विपद् र स्थानीय मण्डली

विपद् उन्मुख क्षेत्रमा

मण्डली अगुवाको निम्ति निर्देशिका

विपद् र स्थानीय मण्डली

tearfund
टियरफण्डको प्रकाशनबाट अनुवादित

Réseau Michée
Rede Miquéias
Micah Network
माईका नेटवर्क
माईका नेटवर्क नेपाल र यूएम.एन. द्वारा अनुवादित

UMN

DISASTERS AND THE LOCAL CHURCH

Guidelines for church leaders
in disaster-prone areas

विपद् र स्थानीय मण्डली

विपद् उन्मुख क्षेत्रमा
मण्डली अगुवाको निम्ति निर्देशिका

यो निर्देशिका टियरफण्डको प्रकाशन "DISASTER AND THE LOCAL CHURCH" बाट अनुवाद गरिएको हो ।

मूल लेखन	**: विल क्रुक्स र ज्याकी मोराडियन**
अंग्रेजी सम्पादन	**: बव ह्यान्सफोर्ड**
साजसज्जा	**: विङ्गफिङ्गर ग्राफिक्स**
नेपाली संस्करण प्रकाशक	**: माईका नेटवर्क नेपाल**
नेपाली अनुवाद	**: भुवन देवकोटा**
सम्पादन	**: प्रदीप झा**
मूल्य	**: रु. १५०/-**

© TearFund 2011/ माईका नेटवर्क नेपाल २०१४

ISBN No. : 978-9937-2-5893-7

यो प्रकाशनको डिजिटल प्रति टियरफण्ड अन्तर्राष्ट्रिय शिक्षाको वेभसाइट : www.tearfund.org/tilz बाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ ।

प्राक्कथन

हाम्रो संसारका धेरै भागहरूका लागि विपद्हरू जीवनका नियमित कटु सत्यहरू हुन् । खीष्टियान्हरू यस्ता विपद्हरूबाट अछुतो छैनन् र स्थानीय मण्डलीको सञ्जाल रहेका क्षेत्रहरूसमेत यसबाट प्रभावित भएका छन् । उदाहरणको लागि, सन् २००४ डिसेम्बरमा आएको दक्षिण एसियाली सुनामीले तामिलनाडू (भारत) का क्याथोलिक मण्डलीहरूलाई र अण्डमान द्वीपका पेन्तिकोस्टल मण्डलीहरूलाई प्रभाव पारेको थियो । सन् २००८ मा म्यानमारमा आएको साइक्लोन नर्गिस नामक आँधीले धेरै मण्डलीहरूलाई नराम्ररी प्रभावित पारेको थियो । ब्रम्हपुत्र नदीमा वर्षेनी आउने बाढीले आसामका कतिपय स्थानीय मण्डलीहरूमा प्रभाव पार्छ । सन् २०१० को जनवरीमा आएको शक्तिशाली भूकम्पले हाइटीको राजधानी पोर्ट-अउ-प्रिन्स सहर र त्यहाँ रहेका मण्डलीहरूमा नराम्ररी क्षति पुगेको थियो ।

यी विपद्हरूले मृत्यु, दुःख र विनाशका चिन्हहरू छोडेका छन् तर त्यस्तो समयमा मण्डलीले व्यावहारिक रूपमा खीष्टको प्रेम प्रकट गर्न मौका लिएका थुप्रै राम्रा कथाहरू पनि छन् ।

सन् १९९८ मा आएको हुरीकेन मिचको कारणले धेरैमध्ये अमेरिकी देशहरूले ठूलो धनजनको क्षति व्यहोर्नुपरेको थियो । होन्डुरस देशको चोलुटेका नदीको छेउमा बस्ने सानो समुदाय नदीमा आएको बाढीको कारण दुई सातासम्म सम्पर्कविहीन भए । स्थानीय मण्डलीले पूरै समुदायलाई खुवाउने र हेरचाह गर्ने निर्णय गऱ्यो । उनीहरूले खाना तयार गर्न र पकाउन महिलाहरूको समूहलाई सक्रिय गरे र तयार भएका खाना घर-घरमा र वृद्धहरूको घरमा पुऱ्याउन मण्डलीका युवाहरूलाई उत्साहित गरे । मण्डलीका अगुवाहरूले घरहरू पुनर्निर्माण गर्न र दाउरा र खाना खोज्न पुरुषहरूको समूहको व्यवस्था गऱ्यो । यी सामग्रीहरू मण्डलीमै भण्डारण गरिएको थियो । त्यसको चौध दिनपछि एउटा गैह्रसरकारी संस्थाको एउटा टोली आवश्यक राहत सामग्री लिएर डुङ्गाबाट आयोः समुदाय र मण्डलीले आफैंलाई राम्रो प्रकारले व्यवस्थापन गरेको देखेर तिनीहरू छक्क परे ।

जब राहत टोलीले पास्टरलाई भेटे, उनीहरूले भने, “विपद् हुनुअघि हामी यहीँ थियौं, विपद् हुँदा पनि हामी यहीँ नै थियौं र विपद् भइसकेपछि पनि हामी यहीँ नै छौं । तपाईहरूजस्तै निकायहरू आउँछन् र जान्छन् तर मण्डली त सधैं यहीँ नै हुनेछ ।”

सन् २००८ मा टियरफन्ड एसिया टिमका पूर्वप्रमुख एन्ड्रिउ बुलमरले प्राकृतिक र मानव-सृजित विभिन्न विपद्हरूमा राहत पुऱ्याउने काममा स्थानीय मण्डलीहरू प्रभावकारी रूपमा संलग्न भएका विश्वका १२ वटा घटना अध्ययनहरू प्रस्तुत गरे । सन् २००९ मा उनले “स्थानीय मण्डली र विपद्हरूमा यसको संलग्नता” भन्ने सामग्री प्रकाशित गरे, जसमा विपद्को सामना गर्न मण्डलीसँग भएका सात वटा सबल पक्षहरू वा “सुरक्षित क्षेत्र” भन्ने अवधारणा प्रकाशमा ल्याए । यसलाई पहिचान गर्न, विकास गर्न र प्रयोगमा ल्याउन सकियो भने यी सबल पक्षहरूद्वारा विपद्सँग सम्बन्धित घटनाहरू पर्दा आउने दुःख र कठिनाइहरूलाई कम गर्न सकिन्छ ।

यो मार्गनिर्देशकको उद्देश्य आंशिक रूपमा विपद्हरूको बारेमा रहेको बुझाइ वृद्धि गर्नु हो तर मुख्य उद्देश्यचाहिँ मण्डली र समुदायले विपद्को लागि तयारी गर्न, त्यसमा प्रभावकारी प्रतिकार्य गर्न र भविष्यमा विपद् आउँदा त्यसको जोखिम घटाउन व्यावहारिक कुराहरूमा मार्गनिर्देशन दिने हो ।

भूमिका

टियरफण्डद्वारा प्रकाशित अंग्रेजी पुस्तकको नेपाली संस्करण “विपद् र स्थानीय मण्डली” नामक यो पुस्तक प्रकाशनमा ल्याउँन पाउँदा हामीलाई हर्ष लागेको छ ।

मण्डलीहरूलाई लक्षित गरी लेखिएको यो पुस्तक “प्रकोप” र “विपद्” को अर्थबाट शुरु गरेर भुकम्पबारे बाइबल अध्ययनमा टुङ्गयाइएको छ । यसमा प्राकृतिक वा मानव सृजित विपद् (प्रकोप) को नकारात्मक प्रभावलाई कसरी न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ भन्ने देखि लिएर विपद्मा परेकाहरूलाई राहत व्यवस्थापन गर्ने तरिका साथै विभिन्न प्रकोप वा विपद् प्रति बाइबलीय दृष्टिकोण समेत प्रस्तुत गरिएको छ ।

नेपालमा प्रकोप र विपद् सम्बन्धी धेरै राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय संघ-संस्थाहरूले काम गरेको भएता पनि विगतको अनुभवबाट सिक्न नपुगेर हो वा पूर्वतयारीको कमीले हो जोगाउन सकिने जन-धनको विनाश भइरहेकै छ । यस्तो परिस्थितिमा यो पुस्तकले साना वा ठूला, नयाँ वा पुराना सबै मण्डलीलाई बाइबलीय दृष्टिकोणबाटै प्रकोप र विपद्बारे पूर्वतयारीमा रहेर परी आएको बेला राहत् व्यवस्थापन गर्ने ज्ञान र विधि निश्चितरूपमा प्रदान गर्नेछ ।

हामीलाई विश्वास छ यो पुस्तकले धेरै मण्डलीहरूलाई प्रकोप र विपद् न्युनीकरणमा सहयोग गर्ने कार्य योजना बनाउदै अघि बढ्ने हौसला दिनेछ ।

डा. महेन्द्र भट्टराई
अध्यक्ष
माईका नेटवर्क नेपाल

डा. मार्क ग्याल्पीन
कार्यकारी निर्देशक
यूनाइटेड मिसन टु नेपाल

कृतज्ञता

करिब दुई वर्षअघि काठमाडौंमा मण्डलीका वरिष्ठ अगुवाहरूको बिच “नेपालमा भूकम्पको जोखिम र मण्डलीको दायित्व” विषयमा एक दिनको कार्यशाला सम्पन्न गरेका थियौं । सहभागी अगुवाहरूले नेपालका मण्डलीहरूलाई प्राकृतिक विपद् र जोखिमका विषयमा जानकारी गराउने पठनीय सामग्रीको आवश्यकता भएको कुरा सुझाउनु भयो । यसै सुझावलाई मध्यनजर गर्दै र विपद्का विषयमा नेपाली मण्डलीलाई जानकार र जिम्मेवार बनाउने उद्देश्यले यो निर्देशिका नेपाली भाषामा अनुवाद गरी प्रकाशन गर्ने प्रयास गरेका छौं ।

यस पुस्तकमा अंग्रेजी भाषामा प्रयोग भएका विपद्सँग सम्बन्धित विभिन्न प्राविधिक शब्दहरूलाई नेपालीमा सबैले बुझ्न सक्ने र सरल बनाउने कोसिस गरेका छौं । कतिपय यस्ता शब्दहरू छन् जसलाई विकासमा काम गर्ने संघ-संस्थाहरूले प्रचलनमा ल्याएका छन् र यस पुस्तकमा प्रयोग गरिएका त्यसता शब्दहरूलाई हाम्रा पाठकलाई बुझ्न सजिलो होस् भनि शब्दसूचीमा अर्थ राखेर प्रष्ट्याउने प्रयास गरेका छौं । यो निर्देशिका प्रकाशन गर्नका लागि अमूल्य सुझाव तथा प्रतिक्रिया दिनुहुने मण्डलीका अगुवाहरूलाई धन्यवाद दिन चाहन्छौं । यो पुस्तक प्रकाशनको अनुमति र सहयोग गर्नुहुने टियरफण्ड यू.के. र स्टीभ कलिन्स, यू.एम.एन.को विपद् व्यवस्थापन र सञ्चार टिम साथै नेपाली अनुवादमा भुवन देवकोटा र सम्पादनमा प्रदीप झाको सहयोगको लागि आभार व्यक्त गर्दछौं । यसै गरी भूमिका लेखिदिनुहुने डा. महेन्द्र भट्टराई र डा. मार्क ग्याल्पीनलाई पनि विषेश धन्यवाद टक्र्याउँदछौं ।

अन्त्यमा, यो पुस्तक नेपाली मण्डलीको लागि विपद्को विषयमा जानकारी प्राप्त गर्न र विपद् आइपरेको बेलामा स्थानीय मण्डलीले कस्तो भूमिका निर्वाह गर्ने हो भनी जिम्मेवार बनाउन सहयोगी हुनेछ भन्ने पूर्ण विश्वास लिएका छौं ।

तपाईको सल्लाह सुझाव वा प्रतिक्रियाका लागि इमेल ठेगाना
nc@micahnetworknepal.org.np मा लेखि पठाउनुहुन अनुरोध छ ।

थिर के.सी.
राष्ट्रिय संयोजक
माईका नेटवर्क नेपाल

अप्ठ्यारा शव्दहरुको शव्दार्थ सूची

क्षमता	आशा गरिएको लक्ष्य प्राप्तिको लागि समुदाय र संस्थामा उपलब्ध सम्पूर्ण स्रोत र शक्तिहरुको मिश्रण
विपद्	सङ्कटासन्न समुदायमा प्रकोपको असर परी मानिसको जीवनको धेरै पक्ष, जस्तै- जमिन, जीविकोपार्जनलाई नोक्सान पुयाउनु, जसलाई समुदायले आफ्नै स्रोत प्रयोग गरी सामना गर्न सक्दैन ।
विपद् जोखिम न्यूनीकरण	विपद्बाट हुने क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न अपनाइने कार्य । जस्तै- प्रकोप कम गर्नु, समुदायको सङ्कटासन्नता कम गर्न सक्दैन ।
सहभागितामूलक	सामुहिक क्रियाकलाप जसले मानिसलाई उनीहरुको दैनिक जीवनको वास्तविक औजार पक्षहरुको विश्लेषण गर्न सक्षम तुल्याउाछ ।
उत्थानशीलता	परिवर्तनको सामना गर्ने क्षमता हुनु र सुचारु रुपले कार्य संचालन गर्न सक्नु
दिगोपना	वाह्य सहयोग वा कार्यक्रमबिना परियोजनाले निरन्तर फाइदा दिइरहनु
सङ्कटासन्नता	सामना गर्नसक्ने र भिज्ने क्षमताको स्तर
क्षमता	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 ।
प्रतिकार्य	उपलब्ध सीप र स्रोत परिचालन गरी विपद्को समयमा प्रकोपबाट हुने असरलाई निवारण कम गर्न गरिने क्रियाकलाप
लेखाजोखा	भइरहेको क्रियाकलापहरुलाई मूल्याङ्कन
अल्पीकरण	सचेतना वा संरचनाका माध्यमबाट प्राकृतिक वा मानव सृजित नकरात्मक प्रभावलाई उल्लेख्य ढङ्गले सम्बोधन गर्ने कार्य नै अल्पीकरण हो ।
सङ्कट	ठूलो समस्या वा खतराको अस्थिर अवधि
प्रकोप	भयानक विनाश ल्याउने मानव निर्मित वा प्राकृतिक घटना
जोखिम	ठूलो क्षति वा दुर्घटना वा जोखिम निम्त्याउन सक्ने अवस्था वा खतराको अस्थिर अवधि
पुनर्स्थापना	तीव्रगतिमा आएको परिवर्तित अवस्थाबाट सन्तुलित प्रकारले पुनः पहिलेकै अवस्थातिर फर्काउने प्रयास

१ स्थानीय मण्डली र विपद्हरू १
२ आफैलाई व्यवस्थित गर्ने २
३ जोखिम, आवश्यकता र क्षमताको लेखाजोखा ३
४ विस्थापित मानिसहरू ४
५ बाढी ५
६ आँधीबेहरी र पहिरो ६
७ खडेरी र खाद्य सङ्कट ७
८ भूकम्प ८

विषयसूची

प्राष्थन २

यो सामग्री कसरी प्रयोग गर्ने ८

१ स्थानीय मण्डली र विपद्हरू ९

परिचय १०

विपद् भनेको के हो ? ११

विपद्हरूमा हामीले कसरी प्रतिकार्य गर्छौं ? १२

आकस्मिक प्रतिकार्य १३

पुनर्स्थापना १५

विपद् अल्पीकरण १७

विपद्को लागि पूर्व तयारी १९

विभिन्न प्रकारका विपद्हरू २२

विपद् व्यवस्थापनमा मण्डलीका अगुवाहरूको भूमिका २३

विपद्को सामना गर्न मण्डलीका सबल पक्षहरू २४

विपद्हरूमा प्रतिकार्य गर्नको लागि जाँचसूची ३०

सामुदायिक विकास र विपद् व्यवस्थापन ३२

क्रियाकलापः हाम्रा आफ्नै स्रोतहरूको प्रयोग ३३

बाइबल अध्ययनः परमेश्वरले किन दुःखकष्ट आउन दिनुहुन्छ ? ३४

यो अध्यायको समीक्षा ३६

२ आफैलाई व्यवस्थित पार्नु ३७

परिचय ३८

विपद् व्यवस्थापन समिति ३९

स्वयंसेवकहरूको परिचालन ४१

बैठकहरूको व्यवस्थापन ४६

अरूसँगको सहकार्य ४८

अतिरिक्त सहायता सुरक्षित गर्नु ५४

आधारभूत योजना तथा पर्यवेक्षणका सीपहरू ५४

स्वास्थ्य र सुरक्षा ६१

घाइतेहरूलाई सहायता गर्नु (Dealing with Causalities) ६२

बाइबल अध्ययन: अगुवापन हस्तान्तरण ६७
यो अध्यायको समीक्षा ६८
३ जोखिम, आवश्यकता र क्षमताको लेखाजोखा ६९
परिचय ७०
जोखिमको लेखाजोखा (विपद्पूर्व) ७०
दुर्गम क्षेत्रमा जोखिम नक्साङ्कन ७०
सहरी क्षेत्रमा जोखिम नक्साङ्कन ७७
आवश्यकताको पहिचान ८०
क्षमताको पहिचान ८५
आकस्मिक अवस्थामा मण्डली वा सामुदायिक भवनहरूको प्रयोग ८९
बाइबल अध्ययन: सहरको लेखाजोखा गर्नु ९१
यो अध्यायको समीक्षा ९२
अर्को कदम ९३
४ विस्थापित मानिसहरू ९५
परिचय ९६
विस्थापित मानिसहरूप्रति मण्डलीको प्रतिकार्य ९८
मण्डलीहरूको निम्ति आचार संहिता ९९
घटना अध्ययन: अण्डमान टापुमा सुनामी आएको बेला गरिएको प्रतिकार्य १००
विस्थापित मानिसहरूप्रति प्रतिकार्य १००
परिस्थितिको लेखाजोखा १०१
विस्थापित मानिसहरूको नाम दर्ता गर्ने १०१
भौतिक आवश्यकताहरू उपलब्ध गराउने १०४
खाना १०४
पानी १०६
सरसफाइ ११३
आवास ११९
आत्मिक आवश्यकताहरू पूरा गरिदिने १२४
वातावरण पुर्नस्थापन गर्नु १२८
घटना अध्ययन: सँगैसँगै काम गर्नु १२९
बाइबल अध्ययन: पूर्वाग्रहबाट माथि उठ्नु १३०
यो अध्यायको समीक्षा १३१

५ बाढी **१३३**
परिचय १३४
बाढीको लागि तयारी १३५
जनचेतना अभिवृद्धि कार्यक्रम १३५
निरीक्षण तथा चेतावनी प्रणाली १३७
पारिवारिक स्तरमा तयारी १३८
सामुदायिक स्तरमा तयारी १३९
मण्डलीलाई तयार गर्ने १४०
आकस्मिक प्रतिकार्य - जीवन रक्षा र सुरक्षा १४१
छलफलका प्रश्नहरू १४२
बाढी अल्पीकरण १४३
घटना अध्ययनः उत्तरपूर्वी भारतमा वर्षेनी आउने बाढीका लागि मण्डली तयारी अवस्थामा रहन्छ १४७
बाइबल अध्ययनः बाढी १४८
यो अध्यायको समीक्षा १५०
६ आँधीबेहरी र पहिरो **१५१**
परिचय १५२
आँधीबेहरीको प्रभाव १५३
आँधीबेहरीको लागि तयारी १५४
अल्पीकरणका पद्धतिहरू १६०
नयाँ भवनहरूको स्थान १६०
घरहरूको ढाँचा र निर्माण १०१
कृषिका अभ्यासहरू १६२
बाँध र नहरहरू १६५
पहिरो र भू-क्षय १६६
घटना अध्ययनः म्यानमारमा साइक्लोन नार्गीसप्रति प्रतिकार्य १७१
बाइबल अध्ययनः अन्याय विरुद्धको लडाइँ १७२
यो अध्यायको समीक्षा १७३
७ खडेरी र खाद्य असुरक्षा **१७५**
परिचय १७६
खडेरी र खाद्य असुरक्षाका कारणहरू १७७

घरायसी खाद्य सुरक्षाको पहिचान १७९
आकस्मिक खाद्यान्न वितरण १८२
खडेरी अल्पीकरण १८४
खेतीपातीका तरिकाहरू १८४
पानी व्यवस्थापन १८९
बाली व्यवस्थापन १८९
खाद्य भण्डारण तथा खाद्यान्न बैंक १९१
घटना अध्ययन: अतेलीमा खाद्यान्न बैंक, बुर्किना फासो १९४
सहरी क्षेत्रहरूमा खाद्य सुरक्षा १९५
खडेरीमा पशुको व्यवस्थापन १९७
बाइबल अध्ययन: अनिकाल र भविष्यको राजा २००
यो अध्यायको समीक्षा २०२

८ भूकम्प २०३

परिचय २०४
भूकम्पको निम्ति तयारी २०६
भूकम्पको समयमा के गर्ने २०८
भूकम्प गइसकेपछि के गर्ने २०९
भूकम्पमा मण्डलीको प्रतिकार्य २१०
भूकम्पबाट हुने क्षतिको अल्पीकरण २११
घरहरूको निर्माण, समुदायको निर्माण २१५
घटना अध्ययन: पेरुमा भूकम्प प्रतिरोधी घरहरूको निर्माण २१६
बाइबल अध्ययन: फिलिप्पीको जेलर २१७
यो अध्यायको समीक्षा २१९

यो स्रोतलाई कसरी प्रयोग गर्ने

प्रायः विपद्हरू आइरहने क्षेत्रमा रहेका मण्डलीका अगुवाहरू र मण्डलीका सदस्यहरूलाई मार्गनिर्देशन प्रदान गर्न यो पुस्तक लेखिएको हो । केही क्षेत्र तुलनात्मक रूपमा उच्च मौसमी जोखिममा नरहेका देखिन सक्छन् तर जलवायु परिवर्तनको विकाससँगै भविष्यमा यसमा परिवर्तन आउन सक्छ । बाइबल कलेजहरू वा सेमिनारहरूमा विपद् व्यवस्थापनको बारेमा प्रायः सिकाइने गरिंदैन तर पनि मण्डलीका सदस्यहरूले सहायता र निर्देशनको लागि स्वस्फूर्त रूपमा आफ्ना आत्मिक अगुवाहरू र स्थानीय प्रशासनलाई हेर्ने गर्छन् । यस पुस्तकले यसरी आएको अनुरोधप्रति प्रतिकार्य दिनको लागि अगुवालाई चाहिएका ज्ञान र सीपहरू प्रदान गर्नेछ ।

विपद्को समयमा प्रयोग गर्नको लागि सामान्यतयाः मण्डलीहरूसँग पर्याप्त स्रोतहरू हुन्छन् – जस्तै मण्डली भवन, खुल्ला चौर र मण्डलीका सदस्यहरू इत्यादि जुन स्रोतको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । तिनीहरूसँग समर्पित मानिसहरूको समूह पनि हुन्छ, जो करुणाद्वारा उत्प्रेरित हुन्छन् र सङ्कटको समयमा काम गर्न सक्रिय हुन सक्छन् । प्रायः मण्डलीसँग सक्षम स-साना समूहहरू हुन्छन्, जुन विपद्को जोखिमको बारेमा जनचेतना जगाउनको निम्ति प्रयोग गर्न सकिन्छ । साथै समुदायहरूलाई एकठाउँमा ल्याएर योजनाहरू बनाउन र आइपर्ने जोखिमहरू घटाउन सकिन्छ ।

यो स्रोतसामग्रीमा आठ वटा अध्यायहरू छन्, यसको चार वटा अध्यायहरू विभिन्न प्रकारका विपद्हरूसँग सम्बन्धित छन् र बाँकी चार वटा अध्यायले विशेष खाले महामारीको बारेमा चर्चा गरेका छन् । अघिल्ला अध्यायहरूले विपद्हरू सामना गर्न स्थानीय मण्डलीसित रहेको विशेष शक्तिको बारेमा व्याख्या गर्छ साथै विपद् समितिहरू र स्वयंसेवक टोलीहरू कसरी बनाउने भन्ने बारेमा केही मार्गनिर्देशन प्रदान गर्छ । साना परियोजनाहरूको योजना गर्न, आवश्यकताहरूको लेखाजोखा गर्न र समुदायले सामना गर्न लागेको जोखिमको विश्लेषण गर्न यहाँ तालिकाहरू र नमुनाको निम्ति प्रयोग गरिने ढाँचाहरू दिइएको छ । यसलाई फोटोकपी गरी प्रयोग गर्न सकिनेछ । विस्थापित मानिसहरूको आवश्यकताहरू परिपूर्ति गर्ने बारेमा केही व्यावहारिक मार्गनिर्देशन दिइएको छ – विशेषगरी धेरै संवेदनशील समूहहरूका लागि – खाना, पानी, सरसफाइ र आवासको लागि । भावनात्मक र आत्मिक सहायता दिनको लागि मण्डलीको भूमिकाको पनि खोजी गरिएको छ ।

यी चार वटा अध्यायहरूले विशेष प्रकारका विपद् जस्तै बाढी, आँधीबेहरी र पहिरो, खडेरी र भूकम्पको लागि तयारी गर्ने र प्रतिकार्य गर्ने बारेमा अधिक जानकारी दिन्छन् । दीर्घकालीन जोखिम अल्पीकरणको लागि पनि केही सुझाव प्रस्तुत गरिएको छ ।

मण्डलीका मुख्य अगुवा वा पास्टर धेरै जिम्मेवारीहरू वहन गर्नुपर्ने व्यस्त व्यक्ति हुन् र उनले मात्र यो पुस्तक प्रयोग गरून् भन्ने विचार लिइएको छैन । अगुवाहरूको समूहले आपसमा मिलेर यी अध्यायहरूको अध्ययन गर्नु अत्यधिक राम्रो हुन सक्छ, यसको निम्ति पहिले नै यसको प्रतिलिपि बनाएर पढ्न सकिन्छ । हरेक अध्यायमा बाइबल अध्ययनहरू, घटना अध्ययनहरू र छलफल गर्ने प्रश्नहरूका साथै "कसरी" भन्ने व्यवहारिक सामग्री पनि दिइएको छ ।

अर्को तरिकाचाहिँ एउटा विपद् व्यवस्थापन समिति बनाउने र आउने प्रकोपको निम्ति तयारी हुनको लागि त्यससित सम्बन्धित अध्यायहरू अध्ययन गर्ने र योजना बनाउने कार्य गर्न सकिन्छ । समितिलाई मुख्य अगुवा वा पास्टरको सहायताको आवश्यकता पर्न सक्छ तर उनी सदस्यको रूपमा नरहन सक्छन् । यस पुस्तकमा अरूसँग अर्थात् सरकार, गैह्रसरकारी संस्था वा अरू मण्डलीहरूसँग मिलेर काम गर्ने विषयमा पाठ्य-सामग्रीहरू पनि रहेको छन् । उनीहरूका प्रतिनिधिहरूलाई समितिको बैठकहरूमा आमन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

१

स्थानीय मण्डली र विपद्हरू

परिचय १०

विपद् भनेको के हो ? ११

विपद्हरूमा हामीले कसरी प्रतिकार्य गर्छौं ? १२

आकस्मिक प्रतिकार्य १३

पुर्नस्थापना १५

विपद् अल्पीकरण १७

विपद्को लागि पूर्व तयारी १९

विभिन्न प्रकारका विपद्हरू २२

विपद् व्यवस्थापनमा मण्डलीका अगुवाहरूको भूमिका २३

विपद्को सामना गर्न मण्डलीका सबल पक्षहरू २४

विपद्हरूमा प्रतिकार्य गर्नको लागि जाँचसूची ३०

सामुदायिक विकास र विपद् व्यवस्थापन ३२

क्रियाकलाप: हाम्रा आफ्नै स्रोतहरूको प्रयोग ३३

बाइबल अध्ययन: परमेश्वरले किन दुःखकष्ट आउन दिनुहुन्छ ? ३४

यो अध्यायको समीक्षा ३६

१

परिचय

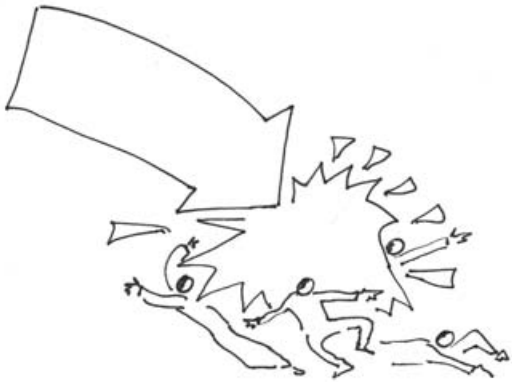
धेरै मण्डलीहरू विपद् सम्भावित परिवेशमा छन् । यी विपद्हरूमध्ये केही अचानक हुन्छन्, उदाहरणको लागि भूकम्प र बाढी वा पहिरो अचानक आइपर्छन् भने अरू खाले विपद्हरू– जस्तैः लामो खडेरी बिस्तारै बढ्दै आउँछ जसमा हप्ता वा महिनौं लाग्छ । धेरै विपद्हरू मौसम-सम्बन्धित हुन्छन्, उदाहरणको लागि आँधीबेहरी र बाढीहरू । अनि हामीसित यो प्रमाण छ कि यस्ता विपद्हरू बारम्बार हुन थालेका छन् साथै जलवायु परिवर्तनले संसारका धेरै भागहरूमा यसको प्रभाव अझ बढ्दो रूपमा छ ।

अचानक आएका विपद्हरूमा तत्काल प्रतिकार्यको आवश्यकता हुन्छ र यसको निम्ति मण्डली तयारी अवस्थामा रहन्छ । मण्डलीसित एकदमै मूल्यवान तीनवटा मुख्य स्रोतहरू- आफ्नै भवन, जमिन र मानिसहरू छन् । विपद्बाट बाँचेका मानिसहरूमा परिवार, साथीहरू र सम्पत्तिहरू गुमाएको कारण भावनात्मक निराशामा रहेकाहरूलाई सहायता गर्नको निम्ति पनि मण्डली सुसज्जित हुन्छ । यसले जाति, धर्म, लिङ्ग र राष्ट्रियताको कुनै भेदभाव नराखी आत्मिक राहत, भावनात्मक समर्थन र भविष्यको लागि आशा प्रदान गर्न सक्छ ।

विपद्हरूलाई सम्बोधन गर्ने आकस्मिक प्रतिकार्य एक मात्र उपाय भने होइन । प्राकृतिक प्रकोपहरू र त्यसको प्रभाव कम गर्न हामी राम्ररी तयारी गर्न सक्छौं । यो अध्यायले *विपद् चक्रको* बारेमा वर्णन गरेको छ - विपद्पछि गरिने विभिन्न क्रियाकलापहरू (आकस्मिक प्रतिकार्य तथा पुनर्स्थापना) अनि पछि आउनसक्ने विपद्को जोखिमलाई अल्पीकरण (न्यूनीकरण) गर्ने कार्य र तयारीको बारेमा यहाँ उल्लेख गरिएको छ । यी सबै शीर्षकहरूको निम्ति बाइबलीय उदाहरण दिइएको छ ।

यो अध्यायले विपद्को सम्बन्धमा स्थानीय मण्डलीसँग भएको सातवटा बलियो उपायहरूको बारेमा पनि परिचय दिन्छ । यसलाई विस्तृत रूपमा टियरफण्डको प्रकाशन *"द लोकल चर्च एण्ड इट्स इन्गेजमेन्ट विद डिजास्टरमा"* उल्लेख गरिएको छ । विपद्को अवस्थामा के गर्ने र आकस्मिक स्थितिमा मण्डलीसँग रहेका स्रोतहरू कसरी प्रयोग गर्ने भनी उदाहरण दिन एउटा अभ्यासको बारेमा तथ्य सूची यहाँ रहेको छ । अन्तमा 'परमेश्वरले किन दुःखकष्ट आउन दिनुहुन्छ ?' भन्ने सम्बन्धमा बाइबल अध्ययन राखिएको छ । अर्को महत्त्वपूर्ण बाइबल अध्ययन असल सामरी पृष्ठ १३० मा रहेको छ ।

विपद् भनेको के हो ?



प्रकोप र विपद्को आपसी सम्बन्ध नजिक हुन्छ तर यी दुवै उस्तै चाहिँ होइनन् ।

प्रकोप

प्रकोप भन्नाले भयानक प्राकृतिक वा 'मानव-सृजित' घटना भन्ने बुझिन्छ । प्राकृतिक घटनामा भूकम्प, बाढी, खडेरी, पहिरो, आँधीबेहरी र आगजनी पर्छ भने मानव-सृजित प्रकोपमा द्वन्द्व, अन्तर-समुदाय हिंसा र औद्योगिक दुर्घटना आदि पर्छ । यो पुस्तकले प्राकृतिक प्रकोपलाई मध्यनजर राखी केही सामग्रीहरू उपलब्ध गराएको छ (उदाहरणको लागि विस्थापितहरूलाई सहायता गर्ने सम्बन्धमा), जुन मानव-सृजित प्रकोपको घटनाहरूमा पनि उपयोगी हुन्छ ।

विपद्

जोखिमको अवस्थामा रहेका र यसको प्रभावबाट उम्कन नसकेका मानिसहरूलाई प्रकोपले ग्रसित पारिसकेपछि विपद् आउँछ । एउटा परिवार वा गाउँ अर्को परिवार वा गाउँभन्दा बढी सङ्कटासन्न अवस्थामा हुन सक्छ ।

सङ्कटासन्न मानिसहरू

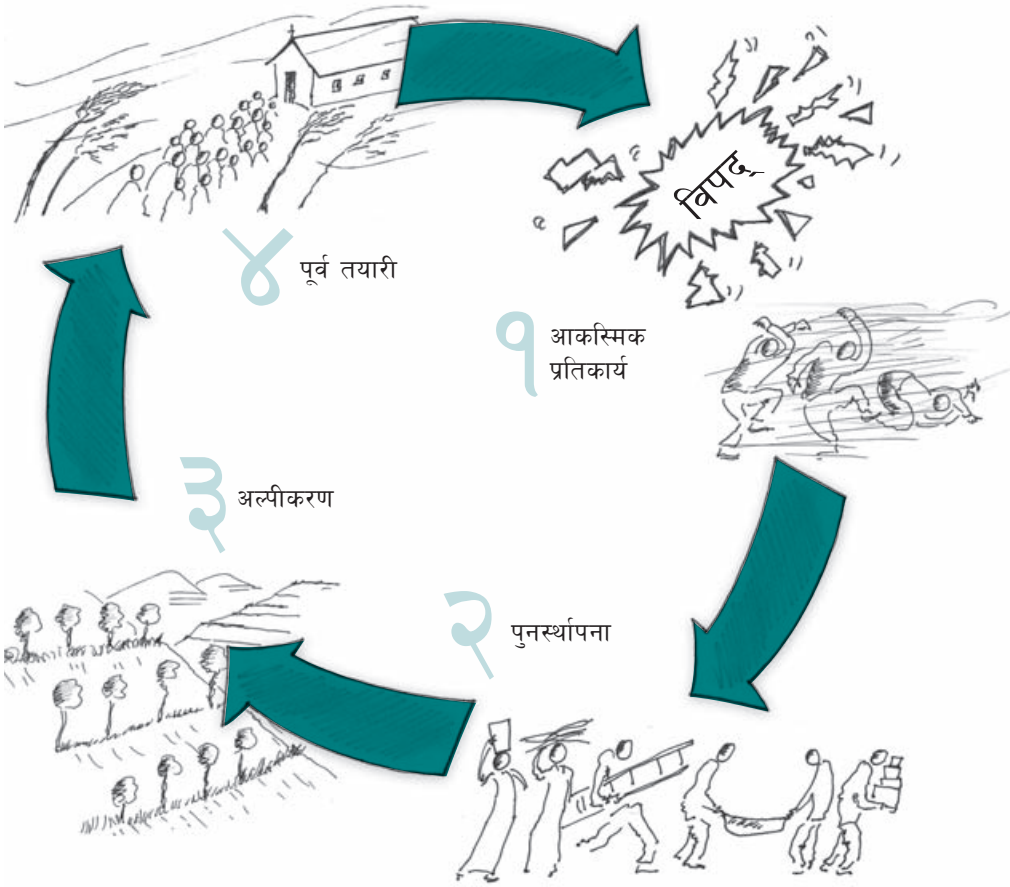
सङ्कटासन्न भन्नाले ती मानिसहरूलाई बुझिन्छ, जुन मानिसहरू प्रकोप आएपछि गम्भीर क्षति, विनाश, अङ्गभङ्ग वा मृत्युमा पर्न सक्छन् । उदाहरणको लागि आर्थिक समस्याको कारण धेरै मानिसहरू खतरनाक क्षेत्रहरू वा बाढी आउनसक्ने होचो क्षेत्रमा आवास गर्न बाध्य हुन्छन् । यसरी तिनीहरू बाढी वा आँधीको कारण सङ्कटासन्नमा छन् । कतिपय बस्ने घरको प्रकारको कारण सङ्कटासन्नमा हुन्छ अथवा तिनीहरू अशक्त भएकोले यताउता जान नसकेर पनि हुनसक्छ । अरू सङ्कटासन्नका कुराहरूले (उदाहरणको लागि खराब नेतृत्व, वचत तथा ऋणको सुविधा नभएको) सबै प्रकोपमा लागु हुन्छ भने, अन्य चाहिँ प्रकोप विशेष नै हुन्छन् (जस्तैः डुङ्गाको अभावले बाढीको सङ्कटासन्नता बढाउँछ) ।

समाजमा रहेका गरिबहरू विपद्को प्रभावबाट सबैभन्दा बढी जोखिममा रहेका हुन्छन् । तथापि बालबालिकाहरू, अशक्त, सिमान्तकृत समूह, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा सुत्केरीहरू अप्ठ्यारो परिस्थितिमा सङ्कटासन्नमा हुन्छन् ।

१

हामीले विपद्‌हरूमा कसरी प्रतिकार्य गर्छौं ?

हामीले विपद्‌हरूमा कसरी प्रतिकार्य गर्छौं भन्ने कुरा आपसमा सम्बन्धित भएका विभिन्न तहहरूमा हेर्न सकिन्छ, विपद् चक्रको एउटा साधारण नमुना तलको चित्रमा दिइएको छ ।



मानिसहरू बस्ने ठाउँ असुरक्षित रहेको कारण र तिनीहरू बस्ने ठाउँको मौसमी स्थितिको कारण संसारका केही क्षेत्रहरूमा विपद् चक्र दोहोरिन्छ । एउटा उदाहरण बङ्गलादेश हो । धेरै मानिसहरू तटीय क्षेत्र तथा नदी किनारका होचो ठाउँहरूका कमजोरघरहरूमा बस्छन् र त्यहाँ नदीको जलस्तर बढेर बाढी आउने गर्छ । हरेक वर्ष भारी वर्षाले नदीको जलस्तर बढाउँछ । त्यसको परिणामस्वरूप बारम्बार बाढीको कारण विपद् आउँछ ।

१. आकस्मिक प्रतिकार्य

- आकस्मिक प्रतिकार्यको लक्ष्य भनेको विपद्बाट बाँचेका मानिसहरूको आधारभूत र तत्कालीन आवश्यकता पूरा गर्नु हो– जस्तैः खाना, पानी, कपडा, आवास, औषधी र भावनात्मक सुरक्षा ।
- बाढी, भूकम्प र साइक्लोनजस्ता छिटो प्रभाव पार्ने विपद्हरूमा यो प्रक्रिया जीवन बचाउन र विपद्पछि तत्काल आउने अरू कष्टहरू कम गर्न केन्द्रित हुनेछ ।
- खडेरी र अनिकालजस्ता ढिलो प्रभाव पार्ने विपद्हरूमा तत्काल प्रतिकार्यको समयावधि महिना वा वर्षभरि निरन्तर चलिरहन सक्छ ।
- विपद् भयो भने धेरैजसो पीडितहरू बाहिरबाट सहायता आउनुभन्दा अगाडि नै त्यहीँ रहेका अरूद्वारा बचाइन्छन् र सहायता प्राप्त गर्छन् । त्यहाँ मण्डलीले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ किनकि मण्डलीसँग स्थानीय स्तरमा प्रतिकार्य गर्न सक्ने क्षमता हुन्छ ।
- आकस्मिक स्थितिमा लामो समयसम्म बाहिरको सहायता रहिरह्यो भने त्यसले नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ । यसले मानिसलाई वाह्य सहायतामा निर्भर गराउँछ तथा प्रकोपलाई सम्हाल्ने तिनीहरूको क्षमतालाई घटाउँछ । परनिर्भरता उत्पन्न हुनबाट जोगाउन मण्डलीले छोटो समयको लागि मात्र यी सेवाहरू प्रदान गर्नुपर्छ ।

बाइबल अध्ययन

आकस्मिक प्रतिकार्य प्रेरित ११:१९-३०

पृष्ठभूमि

यहूदीयालाई विशेष प्रभाव पार्ने गरी पूरै मध्यपूर्वमा ठूलो अनिकाल परेको थियो । अगमवाणीको सन्देशद्वारा अनिकालको भविष्यवाणी गरिएको थियो र एन्टिओखियामा भएको मण्डलीले यहूदीयामा भएको मण्डलीलाई सहायता पुऱ्याउने निर्णय गऱ्यो । पैसा सङ्कलन गर्न, त्यसलाई पठाउन र आवश्यकतामा परेकाहरूलाई ती कुरा बाँड्नको लागि मण्डलीमा विद्यमान रहेको संरचनालाई तिनीहरूले प्रयोग गर्ने निर्णय गरेका थिए ।

१

मुख्य बुँदाहरू

- ज्ञान र अन्तर्दृष्टि दिन परमेश्वर व्यक्तिद्वारा बोल्नुहुन्छ, यसले विपद्को जोखिम बारे जानकारी दिन सहायता गर्छ । यो क्षणमा परमेश्वर अगाबस भन्ने अगमवक्ताबाट बोल्नुभयो ।
- जानकारी र करुणाले काममा डोऱ्याउँछ । जब एन्टिओखियामा भएका खीष्टियानहरूले आउन लागेको विपद्को बारेमा सुने, तब तिनीहरू सबैले आफ्ना सीपहरू, समय र स्रोतहरूबाट सहायता गरे । तिनीहरूले त्यहाँ भएका खीष्टियान र मण्डलीको सञ्जाल प्रयोग गरे र आफ्ना उपहारहरू पावल र बारनाआवासद्वारा पठाए ।

प्रश्नहरू

१. *एन्टिओखियामा अगमवक्ताले आउन लागेको विपद्को बारेमा चेतावनी दिए । बाढी वा खडेरी चाँडै आउँदैछ भन्ने कुरा कसरी थाहा पाउँछौं ? हाम्रो क्षेत्रमा कस्तो खाले विपद् हुन सक्छ ?*

२. *यो समाचार पाएपछि मण्डलीले कस्तो प्रतिकार्य गर्ने निर्णय गऱ्यो ?*

३. *यहूदीयामा भएका 'विश्वासीहरूका लागि' एन्टिओखियामा रहेको मण्डलीले सहयोग पठायो (पद २९) । के खीष्टियानहरूलाई मात्र सहायता दिनु सही कुरा हो ?*

   अचेल रेडक्रसको संहिता (code)लाई हरेक राहत कार्यक्रमहरूमा पालना गरिन्छ । बिना कुनै भेदभाव आवश्यकतामा परेका सबै मानिसहरूलाई सहायता दिनुपर्छ भनी यसले बताउँछ । (यो संहिताको मण्डली संस्करण लागि पृष्ठ ९९ हेर्नुहोस्) यो संहिता (नियमावली) प्रयोग गर्न तपाईले कुनै कठिनाइ देख्नुभएको छ ? कठिनाइलाई कसरी समाधान गर्न सकिन्छ ?

४. *चाँडै आउन सक्ने कुनै विपद्को संकेत छ- जस्तैः खडेरी, बाढी, भूकम्प वा गृहयुद्ध ?*

५. *तपाईको मण्डलीले पहिला कुनै विपद्पछि सहायताको काम गरेको थियो ? तपाईले पहिले गर्नुभएको कामलाई कसरी सुधार गर्न सक्नुहुन्छ ?*

६. *तपाईको देशका अरू भागहरूमा विपद्द्वारा प्रभावित भएका मानिसहरूलाई तपाईको मण्डलीले कुनै तरिकाबाट सहायता गर्न सकिन्छ कि भनी के तपाईले सोच्न सक्नुहुन्छ ?*

२. पुनर्स्थापना

आकस्मिक प्रतिकार्यको चरण सिद्धिसकेपछि समुदाय पुन:निर्माण गर्न गरिने कामहरू पुनर्स्थापना हो । विपद् आएपछि यो प्रक्रिया केही हप्ता वा महिनौंको लागि हुन सक्छ । पुनर्स्थापनामा घरहरू मर्मत गर्ने, आधारभूत सेवाहरू सुचारु गर्ने (जस्तै: पानी र सरसफाइ) र भविष्यमा आउने विपद्हरूमा कम सङ्कटासन्न हुने गरी फेरि जीविका चलाउन सहायता गर्ने कुराहरू समावेश हुन्छ । उदाहरणको लागि कृषकहरूले बाढीप्रतिरोधक वा खडेरी प्रतिरोधक बाली लाउने/रोप्ने कोसिस गर्ने वा खडेरीको अवस्थामा पनि बाँच्न सक्ने पशुहरू पुन: पालन गर्ने इत्यादि ।

यो चरणले नयाँ मार्गदर्शन र प्रक्रियाहरू सुरु गर्ने मौका प्रदान गर्छ - उदाहरणको लागि भूकम्प आउने क्षेत्रमा सुरक्षित नयाँ भवनहरू बनाउने । यसले भविष्यमा आउन सक्ने उस्तै प्रकारको विपद्को जोखिम घटाउन सहायता गर्न सक्छ ।

पुनर्स्थापनाले स्वयं सहायता समूहहरू वा सहकारीहरू बनाएर सामुदायिक सहकार्य बढाउने मौका पनि प्रदान गर्छ । यसले नयाँ जीविकोपार्जनको लागि मौका मिल्न सक्छ, जसले गर्दा मानिसहरू प्रकोपबाट कम प्रभावित जीवन बाँच्न सक्छन् ।

बाइबल अध्ययन

पुनर्स्थापना नहेम्याह १-४

पृष्ठभूमि

७० वर्षअघिको लडाइँ र कैदरूपी विपद्पछि परमेश्वरले यरूशलेमको पुननिर्माणमा अगुवाइ गर्न नहेम्याहलाई बोलाउनुभयो । सुरक्षा गर्ने पर्खाल र सहरको धेरै भागहरू नष्ट भएका थिए । बेबिलोनमा कैदमा परेका यहूदी नहेम्याह राजाको दरबारमा महत्त्वपूर्ण पदमा आसिन हुन पुगे । उनले राजालाई (त्यो समयमा भएको सरकारी अधिकारी) आफ्नो सहरमा फर्केर जान र त्यसलाई मर्मत गर्न अतिरिक्त स्रोतहरूका लागि अनुमति मागे (नहेम्याह २:८) । राजाले दया गरेर नहेम्याहलाई स्थानीय राज्यपालहरूका लागि पत्रहरू र उनको सुरक्षाको लागि सशस्त्र टोली साथमा पठाइदिए (२:९) ।

१

मुख्य बुँदाहरू

- नहेम्याहले हामीलाई राम्रो योजना बनाउन, व्यवस्थापन गर्न, समुदायलाई उत्साह प्रदान गर्न, विरोधीहरूसँग सामना गर्न र रहेको प्रार्थनाको महत्त्व बारे उल्लेख गरी पुनर्स्थापना प्रक्रियामा असल पाठहरू प्रदान गरेका छन् । पुनर्स्थापना भनेको भौतिक निर्माणभन्दा अझ ठूलो कुरा हो भनी उनले हामीलाई देखाएका छन् । त्यहाँ आत्मिक लडाइँ छ साथै अन्यायी सामाजिक संरचनाको पुननिर्माण तथा सुधारको आवश्यकता पनि छ, जसले गरिबहरूलाई प्रायः कठिनाइमा पारिरहेको हुन्छ ।

प्रश्नहरू

१. *नहेम्याहले रातको समयमा यरूशलेमको नष्ट भएको पर्खालको निरीक्षण गरे (नहेम्याह २:११-१६) । तपाईको विचारमा उनले किन यस्तो गरे ?*

२. *नहेम्याहले पुननिर्माणको कामको लागि मानिसहरूलाई कसरी उत्साह प्रदान गरे र संगठित गरे ? (नहेम्याह २:१७-१८, ३:१-३२) । यसले हामीलाई विशेष कामहरूको अधिकार सुम्पने वा बाँड्ने बारेमा के सिकाउँछ ?*

३. *नहेम्याहले कस्तो प्रकारको विरोधको सामना गरे ? नहेम्याहले कसरी त्यो विरोधको सामना गरे ? (नहेम्याह २:१९-२०, ४:१-५, ७-९, १३-१४, ६:१-१३) ।*

४. *नहेम्याह ६:१५ अनुसार अचम्मको सफलताका साथ पर्खाल पुननिर्माणको काम केवल ५२ दिनमा सिद्धिएको थियो, तपाईको विचारमा नहेम्याहको सफलताको 'रहस्य' के थियो ?*

३. विपद् अल्पीकरण

धेरै प्राकृतिक प्रकोपहरू रोक्न सकिँदैन । तापनि समुदायमा पर्न सक्ने प्रकोपको प्रभावलाई कम गर्न पहिले नै व्यवहारिक कार्यहरू गर्न सकिन्छ जसबाट विपद्को जोखिमलाई कम गर्न सकिन्छ । यसलाई अल्पीकरण भनिन्छ । तल सूचीकृत गरिएका सबै क्षेत्रमा पास्टर सिपालु हुन सक्दैनन् । तापनि उनले यस्ता सीपहरू भएका मानिसहरू मण्डली र समुदायमा खोज्न सक्छन्, जो समुदायको भलाइको लागि यी कुराहरू बाँड्न प्रोत्साहित हुन सक्छन् ।

अल्पीकरण मापनका केही उदाहरणहरू:

- बाढी सुरक्षित बाँध बनाउने
- आँधीबाट आएको पानी चाँडो निकास गर्न नालीको सुधार
- बाढी वा भूकम्प प्रतिरोधक बलियो घर बनाउने
- वर्षाको पानीको बहाव रोक्न भिरालो ठाउँमा रूख रोप्ने
- बतास र छालको प्रभाव घटाउन तटीय क्षेत्रहरूमा रूख रोप्ने
- खडेरीमा पनि उम्रने बाली लाउने
- भविष्यको द्वन्द्व घटाउन शान्ति तथा मेलमिलापको कार्य गर्ने

अल्पीकरण र पुनर्स्थापना एक-आपसमा सम्बन्धित हुन्छन् । उदाहरणको लागि कुनै पनि घर वा कामको पुर्ननिर्माण गर्दा त्यसलाई प्रकोपबाट जोगाउनको लागि बलियो बनाउन अल्पीकरण प्रक्रिया अवलम्बन गर्नुपर्छ ।

बाइबल अध्ययन

अल्पीकरण: लूका ६:४६-४९ र मत्ती ७:२४-२७

पृष्ठभूमि

येशूको शिक्षाको लामो खण्डको अन्तमा यो दृष्टान्त लूका र मत्ती दुवैले समावेश गरेका छन् । लूकामा उहाँले आफ्ना शत्रुहरूलाई प्रेम गर्ने बारेमा (लूका ६:२७-३६), अरूको आलोचना नगर्ने बारेमा (६:३७-४२) र फलबाट नै रूखको गुण पत्ता लगाउन सकिने (६:४३-४५) बारेमा बताउनुभएको थियो । मत्तीको विवरणमा पनि शीर्षक उस्तै छ तर आफ्नो सन्तानलाई असल उपहार दिने परमेश्वरको इच्छा (मत्ती ७:७-१२) र साँघुरो ढोका र फराकिलो ढोका (७:१३-१४) बाट प्रवेश गर्ने बिचमा भिन्नता समावेश भएको छ ।

१

यो खण्डले घर बनाउनेहरूका लागि मार्गदर्शन दिन खोजेको होइन ! तर हाम्रो जीवन येशूको जगमा तथा उहाँको शिक्षाको 'चट्टान' मा हुनुपर्छ, हाम्रो वरपर भएको संसारको परिवर्तनशील प्रचलन (फेसन) र मान्यताहरूमा होइन ('बालुवा') भन्ने यसको आशय हो । तापनि येशूले सधैँ दैनिक जीवनका उदाहरणमा आधारित दृष्टान्तहरू दिनुहुन्थ्यो । घरको जगको बारेमा मानिसहरूलाई थाहा थियो - कि घर बलियो जगमा बनाइन्छ, जसमा आँधीबेहरी र बाढी आउँदा बाँच्ने आशा हुन्छ ।

मुख्य बुँदाहरू

- हामीले येशूको वचन सुन्ने मात्र होइन तर हामीले त्यसअनुसार काम पनि गर्नुपर्छ भन्ने कुरा महत्त्वपूर्ण छ । दबाब र कठिनाइहरू आए पनि यसले हामीलाई जीवनको लागि बलियो जग दिनेछ ।
- येशूको वचन सुन्नु तर त्यसमा काम नगर्नुचाहिँ मूर्खता हो, यसो गर्ने व्यक्ति दबाब वा विरोध हुने बित्तिकै नाश भएर जान सक्छ ।

प्रश्नहरू

१. *येशूले यो शिक्षाबाट कसलाई सम्बोधन गर्नुभएको थियो ? कुन अवस्थासम्म ती दुई अनुच्छेदहरू लूका ६ र मत्ती ७ मा भएको येशूको वचनको टिप्पणी हो ?*

२. *येशूको दृष्टान्तमा उहाँले दैनिक जीवनमा भइरहने क्रियाकलाप प्रयोग गर्नुभयो, प्रायः कृषिजन्य विषय (जस्तैः बिउ रोप्ने, साँचो दाखको बोट) वा भेडाको रखबाली (जस्तैः असल गोठालो, हराएको भेडा आदि) प्रयोग गर्नुभयो । तपाईको विचारमा येशूले यो खण्डमा घर निर्माणको बारेमा किन छान्नुभयो (लूका ६:४६-४९ र मत्ती ७:२४-२७) ? त्यो समयमा निर्माण गर्ने अभ्यासको बारेमा सो खण्डले हामीलाई के बताउँछ ?*

३. *हामीले येशूको वचन सुन्ने र ग्रहण गर्ने तरिकाहरू के-के हुन् ? आत्मिक घर (हाम्रो जीवन) दबाबको अवस्थामा भत्कँदैन भनेर हामी कसरी सुनिश्चित हुन सक्छौं ? येशूको शिक्षा लागू गर्न हामीले आफैंलाई के गर्न सक्छौं ?*

४. *यो किताबमा घरको लागि असल जग छान्नुलाई विपद् अल्पीकरण भनिन्छ ! बाढी, आँधीबेहरी वा भूकम्पको समयमा भौतिक घर ढल्दैन भनेर निश्चित हुन तपाईले अरू के-कस्ता सल्लाह दिन सक्नुहुन्छ ?*

४. विपद्को लागि पूर्व तयारी

प्राकृतिक विपद्हरूको लागि तयारी

तयारी भनेको प्रकोप प्रभावको लागि तयार गरिएका क्रियाकलापहरूको सङ्गालो हो - जुन क्रियाकलापले समुदायका सदस्यहरूलाई सामना गर्न र पूर्वावस्थामा फर्काउन मद्दत गर्नेछ। जब तपाईले तयारीका कामहरू गर्नुहुन्छ, प्रकोपले समुदायलाई चाँडै प्रभाव पार्न आउँदैछ भनेर सम्झनुपर्छ।

स्थानीय मानिसहरू, मण्डली र समुदायमा आधारित भएका संस्थाहरूसँग आफ्नै स्रोतहरू हुन्छन्, जुन सङ्कटको समयमा प्रयोग गर्न सकिन्छ तर यी स्रोतहरू आकस्मिक अवस्थामा उपलब्ध र सजिलै पाइन सक्ने ठाउँ राख्नुपर्छ - तयारी भनेको नै ती कुराहरू छन् भनेर निश्चित गर्ने बारेमा हो।

मण्डलीको स्रोतमा प्रायः प्रार्थना र आराधना गर्नको लागि तयार गरिएका भवन पर्दछ। कहिलेकाहीँ यी भवनहरू उच्च स्थानमा बलियो गरी बनाएको छ भने विस्थापित भएका मानिसहरूका लागि अस्थायी आवास प्रदान गर्न पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। मण्डलीलाई पवित्र स्थानको रूपमा मानिन्छ भने विस्थापित मानिसहरूले प्रयोग नगर्ने गरी भवनको कुनै एउटा ठाउँ छुट्याउनसकिन्छ र बाँकी भाग प्रयोग गर्न सकिन्छ। भवनहरू यो तरिकाले प्रयोग गर्ने हो भने ती सबै सुरक्षित रूपमा बनाइनुपर्छ र राम्ररी मर्मतसम्भार गरिरहनुपर्छ।

विपद्को अवस्थाको लागि आफ्ना मण्डलीले आफ्नो सदस्यहरू र स्थानीय समुदायलाई तयार गर्न पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ। उदाहरणको लागि, उनीहरूले तालिम दिन, स्वयंसेवक उपलब्ध गराउन र चेतावनी दिन सक्छन्।

यस्ता तयारीको सम्बन्धमा समावेश केही अरु व्यवहारिक उदाहरणहरू:

- पूर्व चेतावनी प्रणाली (जस्तैः घण्टी बजाउने वा मण्डली भवनमा झण्डाहरू फहराउने)
- मण्डलीका सदस्यहरूका लागि प्राथमिक उपचारको तालिम
- मानिस र गाईवस्तुलाई 'सुरक्षित क्षेत्र' मा लैजाने योजना
- आकस्मिक सामानहरू जम्मा राख्ने (जस्तैः प्लास्टिक र सुख्खा खाना)
- सहायताको आवश्यकता पर्ने सङ्कटासन्न मानिसहरूको पहिचान
- खोजी र उद्धारका तरिकाहरूमा स्वयंसेवकहरूलाई तालिम

१

बाइबल अध्ययन

तयारी उत्पत्ति ४१:२५-३९

पृष्ठभूमि

खडेरी र अनिकाल आउँदै छ भनेर परमेश्वरले मिश्रका राजालाई सपनाद्वारा चेतावनी दिनुभयो । योसेफलाई सपनाको अर्थ खोल्न झ्यालखानाबाट बोलाइएको थियो (गाई र मकैका बोटका बारेमा) र यो विपद्लाई सम्हाल्न केही कामहरू गर्ने सल्लाह दिइएको थियो । ती सबै कामहरू गर्न राजाले योसेफलाई नै नियुक्त गरे ।

योसेफले सात वर्षको सहकालको समयमा अधिकारीहरू र अन्न थुपार्ने भकारीको निर्माण गरे । कृषकहरूले हरेक वर्षको कटनीको समयमा सरकारलाई अन्नको पाँचौं हिस्सा (२० प्रतिशत) दिनुपर्थ्यो ताकि त्यो जम्मा गर्न सकियोस् र पछि त्यसलाई सात वर्षको अनिकालमा प्रयोग गर्न सकियोस् (उत्पत्ति ४१:३३-३६) ।

मुख्य बुँदाहरू

- यो कथा अनुमान गरिएको प्रकोपको बारेमा छ ताकि त्यो हुनुअघि नै काम गर्न सकियोस् । यसले पहिले नै चेतावनी दिने प्रणालीको महत्त्वको बारेमा जोड दिन्छ, चाहे ती ईश्वरीय होऊन् वा मानव-सृजित ! आजको संसारमा खडेरी, आँधीबेहरी र बाढीको पूर्वचेतावनीले प्रकोपको प्रभावलाई घटाउन सहायता गर्न सक्छ ।
- व्यवस्थापनको जिम्मेवारी योसेफलाई दिइएको थियो - उनीमाथि भरोसा गरियो । आकस्मिक अवस्थामा नेतृत्वमा भरोसाको आवश्यकता हुन्छ ।
- परमेश्वरले यो काम याकूबको परिवार र इस्राएलको भविष्य बचाउन प्रयोग गर्नुभयो । विपद्को योजना परमेश्वरले संसारमा आफ्नो उद्देश्य पूरा गर्न र असल कुरा गर्न प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

प्रश्नहरू

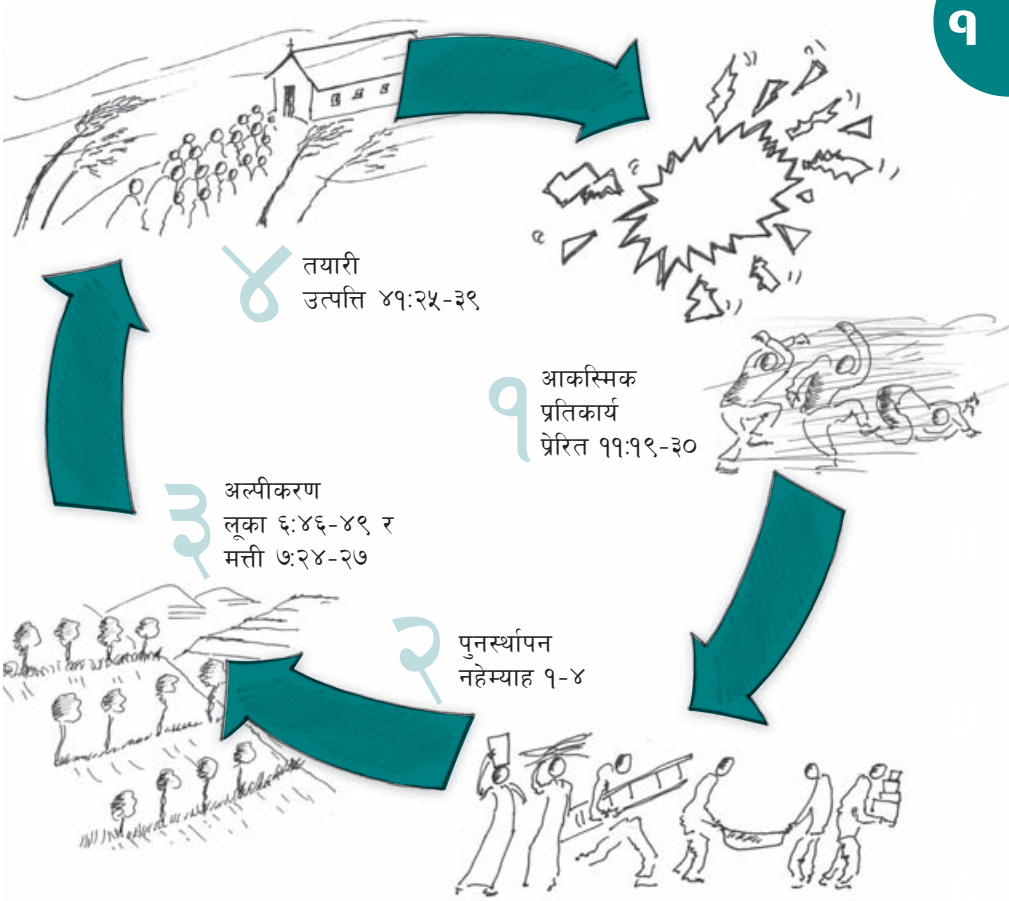
१. *सपनाले मिश्रका मानिसहरूलाई आफ्नो अवस्थाप्रति प्रतिकार्य गर्न कसरी परिवर्तन गऱ्यो ?*

२. *मिश्रको प्रतिकार्यको लागि योसेफलाई संयोजनको भूमिका दिइएको थियो । यो कामको निम्ति योग्य हुनको निम्ति उनीसँग भएका गुणहरू के-के थिए ?*

३. *खडेरीमा बाँच्नको लागि राष्ट्र (त्यसको छिमेकी राष्ट्र) लाई सहायता गर्न योसेफले कस्ता विशेष उपायहरू अगाडि सारे ?*

४. *तपाई आफ्नो मण्डली र समुदायमा कुनै स्वभाविक अगुवाको पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ, जसले आकस्मिक अवस्थामा सहायता गर्न सक्छ र जसलाई भरोसा गर्न सकिन्छ ?*

विपद् व्यवस्थापन चक्रमा बाइबलीय चिन्तनहरू



विपद्प्रति खीष्टियान समूहको प्रतिक्रियामा प्रायःजसो सहायता आकस्मिक प्रतिकार्यमा मात्र केन्द्रित हुन्छ, पुनर्स्थापन, अल्पीकरण र तयारीमा भने बेवास्ता गरिएको हुन्छ। जब अर्को प्रकोप आउँछ तब अर्को विपद् आइलाग्छ। यदि अल्पीकरण र तयारीमा धेरै ध्यान दिने हो भने प्रकोपबाट हुने हानिकारक असरहरू धेरै मात्रामा कम गर्न सकिन्छ।

हामीले औषधीसम्बन्धि भनाइ प्रयोग गर्न सक्छौं: 'उपचारभन्दा रोकथाम राम्रो हो।' यसको अर्थ कसैलाई रोग लागेपछि उपचार दिनुको साटो रोगको रोकथाम नै राम्रो हो भन्ने हो। त्यस्तै गरी हरेक पटक विपद् भएपछि प्रतिकार्य गर्नुभन्दा विपद् हुन नदिनु राम्रो उपापय हो।

१

विभिन्न प्रकारका विपद्हरू

विपद्का किसिमहरू	विवरण	उदाहरणहरू
बिस्तारै आउने विपद्हरू	मानिसहरूको कार्यक्षमता आफ्नो जीविकोपार्जन गर्न नहुने बिन्दुसम्म बिस्तारै निरन्तर झर्नु । त्यस्ता अवस्थाहरू प्रायः खराब जलवायु चरमताको कारणले हुन्छ तर पारिस्थितिक, सामाजिक, आर्थिक वा राजनैतिक परिस्थितिहरूबाट भने झन् नराम्रो स्थितिको सृजना हुन्छ । जलवायु परिवर्तन र वातावरणीय ह्रासले पनि बिस्तारै असर पार्छ तर यसले जीविकोपार्जन र जीवनशैलीलाई कमजोर गर्न सक्छ ।	• खडेरी • विस्थापन • पानीको अभाव • लामो समयको द्वन्द्व
छिटो आउने विपद्हरू	अचानक आउने विनाशहरू प्राकृतिक कारणहरूले आउँछन् । ती झट्ट वा कुनै चेतावनी नदिई आउन सक्छन् र जनसङ्ख्या, क्रियाकलापहरू र आर्थिक प्रणालीहरूमा तुरुन्तै हानिकारक प्रभाव पार्छ ।	• आँधीबेहरी (हरीकेन, साइक्लोन, टाइफुन, टोर्नाडो) • भूकम्प • ज्वालामुखी विष्फोटन • बाढी • सुनामी • तुरुन्तै आएको बाढी • हिमताल फुट्नु
मनव-सृजित विपद्हरू	नियतवश वा नियतबिना गरिएका मानवीय क्रियाकलापबाट आएका विपद्हरू र आकस्मिक स्थितिहरू यसमा पर्छ । यस्तो अवस्थामा आम जनताले धनजनको क्षति व्यहोर्नुपर्ने हुन्छ र जीवनका आधारभूत सुविधाहरूबाट वञ्चित हुनुपर्छ	• लडाइँ • गृहयुद्ध • विस्थापन • आगलागी
प्राविधिक विपद्हरू	ठूलो औद्योगिक दुर्घटनाको कारण यो अवस्थामा धेरै सङ्ख्यामा मानिसहरू, सम्पत्ति, भौतिक संरचना वा आर्थिक गतिविधिहरू प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभावित हुन्छन् ।	• कडा प्रदूषण • आणविक दुर्घटनाहरू • हवाइ दुर्घटनाहरू • ठूलो आगलागी • विष्फोटन

विपद् व्यवस्थापनमा मण्डलीका अगुवाहरूको भूमिका

समुदाय र मण्डलीका सदस्यहरूलाई विपद्को लागि तयार गर्न र प्रतिकार्य गर्न सहायता गर्न मण्डलीका अगुवाहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन् । गर्नुपर्ने कामहरू धेरै हुने भएकोले पास्टर एक्लैले यी सबै काम पूरा गर्न सक्दैनन् । पास्टरले कामहरू अगाडि बढाउन सीप भएका मानिसहरू पहिचान गरी त्यसलाई हस्तान्तरण गर्नु जरुरी हुन्छ । तल दिइएका कुराहरूमध्ये केही काम पास्टर आफैंले आफ्नो नियमित पास्टरीय जिम्मेवारीहरूको साथमा गर्न सक्छन् ।

अन्तर्दृष्टि

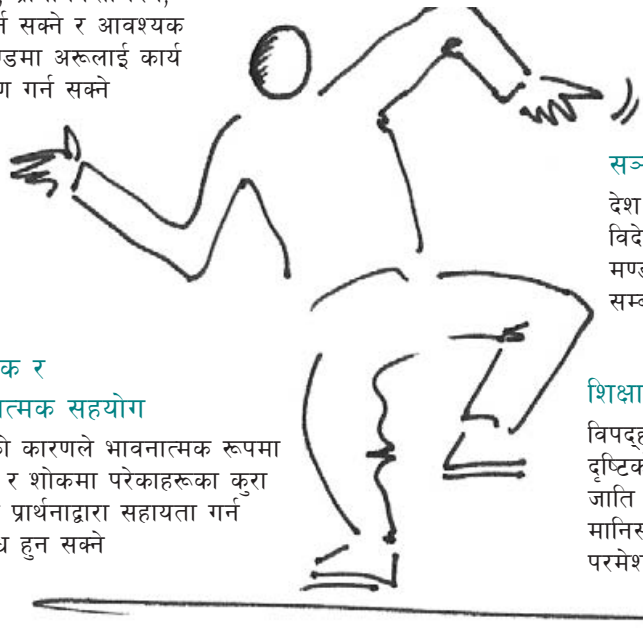
आफ्नो क्षेत्रमा हुनसक्ने विपद्को जोखिमको बारेमा थाहा हुनु र मण्डली र समुदायमा यो कुरा बाँड्नु

स्वयंसेवकहरूको व्यवस्थापन

स्वयंसेवकहरूको भर्ना, व्यवस्थापन र उत्साह दिन सक्ने

नेतृत्व

अप्ठ्यारो अवस्थामा छिटो विचार गर्न सक्ने, प्राथमिकता दिने, निर्णय गर्न सक्ने र आवश्यक परेको खण्डमा अरूलाई कार्य हस्तान्तरण गर्न सक्ने



सञ्जाल

देश र विदेश दुवैमा भएका मण्डलीहरूसँग बृहत् सम्बन्ध राख्ने

आत्मिक र भावनात्मक सहयोग

विपद्को कारणले भावनात्मक रूपमा पीडित र शोकमा परेकाहरूका कुरा सुन्न र प्रार्थनाद्वारा सहायता गर्न उपलब्ध हुन सक्ने

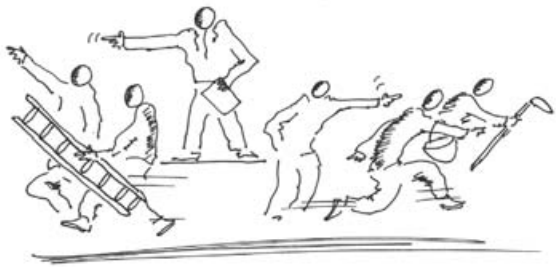
शिक्षा

विपद्हरूबारे बाइबलीय दृष्टिकोण र हरेक वर्ग, जाति तथा वर्गका मानिसहरूप्रति परमेश्वरको करुणा

१

विपद्को सामना गर्न मण्डलीका सबल पक्षहरू

यो खण्डले मण्डलीका सातवटा उत्कृष्ट सबल पक्षहरूलाई हेर्दछ, जुन विपद्को अवस्थामा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



१. विपद्हरूमा तुरुन्तै प्रतिकार्य गर्ने

जब विपद् अचानक आउँछ, स्थानीय मण्डली पहिले नै त्यहाँ हुन्छ, त्यसैले यसले समुदायलाई तुरुन्तै सहायता गर्न सक्छ । आवश्यकताहरू अपरिहार्य हुन्छन् र मण्डली प्रतिकार्य गर्न बाध्य हुन सक्छ ।

प्रायः विपद् भइरहने स्थानहरूमा मण्डली र यसको नेतृत्वले स्थानीय समुदायसँग मिलेर साधारण विपद् तयारीका योजनाहरू विकास गर्न सक्छ । उदाहरणको लागि स्थानान्तरण गर्ने मार्गहरू पहिचान गर्ने, मण्डली र समुदायका भवनहरू आकस्मिक आवासको लागि उपलब्ध गर्ने र आकस्मिक खानाहरू बचाएर राख्ने कुराहरू समावेश हुन सक्छन् ।

केही विपद्हरू बिस्तारै सुरु हुन्छन्: उदाहरणको लागि, जब खडेरी हुन्छ, तब मानिसहरूले निरन्तर रूपमा धेरै महिनासम्म दुःख पाउँछन् । मण्डलीले आफ्ना स्रोतहरू सदस्यहरूमाझ बाँडेर सहायता गर्न सक्छ । जब खडेरीको अनुमान हुन्छ, तब मण्डलीले समुदायमा अन्न बचाएर खाना जम्मा गर्ने काममा अगुवाइ गर्न सक्छ (अध्याय ७, पृष्ठ १९२ हेर्नुहोस्) । दीर्घकालीन अवस्थाको लागि मण्डलीसँग केही जमिन छ भने खेती गर्ने नयाँ तरिकाहरू वा नयाँ बाली लगाउने तरिका प्रदर्शन गर्न सक्छ र ती कुराहरूको अभ्यास गर्न कृषकहरूलाई उत्साह दिन सक्छ ।

> तामिलनाडूमा भएका क्याथोलिक मण्डलीहरूले सन् २००४ मा आएको दक्षिणी एसियाली सुनामीपछि भएको क्षतिमा मानिसहरूको उद्धार गरेर, घाइतेको वास्ता गरेर, घाइतेको आफन्तलाई आराम दिएर र मरेकाहरूलाई दफन गरेर तुरुन्तै प्रतिकार्य गरेका थिए ।

- *तपाईको विचारमा विपद् भइहालेमा तपाईको मण्डलीले कसरी तुरुन्तै प्रतिकार्य दिन सक्छ ?*
- *अहिले तपाईको मण्डलीले कसरी योजनाहरू विकास गर्न सक्छ ताकि कुनै विपद् भइहालेमा तुरुन्तै प्रतिकार्य दिन सकोस् ?*

२. स्रोतहरू उपलब्ध गराउने

स्थानीय मण्डलीसँग सीप र स्रोतहरू हुन्छन्, जुन विपद्को समयमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। मानिसहरू मुख्य स्रोतहरू हुन् र उनीहरूलाई प्रेम तथा करुणाद्वारा उत्प्रेरित भएका तथा उक्त परिस्थितिको लागि तालिम प्राप्त दक्ष स्वेच्छिक स्वयंसेवकको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। भवनहरू पनि मूल्यवान् सम्पत्ति हो, जो विस्थापित भएका मानिसहरूलाई अस्थायी आवासको निम्ति वा आकस्मिक प्रतिकार्यका सामग्रीहरू राख्न प्रयोग गर्न सकिन्छ। मण्डलीका घण्टीहरू पूर्वचेतावनीको निम्ति प्रयोग गर्न सकिन्छ। मण्डलीको जमिन विस्थापित मानिसहरूका लागि अस्थायी शिविरको लागि प्रदान गर्न सक्छ।

मण्डलीका सदस्यहरू नियमित रूपमा सबै एकसाथ वा विभिन्न साना समूहहरूमा भेटघाट गर्दा धेरै मानिसहरूलाई सन्देश प्रवाह गर्न सम्भव हुन्छ। यस्ता सन्देशहरू अल्पीकरण वा विपद् आउनुअघि तयारीको बारेमा हुन सक्छ। तत्काल परिस्थितिमा निर्देशनहरू दिन सकिन्छ। स्थानीय पास्टरले आत्मिक सन्देशको साथमा जानकारी दिन सक्छन् अनि यसलाई अरूले राम्ररी बुझ्ने र प्रयोग गर्ने बनाउँछन्।

मकाम्बा, बुरूण्डीमा रहेको पेन्टिकोस्टल मण्डलीले आफ्नो बीस हेक्टर जमिनमा एक प्रकारको दाल लगाउने कार्य गऱ्यो जसको उद्देश्य कुपोषित बालबालिकाहरूलाई सहायता गर्नको लागि त्यसलाई स्थानीय बजारमा बेच्न सकियोस् भन्ने थियो।

- *तपाईको मण्डलीमा विपद्को समयमा उपयोगी हुन सक्ने के-के क्षमता वा स्रोतहरू छन् ? (जमिन, भवन, घण्टी आदिको बारेमा सोच्नुहोस्)*
- *सम्भावित विपद् अघि र पछि तपाईको मण्डलीले कस्तो उपयोगी जानकारी सञ्चार गर्न सक्छ ?*
- *तपाईको मण्डलीमा तपाईसँग कस्ता सीपहरू छन् ? (उदाहरणको लागि, चिकित्सकीय ज्ञान, निर्माणको अनुभव, परामर्शको क्षमता आदि।)*

१

३. करुणा र वास्ता प्रदान गर्ने

मण्डलीको एउटा सबल पक्ष यो हो कि यसले सम्बन्धलाई महत्त्व दिन्छ। यसले गर्दा मण्डलीले सम्बन्धको क्षेत्रमा सहायता गर्न सक्षम हुन्छ। यसले मानिसको भित्री चोट र दुःखलाई चिन्छ र आतिथ्य सत्कार र पास्टरीय वास्ताको साथमा प्रतिकार्य दिन्छ। मानिसहरूका आत्मिक र भावनात्मक आवश्यकता हुन्छन् र त्यसलाई पूरा सम्मानका साथ सम्बोधन गरिनुपर्छ भन्ने कुरा मण्डलीले जानेको हुन्छ तर दुर्भाग्यवश भन्नुपर्दा सहयोग गर्ने संस्थाले सधैं यस्तो काम गर्दैनन्।

मण्डलीले अन्त्येष्टि वा सामाधिस्थ गर्ने काम र परमेश्वरको प्रेम र भविष्यमा आशा रहेको सन्देश प्रवाह गर्न सक्छ। विपद्बाट दुःखमा परेकाहरू तथा भावनात्मक दबाब र ठूलो तनावमा रहेकाहरू उद्धार टोलीमा काम गर्नेहरूका लागि प्रार्थनाको मुख्य विषय हो।

सन् २००४ मा आएको हिन्द महासागरमा आएको सुनामीपछि धेरै मानिसहरूले आफ्ना घरहरू गुमाए र उनीहरूलाई शिविरहरूमा अस्थायी आवास दिइएको थियो। पोर्ट ब्लेयर, अण्डमान द्वीपमा रहेको पेन्टिकोस्टल मिसनले शिविरमा बसिरहेका मानिसहरूको कुरा सुन्यो, उनीहरूका लागि प्रार्थना गऱ्यो र वास्ता गऱ्यो साथै दिनमा ५०० भन्दा बढी मानिसहरूलाई खाना दियो।

- *विपद्द्वारा शोकमा परेका वा भावनात्मक रूपमा निराश भएकाहरूका लागि तपाईको मण्डलीले कुन तरिकाले सहायता गर्न सक्छ ?*
- *मण्डलीले सङ्कटको समयमा प्रेम र आतिथ्य कसरी देखाउन सक्छ ?*

४. मूल्य-मान्यतालाई प्रभाव पार्ने तथा सुधार गर्ने

सांस्कृतिक मूल्य र मान्यताको कारण मानिसहरू प्रकोप आइपर्दा बढी सङ्कटासन्न हुन्छन्। उदाहरणको लागि महिलालाई थोरै मान्यता दिने समाजले सङ्कटको समयमा उनीहरूको वास्ताको लागि पर्याप्त काम गर्दैनन्। स्थानीय मण्डलीले यस्तो प्रकारको विषयलाई सम्बोधन गर्न सक्छ– परमेश्वरको दृष्टिमा हरेक व्यक्ति मूल्यवान् छन् र उनीहरूको पृष्ठभूमि वा मान्यता जस्तोसुकै भए पनि समान रूपमा व्यवहार गरिनुपर्छ। यससँग विभिन्न मान्यताहरू, व्यवहार र फरक धारणासँग संघर्ष गर्ने अनुभव छ र यी क्षेत्रहरूमा यसले रूपान्तरण गर्ने प्रयास गर्छ।

बाइबलीय शिक्षा त्यस प्रक्रियाको केन्द्रीय भाग हो । धेरै समुदायहरूमा मण्डलीले नैतिक अगुवाइ प्रदान गरेको मानिसहरूले आशा गर्छन् । कुनै समुदायमा मण्डली अल्पसङ्ख्यक अवस्थामा रहेको खण्डमा सुरक्षित अवस्था छ भने यसले अगमवक्ताको भूमिका निभाएर बृहत् अस्तित्त्वमा रहेका ती मूल्य र मान्यताहरूलाई चुनौती दिँदै आफ्नो दृष्टिकोण राख्न सक्छ ।

केही समुदायहरू र संस्कृतिहरूमा भाग्यवादी मनस्थिति हुन्छ, जसले महत्त्वपूर्ण रूपमा विपद्को तयारी र विपद्मा प्रतिकार्य दुवैको लागि बाधा ल्याउन सक्छ । स्थानीय मण्डलीले यो मनस्थितिलाई चुनौती दिन सक्छ किनभने योसँग भविष्यको लागि दर्शन छ । मण्डली आशामा र परमेश्वरले परिवर्तन ल्याउनुहुन्छ भन्ने कुरामा बनेको छ, त्यसैले भाग्यवादी कुराहरू बाँड्नुहुँदैन, जुन ठूलो समुदायमा साझा रहेको हुन सक्छ ।

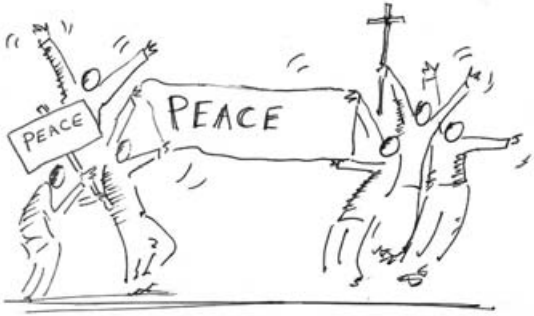
> पुनो, पेरुमा भएका मण्डलीहरूले तयारी र अल्पीकरणका परियोजनाहरूमा महिला सहभागितालाई जोड दिएका थिए । यो त्यस्तो समाजमा भएको थियो, जहाँ महिलाले कुनै प्रकारको नेतृत्व गर्नुहुँदैन भन्ने मान्यता थियो ।

- *तपाईको समुदायमा भएका के-कस्ता मूल्य-मान्यता र प्रवृत्तिहरूले केही मानिसहरूलाई विपद्प्रति झन् सङ्कटासन्न अवस्थामा पुऱ्याउँछन् ? त्यहाँ कुनै रुढिवादी वा अन्धविश्वासको परम्परा छ ?*
- *तपाईको मण्डलीले यस्ता मूल्य र व्यवहारहरूलाई कसरी चुनौती दिन सक्छ तथा परिवर्तन गर्न सक्छ?*
- *विपद्पछि मण्डलीले दिनुपर्ने मुख्य शिक्षा के-के हुन् ?*

५. सामुदायिक मेलमिलाप कार्यकर्ताको रूपमा कार्य गर्ने

धेरै समुदायहरूमा प्राकृतिक रूपमा मण्डलीले आफ्नो भूमिका मिलाप गराउने र शान्ति कायम गर्नुमा देख्छ । यसले पुराना विवादहरूमा समाधान खोज्न मानिसहरूलाई सहायता गरेर र विगतमा भएका गलत कामहरूका लागि क्षमा दिएर भविष्यमा हुन सक्ने हिंसा रोक्नको लागि सहायता गर्न सक्छ । विवादका कारणहरू हेर्न सक्ने साना समूहहरू बनाएर र तिनीहरूलाई सम्बोधन गर्न सुरु गरेर यसले द्वन्द्व समाधान गर्न सहायता गर्छ । मण्डली प्रायः जातीय हिंसामा दुवै पक्षमा उपस्थित हुन्छ र त्यसकारण यो पुनःशान्ति स्थापना गर्न सहायता गर्न बलियो स्थानमा रहेको हुन्छ ।

विपद्हरूमा उही सिद्धान्त लागू हुन्छ, जसमा मण्डलीले सीमित स्रोतहरूमाथि भएको प्रतिस्पर्धा र स्वार्थलाई चुनौती दिन सक्षम छ। यस्तो सन्दर्भमा न्याय, तटस्थता र क्षमा महत्त्वपूर्ण सिद्धान्तहरू हुन् र मण्डलीले त्यसलाई कायम गर्न सक्छ।



मार्साबिट, केन्यामा भएका स्थानीय मण्डलीहरूले सीमित पानीको स्रोत र चरनको अधिकारको कारण दुई पास्टरीय समुदाय बिचमा भविष्यमा कुनै प्रकारको हिंसा नहोस् भनेर रोक्न शान्ति कायम गर्ने फोरमहरू स्थापना गरे।

- *तपाईको समुदायमा कस्ता प्रकारका द्वन्द्वका स्रोतहरू छन् र यस्ता विवादहरू समाधान गर्न मण्डलीले कसरी सहायता गर्न सक्छ ?*
- *मण्डलीले कसरी समुदायमा खाँचो परेको हरेकलाई सहायता दिइएको छ भनेर निश्चय गर्न सक्छ ?*

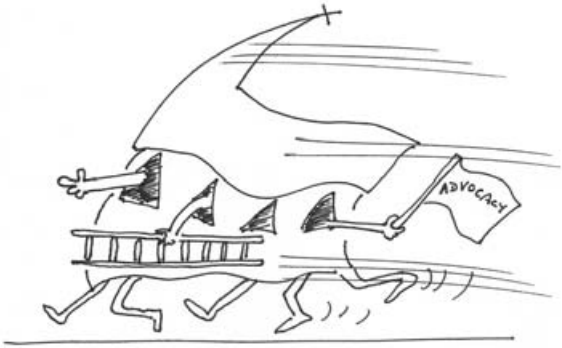
६. सामुदायिक कार्यमा सहजीकरण

स्थानीय मण्डलीले समुदायमा आफ्नो सम्बन्ध, विश्वास र अगुवाइद्वारा मानिसहरूलाई काम गर्नको लागि आपसमा ल्याउन र व्यवस्थापन गर्न सहायता गर्न सक्छ – समस्या आउनुअघि र समस्याको समयपछि दुवै परिस्थितिमा यो कार्य गर्न सक्छ। यो कुरा अचानक आएको विपद्मा मात्र लागू हुँदैन तर बिस्तारै आउने खडेरी र अनिकालमा पनि लागू हुन्छ। मण्डलीभित्र प्रायःजसो युवा समूहहरू, दिदीबहिनीका समूहहरू र अरू समूह हुन्छन्, जो कामको निम्ति तुरुन्तै परिचालित हुन सक्छन्।

रुआहा, तान्जिनियामा भएको एलिङ्गन मण्डलीले आकस्मिक प्रतिकार्य तत्काल सामग्रीको वितरण गर्ने लक्ष्य राखेर आफ्नो समुदायलाई व्यवस्थित गऱ्यो र यसरी गरिब मानिसहरूले पनि सहयोग पाए ।

- *तपाईको मण्डलीले पूरै समुदायलाई विपद्को लागि तयार हुन वा प्रतिकार्य गर्नको लागि निर्णय गर्न एकै ठाउँमा कसरी ल्याउन सक्छ?*
- *तपाईको समुदायमा मुख्य व्यक्तिहरू को-को हुन्, जसलाई त्यस्तो समुदायको बैठक चलाउन र योजना बनाउन तपाईले सम्मिलित गराउन चाहनुहुन्छ ?*

७. गरिब र सीमान्तकृत मानिसहरूको पक्षमा पैरबी



विपद्को अवस्थामा मण्डलीले गरिब र सीमान्तकृत मानिसहरूको पक्षमा पैरबी गर्न सक्छ– उदाहरणको लागि ती मानिसहरूले उद्धारका सामग्रीहरू पाएका छन् वा छैनन् भनेर निश्चित गर्ने । ती सहायताहरू समुदायको सबैभन्दा सङ्कटासन्न मानिसहरूसम्म वास्तवमा पुगेको छ वा छैन भनेर जाँच गर्न सक्छ । धेरै समुदायमा मण्डलीका अगुवाहरूलाई आदर गरिन्छ र उनीहरूको केही प्रभाव हुन्छ । मण्डलीको ठूलो सञ्जाल अतिरिक्त शक्ति हो किनभने यसले उनीहरूलाई विभिन्न स्तरहरूमा पैरबी गर्न सक्षम बनाउँछ– उदाहरणको लागि केन्द्रमा रहेका मण्डली कार्यालयहरूमा जानकारी पठाउन सकिन्छ ।

सरकारले सहरका गरिबबस्ती/सुकुम्वासी बस्ने इलाका (slums) भत्काएपछि घर गुमाएका मानिसहरूको अवस्था बुझ्न आएका संयुक्त राष्ट्र संघका प्रतिनिधिसँग बुलावायो, जिम्बाम्वेमा भएका मण्डलीहरूले सफलतापूर्वक आफ्नो कुरा राखे ।

- *तपाईको स्थानीय समुदायमा चुनौती दिनुपर्ने कुनै अन्यायका विषयहरू छन् र तपाईको मण्डलीले यो काम राम्ररी कसरी गर्न सक्छ ?*
- *तपाईको समुदायमा आकस्मिक प्रतिकार्य कार्यक्रमहरूबाट बेवास्ता गरिएका गरिब र सीमान्तकृत मानिसहरू को-को हुन् ?*

१

विपद्मा प्रतिकार्य गर्नको लागि जाँचसूची

जोड	कार्यहरू
समन्वय	मण्डली र समुदायका अगुवाहरूको आकस्मिक बैठक बोलाएर निम्न कुराहरूमा सहमत हुने: ● तत्काल आवश्यकताको लेखाजोखामा कसले संयोजन गर्ने? ● लेखाजोखाको कामलाई कसले अगाडि लैजाने? ● उपलब्ध स्रोतहरू व्यवस्थापन कसले गर्ने?
स्रोत पहिचान	तल दिइएका शीर्षकहरूमा मण्डली र समुदायमा उपलब्ध भएका सबै स्रोतहरूको सूची बनाउने: ● उपलब्ध स्वयंसेवकहरू र सम्बन्धित सीपहरू ● उपलब्ध खाना, भाँडाहरू र खाना पकाउनको लागि इन्धन ● उपलब्ध आवासका सामग्रीहरू ● उपलब्ध पानी र सरसफाइका विकल्पहरू ● उपलब्ध प्राथमिक उपचार र स्वास्थ्य हेरचाह ● माथिका कुराहरू जम्मा गर्न उपलब्ध भण्डार
आवश्यकताको लेखाजोखा	प्रभावित भएका मानिसहरूका बिचबाट आवश्यकताहरूको लेखाजोखा लिने– सबै पृष्ठभूमि र विश्वासबाट आएका मानिसहरूको (अध्याय ३, पृष्ठ ८० हेर्नुहोस्) । एक पटक लेखाजोखा गरिसकेपछि तल दिइएका कुरामा सहमत हुने: ● प्राथमिक उपचार र स्वास्थ्यमा प्राथमिकता ● खानामा प्राथमिकता ● आवासमा प्राथमिकता ● पानी र सरसफाइमा प्राथमिकता माथि दिइएका हरेक क्षेत्रको लागि योजना बनाउनुहोस्, पहिलेका चरणमा पहिचान गरेका स्रोतहरू प्रयोग गर्नुहोस्, आवश्यक भएका अतिरिक्त स्रोतहरूको निर्णय गर्नुहोस् (जस्तै: मानिस वा पैसा), सुरक्षाका जोखिमहरू कम गर्नुहोस् ।
काम पूरा गर्न स्वयंसेवक समूहहरू बनाउने	तलका क्षेत्रहरूका लागि विशेष कुराहरू विचार गर्नुहोस् ● प्राथमिक उपचार र स्वास्थ्य ● खानाको भण्डार र वितरण ● आवासको निर्माण वा मर्मत ● पानी र सरसफाइ ● परामर्श र भावनात्मक सहायता (माथिको) आवश्यकता लेखाजोखाबाट प्राथमिक आवश्यकताका कुराहरू सम्हाल्न स्वयंसेवकहरू खटाउनुहोस् । सबै स्वयंसेवकहरूलाई जानकारी गराइएको तथा उक्त विशेष कामहरू पूरा गर्न उनीहरूलाई सहायता गरिएको कुरामा निश्चित हुनुहोस् ।

जोड	कार्यहरू
निरन्तर पुनर्स्थापना	लामो समयको प्रतिकार्यका लागि तलका पक्षहरूमा विचार गर्नुहोस्: ● पालैपालो काम गर्ने प्रणाली ताकि स्वयंसेवकहरूले आराम गर्न सकून् ● प्रतिकार्यमा सम्बन्धित भएका अरू संस्थाहरू र सरकारी अधिकारीहरूसँग निरन्तर सम्पर्क ● प्रतिकार्यको प्रगतिको निर्धारणको लागि मण्डली र समुदायको नेतृत्वसँग नियमित समीक्षा

विपद्को समयमा अगुवाइको लागि स्वभाविक रूपमा नै मानिसहरूले पास्टरलाई हेर्छन् । तापनि पास्टरसँग धेरै अरु जिम्मेवारीहरू छन् र विपद्को प्रतिकार्यको संयोजन गर्न मण्डलीका सदस्यहरूसँग सीप र आत्मविश्वास हुन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा पास्टरले संयोजकलाई सहायता गर्न र सल्लाह दिन सक्छन् र अरू क्षेत्रमा अर्थात्– शिक्षा, प्रार्थना र परामर्शको क्षेत्रमा उनले हेर्न सक्छन् र यसको लागि उनी राम्रो तालिम पाएका हुन्छन् । पास्टर मण्डलीका सदस्यहरूको वरदानको बारेमा पनि सचेत हुन्छन्, त्यसैले उनले सहायता गर्न सक्ने व्यक्ति पहिचान गर्न मद्दत गर्न सक्छन् ।

१

सामुदायिक विकास र विपद् व्यवस्थापन

निरन्तर रूपमा चलेका सामुदायिक विकास परियोजनामा भएको निरन्तरताले समुदायलाई बिस्तारै आउने र चाँडो आउने विपद्मा उत्थानशील बन्न सहायता गर्न सक्छ ।

सामुदायिक विकासले उत्थानशील बनाउँछ

- समुदायहरू मिलेर काम गर्छन्
- काम गर्ने तरिका र शिक्षामा सुधार
- आम्दानी र सम्पत्तिमा बलियो हुने
- विपद् अल्पीकरण क्रियाकलापहरू
- जोखिम निर्धारण र विपद् पूर्व तयारी योजना

समुदायले प्रतिकार्य गर्छ र विपद्बाट पूर्वावस्थामा ल्याउँछ

- समुदायमा आधारित राहत र पुनःप्राप्ति
- विपद्बाट सिकाइ
- जीविकोपार्जनलाई निरन्तर बलियो बनाउने काम
- जोखिम लेखाजोखा र विपद् पूर्व तयारी योजना

अर्कोतिर विपद्को जोखिम र जलवायु परिवर्तनलाई ध्यानमा राखिएन भने विकासका प्रतिफलहरू गुम्न सक्छ । उदाहरणको लागि होचो जमिनमा भएको नयाँ इनार बाढीले बगाउन सक्छ वा नयाँ बाली खडेरीले नष्ट हुन सक्छ ।

टियरफण्डले "UMOJA" ("सँगसँगै") भन्ने स्रोत उत्पादन गरेको छ ("सँगसँगै" शब्दको लागि स्वाहिली भाषाको शब्द), जसले स्थानीय मण्डलीलाई त्यसको समुदायसँग काम गर्न परियोजना बनाउन सहायता गर्छ, जसले लामो समयसम्म रहने परिवर्तन ल्याउनेछ । यो स्रोतले व्यावहारिक क्रियाकलापहरू र चरणहरूको श्रृङ्खलाबाट समुदायसँग काम गर्न मण्डलीको दर्शन बलियो पार्न खोजेको छ र यो सामग्रीसँगै "सँगसँगै" भन्ने पाठ्यसामग्री पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । माईका नेटवर्क नेपालले यो "संगसंगै" नेपाली भाषा अनुवाद छपाई गरेको छ ।

"सँगसँगै" पाठ्यसामग्री मण्डली र समुदायलाई सँगसँगै अगाडि लैजानको लागि मुख्य स्रोत हो, जुन टियरफण्डमा उपलब्ध छ, इमेलः info@micahnetworknepal.org.np

क्रियाकलापः हाम्रा आफ्नै स्रोतहरूको प्रयोग

समूहले आफ्नै स्रोतहरूबाट के-के गर्न सक्छन् भन्ने बारेमा सोच्न तयारी हुने यो राम्रो क्रियाकलाप हो । यसले रमाइलो र हाँसो उत्पन्न गर्नुको साथै केही उपयोगी कुराहरू पनि प्रदान गर्छ । जब तपाईले यो अभ्यास प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ, स्थानीय संस्कार र संस्कृतिप्रति संवेदनशील हुनु महत्त्वपूर्ण छ । "सँगसँगै"मा भएका धेरै क्रियाकलापहरूमध्ये यो एउटा हो ।

पूरा रेखाचित्र

हरेक पङ्क्तिमा समान सङ्ख्यामा मानिसहरू राखेर समूहलाई दुई पङ्क्तिमा उभिन भन्नुहोस् ।

सम्भावित लामो पङ्क्ति बनाउन उनीहरूले आफूसँग भएका कुनै पनि कुरा प्रयोग गर्न सक्छन् भनी बताउनुहोस् (जुत्ताको, तुना, पेटीहरू, टाईहरू इत्यादि) ।

हरेक व्यक्ति अर्को व्यक्तिको सम्पर्कमा हुनुपर्छ, चाहे त्यो शरीरको भाग होस् वा उनीहरूले समातेको पेटी, टाइ आदि भएको होस् ।

सबैभन्दा लामो पङ्क्ति बनाउने समूहले खेल जित्छ ।

- *सम्भावित लामो पङ्क्ति बनाउनको लागि मानिसले के र कस्ता तयारी गरेका थिए ?*
- *मानिसहरूले आफूसित भएका सामानहरू बाँड्नको लागि बाधाहरू के-के थिए ?*
- *हाम्रो आफ्नै स्रोतहरू प्रयोग गर्ने बारेमा यो अभ्यासले हामीलाई के सिकाउँछ ?*
- *विपद्मा प्रतिकार्य गर्नको लागि तपाईको मण्डलीसँग के-कस्ता सीप र स्रोतहरू छन् ?*

समूहसँग छलफल गर्न सिकाइका बुँदाहरू

- हामीसँग मात्र भएका कुराहरू प्रयोग गरेर हामीले के कुरा हासिल गर्न सक्छौं भन्ने कुरा जब हामीले देख्छौं, त्यसले हामीलाई अचम्ममा पार्न सक्छ । स्रोतहरू त्यहीं हुन्छ तर सँधै हामीले चिनेका हुँदैनौं ।
- कहिलेकाहीँ चुनौतीपूर्ण अवस्थाले स्वभाविक अगुवाहरू उत्पादन गर्छ ।
- जब एक पटक के कुराको आवश्यकता छ भनेर मानिसहरूले प्रस्ट देख्छन्, तब उनीहरू उत्साहित र जोसिलो बन्छन् ।
- चुनौतीपूर्ण अवस्थाहरूले सृजनशीलता उत्पन्न गराउन सक्छ । उदाहरणको लागि मानिसहरूले पङ्क्ति लामो बनाउनको लागि भूईंमा सुत्ने निर्णय पनि गर्न सक्छन् वा लुगाहरू र सामानहरूको प्रयोग सृजनात्मक रूपमा सक्छन् ।
- केही मानिसहरूका लागि यो अभ्यास असहज हुन सक्छ । कहिलेकाहीँ सबैको भलाइको निम्ति आफ्ना थोकहरू दिनु असहज पनि हुन सक्छ ।

१

बाइबल अध्ययन

परमेश्वरले दुःख किन आउन दिनुहुन्छ ? लूका १३:१-५

पृष्ठभूमि

यो खण्डले दुःखको बारेमा दुईवटा घटनाहरू उल्लेख गर्छ, जुन हालसालै भएको थियो र येशूको वरिपरि भएका मानिसहरूले त्यसको बारेमा धेरै कुराहरू बताइरहेका थिए । यी घटनाहरूका बारेमा जानकारी दिने यो मात्र एउटा खण्ड हो ।

१. *यहाँ उल्लेख भएका दुईवटा घटनाहरू के-के हुन् ?*

पहिलो घटनामा यरूशलेममा खटिएका रोमी अधिकारी पिलातसले मन्दिरमा बलिदान गरिरहेका यहूदी आराधकहरूलाई मारेर बलिदान दिने घृणित काम गरेका थिए ।

दोस्रो घटनामा यरूशलेमका पर्खालको भाग सिलोआम ढलेर अठार जना मानिसहरू मरेको कुरा उल्लेख भएको छ ।

एउटा मृत्यु राजनैतिक क्रुरताको कारणले भएको थियो भने अर्को अचानक आएको दुर्घटनाले भएको थियो ।

२. *यस्तै प्रकारको घटना तपाईको देशमा हालसालै घटेको छ ?*

दुःखको बारेमा प्रश्न (पद २)

३. *यो खण्डमा हामीले येशूको वार्तालापको बारेमा मात्र सुन्छौं । तपाईको विचारमा येशूलाई त्यसरी उत्तर दिन उक्साउने कस्तो प्रश्न थियो होला ?*

प्राचीनकालमा विपद् र विनाशहरू अत्यन्तै पापले भरिएका मानिसहरूमा मात्र हुन्छ भनेर विश्वास गरिन्थ्यो । यस्तो विश्वास गर्ने मानिसहरूको उदाहरणको लागि यूहन्ना ९:१-२ र अय्यूब ४:७ मा हेर्नुहोस् ।

४. *आज पनि मानिसहरूले यस्तो प्रश्न गरेको तपाईले सुन्नुभएको छ ? के तपाईले पनि सोध्नुभएको प्रश्न यही हो ?*

येशूको प्रतिकार्य

५. *येशूले यो प्रश्नको जवाफ कसरी दिनुभयो ? हाम्रो पापको स्तरको कारणले हामी कसरी वा कहिले मर्छौं भन्ने बारेमा के येशूले विश्वास गर्नुभयो ?*

ध्यान दिनुहोस्, येशूले प्रश्नको उत्तर दिँदा साधारणरूपमा 'हो' वा 'होइन' भन्ने उत्तर कमै दिनुभएको छ तर यहाँ उहाँले यस्तै गर्नुभएको छ ।

६. *बाइबलमा वा आधुनिक समयमा दुःख पाएका परमेश्वरका भक्तहरूको बारेमा तपाईले सोच्न सक्नुहुन्छ ? के तिनीहरूको आफ्नै व्यक्तिगत पापको कारणले तिनीहरूले दुःख भोगेका छन् ?*

उदाहरणको लागि नयाँ करारमा मात्र बप्तिस्मा दिने यूहन्ना, स्तिफनस र येशू आफैं पनि क्रुरता र अमानवीय मृत्यु मर्नुभयो र सुरुका मण्डलीका अरू धेरै जना सहिद भए ।

७. *तपाईको विचारमा येशूले 'तिमीहरूले पश्चात्ताप नगरेसम्म तिमीहरू सबै नष्ट हुनेछौ' (पद ३, ५) भन्नुको अर्थ के हो ?*

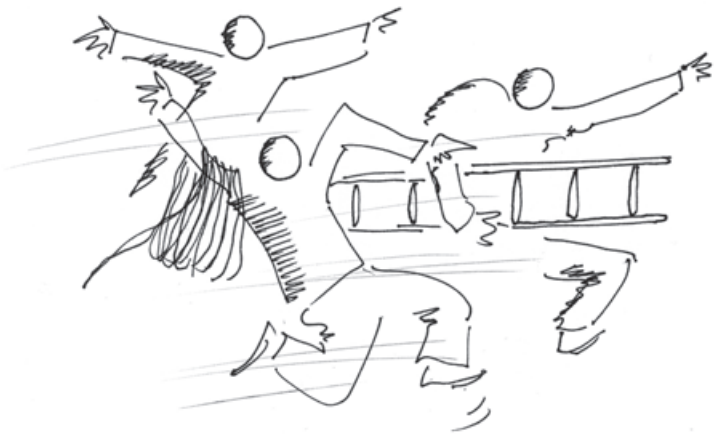
कामको परिणाम यस्तो भएको हो भनेर येशूले भनिरहनुभएको छ । इस्राएलका मानिसहरू निरन्तर परमेश्वरप्रति अनाज्ञाकारीतामा जिउँछन् भने यरूशलेम र त्यसका सबै प्रजा, निर्दोष वा दोषी सबै अन्तमा नष्ट हुनेछन् र सहरको पर्खाल भत्केर र रोमी सेनाको हातबाट मर्नेछन् । कमोबेस यो घटना चालीस वर्षपछि सन् ७० मा भयो ।

व्यावहारिक प्रयोग

८. *हाम्रा कामले अरूलाई कसरी दुःखमा डोऱ्याउँछ ?*

९. *प्राकृतिक वा मानव-सृजित विपद्को परिणामस्वरूप दुःख पाएकाहरूप्रति हामीले कसरी प्रतिकार्य गर्नुपर्छ ?*

१०. *गलत काम गर्नेहरूमाथि आएको विपद् परमेश्वरको दण्ड हो भन्ने मानिसहरू छन् भने तपाईले कसरी प्रतिकार्य गर्नुहुन्छ ?*



१

यो अध्यायको पुनरावलोकन

- *विपद्का कारणहरूका बारेमा हामीले के सिक्यौं र मुख्य शब्दहरू: जोखिम, सङ्कटासन्नता र प्रकोपको बारेमा हामीले के बुझ्यौं ?*
- *अभावमा मानिसहरूले कसरी प्रतिकार्य गरे भन्ने सम्बन्धमा बाइबलमा उदाहरणहरू के-के छन् र हामीले त्यसबाट के सिक्न सक्छौं ?*
- *विपद्को समयमा उपयोगी हुने स्थानीय मण्डलीका सातवटा सबल पक्षहरू के-के हुन् ?*
- *विपद्मा प्रतिकार्य तयारी गर्न प्रयोग गर्न सकिने हाम्रो मण्डली र समुदायमा भएका विशेष सीप र स्रोतहरू के-के हुन् ? दुवै पुरुष र महिलाका सीपहरू पूर्णरूपमा पहिचान गरिएको र प्रयोग गरिएको छ भनी तपाई कसरी निश्चित हुन सक्नुहुन्छ ?*
- *विपद् आएको समयमा पास्टर वा मण्डलीका मुख्य अगुवाको प्राथमिकता के हुन सक्छ ? कस्ता जिम्मेवारीहरू मण्डलीका अरू सदस्यहरूलाई हस्तान्तरण गर्न सकिन्छ ?*

२

आफैलाई व्यवस्थित पार्नु

परिचय	३८
विपद् व्यवस्थापन समिति	३९
स्वयंसेवकहरूको परिचालन	४१
बैठकहरूको व्यवस्थापन	४६
अरूसँगको सहकार्य	४८
अतिरिक्त सहायता सुरक्षित गर्नु	५४
आधारभूत योजना तथा पर्यवेक्षणका सीपहरू	५४
स्वास्थ्य र सुरक्षा	६१
घाइतेहरूलाई सहायता गर्नु	६२
बाइबल अध्ययन: अगुवापन हस्तान्तरण	६७
यो अध्यायको समीक्षा	६८

यस अध्यायमा भएका केही सामग्रीहरु सँगसँगै सहजर्त्ताको निर्देशिकाबाट राखिएको छ ।

परिचय

यस अध्यायले जुनसुकै खाले विपद् आउँदा पनि त्यसको प्रभावलाई न्यून गर्न वा सामना गर्नको निम्ति पक्का तयारी हुनको लागि मण्डलीले ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने विषयवस्तुहरूलाई हेर्नेछ । अरु अध्यायहरूमा विशेष प्रकोपहरूको बारेमा हेर्नेछौं ।

कतिपय सामग्रीहरू धेरै सदस्य र स्रोतहरू भएका ठूला मण्डलीहरूको निम्ति उपयोगी हुन्छन् । तर तपाईको मण्डली सानो छ भने सीमित क्षमताभित्र रहेर गर्न सकिने कुराहरूलाई छान्नुहोस् । यहाँ वर्णन गरिएका कुराहरू गर्न सकिएन भनी खेद प्रकट नगर्नुहोस् । साना मण्डलीहरूले विशेषगरी अरूसँग मिलेर कसरी सहकार्य गर्ने भनी दिइएका कुराहरूमा विचार गर्नुपर्छ: कुनै काम गर्नको लागि आवश्यक अतिरिक्त जनशक्ति, सीप र स्रोतहरू प्राप्त गर्न यो एउटा राम्रो उपाय हुन सक्छ ।

कहिलेकाहीँ मण्डलीका अगुवाहरूले नै सबै कुरा गर्न खोज्छन्: यो बाइबलीय नमुना होइन ! पुरानो करारमा मोशाले आफ्ना काम अरूलाई बाँड्नुपरेको थियो (प्रस्थान १८:५-२६) । नयाँ करारमा सुरुको मण्डलीका अगुवाहरूले भोजन वितरणको कामको निम्ति जिम्मेवार व्यक्तिहरूको छनौट गर्नुपरेको थियो (प्रेरित ६:१-७) । यसो गरेमा अगुवाहरूले मण्डली वृद्धिको लागि प्रचार र शिक्षामा ध्यान दिन सक्थे । यो अध्यायको पहिलो खण्डमा यो सिद्धान्तलाई अवलम्बन गरिनेछ र विपद् व्यवस्थापन समितिको गठन कसरी गर्ने भनी वर्णन गर्छ - खासगरी ती मानिसहरू, जो यस्ता घटनाहरूमा मण्डली र समुदायमा सहयोग पुऱ्याउनको निम्ति सक्षम र सीपालु छन् ।

आफ्ना सदस्यहरूको बिचबाट स्वयंसेवकहरू परिचालन गर्ने क्षमताचाहिँ मण्डलीको एउटा सबल पक्षहरूमध्ये एक हो । जुनसुकै खालको विपद्को प्रतिकार्य गर्नको लागि पनि यो एउटा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । यो अध्यायले स्वयंसेवकहरूको भर्ना, छनौट र तालिम कसरी गर्ने भन्ने विषयमा विचार प्रदान गर्छ । मण्डलीका अगुवाहरूबाट समर्थन र उत्साह प्राप्त गरेमा स्वयंसेवकहरू एकदमै प्रभावकारी हुन्छन् ।

विपद्पछि एउटा सानो परियोजना सुरु गर्नुपर्ने हुन सक्छ - उदाहरणको लागि विद्यालय भवनको पुनर्निर्माण वा तटबन्धको मर्मत इत्यादि । मण्डलीसँग यी कार्यहरू गर्ने क्षमता छ भने कसरी यस्ता परियोजनाहरूको योजना गर्ने, कार्यान्वयन गर्ने तथा निरीक्षण गर्ने भन्ने बारेमा यो अध्यायले केही उपयोगी विचारहरू प्रदान गर्छ ।

ठूलो स्तरको विपद् भएमा मण्डलीले अरू खीष्टियान सम्प्रदायहरू, विश्वासी समूहहरू, सम्भाव्य दाताहरू र स्थानीय निकायसित मिलेर काम गर्नु उपयुक्त हुन्छ । कहिलेकाहीँ सबैसँग मिलेर काम गर्नु भन्नाले सक्रिय समन्वय, स्रोतहरूको बाँडफाड र एकाअर्काबाट सिक्नु भन्ने बुझिन्छ । तर कहिलेकाहीँ भने थोरै मात्र समन्वय तथा अरूले काम गर्दैछन् कि छैनन् र के गर्दैछन् भनी जान्न पनि उपयुक्त हुन्छ । यसले गर्दा हामीले एकअर्कासित प्रतिस्पर्धा नगर्न र उही काम दोहोऱ्याएर नगर्नको लागि मद्दत मिल्छ ताकि कुनै पनि खाँचोमा परेका समूहहरू सहयोग नलिइकन नजाऊन् ।

प्रायःजसो विपद्हरूले तनाव ल्याउनेगर्छ र कहिलेकाहीँ त्यही तनावको कारण दुर्घटनाहरू हुन्छ । यो अध्यायमा तनाव कम गर्ने बारेमा अध्ययन सामग्रीहरू रहेको छ साथै घाइते तथा चोटपटक लागेकाहरूलाई कसरी प्राथमिक उपचार गर्ने भनी सुझावहरू पनि समावेश गरिएको छ । यसर्थ कृपया तपाईको सन्दर्भमा उपयुक्त हुने शीर्षकहरू चयन गर्नुहोस् ।

२

विपद् व्यवस्थापन समिति

घटनाहरू हुनेबित्तिकै मण्डलीका सदस्यहरूले सहायता र सल्लाहको निम्ति आफ्ना अगुवाहरूलाई हेर्ने गर्छन् । तथापि अगुवाहरूले विपद् आएपछि के गर्ने भन्ने बारेमा तालिम प्राप्त नहुन सक्छन् र तिनीहरू आफै सबै कुरा गर्न सक्दैनन् । यो पुस्तकले विपद् आउनुअघि त्यसको सामना कसरी गर्ने भनी तयार हुनको निम्ति एउटा विपद् व्यवस्थापन समितिको गठन गर्न सुझाव दिन्छ । यो समितिका सदस्यहरूमा पुरुष र महिला दुवै हुनु जरुरी छ । सामान्यतया पास्टरले विपद्को समयमा सहायता पुऱ्याउन सक्ने विभिन्न सीप र वरदानहरू भएका मानिसहरू खोजेर छान्ने काम गर्छन् । (पृष्ठ सङ्ख्या ६७ मा रहेको बाइबल अध्ययन पनि हेर्नुहोस् ।)

कार्यहरू

विपद् व्यवस्थापन समितिका मुख्य कामहरू:

- अचानक आउने विपद्पछि आवश्यकताको लेखाजोखा गर्ने कार्य संयोजन गर्ने
- समुदायका सबै मानिसहरू र खासगरी सङ्कटासन्न समूहले आधारभूत आवश्यताहरू, जस्तैः खानेपानी, खाना, आवास, शौचालय तथा औषधीउपचार पाएका छन् भन्ने यकीन गर्ने ।
- जोखिमको लेखाजोखाको संयोजन गर्ने (विपद् आउनुअघि)
- स्वयंसेवक तथा सहायता टोलीहरूलाई संयोजन र सहयोग गर्ने
- केन्द्रिय निर्णायक निकायको रूपमा कार्य गर्ने
- विपद् सम्बन्धी कार्य गर्ने विभिन्न समूहहरूबिच सम्बन्ध स्थापना तथा कायम गर्ने
- भइरहेका प्रगति र प्रतिकार्यहरूको समीक्षा गर्ने र आवश्यक थप स्रोतहरूको पहिचान गर्ने
- विपद् आउनुअघि पूर्व तयारीको लागि योजना र अल्पीकरणको कार्य योजनाको विकास गर्नुहोस् ।

काम र जिम्मेवारीहरू

विपद् व्यवस्थापन समितिका कतिपय सदस्यहरूलाई विशेष काम र जिम्मेवारीहरू दिइनुपर्छ ।

संयोजक

- विपद्को तयारी तथा असरको अल्पीकरणका क्रियावलोकन निरीक्षण गर्ने ।
- विपद् हुँदा प्रभावकारी रूपमा प्रतिकार्य गर्नको लागि संयोजन गर्ने
- बैठकको अध्यक्षता गर्ने र बैठकका भएका निर्णयहरू टिपोट गर्ने (हुन त यो काम अरू कसैको सहायतामा पनि गर्न सकिन्छ)

नोट: पास्टरचाहिँ संयोजक नहुनु नै राम्रो हो तर संयोजकले नियमित रूपमा पास्टरलाई सबै गतिविधिहरूको जानकारी भने गराइरहनुपर्छ ।

कोषाध्यक्ष

- विपद् हुँदा प्रतिकार्यको रूपमा सहायता गर्नको निम्ति मण्डलीमा रहेको कोष र अन्य दातृ निकायहरूले प्रदान गरेको आर्थिक सहयोगको रेखदेख गर्ने
- मण्डलीले उपलब्ध गराएका स्रोतहरू र अन्य दातृ संस्थाहरूले दिएको कोषको राम्रो भण्डारेपन भइरहेको छ भन्ने कुरा निश्चित गर्ने
- कोषको प्रयोग कसरी भइरहेको छ भन्ने बारेमा सामान्य प्रतिवेदन तयार गर्ने र संयोजकलाई निरन्तर जानकारी गराइरहने ।

बन्दोबस्त सम्बन्धी हेर्ने व्यक्ति

- विपद्द्वारा प्रभावितहरूको लागि आवश्यक पर्न सक्ने भोजन, लत्ताकपडा, खानेपानी र आवासको रेखदेख गर्ने
- आवश्यक वस्तुहरूको ओसारपसार गर्न स्थानीय सवारी साधनहरू भाडामा लिने (यो जिम्मेवारीका लागि दुई वा तीन जना हुनु आवश्यक छ)

संचार प्रवाह गर्ने व्यक्ति

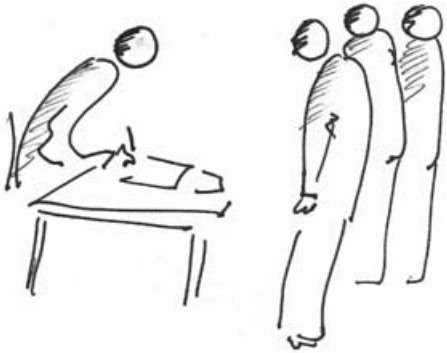
- वाह्य निकायहरू तथा अरू मण्डलीहरूसित गरिने संचारको कार्यमा संयोजन गर्ने
- स्थानीय निकाय तथा सरकारी अधिकारीहरूसँग संचार गर्ने ।

स्वयंसेवकहरूको प्रयोग

स्वयंसेवकहरूको भर्ना

विपद् प्रतिकार्यका लागि इच्छा भएका र भरपर्दो स्वयंसेवकहरूको आवश्यकता पर्छ । स्वयंसेवकहरू भर्ना गर्नको निम्ति मद्दत गर्ने केही मुख्य सिद्धान्तहरू यहाँ दिइएको छ:

- स्वयंसेवकमा हुनुपर्ने आवश्यक गुणहरूको सूची बनाउनुहोस् - जस्तै: तिनीहरू मानिसहरूका बिचमा परिचित हुनुपर्छ, भरपर्दो, स्वस्थ र तन्दुरुस्त, परिश्रमी र विश्वासयोग्य हुनुपर्छ ।
- स्वयंसेवकहरूको भूमिका स्पष्ट व्याख्या भएको छ र लिखित रूपमा छ भनी पक्का गर्नुहोस् । यो लिखित कार्यविवरणमा स्वयंसेवकहरूलाई सुपरिवेक्षण गर्ने सुपरिवेक्षकको नाम समावेश हुनुपर्छ । यसले स्वयंसेवकहरूलाई उत्प्रेरित गर्न मद्दत गर्छ साथै स्वयंसेवकहरूले उपयुक्त समर्थन पाउँछन् र तिनीहरूको भूमिकाको बारेमा आउन सक्ने द्विविधालाई पनि हटाउँछ ।
- सम्भव भएमा विपद्को निम्ति तयारी गर्दा स्वयंसेवकहरूको नाम र तिनीहरूको निम्ति उपयुक्त हुने काम तथा भूमिका पनि लेख्नुहोस् ।
- स्वयंसेवकहरूको भर्ना गर्ने क्रममा यो कुरा याद गर्नुहोस् कि तिनीहरूको सीप, दक्षता र अनुभव जति महत्त्वपूर्ण छ त्यति नै तिनीहरूले कुनै टोलीमा बसेर काम गर्ने क्षमता र अरूसित कस्तो सम्बन्ध कायम गर्न सक्छन् भन्ने कुरा पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।
- धेरै स्वयंसेवकहरूको आवश्यकता पर्छ भने तिनीहरूमध्ये कतिले विशेष कार्यभार लिन सक्छन्, सो हेर्नुहोस् अनि तिनीहरूमध्ये कतिलाई सुपरिवेक्षक वा टोली अगुवाको लागि छान्नुहोस् ।
- स्वयंसेवकहरूसँग कुराकानी गर्ने क्रममा तिनीहरूले आफ्नो भूमिका बुझे कि बुझेनन् भनी जान्नको निम्ति समय लिनुहोस् साथै उक्त भूमिकाको सम्बन्धमा रहेको कुनै द्विविधा वा आशङ्का व्यक्त गर्ने मौका प्रदान गर्नुहोस् ।
- कुनै-कुनै विशेष सांस्कृतिक परिवेशहरूमा विपद् प्रभावित महिलाहरूसँग काम गर्नको निम्ति महिला स्वयंसेवकहरूको आवश्यकता पर्छ ।



स्वयंसेवकको भूमिका

विपद्को निम्ति तयारी र प्रतिकार्य गर्नको निम्ति स्वयंसेवकहरूले निर्वाह गर्नुपर्ने विभिन्न भूमिकाहरू तल दिइएका छन् । तपाईहरूले सामना गर्नुभएको कुनै विपद्को निम्ति यी मध्ये कतिपय कामहरूलाई तपाईले पनि अपनाउनु पर्ने हुनसक्छ ।

२

टोली अगुवा

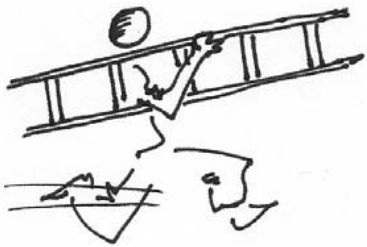
तल दिइएका हरेक टोलीहरूको निम्ति मार्गनिर्देशन गर्न र टोलीका सदस्यहरूलाई उत्साह प्रदान गर्न एउटा टोली अगुवाको आवश्यकता पर्छ । टोली अगुवाले विपद् व्यवस्थापन समितिद्वारा तोकिएको सदस्यबाट निर्देशन प्राप्त गर्नेछन् । टोली अगुवामा असल अगुवाको रूपमा र टोलीले गर्ने कामका सम्बन्धमा केही अनुभव हुनुपर्छ ।

जनचेतना अभिवृद्धि तथा चेतावनी टोली

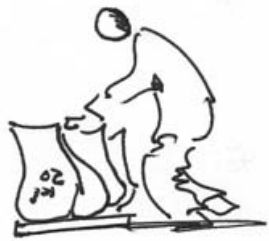
विपद्को जोखिम बारेमा समुदायलाई जनचेतना अभिवृद्धि गर्न तथा घटनाअघि र पछि समुदायले के गर्न सक्छन् भन्ने बारेमा सचेत गराउनको लागि यो टोली प्रतिबद्ध हुन्छ । कुनै विशेष विपद् आउँदैगर्दा चेतावनी दिनको निम्ति पनि यो टोलीले स्थानीय चेतावनी प्रणाली संचालन गर्न सक्छ । साथै यो टोली सङ्कटासन्न समूहहरू, खासगरी वृद्धवृद्धा, अशक्त तथा लामो समयसम्म बिरामी रहेकाहरूलाई चेतावनी दिनको निम्ति पनि जिम्मेवार रहेको हुन्छ ।

उद्धार टोली

विपद्को कारणले जोखिममा फसेका तथा घाइतेहरूलाई उद्धार गर्नको निम्ति टोलीका सदस्यहरू जिम्मेवार हुन्छन् । टोलीका सदस्यहरू भत्केका सामग्रीहरू उठाउन तथा सार्न, घाइतेहरूलाई बोक्न, उद्धार सामग्री, जस्तैः डोरी, भऱ्याङ, खन्ने सामग्री इत्यादि प्रयोग गर्न शारीरिक रूपमा सक्षम र सबल हुनुपर्छ । घाइतेहरूलाई सबैभन्दा पहिले भेट्ने तिनीहरू नै भएकोले तिनीहरूले प्राथमिक उपचार सम्बन्धी तालिम लिएको हुनुपर्छ । (पृष्ठ सङ्ख्या ६३-६६ हेर्नुहोस् ।)



बन्दोस्ती टोली



घरबारबिहीन भएका मानिसहरूलाई आवश्यक सामग्रीहरू जम्मा गर्ने जिम्मेवारी यो टोलीले बहन गरेको हुन्छ । जसमा खाना र आवासको लागि आवश्यक सामग्री, खानेपानीको वितरण र आधारभूत औषधीहरू इत्यादि पर्छ । तिनीहरूले आवश्यक यातायातको बन्दोबस्त पनि गर्नुपर्छ ।

खाद्य वितरक टोली

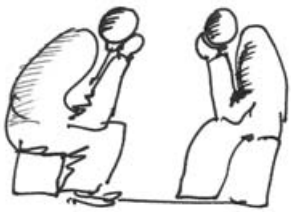
विपद्पछि सञ्चित खाद्य भण्डार नष्ट भएको हुन सक्छ अनि बजार पनि नखुलेको हुन सक्छ । खाद्य सामग्रीहरू बाहिरबाट किनेर ल्याउनुपर्ने हुन्छ । यसरी खरिद गरिएका खाद्य सामग्रीहरूको निरीक्षण र दैनिक रूपमा वितरण गर्नको निम्ति स्वयंसेवकहरूको आवश्यकता पर्छ ।

तिनीहरूले पारिवारिक विवरणको अभिलेख इत्यादि राख्न सक्ने हुनुपर्छ अनि खाद्यान्नको मौज्दात व्यवस्थापन पनि गर्न सक्ने हुनुपर्छ । यो टोलीले आवश्यक परेको खण्डमा बिरामीहरू तथा खाद्य वितरण केन्द्रमा आउन नसक्नेहरूलाई खाना पकाएर खुवाउने र वितरण गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

आवास तथा शौचालय टोली

यी स्वयंसेवकहरू अस्थायी आवासगृहहरू निर्माण गर्नको लागि मानिसहरूलाई सहायता गर्न जिम्मेवार हुन्छन् । तिनीहरूले कतिवटा शौचालय निर्माण गर्नुपर्छ भनी पत्ता लगाउनेछन् र त्यसको निर्माण गर्न मानिसहरूलाई सहायता गर्नेछन् ।

परामर्श र प्रार्थना टोली



यी स्वयंसेवकहरूले सुनेर, प्रार्थना गरेर तथा परामर्श दिएर मानिसहरूलाई आत्मिक र भावनात्मक सहयोग प्रदान गर्छन् । कहिलेकाहीँ शोकमा परेकाहरूलाई सहायता गर्नको लागि सानो सेवा संचालन गर्नु पनि उपयुक्त हुन्छ ।

स्वयंसेवकहरूलाई उत्प्रेरणा तथा सहायता प्रदान गर्नु

स्वयंसेवकहरूलाई उत्प्रेरित गर्न प्रभावशाली तरिकाचाहिँ तिनीहरूलाई यो बुझाउन हो कि तिनीहरूले गरेका कामहरूद्वारा खीष्टमा भएको तिनीहरूको विश्वासलाई व्यक्त गर्छ- कि तिनीहरूले त्यही गरिरहेका छन् जो खीष्टले गर्नुहुन्थ्यो । साथै, जुन प्रकारले हामीले स्वयंसेवकहरूलाई सहायता, कदर र प्रोत्साहित गर्छौं, त्यसले नै कामप्रति तिनीहरूको समर्पणता र उत्प्रेरणालाई निर्धारण गर्छ ।

२

मानिसहरू मूल्यवान् छन् भनी तिनीहरूलाई देखाउने केही उपायहरू यहाँ दिइएको छ:

- शुरुको दिनबाट नै तिनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- तिनीहरूले गरेका कामहरू सानो नै किन नहोस्, त्यसको लागि धन्यवाद दिने मौका नचुकाउनुहोस् ।
- तिनीहरूको धारणाबारे सोध्नुहोस् ।
- स्वयंसेवकहरूप्रति रूचि राखी राम्रो व्यवहार गर्नुहोस् ।
- मुख्य काम सम्पन्न भएपछि तिनीहरूसित मिलेर उत्सव मनाउनुहोस् ।
- भावनात्मक रूपमा तिनीहरू ठीक छन् कि छैनन् हेर्नुहोस् ।
- काम गरिसकेपछि तिनीहरूले राम्रोसँग आराम गरेका छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

लामो समयदेखि पूर्व तयारी परियोजनामा संलग्न भएका स्वयंसेवकहरूलाई तालिम दिनुपर्छ र तिनीहरूको सीप प्रयोग गर्ने मौका दिनुपर्छ । योचाहिँ घटनाको नमुना बनाएर अभ्यास गर्न सकिन्छ, जसमा स्वयंसेवकहरूले विशेष काम गर्नुपर्ने हुन्छ । प्राथमिक उपचारको बारेमा पनि तालिम अत्यावश्यक हुन्छ ।

स्वयंसेवकहरूको खाना र यातायातको खर्च पूरै तिरिदिनुपर्छ । कहिलेकाहीँ स्वयंसेवकहरूलाई तिनीहरूले गरेको सेवावापत आर्थिक पुरस्कार दिनु उपयुक्त हुन्छ, खासगरी त्यस्तो समयमा जहाँ स्वयंसेवकहरूले सेवामा लागेको कारण आफ्नो नियमित आयआर्जन गर्न सकिरहेका हुँदैनन् ।

स्वयंसेवकहरूको तालिम

सबै स्वयंसेवकहरूलाई अभिमुखीकरणको खाँचो पर्छ: तिनीहरूबाट तपाईले के अपेक्षा गर्नुभएको छ भनी तिनीहरूलाई बताउनुपर्छ साथै तिनीहरूको टोलीमा रहेका अन्य सदस्यहरू र टोली अगुवासँग परिचय पनि गराउनुपर्छ । नयाँ स्वयंसेवकहरूलाई असल अभिमुखीकरण गर्न तलका कुराहरू समावेश गरिएको हुनुपर्छ:

- विपद्को पूर्व तयारी र त्यसपछिको प्रतिकार्यको परियोजनामा समुदाय र मण्डलीको हित हुने के काम हुनेछ भनी समग्र प्रस्तावना विवरण र टोलीको उद्देश्य
- स्वयंसेवकहरूले गर्नुपर्ने मुख्य कामहरूको विवरण
- उनीहरूको काममा सहायता चाहिएको खण्डमा भेट्नुपर्ने सम्पर्क व्यक्तिको नाम
- सँगै काम गर्ने व्यक्तिहरूको नाम र कसरी तिनीहरूको भूमिकाले काममा सहयोग गर्छ
- तनावको लक्षण र त्यसको व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने सम्बन्धी चेतना
- विपद् पीडितहरूलाई आदर र प्रेमसाथ कसरी व्यवहार गर्ने भन्ने विषयमा निर्देशिका
- कस्तो व्यवहार स्वीकार्य हुने र कस्तो नहुने भन्ने विषयमा स्पष्ट निर्देशन, खासगरी बालबालिकाको सम्बन्धमा (ठूला विपद्हरूपछि सामान्यतया: बालबालिकालाई दुर्व्यवहार हुनेगर्छ - स्वयंसेवकहरूले बालबालिकाहरूलाई सुरक्षा दिनुपर्छ, तिनीहरूलाई दुर्व्यवहार गर्नुहुँदैन ।)
- अरू विशेष काम गर्ने उप-समूहलाई विशेष तालिम (तलको सूची हेर्नुहोस्) ।

विशेष तालिमको आवश्यकता

स्वयंसेवकहरूलाई आवश्यक सीपद्वारा सुसज्जित गराउनु महत्वपूर्ण हुन्छ । कतिपय बेलामा मण्डलीका सदस्यहरूले कुनै-कुनै विषयमा तालिमहरू दिन सक्छन् - उदाहरणका लागि, तपाईको मण्डलीमा डाक्टर वा नर्सहरू छन् भने तिनीहरूले प्राथमिक उपचार सम्बन्धी तालिम दिन सक्छन् । अन्य आवश्यक तालिमहरूमा निम्न कुराहरू समावेश गर्न सकिन्छ:

- जोखिम नक्साङ्कन (अध्याय ३ हेर्नुहोस्)
- छिटो आउन लागेको र बिस्तारै आउन लागेको विपद्को बारेमा पूर्व चेतावनी दिने प्रणालीको प्रयोग सम्बन्धी
- साधारण परियोजना योजना गर्ने सीप (पेज ५४ हेर्नुहोस्)
- आकस्मिक स्थितिमा संयोजन र व्यवस्थापन गर्ने सीप
- आकस्मिक अवस्थामा खाना खुवाउने र खाद्य सुरक्षा
- उद्धार र प्राथमिक उपचार सम्बन्धी सीप
- खानेपानी र सरसफाइको राम्रो अभ्यास
- शोकमा परेका मानिसहरूलाई परामर्श
- शान्ति निर्माण र मेलमिलाप

बैठकहरूको व्यवस्थापन

योजना र समन्वयन गर्न बैठकहरू गर्न जरूरी छ। ती मानिसहरूलाई बैठकमा आमन्त्रण गर्नुहोस्, जसको विशेष विषयहरूमा सीप, ज्ञान र समुदायमा प्रभाव छ। खुला छलफलले गलत बुझाइ अथवा काम गराइमा दोहोरिने कुरालाई हटाउँछ।

विपद्पछि परिस्थितिहरू द्रूतगतिमा परिवर्तन भइरहने हुँदा कार्यप्रगतिको समीक्षा गर्न र आवश्यकताहरूको पुनर्निर्धारण गर्न नियमित बैठक बसिरहनुपर्छ। कहिलेकाहीँ एकै दिनमा पनि थुप्रै बैठकहरू बस्नुपर्छ। सरकार अथवा गैर-सरकारी संस्थाहरूले सहकार्यको उद्देश्यले बैठक आह्वान गर्छन् भने कुनै प्रतिनिधिलाई सहभागी हुन पठाउने प्रयास गर्नुहोस्।

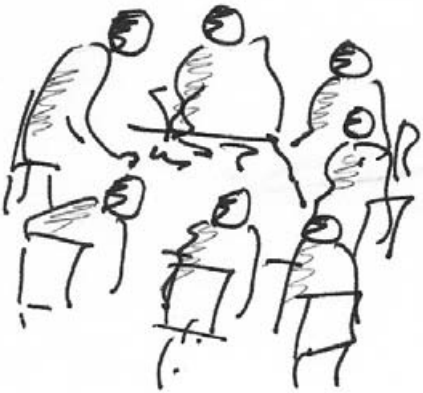
बैठकलाई प्रभावकारी रूपमा संचालन गर्न महत्वपूर्ण हुन्छ। बैठकलाई प्रभावकारी बनाउनको निम्ति तल सुझावहरू दिइएका छन्।

बैठकअघि

- सहभागीहरूलाई बैठकमा आउनुको कारणबारे जानकारी दिनुहोस्
- सबैलाई बैठकको मिति, समय र ठाउँको बारेमा जानकारी दिनुहोस्
- बैठकमा छलफलका विषय सरल र प्रष्ट हुनुपर्छ
- तयार गर्नुपर्ने र बोल्ने व्यक्तिहरूको निम्ति आवश्यक पूर्व सूचना पर्याप्त मात्रामा दिनुहोस्
- मिल्छ भने खानेकुरा र केही पेय पदार्थहरू उपलब्ध गराउनुहोस् र बैठकको बिचमा खाली समय पनि राख्नुहोस्।

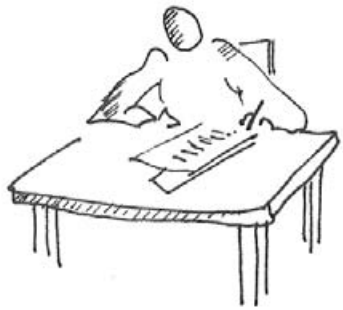
बैठक अवधिमा

- समयमा सुरु गरेर ठीक समयमा नै समापन गर्नुहोस्
- आगन्तुक र नयाँ सदस्यहरूलाई स्वागत र परिचय आदानप्रदान गर्नुपर्छ भन्ने कुरा याद गर्नुहोस्
- सबैलाई आफ्नो विचार राख्ने, बोल्ने र सुन्ने अवसर मिलेको होस् भन्ने कुरा याद गर्नुहोस्
- छलफलका विषय अनुसार नै कुराकानी भइरहेको छ भन्ने कुरामा पक्का हुनुहोस्
- कुनै निर्णयमा पुग्नुअघि सबै मुख्य बुँदाहरूलाई सारांशमा गरिएको र सबैले बुझका छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्



- निर्णय बमोजिम अभिलेख राखिएको हुनुपर्छ । कार्यको जिम्मा विशेष व्यक्तिलाई कार्य पूरा गर्ने मिति समेत दिनुपर्छ ।

बैठकपछि

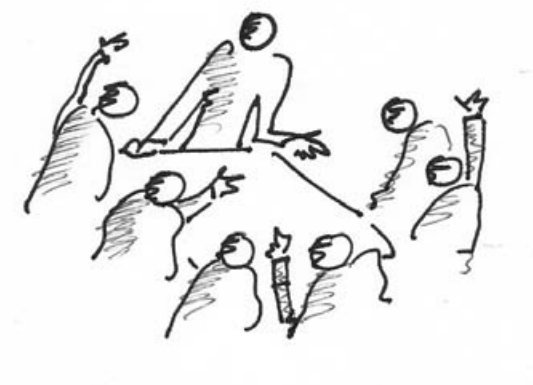


- सम्भव भएमा बैठकपछि नै निर्णय गरिएका कुराहरू र कार्यको प्रतिलिपि सबै सदस्यहरूले पाएको राम्रो हुन्छ ।
- अर्को बैठक कहिले गर्ने भनी सबै सचेत भएको हुनुपर्छ ।
- उपयुक्त भएमा, सबै सदस्यहरूको सम्पर्क ठेगाना र फोन नं. लिनुहोस् ताकि आकस्मिक बैठक बस्नुपरेमा खबर गर्न सजिलो होस् ।

निर्णय गर्नेबारे सरल निर्देशिका

विपद् व्यवस्थापन समिति चलाउँदा सही निर्णय गर्नु एउटा मुख्य चुनौती हो । पहिले नै राम्रो तयारी गरेको हुनुपर्छ अनि कुन आधारमा निर्णय गरिँदैछ भन्ने जानकारी मानिसहरूलाई पर्याप्त रूपमा थाहा दिनुपर्छ । सही निर्णयका लागि सहजकार्य गर्न संयोजकलाई मद्दत पुऱ्याउन तयार गरिएका प्रश्नावलीहरू तल दिइएको छ ।

- हामीले के निर्णय गर्ने प्रयास गर्दैछौं ? सबैलाई यो कुरा प्रष्ट भएको हुनुपर्छ ।
- विभिन्न सम्भाव्यताहरू के-के छन् ? जतिसक्दो धेरै सम्भाव्यताहरूलाई अगाडि राख्नुहोस् । त्यसलाई फ्लिप चार्ट वा बोर्डमा लेख्नुहोस् ।
- हरेक सम्भाव्यताहरूले कसरी काम गर्छ ? सकारात्मक र नकारात्मक पक्षलाई याद गर्नुहोस् ।
- कस्ता सुझावहरू अथवा मिश्रित सुझावहरू हामी छनौट गर्छौं ?
- निर्णयमा पुग्नको निम्ति हामीले के गर्नुपर्छ ?
- कसले के, कहिले, कहाँ र कसरी गर्नेछ ?



अरूसँग मिलेर काम गर्ने

विपद् प्रतिकार्य गर्ने क्रममा विपद्बाट प्रभावित धेरै मानिसहरूको धेरै नै आवश्यकतामा रहेको पाउँछौं । यसले एकदमै चुनौती ल्याउँछ, त्यति मात्रै नभई हामीसँग स्रोतको पनि कमी रहेको हुन्छ । समस्या समाधान गर्ने एउटा राम्रो उपायचाहिँ अरूसित मिलेर काम गर्नु हो । यसो सुन्दा यो सजिलो र सिधा उपायजस्तो लाग्छ तर व्यवहारिकरूपमा यसको लागि धेरै बुद्धिमानी, परिपक्वता र धैर्यता चाहिन्छ ।

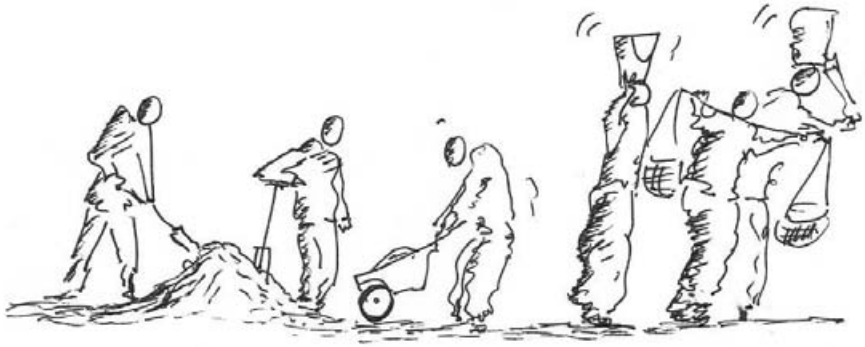
ख्रीष्टियान समूहहरूले अरू समूहसँग मिलेर काम गर्नुपर्ने सामान्य कारणहरू तल दिइएको छ:

- काम ठूलो हुन्छ र तपाईसँग सबै आवश्यकता पूरा गर्नको निम्ति चाहिने स्रोतहरू पुग्दो हुँदैन ।
- तपाईलाई विपद् सम्बन्धी चाहिँदो अनुभव नहुन सक्छ ।
- तपाईसँग आवश्यक दक्ष कर्मचारी र व्यवस्थापकहरू नहुन सक्छ ।
- सरकारबाटै ती समूहहरू र अन्य समूहहरूसित मिलेर काम गर्ने दबाब आउँछ ।
- तपाईसँग भएका अनुभव र स्रोतहरूद्वारा अरूलाई मद्दत गरिदिनुहोस् भनी अनुरोध आउँछ ।

अन्य समूहहरूसित मिलेर काम गर्नु उपयुक्त देखियो भने उनीहरूसित मिलेर काम गर्नुअघि निम्न बुँदाहरूलाई ध्यान दिनुपर्छ :

- विपद् व्यवस्थापनको काममा कुनै समूहसित मिलेर काम गर्दा के आफूले गर्ने अरू क्रियाकलापहरूमा त्यसले नकारात्मक प्रभाव ल्याउँछ ?
- संग्लग्न भएका अन्य मानिसहरूको बारेमा के तपाईलाई पर्याप्त जानकारी छ ?
- के तिनीहरूसित कुनै भित्री उद्देश्य वा फरक मान्यता छ, जसले तपाईको अवधारणालाई बाधा दिन सक्छ ?
- के अरू कुनै संस्थाहरूलाई मण्डलीसँग काम गर्न अप्ठ्यारो हुन्छ ?

अरूसित मिलेर काम गर्ने कुराचाहिँ कुनै विशेष परियोजना कार्यान्वयन गर्नको निम्ति लक्षित हुनुपर्छ । एकअर्कासित सहकार्य गर्ने समयमा त्यसको आधारभूत सिद्धान्त पहिले नै व्याख्या गरिएको हुनुपर्छ, यस्तो सिद्धान्त लिखित सम्झौताको रूपमा हुनुपर्छ र यसलाई सम्झौतापत्र वा छोटकरीमा (एम.ओ.यू.) पनि भनिन्छ । हरेक पक्षले आफ्नो सीमा र सबल कुरालाई ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ साथै अर्को पक्षको सीमा र सबल कुरालाई कदर गर्नुपर्छ ।



यसको लागि तलका सिद्धान्तहरू सुझावको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ:

- जिम्मेवारीहरू परिभाषित गर्ने सम्झौता पत्रमा हस्ताक्षर गर्न तयार हुनु ।
- औपचारिक र अनौपचारिक रूपमा आवश्यकता र स्रोतहरू बारे एकअर्काको जानकारी आदानप्रदान गर्न तयार हुनु ।
- कुनै पनि असहमतिलाई समाधान गर्नको निम्ति एउटा संयन्त्र वा प्रक्रियाको विकास गर्नु ।
- कठिन परिस्थितिहरूमा पनि सहकार्य कायम राख्नु ।
- एकअर्काको संस्थागत लक्ष्य र उद्देश्यहरूको सम्मान गर्नु ।

अरू समूहहरूसित मिलेर काम गर्न सिक्नु

अरू समूहहरूसित मिलेर सहकार्य गर्नु लाभदायक हुन्छ, तर साथमा चुनौतीहरू पनि रहेको हुन्छ । लाभको कुरामा सामान्यता अरूको स्रोत, सीप र अनुभवमा आफ्नो पहुँच हुन्छ । सहकार्यले राहत परियोजनामा प्रतिस्पर्धा र उस्तै खालको क्रियाकलाप दोहरिने संभावनालाई पनि हटाउँछ अनि कुनै पनि समूहहरू नछुट्नलाई मद्दत गर्छ । साथै दीर्घकालीन लाभ पनि हुनसक्छ, समुदायमा रहेका विभिन्न समूहहरूलाई राम्रोसँग बुझ्न तथा एक-आपसमा नजिक रहेर काम गर्न तथा आवास गर्न सिक्न यसले मद्दत गर्छ ।

तैपनि, अरू समूहहरूले मण्डलीहरूको भन्दा भिन्नै किसिमले काम गर्न सक्छन् अनि मण्डलीप्रति तिनीहरूको पूर्वाग्रह रहेको हुन सक्छ अथवा विपद् व्यवस्थापनको सम्बन्धमा मण्डलीसँग रहेको क्षमताप्रति तिनीहरूको भरोसा नहुन सक्छ । कहिलेकाहीं अरू समूहहरू र तिनीहरूको नियतप्रति मण्डली सशङ्कित हुन सक्छ । के गर्न सकिन्छ र के गर्न सकिन्न भन्ने कुरामा मण्डली प्रष्ट हुनुपर्छ । सहकार्यको सबल पक्ष पनि हुन्छ र यसका कमजोरीहरू पनि छन् भन्ने कुरा जानेको हुनुपर्छ । विभिन्न पक्षहरूको भूमिकाको बारेमा आपसी सम्झौता हुनुपर्छ । उदाहरणको लागि, आवश्यकतामा परेकाहरूको सूची तयार गर्न र स्वयंसेवकहरूको दस्ता तयार गर्नको निम्ति मण्डलीले आफ्नो भवनको हाता उपलब्ध गराउन सक्छ । अरू समूहले बाहिरबाट खानाहरू खरिद गर्ने र ओढ्ने ओछ्याउनेको बन्दोबस्त गरी मण्डली हाताभित्र ल्याउन सक्छन् ।

सरकारसँग मिलेर काम गर्न सिक्नु

फाइदाहरू

सरकारसँग मिलेर काम गर्दा पाइने केही सम्भाव्य फाइदाहरू तल उल्लेख गरिएको छ:

- सरकारको विभागसँग विपद्को विस्तृत क्षेत्रको समग्रदृष्टि रहेको हुन्छ, जुन स्थानीय रूपमा प्रतिकार्यको योजना तयार गर्न महत्त्वपूर्ण हुन सक्छ ।
- सरकारी निकायसित उद्धार र पुनर्स्थापनको लागि विज्ञहरू तथा आवश्यक सामग्रीहरू रहेको हुन्छ ।
- सरकारी निकायहरूले पछि तटबन्ध निर्माण, खानेपानीको वितरणमा सुधार वा सिंचाई सम्बन्धी दीर्घकालीन अल्पीकरणका परियोजनाहरू कार्यान्वयन गर्न सक्छन् ।
- विशेष कुराहरूले ल्याएका सङ्कटासन्नता, जस्तै सुरक्षित घर निर्माणका लागि जग्गाहरूको अभाव, सिंचाईको लागि अत्यधिक पानीको प्रयोग, वा स्थानीय ठेकेदारहरूबाट भइरहेको वनफडानीको सम्बन्धमा स्थानीय प्रशासनिक निकायलाई ज्ञापनपत्र बुझाउन र दबाब दिन सहकार्यले ढोका खोलिदिन्छ ।

चुनौतीहरू

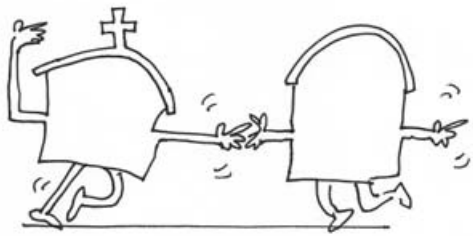
सरकारसित काम गर्दा विभिन्न चुनौतीहरूको पनि सामना गर्नुपर्छ । यसमा तलका कुराहरू समावेश रहेका हुन सक्छन्:

- अझै पनि कतिपय देशका सरकारहरूको खीष्टियान संघसंस्थाहरूप्रतिको बुझाइ सीमित छ ।
- तपाईहरूले विदेशबाट जति पनि स्रोतहरू पाउन सक्नु भन्ने मान्यता रहेको हुन सक्छ ।
- तपाईहरूले मौका पाउने बित्तिकै मानिसहरूलाई धर्मपरिवर्तन गराउन कोसिस गर्नुहुन्छ भन्ने डर रहेको हुन सक्छ ।
- सरकारले व्यवस्थापनमा तपाईहरूको सीप पहिचान गर्न नचाहेको हुन सक्छ किनकि यसले सरकारको कमजोरीलाई प्रष्ट्याउन सक्छ ।

वाह्य समूहसँग मिलेर काम गर्न सिक्नु

मण्डलीमा जस्तै वाह्य समूहहरूमा पनि एकदमै समर्पित र राम्रो नियत भएका काम गर्ने मानिसहरू हुन सक्छन् । उनीहरूसित काम गर्दा फाइदा र चुनौती दुवै हुन्छन्, जसलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ:

फाइदाहरू



- बाहिरका समूहहरूसित पनि कुनै विशेष सीपहरू हुन्छ, जस्तैः सरसफाइ तथा खानेपानी आपूर्तिको बारेमा विशेषज्ञहरू बेलायती संस्था अक्सफाम, विस्थापित परिवारहरूको रेखाङ्कन गर्नमा विशेषज्ञ रेडक्रस र रेड क्रिसेन्टजस्ता संस्थाहरू इत्यादि ।
- तिनीहरूसित योभन्दा पहिलेको विपद्मा गरेको प्रतिकार्यको अनुभव र उनीहरूले हासिल गरेको ज्ञान रहेको हुन्छ ।
- तत्काल अवस्था वा भविष्यको निम्ति विपद्मा प्रतिकार्य गर्न मण्डलीको क्षमता वृद्धि गर्न सकिन्छ ।
- स्थानीय सरकारसित वाह्य समूहहरूको सम्बन्ध मण्डलीहरूको भन्दा राम्रो हुन सक्छ, तिनीहरूले सरकारबाट स्रोतहरू प्राप्त गर्न सक्छन् ।

चुनौतीहरू

- बाहिरका समूहहरू मण्डलीहरूसित काम गर्न त्यति इच्छुक नहुन सक्छन् किनकि तिनीहरूसित विश्वासमा आधारित समूहहरूसित काम गर्ने अनुभव नहुन सक्छ ।
- बाहिरका समूहहरूको संस्कृति र व्यवहार मण्डलीका सदस्यहरूको भन्दा फरक हुन सक्छ । यो कुरा व्यवहारमा देखिन सक्छ, जस्तैः बोलीचालीको भाषा तथा मद्यपान तथा धुम्रपानको बारेमा उनीहरूको विचारधारा इत्यादि ।

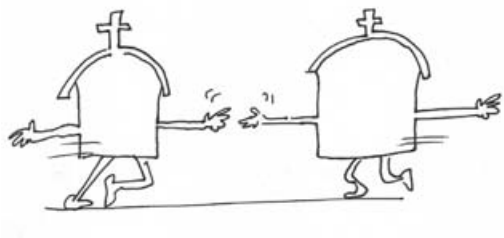
अरू मण्डलीहरूसित काम गर्न सिक्नु

धेरै परिस्थितिहरूमा अरू मण्डलीहरूले पनि विपद्सँग सम्बन्धित गतिविधिहरूमा काम गरिरहेका हुन्छन् । हुन त धर्मशास्त्रीय हिसाबले फरक मान्यता राख्ने तथा आराधनाको शैलीमा फरक भएका मण्डलीहरू हुन सक्लान् । तापनि सँगै मिलेर काम गर्न सक्ने पर्याप्त आधार पनि त्यहाँ रहेको हुन्छ ।

फाइदाहरू

अरू मण्डलीहरूसित मिलेर काम गर्दाका फाइदाहरू तल दिइएको छः

- अरू मण्डलीहरूसित भएका थप स्रोतहरू, जस्तैः सीप, सम्भाव्य स्वयंसेवकहरू र भवन जो सङ्कटकालमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- राहत परियोजनाको माध्यमद्वारा मण्डलीहरूको आपसी सम्बन्ध राम्रो बन्न सक्छ, जसले विश्वासीहरूको विस्तृत अङ्गमा रहेको एकतालाई प्रदर्शन गर्छ अनि अरू क्षेत्रहरूमा सहकार्य गर्न आधार प्रदान गर्छ ।



चुनौतीहरू

अरू मण्डलीहरूसित काम गर्दा सामना गर्नुपर्ने केही चुनौतीहरू यहाँ उल्लेख गरिएको छ:

- वाह्य तवरमा मण्डलीहरूको काम गर्ने शैली फरक हुन्छ र अरू मण्डलीहरूसँग मिल्दोजुल्दो प्रकारले सकिन्छ भन्ने नसोच्न सक्छन् ।
- जहाँ परम्परागत अमेल कामय रहेको हुन्छ, त्यहाँ प्रतिकार्यको लागि संयोजनकारी भूमिका तथा जिम्मेवारी बहनमा कुन मण्डलीले अगुवाइ गर्ने भन्नेबारे चुनौतीको विषय हुन सक्छ ।

२

दातृ साझेदारहरूसित काम गर्न सिक्नु

सामान्यतया विपद्पछि मानिसहरूलाई सहायता गर्नको निम्ति स्थानीय मण्डलीहरूसँग सीमित स्रोतहरू मात्र रहेको हुन्छ । दातृ संस्था वा गैह्रसरकारी संस्थाहरूसित सहकार्य गर्नाले नपुग स्रोतहरू प्राप्त गर्न सहयोग मिल्छ ।

फाइदाहरू

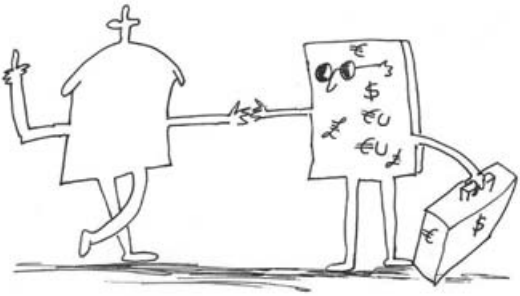
दातृ साझेदारहरूसित काम गर्दा पाइने फाइदाहरू धेरै छन्:

- दातृ साझेदारहरूले आर्थिक सहायता अथवा भौतिक सामग्रीहरू, जस्तै: खाना, अस्थायी आवासका लागि प्लास्टिक सिट र पकाउने भाँडाहरू इत्यादि उपलब्ध गराउन सक्छन् । घरहरू पुनर्निर्माण गर्न वा जीविकोपार्जन पुर्नस्थापना गर्नको लागि अतिरिक्त कोष पछि आउन सक्छ ।
- एकदमै आवश्यकतामा परेकाहरूकहाँ सहयोग पुग्छ भनी मण्डली सुनिश्चित हुन सक्छ अनि 'विपन्न अवस्था'का समुदायसँग सम्पर्क गर्न वाह्य समूहहरूलाई पनि सहायता पुऱ्याउन सक्छ ।
- 'कामको निम्ति खाद्यान्न' परियोजनामार्फत दातृ संस्थाहरूले खाद्यान्न वा पैसा उपलब्ध गराउन सक्छन् । यो परियोजनाले अल्पकालीन काममा ज्याला उपलब्ध गराउँछ तर पनि यो दीर्घकालीन समस्या समाधान गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ - उदाहरणका लागि, कुलो निर्माण, स-सानो बाँध तथा तटबन्ध निर्माण इत्यादि ।
- मण्डलीका सदस्यहरूले नयाँ सीप तथा जागिरहरू पाउने सम्भावना हुन्छ ।

चुनौतीहरू

दातृ साझेदारहरूसित काम गर्दा थुप्रै चुनौतीहरूको पनि सामना गर्नुपर्छ:

- वाह्य दाता वा गैह्रसरकारी संस्थालाई पैसा कसरी खर्च गरियो भन्ने अभिलेख चाहिन्छ । दक्ष लेखा राख्ने व्यक्ति छैन वा यस्तो खाले कागजी काम पहिला गरिएको छैन भने कुनै-कुनै मण्डलीलाई यो चुनौती हुन्छ ।



- कतिपय दातृ साझेदारहरूले मण्डलीले काम गर्ने तरिका र त्यसका प्राथमिकताहरू बुझेका हुँदैनन् । मण्डलीको आफ्नो पक्का मूल्य र मान्यता हुन्छ, जुन दाताहरूको भन्दा फरक हुन सक्छ ।

- आपसी सम्बन्ध, भरोसा र कागजपत्रको विकास गर्न समय लाग्छ, तर आकस्मिक अवस्थामा समय एकदमै सीमित हुन्छ ।

दातृ साझेदारहरूसित काम गर्ने बारेमा केही सुझावहरू

- कुनै दाता वा गैह्रसरकारी संस्थासित सम्बन्ध गाँस्न हतार नगर्नुहोस् । आफ्ना मान्यताहरू र प्राथमिकताहरू साथै समुदायको तत्काल आवश्यकता के छ भन्ने बारेमा छलफल गर्न केही समय लिनुहोस् ।
- सम्भव भएमा सानो समझदारीपत्र तयार गर्नुहोस्, जसले दुवै पक्षको जिम्मेवारीहरू र निर्णय प्रक्रियालाई प्रष्ट पार्छ ।
- काम सम्पन्न गर्नको निम्ति कार्ययोजना र समयसीमाको बारेमा समझदारी कायम गर्नुहोस् । दातृ साझेदारहरू छिटो-छिटो काम सम्पन्न भएको चाहन्छन्, जबकि मण्डलीले प्रायःजसो आफ्नै गतिमा बिस्तारै काम गर्छ ।
- दातालाई चाहिएको प्रतिवेदनमा चाहिएका कुराहरू तथा कुन तहको आर्थिक लेखा प्रणाली आवश्यक पर्छ भन्ने कुरा तपाईले पूर्णरूपमा बुझेको हुनुपर्छ । लेखा राख्नको लागि आवश्यक सहायता माग्नुहोस् ।
- माथिका कुराहरूमा समस्या आएमा तथा समस्या समाधान गर्न एकदमै गाह्रो हुने पुष्टि भएमा स्वेच्छाले 'हुन्न' भन्नुहोस् ।

निष्कर्ष

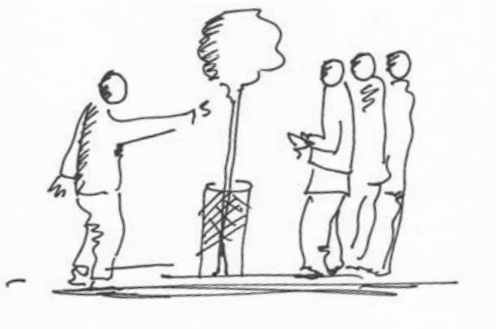
स्थानीय मण्डलीसित विपद्का सबै पक्षहरूलाई प्रभावकारी रूपमा प्रतिकार्य गर्न पर्याप्त क्षमता नहुन सक्छ । यसो हो भने कि त सीमित प्रतिकार्यमा सन्तुष्ट हुनुपर्‍यो वा क्षमता अभिवृद्धि गर्न स्वीकार गर्न सकिने साझेदारहरू खोज्नुहोस् । साझेदार छनौट गर्ने समयमा ख्रीष्टियान समूहले आफ्नो सबल र कमजोर पक्षलाई ध्यान दिनुपर्छ साथै सम्भाव्य साझेदारको मान्यता, नियत अनि प्राथमिकताहरूलाई पनि ध्यान दिनुपर्छ, खासगरी गैरख्रीष्टियान संस्थाहरूसँग सहकार्य गर्दा यो कुरामा विशेष ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ ।

> 'स्वार्थ वा अहङ्कारमा केही नगर, तर नम्रतामा एउटाले अर्कालाई आफूभन्दा श्रेष्ठ ठान । तिमीहरू हरेकले आफ्नै हित मात्र नखोज, तर अरूका हितलाई पनि हेर' (फिलिप्पी २:३-४) ।

अतिरिक्त सहायता सुरक्षित गर्नु

कतिपय अवस्थाहरूमा मण्डलीले आफूसँग विपद् प्रतिकार्यको निम्ति तयारी गर्न पर्याप्त दक्ष जनशक्ति नभएको महसुस गर्छ। यस्तो समयमा मण्डलीले वाह्य प्राविधिक सरसल्लाह लिन आवश्यक हुनसक्छ। सरसल्लाहका विशेष क्षेत्रहरूमा निम्न कुराहरू समाविष्ट हुन सक्छ:

- आवश्यकताहरू र भविष्यको जोखिमको सम्पूर्ण नक्साङ्कन गर्न
- पूर्व चेतावनी प्रणाली जडान गर्न
- आकस्मिक प्रतिकार्य योजना बनाउन
- अस्थायी घर, शौचालय वा पानीको आपूर्तिका तरिकाहरू
- केही अल्पीकरण परियोजनाहरूको योजना गर्न
- प्रगति निरीक्षण गर्न र सफलताको मूल्याङ्कन गर्न



सहायताका स्रोतहरू

सहायताका सम्भाव्य स्रोतहरू निम्नानुसार रहेका छन्:

- मण्डलीमा तपाईलाई चाहिएको विशेष सीप भएका सदस्यहरू
- छिमेकी मण्डली तथा विश्वासी समूहका मानिसहरू, जोसित आवश्यक सीपहरू हुन्छ
- खानेपानी, सरसफाई, कृषि तथा स्वास्थ्यको क्षेत्रमा काम गरिरहेका स्थानीय गैह्रसरकारी संस्थाहरू
- सरकार, गै.स.स. तथा मण्डलीका राहत तथा विकास परियोजना विभागहरू
- विपद् तथा त्यसको पूर्व तयारी सम्बन्धमा लेखिएका स्थानीय प्रकाशनहरू
- टियरफण्ड प्रकाशनका फुटस्टेप, पिल्लर्स निर्देशिका र रूटस् पुस्तकहरू

आधारभूत योजना तथा निरीक्षण सीपहरू

मण्डलीका अगुवाहरूलाई तयारी र योजनाको महत्त्व थाहा छ। आराधना सेवा, विशेष एकदिने कार्यक्रम वा बालबालिकाहरूको बाइबल अध्ययन यी सबैका लागि विशेष र विस्तृत ध्यान तथा विचार पुऱ्याउनुपर्छ।

विपद्को समयमा प्रतिकार्य गर्दा वा आउनेवाला सम्भाव्य प्रकोपको पूर्व तयारी गर्दा यही कुरा लागू हुन्छ। बाइबल अध्ययनहरूमा हामीले योसेफ र नहेम्याहको बारेमा हेऱ्यौं, तिनीहरू दुवैले होसियारीपूर्वक योजना बनाए। योसेफ विपद् आउनुअघि तयार भए, नहेम्याहले पुनर्स्थापनाको समयमा आफ्ना मानिसहरूलाई सहायता गरे।

यो खण्डले कसरी राम्रो योजना बनाउने र परियोजनाको प्रगतिलाई कसरी पर्यवेक्षण गर्ने सम्बन्धमा केही सहायताहरू प्रदान गर्छ। यो विपद् आउनुअघि पूर्व तयारीका निम्ति, विपद्पछिको प्रतिकार्यको निम्ति र विपद्को प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्ने दीर्घकालीन परियोजनाको निम्ति उपयुक्त हुन्छ।

यो कार्यको निम्ति योजना बनाउनको लागि तलको अभ्यास विपद् व्यवस्थापन समितिलाई सहायता गर्ने सरल औजार हुन सक्छ। परियोजनाको प्रगतिलाई वाधा पुऱ्याउन सक्ने सम्भाव्य समस्याहरूलाई समाधान गर्नको निम्ति यसमा केही उपायहरू समावेश गरिएको छ।

मिनीबस अभ्यास

सम्भव भएमा सबैले देख्ने गरी तलको चित्रमा देखाइएझैँ एउटा मिनीबसको चित्र कोर्नको निम्ति कसैलाई आग्रह गर्नुहोस्। त्यसपछि त्यसको वरिपरि रहेका प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस्। प्रश्नहरूको उत्तर आएपछि तपाईको परियोजनाको योजना तयार हुन्छ।

१. हामी के गर्न गइरहेका छौं ?

योचाहिँ परियोजनाको मुख्य उद्देश्य के हो भनी निर्णय गर्नु हो। बाढीको अवस्थामा उद्देश्य निम्नानुसार हुन सक्छ:

'२०० जना विस्थापित मानिसहरूलाई दैनिक २ छाकका दरले १० दिनसम्म खाना खुवाउने।'

२. हामीले यो कसरी गर्नेछौं ?

परियोजनाको उद्देश्य पूर्तिका लागि संलग्न रहेका मानिसहरूले आ-आफ्नो काम पहिचान गर्ने कुरा यसमा समावेश हुन्छ । उदाहरणको लागि, खाना खुवाउने परियोजनामा गरिने कामहरूमा: अस्थायी भान्साघरको निर्माण गर्ने, खाना पकाउने भाँडाहरू सापटीमा लिने, दाउरा वा अन्य इन्धन जम्मा गर्ने र चामल तथा गेडागुडी अनि मरमसला किन्ने आदि पर्छ ।

२

३. हामीसित के-के स्रोतहरू छन् ?

यो परियोजनाको लागि प्रयोग गर्न सक्ने सबै र तपाईंसित पहिलेदेखि नै भएका स्रोतहरूलाई विचार गर्नुहोस् । जसमा मानिसहरूको श्रमदान, समय, अनुभव वा दक्षता साथै प्राकृतिक स्रोतहरू, अन्य संघसंस्थाहरूसित रहेको सम्बन्ध, पैसा र प्रार्थना पर्छन् । माथिको उदाहरणअनुसार बाढी आयो भने मण्डलीका सदस्यहरू घर निर्माणमा सीप भएका हुन सक्छन्, अरूले भोजभतेरमा खाना पकाउने ठूला भाँडाकुँडाहरू भाडामा लिन सक्छन्, कसैसित जमिनमा पाल टाँग्नको लागि बाँसका खाँबाहरू रहेको हुन सक्छ र अरू कसैसित स्थानीय बजारसम्म पुग्नको लागि (बजार खुला छ भने) डुङ्गा रहेको हुन सक्छ ।

४. हामीसँग को-को व्यक्तिहरू जानुपर्छ ?

यो परियोजनाको निर्माण र संचालनका लागि सहभागी हुनुपर्ने विभिन्न मानिसहरूको बारेमा विचार गर्नुहोस् । यसमा लाभान्वित हुने मानिसहरू, मण्डलीका अगुवाहरू, स्वयंसेवकहरू र स्थानीय प्रशासनका प्रतिनिधिहरू पर्न सक्छन् । माथि सीप भएका व्यक्तिहरूलाई परियोजनाको लागि समावेश गर्नुपर्छ साथै अन्य काम जस्तै, इन्धन जम्मा गर्नेहरू, खाना पकाउने र वितरण गर्नेहरू पनि समावेश हुनुपर्छ ।

५. के कुरालाई हामीलाई रोक्न सक्छ ?

यो प्रश्नमा छलफल गर्नुको उद्देश्यचाहिँ ती कुराहरू पत्ता लगाउनको लागि हो, जसले भविष्यमा गरिने क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न बाधा पुऱ्याउन सक्छ । यसमा समुदायका अन्य सदस्यहरूको विरोध, कोषको अभाव वा सीप तथा अनुभव भएका मानिसहरूको अभाव आदि हुन सक्छ । माथिको उदाहरणअनुसार सुख्खा इन्धनको अभाव हुन सक्छ वा बाढीको कारणले बजार बन्द हुन पनि सक्छ ।

६. हाम्रो बाटोमा के आइपर्न सक्ला ?

परियोजना सुरु भइसकेपछि बाधा ल्याउन सक्ने सबै कुराहरू यसमा समावेश हुन्छ । स्थानीय द्वन्द्व, खराब मौसम, परियोजनामा काम गर्नेहरू नै बिरामी पर्नु वा असहयोगी स्थानीय प्रशासनिक अधिकारी पर्नु इत्यादि यसका केही उदाहरण हुन् ।

७. यसको लागत कति लाग्छ ?

गरिन लागेका विभिन्न क्रियाकलापहरूको पहिचान गरिसकेपछि त्यसको लागि लागत कति लाग्छ भनी त्यसको लेखाजोखा गर्ने र सामान्य बजेट तयार गर्ने काम गर्नुपर्छ । परियोजनाको पैसा पाउन त्यति सहज नहुन सक्छ । मण्डलीका सदस्यहरूले केही योगदान पुऱ्याउलान् तर

अन्य स्रोतहरूको पनि आवश्यकता पर्छ (‘अरूहरूसित मिलेर काम गर्नु’ पृष्ठ सङ्ख्या ४८ हेर्नुहोस्) ।

मिनीबस अभ्यासमा आएका जानकारीहरूलाई तल दिइएको टेबलमा स्थानीय मण्डलीले प्रयोग गर्न सक्ने योजनाको रूपमा उतार्नुहोस् ।

परियोजनाको नाम: बाढीबाट विस्थापित भएका मानिसहरूलाई खाना खुवाउने परिस्थिति: बाढीले करिब २०० जना मानिसहरूको खाद्यान्न भण्डार, घर तथा इन्धनहरू नष्ट गरेको छ । बाढीको पानी अहिले पनि एक मिटरसम्म माथि छ ।	
१. हामी के गर्न गइरहेका छौं ?	२०० जना मानिसहरूलाई १० दिनसम्म दुईछाक खाना पकाएर उपलब्ध गराउने
२. हामीले यो कसरी गर्नेछौं ?	१. एउटा अस्थायी भान्साघर बनाउने । २. खाना पकाउने ठूला भाँडाहरू सापटीमा ल्याउने । ३. खाना पकाउनको निम्ति इन्धनको बन्दोबस्त गर्ने । ४. खाद्यान्न खरिद गर्ने वा कसैबाट लिने । ५. परियोजनाभित्र पर्ने खाँचोमा परेका मानिसहरूको सूची तयार गर्ने । ६. सफा खानेपानी जम्मा गर्ने । ७. खाना तयार गर्ने र पकाउने । ८. दैनिक दुई पटक खाना बाँड्ने ।
३. हामीसित के-के स्रोतहरू उपलब्ध छन् ?	भवन बनाउने सीप, बाँसका खाँबाहरू, खाना पकाउने भाडाँकुडाहरू, खाना पकाउने सीपहरू, खाना पकाउने दाउरा, मण्डलीका सदस्यहरूबाट दान, पानी तान्ने चापाकलहरू ।
४. हामीसँग को-को व्यक्तिहरू जानुपर्छ ?	(नाम १) अस्थायी भान्साघर निर्माण गर्नेहरू (नाम २) बाँसका खाँबाहरू भएका गाउँवासी (नाम ३) खाना पकाउने ठूला भाँडाकुँडा भाडामा दिने व्यापारी (नाम ४, ५, ६) खाना पकाउनको निम्ति आमा समूहका सदस्यहरू (नाम ७) टोली नेतृत्वका लागि मण्डलीका एल्डर (नाम ८, ९) बजार जानको लागि डुङ्गा सहितको माछा मार्ने व्यक्ति (नाम १०) लाभान्वित पाउनुपर्ने व्यक्तिहरूको सूची तयार गर्न विद्यालयका शिक्षक (नाम ११) कोष सम्हाल्न मण्डलीका कोषाध्यक्ष
५. के कुराले हामीलाई बाधा दिन सक्छ ?	बजार बन्द भएको हुन सक्छ । (वैकल्पिक खाद्यान्नको स्रोत पहिचान गर्नुहोस् ।) सुख्खा इन्धन नपाइन सक्छ । (सुख्खा खानाको बन्दोबस्त गर्नुहोस् ।)
६. हाम्रो मार्गमा के आइपर्न सक्छ ?	परियोजनामा सहभागी नबनाइएका मानिसहरूले गुनासो गर्न सक्छन् । त्यसैले गुनासोलाई समाधान गर्न एउटा प्रणाली तयार गर्नुहोस् । खराब मौसमको सम्भावना ।

७. यसको लागि लागत कति लाग्न सक्छ ?	तलका सामग्रीहरू आवश्यक पर्छ: .....
	प्लास्टिकको पाल .....
	बाँस वा काठ .....
	बाँध्ने डोरी .....
	चामल .....
	नुन .....
	जीरा, मसलाहरू .....
	तरकारीहरू .....
	खाना पकाउने दाउरा .....
	आवश्यक जम्मा रकम: .....
	मण्डलीका सदस्यहरूबाट उपहार: .....
	बाढीबाट प्रभावित नभएको सहरमा रहेको मण्डलीबाट उपहार: .....
	स्थानीय गै.स.स.बाट अपेक्षा गरिएको सहयोग: .....
	अझै नपुग रकम: .....

२

जब तपाईले यो योजना तयार गर्नुहुन्छ, तल दिइएको तालिका अनुरूप कति दिनभित्र के गर्ने भनी कामको बाँडफाँड गर्नु राम्रो हुन सक्छ ।

कार्ययोजना तालिका

परियोजनामा आवश्यक पर्ने विभिन्न कामहरूको योजना गर्न सानो समूहको निम्ति यो तालिका उपयोगी हुन्छ । ठूलो कागजमा तालिका बनाउनुभयो भने त्यो योजना बैठकमा प्रयोग गर्न र कहाँ के भइरहेको छ भनी थाहा पाउन सजिलो हुन्छ ।

दिन	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
टोलीको बैठक		✓		✓		✓		✓	✓	
कार्य १	सुरु		अन्त							
कार्य २	सुरु		अन्त							
कार्य ३			सुरु		अन्त					
कार्य ४					सुरु		अन्त			
कार्य ५							सुरु		अन्त	
कार्य ६							सुरु		अन्त	
कार्य ७								सुरु		अन्त

कार्यको उदाहरण

माथि उल्लेख गरिएको (बाढी) परिस्थितिमा कामको योजना गर्दा तालिका कस्तो देखिन्छ भन्ने सम्बन्धमा यहाँ एउटा उदाहरण प्रस्तुत गरिएको छ:

दिन	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
टोलीको बैठक	✓	✓		✓		✓		✓		✓
बाढीपछि कोही हराएको छ कि भनी जाँच गर्ने	सुरु	अन्त								
बाँस र प्लास्टिक प्रयोग गरी अस्थायी भान्साघर तयार गर्ने	सुरु			अन्त						
खाना पकाउने ठूला भाँडाकुँडा भाडामा ल्याउने	✓									अन्त
खाना पकाउनको लागि इन्धन किन्ने वा जम्मा गर्ने	सुरु	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	अन्त	
खानेकुरा किन्नको लागि बजारमा जाने	✓			✓			✓			
सफा पानी जम्मा गर्ने	सुरु	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	अन्त
दिनको दुई पटक खाना पकाउने र खाना बाँड्ने		सुरु	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	अन्त
परियोजनाको सफलता मूल्याङ्कन गर्ने - परियोजनाको समयावधि थप गर्ने कि नगर्ने भनी निर्णय गर्ने										✓

पर्यवेक्षण तथा मूल्याङ्कन

परियोजनाको एउटा महत्त्वपूर्ण पक्ष भइरहेको प्रगतिको मापन गर्न सक्षम हुनु हो (कामहरू कसरी भइरहेका छन् ?) अनि मानिसहरूको जीवनमा यसको असर कस्तो छ भनी लेखाजोखा गर्ने हो (हामीले के हासिल गऱ्यौं ?) मापन गर्ने प्रक्रियालाई *पर्यवेक्षण* भनिन्छ भने प्रभावको लेखाजोखा गर्ने कामलाई सामान्यतया: *मूल्याङ्कन* भनिन्छ ।

पर्यवेक्षणमा परियोजना संचालन गरिरहेका मानिसहरू र त्यसबाट लाभ उठाइरहेका मानिसहरूबाट नियमित रूपले जानकारीहरू जम्मा गर्ने काम गरिन्छ । यसले सङ्ख्यात्मक लक्ष्य हासिल भयो कि भएन साथै काम गुणात्मक भयो कि भएन भनी लेखाजोखा गर्छ ।

मूल्याङ्कनचाहिँ सामान्यतया: परियोजनाको अन्तमा समुदायहरूको पृष्ठपोषणको आधारमा गरिन्छ, तर परियोजनाको प्रक्रियामा नै समुदायलाई पृष्ठपोषण दिने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । यसरी जुनसुकै गुनासोलाई पनि तुरुन्तै सम्बोधन गर्न सकिन्छ अनि समस्याहरू समाधान गर्न सकिन्छ ।

खाना खुवाउने कार्यक्रमको निरीक्षण

माथि उल्लेख गरिएको कार्यक्रमको (२०० जना मानिसहरूलाई १० दिनसम्म खाना खुवाउने) निरीक्षण गर्न चाहनुहुन्छ भने तलका प्रश्नहरू उपयोगी हुनेछ:

- के हरेक व्यक्तिले (बाढीबाट प्रभावित २०० जनामध्ये) प्रत्येक दिन दुई छाक सन्तुलित खाना पाइरहेका छन् ?
- के खाना स्वास्थ्यवर्द्धक तरिकाले तयार गरिएको र राम्ररी पकाइएको छ ?
- के खाना सांस्कृतिक हिसाबले ठीक छ र गुणात्मक रूपमा स्वीकार्य छ ?
- के खाना वितरणमा कोही छुटेको छ ?
- के स्वयंसेवकहरूलाई पर्याप्त समर्थन गरिएको छ र प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गरिएको छ ?
- हाम्रो खर्च बजेटको तुलनामा कस्तो भइरहेको छ ?

अन्तमा परियोजनाको मूल्याङ्कन पनि गर्न सकिन्छ, अनि भविष्यमा अझ राम्ररी कसरी गर्न सकिन्छ भनी पत्ता लगाएर पाएको सफलतामा उत्सव मनाउन सकिन्छ । बाढीको प्रभाव अझै

रहिरहेको छ तथा कोषमा रकम छ भने परियोजनालाई केही लम्ब्याउन सकिन्छ । तथापि, निर्भरताको अवस्थाबारे कुरालाई तपाईले रोक्नुपर्छ: “कामका लागि खाद्यान्न” कार्यक्रम लागू गर्न सकिन्छ ।

स्वास्थ्य र सुरक्षा

तनाव व्यवस्थापन

विपद् व्यवस्थापनमा संग्लग्न मानिसहरूले उच्च स्तरको तनावको सामना गर्नुपर्छ किनकि क्षति र अप्ठ्यारो परिस्थितिबाट गुज्रेको अवस्था हृदयविदारक हुन्छ । कहिलेकाहीँ आराम गर्नको लागि समय पनि नहुन सक्छ अनि आवश्यकताहरू परिपूर्ति गर्न पर्याप्त स्रोत र मानिसहरू नहुन सक्छन् । अझ मृतकहरू, घाइतेहरू र भावनात्मक रूपमा दुःखी भएका मानिसहरूलाई हेर्दा स्वयंसेवकहरू प्रभावित हुन सक्छन् । त्यहाँ दुःखमा परेका मानिसहरूलाई देखेर मात्र नभई तिनीहरूको लागि गर्नुपर्ने कामको माग बढेको कारणले गर्दा मण्डलीका अगुवाहरू आफै पनि तनावमा हुन सक्छन् । यसर्थ तनाव के हो र यसको राम्ररी व्यवस्थापन कसरी गर्ने भनी बुझ्नु जरुरी हुन्छ ।

तनावमुक्त हुनको निम्ति विपद्बाट प्रभावितहरूलाई सहायता गर्ने व्यक्तिहरूलाई पनि कहिलेकाहीँ दक्ष मानिसहरूबाट सहायता चाहिन्छ । तनावका सामान्य लक्षणहरूमा घटनाको पीडादायी याद आउने, राती छट्पटी हुने, अत्यधिक कामकाज, सुत्न नसक्ने, थकाइ, रिस र दोषको भावना आदि पर्छन् । साथीहरू र प्रियजनहरूले निरन्तर समर्थन गरिरहनुपर्छ ।

तनावसँग सामना गर्दा अपनाउनु पर्ने रणनीति

विपद्को अवस्थामा तनावलाई हटाउन सम्भव हुँदैन । यसको सामना गर्नको निम्ति एउटा बानी विकास गर्नु जरुरी हुन्छ । उदाहरणको लागि:

- आफ्नो बलको सही सदुपयोग गर्नुहोस् र आफ्नो स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुहोस् । सन्तुलित भोजन कायम राख्ने प्रयास गर्नुहोस् र निद्रा पुग्ने गरी सुत्नुहोस् ।
- कामको साथमा आराम पनि गर्नुहोस् र नियमित शारीरिक व्यायाम गर्नुहोस् । हरेक दिन एकान्तमा मनन गर्ने समय अलग गर्नुहोस् र हप्ताको एक दिन विश्राम गर्नुहोस् ।
- आफ्नो मूल्य र मान्यताको समीक्षा गर्नुहोस् - आफ्नो प्राथमिकताका कुराहरूमा अन्यौल भई आफैलाई अनावश्यक दबाबमा नपार्नुहोस् ।
- आफ्ना भावनाहरू बाँड्नुहोस् - नजिकका साथीहरूसित छलफल गर्नुहोस्, आफ्ना बोझहरू अरूलाई बताउनुहोस् अनि प्रार्थना गरिदिने साथी खोज्नुहोस् । हाँस्न र रुन नडराउनुहोस् - यी कुराहरूले तनावमुक्त हुन सहायता गर्छ ।
- आफ्नो व्यवस्थापन सीप जाँच्नुहोस् -काम सम्पन्न गर्ने अनुचित समय-सिमामा नतोक्नुहोस् ।

आफ्ना प्राथमिकताहरूलाई सूचीकृत गर्नुहोस्, प्रभावकारी रूपमा कार्य प्रत्यायोजन गर्नुहोस् र कामलाई पद्धतिअनुसार हेर्नुहोस् ।

- जब तपाईले तनावको महसुस गर्नुहुन्छ, अरूबाट सहायता र उत्साह लिनको लागि आफैलाई खुल्ला राख्नुहोस् । साथीहरू, परिवार, मण्डलीका सदस्यहरू र सहकर्मीहरूबाट सहायता लिन इच्छुक हुनुहोस् । माथि दिइएका तनावहरू छ भने दक्ष व्यक्तिहरूबाट सहायता लिनुहोस् ।
- संचारको लागि खुला प्रणाली राख्नुहोस् । टोलीका सदस्यहरूबिचमा रहेको गलत बुझाइ र सम्भाव्य द्वन्द्वलाई तुरुन्तै समाधान गर्नुहोस् । सम्बन्धमा समस्याहरू भयो भने तनाव अझै बढ्छ ।
- हरेक परिस्थितिमा सहायता गर्नेछु भनी प्रतिज्ञा गर्नुहुने परमेश्वरसँग थप स्रोत माग्नुहोस् । प्रार्थना हामीसित भएको सबैभन्दा शक्तिशाली स्रोत हो । तनावमा रहँदा दोषी भावना हुनेगर्छ । तसर्थ त्यसलाई परमेश्वरकहाँ लिएर जानुहोस् र हटाइदिनको निम्ति प्रार्थना गर्नुहोस् ।

'हे सबै थाकेका र बोझले दबिएका हो, मकहाँ आओ, म तिमीहरूलाई विश्राम दिनेछु । मेरो जुवा आफूमाथि लेओ र मसँग सिक किनभने म विनम्र र कोमल हृदयको छु अनि तिमीहरूले आफ्ना आत्मामा विश्राम पाउनेछौ' (मत्ती ११:२८-२९) ।

घाइतेहरूलाई सहायता गर्नु

स्वयंसेवकहरूको एउटा कामचाहिँ विपद्मा घाइते भएका मानिसहरूलाई सहायता गर्ने हो । तीव्र हावाहुरीले रूखहरू ढाल्न सक्छ अनि छानाहरू उडाएको हुन सक्छ । भूकम्पमा ठूलो चोटपटक लाग्न सक्छ । बाढीमा मानिसहरू बग्न सक्छन् र बगेका कुराहरूले लागेर घाइते बन्न सक्छन् । स्वयंसेवकहरू मानिसहरूको जीवन बचाउन र थप चोटपटक लाग्न नदिन सक्षम हुनुपर्छ । खासगरी जब त्यहाँ घाइतेहरूको उपचारको निम्ति कुनै डाक्टर वा नर्स उपलब्ध हुन सक्दैनन् ।

मानिसहरूको जीवन बचाउन र उनीहरूको पीडा कम गर्नको निम्ति दिइने चिकित्सकीय सहायतालाई प्राथमिक उपचार भनिन्छ । सम्भव भएमा समुदायमा रहेको कोही चिकित्सकीय ज्ञान भएको व्यक्ति छ कि खोज्नुहोस्, जसले प्राथमिक उपचारको बारेमा सिकाउन सक्छन् । तपाईको मण्डलीमा वा ठूलो समुदायमा कुनै डाक्टर, नर्स वा स्वास्थ्यकर्मी हुन सक्छन् ।

यो तालिममा भाग लिनको लागि मण्डलीका पुरुष, महिला र युवा संगतिका सदस्यहरूलाई आउन प्रोत्साहन दिनुहोस् । कुनै विपद् हुनुअघि प्राथमिक उपचारको एबीसी (तल हेर्नुहोस्) तरिका अभ्यास गर्ने मौका तालिममा समावेश हुनुपर्छ ।

प्राथमिक उपचार

घाइते व्यक्तिलाई सहायता गर्नुअघि आफ्नो सुरक्षाको ख्याल गर्नुहोस्:

- आफ्नो निम्ति र घाइतेको निम्ति कुनै खतराको कुरा छ भने सम्भव भएमा सबभन्दा पहिला त्यो खतरालाई हटाउनुहोस् ।
- आफैलाई घाइते व्यक्तिको रगतको सम्पर्कबाट जोगाउनुहोस्, खासगरी तपाईमा कुनै घाउ वा चोटपटक छ भने यसमा झन् होसियार हुनुहोस् । एचआइभी र हेपाटाइटिस् संक्रमणहरू रगतको माध्यमबाट सर्छ । स्वयंसेवकहरू र तालिम प्राप्त प्राथमिक उपचार कार्यर्त्ताहरूलाई प्लास्टिकको पञ्जा उपलब्ध गराउने प्रयास गर्नुहोस् ।

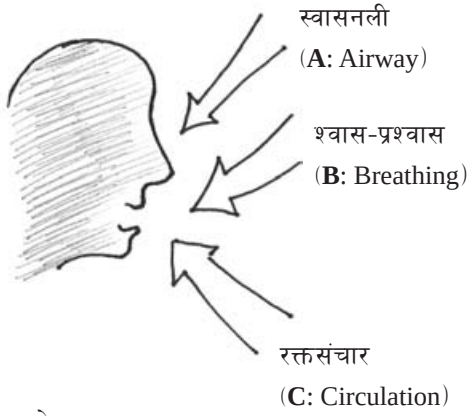
होशमा रहेका घाइतेहरूलाई तल देखाइएअनुरूप श्वास-प्रश्वास, रक्तस्राव तथा हड्डी सम्बन्धी समस्यामा सहायता गर्नुहोस् ।

होशमा नरेहका घाइतेहरू, जसले सामान्य रूपमा सास फेरिरहेका छन् भने गम्भीर चोटपटक र हड्डी भाँचिएको छ भने त्यसको उपचार गरिसकेपछि तल देखाइएअनुरूप पुनर्स्थितिको अवस्थामा राख्नुहोस् । अचेत अवस्थामा सास नफेरेका घाइतेहरूको लागि श्वास-प्रश्वासमा सहायता गर्ने कुरा उच्च प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ । तल दिइएको प्राथमिक उपचारको एबीसी (Airway, Breathing and Circulation) तरिका पछ्याउनुहोस् ।

प्राथमिक उपचारको एबीसी तरिका

(AIRWAY) स्वासनली:

हावामार्गचाहिँ घाँटीबाट फोक्सोसम्म जाने नली हो । त्यो नली खुम्चियो वा बन्द भयो भने अचेत बिरामीले सास फेर्न सक्दैन र मर्छ । यसकारण सधैं उक्त नलीमा हावा जाने मार्ग मुख वा घाँटीमा केही अड्किएको छ कि भनी हेर्नुहोस् । अड्किएको केही कुरा छ भने सम्भव भएमा त्यसलाई निकाल्नुहोस् । बिरामी उतानो पल्टेको छ भने जिब्रोले हावाको मार्गलाई रोक्न सक्छ । स्वासनली खुला गर्नको लागि एउटा हातको दुईवटा औंलाले चिउँडोलाई अलिकति उठाउनुहोस् र अर्को हातले टाउकोलाई अलिकति माथि उठाउनुहोस् ।



(Breathing) श्वास-प्रश्वास:

बिरामीले सास फेरेको छ कि छैन वा उसमा जीवन छ भन्ने कुनै सङ्केत छ कि छैन थाहा पाउन १०-१५ सेकेण्ड पर्खिएर हेर्नुहोस् । मुटुको धड्कन छैन र सास फेरेको छैन भने छातीमा थिच्दै श्वास पुनर्स्थापित गर्ने काम गर्नुहोस् । छाती थिच्दा बिच भागमा माथिबाट तलतिर थिच्नुपर्छ, जसको कारण मुटुमा खुम्चिएर रहेको रगत फैलिएर शरीरका तन्तुहरूमा पुग्छ । जब थिचेको हात बाहिर निकालिन्छ, शरीरका अरू भागमा रहेको रगत मुटुले तान्छ । छातीमा थिच्ने काम प्रति मिनेट १०० पटकसम्म दिन सकिन्छ ।

पुन: सास फेर्न मद्दत गर्नु भनेको बिरामीको मुखमा आफ्नो मुखद्वारा फोक्सोमा हावा पठाउने हो । बिरामीको नाक एकसाथ बन्द गर्ने अनि आफूले लामो सास लिएर उसको मुखमा मुख जोडेर हावा फुक्ने गर्नुपर्छ, हावा बाहिर नफुस्कोस् भनेर आफ्नो ओठलाई बलियो गरी सम्हाल्नुहोस् । यस्तो दुई पटकसम्म गर्नुहोस् र सास फेर्न लाग्यो कि भनी जाँच गर्नुहोस् । सामान्यतया: छातीमा थिच्ने र सास फुक्ने काम एकैपटकमा हुनुपर्छ । तीस पटकसम्म छाती थिच्नुहोस् अनि दुई पटक सास फुक्नुहोस् । सास नफेरेसम्म र मुटुको धड्कन सुरु नभएसम्म यो कार्य गरिरहनुहोस् ।

रिकभरी पोजिसन (Recovery Position)

- चिउँडो अगाडिपट्टी उठाएर राख्नुहोस् । हावा जाने मार्ग खुला र सजिलो हुनुपर्छ । टाउको चाहिँ शरीरभन्दा तल हुनुपर्छ । यसरी मुखबाट ञ्याल बाहिर निस्कन सक्छ अनि गुम्सिन वा सास थुनिनबाट जोगिन्छ ।
- एउटा हातले टाउकोलाई आड र सुरक्षा दिन्छ ।
- शरीरलाई स्थिर राख्नको निम्ति एउटा पाखुरा र खुट्टा बाङ्गो हुन्छ जसले शरीरलाई अगाडि पल्टिनबाट जोगाउँछ ।
- छाती जमिनमा उत्तानो पार्नुहुँदैन । अनि मात्र सास फेर्न सजिलो हुन्छ ।

(Circulation) रक्तसंचार:

रक्तसंचार भनेको मुटुद्वारा शरीरमा हुने रगतको बहाव हो । मुटुले काम गर्न बन्द गरेको छ भने माथि भनेजस्तै छातीमा थिच्ने काम गरिरहनुपर्छ । एकदमै ठूलो र गहिरो घाउ छ भने धेरै रगत बग्न सक्छ अनि यो जीवनको लागि खतरा हुन सक्छ । यसको लागि तुरुन्तै तल वर्णन गरिएको अत्यधिक रक्तस्राव भएकाहरूलाई तत्काल ध्यान दिनुहोस् ।

चोटपटकहरूको सामना - खासगरी रक्तस्राव र हड्डी भाँचेमा

अत्यधिक रक्तस्राव

सफा कपडाको टुक्रा लिनुहोस् र त्यसलाई राम्ररी मिलाएर घाउमा राखी हातले थामिराख्नुहोस् वा पट्टी बाँध्नुहोस् ।

पाखुरा वा खुट्टामा घाउ छ र त्यो भाँचिएको छैन भने बिस्तारै त्यसलाई माथि उठाउनुहोस् । यसले रक्तस्रावलाई रोक्न मद्दत गर्छ ।

भाँचेका हड्डी

साधारण काठ वा यस्तै कडा वस्तुले भाँचिएको पाखुराको जोर्नीलाई थप क्षति हुनदेखि जोगाउँछ । भाँचिएको पाखुरालाई आवश्यक परेमा सफा कपडाको टुक्रा राखी काठलाई बिस्तारै बाँध्नुहोस् । हड्डीहरू बाहिर निस्केको भएमा कहिल्यै पनि त्यसलाई धकेलेर पूर्ववत ठाउँमा पुऱ्याउने प्रयास नगर्नुहोस् । भाँचिएको खुट्टालाई एकसाथ बाँध्न सकिन्छ अथवा दुइवटा खुट्टाको बिचमा राम्रो र अलि सजिलो हुने गरी काठको टुक्रा राख्नुहोस् । पाखुरालाई हल्का अड्याउनुहोस् । हड्डी घाउ बनाएर बाहिर निस्केको छ भने किटाणुले आक्रमण नगरोस् भनी घाउलाई हल्का सफा गरी पट्टीले बिस्तारै छोप्नुहोस् । घाँटी र ढाडको चोटपटक लागेकाहरूलाई सुरक्षित ठाउँमा लैजाने क्रममा ढोकाहरूबाट जोगाउनुपर्छ ।

तुरुन्तै कुनै चिकित्सकीय सहायता उपलब्ध छैन भने गम्भीर चोटपटक लागेकाहरूलाई सफा पट्टीले छोपिराख्नुहोस् अनि चिकित्सकीय सहायता नआइपुगेसम्म घाइतेहरूलाई कुनै सुरक्षित ठाउँमा राख्नुहोस् ।

जलेको

जलेका व्यक्तिहरूलाई सफा र चिसो पानीले (वा अन्य कुनै चिसो पानीजस्तै झोल पदार्थ) भिजाउनुहोस् । छाला वा टाँसिएको कपडाको उप्किन लागेको भागलाई निकाल्ने प्रयास कहिल्यै नगर्नुहोस् ।

पोटासियम पर्मान्गानेट झोलले घाउमा सङ्क्रमण हुनदेखि जोगाउँछ अनि यसलाई आकस्मिक भण्डार गृहमा सजिलै राख्न सकिन्छ । यो मिश्रण एउटा चक्की (४०० मि.ग्रा.) चार लिटर पानीमा घोलेपछि तयार हुन्छ । मिश्रण कडा भयो भने यो खतरनाक हुन सक्छ । सही नापचाहिँ ०.०१ प्रतिशत अथवा १०००० मिलि पानीमा एक मिलि औषधी मिश्रण गर्नु हो । बाहिर देखिएका घाउहरूलाई फोहोर र झिँगा भुसुनाबाट जोगाउन पट्टीले छोपिराख्नुहोस् ।

प्राथमिक उपचारका आधारभूत सामग्री

एबसर्वेन्ट कम्प्रेस ड्रेसिङ (घाउमा बाँध्ने नरमपट्टी) (१२.५से.मी.-२२.५ से.मी.)	ठूलो खाले खुला घाउलाई छोप्न र सुरक्षित राख्न
एड्हेसिब ड्रेसिङ्ग (ह्याण्डीप्लास्ट) - विभिन्न आकारहरूमा	सानो खाले घाउलाई छोप्न र सुरक्षित राख्न
एड्हेसिब टेप (कपडा) २.५ से.मी.	पट्टीलाई वा भाँचिएको ठाउँमा लगाएको स्प्लिन्ट (कडा वस्तु) लाई सुरक्षित राख्न
एन्टिबायोटिक मलम वा पर्मान्नानेट (४०० मि.ग्रा. चक्की) वा ०.०१ प्रतिशत मिश्रण	घाउ सफा गर्न र सङ्क्रमण रोक्न
प्रयोग गरेपछि फाल्न मिल्ने (ठूलो खाले) पञ्जा	कुनै सरुवा रोग शरीरमा नसरोस् भनी रोक्न
कैंची	पट्टी, कपडा वा टेप काट्नको लागि
बेर्ने पट्टी: ५ से.मी., ७.५ से.मी. र १० से.मी.	घाउ सफा गरी मलमपट्टी लगाएको ठाउँलाई सुरक्षित गर्न
रोगाणुरहित पातलो कपडाको टुक्रा वा घाउमा लगाउने पट्टी: ५ से.मी./१० से.मी. र १० से.मी./१२ से.मी.	घाउलाई छोप्न र वाह्य रक्तस्रावलाई नियन्त्रण गर्न
तीनकुने पट्टीहरू	झुण्ड्याउनको लागि, रक्तस्राव रोक्नको लागि, मलमपट्टी गरेको ठाउँ वा स्प्लिन्टलाई यथास्थानमा राख्न
प्राथमिक उपचार निर्देशिका पुस्तक	आवश्यक कुरा सिक्न सकियोस् भनी

छलफल

- *के सामान्य चोटकपटक लागेकाहरूको हेरचाह गर्न सक्ने मानिसहरू समुदायमा छन् ? के तिनीहरूले आफ्नो सीप अरूसित बाँड्न सक्छन् ? कतिपय समाजमा टुटेका हड्डीहरूलाई समेत मिलाउन जानेका दक्ष मानिसहरू हुन्छन् ।*
- *गम्भीर रूपमा जलेका र घाउको निम्ति आकस्मिक भण्डारमा सधैँ रोगाणुरहित पट्टीको पनि समावेश हुनुपर्छ । औषधी पसल वा अन्य पसलमा पर्याप्त मात्रामा पट्टीहरू नभएको खण्डमा*

कपडाबाट कसरी पट्टी र झुण्ड्याउनलाई फित्ता बनाउन सकिन्छ भनी छलफल गर्नुहोस् । विपद्को बेला जलेको र घाउहरूको लागि सफा मलमपट्टी कसरी बनाउन सकिन्छ, विचार गर्नुहोस् ।

- *के तपाईले पोटासियम पर्मान्गानेट प्रयोग गर्नुभएको छ ? के त्यो औषधी पसल र आकस्मिक पसलहरूमा उपलब्ध छ ? सङ्क्रमणबाट बच्नको लागि ठूलो मात्रामा झोल पदार्थ तयार गर्न यो सामग्री अलिकति मात्र भए पुग्छ । यो केमिकल कसरी बनाउने र प्रयोग गर्ने बारेमा सिक्नुहोस् ।*
- *विपद् भएको ठाउँमा तपाई पुग्नुभयो अनि एकापट्टी तीनजना बेहोस घाइते र अर्कोपट्टी होस भएका दशजना घाइते छन् र तिनीहरूले सहायताका लागि गुहारिरहेका छन् भने तपाईले के गर्नुहुन्छ ? कसलाई पहिला सहायता गर्नुहुन्छ ?*

बाइबल अध्ययन

अगुवापन प्रत्यायोजन प्रेरित ६:१-७

पृष्ठभूमि

पहिलेको मण्डलीमा आवश्यकतामा परेका विभिन्न साम्प्रदायिक समूहका मानिसहरू थिए, जसलाई निष्पक्ष तथा प्रेमका साथ हेर्नुपर्ने थियो । एउटा समूहले भोजन वितरणमा आफूलाई निष्पक्ष तरिकाले नबाँडिएको भनेर गुनासो गऱ्यो । यी आवश्यकतामा परेका समूहको हेरचाह गर्नको लागि मण्डलीले केही व्यक्तिहरू छान्यो । चरित्र र इमान्दारीको आधारमा तिनीहरूको छनौट गरियो ।

कथामा भएका घटनालाई नाटकद्वारा प्रस्तुत गर्नुभयो भने मानिसहरूलाई उक्त कथा बुझाउन सजिलो पर्नेछ ।

मुख्य बुँदाहरू

- एउटा पास्टरको मुख्य जिम्मेवारी आफ्नो मण्डलीका सदस्यहरूलाई शिक्षा दिने, प्रचार गर्ने र रेखदेख गर्ने हो । मण्डलीमा विपद्सँग सम्बन्धित सीप र दक्षता भएका अरू मानिसहरू हुन सक्छन्, जसले यसको नेतृत्व लिनुपर्ने हुन सक्छ ।
- यस्ता मानिसहरूको छनौट तिनीहरूको आत्मिक योग्यता साथै सीप र शिक्षाको आधारमा गरिनुपर्छ ।
- यी जिम्मेवारीहरू पाएर नियुक्त भएका मानिसहरूको निम्ति मण्डलीका अन्य सदस्यहरूले प्रार्थना गरिदिनुपर्छ ।

प्रश्नहरू

१. *यो कथामा के भइरहेको छ ?*

२. *त्यहाँ उत्पन्न भएको समस्या के थियो ? के तपाईको समुदायमा पनि यस्तै समस्या उत्पन्न हुन सक्ला ? विपद्को घटनामा कुन समूहका मानिसहरूतिर ध्यान नपुग्न सक्छ अनि यसको निम्ति के गर्न सकिन्छ ?*

३. *१२ जना चेलाहरूले (प्रेरितहरू) के गर्ने निर्णय गरे ? के यो सही निर्णय थियो त ? थियो भने किन वा थिएन भने किन ?*

४. *विधवाहरूको रेखदेख गर्नको निम्ति सातजना मानिसहरूलाई कसले छाने ? छानिनुपर्ने व्यक्ति कस्तो हुनुपर्छ भनी चेलाहरूले कस्तो सल्लाह दिए ?*

५. *यो कथाले विपद्मा प्रतिकार्य कसरी गर्ने भन्ने सम्बन्धमा मण्डली र समुदायले तयारीको निम्ति कसरी व्यवस्थापन गर्नुपर्ने रहेछ भन्ने बारेमा यो कथाले हामीलाई के बताउँछ ? मण्डलीका छानिएका सदस्यहरूलाई कुन-कुन जिम्मेवारी हस्तान्तरण गर्न सकिन्छ ?*

६. *हस्तान्तरण भएका यी कार्यभारहरू उठाउने उपयुक्त मानिसको छनौट कसले गर्नुपर्छ ? यी मानिसहरूमा कस्ता महत्त्वपूर्ण योग्यताहरू भएको हुनुपर्छ ?*

यो अध्यायको समीक्षा

- *विपद्को जोखिमबारे समुदायमा जनचेतना जगाउन र आकस्मिक स्थिति आयो भने कसरी प्रतिकार्य गर्ने भनी स्वयंसेवकहरूले गर्न सक्ने कुराहरू के-के हुन् ?*
- *आकस्मिक स्थितिमा स्वयंसेवकहरूलाई उत्प्रेरित गर्ने र समर्थन गर्ने उत्तम उपायहरू के-के हुन् ?*
- *किन महिलाहरू विपद् व्यवस्थापन समितिमा र स्वयंसेवकहरूको टोलीमा समावेश हुनु महत्वपूर्ण छ ?*
- *मण्डली र समुदायलाई सामान्य परियोजना योजना गर्नको निम्ति सहायता गर्ने प्रश्नहरूको सानो सूची तयार गर्नुहोस् ।*
- *धेरैजसो मण्डलीहरूसँग आकस्मिक स्थितिमा प्रयोग गर्न सकिने स्रोतहरू के-के हुन् ?*
- *मण्डलीभन्दा बाहिरका विभिन्न समूहहरूसित काम गर्दा हुने फाइदा र चुनौतीहरूको सूची तयार गर्नुहोस् ।*
- *विपद् व्यवस्थापन समितिको मुख्य काम र यसका सदस्यहरूको जिम्मेवारी वर्णन गर्नुहोस् ।*
- *तनावका लक्षणहरू के-के हुन् अनि यसलाई कम गर्न के गर्न सकिन्छ ?*

३

जोखिम, आवश्यकता र क्षमताको लेखाजोखा

परिचय ७०

जोखिमको लेखाजोखा (विपद्पूर्व) ७०

दुर्गम क्षेत्रमा जोखिम नक्साङ्कन ७०

सहरी क्षेत्रमा जोखिम नक्साङ्कन ७७

आवश्यकताको लेखाजोखा ८०

क्षमताको लेखाजोखा ८५

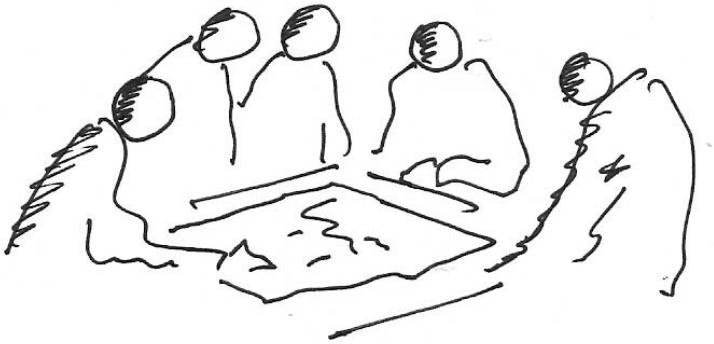
आकस्मिक अवस्थामा मण्डली वा सामुदायिक भवनहरूको प्रयोग ८९

बाइबल अध्ययन: सहरको लेखाजोखा गर्नु ९१

अध्यायको पुनरावलोकन ९२

अर्को कदम ९३

परिचय



विपद्को चक्रको विभिन्न बिन्दुमा गरिनुपर्ने तीन प्रकारको निर्धारणको बारेमा यो खण्डमा हेरिनेछ। विपद्पूर्व तयारीको निम्ति र त्यसपछिको प्रतिकार्यको निम्ति यी निर्धारणको आवश्यक पर्छ।

जोखिमको लेखाजोखा (विपद्पूर्व)

यसले स्थानीय क्षेत्रमा हुन सक्ने प्रकोपको निर्धारण गर्छ र प्रकोपबाट सबैभन्दा बढी प्रभावित हुन सक्ने जोखिमयुक्त मानिसहरूको पहिचान गर्छ।

आवश्यकताको लेखाजोखा (विपद् पश्चात्)

विपद्को कारण प्रभावित भएकाहरूको आवश्यकता तथा विभिन्न तहअनुसार कसलाई कस्तो खाले सहयोग चाहिन्छ भन्ने कुराको पहिचान यसले गर्छ।

क्षमता लेखाजोखा (विपद्पूर्व र विपद् पश्चात)

यसले मण्डलीमा (तथा मण्डलीको वरिपरि रहेको समुदायमा) रहेका स्रोत र सीपहरू पत्ता लगाउँछ। यी स्रोतहरूले विपद्को लागि तयारी गर्न र पछि प्रतिकार्य गर्न सहायता गर्छ।

जोखिमको लेखाजोखा (विपद्पूर्व)

दुर्गम क्षेत्रमा जोखिम नक्साङ्कन

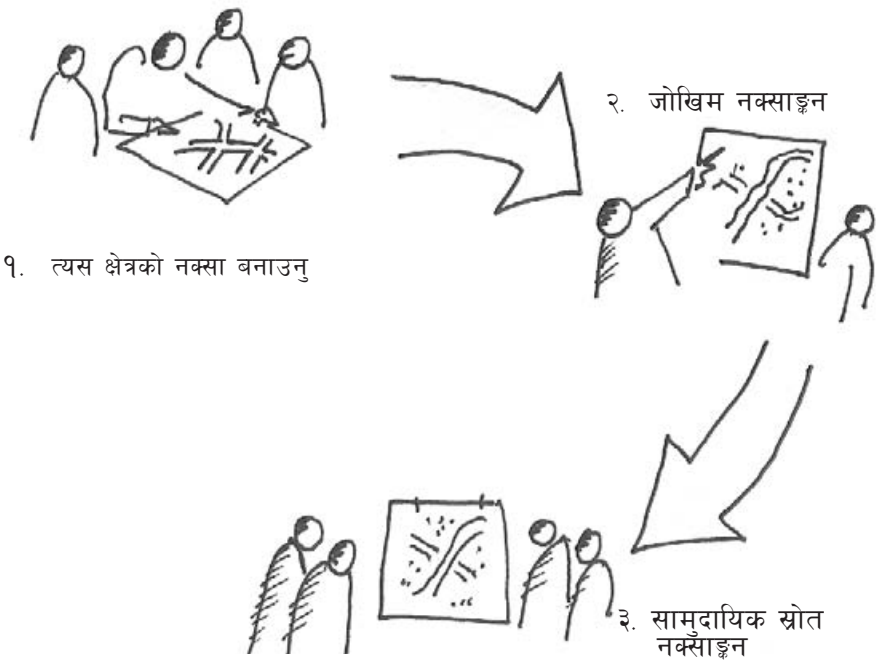
स्थानीय बासिन्दाहरूलाई तिनीहरूको समुदाय र आवासको बारेमा बाहिरका अरू मानिसहरूभन्दा धेरै जानकारी हुन्छ। तापनि, तिनीहरूसँग भएको जानकारी बाहेक अरू थप कुराहरू पनि खोज्नुपर्छ। तल प्रस्तुत गरिएको नक्साङ्कन प्रक्रियाले समुदायमा रहेको स्रोत तथा विपद्को कारण हुन सक्ने जोखिमको बारेमा पत्ता लगाउन सहायता गर्नेछ।

फाइदाहरू

एउटा समुदाय वा क्षेत्रको जोखिम नक्साङ्कन गर्नाले थुप्रै फाइदाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ:

- यसले त्यहाँको भौगोलिक अवस्था (नदी वा पहिरो जान सक्ने ठाउँ) थाहा पाउन मद्दत गर्छ, जुन पछि भारी वर्षा वा हावाहुरीको कारण प्रकोपको रूप लिन सक्छ ।
- यसले प्रकोपको दृष्टिकोणबाट उच्च जोखिममा रहेका भवनहरू, पुलहरू र बजारहरू इत्यादिको पहिचान गर्न मद्दत गर्छ ।
- यसले मानिसहरू, तिनीहरूको आवासको क्षेत्र तथा जीविकोपार्जन कति जोखिममा छन् भन्ने कुराको प्रकाश पार्छ ।
- यसले स्थानीय प्रशासनिक निकाय र संस्थाहरूलाई योजना बनाउन र निर्णय गर्नको निम्ति जानकारी प्रदान गर्छ ।
- यसअघि आएका विपद्को कारण प्रभावित भएको क्षेत्रहरू यसले देखाउन सक्छ ।
- यसले समुदायलाई विपद्को सामना गर्न स्रोतहरूको पहिचान गर्न मद्दत गर्छ, जस्तै: उच्च ठाउँहरू, जङ्गलहरू र खानेपानीको वैकल्पिक स्रोत इत्यादि ।

नक्साङ्कनलाई सुरुको अवस्थामा सम्भाव्य प्रकोप र जोखिम तथा तत्पश्चात् उपलब्ध हुन सक्ने स्रोतहरू देखाउनको निम्ति प्रयोग गरिन्छ ।



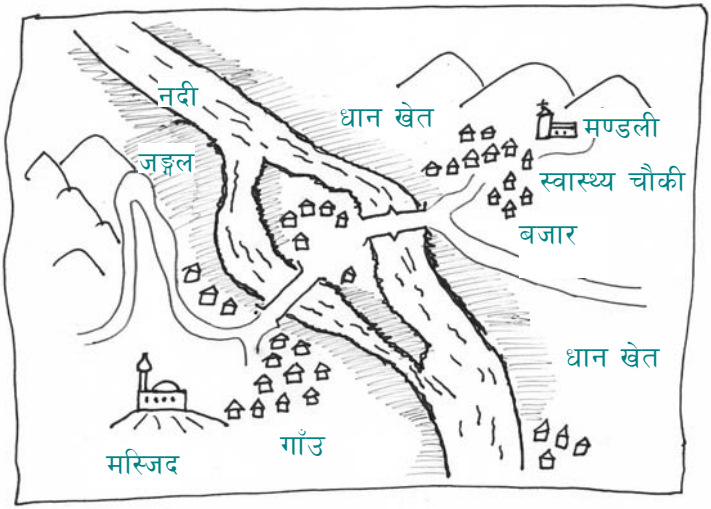
चरण १. क्षेत्रको नक्सा बनाउनु

एउटा बैठकको आयोजना गरी मण्डलीका सदस्यहरू, समुदायका अरू सदस्यहरू, स्थानीय प्रशासन र संघसंस्थाहरूलाई आमन्त्रित गर्नुहोस् । जोखिम नक्साङ्कन गर्नुको अभिप्राय बताउनुहोस् । ठूलो कागजको पाना र कलमको प्रयोग गरी तिनीहरूको क्षेत्रको नक्सा कोर्नको लागि कसैलाई छान्न समूहलाई आग्रह गर्नुहोस् । वैकल्पिक रूपमा, नक्सा भुइँमा ढुङ्गा, पात, लठ्ठी वा खरानीको प्रयोग गरी कोर्न सकिन्छ अथवा चकले भित्तामा पनि कोर्न सकिन्छ । भविष्यमा हेर्नको निम्ति त्यहाँ कोरिएको नक्साको प्रतिलिपि एउटा कागजमा बनाएर राम्रोसित सुरक्षित राख्नुहोस् । नक्साले यी कुराहरू देखाउनुपर्छ:

- प्राकृतिक स्रोतहरू - नदीनाला, जङ्गल, घाँसेमैदान र पानीका स्रोतहरू
- भौतिक स्रोतहरू - भवनहरू, सडकहरू, पुलहरू, मण्डलीहरू, मस्जिद तथा पौवाहरू, विद्यालयहरू, स्वास्थ्य चौकीहरू तथा बजारहरू इत्यादि
- कुनै पनि सरकारी कार्यालयहरू तथा सामुदायिक समूहका मुख्यालयहरू
- विशेष व्यक्तिको घर, जस्तै: स्वास्थ्यकर्मीहरू तथा अगुवाहरूको घर ।

उमेर र लिङ्गअनुसार ठूलो समूहलाई स-सानो समूहहरूमा बाँड्न सकिन्छ । हरेक समूहले आफ्नै नक्सा कोर्न सक्छ । फरक-फरक आउने नतिजाले थुप्रै कुरा प्रकट गर्छ । हरेक समूहलाई तिनीहरूको आफ्नो नक्साको बारेमा व्याख्या गर्ने मौका दिनुहोस् र छलफलका लागि उत्साह दिनुहोस् । नक्सालाई अन्तिम रूप प्रदान गर्न सबै विवरणहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।

चरण १: दुर्गम भूभागको एउटा सामुदायिक नक्सा



चरण २: जोखिम नक्साङ्कन गर्नु

आधारभूत नक्सा बनिसकेपछि विभिन्न प्रकारका प्रकोप र जोखिमको हिसाबले संवेदनशील रहेका विशेष क्षेत्रहरूको बारेमा मानिसहरू ध्यान पुऱ्याउन सक्छन् । तपाईको क्षेत्रमा हुने विभिन्न किसिमका विपद्हरूको सूची तयार गर्नुहोस्, उदाहरणको लागि: आँधीबेहरी, भूकम्प, आगलागी, पहिरो, बाढी र द्वन्द्व इत्यादि ।

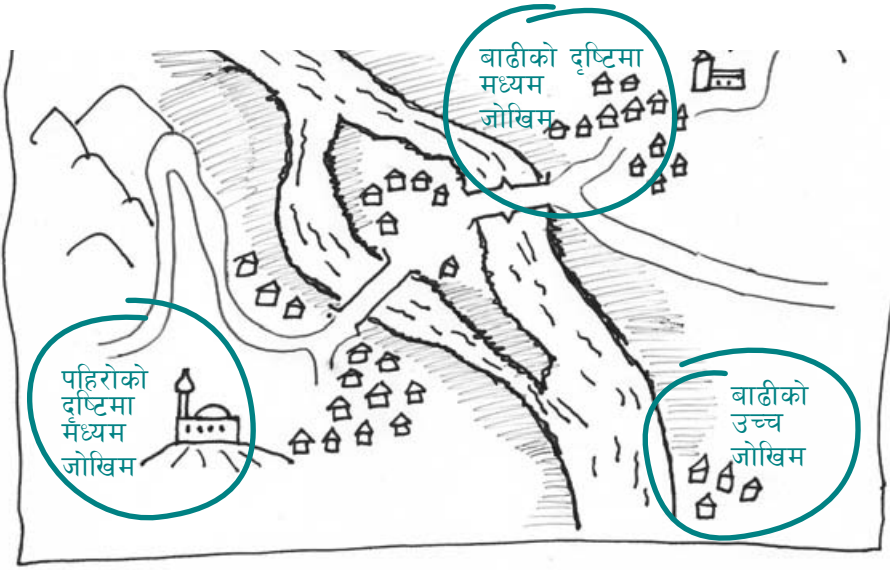
तपाईको समुदायमा आउन सक्ने विपद्को प्रकारको निम्ति तलका छ वटा प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:

- कुनचाहिँ क्षेत्र सबैभन्दा बढी जोखिममा होला ?
- कुन-कुन भवनहरू वा भौतिक संरचनाहरू सबैभन्दा बढी जोखिममा हुन सक्लान् ?
- कुन क्षेत्रका मानिसहरू बढी जोखिममा हुनेछन् ?
- वस्तुभाउ, बालीनाली र जनावरहरूमा कस्तो प्रभाव पर्ला ?
- पिउनेपानी र खाद्यान्न आपूर्तिमा कस्तो प्रभाव पर्ला ?
- सञ्चारप्रणालीमा कस्तो प्रभाव पर्ला (सडक, पुल, टेलिफोन) ?

यी प्रश्नहरूमाथि छलफल गरिसकेपछि जोखिमको तहलाई जनाउ दिन नक्सामा भएका भवनहरू, क्षेत्रहरू र घरहरूलाई विभिन्न रङहरू प्रयोग गरी चिन्ह लगाउनुहोस् । उदाहरणको लागि, उच्च जोखिमको लागि रातो रङ, मध्यम स्तरको जोखिमको निम्ति पहेलो रङ र न्यून जोखिमको निम्ति हरियो रङको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

यो महत्त्वपूर्ण गतिविधि हो । यसले सम्भावित जोखिमको बारेमा र उक्त जोखिमलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा समुदायलाई सजग गराउँछ ।

चरण २: दुर्गम क्षेत्रको समुदायको जोखिम मापन नक्सा



चरण ३ समुदायमा रहेका स्रोतहरूको नक्साङ्कन

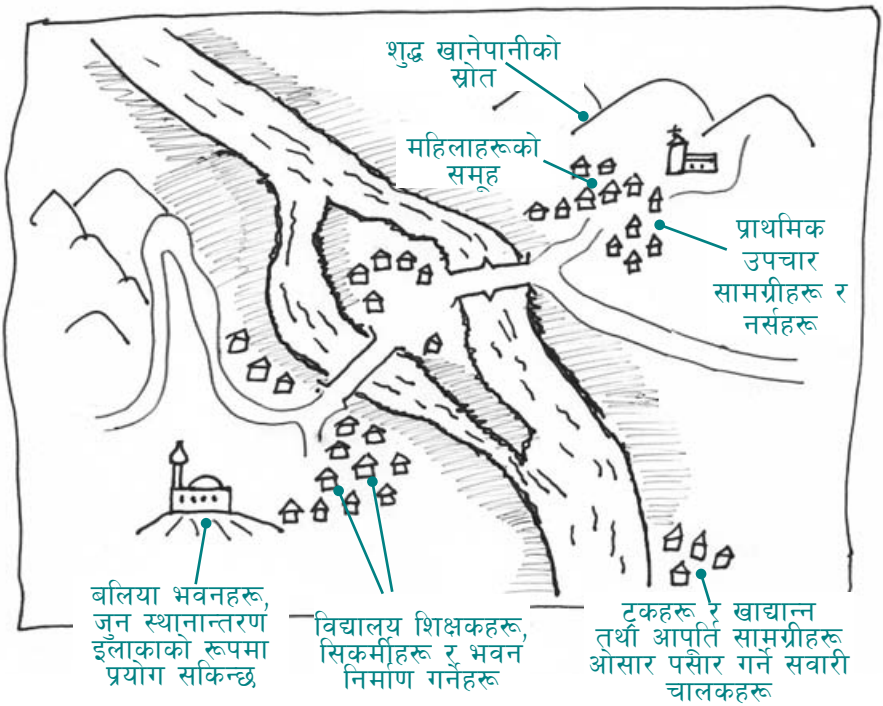
यसमा विपद् आएपछि त्यसको सामना गर्न र त्यसको निम्ति तयारी हुनको निम्ति आवश्यक कुराहरू पहिचान गर्न समुदायलाई सहायता पुऱ्याउने कुरा समावेश हुन्छ ।

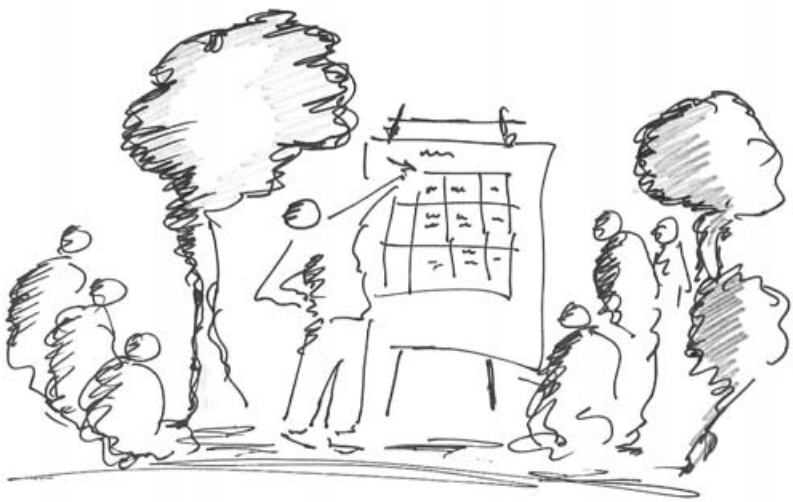
विपद्को समयमा सामुदायिक शरणस्थानको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने ठूला भवनहरू, मण्डली भवन, विद्यालय, मस्जिद, अफिस कार्यालय र अन्य भवनहरूको पहिचान गर्नुहोस् । मण्डली भवन र मस्जिदहरूलाई पवित्र ठाउँको रूपमा मानिएको हुन सक्छ तर अस्थायी रूपमा सुरक्षित ठाउँको निम्ति ती भवनहरू नै मजबुत हुन्छन् । विपद्को समयमा अस्थायी सुरक्षित ठाउँको निम्ति मण्डलीको भवन प्रयोग गर्न दिने कि नदिने भनी मण्डलीका अगुवाहरूले आपसमा छलफल गर्नुहोस् ।

समुदायमा उपलब्ध रहेका सीपहरूलाई पनि ध्यान दिनुहोस् । सीप भएका व्यक्तिहरूमा नर्स, भवन बनाउनेहरू, सवारी चालकहरू र बिजुलीको काम गर्ने व्यक्तिहरू पर्न सक्छन् । प्रतिकार्यको लागि, स्थानीय संघसंस्थाहरू र सामुदायिक समुदायहरू पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । तिनीहरूले कुन क्षेत्रमा सहायता पुऱ्याउन सक्छन्, त्यसको नक्सा बनाउनुहोस् ।

यसको अतिरिक्त नक्सामा उच्च ठाउँहरू र प्राकृतिक स्रोतहरू (खानेपानीको मूल, जङ्गल इत्यादि) लाई चिन्ह लगाउनुहोस्, जुन राहतको निम्ति उपयोगी हुन सक्छ । अतिरिक्त स्रोतहरूलाई पनि ध्यान दिनुहोस्, जस्तैः मानिसहरूलाई वा अन्य राहत सामग्रीहरूलाई सुरक्षित ठाउँमा ओसारपसार गर्नको निम्ति भाडामा लिन सक्ने गाडीहरू इत्यादि ।

चरण ३: दुर्गम क्षेत्रमा रहेको समुदायको स्रोतहरूको नक्सा





जोखिमको लेखाजोखादेखि जोखिम न्यूनीकरणसम्म

जब नक्सा बनाउने काम सम्पन्न हुन्छ, मण्डली तथा समुदायका अगुवाहरू साथै स्थानीय प्रशासन र संघसंस्थाका प्रतिनिधिहरू उच्च र मध्यम जोखिम भएका क्षेत्रहरूमा स्थलगत भ्रमण गरी विभिन्न किसिमका विपद्बाट आउन सक्ने जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न के कुरा परिवर्तन गर्न सकिन्छ भनी अवलोकन गर्नु राम्रो हुन्छ ।

बलिया भवनहरूलाई कसरी अझ मजबुत र सुधार गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुहोस् । के त्यहाँ आधारभूत सुविधाहरू उपलब्ध छन्, जस्तैः पानीको आपूर्ति र शौचालयको व्यवस्था ? आकस्मिक सामग्रीहरू राख्न सकिन्छ ? - जस्तैः मैनबत्ती, सलाई, टर्चलाइट, क्लोरिन चक्कीहरू, बस्नको लागि प्लास्टिक, खाना पकाउने भाँडाहरू, दाउरा र औषधी सामग्रीहरू - के ती सामग्रीहरू भवनको कुनै कुनामा, दराजमा वा बाकसमा राख्न सकिन्छ ? के समुदायका अभिलेखहरू त्यहाँ सुरक्षित राख्न सकिन्छ ?

जिम्मेवारीको बाँडफाँड गरेर सामुदायिक प्रतिकार्य योजनाको काम पनि सम्पन्न गर्न सकिन्छ

- सञ्चार सम्बन्धी, पानीको आपूर्ति व्यवस्थापन अथवा सङ्कटासन्न मानिसहरूलाई सुरक्षित ठाउँमा पुऱ्याउने काम ।
- ठीक मानिसहरूलाई जिम्मेवारी बाँड्ने । जिम्मेवारी बाँडफाँडको योजना हरेक वर्ष नवीकरण गरिनुपर्छ ।

भविष्यको जानकारीको निम्ति नक्सा सुरक्षित राख्नुपर्छ ।

विपद् प्रतिकार्यको जिम्मेवारी बाँडफाँड कसरी गर्ने र स्वयंसेवकहरूको छनौट तथा व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने सम्बन्धमा अध्याय २ को पृष्ठ ३७-६८ हेर्नुहोस् ।

उत्तरपूर्वी भारतमा वर्षेनी आउने बाढीको लागि मण्डलीले तयारी गर्छ

टियरफन्डको साझेदार NEICORD ले ब्रम्हपुत्र नदीमा वर्षेनी आउने बाढीबाट सङ्कटासन्न अवस्थामा रहेका समुदायलाई सहायता गर्नको निम्ति त्यहाँका तीन वटा स्थानीय मण्डलीहरूसित मिलेर काम गरिरहेका छन् । तिनीहरूले यो प्रक्रियामा प्रभाव पार्नको निम्ति सानो, छरिएर रहेको र उपेक्षित मण्डली समुदायलाई प्रयोग गरे ।

चालिएका मुख्य कदमहरू:

- बढी प्रभावित क्षेत्रहरूमा जोखिम नक्साङ्कन बनाउने
- वर्षेनी आउने बाढीबाट जोगिनको निम्ति प्रतिकार्य गर्न र बलियो पार्न सकिने स्थानीय तरिकाहरू प्रयोग गर्नको निम्ति स्थानीय मण्डलीहरूको पहिचान गर्नुहोस्
- जनचेतना जगाउन तथा पूर्वतयारीको योजना विकास गर्नको लागि स्वयंसेवकहरूको टोली गठन गर्नुहोस्
- स्थानीय मण्डलीहरूको संजाल, समितिहरू र स्वयंसेवकहरूको माध्यमद्वारा बाढी पीडित राहत वितरण गर्नुहोस्
- अल्पीकरण मापन प्रस्तुत गर्नुहोस्, जसमा हातेपम्प र इनारहरूलाई बाढीको पानीले प्रदूषित नहोस् भनी तिनीहरूको उचाइ बढाउने कार्य समावेश हुन्छ
- तटबन्ध निर्माण, बाढीको पानी जमेका ठाउँहरूको सरसफाइको कार्य तथा नरिवल र ताडीका रूखहरू रोप्ने कार्य गर्नको लागि खाद्यान्न परियोजना संचालन गर्ने ।

सहरी क्षेत्रमा जोखिम नक्साङ्कन

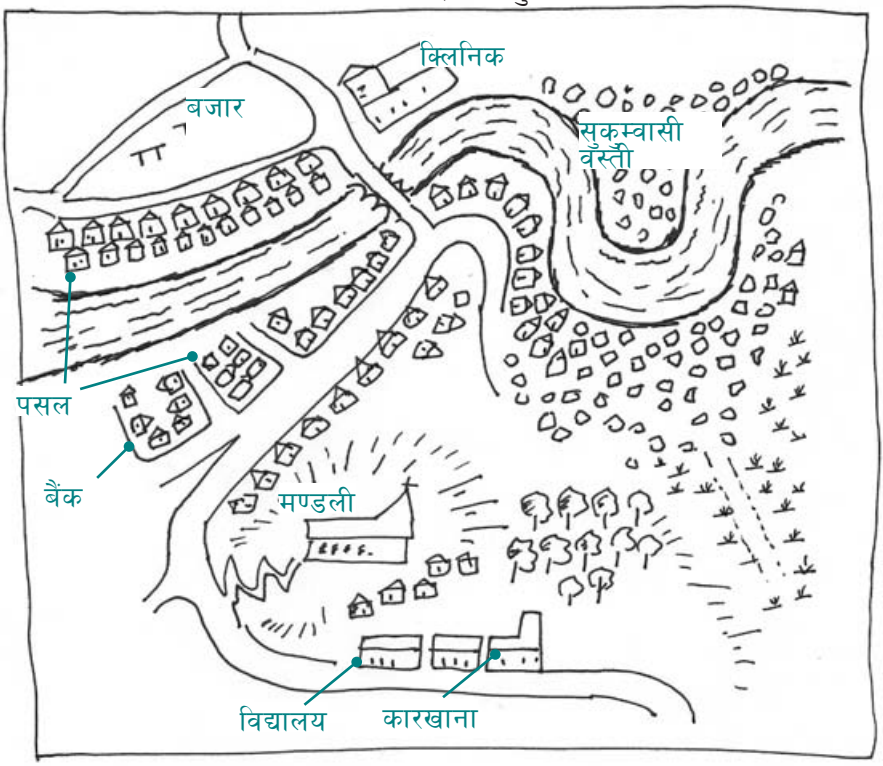
चरण १: त्यस क्षेत्रको नक्सा बनाउनु

सहरी क्षेत्रको सामुदायिको नक्सा तयार गर्ने प्रक्रिया ग्रामीण भेगको जस्तै मिल्दोजुल्दो हुन्छ। नक्सामा समुदायमा रहेका मुख्य स्थानहरू तथा भौतिक संरचनाहरू देखिएको हुनुपर्छ, जुन ग्रामीण इलाकाभन्दा केही विकसित भएको अवस्थामा हुन्छ, जसमा घरहरू, पसलहरू, विद्यालय तथा बजारहरू समावेश हुन सक्छन्। विभिन्न किसिमका घरहरूको पनि वर्गीकरण गरिनुपर्छ, पक्का र व्यवस्थित योजनाद्वारा बनाइएका घरहरूभन्दा सुकुम्आवासी बस्ती तथा अस्थायी घर टहराहरू बढी सङ्कटासन्न हुन्छन्।

सहरी क्षेत्रको सामुदायको जोखिम नक्साङ्कनको उदाहरण यहाँ दिइएको छ:

३

चरण १: सहरी क्षेत्रको जोखिम नक्साङ्कन गर्नु



चरण २: जोखिम नक्साङ्कन

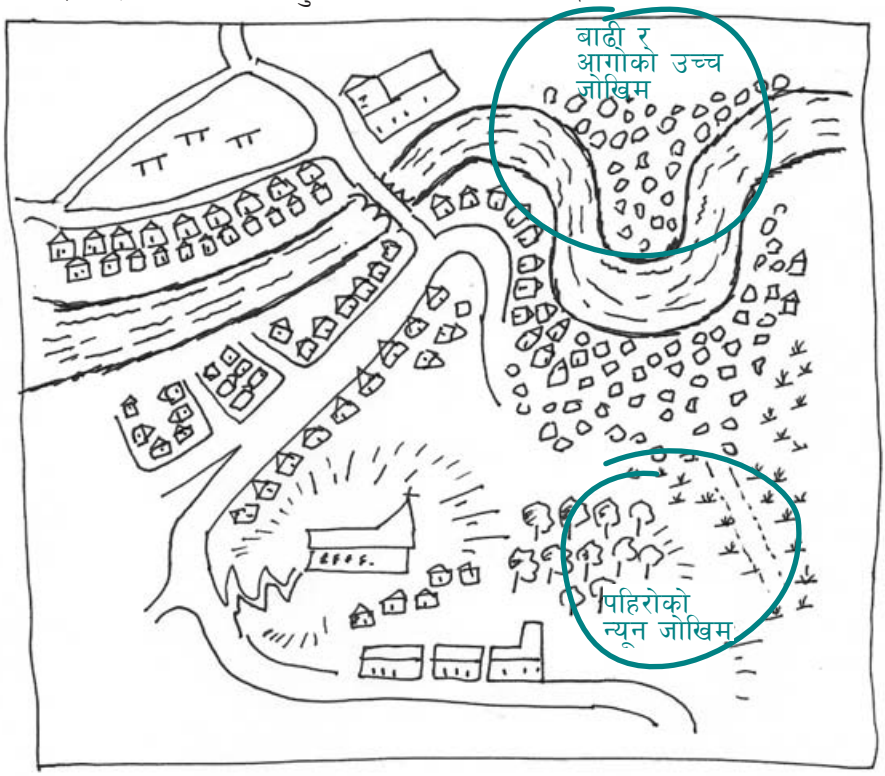
अर्को चरण समुदायका सदस्यहरूले पत्ता लगाएको प्रकोपको दृष्टिकोणले सबैभन्दा बढी जोखिममा रहेका क्षेत्रहरूलाई पहिचान गर्ने हो । सुकुम्आवासी समुदायहरू सजिलै बाढीले प्रभाव पार्ने क्षेत्र नदीखोलाको किनारमा आवास गरेका हुन्छन् । घरहरू सँगसँगै जोडेर साँघुरो गरी बनाइएको हुन्छ, जसले गर्दा आगलागी भएमा छिटो फैलिएर ठूलो क्षति हुने जोखिम हुन्छ । कतिपय घरहरू पहाडको फेदमा बनाइएको हुन्छ, जुन पहिरोको दृष्टिकोणले जोखिममा हुन्छ ।

नक्साङ्कन प्रक्रियाले स्थानीय सरकारी अधिकारीहरूलाई बोलाउने अवसर प्रदान गर्छ, तिनीहरूले आफ्ना अनुभवहरू बताउन सक्छन् । साथै यसले तिनीहरूलाई सहरी क्षेत्रका मानिसहरूले सामना गरिरहेको जोखिमको बारेमा बुझ्न सहायता गर्छ ।

दुर्गम भेगको लागि नक्सा तयार गर्दा, जस्तै: सहरी क्षेत्रलाई पनि जोखिमयुक्त क्षेत्रहरूलाई उच्च, मध्यम र न्यून गरी वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

३

चरण २: सहरी क्षेत्रको सामुदायको जोखिम नक्साङ्कन



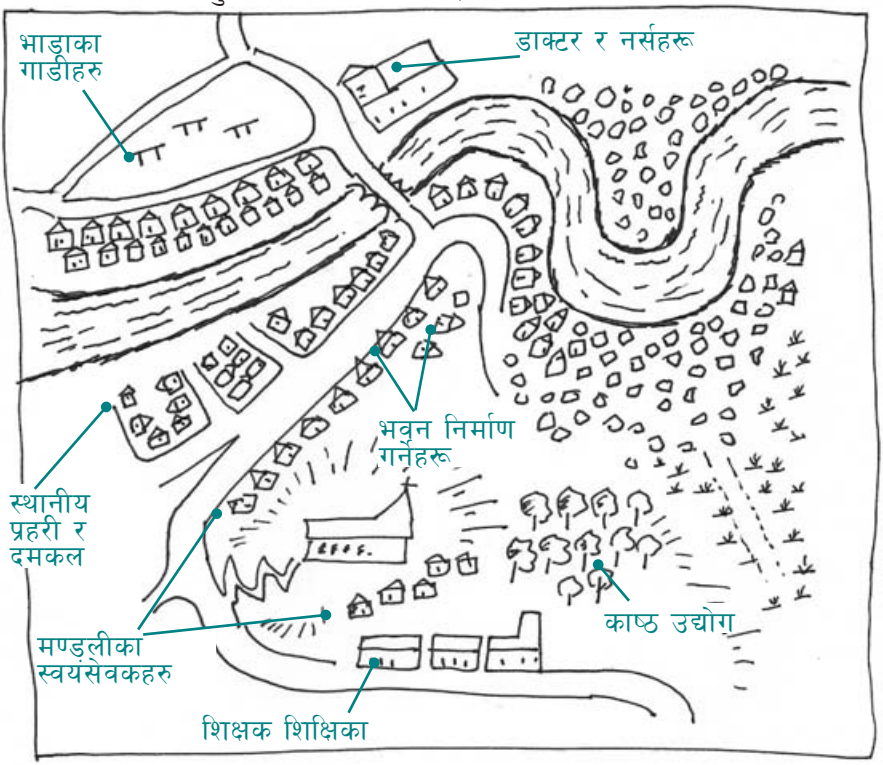
चरण ३: सामुदायिक स्रोतहरूको नक्साङ्कन

स्थानीय रूपमा आइपर्ने विपद्को निम्ति तयारी हुन र त्यसपछि प्रतिकार्य गर्न समुदायमा उपलब्ध रहेका स्रोतहरूलाई नक्सामा चिन्ह लगाउनुहोस् । यसमा मानवीय स्रोत र साधनहरू मात्र नभए भौतिक तथा आर्थिक स्रोतहरू पनि समावेश हुन्छ । तिनीहरूमा औपचारिक सहायताहरू, जस्तैः चिकित्सकीय सुविधाहरू तथा प्रहरी पर्छन् भने अनौपचारिक सहायताहरूमा स्थानीय व्यापारीहरूका सवारीसाधनहरू तथा गोदामहरू पर्छन् । कतिपय सहरहरूमा देखाइएका सबै सुविधाहरू नहुन सक्छन् तर दुर्गम भेगहरूको दाँजोमा केही सुविधाहरू भने अवश्य हुन्छन् ।

पृष्ठ सङ्ख्या ८६-८८ मा विपद् आउनुअघि तयारी गर्न र प्रतिकार्य गर्नको लागि सहयोगी हुन सक्ने समुदायमा रहेका स्रोतहरूको सूचीको तालिका पनि हेर्नुहोस् ।

३

चरण ३: सहरी समुदायको स्रोत नक्साङ्कन

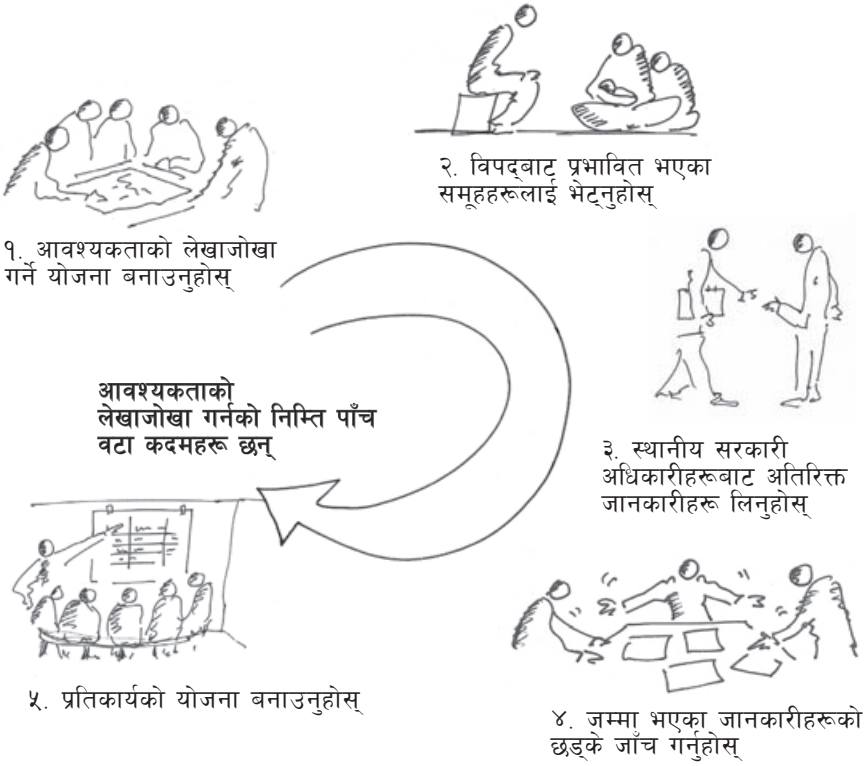


आवश्यकताको लेखाजोखा

विपद् आएको बेलामा सबैभन्दा पहिले प्रतिकार्य गर्न जाने समूह तपाईको मण्डली नै हुन सक्छ। आवश्यकता, सीप र स्रोतहरूको पहचान वा लेखाजोखा गर्नको लागि मानिसहरूको एउटा सानो टोली चाहिनेछ। यसले सहायता चाहिने मानिसहरू को-को हुन् अनि कति सहायता सामग्रीहरू वा भौतिक वस्तुहरू चाहिन्छ भनी थाहा पाउन मद्दत गर्नेछ। वाह्य स्रोतबाट सहायता माग्नको लागि पनि यो जानकारी चाहिन्छ।

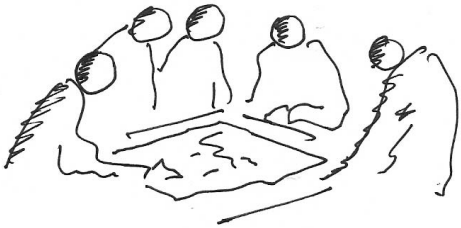
आवश्यकताको लेखाजोखा सकेसम्म निष्पक्ष र सही बनाउनको लागि तलको सिद्धान्तलाई अवलम्बन गर्नुहोस्:

- विपद्बाट प्रभावित मानिसहरूसँग सरसल्लाह लिनुहोस् र आवश्यकताहरूको लेखाजोखा गर्न तिनीहरूलाई पनि समावेश गराउनुहोस्।
- बढी सङ्कटासन्न अवस्थामा रहेका र सीमान्तकृत समूहहरू समावेश भएको यकिन गर्नुहोस्।
- सम्भव भएमा जानकारीहरूलाई छड्के जाँच गर्नुहोस्।
- कुनै समूहलाई निगाह गर्ने र कुनै समूहलाई पूर्वाग्रह गर्ने कुरा रोक्नुहोस्।
- अनपेक्षित कुरा हुन सक्छ भनी अपेक्षा गर्नुहोस्! आवश्यकता भन्ने कुरा तपाईले अपेक्षा गरेको जस्तो एकै पटकमा पत्ता लगाउन सकिदैन।



खवर सङ्कलन गर्नु

कदम १ आवश्यकताको लेखाजोखा गर्ने योजना बनाउनुहोस् :



- यो खण्डमा भएका सूचीहरू पढ्नुहोस् अनि आवश्यक परेमा त्यसलाई लिनुहोस् ।
- खवरहरु सङ्कलन गर्ने तरिकामा सहमत हुनुहोस् (अन्तर्वार्ता, सामूहिक छलफल, अवलोकन, अन्य निकायहरूसित छलफल)
- एउटा सानो टोली गठन गर्नुहोस् । त्यसमा महिला तथा पुरुष र पत्ता लगाएका कुराहरू लेख्न सक्ने व्यक्तिको समिश्रण रहेको हुनुपर्छ ।

कदम २ विपद्बाट प्रभावित भएका समूहहरूलाई भेट्नुहोस् :

- सम्भव भएमा विपद्बाट प्रभावित भएका जतिसक्दो धेरै समूहहरूलाई भेट्नुहोस्, जसमा सबैभन्दा बढी सङ्कटासन्न अवस्थामा रहेका (महिला, बालबालिका र वृद्धवृद्धा इत्यादि) र सीमान्तकृतहरू (जातीय हिसाबले तल परेकाहरू) समावेश भएको हुनुपर्छ ।
- खाना, आवास, पानी, सरसफाइ र भावनात्मक समर्थनसँग सम्बन्धित तिनीहरूको आवश्यकता पहिचान गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । तलको सूची प्रयोग गर्नुहोस् अनि पुरुषहरू र महिलाहरूको तथ्याङ्कको अभिलेख छुट्टाछुट्टै राखिएको हुनुपर्छ ।

कदम ३: स्थानीय सरकारी अधिकारीहरूबाट अतिरिक्त जानकारी हासिल गर्नुहोस् :

- सम्भव भएमा स्थानीय सरकारी अधिकारीहरूलाई भेट्नुहोस् अनि राहत वितरणका (खाद्यान्न, पानी र आवास) लागि सरकारी मौज्दात र योजनाको बारेमा सोधपुछ गर्नुहोस् ।
- यी सरकारी अधिकारीहरूलाई स्वास्थ्यसम्बन्धी तथ्याङ्क थाहा हुन्छ र चिकित्सकीय सुविधाको बारेमा पनि जानकारी हुन्छ ।
- सरकारी अधिकारीहरूलाई कुन गैह्रसरकारी संस्थाले कुन गाउँमा काम गरिरहेको छ भन्ने थाहा हुन्छ अनि तिनीहरूसित कुन-कुन स्रोतहरू उपलब्ध छन् भन्ने थाहा हुन्छ ।

विपद्पछि प्रयोग गरिने आधारभूत आवश्यकताहरूको लेखाजोखा सूची

यो सूची प्रभावित समूहहरूसित अन्तर्वार्ता र छलफल गर्ने बेला कदम २ मा प्रयोग गरिएको छ। विपद्पछि उनीहरूका प्राथमिक आवश्यकताहरू के-के हुन् भनी पत्ता लगाउन यसले मद्दत गर्छ। साथै घरपरिवारहरूको सर्वेक्षण फारम पनि तयार र प्रयोग गर्नुपर्छ।

१. यो विपद्बाट प्रभावित भएका मानिसहरूको सङ्ख्या कति हो ?	परिवारहरू
	पाँच वर्षमुनिका बालिबालिकाहरू
	६-१४ वर्षका केटाहरू
	६-१४ वर्षका केटीहरू
	पुरुष वयस्कहरू
	महिला वयस्कहरू
२. लगभग कति मानिसहरूको मृत्यु भयो ?	पाँच वर्षमुनिका बालिबालिकाहरू
	६-१४ वर्षका केटाहरू
	६-१४ वर्षका केटीहरू
	पुरुष वयस्कहरू
	महिला वयस्कहरू
३. कति मानिसहरू घाइते भएका छन् ?	पाँच वर्षमुनिका बालिबालिकाहरू
	६-१४ वर्षका केटाहरू
	६-१४ वर्षका केटीहरू
	पुरुष वयस्कहरू
	महिला वयस्कहरू
४. यो विपद्बाट सबैभन्दा बढी प्रभावित भएका सबैभन्दा बढी सङ्कटासन्न अवस्थामा भएका मानिसहरू को हुन् (उदाहरणका लागि, वृद्धवृद्धाहरू, असक्त, दीर्घरोगी, गर्भवती महिलाहरू इत्यादि) अनि यी प्रत्येक शीर्षकमा कति-कति जना पर्छन् ?	क.
	ख.
	ग.
	घ.
	ङ.
	च.
५. विपद्को कारणले प्रायः जसोलाई कुन खालको चोट लाग्यो ?	
६. विपद्को कारणले आएका अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या र रोगहरू के-के हुन् ?	
७. घरहरूको क्षतिः कति वटा घरहरू ...	क. आंशिक क्षतिग्रस्त भयो ?
	ख. पूर्णतः क्षतिग्रस्त भयो ?

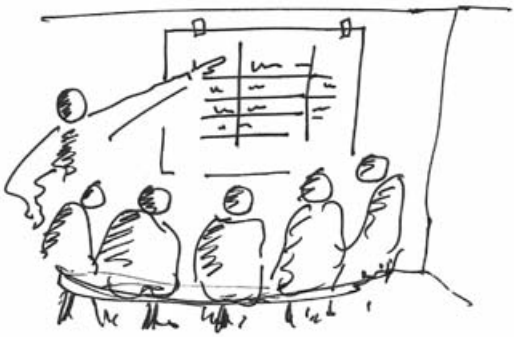
८. खाद्यान्नको उपलब्धता:	कति परिवारहरूसित खाद्यान्न विल्कुलै छैन ? के खरिद गर्न सक्ने मूल्यमा स्थानीय बजारमा खाद्यान्न उपलब्ध छ ?
९. कति परिवारहरूले तिनीहरूको खाना पकाउने भाँडाहरू गुमाएका छन् ?	
१०. कति परिवारहरूले खाना पकाउनको लागि इन्धन पाउन सक्दैनन् ?	
११. सरसफाइको लागि मानिसहरूले के गर्दैछन् (उदाहरणको लागि, के विपद्पछि पनि त्यहाँ शौचालयहरू छन्) ?	
१२. कति परिवारहरूले पर्याप्त मात्रामा खानेपानी पाइरहेका छैनन् ?	
१३. नजिकमा रहेको खानेपानीको स्रोत कति टाढा छ ?	
१४. कति परिवारहरूसित पानी जम्मा गर्ने भाँडाकुँडाहरू छैनन् ?	
१५. निकट भविष्यमा हुन सक्ने कुनै विपद्को कुनै जोखिम छ कि (उदाहरणको लागि पुनः भूकम्पको धक्का वा बाढी आउन सक्ने सम्भावना) ?	
१६. सहायता नपाएका कुनै समूहहरू छन् कि ?	
१७. सरकार, गै.स.स. वा मण्डलीहरूबाट के-के सहायताहरू आउँदैछ ?	
१८. जीविकोपार्जनका स्रोतहरूको बारेमा: क) प्रभावित भएका मानिसहरूको विपद्भन्दा पहिले जीविकोपार्जनका मुख्य स्रोतहरू के-के थिए (किसानी, माछापालन इत्यादि) ?	
ख) जीविकोपार्जनका यी स्रोतहरूमा विपद्ले पारेको प्रभाव के थियो ?	
१९. प्रभावित भएका मानिसहरूलाई स्वास्थ्यसम्बन्धी कस्ता सुविधाहरू उपलब्ध छ ?	
२०. विपद्ले कसरी शैक्षिक प्रणालीलाई प्रभाव पारेको छ ?	

तह ४: जानकारीहरूको छड्के जाँच

- लेखाजोखा गर्नेहरूको एउटा बैठक राखी अनियमित रहेका कुराहरूलाई फेरि एक पटक जाँच गरी पत्ता लगाउनुहोस् ।
- अनियमितता छ भने आवश्यकताको पहिचानलाई पूर्णरूप दिनुअघि भएकै वा थप स्रोतहरूबाट अतिरिक्त जानकारीहरू हासिल गर्नुहोस् ।

तह ५: प्रतिकार्यको योजना बनाउनुहोस्

- समूहको रूपमा आवश्यकताहरूको प्राथमिकता तय गर्नुहोस् ।
- यी आवश्यकताहरू परिपूर्ति गर्नको लागि उपलब्ध रहेका स्रोतहरूको पहिचान गर्नुहोस् (मण्डली, सरकार र गै.स.स.बाट प्राप्त हुन सक्ने) ।
- प्रतिकार्यका विभिन्न पक्षहरू क-कसले वहन गर्ने भनी निर्णय गर्नुहोस् ।
- विभिन्न गतिविधिहरू पूरा गर्नको निम्ति प्रतिकार्य कहिले र कहाँ सुरु हुने भनी निर्णय गर्नुहोस् ।



जिम्मेवारी बाँडफाँडको योजना कसरी गर्ने भन्ने विषयमा थप जानकारीका लागि अध्याय २ मा 'आफैलाई व्यवस्थित पार्नु' पृष्ठ ३७-६८ मा हेर्नुहोस् ।

आवश्यकताहरूको प्राथमिकता

यसपछि तपाईले पत्ता लगाएका मुख्य आवश्यकताहरूको सूची तयार गर्नुहोस् अनि ती आवश्यकताहरू पूर्ति गर्नका लागि मानिसहरूले कोसिस गरेका तरिकाहरूको सूची तयार गर्नुहोस् । तपाईले निम्न अनुसारको तालिका बनाउन सक्नुहुन्छ:

पहिचान गरिएका आवश्यकता	प्राथमिकताको श्रेणी	उपलब्ध रहेका वा प्रयोगमा आएका स्थानीय स्रोतहरू	अझै आवश्यक रहेका वाह्य स्रोतहरू
घरपरिवारहरूमा खाना छैन, बजार मूल्य निकै उच्च छ ।	१	अलिकति केरा बाँकी छ, अलिकति कन्दमूल र केही मानिसहरूसित अलिकति तरकारी बाँकी छ ।	चामल र गेडागुडीहरू ।
खाना पकाउन र खाना खानको लागि भाँडाकुडाको अभाव छ ।	२	केही खाना पकाउने भाँडाहरू छ, केराको पात खाने प्लेटको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।	खाना पकाउने भाँडाकुँडाहरू, प्लेटहरू र कपहरू ।
हातेपम्प बिग्रेको छ, सफा खानेपानी ५ कि.मी. टाढा छ ।	३	मानिसहरू नुहाउनको लागि बाढीमा आएको पानी चलाउँदै छन्, कतिपय परिवारहरूले प्लाष्टिकमा आकासको पानी थापेका छन् ।	स्थानीय हातेपम्प सफा गर्नुपर्ने र मर्मत गर्नुपर्ने आवश्यकता छ ।

मुख्य आवश्यकताहरूको सूची तयार गरिसकेपछि समुदाय वा सानो समूहमा छलफल गरी उच्च प्राथमिकतामा रहेका आवश्यकताहरूको के छन्, हेर्नुहोस् । महिलाहरू र पुरुषहरू दुवैको कुरा सुन्नुहोस् किनकि तिनीहरूका प्राथमिकताहरू फरक हुन सक्छ । अन्तिम कदमचाहिँ प्राथमिकतामा परेका आवश्यकताहरू परिपूर्ति गर्न योजना बनाउने हो (अध्याय २, पृष्ठ ५४-५९ हेर्नुहोस्) ।

क्षमताको लेखाजोखा

विपद्को लागि तयारी र प्रतिकार्य गर्न तपाईको मण्डली र समुदायमा रहेका स्रोतहरूको लेखाजोखा गर्न तलको सूचीले मद्दत गर्नेछ । यी सूचीहरूले तपाईलाई आवश्यक पर्ने सीप र अनुभवहरू साथै प्रयोगमा ल्याउन सकिने भौतिक स्रोतहरू, जस्तै: भवन, सवारीसाधन र अरू औजारहरू इत्यादि अवलोकन गर्छ ।

सिद्धान्ततः यस्तो सूची विपद् आउनुअघि नै मण्डली वा सामुदायिक बैठकमा तयार गरिनुपर्छ । तथापि, यसो गरिएको छैन भने विपद्पछि आवश्यकताको पहिचान गर्ने समयमा यो अतिरिक्त रूपमा गर्न सकिन्छ ।

यो अध्यायको पृष्ठ सङ्ख्या ७४ र ७९ मा रहेको स्रोतको नक्साङ्कनलाई पनि हेर्नुहोस् ।

स्रोतको लेखाजोखा (मण्डली र समुदायको लागि)

विपद्को अवस्था र त्यसपछि प्रयोगमा आउन सक्ने स्रोतहरू	स्थान र स्वामित्व
भवनहरू मण्डलीको भेटघाट गर्ने मुख्य ठाउँ - बस्ने क्षमता - सुत्ने क्षमता - सामान भण्डारण गर्ने क्षमता (खाद्यान्न वा गैह्र खाद्यान्न वस्तुहरू) - उपलब्ध शौचालयहरू - खानेपानीको उपलब्धता - अन्य कुनै मण्डली भवनहरू	
यातायात - हाते गाडा - गोरु वयलगाडा - साइकल वा रिक्सा - डुङ्गा - मोटरसाइकल - पिकअप ट्रक वा कार, जीपहरू	
स्वास्थ्य केन्द्रहरू - आधारभूत चिकित्सकीय सुविधा - सामान्य शल्यक्रिया सुविधा - बिरामीहरूको लागि उपलब्ध शैय्याहरू	
विद्यालयहरू - प्राथमिक विद्यालय (कतिजना मानिसहरू अस्थायी रूपमा सुत्न र बस्न सक्छन् ?) - माध्यमिक विद्यालय/कलेज (कति जना मानिसहरू अस्थायी रूपमा सुत्न र बस्न सक्छन् ?) - खाद्यान्न तथा अन्य सामग्री भण्डारण गर्ने क्षमता - खाना पकाउन भान्साघरको सुविधा - पानीको आपूर्ति - शौचालयको पहुँच	

विपद्को अवस्था र त्यसपछि प्रयोगमा आउन सक्ने स्रोतहरू	स्थान र स्वामित्व
अरू मजबुत भवनहरू - आँधीहुरी आउँदा जोगिने भवनहरू - गोदामघर - सामुदायिक भवन - कार्यालय भवन - अन्य	
सञ्चार - स्थानीय रेडियोको पहुँच - टेलिभिजनको पहुँच - मोबाइल फोनहरू र अन्य सञ्चार उपकरण - सञ्चारको लागि ग्रामीण पद्धति, उदाहरणको लागि गाउँको बैठक, मण्डली बैठक, अन्य विश्वासी समूहहरू - मण्डलीको बज्ने घण्टी - अन्य स्थानीय तरिकाहरू	
पानीको आपूर्ति - सफा पानी भएको ठाउँमा पहुँच - सुरक्षित रूपमा पानी भण्डारण गर्ने क्षमता - पानी वितरण गर्ने क्षमता - पानी फिल्टर वा शुद्धीकरण गर्ने क्षमता	
लत्ताकपडा - बालबालिका र जोखिममा रहेका वृद्धवृद्धाको निम्ति अतिरिक्त लत्ताकपडा - ठण्डा ठाउँहरूको लागि न्याना कपडाहरू र ओढ्ने सिरक/कम्बल - पानी नछिर्ने कपडाहरू	
यातायात र सञ्चार - प्रभावित क्षेत्रहरूमा पुग्ने सडक बाटोको पहुँच - हेलिकोप्टरहरू अवतरण गर्न सकिने घाँसे धावनमार्ग - हवाईजहाज तथा हेलिकोप्टर अवतरण गर्न सकिने धावनमार्ग - नदीमा डुङ्गा तथा रुख रोक्न सकिने घाटहरू, - नदी पार गर्ने ठाउँहरू, पुल, फट्के वा पानीको बहाव र मात्रा कम भएको ठाउँ	

विपद्को अवस्था र त्यसपछि प्रयोगमा आउन सक्ने सिपहरु	मण्डलीको नाम र समुदायको सदस्यहरु
औषधी उपचार - प्राथमिक उपचार - डाक्टर/नर्सहरू - स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू	
उद्धार कार्य - रसी तथा भऱ्याङहरूको प्रयोग - मानिसहरूलाई बोक्ने र उचाल्ने/तान्ने - गोताखोर तथा मछुवारहरू	
भौतिक निर्माण - सिकर्मी (काठको काम गर्ने) - डकर्मीहरू (भवन बनाउनेहरू) - पानीको आपूर्ति (प्लम्बिङ, हातेपम्प मर्मत गर्ने, पानीको ट्याङ्की बनाउने) - छाना लगाउने (जस्ता पाता वा टायल वा खर इत्यादिद्वारा) - सरसफाइ (शौचालयहरूको निर्माण)	
बन्दोबस्ती - भण्डारमा रहेका सामग्रीहरूको व्यवस्थापन गर्ने क्षमता - खाद्यान्न वितरणको व्यवस्थापन गर्ने क्षमता - गैह्र खाद्यान्न सामग्रीहरू व्यवस्थापन गर्ने क्षमता (विभिन्न सरसामग्रीहरू, कम्बलहरू, साबुन र शौचालयका सामग्रीहरू, पानीका भाँडाहरू इत्यादि) - खाना पकाउन इन्धनको आपूर्ति - गाडीहरू भाडामा ल्याउने क्षमता वा चलाउने क्षमता	
खाना पकाउने - समुदायमा खाने गरिएका आधारभूत खानाहरू बनाउने - शिशुहरू, वृद्धवृद्धाहरू तथा बिरामीहरूको निम्ति खाना	
परामर्श तथा भावनात्मक सहायता - परामर्श दिने सीपहरू - शोक तथा पीडामा परकेकाहरूलाई परामर्श - प्रार्थना टोली	
शिक्षा - विद्यालयका शिक्षक-शिक्षिकाहरू तथा बाल संगतिका शिक्षक-शिक्षिकाहरू	

आकस्मिक अवस्थामा मण्डली तथा सामुदायिक भवनको प्रयोग

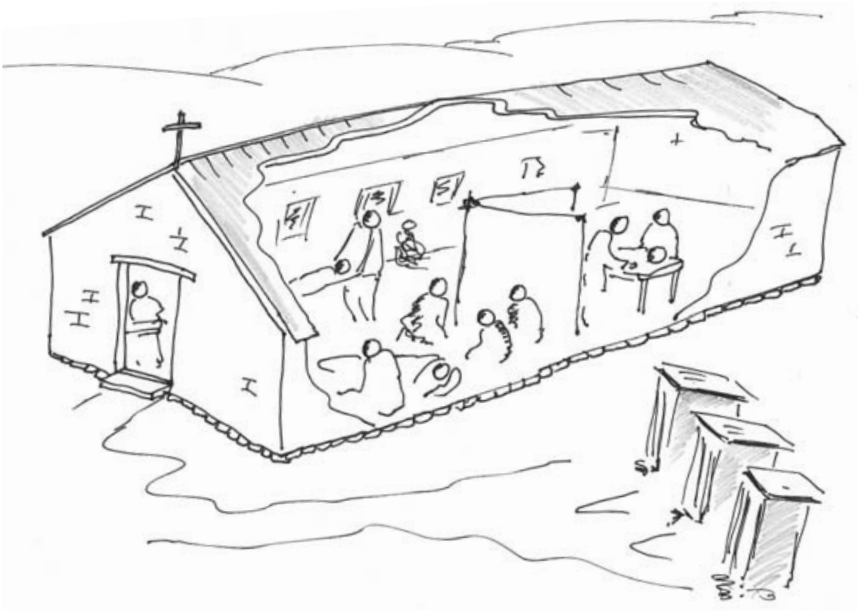
धेरैजसो मण्डलीमा रहेको एउटा महत्त्वपूर्ण स्रोत चाहिँ भवन हो ।

आफ्नो मण्डली भवनलाई सुरक्षित ठाउँ, अस्थायी आवासको केन्द्र वा सरसामग्री राख्नको लागि प्रयोग गर्नुअघि भवन बाढी, हावाहुरी, पहिरो वा भूकम्पको दृष्टिकोणले सुरक्षित छ कि छैन, विचार पुऱ्याउनुहोस् । साथै मण्डलीका अरू अगुवाहरू पनि भवन प्रयोग गर्न दिने विषयमा सहमत भएको हुनुपर्छ । यसरी भवन दिँदा मण्डलीका अन्य नियमित गतिविधिमा केही बाधा हुन सक्छ । कतिपय मण्डलीहरूले आकस्मिक अवस्थामा आफ्नो भवन प्रयोग गर्न दिन चाहँदैनन् तर विपद्को अवस्थामा अन्य विकल्पहरू थोरै मात्र हुन सक्छ ।

आकस्मिक अवस्थामा प्रतिकार्य गर्न मण्डली भवनहरू कसरी प्रयोग गर्ने सम्बन्धमा विभिन्न तरिकाहरू तल प्रस्तुत गरिएको छ । भवनलाई प्रयोग गर्ने विभिन्न तरिकाहरू यहाँ दिइएको छ र हरेक सम्भाव्य प्रयोगको लागि केही मुख्य बुँदाहरूमा ध्यान दिन सकिन्छ ।

३

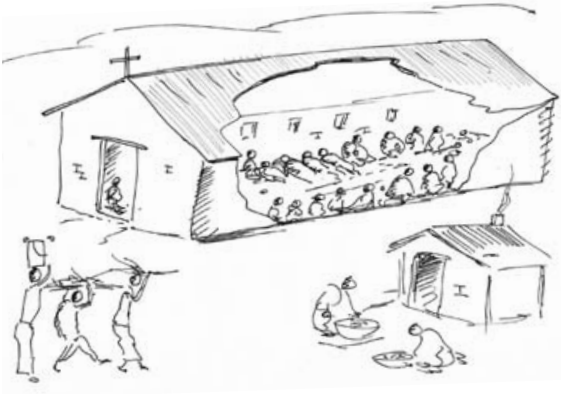
आकस्मिक उपचार तथा स्वास्थ्य केन्द्र



- सफा पानीको पहुँच
- उमालेका र सफा औजारहरूको सुविधा
- पर्याप्त शौचालयहरूको सुविधा
- बिरामीहरूको उपचार तथा प्रसूति सेवाको लागि छुट्टै ठाउँको बन्दोबस्त

अस्थायी आकस्मिक आवास

- सुरक्षित प्रकारले सुत्न सक्ने निश्चित तोकिएका मानिसहरू
- पुरुष र महिलाको निम्ति छुट्टाछुट्टै सुत्ने ठाउँ
- साधारण ओछ्यानहरू (उदाहरणका लागि कम्बल तथा दरीहरू)
- अतिरिक्त शौचालयहरू
- सफा पानीको सुविधा
- खाना तयार गर्ने तथा पकाउने सुविधा
- वस्तुभाउको लागि बाहिर राख्न तोकिएको क्षेत्र



३

आकस्मिक खाद्यान्न तथा आपूर्तिहरू भण्डारण

- सुख्खा सामग्री भण्डारण क्षेत्र
- खाद्यान्नका बोराहरू भुइँभन्दा माथि अर्थात् काठ वा ब्लकहरूमाथि राख्ने ठाउँ
- मुसा वा किराफटेङ्ग्राबाट सुरक्षित हुने गरी खाद्यान्नका बोराहरू राख्ने ठाउँ
- खाद्यान्नका बोराहरू आएको र गएको अभिलेख मौज्दात राख्ने प्रणाली
- दिन र रातमा सुरक्षा व्यवस्था

योजना र तयारी

विपद्मा प्रतिकार्य गर्ने बारेमा योजना बनाउन केही सुझावहरू आवश्यक तालिका र नमुनासहित अध्याय २ को पृष्ठ ५४-५९ मा दिइएको छ। तोकिएका मानिसहरूलाई विशेष जिम्मेवारीहरू बाँडफाँड गर्ने तथा स्पष्ट समय सीमा तोक्नु जरुरी हुन्छ।

पास्टरको भूमिका यी सबै गतिविधिहरूको अगुवाइ गर्ने होइन तर यी सबै गतिविधिहरूमा कार्यभार उठाउने सही व्यक्तिहरू पहिचान गरी नियुक्ति गर्ने हो।

जहाँ प्रायःजसो विपद् आइरहन्छ, त्यहाँको समुदायले अघिल्लो पृष्ठमा उल्लेख गरेझैँ विपद् आउनुअघि तयार गरेका सीप र स्रोतहरूको सूची पनि सँगै राख्नुपर्छ। जसले गर्दा छोटो समयमा प्रतिकार्यको लागि तयार हुन सक्छ।

बाइबल अध्ययन

सहरको लेखाजोखा नेहम्याह २-४

पृष्ठभूमि

बेबिलोनका सेनाहरू आएर यरूशलेम सहरलाई त्यसका पर्खालहरूसहित ध्वंस पारेका थिए, अनि यरूशलेमका धेरै मानिसहरू बेबिलोनमा लगिएका थिए । नहेम्याह कैद गरेर लगिएकाहरूमध्ये एक थिए, जसले राजा अर्तासास्तको विश्वासपात्र सेवकको रूपमा काम गर्थे । अध्याय १ मा यरूशलेमको अवस्थाको बारेमा समाचार सुनेपछि उनी असाध्य दुःखी भएका छन् । यसका पर्खाल र ढोकाहरू भग्नावशेषमा परिणत भएका छन् । उनले खुरन्धार प्रार्थना गरे र सहरको पुनर्निर्माणको लागि फर्किने योजना बनाए ।

मुख्य बुँदाहरू

- परमेश्वरलाई विश्वास नगर्ने राजाबाट उनले अनुमति र सहायता पाए । यसले गैह्रख्रीष्टियान सरकारी निकायसित काम गर्नुपर्ने महत्त्व र बाहिरका स्रोतहरूको सम्भाव्य पहुँचको बारेमा प्रकाश पार्छ (२:४-९) ।
- नहेम्याहले भत्केको पर्खालको पहिचान गर्छ ताकि हरेक परियोजना समस्याको सटीक समझमा आधारित भएको होस् । विपद् प्रतिकार्य परियोजनामा काम गर्नको लागि समुदाय र मण्डलीलाई राम्रो तथ्याङ्कको आवश्यकता पर्छ (२:११-१६) ।
- पुनर्निर्माणको बारेमा नहेम्याहले प्रस्ट र सिलसिलाबद्ध तरिकाले गर्नुपर्ने कुराको उदाहरण दिन्छन् । किनकि हरेक कदम योजनाअनुसार छ र त्यसको बारम्बार निरीक्षण भएको छ (२:११-१८) । सुरुदेखि नै उनले विरोधको सामना गरे, उनले गर्न लागेको काममा मानिसहरूले गिल्ला र खिसी गरे (२:१९-२०) । परमेश्वरमा भर परेर उनले यी कुराहरूको सामना गर्न तथा हटाउनका विभिन्न उपायहरूको विकास गरे ।

प्रश्नहरू

१. *यरूशलेममा फर्केर जान नहेम्याहले कसरी अनुमति पाए ? उनले प्रार्थनालाई कति महत्त्व दिए ?*

२. *निर्माण परियोजनाको लागि आवश्यक पर्ने स्रोतहरू उनले कसरी हासिल गरे ? सरकारी निकायहरूसित काम गर्दाका फाइदा र बेफाइदाहरू के-के हुन् ? (२:७-९)*

३. *सहरमा प्रवेश गरिसकेपछि उनले के गरे ? पर्खालको निरीक्षण गर्नको लागि उनी किन तिन दिनसम्म पर्खे ? किन उनी आफूसित थोरै मात्र मानिसहरू लिएर रातीको समयमा गए ? (२:११-१६०)*

४. *निर्माणको कामको निम्ति ध्यानपूर्वक योजना गरिएको थियो । नहेम्याहको योजनामा रहेका बुँदाहरू के-के हुन् ? (३:१-३२, ४:१६-१८) कुनै पनि परियोजना सुरु गर्नुअघि हामीले प्रार्थना र योजनाको निम्ति कति समय दिन्छौं र प्रयास गर्छौं ?*

५. *नहेम्याहले गरेको कामलाई के सबैले समर्थन गर्छन् ? (४:३, ७-९) केही मानिसहरूले किन निर्माणको कामलाई विरोध गर्छन् ? मण्डलीको रूपमा हामीले के कस्तो विरोधको सामना गर्नुपर्छ ?*

३

यो अध्यायको समीक्षा

- *जोखिमको लेखाजोखा गर्नु किन महत्त्वपूर्ण छ ?*
- *जोखिमको लेखाजोखाको काममा कसरी मण्डली र समुदाय सहभागी हुन सक्छन् ?*
- *कसरी जोखिम नक्साङ्कन विपद्को तयारी र प्रतिकार्यको निम्ति प्रयोग गर्न सकिन्छ ?*
- *विपद्पछि आवश्यकताको लेखाजोखाको लागि जानकारीहरू हासिल गर्ने मुख्य तरिकाहरू के-के हुन् ?*
- *मण्डलीका सदस्यहरूसँग भएका कुन-कुन सीपहरू विपद्पछि उपयोगी हुन सक्छ ?*
- *पहिचान गर्दा महिलाका विशेष आवश्यकताहरू र त्यससम्बन्धी सीपहरू समावेश गरिनेछ भन्ने कुरामा तपाई कसरी विश्वस्त हुन सक्नुहुन्छ ?*
- *विपद्को तयारी र प्रतिकार्यको निम्ति मण्डली भवनको प्रयोग गर्ने मुख्य तरिकाहरू के-के हुन् ?*

अर्को कदमहरू

विपद्को क्षेत्रमा बसोवास गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईले गर्न सक्ने व्यवहारिक कुराहरू:

- *मण्डलीको रूपमा बाइबल अध्ययन गर्नुहोस् । यसबाट तपाईले सिक्ने मुख्य विषयवस्तुहरू के-के हुन् ?*
- *जोखिम नक्साङ्कन गर्नुहोस् । यसले उठाउन सक्ने सवालहरू के-के हुन् ?*
- *क्षमताको लेखाजोखा गर्नुहोस् । प्रतिकार्यका लागि मण्डली र समुदायको क्षमता अभिवृद्धि गर्नका लागि चाल्नुपर्ने आवश्यक कदमहरू के-के हुन् ।*

३

४

विस्थापित मानिसहरू

परिचय ९६

विस्थापित मानिसहरूप्रति मण्डलीको प्रतिकार्य ९८

मण्डलीहरूको निम्ति आचार संहिता ९९

घटना अध्ययन: अण्डमान टापुमा सुनामी आएको बेला गरिएको प्रतिकार्य १००

विस्थापित मानिसहरूप्रति प्रतिकार्य १००

परिस्थितिको लेखाजोखा गर्ने १०१

विस्थापित मानिसहरूको नाम दर्ता गर्ने १०१

भौतिक आवश्यकताहरू उपलब्ध गराउने १०४

- खाना १०४
- पानी १०६
- सरसफाइ ११३
- आवास ११९

आत्मिक आवश्यकताहरू पूरा गरिदिने १२४

वातावरण पुर्नस्थापित गर्नु १२८

घटना अध्ययन: सँगैसँगै काम गर्नु १२९

बाइबल अध्ययन: पूर्वाग्रहबाट माथि उठ्नु १३०

यो अध्यायको समीक्षा १३१

परिचय

विस्थापित मानिसहरू तिनीहरू हुन्, जसले आफू वा आफ्नो जीविकोपार्जन खतरामा परेको कारण सामान्य रूपमा आवास गरिरहेको ठाउँ छोडेका हुन्छन् । थप कुनै जनधनको क्षति नहोस् भनी तिनीहरू अर्को ठाउँमा सरेका हुन्छन् किनकि भविष्यमा थप विपद् हुने जोखिम रहेको हुन्छ ।

प्राकृतिक विपद्हरूको एक मुख्य कारण विस्थापनको प्रमुख कारण हो । सुनामी, भूकम्प, ज्वालामुखी, बाढी, हावाहुरी र महामारीजस्ता प्रकोपहरूले घरबार र धनमालको नाश वा क्षति गर्न सक्छ, जसको कारण मानिसहरू अझै आफ्नो घरमा नै रहिरहन सुरक्षित वा व्यावहारिक हुँदैन ।

बालीनाली वा वस्तुभाउको लागि राम्रो भए पनि गृह द्वन्द्वका कारण मानिसहरूको लागि आफ्नो घर सुरक्षित नहुन सक्छ । मानवीय ज्यान जोखिममा पर्ने स्थितिमा सम्भाव्य हिंसाबाट जोगिनको निम्ति मानिसहरू अन्यत्रै बसाइँ सर्छन् ।

विस्थापितहरूको निम्ति तत्काल प्रतिकार्य गर्ने सामुदायिक संस्था र संरचना मण्डली नै हो । विस्थापितहरूको आधारभूत आवश्यकताहरू प्रभावकारी र छरितो रूपमा परिपूर्ति कसरी गर्ने भन्ने विषयमा मण्डलीलाई तयार गर्न उपायहरू प्रदान गर्नु नै यो अध्यायको उद्देश्य हो ताकि सुरुको केही दिन जीवन र स्वास्थ्यको लागि रहेको तत्कालीन खतरा न्यूनीकरण होस् ।

विस्थापित मानिसहरूले प्राय: सामना गर्नुपर्ने केही समस्याहरू यहाँ दिइएको छ - यी समस्याहरू तिनीहरूको आगमन हुँदा तपाईले पत्ता लाउन सक्नुहुन्छ ।

विस्थापित मानिसहरूले सामना गरिरहेका समस्याहरू:

- पोषण र स्वास्थ्यको हिसाबले तिनीहरू कमजोर हुन सक्छन् ।
- तिनीहरूले अत्यावश्यक घरेलु सामग्रीहरू तथा खाद्यान्नहरू आफूसित ल्याउन नसकेका हुन सक्छन् ।
- डाँका लागेको कारण वा जब्बरजस्ती बेच्न लगाएको कारण तिनीहरूसित कुनै सम्पत्ति नरहेको हुन सक्छ ।
- तिनीहरूसित परिचय पत्र या यात्रासम्बन्धी कागजपत्र नहुन सक्छ ।
- तिनीहरूसित जग्गाजमिन तथा काम नहुन सक्छ ।
- तिनीहरू विस्थापित भएको नयाँ ठाउँमा बजारसम्म सीमित पहुँच हुन सक्छ ।
- स्थानीय बासिन्दाहरूलाई उपलब्ध भएको जस्तो तिनीहरूलाई स्वास्थ्य, शिक्षा र अन्य सामाजिक सेवाहरू उपलब्ध नहुन सक्छ ।
- तिनीहरूले होस गुमाएका हुन सक्छन् र परामर्श तथा सामाजिक समर्थनको आवश्यकता पर्न सक्छ ।
- बालबालिकाहरू परिवारबाट अलग भएका हुन सक्छन् ।
- विशेषगरी महिला तथा बालबालिकाहरू यौन तथा हिंसाको दृष्टिले उच्च जोखिममा रहेका हुन सक्छन् ।
- विस्थापितहरू आफ्नो इलाकामा आउँदा स्थानीय समुदाय तिनीहरूप्रति शत्रुभावयुक्त हुन सक्छ र आफूसित भएका स्रोतहरू बाँड्न अनिच्छुक हुन सक्छन्, खासगरी त्यतिबेला जब स्रोतहरू एकदमै सीमित रहेको हुन्छ ।
- स्थानीय प्रशासनले आफ्नो इलाकाको शान्ति सुरक्षामा खलबल नहोस् भन्ने हेतुले विस्थापितहरूलाई त्यहाँ आउन नदिने र तिनीहरूको लागि छुट्टै शिविर वा क्षेत्र तोकिदिन सक्छ ।

विस्थापित मानिसहरूप्रति मण्डलीको प्रतिकार्य

विस्थापित मानिसहरूको आवश्यकतालाई प्रतिकार्य गर्न मण्डलीसित महत्त्वपूर्ण स्रोतहरू हुन्छ ।

शोकमा परेका मानिसहरूको अस्थायी शरणको रूपमा तुरून्तै र सजिलै मण्डली भवनको जग्गा वा सामग्रीहरू, भवनको हल वा विद्यालय उपलब्ध गराउन सकिन्छ । तिनीहरू रहने भवनमा पर्खालहरू हुने भएकोले तिनीहरूलाई अतिरिक्त सुरक्षा मिल्छ । सरसामग्रीहरू र भोजभतेरका भाँडाकुँडाहरू (विवाहवारी र ठूलो भोजहरूमा पकाउनको निम्ति भाँडाहरू हुन सक्छ) विस्थापित परिवारहरूलाई खुवाउनको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

मण्डलीले उपलब्ध गराएका स्वयंसेवकहरूलाई खाद्यान्न तथा अन्य सामग्रीहरूको सुपथ मूल्य र थोक रूपमा पाइने ठाउँहरूको बारेमा ज्ञान हुन्छ । तिनीहरूले स्थानीय खानाहरू पकाउन सक्छन् र शिविरमा रहेकाहरूलाई बाँड्ने काम व्यवस्थापन गर्न सक्छन् ।

तुरुन्तै काम गर्नको लागि मानिसहरूलाई उत्साह प्रदान गर्न र परिचालन गर्न मण्डलीका अगुवाहरू प्रायः सक्षम हुन्छन् । 'आफ्नो छिमेकीलाई प्रेम गर्नुपर्छ' भन्ने कुराको बाहिरी प्रमाणस्वरूप यी कामहरू गर्न हरेक विश्वासीहरूमा भित्रैदेखि इच्छा रहेको हुन्छ ।

कामहरू व्यवस्थापन गर्न कहिलेकाहीँ मण्डलीका बुद्धिमान र सम्मानित व्यक्तिहरूलाई लिएर एउटा समिति पनि गठन हुन सक्छ । यसमा पुरुष, महिला साथै विस्थापितहरूको आवश्यकताको बारेमा ज्ञान र सीप भएका मानिसहरू पनि समावेश हुन सक्छन् (अध्याय २ को पृष्ठ सङ्ख्या ३९-४१ हेर्नुहोस्) । स्वयंसेवकहरूको छनौट र भर्नाको बारेमा अध्याय २ को पृष्ठ सङ्ख्या ४१-४५ उल्लेख गरिएको छ ।

अप्ठ्यारो परिस्थिति र सामाजिक वातावरणमा आवश्यक पर्ने निर्णय लिनको लागि मार्गनिर्देश गर्न स्थानीय विषयवस्तु र भाषाको ज्ञानले मद्दत गर्न सक्छ ।

मण्डलीले शोकमा परेका र भावनात्मक रूपमा विक्षिप्त भएकाहरूलाई भावनात्मक सहायता गर्न र प्रार्थनामा सहायता गर्न सक्छ । यसले दुःखद यादमा रहेकाहरूलाई निको पार्न र भविष्यका लागि आशा प्रदान गर्न सहायता गर्छ । विश्वासीहरूको लागि यसले बृहत् एकता प्रदर्शन गर्दै विश्वासीहरूलाई आराधना र प्रार्थनासहित संगति गर्ने अवसर प्रदान गर्छ ।

मण्डलीहरूको निम्ति आचार संहिता

केही वर्षअघि इन्टरनेसनल रेडक्रस सोसाइटी र रेड क्रिसेन्ट अभियानले आचार संहिता बनाएका थिए । विपद् राहतमा संलग्न रहेका धेरैजसो मुख्य संस्थाहरूले यसलाई समर्थन गर्छन् । आवश्यकतामा परेका मानिसहरूलाई उचित र प्रभावकारी रूपले सहायता पुऱ्याउन सकून् भनी यो नियमावली गैह्रसरकारी संस्थाहरूलाई मद्दत गर्न विकास गरिएको हो ।

विस्थापित मानिसहरूको निम्ति काम गर्ने मण्डलीहरूको लागि उपयुक्त होस् भनेर तल दिइएको नियमावली अवलम्बन गरिएको छ । राहतको काममा सहभागी भएका मण्डलीका सबै सदस्यहरूले यो नियमावली बुझेर त्यसलाई पछ्याउनुपर्छ ।

सैद्धान्तिक प्रतिबद्धता

यो नियमावलीहरू पछ्याउने मण्डलीहरूले तलका प्रतिबद्धताहरू हेर्नुपर्छ:

१. स्थानीय मण्डलीको प्राथमिक चासो विपद्को अवस्थामा मानिसहरूको जीवन बचाउने र कष्टहरू (शारीरिक, भावनात्मक, आत्मिक) कम गर्ने हुनुपर्छ ।

२. मण्डलीले सबै जात, धर्म, लिङ्ग वा देशका मानिसहरूलाई पूर्वाग्रहबिना सहायता गर्नुपर्छ । आवश्यकताको आधारमा मात्र प्राथमिकता तय गरिनुपर्छ । (पृष्ठ १३० मा रहेको बाइबल अध्ययन हेर्नुहोस् ।)

३. धार्मिक वा राजनीतिक मान्यताको प्रचारप्रसारको निम्ति मण्डलीको सहायता वा राहत वितरण हुनुहुँदैन । (अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा धर्म परिवर्तन गराउनका लागि राहत दिने कार्य गर्नुहुँदैन ।)

४. कुनै राजनीतिक समूहको धारणाद्वारा मण्डली चल्नुहुँदैन ।

५. मण्डलीले सबै परम्परा र संस्कृतिहरूको कदर गर्नुपर्छ, चाहे त्यो आफ्नोभन्दा फरक नै किन नहोस् ।

६. भविष्यमा आइपर्ने कुनै पनि विपद्को प्रतिकार्य गर्न मण्डलीले स्थानीय तवरमा क्षमता अभिवृद्धि गर्न अग्रसरता लिनुपर्छ ।

७. मण्डलीले राहत परियोजनाको योजना र कार्यान्वयन गर्दा लाभान्वित हुने समूहलाई सहभागी बनाउनुपर्छ ।

८. लाभान्वित हुने समूहलाई विपद्प्रति अझ सङ्कटासन्नतामा लाने काम मण्डलीले गर्नुहुँदैन तर उनीहरूलाई सजिलो हुने प्रकारले राहत उपलब्ध गराउनुपर्छ ।

९. मण्डली सर्वप्रथम परमेश्वरप्रति जवाफदेही हुनुपर्छ साथै आफूले सहायता उपलब्ध गराउनेहरूप्रति र त्यसको लागि स्रोतहरू उपलब्ध गराएकाहरूप्रति पनि जवाफदेही हुनुपर्छ ।

१०. मण्डलीद्वारा तयार गरिएको जानकारी तथा सार्वजनिक प्रकाशन गरिएको सामग्रीले विपद्द्वारा पीडित व्यक्तिहरू मूल्यवान मानवीय प्राणीहरू हुन् भन्ने सन्देश दिनुपर्छ तर तिनीहरूलाई आशाहीन वस्तुजस्तो ठान्नुहुँदैन ।

घटना अध्ययन

अण्डमान टापुमा आएको सुनामीपछि गरिएको प्रतिकार्य

सन् २००४ मा आएको सुनामीपछि अण्डमान टापुमा रहेको पेन्टिकोस्टल मिसनले राहत कार्यमा संलग्न अन्य संस्थाहरूसित मिलेर आन्तरिक रूपमा विस्थापित भएका ५०० जना मानिसहरूलाई राहत प्रदान गऱ्यो र ३५० वटा अस्थायी आवासस्थानहरू उपलब्ध गरायो ।

सहायक पास्टरको निर्देशनमा मण्डलीले खाना पकाउने भाँडाहरू र अन्य सामग्रीहरू उपलब्ध गरायो अनि मिड पोइन्ट विद्यालयमा ५०० जना मानिसहरूलाई शिविर संचालन गरी खाना खुवाइयो ।

तिनीहरूलाई दैनिक तीन छाक खाना उपलब्ध गराउनको निम्ति मण्डलीका महिलाहरूले बन्दोबस्त गरे । भान्सामा सहायता पुऱ्याउनका लागि सबै उमेरका पुरुष र महिला गरी त्यहाँ ५० जना स्वयंसेवकहरू खटिएका थिए । अन्य वाह्य सहायता नआउञ्जेल यो प्रक्रिया जारी रह्यो ।

विस्थापित मानिसहरूप्रति प्रतिकार्य

विपद् आएको बेलामा मण्डलीमा अचानक विस्थापित मानिसहरू ओइरो लाएर आउन सक्छन् । आफ्नै समुदायको बिचबाट नै मानिसहरू आउन सक्छन् (उदाहरणको लागि बाढीको कारण विस्थापित भएकाहरू वा भूकम्पको कारण घरहरू क्षति भएको कारण) अथवा टाढाबाट पनि आउन सक्छन् (जस्तैः खडेरीको कारण वा द्वन्द्वको कारण आफ्नो निज ठाउँ छोडेर आउने) । यसको प्रतिकार्यको लागि योजना बनाउन मण्डलीले तल दिइएका उपायहरू अवलम्बन गर्न सक्छ, यद्यपि मण्डलीले सबैलाई समेट्न सक्दैन । कतिपय आवश्यकताहरू पहिलो ४८ घण्टाभित्र परिपूर्ति गरिनुपर्छ ।

प्रार्थनासहित परमेश्वरको अगुवाइमा तलका कदमहरू चाल्ने प्रयास गर्नुहोस्

१. ध्यानपूर्वक परिस्थितिको निर्धारण गर्नुहोस् ।
२. विस्थापित मानिसहरूको नाम दर्ता गर्नुहोस् ।
३. भौतिक खाँचोहरू उपलब्ध गराउन योजना तयार गर्नुहोस्, उदाहरणको लागि खाना, पानी, शौचालय र आवास इत्यादि ।
४. आत्मिक तथा भावनात्मक आवश्यकताहरू उपलब्ध गराउन योजना तयार गर्नुहोस्, उदाहरणको लागि प्रार्थना तथा परामर्श इत्यादि । यी सबै क्षेत्रहरूलाई तलका पृष्ठहरूमा अझ विस्तृत प्रकारले हेर्नेछौं ।

परिस्थिति लेखाजोखा गर्ने

विस्थापित मानिसहरू आउने बित्तिकै तिनीहरूको प्राथमिक आवश्यकताहरूको पहिचान गरी निर्धारण गर्नुहोस् । आवश्यकताहरूको पहिचान गर्नको लागि अध्याय ३ को पृष्ठ सङ्ख्या ८२-८३ मा एउटा प्रस्तावित ढाँचा तयार गरिएको छ । ती आवश्यकताहरू परिपूर्ति गर्नको निम्ति मण्डलीसित रहेका सम्भाव्य स्रोतहरूको सूची पनि त्यही अध्यायमा दिइएको छ (पृष्ठ ८६-८८)। अतिरिक्त स्रोतहरू चाहिएको खण्डमा- 'अरूहरूसित काम गर्ने' (अध्याय २, पृष्ठ सङ्ख्या ४८-५३) भन्ने सामग्री हेर्नुहोस् ।

आवश्यकताको पहिचान र मण्डलीको क्षमताको पहिचानले तलका प्रश्नहरूको उत्तर प्रदान गर्छ:

- तत्काल सहायता चाहिने मानिसहरू को-को हुन् ? तुरुन्तै सहायता चाहिने कोही वृद्धवृद्धा वा गर्भवती महिलाहरू छन् कि ?
- कति मानिसहरू जोखिममा छन् अथवा सहायताको आवश्यकतामा छन् ?
- विभिन्न समूहहरूलाई कस्तो सहायता चाहिन्छ र कति लामो समयसम्म चाहिन्छ ?
- हामीसित प्रयोग गर्न सक्ने स्रोतहरू (मानिसहरू, भवनहरू, भौतिक सामग्रीहरू) के-के छन् ?
- हामी आफैंले के गर्न सक्छौं र अरूबाट कुन-कुन अतिरिक्त सहायता आवश्यक पर्छ ?

थप जानकारीका लागि अध्याय २ को पृष्ठ सङ्ख्या ५४-५९ मा रहेको स्रोतहरूको योजना हेर्नुहोस् ।

विस्थापित मानिसहरूको आवश्यकताहरूको पहिचान गर्दा तिनीहरू आइपुगेको समुदायको पनि पहिचान गर्नुपर्छ, जस्तैः आवासको क्षेत्रफल किनकि समुदायका मानिसहरू आफैं पनि अति गरिब अवस्थामा रहेका हुन सक्छन् । नयाँ आएकाहरूले त्यहाँ रहेको प्राकृतिक स्रोतहरूमा थप दबाब सृजना गर्छन् (उदाहरको लागि पानी, रूखहरू, चरनहरू इत्यादि) । वस्तुभाउका स्रोतहरूको निम्ति पनि त्यहाँ प्रतिस्पर्धा हुन सक्छ । विस्थापितहरूलाई सहयोग गर्ने कार्यसँगै त्यहाँको समुदायका निम्ति पनि केही काम गर्नुपर्छ ।

विस्थापित मानिसहरुको दर्ता

विस्थापित मानिसहरूको विवरण दर्ता स्थानीय मानिसहरू आफ्ना घरहरूबाट विस्थापित भएर विद्यालय वा मण्डलीमा आएर बसेको स्थिति हुन सक्छ ।

त्यहाँ आएका सबै मानिसहरूको उमेर, लिङ्ग, पारिवारिक स्थिति, स्वास्थ्यसम्बन्धी आवश्यकताहरू र पेशा इत्यादिको विवरण दर्ता गर्नुहोस् ।

तथापि, कहिलेकाहीँ बाहिरबाट धेरै सङ्ख्यामा विस्थापित मानिसहरू आउन सक्छन् । यसरी आएका मानिसहरू शिविरमा नबसी अरू मानिसहरूको घरमा बसेका छन् भने ठ्याक्कै सङ्ख्या पत्ता लगाउन गाह्रो हुन्छ । सङ्ख्या जतिसुकै भए पनि तिनीहरूको नाम, पहिलेको आवासस्थान, लिङ्ग र उमेर उल्लेख हुने सामान्य अभिलेख प्रणाली राख्न जरुरी हुन्छ । यसले तिनीहरूलाई आवश्यक पर्ने खाद्यान्न, अस्थायी आवास र अन्य खाँचोहरू परिपूर्ति गर्नको लागि योजना गर्न सहायता प्रदान गर्छ ।

विवरण दर्ता गर्नाले एकदमै खाँचोमा रहेका मानिसहरू र वास्तविक खाँचोमा रहेका मानिसहरू को हुन् भनी निर्णय गर्न सजिलो हुन्छ । सम्भावित मतभेद र द्वन्द्वलाई न्यूनीकरण गर्न यो कार्यमा स्थानीय समुदायका अगुवाहरूलाई सहभागी गराउनु राम्रो हुन्छ ।

तलका कारणहरूले गर्दा विस्थापितहरूको गणना गर्ने प्रयासमा त्रुटि हुन सक्छ:

- परिस्थिति बदलिएको हुन सक्छ, हरेक समयमा नयाँ विस्थापितहरू आइपुग्न सक्छन् ।
- दर्ता प्रक्रियाको समयमा सबै मानिसहरू आइपुगेनन् । विस्थापित मानिसहरूको घुमन्ते बानी छ भने त्यहाँ विशेष समस्या हुन सक्छ ।
- कतिपय विस्थापितहरूले आफ्नो परिवारको आकार सही नबताउन सक्छन् किनकि धेरै सङ्ख्या बताएमा धेरै खाद्यान्न र अन्य सामग्री पाउने आशामा तिनीहरूले यसो गर्न सक्छन् ।
- एउटै मानिसहरू त्यहि कारणको लागि आफ्नो नाउँ दुई पटक दर्ता गर्न सक्छन् ।

धेरै शरणार्थी भएको खण्डमा सम्भवतः संयुक्त राष्ट्रसंघ शरणार्थी उच्च आयोग (यूएनएससीआर) वा स्थानीय प्रशासनले दर्ताको काम गरी रहने छन् । योजना बनाउनको लागि सामान्य कार्य सङ्ख्याको रूपमा यसलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

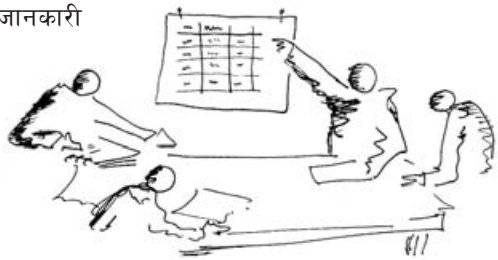
प्रक्रियालाई राम्रोसित लैजानको लागि स्पष्ट र पारदर्शी सञ्चार हुनु जरुरी हुन्छ (तल हेर्नुहोस्) ।

8

सञ्चार

समुदायका सदस्यहरू, नेताहरू र सरकारी अधिकारीहरूले दर्ता प्रक्रियालाई बुझेको हुनुपर्छ र यो किन गर्नुपर्छ भन्ने पनि बुझ्नुपर्छ । केही समय लिएर यी सबै प्रक्रियाको बारेमा नेताहरू र सरकारी अधिकारीहरूलाई प्रस्ट पार्नुहोस्, सकेसम्म तिनीहरूलाई यो प्रक्रियामा समावेश गराउनुहोस् । यसो गर्नुभयो भने यो प्रक्रियाप्रति तिनीहरूमा अझ धेरै विश्वास हुनेछ र अझ धेरै समर्थन पनि गर्नेछन् ।

हिँड्डुल गर्न नसक्ने र बिरामीहरूको विस्तृत विवरण तयार गर्नुहोस्, विशेषगरी तिनीहरूको स्वास्थ्यसम्बन्धी विवरण उठाउनुहोस् ।



यो प्रक्रियाको बारेमा सार्वजनिक बैठकमा जानकारी गराउनु पर्छ । अभिवादन, धन्यवादज्ञापन र व्याख्याको लागि समय छुट्याउनुहोस् । सार्वजनिक बैठक सबैलाई उपयुक्त हुने समयमा राख्नुपर्छ, विशेषगरी महिलाहरूको समयलाई ध्यान दिनुपर्छ । कतिपय संस्कृतिहरूमा पुरुषहरू र महिलाहरूको बैठक छुट्टाछुट्टै राख्नुपर्ने हुन सक्छ । दर्ता गर्नुको अभिप्राय समुदायलाई सहायता गर्नको निम्ति योजना बनाउनको लागि मात्र हो भनी मानिसहरूलाई प्रष्ट पार्नुहोस् । कतिपय संस्कृतिहरूमा मानिसहरूको गणना गर्न दिइँदैन । तथापि, गणना गर्नुको उद्देश्य प्रष्ट पार्न र बुझाउन सकियो भने यो बन्देज अलि खुकुलो हुन्छ ।

सार्वजनिक बैठकले दर्ता प्रक्रिया हेर्ने र विभिन्न सामग्रीहरू नियमित वितरण गर्ने सानो समूहको चयन गर्न अवसर प्रदान गर्न सक्छ । यो समितिमा मण्डलीका अगुवाहरू, स्थानीय नेताहरू र विस्थापित मानिसहरू समावेश हुन सक्छन् ।

सार्वजनिक बैठकका लागि सार्वजनिक स्थानहरूमा सूचना टाँस्न सक्नुहुन्छ (जस्तै: बजार, विद्यालय र मण्डलीहरूमा) र त्यसको प्रतिलिपि स्थानीय नेताहरू तथा सरकारी अधिकारीहरूलाई उपलब्ध गराउनुहोस् । यो प्रक्रिया पारदर्शी र स्वतन्त्र हुनुपर्छ (तल हेर्नुहोस्) ।

दर्ता प्रक्रिया

एउटा घर-परिवार त्यसलाई भनिन्छ, जसले दैनिक रूपमा सँगसँगै खाना खान्छन् । परिवारको मुख्य व्यक्तिको रूपमा महिलाको नाम दर्ता गर्नु उपयुक्त हुन्छ । बहुपत्नी भएको समाजमा प्रत्येक श्रीमतीलाई उसको आफ्नै अधिकारमा एक घरधुरीका रुपमा दर्ता गर्ने र श्रीमानलाई कुनै एक पत्नीमा भरपर्नेको रूपमा समावेश गराउन सकिन्छ । राहत सामग्री उपलब्ध गराउनका लागि दर्ता फाराममा सबै जानकारीहरू हुनुपर्छ, उदाहरणका लागि सबै बालबालिकाहरूको नाम र उमेर दर्ता गर्नु । कति खाद्यान्न आवश्यक पर्छ भन्ने कुरा घरपरिवारको आकारले तय गर्छ, तसर्थ सम्भव भएमा प्राप्त भएका जानकारीहरूलाई छड्के जाँच पनि गर्नुहोस् ।

एक ठाउँबाट मात्र दर्ता भइरहेको छ भने यो प्रक्रियालाई छिटो सकाउन एकै पटकमा अन्य ठाउँहरूमा पनि दर्ता गर्नुहोस् । मानिसहरू यताउता जाँदा हुन सक्ने दोहोरो दर्तालाई यसले रोक्छ ।

भौतिक आवश्यकताहरू उपलव्ध गराउने

आवश्यकताको पहिचानले विस्थापित मानिसहरूको प्राथमिक आवश्यकताहरू पत्ता लगाउन सहायता गरेको हुन्छ। दर्ता प्रक्रियाले एकदमै आवश्यकतामा परेका व्यक्ति तथा परिवारको वास्तविक सङ्ख्याको जानकारी प्रदान गर्छ। अब हामी भौतिक आवश्यकताहरूका मुख्य चार क्षेत्रहरूको बारेमा हेर्नेछौं, ती हुन्: खाद्यान्न, पानी, सरसफाइ र आवास। स्वास्थ्यसम्बन्धी सहायता पनि आवश्यक पर्न सक्छ: यसको बारेमा अध्याय २ को पृष्ठ सङ्ख्या ६३-६६ मा रहेको 'प्राथमिक उपचार' शीर्षकअन्तर्गत दिइएको छ। मण्डलीमा डाक्टर, नर्स तथा स्वास्थ्यकर्मीहरू छन् भने अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी सहायताहरू पनि प्रदान गर्न सकिन्छ तर यो पुस्तकमा उल्लेख गरिएकोभन्दा बाहिरको विशेष क्षेत्रअन्तर्गत यो पर्छ।

खाद्यान्न

सामान्य अवस्थामा विस्थापितहरूलाई 'कामका लागि खाद्यान्न' कार्यक्रमअन्तर्गत खाद्यान्न प्रदान गर्नु उपयुक्त हुन्छ। यसमा सामुदायिक परियोजनाको लागि काम गर्न सक्ने विस्थापित मानिसहरू सहभागी हुन्छन्। हरेक दिनको अन्तमा कामको हिसाबमा खाद्यान्न उपलब्ध गराइन्छ। यो परियोजना अन्तर्गत वृक्षारोपण, अस्थायी घरहरूको निर्माण, ढल तथा पानीको निकास खन्ने कार्य र तटबन्ध मर्मत कार्य पर्न सक्छ। यसका थुप्रै फाइदाहरू छन्:

- खाली बस्नुभन्दा काम गर्दा विस्थापितहरू बढी मर्यादित हुन सक्छन्।
- यो परियोजना सम्पन्न हुँदा सामुदायलाई लाभ हुन्छ।
- यसले विस्थापित मानिसहरूलाई नयाँ सीप र ज्ञान प्रदान गर्छ, जसलाई तिनीहरूले भविष्यमा प्रयोग गर्न सक्छन्।
- होसियारी अपनाएर गरिएको परियोजनाले भविष्यमा आउन सक्ने विपद्को सङ्कटासन्नतालाई न्यूनीकरण गर्न सहायता गर्छ (उदाहरणको लागि बाढी रोक्ने तटबन्ध निर्माण र कुलोहरू खन्ने कार्य)।

विस्थापित मानिसहरू अचानक र ठूलो सङ्ख्यामा आएको अवस्थामा र खासगरी तिनीहरूको स्वास्थ्य स्थिति नाजुक भएको अवस्थामा तत्काल भोजन वितरण गर्न आवश्यक हुन्छ। भोजन र पानीको आवश्यकता तुरुन्तै परिपूर्ति गर्नुपर्ने हुन सक्छ। युद्धको कारणले भोजनको सामान्य स्रोतबाट वञ्चित भएका विस्थापित मानिसहरूलाई खाद्यान्न वितरण गर्नुपर्ने हुन्छ। साथै, कुपोषणको स्थिति उच्च रहेको छ भने पोषणयुक्त अत्यावश्यक भोजनहरू तत्काल खुवाउनुपर्ने हुन्छ, विशेषगरी बालबालिकालाई ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ।

स्फेर प्रोजेक्टले प्रकाशित गरेको *ह्युमानिटेरियन चार्टर एण्ड मिनिमम स्टान्डर्ड इन डिजास्टर रेस्पोन्स* (२००४, नयाँ संस्करण २०१०) मा खाद्यान्न कार्यक्रमको बारेमा उपयोगी सामग्री रहेको छ। यसको बारेमा अध्याय ७ को पृष्ठ १८२ मा उल्लेख गरिएको छ।

सामान्य नियमअनुसार एकजनालाई ५०० ग्राम अन्न (उदाहरणका लागि चामल, मकै, कोदो), १०० ग्राम दाल (वा उस्तै वस्तु) र अलिकति पकाउने तेल दिइनुपर्छ।

व्यावहारिक विवरण

दर्ता प्रक्रिया सम्पन्न भएपछि मण्डलीका अगुवाहरू (अथवा भोजन खुवाउने परियोजनामा सहभागी समिति) ले खाना कसरी वितरण गर्ने भन्ने विषयमा राम्ररी बताउनुपर्छ। यसमा निम्न कुराहरू समाविष्ट गरिन्छ:

- खाद्यान्न वितरणको मिति र स्थान
- हरेक व्यक्तिको तह निर्धारण (अर्थात् हरेक व्यक्तिले प्राप्त गर्ने खाद्यान्नको मात्रा)
- वितरणको प्रक्रिया (उदाहरणका लागि प्याकेट वा अन्नलाई नाप्ने मानो इत्यादि)

वितरणलाई व्यवस्थापन गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन् तर यो प्रक्रिया क्रमबद्ध, न्यायपूर्ण, स्वतन्त्र हुनुपर्छ। परिवारको प्रतिनिधि तथा बालबालिकाको मुख्य हेरचाह गर्नेको रूपमा महिलालाई खाद्यान्न दिइनुपर्छ।

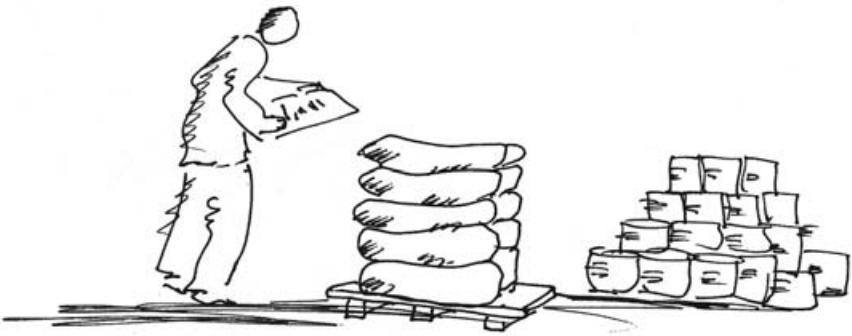
यहाँ केही कदमहरूको लागि सुझाव दिइएको छ:

१. ट्रकबाट झारिएको सामान राम्ररी जाँच्नु र त्यसको अभिलेख राख्नुपर्छ।

२. ठूला चम्चाहरू (एकजनालाई एक चम्चा) लाभान्वित हुनेहरूलाई देखाउनुपर्छ।

३. खाद्यान्नका बोराहरू सुरक्षित र खुला ठाउँमा सबैले देख्न सक्ने गरी राख्नुपर्छ।

४. मण्डलीका अगुवा वा समितिका सदस्य वा निरीक्षणकर्ताले दर्ता खातामा रहेका प्रत्येकको नाम पालैसित पढ्नुपर्छ। आ-आफ्नो नाम सुनिसकेपछि हरेक महिला अगाडि आउनेछिन् र उनलाई परिवारको सङ्ख्याअनुरूप खाद्यान्न वितरण गरिनेछ। उनले पहिले पाएको ठूलो चम्चाको सङ्ख्या मात्र गने पुग्छ।



५. कुन-कुन परिवारले खाद्यान्न पाए भनी समितिका सदस्यहरू वा निरीक्षणकर्ताले दर्ता खातामा चिन्ह लगाउनुपर्छ ।

वितरणको प्रक्रियालाई समितिका सदस्यहरू र मण्डलीका अगुवाहरूले निरीक्षण गर्नुपर्छ र कठिनाइहरूको समाधानको बारेमा रहेको सहमतिको निर्देशिकाअनुसार आवश्यक पर्ने कामहरू गर्नुपर्छ ।

वितरण तथा निरीक्षण प्रक्रियाको लागि केही प्रश्नावलीहरू यहाँ दिइएको छ:

- के दर्ता गरिएका जानकारीहरू सही छ ?
- के दर्ता गरिएका मानिसहरूले तिनीहरूको दर्ता प्रमाण पाएका छन् ?
- के सबै प्रणाली राम्रोसित चलिरहेको छ ?
- के समितिका सदस्यहरू र स्वयंसेवकहरू आत्मविश्वास र दक्षताका साथ आफ्नो जिम्मेवारीहरू पूरा गरिरहेका छन् ?
- के खाद्यान्न पाएका मानिसहरूले सकारात्मक प्रतिक्रिया दिइरहेका छन् ?
- के त्यहाँ समुदायको प्रतिक्रियाप्रति प्रतिकार्य गर्न राम्रो संयन्त्र छ ?

पानी

आकस्मिक अवस्थामा पानी उपलब्ध गराउने सिद्धान्तमा यो एउटा समग्र दृष्टिकोण हो । यसले विस्तृत प्रारूपमा ध्यान दिंदैन तर पर्याप्त पानीको वितरण योजना र प्रक्रिया ठीक छ कि छैन भन्ने विषयमा यो एउटा रूपरेखा मात्रै हो । विपद्को अवस्थामा खाद्यान्न, आवास, सरसफाइ र स्वास्थ्य सहायताको साथमा खानेपानी पनि उच्च प्राथमिकतामा रहेको एउटा विषय हो ।

आकस्मिक अवस्थामा पानीको आपूर्ति: ध्यान दिनुपर्ने बुँदाहरू

- कति पानीको आवश्यकता पर्छ (दैनिक रूपमा चाहिने पानीको बारेमा तल दिइएको तालिका हेर्नुहोस् ।)
- सबैभन्दा नजिक तथा भरपर्दो पानीको स्रोत कहाँ छ ?
- ती स्रोतहरू कसरी प्रदूषणबाट जोगिन सक्छन् ?
- प्रयोग गर्नुअघि पानीलाई कति प्रशोधन गर्नुपर्छ ?
- पानीको प्रशोधनका लागि कुन-कुन प्रविधि उपलब्ध छ ?
- सबै परिवारलाई पुग्ने पानी जम्मा गर्न के पर्याप्त मात्रामा भाँडाकुँडाहरू उपलब्ध छन् ?
- पानी जम्मा गर्नको लागि के हामीसित ठूलो ट्याङ्की वा ठाउँ उपलब्ध छ ?
- के हामीसित राम्रो स्वास्थ्य अभ्यासका लागि सिकाउने तरिकाहरू छन्, जस्तै: दिशा गरिसकेपछि हात धुने तरिका इत्यादि ?

जीवन धान्नका लागि चाहिने न्यूनतम पानीको आवश्यकता

तलको तालिकाले सङ्ख्याको निर्देशिका मात्र देखाउँछ । याद गर्नुपर्ने महत्त्वपूर्ण कुरा यो हो कि पानीको आपूर्ति मात्र विस्थापित मानिसहरूको स्वास्थ्यको लागि पर्याप्त हुँदैन । पानीको गुणस्तर, राम्रो सरसफाइ र स्वास्थ्यसम्बन्धी शिक्षा र यो शिक्षाको कार्यान्वयन पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ ।

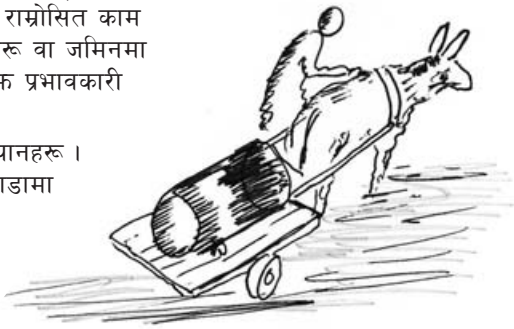
जीवन धान्नका लागि आवश्यक: पानीको मात्रा (खाना र पिउने)	२.५-३ लिटर प्रतिदिन	जलवायु र व्यक्तिगत शारीरिक गठनमा भर पर्छ
आधारभूत स्वास्थ्य अभ्यास	२-६ लिटर प्रतिदिन	सामाजिक र सांस्कृतिक मान्यतामा आधारित हुन्छ
आधारभूत खाना पकाउने आवश्यकताहरू	३-६ लिटर प्रतिदिन	खानाको प्रकृति र सामाजिक साथै सांस्कृतिक मान्यतामा आधारित हुन्छ
जम्मा आवश्यक आधारभूत पानीको मात्रा	७.५-१५ लिटर प्रतिदिन	

पानीका स्रोतहरू र गुणस्तर

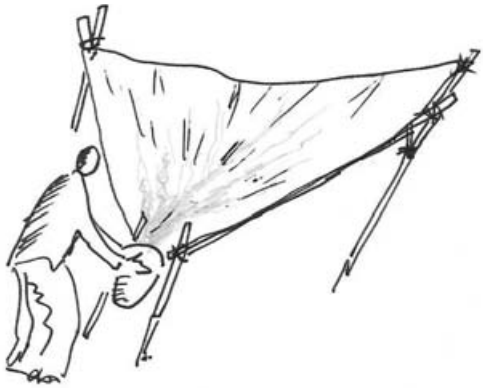
विपद्ले स्थानीय पानीको आपूर्तिलाई प्रदूषित बनाउन वा भत्काएको हुन सक्छ । इनारहरू बाढीको पानीले भरिएको हुन सक्छ, खानेपानीका नालाहरू बिग्रेको हुन सक्छ अनि पानीको मूल सुख्खा भएको हुन सक्छ । पानी राख्ने भाँडाको अभावमा स्थिति अझ भयावह हुन सक्छ । शुद्ध पानी ल्याउने र त्यसलाई भण्डार गर्ने क्षमताचाहिँ मुख्य चासोको विषय हो ।

यहाँ केही सुझावहरू दिइएको छ:

- बोतलमा राखिएको पानी वा प्लाष्टिकका पोकाहरूमा राखिएको पानी । यो महङ्गो विकल्प हुन सक्छ तर पनि पहिलो र दोस्रो दिनमा यो आवश्यक हुन सक्छ ।
- पानीको ट्याङ्करद्वारा आपूर्ति । योचाहिँ प्रायःजसो सरकारी निकाय वा गैह्रसरकारी संस्थाहरूद्वारा प्रबन्ध गरिएको हुन्छ । पर्याप्त ट्याङ्करहरू भएमा र नियमित आपूर्ति भएमा यसले राम्रोसित काम गर्छ । प्लाष्टिकका ट्याङ्कीहरू वा भाँडोहरू वा जमिनमा बनाइएका पानी ट्याङ्कीहरू भरिएमा अझ प्रभावकारी हुन्छ ।



- गोरु गाडा (वयल गाडा) वा पिकअप भ्यानहरू । पानीको आपूर्ति टाढा भएको खण्डमा गाडामा वा पिकअप भ्यानहरूमा पानी ओसार्न सकिन्छ ।
- वैकल्पिक स्रोतहरू । नजिकका गाउँहरूमा पानीको मुहान, इनार वा हातेपम्पहरू हुन सक्छ तर त्यहाँको पानी ओसार्दा पानीको निम्ति प्रतिस्पर्धा हुने र पानी घट्छ भन्ने आशङ्काले त्यहाँका स्थानीय बासिन्दाहरूले पानी नदिन सक्छन् ।
- पानी छान्ने कार्य र शुद्धीकरण- यो कार्य प्रायःजसो घरपरिवारमा नै गरिन्छ । क्लोरिन चक्कीहरू प्रयोग, पानी छान्ने कार्य वा पानीलाई घाममा राखेर यो कार्य गर्न सकिन्छ (तल हेर्नुहोस्) ।
- आकाशे पानी जम्मा गर्ने । पानी परेको छ भने टिनको छानाबाट वा प्लाष्टिक प्रयोग गरी त्यसबाट एउटा भाँडोमा पानी जम्मा गर्न सकिन्छ ।



विस्थापित मानिसहरूको पक्षमा तिनीहरूले अल्पकालको लागि पानीको न्यायोचित र पर्याप्त वितरण प्राप्त गर्न सकून् अनि दीर्घकालको लागि शुद्ध र सुरक्षित पानीको स्थायी स्रोत प्राप्त गर्न सकून् भनी मण्डलीले वकालत गर्न सक्छ ।

पानीको शुद्धीकरण (सतहमाथिका स्रोतहरू)

पानी पिउन योग्य बनाउनका लागि माथिका कतिपय तरिकाहरू अपनाउनुपर्ने हुन्छ । प्रदूषित पानीले रोगबिमारहरू ल्याउँछ, जुन पछि गएर मृत्युको कारण हुन सक्छ । पानी हेर्दा सफा छ, कुनै गन्ध छैन, स्वादमा कुनै खराबी छैन र दूषित भएको छैन भने अल्पकालको लागि यो प्रयोग गर्न सकिन्छ तथापि यसलाई जतिसक्दो चाँडो जाँच गर्नुपर्छ । अल्पकालीन रूपमा पानीको शुद्धीकरणका लागि प्रयोग गर्न सकिने थुप्रै उपायहरू छन् साथै अरूहरू भने दीर्घकालीन समाधानको लागि उपयोगी हुन्छन् ।

पानी छानिएर आउने इनारहरू

नदीको किनारमा रहेका बालुवा, गिट्टी तथा माटोहरूले निकै प्रभावकारी रूपमा पानी छान्ने कार्य गर्छन् । नदीको किनारबाट केही नजिकै इनार खनेमा नदीबाट छानिएर आएको राम्रो पानी उपलब्ध हुन्छ ।

पानी शुद्धीकरण गर्ने उपकरण

पानी शुद्धीकरण गर्ने उपकरण उच्च गुणस्तरको मेसिन हो, जसमा स्वचालित प्रणालीहरू हुन्छ साथै सानो र तुरुन्तै जडान गर्न सकिन्छ अनि यो महङ्गो हुन्छ र दक्ष व्यक्तिबाट नियमित मर्मतसम्भार गर्नुपर्छ । भारी बाढी आएपछि यी उपकरणहरू टर्की, कङ्गो र मोजाम्बिकजस्ता देशहरूमा सफलतापूर्वक प्रयोग गरिएको छ । गैह्रसरकारी संस्था वा सरकारी निकायले यस्तो उपकरण उपलब्ध गराउन सक्छन् तर यसको प्रयोगको लागि तालिम प्राप्त व्यक्ति हुनैपर्छ । शुद्धीकरण गर्ने उपकरणको प्रयोग शिविरहरूमा मात्र खास उपयोगी हुन्छ ।

पानी छान्ने: यो बालुवाको माध्यमबाट बिस्तारै पानी छान्ने कार्य एउटा सजिलो र उपलब्ध हुन सक्ने पानी शुद्धीकरण गर्ने तरिका हो तर त्यसले धेरै ठाउँ ओगट्छ र यसलाई होसियारीपूर्वक बनाउनुपर्छ र मर्मत सम्भार गर्नुपर्छ ।

घरपरिवारलाई आवश्यक पर्ने थोरै पानीको लागि घरेलु फिल्टर प्रयोग गर्न सकिन्छ (दायाँपट्टी देखाइएको जस्तै) यसमा पानी सेरामिकको फिल्टरको 'क्यान्डल' बाट छानिन्छ । यो स्थानीय बजारमा वा गैह्रसरकारी संस्थाहरूद्वारा उपलब्ध हुन सक्छ ।

किटाणु उन्मूलन

पानी शुद्ध हुनको लागि होसियारी अपनाउने अन्तिम कुरा यो हो कि यो किटाणुरहित हुनुपर्छ । यसले पानीलाई सुरक्षित अवस्थामा पुऱ्याउन ब्याक्टेरियाहरूको सङ्ख्यालाई न्यूनीकरण गर्छ । सफा पानीमा किटाणु उन्मूलन गर्ने कार्य अझ प्रभावकारी हुन्छ अनि क्लोरिन चक्कीहरू जतातते पाइन्छ । अलिकति क्लोरिनको मात्रा पानीमा रहिरहन दिनुपर्छ, यसले पानीको वितरण र भण्डारणमा पानीलाई सुरक्षित राखिरहन्छ । पानी अझ पनि धमिलो छ भने यसलाई सफा कपडा वा बालुवाले छान्न सकिन्छ ।

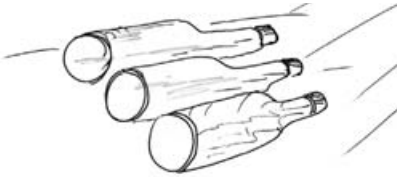
8

किटाणु उन्मूलन गर्ने सस्तो तरिका

जुन देशमा धेरै घाम लाग्छ, सूर्यको ताप र अल्ट्राभायोलेट किरणले रोग तथा सङ्क्रमण ल्याउने तत्त्वहरूलाई निर्मूल पार्न यो प्रविधि प्रयोग गर्न सकिन्छ । सस्तो, साधारण र अलिकति मात्रै मेहनत पर्ने भएकोले यो प्रविधि निकै प्रचलित छ । अनुसन्धानले देखाएको छ कि यो प्रविधिलाई राम्ररी प्रयोग गरिएको छ भने यो पानी उमालेको जत्तिकै सुरक्षित हुन्छ । यो प्रक्रियालाई सौर्य किटाणु उन्मूलन प्रविधि (सोडिस प्रविधि) भनिन्छ ।

यो प्रविधिमा आवश्यक पर्ने कुरा:

- करिब डेढ लिटरको सफा प्लाष्टिकको बोतल (पानी पिउनको लागि प्रयोग गरिने बोतल राम्रो हुन्छ)
- धेरै धमिलो नभएको पानी



सिसाका बोतलहरू प्रयोग गर्नुहुँदैन किनकि पानीमा सिसाको बोतलबाट सूर्यको किरण राम्ररी जान सक्दैन । प्लाष्टिकको बोतल पातलो हुने भएकोले सजिलैसित सूर्यको किरण पानीसम्म पुग्छ । धमिलो पानी प्रयोग गर्नुअघि राम्ररी फिल्टर गरी प्रयोग गर्नुपर्छ ।

सफा पानी बोतलको तिन चौथाइ हुने गरी भर्नुहोस् अनि बिर्को लगाएर त्यसलाई २० सेकेण्डसम्म राम्ररी हल्लाउनुहोस् । यसले पानीमा आवश्यक हावाको मात्रा पर्याप्त छ भन्ने कुरा पक्का गराउँछ, जसले घामको किरणलाई काम गर्न दिएर शुद्धीकरण प्रक्रियामा सघाउ पुऱ्याउँछ । त्यसपछि बोतललाई माथिसम्म भर्नुहोस् अनि चिसो हावा नचल्ने सबैभन्दा चर्को

घाम लाग्ने ठाउँमा धेरै घण्टासम्म राख्नुहोस् । यूभि (अल्ट्राभायोलेट) किरण र तापक्रमले पानीमा भएका किटाणुहरूलाई मार्छ ।

पानीको मात्रा र पहुँच

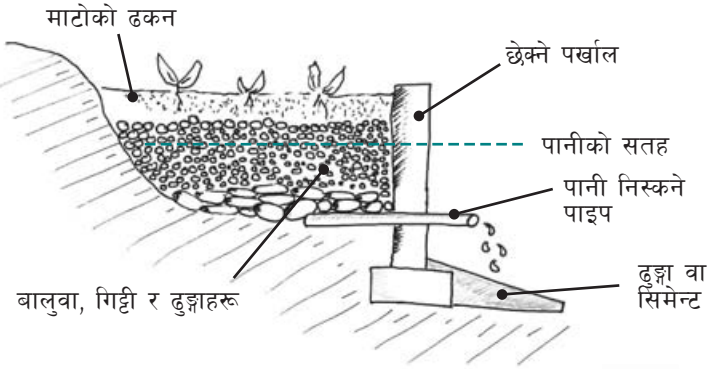
पानीको मात्रा र त्यसको पहुँचको बारेमा यहाँ केही निर्देशिकाहरू दिइएको छ । स्थानीय अवस्थाले कहिलेकाहीँ उल्लेख गरिएको लक्ष्य भन्दा कम हुन सक्छ ।

- हरेक व्यक्तिको लागि उपलब्ध औसत पानीको मात्रा (पिउन, खाना पकाउन र व्यक्तिगत सरसफाइका लागि) प्रत्येक दिन कम्तिमा १५ लिटर हुनुपर्छ । एचआईभी सङ्क्रमितहरूको लागि अलि बढी पानी चाहिन्छ ।
- सबैभन्दा नजिकको पानीको केन्द्र परिवारको आवासबाट बढीमा ५०० मिटर दूरीसम्म मात्र हुनुपर्छ । कुनै वर्ग, लिङ्ग वा जातलाई विभेद नगरी पानी वितरणको केन्द्र सबैको लागि सुरक्षित र पहुँच हुने क्षेत्रमा हुनुपर्छ ।
- पानीको लागि पालो कुर्ने समय ३० मिनेटभन्दा बढी हुनु हुँदैन ।
- एउटा पानीको स्रोत रहेको ठाउँमा कति मानिसले पानी लिने भन्ने कुराको निर्धारण पानीको धारा वा पम्पबाट कति पानी आउँछ भन्ने कुराले तय गर्छ । सामान्य जानकारीको लागि हुनुपर्ने सङ्ख्या यसप्रकार रहेको छ:
  - एउटा धारामा: २५० जना
  - एउटा खुला इनारमा: ४०० जना
  - एउटा हाते पम्पमा: ५०० जना
- २० लिटरको भाडो भर्न ३ मिनेटभन्दा बढी समय लाग्नुहुँदैन । पानी वितरणको समयमा पानी भर्न आउने महिला वा अरूहरूको लागि सुरक्षित र उपयुक्त समयमा हुनुपर्छ अनि पानी कहिले र कहाँ वितरण गरिनेछ भन्ने बारेमा सबैलाई पूर्ण जानकारी गराउनुपर्छ ।
- पानीको स्रोतलाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ र प्रदूषणबाट जोगाएर राख्नुपर्छ, उदाहरणका लागि वस्तुभाउहरू वा शौचालयहरू नजिक हुनुहुँदैन ।

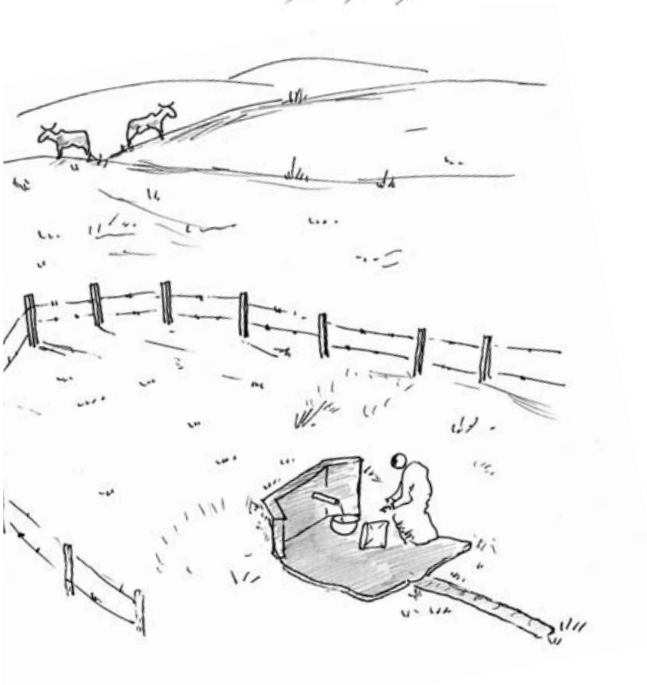
दीर्घकालीन समाधान

दीर्घकालीन रूपमा सफा पानीको आवश्यकता परिपूर्ति गर्ने विभिन्न उपायहरू छन् । यीमध्ये कतिलाई अध्याय ७ मा समावेश गरिएको छ: 'खडेरी तथा खाद्य असुरक्षा' । यो पद्धतिको लागि प्रायःजसो पानी इन्जिनियरको सहायता चाहिन्छ, पानी इन्जिनियर स्थानीय मण्डलीका सदस्य, स्थानीय सरकारी व्यक्ति वा गैह्रसरकारी संस्थाका कर्मचारी हुन सक्छन् । केही जानकारीहरू यहाँ समावेश गरिएको छ:

- प्रदूषणबाट जोगाउनको लागि इनारको ढकन राम्ररी लगाउने
- पानी रसाउने ठाउँ वा पानीको मूललाई माथिबाट माटोले छोपी गिट्टी र बालुवाको फिल्टर बनाउने (क)
- वस्तुभाउबाट जोगाउनको लागि पानीको मूलको वरपर बार लगाउने



क. सुरक्षित गरिएको पानीको मूलको चित्र



ख. छेकबारद्वारा सुरक्षित गरिएको पानीको मूल

- (ट्यूबवेलमा जोडिएको) हाते पम्पलाई सतहबाट माथि उठाउने ताकि त्यसमा बाढीको पानी पसेर प्रदूषण नभएको होस् (ग)
- विद्यालय, मण्डली वा घरहरूको छानामा परेको आकाशे पानीलाई ड्रम, प्लाष्टिकको ट्याङ्की वा ठूलो भाँडोमा जम्मा गर्ने ।

ग. माथि उठाइएको हाते पम्प

सरसफाइ

विस्थापित मानिसहरूको स्वास्थ्य तथा सभ्यताको लागि सरसफाइ अर्को एउटा भौतिक आवश्यकता हो । सरसफाइको कुरालाई अलिकति कम प्राथमिकता दिइन्छ तर पानीजन्य रोगबाट बच्न जति सफा पानीको महत्त्व छ, त्यति नै सरसफाइको पनि महत्त्व छ । दिसापिसाब र घरायसी फोहोरहरूलाई ठेगान लगाउन सरसफाइ प्रभावकारी र सुरक्षित हुन्छ । खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्नाले पानीको आपूर्ति दूषित हुने हुनाले विस्थापितहरूको बिचमा महामारी आउने यो एउटा मुख्य कारण बन्छ । कमजोर सरसफाइको अभ्यास (हात नधुनु) पनि रोगको मुख्य कारक हो ।

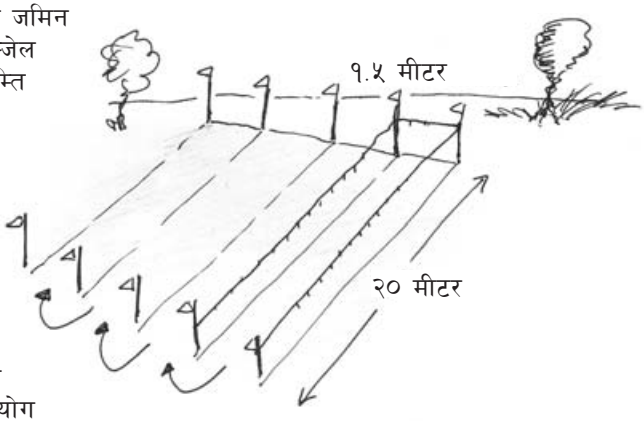
विशेष क्षेत्रहरूमा दिसापिसाब गर्नबाट रोक लगाउनु

विस्थापित मानिसहरूसित शौचालयको सुविधा नहुन सक्छ अनि दिसापिसाब र फोहोरको लागि झाडी वा घरको पछाडि खुला ठाउँमा जान सक्छन् । शौचालय तयार गर्नुअघि विशेष निर्धारित क्षेत्रहरूमा फोहोर गर्न मनाही गर्नुपर्छ अनि पानीको आपूर्ति वा अन्नपातलाई दूषित पार्न दिनुहुँदैन । उदाहरणको लागि नदीको किनार, झरना, पोखरी वा पानीका अन्य स्रोतहरूमा दिसापिसाब गर्न दिनुहुँदैन । साथै इनारहरू वा चाँडै कटनी गर्न तयार भएको अन्नहरूको नजिक दिसापिसाब गर्नुहुँदैन ।

मानिसहरूलाई यी क्षेत्रहरूबाट जोगाउन सजिलो नहुन सक्छ, विशेषगरी त्यो ठाउँमा जहाँको परम्परागत अभ्यास यस्तै रहेको हुन्छ । यसको लागि भौतिक छेकबारजस्तै बारहरू लगाउनु राम्रो हुन्छ र नियमित निरीक्षण गर्नुपर्छ ।

खुला ठाउँमा दिसापिसाब गर्न तत्काल नियन्त्रणका उपाय अपनाउँदा पूरै नकरात्मक असर पर्ने खालको हुनु हुँदैन । यसर्थ दिसापिसाब रोक लगाइएको इलाकामा तारको बार लगाउनु भन्दा दिसापिसाब गर्ने निश्चित इलाका तोकिदिनु राम्रो हुन्छ ।

दिसापिसाब गर्ने जमिन (बाँझो) र खाडलहरू



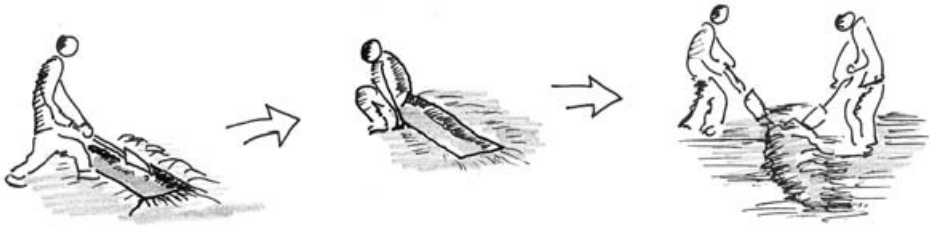
याद गर्नुहोस्, दिसापिसाब गर्ने जमिन र खाडलहरू शौचालय नबनुञ्जेल आकस्मिक र अल्पकालको निम्ति प्रयोग गर्नको लागि मात्र हो । कतिपय संस्कृतिमा यो अस्वीकार्य हुन्छ भने अरू ठाउँहरूमा यही मात्र विकल्प रहेको हुन सक्छ ।

बाँझो जमिनमा चिन्ह लगाई बार लगाएर त्यसलाई विस्थापितहरूको शौचालयको निम्ति प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस्तो जमिनलाई प्रयोग गर्नाले प्रदूषणलाई रोक्न मद्दत गर्छ र विस्थापित मानिसहरू आवास गरेको क्षेत्रलाई व्यवस्थित गर्न र सफा राख्न सजिलो हुन्छ । समुदायका मानिसहरू सजिलै पुग्न सकून् तर पानीको स्रोत वा आपूर्तिलाई प्रदूषित नगरेको होस् भनी ध्यानपूर्वक उक्त ठाउँको छनोट गर्नुहोस् । पुरुष र महिलाको निम्ति छुट्टाछुट्टै ठाउँ तोक्नुपर्छ ।

दिसापिसाब गर्ने क्षेत्र सकेसम्म ठूलो हुनुपर्छ । डोरी र काठको प्रयोग गरी दिसा गर्ने इलाका विभिन्न भागमा बाँड्नु पर्छ । प्रत्येक दिन दिसा गर्न इलाका बदल्न सकिन्छ र अन्तमा सबै दिसापिसाबलाई पुर्नु पर्दछ । दिसा गर्ने ठाउँ बस्ने इलाकाभन्दा टाँढाको ठाँउबाट प्रयोग गर्न सुरू गर्नुपर्छ, जसले गर्दा मानिसहरू दिसा गर्न जाँदा दुर्गन्धित ठाउँबाट जानु पर्दैन । एक व्यक्तिलाई एक दिनको लागि कम्तिमा एक चौथाइ वर्गमिटर ठाउँ उपलब्ध हुनुपर्छ ।

साना खाडलका शौचालय

कतिपय संस्कृतिमा खुला बाँझो ठाउँमा शौचालय बनाउनु उपयुक्त हुँदैन । यस्तो अवस्थामा शौचालयको लागि करिब ३० से.मी. गहिरो खाडल खन्नुहोस् । यसको बारम्बार प्रयोगपछि जब यो भरिन्छ, त्यसपछि अर्को खाडल खन्न सकिन्छ ।



गहिरो खाल्डो भएको चर्पी

एउटा परिवारको लागि एउटा शौचालय हुनु राम्रो मानिन्छ । तथापि, विस्थापित मानिसहरू पहिलो पटकमा आइपुग्दा कति आए र कतिसम्म बस्ने भन्ने थाहा हुँदैन । यस्तो अवस्थामा गहिरो खाल्डो शौचालयहरूलाई सामुदायिक रूपमा प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । यस्ता शौचालयहरू छिटो, सस्तो र बनाउन सजिलो हुन्छ साथै यसले व्यक्तिगत गोप्यता पनि प्रदान गर्छ ।

जमिनमा खनिएको आयातकार खाडल नै खाल्डो शौचालय हो । सकेसम्म गहिरो (करिब २ मिटर) खाल्डो खन्नुपर्छ अनि भत्कने डर छ भने त्यसलाई भित्रपट्टी वरिपरिबाट ढुङ्गा, इँटा वा काठको (उपलब्ध भएमा) गारो लगाउन सकिन्छ । यसको लम्बाइ आवश्यकताअनुरूप ५ मिटरदेखि ८ मिटरसम्म हुन सक्छ र चौडाइ ८० से.मी. गर्न सकिन्छ । दिशा बस्नको लागि एक छेउदेखि अर्को छेउसम्म दुई वटा काठका फल्याकहरू राख्नुपर्छ । दुई वटा काठको बिचमा खाली भाग हुनुपर्छ । लाज नहोस् भनेर दुई वटा शौचालयको बिचमा बार लगाउनुपर्छ ।

आकाशे पानीले खाल्डो नभरियोस् भन्नाले शौचालयमा छानो हाल्नुपर्छ । सतहको पानीलाई बाहिर पठाउन स-साना कुलोहरू खन्नुपर्छ । हरेक दिन खाल्डोमा १०-१५ से.मी. सतह पुरिने गरी माटो हाल्नुहोस् । यसले गर्दा शौचालयमा दुर्गन्ध कम हुन्छ र झिङ्गाहरू पनि लाग्दैन । जब खाल्डो जमिनको माथिबाट ३० से.मी. तलसम्म आइपुग्छ, त्यो भरिन्छ र त्यसलाई बन्द गरिन्छ ।

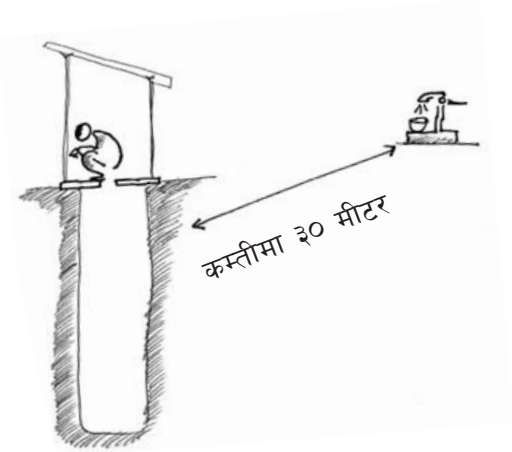
खाल्डो शौचालय बनाउन मेहनत लाग्छ र यसको नियमित सुपरिवेक्षण गरिनुपर्छ । हरेक दिन खाल्डोमा माटोले भर्दै जानुपर्छ । त्यतिमात्र नभई पुरानो खाल्डो भरिएपछि नयाँ खाल्डो तयार गर्नुपर्छ अनि नियमित रूपमा शौचालय सफा गरिरहनुपर्छ । राम्रो प्रकारले रेखदेख नगरिएको शौचालय हानिकारक हुन्छ र त्यसलाई प्रयोग गर्न सकिँदैन । पुरुष र महिलाको निम्ति छुट्टाछुट्टै शौचालय हुनुपर्छ ।

यस्तो शौचालय नजिकको पानी आपूर्ति गर्ने ठाउँबाट कम्तिमा पनि ३० मिटर टाढा हुनुपर्छ अनि त्यसलाई दुई हप्ताभन्दा बढी प्रयोग गर्नुहुँदैन । तथापि पानीको कल उच्च ठाउँमा भएमा खाल्डो कम गहिरो खनेर बेला-बेलामा ठाउँ परिवर्तन गर्नुपर्छ । गोपनीयता कायम राख्नको लागि छेक्ने बार, प्लाष्टिक वा म्याट प्रयोग गरी बनाउन सकिन्छ ।

शौचालय गरिसकेपछि मानिसहरूले हात धुनुपर्छ, सम्भव भएमा साबुन पानीले नभए खरानी पानीले हात धुनुपर्छ ।

स्तरीय खाल्डे चर्पी

खाडल शौचालयलाई ६ मिटरसम्म गहिरो खनिन्छ (जमिनको पानी सतह माथि छ भने त्योभन्दा कम) र माथि खुट्टा राख्नको लागि फ्ल्याक वा ढुङ्गा राखेर ढाकिन्छ । फ्ल्याक वा ढुङ्गालाई राम्ररी अड्याउन वरिपरि पर्खाल लगाइन्छ । अरू शौचालयजस्तै यो पनि पानी प्रदूषित नहोस् भनेर पानीको स्रोतबाट ३० मिटर टाढा हुनुपर्छ ।



ठाँउ सार्न मिल्ने शौचालय

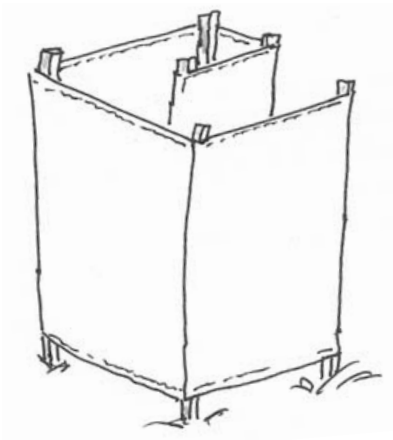
कतिपय देशहरूमा ठूलो सामाजिक समारोहहरू, खेलकुदका कार्यक्रमहरू र विपद्पछिको अवस्थामा यताउता लैजान मिल्ने शौचालयहरू ल्याउने गरिन्छ । यसको लागि सरकारी अधिकारीहरूसित सम्पर्क राख्नुपर्छ, जसले यी शौचालयहरू उपलब्ध गराउन सक्छन् । सहरी क्षेत्रको लागि यो एकदमै उपयोगी उपाय हुन सक्छ, तर यस्ता शौचालयहरू भाडामा ल्याउन भने अलि खर्चिलो हुन्छ ।

आकस्मिक सरसफाइका लागि प्लाष्टिकको प्रयोग

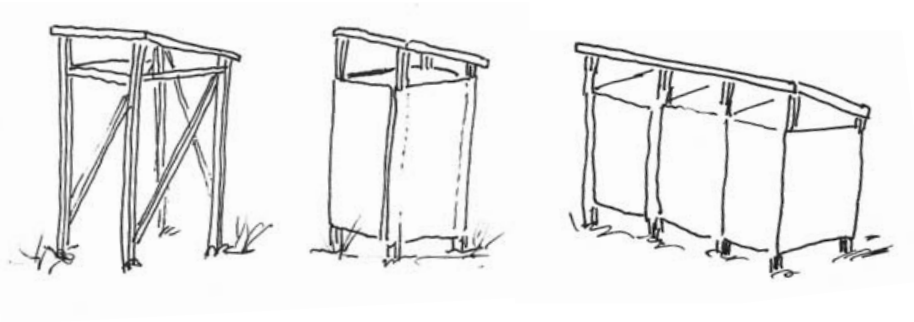
खाल्डो वा सानो खाडल खनी बनाएका शौचालयहरूको पर्दाको रूपमा वा कोठाजस्तो बनाउन प्लाष्टिकको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसलाई साधारण छानोको लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । नुहाउने ठाउँहरू पनि यसरी नै बनाउन सकिन्छ ।

आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू:

- काठको वा बाँसको खम्बा, ३ मिटर अग्लो ६ वटा
- ६ मिटर लामो र तीन मिटर चौडाको प्लाष्टिक (आधा काट्नुहोस्)
- ल्वाङ काँटीहरू वा किलाहरू (१ के.जी.)



शौचालय वा स्नानगृह प्लाष्टिकले बेर्न सक्ने अन्य काठका फ्रेमहरू तल देखाइएको छ ।



सामुदायिक परिचालन

फोहोरहरूको सुरक्षित व्यवस्थापन त्यतिबेला हुन्छ, जब राम्रो सुपरिवेक्षण र व्यवस्थापन हुन्छ अनि समुदायको पूर्ण सहयोगमा यो काममा सफलता हासिल गर्न सकिन्छ । यसर्थ समुदायका महिला तथा पुरुषहरूको दृष्टिकोणलाई समेट्दै हरेक चरणमा समुदायसित छलफल गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

शौचालयको ठाउँ र ढाँचा महत्त्वपूर्ण विषयवस्तु भएकोले काम सुरु गर्नुपहिले यसको बारेमा निर्णय गर्नुपर्छ । शौचालयको लागि तोकिएको स्थान सुरक्षित नलागेमा महिला तथा केटीहरूले त्यसको प्रयोग नगर्न सक्छन् । शौचालय अँध्यारो ठाउँमा वा बस्तीको अर्को छेउमा छ भने यो कुरा सत्य साबित हुन्छ ।

साझा शौचालयहरू बनाउनाले भौतिक सामग्रीहरू जोगिन सक्छ तर त्यो सफा गर्नलाई र प्रयोगकर्ताहरूले त्यसलाई आफ्नोजस्तो सम्झिन कठिन हुन्छ । बीस जनाको लागि कम्तिमा एउटा शौचालय बनाउने लक्ष्य राख्नुहोस् ।

विचार गर्नुपर्ने प्रश्नहरू

सरसफाइ सम्बन्धी काम गर्ने योजना बनाउन लागेको भए विपद् व्यवस्थापन समितिले छलफल गर्नुपर्ने केही प्रश्नहरू:

- *किन हामीले शौचालय बनाउनुपर्छ र प्रयोग गर्नुपर्छ ?*
- *हरसमय पर्याप्त मात्रामा सरसफाइ भएको हुनुपर्छ भन्ने कुरामा के सबै समुदायका सदस्यहरू पूर्णरूपमा सचेत छन् ? राम्रो सरसफाइको महत्त्व बुझेको समुदायले विपद्पछिको आकस्मिक स्थितिमा पनि सरसफाइको आवश्यकता उत्तिकै रहेको देख्न सक्छ ?*
- *राम्रो स्वास्थ्यका लागि के कुरामा उत्साहित गर्नुपर्छ (उदाहरणको लागि हात धुने ठाउँ, शौचालय गएपछि सफा गर्ने ठाउँ इत्यादि) ?*
- *विपद्को घटनापछि शौचालय कहाँ बनाउने भन्ने विषयमा निर्णय गर्ने जिम्मेवार व्यक्ति को हो ? महिलाहरूको शौचालय रहेको ठाउँ गोप्य र सुरक्षित छ भनी तपाई कसरी पक्का हुने ?*
- *निर्माण सामग्रीहरू कहाँ पाउन सकिन्छ (काठ, पर्खालको लागि फल्याकहरू इत्यादि) ?*
- *खाल्डो खन्ने र अस्थायी पर्खाल निर्माण गर्ने जिम्मेवारी कसले लिने ?*
- *कसरी बालबालिकाहरूलाई सुरक्षित प्रकारले आकस्मिक शौचालयहरू प्रयोग गर्न उत्साहित गर्ने ?*
- *विपद्पछि आकस्मिक शौचालयहरू उपलब्ध गराउन कठिनाइ पर्ने कुराहरू के-के हुन् ? यी कठिनाइहरूमाथि कसरी विजयी हुने ?*
- *शौचालय सफा राख्ने सम्बन्धमा आइपर्न सक्ने समस्याहरू के-के हुन् ? यी समस्याहरू कसरी हटाउन सकिन्छ ?*

आवास

नयाँ ठाउँमा आइपुगेका विस्थापित मानिसहरूलाई आवासको अवस्था वा तातो घाम र वर्षाबाट ओत लाग्ने ठाउँ दिलाउन अर्को प्राथमिकताको विषय हो । धेरै अवस्थामा मानिसहरूले स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुने घाँसपात तथा स्याउलाहरूद्वारा कामचलाउ आवासस्थान बनाउने गर्छन् । कतिपय अवस्थामा सामुदायिक भवनहरू प्रयोगमा ल्याइन्छन् ।

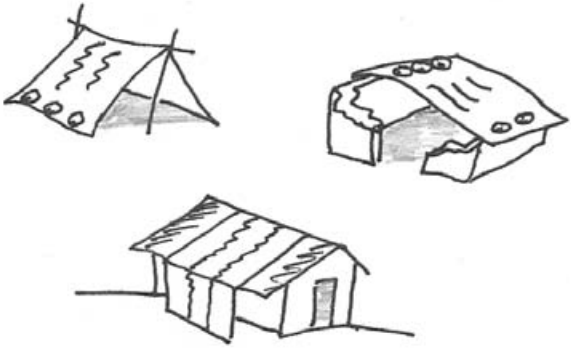
अस्थायी आवासको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने सामुदायिक भवनहरू कुन-कुन पर्न सक्छ, विचार गर्नुहोस् । यसमा मण्डली भवनहरू, मस्जिदहरू, कार्यालयहरू र विद्यालयहरू पर्न सक्छ । घरेलु पशुहरूको लागि पनि आवासको बन्दोबस्त गर्नुपर्छ ।

यस्ता भवनहरू उपलब्ध छैनन् भने मण्डलीले प्लाष्टिकका च्यादरहरू ल्याएर (सरकारी निकाय वा गैह्रसरकारी संस्थाबाट) आकस्मिक आवास बनाउनको निम्ति मानिसहरूलाई वितरण गर्न सक्छ ।

प्लाष्टिकका च्यादरहरूको प्रयोग

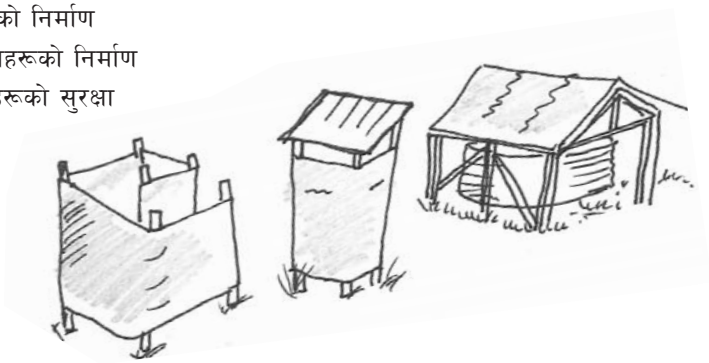
पारिवारिक आवासका विकल्पहरू

- पारिवारको लागि आधारभूत संरचना तयार गर्ने
- भत्केका भवनहरूको मर्मत
- आवास र पालहरू बढाउने वा बलियो बनाउने काम
- काठ वा बाँसको प्रयोग गरी आवास बनाउने



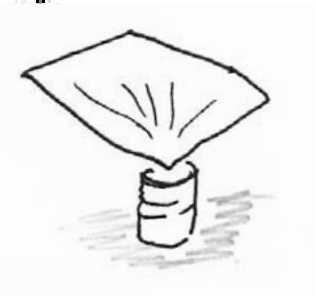
सरसफाइ तथा पानीको आपूर्तिका विकल्पहरू

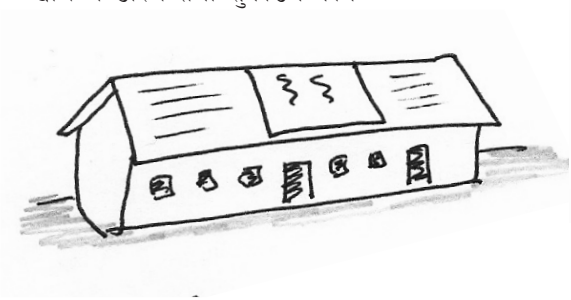
- शौचालयहरूको निर्माण
- नुहाउने कोठाहरूको निर्माण
- पानी ट्याङ्कीहरूको सुरक्षा



भौतिक निर्माण तथा अन्य प्रयोगहरू

- बार लगाउने कार्य
- विद्यालय तथा स्वास्थ्य चौकीहरूको मर्मत
- आकाशे पानीको भण्डारण
- हैजा रोगीको लागि दिसा गर्न मिल्ने प्वाल भएको खाट
- बजार स्टलहरूको निर्माण
- खाद्य भण्डारण तथा सुकाउने कार्य





8

प्लाष्टिकको पालको साथमा अरू निर्माण सामग्रीहरू

कुनै पनि निर्माणकार्यमा त्यसको रूपरेखा र सामग्रीहरू स्थानीय सीप, जलवायु र संस्कृति अनुरूप प्रयोग गरिएको हुनुपर्छ। यस्तो निर्माणका लागि प्लाष्टिकको पाल मात्र एक विकल्प होइन। स्थानीय स्तरमा अन्य उपयुक्त सामग्रीहरू पनि उपलब्ध हुन सक्छ।

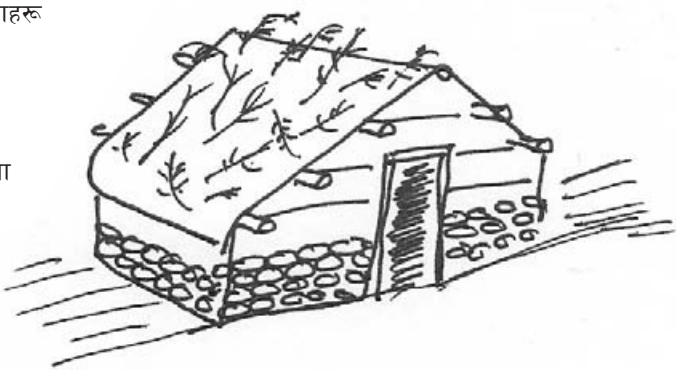
ग्रामीण भेगहरूमा आवासहरू बनाउन निम्न सामग्रीहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ:

- खजुर, केरा वा अन्य रूखका पातहरू
- खर तथा अन्य घाँसहरू
- घाममा सुकाएका माटोका इँटाहरू (पर्खाल बनाउनको लागि)

सहरी क्षेत्रहरूमा आवासहरू बनाउन निम्न सामग्रीहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ:

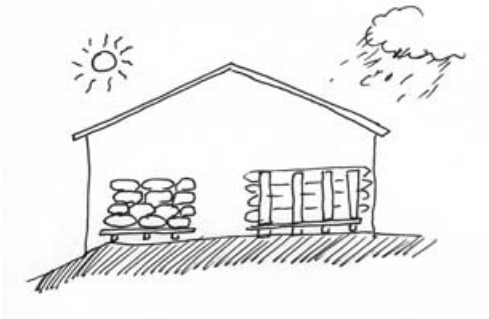
- पालहरू
- छानो हाल्न मिल्ने कपडाहरू
- जस्तापाताहरू
- प्लाइवुड वा फाइवरवुड

दाहिनेपट्टी देखाइएको चित्रमा प्लाष्टिकको पाल र अन्य स्थानीय सामग्रीहरू प्रयोग गरिएको छ।

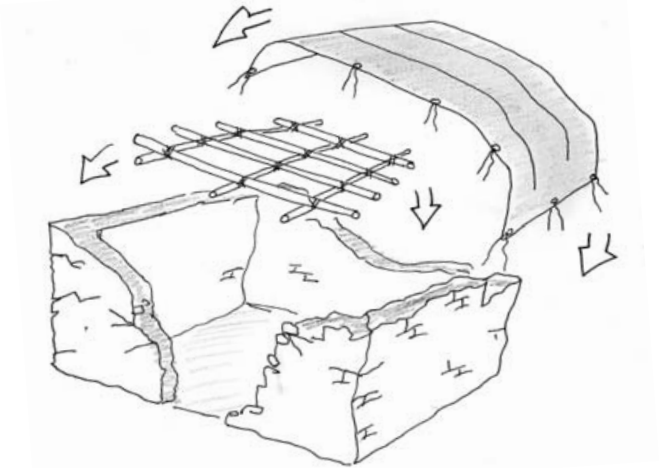


यसको बनोटमा ढुङ्गाका पर्खालहरू, अगाडि र पछाडि काठका फल्याकहरू, प्लाष्टिकको पाललाई अड्याउने खाँबाहरू, घामको तातोबाट प्लाष्टिकलाई जोगाउन माथिबाट घाँसपातहरू राखिएको हुन्छ ।

प्लाष्टिकलाई घाम र पानीबाट जोगाएर राख्नु राम्रो हुन्छ किनकि यसो गर्नाले यसको गुणस्तर र प्रभावकारीता कायम रहन्छ । यसको अतिरिक्त प्लाष्टिकका पालहरू गन्न र वितरण गर्न मिल्ने गरी भण्डारण गर्नुपर्छ ।

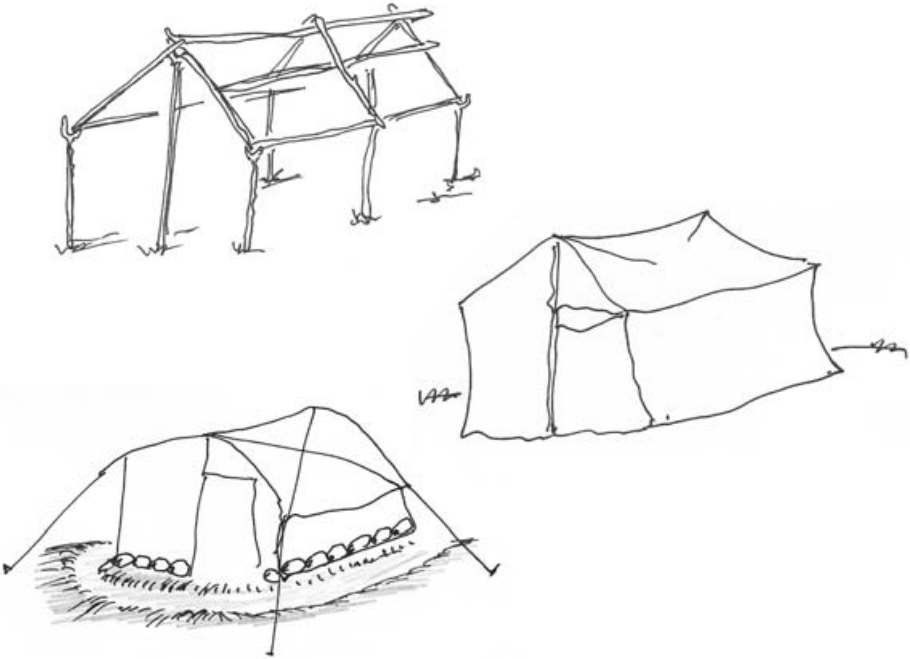


भूकम्पपछि पारिवारिक आवासको मर्मतसम्भार गर्न आवश्यक सामग्रीहरू



छानो, पर्खाल, भुइँ	क्षतिको अवस्थाअनुसार, एउटा वा दुई वटा प्लाष्टिकको पाल
अन्य सामग्रीहरू	किल्लाहरू, ५ से.मी.-१२.५ से.मी. (५ किलो) वासरहरू (५०० ग्राम) डोरी (२० मिटर) काठहरू जोडिएको ठाउँलाई बलियो पार्न धातुको कस्ने सामग्री बाँध्ने तार
औजारहरू	समुदायलाई वितरण गर्ने वा पारिवारिक समूहहरूले आपसमा बाँड्चुड गर्ने हथौडा करौंती

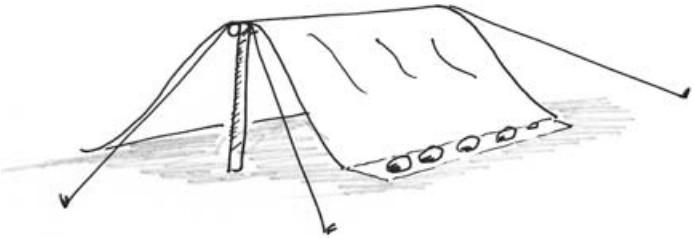
हाँगाहरूको खाँबोद्वारा बनाइएको आवासलाई पानी प्रतिरोधात्मक छानो हाल्ने



छानो, पर्खाल, भुइँ	प्लाष्टिकको पाल
अन्य सामग्रीहरू	डोरी (२० मिटर) (पाल बाँध्नको लागि)
आधारभूत संरचना	काठ वा बाँसका खाँबाहरू बाँध्नको लागि फलामको बलियो तार गुन्द्री खाँबामा रहेका धमिरा नियन्त्रण गर्न तेल वा डिजेल

घामबाट जोगाउनको लागि प्लाष्टिक माथि घाँसका गुन्द्रीहरू बाँध्ने । प्लाष्टिकको पालहरू सानो भएमा गुन्द्रीहरू पर्खालको रूपमा लगाउन सकिन्छ ।

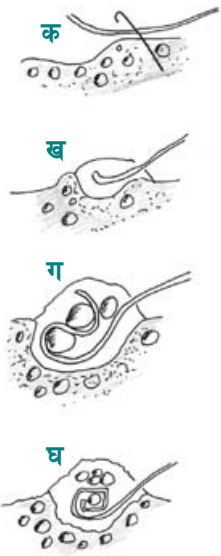
गरम जलवायुको लागि एकदमै सामान्य प्लाष्टिकको पाल



यो खाले आकस्मिक आवास (अघि र पछि खाली भएको) चाहिँ अरू विकल्प नभएको अवस्थामा एकदमै अन्तिम उपाय हो । यसलाई चाँडोभन्दा चाँडो सुधार गर्नुपर्छ ।

छानो, पर्खाल, भुइँ	प्लाष्टिकको पाल
अन्य सामग्रीहरू	डोरी (२० मिटर) बाँध्ने डोरी वा किलाहरू जमिनमा गाड्ने अङ्कुसेहरू (धातु वा काठ)
आधारभूत नाप	बलो हाल्नको लागि काठ वा बाँसको खाँबो (चार मिटर लामो) २.५ मिटर अग्लो टाँगो उठाउनलाई

नोटः विभिन्न गुणस्तरका प्लाष्टिकका पालहरू पाइन्छ । यूनएचसीआरले विशेष खाले प्लाष्टिकको च्यादरको प्रयोग गर्न सिफारिस गरेको छ, जो बलियो, बाँध्ने प्वालहरू भएको र किनारहरू राम्रो भएको हुन्छ । प्लाष्टिकलाई सुरक्षित प्रकारले जमिनको दुवैपट्टी गाँड्नुपर्छ ।



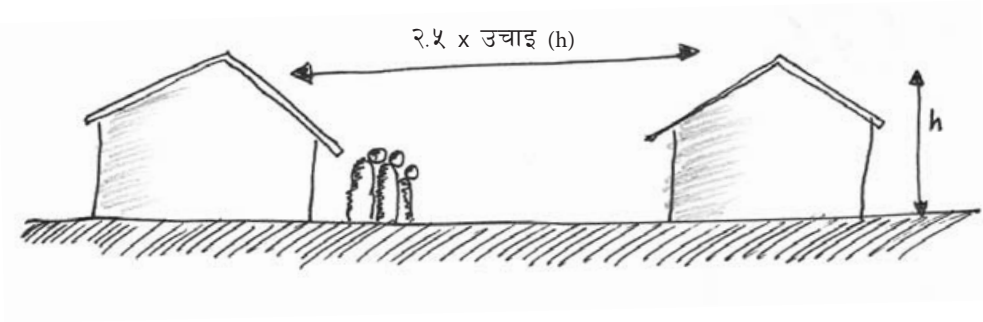
प्लाष्टिकको पाललाई सुरक्षित राख्नु

प्लाष्टिकको पालले जमिन छुन्छ भने भुइँमा गाड्नको लागि दुवैपट्टी अतिरिक्त ५० से.मी. प्लाष्टिक आवश्यक पर्छ । विभिन्न तरिकाबारे सुझावको लागि दायाँ चित्रमा हेर्नुहोस् ।

- पालको अङ्कुसेहरूले धेरै भार थाम्न सक्दैन । त्यसैले उखेलिन सक्ने जोखिम उच्च हुन्छ (क) ।
- अलिकति खाल्डो खनेर प्लाष्टिकलाई भुइँमा राख्नुहोस् माटो भर्नुहोस् (ख) ।
- प्लाष्टिकलाई ढुङ्गाहरूले बेर्नुहोस् र त्यसलाई गाड्नुहोस् (ग) ।
- प्लाष्टिकलाई काठले बेर्नुहोस् अनि ढुङ्गाहरू राखेर यसलाई गाड्नुहोस् (घ) ।

आगो प्रतिरोधक

आकस्मिक संरचनाहरू बनाउँदा प्रत्येक संरचना बिचको आपसी दुरी तिनीहरूको उचाइको २.५ गुणा बढी हुनुपर्छ, यसले आगो फैलिनदेखि जोगाउँछ। नियमित अन्तरालमा पनि आगो प्रतिरोधकहरू हुनुपर्छ।



8

आत्मिक आवश्यकताहरू पूरा गरिदिने

पास्टरीय तथा आत्मिक सहायता

माथि उल्लेख गरिएका थुप्रै व्यावहारिक कामहरूको साथमा मण्डलीले पास्टरीय तथा आत्मिक सहायताहरू उपलब्ध गराउन सक्छ। भारी काम गर्न नसक्ने मण्डलीका सदस्यहरूको वरदान र सीप यहाँ चलाउन सकिन्छ।

भावनात्मक रूपमा दुःखित भएका व्यक्ति तथा परिवारहरूलाई मण्डलीका सदस्यहरूले भेट्न सक्छन्। मण्डलीका सदस्यहरूले तिनीहरूका कुराहरू, अनुभवहरू सुन्न सक्छन् र सम्भव भएमा तिनीहरूसित मिलेर प्रार्थना गर्न सक्छन्।

> 'कसैलाई निको पार्नको लागि खीष्टियानले गर्न सक्ने सबैभन्दा ठूलो कामहरूमध्ये एउटा तिनीहरूको कुरा र दुःखलाई सुनिदिने हो।' (अज्ञात)

शोक

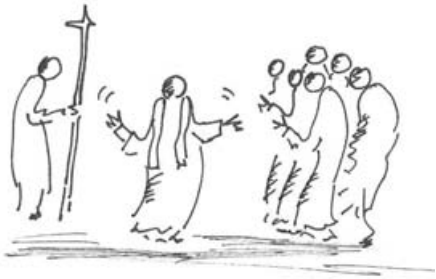
शोकमा परेका मानिसहरूलाई सहायता गर्ने केही उपायहरू यहाँ दिइएको छ:

- तिनीहरूले गुमाएका व्यक्तिहरूको याद र तिनीहरूको पीडा बाँड्न दिनुहोस् ।
- तिनीहरूले कस्तो विचार गर्नुपर्ने वा के गर्नुपर्ने भनेर तिनीहरूलाई सल्लाह दिने कोसिस नगर्नुहोस् ।
- शोकको बारेमा आफ्नो अनुभव तिनीहरूसित नबाँड्नुहोस् ।
- सम्भव भएमा मिल्ने खालको बाइबलका खण्डहरू बताउनुहोस् ।
- सँगै मिलेर प्रार्थना गर्नको लागि आग्रह गर्नुहोस् ।

शोकमा परेका ख्रीष्टियानहरूको निम्ति प्रयोग गरिने केही बाइबल पदहरू यहाँ छन्:

यूहन्ना १७:२४, रोमी १४:८, १ कोरिन्थी १३:१२, २ कोरिन्थी ५:६, फिलिप्पी १:२३-२४, १ थेसलोनिकी ४:१७-१८ ।

शनिवारको आराधना सेवा



विस्थापित मानिसहरूमा ख्रीष्टियानहरूको समूह पनि हुन सक्छ, जसले सँगै आराधना गर्ने कुरालाई महत्त्वको कुरा ठान्छन् । मण्डलीले विस्थापित मानिसहरूलाई सेवामा स्वागत गर्न सक्छ (बाहिरबाट कोही आएका छन् भने) अथवा छुट्टै आराधना सेवा संचालन गर्नको लागि ठाउँ उपलब्ध गराउन सक्छ । आत्मिक राहतको लागि यो अवसर एकदमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ साथै विस्थापित मानिसहरूको जीवनका केही पक्षहरूलाई पुनर्स्थापन गर्न पनि यसले सहायता गर्छ ।

हाम्रा स्रोतहरू बाँड्नु

कतिपय अवस्थाहरूमा मण्डलीका सदस्यहरूले आफ्नो घरबाट आफूसित भएका स्रोतहरू ल्याएर विस्थापित मानिसहरूका आवश्यकताहरूमा सहायता गर्न सक्छन् । व्यावहारिक रूपमा हेर्दा विस्थापित मानिसहरूको सङ्ख्या न्यून भएको समयमा स्रोतहरू बाँड्न सम्भव हुन्छ । यस्ता स्रोतहरूमा खाद्यान्न, पानी, कम्बलहरू, खाना पकाउने भाँडाहरू र कपडाहरू इत्यादि पर्छ । विस्थापित मानिसहरू हुल बनाएर सहर पसेको

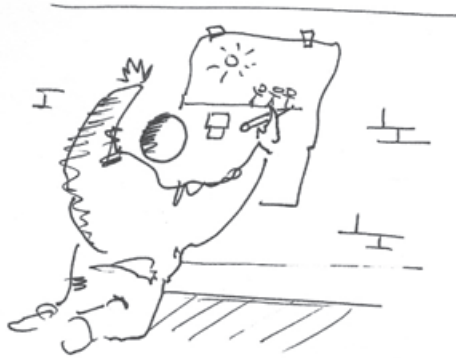
अवस्थामा मण्डलीका सदस्यहरूले तिनीहरूसित मित्रता गाँस्दै आफ्नो घरमा लैजान सक्छन् वा मण्डली भवनहरूमा लैजान सक्छन् ।

दफन

मण्डलीले मृत्युसेवा र दफन कार्यको आयोजना गर्न सक्छ । यसको अर्थ मृत्यु सेवादेखि लिएर व्यावहारिक कामहरू, जस्तै: कफन बाकसहरूको आपूर्ति, दफन गर्ने जग्गा तयार र दफनको खाल्डो खन्ने सम्मका काममा अगुवाइ गर्ने हो । आफ्ना प्रियहरूलाई गुमाएकाहरूको निम्ति उनीहरूको परम्परा र आत्मिक रीतिअनुरूप मृत्युसंस्कार गर्न सक्नु एउटा महत्त्वको कुरा हुन्छ ।

विपद्पछिको परिस्थितिमा बालबालिकाहरूलाई सहायता गर्नु

हरेक वर्ष संसारमा ७५०,००० जना बालबालिकाहरू विपद्बाट प्रभावित हुन्छन् अनि विस्थापित हुनुपरेका र आफ्ना प्रियजन तथा साथीहरू गुमाएको कारण असाध्यै दु:खित भएका हुन्छन् । मण्डलीले बालबालिकाको सुरक्षाको निम्ति काम गर्न सक्छ अनि तिनीहरूको अनुभवमा सहायता गर्न सक्छ । ती बालबालिकाहरूको जीवनका पक्षहरूलाई पुनर्स्थापित गर्न मण्डलीले 'बाल क्लब' गतिविधिहरू संचालन गर्न सक्छ, जहाँ तिनीहरू खेल्न सक्छन्, आशावादी हुन सक्छन् अनि समाजको स्थिति राम्रो भएको महसुस गर्न सक्छन् । क्लबले तिनीहरूलाई सिक्ने अवसर पनि प्रदान गर्छ, जस्तै: स्वास्थ्यको बारेमा । बालबालिकाहरूले आफ्ना परिवारका सदस्यहरू गुमाएको बेलामा यो झन् महत्त्वपूर्ण हुन्छ । नियमित रूपमा विपद् आउने क्षेत्रहरूमा बालबालिकाहरूलाई सुरक्षित र न्यानो प्रकारले परामर्श प्रदान गर्नको लागि मण्डलीले तालिम प्राप्त मानिसहरूको एउटा सानो समूह गठन गर्न सक्छ ।



वियोगमा परेका बालबालिकाहरूलाई आफ्नो नाम भन्न र अनुभूतिहरू बाँड्न कठिन पर्न सक्छ । तलको चित्रकला अभ्यासले यी कुराहरूमा सहायता गर्न सक्छ:

१. हरेक बालबालिकालाई एउटा कागजको ठूलो पाना र कलर पेन्सिलहरू दिनुहोस् । तिनीहरूको यात्राको बारेमा र यस क्रममा के-के अनुभव गरे, डरको अवस्था पनि, त्यसको चित्र कोर्न लगाउनुहोस् ।

२. त्यहाँ पर्याप्त रूपमा तालिमप्राप्त परामर्शदातारू छन् भने हरेकसँग कोरेको चित्रको बारेमा र हरेक परिस्थितिमा तिनीहरूले अनुभूति गरेका कुराहरूको बारेमा कुराकानी गर्नको लागि समय छुट्याउनुहोस् । ठूलो समूहमा छलफल गर्न बालबालिकाहरूलाई तनाव हुने हुनाले सानो समूहमा कुराकानी गर्न राम्रो हुन्छ । परामर्शदाताले बालबालिकाहरूलाई आफ्नै गतिमा उनीहरूका गहिरा भावनात्मक कुराहरू व्यक्त गर्न दिएका होऊन् भन्ने कुरामा पक्का हुनुहोस् ।

३. बालबालिकाहरूले आफ्ना अभिभावकहरू वा नजिकका नातेदारहरू गुमाएका छन् भने त्यस्तो समयमा गुमाएको व्यक्तिको बारेमा तिनीहरूले मन पराएका कुराहरू याद गर्नको लागि एउटा 'यादको बाकस' जडान गर्न उपयुक्त हुन्छ । जब बालबालिकाले आफ्नो विशेष व्यक्तिलाई याद गर्छ, त्यतिबेला उक्त बाकस खोल्दा उक्त विशेष व्यक्ति आफ्नो नजिकै रहेको अनुभूति गर्न सक्छन् ।

हैटीमा रहेको बाल क्लब

हैटिमा भएको विनाशकारी भूकम्पपछि टियरफण्डले लियोगाने क्षेत्रमा केही स्थानीय मण्डलीहरूसित मिलेर करिब ७० वटा बाल क्लबहरू खोलेको थियो । त्यसमध्येको एउटा बाल क्लबमा सिस्टर फ्रयान्कोसी र मोनेट्टेले अगुवाइ गर्नुभएको थियो । त्यहाँ ३ देखि १४ वर्षसम्मका करिब १३० जना केटाकेटीहरू हप्ताको दुई तीन पटक भेला हुन्थे ।

तिनीहरूले त्यहाँ बालबालिकाहरूलाई स्वास्थ्यसम्बन्धी र रोगबाट कसरी जोगिने भनी बालगीतहरू सिकाए अनि कठिन समयमा पनि बालबालिकाहरू सुरक्षित हुन सकून् भनी सुरक्षित ठाउँ उपलब्ध गराए । सिस्टर फ्रयान्कोसी र मोनेट्टेको क्लबप्रति र बाल शिक्षाको लागि रहेको लगाव र जोसले त्यहाँ अचम्मको भिन्नता ल्यायो । ग्रेसिएरका बालबालिकाहरूको निम्ति क्लब सबैभन्दा रमाइलो ठाउँ बन्न पुग्यो । यसले तिनीहरूलाई भूकम्पको वियोगलाई बिर्सन र स्वास्थ्यको बारेमा महत्त्वपूर्ण सन्देश प्राप्त गर्न सघाउ पुऱ्यायो ।

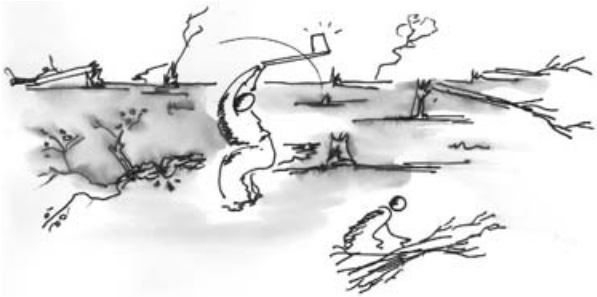
बाल सुरक्षा

आजको संसारमा कतिपय त्यस्ता मानिसहरू छन्, जसले बालबालिकाहरूलाई दुर्व्यवहार र यातना दिने गर्छन्, तिनीहरूले विपद्पछि सङ्कटासन्न अवस्थामा रहेका बालबालिकाहरूलाई पनि छोड्दैनन् । आफ्ना परिवारबाट अलग भएका बालबालिकाहरू अपहरण, बेचबिखन, दुर्व्यवहार र चोटपटकको जोखिममा रहेका हुन्छन् ।

ग्रामीण अथवा सहरी क्षेत्रमा रहेका मण्डलीहरू यस्ता बालबालिकाहरूको निम्ति 'सुरक्षित स्थान' सृजना गर्न सक्षम हुन्छन् । मण्डलीले बालबालिकाहरूलाई रेखदेख गर्न, तिनीहरूलाई हानि गर्न खोज्ने मानिसहरू ('सिकारीहरू') को हातबाट जोगाउन र तिनीहरूको बृहत् परिवारसित पुनर्मिलाप गराउन सक्छ । सङ्कटासन्न अवस्थामा रहेका बालबालिकाहरूको निम्ति सुरक्षित स्थान सृजना गर्नको लागि मण्डलीसित बालबालिकाको सुरक्षा सम्बन्धी नीति र प्रक्रिया हुन जरुरी छ । (बालबालिकाको सुरक्षा सम्बन्धी टियरफण्डको नीतिको बारेमा तलको वेभ ठेगानामा हेर्न सक्नुहुन्छ:

http://tilz.tearfund.org/Topic/Child+development/Child+Protection+Policy.htm)

वातावरण पुनर्स्थापित गर्नु



आकस्मिक अवस्थामा मानिसहरूको आवश्यकता परिपूर्ति हुनुपर्छ साथै वातावरणको पनि राम्रो ख्याल राख्नुपर्छ । विस्थापित मानिसहरूले धेरै प्राकृतिक स्रोतहरूको प्रयोग गरेमा यसले गम्भीर क्षति पुऱ्याउन सक्छ र यथास्थितिमा आउन लामो समय लाग्छ । माथि चित्रमा देखाइएको खराब अभ्यास हो !

विस्थापितहरू केही हप्तासम्म रहने भए तिनीहरूले वातावरणमा पार्न सक्ने प्रभावको बारेमा लेखाजोखा गर्नु राम्रो हुन्छ । विशेषगरी स्थानीय जङ्गल (विस्थापितहरूले दाउराहरू र निर्माणसम्बन्धी काठहरू ओसारेमा), चरनहरू (गाईवस्तुको लागि घाँस) र पानीका स्रोतहरूमा परेको प्रभाव हेर्नुपर्छ । यो लेखाजोखा गरिसकेपछि मण्डलीले समुदायका अगुवाहरूसित मिलेर यी स्रोतहरूलाई कसरी जोगाउने, प्रयोग गर्ने वा वातावरणमा क्षति नहोस् भनी त्यसको परिपूर्ति गर्ने भनी योजना बनाउनुपर्छ ।

आकस्मिक चरण सकेपछि विस्तृत वातावरणीय प्रभावसम्बन्धी लेखाजोखा गर्नुपर्छ, यसरी स्थानीय स्रोतहरू- रूखहरू, पानी, चरन इत्यादिको राम्ररी व्यवस्थापन गर्न सकियोस् । (टियर फण्डको प्रकाशन इन्भाइरोमेन्टल एसेसमेन्ट हेर्नुहोस्) । यो लेखाजोखाको कारणले वातावरण जोगाउनको लागि केही 'साना' क्रियाकलापहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छ । उदाहरणको लागि काठले पोलेको इँटाको सट्टा सिमेन्ट र माटोले बनाएका ब्लकहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

कतिपय ठाउँहरूमा रूखबिरुवाका नर्सरीहरू लगाएर अथवा सामुदायिक वृक्षारोपण गरेर मण्डलीले पुनर्स्थापनाको काम गर्न सक्छ । यसले जमिनको माटोलाई सुधार गर्छ र भविष्यमा भूक्षय हुनदेखि जोगाउँछ । जमिनको सुधारका लागि यो विस्थापितहरूको कारण समस्या भइरहेको समयमा वा त्यसपछि गर्न सकिन्छ ।

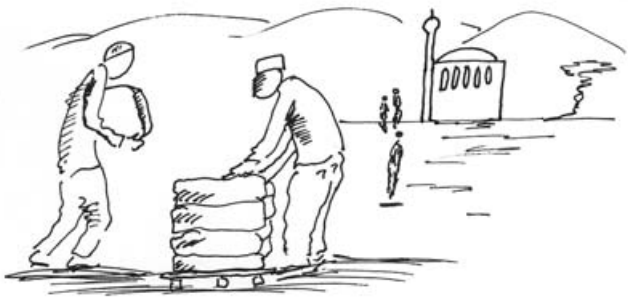
घटना अध्ययन

मण्डलीले अपनाउनुपर्ने नीतिका बारेमा पृष्ठ ९९ मा उल्लेख गरिएको छ, जसअनुरूप वर्ग, विश्वास, लिङ्ग वा राष्ट्रियतालाई आधार नबनाई सहायता गर्नुपर्छ । यहाँ एउटा उदाहरण दिइएको छ, जहाँ दुई वटा धार्मिक समूहका मानिसहरूले आवश्यकताको समयमा एकअर्कालाई सहायता गरे र यसले समुदायहरूको बिचमा दीर्घकालीन रूपमा राम्रो सम्बन्ध निर्माण गर्न सहायता गऱ्यो ।

सँगसँगै काम गर्नु

इथियोपियाको सीमानासँग जोडिएको उत्तरी केन्यामा नियमित रूपमा खडेरीको सामना गर्ने एउटा समुदाय थियो । केन्याको एउटा गैह्रसरकारी संस्थासँग सहकार्य गरी एउटा स्थानीय एङ्गलिकन मण्डलीले पूरै क्षेत्रमा नियमित खाद्य वितरणको काममा संयोजन गऱ्यो । यस्तो वितरणबाट मुस्लिमहरूको ठूलो समूह पनि लाभान्वित भइरहेका थिए । यस्तो कार्यले मुस्लिम समुदायसित राम्रो सम्बन्ध कायम भयो र खाद्य सुरक्षाको लागि सुधार गर्न सँगसँगै मिलेर स-साना परियोजनाहरूको सुरुवात भयो ।

एक वर्ष मुस्लिम समुदायले मुस्लिमहरूको राहत निकायबाट खाद्य सहयोग प्राप्त गऱ्यो र उनीहरूलाई उक्त खाद्यान्न मुस्लिम समुदायलाई मात्र बाँड्नको लागि निर्देशन दिइयो । तथापि, यी दुइ धार्मिक समूहको बिचमा राम्रो सम्बन्ध भएको कारणले स्थानीय मुस्लिम समुदायले गैह्रमुस्लिमहरूलाई पनि आफूले प्राप्त गरेको जति नै खाद्यान्न वितरण गरे ।



बाइबल अध्ययन

पूर्वाग्रहबाट माथि उठ्नु लूका १०:२५-३७

पृष्ठभूमि

असल सामरीको कथाले पूर्वाग्रहबाट माथि उठ्ने विषयमा बताउँछ । येशूले आफ्ना श्रोताहरूलाई एउटा व्यक्तिले अर्को व्यक्तिप्रति देखाएको दयाको बारेमा बताउनुभयो । यस कथामा एउटा पीडित यहूदी हो भने असल मानिस (हिरो) चाहिँ एउटा सामरी हो । यी दुई समूहको बिचमा खराब सम्बन्ध थियो । उहाँका श्रोताहरू अचम्मित भए किनकि सामरीले यहूदीलाई दया देखाएको थियो ।

मुख्य बुँदा

- पूर्वाग्रहबाट माथि उठेर आफूभन्दा फरक व्यक्ति तथा समूहलाई दया देखाउनुपर्छ भनी देखाउनका लागि येशूले यो कथा प्रयोग गर्नुभयो । उहाँले यो कुरा प्रस्ट पार्नुभयो कि 'आफ्नो छिमेकीलाई प्रेम गर्नू' भन्ने आज्ञा अझ पनि क्रियाशील छ, तथापि, मानिसहरूको बिचमा ठूलो ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, जातीय र धार्मिक भिन्नताहरू हुन सक्छ ।

प्रश्नहरू

१. *यो कथामा रहेका मानिसहरूका प्रतिक्रियाहरू पत्ता लगाउनुहोस् । तिनीहरूले त्यसो किन गरे ?*

२. *कहिलेकाहीँ हामी पनि किन अर्कोपट्टी लाग्छौं (अरूहरूको समस्यालाई बेवास्ता गरेर) ?*

३. *यो घटनाले कसरी उक्त यात्रीको जीवनमा परिवर्तन ल्यायो ?*

४. *के विपद्पछि तपाईको समुदायमा पनि यस्तै उदाहरणहरू दोहोरिन सक्छ ?*

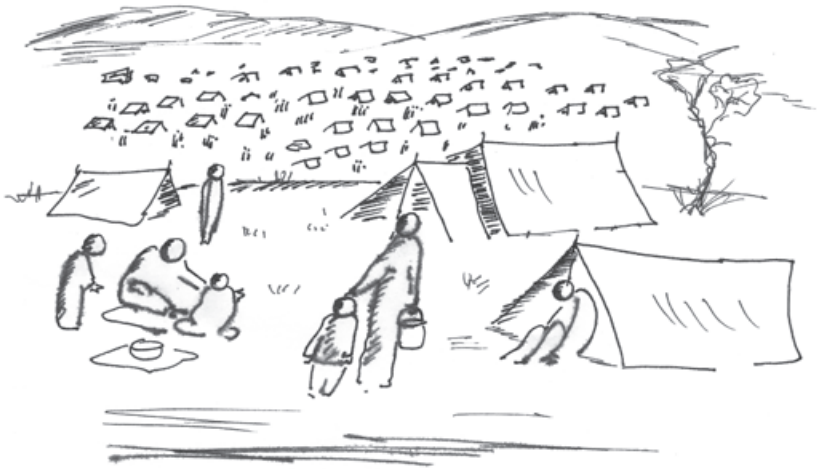
५. *कसरी हामी मण्डली समुदायले पूर्वाग्रहको अनुभूति गर्छौं र व्यक्त गर्छौं ? मानिसहरूलाई उपेक्षा गर्ने कुनै नजानिँदो तरिकाहरू अपनाइएको छ कि ?*

६. *कसरी मण्डलीले आएका राहतहरू सबै जात र धार्मिक समूहहरूलाई बराबरी रूपले बाँड्न सक्छ ?*

७. *अरू धार्मिक समूहहरूसित मिलेर काम गर्दा मण्डलीले के-कस्ता चुनौतीहरूको सामना गर्नुपर्छ अनि प्रभावकारी रूपमा मिलेर काम गर्नको लागि यी चुनौतीहरूको सम्बोधन कसरी गर्न सकिन्छ ?*

यो अध्यायको समीक्षा

- *मानिसहरू विस्थापित हुने कारणहरू के-के हुन् ?*
- *विस्थापित मानिसहरूले नयाँ ठाउँहरूमा के-कस्ता समस्याहरूको सामना गर्नुपर्छ ?*
- *किन मण्डलीले रेड क्रस सोसाइटीको नियमावली अवलम्बन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ?*
- *मानिसहरू आउनेबित्तिकै तत्काल लेखाजोखा गर्नु किन महत्त्वपूर्ण हुन्छ ?*
- *विस्थापित मानिसहरूको नाउँ दर्ता गर्दा सामना गर्नुपर्ने चुनौतीहरू के-के हुन् ? यसलाई कसरी समाधान गर्न सकिन्छ ?*
- *सित्तैमा खाद्यान्न वितरण गर्नुभन्दा कामका लागि खाद्यान्न अवधारणा अपनाउनु किन राम्रो हुन्छ ?*
- *कुन अवस्थामा सित्तैमा खाद्यान्न वितरण गर्नु एक मात्र विकल्प हुन सक्छ ?*
- *खाद्यान्न, पानी, सरसफाइ र आवास उपलब्ध गराउने योजना र कार्यान्वयनका गतिविधिहरूमा कसरी महिलाहरूलाई सहभागी गराउनुपर्छ ?*
- *अस्थायी आवासको निम्ति के कस्ता सामग्रीहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ?*
- *कति वटा भिन्न तरिकाले प्लाष्टिकको पाललाई तपाई प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ?*
- *मण्डलीले कसरी बालबालिकाहरूको वियोग, शोकमा तिनीहरूलाई सहायता गर्न सक्छ र तिनीहरूलाई दुर्व्यवहार र यातनाबाट सुरक्षा दिन सक्छ ?*
- *विपद्पछि मण्डलीले कसरी वातावरणलाई जोगाउन सक्छ ? पानी उपलब्ध गराउँदा, शौचालय तथा भवनहरू बनाउन ठाउँको छनोट गर्दा कुन-कुन वातावरणीय पक्षहरूलाई ध्यान दिनुपर्छ ?*



५

बाढी

परिचय १३४

बाढीको लागि तयारी १३५

जनचेतना अभिवृद्धि कार्यक्रम १३५

सुपरिवेक्षण तथा चेतावनी प्रणाली १३७

पारिवारिक स्तरमा तयारी १३८

सामुदायिक स्तरमा तयारी १३९

मण्डलीको तयारी १४०

आकस्मिक प्रतिकार्य - जीवन रक्षा र सुरक्षा १४१

छलफलका प्रश्नहरू १४२

बाढी अल्पीकरण १४३

घटना अध्ययन: उत्तरपूर्वी भारतमा वर्षेनी आउने बाढीका लागि मण्डली तयारी अवस्थामा रहन्छ १४७

बाइबल अध्ययन: बाढी १४८

यो अध्यायको समीक्षा १५०

परिचय

मानवीय कष्ट, भौतिक तहसनहस र आर्थिक नोक्सानीको हिसाबले विपद्हरूमध्ये बाढी निरन्तर आउने र बढी क्षति पुऱ्याउने विपद् हो ।

विभिन्न कारणले गर्दा बाढी आउँछ । लगातार धेरै दिनसम्म वर्षा हुँदा नदीको बहाव र स्तरमा वृद्धि हुन्छ र बाढी आउँछ । केही घण्टा आएको भारी वर्षाले गर्दा पनि अचानक बाढी आउँछ । हिम पहिरो वा अन्य पहिरोले अस्थायी रूपमा नदीको बहावलाई थुन्छ अनि पानीको मात्रा धेरै भएपछि त्यसले बाढीको रूप लिन्छ । गर्मी सुरु हुने बेलामा हिउँ पग्लने र वर्षा हुने काम एकै पटकमा हुन सक्छ, गर्मी मौसममा बाक्लो बादलसहित मेघ गर्जन भएमा पनि भारी वर्ष हुन सक्छ, आँधीबेहरीको कारणले पनि समुद्री तटको क्षेत्रमा वा अन्य भित्री क्षेत्रमा भारी वर्षा हुन सक्छ । उपरोक्त कारणहरूले पनि बाढी आउन सक्छ ।

अचानक आएको बाढी मानव जीवनको लागि एकदमै खतरनाक हुन्छ । भारी वर्षा भएको केही घण्टाभित्रै सतहमा द्रूत गतिमा पानी बहेको कारण बाढी आउन सक्छ । जब नदी किनारका रूखबिरुवाहरू काटिएर उजाड भएको हुन्छ वा भुइँका घाँसपात सबै घरपालुवा जनावरहरूले खाएर सखाप पारेका हुन्छन्, त्यतिबेला अवस्था झनै नाजुक हुन्छ । बाँध वा तटबन्ध भत्केमा पनि अचानक बाढी आउँछ, साथै बाँधमा सङ्कट परेको अवस्थामा अचानक त्यसलाई खोल्दा पनि बाढी आउँछ । अस्थायी रूपमा बनाइएको तटबन्ध हटाउँदा ठूलो परिमाणमा पानीको बहाव हुन्छ । अचानक आएको बाढीमा मानिसहरू तयारी अवस्थामा रहेका हुँदैनन् - यस्तो अवस्थामा विशेषगरी कुनै चेतावनी प्रणाली हुँदैन ।

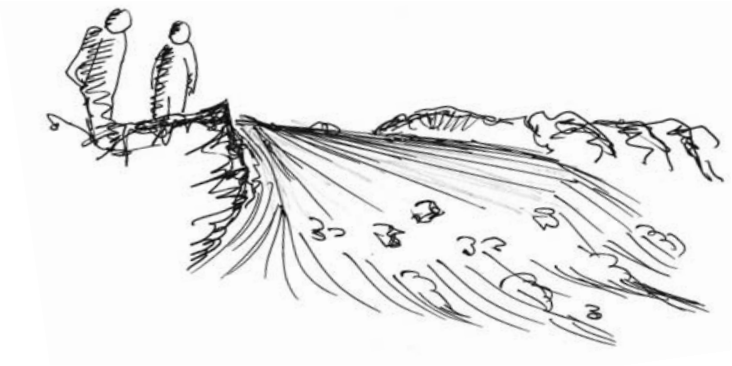
बाढीले ठूला-ठूला चट्टानहरू बगाउँछ, रूखहरू ढाल्छ, भवनहरू, सडकहरू तथा पुलहरूमा क्षति पुऱ्याउँछ र नयाँ जलमार्गहरूलाई बनाउँछ । बाढीको पानी तीनदेखि छ मिटरसम्म अग्लो हुन सक्छ अनि त्यसले रूखबिरुवाका हाँगाहरू तथा अन्य कुराहरू बगाउन सक्छ । लगातारको भारी वर्षाले हिलोयुक्त भयानक बाढी ल्याउन सक्छ ।

सहरी क्षेत्रमा जमिनले पानी कम सोस्छ, गाउँघरमा भन्दा सहरको जमिनको सतहमा छ गुणा बढी पानी बहन्छ । सहरी क्षेत्रमा बाढी आएको समयमा गल्लीहरू द्रूतगतिको नदीको रूपमा परिणत हुन्छन्, भुँईतलामा पानी भरिन सक्छ अनि ढलका पाइपहरूको निकास रोकिएकोले पानीको ताल बन्छ ।

रोगहरूको बढ्दो जोखिम

बाढीले विभिन्न रोगहरू पनि ल्याउँछ, खासगरी पानीको कारणले लाग्ने रोग झाडाबान्ता र टाइफाइडजस्ता बिमारी हुन्छ। ढलको पानी तथा फोहोर पानीहरू बाढीको कारणले खानेपानीसँग मिसिँदा यस्तो हुन्छ, जहाँ मलेरियाको डर हुन्छ। त्यहाँको गन्हाउने पानी लामखुट्टेको लागि अण्डा पार्ने उपयुक्त ठाउँ बन्छ।

बाढी आएपछि बाढीबाट निकालेर मर्नबाट जोगाउने काम मात्र होइन तर पानीबाट लाग्न सक्ने यी रोगहरूलाई पनि कम गर्नु जरुरी हुन्छ।



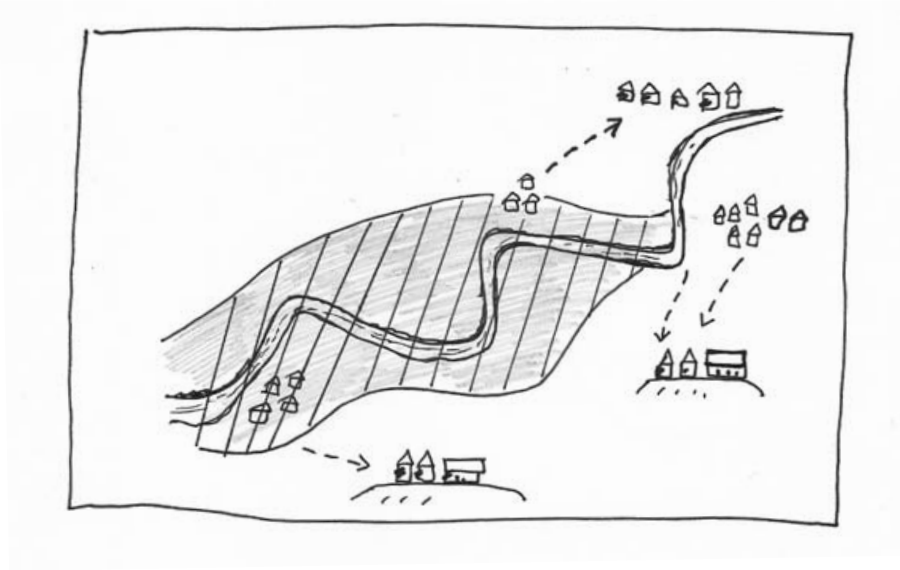
बाढीको लागि तयारी

बाढी प्रायःजसो उही स्थानमा प्रत्येक वर्ष नै आउँछ। बाढीको प्रभावलाई कम गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका त्यसको निम्ति गरिने पूर्वतयारी नै हो। यस्तो तयारीमा घर, परिवार र सामुदायिक स्तरमा गर्न सकिन्छ जसमा मण्डली पनि संलग्न हुन सक्छ। जोखिमको बारेमा जनचेतना जगाउनु, बाढीको तहलाई मापन गर्नु र चेतावनी प्रणाली राख्नु यसका मुख्य कदमहरू हुन्।

जनचेतना अभिवृद्धि कार्यक्रम

समुदायलाई बाढीको खतराको बारेमा जनचेतना जगाउने एउटा तरिका प्रभावित क्षेत्रको नक्सा कोर्नु हो। यसले मानिसहरूलाई सबैभन्दा उच्च जोखिममा रहेका ठाउँहरू र जोखिममा रहेका मानिसहरूको बारेमा जान्न मद्दत गर्छ। जोखिमलाई न्यूनीकरणको लागि सामान्या योजना तयार गर्न नक्साको प्रयोग पनि गर्न सकिन्छ। यहाँ केही सुझावहरू प्रस्तुत गरिएको छ।

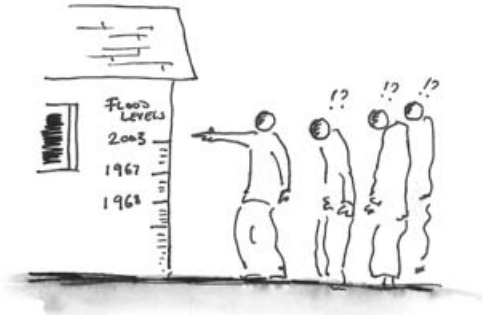
- आफ्नो समुदायको एउटा नक्सा बनाउनुहोस्। नक्सामा नदीहरू, सडकहरू, पुलहरू, घरहरू, अन्य भवनहरू, बजारहरू, पानीका स्रोतहरू र जङ्गल इत्यादि देखाउनुहोस् (अध्याय ३, पृष्ठ ७०-७९ हेर्नुहोस्।)
- बाढीको पानीले प्रभाव पार्न सक्ने क्षेत्रहरू देखाउनुहोस्।
- प्रभावित हुन सक्ने मानिसहरू र नाश हुने वा बिग्रन सक्ने भौतिक संरचनाहरूको पहिचान गर्नुहोस्।



- आवश्यक परेको खण्डमा जोगिनको लागि बस्न जाने अग्ला सुरक्षित ठाउँहरूको पहिचान गर्नुहोस् ।
- उच्च जोखिमको क्षेत्रबाट अग्लो ठाउँसम्म जाने बाटोहरूको पहिचान गर्नुहोस् ।

जनचेतना जगाउने अर्को उपायमा रूखहरू वा सार्वजनिक भवनहरूमा अघिल्लो पटक आएको बाढीको स्तर कहाँसम्म थियो भनी चिनो लगाउनुहोस् । यसले बाढीको गम्भीरताको बारेमा याद दिलाउँछ साथै आवश्यक पर्ने पूर्वसतर्कताको काम गर्न सहायता गर्छ । चिन्ह लगाउने यो कार्य बाढीको पूर्वतयारीको लागि समुदायमा दिइने तालिमको समयमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

पोस्टर तथा पम्प्लेटहरूको प्रयोग गरी जनचेतना जगाउन सकिन्छ । यस्ता सामग्रीहरू सरकारी निकायहरूबाट तथा गैह्रसरकारी संस्थाहरूबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । विद्यालयका बालबालिकाहरूले बाढी र त्यसबाट जोगिने उपायको बारेमा सिक्नुपर्छ । स्थानीय शिक्षक-शिक्षिकाहरूसित छलफल गरी यसको बारेमा कक्षाहरू राख्न सकिन्छ । सिकाउनको लागि सृजनशील तरिकाहरू अपनाउन सकिन्छ- जस्तैः गीतहरू, नाटक, कविता, चित्रकला इत्यादिद्वारा ।



सुपरिवेक्षण तथा चेतावनी प्रणाली

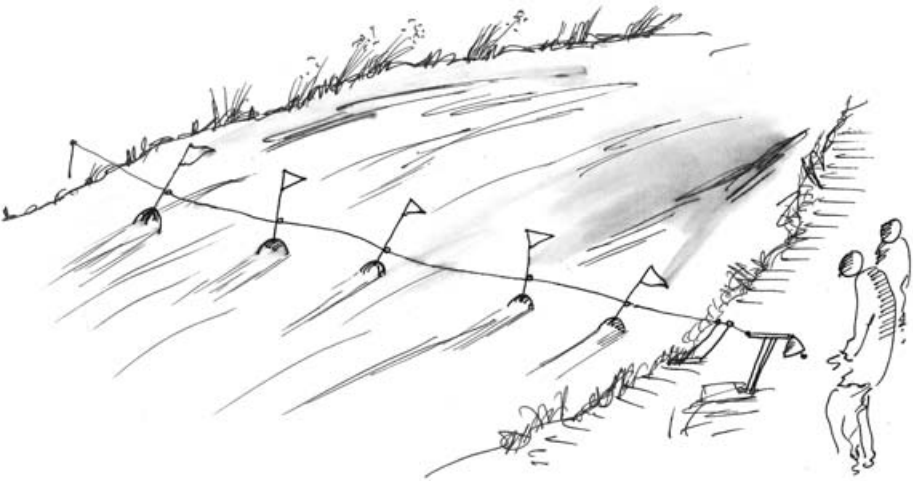
बाढीको जोखिम भएका क्षेत्रहरूमा पानीको गहिराइको बारेमा निरीक्षण गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ, यसरी बाढी आउन लाग्यो भने चेतावनी दिन सकिन्छ ।

गहिराइ मापन गर्ने खम्बाहरू

कतिपय देशहरूमा समुदायहरूले स्केलमा जस्तै गहिराइको लागि चिन्ह लगाएर बाँसको खाँबोहरू नदीमा गाड्ने गर्छन् । कतिपय ठाउँहरूमा तीन वटा रङको प्रयोग गरेको पाइन्छ - सबैभन्दा तल हरियो, जसको अर्थ 'सुरक्षित' हुन्छ, बिचमा पहेंलो जसको अर्थ 'सावधानी हुनु' अनि सबैभन्दा माथि रातो जसको अर्थ 'खतरा भन्ने बुझिन्छ' हुन्छ । पानी कुन गतिमा बढिरहेको छ भन्ने कुराको सङ्केत यसले दिन्छ । भारी वर्षा भएको समयमा समुदायका केही सदस्यहरूलाई पानीको निरीक्षण गर्ने र पानीको मात्रा खतराको तहमा (रातो चिन्हमा) पुगेमा समुदायलाई सूचित गर्ने जिम्मा दिनुपर्छ ।

डोरी र घण्टीहरू

फिलिपिन्सको एउटा समुदायले नदी माथि वारपार डोरी बाँधेर त्यसमा झण्डाहरू र घण्टीहरू झुण्ड्याउँछन् । पानीको सतह बढेमा घण्टी बज्छ र समुदायलाई खतराको सङ्केत दिन्छ ।



सूचना प्रवाह गर्नु

पानीको सतह खतराको स्तरसम्म पुगेमा समुदायका सबै सदस्यहरूलाई सतर्क गराउनुपर्छ र खतरामा रहेकाहरूलाई अग्ला स्थानहरूमा जान लगाउनुपर्छ । धेरै समुदायहरूले सूचना चेतावनी दिनको लागि आ-आफ्नै उपायहरूको विकास गरेका छन्: ड्रम बजाएर, विद्यालयको घण्टी बजाएर, मस्जिदको माइक बजाएर, ठूलो दमाहा वा झ्याली (गङ्ग) हरू बजाएर, मोबाइल फोनहरूद्वारा, साइकलमा गएर र ठूलो माइक बजाएर इत्यादि । अचानक बाढी आउँदा पानीको सतह ह्वात्तै बढ्छ । मोबाइल फोन भएको ठाउँमा माथिदेखि तलसम्म आवास गर्ने सबैलाई बाढी आउन लागेको खबर दिन सकिन्छ ।

५

पारिवारिक तहमा तयारी

बाढी प्रभावित क्षेत्रमा बस्ने परिवारहरूले त्यसबाट जोगिनको लागि केही साधारण योजनाहरू बनाउन सक्छन् ।

- सम्भव भएमा पकाउनु वा फ्रिजमा राख्नु नपर्ने सुख्खा तयारी खानाहरू सञ्चय गरी राख्नुहोस् - सुख्खा तयारी खानाको लागि बिजुली वा अन्य इन्धनहरूको खाँचो पर्दैन ।
- आकस्मिक अवस्थामा बोकेर हिँड्न सक्ने रेडियो, केही खाना पकाउने सामग्रीहरू र अतिरिक्त ब्याट्रीसहितको टर्चलाइट बोक्नुहोस् । सलाई र मैनबत्तीहरूलाई भिज्न नदिन प्लाष्टिकको झोलाभित्र राख्नुहोस् । बाढी आएर घर डुबान हुने सम्भावना भएमा यी सामग्रीहरू बोकेर हिँड्न मिल्ने गरी तयार गरिराख्नुहोस् ।
- सफा खानेपानीले पानीका भाँडाहरू भर्नुहोस् र त्यसलाई छोप्नुहोस् अर्थात् बन्द गर्नुहोस् ।
- पौडी खेल्न नजान्ने परिवारका सदस्यहरूलाई उत्रनको निम्ति मद्दत गर्ने काठहरू, केराका खामहरू, नरिवलहरू र प्लाष्टिकका बोतलहरू आफूसित राख्न उत्साहित गर्नुहोस् ।

- परिवारलाई तुरुन्तै आवश्यक पर्न सक्ने प्राथमिक उपचारका सामग्रीहरू तथा अन्य औषधीहरू आफूसित राख्नुहोस् ।
- घरलाई सुरक्षित राख्न र आकस्मिक अवस्थामा मर्मतसम्भार गर्न केही आवश्यक सामानहरू घरमा राख्नुहोस् (जस्तैः बालुवाका बोराहरू वा प्लाष्टिकका च्यादरहरू) । पैसा छ भने केही काठका फल्याकहरू र हतौडी राख्नु उपयोगी हुन्छ ।

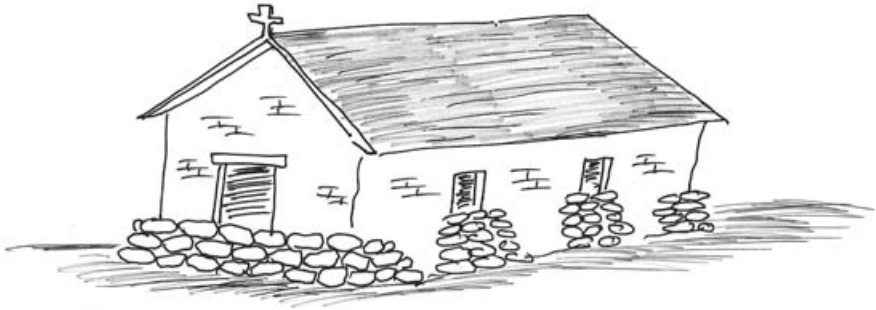
- बिउहरूलाई प्लाष्टिकको झोलामा दोब्बर गरी बेरेर माटोको भाँडोभित्र राखी, पछि सजिलै पत्ता लगाउन सक्ने ठाउँमा गाड्नुपर्छ ।
- मूल्यवान् सामग्रीहरू, कागजपत्रहरू, रुपैयाँपैसा, गरगहना र पारिवारिक सरसामानहरू बोकेर लैजानको निम्ति तयारी अवस्थामा (प्लाष्टिकको ब्यागभित्र) राख्नुपर्छ ।
- पारिवारिक स्थानान्तरण योजना बनाउनु पर्छ । परिवारका सदस्यहरूमध्ये विशेष सामग्रीहरू कसले बोक्ने, घरेलु जनावरहरू कसले लैजाने वा परिवारमा रहेका सङ्कटासन्न सदस्यहरू - बालबालिका, वृद्धवृद्धा, अशक्त र बिरामीहरूलाई कसले बोक्ने भनी परिवारमा योजना तयार गर्नुहोस् ।
- घरको माथिल्लो भाग वा छानामा फस्नु भएको छ भने उद्धारको निम्ति अरूलाई कसरी सूचित गर्ने भनी छलफल गर्नुहोस् (उदाहरणको लागि रङ्गीन कपडा लठीमा उठाएर हल्लाउने) ।

सामुदायिक स्तरमा तयारी

नोक्सानी र क्षतिको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्नको लागि समुदायले गर्ने केही कामहरू छन् । यीमध्ये कतिवटा कामहरूमा सहायता गर्न मण्डली सक्षम हुन सक्छ ।

- बाढीको जोखिमयुक्त क्षेत्रहरू खासगरी घर र सम्पत्ति बारेमा समुदायका हरेक मानिसहरू सचेत हुनुपर्छ, (माथि दिइएको जनचेतना अभिवृद्धि कार्यक्रम हेर्नुहोस्) ।
- सबैलाई चेतावनी सङ्केत र अग्लो ठाउँमा स्थानान्तरण मार्ग थाहा हुनुपर्छ । तिनीहरूलाई समुदायिक शरण लिने ठाउँ र आकस्मिक अवस्थामा कहाँ जाने भन्ने थाहा हुनुपर्छ ।
- स्थानानतरण मार्ग अपाङ्गता भएका लगायत अरू सबैले प्रयोग गर्न सक्छन् कि सक्दैनन् भनी जाँच गर्नुपर्छ । भाग्ने बाटोको पहिचानको लागि सेता खाँबाहरू गाड्नुहोस् । बाढी रातिको समयमा आए पनि बाटो देख्नको लागि मानिसहरूलाई यसले मद्दत गर्छ ।
- समुदायका मानिसहरूले रेडियोमा आएका आकस्मिक निर्देशनहरूलाई सुन्नुपर्छ र रेडियो नभएकाहरूलाई पनि उक्त कुरा बताईदिनुपर्छ ।
- स्थानान्तरणको बेला मद्दत गर्ने र स्थानान्तरण केन्द्रलाई व्यवस्थित गर्न स्वयंसेवकहरूको एउटा टोली गठन गर्नुहोस् । यसको बारेमा अध्याय २ को पृष्ठ ४१-४५ मा चर्चा गरिएको छ ।
- को अगुवा हुने भनी पहिले नै तय गरिएको हुनुपर्छ (अध्याय २ को पृष्ठ ३९-४१ हेर्नुहोस्) । सरकारी अधिकारीहरूको फोन नं. राख्नुहोस् ।

मण्डलीको तयारी



मण्डलीले आफ्नो भवन र सम्पत्ति जोगाउने काम गर्न सक्छ । यो समुदायको निम्ति पनि एउटा महत्त्वपूर्ण स्रोत बन्न सक्छ । यहाँ केही तरिकाहरू दिइएका छन्:

- बालुवाका बोराहरू छन् भने त्यसलाई ढोकाहरूमा बारको रूपमा लगाउनुहोस् ।
- बाढीको जोखिम रहेको क्षेत्रमा नयाँ मण्डली भवन बनाउँदै हुनुहुन्छ भने अलिकति अग्लो ठाउँमा वा अलिकति माथिसम्म जग उठाएर गारो लगाउनुहोस् ।
- अतिरिक्त पिलरहरू राखेर र राम्रो जग हालेर भवनलाई बलियो पार्नुहोस् ताकि बाढीको बहावको वेगलाई यसले धान्न सकोस् ।
- बाढीको पानीलाई अन्यत्र मोड्नको लागि भवनको वरिपरि सानो कुलो बनाउनुहोस् ।
- सबै महत्त्वपूर्ण फर्निचरहरूलाई प्लाष्टिकले बेरेर बाढीको पानीले नभेट्ने अग्लो ठाउँमा वा छानामा राख्नुहोस् ।
- सबै महत्त्वपूर्ण कागजपत्रहरू प्लाष्टिकको झोलामा राखेर त्यसलाई राम्ररी बाँध्नुहोस् ।
- मण्डली भवनलाई आकस्मिक आवासस्थान वा भण्डारण गर्ने ठाउँ बनाउने कि नबनाउने भनी पहिले नै विचार गर्नुहोस् । बाढी आउनु अगावै यसको बारेमा निर्णय गर्नुहोस् । भवन नदिने हो भने आवासको निम्ति पालहरू र प्लाष्टिकहरू राख्नुहोस् । मण्डलीको हाताभित्र मानिसहरूलाई शिविर राख्न दिनुहोस् ।

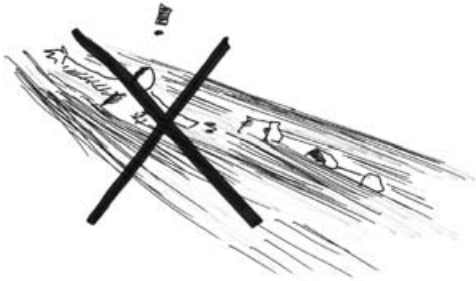
बाढीको समयमा मण्डलीको सहभागिताको बारेमा थप सुझावहरू अध्याय २ को 'आफैंलाई व्यवस्थित पार्नु' भन्ने विषयमा (उदाहरणको लागि स्वयंसेवकहरूको तालिम र विकास), अध्याय ३ को 'जोखिम, आवश्यकता र क्षमताको लेखाजोखा' भन्ने विषयमा (उदाहरणको लागि मण्डलीमा भएका उपयोगी सीप र स्रोतहरू) र अध्याय ४ को 'विस्थापित मानिसहरू' भन्ने विषयमा (उदाहरणको लागि आकस्मिक आवास, पानी र सरसफाइको बन्दोबस्त) दिइएको छ ।

आकस्मिक प्रतिकार्य - मानिसहरूको जीवन रक्षा र सुरक्षा

बाढी आउने चेतावनी पाउने बित्तिकै आवश्यक पर्ने तत्काल प्रतिकार्यको लागि केही सुझावहरू यहाँ दिइएको छ । यी तरिकाहरूले बाढीमा फसेका मानिसहरूको जीवन जोगाउन सक्छ ।

- बाढीको पानी आउने बित्तिकै बाढी तयारी योजना (परिवार, समुदाय र मण्डली) क्रियाशील हुनुपर्छ । पहिले नै सहमत भएको तरिकाले मानिसहरूलाई चेतावनीको सङ्केत दिनुहोस् र जोखिममा रहेका मानिसहरू लगायत सबैलाई सुरक्षित शरण केन्द्रहरूमा जानको लागि आग्रह गर्नुहोस् ।
- स्वयंसेवकको टोली पहिले नै तालिमप्राप्त र तयारी अवस्थामा छ भने त्यो तत्काल गर्नुपर्ने, भागेर जाने ठाउँको तयारी र जोखिममा रहेका मानिसहरूलाई उक्त ठाउँसम्म पुऱ्याउने काममा क्रियाशील हुनुपर्छ ।

- मण्डली/समुदायका सबै मानिसहरू सुरक्षित छन् कि छैनन्, हेर्नुहोस् । कति जना घरका छतहरूमा र रूखहरूमा फसेका हुन सक्छन् ।
- उद्धार गर्ने टोली वा रूखको सहायतामा आफैंलाई डोरीमा सुरक्षित रूपमा नबाँधेसम्म मानिसहरूलाई उद्धार गर्न तीव्र बहावमा बहेको नदीमा नपस्नुहोस् । बिर्को लगाइएका प्लाष्टिक भाँडाहरू, नरिवल र केराका रूखहरू लगायत कतिपय पानीमा तैरने सामग्रीहरू हुनु राम्रो हुन्छ ।



- नदीको किनार भास्न सक्ने हुनाले होसियार हुनुहोस्, जहाँनेर मानिसहरू नदीमा पस्दा वा त्यसबाट निस्कँदा अतिरिक्त खतरा हुन्छ ।
- रूखमा, घरको छतमा वा एकान्त ठाउँमा फसेका मानिसहरूको उद्धार गर्नको निम्ति डुङ्गा वा बोटहरू छन् भने त्यसको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- मण्डली भवन शरणको लागि प्रयोग भएको छ भने मण्डलीका सदस्यहरूले वृद्धवृद्धा तथा बालबालिकालाई ध्यानमा राखी ओढ्ने कम्बलहरू दिन सक्छन् ।
- बाढीको पानी सडेका फोहोर, मानिस र जनावरहरूको लासको कारण प्रदूषित भएको हुन सक्छ भनी मण्डली/समुदायका सदस्यहरूलाई याद दिलाउनुहोस् । चक्कीहरूद्वारा शुद्धीकरण नगरीकन, फिल्टर नगरीकन वा नउमालीकन (इन्धन छ भने) बाढीको पानी पिउनुहुँदैन । (अध्याय ४ को 'विस्थापित मानिसहरू', पृष्ठ १०९-१११ हेर्नुहोस् ।) रोगबिमारीबाट जोगिनको लागि बाढीको पानीले भिजेका सबै खानेकुरा फालिदिनुपर्छ ।

छलफलका प्रश्नहरू

यो सामग्री पढिसकेपछि आफ्ना सँगी अगुवाहरू वा मण्डलीका अरू सदस्यहरूसित मिलेर यो प्रश्नमा छलफल गर्नुहोस्:

- *बाढीको सम्बन्धमा जान्नको लागि आवश्यक जानकारी कहाँबाट पाउन सक्नुहुनेछ ? के यो सरकारी कार्यालयहरूबाट पाउनुहुनेछ ? वा रेडियो स्टेशनहरूबाट ? यी जानकारीहरू कसरी सुधारिन सक्छ ?*
- *बाढीको चेतावनी अरूहरूलाई दिन मण्डलीले के गर्न सक्छ ? (उदाहरणको लागि, घण्टी बजाएर) समुदायका मानिसहरूलाई एक साथ भेला गर्न वा चेतावनी दिन जनाउ दिने आवाज निकाल्न प्रयोग गरिएका कुनै यन्त्र छ कि ? प्रयोग गर्न सकिने अन्य आवाज निकाल्ने माध्यम के हुन सक्छ ?*
- *मण्डलीमा रहेका विभिन्न समूहहरूलाई बाढीको बारेमा जनचेतना जगाउन र बाढीको निम्ति पूर्वतयारी गर्न जानकारी दिने अन्य उपाय छ कि ? समुदायलाई बाढीको भइपरि आउने योजना बनाउनको निम्ति मण्डलीले कसरी सहायता गर्न सक्छ ?*
- *कतिपय मानिसहरूले बाढीको जोखिम रहेको क्षेत्रमा आवास बनाउँछन् । यस्ता मानिसहरूले माथि अग्ला स्थानहरूमा बस्ने मानिसहरूसित सम्बन्ध विकास गर्ने कुनै उपायहरू छ कि ? ताकि परिवारहरू तलबाट भागेर बाढीको समयमा माथि गएर बस्न सक्छन् ? के मण्डलीले यिनीहरूको बिचमा आपसी सम्बन्ध निर्माण गरिदिन सक्छ ?*
- *उच्च ठाउँहरूमा र आकस्मिक शरण केन्द्रहरूमा पुग्नको लागि रहेको सुरक्षित बाटोको बारेमा समुदायका सबै मानिसहरू कसरी पक्का हुन सक्छन् ? मण्डली भवनलाई बाढी पीडितहरूको लागि शरणकेन्द्र बनाउनको लागि के काम गर्नुपर्छ ?*
- *समुदायमा रहेका सबैभन्दा कमजोर मानिसहरू (वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला, बालबालिका र अपाङ्गता भएका मानिसहरू) सुरक्षित हुनको लागि सहायता पाए भनी सुनिश्चित हुनको लागि मण्डलीले के गर्न सक्छ ?*
- *बाढीको पानी धेरै शक्तिशाली हुन्छ र यसले सडक तथा पुलहरू भत्काउन सक्छ । पानीको तीव्र बहावको कारण कहिलेकाहीँ मानिसहरू तथा सवारी साधनहरू पनि बग्न सक्छन् । बाढीको समयमा सडकहरूलाई कसरी सुरक्षित बनाउन सकिन्छ ? (एउटा सम्भाव्य उत्तरचाहिँ बाटो कहाँ छ भन्ने कुरा थाहा पाउन सडकको किनारमा रूखहरू रोपेर वा किनारमा पोलहरू गाडेर त्यसको टुप्पामा सेतो रङ लगाउन सकिन्छ ।)*
- *जोगिनका लागि भाग्न चाहने मानिसहरूलाई सहायता गर्न डुङ्गाहरू बनाउनको लागि के-के सामग्रीहरू उपलब्ध छन् ? (उदाहरणको लागि केराका रूखहरू) व्यक्तिगत जीवन रक्षाका लागि कुन-कुन तैरने वस्तुहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ? (उदाहरणका लागि नरिवलहरू, प्लाष्टिकका खाली बोतलहरू तथा भाँडाहरू ।)*

- *समुदायमा बढी सङ्कटासन्न अवस्थामा रहेका मानिसहरू बस्ने ठाउँलाई चिनो लगाउन कुन-कुन तरिकाहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ? (उदाहरणको लागि घरमा झण्डाहरू राखेर ।)*
- *वृद्धवृद्धा लगायत पाका मानिसहरूले बाढीको चेतावनी पाएर पनि आफ्नो घर छोड्न इन्कार गरे भने मण्डलीले के गर्न सक्छ ?*

बाढी अल्पीकरण

दीर्घकालीन रूपमा बाढीको प्रभावलाई कम गर्न समुदायले कम लागतका थुप्रै गतिविधिहरू गर्न सक्छ । यसलाई अल्पीकरण भनिन्छ । अल्पीकरणका लागि केही उपायहरू तल दिइएको छ ।

वृक्षारोपण

बाढी आउने ठाउँमा बाढीको प्रवाहलाई रूखले घटाउने कार्य गर्छ । यसले बगेर आउने ढुङ्गा तथा बालुवाहरूबाट पनि जोगाउँछ, जो बाढीको समय तीव्र गतिमा भएको कारण थप नोक्सानीको कारण बन्न सक्छ । सामुदायिक वृक्षारोपण वा 'बनबाट उत्पादित समानहरूले' कार्यले सामुदायिक परियोजनाको निम्ति र बाढी प्रतिरक्षा कार्यक्रमको निम्ति आम्दानीको स्रोत बन्न सक्छ ।

वृक्षारोपण गर्नुअघि कुन रूख रोप्न राम्रो हुन्छ भनी विशेषज्ञसित राय लिनुहोस् । साथै घरहरूको नजिक रूखहरू नरोप्नुहोस् ।

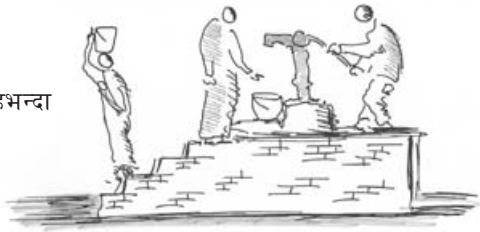
उच्च सडक

सडकहरू समुदायका लागि सञ्चारको महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो साथै बाढीबाट प्रभावितहरू जोगिनको लागि स्थानानतरण मार्ग पनि यही हो । होचो ठाउँहरूमा वरपरका माटोले भरेर बाटोलाई उठाउनु राम्रो हुन्छ । यसले बाढी प्रतिरोधकको रूपमा कार्य गर्छ र साथै बाढीको बहावको गतिलाई कम गर्छ । यसको अतिरिक्त सडकलाई नबगाओस् भनेर त्यसको किनारमा रूखहरू रोप्न सकिन्छ । पानी वारपार गर्नको लागि सडकको मुनि सानो पुलहरू राख्नुपर्छ ।

कुलो तथा बाँधहरू

कुलो र पर्खालहरूलाई राम्रोसित व्यवस्थित गरिएको हुनुपर्छ । गिट्टी, वालुवा वा कसिङ्गरहरू त्यहाँ हुनुहुँदैन । भारी वर्षा भएको बेलामा भत्किन वा चर्किन सक्ने भएकोले बाँधहरूको जाँच गरिरहनुपर्छ । बाँधको मुनि कल्भर्ट वा कुलोहरू हुनु राम्रो हुन्छ तथापि पानीको स्तर बढेको बेलामा ती कुलोहरू थुन्ने प्रणाली पनि हुनुपर्छ । बाढीको पानी आउँदैगर्दा सानो पुलहरू र कुलोहरूबाट पानी नपसी आफ्नो दिशातर्फ बग्नुपर्छ । सहरी क्षेत्रमा पानी छिट्टै जम्ने भएकोले सानो पुल तथा कुलोहरू सफा र कसिङ्गररहित छ अनि नियमित मर्मत सम्भार भइरहेको छ कि छैन भनी पक्का हुनुहोस् । मुख्य घरहरू, भवनहरू तथा कृषिजन्य क्षेत्रबाट पानीको निकास गर्नको लागि पनि कुलोहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

माथि उठाइएको हातेपम्प



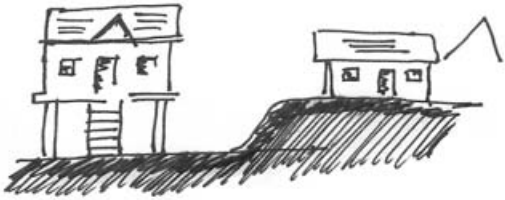
बाढी प्रभावित क्षेत्रमा बाढीको पानी आउने सतहभन्दा माथिको उचाइमा हातेपम्प उठाउनुपर्छ । यसले मानिस तथा जनावरहरूका लास तथा अन्य फोहोरहरूबाट मिश्रण भएको बाढीको पानीद्वारा हातेपम्पको पानीलाई प्रदूषित हुनदेखि जोगाउँछ । यस्ता हातेपम्पहरू स्थानान्तरण भएका मानिसहरूका समूहहरू जम्मा हुन सक्ने उच्च स्थानहरूको नजिक हुनु राम्रो हुन्छ ।

फोहोरहरू हटाउने

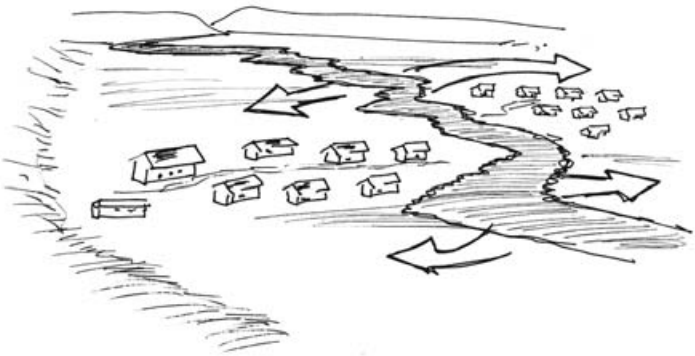
सम्भव भएमा समुदाय र स्थानीय सरकारी निकायलाई फोहोरहरू नियमित रूपमा हटाउन, कन्टेनरमा राख्न वा गाड्नको लागि प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ताकि त्यसले बाढीको पानीलाई प्रदूषित नबनाओस् ।

निरन्तर बाढी सम्भावित क्षेत्रहरू

तटबन्ध क्षेत्रहरूको मुख्य समस्या घर तथा भवनहरूभित्र बालुवाहरू पस्ने र जम्मा हुने हो । यस्तो अवस्थामा समुदायले बाढीको जोखिमलाई कम गर्ने घरहरूको निर्माण गर्नुपर्छ, उदाहरणको लागि पिलर हालेर वा बलिया ढुङ्गाहरू हालेर घर बनाउने ।



बाढीले नदीका तटहरू द्रुत गतिमा भत्काउन सक्छ, विशेषगरी नदीको किनार भिरालो छ भने पानीको गति झन् तीव्र हुन्छ । त्यस्तो अवस्थामा नदीको किनारमा रहेका भवनहरू र मानिसहरू एकैछिनमा बिनाचेतावनी नदीले बगाउन सक्छ । नदी किनारमा घरहरू बनाएका जग्गाहरू सस्तो र उपयोगविहीन भएको कारण त्यत्तिकै छोडिएको हुन्छ अनि कतिपय गरिब परिवारले अन्त ठाउँ नपाएर त्यहाँ घर बनाएका हुन्छन् । मण्डलीले जोखिमहरूको बारेमा चर्चा गरेर तिनीहरूलाई सुरक्षित ठाउँमा नयाँ घरहरूमा सार्नको लागि तिनीहरूको पक्षमा पैरबी गर्नुपर्छ ।



बारम्बार बाढीको जोखिममा रहेको नदी पस्न सक्ने मैदान क्षेत्रमा नयाँ आवासहरू सार्नुहुँदैन किनकि यसले मानिसहरूको जिउधनलाई जोखिममा पार्छ । ती क्षेत्रहरू प्रायः जस्तो जोखिमयुक्त क्षेत्रको रूपमा परिचित हुन्छन् अनि सरकारले पनि बाढी रोक्न कुनै कार्य गर्न खासै चासो देखाउँदैन ।

खहरे खोलाको नजिकमा बनाइएका घरहरू अचानक आउने बाढीको कारणले उच्च जोखिममा रहेको हुन्छ । यस्तो बाढीहरू विगतमा कहिलेकाहीँ आएका हुन सक्छन् अनि अहिले पनि आउन सक्छ र भविष्यमा अझ गम्भीर हुन सक्छ । जलवायु परिवर्तनले अचानक मौसममा गडबडी आउन सक्छ र त्यसले भारी तुफान र तीव्र बाढी ल्याउन सक्छ । मण्डलीले जोखिमको नक्साङ्कन गरी मानिसहरूलाई खतराको बारेमा बताएर सुरक्षित ठाउँमा सर्नको लागि सुझाव दिन सक्छ (पृष्ठ ७०-७९ हेर्नुहोस्) ।

घटना अध्ययन

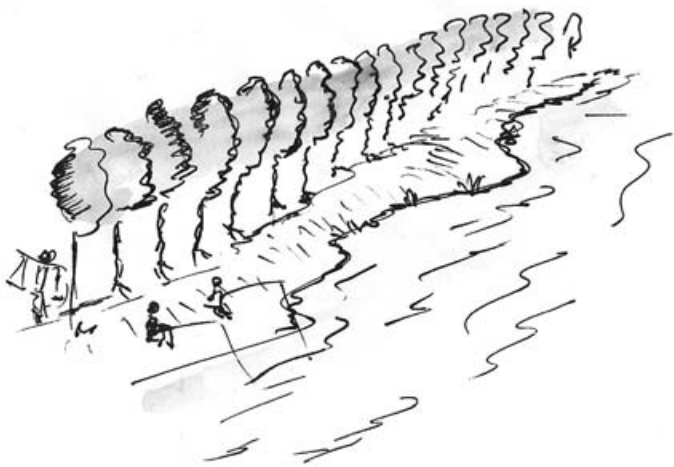
उत्तर-पूर्वी भारतमा वर्षेनी आउने बाढीको लागि तयार मण्डली

ब्रम्हपुत्र नदीमा वर्षेनी जुनदेखि सेप्टेम्बरसम्म बाढी आउँछ र यो ४५ कि.मि. सम्म चौडा भई प्रभावित पार्छ । ५०० कि.मि. क्षेत्रमा दशौं हजार समुदायहरू आवास गर्छन् अनि ती सबै क्षेत्रहरूलाई डुबानमा पार्छ । भारी वर्षा भएको समयमा पहिरो गएर भौतिक संरचनाहरू नष्ट गर्छ ।

ठूलो सङ्ख्यामा रहेका हिन्दूहरूको माझमा ख्रीष्टियान समुदायहरू न्यून सङ्ख्यामा छरिएर रहेका छन् । नदीको क्षति गर्ने शक्तिलाई न्यूनीकरण गरी मानिसहरूको जीवन रक्षा र गरिबी निवारणका लागि विपद् व्यवस्थापन कार्यक्रमको लागि पहिलो पटक यी स्थानीय मण्डलीहरू मुख्य केन्द्रको रूपमा अघि सरे । त्यसै समयमा मण्डलीको यस कार्यले गर्दा मानिसहरूमा नदीप्रति भएको नकारात्मक सोचमा परिवर्तन आयो र नदीबाट हुने क्षति कम गर्न हामी आफैंले केही गर्न सक्छौं भन्ने भावनाको सृजना भयो ।

यस पहल अनतर्गत केही व्यावहारिक गतिविधिहरू, जस्तैः वृक्षारोपण, इनार तथा पानीको स्रोतहरूको सुधार तथा सुरक्षा र पुल तथा सडकहरूको सुधारजस्ता कार्य गरियो । यसका अतिरिक्त स्थानीय रूपमा विपद् व्यवस्थापनको निम्ति योजना तयार गर्न अगुवापन विकास र सामुदायिक व्यवस्थापनका सम्बन्धमा स्वयंसेवक तालिमहरू प्रदान गरियो । समुदायमा डुङ्गाहरू नभएको हुनाले समुदायमा डुङ्गाहरू प्रदान गरियो ।

यो अग्रसरतालाई स्थानीय सरकारले एउटा नमुनाको रूपमा पहिचान गऱ्यो र यसलाई ब्रम्हपुत्र नदीको आसपासमा रहेका अरू ठाउँहरूमा दोहोऱ्याउन सकिने बतायो ।



बाइबल अध्ययन

जलप्रलय उत्पत्ति ६:९-८:२२

पृष्ठभूमि

चालीस दिनसम्म लगातार आएको वर्षाले पानी बढेर आयो र पर्वतहरूलाई सात मिटरसम्म डुबाइदियो (उत्पत्ति ७:२०), १५० दिनसम्म पानी पृथ्वीमा रह्यो । जलप्रलयले (नोआ र उनीसित जहाजमा रहेका बाहेक) सबै मानिसहरू र जनावरहरूलाई पूर्णरूपमा नाश गऱ्यो ।

मुख्य बुँदाहरू

- जलप्रलय आउने चेतावनी नोआले परमेश्वरबाट पाएका थिए अनि उनले त्यसको पूर्वतयारी स्वरूप योजना बनाउने र आवश्यक स्रोतहरू जम्मा गर्ने काम गरे । बाढीको खतराको निम्ति तयारी हुनको लागि समुदायलाई सँगै लिएर अघि बढ्ने मुख्य भूमिका मण्डलीले निर्वाह गर्न सक्छ ।
- नोआले जलप्रलयको अवधिका लागि (खाना) र जलप्रलयपछिका लागि (जोडी-जोडीका पशुपंक्षीहरू) सबै बन्दोबस्तको तयारी गरे । सम्भाव्य विपद्को लागि मण्डली र समुदायले ध्यानपूर्वक विपद्को अवधिमा र त्यसपछि पुनर्स्थापनाको समयमा गर्ने कार्यको लागि योजना बनाउनुपर्छ ।
- जलप्रलयको अवस्थालाई निरीक्षण गर्नको लागि नोआले उपयुक्त तरिकाहरू अपनाए (चरालाई बाहिर पठाएर), यसरी कहिले बाहिर निस्केर (भूमिमा पुन: आवास गर्न) जान सकिन्छ र सामान्य जीवनमा प्रवेश गर्न सकिन्छ भनी थाहा गर्न सकिन्थ्यो । विपद्को अवस्था परिवर्तनहरूलाई अवलोकन गरिरहनु र त्यसैअनुसार गतिविधिहरू गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।
- जलप्रलयपछि नोआ र उनका परिवारहरू बाढीको जोखिम न्यून रहेको अरारात पर्वतमा आवास गरे (उत्पत्ति ८:४) । सङ्कटासन्नता जोखिम न्यूनीकरणको लागि एउटा अवसरको रूपमा प्रयोग हुन सक्छ किनकि यस्तो समयमा मानिसहरू परिवर्तन हुन खुला हुन्छन् ।

प्रश्नहरू

१. *यो विशेष विपद् परमेश्वरको आज्ञाहरूप्रति मानिसहरू अनाज्ञाकारी भएको कारणले आएको थियो के अरू विपद् पनि यही कारणले आउँछ ? विपद् पापको कारणले आउँदैन भनेर बाइबलको कुन खण्डले बताउँछ ?*

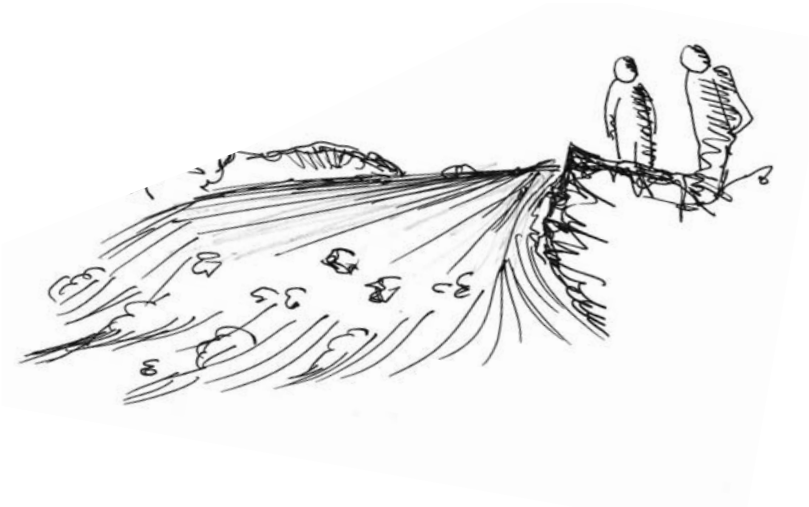
२. *जलप्रलयको बारेमा परमेश्वरले नोआलाई चेतावनी दिनुभयो । बाढी आउँदैछ भन्ने कुरा हामीलाई बताउने चेतावनीका अरू स्रोतहरू के-के छन् ? मौसम पूर्वानुमान लगायत अरू कुन परम्परागत तरिका तपाईलाई थाहा छ ?*

३. एकदमै ठूलो काठको जहाज बनाउन नोआलाई त्यसको बारेमा सम्पूर्ण विवरण परमेश्वरबाट प्राप्त भएको थियो । उक्त आकारको लागि लम्बाइ चौडाइको अनुपात एकदमै सही थियो भनी इन्जिनियरहरू बताउँछन् । जलप्रलयको समयमा जहाजमा रहेका अरू जनावरहरू बाँचून् र पछि भूमिमा फैलिन सकून् भनी तिनीहरूको श्वासप्रश्वासको हावाको लागि परमेश्वरले नोआलाई अरू के निर्देशन दिनुभयो ?

४. नोआले जहाज बनाउँदै गर्दा अरू मानिसहरूले चासो देखाएनन् भनी उत्पत्तिको पुस्तकले बताउँछ । तिनीहरूले के सोचेका थिए होलान् ? जहाज समुद्रबाट टाढा भएको हुनाले मानिसहरूले नोआलाई के टिप्पणी गरेका थिए होला ? प्राकृतिक विपद्को निम्ति तयारी हुने प्रयास गर्दा हामीले के-कस्ता विरोधहरूको सामना गर्नुपर्ला र यी विरोधहरूमाथि हामी कसरी विजयी हुन सक्छौं ?

५. मण्डलीले कसरी आफ्नो वरपर रहेका समुदायहरूसित राम्रो सम्बन्ध कायम गर्न सक्छ ताकि विपद्को तयारीको लागि मण्डलीले अगुवाइ गर्न सकोस् ?

६. पछिका विपद्हरूको लागि तयारी गर्न अघिल्लो पटक आएको विपद्बाट हामीले के सिक्न सक्छौं ?



यो अध्यायको समीक्षा

- *बाढी आउने केही मुख्य कारणहरू के-के हुन् ?*
- *समुदायमा रहेको बाढीको जोखिमको बारेमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने तरिकाहरूको वर्णन गर्नुहोस् ।*
- *स्थानीय समुदायहरूले प्रयोग गर्न सक्ने पूर्वचेतावनी प्रणालीहरू के-के हुन्, वर्णन गर्नुहोस् ।*
- *किन बाढीको समयमा पुरुषहरूभन्दा महिलाहरू बढी जोखिममा हुन्छन् ?*
- *निरन्तर बाढी आइरहने क्षेत्रका परिवारहरू र समुदायहरूले तयारीका लागि के गर्न सक्छन् ? मण्डलीले तयारीको लागि के गर्न सक्छ ?*
- *भविष्यमा आउन सक्ने बाढीको क्षतिलाई कम गर्न समुदायहरूले अवलम्बन गर्न सक्ने अल्पीकरणका उपायहरू के-के हुन् ?*
- *हामीले कसरी मण्डली तथा अन्य भवनहरूलाई बाढीबाट क्षतिग्रस्त हुनदेखि जोगाउन सक्छौं ?*

६

आँधीबेहरी र पहिरो

परिचय १५२

आँधीबेहरीको असर १५३

आँधीबेहरीको लागि तयारी १५४

अल्पीकरणका उपायहरू १६०

नयाँ भवनहरूको स्थान १६०

घरहरूको ढाँचा र निर्माण १६१

कृषि सम्बन्धी अभ्यासहरू १६२

बाँध तथा नहरहरू १६५

पहिरो तथा भू-क्षय १६६

घटना अध्ययन: म्यानमारस्थित साइक्लोन नार्गीसमा प्रतिकार्य १७१

बाइबल अध्ययन: अन्याय विरुद्धको लडाइँ १७२

यो अध्यायको समीक्षा १७३

परिचयः

आँधीबेहरी

आँधीबेहरी उच्च रूपमा विनाश गर्ने प्राकृतिक प्रकोप हो, जसले घरहरू, संरचनाहरू भत्काउन, बालीहरू नष्ट गर्न (हाल र आगामी वर्षहरूमा पनि) र मानिसहरू र तिनीहरूका गाईवस्तुहरूको जीवन पनि लिन सक्छ ।

उष्ण आँधीमा ३९-७३ माइल प्रतिघण्टाको हावाको गति हुन्छ तर जब ७४ माइल प्रतिघण्टाको निरन्तरको गति वा गति त्योभन्दा बढी हुन्छ, त्यसलाई प्राविधिक रूपमा आँधीबेहरी भनिन्छ । एट्लान्टिक र पूर्वीय प्यासेफिकमा यस्ता हुरीलाई हुरीकेन भनिन्छ जबकि पश्चिमी प्यासेफिकमा यसलाई टाइफुन भनी चिनिन्छ र बङ्गालको खाडी तथा हिन्द महासागरमा यसलाई साइक्लोन भनिन्छ ।

यस्तो गतिमा हावा ठूलो क्षेत्रमा चक्रिय रूपमा बहन्छ तर बिचको भाग जुन 'आँखा' को रूपमा परिचित हुन्छ, सो स्थान अलि शान्त हुन्छ । सामान्यतया: आँखा सानो हुन्छ, २०-३० माइल फराकिलो हुन्छ तर आँधीबेहरीको आकार ४०० माइल फराकिलो हुन्छ । हुरीकेन आउने बेला आकाश अँध्यारो हुन सुरु हुन्छ, हावाको गति वृद्धि हुन्छ र भारी वर्षा सुरु हुन्छ । आँधीबेहरी जमिनमा आउनुभन्दा अघि र विनाशक आँधीको आकार (छालको तरङ्ग) लिनुअघि खुल्ला पानीमाथि कम्तीमा पनि दुई हप्तासम्म बारम्बार आफ्नो बाटो परिवर्तन गर्दै चल्छ ।

टोर्नाडो (भुमरी)

टोर्नाडो द्रुत गतिमा चल्ने हावा हो, यसलाई 'टुइस्टर्स' पनि भनिन्छ, यसको हावाको गति २०० माइल प्रति घण्टाभन्दा बढी हुन्छ । कुनै ठाउँमा सुरक्षित जान भनी मानिसहरूलाई चेतावनीको लागि पर्याप्त समय हुन सक्छ तर यस्तो हावाको शक्तिबाट सुरक्षित स्थान खोज्नु सधैं सजिलो हुँदैन । यसको प्रतिरोध गर्न सकिँदैन किनकि यस्तो शक्तिशाली हावाको अघि सबै भवनका प्रणालीहरू सङ्कटासन्न हुन्छन् । तापनि उष्ण आँधीबेहरीको तुलनामा टोर्नाडो सानो मात्रामा हुन्छ र जीवनको क्षति पनि कमै हुन्छ ।

आँधीबेहरीको असर

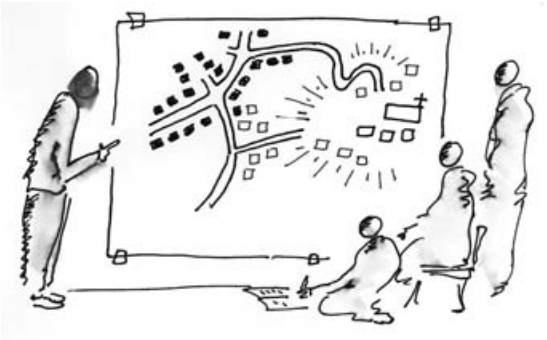
आँधीबेहरीले जीवन, घरहरू, बाली, खानेकुराको भण्डार, पशुहरू र जमिनको क्षति गर्छ । आँधीबेहरीबाट सबैभन्दा धेरै क्षति पुग्ने भनेको भवन र रूखहरूमा हो तर आँधीको आवेग र थप बाढीको कारणले गर्दा धेरैजसो मृत्यु डुबेर हुनेगर्छ । जब आँधी समुद्री किनारमा आइपुग्छ, त्यसले आँधीबेहरी उत्पन्न गर्छ र छाल उठाउँछ, कहिलेकाहीँ यो सामान्य स्तरभन्दा पाँच मिटर माथि हुन्छ । यो द्रूत गतिमा आउन सक्छ र समुद्री किनारको होचो स्थानहरूमा बाढी उत्पन्न गर्छ । छाल र वेगले समुद्रका किनारलाई भत्काउँछ, भवनहरूमा क्षति पुऱ्याउँछ र सडकहरू र ढल तथा कुलोलाई बगाउँछ । मुसलधारे वर्षाले बाढी उत्पन्न गर्न सक्छ र अझै भित्रका स्थानमा भू-क्षय हुन्छ ।

भवनहरू उच्च आँधीमा भत्कन्छ, जसले त्यहाँ भएका सामानहरू नष्ट गर्छ र त्यसभित्र भएका मानिसहरूलाई घाइते बनाउँछ वा मार्छ ।

अन्य असरहरू:

- खाना वा पानी नभएको अवस्थामा मानिसहरू घरको छतमा फस्छन्
- हुरीबतास, नुनिलो पानी, लगातारको बाढीबाट कृषिबालीहरू नष्ट हुन्छन्
- पानी प्रदूषित हुने भएको स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रकोपहरू उत्पन्न हन्छन् ।

आँधीबेहरीको लागि तयारी



तयारीहरूमध्ये केही कुराहरू बाढीको लागि झैं समान छन् । जोखिम भएको क्षेत्रको नक्सा बनाएर सुरु गर्नुहोस्, त्यसमा सबैभन्दा जोखिम भएका घरहरूमा चिन्ह लगाउनुहोस् र उच्च स्थान वा सुरक्षित स्थानमा जाने स्थानान्तरण मार्ग बनाउने । नक्सामा सुरक्षित भवनहरू र ठाउँहरूको स्थानमा चिन्ह लगाउनुहोस्, जहाँको उच्च जमिनमा आकस्मिक पानीका स्रोतहरू पाइयोस् ।

अर्को कदम भनेको सम्भावित योजना विकास गर्नु हो– कम्तिमा पनि मण्डलीको लागि तर सम्भव भए पूरै समुदायको लागि गर्नु राम्रो हुन्छ । हरेकले स्थानान्तरण हुने सङ्केत थाहा पाउनुपर्छ र कहाँ जाने तथा आफ्नो साथमा के बोक्ने भनेर जान्नुपर्छ । समुदायका सबै सदस्यहरूका लागि जानकारी दिने बैठक गर्नुपर्छ: महिलाहरू पनि पुरुषझैं पूर्णरूपमा संलग्न भएको कुरालाई निश्चित गर्नुहोस् साथै स्कुल र अस्पतालमा भएकाहरूले आँधीबेहरीको समयमा के तयारी गर्नुपर्छ भनेर थाहा पाएको हुनुपर्छ । अध्याय २, पृष्ठ ४१-४५ सम्म उल्लेख भए बमोजिम तालिमप्राप्त स्वयंसेवकहरूको समूह बनाउन सक्नुहुन्छ ।

पूर्वचेतावनी प्रणालीहरू

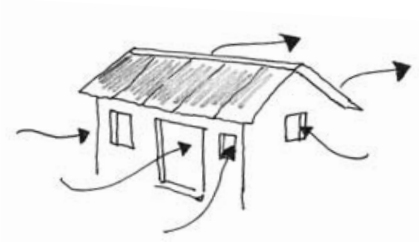
चेतावनीका तरिकाहरूमा रेडियो र टेलिभिजन प्रसारण पनि समावेश हुन्छ । इन्टरनेट साइटहरू धेरै विकसित भएको स्थानहरूमा उपलब्ध हुन सक्छ । खतरा भएको समुदायहरूमा पूर्व चेतावनी दिनको लागि प्रायः सरकारी अधिकारीहरू जिम्मेवार हुन्छन् तर त्यस्ता सन्देशहरू धेरै दुर्गम स्थानहरूमा सधैं पुग्दैनन् । मण्डलीसँग बृहत् सञ्जाल छ भने यस्ता चेतावनीहरू प्रभावकारी रूपमा प्रवाह गर्न सहायता पुऱ्याउन सक्छ ।

यसका साथै वैज्ञानिक मौसमको पूर्वानुमान, विभिन्न परम्परागत तरिकाहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ, उदाहरणको लागि केही प्रजातिका चराहरूलाई हेरेर, जुन आँधीबेहरीको अघि बसाइँ सर्छन् । यसको अतिरिक्त जब हावाको चाप परिवर्तन हुन्छ, तब पशुहरूको व्यवहारमा नाटकीय परिवर्तन हुन्छ ।

अन्य तरिकाहरूमा मौसमका पद्धतिहरू अवलोकन गर्ने र बादलहरूमा परिवर्तन हेर्ने कुरा पर्छन्, यसले गम्भीर प्रकारको आँधीबेहरी उत्पन्न हुन लागिरहेको छ भने सङ्केत गर्छ ।

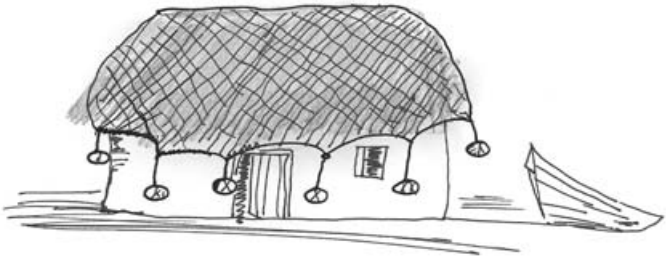
आँधीबेहरी आउनु अघिका सङ्केतहरू एक पटक पहिचान भइसकेपछि बाँकी रहेका समुदायहरूलाई चेतावनी दिन स्थानीय तरिकाहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसमा विशेष प्रकारको झण्डा फहराउने र साइकलहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । बङ्गलादेशको तटीय क्षेत्रमा हरियो झण्डाले हुरीकेन आउन लागिरहेको छ भन्ने सङ्केत गर्छ, पहेंलो झण्डाको अर्थ मानिसहरूले आफ्ना सामान र सम्पत्तिहरू सहित स्थानान्तरण गर्नको लागि तयारी गर्ने र वृद्ध र बिरामी मानिसहरूलाई सुरक्षित स्थानमा लाने भन्ने हो, रातो झण्डाले सुरक्षित स्थानमा सबै मानिसहरू तत्काल रूपमा जाने राम्रो सङ्केत गर्छ । चेतावनी फैलाउने सबैभन्दा प्राविधिक तरिका भनेको बढी जोखिममा रहेका क्षेत्रहरूमा भएका मोबाइल फोनमा म्यासेज पठाउनु हो ।

सम्पतिमा हुने क्षति कम गर्नु



आँधीबेहरीमा समुदायले विभिन्न तरिकाहरूमा उच्च हुरीको सामना गर्छन् । केही मानिसहरूले घरका झ्यालहरू र ढोकाहरू खोल्छन् ताकि हावा बाहिर जाओस् । अरूले हावा पस्न नदिन घरका ढोकाहरू र झ्यालहरूमा काठ राखी किला ठोकेर बन्द गर्छन् ।

माझीहरूले आफ्नो घर बचाउनको लागि कहिलेकाहीँ त्यसमाथि जाल फाल्छन् र त्यसको तल ढुङ्गा राखी बाँध्छन् ताकि उनीहरूका परालको छाना सुरक्षित भएको होस् । समुद्रको किनारमा बस्ने अन्य समुदायका मानिसहरू सजिलै गाड्न र भत्काउन सक्ने घरहरूमा बसेर उच्च जोखिम भोगिरहेका हुन्छन् । उनीहरूले भवनका सामग्रीहरू छुट्याएर शिविर रहेको क्षेत्रमा लिएर जान्छन् ।



अर्को तरिकाचाहिँ काठले बनेको घरलाई डोरीको एक छेउले बाँधेर अर्को छेउलाई ठूलो ढुङ्गा वा जमिनमा ठोकेको किलामा बाँध्ने हो । काठको घरको जोडिएका भागहरू यस प्रकारले सुरक्षित गर्नुपर्छ ।

बहुमूल्य कुराहरू सुरक्षित राख्ने

व्यक्तिगत सामानहरूलाई सुरक्षित स्थानमा जम्मा गरेर राख्नुहोस्, जस्तैः पासपोर्ट, परिचय पत्र, प्रमाण पत्र, जग्गाका लालपुर्जा, नगद र औषधीहरू ।

सानो प्लास्टिकको झोलाहरूमा फेरि रोप्नका लागि बिउहरू पोको पारेर राख्नुहोस्, त्यसपछि– सम्भव भएसम्म- त्यसलाई सुरक्षाको लागि ठूलो आकारको प्लास्टिकमा राख्नुहोस् ।

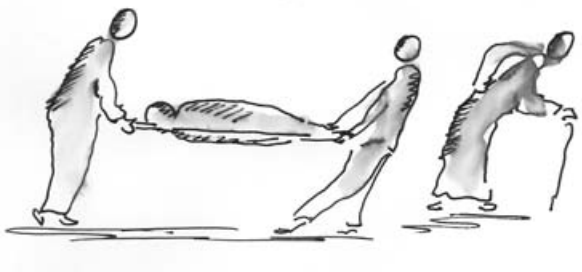
सबै विद्युतीय सामग्रीहरूलाई बन्द गर्नुहोस् र त्यसका प्लगलाई विद्युत प्रवाहबाट निकाल्नुहोस् । ग्याँसका सामग्रीहरू पनि बन्द गर्नुहोस् र ग्याँस सिलिन्डरको रेगुलेटरलाई पनि बन्द गर्नुहोस्: यसले आगोको खतरालाई कम गर्छ । बाढीबाट बचाउनको लागि सबै विद्युतीय सामानहरूलाई उच्च स्थानमा राख्नुहोस् ।

पाँचदेखि सात दिनसम्म परिवारलाई पुग्ने पर्याप्त खानेकुरा र सफा खानेपानीका केही कन्टेनरहरू राख्नुहोस् ।

आवश्यक भएका औषधीहरू, सुख्खा सलाइहरू, टर्च र लाल्टिनहरू सङ्कलन गरेर राख्नुहोस् । तपाईसँग मोबाइल फोन छ भने त्यो चार्ज भएको छ र त्यसमा मुख्य व्यक्तिहरूको नम्बर छ भनेर निश्चित गर्नुहोस् (स्थानीय सरकारी व्यक्तिहरूको सम्पर्क नम्बर समेत) ।

सबै वस्तुभाउहरूलाई जम्मा गरिएको छ भनेर निश्चित गर्नुहोस् र अग्लो जमिनमा कहीँ सुरक्षित राख्नुहोस् । प्रायः पशुहरूलाई नबाँधी छोडिन्छ ताकि उनीहरू आफूलाई बचाउन स्वतन्त्र भएका होऊन् ।

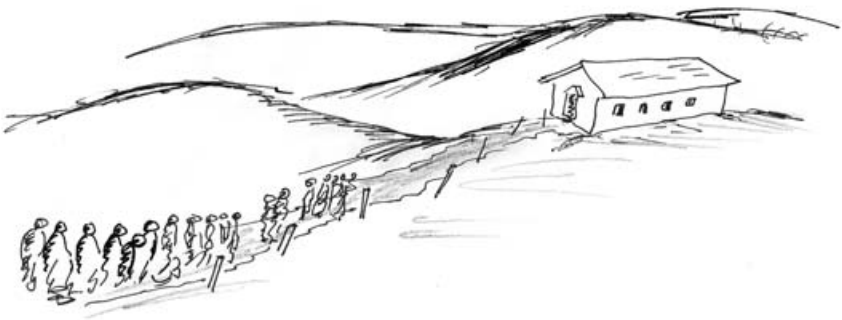
बिरामी, वृद्ध र सबैभन्दा सङ्कटासन्न मानिसहरू सुरक्षित, मनतातो, पर्याप्त खाना भएको शिविरमा पुगेका छन् भनेर निश्चित गर्नुहोस् । चेतावनी आउने बित्तिकै उनीहरूलाई सुरक्षित स्थानमा सार्नुपर्छ ।



आकस्मिक शिविरहरू

आँधीबेहरी र बाढीको जोखिम भएको ठाउँमा आँधी आउँदा परिवारहरूले आश्रय लिन सकून् भनी पहिले नै सुरक्षित स्थानहरू तोकिएको हुनुपर्छ । यो उच्च स्थानमा हुनु आवश्यक छ र यहाँ समुदायका सदस्यहरूलाई राख्न पर्याप्त मात्रामा क्षमता हुनुपर्छ । केही देशहरूमा सरकार, रेडक्रस र गैह्रसरकारी संस्थाहरूले बलियो साइक्लोन शिविरहरू बनाएका छन्, जुन जमिनमाथि उठाइ पिलरहरू राखी बनाइएको हुन्छ ।

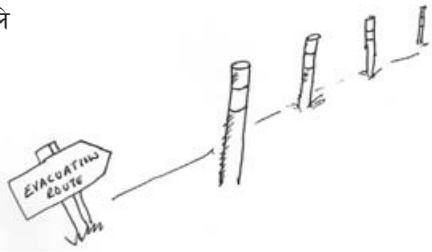
धेरैजसो स्कुलहरू, मण्डलीहरू, मस्दिजहरू, सरकारी कार्यालयहरू वा अन्नबालीका गोदामहरू प्रयोगमा आउँछन् । आँधीबेहरी आउनुअघि नै यी स्थानहरू खाली गरिएको हुनुपर्छ र तयार पारिनुपर्छ । विपद् व्यवस्थापन समिति पहिले नै बनाइसकिएको छ (अध्याय २ हेर्नुहोस्: आफैंलाई व्यवस्थित बनाउने) वा स्वयंसेवक समूह छानिसकिएको छ र तालिम दिइसकिएको छ भने शिविरको तयारी गर्ने जिम्मेवारी तिनीहरूको हुनुपर्छ ।



मण्डलीले अस्थायी शिविरको रूपमा आफ्नो भवनलाई प्रयोग गर्न दिने निर्णय गर्न सक्छ । यो अवस्थामा त्यहाँ आधारभूत सुविधाहरू उपलब्ध छन् कि छैनन् भनेर निश्चित गर्नुहोस्, जस्तै: पानी र शौचालयहरूको उपलब्धता, आकस्मिक बत्तीहरू र प्राथमिक उपचारका सामग्रीहरू ।

स्थानान्तरण मार्गका लागि चिन्हहरू

स्थानान्तरण शिविर पहिचान गरिसकेपछि समुदायले शिविरसम्म पुग्नको लागि प्रष्ट चिन्हको साथमा स्थानान्तरण मार्गको पहिचान गर्नुपर्छ, जुन लेखेर कुनै ठाउँमा टाँस्न वा घरहरूको भित्तामा लेख्न वा रूखहरूको काण्डमा लेख्न सकिन्छ । यस्ता सेता रंगका यस्ता चिन्हहरूले अन्धकारको समयमा वा बाढी आएको अवस्थामा पनि मानिसहरूलाई शिविरको स्थान खोज्ने बाटो खोज्न सहायता गर्नेछ ।



वृद्धवृद्धाहरू, अशक्त मानिसहरू, गर्भवती महिलाहरू, लामो समयदेखि बिरामी भएकाहरू र साना बालबालिकाहरूलाई सावधानीपूर्वक ध्यान दिनुपर्छ । यस्ता मानिसहरूलाई छिटो र स्वयंसेवकहरूको सहायताले चाँडोभन्दा चाँडो स्थानान्तरण गर्नुपर्छ ।

अत्यधिक आँधीबेहरी आएको समयमा के गर्ने

- सावधान भएर बस्नुहोस् र ननिदाउनुहोस् । रेडियोमा मौसमको रिर्पोटहरू सुन्नुहोस् । लामो समयसम्म भारी वर्षा भइसकेपछि आउन सक्ने पानीको उर्लने भेलको खतरादेखि होसियार हुनुहोस् ।
- तपाई पहिरोको खतरा भएको पहाडी क्षेत्रमा हुनुहुन्छ भने त्यो ठाउँ छोडेर अन्यत्र जान सुरक्षित छ भने जानुहोस् । तपाईसँग कार छ भने याद राख्नुहोस् कि भारी आँधीबेहरीमा कार चलाउनु खतराजनक हुन सक्छ । तपाई घरैमा बस्नुहुन्छ भने सम्भव भएमा दोस्रो तल्लामा जानुहोस् ।
- कुनै नौला आवाजहरू आएमा राम्रोसँग सुन्नुहोस् जुन उडाएका भग्नावशेष हुन सक्छ, जस्तै: रूख चर्किएको अथवा ढुङ्गाहरू आपसमा ठोक्किएको । माटोका ढिस्काहरू खस्दा वा बग्दा तथा ढुङ्गामुढा बग्दा त्यसले ठूलो पहिरो ल्याउन सक्छ । ढुङ्गामुढा वा काठपात एकदम छिटो बग्न सक्छ र कहिलेकाहीँ चेतावनीबिना नै आइपुग्छ । यसको बग्ने मार्गभन्दा बाहिर बस्नाले जीवन बच्नेछ ।

६

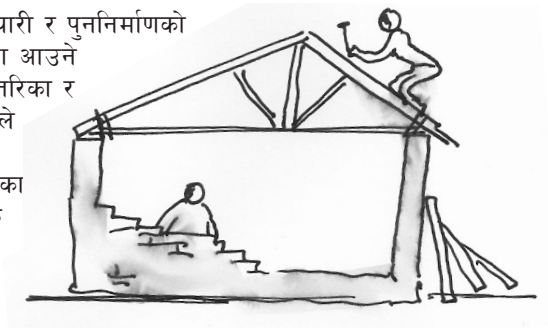
भारी आँधीबेहरीपछि के गर्ने

ठूलो आँधीबेहरीपछि मण्डलीका सदस्यहरूले व्यक्ति र परिवारहरूको घर मर्मत गर्न र पुनर्निर्माण गर्न सहायता गर्न सक्नेछन्, विशेषगरी धेरै आवश्यकतामा परेकाहरू, जस्तैः विधवाहरू र वृद्धवृद्धाहरूलाई सहायता गर्न सक्छन् । सम्भवतः सरकार, सैनिक वा गैह्रसरकारी संस्थाबाट गरिबहरूले सहायता पाएको निश्चय गर्न मण्डलीले उनीहरूको पक्षमा वकालत गर्न सक्नेछ । यसमा नाश वा क्षति भएका कुराहरूको लागि क्षतिपूर्तिको लागि वकालत गर्ने कुरा पनि समावेश हुन्छ ।

घरहरू र सामुदायिक भवनहरूको पुनर्निर्माण गर्न योजना गर्न मण्डलीले समुदायलाई सँगै ल्याउन सक्छ । सामुदायिक प्रणालीहरू काममा समावेश गर्न सकिन्छ, जस्तैः क्षति भएका सम्पत्तिहरू र कृषियोग्य जमिनबाट ढुङ्गाहरू हटाउने र खेतहरूबाट नुनिलो पानी हटाउने इत्यादि । उद्धारमा मानिसहरूले आपसमा काम गर्दा उनीहरूले भविष्यमा आउन सक्ने आँधीबेहरीको सामना गर्न आफ्नो क्षमता वृद्धि गर्ने तरिकाहरू पत्ता लगाउन पनि सक्षम हुन सक्छन् । यसमा बलिया घरहरू, सुधारिएको ढलनिकास, कृषिजन्य प्रणालीमा परिवर्तन तथा स्वयं सहायता समूहहरू र बचत र ऋण प्रदान गर्ने प्रणालीहरू पनि यसमा समावेश हुन्छ । कुनै बेला विपद्को कारणले गर्दा पछि बनाइएको नयाँ संरचना र अन्य कुराहरूले पहिलाकोभन्दा पनि राम्रो अवस्था सृजना गर्न सक्छ ।

६

अल्पीकरणका उपायहरू



अघिल्ला खण्डहरू आँधीबेहरीको लागि तयारी र पुनर्निर्माणको बारेमा केन्द्रित छन् । यो खण्डले भविष्यमा आउने आँधीबेहरीको प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्ने तरिका र यस्ता क्षेत्रहरूमा सहायता गर्नको मण्डलीले प्राप्त गर्ने अवसरहरूको खोजी गर्छ । तल दिइएकामध्ये धेरै अल्पीकरणका विचारहरूका लागि एउटा महत्त्वपूर्ण आधार सामुदायिक सहकार्य र सामिप्यता हो ।

आँधीबेहरीका असरहरूलाई अल्पीकरण गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन्, जुन तल उल्लेख गरिएको छ ।

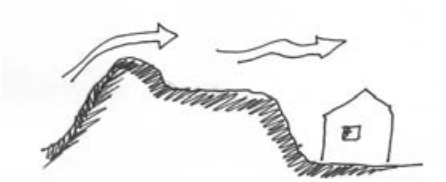
- घरहरू र भवनहरूको स्थान सुधार गर्ने वा परिवर्तन गर्ने ताकि त्यहाँ आँधीबेहरीबाट कम क्षति होस्
- घरहरू निर्माण गर्ने तरिका बलियो बनाउने ताकि आँधीबाट हुने असर र समग्र क्षतिमा कम सङ्कटासन्न भएका होऊन्
- बालीको क्षतिलाई कम गर्न सुधारिएको कृषि अभ्यासलाई लागू गर्ने साथै आँधीबेहरीबाट नष्ट नहुने बिरुवा लगाउने
- नदीका किनारहरू र ढलको निकासलाई सुधार गर्नेजस्ता कार्य गरी पानीको व्यवस्थापनमा सुधार गर्ने

नयाँ भवनहरूको स्थान

रूखहरू र जमिनको बनावटले उच्च गतिमा आएको हावाबाट केही सुरक्षा दिन्छ । यस्ता सुरक्षा नभएका भवनहरू हावाको शक्तिअघि संवेदनशील हुन्छन् ।

रूखहरूले हावाको गतिलाई केही रूपमा रोक्छ र त्यसलाई भवनहरूभन्दा माथि अर्को दिशातिर मोडिदिन्छ । रूखहरूको समूहमा पर्याप्त मात्रामा रूखको सङ्ख्या हुनुपर्छ र ती घरहरूबाट नजिक हुनुहुन्न- त्यसबाट खसेका हाँगाहरूले घरमा क्षति गर्न सक्छ । सम्भव भएसम्म गहिरो जरा हुने रूख रोप्नुहोस्, जुन आँधीबाट ढल्न सक्ने कम सम्भावना हुन्छ ।

ढिस्को भएको स्थान वा अग्लो स्थानको क्षेत्रमा भवन नबनाउनुहोस् किनकि यी क्षेत्रहरू हावाको क्षतिबाट जोखिममा हुन्छन् । उपत्यका भएको वा पहाडहरूले घेरिएको क्षेत्रमा भवन बनाउनुहोस्, जसले हावाको असरलाई कम गर्न सक्छ ।



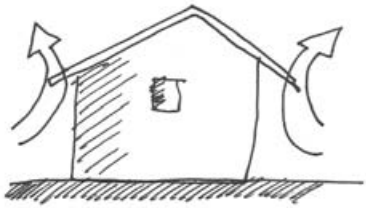
कहिलेकाहीँ जमिनको अभावको कारणले गर्दा मानिसहरूले यस्तो स्थानमा भवन बनाउँछन् । मण्डलीले सुरक्षित स्थानमा घर बनाउनको लागि वैकल्पिक जमिन प्रदान गर्न स्थानीय अधिकारीहरूसँग निवेदन गर्न सक्छ ।

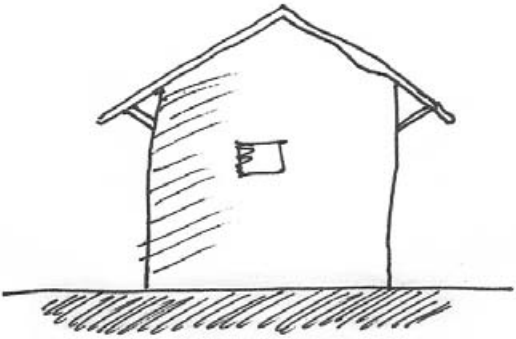
घरहरूको ढाँचा र निर्माण

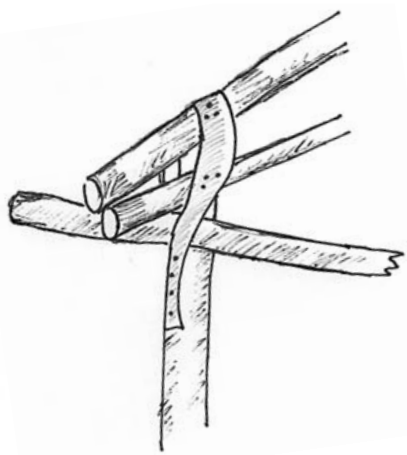
अत्यधिक शक्तिशाली हावा चलेको बेलामा अगाडि झुण्डिएको छानाको भाग उठ्न सक्छ र भाँचिन सक्छ ।

यस्तो हुन नदिनको लागि छानालाई अर्को सानो बलियो काठले बाँध्नुपर्छ । छानाको अगाडि आएको भाग ४५ सेमीभन्दा लामो छ भने यस्तो गर्नुपर्छ ।

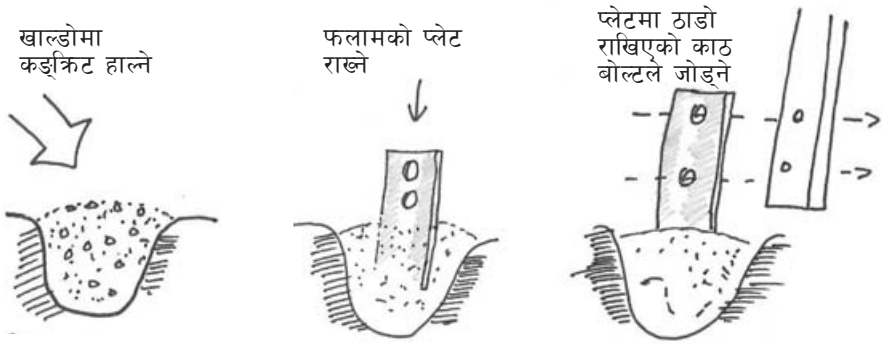
छानालाई सुरक्षित रूपमा बलियो गरी बाँध्न र छानाका बिमलाई सुरक्षित खडा राख्नको लागि जस्तापाता पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले कडा रूपले छानामा पर्ने क्षतिलाई घटाउन सक्छ ।







राम्रो जगको अभावले पनि घर भत्कन सक्ने अर्को एउटा कारण हुन सक्छ । यसलाई घटाउने अर्को तरिका भनेको घरको जगमाथि ठड्याएको काठको खाँबोको एक फुट नजिक कम्तीमा पनि एक मिटर गहिरो खाल्डो खन्नु हो । यी खाल्डोहरू कङ्क्रिटले भर्नुपर्छ र एउटा फलामको प्लेट (४०-५० सेमी लामो) त्यस कङ्क्रिटमा राख्ने तर प्लेटको करिब आधा भाग कङ्क्रिटभन्दा माथि हुनुपर्छ । बाहिर देखिएको प्लेटको भागमा दुई वा तीन प्वालहरू हुनुपर्छ । जब कङ्क्रिट सुक्छ, घरको ठाडो काठको खाँबोलाई फलामको प्लेटमा बोल्टले कस्नुपर्छ । यसले आँधी आएको बेलामा घरलाई प्रतिरोध गर्नको निम्ति बल प्रदान गर्छ ।



मण्डली घर निर्माण गर्ने कम्पनी होइन ! तैपनि, मण्डलीका कतिपय सदस्यहरू निर्माणको काम गर्ने वा सिकर्मी हुन सक्छन्, जसले यी कुराहरू अभ्यास गर्न सक्छन् । के माथि वर्णन गरिएको तरिकाहरू अपनाई मण्डलीको भवन बलियो बनाउन सकिन्छ ? के पास्टरको घर अरूले हेर्न र पछ्याउनका लागि 'नमुना घर' हुनसक्छ ? यो तरिकामा नयाँ घरहरू उपयुक्त र सुरक्षित रूपमा बनाइएका छन् भनेर निश्चित गर्न मण्डलीले सकारात्मक नेतृत्व लिन सक्छ ।

६

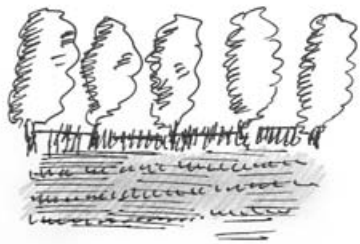
कृषि सम्बन्धी अभ्यासहरू

तल दिइएका तरिकाहरूद्वारा बालीहरू आँधीबेहरीद्वारा प्रभावित हुन सक्छन्:

- हावा र वर्षाको पूर्ण शक्तिद्वारा बालीहरू ढल्न सक्छन् ।
- बालीहरू लामो समयसम्म जमेको पानीमा रहँदा खेतमा नै कुहिन सक्छन् ।
- सामुद्रिक आँधीले ल्याएको नुन/बालुवा र नुनपानीले बाली मार्न सक्छ ।

कृषिजन्य उत्पादनमा आँधीबेहरीको प्रभावलाई कम गर्ने तरिकाहरूमा तलका कुराहरू पर्छन् ।

रूखहरू रोपी हावाको गति कम गर्नु



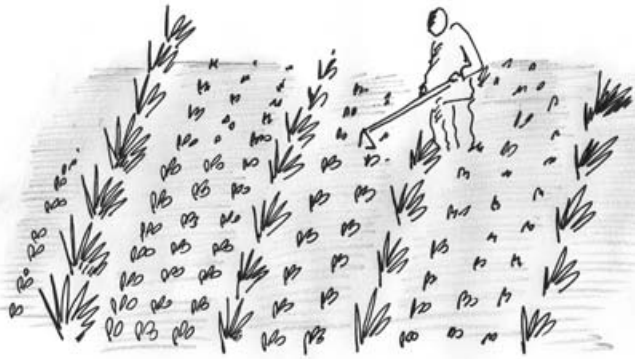
कमजोर र सङ्कटासन्न बालीहरू हुरीबाट बचाउनको लागि लस्करै रूखहरू रोप्नुपर्छ जसले गर्दा तेज गतिमा आएको हावाको वेग घटाउन सकिन्छ ।

नुनिलो पानी जम्मा हुने पोखरी र बालुवाको किनारले समुद्रको किनारमा आएको आँधीबेहरीबाट राम्रो सुरक्षा प्रदान गर्छ ।

बालुवाको किनार आँधीबेहरीको समयमा भत्कन सक्छ र अग्ला छालहरूलाई अझै अगाडि बढ्न सहायता गर्न सक्छ तसर्थ बोटबिरुवाहरू, रूखहरू र घाँसहरू बालुवाको किनारलाई स्थिर गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

बालीमा विविधता र मिश्रित बाली

आँधीबेहरीको असर घटाउने अर्को तरिकाचाहिँ सङ्कटासन्न बालीलाई प्रतिरोधात्मक बालीसँग मिसाएर खेती गर्नु हो । उदाहरणका लागि, आँधीबेहरीलाई सहन सक्ने भुइँ कटहरसँगै कमजोर बालीहरू जस्तै टमाटर, बन्दा र जरे बाली लगाउन सकिन्छ ।



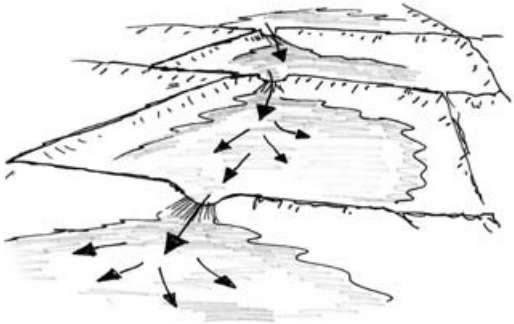
समुद्रको किनार भएका क्षेत्रहरूमा नरिवलका रूखहरूसँगै केराको रूखलाई लगाउन सकिन्छ। नरिवल कटनी गर्ने समय हेरेर कहिलेकाहीँ खोर्सानीलाई नरिवलको रूखको नजिक उमार्न सकिन्छ। त्यस्तै गरी कफीका रूखहरूसँग गेडागुडीका बिरुवा पनि लगाउन सकिन्छ, जसले माटो गुण सुधार हुनमा फाइदा पनि पुऱ्याउँछ।

ग्रामीण मण्डलीका धेरैजसो सदस्यहरू किसान हुन्छन्। माथि दिइएकामध्ये केही तरिकाहरू भविष्यमा आउन सक्ने आँधीबेहरीको क्षति तथा मानिसहरूको धनजनको क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न लागू गर्न सकिन्छ।

माटोमा नुन मिसिन नदिने

सुनामीपछिको अवस्थामा झैं जब माटोमा नुनको मात्रा सामान्यभन्दा बढी हुन्छ, बिरुवाको कोषबाट पानी सोसिन्छ र बिरुवा मर्छ।

यो कुरासँग सामना गर्ने सबैभन्दा प्रभावकारी तरिकाचाहिँ जमिनलाई ताजा पानीले सिँचाइ गर्नु हो र प्रभावित क्षेत्रबाट नुन हटाउनको लागि उपयुक्त पानीको निकास छ भनेर निश्चित हुनु हो। जहाँ सिँचाइ गर्न असम्भव छ, त्यहाँ साधारण वर्षाको पानी प्रयोग गरी खेतीपाती गर्ने तरिका प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ, जस्तैः पानीको खाडल वा पोखरी बनाई पानी जम्मा गर्न सकिन्छ। पानीको निकास सुधार गर्नको लागि खेती गरी माटोको सतहको तहलाई छुट्याउनु आवश्यक हुन सक्छ।



बाली लगाउने प्रणालीहरू, कम्पोस्ट र रसायनहरूको प्रयोग (उपलब्ध र तिर्न सकिने भए मात्र) जस्ता अन्य केही तरिकाहरूले माटोमा नुनको मात्रा घटाउन सहायता गर्न सक्छ तर यीमध्ये कुनैले पनि पानीले जस्तो माटोलाई सफा गर्न सक्दैन। कुनै विशेष क्षेत्रको लागि स्थानीय सरकारी कृषि अधिकारीहरूले उपयुक्त सल्लाह दिन सक्छन्।

नुन सहन सक्ने बालीहरू

सुधार प्रक्रियाको समयमा नुन सहन सक्ने बालीहरू व्यावहारिक विकल्प हुन सक्छन् । त्यस्ता बालीहरूको विस्तृत सूची तल दिइएको छ (स्रोतः एफएओ) । यद्यपि नयाँ बाली भित्रयाउनु सजिलो कुरा होइन र यसको लागि विज्ञहरूको सल्लाह आवश्यक पर्छ ।

	उच्च रूपमा सहन सक्ने	मध्यम सहन सक्ने
खेतका बालीहरू	• जौ • कपास	• जौ • गहुँ • लुपिन • भटमास • कोदो • जुनेलो • धान • बदाम
फलफूल	• खजुर	• अनार • नेभारा • जैतुन • अङ्गुर
तरकारीहरू	• चुकन्दर • एक प्रकारको बन्दाकोपी • सतमुली • पालुङ्गो	• गोलभेडा • ब्रोकाउली • बन्दाकोपी • काउली • गुलियो मकै • ठूलो गेडागुडी • स्क्वास • फर्सी • काँक्रो
घाँसे बिरुवाहरू	• रोड्स घाँस • कोउच • किकुयु घाँस • एल्मम् • पान्गोला • विम्मेरा राइग्रास • लुसर्न • फेजरी गेडागुडी • सिराट्रो • बुफेल • साबी • गीनी	• बर्सिम क्लोभर • स्नेल मेडिक • बेरेल मेडिक • ब्लाइसीन • पेरेनिएल राइघाँस • स्ट्रबेरी क्लोभर • पस्पालुम • सुडान घाँस • फालारिस • रिड कानारि

घाँसे बिरुवाहरूले पशुहरूका लागि खुवाउनको लागि लगाइने घाँसको बारेमा जनाउँछ । स्थानीय सरकारी कृषि विशेषज्ञ वा पशु अधिकारीले घाँस उमार्न सक्ने त्यस्ता ठाउँहरूको खोजी गर्न सहायता गर्न सक्छन् ।

बाँध तथा नहरहरू

यी कुराहरूचाहिँ छालको प्रवाहको विरुद्ध सुरक्षा दिनको लागि बनाइने सरकारी ठूला योजनाहरू हुन् । तापनि समुदायहरूले स्वयंसेवक जनशक्तिबाट यसलाई मर्मत गर्न वा बलियो बनाउन र व्यवस्थित गर्न सक्छ । बाढीबाट रक्षा गर्नको लागि मण्डलीले सरकारसँग पहल गर्न सक्छ ।

पहिरो तथा भू-क्षय

ठूलो आँधीबेहरीले प्रायः पहिरो ल्याउँछ । भारी तथा लामो वर्षाले माटोलाई पूर्णरूपमा भिजाउँछ र भिरालो स्थानलाई अस्थिर बनाउँछ र यसले पहिरो उत्पन्न गर्छ । सन् १९९८ मा हुरीकेन मिचको साथमा आएको पहिरोमा चारवटा देशका करिब १८,००० मानिसहरू मरेका थिए । सहरी क्षेत्रमा पहिरो प्रायः विनाशकारी हुन्छ, जहाँ जमिनको कमीले गर्दा मानिसहरू भिरालो र अस्थिर स्थानमा घर बनाउन बाध्य हुन्छन् ।

केही पहिरोहरू बिस्तारै जान्छ र क्षति गर्छ भने अरू पहिरोहरू छिटो हुन्छ र यसले सम्पत्ति क्षति गर्छ र ज्यान लिन्छ । पहिरोको चाललाई चलाउने शक्ति गुरुत्वाकर्षण हो । भारी वर्षाको कारणले गर्दा पहिरो र बाढी प्रायः एकै समयमा हुन्छ ।

पहिरो उत्पन्न गर्ने तत्त्वहरूमा यी कुराहरू पर्छन्:

- पानीले जमिन पूर्णरूपमा भिज्नु (भारी वर्षापछि वा छिटो हिउँ पग्लेर)
- भूक्षय वा निर्माण कार्यद्वारा भिरालो स्थान अझ चिप्लो हुनु
- कहिले जम्ने र कहिले पग्लने
- भूकम्पको कम्पन
- ज्वालामुखी विष्फोटन

६

ढुङ्गामुढा बग्ने कुरालाई कहिलेकाहीँ भू-क्षयको रूपमा उल्लेख गरिन्छ, यो सामान्यतया भारी वर्षा वा छिटो हिउँ पग्लने समयमा हुन्छ । प्रायः यो पहाडी क्षेत्रमा सुरु हुन्छ र त्यसको समिश्रण हिलो माटोदेखि बाक्लो चट्टान मिसिएको माटोसम्म हुन सक्छ, जसले चट्टानहरू, रूखहरू र कारहरूजस्ता ठूला वस्तुहरू पनि बगाउन सक्छ । जब भू-क्षय समथर भूमिमा पुग्छ, तब त्यो आकारमा फैलिन्छ र व्यापक क्षति गर्छ ।

पहिरो र भू-क्षयले कहिलेकाहीँ नदीहरूलाई बन्द गर्छ र ठूलो बाढी ल्याउँछ । जब अस्थायी जलाशय फुट्छ, तब विनाश गर्ने बाढी तल समथर क्षेत्रमा जान्छ ।

पहिरोको जोखिमलाई घटाउने

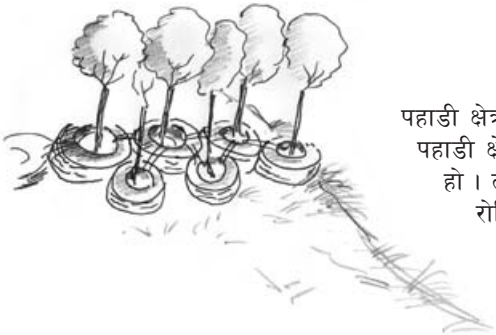
सबैभन्दा पहिलो कदम भनेको तपाईको वरिपरि भएको जमिनसँग परिचित हुनु हो । केही पाका बासिन्दाहरूलाई सोधेर विगतमा उक्त क्षेत्रमा पहिरो गएको र बगाएर ल्याएका कुराहरू आएको छ वा छैन भनेर पत्ता लगाउनुहोस् ।

पहिरोको प्रकोपग्रस्त ठाउँहरू खतरामा प्रायः पुरानो पहिरो रहेको क्षेत्र, भिरालो जमिनको तल्लो समथर भाग, पानीको निकासको आधार र शौचालयको फोहर माटोमा मिसिएर फैलिने क्षेत्र पर्छ ।

तयारी हुनको लागि आफ्नो घरको वरिपरि बगेको पानी कुन ठाउँबाट जान्छ र कति क्षेत्रमा असर पुऱ्याउँछ भन्ने बारेमा ध्यान पुऱ्यानुहोस् । हुरीकेन आउने मौसमअघि नै सबै निकासहरू र पोखरीहरू पूर्णरूपमा सफा गरिएको छ र नयाँ पनि खनिएका छन् भनेर निश्चित गर्नुहोस् ।

बाढी र साइक्लोन आउन सक्ने जोखिम भएका क्षेत्रहरूमा पहिरोबाट प्रभाव पर्ने क्षेत्रहरू देखाउने जोखिमका नक्साहरू बनाउनु राम्रो हुन्छ । सम्भावित पहिरोग्रस्त क्षेत्रबाट बाहिर कसरी जाने भनेर मानिसहरूलाई देखाउँदै स्थानान्तरण मार्गहरूको विकास गर्नुपर्छ । समुदायमा जनचेतना जगाउने राम्रो उपाय नक्साङ्कन हो । जनचेतनामूलक कार्यक्रमको योजना गर्दा स्थानीय अधिकारीहरू र सामुदायिक संस्थाहरूसँग काम गर्नुहोस् ।

बस्तीहरू र कृषियोग्य जमिनमाथि भएको भिरालो स्थानलाई विभिन्न तरिकाले स्थिर पार्न सकिन्छ – उदाहरणको लागि माटोलाई समात्ने घाँसहरू र रूखहरूलाई मिसाएर हुर्काउने ।



पहाडी क्षेत्रलाई स्थिर गर्ने अर्को तरिका भनेको पहाडी क्षेत्रभरि टायरहरू राखी साङ्ला बनाउनु हो । त्यसपछि हरेक टायरको बिचमा रूख रोपिन्छ । टायरहरूलाई चलाउन नमिल्ने गरी जमाउनुहोस् । टायर र रूखले आपसमा मिलेर माटोलाई स्थिर गर्न सहायता गर्नेछन् ।

घरहरू बनाउँदा पहिरोको उच्च जोखिम भएको स्थानबाट टाढा बनाउनुहोस् ।

पहाडी क्षेत्रमा वनविनाश भएको छ र जमिन तहतह परेको छ भने प्रायः सानो सहरको रूपमा अवैधानिक घरहरू बनाइन्छ । असुरक्षित पहाडी क्षेत्र र तल्लो स्तरको घरको मिश्रणको अर्थ भनेको त्यो समुदाय अचानक आउने र ठूलो पहिरोको लागि सङ्कटासन्न छन् भन्ने हो । मण्डलीले पहिरोको जोखिमको बारेमा जनचेतना जगाउन सहायता गर्न सक्छ र समुदायलाई पहाडी क्षेत्रमा वृक्षारोपण गर्न परिचालन गर्न सक्छ ।

व्यवस्थित पानी निकासको महत्त्व

भिरालो स्थानमा अत्याधिक मात्रामा पानी सोसिनु पहिरोको मुख्य कारण हो । माटोमा प्रवेश गर्ने पानीको मात्रालाई सीमित गर्न आवश्यक हुन्छ किनभने भिजेको माटो सुख्खा माटोभन्दा पहिरोको लागि बढी संवेदनशील हुन्छ । पहाडी क्षेत्रमा पानीको निकास छ भने बाढी, भू-क्षय र पहिरो हुन नदिन ती निकासहरू सफा गरिरहन स्थानीय बासिन्दाहरूलाई उत्साह दिनुपर्छ । पानी हटाउनको लागि घरभन्दा अझ माथिको भिरालो स्थानबाट अरू पानीको निकास बनाउनुपर्छ । छानामा जम्मा भएको वर्षाको पानीलाई जम्मा गर्नुपर्छ वा त्यसलाई निकासद्वारा अन्यत्र पठाउनुपर्छ । माटोमा पानीको मात्रा सोसिनबाट रोक्नको लागि अपनाउन सकिने एउटा तरिकाचाहिँ यस्ता निकासहरूलाई प्लास्टिक मिसाइएको र तारको जाली वा ढुङ्गाले छोपिएको हुनु हो ।

मण्डलीले आफ्ना सदस्यहरूमाझ यस्ता तरिकाहरू प्रवर्द्धन गर्न र आफ्नो घरको तल भिरालो नबनाउन चेतावनी दिन सक्षम हुनुपर्छ किनकि यसले स-सानो पहिरो पनि निम्त्याउन सक्छ ।

६

चेतावनीका सङ्केतहरू

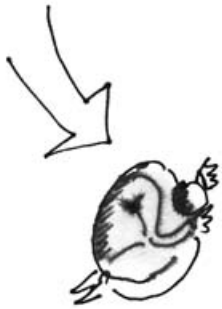
चेतावनीका सङ्केतहरूमा ढलेका खम्बाहरू वा रूखहरू, माटोमा भएको चिरा, पानीको मुलको बाटो परिवर्तन भएको र पानीको पाइपमा आएको गडबडीजस्ता कुराहरू पर्छन् । तपाई पानीको बहाव वा निकासको नजिक हुनुहुन्छ भने पानीको बहावमा आउने अचानक वृद्धि वा कमी र सफा पानीबाट धमिलो पानीमा परिवर्तन हुने कुरामा सावधान हुनुहोस् । यस्ता परिवर्तनहरूले पहिरो हुन सक्ने सक्रिय सङ्केत दिएको हुन सक्छ, त्यसैले उक्त ठाउँ छिटो छोड्न तयार हुनुहोस् । ढिलो नगर्नुहोस्–आफैंलाई पहिला बचाउनुहोस्, तपाईका सम्पत्तिहरू होइन ।

यातायातका साधनहरू चलाउँदा विशेष सावधान हुनुहोस् । बाँधको वरिपरि भएका सडकहरू विशेषगरी पहिरोप्रति संवेदनशील हुन्छन् । भत्केको बाटो, माटो, खसेका चट्टानहरू र सम्भावित बगेर आउने वस्तुहरूको अन्य सङ्केतहरू सडकमा हेर्नुहोस् ।

पहिरो आउन लागेको छ भनेर तपाईलाई शङ्का भयो भने तुरुन्तै आफ्नो छिमेकीलाई खबर गर्नुहोस् । सम्भावित खतराको बारेमा उनीहरूलाई बताएर उनीहरूको ज्यान बचाउन सहायता गर्न सक्नुहुन्छ । आफ्नो घरबाट निस्कन सहायता चाहिएमा छिमेकीलाई सहयोग गर्नुहोस् । त्यो पहिरो र त्यसले बगाएर ल्याउने वस्तुहरूको बाटोबाट हटी स्थानान्तरण हुनु नै राम्रो सुरक्षा हो ।

पहिरोको समयमा र पहिरो गइसकेपछि के गर्ने

तपाई हुनुभएको स्थानमा पहिरो गइरहेको छ भने तुरुन्तै प्रतिकार्य गर्नुहोस् । माटो र माटोको बहावको बाटोबाट तुरुन्तै हट्नुहोस् । अन्त जान सम्भव छैन भने भकुण्डोजस्तो गरी आफ्नो शरीरलाई डल्लो (सानो आकार) बनाउनुहोस् र आफ्नो टाउकोलाई बचाउनुहोस् । यसो गर्नाले तपाईको शरीरलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ ।



पहिरो गइसकेपछि तपाईले तल दिइएका कुराहरू गर्नुपर्छ:

- पहिरो आएको स्थानबाट टाढा रहनुहोस् । अर्को पहिरो आउन सक्ने खतरा हुन सक्छ ।
- पहिरो आएको क्षेत्रमा नपसी त्यहाँ घाइते र फसेका मानिसहरू छन् कि भनेर जाँच गर्नुहोस् । उनीहरू फसेको स्थान नोट गर्नुहोस् र उद्धार गर्ने टोलीलाई जानकारी दिनुहोस् ।
- विशेष सहायता चाहिएका छिमेकीहरू- शिशुहरू, वृद्ध मानिसहरू र अपाङ्गता भएका मानिसहरूलाई सहायता गर्नुहोस् ।
- स्थानीय रेडियो सुन्नुहोस् वा टेलिभिजन हेर्नुहोस् ।
- पहिरो आइसकेपछि आउन सक्ने बाढीको बारेमा ख्याल राख्नुहोस् ।
- टुटेका विद्युतीय लाइनहरू, लिकेज भएका ग्याँस वा फुटेका पानीको पाइप राम्ररी हेर्नुहोस् र सम्बन्धित अधिकारीलाई जानकारी दिनुहोस् । यस्ता सम्भावित प्रकोपहरूको बारेमा जानकारी दिएमा विद्युत वा ग्याँसको लाइन तुरुन्तै बन्द हुन्छ, जसले थप प्रकोप हुन र चोटपटक लाग्नबाट बचाउँछ ।
- पहिरो गएको स्थानको नजिक रहेको भवनको सुरक्षा जाँच गर्नुहोस् ।
- सम्भव भएसम्म तुरुन्तै क्षति भएको स्थानमा वृक्षारोपण गर्नुहोस् किनकि सतही जमिनको अभावले गर्दा भू-क्षय हुन सक्छ, जसले फेरि बाढी निम्त्याउन सक्छ ।
- पहिला पहिरो गएको ठाउँमा घर निर्माण नगर्नुहोस् ।

घटना अध्ययन

म्यानमारमा साइक्लोन नर्गीसप्रति प्रतिकार्य

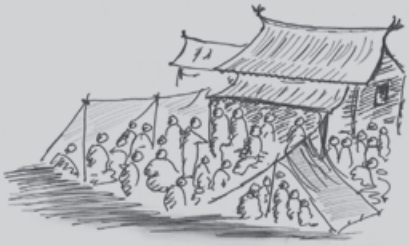
साइक्लोन नर्गीस बलियो उष्ण साइक्लोन थियो, जसले बर्मा (म्यानमार पनि भनिन्छ) को इतिहासकै सबभन्दा नराम्रो विपद् ल्याएको थियो । त्यहाँ मे २, २००८ मा साइक्लोन आएको थियो र त्यसले भयानक विनाश गरेको थियो साथै कम्तिमा पनि १,३८,००० मानिसहरू पनि मरेका थिए ।

विनाश भए पनि मण्डलीले दयाको काम निरन्तर गरिरहेको थियो । एउटा पास्टरले आफ्नो घर भत्कनुअघि ३० जना छिमेकीहरूलाई त्यहाँ राखेका थिए । सबै जात र धर्मका मानिसहरूको समूहले उनको मण्डलीमा अस्थायी शरण लिएका थिए र त्यसको आँगनमा धेरै महिनासम्म बसेका थिए । उनीहरूले पैसा सहयोग गरेर र आँधीबेहरीको समयमा भत्किएको मण्डली भवन पुननिर्माण गर्न मजदुरी गरेर आभार प्रकट गरे ।

अर्को पास्टरले आफ्नो मण्डलीमा ३०० भन्दा बढी मानिसहरूलाई शरणको रूपमा बस्न अनुमति दिए । मण्डलीका सदस्यहरूले आफ्नो क्षमता अनुसार उत्तम रूपमा उनीहरूको वास्ता गरे ।

घटना घटेको सुरूको अवस्थामा नै मण्डलीले तुरुन्तै विपद्बाट प्रभावित व्यक्तिहरूलाई सहयोग गरेको थियो । साइक्लोनबाट बच्न एक व्यक्तिले आफ्नो भावना यसरी प्रकट गरे । "मण्डलीलाई साइक्लोनबाट प्रभावित मानिसहरू कहाँ छन् भन्ने थाहा थियो र तुरुन्तै त्यो ठाउँमा पुगेर सहयोग गर्न थाल्यो ।" आफ्नो घर गुमाएका एक जना पास्टर अर्को दिन बिहानै माटो र आँधीले ल्याएका वस्तुहरूमा हिँडिरहेका थिए, उनले छ वटा डुङ्गा र १६ जना मानिस नजिकको गाउँबाट बटुले र त्यसपछि प्रभावित क्षेत्रमा गएर मानिसहरूलाई उद्धार गर्न सुरु गरे ।

परियोजनाबाट लाभान्वितहरू (विश्वासीहरू र गैह्रविश्वासीहरू) लाई थाहा थियो कि मण्डलीमा मानिसहरूको ठूलो संजाल छ र तिनीहरूले आफ्नो समुदायलाई छोड्दैनन् । यो कुराले उनीहरूलाई सुरक्षाको प्रत्याभूति र निरन्तर सिक्ने मौका दियो । 'मण्डली राम्रो छ भनेर हामीले थाहा पायौं र हामी उनीहरूप्रति धन्यवादी छौं' लाभ पाएका एक जना व्यक्तिले भने ।



केही मुख्य बुँदाहरू:

- विपद्पछि तुरुन्तै प्रतिकार्य गरेको
- सबै आस्थाका मानिसहरूलाई सहयोग गरेको
- अस्थायी शिविरका लागि मण्डली र त्यसको आँगन प्रयोग
- आत्म-बलिदान र अरूलाई बचाउन जोखिम मोलेको

बाइबल अध्ययन

अन्यायको विरुद्धमा लड्नु नहेम्याह ५

पृष्ठभूमि

यो पाठमा भएको अवस्थाले यरूशलेमको पर्खाल पुनर्निर्माणको बारेमा बताउँछ (पाठ ३, पृष्ठ ९१ मा रहेको नहेम्याह २ को बाइबल अध्ययन पनि हेर्नुहोस्) । यसले हामीलाई यो कुरा याद दिलाउँछ कि पुनर्निर्माण र पुनर्बासको प्रक्रियामा पनि धनीहरूले गरिबहरूको अवस्थाको फाइदा उठाउँदै दुर्व्यवहार गर्न सक्छन् । सन्बलत, तोबिया र तिनीहरूका साथीहरूको शत्रुता त छँदै थियो साथै आफ्नै भारदारहरू र अधिकारीहरूद्वारा मानिसहरूले नराम्रो व्यवहार सहनुपरेको थियो । गुनासो आएपछि नहेम्याहले तिनीहरूको व्यवहारको विरोध गरे र त्यो अवस्थालाई सुधार गर्न सक्षम भए ।

मानिसहरूलाई गरिब बनाउने कारणको बारेमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्न र अन्यायको विरुद्धमा निडरताका साथ बोल्ने बारेमा नहेम्याहको नेतृत्व मण्डलीको लागि एउटा उदाहरण हो ।

मुख्य बुँदाहरू

- धनीहरूद्वारा आफू सताइएको भनी गरिबहरूले गुनासो गर्छन् (नहेम्याह ५:१-५) ।
- नहेम्याहले अत्याचार हटाए (नहेम्याह ५:६-१३) ।
- गरिब मानिसहरूका लागि दयाको उदाहरण उनले बनाए (नहेम्याह ५:१४-१९) ।

प्रश्नहरू

१. *नहेम्याह ५ मा धनीहरूले गरिबहरूमाथि कसरी अत्याचार गरे ? नहेम्याहले कसरी प्रतिकार्य गरे ? आँधीबेहरी वा भू-क्षयपछि पुनर्निर्माणको समयमा गरिब मानिसहरूमाथि कुन तरिकाले अत्याचार हुन सक्छ ?*

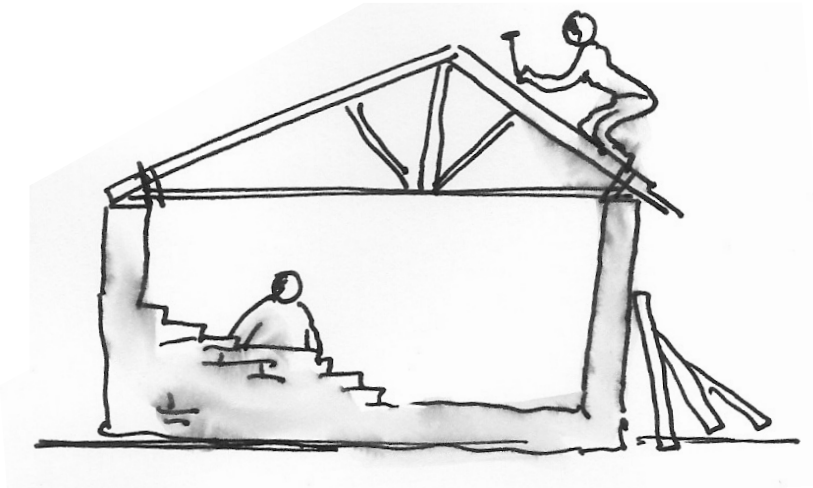
२. *सबै स्तरका विपद् साम्य पार्न, अत्याचारबाट गरिबहरूलाई बचाउन र तिनीहरूलाई गरिबीबाट निकाल्न मण्डलीले सहायता गर्न सक्छ । गरिब मानिसहरू अत्याचारमा नपरून् भनेर निश्चित गर्न तपाईको मण्डलीले के-कस्ता व्यावहारिक काम गर्न सक्छ ?*

३. *सरकार वा गैह्रसरकारी संस्थाद्वारा वितरित राहत सामग्रीहरू बाँड्दा गरिब मानिसहरू नछुटोस् भनेर तपाईको मण्डलीले कसरी निश्चित गर्न सक्छ ?*

४. *गरिब मानिसहरूको पक्षमा आत्मविश्वासका साथ र प्रभावकारीताका साथ बोल्नको लागि तपाईको मण्डलीमा के कुराको आवश्यकता छ ?*

यो अध्यायको समीक्षा

- *ठूलो आँधीबेहरीका मुख्य लक्षणहरू के-के हुन् र त्यसबाट समुदायमा पर्ने साझा असरहरू के-के हुन् ?*
- *ठूलो आँधीबेहरीका लागि व्यावहारिक रूपमा तयार रहन समुदायले के-के कुरा गर्न सक्छन् ?*
- *आँधीबेहरीको क्षतिबाट धेरै सङ्कटासन्नमा को छन् भनेर मण्डलीले कसरी पहिचान गर्न सक्छ र तिनीहरू समयमा नै बचाइएका र सुरक्षित स्थानमा पुऱ्याइएका छन् भनेर समुदायले कसरी निश्चित गर्न सक्छ ?*
- *मण्डली वा मण्डली भवन वा स्कुल सुरक्षित केन्द्रको रूपमा प्रयोग भएको छ भने महिलाहरू र बालबालिकाहरूका साथै पुरुषहरूका आवश्यकता पूरा भएका छन् भनेर तपाई कसरी निश्चित हुन सक्नुहुन्छ ? (उदाहरणका लागि शौचालयको व्यवस्था छ कि छैन) ?*
- *आँधीबेहरीको असरबाट सम्पत्तिहरू बचाउनको लागि मण्डली र समुदायले के गर्न सक्छ ?*
- *समुदाय पहिरोको खतरामा छ भनेर तपाईले बताउन सक्ने केही तरिकाहरू के-के हुन् ?*
- *आँधीबेहरीको प्रभावबाट बाली क्षति कम गर्न मण्डली र समुदायले के गर्न सक्छ ?*
- *हामीले कसरी पहिरोको जोखिमलाई कम गर्न सक्छौं ?*



६

६

७

खडेरी र खाद्य असुरक्षा

परिचय १७६

खडेरी र खाद्य असुरक्षाका कारणहरू १७७

घरायसी खाद्य सुरक्षाको पहिचान १७९

आकस्मिक खाद्यान्न वितरण १८२

खडेरी अल्पीकरण १८४

- खेतीपातीका तरिकाहरू १८४
- पानी व्यवस्थापन १८९
- बाली व्यवस्थापन १८९
- खाद्य भण्डारण तथा खाद्यान्न बैंक १९१

घटना अध्ययन: अतेली खाद्यान्न बैंक, बुर्किना फासो १९४

सहरी क्षेत्रहरूमा खाद्य सुरक्षा १९५

खडेरीमा पशुको व्यवस्थापन १९७

बाइबल अध्ययन: अनिकाल र भविष्यको राजा २००

यो अध्यायको समीक्षा २०२

परिचय

यस पाठमा हामी खडेरीका असरहरू र समुदाय र परिवारमा खाद्य असुरक्षाको बारेमा हेर्नेछौं। यसमा हामी खडेरीको सामना गर्ने कुरामा समुदाय कसरी उत्थानशील बन्न सक्छ र यसका दीर्घकालीन असरहरूलाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ भन्ने विभिन्न पक्षहरूमा पनि विचार गर्नेछ। यस अध्यायमा आकस्मिक प्रतिकार्य र दीर्घकालीन अल्पीकरण योजनाका केही उपायहरूको पनि पहिचान पनि गरिनेछ।

खडेरी भनेको के हो ?

बृहत् रूपमा भन्ने हो भने खेतीपाती, पशुपालन, उद्योग वा मानव समुदायको निम्ति सामान्य रूपमा आवश्यक पर्ने पानीको अभावलाई खडेरी भन्ने गरिन्छ। खासमा खडेरी भनेको उजाड अवस्था हो, तर यो सामान्य अवस्थामा पर्याप्त मात्रामा वर्षा हुने र आद्रता कायम रहने क्षेत्रमा पनि हुन सक्छ। मौसमी वर्षामा हुने ढिलाइले पनि खडेरीको अवस्था सिर्जना गर्न सक्छ। अन्य क्षेत्रहरूबाट ल्याइने पानी (नदीहरू, सिंचाइका माध्यमहरू वा भूमिगत जलस्रोत) को भरमा पर्नुपर्ने क्षेत्रहरूमा वा त्यहाभन्दा धेरै टाढा पनि वर्षा नभएमा खडेरी भोग्नुपर्ने हुन सक्छ।

खडेरी आफैंमा भने विपद् होइन- कति मानिसहरूले यसको सामना गर्नको निम्ति उपयोगी विकल्पहरू वा परम्परागत संयन्त्रको विकास गरेका छन्। यी संयन्त्रहरूमा आफ्ना गाईवस्तुहरू र घरायसी सामानहरूको बिक्री गर्ने, आफ्ना आहारमा कटौती गर्ने, छिमेकीहरूसंग खाद्यान्न बाडेर उपभोग गर्ने वा जङ्गली फलफूल, पात वा जराहरू सञ्चय गर्ने गर्छन्। यस प्रकारको संयन्त्रले अल्पकालीन रूपमा सहायता पुऱ्याउन सक्छ, तर मानिसहरूले आफ्ना सम्पत्ति बेचेमा यसले गरिबीलाई बढाउछ र दीर्घकालीन रूपमा सङ्कटासन्नतालाई झन् बढावा दिन्छ।

खाद्य सुरक्षा के हो ?

'जब सबै मानिसहरूलाई स्वस्थ र सक्रिय जीवन कायम राख्न सुरक्षित, पौष्टिक र पर्याप्त खाद्यान्नको पहुँच हुन्छ,' तब खाद्य सुरक्षा कायम हुन्छ (विश्व खाद्य शिखर सम्मेलन, १९९६) । साधारणतः खाद्य सुरक्षाको अवधारणाले मानिसहरूको खाद्य आवश्यकताको साथै उनीहरूको भोजनको चयनको वस्तुगत र आर्थिक पक्षहरूलाई समेटेको कुरालाई परिभाषित गर्छ । खाद्य सुरक्षा चार स्तम्भहरूमा आधारित रहेको हुन्छ ।

खाद्य उपलब्धता: खेतीपाती, आयात वा खाद्य सहयोगद्वारा पर्याप्त मात्रामा खाद्य सामग्रीको उपलब्धता ।

खाद्यको पहुँच: मानिसहरूले उचित मूल्यमा बजारबाट खाद्य सामग्री खरिद गर्ने रकमको जोहो गर्न सक्नु तथा बजारको सहज पहुँच हुनु ।

खाद्य गुणस्तर: स्वास्थ्य विकास गर्नको निम्ति खाद्य सामग्री सुरक्षित र उचित पौष्टिक गुण भएको ।

खाद्य सामग्रीको आपूर्तिमा निरन्तरता: विपद् वा पारिवारिक सङ्कटको समयमा पनि खाद्य सामग्री उपलब्ध हुनु ।

खडेरी र खाद्य असुरक्षाका कारणहरू

बाइबलीय समयकालदेखि नै खडेरीको उल्लेख भएको पाइन्छ तर जलवायु परिवर्तनको कारणले गर्दा यो झन् गम्भीर प्रकोप बन्दै गइरहेको छ । प्राकृतिक इन्धनहरूको बढ्दो उपभोग र वन-जङ्गलको फाडानीजस्ता मानवीय क्रियाकलापहरूको कारणले गर्दा वातावरणमा हानिकारक 'हरितगृह ग्यास' हरूको मात्रामा वृद्धि ल्याएको छ । यसले सामान्य अवस्थामा यो नक्षत्रबाट बाहिर जाने तापलाई सञ्चय गरेर राखेका छन् र संसारको तापलाई दिन प्रतिदिन वृद्धि गरिराखेका छन् । यसले मौसमको चक्रलाई विभिन्न तरिकाले प्रभावित गरिराखेको छ । यी प्रभावहरूमध्येको एउटाचाहिँ संसारका विभिन्न भागहरूमा वर्षाको वितरणमा भएको प्रभाव हो, जसले खडेरी हुने समयावधि र निरन्तरतामा भएको छ ।

जलवायु परिवर्तनले खेतीपातीको मौसमलाई पनि प्रभावित गरेको छ । कतिपय किसानहरू बिरुवाहरू रोप्ने समयको सुरुमा पर्याप्त वर्षाको अभावले गर्दा बिरुवा सर्न नसक्ने समस्या वा परम्परागत बालीको समयमा भएको अत्यधिक वर्षाले गर्दा उब्जनी नष्ट हुने समस्याले आक्रान्त भएका छन् । कहिलेकाहीा पर्याप्त वर्षा नै नभईकन वर्षात्को मौसम सकिनाले वर्षाको भरमा रहने खेती ओइलाउने र कम बाली उब्जनी हुन्छ । तापमानमा वृद्धि र पानीको अभावले पशुमा रोग बढाएको, चरन क्षेत्रको उपलब्धतालाई सीमित गराएको र पशु उत्पादनमा ह्रास ल्याएको छ । मौसमअनुसार पशुहरू सर्ने ठाउ फरक हुँदै आएको कारण समुदायमा द्वन्द्वको सम्भावना बढ्दो छ ।

खडेरी र खाद्य असुरक्षाको चक्रमा भएको वृद्धिको समग्र प्रभावमा मानिसहरू विस्थापित बन्ने र आकस्मिक खाद्य सहयोगमा भर पर्ने सम्भावनामा वृद्धि हुन्छ । विगतमा जब खडेरी हुन्थ्यो, धेरै समुदायहरूमा त्यसको सामना गर्ने सामान्य संयन्त्र रहन्थ्यो । अहिले धेरै ठाउामा खडेरीले विकराल रूप धारण गरेको छ र परम्परागत संयन्त्रहरूले काम गर्न छोडेको छ ।

खाद्य असुरक्षाको अर्को प्रभाव सामाजिक द्वन्द्व हो, जसको कारणले मानिसहरूको विस्थापन भएको छ र आफ्ना स्थानहरूमा सुरक्षित रहन सकेका छैनन् । उनीहरू अन्य स्थानहरूमा पुग्न पनि असक्षम भएका हुन सक्छन् र जीविकोपार्जनका वैकल्पिक उपायहरू (जस्तै: दाउराको जोहो आदि कुराहरू) सम्भव बन्दैनन् । उनीहरू विस्थापित भएका नयाा ठाउामा उनीहरूको निम्ति राम्रो र उपयुक्त भूमि पनि उपलब्ध नहुन सक्छ ।

अझै, सीमा पारिका व्यापारीहरूको व्यापारिक फाइदाको कारणले गर्दा पनि खाद्य असुरक्षा उत्पन्न हुन सक्छ । व्यापारीहरूले सस्तो अन्न र खाद्य सामग्रीहरूको खरिद गरेर छिमेकी मुलुकहरूमा नाफा खाएर बिक्री गर्न सक्छन् । यसले खाद्य सामग्री उत्पादन हुने ठाउँमा त्यसको उपलब्धतालाई खस्काउँछ र मूल्य वृद्धिलाई उकास्छ, जसले गर्दा मानिसहरूमा यसलाई खरिद गर्ने क्षमता रहँदैन । विश्व बजारीकरणको प्रभावले पनि खाद्य मूल्यलाई आकासिन सहायता पुऱ्याउन सक्छ ।

खाद्य असुरक्षालाई बढावा दिने अन्य कारकहरूमा: कमजोर शासन, सामाजिक असमानता, अल्पसङ्ख्यक (राजनैतिक, जातीय र धार्मिक) समूहहरूको विरुद्धमा हुने भेदभाव, एचआईभीको प्रभाव र कृषि र व्यापारमा हुने विश्वव्यापी रणनीति पर्छन् । मण्डलीले यिनीहरूमध्येका कतिपय कारणहरूलाई सम्बोधन गर्ने साथ-साथै भोकमरीमा परेकाहरूको आवश्यकतामा सहयोग गर्ने उपायहरू पत्ता लगाउन सक्छ ।

घरेलू स्तरमा खाद्य सुरक्षाको पहिचान

जब वर्षा हुँदैन र बालीमा गिरावटको सम्भावना देखा पर्छ, खाद्य अवस्था लेखाजोखा गर्न उचित हुन्छ। सीमित बालीको समयपछि समुदायमा बालीको कमी र सम्भावित भोकमरीको दुस्प्रभावको बारेमा सर्वेक्षण गर्नुपर्छ। हुन त खाद्यको बारेमा प्रश्नहरू सोधिँदा खाद्य सामग्री वितरणको आशा हुन्छ। त्यसैले सोको निम्ति वाचा गर्ने कुरामा (कुनै स्रोतबाटको सहायताको पक्का आधार नभएसम्म) वा उनीहरूलाई सोको आशा देखाउने कुरामा तपाई सचेत रहनुपर्छ।

फोटोकपी गर्न मिल्ने लेखाजोखा फारम

अर्को पृष्ठमा भएको लेखाजोखा गर्ने औजारले तत्काल आवश्यकताको पहिचान गर्न र दीर्घकालीन योजना तर्जुमा गर्न सहायता पुऱ्याउँछ। यसमा घर-घरै गएर प्रश्न गर्ने र उनीहरूको जीविकोपार्जनका साथै खाद्य बचतलाई पनि समेट्दा उचित हुन्छ। यसबाट हासिल गरेका तथ्यहरूलाई मण्डलीका अगुवाहरू समावेश भएको एउटा सानो समितिले मूल्याङ्कन गर्नु उचित हुन्छ, जसले त्यसपछि त्यो समुदायको मुख्य प्रवृत्ति पहिचान गरी खाद्य असुरक्षाको समयमा कुन परिवार सबैभन्दा बढी जोखिममा छन् भन्ने कुरालाई पत्ता लगाउन सकोस्।

यो फारमले पशुहरू र पानीको स्रोतको बारेमा जानकारी सङ्कलन गर्छ। खडेरी लम्बिएमा यी दुवै कुराहरू सङ्कटमा पर्छन्।

यो लेखाजोखा फारमलाई फोटोकपी गरेर हरेक परिवारले एक-एक गरी भर्नुपर्छ। घर-घर जानको निम्ति एक स्वयंसेवी समूहको आवश्यकता पर्छ। त्यो समूह सर्वेक्षणको उद्देश्य र त्यो पूरा गर्ने तरिकाको बारेमा राम्रो तालिम पाएका हुनुपर्छ। यो सर्वेक्षणलाई मण्डलीको एउटा सूचनाको रूपमा पनि सुनाउन र बताउन सकिन्छ।

पारिवारिक जानकारी	सङ्ख्या
तपाईमको परिवारमा कति जना सदस्य छन् ?	
तपाईको परिवारमा पाच वर्षमुनिका बच्चाहरू कति जना छन् ?	
तपाईको परिवारमा पाचदेखि पन्ध्र वर्ष बिचका केटीहरू कति जना छन् ?	
तपाईको परिवारमा पाचदेखि पन्ध्र वर्ष बिचका केटाहरू कति जना छन् ?	
लामो समयदेखि बिरामी परेका, अपाङ्ग वा वृद्धवृद्धा भए कति जना छन् ?	
परिवारको मुख्य आयस्रोत के हो ?	

खाद्य उपभोग

परिवारका सदस्यहरूले गत २४ घण्टामा के भोजन गरेका थिए, व्याख्या गर्नुहोस् ।

	बिहान	दिउँसो	साँझ
बालबालिकाहरू (५ वर्ष मुनिका)			
केटीहरू (५-१५ वर्षका)			
केटाहरू (५-१५ वर्षका)			
वयस्क पुरुषहरू			
वयस्क महिलाहरू			

पशुहरूको स्वामित्व

	सङ्ख्या
गाई-भैंसी	
सुँगुर	
भेडा-बाखा	

	सङ्ख्या
ऊँट	
कुखुरा	
अन्य भए उल्लेख गर्नुहोस्	

खाद्यान्न बचत र (बालीअघिको सर्वेक्षण भएमा) अनुमानित भित्रिने बाली

खाद्यान्न	परिवारमा रहेको बचत*	अनुमानित बाली महिना परिमाण*		जमिनको सङ्ख्या/क्षेत्रफल	बालीको अवस्था (उत्तम/ठीकै/खराब)
मकै					
गेडागुडी					
जुनेलो					
गहुं					
अन्य					

* परिवारमा बचत तथा अनुमानित बालीलाई कुनै इकाइ (किलो, थैलो, डालो आदि) मा उल्लेख गर्नुहोस् ।

भोकमरीको समय अन्तर

यो वर्षको महिनाहरूमा भोकमरी पर्लाजस्तो लाग्छ ?	
राम्रो बाली भित्राइसकेपछि भोकमरी हुने महिनाहरू कुन-कुन हुन् ?	

पानीको उपलव्धता

	उपलब्ध छ/छैन	पानीको अवस्थाको बारेमा टिप्पणी	स्रोतको दुरी
पाइप वा धाराबाट			
इनार वा भूमिगत स्रोत			
नदी, खोला वा मुहान			
बाधं, पोखरी वा तलाउ			
वर्षाको पानीको बचत			

बजार मूल्य

गत वर्षको सोही समयको मूल्यसँग तुलना गर्नुहोस् ।

	उच्च	समान	कम	मूल्य घट्ने/बढ्ने माहौल
मुख्य खाद्यान्न				
ठूला पशुहरू (गाई आदि)				
साना पशुहरू (भेडा/बाख्रा)				

आकस्मिक खाद्यान्न वितरण

खाद्य सुरक्षा लेखाजोखाले खाद्यको गम्भीर अभाव (वर्तमान वा निकट भविष्यमा) लाई देखाएमा कुनै प्रकारले आकस्मिक खाद्य वितरण गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

खाद्यान्न वितरणलाई पाठ ४ मा विस्तृत रूपमा व्याख्या गरिएको छ: 'विस्थापित मानिसहरू', पृष्ठ १०४-१०६ मा । यहाा केही मुख्य सिद्धान्तहरूलाई उल्लेख गरिएको छ:

मुख्य सिद्धान्तहरू

१. मानिसहरूको जीवनशैली र संस्कृतिको आधारमा खाद्यान्नको प्रकार र वितरण प्रणालीको बारेमा निधो गरिनुपर्छ । उदाहरणको लागि सहरी र ग्रामीण क्षेत्रमा, वा पशुपालन र खेतीपाती गर्ने समुदायबिच गरिने वितरण शैलीमा फरक पर्छ ।

२. खाद्यान्नको वितरणमा त्यसको मापदण्ड र उनीहरूको जिम्मेवारीको बारेमा जानकारी हुने गरी यो पूर्णत: पारदर्शी हुनु आवश्यक हुन्छ ।

३. लाभान्वित मानिसहरूलाई आदर र सम्मानको साथ व्यावहार गरिनुपर्छ ।

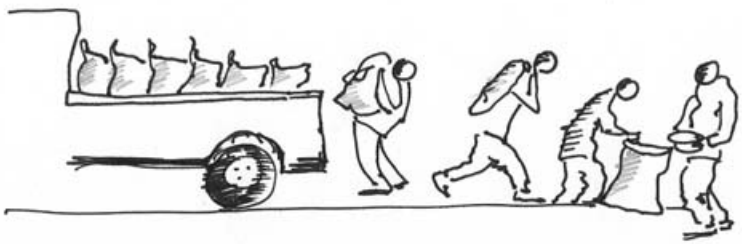
४. वितरणमा लाभान्वित मानिसहरू पनि खाद्यान्न वितरणको व्यवस्थापन र छनौट प्रक्रियामा सक्रिय रूपमा सहभागी बन्नुपर्छ ।

५. खाद्यान्न सङ्कलनको जिम्मा स्त्रीहरूले लिनुपर्छ - सामान्यत: स्त्रीहरूले परिवारको लागि खाद्यान्न जम्मा गर्छन् ।

६. कुनै लिङ्ग, उमेर, धर्म र जातीयताको भेदभावबिना नै हरेक लाभान्वित व्यक्तिहरूले उचित मात्रामा रासन (खाद्यान्न सामग्रीहरू) पाउनुपर्छ ।

७. सबैको निम्ति रासन (खाद्यान्न सामग्रीहरू) पर्याप्त नभएमा समुदायमा बढी सङ्कटासन्न व्यक्तिहरूलाई प्राथमिकतामा राखिनुपर्छ ।

८. समुदाय, मण्डलीमा भएको सबैभन्दा विश्वासयोग्य मानिसले वितरणलाई निरीक्षण गर्नुपर्छ ।



रासन (खाद्यान्न सामग्रीहरू)

खानाले शक्ति प्रदान गर्छ र शक्ति क्यालोरीमा मापन गरिन्छ। स्फेयर प्रोजेक्टको अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा स्वीकार गरिएको मार्गनिर्देशक पुस्तिका '*Humanitarian Character & Minimum Standard in Disaster Response*' ले आकस्मिक अवस्थामा एउटा मानिसको निम्ति २१०० क्यालोरी शक्तिको आवश्यकता पर्ने कुरालाई सिफारिस गरेको छ। यो विभिन्न प्रकारका खानाहरूबाट पूर्ति गरिनुपर्ने हुन्छ:

- सबै आवश्यक शक्तिको १०-१२ प्रतिशत शक्ति प्रोटिनजन्य खानाहरू (दाल, माछा, दुधजन्य पदार्थ आदि) बाट आपूर्ति हुनुपर्छ।
- १७ प्रतिशत शक्ति बोसोजन्य खाद्य (पकाउन प्रयोग गरिएको तेल आदि) बाट प्राप्त हुनुपर्छ।
- र बाकी शक्ति अन्नहरू (चामल, मकै, गहुँ आदि) बाट प्राप्त हुनुपर्छ।

तपाईको मण्डलीमा कोही पोषणविज्ञ छ भने उसले अझै ठीक हिसाब गर्न सक्छ, तर सामान्य सिद्धान्त यो हो कि एउटा मानिसले हरेक दिन ५०० ग्राम अन्न (चामल, जुनेलो, कोदोजस्ता) र १०० ग्राम दालका साथै केही मात्रामा तेलको पनि उपभोग गर्नुपर्छ।

कुनै पनि परिवारमा खाद्यान्नको वितरणको मात्रा परिवारको सदस्य सङ्ख्याको आधारमा गरिनुपर्छ। कहिलेकाहीँ माथिको मार्गनिर्देशनको आधारमा वितरण गर्नको निम्ति पर्याप्त मात्रामा खाद्यान्न नहुन सक्छ। वितरणको लागि खाद्यान्न मात्रा बहन गर्न सक्ने आधार छैन भने कुनै प्रकारको आकस्मिक निर्णय लिनुपर्ने हुन सक्छ- जस्तो कि हरेक व्यक्तिको खाद्यान्नको मात्रामा कटौती गर्ने वा अति सङ्कटमा परेका मानिसहरूलाई प्राथमिकतामा राखेर खाद्यान्न वितरण गर्दा मानिसहरूको सङ्ख्यामा कटौती गर्ने।

खाद्यान्न प्राप्ति

यो खाद्यान्न वितरणको निम्ति तपाईले विभिन्न स्रोतहरूबाट खाद्यान्न जम्मा गर्नुभएको हुन सक्छ, जस्तो कि:

- आफूसँग तुलनात्मक रूपमा धेरै खाना भएका मण्डलीका सदस्यहरूबाट, जो आफूसँग भएको खानालाई थोरै खाना भएका मानिसहरूसँग बाडचुँड गर्न तत्पर हुन्छन्।
- अरू मण्डलीहरू वा साम्प्रदायिक संरचनाहरूबाट। कहिलेकाहीँ तपाईको मण्डलीका अरू शाखा मण्डलीहरू वा क्षेत्रले पनि तपाईलाई खाद्यान्न उपलब्ध गराउन सक्छ।
- सरकारी स्रोतहरूबाट। स्थानीय सरकारले उनीहरूसँग भएको बचत खाद्यान्नबाट पनि वितरणको काम गर्न सक्छन्। मण्डलीका अगुवाहरूले मण्डलीमा भएका गरिब सदस्यहरूलाई त्यसमा समावेश गराउन सक्रियता देखाउन सक्छन्।
- गैह्रसरकारी संस्थाहरूबाट। तपाईको क्षेत्रमा स्थानीय वा अन्तर्राष्ट्रिय गैह्रसरकारी संस्थाहरूले काम गरिरहेका हुन सक्छन्। उनीहरूसँग सम्पर्क गरेर तपाईले सर्वेक्षणबाट जम्मा गर्नुभएको जानकारी उनीहरूलाई उपलब्ध गराउनुहोस्।

पानी

पानीको वितरणको बारेको जानकारी पाठ ४ मा समावेश गरिएको छ: 'विस्थापित मानिसहरू' पृष्ठ १०६-११३ मा।

खडेरी अल्पीकरण

लगातार रूपमा खडेरी दोहोरिने स्थानहरूमा कृषिका विभिन्न तरिकाहरू र कुनै पनि प्रकारको वर्षाको पानीको व्यवस्थापन गरेर त्यसको अधिकतम उपयोग गरी वाष्पीकरणले गराउने क्षतिलाई न्यून गराउन सकिन्छ। मण्डलीको अगुवापनमा भएको व्यक्ति किसान नहुन सक्छ, तर मण्डलीमा भएका कसैले गाउाका किसानहरूलाई तलका सुझावहरूलाई अपनाउन सहयोग गर्न सक्छ। यस कुरालाई चारवटा मुख्य समूहहरूमा छुट्याइएको हुन्छ:

- खनजोतको तरिका
- पानीको व्यवस्थापन
- बालीको व्यवस्थापन (छनौट)
- खाद्य सञ्चय र खाद्यान्न बैंक

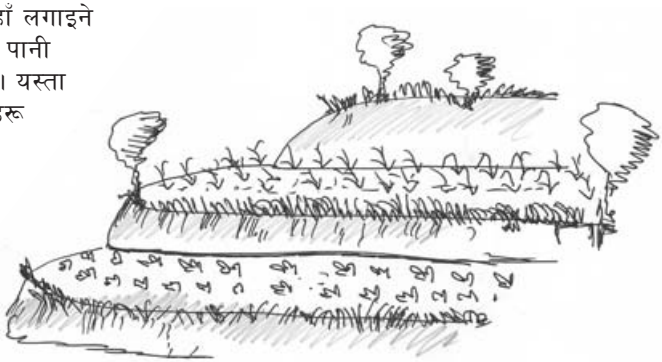
यी सबै खाद्य सुरक्षाको पहिलो स्तम्भ "खाद्य उपलब्धता" (पृ. १७७) लक्षित कृषि समाधानहरू हुन्। मण्डलीलाई आफ्ना सदस्यहरूमाझ साना पशुहरूको पालन, साना व्यवसाय वा हस्तकलाका कामहरूजस्ता वैकल्पिक जीविकोपार्जनका माध्यमहरूको विकास गर्ने अवसरहरू रहन सक्छ। यी क्रियाकलापहरूले परिवारलाई थप आय-आर्जन दिलाएर **खाद्यान्नमा पहुँच** (दोश्रो स्तम्भ) लाई टेवा पुऱ्याउाछ। आमाहरूलाई आधारभूत स्वास्थ्य र पोषणको बारेमा जानकारी गराएर, हुन सक्छ- कुनै गैह्रसरकारी संस्था वा स्वास्थ्य कार्यकर्तासाग सम्बन्ध गराएर, तेश्रो स्तम्भ **(खाद्य गुणस्तर)** लाई सम्बोधन गर्न सकिन्छ। **खाद्यान्नको नियमित आपूर्ति** (चौथो स्तम्भ) लाई खाद्यान्न बैंकको खण्डमा छलफल गरिनेछ।

खनजोतको तरिका

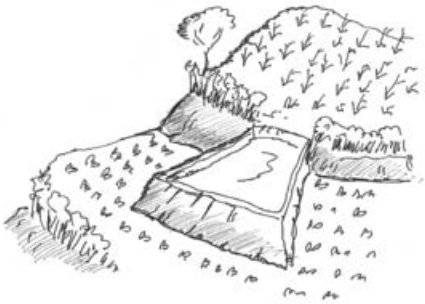
खडेरी हुने क्षेत्रमा खेती गर्ने हो भने वर्षा भएको समयको पानीको हरेक थोपा सदुपयोग गर्नुपर्छ। विभिन्न तरिकाले पानीलाई संरक्षण वा बचत गर्न सकिन्छ।

कान्ला निर्माण गरेर

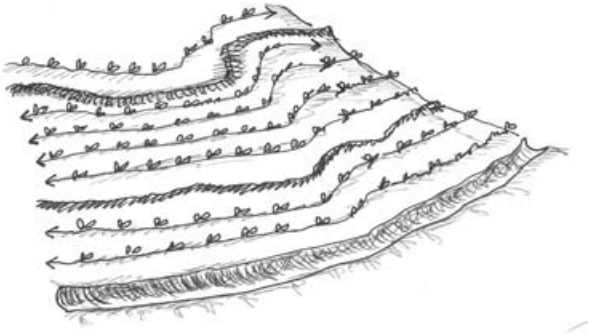
समतल गरा बनिने गरेर पहाडलाई खारेर कान्लाहरूको निर्माण गर्न सकिन्छ। यसो गर्नाले पानीलाई भिरालोमा बगेर जानबाट रोक्न सकिन्छ। यसले त्यहाँ लगाइने बाली-बिरुवामा अधिकतम पानी पठाउने सम्भावना बन्दछ। यस्ता कान्लाहरूको छेउमा रूखहरू रोपेर वा लामो समयसम्म बाच्ने बिरुवाहरू लगाएर कान्लालाई मजबुत बनाउन सकिन्छ: यसले भूक्षयलाई घटाउँछ र चिसोपनालाई कायम राख्न पनि मद्दत पुऱ्याउँछ।



बगेर जाने पानीलाई सानो ट्याङ्की वा पोखरी बनाएर त्यहाा लैजाने हो भने कान्लालाई वर्षात्को पानी उपयोग गर्ने कुराको निम्ति पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ, जुन तरकारी वा कमजोर बिरुवाहरूको सिचाइको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



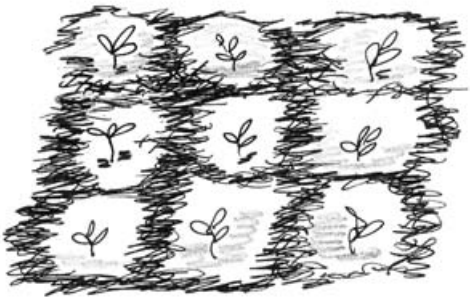
कान्लाका साथमा 'ड्याङ' बनाउने



सामान्य सिद्धान्त अनुसार पहाडी इलाकामा खेती गर्दा पहाडको दायाबायाा दुवैपट्टि गर्दा राम्रो हुन्छ । प्रत्येक तीनदेखि चार मिटरको अन्तरालमा जमिनको भिरालो हेरी ठूलो ड्याङ बनाएर भिरालो जमिनलाई सपार्न सकिन्छ । यसले ड्याङ बनाउादा वर्षातको समयमा ठूलो पानी पर्दा ड्याङले पानी रोकी तल बग्न दिदैन जसले गर्दा बाली नोक्सान हुनबाट बचाउाछ । थोरै मात्र पानी पर्दा जमिन आफैले नै सोस्न सक्छ ।

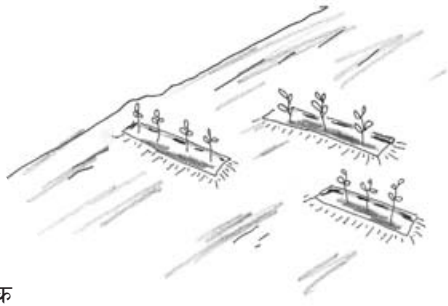
न्यूनतम खनजोत

न्यूनतम (वा कम) खनजोत भन्नाले पूरै जमिन नजोतीकन वा नखनीकन बिउलाई स-साना खाडलहरूमा रोप्ने भन्ने बुझिन्छ । पानीलाई जोगाउन र झारहरूलाई नियन्त्रण गर्नको लागि पतकर र घुच्यानहरू (छापो) बढ्दै गरेका बिरुवाहरूको बिचमा राखिदिन सकिन्छ ।



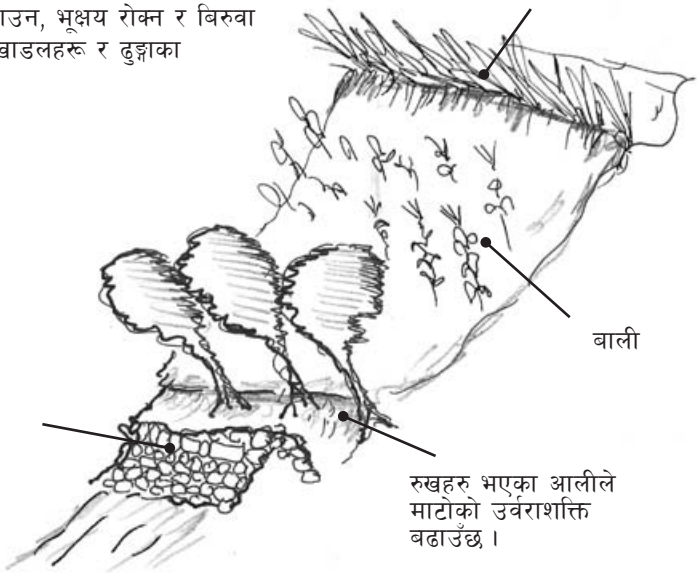
तेर्सा गड्ढाहरू (Contour Trenches)

पहाडी इलाकामा पानीलाई जम्मा गर्नको लागि बनाइएको स-साना सुरुङजस्ता तेर्सा खाल्डाहरूको निर्माण गर्ने कामलाई गड्ढाहरू भनिन्छ । धेरै मेहनत लाग्ने कान्लाहरू बनाउनुभन्दा यिनीहरूलाई बनाउन कम मेहनत लागे पनि यिनीहरूले बगेर खेर जाने पानीलाई बालीको प्रयोजनको लागि सञ्चय गर्न सक्छन् । यी गड्ढाहरूमा मल र घुऱ्यानले भरेर माटोको मात्रा र उर्वरतालाई बढाउन सकिन्छ । यी गड्ढाहरूलाई हरेक साल विभिन्न बालीको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



तेर्सा आलीहरू, खाडलहरू र ढुङ्गाका पर्खालहरू

भिरालो जमिनमा पानी पठाउन, भूक्षय रोक्न र बिरुवा बढ्नलाई तेर्सा आलीहरू, खाडलहरू र ढुङ्गाका पर्खालहरूले सघाउाछन् ।



माटोमा ओसिलोपना ल्याउनको निम्ति ढुङ्गाको पर्खाल निर्माण गर्न अधिक श्रमको आवश्यकता पर्दछ तर हरेक साल पर्खाल भने बनाइरहनु पर्दैन ।

खोल्सा-खोल्सीका खाल्टाहरू (Catchment Pits)

खोल्साखोल्सीका खाल्टाहरू भनेको चाहिँ जमिनमा बनाइएका स-साना खोपिल्टाहरू हुन्, जहाँ भर्खर उम्रिएका बिरुवाहरू रोपिन्छन् । यी खोपिल्टाहरूमा बिहानको शीत र कहिलेकाहीँ पर्ने पानीहरू पनि जम्मा हुन्छ । त्यहाँ बिरुवाहरूको वरिपरि घुऱ्यानले ढाकिदिएर वाष्पीकरणबाट चिसोपनको नाशमा कमी ल्याउन पनि सकिन्छ ।

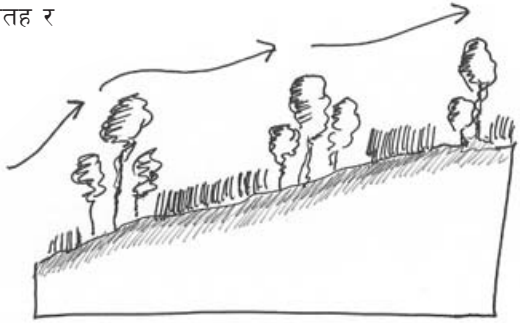
नालीको खाडल

भिरालोमा, त्यहाँ माटोको अर्धचन्द्राकार आकारको डिल बनाउन पनि सकिन्छ, जसले बगेर जाने कुरालाई रोक्न सहायता गर्छ । तिनीहरूलाई अर्धचन्द्राकार खोपिल्टा (Pits) पनि भनिन्छ ।

चन्द्राकार अर्ध खाडल

सुरक्षा पेटी र हावा प्रतिरोध्तात्मक रूखहरू रोप्ने

हावाको चाप रोक्ने वस्तुले माटोको सतह र बिरुवामा हावा चल्दा वाष्पीकरण भई पानी नाश हुन कम गर्छ । यसको लागि बारीको डिलमा वा बालीसागै लहरै रूखहरू रोपिन्छ । कुनै-कुनै अवस्थामा नाइट्रोजनलाई सन्तुलनमा राखेर माटोमा सुधार ल्याउने खालको रूख रोप्नु उचित हुन्छ ।

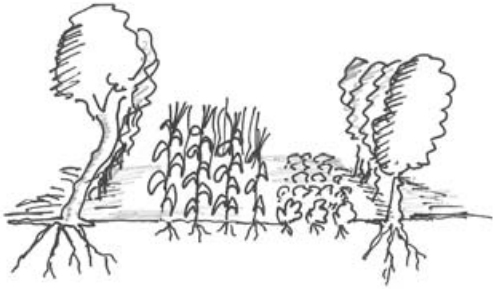


लहरमा खेती गर्ने वा कृषिवन (Alley Cropping or Agroforesty)

लहरमा खेती गर्ने पद्धति भनेको रूखहरू र खेतीलाई सँग-सँगै लगाउने तरिका हो, यसले कमजोर माटोमा पोषण तत्वहरू भरेर माटोको बनावटमा सुधार ल्याउन सहायता पुऱ्याउँछ । यसले पशुपालनको लागि घाँस उपलब्ध गराउछ र धेरै वर्षाको समयमा हुने भूक्षयलाई रोकथाममा पनि सहायता पुऱ्याउछ ।

यसमा सुहाउँदो रूखको बिरुवालाई करिब ५ मिटरको दुरीमा लहरै रोपिन्छ । खेतीको लागि सामान्यतया वर्षाको समयमा सिधै बिउ रोपिन्छ । रूखहरूको लहरको बिचमा अन्न वा तरकारी खेती लगाइन्छ । भिरालो जमिनमा लहरहरू तेर्सो पारेर खाडलको सागै बिरुवा लगाउनुपर्छ । लहरमा भएका रूखहरूले वर्षाको पानीलाई थेग्ने भएकोले लहरै लगाइने खेतीले अनियमित वर्षाको समयमा केही सुरक्षा प्रदान गर्न पनि सक्छ ।

रूखका बिउहरूलाई नजिक-नजिकै लगाउँदा स-साना रूखका बिरुवाहरूले बारको रूपमा काम गर्दछ । यसो गर्दा सम्भव भएसम्म विभिन्न जातका बिरुवाहरूलाई मिसाएर लगाउनुहोस् । जब बिरुवाहरू काँधसम्मको उचाइ (करिब १.५ मिटर) भएपछि तिनीहरूलाई २०-३० सेन्टिमिटर उचाइ रहने गरी काटिदिनुपर्छ । त्यसका पातहरूलाई चाँहा जमिनमा छोडिदिनु असल हुन्छ, जो पछि पतकरको रूपमा सडेर माटोमा पोषण बढाउन मद्दत पुऱ्याउँछन् । अथवा ती पातहरूलाई जम्मा गरेर पशुहरूको घासको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



त्यहाँ काटेर बचेका ठोसाहरू फेरि छिट्टै नै बढ्न थाल्दछन् र यसरी काट्ने काम धेरै वर्षसम्म दोहोऱ्याउन सकिन्छ । नियमित काँटछाँट नगर्नाले रूखहरू अग्ला हुन्छन् र यसको मुलबोट मोटो हुन गई लगाइएका बालीलाई असर गर्न थाल्छ ।

कति रूखहरूको सहायक जराहरूलाई कोदालोले काटिदिनु उत्तम हुन्छ, जसले गर्दा धेरै रेसादार र उपयोगी जराहरू सिर्जना हुन मद्दत पुग्छ र बालीहरूले पाउनुपर्ने आवश्यक पोषण लिने कुरामा उनीहरूलाई डस्ने कुरामा पनि नियन्त्रण हुन्छ ।

लहरमा खेती गर्न पद्धतिको निम्ति सिफारिस गरिएका रूखहरू

ल्याटिन नाम	पाइने स्थान	केही चल्तीका नामहरू
अकेसिया अलविदा	अफ्रिका, मध्य-पूर्व, भारत र पाकिस्तान	बबुल, एकासिया, हाराज, काड, वीन्टर थोर्न
क्यालिन्ड्रा क्यालोथिरसस	मध्य अमेरिका र मेक्सिको	कलिन्ड्रा, काबेलो डी एन्जल, बार्बा डी गाटो, बार्बीलो, बार्बी जोलोते, क्लाभेलिनो
कासुवा साईमिया	मलेसिया	क्यासिया, सेली, अमारिलो, क्यासोद
ग्लिरिसिडिया सेपियम	मध्य अमेरिका र फिलिपिन्स	ग्लिरिसिड, काकाहुआनानची, म्याद्र डी काकाउ, म्याड्रियानो
ल्यूकाइना ल्यूकोसेफाला	एसिया र अफ्रिका	ल्यूकाइना, गज लामटारो, आईपिल आईपिल, सुबाबुल
मोरिङ्गा ओलिफिरा	एसिया र अफ्रिका	मोरिङ्गा, अरजान्तिगा, बुम
सेसबानीया	एसिया, अफ्रिका र अमेरिका	सेसबानीया, अगती, ब्यागफल, प्यान हातिया, तुवी
रूखो जमिनको लागि उपयोगी हुने छिट्टो बढ्ने रूखहरू: एकासिया अलविदा, कासुवा साइमिया, ल्यूकाइना ल्यूकोसेफाला, मोरिङ्गा ओलिफिरा		

पतकर वा छापो (Mulching)

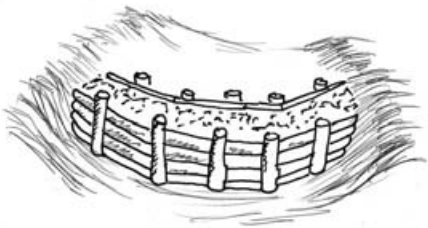
पतकर वा छापो भनेको माटोलाई उडाएर वा बगाएर लैजान, वाष्पीकरणलाई नियन्त्रण गर्न, अनावश्यक झारहरू बढ्नबाट रोक्नको निम्ति जमिनलाई छोप्ने छापो हो । बालीका अनावश्यक डाठहरूबाट अथवा प्लाष्टिकद्वारा पतकर वा छापो तयार पार्न सकिन्छ । छापो तयार पार्ने वा प्रयोग गर्ने प्रक्रियालाई छापो हाल्ने काम भनिन्छ ।

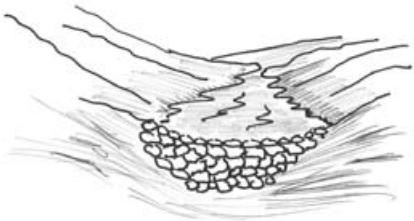
पानी व्यवस्थापन

बालीनालीलाई खडेरीको असरको सामना गर्ने कुराको दोश्रो वर्गमा सतहमा भएको पानीको नियन्त्रण र प्रयोगसम्बन्धी विभिन्न विकल्पहरू पर्छ ।

छेकबार बाँध (Check dams)

छेकबार बाँध त्यो अस्थायी संरचना हो, जुन खोला वा खोल्सालाई छेक्ने गरेर निर्माण गरिएको हुन्छ । यो स्थानीय रूपमा नै उपलब्ध सामग्रीहरू, जस्तै: घस्यौटा र ढुङ्गाहरू आदिको प्रयोग गरेर निर्माण गरिएको हुन्छ । यसको एउटा नमुना यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।





पानी छानिने तलाउहरू (Percolation Ponds)

पानी छानिने तलाउहरूले पशुहरूको लागि र जमिनको सतहमुनिको पानीको स्रोत पूर्तिको लागि पानी जम्मा गर्ने काम गर्दछ । यिनीहरूलाई खाल्डो खनेर एउटा सानो पानी जमाउने पोखरीको निर्माण गरी तयार पारिन्छ वा कुनै प्राकृतिक खोल्सामा पर्खाल खडा गरी तयार पारिन्छ ।

तपाईले कुनै खोलालाई छेक्ने सोच बनाउनुभएको छ भने त्यस स्थानभन्दा तलका पानीको प्रयोगकर्ताहरूसँग हुन सक्ने सम्भावित विवादको बारेमा पनि सचेत रहनुहोस् । यसरी खोलालाई छेक्दा भारी वर्षाको समयमा बढी भएको पानीले त्यो छेकबारलाई धेरै असर पर्नबाट जोगाउनको लागि त्यहाँबाट पानी छिचोलेर जान सक्ने गरी संरचनाको निर्माण गर्नु उचित हुन्छ ।

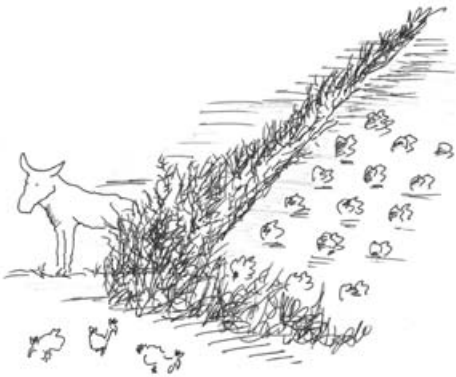
बाली व्यवस्थापन

खडेरी ग्रस्त क्षेत्रहरूमा बाली उत्पादनलाई अधिकतम बनाउनुपर्छ र खडेरी बाहेकका अन्य क्षतिहरूलाई न्यूनीकरण गरिनु आवश्यक हुन्छ ।

शत्रुजीवको समस्या (Pest problem)

खेतका बालीहरूलाई किरा आदिले ठूलो नोक्सानी पुऱ्याउन सक्छन् । तिनीहरूको नियन्त्रणको निम्ति सम्भव भएसम्मका सबै उपायहरू अपनाउनुहोस् तर महङ्गा र हानिकारक विषादीहरूको प्रयोग भने नगर्नुहोस् । धेरैजसो शत्रुजीवहरूलाई "विविध जातको खेती" एउटै खेतमा लगाउने तरिकाबाट नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । आलीहरूमा जडीबुटीहरू लगाउनाले पनि किराहरू धपाउनलाई सहायता पुऱ्याउँछ । कडा गन्ध आउने वस्तुहरू जस्तो कि खुर्सानी, अदुवा, pawpaw को पातहरू तथा castor-bean को पात आदिको प्रयोगद्वारा, तपाईले आफ्नै सुरक्षित स्प्रे पनि तयार पार्न सक्नुहुन्छ ।

पशुहरूबाट बालीको सुरक्षा



तपाईको बालीलाई पशुहरूले चर्नबाट रोक्नको निम्ति छिट्टो बढ्ने रूखहरू रोप्नुहोस्, जसले बारको काम गर्छ। उपलब्ध भएमा नाइट्रोजन कायम राख्ने रूखहरू जस्तो कि Leucaena आदि रोप्नुहोस्, जसले माटोको गुणस्तरलाई सुधार गर्दछ। अन्य अवस्थाहरूमा काँडादार बिरुवाहरू जस्तो कि sisal र acacia उपयुक्त हुन सक्छ।

खडेरी प्रतिरोधात्मक सक्ने बाली र तरकारीहरू

सम्भव भएसम्म खडेरीलाई सामना गर्न सक्ने गुण भएका बालीहरूलाई छनौट गर्नुहोस्। यी बालीहरूमा कोदो, जुनेलो र cassava जस्ता जरे बाली, तरुल र शखरखण्ड आदि पर्छन्। अरू कति परम्परागत बालीहरू पनि छन्, जो धेरै उत्पादन नभए पनि खडेरीको सामना गर्न सक्ने भने हुन्छन्। कहिलेकाहीँ मकै र अन्य नगदे बालीलाई प्रोत्साहित गर्न सरकारले यस्ता बालीहरूको खेतीलाई निरुत्साहित गरेको हुन सक्छ- तर यस्ता बालीहरूको बिउबिजन अझै उपलब्ध छन् भने यस प्रकारका परम्परागत बालीहरू तत्कालीन र भविष्यको समस्यासँग जुझ्नको निम्ति उपयोगी बन्न सक्छन्। मुख्य बालीको मौसमभन्दा अन्य मौसममा तरकारीहरूको खेती, जसलाई बजारमुखी करेसाबारी भनेर पनि भनिन्छ- जसले पारिवारिक आयस्रोतमा पनि थप सहायता पुऱ्याउन सक्छ, तर यसमा सिंचाइको निम्ति अतिरिक्त पानीको आवश्यकता पर्न सक्छ।

दरी बढाएर रोप्ने तरिका

खडेरी लाग्ने सम्भावना भएका स्थानका किसानहरूले सुख्खा जमिनमा पनि राम्रो बाली लिन सिक्नुपर्छ। ड्याङको र बिरुवाको बिचमा धेरै फराकिलो स्थान कायम गर्नुहोस्। यसले बिरुवाको घनत्व कम गर्दछ र माटोमा भएको न्यून आद्रताको स्रोतको पहुँचको प्रतिस्पर्धालाई न्यून गराउछ।

माटोको उर्वराशक्ति वृद्धि गराउने

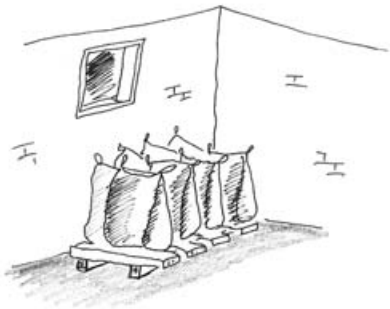
राम्रो बालीको निम्ति माटोको उर्वरता महत्वपूर्ण हुन्छ। गाईवस्तुको मल र राम्ररी कुहिएका प्राङ्गारिक मलले उर्वरतामा वृद्धि ल्याउँछ र पानीलाई थामेर राख्ने क्षमतामा समेत सुधार ल्याउँछ। कोशेबाली मुख्य बालीको साथमा मिसाएर लगाउनाले पनि उर्वरतामा वृद्धि ल्याउन सकिन्छ। धेरै रासायनिक मलको विकल्पको रूपमा माटोमा नाइट्रोजनलाई थाम्न सहयोग गर्दछ।

खाद्य भण्डारण तथा खाद्यान्न बैंक

राम्ररी नथन्क्याइएको अन्नलाई घुन-पुत्ला आदिले धेरै नोक्सानी पुऱ्याउँछ र तिनीहरूलाई ओसिलोमा नै थन्क्याइएमा ती चाँडै नै कुहिएर नष्ट हुन्छन् । बाली गरिएको अन्नलाई उचित तरिकाले थन्क्याउनु खाद्यान्न सुरक्षाको एउटा मुख्य रणनीति हो । यसको लागि विगतमा अपनाइएका कतिपय परम्परागत विधिहरू उपयोगी भए पनि यसमा पनि केही नोक्सानीहरू भए । केही सुधारात्मक उपायहरूले यस्ता नोक्सानीहरूलाई कम गर्न सकिन्छ ।

कोठामा थन्क्याउने

कोठाको एउटा कुनामा थुपारेर वा बोरामा हालेर थन्क्याइएको अन्नलाई घुन वा किराले वा ओसले नाश गर्न सक्ने सम्भावना धेरै रहन्छ र क्षतिको मात्रा पनि धेरै हुन्छ ।



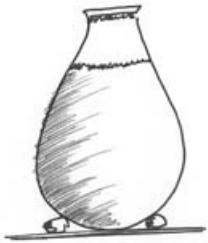
जमिनबाट केही उकासिएको ठाउँमा बोरामा हालेर र टमक्क लाग्ने ढोका भएको कोठामा राख्नेले क्षतिलाई कम गर्न सकिन्छ । बोरालाई प्रत्येक केही दिनको अन्तरालमा चलाइराख्नाले किराबाटको क्षतिलाई पनि कम गर्न सकिन्छ ।

परम्परागत बाँसको भकारी

बाँसको भकारीमा सञ्चय गर्ने पद्धति परम्परागत अफ्रिकी पद्धति हो, जसमा टेकाहरूमा अड्याएर ठूलो बाँसको भकारी राखी माथिबाट खरको छानो हाल्ने गरिन्छ । हरेक टेकामा धातुको ढकनी लगाइएको हुन्छ, जसले घुन आदिलाई भकारीमा उक्लिनबाट रोक्छ । यस प्रकारको सञ्चय गर्ने तरिकालाई राम्ररी व्यवस्था गरिएमा यी अत्यन्तै प्रभावकारी बन्दछन् । तर अन्योलपूर्ण अवस्थामा चोरहरूबाट यिनीहरू त्यति सुरक्षित रहादैनन् ।

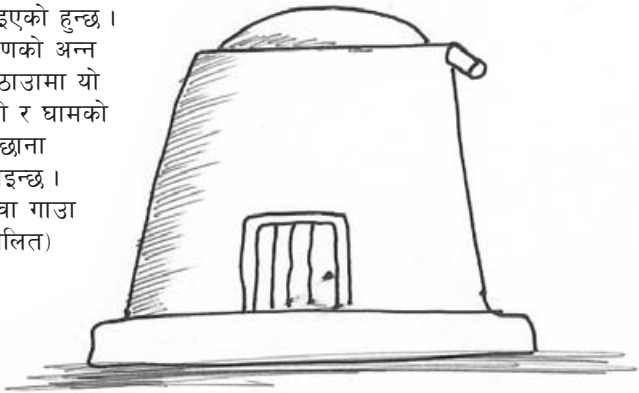
माटोका घ्याम्पा/घैंटाहरू

माटोका घ्याम्पा/घैंटाहरू थोरै क्षमताका र दैनिक उपभोगका अन्नहरू सञ्चय गर्नलाई प्रयोग गरिन्छ । माटोका भाँडाहरू सुख्खा र घुन-पुत्ला पस्न नसक्ने खालका हुन्छन् । स-साना घैंटाहरूलाई विषेश गरेर भित्रपट्टी बत्ती बालेर (त्यो बालिएको बत्तीले त्यहा भएको अक्सिजनलाई सिध्याएर किराहरूलाई मारिदिन्छ) बिर्को लगाउने खालको भएमा बिउ सञ्चय गर्नको लागि उपयुक्त हुन्छ ।



खाद्यान्न बैंक

खाद्यान्न बैंक सामान्यतया: ढलान गरिएको भुइँमा ईट्टाको गारो लगाएर बनाइएको हुन्छ । यसमा समुदायको नै ठूलो परिमाणको अन्न सञ्चय गर्न सकिन्छ । कुनै-कुनै ठाउमा यो धातुले बनिएको बाटुलो आकारको र घामको सिधा रापबाट बचाउनको लागि छाना हालिएको तरिकाको पनि देख्न पाइन्छ । अन्न बैंक समुदायमा आधारित (वा गाउा वा गाउँहरूको सहकारीद्वारा संचालित) संस्थागत संरचना हो, जसले आधारभूत खाद्यान्नहरूलाई किन्ने, सञ्चय गर्ने र बिक्री गर्ने गर्दछ ।



प्राय: जसो खाद्यान्न बैंकहरूले किसानहरूलाई उनीहरूको बालीलाई समुदायको धन्सारमा सञ्चय गर्ने र फाइदा हुने गरी बजार मूल्य बढुञ्जेलसम्म पर्खिने अवसर दिन्छन् । यसले गर्दा अन्नको मूल्य थोरै हुँदा नै किसानहरूले हतारमा आफ्ना बाली बिक्री गर्नुपर्ने समस्या रहादैन ।

खाद्यान्न बैंकहरूले समुदायमा भएका अति सङ्कटासन्न अवस्थामा रहेका मानिसहरूलाई फाइदा दिलाउन सक्छन् । बालीको समयमा खरिद गरिएको अन्नलाई भोकमरीको समयमा उनीहरूले खरिद गर्न सक्ने मूल्यमा बिक्री गरिन्छ । यस्तो बेलामा मानिसहरूले लोभी व्यापारीहरूले लगाउने चर्को बजार मूल्य तिर्नुपर्दैन ।

अर्को वैकल्पिक कुराचाहिँ सबैले अन्न जम्मा गर्ने र सङ्कटको समयमा त्यो अन्नलाई समुदायका सदस्यहरूलाई उपलब्ध गराउने पनि हुन्छ । यसरी खाद्यान्न बैंकले समाजको आपसी हित र सुरक्षाको रूपमा पनि काम गर्दछ । यसमा योगदान पुऱ्याउने हरेक व्यक्तिले अत्यन्त आवश्यक परेको बेलामा त्यहाँबाट खाद्यान्न पाउन सक्छ ।

जब खाद्यान्नको बचत रित्तिन्छ, त्यस्तो बेलामा रित्तिएको खाद्यान्न बैंकलाई आकस्मिक खाद्य वितरण स्थलको रूपमा उपयोग गर्न सकिन्छ ।

के गर्नाले खाद्यान्न बैंकले सफलता हासिल गर्न सक्छ ?

खाद्यान्न बैंकलाई सफलता दिलाउन तल दिइएका तथ्यहरूसहित थुप्रै कुराहरूको भूमिका रहेको हुन्छ:

- बलियो सामुदायिक आचरण र सँगै काम गर्ने उत्साह ।
- राम्रो व्यावसायिक योजनाको विकास ।
- आफ्ना सदस्यहरूको जवाफदेहिताको निश्चयता र खाद्यान्नको खरिद र वितरणको राम्रो पद्धतिको व्यवस्थाको निम्ति बैंकको चुस्त व्यवस्थापन ।
- खाद्यान्नलाई घुन-किराबाट सुरक्षित र सुख्खा राख्ने कुराको निश्चयताको निम्ति नियमित सम्भारलाई कायम राख्ने ।

- बैंकको सञ्चयलाई फेरि कायम राखिरहनको निम्ति स्थानीय स्तरमा खाद्यान्नको पर्याप्त मात्रामा उत्पादन ।
- पर्याप्त मात्रामा भण्डारण क्षमता भएका र राम्रो अवस्थामा भएका (हावा छिर्ने, काठबाट बनाइएको उचालिएको भुइँ, किरा आदि नियन्त्रण गरिएको) सामुदायिक भवनहरूको उपलब्धता ।
- बचत गर्ने र बिक्री गर्ने समयमा त्यसको व्यवस्थापनलाई कसरी मिलाउने भन्ने विषयमा सहमति । यसमा किरा आदिबाट सुरक्षाका उपायहरूको निम्ति खर्च तथा अन्य क्षति र मर्मतसम्भारको खर्च आदि पनि समावेश गरिएको हुनुपर्छ ।
- आर्थिक सक्षमतालाई कायम राख्नको निम्ति भण्डारण र पुनःभण्डारणको अवस्थामा बैंकलाई आर्थिक घाटा नपर्ने कुराको सुनिश्चिततालाई कायम गराउने

सफल खाद्यान्न बैंकका फाइदाहरू के-के हुन् त ?

सफल खाद्यान्न बैंक:

- सङ्कटग्रस्त अवस्थामा समुदायको स्तरमा किसानहरू र उपभोक्ताहरूलाई राम्रो बजार सुविधा प्रदान गर्छ ।
- किसान वा उपभोक्ताहरूलाई बजार मूल्यको उतार-चढाव र यसको आँकलन र अन्तरबाट जोगाउँछ ।
- समुदायमा खाद्यान्नको उपलब्धतामा सुधार ल्याउँछ र यसको आधारमा स्थानीय स्तरमा नै आकस्मिक भण्डारण कायम गर्न सहायता पुऱ्याउन सक्छ ।
- समुदायको संगठन, मिलाप र योजनाको क्षमतालाई मजबुत पार्दछ ।

हटाउनुपर्ने सामान्य गल्तीहरू

विगतका अनुभवहरूले तलका तथ्यहरू सहितका केही गल्तीहरू हटाउनुपर्ने देखाएको छ:

- खाद्यान्नलाई उधारोमा उपलब्ध गराउने काम, जुन प्रायः जसो जोखिममा पर्ने गरेको छ ।
- व्यवस्थापनमा हुने अनियमितता, कोषको दुरुपयोग ।
- सुरक्षा कायम नगरिएमा भण्डारबाट हुने नगद र खाद्यान्नको चोरी ।
- तुलनात्मक रूपमा प्रतिस्पर्धात्मक बजार मूल्यभन्दा कम मूल्यमा खाद्यान्नको बिक्री-वितरण ।
- अनुभवहीन, ढीलो र सामुहिक निर्णय गर्ने प्रक्रिया ।
- समय निर्धारण तथा खरिद र बिक्री मूल्यमा गलत प्रभाव पार्ने गरी व्यवस्थापनमाथिको सामाजिक दबाब ।
- खाद्यान्न बैंकको व्यवस्थाको निम्ति चासो र उत्प्रेरणाको अभाव, यसले धेरै समय लगाउन र सीमित व्यक्तिहरूलाई मात्र फाइदा पुऱ्याउन सक्छ । विश्वासिला र योग्य मानिसहरूलाई जिम्मेवारी दिइएमा मण्डलीले यो पद्धतिमा प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ ।

घटना अध्ययन

अतेली खाद्यान्न बैंक, बुर्किना फासो

अतेली १,००० जना जनसङ्ख्या भएको एउटा गाउ हो । सन् १९८२ मा अनिकालको समयमा त्यस गाउँका मानिसहरूले एउटा समूहको गठन गरे । उनीहरूको उद्देश्यमध्ये एउटाचाहिँ खाद्यान्नमा आत्मनिर्भर बन्नु थियो र सन् १९८६ मा उनीहरूले Vibe सुरक्षामा सुधार ल्याउन सामुदायिक खाद्यान्न बैंक कार्यक्रमको स्थापना गरे । त्यो समूहले स्थानीय खीष्टियान गैह्रसरकारी संस्थासँग सहायता माग्यो, जसले उनीहरूलाई काम सुरु गर्न आवश्यक रकम दिन सहमति जनायो । यसबाट गाउँलेहरूको पूर्ण सहभागितामा एउटा राम्रो सामुदायिक खाद्यान्न भण्डार निर्माण गरियो ।

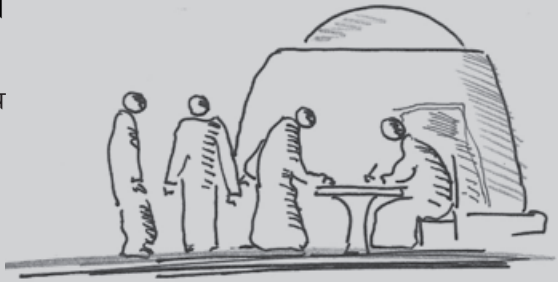
संचालन

त्यो बैंकको व्यवस्थापन हेर्न एउटा समितिको चयन गरियो । अतेलीमा एउटा सक्रिय र राम्रो समितिको चयन भयो । त्यस व्यवस्थापनका सदस्यहरूले खाद्यान्न सञ्चय र बजारीकरणको बारेमा तालिम लिए र उनीहरूलाई बालीको समयमा मूल्य थोरै भएको समयमा अन्न किन्नको निम्ति ऋण उपलब्ध गराइयो । पहिलो वर्षमा नै जोखिमलाई कम गर्नको लागि ऋणचाहिँ त्यस पछिका दुई वर्षहरूमा दुई किस्ता गरेर उपलब्ध गराइयो । अतेलीले पहिलो वर्षमा ५ टन अन्न र दोश्रो वर्षमा अर्को ५ टन अन्न किन्यो । यसको भुक्तानी आउँदो पाँच वर्षमा गरियो ।

सन् १९८८ मा अतेलीले विभिन्न प्रकारका अन्नहरू खाद्यान्न बैंकमा भण्डारण गऱ्यो । अन्नको मूल्य बालीको समयको अन्तमा भएको कम मूल्य र पछि व्यापारीहरूले लगाउने उच्च मूल्यलाई विचार गरेर त्यस बिचमा सन्तुलन हुने गरी गाउँलेहरू आफैंले निर्धारण गरे । जब खाद्यान्नको आपूर्तिमा कमी आउन थाल्यो, तब जम्मा भएको खाद्यान्न गाउँलेहरूलाई नियमित रूपमा बिक्री गर्न थालियो । अतेलीले त्यो ऋण चार वर्षमा नै तिर्न सफल भयो ।

यो कार्यक्रमको प्रभाव

अतेलीका गाउँलेहरूले खाद्यान्न बैंकलाई खुसीसाथ स्वागत गरे र उनीहरूले खाद्यान्नको सुरक्षाको फाइदालाई बुझे । बैंकले सामान्यतया खाद्यान्नको अभाव हुने वर्षाको समयमा मानिसहरूलाई बाच्न सहायता पुऱ्यायो ।



७

केही अप्ठ्याराहरू

- एउटा समस्या भनेको हिसाब-किताब दुरुस्त राख्ने कुरामा रह्यो । यो ग्रामीण वातावरणमा प्राय: जसो मानिसहरू लेखपढ गर्न जान्दैनन् । खाद्यान्न बैंकको व्यवस्थापनको निम्ति राम्रो हिसाब-किताब राख्ने योग्यताको आवश्यकता पर्छ ।
- अत्यन्तै सङ्कटको समयमा मानिसहरूलाई उधारोमा खाद्यान्न दिइएमा उधारोमा गएको रकम उठाउन समस्या पर्न सक्छ र समितिले धेरै धैर्यधारण गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- सुरुको ऋण चुक्ता गरिसकिएकोले यस बैंकको संचालनको एक मात्र स्रोत भनेको यो पाँच वर्षमा गरिएको थोरै मात्राको फाइदाको रकम मात्र थियो । यसले गर्दा बैंकलाई किसानहरूबाट पर्याप्त मात्रामा खाद्यान्न खरिद गरेर सञ्चित गर्न समस्या सिर्जना भयो ।

केही समाधानहरू

- मानिसहरूलाई साक्षर र हिसाब-किताबको ज्ञान दिलाउने कुरामा मण्डलीहरूले महत्वपूर्ण भूमिका निभाए, जसले गर्दा हिसाब-किताब राख्ने काममा राम्रो सहायता पुग्यो ।
- खाद्यान्न बैंकहरूको खरिद क्षमता वृद्धि गर्नको लागि स्थानीय गैह्रसरकारी संस्थाहरूले राम्रो व्यवस्थापन भएका बैंकहरूका साथै अतेलीको बैंकलाई पनि नयाँ ऋणहरू उपलब्ध गराए ।
- गैह्रसरकारी संस्थाहरूले समितिको सहायताको लागि ऋणहरू चुक्ता भएपछि पनि समुदायका संस्थाहरू नियन्त्रण र कार्यक्रमको निरन्तरताको निम्ति सक्षम भन्ने कुरा सूचित नभएसम्म केही आवश्यक चासोलाई निरन्तरता दिए ।

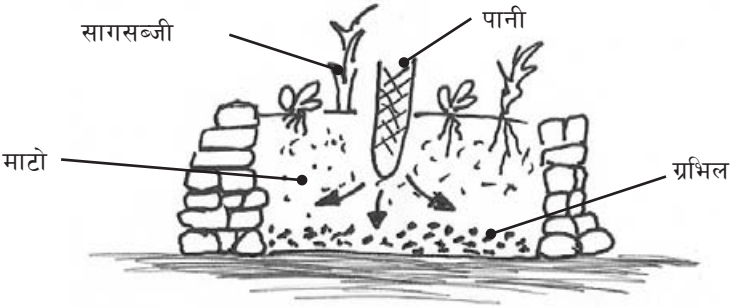
सहरी क्षेत्रमा खाद्य सुरक्षा

सहरी क्षेत्रमा आवास गर्ने मानिसहरूलाई आफ्नो निम्ति खाना आफैं उब्जनी गर्ने जमिनको पहाुच सामान्यत: हुँदैन र जीविकोपार्जनको लागि फरक शैलीको अनुशरण गरेका हुन्छन् । स्थानीय बजारमा सही मूल्यमा खाद्य सामग्री पाउने कुरामा उनीहरू अरूमा धेरै निर्भर रहनुपर्छ । आफ्नो बाली उब्जनीमा कमी भएकोले होइन तर मूल्य एकदमै महङ्गो वा उनीहरूको आम्दानी ज्यादै न्यून भएकोले उनीहरूले निरन्तर खाद्य असुरक्षाको सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ । यति हुँदा-हुँदै पनि सहरी क्षेत्रमा पनि परिवारहरूले आफ्नो खाना आफैंले उत्पादन गर्न सक्ने सम्भावना रहन्छ । यो सानो प्वाले-करेसाबारी वा गमलाखेतीको रूपमा हुन सक्छ, जुन कुरालाई तल व्याख्या गरिएको छ । कहिलेकाहीँ विद्यालयहरू, मण्डलीको कम्पाउण्ड वा अरू सामुदायिक संस्थाहरूको जमिन पाउने सम्भावना हुन्छ ।

प्वाले-करेसाबारी(Keyhole Garden)

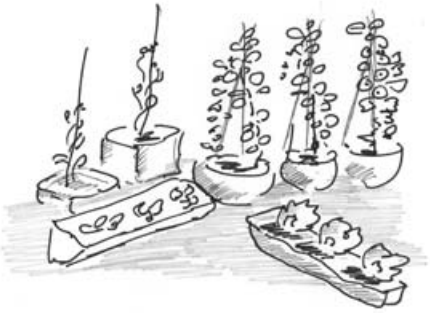
प्वाले करेसाबारी सामान्य तरिकाले ढुङ्गाले निर्माण गरिएको हुन्छ, जसले कुनै ठूलो बाटाको स्वरूपमा काम गर्छ । यसमा माटो र बिरुवाहरूका खेरजाने फोहरहरूले भरेर तरकारी खेती गर्नको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । बिच भागमा प्वाल पारेर त्यसमा प्राङ्गारिक मलले भरिन्छ । प्वाले-करेसाबारीको फाइदा भनेको यसले धेरै क्षेत्रफल ओगट्दैन ।

एकै ठाउँमा विभिन्न प्रकारका धेरै बालीहरू लगाउन सकिन्छ । यसलाई आफ्नो छतमा परेको वर्षाको पानी वा घरमा प्रयोग भएको खेर जाने पानीले सिञ्चित गर्न पनि सकिन्छ । पानीचाहिँ सामान्यतः बिचमा भएको प्राङ्गारिक मलको माध्यमबाट सिँचित गरिन्छ ।



गमलाखेती

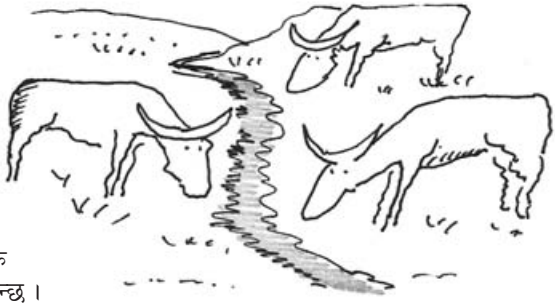
सहरमा खाद्यान्न लगाउने अर्को तरिका भनेको पुराना मिल्किएका प्लाष्टिक वा धातुका बट्टाहरूमा बाली लगाउन सकिन्छ । पानीको निकासमा सहजताको लागि सबैभन्दा तल बालुवा र गिट्टी राखेर त्यसपछि त्यसमा माटोले भर्ने । यसको फाइदा भनेको यी बट्टाहरूलाई यताउता सार्न सकिन्छ र प्रयोगमा नआएका ठाउँहरू, जस्तैः बाल्कोनी र समतल छत आदिलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ । अझै अर्को तरिकाचाहिँ बाँसका खम्बाहरूका बिचमा प्लाष्टिकका थैलाहरूलाई अड्याउने र यसमा माटो र प्राङ्गारिक मलले भर्ने । थैलाका छेउमा प्वालहरू बनाएर तरकारी रोप्ने र माथिल्लो भागमा अरू तरकारीहरू रोप्ने ।



वैकल्पिक जीविकोपार्जन

धेरै सहरआवासीहरूका लागि यो करेसाबारीको विकल्प प्रभावकारी नहुन सक्छ । मण्डलीहरूले गैह्रसरकारी संस्थाहरूलाई पहिल्याएर व्यक्तिहरूमा वा समूहमा उदाहरणको लागि साना व्यवसाय, टेलरिङ वा चिया-पसलजस्ता वैकल्पिक आय-आर्जनका योजनाहरू सुरु गर्न सक्छन् ।

खडेरीमा पशुहरूको व्यवस्थापन



खडेरीको असर अल्पीकरणको लागि पशुको बथानको व्यवस्थापन एउटा महत्वपूर्ण रणनीति हुन्छ, आफ्नो मुख्य जीविकोपार्जनको रूपमा मानिसहरू पशुपालनमा भर परेका हुन्छन् । खडेरीको अपेक्षित अवधि, त्यस समयमा पानी र आहारको उपलब्धता, बथानको संरचना र स्वास्थ्य र उपलब्ध आर्थिक स्रोत आदिलाई विचार पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ । बथानको व्यवस्थापनको बारेका केही उपयोगी तरिकाहरू तल सिफारिस गरिएको छ ।

बथानको सङ्ख्यालाई सानो बनाउने

चरन र पानीको स्रोतको अभावको समयमा एउटा समाधान भनेको पशुहरूको पहिचान गर्ने र कम उपयोगी पशु (जस्तैः बुढा र बढी भएका भालेहरू) को बिक्री गर्नु उचित हुन्छ । अर्को विकल्प भनेको केही वा सबै बथानलाई खडेरीबाट कम प्रभावित चरनतिर सार्नु हो- जुन कहिलेकाहीँ धेरै टाढा पनि हुन सक्छ ।

बाच्छा-बाच्छीहरूलाई दुध छुटाउने

खडेरीको समयमा गाईको शरीरमा जम्मा भएको दुधको उत्पादन छिट्टै सकिन्छ । बाच्छा-बाच्छीलाई दुध छुटाउनाले गाईको जीवन रक्षाको मौकामा वृद्धि गर्दछ । यसो भए पनि दुध छुटाउने बारेमा निर्णय गर्दा बाच्छा-बाच्छीको उमेर र वर्षको कुन समय हो, सोको आधारमा तय गरिनुपर्छ । खडेरीको समयमा चाडै दुध छुटाउनु राम्रो हुन्छ । तिनीहरूको तीन महिनाभन्दा कम उमेरमा दुध छुटाउनुहुदैन किनभने यसले तिनीहरूलाई जीवनको सबैभन्दा उत्तम सुरुवात र आमाबाट पाउने धेरै पोषक दुधबाट पाइने सबै प्रकारका फाइदाहरूको सुनिश्चितता दिलाउँछ ।

परजीवीहरूको नियन्त्रण

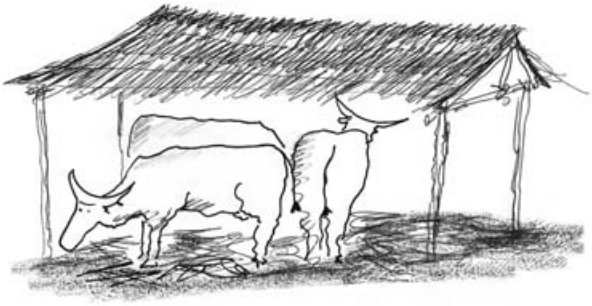
पोषण र अन्य कुराको तनावमा भएका पशुहरू सामान्य पशुहरूभन्दा परजीवी र रोगहरूको सामना गर्ने क्षमतामा कमजोर हुन्छन् । साना पशुहरूलाई जुका आदिको गम्भीर समस्या हुन सक्छ । खडेरी रहिरहेमा १८ महिनाभन्दा साना सबै पशुहरूलाई जुकाको उचित औषधी दिनुपर्छ । स्वस्थ अवस्थाका पशुहरू आहारको कमीको समयमा पनि लामो समयसम्म बाँच्न सक्छन् ।

प्रदूषित पानीको प्रयोग नगर्ने

खडेरीले ग्रस्त पशुको निम्ति प्रदूषित सतहको पानी खतरापूर्ण हुन सक्छ । दूषित पानीका मुहानको पानी खानबाट पशुलाई जोगाउनको लागि छेकबारको व्यवस्था गर्नुपर्ने हुन सक्छ । खडेरीको समयमा पानीमा नुनको बाहुल्यता पनि समस्याको कारण बन्न सक्छ: सतहमुनिको पानीको अवस्था खस्किएमा त्यो पानी पशुको निम्ति औधि नुनिलो बन्न सक्छ । अत्यन्तै सङ्कटको समयमा गाडा वा ट्याङ्कर आदिबाट असल पानी ओसार्नुपर्ने हुन सक्छ ।

छत वा छहारीको व्यवस्था

रूखहरूको नजिकैको चरनको व्यवस्था गर्ने प्रयत्न गर्नुहोस्, जसले छहारी प्रदान गर्न सक्छ वा बाँस र खर आदिले अस्थायी छाप्रो तयार गर्नुहोस्, जहाँ दिनको चर्को गर्मीमा पशुहरूले आराम गर्न पाउँछन् ।



चराउने तरिका

खडेरीमा हुने एउटा सामान्य समस्या भनेको चरन सुक्दछ र पशुहरूको आहारको वैकल्पिक स्रोत रहन्न । जब बथान धेरै ठूलो हुन्छ, यो समस्या आउने सम्भावना धेरै नै रहन्छ । चरनको विभिन्न हिस्सामा बार लगाएर चरन प्रणालीलाई अझै व्यवस्थित गराउन सकिन्छ ।

चरनलाई व्यवस्थित गराउने कुरामा नयाँ घाँसहरू लगाउने र घाँस दिने प्रकारको बाली लगाउने कुरा पनि पर्छ, जसले गर्दा प्राकृतिक चरन उपलब्ध नहुने समयमा पनि पशुको आहारको व्यवस्था गर्न सकिन्छ ।

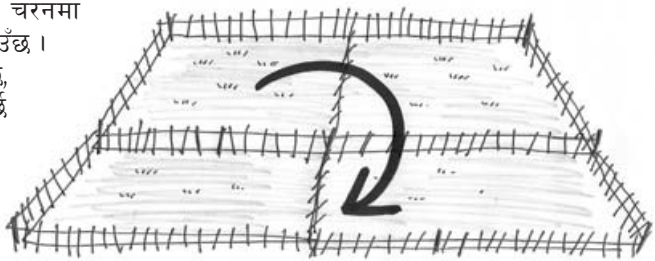
स-साना चरनमा चराउने

जहाँ पशुहरूले खानेभन्दा छिटो-छिटो र राम्रोसँग घाँस बढिरहेको छ, त्यस्ता ठाउँहरूमा स-साना चरन क्षेत्र बनाएर पशुहरू चराउनु उपयोगी हुन्छ । त्यसबाट बचेको घाँसलाई काटेर पराल बनाउन सकिन्छ । यसो गर्दा घाँसको बिरुवामा फूल लाग्नुअघि नै ५०-१०० मि.मि. को टुक्रामा काटिन्छ । फूलको डाँठ पसिसकेको घाँसको राम्रो पराल बन्दैन ।

चरन छुट्याएर चराउने

जहाँ चरनको गुणस्तर राम्रो छैन, गाईलाई चरनको लागि दुई माइल वा त्योभन्दा पनि धेरै दुरी हिँड्नुपर्ने हुन सक्छ । चरन क्षेत्र ठूलो भएकोले थकाइ मेट्नको लागि गाईलाई धेरै आराम गर्नुपर्ने हुन सक्छ । चरन छुट्याएर चराउने पद्धति अपनाउनको लागि समग्र चरन क्षेत्रलाई चार वटा स-साना चरनमा विभाजन गर्नुहोस् ।

सबै बथानले हरेक सानो चरनमा चार महिना समय बिताउँछ । जब चार महिना सकिन्छ, बथान अर्को चरनमा सर्छ र त्यसपछि अर्को । यसरी, १२ महिनामा पहिलो चरनमा बथान जानुअघि वर्षको बाँकी सबै समयमा घाँस बढ्ने मौका पाउँछ ।



चरन सुधार

- महत्वपूर्ण घाँस र कोसादार बालीका बिउहरूलाई पानी पर्ने मौसममा रोप्नुहोस् वा बिउ छर्नुहोस् । (सिफारिस गरिएको जातको लागि तल हेर्नुहोस् ।)
- चरन धेरै छिप्पिनुअघि नै कि त त्यहाँ पशु चराउनुहोस् कि त घाँस काट्नुहोस् । यसो गर्नाले असल गुणस्तरको कलिलो घाँस पशुहरूलाई आहार गराइन्छ । त्यसै गरी चरनमा अत्यधिक नचराउनुहोस् किनभने यसो गर्नाले पोषक घाँसहरू मरेर नष्ट हुन सक्छन् ।
- पशुलाई एक ठाउँमा भएका राम्रो र ठीकै खालको सबै घाँस चरुञ्जेलसम्म छोड्नुहोस् । तपाईले बथानलाई छिट्टै धपाउनुभएमा राम्रो खाले घाँसमा मात्र तिनीहरू चर्छन् र कमसल खाले घाँस छोडिन्छ, जसको परिणामस्वरूप काँडा आदि बढेर त्यो ठाउँलाई ढाक्न सक्छ ।

गाई-वस्तुहरूका निम्ति केही महत्वपूर्ण घाँसहरु

पास्पालम-
घाँसको लागि उत्तम

डिजिटारिया-
हरियो परालको लागि

उत्तमपेनीसेटम-
३ महिनामा प्रति हेक्टर १०-१५ टन वा गुन्द्रुक जस्तो घाँस सम्म हुन सक्छ

सेन्ट्रोसिमा पात-
सुख्खा घाँस, फल र हरियो मलको लागि उपयोगी

७

बाइबल अध्ययन

अनिकाल र भविष्यको राजा रूथ १–४

पृष्ठभूमि

रूथको कथालाई हामी पुरानो करारमा न्यायकर्ताहरूको समयमा इस्राएलमा राजाको शासनको सुरु हुनुभन्दा अघि पाउँछौं । एलिमेलेक नाम गरेका एक जना मानिस, उनकी श्रीमती नाओमी र उनीहरूका दुई छोराहरू उर्वरभूमि बेथलेहममा बस्दथे । त्यस समयमा अनिकाल पऱ्यो र सायद खडेरीको कारणले गर्दा वा छिमेकी जातिहरूको आक्रमणको कारणले गर्दा अन्न उब्जनी गर्ने काम कष्टकर बन्न पुग्यो । एलिमेलेकले आश्चर्यजनक रूपमा आफ्नो परिवारसहित मोआबीहरूको देशमा बसाइँ सर्ने निर्णय लिन पुगे– मोआबीहरू (अब्राहमका भतिजा लूतको वंश) ले अन्य देवताहरूलाई पुज्थे र कहिलेकाहीँ तिनीहरूले यहूदीहरूप्रति दुष्ट व्यवहार गर्दथे ।

त्यसको केही समयपछि नै एलिमेलेकको मृत्यु भयो । उनका छोराहरू महलोन र किल्योनले मोआबी स्त्रीहरू रूथ र ओप्रालाई विवाह गरे तर करिब दश वर्षपछि फेरि दुःखदायी घटना भयो र दुवै छोराहरूको पनि मृत्यु भयो । नाओमीको साथमा श्रीमान्, छोराहरू वा नाति-नातिना कोही पनि बाँकी रहेनन् । अब बेथलेहममा पनि खाद्यान्न पाइन थालेको समाचार सुनेर उनले स्वदेश फर्किने विचार गरिन् । उनले आफ्ना बुहारीहरूलाई मोआबमा नै बसेर अर्को विवाह गर्न अनुरोध गरिन् । ओप्राले यो आज्ञा मानिन् तर रूथले "तपाई जहाँ जानुहुन्छ, म पनि त्यहीँ जानेछु, तपाई जहाँ आवास गर्नुहुन्छ, म पनि त्यहीँ आवास गर्नेछु । तपाईका मानिसहरू मेरा मानिसहरू हुनेछन् र तपाईका परमेश्वर मेरा परमेश्वर हुनुहुनेछ" (रूथ १:१६) भनेर नाओमीसँग नै बेथलेहममा फर्किन कर गरिन् ।

यसपछिका अध्यायहरूमा प्राचीन समयको इस्राएलको संस्कृति र संस्कारको बारेमा उजागर गरिएको छ । नाओमी र रूथ देश फर्किएका गरिबको रूपमा गरिबहरूको निम्ति बनाइएको व्यवस्थाको अनुशरण गर्दै र उनीहरूको 'वंशका छुटकारक' एक जना धनी नातेदारको चासोको आधारमा गुजारा गरे (रूथ २:२०) । रूथको इमानदारीपन र असल स्वभावको इनाम उनले पाइन् । उनको बोअजसँग विवाह भयो र ओबेद- इस्राएलका महान् राजा दाऊदको हजुरबुबाकी आमा बनिन् ।

मुख्य बुँदाहरू

- अनिकालजस्ता विपद्हरूले बसाइँसराइ गराउन सक्छ र सामान्य सामाजिक जीवनलाई टुक्राचाउन सक्छ । परिवारका सदस्यहरू गुम्न सक्छन् । तथापि परमेश्वर आफ्ना जनहरूप्रति विश्वासयोग्य रहनुहुन्छ र आध्यारो र दुःखको अवस्थामा पनि उहाँको प्रेम बदलिंदैन ।
- आफ्ना जनहरूप्रति परमेश्वरको आफ्नै महान् योजना र उद्देश्य छ । मानवीय दुःख र क्षतिले उहाँको योजनालाई ढिलो गराउन त सक्ला, तर यी कष्टहरूलाई उहाँको उद्देश्य प्राप्त गर्नको निम्ति प्रयोगमा ल्याउन सक्नुहुन्छ ।

- सङ्कटको समयको सामना गर्नको निम्ति हरेक समाजमा आफ्नै प्रकारको संयन्त्र रहेको हुन्छ । यी विपद्को समयमा बाहिरबाट गरिने कुनै पनि प्रकारको सहायता गर्दा यी संयन्त्रहरूलाई पहिचान र सबल पार्नु आवश्यक हुन्छ ।

प्रश्नहरू

१. *बेथलेहमको अनिकालले एलिमेलेक र उनको परिवारलाई मोआबमा बसाइ सर्न लगायो । उनले अन्य देवताहरूलाई पुज्ने र कहिलेकाहीं उनीहरूलाई दुष्ट व्यवहार गर्ने मानिसहरू भएको स्थानलाई किन रोजे होलान् भन्ने तपाईलाई लागेको छ ? सङ्कटको समयमा गरिने बसाइसराइमा मानिसहरूले आज पनि कसरी निर्णय लिन्छन् ?*

२. *जब उनीहरू मोआबमा नै थिए, नाओमीको लोग्नेको मृत्यु भयो र त्यसको केही समयपछि उनका दुई छोराहरूको पनि । उनले घर फर्किने निधो गरिन् र उनकी बुहारी रूथ उनीसाग फर्किनको लागि प्रतिबद्ध छिन् । बेथलेहम पुगेपछि नाओमीले कस्तो महसुस गरिन् (रूथ १:१९-२२) ? जब हाम्रो जीवनमा हामी सङ्कटको सामना गर्दछौं, तब कति हदसम्म परमेश्वरलाई दोष लगाउछौं ?*

३. *नाओमी र रूथ फर्कंदा जौको बालीको समय थियो (जौ गहुँजस्तै एक प्रकारको अन्न हो) । गरिबहरू पनि बालीमा सहभागी बन्ने कुन प्रथालाई रूथले अनुशरण गर्छिन् (रूथ २:२-३ र ५-७) ? के तपाईको संस्कारमा पनि गरिबहरूलाई सहायता गर्ने कुनै यस्तै खाले पद्धति छ ?*

४. *रूथले काम गरेकी खेतको मालिक (बोअज नाम भएका मानिस) ले रूथलाई कस्तो प्रकारको व्यवहार गरे ? उनले रूथलाई यस प्रकारको दया किन देखाए (रूथ २:८-१३) ?*

५. *बोअज आफ्ना स्वर्गीय श्रीमान्को नातेदार भएको कुरा रूथले थाहा पाउँछिन् । परमेश्वरप्रतिको उनको धारणामा कसरी परिवर्तन आउन थाल्दछ (रूथ २:१९-२०) ? रूथ विदेशी भए पनि रूथ र नाओमीप्रति परमेश्वरको दया भएको कुराको प्रमाणको रूपमा तपाईले के कुरालाई पाउनुहुन्छ ? विपद्को समयमा तपाईले कुनै विदेशीलाई कस्तो प्रकारको व्यवहार गर्नुहुन्छ ?*

६. *इस्राएलीहरूमा 'आफ्ना जनहरूको उद्धार गर्ने' पद्धति- जो मानिस तुलनात्मक रूपमा धनी हुन्थ्यो उसले- कायम थियो । 'आफ्ना जनहरूको उद्धार गर्ने' मानिस आफ्नो विस्तृत परिवारमा आवश्यकतामा परेका मानिसहरूलाई सहायता गर्नको निम्ति जिम्मेवार रहने गर्दथ्यो । 'आफ्ना जनहरूको उद्धार गर्ने' मानिसको रूपमा नाओमीप्रतिको यो जिम्मेवारी पूरा गर्न बोअजले के गरे (रूथ ४:१-१०) ? नाओमीको अर्को नजिकको नातेदार भएको तथ्यलाई बोअजले कसरी सम्बोधन गरे ?*

७. *यो कथाको सुखद अन्त्य भएको छ: बोअजले नाओमीसाग एलिमेलेकको जमिन किन्छन् र रूथलाई विवाह गर्छन् (रूथ ४:९-१२) । उनीहरूबाट एउटा बालकको जन्म हुन्छ र उनको नाम ओबेद राखिन्छ । ओबेद कसरी इस्राएलीहरूप्रति भएको परमेश्वरको ठूलो योजनामा मिल्न आउदछन् (रूथ ४:१६-२२) ? बेथलेहममा जन्मेको अर्को बालकद्वारा परमेश्वरले कसरी 'आफ्ना जनहरूको उद्धार गर्ने' मानिसको रूपमा पछिल्लो इतिहासमा काम गर्नुहुन्छ ?*

यो अध्यायको समीक्षा

- *तपाईको समुदायमा खडेरी र खाद्य असुरक्षाका मुख्य असरहरू के-के हुन् ?*
- *पारिवारिक खाद्य सुरक्षाको प्रयत्नको बारे भएको फारामलाई तपाईको स्थानीय परिस्थितिमा उचित र सान्दर्भिक हुने गरी कसरी प्रयोग गर्नुहुन्छ ?*
- *खडेरीसँग सामना गर्नको लागि तपाईको समुदायमा अपनाइएका परम्परागत तरिकाहरू के-के छन् ?*
- *खडेरीको समयमा पुरुषहरूभन्दा महिला र केटाकेटीहरू किन धेरै समस्यासँग जुध्न पुग्छन् ? खडेरीको समयमा महिला र केटाकेटीहरूले सामना गर्ने समस्यालाई सम्बोधन गर्न मण्डलीले के गर्न सक्छ ?*
- *खडेरीको असरलाई कम गर्न तपाईको समुदायले के नयाँ अल्पीकरण प्रक्रिया अपनाउन सक्छ ?*
- *तपाईको समुदायमा खाद्यान्न सञ्चयको लागि सामान्यतया: के पद्धतिको प्रयोग हुन्छ ? यसमा के र कसरी सुधार ल्याउन सकिन्छ ?*
- *खाद्यान्न बैंकको व्यवस्थापनमा भएका सामान्य कमजोरीहरू के-के हुन् र यसबाट कसरी छुटकारा पाउन सकिन्छ ?*
- *खडेरीको समयमा पशुहरूलाई जीवित राख्नको निम्ति तिनीहरूको व्यवस्थापनका केही उत्कृष्ट तरिकाहरू के-के हुन् ?*
- *थोरै जमिन उपलब्ध हुने सहरी क्षेत्रहरूमा खाद्यान्न उत्पादन गर्ने केही तरिकाहरू के-के हुन् ?*

८

भूकम्प

परिचय २०४

भूकम्पको निम्ति तयारी २०६

भूकम्पको समयमा के गर्ने २०८

भूकम्प गइसकेपछि के गर्ने २०९

भूकम्पप्रति मण्डलीको प्रतिकार्य २१०

भूकम्पबाट हुने क्षतिको अल्पीकरण २११

घरहरूको निर्माण, समुदायको निर्माण २१५

घटना अध्ययन:पेरुमा भूकम्प प्रतिरोधी घरहरूको निर्माण २१६

बाइबल अध्ययन: फिलिप्पीको जेलर २१७

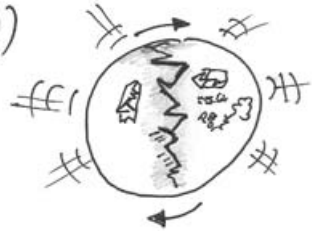
यो अध्यायको समीक्षा २१९

परिचय

भूकम्प भनेको पृथ्वीको बाहिरी सतहको कुनै भागमा अकस्मात् हुने हलचल हो । वर्षौंको अन्तरालमा यी भागहरूमा आधारित विशाल प्लेटहरू बिस्तारै माथि, तल गरी घस्रन्छ । कहिलेकाहीँ यो चाल बिस्तारै हुन्छ । कहिलेकाहीँचाहिँ यी प्लेटहरू आपसमा अल्झिन्छन् र यसमा परेका दबाबलाई बाहिर फाल्न नसक्ने हुन्छ । जब दबाब बढ्छ, यिनीहरू फुट्ने गरी छुट्टिन्छन्, यसले पृथ्वीको सतहलाई दायाँबायाँ वा तलमाथि हल्लाउँछन् । प्रायः जसो भूकम्पहरू यी प्लेटहरू ठोकिन आउने सीमानामा हुने गर्दछ । जब कम्पन रोकिन जान्छ, तब भू-सतह तिनीहरूको पहिलेको अवस्थाभन्दा तल वा माथि सरेको हुन सक्छ, त्यहाँको भू-सतहमा चिराहरू पर्न सक्छन् र समुद्रको सतह पहिलेभन्दा तल वा माथि देखिन सक्छ ।

क) पृथ्वीका प्लेट्स एक-आपस हलचल भएको

ख) पृथ्वीका प्लेट्स एकापसमा ठोकिदा भुकम्प उत्पन्न हुन्छ ।



ग) भुकम्प आएपछि पनि केही समयसम्म झट्का असर रहिरहन्छ ।

८

भूकम्पको असर र त्यसपछिका झट्काहरू

मरुभूमि र टाढा पहाडी इलाकामा भूकम्पको असर तुलनात्मक रूपमा कम पर्न जान सक्छ। तर जब यो बस्ती भएको क्षेत्रमा पर्न आउँछ, यसले धनजनको क्षति पुऱ्याउन सक्छ र विकासका संरचनाहरू, जस्तै: सडक, पुल र रेलमार्गहरूलाई नराम्ररी क्षति पुऱ्याउन सक्छ। कहिलेकाहीँ त आकस्मिक सेवाहरू, जस्तै: अस्पताल आफैंलाई पनि क्षतविक्षत पारिदिन सक्छ। यसको कारणले अन्य विपद्हरू पनि जस्तै: पहिरो, हिमपहिरो, अकस्मात् बाढी, आगलागी र सुनामी आदि, जसले भुकम्पको केन्द्रबिन्दुभन्दा कोशौं टाढा पनि ठूलो क्षति ल्याउन सक्छ।

भूकम्पको समयमा हुने जमिनको हलचलको कारण प्रत्यक्ष रूपमा मृत्यु वा चोटपटक विरलै हुने गर्छ। भूकम्पको समयमा हुने ९८ प्रतिशत मृत्युचाहिँ भवन आदि संरचनाहरू भत्किदा नै हुने गर्दछ। कमजोर जमिनमा जग भएका भवनहरू वा जगमा राम्रोसँग नजोडिएका पर्खालहरू र छतहरू भूकम्पको बेलामा भत्किने अधिक जोखिममा हुन्छन्। दुःखको कुरा त, सहरी क्षेत्रहरूमा भवन निर्माणका नियमहरूको पालना प्रायः गरिँदैन र यस्ता नियमहरूलाई कार्यान्वयन गराउने पद्धति पनि कमजोर हुन्छ। एउटा यस्तो भनाइ छ, "भूकम्पले होइन कि मानिसलाई घरले मार्छ।"

भूकम्पको मुख्य झट्का आइसकेपछि पनि स-साना झट्काहरू आउने सम्भावना हुन्छ, यसले कमजोर संरचनाहरूमा थप क्षति पुऱ्याउन सक्छ। यस्ता स-साना झट्काहरू भूकम्पको कति महिनौंपछिसम्म पनि आइरहन सक्छ। कहिलेकाहीँ सुरुमा आएको भूकम्प छिट्टै हुन जाने मुख्य झट्कालाई सङ्केत गराउन आएको सानो झट्का मात्र पनि हुन सक्छ।

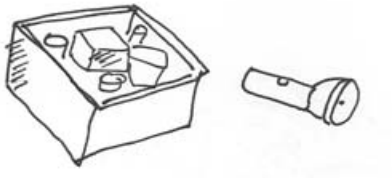
संरचनाहरूको क्षतिको साथै ग्याँस, विद्युत, पानी र फोनका सबै सेवाहरू अबरुद्ध बन्न सक्छन्। सामानहरू वा सिसा खसेर स-साना चोटपटकहरू लाग्न सक्छन्। भूकम्पको समयमा हुने धेरैजसो क्षति र चोटपटक पूर्वानुमान गर्न सकिन्छ र भवनहरूको संरचनामा सुधार ल्याएर वा साधारण मार्गनिर्देशनहरूलाई पालना गरेर रोकथाम गर्न सकिन्छ।

भूकम्पको निम्ति तयारी

व्यक्तिगत सुरक्षा

- तपाईले आफू र अरूको सुरक्षाको निम्ति तलका कुराहरूको पालना गर्नुपर्छ:
- तपाईले नियमित रूपमा उपभोग गर्नुहुने सम्पूर्ण भवनहरूमा (मण्डली लगायत) आगो निभाउने र भूकम्पको समयमा सुरक्षित रहने योजनाको बारेमा जानकार रहनुहोस् ।
- तपाईको घर, कार्यालय वा विद्यालयको हरेक कोठामा सुरक्षित स्थानको पहिचान गरिराख्नुहोस् । सुरक्षित स्थान- खस्न र ढल्न सक्ने भ्याल, किताबको ऱ्याक वा अग्ला फर्निचरहरूबाट टाढा, बलियो फर्निचरको मुनि वा घरको भित्री भित्ताको आडमा हुन सक्छ ।
- हरेक सुरक्षित स्थानमा भूकम्पीय सुरक्षा विधि 'ड्रप, कभर र होल्ड ' (निहुरिने, छोप्ने र समात्ने) अपनाउनुहोस् । 'ड्रप' को अर्थ जमिनमा थचक्क बस्नु । 'कभर' को अर्थ तपाईको टाउकोलाई स्कुलको झोला वा सिरानीले छोप्नु । र 'होल्ड' को अर्थ कुनै गहकिलो फर्निचर आदिलाई दह्रिलो गरी समात्नु । तपाईको आसपासमा बलियो फर्निचर छैन भने भित्री भित्ताको आड लगाएर बस्नुहोस् र तपाईको टाउको र घाँटीलाई पाखुराले छोप्नुहोस् ।
- तपाईको परिवारका सबैलाई विषेशगरी केटाकेटीहरूले यस्तो समयमा अपनाउनुपर्ने उचित सावधानीको बारेमा जानकारी होस् ।
- सबैको सुत्ने ओछ्यानको नजिकै टर्चलाईट (मैनबत्ती र सलाई), जुत्ता र नियमित रूपमा पानी फेर्दै पानीको बोतल राख्नुहोस् ।
- तपाईको कोठामा भएका सबै फर्निचरहरूलाई छेउमा राख्नुहोस् र कुनै गह्रौं सामानहरू जस्तैः सिलाई गर्ने मिसिनलाई अग्ला ऱ्याकमा नभई भुइँमा राख्नुहोस् । भाँडा राख्ने गह्रौं ऱ्याकहरू र किताबका ऱ्याकहरूलाई अंकुसे कब्जा आदिले भित्तामा अड्काएर राख्नुहोस् ।
- अग्लो स्थानमा राखिएका सबै ऱ्याक र खोपीहरूलाई रातिको समयमा ढोका बन्द गरेर र सम्भव भएसम्म ताल्चा लगाएर राख्नुहोस् ।

- कुनै पनि चराहरू र जनावरहरूको अस्वाभाविक स्वभावहरूको बारेमा सचेत रहनुहोस् । विगतमा पनि भूकम्पअघि यस्तो भएको छ र यो विपद् आउँदैछ भन्ने कुराको सङ्केत पनि हुन सक्छ ।
- तपाईको घरको ग्याँसको भल्भ कसरी बन्द गर्ने भन्ने कुराको जानकारी राख्नुहोस् र त्यसको लागि नजिकै हातमा आउने गरी एउटा रेञ्चलाई राख्नुहोस् । रातको समयमा वा घरबाट बाहिर जाादा ग्याँसलाई बन्द गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ । (भूकम्प आएपछि हुने ग्याँसको चुहावटले धेरै आगजनीको घटना हुन्छ ।)
- सजिलै पाउन सकिने ठाउँमा आकस्मिक सामानहरूको झोलालाई उपयोगी अवस्थामा राख्नुहोस् । यो झोलामा टर्चलाईट, सलाई र मैनबत्ती, प्राथमिक उपचारका सामानहरू, मुख्य औषधीहरू, पानी र केही सुख्खा खानेकुराहरू समावेश गरिएको हुन्छ । एउटा सानो पकाउने भाडो राख्नु पनि उपयोगी हुन सक्छ ।



मण्डली र समुदायको तयारी

भूकम्पीय जोखिममा रहेका मण्डलीहरूले सम्भावित भूकम्पबाट जोगिनको निम्ति तयारीका धेरै कुराहरू गर्न सक्छन्:

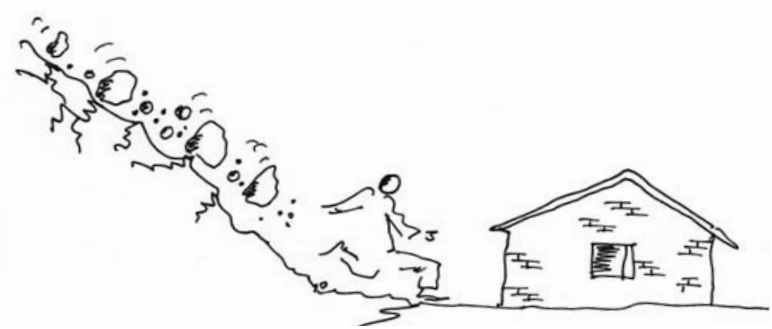
- भूकम्प सम्बन्धी जनचेतना जगाउने र मण्डलीका सबै सदस्यहरूलाई भूकम्प आएको बेलामा अपनाउनुपर्ने उचित क्रियाकलापको बारेमा तालिम दिने (माथिको व्यक्तिगत सुरक्षालाई हेर्नुहोस्) ।
- मण्डली भवनको क्षतिलाई मूल्याङ्कन गर्ने र त्यसलाई कम गर्न प्रयत्न गर्ने (जस्तै: त्यहाँ कुनै सामानहरू, अग्ला र्‍याकहरूमा छन् कि वा गह्रौं फर्निचरहरू छन् कि, जसले खसेर चोटपटक लगाउन सक्छन् ।)
- मण्डलीको सेवा भइरहेको समयमा भूकम्प गएमा कसरी मण्डली खाली गर्ने भन्ने कुराको अभ्यास गराउने ।
- आकस्मिक योजना बनाउने ताकि मण्डलीले भूकम्पपछि आफ्ना सदस्यहरू र बाँकी समुदायलाई पनि सहायता पुऱ्याउन सकोस् । यो योजनालाई स्थानीय प्रशासनसँग सहकार्य गराउनुहोस् । तत्कालीन उद्धार, उपचार, खाना, पानी, आवास र भावनात्मक सहयोगको बारेमा विचार पुऱ्याउनुहोस् र हरेकलाई योजनाको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।
- भवनमा रहने सबै समूहहरूको लागि सुरक्षित रूपमा जम्मा हुने स्थानहरूको पहिचान गर्नुहोस्, यसो गर्दा भागदौडमा कोही फसेको छ कि भनेर नाम काढेर बोलाएर पत्ता लगाउन सकियोस् ।
- बाहिरी सहायता नआइपुगुञ्जेलसम्मको लागि तत्काल उद्धारको काम र आकस्मिक प्राथमिक उपचारको लागि स्वयंसेवीहरूको एक समूहलाई तालिम दिने कुरामा ध्यान दिनुहोस् । (यसको लागि अध्याय २ को पेज ४१-४५ र ६२-६६ मा हेर्नुहोस् ।)
- केही आवश्यक सामानहरू- बेल्चा, सनासो, आरी, डोरी आदि - लाई मण्डलीको भवन बाहिर कुनै स्थानमा राख्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् । यसलाई ताल्चा लगाएर राख्न त सकिन्छ तर यसका चाबीहरू मण्डलीका र समुदायका धेरै मानिसहरूलाई उपलब्ध गराइनुपर्छ । आकस्मिक अवस्थामा यी सामानहरूको सजिलो र छिटो पहुँचलाई सुनिश्चित गराईनुपर्छ ।

भूकम्पको समयमा के गर्ने

कम्पन सुरु भएको समयमा तपाई भवनभित्र हुनुहुन्छ भने तलका कुराहरूलाई अपनाउनुहोस्:

- पहिले अभ्यास गरेझैं 'ड्रप, कभर र होल्ड' गर्नुहोस् । सम्भव भएसम्म सुरक्षित कुनामा बिस्तारै सर्नुहोस् ।
- तपाई ओछ्यानमा हुनुहुन्छ भने त्यहीँ रहनुहोस्, गुँडुल्को परेर बस्नुहोस् । तपाईको टाउकोलाई सिरानीले छोप्नुहोस् ।
- फुटेका सिसाका टुक्राहरूले चोट लाग्नबाट जोगिन भ्यालबाट टाढा बस्नुहोस् ।

- कम्पन नरोकिएसम्म र बाहिर जान सुरक्षित भएको कुरा निधो नभएसम्म भित्रै बस्नुहोस् । भवनमा क्षति पुगेको छ भन्ने तपाईलाई लागेमा, कम्पन रोकिएपछि लिफ्टको सट्टामा भऱ्याङको प्रयोग गरेर त्यहाँबाट बाहिर जानुहोस्, तुरुन्तै अरू स-साना झट्का आएमा बिजुली जाने वा अरू क्षति हुने खतरा रहन्छ ।
- कम्पन सुरु हुँदा तपाई बाहिर हुनुहुन्छ भने रूखहरू, होर्डिङ बोर्ड, सडक सङ्केत, बिजुलीका पोलहरू भवनहरू आदिबाट खुल्ला स्थानलाई खोज्नुहोस् र भूइँमा थचक्क बस्नुहोस् र कम्पन नरोकिएसम्म त्यहीँ बस्नुहोस् ।
- तपाई गाडीभित्र हुनुहुन्छ भने खुला स्थानको खोजी गरेर त्यहाँ रोक्नुहोस् । पुलहरू, फ्लाई ओभर वा बिजुलीका खम्बाहरूबाट सम्भव भएसम्म खुला ठाउँमा जोगिनुहोस् । तपाईको सिटबेल्ट बाँधेर कम्पन नरोकिएसम्म पर्खिनुहोस् । त्यसपछि सडक, पुलहरू र सडक पेटीमा हुन सक्ने खतरनाक धाँजाहरूबाट जोगिंदै होसियारीसाथ गाडी चलाउनुहोस् । पहिरो गएर सडक बन्द गरेको वा सडकको खण्ड नै बगाएको पो छ कि, त्यसको बारेमा पनि होसियार बन्नुहोस् ।
- तपाईको गाडीमाथि बिजुलीको तार खसेको छ भने गाडीबाट एकदमै होसियारीसाथ त्यो तार वा गाडीको धातुका भागहरू नछोईकन बाहिर निस्किनुहोस् ।
- तपाई पहाडी भाग वा अस्थिर भीर वा चट्टानको नजिकमा हुनुहुन्छ भने चट्टानहरू र अरू थोकहरू खस्न सक्ने भएकोले होसियार हुनुहोस् । भूकम्पले प्रायःजसो पहिरो ल्याउने सम्भावना हुन्छ ।



भूकम्पपछि के गर्ने

कम्पन रोकिँदैमा खतरा सकियो भन्ने हुँदैन ।

भूकम्प गइसकेपछि तपाईले अपनाउनुपर्ने केही कुराहरू यहाँ दिइएको छ:

- सम्भावित अरू झट्काहरू, पहिरो र आगलागीको बारेमा सचेत रहनुहोस् ।
- तपाई समुद्रको किनारमा हुनुहुन्छ भने सुनामीको बारेमा सचेत रहनुहोस् र तुरुन्तै अग्लो स्थानतिर भाग्नुहोस् । जनावरहरूको स्वभावलाई याद गर्नुहोस्, कोही होसियार बनेर अग्लो स्थानतिर भाग्न सक्छन् ।
- तपाईको घरभित्र र आसपासको सम्भावित क्षतिलाई छिटो अवलोकन गर्नुहोस् र तपाईको घर असुरक्षित छ भने त्यहाँबाट सबैलाई तुरुन्तै निकाल्नुहोस् । स-साना आगो र ग्याँसको भल्भलाई निभाउने प्रयत्न गर्नुहोस् ।
- तपाई आफैँलाई कतै चोट लागेको छ कि, जाँच्नुहोस् । अरू चोट लागेका र फसेका मानिसहरूलाई सहायता गर्नुअघि धेरै बगेको रगतलाई रोक्नुहोस् । तपाई आफैँलाई धेरै चोट लागेको छ भने तपाईलाई उपचारको आवश्यकता पर्न सक्छ र अरूलाई सहायता गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ ।
- तपाईको परिवारका सदस्यहरू सुरक्षित छन् कि छैनन्, पत्ता लगाउनुहोस् । आफ्ना कोही आफन्त र छिमेकी भवनभित्र अड्किएको थाहा भएमा त्यस ठाउँलाई याद गर्नुहोस् र सहायता जुटाउनुहोस् । कुनै कुनाबाट उनीहरूको सहायताको लागि पानी र घाउमा बाँध्ने पट्टी उनीहरूकहाँ पुऱ्याउने कोसिस गर्नुहोस् ।
- हरेक स-साना झट्का आउँदा भूकम्पीय सुरक्षा विधि 'ड्रप, कभर, होल्ड' गर्नुहोस् ।
- तपाईको घर वा अफिसको टेलिफोनले काम गर्दै छ कि छैन, जाँच्नुहोस् र चालु अवस्थामा रहेको भएमा छोटो फोन गरेर जीवनको खतराको बारेमा स्थानीय अधिकारीहरूलाई जानकारी गराउनुहोस् ।
- बोक्न मिल्ने र ब्याट्रीबाट चल्ने रेडियोबाट आकस्मिक सूचनाको र निर्देशनको बारेमा जानकारी लिने कोसिस गर्नुहोस् ।
- ऱ्याक र तखतामा राखेका सामानहरू यताउता सरेको हुन सक्छ, त्यसैले तिनीहरूका ढोकाहरू होसियारीसाथ खोल्नुहोस् ।
- विशेष सहायताको आवश्यकता पर्ने मानिसहरू जस्तै: शिशु, केटाकेटी, बुढाबुढी र अपाङ्गहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् ।

- ढलेका बिजुलीका तारहरू, फुटेका ग्याँसका पाइपहरूबाट सचेत रहनुहोस् र अधिकारीहरूले सुरक्षित छ भन्ने जानकारी नगराएसम्म भत्किएका घरहरूभित्र नपस्नुहोस् । कुनै घरभित्र पस्नैपर्ने अवस्था आएमा (जस्तै: कसैको उद्धार गर्न) तल दिइएको विधिलाई पालना गर्नुहोस् ।

- पशुहरूलाई नियन्त्रणमा राख्नुहोस्: भूकम्पपछि तिनीहरू उत्तेजित भएका हुन सक्छन् ।
- सडकहरू ठाउँ-ठाउँमा नराम्ररी क्षति पुगेका र खतरनाक भएका हुन सक्छन्, गाडी चलाउँदा होसियार रहनुहोस्: पहिरोले सडकलाई अबरुद्ध पारेको वा बगाएको पनि हुन सक्छ ।

भवनहरूमा प्रवेश गर्दा

तल दिइएका बुदाँहरू विशेषगरी सहरी क्षेत्रमा आवास गर्ने ग्याँस, बिजुली र पानीको आपूर्ति गरिनुपर्ने तर सबैको निम्ति सान्दर्भिक छ ।

- भवनमा प्रवेश गर्ने बेलामा ज्यादै नै सतर्कता अपनाउनुहोस् । तपाईले नसोच्नुभएको ठाउँमा नै भवनको क्षति भएको हुन सक्छ । प्रत्येक पाइला अघि बढाउनुअघि होसियारी साथ नियाल्नुहोस् ।
- कतै भवन भत्किँदै त छैन भन्ने बुझ्नलाई भित्ताहरू, भूइँहरू, ढोकाहरू, झ्याङहरू र झ्यालहरूमा राम्ररी हेर्नुहोस् ।
- ग्याँसमा कतै चुहावट छ कि जाँच्नुहोस् । तपाईले ग्याँसको गन्ध वा सुसाएको आवाज सुन्नुभयो भने झ्याल खोल्नुहोस् र तत्कालै भवनबाट निस्कनुहोस् । ग्याँसको भल्भ तपाईको पहुँचमा छ भने त्यसलाई बन्द गर्ने कोसिस गर्नुहोस् ।
- बिजुलीको संरचनामा कुनै क्षति पुगेको छ कि याद गर्नुहोस् । झिल्का अथवा टुटेको वा नाङ्गो तार देख्नुभएमा वा इन्सुलेसन डढेको गन्ध थाहा पाउनुभएमा बिजुलीको मेन-स्विच वा सर्किट ब्रेकर बन्द गर्नुहोस् । बिजुली अन नै छ भने पानीमा नटेक्नुहोस् ।
- सहरी क्षेत्रमा पानीको पाइप फुटेको वा ढल-निकासमा क्षति पुगेको छ कि जाँच गर्नुहोस् । ढल वा घरायसी फोहरहरू मिसिएर पानी दूषित बनेको हुन सक्छ ।

भूकम्पप्रति मण्डलीको प्रतिकार्य

भूकम्पप्रति मण्डलीको प्रतिकार्य भनेको त्यसभन्दा अघि यसले गरेको तयारीमा केही हदसम्म निर्भर रहन्छ । कुनै विपद् व्यवस्थापन समितिको गठन भएको भए (अध्याय २, पृष्ठ ३९ मा हेर्नुहोस्), स्वयंसेवकहरूको एउटा समूहलाई तालिम दिइएको भए (अध्याय २, पृष्ठ ४१-४५ मा हेर्नुहोस्) एउटा स्पष्ट आकस्मिक योजना वा उपलब्ध औजारहरू र प्राथमिक उपचारका सामानहरू आदिको व्यवस्था भएमा प्रतिकार्य छिटो र धेरै प्रभावकारी हुन्छ ।

वास्तविकतामा भूकम्प असामान्य र पूर्वानुमान गर्न कठिन हुन्छ, त्यसैले तिनीहरू प्रायःजसो होसियारी नअपनाइएका ठाउँमा हुने गर्छन् । यो जनवरी, सन् २०१० मा हैटीमा सत्य बन्न गयो तर पनि पोर्ट-ओ-प्रिन्सका धेरै सहरी मण्डलीहरूले उनीहरूको मण्डलीमा सयौं मानिसहरूलाई राख्ने र खुवाउने काम गरे ।

यहाँ अझै केही उपायहरू सुझाइएको छ:

- मण्डलीका स्वयंसेवकहरूले खोजी र उद्धारको काममा सघाउन सक्छन् । चोटपटक लागेका मानिसहरूलाई उपचारको तालिम पाएका सदस्यहरूले प्राथमिक उपचारको सेवा पुऱ्याउन सक्छन् ।
- बाँचेकाहरूलाई मण्डलीको कम्पाउण्डमा आश्रय दिन सकिन्छ । मण्डली भवन वा स्कुल अझै पनि नभत्किएर सुरक्षित रहेका छन् भने यसलाई अस्थायी आश्रयस्थलको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- आफन्तहरू गुमाएका र निराश भएका मानिसहरूलाई भावनात्मक सहयोग र परामर्शका साथै प्रार्थनाको सहायता गर्न सकिन्छ ।
- निश्चय नै अन्त्येष्टि र दहनको आवश्यकता पर्छ । यस्तो अवस्थामा संस्कृति अनुसार उपयुक्त तरिकाले त्यसको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- आवासको साथसाथै पानी, खाना, शौचालय र चिकित्सकीय सहयोगको तत्काल आवश्यकता पर्छ । मण्डलीहरूले यीमध्ये केहीलाई आफ्नो स्थानीय प्रशासन वा गैह्रसरकारी संस्थाहरूसँगको सम्पर्कमार्फत वा यसका स्वयंसेवकहरूको परिश्रमद्वारा लगाएर व्यवस्था गर्न सक्छन् ।
- केटाकेटीहरूको वास्ता र सङ्कटासन्न अवस्थामा रहेका अनाथहरूको सुरक्षा मण्डलीको प्राथमिकतामा रहनुपर्छ । बाल संगतिका शिक्षकहरू र मण्डलीका अगुवादललाई यस्ता जोखिममा परेकाहरूको पहिचान र उनीहरूको वास्ताको लागि र उनीहरूमाथि हुन सक्ने दूराचार र शोषणको निम्ति तालिम दिनुपर्छ । केटाकेटीहरूको सुरक्षित वातावरण मण्डलीले निर्माण गर्नुपर्छ, यसको अर्थ बालबालिकाहरूमाथि हुने दूराचारमा शून्य सहनशीलता भन्ने हो । सहायताको निम्ति Tearfund को बाल सुरक्षा नीति हेर्न सक्नुहुन्छ:
  http://tilz.tearfund.org/Topics/Chil+development/Child+Protection+Policy.htm
- अध्याय २ मा 'हामी आफैंलाई व्यवस्थित बनाउने' (पृष्ठ ३७-६८) र अध्याय ४ मा 'विस्थापित मानिसहरू' (पृष्ठ ९५-१३१) मा अझ धेरै जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ ।

भूकम्पबाट हुने क्षतिको अल्पीकरण

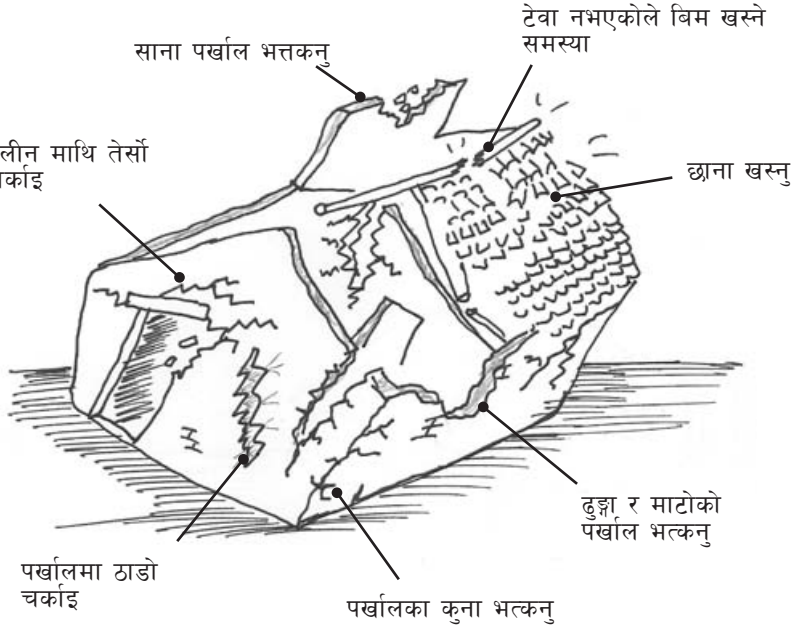
भूकम्प हाम्रो पृथ्वीको भित्री भागमा भएका अधिक बल वा दबावको कारणले हुने गर्छ । तर अझै पनि यसको क्षतिलाई सीमित गर्न र मृत्यु र चोटपटकलाई कम गर्न सकिन्छ ।

केही सम्भावनाहरू यस प्रकार छन्:

- नयाँ घरहरू र भवनहरूको डिजाइनमा सुधार ल्याउने ताकि तिनीहरू कमजोर नभई भूकम्पलाई धेरै झेल्न सकून् ।
- घरहरू र भवनहरू (मण्डली समेत) लाई संरचनाको मुख्य भाग र जगमा थप सबल बनाई अधिक भूकम्प प्रतिरोधी बनाउने ।

- भूकम्पपछि धेरै जोखिम हुन सक्ने स्थानहरूमा जानबाट बच्ने, जस्तैः पहाडहरूमा पहिरो जान सक्ने खतरा र समतल तटीय क्षेत्रमा सुनामीको खतरा रहन सक्छ ।

तलको चित्रले भूकम्पले एउटा भवनमा पार्न सक्ने मुख्य असरको बारेमा दर्शाउँछ । भूकम्पमा भवन भत्कन सक्ने मुख्य बिन्दुहरूको बारेमा थाहा भएमा हामीलाई अधिक भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माण गर्न सहयोग पुऱ्याउछ ।

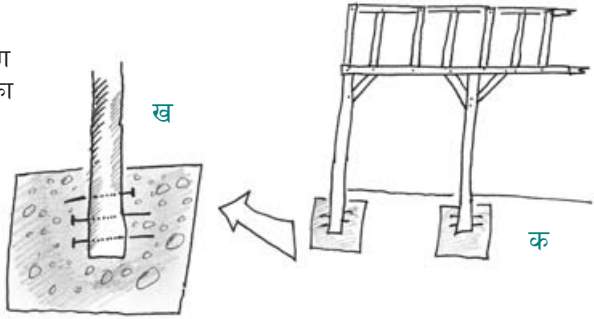


कम खर्चमा भूकम्प प्रतिरोधात्मक घरको निर्माण

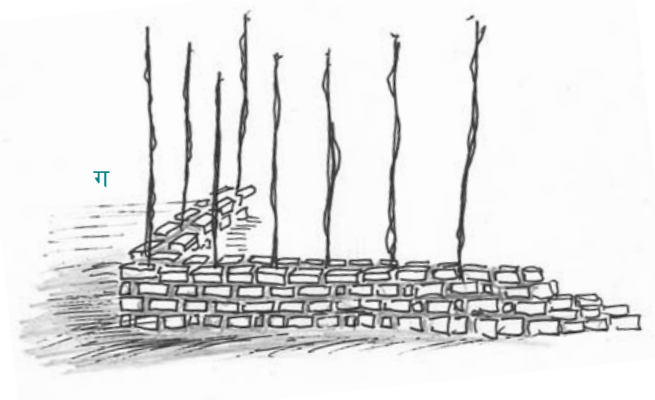
यहाँ कम मूल्यमा भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गर्ने केही तरिकाहरू सुझाइएको छ । यी कुराहरूचाहिँ काँचो-इटाले बनाइने घरको सन्दर्भमा लागू हुन्छ । यी तरिकाहरू नयाँ मण्डली भवन बनाउने कुरामा वा भइरहेकोलाई बलियो पार्ने कुरामा पनि उपयोगी छन् । केही बुँदाहरूचाहिँ केही प्राविधिक बुँदाहरू हुन्, तर घर बनाउने मानिस वा त्यसको जिम्मा लिने सबै मानिसहरूले यो बुझ्न आवश्यक छ । अरू प्रकारको निर्माणको सन्दर्भमा भने भूकम्प प्रतिरोधात्मक विधिको कुराहरू फरक हुन सक्छन् ।

- एक-तले संरचना मात्र बनाउने कोसिस गर्नुहोस् । यस प्रकारको निर्माणमा धेरै तला भएको भत्किने सम्भावना धेरै हुन्छ ।
- जाडो ठाउँहरूमा हुने घरहरूका छत, नाल र खँदिलो माटो हालेर गह्रौं प्रकारका बनाइएका हुन्छन् । यिनीहरू ज्यादै जोखिमपूर्ण हुन्छन्- यस्तोमा तापलाई प्रसार नगर्ने हलुका खालको वस्तुको छत बनाउनु उचित हुन्छ । धातुका हलुका जस्ताहरूले ठूलो बतास आउने समुद्री आँधीको अवस्थामा उडाउने र धेरै चोटपटक गराउने सम्भावना भए पनि भूकम्पको समयमा कम चोटपटक लगाउने गर्दछन् ।

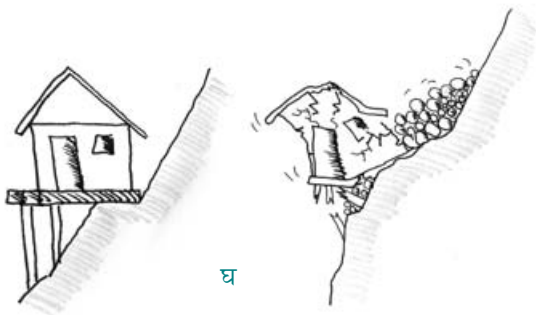
- भित्ताहरू एक-आपसलाई टेको पुऱ्याउने गरी मिलाउनुहोस् र पर्खालहरूलाई नियमित खण्डमा दुवैतर्फ गाँसिने गरी मिलाउनुहोस् वा ढलान राख्नुहोस् ।
- भित्तामा प्वाल सानो र मिलेको बनाउनुहोस् ।
- संरचनालाई स्थिर बनाउनको लागि जग बलियो पार्ने कुरालाई जोड दिनुहोस् ।
- ओसबाट जोगाउनको लागि अलकत्रा लगाइएको काठका खम्बाहरू तल्लो भागमा कङ्क्रिटको प्रयोग चित्र (क) मा देखाइएझैं र काँटीको प्रयोग गरेर थप अङ्किने गरी चित्र (ख) मा देखाइएझैं प्रयोग गर्नुहोस् ।



- थप मजबुती दिनको लागि भित्ताको बिच-बिचमा चित्र (ग) मा देखाइएझैं बाँसका खम्बाहरू लगाउनुहोस् ।
- छतमा प्रयोग गर्ने सामानहरूलाई डाँडा-भाटामा काँटी ठोकेर र डाँडा-भाटालाई ठाडो खम्बामा तार वा धातुको बन्धनले कसेर बतासले उडाउन र भूकम्पले छुटाउन नसक्ने गरी जोड्नुहोस् ।
- भवनका कुनाहरूलाई थप इँटा लगाएर वा धरान हालेर थप मजबुत पार्नुहोस् ।



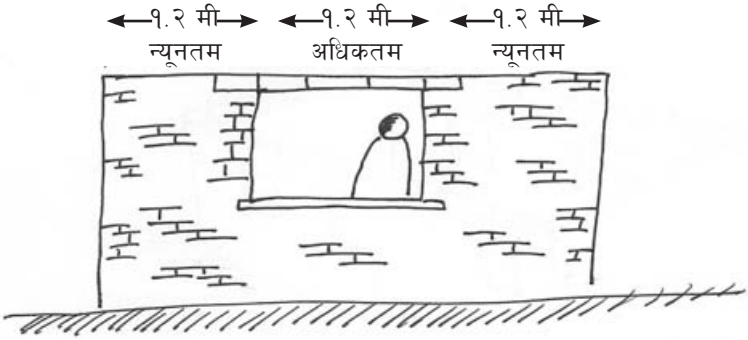
- नाललाई तारका गुजुल्टो वा फलामका रड हालेर बलियो पार्नुहोस् ।
- भवनलाई धेरै भिरालो जमिनमा कहिल्यै नबनाउनुहोस् । भिरालो जमिनमा खम्बाले अड्याएर बनाइएको भवन चित्र (घ) मा देखाएजस्तै भत्किने खतरा रहन्छ ।



भित्तालाई बलियो पार्ने

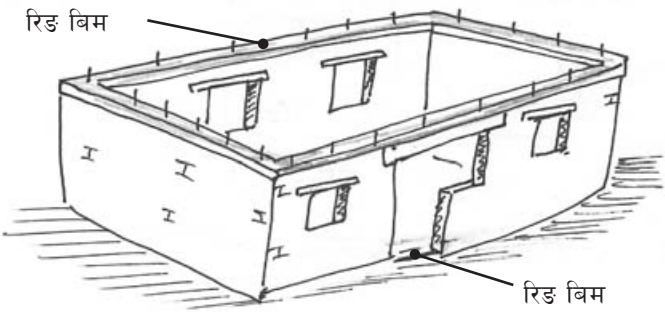
काँचो इँटाले बनाइने घरमा भित्ताहरू नै बोझ बोक्ने मुख्य भागहरू हुन् । तलका तरिकाहरू अपनाएर यसलाई अझै भूकम्प प्रतिरोधी बनाउन सकिन्छ ।

- भित्ताको उचाइ यसको जगको चौडाइको आठ गुणाभन्दा धेरै हुनुहुँदैन र भित्ताचाहिँ ३.५ मिटरभन्दा अग्लो हुनुहुँदैन ।
- आपसमा जोडिएका तर सपोर्ट नभएका भित्ताहरू भित्ताको चौडाईको दश गुणा र अधिकतम ७ मिटरभन्दा धेरै हुनुहुँदैन ।
- भित्ताको बिचमा बनाइने प्वाल भित्ताको एक तिहाइभन्दा ठूलो हुनुहुँदैन । कुनै पनि प्वाल १.२ मिटरभन्दा ठूलो हुनुहुँदैन ।
- भित्ताको प्वाल रहने भित्ता कम्तिमा पनि १.२ मिटर चौडाइको हुनैपर्छ ।



रिंग बिम

रिंग बिम जसलाई, कलर, टाइबिम वा भूकम्पीय बन्धन पनि भनिन्छ, यो भवनको सिङ्गै काठ वा ढलानको जोडिएको फन्को हो, जसले भवनलाई एउटा बाकसजस्तो संरचना बनाएर बाँध्दछ । यो कम्तिमा पनि दुई वटा हुनु पर्छ: एउटाचाहिँ जगमा र अर्कोचाहिँ झ्याल वा ढोकाको ठ्याक्कै माथि पर्ने गरेर लगाइन्छ । यिनीहरू नै ठूलो भार बोक्ने खालको विशाल भवनमा वा काँचो इँटाका घरहरूमा होस्, भूकम्प प्रतिरोधको लागि मुख्य हिस्सा हुन् । रिंग बिम बलियो, अटुट र भित्तामा राम्ररी जोडिएको साथै छानालाई थामेको र यो सँग पनि जोडिएको हुनु अति नै जरुरी हुन्छ । ढलान गरिएको बिम भने फलामको छड राखी बलियो बनाउनु आवश्यक हुन्छ । भवनका कुनाहरूलाई पनि ठाडो गरेर फलामको छडले बिम र छतका सामानहरूलाई समेत बाँध्ने गरी मजबुत पारिनुपर्छ ।



भूकम्प प्रतिरोधी भन्ने प्राविधिक विषय हो र यसको निम्ति एक योग्य इन्जिनियरको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ, विशेषगरी नयाा मण्डली वा स्कुलको निर्माण गर्ने हो भने ।

नोट: कहिलेकाहीँ मूल भवनहरू भूकम्प प्रतिरोधी ढाँचामा निर्माण गरिएको हुन्छ तर यसलाई बढाउने क्रममा सो ढाँचाको अनुशरण गरिन्न, बढाउने कामको क्रममा पनि मूल भवनका नाल र अन्य महफ्वपूर्ण कुराहरूमा क्षति पुऱ्याइन्छ र सम्पूर्ण भवन नै कमजोर बन्न जान्छ । तपाईले भवन बढाउँदै हुनुहुन्छ भने भूकम्प प्रतिरोधका नियमहरूलाई पालना गर्नुहोस् । नयाा कोठाहरू निर्माण गर्दा छतमाथि भन्दा बगलमा बनाउनु उत्तम हुन्छ ।

घरहरूको निर्माण, समुदायको निर्माण

कुनै ठूलो भूकम्पपछि पुनर्निर्माणको क्रममा अधिक भूकम्प प्रतिरोधी घरहरू निर्माण गर्ने नयाँ सीपहरू र राम्रो दक्षता हासिल गर्ने अवसर हुन्छ । त्यसै गरी यस्तो बेलामा समुदायका सदस्यहरूको सहकार्यलाई मजबुत बनाउने अवसर पनि मिल्दछ ।

तलका चरणहरू विशिष्ट प्रक्रिया हो जो समुदायले पछ्याउन सक्छन् । शायद यो उपयुक्त सीप भएका मण्डलीको सदस्यको नेतृत्वमा गर्न सकिन्छ ।

- पुराना घरहरूको ढाँचामा भएको कमजोरीलाई पुनरावलोकन गर्न र तिनीहरू भूकम्पीय जोखिममा किन परे भन्ने कुराको बारेमा छलफल गर्न समुदायको भेला गरिनु ।
- भूकम्प प्रतिरोधी कम खर्चका घरहरू कसरी बनाउने भन्ने कुराको लागि अनुभवी आर्किटेक्ट र निर्माताहरूद्वारा समुदायका सदस्यहरूलाई तालिम दिलाइनु ।
- भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माणको तालिममा सिकेका कुराहरूको आधारमा परिवारका मानिसहरूले आफ्नो घरको ढाँचा आफैंले तयार गर्नु ।
- समुदायका सदस्यहरूले त्यसपछि नयाँ सीपलाई लागू गरेर स-साना समूहहरूमा मिलेर एक-आपसका घरहरूको निर्माण गर्ने कामको थालनी गरिनु ।

नोट: डकर्मी र सिकर्मीहरूले पहिल्यै नै काम गरिरहेका छन् भने यी कारीगरहरूलाई भूकम्प प्रतिरोधी विधिको बारेमा तालिम दिइनुपर्छ ।

घटना अध्ययन

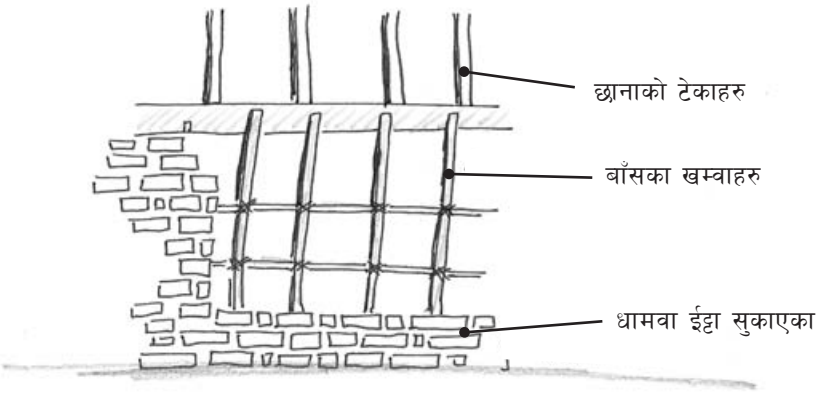
पेरुमा भूकम्प प्रतिरोधी घरहरूको निर्माण

घाममा सुकाइएको काँचो इँटाबाट बनेका परम्परागत घरहरू छन् । पराल र मुछेको माटो सजिलै पाइने र सस्तो पर्ने भएकोले पेरुमा तिनीहरूको प्रयोग शताब्दियौंदेखि भइरहेको छ र लोकप्रिय पनि छन् । यी घरहरू अदक्ष कामदारहरूबाट पनि निर्माण गर्न सकिन्छ र आगो प्रतिरोधी हुन्छन् । तर काँचो इटाले बनेका घरहरू भूकम्प थेग्न असक्षम हुन्छन् ।

पेरुमा काँचो इँटाले बनेका घरहरूमध्ये ग्रामीण क्षेत्रमा करिब ६५ प्रतिशत र सहरमा ३५ प्रतिशत छन् । सन् १९७० को भूकम्पमा करिब ५०,००० मानिसहरूको मृत्यु भयो र ६०,००० भन्दा बढी घरहरू ध्वस्त भयो- यो विनाशले अधिकतर रूपमा परम्परागत तरिकाका घरहरूलाई प्रभावित बनायो । जब भूकम्प आउँछ, तब घरहरूको भित्ता बाहिरपट्टी भत्किन्छ र मुछेको माटोले छापेका छानाहरूको वजन १० टनसम्म हुन सक्छ, ती खस्छन् र त्यसभित्र रहेका थोकहरूलाई किच्छन् ।

नयाँ तरिकाको निर्माण विधिमा भित्ताहरूलाई बाँस वा मसलाका खम्बाहरू लगाएर जगसँग जोडेर तथा इँटाको हरेक चौथो सल (लहरमा) तेर्सो गरी भाटाहरू लगाएर बलियो बनाउने पद्धति समावेश हुन्छ । यी खम्बाहरूलाई भित्ताको माथि रहने छतको धरान बनेका काठको नालमा बलियोसँग गाँसिएको हुन्छ ।

यी संरचनागत परिवर्तनहरूले गर्दा भूकम्पको कम्पनको समयमा भवनका प्रत्येक हिस्साहरूले छुट्टा-छुट्टै इकाइको रूपमा नभई एउटै सिँगो संरचनागत इकाइको रूपमा काम गर्दछन् । यी परिवर्तित संरचनाहरूलाई 'Pontificia Universidad Cotalica del Peru' मा कृत्रिम भूकम्पीय तरङ्गहरू पैदा गर्ने टेबुलमा परीक्षण गरिएको थियो । यी सुधारहरूले पेरुको अति विनाशकारी भूकम्पहरूको झट्कालाई काँचो-इँटाले बनेका निर्माणहरूले पनि थेग्न सक्ने बनाएको छ ।



बाइबल अध्ययन

फिलिप्पीको जेलर प्रेरित १६:२२-३०

बाइबलमा भूकम्पले कहिलेकाहीँ अर्थपूर्ण र उद्देश्यपूर्ण रूपमा काम गरेको हामीले पाउँछौं भने अरू समयमा यो ऐतिहासिक घटनाको रूपमा मात्र देखिएको छ ।

१ राजा १९:११-२२

ईजबेल रानीबाट भागेर एलियाले होरेब डाँडामा परमेश्वरको दर्शन गर्दछन् । त्यहाँ प्रचण्ड आँधी, त्यसपछि भूकम्प र अनि आगो आएको छ - तर परमेश्वरले आफूलाई यी सबै थोकहरूद्वारा होइन बरु 'नम्र कानेखुसी' को आवाजद्वारा प्रकट गराउन चाहनुभएको छ ।

यशैया २९:६

यहाँ अगमवक्ताले लेख्छन्, "सर्वशक्तिमान परमेश्वर मेघको गर्जन, भूकम्प र चर्को आवाजमा बतास र हुरीको साथमा भष्म पार्ने आगोमा आउनुहुनेछ ।" उहाँले आफ्ना जनहरूलाई उनीहरूका शत्रुहरूका विरुद्धमा सहायता पुऱ्याउनुहुनेछ ।

आमोस १:१ र जकरिया १४:५

उज्जियाह राजाको शासनकालमा भूकम्प गएको घटनालाई आमोसको सेवाको मिति उल्लेख गर्ने कामको निम्ति प्रयोग भएको छ र जकरियाले यसलाई एउटा ऐतिहासिक घटनाको रूपमा सन्दर्भ जोडेका छन् ।

मत्ती २४:७

येशूले अनिकाल र लडाइसँगै भूकम्पलाई उहाँको आगमनको समयको चिन्हको रूपमा भविष्यमा आउने घटनाको रूपमा बताउनुभएको छ ।

मत्ती २७:५४ र मत्ती २८:२

यस खण्डमा भूकम्पलाई यस संसारमा हुन आउने मुख्य आत्मिक घटनाहरूको चिन्हको रूपमा सूचित गरिएको छ – येशूको मृत्यु र उहाँको केही दिन पछिको पुनरुत्थान ।

प्रेरित १६:२२-३०

भूकम्पले भ्यालखाना तोड्न सक्ने शक्तिको रूपमा काम गरेको छ ! पावल र सिलास फिलिप्पीको भ्यालखानामा भयङ्कर भूकम्पद्वारा स्वतन्त्र गराइएका थिए ।

प्रकाश १६:१८

यूहन्नाको पछि हुन आउने कुराको दर्शनमा संसारमा हुन आउने डरलाग्दो घटनामा एउटा भयङ्कर भूकम्पलाई समावेश गरिएको छ ।

पृष्ठभूमि

पावल आफ्नो दोश्रो मिसनरी यात्राको एसिया माइनर (आधुनिक टर्की) लाई पार गरेर ग्रीसमा पुग्ने पवित्र आत्माको अगुवाइको आधारमा फिलिप्पी पुगेका थिए (प्रेरित १६:६-१२) । फिलिप्पी रोमी उपनिवेशको एउटा महत्वपूर्ण सहर थियो, जहाँ रोमी नागरिकहरूले कुटाइ र हिरासत जाने कुराबाट उन्मुक्तिको साथै विभिन्न सुविधाहरूको

८

उपभोग गरिरहेका थिए । बैजनी वस्त्रको व्यापार गर्ने स्त्री लिडियालाई पावलले यहीँ नै भेटेका थिए, यसरी यूरोपेली मण्डलीको पहिलो अंश- उनी र उनको घराना यस सहरका पहिलो विश्वासी थिए । तर छिट्टै सतावट सुरु भयो (पद १६-२२) । स्थानीय बडाहाकिमले पावल र सिलासको रोमी नागरिकताको हैसियतलाई बेवास्ता गरे, उनले तिनीहरूलाई कोर्रा लगाउन आदेश दिए र भ्यालखानामा हालिदिन आदेश दिए (पद २३-२४) ।

पावल र सिलासको खुट्टा सिक्रीले बाधियो र उनीहरूको चोटको पीडामा तिनीहरूले सँगी कैदीहरूले सुन्ने गरी त्यस रात प्रार्थना गरे र परमेश्वरलाई प्रशंसा चढाए (पद २५) । त्यही रात भयङ्कर भूकम्प गयो ।

नयाँ करारमा र मण्डलीका सुरुका समयहरूमा भूकम्पको धेरै स्थानहरूमा उल्लेख गरिएको छ । पहिलो शताब्दीको अर्को सहर एफिसस, जुन फिलिप्पीको अर्कोपट्टी अवस्थित थियो, जुन सन् २३, २६२ र ६१४ को भूकम्पहरूले नराम्ररी ध्वस्त भएको थियो ।

मुख्य बुँदाहरू

परमेश्वरले भूकम्पलाई पावल र सिलासलाई फिलिप्पीको भ्यालखानाबाट छुटाउनको लागि मात्र होइन तर त्यस भ्यालखानाको हाकिम र उनको परिवारलाई र भ्यालखानाका अन्य अधिकारीहरूलाई पनि परमेश्वरको सन्देश पुऱ्याउनको लागि प्रयोग गर्नुभयो । पावल र सिलासका स्वभावहरू- पहिला गीत गाएका र पछि भ्यालखानाबाट भाग्न इन्कार गरेका कुराले - भ्यालखानाको हाकिम र त्यहाँका कैदीहरूलाई ठूलो प्रभाव पाऱ्यो । विपद्ले ठूलो सङ्कट उत्पन्न गराउँछ तर परमेश्वरले यस्तो विपद्मा पनि असल कुरा गराउन सक्नुहुन्छ ।

प्रश्नहरू

१. *त्यस दिनमा भएको पीडादायी घटनाले गर्दा पावल र सिलासले के-कस्तो अनुभव गरिरहेका थिए भन्ने तपाई कल्पना गर्नुहुन्छ ?*

२. *त्यो भूकम्पले गर्दा भवनमा, पावल र सिलासमा र अरू कैदीहरूमा परेको तत्कालीन असर के थियो ?*

३. *यी घटनाहरू भइसकेपछि भ्यालखानाको हाकिमको पहिलो प्रतिकार्य के थियो (पदहरू १७-२८) ? (कैदीहरू भागेमा वा हराएमा त्यो समयको भ्यालखानाको हाकिमलाई कठोर दण्ड दिइने तत्कालीन प्रचलन थियो ।) कोही कैदी पनि भागेका छैनन् भनेर पावलले भरोसा दिलाएका कुरालाई उनले कसरी प्रतिकार्य जनाए ? यो भूकम्पले गर्दा भ्यालखानाको हाकिम र उसको परिवारको जीवनमा के परिवर्तन ल्यायो ?*

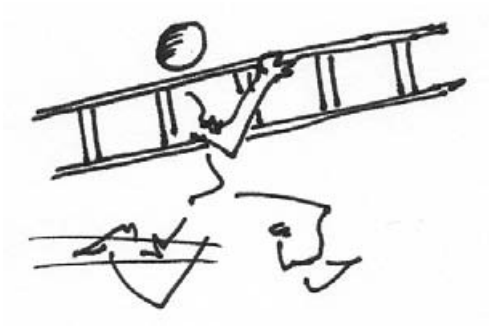
४. *फिलिप्पीमा पहिलाका विश्वासीहरू विभिन्न पृष्ठभूमिबाट आएका थिए । लिडिया (अहिलेको टर्की) एसिया माइनरको थियाटिराबाट थिइन्, अरू विश्वासीहरू सम्भवतः ग्रीक थिए । पहिले दुष्टात्माले सताइएकी कमारी केटी (पद १६-१८) चाहिँ भूमध्यरेखीय राष्ट्रहरूमध्ये कुनै एकबाट आएकी हुन सक्छिन् । भ्यालखानाको हाकिम र उसको परिवार रोमी हुन सक्ने सम्भावना धेरै छ । गलाती ३:२६-२८ को आधारमा यस्तो अवस्थाको फिलिप्पीको मण्डलीको स्वरूपको कल्पना गर्दा कस्तो चित्र आउन सक्छ ?*

५. *भूकम्पसँग जोडिएर आउने भयानक मृत्यु र विनाशको माझमा परमेश्वरले के असल कुरा गर्न सक्नुहुन्छ होला ? उद्धार तथा राहतकर्मीहरूको व्यवहारले के-कस्तो सकारात्मक असर ल्याउन सक्छ ? यस्तो अवस्थामा गरिने सहयोगका कार्यक्रमहरूले समुदाय र मण्डलीमा के कस्ता फाइदाहरू हुन सक्छ ?*

८

यो अध्यायको समीक्षा

- *भूकम्पका मुख्य कारणहरू के-के हुन् र समुदायमा यसका मुख्य असरहरू के-के हुन् ?*
- *मानिसहरू र भवनलाई भूकम्पबाट जोगाउन मण्डलीहरूले के गर्न सक्छन् ?*
- *भूकम्प गइसकेपछि मण्डलीहरूले के गर्न सक्छन् ?*
- *भूकम्पले असर पारेको घरभित्र पस्दा तपाई के-कस्ता खतराहरूप्रति सचेत रहनुपर्छ ?*
- *भूकम्पको चपेटामा परेका मानिसहरूको सहायता गर्दा स्वयंसेवकहरूले के-कस्ता कार्यहरू गर्न सक्छन् ?*
- *भूकम्पले कम क्षति पुऱ्याउने खालका घरहरू निर्माण गर्न तपाईले अवलम्बन गर्न सक्ने केही कुराहरू के-के हुन् ?*
- *नयाँ प्रकारका भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर निर्माण गर्नको लागि सम्पूर्ण समुदायलाई सहभागी बनाउन किन आवश्यक छ ?*



नोटः

नोटः

नोटः

वितरकः

माईका नेटवर्क नेपाल

महालक्ष्मीस्थान, ललितपुर, नेपाल

पोष्ट बक्स नं. ८९७५

इपिसी १७५७ काठमाडौं, नेपाल,

फोन ९७७-०१ ५५३०३९२

Email: info@micahnetworknepal.org.np

Web: www.micahnetworknepal.org.np

9 789937 25893 7