



NSET
Earthquake Safe Communities in Nepal

नेपालमा आइपर्ने विपद्हरू र पूर्वतयारी



शिक्षक निर्देशिका

लेखकहरू

कार्यशाला एवं चरणबद्ध छलफलहरूबाट सहभागी शिक्षकहरू
वीरेन्द्र माध्यमिक विद्यालय, दुप्लेश्वर गाउँपालिका,
सरस्वती माध्यमिक विद्यालय, दुप्लेश्वर गाउँपालिका,
कौकेश्वरी माध्यमिक विद्यालय, दुप्लेश्वर गाउँपालिका,
रुक्मणी माध्यमिक विद्यालय, दुप्लेश्वर गाउँपालिका,
दुप्लेश्वर माध्यमिक विद्यालय, दुप्लेश्वर गाउँपालिका,
बचला माध्यमिक विद्यालय, दुप्लेश्वर गाउँपालिका,
सुन्दरादेवी माध्यमिक विद्यालय, तादी गाउँपालिका,
घ्याङ्फेदी माध्यमिक विद्यालय, दुप्लेश्वर गाउँपालिका का शिक्षकहरू

लेखन सहयोग

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल र
टिम ह्योगो, जापानका तर्फबाट परियोजना कार्यान्वयन समूह

प्रकाशक

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल
टिम ह्योगो, जापान

© सर्वाधिकार

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल
टिम ह्योगो, जापान

प्रकाशन शृंखला

NSET-125-2019

फागुन २०७५

शुभकामना

नेपालको भौगोलिक विविधताभित्र प्राकृतिक र मानवीय कारणले उत्पन्न हुन सक्ने विपद् जोखिम उच्च रहेको छ। नुवाकोट जिल्लामा विशेषगरी पहिरो र भूकम्पको जोखिम रहेको छ। हामीले कुनै पनि प्रकोपबाट विपद्जन्य स्थिति सिर्जना हुन नदिन जोखिम न्यूनीकरण र पूर्वतयारी गर्नु पर्दछ। विद्यार्थीहरूले त्यसका लागि आधारभूत जानकारी पाउन सकून् भनेर यो सामग्री तयार भएको हो।

विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी अतिरिक्त पाठ्य सामग्री तयार गर्ने सिलसिलामा आफ्ना अनुभव, सिकाइ कार्यशालामा राखेर सक्रिय सहभागी हुनु भएका व्यक्तिहरू, त्यस्तै यस पाठ्य सामग्रीलाई अन्तिम रूप दिने व्यक्तिहरूलाई हार्दिक आभार तथा कृतज्ञता ज्ञापन गर्न चाहन्छौं। सामग्री निर्माणको क्रममा विशेष सहयोग, सल्लाह र परामर्श दिनुहुने टिम ह्योगो, जापान प्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्न चाहन्छौं। साथै भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपालको विशेष समन्वयका लागि पनि हामी आभारी छौं। यो पाठ्य सामग्री दुप्चेश्वर गाउँपालिकाका ७ विद्यालय र तादि गाउँपालिकाको एक विद्यालयका शिक्षकहरूद्वारा आफ्नो समुदायमा आधारित अनुभवहरूलाई समेटेर तयार पारिएको छ।

यस पाठ्य सामग्रीमा भएका विषयवस्तुहरूलाई अभूत प्रभावकारी बनाउनका लागि विभिन्न सुझाव तथा सल्लाहहरूलाई स्वागत गर्दछौं।

धन्यवाद

योविन्द्र सिंह तामाङ,

अध्यक्ष

दुप्चेश्वर गाउँपालिका

नुवाकोट

मन्तव्य

नेपाल बहुप्रकोपीय जोखिम भएको मुलुक हो । २०७२ साल वैशाख १२ गते आएको विनाशकारी भूकम्प र त्यसपछिका साना ठूला परकम्पहरूले नेपालमा भएको व्यापक मानवीय क्षति र भौतिक संरचनाको अथाह नोक्सानीले हामीलाई गतिलो पाठ सिकाएको छ । गोरखा भूकम्पले भूकम्पीय सुरक्षा र यसको पूर्वतयारीका सम्बन्धमा नेपाली जनताको मानसिकता नै परिवर्तन गरेको छ भन्न सकिन्छ । त्यसैले अहिले बलियो घर संरचना निर्माण गर्नुपर्नेमा सबैको एकमत देखिन्छ । तर भूकम्प मात्रै होइन, नेपालमा बाढी, पहिरो, आगलागी तथा महामारी जस्ता विपद्हरूको सामना हामीले गरिरहेका छौं । नेपालमा भूकम्पीय जोखिम सबै क्षेत्रमा लगभग समान रहे पनि अन्य प्रकोपको जोखिम भौगोलिक परिवेश अनुसार फरक रहेको छ । त्यसैले कुनै पनि समुदाय वा विद्यालयको बहुप्रकोपिय जोखिमको कुरा गर्दा र त्यसको जोखिम न्यूनीकरण गर्ने रणनीति बनाउँदा उक्त स्थानको समुदायको प्रत्यक्ष संलग्नतामा विज्ञहरू सहितको सुझाव लिई पाठ्य सामग्री तयार गर्दा बढी व्यवहारिक र लाभदायी हुन्छ । यसले नेपालको वर्तमान नयाँ संघीय संरचना अनुसार स्थानीय सरकार मार्फत विद्यालय संचालन र २० प्रतिशत विद्यालय पाठ्यक्रम स्थानीय सरकार मार्फत गर्न सकिने प्रावधानलाई कार्यान्वयनमा ल्याउन पनि मद्दत गर्दछ । यी दुवै पक्षलाई मनन गरि स्थानीय सरकार र विद्यालय परिवारको प्रत्यक्ष संलग्नतामा उक्त स्थानको बहुप्रकोपको लेखाजोखा गरि विज्ञहरूको राय सुझाव सहित शिक्षक र विद्यार्थीलाई विपद् जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी ज्ञान र चेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्य सहित शिक्षकको लागि निर्देशिका र सोही निर्देशिकामा आधारित विद्यार्थीका लागि अभ्यास पुस्तिका तयार गरिएको हो ।

जोखिममा रहनु र विपत्तिपछिको क्षति भोग्नु फरक कुरा हुन् । कुनै पनि प्रकोपपछि होसियारीपूर्वक र जिम्मेवारीपूर्वक गरिने प्रयत्नमार्फत विपद्को क्षति कम गर्न सकिन्छ । अझ त्यस्ता विपद्हरूबाट हुन सक्ने क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न विपद्पूर्व गरिने पूर्वतयारीले जोखिम व्यवस्थापनमा टेवा पुर्‍याउँछ । त्यसैले प्रकोप वा जोखिमसँग भाग्न सकिँदैन तर त्यसको क्षति न्यूनीकरण भने अवश्य गर्न सकिन्छ । त्यही पूर्वतयारीलाई वैज्ञानिक र व्यवस्थित गर्न सघाउ पुर्‍याउने पुरक सामग्रीको रूपमा तयार भएको यो पाठ्य सामग्री विपद् जोखिम न्यूनीकरण र व्यवस्थापनको

क्षेत्रमा सहयोगीसिद्ध हुने विश्वास रहेको छ । यसमा शिक्षक र विद्यार्थीको भूमिका भने निकै नै महत्वपूर्ण हुनेछ ।

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपालले नेपालमा रहेका विद्यालयहरूलाई भूकम्पीय दृष्टिबाट सुरक्षित बनाउन सन् १९९७ देखि नै **विद्यालय भूकम्पीय सुरक्षा कार्यक्रम** सञ्चालन गरिरहेको छ । यस मार्फत विद्यालय स्तरमा विपद् शिक्षा सम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रमहरू भएका थिए । यसै क्रममा भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल र टिम ह्योगो, जापान मार्फत नुवाकोटका ८ विद्यालयमा विपद् शिक्षा सम्बन्धी कार्यक्रम म्फकवकतभच भमगअवतप्यल ाचय ज्ययनय प्ल त्भउर्वा कार्यान्वयन भयो । विभिन्न चरणका छलफल र सरोकारवालाहरूको सुभाब तथा परामर्शमा तयार भएको यो पुस्तिकाले मूलतः शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूलाई नेपालमा विद्यमान विपद् तथा त्यसको जोखिम न्यूनीकरण गर्नका लागि ज्ञान फराकिलो बनाउन र विपद्को सामना गर्ने क्षमताको विकास गराउन मद्दत पुर्याउने विश्वास लिएका छौं ।

यो पुस्तिका उहाँहरूको सुभाबको आधारमा विपद्संग सम्बन्धित नेपाली र जापानी विज्ञहरूद्वारा शिक्षक र विद्यार्थीहरूको प्रत्यक्ष संलग्नतामा तयार पारिएको हुनाले यसको विशेष महत्व छ । यो पाठ्य सामग्रीमा समावेश गरिएका विषयवस्तुप्रति यस क्षेत्रका विज्ञ व्यक्तिहरू, विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनको क्षेत्रमा संलग्न व्यक्तित्वहरू एवं सर्वसाधारण सम्पूर्ण महानुभावहरूबाट रचनात्मक टिप्पणी र सुभाबको अपेक्षा गर्दछौं। आगामी संस्करणमा यसलाई अझ परिमार्जित गरी प्रस्तुत गर्ने प्रतिवद्धता पनि जाहेर गर्दछौं ।

सूर्य नारायण श्रेष्ठ

कार्यकारी निर्देशक

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल

नेपालदेखि कोबेसम्म, टिम ह्योगोदेखि नुवाकोटसम्म

- टिम ह्योगो

सन् १९९५ को जनवरी १७ मा ह्योगो प्रान्तको दक्षिणी क्षेत्रमा ठूलो भूकम्प आयो । यो भूकम्पलाई विश्वमा 'कोबे भूकम्प' भनेर चिनिन थालियो । यो भूकम्पले केही क्षणमै नगर तथा शहरलाई अस्तव्यस्त पार्‍यो र ६,४०० भन्दा बढीको अमूल्य ज्यान लियो । वरिपरिका शहर तथा विदेशी संघ-संस्थाहरूबाट धेरै राहत सामग्री तथा सहयोगी हातहरू कोबेका लागि जुटे जसले कोबेका भूकम्प प्रभावित जनतालाई पुनः खडा हुन प्रोत्साहन गर्‍यो । नेपालसहित विश्वका विभिन्न क्षेत्रबाट पाएको यो सहयोगलाई हामीले कहिल्यै बिर्सने छैनौं ।

'कोबे भूकम्प' गएको २० वर्षपछि, बैशाख १२, २०७२ मा नेपालमा पनि विनाशकारी भूकम्प आयो । भुँइचालो सँगसँगै अनगिन्ती परकम्पहरू आए । यो भुँइचालोले धेरै कमजोर भवनहरूलाई ध्वस्त बनायो, ९००० भन्दा बढी मानिसको ज्यान लियो । नयाँ समाजको पुनःनिर्माण गर्न नेपाल सरकार तथा अन्तराष्ट्रिय संस्थाहरूको लगानीमा घरहरूको निर्माण तथा पूर्वाधारहरूको सुधार गर्नु जरुरी छ । मानिसहरू विपद् व्यवस्थापनको मामिलामा सचेत हुनुपर्दछ । विपद् न्यूनीकरणसम्बन्धी शिक्षा शुरु गर्नुका साथै थप सबल पनि बनाइनु पर्दछ ।

कोबे भूकम्पपछि, ह्योगो प्रान्तले केही सहयोग संकलन गरेको र विपद्बाट प्रभावित विश्वका विभिन्न मुलुकहरूमा उनीहरूको पुनर्लाभलाई सहयोग गर्न यी सहयोगहरू पठाएको छ । नेपालको भुँइचालोको बारेमा थाहा पाएपछि, ह्योगो प्रान्तले सहयोग संकलन गर्‍यो । ह्योगोका जनतामा नेपाललाई सहयोग गर्ने भावना पलायो । नेपालमा सम्बन्धित विषयमा काम गरिरहेका विश्वविद्यालय, गैर-सरकारी संस्था तथा

व्यक्तिहरुले 'टिम ह्योगो' को स्थापना गरे । सन् १९९५ मा महाभूकम्प भोगेको ह्योगो प्रान्तले गर्न सक्ने प्रकारको सहयोग नेपालका लागि गर्ने विषयमा ह्योगो टोलीले छलफल गरी निर्णय गर्‍यो । यो सहयोगको निर्णय विपद् शिक्षाका लागि थियो ।

बाहिरी सहयोग बाहिरी मानिसहरु प्रभावित क्षेत्रमा रहन्जेल मात्रै रहन्छ र उनीहरु त्यहाँबाट हिंडेपछि उनीहरुको सहयोग पनि बन्द हुन्छ । यस्तो किन हुन्छ भने बाहिरी सहयोगकर्ताले सहयोग पाउने व्यक्तिलाई सहयोग प्रति अभ्यस्त बनाइदिन्छन् । अतः दिगो प्रणाली विकास हुन पाउँदैन । यो कमजोरीउपर ह्योगो टोलीले विशेष ध्यान दियो र विपद् न्यूनीकरणमा दिगो शिक्षाको विकास गर्न एक कार्यक्रमको तर्जुमा गर्‍यो ।

नुवाकोटमा हामीले विद्यार्थीहरुका लागि नमूना कक्षा तथा शिक्षकहरुका लागि गोष्ठीको आयोजना गर्‍यौं । गोष्ठीका सहभागीहरुलाई आफैँले विपद् न्यूनीकरणमा शिक्षा कार्यक्रम गर्न प्रोत्साहन गरियो । गोष्ठीमा शिक्षकहरुले लागू गरेका कक्षाहरुको बारेमा प्रस्तुती दिए र मूल्याङ्कन पनि गरे । उनीहरुले विद्यार्थीहरुका लागि तयार पारिने कार्यपुस्तिका तथा शिक्षक निर्देशिकाको विषयवस्तुउपर पनि छलफल गरे ।

सबैभन्दा राम्रो नतिजा शिक्षकहरु आफैँले कार्यपुस्तिका तथा शिक्षक निर्देशिका लेख्नु रहेको थियो । उक्त पुस्तकहरुमा नेपालले बारम्बार सामना गरिरहने भूँइचालो तथा पहिरोजस्ता प्रकोपको संयन्त्रका बारेमा मात्रै नभई २०७२ सालको भूँइचालोको अनुभवलाई पनि नबिसन र एक-अर्कामा आदानप्रदान गरिरहन समावेश गरिएको छ ।

यी कार्यपुस्तिका तथा निर्देशिकालाई नुवाकोटमा विपद् शिक्षा शुरु गर्ने र तत्पश्चात नेपालभरि विस्तार गर्ने कुराको अपेक्षा गरिएको छ । यी अभ्यासहरुको संग्रहले नयाँ शैक्षिक सामग्री तथा विधिहरुको विकास तर्फ डोहोर्‍याउने छ । साथै, मानिसहरु विपद् न्यूनीकरणका विषयमा

थप सचेत हुनेछन् तथा विपद्का प्रभावहरुमा उल्लेख्य रुपमा कमी आउनेछ ।

यो परियोजनालाई कार्यान्वयन गर्ने विषयमा सहयोग गर्ने शिक्षा मन्त्रालय, शिक्षा विभाग, जिल्ला शिक्षा कार्यालय तथा अन्य संस्थाप्रति ह्योगो टोली धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छ । हामीलाई र यो परियोजनालाई सार्थक नतिजसम्म पुऱ्याउन सहयोग गर्ने भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाजलाई पनि विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छौं । नेपाल र जापानबीचको यो सहकार्य आगामी दिनमा पनि निरन्तर रहनेमा हामी आशावादी छौं ।

पुस्तिका परिचय

नेपालमा वि.सं. २०७२ मा गएको भूइँचालोमा परेर धेरै जनधनको क्षति भयो । हामीमध्ये केहीले आफ्नो घर भत्किएको देख्यौं, केहीले आफ्ना प्यारा आफन्त गुमाउनु पऱ्यो । नेपालमा यस्ता विपद्हरू आइरहन्छन् । तर, यी विपद्को समयमा हामी सतर्क हुने हो भने हामीले यी विपद्का कारण हुने नोक्सानीलाई धेरै हदसम्म कम गर्न सक्छौं । यसमा विद्यार्थीको भूमिका पनि महत्वपूर्ण हुन्छ ।

हामी भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल र जापानको टिम ह्योगोले संयुक्त रूपमा विपद्को बेला हुने जनधनको हानी नोक्सानीलाई कम गर्नका लागि पूर्वतयारी गर्न विद्यालय, विद्यार्थी, शिक्षक तथा समुदायको भूमिकालाई पहिचान गर्‱यौं । यसका लागि विशेष गरी विद्यार्थीहरूको भूमिका भन्ने ठूलो हुन्छ भन्ने पनि थियो । यसै सिलसिलामा, हामीले संयुक्त रूपमा, नेपाल सरकारको शिक्षा विभागसँगको सहकार्यमा विद्यार्थीहरूको विपद् शिक्षाका लागि केही गर्ने सोच ल्यायौं । त्यही सोचको एउटा कार्य यो पुस्तिका हो ।

यो पुस्तिका अन्य पुस्तक वा पठन सामग्री जस्तो हुने गरी प्रकाशित गर्नेभन्दा पनि शिक्षक र विद्यार्थीहरूको प्रत्यक्ष संलग्नतामा तयार पार्ने गरी सोच बन्यो । फलस्वरूप, हामीले नुवाकोट जिल्लाका केही विद्यालय, शिक्षक तथा अभिभावकहरूसँग यसका लागि सहकार्य गर्न उपयुक्त हुने निष्कर्षमा पुग्यौं । शिक्षा विभाग र जिल्ला शिक्षा कार्यलयबाट पनि यो कुरामा प्रोत्साहन र मार्गनिर्देशन भयो । साथै, हामीले नुवाकोटका केही शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूको पनि राय सल्लाह लियौं । वहाँहरू पनि यो कार्यका लागि तयार हुनुभयो । शिक्षक, विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूको संयुक्त प्रयासमा पुस्तिका तयार गर्ने सोच नौलो थियो र उत्तिकै चुनौतीपूर्ण पनि । तर, सबैको अठोटले यो कार्यलाई अधि बढायो ।

गत वर्ष २०७४ असोजमा हामी पहिलो पटक नुवाकोट पुग्यौं, यो पुस्तिकालाई साकार पार्ने पहिलो खुड्किलोका लागि । हामीले नुवाकोटका केही विद्यालयका शिक्षकहरूलाई सहमतिका लागि अनुरोध गर्‍यौं । नुवाकोट जिल्लाका विभिन्न ८ विद्यालयका शिक्षकहरू सहित हामी एउटा विद्यालयमा भेला भयौं । उक्त पहिलो भेलाले यो पुस्तिकामा के-के कुरा राख्ने भन्ने विषयमा हामीलाई एउटा खाका बनाएर दियो । साथै, शिक्षकहरूले आफ्ना विद्यार्थी तथा विद्यार्थीका अभिभावकहरूले भोगेको अनुभवका आधारमा यो पुस्तिकामा प्रस्तुत गरिएका पाठको लेखन कार्य अधि बढाउने तय भयो ।

यो पुस्तिकाका लागि संकलन गरिएका सामग्रीलाई समायोजन गरी पुस्तकार रूप दियौं र पुनरावलोकनका लागि विभिन्न विज्ञहरूलाई अनुरोध गर्‍यौं उहाँहरूको सल्लाह सुझाव समेत समेटेर तयार परिणको विद्यार्थीहरूका लागि अतिरिक्त पाठ्य सामाग्रीको अन्तिम स्वरूप तपाईंको हातमा आज उपलब्ध भएको छ । यो सामग्रीको विकास गर्ने ८ विद्यालयहरू हुन्,

- विरेन्द्र माध्यमिक विद्यालय, दुप्चेश्वर गाउँपालिका,
- सरस्वती माध्यमिक विद्यालय, दुप्चेश्वर गाउँपालिका,
- कौकेश्वरी माध्यमिक विद्यालय, दुप्चेश्वर गाउँपालिका,
- रुक्मणी माध्यमिक विद्यालय, दुप्चेश्वर गाउँपालिका,
- दुप्चेश्वर माध्यमिक विद्यालय, दुप्चेश्वर गाउँपालिका,
- बचला माध्यमिक विद्यालय, दुप्चेश्वर गाउँपालिका,
- सुन्दरादेवी माध्यमिक विद्यालय, तादी गाउँपालिका
- घ्याङ्फेदी माध्यमिक विद्यालय, दुप्चेश्वर गाउँपालिका

शिक्षकका लागि मार्ग निर्देशन: यो पुस्तिकाको प्रयोग कसरी गर्ने ?

यो पुस्तिकालाई कस्तो स्वरूप दिने भन्ने विषयमा धेरै छलफल भएपछि हामीले यो पुस्तिकालाई शिक्षक विद्यार्थी दुवैका लागि उपयोगी हुने गरी तयार पार्ने निधो गर्‍यौं । यो पुस्तिका नेपाल सरकारको पाठ्यक्रममा आधारित रहेर तयार पारेको नभई अतिरिक्त पाठ्य सामाग्रीको रूपमा सघाउ पुगोस् भनी तयार परिएको हो ।

यो पुस्तिकालाई प्रयोग गर्ने क्रममा शिक्षक शिक्षकाहरूले राम्रोसंग तयारी गर्नुपर्दछ । साथै, यो पुस्तिकाका पाठहरूसँग सम्बन्धित रहेर हामीले विद्यार्थीहरूको गतिविधिमा केन्द्रित रहेर एक अर्को कार्य पुस्तिका पनि तयार पारेका छौं । उक्त कार्य पुस्तिकालाई भने विद्यार्थीहरूले प्रयोग गर्ने छन् । यदि पाठ २ को कक्षा सञ्चालन भईरहेको छ भने पाठ २ सँग सम्बन्धित कार्य पुस्तिकाको गतिविधि पनि उपयुक्त हुने समयमा विद्यार्थीहरूको सहभागितामा सञ्चालन गरिनु पर्दछ । यी दुई पुस्तिका एक-अर्काका परिपूरक हुन ।

प्रत्येक कक्षापछि विद्यार्थीहरूको बुझाइको स्तर बुझ्नका लागि शिक्षकहरूले आफ्नै हिसाबमा मूल्याङ्कन गर्न सक्नेछन् । स्मरण रहोस्, यस्तो मूल्याङ्कन विद्यार्थीहरूलाई परीक्षा लिएको जस्तो नभई सकेसम्म छलफल र विद्यार्थीलाई नबुझेकोमा ग्लानी नहुने गरी गरिनु पर्दछ ।

यो पुस्तिकाका पाठहरू एकै शैक्षिक वर्षमा पूरा हुने गरी पढाइनु पर्छ भन्ने छैन । तल्लो कक्षाका विद्यार्थीका लागि कुनै पाठ अलि कठिन हुन सक्छन् । त्यसैअनुसार, विद्यालयको शैक्षिक पात्रोमा उपयुक्त हुने गरी एक वर्षमा तीन वा चारवटा पाठ पढाउन सकिन्छ । तर, कक्षा १० उत्तीर्ण गरेर जाने विद्यार्थीहरूले यो पुस्तिकाको सबै पाठ पढेको कुरा भने सुनिश्चित गरिनु पर्दछ ।

यो पुस्तिकामा सकेसम्म स्थानीय अनुभव तथा प्रचलित सिद्धान्तहरूका बिच सन्तुलन कायम राख्ने प्रयास गरिएको छ । यति हुँदा हुँदै पनि शिक्षकहरूलाई स्थानीय उदाहरणहरू दिनका लागि प्रोत्साहित गरिन्छ । स्थानीय उदाहरणहरूले विद्यार्थीलाई आफ्नै अनुभवका आधारमा विपद्का बारेमा बुझ्न सहयोग गर्दछ ।

यो पुस्तिका प्रयोगका लागि शिक्षकहरूलाई सुभाष

- प्रत्येक पाठ शुरु गर्नुअघि त्यस पाठको विषयमा विद्यार्थीहरूसँग अन्तरक्रिया गरेर, त्यस विषयबारे उनीहरूको विचार टिपोट गरी समीक्षा गर्दै मात्र कक्षालाई अघि बढाउने
- विभिन्न पाठहरूमा विभिन्न विपद् पश्चात गर्न सकिने कामहरूका बारे उल्लेख गरिएको छ । तर कक्षा लिँदा भने कुन कक्षाका विद्यार्थीलाई पढाईदैंछ भन्ने विचार गरि उनीहरूले गर्न सक्ने र गर्न हुने काममा जोड दिँदै पढाउने
- व्यवहारिक तवरले उनीहरूले गर्न सक्ने काम संचालन गर्ने ।

विषयसूची

शुभकामना.....	१
मन्तव्य.....	२
नेपालदेखि कोबेसम्म, टिम ह्योगोदेसि नुवाकोटसम्म.....	४
पुस्तिका परिचय	७
शिक्षकका लागि मार्ग निर्देशन: यो पुस्तिकाको प्रयोग कसरी गर्ने ?	९
यो पुस्तिका प्रयोगका लागि शिक्षकहरूलाई सुभाषित.....	१०
पाठ १ : विपद्को परिचय तथा नेपालमा विपद्को अवस्था	१५
१.१ विपद्बारे सामान्य जानकारी.....	१५
१.२ नेपालमा हुने केही विपद्का घटनाहरू.....	२०
१.३ विपदसँग सम्बन्धित केही शब्दावली	२१
१.४ विपद् व्यवस्थापनको चक्र.....	२६
पाठ २ : भुईँचालो	३०
२.१ भुईँचालो भनेको के हो?.....	३०
२.२ नेपालमा भुइँचालोको इतिहास	३०
२.३. भुईँचालोले पार्ने असरहरू	३२
२.४. भुईँचालोबाट बच्ने, बचाउने र व्यवस्थापनका उपायहरू.....	३३
पाठ ३: बाढी	३८
३.१ बाढी भनेको के हो ?	३८
३.२ बाढीले पार्ने असरहरू.....	३८
३.३. रोकथाम तथा व्यवस्थापनका उपायहरू	४०

पाठ ४: पहिरो	४३
४.१. पहिरो भनेको के हो ?	४३
४.२. पहिरो जाने कारणहरू	४३
४.३. पहिरोले पार्ने असरहरू	४४
४.४. रोकथाम तथा व्यवस्थापनका उपायहरू	४५
पाठ ५: हुरी बतास र आँधी बेहरी	४८
५.१. हुरी बतास र आँधी बेहरी भनेको के हो?	४८
५.२. हावाहुरी आउने कारणहरू	४८
५.३. हावाहुरीले पार्ने असरहरू	४८
५.४. रोकथाम तथा व्यवस्थापनका उपायहरू	४९
पाठ ६: आगलागी र डढेलो	५२
६.१. आगलागी र डढेलो भनेको के हो?	५२
६.२. आगलागी र डढेलो लाग्ने कारणहरू	५३
६.३. आगलागीले पार्ने असरहरू	५५
६.४. रोकथाम तथा व्यवस्थापनका उपायहरू	५५
पाठ ७: महामारी	५९
७.१. महामारी भनेको के हो?	५९
७.२. महामारी फैलिने कारणहरू	५९
७.३. महामारीका असरहरू	६१
७.४. रोकथाम तथा व्यवस्थापनका उपायहरू	६२
पाठ ८: मनोसामाजिक परामर्श	६५
८.१. परिचय	६५
८.२. आघातका लक्षणहरू	६६

द.३. आघात न्यूनीकरण वा निवारण गर्ने उपाय :	६६
द.४. मनोसामाजिक परामर्श कसरी गर्ने ?	६७
द.५. मनोसामाजिक परामर्शका फाइदाहरू	६९
द.६. हामीले विद्यालयमा हुने मनोसामाजिक परामर्शलाई कसरी सुधार गर्नु ? एक जापानी अनुभव	७०
अनुसूची - १: निर्देशिका निर्माणको प्रक्रियाका केही दृश्यहरू	७३
अनुसूची - २: विपद् शिक्षाले समुदायको भविष्यको सिर्जना गर्दछ	७५

पाठ १ : विपद्को परिचय तथा नेपालमा विपद्को अवस्था

१.१ विपद्बारे सामान्य जानकारी

विद्यार्थीहरूलाई विपद् के हो भनेर सोध्ने, मेटाकार्ड वा ह्वाईट् बोर्ड मा लेख्न लगाउने, अनि मात्र आएको उत्तरहरूको समिक्षा सकेर परिभाषा बताउने

भूकम्प, बाढी, पहिरो, महामारी, आगलागी, चट्याङ्ग, आँधीबेहरी जस्ता घटनाले सिर्जना गरेको आपतकालीन स्थितिलाई विपद् भन्ने गरिन्छ । विपद्ले आकस्मिक रूपमा जनजीवन अस्तव्यस्त बनाउँदछ, जनधनको क्षति गर्दछ र आर्थिक विकासलाई ढिलो पार्छ ।

विपद्को परिभाषा

हामीले दिनदिनै गरिआएका कामहरू गर्न नसक्ने गरि अचानक हुने नोक्सानी, धनसम्पत्तिको क्षति वा मानिस, पशुपंक्षी घाइते तथा मृत्यु हुने अवस्थालाई विपद् भनिन्छ । कुनै पनि समुदायमा अचानक हुने हानी-नोक्सानी वा क्षति पछि आइपर्ने समस्याहरूको समाधान गर्न त्यही समुदायभित्रको बलबुता स्रोत साधन र दक्षताले नभ्याउने अवस्था विपद् हो । विपद्ले मानवीय, भौतिक, आर्थिक र वातावरणीय क्षति गर्दछ ।

विपद्को अवस्था

अचानक उत्पन्न हुने भएको घटना भएकोले विपद्ले मानिसको जीवन पद्धतिलाई अस्तव्यस्त बनाउँछ, र विभिन्न असामान्य अवस्थाको सिर्जना गर्दछ जस्तै

- मानिस, पशुपंक्षि घाइते तथा मृत्यु हुने स्थिति आउँछ

- जब हामीले आफ्नो सामान्य जीवनको अवस्था गुमाउँछौं
- जब हामी आफैँ त्यस्तो अवस्थाबाट बाहिर निस्कन सक्दैनौं



कोशी नदीमा बाढी आउँदाको अवस्था

विपद्का प्रकार

विद्यार्थीहरूलाई विपद्का प्रकार बारे सोध्ने, उदारहण सहित भन्नु/लेख्न लगाउने अनि मात्र प्रकार बताउने

विपद्लाई प्राकृतिक र मानवीय कारणबाट उत्पन्न हुने गरि दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ ।

- प्राकृतिक कारणबाट उत्पन्न हुने विपद्हरू: भूकम्प, ज्वालामुखी, बाढी, पहिरो, हुरीबतास, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, खडेरी, चट्याङ्ग, हिमताल विस्फोटन, हिमपहिरो, भूक्षय आदि ।

- मानवीय कारणबाट हुने विपद्हरुमा यातायात, आणविक र औद्योगिक दुर्घटना, सामाजिक द्वन्द्व वा युद्ध, भागदौडका कारण थिचिएर मृत्यु हुने वा घाइते हुने आदि मानवसिर्जित विपद्हरु हुन् ।

कुनै कुनै विपद्हरु भने प्राकृतिक र मानवीय कारणबाट मिश्रित उत्पन्न हुन्छन् जस्तै डुबान, भूँइचालो, महामारी, आगलागी ।

विपद्लाई वर्गीकरण गर्दा यसको उत्पत्ति हुने कारण र प्रवृत्तिलाई पनि आधार मान्न सकिन्छ ।

प्रत्येक विद्यार्थीले आफ्नो तर्फबाट एउटा सुरक्षित समुदायको लागि योगदान पुऱ्याउन सक्छन् । संभावित प्रकोपको क्षति कम गरि आफु र आफ्नो समुदायलाई सुरक्षित रहन मद्धत गर्न सक्छन् ।



यो मर्निङ ग्लोरी फूल एक जना ५ बर्षकी बालिकाले रोप्ने गर्थिन् जसको जापानको कोबे भुकम्पमा निधन भयो । पछि ती बालिका पढ्ने गरेको विद्यालयका बालबालिकाले उनी र कोबे भुकम्पको बारेमा थाहा पाए । त्यसपछि एक कक्षा देखि ६ कक्षासम्मका विद्यार्थीहरुलाई यो कथा सुनाउन अरु बालबालिकाले बैठकको आयोजना गरे । त्यो बैठकपछि उनीहरुले बितेका मानिसको सम्झनामा स्मारिका समारोहको आयोजना गर्न शुरु गरे ।

के तिमीहरूलाई थाहा छ ?

- नेपाल भूकम्पीय जोखिमका दृष्टिकोणले संसारमै एघारौँ स्थानमा पर्दछ ।
- संसारमा हरेक वर्ष ४० किसिमका विपद्का कारण १,००,००० जनाको मृत्यु र २००,००० भन्दा बढी मानिसहरु घाइते हुने गर्दछन् ।

नेपालमा विपद् भइरहने कारण



विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो विद्यालय वरिपरि भइरहने विपद् के के होलान् भन्न लगाउने ।

संभावित उत्तरहरू



भूकम्प, पहिरो, बाढी, आगलागी

आएका उत्तरहरूको समीक्षाका साथ कक्षा अगाडि बढाउने

नेपालमा हुने विपद्हरू



देशभरीमा ४५,००० किमी लम्बाइमा फैलिएर निरन्तर बहिरहने ६,००० खोला, खोल्सा, नदीनालाहरू

- बाढी
- पहिरो
- आगलागी
- महामारी
- भूकम्प
- अतिवृष्टी / अनावृष्टी
- हुरी बतास / आँधीवेहरी
- असिना
- चट्याड
- शीतलहर / लु
- हिमताल विष्फोट
- हिम पहिरो
-

१.२ नेपालमा हुने केही विपद्का घटनाहरू

परिभाषाको क्रममा पनि पहिले विद्यार्थीहरूसँग अन्तरक्रिया गरि टिपोट गरेपछि त्यसमा आवश्यक परिमार्जन गर्दै कक्षा अगाडि बढाउने

बाढी

बर्षायाममा अचानक ठूलो क्षेत्रको जनजीवन, बस्ती वा कृषि जमिनमा प्रतिकूल प्रभाव पर्ने गरी धेरै पानी परेर वा अन्य कारणले नियमित बहाव क्षेत्र नाघेर अनियन्त्रित हुने पानीलाई बाढी भनिन्छ । नेपाल बाढीको जोखिमका दृष्टिकोणले विश्वको ३०औँ स्थानमा पर्दछ ।

पहिरो

जमिन धसिने, भासिने, खस्कने वा बग्ने प्रक्रियालाई पहिरो भनिन्छ । वनजंगल, भीरपाखा, सडक आदि छेउको भिरालो जमिन चर्किएर वा फुटेर माटो, ढुंगा, चट्टान स्पष्ट देखिने गरी तलतिर खस्ने अथवा पानीसँग मिसिएर बग्ने प्रक्रियालाई पहिरो भनिन्छ । पहिरो विशेषगरी ठाडो र भिरालो पाखामा जान्छ ।

महामारी

कुनै एउटा ठाउँमा देखा परेको रोग छोटो समयमा फैलिएर अचानक धेरै मानिस सङ्क्रमित हुने र मर्ने अवस्थालाई महामारी भनिन्छ । महामारीले जनस्वास्थ्यमा नै समस्या उत्पन्न गराउँछ । जाडोमा सास सम्बन्धि रोग, बाढी तथा पहिरो प्रदूषणका कारण देखापर्ने

हुरीबतास/आधीबेहरी

वायुमण्डलको तल्लो सतहमा उत्पन्न हुने हावाको तीव्र गतिको बहावलाई हुरीबतास भनिन्छ ।

भूकम्प

पृथ्वीको सतहका ठूलो भाग एककासी बेस्सरी हल्लिनुलाई भूकम्प भनिन्छ। भूकम्पमा एकै पटकमा ठूलो क्षेत्रमा जमिन हल्लिन्छ। भूकम्प कहिले, कत्रो र कहाँ जान्छ, भनेर निश्चित भएर भन्न सकिँदैन, त्यसैले यसले धेरै क्षति गर्न सक्छ।

१.३ विपद्सँग सम्बन्धित केही शब्दावली**प्रकोप**

विपद् हुन सक्ने अवस्था वा परिस्थितिलाई प्रकोप भनिन्छ। त्यस्ता डरलाग्दा परिघटना, तत्व, मानव क्रियाकलाप वा परिस्थिति जसले जनधनको नोक्सानी, घाइते हुने सम्भावना वा अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी असरहरू, जीविकोपार्जन तथा सेवाहरूमा हानी र व्यवधान, सामाजिक तथा आर्थिक गतिरोध वा वातावरणीय ह्रास समेत हुन सक्ने अवस्था वा स्थिति नै प्रकोप हो।

जोखिम

प्रकोपको विद्यमान कारण हुनजाने हानीनोक्सानी वा क्षति हुन सक्ने अवस्था



संकटासन्नता

जोखिम परेका मध्ये विपद्को पहिलो चपेटामा पर्न सक्ने सम्पूर्ण प्राकृतिक वा भौतिक संरचना, जिव जन्तु, मानिस, तथो सर्सम्पत्ती आदी को अवस्था

अल्पीकरण

विपद् व्यवस्थापनमा अल्पीकरण भनेको विपद्को असर तथा प्रभाव कम पार्न गरिने काम हो ।

जनचेतना

विपद्बाट हुन सक्ने क्षति, असर कम गर्न गरिने काम, हामी आफैले विपद्को क्षति कम गर्न सक्ने सम्भावनाको सूचना दिने काम ।



पुनर्लाभ

विपद् प्रभावित समुदायमा आधारभूत सुविधाहरू एवं जीविकोपार्जनका उपायहरू र माध्यमहरूको संभव भएसम्मको पुनर्स्थापना तथा सुधार । यस अन्तर्गत जोखिमका कारक तत्वहरूको न्यूनीकरणका प्रयासहरू समेटिन्छन् ।



प्रतिकार्य

विपद् पर्ने बित्तिकै विपद्बाट प्रभावित व्यक्तिहरूको खोज, उद्धार तथा राहत पुऱ्याउने काम ।



के के मिलेर बन्छ त विपद् ?

प्रकोप (Hazard)

जोखिम (Risk)

संकटासन्नता (Vulnerability)

विपद् (Disaster)

विपद् = प्रकोप X जोखिम

संकटासन्नता =

(प्रकोप X जोखिम) / क्षमता



शब्द अर्थ खेल

विपद् सम्बन्धि शब्दावलीलाई प्रयोग गर्ने

- शब्द एउटा रंगको मेटाकार्डमा लेख्ने, अर्थ अर्कै रंगको मेटाकार्डमा लेख्ने अनि जोडा मिलाउने जस्तै बाढी नीलो मेटाकार्डमा अनि रातो मेटाकार्डमा अतीवृष्टि लेख्ने
- शब्द र अर्थ मिलेका जोडीलाई सँगै बस्न लगाउने
- जोडी मिल्ने काम सकिएपछि कुनै एक जोडीलाई अगाडि बोलाउने
- अगाडि आएको जोडीलाई पहिला शब्द र त्यसपछि त्यसको अर्थ लेखेको कार्ड पालैपालो पढ्न लगाउने
- त्यसपछि छलफल गर्ने र टाँस्ने काम गर्ने

गृहकार्य

मिलेर गरौं

१. हाम्रो समुदाय वा जिल्लामा विगतमा के कस्ता विपद्का घटना भएका थिए ? त्यसको एउटा सूची तयार पारौं, ती घटनाहरूबाट भएका क्षति, हानी, नोक्सानी पनि थाहा भएसम्म टिपोट गरौं -आवश्यक परे घरमा समेत सरसल्लाह गरौं । त्यस्ता क्षति कम गर्न सकिने उपायहरू पनि थाहा भए सम्म को टिपोट गरौं, अभिभावकहरूसँग सोधेर पनि यस्तो कुरा थप्न सकिन्छ ।

१.४ विपद् व्यवस्थापनको चक्र

विपद् व्यवस्थापन एउटा नियमित र निरन्तर प्रक्रिया हो । विपद् अघि नै गरिने अल्पीकरण र पूर्वतयारीका कार्यले प्रतिकार्यको समयमा पनि क्षति न्यूनीकरण गर्न सहयोग गर्छ ।



विपद जोखिम व्यवस्थापन

विपदबाट हुनसक्ने असरहरु कम गर्न गरिने कामहरु लाई विपद जोखिम व्यवस्थापन भनिन्छ। हाम्रो समुदायमा के कस्ता प्रकोप, जोखिमहरु तथा क्षमताको लेखाजोखा गरेर जोखिम घटाउनका लागि गरिने काम नै विपद जोखिम व्यवस्थापन हो।



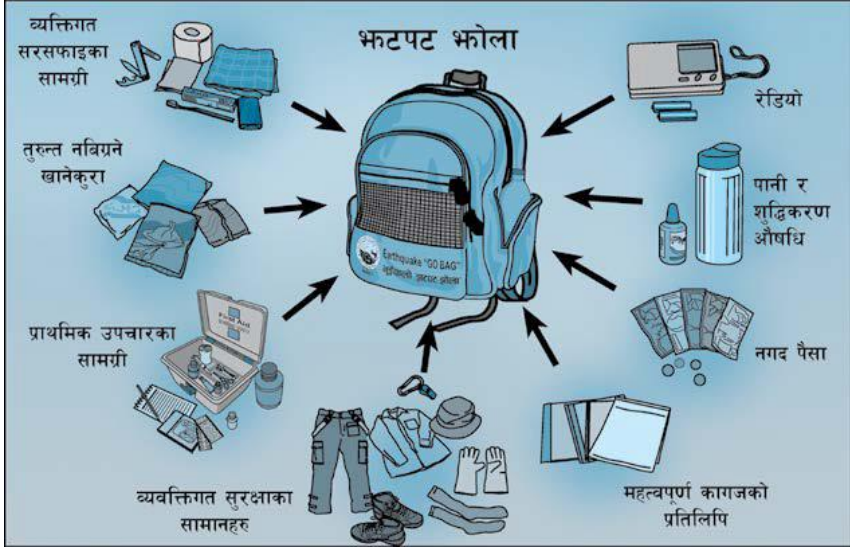
पूर्वसूचना

कुनै पनि घटना हुने सम्भावना भएमा त्यस्तो घटनाबाट प्रभावित हुनसक्ने समुदायलाई पहिले नै जानकारी दिने कार्य

पूर्वतयारी

सम्भावित विपद्को सामना गर्न कसकसले के के गर्ने भनेर पहिले नै तय गर्ने कार्य। विपद् पछि आवश्यक पर्ने खाद्यान्न, लत्ताकपडा, स्थायी आवासको व्यवस्थाको पहिले नै झटपट भोलाको बन्दोबस्त गर्ने कार्य।

कुनै सरुवा रोग विरुद्धको खोप लगाउने । बाढी, पहिरो वा भूकम्पको असर धान्न सक्ने घर, गोठहरू बनाउने, पहिरो रोक्न रुख, बिरुवा रोप्ने ।



न्यूनीकरण

सम्भावित प्रकोप तथा जोखिमका कारण हुनसक्ने विपद्का प्रतिकूल प्रभाव वा क्षति कम गर्नका लागि गरिने काम

पुनर्निर्माण

क्षति भएका विभिन्न प्राकृतिक सम्पदा, भौतिक पूर्वाधार लगायतका जरुरी सेवा सुविधा फेरि बनाउने काम

पुनर्स्थापना

प्रभावितहरूलाई उचितसुरक्षित बसोबासको व्यवस्था मिलाउने

राहत

प्रभावितहरूलाई पानी, खाद्यान्न, लुगा कपडा, बसोबास, औषधि उपचार जस्ता आवश्यकताहरू उपलब्ध गराउने काम

उद्धार

प्रभावितहरूको आवश्यकता अनुसारको प्राथमिक उपचार तथा आधारभूत चिकित्सा सहयोगबाट जीवनरक्षा गर्ने, घाइते तथा प्रभावितहरूको खोजी कार्य गर्ने तथा मृतकहरूको सनाखत गर्ने काम ।

पाठ २ : भुइँचालो

२.१ भुइँचालो भनेको के हो?

पृथ्वीको सतहका ठूलो भाग एक्कासी बेस्सरी हल्लिनुलाई भुइँचालो वा भूकम्प भनिन्छ । भुइँचालोमा एकै पटकमा ठूलो क्षेत्रमा जमिन हल्लिन्छ ।

हाम्रो पृथ्वीको सतह भन्दा तल विभिन्न तहहरु हुन्छन् । यी तहहरुलाई क्रस्ट (बाह्य तह), म्यान्टल (मध्य भाग) र कोर (केन्द्र भाग) भनिन्छ । यी तह मध्ये, पृथ्वीको क्रस्ट चलायमान, ठूला चट्टानका चाक्लाहरुले बनेको हुन्छ, जसलाई भूखण्ड भनिन्छ । यी भूखण्डहरु मन्द गतिमा चलायमान रहेका हुन्छन् । कहिलेकाहीं, यी प्लेटका बाहिरी भागहरु एकअर्कासँग गएर अड्किन्छन् तर प्लेटहरु भने चलायमान नै रहन्छन् । विस्तारै यी अड्किएर रहेको बाहिरी सतहमा चाप बढ्न थाल्छ । जब यो चाप धेरै हुन्छ, चट्टानका चाक्ला भाँच्चिन गई भूखण्डहरु अचानक हल्लिन पुग्छन् र भूकम्प जान्छ । जमिन हल्लिँदा धेरै क्षति हुनसक्छ जस्तै बलियो गरी नबनाएका घर, विद्यालय, पुल, खम्बा, पसलहरु आदि भत्किन सक्छन् । दराज र अग्ला तख्ताहरुमा राखिएका सामानहरु भर्न र खस्न सक्छ । गाडी चलाउने बाटो बन्द हुन सक्छन् । होस् नगरेर भागदौड गर्नु भने हामीलाई चोटपटक पनि लाग्न सक्छ ।

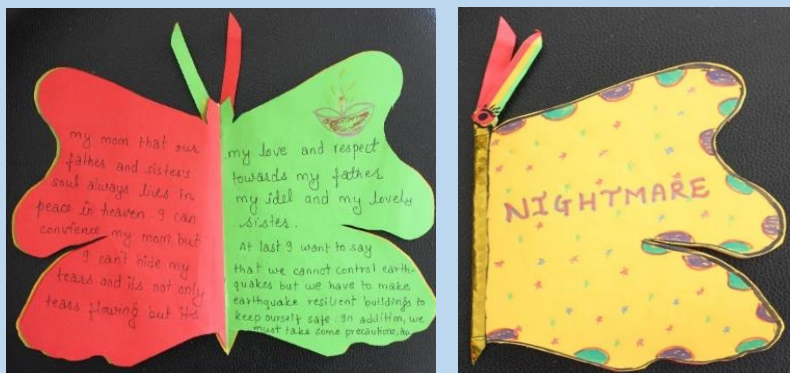
२.२ नेपालमा भुइँचालोको इतिहास

नेपालमा धेरै पहिलादेखि नै भूकम्प जाने गरेको छ । अभिलिखित इतिहासका आधारमा हेर्ने हो भने नेपालमा वि.सं १३१० साल (सन् १२५५)मा गएको भुइँचालोलाई नै इतिहासमा अभिलिखित पहिलो भुइँचालो मानिन्छ । यो भुइँचालोमा धेरै घरहरुमा क्षति भएको थियो

भने, काठमाण्डौंका एक चौथाइ देखि दुई तिहाइसम्म मानिसहरुले आफ्नो ज्यान गुमाएका थिए, जसमा काठमाण्डौंका राजा अभय मल्ल पनि परेका थिए ।

वर्ष	महिना	परिमाण	मृत्यु भएको संख्या
१९९०	माघ	८.४	८,५००
२०४५	भदौ	६.६	७२१
२०६८	वैशाख	६.९	६
२०७२	वैशाख	७.६	९,०००

रमिलाको कथा



सुन्दरादेवी मावि कि एक छात्राको २०७२ सालको भूकम्पपछिको अनुभव, उनीले त्यस भूकम्पमा आफ्ना बुवा र सानी बहिनी गुमाएकी थिइन् ।

यो चित्र विद्यार्थीको कार्यपुस्तिकामा पनि रहेको उनीहरुलाई बताइदिने ।

२.३. भुईँचालोले पार्ने असरहरू

- घर, भवन, आवास क्षेत्र, गाउँघर, बजारमा क्षति पुग्नु,
- मानिसलगायत विभिन्न वस्तुभाउको क्षति (मृत्यु, घाइते, बेपत्ता), जनधनको क्षति हुनु,
- मानिस र समाजमा शारीरिक, मानसिक, आर्थिक सामाजिक समस्या देखापर्नु,
- भुईँचालोले अरु विपद्हरू पनि (जस्तै: बाढी, पहिरो, आगलागी, विस्फोट, महामारी) निम्त्याउनु,
- भुईँचालोले भौतिक, धार्मिक, पुरातात्विक, सांस्कृतिक संरचनाहरूको विनाश गर्छ ।
- संभव भएसम्म भुकम्पको बेला भान्सा कोठामा बस्नु हुँदैन किनकि भुकम्पको बेला भान्सा कोठा सबै भन्दा जोखिम युक्त मानिन्छ ।

भुईँचालोबाट सुरक्षित हुने उपायको सुची

- खाटलाई भ्याल ऐना र फोटो फ्रेम भन्दा टाढा राखिनु पर्छ ।
- गद्दौ सामानहरू तखताको तल्लो तहमा राखिनु पर्छ । आफ्ना दराज किताबको र्याक माथि राखिएको बस्तुहरू खस्न सक्छन् । त्यसैले त्यस्ता सामग्रीहरू माथि नराखेकै बेस हुन्छ ।
- गद्दौ फोटो फ्रेम र ऐना खाट माथि नराख्ने
- झटपट झोला तयार गरिएको छ ?

माथि उल्लेखित सबै कुराहरूको जाँच गरेर कक्षामा सुनाउन लगाउने । साथै, संभव भएसम्म पहिले र अहिले (जोखिम कम गर्नु अघि र पछिको) चित्र देखाउन लगाउने ।

२.४. भुईँचालोबाट बच्ने, बचाउने र व्यवस्थापनका उपायहरू

भूकम्प आउनुअघि

- आफ्नो घर विद्यालय र समुदायमा भूकम्प आउँदाको अवस्थाको बारेमा पहिले नै छलफल गर्नु पर्छ ।
- छलफल पछि एउटा योजना बनाएर कसरी र कसले के गर्ने भनेर योजना तर्जुमा गर्ने
- प्रतिकार्य योजनाले कसरी कत्तिको प्रभावकारी काम गर्छ वा गर्दैन भनेर आवधिक अभ्यास गर्ने

घरमा भएका हरेक कोठाको सापेक्षित सुरक्षित ठाउँ पत्ता लगाउन जरुरी छ किनभने भूकम्पको बेला एउटा कोठा बाट अर्को कोठामा अत्तालिँदै जानु निकै खतरनाक हुन्छ

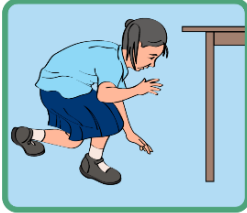
- भर्ने, फुट्ने अथवा यताउता सरेर हानी नोक्सानी हुने खालका घरायसी सामग्रीलाई किला, डोरी, सिक्री आदिले नखस्ने गरी कस्ने, बाँध्ने वा सुरक्षित राख्ने,
- घरबाहिर सुरक्षित रूपमा निस्कनका लागि बाटो, भन्याड, मभ्केरी, मटान आदि स्थानमा सामग्रीहरू नराख्ने र राखेको भए हटाउने,
- प्रज्वलनशील वस्तुहरू प्रायः घरबाहिर अथवा घरका कुनामा राख्ने,
- भुईँचालो जाँदा चाँडै खुला ठाउँमा पुग्न सकिने गरी घर भवनहरूमा ढोका, भ्याल आदि राख्ने,

- विश्राम गर्ने स्थान, खाट, पलड, सोफा आदिलाई सिसा खापा भएको भ्याल, दराज वा भुन्ड्याइएका गह्रौं सामग्रीबाट टाढा राख्ने,
- सम्पत्ति सुरक्षाका लागि नागरिकता, पासपोर्ट, लालपुर्जा, बैंकको चेकबुक, आवश्यक व्यक्तिगत कागजातको प्रतिलिपि बनाई फटपट भोलामा सुरक्षित राख्ने,
- ठूला घर भवनहरूमा आपतकालीन योजना र आकस्मिक निकासका लागि भ्याडहरू बनाई राख्ने,
- घर, विद्यालय, व्यावसायिक भवन, गाउँ, सहर, मानव बस्ती आदि स्थानमा विपद् पूर्वसूचना प्रणाली, साइरन, घण्टी, बत्ती आदिको व्यवस्थापन गर्ने, आपतकालीन निकासको व्यवस्था गर्ने आदि ।

भुँड्यालो आइरहेको अवस्थामा

- शान्त रहेर अरुलाई पनि नआत्तिकन सुरक्षित स्थानमा रहन सल्लाह दिने,
- घरबाहिर निस्कन ढोका छेउमै भए भुँड्यालो शुरु हुनासाथ बाहिर सुरक्षित स्थानमा जाने,
- बाहिर निस्कने ढोकाभन्दा टाढा वा माथिल्ला तलामा भए भ्याडको प्रयोग (आपतकालीन भ्याडबाहेक) नगर्ने, नदौडिने, माथिबाट हाम नफाल्ने । भुँड्यालो नरोकिएसम्म सुरक्षित स्थानमा टाउको र जिउको सुरक्षा गर्दै धैर्यसाथ बस्ने,
- घरको भित्री गारोसँग टाँसिएर कुनामा बस्ने । टाउको र घाँटीलाई हात, तकिया, भोला आदिले छोपेर सुरक्षित राख्ने,
- बालबालिका, वृद्ध तथा अशक्तको सहयोग गर्ने र सुरक्षा गर्ने,
- ग्याँस, बिजुली, धारा तत्कालै बन्द गर्ने,

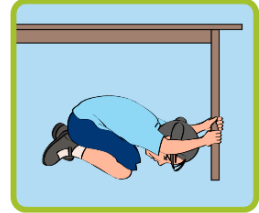
- घना बस्ती, साँघुरो गल्ली भएको ठाउँमा बसेको भए भुँइचालो आएको बेला घरबाहिर ननिस्कने,
- घरभित्रै भएको अवस्थामा सम्भव भए ढोकाको चौकोस वा बलियो काठको टेबुल वा खाटमुनि पस्ने र त्यसलाई अँठ्याउने । त्यस्तो सुरक्षित स्थान नपाए तक्रिया, भोला आदिले टाउको र घाँटीको सुरक्षा गर्ने ,
- गाडीमा यात्रा गरिरहेको भए तुरुन्त बिजुलीको खम्बा, ठूला रुख आदि नभएको खाली स्थानमा सडकको किनारमा सवारी साधन रोक्ने,
- अत्यावश्यक सूचना आदानप्रदान गर्ने, फोनमा अनावश्यक लामो कुरा नगर्ने आदि ।



घुँडा टेकी



गुँडुल्की



ओत लागी समात

भूकम्प आइरहेको बेला घर बाहिर भएमा के गर्ने ?



- कुनै पनि हालतमा घरभित्र नजाने
- खुल्ला चौरमा बस्ने
- बिजुलीको तार, पोल भन्दा पर जाने
- पुलको माथी वा तल नजाने
- ठूलो टावर, घर नजिकै नजाने
- साँघुरो गल्लीमा नजाने

भुँड्चालोपछिको अवस्थामा

- भुँड्चालो रोकनासाथ घरबाट बाहिर सुरक्षित स्थानमा जाने, घरबाट बाहिर निस्कँदा टाउकोलाई सिरानी, भोला आदिले ढाकेर मात्र बाहिर निस्कने,

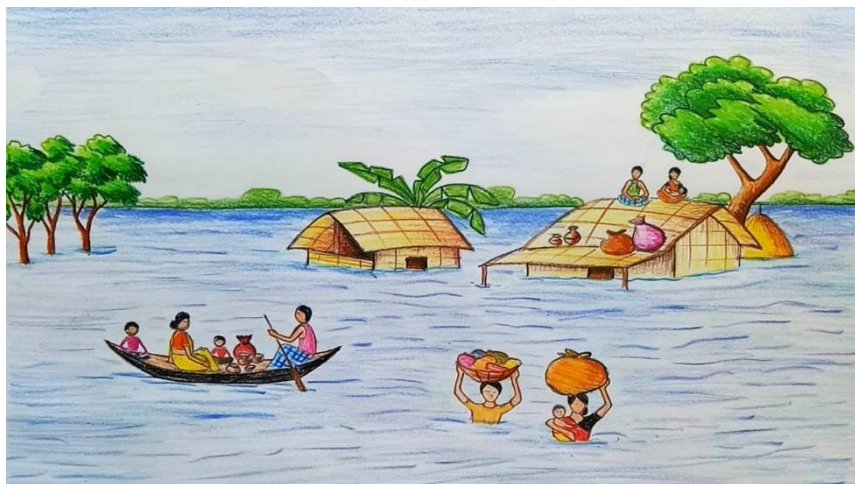
- भुँइचालो रोकनासाथ तत्काल घरभित्र नपस्ने, परकम्पका स-साना हलचलले पनि सामान, भ्याल, पर्खाल, ढोका आदि खस्न सक्छन्,
- धेरै मानिस भएको सार्वजनिक भवन, विद्यालय आदिबाट बाहिर निस्कने क्रममा आत्तिने, दौडिने वा अरुलाई कुल्चेर वा उछिनेर निस्कनुको सट्टा लाइन लागेर बाहिर निस्कने,
- आफू र परिवारका अन्य सदस्यलाई चोटपटक लागे नलागेको सुनिश्चित गर्ने, कोही च्यापिएका, जोखिममा रहेका भए उद्धार टोलीको सहयोग लिने, प्राथमिक उपचार र थप उपचार आवश्यक भएकालाई स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने,
- रेडियो, टेलिभिजनबाट प्रसारण हुने आपतकालीन समाचारहरू सुन्ने र सोहीअनुसार व्यवहार गर्ने,

भुँइचालोसम्बन्धी अन्धविश्वास

नुवाकोट जिल्लामा भूकम्पका बारेमा विभिन्न अन्धविश्वासहरू रहेका छन् । ती मध्ये एक हो, लसुन रोप्ने बारेमा, त्यहाँ के भनिन्छ भने लसुन रोप्यो भने देउता रिसाउँछन् र भूकम्प जान्छ ।

नोटः २०७२ सालको भूकम्प पछिको नुवाकोटका केही विद्यार्थीहरूका केही अनुभवहरू विद्यार्थीको कार्यपुस्तिकामा रहेको उनीहरूलाई बताइ दिने ।

पाठ ३: बाढी



३.१ बाढी भनेको के हो ?

नदीनाला, खोला, ताल, खोल्सा आदि पानीका स्रोतहरूमा विभिन्न कारणले पानी बढेर वरिपरिको जमिनको भागमा पानी बग्ने, डुबाउने वा बगाउने अवस्थालाई बाढी भनिन्छ। जस्तै वर्षायाममा मनसुनी वर्षा धेरै भएर हिँउ पग्लेर वा पानीको बहावमा अवरोध आइ एककासी फुटेर अथवा तालतलैया फुटेर सामान्य भन्दा पानीको मात्रा बढ्छ, र बाढी आउँछ।

३.२ बाढीले पार्ने असरहरू

- बाढीले घर गोठ जमिन डुवानमा पार्ने, बगाउने भएकोले जनधनको ठुलो क्षति पुर्याउन सक्छ,
- बाढीले खेती योग्य जमिन बगाउने डुवाउने वा बालुवा माटो थुपारी दिने भएकोले उर्वरा शक्ति घट्छ,

- बाढीका कारण वाटो विग्रने, विद्यालयमा पानी पस्ने साना खोल्सीमा पानी सतह वृद्धि भई तर्न नसक्ने हुने भएकोले विद्यार्थीहरूको पढाइमा असर पुऱ्याउँछ ।

हाम्रो देश पानीबाट हुने विपद्को दृष्टिकोणबाट विश्वमा ३०औं स्थानमा रहेको छ । वर्षेनी बाढी पहिरोको कारणबाट हामीले धेरै जनधनको क्षति बेहोर्न परिरहेको छ । हाम्रो देशको धेरै उर्वर माटो वर्षेनी करौडौ टन बगिरहेको छ । हामीले थोरैमात्र आफ्नो सोचमा सकारात्मक परिवर्तन ल्यायौं भने धेरै सुधार आउन सक्छ, जस्तै रूख विरुवा जथाभावी नकाट्ने, वृक्षारोपण गर्ने, फोहोर मैलाको उचित व्यवस्थापन गर्ने, आफुले व्यक्तिगत रूपले प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षणका लागि गर्नसक्ने कार्यहरू गर्ने यो एउटा दीर्घकालीन उपाय हो ।

नेपालको तराई भूभाग होचो स्थानमा र समथल भएको हुनाले तराई भेगले बाढी सबैभन्दा धेरै भोग्नु परिरहेको छ । एक त समथल जमिन त्यसमाथि ठूला ठूला नदीहरूले गर्दा नै तराईमा बाढीले धेरै क्षति पुऱ्याइरहेको छ । नेपालको सबैभन्दा ठूलो नदी सप्तकोशी नदीमा हरेक वर्षजसो नै बाढी गइरहेको हुन्छ । यसले त्यस भेगका थप बस्तीहरूलाई डुबानमा पारिरहेको हुन्छ । वि.सं. २०७४ सालको असार, साउन र भदौ महिनामा गएको बाढी हप्तौंसम्म पनि रोकिएको थिएन । यसले सयौं बस्तीहरू बगाएको थियो । त्यसैले, हामी बाढी प्रति सचेत हुन जरुरी छ ।

नोट: विद्यार्थीलाई चारजनाको एउटा समुह बनाउन लगाउने र उनीहरूलाई पछिल्लो पटक आफुले थाहा पाएको अथवा भोगेको बाढीको घटनाका बारेमा छलफल गर्न लगाउने र हरेक समुहलाई त्यस बाढीले पारेको हानी नोक्सानी लेखेर बताउन लगाउनुहोस् ।

३.३. रोकथाम तथा व्यवस्थापनका उपायहरू

क) बाढी आउनु अघिको अवस्थामा

- नदीको जथावाभी गरिने अतिक्रमणमा रोक लगाउने, बाँध तथा तटबन्ध निर्माण गर्ने, बनविनाश रोक्ने र रुख विरुवा रोप्ने तथा वनको संरक्षण गर्ने,
- घर, गोठ, शौचालय, विद्यालय भवन आदि सामान्यतया बाढीको पानी जम्ने तहभन्दा अग्लो हुने गरी बनाउने,
- पानी जम्न सक्ने होचो भू-भागमा घर भवन बनाइएको छ भने त्यस क्षेत्रको सबैभन्दा होचो ठाउँमा पानी जम्ने खाल्डो बनाउने,
- घरको भुइँतलामा सामान नराख्ने र पानी बाहिर निस्कन सक्ने ठाउँ बनाउने,
- बाढीले बिगार्न सक्ने पर्खाल, कुलो, पैनी, धारा आदिको मर्मत गरिराख्ने,
- गाउँ, टोल, शहर र बस्तीभित्र निश्चित ठाउँ खुला राख्ने र आपतकालमा त्यसको प्रयोग गर्न सबैलाई जानकारी गराउने,
- बाढी प्रवाह क्षेत्रमा घर नबनाउने, सुरक्षित स्थानमा बसाइ सार्ने,
- बाढीबाट बच्ने र आपतकालको सहयोगका बारेमा छिमेकीसँग सल्लाह गरिरहने,
- नदीमा बाढी आउन लागेको भए त्यसको बहाव र खतराका बारेमा जानकारी लिईरहने र घर छाड्नुपर्ने अवस्था आउनासाथ सुरक्षित स्थानमा जान तयार रहने, पौडिने र तैरिने अभ्यास गर्ने,
- बाढीको पूर्व संकेत (नदी र खोलाहरूमा धमिलो पानी देखिनु, ठूला नदीका मुहानतर्फ अत्याधिक वर्षा/ताल विस्फोट) देखिएमा सचेत

रहने, अरूलाई पनि सचेत गराउने र खानेकुरा र पानीसहित भोला/भटपट भोला (वा अन्य साधन) बोकी सुरक्षित स्थानमा जाने,

ख) बाढी आइरहेको अवस्था

- सुरक्षित स्थानतर्फ जाने, अस्पताल पुग्ने आदि बाटोमा भीडभाड हुन नदिने र आफू, परिवार र टोल छिमेकलाई सचेत हुने/गराउने,
- रेडियो, एफएमले सूचना दिन सक्छ, रेडियो खोलेर समाचार सुन्ने,
- घर, विद्यालय, भवन, गाउँ, शहर, मानवबस्ती आदि स्थानमा विपद् पूर्वसूचना प्रणाली, साइरन, घण्टी, बत्ती आदिको व्यवस्थापन गर्ने,
- नआत्तिकन अग्लो र सुरक्षित स्थानमा जाने,
- घरमा विद्युतको लाइन बन्द गर्ने, पानीले भिजेको वा पानीमा उभिएर विद्युतीय उपकरणहरू नछुने, महत्वपूर्ण सामानहरू सुरक्षित राख्ने,
- कुनै व्यक्ति बाढी र डुबानमा फसेको थाहा भएमा सक्दो सहयोग गर्ने, सुरक्षित स्थानमा लाने, अरूलाई पनि जानकारी गराउने, खोज कार्यमा सावधानी अपनाउँदै सहयोग गर्ने,
- बगिरहेको पानीमा नहिँड्ने, हिँड्ने पर्ने भएमा स्थिर पानी भएको स्थानबाट लड्नेको सहायतामा गहिराइ अनुमान गरेर मात्र हिँड्ने, लाइफ ज्याकेट प्रयोग गर्ने,
- बाढी र डुबान भएको क्षेत्रमा सवारी साधन नचलाउने, सवारी साधन कुलो, खोल्सा, खोला, नदी जस्ता जोखिमयुक्त स्थानमा नरोक्ने,

- ताजा सूचना र जानकारी लिने दिने, आधिकारिक निर्देशनहरू पालना गर्ने, आदि

ग) बाढी आइसकेपछिको अवस्थामा

- प्रभावितहरूको खोज, उद्धार र राहत लगायतका कार्यमा आफूले सकिन्छ, भने सहयोग गर्ने,
- आधिकारिक जानकारी र पुनः बाढी नआउने सुनिश्चित भएपछि मात्र घर फर्किने,
- डुबानले क्षतिग्रस्त बनाएका संरचनाबाट टाढा/सुरक्षित रहने,
- सडक, पुल, बिजुलीका तार आदि पनि असुरक्षित हुन सक्छन् भन्नेबारे सचेत भई काम गर्ने, अरूलाई पनि जानकारी गराउने,

आफ्नो विद्यालय वरिपरि बाढीले पुऱ्याउन सक्ने असरको समयमै लेखाजोखा गर्ने, नक्साङ्कन गरी आफ्नो बाबुआमा तथा समुदायलाई जानकारी गराएर पनि आफ्नो विद्यालय र पढाइ जोगाउन विद्यार्थीहरूले ठूलो भूमिका खेल्न सक्छन् भन्ने उनीहरूलाई बताउने ।

क्रियाकलाप:

आफूले सिकेका तीन मुख्य कुरा साथीलाई सुनाउन लगाउने। साथीले सिकेका कुरा कक्षामा सुनाउन लगाउने । साथीले सुनाएको कुरो दोहोऱ्याउन पाइँदैन । दुवैजनाले एकअर्कालाई सुनाएको कुरा कापीमा लेख्न लगाउने र शिक्षकलाई देखाउन लगाउने ।

पाठ 8: पहिरो

४.१. पहिरो भनेको के हो ?

भिरालो जमिनमा उच्चभागबाट जमिन भत्केर तलतिर झर्ने वा सन्ने प्रक्रियालाई पहिरो भनिन्छ । नेपालमा पहिरोले बर्षेनी ठूलो मात्रामा क्षति पुग्ने गरेको छ, पहिरोबाट मान्छेको मृत्यु हुने र कैयन व्यक्ति घाइते हुने गरेका छन् । साथै करोडौं रुपैयाँको धनमाल समेत नास हुने गरेको छ । पहिरो सानो र ठूलो दुवै हुनसक्छ । सानो पहिरोमा ढिस्कोहरू झर्ने गर्दछन् भने ठूलाठूला पहिरोहरूमा पहाडै खसेको पनि पाइन्छ । ठूला पहिरोहरूमा परेर सारा गाउँ नै विलय भएका उदाहरणहरू पनि थुप्रै छन् । नेपालको पहाडी क्षेत्र र हिमाली क्षेत्रमा पहिरोको जोखिम बढी हुन्छ ।

४.२. पहिरो जाने कारणहरू

पहिरो मुख्यतः कमजोर भूबनोट भएको भिरालो जमिनमा जाने गर्दछ । पहिरो जाने मुख्य कारणहरू निम्नानुसार छन् :

- अत्याधिक वर्षा, हिमपात वा मुसलधारे वर्षाको कारणले ,
- कमजोर भूबनोट र भिरालो जमिन हुनाले,
- जलवायु परिवर्तन, पृथ्वीको तापमानमा वृद्धि
- भुइँचालो वा ज्वालामुखिका कारणले
- वनविनाश, फडानी, डढेलो वा वातावरण विनाशका कारणले

मिलेर गरौं

विद्यार्थीहरूलाई चारजनाको एउटा समूह बनाउन लगाउने । आफ्नो गाउँमा पछिल्लो पाँच वर्षमा कहिले कहिले पहिरो गएको थियो, अभिभावक तथा गाउँका मानिसहरूसँग सोधेर सूची तयार पार्न लगाउने । त्यस सूचीमा लिखित हरेक पटक पहिरो जानुको कारण लेखेर कक्षामा छलफल गर्न लगाउने, अन्त्यमा तयार पारेको सूचीमा कतिवटा कारण सही होलान् र कतिवटा अन्धविश्वास होलान् भन्ने बारेमा पनि छलफल गराउने ।

४.३. पहिरोले पार्ने असरहरू

हाम्रो गाउँ ठाउँमा पहिरोले धेरै क्षति तथा हानि पुऱ्याउने गरेको छ । तीमध्ये केही यसप्रकार छन्

- मलिलो र कृषियोग्य जमिन वनजङ्गल, खेतीपाती नष्ट हुनु, जनधनको क्षति हुनु
- आवास क्षेत्र, गाउँघर, बजार, मानव बस्ती आदिमा क्षति पुगनु,
- ऐतिहासिक, धार्मिक, पर्यटकीय, आर्थिक महत्वका भवन संरचनामा क्षति पुगनु, नष्ट हुनु,
- महामारी फैलिनु, अनिकाल/भोकमारी हुनु,
- मनोसामाजिक असर पर्नु मानसिक तनाव हुनु,
- सडक, खानेपानी, विद्युत, पुल आदि विकासका पूर्वाधारमा क्षति पुगनु,
- नदी थुनिएर ताल बन्नु, ताल, हिमतालहरू फुटेर बाढी आउनु,
- वातावरण दूषित हुनु, जैविक विविधतामा असर पर्नु, आदि ।

४.४. रोकथाम तथा व्यवस्थापनका उपायहरू

पहिरो जानुभन्दा अघि नै यदि रोकथाम तथा तयारी गर्न सकेको खण्डमा, हामीले धेरै जोखिम तथा क्षति कम गर्न सक्छौं। पहिरो जानुपूर्व गर्न सकिने केही कामहरू हेरौं।

पहिरो जानुपूर्व वा पूर्वतयारी अवस्थामा

- जोखिम तथा संकटासन्न क्षेत्रको पहिचान र नक्साङ्कन गर्ने,
- आपतकालीन अवस्थाका लागी सामानको जोहो गर्ने ,
- घर, विद्यालय र साँघुरा गल्ली आदि स्थानहरूमा आपतकालीन निकास (Evacuation Route/Scheme, Emergency Exit) को व्यवस्था गर्ने आदि।
- आपतकालीन अवस्थाका लागी खोज उद्धार तथा प्राथमिक उपचारको क्षमता विकास गर्ने।

गाउँघरको काम

गाउँमा आउन सक्ने पहिरोका लागि विद्यार्थीहरूले मिलेर कस्तो पूर्वतयारी गर्न सक्छन् भनी लेख्न लगाउने। साथीहरूसँग छलफल गरेर गर्न सक्ने दशवटा कामको सूची बनाउन लगाउने, यो सूचीमा कुन काम कहिले गर्ने भनेर पनि लेखिएको हुनुपर्छ।

पहिरो गइरहेको अवस्थामा

यदि गाउँठाउँमा पहिरो गएमा, सुरक्षित रहन तल दिईएका कामहरू गर्न सकिन्छः

- नआत्तिकन सुरक्षित स्थानमा जाने, पहिरो गइरहेको स्थानमा तुरुन्तै नफर्किने,
- पहिरोमा तलमाथि दगुर्नुभन्दा अवस्था हेरी दाँया वा बाँयातर्फको सुरक्षित स्थानमा जाने,
- पहिरोमा कोही परेको देखेमा वा थाहा भएमा तुरुन्त परिवारका सदस्य, साथीहरू, छिमेकी, नातेदार, प्रहरी आदिलाई खबर गर्ने, सजग रहने,
- ठूला रूख, अग्ला भवन, नदीको किनार, गल्छीबाट टाढा रही खुला समथर ठाउँमा भेला हुने,
- पहिरोका बारेमा कहाँ के कस्ता घटना भइरहेका छन् भन्नेबारे रेडियो, टिभी, पत्रपत्रिकाबाट ताजा जानकारी लिने र सो बमोजिम सावधानी अपनाउने ।

पहिरो गइसकेपछिको अवस्था

- विपद्मा परेकाहरूको खोज, उद्धार र राहतलगायतका कार्यमा सकिन्छ भने सहयोग गर्ने,
- घाइते र प्रभावितहरूलाई प्राथमिक उपचार गर्ने र गम्भीर अवस्थाका बिरामीहरूलाई स्वास्थ्य चौकी वा अस्पताल पुर्याउन सहयोग गर्ने,
- मरेका पशुपक्षी, सडेगलेका जीवजन्तु र कुहिएका वनस्पतिहरू पुरिदिने,
- स्वस्थकर खानेपानी, खानेकुरा, चर्पी, बसोबासको व्यवस्थापन गर्ने,
- वृक्षारोपणलगायत रोकथामका उपायहरू अपनाउने,

- ठाडो भिरालो, खहरे नदी, भल बग्ने खोल्सो, पहाडको फेदी आदि जोखिमयुक्त ठाउँभन्दा टाढा सुरक्षित स्थानमा घर, भवन आदि निर्माण नगर्ने सल्लाह आफ्ना अभिभावक माझ राख्ने ।

क्रियाकलापः

विद्यार्थीहरूलाई समूहमा विभाजन गरेर पाठबाट सिकेका कुराको आधारमा पहिरोको पूर्वतयारीको जनचेतनाका लागि पोष्टर बनाउन लगाउने । उनीहरू विद्यालय आउँदा बाटोमा पर्ने चौतारामा टाँस्न लगाउने, विद्यालय आउँदा जाँदा पोष्टर पढिरहेका व्यक्तिहरूसँग कुरा पनि गर्न लगाउने ।

पाठ ५: हुरी बतास र आँधी बेहरी

५.१. हुरी बतास र आँधी बेहरी भनेको के हो?

प्रायः गर्मी मौसममा वायुमण्डलको कुनै स्थानमा तापक्रम बढ्दा त्यस ठाउँको हावा तातेर हलुका हुन्छ र माथितर्फ जान्छ। यस प्रक्रियाद्वारा त्यस्तो ठाउँमा हावाको चाप घट्छ र त्यस वरपरको क्षेत्रमा रहेको चिसो हावा बहेर त्यहाँ आउँछ। यसलाई हावाको संवाहन पनि भनिन्छ। यसरी वायुमण्डलमा हावाको संवाहन हुने क्रममा हावाको गति छिटो हुन जान्छ। यसरी छिटो गतिमा हावा वहने प्रक्रियालाई अझ बढी तीव्रताका साथ हावा वा हुरी बतास चल्ने प्रक्रियालाई आँधी बेहरी पनि भनिन्छ।

हुरी बतास र आँधी बेहरी धेरैजसो गर्मी मौसममा आउने भए पनि अन्य जुनसुकै मौसममा पनि आउन सक्छ। नेपालमा पनि वर्षेनी हुरी बतास र आँधी बेहरीबाट धेरै जनधनको क्षति हुने गरेको छ। यसले अन्य प्रकोपहरू, जस्तै: आगलागी, पहिरो, विद्युतीय र औद्योगिक दुर्घटना पनि सँगसँगै ल्याउन सक्छ।

५.२. हावाहुरी आउने कारणहरू

हावा हुरी तथा आँधी बेहरी आउने केही प्रमुख कारणहरू तल दिइएका छन्:

- पृथ्वीको नजिकका दुई स्थानबीच तापक्रममा ठूलो अन्तर भएर,
- हावाहुरी छेक्ने रुख, वन जंगल, पहाड आदि नभएर,

५.३. हावाहुरीले पार्ने असरहरू

के के होलान् त त्यस्ता असरहरू भनी विद्यार्थीहरूलाई सोध्ने।

हाम्रो गाउँठाउँमा हावा हुरीले धेरै असर पुऱ्याउन सक्छ । केही असरहरूका बारेमा तल कुरा गरिएका छन्:

- कमजोर भौतिक संरचनाहरू र रुख विरुवाहरू लड्ने, हाँगा भाँचिने भई जनधनको नोक्सान हुने,
- घर भवनका छाना उडाउने, मानिस घाइते हुनसक्ने,
- खेतबारी, बालीनाली र पशुपंक्षी नष्ट हुनसक्ने,
- बिजुली तथा टेलिफोनका खम्बाहरू लड्ने, तारहरू चुँडिने हुँदा त्यसले बिजुली र टेलिफोन सेवा अवरुद्ध हुने,
- नाङ्गा तारका कारणले करेन्ट लागि आगलागी हुनसक्ने,
- सडक र यातायात अवरुद्ध हुने, हवाइ तथा सडक दुर्घटना हुनसक्ने आदि ।

विद्यार्थीहरूका लागि अभ्यास

विद्यार्थीहरूलाई चारदेखि पाँचजनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । गृहकार्यका रूपमा विद्यार्थीहरूको आ-आफ्नो समुदायमा विगतका वर्षहरूमा आएका हुरी बतासले पारेका असरहरू संकलन गरी, समूहमा छलफल गरी सूची बनाउन लगाउनुहोस् । विद्यार्थीहरूले बुझाएको गृहकार्यमा आएका सबै क्षतिलाई संकलन गरी ठूलो चार्ट पेपरमा लेखेर सबैले देख्ने गरी भित्तामा टाँस्नु लगाउनुहोस् ।

५.४. रोकथाम तथा व्यवस्थापनका उपायहरू

हुरी बतास र आँधी बेहरी पूर्व वा पूर्वतयारी

- विगतका घटनाहरूका आधारमा हुरी बतास र आँधी बेहरी प्रभावित स्थानहरूको नक्साङ्कन गर्ने,
- घरका छाना आदि हावाहुरीले नउडाउने गरी पक्का बनाउने,
- काठबाट बनेका र कच्ची घरहरू धेरै अग्लो हुने गरी नबनाउने,
- विद्युत, टेलिफोनका खम्बा, तार आदि बलियो गरी बनाउने,
- रुख, बिरुवा रोप्ने र वनजङ्गल जोगाउने, पुराना र सुकेका रुख हटाउने,
- हावाहुरी आउने सम्भावनाको भविष्यवाणी संकटभिमुख क्षेत्रमा यथासक्य चाँडो गराउने,
- घरबाहिर रहेका पशुपंक्षी, बालबालिका आदिलाई घरमा सुरक्षित स्थानमा बसाउने,
- हावाहुरीले उड्ने र बिग्रिन सक्ने सामान सुरक्षित स्थानमा राख्ने,

सामुदायिक निरिक्षण

कक्षाका सबै बालबालिकाहरूलाई हुरी बतास आउँदा विगतमा क्षति भएका स्थानहरूको भ्रमण गराउनुहोस् । भ्रमणपछि सबै विद्यार्थीहरूले हुरी बतासको क्षति न्यूनीकरण गर्न के गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा सामुहिक छलफल गरेर सूची बनाउनु पर्नेछ । यस्तो सूचीमा विद्यार्थीले गर्न सक्ने कुरा गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

हुरी बतास र आँधी बेहरी आइरहेको अवस्थामा

- लड्न सक्ने कमजोर संरचनाको छेउछाउमा बस्नु हुँदैन,
- अग्ला रुख, टेलिफोन, बिजुलीको खम्बा मुन्तिर बस्नु हुँदैन,

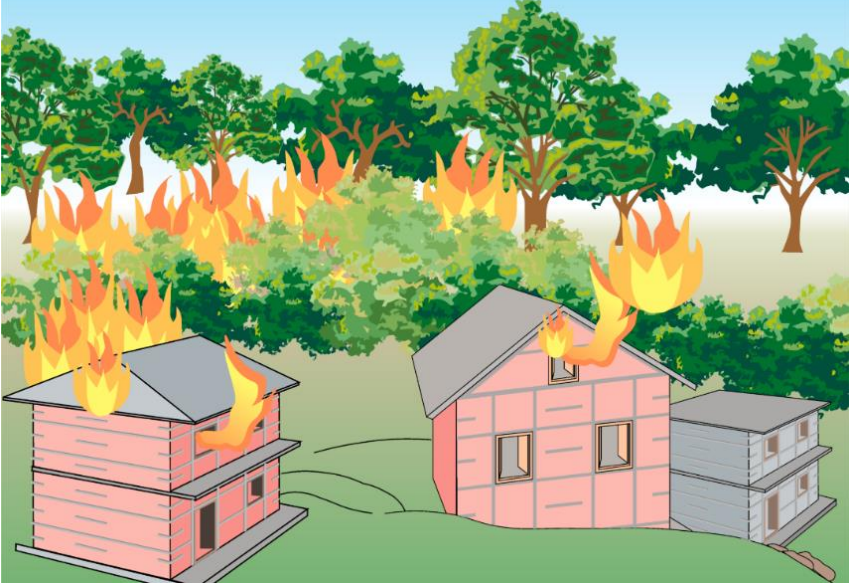
- आँधी बेहेरी चल्दा घरका भ्याल ढोकाहरू बन्द गर्नुपर्छ,
- बिजुली बत्तीबाट चल्ने साधन वा उपकरणहरू चलाउनु हुँदैन,
- आगोको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

हुरी बतास र आँधी बेहेरी पछिको अवस्थामा

- हावाहुरी र आँधी बेहेरी शान्त भएपछि कहींकतै जनधनको क्षति भएको छ कि सावधानीपूर्वक अवलोकन गर्ने,
- जोखिममा रहेका मानिस र पशुपंक्षीको उद्धार गर्ने, घाइते भएमा प्राथमिक उपचार वा थप उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने,
- बिजुली, टेलिफोनका खम्बा आदि ढलेर अन्य दुर्घटना हुनसक्ने प्रति सचेत रहने,
- आवश्यक भएमा सुरक्षा निकाय, दमकल, स्वास्थ्य संस्था आदिलाई खबर गर्ने,
- हावाहुरीबाट क्षति भएका घर/भवन, बिजुली, टेलिफोन लाइन, सडक आदिको मर्मत गर्न सम्बन्धित निकायमा खबर गर्ने
- भविष्यमा यस्तो विपद्बाट हुने क्षति न्यूनीकरण गर्न अपनाउने उपायबारे जनचेतना फैलाउने, आदि ।

पाठ ६: आगलागी र डढेलो

६.१. आगलागी र डढेलो भनेको के हो?



आगो सम्बन्ध मानिसको विकासक्रमसँग जोडिएको छ । आगो शक्तिको महत्वपूर्ण स्वरूप हो । मानिसका लागि आगो नभई नहुने कुरा अर्न्तगत पर्छ । आगो सदुपयोगमा जति लाभ हामीलाई हुन्छ, दुरुपयोग वा असावधानीका कारण त्यसले धेरै गुणा नोक्सानी गर्न सक्छ । अकस्मात विभिन्न उपयोगी सामानहरू, मानिस, जीव/जनावर, घर, भवन, खेती, वनजङ्गललाई आगोले जलाउनु, नष्ट गर्नु, क्षति पुऱ्याउनुलाई आगलागी भनिन्छ । वनजङ्गलमा लाग्ने आगोलाई डढेलो भनिन्छ । आगलागी पनि नसोचिएको बेला अकस्मात् आइलाग्ने घटना हो । यसले जनधनका साथै भौतिक, वातावरणीय र मानसिक क्षतिसमेत पुऱ्याउँछ । यो प्रायः मानिसको हेल्चेक्र्याइँबाट आउने परिणाम हो । नेपालमा आगलागीका

प्रशस्त घटनाहरू प्रायः वर्षेनी भईरहन्छन् । सिंहदरबार आगलागी, ताप्लेजुङको फुडलिङ बजार आगलागी, सोलुखुम्बुको सल्लेरी बजार आगलागी, कपिलवस्तुको चन्द्रौटा बजार आगलागी आदि घटनाहरू नेपालमा भएका प्रमुख घटनाहरू हुन् । प्रत्येक वर्ष विभिन्न ठाउँका बस्तीहरूमा आगलागी भएको समाचार हामी सुन्छौं ।

आगलागीबाट मुख्यतया: दुई किसिमका विपद् सिर्जना हुन्छन् । पहिलोमा डढेलो र दोस्रोमा घर उद्योगधन्दा वा व्यापारिक प्रतिष्ठानहरूमा आगलागी भई क्षति हुनु । आगलागी प्रायः मानिसकै लापरवाही, असावधानी, अज्ञानता र कहींकतै नियतवश पनि सिर्जना हुने गरेको पाइन्छ ।

६.२. आगलागी र डढेलो लाग्ने कारणहरू

आगलागी वा डढेलो लाग्ने केही कारणहरू तल दिईएका छन्:

- दाउराको आगो, स्टोभ, ग्याँस चुलो, हिटर, टुकी वा मैनबत्ती, अगेनो, माइक्रोवेभ ओभन, सजावटका विद्युतीय सामग्रीहरू, टेलिभिजन, मोबाइल आदिको प्रयोगमा हुने असावधानीले,
- धुमपान गर्नेले चुरोटको ठुटो ननिभाई जथाभावी फ्याँक्ने, मैनबत्ती वा टुकी कपडा वा जल्ने सामग्री आसपास र तल माथि राख्ने, सलाई बालेर ननिभेको काँटी जहाँ पायो त्यहीँ फ्याँक्ने जस्ता क्रियाकलापले,
- प्रज्वलनशील पदार्थ वा वस्तुहरू, जस्तै: मट्टीतेल, डिजेल, पेट्रोलको अव्यवस्थित भण्डारण, घिउ, पराल, खर, दाउरा आदिको अव्यवस्थित भण्डारण गर्नाले सलाई, लाइटर जस्ता चिजहरू जहाँ पायो त्यही राख्ने तथा खेलाउने पहुँचमा राख्नाले,

- जाडो मौसममा आगो ताप्ने र ननिभाइकन छाड्ने कारणले धेरै आगलागीका घटनाहरू भएको
- खेतीयोग्य जमिन तयार गर्ने क्रममा खेतीबारीमा भएका फोहोर, पात पतिङ्गर बाल्दा हुने असावधानीले गर्दा,
- जङ्गलमा पाइने मौरीको मह काढ्दा आगोको प्रयोग गर्ने र त्यसैबाट पूरै जङ्गलमा डढेलो फैलिनाले,
- पेट्रोल, डिजेल जस्ता सजिलै आगो लाग्ने पदार्थ ढुवानी गर्ने क्रममा आगलागीका दुर्घटना हुनाले,
- ठूला-ठूला कलकारखानाहरूमा जडान गरिएका मेसिनहरूमा आउने गडबडी, कच्चा पदार्थको असुरक्षित भण्डारण र त्यहाँ काम गर्ने कामदारहरूको असावधानीपूर्ण व्यवहारले,
- खर, छ्वाली, पराल, काठ आदि जस्ता छिटो आगो सल्किने सामग्रीको प्रयोग गरेर बनाइएका कमजोर भौतिक संरचनाका कारणले,
- घरमा जडान गरिएका विद्युतीय तारहरूको कमसल वायरिङ र जीर्ण अवस्थाका विद्युतीय तार आदिका कारणले

समुदायबाट सिक्ने

विद्यार्थीको गाउँठाउँमा विगतमा लागेको आगलागी वा डढेलो लाग्नुको कारण खोज्नका लागि विद्यार्थीहरूलाई गृहकार्य दिनुहोस् । विद्यार्थीहरूले आगलागीबाट प्रभावित घर परिवारसँग सोधेर यस्ता कारणहरू लेख्नुपर्ने हुन्छ ।

६.३ आगलागीले पार्ने असरहरू

- धन सम्पत्ति नष्ट वा क्षति हुने,
- मानिस र जीव जनावरहरू घाइते हुने, कतिपय अवस्थामा मर्ने, प्रदूषण फैलिने र रोगको संक्रमण वृद्धि हुने,
- व्यक्तिको ज्यान जान सक्ने, अङ्गभङ्ग हुने, बालबालिका तथा वृद्ध वृद्धाहरू अनाथ, असहाय हुने,
- सामाजिक व्यवस्थापनमा खलल पर्ने र विभिन्न सामाजिक विकृति सिर्जना हुनसक्ने,
- व्यक्ति वा परिवार विस्थापित हुने अवस्था सिर्जना हुनसक्ने,
- जङ्गलमा भएका काठपात नष्ट हुने र हुर्कन लागेका विरुवाहरू नासिन गई भोलिका दिनमा जंगल नै सखाप हुने,
- बोटविरुवा जली नाङ्गा डाँडा वा पाखामा वर्षातका समयमा बाढी, पहिरो जाने अवस्था सिर्जना हुने,
- आगो बलिरहेको अवस्थामा धुँवा, कार्बन मोनोअक्साइड, जस्ता विषालु ग्याँस वातावरणमा फैलिई नाक खिच्याउने, आँखा पोल्ने, रिंगटा लाग्ने, खोकी लाग्ने, श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग आदि लाग्ने,

६.४. रोकथाम तथा व्यवस्थापनका उपायहरू

आगलागी र डढेलो लाग्न नदिनका लागि अपनाउनुपर्ने पूर्व सावधानी

- घर/भान्सा/भवन निर्माण गर्दा, विद्युतीय वायरिङ, सजावटका लागि राखिएका विद्युतीय सामग्री, स्टोभ, ग्याँस चुल्हो आदिको बेला बेलामा निरीक्षण गरी सुरक्षित भएको सुनिश्चित गर्ने,

- आगलागी नियन्त्रणका लागि बालुवा, माटो, पानी, आगो निभाउने यन्त्र (Fire Extinguisher), ज्यावल लगायतका आवश्यक साधनहरू तयारी अवस्थामा राख्ने,
- आगलागीको जोखिम क्षेत्र पहिचान गरी नक्साङ्कन गर्ने, जनचेतना फैलाउने कार्यक्रम गर्ने जस्तै :
 - सडक नाटक,
 - व्यक्तिगत भेटघाट,
 - पत्राचार,
 - पोस्टर पम्फ्लेट टाँस्ने,
 - डढेलोसम्बन्धी शिक्षा,
 - समाजमा रहेका अन्धविश्वास हटाउने

आफ्नो शरीरमा आगो लागेमा के गर्ने ?



१) मुईमा थपक्क बस्ने
STOP



२) लम्पसार परेर सुत्ने
DROP



३) बिस्तारै दायाँ बायाँ
लडीबुडी गर्ने।
ROLL

आफ्नो शरीरको लुगामा आगो लागेको बेला दौडियो, माउचो भने आगो बड्दै जान्छ ।

समुदायमा वन उपभोक्ता समूह, आमा समूह, बालक्लब, स्काउट, स्रोत संरक्षण तथा प्रवर्द्धन समूह आदिलाई कार्य विभाजन गरी जिम्मेवारी प्रदान गरी डढेलो न्यूनीकरण कार्यमा परिचालन गर्ने,

- डढेलो लाग्दा नियन्त्रण गर्न आवश्यक पर्ने उपकरणहरू जस्तै: बेल्ट, दाँते, पानीका भाँडा, जुता, पन्जा, हेल्मेट, तत्काल आगोले नटिप्ने खालका लगाउने कपडा, प्राथमिक उपचार बाक्स आदि समयमा नै बन्दोबस्त गरी तयार अवस्थामा राख्ने,
- डढेलो लागेका बेला डढेलो विस्तारमा सहयोग पुग्ने किसिमका मार्ग र सहयोगी वस्तुहरू विच्छेद गर्ने वा हटाउने, जस्तै: सुकेका काठपातहरू हटाउने, सुकेका भारपातका श्रृंखला विच्छेद गर्ने, सरसफाइ र फोहोर व्यवस्थित गरी अग्निरेखा निर्माण गर्ने,
- नजिकै रहेका सुरक्षा तथा प्रशासनिक निकाय, वारुणयन्त्र, अग्नी नियन्त्रण कार्यालय, रेडक्रस आदिका टेलिफोन नम्बरहरू र ठेगाना टिपोट गरी राख्ने,
- घर, विद्यालय, व्यावसायिक भवन, गाउँ, शहर, मानवबस्ती आदि स्थानमा विपद् पूर्व सूचना प्रणाली, साइरन, घण्टी, बत्ती आदिको व्यवस्थापन गर्ने,
- घर, विद्यालय, कार्यालय, व्यावसायिक भवन, साँघुरा गल्ली आदि स्थानहरूमा आपतकालीन निकासको व्यवस्था गर्ने आदि ।

आगलागी र डढेलो लागि रहेको अवस्थामा

- आगलागी भएको स्थानबाट सुरक्षित निस्कने त्यसका लागि घरमा भए मूल ढोका प्रयोग गर्ने, सो सम्भव नभए वैकल्पिक मार्ग (जस्तै: भन्ड्याङ, लिस्तु आदि) प्रयोग गर्ने, धनभन्दा जनलाई जोगाउन प्राथमिकता दिने,

- लगाएको लुगामा आगो सल्केमा भुइँमा सुती लडीबुडी गरी आगो निभाउने, नदगुने,
- घरबाहिर निस्केपछि परिवार संख्या गन्ने, सबैजना बाहिर निस्केको/ननिस्केको, सुरक्षित रहेको/नरहेको यकिन गर्ने,
- आगो लागेको ठाउँबाट टाढा रहने, धुँवाबाट बच्ने उपाय गर्ने,
- बालबालिका, असहाय, वृद्ध, अपाङ्गता भएका र विरामीलाई प्राथमिकत दिई उद्धार गर्ने,
- नजिकको प्रहरी चौकी, दमकल, स्वास्थ्य चौकी आदिमा खबर गर्ने,
- आगो फैलिन नदिन उपलब्ध जनशक्तिलाई लाइन लगाइ पानी, हरिया स्याउला, बालुवा, माटोजस्ता वस्तु एकअर्कामा हस्तान्तरण गर्दै आगो निभाउने, आगो बढ्न नदिने,

ठूलो आगलागी भएको खण्डमा सामुदायिक स्थलमा बाल्टिन वाहिनी विधि प्रयोग गरिराख्ने र आवश्यक परेको बेला उक्त प्रविधि अपनाई आगो निभाउने ।

चित्र खेल

विद्यार्थीहरूलाई आगलागी वा डढेलो लागेको अवस्थामा गर्न सकिने कार्यको चित्र बनाउन लगाउनुहोस् । सबैभन्दा राम्रो चित्रभन्दा पनि विद्यार्थीहरूले चित्र बनाउँदा चित्रको सार बुझ्नु भन्ने कुरालाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

पाठ ७: महामारी

७.१. महामारी भनेको के हो?

महामारी भन्नाले कुनै पनि छिटो सर्ने रोग समुदायमा धेरै जनालाई सरेर वा फैलिएर धेरै मानिस बिरामी पर्नु हो । महामारी फैलाउने रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ । कहिलेकाहिं किरा वा दूषित पानीबाट पनि फैलिन्छ । औँलो, सन्निपात ज्वरो, भ्राडा, हैजाजस्ता रोगहरूले महामारी फैलाउँछन् ।

नेपालमा विभिन्न समयमा विभिन्न रोगहरूको महामारी फैलने गरेको छ । विशेषगरी, हैजा, भ्राडा, सन्निपात ज्वरोजस्ता रोगहरूको कारण धेरै महामारी फैलिएको पाइन्छ । नेपालमा सन् १८३२ मा हैजाको महामारी फैलिएको इतिहास छ । हालैका वर्षहरूमा नेपालको जाजरकोट जिल्लामा सन् २००९ मा भ्राडा पखाला र हैजाको महामारी फैलिएको थियो । यो महामारीका कारण कम्तीमा १२१ जनाले ज्यान गुमाउनु परेको थियो । त्यसैगरी, विश्वका विभिन्न मुलुकहरूमा, खासगरी अफ्रिकी मुलुकहरूमा सन् २०१४ देखि २०१६ सम्म इबोला भाइरसको महामारी फैलिएको थियो । कहिलेकाहिं अबै पनि इबोलाको संक्रमण फैलिने गरेको कुरा बाहिर आउँछन् ।

७.२. महामारी फैलिने कारणहरू

महामारी विभिन्न कारणले फैलिने गर्दछ । केही कारणहरू तल दिइएका छन्:

- **दूषित खाना वा पानी :** यदि हामीले पिउने पानीको स्रोत दूषित भयो भने पानीमा भएका किटाणु वा जीवाणुका कारण महामारी फैलिन्छ । उदाहरणका लागि भ्राडा वा हैजाको महामारी यसबाट

- फैलिन्छ । त्यसैगरी यदि हामीले खाने खानेकुरा दूषित भएमा, त्यसबाट पनि महामारी फैलिन्छ, उदाहरण, बर्ड फ्लु ।
- **रोगको संक्रमण धेरै फैलिएर :** कहिलेकाहिं कुनै रोग फैलाउने किटाणु बढलिएर धेरै फैलन सक्ने रूप लिन्छ । यसको अर्थ, यसले मानिसहरूलाई सजिलै आफ्नो शिकार बनाउन सक्छ ।
 - **नयाँ रोग देखा परेर :** धेरै महामारीहरू नयाँ रोग देखा पर्नाले पनि फैलिन्छ । यस्ता रोगहरूको उपचार पत्ता लागिसकेको हुँदैन र यही समयमा धेरै भन्दा धेरै मानिसहरू बिरामी पर्दछन् । खासगरी अफ्रिकी मुलुकहरूमा फैलिएको इबोला रोग यसको एक उदाहरण हो ।
 - **रोग प्रतिको प्रतिरोधात्मक शक्तिमा कमी :** कहिलेकाहिं भोकमरी र न्यून पोषणका कारण मानिसहरूको रोगसँग लड्ने क्षमता कम हुन्छ । रोगका किटाणु वा जीवाणुले रोगसँग लड्ने क्षमता कमजोर भएका मानिसहरूलाई सजिलै समाच्छ । यसरी पनि महामारी फैलिन्छ ।
 - **प्राकृतिक प्रकोप तथा युद्ध:** प्राकृतिक प्रकोप तथा युद्धका कारणले पनि महामारी फैलन सक्छ । प्रकोप तथा युद्धका कारण हामीले खाने पानी वा खानेकुरा वा हावालाई दूषित हुन्छ । यसले मानिसको रोगसँग लड्ने क्षमतालाई घटाउँछ अनि महामारी फैलन शुरु हुन्छ ।

विद्यार्थीको खोज

विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो गाउँठाउँ तथा देशका अन्य क्षेत्रमा विगतमा फैलिएका महामारीहरूको बारेमा खोज्न लगाउनुहोस् । यसमा शिक्षकको सहयोग आवश्यक पर्न सक्छ । विद्यालयमा भएका पत्रपत्रिका तथा इन्टरनेटको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसको आधारमा विद्यार्थीहरूलाई लेख, कथा, निबन्ध आदि लेख्न लगाउनुहोस् । उत्कृष्ट रचनालाई विद्यालयको भित्तेपत्रिकामा राख्न सकिन्छ ।

७.३. महामारीका असरहरू

महामारीले धेरै र ठूलो असर पार्न सक्छ । केही असरहरू तल दिइएका छन्:

- महामारीले प्रायः ठूलो जनसंख्यालाई प्रभावित पार्दछ । महामारीका कारण मानिसहरूको स्वास्थ्यमा हानि पुग्छ र उचित उपचार नपाएमा मृत्यु पनि हुन सक्दछ ।
- महामारी फैलिएको स्थानमा सबैजना एकैपटक बिरामी पर्ने हुनाले स्वास्थ्य सेवा तथा औषधी अपुग हुन सक्दछ । यसले थप खतरा निम्त्याउँछ ।
- महामारी फैलिएको ठाउँमा स्वास्थ्यकर्मी सेवा दिन जान डराउछन् । यसले महामारीको नियन्त्रणमा समस्या ल्याउँछ ।
- आफ्ना आफन्त बिरामी पर्दा वा उनीहरूको मृत्यु हुँदा बालिबालिका तथा अन्य व्यक्तिहरूमा पनि मनोवैज्ञानिक असर पर्न सक्छ । यस्तो पीडाले मानिसलाई पछिसम्म पिरोल्छ ।

- महामारीका कारण सामाजिक तथा राजनीतिक अस्थिरता आउँछ । महामारीका कारण खासगरी स्वास्थ्य संस्था तथा सरकारी कार्यालयहरू अस्तव्यस्त भई समाजमा हिंसा वा द्वेष फैलिन सक्छ ।
- सफा तथा सुरक्षित पिउने पानी तथा खानको अभावमा भोकमरी तथा कुपोषण फैलिन सक्छ । यसले महामारीको स्थितिलाई भन्ने बिगार्छ ।

७.४. रोकथाम तथा व्यवस्थापनका उपायहरू

- बेलाबेलामा साबुन पानीले हात धुने । खासगरी खाना पकाउनु र खानुअघि र चर्पीको प्रयोग गरेपछि साबुन पानीले राम्ररी हात धुनु पर्दछ । यसले धेरै हृदसम्म रोगका किटाणुलाई नष्ट गर्न सहयोग गर्दछ ।
- विभिन्न महामारी फैलाउने रोगहरूका विरुद्ध पाइने खोपहरू समयमा नै लगाउनाले पनि महामारीलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ । खोपले हाम्रो शरीरको रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ र हत्तपत्त बिरामी भईदैन ।



- यदि कुनै फैलिन सक्ने रोगको लक्षण देखा परेमा निको नहुँदासम्म घरमै बस्नु राम्रो हुन्छ । यस्तो बेलामा विद्यालय जाँदा हामीले आफूलाई लागेको रोग हाम्रा साथीहरूलाई सार्न सक्छौं । चिकित्सकले दिने औषधी खाएर घरमै आराम गर्नाले महामारीलाई रोक्न सकिन्छ ।
- खाना पकाउँदा वा खाँदा सतर्क हुने । भान्सा तथा अन्य स्थानहरू सफा राख्ने । बासी खाना सकेसम्म नखाने, खाना उभ्रिएमा सफा भाँडोले छोपेर राख्ने । पानी पिउँदा उमालेर वा क्लोरिन भोल हालेर शुद्ध बनाएपछि मात्रै पिउने । पिउने पानी सफा भाँडोमा राम्ररी छोपेर राख्ने ।
- घर तथा विद्यालय वरिपरि सफा राख्ने । घर तथा विद्यालयका वरिपरि कुनै खाल्डो भएमा त्यसमा पानी जम्मा भई लामखुट्टे हुर्कन

सक्छ । त्यस्तै, घर तथा विद्यालय वरिपरि भाडी भएमा पनि लामखुट्टे वा भिँगाजस्ता किरा हुर्कन सक्छन् । घर तथा विद्यालय सफा राख्नाले लामखुट्टे हुर्कन पाउँदैन र औँलोजस्ता रोगको महामारी फैलिदैन ।

- निजी सामानहरू अरुलाई प्रयोग गर्न नदिने । दाँत माभ्ने मन्जन, तौलिया, काइयोजस्ता आफ्ना निजी सामानहरू सकेसम्म अरुलाई प्रयोग गर्न नदिने वा अरुको प्रयोग नगर्ने । तौलियाजस्ता कपडा अरुको प्रयोग गर्नु परेका राम्रोसँग धोएर मात्रै प्रयोग गर्ने ।
- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने । सधैं नुहाउने, खेलेपछि राम्ररी साबुन पानीले हातगोडा धुने, आफ्ना कपडा सफा राख्ने वा सफा कपडा मात्रै लगाउने । फोहोर वस्तु मुखमा नहाल्ने ।

आफूलाई सफा राखौं

विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले आफ्नो तथा आफ्नो घरपरिवारको सरसफाइमा उनीहरूले गर्ने गरेका कार्यको सूची बनाउन लगाउनुहोस् । यस्तो सूची विद्यार्थीको घरछेउमा भएका अन्य व्यक्ति वा साथीबाट रुजु गराइ शिक्षकलाई देखाउन लगाउनुहोस् । रुजु गराउनाले विद्यार्थीहरूले मनगढन्ते कुराको सूची बनाउन पाउँदैनन् । सबैभन्दा धेरै कुराको सूची बनाउने विद्यार्थीलाई पुरस्कृत गर्नुहोस् ।

पाठ ८: मनोसामाजिक परामर्श

८.१. परिचय

मानिसको मन, विचार र समाजको रीतिथिति, चालचलन, मूल्य मान्यता, धर्म, संस्कृति आदिको सम्बन्धका विषयमा हुने अध्ययनलाई मनोसामाजिक भन्दछन् । कुनै पनि समस्याको समाधान खोज्ने कामलाई परामर्श भनिने गर्छ ।

अचानक हुने ठूलो आर्थिक क्षति वा अल्पायूमै आफन्तको मृत्यु वाट आहत भएको जस्ता घटनाहरूमा मनलाई सान्त्वना दिई सामान्य अवस्थामा ल्याउने प्रक्रियालाई मनोसामाजिक परामर्श भनिन्छ ।

कुनै पनि प्राकृतिक प्रकोपमा परेर कोही आफन्तजन गुमाएको खण्डमा वा प्राकृतिक प्रकोपको अनुभव वा चोटपटकका कारण बालबालिका तथा वयस्क मानिसको मन विचलित हुनसक्छ । प्रायः बालबालिकाहरूमा कुनै पनि विपद्को घटना भएको एक महिनामा चिन्तित मानसिक अवस्थामा सुधार आउँछ तर कसैकसैका लागि यो अवस्था ६ महिना देखि वर्ष दिनसम्म नै रहन सक्छ । यस्तो अवस्थालाई समयमा नै उचित तरिकाले सम्बोधन नगिरएमा यसले थुप्रै मानसिक तथा शारीरिक समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ । ठूलो चिन्ता र विचलनले व्यक्तिको काम गर्ने क्षमता र गतिविधिमा बाधा पुऱ्याई मान्छेलाई शारीरिक र मानसिक रोगी बनाउँछ । आघात र आत्महत्याको कारण पनि बन्न सक्दछ । यसले मानिसमा भएको रचनात्मक र सिर्जनात्मक शक्तिलाई घटाउँछ र नकरात्मकता तर्फ पनि लैजान सक्दछ ।

८.२. आघातका लक्षणहरू

कुनै पनि व्यक्तिमा डर, पीडा वा आघात उत्पन्न भएपछि उसले आफ्नो शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक क्रियाकलापहरू सहज रूपमा गर्न सक्दैन । उसमा विभिन्न लक्षणहरू देखापर्छन् जस्तै :

- छटपटी,
- मानसिक अशान्ति,
- उत्साह र आत्मबलमा कमी,
- स्वनिर्णयको अभाव,
- शङ्कालु व्यवहार,
- घुलमिल हुन नसक्ने वा नहुनु,
- एकान्तमा बस्न रुचाउनु,
- शारीरिक कमजोरी,
- बोलीमा अस्पष्टता,
- सिर्जनशिलतामा कमी,
- स्मरण शक्ति कमजोर हुनु,
- सानो सानो कामका लागि पनि अरुको भर पर्नु आदि ।

८.३. आघात न्यूनीकरण वा निवारण गर्ने उपाय :

आघात परेको मन सामान्य अवस्थामा पुऱ्याउनका लागि न्यूनीकरण वा निवारणका लागि व्यक्तिगत र सामूहिक रूपमा विभिन्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ:

- मनोसामाजिक परामर्श लिने

- ध्यान गर्ने
- योगाभ्यास गर्ने
- सकारात्मक सोचको विकास गर्ने
- काममा आफूलाई बढी भन्दा बढी व्यस्त राख्ने
- मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा सहभागिता हुने, बढाउने
- दुःख, पीडा र वेदनाका विषयहरू सान्त्वना सहित सुनिदिने
- धार्मिक ग्रन्थ, उपदेशको वाचन र श्रवण गर्ने
- सामूहिक कार्यमा क्रियाशील हुने,
- भविष्य प्रति आशावादी हुने
- चिकित्सकसँग परामर्श गरी उचित औषधी सेवन गर्ने,
- पुर्नस्थापना केन्द्रमा राख्ने, आदि ।

८.४. मनोसामाजिक परामर्श कसरी गर्ने ?

- क) आघातबाट भोग्नुको वास्तविक अवस्था र परिस्थितिको अध्ययन गर्ने जस्तो कि आघातको घटना कहाँ, कसरी, कहिले र के कारणले भयो भने विस्तारै प्रभावितको मनोभाव बुझ्ने ।
- ख) प्रभावितको विश्वासिलो पात्रको रूपमा स्थापित हुने ।
- प्रभावितको उमेर, लिङ्ग, भूगोलदेखि उपयुक्त सम्बन्ध, नाताका आधारमा छलफल गर्ने,
 - अवस्था हेरी दिनहुँ के-कति पटक, कसरी, कहाँ र विषयसँग सम्बन्धित रही छलफल/गफ/खेल/काम गर्ने,
 - प्रभावितको क्रियाकलापलाई सकारात्मक रूपमा ग्रहण गर्ने,
 - परिस्थिति अनुसारको अभिव्यक्ति प्रस्तुत गर्ने ।

ग) विभिन्न शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक सहयोग प्रदान गर्ने ।

- शारीरिक अवस्था हेरी मसाज गर्ने, गराउने, (हात, खुट्टा विस्तारै माड्ने),
- प्रभावितको मानसिक अवस्था हेरी उचित राय, सल्लाह, छलफल आदि गर्ने/गराउने,
- प्रभावितलाई घटनाबाट टाढा राख्न, सकरात्मक सोचको विकास गर्न, भावनात्मक कार्य/व्यवहार देखाउने ।

घ) विभिन्न जीवन दर्शन, धार्मिक वाणी, नैतिकता आदिका बारेमा प्रभावितसँग बसेर छलफल र मनोविमर्श गर्ने ।

- प्रभावितसँग सम्बन्धित कथा/लघुकथा सुन्ने सुनाउने,
- विभिन्न घटनाबाट प्रभावित व्यक्तिको विकास गरेका घटना/कथा/लेखको बारेमा छलफल/कथा प्रस्तुतीकरण,
- विश्वका महान विचारकहरूको वाणीहरूको प्रस्तुतीकरण
- 'नैतिक'बल दिने खालको कथा/उपकथा आदि सुन्ने, सुनाउने ।

ङ) मनोरञ्जन, योगाभ्यास गराउने ।

- गीत गाउने
- नाच
- बाद्यबादन
- कसरत
- योग
- खेल
- चित्रकला

- च) निराशा र शोक हटाउन सकेसम्म धेरै समयसम्म साथ दिने (एकलै बस्न नदिने)
- छ) मनोचिकित्सकको सहयोग/सम्पर्क लिने
- ज) सामाजिक तथा शारीरिक क्रियाकलापमा सहभागी गराउने, जस्तै:
- गीत गाउने
 - नाच

८.५ मनोसामाजिक परामर्शका फाइदाहरू

- प्रभावितलाई आघात वा पीडाबाट मुक्ति दिलाउँछ,
- असहज परिस्थितिलाई सहज बनाउँछ,
- व्यक्तिगत विकास गर्दछ,
- प्रभावितलाई उचित मार्गनिर्देशन र दिशानिर्देश प्रदान गर्दछ,
- प्रभावितको मानसिक तनावलाई घटाउँदछ ,
- जीवन र जगतलाई बुझ्ने सही दृष्टिकोणको विकास गर्न प्रभावितलाई सहयोग गर्दछ ,
- प्रभावितलाई सकारात्मक सोचको विकास गर्न सहयोग गर्दछ ,
- प्रभावितमा भएको व्यक्तिगत उर्जालाई सशक्त पार्दछ,
- प्रभावितको आत्मबल र आत्मविश्वास बढाउँदछ ,
- आत्महत्या, हीनताबोध जस्ता नकारात्मक सोचबाट प्रभावितलाई टाढा राख्दछ ,
- मानव र मानविय समुदाय बीच एकता कायम गराउन सहयोग गर्दछ ।

परामर्श अभ्यास

विद्यार्थीहरूलाई दुई दुईजनाको जोडीमा विभाजन गरी यो पाठमा दिइएका विभिन्न तरिकाहरूको प्रयोग गरी मनोसामाजिक परामर्शको अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

८.६. हामीले विद्यालयमा हुने मनोसामाजिक परामर्शलाई कसरी सुधार गर्नु ? एक जापानी अनुभव

- सेजी सुवा, टिम ट्योगो

कोबे भुँइचालो (वि.सं. २०५१)

कोबे भुँइचालो वि.सं २०५१ साल माघ ३ गते आएको थियो । यसले अति विकसित कोबे शहर तथा शहरका वरिपरि रहेका अन्य नगरहरूलाई प्रभावित पारेको थियो । यी शहर तथा नगरहरूमा भएका घर तथा भवन भत्किएका थिए । यो भुँइचालोबाट ६,४०० भन्दा बढी मानिसको ज्यान गएको थियो जसमा सामुदायिक विद्यालयमा पढ्ने २९६ जना विद्यार्थीहरूको पनि समावेश थिए ।

धेरै बालबालिकाले आफ्ना साथीभाइ गुमाए । केही बालबालिकाले उनीहरूका परिवारका सदस्यहरू पनि गुमाउनु परेको थियो । भुँइचालोपछि आएका परकम्पले बालबालिकाहरू धेरै डराएका थिए । उनीहरूलाई आफ्नो दैनिक जीवनमा धेरै गाह्रो भएको थियो । यसले बालबालिकाहरूको व्यवहारमा परिवर्तन ल्यायो । केही बालबालिकाहरू एकाएक रुने गर्दथे । केही बालबालिकाहरू आफ्नो घरमासमेत पस्न डराए । उनीहरूलाई अँध्यारोदेखि डर लाग्न थाल्यो । केही बालबालिकाहरूले भर्खरै जन्मेको शिशु भैं व्यवहार गर्न थाले । केहीले

सपनामा पनि प्रकोप आएको सपना देख्न थाले भने उनीहरूले केही कुरामा पनि ध्यान दिन, एकाग्र हुन सकेनन् । केही बालबालिका एकदमै रिसाहा हुन थाले । केही बालबालिका नचाहँदा नचाहँदै पनि विपद्लाई सम्भन्धन पुग्दथे। शिक्षकहरू पनि बालबालिकालाई कसरी सम्भन्धाने भन्ने रनभुल्लमा थिए ।

बालबालिकाहरूलाई यसरी प्रभावित पार्ने तत्वहरूलाई तीन वर्गमा छुट्याउन सकिन्छःआघात पछिको व्यवहार,(केही/कोही) गुमाउँदा देखाइने व्यवहार, र दैनिक जीवनमा हुने तनावसम्बन्धी व्यवहार, आघातपछिको व्यवहार विपद् प्रतिको ठूलो डरका कारण हुने गर्दछ । बालबालिकाहरू भुँइ हल्लिने, पानी, आगो आदिबाट नै डराउने गर्दछन् । (केही/कोही) गुमाउँदा देखाइने व्यवहार बालबालिकाले आफूलाई प्यारो लाग्ने केही वा कोही गुमाएका हुन्छन् । उदाहरणका लागि यदि उनीहरूले आफ्नो साथीलाई गुमाए भने, आफूले केही पनि गर्न सकिएन भनेर उनीहरूले पछुतो गर्छन्, र आफूलाई केही गर्न नसक्ने गरी कमजोर सम्भन्धन् ।

पहिले त शिक्षकहरू पनि रनभुल्लमा परे तर पछि आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई सजिलो महसुस हुने खालका कार्यहरू कक्षाको समयमा दिन थाले । यी शिक्षकहरूलाई चिकित्सक तथा परामर्शकर्ताहरूले पनि सहयोग गरे । तर, शिक्षकले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई यी चिकित्सक वा परामर्शकर्ताको जिम्मा भने लगाएनन् । यी शिक्षकहरूलाई आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई सामान्य अवस्थामा फर्काउनका लागि विद्यालयमा विद्यार्थीहरूले बिताउने समयलाई सुखद बनाउनु जरुरी हुन्छ भन्ने कुरा थाहा थियो ।

यी शिक्षकहरूले लागु गरेका गतिविधिहरूमा दुईवटा मुख्य कुराहरू थिए । पहिलो कुरा मनोशिक्षा र दोस्रो तनावको व्यवस्थापन । सर्वप्रथम त, शिक्षक शिक्षिकाहरूले आफ्ना विद्यार्थीहरूले देखाएका व्यवहारहरूका

कारण बुझे । छोटकरीमा भन्नुपर्दा, उनीहरूले यस्ता प्रतिक्रियालाई पुनः गरिने अनुभव, उग्र रूपमा संवेदनशील हुने र सबैकुराबाट आफूलाई अलग्याउन खोज्ने व्यवहारका रूपमा बुझे । त्यसपछि, शिक्षकहरूले बालबालिकालाई सहज महसुस गराउने विधिहरू सिके । बालबालिकाहरू विस्तारै ठिक हुँदै गए ।

कोबे भुँइचालोपछि पनि जापानमा धेरै विपद्हरू आए । विद्यालयहरूमा गरिएका अभ्यासहरूलाई निरन्तरता दिइयो । अहिलेसम्म आइपुग्दा हामीले निम्न निष्कर्षहरू निकाल्न सक्यौं:

मनोसामाजिक परामर्शमार्फत ल्याउन सकिने परिवर्तन हामीले बालबालिकालाई उनीहरूलाई सहज महसुस गराउन तीन प्रकारका सुरक्षाका ढाडसहरू प्रदान गर्नुपर्छ ।

- तिम्रो अभिभावक, शिक्षक शिक्षिका, हजुरबुवा, हजुरआमा वा अरु कोही तपाईंको साथै हुनेछ । त्यसैले, तिमी सुरक्षित छौ ।
- हामीले दैनिक जीवनमा नभोग्ने अवस्थामा अनेकन व्यवहार देखाउनु सामान्य हो । तिमीले आफूलाई कमजोर महसुस गर्नु हुँदैन । यस्ता भावनाले तिमी सुरक्षित महसुस गर्न सक्छौ ।
- एउटै कुरा सधैं दोहोरिदैन । यदि तपाईंले विपद् व्यवस्थापनका बारेमा बुझ्नु भयो भने, विपद्का बेलामा आफैले आफ्नो सुरक्षा गर्न सक्नुहुन्छ ।

बालबालिकाले प्राकृतिक प्रक्रिया, विपद्का लागि गरिने पूर्वतयारी तथा विपद् आउँदा कसरी सुरक्षित रहने विषयमा सिक्छन् । यी ज्ञान, सीप तथा क्षमताले उनीहरूलाई विपद्को बेलामा कसरी सुरक्षित रहने भन्ने विषयमा सोच्न र उपयुक्त उपायका बारेमा मनन गर्न सहयोग गर्दछ ।

अनुसूची - १: निर्देशिका निर्माणको प्रक्रियाका केही दृश्यहरू





अनुसूची - २: विपद् शिक्षाले समुदायको भविष्यको सिर्जना गर्दछ

- गेन्ता नाकानो, टिम ह्योगो

काठमाडौंको नजिकै सानो गाउँ आलापोटमा ६७१ घरधुरी सहित ३,१५९ जनसंख्या रहेको थियो । बाल विकास माध्यमिक विद्यालयका शिक्षकहरूले समुदायमा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय साथीहरूको सहयोगमा विपद् शिक्षा सञ्चालन गर्दै आएका थिए । सन् २००१ मा, भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज नेपालले भविष्यमा आउन सक्ने भुँड्चालोको जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै उक्त विद्यालयको भवनलाई प्रबलीकरण गर्‍यो । यसबाहेक, विद्यालय भूकम्प सुरक्षा क्लबको पनि स्थापना गरियो र विगतमा गएका भूकम्पको आधारमा केही विद्यार्थीहरू जोखिमको नक्साङ्कन गर्ने तथा सडक नाटक देखाउने काममा सहभागी भए । सडक नाटकहरू विद्यालयमा मात्रै नभएर सार्वजनिक स्थलहरूमा पनि देखाइएको थियो । यसले विद्यार्थीहरूलाई विपद्को पूर्वतयारीका क्षेत्रमा थप काम गर्न प्रोत्साहन गर्‍यो । जापानीहरूले पनि यी विद्यालयहरूसँग सहकार्य गरेका थिए । कोबेको महाभूकम्प भागेका जापानीहरूले आफ्ना अनुभव सुनाए, भूकम्पको संयन्त्र, भूकम्प प्रतिरोधी घर तथा मनोसामाजिक परामर्शका बारेमा सिकाए । फलस्वरूप, विद्यालयको अध्ययन पूरा गरेर जाने विद्यार्थीहरूले विपद् पूर्वतयारीमा आफ्नो कार्य जारी राखे ।

धेरै वर्षपछि, यी विद्यार्थीहरू विश्वविद्यालयको पढाइ सकेर आलापोट फर्किए, र सन् २०१३ मा विपद् व्यवस्थापन युवा समितिको स्थापना गरे । सन् २०१५ सम्म आइपुग्दा, यो समितिमा ४५ जना युवाहरू आबद्ध भएका थिए । यो समितिको स्थापना भएपछि, समितिका सदस्यहरूले समुदायका मानिसहरूलाई भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गर्न आग्रह गरे र वि.स. २०७२ बैशाखमा गएको भूकम्पको बेलासम्ममा चारवटा नयाँ

भूकम्प प्रतिरोधी घरहरू निर्माण भएका थिए । वि.सं. २०७२को भूकम्पमा आलापोटका ६०० घरहरू पूर्ण रूपमा भत्किए र चारजनाको हताहत भयो । तर यी चारवटा घरहरूमा केही पनि क्षति भएन । यसले विपद्का विषयमा दिइने शिक्षाको महत्वलाई बुझाउँदछ । विद्यार्थीहरू परिवर्तनका संवाहक हुन् । विपद् शिक्षाले समुदायको भविष्यको सिर्जना गर्दछ ।





विद्यार्थीहरूले देखाएको सडक नाटक र २०७२ सालको भूकम्पपछिको आलापोटको दृश्य शिक्षकले पढाउने भन्दा विद्यार्थी आफैले सोच्दा राम्रो ।

विपद्का लागि तयारी गर्ने धेरै तरिकाहरू छन् किनभने यो घरहरूको संरचना, आर्थिक अवस्था, जमिनको विशेषता, परिवारको संरचना आदिमा निर्भर रहन्छ । जमीन हल्लिएमा वा बाढी आएमा त्यसको सम्बोधन गर्ने पनि धेरै तरिका छन् किनभने यो तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ भन्नेमा भर पर्दछ । घर बनाउने धेरै तरिकाहरू छन् किनभने घर बनाउने काम निर्माण सामग्रीको उपलब्धता, आर्थिक अवस्था, सरकारबाट गरिने सहयोग, विपद् प्रतिरोधी प्रविधिको उपलब्धता आदिमा निर्भर रहन्छ । विपद् शिक्षामा धेरै कुरा समेटिनु पर्ने हुन्छ भन्ने कुरा अब हामीलाई थाहा भयो र तपाईंलाई कक्षामा पढाउँदा समय कम पो हुने हो कि जस्तो पनि लाग्न सक्छ । तर, चिन्ता लिनु पर्दैन । बरु तपाईंले विद्यार्थीहरूको अवस्था हेरेर आफैँ सोच्न सक्ने गरी सिकाउन सक्नुहुन्छ । यसको अर्थ, प्रत्येक अवस्थाका लागि उत्तर दिएर पढाउनु उपयुक्त हुँदैन । यसलाई समालोचनात्मक सोचाइ भनिन्छ ।

समालोचनात्मक सोचाइलाई धेरै तरिकाले बढावा दिन सकिन्छ, तर सबैभन्दा महत्वपूर्ण तरिका भनेको विद्यार्थीहरूलाई छलफल गर्न प्रोत्साहन गर्ने नै हो । यदि तपाईं आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई पूर्वतयारीका बारेमा पढाउन चाहानुहुन्छ भने, यसका लागि तपाईंले कक्षाकोठा, पसल, सडक, घरभित्रको स्थान जस्ता विभिन्न स्थानको केही तस्वीरहरू तयार पार्नु पर्दछ । यी प्रत्येक स्थानमा के कस्ता जोखिम रहन सक्छन् भनेर विद्यार्थीहरूले पहिचान गर्ने र जोखिम कम गर्ने अभ्यास गराउन सकिन्छ । यसका लागि तपाईंले विद्यार्थीहरूलाई एउटा समूहमा चारदेखि पाँचजनासम्म हुने गरी समूहमा विभाजन गर्न र माथि उल्लेख गरिएका विषयमा २० मिनेट जति छलफल गराउन सक्नुहुनेछ । त्यसपछि, प्रत्येक समूहले आफ्नो समूहमा छलफल गरेका जोखिम र जोखिम न्यूनीकरणका उपायका बारेमा मौखिक प्रस्तुती गर्न सक्नेछन् ।

विपद् आएको अवस्थामा कसरी आफू सुरक्षित रहने र अरुलाई सुरक्षित राख्ने विषयमा यदि तपाईं विद्यार्थीलाई पढाउन चाहानुहुन्छ भने पनि तपाईंले माथिको गतिविधिका लागि तयार गरिएका तस्वीरहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ । विद्यार्थीहरूलाई आफू तस्वीरमा देखाइएको स्थानमा रहेको कल्पना गर्न लगाइ त्यसपछि गर्न सकिने प्रतिकार्यका बारेमा सोचन लगाउन सक्नुहुन्छ । यस्ता प्रतिकार्यहरू आफू घरभित्र वा बाहिर कहाँ भइन्छ, घर इन्जिनियरको सहायताले निर्माण गरेका हुन वा होइनन्, वा आफू भिरालो बाटोमा वा नदीको छेउ जस्ता विभिन्न ठाउँमा कहाँ भइन्छ त्यसमा निर्भर रहन्छ । यस्ता विपद्का बेला आफू हुनसक्ने विभिन्न स्थानमा हुँदाका समयमा हुने प्रतिकार्यका लागि राम्ररी सोचन विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहन गर्न शिक्षकहरूले अभिनय गरेर पनि देखाउन सक्छन् ।





तपाईंले तयार गर्नसक्ने तस्वीरका उदाहरणहरू र विद्यार्थीहरूको छलफल

‘व्यक्तिगत’ पूर्वतयारी

मानिसको आवश्यकता व्यक्तिअनुसार भिन्न भिन्न हुन्छ । ऋटपट भोलाको बारेमा कल्पना गर्नुहोस् त ! के तपाईंको ऋटपट भोला तपाईंको व्यक्तिगत आवश्यकताअनुसार तयार छ त ? प्रायः ऋटपट भोलामा खानेकुरा, पानी, महत्वपूर्ण कागजात, विद्युतीय टर्चलाइट, रेडियो, ब्याट्री आदि सर-सामग्री राखिन्छ । यी सामग्री आपतकालीन अवस्थामा सबैका लागि आवश्यक पर्ने आधारभूत सामग्रीहरू हुन् । यी आधारभूत सामग्री हुन् र अब तपाईंले व्यक्तिगत आवश्यकताका बारेमा सोच्नुपर्दछ । उदाहरणका लागि यदि तपाईंको घरमा सानो बच्चा छ भने, तपाईंलाई पाउडर दूध र बच्चाका कपडा वा थाइनाको पनि आवश्यकता पर्नसक्छ । यदि तपाईं चश्मा लगाउनु हुन्छ भने तपाईंलाई एउटा अर्को चश्माको पनि आवश्यकता पर्नसक्छ । यदि तपाईंलाई कुनै दीर्घरोग छ भने, तपाईंलाई थप औषधीको पनि आवश्यकता पर्न सक्छ । ऋटपट भोला “व्यक्तिगत” रूपले नै तयार गरिनु पर्दछ ।

तपाईंले स्थानान्तरण अभ्यासलाई विद्यालयमा गराउने प्रयास गर्नुहुन्छ । यो महत्वपूर्ण पनि हो । तर, विद्यार्थीहरूले दिनभरिमा तुलनात्मक रूपमा थोरै समय विद्यालयमा बिताउछन् र धेरै समय घरमा बिताउछन् । यस्तोमा, “व्यक्तिगत” स्थानान्तरण अभ्यास पनि विपद् शिक्षाको एक प्रभावकारी विधि हुनसक्छ । विद्यार्थीहरू घरमा भएको बेला भूकम्प, आरी वर्षा, पहिरो आदि विपद्को अवस्थालाई अनुकरण गर्दै घरभित्रको स्थानबाट घर बाहिरको सुरक्षित स्थानमा जाने, बाटोमा आउने बाधाहरूको जाँच गर्ने र सुरक्षित स्थानमा कसरी चाँडोभन्दा चाँडो पुग्ने भन्ने विषयमा स्थानान्तरण अभ्यास आफैले गर्न सक्छन् । तपाईंले यो अभ्यास विद्यार्थीहरूलाई गृहकार्यको रूपमा दिएर कक्षाकोठामा यसरी “व्यक्तिगत” रूपमा गरिएको अभ्यासका नतिजाहरू बताउन लगाउन सक्नुहुन्छ ।

Prepositioning of Emergency Supplies

For Individuals



For Households



For Institutions



For Community



NSET
Earthquake Safe Communities in Nepal

भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज-नेपाल (NSET)

घर-६५, CR-१३, सैबु आवास, भैसेपाटी, ललितपुर महानगरपालिका-२५, नेपाल
पो.ब. नं. १३७७५, काठमाडौं, नेपाल

फोन नं.: (९७७-१) ५५९१०००, फ्याक्स नं.: (९७७-१) ५५९२६९२

इ-मेल: nset@nset.org.np, वेब साइट: www.nset.org.np