

जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन र
समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण
सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल/स्रोत
पुस्तिका

स्व-निर्देशित सिकाइमा आधारित प्रशिक्षक प्रशिक्षणको
लागि तालिम पुस्तिका

२०८२



जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा
आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण
म्यानुअल/स्रोत पुस्तिका

स्व-निर्देशित सिकाइमा आधारित प्रशिक्षक प्रशिक्षणको लागि तालिम पुस्तिका
SDL-Self-Directed Learning Training of Trainers (TOT) Manual

२०८२



संकलन, लेखन तथा सम्पादन : नीता गुरुङ, दिपक राज राई

प्रकाशक :

राष्ट्रिय आदिवासी-जनजाति महिला महासंघ

National Indigenous Women's Federation (NIWF)

ठेगाना : बुद्धनगर, काठमाडौं महानगरपालिका, काठमाडौं, नेपाल

फोन : ९७७ - ०१ - ४७९४१९२

इमेल : niwf2057@gmail.com

वेभ साइट : <https://niwf.org.np>

पहिलो संस्करण : ५०० प्रति, असोज, २०८२

सर्वाधिकार: राष्ट्रिय आदिवासी-जनजाति महिला महासंघ / National Indigenous Women's Federation (NIWF)

प्रतिलिपि वा नक्कल गर्न NIWF को अनुमति अनिवार्य छ ।

आर्थिक सहयोग: International Indigenous Women's Forum (FIMI)



अस्वीकरण

यो सामग्री FIMI को आर्थिक सहयोगमा प्रकाशन गरिएको छ । यद्यपी यस सामग्रीमा व्यक्त बिचारहरूले FIMI को आधिकारिक नीतिलाई प्रतिबिम्बित गर्दैन।



National Indigenous Women's Federation (NIWF)


राष्ट्रीय आदिवासी जनजाति महिला महासंघ,(निफ)

कार्यसमितिका पदाधिकारीहरु

पद	नाम
अध्यक्ष	श्री डिमी शेर्पा
वरिष्ठ उपाध्यक्ष	श्री थम माया छन्त्याल
उपाध्यक्ष (हिमाल)	श्री कल्पना भट्टचन
उपाध्यक्ष (पहाड)	श्री कमला चेपाङ
उपाध्यक्ष (तराई)	श्री सुमित्रा ताजपुरिया
महासचिव	श्री शोभा सुनुवार
कोषाध्यक्ष	श्री देवमती छन्त्याल
सचिव (अनुसन्धान तथा सूचना र संचार)	श्री नुमा मेचे
सचिव (विदेश तथा परियोजना)	श्री सनम राजवंशी
सचिव (जनसम्पर्क तथा संगठन विस्तार)	श्री रीना बराम
सचिव (भाषा तथा संस्कृति)	श्री बास्मती राजी

शुभकामना

International Indigenous Women's Forum (FIMI/IIWF) को सहयोगमा आदिवासी जनजाति महिला महासंघ नेपालले केही वर्ष यता जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी परियोजना सन्चालन गरिरहेको छ। गत वर्ष देखि शेर्पा समुदाय, सुनुवार समुदाय, राजवंशी समुदाय, मेचे समुदाय, राजी समुदाय, ताजपुरिया समुदाय, योल्मो समुदाय, कुसुण्डा, समुदाय, बराम समुदायका महिलाहरुको सशक्तिकरणका लागि जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकुलन तथा सम्बन्धी परियोजना सन्चालन भईरहेको छ। यस परियोजना अन्तर्गत आदिवासी महिलाहरुको क्षमता अभिवृद्धिको लागि जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकुलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम सन्चालन भएको छ। जस अनुसार प्रत्येक समुदायबाट प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिममा सहभागी हुनुभएको थियो। तालिम प्राप्त सहजकर्ताहरुको लागि जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकुलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम म्यानुअल/स्रोत पुस्तिका एउटा स्व-निर्देशित सिकाईमा आधारित सामग्री हुनेछ। यस प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम म्यानुअल/स्रोत पुस्तिका लेखन तथा सम्पादन गर्नु हुने श्री निता गुरुङ ज्यु र श्री दिपक राज राई ज्युलाई आदिवासी जनजाति महिला महासंघ नेपालको तर्फबाट हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छु। यस परियोजना मार्फत आदिवासी जनजाति महिला महासंघ नेपाललाई आर्थिक सहयोग प्रदान गर्नु हुने हाम्रा बिकासका साझेदार संस्था International Indigenous Women's Forum (FIMI) लाई पनि धेरै धेरै धन्यवाद दिन चाहन्छौं। यसैगरी, यस स्रोत पुस्तिकाको अन्तिम रूप दिन सहयोग गर्ने परियोजनाका कर्मचारीहरु तथा शेर्पा समुदाय, सुनुवार समुदाय, राजवंशी समुदाय, मेचे समुदाय, राजी समुदाय, ताजपुरिया समुदाय, योल्मो समुदाय, कुसुण्डा, समुदाय, बराम समुदाय, चेपाङ समुदाय, छन्त्याल समुदाय तथा थकाली समुदायका आदिवासी महिलाहरुलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु। यस प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम म्यानुअल/स्रोत पुस्तिका आदिवासी जनजाति महिला महासंघ नेपालको अमूल्य सामग्री हुनेछ भन्ने विश्वास लिएको छु।



निमी शेर्पा

अध्यक्ष

आदिवासी जनजाति महिला महासंघ नेपाल

कृतज्ञता

आदिवासी जनजाति महिला महासंघ नेपालले FIMI को सहयोगमा जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी परियोजना अन्तर्गत आदिवासी महिलाहरुको क्षमता अभिवृद्धिको लागि जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल/स्रोत पुस्तिका प्रकाशनको क्रममा लेखन तथा सम्पादनको जिम्मेवारी बहन गर्न पाउँदा ज्यादै कृतज्ञ छौं । लेखकको तर्फबाट आदिवासी जनजाति महिला महासंघ नेपाल र International Indigenous Women's Forum (FIMI) लाई धेरै धेरै धन्यवाद दिन चाहन्छौं । यसैगरी, यस स्रोत पुस्तिकाको लेखन कार्यमा आफ्नो ज्ञान तथा अनुभवहरु आदानप्रदान गरिदिनु हुने शेर्पा समुदाय, सुनुवार समुदाय, राजवंशी समुदाय, मेचे समुदाय, राजी समुदाय, ताजपुरिया समुदाय, योल्मो समुदाय, कुसुण्डा, समुदाय, बराम समुदाय, चेपाङ समुदाय, छन्त्याल समुदाय तथा थकाली समुदायका आदिवासी महिलाहरुलाई (Community-Sherpa, Sunuwar, Rajbanshi, Meche, Raji, Tajpuriya, Hyolmo, Kusunda, Baram, Chepang, Chhantyal and Thakali) धेरै धेरै धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं । यो स्रोत पुस्तिका स्व-निर्देशित सिकाई (Self-Directed Learning) पद्धतिमा आधारित भएकोले आदिवासी महिला लगायत जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी क्षेत्रमा रुची राख्ने र कार्यरत सबैलाई उपयोगी हुने बिश्वास लिएका छौं ।

लेखकद्वय



निता गुरुङ



दिपक राज राई

श्रावन २०८२

संक्षिप्त रूपहरू/ Acronyms & Abbreviation

SDL	: Self-Directed Learning
CCDRR	: Climate Change & Disaster Risk Reduction
DRR	: Disaster Risk Reduction
WDMC	: Ward Disaster Management Committee
MDMC	: Municipality Disaster Management Committee
LDMC	: Local Disaster Management Committee
EWS	: Early Warning System
MOHA	: Ministry of Home Affair
CBDRM	: Community-Based Disaster Risk Management
ADRC	: Asian Disaster Reduction Center
UN OCHA ROAP	: United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs Regional Office for Asia and the Pacific
TDRM	: Total Disaster Risk Management
SCHR	: Steering Committee for Humanitarian Response
CHS	: Core Humanitarian Standards
DRRMP	: Disaster Risk Reduction Management Plan
WDPRP	: Ward-level Disaster Preparedness and Response Plan
CB-EWS	: Community-Based Early Warning System

शब्दावली

विपद: प्रकोपका घटनाबाट जनधनको क्षति भएको अवस्था । मानिस मर्ने, हराउने, घाइते हुने, घरपालुवा पशु मर्ने र खेतबारी नष्ट भएर मानिस विस्थापित भएर अर्काको सहयोग लिनु पर्ने स्थिति उत्पन्न हुनु नै विपद हो ।

प्रकोप: विपद् ल्याउन सक्ने कुनै पनि घटना जस्तै: बाढी, पहिरो, आगलागी, हुरीबतास, चट्याङ्क प्रकोप हुन् । 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 निम्त्याउँछ ।

जोखिम: प्रकोपका घटनाबाट क्षति हुने सम्भावना रहेको अवस्था वा हानीनोक्सानी हुने सम्भावना । कुनै पनि प्रकोप घटनाको सम्भाव्यता र त्यसका नकारात्मक परिणामहरूको समग्र अवस्था ।

नदी किनारमा रहेको बस्ती बाढीको धेरै जोखिममा रहेको हुन्छ । धेरै भिरालो स्थानमा भएको घर वा त्यसभन्दा तल भएको घर वा बस्ती पहिरोको जोखिममा रहेको हुन्छ ।

जस्तै बाढीका कारण समुदायको १० घर बगाउन सक्दछ, ५० घर डुवानमा पर्न सक्दछन् । १० बिगाहा जमिन कटान हुन सक्दछ । ५०० मानिसहरू विस्थापित हुन सक्दछन् आदि ।

मौसम परिवर्तन: वातावरणमा छोटो समयमा हुने परिवर्तन । एक घण्टा, दिन, महिना र वर्षभरिमा वातावरणमा हुने परिवर्तन । ऋतु परिवर्तन पनि यसको उदाहरण हो । एकछिनमा हावा चल्नु, एकछिनमा पानी पर्नु र एकैछिनमा घाम लाग्नु ।

जलवायु परिवर्तन: समग्र वातावरणमा लामो समयमा देखा परेको अस्वभाविक परिवर्तन । विगतमा गरेका वा भोगेका प्राकृतिक घटनाक्रममा एकाएक परिवर्तन भएर जनजीवनमा प्रभाव पर्ने अवस्था उत्पन्न हुनु ।

पूर्वतयारी: सम्भावित सन्निकट वा हालको प्रकोप घटना अथवा प्रकोप अवस्थाका असरहरूको प्रभावकारी ढंगले पूर्वानुमान गर्न सक्ने, प्रतिकार्य गर्नसक्ने र त्यसबाट पुनर्लाभ लिन सक्ने सरकारी निकाय, पेशागत/व्यवसायिक प्रतिकार्य तथा पुनर्लाभ संस्था, समुदाय र स्वयं व्यक्तिहरूद्वारा विकसित ज्ञान तथा क्षमता ।

न्यूनीकरण: प्रकोपको घटनाबाट हुन सक्ने क्षति कम गर्न वा प्रकोपको घटना भएर विपद् आउनु अघि त्यसको सामना गर्न गरिने तयारी । पूर्वतयारी, पूर्वचेतावनी प्रणालीको स्थापना जस्ता कार्य र विपद् जोखिम प्रभाव मूल्यांकनका आधारमा गरिने विकास निर्माण।

जोखिम निर्धारण: जोखिमको प्रकृतिका साथै त्यसको स्तर वा मात्रा निर्धारण गरिने विधि । यस पद्धतिले सम्भावित प्रकोपहरूको विश्लेषण गर्नुका साथै विद्यमान संकटासन्नताको विविध अवस्थाको पहिचान एवं मूल्यांकन गर्दछ । यस प्रकार प्रकोप एवम् संकटासन्नताको संयुक्त मूल्यांकनबाट मानिस, समुदाय, निर्मित संरचना र श्रोत, धनमाल, सेवा, जीविकोपार्जन तथा वरिपरिका वातावरणमा पर्नसक्ने सम्भावित क्षतिको सम्पूर्ण मूल्यांकन हुन सक्छ ।

आपतकालीन सेवाहरू: आपतकालीन अवस्थामा जनधनको सुरक्षा गर्ने तथा सेवा प्रदान गर्ने विशेष जिम्मेवारी एवम् उद्देश्यका साथ सकृय र परिचालित विशिष्ट निकाय वा संस्थाहरूको समूह ।

भू-उपयोग योजना: भूमि उपयोगका लागि विभिन्न विकल्पहरूको पहिचान, मूल्यांकन र निकर्षण गर्ने पद्धति वा प्रकृया

अत्यावश्यक सुविधाहरू: प्राथमिक स्तरका त्यस्ता भौतिक संरचना, प्राविधिक सुविधा तथा पद्धति वा व्यवस्थाहरू जुन समाज वा समुदायलाई सामान्य र अत्यन्त आपतकालीन दुबै अवस्थामा सुचारु राख्न सामाजिक, आर्थिक वा कार्य-सञ्चालनका दृष्टिले अत्यावश्यक हुन्छन् ।

प्रतिकार्य: विपद्को सङ्कटकालीन अवस्थामा गरिने उद्धार, राहत तथा मानवीय सेवाको कार्य । प्रकोपमा परेका मानिस वा छिमेकीलाई त्यसबाट निकाल्ने काम, घरबारविहीन भएकालाई आश्रयस्थलमा राख्ने र तिनको जीविकोपार्जनको लागि गरिने सहयोगको काम ।

विपद् जोखिम व्यवस्थापन: प्रकोपका प्रतिकूल असरहरू एवं विपद्को सम्भावनालाई कम गर्ने ध्येयका साथ तय गरिएका रणनीति, नीति तथा सामना-क्षमता अभिवृद्धिका कार्यक्रमको कार्यान्वयनका लागि आवश्यक प्रशासनिक निर्देशन, सांगठनिक संरचना एवं व्यवहारिक सीप तथा क्षमताहरूको प्रयोग गर्ने व्यवस्थित प्रकृया ।

पूर्वानुमान: कुनै निश्चित क्षेत्रमा निकट भविष्यमा प्राकृतिक प्रकोपको घटना घट्न सक्छ वा त्यस्ता घटना हुन सक्ने अवस्था छ भनी व्यक्त गरिएको निश्चयात्मक कथन वा तथ्यांकमा आधारित अनुमान ।

पूर्वचेतावनी प्रणाली: सम्भावित हानी, नोक्सानी एवं क्षति कम गर्न जोखिम क्षेत्रमा रहेका व्यक्ति समुदाय एवम् सङ्घसंस्थाहरूलाई पूर्वतयारीमा रहन र समयमा नै उपयुक्त ढंगले कार्य गर्न आवश्यक पर्ने सूचना/पूर्वचेतावनी दिने प्रणाली ।

अनुकूलन: वास्तविक वा अपेक्षित जलवायु अदलबदल वा त्यसको प्रत्यक्ष प्रभावका कारण प्राकृतिक वा मानव प्रणालीमा हुने समायोजन । यस्तो अदलबदल या समायोजनले हानी नोक्सानी कम गर्न र प्राप्त अवसरहरूलाई आफ्नो हितमा प्रयोग गर्न मद्दत पुर्याउँछ ।

झटपट झोला: प्रकोपको घटना भइहालेमा आफ्नो तथा परिवार र सकेसम्म छरछिमेकको सहयोगको लागि औजार, औषधि, हलुका खाद्यान्न आदि राखिएको झोला जुन विपद्को समयमा सजिलै बोकेर हिँड्न सकिन्छ ।

Contents/विषयसूची

राष्ट्रिय आदिवासी जनजाति महिला महासंघ,(निफ)	३
शुभकामना.....	५
कृतज्ञता.....	७
CCDRR प्रशिक्षक प्रशिक्षण स्रोत पुस्तिकाबारे.....	१५
पृष्ठभूमि:	१५
जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल/स्रोत पुस्तिकाको आवश्यकता तथा औचित्य:.....	१५
जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल/स्रोत पुस्तिकाको उद्देश्य:.....	१५
लक्षित समूह:.....	१६
तालिम पुस्तिकाको संरचना:	१६
यस पुस्तिकाको मुख्य विषयवस्तुहरू:	१६
यस तालिमको समय, मोड्युल, शिर्षक तथा उप-शिर्षकहरू.....	१९
मोड्युल १: उद्घाटन तथा परिचय.....	२२
सत्र योजना.....	२२
पहिलो सत्र – उद्घाटन- आदिवासी परम्परा अनुसार उद्घाटन गर्ने.....	२४
क्रियाकलाप १. आदिवासी परम्परा अनुसार उद्घाटन गर्ने	२४
दोस्रो सत्र - परिचय (व्यक्तिगत परिचय)	२४
क्रियाकलाप १. आफ्नो परिचय दिऔं ।.....	२५
तेस्रो सत्र: प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम तथा यस सम्बन्धी पुस्तिकाको उद्देश्य.....	२६
चौथो सत्र - आशा संकलन.....	२७
क्रियाकलाप १: सहभागीहरूको आशा अपेक्षा संकलन गर्ने.....	२७
पाँचौँ सत्र: समूह मान्यता तथा समय तालिका.....	२७
छैठौँ सत्र - जिम्मेवारी बाँडफाँड.....	२८
सातौँ सत्र - पूर्व मूल्यांकन	२८
यस सत्रको लागि पाठ्य सामग्रीहरू:.....	२९
यस सत्रको PPT:.....	३१
यस सत्रको लागि सन्दर्भ सामग्रीहरू:	३१
मोड्युल २: जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन	३१
यस मोड्युलको मुख्य उद्देश्यहरू.....	३१
यस मोड्युलका मुख्य विषयवस्तुहरू.....	३२

सत्र योजना.....	३२
पहिलो सत्र : CC र DRR मा प्रत्येक समुदायको विद्यमान अभ्यासहरूको अनुभव आदानप्रदान (सवल पक्षहरू, राम्रा अभ्यासहरू, प्रमुख सिकाइहरू, चुनौती तथा सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरू)	३४
क्रियाकलाप १. जलवायु परिवर्तन (Climate Change-CC) र विपद जोखिम न्यूनीकरण (Disaster Risk Reduction-DRR) मा प्रत्येक समुदायको विद्यमान अभ्यासहरूको अनुभव आदानप्रदान.....	३४
क्रियाकलाप १. आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे छलफल	३५
पाठ्यसामग्रीहरू.....	३७
तेस्रो सत्र: जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी न्यूनीकरण तथा अनुकूलन सम्बन्धित कानुनी प्रावधानहरू	३९
क्रियाकलाप १. आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे छलफल	३९
क्रियाकलाप १. स्रोतको बारेमा जानौं।	४१
पाँचौँ सत्र: विपद, प्रकोप र जोखिम ब्यवस्थापन	४२
छैठौँ सत्र: मौसम तथा हावापानी सम्बन्धी जानकारी.....	४४
क्रियाकलाप १. मौसम तथा हावापानीको चित्र छलफल	४५
सातौँ सत्र : जलवायु परिवर्तन र यसको प्रभावहरू.....	४७
क्रियाकलाप १. जलवायु परिवर्तन बारे सम्बाद	४७
क्रियाकलाप १. अल्पिकरण र अनुकूलन बारे बुझौं।	५५
क्रियाकलाप २. आदिवासी जनजातिहरूको लागि जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी अल्पिकरण/Mitigation तथा अनुकूलन/Adaptation बारे समूह छलफल.....	५७
क्रियाकलाप ४: स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिबारे जानौं।	६२
क्रियाकलाप ५: आदिवासी जनजातिहरूको जलवायु परिवर्तनबारे उत्थानशिलता/Resilience सम्बन्धी ज्ञान तथा अनुभवहरूबारे छलफल	६३
क्रियाकलाप ६: जलवायु परिवर्तन अनुकूलनको लागि खाद्य सुरक्षा र स्थानीय सामुदायिक बिउ बिजन	६६
क्रियाकलाप ७: स्थानीय समुदायमा पाईने बोटबिरुवा, घाँसपात, बालीनाली, तरकारी, फलफुल, जडिबुटी, फूलहरू, औषधीजन्य बोटबिरुवाहरूको सुची तयार पारौं।	६८
क्रियाकलाप ८: जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण, र समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणको सन्दर्भमा आदिवासी महिलाहरूको भूमिकाबारे छलफल	६९
आठौँ सत्र: सामुदायिक स्तरमा केन्द्रित जलवायु जोखिम मूल्याङ्कन	७०
क्रियाकलाप १. सामुदायिक स्तरमा केन्द्रित जलवायु जोखिम मूल्याङ्कन.....	७०
यस मोड्युलको लागि पाठ्यसामग्रीहरू	७२
सन्दर्भ सामग्रीहरू	७२
मोड्युल ३: समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण.....	७३
सत्र योजना.....	७३
•..... विपद् जोखिम व्यवस्थापन र लेखाजोखा	७३
विपद् जोखिम व्यवस्थापन र लेखाजोखा	७४

पहिलो सत्र : विपद् र जोखिम.....	७४
क्रियाकलाप १: विपद्, विपद्का प्रकारहरू, विपद् तयारी, विपद् जोखिम न्यूनीकरण.....	७५
दोस्रो सत्र : विपद् जोखिम न्यूनीकरण.....	७८
क्रियाकलाप १: विपद् जोखिम न्यूनीकरण, खतरा, बाढी, पहिरो, आगलागी, झटपट झोला, डिगनीटि किट.....	७८
तेस्रो सत्र: विपद् जोखिम व्यवस्थापन र लेखाजोखा.....	९२
क्रियाकलाप १: विपद् जोखिम व्यवस्थापन चक्र, परियोजना चक्र, आधारभूत लेखाजोखा.....	९३
क्षेत्र मूल्याङ्कन फारम.....	९८
चौथौँ सत्र : समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण व्यवस्थापनका औजारहरू.....	१००
क्रियाकलाप १: समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनको दृष्टिकोण र परिवर्तनशील अवधारणाहरू, समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनका उपकरणहरू.....	१००
पाँचौँ सत्र : विपद् प्रतिकार्य सम्बन्धी आचार संहिता.....	१०७
क्रियाकलाप १ विपद् प्रतिकार्यका लागि आचारसंहिताको उत्पत्ति, उद्देश्य र आधारभूत मानवीय मापदण्डका ९ बुँदाहरू ।.....	१०७
छैठौँ सत्र: नेपालमा समुदाय-आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा आदिवासी महिलाको भूमिका.....	११३
क्रियाकलाप १: समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा आदिवासी महिलाको भूमिका, योगदानहरू र चुनौतीहरू ।.....	११३
सन्दर्भ सामग्री.....	११७
मोड्युल ४: तालिम सहजीकरण बिधिहरू.....	११८
सत्र योजना.....	११८
क्रियाकलाप १. सहभागीमूलक बिधिहरूबारे जानकारी.....	११९
क्रियाकलाप २. सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट-तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र).....	१२३
.....	१२५
मोड्युल ५: समापन.....	१३१
सत्र योजना.....	१३१
क्रियाकलाप १. कार्य योजना विकास र प्रस्तुतीकरण.....	१३२
क्रियाकलाप २. अन्तिम मूल्यांकन.....	१३२
क्रियाकलाप ३. समिक्षा तथा समापन.....	१३२
अनुसूचीहरू.....	१३३
अनुसूची १: पूर्व/अन्तिम मूल्यांकन प्रश्नावली.....	१३३
अनुसूची २: पूर्व तथा अन्तिम मूल्यांकनको उत्तर पुस्तिका.....	१३५
अनुसूची ३: हजुर बा र नातिको कुराकानी.....	१४०
अनुसूची ४: सात दिने प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिमको तालिका (CCDRR TOT Schedule-7 Days).....	१४०

जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल/स्रोत पुस्तिका

CCDRR प्रशिक्षक प्रशिक्षण स्रोत पुस्तिकाबारे

पृष्ठभूमि:

आदिवासी जनजाति महिला महासंघ नेपालको आदिवासी जनजाति महिला संगठनहरूको एक मात्र छाता संगठन हो । आदिवासी जनजाति महिला महासंघ नेपालले International Indigenous Women's Forum-FIMI को सहयोगमा जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी परियोजना सन्चालन गर्दै आएको छ । यसै परियोजना अन्तर्गत आदिवासी महिलाहरूको क्षमता अभिवृद्धिको लागि जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल/स्रोत पुस्तिका विकास गरिएको हो ।

जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल/स्रोत पुस्तिकाको आवश्यकता तथा औचित्य:

यस जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल/स्रोत पुस्तिकाको मुख्य औचित्य आदिवासी महिलाहरूको जलवायु परिवर्तन न्युनिकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी ज्ञान, सीप र धारणामा अभिवृद्धि गरी आफ्नो समुदायमा यस सम्बन्धी तालिम सन्चालन गर्न सक्षम बनाउनु हो ।

जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल/स्रोत पुस्तिकाको उद्देश्य:

यस जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल/स्रोत पुस्तिकाको समष्टिगत उद्देश्य (Overall Objective) यस प्रकार रहेको छ:

- यस तालिमको अन्त्यमा सहभागीहरूको जलवायु परिवर्तन न्युनिकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी ज्ञान, सीप र धारणामा अभिवृद्धि भई आफ्नो समुदायमा यस सम्बन्धी तालिम सन्चालन गर्न सक्षम हुनेछन् ।

यस जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण म्यानुअल/स्रोत पुस्तिकाको निर्दिष्ट उद्देश्य (Specific Objectives) यस प्रकार रहेको छ:

- जलवायु परिवर्तन न्युनिकरण र अनुकूलन तथा समुदाय आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरणमा आदिवासी महिलाहरूलाई लक्षित गरी प्रशिक्षक प्रशिक्षण(TOT) गर्ने ।
- आदिवासी महिलाहरूलाई स्थानीय स्रोत व्यक्तिको रूपमा विकास गर्ने ।
- आदिवासी महिलाहरूको जलवायु परिवर्तन अनुकूलन सम्बन्धी क्षमता र सीपमा अभिवृद्धि गर्ने ।

- जलवायु परिवर्तन र विपद् जोखिम न्यूनीकरणका विषयमा आदिवासी महिलाहरूलाई सशक्तीकरण गर्ने ।
- आदिवासी जनजातिहरूको आदिवासी ज्ञान प्रणाली, अभ्यास र सिकाइ आदानप्रदान ।

लक्षित समूह:

- आदिवासी समुदायका महिलाहरू

तालिम पुस्तिकाको संरचना:

यस तालिम पुस्तिका अन्तर्गत ५ वटा मोड्युलहरू निर्माण गरिएको छ । यस तालिम पुस्तिकाका ५ वटा मोड्युलहरू यस प्रकार प्रस्तुत गरिएको छ ।

मोड्युल १ : उद्घाटन तथा परिचय

मोड्युल २ : जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन

मोड्युल ३ : समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण

मोड्युल ४ : तालिम सहजीकरण विधिहरू

मोड्युल ५ : समापन

यस पुस्तिकाको मुख्य विषयवस्तुहरू:

यस पुस्तिकाको मुख्य विषयवस्तुहरू यस प्रकार छन् ।

- उद्घाटन सत्र,
- प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम तथा यस सम्बन्धी पुस्तिकाको उद्देश्य
- परिचय, आशा संकलन, समूह मान्यता तथा समय तालिका, भूमिका र जिम्मेवारी विभाजन – १, २, ३, ४, ५, ६, र ७ दिनको लागि प्रतिवेदक / व्यवस्थापन / मूल्याङ्कन / मनोरञ्जन
- पूर्व मुल्यांकन
- CC र DRR मा प्रत्येक समुदायको विद्यमान अभ्यासहरूको अनुभव आदानप्रदान (सबल पक्षहरू, राम्रा अभ्यासहरू, प्रमुख सिकाइहरू, चुनौती तथा सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरू)
- आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे जानकारी
- जलवायु परिवर्तन नीतिहरू (राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय)
- स्रोतको प्रकारहरू
- मौसम र हावापानीबारे जानकारी
- जलवायु परिवर्तन र यसको प्रभावहरू
- आदिवासी समुदायको सन्दर्भमा जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण
- विपद् र जोखिम

- विपद जोखिम न्यूनीकरण
- विपद जोखिम व्यवस्थापन र लेखाजोखा
- समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरणका औजारहरू
- विपद प्रतिकार्य सम्बन्धी आचार संहिता
- समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरणको सन्दर्भमा आदिवासी महिलाहरूको भूमिका
- सहभागीमूलक विधिहरूबारे जानकारी
- सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट- तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र)
- कार्य योजना विकास र प्रस्तुतीकरण
- अन्तिम मुल्यांकन
- समिक्षा तथा समापन

मोड्युल १: उद्घाटन तथा परिचय

- आदिवासी परम्परा अनुसार उद्घाटन गर्ने
- परिचय (व्यक्तिगत परिचय)
- प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम तथा यस सम्बन्धी पुस्तिकाको उद्देश्य
- आशा संकलन
- समूह मान्यता, समय तालिका
- जिम्मेवारी बाँडफाँड
- पूर्व मूल्यांकन

मोड्युल २: जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन

- CC र DRR मा प्रत्येक समुदायको विद्यमान अभ्यासहरूको अनुभव आदानप्रदान (सबल पक्षहरू, राम्रा अभ्यासहरू, प्रमुख सिकाइहरू, चुनौती तथा सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरू)
- आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे जानकारी
- जलवायु परिवर्तन नीतिहरू (राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय)
- स्रोतको प्रकारहरू
- मौसम र हावापानीबारे जानकारी
- जलवायु परिवर्तन र यसको प्रभावहरू
- आदिवासी समुदायको सन्दर्भमा जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण

- सामुदायिक स्तरमा केन्द्रित जलवायु जोखिम मूल्याङ्कन

मोड्युल ३: समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण

- विपद् र जोखिम
- विपद जोखिम न्यूनीकरण
- विपद जोखिम ब्यबस्थापन र लेखाजोखा
- समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणका औजारहरु
- विपद प्रतिकार्य सम्बन्धी आचार संहिता
- समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणको सन्दर्भमा आदिवासी महिलाहरुको भूमिका

मोड्युल ४: तालिम सहजीकरण बिधिहरु

- सहभागीमूलक बिधिहरुबारे जानकारी
- सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट- तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र)

मोड्युल ५: समापन

- कार्य योजना विकास र प्रस्तुतीकरण
- अन्तिम मुल्यांकन
- समिक्षा तथा समापन

यस तालिमको समय, मोड्युल, शिर्षक तथा उप-शिर्षकहरू

Total Duration/ समय	मोड्युल/ Module	शिर्षक / Topic	उप-शिर्षकहरू/ Sub Topics
३ घण्टा	१	मोड्युल १. उद्घाटन तथा परिचय	<ul style="list-style-type: none"> आदिवासी परम्परा अनुसार उद्घाटन गर्ने परिचय (व्यक्तिगत परिचय) प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम तथा यस सम्बन्धी पुस्तिकाको उद्देश्य आशा संकलन समूह मान्यता, समय तालिका जिम्मेवारी बाँडफाँड पूर्व मूल्यांकन
१२ घण्टा	२	मोड्युल २: जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन	<ul style="list-style-type: none"> CC र DRR मा प्रत्येक समुदायको विद्यमान अभ्यासहरूको अनुभव आदानप्रदान (सवल पक्षहरू, राम्रा अभ्यासहरू, प्रमुख सिकाइहरू, चुनौती तथा सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरू) आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे जानकारी जलवायु परिवर्तन नीतिहरू (राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय) स्रोतको प्रकारहरू मौसम र हावापानीबारे जानकारी जलवायु परिवर्तन र यसको प्रभावहरू आदिवासी समुदायको सन्दर्भमा जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण सामुदायिक स्तरमा केन्द्रित जलवायु जोखिम मूल्याङ्कन
१२ घण्टा	३	मोड्युल ३: समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण	<ul style="list-style-type: none"> विपद् र जोखिम विपद जोखिम न्यूनीकरण विपद जोखिम व्यवस्थापन र लेखाजोखा समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणका औजारहरू विपद प्रतिकार्य सम्बन्धी आचार संहिता समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणको सन्दर्भमा आदिवासी महिलाहरूको भूमिका
१२ घण्टा	४	मोड्युल ४: तालिम सहजीकरण बिधिहरू	<ul style="list-style-type: none"> सहभागीमूलक बिधिहरूबारे जानकारी सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट- तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र)
३ घण्टा	५	मोड्युल ५: समापन	<ul style="list-style-type: none"> कार्य योजना विकास र प्रस्तुतीकरण अन्तिम मूल्यांकन समिक्षा तथा समापन
३० घण्टा			

सात दिने तालिमको समय, मोड्युल, शिर्षक तथा उप-शिर्षकहरू

दिन	Total Duration / समय	मोड्युल/ Module	शिर्षक / Topic	उप-शिर्षकहरू/ Sub Topics
पहिलो दिन	३ घण्टा	१	मोड्युल १. उद्घाटन तथा परिचय	<ul style="list-style-type: none"> आदिवासी परम्परा अनुसार उद्घाटन गर्ने परिचय (व्यक्तिगत परिचय) प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम तथा यस सम्बन्धी पुस्तिकाको उद्देश्य आशा संकलन समूह मान्यता, समय तालिका जिम्मेवारी बाँडफाँड पूर्व मूल्यांकन
पहिलो दिन	१ घण्टा	२	मोड्युल २: जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन	<ul style="list-style-type: none"> CC र DRR मा प्रत्येक समुदायको विद्यमान अभ्यासहरूको अनुभव आदानप्रदान (सवल पक्षहरू, राम्रा अभ्यासहरू, प्रमुख सिकाइहरू, चुनौती तथा सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरू)
दोस्रो दिन	६ घण्टा	२	मोड्युल २: जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन	<ul style="list-style-type: none"> आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे जानकारी जलवायु परिवर्तन नीतिहरू (राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय) स्रोतको प्रकारहरू मौसम र हावापानीबारे जानकारी जलवायु परिवर्तन र यसको प्रभावहरू
तेस्रो दिन	५ घण्टा	२	मोड्युल २: जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन	<ul style="list-style-type: none"> आदिवासी समुदायको सन्दर्भमा जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण सामुदायिक स्तरमा केन्द्रित जलवायु जोखिम मूल्याङ्कन
चौथौं दिन	६ घण्टा	३	मोड्युल ३: समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण	<ul style="list-style-type: none"> विपद् र जोखिम विपद जोखिम न्यूनीकरण विपद जोखिम व्यवस्थापन र लेखाजोखा
पाँचौं दिन	६ घण्टा	३	मोड्युल ३: समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण	<ul style="list-style-type: none"> समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणका औजारहरू विपद प्रतिकार्य सम्बन्धी आचार संहिता समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणको सन्दर्भमा आदिवासी महिलाहरूको भूमिका
पाँचौं दिन	२ घण्टा	४	मोड्युल ४: तालिम सहजीकरण बिधिहरू	<ul style="list-style-type: none"> सहभागीमूलक बिधिहरूबारे जानकारी

छैठौं दिन	६ घण्टा	४	मोड्युल ४: तालिम सहजीकरण बिधिहरु	<ul style="list-style-type: none"> सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट- तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र)
सातौं दिन	४ घण्टा	४	मोड्युल ४: तालिम सहजीकरण बिधिहरु	<ul style="list-style-type: none"> सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट- तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र)
सातौं दिन	३ घण्टा	५	मोड्युल ५: समापन	<ul style="list-style-type: none"> कार्य योजना विकास र प्रस्तुतीकरण अन्तिम मुल्यांकन समिक्षा तथा समापन
	३० घण्टा			

मोड्युल १: उद्घाटन तथा परिचय

यो मोड्युलमा सात वटा सत्र हरू छन्:

- पहिलो सत्र उद्घाटन आदिवासी परम्परा अनुसार उद्घाटन गर्ने
- दोस्रो सत्र - परिचय(व्यक्तिगत परिचय)
- तेस्रो सत्र – प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम तथा यस सम्बन्धी पुस्तिकाको उद्देश्य
- चौथो सत्र - आशा संकलन
- पाचौं सत्र - समूह मान्यता, समय तालिका
- छैठौं सत्र - जिम्मेवारी बाँडफाँड
- सातौं सत्र - पूर्व मूल्यांकन

पहिलो सत्रमा कुनै आदिवासी समुदायको परम्परा अनुसार उद्घाटन गरिनेछ । दोस्रो सत्रमा सहभागीहरूको रजिस्ट्रेशन सहित एक अर्कामा परिचय गरिनेछ । तेस्रो सत्रमा प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम तथा यस सम्बन्धी पुस्तिकाको उद्देश्य बारे प्रस्ट पारिनेछ । चौथो सत्रमा आशा संकलन गर्दै पाँचौं सत्रमा समूह मान्यता निर्माण तथा समय तालिका निर्धारण गरिनेछ । छैठौं सत्रमा प्रत्येक दिनको लागि व्यवस्थापक, प्रतिबेदक, मूल्यांकनकर्ता र मनोरन्जनकर्ताको छनौट गरी जिम्मेवारी बाँडफाँड गरिनेछ । सातौं सत्रमा पूर्व मूल्यांकन गरिन्छ ।

यो मोड्युलका सत्र योजना, मुख्य शिर्षक तथा विषयवस्तुहरू, विधि, उद्देश्य, चित्र कार्ड, पाठ्यसामग्री तथा सन्दर्भ सामाग्रीहरू निम्नलिखित छन् ।

सत्र योजना

सत्र योजना	
मोड्युल	उद्घाटन तथा परिचय
मुख्य शिर्षक:	उद्घाटन तथा परिचय
उप शिर्षकहरू	<ul style="list-style-type: none">● आदिवासी परम्परा अनुसार उद्घाटन गर्ने● परिचय (व्यक्तिगत परिचय)● प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम तथा यस सम्बन्धी पुस्तिकाको उद्देश्य● आशा संकलन● समूह मान्यता, समय तालिका● जिम्मेवारी बाँडफाँड● पूर्व मूल्यांकन

सत्रको उद्देश्य:	यो सत्रको अन्त्यमा, <ul style="list-style-type: none"> तालिमको उद्घाटन कुनै एक आदिवासी परम्परा अनुसार गरिनेछ यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू बीच सहभागीमूलक तरिकाबाट आफ्नो परिचय प्रस्तुत गरी एक आपसमा आत्मिय चिनाजान भएको हुनेछ । 				
समय	विषयवस्तु	विधि/प्रक्रिया	आवश्यक सामग्री	जिम्मेवारी	कैफियत
३० मिनेट	आदिवासी परम्परा अनुसार उद्घाटन गर्ने	प्रदर्शन तथा भूमिका निर्वाह	आदिवासी समुदाय अनुसार बोटबिरुवा, फलफुल, टिकाको सामग्री, पानी, अन्बोरा	सहजकर्ता	
१ घण्टा	परिचय	विधि १: नाम, संस्था, पद, ठेगाना, रुची, अनुभव (चित्र द्वारा प्रस्तुत गर्ने) वा विधि २: नाम, संस्था, पद, ठेगाना, रुची, अनुभव (मौखिक रूपमा भन्ने/ प्रस्तुत गर्ने)	A4 पेपर, मेटाकार्ड, मार्कर, रंग, पेन्सिल, साईन पेन, मस्किंग टेप	सहजकर्ता	सबै सहभागीहरू
१५ मिनेट	प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम तथा यस सम्बन्धी पुस्तिकाको उद्देश्यबारे स्पष्ट पार्ने।	लघु प्रवचन विधि, प्रस्तुतीकरण	A4 पेपर, मेटाकार्ड, मार्कर, रंग, पेन्सिल, साईन पेन, मस्किंग टेप, PPT	सहजकर्ता	
१५ मिनेट	आशा संकलन	सहभागीमूलक छलफल	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मस्किंग टेप	सहजकर्ता	
१५ मिनेट	समूह मान्यता	सहभागीमूलक छलफल	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मस्किंग टेप	सहजकर्ता	
१५ मिनेट	समय तालिका	सहभागीमूलक छलफल	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मस्किंग टेप	सहजकर्ता	

१५ मिनेट	जिम्मेवारी बाँडफाँड	सहभागीमूलक छलफल	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मस्किंग टेप	सहजकर्ता	
१ घण्टा	पूर्व मूल्यांकन	विधि १: प्रश्न पत्रहरू वितरण गर्ने विधि २: मौखिक रूपमा सोधेर रेकर्ड राख्ने (पूर्व मूल्यांकनका प्रश्न पत्र अनुसार)	पूर्व मूल्यांकनका प्रश्न पत्रहरू	सहजकर्ता	
१५ मिनेट	यस सत्रको समीक्षा तथा समापन	सहभागीमूलक छलफल, खेल	ऊनी धागोको डल्लो, वा कागजको बल/भकुण्डो	सहजकर्ता	

पहिलो सत्र – उद्घाटन- आदिवासी परम्परा अनुसार उद्घाटन गर्ने

सत्रको उद्देश्य: तालिमको उद्घाटन कुनै एक आदिवासी परम्परा अनुसार गरिनेछ

समय: ३० मिनेट

बिधि: प्रदर्शन तथा भूमिका निर्वाह

आवश्यक सामग्रीहरू: आदिवासी समुदाय अनुसार बोटबिरुवा, फलफुल, टिकाको सामग्री, पानी, अन्खोरा

चित्रकार्ड: आवश्यकता अनुसार राख्न सकिनेछ।

क्रियाकलाप १. आदिवासी परम्परा अनुसार उद्घाटन गर्ने

प्रक्रिया:

- आदिवासी परम्परा अनुसार उद्घाटनको लागि कुनै समुदायलाई अनुरोध गर्ने, यस प्रक्रियालाई चाहिने आवश्यक सामग्रीहरू जुटाउन पहिले नै अनुरोध गर्ने,
- ५ मिनेटमा आफ्नो परम्परा अनुसार प्रकृति पुजा तथा उद्घाटन अघि बढाउन अनुरोध गर्ने

निष्कर्ष: आदिवासी परम्पराको प्रकृति पुजा बारे ज्ञान तथा अनुभव आदानप्रदान

दोस्रो सत्र - परिचय (व्यक्तिगत परिचय)

सत्रको उद्देश्य: तालिमको उद्घाटन कुनै एक आदिवासी परम्परा अनुसार गरिनेछ

समय: १ घण्टा

बिधि: चित्र कोर्ने तथा प्रस्तुतीकरण-नाम, संस्था, पद, ठेगाना, रुची, अनुभव (चित्र द्वारा प्रस्तुत गर्ने)

आवश्यक सामग्रीहरू: A4 पेपर, मेटाकार्ड, मार्कर, रंग, पेन्सिल, साईन पेन, मस्किंग टेप

चित्रकार्ड: आवश्यकता अनुसार राख्न सकिनेछ।

परिचय

- नाम
- आदिवासी समुदाय
- जिल्ला
- संस्था
- रुची
- जलवायु परिवर्तन तथा विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी अनुभव



क्रियाकलाप १. आफ्नो परिचय दिऔं।

प्रक्रिया:

- प्रत्येक सहभागीलाई A4 पेपर, सिसाकलम, रंगिन कलम, साईन पेन हरु उपलब्ध गराउने
- माथि चित्रकाई बमोजिम सहजकर्ताले तयार गरेको परिचय नमुनाको लागि प्रदर्शन गर्ने
- प्रत्येक सहभागीलाई आफ्नो नाम, आदिवासी समुदाय, जिल्ला, संस्था, रुची तथा जलवायु परिवर्तन तथा विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी अनुभवहरू A4 पेपरमा लेख्न लगाउने
- सबै सहभागीले तयार गरेको आफ्नो परिचय पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउने

निष्कर्ष:

परिचय

- नाम
- आदिवासी समुदाय
- जिल्ला
- संस्था
- रुची
- जलवायु परिवर्तन तथा विपद् जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी अनुभव

तेस्रो सत्र: प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम तथा यस सम्बन्धी पुस्तिकाको उद्देश्य

सत्रको उद्देश्य: प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम तथा यस सम्बन्धी पुस्तिकाको उद्देश्यबारे स्पष्ट पार्ने।

समय: १५ मिनेट

बिधि: लघु प्रवचन विधि, प्रस्तुतीकरण

आवश्यक सामग्रीहरू: A4 पेपर, मेटाकार्ड, मार्कर, रंग, पेन्सिल, साईन पेन, मस्किंग टेप, PPT

प्रक्रिया:

- PPT मा लेखिएको उद्देश्यहरू प्रस्तुतीकरण गर्ने

पाठ्यसामग्री:

**जलवायु परिवर्तन तथा विपद् जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धि
प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम
(आदिवासी समुदायका महिलाहरूको लागि सात दिने आवासीय तालिम)**

समष्टिगत उद्देश्य:

- यस तालिमको अन्त्यमा, सहभागीहरूको जलवायु परिवर्तन न्युनिकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी ज्ञान, सीप र धारणामा अभिवृद्धि भई आफ्नो समुदायमा यस सम्बन्धी तालिम सन्चालन गर्न सक्षम हुनेछन्।

निर्दिष्ट उद्देश्यहरू:

- जलवायु परिवर्तन न्युनिकरण र अनुकूलन तथा समुदाय आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा आदिवासी महिलाहरूलाई लक्षित गरी प्रशिक्षक प्रशिक्षण (TOT) गर्ने।
- आदिवासी महिलाहरूलाई स्थानीय स्रोत व्यक्तिको रूपमा विकास गर्ने।
- आदिवासी महिलाहरूको जलवायु परिवर्तन अनुकूलन सम्बन्धी क्षमता र सीपमा अभिवृद्धि गर्ने।
- जलवायु परिवर्तन र विपद् जोखिम न्यूनीकरणका विषयमा आदिवासी महिलाहरूलाई सशक्तीकरण गर्ने।

चौथो सत्र - आशा संकलन

सत्रको उदेश्य: यस सत्रको अन्त्यमा, सहभागीहरूले आफ्ना आशा, अपेक्षाहरू टिप्ने ।

समय: १५ मिनेट

बिधि: सहभागीमूलक बिधि

आवश्यक सामग्रीहरू: मेटाकार्ड, मार्कर, मास्किंग टेप

चित्रकार्ड: आवश्यकता अनुसार राख्न सकिनेछ

क्रियाकलाप १: सहभागीहरूको आशा अपेक्षा संकलन गर्ने

प्रक्रिया

- सहभागीमूलक बिधि द्वारा सहभागीहरूको आशा, अपेक्षा टिप्ने व लेख्न लगाउने र भित्तामा व न्युजप्रिन्टमा टाँस्ने

पाँचौँ सत्र: समूह मान्यता तथा समय तालिका

समय: १५ मिनेट

समूह मान्यता: सहभागीमूलक छलफलद्वारा समूह मान्यता टिप्ने र तल उल्लेखित समूह मान्यता पढेर सुनाउने र टाँस्ने ।

समूह मान्यता

- पालैपालो बोल्ने
- बोल्दा खेरी हात उठाएर बोल्ने
- गोपनियता कायम राख्ने
- सक्रिय सहभागिता
- समय तालिकाको पालना गर्ने
- विषयवस्तुमा रही छलफल गर्ने
- सक्रिय सुनाई
- सहभागी बीच आदर सम्मान गर्ने

समूह मान्यता तथा समय तालिका

- गोपनियता कायम राख्ने
- सक्रिय सहभागिता
- सक्रिय सुनाई
- सहभागी बीच आदर सम्मान गर्ने
- विषयबस्तुमा रही छलफल गर्ने
- पालैपालो बोल्ने
- बोल्दा खेरी हात उठाएर बोल्ने
- मोबाईल साईलेंटमा राख्ने
- समय तालिकाको पालना गर्ने

- ८:००-९:०० बजे - बिहानको खाजा
- ९:०० बजे : सेसन शुरु
- ११:००- ११:१५ बजे- चिया ब्रेक
- १२:३०-१:३० बजे- खाना
- ३:००-३:१५ बजे- चिया ब्रेक
- ५:०० बजे- सेसन समाप्त

छैठौं सत्र - जिम्मेवारी बाँडफाँड

समय: १५ मिनेट

जिम्मेवारी बाँडफाँड यस तालिका सत्रहरूलाई प्रभावकारी रूपमा सन्चालन गर्नको लागि सहभागीहरूलाई व्यवस्थापन, अधिल्लो सत्रमा भएका सिकाईको समिक्षा गर्न, मूल्यांकन गर्न र रमाईलो गर्न जिम्मेवारी दिन सकिन्छ

जिम्मेवारी बाँडफाँड

Roles & Responsibilities Division – Rapporteur/ Management/ Evaluation/ Entertainment for Day 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

दिन	व्यवस्थापक	प्रतिवेदक	मूल्यांकन	मनोरन्जन
पहिलो	जुना	हिमा, बिन्दु	सुधा, मोना	निमी, फुर्वा
दोस्रो	सनम, कमला	अग्नि माया, गिन्दु	छिरिंग	उर्मिला
तेस्रो	रिना	उर्मिला	हिमा, बिन्दु	सुधा, मोना
चौथो	छिरिंग	सुधा, मोना	बासमती	शोभा
पाँचौं	नुमा	कल्पना	थाक्ची	हिमा, बिन्दु
छैठौं	सनम, कमला	अग्नि माया, गिन्दु	छिरिंग	उर्मिला
सातौं	जुना	हिमा, बिन्दु	सुधा, मोना	निमी, फुर्वा

सातौं सत्र - पूर्व मूल्यांकन

समय: १ घण्टा

पुर्व मुल्यांकन: अनुसूची १ हेर्नुहोला

सत्रको समिक्षा: हरेक सत्रमा सहभागी मध्ये दुईजनालाई आज सिकेको कुरा भन्न लगाउने, वा तातो आलु खेल खेल्दै अथवा धागोको डल्लोको प्रयोग गरी पालैपालो सहभागीलाई आज सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउन सकिन्छ ।

चित्र कार्ड:



(चित्र साभारः रूपान्तरण सहजकर्ता तालिम पुस्तिकाः परिचय)



(चित्र साभारः जमर्को कार्यक्रम, सहजकर्ता निर्देशिका, युनिसेफ)

यस सत्रको लागि पाठ्य सामग्रीहरू:

आदिवासी परम्परा अनुसार उद्घाटन

आदिवासी समुदाय अनुसार बोटबिरुवा, फलफुल, टिकाको सामग्री, पानी, अन्खोरा

परिचय: विधि १: नाम, संस्था, पद, ठेगाना, रुची, अनुभव (चित्र द्वारा प्रस्तुत गर्ने)



वा विधि २: नाम, संस्था, पद, ठेगाना, रुची, अनुभव (मौखिक रूपमा भन्ने/प्रस्तुत गर्ने)

आशा संकलन: सहभागीमूलक छलफलद्वारा आशा, अपेक्षा टिप्प्रे ।

समूह मान्यता: सहभागीमूलक छलफलद्वारा समूह मान्यता टिप्प्रे र तल उल्लेखित समूह मान्यता पढेर सुनाउने र टाँस्ने ।

समूह मान्यता

- पालैपालो बोल्ने
- बोल्दा खेरी हात उठाएर बोल्ने
- गोपनियता कायम राख्ने
- सक्रिय सहभागिता
- समय तालिकाको पालना गर्ने
- विषयवस्तुमा रही छलफल गर्ने
- सक्रिय सुनाई
- सहभागी बीच आदर सम्मान गर्ने

जिम्मेवारी बाडफाइ: अभिभावक शिक्षा कार्यक्रमका सत्र हरुलाई प्रभावकारी रूपमा सन्चालन गर्नको लागि सहभागीहरुलाई व्यवस्थापन, अघिल्लो सत्रमा भएका सिकाईको समिक्षा गर्न, मुल्यांकन गर्न र रमाईलो गर्न जिम्मेवारी दिन सकिन्छ

जिम्मेवारी बाडफाड

Roles & Responsibilities Division – Rapporteur/ Management/ Evaluation/ Entertainment for Day 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

दिन	व्यवस्थापक	प्रतिवेदक	मुल्यांकन	मनोरञ्जन
पहिलो	जुना	हिमा, बिन्दु	सुधा, मोना	निमी, फुर्वा
दोस्रो	सनम, कमला	अग्नि माया, गिन्दु	छिरिंग	उर्मिला
तेस्रो	रिना	उर्मिला	हिमा, बिन्दु	सुधा, मोना
चौथो	छिरिंग	सुधा, मोना	बासमती	शोभा
पाँचौं	नुमा	कल्पना	थाक्वी	हिमा, बिन्दु
छैठौं	सनम, कमला	अग्नि माया, गिन्दु	छिरिंग	उर्मिला
सातौं	जुना	हिमा, बिन्दु	सुधा, मोना	निमी, फुर्वा

पुर्व मुल्यांकन: अनुसूची १ हेर्नुहोला ।

सत्रको समिक्षा: हरेक सत्रमा सहभागी मध्ये दुईजनालाई आज सिकेको कुरा भन्न लगाउने, वा तातो आलु खेल खेल्दै अथवा धागोको डल्लोको प्रयोग गरी पालैपालो सहभागीलाई आज सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउन सकिन्छ ।

यस सत्रको PPT:

यस सत्रको लागि सन्दर्भ सामग्रीहरू:

- रूपान्तरण सहजकर्ता तालिम पुस्तिका : परिचय
- जमर्को कार्यक्रम, सहजकर्ता निर्देशिका, युनिसेफ

मोड्युल २: जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन

यस मोड्युलको मुख्य उद्देश्यहरू

- आदिवासी जनजाति समुदायका महिलाहरूको लागि जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी अल्पिकरण/Mitigation तथा अनुकूलन/Adaptation बारे जानकारी आदान प्रदान गर्ने
- जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी न्यूनीकरण तथा अनुकूलन सम्बन्धित कानुनी प्रावधानहरू बारे स्पष्ट हुने
- जलवायु परिवर्तन अनुसार कृषिलाई कसरी अनुकूलन गर्न सकिन्छ छलफल गर्ने (उदाहरण-सामुदायिक बीउ विजन बैंकको अवधारणा)
- आदिवासी जनजाति समुदायका महिलाहरूको जलवायु परिवर्तन तथा यसवारे अनुकूलन र उत्थानशिलता सम्बन्धी ज्ञान तथा अनुभवहरू आदानप्रदान गर्ने

- जलवायु परिवर्तनको कारणले दैनिक जीवन, अभ्यास, जीविकोपार्जन र जीवन पद्धतिमा परेको प्रभाव तथा चुनौतीहरूबारे छलफल गर्ने

यस मोड्युलका मुख्य बिषयबस्तुहरू

- CC र DRR मा प्रत्येक समुदायको विद्यमान अभ्यासहरूको अनुभव आदानप्रदान (सवल पक्षहरू, राम्रा अभ्यासहरू, प्रमुख सिकाइहरू, चुनौती तथा सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरू)
- आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे जानकारी
- जलवायु परिवर्तन नीतिहरू (राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय)
- स्रोतको प्रकार
- विपद, जोखिम तथा जोखिम व्यवस्थापनबारे जानकारी
- मौसम तथा हावापानी सम्बन्धी जानकारी
- जलवायु परिवर्तन र यसको प्रभावहरू
- आदिवासी समुदायको सन्दर्भमा जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण
- सामुदायिक स्तरमा केन्द्रित जलवायु जोखिम मूल्याङ्कन

सत्र योजना

सत्र योजना	
मोड्युल	जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन
मुख्य शिर्षक:	जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन
उप शिर्षकहरू	<ul style="list-style-type: none"> ● CC र DRR मा प्रत्येक समुदायको विद्यमान अभ्यासहरूको अनुभव आदानप्रदान (सवल पक्षहरू, राम्रा अभ्यासहरू, प्रमुख सिकाइहरू, चुनौती तथा सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरू) ● आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे जानकारी ● जलवायु परिवर्तन नीतिहरू (राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय) ● जलवायु परिवर्तन र यसको प्रभावहरू ● आदिवासी समुदायको सन्दर्भमा जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण ● सामुदायिक स्तरमा केन्द्रित जलवायु जोखिम मूल्याङ्कन

सत्रको उद्देश्य:	यो सत्रको अन्त्यमा, सहभागीहरूले <ul style="list-style-type: none"> ● CC र DRR मा प्रत्येक समुदायको विद्यमान अभ्यासहरूको अनुभव आदानप्रदान (सवल पक्षहरू, राम्रा अभ्यासहरू, प्रमुख सिकाइहरू, चुनौती तथा सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरू) ● आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे जानकारी ● जलवायु परिवर्तन नीतिहरू (राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय) ● जलवायु परिवर्तन र यसको प्रभावहरू ● आदिवासी समुदायको सन्दर्भमा जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण ● सामुदायिक स्तरमा केन्द्रित जलवायु जोखिम मूल्याङ्कन बारे बताउन सक्नेछन् ॥ 				
समय	विषयवस्तु	विधि/प्रक्रिया	आवश्यक सामग्री	जिम्मेवारी	कैफियत
१५ मिनेट	अघिल्लो सत्रको समिक्षा				
१ घण्टा ३० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> ● CC र DRR मा प्रत्येक समुदायको विद्यमान अभ्यासहरूको अनुभव आदानप्रदान (सवल पक्षहरू, राम्रा अभ्यासहरू, प्रमुख सिकाइहरू, चुनौती तथा सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरू) 	सहभागीमूलक छलफल, तथा प्रस्तुतीकरण	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	
३० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> ● आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे जानकारी 	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	
३० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> ● जलवायु परिवर्तन नीतिहरू (राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय) 	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	
३० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> ● स्रोतको प्रकार 	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	
३० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> ● विपद, जोखिम तथा जोखिम व्यवस्थापनबारे जानकारी 	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	

३० मिनेट	● मौसम तथा हावापानी सम्बन्धी जानकारी	चित्र छलफल	मौसम तथा हावापानी सम्बन्धी पोष्टर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	
१ घण्टा	● जलवायु परिवर्तन र यसको प्रभावहरू	सम्बाद	हजुरबा र नातिको सम्बाद	सहजकर्ता	
१ घण्टा	● आदिवासी समुदायको सन्दर्भमा जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	
५० मिनेट	● सामुदायिक स्तरमा केन्द्रित जलवायु जोखिम मूल्याङ्कन	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	
१० मिनेट	● समिक्षा तथा समापन	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	

पहिलो सत्र : CC र DRR मा प्रत्येक समुदायको विद्यमान अभ्यासहरूको अनुभव आदानप्रदान (सवल पक्षहरू, राम्रा अभ्यासहरू, प्रमुख सिकाइहरू, चुनौती तथा सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरू)

सत्रको उद्देश्य: यस सत्रको अन्त्यमा, सहभागीहरूले CC र DRR मा प्रत्येक समुदायको विद्यमान अभ्यासहरूको अनुभव आदानप्रदान (सवल पक्षहरू, राम्रा अभ्यासहरू, प्रमुख सिकाइहरू, चुनौती तथा सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरू प्रस्तुत गर्नेछन्

समय: १ घण्टा ३० मिनेट

बिधि: सहभागीमूलक छलफल तथा प्रस्तुतीकरण

आवश्यक सामग्रीहरू: मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका

चित्रकार्ड: आवश्यकता अनुसार राष्ट्र सकिनेछ

क्रियाकलाप १. जलवायु परिवर्तन (Climate Change-CC) र विपद जोखिम न्यूनीकरण (Disaster Risk Reduction-DRR) मा प्रत्येक समुदायको विद्यमान अभ्यासहरूको अनुभव आदानप्रदान

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई समुहमा विभाजन गर्ने
- CC र DRR मा प्रत्येक समुदायको विद्यमान अभ्यासहरूको बारे छलफल गराउने
- छलफलमा आएको बुंदाहरू टिपोट गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने
- त्यसपछि सहजकर्ताले निष्कर्ष बताई दिने

निष्कर्ष:

समुदायले प्रस्तुत गरेको बुदाहरु सहित निचोड प्रस्तुतीकरण

दोस्रो सत्र : आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे जानकारी

सत्रको उद्देश्य: यस सत्रको अन्त्यमा, सहभागीहरूले आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे जानकारी बतौना सक्नेछन्

समय: ३० मिनेट

बिधि: सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन

आवश्यक सामग्रीहरू: मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, प्रश्नोत्तर, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका

चित्रकार्ड: आवश्यकता अनुसार राख्न सकिनेछ ।

क्रियाकलाप १. आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे छलफल

प्रक्रिया:

- प्रश्नोत्तर बिधि प्रयोग गरी आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे छलफल अगाडी बढाउने
- अन्त्यमा सहजकर्ताले सारांशमा बताउने, प्रस्तुत गर्ने, वा न्युजप्रिन्टमा लेखिएको बुँदाहरु प्रस्तुत गर्ने

निष्कर्ष:

आदिवासी जनजातिका अधिकारसम्बन्धी संयुक्त राष्ट्र संघीय घोषणा पत्र (UNDRIP/United Nations Declaration on the Rights of the Indigenous People) २००७ ले आदिवासी जनजाति अन्य सम्पूर्ण मानिसहरूसँग समान छन् भन्ने कुरामा सहमति जनाउँदछ । मानव जातिको साझा सम्पदाभित्र पर्ने सभ्यता तथा संस्कृतिहरुको विविधता तथा सम्पन्नतामा सबै मानिसहरुले योगदान गर्ने कुरामा सहमति जनाउँदछ । साथै आदिवासी व्यक्तिहरूसँग बाँच्न पाउने, शारीरिक तथा मानसिक अखण्डता, स्वतन्त्रता तथा व्यक्तिको सुरक्षाको अधिकार छ । आदिवासी जनजातिसँग अन्य मानिसहरु सँग भए जस्तै पृथक मानिसका रूपमा स्वतन्त्रता, शान्ति तथा सुरक्षा पूर्वक बाँच्ने सामुहिक अधिकार छ र उनीहरु जाति हत्या वा आफ्नो समुदायको बालबालिकालाई बलपूर्वक अर्को समुदायमा लैजाने लगायतका कुनै पनि किसिमको हिंसामा पर्नु हुँदैन । आदिवासी जनजातिसँग शिक्षा, रोजगारी, व्यावसायिक प्रशिक्षण र पुनः प्रशिक्षण, आवास, सरसफाई, स्वास्थ्य तथा सामाजिक संरक्षका क्षेत्र लगायतमा आफ्नो आर्थिक तथा सामाजिक अवस्थामा बिना कुनै भेदभाव सुधार हुने अधिकार छ । राज्यहरुले उनीहरुको आर्थिक तथा सामाजिक अवस्थामा नियमित सुधार सुनिश्चित गर्नका लागि प्रभावकारी उपाय र उपयुक्त भए विशेष उपाय अवलम्बन गर्नेछन् , आदिवासी ज्येष्ठ नागरिक, महिला, युवा, बालबालिका तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका अधिकार तथा आवश्यकताहरुप्रति विशेष ध्यान दिईनेछ । यस घोषणा पत्रको कार्यान्वायन गर्दा आदिवासी ज्येष्ठ नागरिक, महिला, युवा, बालबालिका तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिका अधिकार तथा विशेष आवश्यकताहरु प्रति विशेष ध्यान दिईने छ । आदिवासी महिला तथा बालबालिकाले पूर्ण संरक्षण उपभोग गरुन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न राज्यहरुले आदिवासी जनजाति संगको सहकार्यमा उपायहरु अवलम्बन गर्नेछन् तथा सबै प्रकारका हिंसा र भेदभाव नहुने कुराका प्रत्याभूति गर्नेछन् ।

आदिवासी जनजातिका अधिकारसम्बन्धी संयुक्त राष्ट्र संघीय घोषणा पत्र (UNDRIP/United Nations Declaration on the Rights of the Indigenous People)

- यस घोषणा पत्रले आदिवासी जनजाति अन्य सम्पूर्ण मानिसहरूसँग समान छन् भन्ने कुरामा सहमति जनाउँदछ।
- मानव जातिको साझा सम्पदाभित्र पर्ने सभ्यता तथा संस्कृतिहरूको विविधता तथा सम्पन्नतामा सबै मानिसहरूले योगदान गर्ने कुरामा सहमति जनाउँदछ।
- आदिवासी जनजाति उनीहरूको अधिकार उपभोग गर्ने क्रममा कुनै पनि किसिमको भेदभावबाट मुक्त हुनु पर्छ भन्ने कुरामा सहमति जनाउँदछ।
- आदिवासीहरूको राजनीतिक, आर्थिक एवं सामाजिक संरचना तथा उनीहरूको संस्कृति, आध्यात्मिक परम्परा, इतिहास एवं दर्शन-विशेष गरी आफ्नो भूमि, क्षेत्र तथा संसाधनहरूमाथिको उनीहरूको अधिकारलाई सम्मान तथा प्रवर्धन गर्नुपर्ने अत्यावश्यकतालाई स्वीकार गर्दछ।
- आदिवासी जनजातिको अधिकारहरूलाई दिईएको मान्यताले न्याय, प्रजातन्त्र, मानव अधिकारप्रतिको सम्मान, भेदभावरहित तथा असल नियत सम्बन्धी सिद्धान्तहरूमा आधारित राज्य तथा आदिवासी जनजातिबीच बिधमान सौहार्दपूर्ण तथा सहयोगी सम्बन्धलाई अभिवृद्धि गर्ने कुरामा विश्वास गर्दछ।

धारा ७.

१. आदिवासी व्यक्तिहरूसँग बाँच्न पाउने, शारीरिक तथा मानसिक अखण्डता, स्वतन्त्रता तथा व्यक्तिको सुरक्षाको अधिकार छ
२. आदिवासी जनजातिसँग अन्य मानिसहरूसँग भए जस्तै पृथक मानिसका रूपमा स्वतन्त्रता, शान्ति तथा सुरक्षा पूर्वक बाँच्ने सामुहिक अधिकार छ र उनीहरू जाति हत्या वा आफ्नो समुदायको बालबालिकालाई बलपूर्वक अर्को समुदायमा लैजाने लगायतका कुनै पनि किसिमको हिंसामा पर्नु हुँदैन

धारा २१.

१. आदिवासी जनजातिसँग शिक्षा, रोजगारी, व्यावसायिक प्रशिक्षण र पुनः प्रशिक्षण, आवास, सरसफाई, स्वास्थ्य तथा सामाजिक संरक्षका क्षेत्र लगायतमा आफ्नो आर्थिक तथा सामाजिक अवस्थामा बिना कुनै भेदभाव सुधार हुने अधिकार छ
२. राज्यहरूले उनीहरूको आर्थिक तथा सामाजिक अवस्थामा नियमित सुधार सुनिश्चित गर्नका लागि प्रभावकारी उपाय र उपयुक्त भए विशेष उपाय अवलम्बन गर्नेछन्, आदिवासी ज्येष्ठ नागरिक, महिला, युवा, बालबालिका तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका अधिकार तथा आवश्यकताहरूप्रति विशेष ध्यान दिईनेछ

धारा २२.

१. यस घोषणा पत्रको कार्यान्वायन गर्दा आदिवासी ज्येष्ठ नागरिक, महिला, युवा, बालबालिका तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिका अधिकार तथा विशेष आवश्यकताहरू प्रति विशेष ध्यान दिईने छ
२. आदिवासी महिला तथा बालबालिकाले पूर्ण संरक्षण उपभोग गरुन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न राज्यहरूले आदिवासी जनजाति संगको सहकार्यमा उपायहरू अवलम्बन गर्नेछन् तथा सबै प्रकारका हिंसा र भेदभाव नहुने कुराका प्रत्याभूति गर्नेछन्

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठन महासन्धिनं १६९

- परामर्श र सहभागिताका आधारभूत सिद्धान्त नै यस महासन्धिका प्रमख अङ्ग हुन् ।
- यसका साथै, यस महासन्धिमा रोजगार तथा व्यावसायिक तालिमसँगै शिक्षा, स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षा; प्रथागत कानून, परम्परागत संस्था; भाषा; धार्मिक आस्था तथा सीमापारका सहयोगलगायतका विभिन्न मुद्दालाई समेटेको छ ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका अधिकारसम्बन्धी महासन्धि, २००६

- अपाङ्गता भएका महिला

पक्ष राष्ट्रहरू अपाङ्गता भएका महिला तथा बालिकाहरू विविध भेदभावका भागीदार भएका छन् भनि स्वीकार गर्छन् तथा यस सम्बन्धमा उनीहरू सबैले मानव अधिकार तथा आधारभूत स्वतन्त्रताहरूको पूर्ण र समान उपभोग गरेको सुनिश्चित गर्न उपायहरू अवलम्बन गर्नेछन् ।

धारा १६. शोषण, हिंसा र दुर्ब्यवहारबाट स्वतन्त्रता

1. अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई घरभित्र र बाहिर दुवै ठाउँमा लैङ्गिक पक्षहरूमा आधारित लगायत सबै प्रकारका शोषण, हिंसा तथा दुर्ब्यवहारबाट संरक्षण गर्न पक्ष राष्ट्रहरूले सम्पूर्ण उपयुक्त व्यवस्थापकीय प्रशासनिक, सामाजिक, शैक्षिक तथा अन्य उपायहरू अवलम्बन गर्नेछन् ।
2. पक्ष राष्ट्रहरूले शोषण, हिंसा र दुर्ब्यवहारका घटनाहरू कसरी रोक्ने, पहिचान गर्ने र सो को प्रतिवदेनको सूचना र शिक्षाको व्यवस्था लगायत अन्य कुराको अतिरिक्त, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, तिनीहरूको परिवार र परिचारकका लागि उपयुक्त लिङ्ग र उमेर संवेदनशील सहयोग सुनिश्चित गरेर सबै प्रकारका शोषण, हिंसा तथा दुर्ब्यवहार रोक्नेसमेत सबै उपयुक्त उपायहरू अवलम्बन गर्नेछन् । पक्ष राष्ट्रहरूले संरक्षण सेवाहरू उमेर, लिङ्ग र अपाङ्गता प्रति संवेदनशील भएको सुनिश्चित गर्नेछन् ।

धारा १६. शोषण, हिंसा र दुर्ब्यवहारबाट स्वतन्त्रता

३. सम्पूर्ण प्रकारका शोषण, हिंसा तथा दुर्ब्यवहारका घटना रोक्नेका लागि पक्ष राष्ट्रहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सेवाका लागि तयार गरिएको सम्पूर्ण सुविधा तथा कार्यक्रमहरू स्वतन्त्र निकायहरूबाट प्रभावकारी ढंगमा अनुगमन गरिएको सुनिश्चित गर्नेछन् ।

४. कुनै पनि प्रकारको शोषण, हिंसा वा दुर्ब्यवहारको शिकार भएका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको शारीरिक, मानसिक र मनोवैज्ञानिक पुनर्प्राप्ति, पुनर्स्थापना तथा सामाजिक पुनः एकीकरणको प्रबर्धन गर्न पक्ष राष्ट्रहरूले संरक्षण सेवाहरूको व्यवस्था लगायत अन्य सम्पूर्ण आवश्यक उपायहरू अवलम्बन गर्नेछन् । स्वास्थ्य, कल्याण, आत्मसम्मान, स्वाभिमान र स्वायत्तता अभिवृद्धि गर्न तथा लिङ्ग र उमेरको उचित आवश्यकताहरूलाई ध्यान दिने वातावरणमा यस्तो पुनर्प्राप्ति र पुनः एकीकरण सञ्चालन हुनेछ ।

५. अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू विरुद्ध हुने शोषण, हिंसा र दुर्ब्यवहारका घटनाहरूको पहिचान अनुसन्धान तथा उपयुक्त भएकोमा अभियोजन गरिएको सुनिश्चित गर्न पक्ष राष्ट्रहरूले महिला र बालबालिका केन्द्रित कानून तथा नीतिहरू लगायत अन्य प्रभावकारी कानून तथा नीति निर्माण गर्नेछन् ।

तेस्रो सत्र: जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी न्यूनीकरण तथा अनुकूलन सम्बन्धित कानुनी प्रावधानहरू

सत्रको उद्देश्य: यस सत्रको अन्त्यमा, सहभागीहरूले जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी न्यूनीकरण तथा अनुकूलन सम्बन्धित कानुनी प्रावधानहरू बारे स्पष्ट हुनेछन्

समय: ३० मिनेट

बिधि: सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन

आवश्यक सामग्रीहरू: मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्किंग टेप, प्रश्नोत्तर, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका

चित्रकार्ड: आवश्यकता अनुसार राख्न सकिनेछ ।

क्रियाकलाप १. आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे छलफल

प्रक्रिया:

- प्रश्नोत्तर बिधि प्रयोग गरी जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी न्यूनीकरण तथा अनुकूलन सम्बन्धित कानुनी प्रावधानहरू बारे छलफल अगाडी बढाउने
- अन्त्यमा सहजकर्ताले सारांशमा बताउने, प्रस्तुत गर्ने, वा न्युजप्रिन्टमा लेखिएको बुँदाहरू प्रस्तुत गर्ने

निष्कर्ष:

जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी राष्ट्रियहरू जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी संयुक्त राष्ट्र संघीय संरचना महासन्धि (United Nations Framework Convention on Climate Change - UNFCCC) को आधारमा निर्माण गरिएको हो । नेपाल सरकारले जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी न्यूनीकरण र अनुकूलनको लागि विभिन्न राष्ट्रिय नीतिहरूको तर्जुमा गरेको छ जस्तै राष्ट्रिय जलवायु परिवर्तन नीति, २०७६; वन तथा वातावरणको क्षेत्रमा जलवायु परिवर्तन व्यवस्थापनका लागि योजना तर्जुमा सम्बन्धी दिग्दर्शन, २०७७; NAPA, LAPA, CAPA, PAPA (२०१०-२०२०) तथा राष्ट्रिय अनुकूलन योजना, National Adaptation Plan (NAP), 2021-2050.

पाठ्यसामग्रीहरू:

जलवायु परिवर्तन नीतिहरू (राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय)

- जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी संयुक्त राष्ट्र संघीय संरचना महासन्धि/ United Nations Framework Convention on Climate Change - UNFCCC)
- दिगो विकास लक्ष्य (Sustainable Development Goal-SDG)
- राष्ट्रिय जलवायु परिवर्तन नीति, २०७६
- वन तथा वातावरणको क्षेत्रमा जलवायु परिवर्तन व्यवस्थापनका लागि योजना तर्जुमा सम्बन्धी दिग्दर्शन, २०७७
- NAPA, LAPA, CAPA, PAPA (२०१०-२०२०)
- राष्ट्रिय अनुकूलन योजना, National Adaptation Plan (NAP), 2021-2050
- राष्ट्रिय रूपमा निर्धारण गरिएका योगदानहरू (NDC)
- जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण र अनुकूलनका लागि राष्ट्रिय कार्यान्वयन योजना २०८०-२०८७,
- पर्यावरण संरक्षण ऐन
- राष्ट्रिय वातावरण नीति आदि

National Adaptation Plan (NAP), 2021-2050:

नेपालले आफ्नो NAP प्रक्रिया २०१५ सेप्टेम्बरमा आरम्भ गरेको हो। NAP का लक्ष्यहरू निम्न छन्:

- पानीको उपलब्धता र कृषि उत्पादकत्वको सुधार
- दुर्लभ, संकटग्रस्त र संकटमुक्त प्रजातिहरूको पुनःस्थापना
- आवासहरूको पुनःस्थापना र पारिस्थितिकीय जडानको सुदृढीकरण
- संरक्षित क्षेत्रहरूको बहुपक्षीय उपयोगको प्रोत्साहन
- जलवायुजन्य आपतकालिन प्रकोपहरूको नियन्त्रण

चौथो सत्र: स्रोतबारे जानकारी

सत्रको उद्देश्य: यस सत्रको अन्त्यमा, सहभागीहरूले स्रोतको प्रकार बारे स्पष्ट हुन्छन्।

समय: ३० मिनेट

बिधि: सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन

आवश्यक सामग्रीहरू: मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका

चित्रकार्ड/चित्र : आवश्यकता अनुसार राख्न सकिनेछ



क्रियाकलाप १. स्रोतको बारेमा जानौं।

प्रक्रिया:

चरण १:

- सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोधी छलफल चलाउनु होस् :
 - हामी को हौं ?
 - कहाँ बस्छौं ?
 - हामी के के खान्छौं ?
 - हामी के लगाउँछौं ?
 - हाम्रो जीवन कसरी चलिरहेको छ ?
 - हामी बाहेक हाम्रो घरमा के के छन् ? जस्तै: पशुपंक्षी, बालीनाली, अन्य प्राकृतिक स्रोतहरू
 - हाम्रो जीविकोपार्जनको स्रोतहरू के के हुन् ?
 - हामीलाई चाहिने कुराहरू, स्रोतहरू कहाँबाट पाउँछौं ?
 - हामीलाई आवश्यक पर्ने स्रोतहरूको व्यवस्थापन कसरी गरिरहेका छौं ?

चरण २:

- सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरूमा मस्तिष्क मन्थन गराउनु होस्:

मस्तिष्क मन्थन

पानी

- पानीसँग हाम्रो सम्बन्ध के छ ?
- पानी हामीलाई किन चाहिन्छ ?
- हाम्रो शरीरमा कति प्रतिशत पानी हुन्छ ?
- पानी र महिलाको सम्बन्ध ?
- पुरुषको तुलनामा महिलालाई पानी किन बढी चाहिन्छ ?
- पानीको मुहान सुकेमा कसलाई बढी असर पर्छ ?

जमिन, माटो, बोटबिरुवा, प्राकृतिक स्रोतहरू

- हाम्रो सम्बन्ध के छ ?
- हामीलाई किन चाहिन्छ ?
- जमिन, माटो, बोटबिरुवा, प्राकृतिक स्रोतहरू भएन भने हाम्रो जीवन चल्छ कि चल्दैन ?
- जमिन, माटो, बोटबिरुवा, प्राकृतिक स्रोतहरू भएन भने हामीलाई के हुन्छ ? कसलाई बढी असर पर्छ ?

- सहजकर्ताले यी प्रश्नहरूको छलफल संगै चित्रकार्डमा रहेको स्रोतको प्रकारहरू बारे जानकारी दिदै सत्रको अन्त्य गर्नुहोस्

निष्कर्ष:

हामीलाई आवश्यक पर्ने स्रोतहरूको दिगो रूपमा व्यवस्थापन गर्नको लागि हाम्रो व्यवहार पनि दिगो व्यवहार हुनु पर्दछ, स्रोतहरूको दिगो संरक्षण गर्नु पर्दछ।

पाँचौँ सत्र: विपद, प्रकोप र जोखिम व्यवस्थापन

सत्रको उद्देश्य: यस सत्रको अन्त्यमा, सहभागीहरूले विपद, जोखिम तथा जोखिम व्यवस्थापन बारे बताउन सक्नेछन्।

समय: ३० मिनेट

बिधि: सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन

आवश्यक सामग्रीहरू: मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मार्किंग टेप

चित्रकार्ड: आवश्यकता अनुसार राख्न सकिनेछ।

क्रियाकलाप १. विपद, जोखिम तथा जोखिम व्यवस्थापन बारे समूह छलफल

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई तिन समूहमा विभाजन गर्ने
- समूह १ लाई विपद, समूह २ लाई प्रकोप र समूह तिन लाई जोखिम व्यवस्थापन विषय दिएर समूहमा छलफल गरी प्रस्तुतीकरण गराउने
- अन्त्यमा सहजकर्ताले यसबारे थप जानकारी दिदै सत्रको अन्त्य गर्ने

निष्कर्ष:

प्रकोपका घटनाबाट जनधनको क्षति भएको अवस्था नै विपद हो। विपद् ल्याउन सक्ने कुनै पनि घटना जस्तै: बाढी, पहिरो, आगलागी, हुरीबतास, चट्याङ प्रकोप हुन्। प्रकोपका घटनाबाट क्षति हुने सम्भावना रहेको अवस्था वा हानीनोक्सानी हुने सम्भावना नै जोखिम हो। प्रकोपका प्रतिकूल असरहरू एवं विपद्को सम्भावनालाई कम गर्ने ध्येयका साथ तय गरिएका रणनीति, नीति तथा सामना गर्ने क्षमता अभिवृद्धिका कार्यक्रमको कार्यान्वयनका लागि आवश्यक प्रशासनिक निर्देशन, सांगठनिक संरचना एवं व्यवहारिक सीप तथा क्षमताहरूको प्रयोग गर्ने व्यवस्थित प्रकृया नै विपद जोखिम व्यवस्थापन हो।

यस सत्रको लागि पाठ्य सामग्रीहरू:

हामी के बुझ्छौं ?

- विपद् भन्नाले के बुझ्छौं ?
- प्रकोप भन्नाले के बुझ्छौं ?
- विपद् जोखिम व्यवस्थापन भन्नाले के बुझ्छौं ?

परिभाषा

विपद: प्रकोपका घटनाबाट जनधनको क्षति भएको अवस्था । मानिस मर्ने, हराउने, घाइते हुने, घरपालुवा पशु मर्ने र खेतबारी नष्ट भएर मानिस विस्थापित भएर अर्काको सहयोग लिनु पर्ने स्थिति उत्पन्न हुनु नै विपद हो ।

प्रकोप: विपद् ल्याउन सक्ने कुनै पनि घटना जस्तै: बाढी, पहिरो, आगलागी, हुरीबतास, चट्याङ प्रकोप हुन् । 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 निम्त्याउँछ ।

जोखिम: प्रकोपका घटनाबाट क्षति हुने सम्भावना रहेको अवस्था वा हानीनोक्सानी हुने सम्भावना । कुनै पनि प्रकोप घटनाको सम्भाव्यता र त्यसका नकारात्मक परिणामहरूको समग्र अवस्था ।

- नदी किनारमा रहेको बस्ती बाढीको धेरै जोखिममा रहेको हुन्छ । धेरै भिरालो स्थानमा भएको घर वा त्यसभन्दा तल भएको घर वा बस्ती पहिरोको जोखिममा रहेको हुन्छ ।
- जस्तै बाढीका कारण समुदायको १० घर बगाउन सक्दछ, ५० घर डुवानमा पर्न सक्दछन् । १० बिगाहा जमिन कटान हुन सक्दछ । ५०० मानिसहरू विस्थापित हुन सक्दछन् आदि ।

विपद् जोखिम व्यवस्थापन: प्रकोपका प्रतिकूल असरहरू एवं विपद्को सम्भावनालाई कम गर्ने ध्येयका साथ तय गरिएका रणनीति, नीति तथा सामना-क्षमता अभिवृद्धिका कार्यक्रमको कार्यान्वयनका लागि आवश्यक प्रशासनिक निर्देशन, सांगठनिक संरचना एवं व्यवहारिक सीप तथा क्षमताहरूको प्रयोग गर्ने व्यवस्थित प्रकृया ।

छैंठौं सत्र: मौसम तथा हावापानी सम्बन्धी जानकारी

सत्रको उदेश्य: यस सत्रको अन्त्यमा, सहभागीहरूले मौसम तथा जलवायु/ हावापानी बारे स्पष्ट हुनेछन् ।

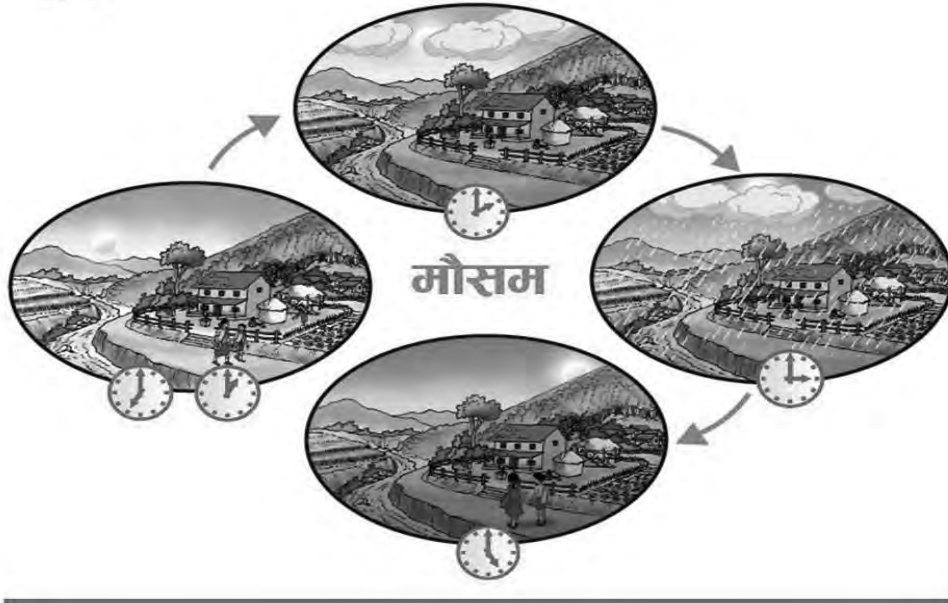
समय: ३० मिनेट

बिधि: चित्र छलफल

आवश्यक सामग्रीहरू: मौसम तथा हावापानी सम्बन्धी पोष्टर, मास्किंग टेप

चित्रकार्ड:

चित्र न. १

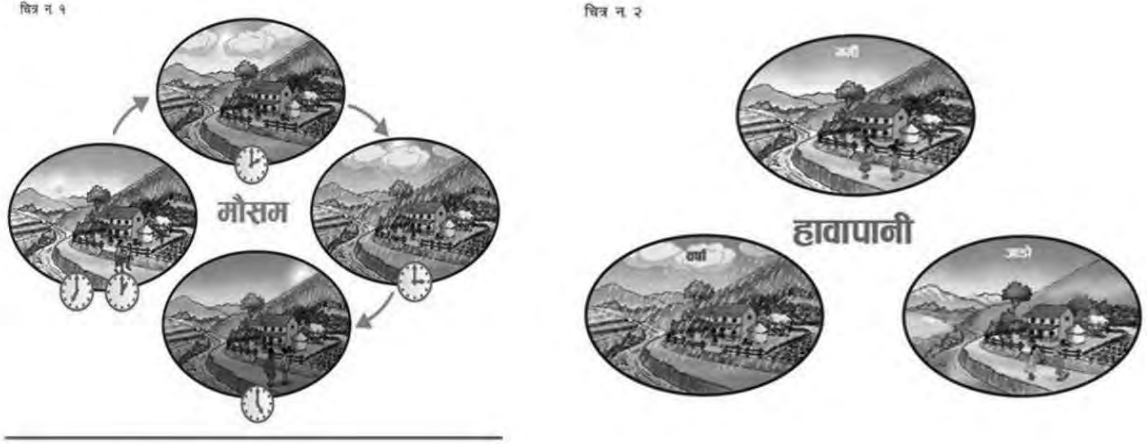


चित्र न. २



(चित्र साभार: रूपान्तरण मोड्युल १०- प्राकृतिक स्रोतहरू, प्राकृतिक प्रकोपबाट हुने विपत् जोखिमको व्यवस्थापन र जलवायु परिवर्तन अनुकूलन)

चित्र छलफल



क्रियाकलाप १. मौसम तथा हावापानीको चित्र छलफल

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई दुई समुहमा विभाजन गर्ने,
- एक समुहलाई मौसमको चित्र र अर्को समुहलाई हावापानीको चित्र दिई ५ मिनेट छलफल गराउने:
- त्यसपछि, हरेक समुहबाट प्रस्तुतीकरणको लागि भन्ने,
- त्यसपछि सहजकर्ताले आफ्नो Slide वा न्युजप्रिन्टमा लेखिएको प्रदर्शन गर्दै सारंशमा बताउने,
- सहजकर्ताले तल दिईएको मौसम र हावापानी को परिभाषालाई पढेर सुनाउने ।

मौसम : छिनछिनमा परिवर्तन भइरहने वायुमण्डलीय अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । मौसमका तत्वहरू तापक्रम, वर्षा, हावाको चाप तथा वहने दिशा, आद्रता आदि पर्दछन् । यी तत्वहरू क्षणक्षणमा परिवर्तन भइरहन्छन् । यसलाई हामी मौसम परिवर्तन भन्दछौं । जस्तै; पानी परेको दिन, घाम लागेको दिन, आदि । त्यसैले पृथ्वीको वायुमण्डलमा हरेक दिन परिवर्तन भइरहने तापक्रम, वर्षा, वायुको चाप, आद्रता, आदिको अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । हाम्रो दैनिक जीवनमा हामी भन्ने गर्छौं कि –आजको मौसम कति राम्रो !”, “कस्तो चर्को घाम लागेको !”, “आकाशमा त डम्म बादल लागेको छ, भरे पानी पर्छ कि क्या हो ।” दिनदिनै हामीले भोग्ने वा देख्ने यस्ता घटनाहरूलाई मौसमका रूपमा परिभाषित गर्न सक्छौं ।

जलवायु तथा हावापानी : जलवायु वा हावापानी भन्नाले मौसमका तत्त्वहरूमा लामो समयको अन्तरालमा आउने सरदर मौसमको अवस्थालाई बुझाउँछ । सामान्यतया जलवायु स्थान र ऋतुविशेष अनुसार स्थिर हुन्छ । कुनै पनि ठाउँको लामो समयसम्मको मौसमको अवस्थालाई भने जलवायु भनिन्छ । जस्तो कि वर्षा याममा कुन दिनदेखि पानी पर्न सुरु हुन्छ, कति मात्रामा पानी पर्छ, अनि कुन दिनदेखि पानी पर्न बन्द हुन्छ भन्ने कुरा बसैपिच्छे फरक होला । तर २०-३० वर्ष या सोभन्दा लामो अवधिको सरदर औसत निकाल्ने हो भने पानी पर्ने तरिका र वर्षाको मात्राले त्यो ठाउँको जलवायुलाई जनाउँछ ।

- यो विषयमा बुझ्ने नबुझ्नेको समिक्षा गर्ने

निष्कर्ष:

छिनछिनमा परिवर्तन भइरहने वायुमण्डलीय अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । मौसमका तत्त्वहरू तापक्रम, वर्षा, हावाको चाप तथा वहने दिशा, आद्रता आदि पर्दछन् । यी तत्त्वहरू क्षणक्षणमा परिवर्तन भइरहन्छन् । यसलाई हामी मौसम परिवर्तन भन्दछौं । जलवायु वा हावापानी भन्नाले मौसमका तत्त्वहरूमा लामो समयको अन्तरालमा आउने सरदर मौसमको अवस्थालाई बुझाउँछ । सामान्यतया जलवायु स्थान र ऋतुविशेष अनुसार स्थिर हुन्छ । कुनै पनि ठाउँको लामो समयसम्मको मौसमको अवस्थालाई भने जलवायु भनिन्छ । जस्तो कि वर्षा याममा कुन दिनदेखि पानी पर्न सुरु हुन्छ, कति मात्रामा पानी पर्छ, अनि कुन दिनदेखि पानी पर्न बन्द हुन्छ भन्ने कुरा बसैपिच्छे फरक होला । तर २०-३० वर्ष या सोभन्दा लामो अवधिको सरदर औसत निकाल्ने हो भने पानी पर्ने तरिका र वर्षाको मात्राले त्यो ठाउँको जलवायुलाई जनाउँछ ।

यस सत्रको लागि पाठ्यसामग्रीहरू:

मौसम

- छिनछिनमा परिवर्तन भइरहने वायुमण्डलीय अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । मौसमका तत्त्वहरू तापक्रम, वर्षा, हावाको चाप तथा वहने दिशा, आद्रता आदि पर्दछन् ।
- त्यसैले पृथ्वीको वायुमण्डलमा हरेक दिन परिवर्तन भइरहने तापक्रम, वर्षा, वायुको चाप, आद्रता, आदिको अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । यो प्रत्येक दिन, हप्ता र महिनामा परिवर्तन भइरहन्छ ।
- **मौसम परिवर्तन:** यी तत्त्वहरू क्षणक्षणमा परिवर्तन भइरहन्छन् । यसलाई हामी मौसम परिवर्तन भन्दछौं । जस्तै; पानी परेको दिन, घाम लागेको दिन, आदि ।
- वातावरणमा छोटो समयमा हुने परिवर्तन । एक घण्टा, दिन, महिना र वर्षभरिमा वातावरणमा हुने परिवर्तन । ऋतु परिवर्तन पनि यसको उदाहरण हो । एकछिनमा हावा चल्नु, एकछिनमा पानी पर्नु र एकछिनमा घाम लाग्नु ।

जलवायु तथा हावापानी

- जलवायु भन्नाले मौसमका तत्त्वहरूमा लामो समयको अन्तरालमा आउने सरदर मौसमको अवस्थालाई बुझाउँछ । सामान्यतया जलवायु स्थान र ऋतुविशेष अनुसार स्थिर हुन्छ ।
- **जलवायु परिवर्तन:** समग्र वातावरणमा लामो समयमा देखा परेको अस्वभाविक परिवर्तन । विगतमा गरेका वा भोगेका प्राकृतिक घटनाक्रममा एकाएक परिवर्तन भएर जनजीवनमा प्रभाव पर्ने अवस्था उत्पन्न हुनु नै जलवायु परिवर्तन हो ।
- जलवायु परिवर्तन प्राकृतिक रूपमा ३० बर्षको अन्तरालमा हुने गर्दछ । जलवायु परिवर्तन भनेको अति तापक्रम र अति मौसम (Extreme Heat and Extreme Weather) हो ।

मौसम	जलवायु वा हावापानी
छोटो समयमा हुने वायुमण्डलीय अवस्था हो ।	लामो समयमा हुने मौसमको औसत अवस्था (सामान्यतया तिस वर्षभन्दा बाढि) हो ।
यो दिनहुँ क्षणक्षणमा परिवर्तन भइरहन्छ ।	लगभग स्थायी जस्तो हुने र ऋतु अनुसार फरक पर्ने अवस्था हो ।
साधारणतया सानो ठाउँको वायुमण्डलीय अवस्था हो ।	अलि ठूलो ठाउँको वायुमण्डलीय अवस्था हो ।

सातौँ सत्र : जलवायु परिवर्तन र यसको प्रभावहरू

सत्रको उद्देश्य: यस सत्रको अन्त्यमा, सहभागीहरूले जलवायु परिवर्तन कसरी हुन्छ, यसका कारणहरू, जलवायु परिवर्तनका असरहरूबारे बताउन सक्नेछन्

समय: १ घण्टा

बिधि: सम्बाद

आवश्यक सामग्रीहरू: हजुर बा र नातिको सम्बाद

चित्रकार्ड: आवश्यकता अनुसार राख्न सकिनेछ ।

क्रियाकलाप १. जलवायु परिवर्तन बारे सम्बाद

प्रक्रिया :

- सहभागीहरूमध्येबाट कुनै ३ जना स्वयंसेवी सहभागी छनोट गर्नुहोस् ।
- सहभागी मध्ये हजुर बा, नाति, र हजुरआमाको भूमिकाको लागि तिन जना पात्र छनौट गर्ने ।

- को कुन भूमिकामा बोल्ने सहभागीमूलक विधि द्वारा छान्न लगाउने
- ३ जनामध्ये एकजनालाई हजुरबुवा, अर्को एकजनालाई हजुरआमाको र अर्कोलाई नातिको भूमिकाको अभिनय गर्न लगाउने ।
- अभिनय गर्ने सहभागीलाई मात्र उक्त संवाद गर्न वा पढ्न दिने ।
- त्यसपछि सबैलाई एक एक प्रति सम्वाद दिने र आफ्नो आफ्नो भूमिका अनुसार पढेर भूमिका निर्वाह गर्न अनुरोध गर्ने

सम्वाद

नाति: हेर्नुहोस् न हजुरबा, आज पनि पानी पर्ला जस्तो छ । असार साउनमा पर्नु पर्ने पानी यो कार्तिक मङ्सिरको महिनामा किन परिरहेको होला ?

हजुरबा: यता सुन् ए नाति ! आजभोलि पहिला पहिलाको जस्तो समय अनुसार के पो हुने गरेको छ र ? तँले त पानी पर्ने समयको ख्याल गरिन्छस् । तर आजभोलि त कुनै कुनै बाली समय अगावै पाकेको पनि त सुनिन्छ नि !

नाति: ए हो त नि ! मैले एक चोटि लाली गुराँस पुस माघ महिनामै फुलेको सुनेको थिएँ । अनि हजुरबा, पहिला र आजभोलिको समयमा यस्तै अन्य केके परिवर्तनहरू भएको थाहा पाउनु भएको छ ?

हजुरबा: हाम्रो पालामा जस्तो तराईमा शीतलहर छैन रे आजभोलि । शीतलहर तराईमा घटेको छ रे ! उच्च पहाडतिर पनि गर्मी बढेकाले लामखुट्टेले सताउन थालेको छ रे बाबै !

(हजुरबा र नाति कुरा गरिरहेको बेलामा हजुरआमा पनि आइपुग्छिन् ।)

हजुरआमा: यी हजुरबा नाति एकाबिहानैदेखि के कुरा गरिरहेका छन्, हँ ?

नाति: केही होइन हजुरआमा । पहिले र अहिलेको समयमा के के, के के परिवर्तन भा'को देख्नुभो हजुरबा भनेर सोधेको नि ! तपाईँ पनि सुनाउनु न हजुरआमा । तपाईँको पाला र हाम्रा पालामा के के परिवर्तन भयो त ?

हजुरआमा: के सुनाऊँ बाबै ! घर नजिकैको पानीको कुवा सुकेको पनि बसौँ भइसक्यो । पानीको मुहान सुक्दै गएर धारामा पानी आउन छाडेको पनि महिनौँ भइसक्यो । अहिले मैले दिनको २ घण्टा लगाएर खोलाबाट पानी बोक्नु परेको छ । खोला, नदी पनि त पहिला जस्तो कहाँ पो ठुला छन् र ? जाडो महिनामा सुकेर परालको त्यान्द्रो जत्रा हुन्छन् । पुरुषहरूलाई यस्ता कुरामा के वास्ता छ र ! दुःख त हामी महिलाले पो पाएका छौँ ।

हजुरबा: ल हेर, यसका कुरा । पानीको स्रोत सुकेपछि पुरुष होस् कि महिला, सबैले दुःख पाउछन् नि । हेर बुढी , गनगन गर्नुभन्दा बरु आकासे पानी जम्मा गरी सही सदुपयोग गर्नतिर लागौन । पानी कम खर्च गरौँ । अब मुहान वरिपरिका रुखहरूको संरक्षण गरौँ । उचित व्यवस्थापन गरौँ । यसो गर्नु भनेको नै पानीको कहिल्यै दुःख नहोस् भनेर अपनाउन सकिने अनुकूलनको उपाय हो ।

नाति: हैन ए हजुरबा, यी सबै केको कारणले भएको होला त ?

हजुरबा: यता सुन् ए नाति । यी सबै समस्याहरूको कारण त मलाई पनि ठ्याक्कै थाहा छैन । तर पत्रपत्रिका पढ्दा, रेडियो सुन्दा, टिभी हेर्दा र साथीभाइका कुरा अनुसार यो समस्याको कारण त जलवायु परिवर्तन हो भन्छन् क्यारे ।

हजुरआमा: त्यस्तो चासो राखेर सोधी रछ नातिले । ज्ञान गुन भए जलवायु परिवर्तन भनेको के हो, त्यो पनि बुझाइदिनु नि ।

हजुरबा: के भनेर बुझाऊँ खै ? बुझाउनै गाह्रो । अब के भन्छन् जान्ने सुन्नेले भने नि नाति, यो पृथ्वीमा समय समयमा हुने मौसम परिवर्तनको ढाँचा केही बदलिँदै आएको छ रे । कुनै साल धेरै वर्षा हुने, बाढी, पहिरो जाने त कुनै वर्ष

खडेरी तथा सुख्खा भएर गर्मी बढेर पहाडका टुप्पैमा लु लाग्ला जस्तो हुन्छ । यसरी लामो समयसम्म पनि मौसमको ढाँचा बदलिएर जनजीवनलाई प्रभावित बनाएको छ । त्यही वातावरणीय परिवर्तनलाई जलवायु परिवर्तन भन्छन् अरे !

नाति: यो जलवायु परिवर्तन के कारणले हुन्छ त, हजुरबा ?

हजुरबा: यसका धेरै कारणहरूमध्ये एउटा प्रमुख कारण जनसङ्ख्या वृद्धि हो भन्छन् । जनसङ्ख्या वृद्धिले गर्दा वन फडानी हुन्छ । वन फाडेपछि पानीको स्रोत सुक्दै जान्छ । र सिञ्चित क्षेत्रमा कमी आई सम्पूर्ण जनजीवन प्रभावित हुन्छ । त्यसैगरी बढ्दो यातायात, बढ्दो औद्योगीकरण, अव्यवस्थित सहरीकरण आदि जस्ता समस्याहरू पनि जलवायु परिवर्तनका कारणहरू हुन् ।

नाति: जलवायु परिवर्तन अनुकूलनका उपायहरू केके हुन सक्दछन् त, हजुरआमा ?

हजुरबा: (हाँस्दै) कति न हजुरआमालाई थाहा भएजस्तो गरेर सोध्यो यो नातिले !

हजुरआमा: ए ! मलाई पनि तपाईंलाई जत्तिकै थाहा छ । यहाँ सुन् नाति, जलवायु परिवर्तन अनुकूलनका उपाय भनेको वनजङ्गलको संरक्षण गर्नु हो । एउटा रुख काटेको ठाउँमा ३/४ वटा रुखहरू रोप्नुपर्छ । त्यसैगरी कम ऊर्जा खपत गर्ने, अनावश्यक बत्ती नबाल्ने, मलाई थाहा भएको कुरा तँलाई भनिहाले । अरू केही चाहियो भने तेरो हजुरबालाई सोध् है ।

हजुरबा: भो भो, आजलाई यति भए पुग्छ । यी सबै कुरा आफ्ना साथीहरूलाई भन्न नबिर्सनु नि ।

नाति: अँ हजुरबा पनि ! यस्तो महत्त्वपूर्ण विषयको बारेमा कसैले बिर्सला त ? म त आज नै मेरा साथीभाइलाई सुनाइहाल्छु नि ।

- संवाद सकिए पछि सहभागीलाई आ-आफ्नो स्थानमा बस्न लगाउने ।
- त्यस पछि तल उल्लेखित प्रश्नहरूमा छलफल गराउने ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

(क) संवादमा उल्लेख गरिए जस्तै जलवायु परिवर्तनका अन्य कारणहरू र तिनका असरहरू के के हुन सक्दछन् ?

(ख) संवादमा उल्लेख गरिए बाहेक जलवायु परिवर्तन अनुकूलनका अन्य उपायहरू के के हुन सक्दछन् ?

(ग) जलवायु परिवर्तनका कारणहरूको अनुकूलनमा क-कसले के के गर्न सक्दछन् ?

- छलफल सकिएपछि सहजकर्ताले सबैले सुन्नेगरी तल दिईएको जलवायु परिवर्तन र यसका असर तथा अनुकूलन सम्बन्धि जानकारीहरू पढेर सुनाउने ।
- त्यस पछि बुझे नबुझेको जाँच गरी सत्रको अन्त्य गर्ने

निष्कर्ष:

जलवायु परिवर्तन विश्वव्यापी प्रक्रिया हो । जलवायु परिवर्तनलाई अनुकूलन गर्नु सबैको समान जिम्मेवारी हो । हामी सबैले जलवायु परिवर्तनका कारणहरू पत्ता लगाई आफ्नो व्यवहारमा अनुकूलनका उपायहरू लागू गर्नुपर्दछ । तर हाम्रो एकल प्रयासले मात्र यो सम्भव हुँदैन । जलवायु परिवर्तनका असरहरूमा अनुकूलन गर्नका लागि स्थानीय उपायहरूको खोजी गर्न सकिन्छ । जलवायु परिवर्तनले ल्याएका असरहरू कम गरी परिवर्तित जलवायुलाई अनुकूलन गराई सहज जीवनयापन गर्न सक्ने अवस्थाको सिर्जना गर्ने प्रक्रियालाई नै अनुकूलन भनिन्छ । बदलिँदो वातावरणीय समस्यालाई ध्यानमा राखी प्राकृतिक रूपमा हुने अनुकूलन भन्दा पृथक् ढङ्गले स्रोत र साधनहरूको परिचालन गरी समुदायलाई बढी सजग र सक्षम बनाउनु नै जलवायु परिवर्तनका लागि अनुकूलन हो । साथै जलवायु परिवर्तनले गर्दा हुने लैङ्गिक सवालहरूको समाधान लगायत जलवायु परिवर्तनका असरहरूको अनुकूलनका लागि अपनाउन सकिने स्थानीय विभिन्न उपायहरूका महत्त्वका बारेमा आफ्नो परिवार र समाजमा जनचेतना जगाउनु पर्छ ।

समिक्षा:

तातो आलु खेल खेल्दै अथवा धागोको डल्लो अथवा कागजको बलको प्रयोग गरी पालैपालो सहभागीलाई आजको सत्रबाट के के सिकाइहरू भए भनी भन्न लगाउनुहोस् ।

यस सत्रको लागि सन्दर्भ सामग्रीहरू:

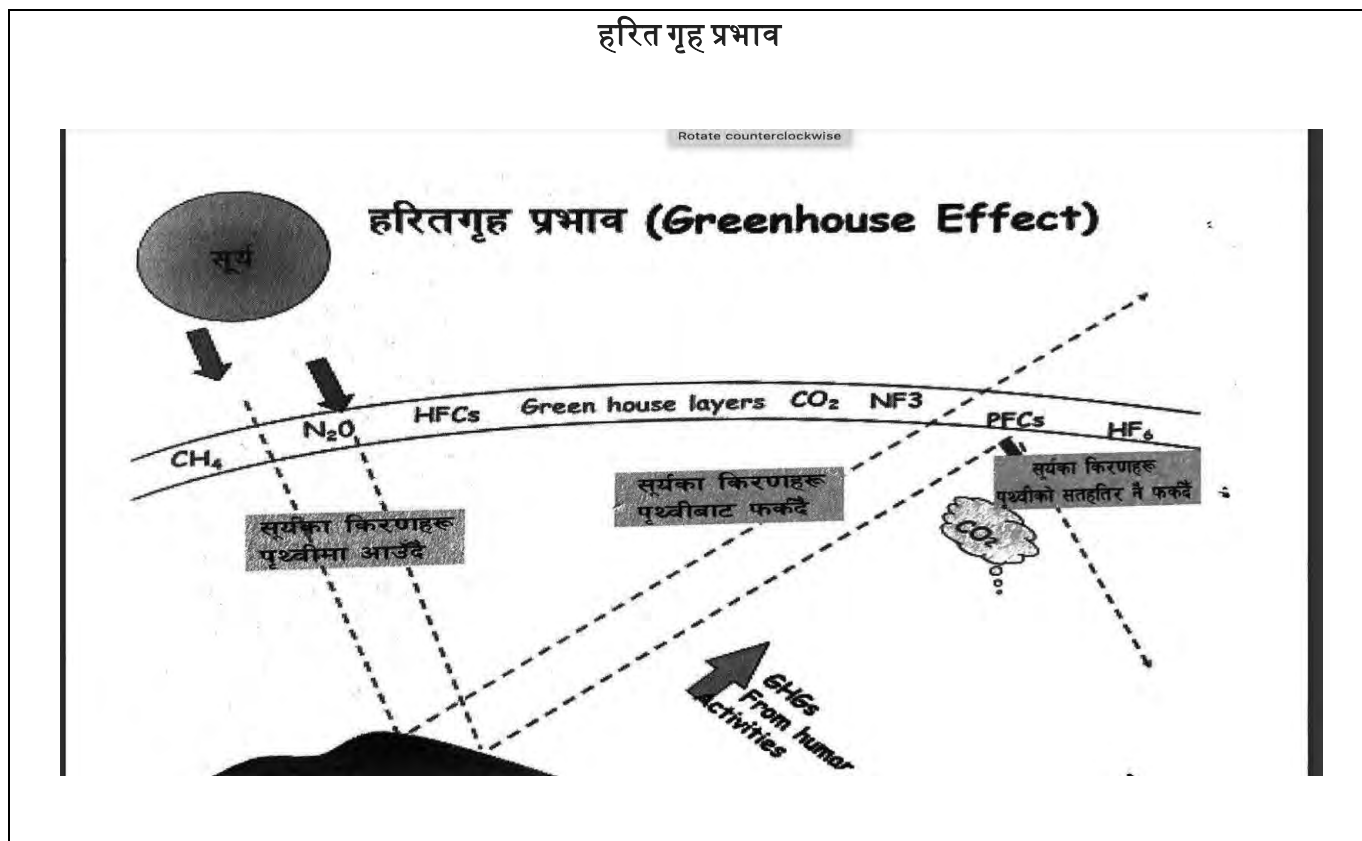
- रुपान्तरण मोड्युल १०: प्राकृतिक प्रकोप तथा जलवायु परिवर्तन

यस सत्रको लागि पाठ्यसामग्रीहरू

जलवायु परिवर्तन कसरी हुन्छ ?

- हाम्रा दैनिक क्रियाकलापहरू जस्तै उद्योगधन्दा, कलकारखाना, कृषि, यातायात लगायत वनफँडानी तथा आगलागी जस्ता क्षेत्रहरूबाट कार्बनडाइअक्साइड, मिथेन, नाइट्रसअक्साइड, क्लोरोफ्लोरोकार्बन जस्ता विभिन्न ग्याँसहरू वायुमण्डलमा उत्सर्जन हुन्छन् । यस्ता ग्याँसहरूलाई हामी हरितगृह ग्याँस भन्दछौं । पृथ्वीको वायुमण्डलको माथिल्लो भागमा यस्ता ग्याँसहरू एउटा तह बनाएर बसेका हुन्छन् । ती हरितगृह ग्याँसहरूले सूर्यबाट आएका प्रकाशका किरणहरू वायुमण्डलमा छिर्न दिन्छन् तर पृथ्वीबाट बाहिर जान भने केही मात्रामा रोकिदिन्छन् । फलस्वरूप पृथ्वी न्यानो भइरहन्छ । यस प्रक्रियालाई हामी हरितगृह प्रभाव भन्दछौं ।
- यो प्रक्रिया हामीलाई अत्यावश्यक हुन्छ किनभने हरितगृह ग्याँस नहुने हो भने पृथ्वीको सरदर तापक्रम १८ डिग्री सेल्सियस हुने थियो जुन यस जगत् वा प्राणीहरूको लागि प्रतिकूल अवस्था हो । तर आजभोलि विभिन्न स्रोतहरूबाट ती हरितगृह ग्याँसहरूको मात्रा वायुमण्डलमा बढ्दै गइरहेको छ । फलस्वरूप पृथ्वीको औसत तापक्रम वृद्धि भइरहेको छ । यसलाई विश्वव्यापी उष्णता भनिन्छ । यही उष्णताले गर्दा जलवायु परिवर्तन जस्तो विकराल समस्या देखा परेको छ । यस्ता हरितगृह ग्याँसहरू प्राकृतिक रूपमै उत्सर्जन पनि हुने गर्दछन् जुन हामीलाई हानिकारक हुने मात्रामा हुँदैन ।

हरित गृह प्रभाव



जलवायु परिवर्तनका कारणहरू

जलवायु परिवर्तनका विविध कारणहरूमध्ये केही मुख्य कारणहरू तल प्रस्तुत गरिएको छ :

- बढ्दो जनसङ्ख्या
- वनविनाश
- डढेला
- बढ्दो यातायात
- बढ्दो औद्योगीकरण
- अव्यवस्थित सहरीकरण
- ज्वालामुखी, इत्यादि

जलवायु परिवर्तनका सूचकहरू

प्राकृतिक प्रणालीहरू मध्ये तापक्रम, वर्षा, समुन्द्री सतह वृद्धि र प्रकोप जन्य घटनाको वृद्धिलाई जलवायु परिवर्तनका सूचकहरू मानिएको छ। समग्र रूपमा जलवायु परिवर्तनका कारण ठण्डा दिन र रातहरू घट्दै गई रहेकाछन् र अति गर्मी दिनहरू बढ्दै गएकाछन्। गर्मी मौसममा उष्ण लहर बढ्दै गई रहेको छ भने जाडोमा पनि शीतलहरको प्रकोप बढ्दो छ। यसै क्रममा नेपालमा पनि निम्नानुसारका संकेतहरू देखा पर्न थालेका छन् :

१. दिन तथा रात केही दशक पहिले भन्दा बढी तातो भई रहेकाछन्।
२. ठण्डा दिन तथा रात कम हुँदैछन्।
३. १०० मिलिमिटर वा सो भन्दा बढी परिमाणमा पानी पर्ने दिनहरूको संख्या बढ्दै छ।
४. पानी पर्ने समय र अवधिमा परिवर्तन आईरहेको छ र पानी पर्ने दिनहरू घटी रहेको छ।
५. हिम नदी र हिमाली क्षेत्रहरूबाट हिउँ पग्लदै गई रहेको छ।
६. हिम नदीहरू वार्षिक रूपमा ३० देखि ६० मिटर सम्म छोटिदै र १२ मिटर जति पातलो हुँदै गएको देखिन्छ।
७. नयाँ हिम ताल निर्माण हुने तथा भई रहेका हिम ताल हरूको क्षेत्रफल तथा पानीको आयतन बढ्दै गएको देखिन्छ।
८. वर्षाको चक्रमा परिवर्तन हुने।
९. लामो समयसम्म खडेरी पर्ने।
१०. बढी वर्षा हुने।

जलवायु परिवर्तनबाट हुन सक्ने असरहरू

जलवायु परिवर्तनका थुप्रै असरहरू देखा परेका छन्। तिनीहरूमध्ये केहीलाई तल उल्लेख गरिएको छ:

- (क) जलवायु परिवर्तनका कारण हाम्रा हिमालहरू तीव्र गतिमा पग्लिरहेका छन्। यसका कारणले गर्दा अहिले खोलानालामा बाढी आउने तथा पछि पानीको समस्या पर्न सक्नेछ।
- (ख) हिमाल पग्लेर हिमतालहरू बन्ने क्रम पनि हालका दिनहरूमा बढिरहेको छ। ती हिमतालहरूको क्षेत्रफल बढ्दै जाने हुँदा तल्लो भागमा बसोवास गर्ने मानिसहरूको धनजनको क्षति हुन्छ।
- (ग) खोलानालाहरू सुख्खा हुने, समयमा पानी नपर्ने, नयाँ प्रकारका रोग व्याधिहरू देखा पर्ने आदि समस्याले कृषि उत्पादकत्वमा निरन्तर ह्रास आउने देखिन्छ। बाढी, पहिरो, खडेरी जस्ता प्राकृतिक विपदहरू पनि बढ्दै छन्। यसले ठुलो धनजनको क्षति गर्दछ।
- (घ) तातो तथा चिसो हावा चल्ने, लामखुट्टेजन्य रोगहरूको प्रकोप, पानीको प्रदूषणका कारण लाग्ने रोगहरू जस्तै झाडापखाला, हैजा, आउँ आदिको प्रकोप बढिरहेको छ। जसले जनस्वास्थ्यलाई नकारात्मक असर पुरयाउँछ।
- (ङ) माल्दिभ्स, बङ्गलादेश जस्ता देशहरूका समुन्द्री किनारामा रहेका बस्तीहरू समुद्रको सतह बढ्दै जाँदा खतरामा परिरहेका छन्। जसले त्यस क्षेत्रको सदियौँदेखिको सभ्यता समेत लोप हुने देखिन्छ। यी सबै कारणहरूले गर्दा मानिस लगायत अन्य प्राणीको जीवन पद्धतिमै ज्यादै नकारात्मक असर पर्नसक्ने देखिन्छ।
- (च) तापक्रम बढ्दै जाँदा प्राणी तथा वनस्पतिहरूको लागि उचित वातावरण रहँदैन। त्यसकारण सम्पूर्ण जैविक विविधतामा समेत धक्का पुग्ने देखिन्छ।

नेपालमा जलवायु परिवर्तनका असरहरू

- नेपालको सन्दर्भमा जलवायु परिवर्तनका असरहरू छिटो र धेरै मात्रामा पर्ने अनुमान गरिएको छ । हालै गरिएको एक अध्ययन अनुसार नेपाल जलवायु परिवर्तनमा विश्वकै चौथो जोखिमयुक्त राष्ट्रमा परेको छ । कमलो भौगर्भिक अवस्था, आकाशे पानीमा निर्भर कृषि, हिमालबाट उत्पत्ति भएका नदीहरू, प्राकृतिक स्रोतमा अधिक निर्भरता तथा गरिवी र अशिक्षाले गर्दा नेपाल जलवायु परिवर्तनको निकै संवेदनशील राष्ट्रहरूमध्ये परेको हो ।
- विकसित देशहरूका तुलनामा नेपालले हरितगृह ग्याँस नगन्य मात्रामा निकाले पनि नेपालमा जलवायु परिवर्तनका सङ्केत र नकारात्मक प्रभावहरू देखिन थालिसकेका छन् । नेपालले विश्वभर उत्पादन हुने हरितगृह ग्याँसको ०.०२५ प्रतिशत मात्रै उत्पादन गर्छ, तर जलवायु परिवर्तनका नकारात्मक असर भोग्न बाध्य हुने देशहरूमध्ये नेपाल पनि एक हो । विविध प्रकारको भौगोलिक बनोट, कमजोर भौगोलिक संरचना र संवेदनशील प्राकृतिक वातावरणका कारण नेपाल जलवायु परिवर्तनको असरप्रति अति संवेदनशील छ ।
- जलवायु परिवर्तनले विशेष गरी नेपालका हिमनदी, जलसम्पदा, कृषि, वन तथा जैविक विविधता र जनस्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पारेको पाइन्छ ।

आदिवासी जनजातिहरूमा जलवायु परिवर्तनको प्रभाव

आदिवासी जनजातिहरू जलवायु परिवर्तनद्वारा सबैभन्दा प्रभावित समूहमध्ये एक हुन ।

- परम्परागत जीविकोपार्जन हराउने, जस्तै: कृषि, शिकार, माछा मार्ने सीप आदि हराउने, लोप हुने ।
- संस्कृतिमा बाधा वा हराउने, जस्तै: sacred place/पुजिरहेको स्थान हरु र परम्परागत अभ्यासहरू हराउने /लोप हुने ।
- परम्परागत ज्ञान लोप हुने, जस्तै: मौसम अनुमान सम्बन्धी परम्परागत ज्ञान, स्थानीय पर्यावरण सम्बन्धी ज्ञान, परम्परागत उपचार विधि ।
- स्वास्थ्यको जोखिम: जलवायु परिवर्तनको कारण आदिवासीहरू स्वास्थ्यको जोखिममा पर्दछन् जस्तै पानीजन्य रोगहरू, कुपोषण र बिस्थापनबाट हुने मानसिक असर आदि पर्दछ ।
- अनुकूलनको चुनौति - आवश्यक स्रोत साधनहरूको अभावको कारण अल्पिकरण, न्यूनीकरण तथा अनुकूलनको पूर्वाधार बनाउन नसक्नु ।
- स्रोतसाधनमा विवाद- स्रोत साधनको अभाव तथा संरक्षण क्षेत्र घोषणा पश्चात् हुने विवाद ।
- न्यूनिकरण सम्बन्धी गतिविधिले पनि आदिवासी जनजाति समुदायलाई असर गर्दछ जस्तै: कृषि, वन विज्ञान, र अन्य भू-उपयोगसँग जोडिएका क्षेत्रमा कार्बन संचितीकरण र हरितगृह ग्याँस कटौतीले संरक्षण, खाद्यान्न र पानीको सुरक्षा, काठको आपूर्ति, जीविकोपार्जन, भूमि व्यवस्था र भूउपयोग सम्बन्धी आदिवासी जनजातिहरूको अधिकारमाथि जोखिम पुरयाउँदछ ।

जलवायु परिवर्तनले कृषि क्षेत्रमा पारेको असरहरू

- जलवायुले ल्याएको परिवर्तनले कृषि उत्पादनमा प्रत्यक्ष असर पारेको छ।
- नेपालमा धेरै जसो धान, मकै र गहुँ बाली लगाउने गरिन्छ। तर एक अध्ययन अनुसार मङ्सिरदेखि चैतसम्म हुने औसत वर्षामा कमी आएका कारण ती बालीमा प्रत्यक्ष असर पुग्न गई सम्पूर्ण देशको कृषि उत्पादनमा नै कमी आएको छ।
- हिउँदे वर्षामा आएको कमीका कारण देशका विभिन्न भू-भागका किसानहरू परम्परागत रूपमा गर्दै आएको खेती प्रणालीबाट अलग्गिनु पर्ने अवस्था सिर्जना भएको छ।
- बाढी पहिरो जस्ता प्रकोपले माटोको उर्वराशक्तिमा कमी ल्याई कृषि उत्पादनमा कमी आइरहेको छ।
- जलवायु परिवर्तन सँगसँगै नयाँ खालका कीटाणु, रोगव्याधि र झार पलाएर बालिनालीलाई असर पारेका छन्।
- सामान्य खालका कीटनाशक विषादीप्रतिको सहनशीलता किराहरूमा बढ्दै गएकाले उच्च मात्रा र कडा खालका विषादीहरू प्रयोग गर्न किसानहरू बाध्य भएका छन्।
- बालीको उत्पादकत्वमा ह्रास आएको छ।
- खेती प्रणालीमा परिवर्तन भएको छ।
- पानीका मुहानहरू सुक्काले सिमसार क्षेत्रमा कमी आइरहेको छ।
- जलवायु परिवर्तनका कारण अनुकूल वातावरणीय अवस्था नहुँदा बालीका रैथाने जातहरू लोप हुँदै गइरहेका छन्।

सातौँ सत्र: आदिवासी समुदायको सन्दर्भमा जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण

सत्रको उद्देश्य: यस सत्रको अन्त्यमा, सहभागीहरूले आदिवासी समुदायको सन्दर्भमा जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण बारे बताउन सक्नेछन्।

समय: १ घण्टा

बिधि: सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन

आवश्यक सामग्रीहरू: मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप

चित्रकार्ड: आवश्यकता अनुसार राख्न सकिनेछ।



वातावरण अनुसार
फट्यांग्रा र भ्यागुताको अनुकूलन



क्रियाकलाप १. अल्पिकरण र अनुकुलन बारे बुझौं।

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई अल्पिकरण र अनुकुलन बारे प्रश्न सोध्नुहोस
- त्यसपछि, सहजकर्ताले प्रष्ट पार्नुहोस

निष्कर्ष:

अल्पिकरण भनेको प्रकोपको घटनाबाट क्षति हुन नदिनको लागि गरिने पूर्व तयारी, सावधानी, होसियारी हो। प्रकोपको घटनाबाट हुन सक्ने क्षति कम गर्न वा प्रकोपको घटना भएर विपद् आउनु अघि त्यसको सामना गर्न गरिने तयारी नै न्यूनीकरण हो। जलवायु परिवर्तनले ल्याएका असरहरू कम गरी परिवर्तित जलवायुलाई अनुकूल गराई सहज जीवनयापन गर्न सक्ने अवस्थाको सिर्जना गर्ने प्रक्रियालाई नै अनुकुलन भनिन्छ।

पाठ्यसामग्रीहरू

अल्पिकरण/Mitigation- भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?

अनुकुलन/Adaptio भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?

**अल्पिकरण/Mitigation - पूर्व तयारी, सावधानी, होसियारी
अनुकुलन/Adaption - परिस्थिति अनुसार अनुकुल हुने**



अनुकुलन/Adaptation को केही उदाहरणहरुः
फट्यांग्रा र भ्यागुताको उदाहरण



वातावरण अनुसार
फट्यांग्रा र भ्यागुताको अनुकुलन



परिभाषा

अल्पिकरण/Mitigation

अल्पिकरण भनेको प्रकोपको घटनाबाट क्षति हुन नदिनको लागि गरिने पुर्व तयारी, सावधानी, होसियारी हो । जस्तै:

- भू-क्षय रोकको लागि बाँध बाँध्ने,
- भू-क्षय रोक वृक्षारोपण गर्ने,
- नदि, खोलाको किनारमा बाँस, नेपियर, अम्रिसो लगाउने,
- जथाभावी रुख बिरुवा नकाट्ने,
- जथाभावी ढुंगा, माटो, बालुवा ननिकाल्ने,
- पानीको मुहानको संरक्षण,
- स्रोतहरूको पुनर्प्रयोग (Reuse), कम प्रयोग (Reduce) र पुन नविनिकरण (Recycle)

न्यूनीकरण: प्रकोपको घटनाबाट हुन सक्ने क्षति कम गर्न वा प्रकोपको घटना भएर विपद् आउनु अघि त्यसको सामना गर्न गरिने तयारी नै न्यूनीकरण हो । पूर्वतयारी, पूर्वचेतावनी प्रणालीको स्थापना जस्ता कार्य र विपद् जोखिम प्रभाव मूल्यांकनका आधारमा गरिने विकास निर्माण नै न्यूनीकरण हो ।

अनुकुलन: जलवायु परिवर्तनले ल्याएका असरहरू कम गरी परिवर्तित जलवायुलाई अनुकूल गराई सहज जीवनयापन गर्न सक्ने अवस्थाको सिर्जना गर्ने प्रक्रियालाई नै अनुकुलन भनिन्छ ।

क्रियाकलाप २. आदिवासी जनजातिहरूको लागि जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी अल्पिकरण/Mitigation तथा अनुकुलन/Adaptation बारे समूह छलफल

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्ने
- समूह एकलाई आदिवासी जनजातिहरूको लागि जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी अल्पिकरण/Mitigation अभ्यासबारे सहभागीमुलक छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने
- समूह दुईलाई आदिवासी जनजातिहरूको लागि जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी अनुकुलन/Adaptation अभ्यासबारे सहभागीमुलक छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने

- त्यसपछि, सहजकर्ताले आदिवासी जनजातिहरूको लागि जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी अल्पिकरण/Mitigation तथा अनुकुलन/Adaptation बारे प्रष्ट पार्ने

निष्कर्ष:

आदिवासी जनजातिहरूको लागि जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी अल्पिकरण/Mitigation तथा अनुकुलन/Adaptation का अभ्यासहरू फरक फरक हुन्छन्।

पाठ्यसामग्रीहरू

**आदिवासी जनजातिहरूको लागि जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी अल्पिकरण/Mitigation
अनुकुलन/Adaptation बारे
(समुह छलफल तथा प्रस्तुतीकरण)**

**जलवायु परिवर्तन अनुसार कृषिलाई कसरी अनुकुलन गर्न सकिन्छ ?
(समुह कार्य तथा प्रस्तुति)**

**आदिवासी जनजातिहरूको जलवायु परिवर्तन अनुकुलन र उत्थानशिलता सम्बन्धी ज्ञान
तथा अनुभवहरूबारे छलफल**

**आदिवासी जनजातिहरूको जलवायु परिवर्तनबारे उत्थानशिलता/Resilience सम्बन्धी
ज्ञान तथा अनुभवहरूबारे छलफल**

**जलवायु परिवर्तनको कारणले दैनिक जीवन, अभ्यास, जीविकोपार्जन र जीवन पद्धतिमा
परेको प्रभाव तथा चुनौतीहरूबारे छलफल गर्ने**

क्रियाकलाप ३. जलवायु परिवर्तनको समस्यालाई सम्बोधन गर्ने उपायहरू

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्ने
- समूह एकलाई जलवायु परिवर्तनका असरहरू निराकरण गर्न अपनाउन सकिने न्यूनीकरणका उपायहरूबारे सहभागीमुलक छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने
- समूह दुईलाई जलवायु परिवर्तनका असरहरू वा परिवर्तित जलवायुमा अनुकूलन हुनका लागि उपायहरू बारे सहभागीमुलक छलफल गरी प्रस्तुत गर्न लगाउने
- त्यसपछि, सहजकर्ताले जलवायु परिवर्तनका असरहरू निराकरण गर्न वा परिवर्तित जलवायुमा अनुकूलन हुनका लागि मुख्यतया निम्न दुई उपायहरू न्यूनीकरण र अनुकूलन बारे प्रष्ट पार्ने

निष्कर्ष:

जलवायु परिवर्तनका असरहरू निराकरण गर्न वा परिवर्तित जलवायुमा अनुकूलन हुनका लागि मुख्यतया निम्न दुई उपायहरू अपनाउन सकिन्छ, जस्तै : न्यूनीकरण र अनुकूलन

पाठ्यसामग्रीहरू

जलवायु परिवर्तनको समस्यालाई सम्बोधन गर्ने उपायहरू

- जलवायु परिवर्तनका असरहरू निराकरण गर्न वा परिवर्तित जलवायुमा अनुकूलन हुनका लागि मुख्यतया निम्न दुई उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ।

(1) न्यूनीकरण

(२) अनुकूलन

१. न्यूनीकरण

- वायुमण्डलमा रहेको हरितगृह ग्यासको मात्रा वा अनुपातमा कमी ल्याउने प्रक्रिया अथवा प्रविधिलाई न्यूनीकरण भनिन्छ । हरितगृह ग्याँसको उत्सर्जन घटाउनका लागि सर्वप्रथम हाम्रो जीवनशैलीलाई वातावरण मैत्री बनाउनु पर्छ । यसका लागि ऊर्जा खपत कम गर्ने तथा नवीकरणीय तथा स्वच्छ ऊर्जाको प्रयोग गर्ने, वनजङ्गलको संरक्षण, फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन लगायतका दिगो जीवनशैली अपनाउन सकेमा हामी वायुमण्डलमा हरितगृह ग्याँसको उत्सर्जन कम गर्न सक्दछौं । मानवीय गतिविधि जस्तै इन्धनको अधिक उपयोग, वनफँडानी र भू-उपयोगमा आएको परिवर्तनले गर्दा वायुमण्डलमा जम्मा भइरहेको हरितगृह ग्याँस कम गर्न निम्न उपायहरू अपनाउनु पर्दछ :
- ऊर्जाका लागि प्रयोग भइरहेका पेट्रोलियम पदार्थ एवम् कोइलाको प्रयोगमा कमी ल्याई बायोग्याँस, वायुशक्ति, सौर्यशक्ति र जलविद्युत् जस्ता नवीकरणीय एवम् स्वच्छ ऊर्जाको प्रवर्द्धन गरी उपयोग गर्ने,
- बोटविरुवाले वायुमण्डलमा भएको कार्बनडाइअक्साइड ग्याँस सोस्ने हुनाले वनजङ्गलको संरक्षण गर्ने र नाङ्गो जमिनमा वृक्षरोपण गर्ने,
- वायुमण्डलमा भएको कार्बनडाइअक्साइड सोस्न मद्दत गर्ने सिमसार क्षेत्रको उचित व्यवस्थापन गर्ने,
- कलकारखाना तथा उद्योगधन्दामा किफायतीपूर्वक इन्धनको प्रयोग गर्ने,
- जैविक इन्धनहरूको प्रयोग बढाउने,
- फोहर मैलाको पुनः प्रयोग गरी उचित व्यवस्थापन गर्ने,
- विकसित देशहरूबाट वातावरण मैत्री प्रविधिहरू विकासशील देशहरूमा हस्तान्तरण गर्ने,
- गाडी,कम्प्युटर, फ्रिजजस्ता बढी ऊर्जा प्रयोग हुने साधनको प्रयोगमा कमी ल्याउने,
- अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा हरितगृह ग्याँस कम गर्ने धनी एवं विकसित राष्ट्रहरूको प्रतिबद्धतालाई सुचारु र दिगो गर्ने ।

२. अनुकूलन

- जलवायु परिवर्तनले ल्याएका असरहरू कम गरी परिवर्तित जलवायुलाई अनुकूल गराई सहज जीवनयापन गर्न सक्ने अवस्थाको सिर्जना गर्ने प्रक्रियालाई नै अनुकूलन भनिन्छ। हरितगृह ग्याँसको मात्रा वायुमण्डलमा यस अघि नै यति धेरै मात्रामा छ कि जुन आज भन्दा पचास वर्ष पछिसम्मका लागि जलवायु परिवर्तनको कारक तत्त्वका रूपमा रहनेछ। तसर्थ यसका असरहरूलाई न्यूनीकरण गर्न हामी बदलिँदो वातावरण सुहाउँदो क्रियाकलापमा उन्मुख हुनु पर्दछ, जसलाई अनुकूलन भनिन्छ। अनुकूलन अन्तर्गत भौतिक संरचनाको निर्माण जस्तै पुल-पुलेसा, बाटो-घाटो, तथ्याङ्क सङ्कलन र त्यसको सही उपयोग, विभिन्न सामुदायिक सङ्घसंस्थाहरूको स्थापना तथा क्षतिपूर्तिका लागि बीमा आदि पर्दछन्। यसका केही उदाहरणहरूमा आकासे पानी सङ्कलन, बाली-नाली लगाउने समय तथा बिउमा परिवर्तन, खोला नदीहरूमा तटबन्द, वृक्षरोपण तथा भू-क्षय नियन्त्रण, प्राकृतिक प्रकोपहरूको पूर्व तयारी लगायत पर्दछन्। अनुकूलनको विधिमा मुख्यतया मानिस तथा अन्य प्राणीहरूको विपत्तिसँग लड्न सक्ने क्षमता अभिवृद्धि गरिन्छ।
- बदलिँदो वातावरणीय समस्यालाई ध्यानमा राखी प्राकृतिक रूपमा हुने अनुकूलन भन्दा पृथक् ढङ्गले स्रोत र साधनहरूको परिचालन गरी समुदायलाई बढी सजग र सक्षम बनाउनु नै जलवायु परिवर्तनका लागि अनुकूलन हो। अनुकूलनका लागि स्थानीय स्तरमा नै परिस्थिति अनुसार विभिन्न अल्पकालीन र दीर्घकालीन रणनीतिहरूको तर्जुमा गर्न सकिन्छः
 - अनुकूलन कोष स्थापना गरी जोखिमपूर्ण अवस्थामा रहेका समुदायसम्म पुर्याउन स्थानीय, क्षेत्रीय र राष्ट्रिय तहमा संयन्त्र र संस्थागत संरचनाको विकास गर्ने,
 - नीति निर्माण, कार्यान्वयन र मूल्याङ्कनमा स्थानीय समुदाय र विभिन्न वर्ग एवं संस्थाहरूको सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित गर्ने,
 - जलवायु सम्बन्धी जनचेतना अभिवृद्धि, शैक्षिक क्षेत्रमा यसको पाठ्यक्रमको विकास र विभिन्न सरोकारवाला बिचको सहकार्य र समन्वयलाई प्रोत्साहन गर्ने,
 - बाढी, पहिरो नियन्त्रणका क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने र समुदायलाई वैकल्पिक जीविकोपार्जनका उपायहरूको खोजी गर्ने,
 - आकासे पानी सङ्कलन, जमिनलाई पुनः आवादी योग्य बनाउने, बायोइन्जिनियरिङ, कुवा, पोखरी तथा इनारको निर्माण र सञ्चालन लगायतका प्रविधि र कार्यमा जोड दिने,
 - जैविक विविधताको संरक्षणका साथसाथै बाली लगाउने ढाँचामा परिवर्तन गर्ने तथा मिलीजुली खेती जस्ता परिवर्तित जलवायुसँग अनुकूलन हुनसक्ने बाली प्रणालीको अवलम्बन गर्ने,
 - पहिरोको दीर्घकालीन व्यवस्थापन, पोखरी निर्माण, माटो संरक्षण गर्ने, बोटविरुवा तथा बाली लगाउने,
 - प्राङ्गारिक खेतीको विकास र विस्तार गर्ने,
 - रोग अवरोधक र उन्नत बालीहरूको विकास गर्ने, स्थानीय जातहरूको संरक्षण गर्ने,
 - मिश्रित बाली लगाउनुका साथै बाली चक्र र कृषि प्रणालीमा परिवर्तन गर्ने,
 - समन्वय, सहकार्य र सञ्जालीकरणको विकास गर्ने

क्रियाकलाप ४: स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिबारे जानौं ।

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिबारे सोध्नुहोस् ।
- त्यसैगरी, सहभागीहरूलाई स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार बारे सोध्नुहोस् ।
- त्यसपछि, सहजकर्ताले स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समिति र यस समितिको काम, कर्तव्य र अधिकारबारे प्रष्ट पार्नुहोस् ।

निष्कर्ष:

गाउँ कार्यपालिकाको अध्यक्ष वा नगर कार्यपालिकाको प्रमुखको अध्यक्षतामा प्रत्येक पालिकामा तोकिए बमोजिमको स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिको गठन भएको हुन्छ ।

स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिबारे जानकारी

गाउँ कार्यपालिकाको अध्यक्ष वा नगर कार्यपालिकाको प्रमुखको अध्यक्षतामा प्रत्येक पालिकामा तोकिए बमोजिमको स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिको गठन भएको छ ।

स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार

- स्थानीय विपद् व्यवस्थापन योजना तर्जुमा गरी स्थानीय तहलाई विपद् व्यवस्थापनका लागि बजेट विनियोजन गर्न लगाउने,
- स्थानीय तहका पदाधिकारी, कर्मचारी, स्वयंसेवक, सामाजिक परिचालक तथा समुदायलाई विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धमा प्रशिक्षण दिने व्यवस्था मिलाउने,
- भौतिक संरचना निर्माण गर्दा भवन संहिता लगायत अन्य स्वीकृत निर्देशिका वा मापदण्डको पालना गराउने,
- स्थानीय समुदायलाई विपद्प्रति जागरुक बनाउन, विपद्सँग सम्बन्धित योजना तथा कार्यक्रम तर्जुमा गर्न तथा विपद्को घटना हुनासाथ प्रतिकार्यका लागि परिचालित हुन बडा वा समुदायस्तरमा विपद् पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्य समिति गठन गर्ने,
- विपद् प्रतिकार्यका लागि आपत्कालीन नमूना अभ्यास गर्ने, गराउने,
- विपद् प्रभावित क्षेत्रमा उद्धार तथा राहतको व्यवस्था गर्ने,
- स्थानीय स्तरमा आपत्कालीन कार्यसञ्चालन केन्द्रको स्थापना र सञ्चालन गर्ने,
- विपद्पछि परी हराएका, बिग्रेका वा नष्ट भएका कागजातको यकिन तथ्याङ्क अद्यावधिक गरी राख्न लगाउने,
- विपद्बाट प्रभावित घरपरिवारको पहिचान, स्तर निर्धारण तथा परिचयपत्र वितरण गर्ने, गराउने,
- विपद्को समयमा प्रयोग गर्न सकिने गरी वारुण यन्त्र लगायतका अन्य उपकरणहरू तयारी हालतमा राख्न लगाउने,
- विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धमा तोकिए बमोजिमका अन्य कार्य गर्ने, गराउने ।

क्रियाकलाप ५: आदिवासी जनजातिहरूको जलवायु परिवर्तनबारे उत्थानशिलता/Resilience सम्बन्धी ज्ञान तथा अनुभवहरूबारे छलफल

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई आदिवासी जनजातिहरूको जलवायु परिवर्तनबारे उत्थानशिलता/Resilience सम्बन्धी ज्ञान तथा अनुभवहरूबारे सोध्नुहोस् ।
- त्यसैगरी, सहभागीहरूलाई उत्थानशिलता/Resilience सम्बन्धि उदाहरण के के हुन सक्छ ? सोध्नुहोस् ।
- भूकम्प, बाढी, सुख्खा/खडेरी, भोकमरी/खाध असुरक्षाबारे सोध्नुहोस् । यसप्रकारका विपदमा कसरी उत्थानशील हुन सकिने उपायहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
- त्यसपछि, सहजकर्ताले स्थानीय जलवायु परिवर्तनबारे उत्थानशिलताको लागि रणनीतिहरूबारे प्रष्ट पार्नुहोस् ।

निष्कर्ष:

स्थानीय जलवायु परिवर्तनबारे उत्थानशिलताको लागि रणनीतिहरू मध्ये परम्परागत जलवायु अनुकूलन रणनीति धेरै महत्वपूर्ण रणनीति हो ।

पाठ्यसामग्रीहरू

आदिवासी जनजातिहरूको जलवायु परिवर्तनबारे उत्थानशिलता/Resilience सम्बन्धी ज्ञान तथा अनुभवहरूबारे छलफल

जलवायु परिवर्तनबाट हुने जोखिम न्यूनीकरणका लागि पाँच नवीन रणनीतिहरू

- जलवायु परिवर्तनको जोखिम बुझ्न समुदाय केन्द्रित दृष्टिकोण अपनाउने
- अनुकूलन मार्गहरू बनाई निर्णय गर्ने
- इकोसिस्टम र प्रकृतिमा आधारित समाधानहरूमा लगानी बढाउने
- जलवायु जोखिमको जोखिम कम गर्न मानव र सामाजिक विकासमा लगानी गर्ने
- अनुकूलन समाधानहरू कार्यान्वयन गर्दा प्राप्त अनुभवबाट निरन्तर सिक्ने र नयाँ नयाँ पद्धति र प्रणाली स्थापना गर्ने

जलवायु परिवर्तनबाट हने जोखिम न्यूनीकरणका लागि पाँच नवीन रणनीतिहरू



जलवायु परिवर्तनबारे उत्थानशिलताको लागि रणनीतिहरू



जलवायु परिवर्तनबारे आदिबासी परम्परागत अभ्यासहरू

मौसम पूर्व अनुमान तथा बाढी सम्बन्धित पूर्व अनुमान

कृषि तथा पर्यावरण अभ्यासहरू

जल/पानी व्यवस्थापन अभ्यास तथा बिधि

सांस्कृतिक अभ्यास तथा सामाजिक सहकार्य

घर, भवन बनाउने तरिका, बिधि

जलवायु परिवर्तनबारे आदिबासी परम्परागत अभ्यासहरूको अन्तर पुस्ता ज्ञान हस्तान्तरण

आदिबासी परम्परागत ज्ञानहरूको संरक्षण

परिवर्तित वातावरणमा अनुकूलन

जल/पानी व्यवस्थापन अभ्यास तथा बिधि

सांस्कृतिक महत्व तथा पहिचान

उत्थानशिलतामा वृद्धि

सामुदायिक सहकार्य

क्रियाकलाप ६: जलवायु परिवर्तन अनुकुलनको लागि खाद्य सुरक्षा र स्थानीय सामुदायिक बिउ बिजन

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई जलवायु परिवर्तन अनुकुलनको लागि खाद्य सुरक्षा र स्थानीय सामुदायिक बिउ बिजन सम्बन्धी ज्ञान तथा अनुभवहरूबारे सोध्नुहोस् ।
- त्यसपछि आफ्नो समुदायमा पाइने स्थानीय बीउबिजनको लिस्ट/सुची तयार गर्न लगाउनुहोस ।
- तालिममा सहभागी हुनु अगाडी नै सूचना दिए अनुरूप आफ्नो समुदायमा पाइने बीउबिजनको सुची अनुसार आफ्नो समुहको अगाडी प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस ।
- त्यसपछि, सहजकर्ताले जलवायु परिवर्तन अनुकुलनको लागि खाद्य सुरक्षा र स्थानीय सामुदायिक बिउ बिजनको महत्व बारे प्रष्ट पार्नुहोस् ।

निष्कर्ष

स्थानीय बिउ बिजन जलवायु परिवर्तन अनुकुलनको लागि खाद्य सुरक्षाको आधारशिला हो । स्थानीय बीउबिजनको संरक्षणको लागि स्थानीय बिउ बिजन बैंक बनाउनु पर्दछ । विपदको बेलामा स्थानीय बिउबिजन नै खाद्य सुरक्षाको प्रमुख आधार बन्दछ । यसको लागि बीउबिजनको लिस्ट/सुची भएको किट तयार गर्नु पर्दछ ।

यस क्रियाकलापको लागि पाठ्य सामग्रीहरू

जलवायु परिवर्तन अनुकुलनको लागि खाद्य सुरक्षा

सामुदायिक बिउ
बिजन बैंक

अर्गानिक बिउ/लोकल
बिउको संरक्षण

बिउ बिजनको लिस्ट
भएको किट

सामुदायिक बिउ बिजन बैंक किन ?

- जलवायु परिवर्तन अनुकुलनको लागि खाध सुरक्षा गर्न
- अर्गानिक बिउ/लोकल बिउको संरक्षण गर्न
- बिउ बिजनको लिस्ट भएको किट तयार गरी मौसम अनुसारको खेती गर्न



फोटो साभार:

<https://www.icimod.org/adaptation-solutions/increasing-agricultural-viability-and-climate-resilience-through-community-seed-banks/>

मेलम्ची नगरपालिका, वडा नं १०, माझीगाउँमा नमना महिला समूहका स्थानीय महिलाहरुले भला गर्नु भएका स्थानीय रैथाने बीउबिजनहरु



फोटो : Photo taken by Dipak Raj Rai while session was facilitated by Nita Gurung, Renuka Kauchha Magar and Dipak Raj Rai on 26 Chaitra 2080 among Majhi Namuna Mahila Samuha



क्रियाकलाप ७: स्थानीय समुदायमा पाईने बोटबिरुवा, घाँसपात, बालीनाली, तरकारी, फलफुल, जडिबुटी, फूलहरु, औषधीजन्य बोटबिरुवाहरुको सुची तयार पारौं ।

प्रक्रिया:

- सहभागीहरुलाई स्थानीय समुदायमा पाईने बोटबिरुवा, घाँसपात, बालीनाली, तरकारी, फलफुल, जडिबुटी, फूलहरु, औषधीजन्य बोटबिरुवाहरुको सुची तयार गर्न लगाउनुहोस् ।
- यस सुची अनुसारका बोटबिरुवाको महत्व र उपयोगिता बारे छलफल गराउनुहोस् ।
- सुची तयार भए पछि प्रदर्शनी र प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउनुहोस् ।
- स्थानीय समुदायमा पाईने बोटबिरुवा, घाँसपात, बालीनाली, तरकारी, फलफुल, जडिबुटी, फूलहरु, औषधीजन्य बोटबिरुवाहरुको सुची तयार गरी यी बोटबिरुवाहरुको महत्व तथा उपयोगबारे अन्तर पुस्ता ज्ञान हस्तान्तरण गर्न किन आवश्यक छ छलफल गराउनुहोस् ।
- त्यसपछि, सहजकर्ताले यसबारे प्रष्ट पार्नुहोस् ।

निष्कर्ष:

स्थानीय समुदायमा पाईने बोटबिरुवा, घाँसपात, बालीनाली, तरकारी, फलफुल, जडिबुटी, फूलहरु, औषधीजन्य बोटबिरुवाहरुको सुची तयार गरी यी बोटबिरुवाहरुको महत्व तथा उपयोगबारे अन्तर पुस्ता ज्ञान हस्तान्तरण गर्न सकिन्छ ।

पाठ्यसामग्रीहरु

समूह कार्य तथा प्रस्तुति

समुदायमा पाईने बोटबिरुवा, घाँसपात, बालीनाली, तरकारी, फलफुल, जडिबुटी, फूलहरु, औषधीजन्य बोटबिरुवाहरुको सूची तयार गर्ने यी बोटबिरुवाहरुको महत्व तथा उपयोग के के मा हुन्छ ?

स्थानीय समुदायमा पाईने बोटबिरुवा, घाँसपात, बालीनाली, तरकारी, फलफुल, जडिबुटी, फूलहरु, औषधीजन्य बोटबिरुवाहरुको सूची तयार गरी यी बोटबिरुवाहरुको महत्व तथा उपयोगबारे अन्तर पुस्ता ज्ञान हस्तान्तरण गर्ने

सेरावाड, ढोरपाटन, बाग्लुङ स्थित मगर समुदायमा पाईने बोटबिरुवा तथा बालीनालीहरूको सूचीकरण साथै औषधीजन्य बोटबिरुवाहरूको पहिचान तथा महत्व (समूह छलफल तथा प्रस्तुति)



क्रियाकलाप ८: जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण, र समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणको सन्दर्भमा आदिवासी महिलाहरूको भूमिकाबारे छलफल

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण, र समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणको सन्दर्भमा आदिवासी महिलाहरूको भूमिका बारे सोध्नुहोस् ।
- त्यसपछि, सहजकर्ताले स्था जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण, र समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणको सन्दर्भमा आदिवासी महिलाहरूको भूमिका बारे प्रष्ट पार्नुहोस् ।

निष्कर्ष:

जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण, र समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणको सन्दर्भमा आदिवासी महिलाहरूको भूमिका प्रमुख रहन्छ, त्यसैले जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी नीति तयार गर्दा रचनात्मक सहयोग गर्न आदिवासी महिलाहरूलाई सशक्त बनाउनु पर्दछ साथै प्राकृतिक स्रोत तथा वनसम्बन्धी आदिवासी जनजातिहरूको परम्परागत ज्ञान, सीप, अभ्यासहरूलाई न्यूनीकरण र अनुकूलन अभियानमा समाहित हुन प्रेरित गर्नु पर्दछ । नेपाल पक्ष राष्ट्र भएका आदिवासी जनजाति तथा जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धताहरूको आदिवासी जनजातिहरूको हित अनुरूपका नीति तर्जुमाको लागि बहस चलाउन आदिवासी महिलाहरूको भूमिका रहन्छ ।

जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरणको सन्दर्भमा आदिवासी महिलाहरूको भूमिकाबारे छलफल

जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी कार्यक्रमहरूमा आदिवासी महिलाहरूको भूमिका

१. जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी नीति तयार गर्दा रचनात्मक सहयोग गर्ने
२. स्थानीयस्तरमा जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन कार्यक्रमहरू कार्यान्वयनमा नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्ने र उपलब्धीहरूको अभिलेख राख्ने ।
३. संघीय, प्रदेश तथा स्थानीय सरकारहरूसँग समन्वय गरी आदिवासी जनजाति महिलाहरू सम्बन्धी लक्षित कार्यक्रम तर्जुमा तथा कार्यान्वयनका लागि पहल गर्ने ।
४. आदिवासी संघसंस्थाहरू र अन्य संजाल, अनुसन्धान संस्थाहरूसँग समन्वय गर्ने र आवाज एकिकृत गर्ने ।
५. प्राकृतिक स्रोत तथा वनसम्बन्धी आदिवासी जनजातिहरूको परम्परागत ज्ञान, सीप, अभ्यासहरूलाई न्यूनीकरण र अनुकूलन अभियानमा समाहित हुने ।
६. नेपाल पक्ष राष्ट्र भएका आदिवासी जनजाति तथा जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धताहरूको आदिवासी जनजातिहरूको हित अनुरूपका नीति तर्जुमाको लागि वहस चलाउने ।

आठौँ सत्र: सामुदायिक स्तरमा केन्द्रित जलवायु जोखिम मूल्याङ्कन

सत्रको उद्देश्य: यस सत्रको अन्त्यमा, सहभागीहरूले सामुदायिक स्तरमा केन्द्रित जलवायु जोखिम मूल्याङ्कन बारे बताउन सक्नेछन् ।

समय: ५० मिनेट

बिधि: समूह छलफल तथा प्रस्तुतीकरण

आवश्यक सामग्रीहरू: न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किंग टेप

चित्रकार्ड: आवश्यकता अनुसार राख्न सकिनेछ

क्रियाकलाप १. सामुदायिक स्तरमा केन्द्रित जलवायु जोखिम मूल्याङ्कन

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्ने
- समूह १ लाई अनुसूची १ अनुसार छलफल गर्न लगाउने
- समूह २ लाई अनुसूची २ अनुसार छलफल गर्न लगाउने
- सहभागीमूलक छलफल पश्चात प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने
- अन्त्यमा सहजकर्ताले सारंशमा जानकारी गराई सत्रको समिक्षा सहित अन्त्य गर्ने

निष्कर्ष:

सामुदायिक स्तरमा केन्द्रित जलवायु जोखिम मूल्याङ्कन गर्दा जलवायु परिवर्तनको असर विश्लेषण गर्नु पर्दछ। प्रभाव, संकटासन्नता तथा अनुकूलन र न्यूनीकरण बिधि अपनाईन्छ।

पाठ्यसामग्रीहरू

सामुदायिक स्तरमा केन्द्रित जलवायु जोखिम मूल्याङ्कन

अनुसूची १: जलवायु परिवर्तनको असर विश्लेषण

कार्य	प्रमुख विधि	अतिरिक्त विधि
जलवायु परिवर्तनको क्रम र परिदृश्य विश्लेषण विधि (Climate Trend and Scenarios Analysis)	१. जलवायु (तापक्रम, वर्षा र अतिसय घटना) को विगत ३० वर्षको तथ्यांक र यस सम्बन्धी उपलब्ध एवं प्रकाशित सामग्रीहरूको विश्लेषण २. जलवायु (तापक्रम, वर्षा र अतिसय घटनाको) सम्बन्धी परिदृश्यको तथ्यांक र यस सम्बन्धी उपलब्ध एवं प्रकाशित सामग्रीहरूको विश्लेषण	१. ऐतिहासिक समयरेखा विश्लेषण २. समुदाय र स्थानीय स्तरमा जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी अनुभूति विश्लेषण
प्रकोपको विश्लेषण विधि	१. प्रकोपको नक्शांकन (GIS, Remote sensing and other tools) २. जलवायुजन्य प्रकोपको समयरेखा (प्रवृत्ति) विश्लेषण ३. प्रकोपको स्तरीकरण	१. स्रोतको नक्शांकन २. प्रकोपको क्रमलाई ऐतिहासिक समयरेखा विश्लेषण ३. प्रकोप मौसमी पात्रो

सामुदायिक स्तरमा केन्द्रित जलवायु जोखिम मूल्याङ्कन

अनुसूची २: जलवायु संकटासन्नता तथा अनुकूलन र न्यूनीकरण मूल्यांकन विधि

कार्य	प्रमुख विधि	अतिरिक्त विधि
प्रभाव, संकटासन्नता र जोखिम विश्लेषण विधि	१. स्रोत, साधनको वितरण प्रणाली र त्यसमा समुदायको निर्भरता र पहुँच विश्लेषण (Gateway System Analysis) २. प्रकोपबाट सिर्जित विपद्को असर, प्रभाव, क्षति नोक्सानीको विश्लेषण म्याट्रिक्स ३. वन, प्राकृतिक स्रोत र जैविक विविधतामा जलवायुजन्य जोखिम (वन ड्रिबेलो, रोग कीरा, मिचाहा प्रजातिका वनस्पतिहरूको फैलावट) जोखिम पहिचान ४. समुदाय र प्राकृतिक स्रोतको जोखिम र संकटासन्नताको स्तरीकरण ५. संकटासन्नता र जोखिम मापन म्याट्रिक्स ६. सहभागिता मुलक परिदृश्य विकास (Participatory Scenario Development)	१. अन्य विधि (GIS, and other tools) २. पारिस्थितिकीय प्रणालीको नक्शांकन ३. कारण तथा असर विश्लेषण ४. भौगोलिक सूचना प्रणाली (GIS) ५. घरधुरी, वडा, टोल र समुदायको सम्पन्नता स्तरीकरण ६. जोखिम र समस्या विश्लेषण खाका
अनुकूलन र न्यूनीकरण क्षमताको विश्लेषण विधि	१. जलवायु अनुकूलन र न्यूनीकरण क्षमता परिकल्पना २. सामर्थ्यता र अनुकूलन, न्यूनीकरण रणनीतिको मूल्यांकन ३. सामर्थ्यता र अनुकूलन, न्यूनीकरण प्रविधिहरूको प्रभावकारिताको विश्लेषण	१. नीतिगत, संस्थागत सरचना र सरोकारवालाको विश्लेषण २. सेवा प्रदायक संस्थाहरूको विश्लेषण (VENN Diagram)

यस मोड्युलको लागि पाठ्यसामग्रीहरू

सन्दर्भ सामग्रीहरू

Bhattachan, Krishna B., Sherpa, Pasang & Sherpa, Pasang Dolma (2015). *Climate Change and Indigenous Peoples: Policies and Practices in Nepal*. CIPRED: Kathmandu, Nepal.

ICIMOD (2024). *Increasing agriculture viability and climate resilience through community seed banks*. CIMOD: Lalitpur, Nepal. <https://www.icimod.org/adaptation-solutions/increasing-agricultural-viability-and-climate-resilience-through-community-seed-banks/>

निता गुरुङ (२०८०) अभिभावक शिक्षा सहजकर्ता पुस्तिका आरम्भ परियोजना, पिन नेपाल: काठमाडौं नेपाल

नेफिन (२०२२) जलवायु परिवर्तन सम्बन्धनका विश्वव्यापी गतिविधिहरूका विश्वव्यापी गतिविधिहरूमा आदिवासी जनजातिहरूको योगदानको सम्मान: जोखिम अनुकूलन र प्रभावसम्बन्धी आइपीसीसी प्रतिवेदनको समिक्षा. नेफिन: काठमान्डौ नेपाल।

नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघ (२०२२) जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी आदिवासी जनजातिहरूसँग नयाँ ढाँचाको साझेदारी नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघ: मराहाराजगंज, काठमान्डौं, नेपाल

नेपाल सरकार रुपान्तरण मोड्युल १०: प्राकृतिक प्रकोप तथा जलवायु परिवर्तन

सिप्रेड (२०७८) जलवायु परिवर्तन आदिवासी जनजातिको स्वनिर्धारित दिगो विकास र पैरवीका लागि आदिवासी जनजाति महिला र युवाहरूको क्षमता विकास तालिम निर्देशिका. सिप्रेड: काठमान्डौं, नेपाल।

युएसएआईडी (२०२३) मोड्युल १६: जलवायु परिवर्तनसु किशोर किशोरी तथा युवाको सवाल युएसएआईडी: काठमान्डौ नेपाल

मोड्युल ३: समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण

- विपद् र जोखिम
- विपद जोखिम न्यूनीकरण
- विपद जोखिम व्यवस्थापन र लेखाजोखा
- समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणका औजारहरू
- विपद प्रतिकार्य सम्बन्धी आचार संहिता
- समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणको सन्दर्भमा आदिवासी महिलाहरूको भूमिका

यो मोड्युलमा विपद् र जोखिम, विपद जोखिम न्यूनीकरण, विपद जोखिम व्यवस्थापन र लेखाजोखा, समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणका औजारहरू, विपद प्रतिकार्य सम्बन्धी आचार संहिता, समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणको सन्दर्भमा आदिवासी महिलाहरूको भूमिका बारे छलफल गरिन्छ। यो मोड्युलका सत्र योजना, मुख्य शिर्षक तथा विषयवस्तुहरू, विधि, उद्देश्य, चित्र कार्ड, पाठ्यसामग्री तथा सन्दर्भ सामाग्रीहरू निम्नलिखित छन्।

सत्र योजना

सत्र योजना	
मोड्युल	समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण
मुख्य शिर्षक	समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण
उप शिर्षकहरू	<ul style="list-style-type: none"> • विपद र जोखिम • विपद् जोखिम व्यवस्थापन र लेखाजोखा • समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण व्यवस्थापनका औजारहरू • विपद् प्रतिकार्य सम्बन्धी आचार संहिता • समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणको सन्दर्भमा आदिवासी महिलाहरूको भूमिका बारे छलफल
सत्रको उद्देश्य	<p>यो सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले</p> <ul style="list-style-type: none"> • सहभागीहरूले विपद, यसका प्रकार र जोखिमबारे जानकारी प्राप्त गर्नेछन्। • सहभागीहरूले नेपालमा उच्च सम्भावना भएका विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि कसरी तयारी गर्ने भनेर बताउन सक्नेछन्। • सहभागीहरूले विपद प्रतिकार्य गतिविधिमा संलग्न हुँदा अपनाउन पर्ने आचार संहिता बताउन, पालन गर्न र हरुलाई पनि बुझाउन सक्नेछन्। • सहभागीहरूले विपद जोखिम न्यूनीकरणमा आदिवासी महिलाहरूले के कस्तो भूमिका खेलेको छ र चुनौतीहरू के के छन् भनेर बताउन सक्नेछन्।

समय	विषयवस्तु	विधि/प्रक्रिया	आवश्यक सामग्री	जिम्मेवारी	कैफियत
१० मिनेट	अधिल्लो सत्रको समिक्षा				
१२० मिनेट	विपद् र जोखिम	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र मस्तिष्क मन्थन	प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोईन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर	सहजकर्ता	
१८० मिनेट	विपद् जोखिम न्यूनिकरण	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र सामुहिक कार्य	प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोईन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर	सहजकर्ता	
१२० मिनेट	विपद् जोखिम व्यवस्थापन र लेखाजोखा	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र दिमागी मन्थन	प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोईन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर	सहजकर्ता	
१८० मिनेट	समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनिकरण व्यवस्थापनका औजारहरु	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र दिमागी मन्थन	प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोईन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर	सहजकर्ता	
६० मिनेट	विपद् प्रतिकार्य सम्बन्धी आचार संहिता	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र दिमागी मन्थन	प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोईन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर	सहजकर्ता	
१२० मिनेट	नेपालमा समुदाय-आधारित विपद् जोखिम न्यूनिकरणमा आदिवासी महिलाको भूमिका	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर, समुह कार्य, गोलघेरामा छलफल, आदि	प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोईन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर	सहजकर्ता	
१० मिनेट	यस सत्रको समीक्षा तथा समापन	सहभागीमूलक छलफल, खेल	ऊनी धागोको डल्लो, वा कागजको बल/भकुण्डो	सहजकर्ता	

पहिलो सत्र : विपद् र जोखिम

शिर्षक : विपद् र जोखिम

सेसनको उद्देश्य : सहभागीहरुले विपद्, यसका प्रकार र जोखिमबारे जानकारी प्राप्त गर्नेछन् ।

विधि : प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र दिमागी मन्थन

सामग्री : प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोईन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर

समय : १२० मिनेट

क्रियाकलाप १: विपद, विपद्का प्रकारहरु, विपद तयारी, विपद् जोखिम न्यूनिकरण

प्रक्रिया:

- नेपालमा हुने प्राकृतिक विपद्हरु के के हुन ? छलफल गर्नुहोस ।
- प्राकृतिक र गैर प्राकृतिक विपद्द्वारे छलफल गर्नुहोस ।

पाठ्य सामग्रीहरु

१. विपद् भनेको के-हो ?

विपद् भनेको अचानक आइपर्ने विनाशक घटना हो जसले समुदाय र समाजको क्रियात्मक अवस्थामा गम्भिरपूर्वक बाधा ल्याई मानवीय, भौतिक र आर्थिक वा वातावरणीय क्षतीहरु ल्याउँछ जसले गर्दा समुदाय र समाजले आफ्नो स्रोत-साधनहरु प्रयोग गरेर यसको सामना गर्न असमर्थ बनाउँछ ।

विपद् भन्नाले कुनै स्थानमा आपत्कालीन अवस्था सिर्जना भई धन वा जनको क्षतिको साथै जीवनयापन र वातावरणमा प्रतिकूल असर पर्ने प्राकृतिक वा गैरप्राकृतिक विपद् सम्झनु पर्छ (विपद् जोखिम न्यूनिकरण तथा व्यवस्थापन ऐन २०७४) । यद्यपि विपद् प्रायः प्राकृतिक कारणले भएता पनि विपद्को मूल मानव निर्मित पनि हुनसक्छ ।

२. नेपालमा हुने सामान्य प्राकृतिक विपद् के-के हुन ?

छलफलका लागि समुदायलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस । उत्तरमा तलका कुराहरु समावेश हुन सक्छन्:

- क) भूकम्प
- ख) बाढी
- ग) असिना
- घ) पहिरो
- ङ) हिमपात
- च. शीतलहर
- छ. डढेलो
- ज. हुरी बतास
- झ. चट्टाङ्ग

३. गैर प्राकृतिक विपद्हरु के के हुन ?

महामारी, अनिकाल, डढेलो, कीट वा सूक्ष्म जीवाणु आतंक, सर्पदंश, जनावार आतंक, खानी, हवाई, सडक वा औद्योगिक दुर्घटना, आगलागी, विषाक्त ग्याँस रसायन वा विकिरण चुहावट, उद्धार कार्यमा दुर्घटना आदि गैर प्राकृतिक वा मानव सृजित विपद्हरु हुन ।

१. प्रविधिजन्य विपद्हरू

यी मानवीय त्रुटि वा प्रविधि असफलताका कारण हुने विपद्हरू हुन् ।

- उद्योगजन्य दुर्घटना (जस्तै ग्यास चुहावट, विषादी फैलावट, विस्फोट)
- संरचनात्मक ढलान (जस्तै बाँध भत्कनु, भवन ढल्नु)
- यातायात दुर्घटना (जस्तै रेल पल्टिनु, हवाईजहाज दुर्घटना, डुङ्गा डुबु)
- विद्युतसेवा अवरुद्ध र बत्ति विघटन
- परमाणु ऊर्जासंस्थान र परमाणु विस्फोट

२. द्वन्द्वजन्य विपद्हरू

मानवबीचको हिंसा वा युद्धका कारण उत्पन्न विपद्हरू ।

- युद्ध तथा सशस्त्र द्वन्द्व
- गृहयुद्ध
- आतङ्कवादी आक्रमण
- जातीय वा धार्मिक दंगा
- शरणार्थी तथा आन्तरिक विस्थापन समस्या

३. मानवजन्य वातावरणीय क्षति

मानवको दीर्घकालीन क्रियाकलापबाट वातावरणमा पर्ने नकारात्मक असरहरू ।

- वन फडानी
- माटो क्षय
- मरुभूमिकरण
- पानीको प्रदूषण
- हावाको प्रदूषण
- जलवायु परिवर्तन (मानवजन्य कारणले तीव्र बनेको)

४. सामाजिक तथा आर्थिक विपद्हरू

समाज वा अर्थतन्त्रको असफलता वा दुरुपयोगबाट उत्पन्न हुने विपद्हरू ।

- दुरशासन वा द्वन्द्वका कारण उत्पन्न भोकमरी
- अर्थतन्त्रको पतन
- व्यापक बेरोजगारी
- जनस्वास्थ्य संकट (जस्तै महामारीको कमजोर व्यवस्थापन)

५. साइबर विपद्हरू

- सूचना प्रविधिको दुरुपयोगबाट हुने डिजिटल संकटहरू ।

- साइबर आक्रमण
- डाटा चोरी वा लीक
- महत्वपूर्ण प्रणाली ह्याक गरिनु
- आवश्यक सेवा बन्द गराउने डिजिटल आक्रमणहरू

४. विपद् पूर्वतयारी भन्नाले के जनाउँछ ?

विपद् पूर्वतयारी भन्नाले सम्भावित विपद् आउनु अघि नै गरिने तयारीहरूलाई जनाउँछ, जसमा योजना बनाउने, आवश्यक स्रोतहरूको व्यवस्थापन गर्ने, तालिम दिने, अभ्यास गर्ने, तथा सूचना प्रवाहको व्यवस्था गर्नेजस्ता कामहरू पर्दछन् । यसको उद्देश्य विपद् आउँदा मानवीय क्षति कम गर्नु र प्रभावकारी रूपमा प्रतिकार तथा पुनःस्थापना गर्नु हो ।

उदाहरण:

- बाढी प्रभावित क्षेत्रमा समुदायलाई सुरक्षित ठाउँमा कसरी जान सकिन्छ भन्ने तालिम दिने ।
- विद्यालयहरूमा भूकम्प सुरक्षा अभ्यास गराउने ।

विपद् पूर्वतयारी किन आवश्यक छ ?

विपद् पूर्वतयारी आवश्यक छ किनभने:

- यसले विपद्को बेला डर, भ्रम र अफवाहलाई कम गर्छ ।
- समुदायलाई संकटको समयमा सजग, सशक्त र समन्वित बनाउँछ ।
- जीवन, सम्पत्ति र वातावरणको सुरक्षा गर्न सहयोग गर्छ ।
- सरकारी तथा गैरसरकारी निकायहरूलाई आपतकालीन अवस्थामा छिटो निर्णय गर्न सजिलो बनाउँछ ।

उदाहरण:

२०७२ सालको भूकम्पपछि धेरै ठाउँमा मानिसहरूले पूर्वतयारीको महत्व महसुस गरे । जुन ठाउँमा भूकम्पपूर्व चेतना, सुरक्षित भवन र अभ्यासहरू थिए, त्यहाँ क्षति तुलनात्मक रूपमा कम थियो ।

विपद् पूर्वतयारीका मुख्य तत्वहरू के-के हुन् ?

विपद् पूर्वतयारीका मुख्य तत्वहरू यस्ता छन्:

- जोखिम पहिचान र मूल्याङ्कन: कुन क्षेत्र कुन प्रकारको विपद्का लागि संवेदनशील छ भन्ने पहिचान गर्नु । उदाहरण: तराई क्षेत्रमा बाढीको जोखिम, पहाडी क्षेत्रमा पहिरोको जोखिम ।
- पूर्वतयारी योजना बनाउने: समुदाय, स्थानीय सरकार वा संस्थाले विपद् आउँदा के गर्ने भनेर योजना बनाउनु । उदाहरण: टोल सुधार समिति मार्फत उद्धार टोली बनाउने ।
- पूर्वसूचना प्रणाली: विपद् आउनु अघिको संकेतहरूबारे जानकारी दिने प्रणाली बनाउने। उदाहरण: रेडियो मोबाइलमार्फत बाढीको चेतावनी दिने प्रणाली ।

- चेतना अभिवृद्धि: सर्वसाधारणमा विपद्प्रतिको जानकारी र व्यवहारिक सीप विकास गर्ने। उदाहरण: विद्यालयमा 'भूकम्प आउँदा के गर्ने?' भन्ने तालिम ।
- तालिम र अभ्यास: विपद् आउँदा गर्ने कामहरूको तालिम र अभ्यास नियमित गर्नु। उदाहरण: वर्षको एकपटक बाढी अभ्यास गराउने ।
- आपतकालीन स्रोतहरू तयारी गर्नु: प्राथमिक उपचार, पिउने पानी, टर्च, सुत्न मिल्ने प्लास्टिक जस्ता सामग्री राख्नु। उदाहरण: गाउँमा 'आपतकालीन सामग्री कोठा' बनाउने ।
- संस्थाबीच समन्वय: स्थानीय सरकार, स्वास्थ्य चौकी, प्रहरी, रेडक्रस, स्वयंसेवक समूहबीच नियमित समन्वय गर्नु । उदाहरण: विपद् व्यवस्थापन समिति (LDRMC) को बैठक प्रत्येक तीन महिनामा बस्ने ।

दोस्रो सत्र : विपद् जोखिम न्यूनिकरण

सेसनको उद्देश्य : सहभागीहरूले नेपालमा उच्च सम्भावना भएका विपद् जोखिम न्यूनिकरणका लागि कसरी तयारी गर्ने भनेर बताउन सक्नेछन् ।

बिधि : प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र सामुहिक कार्य

सामग्री : प्रोजेक्टर, ल्यापटप, पावरपोइन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर

समय : १८० मिनेट

क्रियाकलाप १: विपद् जोखिम न्यूनिकरण, खतरा, बाढी, पहिरो, आगलागी, झटपट झोला, डिगनीटि किट

प्रक्रिया:

- विपद् अनुसारको समुह तयार गरि विपद् अगि र पछाडि के गर्ने भनेर छलफल र प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने ।

पाठ्यसामग्रीहरू

१. विपद् जोखिम न्यूनिकरण भनेको के हो ?

विपद् जोखिम न्यूनिकरण भन्नाले प्राकृतिक प्रकोपहरू (जस्तै, भूकम्प, बाढी, खडेरी, आँधी) र मानव निर्मित प्रकोपहरूबाट हुने नोक्सानीलाई न्यून गर्न गरिने योजनाबद्ध प्रयासहरूलाई जनाउँछ । यसको उद्देश्य प्रकोपका कारणहरूलाई पहिचान गरेर त्यसको व्यवस्थापन गर्नु हो ।



प्रकोप जोखिम न्यूनिकरणका मुख्य पक्षहरू:

- जोखिमको पहिचान र मूल्याङ्कन: सम्भावित प्रकोप, जोखिमयुक्त क्षेत्र, र समुदायको क्षमताको अध्ययन गर्नु ।

- निवारण (Prevention) : प्रकोप नै नआओस् भन्नका लागि पूर्वतयारी गर्नु (जस्तै, उचित भू-उपयोग योजना, भवन निर्माण मापदण्डको पालना)।
- न्यूनीकरण (Mitigation) : प्रकोपको असर घटाउने उपायहरू अवलम्बन गर्नु (जस्तै, बाढी नियन्त्रण बाँध, भूकम्प प्रतिरोधी संरचना) ।
- पूर्वतयारी (Preparedness) : समुदायलाई जानकारी र उपकरण दिई तयार पार्नु (जस्तै, अभ्यास कार्यक्रम, पूर्वसूचना प्रणाली)।
- प्रतिकार्य र पुनःस्थापना योजना: आपतकालीन अवस्थामा चाँडो र प्रभावकारी प्रतिकार्य दिन र दीर्घकालीन पुनःनिर्माण गर्न योजना बनाउनु ।
- DRR को मूल सन्देश:
- प्रकोपहरू स्वाभाविक हुँदैनन्, जब मानिसहरू र पूर्वाधारहरू जोखिममा हुन्छन्, तब मात्र प्रकोप हुन्छ ।”

DRR को महत्व:

- जीवनको रक्षा गर्छ
- आर्थिक नोक्सानी घटाउँछ
- विकासका उपलब्धिहरू जोगाउँछ
- दुर्बल समुदायहरूलाई सक्षम बनाउँछ

विपद् जोखिम न्यूनीकरण एक महत्वपूर्ण अन्तर्राष्ट्रिय सहमति हो । सेन्दाई ढाँचा अनुसार यसको उद्देश्य विश्वभर प्रकोपबाट हुने नोक्सानी घटाउनु हो ।

२. आपतकालिन सहायता र विपद् जोखिम न्यूनीकरण विच फरक

आपतकालिन सहायता वा संकट व्यवस्थापन		विपद् जोखिम न्यूनीकरण
विपद् घटनामा केन्द्रित आकस्मिक सहयोग वा प्रतिकार्य एकल, घटना-आधारित परिदृश्य	जोड	जोखिम र संवेदनशीलतामा केन्द्रित ।परिवर्तनशील अवस्थाहरूमा जोखिमको मूल्यांकन, निगरानी, र अद्यावधिक गर्ने । विकासको सन्दर्भमा बहु जोखिमहरू ।
निश्चित, स्थान-विशेष अवस्थाहरू एकल प्राधिकरण हार्डवेयर र उपकरणमा केन्द्रित विशेषज्ञता भएको ज्ञान	सञ्चालन	विस्तारित परिवर्तनशील वा क्षेत्रीय स्थानीय विविधताहरू बहुआयामिक अधिकारीहरू र सरोकारवालाहरू सम्बन्धित अभ्यासहरू र ज्ञानको आधारमा निर्भर विशेषज्ञता सार्वजनिक दृष्टिकोणसँग सन्तुलित
आकस्मिक, छोटो	समय सीमा	मध्यम, लामो

द्वुत रूपमा परिवर्तन हुने एकल जानकारी स्रोतहरू जानकारी आवश्यक अनुसार मात्र प्रसारण गर्ने	जानकारीको प्रयोग र व्यवस्थापन	संचित, ऐतिहासिक, तहदारी बहुविविध जानकारी स्रोत र दृष्टिकोण सूचनाको आपसी क्षेत्रीय प्रयोग
सार्वजनिक सुरक्षा र सुरक्षामा केन्द्रित	सामाजिक र राजनीतिक तर्क	सार्वजनिक चासो, लगानी, सुरक्षा

विपद् जोखिम न्यूनीकरणलाई मार्गदर्शन गर्ने रूपरेखा

विपद् जोखिम = खतरा (१) + सामर्थ्यहीनता वा कमजोरी (२)

क्षमता (३)

खतरा : एक खतरनाक घटना, मानव क्रियाकलाप वा अवस्था जसले जीवनको क्षति, घाइते हुने वा अन्य स्वास्थ्य प्रभाव, सम्पत्ति नष्ट हुने, जीविका र सेवाको हानि, सामाजिक र आर्थिक हानि, वा वातावरणीय क्षति गर्न सक्छ ।

सामर्थ्यहीनता : एक समुदाय, प्रणाली वा सम्पत्तिका विशेषताहरू र अवस्था जसले त्यसलाई खतराको हानिकारक प्रभावमा संवेदनशील बनाउँछ ।

क्षमता : समुदाय, समाज वा संस्थामा उपलब्ध सबै बल, विशेषताहरू र स्रोतहरूको संयोजन जसलाई निर्धारित लक्ष्य प्राप्त गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ ।”

विपद् जोखिम न्यूनीकरण भनेको चयन हो.....

विपद् जोखिम न्यूनीकरण भनेको विपद् जोखिमलाई विश्लेषण गरेर र विपद् को कारण बनेका तत्वहरूको न्यूनीकरण गर्नको लागि व्यवस्थित प्रयासमार्फत जोखिम घटाउने अवधारणा र अभ्यास हो । खतरा प्रति जोखिमको कमी, मानिस र सम्पत्तिको सामर्थ्यहीनता घटाउनु, भूमि र वातावरणको बुद्धिमानी व्यवस्थापन र प्रतिकूल घटनाहरूको लागि तयारी र पूर्व चेतावनी सुधार गर्नु, यी सबै विपद् जोखिम न्यूनीकरणका उदाहरण हुन् ।

विपद् जोखिम न्यूनीकरण सबैको जिम्मेवारी हो ।

विपद् जोखिम न्यूनीकरणले विपद् व्यवस्थापन विपद् न्यूनीकरण र विपद् तयारी जस्ता क्षेत्रहरू समावेश गर्दछ, तर DRR दिगो विकासको एक भाग पनि हो ।

विकास गतिविधिहरू दिगो बन्नका लागि तिनीहरूले विपद् जोखिम घटाउनुपर्छ। अर्कोतर्फ, अस्वस्थ विकास नीतिहरूले विपद् जोखिम र विपद् क्षतिहरू बढाउँछन् । यस प्रकार DRR समाजका हरेक भाग, सरकारका हरेक भाग, र पेशेवर र निजी क्षेत्रका हरेक भागसँग जोडिएको छ ।

विपद्को बारेमा समुदायसँग छलफल कसरी आयोजना गर्ने:

- सम्बन्धित सभा वा आँगन बैठक आयोजना गर्नुहोस् ।

- समुदायका सबै क्षेत्रहरूलाई समावेश गर्नुहोस्, जस्तै महिलाहरू, पुरुषहरू, युवा, वृद्ध व्यक्ति, विभिन्न पेशाका व्यक्ति आदि ।
- सबैको लागि अनुकूल समय चयन गर्नुहोस् ।

जोखिम बारे बुझाई के छ ?

आगो, हावा-हुरी, माटो र पानी बारे समुदायलाई सोध्नुहोस् । समुदायलाई यिनीहरूको फाईदा बेफाईदाबारे उदाहरणहरू दिन समय दिनुहोस् । यहाँ केही उदाहरणहरू समावेश गरिएका छन् ।

नाम	राम्रो	खराब
आगो	खाना पकाउन, उज्यालो बनाउन, आतिशबाजी, मिष्ठान्न पकाउन	घर, धानबारी, पराल, भैसी, कुखुरा, हाँस आदि नष्ट गर्दा
हावा	चंगा उडाउन, चिस्यानको लागि, लुगा सुकाउन, बेलुन उडाउन	घर नष्ट, रुख ढाल्दा, मानिसहरूको मृत्यू हुँदा, बाढी आउँदा
माटो/बालुवा	खेती गर्न, तरकारी रोप्दा, घर बनाउने ईट्टा, सिमेन्ट, बाटो बनाउन, माटोको भाँडा बनाउने	पहिरो, भूकम्प, चिप्लो सडक, कीटाणु
पानी	सिँचाइ, तरकारी रोप्दा, घर बनाउने ईट्टा, सिमेन्ट, बाटो बनाउन, माटोको भाँडा बनाउने	बाढी, मानिस डुबाउँदा र मृत्यू हुँदा, घर, खेतबारी, गाई-वस्तु नष्ट, सरुवा रोगहरू निम्त्याउँदा

तपाईं निम्न विपद्हरूमा के गर्न सक्नुहुन्छ ?

समुदायका मानिसहरूलाई विपद् बारे उनीहरूलाई थाहा भएका कुराहरू छलफल गर्नका लागि प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण(CBDRR)डाँचामा समावेश गर्न तथा अरु छलफलका लागि तलको तालिकामा रेकर्ड गर्नुहोस् ।

प्राकृतिक प्रकोप	पहिला	भइरहेको बेला	पछि
आगो			
भूकम्प			
बाढी			
पहिरो			

क) बाढी

बाढी प्राकृतिक विपद् मध्ये एक हो जो बारम्बार भईरहन्छ र धेरै नोक्सानी पुरयाउँछ, जुन लगातार रुपमा केही समय वा दिनहरूमा आउने मुसलधारे वर्षाको कारणले उत्पन्न हुन्छ । यो बढी जसो भिरालो भएको क्षेत्र र खोलामा तिव्र गतिमा आएको पानीको वृद्धिले अचानक हुने प्राकृतिक विपत्ति हो ।

बाढीबाट सुरक्षित हुने उपाय

बाढी आउन अघि के गर्ने ?

बाढीको पूर्वतयारीको लागि तपाईंले :

- विगतका दिनमा आफ्ना समुदायमा बाढी गएको ठाँउबारे थाहा गर्नुहोस् ।
- नदीको असुरक्षित सतहबारे स्थानीय सरकार वा विशेषज्ञबाट जानकारी लिनुहोस् ।
- आफ्नो घर माथि नउठाई, मजबुत नबनाईकन बाढीग्रस्त क्षेत्र वा तल्लो भेगमा घर निर्माण नगर्नुहोस् ।
- स्थानान्तरण मार्गबारे (सर्ने बाटो) खोजी गर्नुहोस् ।
- विद्युतिय प्यानल बाढी संवेदनशील भएमा उच्च ठाँउमा राख्नुहोस् ।
- बाढीको पानीलाई घरभित्र पस्न नदिन बोराहरूमा बालुवाको प्रयोगबाट पर्खाल निर्माण गरी नियन्त्रण गर्नुहोस् ।
- आफ्ना सामानहरू भिन्न नदिनका लागि उच्च स्थानमा राख्नुहोस् ।

बाढी आएको बेला:

बाढी आउने सम्भावना भएमा के गर्ने ?

- सूचनाको लागि रेडियो वा टेलिभिजन हेर्नुहोस् ।
- बाढी अचानक आउन सक्छ त्यसैले सचेत रहनुहोस् । यदि यसको सम्भावना छ भने, तत्कालै उच्च स्थानमा जानुहोस् । कुनै पनि निर्देशनलाई नपर्खनुहोस् ।
- खहरे खोला, ढलका नाली, नदीको खोंच र अन्य एक्कासी बाढी उन्मुख क्षेत्रहरूबारे सचेत रहनुहोस् । खहरे भलबाढी उर्लेर आउने क्षेत्रमा थाहा नपाईकन बाढी आउन सक्छ ।
- पानीबाट बचाउने साधन जस्तै गमबुट, रेनकोट प्रयोग गर्नुहोस् ।
- भाग्न पर्ने अवस्था भए सवारी साधनको उपलब्धबारे जानकार रहनुहोस् वा झटपट झोला बोकेर उद्धार हुने कार्यको लागि उचाईमा रहेको जमिन तिर भाग्न तयारी अवस्थामा रहने ।

स्थानान्तरणको तयारीको लागि निम्न बमोजीम गर्नुहोस्:

- आफ्नो घर सुरक्षित राख्नुहोस् । समय भएसम्म, घरबाहिरका फर्निचर भित्र ल्याउनुहोस् । आवश्यक सामानहरू माथिल्लो तल्लामा सार्नुहोस् ।
- उपकरण जडित मेन स्विच बन्द गरिदिनुहोस् ।

- जडित विद्युतिय उपकरणहरुको लाईन छुटाउनुहोस् । भिजेको शरीर वा पानीमा उभिएको अवस्थामा विद्युतिय सामाग्रीहरु नछुनुहोस् ।
- बाढी आएको सुचना थाहा पाउने बित्तिकै झटपट झोला बोकेरे उद्धार हुने कार्यको लागि उचाईमा रहेको जमिन तिर भाग्न तयारी अवस्थामा रहने ।

स्थानान्तरणको तयारीको लागि निम्न बमोजीम गर्नुहोस्:

- बगिरहेको पानीबाट नहिँडनुहोस् किनकी जम्मा ८ इन्चको बगिरहेको पानीले पनि बगाउन सक्छ । यदि हिँड्नै पर्ने भए, पानी नबगेको ठाँउबाट हिँडनुहोस् । तपाई अगाडिको जमिनको स्थिरता जाँच गर्न लट्टीको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बाढीग्रस्त क्षेत्रमा सवार नगर्नुहोस् । यदि बाढी तपाईको कार वा सवारी साधन वरिपरि बढ्न थाल्यो भने, कार छोडेर उच्च स्थानमा जानुहोस् ।
- बाढीको पानी ढल मिसिएर दुषित हुन सक्छ त्यसैले बाढीको दुषित पानी देखी टाढा रहनुहोस ।

बाढीबाट सुरक्षित स्थानमा नपुगुन्जेल सम्म स्मार्टफोनले सेल्फी वा भिडियो रेकर्ड नगर्नुहोस् ।

ड्राईभिङ अन्तर्गत बाढीका तथ्य

बाढी आएको बेला ध्यान दिनैपर्ने महत्वपूर्ण कुराहरु निम्न बमोजीम दिईएको छ:

- ६ ईन्च पानीले कारको तल्लो भागसम्म छुने भएकोले गर्दा नियन्त्रण गर्न असहज भई सम्भवतः रोकावट हुन सक्छ ।
- एक फुट पानीले पनि धेरै सवारी साधनहरु तैराउन सक्छ ।
- द्रुतगतिमा बगिरहेको दुई फिट पानीले पनि सवारी साधन साथै पिकअप बगाएर लान सक्दछ ।

बाढी पछि :

निम्न बमोजिमका निर्देशिकाहरु बाढी पछिको समयको लागि हुन्:

- समुदायको खानेपानी सुरक्षित भएको कुरा जान्नलाई समाचार सुन्नुहोस् ।
- पानीमा तेल, पेट्रोलियम पदार्थ वा ढल मिसिएर दुषित हुनसक्छ । साथै भूमिगत रुपमा या त ढलेका विद्युतिय तारबाट पनि पानीमा करेन्टको बहाव हुन सक्ने भएकोले टाढै रहनुहोस् ।
- बगिरहेको पानीबाट टाढा रहनुहोस् ।
- बाढी गईसकेको क्षेत्रमा होशियार हुनुहोस् । बाटो कमजोर भएकोले गर्दा कारको वजनले भत्कन सक्छ ।
- ढलेका विद्युतिय खम्बाबाट टाढा बस्नुहोस् । साथै विद्युत कम्पनीमा खबर गरिदिनुहोस् ।
- आधिकारिक स्रोतबाट सुरक्षित भएको संकेत दिएपछि मात्र घर फर्किनुहोस् ।
- बाढीले घर वरिपरि घेरेमा घर बाहिर बस्नुहोस् ।
- घरभित्र जाँदा एकदमै होशियारी अप्राउनुहोस्, घरको जग वा दोस्रो तल्लाको भुँई भागमा नदेखिएको क्षति हुनसक्छ ।

- भिजेको हरेक सामान सफा गरी किटाणुमुक्त पार्नुहोस् । बाढीले छोडेको माटोमा ढल र रसायन मिसिएको हुनसक्छ । २५ लिटर पानी र घरमा प्रयोग हुने ब्लिच १ लिटरको मिश्रण बनाई घरलाई किटाणुमुक्त पार्नुहोस् ।
- बालबच्चालाई बाढीको पानीमा खेल्न नदिनुहोस् । लिप्टोस्पाइरोसिस नामक रोगबाट होशियार रहनुहोस् जुन चाँही जमेको पानीमा भएको ब्याक्टेरियाको संक्रमणले लाग्ने गर्दछ ।
- बिरामी, घाउ खटिरा भएको र गर्भवती महिलालाई बाढी पछिको सरसफाइ प्रक्रियामा संलग्न नगर्न सुझाव दिइन्छ ।
- सरसफाइ प्रक्रिया पश्चात(सरसफाइको १ हप्तासम्म यदि सरसफाइमा संलग्न कसैलाई साधारण रोग जस्तै ज्वरो, आँखा पाक्ने, चिलाउने मांसपेशी दुख्ने झाडापखाला बान्ता आदिजस्ता लक्षण देखाएमा नपर्खनुहोस् । तुरुन्तै नजिकको अस्पतालमा स्वास्थ्य परिक्षण गर्नुहोस् । साथै परिक्षण गराउँदा स्वास्थ्यकर्मीलाई आफु बाढीपछिको सरसफाइको काममा सहभागी भएको कुरा जानकारी गर्न याद गर्नुहोस् ।
- पानीको स्रोत दुषित भएको हुनसक्छ, त्यसैले पानी पिउन अघि उमाल्नुहोस् । झाडापखाला लाग्दा जीवनजल बनाएर खाने विधि सिक्नुहोस् । घरेलु जीवनजल तयार गर्ने विधि :
 - ६ चम्चा चिनी
 - आधा चम्चा नुन
 - १ लिटर सफा उमालेर सेलाएको ५ गिलास पानीमा घोलेर पिउने

ख) पहिरो

पहिरो भिरालो पहाडमा हुने माटोको हलचल हो जुन हलचल तिव्र गतिमा अगाडि बढ्छ र यसले प्राकृतिक सम्पत्ति र अन्य सम्पत्तिको नाश गर्दै अप्रत्याशित रूपमा र अचानक अनुमान गर्न नसक्ने गरी प्राणहरू लिन्छ । पहिरो प्राय प्राकृतिक दबावका कारण, मुसलधारे वर्षा, हिमपात, भूकम्प र यसका पराकम्पन, ज्वालामुखी र गुरुत्वकर्षणका कारण हुने गर्दछ ।

पहिरो आउन अघि के गर्ने ?

- सामान्यतया विगतको समयमा जुन ठाउँमा पहिरो गएको छ त्यही ठाउँमा पहिरो बारम्बार जाने गर्दछ । तपाईंले आफ्नो क्षेत्रमा कुन-कुन ठाउँमा पहिरो जाने गर्दछ त्यस्तो जोखिमपूर्ण ठाउँको बारे थाहा गर्नुहोस् ।
- तपाईंको परिवार र व्यवसायको लागि विपद्को बेला उद्धार गर्ने योजना तयार पार्नुहोस् ।
- आकस्मिक झट्पट झोलाको तयार पार्नुहोस् ।

पहिरो आइरहेको बेला के गर्ने ?

- यदि तपाईंलाई कुनै पनि समय निश्चित खतराको शंका लाग्यो भने तपाईं तुरुन्तै आफु बस्नुभएको ठाउँ खाली गर्नुहोस् ।
- असामान्य आवाजहरूलाई याद गर्नुहोस् जसले वस्तु अवशेषहरू बढिरहेको संकेत गर्दछ, जस्तै वस्तु चर्केको आवाजहरू, ठुला-ठुला चट्टानहरू एक अर्कामा ठोकिदाको ढकढक आवाज ।

पहिरो गइसके पछि के गर्ने ?

- पहिरो गएको ठाउँ देखी टाढा रहनुहोस किनकी त्यहाँ अझै बढी पहिरो जाने खतरा हुनसक्छ ।
- पहिरो बारे समाचार सुन्नका लागि रेडियो सुन्नुहोस ।
- झर्नाको तल नबस्नुहोस ।
- घरको जग र वरिपरिको जमिन के-कति नोक्सान भएको जाँच गर्नुहोस ।

ग) आगो

आगो चाँडै फैलिन्छ: यस देखी आफ्ना महत्वपूर्ण वस्तुहरू बचाउनलाई संकलन गर्ने समय नै हुदैन । केवल २ मिनटमा, आगोले मानिसको जिवन नै खतरामा पारिदिन्छ । ५ मिनटमै बासस्थान आगोको ज्वालामा भस्म हुनसक्छ । आगोबाट उत्पन्न हुने धुँवा बढी खतरनाक हुन सक्छ ।

आगलागी हुन अघि के गर्ने ?

- आगोमा खाना पकाउदै गर्दा त्यतिकै छोडेर बाहिर नजानुहोस्
- भाग्ने द्वार मार्ग सधैं निश्चित भएको र ढोकाको चाँबी सहज रुपमा भेटिने ठाउँमा राखिएको छ भन्ने कुरा पक्का गर्नुहोस् ।
- आगोले भेट्ने हरेक सामानहरू आगो बल्ने श्रोत देखि कमिमा ३ फिट टाढा राख्नुहोस । घर भित्र चुरोट पिउने बानी त्याग्नुहोस् ।

आगलागी भईरहदा के गर्ने ?

- यदि तपाईंले आगो निभाउन सक्नु भएन भने बाहिर निस्कनुहोस् र आगो देखी टाढा बस्नुहोस अनि मात्र सहयोगको लागि गुहार्नुहोस् । आगो जम्मा ५ मिनेट भित्र नै नियन्त्रण भन्दा बाहिर जान सक्छ ।
- यदि तपाईंले लगाएको कपडाले आगो समात्यो भने रोकिनुहोस, तल पल्टीनुहोस र भुईंमा लडिबुडि गर्नुहोस् ।
- कहिल्यै पनि छुदा तातो भईसकेको ढोका नखोल्नुहोस् ।
- धुँवाको मुनीतिरबाट विस्तारै घस्रदै निस्कनु होस ।
- यदि धुँवा वा आगोको ज्वालाले तपाईंको बाहिर निस्कने ढोका बन्द गरेको छ भने ढोका बन्द गरेर कोठा भित्रै बस्नुहोस र भिजेको तौलिया ढोकाको मुनी राख्नुहोस र सहायताको लागि गुहार्नुहोस् ।
- झ्याल खोलेर चहकिलो रङ्गको कपडा बाहिर हल्लाउनुहोस अथवा टर्च लाइट बालेर सहायताको लागि संकेत दिनुहोस ।

घ) भूकम्प

भूकम्पले जमिनलाई हल्लाई र घरभवनहरू नष्ट पारी, ठुलो क्षेत्र सम्म विनाशक बन्न सक्छ । भूकम्प आउन अघि र भूकम्प आएको बेला के गर्नुपर्दछ भनेर सिकौं ।

भूकम्प आउन अघि के गर्ने ?

- बुकरयाक, आलमारी र अन्य अग्ला-अग्ला फर्निचरहरू भित्तामा पेच लगाएर टसाउनुहोस ।
- भारी भारी वस्तुहरू जस्तै फ्रेम गरेको तस्विर, ऐना वा अन्य वस्तुहरू खाट, पलङ्ग वा व्यक्ति सुत्ने वा बस्ने ठाउँहरू भन्दा टाढा भित्तामा झुण्डाउनुहोस् ।
- भारी वस्तुहरू सधैं कोठाको भुईँमा राख्नुहोस ।
- स्थान खाली गरी भाग्नको निम्ति आकस्मिक झटपट झोला सधैं तयार गर्नुहोस ।
- पराकम्पनको समयमा सुरक्षित खुला स्थानमा त्रिपाल भित्र बस्नका लागि तयारी गर्नुहोस ।
- घरभित्र बसेको बेला सधैं चनाखो वा सचेत रहनुहोस् । नजिकै बाहिर निस्कने ढोका कहाँ छ भनी सधैं हेर्ने कोशिस गर्नुहोस वा यदी पक्कि घर ढलान भएको संरचना छ भने भूकम्पको बेलामा ठोस वस्तुहरू खस्र सकछन भनी विचार गर्नुहोस ।
- उद्धारको लागि नजिकको सुरक्षित खुला ठाउँ पत्ता लगाउनुहोस ।

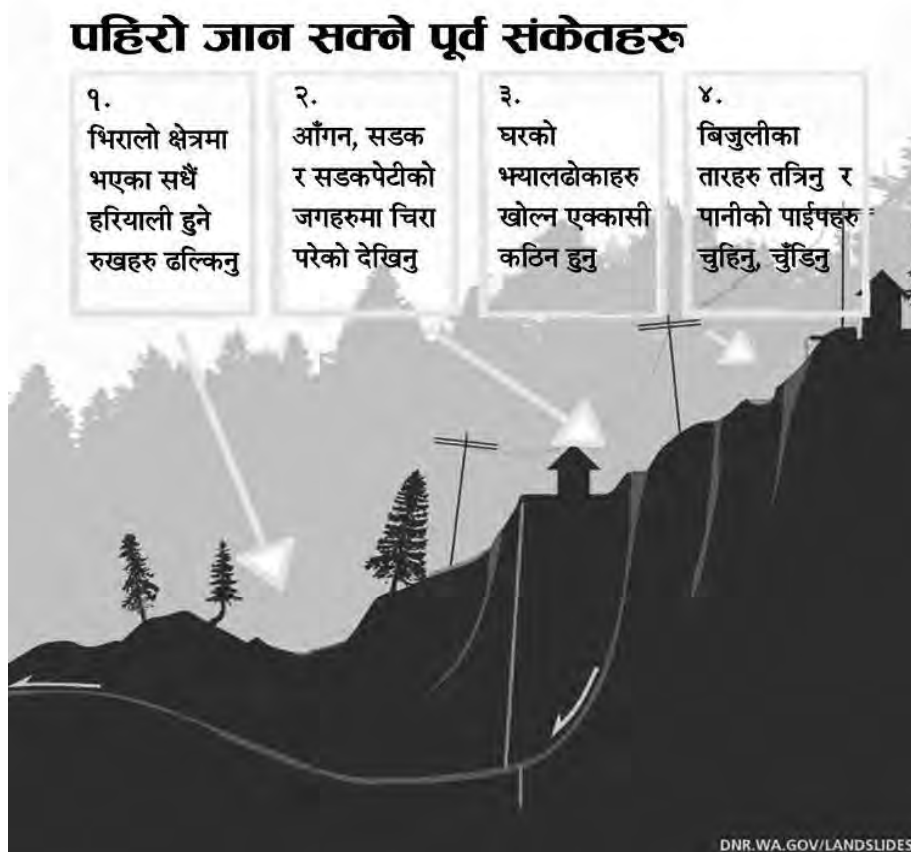
भूकम्प आईरहदा के गर्ने ?

- यदी घरभित्र भए: तल बस्नुहोस, केही चिजले आफ्नो टाउको र जिउ ढाक्नुहोस र कुनै बलियो वस्तुलाई समातेर बस्नुहोस । सकेसम्म धेरै हलचल नगरी खसी रहेको वस्तुलाई विचार गर्दै होसियार हुनुहोस् ।
- यो एकदमै महवत्पूर्ण छ कि माथिबाट खसी रहेको वस्तुहरूबाट बच्नका लागि आफ्नो शीर र शरिरलाई कुनै वस्तुले ढाक्नुहोस् । यदी तपाईं टेबल वा डेस्कमा बसेको भए बचाउको लागि त्यसको मुनीतिर बस्नुहोस ।
- आफ्नो टाउको सधैं सुरक्षित राख्नुहोस ।
- फुटेका सिसाहरू देखी सुरक्षीत रहन झ्याल भन्दा टाढा बस्नुहोस ।
- पराकम्पन बन्द नहुदा सम्म घर भित्रै बस्नुहोस । यदी ५ सेकेन्ड भन्दा बढी निरन्तर रुपमा हल्लाइरहेको छ र तपाईंलाई बाहिरा निस्कन कुनै खतरा हुदैन भनेर निश्चित हुनुहुन्छ भने तपाईं सुरक्षित खुला स्थान तर्फ जानुहोस ।
- यदी तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ भने आगो र विनाश भएको भवनहरूबाट खस्र सक्ने वस्तुहरू देखी सचेत रहनुहोस ।
- खुल्ला स्थान खोज्नुहोस र त्यहाँ बस्नुहोस ।
- पराकम्पन नरोकिदा सम्म त्यहीं बस्नुहोस (भवन, बिजुलीको तारहरू, रुखहरू र बाटोका बत्तिहरू देखी टाढा)
- यदी तपाईं कुनै मोटर चलाउदै हुनुहुन्छ वा वाहनमा हुनुहुन्छ भने ः
- गाडीलाई सुरक्षित स्थानमा ल्याएर त्यहाँ रोक्नुहोस ।
- यदी सम्भव छ भने पुल, बिजुलीको तारहरू देखी टाढा राख्नुहोस ।
- पराकम्पन नरोकिए सम्म गाडी भित्रै सिटबेल्ट लगाएर बस्नुहोस । त्यसपछि क्षति भएका पुलहरू देखी जोगीदै होसियार साथ गाडी चलाउनुहोस ।

- यदी तपाईं पर्वतीय इलाका वा भिरालो, चिप्ला बाटोहरुमा हुनुहुन्छ भने त्यहाँबाट खस्र सक्ने चट्टान वा अन्य वस्तुहरुको अवशेष देखी सचेत रहनुहोस । भूकम्पको कारण प्रायः पहिरो जाने गर्दछ ।

भूकम्प गएपछि के गर्ने ?

- यदी तपाईं घरभन्दा बाहिर हुनुहुन्छ भने आधिकारिक व्यक्तिले जब सुरक्षित भएको जानकारी दिन्छन् तब मात्र घर फर्कनुहोस् ।
- भूकम्प पछि पराकम्पन मिनेट, दिन, हप्ता र महिनाको अन्तरमा बारम्बार आउने गर्दछ ।
- पराकम्पनको बेला यदी तपाईं एकलै भएमा भुईंमा बस्नुहोस्, केही वस्तुले आफैलाई ढाक्नुहोस् र केही वस्तुलाई समातेर बसिरहनुहोस् । त्यस्तो पराकम्पनको बेलामा आवश्यकता अनुसार खुल्ला क्षेत्रमा गएर बस्नुहोस
- दराज, आलमारी विस्तारै खोल्नुहोस दराज वा आलमारी माथीका वस्तुहरु खस्र सक्छन भनी सचेत रहनुहोस ।
- तपाईंको घर भित्र वा वरिपरी भएको क्षतिग्रस्त क्षेत्रदेखी टाढा रहनुहोस ।
- आगो देखी सचेत रहनुहोस । भूकम्प पछि हुने अधिक खतरा भनेको आगो हो ।
- सावधानीका साथ ढोका, झ्याल, भुईं, सिढि इत्यादी क्षति भएका छन की छैनन् भनी जाँच गर्नुहोस ।
- कृपया नोट गर्नुहोस की माथी उल्लेखित कुराहरु केवल उदाहरण मात्र हुन् । व्यवहारीक कार्यन्वयनका लागि स्थानीय परिवेशलाई आधार मान्नुहोस ।



स्रोत : Washington State Department of Natural Resources



(स्रोत: नुवाकोट पहिरो)

डेङ्गु महामारीको लक्षण र बच्ने उपाय

डेङ्गुलाई “ब्रेक बोन फिबर” अर्थात “हड्डी भाँच्निए सरह दुखाई” हुने ज्वरो भनिन्छ । हाल यो व्यापक फैलिँदो छ । ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाका अनुसार डेङ्गु ६९ जिल्लामा पुगिसकेको छ र संक्रमितको संख्या अत्यधिक बढिरहेको छ । डेङ्गुको लहर लामखुट्टेको नियन्त्रणबिना रोकिने देखिँदैन । डब्लु.एच्.ओ.को आँकडा अनुसार १ जनवरी २०२२ देखी २८ सेप्टेम्बर २०२२ भित्रमा नेपालमा २८,१०९ जना संक्रमित भए भने ३८ जनाको मृत्यु भएको थियो । डेङ्गुबाट संक्रमित भएमा चिकित्सकको सल्लाह लिएर मात्र औषधी सेवन गर्नुपर्छ अन्यथा जथाभावी औषधीको प्रयोगले शरीरमा प्रतिकूल असर पार्नसक्छ ।



लक्षणहरु: शरीर दुखाइ र उच्च ज्वरो आउनु, आँखाको गेडी खस्ला जस्तो हुनु वा दुख्नु, वाकवाक वा बान्ता हुनु, पखाला वा पातलो दिसा लाग्नु, खानामा अरुची देखा पर्नु इत्यादि ।

डेङ्गु रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरु

- खुल्ला बाल्टी ड्रम वा कन्टेनरहरु छोपेर राख्ने ।
- ढल खोलेर पानी बग्ग दिने तथा वरिपरि पानी जम्न नदिने ।

- जमाएर राखेको पानीहरु फालिदिने ।
- लामखुट्टेबाट बच्न धुप, झुल वा लिक्वीडको प्रयोग गर्ने ।
- भ्याल ढोका बन्द गर्ने ।
- उज्यालो र लामो शरीर ढाक्ने कपडा लगाउने ।
- घर वरिपरि वा घरको छतहरु सफा राख्ने ।
- लामखुट्टेको वासस्थान खाजि गर्ने र नष्ट गर्ने ।
- आवश्यक परेमा विषादीहरु छर्कने ।
- चित्रमा दिइएको ब्लक विधि अपनाउने ।
- डेंगु लामखुट्टेले दिनभरिनै टोकदछ तर विशेषगरि बिहान ६ देखि ८ बजे र बेलुका ४ देखि ६ बजेको समयमा यो सक्रिय हुने भएकोले त्यस समयमा खास सतर्कता अपनाउने ।

झट्पट झोला के हो ?

झट्पट झोला भनेको के हो भन्ने बारे समुदायलाई बताउनुहोस ।

झट्पट झोला सजिलै भेटिने र आपत्कालिन समयमा झट्टै सजिलै उठाएर बोक्न सकिने तरिकाले राखिएको हुनु पर्दछ र यो तपाईंले आफ्नो घरमा तयार गरेर राख्न सक्नुहुनेछ । यदि तपाईंलाई त्यस्तो समयमा बाहिर जान, बस्न वा तयारीका साथ रहन आग्रह गरिएको छ साथै तपाईंलाई आकस्मिक उद्धार गर्नु छ भने पनि तपाईं यस झट्पट झोलाको प्रयोग गर्न सक्नु हुनेछ । तपाईंको झट्पट झोलामा निम्न वस्तुहरु समावेश हुनु आवश्यक छ जसले तपाईंलाई विपद्को समयमा कम्तिमा ७२ घण्टा सम्म बाँच्न सहयोग गरोस् ।



- ब्याट्रीले चल्ने रेडियो ।
- टर्च लाइट
- पानी-४ लि. (१ ग्यालिन) प्रति व्यक्ति प्रति
- दिन पिउन र सरसफाईको लागि ।
- तत्काल खान मिल्ने, प्याक गरिएको तयारी तथा सुक्खा खाने कुरा, पौष्टीकहरु ।
- थप ब्याट्री (यो ख्याल गरौं कि ब्याट्री प्रयोग नगरे पनि यसको उर्जा सकिदै जान्छ)
- प्राथमिक उपचारको सामान तथा आवश्यक पर्ने थप औषधी
- मैन बत्ति र सलाई/लाइटर (पानी नछिर्ने थैलोमा राख्नुपर्छ) ।
- घर र गाडिको अतिरिक्त चाँबी, पैसा (सिक्का पैसा/ मोबाइल रिचार्जकार्ड)

- महत्वपूर्ण कागजपत्रहरू (परिचय पत्र, जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र, विवाहको प्रमाणपत्र, ईच्छा पत्र, बीमा कागजात, खोप रेकर्ड अन्य) पानी नछिँने झोला वा पोकामा बलियो गरी बाधेर राख्ने ।
- टोइलेट पेपर र अन्य व्यक्तिगत आवश्यक वस्तुहरू ।
- लत्ता-कपडा र जुत्ता (एउटा व्यक्तिको लागि एकजोर कपडा) ।
- आकस्मिक सम्पर्क कार्ड ।
- सिट्टी ।

झट्पट झोला कार्ड खेल कसरी खेलाउने ?

- बाढी, पहिरो, भूकम्प जस्ता विपद्का लागि उद्धार कार्य भईरहेको जस्तो परिदृष्य सृजना गर्नुहोस् र प्रत्येक सहभागीलाई ३ सेकेन्ड भित्र झट्पट झोलामा आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूको नमुना कार्डहरू मध्ये एक कार्ड उठाउन लगाउनु होस् ।
- त्यसपछि प्रत्येक सहभागीले आफुले किन त्यही कार्ड उठाएको भनेर व्याख्या गर्नुपर्नेछ ।
- परी-मुरक सामग्रीहरू बारे जोड दिनुहोस् जस्तै टर्च लाइट र रेडियोका लागि ब्याट्री नभइ नहुने, चामल पकाउन पानी चाहिने, पकाउन भाडा र आगो नभई नहुने त्यसैले प्याक गरिएको तयारी खानाहरू उचित हुन्छ, इत्यादी ।
- कमजोर व्यक्तिका समूह जस्तै गर्भवती महिला, ५ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरू, असक्षम व्यक्तिहरू (अपाङ्ग, अन्धो, विरामी आदी ६५ वर्ष नाघेका वृद्धाहरूको संवेदनशीलता बारे प्रकाश पार्नुहोस् ।

झट्पट झोला कार्ड खेल

बाढी, पहिरो वा भूकम्प गएमा कुन कुन वस्तुहरू ल्याउनुहुन्छ ?

गोब्याग कार्डहरू प्रयोग गर्दै । एउटा कार्ड छान्नुहोस् र बताउनुहोस् कि यो वस्तु किन महत्वपूर्ण छ ।

डिग्रीटी किट (आत्मा सम्मान सामग्री) भनेको के हो ? र विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा तयारीमा यसको किन आवश्यक छ ?

डिग्रीटी किट भन्नाले संकट, विपद् वा आपतकालीन परिस्थितिमा विशेषगरी महिलाहरू र किशोरीहरूका लागि आधारभूत व्यक्तिगत सरसफाइ सामग्रीहरू राखिएको एउटा प्याकेट हो । यस्तो अवस्थामा नियमित सेवा र सामग्रीहरूमा पहुँच नहुँदा व्यक्तिगत स्वाभिमान, स्वास्थ्य र सुरक्षालाई जोगाउन यस्ता किट अत्यन्त उपयोगी हुन्छन् ।

डिग्रीटी किटमा सामान्यतः के-के समावेश हुन्छ ? स्थान, संस्कृति र उमेर अनुसार फरक-फरक हुन सक्ने भए पनि, डिग्रीटी किटमा सामान्यतया निम्न सामग्रीहरू हुन्छन्:

स्यानिटरी प्याड वा महिनावारीका सामग्रीहरू: अण्डरवियर साबुन र नुहाउने सामान, दाँत माइने ब्रस र मञ्जन, कपाल कोर्ने कङ्गी, टिस्यु पेपर वा ढलन पोछने कपडा कपडा धुने साबुन स्कार्फ वा स्थानीय रूपमा स्वीकार्य लुगा, टर्चलाइट र सिटी सुरक्षाको लागि) आवश्यक सेवा सम्बन्धी जानकारी (जस्तै स्वास्थ्य सेवा, कानुनी सहायता, लैङ्गिक हिंसाविरुद्ध सहायता आदि)।

विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा तयारीमा डिग्रीटी किट किन आवश्यक छ ?

१. व्यक्तिगत गरिमा र आत्मसम्मान जोगाउन

विपद्का बेला मानिसहरूले सामान्य सरसफाइ सामग्री पाउन सक्दैनन्। यस्तो अवस्थामा डिग्रीटी किटले आत्मगौरव र स्वाभिमान जोगाउन सहयोग गर्छ ।

२. महिनावारी व्यवस्थापनमा सहयोग

विपद् पर्नासाथ महिनावारीका सामग्रीहरू अभावमा पर्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा उचित सामग्री नहुँदा महिलाहरू अफ्ठ्यारो महसुस गर्छन्, सामाजिक गतिविधिबाट टाढा रहन सक्छन् र स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ। डिग्रीटी किटले यस्तो समस्या समाधान गर्छ ।

३. लैङ्गिक हिंसा जोखिम घटाउन सहयोगी

कतिपय किटमा टर्चलाइट, सिटी वा उचित लुगा पनि राखिन्छ जसले महिलाहरूको सुरक्षामा सहयोग पुऱ्याउँछ, विशेषगरी असुरक्षित शिविर वा बसोबासमा ।

४. सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रवर्धनमा उपयोगी

साबुन, ब्रसजस्ता सामग्रीहरूले सरसफाइमा ध्यान दिई संक्रमणको जोखिम घटाउँछन् ।

५. मानसिक स्वास्थ्य र आत्मबलमा सहयोग

व्यक्तिगत सामग्री पाउनु भनेको केवल वस्तु पाउनु होइन, संकटका बेला केही हृदसम्म आफूमाथि नियन्त्रण महसुस गराउने प्रक्रिया हो । यसले मानसिक रूपमा राहत दिन सक्छ ।

६. लैङ्गिक दृष्टिले समावेशी विपद् तयारीको संकेत

डिग्रीटी किटलाई विपद् तयारीको योजना र अभ्यासमा समावेश गर्दा महिलाहरू र किशोरीहरूको विशेष आवश्यकतालाई ध्यान दिइएको मानिन्छ ।

डिग्रीटी किट केवल सरसफाइको कुरा होइन—यो मानवअधिकार, स्वास्थ्य र आत्मगौरव जोगाउने एउटा महत्वपूर्ण साधन हो । विपद् न्यूनीकरण तथा तयारीमा यसलाई समावेश गर्दा आपतकालीन प्रतिक्रिया अझ प्रभावकारी, समावेशी र संवेदनशील बन्छ ।

विपद् प्रभावितका लागि संरक्षण विषयगत क्षेत्रमार्फत दिइने आत्मा सम्मान सामग्री तयार गर्दा अपनाईने न्यूनतम मापदण्ड

१. आत्मा सम्मानका लागि दिइने न्यूनतम सामग्री

क) सुत्केरी तथा गर्भवती महिलाका लागि खण्ड_ख मा उल्लेख गरिएका सामग्रीको अतिरिक्त यस खण्डमा उल्लेखित सामग्रीहरू थप गरी वितरण गरिनेछ ।

महिला तथा किशोरीहरूका लागि राहत सामग्री सूची

(क) किशोरी तथा महिलाहरूका लागि कपडाका सामग्रीहरू

क्र.स	सामग्री	परिमाण	कैफियत
१	ओढनी	१	ठाउँ तथा मौसमअनुसार यस सूचीअनुसारका कपडाहरूको व्यवस्था गर्ने
२	स्वेटर वा टिर्शर्ट	१	
३	सारी वा कुर्था सुरुवाल	१	
४	पेटिकोट	१	

(ख) प्रजनन उमेर समूहका किशोरी तथा महिलाका लागि आत्म-सम्मान सामग्री झोला

क्र.स	सामग्री	परिमाण	कैफियत
१	अन्डरवेयर	२	
२	डार्क कपडा / स्यानिटरी न्यापकिन	१ मिटर / ३ वटा	
३	म्याक्सी	१	
४	पेटिकोट	१	
५	ब्रस	१	
६	मन्जन	१	
७	नुहाउने / हात धुने साबुन	२	
८	कपडा धुने साबुन	३	
९	कांगियो	१	
१०	टर्च लाइट (सोलार चार्जवेल)	१	
१०	नैनी (नेल कटर)	१	

(ग) गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाका लागि थप सामग्रीहरू

क्र.स	सामग्री	परिमाण	कैफियत
१	गर्भवती महिलाहरूका लागि सामग्री (टेन्ट, झुल, टर्च लाइट)	१ सेट	
२	सुत्केरी महिलाका लागि सामग्री (टेन्ट, झुल, टर्च लाइट)	१ सेट	१ वर्षसम्मका महिलाहरूका लागि

टिप्पणी:- स्थानीय संस्कृति सुहाउने, भौगोलिक अवस्था तथा मौसमअनुकूल कपडाको आत्म-सम्मान झोला तयार पार्नुपर्नेछ।
- आवश्यक सामग्रीहरू छनोट गरी स्थानअनुसार उपलब्ध गराउने व्यवस्था गर्नुपर्छ।

तेस्रो सत्र: विपद् जोखिम व्यवस्थापन र लेखाजोखा

शिर्षक : विपद् जोखिम व्यवस्थापन चक्र, परियोजना चक्र, आधारभूत लेखाजोखा

सेसनको उद्देश्य : सहभागीहरूले समग्र विपद् जोखिम व्यवस्थापन चक्र, रणनीति र लेखाजोखा बारे जानकारी हासिल गर्नेछन्।

बिधि : प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र दिमागी मन्थन

सामग्री : प्रोजेक्टर, ल्यापटप, पावरपोईन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर

समय : १२० मिनेट

क्रियाकलाप १: विपद् जोखिम व्यवस्थापन चक्र, परियोजना चक्र, आधारभूत लेखाजोखा

प्रक्रिया:

- छलफल गर्ने र अभ्यासको लागि क्षेत्र मूल्याङ्कन फारम भर्ने ।
- सिकेको कुरा जोडा जोडा साथी मिलाएर छलफल गर्ने ।

पाठ्य सामग्रीहरू

एशियन डिजास्टर रिडक्सन सेन्टर (ADRC) ले विपद् न्यूनीकरणको संस्कृतिलाई प्रोत्साहन गर्दै आएको छ, जसअन्तर्गत विपद् न्यूनीकरणलाई सरकारको नीतिको कोर अंशको रूपमा प्रस्तुत गर्दै आएको छ र एशियाली क्षेत्रका समुदायहरूमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने कार्य गरिरहेको छ ।

ADRC र संयुक्त राष्ट्रसंघको मानवीय मामिलासम्बन्धी कार्यालयको एशियाली विपद् प्रतिक्रिया इकाई (UN OCHA - ROAP) ले संयुक्त रूपमा समग्र विपद् जोखिम व्यवस्थापन (TDRM) को अवधारणा विकास गरेका छन्। यो अवधारणा प्राकृतिक विपद्हरूसँग जुझ्ने विश्वव्यापी अनुभवमा आधारित छ, विशेषगरी एशियाली सन्दर्भअनुरूप प्रभावकारी र रणनीतिक दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्दछ ।

विपद् जोखिम व्यवस्थापन चक्र



१. विपद्

विपद् भनेको एकाएक घट्ने र ठूलो क्षति पुऱ्याउने घटना हो, जुन प्राकृतिक (जस्तै: भूकम्प, बाढी, पहिरो) वा मानवनिर्मित (जस्तै: आगलागी, उद्योगजन्य दुर्घटना) हुन सक्छ । यस्तो घटनाले समाजको सामान्य क्रियाकलापमा गम्भीर अवरोध ल्याउँछ, जनधनको क्षति, संरचनाको विनाश, मानिसको विस्थापन, र वातावरणीय हानि ल्याउन सक्छ । यदि कुनै ठाउँमा पूर्वतयारी कमजोर छ भने त्यस क्षेत्रमा विपद्को असर अझ गहिरो हुन्छ ।

२. प्रतिकार्य

प्रतिकार्य भन्नाले विपद् भइरहँदा वा सकिनासाथ तुरुन्तै गरिने कार्यहरू जनाउँछ, जसको उद्देश्य मानवीय ज्यान जोगाउनु, सम्पत्तिको रक्षा गर्नु र थप क्षति रोक्नु हो। यसमा उद्धार कार्य, आपतकालीन स्वास्थ्य सेवा, राहत सामग्री (खाना, पानी, ओत, आदि) वितरण, तथा सम्बन्धित निकायहरू बीच समन्वय कायम गर्नु समावेश हुन्छ। प्रतिक्रिया छिटो र प्रभावकारी भएमा जनधनको क्षति धेरै हदसम्म घटाउन सकिन्छ ।

३. पुनःस्थापना र पुनर्निर्माण

पुनःस्थापना र पुनर्निर्माण यो चरण प्रतिक्रिया पछि सुरु हुन्छ र प्रभावित व्यक्तिहरू तथा समुदायलाई सामान्य जीवनमा फर्काउन मद्दत गर्ने उद्देश्य राख्छ। पुनःस्थापनामा खानेपानी, विद्युत, शिक्षा, स्वास्थ्यजस्ता आधारभूत सेवा पुनःचालु गरिन्छ। पुनर्निर्माणमा घर, विद्यालय, सडक, र अन्य सार्वजनिक संरचना नयाँ रूपमा वा मजबुत बनाइन्छ, ताकि भविष्यमा त्यस्ता विपद्को सामना गर्न सकियोस्। यो चरण विपद्को गम्भीरता अनुसार केहि महिना देखि केही वर्षसम्म चलन सक्छ ।

४. निवारण र न्यूनीकरण

निवारण र न्यूनीकरण भनेको विपद् आउनु भन्दा पहिल्यै गरिने अग्रसर उपायहरू हुन्। यसको उद्देश्य विपद् नै नआओस् भन्ने हो, वा आएमा त्यसको प्रभावलाई सकेसम्म घटाउनु हो। यसमा भवन निर्माणको मापदण्ड लागू गर्नु, भूक्षय रोक रुख रोप्नु, बाढी नियन्त्रणका संरचना बनाउनु, जोखिम मूल्याङ्कन गर्नु र दीगो भू-उपयोग प्रवर्द्धन गर्नुजस्ता कार्यहरू समावेश हुन्छन्। यस्ता उपायहरूले समुदायलाई दीर्घकालीन रूपमा सक्षम बनाउँछन् ।

५. पूर्व-तयारी

पूर्व-तयारी भन्नाले विपद् आउँदा प्रभावकारी रूपमा प्रतिकार गर्न पूर्वतयारीका रूपमा गरिने योजना र क्षमता विकासका गतिविधिहरूलाई जनाउँछ। यसमा आपतकालीन कार्ययोजना बनाउने, नियमित रूपमा अभ्यास (ड्रिल) गर्ने, उद्धारकर्मी र समुदायलाई तालिम दिने, आवश्यक सामग्री भण्डारण गर्ने, र प्रारम्भिक चेतावनी प्रणाली स्थापना गर्ने कार्यहरू पर्छन् । राम्रो तयारी भएको समुदायले जनधनको क्षति कम गर्न सक्छ र छिटो पुनःस्थापनामा जान सक्छ ।

चक्रको स्वरूप निरन्तरता र सिकाइ:

विपद् व्यवस्थापन एक निरन्तर चलने चक्र हो, जसमा प्रत्येक चरण अर्को चरणसँग जोडिएको हुन्छ र अघिल्लो अनुभवबाट सिकेर सुधार गरिन्छ । प्रत्येक विपद् बाट प्राप्त शिक्षाले आगामी न्यूनीकरण, पूर्वतयारी र प्रतिकार्य अझ बलियो बनाउन

सहयोग पुष्पाउँछ । समग्र र एकीकृत दृष्टिकोणले समुदायहरूलाई सुरक्षित बनाउने मात्र होइन, भविष्यमा आउने विपद्को सामना गर्न सक्षम पनि बनाउँछ ।

समग्र विपद् जोखिम व्यवस्थापन

समग्र विपद् जोखिम व्यवस्थापनको अवधारणा दुई मुख्य सिद्धान्तमा आधारित छ जुन विपद् व्यवस्थापनलाई प्रभावकारी र समावेशी बनाउन केन्द्रित छन्:

१. सबै सरोकारवालाहरूको सहभागिता

यस सिद्धान्तले भनिन्छ कि विपद् जोखिम व्यवस्थापनमा सबै सरोकारवालाहरू—सरकार, स्थानीय समुदाय, गैरसरकारी संस्था, निजी क्षेत्र, शिक्षण संस्था, र अन्य सबै सम्बन्धित पक्षहरू—सक्रिय रूपमा सहभागी हुनुपर्छ। यसको अर्थ मात्र निर्णय प्रक्रियामा नभएर योजना बनाउने तयारी गर्ने जोखिम मूल्यांकन गर्ने, राहत र पुनर्निर्माणका कामहरूमा सबैको साझेदारी आवश्यक हुन्छ । यसले स्थानीय आवश्यकताहरू बुझ्न र स्रोतहरूको अधिकतम उपयोग गर्न सहयोग पुष्पाउँछ ।

२. विपद् जोखिम व्यवस्थापनका सबै चरणहरूमा कार्यान्वयन

विपद् जोखिम व्यवस्थापन केवल विपद् पछि राहत दिने मात्र होइन, विपद् पूर्व तयारी, जोखिम न्यूनीकरण, आपतकालीन प्रतिक्रिया र पुनर्निर्माणसम्मको पूर्ण चक्रमा कार्यान्वयन गर्नुपर्छ । यसको मतलब हो:

- जोखिम पहिचान र मूल्यांकन: सम्भावित जोखिम र तिनका कारणहरूको अध्ययन ।
- जोखिम न्यूनीकरण: पूर्वतयारी, संरचनागत सुधार, जनचेतना, र नियम बनाउने ।
- आपतकालीन प्रतिक्रिया: विपद् आइपरेपछि छिटो र प्रभावकारी राहत कार्य सञ्चालन ।
- पुनर्निर्माण: दीर्घकालीन सुधार र समुदायको पुनर्स्थापना ।

समग्र विपद् जोखिम व्यवस्थापनले यी दुई सिद्धान्तहरूलाई जोडेर स्थानीय र राष्ट्रिय स्तरमा दिगो र समावेशी सुरक्षा सुनिश्चित गर्न चाहन्छ । यसले सबै पक्षहरूलाई जिम्मेवार बनाउँछ र जोखिमलाई कम गर्दै समाजलाई सक्षम बनाउँछ ।

समग्र विपद् जोखिम व्यवस्थापन रणनीति

समग्र विपद् जोखिम व्यवस्थापन रणनीति छोटकरीमा यसरी बुझ्न सकिन्छ:

- समन्वय संयन्त्र र कानूनी ढाँचा स्थापना: विपद् न्यूनीकरणका लागि स्पष्ट नियम र सबै सरोकारवालाबीच सहकार्यको प्रणाली बनाउने ।
- विकास योजनामा एकीकरण: सबै विकास योजनामा विपद् न्यूनीकरणका उपायहरू समेट्ने ।
- सूचना साझा र व्यवस्थापन सुधार: जोखिम सम्बन्धी सूचना सबैलाई सजिलै उपलब्ध गराउने र त्यसको प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्ने ।
- शिक्षा र जागरूकता: मानिसहरूलाई विपद्को खतराबारे शिक्षित र सचेत बनाउने ।
- बहु-सरोकारवालाको साझेदारी: सरकार, समुदाय र अन्य सबै पक्षबीच सहकार्य र सक्रिय नागरिक सहभागिता सुनिश्चित गर्ने ।

यी रणनीतिहरूले समग्र र दिगो विपद् जोखिम व्यवस्थापनलाई सुनिश्चित गर्छन्।

	भूकम्प	बाढी	पहिरो
प्रतिकार्य	उद्धारका प्रयासहरू, प्राथमिक उपचार, आगलागी नियन्त्रण, दोस्रो विपत्तिको निगरानी, अस्थाई आवासको निर्माण, आदि		
पुनःस्थापना र पुनर्निर्माण	<ul style="list-style-type: none"> - विपद् प्रतिरोधी पुनर्निर्माण - जीविकोपार्जन सहायता, उपयुक्त भूमि प्रयोग योजना - औद्योगिक पुनःस्थापना योजना 		
निवारण र न्यूनीकरण	भूकम्प प्रतिरोधी डिजाईन, असुरक्षित भवनको पुनर्निर्माण	बाँधको निर्माण, जिउरोपण, र बाढी नियन्त्रणतालाउ र सुरक्षात्मक जलाशयको निर्माण।	<ul style="list-style-type: none"> - कटान नियन्त्रण बाँधहरूको निर्माण - संरक्षात्मक पर्खालहरूको निर्माण
पूर्व-तयार	<ul style="list-style-type: none"> - भूकम्प अवलोकन प्रणालीहरूको निर्माण र सञ्चालन 	<ul style="list-style-type: none"> - मौसमीय अवलोकन प्रणालीहरूको निर्माण र सञ्चालन 	<ul style="list-style-type: none"> - अवलोकन प्रणालीहरूको निर्माण र सञ्चालन
	<ul style="list-style-type: none"> - विपद् नक्शा तयार गर्नु - खाद्यान्न र सामग्रीको सञ्चय - आपतकालीन अभ्यास 		<ul style="list-style-type: none"> - पूर्व चेतावनी प्रणालीहरूको निर्माण - आपतकालीन किटको तयारी

लेखाजोखा प्रक्रिया

लेखाजोखा विधि किन आवश्यक छ ?

लेखाजोखा विधि विपद्पछि हुने मूल्यांकन प्रक्रिया हो, जसले क्षति, असर, र आवश्यक स्रोतहरूको यथार्थ जानकारी संकलन गर्छ। यो कार्यक्रम योजना प्रक्रियाको महत्वपूर्ण हिस्सा हो किनभने:

- निर्णयका लागि आधार तयार पार्छ: सही र व्यापक तथ्याङ्क उपलब्ध गराएर निर्णयकर्ताहरूलाई सचेत र प्रभावकारी योजना बनाउन मद्दत गर्छ।
- कार्यक्रमको प्रभावकारिता सुधार गर्छ: लेखाजोखाबाट प्राप्त जानकारीले के कस्तो सहायता वा पुनर्निर्माण आवश्यक छ भनेर स्पष्ट पार्छ।
- गलत जानकारीले समस्याहरू निम्त्याउँछ: राम्रो जानकारीले पक्कै सफलता सुनिश्चित गर्दैन भने पनि, गलत वा अधुरो जानकारीले प्रायः खराब योजना र असफल कार्यक्रमको सुनिश्चितता बढाउँछ।

यसैले, लेखाजोखा विधि जोखिम व्यवस्थापन र पुनःस्थापनाको गुणस्तर र प्रभावकारिताका लागि अनिवार्य छ।

परियोजना चक्र

यहाँ परियोजना चक्रको छोटो व्याख्या छ जसले लेखाजोखा र मूल्याङ्कनमा सहयोग गर्छ:

- लेखाजोखा: समस्या, तिनीहरूको स्रोत र परिणामहरू बुझ्न हालको अवस्था अध्ययन गरिन्छ । यसले परियोजनाको आधार तयार गर्छ ।
- योजना कार्यक्रम बनाउने: आवश्यक गतिविधिहरूको संगठन र संरचना तयार गरिन्छ । कसरी काम गर्ने भन्ने रोडम्याप बनाइन्छ ।
- कार्यान्वयन: योजना अनुसार जनतालाई सहयोग पुर्याउने कार्यहरू सञ्चालन गरिन्छ ।
- अनुगमन: परियोजनाको प्रगति निरन्तर जाँच गरिन्छ र आवश्यकता अनुसार सुधार गरिन्छ ।
- समीक्षा: संचालन व्यवस्थापन टोलीले परियोजनाको समग्र प्रगति र कार्यसम्पादनको जाँच गर्दछ ।
- मूल्याङ्कन: परियोजना वा कार्यक्रमको प्रभाव, डिजाइन र कार्यान्वयनको स्वतन्त्र र वस्तुनिष्ठ समीक्षा गरिन्छ ।

यी चरणहरू एकअर्कासँग जोडिएका हुन्छन् र परियोजनाको सफलता र प्रभावकारिताका लागि आवश्यक हुन्छन् ।

लेखाजोखा गर्दा, हामीले निम्नलिखित क्षेत्रहरूलाई प्राथमिकता दिनु पर्छ:

- राहत
- स्वास्थ्य
- जीविका
- पानी, सरसफाई र सरसफाइ प्रवद्र्धन
- खाद्य र पोषण
- सुरक्षा र संरक्षण
- आश्रय
- संयुक्त योजना बनाउने, जानकारी साझा गर्ने, र राम्रो आपसी समन्वय र सहकार्य अत्यन्त महत्वपूर्ण छन् ।
- लेखाजोखा विधि किन आवश्यक छ लेखाजोखा कार्यक्रम योजना प्रक्रियाको एक महत्वपूर्ण अङ्ग हो ।
- लेखाजोखाले निर्णय गर्नको लागि जानकारी प्रदान गर्दछ ।
- राम्रो जानकारीले राम्रो कार्यक्रमको ग्यारेन्टी नगरे पनि, नराम्रो जानकारीले प्रायः खराब कार्यक्रमको ग्यारेन्टी गर्दछ ।

क्षेत्र भ्रमण योजना

क्षेत्र भ्रमणमा जानु अघि, टोली नेतृत्वले सुनिश्चित गर्नुपर्छ कि सबै टोलीका सदस्यहरूलाई पूर्ण रूपमा निम्न कुराहरूबारे जानकारी दिइएको छ:

- लेखाजोखा वा मूल्याङ्कनबाट अपेक्षित शर्तहरू
- कार्ययोजना, जसमा प्रयोग गरिने विधि र समयसीमा
- अन्तर्राष्ट्रिय रेड क्रस समिति
- अन्तर्राष्ट्रिय रेड क्रस र रेड क्रिसेन्ट समाजहरूको महासंघ बारे जानकारी लिने
- क्षेत्र भ्रमण अघि तयार गर्नु पर्ने कुराहरू
- कार्यसम्बन्ध: प्रत्येक टोली सदस्यको जिम्मेवारी, रिपोर्टिङ रेखा आदि ।

- लेखाजोखाको लागि भौतिक व्यवस्था (यात्रा, आवास आदि) ।
- सुरक्षा, अर्थात् वर्तमान स्थिति र लेखाजोखा गर्नका लागि अनुसरण गर्ने प्रक्रिया ।
- अन्य सन्दर्भ सम्बन्धी मुद्दाहरू ।

क्षेत्र लेखाजोखाको क्रममा तलका सिद्धान्तहरू लागू गर्नुपर्छ:

- प्रभावित व्यक्तिहरूसँग परामर्श गर्नुहोस् ।
- विभिन्न समूह र व्यक्तिहरूको विशेष आवश्यकता विचार गर्नुहोस् ।
- जानकारीको विश्वसनीयता विचार गर्नुहोस् ।
- पक्षपातीको विचार गर्नुहोस् ।
- सिमान्तकृत समूहहरूको खोजी गर्नुहोस् र सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तिनीहरूको चासो विचारमा लिइन्छ ।
- समाजलाई असर गर्ने परिवर्तन र प्रवृत्तिहरूको खोजी गर्नुहोस् ।
- अप्रत्याशित घटनाहरूको ध्यान राख्नुहोस् ।
- कुनै विशेष समस्याको समाजमा समग्र प्रभाव विचार गर्नुहोस् ।
- मूल्यांकनको दौरान, जानकारी कसरी प्रयोग गरिनेछ भनेर सोच्नुहोस् ।
- क्षेत्रीय भ्रमणको समय ध्यानपूर्वक योजना गर्नुहोस् ।

क्षेत्र मूल्याङ्कन फारम

स्थान:

नगर/बस्ती/स्थानान्तरण केन्द्र:

राज्य/प्रदेश:

स्थानीय सम्पर्क:

नाम:

मोबाइल:

कुल जनसंख्या:

घरधुरी संख्या:

पुरुष:

महिला:

गर्भवती महिला :

बच्चा (५ वर्ष मुनी) :

जेष्ठ नागरिक (६५ वर्ष माथि) :

अपाङ्गता भएका मानिस :

संयोजन केन्द्र वा स्थानीय नियन्त्रण केन्द्र:

इन्चार्ज:

मोबाइल:

विद्युतीय आपूर्ति: छ () छैन ()

खानेपानीको आपूर्ति: छ () छैन ()

उचित जडित सिमकार्ड :

अन्य :

आवश्यकता

खाद्य	खानेपानी तथा सरसफाई
स्वास्थ्य	आश्रय

अन्य संघसंस्था तथा गतिविधिहरु:

--

क्षति विवरण

(कति ? क्षति: ३० प्रतिशत, ५० प्रतिशत, १०० प्रतिशत वा प्रयोग गर्न लायकको अवस्था)

विद्यालय	क्लिनिक	बहुउद्देश्यीय हल	घर	

आवश्यकता

--

सिफारिस

--

(अल्पकालीन, मध्यकालीन, दीर्घकालीन रूपमा खाद्य, पानी, सरसफाई, आश्रय, स्वास्थ्य, पूर्वाधार, जीविकापार्जन, शिक्षा, सुरक्षा आदि क्षेत्रमा कस्ता सहयोग वा संलग्नता जनाउन सकिन्छ सो कुरा उल्लेख गर्ने ।)

संकलकः

मितिः

यसका साथै विपद् जोखिम न्यूनिकरण र अगुवाई गर्ने संघ संस्थाहरूको पनि जानकारी लिनुपर्दछः

क्लस्टर	नेतृत्व गर्ने संस्था	सह-नेतृत्व गर्ने संस्था
स्वास्थ्य	स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय	विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)
पानी, सरसफाई, स्वच्छता (WASH)	खानेपानी मन्त्रालय र यूनिसेफ	यूनिसेफ
खाद्य सुरक्षा	FAO र WFP	-
आपतकालीन सञ्चार	सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय	WFP
लागिस्टिक्स	गृह मन्त्रालय	WFP
शिक्षा	शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय	यूनिसेफ, सेव द चिल्ड्रेन
आश्रय	शहरी विकास मन्त्रालय	UN-Habitat, IFRC
प्रारम्भिक पुनरुत्थान	संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय	UNDP
पोषण	यूनिसेफ	-
संरक्षण	यूनिसेफ, UNFPA	-
कृषि/पशुपालन	कृषि तथा पशुपालन मन्त्रालय	-

चौथौं सत्र : समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनिकरण व्यवस्थापनका औजारहरू

शिर्षक : समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनिकरण व्यवस्थापनका औजारहरू

सेसनको उद्देश्य : सहभागीहरूले विपद् जोखिम न्यूनिकरणका लागि समुदाय स्तरमा गरिने औजार वा उपायहरू बताउन सकेछन् । सहभागीहरूले समुदायहरूको विचमा सहजकिरण गरि जोखिम न्यूनिकरणका उपायहरू समुदायसँग मिलेर तयार गर्न सकेछन् ।

बिधि : प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र दिमागी मन्थन

सामग्री : प्रोजेक्टर, ल्यापटप, पावरपोइन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर

समय : १८० मिनेट

क्रियाकलाप १: समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनिकरण तथा व्यवस्थापनको दृष्टिकोण र परिवर्तनशील अवधारणाहरू, समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनिकरण तथा व्यवस्थापनका उपकरणहरू

प्रक्रिया:

- विभिन्न औजारहरूको बारेमा जानकारी दिएपछि समुह विभाजन गरेर अभ्यास गराउने । सहजकर्ताले समुहमा घुम्दै थप उत्साह र जानकारी दिने ।
- समुहले तयार पारेका उपायहरूलाई प्रस्तुत गर्ने र पृष्ठपोषण दिने ।

पाठ्य सामग्रीहरू

सामुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण भन्नाले जोखिम घटाउने एक सहभागीतात्मक दृष्टिकोण हो, यसले स्थानीय समुदायका ज्ञान, क्षमता र आवश्यकतालाई प्राथमिकता दिन्छ । यसले समुदायका सदस्यहरूलाई सक्रिय रूपमा सामर्थ्यहिनता वा कमजोरी र खतराको मूल्यांकन गर्न, रणनीति विकास गर्न र सम्भावीत विपद्को प्रभाव घटाउन उपायहरू कार्यन्वयन गर्न सशक्त बनाउँछ ।

समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनको दृष्टिकोण र परिवर्तनशील अवधारणाहरू

निम्न प्रश्नहरूमा छलफल गर्नुहोस:

१. विपद्को समयमा सबैभन्दा पहिला को प्रभावित हुन्छन् ?

जस्तै: जोखिम स्थानमा बसोबास गरेकाहरू, गरीब, पिछडिएको समूह, आदिवासी, आदि

२. विपद्को समयमा सबैभन्दा पहिले सहयोग गर्ने को हुन्छन् ?

जस्तै:

३. समुदायका मानिसहरू प्रतिकार्य गर्ने व्यक्ति हुन् र तिनीहरूले आफ्नो प्रणाली, क्षमता र स्रोतहरूको आधारमा प्रतिकार्य जनाउँछन् ।

कुन धारणा ठीक होला ?

पुरानो धारणा	ठीक वा बेठीक	नयाँ धारणा	ठीक वा बेठीक
प्रकोपबाट प्रभावित मानिसहरू असहाय पीडितहरू हुन् ।		प्रकोपबाट प्रभावित मानिसहरू आफ्ना जीवन र जीविकोपार्जन पुनर्निर्माणमा सक्रिय कर्ता हुन् ।	
प्रकोपबाट प्रभावित व्यक्ति बाह्य सहायता प्राप्त गर्ने निष्क्रिय प्राप्तकर्ता हुन् ।		मानव समुदायको क्षमता उनीहरूको सहभागितामार्फत प्रयोग र विकास गरिन्छ ।	
क्षति र आवश्यकता मूल्याङ्कन बाह्य विज्ञहरूद्वारा गरिन्छ ।		क्षति, आवश्यकता र क्षमता मूल्याङ्कन लिंग, संस्कृति र उमेरलाई ध्यानमा राख्दै जनसहभागितासहित गरिन्छ ।	

भौतिक र सामग्री सहयोग तथा प्राविधिक समाधानमा केन्द्रित।		सहायता सामग्रीसँगै संगठनात्मक र प्रेरणात्मक पक्षलाई समेट्दै कमजोरीहरूको मूल कारण समाधानमा केन्द्रित।	
एकाघरमा केन्द्रित हुने		समुदाय र समुदायमा भएका संगठनहरूको सबलीकरणमा जोड दिने।	
विपद् प्रभावितलाई के आवश्यक छ भनेर दाताले निर्णय गर्ने।		समुदायमा के अत्यावश्यक छ भनेर समुदायका सदस्यहरूले सहभागितात्मक रूपमा निर्णय गर्ने।	
राहत वितरण गर्ने जिम्मेवारी मानव कल्याणकारी संस्थाको हो।		राहत तथा विपद् व्यवस्थापन हरेक व्यक्तिको जिम्मेवारी हो; संस्थाहरूको भूमिका सहायक हुने।	
आकस्मिक आवश्यकता पूरा गर्नु र सक्दो छिटो पुरानै अवस्थामा फर्काउनु मुख्य लक्ष्य हो।		दीर्घकालीन सामर्थ्यहीनता घटाउनु र विपद्सँग लड्न सक्ने सामर्थ्ययुक्त समुदाय निर्माण गर्नु लक्ष्य हो।	

नोट: समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनमा, हामी मानिसहरूलाई थप प्रणालीबद्ध र संगठित बन्न सहयोग गर्छौं ।

समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनका अत्यावश्यक विशेषताहरू:

सहभागितामूलक: योजना, कार्यान्वयन, र मूल्याङ्कनका सबै चरणमा समुदायको सक्रिय सहभागिता ।

समग्र: विपद् जोखिम व्यवस्थापनलाई विकास, पर्यावरण, र समाजका अन्य पक्षहरूसँग समेट्दै ।

सक्रिय: केवल प्रतिक्रियात्मक नभई विपद् व्यवस्थापनमा पूर्वतयारी र रोकथामलाई प्राथमिकता ।

व्यापक: स्थानीय स्तरमा सबै सम्भावित जोखिम र समाधानहरूलाई समेट्ने ।

बहु-क्षेत्रीय र बहु-विषयगत: विभिन्न क्षेत्र र विषयका विज्ञ तथा सरोकारवालाबीच समन्वय ।

सशक्तिकरणमूलक: समुदायलाई आत्मनिर्भर र सशक्त बनाउने प्रक्रियामा केन्द्रित ।

विकासात्मक: केवल आपत्कालीन व्यवस्थापन नभई दिगो विकासलाई सुनिश्चित गर्ने ।

समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनका उपकरणहरू:

१. जोखिम नक्शांकन (Risk Mapping) – सम्भावित जोखिमयुक्त क्षेत्रहरूको पहिचान गरी नक्सा बनाउने ।
२. उद्धार मार्ग (Evacuation Route) – सुरक्षित स्थानतर्फ जान सकिने मार्गहरूको पूर्वनिर्धारण ।
३. उद्धार केन्द्र (Evacuation Center) – विद्यालय, चर्च, मस्जिद, गुम्बा, मन्दिर आदि सुरक्षित स्थलको व्यवस्थापन ।

४. प्रारम्भिक चेतावनी प्रणाली (Early Warning System) – घण्टी, रेडियो, टेलिभिजन, एसएमएस आदि माध्यमबाट चेतावनी प्रवाह ।
५. आपतकालीन अभ्यास (Emergency Drill) – विपद् सामना गर्न नियमित अभ्यास सञ्चालन ।
६. ग्राब/गो झोला (Grab & Go Bag) – आपतकालीन अवस्थामा आवश्यक सामग्रीहरू झोलामा तयारी अवस्थामा राख्ने ।
७. न्यूनिकरण उपायहरू (Mitigation Measures) – पुल, बाँध, बालुवा भरिएका बोरालाई जस्ता संरचनात्मक उपायहरूको निर्माण ।
८. खाद्यान्न बैंक (Food Bank) – आपतकालीन अवस्थामा प्रयोग गर्न खाद्यान्न संकलन र भण्डारण ।
९. औषधि बैंक (Medicine Bank) – आपतकालीन औषधिको उपलब्धता र व्यवस्थापन ।
१०. मौसमी पात्रो (Seasonal Calendar) – विपद् र जोखिमसम्बन्धी समयहरूको पूर्वानुमान गर्न प्रयोग हुने तालिका ।

समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनका उपकरणहरू:

१. जोखिम नक्सांकन : सम्भावित जोखिम क्षेत्रहरूको पहिचान र नक्सांकन । जोखिम नक्सांकन भनेको समुदायले स्थानीय स्रोत, अनुभव र स्मृति प्रयोग गरी आफ्नो बस्तीका सम्भावित विपद् क्षेत्रहरू (जस्तै: बाढी, पहिरो, आगलागी हुने स्थान) नक्सामा चिन्ह लगाउने प्रक्रिया हो ।

कसरी नक्सांकन गर्ने :

- समाजिक नक्सा भनेको गाउँ टोलको नक्सा तयार गर्नुहोस् ।
- स्थानीय बासिन्दा, विद्यालय, महिला समूह, युवाहरूको सहभागिता सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- जोखिम क्षेत्रहरू रंग, चिन्ह वा लेबलको प्रयोग गरेर नक्सामा देखाउनुहोस् ।
- सुरक्षित क्षेत्र, उद्धार केन्द्र र निकास मार्गहरू पनि नक्सामा समावेश गर्नुहोस् ।

महत्व:

- जोखिमको दृश्य पहिचानले योजना बनाउन सहयोग गर्छ ।
- समुदाय स्वयं सचेत हुन्छन् र जोखिम न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

२. उद्धार मार्ग : सुरक्षित स्थानमा जान सकिने मार्गहरूको निर्धारण । विपद् बेलामा मानिसहरूलाई सुरक्षित स्थानमा पुर्याउन प्रयोग गरिने छिटो, खुला र सहज मार्गहरू निर्धारण गर्नु हो ।

कसरी प्रयोग गर्ने:

- जोखिम नक्साको आधारमा सुरक्षित मार्ग पहिचान गर्नुहोस् ।
- सडक, पैदलमार्ग, पुल आदि अवरोध रहित छान्छो कि छैनन्, मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
- मार्गहरूमा संकेत चिह्न (बचचयध कणलक, रंगीन धर्सा आदि राख्नुहोस् ।
- विद्यालय र घरमा जानकारी गराउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

महत्त्वः

- समयमै उद्धार सम्भव हुन्छ ।
- अफठ्यारो अवस्थाबाट सुरक्षित निकास सुनिश्चित हुन्छ ।

३. उद्धार केन्द्रः विद्यालय चर्च, मस्जिद गुम्बा मन्दिर जस्ता सुरक्षित स्थलहरूको व्यवस्था । विपद् बेला मानिसहरूले अस्थायी रूपमा आश्रय लिन सक्ने संरचनात्मकरूपमा सुरक्षित स्थल ।

कसरी प्रयोग गर्ने:

- समुदायमा उपलब्ध सार्वजनिक भवनको छनोट गर्नुहोस् ।
- संरचनागत मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।
- पानी शौचालय बत्ती गोपनीयता आदि सुविधा सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- खाद्यान्न औषधि र आवासको तयारी गर्नुहोस् ।

महत्त्वः

- विस्थापित परिवारलाई अस्थायी बसोबास मिल्छ ।
- सहायता केन्द्रको रूपमा काम गर्न सक्छ ।

४. प्रारम्भिक चेतावनी प्रणालीः घण्टी, रेडियो, टिभी, एसएमएसजस्ता साधनद्वारा चेतावनी दिनु । विपद् आउनुअघि सूचना दिने प्रणाली जसले मानिसलाई अग्रिम तयारी गर्न समय दिन्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने:

- बाढी डढेलो आँधीका सूचना प्राप्त गर्न सरकारी निकायसँग समन्वय गर्नुहोस् ।
- रेडियो साइरन घण्टी, मोबाइल सन्देश लाउडस्पीकरको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- सूचना सरल, स्पष्ट र सबैले बुझ्ने भाषामा होस् ।

महत्त्वः

- समयमै सूचना पाउँदा मानवीय र भौतिक क्षति घटाउन सकिन्छ ।

५. आपतकालीन अभ्यासः विपद् सामना गर्न अभ्यासहरू सञ्चालन। अहिल्यै सुरक्षित अभ्यास गरेर विपद् आएपछि कसरी व्यवहार गर्ने भनेर सिक्रे प्रक्रिया ।

कसरी प्रयोग गर्ने:

- विद्यालय, आमा समूह, युवा क्लबलाई समेटेर अभ्यास कार्यक्रम तयार गर्नुहोस् ।
- उद्धार मार्ग, उद्धार केन्द्र, संकेत चिह्न आदि प्रयोग गरेर व्यवहारिक अभ्यास गराउनुहोस् ।
- प्रत्येक अभ्यासपछि छलफल र सुधारका बुँदाहरू निकाल्नुहोस् ।

महत्व:

- डर घट्छ, व्यवहारिक क्षमता बढ्छ ।
- विपद् बेलामा छिटो र सहि निर्णय गर्न सकिन्छ ।

६. ग्राव गो ब्याग वा झटपट झोला: आपत्कालीन अवस्थामा आवश्यक सामग्रीहरू तयार झोलामा राख्ने ।

विपद् हुँदा तुरुन्तै लिएर जान मिल्ने सामग्रीहरू राखिएको झोला ।

कसरी प्रयोग गर्ने:

- प्रत्येक परिवारले झोला तयार राख्नुहोस् ।
- झोलामा: सुक्खा खाना, पानी, औषधि, टर्च, मोबाइल चार्जर, नक्सा, सानातिना कपडा, पैसा, महत्वपूर्ण कागजात आदि राख्नुहोस् ।
- घरको सबै सदस्यलाई थाहा हुने ठाउँमा राख्नुहोस् ।

महत्व:

- झटपट घर छाड्दा अत्यावश्यक सामग्री लिन सजिलो हुन्छ ।

७. जोखिम न्यूनिकरण उपायहरू: पुल, बाँध, बालुवा भरिएका बोराहरू जस्ता संरचनाहरू निर्माण । विपद् नआओस् वा असर कम होस् भन्नका लागि गरिने पूर्वाधार निर्माण र व्यवहारिक कार्यहरू ।

कसरी प्रयोग गर्ने:

- जोखिम क्षेत्रमा ग्याबियन पर्खाल, बाँध, ड्रेनेज, वृक्षारोपण, नदी तटीकरण गर्नुहोस् ।
- घर र गोठको संरचनागत सुधार गर्नुहोस् ।
- समुदायको श्रमदान र स्रोत परिचालन गरेर निर्माण गर्नुहोस् ।

महत्व:

- विपद् आउनुअघि नै असर घटाइन्छ ।
- दीर्घकालीन सुरक्षा सुनिश्चित हुन्छ ।

८. खाद्यान्न बैंक : आपत्कालीन अवस्थामा प्रयोग गर्न खाद्यान्न संकलन । सामुदायिक तहमा सुरक्षित रूपमा संकलन गरिने खाद्यान्न भण्डारण ।

कसरी प्रयोग गर्ने:

- आमा समूह, टोल सुधार समिति वा सहकारीमार्फत खाद्यान्न संकलन गर्नुहोस् ।
- सुक्खा, लामो समय टिक्रे खाद्यान्न राख्नुहोस् ।
- संकलन, वितरण र नवीकरण प्रणाली बनाउनुहोस् ।

महत्व:

- राहत ढिलो हुँदा पनि समुदाय आफैं केही दिनको लागि आत्मनिर्भर हुन्छ ।

९. औषधि बैंक: आपतकालीन औषधि व्यवस्थापन । विपद् बेला प्राथमिक उपचारका लागि आवश्यक औषधिहरूको सुरक्षित भण्डारण ।

कसरी प्रयोग गर्ने:

- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा प्राथमिक औषधि सूची बनाउनुहोस् ।
- सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवक वा एफएचडब्लु (FHW) मार्फत व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।
- औषधिको म्याद र भण्डारण अवस्था जाँच गरिराख्नुहोस् ।

महत्व:

- अस्पताल पुग्न नसक्दा जीवनरक्षक औषधि उपलब्ध गराउँछ ।

१०. मौसमी पात्रो : जोखिम र विपद्का समयको पूर्वानुमान गर्न । कुन महिना कस्तो प्राकृतिक जोखिम आउन सक्ने भन्ने विवरण राख्ने तालिका वा पात्रो ।

कसरी प्रयोग गर्ने:

- स्थानीय बुढापाकाको अनुभव, मौसमको जानकारी र विगतका घटना संकलन गर्नुहोस् ।
- महिनावारी विवरणसहित चार्ट बनाउनुहोस् (जस्तै: असार-साउनमा बाढी, चैतमा डढेलो)।
- यो पात्रो विद्यालय, वडा कार्यालय, टोलमा टाँस्नुहोस् ।

महत्व:

- खेतीपाती, तयारी, अभ्यास समय मिलाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- सजगता बढाउँछ ।

यी सबै उपकरणहरू सामुदायिक सहभागिता, स्थानीय ज्ञानको उपयोग र साझेदारीको भावनामा आधारित छन् । व्यवहारिक अभ्यास, पूर्वतयारी, संरचना र चेतनाको संयोजनले विपद् व्यवस्थापनमा समुदायलाई आत्मनिर्भर बनाउँछ ।

पाँचौं सत्र : विपद् प्रतिकार्य सम्बन्धी आचार संहिता

शिर्षक : विपद् प्रतिकार्य सम्बन्धी आचार संहिता

सेसनको उद्देश्य : सहभागीहरूले विपद् प्रतिकार्य गतिविधिमा संलग्न हुँदा अपनाउन पर्ने आचार संहिता बताउन, पालन गर्ने र सहभागीहरूलाई पनि बुझाउन सकेछन् ।

बिधि : प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र दिमागी मन्थन

सामग्री : प्रोजेक्टर, ल्यापटप, पावरपोइन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर

समय : ६० मिनेट

क्रियाकलाप १ विपद् प्रतिकार्यका लागि आचारसंहिताको उत्पत्ति, उद्देश्य र आधारभूत मानवीय मापदण्डका ९ बुँदाहरू ।

प्रक्रिया:

- अनुभव आदान प्रदान गर्ने । स्थानीय तहको सरकारको निर्देशन के हुन सक्छ सो पनि छलफल गर्ने ।

पाठ्य सामग्रीहरू

विपद् प्रतिकार्यका लागि आचारसंहिता (Code of Conduct) को उत्पत्ति

विपद् प्रतिकार्य गतिविधिमा संलग्न संस्थाहरूका लागि नैतिक मापदण्ड तय गर्ने १९९२ मा Steering Committee for Humanitarian Response (SCHR) द्वारा आचारसंहिता तयार गरिएको थियो। १९९४ मा SHCR ले यसलाई औपचारिक रूपमा अंगीकरण गरयो र आफ्नो सञ्जालको सदस्य बन्न यसमा हस्ताक्षर गर्नु अनिवार्य बनायो ।

यो आचारसंहितामा १० धाराहरू:

- धारा १ देखि ४ ले मानवीय सहायता कार्यका लागि आधारभूत मानवीय सिद्धान्तहरू प्रस्तुत गर्छन् ।
- धारा ५ देखि १० विकास कार्यको अनुभवबाट सिकाइएका अभ्यासहरूमाथि आधारित छन् ।

SHCR विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय मानवीय संस्थाहरूको शीर्ष नेतृत्वको सञ्जाल हो, जसमा Red Cross, Oxfam, Save the Children, Caritas, Lutheran World Federation लगायतका संस्थाहरू सामेल छन् ।

आचारसंहिताको उद्देश्य:

आचारसंहिताले मानवीय सहायता कार्यमा व्यवहारका मापदण्डहरू जोगाउन खोज्दछ ।

यसले कार्य सञ्चालनका प्राविधिक विवरणहरू (जस्तै: खाद्यान्नको मात्रा कसरी निर्धारण गर्ने, शरणार्थी शिविर कसरी स्थापना गर्ने आदि) समेट्दैन ।

यसको उद्देश्य भनेको स्वतन्त्रता, प्रभावकारिता र परिणाममुखी कार्यका उच्च मापदण्डहरू कायम राख्नु हो, जसतर्फ विपद् प्रतिकार्यमा संलग्न गैरसरकारी संस्था (NGOs) र अन्तर्राष्ट्रिय रेडक्रस तथा रेडक्रिसेन्ट आन्दोलन (International Red Cross and Red Crescent Movement) अग्रसर छन् ।

यो आचारसंहिता गैरसरकारी संस्थाले आफ्ना सबै सरोकारवालासँग (दाता सरकार, होस्ट सरकार, संयुक्त राष्ट्रसंघ प्रणाली र लाभग्राहीहरू) सम्बन्ध कसरी बनाउने भन्ने स्पष्ट गर्छ ।

यो एक स्वैच्छिक आचारसंहिता हो, जसको कार्यान्वयन यसलाई स्वीकार गर्ने संस्थाहरूको इच्छाशक्तिमा भर पर्छ। ती संस्थाहरूले यसमा उल्लिखित मापदण्डहरू कायम राख्ने जिम्मेवारी लिन्छन् ।

सन् २०१४ अगष्टसम्म ५३६ वटा संस्थाहरूले यसमा हस्ताक्षर गरिसकेका छन् ।

यदि सशस्त्र द्वन्द्वको अवस्था आइपरेमा, यो आचारसंहिता अन्तर्राष्ट्रिय मानवीय कानून (International Humanitarian Law) अनुरूप व्याख्या र प्रयोग गरिनेछ ।

विपद् प्रतिकार्यसम्बन्धी कार्यक्रममा अन्तर्राष्ट्रिय रेडक्रस तथा रेडक्रिसेन्ट अभियान तथा गैरसरकारी संस्थाहरू (गैसस) का लागि आचरणसम्बन्धी सिद्धान्तहरू

१. मानवीय आवश्यकता सर्वप्रथम आउँछ ।
२. जाति, धर्म अथवा राष्ट्रियतासम्बन्धी कुनै भेदभाव नगरी र अन्य कुनै विभेद नगरी सहयोग पाउनहेरूलाई सहयोग प्रदान गरिन्छ । सहयोग सम्बन्धी प्रथमिकता आवश्यकताको आधारमा मात्र निर्धारण गरिन्छ ।
३. सहयोगको प्रयोग कुनै खास राजनीतिक वा धार्मिक विश्वासलाई संवर्धन गर्न भनी गरिनेछैन ।
४. हामी सरकारको वैदेशिक नीतिका साधनको रूपमा काम नगर्ने पत्रास गर्नेछौं ।
५. हामी सस्कृति तथा ससंकारको सम्मान गर्नेछौं ।
६. हामी स्थानीय क्षमताका आधारमा विपद् प्रतिकार्यको विकास गर्ने प्रयास गर्नेछौं ।
७. राहत सहयोगको व्यवस्थापनमा कार्यक्रमबाट लाभान्वित हुने व्यक्तिहरूलाई संलग्न गराउने उपायहरू पत्ता लगाइनेछन ।
८. राहत सहयोगले विपद्बाट उत्पन्न हुने भावी सङ्कटासन्नतालाई कम गर्नुका साथै आधारभूत आवश्यकताहरू पूरा गर्ने प्रयास गर्नुपर्दछ ।
९. हामी आफूले सहयोग गर्न चाहेका तथा आफूले स्रोत स्वीकार गरेका दुवै निकायप्रति आफूलाई जवाफदेही बनाउँदछौं।
१०. आफ्ना क्रियाकलापसम्बन्धी सूचना, प्रचार तथा विज्ञापन गर्दा हामीले विपद्बाट पीडित व्यक्तिलाई असहाय वस्तुका रूपमा नभई मर्यादित मानवका रूपमा हेर्नेछौं ।

गुणस्तरीय र जवाफदेहिताको लागि आधारभूत मानवीय मापदण्ड (CHS)

आधारभूत मानवीय मापदण्ड (CHS) ले सङ्कटबाट प्रभावित व्यक्ति तथा समुदायका लागि नौ बुँदे प्रतिबद्धताहरू प्रस्तुत गरेको छ ।

जसमा उनीहरूले मानवीय सहयोग प्रदान गर्दै आइरहेका संस्था र व्यक्तिहरूबाट के अपेक्षा गरेका हुन्छन् भन्ने विषयमा जोड दिएको छ । प्रत्येक प्रतिबद्धता गुणस्तर र जवाफदेहिताको मापदण्डबाट निर्देशित भएको हुन्छ जसले मानवीय सहयोगी संस्था र कर्मचारीहरूले कसरी काम गर्नुपर्छ भन्ने जनाउँछ ।

१. विपद्बाट प्रभावित व्यक्ति र समुदायहरू आफ्ना आवश्यकता अनुसार उपयुक्त र सान्दर्भिक सहयोग प्राप्त गर्छन् । गुणस्तर मापदण्ड: मानव कल्याणकारी प्रतिक्रिया उपयुक्त र सान्दर्भिक छ ।
२. विपद्बाट प्रभावित व्यक्ति र समुदायहरूको उचित समयमा मानव कल्याणकारी सहयोगमा पहुँच छ । गुणस्तर मापदण्ड: मानवकल्याणकारी प्रतिक्रिया प्रभावकारी र यथासमयमा छ ।
३. विपद्बाट प्रभावित व्यक्ति र समुदायहरू नकारात्मक रूपमा प्रभावित छैनन् । मानवकल्याणकारी कार्य परिणामस्वरूप पुनः निर्माणमा बढी जागरुक र कम खतरामा छन् । गुणस्तर मापदण्ड: मानवकल्याणकारी प्रतिक्रियाले स्थानीय क्षमतालाई थप मजबुत बनाउँछ र नकारात्मक असरलाई हटाउँछ ।
४. विपद्बाट प्रभावित व्यक्ति र समुदायहरू आफ्नो कानूनी हक-अधिकार जान्दछन् । सूचना तथा आफूलाई प्रभाव पार्ने निर्णय लिने प्रक्रियामा पहुँच राख्छन् । गुणस्तर मापदण्ड: मानवकल्याणकारी प्रतिक्रिया सञ्चार, सहभागिता र पृष्ठपोषणमा आधारित छ ।
५. विपद्बाट प्रभावित व्यक्ति र समुदायहरूमा गुनासाहरू सामना गर्न सुरक्षित र अनुकूल संयन्त्रको पहुँच छ । गुणस्तर मापदण्ड: गुनासाहरूलाई स्वागत र सम्बोधन गरिन्छ ।
६. विपद्बाट प्रभावित व्यक्ति र समुदायहरूले एकमुष्ट र परिपूरक सहयोग प्राप्त गर्दछन् । गुणस्तर मापदण्ड: मानवकल्याणकारी प्रतिक्रियाको सहयोग एकमुष्ट र परिपूरक छ ।
७. विपद्बाट प्रभावित व्यक्ति र समुदायहरू थप सहयोग वितरणको आशा राख्न सक्छन् जबकि संस्थाहरूले अनुभव र कामको प्रतिद्धायाबाट सिक्छन् । गुणस्तर मापदण्ड: मानवकल्याणकारी अभिकर्ताहरू निरन्तर सिक्छन् र सुधार ल्याउँछन् ।
८. विपद्बाट प्रभावित व्यक्ति र समुदायहरूले प्रतिस्पर्धात्मक तथा सुव्यवस्थित कर्मचारी र स्वयंसेवक बाट सहयोग प्राप्त गर्दछन् । गुणस्तर मापदण्ड: कर्मचारीहरूलाई आफ्नो काम प्रभावकारी ढङ्गले गर्न सहयोग गरिन्छ साथै निष्पक्ष र समान व्यवहार गरिन्छ ।
९. विपद्बाट प्रभावित व्यक्ति र समुदायहरूले आफूलाई सहयोग गरिरहेका संस्थाहरूबाट स्रोतहरूको प्रभावकारी प्रयोग हुने गरी कुशलतापूर्वक नीतिसम्मत व्यवस्थापनको अपेक्षा गर्दछन् । गुणस्तर मापदण्ड: स्रोतहरू निर्देशित उद्देश्यको लागि अनुकूल तरिकाले व्यवस्थापन र प्रयोग गरिन्छ ।

सन् २०२४ मा अद्यावधिक गरिएका गुणस्तरीय र जवाफदेहिताको लागि आधारभूत मानवीय मापदण्ड (CHS)

CHS -Core Humanitarian Standard सन् २०२४ मा अद्यावधिक गरिएको थियो किनभने २०१४ यता विश्वमा मानवीय संकट, जलवायु परिवर्तन, महामारी र दीर्घकालीन द्वन्द्वले जटिल चुनौतीहरू सिर्जना गरेका थिए। नयाँ संस्करणले समुदायमूलक, अधिकार आधारित र स्पष्ट भाषामा लेखिएको प्रतिबद्धता प्रस्तुत गर्दछ जसले स्थानीय तथा राष्ट्रिय संस्थाहरूलाई सजिलै अपनाउन सकिन्छ। अद्यावधिक गर्दा ९० देशका ४,००० भन्दा बढी व्यक्तिको सुझाव संकलन गरिएको

थियो । अबको CHS अझ सरल, मापनयोग्य र उत्तरदायी बनाइएको छ, जसले संकटमा परेका व्यक्तिहरूको आवाजलाई केन्द्रमा राख्छ ।



नेपाली	अंग्रेजी
१. मानिस र समुदायहरूले आफ्नो अधिकार प्रयोग गर्न र आफूलाई असर गर्ने कार्यहरू र निर्णयहरूमा सहभागी हुन सक्छन् ।	People and communities can exercise their rights and participate in actions and decisions that affect them.)
२. मानिसहरू र समुदायहरूले उनीहरूको विशेष आवश्यकता र प्राथमिकताहरू अनुसार समयमै र प्रभावकारी सहयोग प्राप्त गर्न सक्छन् ।	People and communities access timely and effective support in accordance with their specific needs and priorities.)
३. मानिस र समुदायहरूलाई उनीहरूको संस्कृति, ज्ञान, सीप र अनुभवको सम्मान गरिन्छ ।	People and communities are respected for their culture, knowledge, skills, and experience
४. मानिस र समुदायहरूलाई सहयोग प्राप्त गर्ने प्रक्रियामा सुरक्षा र सम्मान गरिन्छ ।	People and communities are kept safe and treated with dignity during the process of receiving assistance.)
५. मानिस र समुदायहरूले गुनासो गर्न र क्षतिपूर्ति प्राप्त गर्न सक्छन् ।	People and communities can complain and receive redress.
६. सहयोग गर्ने संस्थाहरू उत्तरदायी छन् ।	Organizations providing support are accountable.
७. मानिस र समुदायहरूलाई दिइने सहयोगको गुणस्तर र प्रभावकारिता सुधारिएको छ ।	The quality and effectiveness of the support provided to people and communities are improved.

८. मानिस र समुदायहरूलाई सहायता गर्ने संस्थाहरूले स्रोतसाधनको कुशलतापूर्वक र प्रभावकारी ढंगले व्यवस्थापन गर्छन् ।	Organizations providing assistance to people and communities manage resources efficiently and effectively.
९. मानिस र समुदायहरूले उनीहरूलाई सहयोग गर्नेहरूको कामको लेखाजोखा गर्न सक्छन् ।	People and communities can hold those who support them to account.

यी नौ प्रतिबद्धता र तिनलाई साथ दिने आवश्यकताहरू मानवीय कार्यलाई प्रभावकारी, नैतिक र संकटबाट प्रभावित व्यक्तिहरूका आवश्यकता र अधिकारमा केन्द्रित बनाउन तयार गरिएको हो। यिनले मानवीय कार्यमा सहभागी हुने अधिकार, उत्तरदायित्व र गुणस्तरको महत्वलाई प्राथमिकता दिन्छन् ।

नेपालमा स्थानीय तहमा विपद् जोखिम व्यवस्थापन र प्रतिक्रिया मापदण्ड

नेपालमा स्थानीय तह-विशेषगरी नगरपालिका र वडास्तरमा-विपद् जोखिम व्यवस्थापन र प्रतिकार्य सम्बन्धी मापदण्डहरू विकेन्द्रीकरण, स्थानीय निकायको नेतृत्व, र राष्ट्रिय तथा प्रादेशिक संरचनासँगको समन्वयमा आधारित छन् । यो प्रणाली स्थानीयस्तरमै विपद् तयारी र उत्थानशीलता सुदृढ गर्ने उद्देश्यले विकास गरिएको हो । तल स्थानीय सरकार तहमा लागू विपद् जोखिम व्यवस्थापन मापदण्डहरूको संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत गरिएको छः

१. कानुनी र संस्थागत ढाँचा

- विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन, २०७४: विपद् व्यवस्थापनका लागि मुख्य कानुनी आधारशिला हो, जसले स्थानीय तहको भूमिका स्पष्ट गर्दछ ।
- राष्ट्रिय नीति, २०७५: यसले स्थानीय तहको उत्तरदायित्व निर्धारण गर्दछ ।
- स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४: यसले पालिका र गाउँपालिकालाई विपद् व्यवस्थापनमा नेतृत्व दिने अधिकार प्रदान गर्दछ ।

२. स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समिति (LDMCs):

नगरपालिका तह:

- नगरपालिका विपद् व्यवस्थापन समिति (MDMC) नगरप्रमुखको नेतृत्वमा गठन गरिन्छ ।
- कार्यहरू: योजना निर्माण, समन्वय, जनचेतना, निगरानी र राहत वितरण ।

वडा तह:

- वडा विपद् व्यवस्थापन समिति (WDMC) स्थानीय प्रतिनिधि, स्वयंसेवक र सरोकारवालाको सहभागितामा गठन हुन्छ ।
- कार्यहरू: जोखिम मूल्यांकन, स्रोत व्यवस्थापन, स्थानीय पहल सञ्चालन, कमजोर वर्गको सुरक्षा ।

३. विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन योजना

नगरपालिकाले (DRRMP) निर्माण गर्छन्, वडाले WDPRP तयार गर्छन्। यी योजनाहरूले जोखिम पहिचान, तयारी र पुनःस्थापनालाई मार्गदर्शन गर्छन्।

४. पूर्वसूचना प्रणाली EWS

- समुदाय-आधारित EWS (CBEWS) बाढी, भूस्खलन, भूकम्पजस्ता विपद्को पूर्व सूचना समुदायलाई दिन सहयोग पुरयाउने।
- राष्ट्रिय समन्वय: MoHA, मौसम विभाग, रेडक्रस आदिसँग सूचनाको आदानप्रदान ।

५. स्रोत व्यवस्थापन र आपतकालीन प्रतिक्रिया

- स्थानीय आपतकालीन कोष: उद्धार, राहत, आश्रयका लागि प्रयोग।
- प्रादेशिक तथा राष्ट्रिय समन्वय: थप स्रोत र सहयोगका लागि।
- स्वयंसेवक परिचालन: उद्धार, राहत, सामग्री वितरणमा संलग्न।

६. समुदाय सहभागिता र जनचेतना

- CBDRM अभ्यास: जोखिम नक्साङ्कन, तालिम, मोक ड्रील आदि ।
- वल्लरेबिलिटी म्यापिङ: बालबालिका, वृद्ध, अपाङ्गता भएका व्यक्तिको पहिचान र प्राथमिकता ।

७. पुनःस्थापना र पुनर्निर्माण

- पुनःस्थापना योजना: पूर्वाधार, जीविका र दिगो पुनर्निर्माणमा स्थानीय तहको अग्रणी भूमिका ।
- निगरानी र मूल्याङ्कन: प्रयासहरूको प्रभावकारिता मूल्याङ्कन ।

८. क्षमता विकास र तालिम

स्थानीय तहले विपद् प्रतिकार्य, उद्धार, प्राथमिक उपचार, संचार सम्बन्धी तालिम सञ्चालन गर्छन्, जसले समग्र प्रतिक्रिया क्षमतामा सुधार ल्याउँछ ।

नेपालमा स्थानीय तहको विपद् जोखिम व्यवस्थापन प्रणाली बहु-स्तरीय र समावेशी छ, जसले समुदायको सहभागिता, योजनाको विकास, पूर्वसूचना प्रणाली, स्रोत परिचालन, र समन्वयमार्फत प्रभावकारी प्रतिकार्य सुनिश्चित गर्छ। नगरपालिका र वडाहरू स्थानीय जोखिम व्यवस्थापनको केन्द्रविन्दु हुन्, जसले दीगो र सहनशील समुदाय निर्माणमा योगदान पुरयाईरहेका छन्

छैठौँ सत्र: नेपालमा समुदाय-आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा आदिवासी महिलाको भूमिका

शिर्षक : नेपालमा समुदाय-आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा आदिवासी महिलाको भूमिका

सेसनको उद्देश्य : सहभागीहरूले विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा आदिवासी महिलाहरूले के कस्तो भूमिका खेलेरहेको छ र चुनौतीहरू के के छन् भनेर बताउन सकेछन् ।

विधि : प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर, समुह कार्य, गोलघेरामा छलफल, आदि

सामग्री : प्रोजेक्टर, ल्यापटप, पावरपॉइन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर

समय : १२० मिनेट

क्रियाकलाप १: समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा आदिवासी महिलाको भूमिका, योगदानहरू र चुनौतीहरू ।

प्रक्रिया:

- कुनै अभ्यास तथा महिलाहरूले निभाएको भूमिकाबारे सम्पूर्ण सहभागी माझ प्रस्तुत गराउने ।

पाठ्य सामग्रीहरू

नेपालमा समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा आदिवासी महिलाको भूमिका

नेपालमा आदिवासी महिलाहरूको समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा महत्वपूर्ण र बहुआयामिक भूमिका छ । यी महिलाहरूको स्थानीय वातावरणसँग गहिरो सम्बन्ध, परम्परागत ज्ञान, र समुदायको गतिविधिहरूमा सक्रिय सहभागिता विपद् जोखिम न्यूनीकरणको क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउँछ । यी योगदानहरू अहिले समावेशी र दिगो समुदाय निर्माणका लागि अनिवार्य मानिन्छ ।

मुख्य भूमिका र योगदानहरू

१. परम्परागत ज्ञानको संरक्षण र उपयोग

- आदिवासी महिलाहरूमा प्राकृतिक स्रोतहरू, मौसमको प्रकार, र विपद् पूर्वसूचना संकेतहरूको बारेमा व्यापक परम्परागत ज्ञान हुन्छ ।
- उदाहरणका लागि, थारू, शेर्पा र तामाङ समुदायका महिलाहरूले बाढी पूर्वानुमान विधिहरू वा विपद् जोखिम न्यूनीकरणका लागि दिगो कृषि अभ्यासहरूको विकास गरेका छन् ।

२. समुदाय संजाल र चेतना अभिवृद्धि

- महिलाहरू प्रायः आमा समूह वा सहकारी जस्ता समुदाय स्तरका समूहहरूको नेतृत्व गर्छन्, जसले विपद् तयारी र शिक्षा सञ्चालन गर्छ ।

- आदिवासी महिलाहरू विपद् जोखिम र तयारी रणनीतिहरूको बारेमा ग्रामीण समुदायमा जागरूकता फैलाउनको लागि सक्रिय योगदान दिन सक्छन् ।

३. दिगो स्रोत व्यवस्थापन

- आदिवासी महिलाहरू पानी, वन र कृषि जमिन जस्ता स्रोतहरूको रक्षक र व्यवस्थापकका रूपमा परिचित छन् । तिनीहरूको दिगो अभ्यासहरूले विपद् जोखिम घटाउन मद्दत पुरयाउँछ ।
- उदाहरणका लागि, चेपाङ महिलाहरूले भूस्खलन र माटोको कटान रोक्नका लागि वन स्रोतहरूको दिगो उपयोगमा विशिष्ट अभ्यासहरू अनुसरण गर्छन् ।

४. विपद् तयारी र सहनशीलता निर्माण

- आदिवासी महिलाहरू खाद्यान्न संरक्षण, बीउ भण्डारण र आपतकालीन आपूर्ति तयारीमा सक्रिय रूपमा संलग्न हुन्छन्, जसले गर्दा घरपरिवारलाई विपद्का बेला बाँच्नको लागि आवश्यक स्रोतहरू उपलब्ध रहन्छ ।
- तराई क्षेत्रका आदिवासी महिलाहरूले बाढीको जोखिमबाट जोगिन परम्परागत ढुङ्गा बनाउने र स्थानीय स्तरमा आपतकालीन निकासी योजना तयार गर्ने कार्य गर्छन् ।

५. सांस्कृतिक र सामाजिक सहनशीलता

- आदिवासी महिलाहरू सांस्कृतिक परम्पराहरू र सामाजिक अभ्यासहरू मार्फत समुदायका नेटवर्कहरू सुदृढ पार्छन्, जसले विपद्को समयमा सहयोगको भूमिका निभाउँछ ।
- रितिरिवाज, चाडपर्व र कथाकथनका माध्यमबाट उनीहरू विपद् तयारी र सहनशीलता सन्देशलाई नयाँ पुस्तामा प्रसार गर्छन् ।

६. पुनर्निर्माण र पुनर्स्थापनामा नेतृत्व

- विपद्को पछि, आदिवासी महिलाहरू घर बनाउने, स्थानीय अर्थतन्त्रलाई पुनः जीवित बनाउने, र समुदायको सामाजिक संरचनालाई पुनः स्वास्थ्य बनाउन नेतृत्व दिने काम गर्छन् ।
- उदाहरणका लागि २०१५ को गोरखा भूकम्पको समयमा धेरै आदिवासी महिलाहरूले खाद्यान्न वितरण, अस्थायी आवासको समन्वय, र मनो परामर्श प्रदान गर्ने काम गरे ।

आदिवासी महिलाहरूको सामना गर्ने चुनौतीहरू

१. स्रोत र तालिमको अभाव

- तिनीहरूको योगदानका बाबजुद, आदिवासी महिलाहरूलाई प्रायः औपचारिक विपद् तालिम, अनुदान, र सरकारी समर्थनको पहुँच छैन ।

२. सांस्कृतिक र सामाजिक बाधाहरू

- पितृसत्तात्मक धारणाहरू समाजका भएका कारण तिनीहरूको निर्णय-निर्माण प्रक्रियामा सहभागिता सीमित हुन्छ ।

३. जलवायु परिवर्तनको प्रभाव

- जलवायु परिवर्तनका कारण परम्परागत ज्ञान र अभ्यासहरूमा चुनौतीहरू आएका छन्, जसले अनुकूलन प्रक्रियालाई थप कठिन बनाएको छ ।

४. आर्थिक सीमाहरू

- आदिवासी महिलाहरू प्रायः आर्थिक रूपमा पिछडिएका समूहमा पर्छन्, जसले गर्दा तयारी र पुनर्स्थापनामा लगानी गर्ने क्षमता कम हुन्छ ।

आदिवासी महिलाहरूको भूमिका सुदृढ गर्नका लागि सिफारिसहरू

१. परम्परागत ज्ञानलाई नीतिहरूमा समावेश गर्नु: आदिवासी महिलाहरूका परम्परागत अभ्यासहरूलाई राष्ट्रिय विपद् व्यवस्थापन योजनामा समावेश गर्ने ।
२. क्षमता वृद्धि र तालिम: आधुनिक विपद् जोखिम न्यूनीकरण प्रविधिहरूमा तिनीहरूलाई तालिम दिने कार्यक्रमहरूको आयोजना गर्नु ।
३. नेतृत्व भूमिकाको प्रवर्द्धन गर्नु: स्थानीय, प्रादेशिक र राष्ट्रिय स्तरमा उनीहरूको निर्णय-निर्माण प्रक्रियामा सहभागिता सुनिश्चित गर्न प्लेटफर्महरूको सिर्जना गर्नु ।
४. स्रोतमा पहुँच: विपद् जोखिम न्यूनीकरण प्रयासहरूमा आदिवासी महिलाहरूलाई सशक्त बनाउन विशेष अनुदान र स्रोत उपलब्ध गराउने ।
५. नेटवर्कहरूलाई सुदृढ गर्नु: आदिवासी महिलाहरूका संगठनहरू र नेटवर्कहरूलाई समर्थन गर्ने जसले तिनीहरूको आवाजलाई सशक्त बनाउँछ र समुदायको सहकार्यलाई प्रोत्साहन गर्दछ ।
६. नेपालमा समुदाय-आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा आदिवासी महिलाहरूको भूमिका र योगदानका केही उदाहरणहरू छन्:

थारू महिला र बाढी व्यवस्थापन

तराई क्षेत्रका थारू महिलाहरूले, विशेष गरी बाढीको जोखिमयुक्त क्षेत्रहरूमा, स्थानीय वातावरणबारे गहिरो ज्ञान राख्दछन् । प्रायः ती महिलाहरू नै बढ्दो पानीको स्तरको प्रारम्भिक संकेत देख्ने पहिलो व्यक्ति हुन्छन् र समुदायलाई सतर्क गराउने कार्यमा अग्रसर हुन्छन् ।

वार्षिक मनसुनको समयमा, थारू महिलाहरू परम्परागत रूपमा "खुर्पी" नामक सानो डुङ्गा (बाँस र घाँसबाट निर्मित) बनाउँछन्, जसलाई बाढीको बेला मानिस र सामग्री पार गर्न प्रयोग गरिन्छ ।

उनीहरूले समुदाय-आधारित पूर्वसूचना प्रणालीहरूलाई सशक्त बनाउन र बाढीको तयारीस्वरूप खाद्यान्न संकलन तथा व्यवस्थापन गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्।

शेर्पा महिला र हिमाली क्षेत्रको विपद् तयारी

सोलुखुम्बुका शेर्पा महिलाहरू, विशेषतः उच्च भू-उचाईका समुदायमा बसोबास गर्नेहरू, विपद् तयारीमा सक्रिय रूपले संलग्न छन्। यी महिलाहरू विशेष गरी जाडो याम तथा हिमपात वा हिमपहिरोको जोखिम हुने समयमा खाद्यान्न भण्डारण व्यवस्थापनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्। उनीहरू आपतकालीन आश्रय निर्माणमा दक्ष छन् र भूस्खलन तथा हिमपातजस्ता विपद्बाट घरहरूको सुरक्षा गर्ने स्थानीय ज्ञान राख्दछन्। साथै, शेर्पा महिलाहरू विपद् सचेतना अभिवृद्धि अभियानमा पनि सक्रिय छन्, जसअन्तर्गत उनीहरूले बालबालिका तथा अन्य महिलाहरूलाई मौसमका संकेतहरूमार्फत सम्भावित विपद्को पहिचान र तयारीबारे सिकाउने कार्य गरिरहेका छन्। जस्तै: याक चाँडै फर्केमा वा चरा होचो उडेमा यसले हुरीबतास आउनेवाला छ भनेर बुझ्दछन् ।

तामाङ महिला र भूस्खलन जोखिम न्यूनीकरण

सिन्धुपाल्चोक जिल्लाका तामाङ महिलाहरू आफ्ना कृषि भूमि व्यवस्थापनमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छन्। यो क्षेत्र भूस्खलनको उच्च जोखिममा रहेकोले, तामाङ महिलाहरूले माटोको कटान रोक विशेष कृषि प्रविधिहरू विकास गरेका छन् - जस्तै पहाडको किनारामा रुख रोप्ने र जैविक कृषि अभ्यासहरू अपनाउने ।

सन् २०१५ को विनाशकारी भूकम्पपछि, धेरै तामाङ महिलाहरू पुनर्निर्माण प्रयासहरूमा नेतृत्वदायी भूमिकामा देखा परेका छन्। जस्तै: मुना तामाङको बारेमा सुन्नुभएको होला उनले आवास निर्माण, पानी तथा सरसफाई र पुनर्निर्माणमा समुदायमा अगुवाई गरेका थिए । उनीहरूले सामूहिक श्रमको आयोजनमार्फत घर तथा अन्य संरचनाहरूको पुनर्निर्माण गरेका छन् र युवापुस्तालाई स्थानीय रूपमा उपलब्ध, विपद् प्रतिरोधी सामग्रीहरूको प्रयोग र निर्माण प्रविधिका बारेमा शिक्षा दिएका छन्।

चेपाङ महिला र वन स्रोत व्यवस्थापन

चितवन जिल्लामा चेपाङ महिलाहरू वन स्रोतहरूको दिगो व्यवस्थापनमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छन् । उनीहरूले पुस्तकैदेखिको ज्ञान प्रयोग गर्दै वन डढेलो नियन्त्रण, शिकार व्यवस्थापन र वन विनाश रोक परम्परागत विधिहरू अपनाउँछन् । जस्तै: सुख्खा मौसममा डढेलो फैलन नदिनको लागि पूर्व निर्धारित मार्गमा घाँस, झाडी, सुख्खा पातहरू हटाएर डढेलो रोक फायरलाईन बनाउने काम गर्दछन् ।

विपद्को समयमा-जस्तै: डढेलो वा बाढीका घटनाहरूमा-चेपाङ महिलाहरू प्रायः समुदायलाई पहिलो पटक संगठित गर्ने, निकासी योजना बनाउने र उपलब्ध स्रोतहरू साझा गर्ने कार्यमा अग्रसर हुन्छन् ।

तिनीहरूको परम्परागत पर्यावरणीय व्यवस्थापनका अभ्यासहरूले समुदायको सहनशीलता सुदृढ गर्न मद्दत पुरयाउँछ, जसले भूस्खलन र माटोको कटानजस्ता प्राकृतिक विपद् जोखिमहरू घटाउँछ ।

आदिवासी महिलाहरू र भूकम्पपछिको पुनर्निर्माण

सन् २०१५ को गोरखा भूकम्पपछि विभिन्न आदिवासी समुदायका महिलाहरू पुनर्निर्माण र पुनःस्थापनाको प्रक्रियामा सक्रिय रूपमा संलग्न भएका थिए । मगर, राई, र लिम्बू समुदायका महिलाहरूले खाद्यान्न वितरण, अस्थायी आवास निर्माण, तथा विपद्को चपेटामा परेका व्यक्तिहरूलाई मानसिक तथा सामाजिक समर्थन प्रदान गर्ने कार्यमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरे ।

उनीहरूले स्थानीय निकाय र अधिकारीहरूसँग सहकार्य गर्दै राहत वितरणमा सहभागी भई, राहत प्रयासहरूलाई सांस्कृतिक रूपमा सान्दर्भिक र समावेशी बनाउन योगदान दिए ।

धेरै महिलाहरूले परम्परागत निर्माण सीप र प्रविधिको प्रयोगमा आधारित घरहरूको पुनर्निर्माणमा पनि सक्रिय सहभागिता जनाए, जसले घरहरूलाई स्थानीय वातावरणसँग अनुकूल, सस्तो, र भूकम्प प्रतिरोधी बनाएको थियो ।

स्थानीय स्तरको वकालत र नीति प्रभाव

थारू, मगर, र लिम्बु समुदायका आदिवासी महिलाहरूले विपद् व्यवस्थापन नीतिहरूमा समावेशी दृष्टिकोण अपनाउन आवाज उठाउँदै समूह गठन गरेका छन्। उदाहरणका रूपमा, आमा समूहहरूले यी महिलाहरूलाई साझा मंचको रूपमा प्रयोग गरी विपद् तयारी योजनामा महिलाहरूको सक्रिय सहभागिता बढाउन वकालत गर्दै आएका छन् ।

यी समूहहरूले प्रायः विपद् तयारीसँग सम्बन्धित तालिम र कार्यशालाहरू आयोजना गर्छन्, र तिनीहरूको वकालतले स्थानीय सरकारलाई महिलाहरूको विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा भूमिका स्विकार गर्न प्रोत्साहित गरेको छ ।

सन्दर्भ सामग्री

CHS Alliance, Groupe URD, & Sphere Project (2024, March). *The Core Humanitarian Standard on Quality and Accountability.* Core Humanitarian Standard.

<https://www.corehumanitarianstandard.org/the-standard>

Katzenstein, C., & Kirkegaard, D. (n.d.). *What is in a UNFPA dignity kit?* USA for UNFPA. Retrieved July 22, 2025, from <https://www.usaforunfpa.org/whats-in-a-unfpa-dignity-kit/>

Moore, V. (2016, January 19). *What's in your grab bag?* Astrolabe Sailing.

<https://astrolabesailing.com/2016/01/19/whats-in-your-grab-bag/>

United Nations Development Programme. (2025, May 28). *Risk-informed development: Our best defence against disasters.* UNDP. <https://www.undp.org/stories/risk-informed-development>

Washington State Department of Natural Resources. (n.d.). *Landslides.* Washington Geological Survey.

Retrieved July 22, 2025, from <https://www.dnr.wa.gov/programs-and-services/geology/geologic-hazards/landslides>

बहुउद्देश्यीय सामुदायिक विकास सेवा (२०७३). समुदायमा आधारित विपद् जोखिम व्यवस्थापन. ब.सा.वि.से., ललितपुर, नेपाल.

मोड्युल ४: तालिम सहजीकरण बिधिहरु

- सहभागीमूलक बिधिहरुबारे जानकारी
- सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट- तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र)

सत्र योजना

सत्र योजना					
मोड्युल	तालिम सहजीकरण बिधिहरु				
मुख्य शिर्षक:	तालिम सहजीकरण बिधिहरु				
उप शिर्षकहरु	<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीमूलक बिधिहरुबारे जानकारी ● सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट- तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र) 				
सत्रको उद्देश्य:	यो सत्रको अन्त्यमा, <ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीहरुले सहभागीमूलक बिधिहरु बारे बताउन सकेछन् ● सहभागीहरुले सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुतिकरण गर्नेछन् 				
समय	विषयवस्तु	विधि/प्रक्रिया	आवश्यक सामग्री	जिम्मेवारी	कैफियत
१० मिनेट	अघिल्लो सत्रको समिक्षा				
२ घण्टा	<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीमूलक बिधिहरुबारे जानकारी 	सहभागीमूलक छलफल, तथा प्रस्तुतीकरण	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	
१ घण्टा ५० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> ● सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट- तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र) 	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	
१० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> ● समिक्षा तथा समापन 		ऊनी धागोको डल्लो, वा कागजको बल/भकुण्डो	सहजकर्ता	

क्रियाकलाप १. सहभागीमूलक विधिहरूबारे जानकारी

प्रक्रिया

- सहभागीहरूलाई सहभागीमूलक विधिहरूबारे सोध्ने
- यस विधिहरू बारे प्रस्तुतीकरण गर्ने
- सहभागीहरूलाई समुहमा विभाजन गरी सहभागीहरूलाई सहभागीमूलक विधिहरूबारे छलफल गराई प्रस्तुतीकरण गराउने
- साथै असल सहजकर्तामा हुनुपर्ने गुणहरूको बारेमा मस्तिष्क मन्थन गराउने
- अन्त्यमा, सहजकर्ताले यी विधिहरू तथा सहजकर्तामा हुनुपर्ने गुणहरूकोबारे सारंशमा बताई दिने

पाठ्यसामग्रीहरू

सहभागीमूलक विधिहरू बारे जानकारी:

क). **मस्तिष्क मन्थन:** कुनै पनि सवाल वा प्रश्न माथि खुल्ला रूपमा आफ्नो विचार राख्न दिने विधि नै मस्तिष्क मन्थन विधि हो । यस विधिले सहभागीहरूलाई दिईएको सवालमा सोच्न र भन्नका लागि अवसर प्रदान गर्दछ । मस्तिष्क मन्थन विधिले व्यक्तिगत ज्ञान र कल्पना क्षमतालाई एकीकृत गर्ने काम गर्छ । यसले व्यक्तिगत चाख, बुझाइ, सिकाइ व्यक्त गर्ने स्वतन्त्र अवसर प्रदान गर्दछ । सोच्ने, सिर्जनशील बच्चे, निसंकोच आफ्ना विचार राख्ने, सामुहिक विचारद्वारा निर्णय लिने, चाँडै नयाँ-नयाँ विचार जन्माउन सक्ने वातावरण पनि यसले तयार गर्दछ । यस बाहेक यस विधिले सामुहिक छनौटबाट निष्कर्षमा पुग्ने र प्रत्येकको अनुभवको सम्मान/कदर गर्ने अवस्था सिर्जना समेत गर्छ ।

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू:

- मस्तिष्क मन्थन गर्ने सवाल वा विषयको जानकारी स्पष्ट सँग दिनु पर्दछ ।
- प्रस्तुत सवालका बारेमा स-साना वा ठुला समुहमा आ-आफ्ना प्रतिक्रिया वा विचार राख्न लगाउनु पर्छ र त्यसलाई जस्ताको त्यस्तै टिप्पै जानु पर्दछ ।
- सबैको विचार आइसकेपछि एक-एक गर्दै केलाउदै जानु पर्छ तर विचार राख्ने क्रममा नै त्यसको स्पष्टीकरण खोज्नु हुँदैन ।
- विचार राख्ने वातावरण अनौपचारिक, आनन्ददायी, उत्प्रेरणात्मक र रमाइलो बनाउनु पर्छ ।
- सामुहिक विचार जन्माउन उत्साहित गर्ने र आफ्नो विचारलाई आफैं सुधार गर्ने वातावरण सिर्जना गर्नु पर्छ ।
- निष्कर्षमा पुगेका बुँदाहरू पुनः स्मरण गराउनु पर्छ र विषयान्तर हुनबाट सचेत रहिरहनु पर्दछ ।

ख). **समूह छलफल/सहभागीमूलक छलफल:** सहभागीहरूले विषयवस्तुमा छलफल गराउन स-साना समूह वा ठुलो समूहमा नै राखेर उनीहरूको विचारलाई मन्थन गर्दै सामुहिक निष्कर्षमा पुर्‍याउने विधि नै समूह छलफल हो । सहभागितामूलक तालिमका लागि यो विधि अति नै प्रभावकारी हुन्छ । सानो समूहमा छलफल गराउँदा समूहले गर्नु पर्ने कामका बारेमा स्पष्ट जानकारी गराउनु पर्दछ । समूहका प्रत्येक सहभागीलाई आफ्नो स्वतन्त्र विचार राख्न सहज वातावरण सिर्जना गर्नु पर्दछ ।

क्रियाकलापहरूको उद्देश्य पूरा गर्न समूह छलफल विधि अपनाईएको हो भन्ने मर्मलाई राम्ररी बुझ्नु पर्छ । समूहमा कार्य गर्दा प्रत्येकले अलग अलग व्यक्तिसँग बसेर विचार राख्ने र सिक्ने अवसर प्राप्त गर्दछ ।

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू:

- आफुलाई आवश्यकता अनुसारको समूह विभाजन गर्नु पर्छ ।
- छलफल गर्नु पर्ने विषयवस्तुका बारेमा सामान्य पृष्ठभूमि तथा आवश्यकता सहितको छोटो जानकारी गराउनु पर्दछ ।
- समूहका प्रत्येक सदस्यले विचार राख्न पाउने र सामुहिक निचोडमा पुग्ने वातावरण तयार गर्नु पर्दछ ।
- कुनै-कुनै विषयमा छलफललाई प्रभावकारी बनाउन केही खुल्ला प्रश्नहरू पनि दिन सकिन्छ ।
- सबै समूहको निचोडलाई पालैपालो प्रस्तुत गर्ने अवसर दिई अन्त्यमा समग्र छलफलको निचोड निकाल्नु पर्दछ ।

ग). **प्रश्नोत्तर:** प्रश्नोत्तर विधि विभिन्न प्रकारले पनि गर्न सकिन्छ । यस विधिमा सहजकर्ताले विभिन्न प्रश्नहरू सहभागीहरूलाई सोध्न र उनीहरूबाट त्यसको जवाफ दिने वा सहभागीहरूले सहजकर्तालाई सोध्ने र त्यसको जवाफ दिने वा सहभागीहरूले सहभागीहरूलाई नै सोध्ने र जवाफ दिने गरिन्छ । यस विधिको प्रयोगले निश्चित विषयमा सहभागीहरूको बुझाई मापन पनि गर्न सकिन्छ ।

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू:

- सोध्नु पर्ने विषयवस्तुहरू तथा प्रश्नहरूको तयारी पहिले नै गर्नु पर्दछ ।
- प्रश्न सोध्दा सहभागीहरूमध्ये कसैलाई तोकेर वा सामुहिक रूपमा सोध्ने ।
- प्राप्त उत्तर कस्तो लग्यो भन्ने बारेमा अर्को सहभागीको प्रतिक्रिया बुझ्ने ।
- अन्त्यमा सही उत्तर निकर्ण गर्न लगाउने वा आफैले बताईदिने ।

घ). **खेल:** खेलले सहभागीहरूलाई सक्रिय बनाउँछ । यसले सहभागीहरूलाई उत्प्रेरित गर्न, विकल्प खोज्न, आलस्यपन हटाउन र मनोरन्जन गर्न मद्दत पुर्याउँछ । खेलहरू नियममा आधारित हुन्छन् । नियमपूर्वक खेलाउँदा प्रतिस्पर्धात्मक क्षमताको विकास हुन्छ । यसले विषयवस्तुमा प्रवेश गर्ने वातावरण तयार गर्दछ । सहभागीहरूमा सिर्जना, ज्ञान र सिपको विकास गर्दछ अनि मनोभावनामा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँछ । शरीर सञ्चालन सम्बन्धी खेलले शरीरका स्थूल र सुक्ष्म अङ्ग सञ्चालनगरी रक्त सञ्चार प्रक्रियालाई सक्रिय गराउँछ । तर यस्ता खेलहरू चाखलाग्दा र विषयवस्तुसँग सम्बन्धित हुनु पर्दछ । केही खेलहरू खाली उत्प्रेरणा जगाउनका लागि मात्र हुन्छन् भने केही खेलहरू विषयवस्तु सम्बन्धित हुन्छन् । खेलको माध्यमबाट सिकाइ गर्दा सिकाइ चाख लाग्दो हुनुका साथै दिगो पनि हुन्छ । कुनै पनि खेल खेलाई सकेपछि त्यसमा सामान्य छलफल गराउनु राम्रो हुन्छ ।

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू:

- खेलका लागि आवश्यक समय, सामग्री, खेलाडी संख्या, नियम र उद्देश्यमा आफैं प्रस्ट हुने ।
- खेलका नियम प्रस्ट पर्ने र नियमपूर्वक खेलाउन सुरु गर्ने । आवश्यक भएमा एक-दुई पटक अभ्यास गराउने ।
- खेलमा सबै सहभागीहरूलाई उत्प्रेरणा र हौसला प्रदान गर्ने ।

- खेलका बारेमा छलफल गर्ने र उद्देश्यसँग तुलना गर्ने ।

ड). **भूमिका प्रदर्शन:** कुनै विषयवस्तु, घटना, चालचलन, सीप आदिलाई लिएर आफ्नैज्ञान, विचार र अनुभवको आधारमा आफूलाई कल्पित पात्रको रूपमा विना अभ्यास स्वतः गरिने अभिनयलाई भूमिका प्रदर्शन भनिन्छ । सहभागीहरूलाई सक्रिय बनाउन, लाज, धक हटाउन र विषयवस्तु बुझाउन पनि यस विधिले मद्दत गर्दछ । भूमिका प्रदर्शनको माध्यमबाट रमाइलो वातावरणमा स्पष्ट सन्देश, समस्या र समाधान एकै साथ प्रवाह गर्न सकिन्छ ।

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु:

- भूमिका प्रदर्शन गर्न लगाउनुको उद्देश्यमा सहजकर्ता आफैं स्पष्ट हुनु पर्दछ ।
- समूह विभाजन गर्दा आवश्यक पात्र पुग्ने गरी गर्नु पर्दछ र तयारीको लागि समय दिनु पर्दछ ।
- भूमिकाको तयारी गर्दा उद्देश्यमा केन्द्रित रहन जोड दिनु पर्दछ ।
- भूमिका प्रदर्शनको प्रस्तुति पछि समूह वा पात्रहरूलाई लागेको विचार वा अनुभव बताउन लगाउनु पर्दछ । त्यस्तै अरुको अवलोकनलाई पनि आदान-प्रदान गराउनु पर्दछ ।
- के के सिकाई भयो? कस्तो सन्देश प्राप्त भयो र उद्देश्य पुरा भयो/भएन भन्ने बारेमा छलफल गरि निष्कर्ष निकाल्नु पर्छ ।

च). **चित्र छलफल:** यस विधिबाट विषयवस्तुसँग सम्बन्धित चित्र, पोस्टर आदि देखाएर सहभागीहरूको विचार आदान-प्रदान गर्न वा छलफल गर्न लगाईन्छ । यो विधि स-साना समूह वा ठुलो समूहमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । सहभागीहरूको धारणा र व्यवहार परिवर्तन गर्न यो विधि धेरै प्रभावकारी हुन्छ । खास गरी साक्षरता स्तर कम भएको समूहमा यस विधिबाट सिकाइ गति प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ ।

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु:

- सम्बन्धित चित्र, पोस्टर देखाउने ।
- चित्र, पोस्टरमा के देख्नु भयो सोध्ने ।
- चित्र छलफल स-साना समूह वा ठुलो समूहमा देखाउन सकिन्छ ।
- साना समूह वा ठुलो समूहमा छलफल चलाउने र सारांशमा प्रस्तुत गराउने ।

छ). **लघु प्रवचन:** कुनै निश्चित उद्देश्य र समयभित्र मौखिक वा सूचनामूलक सामग्री प्रयोग गरेर कुनै पनि विषयवस्तुका बारेमा दिने छोटो परिचय वा जानकारीलाई नै लघु प्रवचन/लेक्चर/व्याख्यान विधि भनिन्छ । लघु प्रवचन वा व्याख्यानले सहभागीहरूलाई निष्क्रिय बनाउने भएकाले हिजोआज तालिममा यस विधिको प्रयोगलाई निरुत्साहित गरिन्छ । तर विषयवस्तुका बारेमा छोटो प्रस्तुति गर्न र अन्त्यमा त्यसको सार प्रस्तुत गर्न लघु प्रवचन आवश्यक हुन्छ । छोटो तथा थोरै समयमा जानकारी गराउंदा मात्र पुग्ने विषयवस्तुमा यस विधिलाई अपनाउन सकिन्छ । सामान्यतया अन्य विधिको प्रयोग गर्दा पनि यो विधि आफैं जोडिएर आउँछ । त्यसैले कुनै पनि विधिहरू एक-अर्कामा अन्तरनिहित छन् ।

ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु:

- प्रस्तुत गरिने विषयवस्तुहरु, मुख्य बुंदाहरुलाई कार्ड, न्युजप्रिन्ट, चार्ट, बोर्ड वा हाते पत्रमा पहिले नै तयार गर्नु पर्दछ ।
- प्रत्येक बुंदालाई क्रमबद्ध तरिकाबाट राख्नु पर्छ र समय-समयमा बुझे/नबुझेको प्रतिक्रिया लिनु पर्छ ।
- सहभागीहरुको ध्यानाकर्षण कायम राख्नु पर्छ र उनीहरुको जिज्ञासालाई सम्मानसाथ प्रस्ट परि दिनु पर्छ ।
- आधा घण्टा भन्दा कमैमा सकिने र त्यस समयमा पनि सहभागीहरुलाई रमाइलो वातावरण सिर्जना गर्ने प्रस्तुतीकरण सीप विकास गर्नु पर्दछ ।

असल सहजकर्तामा हुनपर्ने गुणहरु:

एउटा कुशल सहजकर्ताले सहभागीहरूसँग राम्रो सम्बन्ध बनाउँदै विषयवस्तुलाई प्रष्ट रूपले व्यक्त गर्न सक्नु पर्दछ । सहजीकरणलाई प्रभावकारी बनाउन निम्ति कुराहरुमा ध्यान दिनु पर्दछ:

फरक विचारको सम्मान: सहभागीले आ-आफ्ना धारणा राख्ने वातावरण स्थापित गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । सहजकर्ताका लागि महत्वपूर्ण कुरा भनेकै छलफलका निम्ति प्रश्न खोल्नु, विभिन्न अभिव्यक्तिका कुरालाई सङ्क्षेपीकरण गर्नु तथा सहभागीलाई सम्भावित परिणामका बारेमा सोच्नका निम्ति आग्रह गर्नु हो ।

सङ्कोच कम गर्ने: कुनै विषयमा छलफल चलाउँदा सङ्कोचको अनुभव हुनसक्छ । यस्तो अवस्था आउन नदिन आफूले सहजीकरण गर्ने विषयमा पूर्ण ज्ञान हुन आवश्यक हुन्छ । यसका लागि राम्रोसँग तयारी गर्नु पर्दछ ।

लैङ्गिक र जातिगत टिकाटिप्पणीलाई निरुत्साहित: सहजीकरणको क्रममा आफ्ना भनाइहरु लैङ्गिक वा जातिमा-आधारित टिप्पणी नहोऊन् भनेर सचेत हुनु पर्दछ । सहजकर्ताहरुले सम्मानपूर्ण विधिको नमूना प्रस्तुत गर्न जरुरी हुन्छ । लैङ्गिक सम्बन्धका विषयलाई सन्तुलित सम्बोधन गर्नु कठिन काम हो । तसर्थ सहजीकरणका क्रममा राखिने प्रश्न वा सवालहरु लैङ्गिकतालाई ठेस पुरयाउने खालका नहोऊन् भन्ने कुरामा सजग रहनु पर्दछ ।

आवश्यक ज्ञानबारे पूर्व तयारी: सत्र आरम्भ हुनुअघि आफूले विषयवस्तुबारे आवश्यक ज्ञान हासिल गर्न पाठ्यसामग्री राम्रो अध्ययन गर्नुपर्ने हुन्छ । सहजकर्ताले उपलब्ध भएको सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिकामा उपलब्ध भएका पाठ्यसामग्रीहरुको राम्रो अध्ययन गर्नाले सत्रले खोजेका कुरा सहभागीलाई दिन सकिन्छ ।

सारांश गर्ने: आफूले भनेको कुरा सबै सहभागीले एकै किसिमले बुझे नबुझेको जाँच गर्नुपर्छ । सहभागीलाई खुला दिमागले सोच्ने अवसर दिनुपर्दछ र मैले देखेको नै सबै ठीक हो भन्ने भावना राख्नु हुँदैन । कुनै पनि विषयमा छलफल गरिसकेपछि अन्त्यमा छलफलको सारांश वा निचोडप्रस्तुत गर्दा सबैको समान बुझाईमा सहयोग पुग्दछ ।

सहभागीका सरोकारको सम्बोधन: यदि सहजीकरणको क्रममा कुनै नयाँ वा आफूलाई जानकारी नभएको विषय उठेमा त्यसलाई बुझेर फेरि जानकारी गराउने प्रतिबद्धता जाहेर गर्नुपर्छ र पछि जानकारी गराउन पनि पर्दछ तर तत्कालै जे पायो त्यही जवाफ हुँदैन ।

वक्तालाई प्रोत्साहन गर्ने: बोल्नेको कुरा नकाटी उसको कुरालाई परिवर्तन नगरी, उसलाई उत्साहित बनाउने खालका कुराहरू गरेर उसलाई आफ्ना अभिव्यक्तिहरू बोल्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । उसलाई साथ दिने खालका सान्दर्भिक प्रश्नहरू सोध्न सकिन्छ । हो/होइन उत्तर आउने प्रश्नहरू सोध्न हुँदैन । अप्ठ्यारा प्रश्न सोधेर बोल्नेलाई निरूत्साहित गर्नु हुँदैन । भरसक चुपचाप भएर ध्यान दिनुपर्छ ।

सकारात्मक समूह सम्बन्ध निर्माण र व्यवस्थापन: समूहले सँगै बसेर काम गर्ने, एकअर्काबीच मित्रता बढाउने, र सहभागिताका निम्ति एकअर्कालाई प्रोत्साहन गर्नेगरी अपेक्षाहरू निर्धारण गर्नु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ । मैत्रीपूर्ण वातावरण निर्माणका निम्ति निम्न कुरा गर्न सकिन्छ:

सक्रिय सुनाई सीप

सक्रिय सुनाई त्यहाँ हुन्छ, जहाँ अरूका कुरामा ध्यान दिइन्छ र अरूले भनेका कुरालाई उत्तिकै प्राथमिकता दिएर आफूले बुझेको कुरा आफैँले महसुस गरिन्छ । यो दोहोरो प्रक्रिया (अन्तरक्रिया) हो । अरूका कुराहरू सक्रिय भएर सुनेमा अरूले पनि आफ्नो कुरा सक्रिय भएर सुन्छन् ।

गोपनीयताको संरक्षण: संवेदनशील विषयहरूमा छलफल गरिरहेको अवस्थामा गोपनीयता संरक्षण गरिनेछ भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ । यसका लागि एउटा तरिका भनेको छलफलको आधार जुटाउन दृश्य वा परिस्थिति बताएर त्यसमार्फत गर्न सकिन्छ । अर्को तरिका भनेको आफ्ना कथा भन्न रुचाउने सहभागीलाई अवसर दिनु हो । कुनै सामग्री केही संवेदनशील छ भने उनीहरूले अर्को व्यक्तिको गोपनीयतालाई संरक्षण गर्नुपर्दछ । यसो गर्नेक्रममा अर्को व्यक्तिको नाम नभन्ने वा अर्को नाममा कथा भन्न सकिन्छ । मानिसका निजी सम्बन्ध वा उनीहरूका स्वास्थ्य स्थितिजस्ता कुराहरूमा मानिसहरूलाई संवेदनशील हुन आग्रह गर्नुहोस् । यसका निम्ति समूहको ध्यानाकर्षण गराउन सकिन्छ ।

क्रियाकलाप २. सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट- तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र)

प्रक्रिया:

- सहभागीहरूलाई पाठ योजनाको बारेमा बताउने
- पाठ योजनाको बारेमा अभ्यास गराउने

पाठ योजनाको नमुना

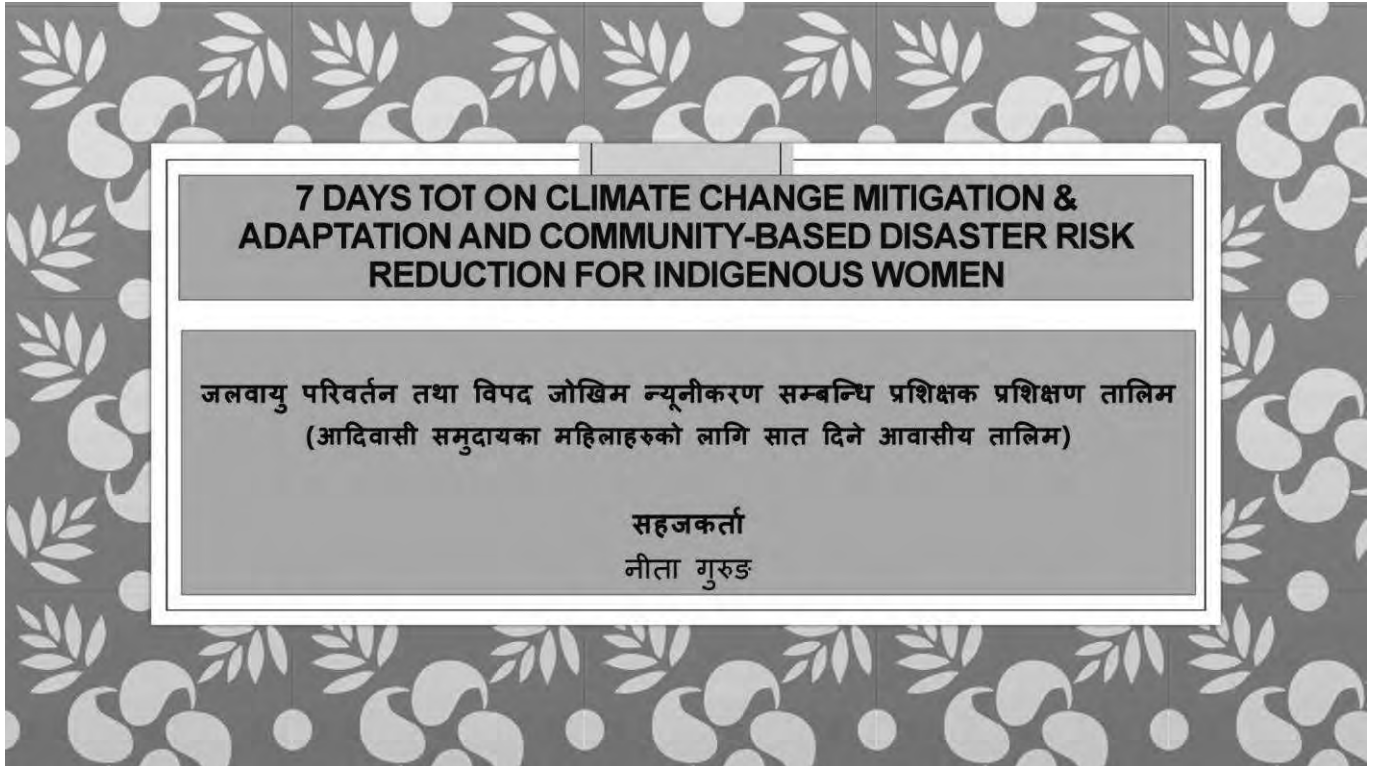
मोज्युल	सत्र	शिर्षक	उप-शिर्षक	उद्देश्य	क्रियाकलाप	विधि/तरिका	प्रक्रिया	आवश्यक समय	आवश्यक सामग्री	ठोस उपलब्धी	उद्देश्य जांच	सहजकर्ता

पाठ योजना: उद्घाटन सत्र

मोड्युल	सत्र	शिर्षक	उप-शिर्षक	उद्देश्य	क्रियाकलाप	विधि/तरिका	प्रक्रिया	आवश्यक समय	आवश्यक सामग्री	ठोस उपलब्धी	उद्देश्य जांच	सहजकर्ता
ज्ञा उ द्घाटन तथा परिचय	१	उद्घाटन	उद्घाटन	तालिम को उद्घाटन कुनै एक आदिवासी परम्परा अनुसार गरिनेछ	आदिवासी परम्परा अनुसार उद्घाटन गर्ने	प्रदर्शन तथा भूमिका निर्वाह	आदिवासी परम्परा अनुसार उद्घाटनको लागि कुनै समुदायलाई अनुरोध गर्ने, यस प्रक्रियालाई चिने आवश्यक सामग्रीहरू जुटाउन पहिले नै अनुरोध गर्ने, ५ मिनेटमा आफ्नो परम्परा अनुसार प्रकृति पुजा तथा उद्घाटन अघि बढाउन अनुरोध गर्ने	१५ मिनेट	आदिवासी समुदाय अनुसार बोटबिरुवा, फलफुल, टिकाको सामग्री, पानी, अन्बोरा	आदिवासी परम्पराको प्रकृति पुजा बारे ज्ञान तथा अनुभव आदानप्रदान	प्रश्न उत्तर, छलफल	निता गुरुङ

पाठ योजना: मौसम तथा जलवायु सम्बन्धी अवधारणा

सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति को नमुना



7 DAYS TOT ON CLIMATE CHANGE MITIGATION & ADAPTATION AND COMMUNITY-BASED DISASTER RISK REDUCTION FOR INDIGENOUS WOMEN

जलवायु परिवर्तन तथा विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धि प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम
(आदिवासी समुदायका महिलाहरुको लागि सात दिने आवासीय तालिम)

सहजकर्ता
नीता गुरुङ

यस तालिमको समष्टिगत उदेश्य

- यस तालिमको अन्त्यमा, सहभागीहरुको जलवायु परिवर्तन न्युनिकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी ज्ञान, सीप र धारणामा अभिवृद्धि भई आफ्नो समुदायमा यस सम्बन्धी तालिम सन्चालन गर्न सक्षम हुनेछन् ।

यस तालिमको निर्दिष्ट उदेश्यहरु

- जलवायु परिवर्तन न्युनिकरण र अनुकूलन तथा समुदाय आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा आदिवासी महिलाहरूलाई लक्षित गरी प्रशिक्षक प्रशिक्षण (TOT) गर्ने ।
- आदिवासी महिलाहरूलाई स्थानीय स्रोत व्यक्तिको रूपमा विकास गर्ने।
- आदिवासी महिलाहरूको जलवायु परिवर्तन अनुकूलन सम्बन्धी क्षमता र सीपमा अभिवृद्धि गर्ने।
- जलवायु परिवर्तन र विपद् जोखिम न्यूनीकरणका विषयमा आदिवासी महिलाहरूलाई सशक्तीकरण गर्ने।

मोड्युल २: जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन

सत्र २

मुख्य शिर्षक : जलवायु परिवर्तन

उप-शिर्षक: मौसम तथा जलवायु/हावापानीको अवधारणा

यस सत्रको मुख्य उदेश्य

- यस सत्रको अन्त्यमा,
- सहभागीहरूले मौसम तथा जलवायु/हावापानी बारे स्पष्ट हुनेछन् ।

चित्र नं १



चित्र छलफल

चित्र नं २

चित्र छलफल



चित्र छलफल

चित्र नं १



चित्र नं २



मौसम

- छिनछिनमा परिवर्तन भइरहने वायुमण्डलीय अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । मौसमका तत्त्वहरू तापक्रम, वर्षा, हावाको चाप तथा वहने दिशा, आद्रता आदि पर्दछन् ।
- त्यसैले पृथ्वीको वायुमण्डलमा हरेक दिन परिवर्तन भइरहने तापक्रम, वर्षा, वायुको चाप, आद्रता, आदिको अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । यो प्रत्येक दिन, हप्ता र महिनामा परिवर्तन भइरहन्छ ।
- **मौसम परिवर्तन:** यी तत्त्वहरू क्षणक्षणमा परिवर्तन भइरहन्छन् । यसलाई हामी मौसम परिवर्तन भन्दछौं । जस्तै; पानी परेको दिन, घाम लागेको दिन, आदि ।
- वातावरणमा छोटो समयमा हुने परिवर्तन । एक घण्टा, दिन, महिना र वर्षभरिमा वातावरणमा हुने परिवर्तन । ऋतु परिवर्तन पनि यसको उदाहरण हो । एकछिनमा हावा चल्नु, एकछिनेमा पानी पर्नु र एकैछिनमा घाम लाग्नु ।

जलवायु तथा हावापानी

- जलवायु भन्नाले मौसमका तत्त्वहरूमा लामो समयको अन्तरालमा आउने सरदर मौसमको अवस्थालाई बुझाउँछ । सामान्यतया जलवायु स्थान र ऋतुविशेष अनुसार स्थिर हुन्छ ।
- **जलवायु परिवर्तन:** समग्र वातावरणमा लामो समयमा देखा परेको अस्वभाविक परिवर्तन । विगतमा गरेका वा भोगेका प्राकृतिक घटनाक्रममा एकाएक परिवर्तन भएर जनजीवनमा प्रभाव पर्ने अवस्था उत्पन्न हुनु नै जलवायु परिवर्तन हो ।
- जलवायु परिवर्तन प्राकृतिक रूपमा ३० बर्षको अन्तरालमा हुने गर्दछ । जलवायु परिवर्तन भनेको अति तापक्रम र अति मौसम (Extreme Heat and Extreme Weather) हो ।



धन्यवाद

मोड्युल ५: समापन

- कार्य योजना विकास र प्रस्तुतीकरण
- अन्तिम मुल्यांकन
- समिक्षा तथा समापन

सत्र योजना

सत्र योजना					
मोड्युल	समापन				
मुख्य शिर्षक:	समापन				
उप शिर्षकहरू	<ul style="list-style-type: none"> • कार्य योजना विकास र प्रस्तुतीकरण • अन्तिम मुल्यांकन • समिक्षा तथा समापन 				
सत्रको उद्देश्य:	<p>यो सत्रको अन्त्यमा,</p> <ul style="list-style-type: none"> • सहभागीहरूले कार्य योजना विकास गरी प्रस्तुतीकरण गर्नेछन्, साथै अन्तिम मुल्यांकन स्व-मुल्यांकन विधि बाट सम्पन्न गर्न सक्नेछन् 				
समय	विषयवस्तु	विधि/प्रक्रिया	आवश्यक सामग्री	जिम्मेवारी	कैफियत
१० मिनेट	अघिल्लो सत्रको समिक्षा				
१ घण्टा	<ul style="list-style-type: none"> • कार्य योजना विकास र प्रस्तुतीकरण 	सहभागीमूलक छलफल, तथा प्रस्तुतीकरण	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	
५० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> • अन्तिम मुल्यांकन 	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	
१ घण्टा	<ul style="list-style-type: none"> • समिक्षा तथा समापन • प्रमाणपत्र वितरण • समापन 	सहभागीमूलक छलफल,	ऊनी धागोको डल्लो, वा कागजको बल/भकुण्डो. प्रमाणपत्र	सहजकर्ता	

क्रियाकलाप १. कार्य योजना विकास र प्रस्तुतीकरण

प्रक्रिया

- तल उल्लेखित कार्य योजनाको ढाँचा अनुरूप सहभागीहरूलाई कार्य योजना बनाउन सहजीकरण गर्ने ।

कार्य योजना

क्र .सं	के गर्ने ? (क्रियाकलाप)	कहिले गर्ने ?	कसले गर्ने ?	कहाँ	स्रोत (के के चाहिन्छ ?)

क्रियाकलाप २. अन्तिम मुल्यांकन

प्रक्रिया:

- सबै सहभागीहरूलाई अन्तिम मूल्यांकनको प्रश्नावली वितरण गर्ने ।
- सबै सहभागीहरूलाई उत्तर लेखनको लागि २० मिनेट उपलब्ध गराउने ।
- त्यसपछि प्रत्येक सहभागीलाई उत्तरपुस्तिका उपलब्ध गराउने ।
- सबै सहभागीहरूलाई उत्तरपुस्तिका अनुसार आफ्नो अन्तिम मुल्यांकन स्व-मुल्यांकन गर्न निर्देशन दिने ।
- सहभागीले स्व-मुल्यांकन गर्दा आएको प्राप्तिक सानो कागजको टुकामा आफ्नो नाम र नम्बर सहित प्रशिक्षकलाई उपलब्ध गराउन अनुरोध गर्ने ।

क्रियाकलाप ३. समिक्षा तथा समापन

बिधि: सहभागीमूलक छलफल

आवश्यक सामग्रीहरू: ऊनी धागोको डल्लो, वा कागजको बल/भकुण्डो. प्रमाणपत्र

प्रक्रिया:

- समिक्षा तथा समापन
 - प्रमाणपत्र वितरण
 - समापन

अनुसूचीहरू

अनुसूची १: पूर्व/अन्तिम मूल्यांकन प्रश्नावली

जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन तथा समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम
Training of Trainers on Climate Change Mitigation & Adaptation & Community-Based Disaster Risk Reduction
पुर्व/अन्तिम मुल्यांकन

प्रश्न १. मौसम भन्नाले के बुझ्छौं ?

प्रश्न २. जलवायु अर्थात् हावापानी भन्नाले के बुझ्छौं ?

प्रश्न ३. मौसम परिवर्तन भन्नाले के बुझ्छौं ?

प्रश्न ४. जलवायु परिवर्तन भन्नाले के बुझ्छौं ?

प्रश्न ५. जलवायु परिवर्तनका कारणहरू के के हुन् ?

प्रश्न ६. जलवायु परिवर्तनका असरहरू के के हुन् ?

प्रश्न ७. विपद भन्नाले के बुझिन्छ ?

प्रश्न ८. झटपट झोला बारे लेख्नुहोस् ?

प्रश्न ९. विपद जोखिम न्यूनीकरण भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?

प्रश्न १०. सामुदायिक बिउ विजन बैंकको बारेमा लेख्नुहोस् ?

धन्यवाद!

अनुसूची २: पूर्व तथा अन्तिम मूल्यांकनको उत्तर पुस्तिका

जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन तथा समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम

Training of Trainers on Climate Change Mitigation & Adaptation & Community-Based Disaster Risk Reduction

पूर्व/अन्तिम मूल्यांकन उत्तर पुस्तिका

प्रश्न १. मौसम भन्नाले के बुझ्छौं ?

चित्र नं. १



- छिनछिनमा परिवर्तन भइरहने वायुमण्डलीय अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । मौसमका तत्त्वहरू तापक्रम, वर्षा, हावाको चाप तथा वहने दिशा, आद्रता आदि पर्दछन् । यी तत्त्वहरू क्षणक्षणमा परिवर्तन भइरहन्छन् ।
- यसलाई हामी मौसम परिवर्तन भन्दछौं । जस्तै; पानी परेको दिन, घाम लागेको दिन, आदि । त्यसैले पृथ्वीको वायुमण्डलमा हरेक दिन परिवर्तन भइरहने तापक्रम, वर्षा, वायुको चाप, आद्रता, आदिको अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । यो प्रत्येक दिन, हप्ता र महिनामा परिवर्तन भइरहन्छ ।

प्रश्न २. जलवायु अर्थात् हावापानी भन्नाले के बुझ्छौं ?

चित्र नं. २



जलवायु भन्नाले मौसमका तत्त्वहरूमा लामो समयको अन्तरालमा आउने सरदर मौसमको अवस्थालाई बुझाउँछ । सामान्यतया जलवायु स्थान र ऋतुविशेष अनुसार स्थिर हुन्छ ।

प्रश्न ३. मौसम परिवर्तन भन्नाले के बुझ्छौं ?

मौसम परिवर्तन: वातावरणमा छोटो समयमा हुने परिवर्तन । एक घण्टा, दिन, महिना र वर्षभरिमा वातावरणमा हुने परिवर्तन । ऋतु परिवर्तन पनि यसको उदाहरण हो । एकछिनमा हावा चल्नु, एकछिनमा पानी पर्नु र एकैछिनमा घाम लाग्नु ।

मौसमका तत्त्वहरू तापक्रम, वर्षा, हावाको चाप तथा वहने दिशा, आद्रता आदि पर्दछन् । यी तत्त्वहरू क्षणक्षणमा परिवर्तन भइरहन्छन् । यसलाई हामी मौसम परिवर्तन भन्दछौं । जस्तै; पानी परेको दिन, घाम लागेको दिन, आदि । त्यसैले पृथ्वीको वायुमण्डलमा हरेक दिन परिवर्तन भइरहने तापक्रम, वर्षा, वायुको चाप, आद्रता, आदिको अवस्थालाई मौसम भनिन्छ । यो प्रत्येक दिन, हप्ता र महिनामा परिवर्तन भइरहन्छ ।

प्रश्न ४. जलवायु परिवर्तन भन्नाले के बुझ्छौं ?

जलवायु परिवर्तन: समग्र वातावरणमा लामो समयमा देखा परेको अस्वभाविक परिवर्तन । विगतमा गरेका वा भोगेका प्राकृतिक घटनाक्रममा एकाएक परिवर्तन भएर जनजीवनमा प्रभाव पर्ने अवस्था उत्पन्न हुनु ।

प्रश्न ५. जलवायु परिवर्तनका कारणहरू के के हुन् ?

जलवायु परिवर्तनका विविध कारणहरू मध्ये केही मुख्य कारणहरू यस प्रकार छन्:

- बढ्दो जनसङ्ख्या
- वनविनाश
- उढेलो
- बढ्दो यातायात
- बढ्दो औधोगीकरण
- अव्यवस्थित शहरीकरण
- ज्वालामुखी, इत्यादि

प्रश्न ६. जलवायु परिवर्तनका असरहरू के के हुन् ?

जलवायु परिवर्तनबाट हुन सक्ने असरहरू:

जलवायु परिवर्तनका थुप्रै असरहरू देखा परेका छन् । तिनीहरूमध्ये केहीलाई तल उल्लेख गरिएको छ:

- (क) जलवायु परिवर्तनका कारण हाम्रा हिमालहरू तीव्र गतिमा पग्लिरहेका छन् । यसका कारणले गर्दा अहिले खोलानालामा बाढी आउने तथा पछि पानीको समस्या पर्न सक्नेछ ।
- (ख) हिमाल पग्लेर हिमतालहरू बन्ने क्रम पनि हालका दिनहरूमा बढिरहेको छ । ती हिमतालहरूको क्षेत्रफल बढ्दै जाने हुँदा तल्लो भागमा बसोवास गर्ने मानिसहरूको धनजनको क्षति हुन्छ ।

- (ग) खोलानालाहरू सुख्खा हुने, समयमा पानी नपर्ने, नयाँ प्रकारका रोग व्याधिहरू देखा पर्ने आदि समस्याले कृषि उत्पादकत्वमा निरन्तर ह्रास आउने देखिन्छ। बाढी, पहिरो, खडेरी जस्ता प्राकृतिक विपदहरू पनि बढ्दै छन्। यसले ठुलो धनजनको क्षति गर्दछ।
- (घ) तातो तथा चिसो हावा चल्ने, लामखुट्टेजन्य रोगहरूको प्रकोप, पानीको प्रदूषणका कारण लाग्ने रोगहरू जस्तै झाडापखाला, हैजा, आउँ आदिको प्रकोप बढिरहेको छ। जसले जनस्वास्थ्यलाई नकारात्मक असर पुरयाउँछ।
- (ङ) माल्दिभ्स, बङ्गलादेश जस्ता देशहरूका समुन्द्री किनारामा रहेका बस्तीहरू समुद्रको सतह बढ्दै जाँदा खतरामा परिरहेका छन्। जसले त्यस क्षेत्रको सदियौँदेखिको सभ्यता समेत लोप हुने देखिन्छ। यी सबै कारणहरूले गर्दा मानिस लगायत अन्य प्राणीको जीवन पद्धतिमै ज्यादै नकारात्मक असर पर्नसक्ने देखिन्छ।
- (च) तापक्रम बढ्दै जाँदा प्राणी तथा वनस्पतिहरूको लागि उचित वातावरण रहँदैन। त्यसकारण सम्पूर्ण जैविक विविधतामा समेत धक्का पुग्ने देखिन्छ।

नेपालमा जलवायु परिवर्तनका असरहरू

- नेपालको सन्दर्भमा जलवायु परिवर्तनका असरहरू छिटो र धेरै मात्रामा पर्ने अनुमान गरिएको छ। हालै गरिएको एक अध्ययन अनुसार नेपाल जलवायु परिवर्तनमा विश्वकै चौथो जोखिमयुक्त राष्ट्रमा परेको छ। कमलो भौगर्भिक अवस्था, आकाशे पानीमा निर्भर कृषि, हिमालबाट उत्पत्ति भएका नदीहरू, प्राकृतिक स्रोतमा अधिक निर्भरता तथा गरिबी र अशिक्षाले गर्दा नेपाल जलवायु परिवर्तनको निकै संवेदनशील राष्ट्रहरूमध्ये परेको हो।
- विकसित देशहरूका तुलनामा नेपालले हरितगृह ग्याँस नगन्य मात्रामा निकाले पनि नेपालमा जलवायु परिवर्तनका सङ्केत र नकारात्मक प्रभावहरू देखिन थालिसकेका छन्। नेपालले विश्वभर उत्पादन हुने हरितगृह ग्याँसको ०.०२५ प्रतिशत मात्रै उत्पादन गर्छ, तर जलवायु परिवर्तनका नकारात्मक असर भोग्न बाध्य हुने देशहरूमध्ये नेपाल पनि एक हो। विविध प्रकारको भौगोलिक बनेट, कमजोर भौगोलिक संरचना र संवेदनशील प्राकृतिक वातावरणका कारण नेपाल जलवायु परिवर्तनको असरप्रति अति संवेदनशील छ।
- जलवायु परिवर्तनले विशेष गरी नेपालका हिमनदी, जलसम्पदा, कृषि, वन तथा जैविक विविधता र जनस्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पारेको पाइन्छ।

आदिवासी जनजातिहरूमा जलवायु परिवर्तनको प्रभाव

आदिवासी जनजातिहरू जलवायु परिवर्तनद्वारा सबैभन्दा प्रभावित समूहमध्ये एक हुन।

- परम्परागत जीविकोपार्जन हराउने, जस्तै: कृषि, शिकार, माछा मार्ने सीप आदि हराउने, लोप हुने।
- संस्कृतिमा बाधा वा हराउने, जस्तै: Sacred place/पुजिरहेको स्थान हरु र परम्परागत अभ्यासहरू हराउने/लोप हुने।
- परम्परागत ज्ञान लोप हुने, जस्तै: मौसम अनुमान सम्बन्धी परम्परागत ज्ञान, स्थानीय पर्यावरण सम्बन्धी ज्ञान, परम्परागत उपचार विधि।
- स्वास्थ्यको जोखिम: जलवायु परिवर्तनको कारण आदिवासीहरू स्वस्थ्यको जोखिममा पर्दछन् जस्तै पानीजन्य रोगहरू, कुपोषण र बिस्थापनबाट हुने मानसिक स्वस्थ्यमा असर पर्दछ।

- अनुकूलनको चुनौति - आवश्यक स्रोत साधनहरूको अभावको कारण अल्पिकरण, न्यूनीकरण तथा अनुकूलनको पूर्वाधार बनाउन नसक्नु ।
- स्रोतसाधनमा विवाद- स्रोत साधनको अभाव तथा संरक्षण क्षेत्र घोषणा पश्चात् हुने विवाद ।
- न्यूनिकरण सम्बन्धी गतिविधिले पनि आदिवासी जनजाति समुदायलाई असर गर्दछ जस्तै: कृषि, वन विज्ञान, र अन्य भू-उपयोगसँग जोडिएका क्षेत्रमा कार्बन संचितीकरण र हरितगृह ग्याँस कटौतीले संरक्षण, खाद्यान्न र पानीको सुरक्षा, काठको आपूर्ति, जीविकोपार्जन, भूमि व्यवस्था र भूउपयोग सम्बन्धी आदिवासी जनजातिहरूको अधिकारमाथि जोखिम पुरयाउदछ ।

प्रश्न ७. विपद भन्नाले के बुझिन्छ ?

विपद: प्रकोपका घटनाबाट जनधनको क्षति भएको अवस्था । मानिस मर्ने, हराउने, घाइते हुने, घरपालुवा पशु मर्ने र खेतबारी नष्ट भएर मानिस विस्थापित भएर अर्काको सहयोग लिनु पर्ने स्थिति उत्पन्न हुनु नै विपद हो ।

प्रश्न ८. झटपट झोला बारे लेख्नुहोस् ?

झटपट झोला सजिलै भेटिने र आपत्कालिन समयमा झट्टै सजिलै उठाएर बोक्न सकिने तरिकाले राखिएको हुनु पर्दछ र यो तपाईंले आफ्नो घरमा तयार गरेर राख्न सक्नुहुनेछ । यदी तपाईंलाई त्यस्तो समयमा बाहिर जान, बस्न वा तयारीका साथ रहन आग्रह गरिएको छ साथै तपाईंलाई आकस्मिक उद्धार गर्नु छ भने पनी तपाईं यस झटपट झोलाको प्रयोग गर्न सक्नु हुनेछ । तपाईंको झटपट झोलामा निम्न वस्तुहरू समावेश हुनु आवश्यक छ जसले तपाईंलाई विपद्को समयमा कम्तिमा ७२ घण्टा सम्म बाँच्न सहयोग गरोस् ।

- ब्याट्रीले चल्ने रेडियो ।
- टर्च लाइट
- पानी-४ लि. (१ ग्यालिन) प्रति व्यक्ति प्रति दिन पिउन र सरसफाईको लागि ।
- तत्काल खान मिल्ने, प्याक गरिएको तयारी तथा सुक्खा खाने कुरा, पौष्टीकहरू ।
- थप ब्याट्री (यो ख्याल गरौ कि ब्याट्री प्रयोग नगरे पनि यसको उर्जा सकिदै जान्छ)
- प्राथमिक उपचारको सामान तथा आवश्यक पर्ने थप औषधी
- मैनबत्ति र सलाई/लाइटर (पानी नछिर्ने थैलोमा राख्नुपर्छ) ।
- घर र गाडिको अतिरिक्त चाँबी, पैसा (सिक्का पैसा/मोबाइल रिचार्जकार्ड)
- महत्वपूर्ण कागजपत्रहरू (परिचय पत्र, जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र, विवाहको प्रमाणपत्र, ईच्छा पत्र, बीमा कागजात, खोप रेकर्ड अन्य) पानी नछिर्ने झोला वा पोकामा बलियो गरी बाधेर राख्ने ।
- टोइलेट पेपर र अन्य व्यक्तिगत आवश्यक वस्तुहरू ।
- लत्ता-कपडा र जुत्ता (एउटा व्यक्तिको लागि एकजोर कपडा) ।
- आकस्मिक सम्पर्क कार्ड ।
- सिट्टी

प्रश्न ९. विपद् जोखिम न्यूनीकरण भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ ?

विपद् जोखिम न्यूनीकरण (Disaster Risk Reduction) भनेको प्राकृतिक तथा मानव निर्मित विपद्को सम्भावित जोखिमलाई कम गर्नका लागि गरिने योजना, नीति, अभ्यास, र गतिविधिहरूको समग्र प्रक्रिया हो। यसले विपद् आउनु अघि नै जोखिमलाई चिन्हित गरी त्यसलाई न्यूनीकरण गर्न, समुदाय र पूर्वाधारलाई थप सुरक्षित बनाउन, र विपद् पछिको प्रभावलाई न्यूनतम गर्न मद्दत पुर्याउँछ । विपद् जोखिम न्यूनीकरणको मुख्य उद्देश्य भनेको मानव जीवनको रक्षा गर्नु, समाजको भौतिक, सामाजिक, आर्थिक, र पर्यावरणीय सम्पत्तिहरूको संरक्षण गर्नु हो। यो प्रक्रिया पूर्वतयारी, क्षमता विकास, जोखिम मूल्याङ्कन, र सहकार्यमा आधारित हुन्छ ।

उदाहरणहरू:

- सुरक्षित भवन निर्माण गर्न इन्जिनियरिङ मापदण्ड अपनाउनु ।
- विपद् सचेतना र शिक्षा अभियान सञ्चालन गर्नु ।
- बाढी, भूकम्प, र पहिरो जस्ता प्राकृतिक प्रकोपको जोखिम भएका क्षेत्रमा पूर्वचेतावनी प्रणाली स्थापना गर्नु ।
- विपद् व्यवस्थापनको लागि प्रभावकारी योजना बनाउनु ।

विपद् जोखिम व्यवस्थापन: प्रकोपका प्रतिकूल असरहरू एवं विपद्को सम्भावनालाई कम गर्ने ध्येयका साथ तय गरिएका रणनीति, नीति तथा सामना-क्षमता अभिवृद्धिका कार्यक्रमको कार्यान्वयनका लागि आवश्यक प्रशासनिक निर्देशन, सांगठनिक संरचना एवं व्यवहारिक सीप तथा क्षमताहरूको प्रयोग गर्ने व्यवस्थित प्रकृया ।

प्रश्न १०. सामुदायिक बिउ बिजन बैंकको बारेमा लेख्नुहोस् ?

जलवायु परिवर्तन तथा विपदले निम्त्याउन सक्ने खाद्य असुरक्षाको समाधानको लागि सामुदायिक बिउ बिजन बैंकको अवधारणाको निम्न लिखित महत्वहरू छन् :

- जलवायु परिवर्तन अनुकूलनको लागि खाद्य सुरक्षा गर्न
- अर्गानिक बिउ/लोकल बिउको संरक्षण गर्न
- बिउ बिजनको लिस्ट भएको किट तयार गरी मौसम अनुसारको खेती गर्न



धन्यवाद!

अनुसूची ३: हजुर बा र नातिको कुराकानी

जलवायु परिवर्तनबारे हजुरबा र नातिको सम्वाद

- जलवायु परिवर्तनकाबारेमा छलफल अगाडि बढाउन सहभागीहरूमध्येबाट कुनै ३ जना स्वयंसेवी सहभागी छनोट गर्नुहोस् ।
- ३ जनामध्ये एकजनालाई हजुरबा, अर्को एकजनालाई हजुरआमाको र अर्कोलाई नातिको भूमिकाको अभिनय गर्न लगाउने । अभिनय गर्ने सहभागीलाई मात्र उक्त संवाद गर्न वा पढ्न दिने ।

सम्वाद

नाति : हेर्नुहोस् न हजुरबा, आज पनि पानी पर्ला जस्तो छ । असार साउनमा पर्नु पर्ने पानी यो कार्तिक मङ्सिरको महिनामा किन परिरहेको होला ?

हजुरबा : यता सुन् ए नाति ! आजभोलि पहिला पहिलाको जस्तो समय अनुसार के पो हुने गरेको छ र ? तैले त पानी पर्ने समयको ख्याल गरिछस् । तर आजभोलि त कुनै कुनै बाली समय अगावै पाकेको पनि त सुनिन्छ नि !

नाति : ए हो त नि ! मैले एक चोटि लाली गुराँस पुस माघ महिनामै फुलेको सुनेको थिएँ । अनि हजुरबा, पहिला र आजभोलिको समयमा यस्तै अन्य केके परिवर्तनहरू भएको थाहा पाउनु भएको छ ?

हजुरबा : हाम्रो पालामा जस्तो तराईमा शीतलहर छैन रे आजभोलि । शीतलहर तराईमा घटेको छ रे ! उच्च पहाडतिर पनि गर्मी बढेकाले लामखुट्टेले सताउन थालेको छ रे बाबै !

(हजुरबा र नाति कुरा गरिरहेको बेलामा हजुरआमा पनि आइपुग्छिन् ।)

हजुरआमा : यी हजुरबा नाति एकाबिहानैदेखि के कुरा गरिरहेका छन्, हँ ?

नाति : केही होइन हजुरआमा । पहिले र अहिलेको समयमा के के, के के परिवर्तन भा'को देख्नुभो हजुरबा भनेर सोधेको नि ! तपाईँ पनि सुनाउनु न हजुरआमा । तपाईँको पाला र हाम्रा पालामा के के परिवर्तन भयो त ?

हजुरआमा : के सुनाऊँ बाबै ! घर नजिकैको पानीको कुवा सुकेको पनि बसौँ भइसक्यो । पानीको मुहान सुक्दै गएर धारामा पानी आउन छाडेको पनि महिनाौँ भइसक्यो । अहिले मैले दिनको २ घण्टा लगाएर खोलाबाट पानी बोक्नु परेको छ । खोला, नदी पनि त पहिला जस्तो कहाँ पो ठुला छन् र ? जाडो महिनामा सुकेर परालको त्यान्द्रो जत्रा हुन्छन् । पुरुषहरूलाई यस्ता कुरामा के वास्ता छ र ! दुःख त हामी महिलाले पो पाएका छौँ ।

हजुरबा : ल हेर, यसका कुरा । पानीको स्रोत सुकेपछि पुरुष होस् कि महिला, सबैले दुःख पाउछन् नि । हेर बुढी, गनगन गर्नुभन्दा बरु आकासे पानी जम्मा गरी सही सदुपयोग गर्नतिर लागौन । पानी कम खर्च गरौँ

। अब मुहान वरिपरिका रुखहरूको संरक्षण गरौं । उचित व्यवस्थापन गरौं । यसो गर्नु भनेको नै पानीको कहिल्यै दुःख नहोस् भनेर अपनाउन सकिने अनुकूलनको उपाय हो ।

नाति : हैन ए हजुरबा, यी सबै केको कारणले भएको होला त ?

हजुरबा : यता सुन् ए नाति । यी सबै समस्याहरूको कारण त मलाई पनि ठ्याक्कै थाहा छैन । तर पत्रपत्रिका पढ्दा, रेडियो सुन्दा, टिभी हेर्दा र साथीभाइका कुरा अनुसार यो समस्याको कारण त जलवायु परिवर्तन हो भन्छन् क्यारे ।

हजुरआमा : त्यस्तो चासो राखेर सोधी रछ नातिले । ज्ञान गुन भए जलवायु परिवर्तन भनेको के हो, त्यो पनि बुझाइदिनु नि ।

हजुरबा : के भनेर बुझाऊं खै ? बुझाउनै गाह्रो । अब के भन्छन् जान्ने सुन्नेले भने नि नाति, यो पृथ्वीमा समय समयमा हुने मौसम परिवर्तनको ढाँचा केही बदलिँदै आएको छ रे । कुनै साल धेरै वर्षा हुने, बाढी, पहिरो जाने त कुनै वर्ष खडेरी तथा सुख्खा भएर गर्मी बढेर पहाडका टुप्पैमा 'लु' लाग्ला जस्तो हुन्छ । यसरी लामो समयसम्म पनि मौसमको ढाँचा बदलिएर जनजीवनलाई प्रभावित बनाएको छ । त्यही वातावरणीय परिवर्तनलाई जलवायु परिवर्तन भन्छन् अरे !

नाति : यो जलवायु परिवर्तन के कारणले हुन्छ त, हजुरबा ?

हजुरबा : यसका धेरै कारणहरूमध्ये एउटा प्रमुख कारण जनसङ्ख्या वृद्धि हो भन्छन् । जनसङ्ख्या वृद्धिले गर्दा वन फडानी हुन्छ । वन फाडेपछि पानीको स्रोत सुक्दै जान्छ । र सिञ्चित क्षेत्रमा कमी आई सम्पूर्ण जनजीवन प्रभावित हुन्छ । त्यसैगरी बढ्दो यातायात, बढ्दो औधोगीकरण, अव्यवस्थित सहरीकरण आदि जस्ता समस्याहरू पनि जलवायु परिवर्तनका कारणहरू हुन् ।

नाति : जलवायु परिवर्तन अनुकूलनका उपायहरू केके हुन सक्दछन् त, हजुरआमा ?

हजुरबा : (हाँस्टै) कति न हजुरआमालाई थाहा भएजस्तो गरेर सोध्यो यो नातिले !

हजुरआमा : ए ! मलाई पनि तपाईंलाई जतिकै थाहा छ । यहाँ सुन् नाति, जलवायु परिवर्तन अनुकूलनका उपाय भनेको वनजङ्गलको संरक्षण गर्नु हो । एउटा रुख काटेको ठाउँमा ३/४ वटा रुखहरू रोप्नुपर्छ । त्यसैगरी कम ऊर्जा खपत गर्ने, अनावश्यक बत्ती नबाल्ने...., मलाई थाहा भएको कुरा तँलाई भनिहालाँँ । अरु केही चाहियो भने तेरै हजुरबालाई सोध् है ।

हजुरबा : भो भो, आजलाई यति भए पुग्छ । यी सबै कुरा आफ्ना साथीहरूलाई भन्न नर्बिसनू नि ।

नाति : अँ हजुरबा पनि ! यस्तो महत्वपूर्ण विषयको बारेमा कसैले बिर्सैला त ? म त आज नै मेरा साथीभाइलाई सुनाइहाल्छु नि ।

- संवाद सकिए पछि सहभागीलाई आ-आफ्नो स्थानमा बस्न लगाउने ।
- त्यस पछि तल उल्लेखित प्रश्नहरूमा छलफल गराउने ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू

- (क) संवादमा उल्लेख गरिए जस्तै जलवायु परिवर्तनका अन्य कारणहरू र तिनका असरहरू के के हुन सक्दछन्?
- (ख) संवादमा उल्लेख गरिए बाहेक जलवायु परिवर्तन अनुकूलनका अन्य उपायहरू के के हुन सक्दछन्?
- (ग) जलवायु परिवर्तनका कारणहरूको अनुकूलनमा किशोरकिशोरीले केके गर्न सक्दछन्?
- छलफल सकिएपछि सहजकर्ताले सबैले सुन्नेगरी तल दिईएको जलवायु परिवर्तन र यसका असर तथा अनुकूलन सम्बन्धि जानकारीहरू पढेर सुनाउने ।

समिक्षा:

तातो आलु खेल खेल्दै अथवा धागोको डल्लो अथवा कागजको बलको प्रयोग गरी पालैपालो सहभागीलाई आजको सत्रबाट के के सिकाइहरू भए भनी भन्न लगाउनुहोस् ।

यस सत्रको लागि सन्दर्भ सामग्रीहरू:

- रुपान्तरण मोड्युल १०: प्राकृतिक प्रकोप तथा जलवायु परिवर्तन

अनुसूची ४: सात दिने प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिमको तालिका (CCDRR TOT Schedule-7 Days)

जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरण तथा अनुकूलन र समुदायमा आधारित विपद जोखिम न्यूनीकरण सम्बन्धी प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम तालिका (सात दिने)

मुख्य विषयवस्तुहरू:

- उद्घाटन सत्र,
- प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम तथा यस सम्बन्धी पुस्तिकाको उद्देश्य
- परिचय, आशा संकलन, समूह मान्यता तथा समय तालिका, भूमिका र जिम्मेवारी विभाजन – १, २, ३, ४, ५, ६, र ७ दिनको लागि प्रतिवेदक / व्यवस्थापन / मूल्याङ्कन / मनोरञ्जन
- पूर्व मुल्यांकन
- CC र DRR मा प्रत्येक समुदायको विद्यमान अभ्यासहरूको अनुभव आदानप्रदान (सवल पक्षहरू, राम्रा अभ्यासहरू, प्रमुख सिकाइहरू, चुनौती तथा सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरू)
- आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे जानकारी
- जलवायु परिवर्तन नीतिहरू (राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय)
- स्रोतको प्रकारहरू
- मौसम र हावापानीबारे जानकारी
- जलवायु परिवर्तन र यसको प्रभावहरू
- आदिवासी समुदायको सन्दर्भमा जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण
- विपद् र जोखिम
- विपद् जोखिम न्यूनीकरण
- विपद् जोखिम ब्यबस्थापन र लेखाजोखा
- समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणका औजारहरू
- विपद् प्रतिकार्य सम्बन्धी आचार संहिता
- समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणको सन्दर्भमा आदिवासी महिलाहरूको भूमिका
- सहभागीमूलक बिधिहरूबारे जानकारी
- सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट- तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र)
- कार्य योजना विकास र प्रस्तुतीकरण
- अन्तिम मुल्यांकन
- समिक्षा तथा समापन

तालिम तालिका

पहिलो दिन					
समय	विषयवस्तु	विधि/प्रक्रिया	आवश्यक सामग्री	जिम्मेवारी	कैफियत
८:००-९:३०	बिहानको खाजा नास्ता				
९:३०-१०:३० (१ घण्टा)	आदिवासी परम्परा अनुसार उद्घाटन गर्ने	प्रदर्शन तथा भूमिका निर्वाह	आदिवासी समुदाय अनुसार बोटबिरुवा, फलफुल, टिकाको सामग्री, पानी, अन्डोरा	सहजकर्ता	
११:३०-११:३० (१ घण्टा)	परिचय	विधि १: नाम, संस्था, पद, ठेगाना, रुची, अनुभव (चित्र द्वारा प्रस्तुत गर्ने) वा विधि २: नाम, संस्था, पद, ठेगाना, रुची, अनुभव (मौखिक रूपमा भन्ने/ प्रस्तुत गर्ने)	A4 पेपर, मेटाकार्ड, मार्कर, रंग, पेन्सिल, साईन पेन, मस्किंग टेप	सहजकर्ता	सबै सहभागीहरू
११:३०-११:४५	चिया ब्रेक				
११:४५-१२:०० (१५ मिनेट)	प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम तथा यस सम्बन्धी पुस्तिकाको उद्देश्यबारे स्पष्ट पार्ने।	लघु प्रवचन विधि, प्रस्तुतीकरण	A4 पेपर, मेटाकार्ड, मार्कर, रंग, पेन्सिल, साईन पेन, मस्किंग टेप, PPT	सहजकर्ता	
१२:००-१:००	खाना ब्रेक				
१:००-१:१५ (१५ मिनेट)	आशा संकलन	सहभागीमूलक छलफल	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मस्किंग टेप	सहजकर्ता	
१:१५-१:३० (१५ मिनेट)	समूह मान्यता	सहभागीमूलक छलफल	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मस्किंग टेप	सहजकर्ता	
१:३०-१:४५ (१५ मिनेट)	समय तालिका	सहभागीमूलक छलफल	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मस्किंग टेप	सहजकर्ता	
१:४५-२:०० (१५ मिनेट)	जिम्मेवारी बाँडफाँड	सहभागीमूलक छलफल	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मस्किंग टेप	सहजकर्ता	

२:००-३:०० (१ घण्टा)	पूर्व मूल्यांकन	विधि १: प्रश्न पत्रहरू वितरण गर्ने विधि २: मौखिक रूपमा सोधेर रेकर्ड राख्ने (पूर्व मूल्यांकनका प्रश्न पत्र अनुसार)	पूर्व मूल्यांकनका प्रश्न पत्रहरू	सहजकर्ता	
३:००-३:१५	चिया ब्रेक				
३:१५-४:४५ (१ घण्टा ३० मिनेट)	CC र DRR मा प्रत्येक समुदायको विद्यमान अभ्यासहरूको अनुभव आदानप्रदान (सवल पक्षहरू, राम्रा अभ्यासहरू, प्रमुख सिकाइहरू, चुनौती तथा सुधार गर्नु पर्ने पक्षहरू)	सहभागीमूलक छलफल, तथा प्रस्तुतीकरण	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	
४:४५-५:०० (१५ मिनेट)	यस सत्रको समीक्षा तथा समापन	सहभागीमूलक छलफल, खेल	ऊनी धागोको डल्लो, वा कागजको बल/भकुण्डो	सहजकर्ता	

दोस्रो दिन

समय	विषयवस्तु	विधि/प्रक्रिया	आवश्यक सामग्री	जिम्मेवारी	कैफियत
८:००-९:३०	बिहानको खाजा नास्ता				
९:३०-९:४५ (१५ मिनेट)	अघिल्लो सत्रको समीक्षा				
९:४५-१०:१५ (३० मिनेट)	● आदिवासी अधिकार अवधारणा र अन्तर्निहित सिद्धान्तहरू (राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धि र सिद्धान्तहरू) बारे जानकारी	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	
१०:१५-१०:४५ (३० मिनेट)	● जलवायु परिवर्तन नीतिहरू (राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय)	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	
१०:४५-११:१५ (३० मिनेट)	● स्रोतको प्रकार	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	
११:१५-११:३०	चिया ब्रेक				
११:३०-१२:३० (३० मिनेट)	● विपद, जोखिम तथा जोखिम व्यवस्थापनबारे जानकारी	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	
१२:३०-१:३०	खाना ब्रेक				

१:३०-२:०० (३० मिनेट)	● मौसम तथा हावापानी सम्बन्धी जानकारी	चित्र छलफल	मौसम तथा हावापानी सम्बन्धी पोष्टर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	
२:००-३:०० (१ घण्टा)	● जलवायु परिवर्तन र यसको प्रभावहरू	सम्बाद	हजुरबा र नातिको सम्बाद	सहजकर्ता	
३:००-३:१५	चिया ब्रेक				
३:१५-४:०० (४५ मिनेट)	● आदिवासी समुदायको सन्दर्भमा जलवायु परिवर्तन अनुकूलन र न्यूनीकरण	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	
४:००-४:५० (५० मिनेट)	● सामुदायिक स्तरमा केन्द्रित जलवायु जोखिम मूल्याङ्कन	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	
४:५०-५:०० (१० मिनेट)	● समिक्षा तथा समापन	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप	सहजकर्ता	

तेस्रो दिन					
समय	विषयवस्तु	विधि/प्रक्रिया	आवश्यक सामग्री	जिम्मेवारी	कैफियत
८:००-९:००	बिहानको खाजा नास्ता				
९:००-९:१० (१० मिनेट)	अघिल्लो सत्रको समिक्षा				
९:१०-११:१० (१२० मिनेट)	विपद् र जोखिम	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र मस्तिष्क मन्थन	प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोइन्ट स्लाईड, मार्कर र न्युजप्रिन्ट पेपर	सहजकर्ता	
११:१०-११:२५	चिया ब्रेक				
११:२५-१२:२५ (६० मिनेट)	विपद् जोखिम न्यूनिकरण	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र सामुहिक कार्य	प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोइन्ट स्लाईड, मार्कर र न्युजप्रिन्ट पेपर	सहजकर्ता	
१२:२६-१:२५	खाना ब्रेक				
१:२५-३:२५ (१२० मिनेट)	विपद् जोखिम न्यूनिकरण	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र सामुहिक कार्य	प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोइन्ट स्लाईड, मार्कर र न्युजप्रिन्ट पेपर	सहजकर्ता	
३:२५-३:४०	चिया ब्रेक				
३:४०-४:५० (७० मिनेट)	विपद् जोखिम व्यवस्थापन र लेखाजोखा	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र दिमागी मन्थन	प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोइन्ट स्लाईड, मार्कर र न्युजप्रिन्ट पेपर	सहजकर्ता	

४:५०-५:०० (१० मिनेट)	यस सत्रको समीक्षा तथा समापन	सहभागीमूलक छलफल, खेल	ऊनी धागोको डल्लो, वा कागजको बल/भकुण्डो	सहजकर्ता	
-------------------------	-----------------------------	----------------------	--	----------	--

चौथौं दिन					
समय	विषयवस्तु	विधि/प्रक्रिया	आवश्यक सामग्री	जिम्मेवारी	कैफियत
८:००-९:००	बिहानको खाजा नास्ता				
९:००-९:१० (१० मिनेट)	अघिल्लो सत्रको समीक्षा				
९:१०-१०:०० (५० मिनेट)	विपद् जोखिम व्यवस्थापन र लेखाजोखा	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र दिमागी मन्थन	प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोईन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर	सहजकर्ता	
१०:००-११:०० (६० मिनेट)	समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण व्यवस्थापनका औजारहरू	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र दिमागी मन्थन	प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोईन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर	सहजकर्ता	
११:००-११:१५	चिया ब्रेक				
११:१५-१२:१५ (६० मिनेट)	समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण व्यवस्थापनका औजारहरू	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र दिमागी मन्थन	प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोईन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर	सहजकर्ता	
१२:१५-१:१५	खाना ब्रेक				
१:१५-२:१५ (६० मिनेट)	समुदायमा आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरण व्यवस्थापनका औजारहरू	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र दिमागी मन्थन	प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोईन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर	सहजकर्ता	
२:१५-३:१५ (६० मिनेट)	विपद् प्रतिकार्य सम्बन्धी आचार संहिता	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर र दिमागी मन्थन	प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोईन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर	सहजकर्ता	
३:१५-३:३०	चिया ब्रेक				
३:३०-४:५० (८० मिनेट)	नेपालमा समुदाय-आधारित विपद् जोखिम न्यूनीकरणमा आदिवासी महिलाको भूमिका	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रश्नोत्तर, समुह कार्य, गोलघेरामा छलफल, आदि	प्रोजेक्टर, ल्याप्टप, पावरपोईन्ट स्लाईड, मार्कर र न्यूजप्रीन्ट पेपर	सहजकर्ता	
४:५०-५:०० (१० मिनेट)	यस सत्रको समीक्षा तथा समापन	सहभागीमूलक छलफल, खेल	ऊनी धागोको डल्लो, वा कागजको बल/भकुण्डो	सहजकर्ता	

पाँचौं दिन					
समय	विषयवस्तु	विधि/प्रक्रिया	आवश्यक सामग्री	जिम्मेवारी	कैफियत
८:००-९:००	बिहानको खाजा नास्ता				
९:००-९:१० (१० मिनेट)	अघिल्लो सत्रको समिक्षा				
९:१०-११:१० (२ घण्टा)	● सहभागीमूलक विधिहरूबारे जानकारी	सहभागीमूलक छलफल, तथा प्रस्तुतीकरण	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	
११:१०- ११:२५	चिया ब्रेक				
११:२५- १२:०० (३५ मिनेट)	● सूक्ष्म शिक्षण	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	
१२:००-१:००	खाना ब्रेक				
१:००-३:०० (२ घण्टा)	● सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट- तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र)	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	
३:००-३:१५	चिया ब्रेक				
३:१५-४:५० (१ घण्टा ३५ मिनेट)	● सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट- तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र)	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	
४:५०-५:०० (१० मिनेट)	● समिक्षा तथा समापन		ऊनी धागोको डल्लो, वा कागजको बल/भकुण्डो	सहजकर्ता	

छैठौं दिन					
समय	विषयवस्तु	विधि/प्रक्रिया	आवश्यक सामग्री	जिम्मेवारी	कैफियत
८:००-९:००	बिहानको खाजा नास्ता				
९:००-९:१० (१० मिनेट)	अघिल्लो सत्रको समिक्षा				

९:१०-११:१० (२ घण्टा)	● सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट- तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र)	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	
११:१०-११:२५	चिया ब्रेक				
११:२५-१२:०० (३५ मिनेट)	● सूक्ष्म शिक्षण	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	
१२:००-१:००	खाना ब्रेक				
१:००-३:०० (२ घण्टा)	● सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट- तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र)	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	
३:००-३:१५	चिया ब्रेक				
३:१५-४:५० (१ घण्टा ३५ मिनेट)	● सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट- तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र)	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	
४:५०-५:०० (१० मिनेट)	● समिक्षा तथा समापन		ऊनी धागोको डल्लो, वा कागजको बल/भकुण्डो	सहजकर्ता	

सातौं दिन					
समय	विषयवस्तु	विधि/प्रक्रिया	आवश्यक सामग्री	जिम्मेवारी	कैफियत
८:००-९:००	विहानको खाजा नास्ता				
९:००-९:१० (१० मिनेट)	अघिल्लो सत्रको समिक्षा				
९:१०-११:०० (१ घण्टा ५० मिनेट)	● सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट- तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र)	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	

११:००-११:१५	चिया ब्रेक				
११:१५-१२:०० (४५ मिनेट)	<ul style="list-style-type: none"> सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट-तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र) 	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	
१२:००-१:००	खाना ब्रेक				
१:००-२:०० (१ घण्टा)	<ul style="list-style-type: none"> सूक्ष्म शिक्षण/व्यक्तिगत प्रस्तुति/अभ्यास सत्र-समुदाय अनुसार, प्रतिक्रिया सत्र (व्यक्तिगत/समूह अनुसार) (१५ मिनेट-तयारी, ४५ मिनेट- भूमिका खेल, १५ मिनेट- प्रतिक्रिया सत्र) 	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	
२:००-३:०० (१ घण्टा)	<ul style="list-style-type: none"> कार्य योजना विकास र प्रस्तुतीकरण 	सहभागीमूलक छलफल, तथा प्रस्तुतीकरण	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	
३:००-३:१०	चिया ब्रेक				
३:१०-४:०० (५० मिनेट)	<ul style="list-style-type: none"> अन्तिम मुल्यांकन 	सहभागीमूलक छलफल, प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन	मेटाकार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर, मास्किंग टेप, सहजकर्ता सहयोगी पुस्तिका	सहजकर्ता	
४:००-५:०० (१ घण्टा)	<ul style="list-style-type: none"> समिक्षा तथा समापन प्रमाणपत्र वितरण समापन 	सहभागीमूलक छलफल,	ऊनी धागोको डल्लो, वा कागजको बल/भकुण्डो. प्रमाणपत्र	सहजकर्ता	

धन्यवाद !



राष्ट्रिय आदिवासी-जनजाति महिला महासंघ

बुद्धनगर, काठमाडौं महानगरपालिका, काठमाडौं, नेपाल

फोन: ९७७-०१/४७५४१५२

इमेल: niwf2057@gmail.com

वेब साइट: <https://niwf.org.np>