विद्यालयहरूमा विपत्उपरान्त शिक्षकमुखी क्रियाकलापहरू

सन्दर्भ : भूकम्प २०७२
विद्युतीय सामग्री सहित

Teacher Focused Post-disaster Activity Package for Schools

With focus on Nepal Quake May, 2015. Soft copies of references enclosed

शिक्षा नीति तथा अभ्यास केन्द्रद्वारा परिवर्द्धित

विद्यालयहरूमा विपत्‌उपरान्त शिक्षकमुखी क्रियाकलापहरू

सन्दर्भ : भूकम्प २०७२

विद्युतीय सामग्री सहित

Post-disaster Activity Package for Schools

With focus on Nepal Quake May, 2015. English summary at the end

प्रवर्द्धक

शिक्षा नीति तथा अभ्यास केन्द्र

विद्यालयहरुमा विपत्उपरान्त शिक्षकमुखी क्रियाकलापहरु

सन्दर्भ : भूकम्प २०७२
विद्युतीय सामग्री सहित

Post-disaster Activity Package for Schools

With focus on Nepal Quake May, 2015
English summary at the end

शिक्षा नीति तथा अभ्यास केन्द
Centre for Educational Policies and Practices (CEPP)
GPO Box 4555, Kathmandu, Nepal
Phone: 01-4112320
Email: info@schoolingnepal.org
Website: www.schoolingnepal.org

५०० प्रति
मूल्य: रु.१५०.००

साउन २०७२
August, 2015

यसमा विभिन्न महानुभाव र स्रोतका सामग्री छन् । यसको उद्देश्य प्रवर्द्धनका लागि प्रतिलिपि बनाएर प्रयोग गर्न सकिने छ । स्रोत खुलाउनु प्रयोगकर्ताको जिम्मेवारी हो । स्रोत यसरी खुलाउन सल्लाह दिइन्छ:

शिनीअके. २०७२ विद्यालयहरूमा विपत् उपरान्त शिक्षकमुखी क्रियाकलापहरू, सन्दर्भ: भूकम्प २०७२, कार्यगत मस्यौदा. शिक्षा नीति तथा अभ्यास केन्द्र (शिनीअके), काठमाडौं ।

CEPP. 2015. Post-disaster Activity Package for Schools, with focus on Nepal Quake May, 2015 (working draft in Nepali), Centre for Educational Policies and Practices, Kathmandu.

यो सङ्कलनबारे

आपत्कालपछिको शिक्षाका बारेमा राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय दुवै तहमा प्रशस्त सामग्रीहरू उपलब्ध छन् । विशेष गरी ती सामग्रीहरू मनोसामाजिक सामान्यीकरण र केही अस्थायी बासको प्रबन्धमा केन्द्रित छन् । यो भूकम्पको विपत्पछि तयार गरिएको भए पनि सामान्य अवस्थामा पूर्व तयारीको दृष्टिले अरू प्राकृतिक विपत्तिपछि पनि उपयोग गर्न सकिने गरी प्रस्तुत गरिएको छ । निरन्तर उस्तै प्रकृतिका सामग्री प्रकाशित भएर समय र स्रोतमा हुने खर्च यो प्रयत्नबाट पनि रोक्न सकिएन तर यसको पुनर्लेखन, सम्पादन र संयोजन मूलतः स्वयंसेवी प्रयत्नबाट नै गरिएको हो ।

वैशाख १२, २०७२ सालको भुइँचालो गएको केही दिनपछि विद्यालयमा केही गरौँ भन्ने आशयले सूर्योदय शैक्षिक प्रतिष्ठानको कार्यालयमा स्वस्फूर्त रूपमा केही शिक्षा सम्बधित व्यक्तिहरूको उपस्थितिमा भेला भइयो (सूची अर्को पेजमा) । चरण चरणपछिको बसाइपछि रूपरेखा तयार गरी कार्य विभाजन गरियो । यसपछि तीमध्ये केही व्यक्तिहरूको सक्रियतामा एक सामग्री तयार भयो । जसको श्रव्यदृश्य संस्करण पनि तयार भएको छ र यस प्रकाशन साथ पनि संलग्न छ ।

यो संङ्कलन त्यो सामग्रीका प्रभावमा तालिम प्रयोजनका लागि यो रूपमा पुनर्लेखन र पुनः सम्पादन गरिएको हो । यसको मस्यौदालाई शिक्षा नीति तथा अभ्यास केन्द्रले आफ्नो तत्कालको कार्यक्षेत्र (मकवानपुर जिल्लाको राईगाउँ गाविसका १६ विद्यालयहरू) र बाहिर (धादिङ, नुवाकोट र दोलखाका शिक्षकहरूसँग तालीमे तालीम पनि गऱ्यो । तदनुसार परिमार्जन गरी यो सामग्री यो अवस्थामा आइपुगेको छ ।

यस प्रक्रियामा सहभागी हुने सबैलाई र विशेषगरी भूकम्प र पाठ्यपुस्तक रुजू गर्न सघाउने अर्जुन श्रेष्ठ तथा हरि थापा, शिक्षा नीति तथा अभ्यास केन्द्रका माइकल राईलाई सामग्री सङ्कलन र टाइपका लागि, विनोद गुरुङ र विजया सुब्बालाई सम्पादन सहयोगका लागि र सिन्द्रेला देवान र सुरेन्द्र अधिकारी लाई द्रुत चित्रकारिताका लागि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

टीका भट्टराई, पुनर्लेखक-सम्पादक-संयोजक,
साउन, २०७२ काठमाडौँ

२०७२ जेठ ३ गते भएका छलफलमा सहभागीहरू

क्र.सं.	नाम थर	संस्था/ठेगाना	सम्पर्क नम्बर	इमेल ठेगाना
१	अर्जुन श्रेष्ठ*	सूर्योदय शैक्षिक प्रतिष्ठान	९८४१०६७५७२	arpanjune@gmail.com
२	कृष्ण थापा	सामुदायिक विद्यालय व्यवस्थापन समिति महासंघ	९८५१०१३८२९	nepal.smcfn@gmail.com
३	गेहनाथ गौतम	पाठ्यक्रम विकास केन्द्र	९८४१३१४५७९	geneg3@yahoo.com
४	जनकराज पन्त	भिएसओ नेपाल, सानेपा	९७४१०५४३३६	janakraj.pant@vsoint.org
५	टीका भट्टराई*	शिक्षा नीति तथा अभ्यास केन्द्र	९८९८४१२७६१६३	teekab@schoolingnepal.org
६	नवीना खड्का	सूर्योदय शैक्षिक प्रतिष्ठान	९८४४००३२८६	nanu.khadka1@yahoo.com
७	बाबुराम अधिकारी	नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक संगठन	९८५१०५८२८२	babujetho@gmail.com
८	बौद्धराज निरौला	शिक्षा मन्त्रालय	९८४१४२६५७२	niraulabr@yahoo.com
९	गिरिन्द्रराज अधिकारी	नेपाल सामुदायिक विद्यालय व्यस्थापपन समिति संघ	९८५१११०७०७	girindra707@hotmail.com
१०	राजकुमार ढुंगाना*	काठमाडौं विश्वविद्यालय	९८४१५७५९४९	dhungana.rajkumar@gmail.com
११	राजेन्द्र दाहाल**	शिक्षक मासिक	९८५१०३१६५०	dahal61@gmail.com
१२	लोकनाथ बास्तोला*	कालजरा-१७, काठमाडौं	९८५११३८२८६	lokbastola@gmail.com
१३	डा.विद्यानाथ कोइराला***	त्रिविवि	९८५११०४१७९	sambedan@wlink.com.np
१४	सुदर्शन घिमिरे	सिकाइ समूह	९८५१०५०७५२	ghimire@gmail.com
१५	डा.सुशन आचार्य*	त्रिविवि		sushanacharya@tucdeel.edu.np
१६	हरि थापा	सूर्योदय शैक्षिक प्रतिष्ठान	९८५१०५८४७५	nomadicrautes@gmail.com

मूल प्रतिका*** संयोजक/लेखक/सङ्कलक** ˙सम्पादक* ˙लेखक/सङ्कलक

विषयसूची

पूर्वाङ्ग

परिच्छेद १:	अभिभावकसँग परामर्शः गर्नुपर्ने पहिलो काम	१
	क. विद्यालय व्यवस्थापन समितिको बैठक	३
	ख. कक्षागत अभिभावकको भेला	३
	ग. योजना अनुसार विद्यालय-अभिभावक क्रियाकलापहरू	४
	घ. सम्भावित विपत्ति र पूर्वतयारी	५
	ङ. उत्प्रेरण	७
परिच्छेद २:	भूकम्पीय विपत्पछि आवास	११
	क. भवनहरूको जाँच	१३
	ख. सरसफाइ	१४
परिच्छेद ३:	मनोसामाजिक सामान्यीकरण	१७
	क. मनोसामान्यीकरण	१९
	ख. सामान्यीकरण अभ्यास	१९
	ग. मनोअवस्था विश्लेषण	२१
	घ. त्रास भगाउने विधिहरू	२५
परिच्छेद ४:	भूकम्प र हाम्रा पाठहरू	२७
परिच्छेद ५:	पूर्वतयारी	३७
	क. पहिला आफू	३९
	ख. जोखिमको लेखाजोखा	३९
	ग. पूर्वतयारी	३९
	घ. अरू विपत्तिहरू	४०
सन्दर्भ सामग्री	(विद्युतीय सामग्रीको सूची सहित)	४१
अनुसूचीहरू		४५
अनुसूची १:	भूकम्प (Earthquake) बारे आधारभूत जानकारी	४७
अनुसूची २:	छिमेकी कथा (गुरू प्रसाद मैनाली)	५३
अनुसूची ३:	भूकम्पले मानिसको मनमा परेको असर	५८
अनुसूची ४:	महाभूकम्प वृत्तान्त (का केही अंशहरू)	६०

पूर्वाङ्ग

यो सन्दर्भ सामग्री प्रयोग गर्नुपर्ने सम्बन्धित शिक्षकहरू नै पनि विपत्‌को त्रासबाट गुज्रिरहेका हुन सक्छन् । तसर्थ सबभन्दा पहिले शिक्षकहरूले नै आशावादी भएर विद्यार्थी र समुदायलाई पनि नेतृत्व दिनुपर्ने अवस्था हुन्छ । यस अवस्थामा, यस सामग्रीमा प्रस्तुत मनोसामाजिक सामान्यीकरण एकाइ शिक्षकहरूले आफ्नै लागि पहिला प्रयोग गर्नुपर्छ । त्रासको सामना गर्ने सीप र आत्मविश्वाससँगै शिक्षकहरू औपचारिक नियमित प्रकृतिको काम गर्ने मनस्थितिबाट आकस्मिकता व्यवस्थापन गर्ने मनस्थितिमा आउनु जरुरी हुन्छ । यसका लागि निम्न गतिविधि सुझाइएको छ :

क्षेत्र	सन्दर्भ	उद्देश्य	अपेक्षित परिणाम	उठान गर्ने विषयवस्तु र क्रियाकलाप	विधि	आवश्यक मुख्य सामग्री	मोटामोटी समय	मूल्याङ्कन समीक्षा सूचक	कैफियत
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
आपत्कालिक मनोदशा निर्माण	मानिसहरूले आपत्कालमा पनि पुरानै ढर्रा छाड्न नसकेका । जस्तैः कक्षा कोठामै पढाउनु पर्छ, किताब छैन भन्ने आदि ।	यो आपत्काल हो । यसलाई फरक रुपले लिनुपर्छ भन्ने अनुभूति गराउने ।	फरक दृष्टिले आपत्काल सम्बोधन गर्ने दिशामा सिर्जशील भएर अघि सर्ने ।	१. आपत्मा जीवनमा मानिसले के फरक गर्छन् ?	१. सहभागीहरूलाई प्रश्न र कटिङको मतलब छलफल	सरकारले आपत्काल घोषणा गरेको कटिङ	३० मिनेट	सहभागीबाट विद्यालयमा गर्नुपर्ने र गर्न सकिने आपत्कालीन कामको सूची बन्ने, सिठ्ठी बजाउँदा मानिस निस्कने ।	सम्वेदनशील हुने तर कसरी नआत्तिने हुने अभ्यास जरुरी छ विशेष गरी आफ्नो जिम्मेवारीका हिसाबले ।
				२. हाम्रो समाजमा आपत्कालको चेतावनी दिने पद्धति के छ ?	१. भुइँचालो आयो भन्दा भाग्ने अभ्यास		१ घण्टा		
					२.को के के लिएर भाग्यो ? समीक्षा				
				३. यस्तो पर्न सक्ने अर्को आपत् के हो ?	छलफल			अब फेरि यस्तो परिहाले के फरक पर्ने छ ? भन्ने प्रश्नको उत्तर । जति धेरै र विविध त्यति राम्रो	

यो निर्देशिका होइन सन्दर्भ सामग्री हो । यसै गर्नुपर्छ भन्ने छैन, यस्तै गर्न सकिन्छ । यहाँ सैद्धान्तिक कुरा नगरेर सकेसम्म क्रियाशीलता प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्य राखिएको छ । क्रियाशीलता नियमित प्रक्रियाको एक किसिमको क्रम भङ्गता र त्रासबाट बाहिर आउने नरम प्रकृतिको उपचार पद्धति पनि हो । यसलाई यी नै सीमा र दायरा भित्र लिइदिन आग्रह छ ।

अभिभावकसँग परामर्श: गर्नुपर्ने पहिलो काम

क. विद्यालय व्यवस्थापन समितिको बैठक

विपत्का बेला गणपूरक संख्याको चिन्ता नगर्नुहोस्, भेला भए जति पदाधिकारी र अभिभावकसँग कुराकानी गरिहाल्नुहोस् ।

पहिलो बैठकका लागि सुझाइएका कार्यसूची

- बैठकमा एक अर्काले भुइँचालोमा अनुभव गरेका समस्या परस्परमा भन्नुहोस् ।
- कार्यक्षेत्रमा भएका क्षतिको आकलन गर्नुहोस् ।
- विद्यालयमा क्षति भए नभएको सँगसँगै परिसर र कक्षा घुमेर हेर्नुहोस् ।
- क्षति भए नभएको विवरण तयार गरी सम्बन्धित निकायमा जानकारी दिनुहोस् ।
- क्षति भएको भए त्यसको जिल्ला शिक्षा कार्यालय (जिशिका)बाट निरीक्षण भए नभएको पत्ता लगाउनुहोस् ।
- कुनै आधिकारिक सङ्केत (जस्तैः सुरक्षित असुरक्षित स्टिकर वा सूचना) भए सोको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।
- क्षति नभएको भए अभिभावक केटाकेटी पठाउन तयार भए नभएको विचार बुझ्नुहोस् ।
- क्षति भएको भए विद्यालयलाई अस्थायी रूपमा चलाउने आवश्यकता बताउनुहोस् ।
- अस्थायी रूपमा कक्षा चलाउँदै गर्न भएका तयारीबारे बताउन घरदैलो भ्रमणको योजना बनाउनुहोस् ।
- अरू क-कसबाट कसरी सहयोग पाइन्छ छलफल गर्नुहोस् र ती निकायमा विद्यालय व्यवस्थापन समिति (विव्यस)सँगै जानुहोस् ।

ख. कक्षागत अभिभावकको भेला

विद्यालय सञ्चालनको तयारी शुरूमा कक्षगत रूपमा अभिभावक भेला गरी कुरकानी गर्नुहोस । भेलाका लागि तल सुझाएका कार्य गर्न सकिन्छ ।

- घरदैलो गर्दै अभिभावकलाई भेलाका लागि निम्ता गर्नुहोस् ।
- आएका अभिभावकसँग घर र केटाकेटीबारे भलाकुसारी गर्नुहोस् ।
- आफू लगायत केटाकेटीहरू पनि लट्टिएको हो कि भन्ने प्रश्न गर्नुहोस् र केटाकेटीहरूलाई त्यसबारे बोल्न अभिप्रेरित गर्न र सुन्न सुझाव दिनुहोस् ।

- किताब, कापी आदिको स्थितिबारे बुझ्नुहोस् ।
- विद्यालयको क्षति भएको भए नभएको सँगसँगै परिसर र कक्षा घुमेर हेर्नुहोस्
- विद्यालयको क्षति भएको भए नभएको सँगसँगै परिसर र कक्षा घुमेर हेर्नुहोस् ।
- क्षति भएको भए विद्यालयलाई अस्थायी रूपमा चलाउने योजना बताउनु होस् ।
- क्षति नभएको भए अभिभावक केटाकेटी पठाउन आग्रह गर्नुहोस् ।
- विद्यालयको स्थिति र कार्य योजना अनुसार वहाँहरूसँग सहयोगको माग गर्नुहोस् ।
- गाउँघरमा भएको क्षतिबारे चर्चा गर्नुहोस् र विद्यालयले त्यसलाई कसरी सम्बोधन गर्न सक्छ सोध्नुहोस् ।
- सक्ने सहयोगबारे विद्यालयमा विव्यससँग योजना बनाउनुहोस् ।

ग. योजना अनुसार विद्यालय-अभिभावक क्रियाकलापहरू

अभिभावक र विद्यालयले परस्पर सहयोग गर्न सक्ने क्षेत्रहरू, दिन, समय र शर्तहरू तोकी काममा लाग्नुहोस् । तालिका १ मा केही क्रियाकलापहरू सुझाइएका छन्ः

तालिका १ः विद्यालय अभिभावक परस्पर सहयोगका क्रियाकलापहरू

विद्यालय → अभिभावक	अभिभावक → विद्यालय
बाहुबलको सहयोग - अस्थायी बास निर्माण तथा सरसफाइ - खेतीपाती (काट्ने, थन्क्याउने। रोप्ने, गोडमेल गर्ने आदि) - नजिकैपरेका विवाह आदि जस्ता सामाजिक कार्य	**बाहुबलको सहयोग** - अस्थायी बास निर्माण तथा सरसफाइ सहयोग
वैचारिक सहयोग - मनोसामाजिक परामर्श - अरू विपत्को पूर्वतयारीबारे छलफल र कार्ययोजना	**जनबलको सहयोग** - राहत तथा दीर्घकालीन सहयोगका लागि सम्बन्धित निकायमा माग - आफू सम्बन्धित संस्था या समूहरूको परिचालन - विद्यालयमा आइपर्ने अरू विपत्को पूर्वतयारी
विद्यार्थी मार्फत अप्रत्यक्ष सहयोग - सामग्रीहरू घर लगेर देखाउन या सुनाउन लगाउने - अभिभावकलाई चलाउने किसिमका परियोजना कार्य विद्यार्थीलाई दिने	**वैचारिक सहयोग** - आफ्नो ज्ञान र सीप दान - स्थानीय उपयुक्तताको ख्याल - स्थानीय सामग्रीको सूचना - आफ्ना केटाकेटीलाई सहयोगमा पठाएर

घ. सम्भावित विपत्ति र पूर्वतयारी

तत्काल अर्को कुनै विपत्ति आउन सक्ला ? हाम्रो तयारी के छ ? के हुनुपर्छ ? यसबारे छलफल गर्नुहोस् । सम्भावित विपत्तिहरू र परिवारका तहमा गर्नुपर्ने तयारी या सावधानीहरूको रुजू सूची तालिका २ मा छ :

तालिका २ : सम्भावित प्राकृतिक विपत्तिहरू र परिवारका तहमा गर्नुपर्ने तयारी या सावधानीहरू

सम्भावित विपत्तिहरू	गर्नुपर्ने तयारी या सावधानी	आफ्नो तयारीमा ✓ चिह्न लगाउनुहोस्
पराकम्पन (थप भूकम्प)	नआत्तिने उपायहरू सिक्ने (जस्तैः पानी भरिएको शिशी राख्ने)	
	मनोपरामर्श लिने	
	बास सुरक्षित भएको निश्चित गर्ने (केटाकेटी, वृद्ध, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, गर्भवती, सुत्केरीलाई विशेष ध्यान दिने): पाल, त्रिपाल, कटेरो, ओढार कहाँ ?	
	आगो लाग्न सक्ने केही छ ? ग्यास, बिजुली, मट्टीतेल, पेट्रोल आदि	
	बाक्लो बस्ती भए खुला र सुरक्षित भाग्ने ठाउँ	
	अन्न र बहुमूल्य सम्पत्तिको सुरक्षा (पशु समेत)	
	महत्त्वपूर्ण कागजपत्रहरू: नागरिकता, लालपूर्जा, शैक्षिक प्रमाण पत्रहरू, चेक आदि	
	अँध्याराको लागि उज्यालाः बत्ती या टर्च लाइट	
	झटपट झोला (तुरुन्तै चाहिने सरसामानहरू टर्चलाइट, औषधि, पानी, खानेकुरा, पैसा, लुगाआदि राखिएको झोला)	
	घाइते कहाँ, कसरी लैजाने ?	
	सूचना प्रणाली (कसलाई, कहाँ, कसरी खबर गर्ने)	
रोगको प्रकोप (महामारी)	पानीको शुद्ध आपूर्ति र सरसफाइ	
	सफा र राम्ररी पकाएको खानेकुरा	
	व्यक्तिगत सरसफाइ/सावधानी	
	दिसापिसाब गर्ने ठाउँ र सरसफाइ	
	फोहोरमैला फाल्ने ठाउँ र सरसफाइ	
	प्राथमिक उपचार सामग्री, औषधि पाइने स्थान	
	पुनर्जलीय उपचार पद्धति	
	बिरामी कहाँ, कसरी लैजाने ? (स्वास्थ्य संस्था/कर्मी, एम्बुलेन्स, स्ट्रेचर आदि)	
	सूचना प्रणाली (कसलाई कहाँ, कसरी खबर गर्ने)	

सम्भावित विपत्तिहरू	**गर्नुपर्ने तयारी या सावधानी**	**आफ्नो तयारीमा ✓ चिह्न लगाउनुहोस्**
बाढी पहिरो (सुक्खा, हिउँ पहिरो)	सम्भावित समय, ठाउँ वा पूर्वसङ्केतबारे थाहा छ ?	
	त्यसको भौतिक असरबारे केही अन्दाज छ ?	
	सुरक्षित बस्ने ठाउँ र त्यस ठाउँसम्म पुग्ने बाटो	
	बास सुरक्षित भएको निश्चित गर्ने (केटाकेटी, वृद्ध, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, गर्भवती, सुत्केरीलाई विशेष ध्यान दिने): पाल, त्रिपाल, कटेरो, ओढार कहाँ ?	
	अन्न, पशु र बहुमूल्य सम्पत्तिको सुरक्षा	
	सूचना प्रणाली (कसलाई कहाँ, कसरी खबर गर्ने)	
चट्याङ	सम्भावित समय र ठाउँ थाहा छ ?	
	त्यसको भौतिक असरबारे केही अन्दाज छ ?	
	सूचना प्रणाली (कसलाई कहाँ, कसरी खबर गर्ने)	
आगलागी	तुरुन्त कसरी निभाउने थाहा छ ?	
	नजिकै पानीको स्रोत कहाँ छ ?	
	दमकललाई आउन सक्ने भए नजिकैको दमकलको सम्पर्क नम्बर	
	सूचना प्रणाली (कसलाई कहाँ, कसरी खबर गर्ने)	
	घाइतेको प्राथमिक उपचारबारे थाहा छ ?	
	घाइते कहाँ, कसरी लैजाने ?	
लु या शीत लहर	लु लाग्ने, शीत लहर चल्ने समय, पूर्वसङ्केत थाहा छ ?	
	त्यसका लक्षण थाहा छ ?	
	प्राथमिक उपचार थाहा छ ?	
	त्यसको गम्भीरताबारे केही अन्दाज छ ?	
	सूचना प्रणाली (कसलाई कहाँ, कसरी खबर गर्ने)	
सबै बिसिमको विपत्तिमा १०० नम्बरमा डायल गरी तत्कालीन अवस्थाको खबर गर्ने, सहयोग कार्यमा संलग्न हुने र नआत्तिइ सबै जति गरिहाल्ने ।		

(तत्काल शुरूका ३ वटा विपत्तिहरूमा केन्द्रित हुने; यो एक पेज यी क्रियाकलापको सामग्रीका रूपमा हरेक घरमा राख्ने गरी विद्यार्थीहरूलाई गृहकार्य या परियोजना कार्यका रुपमा दिन सकिन्छ)

ङ. उत्प्रेरण

आफू र अरूलाई राहतका काममा उत्प्रेरित गर्नु महत्त्वपूर्ण काम हो । आफ्नो तरीकाले गर्न कोशिश गर्नुहोस् । तल लेखिएका तरीकाहरू उपयोगी हुन सक्छन्:

- आफैँ काम गरी उदाहरण देखाएर
- उत्प्रेरक प्रसङ्गहरू ल्याएर (जस्तैः कथा, भनाइहरू, दृष्टान्तहरू दिएर)
- अभिभावकलाई केटाकेटी, केटाकेटीलाई अभिभावकद्वारा उत्प्रेरित गरेर
- सिर्जनात्मक कामहरू गरेर

तल केही प्रेरक भनाइहरू छन् । याद गर्नुहोस् सबै धर्महरूले परोपकारको वर्णन गर्दछन् ।

"तिमी जन्मदा तिमी रोयौ, तिमी वरिपरिका मानिसहरू हाँसे
तिमी यसरी बाँच तिमी मर्दा हाँस्न सक, तिमी वरिपरिका रोउन् ।"

– अज्ञात

"परोपकार पुण्याय पापाय परपीडनम् अर्थात् उपकारले पुण्य मिल्छ भने अर्कालाई दुःख दिँदा पाप ।"

– संस्कृत नीति वचन

"एउटा बत्तीले हजारौँ बत्ती सल्काउन सकिन्छ । अर्को बत्ती सल्काएर सल्काउने बत्तीको आयु घट्दैन । बाँडेर खुशी कहिल्यै सकिँदैन ।"

– गौतम बुद्ध

(तिमी सुखसँग बाँच्न चाहन्छौ भने) "छिमेकीलाई आफूलाई जत्तिकै माया गर ।"

– बाइबलका दश उपदेश मध्येको एक

"अरूलाई केही नगर्नु भनेको आफूलाई नै केही नगर्नु हो ।"

– होरास मान

"जे थियो त्यो खर्च भइहाल्यो, बचत गरेको पनि हरायो,
आखिरमा बाँकी त्यही रह्यो जो अरूलाई केही दिइएको थियो ।"

– अज्ञात

"निराश नहुने सबभन्दा राम्रो उपाय उठेर केही गर्नु नै हो ।
केही नगरी त्यसै मेरो केही राम्रो भइहाल्ला भनेर नबस ।
अघि सरेर केही राम्रो गऱ्यौ भने तिमी पूरा विश्व नै
आशावादी बनाउन सक्छौ- तिमी स्वयंमा आशाको सञ्चार गर्नेछौ ।"

– बाराक ओबामा

"अहिलेसम्म अरूलाई दिएर कोही गरीब भएको छैन ।"

– आन फ्र्याङ्क

"त्यसलाई मात्रै आलोचना गर्ने हक हुन्छ जसको मद्दत गर्ने हृदय छ ।"

– अब्राहम लिङ्कन

"तबसम्म दिइरहू जबसम्म तिमीलाई केही पीडा हुन्छ ।"

– मदर टेरेसा

"यो अक्षरशः साँचो हो कि तिमीले अर्कालाई सफल हुन मद्दत गऱ्यौ भने छिटो र राम्रोसँग आफू सफल हुने उपाय नै त्यही हो ।"

– नेपोलियन हिल

"अरूको सेवामा हरायौ भने नै तिमी आफूलाई पाउन सक्छौ ।"

– महात्मा गान्धी

"सङ्कटको समयमा हरेक सानो चीज (काम)ले पनि महत्त्व राख्छ ।"

– जवाहरलाल नेहरू

"केही लिएर हामी बाँच्छौँ तर केही दिएर हामी जिन्दगी (सार्थक) बनाउँछौँ ।"

– विन्स्टन चर्चिल

"अरूलाई केही गर्ने बनाउन पैसा र समय खर्च गर्नु भनेको दान दिनुभन्दा महान हो ।"

– हेनरी फोर्ड

"अर्काको भार घटाउन सकेसम्म यो दुनियाँमा काम नलाग्ने कोही हुन्न ।"

– चार्ल्स् डिकेन्स्

"चालीस वर्ष जति अधिको कुरा होला । अमेरिकाको एउटा राजमार्गको छेउमा एक भारतीय दम्पती गाडीमा पेट्रोल सकिएर झोक्राएर बसिरहेका थिए । अहिले जस्तो मोबाइल हुने जमाना पनि थिएन । एक अमेरिकी दम्पतीले आएर गाडी रोके र कारण थाहा पाएपछि आफूसँग भएको एक जर्किन पेट्रोल दिए । भारतीय दम्पतीले तेलको पैसा तिर्न खोज्दा उनीहरूले लिन मानेनन् र भने अर्को यस्तै आपत् परेकालाई दिनु भनेर हिँडे ।

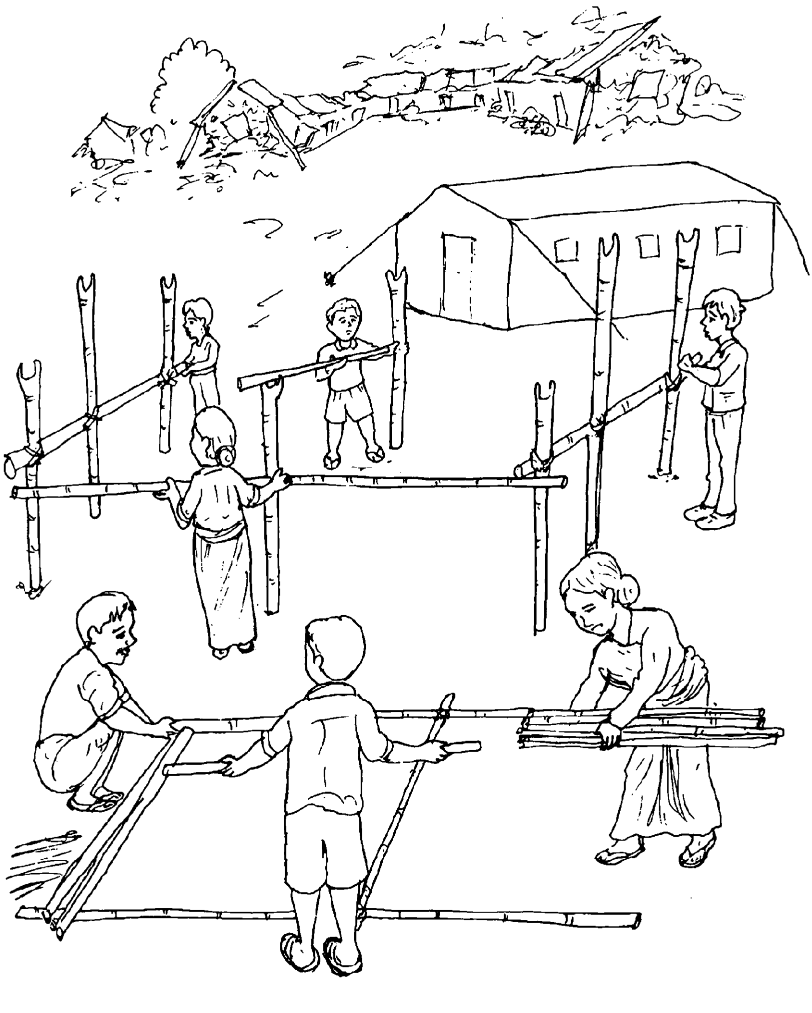
दक्षिण भारतको अनकन्टार राजमार्गमा एक भारतीय दम्पतीले एउटा गाडी अलपत्र भएको देखेर रोके । तेल सकिएको रहेछ । उनीहरूले तेल दिए, पैसा लिन मानेनन् र भने यसको पैसा कसैले तिरिसकेको छ । अलपत्र परेका दम्पती झल्याँस्स भए ती दम्पती तिनै अमेरिकी दम्पती रहेछन् जसले तिनै भारतीय दम्पतीलाई बीस वर्ष अघि अमेरिकामा तेल दिएर पैसा लिन मानेका थिएनन् ।"

– *रिडर्स डाइजेष्ट* पत्रिकामा प्रकाशित सत्य घटनाको स्मरणमा आधारित

छिमेकी कथा पढ्न सक्ने केटाकेटीलाई पढ्न र सुनाउन लगाउन सकिन्छ । यो एघार कक्षाको नेपाली पाठ्यपुस्तकमा छ । छिमेकी कथा यसको आखिरमा पनि समावेश गरिएको छ ।

❀❀❀

भूकम्पीय विपत्पछि आवास



क. भवनहरूको जाँच

विद्यालय खुलेको पहिलो वा दोस्रो दिनसम्म विव्यस र शिक्षकहरूबाट विद्यालयको भौतिक स्थिति अवलोकन गरिसकिएको हुन्छ । खुलेकै दिन धेरै विद्यार्थी नआउन सक्छन् । आएको एक या दुई दिनपछि मात्र विद्यालय तयार रहने बताउनुहोस् र आफू पूर्वतयारीमा लाग्नुहोस् । विद्यालय भवन सुरक्षित छ छैन भन्ने थाहा पाउन तलका कुराहरूको जाँच गर्नुहोस्:

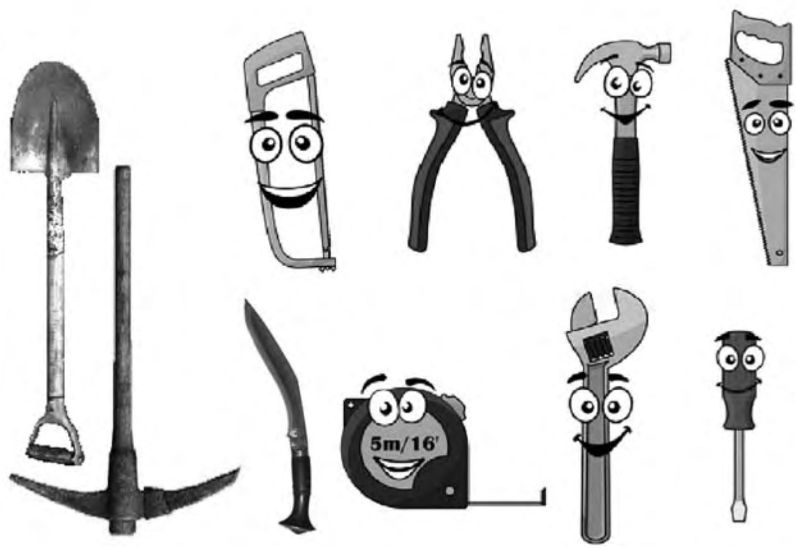
- पूरै घर बाङ्गिएको छ कि छैन
- घरमुनिको, छेउछाउको जमीन चर्किएको छ कि छैन
- घर पहाडको फेदी, छेउछाउ पहिरोको जोखिम भएको ठाउँमा छ कि छैन
- भित्ताको सतह ढल्केको छ कि छैन
- पिल्लर चर्केको छ कि छैन
- गारो चर्केको छ कि छैन
- घरको जुनसुकै भागमा पनि औंला छिर्ने चिरा छन् छैनन्
- झ्याल ढोकाहरू ढल्केको, बिग्रेको, खस्न लागेको छ कि छैन
- घरको छत, छाना चर्केको छ कि छैन

यदि तपाईंको विद्यालय भवनमा माथिका कुराहरू देख्नुभयो भने तपाईंको विद्यालय भवन असुरक्षित हुन सक्छ, जिल्ला शिक्षा कार्यालयबाट खटिई आउने प्राविधिकहरूलाई जाँच गराई सुरक्षित भएको प्रमाणपत्र प्राप्त भएमा मात्र सो भवन प्रयोग गर्नुहोस् अन्यथा प्राविधिकको सल्लाह बमोजिम गर्नुहोस् । उपलब्ध नभए अभिभावकसँग परामर्श लिई सहमतिमा मात्र केटाकेटी विद्यालय भित्र्याउनु होस् ।

फोटो १: भूकम्पले भत्काएको विद्यालय भवन र त्रिपालको अस्थायी कक्षा

पूर्वतयारीको एक भाग भनेको अवस्थाअनुसार अभिभावकहरूलाई अस्थायी आश्रय बनाउनु पर्ने भए सामान र औजार लिएर आउन अनुरोध गर्ने हो । गाउँघरमा तलका औजारहरू नहुन सक्छन् । तलका केही औजार र सामान किन्नुहोस् । आवश्यकताअनुसार विद्यार्थी घामपानी र जाडोबाट सुरक्षित हुन सक्ने एक दुई छाप्रा बनाउनुहोस् । तर याद गर्नुहोस् यी सामान भए सजिलो हुन्छ काम भने रोकिन्न । तयारी पाल या त्रिपाल पनि पाउन सकिन्छ ।

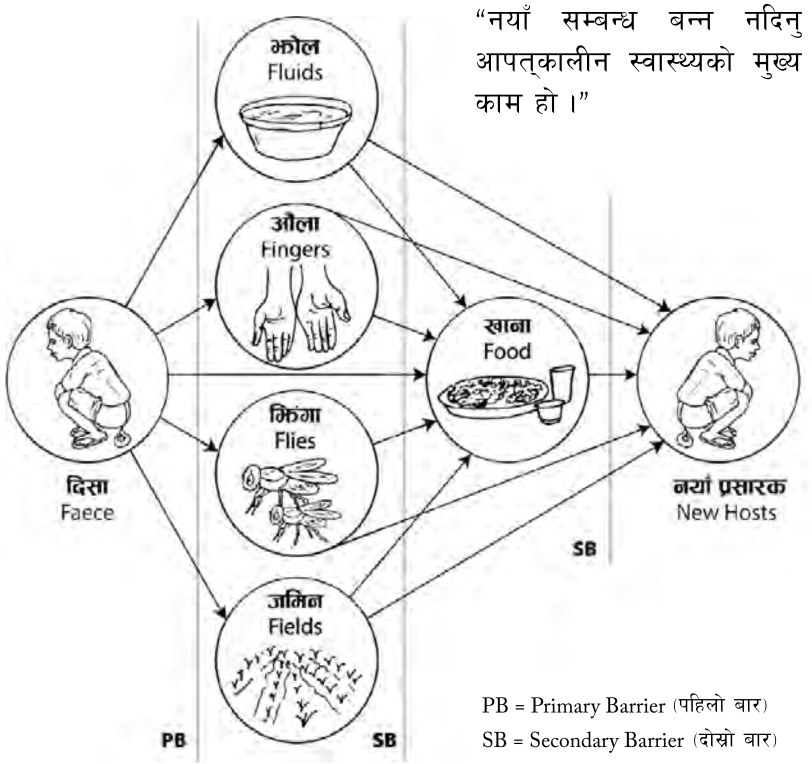
चित्र १: आधारभूत निर्माण औजारहरू



ख. सरसफाइ

यति बेलाको सरसफाइ र स्वास्थ्य भनेको तत्काल भविष्यमा मानव स्वास्थ्यमा हुन सक्ने जोखिमको न्यूनीकरण हो । खास गरी घर भत्केर एकै ठाउमा धेरै व्यक्ति आश्रय लिइरहेको बेला मुख र दिसा बीच रहने जीवाणुको साँघु बन्न नदिने प्रयत्न हो । यो विद्यालयको भन्दा घरको स्थितिमा बढी सावधानी राख्नुपर्ने हुन सक्छ । यो स्वास्थ्य र सरसफाइबारे छलफल गर्ने राम्रो अवसर हो । चित्र २: बुझ्न र छलफलका लागि सहायक हुन सक्छ ।

चित्र २: रोग प्रसारणका माध्यम र बार



“नयाँ सम्बन्ध बन्न नदिनु आपत्कालीन स्वास्थ्यको मुख्य काम हो ।”

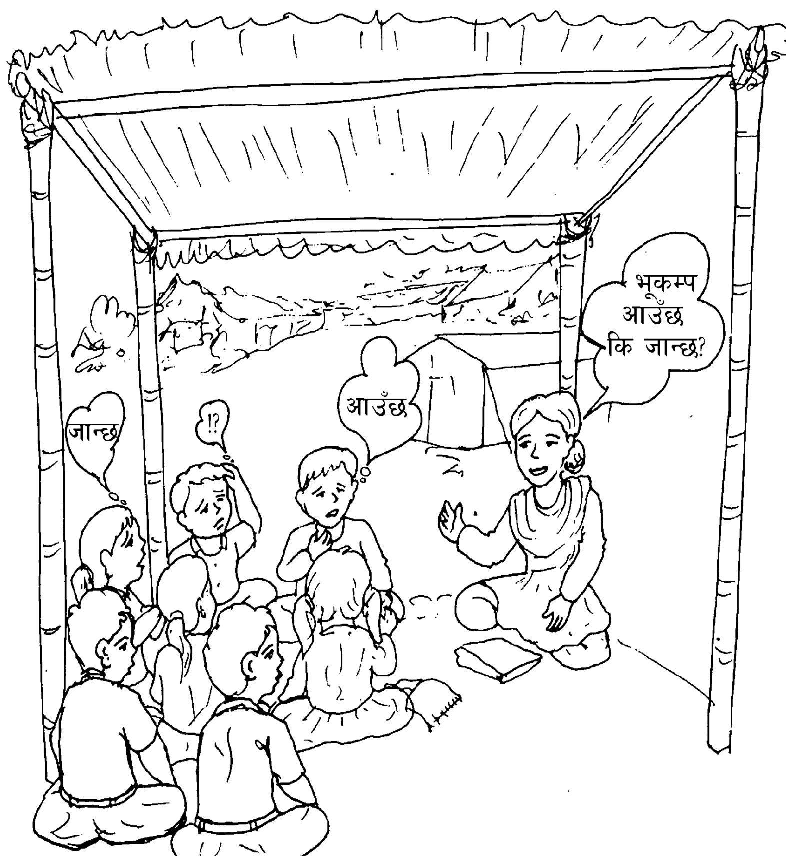
PB = Primary Barrier (पहिलो बार)
SB = Secondary Barrier (दोस्रो बार)

विद्यार्थीसँग यस्तो छलफल गर्नुहोस्:

- भूकम्पले क-कसको चर्पी भत्कायो सोध्नुहोस् । भत्केकाले कहाँ दिसा गर्दैछन् ? विद्यार्थी, अभिभावक र घरवाला मिलेर अस्थायी चर्पी बनाउनुहोस् ।
- विद्यालयको शौचालयको अवस्था के छ ? निरीक्षणमा जानुहोस् । भत्किएको वा नभएको भए केटा र केटी दुवैको लागि अस्थायी बनाउनुहोस् ।

- पानी छ, छैन ? हात धुन साबुन पानी छैन भने दिसा नधुनु स्वस्थ्यकर हो । छलफल गर्नुहोस् ।
- अस्थायी चर्पी पनि नभए खाडलको प्रयोग गर्नुहोस् । बिरालो विधि (दिसा माटोले पुर्ने) अपनाउनुहोस् ।
- हात धुने पानी छैन र चम्चा छ भने खाना चम्चाले खानु राम्रो हो । छलफल गर्नुहोस् । महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा जीवाणु सर्ने अवस्थामा नियन्त्रण गर्नु हो ।
- चित्र २ को मुख र दिसा बीच रहने जीवाणुको साँघु बन्न नदिने अरू उपायहरू के के छन् ?
- खानेपानी शुद्ध पार्ने के के उपायहरू छन् ?
- खाना सफा राख्ने के के उपायहरू छन् ?
- झिँगा रहित जीवन सम्भव छ, छैन ? के गर्ने ?

मनोसामाजिक सामान्यीकरण



क. मनोसामान्यीकरण

दर्दनाक अनुभूतिहरू केही समयपछि बिर्संदै जान्छन् र बिलाएरै जान्छन् तर कति अनुभूतिहरूको बीउ भित्र रहेसम्म फेरि कति बेला निस्कन्छन् भन्न सकिन्न। अनि निकालिएको छैन भने बिर्सन र बिलाउन पनि समय लाग्छ। यहाँ मनोसामान्यीकरणलाई निकाल्ने अर्थमा नै लिइएको छ । अनि सामान्यीकरण 'सामान्यीकरण गर्छ' भन्ने प्रयत्नबाट मात्र भन्दा विविध उपायहरूबाट सम्बोधन गरियो भने यो चिरस्थायी हुन्छ । यहाँ सामान्यीकरणलाई एकीकृत रुपमा हेर्ने प्रयत्न गरिएको छ ।

मूल रूपमा भुइँचालो जाँदा कस्तो अनुभूति भयो भनेर व्यक्त गर्ने कुरालाई यहाँ महत्त्वसाथ हेरिएको छ । स्वार्थी या कातर भन्लान् भन्ने लाज, डरले प्रौढहरू पनि भन्न नसक्ने र केटाकेटीहरूका कुरा हाम्रो समाजमा निकै कम सुनिने भएका कारण यसमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने देखिन्छ। यसरी व्यक्त गरिसकेपछि मात्र मानसिक आघात कम गर्ने मनोरञ्जनात्मक उपायहरू प्रभावकारी हुन सक्छन् ।

अर्को कुरा, त्रासको स्रोतसँग परिचित भएर पनि त्रास भगाउन सकिन्छ भन्ने मान्यतामा यो सन्दर्भ सामग्रीले निकै जोड दिएको छ । भुइँचालोको सर्न्दभा यो काम शिक्षक र विद्यार्थीले भुइँचालो कसरी र किन जान्छ भन्ने कुरा सिकेर गर्न सक्छन् । यो सन्दर्भ सामग्रीको परिच्छेद ३ यसैमा समर्पित छ । यस सम्बन्धी श्रव्यदृश्य पनि यसको पुछारमा राखिएका छन् ।

भुइँचालोले विद्यालय भवनहरू नै भत्किएका छन् भने त्यसको सफाइ र स्याहारमा लाग्ने काम पनि मनोसामान्यीकरणका एक भागका रूपमा लिइएको छ। शारीरिक श्रमले पनि मनोवैज्ञानिक आघात सामान्यीकरण गर्न सहयोग गर्छ र सफाइलाई मनको कचमच फालेर भएका सफाइसँग दाँज्न सकिन्छ । देशमा मनोरञ्जन र श्वासप्रश्वासको अभ्यासले सामान्यीकरण गर्न भएका प्रयत्नहरू पर्याप्त नै छन् । जसबारे यहाँ विस्तारमा चर्चा गर्नु आवश्यक देखिएन ।

ख. सामान्यीकरण अभ्यास

१. सर्वप्रथम भूकम्पमा कहाँ थियौ ? के गर्दै थियौ ? कस्तो लाग्यो ? जस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । उमेर र गम्भीरता अनुसार जीवन केही रहेन छ,

सबैभन्दा प्यारो आफू नै हुने रहेछ जस्ता अनुभूति पनि आउन सक्छन् । सकेसम्म मन लागे जति सबैलाई भन्ने मौका दिनुहोस् । जति धेरै वर्णन गऱ्यो त्यति नै मनको भार हलुका हुँदै जान्छ । शिक्षकहरूलाई त्यसो गर्दा हल्का अनुभव भए वहाँहरूले कक्षासम्म लैजाने सम्भावना धेरै हुन्छ । यसमा समय प्रशस्त लाग्न सक्छ । भन्नेलाई धेरै भन्न मन भए पनि सुन्नेलाई वाक्क लाग्न थाल्छ । यसलाई जीवन्त राख्नु चुनौती हो । यसलाई बीच-बीचमा हँसाएर, थप प्रश्न सोधेर, मनोरञ्जनपूर्ण बनाउन जरुरी छ ।

दृष्टव्य: *कोही बितेका कुरा झन् गऱ्यो, झन् त्रास सम्झिइन्छ, त्यसकारण कुरा नगरी मनोरञ्जन मात्र गर्नु भन्छन् । तर दीर्घ कालसम्म त्यसबाट मुक्ति पाउन मनको कुरा बाहिर निकाल्नु पर्दछ भन्ने मनोवैज्ञानिकहरूको राय छ । पहिलो कार्य डर, मनको कुरा ओकल्ने, फ्याँक्ने नै हो । यसपछि मनोरञ्जन (खेल, गीत, संगीत, चित्र आदि), ध्यान, योग आदि क्रियाकलाप गर्न सकिन्छ ।*

२. त्यसपछि के के अप्ठ्याराहरू हुन्छन् भनेर सोध्न सकिन्छ । तत्कालका लागि यो प्रश्न उपयोगी भए पनि विपत् बितेको ३-४ महिनापछि यो सान्दर्भिक नहुन सक्छ तर ठूला कक्षाका विद्यार्थीलाई भविष्यका लागि राम्रो जानकारी हुन सक्छ । साना कक्षाका विद्यार्थीहरूका लागि घरमा बाबुआमासँग छलफल गराउन यो प्रश्नावली पठाउन सकिन्छ । मुख्य सन्देश तल तालिका ३ मा भएका लक्षणहरू हुनु सामान्य हो भन्ने कुरा महसूस गर्न दिनु हो ।

३. कसैलाई भयो कसैलाई भएन भन्ने सवाल उठ्छ, उठनु पर्छ । यस्तो सबैलाई एकै नास हुँदैन भन्नुपर्छ । यसै खण्डमा यसबारे छलफल गरिएको छ ।

४. शिक्षकले परिस्थितिको सम्वेदनशीलता बुझ्नु पर्छ । तल उनीहरूले गर्न हुने र नहुने कुरा उल्लेख गरिएका छन् । यो कुरा अभिभावकसम्म पुग्नु वाञ्छनीय हुन्छ ।

५. विपत्को तत्कालै पाठ्यपुस्तक पढाइ हाल्ने कुरामा जोड नदिनु हो । विद्यालय खुलेकै एक दुई हप्ता यसबारे नै कुरा गर्नुहोस् । यसलाई पढ्ने विषय वस्तुसँग जोडियो भने ज्ञानसँगै त्रास पनि हट्छ । कसरी पाठ्यपुस्तकसँग जोड्ने भन्ने विषयमा आउने खण्डमा व्याख्या गरिएको छ ।

६. सम्भव भएसम्म विद्यालय घर भत्किएको सफा गर्ने, सामान तह लगाउने कार्यमा आफू पनि संलग्न हुनुहोस् । केटाकेटीलाई पनि संलग्न गराउनु होस् । भत्केको वस्तु मिलाउने, सफा गर्ने, फोहोर मिल्काउने कामले मनमा भएका पीडा, विकार, त्रास र नराम्रा कुराहरू आदि पनि मिल्किन्छ र शान्ति थप्छ । यसले मनोवैज्ञानिक रुपमा काम गर्छ । यो सामान पनि तर लगाउने वा मिलाउने उपाय हो । सुरक्षाको ख्याल गर्नुहोस् । यस सम्बन्धमा कसरी समुदायसँग मिलेर काम गर्ने भन्ने विषयमा शुरूकै खण्डमा चर्चा गरिएको छ ।

ग. मनोअवस्था विश्लेषण

अ. शिक्षक, अभिभावक वा विद्यार्थीहरूको मनोसामाजिक अवस्था पहिचान

तालिका ३: शिक्षक, अभिभावक वा विद्यार्थीहरूको मनोसामाजिक अवस्था पहिचानः रुजूसूची

लक्षणहरू	✓ वा ✕	लक्षणहरू	✓ वा ✕
भोक लाग्दैन		छाती चर्किन्छ	
टाउको दुख्छ		पखाला लाग्छ, पेट दुख्छ, हाईहाई आउँछ	
के गरौं के गरौं हुन्छ		कुनै कारण विना रिसाउने, झर्कने हुन्छ	
छटपटी हुन्छ		रक्सी, मादक पदार्थ, लागू औषधीको सेवन	
डरलाग्दो सपना देखिन्छ		अँध्यारोदेखि डर लाग्ने	
निद्रा लाग्दैन		एक्लै बस्न डर लाग्ने	
थकान महसूस हुन्छ, जीउ गलेर आउँछ		कुनै पनि ठूलो आवाजसँग तर्सिने	
डर र अनिश्चितताले सताउँछ		आफूलाई दोषी मान्ने	
चिन्ता लागिरहन्छ		पहिलेका घटना वा दुर्घटना सम्झिरहने	
जीउ दुख्छ		पेट दुख्ने, रिङ्गटा लाग्ने	
बेहोस हुने		कुनै पनि कुरा तत्काल बिर्सने	

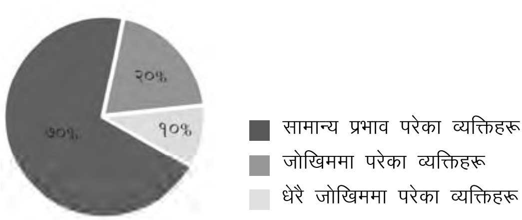
कुनै पनि ठूलो घटनापछि तत्कालै यी र यस्ता लक्षणहरू देखिनु सामान्य हो । तर यस्ता लक्षणहरू लामो समयसम्म रहिराखेको अवस्थामा वा यीमध्ये कुनै समस्या कडा रुपमा देखा परेमा भने मनोसामाजिक विमर्शकर्ताको सहयोग लिनु पर्दछ । निम्न अवस्था देखिएमा मनोसामाजिक विमर्शकर्ता वा स्वास्थ्य संस्थामा जान सल्लाह दिनु पर्दछ :

- घटना घटेको २ देखि ३ महीनासम्म पनि माथि उल्लेखित कतिपय लक्षणहरू देखिन कम नभएमा
- यी लक्षणहरूमध्ये कतिपय लक्षणहरूको मात्रा बढ्दै गएमा
- ती लक्षणले गर्दा दैनिक कामकाज गर्न कठिनाइ उत्पन्न भएमा

आ. विपत्बाट पर्ने जोखिम सबैमा समान वा बराबर हुन्छ ?

विपत्बाट पर्ने जोखिम सबैमा समान वा बराबर हुँदैन । विपत्को जोखिम निश्चित अवस्था, समूहअनुसार घटी बढी हुने गर्दछ । गर्भवती, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू, ज्येष्ठ नागरिक, अति विपन्न, घाइते, बिरामीहरू, साना बालबालिकाहरू कुनै पनि जोखिमबाट बढी प्रभावित हुन्छन्। त्यसैले उनीहरूलाई विशेष हेरचाहको आवश्यकता हुन्छ। आन्तरिक रुपमा विस्थापित मानिसहरूलाई विपत्को जोखिम र प्रभाव दुवै बढी हुन सक्छ । तर यसको मतलब यो होइन कि उनीहरूमा विपत्सँग जुध्ने क्षमता नहोस् । त्यस्ता बढी जोखिममा परेका मानिसहरूसँग जोखिम व्यहोरेको अनुभव बढी हुन सक्छ र उनीहरूले त्यसबाट कसरी बच्ने भन्ने केही सीप र ज्ञान हासिल गरेका हुन सक्छन् ।

सामान्यतया विपत्बाट ७० प्रतिशत जति मानिसहरूलाई सामान्य मात्र प्रभाव पर्दछ र त्यसबाट उनीहरू विस्तारै आफैँ सामान्य जीवनमा फर्कन सक्दछन् । यस्ता मानिसका लागि कुनै मनोसामाजिक सहयोग आवश्यक पर्दैन । २० प्रतिशत मानिस प्रकोपबाट मनोसामाजिक क्षतिका हिसाबले बढी जोखिमयुक्त मानिन्छ। ती मानिसहरूलाई सामान्य अवस्थामा फर्कनका लागि



अलि बढी समय लाग्न सक्छ । शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक सबैमा तालिका ३ मा उल्लेख गरिएका लक्षणहरू देखिन सक्छन् । यस्ता व्यक्तिहरूका लागि मनोसामाजिक सामान्यीकरणका क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्नु आवश्यक हुन्छ । शिक्षक, माध्यमिक तहका विद्यार्थी र प्राथमिक तहका विद्यार्थीका लागि फरक फरक खालका मनोसामाजिक सामान्यीकरण क्रियाकलाप सञ्चालन गर्नुपर्ने हुन्छ । नाच, गीत संगीत, चित्रको माध्यमबाट सामान्यीकरण गर्ने विधि, योग वा ध्यान विधि, सामूहिक प्रार्थना विधि, समूहमा मनोसामाजिक परामर्श विधिका साथै स्वव्यवस्थापनका अन्य उपचारात्मक विधिहरू यसका केही उदाहरणहरू हुन् ।

धेरै प्रभाव परेका व्यक्तिहरूमा तालिका ३ मा भए जस्ता लक्षणहरू लामो समयसम्म देखिन सक्दछ । यस्ता व्यक्तिका लागि विज्ञ मनोसामाजिक विमर्शकर्ता तथा मनोचिकित्सकको सहयोग लिनु पर्दछ । उनीहरूमध्ये पनि १ वा २ प्रतिशतलाई दक्ष मनोचिकित्सकले उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ । यसैले शिक्षक वा मनोसामाजिक विमर्शकर्ताले विपत्ले निम्त्याएका सबै प्रकारका मनोसामाजिक समस्याको समाधान गर्न सक्दैनन् ।

इ. डर, त्रास व्यवस्थापनका लागि शिक्षकले गर्न हुने र नहुने कुराहरू

तालिका ४: डर त्रासको व्यवस्थापनका लागि शिक्षकले गर्न हुने र नहुने कुराहरू

गर्न हुने	गर्न नहुने
■ सकेसम्म शुद्ध पानी पर्याप्त मात्रामा पिउने काम, ■ यस्तो समयमा कुनै पनि एउटा कुरामा आफ्नो काम केन्द्रित गर्न सकिँदैन, त्यसैले छोटो छोटो विश्राम लिने, ■ आफ्ना परिवारका सदस्यसँग आफूलाई मन पर्ने खेल, भिडियो, कथावाचन, आदि मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापमा सहभागी बन्ने, बालबालिकासँग हरेक दिन केही समय खेल्नमा बिताउने,	■ यत्रो ठूलो भूकम्पपछि सानो सानो आवाज आउँदा, थर्कँदा, कम्पन हुँदा झस्कने, सानो सानो कुरामा झर्को लाग्ने, निद्रा नलाग्ने, भोक नलाग्ने जस्ता लक्षण देखा पर्नु सामान्य कुरा भएकाले यस्ता लक्षण देखा पर्दैमा चिन्ता लिने, ■ यस्तो ठूलो घटनाबाट परेको आघातबाट मुक्त हुन केही समय अवश्य लाग्छ । त्यसैले आफूमा केही सामान्य मानसिक चिन्ता, समस्या आदि देखियो भनेर चिन्ता लिने,

गर्न हुने	गर्न नहुने
▪ मानसिक समस्या देखिएको शंका लागेमा विज्ञ मनोसामाजिक विमर्शकर्ता वा मनोचिकित्सकको सहयोग लिने वा प्रयास गर्ने, ▪ आफ्नो सुरक्षाका लागि जति सक्दो उपयुक्त उपायहरू अवलम्बन गर्ने, ▪ न्यूनतम आवश्यक खाना, शुद्ध पिउने पानी, सुरक्षित बसोबासको प्रबन्ध गर्न अधिकतम प्रयत्न गर्ने, ▪ शान्त रहने, नआत्तिने साथै चिन्तित भएर बस्नु भन्दा समस्या समाधानका लागि निरन्तर लागिपर्ने, ▪ कुनै पनि विषयमा हल्ला भयो भने सो कुरा सुनाउने व्यक्तिलाई सो विषयको आधिकारिकता माग गर्ने, यदि गलत हल्ला चलाइएको र सोबाट आतङ्ग फैलने त्रास छ भने सो बारेमा प्रहरी वा स्थानीय प्रशासनमा जानकारी गराउने, ▪ आफ्ना छरछिमेक वा नजिकमा आवश्यक परेको सेवा र सहयोग लिने-दिने ।	▪ भूकम्पको बारेमा मात्र छलफल गर्ने, विशेष गरी एक्लै भिडियो, चित्र हेर्ने, ▪ जीवनमा दीर्घकालीन असर पार्ने निर्णयहरू लिने, ▪ साना बालबालिकालाई आफ्नो आमाबाबु वा अन्य अभिभावक भन्दा टाढा लामो समयसम्म राख्ने, ▪ आफ्ना परिवारका कुनै सदस्यलाई जानकारी नदिई लामो समयसम्म आफ्नो घर क्षेत्रबाट टाढा रहने, ▪ आफ्ना सानातिना काम पनि नगरी मानवीय सहयोगमा जुटेका स्वयंसेवीहरूको मात्र भर पर्ने, ▪ अरूलाई हतोत्साही हुने, चिन्तित बनाउने, पीडा हुने कुराहरू गर्ने, ▪ अरू व्यक्तिका नितान्त व्यक्तिगत कुराहरू सुनाउन दबाब दिने, ▪ तपाईं कमसे कम बाँच्न त बाँच्नु भो, अब सबै ठीक भइहाल्छ वा अब यस्तो घटना कहिल्यै दोहोरिँदैन भन्ने कुरा गर्ने, ▪ तपाईंहरूले अहिले यो यो विचार गर्नुपर्दछ भनेर उसलाई आफूप्रति विश्वास घटाउने खालको सल्लाह दिने, ▪ सहयोग गर्छु भनेर पुऱ्याउन नसक्ने वाचा गर्ने, कुनै पनि निकायबाट भइरहेका राहत वितरण प्रक्रिया, राहत सामग्रीहरूको जानकारी आफैँमा मात्र सीमित राख्ने ।

घ. त्रास भगाउने विधिहरू

अ. प्रकोपको डर भगाउने खेल

चौरमा सबै विद्यार्थीलाई एक ठाउँमा भेला गराउने । ती विद्यार्थीमध्ये ५ जनालाई स्वयंसेवकको रुपमा अगाडि बोलाउने । उनीहरूलाई भूकम्प, आगलागी, बाढी, पहिरो, हावाहुरी लेखिएको कागजका एकएक वटा टुक्रा दिने । ती विद्यार्थीहरूलाई पालैपालो सबै विद्यार्थी रहेको समूह भन्दा अलि टाढा गएर उभिन लगाउने । केही समयपछि कागजको टुक्रा तान्नेमध्ये एक जनालाई आफूलाई परेको शब्दअनुसारको भूमिका गर्न लगाउने । जस्तै भूकम्प शब्द परेको भए, ठूलो ठूलो स्वरमा 'भूकम्प, भूकम्प' भनेर साथीहरू उभिएको ठाउँमा आएर कराउन लगाउने । त्यसरी कराउँदा अरू सबै विद्यार्थी आफ्नो टाउकोमा दुवै हातले छोपी, हत्तरपत्तर घुँडा मारेर बस्न लगाउने । एक मिनेट जतिपछि 'भूकम्प, भूकम्प' भन्दै कराउने विद्यार्थी कराउँदै टाढा पठाउने । यसरी भूकम्प टाढा पुगेपछि उसलाई चुप लाग्न भन्ने र समूहमा रहेका विद्यार्थीहरूलाई Duck, Cover / Hold को आसन गर्न अभ्यास गराउने । यसपछि उनीहरूलाई भूकम्पीय जोखिमबाट बच्न के, के उपाय गर्नुपर्छ भनेर सिकाउने । यसरी सिकिसकेपछि भूकम्पले पार्न सक्ने खतरा कम गर्न सकिन्छ । त्यसैले राम्रो तयारी गरेका व्यक्तिलाई भूकम्पले केही गर्न सक्दैन भनेर भूकम्पीय जोखिमबाट हुने डर भगाउन सहयोग गर्ने । यस्तै खेल अन्य प्रकोपको सामना गर्न कसरी सकिन्छ भनेर अभ्यास गराउने ।

यसरी अभिनय गरिसकेपछि राम्ररी पूर्वतयारी गरेका व्यक्ति, समुदाय, विद्यालयलाई प्रकोपले खासै केही पनि गर्न नसक्ने कुराको जानकारी गराउनुहोस् । साथै डराएर बस्नु भन्दा राम्ररी तयारी गर्नु नै प्रकोपको सामना गर्नु नै बुद्धिमानी हो भनेर सिकाउनुहोस् ।

आ. अरू विधिहरू

यस्तै बालबालिकाहरूका लागि केही मन शान्त पार्ने विधिहरू अपनाउन सकिन्छ ।

क. गहिरो श्वास लिने

- गहिरो श्वास लिने, छोड्ने विधि प्राकृतिक प्रतिक्रियाका माध्यमबाट तनाव कम गर्ने एक प्रभावकारी उपाय हो ।

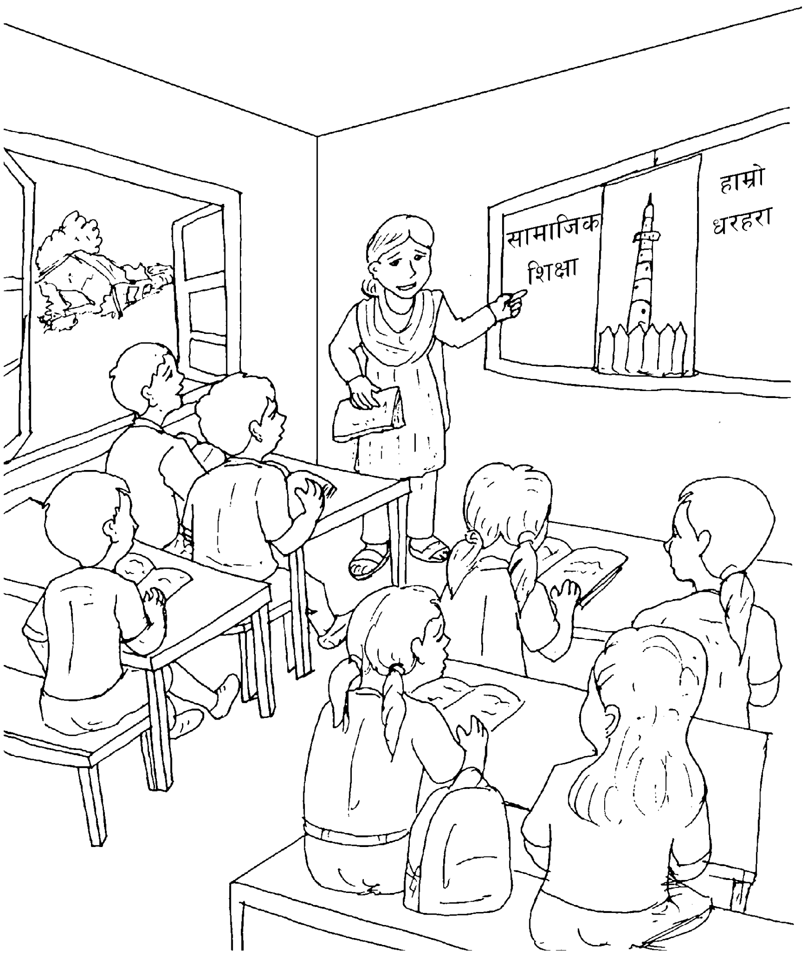
- बालबालिकाहरूलाई गोलो घेरामामा सजिलोसित बस्न वा उभिन लगाउनुहोस् ।
- लामो श्वास तान्ने र एक छिन श्वास रोक्ने ।
- विस्तारै श्वास बाहिर फाल्ने, श्वास बाहिर फाल्दा ईईईईईईई --- ध्वनि निकाल्नुहोस् ।
- बालबालिकाहरूलाई यो प्रक्रिया दोहोऱ्याउन लगाउनुहोस् ।
- बालबालिकाहरूलाई यो प्रक्रिया अनौठो लाग्न सक्छ, हाँस्ने, अप्ठयारो मान्ने हुनसक्छ । पहिले आफूले गरेर देखाउनुहोस् । उनीहरूलाई पनि तपाईंले जस्तै यो क्रिया सँगसँगै दोहोऱ्याउन लगाउनुहोस् ।

ख. गहिरो श्वास लिँदै ध्यान केन्द्रित गर्ने

- बालबालिकाहरूलाई गोलो घेरामा हात खुट्टा खुला राखी सजिलोसित बस्न लगाउनुहोस् ।
- उनीहरूलाई शान्तसित गरिने अभ्यासको बारेमा बताउनुहोस् ।
- सबैलाई आखा बन्द गर्न लगाउनुहोस्, आखा बन्द गर्न डराएमा आफू अगाडि भुइँमा हेर्न लगाउनुहोस् ।
- सबै बालबालिकाहरूलाई विस्तारै श्वास लिन लगाउनुहोस्, श्वास लिँदा ध्यान श्वासमा केन्द्रित गर्न लगाउनुहोस् ।
- विस्तारै ध्यान खुट्टाका औँलाहरूमा केन्दित गर्न लगाउनुहोस्, त्यसपछि विस्तारै पाइताला गर्दै टाउकोसम्म पुऱ्याउनुहोस् ।
- अन्तमा फेरि विस्तारै श्वास लिन लगाउनहोस्, श्वास लिँदा उनीहरूको ध्यान श्वासमा केन्द्रित गर्न लगाउनुहोस् । गहिरो श्वास तान्न र फाल्न लगाउनुहोस् ।
- दुवै हात एक-आपसमा विस्तारै रगड्न लाउनुहोस र विस्तारै मुखमा क्रिम लगाए जस्तो गरी हात माथिबाट तलसम्म पुऱ्याउँदै बालबालिकाहरूलाई आँखा खोल्न लगाउनुहोस् ।

त्रास भगाउने, मनोरञ्जन गराउने बारेमा अन्यत्र पर्याप्त सामग्री उपलब्ध रहेकोले यसबारे यहाँ विस्तारमा चर्चा गरिएको छैन ।

भूकम्प र हाम्रा पाठहरू



भूकम्प र हाम्रा पाठ्यक्रम

भूकम्प किन जान्छ, कसरी जान्छ वा के हुन्छ भन्ने विषयमा छोटो विवरण अनुसूची १ मा प्रस्तुत गरिएको छ। यसले आधारभूत जानकारी दिने छ। यस विषयमा उपलब्ध केही श्रव्यदृश्य सामग्रीहरूको लिङ्क सन्दर्भ सूचीमा राखिएको छ। यी मध्ये केही स्मार्ट फोनहरूमा डाउनलोड गर्न मिल्ने सामग्रीहरू पनि छन्। तालिममा यी ब्लुटुथ प्रविधिबाट एक अर्कोमा सार्न सकिन्छ। हामी भूकम्पको उच्च जोखिम भएको क्षेत्रमा बस्छौँ। नेपाल त भारतीय उपमहाद्वीपको प्लेट र यूरेसिया (हामीसँग जोडिएको भाग तिब्बत) मूल भूमिको प्लेटको धाँजामै रहेको छ। यसर्थ, यस बारेमा जान्नु हाम्रो ज्ञान र जीवन सीप दुईटै शिक्षाको महत्त्वपूर्ण भाग हो। यस अर्थमा भूकम्प हाम्रो जीवनकै एक भाग हो। यसबाट बच्ने, यसलाई सामना गर्ने विषय विस्तारै हाम्रो पाठ्यक्रमकै एक भाग हुँदै जाने नै छ। अहिले पनि भूकम्पसँग प्रत्यक्ष जोडिएका र जोड्न सकिने विभिन्न विषयहरू छन्। उदाहारणका लागि कक्षा ९ को विज्ञान विषयको एक पाठले पृथ्वीका यी चलायमान चक्लाहरूका बारेमा पर्याप्त जानकारी दिन्छ। 'धरहरा' जस्तो पाठ सजिलै भूकम्पसँग जोडिने विषय हो।

कति अवस्थामा शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक सबैलाई विपत्पछिको केही समय त्रास भगाउने गतिविधिमा लगाउँदा पाठ छुटे जस्तो पनि लाग्छ। भूकम्प र यस्ता विपत्लाई जोडेमा पाठ पनि सकिने र मनोसामाजिक सामान्यीकरणमा योगदान पुग्ने पनि हुन्छ। अनुभवले देखाएको छ कि कुनै रहस्यपूर्ण घटनाको रहस्य उद्घाटित गर्न सकियो भने त्यसबाट हुने त्रास पनि हराएर जान्छ।

> **"अनुभवले देखाएको छ कि कुनै रहस्यपूर्ण घटनाको रहस्य उद्घाटित गर्न सकियो भने त्यसबाट हुने त्रास पनि हराएर जान्छ।"**

तालिका ५ मा कक्षा ४, ७ र ९ का केही यस्ता उदाहरण प्रस्तुत गरिएका छन् जुन विषय वा सन्दर्भ भूकम्पसँग प्रत्यक्ष वा सजिलै जोडिएका छन्। शिक्षक मित्रहरूबाट सिर्जनात्मक भएर भूकम्प र अरू प्राकृतिक विपत्तिहरू पाठ्यक्रममा जोड्ने अपेक्षा गरिएको छ। तालीमका अवसरमा मुख्य विपत्तिहरू कुन पाठसँग जोडिन सक्छन् भन्ने थप अभ्यास गरिएको छ।

तालिका ५: हाम्रा पाठ्यक्रम र भूकम्पको सम्बोध

भूकम्प सम्बन्धित विषय	सुझाइएका भूकम्प सम्बन्धित मुख्य क्रियाकलाप/छलफल, बुँदाहरू	सुझाइएका परियोजना वा गृह वा समूह कार्य	सम्बन्धित विषय	सम्बन्धित सिकाइ उपलब्धि	जोड्न सकिने पाठ्य पुस्तक र पाठहरू	उपलब्ध अतिरिक्त पाठ्य एवं श्रव्यदृश्य सन्दर्भ सामग्री
१	२	३	४	५	६	७
भुइँचालो जाने भनेको के हो ? पृथ्वी कति किसिमले हल्लिन्छ ?	कसरी थाहा भयो ? वर्णन गर्ने, किन कतै जान्छ, कतै जाँदैन ? गाईवस्तुले पनि थाहा पाउँछन् ?	भुइँचालो किन जान्छ ? भन्ने बारेमा हजुरबा, हजुरआमाको के विचार रहेछ ?	विज्ञान	पृथ्वीको बनोट, धरातलमा परिवर्तन	कक्षा ६, ७ **विज्ञान**, एकाइ पृथ्वी	प्रतिलिपि अधिकार नभएका दृश्य सामग्रीहरू उपलब्ध छन् जो स्मार्ट फोनमा पनि हेर्न सकिन्छ ।
				प्राकृतिक प्रकोपहरू: भूकम्प	कक्षा ९, **विज्ञान**, पाठ २३ प्राकृतिक प्रकोपहरू	
	२, ३ वटा किताब थोरै खप्टेर पानीको गिलास माथि राखी पानी नपोखी किताब सार्न लगाउने Find as many different expressions how it is described	Describe the event of the earth quake and compare with Nepali expressions.	English	Speaking Writing Vocabulary	All Grades	Dictionary
	काल महिमा कविता पढ्ने र छलफल गर्ने	त्यस्तै कविता लेख्न उत्प्रेरित गर्ने र दिने	नेपाली	बोलाइ, लेखाइ, शब्दभण्डार	विशेष गरी कक्षा ९को **विज्ञान** सम्बन्धित पाठ पढ्ने र अभिव्यक्ति याद गर्ने	

भूकम्प सम्बन्धित विषय	सुझाइएका भूकम्प सम्बन्धित मुख्य क्रियाकलाप/छलफल, बुँदाहरू	सुझाइएका परियोजना वा गृह वा समूह कार्य	सम्बन्धित विषय	सम्बन्धित सिकाइ उपलब्धि	जोड्न सकिने पाठ्य पुस्तक र पाठहरू	उपलब्ध अतिरिक्त पाठ्य एवं श्रव्यदृश्य सन्दर्भ सामग्री
के के भनिन्छ ?	शब्द सूची बनाउने कसरी भनिन्छ ? भूकम्प आउँछ कि जान्छ ?	अरू भाषामा के भनिदो रहेछ ? फरक भाषा बोल्नेसँग सोधेर पत्ता लगाउन लगाउने, पराकम्पन शब्द थाहा पाउने ।	नेपाली	शब्द भण्डार		भुइँचालो आयो भनेर डराएर घर पसेको केटाको कथा
आएपछि के हुन्छ ?	किन डर लागेको ? के को डर लागेको ? सबैलाई उत्तिकै डर लाग्छ ?		सामाजिक अध्ययन र जनसंख्या शिक्षा	धरातलीय स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउने आन्तरिक र बाहय तत्त्वहरू उल्लेख गर्न	कक्षा ७ सामाजिक अध्ययन र जनसंख्या शिक्षा एकाइ ५ पाठ २ धरातलीय स्वरुप	
पराकम्पन के हो ? पराकम्पन कसरी थाहा पाउने ?	मानिसको प्रतिक्रिया के भयो ? जनावरको प्रतिक्रिया के भयो ?	त्यसै पनि भुइँचालो गए जस्तो लाग्छ, पक्का गर्ने के उपाय हुन्छ होला ?	कम्प्युटर शिक्षा	सूचना र सञ्चार	कक्षा ७ कम्प्युटर शिक्षा पाठ १३ सूचना सञ्चार प्रविधि	सिसा या प्लास्टिकको बोतलमा पानी राखी निगरानी
भूकम्प कसरी नाप्ने ? नाप्ने एकाइलाई के भनिन्छ ?	मापन एकाइको प्रभाव के हुन्छ ? कति जाँदा कति भत्किन्छ ?	कति धेरै हल्लियो भनेर नाप्ने के तरिका होला ?	विज्ञान गणित	आधारभूत एकाइ र तत्जन्य एकाइहरू (fundamental units and derived units) को परिचय दिई तिनीहरूका बीचमा अन्तरसम्बन्ध देखाउन	कक्षा ९ विज्ञान गति र शक्ति पाठ १ नाप कक्षा ४ गणित पाठ ३.३ गुणन	गाईवस्तुलाई लगाउने घण्टी

भूकम्प सम्बन्धित विषय	सुझाइएका भूकम्प सम्बन्धित मुख्य क्रियाकलाप/छलफल, बुँदाहरू	सुझाइएका परियोजना वा गृह वा समूह कार्य	सम्बन्धित विषय	सम्बन्धित सिकाइ उपलब्धि	जोड्न सकिने पाठ्य पुस्तक र पाठहरू	उपलब्ध अतिरिक्त पाठ्य एवं श्रव्यदृश्य सन्दर्भ सामग्री
कस्ता किसिमका क्षति भए ? कहाँ के भयो ?	मर्ने को हुन् ? कस्ता खालका मानिसहरू छन् ? कस्ता अवस्थामा मानिसको मृत्यु भयो ? ती मानिस बच्न सम्भव थियो वा थिएन ?	आफ्नो गाउँमा भएको क्षतिको आँकलनः जन, धन, वस्तुभाउ	अर्थशास्त्र ९ हाम्रो नेपाली	भूकम्पपछि आर्थिक क्षेत्र र स्रोतमा परेको असर र क्षति, असहाय, अपाङ्ग, बालबालिका महिलाको बढी मृत्यु,	कक्षा ९ अर्थशास्त्र एकाइ ५ नेपालका आर्थिक स्रोत साधनहरू कक्षा ९ हाम्रो नेपाली पाठ १३ अपाङ्गहरूप्रति हाम्रो दायित्व	क्षतिका चित्रहरू, वृत्तचित्रहरू
घर भत्किएका मानिस कहाँ गए ?	ठूला घर भएका कहाँ गए, साना घर भएका कहाँ गए ? घर भित्र के कस्तो नास भयो होला ? कसको ?	क्षतिग्रस्त आफ्नो गाउँको अवलोकन	मेरो सामाजिक अध्ययन	छिमेकीहरूबीच एकआपसमा सहयोग आदानप्रदान गर्न, विविधताको पहिचान गरी एक अर्कामा सहिष्णुता कायम राख्न	कक्षा ४, मेरो सामाजिक अध्ययन, एकाइ १ छिमेकीहरूबीच सहयोग आदानप्रदान कक्षा ९ सामाजिक अध्ययन एकाइ ५ पाठ ८ विविधतामा एकता	अस्थायी बस्ती अवलोकन
सरसफाइमा कत्तिको ध्यान दिनु पर्ला ? किन ?	यति बेला कस्ता स्वास्थ्य समस्या आउँछन् ? के गर्न सकिन्छ ?	आफ्नो टोल छिमेकमा के भइरहेको छ ?	स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा	वातारणीय सरसफाइको महत्त्व, सरुवा रोगहरूबारे जानकारी र बच्ने उपाय	कक्षा ४ र ५ स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा, एकाइ २, ४ वातावरणीय सरसफाइ, रोगहरू	अस्थायी बस्ती, गाउँको चपीहरूको अवलोकन

भूकम्प सम्बन्धित विषय	सुझाइएका भूकम्प सम्बन्धित मुख्य क्रियाकलाप/छलफल, बुँदाहरू	सुझाइएका परियोजना वा गृह वा समूह कार्य	सम्बन्धित विषय	सम्बन्धित सिकाइ उपलब्धि	जोड्न सकिने पाठ्य पुस्तक र पाठहरू	उपलब्ध अतिरिक्त पाठ्य एवं श्रव्यदृश्य सन्दर्भ सामग्री
कस्ता ठाँउका घर भत्किए ?	आफ्नो विद्यालय किन भत्कियो, किन भत्किएन होला ? यसबाट के पाठ सिक्ने ?	कस्ता घर भत्किएनन् ? कस्ता घरमा केही भएन ?	पेशा व्यवसाय र प्रविधि शिक्षा, स्वास्थ्य जनसंख्या तथा वातावरण शिक्षा	पेसाका प्रकार पहिचान गर्न, प्राविधिक पेसाहरूको जानकारी प्रस्तुत गर्न, पृथ्वीको स्याहारमा मानिसका भूमिका पहिल्याई संरक्षणको उपायहरू अवलम्बन गर्न	कक्षा ७ पेशा व्यवसाय र प्रविधि शिक्षा, पाठ ६ इञ्जिनियरिङ क्षेत्रसँग सम्बन्धित पेशा र जनशक्ति, कक्षा ९ स्वास्थ्य जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा एकाइ ५ पृथ्वीको स्याहार	क्षतिग्रस्त स्थानहरूको अवलोकन
हाम्रा सांस्कृतिक सम्पदामा कस्तो क्षति पुग्यो ?	कस्ता सांस्कृतिक सम्पदामा क्षति पुग्यो ? ती सम्पदाको महत्त्व कस्तो छ ?	टोल छिमेकका सम्पदा के थिए ? के हाल छ ? सम्पदा सफा गर्न जाऔँ ।	मेरो सामाजिक अध्ययन तथा सिअक, नेपाली	राष्ट्रिय सम्पदाहरू (प्राकृतिक, सांस्कृतिक आदि) को सदुपयोग गर्न र संरक्षणमा सहभागी हुन । लेखाइ, ,सुनाइ, बोलाइ सीप	कक्षा ४ मेरो सामाजिक अध्ययन तथा सिअक, पाठ ४ हाम्रो सांस्कृतिक सम्पदा, कक्षा ९ नेपाली पाठ ११ उपत्यकामा चार दिन, कक्षा ७ नेपाली पाठ २० नेपालको धार्मिक वास्तुकला	वृत्तचित्र, चित्र वा प्रत्यक्ष अवलोकन
उद्धार कसले सुरु गऱ्यो ?	सबभन्दा पहिला कस्ले गऱ्यो ? तपाईले के गर्नुभयो ? अरू कसले के गऱ्यो ? किन गऱ्यो होला ?	टोलमा सबभन्दा को अघि सर्छ ? आफू किन नसर्ने ?	नैतिक शिक्षा English	नैतिक दायित्वप्रति सचेत रही सोहीअनुरूपको कार्य गर्न Speaking Writing Vocabulary	कक्षा ७, नैतिक शिक्षा एकाइ ३, नागरिक कर्तव्य र दायित्व, Class 9 English Unit 19 A Heroic Deed .155	उद्धारकर्ता, सहयोगीसँगकुराकानी (सहयोग, उद्धार किन गरेको?)

भूकम्प सम्बन्धित विषय	सुझाइएका भूकम्प सम्बन्धित मुख्य क्रियाकलाप/छलफल, बुँदाहरू	सुझाइएका परियोजना वा गृह वा समूह कार्य	सम्बन्धित विषय	सम्बन्धित सिकाइ उपलब्धि	जोड्न सकिने पाठ्य पुस्तक र पाठहरू	उपलब्ध अतिरिक्त पाठ्य एवं श्रव्यदृश्य सन्दर्भ सामग्री
उद्धार संस्था कस्ता छन् ?	कसैको उद्धार मात्रै गर्ने काम पनि छ ? देशी उद्धारकर्ता र विदेशी उद्धारकर्तामा केही फरक छ ? उद्धार गर्न के चाहिने रहेछ ?	रेडक्रस र स्काउटले के गर्छन् ? कहाँ छन् ? नजिकका यस्ता उद्धार गर्ने, राहत दिने संस्था को छन् ?	सामाजिक अध्ययन सामाजिक अध्ययन र जनसङ्ख्या शिक्षा	संघ संस्थाको पहिचान र कार्यहरूमा सहभागी हुन, सामाजिक समस्या समाधानमा विद्यालय र राष्ट्रिय सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूले खेल्न सक्ने भूमिका उल्लेख गर्न	कक्षा ९, सामाजिक अध्ययन एकाइ ४ सामाजिक संघसंस्थाहरू र तिनको भूमिका, कक्षा ७ सामाजिक अध्ययन र जनसङ्ख्या शिक्षा एकाइ ८ हाम्रो अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोग	छिमेकी कथा
उद्धार गर्न सीप चाहिन्छ ?	सीप कि मन ? कस्तो सीप चाहिन्छ ? आफ्नो के सीप रहेछ, के सिक्नु पर्ने रहेछ ?	उद्धारमा या राहतमा ख्याल राख्नुपर्ने कुरा के हुन् ? गाउँमा कसले राहत पायो, कसले पाएन ? किन ?	अर्थशास्त्र		कक्षा ९ अर्थशास्त्र एकाइ ५ नेपालका आर्थिक स्रोत साधनहरू (मानव संशाधन विकासको महत्त्व)	प्रेरणादायी कथाहरू
तपाईले भूकम्प आउँछ भन्ने सोच्नु/सुन्नुभएको थियो ?	तपाईले केही तयारी गर्नु भएको थियो ? तयारीका लागि के चाहिन्छ ? तयारी चाहिन्छ भन्ने थाहा थियो ? छ ?	तयारीका सूची बनाउनुहोस् ।	धेरै विषयसँग सम्बन्धित छ । जोड्न सकिन्छ ।			
तयारी बारे कसरी थाहा पाउनुभयो ?	बच्न सकिने तरिकाहरू के के रहेछन् ? को कसरी बाँच्यो ? कसैलाई किन केही भएन होला ?	अब फेरि भूकम्प गयो भने तपाईको घरमा के फरक हुन्छ ?	विज्ञान तथा वातावरण	प्राकृतिक प्रकोप (बाढी, पहिरो, भूक्षय, आगलागी, भूकम्प र ज्वालामुखी)) हुने कारणहरू र यसबाट बच्ने उपायहरू बताउन, प्रकोप व्यवस्थापनका उपायहरू व्याख्या गर्न	कक्षा ६,७ र ८ विज्ञान तथा वातावरण, एकाइ ५ वातावरण ह्रास र यसको संरक्षण: प्राकृतिक प्रकोप	वृत्तचित्र, कथाहरू, चित्रहरू

भूकम्प सम्बन्धित विषय	सुझाइएका भूकम्प सम्बन्धित मुख्य क्रियाकलाप/छलफल, बुँदाहरू	सुझाइएका परियोजना वा गृह वा समूह कार्य	सम्बन्धित विषय	सम्बन्धित सिकाइ उपलब्धि	जोड्न सकिने पाठ्य पुस्तक र पाठहरू	उपलब्ध अतिरिक्त पाठ्य एवं श्रव्यदृश्य सन्दर्भ सामग्री
अब अर्को विपत् के आउन सक्ला ?	कस्ता-कस्ता विपत् आउन सक्छन् ? के राहत सामग्री चाहिने रहेछ ?	विपत्हरूको सूची बनाउनुहोस्, आवश्यक सावधानी के हो?	**सामाजिक अध्ययन**	विपत् पूर्वअवस्था, विपत्को अवस्था र विपत्पछिको अवस्थाको व्यवस्थापन गर्न	कक्षा ६,७ र ८, **सामाजिक अध्ययन** हाम्रो पृथ्वी, विपत् व्यवस्थापन	वृत्तचित्र, कथाहरू, चित्रहरू
यो भूकम्पबाट कसले के पाठ सिक्न सक्छ ?	अर्को विपत्बाट कसरी बच्ने ? प्रभाव राम्रा के नराम्रा के भए?	यो भूकम्पबाट भएका ५ देखि १० वटा राम्रा र ३ देखि ५ वटा नराम्रा पक्ष पत्ता लगाउनु होस्	धेरै विषयसँग सम्बन्धित छ । जोड्न सकिन्छ ।			

पूर्वतयारी

क. पहिला आफू

अरूको सुरक्षा गर्नु अघि आफू सुरक्षित हुनु जरुरी छ । भौतिक रुपमा सुरक्षित भइएला तर मानसिक रुपमा पनि आफू स्वस्थ्य हुनु जरुरी छ । आफू सुरक्षित भएको सन्देश आफ्नो हावभावबाट आएन भने विद्यार्थीलाई पनि सुरक्षित महसूस गर्न असजिलो पर्छ । यदि कतै यस किसिमका तालीमहरू पाउनुभएको छैन भने यहाँ रहेको वा अन्य सम्बन्धित सामग्री पढेर आफैं अभ्यास गर्नुहोस् ।

प्राकृतिक वा अन्य विपत् परिसकेपछि परेको क्षति बेहोर्नै पर्छ । मुख्य कुरा त भविष्यको क्षतिबाट कसरी बच्ने र क्षति कम गर्ने भन्ने नै हो । विभिन्न तहमा पूर्वतयारी गरेर नै यसो गर्न सकिन्छ । यसको महत्त्वपूर्ण पूर्व शर्त हामी तयारी मनस्थितिमा पुग्ने नै हो । हाम्रो पूर्वतयारी गर्ने चलन वा अभ्यास अलि छैन । यसका लागि पटक पटक अभ्यास गर्नु जरुरी हुन्छ ।

ख. जोखिमको लेखाजोखा

भुइँचालोले भवनहरू, पर्खालहरू, प्रवेशद्वारहरू पूरै नभत्किएको हुन सक्छ । उमेर अनुसार ५ कक्षादेखि माथिल्लो कक्षाका विद्यार्थी र अभिभावकहरू समेत भएर समुदाय परिचालन खण्डमा लेखिए जस्तै विद्यालय परिसरको निरीक्षण गर्नुहोस् । कति ठाउँहरू तुरुन्त भत्काउनु पर्ने आवश्यकता हुन सक्छ । विशेष गरी साना नानीहरूलाई भत्केका अवशेष हेर्ने उत्सुकता हुन्छ । तसर्थ भत्काउने काम भुइँचालो गइसकेपछि जोखिम घटाउने मुख्य काम हो । यो काम कसरी विद्यालय र समुदाय अनि विद्यार्थी मिलेर गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा आवासीय पक्ष खण्डमा छलफल गरिएको छ । यो खण्डमा कसरी फेरि अर्को भुइँचालो आएको अवस्थाका लागि तयार हुने र भुइँचालोपछि के अर्को विपत्ति आउन सक्छ र त्यसमा सावधानी राख्ने भन्ने बारेमा विवरण प्रस्तुत गरिएको छ ।

ग. पूर्वतयारी

- विद्यालयमा कसरी कहाँ जाने भनेर पहिल्यै योजना गर्नु र भागेर जम्मा हुने ठाउँ निक्र्यौल गर्नु जरुरी हुन्छ । त्यो ठाउँ देखिने गरी लेखेर राख्नु पर्दछ ।
- यसरी जम्मा हुने प्रक्रिया र ठाउँ निर्धारित गरिसकेपछि बेला बेलामा यसको अभ्यास गर्नु पर्छ । यसका लागि निश्चित सङ्केत पनि निर्धाण गर्नु पर्दछ ।

- सङ्केत सबैले बुझ्ने र थाहा पाउने ठाउँमा हुनु पर्दछ ।
- भाग्न नसकिने अवस्थामा टाउको जोगिने गरी ढोका, झ्याल वा खाटमुनि लुकेर बस्नु पर्दछ ।
- भुइँचालोमा भागेर बाहिर जाँदा विद्यालयका भवनहरू साँच्चै नै बढी खतरायुक्त छन् भने तिनीहरूको पुनर्निर्माण गर्नु पर्दछ ।
- घर धेरै अग्लो छ भने भऱ्याङ दुई वा बढी चाहिने हुन सक्छ ।
- अहिले गेट र पर्खालहरू पनि जोखिमपूर्ण देखिएका छन् । यस्ता संरचना छन् भने भत्काउनु उपयुक्त हुन्छ ।

यही कुरा आफ्नो घरगाउँमा गर्न सबैको पायक पर्ने ठाउँका विद्यालयका विद्यार्थीहरूलाई कक्षागत विभेद नगरी ठूलाले सानालाई मदत दिने गरी गृहकार्य वा 'परियोजना कार्य' दिन सकिन्छ :

तालिका ६: गृहकार्यको नमूना

सुरक्षित ठाउँ कहाँ छ ?	कसको घर जोखिमपूर्ण छ ?	भाग्नै नसकिए के गर्नुपर्छ ?

घ. अरू विपत्तिहरू

भुइँचालो मात्र एक विपत्ति होइन । यसपछि तत्काल के विपत्ति आउन सक्छ र कसरी बच्ने भन्ने अर्को छलफलको विषय हो । सम्भावित विपत्तिहरूबाट परिवारमा गर्नु पर्ने सावधानी र पूर्वतयारीको रुजू सूची पहिलो परिच्छेदमा छ ।

सन्दर्भ सामग्री

आइएएससि: २००८. अन्तरनिकाय स्थायी समिति आपत्कालीन अवस्थाहरूमा मानसिक स्वास्थ्य र सहयोग निर्देशिका, कार्यक्षेत्र प्रयोगको लागि जाँच सूची, २००८. अन्तरनिकाय स्थायी समिति, जेनेभा ।

आप्राशिप: २०५२. आफ्ना गाउँको विद्यालय हामी मिलेर बनाऔं. इट्टाबाट भवन निर्माण गर्ने तरिकाको निर्देशिका. आधारभूत तथा प्राथमिक शिक्षा परियोजना, भौतिक योजना तथा विद्यालय नक्शाङ्कन एकाइ, शिक्षा मन्त्रालय, काठमाडौं ।

कपिलदेव उपाध्याय र अन्य: प्राकृतिक विपत्ति जस्तै ठूलो भुइँचालो जाँदाको अवस्थामा मनोसामाजिक सेवा ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र: २०७१ । विपत् व्यवस्थापन । र आपत्कालीन शिक्षा विद्यार्थी स्रोत सामग्री, नेपाल सरकार, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र: २०७१ । विपत् व्यवस्थापन । श्रोत सामग्री, नेपाल सरकार, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर ।

युएसएड, द एसिया फाउण्डेसन र टिपिओ नेपाल: २०१३ । मनोसामाजिक हाते पुस्तिका, टिपिओ नेपाल ।

युनिसेफ र सेभ द चिल्ड्रेन: २०६६ । आपत्कालीन अवस्थामा शिक्षासम्बन्धी सहयोग प्रशिक्षक निर्देशिका, नेपाल सरकार, शिक्षा विभाग, युनिसेफ र सेभ द चिल्ड्रेन ।

युनिसेफ र टिपिओ नेपाल: २०१३ । प्राथमिक मनोवैज्ञानिक सहयोग, टिपिओ नेपाल ।

शिक्षा विभाग: २०७२ । विद्यालय पुनः सञ्चालनसम्बन्धी सञ्चार सामग्री, नेपाल सरकार शिक्षा मन्त्रालय, शिक्षा विभाग ।

शैजविके: २०७२ । विपत्पश्चात्को लागि शिक्षण सहयोगी सामग्री भाग १ मनोसामाजिक सहयोग र सिकाइ तत्परता. शैक्षिक जनशक्ति विकास केन्द्र (शैजविके) र शिक्षा विभाग शिक्षा समूह, नेपाल सरकार ।

सिविन: विपत्तिको बेला बालबालिकालाई भरोसा । अभिभावकहरूले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू । सिविन, नेपाल ।

इन्टरनेटमा उपलब्ध केही सन्दर्भ तालीम सामग्रीहरू

Education in Emergencies and for Reconstruction: A Developmental Approach
http://goo.gl/QM9x7t

Education in Emergencies Training Materials
http://goo.gl/A1JlsZ

Education in Emergencies A Resource Tool Kit
http://goo.gl/Tpvv8e

Education in Emergencies Training Facilitators' Guide Education in Emergencies
http://goo.gl/jQsJVM

Education in Emergencies (a comprehensive refugee focused synthesis)
http://goo.gl/QjHBz6

Adolescent and Youth Eduction in Emergencies
http://goo.gl/u3NE2A

Education and Training in Emergencies Management in Australian Schools
http://goo.gl/qV8Fte

Co-Ordinating Education during Emergencies & Reconstruction: Challenges & Responsibilities
http://goo.gl/JsHN92

Education in Conflict Emergencies
http://goo.gl/wTH2yx

Education Conflict and Development
http://goo.gl/bVbXgb

Emergency Communication in Developing Countries
http://goo.gl/BfBHBT

भूकम्पका कारणहरूबारे शैक्षिक सामग्री

(यी मध्ये केही तालिमको समयमा स्मार्ट फोनमा सार्न उपलब्ध छन्)

https://www.youtube.com/watch?v=tcPghqnnTVk

https://www.youtube.com/watch?v=Kg_UBLFUpYQ

https://www.youtube.com/watch?v=bsQquB1Z4q0

https://www.youtube.com/watch?v=qKfs4tUP6-4

https://mail.google.com/mail/u/1/#search/100samrat%40gmail.com/14da7bf5851d288c¿projector=1

Post-quake Training Package for Teachers

English Resume

About this Collection

1. **Prologue:** Need to check your own state of find first as teachers before you counsel children; need to be in the mindset of emergency - they won't be normal and should not expect - not all children come immediately nor you may have class rooms; BUT be under control - much is expected from teachers also by the community; this is an integrated material package on how to deal immediately and how to integrate it with existing curriculum to how to get prepared in future.
2. **Consulting Parents:** The foremost job; call meeting of the School Management Committee; agenda of the meeting suggested; invite the parents to the school and/or you go to the village with children to assess the situation; mixing children of different grades is ok; help with older students; invite them to send children to school; make plans with parents what to do next!
3. **Clearing and Hygiene:** Assess the buildings - break down those prone to fall; decide with parents what can be or cannot be used until inspected by the authorities; a primary checklist is offered; report situation to the authorities; plan temporary rooms if needed - always contact local government and other local institutions. Mobilize community and student of appropriate age to clear the rubble. This also helps clear the mind; Pay attention to hygiene particularly if many people are housed in a small area - point of waste disposal is important - especially human excreta.
4. **Trauma Normalization:** Not already jump to teaching; a) Get people especially children express- else the fear stays in; b) Counsel - its normal for animals and even humans to be selfish and look coward and feel unwell in such circumstance; everybody does not have the same level of effect; symptoms' checklist - assure it to be normal; DOs and DON'Ts for teachers; c) Offer methods for distraction, confidence building - songs, games, meditation etc; d) Overcome fear by getting familiar with the source of fear- e.g. by knowing how earthquake occurs, how to measure etc. (how to connect with curricula next chapter); e) Also get normal by helping others and clearing the rubble (Chapter 2);

f) Preparedness can also bring better feeling - feeling its necessity (Chapter 5). All the integrated activities can have normalization effect.

5. **Linking to Curriculum:** Science to history to moral education - dimensions, points of discussion, corresponding curricula and methods presented as example- teachers to develop more from given examples.

6. **Preparedness - Cultural Issues and Drill Practices:** advice each school that each school plans for crisis management - fixing place to gather and a symbol to inform such as whistle and designating a responsible person.

References: Textual, electronic.

Annexes

Reading Material:

Basic Info on Earthquake

Chhimeki (The Neighbours - story by a prominent author where the quarrelling neighbor helps at the time of hardship — now part of Nepali Course in Grade 11)

Readings from the past quake (how the quake (1934) affected human dignity)

Readings from the description of the impact of the quake (1934)

अनुसूचीहरू

अनुसूची १

भूकम्प (Earthquake) बारे आधारभूत जानकारी

१. परिचय

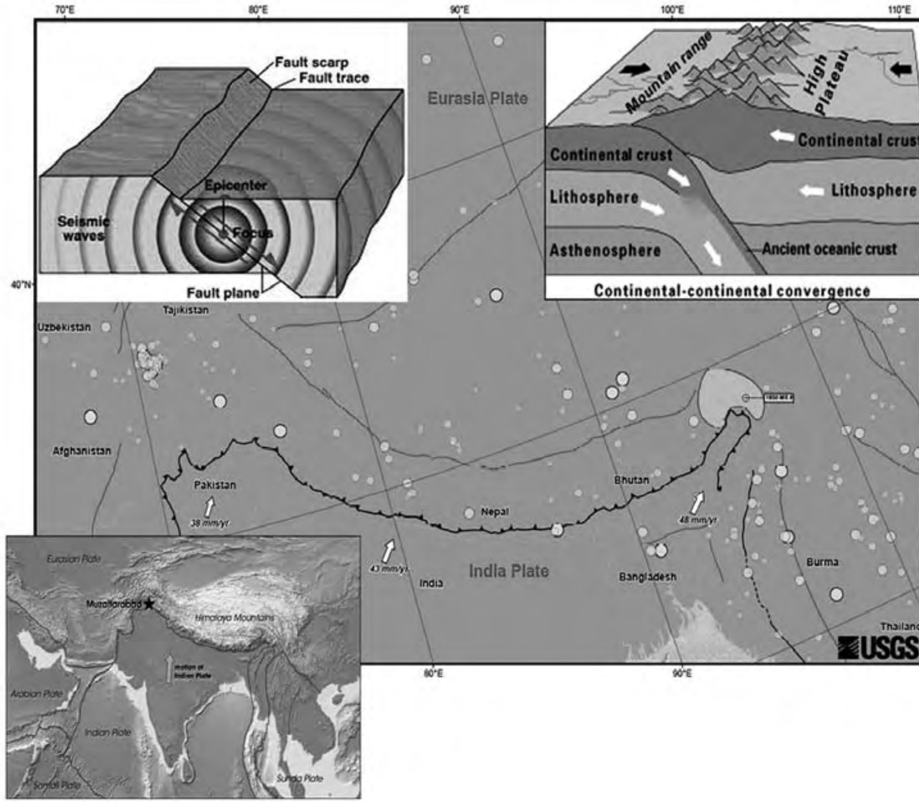
पृथ्वीको सतहभित्र रहेका चट्टानहरू टुक्रने वा सर्ने क्रममा निस्कने तरङ्ग (Seismic wave) को कारणबाट पृथ्वीको सतहमा पैदा हुने कम्पन (Vibration) लाई भूकम्प भनिन्छ ।

पृथ्वीको निश्चित क्षेत्र भित्र आन्तरिक प्रक्रियाबाट उत्पन्न शक्ति सञ्चित भएको हुन्छ । यो शक्तिलाई इलास्टिक स्ट्रेन इनर्जी (Elastic strain energy) भनिन्छ । उक्त शक्तिको दवावको कारणबाट चट्टानहरू टुक्रने वा चिरा पर्ने गर्दछन् र सञ्चित शक्ति बाहिर निस्कन्छ । यसरी शक्ति बाहिर निस्कँदा टुक्रिएका चट्टानहरू सर्ने वा विस्थापन हुने गर्दछ ।

चट्टानहरू सरेको वा विस्थापन भएको क्षेत्रलाई फल्ट (fault) भनिन्छ । यदि फल्टबाट निस्केको शक्ति तरङ्ग (seismic wave) का रुपमा चारैतिर फैलिन्छ भने उक्त तरङ्गको प्रकृतिअनुसार जमिन दायाँबायाँ (Horizantally) वा तलमाथि (Vertically) हल्लिन्छ । जमिन हल्लिने क्रम भूकम्प आइसकेपछि त्यसको केही घण्टा वा हप्तापछि पनि हलका कम्पनहरू आउने गर्दछ । यस्ता कम्पनलाई foreshocks / aftershocks तरङ्ग भनिन्छ ।

> **“जमिन हल्लिने क्रम भूकम्प आइसकेपछि त्यसको केही घण्टा वा हप्तापछि पनि हलका कम्पनहरू आउने गर्दछ ।”**

पृथ्वीको भित्रीभागमा तरङ्ग उत्पन्न भएको बिन्दुलाई फोकस (focus) वा हाइपोसेन्टर (Hypocentre) भनिन्छ । हाइपोसेन्टरबाट ठीक माथि पृथ्वीको सतहमा पर्ने बिन्दुलाई इपिसेन्टर भनिन्छ । इपिसेन्टरदेखि हाइपोसेन्टरसम्मको दूरीलाई फोकलडेप्थ (focal depth) भनिन्छ ।



चित्र ३: चित्रमा केन्द्र बिन्दु यूरेसियाको भूभाग र भारतीय उपमहाद्वीपको भूभागको फल्टलाइनमा नेपालको अवस्थिति । इन्सेट (बाँयाँ तल): एसियामा भारतीय प्लेटको अवस्थिति; (दायाँ माथि): प्लेटहरूको घर्षण र पहाड बन्ने प्रक्रिया; (बायाँ माथि) भूकम्पको केन्द्र बिन्दु र तरङ्गहरू फल्टलाइन सहित) चित्रहरू इन्टरनेटबाट साभार ।

२. भूकम्पको मापन

भूकम्पको मापन म्याग्निच्युड (Magnitude) र इन्टेनसिटी (intensity) बाट नाप्ने गरिन्छ । म्याग्निच्युडले भूकम्प हुँदा उत्पन्न शक्ति अथवा भूकम्पको साइज बताउँछ । यसलाई रिक्टर स्केल (Richter scale) मा नापिन्छ । भूकम्पलाई यसको म्याग्निच्युड अनुसार निम्न लिखित प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ:

सानो (Small) : ५ रेक्टर स्केलभन्दा सानो म्यग्निच्युड
मध्यम (Moderate) : ५- ६ रेक्टर स्केलसम्मको म्यग्निच्युड
ठूलो (Large) : ६- ७ रेक्टर स्केलसम्मको म्यग्निच्युड
मेजर (Major) : ७- ७.८ रेक्टर स्केलसम्मको म्यग्निच्युड
ह्युज (Huge) : ७.८ रेक्टर स्केलभन्दामाथि

भूकम्पको म्याग्निच्युडलाई सिस्मोग्राफ यन्त्रले नापिन्छ । इन्टेनसिटीले भूकम्पबाट कुनै निश्चित क्षेत्रमा पुऱ्याएको धनजनको क्षति वा प्राकृतिक स्वरुपमा ल्याएको परिवर्तन बताउँछ। यो गुणात्मक (Huge) हुन्छ। त्यसैले एउटै म्याग्निच्युड भएको भूकम्पको इन्टेनसिटी (Intensity) क्षेत्र अनुसार फरक फरक हुन्छ। भूकम्पको इन्टेनसिटी (Intensity) इपिसेन्ट्रल डिस्टेन्स अनुसार फरक फरक हुन्छ। इन्टेनसिटीलाई रोमन अंकले जनाइन्छ। यसलाई मोडिफाइड मर्कालिन इन्टेनसिटी (Modified mercallin Intensity) स्केलमा नापिन्छ। यो स्केलमा i–xii को रेञ्ज निर्धारण गरिएको हुन्छ।

३. भूकम्प जाने कारण (Causes of Earthquake)

भूकम्प मुख्य गरेर निम्न लिखित दुई कारणबाट हुने गर्दछ :

क) ज्वालामुखीय कारण (Volcanic cause)

ज्वालामुखी शक्तिशाली विष्फोट हुँदा शक्तिले भूकम्पीय तरङ्ग पैदा गर्दछ । जसले ज्वालामुखी विष्फोट भएको क्षेत्र वरपर भूकम्प आउने गर्दछ।

ख) टेक्टोनिक कारण (Tectonic cause)

प्लेट टेक्टोनिक सिद्धान्त (Plate Tectonic theory) अनुसार पृथ्वीको सतह

(Crust) प्लेटहरू मिलेर बनेको हुन्छ । यी प्लेटहरू १२ भन्दा बढी टुक्रहरूमा विभाजित भएर मन्टल (Mantle) माथि तैरिएर रहेका छन् । प्लेटका टुक्राहरूलाई टेक्टोनिक प्लेट भनिन्छ । यी टेक्टोनिक प्लेटहरू कुनै एक अर्काबाट टाढा सरिरहेका हुन्छन भने कुनै एक अर्काको नजिक र कुनै एक माथि अर्को धस्सिएर गइरहेका हुन्छन् । यसरी टेक्टोनिकप्लेटहरू चलायमान रहने क्रममा एक आपसमा ठोकिँदा (Collide) भूकम्प जाने गर्दछ । प्लेट टेक्टोनिक कारणबाट उत्पन्न भूकम्पको क्षेत्र बढी हुनुका साथै विनासकारी पनि हुन्छ । प्लेट टेक्टोनिक सिद्धान्त अनुसार नेपाल भारतीय प्लेट र तिब्बतीय प्लेटको बीचमा अवस्थित छ । यी दुई प्लेटहरू एक आपसमा ठोकिँदा भासिँदा नेपालमा भूकम्प जाने गर्दछ । नेपालमा केन्द्रबिन्दु भएर गएको भूकम्पहरूमध्ये वि.स. १९९० सालमा गएको भूकम्पलाई सबैभन्दा ठूलो भूकम्प मानिन्छ । यसको म्याग्निच्युड ८.६ रेक्टर स्केलको थियो । यो भूकम्पले धेरै धनजनको क्षति भएको थियो । त्यसपछिको वि.स. २०७२ वैशाख १२ मा गएको भूकम्प दोस्रो ठूलो र विनासकारी भूकम्प हो । यसको म्याग्निच्युड ७.६ रेक्टर स्केलको थियो ।

४. भूकम्पको असर

(क) **धनजनको क्षतिः** भूकम्पले घर, भवन, पुल जस्ता भौतिक पूर्वाधारहरूलाई भत्काउने गर्दछ । भौतिक पूर्वाधारहरू भत्किँदा धेरै धनजनको क्षति हुने गर्दछ ।

(ख) **प्राकृतिक स्वरुपमा परिवर्तन आउनुः** भूकम्प आउँदा पृथ्वीको सतहको कुनै भाग धसिने र कुनै भाग माथि उठी पहाड बन्छ । जसले गर्दा पृथ्वीको भू-बनावटमा परिवर्तन आउँछ ।

(ग) **पहिरो जानुः** भूकम्प जाँदा भिरालो र कमजोर भू-बनोट भएको ठाउँमा जमिन हल्लिएर पहिरो जाने, ठूलाठूला चट्टानहरू धसिएर तल झर्दछन् । यसले गर्दा पहिरो जाने गर्दछ ।

(घ) **बाढी आउनुः** भूकम्पका कारणबाट पहिरो जाँदा पहिरोले बगाएर ल्याएका ढुङ्गा, माटो आदिले खोला, नदीको माटो थुनिन्छ र पानीको ठूलो तलाउ बन्न जान्छ । अकस्मात यस्ता तलाउहरू फुट्दा बाढी आउने गर्दछ । यस्तै गरी हिमतालहरू फुटेर पनि ठूलाठूला बाढीहरू आउने गर्दछन् ।

(ङ) **आगो लाग्नु (firing)**: भूकम्पले घर, भवनहरू भत्काउँदा विद्युतीय सर्ट भएर आगलागी हुन सक्छ। आणविक भट्टीहरूमा असर पुग्दा आणविक विकीरण चुहावट भएर मानिस तथा वातावरणलाई असर पुगी धनजनको नोक्सानी हुने गर्दछ।

(च) **सुनामी आउनु (Tsunami)**: समुन्द्रको पिँधमा भूकम्पको केन्द्रबिन्दु भएर भूकम्प आउँदा सुनामी आई समुन्द्र नजिकका क्षेत्रहरूमा धनजनको ठूलो क्षति पुऱ्याउँछ।

५. भूकम्प व्यवस्थापन

(क) भूकम्प आउनु भन्दा अगाडि अपनाउनु पर्ने उपायहरू

- घरभित्र राखिएका दराज, पुस्तकका आल्मारी, फ्रिज, पानी तताउने भाँडा आदिलाई नलड्ने गरी भित्तामा अड्याएर राख्ने।
- फुट्ने वस्तुहरू जस्तैः बोतल, ग्लास आदिलाई राखिएको ठाँउबाट खस्न नसक्ने गरी राख्ने व्यवस्था गर्ने।
- फुट्न सक्ने वस्तु, गह्रौं वस्तुहरूलाई दराजको तल्लो भागमा राख्ने व्यवस्था गर्ने।
- गह्रौं तस्वीरका फ्रेम, ऐनाआदिलाई सुत्ने वा बस्ने ठाउँबाट टाढा झुण्ड्याएर राख्ने।
- ब्याट्री प्रयोग गरिएको टर्चलाइट रेडियो, सुख्खा खाना, पानी आदि
- राखिएको आपत्कालीन झटपट झोला, प्राथमिक उपचार बाकस सुरक्षित राख्ने व्यवस्था गर्ने।
- घरको जग, सिलिङ, भित्ता आदि चर्किएको छ र बिजुलीको तार प्लग आदि बिग्रिएका छन् भने समयमा नै मर्मत गर्ने।
- घरभित्र विभिन्न स्थानहरू मध्ये सुरक्षित ठाँउ पहिचान गर्ने। जस्तैः टेबुलमुनिको स्थान, पलङमुनिको स्थान, घरभित्र दोहोरो पर्खाल लगाएको स्थान, झ्यालढोका नभएको स्थान आदि।
- घरबाहिरको सुरक्षित ठाउँ पहिचान गर्ने। जस्तैः रुख, घर, टेलिफोन र विद्युत लाइनको तार नभएको खुला ठाउँ सुरक्षित हुन्छ।
- Dock, Cover and Hold अभ्यास गरी अभ्यस्त रहने।
- झ्याल, ढोका नजिक सुत्ने, बेड नराख्ने।

(ख) भूकम्प गइरहेको अवस्थामा अपनाउनु पर्ने सावधानी

- भूकम्प गइरहेको अवस्थामा घर बाहिर निस्कने ढोका नजिक भएको भए बाहिर सुरक्षित ठाँउमा जाने ।
- घर भित्र भएका अवस्थामा भऱ्याङ बस्ने । पुलमा हिंडिरहेको अवस्था भए तुरुन्त खुला जमिनमा जाने ।
- गाडी चलाइरहेको अवस्थामा भए गाडी ततकाल रोकी गाडी भित्र बस्ने गाडीलाई रुख नजिक, पुलमा वा ओभर ब्रिजमुनि नरोक्ने ।
- भिरालो ठाँउमा गएको अवस्थामा तुरुन्त सम्म ठाँउमा गएर बस्ने ।

(ग) भूकम्प गइसकेपछिको अवस्थामा अपनाउनु पर्ने सावधानी

- भूकम्प रोकिनासाथ घरबाट बाहिर सुरक्षित ठाँउमा जाने । घरबाट बाहिर निस्कँदा टाउकोमा सिरानी झोला आदिले ढाकेर बाहिर निस्कने ।
- भूकम्प रोकिनासाथ तत्काल घरभित्र नपस्ने । भूकम्पपश्चात आउने स-साना हलचलले घरका पर्खाल, झ्याल, ढोका खस्न सक्छ ।
- धेरै मानिसहरू भएको सार्वजनिक भवनहरूबाट बाहिर निस्कने क्रममा आत्तिने, दौडने वा अरूलाई उछिनेर बाहिर निस्कने प्रयास नगर्ने । लाइनमा सावधानीपूर्वक चाँडोचाँडो बाहिर निस्कने ।
- आफूलाई चोटपटक लागे नलागेको चेक गर्ने, कोही च्यापिएर रहेको पाइएमा बाहिर निस्कन सहयोग गर्ने । आफूले नसके तत्काल उद्धार टोलीलाई खबर गर्ने ।
- बच्चा, अशक्त र असहाय व्यक्तिलाई सहयोग गर्ने ।
- घरमा पुनःप्रवेश गर्नु भन्दा अगाडि घरको जग, पर्खाल, सिलिङ, झ्यालढोका आदिको अवस्था निरीक्षण गर्ने । बस्न उपयुक्त देखिएमा मात्र घरमा बस्ने ।
- रडियो, टेलिभिजनबाट प्रसारण हुने आपत्कालीन समाचारहरू ध्यानपूर्वक सुन्ने र सोअनुसार व्यवहार गर्ने ।
- सहयोग माग्ने तथा सहयोगका लागि तत्काल सम्बन्धित ठाँउमा खबर गर्ने ।

❀❀❀

अनुसूची २ :

छिमेकी कथा
(गुरु प्रसाद मैनाली)

१

असारको महिना थियो । दिउँसोको टन्टलापुर घामका मारे किसानहरू मेलो छोडेर चौतारामा बसेका थिए । कुलोमाथि चौतारो, कुलामुनि आसामरु साहूको हिउँदे पसल, त्यसमुनि ज्यामिरे बेंसीको फाँट । निकै रमाइलो ठाउँ थियो । किसानहरू कोही पसलमा तमाखु किनेर कक्कड भर्न लागेका थिए । धर्मानन्द पाध्ये चौतारामा बसेर गफ चुट्दै थे । गुमाने घर्ती हत्केलामा मुन्टो अडचाएर ढुङ्गामा पल्टेको थियो । धनजिते भोटे पसलका डिलमा बसेर घुम बुन्न लागेको थियो । यी सरल किसानहरूलाई धनका निमित्त तँछाड र मछाड भन्दै घचेटाघचेट गरेर अरूलाई उछिनी दगुर्न खोज्ने यो सभ्यता भनूँ या अज्ञानता भनूँ, यस भयङ्कर रोगले तिलभर पनि छोएको थिएन । केवल बखतबखतमा पानी परिदिए, खेतीकमाइबाट सरकारको तिरो, साहूको ब्याज, वर्षदिनलाई अन्न, वस्त्र, नुन, तेल पुऱ्याउन सके पुगेको थियो ।

धर्मानन्द पाध्ये अलि ठटेउला किसिमका मानिस थिए; वीरसिक्का पढ्थे; गाउँको बुज्रुक हुँ भन्ने घमन्ड गर्थे; मानिसलाई लडाएर तमासा हेर्ने स्वभाव थियो । एकछिनपछि गुमानेका गोरु धनजितेका बीउमा पसे । आज-भोलि रोप्नुपर्ने बीउ, धनजिते आगो भो । घुम भैंमा मिल्काएर गोरुलाई लगारी-लगारीकन चुट्न लाग्यो ।

किसानहरू सबै कुरा सहन सक्छन्, परन्तु बस्तुलाई अर्काले दया छोडेर कुटेको सहन सक्दैनन् । बीउबाट धपाइन्जेल त गुमाने केही बोलेको थिएन, परन्तु जब कुट्न लाग्यो अनि गुमानेको रिसको सीमा रहेन । असार महिनाको दिनभर जोत्नुपर्ने गोरु, उसमाथि पसेका मात्र थिए, उति नोक्सान गरेका केही थिएनन् । जुरुक्क उठेर भन्यो– "बीउ नोक्सान गरेको छ भने अर्मल ले, असारका गोरु किन कुट्छस्, ए धनजिते !"

आजभोलि रोप्ने बीउको अर्मल तिर्ने कुरा सुनेर धनजितेलाई सही नसक्नुभो । पाखुरा सुर्कंदै भन्यो– "तेरा डाम्ना छाडा गरेर असारको बीउ चराउँछस्, अझ अर्मलको धाक लगाउँछस्, गुमाने चोर !"

धर्मानन्दलाई लडाउने मौका पऱ्यो । सुर्तीको लुँडो निमोठ्दै भने– "कस्तो मिचाहा भोटे रहेछ; बिहानभरि जोतेका भोका गोरुलाई आफैं कुट्छ, अझ उही चोर र सोर उड्कन्छ ।" गुमानेका कनसिरी अघि नै तातिसकेका थिए, धर्मानन्दका कुराले झन् भुतुक्क भो । निर्धाको हात छिटो चल्छ भन्छन्, "किन मुख छोड्छस्, ए धनजिते डाँकू !" भनेर हात मिसिहाल्यो ।

धनजिते पनि चढ्दो उमेरको मानिस, बलको तुजुक, किन हट्थ्यो ? दुवै जना लठारिँदै चौतारीमुनि पुगे । तमासा हेर्नेको ठट लाग्यो । धनजितेले गुमानेलाई लगेर कुलामा पछाऱ्यो । गुमाने ढाक्रेहरूले चम्का लगाएको ढुङ्गो दुई हातले उचालेर आइलागेको थियो, धर्मानन्दले छेके ।

गुमाने दौराको फेर निचोर्दै पसलका डिलमा बसेर धनजितेसित अघोरसँग बाझ्न लाग्यो– "बाबुले धुलिखेलेको भारी चोऱ्यो र तीन दिनसम्म छिँडीमा जाकेथ्यो, ठूलो हुन्छस् !"

"काउले भन्ज्याङमा आरुघाटे नेवारको सुर्तीको ढाकर चोर्दा मानवीरे द्वारेले गोर्खेलौरी कसेर चउरमा लडाएको कसको बाबुलाई नि ? गम्कन्छस् !"

बाबुआमा, दिदीबैनी कसैको इज्जतहुर्मत बाँकी रहेन; साँझ परेपछि पनि बाझ्दै उकालो लागे ।

चौतारामा झगडा भएदेखि धनजिते र गुमानेको बोलचाल बन्द भो । बाटामा धनजितेलाई देख्यो भने गुमाने तर्केर हिँड्थ्यो ।

२

भदौका आधाआधीतिर गाउँमा आँठे पऱ्यो । पैले एक-दुई दिन रुगा लागेजस्तो हुन्थ्यो, त्यसपछि चौपट्टसँग भुङ्ग्रे जरो आउँथ्यो, चार-पाँच दिनपछि सन्निपातको लच्छिन देखिन्थ्यो । आठ दिनका दिन खत्तम ।

गुमानेका विचारमा यो सबै देउदेउताको दोष थियो । भन्थ्यो– "देउदेउताको मानभाउ नगरेपछि यस्तै हुन्छ । परार रगतमासीले गाँवै सोतर भो । गाउँका थानीको आजापूजा गरूँ भन्दा 'सिमेभूमे पूजेर पनि रोग हराउँछ ?' भनेर धर्मानन्दले मेरो कुरा हाँसोमा उडाए । आखिर घाटकी देवी र गाउँका भूमेको पूजा गरेका पर्सिपल्ट रोग साम्य भो ।"

गुमानेले जान्ने बसायो । गाउँका सारा मानिस जम्मा भए, तर करेसो जोरिएको धनजिते आएन । जान्नेले पनि देवीको दोष देखायो । सबै जम्मा भएर धूमधामसँग पूजा गरे ।

पूजा गरेको पर्सिपल्ट गुमानेकी स्वास्नी लडी । बिचरी ऊन्नै खुस्की थी, बाँची । त्यसपछि धनजितेलाई समात्यो । तीन दिनपछि स्वास्नीचाहिँ लडी । एकातिर इन्तु न चिन्तु भएर स्वास्नी लडेकी थिई, अर्कातिर जराका तोडले धनजिते बरबराउन लागेको थियो । पानीसम्म खान दिने मानिस कोही थिएन । सारा गाउँ सोतर छ, कसले हेरचाह गरोस् ? गाई, बाखा कीलाका कीलै टट्टिएर मर्न लागे । फोएर पाखातिर लाइदिने मानिस कोही भएन ।

पहिले त शत्रुको मुख के हेर्नु भनेर गुमानेले वास्ता राखेन । परन्तु जब स्वास्नीसमेत थला परी अनि गुमानेको चित्त रहन सकेन; विचार गऱ्यो– "यस्तै दैव लाग्छ र पो छरछिमेकी खोज्नुपरेको, नत्र ओडारमा गएर बसे पनि त भो नि; जहाँ पनि बस्नै न हो । दिनदशा, आपत्विपत् कसलाई पर्दैन ? बलको तुजुक थियो, मलाई सधैं यत्तिकै पुग्छ भनेर घमन्ड गर्थ्यो, परमेश्वरले घमन्ड तोडे । बैगुनीलाई गुनले मार्नु भन्छन्, एउटै नगरमा बढेर यो उमेर भो, दौंतर हो, यस्तो आपत्मा पनि देखेको नदेख्यै गरे पाप लाग्दैन ?"

१४/**नासो**

गुमाने धनजितेकहाँ पुग्यो; गाई, बाखा फोएर पाखातिर लाइदियो। धनजिते मूढो लडेझैं उत्तानो परेर लडिरहेको थियो। दिसापिसाबको होस थिएन। ओढ्ने ओछ्याउने फेरिदियो; गुमानेले एकछिन छोडेन।

३

मिर्मिरे उज्यालो भएको थियो। गुमानेलाई खोज्दै आसामरु साहू आइपुग्यो। एकाबिहानै आसामरुलाई देखेर गुमानेले भन्यो– "कति कामलाई उकालो लाग्यौ, साहू ?"

"पसलमा बर्खे मालटाल छैन, दुबै दिनलाई सहर जाइडिन्ठिस् कि ?"

"छिमेकमा यो बिजोक भैरहेछ, क्यै काम नपाएर जान्छु भारी खेप्न !"

"रोज रुपियाँ डिन्छ लाता।"

"के रुपियाँको लोभ देखाउँछौ साहू, गरिब छु, निमेकमजुरीले छाक टार्नुपर्छ तापनि पैसाको निम्ति आत्मा बेच्ने त्यति सारो नीच भएको छैन। छिमेकीलाई 'जिउँदाको जन्ती, मर्दाको मलामी' भन्छन्। यस्ता बेलामा चटक्क छोडेर भारी खेप्न हिँडे मर्दैन ? तिमी त ठमठमती छौ र रुपियाँको धाक देखाउँछौ; धनजितेका झैं चार दिन अन्न न पानी भएर लड्नुपरे थाहा पाउने थियौ।"

"इस्, छिमेकी ! अस्टि चौतारामा झन्नैले मारेथ्यो, थापाउलास्।"

"यस्तै हो, मैले पनि सहेर बसिदिएको भए किन झगडा हुन्थ्यो ? एउटै सिरान गरेर सुतेपछि कहिलेकाहीं गोडा लाग्छ नाइँ, झगडा भो भन्दैमा धर्म छाड्नु हुन्छ ? आफूले साँचो मनले उपकार गरेपछि उसका आत्माले पनि गर्न कर लाउँछ। अमृत रोपेको ठाउँमा विष फलेको कतै सुनेका छौ ? माटाको भर ढुङ्गो ढुङ्गाको भर माटो, संसार भरैभरमा अडेको छ। यो भरको ताँदो छिन्नेबित्तिकै सबै भताभुङ्ग हुन्छ।"

आसामरुको र गुमानेको खलबल सुनेर धनजितेले आँखा उघार्‍यो। धनजितेले हेरेको देखेर गुमानेले भन्यो– "कस्तो छ माहिला दाइ ?"

छिमेकी/१५

"मो मार्छु कि कान्जा, तौं कोइले आइस् !"

"पाँच दिन भो दाइ, तिमीहरू दुवै लोग्नेस्वास्नी लडिहाल्यौ। गाईबाखा भोकभोकै कराउन थाले; बिजोक हेर्न सकिनँ, दौडेर आएँ। तिम्रो जस्तो ढुङ्गाको मन म कहाँ पाऊँ !"

"पोलेको घाउमा नुन ना छार् कान्छा, मो आधाम हो, क्षामा गर्" धनजिते हिँड्डुल गर्न लाग्यो। गुमानेलाई एकछिन छोड्दैन। वन, मेलापात जहाँ गए पनि दुवै जना सँगै जान्छन्। आजकल कसैले गुमानेको बद्खोई गरेको सुन्यो भने धनजिते झगडा गर्न अघि सर्छ।

अनुसूची ३:

भकम्पले मानिसको मनमा परेको असर

"प्रकृतिले गरेको उत्पातबाट पनि मनुष्यको मनमा बहुतै ठूलो असर पर्दो रहेछ। यसको दृष्टान्त यही गत भूकम्पबाट थाहा भयो। नेपाल, खासगरी राजधानीका बासिन्दाहरूको मनमा यस भूइँचालोले कस्तो असर पैदा गरायो त्यो पाठक वर्गलाई थाहा दिनु यस परिच्छेदको मतलब हो। भूकम्पका कारण मानिसहरूले आफ्ना बुद्धि अनुसार भिन्दै-भिन्दै संझे। तिनीहरूको मुख्य तीन विचार छन्, ती तल लेख्तछु।

(१) माघ २ गतेको दिन ७ ग्रह एकै राशिमा जुट्ने भएकोले पहिले देखिनै मानिसहरूले भूकम्प या लडाइँ जस्तै कुनै उत्पात हुने शङ्का गरेका थिए। हुन पनि सोही दिनमा भूकम्प हुन गएकोले धेरै जस्ताले भूकम्पको कारण सप्तग्रह जुटेकै संझे। ज्योतिषको भविष्यवाणी मुताबिक घटना पनि मिल्न गएकोले ज्योतिषहरू उपर धेरैनै पत्यार बढ्न गयो। त्यसको परिणाममा ७-८ महिना पछिसम्म पनि दुनियाँहरूले अनेक किसिमका ज्योतिषी हल्लामा पत्यार गर्ने भए।

(२) सर्वसाधारण दुनियाँहरूमा 'परम्परा देखिनै' पृथ्वीमा पाप धेरै बढ्न गएमा पृथ्वीलाई थामिराख्ने देवताले (कसैले नाग या माछा पनि भन्दछन्) पापको बोझ थाम्न नशकी एक कुमबाट अर्को कुममा पृथ्वीलाई सार्दा भूइँचालो जान्छ भन्ने विश्वास भएकोले सोही कारणबाट भूमिकम्प गएको भनी संझने पनि कोही भए।

(३) यही सालमा हिमालयको सबभन्दा उच्च शिखर 'माउण्ट एभरेष्ट' माथि यूरोपियनहरूले हवाइ-जहाज लगेका थिए। यो शिखर शिवस्थान हो भनी विश्वास गर्ने दुनियाँहरूले यसैलाई भूइँचालोको कारण संझे। नेपालीहरूमा यो विश्वास परेको छ भनी कोही बिराना देशका छापामा पनि निस्केको थियो।

दुनियाँहरूको बेग्ला-बेग्लै विचार माथि लेखें। भूकम्प हुनु प्रकृतिका धेरै खेलहरू मध्ये एउटा हो भनी संझने कमका पनि कम मात्रै हुँदा हुन्। अब भूकम्पद्वारा परेको तात्कालिक असरको बिबरण गर्दछु।

(१) पहिला ४-५ दिनसम्म कोही-कोही दुनियाँहरूमा अब प्रलयको बखत चाँडै आइपुग्छ भन्ने डर परी 'मर्नु जतिको परेपछि मीठा-मीठा भोजन र राम्रा-राम्रा पहिरन गरी मर्नु नै बढिया छ' भन्दै स्वादिष्ट खानेकुरो खाने र राम्रा लुगा लाउने पनि कोही-कोही भए। यस्तो विशेष आइमाई तिर देखियो। १९२३ सन्‌को भूकम्पमा जापानमा पनि यस्तै अवस्था भएथ्यो रे। तसर्थ, दुनियाँहरूमा खास गरी अपठितहरूमा यस्तो असर पर्नु स्वाभाविकै रहेछ भनी संझनु पऱ्यो।

(२) भूकम्पको अतासमा परी होश-हवास हराएको मानिस झैं व्याकुल भई आत्म-भरोसा वा परोपकार गर्न पट्टि केही बास्ता नराखी, चूप-चाप बसिरहने पनि एक थरि थिए। यिनीहरूको संख्या कम थिएन।

(३) तेस्रो, एक थरिमा बहुत असल असर परेको देखियो। यिनीहरूबाट दु:खीहरूको उपकार भयो, आफ्ना दु:ख सुखको परबाह नराखी गरीबहरूको सेवामा लागे। तर यिनीहरूको संख्या थोरै मात्र थियो। छोटकरीमा यस्तो भन्न शकिन्छ कि सज्जनहरूको सदगण

१९९० सालको महाभूकम्पपछि टुँडिखेलको दृश्य।

कोही–कोही दुनियाँहरूमा अब प्रलयको बखत चाँडै आइपुग्छ भन्ने डर परी 'मर्नु जतिको परेपछि मीठा–मीठा भोजन र राम्रा–राम्रा पहिरन गरी मर्नु नै बढिया छ' भन्दै स्वादिष्ट खानेकुरो खाने र राम्रा लुगा लाउने पनि कोही–कोही भए। यस्तो विशेष आइमाई तिर देखियो। १९२३ सन्को भूकम्पमा जापानमा पनि यस्तै अवस्था भएथ्यो रे।

र दुष्टहरूको दुष्टचाइँ बढ्न गएको थियो।

(४) भूकम्पको एक असल परिणाम– हाम्रो देशमा आत्म-भरोसाको आवश्यकता कसै-कसैमा झल्क्यो। बिराना मुलूकको भरमा रहने बानिले यस्तो समयमा कस्तो मालमत्ताको अभाव र आपत पर्न जाँदो रहेछ भन्ने कुराको ज्ञान हुन आयो। त्यसले गर्दा स्वदेशी चीज उपर कसै-कसैको रुचि बढ्न गएको देखिन्छ। यसरी देश-बान्धवहरूमा स्वदेशी वस्तु उपर रुचि बढ्न गएको पक्षमा हाल र भविष्य दुवै समयको लागि यो भूकम्पको एक बहुतै असल परिणाम हो भनी संझनु पर्दछ।

यस परिच्छेदमा लेखिएका कुराहरूमा राय फरक-फरक हुन शक्दछ भंन्ने लाग्दछ ता पनि आफूले देखेसम्मको कुरा लेखेको छु।"

(ब्रह्मशमशेर जबराको १९९१ मा प्रकाशित 'नेपालको महाभूकम्प' को तेस्रो भागबाट)

अनुसूची ४ :

महाभूकम्प वृत्तान्त (का केही अंशहरू)

ज्ञानमणि नेपाल

हरेक सय वर्षमा महाभूकम्प आउँछ भन्ने कुरा सही हुँदो हो त यसपालिको महाकम्पन १२ वैशाख २०९० मा आउनुपर्थ्यो।

संसारमा दैवी र मानुषिक विपत्ति परिरहन्छन्। अकाल मृत्यु, रोग, दुःख, कष्ट आदिलाई त साधारण भने हुन्छ। ठूल्ठूला सामूहिक मृत्युपछिका विपत्ति पनि परी नै रहन्छन्। आन्तरिक विद्रोह, कलह, बाहिरी युद्ध, अशान्ति, आगलागी जस्ता विपत्ति मानुषजन्य हुन् भने बाढी, पहिरो, हुरीबतास, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, दुर्भिक्ष, रोगव्याध, महामारी, भूमिकम्प आदि दैवी वा प्राकृतिक प्रकोप हुन्।

कतिपय प्राकृतिक प्रकोप आज मानुष प्रयासबाट हटाउन, रोकथाम गर्न सकिने भएका छन् भने कति नसकिनेमा मुख्य भूकम्प हो। यसले प्राणीको जीवनसँगै मन्दिर, मूर्ति, कलाकृति, आवास, ठूल्ठूला विकास परियोजना सबैलाई एकैछिनमा, एकै धक्कामा माटोमा मिलाइदिन्छ। यो वैज्ञानिक युगमा पनि भूकम्पको पूर्वसूचना दिने उपकरण बन्न सकेको छैन। पृथ्वीमा सानातिना भूकम्पको धक्का परी नै रहे पनि महाभूकम्प धेरै वर्षको अन्तरालमा आउँछ।

उत्तरी भारत र नेपालमा १९९० सालमा आएको महाभूकम्पको विनाशलीला प्रत्यक्ष देखे, भोग्नेहरू अझै छन्। त्यसको सय वर्ष पहिले १८९० सालमा त्यस्तै महाभूकम्प गएको थियो। त्यसले साधारणतः सय वर्षमा महाभूकम्प आउँदोरहेछ भन्ने भान जनमानसमा पारे पनि त्यो आउने कुनै निर्धारित समय हुने होइन। १८६८ सालमा पनि नेपालको सुदूरपश्चिमाञ्चलमा महाभूकम्प गएको थियो ९० सालयताको ५५ वर्षमा पूर्वी नेपालले त्यस्तै मार खानुपर्‍यो।

५ भदौ २०४५, आइतबारको बिहानी पहर फाट्दा नफाट्दै, भुइँ अकस्मात् हल्लिन लाग्यो र सारा मानिसलाई एक्कासी निद्राबाट बिउँझायो भने ७२१ जनालाई चिरनिद्रामा सुतायो। त्यसमा बिहारका पनि २५० जति मानिस परे। बिहारमा मृतकका परिवारले केन्द्र र राज्य सरकारबाट भारु १५ हजारका दरले राहत पाए हाम्रोमा चाहिं प्रति परिवार रु.२ हजार। त्यसपछि २६ वर्ष ८ महीना पुग्न लाग्दा गोरखाको बारपाकलाई केन्द्र बनाएर १२ वैशाख २०७२ मा त्योभन्दा

विनाशकारी महाभूकम्प आयो। १९९० सालमा ८.४ रिख्टर, २०४५ सालमा ७ रिख्टर र अहिलेको महाभूकम्प ७.८ रिख्टर स्केलको थियो। यसले गोरखा, सिन्धुली र दोलखामा अत्यधिक विध्वंसलीला मच्चायो। २९ वैशाखको ७.३ को धक्का ठूलो घाउमा नूनचूक भयो। घरसंख्या थोरै भएको ९० सालमा नेपालमा मात्रै आठ हजार मानिस मरेका थिए। अहिले मृतक संख्या त्योभन्दा माथि पुग्दैछ। घाइते संख्या पनि १८ हजार माथि नै पुग्ने देखिन्छ।

एउटा संजोग भनौं वा भवितव्य, नेपाल एकीकरणको सफल अभियानले गोरखाली र गोरखा राज्यको यति महत्व बढ्यो कि संसारभरमै नेपाली र नेपाल राज्यको पर्याय बन्यो– गोरखा। अहिले 'गोरखा' प्रवासी नेपालीको मुख्य पहिचानको प्रतीक हो। पहिले गोरखाली वीरता र ठूलो सानको द्योतक थियोभने गोरखा न्यायको प्रतीक। तर, २०५८ लाग्दालाग्दै गोरखाली शाहवंशको छत्रभङ्ग भयो। अहिले त्यही गोरखालाई महाविपत्तिले केन्द्रबिन्दु बनायो।

९० सालको महाभूकम्प

१९९० सालको महाभूकम्पको क्षति र त्यसको पुनरुद्धार कसरी भयो भन्ने जनाउ दिन हाम्रासामु नयाँसडक (जुद्धसडक) छ, भूगोलपार्कमा अभिलेख छ। पाटनको मंगलबजारमा रहेको भूकम्प स्मारक र शारदा स्तम्भलेखले बढीभन्दा बढी जुद्धशमशेरको कीर्तिगाथा गाए पनि भूकम्प पीडितहरूको उद्धारकथाको स्मरण पनि गराउँछन्। त्यस महाभूकम्पमा पीडितहरूलाई तत्काल सहायताका लागि साढे पाँच लाख र पुनःस्थापनामा रु.५० लाख सरकारी खर्च भएको जनाउ तिनले दिन्छन्। चन्दा पनि त्यही कोषमा जम्मा पारेको र रु.३० लाख जति ऋण बाँडिएको भन्ने खुल्छ। पछि महाराज जुद्धशमशेरले सबै ऋण माफ गरिदिए। त्यो बेलाको ५० लाख भनेकै अहिलेको हिसाबमा कति बढी हुन्छ कति। त्यसबेलाको एक रुपैयाँमा आउने एक तोला चाँदीलाई अहिले रु.७–८ सय पर्छ। त्यति धनले उसबेला जति काम हुन्थ्यो, त्यति काम गर्न अहिले कति खर्च गर्नुपर्ला?

नेपालीले ९० सालको महाभूकम्पको पीडा भोगेको ८२ वर्ष लाग्यो। त्यसको अघिल्लो सालमा जन्मेको म त्यस फालबाट धन्न बचेको थिएँ। सो महाभूकम्पमा देशले भोगेको पीडा सुने जानेकै कुराभित्र पर्दछ। वि.सं. १८६८, १६६४, १४६५,

१४०१ र १३१२ का महाभूकम्पका कथा त नेपालका कतिपय इतिहासकार र भूगर्भविद् बाहेक अरूले नसुनेका हुनसक्छन्। म त्यही चर्चा गर्न लागेको छु।

इतिहासका महाभूकम्प

भूगोलपार्कको अभिलेखमा १८९० र त्यसभन्दाअघि शक्तिसिंहका पालाको महाभूकम्पको स्मरण गरिएको छ। शक्तिसिंहरामका पालाको भुईंचालोको स्मरण वंशावलीका आधारमा गरिएको हो। कुनै–कुनै भाषा वंशावलीका पाठमा भने वि.सं. १४६५ (ने.सं. ५२८) मा शक्तिसिंहका छोरा श्यामसिंहका पालामा त्यो महाभूकम्प गएको भनिएको छ। श्यामसिंहले नेपालमा राज्य गरेको केही प्रमाण छैन। त्यस बेलाका अभिलेख र चीनको इतिहासबाट प्रमाणित छ– ने.सं. ५२८ मा शक्तिसिंह पलाञ्चोकमा राज्य गर्दथे।

ने.सं. ५२८ मा जयस्थिति मल्लका छोरा भक्तपुरको मूल गद्दीमा थिए। त्यही बेला नेपालभरमा उग्र दिन आई अधिक भाद्र शुक्ल १२ उत्तरषाढा नक्षत्र सोमबारका दिन महाभूमिकम्प भयो। मल्लकालमा यस्ता निकै वटा महाभूकम्प गएको सूचना मिलेको छ। १३१२ र १४०१ सालको भूकम्पको चर्चा गर्नुभन्दा पहिले १५६४ ताका गएको भैंचालोको चर्चा गर्नु प्रासङ्गिक हुन आउँछ। चाँगुनारायण मन्दिरको भण्डारभित्र राखिएको राजा यक्ष मल्लकी पनातिनी, राय मल्लकी नातिनी देवकीदेवीको सुवर्णपत्रमा सोह्रौं शताब्दीमा गएको भूकम्पको प्रसङ्ग छ :

“भूकम्पेन विदारितं हरिगृहोद्धारं प्रचक्रे तया” “श्रीश्रीश्री गरुडनारायण देवल भूमिकंपन स्वङाव श्रीश्री देवी ठकुरिणीस्यं ल्हङा जुरो” (नेपाल वृत्तान्तको नेवारी पाठ) त्यस बेलाको भैंचालोमा मानिसका घर र देवताका मन्दिरहरू भत्केको सूचित हुन्छ। त्यसबेला भत्किएको चाँगुनारायणको जीर्णोद्धार १५६४ असारमा देवकीले गराएको सुवर्णपत्रमा लेखिएको हुँदा त्यो भूकम्प निकै ठूलो थियो भन्ने बुझिन्छ।

नेपालमा ७४२ र ६५३ वर्ष पहिले महाभूकम्प आएका ऐतिहासिक प्रमाण छन्। त्यतिबेला पूर्व, पश्चिम र दक्षिणबाट लगातार आक्रमण भइरहन्थे। आन्तरिक संघर्ष पनि कम थिएन। आन्तरिक संघर्ष र बाह्य युद्धबाट नेपाल जीर्ण–शीर्ण

थियो। अभय मल्लका पालामा त दैवी विपत्ति पनि अनेकौं खनिए। अतिवृष्टि, अनावृष्टि, सलह, महामारी, दुर्भिक्ष आदिले उनको शासनकाललाई संकटमय बनाएको थियो। राजाको नाम अभय भए पनि जनताले भयमै बस्नुपरेको थियो।

अभय मल्ल वृद्धावस्थामा पुग्दा भक्तपुरसँग बनेपा राज्यको संघर्ष चलिरहेको थियो। त्यस्तैमा जयदेवले १३११ आश्विनमा पशुपतिको देउपाटनमा छुट्टै सिंहासन कायम गरी राज्याभिषेक लिए। त्यसको एक वर्ष पनि नपुग्दै नेपाल विनाशकारी महाभूकम्पको मारमा पर्‍यो। राजा, प्रजा सबैको सत्यानाश पार्‍यो। वि.सं. १३१२ आषाढ शुदि ३ सोमबार आएको त्यस महाभूकम्पले राजाका दरबारदेखि जनताका घर–कटेरासम्म ध्वस्त बनायो। पशु चौपायाको त के लेखा, तीन भागमा एक भाग जनता थिचिएर–किचिएर मरे। स्वयं राजा अभय मल्ल भक्तपुर दरबार भत्किँदा किचिएर मरे।

ठूलो भूकम्पपछि सानातिना कम्पहरू धेरै दिनसम्म भइरहन्छ। ९० साल माघको महाभूकम्पपछि वैशाखसम्म सानातिना कम्प आएको भुक्तभोगी बताउँछन्। त्यस्तै, पुराना संस्कृत र नेवारी वृत्तान्तका दुई ठाउँमा १३१२ को महाभूकम्पको वर्णन पाइन्छ– 'राजा जयदेव भए, वर्ष २ महीना ८ तिनको राज्यमा ठूलो भुईंचालो गयो, ठूलो दुःख भयो, महामारी दुर्भिक्ष भयो, प्रजाको नाश भयो, आषाढ शुक्लद्वितीया सोमबार पुनर्वसुनक्षत्रदेखि महीनौंसम्म भुईं हल्लिरह्यो।' त्यस्तै, गोपाल वंशावलीको नेपाल वृत्तान्तमा भनिएको छ– 'राजा श्री जयदेव वर्ष २ मा ८ तस्य राजें बृहद्भूमिचालनं महासन्तापं, महा(मा)री दुर्भिक्ष प्रजाक्ष्ययो भवति। सम्बच्छर तृसप्त पञ्चआषाढ शुचि द्वितीया पुनर्व्यसु सोमवासरेत्यादि चालन चतुर्मासा।'

धनवज्र बज्राचार्यले उपर्युक्त वृत्तान्तको पाठमा 'महामारी दुर्भिक्ष प्रजा प्येक्षा भवति' भनेर पढेका थिए। त्यसको खण्डन गर्दै महेशराज पन्तले 'प्रजा पापो भवति' भनेर पढे। दुवै पाठको अर्थ संगति नहुँदा मैले 'प्रजा दुःखी भए' भन्ने अर्थ मिलाउन 'प्रजा दीना' भन्ने अनुमान गरेको थिएँ। परन्तु, शंका समाधानार्थ मूल हेर्दा 'प्रजाक्ष्ययो भवति' भन्ने पाठ भेटिंदा यहाँ सच्याएर दिएको छु। ती घटना अभय मल्लका पालामा भएको लेखिएको छ। अर्को पाठमा अनावृष्टिबाट दुर्भिक्ष भएको र भूमिकम्पबाट छत्रभङ्ग (राजाको मृत्यु) भएको कुरा सूचित गरिएको छ।

वि.सं. १३१२ को महाभूकम्प जयदेवको राज्यकालमा गएको भनियो, अरू संस्कृत पाठ र नेवारी भाषामा अभय मल्लका पालामा भनियो। वास्तवमा भुइँचालोका दिनसम्म भक्तपुरको मूल गद्दीमा अभय मल्ल थिए, जो दरबार भत्कँदा पुरिएर प्राणान्त भए। त्यसको ९ महीनाजति अघि वि.सं. १३११ आश्विन वदि २ मा देउपाटनको दरबारमा जयदेवको अभिषेक भएको थियो। यसै कारण कतै जयदेव कतै अभय मल्ल लेखिनु स्वाभाविकै हो।

त्यसको ९८ वर्षपछि वि.सं. १४०१ आश्विन शुदि ७ मा पुनः ठूलो भूकम्प भयो। यसबेला देउपाटनको दरबारमा रुद्र मल्लले स्थापना गरेका राजा जयारि मल्ल विराजमान थिए भने भक्तपुरको मूल गद्दीमा रुद्र मल्लकै छोरी नायकदेवी। उनका तेस्रो पति राजकुमार जगतसिंह बूढी महारानी देवलदेवीको सल्लाहले शासन संचालन गरिरहेका थिए। भूकम्पको भोलिपल्ट जयारि मल्लको देउपाटन दरबारमा मृत्यु भएको देखिएकोले यसपालामा पनि राजा किचिएरै मरेको अनुमान हुन्छ। नेवारी भागमा यसको संक्षिप्त चर्चा यस्तो छ– 'ने.सं. ४६४ (वि.सं. १४०१) आश्विनशुदि सप्तमीको दिन तीन पहर जाँदा ठूलो भूकम्प गयो। यसको भोलिपल्ट देउपाटनमा श्रीजयारि मल्लदेवको अस्त भयो।'

आश्विनशुदि ७ भनेको दशैंको फूलपातीको दिन पर्‍यो। त्यसबेला प्रजाको कस्तो दुर्दशा भयो, त्यसको चाहिं वर्णन गरिएन। महाभूकम्प र राजाको मृत्यु भन्नेवित्तिकै त्यसको भयङ्करता र महाविनाशको आभास हुन्छ।

१८६८ सालको जुम्ला भुईंचालो : अर्जि उप्रान्त फागुणका दिन ३ जादा बुधबार आउसिका दिन विहान ८ घरि ४० पला दिन जादा भूमिकम्प हुदा छिनाछिना सिम गरि १ सिजाका गढि २ गमको गढि १ तिप्रिकोटको गढि १ भर्जुम्लाको खबर आइपुग्याको छैन. नजिकपुढो बिम्याका घर नौसय पैतिस ९३५ मिचिमन्याका मानिस येक् सय चालिस् १४० उचाउचा पर्वत बन्द भैरह्याछन्. छिनाछिनको बाहिर गढि र भित्रि किल्ला ई सबै गारद भया भैरवनाथ कम्पनिको कोतकिल्ला भित्र थियो र किल्ला गारद हुँदा तद्वीरसंग निसान र तासरमार्फ झ्िकिउ. उपर्खखंजना सबै मिच्यो. पछि उकास्ता साबुत रह्याको बिम्बा भयाको गारद् भै गयाको खरजानाको तपसील उतारि चह्राइ पठायाको छ. हजुरमा दाखिल होला. गढी किल्ला बनाउनालाई भन्या मूलुकमा झारा लाजा. चाहिन्या सैसरजाम र

खैखर्चको रुक्का लेखि चह्राइ पठाहुदो हो. जो हुकुम सो सहि. मिति फागुन सुदि ४ रोज १ शुभम् इत सेवक जसिवन्त थापा कर्णवीर अधिकारिको कोटि कुर्णेस बन्दगी सलाम सलाम सलाम (पीठमा जैसीकोठा) साल ६८ का भरफागुनका महासुर सुवेदारका चिठी जुम्लाका चिठी समेत भन्ने उल्लेख छ। यही मितिमा भीमसेन थापा र रणध्वज थापालाई लेखेको सुब्बा जसिवन्तको पत्र पनि पाइन्छ। केन्द्रबाट किल्ला बनाउनू भन्ने रुक्कापत्र गयो।

१९९० को उद्धार सहायता कार्य : श्रीगणेशाय नमः श्रीशारदादेवी नमः श्रीभगवती नमः श्री काजी बालनरसिंह कुँवर राणाको कान्छा छोरा श्रीकम्याण्डरइनचीफ धीरशमशेर जंगबहादुर राणाको रानी श्रीजोहारकुमारीदेवीबाट सम्वत् १९३२ सालमा पैदा भएको कांछा छोरा श्रीजुद्धशमशेर जंगबहादुर राणा सम्बत् १९४६ सालदेखि ललितपुर जावलाखेलमा घरद्वार गरी जमाई राज भयो। वहाको वीवाहिता रानी श्रीपद्मकुमारीदेवीबाट छोरा ६ पैदा भएमध्ये हाल जीवित माहिला श्रीबहादुर शमशेर, साहिला श्रीअग्नि शमशेर, काहिला श्रीहरि शमशेर, ठाहिला श्री सुर्य शमशेर र कान्छा श्रीनारायणशमशेर समेत् ५ छोरा छन्। वहाँबाट ललितपुर सहरको सबै कामको अखत्यारी पाउनुभयो। वहाँ पूर्वतरफका कम्याण्डिङ्ग जर्णेल् भएको १।२ वर्षपछि श्री ३ महाराज चन्द्रशमशेर दाजीको मदत्का निमित्त सहरमा कवाज्को काममा झि्िकीयो। सम्बत् १९७० सालमा श्रीपश्चिमतर्फको कम्याण्डिङ्ग जनरल हुनुभयो, साह्रा पल्टन् फौजको काम थपियो। श्री ३ महाराज चन्द्रशमशेर जंगबहादुर राणा सम्वत् १९८६ साल मार्ग १० गते स्वर्गे भएपछि वहा श्री कम्याण्डर इनचिफ हुनुभयो, जंगी फौजको र निजामति अदाखाना गैह्रको काम्को अभिभारा उठाउनुभयो। श्री ३ महाराज भीमशमशेर जंगबहादुर राणा सम्बत् १९८९ साल भाद्र १७ गते स्वर्गे भएपछि उहाँबाट नेपालराज्यको ठूलो अभिभारा उठाउनुभयेकोले राजचिन्ह झ्न्डाले ललितपुर सहर सोभायेमान हुन गयो।

श्री ३ महाराज जुद्धशमशेर जंगबहादुर राणाबाट नेपालराज्यको अभिभारा उठाइबक्सेको ८ वर्ष भयो। उहाँबाट ऐलेसम्म नेपालमुलुकको उन्नती र दुनिञाको भलाईको निमित्त गर्नुभएको काम सबैको बयान् ञाहाँ लेखी साद्य छैन। मुख्य दुर्योगवश सम्बत् १९९० साल् माघ २ गते भयानक भूकम्पले कान्तिपुर र ललितपुर सहर तिनै र गाउगिराउ पहाड मधेश जताततै नष्ट भ्रष्ट

पारिदियो धेरै मानिस मऱ्यो। उस्बखत् निरुत्साह भैरहेका दुनिञादार प्रजाको उत्साह भै हुनेसम्म मदत् गरी सकल प्राणिको रक्षा गर्नुभयो। महाकालीमा सहरु गौदान् गर्नुभयेको थियो। तेस्को पुण्यफल पनी सो भूकम्पले मरेका प्राणीको उद्धारको निमित्त अर्पण गरी दिनुभयो। ठूलो विवेक विचार रही तिनै सहर गाउ गाउका गरी निमुखालाई घर बनाउनमा चाहिदोजति रुपैञा वर्ष ४ लाई निर्व्याज सरसापटी बक्सनुभयो। शहरगाउ घरहरू पनी चाडो बनी तयार भएको मात्र नं अघीभन्दा पनी राम्रो हुनगयो। भक्तपुर सहर ता चोला बदली नञा नै बनेको जस्तो भयो। लाखन् रुपैञा खर्च गरी नञा बनाउनु भयो। कान्तिपुर सहरबारे ता लेखी साद्य नै छैन। नञा सडक पार्क इत्यादि अनेक नञा बने।

भूकम्पले भताभुङ्ग लथालिङ्ग भएका घरवार फेरी खडा गरी सबैले चाडो विश्राम गर्न पाउन् भन्नानिमित्त चारभञ्ज्याङ्भित्र र पाहाद् मधेसको समेत् जंगल खोलिदिई दुनिञालाई लखन रुपैयाको काठपात बेदाममा छोडिदिनुभयो। नगद् रुपैयाको मदतलाई बिनाब्याजमा ४ वर्षसम्मलाई चाहिदो हेरि सापत दिनालाई सरकारतर्फबाट मोहर ५० लाख पर सारी 'भूकम्पपीडितोद्धारक संस्था' खोलिदिनुभयो।

आफ्ना इच्छा श्रद्धा गरी अर्पण गरी दियेको श्री ३ महाराज जुद्धशमशेर जंगबहादुर राणा श्री ३ बडामहारानीबाट र स्वर्गवासि श्री ३ महाराज भीमशम्शेर जंगबहादुर राणाका श्री ३ बडामहारानीबाट औ कम्याण्डर इन चीफ पद्मशमशे जंगबहादुर राणा र श्री पच्छिमतर्फका कम्याण्डिङ्ग जनरल मोहनशमशेर जंगबहादुर राणा, श्रीपूर्वतर्फका कम्याण्डि इ. जनरल बबरशमशेर जबरा, श्रीदक्षिणतर्फका कम्याण्डिङ्ग जनरल केसरशमशेर जबरा, श्रीजनरल सिंहशम्शे जबरा, श्री ले. जनरल शंकर शम्शेर जबरा, श्री मे. जनरल मदनशम्शेर जबराहरूसमेतबाट गरी मोरू. १०,४०,०००, विदेश रहेका नेपाली र नेपालमा रहेका गुरु प्रोहित भारदार दुनियाहरूका औ नेपालमा रहेका विदेशीहरूबाट गरी मोरू. ३४,९१३ नोट कं. रु. ४,२९४ औ ब्रिटिश, जापानी र हिन्दुस्थानी सज्जनहरूले पठाएको नोट क.रु.२३,०३७ समेत गरी मोरू. १०,७४,९१३ नोट कम्पनी रु.२७,३३१ जम्मा हुन आयेको सो पनी फन्डैमा जम्मा भए। सो चंदाबाट उठेको मोरू. १०,७४,९१३ नोट कं. रु. २७,३३१ मध्ये सहर गाउगाउका दीनदुःखीहरूलाई अन्न वस्त्र बाडेको गरीव प्रजाको भत्केका घर बनाउनलाई नगद रुपैया बाडेका सडकको माटो मिल्काएको इत्यादि काममा ज्या. मोरू.

५,४४,४९२ नोट कम्पनी रु.३,८४२ खर्च भयो। संस्थातर्फबाट रैती दुनिञालाई ज्मा मोरू. २९,८२,३१६ सापटी गयाकोमा सो फण्डको जगेरामा रहन आयाको नोट् कम्पनी समेतको गरी मोरू. ५,६०,९५६ भनों गरी बाँकी रहन आयाको तमसुकी सापटी मोरू. २४,२१,३६० ज्मै माफी गरीदिनुभयो। सापटि सोध भनों गरीसकेको पनी सबैलाई फितों गरीदिनुभयो। सारा प्राणिले जयजय मनाए।

पछि जन्मनेजति प्राणी सबैको पनि परन्तुसम्म स्मरणको निमित्त स्मारक एक खडा गर्न कर्तव्य समझि ललितपुर शहरवासी प्रजा सबै मिलि शुभ सम्वत् १९९७ साल फागुण गते २० सोमबारका दिन यो सिलापत्र खडा गरेका हौं। शुभम्
अभिलेख सं. ८– नेपालनिरुपण

महाभूकम्पपछिको धरहरा, २०७२ (तल) र १९९० ।

❀❀❀

“ आउँदा भन्दा अहिले (तालीम सकिने बेलामा) मेरो डर हटेको छ। विद्यार्थी सम्हाल्ने आँट बढेको छ।

–**पार्वती गोले**, बाल विकास प्रा.वि.
हात्तीढुङ्गा, राईगाउँ, मकवानपुर

हामीलाई केटाकेटीका लागि विद्यालय खतरामुक्त बनाउनुपर्छ भन्ने थाहा थियो तर आफैं कसरी शुरू गर्ने मेसो थिएन। यो महत्त्वपूर्ण काम लाग्यो। रमाइलो पनि भयो।

–**प्रमोद राई**, सूर्य मा.वि., राईगाउँ, मकवानपुर

तपाईंहरूको मेहनत सराहनीय लाग्यो। कुनै सेसन अलि लामा भए तर छोटै समयमा धेरै कुरा थाहा भयो।

–**एक सहभागी शिक्षक**, खरानीटार, नुवाकोट

हामीले स्कूल खुल्नासाथ पढाउन थालिहालेका थियौं। अब पहिला कसरी उनीहरूको डर भगाउने अनि पढाउने थाहा भयो।

–**खिलकुमार लुङ्गेली**, जनज्योति प्रा.वि., भिमाद, मकवानपुर

तालीम त निकै उपयुक्त र व्यावहारिक लाग्यो तर एक दिन अलि छोटो भयो।

–**झकबहादुर थापा मगर**, कालीदेवी मा.वि. सलाङ, धादिङ

धेरै कुरा सिक्न बाँकी रहेको जस्तो लागे पनि गाँठी कुरा सिक्न पाए जस्तो लाग्यो।

–**एक सहभागी शिक्षक**, हल्दे स्रोत केन्द्र, नुवाकोट ”