नेरेसो
रेडक्रस
समाचारप्रधान मासिक पत्रिका

वर्ष ५५, अंक ८ 	२०८० चैत्र 	March/April 2024

कर्णाली भूकम्प प्रतिकार्य कार्यक्रमको राष्ट्रियस्तरको समीक्षा एवं योजना कार्यशाला सम्पन्न

काठमाडौं, चैत्र ७ गते । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी र रेडक्रसको अन्तर्राष्ट्रिय महासंघको संयुक्त आयोजनामा कर्णाली भूकम्प प्रतिकार्य कार्यक्रमको राष्ट्रियस्तरको समीक्षा र योजना कार्यशाला काठमाडौंमा सम्पन्न भएको छ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, रेडक्रसको अन्तर्राष्ट्रिय महासंघ, नेपाल सरकारका विभिन्न मन्त्रालय, साझेदार राष्ट्रिय सोसाइटीहरू, युएन एजेन्सी र भूकम्पका क्षेत्रमा कार्यरत संघ, संस्थाका प्रतिनिधिहरूको उपस्थिति रहेको सो कार्यशाला नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका अध्यक्ष प्राध्यापक सुदर्शनप्रसाद नेपालको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो ।

उक्त कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै सोसाइटीका अध्यक्ष प्राध्यापक नेपालले सरकार तथा साझेदार सोसाइटीहरूसँगको समन्वयमा भूकम्प प्रभावित क्षेत्रमा प्रतिकार्यका गतिविधि सञ्चालन भएको बताउँदै यस कार्यशालामा भएका छलफल र प्राप्त निष्कर्षहरूबाट भूकम्प पुनर्लाभका गतिविधिहरू अझ प्रभावकारी रूपमा अगाडि बढाउन महत्वपूर्ण सहयोग पुग्ने बताउनुभयो । उहाँले कर्णाली भूकम्प प्रतिकार्यमा सरोकारवालाहरूको सहयोग र साझेदारीका लागि धन्यवाद व्यक्त गर्नुभयो ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका महामन्त्री भूपतिलाल श्रेष्ठले समीक्षा कार्यशालाको उद्देश्यमाथि प्रकाश पार्दै कर्णाली भूकम्प प्रतिकार्यमा सरकार, रेडक्रस र अन्य संघसंस्थाहरूको समन्वयमा भएका गतिविधिहरूको सबै तहमा छलफल गरिएको र ती छलफलबाट आएका सुझावहरूको समीक्षा गर्न राष्ट्रिय कार्यशालाको आयोजना गरिएको बताउनुभयो ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले भूकम्प पूर्व, भूकम्पका समयमा र भूकम्पपश्चात् गरी तीनै चरणमा गतिविधिहरू सञ्चालन गर्ने बताउँदै महामन्त्री श्रेष्ठले कर्णाली भूकम्प प्रतिकार्यमा पनि संघ, प्रदेश र पालिका तहका सरकारहरूसँग समन्वय गरी गतिविधिहरू सञ्चालन भएको बताउनुभयो ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले समुदायसँग नजिक रहेर काम गरिरहेकोमा खुशी

(बाँकी पृष्ठ २ मा)

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी कर्णाली भूकम्प प्रतिकार्य अन्तर्गत २०८० चैत्र १८ सम्म सम्पन्न मुख्य गतिविधिहरू :

आवास : ६०० परिवारले पहिलो किस्ता रु. २५ हजार आवास सहयोग प्राप्त गरेका छन् । ३८३ घर परिवारले दोस्रो किस्ता रु. २५ हजार प्राप्त गरेका छन् ।

खानेपानी, सरसफाइ, र स्वच्छता : ७०२ थान स्वच्छता सामग्री कीट वितरण गरिएको छ ।

बहुउद्देश्यीय नगद सहयोग : ४,१७३ परिवारले बहुउद्देश्यीय नगद सहयोग (एमपीसी) रु. १५ हजार प्राप्त गरेका छन् ।

स्वास्थ्य : १२,७०१ जनाले मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग र ३,१९५ जनाले रेडक्रस आकस्मिक क्लिनिकबाट सेवा लिएका छन् ।

जोखिम सञ्चार र सामुदायिक संलग्नता (आरसी-सीइए) : नेरेसो हटलाइन ११३० मा १६९ कलहरु प्राप्त भई तिनको सम्बोधन गरिएको छ भने पृष्ठपोषण सङ्कलन कार्य जारी छ ।

संरक्षण, लैंगिक तथा समावेशीकरण(पीजीआई) : ९,३२८ डिग्निटी कीट वितरण गरिएको छ । एसजीबीभीका बारेमा जनचेतनाका र प्रचारप्रसार गरिएको छ ।

प्रतिकार्य क्षमता : आकस्मिक प्रतिकार्य टोली (इआरटी) परिचालन, आईएफआरसीद्वारा अपरेशन मेनेजर र फिल्ड कोअर्डिनेटर र सीआइएमएस कोअर्डिनेटर परिचालन । डेनिस रेडक्रसद्वारा चार चरणमा मानसिक स्वास्थ्य र मनोसामाजिक सहयोग प्रदान ।

मूल्याङ्कन र रिपोर्टिङ : विस्तृत मूल्याङ्कन र प्रारम्भिक द्रुत मूल्याङ्कन (आईआरए) पूरा भएको र आवधिक बुलेटिन तयार गरी प्रचारप्रसार गरिएको छ ।

सम्पादकीय

तातो हावा (लु) को प्रभाव न्यूनीकरणमा सबै लागौं

वर्षेनी गर्मी याम शुरु भएसँगै तराईका अधिकांश जिल्लाहरू तातो हावाको लहर(लू) बाट प्रभावित हुने गर्दछन् । गर्मी मौसममा उष्ण र शुष्क हावा बहन थाल्छ, जसलाई 'लू' भनिन्छ । गर्मीमा जब हामी लापरवाहीपूर्वक बाहिर निस्कन्छौं, तब चर्को घाम र तातो हावाले शरीरको बाहिरी छालालाई अत्यधिक तातो बनाइदिन्छ । जसका कारण हामी 'लू'को चपेटामा आउँछौं । अत्यधिक गर्मीका कारण रक्तनली" फराकिलो हुन्छ, जसले गर्दा रक्तसञ्चार प्रकृया बढ्छ र शरीरभित्रको पानी पसिनाको रूपमा बाहिर निस्कन्छ । रक्तसञ्चार प्रक्रिया बढ्नु र शरीरको रगत तातो हुनाले शरीर भित्रको तापक्रम पनि बढ्छ, जसलाई 'लू' लाग्नु भनिन्छ ।

'लू' लाग्नुको प्रमुख कारण शरीरमा नुन र पानीको कमी हुनु हो । पसिनाको रूपमा नुन र पानीको ठूलो मात्रा शरीरबाट निस्कन्छ र रगतको तापक्रम बढाइदिन्छ । टाउको भारी भएको महसुस हुनु, नाडीको गति बढ्नु, रगतको गति पनि तीव्र हुन थाल्नु यसका लक्षणहरू हुन् । त्यस्तै श्वासको गति पनि अनियमित हुनु, ज्वरो बढ्नु, हातको हत्केला र खुट्टाको पैताला पोल्नु, आँखा पोल्नुजस्ता समस्याहरू देखिन्छन् । जसका कारण बिरामी बेहोस हुन्छ र कसै-कसैको यही कारण मृत्युसमेत हुने गर्दछ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले अन्य विपद्हरूमाजस्तै 'लू' को असर, समस्या र चुनौतीहरूलाई सम्बोधन गर्न रोकथाम र न्यूनीकरणका गतिविधिहरू सञ्चालन गर्ने गर्दछ । हाल नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले अमेरिकन रेडक्रसको सहयोगमा बाँकेको नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिका र रुपन्देहीको सिद्धार्थनगर नगरपालिकामा 'नेपाल हिट एक्सन परियोजना' सञ्चालन गरिरहेको छ ।

परियोजना सञ्चालित नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिकाले सर्वसाधारणलाई गर्मीको असरबाट बचाउन 'लु' प्रतिकार्य योजना निर्माण गरी सोही अनरूपका गतिविधिहरू कार्यान्वयन गर्दैछ । 'लु' प्रतिकार्य योजनाअन्तर्गत कुलिङ्ग सेन्टर निर्माण तथा सचेतनाका लागि एलइडी डिस्प्ले सञ्चालन र सङ्काटासन्न बस्तीहरूमा घरदैलोका साथ अभिमुखीकरण गतिविधिहरू सञ्चालन हुँदैछन् । धनगढी, भैरहवा र बिराटनगरमा पनि 'लू' प्रतिकार्य योजना कार्यान्वयनका चरणमा रहेका छन् ।

हरेक वर्ष आइपर्ने तातो हावाको असरले निम्त्याउन सक्ने असरलाई कम गरी जनसाधारणको जीवन सुरक्षा गर्न सरकार लगायत सम्बन्धित सरोकारवाला र साझेदार निकायहरू बीच प्रभावकारी समन्वय र सहकार्य अत्यन्त महत्वपूर्ण छ । यसका लागि तराईका अध्यधिक गर्मी हुने क्षेत्रका अन्य स्थानीय निकायहरूले पनि 'लु' प्रतिकार्य योजना निर्माण गरी सोही अनुरूपका गतिविधिहरू तय गरी कार्यान्वयन गर्नु, गराउनु अपरिहार्य देखिन्छ भने 'लू'को असरबाट बच्न जनसाधारणबाट पनि व्यक्तिगत रूपमा अपनाउनुपर्ने सजगता, सर्तकता र सावधानी अझ विशेष महत्वपूर्ण छ ।

यसर्थ, गर्मीमा तातो हावाको लहर वा 'लू' बाट जोगिन दिउँसो घरबाट बाहिर ननिस्कने, निस्कनै परे पातलो कपडाले टाउको छोप्ने वा छाता ओढ्ने, चिसो पानीले न नुहाउने, फलफूलको रस र पानी पिउने, खेतबारीमा काम सकभर बिहान वा बेलुका गर्ने, धेरै पिसाब गराउने हुँदा चिया, कफी, सोडा, मदिराजस्ता पेय पदार्थ नपिउने गरौं । थोरै मात्र लापरवाहीले पनि हामी जो सुकैलाई 'लू'ले आफ्नो शिकार बनाउन सक्छ । त्यसैले हरेक सानोभन्दा सानो कुरामा ध्यान दिऔं । तातो हावाबाट हुने प्रभावलाई न्यूनीकरण गर्न समयमै सबैले सार्थक पहल गरौं ।

प्रधान सम्पादक : भूपतिलाल श्रेष्ठ
कार्यकारी सम्पादक : बिपुल न्यौपाने
सहायक सम्पादक : नरेन्द्र श्रेष्ठ

(पृष्ठ १ को बाँकी)

कर्णाली भूकम्प... ...

व्यक्त गर्दै रेडक्रसको अन्तर्राष्ट्रिय महासंघका नेपाल प्रमुख अजमद उल्लाहले नेपाल विपद्का दृष्टिले जोखिमको अवस्थामा रहेकाले समुदायलाई नै उद्धार कर्ताको रूपमा तयार गर्नुपर्नेमा जोडदिनुभयो ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका केन्द्रीय सदस्य एवं विपद् व्यवस्थापन समितिका संयोजक विनोद कुमार वस्नेतले भूकम्प पुनर्लाभका गतिविधिलाई प्रभावकारी बनाउन कार्यशालाबाट प्राप्त सुझावहरूलाई आगामी योजनामा समेटिने र यसले कार्यक्रम सफल बनाउन सहयोग पुग्ने बताउनुभयो ।

कर्णाली भूकम्प प्रतिकार्य कार्यक्रमका बारेमा प्रस्तुतीकरण गर्दै नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका कार्यकारी निर्देशक उमेशप्रसाद ढकालले राहत वितरण, आवास निर्माण, वहुउद्देश्यीय नगद सहयोग, स्वास्थ्य, खानेपानी सरसफाइ एवं स्वच्छता, संरक्षण, लैगिंक तथा समावेशिता र जोखिम सञ्चार लगायतका क्षेत्रमा सञ्चालित गतिविधिहरूको प्रगति र प्राप्त उपलब्धिका साथै चुनौती र समस्याका बारेमा जानकारी गराउनुभएको थियो ।

कार्यक्रममा राष्ट्रिय बिपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणका तर्फबाट शाखा अधिकृत ममता ओझाले पुनर्निमाण र पुनस्थापनाका विषयमा र संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयकातर्फबाट सन्तोषकुमार खत्रीले बिपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनका बारेमा प्रस्तुतीकरण गर्नुभएको थियो । यस्तै युएन रेसिडेन्स कोअर्डिनेटर अफिस (UNRCO) का प्रतिनिधि सन्तोष दाहालले पूर्व पुनर्लाभ योजनाका बारेमा प्रस्तुतीकरण गर्नुभएको थियो ।

यस्तै नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका सेल्टर संयोजक मनिषराज तिम्सिनाले आवास निर्माण समन्वय र संयन्त्रका बारेमा प्रस्तुतीकरणका साथै समूहगत अभ्यासमा सहजीकरण गर्नुभएको थियो ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको बिपद् व्यवस्थापन विभागका निर्देशक सागर श्रेष्ठले कार्यक्रमको अन्त्यमा कार्यशालाबाट प्राप्त मुख्य निष्कर्ष र आगामी कार्यदिशाहरू प्रस्तुत गर्नुभएको थियो ।

कर्णाली भूकम्प प्रतिकार्यसम्बन्धी राष्ट्रिय कार्यशालामा रेडक्रसलगायत गृह मन्त्रालय, संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय, राष्ट्रिय बिपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण, आईएफआरसी, डब्ल्युआइपी, डब्ल्युएफपी, युनडीपी, सहरी बिकास मन्त्रालय, एफएओ, आईओएम, युनिसेफ, अमेरिकन, ब्रिटिश, क्यानेडियन, फिनिस, जापनिज र डेनिस रेडक्रस लगायतका साझेदार सोसाइटीका प्रमुख एवं प्रतिनिधिहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

सोही कार्यक्रममा रेडक्रसको अन्तर्राष्ट्रिय महासंघका प्रतिनिधि स्वर्गीय साइमन फ्रेडरिकको सम्झनामा एक मिनेट मौन धारण गरिएको थियो । साइमनले महासंघको नेपाल प्रतिनिधिका रूपमा कर्णाली भूकम्प प्रतिकार्यमा प्रभावित क्षेत्रमा खटेर पुऱ्याउनु भएको महत्वपूर्ण योगदानको सराहना गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा सोसाइटीको भूकम्प प्रतिकार्य कार्यक्रमका संयोजक सन्तोष न्यौपानेले भूकम्प सुरक्षा उपायका बारेमा जानकारी गराउनुभएको थियो । उक्त कार्यक्रम नेपाल रेडक्रस सोसाइटी आपत्कालीन कार्य सञ्चालन केन्द्रका अधिकृत पल्लवी सिंहले सञ्चालन गर्नुभएको थियो ।

● आलोचनाबाट बच्ने तीन उपाय छन् केही नगर, केही नभन, केही नबन । -अल्बर्ट हुबार्ड

निःशुल्क रक्त सेवाका बारेमा समीक्षा बैठक सम्पन्न

काठमाडौं, चैत्त १५ गते । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी र कीर्तिपुर नगरपालिका बीच निःशुल्क रगत तथा रक्त तत्व उपलब्ध गराउने सम्झौता बमोजिम भएका रक्तसञ्चार सेवासम्बन्धी गतिविधिहरूको समीक्षा गर्ने उद्देश्यका साथ काठमाडौंमा बैठक सम्पन्न भएको छ ।

सो बैठकमा कीर्तिपुर नगरपालिका उपप्रमुख शुभलक्ष्मी शाक्य, विभिन्न वडाका अध्यक्ष एवं प्रतिनिधिहरू र नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका पदाधिकारी एवं कर्मचारीहरुको उपस्थिति रहेको थियो ।

उक्त कार्यक्रममा बोल्दै कीर्तिपुर नगरपालिकाका उपप्रमुख शाक्यले निःशुल्क रगत एवं रक्त तत्व उपलब्ध गराउन दुई संस्थाबीच भएको सम्झौताबमोजिम निःशुल्क रगत उपलब्ध गराउने कार्यक्रमा नगरपालिकाले समन्वयकारी भूमिका निर्वाह गरिरहेको बताउनुभयो । उहाँले अस्पतालहरूसँगको समन्वयलाई बढाउन सकिए अझ छिटो र प्रभावकारी सेवा पुर्‍याउन सकिने बताउनुभयो ।

सोही कार्यक्रमा बोल्दै नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका अध्यक्ष प्राध्यापक सुदर्शनप्रसाद नेपालले सर्वसाधारणबाट रगत निःशुल्क उपलब्ध हुनु पर्ने आवाज उठिरहेको सन्दर्भमा कीर्तिपुर नगरपालिकाले सबैभन्दा पहिले निःशुल्क रक्त अभियान सुरु गरेकोमा धन्यवाद व्यक्त गर्नुभयो । उहाँले यस अभियान अन्तर्गत उपत्यका बाहिरका असहायहरूलाई पनि निःशुल्क रगत उपलब्ध गराउने व्यवस्था गर्न बास्केट फण्डको व्यवस्था गर्न सकिने बताउनुभयो ।

सोही अवसरमा सोसाइटीका महामन्त्री भूपतिलाल श्रेष्ठले रगतको अभावमा कसैले पनि जीवन गुमाउनु नपरोस् भनेर सुरु गरिएको निःशुल्क रगत अभियान प्रशंसनीय रहेको बताउँदै यो सेवालाई अझ गुणस्तरीय, प्रभावकारी र सहज बनाउन नगरपालिकाहरूसँगको सहकार्यलाई बढाइने बताउनुभयो ।

कार्यक्रममा सोसाइटीका उपमहामन्त्री एवं केन्द्रीय रक्तसञ्चार सेवाका संयोजक मनोजकुमार थापाले सर्वसाधारणलाई निःशुल्क रगत उपलब्ध गराउने यस अभियानलाई देशैभर बिस्तार गर्दै लगिने बताउँदै यसको वितरण प्रणालीलाई भने प्रभावकारी बनाउन आवश्यक भएको बताउनुभयो ।

सो कार्यक्रममा सोसाइटीका कार्यकारी निर्देशक उमेशप्रसाद ढकालले कीर्तिपुर नगरपालिका र नेपाल रेडक्रसको सहकार्यमा २०७९ देखि सुरु भएको निःशुल्क रक्त अभियानअन्तर्गत सञ्चालन भइरहेका गतिविधिहरूमाथि प्रकाश पार्दै कीर्तिपुर नगरपालिकाबाट यसवर्ष मात्र रक्तसञ्चार केन्द्रलाई ४१९ युनिट रगत प्राप्त भएको जानकारी गराउनुभयो ।

सो अवसरमा कीर्तिपुर नगरपालिका र वडाका प्रतिनिधिहरूले सेवा प्रदान गर्ने क्रममा सेवाग्राहीहरूबाट प्राप्त पृष्ठपोषण र गुनासाहरूका बारेमा जानकारी गराउनुभएको थियो । उहाँहरूले सेवाग्राहीलाई निःशुल्क रक्त सेवाबाट ठूलो सहयोग पुगेको, निःशुल्क पाइन्छ भनेर प्रचार गर्न नसकिएको र नेगेटिभ ग्रुपको रगतको लागि पहुँच नहुँदा बिरामीलाई सम्पर्क गर्ने संयन्त्रलाई मिलाउनु पर्ने लगायतका बिषयमा जानकारी गराउनुएको थियो ।

काठमाडौं उपत्यकामा कीर्तिपुर नगरपालिकाबाट सुरु भएको निःशुल्क रक्त अभियान हाल काठमाडौं महानगरपालिकासहित चन्द्रागिरी, टोखा, तारकेश्वर, कागेश्वरी मनहरा र नागर्जुन गरी ७ वटा नगरपालिकाले रेडक्रससँगको सहकार्य आफ्ना क्षेत्रका सर्वसाधारणलाई निःशुल्क रगत उपलब्ध गराइरहेका छन् ।

सहकारीको आयोजनामा रक्तदान

धादिङ, चैत्र १ गते । धादिङको गजुरीस्थित महिला बहुद्देयश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेडको आयोजनामा भएको रक्तदान कार्यक्रममा ३७ जना महिलासहित ९१ जनाले रक्तदान गर्नुभएको छ ।

ब्लड डोनर चियर हस्तान्तरण

कास्की, फागुन २९ गते । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी कास्की प्रादेशिक रक्तसञ्चार सेवाका लागि पोखरा महानगरपालिका ८ वडा कार्यालयबाट सहयोग स्वरूप प्राप्त रु. ८ लाख बराबरको ४ थान आधुनिक खालको ब्लड डोनर चियर एक कार्यक्रमका बीच हस्तान्तरण गरिएको छ । उक्त कार्यक्रम नेपाल रेडक्रस सोसाइटी कास्की जिल्ला शाखाका सभापति डण्डराज शर्मा पौडेलको अध्यक्षता एवं वडा अध्यक्ष रुद्र बरालको प्रमुख आतिथ्यतामा सम्पन्न भएको थियो ।

चैत १८ गते काठमाडौको भृकुटीमण्डपमा बृहत् रक्तदान कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । क्रिश्चियन सोसाइटीको आयोजनामा भएको बृहत् रक्तदान कार्यक्रममा ८२४ युनिट रगत संकलन भएको छ । उक्त रक्तदान कार्यक्रम नेपाल रेडक्रस सोसाइटी केन्द्रीय रक्तसञ्चार सेवाको प्राविधिक सहयोगमा सम्पन्न भएको थियो ।

विपद् व्यवस्थापन गतिविधि :

तातो हावा प्रतिकार्यसम्बन्धी कार्यशाला सम्पन्न

नेपालगञ्ज, चैत १९। अमेरिकन रेडक्रसको सहयोग तथा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी बाँके जिल्ला शाखाको सहकार्यमा नेपालगञ्ज उपमहानगर पालिकामा सञ्चालित तातो हावाको लहर (लू) जोखिम न्यूनीकरण कार्यक्रम अन्तर्गत तातो हावा प्रतिकार्य कार्ययोजना निर्माण कार्यशाला आयोजना गरिएको छ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको आयोजनामा सञ्चालित सो कार्यशालामा कुलिङ्ग सेन्टर, जनचेतनाका लागि एलइडी डिस्प्ले र घरदैलो कार्यक्रम सञ्चालन, व्यवस्थापन र दिगोपनाका लागि समूह कार्य गरिएको नेपाल रेडक्रस सासाइटी बाँके शाखाका उपनिर्देशक दोलखबहादुर डाँगीले बताउनुभयो।

कार्यशालाको उद्घाटन कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिकाका प्रमुख प्रशान्त विष्टले (लू) लाई प्रकोपको रूपमा लिई त्यस विरुद्ध जुध्न प्रतिकार्य योजना कार्यान्वयनमा ल्याइएको बताउनुभयो। विष्टले लूलाई प्रकोपको रूपमा स्विकारी त्यसै अनुरूप बजेट विनियोजन गरिएको जानकारी दिँदै आगामी नीति तथा कार्यक्रम र बजेटमा यसको आकार बढाउँदै लैजाने बताउनुभयो।

कार्यक्रममा रेडक्रस क्लाइमेट सेन्टरका अरबान एक्सपर्ट रमिज खान, अमेरिकन रेडक्रसका कार्यक्रम संयोजक उपमा ओझाले नेपालगञ्जले तातो हावाको लहर जोखिम न्यूनीकरणका लागि नेपालमै पहिलोपटक उल्लेखनीय र उदाहरणीय काम गरिरहेको र तराईका अन्य तीन सहरमा पनि यो कार्यक्रम लागू गर्ने प्रक्रियामा रहेको बताउनुभयो। बढ्दो तापमानका कारण जोखिम बढ्दै गएकोले तराइ बेल्टमा यस खाल अभियान आवश्यक रहेको सरोकारवालाको भनाइ छ नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका उपनिर्देशक रुद्रनारायण अधिकारीले कार्यशालाको उद्देश्यमाथि प्रकाश पार्नुभएको थियो।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी बाँके जिल्ला शाखाका सभापति गोवरधनप्रसाद सिंह सम्झनाको सभापतित्वमा भएको कार्यशालामा नेपालगञ्ज उपमहानगर पालिकाका वातावरण तथा विपद् समिति संयोजक समिरप्रताप सिंह, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी बाँके शाखाका पदाधिकारी एवम् सदस्य, नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिका अन्तर्गतका विषयगत महाशाखा र शाखा प्रमुख तथा प्रतिनिधि, विभिन्न कार्यालयका प्रमुख, रेडक्रस उपशाखा प्रमुख एवं प्रतिनिधि लगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिकाले तातो हावा (लू) प्रतिकार्य योजना कार्यान्वयनका लागि कार्यविधि बनाउँदैछ। 'लू' प्रतिकार्य योजनाअन्तर्गत कुलिङ्ग सेन्टर तथा सचेतना प्रवद्धनार्थ एलइडी डिस्प्ले सञ्चालन र सङ्कटासन्न बस्तीमा घर दैलो कार्यक्रमको सञ्चालन, व्यवस्थापन र दिगोपनाका लागि कार्यविधि बनाउन सुरु गरिएको हो। नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिका 'लू' प्रतिकार्य योजना लागू गर्ने नेपालकै एक मात्र स्थानीय सरकार हो। सन् २०२१ देखि 'लू' प्रतिकार्यका लागि काम भइरहेको छ।

नेपालगञ्जमा अहिले एउटा कुलिंग सेन्टर निर्माणको कार्य अगाडि बढाइएको छ। बागेश्वरी मन्दिरको पूर्वपट्टी चिल्ड्रेन पार्कमा कुलिङ्ग सेन्टर निर्माणको काम अगाडि बढेको हो। प्रतिकार्य योजना कार्यान्वयनका लागि नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिकाले चालू आर्थिक बर्षमा २० लाख रुपैयाँ विनियोजन गरेको छ। अत्याधिक गर्मी हुने सहरको रूपमा चिनिने नेपालगञ्जमा सर्वसाधारणलाई 'लू' बाट जोगाउन बसपार्क, धम्बोझी र रामलिला मैदान क्षेत्रमा पनि कुलिङ्ग सेन्टर बनाउने कार्ययोजना छ।

नेपालगञ्जको सिकाई र अनुभवका आधारमा तराईका अत्याधिक गर्मी हुने अन्य सहरहरूमध्ये धनगढीमा पनि यो कार्यक्रम सुरु भएको छ। त्यस्तै भैरहवा र विराटनगरमा पनि 'लू' प्रतिकार्य योजना कार्यान्वयनको चरणमा छन्।

पाँचौं बागमती प्रदेश स्तरीय जुनियर तथा युवा शिविर सम्पन्न

मकवानपुर, चैत्र ३० गते । सात बुँदे मकवानपुर घोषणा-पत्र जारी गर्दै पाँचौं बागमती प्रदेश स्तरीय जुनियर तथा युवा शिविर सम्पन्न भएको छ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी बागमती प्रदेशको आयोजना तथा मकवानपुर जिल्ला शाखा र श्री सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालयको आतिथ्यतामा "विश्वव्यापी रूपमा अभिप्रेरित, स्थानीय रूपमा सशक्तिकृतः जलवायुसम्बन्धी गतिविधिमा जुनियर तथा युवा " भन्ने नाराका साथ हेटौडा मकवानपुरमा ७ बुंदे घोषणा पत्र जारी गर्दै शिविर सम्पन्न भएको छ । तीन दिनसम्म सञ्चालन भएको शिविरको उद्घाटन बागमती प्रदेश सरकारका आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्री गंगा नारायण श्रेष्ठले गर्नु भएको थियो ।

शिविरको पहिलो दिन रेडक्रस अभियान र सर्कल व्यवस्थापनका बारेमा अभिमुखीकरण गरिएको थियो भने दोस्रो दिन प्रभातफेरीपश्चात उद्घाटन कार्यक्रम सञ्चालन भएको थियो । सोही दिन रक्तदान उत्प्रेरणा, मानसिक स्वास्थ्य, साइबर शिक्षा, जलवायु परिवर्तनलगायतका विषयका कक्षाहरू सञ्चालन गरिएको थियो । यस्तै जलवायु परिवर्तन सचेतना निर्माण अभियानसम्बन्धमा तयार गरिएका भिडियोहरू पनि प्रदर्शनी गरिएको थियो ।

प्रदेशभित्रका जिल्लाबाट छात्र, छात्रा र शिक्षक नायक गरी ३९ र आतिथ्य मकवानपुर जिल्लाबाट थप ३२ जना जुनियर युवासहित ७१ जनाको सहभागिता रहेको थियो ।

दोस्रो दिनको अन्त्यमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका केन्द्रीय सदस्य हरिप्रसाद पौडेलले सहभागी तथा सहजकर्ताहरूलाई प्रमाणपत्र र जिल्ला शाखाहरूलाई मायाको चिनो प्रदान गर्नुभएको थियो । गोष्ठीका सहभागीहरूले हेटौडास्थित सहिद स्मारक पार्क अवलोकन गरेका थिए ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी बागमती प्रदेश अध्यक्ष भोलानाथ रूपाखेतीको अध्यक्षतामा भएको उद्घाटन समारोहमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका उपमहामन्त्री मनोजकुमार थापा, केन्द्रीय सदस्य तथा जुनियर युवा समिति संयोजक विष्णुराज नेपाल केन्द्रीय सदस्यहरू राजेन्द्रमान ताल्चाभडेल, नारायण तिमल्सिना, हरिप्रसाद पौडेल, दिनेश अर्याल, रेडक्रसको अन्तर्राष्ट्रिय महासंघका कार्यक्रम संयोजक एर्वे गजेउ, नेपाल रेडक्रस बागमती प्रदेश उपाध्यक्ष निर्मला थापा, महासचिव रामजी पौडेल, कोषाध्यक्ष भरतकुमार बस्नेत, उपमहासचिव एव प्रदेश जुनियर युवा रेडक्रस समिति सयोजक राजेन्द्र बाँनिया, उपकोषाध्यक्ष सोम सापकोटा, सदस्य पुष्पा खडका, जिल्ला शाखा सभापति लालबहादुर थापा, मन्त्री सुमित्रा काफ्ले, कोषाध्यक्ष किशोर बर्तौला, उपमन्त्री शिवहरी दाहाल लगायत १३ जिल्लाका प्रतिनिधिहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

के हो साइबर बुलिङ ?

फेसबुक, ट्वीटर, इन्स्टाग्राम, टिकटक आदिजस्ता सञ्जाल, इमेल र फोन लगायतका विद्युतीय माध्यमको प्रयोग गरी धम्काउने, तर्साउने वा यौन टिप्पणी गर्ने कार्य साइबर बुलिङ हो ।

मनोरञ्जनका लागि अरूलाई हानी पुर्‍याउनु, अनावश्यक कुराकानी गर्न खोज्नु, आपत्तिजन सन्देश वा चित्र पठाउनु, गोपनीयता भंग, भ्रमपूर्ण सन्देश सम्प्रेषण गर्नुजस्ता अभद्र व्यवहार पनि साइबर बुलिङ्ग अन्तर्गत पर्दछन् ।

यस्ता समस्याबाट बच्न के गर्ने ?

- सामाजिक सञ्जालमा अपरिचित व्यक्तिसँग साथी नबन्ने ।
- आफ्नो व्यक्तिगत जानकारी कसैसँग पनि सेयर नगर्ने ।
- सामाजिक सञ्जालको आफ्नो खातामा प्राइभेसि सेटिङ्ग गर्ने ।
- आफ्नो गोपनियता भगं हुने जानकारी सामाजिक सञ्जालमा नराख्ने ।
- अनलाइन गतिविधिमा केही समस्या आइ परेमा आफ्नो परिवारका सदस्य वा नजिकका व्यक्तिसँग सल्लाह गर्ने ।
- आवश्यक परेमा नेपाल प्रहरीलाई जानकारी गराउने ।

जुनियर युवा गतिविधि

साइबर शिक्षासम्बन्धी तालिम सम्पन्न

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी (नेरेसो) जुनियर तथा युवा विकास विभागको आयोजनामा जलवायु परिवर्तन तथा साइबर शिक्षासम्बन्धी तीनदिने तालिम नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको राष्ट्रिय प्रशिक्षण केन्द्र बनेपामा सम्पन्न भएको छ । यस प्रशिक्षण कार्यक्रमले नेरेसोका युवाका लागि जलवायु परितर्वन तथा साइबर शिक्षासम्बन्धी कार्यविधि तयार गरी देशैभर जलवायु परिवर्तन एवं साइबर शिक्षाको ज्ञान अभिवृद्धिसँगै आगामी दिनहरूमा आवश्यक गतिविधि सञ्चालन गरिने लक्ष्य रहेको छ ।

नेरेसो केन्द्रीय सदस्य एवम् राष्ट्रिय जुनियर तथा युवा समितिका संयोजक विष्णुराज नेपालले यस प्रशिक्षणको शुभारम्भ सत्रको अध्यक्षता गर्दै भन्नुभयो, "जलवायु परिवर्तन हाल नेपालको जल्दोबल्दो चासोको विषय हो । नेपाल जलवायु परिवर्तनको सवैभन्दा धेरै प्रभाव पर्ने देशमध्येको एक भएकाले हामी सबैले जलवायु परिवर्तन सम्वन्धमा सचेत हुनु आवश्यक छ । " साइबर शिक्षाको महत्वमाथि प्रकाश पार्दै संयोजक नेपालले भन्नुभयो,"साइबर शिक्षा आजका युवाका लागि विशेष महत्वपूर्ण छ । यसले उनीहरूलाई आजको

इन्टरनेटको युगमा सजग भई अगाढि बढ्न मद्दत गर्दछ ।"

यस प्रशिक्षको सहजीकरण नेपाल प्रहरी, साइबर ब्युरोका प्रहरी नायव उपरिक्षक प्रदिन ताम्राकार र वन तथा वातावरण मन्त्रालयका वन अधिकृत शीला ज्ञवालीले गर्नुभएको थियो ।

यसैगरी नेरेसोका निर्देशक धर्मदत्त विडारीले नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका केन्द्र, प्रदेश, जिल्ला र उपशाखाहरूमा कार्यरत जुनियर तथा युवा र विद्यालय तथा विश्वविद्यालयमा आबद्ध सबै जुनियर तथा युवाहरु माझ जलवायु परिवर्तन र साइबर शिक्षाको पर्याप्त ज्ञान भएमा धेरै जनसंख्या माझ असल अभ्यास अवलम्बन गर्न सकिने बताउनुभयो । आगामी दिनमा यीं विषयमा थप कार्यहरू गर्दै लगिने योजना नेरेसोको रहेको समेत निर्देशक विडारीले बताउनुभयो ।

यस प्रशिक्षणमा नेरेसो केन्द्रीय कार्यालयका विभिन्न विभाग र कार्यक्रममा कार्यरत कर्मचारीहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

कोरियन रेडक्रसको जेजु शाखाका सभापति चुङ ताइ कुनको नेतृत्वमा स्वयंसेवा गर्ने उद्देश्यले नेपाल भ्रमणमा आएको कोरियन रेडक्रसको टोलीको स्वागतका लागि केन्द्रीय कार्यालयमा आयोजित कार्यक्रम । स्वयंसेवा गर्दै कोरियन रेडक्रसका स्वयंसेवकहरु (दायाँतर्फ)

कोरियन रेडक्रस टोलीद्वारा नेपाल भ्रमण

चैत्र ५ गते। नेपाल रेडक्रस सोसाइटीसँगको साझेदारीमा सञ्चालित गतिविधिहरूको अवलोकन गरेर कोरियन राष्ट्रिय रेडक्रसको टोली स्वदेश फिर्ता भएको छ।

टोलीले अवलोकन भ्रमणका क्रममा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका अध्यक्ष प्राध्यापक सुदर्शनप्रसाद नेपाल, महामन्त्री भूपतिलाल श्रेष्ठ सहित केन्द्रीय पदाधिकारी र कार्यकारी निर्देशकसँग भेटघाट तथा अन्तर्क्रिया पनि गरेको थियो।

कोरियन रेडक्रसको टोलीले नेपाल रेडक्रस सोसाइटीसँगको साझेदारीमा कार्यक्रम सञ्चालित धादिङ र रुपन्देही जिल्लाको अवलोकन गर्नुका साथै भिडियो डकुमेन्ट्री निर्माणका लागि आवश्यक दृश्यहरू संकलन गरेको छ। साथै भ्रमणका क्रममा कार्यक्रम सञ्चालित जिल्लाका विद्यालयहरूको सरसफाइ, र गरोगन तथा शैक्षिक सामग्रीहरू वितरण गरिएको छ। यस्तै कोरियन रेडक्रसबाटै सङ्खुवासभा जिल्लामा सञ्चालित दिगो तथा समावेशी खानेपानी, स्वच्छता तथा सरसफाइ परियोजना अन्तर्गत परियोजनाको अनुगमन भ्रमण पनि गरिएको थियो।

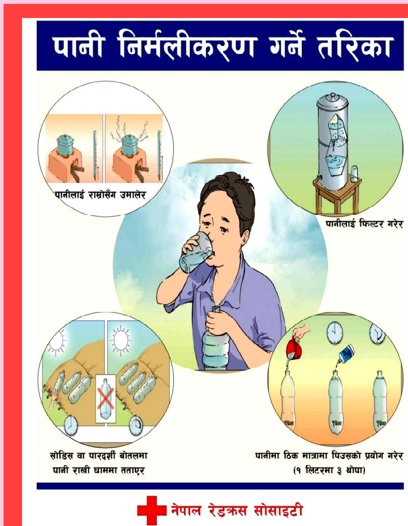
कार्यक्रममा कोरियन राष्ट्रिय रेडक्रसका अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग विभाग प्रमुख सन्नी किम, परियोजना फोकल ना ह्युन ओह, स्रोत परिचालन शाखा प्रमुख दोङह्युक किम, स्रोत परिचालन शाखाका जोङसन पार्क, जेजु शाखाका अध्यक्ष लगायत प्रमुख दाताहरू, विभिन्न शाखाका स्वयंसेवक तथा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी केन्द्रीय कार्यालयका कर्मचारीहरूको सहभागिता रहेको थियो।

११ वटा खानेपानी योजनाहरूबाट ७ हजारभन्दा बढी लाभान्वित

काठमाडौं, चैत्र १६ गते । दिगो तथा समावेशी खानेपानी, स्वच्छता तथा सरसफाइ परियोजना अन्तर्गत ओखलढुंगा, रामेछाप र सिन्धुली जिल्लाहरूमा सन् २०२१ को सेप्टेम्बर देखि मार्च २०२४ सम्म सञ्चालन भएका ११ वटा परियोजनाहरूको इनलाईन सर्वे रिपोर्टबाट प्राप्त निष्कर्षहरू केन्द्रीय कार्यालयमा एक कार्यक्रमको आयोजना गरी प्रस्तुत गरिएको छ।

विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा जलवायु परिवर्तन अनुकुलन, लैङ्गिक समावेशिता, सामुदायिक संलग्नता तथा पारदर्शिता र स्वच्छता तथा सरसफाइ प्रवर्द्धनका गतिविधिहरूका साथै यस अवधिमा एक घर एक धाराको अवधारणाबमोजिम ११ वटा खानेपानी योजनाहरू सम्पन्न भएका छन्। यी योजनाहरूबाट १ हजार २ घरधुरी, ६ वटा विद्यालय, २ वटा हेल्थपोष्ट, एउटा सामुदायिक प्रहरी चौकी र चार वटा स्थानीय निकायका गरी ७ हजारभन्दा बढी व्यक्तिहरू प्रत्यक्ष लाभान्वित भएका छन्।

यी परियोजनाहरू आईएफआरसी, ब्रिटिश रेडक्रस, फिनिस रेडक्रस र नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको सहकार्यमा सम्पन्न भएका हुन्।



आगलागी प्रभावितलाई राहत वितरण

भोजपुर नगरपालिका १२ टक्सार मालबाँसे जङ्गलबाट बस्तीमा आगो पस्दा ६ वटा घर आगलागी भई पूर्ण रूपमा नष्ट भएका छन्। नेपाल रेडक्रस सोसाइटी भोजपुर जिल्ला शाखाले आगलागी प्रभावित परिवारहरूलाई गैरखाद्य सामग्री उपलब्ध गराएको छ।

गोरखाको अजिरकोट गापा १ धनशिराको आगलागी प्रभावित एक परिवारलाई नेपाल रेडक्रस गोरखा जिल्ला शाखाको समन्वयमा सिम्जुङ उपशाखाले राहत सामग्री उपलब्ध गराएको छ।

यस्तै मोरङको रङ्गेली नगरपालिका ३ बाबुसाहेब टोलमा भएको आगलागीमा परी २८ घर पूर्ण क्षति भएका छन्। नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मोरङ जिल्ला शाखाले प्रभावित परिवारलाई राहत सामग्री उपलब्ध गराएको छ।

देशैभर दैनिकजसो आगलागीका घटनाहरू भइरहेका छन्। गत बैशाख १ गतेदेखि यही चैत्र २ गतेसम्ममा देशभर ३ हजार ४ सय ३५ वटा आगलागीका घटना भएको राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले जनाएको छ । यो अवधिमा आगलागीमा परी ९१ जनाको मृत्युभएको छ भने ४ सय ५६ जना घाइते भएको प्राधिकरणले जनाएको छ।

यस्तै सुख्खायाम सुरु भएसँगै वन डढेलोका घटना पनि बढेका छन्। यो अवधिमा २ सय ७० वटा वन डढेलोका घटनाहरू भएका छन्। जसबाट ५ जनाको मृत्यु भएको छ भने १७ जना घाइते भएको प्राधिकरणको तथ्याँक छ।

आगलागी रोक्ने मुख्य उपाय भनेको सचेत बन्ने नै हो । सलाई, लाइटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराख्ने, जंगलमा सलाई लाइटरको प्रयोग नगर्ने, गर्नै पर्ने भएमा सावधानी अपनाउने गर्नुपर्छ। आगलागीबारे सचेत बनौं। आफू पनि बाचौं, अरुलाई पनि बचाऔं।

चट्याङबाट बच्नको लागि प्रत्येक व्यक्ति आफैले बच्ने उपायहरुको जानकारी लिनु आवश्यक हुन्छ । -श्रीराम शर्मा, चट्याङ विज्ञ

[चट्याङ के हो? कुन समयमा बढी पर्छ र यसबाट बच्न के कस्ता सावधानीहरु अपनाउनुपर्छ भन्न विषयमा चट्याङ विद् श्रीराम शर्मासँग नेपाल रेडक्रस सोसाइटीका सञ्चार अधिकृत कृष्ण नेपालले गर्नुभएको कुराकानी यहाँ प्रस्तुत छ ।]

नेपाललाई चट्याङको जोखिममा रहेको देश भनेर भनिन्छ, र हामीले हरेक वर्ष चट्याङबाट मानवीय क्षति भएको खबरहरु पनि सुनिरहेका हुन्छौ । नेपालमा चट्याङको अवस्था कस्तो छ ?

चट्याङको दृष्टिकोणले नेपाललाई जोखिमयुक्त देशकै रूपमा हेरिन्छ । पछिल्लो अनुसन्धानको तथ्याङ्कबाट प्रति १० लाख व्यक्तिमा ४ जना मानिसहरूले चट्याङको कारणले ज्यान गुमाउनु परेको अवस्था छ। सबैभन्दा धेरै अफ्रिकन मुलुकहरू मध्ये सोमालाभी, स्वीजरल्याण्ड र जिम्बाबे पर्दछन् भने त्यसपछि नेपाल पर्दछ। त्यसैले नेपाल चट्याङको जोखिमयुक्त क्षेत्रको रूपमा परेको तथ्याङ्कले पनि देखाउँदछ । नेपालमा हेरक वर्ष करिब १०५ जनाले चट्याङको कारणले ज्यान गुमाउनु परेको अवस्था गृहमन्त्रालयको तथ्यांकले देखाउँदछ। यद्यपि चट्याङको कारण ज्यान गुमाउनु परेका कतिपय तथ्याङ्कहरू गृहमन्त्रालयको तथ्यांकमा समावेश नभएको पनि हुन सक्छ।

चट्याङ के हो र कसरी पर्छ ?

चट्याङ ठूलो मात्राको वायुमण्डलमा बहन हुने बिद्युतीय करेन्ट हो। चट्याङ बिद्युतीय करेन्ट बाहेक अन्य कुरा होइन । चट्याङ भनेको आकाशबाट खराब मौसमको बेलामा जमीनमा खस्ने एक प्रकारको बिद्युतीय करेन्ट हो । हुरीबतासको मौसम वा वर्षायाममा वायुमण्डलमा विपरित दिशाबाट आएको तीव्र गतिको वायु एकआपसमा ठोक्किदा चर्को आवाजसहित बढी भोल्टको विद्युतीय लहर उत्पन्न भई खास बाटो बनाएर जान्छ, यसलाई नै चट्याङ भनिन्छ।

यो अचानक हुने विद्युतीय विस्फोटन हो। वायुमण्डलमा बिद्युतीय करेन्ट उत्पन्न हुनको लागि बादलहरूको बीचमा एकआपसमा घर्षण हुन आवश्यक छ । यसरी दुई ठूला बादलहरू एक आपसमा ठोक्किदा विद्युतीय चार्ज उत्पन्न हुन्छ र उक्त चार्ज बादलले धान्न नसक्दा यो एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा बग्ने गर्दछ । चट्याङ बादलको कारणले गर्दा मात्रै हुने होइन कहिलेकाहिँ चट्याङ ठूलो आँधिबेरी वा ज्वालामुखी विस्फोट हुँदा पनि हुने गर्दछ। चट्याङ विशेषगरी, मनसुन सुरु हुनु भन्दा अगाडि जमिन तातेको अवस्थामा, सुख्खायाममा वा गर्मी मौसममा बढी पर्ने गर्दछ।

नेपालमा चट्याङ पर्ने मुख्य समय कुन हो ?

सामान्यतया नेपालमा हेर्ने हो भने, चैत्रको अन्तिमदेखि असारको मध्यतिरसम्म चट्याङ पर्ने गर्दछ । विशेषगरी बैशाख र जेठको महिनामा अत्याधिक चट्याङ पर्ने गर्दछ भन्ने तथ्यांकले पनि देखाउँदछ। चट्याङको पूर्वानुमान हामी सहजै गर्न सक्छौ तर हामीले यसलाई बेवास्ता गर्दै आएका छौं। यदि आकाशमा कालो, घना बादलहरू जम्मा भएको छ भने चट्याङ पर्ने सम्भावना बढी हुने गर्दछ ।

नेपालमा चैत्र, वैशाख र जेठको महिनामा बढी चट्याङ पर्ने गर्दछ, अरू महिनाहरुमा चट्याङ पर्ने सम्भावना कतिको हुन्छ ?

पक्कै पनि, नेपालमा चैत्र, बैशाख र जेठको महिना बाहेक अरु महिनाहरूमा चट्याङ पर्ने सम्भावना हुन्छ । जमिन र बादल बीचको दुरीमा अत्यधिक फरक भई जमिनको तापक्रम घट्दा वा अत्याधिक बढ्दा पनि चट्याङ पर्ने सम्भावना रहन्छ। नेपालमा मनसुन सुरु हुनुभन्दा पहिले वैशाख र जेठको महिनामा अत्याधिक चट्याङ पर्ने गर्दछ भने मनसुन पछि अर्थात् भदौ महिनामा चट्याङ पर्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । किनभने मनसुनमा बादलसँगै बनेको विधुतीय चार्ज पानीसँगै बगेर तल जाने हुन्छ तर मनसुनअघि र मनसुनपछि भने पानी धेरै नपर्ने हुनाले बादलहरू घुमसिएर बस्ने हुँदा चट्याङ पर्ने सम्भावना धेरै हुन्छ। र अर्को पश्चिमी वायुको कारणले गर्दा पनि माघ र फागुनको महिनामा पनि चट्याङ पर्ने सम्भावना हुन्छ।

चट्याङ पर्ने विशेष समय जस्तै : बिहान, दिउँसो वा बेलुका कुन समयमा बढी चट्याङ पर्ने गर्दछ ?

चट्याङ पर्नको लागि जमिन तातेर वायुमण्डलमा बादल जम्मा भई विधुतीय चार्ज उत्पन्न हुनको लागि केही समय लाग्छ। सामान्यतया नेपालमा अपरान्ह २ बजेपछि बढी चट्याङ पर्ने गर्दछ तर कहिले काहिँ यो लागु नहुन पनि सक्छ। विशेषगरी पहाडी भूभागहरूमा अपरान्ह ४ बजेदेखि ६ बजे सम्मको समयमा अत्याधिक चट्याङ पर्ने गर्दछ भने पहाडमा परेको चट्याङ सरेर तराई भूभागहरूमा राति १२ बजेपछि बिहानको ४ बजेसम्म पर्ने सम्भावना तथ्याङ्कले देखाएको छ। तथ्याङ्कलाई नै आधार मानेर हेर्दा तराई भूभागको तुलनामा पहाडी भूभाग विशेषगरी चुरे क्षेत्रहरूमा चट्याङले बढी मानवीय क्षति गरेको दखिन्छ । किनभने पहाडी भूभागहरूमा अपरान्ह ४ बजेदेखि ६ बजेसम्म अत्याधिक चट्याङ पर्ने हुदा त्यो समयमा मानिसहरू बाहिर नै काम गरिरहने भएकोले र तराईमा रातीको समय प्राय सबै घर भित्रै नै रहने भएकोले कम मानवीय क्षति हुने गर्दछ। गृह मन्त्रालयको तथ्याङ्कअनुसार महिलालाई भन्दा पुरुषलाई बढी चट्याङले असर पारेको देख्न सकिन्छ। तर तथ्याङ्कले देखाएता पनि चट्याङले पुरुषलाई मात्र असर गर्छ भन्ने चाहिँ होइन । पुरुषहरू महिलाको तुलनामा घर बाहिरको काममा बढी संलग्न हुने हुँदा पुरुषहरू चट्याङबाट बढी प्रभावित हुने गर्दछन् ।

> **चट्याङ प्राकृतिक प्रकोप हो । यसलाई रोक्न सकिंदैन । तर सावधानी अपनाउने हो भने चट्याङबाट हुनसक्ने क्षति कम गर्न अवश्य सकिन्छ ।**
>
> - आकाशमा बिजुली चम्केर गडयाङ गुडुङ गर्न थालेपछि घरभित्र गइहालौं ।
> - रुख वा बिजुलीको पोलमुनि कहिल्यै नबसौं । छाता नओढौं ।
> - पौडी खेल्ने, डुङ्गा चलाउने काम नगरौं । खेतबारीमा काम नगरौं ।
> - सुरक्षित ओत नभेटदै चटयाङ परे दुबै हातलाई टाउको माथि राखी निहुरिएर कुर्कुच्चो जोडेर थुचुक्क बसौं। तर भुइँमा लम्पसार परेर नसुतौं।
> - घरभित्र हुनुहुन्छ भने तारवाला फोनको प्रयोग नगरौं ।
> - टिभी र कम्प्युटरजस्ता विद्युतीय उपकरण नचलाऔं । बरु प्लगबाट छुटाईदिऔं ।
> - बाथरुमभित्र नुहाउने, कपडा धुने, भाँडा माझ्ने काम नगरौं ।
> - झ्याल, भन्याङ र बरण्डाको ग्रिल र बार नछोऔं।
>
> **विपद्बारे चासो राखौं, चनाखो बनौं ।**

चट्याङ पर्ने समयमा हामी आफैले चट्याङबाट हुने सक्ने क्षतिलाई न्युनीकरण गर्नको लागि के कस्ता कुराहरुमा ध्यान दिन सकिन्छ ?

सबैभन्दा पहिले चट्याङबाट बच्नको लागि प्रत्येक व्यक्ति आफैले यसबाट बच्ने उपायहरूको जानकारी लिनु आवश्यक हुन्छ। हामीले चट्याङ पर्ने समयको पुर्वानुमान गर्न सक्छौं, जस्तो आकाशमा कालो बादलहरू बाक्लो रूपमा जम्मा भएको देखेमा, आकाशमा गड्याङगुडुङ गरेमा चट्याङ पर्ने अनुमान लाउन सकिन्छ । यो अपरान्ह २ बजेपछि बढ्दै जाने हुँदा त्यो समयमा घर बाहिरको काम नगर्ने, घरभित्रै सुरक्षित स्थानमा बस्ने गर्नुपर्दछ। चट्याङ पर्ने समयमा खेतबारीको कामले वा अन्य कामले गर्दा हामी घरबाहिर नै परियो, घरमा जान सक्ने सम्भावना छैन भने ठूलो, अग्लो रुखहरुको छेउछाउमा बस्नुहुदैन, स-साना रुखहरूलाई समान दुरी बनाएर दुई खुट्टा जोडेर टुकरुक्क बसेमा केही हदसम्म बच्न सकिन्छ । त्यसैगरी हाइटेन्सनको तारहरू छ भने दुई पोलहरूको बीचमा समान दुरी बनाएर तार मुनी बसेमा पनि सुरक्षित हुन सक्छौ। खुल्ला मैदानमा एक्लै, सिँगो, अग्लो वस्तुहरूको छेलछाउमा नबस्ने, धातुका तार नछुने यस्तो गरेमा हामी धेरै हदसम्म सुरक्षित हुन सक्छौ । अर्को कुरा घरभित्र बस्दा पनि चट्याङ पर्ने समयमा विधुतीय टेलिफोन र उपकरणहरू प्रयोग नगर्ने, धारामा सीधै ननुहाउने आदि गर्यौ भने केही हदसम्म सुरक्षित हुन सक्छौ।

कुराकानीको अन्त्यमा छौ, आम सर्वधारणलाई तपाईको मुख्य सन्देश के छ ?

नेपालमा मात्र नभई विश्वमा नै चट्याङलाई वेवास्था गरेको प्रकोपभित्र पर्दछ । चट्याङले मानवलाई मात्र क्षति गर्छ भन्ने पनि होइन यसले विधुतीय उपकरण लगायत जनावर, गाईवस्तुहरूमा पनि क्षति पुऱ्याउन सक्ने सम्भावना हुने हुनाले चट्याङबाट बच्नको लागि व्यक्ति आफै नै चनाखो हुनुपर्दछ । चट्याङबाट बच्ने उपायहरू विभिन्न संघसंस्था वा स्थानीय वडा कार्यालयहरूमार्फत् लिने र आफू चनाखो बनौं भन्ने सन्देश दिन चाहन्छु। ●

नेरेसोका पदाधिकारी र कर्मचारीहरूबीच अन्तर्क्रिया कार्यक्रम सम्पन्न

काठमाडौं । नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको केन्द्रीय पदाधिकारी तथा कर्मचारीहरूबीच केन्द्रीय कार्यालयमा समसामयिक विषयमा अन्तर्क्रिया कार्यक्रमहरूको आयोजना गरिएको छ ।

पहिलो चरणमा चैत्र १६ गते सञ्चालित कार्यक्रममा सोसाइटीका केन्द्रीय पदाधिकारीहरू र केन्द्रीय कार्यालयका कार्यकारी निर्देशक, निर्देशक, उपनिर्देशक, बरिष्ठ अधिकृत र अधिकृतस्तरका अधिकांश कर्मचारीहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

यस्तै चैत्र २० गते आयोजना गरिएको दोस्रो चरणको अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा केन्द्रीय कार्यालयका सहायक स्तरका कर्मचारीहरूको सभागिता रहेको थियो ।

अन्तर्क्रियाका क्रममा कर्मचारीहरूले आफ्ना व्यक्तिगत समस्या, गुनासा र बृत्ति विकाससँग सम्बन्धित विषयका साथै संस्थाको सांगठनिक, आर्थिक र व्यवस्थापकीय पक्षको सुधारका बारेमा आआफ्ना विचार र सुझावहरू खुल्ला रूपमा राख्नुभएको थियो ।

कार्यक्रममा कर्मचारीहरूको बिचार र भावना सुनिसकेपछि सोसाइटीका अध्यक्ष प्राध्यापक सुदर्शनप्रसाद नेपालले संस्थाका प्रति कर्मचारी वर्गको चिन्ता र चासोको सराहना गर्दै छलफलबाट प्राप्त सुझावहरू संस्थाका तर्फबाट सम्बोधन गरिने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभयो ।

यस्तै सोसाइटीका महामन्त्री भूपतिलाल श्रेष्ठले नेपाल रेडक्रस सोसाइटी रुपान्तरणको चरणमा रहेको बताउँदै संस्थालाई विधि सम्मत रूपमा अगाडि बढाउन कर्मचारी लगायत सबै पक्षको सहयोग आवश्यक रहेको बताउनुभयो ।

सोसाइटीका कोषाध्यक्ष वीरबहादुर बस्नेतले कर्मचारीको सहयोग बिना व्यवस्थापन पक्षले मात्र काम गर्न नसक्ने बताउँदै सुशासन कायम गर्न दुवै पक्षको आनीबानीमा सुधार र सोचमा परिवर्तन हुनु पर्नेमा जोड दिनुभयो ।

अन्तर्क्रिया कार्यक्रमको उद्देश्यमाथि प्रकाश पार्दै सोसाइटीका उपमहामन्त्री मनोजकुमार थापाले व्यवस्थापन पक्ष र कर्मचारी वर्गको सहकार्यमा संस्थालाई सही मार्गमा हिडाउन सकियोस् भनी यस प्रकारको खुल्ला छलफल कार्यक्रमको आयोजना गरिएको बताउनुभयो ।

कार्यक्रममा सोसाइटीका कार्यकारी निर्देशक उमेशप्रसाद ढकालले संस्थाको आर्थिक अवस्था चुनौतीपूर्ण रहेकोले यसलाई सम्बोधन गर्न उपयुक्त योजना ल्याउन आवश्यक भएको बताउनुभयो ।

व्यवहार परिवर्तन सञ्चार तालिम सम्पन्न

चैत्र ८ गते । नेपाल रेडक्रस सोसाइटीबाट सञ्चालित ४ दिने व्यवहार परिबर्तन सञ्चार प्रशिक्षक तालिम सुर्खेतमा सम्पन्न भएको छ ।

तालिममा कर्णाली प्रदेशका ८ बटा जिल्ला शाखाहरूका साथै सोसाइटीको बाँके, बर्दिया र रोल्पा जिल्ला गरी ११ बटा जिल्ला शाखाहरूबाट जम्मा २४ जनाको सहभागिता रहेको थियो ।

नेरेसो कर्णाली प्रदेश कार्य समितिका कोषाध्यक्ष कटकबहादुर शाहीको अध्यक्षता र सोसाइटीको केन्द्रीय कार्य समितिका सदस्य रामलाल आचार्यको प्रमुख आतिथ्यतामा तालिमको शुभारम्भ गरिएको थियो ।

सो कार्यक्रममा बोल्दै नेरेसो कर्णाली प्रदेश सदस्य दुर्गाबहादुर शाहीले व्यवहार परिवर्तन तालिम प्रदेशको लागि उपयोगी हुने बताउनुभयो । तालिम शुभारम्भ कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि

रामलाल आचार्यले तालिमबाट संस्थागत विकासमा सहयोग पुग्ने बताउनुभयो । यस्तै कर्णाली प्रदेशका कोषाध्यक्ष कटकबहादुर शाहीले दुर्गम स्थानमा व्यवहार परिवर्तनमा अतुलनीय योगदान पुग्ने बताउँदै यसलाई संस्थागत गर्नुपर्ने बताउनुभयो । सो तालिममा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मानवीय मूल्य तथा सञ्चार विभागका निर्देशक बिपुल न्यौपानेले सबै सहभागीहरूलाई स्वागत तथा तालिमको उद्देश्यमाथि प्रकाश पार्नुभएको थियो ।

यस तालिमबाट जिल्ला शाखामा व्यवहार परिबर्तन सञ्चारका लागि सहजीकरण र गतिबिधिहरू सञ्चालन गर्न सक्ने क्षमता अभिबृद्धि भई जिल्ला शाखाहरूले सञ्चालन गर्ने गतिविधिहरूमा व्यवहार परिबर्तन सञ्चार मूल प्रवाहीकरण भई संस्थाको समग्र छवि निर्माणमा सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । सो कार्यक्रम कर्णाली प्रदेशका सदस्य अमृता सापकोटाले सञ्चालन गर्नुभएको थियो ।