



जीवन बचाऊ कार्यक्रम उत्पादन पुस्तिका

मानवीय संकटबाट प्रभावित मानिसका लागि कसरी कार्यक्रम बनाउने भन्ने निर्देशिका



BBC
MEDIA ACTION

TRANSFORMING LIVES THROUGH MEDIA
AROUND THE WORLD

विषयसूचि

| | |
|---|----|
| प्रारम्भ | २ |
| जीवन बचाऊ कार्यक्रम केका लागि ? | ४ |
| यसले प्रभाव पार्न सक्छ ? | ४ |
| जीवन बचाऊ कार्यक्रम र समाचार मूलक कार्यक्रमबीच के भिन्नता छः | ४ |
| व्यावहारिक जीवन बचाऊ सूचना | ५ |
| मानवीय संकटद्वारा प्रभावित मानिसका लागि कस्तो प्रकारको सूचना आवश्यक हुन्छ ? | ६ |
| विषयतको ताजा अवस्था | ६ |
| राहत प्रदायकसँग काम गर्दा | ८ |
| जीवन बचाऊ सूचना प्रसारण गर्दा | १० |
| कल टु एक्सन कार्य आह्वानका उदाहरणहरु | ११ |
| प्रसारणका लागि विभिन्न ढाँचा | १२ |
| दोहोरो सञ्चार | १३ |
| जीवन बचाऊ कार्यक्रमका लागि अन्तर्वार्ता | १६ |
| अतिरिक्त आत सामग्रीहरु | १८ |
| सन्दर्भ सूची र थप पाठ्य सामग्रीहरु | १९ |

आवरण चित्र

दोलखाको भूकम्प पीडितसँग मिलिजुली
नेपालीका लागि अन्तर्रार्ता लिईदै :

प्रारम्भ



बीबीसी मिडिया एक्सन भन्दा अगाडि म अक्सफाममा
काम गर्थे । डार्फरमा मैले मानवीय संकटका बेला
सूचनाको महत्व प्रत्यक्ष देखेँ ।

अक्सफामले डार्फरभरिका शिविरमा रहेका ६ लाख मानिसलाई पानी
र सरसफाईको व्यवस्था गरिरहेको थियो । बीबीसी वर्ल्ड सर्भिस ट्रष्ट
(हाल बीबीसी मिडिया एक्सन) ले त्यहाँ जीवन बचाऊ कार्यक्रम
सुरु गन्यो । हामीले पनि सहकार्य गन्याँ । सहकार्यबाट खुशी थियाँ
किनकि महत्वपूर्ण सूचना कान—कानमा भनेर पुन्याउने भन्दा छिटो,
सजिलो र सस्तो तरिकाले धेरै दर्शकमाफ एकैचोटी पुन्याउन सफल
भयाँ ।

त्यहाँ पानीबाट सर्वे भाडापखाला र हैजाको महामारी फैलियो ।
हामी सरकारभन्दा फरक तरिकाले यथासक्य डार्फरभरिका २०
लाख मानिससम्म पुग्न सक्याँ । त्यसबेला प्याकेटका खाना कसरी
स्वस्थ्य राख्ने, हात कसरी धुन लगाउनुका साथसाथै हैजाको
लक्षण देखिएकालाई औषधि उपचार मिले महत्वपूर्ण सूचना दियाँ ।
'डार्फर जीवन बचाऊ रेडियो सेवा' त्यस क्षेत्रभरिका शिविरहरू र
गाउँगाउँसम्म पुग्यो । यसले महामारी रोक्न अहम् भूमिका खेल्यो ।

बीबीसी वर्ल्ड सर्भिस र बीबीसी मिडिया एक्सनले मिलेर जीवन
बचाऊ सेवा (कार्यक्रम) मार्फत भविष्यमा कैयाँको जीवन बचाऊन
सक्छ । जब विपत्ति आइलाग्छ, यो तालिम पुस्तिकाले हामीलाई
संकटको दूत व्यवस्थापनको तयारी गर्न सहयोग गर्छ । यो महत्वपूर्ण
दस्तावेज हो र तपाइँका लागि पनि सिफारिश गर्दछु ।

क्यारोलाइन नर्सी

कार्यकारी निर्देशक, बीबीसी मिडिया एक्सन



बीबीसी मिडिया एक्सनले लामो समयदेखि मानवीय संकटका बेला मानिसहरू माझ अत्यावश्यक सूचनाका साथ पुग्न महत्वपूर्ण भूमिका निर्वह गर्दै आएको छ ।

२०७२ वैशाख १२ गते नेपालमा गएको ७.८ म्याग्नेच्यूडको भूकम्पपछि पनि हामी सूचना प्रवाहमा लागि रह्याँ । हामीलाई अवगत थियो कि भूकम्प जस्ता विपत पश्चात् सूचना अत्यावश्यक हुनेछ र लाखीं मानिस अब के हुँदैछ भनी बुझ्न आतुर हुनेछन् । मोबाइल फोन, रेडियो, टीभी निकै ठूलो सहयोगी बनेर त्यसबेला मानिसका अनेकौं प्रश्नका जवाफ दिए । जस्तै: के भयो? मैले कहाँबाट सहयोग पाउन सक्छु? मैले के-कस्ता जोखिमका सामना गरिरहेको छु? कसरी आफूलाई सुरक्षित राख्न सक्छु? मेरो परिवारका सदस्यहरूलाई कसरी सम्पर्क गर्ने? कुन-कुन बाटोहरू हिड्नलाई सुरक्षित छन् ?

भूकम्प गएको केही घण्टा भित्रे बीबीसी मिडिया एक्सन र बीबीसी नेपाली सेवा मिली आकस्मिक जीवन बचाऊ कार्यक्रम सञ्चालन गरियो । यस कार्यक्रम मार्फत तुरन्तै मानिसहरूले नयाँ र ताजा, विश्वसनीय र व्यावहारिक जानकारी पाउन थाले । त्यस दिनदेखि बीबीसी मिडिया एक्सनले, हप्ताको ६ वटा जीवन बचाऊ रेडियो कार्यक्रम 'मिलिजुली नेपाली', निरन्तर प्रसारण गर्दै आएको छ । यस कार्यक्रमको उद्देश्य मानिसहरूलाई विपतको समयमा बाँच्नका लागि र आफ्नो जीवन सुरक्षाका लागि, व्यावहारिक जानकारी प्रदान गर्नु हो । मानिसलाई आफ्नो आवश्यकता, चासो र कथाहरू सुनाउनका लागि पनि हाम्रो कार्यक्रम धेरैको स्वर बनेको छ ।

'मिलिजुली नेपाली' जस्तै जीवन बचाऊ कार्यक्रम कसरी उत्पादन गर्ने भन्ने व्यावहारिक सुभावले यो पुस्तिका भरिएको छ । यस पुस्तिकाले नेपालमा कार्यक्रम उत्पादकहरूले कसरी दोहोरो संचारका लागि पहल गरी प्रभावितहरूको आवाज बन्न सक्नेछन्, भन्ने पनि प्रकाश पार्दछ ।

मोना लक्जो,
राष्ट्रिय निर्देशक, बीबीसी मिडिया एक्सन, नेपाल

जीवन बचाऊ कार्यक्रम

जीवन बचाऊ कार्यक्रम केका लागि ?

जीवन बचाऊ कार्यक्रमको उद्देश्य मानवीय संकटमा परेकाहरूको जीवन जोगाउन सहयोग गर्ने र उनीहरूको समस्या कम गर्ने सूचना वा जानकारी प्रदान गर्नु हो ।

यसले कसरी प्रभाव पार्न सक्छ ?

मानवीय विपत्ति चुलिँदा सूचना र सञ्चारको अभावले समस्या अझ बढ्ने र बाँचे सम्भावना भनै कम हुँदै जाने अवस्था हुन्छ ।

त्यस्तो बेला मानिसलाई केही आधारभूत प्रश्नको उत्तर चाहिन्छ । जस्तै: के भयो ? हामीले खाने, बस्ने ठाउँ र पानी कहाँ पाउन सक्छौं ? आफूले आफैलाई कसरी सुरक्षा गर्न सक्छौं ? घाइतेलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छौं ? रोग फैलिनलाई रोक्न हामीले के गर्न सक्छौं ? परिवारको कुनै सदस्य हराइरहेको छ भने हामीले के गर्न सक्छौं ?

सञ्चार जगत जीवन बचाऊने, अस्तव्यस्तताबीच अगुवाई गर्ने र पुर्नस्थापनालाई दरिलो बनाउने जानकारी दिँदै छिटो र अत्यधिक रूपमा मानिस सामु पुग्छ । यसले गर्दा समुदायमा बसेकाले के भइरहेको छ र आफैले आफैलाई के गर्न सकिन्छ भन्ने बुझ्छन् ।

मानिस आफ्नो धारणा र आवश्यकता अभिव्यक्त गर्न पनि सक्षम हुनु पर्छ । यसका कारण उनीहरू सहायता प्रदायक संस्थालाई जिम्मेवार बनाउन सफल हुन्छन् ।

जीवन बचाऊ कार्यक्रम र समाचारमूलक कार्यक्रमबीच के मिज्जता छ ?

जीवन बचाऊ कार्यक्रमका लागि परम्परागत समाचार संकलन गर्ने र लेख्ने शैलीभन्दा अलि फरक उपागमको आवश्यकता पर्छ । यसले व्यावहारिक र कामकाजी सूचना दिन्छ जुन श्रोताले उनीहरूको जीवन उकास्नका लागि प्रयोग गर्न सक्छन् । यसले विपतबाट प्रभावितहरूका बारेमा नभएर प्रभावितहरूका लागि काम लाग्ने सूचना दिन्छ । यस्ता कार्यक्रमले सुरक्षा, खाना, पानी, सेल्टर (अस्थाई वास), स्वास्थ्य, पोषण, मानसिक समस्यालागायत अन्य विषयबस्तु समेट्छन् । असल र जवाफदेही पत्रकारिताका आधारभूत सिद्धान्त उही नै रहन्छन् । मूल्य मान्यताहरू जस्तो कि, तथ्यको नजिक, निष्पक्षता, सम्पादकीय मूल्य मान्यता र स्वतन्त्रता सधै भै रहिरहनु पर्छ ।

‘विपत् निमित्तएका बेला सूचनाले जीवन बचाऊनका साथै पीडा कम गर्ने काम पनि गर्छ । हराएका परिवार र साथी पत्ता लगाउने काम, तपाइँलाई कति राहत छुट्याइएको छ भनी बुझ्ने काम अथवा विपत् किन आइलाग्यो भन्ने सामान्य बुझाइ जस्ता सूचना भनेको घरबारविहीन भएका र मानसिक अभिघातमा परेकालाई ठूलो शक्ति हो ।’

मार्क्यु निर्काला, महासंघ, International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC)

► व्यावहारिक जीवन बचाऊ सूचना

दर्शक/श्रोता का लागि दिएका सूचना उनीहरुले तत्कालै व्यवहारमा उतार्न सक्ने खालको हुनु पर्छ । कुनै विपत्सँग जोडिएको विषयबस्तुलाई फरक-फरक कोणबाट सोञ्चुहोस् ।

समाचार

“वितरण केन्द्रमा अराजकता . . . राहत सही ढंगले वितरण गरिएछ . . . ? आवश्यकता पूरा गर्नलाई पर्याप्त खाद्य सामग्री छ . . . ?”

यसले विपत्ताबाट प्रभावित दर्शकलाई ठोस र प्रयोग योग्य सूचना मिल्दैन । यसको कारण उनीहरु कसरी सहयोग पाउने र एकअर्कालाई सहयोग गर्न भन्नेबारे आफै निर्णय गर्न सकून् ।

जीवन बचाऊ सूचना

खाद्य सामग्री पाउन तपाइँसँग रसिद दुनुपर्छ । त्यसका लागि तपाइँ दर्ता गर्न सक्नु हुन्छ । रसिद किन्न, बेच्न पाइँदैन । . . . खाद्य सामग्रीले . . . समेट्छ ।”

दर्शकले माथि सप्रेशित सूचनाअनुसार वितरणको प्रक्रिया पहिल्याउँछन् र उनीहरुका लागि के-के छुट्याइएको छ भन्ने जानकारी पाउँछन् । यसले भ्रष्टाचार कम गर्नलाई पनि सहयोग गर्छ ।

समाचार

“आउने लागेको वर्षाको समयमा हैजाले धेरै मानिस मार्न सक्छ . . . ”

यो सूचनाले दर्शकलाई उनीहरुको अवस्था सुधार्नका लागि सशक्त बनाउने दिशामा भने केही गर्न सक्दैन ।

जीवनोपयोगी सूचना

“हैजा एउटा रोग हो जसले . . . । यो . . . कारणले फैलिन्छ । . . . यसरी हैजाको रोकथाम गर्न सक्नु हुन्छ । दातृ निकायले पानी शुद्धीकरण गर्न चक्की बाँडिरहेका छन् । चक्कीको स्वाद अनौठो लाग्न सक्छ तर . . . । चर्पी निर्माण र यसको सरसफाई आवश्यक छ किनकि . . . । शौचालय निर्माणको फरक-फरक विधिले . . . ”

विशेषगरी विपत्तले प्रभाव नपारेका श्रोतालाई, पहिलो भलकमै यस्ता सूचना भदा लाग्न सक्छ । तर याद गर्नुहोस्:

१. यदि विपत्तमा पर्नु भएको छ र रोग, कुपोषण तथा जोखिममा हुनुहुन्छ भने यस्तो खालको सूचना जान्न चाहनु हुन्छ ।

२. यो कतिको चाखलाग्दो या दिक्दार लाग्दो बनाउने, तपाईंमा नै निर्भर हुन्छ ।

जीवन बचाऊनु र विपत्तमा परेकालाई सहयोग गर्नुका साथसाथै जब श्रोताले आफू जस्तै मान्छेले दैनिक भोगेका चुनाती र त्यससँग जुध्नलाई गरेका प्रयासका बारेमा कार्यक्रममा राम्रोसम्म उठान गरेको पाउँछन्, त्यसबेला उनीहरु जस्ता धेरै मान्छे कार्यक्रम सुन्न लालायित हुन्छन् ।

जीवन बचाऊने सूचना राखेर बनाइने रिपोर्ट वा सामग्री पनि सृजनशील र मन छुने खालको बनाउन सकिन्छ । यसका लागि प्रयोग गरिने नियमित विकल्प वा अवसर वरिपरि फेला पर्न सक्छन् ।

अकस्मात्को ठूलो विपत् आउँदा यथाशक्य छिटो र प्रस्तुसँग सूचना बाहिर ल्याउनु प्राथमिकतामा पर्छ । तर बढी स्थानीयकरण गरिएको र विपत् पुरानो हुँदै गएको अवस्थामा प्रत्यक्ष प्रभावितलाई काम लाग्ने व्यावहारिक सूचना दिने र प्रभावित नभएकाहरुलाई कार्यक्रम सुन्नमा अल्फाइ राख्ने काम एकसाथ गर्नुपर्छ ।

मानवीय संकटद्वारा प्रभावित मानिसका लागि कस्तो प्रकारको सूचना आवश्यक हुन्छ ?

कस्तो सूचना भन्ने कुरा विपत्को अवस्था र प्रकृति हेरी फरक-फरक हुने गर्छ । मानिसलाई जुन सूचनाको आवश्यकता छ, त्यसबारे सोन्हे भन्दा बढी दिने प्रयास गर्नु पर्छ । श्रोताले के चाहन्छन् भनेर बुझ्न परेमा सजिलो उपाय भनेको उनीहरूलाई सोध्नु हो । कस्तो सूचना चाहिन्छ भन्नेबारे, गाउँगाउँमा गएर राहत बाँड्ने मान्छेहरूलाई पनि सोधन सकिन्छ । उनीहरूले पनि त विपत्बाट प्रभावितहरूका आवश्यकता पहिचान गरेका हुन्छन् । यहाँ केही प्रश्नका उदाहरण छन् जसको मानिसहरू उत्तर चाहन्छन् ।

विपत्को ताजा अवस्था

यो अवस्था प्रायःजसो अस्तब्यस्त र अलमल जस्तो देखिन्छ । सामान्यतया व्यवस्थित राहत प्रदान सहज हुँदैन । मानिसहरूले आफ्ना अगाडि जे देख्छन्, त्यसको बारेमा मात्र बुझ्न् । विपत्को प्रकृति र मात्रा बुझाउन तथा कसरी रास्तो तरिकाले सुरक्षित बस्ने भनेर ज्ञान दिन मिडियाले महत्वपूर्ण भूमिका खेल सक्छ । विपत् प्रभावितले यो बेला तल उल्लेखित कुरा बुझ्न चाहन्छन् ।

- के भइरहेको छ ?
- किन ?
- कहाँ ?
- अहिले कस्ता खतराहरू छन् ?
- म आफ्नो र परिवारको सुरक्षा कसरी गर्न सक्छु ?
- जहाँ म बसिरहेको छु, त्यहाँ बस्न खतरा छ कि छैन ?
- कोबाट र कस्ता खालका सुविधाहरू उपलब्ध छन् ?
- यो विपत्ति कहिलेसम्म चल्न सक्छ ?
- म अभ धेरै सूचना कहाँबाट पाउन सक्छु ?
- मेरो बालबालिकाको मानसिक समस्या हटाउन के गर्न सक्छु ?

कुनै गलत सूचना प्रवाह भएर कसैलाई हानी गरिरहेको छ कि भनेर सचेत रहनु अति आवश्यक छ । सार्वजनिक भएका गलत सूचना सुधार्नु पर्छ । उदाहरणका लागि भूकम्प आउदौँ, आणविक आक्रमण भएका हल्ला ।

तिपत्रका धेरै दिन पछि

समुदाय अली व्यवस्थित भएका हुनेछन् र निश्चित सेवाहरू सुधारिएका वा उपलब्ध हुनेछन् । केही सहयोग सरकारी निकाय तथा स्थानिय संस्थाहरूबाट आइपुगेका हुनेछन् । (यद्यपि, ठूला अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगी संस्थाहरूको राहत वितरण सञ्चालन आउन एक, दुई साता लाग्न सक्छ)

समावेश गर्न सकिने प्रमुख प्रश्नहरू :

- कस्तो खाना, पानी र आश्रय उपलब्ध छ र म त्यहाँ कसरी पुग्न सक्छु ?
- विभिन्न निकायले वितरण गरेको सामग्री पाउनका लागि मेरो नाम कसरी दर्ता गर्न सक्छु ?
- कस्तो औषधि उपचार उपलब्ध छ ? यो पाउन म कहाँ जानु पर्छ?
- कुन-कुन निकायले सहयोग गरिरहेका छन् ? म तनीहरूलाई कसरी चिन्न सक्छु, तिनीहरूलाई चिन्ने चिन्ह कस्ता छन् र कस्ता सेवा दिन्छन् ?
- कस्ता खालका स्वास्थ्य समस्याहरू छन् र ती मस्याहरूबाट आफूलाई कसरी सुरक्षित राख्न सक्छु ?
- फोहरलाई कसरी तह लगाउन सक्छु ?
- कस्ता सुरक्षा चुनौतीहरू छन् ? म कसरी त्यसको न्यूनीकरण गर्न सक्छु ?
- मेरो परिवारको सदस्य हराइरहेको छ, अब मैले के गर्नु पर्छ ?
- कुन-कुन सञ्चार सेवाले काम गरिरहेका छन् ?
- यातायातका लागि कुन मार्गहरू सञ्चालनमा छन् ?
- अब घर फर्कनलाई सुरक्षित छ ?

► सही सूचना दिनुहोस् ।

समाचार रिपोर्टिङका क्रममा यदि अपूर्ण र असत्य सूचनाहरू संकलन गरिन्छ भने त्यसले राष्ट्रो भन्दा पनि हानी गर्ने काम बढी गर्दै र प्रसारकले दर्शकको विश्वास गुमाउनेछ ।

मानवीय संकट परेका बेला यस्तो भन्न धेरै हुन्छ । अपूर्ण सूचनाले समस्यालाई अझ बढाउँछ र जीवन भन्न जोखिममा पार्दै । उदाहरणका लागि, धेरै दिन लाग्न सक्ने भए पनि गाउँलेलाई खाच सामग्री भोजि नै आइपुग्दै भनिदिनु । द्रन्द्मा परी घर ढाडान बाट्य भएकालाई, घर फर्किन सुरक्षित नभए पनि सुरक्षित छ भनिदिनु । यस्ता जानकारीहरूका परिणाम कस्तो हुन्छ ? परिकल्पना गर्नुहोस् ।

यदि गलत सूचना प्रसारण भएछ भने पनि यथाशक्य चाडो सुधानुसू र सम्बन्धित निकाय तथा संस्थालाई यसबाटे खबर गर्नुहोस् । जसको कारण उनीहरूले यसका नकरात्मक परिणामलाई कम गर्न वा नियन्त्रण गर्न सक्छन् ।

घटना भएको हप्तो पछि

पुनर्स्थापना र पुनर्निर्माणसँग जोडिएका बढी दीर्घकालीन विषयबस्तु, शैक्षिक अवस्था, आवास, मनो-सामाजिक परामर्श, रोजगारी र जीवनयापनलाई कार्यक्रममा उठाइनेछ । यस्तो बेला मानिसहरू पुनर्स्थापना प्रक्रिया र उनीहरूको जीवन पुनरुत्थान गर्न कस्तो विकल्प र सहयोग उपलब्ध छन् भनेर जान्न चाहन्छन् ।

त्यहाँ जवाफदेहिताको प्रश्न पनि उठ्न सक्छ । के सरकार र विभिन्न राहत दिने निकायको प्रयासले मानिसहरूका आवश्यकता पूर्ति गरिरहेको छ ? सहयोगको रकम राम्रोसँग खर्च गरिएको छ ? यस्ता दीर्घकालीन विषयबस्तु उठाउनका लागि कार्यक्रमको ढाँचा परिवर्तन गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

राहत प्रदायकसँग काम गर्ने

प्रभावकारी जीवन बचाऊ कार्यक्रम उत्पादन बनाउनका लागि राहत प्रदायकसँग नियमित सम्पर्क र संयोजन हुन जरूरी हुन्छ । जितिसक्दो चाँडो अन्तर्राष्ट्रिय र स्थानिय संस्था साथै सरकार पक्षसँग सहकार्य गर्नु पर्छ । सहकार्यबाट भझरहेको काम पत्ता लगाउनु पर्छ । साथै, श्रोताका लागि उपयोगी सूचना पहिचान गर्नु पर्छ ।

विभिन्न दातृ निकायहरू उपस्थित छन् भने जस्तो कि United Nation Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (OCHA) वा विपत् व्यवस्था समितिका स्थानिय अधिकारीले कुनै व्यवस्था गरेका छन् भने उनीहरूलाई संयोजन संयन्त्रमा राख्ने प्रयास गर्ने ।

सामान्यतया दातृ निकाय तथा स्थानिय अधिकारीहरू जनतालाई महत्वपूर्ण सूचना प्रदान गर्न सहमत हुन्छन् । तपाईँ यसलाई प्रसारण गर्न भूमिका खेल्न सक्नु हुन्छ । तपाईँ यो काममा तथ्यको जाँच, निस्पक्षता, विश्वनयीता जस्तो नियमित सम्पादकीय विवेकको अभ्यास गर्न सक्नु हुन्छ ।

फराकिलो दृष्टि

विपत्तिबाट प्रत्यक्ष पीडित नभएका तर कुनै अन्य तरिकाले प्रभावित भएकाहरूको बारेमा पनि सोच्नुहोस् ।

उदाहरणका लागि यदि कार्यक्रमले शिविरमा बसेका विस्थापितलाई लक्षित गर्दै भने, शिविर वरिपरिका स्थानिय बासिन्दाहरूलाई सहयोग गर्ने बारेमा पनि सोच्नुहोस् जसको आफै जीवन र सम्पति अचानकको भीडले प्रभावित पारेको हुनसक्छ । यसले प्रायः जसो तनाव सुजना गर्दछ । के भझरेको छ र उनीहरू आफैले के गर्न सक्छन् भनी कसरी बुझाउन सक्नु हुन्छ ? विदेशमा बसिरहेकाहरूका बारेमा के सोच्नु हुन्छ ? प्रभावित मानिसले पनि कसरी उपयोगी सूचना प्रवाह गर्न सक्छन् भन्ने कुरा जानेका हुन्छन् । अथवा त्यहाँ कुनै सहयोग गर्न सकिने माध्यम छ कि भनेर जान्न खोजिरहेका हुन्छन् ।

दुर्भाग्यवश, कै गर्ने भन्ने विषयमा एक आपसमा बाभिने सूचनाले श्रोतालाई त्रसित बनाइनु सामान्य जस्तै बन्ने गरेको पाइन्छ । यसले उनीहरूलाई पहिलेको भन्दा अझ बढी चिन्तित बनाउँछ । कतिपय अवस्थामा प्रभावित मानिससँग राहतको विषयमा कुराकानी हुँदैन । प्रभावितलाई के गर्ने र कस्तो सहयोग आउँदैछ भन्ने बारेमा अनभिज्ञ राखिन्छ । यस्तो बेला उचित जानकारीको अभावले हल्ला फैलाउने र अड्कलबाजी गर्ने अवसर दिन्छ । यसले बढी क्षति हुन सक्छ ।

यदि प्रभावित मानिससँगको संवाद तोकिएको मुद्दामा छैन भन्ने त्यसलाई परिवर्तन गर्ने कोसिस गर्नुहोस् । राहत संयोजकलाई सूचनाले सहयोग कार्यलाई अझ सशक्त बनाउँछ भनी बताउनुहोस् र उनीहरूलाई प्रभावित हरू लागि उपयोगी सूचना पहिचान गर्न आग्रह गर्नुहोस् ।

मानव समुदाय भित्रभित्रका सम्पर्क व्यक्तिहरूलाई आफूले समाचार संकलन नभई, जीवन बचाऊ कार्यक्रम बनाइरहेको छु भनेर स्पष्ट पार्नुहोस् । प्रायः संचार अधिकृत प्रभावित समुदायलाई काम लाग्ने भन्दा पनि उनीहरूलाई के भयो भन्ने सूचना सञ्चारकर्मीलाई उपलब्ध गराउन खोज्छ । यदि तपाईँले आफ्नो कामले राहत वितरणको कामलाई सधाउन खोजेको बताउनु भयो भने तपाईँले आवश्यक सूचना पाउने सम्भावना बढी हुन्छ । चाहेको जस्तो सूचना पाउन राहत तथा सहयोगका लागि गाउँगाउँमा प्रत्यक्ष पुगेका मानिसलाई बोल्न लगाउनु पर्छ ।

► निस्पक्षता

यदि द्वन्द्वसँग जोडिएको मानवीय विपत् छ भने जीवन बचाऊ कार्यक्रम उत्पादन एक पक्षीय देखिने खतरा हुन्छ । जीवन बचाऊ जानकारी संकलन, सम्प्रेसण गर्दा नैतिकरूपले निस्पक्ष हुनु पर्छ ।

तिनीहरूसँग चाहाखो रहनुहोस् जो राजनीतिक र धार्मिक स्वार्थले सूचनालाई बझाउने प्रयास गरिरहेका हुन्नन् ।

उदाहरणका लागि कुनै ठूलो नेताले भन्न सक्छ, “फलाना जातीका मानिसले यो क्षेत्रमा हैजा भित्राएको छ ।”

तपाईँको ध्यान दर्शकलाई काम लाने सूचनामा मात्र केन्द्रित हुनु पर्छ । उदाहरणका लागि “यदि तपाईँलाई भाडापछाला लागेको छ वा छादने गरिरहनु भएको छ भने तपाईँलाई हैजा लागेको हनसक्छ । चिन्ता नलिन्स । हैजा निको पार्न सकिन्छ । तुरन्त चिकित्सक वा औषधालयमा जानुहोस् ।”

जीवन बचाऊ सूचना प्रसारण गदा

- मुख्य सन्देशलाई **दोहोन्याउनुहोस्**, विशेषगरी शुरुशुरुका चरणमा । मानिसहरू मानसिक समस्यामा भएका बेला उनीहरूलाई सूचना सुनीरहन गाहो हुन्छ भन्ने कुरा दिमागमा राख्नुहोस् ।
- सूचना **सामान्य र स्पष्ट** तरिकाले प्रस्तुत गर्नुहोस् । किनकि, तपाईँ पत्रकार हो । यो कुरा तपाईंलाई पहिले नै थाहा छ । तर, मानिसहरू तपाईंले दिएको सूचना अनुसार व्यवहार गर्ने हुनाले जीवन बचाऊ कार्यक्रम उत्पादन विशेष रूपले महत्वपूर्ण छ । तस्रो यस्तो अन्योलपूर्ण समयमा स्पष्ट सूचना र जानकारी आवश्यक छ ।
- जहाँ सम्भव छ, सूचना **'कल टु एक्सन'** को रूपमा प्रस्तुत गर्नुस् । प्रायःजसो मानवीय संकट सामना गरिरहेको मानिसलाई निष्क्रिय पात्रका रूपमा व्यवहार गरिन्छ जो धैर्य गरी सहायताको पर्खाइमा बसोस् भन्ने धारणा राखिन्छ । तर थोरै भएपनि सही ढाडस दिने हो भने आफ्नो अवस्था सुधार्न उनीहरू आफैले लिएको पहलहरू नै उत्कृष्ट हुन्छन् ।
- मानिसहरूलाई आफ्नो साथी, परिवार र समुदायसँग सूचना **बाँडन** उत्साहित पार्नुहोस् ।
- अभ धेरै जानकारीका लागि चाहिने **सम्पर्क रथान** बताउनुहोस् । जस्तो कि वेवसाइटहरू, विभिन्न ठेगानाहरू, फोन नम्बर, सेवा केन्द्र आदि ।
- अतिरिक्त नपार्नु होस् **तथ्यमा अडिग** रहनुहोस् ।
- जसलाई **विशेष हेरचारको आवश्यकता** छ, उनीहरुका बारेमा सोच्नुहोस् । जस्तो कि महिला, बालबालिका, पाका तथा अपांगता भएका मानिसहरू जसले मानवीय संकटमा अभ धेरै चुनौती सामना गरिरहेका हुन्छन् ।
- ओतहरू उल्लेख** गर्नुहोस् । संकटको अवस्थामा विभिन्न खाले हौवा फैलिन सक्छ । तथ्यका लागि कस्तीमा दुई पटक जाँच गर्नुहोस् र ती तथ्य कहाँबाट आएको भनी सोच्नुहोस् ।
- तपाईंले कुरा गर्ने विज्ञको **आध्यायनको क्षेत्र** जाँच्नुहोस् र उनीहरुको विज्ञताको क्षेत्रभन्दा बाहिरको प्रश्न उनीहरूलाई नसोच्नुहोस् ।
- बन्धुत्वको** भावना सृजना गर्नुहोस् । यदि मानिसहरूले आफू एकलो छैन भन्ने सोच्यो भने उनीहरुको पीडा कम हुन्छ । (पृष्ठ १३ मा 'दोहोरो सञ्चार' हेर्नुहोस्)
- आशा जगाइदिनुहोस्** । प्रेरणादायी, द्रुक्क बनाउने बोली जस्ता सामान्य व्यवहारले उनीहरुको अवस्थालाई फरक पार्न सक्छ ।

“कल टु एक्सन” का उदाहरणहरूः

“के तपाइँ शिविरको जीवन सुधाइएको हेर्न चाहनु हुन्छ ?” शिविरको जीवनसँग जोडिएका फरक चिजहरू, जस्तै पानी, स्वास्थ्य, सेल्टर र शिक्षालाई सुधार्न तपाइँ सामुदायिक समितिमा संलग्न हुन वा सामुदायिक समिति सूजना गर्न सक्नु हुन्छ । जानकारीका लागि मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

“यदि तपाइँ घाइते हुनुभएको छ भने घाउलाई सफा राख्नुहोस् र यथाशक्य चाँडो उपचार गर्नुहोस् । तपाइँको नजिक कहाँनेर स्वास्थ्य सुविधा छ भनी थाहा पाउन मा फोन गर्नुहोस् ।”

“मानवीय सहायता निशुल्क हो ! तपाइँलाई नराम्रो नियतले छुने, कुनै पनि यौनिक कार्यको प्रस्ताव राख्ने वा सहयोगका बदलामा तपाइँबाट केही चिज लिने अधिकार कसैलाई छैन ।”

“यदि बम जर्स्टो देखिने कुनै पनि वस्तु, सैनिक सामग्री, कसैसँग तालुक नराञ्चे व्याग, तपाइँले नचिनेको कुनै पनि चिज देख्न भयो भने नछनुहोस् । रोकिनुहोस् । पछाडि पर्खिनुहोस् । त्यसबारे वयस्क मान्छेलाई भन्नुहोस् ।”

“तपाइँ बलात्कृत हुनुभएको छ वा यौनिक हिसामा पर्नु भएको छ भने स्थानिय स्वास्थ्य सेवा भएको ठाउँमा यथासक्य चाँडो जानुहोस् । त्यहाँ एचआइभी लगायत संक्रमणको जाँच हुन्छ । अनिच्छित गर्भधारणबाट बच्न आकर्षिक गर्भनिरोधक औषधि, सहयोग र सल्लाह पनि पाउन सक्नुहुन्छ । पि सबै कुरा गोप्य हुन्छन् ।”

“अरु भन्दा पहिले पाका तथा अपांगता भएका व्यक्तिले आश्रय पाउनु पर्छ । उनीहरू पानी बाँढ्ने ठाउँ, शौचालय, भान्साको सुविधा साथसाथै स्वास्थ्य केन्द्रको नजिक छन् भन्ने निरिचत गर्नुहोस् । शिविरमै बसेको नाताले उनीहरू एकला र अशुरक्षित छैनन् भन्ने अनुभूति गराउनुहोस् । त्यसकारण उनीहरूले सजिलै आश्रयस्थललाई खतरामुक्त गराउन सक्छन् ।”

प्रसारणका लागि विभिन्न ढाँचा

जीवन बचाऊ कार्यक्रम उत्पादनको उपयुक्त ढाँचा र प्रसारण अवधि निर्धारण विभिन्न कुरामा भर पर्छ । यसमा विपत् कुन अवस्थाको हो, मात्रा कस्तो छ, नाजुक कति छ, कुन माध्यम (व्यानल) बाट प्रसारण गर्ने (उदाहरण, कुनै खास स्थानमा लक्षित स्टेसन र धेरै देशमा प्रसारण बिस्तार गरेको च्यानल जसको सबै श्रोता विपत्बाट प्रभावित हुँदैनन् ? र, चलिरहेकै कार्यक्रममा के कुरा राख्दा राम्रो हुन्छ भन्ने कुरा ध्यान दिइन्छ ।

जीवन बचाऊ सूचनालाई विशेषरूपमा छुट्टै जीवनोपयोगी परिणामका लागि चलाउन वा चलिरहेको कार्यक्रममा समेट्न पनि सकिन्छ । उदाहरणका लागि परिस्थितिका बारेमा सूचना विज्ञापनको रूपमा मापदण्ड पुगेको रिपोर्ट वा पत्रिकाको बीचमा राख्नु । तलका ढाँचाहरू मार्फत जीवन उपयोगी सूचनाहरू प्रस्तुत गर्न सकिन्छ ।

- सीधा र धोटा समाचार:** प्रस्तोताले सामान्य ढंगले के भएको हो त्यो भन्छ । साथै प्रभावितले के के गर्न भनेर स्पष्ट तरिकाले बताउँछ । प्रायजसो यस्तो काम विपत् भए लगत्तैको अवस्थामा गरिन्छ ।
- अन्तर्वार्ता:** यसमा कुराकानी गर्न राहत वितरणमा संलग्न विज्ञ, चिकित्सक र मनो-परामर्शदाताहरू उपयुक्त पात्र हुन सक्छन् । अनुकूल भएमा विपत्बाट प्रत्यक्ष प्रभावितहरूका भनाइ पनि समावेश गर्न सकिन्छ ।
- बिस्तारित समाचार:** यसमा प्रभावित स्थानमै पुगेर तयार पारिएको रिपोर्ट सँगसँगै अन्तर्वार्ता वा अन्य सामग्रीहरू हुन्छन् ।
- जनहितमा जारी सन्देश (पी.एस.ए):** जीवनोपयोगी सूचना समेटेको सन्देश मूलक छोटो सामग्री जो कार्यक्रमको बीच-बीचमा राखिन्छ ।
- नाटक:** जटिल र संदेनशील विषयबस्तुमा काम गर्न यो उपयुक्त औजार हो । विपत्को समय गुञ्जाई गएपछि, पछिल्लो अवस्थामा दीर्घकालीन समय चल्ने कार्यक्रम बनाउनका लागि नाटक उत्तम हुन्छ ।

- छिलफल कार्यक्रम:** यो पनि विपत्का पछिल्ला समयहरूका राहत र पुनःनिर्माणको काममा जिम्मेवार व्यक्तिहरूको ध्यान खिचिहरने उपयुक्त विधि हो ।
- म्यागेजिन कार्यक्रम:** यो ढाँचाभित्र माथिका सबै ढाँचाहरूसँगै, अनुकूल भएमा फोन इन कार्यक्रम पनि समावेश गर्न सकिन्छ ।

घटना अध्ययन

सन् २००८ मा बर्मामा नर्गेस नाम गरेको आँधी आयो । यस समय बीबीसी मिडिया एक्स्प्यन र बीबीसी बर्मेली सेवाले 'लीभिड टुडे, स्ट्राइगर दुमरो' (Living Today, Stronger Tomorrow) भन्ने पांच मिनेटको नियमित समाचार मूलक कार्यक्रम उत्पादन गर्यो । कार्यक्रमले विभिन्न आपत्कालीन अवस्था र जीवनयापनदेखि पुनःनिर्माणसम्मको विषयवस्तु समेटेको थियो ।

राहत वितरण सकिएपछि नाटक, पी.एस.ए. प्रभावित क्षेत्रमा वस्तेहरूको अनुभव र विज्ञासँगको कृताकानी पनि समेटनलाई कार्यक्रमको ढाँचा परिवर्तन गरियो । नयाँ विषयवस्तुको उठान गर्नुका साथै जटिल विषयवस्तु सम्बोधन गर्न हँसाउने तथा नमुना पात्र सृजना गरेर नाटक तथा पी.एस.ए. निर्माण गरियो ।

'जब आँधीले मेरो रेडियो तहसनहस बनायो तब मैले केही देख नस्किन । अति एकलाएको महसुस गर्न । अहिले रेडियो छ । लाग्छ, म देख नस्किरहेको छु ।'

दृष्टिविहीन बर्मेली मिल्स जसले नर्गेस आँधिपछि रेडियो पाए ।

दोहोरो सञ्चार

जहाँ सम्भव छ त्यहाँ जीवन बचाऊ कार्यक्रम उत्पादनले विपत् बाट प्रभावितलाई आफ्नो भनाइ राख्ने मौका दिनुपर्छ । यसरी धेरै किसिमका लाभ बढुल्न सकिन्छ । जस्तै:

- मानिसलाई आफ्नो आवश्यकताका बारेमा बोल्ने मञ्च दिन्छ ।
- सामुदायिक सोचको विकास र एकअर्कामा समान पीडाको अनुभूति गराउँछ जसले मानिसहरू आफू एकलो मात्र दुःखी छु भन्ने ठान्डैनन् ।
- जीवन बचाऊ कार्यक्रम उत्पादनप्रति श्रोताको अपनत्व सशक्त बनाउँदै कार्यक्रम सुन्नेको संख्या बढाउँछ ।
- व्यवस्थापनमा भएको ढिलाइ पहिचान गर्न र सरकार तथा राहत ढिलाउने संस्थालाई जवाफदेही बनाउन सहयोग गर्छ ।
- गलत सूचना र होहल्ला ठम्याउन र यसलाई सुधार्न सहयोग गर्छ ।

दोहोरो सञ्चारका केही उपाय

प्रभावित स्थानबाट: ताजा सूचना संकलन गर्न र मानिससँग प्रत्यक्ष कुराकानी गर्न विपत् प्रभावित ठाउँमा पुनुको विकल्प छैन । तपाईँले जीवन बचाउ कार्यक्रम बनाइरहेको छु भन्ने भुल्नु हुँदैन । प्रभावित क्षेत्रका श्रोताका लागि के उपयोगी हुन्छ भन्नेमा केन्द्रित हुनुहोस् ।

एसएमएस, इमेल र अडियो सञ्चेश: तपाईँले प्रभावितहरूलाई तोकेको नम्बरमा एसएमएस पठाउ वा अडियो सञ्चेश रेकर्ड गराउ भनी अनुरोध गर्न सक्नु हुन्छ । तपाईँले एसएमएसको माध्यमबाट पनि उनीहरूका खबर थाहा पाउन सक्नु हुन्छ ।

प्रत्यक्ष फोन-इन् कार्यक्रम: विपति भएको तत्कालै यो कार्यक्रम उपयुक्त नहुन सक्छ । जसको फोनको अपेक्षा गरिएको हो, उनीहरू उच्च पीडा, अलमल र बैचैनीमा हुन्छन् । सँगसँगै यो बेला टेलिफोनको नेटवर्कले पनि राम्रोसँग काम नगर्न सक्छ । फोन-इन् विपतिको अलि पछाडिको अवस्थामा वा पुनःस्थापनाको चरणमा उपयुक्त हुन्छ जुनबेला मानिसहरूको अवस्थाबारे बोल्ने समय आएको र राहत प्रयासलाई जिम्मेवार बनाउने बेला भएको हुन्छ ।

सामाजिक सञ्जालको माध्यम: फेसबुक, ट्वीटर र अन्य सामाजिक सञ्जाल सूचना संकलन गर्न वा सूचना दिन छिटो र सस्तो माध्यम हुनसक्छ ।

दोहोरो सञ्चारका बारेमा सोच्नुपर्ने कुरा

- परिस्थिति अनुसार विभिन्न विकल्पहरूको औचित्यबारे सोच्नुहोस् । जुन कुराले एउटा सन्दर्भमा राम्रो काम गर्छ, अर्को सन्दर्भमा त्यो उपयुक्त नहुन पनि सक्छ ।
- कुन प्रविधि र भौतिक संरचनाले काम गरिरहेको छ भनी सोच्नुहोस् । यो तरिका अपनाउनलाई कस्ता श्रोतहरू आवश्यक हुनेछन् ? के मान्छेले मोबाइल फोन एसएमएस पठाउन र फोन गर्नका लागि मात्र प्रयोग गर्छन् ? दर्शक-श्रोता सञ्चारको कुन दोहोरो माध्यमसँग पहिले नै परिचित छन् ? उदाहरणका लागि रेडियो फोन-इन् कार्यक्रम वा सामाजिक सञ्जाल साइट लोकप्रीय छन् ? अति एकिलेका वा जोखिममा परेका मानिसकहा पुग्न कुन चाहिँ माध्यम अति प्रभावकारी हुन्छ ?
- पूरा गर्न नसकिने विषयमा आशा नदेखाउनुहोस् । मान्छेहरूलाई आफ्नो समस्या भन्न सम्पर्क गर भन्दै हुनुहुन्छ भने स्पष्ट पानुहोस् कि उनीहरूलाई आफ्नो आवश्यकताका बारेमा बोल्ने मौकामात्र दिँदै हुनुहुन्छ । तपाईँ आँफैले उनीहरूका समस्या समाधान गर्न वा प्रत्यक्ष सहयोग गर्न सक्नु हुन्न ।

- तपाइँले पाएका कति सूचना सहयोगमा खटिरहेका सरकारी अधिकारी तथा दातृ निकायका लागि अति महत्वपूर्ण हुन सक्छन् । यदि तपाइँसँग स्रोतसाधन छ भने सोच्नुस् कि कसरी श्रोताबाट आएका महत्वपूर्ण सूचनाहरू बढुल्नु हुन्छ ? र, उनीहरूलाई नै बाँड्नु हुन्छ ?
- सहयोगका लागि सहकार्य गरिरहेका समुदायका प्रेरणादायी उदाहरणहरू संकलन गर्नुहोस् र अरुलाई नमुना वा उत्प्रेरणाको रूपमा बुझाउनुहोस् ।
- तपाइँलाई अधिक फोन कल र सन्देश आउने चुनौती हुनसक्छ । मानिसलाई सम्पर्क गर भन्नु अघि त्यस मार्फत आउने अधिक सूचनालाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भनेर पनि सोच्नुहोस् ।

घटना अध्ययन

सन् २०१० मा भारी वर्षाको कारण पाकिस्तानमा बाढी गयो । यसले करिब एक करोड ८० लाख मानिसलाई प्रभाव पाय्यो र दुई हजार जनाको ज्यान लियो । बीबीसी उर्दू र बीबीसी मिडिया एक्सनले जीवन बचाऊ कार्यक्रम प्रसारण शुरू गय्यो । सँगसरै प्रभावित मानिसलाई भ्वाइस मेल सेवामा आफ्नो गुनासो पठाउन अनुरोध गय्यो । त्यसपछि कार्यक्रम उत्पादन सम्हले ती गुनासोमा आएका विषयवस्तुलाई उठाउदै रेडियो कार्यक्रम उत्पादन गर्न सफल भयो । हरेक कार्यक्रम कुनै स्थान विशेष र क्षेत्रसँग सम्बन्धित विषयमा कीन्द्रित भयो ।

“तपाइँ बाढीले तहसनहस पारेको दुर्गम गाउँमा बसिरहनु भएको छ । अन्य ठाउमा के भइरहेको छ भन्ने थाहा पाउन सक्नु भएको छैन । मलाई लाग्छ, त्यहाँ भएका सबै यस्तै अन्योलमा छन् । हामी सबै भर्खेरे गाउँ पुगेका छौं र थाहा छैन कहाँबाट चुरु गर्ने ? मैले बीबीसी पाकिस्तानी जीवन बचाऊमा विभिन्न पुनर्वास गतिविधिबाटे राम्रो छलफल सुनेको छु । अन्योलमा परेका एक व्यक्तिले कार्यक्रममा फोन गर्छ र प्रस्तोताले अन्य त्यस्तै अवस्थामा रहेका मानिसहरूसँग कुरा गर्छ । मलाई त्यो मनपर्छ ।”

एकजना पुरुष, पाकिस्तान

जीवन बचाऊ कार्यक्रम उत्पादनका लागि अन्तर्वर्ता

जब तपाईँ अन्तर्वर्ता दिने मान्छे र प्रश्नहरूको तयारी गर्नु हुन्छ, त्यसबेला याद गर्नुहोस् कार्यक्रमको लक्ष्य प्रभावित मानिसहरूका बारेमा नभएर उनीहरूका लागि हो। जसले उपयोगी जानकारी दिन्छ, उसलाई समेट्ने प्रयास गर्नुहोस्। केही काम लाग्ने सरसल्लाह वा हौसला दिनुस्। मानिसहरू मानसिक समस्याले प्रभावित वा जोखिममा परेका छन् भन्ने याद गर्नुहोस्। केही खास अवस्थाहरूमा, खासगरी द्वन्द्वमा जो प्रत्यक्ष प्रभावित छन्, उनीहरूका आवाज प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुँदैन। यसले उनीहरू अफ खतरामा पर्ने सक्छन्।

असहयोगी प्रश्न: तपाईँको बच्चा हराएको छ ? यसले तपाईंलाई चिन्तित बनाएको हुनु पर्छ तपाईँको घर ध्वस्त हुँदा कस्तो महसुस भयो ?

सहयोगी प्रश्न: तपाईँ र तपाईँको समुदायलाई अहिले के कुराको बढी आवश्यकता छ ? यी कुराको सामना गर्न तपाईंले कस्तो व्यवस्था गरिरहनु भएको छ ?

केही गर्न हुने र नहुने कुरा

- कसैसँग कुरा गर्नु अघि अनुमति लिनुहोस्। कुरा गर्न मान्दैनन् भने जबरजस्ती नगर्नुहोस्। कसैलाई आफ्नो कथा सुनाउँदा राहत मिल्छ तर कसैलाई पीडा पनि थपिन सक्छ। यसबारे सचैत रहनुहोस्।
- अन्तर्वर्ता दिनेलाई हतार नलगाउनुहोस्। धैर्य राख्नुहोस् र बिस्तारै बोल्नुहोस्। मानसिक रूपले विशिष्ट मानिसलाई सही सूचना छान्न कठिनाई हुनसक्छ। लामो समय शान्त रहन दिनुहोस्। प्रश्न जरुरी छ भने दोहोन्याएर सोञ्जुहोस्।
- विपत्तिबाट प्रत्यक्ष प्रभावितलाई उनीहरूको आवश्यकता भन्न र अनुभव बाँडनलाई अनुरोध गर्नुस्, जुन कुरा सुनेर अरूले केही कुरा सिक्न सक्छन्।
- जबसम्म मानसिक रूपले विशिष्ट बालबालिकासँग काम गर्न तपाई योग्य (सम्भवतः तपाईँ हुनुहुन्न) हुनुहुन्न, त्यस्ता बालबालिकालाई उनीहरूका

मानसिक पीड़ाबारे बयान गर्न नलगाउनुहोस् । यसले उनीहरूका पीड़ा अभ बढाउन सक्छ ।

- आफ्नो शारीरिक हाउभाउबारे सचेत हुनुहोस् । तनावमा परेका मानिसहरू बोलिरहेका बेला उनीहरूलाई सुनिरहेको र उनीहरूका कुरा बुझिरहेको महसुस गराउनु पर्छ । तपाइँले उनीहरूलाई सुनिरहेको छु भन्ने कुरा आफ्नो शारीरिक हाउभाउमा भल्काउनुहोस् ।
- बर्दीमा भएका मानिस वा सहायता प्रदायकहरू संकटबाट प्रभावित छैनन् भन्ने नसोच्नुहोस् । उनीहरूले पनि आफन्त वा साथी गुमाएका हुन सक्छन् । अथवा अरू पीडितहरू देखेर भावनात्मक रूपले कमजोर भएका हुनसक्छन् ।
- आफ्नो राश्रो हेरचाह गर्नुहोस् । यदि तपाइँको शारीरिक र मानसिक अवस्थामा धेरै असर परेको छ भने पर्याप्त सुल्तुहोस्, नियमित खानुहोस र सहायता लिनुहोस् ।

अतिरिक्त स्रोत सामग्रीहरू

मानवीय समाचार र जानकारी

ReliefWeb www.reliefweb.int - मानवीय संकट बुझाउने मानवीय सूचना र विश्लेषण, चित्र र ग्राफिकहरू ।

AlertNet www.alertnet.org - मानवीय संकट माथिका समाचार र विश्लेषण ।

IRIN www.irinnews.org - United Nation Office for the Co-ordination of Humanitarian Affairs (OCHA) मानवीय समाचार र जानकारी दिने वेबसाइट ।

Aid Workers Net www.aidworkers.net/?q=node/351 - राहतकर्मीका कामकाजी एकीकृत सूचना

CDAC Network www.cdacnetwork.org/public/resources - विपत्तिबाट प्रभावित मानिसहरूसँग सम्बन्धित सञ्चार सामग्रीहरू ।

International Crisis Group www.crisisgroup.org

सन्दर्भ सूची र थप पाठ्य सामग्रीहरू

तल उल्लिखित सबै प्रकाशनहरू अनलाइनमा उपलब्ध छन् ।

Communicating in recovery Australian Red Cross, 2010

http://www.redcross.org.au/files/Communicating_in_recovery_resource.pdf

Dealing with Trauma: Practical Suggestions for Journalists Covering Catastrophe, Anne Nelson, Columbia Graduate School of Journalism and Dr. Daniel Nelson, M.D., University of Cincinnati School of Medicine Posted on: 27/06/2008 Disaster Reporting (ijnet)14

<http://ijnet.org/stories/practical-suggestions-journalists-covering-catastrophe>

Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence, Stevan E. Hobfoll et al. 2007

<http://mhpss.net/wp-content/uploads/group-documents/140/1330584195-Masstraumaintervention.pdf>

Humanitarian Reporting in Pakistan Journalists' Handbook, Internews, 2010

<http://www.internews.org/research-publications/humanitarian-reporting-pakistan-journalists-handbook>

Lifeline Media: Reaching populations in Crisis, Loretta Hieber, September 2001

http://www.preventionweb.net/files/636_10303.pdf

For more background reading on the role of communication with populations in emergencies, see BBC Media Action's policy briefings:

Left in the dark: The unmet need for information in emergency response

http://downloads.bbc.co.uk/worldservice/trust/pdf/humanitarian_response_briefing.pdf

Still left in the dark?

http://downloads.bbc.co.uk/mediaaction/policybriefing/bbc_media_action_still_left_in_the_dark_policy_briefing.pdf

बीबीसी मिडिया एक्सन 'कम्युनिकेटिंग विद डिजास्टर एफेक्टेड कम्युनिटी नेटवर्क' (Communicating With Disaster Affected Communities Network) को संस्थापक सदस्य हो। यो बहुआयामिक कदम अँध्यारोमा छाडिएका (*Left in the dark*) भन्ने कार्यपत्रको सम्बोधनमा राहतकर्मी र विपत प्रभावित मानिसहरूबीच दोहोरो सञ्चार सुधार गर्न स्थापना भएको हो। वेबसाइट: www.cdacnetwork.org

अन्य जानकारीका लागि सम्पर्क:

BBC Media Action

Ibex House

42-47 Minorities

London, EC3N 1DY

Tel: +44 (0)20 8008 0001

Fax: +44 (0) 208 008 5970

Email: media.action@bbc.co.uk

च्यारिटी नम्बर: १०७६२३५

कम्पनी रजिस्ट्रेशन: ३५२९५८७

