NDRF • INDIA

Saving Lives & Beyond...

The Saviour

A Quarterly Magazine of NDRF

October-December, 2015











CHIEF PATRON

- SH. O.P. SINGH, IPS, DG, NDRF

EDITORIAL ADVISORY BOARD

- SH. AMRENDRA KUMAR SENGAR, IPS, IG
- SH. S.S. GULERIA, DIG (OPS & TRG)
- SH. ANIL SHEKHAWAT, AC (PRO)

आपदा सेवा सदैव

Volume-VI Issue-IV



Demonstration of Capabilities by NDRF Team



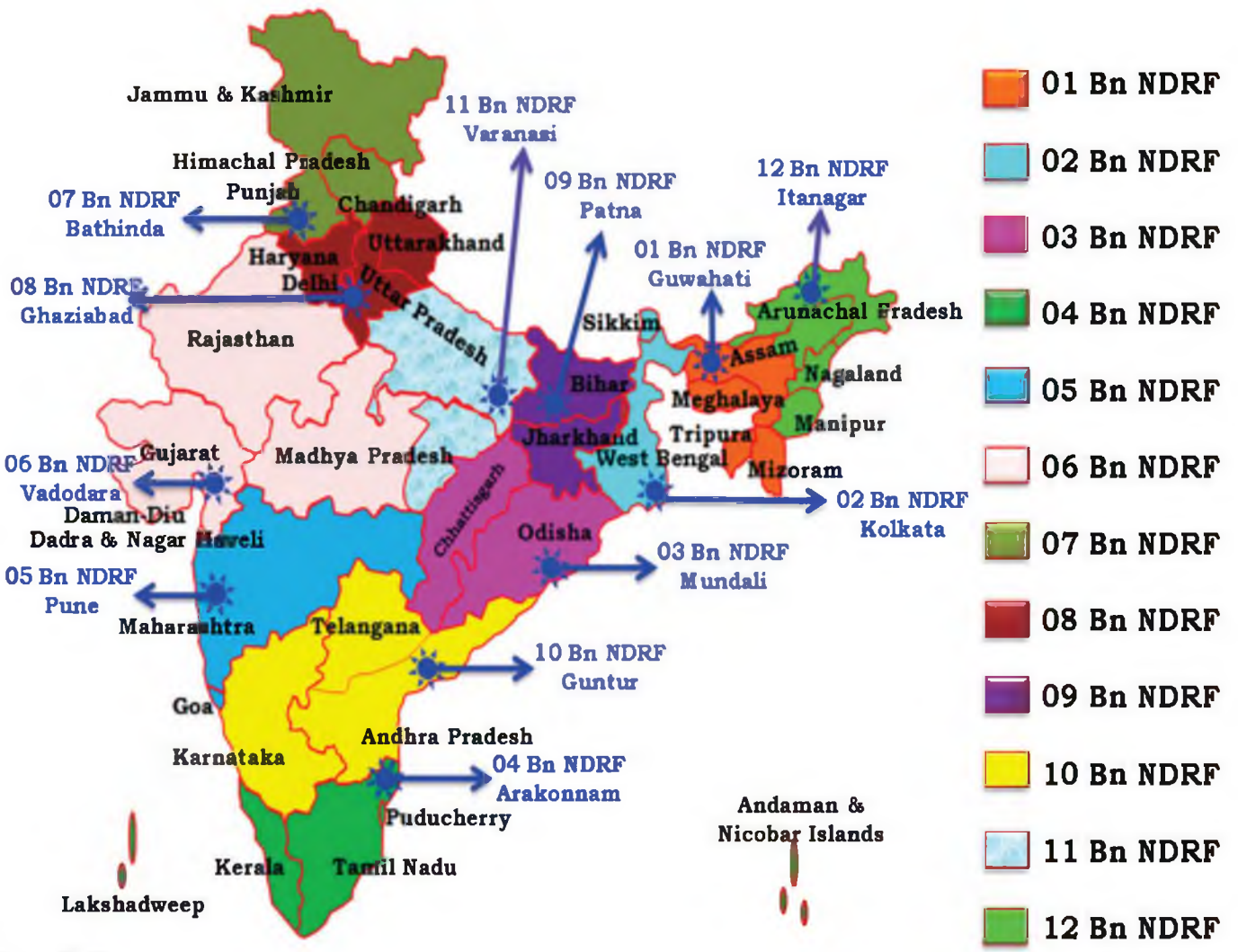
Medical Component of NDRF USAR team Providing First Aid to Victim



South Asian Annual Disaster Management Exercise -2015



Deployment of NDRF in the Country



- Committed towards saving the disaster victims by providing specialized response in case of Natural as well as Manmade disasters.
- Committed towards making India a disaster resilient Nation through regular community capacity building programme across India.

Message from Director General, NDRF



It is a matter of great pride that National Disaster Response Force has completed its 10 years in humanitarian service to the countrymen. In short span of ten years, NDRF has become a visible face in disaster response and with each passing year Force has emerged as a vibrant Force of the country. Started with eight battalions of CAPFs in 2006, now NDRF has gone up to 12 Units, which are covering every corner of the country.

With the dedication & commitment towards our motto 'Apda Seva Saidav', our men have created optimistic image of our Force. Our rescuers are highly motivated and are adopting proactive stance and innovative approaches while discharging their duties. I feel delighted in highlighting the commendable efforts of our rescuers during Chennai urban flood, NDRF responded immediately by deploying 50 Search & Rescue teams in flood affected areas of Tamilnadu and Pudduchery. NDRF teams were airlifted from various places across the country for immediate rescue operation. Our teams have rescued and safely evacuated more than 23,000 flood affected victims to safer areas and also distributed huge quantity of relief materials.

It is a matter of great pride for us that on the initiative of Government of India, the "South Asian Annual Disaster Management Exercise" (SAADMEx-2015) under the aegis of MHA & MEA was organised. NDRF played a pivotal role in conducting this mega event. SAADMEx has provided a platform for sharing of best practices on comprehensive aspects of disaster risk reduction, strengthening regional response and coordination for Disaster Management among the SAARC Nations for augmenting distinct and combined preparedness for rescue and relief efforts during the disaster.

NDRF is continuing in its mission of making our country resilient towards disasters and community capacity building process. During this quarter alone approx. 80,292 persons were sensitized in various disaster awreness programmes. Apart from these, we have organised various demonstration & mock exercises for general benefit of masses and stake holders.

I hope that we will continue in our endeavor to serve our countrymen for disaster response.

Jai Hind...

O.P. Singh, IPS
DG, NDRF



NDRF imparting Disaster Management Training to Community



Close Vigil by NDRF during PM visit at Varanasi, U.P.

TABLE OF CONTENTS

S. No.	Topic	Contributed by	Page No.
1.	In Quest of Disaster Resilience	Pankaj Kumar Second In Command	1
2.	Emergency Management of Animals in Disasters and First Aid	Dr. S.G. Christopher MVSC, PGDHM, MBA	5
3.	स्वास्थ्य ही जीवन	अभय कुमार सिंह, उप समादेष्टा	10
4.	आपदा प्रबंधन – मॉक अभ्यास – अभ्यास व अनुभव – एक नजर	शैलेंद्र सिंह यादव, उप समादेष्टा	12
5.	Management of Post Disaster Stress	Sh. Surender Kumar, AC	15
6.	ध्वनि प्रदूषण : एक गंभीर चुनौती	रवि कान्त, उप समादेष्टा	17
7.	क्रोध प्रबंधन	निरीक्षक अजीत कुमार सिंह	22
8.	प्राकृतिक आपदाओं को आमंत्रित करता समाज	रणवीर कुमार मिश्रा, सहायक समादेष्टा	24
9.	आपादा और आपदा प्रबंधन	नीरज कुमार, सहायक समादेष्टा	26
10.	Sensitising schools towards disaster preparedness	Inspector Hipparkar Suresh	28
11.	NDRF Operations & Activities During this Quarter		32
12.	News Clippings		46

IN QUEST OF DISASTER RESILIENCE



Pankaj Kumar
Second in Command

Disaster resilience is the ability of individuals, communities, organisations and States to adapt to and recover from hazards, shocks or stresses without compromising long-term prospects for development. According to the Hyogo Framework for Action (UNISDR, 2005), disaster resilience is determined by the degree to which individuals, communities and public / private organisations are capable of organising themselves to learn from past disasters and reduce their risks to future ones, at international, regional, national and local levels.

Since time immemorial the disasters are manifested by a complex matrix of Hazards, Risks and Vulnerabilities. The humanity has to survive in consonance with the nature. With the technological advancement and the increase in human population, we have been consistent in over-exploitation of the natural resources. Nature has its own way of imposing a balance and whatever be the technological advancement, the nature shall remain supreme. We must always remember that nature has time and again proved to be quite unforgiving when it comes to re-claiming its balance.

History is replete with Disasters of varying magnitude and kind. The varying disasters may have different peculiarities of their own but they have been singular and unwavering in two things; the devastation caused and the suffering left in its wake. A Disaster results only when a combination of factors within the Hazard, Risk and Vulnerabilities' matrix meet negligence and at times the providence. We say a catastrophe has struck, but a careful analysis of any disaster shall exemplify human culpability, whether in mindless exploitation of resources, unplanned settlement or a plain ignorance of the vulnerabilities and risks involved while tinkering with the natural processes. In a way, we invite the wrath of the nature.

We have classified the disasters into two types, one which are primarily caused due to the natural processes have been termed as Natural Disasters; whereas the Man-made Disasters include the catastrophes triggered due to a disastrous event caused directly and principally by one or more identifiable, deliberate or negligent human actions. But an honest analysis of all the natural disasters shows that had the human actions not interfered with the natural processes and let the nature alone, the human lives and the material losses in these disasters would not have reached the catastrophic level. Even the Earthquake casualties can be minimised with the simple precautions of following the building code for construction in the area in addition to certain Dos and Don'ts to be followed in case of a temblor. There cannot be any better example than Japan which is beset with most frequent earthquakes than any other country in the world.

All said and done, we cannot rule out the disasters completely. We are bound to get affected by the upheavals in the nature's cycles. Management of these disasters becomes imperative for alleviat-

ing the human suffering in the wake of any such disasters. Any disaster management encompasses the response as well as mitigation. Mitigation in turn includes the measures undertaken to avoid or minimise the damage in anticipated disasters in addition to the measures undertaken to reduce the sufferings of those hit by an already occurred disastrous event.

The efficiency and efficacy of disaster resilience of any community depends upon the alacrity of efforts undertaken to analyse the Hazard, Risk and vulnerability matrix, past disaster events, planning for the remedial measures for risk mitigation and most importantly how diligently the measures are implemented on ground.

The management of the disasters in the world has evolved from being an essentially response centric to that of a gamut of activities encompassing Prevention & Mitigation, Preparedness, Response, Recovery and Reconstruction. This evolution was the result of past experiences in the catastrophic earthquakes of Mexico-1985, Armenia-1988, Georgia-1991, Turkey-1992, Latur-1993 and Bhuj-2001 juxtaposed to the technological advancement in the world. The United Nations woke up to the need for development of an institutionalised response to disasters world over after the harrowing experience and lessons learnt from the Mexico and Armenian Earthquakes. International Search and Rescue Advisory group (INSARAG) was formally inducted as the legal body of United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (UNOCHA), Geneva in the year 2002.

These developments in the world did not go unnoticed in our own country which had its own equally bad if not worse experience of having to deal with multiplicity of disasters of varying types and degrees.

The Planning Commission, which was one of the premier organisations dealing with development issues of the country, considered about the disaster mitigation and management after more than fifty years of independence in 2002 in Tenth Five year Plan. Tenth Five Year Plan (2002-07) outlined a multi-pronged strategy for total risk management for sustainable development.

The High Power Committee (HPC) was constituted in August 1999 under the Chairmanship of Shri J.C. Pant. HPC members were drawn from the Ministries, States, NGOs and experts from relevant fields. It was the first attempt in India towards evolving a systematic, comprehensive and holistic approach towards all disasters. The original mandate of the HPC was confined to the preparation of management plans for natural disasters only. However, it was expanded to include man-made disasters as well in order to develop an effective plan of action that would encompass disasters of all origins and shades. The Terms of Reference of the HPC were subsequently enlarged to include non-natural or man-made disasters.

HPC submitted its report in October 2001. It recommended a Model National Calamity Management Act and a Model State Disaster Management Act.

Initially the view taken was that instead of Central Legislation, States may be advised to enact State Legislation. It was felt that since disaster management is primarily the responsibility of the State Governments and the Central Government provides financial and logistic support in case of major disasters, the State Governments should enact the State legislation on the subject.

After the tsunami disaster in the year 2004, it was decided in the all Party meeting held under the Chairmanship of Prime Minister on 9th January, 2005 to enact a Central Legislation covering all aspects of disaster management i.e. prevention, mitigation, preparedness, response, relief, rehabilitation and reconstruction and constitute Disaster Management Authorities at National, State and District levels. There was a complete paradigm shift in orientation from the relief centric approach to a multidisciplinary and multi-sectoral at holistic approach.

Meanwhile, National Disaster Management Framework was drawn up in 2002 which was further refined in 2004. The onus of disaster response which lay with the Ministry of Agriculture was shifted to the Ministry of Home Affair's in the year 2002. The three consecutive disasters in India related to Cyclone (Orissa-1999), Earthquake (Bhuj-2001), and Tsunami (2004) made us realize about the urgent need for a comprehensive and holistic disaster management system that was capable enough to deal with the multiplicity of disasters in the country.

The disaster management setup in the country was completely overhauled with the enactment of Disaster Management Act in the year 2005. The institutions of NDMA and NIDM were created. The NDRF was evolved out of the 08 DM battalions of 04 Central Armed Police Forces (Erstwhile CPMFs). A three tier disaster management setup at each of the National, State and District level was put in place. The NDMA was entrusted with all the policy making and supervisory functions at the head with NDRF as the response agency at the national level. The efforts of all concerned at all levels was synergised to an extent that within no time the NDRF became an ever sought after organisation, be it, for the response in the aftermath of a disaster, for pro-active deployment in case of an impending disaster situation in the country or for the Community Capacity development.

The disaster management has not been restricted only to the International (UN) and National levels; rather efforts have been undertaken at the regional level as well. The Hyogo Declaration and the Hyogo Framework for Action (HFA) 2005-2015 stressed the need to strengthen and develop regional mechanisms to ensure rapid and effective disaster response in situations that exceed national coping capacities. As such, with the increased frequency of natural disasters, the ASEAN Agreement on Disaster Management and Emergency Response (AADMER) was fully ratified by all ASEAN member-States in 2009.

The Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015-2030 was adopted at the Third UN World Conference in Sendai, Japan, on March 18, 2015 as the successor instrument to the Hyogo Framework for Action (HFA). The Sendai Framework aims at building the resilience of Nations and Communities to Disasters.

The work is on in the South Asian region to develop regional coordination and cooperation among the SAARC nations to jointly respond to the disasters which are beyond the coping capacity of any individual nation in the region. The recent First South Asian Annual Disaster Management Exercise (SAADMEx) was part of the same initiative and going by the positive feedback among the participants the day is not far when the regional cooperation and mutual support in the field of disaster management in the SAARC region sees the light of the day. The recent example of the prompt help extended by India to Nepal in response to the devastating Earthquake has been appreciated by one and all and it has shown the way ahead.

Today the scenario has taken a complete turnaround from an ignorant community looking for

compensation in the post disaster situation to a community seeking a proactive strategy for emancipation through knowledge and preparations to fend off and fight disasters. Disaster resilience in true sense can only be accomplished when the communities which are the first responders in such cases become capable enough to implement the mitigatory measures diligently and obtain the technical and physical knowhow to respond effectively in the Golden Hours. A lot of ground has been covered by the nation and the world in our endeavour to work towards disaster resilience of the communities but the road to success is long afar and challenges abound, which must be overcome before we attain a semblance of truly disaster resilient society.

****



Emergency Management of Animals in Disasters and First aid



Dr. S.G. Christopher
MVSC, PGDHM, MBA

Emergency conditions are encountered in farm and pet animals in variety of situations, including natural disaster, road traffic accidents, mob attack etc., however the same decisions or steps are required to assess the situation and determine the best course of action. The important criterion in attending to the situation depends on the assessment of situation, observation and transportation of patient.

Assessment of situation:

Assessment of situation relies on whether the injury/condition can be ameliorated by on the spot or short term (<24 hrs) first aid treatment and is such that it is unlikely to cause significant on-going pain and/or compromise the animal's ability to heal naturally and survive.· In the case of serious, life threatening injuries (those involving the head, chest, abdomen and limbs if it compromises their function), the decision to treat, seek veterinary/expert care. If an injury does not immediately compromise the survival of the animal and is likely to heal naturally, it may result in the animal being released with just immediate first aid care. An animal should only be removed from where it is found if the animal is expected to respond positively to care within 24 hours.

Observation Assessment

Assess the animal's health - level of consciousness, external injuries/abnormalities, body condition, bleeding, discharges, colour of mucous membranes, swellings, bruising, pain, response to sight/ sound, respiratory rate, heart rate, temperature, paralysis, evidence of breeding (e.g. enlarged teats, pouch young).



- Body symmetry - Are there any obviously damaged or misshapen body parts (indicating Fractures etc...)?
- Mental status - Is the animal bright, alert and responsive or is it quiet and dull?
- Posture - Is the animal standing or up in its normal posture, or is it lying down?
- Is it balancing normally or it is using another part of its body to help it balance?
- Gait- If the animal can move, is it moving as it should?
- Respiration - Is the animal breathing with an open mouth or gasping for air?
- Is respiration loud?
- Is there any discharge from the nose?
- Body covering - Are there any obvious signs of damage to the animal's coat?
- Wounds- Are there any obvious signs of injury (blood, wounds)?

Handling and transportation

If the animal can be handled, safely confine it in a manner that is appropriate for a closer health assessment, treatment and/or transport (e.g. wrap it in a towel or handling bag, covering its eyes and place it in a card board box). Ensure the animal can breathe (clear airways and nostrils, and don't constrict the chest).

- Do not try to handle an injured animal if there is a chance you will be at risk (e.g. rabies, zoonotic pathogens)
- Handling should be brief and aimed at getting the animal into a warm, dark, quiet enclosed (with ventilation) Space as quickly and stress free as possible. If possible obtain a vet for the animal to aid in later administration of drugs.

Common emergencies met with farm and pet animals and first aid management:

Bleeding

- Keep the animal quiet and calm.
- Apply pressure to any bleeding area using a dressing or clean bandage. Use enough pressure to stop blood loss. If stopping the blood loss is not possible, at least reduce the rate of bleeding as much as possible, until help arrives.
- If blood is seeping through, apply another tight layer.
- For places you cannot bandage, press firmly onto the wound and hold it in place.
- Get to the vet straight away.



Broken Bones

- Deal with serious bleeding but do not apply a splint - it is painful and can cause the bone to break through the skin.
- Confine the animal for transport to the vet. Smaller animals can be put in a box.



Burns and Scalds

- Run cold water over these for at least five minutes, then contact the vet.
- Do not apply ointments or creams but if there is to be a delay getting to the vets, you can apply sterile dressing to the area.
- Keep the animal warm.

Choking

- Get quickly to the vet or you may be able to push the obstruction out by pushing on the throat/neck from the outside.
- If the animal is turning blue or has collapsed, try the following:
  - You will need some one to help you. One person holds the mouth open, while the other

reaches inside. Be careful not to get bitten.

- ♦ If you cannot pull out the obstruction lay the pet on its side. Push down suddenly and sharply on the tummy just behind the last rib.
- ♦ The person holding the mouth should be ready to grab the obstruction as it reappears.

Coat Contamination

- If a substance such as paint or tar has got onto the coat or paws, prevent the animal from licking, as it may be toxic.
- Try to clip off the small areas of affected hair if you are able to. Never use turpentine or paint removers on your pet.
- You can sometimes remove paint and other substances by bathing the area in washing up liquid or Swarfega, but if a large area is affected, see the vet.

Drowning

- Never put yourself at risk attempting to rescue an animal.
- Wipe away material from the mouth and nose.
- Hold the animal upside down by the hind legs until water has drained out.
- Give artificial respiration if breathing has stopped.
- Even if your pet seems to recover, always see the Vet as complications afterwards are common.

Electric Shock

- If a high voltage (non-domestic, for example, power lines) supply is involved, do not approach the animal, Call the police.
- In the home, turn off power first. If this is impossible, you may be able to use a dry non-metallic item, like a broom handle, to push the animal away from the power source.
- If breathing has stopped, give artificial respiration. Call the Vet immediately.

Eye Injuries

- If the eye is bulging out of the socket, apply a wet dressing, prevent rubbing or scratching and call the Vet.
- If chemicals have got into the eye, flush with water (preferably from an eye bottle) repeatedly and call the Vet.

Fights

- To stop a fight throw/hose water on the fighting animals.
- If your dog seems shocked, dull or distressed after a fight, call the vet. Otherwise, look at the wound.
- Puncture wounds on the head or body mean you should consult a vet right away.
- Injuries on the limbs may not need immediate treatment, unless severe or very painful but take the animal to the vet within 24 hours, as antibiotics may be required.

Fits

- If your pet is having a fit, do not try to hold or comfort the animal, as this provides stimulation,

which may prolong the fit.

- Darken the room and reduce the noise.
- Move any objects or furniture which may cause harm.
- Ring the Vet.

Heat Stroke

- If on a warm or hot day, your pet is panting heavily and distressed, and especially if the animal is short nosed (e.g. Boxer), overweight or has been playing or exercising, think heat stroke.
- Put the animal some where cool, preferably in a draught.
- Wet the coat with tepid water (cold water contracts the blood vessels in the skin and slows heat loss) and phone the Vet.
- You can offer a small amount of water to drink.

Poisoning

- Try to find packaging from the substance swallowed and have it with you when you phone the Vet.
- If chewing plants is suspected, try to find out the identity of the plant. Call the Vet immediately.
- Do not make your dog sick unless the vet says to do so.

Stings

- Pull out the sting below the poison sac, then bathe the area in water or use a solution of bicarbonate of soda if available.
- Applying ice will help soothe. If the sting is in the mouth or throat, contact the vet as it may as well and interfere with breathing.

Swollen tummy

- If this happens suddenly, treat it seriously, especially if the animal is a deep chested breed such as a boxer or mastiff.
- There may also be gulping dribbling saliva and attempts to vomit. It could mean that there is a life threatening twist in the stomach.
- Seek veterinarians help.

Traffic accidents involving animals

- Firstly get someone to telephone the nearest Vet.
- Approach the animal from the front so the animal can see you.
- Avoid any sudden movements and speak gently, using the animal's name if possible.

Assess the situation

- What's the danger to you and others?
- Direct traffic if you can.

Transport to the vet or move the animal away from traffic.

- If the animal can walk gently coax into a car and help the animal get in.

- If the animal needs to be moved out of traffic and cannot walk, large animals can be lifted on make shift stretcher, using a blanket, coat or rug. Small and medium animals can be lifted with hands underneath the hindquarters and the chest. Make sure breathing isn't obstructed.
- If the animal is very badly injured or you suspect spinal injuries, do not move unless advised by a Vet.

Basic First aid kit for Pet and farm animals emergencies

- Extra halter and lead rope.
- Latex exam gloves.
- Rectal thermometer.
- 3 - 4 rolls of Vet wrap.
- 4"x4" gauze squares.
- Stethoscope.
- Flashlight.
- Veterinarian's phone number.
- Triple antibiotic eye ointment.
- All-purpose antibiotic wound salve.
- Duct tape Clean towels of various sizes (large, small).
- Bottle of sterile saline wash.
- Bottle of povidone iodine or other surgical scrub.
- Tweezers.
- Scissors or pocket knife.
- Mild soap for cleaning wounds.
- Pen and paper.

Emergency medication.

- Pain relieving drugs - Aspirin, Flunixin, Phenylbutazone, or a Tranquilizer.
- Hypodermic needles and syringes will be needed if you use injectable products.
- Thermometer - digital Thermometers are quick and easy to use.
- Plastic bags, plastic containers, and a toolbox for keeping supplies together and clean.

****

स्वास्थ्य ही जीवन



अभय कुमार सिंह
उप समादेष्टा

आधुनिक जीवन शैली की तेज रफ्तार एवं भागदौड़ भरी जिंदगी में सेहत का विषय बहुत पीछे रह गया है नतीजतन हम युवावस्था में ही ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, हृदय रोग, कोलेस्ट्रोल, मोटापा, गठिया, थायरॉइड जैसे रोगों से पीड़ित होने लगते हैं जो कि पहले प्रौढ़ावस्था एवं वृद्धावस्था में होते थे और इन सब की सबसे बड़ी वजह हैं खान पान और रहन सहन की गलत आदतें।

आइये आपको स्वास्थ्य सबंधी एक कहानी सुनाते है जिसको पढ़ने के तत्पश्चात् स्वास्थ्य के प्रति आप और अधिक सचेत एवं स्वास्थ्य को सुधारने का सतत भविष्य में प्रयास करेंगें ऐसी हमारी आपसे आशा होगी।



"एक शहर में एक अमीर व्यक्ति रहता था। वह पैसे से तो बहुत धनी था लेकिन शरीर और सेहत से बहुत ही गरीब। दरअसल वह हमेशा पैसा कमाने की सोचता रहता था दिन रात पैसा कमाने के लिए मेहनत करता लेकिन अपने शरीर के लिए उसके पास बिल्कुल समय नहीं था। फलस्वरूप अमीर होने के वाबजूद उसे कई नई नई प्रकार की बीमारियों ने घेर लिया और शरीर भी धीरे धीरे कमजोर होता जा रहा था, लेकिन वह इस पर ध्यान नहीं देता और हमेशा पैसे कमाने में लगा रहता। एक दिन वह थकाहारा शाम को घर लौटा और जाकर सीधा बिस्तर पे लेट गया। धर्मपत्नी जी ने खाना लगाया लेकिन अत्यधिक थके होने के कारण उसने खाना खाने से मना कर दिया और भूखा ही सो गया। आधी रात को उसके शरीर में बहुत तेज दर्द हुआ, वह कुछ समझ नहीं पाया कि ये क्या हो रहा है। अचानक उसके सामने एक विचित्र सी आकृति आकर खड़ी हो गयी और बोली – हे मानव मैं तुम्हारी आत्मा हूँ और आज मैं ये तुम्हारा शरीर छोड़ कर जा रही हूँ। वह व्यक्ति घबराया सा बोला – आप मेरा शरीर छोड़ कर क्यों जाना चाहती हो मैंने इतनी मेहनत से इतना पैसा और वैभव कमाया है, इतना आलिशान बंगला बनवाया है यहाँ तुम्हें रहने में क्या दिक्कत है। आत्मा बोली – हे मानव सुनो मेरा घर ये आलिशान बंगला नहीं तुम्हारा शरीर है जो बहुत दुर्बल हो गया है जिसे अनेकों बीमारियों ने घेर लिया है। सोचो अगर तुम्हें बंगले की बजाए किसी टूटी झोपड़ी में रहना पड़े तो कितना दुःख होगा उसी प्रकार तुमने अपने शरीर यानि मेरे घर को भी टूटा फूटा और खण्डहर बना लिया हैं जिसमें मैं नहीं रह सकती "।



यह सिर्फ एक कहानी न होकर एक जीवन की सच्चाई है। दुनिया में बहुत सारे लोग पैसा कमाने के चक्कर में अपना स्वास्थ्य गवां देते हैं, वे लोग ये नहीं सोचते की हमारी आत्मा और प्राण को किसी आलिशान बंगले या पैसे की जरूरत नहीं बल्कि एक स्वस्थ शरीर की आवश्यकता है। इसलिए पैसा व धन ही सबकुछ नहीं हैं स्वास्थ्य ही सबसे बड़ी पूंजी है। अतः जीवन का पहला उद्देश्य होना चाहिये 'सुखी निरोगी काया।

भोजन संतुलित हो, घी एवं तैल से बनी चीजें जैसे पूड़ी, पराठे, छोले भटूरे, समोसे, कचौड़ी, जंक फूड, चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक का कम

से कम इस्तेमाल करें। क्योंकि इनका सेवन सेहत के लिए घातक है इनका अधिक मात्रा में नियमित सेवन ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रोल, मधुमेह, मोटापा एवं हृदय रोग का कारण बनता है तथा पेट में गैस, अल्सर, ऐसीडिटी, बार बार दस्त लगना, लीवर खराब होना जैसी तकलीफें होने लगती हैं इनको खाने के बजाय हरी सब्जियां, मौसमी फल, दूध, दही, छाछ, अंकुरित अनाज और सलाद को शामिल करना चाहिए जो कि विटामिन, खनिज लवण, फाइबर एवमं जीवनीय तत्वों से भरपूर होते हैं और शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। साथ ही साथ इन सब बातों पर भी ध्यान दें।

1. चीनी एवं नमक का अधिक मात्रा में सेवन ना करें, ये डायबिटीज, ब्लड प्रेशर, हृदय रोगों का कारण है।



2. बादाम, किशमिश, अंजीर, अखरोट आदि मेवा सेहत के लिए बहुत लाभकारी होते हैं। इनका सेवन अवश्य करें।

3. पानी एवं अन्य द्रव्य जैसे फलों का ताजा जूस, दूध, दही, छाछ, नींबू पानी, नारियल पानी का खूब सेवन करें, इनसे शरीर में पानी की कमी नहीं होती, शरीर की त्वचा एवं चेहरे पर चमक आती है तथा शरीर की गंदगी पसीने और पेशाब के द्वारा बाहर निकल जाती है।

4. सूर्योदय से पहले उठकर पार्क जाएं, हरी घास पर नंगे पैर घूमें, दौड़ लगाएं, योग, प्राणायाम करें, इन उपायों से शरीर से पसीना निकलता है, मॉस पेशियों को ताकत मिलती है, शरीर में रक्त का संचार बढ़ता है, अनेक शारीरिक एवं मानसिक रोगों से बचाव होता है, पूरे दिन भर बदन में चुस्ती फुर्ती रहती है, भूख अच्छी लगती है इसलिए नियमित रूप से व्यायाम अवश्य करें।

5. गहरी नींद भी जरूरी है शरीर एवं मन को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन लगभग 7 घंटे की गहरी नींद एक वयस्क के लिए जरूरी है, लगातार नींद पूरी ना होना तथा बार बार नींद खुलना, अनेक बीमारियों का कारण बनता है। अच्छी नींद के लिए कतिमय उपाय करें जैसे सोने का कमरा साफ सुथरा शांत एवं एकांत में होना चाहिए, रात को अधिकतम 10–11 बजे तक सो जाना और सुबह 5–6 बजे तक उठ जाना स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता है, सोने से पहले शव आसन करने से अच्छी नींद आती है, खाना सोने से 2–3 घंटे पहले कर लेना चाहिए एवं शाम को खाना खाने के बाद 20–25 मिनट अवश्य घूमें।

6. तनाव को कहें बाय बाय – रोज मर्रा की जिंदगी में आने वाली समस्यों के लिए चिंतन करना सही है चिंता करना नहीं, चिता तो फिर भी मरने के बाद शरीर को जलाती है किन्तु लगातार अनावश्यक चिंता जीते जी हीं शरीर को जला देती हैं इसलिए तनाव होने पर भाई, बंधू एवं विश्वास पात्र मित्रों से सलाह मश्वरा करें यदि समस्या फिर भी ना सुलझे तो विशेषज्ञ से राय लें।

7. नशे से बच के रहें। यूवा पीढ़ी के लिए सबसे खतरनाक बीमारी है नशे के जाल में फँसना, शराब, धूम्रपान, तम्बाकू ये सब सेहत के दुश्मन हैं, किसी भी स्थिति में नशे की लत से बचें, यदि नशे से बचे हुए हैं तो बहुत अच्छा किन्तु यदि कोई नशा करते हैं तो जितनी जल्दी नशे से दूरी बना लें उतना ही अच्छा है। ये ऐसी बीमारी है जो कैंसर और एड्स से भी ज्यादा खतरनाक है और एकसाथ कई परिवारों को बर्बाद करती है तथा शारीरिक, मानसिक, आर्थिक एवं सामाजिक प्रतिष्ठा के नाश का कारण बनती है। इसलिए नशे से बचना ही बेहतर उपाय है।

इस प्रकार से हम सेहत के इन् नियमों का पालन करके खुद भी स्वस्थ रह सकते हैं तथा अपने परिवार को भी स्वस्थ रखते हुए अन्य लोगों को भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए जागरूक कर सकते है ताकि एक स्वस्थ एवं मजबूत समाज एवं देश का निर्माण हो।

****

आपदा प्रबंधन – मॉक अभ्यास – अभ्यास व अनुभव – एक नजर



शैलेंद्र सिंह यादव
उप समादेष्टा

अब हाल ही में टेलीवीजन पर न्युज सुनने के दौरान मेरा ध्यान COP 21 पर गया जो कि यूनाइटेड नेशन्स (UNFCCC) द्वारा पेरिस में कराई गई बैठक है। इसमे जलवायु परिवर्तन और ग्लोबल वार्मिंग से होने वाली आपदाओं से बचने के उपाय निर्धारित किए गए। राष्ट्रीय आपदा मोचन बल का अधिकारी होने के नाते आपदा प्रबंधन से संबंध रखने वाली किसी भी प्रकार की वार्ता में मेरा रुचि लेना लाजमी था।

भारत की भू–जलवायु एवं आर्थिक स्थिति के साथ साथ अशिक्षा तथा सामाजिक जागरूकता की कमी इस देश को विश्व का सबसे अधिक आपदा प्रभावित देश बनाती है। बढती जनसंख्या व सामाजिक आर्थिक कारकों ने लोगों को उन स्थानो पर रहने को मजबूर कर दिया है जो जोखिमों से भरे हुए है। साथ ही जलवायु परिवर्तन व विभिन्न भौतिक परिस्थितियो ने विश्व में होने वाली प्राकृतिक आपदाओं को बढ़ावा दिया है इससे हमारा आर्थिक ढ़ाँचा भी प्रभावित हुआ है। साथ ही साथ विभिन्न कारणों जैसे नए–नए औद्योगिक संस्थानो, इकाइयों के सृजन, बढ़ते यातायात के साधनों व अन्य कारकों ने भी मानव जनित आपदाओं को उत्पन्न किया है। उपरोक्त कारकों के कारण पिछले एक दो दशक से मानव के हस्तक्षेप से बढ़ी आपदा इतनी तीव्र हो गई है कि मानव जनित व प्राकृतिक आपदा के मध्य जो भेद था वह धुंधलाने लग गया है। पिछले कुछ आपदाओं के दौरान सरकारी व गैर सरकारी संस्थानो द्वारा किये गये कार्यो में आपदा प्रबंधन में अच्छी सफलता मिली है लेकिन अलग–अलग आपदाओं मे कियें गये प्रयासो में अनिरंतरता व असंगति रही है। उसी कारण यह महसूस किया जाने लगा कि आपदा प्रबंधन को एक अलग प्रसंग में ना लेकर इसे विकास प्रकिया का अंग बनाया जाए।

आपदा प्रबंधन अधिनियम 2005 के अनुसार "आपदा किसी क्षेत्र या मानवकृत कारणों से दुर्घटना या उपेक्षा से उत्पन्न ऐसी कोई महाविपत्ति है जिसका परिणाम जीवन की हानि या मानवीय पीड़ाएं या संपत्ति का नुकसान हो जिसका सामना करने में प्रभावित लोग सक्षम नहीं होते।"

किसी क्षेत्र मे आपदा आने से उसके दूरगामी असर होते है। विश्व बैंक की 2003 की रिपोर्ट के अनुसार भारत के आर्थिक विकास के रास्ते में आपदा एक बड़ा अवरोध है। जब भी किसी क्षेत्र में आपदा आती है तो वह आपदा उस क्षेत्र को पाषाणयुग की ओर धकेल देती है साथ ही देश की विकास गति को भी पीछे कर देती है। एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में हर साल जीडीपी का 2 प्रतिशत आपदा के कारण नष्ट हो जाता है। वर्ष 2001 के गुजरात में आए भूकंप में अकेले एक वर्ष में 11500 करोड रूपये खर्च हुए थे। उपरोक्त तथ्यों से यह आंकलन किया जा सकता है कि एक आपदा किसी राष्ट्र को गंभीर रुप से प्रभावित कर सकती है।



सरकार ने संगठित तौर पर वर्ष 1954 से आपदा प्रबंधन की कोशिश शुरू की थी। आपदा प्रबंधन भारत में एक क्रिया की प्रतिक्रिया के ढांचे से उठकर एक सक्रिय संस्था के रूप में उभरा है। यह एकल व्यवस्था से हटकर कई हितकारक व्यवस्थाएं बनकर निकला है। जहाँ आपदा प्रबंधन का एक सिरा कैबिनेट सचिव के हाथ में है तो वहीं दूसरा गृह मंत्रालय, तीसरा राज्यों व चौथा राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन के हाथ में है। आजादी के पहले से लेकर कुछ वर्षो बाद तक भी आपदा प्रबंधन एक प्रतिक्रिया आधारित निकाय बना रहा जिसका काम केवल आपदा घटित



होने के बाद के परिपेक्ष्य में ही माना जाता था और उनका कार्य केवल राहत संहिता बनाना व उन पर कार्य करना होता था। भारत में आपदा प्रबंधन की स्थाई व ढाँचागत व्यवस्था की शुरूआत 1990 के दशक से प्रारंभ हुई जब पहली बार आपदा प्रबंधन की इकाई को कृषि मंत्रालय के अधीन किया गया। उस दशक को संयुक्त राष्ट्र ने भी 'प्राकृतिक आपदा कमी का अंतर्राष्ट्रीय दशक' घोषित किया। उसी दशक में भारत में आई आपदाओं जैसे लातूर का भूकंप (1993), उड़ीसा का सुपर साइक्लोन (1999) और भुज का भूकंप (2001) के उपरांत एक समिति का गठन किया गया जिसके अध्यक्ष कृषि मंत्रालय के सचिव श्री जे सी पंत थे। इस समिति को आपदा प्रबंधन के एक व्यवस्थित, व्यापक व समग्र कार्यशैली का प्रारूप तैयार करने को कहा गया जिसके बाद भारत में आपदा को उसके घटित होने के उपरांत वित्तीय सहायता देकार राहत देने वाली व्यवस्था आपदा प्रबंधन के समाधान के लिए समग्र कार्यशैली बन गई। उसके बाद वर्ष 2002 में आपदा प्रबंधन विभाग को कृषि मंत्रालय से हटाकर गृह मंत्रालय के अधीन कर दिया गया।

भारत में सुनामी के बाद राष्ट्रीय आपदा प्राधिकरण (एनडीएमए) बनाया गया। एनडीएमए आपदा प्रबंधन पर नीतियों को निर्धारित करता है। राष्ट्रीय योजना का अनुमोदन करना और भारत सरकार के मंत्रालयों के द्वारा राष्ट्रीय योजना के अनुसार तैयार योजना को मंजूरी देना भी एनडीएमए के अंतर्गत ही आता है। एनडीएमए केंद्रीय सरकार द्वारा निर्धारित की जाने वाली अन्य प्रभावित देशों की प्रमुख आपदाओं के लिए भी सहायता प्रदान करता है। आपदाओं की रोकथाम या शमन या संभावित खतरे युक्त आपदा की स्थिति या आपदा से निपटने के लिए और क्षमता निर्माण की तैयारी के लिए इसी तरह के अन्य उपाय तैयार करता है। आपदा के लिए बचाव व राहत सामग्री या प्राविधानो की आपात खरीद के लिए संबंधित विभाग को अधिकृत करने का कार्य एनडीएमए का है।

संभावित खतरे युक्त आपदा की स्थिति या आपदा से विशेषज्ञ के रूप में निपटने के लिए अधिनियम के तहत राष्ट्रीय आपदा प्रतिक्रिया बल (NDRF) का गठन किया गया है। एनडीआरएफ की कार्यशैली को स्पष्ट करने के लिए मैं अपने ही कुछ अनुभवों को व्यक्त करना चाहूंगा। एनडीआरएफ से जुडी संस्था के बीच में समन्वय बनाने के लिए हम लोग मॉक ड्रिल यानि कि खतरे से निपटने का पूर्व अभ्यास करते है। जिसके तहत हमने आईपीपीएल, कासबेरिया, हल्दिया, पूर्व मैदिनीपुर, पश्चिम बंगाल में राष्ट्रीय आपदा से बचने के लिए अभ्यास किया।

20 मई सुबह 11 बजे आईपीपीएल (एलपीजी बॉटलिंग प्लांट) हल्दिया में भूकंप के कारण गैस पाइप लाइन टूटने की स्थिति का अभ्यास किया गया। रासायनिक आपदा की स्थिति उत्पन्न होने के कारण आईपीपीएल के डीजीएम ने मुझसे संपर्क किया और मै तुरंत वहाँ 02 बटालियन एनडीआरएफ की टीम लेकर पहुँचा। वहाँ जमीनी तौर पर कार्य चल रहा था मैने वहाँ पंहुचते ही स्थिति का जायजा लिया व घटनाकम के बारे में अपने साथियों को समझाया व निर्देषित किया। उप टीम कमांडरो ने बचाव कार्य शुरू कर दिया। बचाव कार्य के दौरान हमें दो घायल व्यक्ति मिले जो कि जहरीली रासायनिक गैस के दुष्प्रभाव से पीड़ित थे उन्हे तुरंत एनडीआरएफ द्वारा अस्थाई रूप से बनाए गए मेडिकल पोस्ट में ले जाया गया। जहां एनडीआरएफ की मेडिकल टीम ने उनका उपचार किया। लगभग 11 बजकर 35 मिनट पर आईपीपीएल ने हमसे दुबारा संपर्क किया और प्लांट की एलपीजी पाईप लाइन में गैस रिसाव होने की सूचना दी। गैस रिसाव का समाचार मिलते ही हमारी एक टीम ने आपदा प्रबंधन किट की मदद से उसे सील कर दिया। साथ ही मौके पर रासायनिक श्राव से पीड़ित अन्य घायलों को उपचार के लिए मेडिकल पोस्ट में भेजा गया इस तरह 12 बजकर 10 मिनट तक हमारा अभ्यास पूर्ण हुआ।



इसी तरह एक अन्य अभ्यास बीपीसीएल मालदा, पश्चिम बंगाल में किया गया जिसमें रासायनिक श्राव होने से आग लग जाने की स्थिति मे बचाव कार्य किस प्रकार हो कि जिससे जान–माल की हानि का खतरा

टल जाए। 25 जुलाई 2015 बीपीसीएल, मालदा डिपो में भूकंप के कारण ईंधन की पाईप लाइन टूट जाने के कारण तेल बहने लगा और वहां पर लोडिंग के लिए खडे एक ट्रक के चलने से ट्रक के टायर के घर्षण से पैदा हुई चिंगारी के कारण वहां आग लग गई। बीपीसीएल के मैनेजर ऑप्स ने मुझे सुचित किया। मै तुरंत अपनी टीम सहित घटनास्थल पर पहुंचा जहां स्थानीय लोगो ने अपने–अपने स्तर पर बचाव कार्य शुरू कर दिया था। वहां पहुचने के साथ ही साथ मैने घटनास्थल का निरीक्षण करते ही तुरंत जरूरी कार्यवाही शुरू की। टोलियों ने राहत और बचाव कार्य शुरू किया, बचाव कार्य के दौरान एक पीड़ित व्यक्ति पाया गया जिसकी आंखे तेल से बुरी तरह से प्रभावित हो गई थी उसे उसी समय एनडीआरएफ मेडिकल टीम के पास पहुंचाया गया। दो अन्य पीड़ित व्यक्ति मिले जो आग से बुरी तरह घायल हुए थे उन्हे भी आवश्यक उपचार हेतू मेडिकल पोस्ट तक पहुंचाया गया। तत्पश्चात हमें यह सूचना मिली कि डिपो एक अन्य जगह पर ईंधन श्राव पाया गया हैं। एनडीआरएफ की एक दक्ष टीम ने तुरंत वहां पहुँचकर आपदा प्रबंधन किट की मदद से पाईप लाइन को सील कर दिया।



इसी प्रकार से हमने अन्य कई ऐसे अभ्यास किए जिसमें जहरीली गैस के श्राव से बचाव कार्य से लेकर हवाई अड्डे के कार्गो में रेडियोलॉजिकल खतरे से बचने के राहत कार्य शामिल हैं। घटना स्थल पर महिलाओं के बचाव कार्य के लिए एनडीआरएफ की टीम में दो महिला कर्मियों का होना हर राहत कार्य के लिए आवश्यक है। ऐसे राहत और बचाव कार्य की मॉक एक्सरसाइज होते रहने से एनडीआरएफ कार्मिकों का आत्मविश्वास व मनोबल बढ़ता है। अंर्तनिहित कमियों का भी समय–समय पर अनुमान लगता रहता है। इस तरह के अभ्यास विभिन्न संगठनों के कार्मिको के बीच समन्वय पैदा करते हैं और एनडीआरएफ में नियुक्त अधिकारियों व अन्य पदों का ज्ञान व कार्यकौशल क्षमता को भी बढ़ाते हैं ताकि समय पड़ने पर हम अपने देश व देशवासियों की हर परिस्थिति में हर संभव मदद कर पाएं।

****

MANAGEMENT OF POST DISASTER STRESS



Sh. Surender Kumar
AC

The impact of a natural disaster or traumatic event goes far beyond physical damage. The emotional toll can result in a wide range of intense, confusing, and sometimes frightening emotions. Just as it takes time to clear the rubble and repair the damage, it takes time to recover your emotional equilibrium and rebuild your life.

Natural disasters and other catastrophic events are extraordinarily stressful-both to survivors and observers. Such disasters shatter your sense of security, making you feel helpless and vulnerable in a dangerous world. Whether or not you were directly impacted by the traumatic event, it's normal to feel anxious, scared, and uncertain about what the future may bring. Usually, these unsettling thoughts and feelings fade away but for some it leads to mental health illness called Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) is an emotional illness that is classified as an anxiety disorder and develops as a result of terribly frightening , life threatening, or otherwise highly unsafe experience.

Following a traumatic event, it's normal to feel a wide range of intense emotions and physical reactions. These emotional reactions often come and go in waves. There may be times when you feel jumpy and anxious, and other times when you feel disconnected and numb. Each individual has different ways of coping with these sudden and unexpected disasters. Here are some ways which can help you cope better.

i) There is no "right" or "wrong" way to think, feel, or respond. Be tolerant of your own reactions and feelings, as well as the reactions and feelings of others.

ii) Repetitious thinking about fearful or painful experiences can overwhelm your nervous system trigger making it harder to think clearly and act appropriately.

iii) It may seem better in the moment to avoid experiencing your emotions, but they exist whether you're paying attention to them or not. Even intense feelings will pass if you simply allow yourself to feel what you feel-and you'll feel better afterwards.

iv) Talking with calm, caring person is best, but expressing your feelings through journalism, art, and other creative outlets can also help.

v) In the aftermath, taking even small steps towards restoring safety and comfort can make a big difference. Being proactive about your own and your family's situation and well-being (rather than passively waiting for someone else to help you) will help you feel less powerless and vulnerable. Focus on anything that helps you feel more calm, centered, and in control.

vi) Do things that keep your mind occupied (read, watch a movie, cook, and play with your kids), so you're not dedicating all your energy and attention to the traumatic event.

vii) Stay connected to life and the people who care about you. Support from other people is vital to recovery from traumatic stress, so lean on your close friends and family members during this tough time.

viii) Remind yourself that you have strengths and coping skills that can get you through tough times. One of the best ways to reclaim your sense of power is by helping others.

ix) Limit your media exposure to the disaster. Do not watch the news just before bed. Take a complete break if the coverage is making you feel overwhelmed.

x) Do relaxing activities such as meditating, listening to soothing music, walking in a beautiful place, or visualizing a favorite spot. Schedule time for activities that bring you joy.

A wide range of emotional reactions are common after a disaster or traumatic event, including anxiety, numbness, confusion, guilt, and despair. In and of themselves, these emotions aren't cause for undue alarm. Most will start to fade within a relatively short time. However, if your traumatic stress reaction is so intense and persistent that it's getting in the way of your ability to function, you may need help from a mental health professional especialy a trauma specialist.



Demonstration of CSSR Capabilities by NDRF USAR Team



In Aid to Victim During CBRN Mock Exercise

ध्वनि प्रदूषण : एक गंभीर चुनौती



रवि कान्त
उप कमाण्डेंट

1. ध्वनि प्रदूषण

आज हमारे देश में ध्वनि–प्रदूषण एक गंभीर समस्या बन गई है। क्षेत्रीय पर्यावरण में इसका बड़ा प्रतिकूल असर पड़ता है। इस समस्या के पीछे औद्योगीकरण, यातायात के आधुनिक साधनों, जनसंख्या वृद्धि, शहरीकरण तथा बढती मानवीय गतिविधियों का बहुत बड़ा हाथ है। उद्योग–धंधों तथा कारखानों से अनेक प्रकार की कर्कश आवाजें निकलती हैं जो कानों से टकराकर हमारे चित को अशांत कर देती हैं। यातायात के आधुनिक साधन जैसे– बस, कार, ट्रक, मोटरसाईकिल, ट्रेन, वायुयान आदि वातावरण में तरह–तरह की ध्वनियाँ छोडते हैं। आजकल शहरों में घर बिलकुल पास–पास हैं। अतः घरेलू शोर की मात्रा दिन–प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। रेडियो, टेलीविजन तथा ध्वनि–प्रसारक अन्य यंत्रों का शोर भी दिनों–दिन बढता जा रहा है। हमारे चारों ओर विभिन्न प्रकार की आवाजें रात–दिन उत्पन्न हो रही हैं जिससे मानसिक तनाव, बहरापन आदि स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ दिन–प्रतिदिन बढ रही हैं। इस गंभीर समस्या पर अब हमें तत्काल ध्यान देने की जरूरत है।



ध्वनि वह तत्व है, जिसका आभास हमारी कर्णेनिन्द्रयों से होता है। किसी वस्तु के कंपन से ध्वनि उत्पन्न होती है। ध्वनि की अवांछनीय तीव्रता को शोर ¼Noise) कहते हैं। अंग्रेजी का Noise शब्द लैटिन के Nausea शब्द से लिया गया। इस अदृश्य प्रदूषण से कई गंभीर समस्याओं ने जन्म लिया है। संयुक्त राष्ट्र संघ ने 1972 में असहनीय ध्वनि को प्रदूषण का अंग माना है।

2. शोर/ध्वनि प्रदूषण की परिभाषा

जे. टिफिन के अनुसार, "शोर एक ऐसी ध्वनि है, जो किसी व्यक्ति को अवांछनीय लगती है और उसकी कार्य क्षमता को प्रभावित करती है।"

Environment Health Criteria के अनुसार "शोर एक ऐसी अवांछनीय ध्वनि है, जो कि व्यक्ति/समाज के लोगों के स्वास्थ्य और रहन–सहन पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है।"

3. ध्वनि प्रदूषण का मापन (Measurement of Noise Pollution)

ध्वनि की तीव्रता को मापने के लिए 'डेसीबेल' (Decibel) इकाई निर्धारित की गई है। डेसी का अर्थ हैं 10 और वैज्ञानिक ग्रहमबेल के नाम से "बेल" शब्द लिया गया हैं। मानवीय कान 20 Hz से 20,000 Hz तक की ध्वनि तरंगों के लिए बहुत अधिक संवेदनशील हैं।

4. ध्वनि प्रदूशण के मानक (Standards of Noise Pollution)

विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार निद्रावस्था में आस–पास के वातावरण में 35 डेसीबेल से ज्यादा शोर नहीं होना चाहिए। किसी भी शहर में अधिकतम 45 डेसीबेल तक शोर होना चाहिए। मुंबई, दिल्ली, कोलकाता और चेन्नई में 90 डेसीबेल से भी अधिक शोर मापा गया है। अंतरराष्ट्रीय मापदंड के अनुसार, 56 डेसीबेल तक शोर सहन किया जा सकता है। हांलॉकि अस्पतालों के आस–पास यह 35 से 40 डेसीबेल तक ही होना चाहिए।

विभिन्न स्रोतों से निकलने वाली ध्वनि के स्तर –

स्रोत	ध्वनि स्तर (Decibel)
श्वसन	10
तेज वर्षा	55–60
घरेलू बहस	55–60
स्वाचलित वाहन / घरेलू मशीनें	90
बस	85–90
रेलगाड़ी की सीटी	110
तेज स्टीरियो	100–115
ध्वनि विस्तारक	150
सायरन	150
व्यावसायिक वायुयान	120–140
राकेट इंजन	180–195

भारतीय मानक संस्थान द्वारा स्वीकृत ध्वनि स्तर

पर्यावरण सुरक्षा नियम 1986 के नियम 3 के तहत भारतीय मानक संस्थान ने ध्वनि प्रदूषण के लिए कुछ आधारभूत मानक निर्धारित किए गए हैं। आवासीय क्षेत्रों में स्वीकृत बाह्य ध्वनि स्तर इस प्रकार हैं–

क्षेत्र	ध्वनि
ग्रामीण	25–35
उपनगरीय	30–40
नगरीय (आवासीय)	35–40
नगरीय (आवासीय व व्यावसायिक)	40–45
नगरीय (सामान्य)	45–55
औद्योगिक क्षेत्र	50–60

5. ध्वनि प्रदूषण के स्रोत



(i) <u>प्राकृतिक स्रोत</u>

प्राकृतिक क्रियाओं के फलस्वरूप भी ध्वनि प्रदूषण होता है। परन्तु प्राकृतिक ध्वनि प्रदूषण अपेक्षाकृत अल्पकालीन होता है तथा हानि भी कम होती है। शोर के प्राकृतिक स्रोतों के अंतर्गत बादलों की गड़गड़ाहट, बिजली की कड़क, तूफानी हवाऐं आदि से मनुष्य असहज (Discomfort) महसूस करता है।

(ii) <u>मानवीय स्रोत</u>

बढ़ते हुए शहरीकरण, परिवहन (सड़क, रेल व वायु) तथा खनन के कारण शोर की समस्या गंभीर रूप लेती जा रही हैं। ध्वनि प्रदूषण के प्रमुख मानवीय स्रोत निम्न हैं–

(क) उद्योग

लगभग सभी औद्योगिक क्षेत्र ध्वनि प्रदूषण से प्रभावित है। कल–कारखानों में चलने वाली मशीनों से उत्पन्न आवाज / गड़गड़ाहट इसका प्रमुख कारण हैं। ताप विद्युत गृहों में लगे ब्यायलर, टरबाइन काफी शोर उत्पन्न करते हैं। अधिकतर उद्योग शहरी क्षेत्रों में स्थापित हैं, अतः वहां ध्वनि प्रदूषण की तीव्रता अधिक हैं।

(ख) परिवहन के साधन



ध्वनि प्रदूषण का एक प्रमुख कारण परिवहन के विभिन्न साधन भी है। परिवहन के सभी साधन कम या अधिक मात्रा में ध्वनि उत्पन्न करते हैं। इनसे होने वाला प्रदूषण बहुत अधिक क्षेत्र में होता है।

(ग) मनोरंजन के साधन



वर्तमान में लोगों द्वारा अपने मनोरंजन के लिए विभिन्न साधनों का उपयोग किया जा रहा है। इसमें टी.वी., रेडियो, म्यूजिक सिस्टम (होम थियेटर /डी0जे0) जैसे साधन शामिल है। इनसे उत्पन्न तीव्र ध्वनि शोर का कारण बन जाती है। विवाह, सगाई इत्यादि कार्यक्रमों, धार्मिक आयोजन, मेलों, पार्टियों में लाऊड स्पीकर का प्रयोग और डी0जे0 के चलन भी ध्वनि प्रदूषण का मुख्य कारण है।

(घ) निर्माण कार्य

विभिन्न निर्माण कार्यों में प्रयुक्त विभिन्न मशीनों और औजारों के प्रयोग के फलस्वरूप ध्वनि प्रदूषण काफी बढ़ा है।

(च) आतिशबाजी

हमारे देश में विभिन्न अवसरों पर की जाने वाली आतिशबाजी भी ध्वनि प्रदूषण का मुख्य स्रोत है। विभिन्न त्योहारों, उत्सवों, मेलों, सांस्कृतिक/वैवाहिक समारोहों में आतिशबाजी एक आम बात है। मैच या चुनाव जीतने की खुशी भी आतिशबाजी द्वारा खुशी व्यक्त की जाती है। परन्तु इन आतिशबाजियों से वायु प्रदूषण जैसी समस्या उत्पन्न होती है। साथ ही ध्वनि तरंगों की तीव्रता भी इतनी अधिक होती है, जो ध्वनि प्रदूषण जैसी समस्या को जन्म देती है।

(छ) अन्य कारण

विभिन्न सामाजिक, धार्मिक, राजनैतिक रैलियों, श्रमिक संगठनों की रैलियों का आयोजन इत्यादि अवसरों पर एकत्रित जनसमूहों के वार्तालाप व लाउड स्पीकरों के इस्तेमाल से भी ध्वनि तरंग की तीव्रता अपेक्षाकृत अधिक होती है। प्रशासनिक कार्यालयों, स्कूलों, कॉलेजों, बस स्टैण्डों, रेलवे स्टेशनों पर भी विशाल जनसंख्या के शोरगुल के फलस्वरूप भी ध्वनि प्रदूषण उत्पन्न होता है।

6. ध्वनि प्रदूषण के कुप्रभाव

ध्वनि प्रदूषण एक "धीमी गति वाला मृत्यु दूत (Slow Agent of Death)" है। ध्वनि प्रदूषण से मनुष्यों पर पड़ने वाले प्रतिकूल प्रभावों को चार वर्गों में विभाजित किया जा सकता है–

(i) सामान्य प्रभाव



ध्वनि प्रदूषण द्वारा मानव वर्ग पर पड़ने वाले प्रभावों के अंतर्गत बोलने में व्यवधान (Speech Interference), चिड़चिड़ापन, नींद में व्यवधान तथा इनके संबंधित बाद के प्रभावों एवं उनसे उत्पन्न समस्याओं को सम्मिलित किया जा सकता है। शोर से दिलो–दिमाग पर गहरा असर पड़ता है। इससे हमारी धमनियाँ सिकुड़ जाती हैं। हृदय धीमी गति से काम करने लगता हैं। गुरदों पर भी इसका प्रतिकूल असर पड़ने लगता है। लगातार शोर से 'कोलेस्टेरॉल' बढ़ जाता है। इससे रक्त–शिराओं में हमेशा के लिए खिंचाव पैदा हो जाता है। इससे दिल का दौरा पड़ने की आशंका बनी रहती है। अधिक शोर से स्नायु तंत्र प्रभावित होता है। दिमाग पर भी इसका बुरा असर पड़ता है।

बच्चों पर शोर का इतना बुरा असर पड़ता है कि उनका स्नायु–तंत्र प्रभावित हो जाता है। परिणामस्वरूप बच्चों का सही ढंग से मानसिक विकास नहीं हो पाता। असह्य शोर का संतानोत्पति पर भी बुरा असर पड़ता है।



(ii) श्रवण संबंधी प्रभाव (Auditory Effects)

विभिन्न प्रयोगों के आधार पर यह ज्ञात हुआ है कि ध्वनि की तीव्रता जब 90 डी.बी. से अधिक हो जाता है तो लोगों की श्रवण कियाविधि में विभिन्न मात्रा में श्रवण क्षीणता होती है।

(iii) मनोवैज्ञानिक प्रभाव

उच्च स्तरीय ध्वनि प्रदूषण के कारण मनुष्यों में कई प्रकार के व्यवहार संबंधी परिवर्तन हो जाते है। दीर्घ अवधि तक ध्वनि प्रदूषण के कारण लोगों में न्यूरोटिक मेंटल डिसार्डर (Neurotic Mental Disorder) हो जाता है। मॉसपेशियों में तनाव तथा खिंचाव हो जाता है। स्नायुओं में उत्तेजना हो जाती है।

(iv) शारीरिक प्रभाव

उच्च शोर के कारण मनुष्य विभिन्न विकृतियों एवं बीमारियों से ग्रसित हो जाता है जैसे– उच्च रक्तचाप, उत्तेजना, हृदय रोग, आँख की पुतलियों में खिंचाव तथा तनाव, मांसपेशियों में खिंचाव, पाचन तंत्र में अव्यवस्था, मानसिक तनाव, अवसाद आदि। अचानक आने वालो उच्च ध्वनि के कारण गर्भवती महिलाओं में गर्भपात भी हो सकता है।

7. ध्वनि प्रदुषण का नियंत्रण (Controling of Sound Pollution)

ध्वनि प्रदूषण से होने वाले नुकसानों के मद्देनजर जरूरी है कि इस समस्या से निदान पाने के उपायों पर सरकार के साथ–साथ समाज के हर वर्ग के लोगों को गंभीरता से कदम उठाने कि जरूरत है। ध्वनि प्रदूषण का संबंध व्यक्ति विशेष तथा मानव समुदाय दोनों से होता है। अतः इसका समाधान व्यक्तिगत, सामुदायिक तथा शासकीय स्तरों पर किया जा सकता है। ध्वनि प्रदूषण को नियंत्रित करने हेतू कुछ महत्वपूर्ण सुझाव/उपाय निम्नलिखित है–

(क) विभिन्न क्षेत्रों में सड़कों के किनारे हरे वृक्षों की कतार खड़ी करके ध्वनि प्रदूषण से बचा जा सकता है क्योंकि हरे पौधे ध्वनि की तीव्रता को 10 से 15 डी.बी. तक कम कर सकते है। इसके तहत महानगरीय/शहरी क्षेत्रों में हरित वनस्पतियो की पट्टी विकसित की जा सकती है।

(ख) वाहनों के प्रेशर हार्न पूर्णतः प्रतिबंधित किया जाये।

(ग) वाहन चालकों के अनावश्यक हॉर्न बजाने पर रोक लगाई जाए। साथ ही, ध्वनि–प्रदूषण फैलानेवाली गाड़ियों पर प्रतिबंध लगाया जाये।

(घ) धीमी और तेज गति के वाहनों के लिए अलग–अलग मार्ग बनाया जाएं।

(च) ट्रैफिक का संचालन सही तरह से हो एवं शहरों के नए इलाके बसाते समय सही योजना बनाया जाये।

(छ) विवाह समारोह एवं पार्टी आदि के समय लाउड–स्पीकरों /डी0जे0 के बजाने पर प्रतिबंध हो तथा पर्व–त्योहारों या खुशी के मौकों पर अधिक शक्तिवाले पटाखें के चलाने पर भी रोक लगाई जाए।

(ज) आम जनता को ध्वनि प्रदूषण के प्रति जागरूक करने के लिए जन जागरण कार्यक्रम चलाया जाये। इन कार्यक्रमों में वाहन चालकों को जरूर शामिल किया जाये।

(झ) स्कूल/कॉलेजों में ध्वनि प्रदूषण पर निबंध, कविता, लेख तथा वाद–विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया जाये।

(ट) ध्वनि प्रदूषण से निदान सम्बंधित सेमिनार का आयोजन सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थानों द्वारा किया जाये।

(ठ) ध्वनि प्रदूषण की समस्या से सख्ती से निपटने के लिए केन्द्र और राज्य सरकार द्वारा व्यापक कानून बनाने की जरूरत है।

8. निष्कर्ष

वास्तव में ध्वनि–प्रदूषण आज हमारे समक्ष एक गंभीर चुनौती है। भारत के परिपेक्ष्य में बात करें तो इसमें कोई दो मत नहीं है कि ध्वनि प्रदूषण के प्रति जागरूकता समाज के लोगों में काफी कम है। इसका प्रमुख कारण यह है कि हममें से अधिकतर लोग इसे 'प्रदूषण' नहीं, बल्कि 'दैनिक जीवन का एक हिस्सा' मानते है। पिछले कुछ दशकों से इस समस्या ने लोगों का ध्यान आकृष्ट किया है। ध्वनि–प्रदूषण आधुनिक समय की एक बड़ी समस्या बन गई है। इसका कुप्रभाव मनुष्यों के ऊपर ही नहीं बल्कि पशु–पक्षियों एवं वनस्पतियों पर भी पड़ता हैं। आज समय कि जरूरत है की इस गंभीर समस्या पर काबू पाने के लिये हम सभी को सार्थक कदम उठाने की जरूरत है।



****

क्रोध प्रबंधन
(Anger Management)





अजीत कुमार सिंह
निरीक्षक

''क्रोध से भ्रम पैदा होता है, भ्रम से बुद्धि व्यग्र होती है।
जब बुद्धि व्यग्र होती है, तब तर्क नष्ट हो जाता है।
जब तर्क नष्ट हो जाता है, तब व्यक्ति का पतन हो जाता है।''

– गीता

आधुनिक जीवन शैली में जीते हुए हम वयस्तता के चलते न तो अपने आप को समय दे पाते हैं न ही अपने परिवार को। भागदौड़ भरी जिंदगी में समान्यतः हम आए दिन तनाव और क्रोध से घिरे रहते हैं। जिससे हम न सिर्फ अपनी सेहत खराब करते हैं बल्कि कम उम्र में ही तरह–तरह की बीमारियों के शिकार हो जाते हैं। वास्तव में देखा जाये तो किसी को भी क्रोध आना स्वाभाविक है लेकिन इस क्रोध के कारण कई बार हम अपना ही नुकसान कर बैठते हैं। ऐसे में क्रोध नियंत्रण करना बहुत ही जरूरी है। क्रोध जाहिर करने की जगह क्रोध नियंत्रण करना सीखना ज्यादा जरूरी हैं जिससे कि सम्बंधों में दरार आने से बचाई जा सके। क्रोध का परिणाम दूसरों के लिए बुरा हो या न हो, लेकिन क्रोध करने वाले के लिए निश्चित तौर पर बुरा ही होता हैं। क्रोध को मनुश्य का सबसे बड़ा शत्रु बताया गया है। इसकी वजह से कई बार रिश्ते भी टूट जाते है। इसलिए क्रोध को सही समय पर काबू कर लेना ही समझदारी हैं।

गुस्सा करने से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले बुरा असर



- क्रोध आने पर मस्तिक में ऐसे रासायनिक तत्व बनते हैं, जिनका शरीर और मन पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
- ब्लड़ प्रेशर बढ़ जाता है। साथ ही, हृदय से सम्बंधित बीमारियों की संम्भावना बढ़ जाती है।
- ऑखे लाल हो जाती है तथा सिर दर्द हो सकता है।
- आक्रामक भावनायें उत्पन्न हो जाती हैं तथा तनाव बढ़ता है।
- सोच–विचार की शक्ति क्षीण होने लगती है।
- लगातार क्रोध करने से पाचन तंत्र कमजोर हो जाता हैं, जिससे एसिडिटी, कब्ज, भूख नहीं लगना जैसे रोग हो सकते है।
- क्रोध से नींद नही आती, जिससे स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता हैं।
- क्रोध में रहने से चेहरे का सौन्दर्य भी नष्ट हो जाता है।

क्रोध प्रबंधन कैसे करें ?



- अपनी सोच को सकारात्मक रखें तथा सकारात्मक बातें करें यानी आशावादी बनें।
- क्रोध आने पर क्रोध के कारण के बारे में सोंचे और अपना ध्यान कहीं और लगाने की कोशिश करें।
- जब भी आपको तेज क्रोध आए, तब आप गहरी सांस ले और 10 से 1 तक कि गिनती धीरे–धीरे गिनना शुरू कर दें। इससे आप उस बात को भूल जाएंगे जिससे आपको गुस्सा आया था।



- अपने आसपास के माहौल को शांत और खुशहाल बनाते हुए अधिक से अधिक तनावमुक्त रहने की कोशिश करें, ऐसा करके आप तनाव और क्रोध से कोसों दूर रहेंगे।
- क्रोध आने पर तुरंत प्रतिक्रिया न देते हुए लंबी–लंबी सांसे लें और उल्टी गिनती गिनना आरंभ करें। इससे आपका मन भी शांत होगा और आप क्रोध पर भी काबू पा सकेंगे।
- तनाव होने पर कुछ समय के लिए आंखे बंद कर लें और प्राणायाम करने की कोशिश करें।
- व्यर्थ में किसी की चुगली करने या किसी की बातो में आने से पहले अपने मन की सुने। इससे आप किसी के प्रति अपने मन में द्वेश नहीं पालेंगे और आपका मन भी शांत रहेगा।
- संभव हो तो क्रोध और तनाव दूर करने के लिए अपने मन को मजबूत बनाएं और गुस्सा न करने का प्रण लें।
- अपनी नींद पूरी करें क्योंकि कई बार नींद पूरी न होने से भी चिड़चिड़ापन होता हैं जिससे तनाव बढ़ना और गुस्सा आना जायज है।
- कोई काम सोच समझ कर करें और किसी को भी कुछ भी बोलने से पहले दो बार सोंचे, कही आप किसी का गलत तो नहीं करने जा रहे हैं।
- अधिक गुस्सा आने या तनाव महसूस होने पर संगीत सुनें। संगीत से मन और दिमाग दोनों शांत होते हैं।
- अपने परिवार, साथी, दोस्तों और कार्मिक के साथ अच्छा संबंध बनाए रखें। इससे आपके आसपास का माहौल हमेशा खुशहाल रहेगा।
- क्रोध आने पर आपको चाहिए कि आप भावावेश में न आएं बल्कि खुद को नियंत्रित करें और कुछ भी बोलने से पहले एक बार जरूर सोंचे।
- क्रोध कम करने या नियंत्रण करने के लिए जरूरी है कि आप अपनी इच्छा को प्रबल करें और दृढ़ निश्चय लें कि क्रोध पर नियंत्रण करना ही है।
- क्रोध आने पर उसके कारणों पर गौर करें कि क्या कारण इतना बड़ा हैं कि आपका गुस्सा करना जायज है या फिर आप छोटी सी बात को अपने गुस्से की वजह से बहुत आगे बढ़ा रहे हैं।
- क्रोध के कारण व्यक्ति बहुत चिड़चिड़ा हो जाता है और व्यक्ति अक्सर तनाव में रहने लगता है।
- गुस्सा होने के बजाय जिन लोगों पर या जिन कारणों पर आपको गुस्सा आता है उनको सुलझाएं और परिस्थितियों को समझें। साथ ही, लोगों को माफ करना व माफी मांगने की आदत डालें। इससे आप आसानी से अपने गुस्से को काबू कर पाएंगे।
- कई बार आप जो सोच रहे हैं उसके विपरीत होने पर आपको गुस्सा आता है। लेकिन यह भी सोंचे कि यह जरूरी नहीं कि जो आप सोच रहें हैं हमेशा वही हो।
- कई बार दोस्तों, पति–पत्नी या परिवार के बीच कुछ गलतफहमियां या टकराव हो जाता है, जो गुस्से का कारण बनता है। ऐसे में बात करके गिले शिकवे दूर किया जा सकता है।
- क्रोध रोकने के लिए आवश्यक है कि ध्यान कहीं और लगाएं। जब क्रोध आ रहा हो तो उस जगह से थोड़ी देर के लिए चले जाएं। वहां रहेंगे तो गुस्सा और बढ़ेगा।
- क्रोध को कम करने के लिए व्यायाम, मेडिटेशन अथवा योग कर सकते हैं।
- प्रतिदिन घूमने, व्यायाम करने, कोई खेल खेलने इत्यादि कार्यकलाप में भाग लेने से हमारे अन्दर सकारात्मक ऊर्जा आती है जो कि क्रोध को दूर करने में सहायक है, इसीलिए अधिक से अधिक खुश रहने की कोशिश करें।
- क्रोध में कोई कदम उठाने के बाद उसके परिणाम भी भुगतने पड़ जाते हैं। इसलिए क्रोध में कुछ करने से पहले बाद में होने वाले परिणामों के बारे में सोचने की कोशिश करें।
- प्रत्येक दिन ऐसे जियें की जैसे वो हमारे जीवन का आखिरी दिन हो। जीवन छोटा है और यह जरूरी है कि हम इसे सकारात्मक तरीके से जियें ना कि नकारात्मक तरीकें से। एहसास करें कि अगर हम अपना सभी समय क्रोधित होने में बीता देंगे तो जिंदगी की खुशियों का आनंद कब लेंगे।

****

प्राकृतिक आपदाओं को आमंत्रित करता समाज



रणवीण कुमार मिश्रा
सहायक समादेष्टा

दुनिया में पर्यावरण को लेकर चेतना में वृद्धि तो हो रही है परन्तु वास्तविक धरातल पर उसकी परिणति होती दिखाई नहीं दे रही है चारो ओर पर्यावरणीय सुरक्षा के नाम पर लीपा–पोती हो रही है विगत दिनों डेनमार्क की राजधानी कोपनहेगन में हुए विश्व पर्यावरण सम्मलेन की असफलता ने मनुष्यता को और अधिक संकट में डाल दिया है।

पर्यावरण आज एक चर्चित एवं महत्वपूर्ण विषय है जिस पर पिछले दो–तीन दशकों से काफी बातें हो रही है और काफी चिंता भी व्यक्त की जा रही है लेकिन पर्यावरणीय असंतुलन कम करने की कोशिशें उतनी महत्वपूर्ण नहीं है , जितनी अपेक्षा और आवश्यक है।

पर्यावरण के पक्ष में काफी बातें कही जा चुकी हैं इस असंतुलन से बढ़ रही प्राकृतिक आपदाओं के कारण जन – धन की हानि के लगातार बढते आकडों पर ध्यान दिए जाने की आवश्यकता है ताकि आप अनुभव कर सकें कि पर्यावरणीय असंतुलन तथा प्राकृतिक प्रकोपों की कितनी कीमत भारत तथा अन्य देशों को चुकानी पड़ रही है।

पर्यावरण के असंतुलन के दो मुख्य कारण हैं एक है बढती जनसँख्या और दूसरा बढती मानवीय आवश्यकताएं और उपभोक्तावृति इन दोनों का असर प्राकृतिक संसाधनों पर पड़ता है और उसकी सहन करने की क्षमता लगातार कम हो रही है पेड़ों के कटने, भूमि के खनन, जल के दुरूपयोग और वायु मंडल के प्रदूषण ने पर्यावरण के लिए गंभीर खतरा सृजित किया है। इससे प्राकृतिक आपदाएं भी बढ़ी हैं।

पेड़ पौधों के कटने से धरती नंगी हो रही है और उसकी मिट्टी को बांधे रखने, वर्षा की तीक्ष्ण बूंदों से मिट्टी को बचाने, हवा को शुद्ध करने और वर्षा जल को भूमि में रिसाने की लगातार शक्ति क्षीण हो रही है इसी का परिणाम है कि भूक्षरण, भूस्खलन और भूमि का कटाव बढ़ रहा है जिससे मिट्टी अनियंत्रित होकर बह रही है इससे पहाड़ों एवं ऊंचाई वाले इलाकों की उर्वरकता (fertility) समाप्त हो रही है और मैदानों में यह मिट्टी पानी का घनत्व बढाकर और नदी तल को ऊपर बढाकर बाढ की विभीषिका को बढा रही है खनन की वजह से भी मिट्टी का बहाव तेजी से बढ़ रहा है उधोगों और उन्नत कृषि की चाहत ने पानी की खपत को बेताहाशा बढाया हैं पानी की बढती जरुरत भूजल के स्तर को लगातार कम कर रही है. वही उधोगों के विषैले अवशेष तथा गन्दी नालियों के निकास ने नदियों को विकृत करके रख दिया है और उनकी शुद्धिकरण की आत्मशक्ति समाप्त हो गयी है कारखानों और वाहनों के गंदे धुएं और ग्रीन हाउस गैसों ने वायु मंडल को प्रदूषित कर दिया है यह स्थिति जिस मात्रा में असंतुलित होगी , पृथ्वी पर प्राणियों का जीवन उसी मात्रा में दूभर और कठिन होता चला जायेगा।

बीसवीं सदी का अंतिम दशक एवं इकीसवीं सदी का प्रारंभ भूकम्पों एवं बाढों के त्रासदी एवं अन्य प्राकृतिक तथा मानव जनित आपदाओं का दशक रहा है दुनिया के अनेक भागों में भूकंप के झटकों एवं असामयिक बाढ़ की विभीषिका ने जनजीवन में भारी तबाही मचाई है भारत में पिछले दशक में 1991 के उत्तरकाशी भूकंप,1993 में लातूर, उश्मानाबाद,1999 गढ़वाल तथा 2013 में उत्तराखंड त्रासदी, 2014 में जम्मू एवं कश्मीर में आई बाढ़ एवं हाल में ही नेपाल भूकंप त्रासदी, गुजरात, तमिलनाडु में आई बाढ़, इन आपदाओं ने जन मानस एवं सम्पतियों का व्यापक विनाश किया है।

भारत में हिमालय से सहाद्री और दंडकारन्य तथा पूर्वी एवं पश्चिमी घाटों तक में मिट्टी का कटाव एवं बहाव तेज होने और उनसे उद्गमित होने वाली नदियों की बौखलाहट बड़ी तेजी से बढ़ी है।

हाल में ही नेपाल में आये भूकंप के संदर्भ में यदि हम आत्मचिंतन करें तो पाते हैं कि हिमालय क्षेत्र में इसके लिए हमारी विकास की अनियोजित विकास एवं अवधारणाएं से सम्बंधित क्रियाकलाप भी दोषी है विकास के नाम पर नाजुक क्षेत्रों में भी मोटर मार्ग एवं अन्य अनियोजित निर्माण किये गए जिनमे भारी विस्फोटकों का उपयोग किया गया मिट्टी बेतरतीब ढंग से काटी गयी एवं जंगलों का अत्यधिक कटाव किया गया इस कारण बढ़ी संख्या में नये–नये भुस्ख्लन उभरे और नदियों की बौखलाहट बढ़ी इनमे लाखों टन मिट्टी बह रही है, जिसका दुष्प्रभाव न केवल हिमालय वासियों पर पड़ रहा है बल्कि मैदानी प्रदेश भी बाढ़ की विभीषिका से प्रभावित हो रही है।

आज जीवनदायनी प्रकृति और उसके द्वारा प्रदत्त प्राकृतिक संशाधनों के अत्यधिक उपयोग और भौतिक सुख–सुविधाओं की चाहत की अंधी दौड़ के चलते न केवल प्रदूषण बढ़ा है बल्कि अप्रत्याशित प्रदूषण के कारण जलवायु में बदलाव आने से धरती तप रही है इसका सबसे बड़ा कारण है अप्रत्याशित मानवीय स्वार्थ जो प्रदूषण का जनक है। महात्मा गाँधी जी ने इस बारे में करीब एक शताब्दी पहले कहा था "धरती सभी मनुष्यों एवं प्राणियों की जरूरतों की पूर्ति करने में सक्षम है, परन्तु किसी की तृष्णा को शांत नहीं कर सकती है" हमारे ऋषियों ने इस अनुभव से भोग की मर्यादा सीमित एवं बांध कर त्याग को महत्व दिया है।

विकास के आयाम और मापदंड हम आपदाओं के सन्दर्भ में नहीं बनाते, इसमें आर्थिक मूल्य की अहमियत ज्यादा है , जिसका सीधा असर हमारी सुरक्षा व्यवस्था पर खर्च से जुड़ता है सुरक्षा पर ध्यान देने से ऐसा प्रतीत होता है कि उस पर खर्च ज्यादा आयेगा परन्तु वर्तमान परिपेक्ष्य में देखें तो ऐसा लगता है कि अगर हम आने वाले या संभावित आपदा की आशंका के अनुसार विकास की रणनीति तय करें तो जनमानस के नुक्सान को कम किया जा सकता है आपदा प्रबंधन एवं विकास में सामंजस्य होना नितांत आवश्यक है विकास हो लेकिन सुरक्षित विकास हो।

विश्व बैंक की विभागीय सर्वेक्षण 2014 का अगर सन्दर्भ लें तो आप पाएंगे कि पूरा दक्षिण एशिया विभिन्न आपदाओं के प्रति बहुत संवेदनशील है और तैयारी के स्तर पर, क्षमता के स्तर पर बहुत पीछे है यह स्पष्ट करता है कि हम पूर्णतः तैयार नहीं है।

तैयारी एवं क्षमता विकसित करना प्रत्येक देश के लिए जरुरी है अन्यथा इससे बडी विभीषिका के लिए भी हमें तैयार होना होगा। आपदा प्रबंधन को एक सतत यात्रा बनाये रखने की आवश्यकता है, न की गंतव्य क्योंकि प्रबंधन हमेशा ही अनुसंधान एवं विकास का विषय रहा है।

****

आपदा और आपदा प्रबंधन



नीरज कुमार
सहा0 समादेष्टा

आपदा प्रायः अनपेक्षित घटना होती है जो मानव नियंत्रण के बाहर तथा प्राकृतिक व मानवीय कारकों द्वारा घटित होती है जिससे मानव जीवन की क्रियाऐं अवरूद्ध हो जाती हैं और व्यापक तौर पर जानमाल की हानि होती है। इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ रेडक्रास एंड रेड क्रीसेंट सोसाइटी के अनुसार आपदा को अचानक एवं प्रलयकारी घटना के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जो समाज या समुदाय की कार्यशीलता को गंभीरता से प्रभावित करती है, जिससे जन–धन की हानि, विकास एवं पर्यावरण पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। प्राकृतिक आपदाएं अर्थव्यवस्था, कृषि, खाद्य सुरक्षा, जल, स्वच्छता, पर्यावरण और स्वास्थ्य को सीधे तौर पर प्रभावित करती हैं इसीलिये अधिकांश विकासशील देशों के लिए ये चिंता का एक बड़ा कारण है। आर्थिक पहलू के अलावा इस तरह की आपदाओं के सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक पक्ष भी होते हैं जिनकी गहनता से अध्ययन करने की आवश्यकता है।



आपदाऐं पर्यावरणी प्रकोपों का परिणाम होती हैं अर्थात् सभी प्रकार की चरम घटनाएं प्रकोप होती हैं, परंतु सभी प्रकोप आपदा नहीं होते। अतः चरम घटना (Extreme event) प्रकोप (Hazards) व आपदा (Disasters) के मध्य सूक्ष्म विभेदन को समझना अनिवार्य है। वे घटनाऐं जो प्राकृतिक या मानवीय कारणों से उत्पन्न होती हैं किन्तु प्राकृतिक प्रक्रियाओं को तेज कर देती हैं वे चरम घटना कहलाती हैं जैसे भूकम्प, ज्वालामुखी आदि। पर्यावरणीय प्रकोप (Hazards) उन चरम घटनाओं को कहते हैं जो किसी तंत्र की सहनशीलता की सीमा को पार कर जाती है जिससे पर्यावरणीय एवं जन–धन हानि होती है। प्रकोप चरम घटनाओं के प्रक्रम होते हैं ये आपदा हो भी सकते हैं और नहीं भी। वहीं आपदा त्वरित एवं तीव्र गति से घटित घटना है जिसके द्वारा मानव समाज, जन्तु एवं वनस्पति समुदाय को गंभीर क्षति होती है। कोई भी प्रकोप उस समय आपदा होता है, जब वह मानव आवासीय क्षेत्रों में आता है। आपदाओं का आंकलन सदा मानव समाज को हुई जनधन हानि के परिप्रेक्ष्य में किया जाता है। अर्थात् यदि किसी भूकम्प का उद्भव निर्जन क्षेत्रों में होता है जो अधिक तीव्रता का होता है किन्तु उससे जन–धन हानि नहीं होती हैं तो वह प्रकोप (Hazard) कहलाता है। वहीं उसी तीव्रता का भूकम्प अगर किसी रिहायशी क्षेत्र में आता हैं तो उससे काफी जन–धन हानि होगी, इसलिए उसे आपदा की संज्ञा दी जाएगी।

संयुक्त राष्ट्र अंतर्राष्ट्रीय आपदा शमन रणनीति (UNISDR) के अनुसार प्राकृतिक आपदाओं के मामले में चीन के बाद भारत का स्थान है। भारत में आपदाओं की रूपरेखा मुख्यतः जलवायविक स्थितियों और स्थलाकृतियों की भेषताओं से निर्धारित होती है। उन्हीं के फलस्वरूप विभिन्न तीव्रता की आपदाएँ वार्षिक रूप से घटित होती हैं। आवृत्ति, प्रभाव व अनिश्चितताओं के हिसाब से जलवायु प्रेरित आपदाओं का स्थान सबसे ऊपर है।

आपदा का विश्लेषण उससे होने वाली मौतों, हानि तथा विस्थापित होने वाली जनसंख्या के आधार पर किया जाता है। आपदा की समस्या उच्च जन्म दर, भूमि की समस्या, आर्थिक अवसरों की कमी तथा संसाधनों के त्रुटिपूर्ण आबंटन तथा बढ़ती जनसंख्या को मूलभूत सुविधाएँ न मिलने के कारण हैं। जनसंख्या में वृद्धि के कारण भूमि की कमी से लोगों ने ऐसे क्षेत्रों में आवास बना लिये हैं जो आपदा के संभावित क्षेत्र में होते है।



गरीबी आपदा के प्रभाव के रूप में सबसे महत्वपूर्ण एकल प्रभाव है। यदि आपदा से प्रभावित जनसंख्या केवल गरीबों तक सीमित नहीं रहती तो इसके प्रभावों को कम किया जा सकता था। वस्तुतः आपदा से संबंधित सभी अध्ययन प्रदर्शित करते है कि जनसंख्या का संपन्न वर्ग या तो आपदाओं से प्रभावित ही नहीं होता या वह जल्दी संभल जाता है। आपदाओं के संदर्भ का व्यापक अवलोकन करने के पश्चात् यह ज्ञात होता है कि गरीबी आमतौर पर खतरों के प्रभाव से बचने के लिये लोगों को कमजोर बनाती है। गरीबी व्याख्या करती है कि शहरी क्षेत्रों में रहते वाले गरीब लोग क्यों ज्वालामुखी तथा ऐसी नदियों के तट के किनारे रहते हैं जो बाढ़ प्रभावित है। गरीबी व्याख्या करती है कि सूखे की चपेट का ज्यादा प्रभाव अमीर किसान की अपेक्षा गरीब किसान पर क्यों पड़ता है और अकाल की स्थिति में अन्य आपदाओं की तुलना में गरीबों को भोजन की अनुपलब्धता उनकी कम क्रयशक्ति का परिणाम होती हैं। गरीबी यह भी व्याख्या करती है कि लोग क्यों देश के एक भाग से दूसरे भाग तथा सीमा पार करके अस्तित्व में रहना चाहते हैं। ऐसे संकट प्रवसन को प्रेरित करते हैं जो तात्कालिक रूप में विस्थापितों को सहायता तथा लंबी अवधि में विकास की प्रक्रियाओं के लिये विचारणीय प्रश्न हैं।

जनसंख्या में वृद्धि तथा आपदा से होने वाली हानि के बीच एक स्पष्ट संबंध है। यदि आपदा से प्रभावित क्षेत्रों में अधिक जनसंख्या व मानव निर्मित संरचनाएँ है तो स्वाभाविक रूप से वहाँ आपदा का प्रभाव भी अधिक होगा। जनसंख्या में हो रही लगातार वृद्धि के कारण अधिक संख्या में लोग असुरक्षित क्षेत्रों में रहते हैं। जनसंख्या में वृद्धि होने से सीमित संसाधनों की प्राप्ति के लिए प्रतिस्पर्द्धा से संघर्ष की स्थिति उत्पन्न होगी। इस संघर्ष का परिणाम संकट प्रेरित प्रवास होता है। इस प्रकार की संभावना विकासशील देशों में अधिक देखने को मिलती है। इसका परिणाम विभिन्न प्रकार की आपदाओं में देखने को मिलता है।



तीव्र जनसंख्या वृद्धि व प्रवास तीव्र शहरीकरण के प्रमुख घटकों से संबंधित है। यह प्रक्रिया विकसित देशों में तीव्रता से बढ़ रही है। शहरीकरण की एक विशेषता यह है कि ग्रामीण निर्धन या किसी विवादित क्षेत्र में रहने वाले लोग आर्थिक अवसर व सुरक्षा की तलाश में महानगरों की ओर रूख कर रहे है। बड़ी संख्या में बढ़ रहे शहरी गरीबों को सुरक्षित व अपेक्षित स्थानों पर घर निर्मित करने के सीमित विकल्प होते हैं। ऐसी स्थिति में वे आपदा प्रभावित क्षेत्रों में रहते के लिये विवश होते हैं। कम आय वाले परिवारों के खड़ी पहाड़ी या खड्डों या बाढ़ आपदा वाले क्षेत्रों में बसाव से भूस्खलन व बाढ़ आपदा तीव्र व असुरक्षित शहरीकरण से जुड़ी हैं। शहरी क्षेत्रों में कई भूकंप पीड़ित गरीब परिवार जिस स्थान पर रहते हैं वह क्षेत्र ही सम्पूर्ण रूप से भूस्खलन या आपदा से प्रभावित होता है। दुर्लभ संसाधनों के लिये बढ़ती प्रतिस्पर्द्धा तेजी से बढ़ते शहरीकरण का परिणाम है जो मानव निर्मित आपदा को जन्म देती है।

कई आपदाऐं पर्यावरण निम्नीकरण के बढ़ने या उनके कारण होती है। निम्नीकरण वर्षा जल के तीव्र प्रवाह को बढ़ावा देता है जो बाढ़ के आने में सहायता करता है। मैंग्रोव व तटीय पारिस्थितिकी का विनाश तटीय क्षेत्रों की उष्ण कटिबंधीय तूफानों व लहरों का सामना करने की क्षमता को कमजोर करता है। सूखे की स्थिति, गंभीरता व समय की अवधि तथा सूखा समापन ये सभी प्राकृतिक घटनाऐं है किन्तु सूखे की स्थिति को पिछड़ी कृषि पद्धति, अतिचारण, मृदा की ऊपरी परत का अनावृत होना, कमजोर संरक्षण की प्रवृति, सतही व उप सतही जल आपूर्ति में कमी एवं अनियंत्रित शहरीकरण का विस्तार आदि कारक बढ़ाते हैं।

आपदा इसलिये भी घटित होती हैं क्योंकि अधिकांश जनमानस आपदा से निपटने के उपाय भी नहीं जानते हैं। जागरूकता के आभाव में लोगों को यह पता नहीं होता है कि सुरक्षित जगहों पर भवन निर्माण के लिये क्या कदम उठाए जाऐं जिससे ये आपदा से कम–से–कम प्रभावित हों। लोगों को तीव्र संकट के समय सहायता के लिये कहाँ जाना चाहिये, यह भी पता नहीं होता है। इन स्थितियों में आपदा का प्रभाव और भी भयावह हों जाता है।

****

SENSITISING SCHOOLS TOWARDS DISASTER PREPAREDNESS



Hipparkar Suresh
Inspector

Natural disaster like floods, droughts and earthquakes destroy the lives of more than 300 million people every year. Disaster can affect anybody at any time. But in most cases the poorest and most vulnerable people especially children are affected first and are hit hardest. Climate change is also increasing the strength and frequency of storms, cyclones, earthquakes, floods and droughts. The impact of these disasters depends on people's vulnerability and their ability to cope. By building community resilience and by helping people to adapt to climate change, we can reduce the impact of future disasters. The school is a densely populated place and has small children that are one of the most vulnerable groups in society, perennially prone to such natural disasters. To reduce this vulnerability for schools, it is important to have a school Disaster Management plan.



So as a consequence, school administrators, staff, teachers and students should be prepared in case of emergencies and disasters due to natural hazards. (e.g. earthquakes, floods, typhoons,. Landslides, etc.) to or man-made causes (e.g urban fire, chemical spills from school labs, bombs, etc) to protect themselves from personal injury and loss of life and protect the school property from damage. School preparedness requires undertaking the following important actions-creating a school emergency and disaster preparedness committee, designing a school emergency and disaster preparedness plan as well conducting emergency drill and exercises. It is important to identify the hazards in the school, how to manage the hazards and how to mitigate the effects through planning and effective response. The aim of emergency planning is to ensure that the safety of students and the staff is maintained during an emergency. The emergency management plan is a means by which this can be achieved. Emergency and Disaster preparedness is one important component of Disaster Risk Reduction. It consists of actions intended to increase the coping capacity of people and make them more resilient to disasters.



In the event of an earthquake, which is the most common natural disaster to affect schools, children and teachers in an unsafe school building are at considerable risk. According to the Government of Gujarat, a total of 31 teachers died and 95 were injured, 971 students perished (

910 in primary schools, 37 in secondary schools. 3 in collage and 21 in technical schools) and 1,051 were injured in Bhuj Earthquake of 2001. Formal education was disrupted due to widespread damage to school infrastructure. Many of these buildings had been poorly constructed, lacked earthquake resistant features and were badly maintained. The casualties might have been much higher had it not been a holiday, when many students were either at home or were in open spaces because of the Republic Day celebrations.

Need for school Disaster Management Planning

Schools are generally considered to be safe havens for millions of children after the family. However, recent experiences with natural disaster demonstrate the need for schools to be prepared for all-hazard crisis possibilities. It is important to note that there is a fundamental link between day-to-day emergency readiness and disaster preparedness. Schools that are well prepared for an individual emergency involving a student of staff member are more likely to be prepared for complex events such as community disaster. While safely planning is familiar to schools, disaster planning is relatively new to the education sector. Such contingency planning may be seen as an extension of the risk assessment procedure. It is the key reducing the management of a disaster to a system for making decisions at a time when decision making is difficult.



For most schools, disaster planning , or crisis management, is about ensuring that normally returns as soon as possible and that unnecessary damage is not done to the children and staff; or to the 'valuable relationships' built up between the school, parents and the local community. This is consistent with good safety practice and minimises the impact of a disaster. School disaster planning is a facet of larger community planning and therefore, requires coordinated planning and allocation of community resources. Plans should be developed in partnership with other community groups, including law enforcement, fire safety, public health, Emergency Medical Services (EMS), and paediatric and mental health professionals. How these various groups interface varies by region and whether the incident is of local, state, or national significance. Although EMS traditionally involved emergency medical technicians and ambulances, today it encompasses all out-of-hospital care events through emergency department management. In the event of an emergency in a school or in the community while a child is under school jurisdiction, EMS also includes school nurses, teachers, and other school staff.



A sound disaster preparedness plan should strive to promote a culture of preparedness and prevention by promoting and supporting the main streaming of education of disaster risk reduction, The ongoing risk of natural disasters, such as earthquakes, has underscored the need for schools to have disaster plans that are uniquely designed for the school culture and interface with the larger



community. Clear guidelines are only part of the process. Schools must also have the resources and expertise to implement disaster plans. Cultural approaches and paradigms must also be taught early to have real success. It has to share innovative and stimulating educational materials and programmes for schools by linking risk reduction curricula to public awareness programmes. Several other initiatives such as educational presentations, displays and bulletin boards, print and electronic media, radio and television, and any other medium in which disaster safety is communicated to educate and raise awareness about specific hazards can be opportunities for new partnerships and projects that encourage and educate children to be a proactive force in reducing risk in their communities. An ideal vision is that education be made an integral part of long-term development strategy in disaster risk management. Let us all work together towards a common goal of a more educated and prepared community in disaster risk reduction.

****





Crusaders Against Calamities



ACTIVITES DURING THE QUARTER & NDRF OPERATIONS

CHENNAI URBAN FLOOD -DECEMBER, 2015

Heavy downpour in Tamil Nadu and some parts of Puducherry, forced thousands to leave their submerged homes and left several marooned in many parts of inundated areas for several days. This urban flood crises affected the normal lives of populace, livestock and resulted into huge paucity of daily needs.

NDRF undertook the most massive "Humanitarian Assistance and Disaster Relief" (HADR) operation in the flood ravaged States to assist the State administration in rescue and relief work, 50 (48 in Chennai and 02 in Pudduchery) Urban Search and Rescue (USAR) teams of NDRF from NDRF base Arakkonam, Bhatinda, Guwahati, Guntur, Patna and Pune comprising of more than 1700 responders, equipped with nearly 200 boats rushed to flood affected State. NDRF teams demonstrated their prowess and professionalism and left no stone unturned to provide immediate relief to the victims. The humanitarian efforts of NDRF were appreciated by State government, locals, media and specially by the affected families.

Due to the prompt response of NDRF, 22,450 persons and 30 livestock were rescued and also recovered 13 dead bodies. NDRF medical teams attended 359 patients in the medical camps organized by NDRF medical teams.

During this opertion, NDRF teams distributed 241904-Food Pkt, 210372-Water Pkt, Four truck food Material, 22186-Milk Pkt, 2800Kg-Atta, 5150Kg-Rice, 8581 nos-Misc Food items, 56965 Nos-Cloths & Blanket, 16030-Misc items.



Ferrying people to safer places by NDRF rescuers during Chennai urban flood

ANDHRA PRADESH FLOOD

In the month of November, 2015 flood like situation arose in the several parts of Andhra Pardesh which affected the normal life and left several people marooned. On requisition of local administration, NDRF teams were sent for Humanitarian Assistance and Disaster Relief (HADR) operation in flooded parts of Nellore and Chittoor districts. Teams evacuated more than 14,800 marooned people to safer place and also assisted local administration in distribution of relief materials.



NDRF responders are in action during Andhra Pradesh Flood



BOREWELL OPERATION

On 04th Oct, 15, a two and half year old girl fell in a borewell at Vill- Nadi Malwas Dhani (Biharipura) Teh-Lalsot Dist-Dausa. State administration sought NDRF help for rescue the trapped girl. NDRF team pre-positionined at Nareli (Ajmer) immediately rushed to the incident site and safely retrieved the girl from borewell. The prompt action of NDRF was highly appreciated by the local administration, media and people.





Rescue Work is in Progress by NDRF

INAUGURATION OF CANINE KENNEL BY DG, NDRF

Canine are the integral part of NDRF Urban Search and Rescue Team and proved their substance in several search & rescue operations conducted by NDRF. On 14th Oct, 2015, a newly constructed Kennel was inaugurated by DG NDRF at NDRF base Arrakonam (T.N).





Sh. O P Singh, DG, NDRF Inaugurating the Dog Kennel in Arrakonam

NDRF RESCUED 03 DROWNING PERSONS

On 23rd Oct, 2015 large number of people gathered on Ganga Sarovar Ghat in Varanasi. Keeping in view of situation, 02 NDRF teams were pre-positioned for emergency response. Alert NDRF rescuers saved 03 precious lives of devotees during Murti Visarjan.





NDRF USAR Teams Are on High Alert During Murti Visarjan in Varanasi, U.P

SAADMEX -2015

On the intiative of Government of India, the "South Asian Annual Disaster Management Exercise (SAADMEx) under the aegis of MHA, MEA, and NDMA, was conducted from 23rd - 26th November 2015 by NDRF at New Delhi, and NCR. This exercise provided a platform for sharing of best practices on comprehensive aspects of disaster risk reduction, strengthening regional response and coordination for disaster management among the SAARC nations for augmenting distinct and combined preparedness for rescue and relief efforts during the disaster.





Union Minister of State for Home, Shri Kiren Rijiju inaugurated the first SAADMEx with the formal lighting of lamp in the the presence of Additional Secretary, Ministry of External Affairs, Secretay General, SAARC, Member Secretary, NDMA, delegates from the SAARC member countries, representatives from Embassies/High Commission of SAARC countries in Delhi, representatives from UN OCHA, senior officials from MHA, NDMA,MEA, NDRF, NIDM and other Ministries.

The inaugural ceremony was followed by a Table Top Exercise (TTEx) conducted at Hotel the Ashok, New Delhi to provide participants an opportunity to discuss disaster response plan and capabilities of SAARC countries.The exercise focused on national on-site emergency command and control, coordination, critical decision, notifications and integration of regional & international humanitarian support.

TTX was followed by a Field Training Exercise (FTEx) on Collapsed Structure Search & Rescue (CSSR) at NTH ground Kamla Nehru Nagar, Ghaziabad and on Chemical emergencies at L.G. Factory, Surajpur, Greater NOIDA, U.P on 24th & 25th, November respectively. The event was concluded on 26th November, 2015 at Hotel the Ashok, New Delhi with After Action Review (AAR).Hon'ble Home Minister of India, Sh. Rajnath Singh was the chief guest on this occasion.









INDIA -AFRICA FORUM SUMMIT-2015

Third India-Africa Forum Summit (IAFS-III) was held in New Delhi from 26-30 October 2015 at Indira Gandhi Indoor Stadium in which NDRF team was deployed for emergency response.





सामुदायिक क्षमता निर्माण जागरूकता/जन–जागरूकता अभियान

पश्चिम बंगाल:– एनडीआरएफ द्वारा इस तिमाही के दौरान जनजागरूकता कार्यक्रम के तहत पश्चिम बंगाल के नदियां एवं अलीपुरद्वार जनपदों के विभिन्न स्थानों में प्रदर्शनों के जरिये 3000 से अधिक स्थानीय नागरिकों को जागरूक किया गया।





पंजाब :– एनडीआरएफ द्वारा लोगों के विभिन्न प्रकार की आपदाओं के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से दिनांक 01–15 दिसम्बर 2015 तक नवा शहर जनपद में जागरूकता अभियान का आयोजन किया गया जिसमें लगभग 200 लोगों ने भाग लिया।





राजस्थान :– दिनांक 26 अक्टूबर से 09 नवम्बर 2015 तक सिरोही जनपद तथा दिनांक 23 नवम्बर से 07 दिसम्बर 2015 तक उदयपुर जनपद के विभिन्न स्थानों जैसें खेकड़ा, सारदा, सेमरी, शलूमूवर, लासादिया, मानली, बुद्वगांव, गोगडा, शायरा, मीरपुर कोटला, झाढाडे स्थानों में जन जागरूकता कार्यक्रम के दौरान विभिन्न प्रकार की आपदाओं जैसे कि बाढ, सुनामी, भूकम्प, आग, सूखा, रेल दुर्घटना के दौरान करने वाली प्रतिक्रियाओं एवं सुरक्षित बचाव के तरीकों तथा आपदाओं के दौरान फंसे हुये घायलों के बचाव के तरीकों एवं प्राथमिक चिकित्सा पद्वतियो, रस्सी से बचाव के तरीकों, विभिन्न घरेलू सामानों से पतवार बनाने के बारे में जानकारी दी गयी। एनडीआरएफ द्वारा प्रायोजित प्रदर्शनी को स्थानीय जनता, स्कूल प्रशासन, छात्र, टीचर व संचार माध्यमों ने काफी सराहा जिसमें लगभग 8000 लोगों ने भाग लिया 3261 स्थानीय नागरिकों ने लाभ लिया तथा लाभान्वित हुये तथा 81 लोगों, छात्रों/अध्यापकों को प्रशिक्षित भी किया गया।





सामुदायिक क्षमता निर्माण जागरूकता/जन–जागरूकता अभियान

गुजरातः– दिनांक 27 दिसम्बर से 03 जनवरी 2016 के दौरान राजकोट जनपद के गाँव प्रांशला, तहसील उपलेटा में गैर सरकारी संगठन श्री वेदिक मिशन ट्रस्ट द्वारा राष्ट्र कथा शिविर का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में एनडीआरएफ की टीमों ने लोगों को आपदा प्रबन्धन प्रशिक्षण के साथ–साथ विभिन्न प्रकार के आपदा प्रबन्धन उपकरणों की प्रदर्शनी का आयोजन किया । एनडीआरएफ द्वारा आयोजित इस प्रदर्शनी में शिक्षाविद्, न्यायधीश, वैज्ञानिक, सेना व स्थानीय प्रशासन के पदाधिकारियों राजनेताओं, अभिनेता सहित स्थानीय नागरिकों व 1000 छात्रों ने भाग लिया तथा 1900 लोगों को एनडीआरएफ द्वारा प्राथमिक उपचार दिया गया। इस प्रदर्शनी को श्रीमती आनंदी बेन पटेल, मुख्यमंत्री, गुजरात श्री के.के. पटेल, राज्यपाल, उत्तराखण्ड, रिटार्यड मेजर जनरल जी डी वख्शी, श्री राजीव गुप्ता, सचिव, युवा मामले भारत सरकार, डाक्टर डी पाण्डे, आईएफएस, पूर्व महानिदेषक FSI, अभिनेता मुकेश खन्ना, बिग्रेडियर दिनेश चढ्ढ़ा, कर्नल रोहित पाल और श्री प्रदीप चौहान वाइस एडमिरल पूना आदि ने देखा।





उड़ीसाः– इस क्वार्टर के दौरान एनडीआरएफ द्वारा उड़ीसा के संभलपुर एवं कटक जनपदों में आपदा प्रबन्धन प्रशिक्षण कार्यक्रम के अन्तर्गत प्रदर्शनों एवं व्याख्यानों के जरिये लोगों को विभिन्न प्रकार की आपदाओं से बचाव के तरीकों, राफ्ट बनाने के तरीके और अन्य जीवन रक्षक पद्वतियों जैसे कि खपच्ची, प्राथमिक उपचार के बारे में जानकारी दी गयी जिसमें 1700 लोगों ने भाग लिया।





केरलः– एनडीआरएफ द्वारा लोगों को CPR Lifting & Carrying Methods, FBAO के बारे में थ्रीसुर जनपद के अनेक स्कूलों एवं ग्रामीण स्थानों में छात्रों एवं स्थानीय लोगों को जानकारी दी गयी । जिसमें 3000 लोग सम्मिलित हुये।





सामुदायिक क्षमता निर्माण जागरूकता/जन–जागरूकता अभियान

तमिलनाडुः– एनडीआरएफ द्वारा इस तिमाही के दौरान इदुकी जनपद में आपदा प्रबन्धन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें 1200 से अधिक लोगों, छात्रों ने भाग लिया और लाभान्वित हुये।





मिजोरमः– भूकम्प आपदा एवं बचाव कार्यक्रम के तहत एनडीआरएफ द्वारा लोगों को भूकम्प के कारणों, उसके प्रभाव एवं बचाव के तरीकों के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से यंग मिजो ऐशोसियेशन हॉल आइजोल और सरकारी विश्वविद्यालय मामित में जनजागरूकता अभियान का आयोजन किया गया जिसमें 3000 लोगों ने भाग लिया और लाभान्वित हुये।





मेघालयः– दिनांक 17 से 25 नवम्बर तक एनडीआरएफ द्वारा साउथ गारो हिल जनपद के अनेक स्कूलों विद्यालयों ब्लाक ऑफिस तथा सर्किट हाउस में व्याख्यानों एवं प्रदर्शनों के माध्यम से छात्रों स्थानीय नागरिकों राज्य पदाधिकारियों व कार्मिकों को एनडीआरएफ की भूमिका, क्षमता व उपलब्धियों की जानकारी के साथ–साथ विभिन्न जीवन रक्षक पद्धतियों की जानकारी दी गयी जिसमें लगभग 6000 लोग सम्मिलित हुये ।





सामुदायिक क्षमता निर्माण जागरूकता/जन–जागरूकता अभियान

उत्तर प्रदेश :– एनडीआरएफ द्वारा दिनांक 19 से 24 अक्टूबर' 2015 के दौरान उत्तर प्रदेश के फारूखाबाद जनपद व 28 नवम्बर 15 को हापुड में जनजागरूकता कार्यक्रम में लोगों को सर्पदंश प्राथमिक उपचार, मानवजनित व प्राकृतिक आपदाओं के प्रति 2250 लोगों को जागरूक किया गया।





हरियाणा:– अक्टूबर माह में एनडीआरएफ द्वारा हरियाणा के कुरूक्षेत्र व यमुना नगर जनपद के अलग–अलग तहसीलों प्रखण्डो और विद्यालयों में 2500 लोगों को आपदा प्रबन्धन की जानकारी दी गयी।





कर्नाटक:– एनडीआरएफ द्वारा 19 सितम्बर से 03 अक्टूबर 2015 तक चमराज नगर जनपद के विभिन्न स्थानों में 7500 लोगों को आपदा प्रबन्धन प्रशिक्षण दिया गया।





MOCK EXERCISE

INDUSTRIAL DISASTER

Mock exercise w.e.f 01st to 04th Dec, 2015 on Industrial Disaster was conducted by NDRF in Silvasa (Dadara Nagar Haveli). NDRF team demonstrated its capabilities in the field of Disaster Management. The mock exercise was witnessed by around 2620 peoples including members of Fire Services, SDRF, the college students, villagers, local medical team and members of civil administration.





EARTHQUAKE

A mock exercise on "Earthquake Disaster" was conducted by NDRF with other stakeholders in Assam, Meghalaya, Sikkin, Gujarat, West Bengal and Odisha. These exercises were attended by more than 5000 personnel of SDRF, Fire Service, Civil Defence, State Police and district officials.





CHEMICAL

In the month of Oct 2015, Joint Mock Exercise on Chemical Emergency was conducted by NDRF at IOC Depot Gidha, Bihar and at TATA Company, Jamshedpur (Jharkhand.)





MOCK EXERCISE

HIGH RISE RESCUE

On 27th Oct, 2015, a mock exercise on rescue from high rise building at J.K. Engineering College in Sawlai, Dist-Vadodara, Gujarat was organized, which was witnessed by approximately 550 peoples including members of fire services, SDRF, the college students, villager's local medical team and members of civil administration.





RAIL ACCIDENT

In the process to effectively deal with rail accidents, a series of Joint mock exercises with Indian Railways were conducted at railway station Malda, West Bengal, railway station Ernakulam, Sharanur, Junction, Izzat nagar, U.P and at Rajkot, Gujarat during this quarter, which were witnessed by more than 1500 Railway staff and local people.





GUWAHATI EMERGENCY MANAGEMENT EXERCISE (GEMEx)

NDRF along with SDRF, Civil Defence, Assam Police, Manipur Police organized a training on "Search & Rescue Technique" at Assam State Museum Guwahati under the emergency management exercise- 2015 (GEMEx) w.e.f. 14th to 18th December 2015.





NDRF DURING REGIONAL EVENTS

CHHAT PUJA -2015

Chhat Puja dedicated to the Hindu Sun God, Surya and Chhathi Maiya was celebrated on the sixth day of the month Kartika of the Hindu lunar calendar in various parts of Bihar, Assam, Uttar Pradesh and other parts of the country. In view of mass gathering, NDRF teams were pre-positioned at Assam, Bihar and U.P.





KARTIK PURNIMA SNAN

On the occasion of Kartik Purnima Snan (holy bath), NDRF teams were deployed in Patna along the Ganga river ghats on 24th & 25th Nov 2015. During deployment, NDRF teams rescued 04 devotees from river Ganga in Patna.





NDRF IMPARTED DISASTER RESPONSE TRAINING TO NEPAL ARMED POLICE

Two week Disaster Management Training for Nepal Police was conducted by NDRF w.e.f 04-18 December at its base Ghaziabad, U.P. 10 officers of Nepal Police of Disaster Management Division of Nepal attended the training.

During training, various modules on Medical First Responder, Collapsed Structure Search & Rescue, CBRN Emergency Management, Disaster Management perspective, Gender Sensitivity and Dead body management were covered. The participants were also provided hands on training on pre-hospital treatment .The exposure to Earthquake Scenario with multi causality incident and methodology of Incident Command System given.





TRAINING TO OTHER STAKEHOLDERS

NDRF organised disaster awareness program and more than 1500 personnel of Railways, SDRF, Civil Defence, Home Guards, Assam Police, NCC cadets, NGOs, Tripura State Rifles, Nagaland Police, SSB and CISF personnel got benifitted.







National Disaster Response Force

Working towards a disaster resilient Nation.....

வெள்ளத்தால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களை மீட்க 21 படகுகளுடன் அரக்கோணத்தில் இருந்து சென்ற தேசிய பேரிடர் மீட்பு குழுவினர்





குவாஹாடி இமாவஜெண்டி மேனேஜ்மெண்ட் எக்ஸாசைஹிஜ்-2015ன் சஃபல் சமாபன்



படகுகளுடன் புறப்பட்ட தேசிய பேரிடர் மீட்புப் படையினர்



ரயில் நிலையத்தில் போலி நாய்களுடன் நின்று பயிற்சி



பஸ்சிம் அசமத் ஜலப்ரலய்

ராணிப்பேட்டை பாலத்தில் வெள்ளத்தில் மூழ்கிய சிறுவன் பிணமாக மீட்பு



ராணிப்பேட்டை பாலத்தில் தேசிய பேரிடர் மீட்பு குழுவினர் சிறுவனை தேடியபோது எடுத்த படம்.

தல்லைக்கு பேரிடர் மீட்புக் குழு வருகை



முரந்நிவாரணம்: சேனயுடெ மோக்ட்ரில்



வள்ளக்கடவு பாலம் அருகே கொச்சி அருகே கொக்கயிலேக்கி மரிஞ்ஞ் 32 பேர்க்கி பரிக்கி



NDRF conducts joint mock drill on earthquake, industrial disaster



National disaster response force personnel ferry people to safety from flood hit Nandambakkam in Chennai on Wednesday. — BC

hindustantimes | patna | 03

More than 150 NDRF personnel deployed with water ambulances



ALL ABOUT ELITE FORCE

Chennai endures flooding

DC CORRESPONDENT
CHENNAI, NOV. 18

Much to the relief of the people of Tamil Nadu the fury of the northeast monsoon spell has subsided with only a few districts experiencing rain on Wednesday. Life is slowly getting back to normal in Chennai and Cuddalore, the two places worst hit in the long wet spells from November 7 to 16.

After backbreaking rescue, rehabilitation and relief work, the government agencies are now trying to avert any major epidemic outbreak in...

...ahram state health secretary told this newspaper as he inspected one such camp in VIDCO Nagar, Velachery in Chennai on Wednesday evening.

More than 36,000 persons have been screened so far in just the mobile camps, noted a state health official. According to him, several additional medical camps have been set up in low-lying areas where people are stranded in their houses or in relief camps.

In Kanchipuram, over 11,000 persons have been screened through 108 medical camps while 9,472 persons benefited in 48 such camps held in Thiruvallur...

■ Schools and colleges in districts of Chennai, Kanchipuram and Tiruvallur have been given holiday till November 22 and the institutions will reopen on November 23.

■ Chief Minister Jayalalithaa on Wednesday announced that the state government would provide compensation to flood affected farmers after assessment by officials.

...n insurance major United India Insurance has received claims to the

Monsoon



FLOODED, STRANDED AND RESCUED

95% of rain-hit rescued in city

एनडीआरएफ ने बाढ़ व हिमस्खलन के साथ निपटने के लिए संयुक्त मॉक ड्रिल का किया अभ्यास



ाटों और सरोवरों पर मुस्तैद रही एनडीआरएफ



आपदा से बचाव के लिए ग्रामीणों को शीघ्र प्रशिक्षण



NDRF team begins staff training at city hospitals

Procedure Commences With Two Batches At SSPG Hosp



NDRF, SDRF, fire brigade mock drill held in Shillong

SHILLONG, Nov 25: The National Disaster Response Force conducted exhibition & participated Global conference on Disaster Risk Reduction and major initiatives in North eastern region India towards Disaster resilience at state convention centre hotel pine wood shilling, Meghalaya on Nov 23 and 24. The exhibition was organized on direction of OP Singh, Director General, NDRF.

The Exhibition was followed by a presentation by Manohar Singh, deputy commandant on Role of NDRF during disaster & post disaster. A Joint mock exercise on earthquake and industrial disaster, emergency and response was conducted on Nov 25 at Celo petrol pump in Shillong to ensure effective response of various Stake holders. 1st BN NDRF took active participation & assisted SDRF, fire brigade & other stake holders in planning and co-ordination at the initial stage and participated in a lead role during conducted of mock drill.

On this occasion, SK Sastri, Offg Commandant, 1st NDRF, Guwahati said in a statement, "Earthquake, Industrial disaster response & mitigation exercises/ mock drills generate mass awareness in all section of society. This kind of mock drills also develops better co-ordination which is essential to respond to actual disaster situations moreover disaster response is not only the task of specialized groups, community groups/ youths working personnel, NGOs, various authorities & civil administration also play an instrumental role for effective & accountable disaster management. The community should be aware of the hazardous installations & know how to combat the situation. The local community has to be informed about the response steps to be taken in case of an accident community member should monitor the pollution levels of the industry & participate in mock drills for evacuation."

Approximately 200 Stake holders, media persons witnessed the joint mock drill.



रसायनिक, बाढ़ व रेल हादसे के बचाव की दी गयी जानकारियां



डीआरएफ ने की रेलवे के साथ जॉइंट मॉक ड्रिल



12/12/15 hindustan

Kashi under armed forces umbrella for premiers' visit



NDRF conducts joint mock drill on earthquake, industrial disaster



Demonstration of Capabilities With Railways by NDRF



NDRF CBRN Team in Action during A Mock Exercise

Published by: PR Cell, NDRF