सहभागितामूलक भिडियो निर्माणः एक चिनारी

(समुदायमा भिडियो निर्माणका लागि हाते पुस्तिका)

लेखक

क्षितिज अधिराज

सहभागितामूलक भिडियो निर्माण : एक चिनारी
लेखन तथा अनुवादकर्ता : क्षितिज अधिराज

प्रकाशक : डकुमेन्ट्री ओपन स्कुल (डक्स्कुल), काठमाण्डौं
प्रकाशन वर्ष : वि.सं. २०८१/2024 A.D.
Nepal ISBN:

Translated in part from
'Insights into Participatory Video : Handbook for the Field'
Nick and Chris Lunch (InsightShare 2006)

यो पुस्तक साझा प्रयोजनको सृजनाको रूपमा प्रकाशित सामग्री हो । यस पुस्तकलाई आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्न, परिमार्जन गर्न, अनुवाद गरि प्रयोग गर्न पाइन्छ । यसो गर्दा पुस्तकको प्रकाशक परिवर्तन हुनेछनन् र प्रकाशक एवं लेखकको जानकारी खुलाउनु पर्नेहुन्छ। पुस्तकलाई आर्थिक लाभको उद्देश्य राखि छाप्न पाईनेछैन ।

यस नेपाली संस्करणमा InsightShare द्वारा सं. २००६ मा प्रकाशित पुस्तकको केहि अंशहरू अनुवाद गरिएतापनि समय र परिवेष मिल्नेगरि पुस्तकको पुनस् लेखन गरिएकोछ । सान्दर्भिकता गुम्न नदिनका लागी सहभागितामूलक भिडियोको परिभाषा र InsightShare को अनुभव जस्ताको तस्तै प्रस्तुत गरिएकोछ।

नेपाली भाषा सम्पादक : हेम भण्डारी
सजावट : सोनी गुरूङ
परियोजना सहकर्मी : ज्योत्स्ना मास्के, सुजल रिजाल, महेश श्रेष्ठ, शसुल श्रेष्ठ
आवरण चित्र : क्षितिज अधिराज

मद्रण सहयोग : ओरेक (काठमाण्डौं)

किताब डाउनलोड गर्न QR Code **स्क्यान गर्न सक्नुहुने छ ।**

डकस्कुलका बारेमा

डकस्कुल नेपालको भिडियो, फोटोग्राफि क्षेत्रमा सबै तह र वर्गका मानिसहरूको समान सहअस्तित्वसहित सुनिश्चित पहुँचका लागि क्रियाशील नाफारहित सामुदायिक संस्था हो ।

डकस्कुल सन् २००८ मा नेपाली युवा चलचित्रकर्मीहरूको साझा सञ्जालका रूपमा स्थापित भएको हो । स्थापनपछि यसले विभिन्न पैरवीजन्य, सिपमुखी र नयाँ प्रतिभाहरूको प्रवर्धनात्मक गतिविधि सञ्चालन गर्दै आएको छ । डकस्कुल सामुदायिक सञ्चार र पेसागत चलचित्र विकासको क्षेत्रमा काम गर्ने संस्था हो । काठमाडौँ फिल्म स्रोत सेन्टर, धुलिखेल अवस्थित सञ्चार तालिम केन्द्र र विभिन्न समयमा सञ्चालन हुने सामुदायिक सञ्चार केन्द्रहरु यस संस्थाका मूल भौतिक संरचनाहरु हुन् ।

यस पुस्तक डकस्कुलको समुदायमा भिडियो कार्यक्रमबाट प्रकासित सामाग्री हो । 'समुदायमा भिडियो' कार्यक्रम भिडियो निर्माणमा समुदायको पूर्ण स्वामित्वसहित सम्मानजनक सिपयुक्त पहुँचका लागि सञ्चालित कार्यक्रम हो । यसले समुदायमा अवस्थित संस्थाहरूसित दीर्घकालीन रणनीतिक सहकार्यमार्फत काम गर्दछ । सहकार्य समुदायमा क्रियाशील अभियानमुखी सामाजिक संस्था र सामुदायिक सञ्चार (रेडियो, पत्रिका, टिभी लगायत) सित गरिन्छ । यसका अलावा कार्यक्रमअन्तर्गत १५ दिनदेखि ६ महिनासम्मको तालिम विभिन्न समयमा आयोजना गर्ने गरिन्छ ।

नेपालमा तीव्र रूपमा वृद्धि भइरहेको सञ्चार क्षेत्रका लागि आवश्यक स्थानीय जनशक्तिलाई मध्यनजर गरी सन् २०२३ देखि डकस्कुलले २ वर्षे 'चलचित्र, ब्रोडकास्ट, सामुदायिक सञ्चार' विषयको डिप्लोमा तालिम सुरू गरेको छ । यो तालिम डकस्कुलको धुलिखेलमा अवस्थित सञ्चार तालिम केन्द्र र काठमाण्डौंबाट सञ्चालन गरिन्छ । तालिम १६ वर्ष पुगेका र न्यूनतम क्ष्भ् पूरा गरेकाहरूले लिन सक्ने छन् । तालिमका बारेमा थप जानकारीको लागि डक्स्कुलको वेबसाईट जान सकिन्छ ।

यो पुस्तकको परिपूरक भिडियो सामग्री डक्सकुलको वेबसाइट तथा अन्य अनलाइन माध्यम मार्फत हेर्न सकिन्छ ।

वेबसाईट : www.docskool.org.np

यस हाते पुस्तिकाका सम्बन्धमा

परिचय

विश्वको कुनै पनि स्थानमा सरल तरिकाले सहभागितामूलक भिडियो परियोजना सञ्चालन गर्न यो हाते पुस्तिका काम लाग्ने छ । यो पुस्तिका सहभागितामूलक भिडियो परियोजना सहजीकरण गर्न चाहनेलाई मध्यनजर गरी बनाइएको छ । सहभागितामूलक भिडियो (सभि) चलचित्र निर्माणको विधिमा सीमित नभई समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्ने शक्तिशाली माध्यम हो । सोही रूपमा प्रयोग हुदा यो राजनीतिक तथा सामाजिक कारणले सीमान्तीकृत बनाइएकाहरूको शसक्त आवाज बन्न सक्छ ।

सहभागितामूलक भिडियो लामो समयदेखि हामीमाझ रहेता पनि विगतको दशक यता अझ लिकप्रिय बनेको पाइन्छ । इन्टरनेटको सुलभ उपलब्धता र सामाजिक संस्थाहरूले भिडियोप्रति देखाउन थालेको रूचिले यस्लाई थप टेवा पुर्याएको छ । यो हाते पुस्तिका सहभागितामूलक भिडियोका प्रयोगकर्ताहरूले बनाएको पुस्तक हो । यस पुस्तकमा प्रस्तुत गरिएको सामग्री विषयगत अनुभवका आधारमा लेखिएको छ । यस पुस्तकबाट सहभागितामूलक भिडियोसम्बन्धी जानकारी हासिल भई त्यसप्रति थप रूचि बढ्नेछ भन्ने आशा राखेका छौँ ।

यो हाते पुस्तिका प्रयोग गर्ने सहजकर्ताहरु समाजमा विद्यमान असमानता, सीमान्तीकृत, आदिवासी समुदायका निर्दिष्ट सवालहरूप्रति सचेत हुनु आवश्यक छ । यसका साथै सहजकर्ताहरूलाई व्यक्तिगत तथा सामूहिक परिवर्तबारे जानकारी हुनु आवश्यक छ । सामाजिक पैरवीका अन्य पहलबिना सहभागितामूलक भिडियोको प्रभाव सीमित हुन जान्छ । सहभागितामूलक भिडियो (सभि) लाई समाजमा भइरहेका अन्य पैरवीमूलक गतिविधिसित संयोजन गरी प्रयोग गर्नुपर्छ । समाजमा हुने थुप्रै सहभागितामूलक आभ्यासझैँ सहभागितामूलक भिडियोका पनि चुनौतीहरु छन् । सभिलाई 'सामाजिक परियोजना' हरूमा थप गतिविधि देखाउन वा समुदायमा तात्कालिक अपेक्षापूर्तिका निम्ति कदापि प्रयोग गरिनु हुन्न । परियोजना पारदर्शी नहुँदा, परियोजनापश्चात् समयमा फलोअपको कार्य अघि नबढ्दा, सहभागीहरु समन्वय कार्यशालामा मात्र सीमित हुँदा सहभागीहरूमा नैरास्य सिर्जना हुन सक्छ । केवल क्यामेरा हातमा थमाई भिडियो खिच्नुलाई सहभागितामूलक भिडियो मानिँदैन । कार्यक्रमको पूर्ण ढाँचा बिना नै त्यसो गर्नाले समुदायलाई फाइदा नभई समस्याहरु थपिन्छन् । यस हाते पुस्तिकाको लक्ष्य गतिविधिका दौरानमा सहजकर्ताको भूमिका नियन्त्रणकारी नबनाई सहभागितामूलक बनाउनु पनि हो । परियोजनाका दौरानमा सहभागीको सिर्जनामाथिको पूर्ण नियन्त्रण सभिको सक्षम प्रभावका लागि अति आवश्यक पक्ष हो । धेरैजसो परिवेशमा

यो सोचेभन्दा पनि अप्ठेरो अभ्यास बन्न जान्छ । पुस्तकमा हामीले सहभागिताका विषयमा समुदाय केन्द्रित अभ्यासअन्तर्गत सभिको समुदायमा हुने सृजनात्मक तथा निर्णायक भूमिकाबारे थप छलफल गरेका छौँ । यसलाई पुस्तकको निकै महत्त्वपूर्ण भाग पनि मानिएको छ ।

यो प्रकाशन सहभागितामूलक भिडियो निर्माणका लागि सन्दर्भ सामग्री हो । यो पुस्तक निम्न सन्दर्भहरूमा उपयोगि हुनेछः

- सहभागितामूलक भिडियो सम्बन्धी तालिम सञ्चालन गर्न (तालिमका ढाचा, अभ्यास लगायत),
- पैरवीका लागि भिडियो प्रयोग गर्न (पैरवी रणनिति तर्जुमा, भिडियो एक्सन प्लान तर्जुमा),
- मानव अधिकार अभिलेखिकरण गर्न (मञ्जुरिनामा, सुरक्षाको सवाल, सतर्कता, प्रविधीको प्रयोग),
- सामुदायिक सञ्चार केन्द्र स्थापना गरि समुहमा भिडियो निर्माण गर्न (केन्द्र निर्माण, सृजनात्मक चिन्तनमा भिडियो),
- स्थानिय स्तरमा भिडियो फिल्मर डकुमेन्ट्रि, समाचार आदि निर्माण गर्न

यस प्रकाशन अन्तर्गत चलचित्ररभिडियो निर्माणको ठुलो पाटो रहेको भए पनि पुस्तकको उद्देश्य सहभागितामूलक भिडियो परियोजना निर्माण गर्न सघाउ पुर्याउनु रहेकोले यस पुस्तकबाट फिल्म सिक्ने रसिकाउने उद्देश्य मात्र राख्नु फलदायी हुने छैन । पुस्तकमा रहेका अधिकांश अभ्यासहरु चलचित्र निर्माणका क्रममा प्रयोग हुन्छन् यद्धपि तिनको प्रयोग यहाँ फरक प्रसंगमा गरिएको छ । तसर्थ, चलचित्रकमी स्वयंले पनि यो पुस्तिका पूरा नपढी उल्लिखित अभ्यासहरु गराउनु लाभदायी नहोला । सहभागितामूलक भिडियो निर्माण समुदाय सम्बन्धित विधा भएकाले समुदायको परिवेश, चाहना र समुदायको राजनीतिक अवस्था यसका लागि चलचित्रको प्रविधिभन्दा महत्त्वपूर्ण छन् । सहजकर्ता तथा परियोजना सञ्चालक संस्थाहरूले यसबारे विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ ।

यो सामाग्रि कस्का लागि हो?

यो सन्दर्भ पुस्तिका सहभागितामूलक भिडियो तथा सामुदायिक सञ्चारको क्षेत्रमा कार्यरत संस्थार व्यक्ति तथा सामाजिक मुद्दाका पैरविकर्तार अभियन्ताहरूका लागि बनाइएको हो। यस्लाई यिनै परिवेषमा प्रयोग गर्दा यस्को सान्दर्भिकता बढ्न जान्छ र खोजे अनुसार परिणाम प्राप्त गर्न सकिन्छ। पुस्तकको आधारमा स्कुल, कलेज स्तरमा भिडियोका नविन अभ्यासहरू सञ्चालन गर्न पनि सम्भव हुनेछ।

सामाजिक मुद्दागत पैरविमा संलग्न अभियन्ताहरूले यस पुस्तकका केहि भागहरूलाई व्यक्तिगत रूपमा वा सामुहिक छलफल मार्फत आफ्नो पैरविका लागि प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।

यो पुस्तक व्यक्तिगत प्रयोजनमा कसरि ल्याउने

सहभागितामूलक भिडियोको सन्दर्भ सामाग्री हुदाहुदै यो पुस्तक मार्फत कार्यसम्पादनमा पनि सहयोग मिल्न सक्छ । यस्का लागि सिक्दै गरेका भिडियोकर्मीहरूले सहभागितामूलक भिडियोका अभ्यासहरू व्यक्तिगत रूपमा गरि भिडियोका आधारभुत जानकारि लिन सक्नेछन् । यसका अलावा पुस्तकमा समावेश सामाग्रिहरू ‘अतिरिक्त समाग्री’ जुनै स्तरमा सकृय भिडियोकमीर चलचित्रकमीलाई फाईदाजनक हुनेगरि बनाईएकोछ ।

अतिरिक्त सामाग्रि अन्तर्गत डकुमेन्ट्री भिडियोको स्कृप्ट लेखन विधी, बजेट निर्माण विधी, पैरवी तर्जुमा तालिका लगाएत सबैका लागि काम लाग्ने स्रोतहरू हुन् । यो स्रोतहरूलाई फरक डकुमेन्टमा उतारेर प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

पुस्तक मार्फत के सम्भव छैन?

अघि भने जस्तै यो पुस्तक पढेर भिडियोर चलचित्र सिक्छु भन्नु ठिक विचार होईन । यस्का अभ्यासहरूले भिडियोर चलचित्रमा संलग्न हुन, सोका प्रारम्भिक सिद्धान्त बुझ्न सघाउ पुर्याउनेछ र स्थानिय आवस्यकता का लागि पैरवीमुखि, सहभागितामूलक भिडियो निर्माण गर्नका लागि, साना स्वरूपका न्युज बाईट बनाउन काफि छन।

यस पुस्तकको संरचना

पुस्तकलाई सरल बनाउन विषयगत परिचय र सो सम्मिलित अभ्यासहरू संगसंगै प्रस्तुत गरिएकोछ। यहाँ पेश गरिएका विषयहरू एक आपस सित अन्तर सम्बन्धित रहेको हुदा प्रथम पटक सम्पुर्ण पुस्तक पढ्नु राम्रो हुनेछ। प्रयोग गर्नका लागि विषयगत खण्डहरू मार्फत आवस्यक अभ्यास, प्राविधिक जानकारि आदी लिन सकिन्छ। पुस्तक अन्तर्गत दिईएको अभ्यासहरू फोटोकपि गर्न किताबको अनलाईन संस्करण मार्फत सजिलै गर्न सकिन्छ। अनलाईन संस्करण डक्स्कुलको वेबसाईटमा उपलब्ध छ।

क्षितिज अधिराज

क्षितिज अधिराज डक्स्कुलको संस्थापक अध्यक्ष तथा चलचित्रकमी हुन् । उनी सन् २००३ देखि भिडियो फिल्ममेकर, फोटोग्राफरको रूपमा कृयाशिल रहदै आएका छन् । उन्ले डक्स्कुल अन्तर्गत सञ्चालन हुने भिडियो, फिल्मका तालिम कार्यशालाको तर्जुमा र सञ्चालन गर्ने गर्दछन् ।

InsightShare को दुई शब्द

भिडियो अत्यन्तै सरल र प्रभावशाली सञ्चार माध्यम हो । भिडियोका अलावा रेकर्डिङमा अधारित कुनै पनि माध्यमले यति प्रभावकारी रूपमा व्यक्ति-व्यक्तिका बिचमा संवाद गराउँछ जस्तो मलाई लाग्दैन । सहभागितामूलक भिडियोका अगुवा डोनाल्ड स्नोडेनले फोगो, न्यु फाउन्डल्यान्डमा त्यहाँका माझीहरूले बनाएको सहभागितामूलक भिडियो विभिन्न दर्शकमाझ देखाउँदा आफ्नो अनुभवबारे लेख्छन्, 'दर्शकहरूको मानसपटलमा यति गहिरो छाप परेको छ कि उनीहरूले भिडियोका दृश्यहरूलाई साक्षात देखेको तथा सुने को झैं सम्झिएका छन् (See Appendix 8, References) ।

आजको विश्वव्यापीकरणको प्रसङ्गमा विश्वभरिका मानिसहरु उदारवादी बजारू भाष्यले घेरिएका छन् । यि भाष्यका बिच मानिसहरूले आफ्नो आवाज पनि सुन्नु अति आवश्यक छ । विश्वव्यापीकरणकै उपजमध्यको एक आज सीमान्तीकृत समुदायसम्मको पहुँच अझै अप्ठेरो बन्दै गएको छ । धेरै परिवेशमा निर्णायक व्यक्तिहरु तथा कर्मचारीतन्त्र कागजी विधिका भारमा यथार्थबाट टाढिएका हुन्छन् । यो हाते पुस्तिकाले जनसमुदाय तथा स्थानीय र सङ्घीय सरकारबिचको दूरीलाई सहभागितामूलक भिडियोमार्फत कम गर्ने जमकी गर्ने छ । विश्वभरि भएको सहभागितामूलक भिडियोको प्रयोगले जनसरोकार र नागरिक समाज को आवाज सशक्त बनाएका उदाहरण हाम्रा सामु छन् । पुस्तकमा प्रस्तुत विभिन्न सरल प्रयोगात्मक अभ्यासहरूले नयाँ भिडियोकर्मीहरूमा उत्साह जगाउने छ भन्ने आशा राखेका छौँ ।

विगतमा भएका थुप्रै परिवर्तनपछि सीमान्तीकृत समुदायको पहुँचमा भिडियो र टेलिभिजनलाई खुला सञ्चार माध्यमका रूपमा प्रस्तुत गर्दा विभिन्न किसिमका खतरा उत्पन्न नभएका भने होइनन् । यस प्रकारको कथित 'पाश्चात्य' सभ्यताका सामग्रीको प्रस्तुतिलाई पश्चिमी सभ्यताको प्रभाव र सोको निरन्तर प्रभुत्वशाली महत्त्वाकाङ्क्षाका रूपमा पनि हेरिने गरेको छ । सभिको प्रयोग गर्दा स्थानीय परिवेशको राम्रो विश्ले षण, मुद्दागत संवेदनशीलता र सम्भावित चुनौतीको पूर्वतयारी पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण विषय बन्न जान्छ । सहभागितामूलक भिडियो सामान्य विधि भए पनि यो सूक्ष्म मानवीय सम्बन्धमा जोडिएको विषय हो । यो थुप्रै अभ्यासहरूको परिणामस्वरूप सृजना भएको सञ्चार माध्यम पनि हो ।

सहभागितामूलक भिडियोप्रतिको हाम्रो उत्सुकता यस माध्यमको प्रयोग गर्दा हामीले अनुभूत गरेको शक्तिबाट अभिप्रेरित छ । पश्चिम अफ्रिकाको मालिमा होस् वा पाकिस्तान वा बेलायतका बस्तीहरूमा हामीले सधैं मानिसहरु खुलेर बोलेको मात्र भेटेका छौँ । उनीहरूले हामीलाई नजिकबाट चिनेको र बुझेको महसुस गरेका छौँ । यसले हामीलाई प्रेरणा दिएको छ । हामी सदैव सिक्ने क्रममा छौँ । हामी कार्यक्रमको अनुभवबाट मानवसम्बन्धको नयाँ आयाम बुझ्ने प्रयत्नमा छौँ । सहभागितामूलक भिडियोझैँ यो पुस्तक पनि एक जीवन्त प्रकाशन हो । यो निरन्तर परिवर्तन हुने तथा नयाँ जानकारी समेट्ने प्रतीक्षामा छ । नयाँ संस्करण भविष्यमा प्रस्तुत गर्नका लागि हामी यसको पाठकीय समीक्षाको पर्खाइमा छौँ ।

यो हाते पुस्तिका अब तपाइंको अधीनमा छ । यसलाई खुला मनले लचिलो भई सृजनात्मक सोचका साथ गल्तीहरु निरन्तर हुने विषय नै हुन् तिनलाई मनले स्विकार्ने छु भन्ने अभिमतका साथ प्रयोग गर्नुहोस् ।

रमाइलो गर्न नभुल्नुहोला ।

Nick Lunch, Chris Lunch
InsightShare (2006)

विषयसुचि

(भाग १) सहभागितामूलक भिडियोको साभार १
सहभागितामूलक भिडियो के हो ? २
सहभागितामूलक भिडियो र डकुमेन्ट्रीको अन्तर ३
सहभागितामूलक भिडियोको इतिहास ४
सहभागितामूलक भिडियोको प्रभाव ४
सहभागितामूलक भिडियोले कसरी काम गर्छ ४
सहभागितामूलक भिडियो किन प्रयोग गर्ने ४
सहभागितामूलक भिडियोद्वारा स्थानीय अन्वेषणको प्रवर्धन र समुदायबाट उत्प्रेरित विकासको सम्भावना ४
सहभागितामूलक भिडियोले के प्रदान गर्छ ४

(भाग २) सहभागितामूलक भिडियो (सभि) प्रक्रिया ४

१। सहभागितामूलक भिडियोको तयारी ४
२। सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु
३। सहभागितामूलक भिडियोको उद्देश्य

(भाग ३) कार्यशाला (परियोजना) मा प्रयोगका लागि सहभागितामूलक भिडियो अभ्यास

अभ्यास १। क्यामेरा चिनौँ ४
अभ्यास २। क्यामेराको चटक
अभ्यास ३। सट चिनौँ (कथाङ्कन बुझौँ)
अभ्यास ४। टाढा(नजिक ४
अभ्यास ५। क्यामेरामै एडिटिङ ४
अभ्यास ६। स्टोरीबोर्ड विधि ४
अभ्यास ७। भिडियो कमिक स्ट्रिप (ख्म्भय ऋयफष्अ क्तचष्उ)

प्राविधिक विषय १। सट, सिक्वेन्स र सिनको ४
प्राविधिक विषय २। क्यामेराको मुभमेन्ट ४
प्राविधिक विषय ३। क्यामेराको एङ्गल ४

प्राविधिक विषय ४। कम्पोजिसन
प्राविधिक विषय ५ स् क्यामेराको प्रविधिले कम्पोजिसनमा पार्ने प्रभाव
प्राविधिक विषय ६। लाइटिङ (ौष्नजतष्लन)

(भाग ४) समुदायकेन्द्रित अभ्यासहरु

१। छलफललाई खिच्ने प्रक्रिया
२। भिडियो अन्तर्वार्ता लिने प्रक्रिया (पत्रकारितातर्फ उन्मुख अभ्यास)

अभ्यास १। जर्नल भर्ने - मेरो समाजको चित्रण ४
अभ्यास २। समुदाय मापन अभ्यास
अभ्यास ३। सुनौँ अनि मात्र बोलौँ
अभ्यास ४। शरीर मापनको अभ्यास
अभ्यास ५। परिकल्पनाको अभ्यास (ध्यान)

(भाग ५) सहजकर्ताका लागि केहि सुझाव

१। प्रक्रियागत पक्ष
२। नैतिक पक्ष
३। सम्पादनको नैतिक पक्ष

(भाग ६) प्राविधिक सुझाव

१। ख्याल गर्नुपर्ने विषयहरु
२। ऋगत ब्धबथ क्जयत र द्य(च्यर्ाि
३। ध्झमि त्चबअप
४। फुटेज मिलाएर राख्ने सम्बन्धमा
५। बलियो पासवर्ड बनाउने तरिका
६। साउन्ड रेकर्डिङ
७। आवस्यक उपकरणको पुर्ण सूची (नाम सहित)

(भाग ७) सहभागितामूलक भिडियोको प्रयोग

सहभागीको नेतृत्वमा सञ्चार

विकास सञ्चारका विभिन्न सञ्चार सामग्रीको अन्तर्सम्बन्धनमा प्रयोग

अवलम्बन (ब्उउष्अिबतष्यल)

१। पछाडि पारिएको समुदायसित काम गर्न

२। सभिबाट निर्णायक संस्था र व्यक्तिहरूमाझ पैरवी गरिएका केही उदाहरण

३। अभियानमा प्रयोगरपैरवीका निमित्त

४। समुदाय निर्देशित अध्ययन (ऋयmmगलष्तथ भिम चभकभबचअज)

५। सहभागितामूलक अध्ययन

६। सहभागितामूलक मूल्याङ्कन (उबचतष्अष्उबतयचथ :यलष्तयचष्लन बलम भ्खबगिबतष्यल)

७। सकारात्मक अभ्यास र स्थानीय आविष्कारको सम्प्रेषण

८। भिडियो प्रस्तावना

(। मानव अधिकारको घटना अभिलेखन

(भाग ८) सञ्चार केन्द्रको स्थापना

१। सञ्चार केन्द्र के हो ?

२। सञ्चार केन्द्र किन चाहिन्छ ?

३। सञ्चार केन्द्रमा हुने गतिविधि

४। सञ्चार केन्द्रको स्थापनाले पार्ने प्रभाव

५। सञ्चार केन्द्रमा सामान्य रूपमा हुनुपर्ने सामग्री

६। स्वतन्त्र र खुला प्रविधिको स्रोत (ँचभभ बलम इउभल क्यगचअभ त्भअजलययिनथ)

(भाग () सृजनात्मक चिन्तन

(भाग १)) सभि, मानव अधिकार र अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता

१। सभिमार्फत मानव धिकार अभिलेखन

२। सामाजिक आन्दोलनमा भिडियोको प्रयोग

३। मन्जुरीनामा

३।१ मन्जुरीनामा फारामको नमुना

(भाग ११) उपयोगी फरम्याट र तालिमको नमुना

१। पैरवीमुखी भिडियोका लागि भिडसयो एक्सन प्लन (ख्मभय ब्अतष्यल एबिल) - फरम्याट (एचयवभअत एबिल)

२। तीन दिने तालिमको नमुना

अतिरिक्त सामग्री १

भिडियो एक्सन प्लानको विस्तारित फाराम

भाग १। इखभचबर्ीि ख्मिभय ब्मखयअबअथ ँचक्भधयचप (सालाखाला भिडियो पैरवीको आकार)

अतिरिक्त सामग्री २

भिडियोको योजना तर्जुमा

१। सन्देश, कथा र कथावाचक

२। चलचित्र निर्माणका तीन चरण स् पूर्व निर्माण, निर्माण र निर्माण समापन (एचभ उचयमगअतष्यल, उचयमगअतष्यल बलम उयकत उचयमगअतष्यल उचयअभकक)

पूर्व निर्माण, निर्माण र निर्माण समापन चरणको व्याख्या

निर्माण प्रक्रियासित सम्बन्धित महत्त्वपूर्ण प्रश्नहरू

भिडियो निर्माण परियोजनाका लागि कार्यतालिका

अतिरिक्त सामग्री ३

भिडियो डकुमेन्ट्रीका लागि साधारण स्कृप्ट फर्म्याट विधि

अतिरिक्त सामग्री ४

पैरवीमुखी चलचित्रको बजेट (खर्च र आय) तर्जुमा

अतिरिक्त सामग्री ५

कम्प्युटर तथा मोबाईल बाट भिडियो सम्पादन गर्ने विधी

कम्प्युटर बाट भिडियो सम्पादन

१। प्मभलीष्खभ कम्प्युटरमा जडान गर्ने तरिका

च्भाभचभलअभक

भाग एक

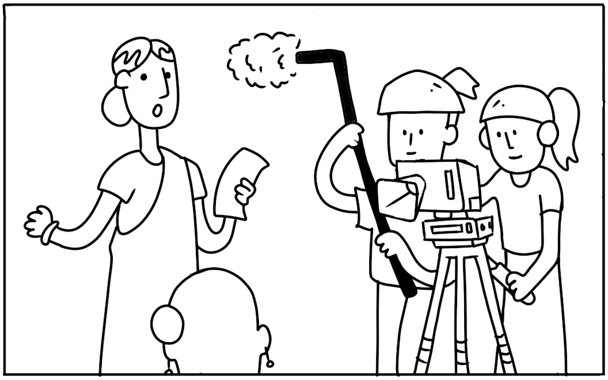
सहभागितामूलक भिडियो (सभि) को साभार

सहभागितामूलक भिडियो के हो ?

सहभागितामूलक भिडियो (सभि) कुनै समूह वा समुदायको संलग्नतामा समुदायकै चासो भएको विषयमा फिल्म बनाउने विधि हो । सभिको उद्देश्य भिडियोलाई सहज रूपमा सबै मानिसको पहुँचमा पुऱ्याउन सकिन्छ भन्ने हो ।

सभिका भुमिका निम्न छन्ः

- सभिले समनुदायका समस्याहरु पहिचान गरि समस्याको जरो सम्म गई सम्बोधन गर्ने माध्यमको रूपमा काम गर्छ।
- सभिले सिर्जनात्मक भई आफ्नो धारणा सबैसामु राख्न प्रोत्साहित गर्छ ।
- यसले समूह वा समुदायलाई आफ्नो समस्या चिन्ने बाटो देखाँउछ।
- सम्बन्धित निकाय र व्यक्तिसम्म पुगी सभिले कुनै पनि मुद्दा पैरवी गर्ने कार्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।



राजनीतिक तथा सामाजिक रूपमा पछाडि पारिएका समुदायले सभिको प्रयोगबाट देखिएका समस्याहरूको दिगो समाधान खोज्न र त्यसका लागि सहयोग र सहकार्य जुटाउन समुदायभित्रका सदस्यहरूलाई सँगै लैजान सक्छन् ।

सहभागितामूलक भिडियो र डकुमेन्ट्री फिल्म बिचको अन्तर

समुदायको यथार्थ चित्रण गरी बनाइने चलचित्रलाई डकुमेन्ट्री फिल्म भनिन्छ । हाम्रो प्रसङ्गमा धेरै डकुमेन्ट्री सामाजिक मुद्दाका वरिपरि बनेको पाइन्छ । यथार्थको चित्रण गरी बनाइने जुनसुकै चलचित्र डकुमेन्ट्री हो । डकुमेन्ट्री फिल्म प्रस्तुतिका थुप्रै तरिका हुन्छन् । तीमध्य कतिले समुदायको आवाज उठाउन तथा समुदायका समस्या सम्बोधन गर्न सकारात्मक भूमिका पनि खेलेका छन् । यति हुँदा हुँदै डकुमेन्ट्री मूलतः चलचित्रकर्मीको अवधारणामा केन्द्रित विषय हो । डकुमेन्ट्रीमा देखाइने पात्र तथा ती पात्रसँग सम्बन्धित समाजको चित्रण सम्बन्धित सब्पुर्ण निर्णय सो डकुमेन्ट्रीको निर्देशकले गर्दछन् । डकुमेन्ट्री चलचित्रकको

आवाज, सो को निर्देशकको आवाज हो ।

यस्को ठिक विपरीत सहभागितामूलक चलचित्रका पात्र नै सो चलचित्रमा निर्णायक हुन्छन् । तिनको चित्रण, समाजको प्रस्तुति र मुद्दा उठानमा उनीहरूकै पूर्ण नियन्त्रण रहने गर्दछ । धेरैजसो डकुमेन्ट्री चलचित्र बृहत् दर्शकका लागि बनाइने हुँदा सोको निर्माणमा भिडियो प्रविधिलाई विशेष जोड दिइएको हुन्छ । सभिको जोड समाजमा विध्मान चुनौतिमा हुने हुँदा यसमा भिडियो प्रविधिलाई प्राथमिकता मानिन्दैन । सभिको भिडियो निश्चित दर्शकलाई ध्यानमा राखी कुनै खास उद्देश्य पूरा गर्नका लागि बनाइन्छ ।

सहभागितामूलक भिडियोको इतिहास

सहभागितामूलक भिडियोको प्रारम्भिक अभ्यास क्यानडाका चलचित्रकर्मी डन स्नोडेनले गरेका हुन् । स्नोडेनले सन् १०६७ ताका समुदायकेन्द्रित विकासमा भिडियोको प्रयोग गरेको पाइन्छ । उनले यस्तो अभ्यास न्यू फाउन्डल्यान्डको फोगो आइल्यान्डमा रहेका माझी समुदायसित गरेका थिए । त्यस बेला त्यहाँ छरिएर बसेको समुदायले एकअर्काको चलचित्र हेरेर आफ्ना समस्याहरु मिल्दोजुल्दो रहेको महसुस गरेका थिए । चलचित्र प्रदर्शनबाट पैदा उर्जाको बलले, उनीहरूको सामूहिक प्रयत्नमार्फत ती समस्या समाधान गर्ने जमर्की गरे । चलचित्रहरु समुदायबाट अलि पर बस्ने राजनीतिकर्मीहरूलाई पनि देखाइयो । विभिन्न चरणमा भएको संवादको परिणामस्वरूप फोगो आइल्यान्डमा नीतिगत परिवर्तनहरु भए । स्नोडेनले सुरू गरेको यो प्रक्रिया 'फोगो प्रोसेसको' नामले चिनिन्छ । स्नोडेनले यस्ता समुदायकेन्द्रित भिडियो परियोजनाहरु विश्वभरि गरे । भारतमा सन् १०८४ मा उनको मृत्यु भयो । मृत्युसम्म नै उनी समुदायको भिडियो बनाउने काममा सक्रिय थिए ।

स्नोडेनको मृत्युपछि सहभागितामूलक भिडियोको कनै एक धार नभई स्थान र परिवेशअनुसार विश्वभरि अनुकुलताका आधारमा यो विधिको प्रयोग हुँदै आएको छ । सन् १९९० को दशकमा भिसिआर (डेक) क्यासेट उपलब्ध भएपछि सहभागितामूलक भिडियो प्रभावकारीता बढ्यो । यसपछि सभिमा महत्त्वपूर्ण मोड आयो जसमा कम विकसित राष्ट्रहरूमा पनि भिडियो मार्फत परिवर्तनको सम्वाद सुरू गरियो, नेपालमा पनि यस्ता प्रयोगहरू भए, तर नेपालको हकमा सभि भिडियो भन्दा कचहरि नाटक बढ्ता लोकप्रिय बन्यो । हालका वर्षहरूमा इन्टरनेट र क्यामेरा प्रविधी दुवैको सहजताका कारण नेपालमा पनि सभि वा भिडियो सम्मिलित अभ्यासहरू समुदाय देखि सहरि परिवेचमा हुन लेका छन। यो छलाङको लागि प्रविधीको सहज उपलब्धताले नै प्रमुख भुमिका खेलेको हो । इन्टरनेटमा उपलब्ध युट्युब, इन्स्टाग्राम, रिल्स आदि माध्यमहरूले गर्दा सहभागितामूलक भिडियोका लागि नयाँ बाटो खुलेको छ ।

सहभागितामूलक भिडियोको प्रभाव

सभि विश्वभरि विभिन्न काममा लागि प्रयोग गरिन्छ । यो विकास परियोजनाहरूमा जनसहभागिता जुटाउन देखी मानसिक तनाव भएकाहरूको उपचारमा समन्वयकारी भूमिका खेल्ने काममा सम्ममा प्रयोग हुने गरेको छ । सबै प्रयोगकर्ताहरूले यसलाई एकै रूपमा प्रयोग गर्दैनन् । सबै सभि अभ्यासहरूमा सहजकर्ताको ठुलो भुमिका रहन्छ र कहाँ कुन हिसाबले प्रयोग भयो भन्ने निर्णायक व्यक्ति धेरै जसो सहजकर्ता हुन पुग्दछन् । कति परिवेषमा यि सहजकर्ताले यस विधिलाई अत्यधिक मात्रामा खुला राख्न मन पराउँछन् भने कतिले भिडियोको प्राविधिकर मुद्दागत विषयमा आफैँ संलग्न पनि हुन्छन् । तरिका जे होस्, सभिमा विषयको

अन्तिम छिनोफानो स्थानिय समूहले नै गर्छ । यसको प्रक्रियामा पनि समूह (समुदाय) अधिक संलग्न हुन्छ । सहभागितामूलक भिडियोमा रहेको लचकताले यसलाई धेरै प्रयोजनमा फलदायी बनाएको पाइन्छ ।

सहभागितामूलक भिडियोले कसरी काम गर्छ ?

सहभागितामूलक भिडियोको प्रभावकारितालाई निम्नानुसार प्रस्तुत गर्नु सान्दर्भिक हुन्छ :

- खेल र अभ्यासको मद्दतले सहभागीहरु (महिला, पुरूष तथा अन्य) ले भिडियोसँग सम्बन्धित उपकरणहरु प्रयोग गर्न सजिलै सिक्छन् ।
- सहजकर्ताहरूले समूहमा रही सभिका साथै सहभागितामूलक ग्रामीण मुल्याङ्कन (PRA) अभ्यासमार्फत त्यहाँका जटिल चुनौतीहरु चिन्न सक्छन् । यसरी गरिने अभ्यासमा शरीर मापन अभ्यास, समाजिक नक्साङ्कन, प्राथमिकता अभ्यास आदि पर्छन् ।
- सहभागीहरूले लघु चलचित्र तथा सन्देश प्रसारण गर्ने भिडियो बनाउँछन् । उनीहरूले चलचित्रलाई निश्चित दर्शकका माझमा मुद्दामाथि छलफल चलाउन प्रयोग गर्छन् ।
- खिचिएका सामग्रीहरु बृहत् समुदायलाई देखाउने र उनीहरूको प्रतिक्रिया लिने गरी सहभागिता जुटाउने काम गरिन्छ ।
- बनेका चलचित्रहरु दर्शकमाझ जनचेतना जगाउन र संवाद सुरू गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । कृषक, पछाडि पारिएका समुदाय, युवा, शरणार्थी, सडक युवा, बालबालिका, मानसिक समस्या भएका, सिक्न असहज भएका र विकलाङ्ग व्यक्तिहरूलाई लिएर यसको अभ्यास गरिएकोछ । यसबाट समुदायको निर्देशन ग्रहण गर्ने, बुझ्ने र बुझाउने प्रक्रिया सुरू हुन्छ ।
- सहभागितामूलक भिडियोबाट बनेका चलचित्र, सपाट संवाद (समुदायबिचको संवाद) तथा तहगत संवाद (निर्णायक तथा नियमनकारी व्यक्ति र संस्था) का लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सहभागितामूलक भिडियो किन प्रयोग गर्ने ?

यसरी बनाइएका सहभागितामूलक भिडियो जनसमुदायको जीवन्त अनुभव अभिलेखीकरण गर्न, सोबारे सोच्न र समुदायको महत्त्वाकाङ्क्षा तथा आशा आदानप्रदान गर्ने माध्यम बन्दछ । यसले स्थानीय सिप र सभ्यताको पहिचानसँगै सामाजिक अनुसन्धान र अन्वेषणको सम्भावना प्रस्तुत गर्छ । यसका साथै यसको प्रस्तुतिमार्फत अभिलेख राख्ने तथा चेतना जगाउने जस्ता कार्यको थालनी पनि गर्छ । मिलाएर अघि बढाउन सके सभिले समाजको अन्तरङ्गका अनुभव र चुनौती सबैमाझ प्रस्तुत गर्न सक्छ । यसमा समुदायका सबै सदस्यको समान सहभागिता हुन्छ । सभिले सबैको आवाजको प्रतिनिधित्व गर्छ । यसले सुरू गरेको प्रक्रियामा समुदायका कुनै सदस्य पनि छुट्दैनन् । यसको सहजताका कारण अरूले सिक्ने र अपनाउने सम्भावना रहन्छ । यसरी, सभिको प्रभाव एक पटकमा सीमित हुने विषय होइन । आम रूपमा नदेखिने र नसुनिने विषयलाई सभिले अवाजमार्फत प्रस्तुत गर्छ ।

विष्वका थुप्रै संस्थाहरूले सभिलाई निम्नलिखित परिवेषमा अपनाएको पाईन्छ :

- **अन्वेषणको प्रवर्धन र समुदायबाट उत्प्रेरित विकासको पहलका लागि**

स्थानीय आविष्कारको प्रवर्धन गर्न सभि प्रभावकारी माध्यम बनेको छ । सभिमार्फत स्थानीय रूपमा भइरहेका सिर्जनात्मक कामको समुदाय स्वयंले भिडियो बनाउन सक्छ । यस्तो भिडियो समुदायमा रहेको सोच र

चेतना प्रवर्धन गर्न तथा छलफल गर्न स्रोतसामग्री बन्न सक्छ ।

सिर्जनात्मक चिन्तनमा सभिको प्रयोग रचनात्मक गतिविधिका साथै स्थानीय र आधुनिक प्रविधिको प्रयोगबारे जानकारी दिने अवसर बन्न सक्छ । स्थानीय समस्याहरूलाई छिचोल्न बनाइएका यस्ता अभ्यासमार्फत समुदायका सदस्यहरूबिच समाजमा देखिएका चुनौति पहिचान गरिन्छ । यसबाट परिवर्तन भएको परिवेश निर्माण गर्न माहोल पनि बन्दछ । यस्तो अभ्यासले समुदायभित्रको सहकार्यलाई बलियो बनाई नयाँ गतिविधिका लागि साथ र सहयोग जुटाउने काम गर्छ । समाजमा कार्यरत सङ्घसंस्था, अन्वेषक, स्थानीय सरकार आदिले पनि बनाइएको चलचित्रबाट समुदायभित्रको मौलिक सिप र सभ्यता बुझ्ने अवसर पाउँछन् । (थप सृजनात्मक चिन्तनको भाग अन्तर्गत)

- **सभिले सपाट एवं तहगत संवादको सम्भावना (Vertical and horizontal communication) प्रस्तुत गर्छ ।**

सभिबाट निर्मित भिडियोले अन्तर समुदायमा समन्वय र संवाद गराउने भूमिका खेल्छ । हुने संवादमा स्थानीय ज्ञान र चेतना आदानप्रदानको ठुलो हिस्सा रहेको हुन्छ । जानकारीहरू देशभित्रको समुदायका साथै अन्तरदेशीय स्तरमा समान चुनौती सामना गरिरहेका समुदायहरूका लागि पनि मूल्यवान् हुन्छन् । यसरी, सभिले स्थानीय ज्ञानलाई टाढा-टाढासम्म आदानप्रदान गर्ने क्षमताको बिस्तार गरी स्थनीय स्तरमा उत्प्रेरणा जगाउँछ । यस्तो कार्यले विकासको प्रवर्धनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

सभिबाट निर्मित चलचित्र स्थानीय स्तरमा क्रियाशील सङ्घसंस्था, सरकार, अन्वेषक आदिलाई प्रभावकारी रूपमा जानकारी दिने माध्यम हो । यो स्थानीय सामग्रीको बजारीकरण, भूमिअधिकारका मुद्दा, आदिवासी र जनजातिको हकअधिकार, समुदायअन्तर्गत पर्ने स्रोतको पहिचानजस्ता सवालमा निकै पेचिलो विषय हो । तसर्थ, स्थानीयको आवाज निर्णायकस्तरमा पुर्याउन सभिले अझै सशक्त रूपमा भूमिका खेल्छ ।

- **सभि भिजुअल साक्षरताको माध्यम हो ।**

विशेष गरी साक्षरताको स्तर कम भएको स्थानमा सभिले अभिलेखन गरिएका स्थानीय आविष्कार र ज्ञानलाई दृश्य माध्यममार्फत बृहत् समुदायमा पुर्याउने र बुझाउने काम गर्छ । दृश्य सामग्री सरल र बुझिने बनाउनु सभिको विशेषता हो । लेखपढ गर्न नजान्ने समुदायमा सभिको पहुँच पुर्याउँदा दृश्य सामग्रीमार्फत प्रतिवेदन लेखन, सामाजिक गतिविधिको प्रस्तुति, स्थानीय परियोजनाहरूको मूल्याङ्कनजस्ता कार्यमा सिप विस्तार गर्न सकिन्छ ।

- **सभि अभिलेखीकरणमा प्रयोग गरिन्छ ।**

अभिलेखीकरण सभिको एक मूल प्रयोजन मध्य हो । महिला, भिन्न लैङ्गिक पहिचानका मानिस, आदिवासी जनजाति, दलित, मधेशी दलित, थारु तथा अन्य पछाडि पारिएका समुदायको अनुभव, ऐतिहासिक परिस्थिति, राजनीतिमा सो समुदायको भूमिका, स्थानीय स्तरमा भएका परिवर्तनमा उनीहरूले खेलेको भूमिका आदि विषयलाई दृश्यसामग्रीको प्रयोग गरी अभिलेख राख्नु आजको आवश्यकता हो । निरन्तर अभिलेख नराखी सो समुदायबारे समाजमा विद्यमान् भाष्यको परिवर्तन सम्भव छैन । अभिलेखीकरण कार्य

स्वयंले गर्न सक्दा यसमा पूर्वाग्रहको सम्भावना पनि रहन्न । सभि स्थानीय समुदायको परिवर्तनलाई अभिलेखीकरण गर्ने महत्त्वपूर्ण साधन हो । दृश्यसामग्रीको सबैमाझ पहुँच पुर्याउन यसरी गरिने अभिलेखीकरण लिखित दस्तावेजभन्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ ।

सहभागितामूलक भिडियोले के प्रदान गर्छ ?

सभिका निम्न विशेषताका कारण हामीले यस विधिलाई अपनाउने गरेका छौँ :

- **सहभागितामा वृद्धि :** सभिले प्राविधिक तथा अन्य पक्षलाई आकर्षण गर्ने भएकाले यसबाट सहभागितामा तुरुन्तै वृद्धि हुन्छ ।
- **सशक्तीकरणको क्षमता :** सभिको प्रक्रियामा सहभागी भएपछि सहभागीहरु आफ्नो कामप्रति पूर्ण रुपमा समर्पित हुन्छन् ।
- **स्पस्टता वृद्धि :** सहभागीहरूले समाजका समस्या र चुनौती बिश्लेषण गरी समाजका अन्य आयाम पनि केलाउने क्षमता राख्छन् ।
- **पैरवीमा बढवा :** सहभागीहरूले व्यक्तिगत आवाजमार्फत आफ्नो कथा अन्य समुदाय र निर्णायक समूहमा पुर्याउँछन् ।
- **साथ वृद्धि :** एकअर्काको समान अनुभव हेर्दा र सुन्दा विभिन्न तौरतरिका र सिप समुदायमा भित्रिन्छ ।
- **समावेशी तथा लचिलोपन :** सभिमा समुदायका सबै सदस्यको समान सहभागिता सुनिश्चित गरिएको हुन्छ । यसको प्राविधिक पक्षमा भएको लचिलोपनका कारणले यो माध्यम सबैलाई अपनाउन सजिलो हुन्छ ।
- **सबैको समान पहुँच :** समुदायका मानिसको जीवन्त अनुभव, सामाजिक चुनौतीजस्ता विषय समुदायस्तरमा सभिमार्फत पहिचान गरी चलचित्रका रुपमा प्रस्तुत गरिन्छ । यस्तो बुझाइ अन्य समुदाय तथा निर्णायक समूहहरूसँग साट्न सकिन्छ ।
- **सिपविकास तथा सकारात्मक चिन्तनमा टेवा :** सभिअन्तर्गत विकास हुने सिपमार्फत समूहमा कार्य गर्ने क्षमता, अरूलाई सुन्ने क्षमता, व्यक्तिगत विश्वास आदिमा वृद्धि हुनुका साथै सम्बन्धित विषयमा समुदायको चेतना अभिवृद्धि हुन्छ । सभिले सहभागीहरूलाई आफ्नो समुदायमा सकारात्मक भूमिका खेल्न अभिप्रेरित गर्छ ।
- **सकारात्मक अभ्यासमा बढवा :** सहभागीहरूले प्रेरणादायी अनुभव र सुझावहरु सभिमार्फत अभिलेखीकरण गर्दछन् । यी अनुभव निकै कम खर्चमा बृहत् समुदायमाझ पुर्याइन्छ । यसको प्रभाव अन्तरसमुदाय तथा अन्तरदेशीय स्तरमा पनि मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ । नियमनकारी समूहलाई सभिको अभ्यासले प्रत्यक्ष प्रभाव पार्न सक्छ । सकारात्मक तथा समुदायका लागि अत्यावश्यक नियमकानुनको सुनिश्चितताका लागि सभिले विशेष भूमिका खेल्न सक्छ ।

सहभागितामूलक भिडियो सुरू गर्नुपूर्व सामना गर्नुपर्ने चुनौतीहरू

सभिका थुप्रै सकारात्मक पक्ष हुँदा हुँदै पनि यसलाई समुदायमा लैजान सजिलो भने छैन । बृहत् सहभागितामूलक माध्यम भएकै कारण पनि कतिपय संस्था र समुदायले यसलाई अपनाउन असजिलो

मान्न सक्छन् । थुप्रै विकास संस्थाहरूले बजारमा सहजै उपलब्ध हुने भडियो निर्मातालाई काम दिँदा संस्था संलग्न हुनुनपर्ने भएकाले यसलाई मन पराउने अवस्था पनि रहन्छ । सभिसँग जोडिएका चुनौतीहरूलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

- सम्बन्धित संस्थाले सभिको महत्त्वलाई स्वीकार गर्न गाह्रो मान्ने परिस्थिति,
- सभिमा काम गर्न चाहने स्टाफ नहुनु वा सोको प्रभावलाई बुझ्ने चाहना नदेखाउनु,
- कार्यरत संस्थारदातृ संस्थाको समुदायकेन्द्रित अभ्यासहरु सृजनात्मक नभएकै राम्रो भन्ने मनसाय देखिनु,
- संस्थाको सञ्चार रणनीति नभएकाले सहभागितामूलक सञ्चारको प्रभावकारिताप्रति जानकार र जबाफदेही नहुनु,
- प्राविधिक जानकारी र सामग्रीको अभावलाई नै प्रमुख समस्या मानी परियोजना अस्वीकार गर्नु,
- भिडियो सम्पादन गर्न समयको अभाव हुँदा प्रारम्भिक परियोजना लागु गर्ने क्षमतामा कमी आउनु,

भाग दुई
सहभागितामूलक भिडियो (सभि) प्रक्रिया

"The process itself is great because it increases confidence and empowers. Participatory video puts people in their own driving seats and gives perspectives than the usual ones ... [finding] better solutions due to fewer misunderstandings."

Jo Rowlands, Oxfam Poverty Programme, Uk

१) सहभागितामूलक भिडियोको तयारी

तपाईंको संस्थाभित्र सहभागितामूलक भिडियोमा काम गर्ने चाहना भए यो हाते पुस्तिका आफ्ना सहकर्मीसँग बसी राम्ररी पढ्नुहोला । सभिका नमुना फिल्म इन्टरनेटमा थुप्रै पाइन्छन्, तिनलाई राम्ररी हेर्नुहोला । InsightShare ले नेपालमा Oxfam सित २०१४ मा गरेको परियोजनाका क्रममा बनाएका केही फिल्मका अंश निम्न लिङ्कमा गएर हेर्न सकिन्छ : youtu.be/kzXxBxA0f8c . InsightShare द्वारा सभिका बारेमा तयार पारेको परिचयात्मक फिल्म निम्न लिङ्कमा गएर हेर्न सकिन्छः youtu.be/pShTqFF-beu\ ।

अगाडि बढ्नका लागि आवश्यक सामग्री जुटाउनुहोला (भाग ४-प्राविधिक उपकरण हेर्नुहोला) । यदि नयाँ सामग्री किन्दै हुनुहुन्छ वा भाडामा लिन लाग्नुभएको छ भने राम्ररी सोच्नु उपयुक्त हुन्छ । सभि तपाईंका लागि सही माध्यम हो वा होइन यस विषयमा प्रस्ट हुनु आवश्यक छ (माथिका सम्भावित चुनौती पुनः हेर्नुहोला) । यदि हो भन्ने लाग्छ तर मनमा शङ्का छ भने पहिले सानो परियोजना (टेस्ट प्रोजेक्ट) गरेर हेर्न सक्नुहुन्छ । तपाईंलाई प्राविधिक सहयोगका लागि पेसागत क्यामेरा परिचालक (विवाहको भिडियो खिच्ने जस्तो) चाहिन्छ कि १ सोबारेमा पनि सोच्नुहोला । भाग १ र ३ मा उल्लेख गरिएका कारणहरूले हामी पेसागत क्यामेरा परिचालक प्रयोग गर्न सुझाउदैनौँ । यसो गर्दा सभि आफ्नो 'सहभागीको पूर्ण नियन्त्रण' को सिद्धान्तबाट विचलित हुन्छ पुग्छ ।

१.१) स्थलगत भ्रमण

नयाँ स्थानमा काम सुरू गर्नुअघि सो स्थानमा अपनाउन सकिने/प्राविधिक प्रक्रिया र आवश्यकता बुझ्न स्थानीय प्रतिनिधि चयन गर्नु राम्रो हुन्छ । सबै स्थानको परिवेश एकै प्रकारको नहुने भएकाले यो आवश्यक प्रक्रिया हो । स्थानीय प्रतिनिधि समुदायमा क्रियाशील संस्था, समूह र सञ्जालबाट पनि छान्न सकिन्छ । यस्ता संस्थाहरूलाई सो स्थानका बारेमा राम्रो जानकारी हुनुका साथै उनीहरूको सामाजिक सम्बन्धले पनि सभिलाई सहयोग पुग्छ । स्थलगत भ्रमणमा हामी निम्नलिखित प्रश्नको जबाफ खोजी गर्दछौँ :

- भ्रमण (कार्यशाला) को उपयुक्त समय कहिले हो ?
- आगमनपछि भेट्नुपर्ने मानिस/समूह (समुदायका नेतार अग्रज आदि) को हुन् ?
- कार्यक्रममा कसलाई (सहभागी तथा दर्शक) बोलाउँदा उपयुक्त हुन्छ ?

- कार्यशालामा अभ्यास फिल्म प्रदर्शनी गर्नका लागि उपयुक्त स्थान कुन हुन सक्छ ?
- आफैँ प्रबन्ध गर्नुपर्ने सामग्री (खाना/पानीको फिल्टर आदि) के-के हुन सक्छन् ?
- सहभागीले कार्यक्रमबाट राख्ने अपेक्षा के हुन सक्छ ?
- कार्यक्रमको अवधि कति हुँदा ठिक हुन्छ ?

१.२) अग्रिम अध्ययन

परियोजना गर्न लागेको स्थानका बारेमा जानकारी लिँदा सो स्थानको वातावरणबारे जानकारी, सांस्कृतिक/सामाजिक पृष्ठभूमि, जियोग्राफिकल (bhaugolik) तथ्याङ्क (डाटा) आदि हुन सक्छन् । यी जानकारी स्थानीय सरकारको वेबसाइट तथा अन्य दस्तावेज, सो स्थानमा कार्यरत सङ्घसंस्थाका प्रतिवेदन, वातावरणसम्बन्धी सरकारी प्रतिवेदन आदिबाट लिन सकिन्छ । स्थलगत भ्रमण गरी समुदायसित बृहत् छलफल गर्नु नै उत्तम उपाय हो ।

अध्ययनका क्रममा आफ्नो पूर्वाग्रहबारे सचेत रही खुला मनले जानकारी बटुल्नु राम्रो हुन्छ । कुनै स्थानमा पुग्नासाथ सबै बुझिहालिन्छ भन्ने सोच्नु हुँदैन । धेरैजसो परिस्थितिमा पछाडि पारिएका समुदायका बारेमा अन्य समुदायका सदस्यले पूर्वाग्रही भएर जानकारी दिन्छन् । यसका लागि आफू भौतिक रूपमा उपस्थित भई जानकारि लिनु राम्रो हुन्छ ।

१.३) परियोजनाको उद्देश्य पूर्वनिर्धारण

भाग २ मा वर्णन गरिएका खेल तथा अभ्यासहरु आफ्ना सहकर्मी र कार्यक्रमका सहजकर्तासित मिलेर गर्नु उचित हुन्छ । सबै साथीहरु सहभागितामूलक भिडियोको मूल भाव र विधिमा उत्तिकै जानकार हुनु आवश्यक छ । सबै मिली परियोजनाका लागि स्पष्ट उद्देश्य बनाउनुहोस् । एउटै उद्देश्य बनाए मात्र सबै सदस्यले परियोजनामा सकारात्मक भूमिका खेल्न सक्छन् । उद्देश्य बनाई अघि बढ्दा परियोजनापछि समुदायमा चाहेको परिवर्तन पाइए/नपाइएको अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

१.४) सामाग्री संयोजन

स्थान हेरेर भिडियो सामग्री भाडामा लिएर वा मागेर पनि जुटाउन सकिन्छ । सभिको अभ्यासका लागि अत्यावश्यक सामग्री मात्र किने पुग्छ । आफ्नै सामग्री हुँदा टुटफुटको कम चिन्ता हुन्छ । आजभोलि क्यामेराहरु थोरै मूल्यमा पनि पाइने भएकाले आवश्यकताअनुसार मात्र सामग्री किन्नु राम्रो हुन्छ । महङ्गो साधन प्रयोग गरेर राम्रो सभि चलचित्र बन्दैन । त्यो सभिको मान्यता पनि होइन । परियोजनाको कार्यशालापछि कतिपय उपकरण समुदायमा पुनस् प्रयोगका लागि छोड्न पनि सकिन्छ ।

१.५) उपकरणको परीक्षण

क्यामेरा, साउन्ड रेकर्डर, माइक आदि उपकरण एकै प्रकारका हुँदैनन् । क्यामेरा वा अन्य उपकरण चलाउन आउँछ भन्दैमा सबै कम्पनीको उपकरण चलाउन जान्ने कुरा पनि हुँदैन । उपकरण लैजानुभन्दा पहिले सो प्रयोग गर्नेबारेमा सबै जानकारी आफूसित हुनु आवश्यक छ । यस्तो जानकारी नयाँ उपकरणमा त प्याकमै आउँछ । उपकरण भाडामा लिँदै हुनुहुन्छ भने प्रयोगकर्तासित सिक्न सकिन्छ । इन्टरनेटबाट

पनि जानकारी लिन सकिन्छ । कार्ड, ब्याट्री, ट्राइपड आदि भएनभएको ख्याल गर्नुपर्छ । कार्यशाला गर्ने क्रममा मौसम बिग्रिए उपकरण कसरी जोगाउने भन्ने बारेमा पनि पूर्वतयारी गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

२) कार्यस्थालमा पुगेपछिको कार्य

कार्यस्थलमा पुगेपछि सहकार्य गर्ने समूहसँग छिटै भेट्नु उपयुक्त हुन्छ । सभिको प्रक्रिया सबैले बुझ्ने भाषामा सम्झाउनुपर्छ । समूहका सदस्यका थुप्रै प्रश्न हुन सक्छन् । कार्यक्रमका बिचमा सहभागी विचलित नहोऊन् भनेर अगाडिको प्रक्रिया क्रमबद्ध रूपमा बुझाउनु राम्रो हुन्छ । कुनै निश्चित मुद्दामा रहेर सभि बनाउन खोज्दै हुनुहुन्छ भने त्यसका बारेमा पारदर्शी भएर बताइदिनु जरूरी छ ।

कार्यशालामा निर्मित चलचित्रमाथि कसको अधिकार हुन्छ भन्ने बुझ्न आवश्यक छ । आवश्यक परे सोसम्बन्धी सम्झौता पनि गर्न सकिन्छ । कार्यक्रमका दौरानमा अतिरिक्त फोटोरभिडियो खिच्नु परेमा सोसम्बन्धी मन्जुरी यसै बेला लिनुपर्छ । आफ्नो फोटो अरूले खिचेको सबैलाई मन पर्छ भन्ने छैन । विशेषतस् तनाव तथा मानव अधिकार उल्लङ्घनको परिस्थितिबाट गुज्रिएको समूह छ भने मन्जुरीनामा लिनु झनै आवश्यक हुन्छ । यस्तो मन्जुरीनामा लिने विषयमा संवेदनशील र सतर्क हुनुपर्छ । कतिपय समुदाय र व्यक्तिहरूको फोटो तथा भिडियो प्रसारण गर्दा उनीहरूको जिउज्यानमाथि खतरा पनि हुन सक्छ । कार्यक्रमपछि तपाईंले फोटो र भिडियो कसरी प्रयोग गर्नुहुन्छ सोबारेमा प्रस्ट कुरा राख्दा सहभागी पनि नश्चिन्त हुन्छन् । उनीहरूलाई यसबारेमा राम्ररी बुझाउनुपर्छ ।

३) संवेदनशीलता

नयाँ मानिससित घुलमिल हुन समय लाग्ने भएकाले उनीहरूलाई समय दिनु आवश्यक छ । सहभागीमध्ये कति जना त पहिलो पटक कार्यशालामा बसेका हुन सक्छन् । फोटो र भिडियो भन्दैमा व्यक्तिगत रूपमा सबैलाई कार्यशालामा सहभागी हुन सजिलो हुन्छ भन्ने पनि छैन । यस पुस्तकमा प्रस्तुत गरिएको विभिन्न खेलको प्रयोग गरी सहभागीसित नजिक भई एकअर्काबिचको दूरी घटाउन सकिन्छ । समुदायका सबै खाले सदस्यले कार्यक्रममा भाग लिए अझै राम्रो हुन्छ । बालकदेखि वृद्धसम्मको सहभागिता जुटाउने प्रयास गर्नुपर्छ । कार्यक्रममा सबै सहभागी उत्तिकै रूपमा सक्रिय नभए पनि भेदभाव भने गर्नु हुँदैन । परियोजनामा सहभागीले उपलब्ध गराएको समयअनुसार कार्यशाला आयोजना गर्दा सबै खुसी हुन्छन् । सबैले पूरै समय कार्यक्रमलाई दिन्छन् भन्ने छैन तथापि समुदायका सदस्यको समयअनुसार काम गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।

४) प्रदर्शनीका लागि पहल

कार्यशाला परियोजनाअन्तर्गत बनाइएका भिडियो समुदायमा देखाउनु सभिको उद्देश्य हो । कार्यशालाका क्रममा पहिलो दिनमा खिचिएका भिडियो प्रदर्शनी गरिन्छ । यस्ता भिडियोहरु सहभागीबिच तथा बृहत् समुदायमाझ प्रदर्शन गर्नु आवश्यक हुन्छ । आफूलाई भिडियोमा देख्दा मानिसहरु निकै खुसी हुन्छन् । उनीहरु आफैँले आफैँलाई समुदायका विभिन्न प्रक्रियामा देख्ने मौक मिल्छ । सहभागीहरूले भिडियो हेर्दै गर्दा तथा प्रदर्शनीपछि पनि थुप्रै प्रतिक्रिया दिन्छन् । यस्तो प्रतिक्रिया सभिको अभ्यासका लागि महत्त्वपूर्ण सिकाइ बन्छ । आयोजकबाट कोही अघि सरी प्रतिक्रिया सङ्कलन गर्ने जिम्मा लिनु राम्रो हुन्छ ।

यस्तो प्रदर्शनी एकभन्दा बढी ठाउँमा गर्दा झनै प्रभावकारी हुन्छ । यसो गर्दा समुदायका सबै तहतप्कालाई सहभागी गराउन सकिन्छ । पछाडि पारिएका समुदाय, गाउँका अगुवालयायत सबैलाई विशेष निमन्त्रणा दिई स्थानीय आयोजकसित मिलेर सबैको उपस्थितिहुनेवातावरण मिलाउनुपर्छ । समुदायका कतिपय सदस्यलाई कुनै-कुनै स्थान सहज नहुन पनि सक्छ । स्थान चयन गर्दा यस्तो कुराको ख्याल गर्नुपर्छ । सबै सार्वजनिक स्थान पनि हरेक समुदायका लागि सजिलो हुन्छ भन्ने छैन । कतिपय समुदायले सार्वजनिक स्थान जस्तै स् प्रशासन कार्यलयको परिसर, मन्दिर, मस्जिद, चर्च आदिलाई दमन गर्ने शक्तिको केन्द्रका रूपमा पनि हेरेका हुन सक्छन् । यसबारे सञ्चालक संवेदनशील हुनुपर्छ । प्रदर्शनका क्रममा स-साना छलफल चलाउनु राम्रो हुन्छ । सहभागीलाई सहज होस् भनेर सकभर एक पुरूष र एक महिला सहजकर्ता राख्नु राम्रो हुन्छ । समुदायभित्रैका सदस्यले छलफल चलाउँदा थप प्रभावकारी हुन्छ ।

५) सहजकर्ताले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

परियोजना सुरू गर्नुअघि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु निम्नानुसार छन् :

- परियोजनाको उद्देश्य बनाई लिखित रूपमा तयार गर्ने,
- काम गर्न लागेको समुदायको सांस्कृतिक व्यवहार राम्ररी बुझ्ने,
- सम्भाव्य आवश्यकतालाई मध्यनजर गरी भाषाअनुवादक तयार पार्ने,
- स्थलगत रूपमा सामाजिक तथा राजनीतिक यथार्थको जानकारी लिने,
- कोही काम गर्नबाट पछि हटे पनि आफू भने अन्य सहकार्यका लागि खुलै रहने,
- खुला भएर बोल्ने, हत्तपत्त रिसाउने, सहभागीलाई सहज हुने वातावरण निर्माण गर्ने,
- आफ्नो उद्देश्य खुलेर बताउने,

६) सहभागितामूलक भिडियोको उद्देश्य

सहभागितामूलक भिडियोका उद्देश्यहरु निम्नबमोजिम छन् :

- समुदायका उपलब्धिहरु भिडियोमार्फत दर्साउनु,
- बिनादबाब आफ्नो अभिव्यक्ति प्रस्तुत गर्ने माध्यम स्थापित गर्नु,
- स्थानीय ज्ञान र सिपको अभिलेखन राख्नु,
- स्थानीय चुनौतीको विश्लेषण गरी समाधानकेन्द्रित सृजनात्मक चिन्तन गर्नु,
- आत्मविश्वास बढाउन भविष्यप्रति सकारात्मक हुने क्षमता विकासमा टेवा पुर्याउनु,

भाग तीन

कार्यशाला (परियोजना) मा प्रयोगका लागि सहभागितामूलक भिडियो अभ्यास

"The instant playbak offers instant feedback, which strengthens the reflective process among children and adults"

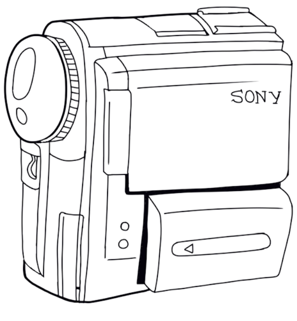
Gilian Chowns, Pallitative Care worker, coordinating Cancer Relief project, 2003

यस खण्डमा उल्लेख गरिएका खेलका अभ्यासहरूमार्फत सभिको प्राविधिक र सैद्धान्तिक पक्ष सहभागीलाई बुझाउन सकिन्छ । यहाँ कार्यशाला वा परियोजना सञ्चालनको प्रक्रिया प्रस्तुत गरिएको छ । यसलाई आफ्नो परिवेश र अवस्थाअनुसार परिमार्जन गरी सञ्चालन गर्न सकिन्छ । अभ्यासहरु क्यामेराको प्रयोग गरी समुदायिक सद्भाव विकास गर्ने कार्यमा केन्द्रित छन् । यी अभ्यासहरु यहाँ प्रस्तुत गरिएको क्रमअनुसार नै सञ्चालन गर्नुपर्छ भन्ने छैन । सहजताका लागि यहाँ कार्यशालाको पहिलो दिनदेखि हुनेगरी अभ्यासको क्रम मिलाएर राखिएको छ । यी अभ्यासहरु डकस्कुलले नेपालमा आयोजना गर्ने सभिको कार्यशाला तथा अफ्रिका, एसिया, बेलायत आदि देशहरूमा InsightShare को बिस बर्से अनुभवका आधारमा तयार पारिएका हुन् । सरल देखिए पनि यी अभ्यासले समुदायलाई खुलेर बोल्न तथा एकआपसमा सद्भाव र आत्मविश्वास बढाउन ठोस सहयोग गर्छन् ।

द्रष्टव्य : अभ्यास गर्दा सहजकर्ता पनि समान रूपले सरिक हुनु आवश्यक छ । सहजकर्ताले आफूलाई विषयविज्ञका रूपमा भन्दा पनि केही प्राविधिक सिप भएको र थप जानकारी हासिल गर्न चाहने व्यक्तिका रूपमा हेर्नुपर्छ । खेल खेलाउने क्रममा सहजकर्ताले पनि रमाइलो गर्नु उत्तिकै जरूरी छ । अभ्यास गर्दा भरपुर लचकता अपनाउनुपर्छ । खेलका क्रममा हुने गल्तीहरूका लागि पूर्वतयारी गर्नुपर्छ । गल्तीबाट हामीलाई थप सिकाइ हुन्छ ।

उल्लिखित खेलहरूको अभ्यास ज्याकिस र क्लाइभ रोबर्टसनले लेखेको 'Participatory Video by Clive Robertson, Jackie Shaw' नामक कृतिबाट लिइएको हो । (Appendix 7, References)

अभ्यास १ : क्यामेरा चिनौँ



अभ्यासको उद्देश्य :

- कार्यशालाका सहभागीबिच अप्ठेरोपन कम गर्न मद्दत गर्ने,
- क्यामेरा परिचित गराउने अनुभवमूलक सिकाइ,
- 'क्यामेरा चलाउन गाह्रो हुन्छ' भन्ने भयबाट मुक्त गराउने,

सदस्य संख्या : सहजकर्ताबाहेक न्यूनतम ३ जना
समय : २०-३० मिनेट वा बढी
सामग्री : भिडियो क्यामेरा, माइक्रोफोन, प्रोजेक्टर, प्रोजेक्टर/टिभी, क्यामेरा जोड्ने तार, स्पिकर आदि ।

(यो अभ्यास मोबाइल फोन/DSLR क्यामेराबाट गर्न सकिए पनि HandyCam क्यामेराको बटनहरू स्पष्ट देखिने हुँदा सोको प्रयोग गर्दा पर्याप्त लाभ हुन्छ)

नोट : यो अभ्यासमार्फत कार्यशालामा क्यामेरा चिनाइन्छ । सहभागीहरूको क्यामेरा चलाउने यो नै पहिलो अभ्यास हो भने मात्र उद्देश्य प्राप्त हुन्छ । सहजकर्ता वा सहभागी कसैले पनि क्यामेरा चलाएको हुनु हुँदैन । यो अभ्यास दुई चरणमा गर्दा प्रभावकारी हुन्छ ।

विधि

पहिलो चरण

१. सहजकर्तासहित सबै सहभागी मली गोलो घेरा बनाउनुपर्छ ।

२. सहभागिमध्य कसैलाई गोलो घेराभित्र राखिएको क्यामेरा झोलाबाट निकाल्न लगाउनुपर्छ ।

३. सहजकर्ताले कुनै एक सहभागीलाई क्यामेरा राम्ररी समात्न, on/off गर्न, Record बटन दबाएर रेकर्ड गर्न सिकाउनुपर्छ । (सिकेपछि सहभागीलाई सो विधि आँफै गर्न लगाउनुपर्छ । सो विधि एकअर्कालाई पालैपालो सिकाउन लगाउनुपर्छ । त्यसपछि अभ्यासभरि सहजकर्ताले क्यामेरा चलाउन सिकाउनु हुँदैन । सहभागी स्वयंलाई सिक्ने मौका दिनुपर्छ)

४. यस चरणमा सहभागीले निम्नलिखित जानकारी हासिल गर्नु आवश्यक छ :

   - क्यामेरा on/off गरी रेकर्ड गर्न,
   - क्यामेराका विभिन्न भागहरू (लेन्स, जुम बटन, कार्ड, माइक) चिन्न,
   - लेन्सको संवेदनशीलताको विषयमा जानकारी हासिल गर्न, (स्मरणीय विषयः लेन्सलाई मानव शरीरको आँखासित दाँजेर बुझाउनुपर्छ । लेन्स आवश्यक पर्दा मात्रै खोल्नुपर्छ । लेन्सलाई जुनपायो त्यही कपडाले पुछ्नु हुँदैन । धुलो र बालुवा उडेको ठाउँमा याद पुर्याएर चलाउनुपर्छ)

दोस्रो चरण

५. सबै सहभागीले एकअर्कालाई सिकाएपछि अभ्यासको दोस्रो चरण सुरू हुन्छ । (यस चरणमा सबै सहभागीले छोटो क्लिप खिच्नुपर्ने हुन्छ)

६. खिच्नुअगाडि सहजकर्ताले सही तरिकाबाट माइक प्रयोग गर्ने विधिका बारेमा बताउनुपर्छ, (माइकलाई छातीबाट मुखतिर फर्काई सीधा राखेर समाउने तरिका बताउनुपर्छ)

७. माइकका साथै क्यामेरा नहल्लिने गरी समाउने तरिका सिकाउनुपर्छ, (एक हातले क्यामेरालाई तलबाट समाती कुमलाई छातीतिर खुम्चाएर क्यामेरा कसी समाएर देखाउनुपर्छ । यस क्रममा सहभागीले सोही तरिकाले क्यामेरा समाउनुपर्ने हुन्छ । अभ्यासका क्रममा केही सहभागीलाई लाज लाग्न पनि सक्छ । यस्तो भएमा गाली नगरी धैर्य अपनाएर बिस्तारै गर्न लगाउनुपर्छ । छेउको साथीलाई सिकाउन उत्प्रेरित गर्नुपर्छ)

८. सहभागीहरूले सिकेको विधि अपनाएर छोटो भिडियो खिच्ने छन् । अभ्यास सबैले गर्नु आवश्यक छ । यस क्रममा एकले अर्कालाई सिकाउने छन् ।

   - सहभागी (१) ले सुझाएको तरिकाले क्यामेरा समाई आफ्नो अगाडि रहेका व्यक्तिसित छोटो अन्तर्वार्ता लिनुपर्ने छ । अन्तर्वार्तामा साधारण प्रश्नहरू सोध्न सकिन्छ, जस्तै : खाजामा के खायौ, मनपर्ने ठाउँ कुन हो आदि । अन्तर्वार्ता गर्दा माइकलाई राम्ररी समाउनु जरूरी छ ।
   - अवश्यक परे सहजकर्ताले अलमलिएका सहभागीलाई पुनः प्रस्ट बनाउनुपर्छ ।

९. अभ्यासपछि लगत्तै कार्डबाट फाइल डाउनलोड गरी खिचेको सामग्री हेर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । (आफ्नो काम हेरेपछि सहभागीहरूले छिटो सिक्ने छन्)

ख्याल गर्नुपर्ने पक्ष

- सुझावहरू प्रस्ट र छोटकरीमा बताउनुपर्छ । अनावश्यक प्राविधिक जानकारीतिर लाग्नु हुँदैन । (अहिले एपेरचर, क्ष्क्इ, सटर स्पिड बुझाउनु पर्दैन)
- सहभागीबिचको समीकरण नियाल्दा कोही अड्किएको पाइए आफूले सहयोग गरी अभ्यास अघि बढाउन सघाउनुपर्छ ।
- यो अन्तर्वार्ताको अभ्यास नभएकाले क्यामेरा परिचालनमा ध्यान दिनुपर्छ ।
- अभ्यासपछि सामग्रीको अवस्था हेर्न समय चाहिन्छ । सिकेका कुरा स्मरण गर्न र सहजकर्तालाई सहभागीको प्राविधिक दखलका बारेमा बुझ्न यो विधि आवश्यक छ । आफूले खिचेको सामग्री हेर्दा सहभागीहरु थप प्रोत्साहित हुन्छन् ।

अभ्यासबाट सिकाइ हुने विषय

- क्यामेरा चलाउने विधि, (क्यामेरा on/off र record गर्ने तरिका, क्यामेरा राम्ररी पक्डिने तरिका, ध्वनि रेकर्ड गर्ने तरिका आदि)
- क्यामेरा चलाउने व्यक्तिको जिम्मेवारी बोध, (खिच्नुअघि सोका लागि वातावरण तयार भएनभएको बारे जानकारी लिने)
- अनुभवमुखी सिकाइ, (सबैले गर्ने हुँदा सिकाइ अझै सशक्त हुने)
- कार्यक्रमप्रति सहभागीको शङ्का तथा कार्यक्रमका कारण उत्पन्न भयबाट मुक्ति, (एकअर्कासित समय बिताई सम्बन्ध कायम गर्न सजिलो हुन्छ)
- यो अभ्यास साधारण भए पनि यसबाट प्राविधिक र समूहसम्बन्धी महत्त्वपूर्ण सिकाइ हुने, (यसलाई प्रभावकारी अभ्यासका रूपमा लिइन्छ)

अभ्यास २. क्यामेराको चटक

अभ्यासको उद्देश्य :

- रेकर्ड गर्न सकाउने,
- खेलको रमाइलो प्रदान गर्ने,

सदस्य संख्या : न्यूनतम ३ जना
समय : १०–२० मिनेट
सामग्री : भिडियो क्यामेरा, ट्राइपोड (स्ट्यान्ट), प्रोजेक्टर, प्रोजेक्टर/टिभी र क्यामेरा जोड्ने तार, स्पिकर आदि ।

विधि

- ५-१० जना सहभागीको समूह तयार गरी उनीहरूलाई फोटो खिच्न बसेझैँ गरी लाइनमा बस्न लगाउनुपर्छ,
- १ जना सहभागीलाई क्यामेरा ट्राइपडमा राखेर खिच्न लगाउने, (उनले Record बटन on/off मात्र गर्नुपर्ने छ । प्रत्येक पटक record (रेकर्ड) गर्दा न्यूनतम ३ सेकेन्ड रेकर्ड गर्नुपर्छ । रेकर्ड record गर्दा क्यामेरा अलिकति पनि हल्लाउनु हुँदैन । हल्लिएमा अभ्यास पुनः सुरूदेखि गर्नुपर्छ)
- फोटो खिच्नझैँ गरी बसेका हरेक सहभागीलाई लिएर ३ सेकेन्ड रेकर्ड गरेपछि एक-एक जना गरी समूहबाट बाहिरिन लगाउनुपर्छ । (अन्तिम सहभागी नबाहिरिदासम्म यो क्रम जारी राख्नुपर्छ । प्रत्येक क्लिपमा पहिलेभन्दा १ जना साथी कम हुनुपर्छ । क्यामेरा हल्लिनु हुँदैन । बाँकी रहेका सहभागी पनि नहल्ली उभि इरहनुपर्छ)
- क्यामेराको रेकर्ड बटन थिच्दा धेरै जोड नलगाउन तथा क्यामेरा नहल्लाउन अनुरोध गर्नुपर्छ ।
- अभ्यासलगत्तै प्रोजेक्टर लगाएर भिडियो हेर्नुपर्छ । (भिडियोहरूलाई क्रमशः कुनै एडिटिङ सफ्टवेयरबाट मिलाएर वा VLC बाट मात्रै पनि हेर्न सकिन्छ । फिल्म हेर्दा fast Forward गर्ने । भिडियोमा मानिसहरु एक-एक गरी सिनबाट बिलाएजस्तो देखिन्छ)

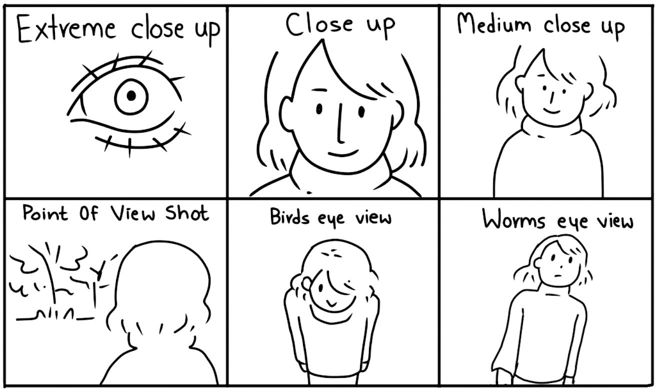
ख्याल गर्नुपर्ने विषय

- अभ्यासमा धेरै समय लगाए सहभागीलाई अल्छी लागेर सहभागिता फितलो हुन सक्छ ।
- अभ्यासका क्रममा ट्राइपड अलिकति पनि हल्लिनु हुदैँन । सिनमा रहेकाहरु पनि नहल्लिदा राम्रो हुन्छ ।
- समूह धेरै ठुलो भए दुईओटा समूहमा विभाजन गरी अभ्यास गराउनुपर्छ ।

अभ्यासबाट सिकाइ हुने विषय

- यसले रेकर्ड गर्ने तथा क्यामेरा नहल्लाई समाउने तरिका सिकाँउछ ।
- यसमार्फत एडिटिङसम्बन्धी सामान्य जानकारी लिन सकिन्छ ।
- यो रमाइलो खेल हो, तालिमका क्रममा सहभागीहरूले अल्छी मान्न थालेमा पनि यो गराउन सकिन्छ ।

अभ्यास ३. सट चिनौं (कथाङ्कन बुझौं)



उद्देश्य

- सटको जानकारी दिने,
- भिडियो सम्पादनको प्रारम्भिक अभ्यासमार्फत कथाङ्कन बुझाउने,

सदस्य संख्या : न्यूनतम ३ जना

समय : १०-२० मिनेट

सामग्री : ल्यापटप वा अन्य कम्प्युटर, प्रोजेक्टर, ल्यापटपमा प्रोजेक्टर जोड्ने तार (HDMI)

नोट : सहभागीले अभ्यासअघि रेकर्ड गर्न सिकिसकेको हुनुपर्छ । रेकर्ड भएको (क्लिप) भिडियोलाई सट (SHOT) भनिन्छ भनी जानेको हुनुपर्छ । सटलाई मानव शरीरको सेलसित दाँजेर पनि बुझाउन सकिन्छ । यसबाट सट जोडिएर कसरी फिल्म बन्छ भन्ने अवधारणा बुझ्न सजिलो हुन्छ ।

विधि

- सर्वप्रथम प्रोजेक्टरमा कुनै सहज फिल्म चलाइन्छ । फिल्ममा प्रत्येक पटक सट परिवर्तन हुँदा ताली बजाइन्छ । कोही अलमलिएमा सट केलाई भनिन्छ भनेर पुनः सम्झाइन्छ ।
- सबै सहभागीले यो प्रक्रियामा रहेर ताली नबजाउन्जेलसम्म प्रक्रिया निरन्तर चलिरहन्छ । सबै जनाले ताली बजाएको अवस्थामा फिल्म परिवर्तन गरी फेरि प्रक्रिया दोहोर्याइन्छ । सहभागीहरू अलमलिएको अवस्थामा प्रस्ट पारी प्रक्रियालाई पुनः निरन्तरता दिइन्छ ।

- कुनै एक सटका बिचमा फिल्म पज (PAUSE) गरी फिल्ममा देखिने पात्र क्यामेराले नजिक देखाएको छ कि टाढा भनेर सोधिन्छ । यसबाहेक क्यामेरा चलेनचलेको, पात्रलगायत अन्य वस्तु भिडियोमा कसरी प्रस्तुत भएका छन् आदि विषय पनि राम्ररी हेर्नका लागि अनुरोध गरिन्छ । सटको प्रकारबारे हालमा छलफल गर्दा सहभागी अलमलिन सक्ने भएकाले त्यस्तो प्रक्रिया अघि बढाइन्न ।

याद गर्नुपर्ने विषय

- यो अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण अभ्यास भएकाले राम्ररी सञ्चालन गर्नु आवश्यक छ । अन्य खेलझैँ सिक्ने प्रक्रिया सुस्तरी अघि बढ्न दिनका लागि सहभागीलाई बुझ्ने समय पनि दिनुपर्छ ।
- अभ्यासमा देखाइने फिल्म राम्ररी चयन गर्नुपर्छ । दुईओटा फिल्म चयन गर्दा एउटामा अलि छिटो एडिटिङ भएको फिल्म छान्नु राम्रो मानिन्छ ।
- यसको ध्येय सट मात्र चिनाउने भएकाले धेरै प्राविधिक विषयमा सहभागीलाई अलमल नगराउनु हुँदैन ।

अभ्यासबाट सिकाइ हुने विषय

- यसले सट र फिल्मको निर्माण प्रक्रिया तथा संरचनाबारे सिकाउँछ ।
- यसमार्फत सहभागीले एडिटिङको पनि जानकारी हासिल गर्छन् ।

अभ्यास ४: टाढा–नजिक

उद्देश्यः

- कम्पोजिसनबारे आधारभूत जानकारी दिने,

सदस्य संख्या : न्यूनतम ३ जना
समय : १०–२० मिनेट

विधि

- यस खेलका लागि सहभागीलाई आफू बसेको ठाउँबाट उठेर सकभर नजिकैको झ्यालअघि उभिन लगाइन्छ । झ्याल नभए उनीहरूलाई विभिन्न दृश्य देखिने स्थानतर्फ फर्किनका लागि सुझाव दिइन्छ ।
- सहभागीहरूलाई आफू उभिएको स्थानबाट झ्यालबाहिर के देख्नुभयो भनेर सोधिन्छ । धेरै जनाले आफूलाई मन परेको वस्तु वा पहाड, रूख, फूल, आकाश आदि भन्ने छन् । उनीहरूको जबाफलाई तुरुन्तै नसच्याई सबै सहभागीलाई बोल्नका लागि प्रोत्साहित गरिन्छ ।
- सहभागीहरूलाई 'आफ्नो नजिकै के देख्नुहुन्छ' भनेर सोधिन्छ । यसमा पनि धेरैजसो सहभागीले थोरै टाढाकै विषय भन्न सक्छन् ।
- सबै जनालाई अब आफ्नो अगाडि भएको झ्यालको फर्मा, साथीको कपाल आदि याद गर्न सुझाव दिइन्छ । त्यसपछि भने सहभागीहरूले आफ्नो ठिक अगाडि रहेको वस्तु आफैँ सच्याएर भन्ने छन् । यसरी, सबैलाई बोल्नका लागि प्रोत्साहित गरिन्छ ।

ख्याल गर्नुपर्ने विषय

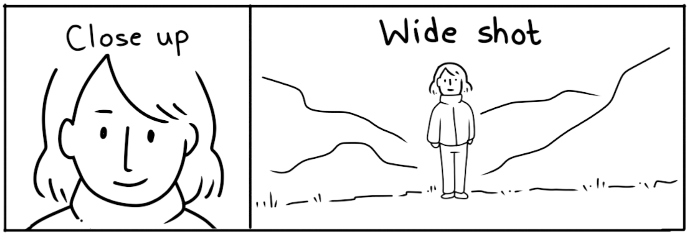
- यो अभ्यास गर्दा रमाइलो गर्न बिर्सनु हुँदैन । सहभागीहरूले थुप्रै नयाँ विषय पनि याद गरेका हुन्छन् । यसका लागि उनीहरूलाई बधाई दिनुपर्छ ।
- प्राविधिक शब्दहरु जस्तै : Background, Midground, Foreground जस्ता प्राविधिक शब्दहरु बुझाउने उद्देश्य भए पनि यी शब्दहरु नबोल्नु नै राम्रो हुन्छ । अभ्यासलाई धेरै प्राविधिक बनाउनु उपयुक्त हुँदैन । सहभागीमा रहेको प्राविधिक ज्ञानका आधारमा सही शब्द चयन गर्नु राम्रो हुन्छ ।

अभ्यासबाट सिकाइ हुने विषय

- मानव आँखाले एकै पटक धेरै विषय देखे पनि रूचि लागेको विषयमा मात्र केन्द्रित भई हेर्दछ ।
- क्यामेराले पनि आँखाले झैँ धेरै विषय एकै पटक देख्छ, तर कथा निर्माण गर्दा कुनै एक विषयमा मात्र केन्द्रित हुन सके त्यो प्रभावकारी हुन्छ ।
- यसमार्फत सहभागीले प्राथमिक सटका बारेमा जानकारी हासिल गर्ने छन् ।

अभ्यास ४. नजिकबाट हेर्दा फरक पर्यो

(यस अभ्यासका क्रममा सहभागीहरु शारीरिक रूपमा एकअर्काको धेरै नजिक हुनुपर्छ । त्यसैले यो सबैका लागि उपयुक्त नहुन पनि सक्छ । यसमा महिला र पुरूष सहभागीलाई अलग राखी अभ्यास गराउनु उपयुक्त हुन्छ)



उद्देश्यः

- क्लोजअप र वाइड सटबारे जानकारी दिनु,
- क्यामेराले विषयसमा कसरी ध्यान आकर्षित गर्छ भन्ने जानकारी दिनु,

सदस्य संख्या : न्यूनतम ३ जना
समय : २०-३० मिनेट

विधि

- अभ्यासका लागि सहभागीहरु एकअर्कालाई सहज रूपमा देख्ने गरी नजिक बस्न लगाइन्छ ।
- सहभागीले एकअर्कालाई हेर्दा के देखेका छन्, सबैले सुन्ने गरी भन्न लगाइन्छ । यसमा सबै सहभागीलाई बोल्न पाउने अवस्था सृजना गरिन्छ ।
- दोस्रो चरणमा सहभागीहरूले थप नजिक सरेर पहिलेझैँ साथीलाई हेर्दा के फरक देखे सोबारेमा बताउँछन् । सहभागीले पहिलाभन्दा केही कुरा थप प्रस्ट देखेका हुने छन् ।
- तेस्रो र चौथो चरणमा पनि यसै प्रक्रियालाई दोहोर्याई उनीहरूले देखेको फरक बताउन लगाइन्छ । प्रत्येक पटक नजिकिँदै जाँदा सहभागीले एकै विषय (साथीको अनुहार) देखे पनि थप प्रस्टसित देख्ने छन् ।
- अन्तिम पटक पुनः सहभागीहरूलाई साथीको नजिक सर्न लगाइन्छ । यस पटक सहभागीहरु एकअर्काको अधिक नजिक पुग्छन् । उनीहरु झन्डै ६ इन्चको दूरीमा हुन्छन् । यति नजिक हुँदा सहभागीहरूले के फरक देख्छन् पुनः भन्न लगाइन्छ ।
- अभ्यासपछि सहभागीहरूलाई प्रत्येक पटक नजिक सर्दा उनीहरूले के फरक अनुभव गरे त्यस बारेमा खुलेर बताउन लगाइन्छ । धेरैले अनुहारमा टाढाबाट नदेखिने विभिन्न कुराहरु (चाया, कोठी) पनि देख्न सक्छन् । यसका साथै अभ्यासका क्रममा सहभागीहरूले मानसिक रूपमा पनि फरक अनुभव गर्दछन्, जसका बारेमा पनि उनीहरूलाई खुलेर बताउन लगाइन्छ । (धेरै नजिकबाट कुनै पनि वस्तुलाई हेर्दा मानिसहरूले असहज महसुस गर्छन् ।

ख्याल गर्नुपर्ने विषय

- यो अभ्यास गर्दा सहभागीहरूलाई अप्ठेरो महसुस हुनु हुँदैन । तसर्थ, सहभागीहरूलाई छुट्याउँदा चिनिराखेकाहरूलाई सँगै राख्नु राम्रो हुन्छ । समूह बनाउँदा लिङ्ग र उमेर समूहलाई पनि ध्यान दिनुपर्छ ।
- प्रत्येक पटक नजिकिदै जाँदा मानिसहरूले सोही कुरालाई थप प्रस्ट रूपमा देख्छन् । तसर्थ, सहजकर्ताले नियमित प्रश्न सोध्नु जरूरी छ ।
- यो अभ्यास सट (Shot) का बारेमा बुझाउन, सटका प्रकारले पार्ने असर बुझ्न तथा फिल्म र भिडियोमा कथावाचन र फिल्मको संरचना बुझ्न निकै प्रभावकारी हुन्छ । यसका लागि सहभागीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नु जरूरी छ ।

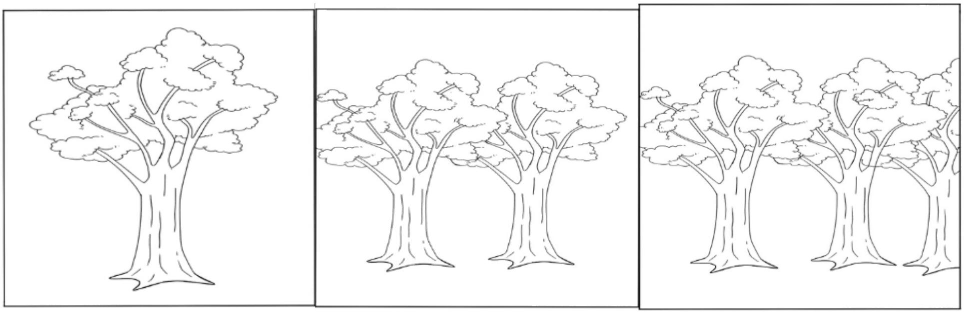
अभ्यासबाट सिकाइ हुने विषय

- क्यामेरा मानिसको आँखाजस्तै हो भन्ने मान्यता बुझ्न सघाउ पुर्याउँछ । मानिसको आँखाले देखेको कुरालाई दिमागले सोचेर मात्र अनुभूति जन्मिन्छ । स्मरणबिना चलचित्र अपुरो हुन्छ भन्ने धारणा स्थापित गर्न सहयोग पुरयाउछ ।
- क्यामेराको सट कस्तो हुन्छ तथा सटले भिडियोमा कस्तो असर पार्छ भन्ने बारेमा सहभागीलाई अवगत गराउँछ ।

- क्यामेराले सटको प्रयोगमार्फत कसरी कथावाचन (Storytelling) गर्छ भन्ने जानकारी दिन्छ ।

अभ्यास ५. क्यामेरामै एडिटिङ

(यो अभ्यास मोबाइल फोन वा अन्य कुनै क्यामेरा प्रयोगबाट गर्न सकिन्छ । यसका लागि सजिलै चलाउन सकिने क्यामेराको प्रयोग पनि आवश्यक छ)



उद्देश्यः

- भिडियोको संरचनाबारे जानकारी दिनु,
- सटहरूको संयोजन गरी भिडियो बनाउन सिकाउनु,
- कुनै निश्चित उद्देश्यका लागि प्रस्तुतिको सुहाउँदो माध्यम छनोट गर्नु,

सदस्य संख्या : न्यूनतम ५ जना
समय : २–३ घण्टा
आवश्यक सामग्री : क्यामेरा, कागज, कलम, रूलर, प्रोजेक्टर, ल्यापटप आदि । (ल्यापटपमा VLC Video player **हालेको हुनुपर्छ)**

विधि

- सहभागीहरूले यो अभ्यास २-२ जना को समूहमा वा व्यक्तिगत रूपमा गर्न सक्ने छन् ।
- सहभागीहरूलाई कुनै काल्पनिक परिवेश सोच्न लगाइन्छ । परिवेश छोटो राख्न लगाइन्छ । अन्य पात्रले बोलेको परिवेश छनोट गर्न दिइँदैन । यो अभ्यासमा ध्वनिको प्रयोग गरिँदैन ।
- परिवेश प्रस्तुत गर्न भिडियोमा के देखाउन आवश्यक छ भन्ने ठम्याउन लगाई प्रदान गरिएको फाराम भर्न लगाइन्छ । देखाउने विषय कस्तो देखिन्छ (टाढा वा नजिक), क्यामेरामा हलचल हुन्छ/हुँदैन र सट कति अवधिको हुन्छ भन्ने जानकारी फाराममा भर्न लगाइन्छ (फारामको नमुना तल दिइएको छ । फाराम भर्न समय लाग्ने हुँदा हतार गर्नु हुँदैन)
- अभ्यासमा छुट्टै सम्पादन नगराइने भएकाले सटको क्रमअनुसार खिच्न लगाइन्छ । (अभ्यास फारामअनुसार नै गर्नुपर्ने हुन्छ । कतिपय अवस्थामा सट खिच्दा बन्ने फाइलको नाम फाराममा भर्नाले पनि सजिलो हुन्छ)
- यो अभ्यासका लागि २-४ घण्टाको समय आवश्यक पर्छ । अभ्यास सकिएपछि सहजकर्ताले प्रत्येक

सहभागीको क्यामेराबाट फाइल निश्चित फोल्डरमा कपी गरी क्रमबद्ध रूपमा फाइलका नाम परिवर्तन गरेर १,२,३ क्रममा मिलाउनुपर्छ ।

- भिडियो तयार भएपछि प्रोजेक्टरबाट समूहमा बसी भिडियो हेरेर प्रतिक्रिया लिनेदिने काम गरिन्छ । भिडियो हेर्न VLC media player सफ्टवेयरको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- वरपरको समुदायलाई पनि भिडियो हेर्न बोलाउँदा सहभागीलाई थप प्रोत्साहन मिल्छ ।

ख्याल गर्नुपर्ने विषय

- यो अभ्यास गर्दासम्म सहभागीहरूका निम्ति भिडियो छायाङ्कनका प्राविधिक शब्दहरू जस्तै : closeup, medium, wide आदि प्रयोग गर्नुहुन्न । यसो गर्दा सहभागीहरू प्रस्तुतिको निश्चित शैलीमा बाँधिन्छन् । उनीहरू भिडियो प्रस्तुतिमा आफ्नोपन प्रस्तुत गर्नबाट बञ्चित हुन सक्छन् ।
- अगाडिको अभ्यासको दाँजोमा सहभागीले यसलाई केही अप्ठेरो मान्न सक्छन् । सहजकर्ताले सहज बनाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ ।
- अभ्यासपछि सबै मिली भिडियो हेर्नु आवश्यक छ । सबै सहभागीले फिल्म प्रदर्शन गर्नुपर्छ । प्रदर्शनीको समयमा अडियो अफ (audio off) गर्न भने बिर्सनु हुँदैन ।

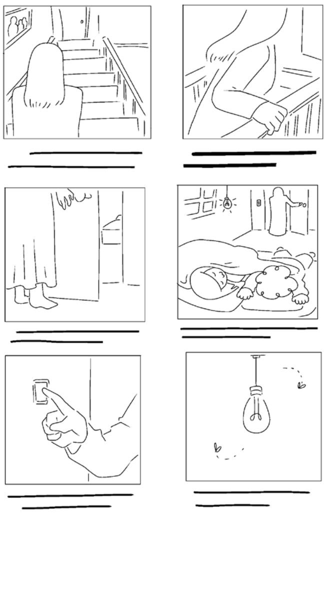
अभ्यासबाट सिकाइ हुने विषय :

- यसबाट भिडियो निर्माणको विधिसम्बन्धी प्रत्यक्ष जानकारी हासिल हुन्छ ।
- न्यून प्राविधिक जानकारी भए पनि भिडियो बनाउन सकिन्छ भन्ने प्रत्याभूति हुन्छ ।

अभ्यासमा प्रयोग गरिने फारामको ढाँचा

क्र.सं.	विषयगत विवरण	सटको किसिम	क्यामेराको अवस्था (हलचलको स्थिति)	सटको अवधि	फाइल नं.

अभ्यास ६. स्टोरीबोर्ड विधि



उद्देश्य

- भिडियो निर्माण प्रक्रियामा सहभागीहरूलाई सजक र सक्षम (अयलाष्मभलत) बनाउनु ,
- समूहमा काम गर्ने क्षमताको विकास गर्नु,
- भिडियो दृश्यमार्फत काथाङ्कन गर्ने तरिका बुझाउनु,

सदस्य संख्या : न्यूनतम ४ जना (२ जनाको समूहमा गरिने अभ्यास)
समय : २-३ घण्टा
आवश्यक सामग्री : क्यामेरा, ट्राइपड, माइक्रोफोन, कागज, कलम, रूलर, प्रोजेक्टर, ल्यापटप, प्रोजेक्टर जोड्ने तार आदि ।

विधि

- समूह विभाजनपछि सहभागीलाई भिडियोको विषय ठम्याउन सहयोग गरिन्छ । कथाको सामग्री छनोटका लागि विभिन्न अभ्यास गराउन सकिन्छ । (सृजनात्मक चिन्तन हेर्नुहोला)
- चार्ट पेपरलाई आधा गरी ४-६ ओटा वा सोभन्दा बढी स-साना बक्सा बनाउनुपर्छ । (बक्साको नमुना तल देखाइएको छ)
- पहिलो बक्सामा सहभागीहरूले भिडियोलाई कसरी सुरु गर्न चाहन्छन् सोको चित्र बनाउन लगाउनुपर्छ । चित्रहरु सामान्य हुन सक्छन् । फिल्ममा देखिने वस्तुहरूको सिन्के चित्र मात्र बनाँउदा पनि हुन्छ ।
- अब अन्य बक्साहरूमा गई भिडियोको वस्तुमा प्रवेश गरेर चलचित्रको मध्य र अन्तिम भागतिर चाहेको दृश्य देखाई चित्र कोर्न लगाउनुपर्छ । समयको ख्याल गरी सोच्नका लागि समय धेरै खर्च गर्नु राम्रो हुँदैन ।
- सुरूको बक्साबाट प्रक्रिया अघि बढाई निम्न कुराहरु तलको बक्सामा लेख्नुपर्ने छ :
  + यस भागमा को बोलेको छ ?
  + यो भिडियो कसले छायाङ्कन गर्दै छ ?
  + भिडियोको यो भाग कहाँ खिचिएको हो ?
- सबै जानकारी भरेछि समूह नै भिडियो छायाङ्कतर्फ जानुपर्छ । चलचित्र निर्माणका लागि प्रत्येक सट (Shot) महत्त्वपूर्ण छन् भन्ने जानकारी सहभागीहरूलाई पुनः दिई छायाङ्कनतर्फ अघि बढ्न उत्प्रेरित गर्नुपर्छ ।

स्टोरीबोर्ड अभ्यास गर्दा ध्यान दिनुपर्ने विषय

- सहभागीहरूका लागि यो अभ्यास नयाँ भएकाले तिरन्तर उत्साह प्रदान गर्नु आवश्यक छ ।
- सहभागीले के भन्दै छन् राम्ररी सुन्नुपर्छ । आफूमात्र बोल्नु हुँदैन ।
- हामी सबैभित्र आ-आफ्ना कथा छन् भन्ने कुरा बुझाउनुपर्छ । (जसबाट सहभागीहरूमा हौसला थपिने छ)
- छाँयाङ्कनअघि नै सबै समूहको एउटा निर्दिष्ट विषय रहेको निश्चित गराउनुपर्छ ।
- सहभागीहरूलाई सजिलो बनाउन सहजकर्ताले स्टोरीबोर्डका बक्साहरु बनाएर देखाउन सकिन्छ,

तर अभ्यास भने सहभागीले नै गरेको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

- सबै सहभागी संलग्न भएनभएको याद गरी कम संलग्न सहभागीलाई उत्साहित गर्नुपर्छ ।
- आवश्यकताभन्दा बढी प्राविधिक विषयमा प्रवेश नगर्नु नै फाइदाजनक हुने भएकाले धेरै प्राविधिक कुराहरु नसमेट्नु नै राम्रो हुन्छ । (धेरै प्राविधिक विषय समेट्दा सहभागी अलमलिने तथा अभ्यासमा संलग्न हुनेको सङ्ख्या घट्ने सम्भावना हुन्छ)
- छायाङ्कनका क्रममा स्टोरीबोर्ड पनि लैजान सकिन्छ तर स्टोरीबोर्डलाई स्क्रिप्टको रूपमा प्रयोग गर्न भने दिनु हुँदैन । (काम गर्ने क्रममा केही अंश नमिलेजस्तो लागे सहभागीहरूले स्टोरीबोर्डमै पुनः सुधार गर्न सक्छन् । कथावस्तुको प्रस्तुति, छायाङ्कन गर्ने तरिका आदि विषयमा सहभागीहरूलाई सहज एवम् लचिलो बन्न दिनुपर्छ)
- स्टोरीबोर्ड तयार गरेपछि ढिलो नगरी छायाङ्कनतर्फ जानुपर्छ । (सहभागीहरु सिक्ने क्रममा रहेकाले स्टोरीबोर्ड बनाउने क्रममा जन्मिएका सोचहरु केही समयको अन्तरालमा हराउन सक्छन् । तसर्थ, यस विषयमा ध्यान दिनु जरूरी छ)
- अभ्यास सरल बनाउनु हाम्रो उद्देश्य भएकाले आफ्नो समूहलाई के गर्दा अभ्यास सजिलो हुन्छ त्यसै गर्नु उचित हुन्छ ।
- कथाको विषयवस्तुमा सहभागीको पूर्ण नियन्त्रण आवश्यक रहेकाले आफू अति कम संलग्न हुने प्रयास गर्नुपर्छ । (भिडियोको सबै भागको प्रस्तुतिको शैलीबारे सहभागीहरूले राम्ररी सोचे/नसोचेको याद गर्नु उचित हुन्छ । नगरेको जस्तो लागेमा छलफल गराई प्रस्ट पार्नुपर्छ)
- स्टोरीबोर्डको तयारीपछि त्यसलाई सबै सहभागीमाझ प्रस्तुत गर्नुपर्छ ।

"Sometimes I find it is best not to talk about making a film straight away but to chat generally and allow stories to emerge. I try to draw more people into the task of making a storyboard – people who are linked to the story, or people who are nearby. For example, I ask other people close by: What is your tole in this.... the women, and children, other relatives... and neighbours. Are there any other important characters involved? I try to bring them into the planning process or get them included as an interview in one of the boxes. This method can work well with just a single person or with a very large group. With more than eight people it may be preferable to let people divide themselves into groups to work on separate topics or stories."

- Chris Lunch, on using the storyboard method in the field

स्टोरीबोर्डको अभ्यासलाई खिच्ने क्रममा याद गर्नुपर्ने कुराहरू

- सबै सहभागीले खिच्ने मौका पाउनुपर्छ, समूहमा सहभागीहरूको भूमिका स्पस्ट हुनुपर्छ ।
- अभ्यासका क्रममा कुनै सट खिचिरहेको व्यक्तिलाई हामी डाइरेक्टर भनेर चिन्छौँ । समूहमा कुनै सहभागी सबै काम एक्लै गर्न चाहन्छ । उसको यस्तो व्यवहारले बिस्तारै सिक्ने सहागीलाई निरूत्साहित बनाउँछ । यस्तोमा सहजकर्ताको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।
- भिडियोको कुल समय विभाजन गर्न बक्साभित्र रहेको विषयको समयसीमा तोक्नु उपयुक्त हुन्छ,

जसले अभ्यास गर्नेहरूलाई केही सजिलो अवस्था सृजना हुन्छ ।

- यस पुस्तिकाको चौथो भागमा थप प्राविधिक सल्लाह दिइएको छ ।

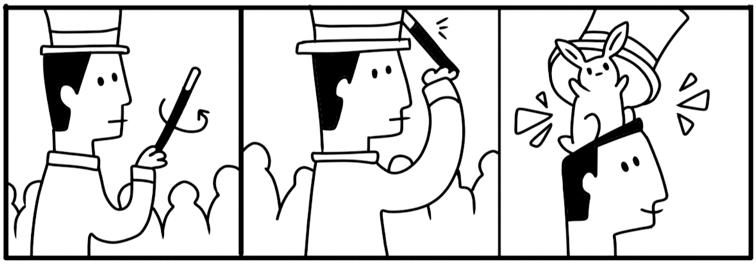
अभ्यासबाट सिकाइ भएका विषयहरू

- फरक आवाजको बुझाइका आधारमा निश्चित विषयको फिल्म निर्माण गर्ने अभ्यास गरिने भएकाले समुदायमा समझदारी बढाउन यो प्रभावकारी हुन्छ ।
- यस अभ्यासले अलग परिवेश तथा प्रस्तोताको प्रयोगबाट विभिन्न विचारलाई दृश्यमार्फत प्रस्तुत गर्न सिकाउँछ ।
- यो अभ्यास भिडियो संरचना निर्माण गरेर कथाङ्कन गर्न सिकाउने सरल विधि हो ।
- यसले समाजका बारेमा संवेदनशील हुन प्रोत्साहित र प्रेरित गर्छ ।

"Facilitator must be careful not to manipulate the story, not to allow their culture – specific way of telling to come through. Some people may feel that drawing pictures is childish – explain that the drawings are for your benefit, to help you to understand the situation and remember all the good ideas. Holding a pen may not be right for some people so the facilitator can draw the pictures for them. Some participants may need more time to understand why telling a story, which is very obvious to them, could be of any benefit to others. Sometimes participants do the whole film all in one go, not realizing to skip in between boxes/scenes. It may take a long to come to plan and film. Try to keep things moving to maintain interest, do some of the actual filming on a different day if necessary. The story could get very long. It is best to cut up into manageable chunks."

Dangers/Pitfalls – quoted from trainees' evaluation in Ghana 2004.

अभ्यास ७. भिडियो कमिक स्ट्रिप (Video Comic Strip) **अभ्यास**



माथि गरिएका अभ्यासहरूमा सहभागीले स्व-जानकारीका आधारमा भिडियोबाट कथाङ्कन गर्ने विधि सिकेका थिए । भिडियोको सबल प्रयोगका लागि केही प्राथमिक प्राविधिक जानकारी नभई नहुने हुँदा तल तीनओटा अभ्यास राखिएको छ । सहभागीलाई प्राविधिक जानकारी गराएरपछि मात्र भिडियो कमिक स्ट्रिप (Video Comic Strip) को अभ्यास गर्नुपर्छ ।

भिडियो कमिक स्ट्रिप अभ्यास, 'एडिटिङ इन क्यामेरा' र 'स्टोरीबोर्ड' अभ्यासको परिमार्जित रूप भएकाले सहभागीलाई यो अभ्यास गर्न सजिलो हुने छ । यस अभ्यासका लागि सहभागीलाई कुनै सरल र सकभर रमाइलो विषय छान्न सुझाव दिनुपर्छ । उनीहरूले छानेको विषयमा छोटो भिडियो बनाउनुपर्ने छ । उदाहरणका लागि कुनै व्यक्ति केरामा चिप्लिएर लडेको वा साइकल ठोक्किएर लडेको विषय लिन सकिन्छ ।

विषय छनोटपछि प्रस्तुतिमा प्रयोग गरिने सटहरू कागजमा लेख्नुपर्छ । त्यसपछि स्टोरीबोर्डको प्रयोग गरी सबै सटहरूको चित्रका साथै प्राविधिक विषयको जानकरी लिएर मात्र खिच्नुपर्छ । खिच्ने क्रममा सटहरूलाई क्रमअनुसार खिच्नुपर्छ । प्रत्येक सट कम्तीमा ३ सेकेन्डको खिच्नु उपयुक्त मानिन्छ । यो अभ्यासमा ध्वनिको प्रयोग गर्नुहुन्न । यसमा मुख चलाएको वा इसारा गरी बुझाएको गतिविधि पनि देखाउन मिल्दैन ।

अभ्यास गर्दा याद गर्नुपर्ने प्राविधिक विषय यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ । सहजकार्ताले अभ्यासअघि निम्नलिखित कुराहरू प्रस्ट हुनेगरी सहभागीलाई बताउनुपर्छ । प्रत्येक प्राविधिक विषय सबै सहभागीले राम्ररी नबुझ्ने भएकाले उनीहरूले नबुझेसम्म बुझाउनुपर्छ । यसमा कुनै पनि सहभागी छुट्नु हुँदैन । सहभागीलाई यसबारे बुझ्न कति समय लाग्छ त्यस विषयमा ध्यान दिनु जरूरी छ ।

भिडियो कमिक स्ट्रिप अभ्यास २-३ जनाको समूहमा गर्ने ।
लाग्ने समय : २ घण्टा

प्राविधिक दखलको विकास, सहभागीमाझ प्राविधिक स्पष्टता

आफ्नो वातावरणको विश्लेषण गर्ने स्टोरीबोर्डलाई परिमार्जन गरी प्रयोग गर्ने विधिका साथै थप केही क्रियाकलाप यस खण्डमा प्रस्तुत गरिएको छ । क्यामेरा हातमा बोकी बाहिर जानेबित्तिकै थुप्रै नयाँ कुरा सिक्न सकिन्छ । सहभागीहरूले भिडियो (छवि) का माध्यमबाट आफ्नो विषय (कथा) प्रस्तुत गर्नुपर्ने भएकाले यी अभ्यासहरू फाइदाकारी छन् । यी अभ्यासहरू सहभागी स्वयंमाथिको विश्वास अभिवृद्धि गर्ने र समूहमा सशक्त हिसाबले काम गर्न सघाउ पुर्याउने सहयोगी विषय हुन् । अतः सहभागितामूलक भिडियो प्राविधिक नभई सामाजिक विधा हो । यसका लागि समुदायसित भिज्नु र समुदायको आकाङ्क्षा बुझ्नु अपरिहार्य छ ।

सहभागीहरूले आफ्नो समुदायमा भिडियो खिच्नु कहिलेकाहीँ आफैँमा एक राजनीतिक विषय पनि बन्न सक्छ । तथापि सहभागीहरूले समुदायका समस्या खण्डन गरी समाधान खोज्नका लागि गरेको प्रयासलाई समुदायका धेरै सदस्यले सहयोग गर्छन् । यसले दोहोरो प्रभाव पार्दै सहभागीबिच हौसला प्रदान गर्छ ।

तलका गतिविधिहरु गर्न १-१ घण्टा लाग्ने छ । कम्तीमा ८ जनाको समूह बनाउँदा राम्रो हुन्छ । सबै अभ्यासका लागि स्टोरीबोर्डको प्रयोग गरेमा सहभागीले राम्ररी बुझ्छन् ।

प्राविधिक विषय १. सटका किसिम

पहिले गरिएको 'नजिकबाट हेर्दा फरक पर्यो' अभ्यासबाट सहभागीहरूले सटका किसिमबारे प्रत्यक्ष जानकारी

हासिल गर्दछन् । यो विषय बुझ्न अगाडिको अभ्यास सम्झाउँदा सजिलो हुन्छ । हालसम्म सटका किसिमको आधिकारिक जानकारी नदिइएकोहुँदा, निम्न अभ्यासको जानकारी दिनका लागि प्रस्तुत गरिएको हो ।

सहभागीलाई सटका ५ किसिमबारे एक-एक गरी जानकारी दिने । बुझाउने क्रममा सटको नाम लिनुका साथै सो सटको प्रयोगले भिडियोमा के प्रभाव पर्छ भन्ने बुझाउँदा अझ प्रभावकारी हुन्छ । भिडियो सामग्री उपलब्ध भएको स्थानमा कुनै भिडियो देखाएर सहभागीलाई सट ठम्याउने छोटो अभ्यास गराउन सकिन्छ । हरेक पल्ट सट परिवर्तन हुँदा ताली बजाई सटको नाम भन्न लगाउँदा सहभागीले समान रूपमा बुझ्ने अवसर पाउँछन् ।

सबै भिडियो सट, सिक्वेन्स र सिनको संयोजनबाट निर्माण गरिन्छ । सट भिडियोको सबैभन्दा सानो अंश हो । विशेष जानकारी दिन सटहरूलाई क्रमबद्ध रूपमा सम्पादन गर्दा सिक्वेन्स बन्छ । सिक्वेन्सले भिडियो भित्र निश्चित जानकारी दिने विशेष भूमिका खेल्छ । सबै सिक्वेन्सहरूको समीकरणबाट सिन बनाइन्छ । सिनलाई फिल्मभित्रको फिल्म भनेर पनि बुझ्न सकिन्छ । सिनले निश्चित जानकारी मात्र दिँदैन । यसले चलचित्रको मूल भावमध्यको एक अंशलाई भिडियो/चलचित्रमा प्रस्ट बनाउने काम गर्छ । सामान्यतया दुईदेखि तीनओटा सिक्वेन्सहरूको सम्पादन गरी सिन बनाइन्छ । सट, सिक्वेन्स र सिन फरक-फरक विषय भए पनि यी सबैको काम भिडियोलाई अघि बढाउनु नै हो । हरेक सिनले त्यसपछि आउने अर्को सिनलाई अघि बढाउनुपर्ने हुन्छ । यो कुरा सिनको सफलताका लागि निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । चलचित्रको सामग्री (जानकारी) अघि बढाउन भिडियोमा भिजुअल (दृश्य) र अडियो (श्रव्य) बाहेक चलचित्रकर्मीसित अरू पनि केही हुँदैन । तसर्थ, सट (सिक्नेव्स/सिनको सबैभन्दा सानो अंश) मा के देखाइन्छ, कसरी देखाइन्छ र त्यसबाट के जानकारी दिइन्छ भन्ने विषयको तालमेल हुनु अति आवश्यक छ ।

टेबल : सट, सिक्वेन्स र सिनको समीकरण

सट		**वाक्य**
सटको क्रमबाट बन्दछ ▽ **सिक्वेन्स**		**वाक्यको क्रमबाट बन्दछ** ▽ **प्याराग्राफ**
सिक्वेन्सको क्रमबाट बन्दछ ▽ **सिन**		**प्याराग्राफको क्रमबाट बन्दछ** ▽ **च्याप्टर**
सिनको क्रमबाट बन्दछ ▽ **भिडियो**		**च्याप्टरको क्रमबाट बन्दछ** ▽ **किताब**

- ➢ **एक्सस्ट्रिम लङ्ग सट (Extreme Long Shot/Wide Shot)**

  यस सटमा धेरै विषय समेटिने भएकाले बृहत् जानकारी दिन यस सटको प्रयोग गर्न सकिन्छ । कुनै स्थानको परिचय दिन वा घटनाअघिको परिवेश बुझाउन यो सट प्रयोग गरिन्छ । धेरै कुरा समेटिएको हुँदा विषयसम्बन्धी विचार विमर्श गर्नका लागि पनि यो सट उपयोगी मानिन्छ ।

  मानव अधिकार उल्लङ्घनका घटना अभिलेखीकरणका लागि घटना घटेको स्थान चिनाउन र घटना त्यही स्थानमा नै घटेको हो भनी आधिकारिक जानकारी दिन यो सट अपरिहार्य मानिन्छ । सम्बन्धित स्थानको चिनारीका रूपमा रहेका स्तम्भ तथा संरचना (पुल, घण्टाघर, नाम देखिनेगरी खिचिएको विद्यालय) लाई यसमा राख्न सकिन्छ ।

- ➢ **लङ्ग सट (Long Shot)**

  भिडियोमा मानिसको पूर्ण कद देखिने गरी खिचिएको सटलाई लङ्ग सट (long Shot) भनिन्छ । यो वाइड सट (Wide Shot) जस्तै भए पनि मूलतः मानिसलाई भिडियोमा देखाउने विधिसित सम्बन्धित छ । घटनामा संलग्न मानिसहरूलाई स्थापना गर्नका लागि यो सट प्रयोग गरिन्छ । यसको प्रयोग कुनै मनोवैज्ञानिक प्रभावका लागि भन्दा पनि जानकारी दिने उद्देश्यमा आधारित हुन्छ ।

  स्थानको प्रस्तुतिका क्रममा यस सटलाई प्रयोग गर्ने हो भने वाइड सट (Wide Shot) का तुलनामा यो केही कम फराकिलो हुने भएकाले यसबाट सीमित विषय मात्र देखाउन सकिन्छ । यो वाइड सट (Wide Shot) कै एउटा प्रकार हो ।

- ➢ **मिडियम सट (Medium Shot)**

  भिडियोमा मानिसको आधा शरीर देखिने गरी खिचिने सटलाई मिडियम सट (Medium Shot) भनिन्छ । विषयलाई नजिकबाट अवलोकन गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ । यो अवलोकनका लागि उत्तम सट हो । वाइड सट (Wide shot) भन्दा केही कम फराकिलो हुने यस सटलाई घटना तथा परिवेशमा संलग्न नभई केही टाढाबाट हेरेजस्तो प्रभाव उत्पन्न गर्नका लागि प्रयोग गरिन्छ । टिभीको जन्मपछि यसको चारकुने आकारलाई सुहाउने गरी यो सटको सुरूवात भएको हो ।

  अन्तर्वार्ता लिँदा तथा कुनै स्थान र घटनालाई देखाउँदा वाइड सट (wide shot) र क्लोज अप सट (closeup shot) प्रयोग गरिन्छ । यसलाई सम्पादनका क्रममा जोड्नका लागि पनि प्रयोग गरिन्छ । मिडियम सट (Medium Shot) भिडियो एडिटिङका साथै टिभी तथा मोबाइलको स्क्रिनको सीमिततामा पनि प्रयोग हुने सट हो । यसबाट धेरै काम प्रभावकारी ढङ्गले सम्पादन गरिन्छ । यसलाई जुनसुकै परिस्थितिमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

मिडियम सटको आकार-प्रकार

- यो वाइड सट (wide shot) भन्दा केही साँघुरो हुन्छ ।
- यो मानव शरीरको आधा भाग देखिने गरी खिचिने सट हो । (पेटदेखि माथि निधारसम्म)

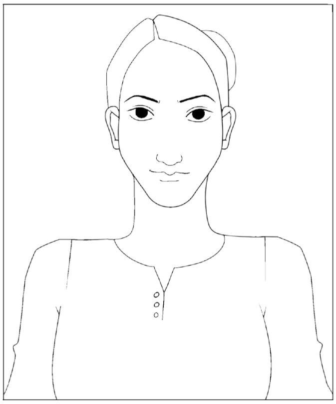
मिडियम सटको प्रयोजन

- अन्तर्वार्ता लिन उपयोगी हुन्छ ।
- कुनै पनि स्थानको घटना देखाउन प्रयोग गरिन्छ ।
- सम्पादनका क्रममा वाइड सट (wide shot) र क्लोज अप सट (closeup shot) लाई जोड्नका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

मिडियम सटको कथाङ्कनमा प्रभाव

- कुनै पनि विषयलाई (मानिस, घटना, स्थान आदि) नजिकबाट अवलोकन गर्नका लागि यो सटको प्रयोग गरिन्छ ।
- यो अवलोकन गर्नका लागि उपयुक्त सट हो । (झ्यालबाट कोठाभित्र हेरेजस्तो)

➢ **क्लोज अप सट (Close Up shot)**



भिडियोमा मानिसको कुममाथि देखाउने गरी खिचिएको सटलाई क्लोज अप सट (Close up shot) भनिन्छ । यो सट विषयलाई प्रस्ट बनाउनका लागि प्रयोग गरिन्छ । कुनै घटनामा भएको गतिविधिलाई स्पष्टसित देखाउन यस सटको मुख्य भूमिका रहने गर्दछ । यस सटलाई वाइड सट (wide shot) पछिको निकै महत्त्वपूर्ण सट मानिन्छ ।

मानव अधिकार उल्लङ्घको अभिलेखीकरणका लागि आधिकारिकता दिन यसले विशेष भूमिका खेल्छ । यस्तो अभिलेखीकरणमा प्रस्ट जानकारी दिनका लागि पनि यसको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । उदाहरणका लागि कुनै विद्यालयमा शिक्षकले विद्यार्थीलाई पिटेको अवस्थामा सो घटनालाई टाढाबाट वाइड सट (wide shot) वा मिडियम सट (medium shot) बाट मात्र दृश्य नखिचेर यदि क्लोज अप सट (closeup shot) को प्रयोग गरेर खिच्ने हो भने अधिकार उल्लङ्घन गर्ने शिक्षक तथा पीडित विद्यार्थीलाई अझै प्रस्टसित देख्न सकिन्छ । यस (काल्पनिक परिवेश) मा पिट्ने मानिसको अनुहार, पिटाइ खाने बालकको अनुहार तथा पिट्न प्रयोग गरिएको हतियार सबैको छुट्टाछुट्टै सट तयार हुन्छ ।

क्लोज अप (Closeup Up) सट जनसरोकारको संवेदनशील घटना अभिलेखीकरणका लागि प्रभावकारी

हुन्छ । सार्वजनिक स्थालमा मानव अधिकार उल्लङ्घन भएमा सो स्थान तथा अधिकार उल्लङ्घन गर्ने सार्वजनिक र अन्य व्यक्तिको पहिचान राम्ररी गर्न सकिन्छ । प्रयोगमा आएका झन्डा तथा अन्य पहिचानका चिह्नलाई पनि क्लोज अप (Close Up) सटको प्रयोग गरी खिच्नु उपयुक्त हुन्छ ।

अनलाइन माध्यमको बढ्दो प्रयोगका सन्दर्भमा मोबाइलको स्क्रिन सानो भए पनि मानिस तथा अन्य विषयलाई प्रस्ट रूपमा देखाउनका लागि क्लोज अप सट (Closeup Shot) को प्रयोग बढी हुने गरेको छ ।

क्लोज अप सटको आकार-प्रकार

- यो विषयकेन्द्रित सट हो । यो निकै साँघुरो हुने भएकाले एक पटकमा एउटा मात्र भिडियो देखिन्छ ।
- यसमा मानव शरीरको कुमदेखि माथि देखिने गरी भिडियो खिचिन्छ ।

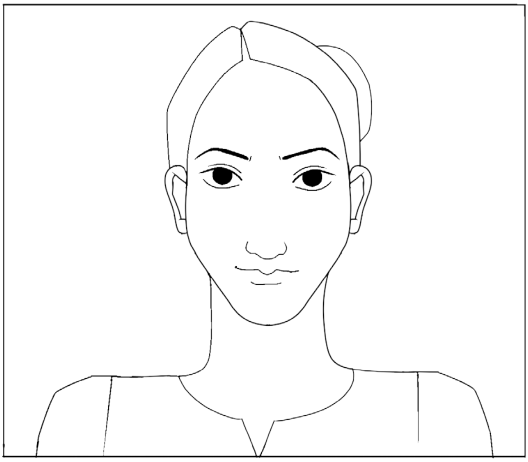
क्लोज अप सटको प्रयोजन

- निकै संवेदनशील विषयको चर्चा गरिरहेको मानिसको अनुहार देखाउनु,
- संवेदनशील विषयबारे अन्तर्वार्ता लिनु,
- भिडियोमा खिचिएको गतिविधिलाई नजिकबाट प्रस्ट रूपमा देखाउनु,

क्लोज अप सटको कथाङ्कनमा प्रभाव

- संवेदनशीलता देखाई मनोवैज्ञानिक असर पैदा गर्नु,
- दर्शकमा हर्ष र दुःख महसुस गर्न प्रयोग गर्नु,

➢ **एक्सट्रिम क्लोज अप (Extreme Close up)**



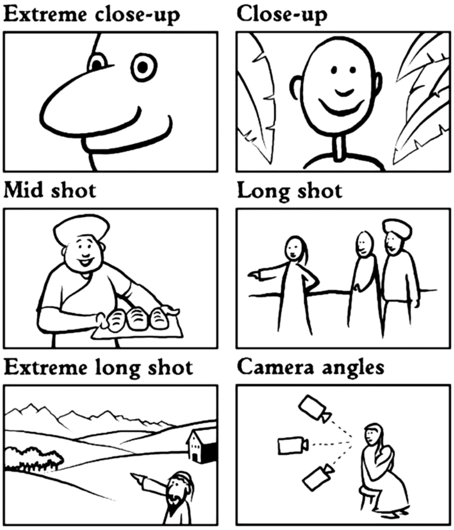
यो क्लोज अप (Closeup Shot) कै एउटा प्रकार हो, जसमा कुनै पनि भिडियोको एक भाग मात्र देखिन्छ । उदाहरणका लागि यसमा अन्तर्वार्ता दिँदै गरेको मानिसको आँखा मात्र देखिन्छ । यसमा

दर्शकको ध्यान अन्तैतिर नभड्कियोस् भनी निश्चित विषयबाहेक केही पनि नदेखिने गरी खिचिन्छ । यो सटको प्रयोग गरी घटना देखाउँदा घटनाको प्रसङ्गमा भइरहेको क्रियाकलाप (उदाहरण : काठ काट्ने काम) लाई निकै नजिकबाट खिचिन्छ । उदाहरणमा आएको प्रसङ्ग देखाउनु पर्दा काठमा आरा घोप्टिएको सट वा काम गर्दा मानिसको पसिना चुहिएको वा पसिनाको थोपा र आँखा मात्र खिचिन्छ ।

मानव अधिकार अभिलेखीकरणका क्रममा कुनै हिंसात्मक गतिविधिका कारण लागेको चोट देखाउन यस सटको प्रयोग गरिन्छ । नियमकानुन उल्लङ्घनपछि अभिलेखीकरण गरिएमा सो हिंसाले छोडेको छाप देखाउन यो सट प्रयोग गर्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि रगतको थोपा, माटोमा परेको जुत्ताको डाम, भागदौडपछि सडकमा छोडिएका चप्पलहरु आदि । मानव अधिकार उल्लङ्घनको अवस्था अभिलेखीकरणमा क्लोज अप (Closeup) का साथमा यस सटलाई प्रयोग गर्न सकिन्न ।

मानसिक प्रभावको कुरा गर्ने हो भने सट हेर्ने दर्शकलाई यसले कुनै पनि विषयमा पूर्ण रूपमा संलग्न गराउँछ । यसको प्रयोगका क्रममा दर्शकले अरु केही नदेख्ने भएकाले यसलाई मनोवैज्ञानिक प्रभाव उत्पन्न गर्ने सटका रूपमा बुझ्न सकिन्छ ।

चित्र नं १. सटका किसिम



प्राविधिक विषय २: क्यामेराको मुभमेन्ट

अझै पनि सहभागीहरूले पूर्ण रूपमा क्यामेरा प्रयोगको भयबाट छुट्कारा नपाएका हुन सक्छन् । यस्तो अवस्था सृजना भएमा क्यामेरा र मानव शरीरबिचको समानता बुझाउनु राम्रो हुन्छ । क्यामेरा मुभमेन्ट बुझाउनका लागि यो अभ्यास फाइदाजनक हुन्छ ।

सहभागीहरूलाई आफ्नो स्थानमा उभिन लगाउनुपर्छ । उनीहरूलाई एक-एक गरी आफ्नो टाउकाले प्राकृतिक रूपमा गर्न सक्ने सबै हलचल गर्न सुझाउनुपर्छ । सहभागीमध्ये कतिले टाउको फनफनी घुमाउन सक्छन् । ती सहभागीलाई रोकेर 'टाउको त्यसरी घुमाउँदा के देख्नुभयो' भन्ने प्रश्न सोधी यस किसिमले क्यामरा

घुमाए खोजिएको नतिजा पाइने छैन भनी बुझाउनुपर्छ । टाउको दायाँबायाँ र तल–माथि गरेका सहभागीलाई त्यस्तो मुभमेन्ट अबको गतिविधिमा सम्झिनु अवश्यक छ भनी सम्झाउनुपर्छ । त्यसरी गरिएको मुभमेन्टमा पनि सुस्तरी टाउको चलाउँदा अझै प्रस्ट देखिने भएकाले सो किसिमले मात्र क्यामेरा चलाउन सुझाव दिनु उचित हुन्छ ।

प्यान र टिल्ट

सबै क्यामेराको मुभमेन्ट प्रकृतिमा हुने हलचलको सिद्धान्तबाट लिइएको हुन्छ । प्यान र टिल्ट भन्ने क्यामेराको मुभमेन्ट मानिसले शिर चलाउँदा हुने मुभमेन्टमा आधारित छ । प्यान र टिल्टमा ट्राइपडको भूमिका निकै महत्त्वपूर्ण हुने गर्दछ ।

प्यान

- क्यामेरालाई दायाँबाट बायाँ वा अर्कोतिर चलाउने तरिका प्यान हो ।
- यसलाई भिडियोभित्र भएको फरक परिवेशलाई एउटै सटमा गाँस्न प्रयोग गरिन्छ ।
- यसले स्रोतालाई नयाँ विषयको खुलासा गरी नयाँ सोचमा प्रवेश गर्ने भावना सिर्जना गर्न सघाउ पुर्याउँछ ।

टिल्ट

- क्यामेरालाई तलबाट माथि र माथिबाट तल गरी चलाउने मुभमेन्टलाई टिल्ट भनिन्छ ।
- यसले स्रोतालाई नयाँ विषयको खुलासा गरी नयाँ सोचमा प्रवेश गर्ने भावना सिर्जना गर्न सघाउ पुर्याउँछ ।
- यो मुभमेन्ट देखिरहेको कुनै विषयका बारेमा नयाँ जानकारी दिनका लागि पनि प्रभावकारी मानिन्छ ।

ट्र्याकिङ – क्रेन (Tracking – Crane)

क्यामेरालाई कुनै पनि माध्यममाथि चढाई भिडियो प्रस्तुत गर्दा सृजनात्मक प्रभाव पारोस् भन्ने मनसाय राखिएको मुभमेन्टलाई ट्र्याकिङ भनिन्छ । ट्र्याकिङजस्तै क्रेन (Crane Up–Down) पनि सृजनात्मक प्रभावका निम्ति प्रयोग गरिने मुभमेन्ट हो ।

ट्र्याकिङ

- ट्र्याकिङका लागि क्यामेरालाई कुनै चक्कावाल गाडामा राखी एकै सटमा फराकिलो स्थान ओगट्ने गरी भिडियो खिचिन्छ । यो धेरैजसो व्यवासायिक चलचित्रमा प्रयोग गरिने मुभमेन्टमा पर्छ । यद्यपि आजभोलि साना उपकरणहरूको सहयोगले चक्कावाल गाडामा क्यामेरा राखी चलाएजस्तो प्रभाव पार्न सकिन्छ । स–साना भिडियोहरूमा पनि यो मुभमेन्ट प्रयोग हुन्छ । गिम्बल भन्ने उपकरणमा क्यामेरा राखी प्रयोगकर्ताले हिंडेर रेकर्ड गर्दा पनि यस्तो मुभमेन्ट गर्न सकिन्छ ।
- भिडियोमा सृजनात्मक प्रभाव उत्पन्न गर्नका लागि ट्र्याकिङको प्रयोग गरिन्छ । यो कथाभित्रको

कथाजस्तो विषयमा प्रकाश पार्न प्रयोग गरिन्छ । ट्रयाकिङ कुनै कार्यक्रममा भएको विशाल सहभागिता देखाउन पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

(उदाहरण : १९७० मा फ्रान्सेली चलचित्र निर्देशक जँ लुक गोदार्दले झन्डै ७ मिनेट लामो ट्रयाकिङ सट प्रयोग गरी सामान्य ट्राफिक जाम खिचे । सो सटको भावमा ट्राफिक जाम मात्र नभएर त्यस समयको फ्रान्सेली समाजको उदाउँदाको नव उदारवाद, व्यक्तिगत चरित्र, मध्यम वर्गीय समाजको विकास र ओझेलमा रहेको फ्रान्सेली पहिचान पनि देखाइको पाइन्छ।)

क्रेन

- पुल, ठुला बिल्डिङजस्ता भौतिक निर्माणका क्रममा प्रयोग गरिने क्रेनमा क्यामेरा राखी माथि-तल, दायाँबायाँ आदि सबै हलचल भिडियोमा पैदा (उत्पन्न) गर्न प्रयोग गरिने मुभमेन्टलाई क्रेन भनिन्छ । यो मुभमेन्टको जन्म निर्माणमा प्रयोग गरिने उपकरण क्रेनबाट नभई क्रेन चरा (ठुला बकुल्ला) बाट भएको हो भन्ने अनुमान गर्न सकिन्छ । यो मुभमेन्टले ठुला बकुल्लाले पानीमाथिबाट आफ्नो चारो देखेर शिर चलाए जस्तै गरी काम गर्छ ।
- क्रेन सटका लागि विभिन्न आकारका उपकरणहरु भाडामा लिन सकिन्छ । सबैभन्दा साधारण क्रेन उपकरणलाई जिब आर्म भनिन्छ, जुन सानो कोठामा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । क्रेन सटको भ्रम सिर्जना गर्न पनि गिम्बलको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- भिडियोमा सृजनात्मक प्रभाव उत्पन्न गर्नका लागि क्रेन प्रयोग गरिन्छ । यसलाई कथाभित्रको कथाजस्तो विषयमा प्रकाश पार्न प्रयोग गरिन्छ । स्रोताले नसोचेको विषय नगरेको विषय देखाउन पनि यसको प्रयोग भएको पाइन्छ ।

प्राविधिक विषय ३: क्यामेराको एङ्गल

क्यामेरा मुभमेन्टका साथै सहभागीलाई बुझाउनै पर्ने अर्को विषय क्यामेराको एङ्गल पनि हो । यो बुझाउन पनि कार्यशाला कक्षाभित्रै प्रवेश गर्दा प्रभावकारी हुन्छ । यसका लागि तीन किसिमले एकअर्कालाई हेर्न सहभागीलाई सुझाव दिनु उपयुक्त हुन्छ ।

१) तलबाट माथि हेरेपछि के देखियो भनी सोध्नुपर्छ । कस्तो देखियो र कस्तो अनुभूति भयो भनेर पनि प्रश्न सोध्नुर्छ । (Low angle)
२) एकअर्काको आँखामा हेरी कुरा गर्न लगाउनुपर्छ । कस्तो देखियो र कस्तो अनुभूति भयो भनी सोध्नुपर्छ । (Eye Level)
३) कुनै उचाइमा चढेर (कुर्सी/ टेबुल) हेर्न लगाउनुपर्छ । कस्तो देखियो र कस्तो अनुभव भयो भनेर पनि प्रश्न सोध्नुपर्छ । (High angle)

सबै अवस्थाबाट हेरिसकेपछि, कुन स्थानबाट हेर्दा सहभागीले कस्तो महसुस गरे ? हेरिएका तीनै एङ्गलमध्ये कताबाट हेर्दा बढी प्राकृतिक देखियो ? यसबारेमा छलफल चलाउनुपर्छ । आँखाको लेभलभन्दा तलबाट माथि हेर्दा कुनै वस्तु निकै ठुलो भएजस्तो र प्रभावशाली भएजस्तो भान हुन जान्छ । तलबाट खिचिएको (Low Angle) सटको सबैभन्दा सहज उदाहरण चिनो फिल्ममा राँकेलाई घोडामाथि देखाउँदाको दृश्य

सम्झिन सकिन्छ वा हिन्दी सिनेमामा बाहुबलीमा नियमित प्रयोग गरिएको सट पनि याद गर्न सकिन्छ ।

त्यस्तै कुनै विषयलाई माथिबाट हेर्दा पनि त्यत्तिकै अप्राकृतिक देखिए त्यसले कुनै बहत् घटना देखाउन सजिलो अवस्था सृजना गर्छ । क्यामेरा वा क्यामेरा चलाउने मान्छे माथि रही देखाउने विषय तल राखेर यदि राजनीतिक रूपमा पछाडि पारिएको समुदाय र मानिसलाई देखाउने हो भने यसको अर्थ गलत लाग्न सक्छ ।

यसपछि गरिने अभ्यासहरूमा आँखाको लेभलमा बसेर खिच्न सहभागीलाई अग्रह गर्नुपर्छ । सटमा अपनाइने एङ्गलको विवरण स्टोरीबोर्डमा भने समेट्नुपर्ने छ ।

तीनओटै प्राविधिक विषयको छलफलपछि भिडियो कमिक स्ट्रिप (Video Comic strip) अभ्यास गर्न/गराउन सकिन्छ । अभ्यासको स्टोरीबोर्ड, सट लिस्ट आदि बनाउँदा सहजकर्ता नियमित रूपमा संलग्न हुनुर्छ । भिडियो खिच्ने क्रममा सहभागी स्वयं अग्रसर हुने वातावरण मिलाउनुपर्छ ।

निर्माण सकिएपछि सबै मिली भिडियो हेर्नुपर्छ । यस क्रममा सहभागीले केही कुरा बिगारेको भएमा आफै पत्ता लगाउने मौका पाउँछन् । सबै अभ्यासको प्रदर्शनपछि अन्य सहभागीहरूलाई कस्तो लाग्यो, कुन सट किन बढी प्रभावकारी लाग्यो भन्ने सम्बन्धमा छलफल चलाउनु राम्रो हुन्छ । भिडियो बनाएकालाई आफ्नो चलचित्रका बारेमा बोल्ने मौका दिनु प्रभावकारी अभ्यास हो । कुनै सहभागीलाई पुनः अभ्यास गर्न मन लागेमा गर्न दिई सबैका माझमा फेरि प्रदर्शन गर्न सकिन्छ ।

द्रष्टव्य : हामी सबै निरन्तर सिकाइकै क्रममा छौँ । त्यसकारण अभ्यासहरु आयोजना गर्दा प्रशिक्षक र विद्यार्थीबिचको सम्बन्ध बिग्रन दिनु हुँदैन । उनीहरूबिच कायम हुने सुमधुर सम्बन्धले समुदायका विभिन्न मानिसबिचको असमान सम्बन्धलाई पुनः स्थापित गर्ने काम गर्छ ।

याद गर्नुपर्ने प्राविधिक पक्ष : अभ्यासहरु क्यामेराकै प्रयोग गरी गर्नुपर्छ । मोबाइलको प्रयोग गर्दा धेरै किसिमको फाइल फरम्याट बन्ने भएकाले सबै सफ्टवेयरले यी फाइल नदेखाउन पनि सक्छ । प्रदर्शनका लागि VLC Player प्रयोग गर्दा धेरै जसो फाइल एबिथ गर्न सहज हुन्छ । VLC Player Ps Free Software हो ।

प्राविधिक विषय ४:

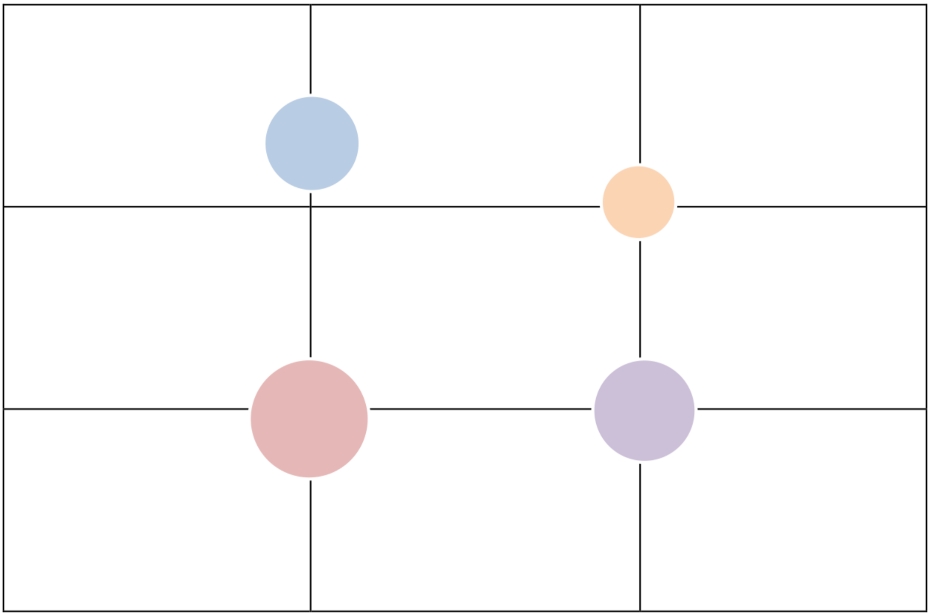
कम्पोजिसन

क्यामेराले सट खिच्दा कुन विषयलाई कहाँ राख्ने र कसरी प्रस्तुत गर्ने भन्ने अवधारणालाई कम्पोजिसन भनिन्छ । कम्पोजिसन भिडियो/चलचित्रमा मात्र नभएर फोटोग्राफी र चित्रकारितामा पनि लागू हुन्छ । तथापि भिडियोमा कम्पोजिसन गरिने सट एकल सटमा सीमित हुँदैन । दोस्रो र तेस्रो सट सम्पादन भएपछि निश्चित जानकारी दिने गरी सिक्वेन्स र सिन बन्दछ । तसर्थ, भिडियो सटको कम्पोजिसनमा ध्यान नदिने हो भने पछि आउने सटलाई दर्शकको हेर्ने तरिकामा फरक पर्न सक्छ । साथै सिक्वेन्स र सिनको संयोजनाबाट पाइने जानकारीमा पनि उत्तिकै प्रभाव पर्न सक्छ । सटको प्रकार पनि क्यामेरा कम्पोजिसनकै अवधारणा हो । यसका साथै कम्पोजिसनमा ध्यान दिन सकिने केही थप विषय पनि यहाँ

प्रस्तुत गरिएको छ ।

१) **रूल अफ थर्ड (Rule of Third)**

क्यामेरा फ्रेमको काल्पनिक चित्र

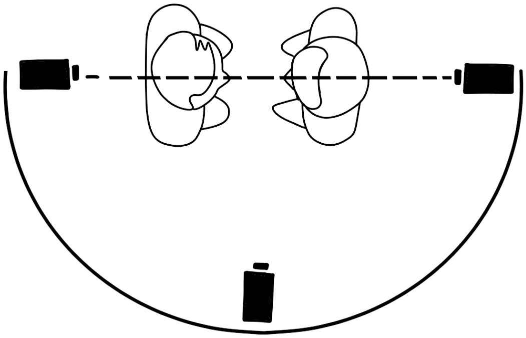


यस अवधारणाले क्यामेराको फ्रेम (क्यामेराबाट देखिने दृश्य) लाई ९ ओटा समान कोठामा विभाजन गरी हेर्दछ । यसअन्तर्गत दर्शकले हेर्दा सहज होस् भनी सटमा राखिने विषयलाई तीन फ्रेमको दुई भागको मध्य भाग (बिच) मा राखी खिच्दा उत्तम हुन्छ । माथिको चित्रमा यस्तो भागलाई चारओटा गोलाकारले जनाइएकोछ । रूल अफ थर्डको मान्यताअनुसार विषयलाई फ्रेमको बिलकुल बिचमा तथा छेउमा नराखी थोरै दायाँ/बायाँपटि राख्दा दर्शकलाई हेर्न सजिलो हुन्छ । यी चारमध्ये कुनै एक ठाउँमा मानिस (विषय) लाई राख्दा भिडियोमा मानिसले कता हेरिराखेको छ भन्ने बुझ्न सकिन्छ । कुनै एक व्यक्ति भिडियोका लागि महत्त्वपूर्ण छ भन्दैमा उसलाई फ्रेमको बिचमा राखेर मात्र सट प्रभावकारी बन्ने होइन ।

२) १८०° रूल (180 Degree Rule)

१८०° रूल भिडियो क्यामेरा कम्पोजिसनको निर्णायक नियममध्ये एक हो । यस नियमको ख्याल नगर्दा भिडियोमा देखिने विषयहरू 'चटक' गरेजस्तो देखिन्छ, जसले गर्दा भिडियोको आशय प्रस्ट हुँदैन । यस नियमको मान्यताअनुसार क्यामेरा एक पटकमा १८०° को एक्सिससमा मात्र चल्न सक्छ भन्ने हो । यस नियमका आधारमा क्यामेरालाई १८०° को एक्सिसभित्र राखेर मात्र सट परिवर्तन गर्दा दर्शकलाई अचानक चटक हेरेजस्तो लाग्दैन । यसो गरेमा भिडियोमा सट परिवर्तन गरेपछि देखिने दृश्य उनीहरूलाई सामान्य लाग्छ ।

उदाहरणका लागि दुई जना मानिस एकआपसमा कुरा गर्दा जसरी एकै पटक अगाडि र पछाडि जान सक्दैनन् त्यसरी नै क्यामेराले पनि आफ्नो स्थान १८०° को एक्सिसमा मात्र परिवर्तन गर्न सक्छ । यसो नगर्दा दृश्य अप्राकृतिक देखिन्छ र दर्शकको ध्यान भड्किने डर हुन्छ ।



३) कम्पोजिसनमा क्यामेराको प्रविधिले पार्ने प्रभाव

क्यामेरा प्राविधिक रूपले निकै दक्ष उपकरण भए पनि यसका केही सीमा पनि छन् । यी सीमाहरूले गर्दा सटको कम्पोजिसनमा सोझो असर पर्छ । यस विषयमा ध्यान दिन जरूरी छ । क्यामेराको सीमालाई चुनौतीका रूपमा नहेरी सम्भावना ठान्नुपर्छ । यसरी बुझ्न सके सृजनात्मक भिडियोको जन्म हुन्छ ।

एक्स्पोजर (Exposure)

क्यामेरा प्रयोग गर्दै जाँदा यो शब्द बारम्बार आउँछ । सामान्य भाषामा भन्ने हो भने एक्सपोजर भनेको प्रकाश (छवि) क्यामेरामा प्रवेश गरेपछि हुने रेकर्डिङ हो । यो विधि सुनेजस्तो सजिलो भने छैन । क्यामेराले मानिसको आँखा जस्तै काम गर्छ । आँखाको नानीझै क्यामेरामा 'iris' वा एपरेचर भन्ने भाग हुन्छ । यस भागले आवश्यकताअनुसार प्रकाशलाई क्यामेराभित्र पस्न दिएर छवि (दृश्य) रेकर्ड गर्न पठाउँछ । अटोमेटिक क्यामेराले 'iris' को कन्ट्रोल आफैँ गर्छ ।

एक्सपोजरका लागि 'iris' का साथै क्यामेराका अन्य दुई भाग Shutter (सटर) र ISO ले पनि फरक पार्दछन् । हालका लागि हामी ISO को छलफल गर्दैनौँ । सटरको अर्थ अङ्ग्रेजी भाषामा ढोका भन्ने लाग्दछ । क्यामेराभित्र पनि iris बाट प्रवेश गरेको प्रकाशलाई रेकर्डिङ गर्ने चिपसम्म पुग्न ढोका भएरै जानुपर्छ । प्रयोगकर्ताले रेकर्ड बटन थिचेपछि मात्र यो ढोका/सटर खुल्छ । प्रयोगकर्ताका रूपमा हामीले सटर कुन गतिमा खोल्ने (Shutter Speed) भन्ने निर्णय गर्न सक्छौँ । अन्य भागझैँ अटोमेटिक क्यामेराले सटर पनि आफैँ कन्ट्रोल गर्छ ।

कुनै पनि छविको एक्स्पोजर (उपस्थिति) हुन प्रकाशको आवश्यकता हुन्छ । मानिसको आँखाजस्तै क्यामेराले पनि पूरा अँध्यारोमा केही पनि खिच्न सक्दैन । धेरैजसो अटोमेटिक क्यामेराहरु कम प्रकाश भएका स्थान (जस्तैः गोठ, भान्छाघर आदि) का लागि बनाइएका हुदैँनन् । यस्ता स्थानमा दृश्य खिच्न अनिवार्य रूपमा अतिरिक्त (बाहिरी) प्रकाश (लाइट) चाहिन्छ । क्यामेरा चलाउँदैजादा एक्सपोजर (उपस्थिति) लाई नछोडी क्यामेरा आँफै मिलाउन जान्नुपर्छ ।

अँध्यारो र उज्यालो

क्यामेरा चलाउनुअघि बुझ्नुपर्ने कुरा अँध्यारो र उज्यालो हो । प्रकाशमा उज्यालो मात्र हुँदैन । उज्यालो भएको ठाउँमा छायाँ पनि हुन्छ । छायाँका कारण नै मानिसको आँखाले दुई वा दुईभन्दा बढी वस्तुबिचको दूरी ठम्याउँछ । हामी निरन्तर उज्यालो र छायाँ (अँध्यारो) स्थान देखिरहन्छौँ । यो हाम्रो आँखाले काम गर्ने प्राकृतिक विधि हो । मानिसको आँखाले जन्मेदेखि नै यो देखिरहेको हुनाले यसबारे खासै ख्याल गरिँदैन । भिडियो मानिसले क्यामेराबाट तयार गर्ने विषय हो । भिडियो राम्रो बन्न यो सबै सिद्धान्त बुझ्नु आवश्यक छ ।

अटोमेटिक क्यामेराहरू (मोबाइल लगायत) पूरा प्रकाश लिएर सफासँग खिच्ने गरी बनाइएका हुन्छन् । धेरै ठाउँमा बिहानको ७ - ११ बजेसम्म र बेलुका २:३० - ५ बजेसम्म स्पष्ट प्रकाश हुन्छ । यस बेला शिरमाथि घाम नहुने भएकाले मानिसको भिडियो/फोटो खिच्दा अनुहारमा छायाँ आउदैन । अटोमेटिक क्यामेराले यो समयमा सबैभन्दा राम्ररी काम गर्छ ।

धेरैजसो अटोमेटिक क्यामेराले पूरा प्रकाश परेको र छायाँ परेको क्षेत्रलाई एकै पटक राम्ररी खिच्न सक्दैन । क्यामेरा चलाउँदा यस विषयलाई ध्यान दिनुपर्छ । छायाँ भएको क्षेत्र र धेरै प्रकाश भएको क्षेत्रलाई एउटै फ्रेमभित्र नपर्ने गरी सट खिच्नुपर्छ (उदाहरण : निकै तेजिलो आकाश र रूखमुनि भइरहेको कार्यक्रम अटोमेटिक क्यामेरा तथा मोबाइलमा भएको क्यामेराले खिच्दा दुवै क्षेत्रलाई एउटै फ्रेममा राखेर खिचियो भने रूखमुनिको क्षेत्र धेरै कालो र आकाश धेरै उज्यालो देखिन्छ । यो मिलाउन आकाश र रूखलाई फरक सटमा खिच्नुपर्छ) । साँझको समयमा भिडियो खिच्दा अतिरिक्त (बाहिरी) लाइटको व्यवस्था गर्नु अति अनिवार्य हुन्छ । यसो नगर्ने हो भने भिडियो धमिलो देखिने समस्या आउँछ ।

प्राविधिक विषय ५:

फोकस र ब्लर

अपरेटरको नियन्त्रणमा नरहेको अर्को पक्ष ब्लर र फोकस हो । क्यामेरामा ब्लर भन्नाले धमिलो बुझ्नुपर्छ । फोकस भनेको प्रस्ट देखिएको भन्ने बुझ्नुपर्छ । क्यामेराले कुनै पनि दृश्य खिच्दा सो दृश्यको एक भाग फोकसमा हुन्छ । यसमा अरु भाग भने धमिलो हुन्छ । यो मानिसको आँखामा पनि हुने कुरा हो । हामी यस्तो कुरालाई ख्याल गर्दैनौँ । भिडियोमा भने ब्लर र फोकसले धेरै अर्थ राख्छ । कुनै पनि वस्तुलाई निकै नजिकबाट (जुम गरेर) हेर्दा सो फोकसमा देखिन्छ । त्यसको पछाडिको भाग भने धमिलो हुन्छ । यस्तो दृश्यले कुनै पनि विषयलाई नजिकबाट हेरेको तथा यो खास महत्त्वको विषय हो भन्ने सन्देश दिन्छ ।

याद गर्नुपर्ने कुरा :

- प्रशस्त प्रकाश भएको अवस्थामा क्यामेरा नहल्लाई भिडियो खिच्दा अटोमेटिक फोकसबाट राम्रो खिच्न सकिन्छ ।
- कम प्रकाश भएको स्थानमा क्यामेरा हल्लिएको छ भने म्यानुअल फोकस प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ ।
- वाइड सटमा फोकस नहुने समस्या कम आउँछ ।

ह्वाइट ब्यालेन्स (white balance)

प्रकाशको विशेषतामा अँध्यारो र उज्यालोका साथै फरक परिवेशमा फरक रङ पनि हुने गर्छ । हामीले हेर्दा घामबाट आएको प्रकाश सुन्तला रङको देखिन्छ । घरभित्र जोडेको ट्युब लाइटले निलो रङ फाल्छ । मानिसको आँखाले प्रकाशको किरणबाट आएको रङ सधैँ चिन्छ । तसर्थ, मानिसको आँखाले यी रङहरूलाई खासै फरक महसुस गर्दैन । क्यामेराले भने फरक रेकर्डिङ गर्ने भएकाले भिडियोको आवरण नै फरक देखिन्छ । फरक प्रकाशमा खिचिएको वस्तुको रङ पनि फरक देखिन्छ । यसका लागि क्यामेराभित्र ह्वाइट ब्यालेन्स (white balance) गर्ने व्यवस्था गरिएको हुन्छ । भिडियोका सबै सटहरूमा एकरूपता ल्याउनका लागि प्रत्येक पटक स्थान परिवर्तन गर्नु वा प्रकाशको स्रोत परिवर्तन गरी (उदाहरण : ट्युब लाइटबाट बल्बमा जाँदा) ह्वाइट ब्यालेन्स (white balance) गर्नुपर्छ ।

अटोमेटिक क्यामेराले परिवेशअनुसार ह्वाइट ब्यालेन्स स्वतः मिलाउने गर्छ । यसका लागि क्यामेराको मेनुमा गई ह्वाइट ब्यालेन्स मोड (white balance mode) अन गर्न भुल्नु हुँदैन ।

भौतिक रूपमा (आफैँ) ह्वाइट ब्यालेन्स (white balance) गर्ने तरिका

भौतिक रूपमा हवाइट ब्यालेन्स (white balance) गर्दा सधैँ भिडियो खिचिने परिवेशमै गर्नुपर्छ । यो गर्न क्यामेराअगाडि छायाँ नपरेको सेतो कागज वा कपडा राख्न सकिन्छ (क्यामेरा जुम गरेर पनि गर्न सकिन्छ) । क्यामेराको मेनुमा रहेको ह्वाइट ब्यालेन्स मोड (white balance mode) मा गएर एडजस्ट ह्वाइट ब्यालेन्स (Adjustjt White Balance) लाई अन गर्नुपर्छ । साथै क्यामेरा नहल्लाई केही समय समात्नुपर्ने हुन्छ । यो विधि क्यामेरापिच्छे फरक हुन सक्छ । यसमा प्रत्येक पटक सेतो रङको प्रयोग गरिन्छ । ह्वाइट ब्यालेन्स (white balance) भने भिडियो खिच्ने स्थानमा नै गर्नुपर्छ ।

रेजोलुसन (Resolution)

हाल प्रयोगमा आउने गरेका क्यामेराहरूले कम्प्युटर चिपमार्फत भिडियो चित्रलाई क्यामेरामा रेकर्ड गर्ने भएकाले फाइलको साइज सो चिपको आकार/क्षमताअनुसार बन्छ । यसरी क्यामेराको चिपमार्फत बन्ने भिडियोलाई रेजोलुसन भनिन्छ । सबै क्यामेराले एकै साइजको भिडियो (रेजोलुसन) खिच्न सक्दैनन् । विशेष गरी यो व्यावसायिक र व्यक्तिगत प्रयोजनका लागि बनेका क्यामेराहरूबिच फरक पर्ने गर्छ ।

आजभोलि टिभी/सिनेमामा घरलाई लक्षित गरी बनाइएका चलचित्रहरूको न्यूनतम Full HD/2K रेजोलुसन हुन्छ । अनलाइन माध्यमका लागि बन्ने भिडियोहरूको न्यूनतन रेजोलुसन HD मात्र भए पुग्छ । युट्युबमा देखिएझैं आजभोलि सबैजसो माध्यमले Full HD मा भिडियो देखाउने क्षमता राख्छन् ।

रेजोलुसन किन महत्त्वपूर्ण छ ?

- रेजोलुसन भनेको भिडियोको साइज हो । यसलाई कागजको साइजसित दाँजेर बुझ्न सकिन्छ । सानो कागजमा सानो चित्र बन्छ भने ठुलो कागजमा ठुलै चित्र बन्छ । विषय एउटै भए पनि सानो कागजमा बनेको चित्रलाई ठुलो कागजमा पुनः छाप्दा त्यसभित्रको विषय बिग्रिन्छ । त्यसै गरी सानो रेजोलुसनमा कुनै भिडियो खिच्दा त्यसलाई पछि विभिन्न प्रयोजनमा प्रयोग गर्न नमिल्ने हुन्छ ।

रेजोलुसन कति राख्ने ?

- रेजोलुसन प्रयोगकर्ताले परिवर्तन गर्ने कुरा होइन । यो क्यामेरासितै आएको हुन्छ । ठुलो रेजोलुसनमा भिडियो खिच्ने क्यामेरालाई भने प्रयोगकर्ताले सानो रेजोलुसनको भिडियो खिच्नका लागि पनि प्रयोग गर्न सक्छन् । हाल निम्न किसिमका रेजोलुसनहरु उपलब्ध छन् :

- **720p (1280 x 720)** : यो रेजोलुसन अनलाइन माध्यमका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यति रेजोलुसनको चित्र प्रयोग गर्न सकिए तापनि यसलाई ठुलो बनाउन भने मिल्दैन । यो प्रोजेक्टरका लागि उत्तम मानिँदैन ।

- **1920 x 1080 (Full HD)** : मूलतः सबै फर्म्याटमा यो रेजोलुसन प्रयोग गरिन्छ । सकेसम्म योभन्दा कम साइजको रेजोलुसन प्रयोग नगर्दा राम्रो हुन्छ ।

जुम

जुम प्रत्येक क्यामेरामा व्यवस्था गरिएको हुन्छ । जुमको प्रयोग गरी क्यामेरालाई कतै नहल्लाई टाढाको विषय पनि नजिकबाट हेर्न र खिच्न सकिन्छ । विशेष अवस्था (जस्तै : वातावरणीय भिडियोग्राफी), जनावर को भिडियो, मानव अधिकार उल्लङ्घनको घटना आदि अभिलेखीकरणका लागि जुम निकै सहयोगी हुन्छ । जुमको प्रयोग गर्दा क्यामेरालाई नहल्लिने गरी ट्राइपड (स्ट्यान्ड) मा राख्नु अनिवार्य छ । जुम गर्दा कुनै एउटा विषयको मात्र फोकस हुने भएकाले फोकसमा भने विशेष ध्यान दिन जरूरी छ ।

जुम दुई तरिकाबाट गरिन्छ । जुम इन र जुम आउट यसका तरिका हुन् । जुम इन भनेको कुनै विषयतर्फ क्यामेराको फ्रेम लैजानु हो । त्यस्तै जुम आउट भनेको मुख्य विषयबाट क्यामेराको फ्रेमलाई बाहिर ल्याउनु हो ।

जुम कस्तो अवस्थामा गर्ने ?

धेरै मानिसलाई क्यामेरा चलाँदै जाँदा नियमित जुम गर्ने बानी बस्न सक्छ । भिडियोमा नियमित जुमको प्रयोग गर्दा स्रोताको ध्यान भिडियो/चलचित्रको विषयमा नभई क्यामेराले गरेको जुमतिर बढी खिचिने डर हुन्छ । यसले भिडियोको उद्देश्यलाई सीधा प्रभाव पार्छ । तसर्थ, आवश्यकता पर्दा वा अन्य कुनै विकल्प नभएको अवस्थामा मात्र जुमको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

जुम गर्दा तीव्र जुम (fast zoom) गर्नु राम्रो हुँदैन । स्रोता नभस्किने गरी सुस्तरी जुम गर्नुपर्छ । सकभर बेलुकाको समयमा जुम नगर्दा राम्रो हुन्छ । धेरैजसो अटोमेटिक क्यामेरामा जुम गर्दा क्यामेराको प्रकाश पनि केही हदसम्म घट्ने भएकाले जुम गर्नुअघि अँध्यारो र उज्यालोको पनि ख्याल गर्नुपर्छ ।

याद राख्नुपर्ने विषय :

- कुनै खास विषयतर्फ ध्यानकेन्द्रित गर्न जुम इन गरिन्छ ।
- घटना/विषयको परिवेश बताउनका लागि जुम आउट गरिन्छ ।

- क्यामेरा हल्लिदैँ गर्दा अर्थात् क्यामेरा हातमा समातेर हिँड्दै भिडियो खेच्ने क्रममा जुम गर्नु हुँदैन ।
- जुम इन वा आउट गरेपछि कम्तीमा ३ सेकेन्ड जति अरु फुटेज खिच्नुपर्छ अनि मात्र रेकर्डिङ अफ गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- थुप्रै क्यामेरामा डिजिटल जुम जडान गरिएको हुन्छ । डिटिजल जुम लेन्सले गर्ने जुम होइन । यो त क्यामेराले देख्ने फ्रेमभित्र अटोमेटिक रूपमा क्यामेराको चिपबाट हुने जुम हो । यस्तो जुम गर्दा फुटेज धमिलो आउने डर हुनुका साथै सानो हलचलमा पनि फ्रेम निकै हल्लिएजस्तो देखिन्छ । अति आवश्यक नपरी डिजिटल जुम कहिल्यै प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

ड्रोन (Drone)

हेलिकप्टरबाट भिडियो चलचित्र खिच्ने सिद्धान्तबाट ड्रोन सटको जन्म भएको हो । हाल बजारमा ड्रोन (साना साइजका आकाशमा केही उचाइमा उडाउन सकिने उपकरण) थोरै मूल्यमा पनि उपलब्ध छ । यही कारण यसलाई थुप्रै भिडियोमा प्रयोग गरेको देखिन्छ । ड्रोन सट/मुभमेन्टको सम्बन्ध ज्ष्नज क्जयत (निकै माथिबाट खिचिने सट) सित छ, जसले सामान्य दृश्यलाई ठुलो उचाइबाट हेरेर त्यसको सृजनात्मक पक्षमा प्रभाव पार्छ ।

यसको प्रभावकारी प्रयोग सन् १९६३ मा अल्फ्रेड हिचककद्वारा निर्देशित बर्डस भन्ने फिल्ममा भएको पाइन्छ । यस फिल्ममा एटटा सानो बस्तीमा घटेको घटनालाई निकै माथिबाट खिचिएको छ । यो सटमा क्यामेराकै स्तरबाट चराहरु उडेको तथा चराहरु सहरमा भइरहेको घटनाको प्रत्यक्ष दर्शक भएका छन् । हिचककद्वारा निर्देशित अरु धेरै चलचित्रमा हाइ सट (High Shot) को प्रयोग निरन्तर भएको पाइन्छ ।

ड्रोन सटहरूलाई सृजनात्मक प्रयोगको उद्देश्य राखी प्रयोग गरिन्छ । धेरैजसो अवस्थामा विशेष स्थान देखाउन यो सट प्रयोग भएको पाइन्छ । ड्रोनमा प्रयोग हुने क्यामेरा निकै साना हुन्छन् । यसका प्रयोगकर्ता उपकरण भाडामा दिने व्यक्ति स्वयम् हुने गर्छ ।

प्राविधिक विषय ६.

लाइटिङ (Lighting)

प्रकाशबिना भिडियो खिच्न नसकिने भएकाले अतिरिक्त (बाहिरी) लाइटिङको सैद्धान्तिक पक्ष बुझ्नु राम्रो हुन्छ । यहाँ देखाइएका सबै उदाहरण सधैँ प्रयोग गर्नु सान्दर्भिक हुँदैन ।

भिडियो खिच्नका लागि प्रकाश आवश्यक भए पनि चर्को घाम लागेको र अँध्यारो/छायाँ धेरै भएको स्थानमा भिडियो खिच्न हुँदैन । धेरैजसो परिवेशमा बिहान ८-११ बजेसम्म र दिउसो २-५ बजेसम्मको घाम फोटो/भिडियो खिच्नका लागि उत्तम मानिन्छ ।

डिजिटल भिडियो सम्पादनका क्रममा कलर करेक्सन (colour correction) गरी खिचिएको भिडियोलाई सफा गर्ने चलन छ । तथापि प्रकाशसम्बन्धी यस्तो सामान्य विषय ख्याल गर्नु राम्रो हुन्छ । भिडियोमा धेरै प्रकाश परेका भागहरूमा Highlights (कुनै चित्र नभएको नितान्त सेतो भाग) देखिन्छ जसलाई कलर

करेक्सन (Colour Correction) गरे पनि ठिक पार्न सकिँदैन । त्यस्तै धेरै अँध्यारो भिडियोलाई पनि उज्यालो पार्न खोज्दा भिडियो च्यातिएजस्तो तथा धमिलो हुने समस्या आउन सक्छ । आजभोलि धेरै भिडियोकर्मीहरूमा जे खिचे पनि सफ्टवेयरले मिलाइहाल्छ नि भन्ने धारणा पाइन्छ । यो बिलकुल सत्य हो इन । राम्रो पूर्वतयारी नगरी भिडियो खिच्नु हुँदैन ।

घरबाहिर प्राकृतिक प्रकाशको भरमा भिडियो खिच्दा आवश्यक परे विभिन्न विधि प्रयोग गरेर भिडियोमा उज्यालो मिलाउन सकिन्छ । जस्तै :

- **छायाँ भएको ठाउँमा खिच्दा :** केही छायाँ भएको वा ब्याग्राउन्ड निकै उज्यालो भएको अवस्थामा विषय र ब्याग्राउन्डमा समानता ल्याउन रिफ्लेक्टर प्रयोग गर्न सकिन्छ । रिफ्लेक्टर खरिद गरेर वा कुनै सेतो तन्दा बिचतिर तेर्साएर वा फोममा एल्मुनियम फोयल (aluminium foil) टाँसेर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो विधि अन्तर्वार्ताका लागि निकै लोकप्रिय रहेको छ ।
- **चर्को घाममा खिच्नु परे :** चर्को घाममा खिच्नु परे विषयमाथि परेको घामको चर्कोपनलाई केही कम गर्न मसिनो जालोजस्तो कपडा तानेर राख्न सकिन्छ । यसले घाममो चर्को किरणलाई काट्छ ।

(माथिका दुवै विधि पूर्ण नियन्त्रण भएको सुटिङ स्थलमा मात्र प्रयोग गर्न सकिन्छ)

तीन पद्धतीय लाइटिङ विधि

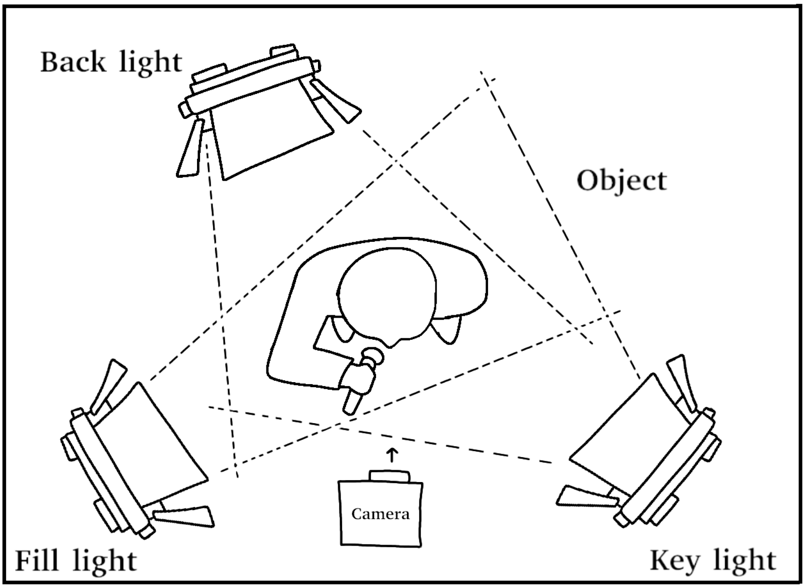
तीन पद्धतीय लाइटिङ (Three Point Lighting) कृत्रिम प्रकाशका लागि प्रयोग गरिने सबैभन्दा लोकप्रिय तरिका हो । यो विधि पूर्ण रूपमा सधैँ प्रयोग गर्न नसकिए पनि यसको मान्यता बुझेका खण्डमा प्राकृतिक र कृत्रिम प्रकाशको मिश्रित प्रयोग गरेर भिडियोका लागि आवश्यक उज्यालो मिलाउन सकिन्छ ।

तीन पद्धतीय लाइटिङ विधिमा खिचिने विषयलाई तीनतिरबाट प्रकाश दिएर उज्यालो पारिन्छ । यसमध्य कि लाइट (Key Light) ले सूर्यको प्रकाशजस्तो प्राकृतिक स्वरूप प्रदान गर्छ । अन्य प्रकाश कि लाइट (key light) बाट बन्न गएको छायाँ घटाउन र खिचिने विषय (मानिस) को पृष्ठभूमि (background) देखाउन प्रयोग गरिन्छ ।

कि लाइट (Key Light) : कि लाइट तीन पद्धतीय लाइटिङ विधिमा प्रकाशको प्रमुख स्रोत हो । यो विषय (पात्र) को अगाडिबाट उचाइमा स्ट्यान्ड प्रयोग गरी लाइटलाई पात्रको तलतिर फर्काएर देखाइन्छ । कोठाभित्र प्रयोग गर्दा कि लाइट (Key Light) लाई विषय (पात्र) को ८-१२ फिटको दूरीमा राख्न सकिन्छ । भिडियो खिच्नका लागि आवश्यक पर्ने मूल प्रकाश यही लाइटबाट पाइन्छ ।

फिल लाइट (Fill Light) : नामजस्तै फिल लाइट (Fill Light) कि लाइट (Key Light) को प्रयोग हुँदा विषय (पात्र) मा पर्न गएको छायाँलाई घटाउन र उज्यालो नपुगेको स्थानमा प्रकाश दिनका लागि प्रयोग गरिन्छ । फिल लाइट पनि पात्रको अगाडिबाट दिइन्छ । यसलाई कि लाइट (Key Light) भन्दा केही अगाडि राखिन्छ । फिल लाइट चाहिँ कि लाइटभन्दा होचो स्थानबाट बालिन्छ । यसमा सानो क्षमताको बत्ती प्रयोग गरिएको हुन्छ ।

ब्याक लाइट (Back Light) : पात्र (विषय) को पछाडि अँध्यारो नदेखियोस् भनी ब्याकग्राउन्ड (Background) बाट पात्रलाई भिडियोमा प्राथमिकताका साथ देखाउन ब्याक लाइट (Back Light) प्रयोग गरिन्छ । बत्तीको क्षमता तथा प्रयोग गर्ने तरिका आधारमा ब्याक लाइट (Back Light) र फिल लाइट (Fill Light) समान हुनछन् । ब्याक लाइट पात्रको कपाल तथा पिठिउँमा प्रकाश पर्ने गरी देखाउनुपर्छ ।



तीन पद्धतीय लाइटिङ प्रयोग हुने स्थान :

- अन्तर्वार्ताका लागि
- दुई जनासम्म व्यक्तिबिचको छलफल खिच्नका लागि
- टिभी स्टुडियोको न्यूनतम लाइटिङ सेटअपमा

अतिरिक्त लाइटिङका लागि थुप्रै लाइटहरु प्रयोग हुने भए पनि सुरूवाती सेटअप भने तीन पद्धतीय लाइटिङ्बाटै सुरू गरिएको हुन्छ ।

भाग चार

समुदायकेन्द्रित अभ्यासहरू

सहभागीहरूले आवश्यक प्राविधिक जानकारीका साथै भिडियोमार्फत कथाङ्कन गर्ने विधि अपनाइसकेपछि समुदाय सम्मिलित अभ्यास गर्दा राम्रो हुन्छ । समुदायमा सहभागितामूलक भिडियो निर्माताका रूपमा चिनिने मौका पनि पाइने भएकाले यस्ता अभ्यासहरु कार्शालाको कक्षामा नभई समुदायमै गर्नु राम्रो हुन्छ । यी अभ्यासहरु गर्ने क्रममा समुदायका विभिन्न समूहहरूको प्रिनिधित्व भएमा सहभागीहरूले थप सिक्ने मौका पाउँछन् । सामाजिक रूपमा पछाडि पारिएको समुदायका बारेमा भिडियोमार्फत जानकारी लिन सकिन्छ । अभ्यासपछि समुदायमा गरिने प्रदर्शनी अर्को एक उत्तम अभ्यास हो ।

१) छलफललाई खिच्ने प्रक्रिया

सहभागीले २ वा २ भन्दा बढी मानिसहरूको संलग्नतामा कुनै एक विषयमाथि छलफल चलाई सो विषयलाई खिच्न सक्छन् । यसरी खिच्दा छलफलका सहभागीलाई सजिलो बनाई खिचिने सामग्रीलाई सामान्य छलफलका रूपमा देखाँउनु उचित हुन्छ । जतिसक्दो अनौपचारिक (informal) भएर प्रस्तुत हुनु राम्रो हुन्छ । निर्देशकर सहभागीहरूले नै यो अभ्यासको नेतृत्व गर्दछन् ।

२) भिडियो अन्तर्वाता लिने प्रक्रिया (पत्रकारितातर्फ उन्मुख अभ्यास)

यस अभ्यासका लागि सहजकर्ता संलग्न नभई सहभागीहरूले समूहमा रही स्वविवेकले समुदायका सदस्यसित अन्तरवार्ता लिनुपर्ने हुन्छ । यस्तो अन्तर्वार्ता समुदायको नेतृत्व गर्ने व्यक्ति, राजनीतिक/सामाजिक महत्त्व बोकेका मानिस, युवा अभियन्ता आदिसित गर्न सकिन्छ । यो अभ्यास पछाडि पारिएका समुदायको साझासवाल सम्बोधन गर्ने प्रक्रिया सुरू गर्ने राम्रो मौका बन्न सक्छ । समुदायका मानिसको विचार, कुनै मुद्दा, विशेष सोच स्थापित गर्ने समस्याको समाधान आदि विषयलाई केन्द्रमा राखी अन्तर्वार्ता लिन सकिन्छ ।

सबै अभ्यास समाप्त भएपछि मिलेर भिडियो हेर्दा अन्तर्वाताको अनुभव आदानप्रदान गर्न सकिन्छ । यसका साथै अन्तर्वार्तामा सोधिएका सवाल र सञ्चालन गर्दा अपनाइएको तरिकाबारे पनि छलफल गर्न सकिन्छ । अन्तर्वातामा कस्ता प्रश्न सोधिए ? प्रश्नहरू खुला प्रकारका थिए वा केवल होरहोइन भन्नेमा मात्र केन्द्रित रहे सोको विश्लेषण गर्नु जरूरी छ । धेरैजसो अन्तर्वार्तामा उत्तरदाता कम र प्रश्नकर्ता धेरै बोलेको देखिन्छ । यस्तो भएमा समुदायले भोगेको समस्याको यथार्थ समावेश गर्न गाह्रो हुन्छ । पछाडि पारिएका समुदायको हकमा उनीहरूको मुख थुन्नका लागि अपनाइने यो अर्को माध्यम बन्न सक्छ । हामी निरन्तर भिडियो सामग्रीसँग रहन्छौँ । तसर्थ, आफूले पनि अन्तर्वार्ता लिँदा माथि उल्लेख गरिएको व्यवहार दोहोरिने सम्भावना रहन्छ ।

अभ्यासको प्राविधिक विश्लेषणका लागि अन्तर्वार्ता दिनेरलिने मानिसको आवाज प्रस्ट सुनियो कि सुनिएन ? वरपरको आवाज आयो कि आएन ? अन्तर्वार्ता दिने मानिसको अनुहारमा आवश्यक प्रकाश पर्यो कि

परेन ? प्रकाशअगाडि बस्दा अनुहार कालो पो देखियो कि १ यी सबै विषयमा छलफल गर्नु आवश्यक छ । अन्तर्वार्ता दिँदा क्यामेरा कुन एङ्गलमा राखिएको थियो, उतर दिने मानिसले कथा हेरेको देखिन्छ कि देखिँदैन, अन्तर्वार्ता लिने मानिस कता उभिएको थियो आदि सबै विषय छलफलका लागि महत्त्वपूर्ण पक्ष हुन् । अभ्यासका क्रममा समूहमा रहेका सबैले समान रूपमा आ–आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्ने मौका पाए वा पाएनन् भन्ने पनि निकै महत्त्वपूर्ण विषय हो । सहभागीहरूले पहिले आफ्नो भिडियो आफै विश्लेषण गरेपछि मात्र सहजकर्ताले आफ्नो धारणा प्रस्तुत गर्नु उचित हुन्छ ।

अन्तर्वार्ता लिँदा उपयोगी हुने महत्त्वपूर्ण पक्षहरू

(Giving Voice Panos Oral Testimony Programme बाट साभार गरिएको)

निम्न सुझाव सहभागितामूलक भिडियो कार्यशालाअन्तर्गत अन्तर्वार्ताको अभ्यासपछि मात्र दिइने सामग्री हो

- यो अन्तर्वार्ता लिनका लागि तपाईं योग्य व्यक्ति हो वा होइन ? के उत्तर दिने व्यक्ति तपाईंसित खुलेर बोल्न सक्छ ?
- सुरू गर्नुअघि सहभागी तयार छन् कि छैनन्, सोध्नु जरूरी छ ।
- कुनै विशेष अनुमति (Permission) जरूरी छ कि छैन ? जोसुकैको अन्तर्वार्ता लिँदा (लिखित तथा भिडियोका लागि) स्वीकृति लिनु आवश्यक मानिन्छ । यसो गर्दा व्यक्तिगत गोपनीयताको सम्मान हुने छ ।
- तपाईंले सुहाउँदो र सहभागीले बुझ्ने भाषाको प्रयोग गर्नु भयो कि भएन ?
- समान स्थानमा बस्न सबै सहभागी तयार छन् कि छैनन् ? कतिपय जटिल अवस्थामा अन्तर्वार्ता छुट्टाछुट्टै लिनुपर्ने पनि हुन सक्छ ।
- तपाईंले प्रयोग गरेको भाषा सम्मानजनक छ कि छैन ? तपाईंको पहिरनका कारण सम्मान प्रस्तुत नभएको पो हो कि ? तपाईंको पोसाक वा अन्य केहीले उत्तर दिने व्यक्तिलाई सम्मान नगरेजस्तो पो भएको छ कि ?
- के तपाईंले सोधेका प्रश्न सटिक र स्पष्ट छन् ?
- कहीँ तपाईंले सोधेको प्रश्नको हो/होइनमा मात्र जबाफ आएको त छैन ?
- तपाईंले सोधेका प्रश्नहरु समस्याको गहिराइसम्म जान सकेका छन् कि छैनन् ? दोहोर्याएर सोधेका प्रश्नले पहिलेका प्रश्नलाई आधार दिएका छन् कि छैनन् वा प्रश्नहरु अर्कै दिशातिर पो गएका छन् कि ?
- उत्तर दिनका लागि आवश्यक समय दिनुभयो ? कतै अनावश्यक हतार त गर्दै हुनुहुन्न ?
- अन्तर्वार्ताको प्रसङ्ग मिलिराखेको छ ? जतातत्तै छरिएको पो छ कि ?
- अन्तर्वार्ताअगाडि साउन्ड टेस्ट गर्दा राम्रो हुन्छ । साउन्ड टेस्ट गर्दा सबै स्पष्ट सुनिएको छ वा छैन, वरपरबाट नसोचेको आवाज आएको पो छ कि ! (पत्त, एसी, छेउको घर, कोठा, एअर पोर्ट, सडक आदिबाट आवाज आएको छ कि ! माइकको तार, रेकर्डर, क्यामेरा आदिबाट कुनै किसिमको आवाज आएको छ वा छैन, यी सबै विषयलाई राम्ररी याद गर्नुपर्छ)
- प्रश्न सोध्ने क्रममा माइक तपाईंतिर फर्काउनु भएको छ कि छैन ? उत्तर दिने मानिसको मुखतिर माइक राखिएको छ वा छैन ? माइकले उत्तर दिनेको पूरै अनुहार ढाकिएको पो छ कि ?

- प्रश्न सोध्ने बेलामा तपाईँले ध्यान दिएको देखिन्छ कि देखिन्न ?
- राम्रो अन्तर्वार्ता हुँदा वरपर रहेका सबै उत्तिकै उत्साहित हुनछन् , तसर्थ वरपरका मानिसलाई पनि याद गर्नुपर्छ ।
- उत्तर दिनेको आँखामा हेरेर स्पष्ट बोल्नुपर्छ र तिनले बोलिराखेको विषयमा आफू त्यत्तिकै उत्साहित रहेको अनुभूति पनि दिलाउनुपर्छ ।

याद गर्नुपर्ने केही थप विषय

- अन्तर्वार्ता लिनुअघि सोको जोखिम के हुन सक्छ राम्ररी विश्लेषण गर्नुपर्छ । आवश्यक परे सोको समाधान पहिले नै अपनाउनुपर्छ । (जस्तै : बलात्कारसित सम्बन्धित विषयमा अन्तर्वार्ता लिँदै हुनुहुन्छ भने महिला अधिकारकर्मीलाई साथमा लैजानु राम्रो हुन्छ । उनले सुरक्षा दिनुका साथै तपाईंलाई थाहा नभएका संवेदनशील विषयका बारेमा पनि अवगत गराउन सक्छन्)
- साथी र बच्चालाई अन्तर्वार्तामा लिएर जानु हुँदैन । संवेदनशील विषयमा अन्तर्वार्ता लिँदै हुनुन्छ भने जस्तोसुकै निकट भए पनि असम्बन्धित व्यक्तिलाई साथमा लिएर जानु हुँदैन । त्यसले तपाईंसहित उत्तर दिने व्यक्ति अप्ठेरोमा पर्न सक्छन् । जटिल परिस्थिति उत्पन्न भए साथमा गएको मानिसको ज्यान जोखिममा पर्न सक्छ ।
- अन्तर्वार्ताका क्रममा आवाज स्पष्ट हुनुपर्छ, तसर्थ सबै प्रकारका आवाज बन्द गर्नुपर्छ । उत्तरदाताको कलम चलाइरहने, नङ चपाउने आदि बानी हुन सक्छ, जसले गर्दा आवाज बिग्रिन सक्छ । माइकले सानोभन्दा सानो आवाज पनि टिप्छ ।
- आजभोलि पिन माइक प्रयोग गर्ने चलन बढेको छ । तपाईं कस्तो परिस्थितिमा अन्तर्वार्ता लिँदै हुनुहुन्छ सोअनुसार माइकको छनोट गर्नु उचित हुन्छ । फरक माइक उपलब्ध छैन भने सकभर शान्त ठाउँमा गएर अन्तर्वार्ता गर्दा राम्रो हुन्छ । भिडियो अन्तर्वार्ताका लागि प्रकाश (light) त्यत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । सामान्य बत्तीको प्रकाशमा भिडियो राम्रो आउँदैन ।

समीक्षा र विश्लेषण

सहभागितामूलक भिडियोका साथ सृजनात्मक विश्लेषण

"The process was therapeutically very positive for the children, especially in terms of confidence, self–esteem and capacity building. They learned to be self–critical. They were extremely proud of their achievement, even though they were very embarrassed at the beginning. The video also increased trust and was a good medium of communication."

Gillian Chowns, Palliative care worked, coordinating with Cancer relief project, 2003

सहभागितामूलक भिडियोका निम्न अभ्यासहरू प्राविधिकलाई साथमा राखेर गरिन्छ । यी अभ्यासहरू समुदायका प्रसङ्गलाई गहिराइमा गएर बुझ्न तथा समाजमा रहेका चुनौती ठम्याएर तिनको समाधान पत्ता लगाउन भिडियोले खेल्ने भूमिकाका बारेमा बताउन सहयोगी छन् । यी अभ्यासहरू प्राविधिकका साथमा गर्दा सहभागितामूलक भिडियोको सामाजिक रूप अझ प्रस्ट हुन्छ । यसअघि भनेजस्तै सहभागितामूलक भिडियो प्राविधिक नभई सामाजिक विधा हो । यो समाजको अवश्यकता पूरा गर्ने माध्यम हो भन्दा अन्यथा हुँदैन ।

निम्न अभ्यासहरूबाट समस्या पहिचान गरेर तिनको सरल समाधान खोज्न सकिन्छ । यिनको प्रयोग विभिन्न समस्याबाट गुज्रिरहेकाहरूबिच मनोबल वृद्धि गर्न, साहस विकास गर्न र समाजमा खुलेर बोल्नका लागि उपयोगी हुन्छ ।

यी अभ्यासहरु डकस्कुलको चरि परियोजना (२०२१-२०२३) र Possibility Initiative (२०१०-२०१३) का आधारमा र InsightShare को अनुभवमा आधारित छन् ।

अभ्यास १ : जर्नल भर्ने – मेरो समाजको चित्रण

यो अभ्यास सभिको ५ दिने कार्यशालाको पहिलो गतिविधि हो । यसमा सहभागीहरूले आफ्नो समुदायमा देखेका र सुनेका समस्याहरु र तिनका प्रस्तावित समाधान ३ दिनको अन्तरालमा लेखेर तथा चित्र कोरेर पूरा गर्ने छन् ।

उद्देश्य :

- समाजमा रहेका समस्याहरूलाई विश्लेषण गर्ने क्षमताको विकास गर्नु,
- समस्यालाई गहिराइमा गएर बुझ्नु,
- अन्य अभ्यासका लागि स्रोत सामग्री जुटाउनु,

सदस्य संख्या : न्यूनतम ४ जना
समय : दैनिक ३ दिनसम्म, प्रत्येक दिन ३० मिनेट (सबैले प्रस्तुतीकरण गरून्जेल)
आवश्यक सामग्री : कागज, कलम, क्यामेरा (प्राप्त भएमा प्रयोग गर्ने), प्रिन्टर (क्यामेरा प्रयोग गरेमा)

विधि

अभ्यासको पहिलो भाग

- सहजकर्ताको सुझावअनुसार सहभागीले कार्यशालाभरि प्रयोग गर्ने गरी एउटा जर्नल (डायरी) बनाउनुपर्ने छ ।
- यस डायरीका प्रत्येक पानामा पाँच वटा बाकस बनाइएको हुनुपर्दछ । यसका लागि सहजकार्ताले पहिले बनाएको जर्नल पनि दिन सक्छन् वा सहभागी आफैँले पनि बनाउन सक्छन् । हरेक जर्नलको पहिलो पानामा सहभागीको नाम लेख्ने ठाउँ राख्नुपर्छ ।
- जर्नल बनाएको पहिलो दिन कार्यशाला कक्षको कुनै एउटा कुनो छनोट गरी दिनभरिका लागि जर्नल राख्ने ठाउँ बनाउनुपर्छ । प्रत्येक दिन सहभागीहरूले आफ्नो जर्नल यही ठाउँमा राख्ने छन् । यो जर्नल कुनै पनि समय जोकोहीले खोलेर पढ्न मिल्ने हुनुपर्छ । यसबाट सहभागीबिच सामूहिक स्वामित्वको भावना विकास हुन्छ ।
- जर्नलमा रहेका ५ वटा बक्सामा, मैले जे देखेँ, मैले जे सुनेँ, मैले जे बुझेँ, समस्या र समाधान भनी लेखिएको हुन्छ । सहभागीले तीन दिनभित्र यो ५ ओटा बाकस भर्नुपर्ने छ । बाकसको उद्देश्य निम्नानुसार हुने छ :
  + मैले जे देखेँ - यसअन्तर्गत सहभागीले समाजमा देखेको केही प्रसङ्ग लेख्ने छन् । यो लेख्दा

आफूले देखेको विषय सकभर जस्ताको तस्तै लेख्नुपर्छ । धेरै वर्णन गर्नु हुँदैन । (उदाहरण स् गहुँबाली फस्टाएको छैन)

+ मैले जे सुनेँ - यसअन्तर्गत सहभागी आफूले देखेको विषय कम्तीमा २ जनासँग कुरा गरेर उनीहरूले के भने, सो लेख्नुपर्ने छ । लेख्दा सकभर विस्तारमा लेख्नुपर्ने छ ।

+ मैले जे बुझेँ - यसअन्तर्गत सहभागीले समस्याबारे आफ्नो विश्लेषण लेख्नुपर्ने छ ।

यी तीनओटा बक्सा सहभागिहरूले प्रत्येक दिन भर्ने छन् । यिनमा कम्तीमा एउटा प्रसङ्ग लेख्नै पर्छ, त्यसभन्दा बढी पनि लेख्न सकिन्छ । आफूले लेखेको प्रसङ्ग तथा सो विषयमा भएको छलफल सबै सहभागीले सुन्ने गरी भोलिपल्ट कार्यशालामा सुनाएपछि त्यस जर्नललाई दिनभरि साथिहरूले हेर्न मिल्ने गरी पहिले राखेकै स्थानमा राख्नुपर्छ ।

- तेस्रो दिनको बिहानसम्ममा सहभागीहरूले कम्तिमा तीनओटा प्रसङ्ग लेख्ने छन् । अब यो प्रसङ्गको समस्या के हो र यसको समाधानका लागि कस्तो भिडियो बनाउन सकिन्छ भनी चौथो र पाँचौ ँ बक्सामा लेख्ने छन् ।
- यो प्रक्रिया कार्यशालाभरि गरिरहने छ ।

मैले जे देखें	मैले जे सुनें	मेरो विचार	समस्या	समाधान
देखेको प्रसङ्ग सामान्य शब्दमा लेख्ने ।	प्रसङ्गको बारेमा अरूसित कुरा गर्दा कसले के भने, यहाँ लेख्ने ।	आफूले देखेको प्रसङ्गको बारेमा आफ्नो धारणा यहाँ लेख्ने ।	देखेको प्रसङगमा कुनै समस्या छ भने, सो समस्या के हुन सक्छ खुलेर लेख्ने ।	समस्या समाधान गर्न कस्तो भिडियो बनाउन सकिन्छ र कोसित मिलेर बनाउनुपर्छ सो लेख्ने ।

अभ्यासको दोस्रो पाटो

- अभ्यास गरिसक्दा सबैसित कम्तीमा ३-४ ओटा समस्या, सोको भौतिक परिवेश, सोका बारेमा मानिसको धारणा र सोको प्रस्तावित समाधानका लागि बनाउन सकिने भिडियोको जानकारी हुने छ ।
- प्रस्तावित भिडियोमा समुदायको कुन सदस्य संलग्न हुँदा भिडियो प्रभावकारी हुन सक्छ भन्ने प्रस्ट पार्न सहभागीलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । यसरी सहभागितामूलक भिडियोको जन्म हुन्छ ।
- समाधानको पहिचानपछि सबैबिच आफ्नो समाधान (भिडियो) को प्रस्तुति गर्नुपर्ने छ । कम्प्युटरको पहुँच छ भने पावरप्वाइन्ट (Power point) को प्रयोग गरी प्रस्तुति गर्न सकिन्छ । यसमा फोटो तथा भिडियोको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- सबैका समस्या र सोसित सम्बन्धित समाधानमुखी भिडियोको प्रस्तुतिपछि सबै सहभागीले एकअर्काको भिडियोको सोचबारे छोटो टिप्पणी गर्नुपर्ने छ ।
- सबैले आ-आफ्नो धारणा राखेपछि सहजकर्ताको सहयोगमा भोटिङ गराई २-३ वटा भिडियो परियोजना छनोट गर्न सकिन्छ । छनोट भएका भिडियोहरु कार्यशालाको दौरानमा बनाइने छ ।

- समूहको छनोट गर्नका लागि प्रस्तावकबाहेक सबैलाई तीनओटा परियोजना छ भने १-२-३ भन्न लगाई १, २ र ३ गरी समूह विभाजन गर्न सकिन्छ ।
- चलचित्र यस कार्यशालाको दौरानमा गरिने अन्तिम अभ्यास हुन सक्छ । यसका लागि १-१।५ दिनसम्मको समय छुट्ट्याउनुपर्छ ।

जर्नल भर्ने क्रममा याद गर्नुपर्ने कुराहरू

- सबै सहभागीहरूले अनिवार्य रूपमा जर्नल भर्नुपर्छ । केही सहभागीलाई हिच्किचाहट छ भने उनीहरूलाई यो अभ्यास मुल्याङ्कनसँग सम्बन्धित नभएको राम्ररी बुझाउनुपर्छ ।
- जर्नल कार्यशाला कक्षाभित्र नभई कार्यशालापछि घर फर्कने क्रममा वा बेलुकातिरको समय मिलाएर गर्नु राम्रो हुन्छ । जर्नलका सबै भाग उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुने भएकाले सबै भागलाई ध्यान दिएर पूरा गर्नुपर्छ ।
- समस्याको पहिचान गर्दा धेरै सहभागीहरु अलमलिन सक्छन् वा उनीहरूले देखेका समस्या मात्र लेख्न सक्छन् । यस्तो भएमा सहजकर्ताले छलफल चलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।
- प्रत्येक दिन जर्नलको प्रस्तुति गर्नाले सहभागिलाई यो अभ्यासमा संलग्न हुन प्रोत्साहन प्राप्त हुन्छ । कार्यशालाको अन्य अभ्यास गर्दा पनि जर्नलमा अभिलेख गरिएको विषय सान्दर्भिक भएमा सो समेट्नु राम्रो हुन्छ ।
- समयको सीमितताका कारण तेस्रो दिनको अन्त्यसम्ममा जर्नलका सबै बाकसहरू भरिसक्नुपर्छ । तेस्रो दिनको अन्त्य वा चौथो दिनको बिहानी सहभागीहरूले आफ्नो समाधानमुखी भिडियोको प्रस्तुति गर्न सक्छन् । कार्यशालाको सीमाबाहिर यो अभ्यास गर्दा अझै समय दिएर समुदायसित बृहत् सहकार्य गर्न पनि सकिन्छ ।

अभ्यासबाट सिकाइ हुने विषय

- यो अभ्यासले धेरै कुरा समेटेको हुँदा यो अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ । यसबाट सहभागीले आफ्नो समुदाय र समाजसित निरन्तर संलग्न भई त्यहाँ भइरहेको परिवर्तनलाई नजिकबाट नियालेर बुझ्छन् । जसका कारण उनीहरूले हतारमा प्रतिक्रिया दिँदैनन् ।
- सहभागितामूलक भिडियोका सहभागीहरु समस्याबाट प्रभावित समूहमा पर्छन् । उनीहरूले भोगेको समस्यालाई राम्ररी बुझ्नु, समय दिएर प्रभावितले भनेका कुरा सुन्नु, समस्याको समाधान पनि उनीहरूकै सहभागितामा खोज्नु आदि सहभागितामूलक भिडियोको सार हो ।
- सहभागितामूलक भिडियोमा यसअघि भनिएका सबै प्राविधिक विषयलाई यो अभ्यासले सम्बोधन गर्छ । अन्तिममा बनाइने चलचित्र पनि समूहमा बनाइने भएकाले यसबाट समूहमा बसेर काम गर्न तथा आफ्नो भूमिका स्वीकार गर्न सिकिन्छ ।

अभ्यास २ : समुदाय मापन अभ्यास

सहभागितामूलक भिडियोको कार्यशाला धेरैजसो आफ्नै समुदायभित्रका सदस्यबिच आयोजना गरिने भएकाले अभ्यासमार्फत निश्चित समुदायलाई थप अध्ययन गर्ने अवसर मिल्छ । अभ्यासलाई आफ्नै समुदायमा केन्द्रित गराउनाले सहभागीको सहभागितामा पनि थप हौसला मिल्छ । उनीहरूबाट तयार हुने

भिडियो सामग्री थप प्रभावकारी र गहकिलो हुन्छ ।

यो अभ्याससमार्फत सहभागीहरूले आफ्नो समुदायको नक्साङ्कन गर्छन् । उनीहरूले नक्सामा देखाइएका स्थान र ती स्थानसित सम्बन्धित सोच र अनुभवलाई भिडियो सामग्रीका रूपमा विकास गर्छन् । सबै सहभागीले अभ्यास एकै पटक गर्ने हुँदा यो निकै प्रभावकारी हुन्छ । अभ्यासमा गरिने नक्साङ्कनको उद्देश्य क्षेत्रगत नक्सा बनाउने नभई निश्चित स्थानसित सम्बन्धित भाव र चिन्तनको अभिलेखीकरण गर्नु हो ।

अभ्यास गर्ने धेरै तरिका हुन सक्छ्न् । चित्र कोर्नुका साथै सहभागीहरूले फोटो, कोलाज, पोस्टकार्ड आदि पनि प्रयोग गर्न सक्छन् ।

विधि

- कुनै ठुलो चार्ट पेपेर (गाता हाल्ने कागज) आदि लिने । समुदायभित्र रहेका आफूलाई मन पर्ने स्थान र आफूले परिवर्तन गर्न चाहेका स्थानका बारेमा छलफल गरी ती स्थानको भौतिक नक्सासित मिल्दोजुल्दो गरेर नक्सा बनाउने । यसमा मन पर्ने जङ्गल, विद्यालय, खेलमैदान आदि पनि हुन सक्छन् । परिवर्तन गर्न चाहेका स्थानहरूमा हाटबजार, बजार क्षेत्र, प्रदूषित खोला आदिलाई पनि लिन सकिन्छ ।
- स्थानहरूको चिनारी दिने चित्र कागजमा बनाएपछि सो स्थानको प्रसङ्गबारे बोल्न सक्ने मानिस को–को हुन सक्छन् तिनको सूची बनाउनुपर्छ । सूचीअनुसारका स्थानबाट उनीहरूको घर र कार्यस्थल कति टाढा पर्छ अनुमान गरी कागजमा उतार्नसपर्छ । यसमा समुदायका सबै समूहको प्रतिनिधित्व भएको हुनुपर्छ ।
- सहभागीहरूले सबै स्थान र सोसँग सम्बन्धित विषयको भाव बुझाउन अन्तर्वार्ता लिनुपर्ने व्यक्ति टिपोट गर्न सक्छन् । यसपछि सम्बन्धित स्थानको भिडियो खिच्न र अन्तर्वार्ता लिनका लागि समूहमा काम गर्नु राम्रो हुन्छ । धेरै सहभागीहरूले एउटै स्थानका बारेमा भिडियो खिच्न चाहन्छन्, जसलाई रोक्नु अवश्यक छैन । अन्तर्वार्ता भने फरक–फरक व्यक्तिसित लिनु राम्रो हुन्छ ।
- अभ्यासको अन्त्यमा आफ्नो समुदायका सबै स्थलहरूको चिनारी हुन्छ । सो स्थालसित सम्बन्धित विषय तथा समस्याको सजिलै बुझिने अन्तर्वार्ता तयार हुन्छ । सामग्रीहरु एक–एक गरी हेर्दा, कुनै स्थान विशेष सामग्री फरक समूहले खिची तयार पारेका रहेछन् भने तिनलाई एउटैमा राखी एकै पटक हेर्न सकिन्छ ।
- यो नक्सा बनाउने अभ्यास नभएकाले नक्साजस्तो नदेखिएकोमा कसैलाई पनि चिन्तिन हुन भने दिनुहुन्न ।

विधि

- सर्वप्रथम सबै सहभागीलाई भुईंमा सुत्न लगाउनुपर्छ । यदि सुत्ने ठाउँ छैन भने एकअर्काको शरीर नछोइने गरी कम्तीमा १ फिटको दूरीमा आँखा चिम्लेर बस्न लगाउनुपर्छ । मोबाइल पूर्ण रूपमा अफ गरिएको हुनुपर्छ । अभ्यासका बिचमा कसैलाई पनि बोल्न तथा छोड्न नमिल्ने कुरा बुझाउनुपर्छ ।
- स्पिकर जोडेर कुनै सङ्गीत बजाउनुपर्छ । सकभर गीत नभएको सङ्गीत बनाउँदा राम्रो हुन्छ ।

राष्ट्र गान तथा लोकप्रिय गीत आदि बजाउनु हुँदैन । सहभागीलाई आँखा चिम्लिएर संङ्गीतमा ध्यान दिन भनेपछि २ मिनेटसम्म बोल्नु हुँदैन । सबै सहभागीले पूरै ध्यान दिएर सिकेका छन् भनी निश्चित भएपछि यी कुरामा ध्यान दिनु राम्रो हुन्छ, जस्तै स् सुस्तरी बोल्ने, अड्केर र हँसाउने गरी नबोल्ने, तर्साउने गरी ठुलो स्वरमा पनि नबोल्ने आदि । अभ्यासका क्रममा सहभागीहरूलाई ५ वर्षपछिको (हालका समस्याहरु नभएको समयको) कल्पना गर्न लगाउनुपर्छ ।

- सहजकार्ताले 'अब हामी ५ वर्षपछिको हाम्रो जीवनमा जाने छौँ' भनी बताउनुपर्छ । उनीहरूलाई आफूले नभनुन्जेल आँखा खोल्न निमल्ने कुरा पनि सम्झाउनुपर्छ । ५ वर्षपछि बिहानै उठेको परिकल्पनाबाट बोल्न सुरू गर्नुपर्छ । सहभागीलाई 'ओछ्यानबाट उठ्नुस्' भनी अह्राउनुपर्छ । सहभागीको ध्यानकेन्द्रित होस् भनी बिहानको समयको प्रसङ्गमा केही बोल्न सकिन्छ, जस्तै : झ्यालबाट आइरहेको घामको प्रसङ्ग । यसले सहभागीलाई सोच्न बाँध्य बनाउँछ । यसपछि उनीहरूलाई पूरै दिनको यात्रा गराउनुपर्छ । दिनभरिका सबै कुराहरु आफूले नबताई उनीहरूले आफ्नो वरपर के देख्दै छन्, के काम गरेको देख्दै छन् आदि प्रसङ्गमा ध्यान दिन लगाउनुपर्छ । यसो गरेर दिनभरिको यात्रापछि 'बेलुकी भयो अब घर फर्किनुपर्छ ल !' भनी ध्यान तोड्न सकिन्छ । ध्यानपछि एक्कासि आँखा नखोलेर बिस्तारै खोल्न लगाउनुपर्छ । एक्कासि आफ्नो सथीलाई हेरेर बोल्न नहुने कुरा पनि सम्झाउनुपर्छ ।
- ध्यानबाट आँखा खोलेपछि उनीहरूले के देखे, समस्याहरु परिवर्तन गर्न के-कस्तो कदम चाल्नुपर्ने देखियो र उनीहरूले कस्तो अनुभूति गरे भन्ने बारेमा केही शब्द लेख्न वा चित्र कोर्न लगाउनुपर्छ । यस क्रममा साथीसित भने चाहिएका खण्डमा मात्र बोल्नका लागि अनुमति दिएर आफू पनि सुस्तरी बोल्नुपर्छ । लामो ध्यानपछि मानिसको दिमाग एकतमासको हुने भएकाले यसलाई हत्तपत्त छोड्नुहुन्न ।
- आ-आफ्नो धारणा लेखिसकेपछि सहभागीहरूलाई आफ्नो नजिकको साथीसित 'सुनौ र बोलौँ' अभ्यास गर्न लगाउनुपर्छ । एकआपसमा उनीहरूले ५ वर्षपछि आफू पुग्ने समय र स्थान तथा त्यहाँ आफूले गर्ने कामका बारेमा बताउन सक्षम बन्ने छन् ।
- एकआपसमा भएको छलफलपछि समूहमा सबैबिच सहभागीहरु बोल्न सक्ने छन् । उनीहरु आफूले अनुभूत गरेको महत्त्वपूर्ण परिवर्तनका बारेमा लेख्न पनि सक्षम बन्ने छन् ।
- यस्तो परिवर्तन पाउन के गर्नुपर्छ भनी सहभागीहरूलाई सोधी सो विषयमा छोटो छलफल चलाउन सकिन्छ । परिवर्तन सकभर पाइने खालको, समाजमा आधारित र समाधानयोग्य हुनुपर्छ । यस्तै प्रकृतिको समाधानलाई लिई छलफल सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

अभ्यासका क्रममा ख्याल गर्नुपर्ने विषय

- सहभागीहरु एकअर्कासित खुलेर बोल्न तयार छन् भन्ने लागेको अवस्थामा मात्र यो अभ्यास गराउनुपर्छ ।
- अभ्यास गर्ने क्रममा कुनै पनि बाहिरी आवाज वा अरु कुनै गतिविधिले ध्यान भङ्ग गर्छ कि गर्दैन भन्नेमा पनि सतर्क हुनुपर्छ । सकभर शान्त कोठामा यो अभ्यास गराउनु उचित हुन्छ ।

अभ्यासबाट हुने सिकाइ

- सकारात्मक चिन्तनको विकास,
- परिकल्पना र व्यक्तिगत समीक्षा गर्ने क्षमताको विकास,
- आफ्नो वरपरको समाज विश्लेषण गर्ने तथा सम्झिने क्षमताको विकास,
- अर्काको समस्या बुझ्ने क्षमताको विकास,
- समुदाय निर्माणका लागि सामुदायिक सोचको विकास गर्न अरूसित मिलेर सोच्ने क्षामतामा वृद्धि,
- चुनौतीको सामना गर्ने क्षमताको विकास,

चलचित्रको नियमित प्रदर्शनका सम्बन्धमा

सहभागितामूलक भिडियो अभ्यासका क्रममा निर्माण भएका चलचित्र समुदायमा नियमित प्रदर्शन गर्ने कार्य एक छुटाउनै नहुने विषय हो । यसरी चलचित्र प्रदर्शन गर्नुको प्रत्यक्ष फाइदा सहभागीलाई हुन्छ । यसले समुदायलाई पनि संलग्न गर्दै लैजान सहयोग पुर्याउँछ । प्रदर्शन गरिने चलचित्रहरू सकभर बृहत् समुदायको पहुँच पुग्ने गरी प्रदर्शन गर्नुपर्छ । कतिपय समुदायका लागि केही स्थानहरू असहज हुन सक्छन् । यस्तो भएमा सबै समुदायलाई समेट्न गरी अतिरिक्त प्रदर्शन गर्न सकिन्छ । आवश्यक परेका खण्डमा यस्तो प्रयत्न पनि गर्नुपर्छ । प्रदर्शन गर्नुभन्दा अगाडि चलचित्रकर्मीले आफ्नो समूहमा बसी पूरै भिडियो हेर्नु आवश्यक छ । निर्माताहरू चलचित्र देखाउन तयार नहुँदा जोड दिनु राम्रो हुँदैन । आजभोलि धेरै भिडियो सामग्री अनलाइनबाट पनि प्रसारण हुने भएकाले कार्यशालापछिको समयमा समुदायका सदस्यसँगै बसेर फिल्म हेर्ने मौका पाउनु एक महत्त्वपूर्ण विषय हो । एडिटिङ सफ्टवेयर प्रयोग गरेर सम्पादन नगरिएको भिडियो क्लिप देखाउँदा VLC Player (सफ्टवेयर) को प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यस्ता सामुदायिक प्रदर्शनीले नम्नलिखित प्रभाव पार्न सक्छन् :

- भिडियो सामग्री र त्यसको विषयमाथि आत्मीय भावनाको विकासमा सघाउ पुर्याउँछ ।
- बृहत् समुदायलाई सहभागितामूलक भिडियोप्रति चासो बढाउने कार्य गर्छ ।
- भिडियो र अभ्यासमा सम्बोधन गरिएको विषयबाट जनचेतना फैलाएर सोको महत्त्व बुझाउन सकिन्छ ।
- प्रस्तुत गरिएका विषयमा ध्यानाकर्षण भई विश्लेषणको उचित माहोल सृजना हुन्छ ।
- सहभागीहरूलाई अभ्यासका क्रममा थप उत्सुकता जगाउने काम गर्छ । समुदायमा परिचित हुने मौका मिल्छ, जुन उनीहरूका लागि विशेष प्राप्ति बन्छ ।
- परियोजनालाई पारदर्शी र सहभागितामूलक बनाउने काम गर्छ ।
- सहभागीलाई भिडियो परियोजनाको स्रोत पहिचान गरी विशेष सामग्रीबारे परिकल्पना गर्न सहयोग गर्छ, जसबाट फरक विषयको स्रोत खोजी गर्न सजिलो हुन्छ ।
- अनुभवमा आधारित सिकाइका लागि सुरूवाती चरणको काम थालनी हुन्छ ।

कतिपय परिस्थिमा भिडियोको सम्पादन समुदायबाहिर पनि गरिन्छ । यस्तोमा समुदायको सल्लाह र सुझाव सङ्कलन गर्नु सहभागितामूलक भिडियोको पूर्व अवस्था (pre condition) हो । भिडियो सामग्रीमा समुदायका मुद्दा तथा समाजको चित्रण पनि गरिने भएकाले भिडियोका लागि समुदायको अनुमति लिनु

आवश्यक छ । समुदायमा गरिने भिडियो प्रदर्शनीको मौलिक प्रभाव पर्दछ । यस्तो प्रभावलाई निम्नानुसार प्रस्तुत गरिएको छ :

- समुदायको मुल्याङ्कनमा आएको प्रतिक्रिया सङ्कलन गरी भिडियो मिलेरनमिलेको विषयमा उनीहरूको विचार बुझ्न सकिन्छ ।
- भिडियोमा चित्रण गरिएको मुद्दाबाट सामूहिक साझेदारीको भावना विकास गर्नु आवश्यक छ । यस विषयलाई सम्बोधन गर्ने उद्देश्यमा केन्द्रित भई भिडियोको प्रयोगबारे सामूहिक रणनीति निर्माण गर्ने काममा भिडियो प्रदर्शनीले विशेष भूमिका खेल्छ ।

"Nick shows some of the day's footage on the tiny monitor, which gets everyone smiling and talking. A feedback loop is created which invites further participation and reflection. I begin to realise how integrally bound are the means and ends of the PV approach – and even if all the footage was somehow lost and a final film never created, a home-brew of democratic excitement and cooperative analysis has already begun its own fermentation process."

– Stephen Hancock, writer, accompanying the first author on a project with nomads in Ladakh.

"सन् २००८ मा डकस्कुलले सुनसरीमा पहिलो पटक सहभागितामूलक भिडियोको कार्यशाला आयोजना गर्दा सहभागीमध्यकि एक १४ वर्षीया युवतीले आफ्नो समुदायमा रहेको मुसलमान र पहाडे समुदायबिचको असमान व्यवहारलाई लिएर भिडियो बनाइन् । उक्त भिडियोमा चतरा बजारको बिचमा कपडाको पर्दा लगाएर जेनेरेटरबाट बिजुली दिई भोपु माइक प्रयोग गरेको देखाइयो । प्रदर्शनपछि समुदायका सदस्यले उनको चलचित्रमा देखाइएको समुदायभित्रको यस्तो विभेद निकै संवेदनशील रहेको र यसलाई सम्बोधन गर्न पहल गर्ने चाहना आफूमा रहेको बताए । भिडियो निर्माणमा सहभागी भएकालाई प्रोत्साहन गर्नुपर्ने यो एक विशेष क्षण भएको हामी सबैले महसुस गर्यौं । अर्को घटना बाग्लुङको बुर्तिबाङमा पनि भयो । त्यहाँका सहभागीको सक्रिय सहभागितामा त्सस क्षेत्रमा पहिलो रेडियो स्टेसन स्थापना पनि गरियो । यी दुवै स्थानमा सानो पकेट डिजिटल क्यामेरा मात्र प्रयोग गरिएको थियो ।"

(२००८-२०१० बिच डकस्कुलको सहभागितामूलक अभ्यासको अनुभवमा आधारित)

PLAYBACK – LEARNING FROM MISTAKES

आफूले खिचेको भिडियो सहभागीहरूले निरन्तर हेरेर भएका प्राविधिक त्रुटिका बारेमा आफैं सिक्न सक्छन् । यो एक किसिमको सह-विश्लेषणात्मक प्रक्रिया बन्न जान्छ । यसरी स्वयम् र समुदायमा निरन्तर भिडियो प्रदर्शन गर्नु सहभागितामूलक भिडियोको मुख्य उद्देश्य हो (थप जानकारीका लागि पछाडिको पानामा हेर्नुस्) । यसले आत्मविश्वास विकास गरी सहभागीलाई भिडियो परियोजना आँफै सञ्चालन गर्ने हौसला प्रदान गर्छ ।

भडियो प्रदर्शन गरिने यो अभ्यासलाई सहजकर्ताले पूर्वसिकाइको समीक्षाका निम्ति प्रयोग गर्न सक्छन् ।

यसमा सामाजिक विषयको चित्रणका साथै भिडियोको फ्रेमिङ, प्रयोग भएको सटको किसिम, क्यामेराको एङ्गल, अन्तर्वार्तामा ध्वनिको अवस्था लगायतका विषयमा छलफल गर्न सकिन्छ । कतिपय सन्दर्भमा सहभागीहरूले निरन्तर जुम (zoom) को प्रयोग गरेका हुन सक्छन् । उनीहरूलाई जुम (zoom) गर्नुभन्दा खिचिएको घटनाको नजिकै जानु अझै प्रभावकारी हुन्छ भनी सम्झाउन सकिन्छ । तारबाट आउने आवाजका नजिकमा पत्त वा अन्य वस्तु छ भने त्यसबाट आएको आवाज सहभागीले याद नगर्न सक्छन् । प्रदर्शनका क्रममा उनीहरूलाई सहजकर्ताले त्यस विषयमा बुझाउनु आवश्यक छ, जसलाई एउटा राम्रो अभ्यासका रूपमा लिन सकिन्छ ।

समुदायमा भिडियो हस्तान्तरण गर्ने अभ्यास

कार्यशालाका क्रममा समुदायमा थुप्रै भिडियो खिचिएका हुन्छन् । यी भिडियोहरू समुदायमा प्रदर्शन गरेपछि राम्रा फुटेजहरु कुनै पेन ड्राइभ वा हार्ड डिस्कमा कपी गरेर दिनु राम्रो हुन्छ । यसो गर्दा समुदायले भिडियो सामग्रीलाई आफ्नो विशेष सम्पत्तिका रूपमा लिन्छन् । भिडियो नहेरे पनि त्यस्तो सामग्री उत्तिकै प्रभावकारी हुन सक्छ । ती सबैले कार्यक्रमका दौरानमा भएकारगरिएका अभ्यासको सम्झना दिलाउँछ । यसबाट उठेका मुद्दाको सम्बोधन हुनुका साथै समुदायमा उत्प्रेरणा पनि जागृत हुन्छ ।

समुदायमा हार्ड डिस्क खोल्ने माध्यम नहुँदा पनि यस्तो गर्नुपर्ने हुन्छ । यो सहभागितामूलक भिडियोको एउटा चरण हो । तसर्थ, यसलाई पनि चुकाउनु हुँदैन । DVD आदिमा कपी गर्न सके एकभन्दा बढी त्यस्तो सामग्री समुदायका विभिन्न सदस्यलाई दिनुपर्छ । परियोजना सकिँदै जाँदा कतिपय अवस्थामा यी चरण हामीलाई गर्न गाह्रो पनि हुन सक्छ । विशेष गरी भिडियो एडिटिङका लागि बाहिर लगिएको छ भने थप गाह्रो अवस्था सृजना हुन्छ । आँफै जान नसके पनि आफूले चिनेको र भरोसा गर्न सक्ने साथीमार्फत भिडियो पठाउन सकिन्छ । थुप्रै समुदायमा विस्तृत रूपमा भिडियोको अभिलेख राखिएको हुँदैन । यस्ता भिडियोहरु समुदायमा भावी परियोजना सञ्चालन गर्नका लागि पनि प्रयोगमा आउन सक्छन् । यसका लागि पनि समुदायलाई अधिकार दिनु आवश्यक छ ।

भिडियो सम्पादन

हामीमध्य धेरैलाई भिडियो सम्पादन निकै कठिन विषय हो भन्ने लाग्न सक्छ । भिडियो निर्माणमा सम्पादनको विशेष महत्त्व हुन्छ । अप्ठेरो ठानिए पनि यो त्यति धेरै गाह्रो विषय भने होइन । यस पुस्तिकामा प्रारम्भदेखि गरिँदै आएका अभ्यासहरूलाई राम्ररी हेर्ने हो भने ती सबैमा सम्पादनलाई महत्त्वका साथ प्रस्तुत गरिएको छ । अभ्यासका क्रममा सहभागीहरूले सम्पादनको कार्य पनि गर्दै आएका छन् । त्यसमध्ये ठ्याक्कै मिल्ने अभ्यास भनेको क्यामेरामा सम्पादन गर्ने अभ्यास नै हो । त्यसमा सहभागीहरूले भिडियो खिच्नुअघि नै सटहरूलाई क्रमबद्ध रूपमा मिलाएर खिच्छन् । यही अभ्यासलाई आफ्नो काम गर्ने प्रमुख विधि बनाउने हो भने सम्पादन निकै सहज हुन जान्छ । यस विधिमा भिडियोका केही अनावश्यक सामग्री नखिचिने भएकाले यो सरल छ । तर सधैँ यो सम्भव नहुन सक्छ । क्यामेरा लिएर खिच्न हिँडिसके पछी जोसुकैलाई अतिरिक्त भिडियो खिच्न मन लाग्छ र खिच्नु राम्रो पनि हो । यसरी, भिडियो पहिले सोचेको भन्दा धेरै भएमा सम्पादनसम्बन्धी सफ्टवेयर (Editing software) को प्रयोग गर्न जान्नुपर्छ ।

आजभोलि टिकटक र युट्युब चर्चामा रहेकाले सहभागिमध्य धेरैलाई वा समुदायमा पनि सम्पादन गर्ने क्याप कट (Cap Cut) लगायतका सफ्टवेयर र एप चलाउने ज्ञान हुन्छ (यसबारेमा विस्तृत जानकारी तल प्रस्तुत गरिएको छ) । सफ्टवेयर चलाएर पनि गरिने मुख्य काम भनेको सट मिलाउने नै हो । सफ्टवेयर चलाउनुभन्दा महत्त्वपूर्ण भूमिका सट मिलाउन जान्नु र भिडियोको संरचना (कथाङ्कन) विधि बुझ्नु नै हो । यो एकै पटक हुने कुरा होइन । सम्पादन गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्ने विषय कथाङ्कन हो । भिडियोको कुन भागमा के भन्न खोजिएको छ र सोको विषयमा जानकारी प्रस्तुत गर्न कुन सटको प्रयोग गरिन्छ भन्ने जानकारी हासिल गर्नुलाई महत्त्वपूर्ण सिकाइ मान्नुपर्छ ।

अभ्यास गर्ने क्रममा निरन्तर समुदायमा भिडियो देखाइन्छ । यस्तो अवस्थामा सधैँ सफ्टवेयरमा भिडियो सम्पादन गरेरै लैजानुपर्छ भन्ने छैन । आजभोलि कम्प्युटरबाट प्रोजेक्टरको सहायतामा भिडियो देखाइने भएकाले VLC वा त्यस्तै प्रकृतिको सरल र सबै फाइल खोल्न मिल्ने अन्य सफ्टवेयरको प्रयोग गरे पुग्छ । त्यसका लागि सहभागीले सकेसम्म क्रमबद्ध रूपमा मिलाएर भिडियो खिच्नुपर्छ । अगाडि र पछाडि राखिने समयका बारेमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । समुदायका सहभागीले भिडियोको प्राविधिक परिवेशलाई कम महत्त्व दिने भएकाले सुरूवाती अभ्यासमा सामान्य प्राविधिक बाधा उत्पन्न भए पनि भिडियो देखाउन नमिल्ने भने हुँदैन । भिडियोको विषयगत सामग्रीमा भने विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । प्राविधिक समस्या आउन नदिनका लागि ट्राइपडको प्रयोग गर्न सकिन्छ । अन्तर्वार्ताजस्तो विषयका लागि माइकको प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ । माइकको प्रयोग सधैँका लागि अत्यावश्यक छ । माइकले वरपरको अनावश्यक आवाज काट्ने, चाहिएको ध्वनि स्पस्ट सुनाउने तथा अभ्यासलाई एकलौटी हुन नदिई सामूहिक बनाउन मद्दत गर्छ ।

पेपर एडिटिङ

यो डकस्कुलमा हुने कार्यशालामा निकै मन पराइएको अभ्यास हो । यस अभ्यासमा सफ्टवेयरको प्रयोगबिनै भिडियोको संरचना (कथाङ्कन) विश्लेषण गर्न सकिन्छ । यसको प्रयोगले समय बचत हुनुका साथै सफ्टवेयर राम्ररी चलाउन नजान्नेका लागि पनि सम्पादनकार्य सजिलो बन्दछ ।

आफूलाई आवश्यक भएको भिडियो स्टोरीबोर्ड र क्यामेरामा एडिटिङ गर्ने अभ्यास गरेपछि भिडियो खिची खिचिएको भिडियोलाई समूहमा बसेर राम्ररी अध्ययन गर्नुपर्छ । खिचिएका सबै सट प्रयोग हुन्छन् नै भन्ने छैन । प्रयोग नभएका सटलाई छुट्टै फोल्डरमा राख्नुपर्छ । खिच्दा बिग्रिएको सटलाई भने डिलिट गर्नुपर्छ । सबै सट र अन्तर्वार्ताबारे प्रस्ट भएपछि कम्प्युटरमा सम्पादनकार्य अघि बढाउनुपर्छ । यसका निम्ति निम्नलिखित अभ्यास गर्न सकिन्छ :

यो अभ्यास किन गर्ने ?

- कम्प्युटरमा सबै फाइल एकै पटक राखी सम्पादन गर्न खोज्दा अलमल हुने सम्भावनाबाट मुक्त हुन,
- भिडियोबारे सबै सहभागीलाई उत्तिकै स्पष्ट बनाउन, (कुनै सहभागी पछि परेका छन् भने यो अभ्यासका क्रममा उनी पनि भिडियोबारे जानकार हुने छन्)
- भिडियोको अन्तिम स्वरूप राम्ररी परिकल्पना गर्न,

आवश्यक सामग्री : कागज (मेटा कार्ड), कैची, कलम

विधि

- आफ्नो भिडियोलाई ३ वा सोभन्दा बढी भागमा विभाजन गर्नुपर्छ । धेरै भाग बनाउनु राम्रो हुँदैन ।
- भिडियोका हरेक खण्डको उद्देश्य प्रस्ट हुने गरी समूहमा छलफल गर्नुपर्छ ।
- मेटा कार्डमा हरेक खण्डको विवरण लेख्नुपर्छ । सो खण्डको उद्देश्य पूरा गर्न आवश्यक सबै सटको सूची बनाउनुपर्छ ।
- सहज भए सटहरूका लागि पनि छुट्टै कागज बनाउन सकिन्छ ।
- प्रत्येक खण्ड र सोअन्तर्गतका सटहरूको राम्ररी विश्लेषण गरी कुन सटपछि के राख्नु उपयुक्त हुन्छ सोबारे पुनः छलफल गर्नुपर्छ । पहिलो पटक अभ्यास पूरा गरेपछि फेरि फर्किएर हेर्नुपर्छ । एकै पटकमा खण्डहरूका सटहरु नमिले अनावश्यक सोचाइमा अलमलिनु हुँदैन ।
- तीनओटै खण्डहरूमा सट लेखिसकेपछि प्रत्येक खण्ड र सोअन्तर्गतका सटहरूले एउटै जानकारी दोहोर्याएर दिइराखेका त छैनन् भन्नेमा विचार पुर्याउनुपर्छ । एउटै जानकारी धेरै ठाउँमा राख्नु भिडियोक लागि मुख्य चुनौती बन्न जान्छ ।
- पहिले अन्तर्वार्ता खण्डको निर्णय गरेर सोका वरपर अन्य भिडियोको जानकारी राख्नु अर्को राम्रो तरिका हुन सक्छ । याद गर्नुपर्ने कुरा–भिडियो भिजुअल माध्यम भएकाले सबै जानकारी अन्तर्वार्ता वा न्यारेसनबाट मात्रै दिनु राम्रो मानिँदैन ।
- सबै खण्ड र त्यसभित्रको सटबारे निर्णय गरेपछि भिडियोको सफ्टवेयरमा सम्पादन गर्न सकिन्छ ।
- पहिलो सफ्टवेयरमा राखी सम्पादन गरेपछि यो अभ्यास पुनः गर्न सकिन्छ ।
- हरेक पटक कम्प्युटरमा भिडियो सम्पादन गर्दा यसले कम्प्युटरको हार्ड डिस्कमा स्पेस लिन्छ । बिस्तारै भिडियो ठुलो भएर कम्प्युटर स्लो हुन जाने भएकाले सफ्टवेयरबाहिर नै धेरै काम गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।
- यो अभ्यास भिडियो सम्पादनका लागि मात्र नभएर कथा सम्पादनमा पनि काम लाग्छ ।

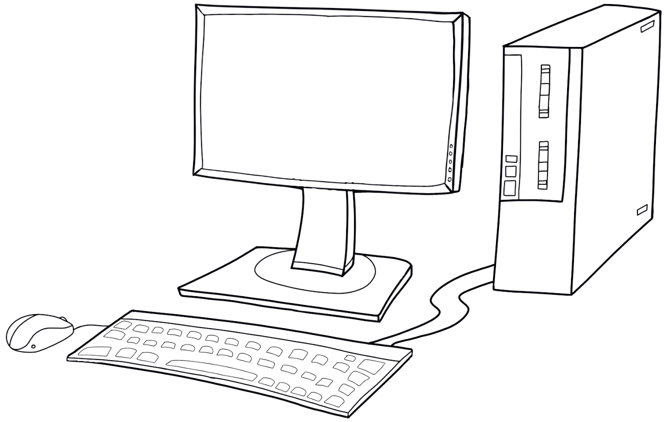
अभ्यास गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा :

- अन्य अभ्यासमा झैँ समय दिएर गर्नुपर्छ । झर्को नमानी समूहमा गर्दा सबैले बुझ्ने गरी लेख्नुपर्छ ।
- पेपर एडिटिङ एक किसिमको सम्पादन नै भएकाले एकै पटकमा सिद्धिन्छ भन्ने सोच्नु हुँदैन । सहजकर्ताले सहभागीलाई कम्तीमा दुई पटक यो अभ्यास गर्नका लागि उत्प्रेरित गर्नुपर्छ ।

अभ्यासबाट सिकाइ हुने विषय

- सम्पादन भनेको भिडियो/चलचित्रको संरचना बनाउने माध्यम हो भन्नेबारे प्रस्ट जानकारी हुन्छ ।
- भिडियोको संरचनामा विशेष ध्यान दिनका लागि अभिप्रेरित गर्छ । संरचनाका बारेमा सोच्न उत्प्रेरित गर्छ ।
- कम्प्युटरबिना सम्पादन हुनै सक्दैन वा सम्पादन भनेको कम्प्युटरमा मात्रै हुने विषय हो भन्ने भ्रमबाट मुक्त हुन सहयोग गर्छ ।
- भिडियो बनाउने विषयमा क्यामेरापछि सबैलाई सम्पादन नै कठिन लाग्ने भएकाले सोका बारेमा सरल तरिकाले बुझाउन सहयोग गर्छ ।

कम्प्युटर तथा मोबाईल बाट भिडियो सम्पादन गर्ने विधी :



भिडियो फाईललाई कम्प्युटर वा मोबाईल बाट सम्पादन गर्न सकिन्छ । मोबाईलको क्षमता सिमित हुने हुदा स्तरिय भिडियो सम्पादनका लागि कम्प्युटरको प्रयोग अनिवार्य छ ।

विशेष परिस्थितिहरूका लागि मोबाईलबाट सम्पादन गर्नु उत्तिकै महत्त्वपुर्ण हुन्छ, विशेषतः पैरवीजन्य भिडियोका मोबाईलको प्रयोगलाई लागि नकार्न मिल्दैन । मोबाईल बाट सम्पादन गर्न सहज एप भनेको CapCut नै हो । यो एप धेरैजनाको मोबाईलमा हुने हुदा यस्का प्रयोगकर्ता सहजै पाईन्छ ।

मोबाईलमा भिडियो सम्पादन गर्दा याद राख्ने विषयः

- मोबाईल २ मिनेट माथि को अवधीको भिडियो बनाउन उपयुक्त माध्यम होईन ।
- मोबाईलले सानो रेजोलुसनको भिडियो सहज गरि सम्पादन गर्छ ।
- मोबाईलमा सम्पादन गर्दा भिडियो क्लिपहरू छोटो राख्दा राम्रो हुन्छ ।
- मोबाईलमा सम्पादन गर्ने भिडियोका लागि खिच्ने क्रममै तयारि गर्नुपर्छ, जस अन्तर्गत सटहरू चलचित्रको क्रम अनुसार खिच्नु आवस्यक हुन्छ ।

कम्प्युटर बाट भिडियो सम्पादन

सबै भिडियो/चलचित्रको सम्पादन कम्प्युटर मार्फत हुने हुदा भिडियोको प्रयोजन अनुसार प्रयोग हुने सफ्टवेयर अथाह छन् । सबै सफ्टवेयरको बारेमा जनकारि राख्नु कसैको लागि सान्दर्भिक हुदैन तसर्थ आफ्नो आवश्यकता अनुसार सफ्टवेयर छनौट गरि सो बारे जानकारि राखे पुग्छ । वृहत कार्यसम्पादन गर्ने सफ्टवेयरहरूका लागि सोहि अनुसारको कम्प्युटरको पनि आवस्यक पर्ने हुदा पनि सबै सफ्टवेयर सिक्नु सान्दर्भिक छैन् ।

धेरैजस्तो सफ्टवेयर प्रयोग गर्न सोको लाईसेन्स खरिद गर्नुपर्छ । यस्ता लाईसेन्स महङ्गो हुने र सबैको पहुचमा नहुने भएको हुदा यस पुस्तकमा Free and Open Source सफ्टवेयरको बारेमा जानकारि दिईएकोछ ।

यहाँ लेखिएको KdenLive पुर्ण निशुल्क सफ्टवेयर हो । यस् सफ्वेयरका विशेसता निम्नछन्ः

- KdenLive निशुल्क सफ्टवेयर हो, यो प्रयोगका लागि कहिल्यै पैशा तिर्नु पर्दैन ।
- यस्मा Adobe Premiere, Final Cut आदि जस्ता व्यवसायिक प्रयोजनका सफ्टवेयर सित मिल्दो धेरै प्रयोजनको व्यवस्था गरिएकोछ । यि काम Capcut जस्ता सफ्टवेयरबाट गर्न सकिदैन् ।
- यस्मा काम गरिएका फाईलहरूलाई Adobe Premiere, Final Cut आदिमा सहजै स्थानान्तरण गरि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- यो निकै सानो क्षमताको कम्प्युटर (पुरानो कम्प्युटर/ल्यापटप) मा पनि जडान गर्न सकिन्छ । सफ्टवेयरको न्युनतम आवस्यकता द्द न्द च्ब् मात्र छ ।

(KdenLive प्रयोग गर्ने विस्तृत विधी पुस्तकको अन्तिममा अतिरिक्त सामाग्री ५ अन्तर्गत समावेश गरिएकोछ ।)

भाग पाँच

सहजकर्ताका लागि के हो सुझाव

प्रक्रिया र नैतिक पक्ष

१. प्रक्रियागत पक्ष

(क) दोहोर्याएर भिडियो हेर्नु परेमा

सहभागितामूलक भिडियोको प्रदर्शनी चाहे कार्यशालामा होस् वा समुदायमा त्यसको प्रभावकारिताको मूल्याङ्कन गर्नु निकै महत्त्वपूर्ण विषय हो । सहभागीहरूले निरन्तर हेर्ने यो भिडियोले बराम्बर उनीहरूलाई आफ्नो यथार्थको बोध गराउँछ । यस्तो भिडियो समुदाय एवम् व्यक्ति स्वयंको हुने भएकाले सहभागीले समुदायको यथार्थका साथै आफ्नो विभिन्न पक्ष पनि नियालेर हेर्न पाउँछन् । उनीहरूले यी सबै कुरा सूक्ष्म रूपमा बुझ्ने अवसर पाउँछन् । भिडियो खिच्नेदेखि लिएर क्यामेराअगाडि उभिनेसम्मका सबै भूमिकाको अभ्यासमा सहभागीले पृथक् रूपमा भूमिका निभाउँछन् । यीमध्य क्यामेराअगाडि उभिनुको पनि विशेष महत्त्व छ । क्यामेरा बोकी समुदायमा भिडियो खिच्न जाँदा केही शक्ति पाएजस्तो महसुस हुन्छ । यसको दुरूपयोग भएमा भिडियोबाट समुदायको यथार्थ टाढा भाग्न सक्छ । क्यामेराअघि आफू उभिई अभ्यास गर्दा सहभागिले त्यस परिस्थितिमा आफूलाई पाउनुको गर्व बोध गर्छन् । यसले उनीहरूलाई समुदायमा क्यामेर ाबाट कुनै पनि दृश्य खिच्नुअघि संवेदनशील हुन सिकाउँछ । समूहमा बसी विभिन्न भूमिका निभाउनाले सहभागीमा सह-नेतृत्व र सह-जिम्मेवारीको भावना पनि विकास हुन्छ । यो समूहमा काम गर्दा उनीहरूले सिक्नुपर्ने अत्यावश्यक विषय हो ।

(ख) समावेशी हुने, सम्भावना पछ्याउने (Creating Opportunities, Being Inclusive)

समुदायका सदस्यहरु चाहेर पनि कार्यशालामा आउन नपाएका हुन सक्छन् । यसका धेरै कारण हुन्छन् । यस्ता अभ्यासहरु गर्दा हामी समुदायमा गएका हुन्छौँ । यो समयलाई सदुपयोग गरी सहभागीहरूले अन्य अभ्यास गर्दा समुदायका अरु सदस्यसित पनि समय बिताउन सक्छन् । यस्तो समयमा क्यामेरा देखेपछि मानिसहरु आफै नजिक हुन्छन् । यस परिस्थितिको फाइदा लिएर सहभागितामूलक भिडियोका बारेमा सानो समूह बनाई उनीहरूका बिचमा केही कुरा राख्नु उपयुक्त हुन्छ । यसबाट सदस्यहरूले भिडियोबारे बुझ्ने/नबुझ्ने भन्दा पनि भविष्यमा कार्यशालाबाट प्रशिक्षित सदस्यलाई समुदायमा काम गर्न सहयोग पुग्ने सम्भावना रहन्छ ।

(ग) निर्णायक सरोकारवालाहरू सितको सहकार्य

सहभागितामूलक भिडियोको ध्येय पछाडि पारिएका समुदायका सवलहरु सार्वजनिक गरी सो विषयमा भरपर्दो र दिगो समाधान खोज्नु हो । यसका साथै यस प्रकारको भिडियोले समुदायका अन्य समस्याहरूका बारेमा पनि समाधान खोज्दछ । यसले सोका लागि सरोकारवाला पहिचान गर्न पनि सहयोग पुर्यउछ ।

कार्यशालाको आयोजनाका क्रममा हुने प्रदर्शनीबाट यी उद्देश्यहरु पूरा गर्न सकिन्छ । त्यसैले कार्यशालाको

आयोजना एक फाइदाजनक विषय हो । यसरी गरिने प्रदर्शनीहरूमा सरोकारवालालाई पनि बोलाउन सके उनीहरूले प्रत्यक्ष रूपमा समाजका समस्या र ती समस्याका लागि प्रस्तावित समाधान भिडियोमार्फत हेर्न पाउँछन् । भिडियोले प्रस्ताव गर्ने समाधानहरू सृजनात्मक किसिमका भएमा त्यसमा फरक सरोकारवालाहरूले चासो देखाउने सम्भावना पनि रहन्छ । मानिसहरु सुनिराखेको कुरा सुन्न मन पराउँदैनन् । भिडियो बनाउने बेलामा यस विषयमाथि विशेष ध्यान दिन सकिन्छ ।

यस्ता निर्णायक सरोकारवालाहरूलाई सहजकर्ताले कार्यशालाअघि पनि भेट्न सक्छन् । कस्ता समस्याहरु सरोकारवालाको प्राथमिकतामा परेका छन् र उनीहरूले ती समस्याको समधानका निम्ति के गर्दै छन् भनी बुझ्दा कार्यशाला सञ्चालनका लागि उपयोगी जानकारी हासिल हुन सक्छ । कार्यशालाअघि उनीहरूलाई भेटेर सहभागितामूलक भिडियोमा उत्सुकता जगाउन सके उनीहरु पछिसम्मका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिकामा रहन सक्छन् । भिडियोमा केही समाधान देखाइएमा समुदायका विभिन्न सदस्य र सरोकारवालाहरूले जिज्ञासा राख्न सक्छन् । यदि यस्तो भएमा तुरून्तै पहल गरी यसको समाधान गर्नतिर लाग्दा राम्रो हुन्छ । सहभागितामूलक भिडियोको काम समाजका समस्यालाई उजागर गरी तिनको समाधान प्रस्ताव गर्नु हो । समाधानमा जिज्ञासा देखाइए तुरून्तै त्यसलाई कार्यान्वयन गर्नतर्फ लाग्नुपर्छ । सहजकर्ताले आफै नेतृत्व गरे समाधानलाई जीवन्त रूप दिनतिर क्रियाशील हुन सकिन्छ । यस्तो भएमा सहभागीलाई उत्प्रेरित गर्न सकिन्छ ।

२. नैतिक पक्ष

(क) व्यवहार

सहभागितामूलक भिडियो परियोजनालाई सफल बनाउन सहजकर्ताको व्यवहारले सबैभन्दा ठुलो भूमिका खेल्छ । कुनै पनि समुदायमा आमन्त्रित हुनु, उनीहरूको घरपरिवारमा पुगेर भिडियो खिच्न पाउनु सहजकर्ताका लगि महत्त्वपूर्ण उपलब्धि हो । यसलाई समुदायले देखाएको विश्वासका रूपमा लिन सकिन्छ । यो विश्वासलाई जुनसुकै परिस्थितिमा पनि कायम राख्नु सहजकर्ताको कर्तव्य हुन आउँछ ।

यसरी सधैँ नजिक हुन पाउने भएकाले सहजकर्ता साथी मात्र नभएर समुदायप्रति आभारी पनि हुन सक्नुपर्छ । यसका लागि राम्ररी सुन्ने बानीको विकास गर्नु जरूरी छ । हामीले समुदायबाट धेरै कुरा सिकिरहेका हुन्छौँ । कतिपय अवस्थामा समुदायलाई हामी होइन हामीलाई समुदायको आवश्यकता धेरै हुन सक्छ । यो कुरा बिर्सिन मिल्दैन । तसर्थ, समुदायमा राम्रो सम्बन्ध राख्नुपर्छ । सकिन्छ भने यसरी कायम गरेको सम्बन्ध कार्यशालापछि पनि उस्तै राख्नु जरूरी छ । डकस्कुलको कुरा गर्दा हामी अझै पनि सन् २००८ मा हाम्रो तालिममा आएका सहभागीहरूसित निरन्तर कुरा गर्छौँ । उनीहरूको अवस्था हाम्रो भन्दा धेरै फरक भएको पनि हुन सक्छ । यति हुँदा हुँदै पनि उनीहरूसित बिताएका क्षणले तपाईंलाई कति मद्दत गर्यो र उनीहरूबाट तपाईंले कति सिक्नुभयो, त्यसलाई बिर्सन मिल्दैन । आजकाल सामाजिक सञ्जालको प्रयोगले यस विषयलाई धेरै सजिलो बनाइदिएको छ ।

(ख) नियन्त्रण गर्न छोड्नुहोस् (Hand over control)

सहभागितामूलक अभ्यास सुरू गर्दा सहभागगीहरूले क्यामेरा उठाई नचलाउन्जेल आफूले क्यामेरा छुनु हुँदैन ।

यसले सहभागीहरूमा तपाईंको काम त्यहा क्यामेरा चलाउने होइन भन्ने प्रस्ट सन्देश दिन्छ । सहभागीको अभ्यासका बेला पनि सोहीअनुसार व्यवहार अपनाइराख्नुपर्छ । हामीले कहिलेकाहीँ क्यामेरा चलाई सट कम्पोजिसन गर्ने, मुभमेन्ट हेर्ने, नमुना देखाउने आदि काम गर्नुपर्ने पनि हुन्छ । त्यस अवस्थामा पनि परियोजनामाथि सहभागीको नियन्त्रण छुट्न दिनुहुन्न । समूहमा सहभागितामूलक भिडियोमाथि काम गर्दा समस्या आएमा सहभागीले आफ्ना साथीहरूसित बुझ्न सक्छन् । तपाईंले पनि बुझाउन सक्नुहुन्छ तर सकेसम्म उनीहरूलाई आँफै सिक्ने अवस्था तयार गर्नु उचित हुन्छ ।

(ग) क्यामेराको प्रभावकारिता

समुदायका प्रभावशाली तथा समुन्नत वर्गका मानिसहरूले सहभागितामूलक भिडियोको प्रक्रिया आफ्नो नियन्त्रणमा लिने प्रयत्न गर्नु नौलो कुरा होइन । उनीहरूले क्यामेरा शक्तिशाली उपकरण हो भनेर बुझेका हुन्छन् । तिनले आफ्नो आवाज पनि सुनियोस् भनेर भरपुर प्रयत्न गर्छन् । यस्तो अवस्थामा तिनिहरूले आफ्नो अभिव्यक्ति सुनाउन लामो अन्तर्वार्ता दिनु सामान्य कुरा हो । अन्तर्वार्ता दिने मानिसले अन्तर्वार्ता लिनेलाई पनि उत्तिकै शक्तिशाली र महत्त्वपूर्ण ठान्छन् । अन्तर्वार्ता लिनेहरु सम्पन्न वर्गका नभई सामान्य व्यक्ति हुने भएकाले समुदायमा शक्ति समायोजनको विषय अलमलिन सक्छ । सहभागितामूलक भिडियो को यो अर्को विशिष्ट अवस्था हो । प्रभावशाली वर्गका व्यक्तिहरूलाई बोल्न दिँदैमा केही घाटा हुँदैन । अन्तर्वार्तामा चाहिने भाग मात्र राखिन्छ । यसमा पाएजति सबै विषय प्रयोग गर्नैपर्छ भन्ने छैन । प्रभावशाली मानिसहरूको समर्थन गर्नाले समुदायमा काम गर्न सजिलो हुन्छ । भिडियो बनाउने क्रममा पछाडि पारिएका समुदायको कथा सङ्कलन गरी उनीहरूको अनुभव अभिलेखन गरी त्यस समुदायको सहभागिता सुनिश्चित गर्न सकिन्छ । यसबारे सतर्क हुन जरूरी छ । सहभागितामूलक अभ्यासमा पछाडि पारिएका समुदायका चुनौतीहरु सचेतनापूर्वक औँल्याउन जरूरी छ । यसरी, दुवै समूहको प्रतिनिधित्व भएका खण्डमा भिडियो मार्फत स्थानीय समुदायको समस्याको उचित समाधान खोज्न सकिन्छ ।

(घ) स्वामित्व (Ownership)

तपाईंले बनाउनुभएका चलचित्रहरु कहाँ राखिने छन् ? यदि सहजकर्ताले आफूसित राख्ने हो भने त्यो तपाईंको सम्पत्ति हुन्छ कि हुँदैन ? यसबारे स्पष्ट हुन आवश्यक छ । सहभागितामूलक भिडियो निर्माणको परम्पराअनुसार सामुदायिक मुद्दाका चलचित्र समुदायको अधीनमा हुनुपर्छ । यसमा चलचित्र जसका बारेमा बनेको हो उसकै सम्पत्ति हुन्छ भन्ने मान्यता राखिन्छ । यसअघिको खण्डमा कार्यशालापछि चलचित्र र भिडियोका सबै सामग्री समुदायमा छोड्न सुझाइएको छ । वास्तवमा भविष्यमा भिडियो कसले र कसरी प्रयोग गर्न पाउने भन्ने प्रश्न एक जटिल विषय हो ।

(ङ) प्रतिबद्धताको सम्मान (Honour Commitments)

(सक्ने भन्दा बढी commitment नगर्नुस्)

समुदायमा काम गर्न जाँदा त्यहाँ रहेका समस्याहरु सजिलै समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने लाग्नु स्वभिवक हो । धेरैले आफ्नो अधीनमा नरहेको विषय पनि कार्यान्वयन गर्न सक्ने दाबी गरेको पाइन्छ । सहभागितामूलक भिडियो नयाँ विषय हो । यसमार्फत समुदायका समस्या र चुनौती सम्बोधन गरिन्छ । तसर्थ, यसप्रति

समुदायको अपेक्षा धेरै बढ्न सक्छ । आफ्नो अधीनमा नरहेका विषय पनि सम्बोधन गर्न सक्छु भनी झुटो आश्वासन दिनु हुँदैन । सबै सामाजिक समस्याको समाधान पहिल्याउनका लागि समूहमा रहेका हरेक व्यक्ति जिम्मेवार हुन जरूरी छ । ती व्यक्तिसम्म आफूले बनाएको भिडियो पुर्याउनु सजिलो कुरा होइन । त्यसका लागि आवश्यक स्रोतसाधन जुटाउन कडा मिहिनेत गर्नुपर्ने हुन्छ । आफूले थालेको प्रक्रियाका आधारमा मात्र समुदायलाई आश्वासन दिनु उचित हुन्छ ।

(च) सामाजिक न्यायका लागि सानो कदम चाल्न सकिन्छ

समुदायलाई झुटो आश्वासन दिनुभन्दा उनीहरूको सक्रिय सहभागिताका आधारमा सहभागितामूलक भिडियोमार्फत समस्या विश्लेषणको अभ्यास सञ्चालन गर्नु राम्रो हुन्छ । समुदायका जनताको सहभागितामा गरिने यस्तो अभ्यासमा सबैको आवाज सुनिश्चित हुन्छ । स्थानीय रूपमा समाधान खोजी गरी समस्याको भिडियो बनाउन सकिन्छ । यस्तो अभ्यासले समुदायमा अर्कामाथि कम र आफूमाथि बढी भरोसा गर्ने वातावरण सृजना हुन्छ ।

३. सम्पादनको नैतिक पक्ष

भिडियो निर्माणका क्रममा सम्पादन गर्दा भिडियोको उद्देश्य मिल्ने गरी भिडियो सट र आवाज मिलाइन्छ । सत्य सम्प्रेषण गर्नका लागि सहभागितामूलक भिडियो मात्र सक्षम माध्यम हो भन्न मिल्दैन । कुनै पनि उद्देश्य राखी तयार पारिने समाचार, निबन्ध, कथा आदि पनि सत्यको सम्प्रेषण गर्ने उचित माध्यम होइनन् । तसर्थ, हामी बारम्बार सत्यका स्थानमा यथार्थ शब्द प्रयोग गर्छौं । यथार्थ शब्दबाट हामीले बुझेको सत्यको प्रस्तुतिलाई बुझ्न सकिन्छ । त्यो पनि सत्य नै हो । तर सत्य परिस्थिति र व्यक्तिपिच्छे फरक हुन्छ । मुद्दाअनुसारको भिडियो निर्माण गर्दा यस पक्षमा संवेदनशील हुन जरूरी छ । यसो नगर्ने हो भने समुदायका मुद्दाको अनर्थ लाग्ने सम्भावना बढ्छ । मुद्दामुखी भिडियोका लागि हामीले विभिन्न पक्षको विचार प्रस्तुत गर्नुपर्छ । यस्तो भिडियोमार्फत फरक-फरक परिस्थिति प्रस्तुत गरेर विषयलाई प्रस्ट पार्ने प्रयास गर्नुपर्छ । भिडियो समुदाय स्वयंको आवाजमा बनाउनुको मुख्य कारण सत्य तोडमोड नहोस् भन्ने नै हो ।

समुदायमा बनाइएको भिडियो बाहिर लगेर सम्पादन गर्दा वा बाहिरका चलचित्रकर्मीलाई भिडियो बनाउने जिम्मा दिँदा स्थानीय परिस्थितिमाथि चलचित्रकर्मीको विचार हाबी हुने सम्भावना रहन्छ । उनीहरूले आफ्नो विचार नराखी चलचित्रको सम्पादनकार्य पूरा गर्दैनन् । सम्पादन भनेको कुनै एकको सोचका आधारमा भिडियो बनाउने विधि हो । तसर्थ, सहभागितामूलक भिडियोलाई सकभर समुदायबाट बाहिर लगेर सम्पादन गराउनु हुँदैन । कम्प्युटर सफ्टवेयरको सामान्य जानकारीबाट पनि आजकाल सम्पादन गर्न सकिन्छ । यसका लागि सहभागिमुखी भिडियो परियोजनाका सहभागीमध्ये कसैलाई सफ्टवेयर चलाउन प्रोत्साहित गर्नु नै उत्तम उपाय हो ।

सहभागिमुखी भिडियो प्रक्रिया समाजका सदस्यहरु मिलेर समाजका समस्या विश्लेषण गर्ने र सोबारे पहल गरी साझा रणनीति बनाउने विधि हो । यसले सत्यको निकट लैजानका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यसमा साझा अवधारणा बनाउनका लागि अभ्यास गरिन्छ । यसमा सामूहिक गतिविधिलाई प्रोत्साहन गर्ने विषयलाई महत्त्वका साथ हेरिन्छ ।

सम्पादनपछि भिडियो प्रसारणमा जाने भएकाले यस अवधिमा समूहका सबै सदस्यलाई राखेर भिडियो प्रदर्शन गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले सबैले भिडियोको महत्त्व प्रस्ट रूपमा बुझ्छन् । यसले भोडियोको लक्षित समुदाय पहिचान गर्न र त्यस समुदायमा भिडियो पुर्याउन सजिलो हुन्छ । यसो भएमा समुदायमा भिडियो पुर्याउन समूह नै संलग्न हुने अवस्था बन्दछ ।

४. परिवर्तनको संवाहक

हामी परिवर्तनका संवाहक हौँ । सहभागितामूलक भिडियोमार्फत हामी समुदायका सदस्यमाझ आफ्नो र समुदायबारे चिन्तन गर्ने परिवेश बनाउन खोज्दै छौँ । समुदायका समस्याबारे बोल्ने मौका पाए मानिसहरू फरक–फरक रूपमा प्रस्तुत हुन्छन् । धेरैले समस्याको लामो सूची बनाएको हामीले भटेका छौँ । यसो भएमा यो न सहभागितामूलक हुन्छ, न यसमा समस्यालाई जरैदेखि सम्बोधन गर्ने क्षमता नै बन्दछ । समुदायका सदस्यलाई आफ्नो समस्या वर्गीकृत ढङ्गले सकारात्मक चिन्तनका साथ समाधान गर्न प्रोत्साहन गर्ने माध्यम बनाउनु सहजकर्ताको भूमिका हो । समाजका सामान्य समस्या समाधान गर्न हामीसित थुप्रै उपाय हुन सक्छन् । कतिपय उपाय विश्वका फरक स्थानमा प्रभावकारी भएका छन् । स्थानीय समस्याको समधान गर्नका लागि त्यस स्थानको वस्तु र परिवेशलाई अध्ययन गर्नु जरूरी छ । सहजकर्ताको भूमिका यी स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विषय र परिवेशमाथि चिन्तन गर्ने तरिका बुझाउनु पनि हो । स्थानीय उपायहरू सबैको पहुँचमा हुनुका साथै सस्तो पनि हुन्छ । यस्तो समाधानको उपाय त्यहाँको राजनीतिक स्थितिसित पनि मेल खाने भएकाले प्रयोग गर्दा प्रभावकारी हुने सम्भावना धेरै हुन्छ ।

हिजोका दिनमा स्थानीय परिवर्तन तथा लोकतान्त्रिक अभ्यासका लागि सहभागितामूलक भिडियोले विशेष भूमिका खेलेको पाइन्छ । विश्वभरका उदाहरणले सहभागितामूलक भिडियो समाधानमुखी आचरण निर्माणमा अघि बढी स्थानीय परिवर्तनको थालनी गर्न सफल देखाएको छ । राजनीतिक तथा सामाजिक रूपले पछाडि पारिएका मानिस र समूहबिच यस्तो आचरण र विचारको विकास निकै सकारात्मक र हौसलादायी बन्ने गरेको छ ।

हाम्रो बुझाइमा दिगो विकासको आधार निरन्तरको समन्वय तथा एकआपसबिचको बुझाइ हो । सबै मानिसको निर्णायक भूमिकाबिना पृथ्वीको भविष्य सङ्कटग्रस्त नै छ । पछाडि पारिएका समुदायको सह–अस्तित्वमा पहुँचमा पुर्याउनका लागि सहकार्य गरी विकासको वैकल्पिक दिशा पहिचान गर्न सके मात्र दिगो विकास सम्भव छ । सहभागितामूलक भिडियोले यस्ता सबै दमनबाट मुक्त भएको समाजको निर्माण गर्ने दिशामा अग्रसरता देखाउँछ । यसले समुदायमा सहअस्तित्वमार्फत शान्ति र विकासको नयाँ आयाम पहिचान गर्दछ ।

भाग छ
प्राविधिक सुझाव

१. ख्याल गर्नुपर्ने विषयहरू :

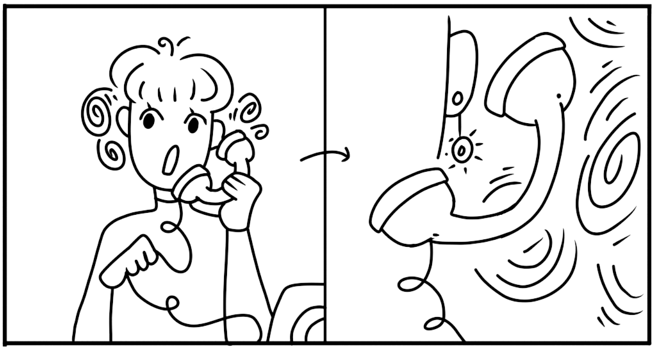
- पहिलो अभ्यास हुनुअघि क्यामेरामा ब्याट्री तथा कार्ड भए/नभएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ । अभ्यासका दौरानमा सहजकर्ताले क्यामेरा चलाउनु हुँदैन । सुरूवाती अभ्यासमा हामीले क्यामेराको प्राविधिक पक्षका बारेमा छलफल पनि गर्नु हुँदैन ।
- क्यामेरोको संवेदनशीलता याद गरी लेन्स खोल्ने कार्य सधैँ धुलो, पानी, धुवाजस्ता पक्षबाट जोगाएर सकभर घरभित्रको सुरक्षित वातावरणमा गर्नुपर्छ ।
- यदि क्यामेरा नयाँ हो भने क्यामेरासित आएको म्यानुअल राम्ररी पढ्नुपर्छ । सहभागीले क्यामेराका बारेमा राखेको जिज्ञासा समाधान गर्दा अकमकिनु राम्रो होइन । (आजभोलि म्यानुअलको परिपूरक भिडियो Youtube मा पनि हेर्न सकिन्छ)
- खिच्ने क्रममा माइकलाई मुखनजिकै लैजान बिर्सिनु हुँदैन । यदि माइक देखाउन मन छैन भने अलि टाढाको आवाज पनि समात्ने सटगन माइक (Shotgun mic) वा पिन माइकको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- माइकबाट आउन सक्ने अतिरिक्त आवाजबारे सतर्क हुनुपर्छ । हुरी लागेको अवस्थामा माइकमा विन्डसिल (windshield) राखेर प्रयोग गर्नुपर्छ । यस्तो नहुँदा माइकमाथि मोजा वा उनीको पञ्जा पनि राख्न सकिन्छ । हावाहुरी लागेको दिशातर्फ माइक नफर्काउनु नै यसबाट जोगिने सजिलो उपाय हो ।
- पिन माइकको प्रयोग गरे आवाज सफा आउन सक्छ तर यसलाई रेकर्ड गर्नुअघि लुगामा राख्दा विशेष ध्यान पुर्याउनुपर्छ । साडीमा वा कोटभित्र राख्दा अतिरिक्त आवाज धेरै आउन सक्छ ।
- भिडियो क्लोज खिच्दा कम्तीमा १० सेकेन्ड खिच्नुपर्छ । योभन्दा छोटो क्लिप वा सट सम्पादनका लागि काम नलाग्ने हुन्छ ।
- क्यामेरा पहिलो पटक चलाउनेहरु जुम (Zoom) र पान (Pan) गर्नतर्फ आकर्षित हुन्छन् । सहभागीले पहिलो पटक आफैँले खिचेको फुटेज हेरेपछि धेरै जुम (Zoom) र पान (Pan) गर्दा फुटेज धेरै हल्लिन्छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउँछन् । सबै सहभागी मिली अन्य अभ्यासका क्रममा जुम (Zoom) र पान (Pan) नगर्नका लागि समझदारी गर्न सकिन्छ । यदि जुम (Zoom) गर्नु परेमा सट (shot) लाई अफ (off) गरेर नयाँ एङ्गल मिलाएर मात्र खिच्नुपर्छ भनी निर्देशन दिनुपर्छ ।
- कुनै पात्रको पछाडि निकै उज्यालो पृष्ठभूमि (background) जस्तै : झ्याल, चौर आदि छ भने पात्रको अनुहार कालो देखिन्छ । अनुहारतिर बत्ती बाल्दा पनि यो कालो नजाने सम्भावना धेरै रहन्छ । क्यामेरा अपरेटरले पात्र बस्ने स्थान तोक्नुपर्छ र आवश्यकताअनुसार बत्ती बाल्नुपर्छ ।
- समुदायमा भिडियो खिच्न जाँदा ठुला क्यामेराहरूले अनावश्यक रूपमा मानिसको ध्यानाकर्षण गर्ने

भएकाले आवश्यकताअनुसारको क्यामेरा मात्र लिएर जानुपर्छ । सकेसम्म साना क्यामेराहरु प्रयोग गर्नुपर्छ ।

- अन्तर्वार्ता वा बोल्ने क्रममा पात्रले कुनै स्थानका बारेमा बोल्दै छ भने त्यो सट सकिएपछि मात्र त्यस स्थानलाई खिच्नुपर्छ । बोल्दा बोल्दै क्यामेरा घुमाएर स्थान खिच्ने गर्नु हुँदैन ।
- अभ्यासका साथै सहभागीहरूसित समुदायमा हुने अन्य गतिविधि पनि खिच्नुपर्छ । गाउँठाउँमा हुने हाटबजार, नाचगान आदि खिच्दा समुदाय अझै प्रोत्साहित हुन्छन् । अन्त्यमा हुने भिडियो प्रदर्शनीमा आफूलाई पनि देख्न पाउँदा त्यसपछिका गतिविधिमा उनीहरूको समर्थन र सहयोग हुने सम्भावना रहन्छ ।
- प्रोजेक्ट खिचेपछि तुरून्तै ल्यापटपमा कपी गर्ने बानी बसाउनुपर्छ । निरन्तर ब्याकअप हार्डडिस्कको प्रयोग गरी ब्यकअप पनि राख्नुपर्छ । कम्प्युटरमा विभिन्न प्राविधिक समस्या आउनु सामान्य कुरा हो । तसर्थ, पूर्वतयारी गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ ।
- **कार्डका सम्बन्धमा–** निरन्तर प्रविधि परिवर्तन भइरहको हुँदा कार्डको प्रविधिमा पनि धेरै छिटो परिवर्तन भएको पाइन्छ । सबै क्यामेराले फरक–फरक किसिमका कार्ड प्रयोग गर्छन । आजभोलि धेरै प्रयोग हुने कार्डमा SD Card पर्छ, तर भिडियो खिच्न SD कार्ड पनि विभिन्न प्रकारको पाइने भएकाले राम्ररी बुझी कार्ड किन्नुपर्छ । सकेसम्म राम्रो गुणस्तर (quality) भएको तथा ग्यारेन्टी (guarantee) भएको कार्ड किन्नु राम्रो हुन्छ ।
- **कार्ड राख्ने सम्बन्धमा–** कार्डमा निकै संवेदनशील प्रविधिको प्रयोग गरिएको हुन्छ । यदि क्यामेराको बाहिर कार्ड राख्ने खोल छ भने त्यसैभित्र राख्ने गर्नुपर्छ । यदि छैन भने एउटा फलामको पेन्सिल राख्ने बक्साभित्र राख्दा राम्रो हुन्छ । कार्डलाई पानी, घाम र चुम्बकबाट बचाउनुपर्छ । कार्डमा चुम्बक टाँसिएमा यसका सबै फाइल काम नलाग्ने हुन्छन् ।
- **फर्म्याट–** कार्डलाई क्यामेरामा मात्र फर्म्याट गर्नुपर्छ । प्रत्येक प्रोजेक्ट खिचिसकेपछि कार्ड खाली गर्नुपर्छ र नियमित रूपमा फर्म्याट गर्नुपर्छ । सबै कार्ड windows र mac मा चल्छन् भन्ने छैन । यदि यसले फरक पर्छ भने क्यामेरा किन्दा कुन फर्म्याटमा कार्डले काम गर्छ सो पनि हेर्न सकिन्छ ।
- क्यामेराको लेन्स सधैँ बन्द राख्नुपर्छ । लेन्समा UV Filter जडान गर्दा लेन्स कोरिँदैन । लेन्स कोरिएमा खिचेको भोडियोमा फोहोर देखिन्छ त्यसैले यसको विशेष ख्याल राख्नुपर्छ । क्यामेरालाई सधैँ क्यामेराकै झोलामा राख्ने गर्नुपर्छ । कपडाको थैलोमा राखेर वा घाँटीमा झुन्ड्याएर लामो समयसम्म बोकेर हिँड्नु हुँदैन । बालुवा धेरै उडेको ठाउँमा, धेरै ताप भएको ठाउँमा र धुँवा धेरै भएको ठाउँमा क्यामेरा धेरै बेर प्रयोग गर्दा विशेष सतर्कता अपनाउनुपर्छ ।

२. Cut Away Shot/B–Roll

भिडियो खिच्दा आवश्यक सामग्रीका साथै समुदायका अन्य फुटेज पनि प्रशस्त खिच्नुपर्छ । यस्ता फुटेजलाई CutAway/Broll सट भनिन्छ । यी सटहरु सम्पादनका क्रममा काम लाग्न सक्छन् । अन्तर्वार्ता लिँदै हुनुहुन्छ भने अन्तर्वार्ता दिने मान्छेले कुनै खास प्रसङ्गका बारेमा बोलेका हुन सक्छन् । त्यसलाई याद गरी त्यससित मिल्दो सट अन्तर्वार्तापछि खिच्नुपर्छ ।



३. Wild Track

भिडियोमा Cut–Away सट खिचेझैँ Sound मा आफूले खिचेको वातावरणबाहेक ध्वनि रेकर्ड गरिएको साउन्ड क्लिपलाई wild track भनिन्छ । भिडियो सम्पादनमा cut away आवश्यक परेझैँ ध्वनि सम्पादन गर्दा अतिरिक्त आवाज पनि आवश्यक पर्न सक्छ । फरक ठाउँको आवाज उस्तै प्रकृतिको सुनिँदैन । यसका लागि भिडियो खिचिएको ठाउँमा भेटिएका फरक-फरक आवाजहरू रेकर्ड गर्नुपर्छ । यस्तो रेकर्डिङले अन्तिम भिडियोको स्तर निकै बढाउँछ । wild track रेकर्ड गर्दा मानिस बोल्नु हुँदैन । आवाज आएको स्रोतको जतिसक्दो नजिक गएर रेकर्ड गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि खोला बगेको आवाज, सडकमा गाडी गुडेको आवाज, बच्चाहरूले खेलेको आवाज, जनावर कराएको आवाज आदि । यस्तो आवाज सकेसम्म साउन्ड रेकर्डरमा नै रेकर्ड गर्नुपर्छ । रेकर्डर छैन भने क्यामेरामा रेकर्ड गर्न पनि सकिन्छ ।

४. फुटेज मिलाएर राख्ने सम्बन्धमा

- आफूले दिनभरि खिचेको फुटेज सोही दिन कम्प्युटरमा डाउनलोड गरी सुरक्षित राख्नु आवश्यक छ । संवेदनशील सामग्री खेचेको भए राम्रो पासवर्डको प्रयोग गर्नुपर्छ । हार्ड डिस्कमा पनि एक कपी राख्नुपर्छ । हार्ड डिस्कमा पासवर्ड पनि हाल्न सकिन्छ । यस्तो पासवर्ड आफ्नो नजिकको पारिवारिक सदस्यलाई पनि भन्नु हुँदैन । कपी गरिसकेपछि कार्ड खाली गरी अर्को दिनको सुटिङका लागि तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ ।
- भिडियो खिच्दै जाँदा घन्टौँको सामग्री बन्न सक्छ । यी फुटेजहरूलाई खिच्ने समयमा नै व्यवस्थित गर्न सके सम्पादन गर्दा निकै सजिलो हुन्छ । प्रत्येक दिन फाइल कपी गरी सबै फुटेजको एउटा रेकर्ड राख्नुपर्छ । केही रेकर्डको नमुना तल प्रस्तुत गरिएको छ :

फाइल नम्बर	विवरण	अवस्था
कम्प्युटरमा कुन फाइल नम्बरमा सेभ भएको छ ?	फाइल/ फुटेजमा के छ ?	फुटेजको अवस्था कस्तो छ ?
0012	पात्रको घर प्रवेश	क्यामेरा हल्लिएको
0013	घरभित्रबाट घर प्रवेश	राम्रो
0018	परिवारका सदस्यले खाना खाँदै गरेको दृश्य	WIDE SHOT ट्राइपडले खिचेको, साउन्डमा समस्या

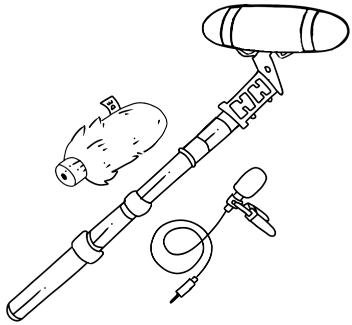
५. पासवर्डका सम्बन्धमा

- समुदायस्तरमा विशेषतः मानव अधिकारको घटना अभिलेखनमा क्यामेरा प्रयोग गर्दा फुटेज अर्काको हात नपरोस् भनी विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ । आफ्नो उपकरण सुरक्षित राख्न पासवर्डको प्रयोग गर्नुपर्छ । पासवर्ड राम्रो राख्नुपर्छ । पासवर्ड कसैलाई भन्नु हुँदैन । अहिले कम्प्युटरका साथै हरेक स्फ्टवेयर, हार्ड डिस्क, मोबाइल फोन, एप आदिमा पनि पासवर्ड हाल्न सकिन्छ ।
- पासवर्ड हाल्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :
    - आफ्नो वा आफूनजिकको मानिसको नाम लेख्नु हुँदैन ।
    - जन्ममितिको पासवर्ड बनाउनु हुँदैन ।
    - सबै उपकरणका लागि फरक-फरक पासवर्ड राख्नुपर्छ ।
    - पासवर्ड सम्झिन गाह्रो हुन्छ भने पासवर्ड सेभर एप फोनमा राख्न सकिन्छ ।
    - पासवर्ड राख्दा काम्तीमा एक नम्बर 1–2–3, एउटा क्यापिटल अक्षर A–B–C र एक वा सोभन्दा बढी विशेष क्यारेक्टर @ – # – * अदि राख्नुपर्छ । उदाहरण : @Ma1aI56# ।

६. साउन्ड रेकर्डिङ

भिडियो तथा साउन्ड रेकर्डिङ चलचित्रमा नभई नहुने कुरा हो । यसलाई पनि भिडियोजत्तिकै ध्यान दिनुपर्छ । यसका लागि आवश्यक उपकरण आफूसित राख्दा राम्रो हुन्छ । सबै उपकरणको छुट्टै म्यानुअल हुन्छ । त्यसलाई पढ्नुपर्छ र राम्ररी राख्नुपर्छ । आम रुपमा आवश्यक उपकरणहरु तल प्रस्तुत गरिएका छन् : (यी उपकरणबिना पनि राम्रो काम गर्ने हो भने एउटा माइकको प्रयोग गरेर पनि सबै काम गर्न सकिन्छ)

- राम्रो खालको हातले समाउने माइक (Shot Gun Microphone)
- भए पिन माइक (Pin Microphone/ Lavalier Microphone)
- सामान्य काम गर्न सकिने साउन्ड रेकर्डर (रेकर्डर धेरै किसिमका हुन्छन । यदि साउन्ड क्यामेरामै रेकर्ड गर्ने हो भने रेकर्डरको काम अउँदैन । अन्तर्वार्तामा केही प्राविधिक त्रुटि नहोस् भन्नका लागि backup recording प्रयोग गर्नुपर्छ । Wild Track रेकर्डिङमा प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- माइकको Windshield अवश्यक छ । (भए Blimp Windshield with Hairy Cover किन्दा राम्रो हुन्छ)
- Boom Pole (ठुलो Windshiled का लागि बुम पोल आवश्यक छ)



साउन्ड रेकर्डिङका क्रममा ध्यान दिनुपर्ने विषय :

- बोलिराखेको मानिसको पछाडिबाट आवाज आए सो आवाज माइकले टिप्छ । आवाज कम भएको ठाउँमा रेकर्डिङ गर्नुपर्छ । यो अन्तर्वार्ताका लागि निकै महत्त्वपूर्ण पक्ष हो ।
- कोठामा पत्त हुनु, छेउमा सडक हुनु, एयरपोर्ट नजिक हुनु आदिले साउन्डलाई निकै प्रभाव पार्छ । यस्तो भए सकेसम्म स्थान परिवर्तन गर्नुपर्छ, नसके ध्ष्मि त्वबअप धेरै रेकर्ड गर्नुपर्छ । सम्पादनका क्रममा साउन्ड परिवर्तन गर्नुपर्छ ।
- जतिसक्दो स्थानीय आवाज रेकर्ड गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- अन्तर्वार्तापछि रेकर्ड गर्न प्रयोग गरिएको कोठाको सम्यता पनि रेकर्ड गर्ने । यसलाई रेकर्डिङको भाषामा च्यफ त्यलभ भनिन्छ । यसले पनि अन्तिम प्रोजेक्टको स्तरोन्नति गर्न विशेष भूमिका खेल्छ । आवाज नभएको जस्तो लागे पनि हरेक ठाउँको छुट्टै आवाज हुन्छ । सम्पादन गर्दा यसलाई समेट्न सके साउन्डको सम्पादन स्तरीय हुन्छ ।

७. विद्युत्

हाम्रा सबै उपकरणहरु विधुत् प्रयोग गरी चल्ने भएकाले बिनाविधुत् काम हुन सक्दैन । विद्युत् नभएका स्थानमा जेनेरेटर वा सोलार प्यानलको प्रयोग गरेर पनि काम गर्न सकिन्छ । नेपालमा हाल विद्युत् नपुगेको कमै मात्र स्थान छ । तर नपुगेका स्थानमा पनि सोलार सुलभ रुपमा पाइने भएकाले यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ग्रामीण क्षेत्रमा भोल्टेज निकै तलमाथि हुने भएकाले उपकरणहरु बिग्रिने सम्भावना धेरै हुन्छ । यसका लागि कम्तीमा Surge Controller भएको एक्सटेन्सन कर्ड प्रयोग गर्नुपर्छ । यदि कुनै भौतिक सञ्चार केन्द्र स्थापित गर्दै हुनुहुन्छ भने कम्प्युटरलाई UPS मा जोडेर मात्र प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

सोलारको प्रयोग गर्दा DC–AC Convertor आवश्यक पर्छ । काम गर्ने समुदायमा सोलार प्रयोग गर्नुपर्ने भए आफ्नो सामानको आफैँजगेडा गर्नु उचित हुन्छ ।

जुन पायो त्यही प्लगमा उपकरण जोड्नु हुँदैन । सकभर earthing भएको प्लग मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । धेरैजसो ३ वटा प्वाल भएको प्लगमा earthing हुन्छ । चट्याङ परिहाले यसले उपकरण बचाउँछ । क्यामेरा र साउन्ड रेकर्डरलाई राति सुतेको समयमा चार्ज गर्नु राम्रो होइन ।

८. प्रदर्शनी

कार्यशालाका क्रममा निरन्तर भिडियो प्रदर्शन गर्नपर्ने हुन्छ । यसका लागि हामीलाई प्रोजेक्टरको आवश्यकता पर्छ । प्रोजेक्टरलाई सकेसम्म भिडियो हेर्नका लागि मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । अभ्यास बुझाउने कामका लागि पनि प्रोजेक्टर प्रयोग गर्नु राम्रो होइन । प्रोजेक्टर आफूले सजिलै बोक्न सक्ने र सबै कम्प्युटरमा काम गर्ने खालको हुनुपर्छ । आजभोलि प्रोजेक्टर हातमा अट्ने साइजको पनि आउँछ । यस्तो उपकरण टिकाउ हुन्छ/हुन्न भन्नेमा चाहिँ आफैँ सुनिश्चित हुनु राम्रो हुन्छ ।

यदि तपाईं सोलार प्रयोग गर्नुपर्ने स्थानमा हुनुहुन्छ भने प्रोजेक्टरले धेरै विद्युत् खपत गर्ने भएकाले यसको विकल्पमा LCD मोनिटर प्रयोग गर्न सकिन्छ । सानो १३ इन्चको मोनिटरबाट पनि प्रदर्शन गर्न सकिन्छ । हाम्रो उद्देश्य Full HD मा फिल्म देखाउनु होइन, केवल समुदायको भिडियो प्रदर्शन गर्नु मात्रै हो ।

धेरैजसो मानिसहरू स्पस्ट आवाजलाई मात्र प्राथमिकता दिन्छन् । यसका लागि एउटा सानो Bluetooth स्पिकर आफूसित सधैँ बोकेर हिँड्नुपर्छ । यस्तो स्पिकरले बिजुली निकै कम प्रयोग गर्छ । साथै आवाज पनि प्रस्ट फ्याक्छ । यो धेरै काम लाग्ने उपकरण हो ।

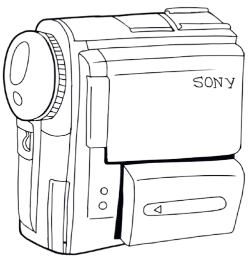
कुनै उपकरण नभएको अवस्थामा क्यामेराबाटै पनि भिडियो देखाउन सकिन्छ । क्यामेरामा स्पिकर जोडेर भिडियो देखाउन सक्नुहुन्छ ।

नोट : क्यामेरा छनोट गर्दा चलाउन सजिलो, स्थानीय रूपमै बनेको र हातमा समातेर जोड्न सकिने, ठुलो स्क्रिन भएको छनोट गर्नु राम्रो हुन्छ । यस्तो अभ्यासका लागि ब्गतयफबतष्अ क्यामेराको प्रयोग गर्न सकिने हुँदा आफूलाई सजिलो हुने क्यामेरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

९. उपकरणको सूची

सामान्यतः सभि परियोजना/कार्यशाला गर्नका लागि निम्न उपकरणहरूको आवश्यकता पर्छ । सभि अभ्यास दीर्घकालसम्म गर्न समुदायस्तरमा सञ्चार केन्द्रको स्थापना गर्न सकिन्छ । यस्तो केन्द्र स्थापना गरी सञ्चालन गर्न थप उपकरण भए राम्रो हुन्छ । धेरै उपकरणहरू आफूसितै वा समुदायमा पनि उपलब्ध हुन सक्छन् । आवश्यक उपकरण मात्र किन्दा आर्थिक भार कम पर्न जान्छ ।

(क) क्यामेरा



क्यामेराको प्रविधि निकै तीव्र गतिमा परिवर्तन भइरहेको छ । प्रत्येक ६ महिनामा नयाँ क्यामेरा बजारमा आउँछ । ठ्याक्कै यही क्यामेरा किन्दा सधैँका लागि हुन्छ भनेर भन्न सकिँदैन । हामीले यहाँ सन् २०२४ को हिसाबमा काम लाग्ने उपकरणका बारेमा लेखेका छौँ ।

क्यामेरा किन्दा कम्तीमा १९२०x१०८० रेजोलुसन भएको किन्नुपर्छ । आजभोलि यो रिजोलुसन धेरैजसो क्यामेरामा पाइन्छ । यसभन्दा धेरै रेजोलुसन (2K/4K) वा योभन्दा कम (720p) को क्यामेरा किन्दा फाइदा हुँदैन । अन्त्यमा भिडियो सबै 720p बन्ने भए पनि त्यतिमै खिच्दा र पछि घटाउँदा फुटेज धमिलो देखिन सक्छ । 2K/4K रेजोलुसनको क्यामेरा महङ्गो हुनुका साथै यसले खिचेको भिडियो सम्पादन गर्न पनि विशेष क्षमताको कम्प्युटर चाहिन्छ ।

(अ) क्यामेराका किसिम

क्यामेरा मूलतः तीन किसिमका हुन्छन् ।

- DSLR क्यामेरा (फोटो स्टुडियोमा प्रयोग हुने)
- HandyCam/भिडियो क्यामेरा (बिहेको भिडियो खिच्न प्रयोग हुनेभन्दा थोरै सानो)

- Action Camera (छोटो भिडियो खिच्न काम लाग्ने, यो निकै सानो हुने भएकाले प्रयोग गर्न भने केही सहज हुन्छ)

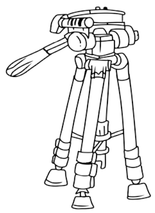
सहभागितामूलक अभ्यासका लागि हामी म्वीच क्यामेरा प्रयोग नगर्न सुझाव दिन्छौँ । यसले खिचेको भिडियो केही सफा देखिने भए पनि निश्चित परिरिस्थितका लागि मात्र बढी उपयुक्त हुन्छ र चलाउन पनि प्राविधिक जानकारी धेरै चाहिन्छ ।

HandyCam हरु अहिले पनि बजारमा सहजै उपलब्ध छन् । यिनमा धेरै बटन हुँदैनन् । तसर्थ, जस्तै परिस्थितिमा पनि तुरुन्तै रेकर्ड गर्न सकिन्छ । सकेसम्म सबै खाले माइक जोड्न मिल्ने, राम्रो ब्याट्टरि लाग्ने र धेरैमा ३ वर्षअघि बजारमा आएको क्यामेरा किन्नु उपयुक्त हुन्छ । एकै पटक दुईओटा कार्ड हाल्न मिल्ने क्यामेरा भए सबैभन्दा उत्तम हुन्छ ।

सन् २०२४ का लागि क्यामेराका नाम :

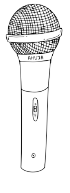
OSMO Pocket 3 (action camera)
Canon XA 15 (4K को लागि XA 75) (semi professional Handy Cam)
JVC Everio (Handy Cam)

क्यामेराका लागि कम्तीमा २ वटा Battery राख्नुपर्छ ।



(आ) क्यामेरा ट्राइपड

राम्रो ीष्त्रगष्म ज्भबम भएको ट्राइपड राख्नु उचित हुन्छ । यदि पैसा कम छ भने क्यामरा चलाउँदा नहल्लिने खाले ट्राइपड किने पुग्छ । मोबाइलमा भिडियो खिच्दा ट्राइपड अनिवार्य हुन्छ । ट्राइपड किन्दा क्यामेरा पनि सँगै लिएर गए आफ्नो क्यामेरासित मिल्दो ट्राइपड किन्न सकिन्छ ।

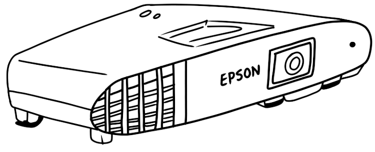


(इ) राम्रो माइक

चित्रसँगै भिडियोमा आवाज स्पस्ट हुनु अत्यावश्यक छ । यसका लागि एउटा राम्रो माइक अनिवार्य हुन्छ । सकेसम्म पछि प्राविधिक समस्या कम आओस् भनेर दोस्रो माइकको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

नेपालमा पाइने सबैभन्दा सुलभ माइक : Ahuja

दोस्रो माइक (पिन माइक) : Boya Microphone



(ख) प्रोजेक्टर

सहाभागितामुखी भिडियोको कार्यशाला गर्न प्रोजेक्टर नभई हुँदैन । प्रोजेक्टर पनि धेरै प्रकारको पाइन्छ । टिकाउ हुने र बिग्रिए पनि

नेपालभित्रै बन्ने खालको लिनु राम्रो हुन्छ ।

नेपालमा धेरै प्रयोगमा आउने प्रोजेक्टर : Epson, Optoma, BenQ, NEC

यिमध्य कुनै पनि प्रोजेक्टर किन्न सकिन्छ । सकेसम्म 1920 x 1080 रिजोलुसन भएको प्रोजेक्टर राम्रो हुन्छ तर त्यसैका लागि धेरै रकम खर्च गर्नु यस अभ्यासका सन्दर्भमा आवश्यक छैन ।

प्रोजेक्टरका साथै प्रोजेक्टर र ल्यापटप जोड्ने तार VGA–VGA वा HDMI पनि आजकाल धेरैजसोमा हुने भएकाले सोअनुसारको कम्प्युटर र प्रोजेक्टर भए राम्रो हुन्छ ।

(ग) स्पिकर

स्पिकरको प्रविधि पनि निकै विकसित भएको हुँदा सानो र बोक्न सजिलो हुने २०-३० जनासम्मले सुन्न सक्ने स्पिकर भए पुग्छ । ठुलो कोठा, हल र चौरमा प्रदर्शन गर्नका लागि आवश्यकताअनुसार स्पिकर भाडामा लिन पनि सकिन्छ । ठुलो स्पिकर आफैँ किन्नुपर्छ भन्ने छैन ।

ब्लुटुथ भएको स्पिकर पनि राम्रो हुने भएकाले त्यो पनि किन्न सकिन्छ । यस्तो स्पिकर बोक्न सजिलो र कम बिजुली खाने सजिलो प्रकारको हुन्छ ।

नेपालमा पाइने स्पिकर : JBL, Chinese Speaker आदि ।

(घ) ल्यापटप

कार्यशालाको प्रयोजनका लागि भिडियो प्रदर्शन गर्न र सामान्य अभ्यास गर्न Laptop आवश्यक हुन्छ । प्रायः सबैसित ल्यापटप हुने भएकाले नयाँ ल्यापटप किन्नु पर्दैन । कार्यशालामा प्रयोग गर्नका लागि ल्यापटपमा Hard Disk खाली गरी एक पटक Format गर्दा अझै राम्रो हुन्छ । यसमा आवश्यक सबै software पहिले नै राख्नु आवश्यक छ ।

आवश्यक Software : Capcut, VLC Media Player, Audacity (sound सम्पादनका लागि)

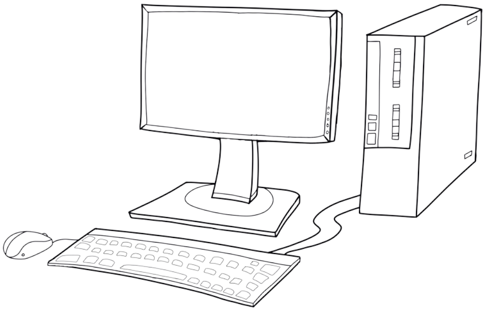
साथमा सबै फाइल राख्नका लागि Backup Hard Disk पनि अनिवार्य रूपमा बोक्नुपर्छ ।

(ङ) बृहत्तर सम्पादनका लागि आवश्यक कम्प्युटर

कार्यशालाबाहिर बृहत्तर रूपमा भिडियो सम्पादन गर्न ल्यापटपले मात्र हुँदैन । यसका लागि राम्रो Desktop PC नै हुनुपर्छ । यस्तो कम्प्युटर समुदायभित्र सञ्चार केन्द्रमा सभि परिचालक संस्थाले राखेर त्यहिबाटै भिडियो सम्पादन गर्न सकिन्छ । यदि स्थलगत रूपमै सबै भिडियो बनाउने र सम्पादन गर्ने हो भने पनि यस्तो कम्प्युटर आवश्यक पर्छ । यदि ठुलो कम्प्युटर प्रयोग नगर्ने हो भने 'एडिट इन क्यामेरा' को अभ्यासका आधारमा भिडियो खिच्न सकिन्छ । अनावश्यक भिडियोलाई सम्पादन क्यातधबचभ मा नराखेर

पनि सम्पादन कार्य अघि बढाउन सकिन्छ । आवश्यक फाइल मात्र कम्प्युटरमा राखी बाँकीलाई Backup Harddisk मा राख्दा ल्यापटपले पनि राम्ररी काम गर्छ ।

(च) Desktop PC मा हुनुपर्ने सामग्रीहरू (उदाहरण)



- कम्तीमा 8 Core Motherboard (Windows वा AMD)
- 8–16 Gb RAM (RAM थप्न मिल्ने व्यवस्था भएको Motherboard)
- 4 Gb GPU/Graphic Card (कम्तीमा)
- 2 Tb Hard Disk
- 256 gb SSD (Operating File राख्नका लागि)
- कम्तीमा 15 inch मनिटर
- UPS (बत्ती जाँदा फाइल सेभ गर्न मिल्ने, भोल्टेज तलमाथि हुँदा पनि काम गर्छ)
- Voltage Stabiliser (भोल्टेज तलमाथि हुँदा कम्प्युटरमा क्षति नपुगोस् भनेर)
- HDMI तार (मनिटर तथा प्रोजेक्टर जोड्न)
- Card Reader (क्यामेराबाट फाइल डाउनलोड गर्न)

भाग सात

सहभागितामूलक भिडियोको प्रयोग

सहभागीको नेतृत्वमा हुने विकास परियोजना दिगो र कालान्तरसम्म प्रभावकारी बनाउने हो भने सबल सञ्चार अत्यावश्यक छ । हामीले धेरैजसो सञ्चार परियोजनाहरू अन्त्यमा मात्र प्रयोग भएको देखेका छौँ । सफल विकास परियोजनाका लागि सञ्चार परियोजनाको विश्लेषण, परिचालन र मूल्याङ्कन सबै स्तरमा हुनु आवश्यक छ । विश्वभरि विकास सञ्चारमा काम गर्दा हाम्रो अनुभवले यही बताउँछ । विकास परियोजनामा सहभागी, समुदाय स्वयम् र परियोजनाको अन्तर्निहित पक्षबाट सञ्चार हुने हो भने यसको प्रभाव अझै सशक्त हुने देखिन्छ । 'परियोजनाको कामलाई नै सञ्चार गर्न देऊ' भन्ने सन्देश हाम्रा सबै सहकर्मी एनजिओ र सामुदायिक संस्थालाई हामीले बारम्बार सम्झाउने गरेका छौँ ।

हाल विश्वभरि प्रभावशाली सहाभागितामूलक परियोजनाहरू उल्लेख्य सङ्ख्यामा कार्यान्वयनमा छन् । पछाडि पारिएको समुदायलाई थप पछि पर्न नदिन यस्ता परियोजनाबाट पाइने ऊर्जा प्रयोग गरी समन्वय गर्ने दिशामा सञ्चालित परियोजनाका सञ्चालकहरू अलमलिएको देखिन्छ । यस्तो सृजनात्मक अभ्यासबाट निस्किएको परिणामलाई कागजी प्रतिवेदनमा मात्र सीमित गराउनाले यसबाट पाइने ऊर्जाको उचित व्यवस्थापन भएको देखिँदैन । धेरै परिवेश समातेर परियोजनाका सञ्चालकहरू सहभागी समुदायको प्रतिनिधि बन्न सक्छन् । तर ऊर्जाको उचित व्यवस्थापन नभएमा पछाडि पारिएको समुदायले सहभागितामूलक भिडियोमार्फत पाएको सीमित पहिचान पनि ओझेल पर्न सक्छ ।

सहभागीको नेतृत्वमा सञ्चार

सामाजिक परियोजनाका विभिन्न चरणमा सहाभागितामुखी भिडियोलाई समावेश गर्नाले परियोजनाको बृहत् उद्देश्यलाई समेट्न सकिन्छ । यसबाट पछाडि पारिएको समुदायको सहभागिता सुनिश्चित हुनुका साथै परियोजना र स्थानीय समुदायबिचको द्वन्द्व पनि घट्छ । यसबाट कार्यप्रगतिको अभिलेखीकरण पनि सहज रूपमा अघि बढ्छ । कुशल नीतिका साथ यस्तो रणनीति लिएर कार्य गर्ने हो भने बृहत् स्रोता समूहसित निरन्तर समन्वय हुन्छ, जसले मूल्याङ्कनको वातावरण बनाउँछ ।

सहभागितामूलक अभ्यासका क्रममा तयार भएका भिडियोलाई थप सम्पादन गरी पूर्ण चलचित्रको स्वरूप दिने हो भने त्यसलाई अन्य थुप्रै सामाजिक तथा शैक्षिक प्रयोजनमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । प्रयोग गर्न सकिने सम्भावित क्षेत्रहरू निम्नानुसार छन् :

- स्थानीय र राष्ट्रियस्तरका निर्णायक समूहलाई समुदायको चुनौती र नयाँ सम्भावनाका साथ प्रस्तुत गरी त्यसका लागि आवश्यक सहयोग जुटाउन,
- समुदायका संस्थाहरू कसरी स्थानीय समाजसित जोडिएर सक्रिय भएका छन् भनी देखाउन, (यसरी देखाउन सके यसले बाह्य र आन्तरिक लगानी बढाउन सहयोग गर्छ)
- विश्वविद्यालय, पेसागत तालिम केन्द्र, एनजिओ आदिका लागि सहभागितामूलक अभ्यासको नमुना स्रोतसामग्रीका रूपमा प्रयोग गर्न,

- अनलाइन, चलचित्र महोत्सव आदिमार्फत विश्वव्यापी दर्शकमाझ समुदायमा भइरहेको परिवर्तन देखाउन, (यसबाट विकासोन्मुख समाजप्रतिको पूर्वाग्रहलाई कम गरी नयाँ सहकर्मी पहिचान गर्ने कार्यमा सहयोग पुग्छ)

विकास सञ्चारका विभिन्न सञ्चार सामग्रीको अन्तर्सम्बन्धनमा प्रयोग

(विकासका लागि suchana ra sachar prabidhi - (information and Communication Technology) को प्रयोग)

सामुदायिक रेडियो र इन्टरनेटलाई सहभागितामूलक भिडियोसित सम्बन्ध कायम गरी काम गर्दा निकै प्रभावकारी हुन सक्छ । यस अन्तर्गतको सुरूवाती कार्य पोखराको रेडियो मदन पोखरा र डकस्कुलको सहकार्यमा रेडियो उदयपुरमा गरिएको थियो । यस्ता परियोजनाहरूले रडियोका लागि निर्माण हुने सामग्रीलाई नै सहभागितामूलक भिडियोका रूपमा वा सहभागितामूलक भिडियोलाई नै रेडियो सामग्रीका रूपमा प्रयोग गरी इन्टरनेटको बृहत् पहुँचमार्फत यथेष्ट फाइदा लिन सक्छन् । प्रत्येक प्रदर्शनमा अन्तर प्रयोजनको विशेष भूमिका रहन्छ । यस विषयलाई यस्तो प्रयोजनमा बिर्सनु हुँदैन । हाम्रो अनुभवमा यस्तो अन्तरप्रयोजनले नवीन कथाङ्कन विधि स्थापित गर्नुका साथै युवतीहरूलाई खुलेर बोल्ने तथा बिनाबन्देज आफ्ना कुरा व्यक्त गर्न प्रेरणा प्रदान गर्छ ।

उदयपुरमा गरिएको सभि र रेडियो अन्तरप्रयोजनको अभ्यासमा स्थानीय महिला र बालिकाहरूले मुक्त वाणी नामको खुलेर बोल्न पाइने कार्यक्रम सुरू गरे । यस कार्यक्रममा युवा अवस्थाका महिलाहरूले आफ्नो घरसमाजमा भएका र देखेका विभिन्न परिवेशबारे खुलेर अभिव्यक्ति दिए । यस विषयलाई बृहत् समुदायमाझ पेस गर्दा यसको निकै राम्रो प्रभाव देखियो । पितृसत्तात्मक सोचका कारण सार्वजनिक स्थान, सञ्चार माध्यम, शक्तिसित सम्बन्धित स्थल आदि मूलतः पुरूषका अधीनमा रहेको हेर्न रूचाउनेको सत्त्या हामीकहाँ ठुलो छ । सामाजिक परिवर्तनका निम्ति यस विषयमा महिलाले हस्तक्षेप गर्नु महत्त्वपूर्ण उपलब्धि हो ।

अवलम्बन (Application)

सहभागितामूलक भिडियोलाई विभिन्न किसिमले सामाजिक न्यायसम्बन्धी परियोजनाहरूमा अवलम्बन गर्न सकिन्छ । परियोजनाभित्र सामाजिक परियोजनाको उद्देश्य, सामुदायिक संलग्नताको महत्त्व तथा सृजनात्मक अभिव्यक्तिलाई प्राथमिकताका साथ हेर्ने हो भने सभिलाई कुन स्तरमा रहेर अवलम्बन गर्ने भन्ने निर्णय लिन सकिन्छ । सामाजिक न्यायका विभिन्न परियोजनामा सभिलाई प्रयोग गर्न सकिने केही उदाहरण निम्नानुसार छन् :

१) पछाडि पारिएको समुदायसित काम गर्न

अध्ययन सङ्घ-संस्थादेखि स्रोतासम्म समुदायका समूह : स्थानीय सहकर्मी संस्था, स्थानीय सरकार आदिको सक्रियतामा परियोजना निर्माणअघि स्थानीय प्राथमिकता, चुनौती, भय, अपेक्षा आदि अभिलेखन गर्न सभिको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

पछाडि पारिएको समुदायदेखि बृहत् समुदायसम्म : कुनै एक समुदायले निर्माण गरेको सभि भिडियो अर्को समुदायमा प्रदर्शन गरी छलफल चलाउन सकिन्छ । प्रदर्शनीमा आएकाहरूको अन्तर्वार्ता लिएर भिडियोपछि उनीहरूको दृष्टिकोणको अभिलेख राख्न सकिन्छ । सहजकर्ताहरूले यस्तो प्रदर्शनीमार्फत सभिमा संलग्न हुन चाहने नयाँ समुदाय पहिचान गर्न सक्छन् र सोबारेमा थप कुरा बुझाउन पनि सक्छन् ।

समुदाय-समुदायबिच साझेदारी : एउटा समुदायमा भएको परिवर्तन र विकासको नयाँ आयामका कुराले अर्को समुदायमा जनचेतनाका साथै सभिप्रतिको आकर्षण बढाउन सक्छ । यसबाट समुदायमा समानता र असमानता दुवै निरीक्षण गरी वस्तुगत विश्लेषण गर्ने राम्रो अवसर मिल्छ ।

समुदाय-समुदायबिच सभिका लागि सट्टा भ्रमण (exchange visit) : विकास परियोजनाका क्रममा गरिने सट्टा भ्रमण (exchange visit) महङ्गो गतिविधिमा पर्छ । सभिका अभ्यासलाई समेटी दुई समुदायबिच सामूहिक गतिविधिअन्तर्गत रहेर सट्टा भ्रमण (exchange visit) गराउने हो भने समुदायका सदस्यहरूले एकअर्काका बारेमा थप बुझ्ने मौका पाउँछन् । यसलाई रोमाञ्चक अभ्यासका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ, जसमा सबैले खुसीसाथ सहभागिता जनाउँछन् ।

समुदायबाट अध्ययन संस्था (विद्यालय) को हित : सभिमार्फत एउटा परिवेश, सामाजिक चुनौती, स्थानीय समाधानको विषय आदिलाई अर्को स्थानमा रहेको अध्ययन संस्था (विद्यालय) को प्रेरणाको स्रोतका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । (यस्तोमा स्थानीय समुदायको अनुमति अनिवार्य हुन्छ)

२) सभिबाट निर्णायक संस्था र व्यक्तिहरूमाझ पैरवी गरिएका केही उदाहरण

Policy to community PV visits : समुदाय-समुदायबिच exchange visit भएझैं निर्णायक व्यक्ति र समुदायबिच पनि सभिको प्रयोग गरी भ्रमणको आयोजना गर्न सकिन्छ । समुदा-समुदायबिच हुने भ्रमणभन्दा यो केही अप्ठेरो हुने भएकाले थोरै मात्र निर्णायक व्यक्तिहरु यस्तो अनुभवमा सहभागी हुन तयार हुन्छन् । यसरी आएको निर्णायक समुदायलाई विश्लेषण गरी हेर्ने तथा बुझ्ने विशेष मौका मिल्छ । यस्तो अभ्यासले समुदाय र निर्णायक व्यक्तिबिचको असमान सम्बन्धलाई सम्बोधन गरी दुवै पक्षलाई एकै ठाउँमा उभ्याउने काम गर्छ । समुदायका सदस्यहरूले निर्णायक व्यक्तिलाई प्राविधिक कुरा सिकाएका खण्डमा यो असमान सम्बन्ध थप सुदृढ हुने सम्भावना रहन्छ ।

बृहत् सहकर्मी आबद्ध कार्यशाला सञ्चालनमा सभि : सभिमार्फत बनेका चलचित्रको प्रदर्शनबाट कार्यशालाहरूको सुरूवात गर्दा विभिन्न सहकर्मीहरूले समुदायको उदाहरणलाई आधार बनाई छलफल गर्न सक्छन् । कार्यशालामा सहभागीका रूपमा समुदायका व्यक्ति पनि सहभागी भएपछि यो अभ्यास गर्दा बाह्य समुदायसित परिचित हुनपर्ने समुदायको डर पनि भाग्छ । कार्यशालाको प्रभावकारिता अभिलेखन गर्न लिखित प्रतिवेदनको सट्टा सभिलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा कार्यशालाका सहभागीको सुझाव र अनुभवबिनै सम्पादन प्रस्तुत गर्ने मौका मिल्छ ।

३) अभियानमा प्रयोग/पैरवीका निमित्त

सभिलाई सामाजिक अभियानको अभिन्न अङ्गका रूपमा प्रयोग गर्ने प्रशस्त सम्भावना रहन्छ । निर्णायकस्तरमा बसेकालाई समुदायकै आवाजमार्फत सम्बोधन गर्दा उनीहरु उठाइएका मुद्दाप्रति थप संवेदनशील हुने

सम्भावना बढ्छ । सभिका भिडियोहरू समुदायमै बन्ने भएकाले फिल्मजस्तो व्यावसायिक हुँदैन । हेर्ने मानिसहरू यस्तो भिडियोले समुदायको नजिक पुर्याएको महसुस गर्छन् । समुदायका समस्या र चुनौतीहरू सम्बोधन गर्न स्थानीय भाषामा बिना सम्पादन समुदायकै सदस्यमार्फत प्रस्तुत गरिने भएकाले यसमा प्रश्न गर्ने ठाउँ हुँदैन । निर्णायक व्यक्तिहरूले यसलाई बेवास्ता गर्ने ठाउँ पनि रहन्न । (यस्ता अभ्यासको सफल उदाहरण भारतमा Video Volunteers नामक संस्थाले विभिन्न रेडियोकर्मीमार्फत प्रस्तुत गरेको छ । उनीहरूले बनाएको भिडियो You Tube मा Video Volunteers India को नामबाट खोज्दा सजिलै पाइन्छ)

४) समुदाय निर्देशित अध्ययन (Commmunity led research)

समुदायस्तरमा हुने अध्ययन तथा विश्लेषणमा सभिको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस क्रममा समुदायका सदस्यको अभिव्यक्ति र स्थानीय सिप तथा ज्ञानको अभिलेखन राखिन्छ । विगतमा स्थानीय सिप र ज्ञानको अभिलेखन राम्ररी नहुँदा पश्चिमी सिपलाई मात्र आधार मान्नुपर्ने अवस्था बनेको थियो । यस्तो अवस्थामा भिडियोमार्फत स्थानीय सिप र ज्ञानको अभिलेखन गरी प्रदर्शनका लागि पनि सहज अवस्था बन्नु एक उदाहरणीय काम भएको छ । भिडियो प्रस्तुतिमा उपलब्ध भएको सहज वातावरणलाई हेर्दा स्थानीय सिप धेरै मानिसबिच पुग्ने देखिएको छ । यस क्रममा सामुदायिक प्रयासमा सुरू भएको नयाँ पद्धतिको विकासलाई पनि अभिलेखन गर्न सकिन्छ ।

५) सहभागितामूलक अध्ययन

यसअन्तर्गत सभिलाई सृजनात्मक ज्ञान विकास गर्न, स्थानीय पद्धतिको विकास गर्न, जनचेतना जगाउन, मुल्याङ्कन गर्न र यी सबैलाई बृहत् दर्शकका माझमा लैजानका लागि प्रयोग गरिन्छ । यस्तो अवस्थामा सभिमार्फत एकभन्दा बढी सदस्यले समाजका समस्याहरूसित परिचित हुन, उनीहरूको पहिचानको खोजी गर्न र त्यसका जरामा रहेको समस्याको कारण पत्ता लगाउन सक्छन् । ती समस्यामाथि हस्तक्षेप गर्न समुदायमा भइरहेको प्रयत्नको अभिलेखन गर्न जरूरी छ ।

६) सहभागितामूलक मूल्याङ्कन (Participatory Monitoring and Evaluation)

सामान्यतः समुदायमा हुने परियोजना र सामाजिक न्यायसम्बन्धी गतिविधिको मूल्याङ्कन गर्न समुदायबाहिरका मानिसलाई बोलाउने चलन छ । यस्ता मानिसहरूलाई विषयगत दक्षताका आधारमा बोलाइन्छ । यस किसिमको दक्षतामा सभिको धारणा बाझिन पनि सक्छ । सभिका अनुसार समुदायभित्र हुने गरेका र भएका परिवर्तनको मूल्याङ्कन समुदायकै बासिन्दाले गर्नुपर्छ । उनीहरूले मात्र आफ्नो समाजमा हुने गतिविधिले के-कस्तो र के-कति असर पारेको छ भन्ने बारेमा सही विश्लेषण र मूल्याङ्कन गर्न सक्छन् । कस्तो विषयलाई सुधार गर्नुपर्ने हो भनी उनीहरूले मात्र भन्न सक्छन् । सभिको प्रयोगले समुदायलाई लक्षित समूह (Target Group) र पीडितको दृष्टिबाट मात्र विश्लेषण गर्दैन । यसले सो समुदायमा रहेका मानिस र तिनीहरूले गरेको मौलिक परिवर्तनको मूल्याङ्कन गर्छ । सामाजिक न्यायकेन्द्रित सबै परियोजनाको अन्तिम उद्देश्य नै मानिसको जीवनस्तरमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउनु हो ।

यसलाई अर्को हिसाबले पनि बुझ्न सकिन्छ । मानिलिनुस् हामी कुनै डाक्टरकहाँ गयौँ । हामीले डाक्टरलाई

हाम्रो समस्या कसरी र कहिले देखा पर्यो भन्ने नबताई डाक्टरले त्यसको समाधान भन्न सक्दैनन् । ठिक त्यस्तै सभिमार्फत समुदायका सदस्यहरूले आफ्नो समुदायभित्र भएका परिवर्तन र चुनौती दुवै ठम्याउन सक्छन् । अन्य समुदायमा यस्तो परिवर्तन कसरी गर्ने तथा बाँकी रहेका चुनौतीलाई कसरी सम्बोधन गर्ने भन्ने पनि समुदाय स्वयंले खोजी गरेमा मात्र परिवर्तन दिगो बन्न सक्छ । सभि मानिसहरूले आफ्नो आवाज दबाएर नराखून् भनेर सृजना गरिएको परियोजना हो । यसले समुदायमा आमूल परिवर्तन ल्याउन सक्छ र ल्याएको पनि छ ।

७) सकारात्मक अभ्यास र स्थानीय आविष्कारको सम्प्रेषण

सभिमार्फत समुदायमा सञ्चालित परियोजना अन्तर्गत भएका सकारात्मक अभ्यासबाट अन्य थुप्रै समुदायले सिक्ने तथा प्रोत्साहन लिने वातावरण पाउँन सक्छन् । समुदायस्तरमा हुने यस्तो युगान्तकारी अभ्यास आफ्नो समाज तथा राष्ट्रकै लागि पनि पहिलो प्राप्ति हुन सक्छ । यस्तो नयाँ अभ्यासका बारेमा सन्देश दिनु निकै महत्त्वपूर्ण काम हो । यसका लागि सभिको प्रयोग धेरै फलदायी हुन्छ । आजभोलि इन्टरनेट सुलभ भएकाले सन्देश दिने काममा देखिएका चुनौतीहरू कम भइसकेका छन् ।

यस्तो सकारात्मक अभ्यासका साथै स्थानीय रूपमा भएका आविष्कारहरूबारे पनि सूचना दिनु उत्तिकै जरूरी छ । हाम्रो सामुदायस्तरमा भएको आविष्कारलाई बेवास्ता गर्ने, तिनको मर्म नबुझ्ने र स्थानीय संरचनाले पनि त्यसलाई प्रोत्साहन नगर्ने परिस्थिति देखिएको छ । यसै अवस्थालाई ध्यानमा राखी हामी बारम्बार स्थानीय आविष्कारको आभिलेख राख्ने गर्दछौँ । स्थानीय आविष्कार मोटरगाडी, नयाँ मोबाइल र हेलिकप्टरका रूपमा भएको हुँदैन । यो स्थानीय मानिस (नेपालमा ७०% मानिस कृषक छन्)को जनजीवनसित सम्बन्धित हुन्छ ।

स्थानीय आविष्कारको उदाहरण :

- उदयपुरमा महिला समूह मिलेर 'लुङ्गी कप' फुटबल खेल सुरू गरे । यसले सार्वजनिक स्थानमा उनीहरूको स्थान कायम गर्ने भूमिका खेल्यो । केही महिलाले सार्वजनिक स्थलमा खेल खेल्दा शरीर देखिने भएकाले उक्त अवस्थाबाट निरूत्साहित नहुन लुङ्गी लगाई फुटबल खेल्ने निधो हरे । यसो गर्नाले घरमा चुलो गरेर मात्र बस्ने भनी हेपिएका ४० वर्षमाथिका महिलाहरू पनि सार्वजनिक स्थलमा हक जमाएर फुटबल खेल्न सक्षम भए । यसलाई युगान्तकारी परिवर्तनको नमुना मान्न सकिन्छ । घरको चुलो मात्र हेर्ने भनी चिनिएका ४०-५० वर्षका महिला जब फुटबल लिएर मैदानमा उत्रिए तब उनीहरूबाट परिवर्तनको शत्त्घोष भयो ।
- १९९० को दशकमा बाग्लुङमा रहेका स्थानीय संस्था, महिला समूह र वन समितिको सक्रिय सहभागितामा जिल्लाभरि नै साना माइक्रो हाइड्रो परियोजना स्थापना हुँदा हजारौँको घरमा बत्ती बल्यो । यसका लागि उनीहरूले राज्यको बत्ती कुरेनन् ।
- टिकापुर कैलालीमा एक कृषकले उत्कृष्ट केराखेती गर्दा नेपालभरिका कृषकले पुनः केराखेतीमा जान सकिने रहेछ भन्ने प्रेरणा पाए । नेपालमा स्थानीयस्तरमै नगदे बालीका रूपमा केरा खेती गरियो । नेपालमा पहिलेको अनुपातमा आजभोलि निकै कम केरा आयात (बाहिरी देशबाट ल्याउने काम) हुन्छ ।

८) भिडियो प्रस्तावना

आजभोलि थुप्रै विश्वविद्यालयमा परीक्षा दिन तथा अनेकौँ दातृसंस्थामा कोषका लागि प्रस्ताव पेस गर्दा भिडियो बनाएर बुझाउन मिल्ने व्यवस्था छ । नेपालबाट लगानीका लागि प्रस्ताव लिने थुप्रै संस्थामा पनि भिडियोबाटै प्रस्ताव दिन सकिन्छ (यो व्यवस्था शारीरिक रूपमा दुर्बल महिलाका लागि पनि उपलब्ध छ) । सभिमार्फत समुदायमा वैधानिक रूपमा साक्षर भएको समूह प्रतिवेदन लेख्न आएन भनेर वा अर्काको भरपरी नलेखी बस्नुपरेको छैन । यसका लागि पनि भिडियो धेरै राम्रो माध्यम बनेको छ । यदि तपाईंले पनि कुनै संस्थालाई प्रस्ताव पठाउन खोज्दै हुनुहुन्छ र लेख्न आउँदैन भने त्यस संस्थालाई भिडियोबाट प्रस्तावका लागि छलफल गर्नु सक्नुहुन्छ । उनीहरूले यसलाई नकार्न सक्ने छैनन् ।

९) मानव अधिकारको घटना अभिलेखन

सभि समुदायमा हुने मानव अधिकारको घटना अभिलेखनका लागि निकै प्रभावकारी माध्यम हो । यसमार्फत निकै कठोर मानव अधिकार उल्लङ्घनको घटना पनि अभिलेखन गर्न सकिन्छ । यसबाट त्यस्तो घटनामा संलग्न राज्य तथा गैरराज्य संरचनालाई जिम्मेवार बनाउन सकिन्छ । मानव अधिकारका घटना अभिलेखनको कार्य सदा समूहमा रही तथा मानव अधिकारसम्बन्धी काम गर्ने संस्थासितको प्रत्यक्ष संलग्नतामा नै गर्नुपर्छ । घटना अभिलेखन गर्नुअघि राम्ररी जोखिम विश्लेषण गर्नुपर्छ ।

भिडियोमार्फत लिखित प्रतिवेदनमा नदेखिने थुप्रै जानकारी पेस गर्न सकिन्छ । यो न्यायिक प्रक्रियामा पनि मान्य हुने भएकाले यसको वैधानिकतामा प्रश्न गर्ने ठाउँ रहन्न । (मानव अधिकारको घटना अभिलेखनमा भिडियोका लागि यसै पुस्तकसित उपलब्ध भिडियो किट हेर्न सकिन्छ)

भाग आठ

सञ्चार केन्द्रको स्थापना

कालान्तरसम्म सभिको अभ्यास गर्ने सुलभ विधि भनेको समुदायमा सञ्चार केन्द्रको स्थापना गर्नु हो । यस्ता सञ्चार केन्द्रमा विविध प्राविधिक उपकरणहरू उपलब्ध हुने भएकाले सोमार्फत सभिलगायत अन्य सञ्चारसम्बन्धी गतिविधि पनि सञ्चालन गर्न सकिन्छ । सञ्चार केन्द्रमार्फत गर्न सकिने केही गतिविधि निम्नानुसार छन् :

- वैज्ञानिक सृजनात्मक शिक्षा सञ्चालन र आविष्कारजन्य गतिविधि आयोजना,
- अनलाइन रेडियो प्रसारण,
- सभिलगायत अन्य भिडियो निर्माण र प्रसारण,
- कम्प्युटर शिक्षा सञ्चालन,
- युवाहरूका लागि छलफल तथा अन्य गतिविधि सञ्चालन,
- पुस्तकालय सञ्चालन, (अनलाइन पुस्तकालय राम्रो विकल्प हुन सक्छ)
- सञ्चार केन्द्रमार्फत सामाजिक मुद्दा उजागर गर्ने गतिविधि सञ्चालन,

१. सञ्चार केन्द्र के हो ?

सञ्चार केन्द्र भनेको एकभन्दा बढी सञ्चारका गतिविधिलाई बृहत् समुदायसित जोडेर सञ्चालन गर्न निर्माण गरिएको स्थल हो । धेरै कम्प्युटरहरू रहने भएकाले यो झट्ट हेर्दा कम्प्युटर तालिम केन्द्रजस्तो देखिन्छ । केन्द्रहरू नगरस्तरीयदेखि विद्यालय/समुदायस्तरका पनि हुन सक्छन् । सबै सञ्चार केन्द्र प्रयोगकर्तामुखी हुने भएकाले यसमा प्रयोगकर्ताका लागि आवश्यक साधन उपलब्ध गराइएको हुन्छ । सञ्चार प्रविधि र आविष्कारसित नजिकको सम्बन्ध हुने भएकाले केन्द्रलाई स्थानीय आविष्कार केन्द्रका रूपमा पनि हेरिन्छ । यस्ता केन्द्रहरूमा IT Technology का उपकरणहरू, सामान्य प्रोटोटाइप निर्माण गर्न आवश्यक पर्ने माइक्रो चिप्स, सेन्सरजस्ता प्रविधि पनि उपलब्ध हुन सक्छन् । कुनै पनि स्थान र सोको आवश्यकताअनुसार सञ्चार केन्द्र परिमार्जन गर्न पनि सकिन्छ ।

सभिलाई मध्यनजर गरी स्थापना गरिएका केन्द्रहरूमा क्यामेरालगायत सम्पादनमा आवश्यक पर्ने कम्प्युटर आदिमा विशेष जोड दिइन्छ ।

विश्वका थुप्रै प्रख्यात टिभी र रेडियो स्टेसनहरू कुनै बेला साना सञ्चार केन्द्रका रूपमा सञ्चालित थिए (उदाहरण CNN) । केन्द्रमार्फत आयोजना गरिने तालिममा बृहत् समुदाय संलग्न हुने भएकाले यो समुदायको संलग्नता बढाउने लोकप्रिय माध्यम पनि हो । हाल विश्वभरि कम्प्युटर शिक्षा असान्दर्भिक हुँदै गएकाले कम्प्युटर सिक्नेभन्दा पनि सोबाट गर्न सकिने प्राविधिक आविष्कारलाई केन्द्रमा राखेर सञ्चार केन्द्रको स्थापना गर्न सुरू गरिएको छ । हिजोका दिनका थुप्रै पुस्तकालय, कम्प्युटर, ल्याब आदिलाई सञ्चार केन्द्रमा परिणत गर्न संसारभरि नै पहल हुँदै आएको छ । यस्ता केन्द्रहरूलाई अङ्ग्रेजीमा Maker Lab/Fab Lab/Media Lab भनेर पनि चिनिन्छ ।

डकस्कुलले कोभिडका बेला यस्तो सञ्चार केन्द्र ५० वर्षमाथिका ग्रामीण महिला अभियन्ताका लागि सञ्चालन गरेको थियो । यसका प्रयोगकर्ता जो पनि हुन सक्छन् । केन्द्रहरू निःशुल्क वा न्यूनतम शुल्कमा सञ्चालन हुन्छन् । संचार केन्द्रको सञ्चालनमा स्थानीय सरकार, विद्यालय, गाउँस्तरका समिति आदिको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ ।

उदाहरण : नेपाल सरकारको २०८१/८२ को बजेटले आउँदो दशक डिजिटल सूचना सञ्चारको दशकका रूपमा मनाउने भनेको छ । यद्यपि नेपालका ८०% भन्दा बढी विद्यालयहरूमा कम्प्युटर छैनन् (आँकडा) । यी स्कुलहरूसित सहकार्य गर्दा विद्यार्थीका लागि आवश्यक कम्प्युटरका साथै सभिलगायत सिपसम्बन्धी विषयमा प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ ।

२. सञ्चार केन्द्र किन चाहिन्छ ?

सभिमा सञ्चारसँग सम्बन्धित गतिविधिको आयोजनाका गरिन्छ । सञ्चार केन्द्रहरूले समाजका विविध समस्याको पहिचान गरी युवाहरूको संलग्नता बढाउने काम गर्छन् । यहाँ हुने गतिविधिबाट देखिएका समस्याको सृजनात्मक समाधान खोजिन्छ । समाधानका निम्ति यसले भौतिक, भिडियोजन्य, रेडियोजन्य आदि नमुना तयार पार्न प्रोत्साहित गर्छ । यस्ता केन्द्रमार्फत सभिलाई समुदायमा पुर्याउन सबै संलग्न हुनु आवश्यक छ । स्थानीय ज्ञानको अभिलेखनबिना नयाँ ज्ञानको खोजी गर्न सम्भव छैन । सञ्चार केन्द्रले प्रेरणा मात्र नदिएर भएका गल्तीबाट बुझ्ने र सकारात्मक अभ्यासका लागि वातावरण पनि बनाउँछ ।

सञ्चार केन्द्रले मानिसलाई यौनिक पहिचानका आधारमा विभेद गर्दैन । यसले सबै लिङ्गका व्यक्तिलाई सकारात्मक र सृजनशील गतिविधिमा संलग्न हुने वातावरण प्रदान गर्छ ।

हामी हाल सर्जक (सिर्जना गर्ने/निर्माण गर्ने) नभई उपभोग गर्ने समूहमा पर्छौं । यो भनेको गरिबीमा निरन्तर बाँधिइरहनु हो । आज विकासका सबै गतिविधि प्रविधिमार्फत अघि बढ्ने भएकाले प्रविधिको जानकारी कम्प्युटर चलाउने काममा मात्र सीमित भएर पुग्दैन । यसका लागि हामीले प्रविधिमार्फत समाजमा देखिएका चुनौतीको पहिचान गर्नुपर्छ । र ती चुनौतीलाई प्रविधिको प्रयोग गरी समाधान गर्ने बाटो खोज्नुपर्छ । सञ्चार केन्द्रले यस्ता गतिविधिलाई सामुदायस्तरमा प्रयोग गर्ने वातावरण बनाउन सम्भव तुल्याउँछ ।

३. सञ्चार केन्द्रमा हुने गतिविधि

- समूह स्थापना गरी समुदायको नेतृत्वमा केन्द्र सञ्चालन,

- युवाकेन्द्रित सृजनात्मक अभ्यासहरूको सञ्चालन,
- सामाजिक समस्याको समाधानका निम्ति प्राविधिकसहितको गतिविधि सञ्चालन,
- भिडियो तथा अडियोमार्फत स्थानीय आविष्कारहरूको सम्प्रेषण र अभिलेखन,
- सहभाहितामुखी भिडियो समूह स्थापना तथा भिडियो निर्माण र सम्प्रेषण,

४. सञ्चार केन्द्रको स्थापनाले पार्ने प्रभाव

- कम स्रोत भएको समुदायमा पनि प्रविधिले उपभोक्ताबाट निर्मातातर्फ अघि बढ्न प्रोत्साहित गर्छ ।
- सूचना/सञ्चार र प्रविधिलाई आत्मसत् गरी स्थानीय सिपलाई संस्थागत गर्न सघाउँछ ।
- समुदायभन्दा टाढा रहेको सञ्चारको अवधारणा संस्थागत गर्दै स्थानीयस्तरमा निरन्तर भिडियो सामग्री निर्माण गर्ने वातावरण बनाउँछ ।
- समकालीन अवसरलाई विश्लेषण गरी सोअनुरूपको प्राविधिक आविष्कार गर्ने वातावरण तयार गर्छ ।
- उद्यम निर्माण गर्ने अभ्यासका लागि स्थान तयार गर्छ ।

५. सञ्चार केन्द्रमा सामान्य रूपमा हुनुपर्ने सामग्री

- कम्तीमा १ थान कम्प्युटर (माथि प्राविधिक आवश्यकतामा लेखिएको छ)
- क्यामेरा, माइक, ट्राइपड एवम् सम्बन्धित तारहरु
- साउन्ड रेकर्डर, प्रोजेक्टर
- रासबेरी पाइजस्ता प्राविधिक अन्वेषणमुखी कम्प्युटर चिप्स
- वैज्ञानिक नमुना निर्माणका लागि केही सामग्री (पिलास, आरी, कार्टबोर्ड आदि)

६. स्वतन्त्र र खुला प्रविधिको स्रोत (Free and Open–Source Technology)

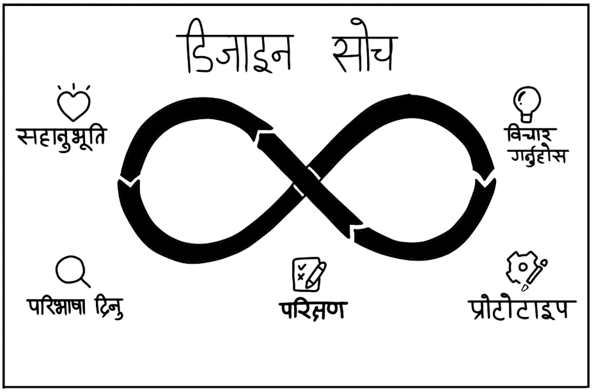
प्रविधि भन्नेबित्तिकै त्यस प्रविधिको मालिक को हो भन्ने प्रश्न पनि आउँछ । यो पुस्तक पढ्दै गरेको मोबाइलदेखि लिएर यसलाई लेख्नका लागि प्रयोग गरिएको कम्प्युटर पनि कुनै कम्पनीको सम्पत्तिमा पर्छ । कम्पनीहरूले नचाहने हो भने हामी किताब लेख्ने र पढ्नेजस्ता नैसर्गिक अधिकारबाट पनि बञ्चित हुने अवस्था भइसक्थ्यो । यद्यपि आफ्नै घरमा भएको युगौँ पुरानो प्राविधिक अविष्कार-सिलोटलाई हेर्ने हो भने त्यसलाई कसैले मेरो भनेर भन्न सक्दैन । सिलोट बनाउने जानकारी तथा त्यसका लागि आवश्यक सामग्रीको पहुँच र जानकारी बनाउने कारिन्दा र बनाउन लगाउने दुवैसित हुन्छ । आज प्रयोगमा आएको धेरै प्रविधिमा प्रयोग भएको विज्ञान धेरैलाई थाहा छैन । त्यो बनाउनका लागि चाहिने साधनमा पनि कसैको पहुँच छैन । यस्तो व्यापारबाट निर्देशित प्रविधिले कालान्तरमा भलो हुने देखिन्न । विशेषतः नेपालजस्तो विकासोन्मुख राष्ट्रका लागि यो चुनौतीको विषय बन्न पुगेको छ ।

यस्तो निर्भरताको प्रक्रिया सधैँ नचलोस् भनेर नै सञ्चार केन्द्रहरूको स्थापना गरिएको हो । यो आफैँमा एउटा महत्त्वपूर्ण विषय हो । सञ्चार केन्द्रको परिकल्पना गर्दा स्वतन्त्र र सबैको अधीनमा रहन सक्ने प्रविधि आविष्कार गर्ने परिकल्पना गरिएको छ ।

सञ्चार केन्द्रहरूमा प्रयोग गरिने धेरैजसो प्रविधि सकेसम्म स्वतन्त्र र खुला स्रोत (Free and Open Source) को हुँदा राम्रो हुन्छ । व्यक्ति वा कम्पनीको अधीनमा नरहेका कम्प्युटरजन्य प्रविधि नै यस्ता स्रोतमा पर्छन् । यसरी अहिले कम्प्युटरका Hardware देखि Software सम्म बन्ने गरेका छन् । यस पुस्तकमा भनिएको Capcut र VLC दुवै स्वतन्त्र र खुला प्राविधिक स्रोत (free and Open–Source Technology) मा बनेका हुन् ।

भाग नौ

सृजनात्मक चिन्तन



सहभागितामूलक भिडियो (सभि) ले समाजमा विद्यमान चुनौतीको समसामयिक छलफल गरी समाधान खोज्छ । यसका साथै यो नयाँ आविष्कारलाई ऊर्जा दिनका निमित्त बनाइएको विधि पनि हो । समाजका विद्यमान चुनौतीलाई चिनेर सोबारे सुहाउँदो समाधान खोज्ने एउटा विधि (framework) सृजनात्मक चिन्तन (Design Thinking) पनि हो । सभिको निर्माणमुखी अभ्यासमा सृजनात्मक चिन्तनलाई आधार मानिन्छ । सञ्चार केन्द्रमा गरिने प्राविधिक आविष्कारको मूल मन्त्र पनि सृजनात्मक चिन्तन नै हो । यसलाई आफ्नो काममा थुप्रै किसिमले लिएर प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो निकै महत्त्वपूर्ण विधिमा पर्छ । यसलाई राम्ररी बुझेर प्रयोग गर्न सके कुनै पनि सामाजिक अभियान अझै सशक्त बन्दछ । साथै यसबाट प्रक्रिया र परिणाम दुवै स्पष्ट रूपमा पाइन्छ ।

सृजनात्मक चिन्तनले सामाजिक चुनौती सम्बोधन गर्नका निम्ति निम्नलिखित पाँच चरण अपनाउँछ :

१) एम्पथाइज (समाजका सवालसित अवगत हुने) - सहानुभूति

यो सृजनात्मक चिन्तनको पहिलो चरण हो । यसमा समाजका चुनौतीलाई बाहिरी आँखाले नभई मानवीय आँखाले अवलोकन गरिन्छ । समाजमा देखिएका चुनौतीलाई हेर्ने, सुन्ने र विभिन्न स्रोतमार्फत आफूले देखेका विषयसित तुलना गरी पुष्टि गर्ने प्रक्रिया यसभित्र पर्दछन् ।

२) चिन्तन (समस्याको पहिचान)

यस चरणमा समाजमा देखिएका र सुनिएका समस्यालाई विश्लेषण गरिन्छ । यस चरणमा हामीले समाजमा रहेका चुनौतीलाई राम्ररी केलाएर हेर्ने विषयमा जोड दिनुपर्छ । यसका साथै आफ्नो व्यक्तिगत अवधारणाको विकासमा विशेष जोड दिनु उपयुक्त हुन्छ । यस चरणबाट अघि बढ्दा चुनौतीको समाधानतिर पनि अघि बढ्नुपर्छ । विश्लेषण हतारमा गर्नु हुँदैन । यसका लागि समय दिएर अभ्यासबाट समस्या पहिचान गर्नुपर्छ ।

धेरैजसो समस्यको गहिराइमा नगई सतही रूपमा देखिने प्रभावलाई नै समस्या मान्ने प्रचलन छ । यसो

गर्दा समस्याको सम्बोधन नभई निश्चित प्रभाव भएको सतही चुनौतीमा समय बित्छ । समस्याको जरासम्म पुग्न समस्या वृक्ष (Problem tree analysis) अभ्यास निकै महत्त्वपूर्ण हुन सक्छ । यस अभ्यासको जानकारी इन्टरनेटमा सजिलै उपलब्ध छ । समस्याको अर्को पाटो समस्या भोगेका समुदायसित सम्बन्धित छ । सबै समाधान समुदायका सदस्यलाई केन्द्रित गरी गरिने भएकाले समस्याले कुन समुदायलाई कसरी प्रभाव पारेको छ भनी बुझ्नु जरूरी छ । यसका लागि सभिको प्रयोगमार्फत अन्तर्वार्ता सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यसबाट कुनै पनि सामाजिक चुनौतीका कारण समुदायका वर्ग र समुदायमा कस्तो प्रभाव पर्दछ भन्ने बुझ्न सकिन्छ । यसो गर्न सकेमा समाधन समुदायकेन्द्रित हुनुका साथै थप प्रभावकारी र समयानुकुल हुन जान्छ ।

सृजनात्मक चिन्तनअन्तर्गत सभिको 'समस्याको पहिचान' को चरणमा नै मुख्य भूमिका देखिन्छ । सभिमार्फत समस्या पहिचान गरी समुदायलाई समाधानका लागि उत्प्रेरित गर्न सकिन्छ ।

३) समाधान पहिचान

समाजका चुनौती र समस्याको पहिचान गरी त्यसबाट प्रभावित समुदायको समस्याको जड विश्लेषण गरी समाधान खोज्न सकिन्छ । सामाधानको प्रभाव समुदायमुखी, समयानुकूल, स्थानीय स्रोतमा आधारित र समयसापेक्ष हुनु आवश्यक छ ।

समाधानको विभिन्न स्वरूप हुन सक्छ । कुनै समाधान न्यायिक हुन सक्छ (समस्या समाधानका लागि न्यायको निर्माण आवश्यक हुन्छ) । समुदायमा परियोजना वा कुनै विषयको आविष्कार गरेर पनि समस्याको समाधान गर्न सकिन्छ । सृजनात्मक चिन्तनमा निकै सामान्य देखिने समाधानलाई पनि उत्तिकै महत्त्वका साथ हेरिन्छ । यो यसको विशेषता पनि हो । **यस्तो समाधानको एउटा उदाहरण यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ : साँघुरिदै गएको सहरी परिवेशमा साना घरहरूको निर्माण गरिएको पाइन्छ । त्यसमा पानीको पनि न्यूनतम उपयोग गरिएको देखिन्छ । विभिन्न कोठामा रहेको झ्यालबाट छिर्ने उज्यालोको अवस्था हेरी सबैले सहरी परिवेशमा भएको प्रदूषण नियन्त्रण तथा महङ्गीको अवस्था विश्लेषण गर्न सक्दछन् ।**

विश्वभरिका मानिसका समस्याको पहिचान गर्दै त्यसको समाधान गर्ने प्रक्रिया निरन्तर चलिरहेको छ । यो प्राकृतिक प्रक्रिया पनि हो । हाल आएर विश्ववभरिको सामग्रीमाथि देखिएको बढ्दो परनिर्भरतालाई नेपालजस्तो देशमा गरिबीको नयाँ चुनौतीका रूपमा हेरिएको छ । यस अभ्यासअन्तर्गत समस्या र समाधानको पहिचानमा विशेष जोड दिइएको छ । यसअघि सञ्चार केन्द्रमा गरिएको प्राविधिक अभ्यास आविष्कारमुखी हुँदा हुँदै पनि समाधान तर्फ उन्मुख हुन पनि आवश्यक मानिएको छ ।

पहिचान गरिएका समस्यालाई सभिको गठित समूह र सञ्चार केन्द्रमार्फत विश्लेषण गरी पहुँच पुगेको प्रभावशाली समुदाय र व्यक्तित्वको सक्रियतामा मूल्याङ्कन गर्न पनि सकिन्छ । भौतिक प्रकृतिको समाधानको निचोड दिने कार्यमा सञ्चार केन्द्रको खास महत्त्व रहेको छ ।

४) नमुना निर्माण (परीक्षण)

प्रस्तावित समस्याको समाधानलाई परीक्षणमा लैजानुअघि स्थानीयस्तरमा सोको निर्माण आवश्यक मानिन्छ ।

नमुना निर्माणको विषय समाधान र पहिचानसित नजिकबाट सम्बन्धित भएकाले यसलाई समाधनको खोजीको चरणका रूपमा पनि हेर्न सकिन्छ । सञ्चार केन्द्र प्रविधियुक्त नमुना निर्माणका लागि उपयुक्त स्थान पनि हो । यस्तो नमुनाअन्तर्गत प्राविधिक आविष्कार, डिजाइन, सामाजिक कार्यविधि आदि सबै पर्छन् । सबै समाधानको ठोस स्वरूप भने नहुन सक्छ । समाजमा हुने समाधानको अन्य आविष्कारझैँ ठोस संरचना नहुने भएकाले यसलाई पहिचान गर्न तथा यसको नमुना निर्माण गर्न कठिन हुन्छ । यस्तो कठिनाइमा सभिको विशेष भूमिका हुन्छ । सभिले समाधानका बारेमा जनसहभागिता जुटाउन, समुदायको सुझाव सङ्कलन गर्न, भिडियोमार्फत जनउत्साह जगाउन र सामुदायिक सहभागितासहित कार्य गर्न विशेष भूमिका निर्वाह गर्छ ।

५) नमुना परीक्षण

सबै समाधानको प्रारम्भिक नमुना निर्माण गरेपछि नमुना परीक्षण गर्नुपर्छ । सबै समस्या समाधानका लागि अपनाइने उपाय खर्चिलो हुन्छ । समाजिक स्वरूपका समाधानले समुदायका विभिन्न वर्गलाई छुन्छ । तसर्थ, यी सबैको प्रारम्भिक परीक्षण आवश्यक छ । परीक्षण नगर्दा थुप्रै कोष खर्च हुन सक्छ । अपेक्षा गरेअनुसार उपलब्धि हासिल नहुन पनि सक्छ । प्रत्येक प्राविधिक आविष्कारको बृहत् निर्माणपूर्व परीक्षण गर्दा यसबाट आर्थिक फाइदा हुने र नहुने पनि ठम्याउन सकिन्छ । परीक्षणकै दौरानमा परियोजना (समाधान) का लागि उपयुक्त सहकर्मी संस्था वा व्यक्तिलाई आकर्षित गर्न पनि सकिन्छ । यसबाट परियोजना पूर्ण रूपमा कार्यन्वयन गर्दा लाग्ने खर्चको मुल्याङ्कन गरी परियोजनामा लाग्ने मानवस्रोत पहिचान गर्न सकिन्छ । यसलाई परियोजना सफल हुन लाग्ने समय आँकलन गर्नका निम्ति पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

नमुना परीक्षण ....

सृजनात्मक चिन्तन

- सृजनात्मक चिन्तन समाजमा देखिएका चुनौती र ती चुनौतीका लागि सही समाधान पहिचान गरी त्यसलाई पूर्ण रूपमा कार्यान्वयनमा लैजानुअघि गरिने एक सचेत सोचप्रणाली हो ।
- सृजनात्मक चिन्तन मानवजीवनमा निरन्तर दोहोरिरहने अवस्था (समस्या-सोको विश्लेषण-सोको समाधान) मा आधारित छ । यसमा अन्य नौलो विषय केही पनि आउँदैन ।
- सृजनात्मक चिन्तन साधारणदेखि असाधारण प्रकृतिका चुनौतीलाई विश्लेषण गरी वस्तुगत एवम् सामाजिक समाधान/परियोजना निर्माण गर्न प्रयोग गरिन्छ । मानिसहरू यस विधिबारे जानकार नभए पनि यसलाई अपनाई काम गर्छन् । यसको सोचप्रणालीले समस्यालाई गहिराइमा पुगी बुझ्न, सापेक्ष समाधान खोज्न र नमुनाको परीक्षण गर्न सघाउ पुर्याउँछ । यसले एक ठाउँमा भएको गल्ती नदोहोर्याउन र निर्दिष्ट भई समाधानलाई कार्यन्वयन गर्न मद्दत गर्छ । यसबाट समाधान/परियोजनामा हुने लगानी सुरक्षित गर्ने अवधारणात्मक ज्ञान पाइनुका साथै आशा गरे भन्दा धेरै प्रतिफल पनि पाउन सकिन्छ ।

भाग दस

सभि, मानव अधिकार र अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता

१. सभिमार्फत मानव धिकार अभिलेखन

मानव अधिकार अभिलेखनमा विश्वभरि सभिको प्रयोग बढ्दो छ । सुलभ रूपमा पाइने तथा समुदायको सामूहिक नेतृत्व गर्ने यसको विशेषताले गर्दा यो प्रभावकारी बन्न सकेको छ । सभिले समुदायमा हुने मानव अधिकारको अवस्थामा भिडियो मात्र नबनाएर त्यस समुदायको आधिकारिक आवाज पनि प्रस्तुत गर्छ । अरु कुनै पनि सञ्चार माध्यमले सभिले जस्तो प्रभावकारी रूपमा सामुदायिक नेतृत्व सुनिश्चित गर्न सकेको देखिँदैन ।

मानव अधिकार अभिलेखनमा प्रभावकारी उपस्थितिको प्रमुख कारण :

- सभि समुदायको आवाज हो । यसमा कथाको मागअनुसार होइन वस्तुपरक सत्य दर्साउन भिडियो सम्पादन गरिन्छ ।
- सभिमा प्रभावित स्वयंको आवाज हुन्छ । प्रभावितको समस्या अरु कसैले सुनाउँदैन ।
- सभिमा सामूहिक सहभागिता हुन्छ ।

आफ्नो जिउज्यानको खतरा मोलेर भिडियो बनाउने सभिका भिडियोकर्मीहरु वास्तवमा मानव अधिकारकर्मी हुन् । उनीहरूको संरक्षण सुनिश्चित गर्नु राज्यको दायित्व हो । यति भएर पनि सभि प्रयोगकर्ताले राज्य संरचनाबाट हुने गरेका मानव अधिकार उल्लङ्घनका घटना र परिवेशको पनि अभिलेखन गर्दछन् । तसर्थ, धेरै अवस्थामा राज्य पनि सभि प्रयोगकर्ताको विपक्षमा रहेको देखिन्छ । यसबाट भिडियो निर्माणमा संलग्न मानव अधिकारकर्मीको जिउज्यान थप खतरामा रहेको अवस्था हाम्रो सामु छर्लङ्ग छ ।

मानव अधिकार अभिलेखनमा सभि प्रयोग गर्नुअघि सबैले ध्यान दिनुपर्ने केही विषय :

- बाह्य कारकबाट थुप्रै किसिमको खतरा हुन सक्ने हुँदा सधैँ समूहमा काम गर्नुपर्छ ।
- आफ्नो समुदायमा सक्रिय मानव अधिकार सञ्जालको सदस्य बनी आफ्नो काममा सञ्जालको संलग्नता सुनिश्चित गर्नु आवश्यक छ ।
- जटिल प्रकारका घटना अभिलेखन गर्नुअघि सधैँ सो अभिलेखनका कारण आफू वा आफ्ना परिवारजन र साथीहरूलाई हुन सक्ने खतराको मूल्याङ्कन गरी सुरक्षित वातावरणमा भिडियो निर्माण गर्नसपर्छ ।
- जटिल प्रकारका घटना अभिलेखन गर्ने क्रममा आफू र आफ्नो समूहमाथि हस्तक्षेप भएका खण्डमा सघाउ पुर्‍याउन सक्ने भरपर्दो र प्रभावशाली व्यक्तिलाई सूचित गर्नुपर्छ । जुनसुकै बेला पनि फोन अन राख्नुपर्छ । आवश्यक परे न्एक त्वबअपष्लन पनि अनमा राख्नुपर्छ ।
- भिडियोमा घटना अभिलेखन गरेको समय र घटना घटेको स्थानको स्पष्ट जानकारी हुनुपर्छ । भिडियोलाई औपचारिकता दिनका लागि घटनामा भएको क्षतिका साथै भौतिक, सामाजिक र

मानसिक प्रभावको रेकर्ड गर्नु आवश्यक छ ।

- घटना अभिलेखन गरेपछि भिडियो सामग्री सुरक्षित कम्प्युटरमा स्थानान्तरण गर्नुपर्छ । सो कम्प्युटर वा हार्ड डिस्कलाई आफ्नो परिवारका सदस्यबाट पनि टाढा राख्नुपर्छ । पासवर्डको प्रयोग गर्नुपर्छ । फाइललाई नचिनेको व्यक्तिबाट सम्पादन गराउनु हुँदैन । गराइहालेमा प्रोजेक्टलगत्तै सबै फाइल अरूको कम्प्युटरबाट मेट्नुपर्छ (डिलिट गर्नुपर्छ) ।

मानव अधिकार अभिलेखनमा हिंसा अभिलेखन मात्र पर्दैन । यसअन्तर्गत अन्य विषय पनि समावेश हुन्छन् । मानव अधिकार अभिलेखनमा बनाइने भिडियो सामग्रीका केही उदाहरण निम्नानुसार छन् :

- मानव अधिकार उल्लङ्घन हुने गरी भएको हिंसाको घटनापछि गरिने अभिलेखन,
- सार्वजनिक गतिविधिमा निश्चित समुदायलाई तोकी हुने हिंसाको अभिलेखन,
- मानिसको नैसर्गिक अधिकार खोसिने गरी राज्य वा गैरराज्यबाट हुने गतिविधि, (भोट हाल्न नदिनु, मन्दिर प्रवेशमा रोक लगाउनु, शिक्षाबाट वञ्चित गर्नु आदि)
- मौलिकताका नाममा समूह/समुदायमाथि लगाइने बन्देजको अभिलेखन, (छाउपडी प्रथा, कमैया प्रथा, छुवाछुत आदि)
- राज्य (संविधान) ले सुनिश्चित गरेको हकबाट वञ्चित गरिएको अवस्थाको अभिलेखन, (घरमा धाराको व्यवस्था नहुनु, विद्यालय टाढा हुनु, एम्बुलेन्स उपलब्ध नहुनु आदि)
- समकालीन एवम् सामाजिक धरोहर, सांस्कृतिक सिप र कलामाथि हस्तक्षेप हुँदा गरिने अभिलेखन,

अन्य माध्यमको दाँजोमा भिडियोमार्फत मानव अधिकार अभिलेखन गर्दा हुने भिन्नता :

- भिडियोमा प्रत्यक्ष रूपमा मानिसको अनुहार र आवाज रेकर्ड गरिने भएकाले सामग्रीको आधिकारिकतामाथि प्रश्न गर्ने ठाउँ हुँदैन । नेपालको न्यायिक निकाय (अदालत) ले भिडियोलाई प्रमाणको पहिचान दिएको छ ।
- भिडियो सबैले हेरेर बुझ्न सक्ने हुँदा साक्षरताको अवस्था कमजोर भएको समुदायमा पनि यो प्रभावकारी हुन्छ ।
- भिडियोमार्फत गरिने अभिलेखन सामाजिक सञ्जालको प्रयोगबाट कालान्तरसम्म जोगाई धेरै मानिसबिच मुद्दा उठान गर्न सकिन्छ ।

सभि भिडियोको सकारात्मक प्रभावका साथै सोको निर्माणका क्रममा आउन सक्ने चुनौतीलाई नकार्न मिल्दैन । भिडियो निर्माणकै कारण चुनौती आए निम्न उपायहरु अपनाउन सकिन्छ :

- **स्थानान्तरण गर्ने :** आफ्नो परिवारजन लगायत कसैलाई थाहा नहुने स्थानमा गएर मुद्दा नसकिउन्जेल बस्न सकिन्छ । यसका लागि थुप्रै सामाजिक संस्थाहरूले सहयोग गर्छन् । नेपालमा डकस्कुलले पनि स्थानान्तरणका लागि सहयोग गर्छ । सुरक्षति भई यात्रा गर्नु उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ ।
- **मनोपरामर्श लिने :** आफूले देखेको र खिचेको भिडियोले मानसिक तनाव सृजना गरेमा तुरुन्तै मनोपरामर्श सेवा लिनुपर्छ । यसका लागि हाल नेपालमा थुप्रै संस्थाले स्थानीय रूपमै मनोपरामर्श सेवा दिन्छन् । आफूलाई पायक पर्ने भरपर्दो स्थानमा मात्र जानु उपयुक्त हुन्छ ।

- **समुदायको सुरक्षामा बस्ने :** समुदायको भिडियोलाई अँगाल्नु सभिको सकारात्मक पक्ष हो । समुदायभित्र बस्दा चुनौतीको सामना गर्ने हौसला बढ्छ, जसले गर्दा यस्तो चुनौती स्वतः कम भएर जान्छ ।
- **न्यायिक सहयोग लिने :** भिडियो निर्माणपछि आफूमाथि धम्की दिने र तर्साउने खालका गतिविधि भएमा न्यायिक सहयोग लिनुपर्छ । नेपालको संविधानले हरेक नागरिकले संरक्षित रूपमा बस्न र बाँच्न पाउने अधिकार सुनिश्चित गरेको छ ।

२. अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको अधिकार र भिडियो

अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको अधिकारअन्तर्गत हरेक मानिसलाई दबाबरहित वातावरणमा अभिव्यक्तिको अधिकार राज्यले सुनिश्चित गरेको छ । यो नैसर्गिक (जन्मदै मानिससित आएको अधिकार) मानव अधिकार हो । यो नैसर्गिक अधिकार भएको हुँदा राज्यको कुनै पनि निर्णय र कानुनले पनि यसलाई रोक लगाउन मिल्दैन । समुदायको बोलीलाई दबाबरहित वातावरणमा बृहत् जनमानसबिच ल्याउनका निम्ति हामीसित अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको अधिकार छ । यो महत्त्वपूर्ण प्राप्ति हो । यस विषयमा बुझ्न सके अनि यसका आधारभूत सिद्धान्तलाई सम्झिन सके कसैले पनि हामीलाई अभिव्यक्तिको अधिकारबाट वञ्चित गर्न सक्दैन ।

+ अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको अधिकार के हो ?

यो नैसर्गिक मानव अधिकार हो । यसलाई नेपालको संविधानको धारा ... उपधारा .... ले सुरक्षित गरेको छ । (संविधान - धारा, उपधारा)

+ अभिव्यक्तिको बुझाइ के हो ?

मानिसले देखेको र बुझेको आधारमा जुनसुकै माध्यमको प्रयोग गरी गरिएको अभिव्यक्ति यस अधिकारभित्र पर्दछ । यसमा कुनै एक माध्यमलाई समेट्ने र कुनैलाई नसमेट्ने भन्ने हुँदैन । भाषा, गीत, लेख, फोटो, भिडियो, इन्टरनेट आदिबाट हुने सूचना/सन्देशको प्रवाह नै अभिव्यक्तिको उदाहरण हो ।

+ नेपालको भिडियो क्षेत्रमा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको अवस्था

नेपालको वर्तमान राज्य संरचनाले भिडियोलाई फरक पहिचानसहितको माध्यम भनेर हेरेको छैन । त्यसकारण अनौपचारिक (स्वतन्त्र) रूपमा बनाइने भिडियोमा नियमित समस्याहरु आउने गरेका छन् । हाल नेपालमा टेलिभिजन स्टेसनबाहिर बन्ने भिडियोलाई चलचित्रकै रूपमा हेरिन्छ । त्यस्ता भिडियो लाई सोहीअनुरूपको नियमनकारी व्यवस्था पनि लागु गरिएको छ । चलचित्र विकास बोर्ड र फिल्म सेन्सर बोर्डअन्तर्गत गरिने चलचित्रको नियमनसम्बन्धी कानुन मूलतः नेपालको पञ्चायतकालीन संविधानबाटै लिई साधारण परिमार्जन मात्र गरेर अघि बढाइएकाले यसमा अझै पनि हिन्दू संस्कृति (मौलिकता) र नियन्त्रणमुखी सिद्धान्त हाबी भएको पाइन्छ ।

निम्न तरिकाबाट भिडियो अभिव्यक्तिमाथि प्रहार हुने गरेको पाइन्छ :

- मौलिकता र नैतिकताको पक्षधर बनी राज्यले विभिन्न भिडियो सामग्रीलाई बन्देज लगाउने गरेको

पाइन्छ ।

- धार्मिक समूहबाट भिडियोकर्मीमाथि हमला गरिएको पाइन्छ ।
- संवेदनशील मानव अधिकारको अवहेलना भएका स्थानहरूमा भिडियोकर्मीहरूलाई पहुँच नदिई घटनाबारे निश्चित प्रकारका समाचार मात्र प्रसारण हुन दिइएको छ ।
- चलचित्र महोत्सवजस्तो कार्यक्रममा चलचित्रमार्फत हुने अभिव्यक्तिलाई निरूत्साहित गरी त्यसलाई दबाउने कार्य गरिन्छ । यसलाई पनि भिडियो अभिव्यक्तिमाथिको हमलाका रूपमा बुझ्न सकिन्छ ।
- चलचित्र महोत्सवमा देखाइने चलचित्रलाई सेन्सर गर्न लगाई निश्चित प्रकारका चलचित्रलाई मात्र मान्यता दिई भिडियो अभिव्यक्तिमाथि हमला गरिन्छ ।

+ अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतामा चलचित्र महोत्सवको भूमिका

विश्वभरिको अनुभवका आधारमा इन्टरनेटका साथै चलचित्र महोत्सवहरु पनि अभिव्यक्ति सुनिश्चितताका लागि समुदायस्तरमा गरिने महत्त्वपूर्ण गतिविधिमा पर्छन् । भिडियोमार्फत अभिव्यक्तिको अधिकार सुनिश्चित गर्न चलचित्र महोत्सवहरु सकेसम्म धेरै ठाउँमा आयोजना गर्न सकिन्छ । नेपालमा चलचित्र महोत्सवमा देखाइने चलचित्रहरूलाई पनि सेन्सरको कानुनी आवश्यकता रहेको छ । यति भएर पनि व्यक्तिगत कार्यक्रमका रूपमा चलचित्र हेर्ने र देखाउने गर्दा कसैले रोक्न सक्दैन । महोत्सवहरूमा ठुलादेखि छोटा अवधिका र सबै प्रकारका मुद्दा र कथामा बनेका चलचित्र देखाइन्छन् । यसबाट भिडियो/चलचित्रको बृहत् अनुभव स्थापना हुन सक्छ । फरक धारका भिडियो सामग्री हेर्ने माहोल प्रस्तुत हुन सक्छ । यसरी कमै दर्शकमा मात्र सीमित रहेका चलचित्रहरु पनि बृहत् दर्शकमाझ पुर्याउन सकिन्छ ।

+ प्रोपोगान्डा

विशेष राजनीतिक उद्देश्य राखी समाजिक कलह निम्त्याउने उद्देश्यका साथ निर्माण गरिएका भिडियो/चलचित्रलाई प्रोपोगान्डा सामग्रीका रूपमा बुझ्न सकिन्छ । व्यक्तिगत अभिव्यक्तिले समाजमा रहेका अवस्थामाथि प्रश्न उठाने जमर्को गर्ने भएकाले त्यस्ता समाजमाथि प्रश्न उठाउने प्रत्येक भिडियो/चलचित्रलाई प्रोपोगान्डा भन्न मिल्दैन । प्रोपोगान्डा र चलचित्र छुट्याउन चलचित्र निर्माताको उद्देश्य, भिडियोमा प्रयोग भएको सामग्री, भाषा, अन्य श्रव्य/दृश्य सामग्री र सो चलचित्रपछाडि बृहत् समूह रहे/नरकेहो विचार गर्नुपर्छ । उद्देश्य हेरेर यसको प्रकृति छुट्टयाउन सकिन्छ ।

प्रोपोगान्डा चलचित्रका कारण चलचित्रकर्मीमाथि बारम्बार बन्देज लाग्ने गरेको छ । प्रोपोगान्डा चलचित्रबारे चलचित्रकर्मीले पनि निरन्तर निगरानी गर्नु आवश्यक छ ।

सामाजिक आन्दोलनमा भिडियो अभिलेखन

नेपालका थुप्रै समुदायका बृहत् सवालहरु अझै पनि पूर्ण रूपमा सम्बोधन हुन सकेका छैनन् । सबै समस्या समाधान हुन लामो समयसम्म सांस्कृतिक सङ्घर्ष गर्नु आवश्यक हुन्छ । यस यात्रामा सभिको सकारात्मक भूमिका रहेको छ । नियमित रूपमा सभिमार्फत प्रदर्शन हुने भिडियोहरूले समुदायभित्रैबाट समस्याको पहिचान गरी सोका लागि अपनाउनुपर्ने प्रयासहरूमा सामूहिक ऐक्यबद्धता जनाएका छन् ।

यस्ता भिडियोहरू सामाजिक आन्दोलनहरूलाई निरन्तरता दिन र आन्दोलनप्रति सामुदायको विश्वास निर्माण गर्न आफ्नो भूमिकामा सक्षम देखिएका छन् ।

सामाजिक आन्दोलनमा सभिको प्रभाव निम्नानुसार देखिएको छ :

- व्यक्तिगत अनुभव र समुदायिक भाषामा आधारित भिडियोले निश्चित समुदायको खास समस्यालाई उसैको भाषामा प्रस्तुत गर्छ ।
- पछाडि पारिएका समुदायले समाज विकासमा पुर्याएको टेवाको अभिलेखन गर्छ ।
- नीतिगत परिवर्तनका कारण पाछाडि पारिएका समुदायमा परेको सकारात्मक/नकारात्मक प्रभावको अभिलेखन गरी सोको पैरवीमा सहयोग गर्छ ।
- यथार्थमा आधारित भिडियो सामग्रीमार्फत सामाजिक आन्दोलनलाई आवश्यक वैधता प्रदान गर्छ ।

नेपालको प्रसङ्गमा निम्न सामाजिक आन्दोलनहरूमा भिडियोको भूमिका अझै सकारात्मक हुन सक्ने देखिन्छ :

- महिला आन्दोलन

राज्यको विकासमा महिलाको राजनीतिक भूमिका र साम्प्रदायिक पहिचानका आधारमा महिलाभित्र रहेको मुद्दासम्बन्धी विविधताको अभिलेखन गर्ने भूमिका विशेष प्रकारको देखिएको छ ।

- आदिवासी, जनजाति आन्दोलन

आदिवासी, जनजाति समुदायलाई आफ्नै भाषामा पहिचानको विषय सुनाउन र बुझाउन भिडियोको विशेष भूमिका रहेको देखिन्छ । नेपालका सबै सम्प्रदायलाई लामो समयसम्म हिन्दूवादी नजरले हेर्ने परिस्थितिका कारण आदिवासी र जनजातिको पहिचान धमिलो बनेको छ । विभिन्न समुदायभित्र रहेका कथाहरूको दस्तावेजीकरण तथा सिप र कलाको अभिलेखनमा भिडियोको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

- भूमि आन्दोलन

नेपालमा थुप्रै समुदायलाई भूमिहीन अवस्थामा बस्न बाध्य बनाइएको छ । केही समुदायका बारेमा समाचारमा नियमित सुन्न पाएइ पनि धेरैका बारेमा स्थानीयबाहेक अन्यलाई थाहा छैन । भिडियोले नेपालभरि छरिएर भुमिहीन अवस्थामा बस्न बाध्य समुदायको वस्तुगत अवस्था उजागर गर्छ । यसले उनीहरूको संवेदनशील अवस्था प्रस्तुत गर्छ । यसबाट समधानतर्फ स्थानीय समुदाय र बृहत् जनसमुदायलाई अघि बढाउन सकिन्छ ।

महिलामाथिको हिंसा अभिलेखनका क्रममा ध्यान दिनुपर्ने विषयहरु :

- घटनाका बारेमा विस्तृत जानकारी लिई सोका लागि स्थानीय माहिला अधिकारकर्मी तथा मानव अधिकारकर्मीसित समन्वय गर्न सकिन्छ ।
- अभिलेखनका क्रममा कसको भूमिका के हुने भन्नेमा स्पष्ट हुन आवश्यक छ ।
- प्रभावितको आवश्यकता के हो र उनी कस्तो अवस्थामा छन् ? सोको स्पष्ट जानकारी लिई

भिडियोको ढाँचा छनोट गर्नुपर्छ । यसमा मन्जुरीनामाको भूमिका पनि रहन्छ । जोखिम बढ्न सक्ने भएकाले गोपनीयताको ख्याल गर्नुपर्छ ।

- हिंसा भएको स्थानबाट दृश्य प्रमाण पनि सङ्कलन गर्नुपर्छ ।
- सम्भव भएसम्म मनोपरामर्शदाता साथमै राख्नु उचित हुन्छ ।
- स्थानीयका साथै अपराधी, प्रहरी, कानुनी परामर्शदाता आदिलाई लिएर उनीहरूको धारणा सङ्कलन गर्नपर्छ । स्थानीय पत्रपत्रिकासँग सहकार्य गर्न सकिन्छ । यस्ता पत्रपत्रिकाले विशिष्ट स्तरको नेतृत्व लिन सक्छन् ।
- फोटाका साथमा भिडियो पनि खिच्नु आवश्यक हुन्छ ।
- फोटो र भिडियोमा खिचेर सङ्कलन गरिएको सामग्रीलाई सुरक्षित गर्नुपर्छ । त्यस्तो सामग्री कसैलाई पनि दिनु हुँदैन । ती सबै समग्रीलाई आफ्नो ल्यापटपमा राखी सुरक्षित गर्न सकिन्छ ।
- कसैसँग कुनै पनि प्रकारको पूर्वाग्रह लिनु हुँदैन ।

मन्जुरीनामा

मन्जुरीनामा के हो ?

भडियो निर्माणका लागि निर्माण कम्पनी र भिडियो वा अडियो प्रदान गर्ने व्यक्तिबिच हुने सम्झौतालाई मन्जुरीनामा भनिन्छ । मन्जुरीनामा आर्थिक लेनदेनको आधार वा स्वेच्छिक दुवै रूपमा हुन सक्छ । डकुमेन्ट्री चलचित्र, पैरवीका लागि भिडियो, सभि भिडियो लगायतका लागि स्वेच्छिक रूपमा मानिसहरूले आफ्नो भिडियो खिच्न दिन्छन् । भिडियोमा देखाइने पात्रका साथै निर्माता कम्पनी दुवैको भिडियो खिच्ने क्रममा हुने संलग्नतालाई कानुनी दायरामा ल्याउन मन्जुरीनामा आवश्यक हुन्छ ।

मन्जुरीनामा नगर्दा के हुन्छ?

मन्जुरीनामाबिना कसैको भिडियो वा अडियो लिनु गैरकानुनी काम हो । यस्तो गर्नु व्यक्तिको गोपनीयताको अधिकार हनन् गरेको मानिन्छ । यसबारे मुद्दा चलेमा जेल सजाय पनि हुन सक्छ ।

मन्जुरीनामा भिडियो निर्माता र सहभागी पात्रबिच आदर भाव गर्ने तथा सम्मान स्थापना गर्ने माध्यम पनि हो । मन्जुरीनामा नलिँदा जुनसुकै बेला भिडियोमा देखाइएको पात्रले भिडियोमा रोक लगाउने अधिकार राख्छन् । यसो भएमा ठुलो आर्थिक नोक्सानी हुन सक्छ ।

मन्जुरीनामा कोसित लिने ?

चलचित्र/भिडियोमा देखिने हरेक व्यक्तिसित निर्माता संस्थाले मन्जुरीनामा गर्नुपर्छ । हुलमुलको अवस्था छ भने भिडियो छायाङ्कनको सामूहिक जानकारी दिन माइकिङ गरेर पनि मन्जुरीनामा लिन सकिन्छ ।

विभिन्न स्थानमा भिडियो खिच्नका लागि मन्जुरीनामा लिनुपर्ने नियम पनि हुन सक्छ । यस्ता स्थानहरूमा पुरातात्त्विक महत्त्वका स्थान, प्राकृतिक महत्त्वका स्थान (निकुन्ज) आदि पर्छन् ।

मानव अधिकार आभिलेखीकरणका लागि मन्जुरीनामा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । मन्जुरीनामा नलिँदा अधिकारबाट वञ्चित भएको पीडित व्यक्तिलाई थप पीडा पुग्छ । विशेष परिस्थितिमा आफू र आफ्नो परिवारजनको ज्यान खतरामा पनि पर्न सक्छ । यस विषयमा सतर्क हुनु भिडियो निर्माताको कर्तव्य हो । यसलाई हलुका रूपमा लिएर गल्ती गर्नु हुँदैन ।

मन्जुरीनामा गर्दा ध्यान दिनुपर्ने विषय :

- मन्जुरीनामा किन र कसरी लिने भन्ने विषय निश्चित गर्नुपर्छ ।
- मन्जुरीनामाको नैतिक पक्ष (संवेदनशीलता) ख्याल गर्नुपर्छ ।
- मन्जुरीनामाको कानुनी पक्षमाथि विचार पुर्याउनु आवश्यक छ ।
- मन्जुरीनामाको किसिम बुझ्नुपर्छ ।
- नेपालको कानुनमा मन्जुरीनामाको अवस्था विचार गर्नु जरूरी छ ।

मन्जुरीनामा फारामको नमुना

म .... यस ....(खाली ठाउँमा संस्था/कम्पनीको नाम लेख्ने) का उत्तराधिकारी/वितरक/लाइसेन्स प्राप्त संस्था (निर्माता) लाई निर्विरोध रूपमा आफ्नो आवाज/छायाचित्र/भिडियो रेकर्ड गरी निर्माताको आवश्यकताअनुसार सामग्री निर्माण गर्नका लागि आफूमा रहेको पूर्ण अधिकार हस्तान्तरण गर्न मन्जुर छु । साथै प्राप्त सामग्री पुनः प्रयोग गरी अन्य सामग्री निर्माण गर्न, विद्युतीय प्रसारणजन्य सामग्री निर्माण गर्न, विज्ञापन बनाउन तथा ध्वनिलाई विभिन्न किसिमले प्रयोग गर्नका लागि पनि निर्विरोध रूपमा निजलाई अधिकार हस्तान्तरण गर्दछु । मसँग सम्बन्धित सामग्री सामाजिक सेवामा प्रयोग हुने बारेमा आफू जानकार रहेको बेहोरा अवगत गराउँदै रेकर्डिङ गरिएको सामग्रीमाथि कुनै अवस्थामा पनि दाबीविरोध नगर्न पूर्ण रूपमा सहमत भई यससम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार निर्मातालाई दिएको छु भनी यो मन्जुरीनामा गरिदिएको छु ।

सही :

नाम :

मिति तथा स्थान :

पूरा ठेगाना :

माता/पिताको नाम :

व्यक्तिगत सम्पर्क नम्बर : दा बा

भाग एघार

उपयोगी फरम्याट र तालिमको नमुना

१) पैरवीमुखी भिडियोका लागि भिडसयो एक्सन प्लन (Video Action Plan) **- फरम्याट** (Project Plan)

सामाजिक अभियान तथा मानव अधिकार अभिलेखनमा उपयोगी हुने यो फरम्याट विशेषतः पैरवीमुखी भिडियो निर्माणका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो भिडियोका लागि स्क्रिप्ट तयार गर्ने सरल उपाय पनि हो । तसर्थ, यसलाई पैरवीका साथै अन्य भिडियो र चलचित्र निर्माणका लागि पनि प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

निर्माण गर्न लागिएको भिडियोको विषय, पैरवीको सवाल, भिडियो/पैरवीको स्रोता आदिका बारेमा फरम्याट भर्नुअघि नै स्पष्ट हुनुपर्छ । फरम्याटपछि स्टोरीबोर्ड/सट लिस्ट तयार पारी भिडियो छायाङ्कन गरिन्छ ।

	सवाल	वर्णन
१	**समस्या/ मुद्दा** (सामाजिक न्यायको कस्तो मुद्दालाई यो भिडियोमार्फत सम्बोधन गर्न खोजिएको हो ?)	
२	**पैरवीको उद्देश्य** (देख्न खोजेको परिवर्तन के हो ? परिवर्तन कहाँ देख्न चाहनुहुन्छ ? कानुनी रूपमा, समाजमा, व्यवस्थापकीय पक्षमा आदि लेख्नुस्)	
३	**प्राथमिक दर्शक** (यो भिडियो कसका लागि बनाइँदै छ ? भिडियो कुन समूह/समुदायको पहुँचमा पुगे मात्र प्रभावकारी मानिने छ ? समूह/समुदायको स्थान, उमेर, लिङ्ग आदि प्रस्ट लेख्नुहोस्) 'प्राथमिक दर्शकको पहिचानबिना भिडियोको संरचना र प्रस्तुतीकरण शैली ठम्याउन अप्ठेरो हुन्छ' प्राथमिकका साथै भिडियोका द्वितीय (secondary) दर्शक पनि हुन सक्छन् । सो पनि लेख्नुहोस् । द्वितीयक दर्शक ती समूह हुन्, जसमार्फत भिडियोले खोजेको परिवर्तनमा टेवा पुग्न सक्छ तर ती निर्णायक भने होइनन् ।	
४	**सन्देश** (भिडियोमार्फत के भन्न खोजिएको हो ? दर्शकका लागि कस्तो सन्देश बढी प्रभावकारी होला ?)	

५	**कथा सामग्री** (भिडियो कुन कथाको प्रसङ्गका वरपर बनाइन्छ ? सीमित शब्दमा, एक/दुई वाक्यमा लेख्नुस्)	
६	**अवधि (भाषाको)** (भिडियो कति लामो हुन्छ ? प्राथमिक तथा अन्य स्रोताका लागि फरक भाषा आवश्यक छ भने कसरी मिलाइन्छ ?)	
७	**संरचना** (भिडियोको संरचना कस्तो हुने छ ? भिडियोका विभिन्न खण्डलाई कसरी बाँधिने छ ? आफू र भिडियोमा संलग्न हुने साथीहरू पनि स्पष्ट हुनेगरी लेख्नुस्)	
८	**आवाज** (भिडियोमा कस्को आवाज प्रस्तुत हुने छ ? उद्घोषक, सम्बन्धित व्यक्तिको जीवनकथा, विशेषज्ञ, चुनौती सामना गरेका व्यक्ति आदि स्पष्ट लेख्नुहोस्) अन्तर्वार्ता प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने कतिओटा र कति लामा हुने छन् ? सकेसम्म नाम पनि लेख्नुहोस् ।	
९	**भिडियोको प्रस्तुतीकरण** (यो भिडियो कसरी प्रस्तुत गरिने छ ? अवलोकनसम्बद्ध, खोजमूलक, पात्रमुखी, कथनमा आधारित आदि सबै प्रस्तुतीकरणका नमुना हुन् । प्रस्तुतीकरणको नाम थाहा छैन भने आफूले देखेको प्रस्तुति कस्तो हुन्छ सो लेख्न सक्नुहुन्छ । भिडियो/चलचित्रको निश्चित प्रस्तुति शैली मात्र हुँदैन ।	
१०	**श्रव्य/ दृश्य** (कस्तो श्रव्य/दृश्य इलिमेन्ट प्रयोग गर्नुहुन्छ ? कुनै खास क्लिप आदि छ भने लेख्नुहोस्)	
११	**प्रस्तुतिको नैतिक/सैद्धान्तिक पक्ष** (यो भिडियो निर्माणका क्रममा ख्याल गर्नुपर्ने केही नैतिक वा सैद्धान्तिक पक्ष छन् भने लेख्नुहोस् । यदि कुनै समस्या छन् भने तिनका समाधान पनि होलान् ।	
१२	**वितरण, प्रसारणको समयावधि** - भिडियो कुनै कार्यक्रमअघि बनाउनपर्ने छ कि ! - प्राथमिक दर्शकमाझ पुग्ने सबैभन्दा स्तरीय प्रसारण शैली के हो ? (अनलाइन सबैका लागि उपयुक्त नहुन सक्छ) - भिडियो प्रसारण गर्ने उपयुक्त स्थान चलचित्र महोत्सव छन् भने लेख्नुहोस् ।	

१३	**भिडियोको प्रभाव मापन** (पैरवीमुखी भिडियो भएकाले यो भिडियोको प्रभाव कसरी मापन गर्नुहुने छ ?) - गुणात्मक आधार - विषयगत आधार - सैद्धान्तिक आधार	
१४	**उपयुक्त माध्यम** (प्रस्तावित परिवर्तनका लागि यो भिडियो पैरवीको उपयुक्त माध्यम किन हो ? भिडियोले सगोलको पैरवीमा के थप्ने छ ?)	
१५	**सुरक्षा, संवेदनशीलता** (यो भिडियो बनाउने क्रममा कुनै समूह, व्यक्ति र समुदायलाई खतरा छ भने सतर्कता कसरी अपनाइने छ ?)	

२) तीन दिने तालिमको नमुना

यस तीन दिने सहाभागितामुखी भिडियो तालिमलाई समुदायमा कार्यरत सञ्चारकर्मी तथा सामाजिक अभियन्तामाझ पुर्याई भिडियोसित जोड्न र आफ्नो क्षेत्रमा पउयोग गर्नका लागि ....

३) पहिलो दिन

- प्रथम सत्र

+ सहभागीको परिचय
+ जर्नल बनाउने
  - नाम स्पष्ट देखिने गरी तोकिएको स्थानमा राख्ने ।
  - समुदायको समस्या पहिचान गर्ने अभ्यासको जानकारी दिने र सोको तालिका प्रस्तुत गर्ने ।
+ सहभागीले तालिमबाट राखेको अपेक्षा सङ्कलन गरी देख्ने ठाउँमा टाँस्ने ।
+ क्यामेरा चिनौँ अभ्यास
  - अभ्यासपछि प्रदर्शन र छलफल
+ सामाजिक न्याय र सफल पैरवीमाथि छलफल
  - समुदायमा भएको पैरवीमुखी गतिविधिको स्मरण गरी छलफल गर्ने ।
  - भिडियोमार्फत पैरवीको उदाहरण हेर्ने र छलफल गर्ने ।

- दोस्रो सत्र

+ सट चिनौ अभ्यास
  - भिडियो हेरी फरक सट पहिचान गरी ताली बजाउने अभ्यास,
  - भिडियोको संरचनामा सटको भूमिकाबारे छलफल,
+ क्यामेरामा एडिटिङको अभ्यास
  - फरम्याटको मद्दतले अभ्यासको विषय र प्रस्तुति पहिचान गर्ने,

- छायाङ्कन,
- निर्मित भिडियोको प्रदर्शनी,

☺☺☺

दोस्रो दिन

- प्रथम सत्र

+ पहिलो दिनको समीक्षा गरी सुरू गर्ने ।
+ जर्नल भर्ने अभ्यासको नतिजा सबै सहभागीलाई सुनाउन लगाई छलफल गर्ने ।
+ भिडियो एक्सनको फरम्याट परिचय र छलफल
    - फरम्याटबारे स्पष्ट छलफल गर्ने ।
    - भिडियो हेरी एक्सन फरम्याटमा लेखिएका विभिन्न विषय भिडियोमा पहिचान गर्ने ।
+ SMART उद्देश्यबारे छलफल
    - SMART उद्देश्यका विभिन्न चरणबारे छलफल गर्ने ।
    - पैरवीका लागि SMART उद्देश्यको भूमिकाबारे छलफल गर्ने ।

- दोस्रो सत्र

+ स्टोरीबोर्ड अभ्यास
    - सामान्य विषय पहिच गरी स्टोरीबोर्ड बनाउने,
    - स्टोरीबोर्डमा सटलिस्ट बनाउने,
    - छायाङ्कन गरी समूहमा प्रस्तुत गर्ने,
+ जर्नल भर्ने अभ्यासका लागि समय
    - समाजमा देखिएका समस्याबारे समुदायको विचार र सहभागीको व्यक्तिगत धारणा बनाउने,
    - समस्या समाधानका लागि भिडियोको प्रयोगबारे सहभागीले प्रस्तुति बनाउने,

☺☺☺

तेस्रो दिन

- प्रथम सत्र

+ जर्नल भर्ने अभ्यासको प्रस्तुति
    - जर्नल भर्ने अभ्यासमार्फत सहभागीले पहिचान गरेका समस्या र सोको समाधानका लागि भिडियोको प्रयोगबारे प्रस्तुति गर्ने ।
    - सहभागी भोटिङमार्फत २-३ ओटासम्म परियोजना पहिचान गर्ने ।
+ समूह विभाजन, अन्तिम भिडियो अभ्यास
    - जर्नल भर्ने कार्यबाट भोटिङ हुँदै पहिचान गरिएका अभ्यासमा काम गर्ने,
    - अभ्यासको मुद्दा तथा दर्शक पहिचान गरी 'भिडियो एक्सन फर्म' भर्ने,
    - एक्सन फर्मपछि स्टोरीबोर्ड अभ्यासमार्फत भिडियोको प्रस्तुति छिनोफानो गर्ने,

- एडिटिङ इन क्यामेराको फारम प्रयोग गरी सट लिस्ट तयार परेर छायाङ्कन गर्ने,

- दोस्रो सत्र

+ अभ्यास छायाङ्कन र सम्पादन गर्ने
- न्यूनतम सम्पादनका लागि सकभर एडिटिङ इन क्यामेराको मोडलमा भिडियो निर्माण गर्ने,
- सहजकर्ताले सहयोग गरी सम्पादन गराउने,

- अन्तिम सत्र

+ निर्माण भएका भिडियो समुदायका सदस्यलाई पनि राखेर प्रदर्शन गर्ने
  - प्रदर्शनीपछि समुदायका सदस्यबाट प्रमाणपत्र हस्तान्तरण गर्ने,
  - उपस्थित सहभागीलाई भिडियोबारे केही बोल्न प्रोत्साहित गर्ने,
  - सहभागीलाई आफ्नो भिडियो प्रस्तुत गर्ने मौका दिने,

अतिरिक्त सामग्री १

भिडियो एक्सन प्लानको विस्तारित फाराम

(यो फारामलाई आधार मानेर पैरवीजन्य भिडियोको योजना तर्जुमा गर्न सकिन्छ)

यो WITNESS - Video for Human Rights नामक संस्थाले तर्जुमा गरेको Video Action Plan (VAP) को विस्तारित फारम हो । यस फारमको छोटो अंश यसै पुस्तकको अघिल्लो अंशमा प्रकाशन गरिएको छ । यो भिडियो एक्सन प्लान मानव अधिकारको क्षेत्रमा कार्यरत संस्थाहरूमा पैरवीजन्य भिडियो निर्माणका लागि सघाउ पुग्ने गरी निर्माण गरिएको छ ।

यो एक्सन प्लानले प्रयोगकर्तालाई पैरवीको सही विधि छनोट गर्न, पैरवीमा भिडियो प्रयोग गरी आवश्यक क्षमता स्पष्ट पार्न तथा त्यसका बारेमा व्यवस्थापकीय पक्ष केलाउन सघाउ पुर्याउँछ । यसलाई भिडियो परियोजनाजको सुरूवाती चरणमै प्रयोगमा ल्याउन सके मात्र सोचेअनुसारको प्रतिफल पाउन सकिन्छ । यससँग सम्बन्धित फाराम भर्दा स्पष्ट चिन्तनका साथ स्थलगत यथार्थलाई मध्यनजर गरेर मात्र भर्नुपर्छ ।

यो फाराम भर्न थप सहयोग आवश्यक परे निम्न लिङ्कमा गएर सिक्न सकिन्छ :

www.witness.org/training

फाराममा भएका तालिकहरु आफैँ योजना तर्जुमा गर्दा आवश्यक पर्दैन । यसलाई केवल गाइडका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

भाग १. Overall Video Advocacy Framework (सालाखाला भिडियो पैरवीको आकार)

उद्देश्य र स्रोताको पहिचान

नोट : सफल भिडियो पैरवी सामग्रीलाई निश्चित मुद्दासम्बन्धी अभियानमा विशेष आवश्यकता पूरा गर्ने एक माध्यमका रूपमा मात्र प्रयोग गरिन्छ । यसका साथै प्रतिवेदन, पम्प्लेट, वेबसाइड, सामाजिक सञ्जालजस्ता पैरवीका अन्य माध्यमसित भिडियोलाई अन्तरसम्बन्धित हुने गरी प्रयोगमा ल्याउँदा थप प्रभावकारी हुन्छ । पैरवीको सबै आवश्यकता भिडियोले मात्र पूरा गर्छ भन्ने सोच्नु हुँदैन । भिडियोबिना आजका दिनमा स्पष्ट रूपमा पैरवी गर्न अप्ठेरो पर्छ ।

यसका लागि पैरवी कसका लागि गर्न लागिएको हो, यसका स्रोता को हुन्, पैरवी गरेर के पाउने आशा राखिएको छ, यसको उद्देश्य के हो आदि विषयमा स्पष्ट हुन जरूरी छ ।

१. आउँदो दुई वर्षमा तपाईंको संस्थाले राखेका पैरवीका उद्देश्यहरू के–के हुन् र तिनलाई प्राप्त गर्न संस्थाले के–कस्ता गतिविधिहरू गर्ने योजना बनाएको छ ? यसका लागि के–कस्तो संस्थागत रणनीति अघि सारिएको छ ?

संस्थाभित्र पैरवीका निमत्त आयोजना गरिन लागेका केही विशेष गतिविधि छन् भने तिनलाई सूचीकृत गर्न सक्नुहुन्छ साथै ती गतिविधि किन आवश्यक छन्, सो पनि उल्लेख गर्नुहोला ।

उद्देश्य	पैरवी किन गर्न लागिएको हो भन्ने विषयमा बनाइएको रणनीति	विशेष गतिविधि	संलग्न व्यक्तिको नाम र काम/कर्तव्य	यसमा संलग्न हुने अन्य संस्था वा सहकर्मीको नाम
१				
२				

२. समाजमा यथावत रहेको के-कस्तो क्रियाकलापमा परिवर्तन गर्न वा राज्यको कुन नीति परिवर्तन गर्नका लागि यो पैरवी गरिएको हो सो कुरा खुलाएर लेख्नुहोस् । आफ्नो उद्देश्य प्राप्त भएको जानकारीका लागि कस्तो प्रभाव महत्त्वपूर्ण हुन्छ (मापन), सोबारे आफू प्रस्ट भई लेख्नुहोस् । सामाजमा विद्यमान चुनौतीहरू जटिल हुने भएकाले प्राथमिक तथा द्वितीयक दुवै खाले उद्देश्य पनि लेख्न सकिन्छ ।

	देख्न खोजेको सामाजिक परिवेश वा नीतिमा परिवर्तन के हो ?	गतिविधि प्रभावकारिताको मापन के हुने छ ?
१.		
२.		
३.		

३. तपाईंको भिडियोका स्रोता को हुन् ? स्रोतामार्फत उठान गरेको पैरवीको उद्देश्य प्राप्त गर्न तपाईंमा ठोस भूमिका खेल्ने क्षमता हुनु आवश्यक छ । भिडियो प्रसारणका लागि देशभित्र र बाहिर के-कस्ता संस्था/सहकर्मीमार्फत काम गर्नुहुन्छ सो पनि लेख्नुहोस् ।

स्रोताका किसिम	स्थानीय	राष्ट्रिय	क्षेत्रीय	अन्तर्राष्ट्रिय
न्यायिक समिति, अदालत, सुनुवाइ आदि				
कार्यकारिणी र न्यायिक संरचना				
मानव अधिकार सञ्जाल/समिति, अधिकारकर्मी				
मानव अधिकारको सवालमा दखल दिन सक्ने निर्णायक व्यक्तिहरु (दातृ संस्था, आर्थिक संस्था, कम्पनी आदि)				
सामाजिक अभियान, NGO, सामुदायिक संस्था आदि				

प्रेस, पत्रिका, रेडियो, टिभी, इन्टरनेट समाचारदाता आदि				
जनमानस				
अन्य				

४. पैरवीलाई पार्न सक्ने प्रभावका आधारमा स्रोताहरूलाई तलको तालिकामा सूचीकृत गर्न सकिन्छ । यहाँ दिइएको उदाहरणलाई सुझावका रूपमा लिनुहोस् ।

स्रोता	देख्न चाहेको स्रोताको भूमिका	जनचेतना	दृष्टिकोण	सन्देश	कथा/भाष्य	वितरण
पैरवीमार्फत प्रभाव पार्न खोजेको स्रोता (व्यक्ति/ समूह) को हो ?	स्रोताले के गरेको हेर्न चाहनुहुन्छ ? (स्पष्ट उद्देश्य लेख्ने प्रयत्न गर्नुस्)	वर्तमान परिवेशमा स्रोताको जनचेतनाको अवस्था कस्तो छ ?	मुद्दाको बारे स्रोताको दृष्टिकोण कस्तो छ? (नकारात्मक, प्राकृतिक, सकारात्मक आदि)	स्रोताको भूमिका प्रभावकारी हुन के सन्देश आवश्यक छ ?	कस्ता मानिसको कथा/ अनुभवले स्रोतालाई भूमिका खेल्न प्रोत्साहित गर्छ ?	स्रोतामाझ कहिले र कसरी पहुँच पुर्याउनु हुन्छ ? प्रावकारिताका लागि कुनै विशेष समय/स्थान छ भने खुलाउनुस् । (कार्यक्रम, अनलाइन मिडियो, प्रेस सामग्री, सार्वजनिक कार्यक्रम आदि) सक्दो स्पष्ट हुनुहोस् ।
बङ्गलादेशको राष्ट्रपति	बर्सेनी हुने बाढीपीडितका लागि सुविधामुखी नीतिको तर्जुमा गराउन खोजिएको	जानकारी रहेको अवस्था- यसबारे नियमित रूपमा पैरवी भइरहेको हुँदा, मुद्दा नयाँ छैन ।	सजक भए तापनि यसबारे खास केही कदम चालिएको छैन ।	राज्यले बाढीपीडितका लागि पुनर्वास तथा बदलिएको परिस्थितिमा कृषिको जानकारी दिई सहयोग प्रदान गर्नुपर्छ ।	राज्यले भूमिका नखेल्दा सिर्जना भएको मानवीय चुनौती- बाढीपीडितहरूका अन्तर्वार्ताका साथै विषेशज्ञको सुझाव	डिसेम्बर २४ तारिख राष्ट्रपति भवनमा व्यक्तिगत प्रदर्शनी मार्फत देखाइने छ । कार्यक्रममा अन्य सरोकारवाला समूह पनि सामेल हुने छन् ।

५. प्राथमिक स्रोतालाई प्रभाव पार्न भिडियोमा कस्तो भाषा, प्रस्तुति शैली प्रभावकारी हुने देखिन्छ ? प्राथमिकका साथै अन्य पनि स्रोता पनि छन् भने भाषा/प्रस्तुति शैलीमा केही परिवर्तन गर्नुपर्ने छ भने सो पनि लेख्नुहोस् ।

६. **यस पैरवी प्रक्रियाका क्रममा थप कुन संस्था र सञ्जालहरूसित सहकार्य गर्दै आउनुभएको छ ? यस अघि कसरी सहकार्य गर्नुभयो लेख्नुहोस् ।**

७. **भिडियो खिच्न लागेको व्यक्ति र समूहमाथि भिडियो बनाउनाले उसमाथि कुनै सुरक्षा चुनौती आउन सक्छ भने लेख्नुहोस् ।**

८. **हाल बन्दै गरेका अन्य भिडियो/डकुमेन्ट्री यो पैरवीसित सम्बन्धित छन् भने लेख्नुहोस् । तपाईंको संस्थाले निर्माण गर्न लागेको भिडियोले बन्दै गरेको भिडियोमा के कुरा थप्न सक्छ ? अन्य उपलब्ध भिडियोहरूले पैरवी गरेको मुद्दामा थप के–कस्ता विषयहरूलाई सम्बोधन गरेका छन् ? सम्बोधन भएका र हुन नसके का दुवै विषयहरू खुलाएर लेख्नुहोस् ।**

९. **आम सञ्चारले यस मुद्दालाई समेटेको भए कसरी समेटेको पाइन्छ ? तपाईंको भिडियोमा आमसञ्चारको प्रस्तुति भन्दा के–कति फरक छ ?**

भिडियो र पैरवीबिच हुने समीकरणमा निम्न पाँच बुँदालाई निचोड मान्न सकिन्छ–

१. आफ्नो उद्देश्य प्रस्ट बनाउनुहोस् ।
२. काम गर्न खोज्नुभएको विषयका वरपर अरूले यसअघि काम गरेको हुनुपर्छ । उनीहरूको अनुभवमा के–कस्ता गतिविधि प्रभावकारी भए भन्ने बारे जानकारी लिन सकिन्छ ।
३. आफ्नो प्राविधिक क्षमता र सृजनात्मक शैलीबारे जानकारी भएपछि अन्य सहकर्मी चयन गर्नुहोस् ।
४. आफ्नो अन्तिम स्रोता राम्ररी चयन गरी अध्ययन गर्नुहोस् ।
५. परियोजनाको कार्यढाँचाबारे जानकार भई भिडियो निर्माण र वितरणका लागि आवश्यक प्रक्रिया थाल्न सकिन्छ ।

माथिका बुँदालाई राम्ररी अध्ययन गरेपछि भिडियोलाई आफ्नो पैरवीका लागि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । एकभन्दा बढी विधि अपनाई भिडियो प्रयोग गर्दा थप प्रभावकारी हुने भएकाले यसलाई मध्यनजर गरी आफ्नो गतिविधि अङि बढाउनुहोस् । हामी जत्तिकै तपाईं पनि भिडियोलाई पैरवीमा प्रयोग गर्न उत्साहित हुनुहुन्छ भन्ने आशा राखेका छौँ ।

भिडियोको प्रर्दशनका केही अवस्था

- समुदायस्तरमा शैक्षिक प्रयोजनका लागि वा समुदायलाई सँगै लैजान वा अन्य पैरवीमुखी समूहसित सहकार्य गर्ने माध्यमका रूपमा प्रदर्शन गर्ने,
- सम्बन्धित पैरवी सहकर्मी (संस्था/सञ्जाल) को सहकार्यमा इन्टरनेटबाट भिडियो प्रसारण गर्ने,
- निर्णायक समूह/व्यक्तिहरूबिच प्रतिफल दिने भिडियो प्रदर्शन गरी दबाब सिर्जना गर्ने,
- भिडियोलाई स्थानीय न्यायिक संरचना, अदालत, सुनुवाइ आदिमा घटनाको सबुतका रूपमा प्रयोग गर्ने,
- सम्बन्धित मुद्दागत संरचना (संस्था/सञ्जाल/यु.एन) समक्ष भिडियो प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्ने,
- सामाजिक सन्देशका लागि भिडियो निर्माण गर्ने,
- सहभागितामूलक भिडियो निर्माण गर्ने,

- भिडियो डकुमेन्ट्री निर्माण गरी प्रदर्शन गर्ने,
- समाचार सम्प्रेषणको माध्यमका रूपमा भिडियो प्रयोग गर्ने,

यहाँ उपलब्ध सबै जानकारी राम्ररी अध्ययन गरेपछि पैरवीका लागि भिडियो निर्माण सुरू गर्नुहोस्, जसका लागि भिडियो एक्सन प्लान यसै सामग्रीका साथमा समेटिएको छ ।

अतिरिक्त सामग्री २

भिडियोको योजना तर्जुमा

१. सन्देश, कथा र कथावाचक

१. भिडियोको कथालाई कसरी दृश्याङ्कन (खष्कगबष्किभ) गर्नुभएको छ एक अनुच्छेदमा लेख्नुहोस् । यो अभ्यास भिडियोको सार नभई कथामार्फत चलचित्रका लागि महत्त्वपूर्ण विषय कसरी भन्न खोजिएको छ सो विषय लेख्ने प्रयत्न हो । यसमा चलचित्रको विश्लेषणभन्दा पनि भिडियोमा के-कसरी देखाइन्छ त्यस विषयलाई प्रस्तुत गर्दा अझ प्रस्ट हुन्छ ।

(यो लेख्दा भिडियोलाई राम्ररी सम्झिएर लेख्ने प्रयास गर्नुपर्छ)

उदाहरण

२. अतिरिक्त सामग्री भाग १ अन्तर्गत भिडियो (पैरवी) का स्रोता छनोटका साथै पहिचान गरिएका सन्देशहरूमध्ये यस भिडियोका लागि सबैभन्दा सान्दर्भिक सन्देश कुन हुन सक्छ ?

३. भिडियोको स्रोतासम्म पुग्न कसको बोली प्रयोग गर्दा भिडियोको पैरवी प्रभावकारी हुन सक्छ ? याद राख्नुस्, केवल अङ्ग्रेजी बोली राख्दैमा प्राभावकारी भिडियो बन्दैन । समुदायकै भोगाइ भन्न सक्ने वक्ता/मानिसहरू धेरै परिवेशका बारे बोल्न सक्ने प्रमुख स्रोत हुन् । साथै विषयगत ज्ञाताको अन्तरवार्ताले पनि भिडियोलाई थप महत्त्वपूर्ण बनाएको पाइन्छ । विषयगत ज्ञाताहरू समेट्नाले राजनीतिक/सामाजिक हिसाबले जटिल लागेका मुद्दा सम्बोधन गर्न थप सहज हुन्छ ।

दुई समुदायबिच भएको द्वन्द्वसित सम्बन्धित भिडियो छ भने एक पक्षको मात्र वकालत नगरी दुवै पक्षको बोली (अभिव्यक्ति) उस्तै महत्त्वका साथ देखिने गरी अन्तर्वार्ताकर्ता र विशेषज्ञको छनोट गर्न सकिन्छ ।

४. भिडियोमा उद्घोषण प्रयोग गर्न खोज्नुभएको छ भने सो कामका लागि को उपयुक्त हुन सक्छ, याद गर्नुहोस् । भिडियोको उद्देश्यलाई सहयोग पुर्याउने व्यक्तिलाई उद्घोषकको जिम्मा दिँदा राम्रो हुन्छ । भिडियोमा उद्घोषणको प्रयोग गरी अन्तर्वार्ताबाट मात्र समेट्न नसकिने अतिरिक्त विषय पनि समेट्न सकिन्छ । यद्यपि थुप्रैलाई उद्घोषणका कारण भिडियोले स्रोतालाई भ्रमित बनाउनुका साथै बाह्य बोली पनि समेट्छ भन्ने लाग्छ । यस्ता कारणले गर्दा उद्घोषक चयन गर्दा आफ्ना स्रोताले चिनेको तथा भरपर्दो र सहज महसुस गर्ने व्यक्ति चयन गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

२. चलचित्र निर्माणका तीन चरण : पूर्व निर्माण, निर्माण र निर्माण समापन (Pre production, production and post production process)

चलचित्र निर्माणलाई सहज बनाउन तीन चरणमा कार्यसम्पादन गरिन्छ । यस खण्डमा तीनै चरणका लागि आवश्यक तयारीमा सहयोग पुग्ने गरी प्रश्नहरु प्रस्तुत गरिएका छन् । यहाँ प्रस्तुत प्रश्नहरूबाट चलचित्र निर्माणका यी तीन चरणबारे प्रस्ट हुन सकिन्छ ।

पूर्व निर्माण, निर्माण र निर्माण समापन चरणको व्याख्या

पूर्व निर्माण

यो चरण चलचित्रको खिचाइअघि हुने प्रक्रिया हो । यसमा प्राविधिक विषय समेटिँदैन । यद्यपि यो चलचित्र निर्माणको निकै महत्त्वपूर्ण चरण हो । यस चरणमा चलचित्र निर्माणका लागि हुँदै नभएको कथा लेखन, छायाङ्कन स्थलको छनोट, आवश्यक समझदारी/कागजपत्रको छिनोफानो, मन्जुरीनामा सङ्कलन, मानव अधिकार/अन्य सामाजिक मुद्दा आदि विषयको टुङ्गो लगाइन्छ । यसका साथै यस चरणमा यी विषयको पूर्व अध्ययन, चलचित्र छायाङ्कन हुने समुदायबारे अध्ययन, चलचित्रको विषय निर्धारण, पैरवीको सवाल पहिचान, अन्य पैरवीजन्य गतिविधिसित समीकरण आदि कार्य सम्पन्न गरिन्छ ।

चलचित्र निर्माणका लागि पूर्व निर्माणको चरणमा सबैभन्दा बढी काम गर्नुपर्ने भएकाले समय प्रशस्त छुट्ट्याउनुपर्ने हुन्छ । यसका लागि आवश्यक जनशक्ति परिचालन गर्नु पनि उत्तिकै जरूरी हुन्छ । साना लगानीमा बन्ने धेरैजसो चलचित्रहरूले (भिडियो/डकुमेन्ट्री/सहभागितामूलक भिडियो) पूर्व निर्माणको चरणमा ध्यान नदिनाले भिडियो फितलो देखिएका उदाहरण हामीसित प्रशस्त छन् । हाम्रो समाजमा विद्यमान चलचित्र निर्माण प्रक्रियामा पूर्व निर्माणलाई निकै कम महत्त्व दिने गरेको पाइन्छ । स्तरीय चलचित्र/भिडियो निर्माणका लागि पूर्व निर्माण पहिलो कदम हो । चलचित्रका स-साना मुद्दा सम्बोधन गर्न छायाङ्कनअघि नै समय आवश्यक पर्छ । पूर्व निर्माण प्रक्रियामा निर्माताको विशेष भूमिका रहन्छ ।

यसअन्तर्गत गरिने केही गतिविधिहरू निम्नानुसार छन् :

- स्कृप्ट लेखन,
- मुद्दासम्बन्धी अध्ययन,
- बजेट निर्माण, (आयव्ययको निर्धारण)
- लगानीको स्रोत पहिचान, (स्रोत जुटाउने काम)
- सम्बन्धित सरोकारवालासित समीकरण, (सम्झौता गर्ने, अनुमति लिने आदि)
- छायाङ्कन स्थलको निर्धारण, (छायाङ्कन स्थल तय गर्ने काम, यिअबतष्यल च्भअअभ)
- चलचित्रका प्राविधिकहरूको चयन,
- मन्जुरीनामा सङ्कलन,
- निर्माण र निर्माण समापनको समयसीमा निर्धारण, (समयसीमा तय गर्ने काम)
- साउन्ड रेकिर्ड, (छायाङ्कन स्थलमा साउन्ड रेकर्ड गर्दा हुन सक्ने चुनौतीको पूर्वानुमान)

- सुटिङ स्कृप्ट तयारी,
- साउन्ड स्कृप्ट तयारी,
- उपकरण परीक्षण, (क्यामेरा तथा साउन्ड टेस्ट)

निर्माण चरण

यो चलचित्र छायाङ्कन गर्ने मुख्य चरण हो । पूर्व निर्माण चरणले सुझाएअनुसारको समय तालिका अन्तर्गत रहने गरी, स्कृप्टका आधारमा चलचित्र छायाङ्कन गरिन्छ । डकुमेन्ट्री/सहभागितामूलक चलचित्रको छायाङ्कन गर्दै जाँदा स्कृप्टमा परिवर्तन पनि हुन सक्ने भएकाले सोहीअनुसार समय छुट्याउनुपर्छ ।

निर्माण समापनको चरण

छायाङ्कनपछि प्रदर्शनसम्मको अवधिलाई निर्माण समापनको चरण (Post Production) भनेर बुझिन्छ । यस चरणअन्तर्गत छायाङ्कन गरिएका सामग्रीलाई सम्पादन गर्ने, ध्वनि सम्पादन गर्ने, उद्घषोण डबिङ गर्ने, भिडियो इफेक्ट/एनिमेसन गर्ने लगायत पर्छन् ।

छायाङ्कनको लगत्तै सुरू हुने यस चरणको पहिलो कार्यमा खिचिएका सबै सामग्रीलाई डिस्कमा राखिन्छ । खिचिएका सामग्रीको अवस्था (राम्रो/नराम्रो) फारम बनाई भर्ने भरिन्छ (नमुना यसअघि दिइएको छ) । डकुमेन्ट्रीमा स्कृप्टका साथै थुप्रै सामग्री हुन सक्ने भएकाले यस्तो अनुसूची बनाउने काम झनै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । संवेदनशील विषय वा कसैको सुरक्षालाई प्रभावित पार्न सक्ने भिडियो भए सम्पादन कहाँ र को सित गराउने भन्ने विषयमा निकै सोचविचार पुर्याउनुपर्छ । संवेदनशीलताको विषयमा समुदायमा रहेको मिडिया सेन्टर सबैभन्दा भरपर्दो स्थान हुन सक्छ । यही विषयलाई मध्यनजर गरी यस पुस्तकमा सञ्चार केन्द्र स्थापनालाई महत्त्व दिइएको हो ।

निर्माण प्रक्रियासित सम्बन्धित महत्त्वपूर्ण प्रश्नहरू

१. छायाङ्कन सुरू गर्नुअगाडि कुन विषयमा प्रस्ट हुनु आवश्यक छ ? सोका निमित्त आवश्यक अध्ययन के हुन सक्छ ? आम रूपमा दोहोरिने खालका सवालहरु यहाँ प्रस्तुत गरिएका छन् । यो फर्म्याट प्रयोग गरी संस्थाहरूलाई पैरवीमूलक भिडियोको 'भिडियो एक्सन प्लान' बनाउन सहज हुने छ ।

प्रश्नहरू	आवश्यक अध्ययन
१. भिडियोमा देखाने व्यक्तिहरूलाई के-कस्ता सुरक्षा चुनौती हुन सक्छन् ? ती चुनौतिहरु कुन स्थलमा हुन सक्छ ? (स्थानीय/देशव्यापी/अन्तर्राष्ट्रिय)	
२. यी व्यक्तिहरूको भिडियो खिच्न कस्तो मन्जुरीनामा आवश्यक छ ?	

३. विभिन्न स्थानहरूमा छायाङ्कन गर्न अनुमति आवश्यक छ भने कसरी लिइन् छ ? यस्तो अनुमति कुनै संस्थाबाट लिनुपर्ने पनि हुन सक्छ ।	
४. स्रोतासामु भिडियोको केही प्रक्रिया छ कि ? यो प्रक्रिया स्थान विशेष पनि हुन सक्छ ।	
५. भिडियो वितरण, प्रदर्शनीका लागि अतिरिक्त कोष कसरी मिलाउनु हुन्छ ?	

२. मानव अधिकार अभिलेखीकरणका लागि मञ्जुरीनामा, अन्तर्वार्ता दिनेको सुरक्षा विशेष संवेदनशील पक्ष भोका हुँदा सोका लागि तपाईंको संस्थाको नीति के छ ?

३. अतिरिक्त सामग्री ३ ले सुझाएअनुसार भिडियो प्रस्तुतिका लागि भिडियो/अडियो सामग्री प्रयोग गर्न खोज्नुभएको छ ? छ भने सोको सूची बनाएर काम गर्न सकिन्छ । भिडियोमा प्रयोग हुने सामग्री बाह्य स्रोतबाट पनि लिन सकिने भएकाले के–कति सामग्री बाह्य स्रोतबाट लिन खोज्नुभएको छ सोको सुचि निम्नानुसार बनाउन सकिन्छ :

क. उपलब्ध सामग्रीहरू

याद राख्नुपर्ने कुरा : उपलब्ध सामग्रीहरू प्रयोगका लागि किन्नुपर्ने पनि हुन सक्छ । धेरैजसो सामग्री सस्तो छैन ।

	सामग्रीको विवरण	**सामग्री कहाँबाट कसरी प्राप्त गर्ने**	**सामग्री प्रयोग गर्ने प्रक्रिया के हो ? (कानुनी पक्ष, मन्जुरीनामा, खरिद आदि)**
उपलब्ध भिडियो अन्तर्वार्ता			
तपाईंको संस्थाले यसअघि खिचेको सामग्री			
टिभी वा अन्य मिडियामार्फत उपलब्ध हुने सामग्री			
उपलब्ध फोटो			
उपलब्ध सङ्गीत/अन्तर्वार्ता			
सङ्गी र अन्तर्वार्ताका साथै उपलब्ध अडियो बाइट			
पत्रिका, पुस्तक आदिमा प्रकाशित सामग्री			

ख. अन्तर्वार्ता :

भिडियोमा कसको अन्तर्वार्ता राख्न खोज्नुभएको छ ? अन्तर्वार्ता दिने व्यक्ति ठम्याइएको छैन भने कस्तो अन्तर्वार्ता खोजिएको हो सो लेख्न सक्नुहुन्छ । निम्न सूचीलाई नमुनाका रूपमा प्रयोग गर्नुस् :

अन्तरवार्ता दिनेको नाम र भिडियोमा भूमिका	भिडियोमा अन्तर्वार्ता राख्नुको उद्देश्य	स्थान (आवश्यक अतिरिक्त मन्जुरीनामा)	भाषा	अन्तर्वार्ताकार्तालाई हुनसक्ने सुरक्षा खतरा
उदाहरूणः रिन्कु राना थारु, पूर्व माओवादी लडाकु	जनजाति समुदायका युवा माओवादी जनयुद्धमा सरिक हुनुको व्यक्तिगत अनुभव । युद्धपछाडि लडाकुको भोगाइ र भएको राजनीतिक/सामाजिक परिवर्तनप्रतिको भावना प्रस्तुतीकरण ।	टिकापुर बर्दिया; पार्टीको स्थानीय समितिलाई जानकारी दिन आवश्यक	थारु, नेपाली	जनयुद्धलाई लिएर टिकापुरमा साम्प्रदायिक हिंसा भएकाले अनुहार, घरपरिवार, बासस्थान देखाउन नहुने ।

ग. सिक्वेन्स :

भिडियोमा समावेश गर्न खोजिएका सिक्वेन्सहरूको सूची बनाउनुस् । कुनै खास जानकारी दिन विविध सटहरूको प्रयोग गरी तयार पारिने निश्चित समयको भिडियो सामग्रीलाई सिक्वेन्स भनिन्छ । थुप्रै सिक्वेन्सहरु एकअर्कासित बाँधिएर पूर्ण भिडियो/चलचित्र बन्छ । तलको तालिकामा भिडियोमा समावेश गर्न खोजिएका सिक्वेन्सहरूको जानकारी लेख्नुहोस् । सो सिक्वेन्स निर्माणका लागि भिडियो खिच्नुपर्ने स्थान र भिडियोमा सो सामग्री राख्नुको उद्देश्य पनि लेख्नुहोस् ।

सिक्वेन्स : (स्रोताले अन्त्यमा देखेको र सुनेको खास विषय लेख्नुहोस्)	**स्थान :** (साथै विशेष अनुमति आवश्यक छ भने पनि लेख्नुहोस्)	समावेश गर्नुको कारण ?
उदाहरणः पूर्व माओवादी लडाकुहरूले सँगै फुटबल खेलेको दृश्य	शक्तिखोर, चितवनमा रहेको पूर्व माओवादी लडाकुहरूको क्याम्प : क्याम्प व्यवस्थानमा रहेको युएनसित स्वीकृति लिन आवश्यक)	माओवादी लडाकुलाई आम मानिसका रूपमा प्रस्तुत गर्ने । नेपालभरिबाट लडाकु बन्न आएका फरक सम्प्रदायका मानिसहरु देखाउने ।

घ. माथि देखाइएका पूर्व लडाकुमध्ये कुनै एक मानिससित अन्तर्वार्ता गर्दा कस्ता प्रश्नहरु सोध्नु हुने छ, सोको सूची बनाउनुहोस् । यस परिस्थितिमा ती व्यक्तिको पूर्व अनुभव आवश्यक रहेकाले जो कोही पनि हुन सक्छन् । यो नमुना अभ्यास भए तापनि प्रत्येक पल्ट अन्तर्वार्ता लिनुअघि यो सूची बनाउने गर्नुपर्छ ।

नामः	
प्रश्नहरु	
१.	
२.	
३.	

भिडियो निर्माण परियोजनाका लागि कार्यतालिका

निर्माणका तीनै चरण ओगट्ने गरी कार्यतालिका निर्माण गर्नाले भिडियो निर्माणका सबै पक्षमा उत्तिकै महत्त्व दिन सहज हुन्छ । साथै निर्माणको क्रममा कुनै पनि पक्ष छुट्ला भन्ने डर पनि हुँदैन । निम्न किसिमको तालिका प्रयोग गरी निर्माण कार्यतालिका बनाउन सकिन्छ । यो तालिका नमुना मात्र भएको हुँदा आवश्यकताअनुसार परिमार्जन भने गर्नुपर्छ ।

निर्माण चरण	गतिविधि	सुरू गर्ने मिति	पूरा गर्ने मिति	स्थान	सम्बन्धित व्यक्ति, अतिरिक्त सहकर्मी (भएमा)
निर्माण पूर्व चरण	सुरक्षा अध्ययन				
	उपलब्ध श्रव्य/दृश्य सामग्रीको अध्ययन				
	भिडियो एक्सन प्लान निर्माण				
	छायाङ्कनको तयारी				
	निर्माणका लागि लगानी सङ्कलन				
निर्माण चरण	स्थान १ मा छायाङ्कन				
	स्थान २ मा छायाङ्कन				
	स्थान ३ मा ध्वनि सङ्कलन				
निर्माण समापन चरण	फाइल अभिलेख निर्माण				
	सम्पादन स्कृप्टको तयारी				
	अन्य सहकर्मीसहित स्कृप्ट विश्लेषण				
	भिडियो सम्पादन				
	ध्वनि सम्पादन				
	पैरवीजन्य गतिविधिको आयोजना				

अतिरिक्त सामग्री ३

भिडियो डकुमेन्ट्रीका लागि साधारण स्कृप्ट फर्म्याट विधि

भिडियो डकुमेन्ट्रीको स्कृप्टका लागि अडियो र भिडियोलाई फरक कोलममा राखी विस्तार गरिन्छ ।

भिडियो	अडियो
वाइड सट : बनेपा सहरको दृश्य	सङ्गीत : स्थानीय नेवारी सङ्गीत/ध्वनिबाट
मिडियम सट : बनेपा सहरको किनारबाट बग्ने खोलाको तिरबाट सहर देखाइन्छ । मिडियम सट : पुरानो बनेपा बजारको दृश्य । मिडियम सट : बनेपा बजारको बिचमा रहेको राजमार्ग (tilt) क्लोज अप सट : पसलभित्र बसेका व्यापारी व्यक्ति क्लोज अप सट : ट्रकमा सामान लोड हुँदै गरेको (उबल)	उद्घोषक : यो बनेपा सहर हो ... यहाँ बिशेषतः नेवार समुदायको बासस्थान छ । यो अरनिको राजमार्गबाट पूर्वी जिल्लहरूमा सामान पठाउने प्रमुख बजार पनि बनेको छ । प्राचीन कालदेखि व्यापारमा संलग्न नेवार समुदाय अहिले यही राजमार्गको प्रयोग गरी नेपालभरि सामान बेच्छन् ।
मिडियम वाइड सट : खेतमा लहलह झुलेका गहुँका बाला मिडियम सट : खेतको आसपास काम गर्दै गरेका किसानहरू क्लोज अप सट : ढाकाटोपी लगाई खेतको डिलमा काम गर्दै गरेका एक वृद्ध किसान	उद्घोषक : हिजोदेखि आजसम्म यहाँका मानिसहरू पेसागत कृषि गर्न नै मन पराउँछन् । उनीहरूको परिश्रमले बनेपालाई काठमाडौँ उपत्यकाभित्र खाद्यान्न उत्पादन गर्ने प्रमुख गन्तव्य बनाएको छ । प्राकृतिक आवाज : हावाले धान हल्लाएको आवाज, टाढा चराहरू कराएको आवाज ।
मिडियम सट : खेतको डिलमा बसी अन्तर्वार्ता दिँदै गरेका किसान	अन्तर्वार्ता : हालको परिस्थितिमा बदलिएको खेतीपातीको अवस्था कस्तो छ ?

साधारणतया स्कृप्टमा सटका किसिम, क्यामेरा मुभमेन्ट र भिडियोमा देखिने गतिविधि लेखिएको पाइन्छ ।

अडियोको कोलममा प्राकृतिक ध्वनि, सङ्गीत, अन्तर्वार्ता आदि लेखिएको हुन्छ ।

डकुमेन्ट्रीको स्क्रिप्ट भिडियो खिचेपछि वा खिच्न जानुअगाडि गरी दुई किसिमले गर्न सकिन्छ । खिचिसकेपछि लेख्दा कोलमहरूमा लेखिने जानकारी स्पष्ट हुन्छ । खिच्नुअगाडि बनाइएको स्कृप्टमा खिच्ने क्रममा छुटाउन नहुने जानकारी लेखिन्छ ।

अतिरिक्त सामग्री ४

पैरवीमुखी चलचित्रको बजेट (खर्च र आय) तर्जुमा

यो नमुना फर्म्याट प्रयोग गरी पैरवीका अन्य गतिविधिसँगै पैरवीमुखी चलचित्र निर्माणका लागि लागत एवम् सोबाट हुन सक्ने आयको विश्लेषण गर्न सघाउ पुग्ने छ ।

गतिविधि	विवरण	रकम
लागतको विवरण		
कर्मचारी	निर्माता शुल्क, अन्य स्रष्टाको शुल्क परियोजना विशेष कर्मचारीको मासिक आय (निर्माता/अन्य स्रष्टा x दिन x शुल्क) (कर्मचारी x महिना x आय)	
चलचित्र निर्माण	निर्माणसित सम्बन्धित क्रियाकलाको लागत (यातायात, बास, क्यामेरा/उपकरण भाडा खर्च आदि)	
प्राविधिक शुल्क	निर्माणअन्तर्गत सम्पादन, Colour Correction, Animation लगायतमा लाग्ने व्यक्तिगत शुल्क, सामग्री भाडा खर्च आदि । (सम्पादक/अन्य प्राविधिक x दिन x शुल्क) (सम्पादन स्टुडियो भाडा x दिन x शुल्क)	
थप सामग्री निर्माण	चलचित्र साथै पैरवीका लागि आवश्यक अन्य प्रकाशन	
प्रदर्शनी खर्च	चलचित्र प्रदर्शनीका लागि आयोजना गरिने कार्यक्रममा लाग्ने खर्च (कार्यक्रमको सङ्ख्या र स्थान) (कार्यक्रम x सङ्ख्या x खर्च)	
मार्केटिङ शुल्क	चलचित्रको पोस्टर निर्माण, ग्राफिक डिजाइनर, विज्ञापन स्थलको भाडा, अनलाइन विज्ञापन दस्तुर आदिका लागि लागत	

स्वयंसेवक	परियोजनाको विभिन्न चरणमा संलग्न हुने स्वयंसेवकको सङ्ख्या र शुल्क (सङ्ख्या x दिन x शुल्क)	
आयको विवरण		
टिकट बिक्री	टिकट बिक्री गरेर चलचित्र देखाउने सम्भावना भए सोबाट हुन सक्ने आय	
व्यक्तिगत सहयोग	अपेक्षित व्यक्तिगत दान तथा सहयोग	
टिसर्ट आदिको बिक्री	टिसर्ट, कप, ब्याग आदिको बिक्री गरेर उठाउन सकिने रकम	
अनलाइन विज्ञापन	अनलाइन माध्यमहरूमा चलचित्र बिक्री गरी उठाउन सकिने रकम	
Grant	परियोजना सञ्चालन गर्न प्राप्त गर्न सकिने संस्थागत सहयोग रकम	
	कूल लागत	कूल आय

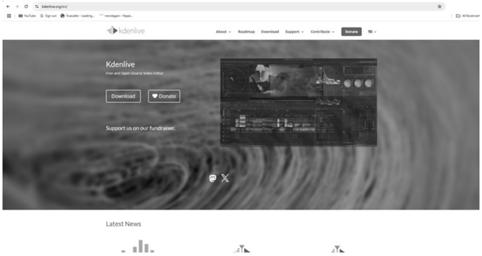
अतिरिक्त सामग्री ५

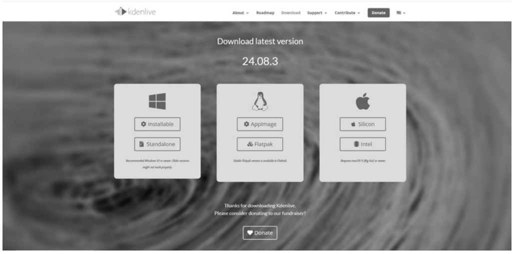
कम्प्युटरमा भिडियो सम्पादनकालागि KdenLive प्रयोग गर्ने विधी

निम्न बुदाहरूमा KdenLive जडान देखि भिडियो सम्पादन र अन्तिम भिडियो प्रकाशन सम्मका सबै कदम लेखिएकोछ । यसका अलावा अनलाईन (Youtube) बाट पनि प्मभलीष्खभ बारे जानकारि लिन सकिन्छ । यो सफ्टवेयर 1920 x 1080 (Full HD) रेजोलुसनको भिडियो सम्म सम्पादनका लागि प्रयोग गर्दा वेस हुन्छ ।

१. KdenLive कम्प्युटरमा जडान गर्ने तरिका

- https://www.kdenlive.org बाट DOWNLOAD दाब्ने।
- Windows, Mac, Linux भनेर लेखेको पानामा Windows (Installable) दाब्ने । Download आफै सुरू हुन्छ ।
- Download भएको .EXE फाईल क्लिक गरेपछि सफ्टवेयर जडान हुन्छ ।
- प्रयोग गर्नु अघि कम्प्युटरलाई Restart गर्नु राम्रो हुन्छ ।

१.


२.


३.

४.

भिडियो सम्पादन गर्नु अघि जान्नुपर्ने विषयहरूः

- भिडियो सम्पादनको लागि भिडियो फाईललाई KdenLive मा Add गर्नुपर्नेहुन्छ । तिनै फाईलहरूलाई सम्पादन गरि भिडियो बनाईन्छ । सम्पादित भिडियोलाई प्रकाशन गरेपछि प्रदर्शन गर्न मिल्ने फाईल बन्छ ।
- भिडियो सम्पादनले कम्प्युटरको RAM धेरै प्रयोग गर्ने हुदा सम्पादन गर्दा अन्य सफ्टवेयर सकभर प्रयोग गर्नुहुदैन ।
- सम्पादन गर्न भिडियोका साथै अडियोलाई पनि काँटछाट गर्नुपर्छ, दुवै विधी सिक्नु आवस्यक छ ।
- सम्पादन गर्दा काँटछाट का अलावा दुइ सटलाई जोड्न Transition प्रयोग गर्न सकिन्छ । यि

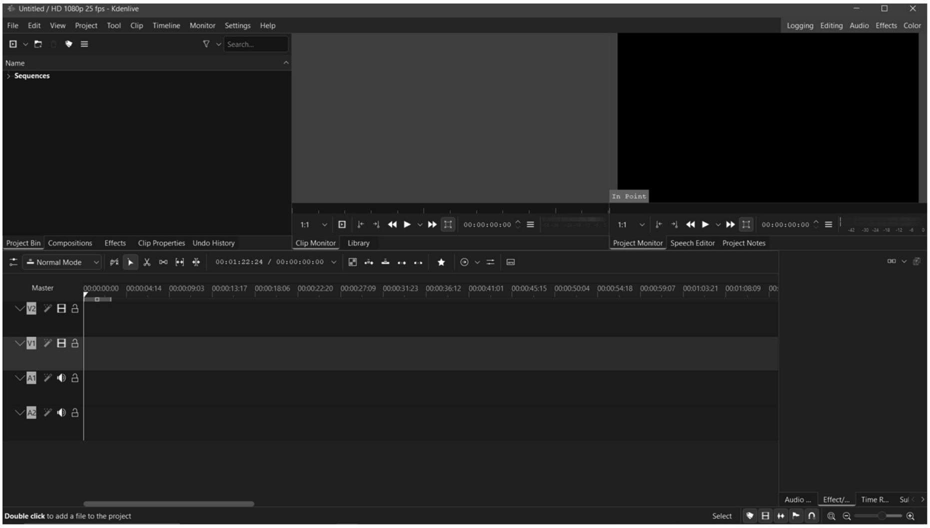
Transition हरूले भिडियो प्रस्तुति तथा कथाङ्कनलाइ प्रभाव पार्छन (धेरै प्रयोग हुने Transition तल लेखिएकोछ।)

- यो पुस्तकको उद्देश्य भिडियो सम्पादन सिकाउने होईन, यि बुदाहरूले प्मभलीष्खभ सफ्टवेयर चलाउन केहि हदसम्म सहयोग गर्नेछन्। सफ्टवेयर राम्ररी चलाउन यस्का अलावा अतिरिक्त भिडियो हेर्न र प्राविधिक सित सिक्नुपर्छ।

२. KdenLive सफ्टवेयर को स्वरूप

- Download भएको सफ्टवेयरको लोगो क्लिक गरेपछी सफ्टवेयर सुरू हुन्छ ।
- सुरूमा सफ्टवेयर यस्तो देखिन्छ।
- सफ्टवेयरमा बुझ्ने पर्ने भाग र प्रयोग गरिने विभिन्न त्ययकि लेखिएकोछ ।

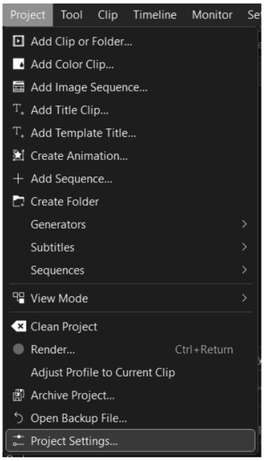
सफ्टवेयरको आवरण

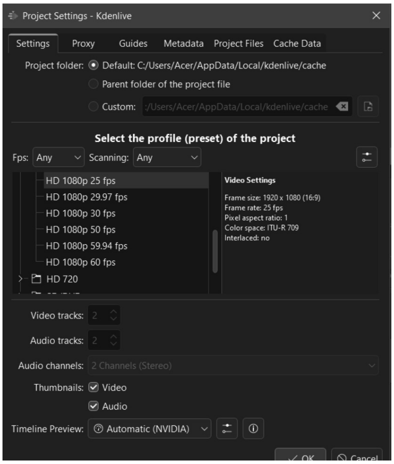


प्रोजेक्ट सेटिङ गर्ने तरिका

- प्रत्येक नयाँ प्रोजेक्ट सुरू गर्नु अघि खिचेको भिडियो रेजोलुसन सित मेल खानेगरि नयाँ सेटिङ सहितको प्रोजेक्ट सुरू गर्नु पर्नेहुन्छ ।
- सफ्टवेयरले पुर्व रेजोलुसनको निर्धारित फाईल अपसन दिने हुदाँ, उपलब्ध अप्सन मध्यबाट भिडियोको रेजोलुसनमा आधारित सेटिङ राखेर प्रोजेक्ट सुरू गर्न सकिन्छ ।
- भिडियोका लागि लोकप्रिय रेजोलुसन 1920 x 1080 at 25 fps हो । यस्का अलावा HD 720 अनलाईन भिडियोका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- भिडियोको रेजोलुसन सफ्टवेयर नभई क्यामेरामा निर्धारण हुने कुरा हो । भिडियो बनाईने रेजोलुसनको धेय भिडियो खिच्नु पुर्व गर्नुपर्छ । सानो रेजोलुसनमा खिचिएको भिडियोलाई ठुलो रेजोलुसनको प्रोजेक्ट सेटिङमा सम्पादन गर्न सकिन्दैन, गरेको खण्डमा भिडियो फाटिने, धमिलो हुने जस्ता समस्या आउन सक्छन् ।

प्रोजेक्ट सेटिङको फोटो

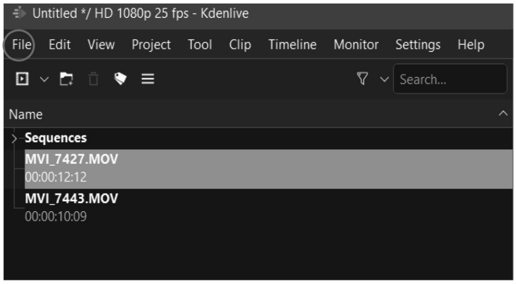
१. 

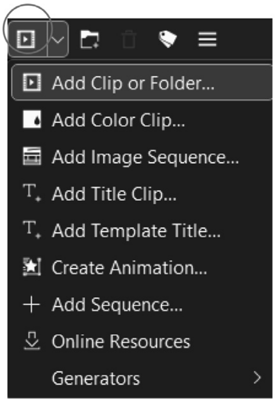
२. 

फाईल आपुर्ती गर्ने तरिका

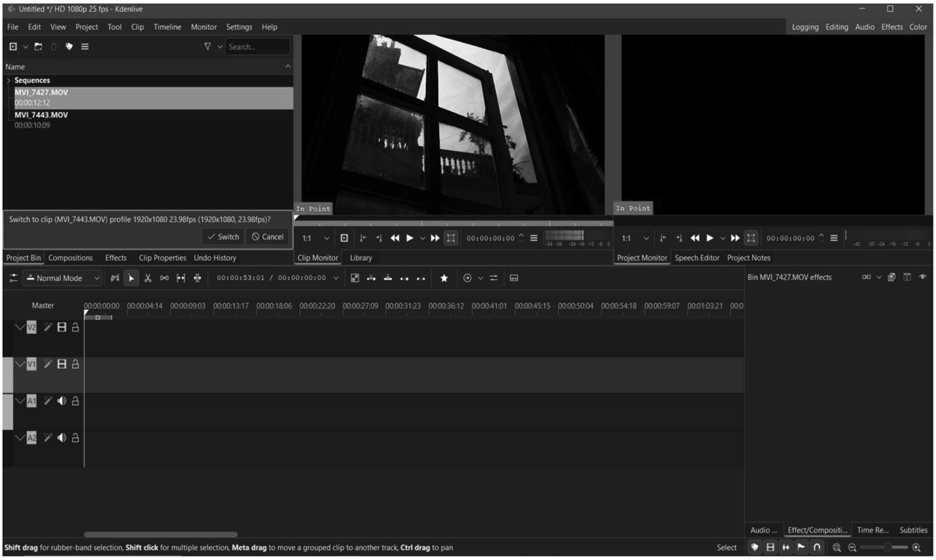
- सम्पादन गरिने सबै फाईलहरूलाई कम्प्युटरको फोल्डरबाट KdenLive मा आपुर्ती गर्नुपर्छ । यस्लाई सफ्टवेयरमा Add Media भनेर देखाईएकोछ ।
- KdenLive मा आपुर्ती गरिएका सबै फाईलहरूलाई नाम दिई (एडिटिङ लग) अनुसार क्रम मिलाएर राख्नुपर्ने हुन्छ ।
- आपुर्ति गरिएका फाईलहरू टाईमलाईनमा हालेर सम्पादन गरिन्छ ।
- कुन फाईलको कति भाग प्रयोग गर्ने भनि हेर्न आपुर्ती गरिएका फाईललाई दुई पटक क्लिक गर्दा फाईल क्लिप मनिटरमा हेर्न सकिन्छ ।

फाईल अपुर्ती गर्न पहिलो चित्रमा देखाईएको बटनमा क्लिक गरि देखाईए अनुसार कदमहरू अवलोकन गर्नुपर्छ । आपुर्ति भएका फाईल पहिलो चित्रको तल पट्टि Sequences (सिक्वेन्स) भित्र देख्न सकिन्छ। पुर्ण भिडियोका विभिन्न सिक्वेन्सका आधारमा आवस्यकता अनुसार सफ्टवेयरमा Sequence बनाई फाईल आपुर्ति गरिन्छ । (सट, सिक्वेन्सका बारेमा अघिल्लो भागमा पढ्नुहोस्) । व्यवस्थित सम्पादनका लागि सिक्वेन्स बनाएर सो भित्र फाईल मिलाएर राख्नु अनिवार्य हो । (यहाँ सिक्वेन्स भनेको फोल्डरको किसिम मात्र हो)



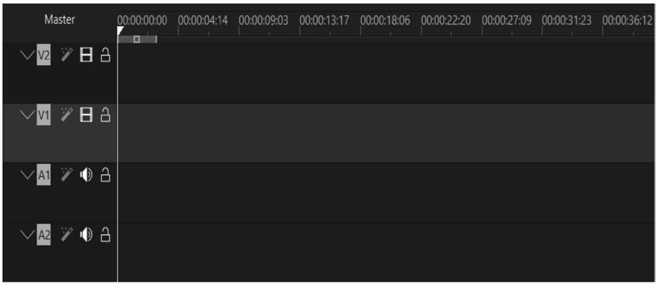


चित्रको दाया पट्टि KdenLive मा आपुर्ति गरिएका फाईलहरू सुचिकृत देखिन्छ । बिचको भागमा क्लिप मनिटरमा MVI–7424=MOV नामक फाईल देख्न सकिन्छ।



एडिटिङ टाईमलाईन (Timeline)

- KdenLive को तल्लो भाग ओगट्ने यो भिडियो टाईमलाईन हो । यस भित्र सम्पादन गरिन्छ।
- टाईमलाईनको V1, V2 लेखिएका खण्डमा भिडियो राखिन्छ भने A1, A2 लेखिएका खण्डमा अडियो राखिन्छ । यि तप्काहरूलाई लेयर भनिन्छ । यस्ता लेयरहरू आवस्यकता अनुसार थप्न सकिन्छ । सफ्टवेयर सुरू गर्दा २ वटा लेयर बनेर आएको हुन्छ ।



सम्पादनमा प्रयोग हुने दुई प्रमुख Tool

Razor Tool

यो कैचि टुलको मद्दतले भिडियो सटलाई आफ्ने आवस्यकता अनुसार काट्न सकिन्छ ।

Pointer Tool

- कैचि टुलले काटिएका सटलाई यो Pointer Tool प्रयोग गरि भिडियोलाई टाईमलाईनमा

अगि पछि सारिन्छ ।

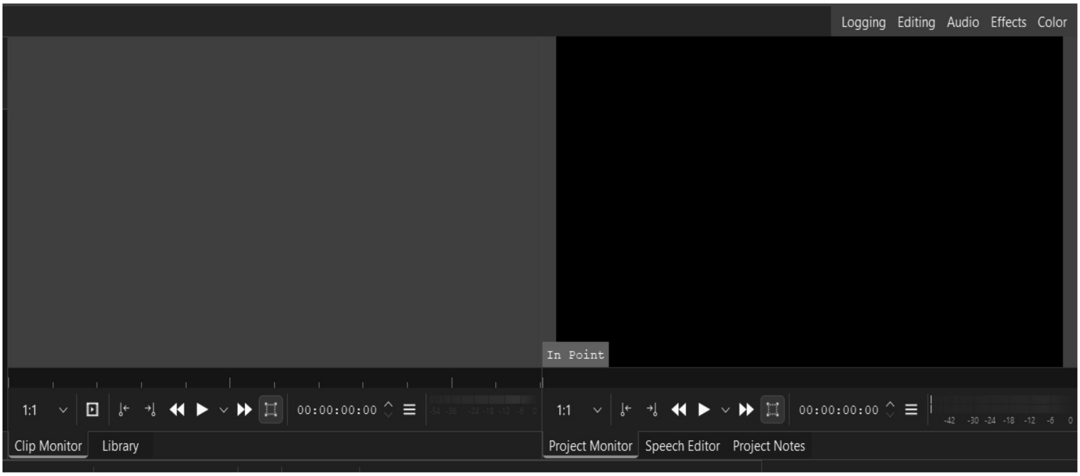
- सफ्टवेयरका अन्य अंसहरूमा जान, टाईमलाईनमा भिडियो तान्न लगाएतका लागि यो टुल प्रयोग गरिन्छ ।
- सफ्टवेयर चलाउदा यो Default Tool को रूपमा राख्नुपर्छ । सफ्टवेयर अन गरेपछि माउसको प्वाईन्टर सवतः यो टुल बन्न जान्छ।

यि दुईका अलावा भिडियो सफ्टवेयरमा अरूपनि टुलहरू हुनेहुदा तिनलाई KdenLive चलाएर मात्र बुझ्न सकिन्छ । सम्पादनमा यि दुई टुलको प्रमुख भुमिका रहन्छ ।

प्रिभ्यु मनिटर (Preview Monitor)

KdenLive मा सम्पादन भईरहदा दुईवटा स्किनमा भिडियो देख्न सकिन्छ । सम्पादनमा यिनिहरूको काम भिन्नभिन्नै छ । बायाँको मनिटरलाई Clip Monitor भनिन्छ । क्लिप मनिटर अन्तर्गत सफ्टवेयरमा आपुर्ती गरिएका भिडियोको आवस्यक अंस पहिचान गरि सो बाट क्लिप टाईमलाईनमा उतार्न सकिन्छ।

दायाँ पट्टिको मनिटरलाई Project Monitor भनिन्छ । यस मनिटरमा सम्पादन गरिने क्लिपको live footage देख्न सकिन्छ । Project Monitor को मद्दतले आफुले चिताएको परिवर्तन सम्पादन मार्फत प्राप्त भए नभएको हेरि निर्णय लिन सकिन्छ । भिडियो प्रकाशन गर्नु अगाडि यसै मनिटर (स्क्रिन) मा हेरि भिडियो सफ्टवेयरबाट प्रकासन गरिन्छ ।

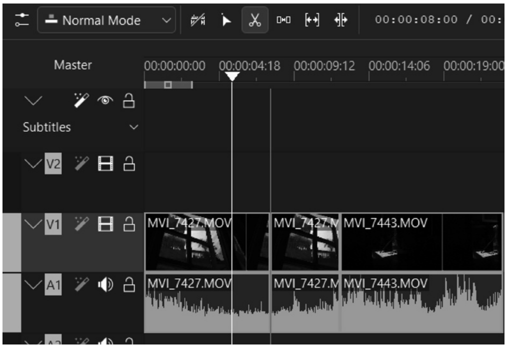


भिडियो क्लिप काँटछाँट गर्ने तरिका

कैचि टुल प्रयोग गरि कल्लिपलाई टाईमलाइनमा टुक्राउन सकिन्छ । यसका लागि निम्न कदम आवस्यक पर्छ ।

- आपुर्ती गरिएको फाईल टाईमलाईनमा सार्ने (Drag and drop गर्न सकिन्छ) । क्लिपको आवस्यक टुक्रा क्लिप मनिटरमा हेरेर टाईमलाईनमा सार्ने।

- देखाए अनुसार पहिलो धर्सालाई प्वाईन्टर टुलको प्रयोग गरि क्लिप काट्ने अंशमा राख्ने ।
- कैचि टुल सेलेक्ट गर्ने र धर्सा भएको ठाउँमा क्लिक गर्ने। यति गर्दा क्लिप टुक्रिन्छ ।
- क्लिप टुक्रिएपछि फाईल नेम दुक्रिएको क्लिपमा पनि देख्न सकिन्छ ।
- टुक्राईएका क्लिपहरूलाई आवस्यकता अनुसार प्वाईन्टर टुल प्रयोग गरि अगि पछि सार्न सकिन्छ।
- एकैसाथ एक वा बढि क्लिप सार्न परे, प्वाईन्टर टुलले सार्ने अंस अगाडि प्वाईन्टर लगि क्लिक गर्ने, र क्जषत बटन थिचि सार्न चाहेको क्लिपहरू एक एक गरि क्लिक गर्ने । Shift दाब्न छोड्नु हुदैन । सेलेक्ट भएको भागलाई आवस्यक स्थानमा सार्ने । क्लिपहरूलाई विभिन्न लेयरमा सार्न सकिन्छ ।
- क्लिप टुक्राउदा ध्वनि पनि टुक्रिने हुदा, यस्को विशेष ध्यान पुर्याउनुपर्छ । (ध्वनि र भिडियो टुक्रेको अवस्थामा पुनः संगै राख्न ध्वनि सम्पादन गर्नुपर्छ ।)

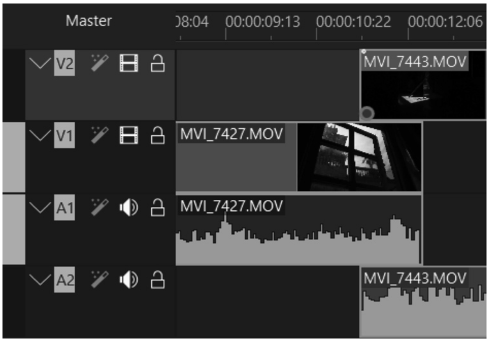


भिडियो ट्रान्जिसन राख्ने तरिका

दुई क्लिपका बिच कुनै किसिमको सृजनात्मक प्रभाव हुने गरि राखिने लिङ्क माध्यमलाई ट्रान्जिसन भनिन्छ । यस्ता ट्रान्जिसनहरूले चलचित्रको दौरानमा हुने बिभिन्न परिवर्तनलाई जनाउनुका साथै कथाङ्कनमा सृजनात्मक प्रभाव पार्दछन् ।

KdenLive मा ट्रान्जिसन हाल्न कुनै क्लिप सुरू हुने वा सो को अन्तिम भागको पुछारमा क्लिक गर्दा बैजनि रङ्गको गोलाकार देखिन्छ, यस्लाई पुनः क्लिक गर्दा सफ्टवेयरले स्वतः ट्रान्जिसन राखिदिन्छ ।

दुई क्लिप बिच Dissolve ट्रान्जिसनका लागि एउटा क्लिपलाई अर्को भन्दा माथिल्लो लेयरमा सारि अघि भनिएको प्रकृया गर्न सकिन्छ ।



मुल प्रयोगमा आउने ट्रान्जिसनका नाम र प्रभाव

Fade in Fade Out

क्लिपको अगि वा पछि अर्को क्लिप नराखि कालो पर्दा बाट भिडियोमा प्रवेश गरेजस्तो प्रभाव पार्नका निमित्त Fade In – Fade Out भन्ने ट्रान्जिसन प्रयोग हुन्छ । यो विशेषतः भिडियो सुरू हुदाँ, सकिँदा, वा कुनै सिनको अन्त्य हुदा प्रयोग गरिन्छ । यस्ले चलचित्रमा विशेष कालखण्ड सकिएको वा सुरू हुने जानकारि दिन्छ ।

Dissolve

यो भिडियोमा प्रयोग हुने अर्को निकै महत्वपुर्ण ट्रान्जिसन हो । यो कुनै दुई क्लिपलाई एउटाबाट अर्को सित सिधै जोड्न प्रयोग गरिन्छ । यो ट्रान्जिसन हाल्दा अन्त्य हुने क्लुप धमिलो हुदै अर्को नयाँ क्लिपमा बिलिन भएको र नयाँ क्लिप सुरू भएको देखिन्छ। प्राविधिक रूपमा Fade in र Dissolve राख्ने प्रक्रियामा केहि फरक छैन् । Dissolve को लागि दुई क्लिप बिच ट्रान्जिसन राखिन्छ भने Fade in को लागि क्लिप पछि वा अगि कुनै भिजुअल हुदैन ।

डिजल्भ ट्रान्जिसन कुनै एक ठाउँमा भएको कथा वस्तुलाई अर्को भिन्न प्रसंगमा भइरहेको समान/असमान विषय सित अन्तरसमबन्ध देखाउन प्रयोग गरिन्छ ।

भिडियो प्रकाशन गर्ने तरिका

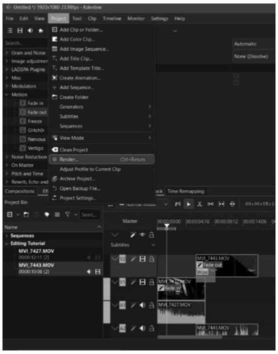
सम्पादन पश्चात KdenLive बाट भिडियो प्रकाशन गर्नका लागि टाईमलाईनमा रहेको सम्पादित भिडियोलाई Render गर्नु पर्छ ।

Rendering

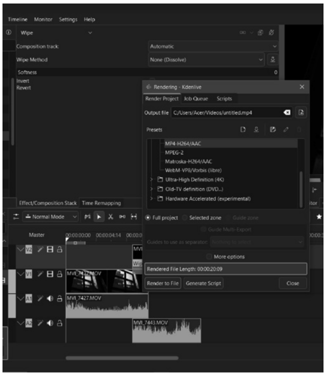
सम्पादित (RAW) भिडियोको प्रसारण प्रयोजन अनुसार सोलाई आवस्यक फाईलमा सेभ गर्नु आवस्यक हुन्छ । यस प्रकृयालाई भिडियोको भाषामा Rendering भनिन्छ । सम्पादन गर्ने क्रममा भिडियोमा भिजुअल सटका अलावा ट्रान्जिसन, कलर ईफेक्ट, टाईटल (नाम, स्थान लेखिएको अक्षर) आदि प्रयोग भएको हुन्छ, Rendering मार्फत यि सबैलाई निस्चित रेजोलुसनमा एकमुस्ट भिडियो फाईल बनाउने काम गरिन्छ ।

Rendering को लागि लोकप्रिय Resolution, (MP4 H264, AAC) भन्ने अप्सन हो । MP4 H264 मा Render गरिएका भिडियोको Quality Loss हुदैन् । यसका अलावा अनलाईन प्रयोजनका लागि Mpeg 2 मा पनि फाईल Render गर्न सकिन्छ, यस्को Quality भने केहि कम हुन्छ ।

Rendering Step 1



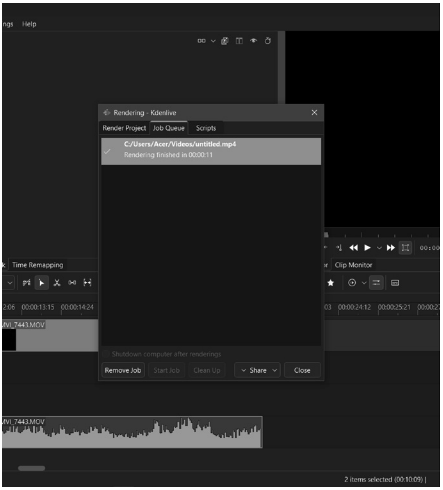
Rendering Step 2



प्रकाशन

Rendering पश्चात् फाईल स्वतः सेभ हुन्छ ।

यस्का लागि फाईल सेभ गर्ने स्थानको जानकारि Rendering Window मा हाल्न सकिन्छ । माथिको चित्रमा यसको जानकारि देखाईएको छ ।



REFERENCES

Chambers, R. (2003) Participatory Workshops – a sourcebook of 21 sets of ideas and activities (Earthscan)

Davies, R. and Dart, J. The "Most Significant Change Technique" Download M www.mande.co.uk/docs/mscguide.htm

KFPE (1998) Guidelines for Research in Partnership with Developing Countries, 11 Principles (Commission for Research Partnership with Developing Countries)

Lunch, C. (2004) 'Participatory Video: Rural People Document their Knowledge and Innovations', in IK Notes, August, No.71. Download: www.worldbank.org/afr/ik/iknotes.htm

Panos, (2003) Giving Voice - Practical guidelines for implementing oral testimony projects. Contact: www.panos.org.uk

Robertson, C. and Shaw, J. (1997) Participatory Video: A practical Approach to Using Video Creatively in Group Development Work (Routledge)

Robertson, C. and Shaw, J. (1997) Participatory Video: A Practical Approach to Using Video Creatively in Group Developmental Work (Routledge)

Snowden, D. Eyes see; ears hear by Memorial University, New foundland, Canada. Download: Further Reading

BOOKS WHICH INSPIRE US

Berry, T. (1999) The Great Work, Our way into the future (Bell Tower)

Chambers, R. (2005) Ideas for Development (Earthscan)

Freire, P. (1990) Pedagogy of the Oppressed (Harmondworth, Penguin)

Fleischman, P. (2004) Cultivating Inner Peace (Pariyatti Press)

Macy, J. and Brown, M. (1998) Coming Back to LifeM Practices to Reconnect Our Lives, Our World (New Society Publishers)

Rosenburg, M. (2003) Nonviolent CommunicationM A language of Compassion (Puddledancer Press)

FURTHER READING ON PV

Braden, Su. (1998) Video for Development. A casebook for Vietnam (Oxfam)

Braden, Su. (1998) Participation – A Promise unfulfilled? Building Alliance between people and government: Action Research for Participatory Representation.

Download: www.chronicpoverty.org/pdfs/conferencepapers/Braden.pdf

Gilbert, B. (1990) Speaking of Fish. Exploring the use of popular Education in Rural Newfoundland.

Download: www.ryakuga.org/library/fish.html

Gomez–f. M. A. (2006) Evaluation of the uses and Benefits of Participatory Video.

Download: www.insightshare.org

Huber, B. (1998) Communicative aspects of participatory video projects: An Explanatory Study.

Download: www.zanzibar.org/maneno/New;20Pages/articles.htm

Johansson, L. (1999) 'Participatory Video and PRAM Acknowledging the politics of Empowerment', in Forests, Trees and People, Newsletter No. 40/41, December 1999, pp. 21–23.

Johansson, L. (1999) 'Participatory Video and PRA in development planning.

www.zanzibar.org/maneno/pvideo/PV_PRA.html

Killough, S. and Abbass, D. (1996) Recording and using indigenous knowledge: Participatory Video.

Download : www.panasia.org.sg/iirr/ikmanual/video.htm

Lunch, C. (2004) 'Participatory VideoM Rural People document their Knowledge and Innovations', in IK Notes, August, No.71.

Download: www.worldbank.org/afr/ik/iknotes.htm

Nathanial, N.Q (2006) Implementation of Cocoa IPM in West Africa. Participatory Video. A guide to getting started (CABI)

Contact: www.cabi–bioscience.org

Okahashi, P. (2000) 'The potential of Participatory Video', in Rehabilitation Review 11-1_ January, 2000, pp.1–4.

Download: www.vrri.org/rhb0100.htm

Olmos, G. (2005) Participant Authored Audiovidial Stories (PAAS): Giving the Camera Away or giving the camera a way?'

Download: www.lse.ac.uk/collections/methodologyInstitute/QualitativeaPapers.htm

Quarry, W. (1984) 'The Fogo Process: An Interview with Don Snowden', in Interaction, Vol. 2-3_, pp. 28–63

Robertson, C. and Shaw, J. (1997) Participatory Video: A Practical Approach to Using Video Creatively in Group Development Work (Routledge)

Satheesh. P.V (?) Participation and Beyond: Handing over the Camera (Deccam Development Society, Hyderabad, India).

ContactM www.ddsindia.com

Snowden, D. Eyes see' ears hear by Memorial University, Newfoundland, Canada.

Download: www.fao.org/waicent/faoinfo/sustdev/cddirect/cdre0038.htm

Sateesh, P.V. (1999) 'An Alternative to literacy?' in Forests, Trees and People Newsletter No. 40/41, December 1999, pp.9–13

White, S. (2003) (ed.) Participatory Video: Images that transform and Empower (London, Sage)

Useful websites to see participatory video in action worldwide

Access dozens of excellent articles and watch PV films on the following websitesM

Deccan Development Society (Community Media Trust) www.ddsindia.coom (Founded by PV Sateesh, PV pioneer).

InsightShare www.insightshare.org The author's website

Maneno Mengi www.zanzibar.org/maneno PV pioneers in Tanzania, (see Lars Johnson)

One World TV http://tv.oneworld.net/

Positive Futures, UK

www.londonmultimedia.org/positive_futures.htm (see Gonzalo Olmos)

Real Time: www.real-time.org.uk

Right Angle Productions (RAP): www.rapaction.org.uk UK and global youth projects, (founded in 1997 by Nick Lunch).

Video in the Villages www.videonasaldeias.org.br PV pioneers in Brazil, working with indigenous communities (see Vincent Carelli). www.fao.org/waicent/faoinfo/sustdev/cddirect/cdre0038.htm

नेपालमा कार्यरत चलचित्र केन्द्रित संस्था समूह

- डकस्कुल
- आदिवासी चलचित्र अभिलेख
- चलचित्रकर्मी सङ्घ

नेपालमा सञ्चालित चलचित्र महोत्सवहरूको नाम

– Kathmandu International Mountain Film Festival
– Nepal International Film Festival
– Film South Asia
– Nepal Human Right Film Festival
– Pame Film Festival

डकस्कुलद्वारा आयोजना गरिने चलचित्र महोत्सव

– Something Like a Film Festival

युवा चलचित्रकर्मीद्वारा निर्मित चलचित्र, भिडिय मार्फत डकुमेन्ट्री विधा प्रवर्धन गर्नका निम्ति आयोजित महोत्सव । यो कार्यक्रम नेपालका जुनै स्थानमा आयोजना गर्न स्थानीय संस्थाहरूसित डकस्कुलले सहकार्य गर्ने गर्दछ । महोत्सव आवश्यकताका आधारमा वर्षैभरि आयोजना गरिन्छ ।

– Kathmandu Queer Film Festival

फरक लैङ्गिक पहिचानको अवधारणामा आधारित चलचित्र प्रदर्शन गर्न र सो सवालबारे थप छलफल गर्नरगराउन आयोजना गरिने चलचित्र महोत्सव ।

To download the English version please visit: https://mailchi.mp/insightshare/pv–toolkit

नेपाली पुस्तक डाउनलोड गर्नः www.docskool.org.np