परिवर्तनका लागि एक नयाँ आवाज

टक नेपाल

Talk Nepal National Daily राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष : ४ अंक : २८० पृष्ठ ४ २०८३ साउन १४ गते बिहीबार 30 July, 2026 मूल्य रु. ५/-

हामीलाइ www.talknepaltv.com मा पनि पढ्न सकिन्छ ।

गौशाला भूमि प्रशासन कार्यालयको पहिलो अन्तरक्रिया : सेवा सुधार र पारदर्शितामा जोड

"हेल्प डेस्क स्थापना, दैनिक कार्यविवरण सार्वजनिक र गुनासो सम्बोधनका लागि सात सदस्यीय टोली गठन गरिने"

● टक नेपाल

महोत्तरीको गौशालास्थित भूमि प्रशासन कार्यालयले स्थापनाकाल देखि पहिलोपटक सेवा प्रवाहलाई थप प्रभावकारी, पारदर्शी र सेवाग्राहीमैत्री बनाउने उद्देश्यले अन्तरक्रिया कार्यक्रम आयोजना गरेको छ। गौशालास्थित सरकारी कार्यालयहरूमध्ये भूमि प्रशासन कार्यालयले पहिलोपटक यस्तो कार्यक्रम आयोजना गरेको जनाएको छ।

कार्यक्रममा कार्यालय प्रमुख राजनकुमार बिसी, कार्यालयका कर्मचारी, सञ्चारकर्मी तथा भू-सेवा केन्द्रका प्रतिनिधिहरूको सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रममा कार्यालयबाट प्रदान गरिने सेवालाई अझ छिटो, सरल, पारदर्शी र सेवाग्राहीमैत्री बनाउने विषयमा विस्तृत छलफल गरिएको थियो।

छलफलका क्रममा सञ्चारकर्मीहरूले भूमि प्रशासन कार्यालयप्रति सेवाग्राहीमा रहेको नकारात्मक धारणा हटाउन व्यवहारमै सुधार आवश्यक रहेको बताए। उनीहरूले साना-साना काम अनावश्यक रूपमा नअल्झाउने, सेवाग्राहीका जिज्ञासाको प्रभावकारी व्यवस्थापन गर्ने, कार्यालयभित्र अनधिकृत रूपमा सेवा दिने व्यक्तिको प्रवेश रोक्ने, सूचना प्रणाली व्यवस्थित गर्ने तथा सेवा प्रवाहलाई थप पारदर्शी बनाउन सुझाव दिएका थिए।

कार्यक्रममा उठेका सुझावलाई सकारात्मक रूपमा लिँदै कार्यालय प्रमुख राजन कुमार बिसीले आवश्यक सुधारका लागि कार्यान्वयन गरिने प्रतिबद्धता जनाए। उनले सेवा प्रवाहमा पारदर्शिता, उत्तरदायित्व र जिम्मेवारी बढाएर कार्यालयप्रतिको जनविश्वास पुनःस्थापित गर्ने लक्ष्यका साथ काम गरिने बताए।

बिसीका अनुसार कार्यालयबाट संकलन हुने राजस्व गौशाला नगरपालिकालाई उपलब्ध गराइनेछ। साथै, दैनिक सम्पादन भएका कामको विवरण नियमित सार्वजनिक गर्ने, सेवाग्राहीलाई आवश्यक सूचना सहज रूपमा उपलब्ध गराउन हेल्प डेस्क स्थापना गर्ने तथा सञ्चारमाध्यम सँग सहकार्य गर्दै तथ्यमा आधारित सूचना प्रवाहलाई प्राथमिकता दिने योजना रहेको छ।

उनले महोत्तरी प्रधानमन्त्रीको गृहजिल्ला भएकाले यहाँका सरकारी कार्यालयले अझ प्रभावकारी, जिम्मे वार र उदाहरणीय सेवा दिनुपर्ने आवश्यकता औँल्याए।

त्यसैगरी, कार्यालयसँग सम्बन्धित गुनासा तथा विवादको निष्पक्ष अध्ययन गरी सुझाव दिन सात सदस्यीय टोली गठन गरिने जानकारी दिँदै उनले सो टोलीको सिफारिसका आधारमा आवश्यक निर्णय र सुधारका काम अघि बढाइने बताए।

कार्यक्रममा सहभागीहरूले पत्रकार र सरकारी कार्यालयबीच तथ्यमा आधारित सहकार्य, गल्ती लुकाउनेभन्दा सुधार गर्ने संस्कृतिको विकास तथा सेवाग्राहीलाई सहज, छिटो र सम्मानजनक सेवा उपलब्ध गराउनु नै कार्यालयको प्रमुख दायित्व हुनुपर्ने मा जोड दिएका थिए।

यसैबीच, कार्यालयको उत्तरतर्फ रहेको नाला फोहोरले भरिएकाले त्यसको सरसफाइ र व्यवस्थापनमा सम्बन्धित निकायले तत्काल ध्यान दिनुपर्ने विषय पनि उठाइएको थियो। कार्यालय प्रमुख बिसीले नालाको सरसफाइका लागि सम्बन्धित निकायसँग आवश्यक समन्वय र पहल गरिने बताए।

कार्यक्रममा उठाइएका सुझाव तथा कार्यालयले व्यक्त गरेका प्रतिबद्धता प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन भएमा भूमि प्रशासन कार्यालयको सेवा प्रवाह अझ पारदर्शी, उत्तरदायी र सेवाग्राहीमैत्री बन्ने विश्वास सहभागीहरूले व्यक्त गरेका छन्।

सोनमाको नयाँ वर्थिङ सेन्टरमा पहिलो सुरक्षित प्रसूति

● टक नेपाल

महोत्तरीको सोनमा गाउँपालिका-७ सुन्दरपुरमा हालै सञ्चालनमा आएको वर्थिङ सेन्टरमा पहिलो पटक सफलतापूर्वक शिशुको जन्म भएको छ। असार ३२ गते उद्घाटन गरिएको प्रसूति केन्द्रमा साउन ११ गते पहिलो सुरक्षित प्रसूति सम्पन्न भएको हो।

सोनमा गाउँपालिका-१ निवासी जोगिन्द्र यादवकी छोरी इन्द्रा देवी यादवले वर्थिङ सेन्टरमा छोरा शिशुलाई जन्म दिएकी हुन्। उनको विवाह सोनमा गाउँपालिका-५ खैरबनीमा भएको छ। स्वास्थ्यकर्मीका अनुसार सुत्केरी आमा र नवजात शिशु दुवैको स्वास्थ्य अवस्था सामान्य रहेको छ।

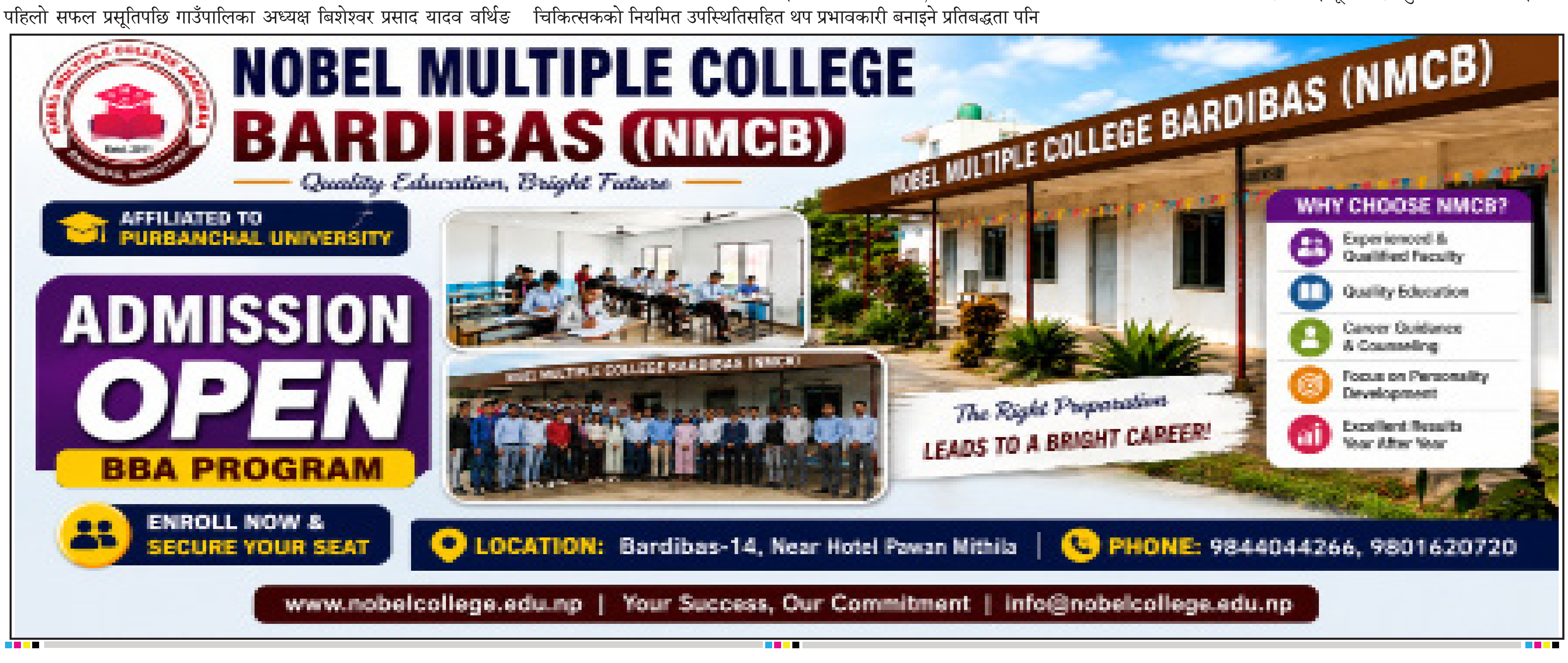
पहिलो सफल प्रसूतिपछि गाउँपालिका अध्यक्ष बिशेश्वर प्रसाद यादव वर्थिङ सेन्टर पुगेर आमा र शिशुको स्वास्थ्य अवस्थाबारे जानकारी लिएका थिए। उनले सुत्केरी आमालाई कपडा, होरलिक्स तथा यातायात खर्चस्वरूप नगद सहयोगसमेत प्रदान गरे।

अध्यक्ष यादवले ग्रामीण क्षेत्रका गर्भवती महिलाले सामान्य प्रसूतिका लागि समेत टाढा धाउनुपर्ने बाध्यता अन्त्य गर्ने उद्देश्यले वर्थिङ सेन्टर सञ्चालनमा ल्याइएको बताए। उद्घाटन भएको छोटो समयमै पहिलो सुरक्षित प्रसूति हुनु गाउँपालिकाको स्वास्थ्य सेवाका लागि महत्वपूर्ण उपलब्धि भएको उनको भनाइ छ।

उनले आगामी दिनमा वर्थिङ सेन्टरलाई आवश्यक उपकरण, दक्ष जनशक्ति र चिकित्सकको नियमित उपस्थितिसहित थप प्रभावकारी बनाइने प्रतिबद्धता पनि व्यक्त गरे।

गर्भवती इन्द्रा देवीलाई गाउँपालिकाको एम्बुलेन्समार्फत सुरक्षित रूपमा वर्थिङ सेन्टर ल्याइएको थियो। प्रसूति सम्पन्न भएपछि चिकित्सकको सल्लाहअनुसार डिस्चार्ज गरी आमा र नवजात शिशुलाई पुनः एम्बुलेन्समार्फत खैरबनीस्थित घरसम्म पुर्‍याइएको गाउँपालिकाले जनाएको छ।

गाउँपालिकाका स्वास्थ्य संयोजक जितेन्द्र कुमार साहले सुन्दरपुर वर्थिङ सेन्टर सञ्चालनमा आएपछि स्थानीय महिलाले सामान्य प्रसूतिका लागि टाढा जानुपर्ने बाध्यता हटेको बताए। स्थानीयस्तरमै सुरक्षित मातृत्व सेवा उपलब्ध हुन थाले पछि ग्रामीण क्षेत्रका गर्भवती महिलालाई ठूलो राहत पुगेको उनको भनाइ छ।



पत्रिकाका लागि एक नयाँ आवाज
टक नेपाल
Talk Nepal National Daily राष्ट्रिय दैनिक

सम्पादकीय

बदलिँदो मानव बेचबिखनको चुनौती

जुलाई ३० मा मनाइने अन्तर्राष्ट्रिय मानव बेचबिखनविरुद्ध दिवसले आधुनिक समाजमा फैलिँदै गएको मानव बेचबिखनको भयावह रूपप्रति गम्भीर चिन्ता व्यक्त गर्ने अवसर प्रदान गर्छ। मानव बेचबिखन अब सीमापार हुने यौन शोषणमा मात्र सीमित छैन । प्रविधिको विकाससँगै यसले साइबर स्क्याम, जबर्जस्ती श्रम, अनलाइन ठगी, मानव अङ्ग तस्करी र अन्य संगठित अपराधसँग गहिरो सम्बन्ध स्थापित गरेको छ ।

नेपाल पनि यस बदलिँदो अपराधबाट अछुतो छैन। आकर्षक रोजगारी, वैदेशिक अध्ययन, विवाह वा उच्च आम्दानीको प्रलोभनमा परेर धेरै युवा विदेश पुगिरहेका छन्, जहाँ उनीहरू साइबर स्क्याम केन्द्रमा जबर्जस्ती काम गर्न बाध्य हुने र मानव बेचबिखनका पीडित बन्ने जोखिम बढेको छ। देशभित्र पनि महिला, बालबालिका र आर्थिक रूपमा कमजोर वर्ग अनौपचारिक क्षेत्रमा शोषणको सिकार भइरहेका छन् । यसले अपराधको स्वरूपसँगै रोकथामका उपाय पनि समयानुकूल बनाउनुपर्ने आवश्यकता देखाएको छ ।

संविधान, मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार (नियन्त्रण) ऐन र अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धताले कानुनी आधार तयार गरे पनि कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयन, साइबर अनुसन्धान क्षमता, सीमापार समन्वय र पीडितमैत्री न्याय प्रणाली अझ सुदृढ हुन आवश्यक छ। अपराधीलाई कारबाही गर्नु मात्र पर्याप्त हुँदैन, पीडितको उद्धार, संरक्षण, पुनर्स्थापना र सम्मानजनक पुनःस्थापनालाई पनि समान प्राथमिकता दिनुपर्छ ।

मानव बेचबिखनविरुद्धको लडाइँ सरकारको मात्र जिम्मेवारी होइन। परिवार, विद्यालय, स्थानीय तह, सञ्चार माध्यम र नागरिक समाजले डिजिटल साक्षरता, सुरक्षित वैदेशिक रोजगारी र अनलाइन प्रलोभनबारे जनचेतना फैलाउन सक्रिय भूमिका खेल्नुपर्छ । सामाजिक सञ्जालमा देखिने आकर्षक अवसरको सत्यता पुष्टि गर्ने बानीले धेरै सम्भावित अपराध रोक्न सक्छ ।

मानव बेचबिखन मानव अधिकारमाथिको गम्भीर आक्रमण हो । आधुनिक प्रविधिसँगै बदलिएको यस अपराधको सामना कानुनी, प्राविधिक र सामाजिक सहकार्यबाट मात्र सम्भव छ। सुरक्षित, सम्मानित र मानव मर्यादामा आधारित समाज निर्माणका लागि सबै पक्षको साझा प्रतिबद्धता आजको अपरिहार्य आवश्यकता हो ।

झापामा मृत भेटिएकी सर्लाहीकी युवतीको रहस्य
कतारमै रहेको विश्वास गरेका परिवार स्तब्ध

दुई वर्षअघि कतार गएकी कविता ढुंगाना

सात महिनामै नेपाल फर्किएको खुलासा, परिवारलाई विवाह र नेपाल बसाइबारे कुनै जानकारी थिएन, पति फरार

• टक नेपाल

झापामा मृत भेटिएकी सर्लाहीको लालबन्दी नगरपालिका-२ जुटपानीकी २९ वर्षीया कविताकुमारी ढुंगाना रोजगारीको लागि दुई वर्षअघि कतार गएको खुलेको छ ।

त्यसयता उनी नेपाल फर्किएको जानकारी नपाएका अभिभावक उनले विवाहसमेत गरिसकेको सुन्दा थप आश्चर्यमा परेका छन् ।

गएको सोमबार साँझ मेचीनगर नगरपालिका- ६ काँकरभिट्टामा रहेको अरुणोदय इङ्लिस बोर्डिङ स्कुलको होस्टेलमा कविताको शव फेला परेपछि प्रहरीले घटनाको अनुसन्धान अघि बढाएको छ ।

गएको वैशाखदेखि कविता आफ्ना पति पर्साको वीरगञ्ज-१६ निवासी ३० वर्षीय रतन गुप्तासँग सोही स्कुलमा जागीर खाएर त्यहींको होस्टलमा बस्दै आएको झापा प्रहरीले जनाएको छ ।

'बहिनी दुई वर्षअघि कतार गएकी हो। परिवारको सल्लाहमै उसलाई हामीले 'वर्किङ भिसा'मा कतार पाठाएका थियौं,' कविताको मृत्युको खबरपछि सर्लाहीबाट झापा पुगेका उनका दाजु रमेश ढुंगानाले बुधबार बिहान नेपालखबरसँग भने, 'दुई वर्षअघि त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाटै हामीले उनलाई कतारको लागि बिदा गरेका थियौं । त्यसयता बहिनी नेपाल फर्किएको जानकारी हामीलाई छैन। उ कहिले नेपाल आइ, कोसँग बिहे गरी हामीलाई केही थाहा छैन ।'

दाजु रमेशकाअनुसार कवितासँग ह्वाट्सएप परिवारका सदस्यको कुरा हुने गरेको थियो ।

अघिल्लो बुधबार पनि रमेशले उनीसँग कुरा गरेका थिए । कतारकै नम्बरमा दाजुसहितका परिवारका सदस्यले कवितासँग कुरा गर्थे ।

तर, कुरा गर्ने क्रममा उनी भिडिओ कलको लागि भने तयार हुँन्नथिन्। कविता 'मोबाइलको क्यामेरा बिग्रेको छ, भिडिओ कल हुँदैन' भन्थिन् । अभिभावकले पनि होला भन्ने सोच्थे ।

लामो समयसम्म यही क्रम चल्यो। कुराकानी हुन्थ्यो। तर, कुराकानी गर्दा उनलाई भिडिओ मा कसैले पनि देख्न पाउँदैनथे ।

'गएको एकसाता अघि (साउन ६ गते बुधबार) मात्रै मैले बहिनीसँग ह्वाट्सएप म्यासेजमा कुरा गरेको थिएँ,' रमेशले भने, 'कुरा गर्ने क्रममा मैले 'बहिनी तँलाई नदेखेको धेरै भयो, आज भिडिओमा आइज न । तँलाई नदेखी म्यासेज गर्ने मेरै बहिनी होस् भनेर मैले कसरी विश्वास गरौं, कसरी पत्याउँ ?' भन्ने प्रश्न गरे ।

त्यसपछि कविताले ह्वाट्सएपमै भ्वाइस म्यासेज पठाइन्। त्यो भ्वाइस म्यासेज बहिनी कविताकै थियो । स्वरमा कविता नै सुनिन्थिन् ।

'तपाईँसँग कुरा गर्ने म तपाईँकै बहिनी हो। यता मलाई राम्रो छ, राम्रो हुँदैछ भन्ने व्यहोरा थियो भ्वाइस म्यासेजमा, म कतारमै छु भनेकी थिइ उसले मसँग', दाजु रमेशले भने ।

गएको सोमबार दिउँसोसम्म पनि परिवारका सदस्यले उनी उतै (कतारमै) छिन् भन्नेमा विश्वस्त थिए ।

केही समयअघि उनले 'म बिरामी छु। खर्च पनि छैन' भनेकी थिइन् । रमेशकाअनुसार बेलाबेलामा उनी त्यसो भन्थिन्। यता घर परिवारले उनलाई बेलाबेलामा पैसा पनि पठाउँथ्यो, उनको बैंक खातामा ।

'बहिनी विदेशमा छे, चञ्चो भएन होला, यस्तै हो, आपत पऱ्यो होला' भन्ने सोच्थे उनका दाजु । कविताले भनेको बेला पैसा पठाइदिन्थे रमेश ।

'तँलाई त्यता राम्रो छैन भने नेपाल फर्की, यतै आइज पनि भनेँ मैल धेरैपटक,' रमेशले भने, 'तर उ केही दिनपछि मलाई ठिक भयो, अब काम गर्छु भन्थि। हामी विश्वास गर्थ्यौं । लामो समयसम्म यही क्रम चल्यो ।'

एकपटक उनले आफूलाई कतारमा राम्रो नभएको भन्दै नेपाल फर्किन चाहेको बताइन् । घर फर्किन पनि खर्च छैन भनिन् । त्यसपछि दाजुले प्लेन टिकटको लागि भन्दै ८० हजार रुपैयाँ पठाइदिए ।

त्यतिबेला कविताले 'मैले नेपाल फर्किँन टिकट काटेँ' भनेर टिकटको तस्बिर पनि ह्वाट्सएपमा पठाइन् । दाजुसहित परिवारका सदस्यले विश्वास गरे ।

तर, पछि फेरि उनले 'म अहिले नआउने भएँ, मलाई सञ्चो भयो । म फेरि काम गर्छु । मैले टिकट पनि क्यान्सिल गरेँ,' भनेर म्यासेज गरिन् । 'दाजुले पठाएको पैसा म पठाइदिन्छु' पनि भनेकी थिइन् । तर, पठाइनन् ।

यसरी आफूले यो दुई वर्षको अवधिमा पटकपटक गरेर बहिनीलाई करिब साढे ३ लाख रुपैयाँ जति पैसा पठाएको रमेशले बताए ।

परिवारका सबै सदस्य कविता विदेशमै छिन् भन्नेमा विश्वस्त थिए । तर, गएको सोमबार साँझ ७ बजेतिर जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाबाटरमेशको मोबाइल नम्बरमा फोन आयो । त्यतिबेला उनी लालबन्दी- २ स्थित घरमै थिए ।

उताबाट 'तपाईँको बहिनी काँकडभिट्टाको अरुणोदय स्कुलमा मृत फेला परिन् । तपाईँहरू यहाँ आउनु पऱ्यो,' भनियो ।

सुरुमा त परिवारका सदस्यले प्रहरीबाट आएको भनिएको यो खबरलाई पत्याएनन् । कविता कतारमा छिन् भन्नेमा परिवारका सबै सदस्य विश्वस्त थिए। दाजु रमेशले 'हाम्रा बहिनी कतार मा छ, कसरी झापामा मृत भेटिन्छे ? तपाईँहरूको अनुसन्धानमा मिस्टेक भयो होला,' भनेर प्रहरीलाई सम्झाउने प्रयास पनि गरे ।

तर, लगत्तै झापा प्रहरीले रमेशको ह्वाट्सएपमा कविताको नागरिकता र पासपोर्टको फोटो पठायो । त्यसपछि भने परिवारका सदस्यको मनमा चिसो पस्यो । त्यो सबै विवरण कविताकै थियो । त्यही राति नै रमेश छिमेकी साथी शशी देवकोटासहित केही आफन्तलाई साथमा लिएर झापातिर लागे ।

'अहिले म काँडभिट्टाबाट बहिनीको शव राखिएको प्रादेशिक अस्पताल भद्रपुरतिर जाँदैछु,' केहीबेरअघि रमेशले नेपालखबरसँग भने, 'दुई वर्षअघि कतार गएकी बहिनी उतै छ भन्ने मा हामी विश्वस्त थियौं। उ नेपाल कहिले र कसरी आइ भन्ने हामीलाई केही थाहा छैन । एक्कासी उसको मृत्युको खबर पाउँदा हामी केही सोच्न सक्ने अवस्थामा छैनौं ।'

कविता कहिले नेपाल आइन, कहिले बिहे गरिन्, काँकडभिट्टाको स्कुलमा कहिलेदेखि काम थालिन्, परिवारका सदस्यालाई केही जानकारी थिएन। एक्कासी उनको मृत्युको खबर पाउँदा परिवारका सदस्यमा पीडासँगै अन्योलको अवस्था सिर्जना भएको छ ।

कविता र वीरगन्जका गुप्ता पतिपत्नी भएर बोर्डिङकै क्वाटरमा बसेको विषयले पनि उनीहरूमा विभिन्न आशंका जन्माएको छ ।

बोर्डिङका प्रिन्सिपल (प्रअ) दुर्गाबहादुर लुइँटेल र सञ्चालक समितिका पदाधिकारीसँग पनि उनीहरूले मंगलबार कुरा गरे ।

गुप्ताले प्रअलाई पठाएको लामो ह्वाट्सएप म्यासेज पनि हेरे । यी सबै कुराले उनीहरू आश्चर्यमा परेका छन्। घटना कसरी भयो, उनको हत्या हो कि आत्महत्या ? प्रहरी अनुसन्धानबाटै सबै यथार्थ सार्वजनिक होला ।

तर, प्रहरीको प्रारम्भिक अनुसन्धानले भने कविता दुई वर्षअघि कतार पुगेको खुलेको छ । उनी मृत भेटिएको कोठामा पनि कतार बस्ताका कागजपत्रसहितका परिचयपत्रहरू फेला परेका रमेश सँगै रहेका शशी देवकोटाले बताए ।

बाकी पष्ठ ३......

आफ्नै मोबाइलबाट बनाउनुहोस् व्यावसायिक एआई भिडियो, छ सहज तरिका

● जीवन राज दाहाल ।

प्रविधिको तीव्र विकाससँगै अब सामान्य प्रयोगकर्ताले पनि आफ्नै मोबाइल फोनबाट व्यावसायिक स्तरका एआई (Artificial Intelligence) भिडियोहरू निर्माण गर्न सक्ने भएका छन् । पछिल्लो समय एआई भिडियो निर्माण प्रविधि तीव्र रूपमा लोकप्रिय बन्दै गएको छ । यस प्रविधिको प्रयोग गरेर आफ्नै अनुहार र आवाजमा समाचार, विज्ञापन, शैक्षिक सामग्री, सामाजिक सञ्जालका भिडियो तथा मनोरञ्जनात्मक सामग्री केही मिनेटमै तयार गर्न सकिन्छ ।क

एआई भिडियो बनाउन मुख्य रूपमा ChatGPT र Google Flow एपको प्रयोग गरिन्छ । यसको प्रक्रिया यस प्रकार छ :

१. ChatGPT बाट भिडियोको Prompt तयार गर्ने

सबैभन्दा पहिले मोबाइलमा ChatGPT एप इन्स्टल गरी खोल्नुहोस् । त्यसपछि आफूले बनाउन चाहेको भिडियोको विषय नेपालीमै लेख्न वा बोलेर विवरण दिनुहोस् । उदाहरणका लागि, कहाँ, कस्तो दृश्य, कस्ता पात्र, मौसम, संवाद, क्यामेरा एङ्गल लगायतका विवरण उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

त्यसपछि ChatGPT लाई "यसलाई AI Video बनाउन मिल्ने Professional English Prompt मा तयार गरिदिनुहोस्" भनेर अनुरोध गर्दा यसले एआई भिडियो निर्माणका लागि उपयुक्त अंग्रेजी Prompt तयार गरिदिन्छ । त्यसलाई Copy गरेर राख्नुहोस् ।

२. Google Flow मा आफ्नै अनुहार र आवाजमा भिडियो बनाउने

अब Play Store बाट Google Flow एप डाउनलोड गरी आफ्नो Gmail प्रयोग गरेर Login गर्नुहोस् । नयाँ प्रयोगकर्ताले दैनिक रूपमा निःशुल्क AI Credits प्राप्त गर्ने सुविधा पनि पाउँछन् ।

यदि आफ्नै अनुहार र आवाजमा भिडियो बनाउन चाहनुहुन्छ भने सबैभन्दा पहिले आफ्नो Avatar तयार गर्नुपर्छ । यसका लागि एपको होमपेजको माथिल्लो भागमा देखिने आफ्नो Profile Photo वा Gmail को पहिलो अक्षर भएको गोलो आइकनमा क्लिक गर्नुहोस् । त्यसपछि Create Avatar विकल्प छान्नुहोस् । अब Face Verification र Voice Verification प्रक्रिया सुरु हुन्छ । मोबाइलको स्क्रिनमा देखाइएका अंकहरू स्पष्ट रूपमा उच्चारण गर्नुपर्छ । साथै AI ले भनेअनुसार टाउको दायाँ, बायाँ, माथि र तल घुमाएर अनुहार स्क्यान गराउनुपर्छ । सबै प्रक्रिया सफलतापूर्वक पूरा भएपछि तपाईंको डिजिटल Avatar तयार हुन्छ ।

त्यसपछि फेरि होमपेजमा फर्किएर Projects को दाहिनेपट्टि रहेको New बटनमा क्लिक गर्नुहोस् । अब Prompt लेख्ने खाली स्थान खुल्छ । त्यहाँ @me टाइप गर्नुहोस् । त्यसपछि माथि देखिने आफ्नो Avatar वा सानो फोटोमा क्लिक गर्नुहोस् । यसो गरेपछि तयार हुने भिडियोमा आफ्नै अनुहार र आफ्नै आवाज प्रयोग हुनेछ ।

अब ChatGPT बाट तयार गरेको Prompt त्यही Prompt Box मा Paste गर्नुहोस् । Prompt लेखिएको स्थानको तल रहेको Image ×1 विकल्पमा क्लिक गरी Video चयन गर्नुहोस् । त्यसपछि आवश्यकता अनुसार भिडियोको Aspect Ratio छनोट गर्न सकिन्छ । YouTube का लागि १६:९ र TikTok, Facebook Reels तथा Shorts का लागि ९:१६ छनोट गर्नुहोस् । त्यसपछि एकैपटक कति वटा भिडियो बनाउने भन्ने अनुसार ×१, ×२, ×३ वा ×४ विकल्प छान्न सकिन्छ । त्यसकै आधारमा ४, ६, ८ वा १० सेकेन्डसम्मका भिडियोहरू निर्माण गर्न सकिन्छ । क्रेडिट बचत गर्न चाहने प्रयोगकर्ताले तल देखिने Omni Flash विकल्प चयन गर्न सक्छन् । यसले कम AI Credits प्रयोग गरेर पनि भिडियो तयार गर्न सहयोग गर्छ । सबै सेटिङ पूरा भएपछि स्क्रिनको छेउमा रहेको Arrow (→) चिन्हमा क्लिक गर्नुहोस् । त्यसपछि भिडियो निर्माण प्रक्रिया सुरु हुन्छ । स्क्रिनमा १ प्रतिशतदेखि १०० प्रतिशतसम्मको Progress देखिन्छ । प्रक्रिया पूरा भएपछि तयार भएको भिडियोमा क्लिक गरेर हेर्न सकिन्छ ।

डाउनलोड गर्न भिडियोको माथिल्लो भागमा रहेको तीनवटा डट (⋮) मा क्लिक गरी Download विकल्प चयन गरेपछि भिडियो सिधै मोबाइलको Gallery मा सुरक्षित हुन्छ ।

यसरी सामान्य मोबाइल प्रयोगकर्ताले पनि कुनै महँगो क्यामेरा, स्टुडियो वा भिडियो सम्पादन सीपबिनै आफ्नै अनुहार र आवाजमा व्यावसायिक स्तरका एआई भिडियो तयार गर्न सक्छन् । पछिल्लो समय समाचार, डिजिटल विज्ञापन, शैक्षिक सामग्री तथा सामाजिक सञ्जालका भिडियो निर्माणमा यो प्रविधिको प्रयोग तीव्र रूपमा बढ्दै गएको छ ।

झापामा मृत भेटिएकी सर्लाहीकी युवतीको रहस्य ....

नेपालबाट कतार गएको सात महिनापछि उनी दिल्ली एयरपोर्ट हुँदै नेपाल फर्किएको पासपोर्टमा लागेको भिसाबाट भर्खरै आफूहरूले थाहा पाएको दाजु रमेश बताउँछन् ।

'यी सबै घटना बहिनी बस्ने गरेको भनिएको कोठामा हामीले गरेको खानतलासीबाट खुलेको हो,' रमेशले भने, 'तर, त्यहाँ गुप्ताको भने कुनै डकुमेन्ट फेला परेको छैन ।'

कविता सात महिनामै नेपाल फर्किएको देखिए पनि त्यसपछि उनी कहाँ गइन्, कसरी बसिन्, के गरिन् परिवारका सदस्यलाई केही थाहा छैन । स्कुलका प्रअले 'चार महिना देखि कविता आफ्ना पतिसँगै यहाँ बसेर बालबालिकालाई पढाइरहेकी थिइन्' भनेका छन्, परिवारका सदस्यसँग ।

'स्कुलले उनीहरूलाई पतिपत्नी भनेर राखेको रहेछ पतिपत्नी भनेरै जागीर र डेरा दिएछ,' रमेशले भने, 'तर, एउटी छोरी मान्छे त्यसरी स्कुलमा आइपुग्दा स्कुलले कुनै क्रसचेक किन गरेन ?'

रमेशका अनुसार काठमाडौँमा बसेर स्नातकसम्म पढेकी कविताले यसअघि शिक्षण पेसा गरेकी थिइनन् ।

'यहाँ हुँदा उसले काठमाडौँमा बसेर पढेकी मात्रै हो, तर कुनै काम गरेकी थिइन् । सर्लाहीमा बस्दा पनि उसले कुनै स्कुलमा पढाएकी होइन,' उनले भने, 'ब्याचलर सके पछि उसले विदेश जान्छु भनी । विदेशै जाने हो भने पनि जापान वा कोरियातिर जा, किन कतार जान्छेस् भनेर पनि हामीले सम्झाएको हो । तर, उनले कतार नै जाने इच्छा व्यक्त गरि,' रमेश भन्छन् ।

त्यसपछि आफूहरू कविताको इच्छामा सहयोगी बनेको रमेशले बताए । कतार जाने सहमतिपछि उता जाने सबै प्रक्रिया कविता आफैँले पूरा गरेकी थिइन् ।

उनका पति भनिएका गुप्तासँग परिवारका सदस्य कसैको पनि चिनजान, भेटघाट केही थिएन । उनको नाम पनि सुनेका थिएनन कसैले ।

कविताका पतिपत्नी भनेर प्रहरीले दिएको विवरण मिडियाहरूमा आउँदा आफूहरु आश्चर्यचकित बनेको रमेशले बताए । 'उसले कहिले बिहे गरी ? आफ्नो प्रेमी भएको पनि उनले हामीलाई कुनै संकेत गरेकी थिइन,' रमेश भन्छन् ।

स्कुलले दिएको तस्बिरमा मात्रै आफूले गुप्तालाई देखेको रमेशले बताए । 'यहाँ सबै विषय आश्चर्यजनक र शंकास्पद छन्, यो गम्भीर अनुसन्धानको विषय हो,' उनले भने, 'प्रहरीले त्यहीअनुसार घटनाको अनुसन्धान गरोस् ।'

कवितालाई माथिल्लो तलामा झुण्डिएको अवस्थामा सोमबार आफूले भेटको गुप्ताले प्रअलाई पठाएको ह्वाट्सएप म्यासेजमा उल्लेख छ ।

कवितालाई सलमा झुण्डिएको अवस्थामा कोठामा देखेपछि सल काटेर काँधमा बोकेर तल झारेको र सुत्ने कोठाको बेडमा राखेको गुप्ताले भनेका छन् । 'बोलाउँदा ३ बोलिन, त्यसपछि ३ मरिछ भन्ने ठानेँ । अनि डरको कारण घटनास्थलबाट म भागेको हो,' गुप्ताले प्रिन्सिपल लुइँटेललाई पठाएको म्यासेलमा भनेका छन् ।

रमेशका अनुसार यो सबै कुरा परिवारका सदस्यले पत्याएका छैनन् । 'सोमबार साँझ प्रहरीलाई खबर हुँदा शव गनाउन थालिसकेको रहेछ,' उनले भने, 'यसले पनि गुप्ताको भनाईमा आशंका छ । हत्या केही दिनअघि नै भएको जस्तो देखिन्छ ।'

कविताको शव भेटिएको ओछ्यानमा रोमन अक्षरमा लेखिएको 'सुसाइड नोट' पनि भेटिएको उनले बताए । तर, त्यो कविताले लेखेकोमा रमेश विश्वस्त छैनन् ।

'बहिनीले रोमनमा लेख्नुपर्ने कारण केही छैन । दुईतीन हरफको त्यो लेखाइको भाव नेपाली ल्याङ्ग्वेजसँग पनि मिल्दैन । त्यसको भाव मधेसी समुदायले बोल्ने भाषासँग मेल खान्छ,' उनले भने, 'काठमाडौँ बसेर पढेकी बहिनीको लेख्दा वा बोल्दा त्यस्तो टोन हुँदैनथ्यो भन्ने हामीलाई लाग्छ,' रमेशले भने ।

रमेशले बहिनीको भनिएको 'सुसाइड नोट' पनि 'फेक' मानेका छन् ।

कविताको 'सुसाइड नोट' सँगै गुप्ताको पनि पत्र 'नोट' फेला परेको रमेशले बताए । जहाँ उनले प्रअलाई ह्वाट्सएप म्यासेजमै पठाएको जस्तो बेहोरा लेखिएको छ ।

तर, कोठामा आफ्नो कपडा, पढाइका प्रमाणपत्र, नागरिकतासहितका कुनै पनि परिचय खुल्ने कागजात उनले छाडेका छैनन् ।

'बोर्डिङ स्कुललाई बुझाएको डकुमेन्टबाहेक हामीले त्यो कोठामा गुप्ताका कुनै पनि सामान भेटेनौँ,' रमेशले भने, 'शव सड्ने अवस्था भइसकेको रहेछ । बाहिरबाट ताल्चा लगाएर सँगै बस्ने भनिएको गुप्ता भागेको देखिन्छ ।'

यो घटनामा बोर्डिङ स्कुलले पनि गल्ती गरेको कविताका परिवारका सदस्यको बुझाइ छ ।

'नचिनेका व्यक्तिहरूलाई, 'इन्टरकास्ट म्यारिज' गरेका युवायुवतीलाई कुनै पनि क्रसचेक नगरी स्कुलले किन जागीर दियो ?' रमेशले भने, 'हामी पतिपत्नी हौँ, जागीर दिनु पऱ्यो भन्ने बित्तिकै स्कुलले अभिभावकसँग कुनै कुरा नबुझी बस्न दिन मिल्छ ? स्कुलले उनीहरूले विवाह गरेको प्रमाण पनि मागेको देखिएन ।'

जागीर दिनुअघि स्कुलले आफूहरूसँग कुरा नगरेकोमा रमेशको गुनासो छ । 'कम्तीमा पनि स्कुलले जागीर दिनुअघि आफ्नी बहिनीको विषयमा त्यति खोजी मात्रै गरेको भए पनि कविताको ज्यान नजान सक्थ्यो,' रमेश भन्छन् ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाका प्रहरी नायब उपरीक्षक रञ्जन अवाले आफूहरू घटनाको गम्भीर अनुसन्धानमै रहेको बताए ।

'शव पोस्टमार्टमको लागि भद्रपुरबाट घोपा पठाउने तयारी हुँदैछ । 'कविताका पति भनिएका गुप्ता सम्पर्कमा आएका छैनन् । उनको खोजी गरिरहेका छौं । थप विवरण पोस्टमार्टम रिपोर्ट र गुप्ताबाट खुल्ला । प्रहरीले अनुसन्धान गर्दैछौं । आत्महत्या हो कि कर्तब्य हो । त्यो पनि पोस्टमार्टमले नै देखाउला ।'

अत्याधुनिक प्रविधि तथा विशेषज्ञ सेवासहित ३ वर्षे नर्सिङ कलेज भएको महोत्तरीको एकमात्र अस्पताल

- २४ सं घण्टा इमर्जेन्सी सेवा
- ICU,NICU,PICU सेवा
- EndosocopyDiode Laser सेवा
- विभिन्न रोगहरुको विशेषज्ञ डाक्टरहरुद्धा उत्कृष्ट स्वास्थ्य सेवा
- Laproscopy सेवा
- X-Ray, USG, CT Scan सेवा
- क्याबिनको समेत व्यवस्था भएको
- 247 Ambulance सेवा

SHUBHA SWOSTIK HOSPITAL PVT.LTD

शुभ स्वस्तिक हस्पिटल प्रा.लि.
मेनरोड बर्दिबास, महोत्तरी
०४४-५५२५५,९८१२०१८०१०

सुनसरी घटनापछि मधेशभर सुरक्षा सतर्कता, जनकपुरमा सर्वपक्षीय बैठक

• टक नेपाल

सुनसरीको देवानगञ्जमा भएको घटनापछि उत्पन्न परिस्थितिलाई मध्यनजर गर्दै मधेश प्रदेशका आठवटै जिल्लामा सुरक्षा व्यवस्था कडा पारिएको छ। सम्भावित अप्रिय घटना रोक्न स्थानीय प्रशासनले सुरक्षा सतर्कता बढाउनुका साथै सामाजिक सद्भाव कायम राख्न सबै पक्षसँग अपिल गरेको छ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय धनुषाको पहलमा मंगलबार जनकपुरधाममा सर्वदलीय तथा सर्वपक्षीय बैठक सम्पन्न भएको छ। बैठकले सामाजिक सद्भाव कायम राख्ने, अवाञ्छित गतिविधि नियन्त्रण गर्ने तथा सम्बन्धित सबै पक्षबीच समन्वय र सहकार्यलाई प्रभावकारी बनाउनेलगायत छ बुँदे निर्णय गरेको छ।

धनुषाका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी भूदेव झाले नेपाल बहुभाषिक, बहुजातीय र बहुधार्मिक विशेषतायुक्त सहिष्णु समाज भएकाले जिल्लाभित्र धार्मिक सहिष्णुता, आपसी सद्भाव र भाइचाराको वातावरण कायम राख्न सबै पक्षले आ-आफ्नो क्षेत्रबाट सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्ने सहमति भएको जानकारी दिए।

बैठकमा प्रमुख जिल्ला अधिकारी प्रेमप्रसाद लुइटेल, नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल र राष्ट्रिय अनुसन्धान विभागका प्रतिनिधि, जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाका प्रमुख मनोज साह, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधि, नागरिक समाजका अगुवा तथा विभिन्न धर्मका धर्मगुरुको सहभागिता रहेको थियो।

सुनसरी घटनाको प्रभावलाई ध्यानमा राख्दै सर्लाहीमा पनि सुरक्षा व्यवस्था थप कडा बनाइएको छ। सम्भावित प्रभावलाई मध्यनजर गर्दै सुरक्षा निकाय उच्च सतर्क अवस्थामा रहेको जनाइएको छ।

यसैक्रममा सदरमुकाम मलङ्गवामा सर्वपक्षीय बैठक बसेर सामाजिक सद्भाव, आपसी सम्मान र धार्मिक सहिष्णुता कायम राख्न सबै पक्षसँग अपिल गरिएको छ।

बैठकमा धार्मिक संघ-संस्थाका प्रतिनिधि, नागरिक अगुवा तथा जिल्ला सुरक्षा समितिका पदाधिकारीहरूले सामाजिक सद्भाव बिथोल्ने कुनै पनि गतिविधिलाई प्रश्रय नदिने, त्यस्ता गतिविधिबारे तत्काल प्रहरी प्रशासनलाई जानकारी गराउने तथा कानुनी कारबाहीमा सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन्।

सुरक्षा निकायका अनुसार सुनसरी घटनापछि जिल्लाभर उच्च सुरक्षा सतर्कता अपनाइएको छ। सदरमुकाम मलङ्गवालगायत संवेदनशील क्षेत्रमा सुरक्षाकर्मीको उपस्थिति बढाइएको छ भने सम्भावित अप्रिय गतिविधि रोक्न निगरानीसमेत कडा पारिएको छ।

सुनसरी घटनाको छानबिन समितिमा दुई सदस्य थप

• टक नेपाल

सरकारले सुनसरीको देवानगञ्जमा भएको घटनाको छानबिनका लागि गठन गरिएको समितिमा दुई जना सदस्य थप गरेको छ।

गृह मन्त्रालयले बुधबार सचिवस्तरीय निर्णय गर्दै ब्यालिस्टिक तथा फोरेन्सिक परीक्षणका लागि प्रहरी उपरीक्षक मोहनसिंह धामी र प्रहरी निरीक्षक दिपेश अवस्थीलाई समितिको सदस्यमा मनोनयन गरेको हो। मन्त्रालयले समितिलाई घटनाको सत्यतथ्य छानबिन गरी यथाशीघ्र प्रतिवेदन बुझाउन निर्देशनसमेत दिएको छ।

गत आइतबार राति सुनसरीको देवानगञ्जमा दुई समूहबीच भएको झडपको छानबिन गर्न गृह मन्त्रालयले सोमबार सहसचिव भूपेन्द्र थापाको संयोजकत्वमा पाँच सदस्यीय समिति गठन गरेको थियो।

यसैबीच, मन्त्रालयले सुनसरीजस्ता घटना अन्य जिल्लामा दोहोरिन नदिन पूर्वतयारीलाई तीव्र बनाएको जनाएको छ। बाँके, कपिलवस्तु, धनुषा, सिरहा, सप्तरीलगायत जिल्लामा शान्ति, सुरक्षा र सामाजिक सद्भाव कायम राख्न प्रमुख जिल्ला अधिकारीमार्फत आवश्यक समन्वय भइरहेको मन्त्रालयले जनाएको छ।

बुधबार गृहमन्त्री, गृहसचिव तथा सुरक्षा निकायका प्रमुखहरूको उपस्थितिमा मन्त्रालयमा जिल्लागत सुरक्षा अवस्थाबारे समीक्षा बैठकसमेत भएको थियो। मन्त्रालयका अनुसार वार्तामार्फत देवानगञ्जको समस्या समाधान गर्ने प्रयास जारी रहेको र हाल देवानगञ्जसहित संवेदनशील क्षेत्रको अवस्था क्रमशः सामान्य बन्दै गएको छ।

दुर्गम बस्तीमा पहिलो पटक पुगे सांसद महतो, स्थानीयका समस्या सुने

• टक नेपाल

धनुषाको दुर्गम क्षेत्र मानिने गणेशमान चारनाथ नगरपालिका-५ मा पहिलो पटक प्रतिनिधिसभा सदस्य राजकिशोर महतो पुगेर स्थानीयको समस्या सुनेका छन्। स्थलगत अवलोकन तथा स्थानीयसँग अन्तरक्रिया गर्न उनी सोमबार उक्त क्षेत्रमा पुगेका हुन्।

धनुषा निर्वाचन क्षेत्र नं. ४ का प्रतिनिधिसभा सदस्य महतोले आफ्नो निर्वाचन क्षेत्रबाहिर पर्ने प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्र नं. १ अन्तर्गतको उक्त दुर्गम बस्तीमा पैदल यात्रा गर्दै मैनाबती, चिसापानी, दमार, गुन्डाई, सडहा, घोरम हुँदै सिन्धुलीको धनसरीसम्मका बस्तीको अवलोकन गरेका थिए।

धनुषाकै सबैभन्दा दुर्गम मानिने यस क्षेत्रमा सडक, पुल, स्वास्थ्य सेवा तथा यातायातको अभावले स्थानीय वर्षौंदेखि सास्ती भोग्दै आएका छन्। विशेषगरी वर्षायाममा सडक हिलाम्मे हुने र खोलामा पानी बढ्दा बिरामीलाई अस्पताल पुर्‍याउनसमेत कठिन हुने स्थानीयको गुनासो छ।

पहिलो पटक प्रतिनिधिसभा सदस्य गाउँमै पुगेपछि स्थानीय उत्साहित देखिएका थिए। उनीहरूले विगतमा निर्वाचनका बेला मात्र नेताहरू आउने र निर्वाचित भएपछि गाउँ नफर्कने गरेको गुनासो गरे।

स्थानीय शिव मानन्धरले निर्वाचनअघि भोट माग्न आउने नेताहरू जितेपछि गाउँमा नफर्किएको बताए। अर्का स्थानीय सन्तोष पहाडीले सडक स्तरोन्नति, पक्की पुल, स्वास्थ्य चौकी, शिक्षा, खानेपानी तथा अन्य पूर्वाधार विकासको माग सांसदसमक्ष राखेका थिए।

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका नेता समेत रहेका सांसद महतोले जनप्रतिनिधिको मुख्य दायित्व जनताको सेवा र विकास निर्माण भएको उल्लेख गर्दै आफू निर्वाचित भएदेखि नै जनताको आवश्यकतालाई प्राथमिकतामा राखेर काम गरिरहेको बताए।

"हामी जनताको सेवा गर्न र विकास निर्माणका काम गर्न निर्वाचित भएका हौं। सकिने काम इमानदारीपूर्वक गर्नुपर्छ, झुटा आश्वासनले विकास हुँदैन," उनले भने।

दुर्गम क्षेत्रमा पहिलो पटक पुग्दा स्थानीयले भोगिरहेका समस्या प्रत्यक्ष रूपमा बुझ्ने अवसर मिलेको उल्लेख गर्दै सांसद महतोले यस क्षेत्रका दुई वटा खोलामा पक्की पुल निर्माणका लागि आफ्नो पहलमा बजेट स्वीकृत भइसकेको जानकारी दिए। ती आयोजना सम्पन्न भएपछि वर्षौंदेखिको आवतजावतको समस्या धेरै हदसम्म समाधान हुने विश्वास उनले व्यक्त गरे।

बलान नदी कटान नियन्त्रणका लागि रु.४ करोडको योजना सांसद साहद्वारा स्थलगत अनुगमन

• टक नेपाल

सप्तरी प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्र नं. ४ का राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का सांसद सीताराम साहले बलान नदी कटानबाट प्रभावित क्षेत्रको स्थलगत अनुगमन गर्दै कटान तथा डुबान नियन्त्रणका लागि करिब रु. ४ करोडको योजना अघि बढाइएको बताएका छन्।

मंगलबार सुरुङ्गा नगरपालिकाको चकदह क्षेत्रमा बलान नदीले किसानको खेतीयोग्य जमिन कटान गरिरहेको अवस्थाको सिँचाइ तथा जलस्रोत व्यवस्थापन कार्यालय, राजविराजका प्राविधिक इन्जिनियरसहित निरीक्षण गरिएको हो। निरीक्षणपछि तत्काल ठेक्का प्रक्रिया अघि बढाएर करिब रु. १ करोड लागतमा कटान नियन्त्रणका संरचना निर्माण गर्ने निर्णय गरिएको सांसद साहले जानकारी दिए।

स्थानीय सुरज यादवका अनुसार विगत केही वर्षदेखि निरन्तर भइरहेको नदी कटानका कारण हालसम्म ५०० विघाभन्दा बढी खेतीयोग्य जमिन बगरमा परिणत भइसकेको छ। यसले किसानको जीविकोपार्जनमा गम्भीर असर परेको भन्दै स्थानीयले शीघ्र संरक्षण कार्यको माग गरेका छन्।

त्यसैगरी, बलानबिहुल गाउँपालिकाको बेल्ही क्षेत्रमा बलान नदीबाट हुने बाढी तथा कटान नियन्त्रणका लागि पनि सोही दिन प्राविधिक टोलीसहित स्थलगत निरीक्षण गरिएको थियो। निरीक्षणपछि करिब रु. ३ करोड लागतमा तटबन्ध निर्माण गर्ने योजना अघि बढाइएको तथा साउन मसान्तभित्र ठेक्का आह्वान प्रक्रिया सुरु गरिने जनाइएको छ।

सांसद साहका अनुसार उक्त आयोजना सम्पन्न भएपछि बाढी र नदी कटानको समस्या दीर्घकालीन रूपमा न्यूनीकरण हुने अपेक्षा गरिएको छ।

यसैबीच, सांसद साहको उपस्थितिमा बलानबिहुल गाउँपालिका र खडक नगरपालिकामा जनगुनासो सुनुवाइ तथा छलफल कार्यक्रम पनि सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा स्थानीयवासीले नदी कटान, बाढी नियन्त्रण, कृषि, सडक, सिँचाइ तथा अन्य विकास निर्माणसम्बन्धी समस्या र सुझाव राखेका थिए।

सांसद साहले स्थानीयले उठाएका विषयलाई सम्बन्धित निकायसँग समन्वय गरी प्राथमिकताका साथ समाधानका लागि पहल गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन्।

सर्पले टोकिहालेमा के गर्ने ?

- सर्पले टोकेको व्यक्तिलाई कोल्टे सुताउने । ढाडमा उत्तानो सुताउँदा श्वासप्रश्वासमा अवरोध पुग्नसक्छ ।
- घाउ चुसेर वा काटेर विष निकाल्न नखोज्ने । घाउ भएको शरीरको भाग धेरै चलाउन नदिने ।
- घरेलु उपचार, जडिबुटीको प्रयोग र झारफुक गराउनेतिर नलाग्ने । अबिलम्ब चिकित्सा उपचार गराउने ।

सर्पको टोकाईको समयमै उपचार गरिएन भने व्यक्तिको ज्यानै समेत जान सक्छ । त्यसैले सर्पले टोकेको खण्डमा चाँडोभन्दा चाँडो सर्पले टोकेको व्यक्तिलाई नजिकको अस्पताल वा सर्पदंश उपचार केन्द्रमा लगिहाल्नोस् ।

बर्दिबास नगरपालिका, मधेश प्रदेश, महोत्तरी

मानव बेचबिखन विरुद्ध सचेतना

- मानव बेचबिखन गम्भीर मानवअधिकार उल्लङ्घन तथा कानूनबमोजिम दण्डनीय अपराध हो।
- आकर्षक तलब, वैदेशिक रोजगारी वा विवाहको झुटो प्रलोभनमा नफसौं।
- विदेश जानुअघि सम्बन्धित सरकारी निकायबाट अनुमति र आवश्यक जानकारी लिनुहोस्।
- अपरिचित व्यक्तिलाई नागरिकता, राहदानी वा अन्य व्यक्तिगत कागजात नदिनुहोस्।
- सामाजिक सञ्जालमार्फत आएका अपरिचित व्यक्तिको प्रस्तावप्रति सतर्क रहनुहोस्।
- बालबालिका, महिला तथा जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूको विशेष सुरक्षा गरौं।
- कुनै पनि शंकास्पद गतिविधि देखेमा तुरुन्त प्रहरी वा सम्बन्धित निकायलाई जानकारी गराऔं।
- सुरक्षित वैदेशिक रोजगारका लागि कानुनी प्रक्रिया मात्र अपनाऔं।
- लोभलाग्दा विज्ञापन र दलालहरूको झुटा आश्वासनबाट सावधान रहौं।
- आफ्ना परिवारका सदस्य र समुदायलाई मानव बेचबिखनका जोखिमबारे सचेत बनाऔं।
- बालश्रम, जबर्जस्ती श्रम र यौन शोषण मानव बेचबिखनका रूपहरू हुन् भन्ने कुरा बुझौं।
- कुनै पनि व्यक्तिलाई इच्छा विपरीत काम गर्न बाध्य पार्नु अपराध हो।

- बेचबिखनका पीडितलाई सहयोग, संरक्षण र न्याय दिलाउन सबैले हातेमालो गरौं।
- मानव बेचबिखनमुक्त समाज निर्माणका लागि समुदाय, स्थानीय सरकार र सुरक्षा निकायसँग सहकार्य गरौं।

गौशाला नगरपालिका, महोत्तरी, मधेश प्रदेश

बर्दिबास मिडिया ग्रुप प्रा.लि. द्वारा प्रकाशित, प्रकाशकः तुलसामाया कार्की, अध्यक्ष निर्देशकः ललन मण्डल, सम्पादक : रंजु साह
मुद्रक : आमोश अफसेट प्रिन्टिङ्ग प्रेस, बर्दिबास-३, महोत्तरी, प्रधान कार्यालय : बर्दिबास, महोत्तरी E-mail : talknepalnationaldaily@gmail.com , Mo.9863321014