चेतना खबर

बर्ष ६, अंक ६, २०८१ बैशाख १० गते सोमबार monday पृष्ठ संख्या-४ मुल्य रु ५।- chetanakhabar1000@gmail.com

सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकार विस्तारमा अझैं अन्योल

खबर संवाददाता

सुदूरपश्चिम प्रदेशमा मुख्यमन्त्री दीर्घ सोडारीले पदभार ग्रहण गरेको चौथो दिनसम्म पनि सत्ता गठबन्धनमा रहेका दुई ठूला घटक सरकारमा सहभागी भएका छैनन्। मन्त्रालयको भागबन्डा र पावर शेयरिङका विषयमा ठोस सहमति नहुँदा सरकार विस्तार अन्योलमा रहेको छ ।

नेकपा एकीकृत समाजवादी संसदीय दलका नेता सोडारी बिहीबार मुख्यमन्त्री नियुक्त भएका थिए । सोही दिन उनले शपथ ग्रहण गर्दै पदभार ग्रहण गरेका थिए । बिहीबार नै नागरिक उन्मुक्ति पार्टीबाट कैलाश चौधरी भौतिक पूर्वाधार विकासमन्त्रीमा नियुक्त भएका थिए । उनले पनि सोही दिन शपथ लिएर शुक्रबार मात्रै पदभार ग्रहण गरेका थिए। एमालेले तत्काल सरकारमा सहभागी नहुने निर्णय गरिसकेको छ।

एमालेले तत्काल सरकारमा सहभागी नहुने निर्णय गरे पनि यस विषयमा थप छलफल भइरहेको जानकारी दिएको छ ।'हामीले सरकारलाई समर्थन गरेका छौं । तर, तत्काल सरकारमा सहभागी नहुने निर्णय गरेका छौं यस विषयमा शीर्ष नेताहरूबीच पनि छलफल जारी छ। हामी सत्ता गठबन्धनका घटकहरूबीच पनि छलफल भइरहेको छ । छलफलपछि सरकार विस्तारलगायतको विषयमा निष्कर्षमा पुग्छौं ।'

अहिलेसम्म नयाँ सरकारमा सहभागिता नजनाएको माओवादी केन्द्र पनि छलफलमा छ । माओवादीले प्रदेशअन्तर्गत उपलब्ध केन्द्रीय सदस्यहरू तथा प्रदेश पदाधिकारीहरूको बैठक

बोलाएको छ। उक्त बैठकले सरकारका विषयमा ठोस धारणा तयार गर्ने माओवादी संसदीय दलका उपनेता अक्कल रावलले बताए ।

नागरिक उन्मुक्ति पार्टीभित्रको समस्याका कारण पनि सरकार विस्तार मा ढिलाइ भएको बताइन्छ। नागरिक उन्मुक्ति पार्टीका कैलाश चौधरी र टीका थापालाई बिहीबार नै मन्त्रीको शपथ गराउने तयारी थियो । तत्काल दुबै जनालाई विनाविभागीय मन्त्रालयको जिम्मेवारी दिएर पछि मन्त्रालय तोक्ने सहमति भएको थियो । तर, मन्त्रालय नतोकिँदासम्म शपथ नगर्ने बताएपछि कैलाश चौधरीलाई भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयको जिम्मेवारी दिइयो। टीका थापा भने शपथ ग्रहण स्थलबाटै बाहिर निस्किइन्। भोलिपल्ट उनले सरकारलाई आफ्नो समर्थन नरहेको भन्दै सामाजिक सञ्जालमै घोषणा गरिन्।

मुख्यमन्त्री सोडारीले शीर्ष नेताहरूबीच छलफल जारी रहेको भन्दै चाँडै सरकार विस्तार हुने बताए । एमालेको राष्ट्रिय महाधिवेशन प्रतिनिधि परिषद् बैठक जारी रहेको र त्यसका लागि सबै नेता काठमाडौं गएको हुँदा केही ढिलाइ भएको उनले दाबी गरे। माओवादीले भने यस विषयमा छलफल गरेर निष्कर्ष निकाल्ने उनले बताय।

सत्ता गठबन्धन पूरै कार्यकाल रहन्छ : प्रधानमन्त्री दाहाल

खबर संवाददाता

प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले सत्तागठबन्धन पूरै कार्यकाल यथावत रहने बताएका छन् । हिजो कैलालीको धनगढी बिमानस्थलमा प्रेस सेन्टर नेपालले आयोजना गरेको पत्रकार सम्मेलनमा उनले सो कुरा बताएका हुन्। सत्ता गठबन्धनमा बाहिर हल्ला भएको जस्तो नभई यथार्थमा एकजुट रहेको र गठबन्धन पूरै कार्यकाल यथावत रहने उनको भनाई छ।

उनले 'अहिले हामी सत्ता साझेदार मात्र हौं हाम्रो विचार मिल्यो भने बाम एकता पनि हुन सक्छ।'नेकपा माओवादी केन्द्रका अध्यक्षसमेत रहेका दाहालले नेपाललमा ४ वटा महत्वपूर्ण काम हुन लागेको बताए । यही अर्को हप्ता कतारका राजा नेपालको भ्रमण गर्न लोगेको र उनको नेपालमा पहिलो भ्रमण रहने उनले बताए । दोस्रोमा लगानी सम्मेलन जस्को तयारी पुरा भईसकेको र सो मा ४० भन्दा बढी देश सहभागी हुने उनको भनाई छ। सम्मेलनबाट लगानी मैत्री वातावरण सिर्जनाका लागि एक दर्जन ऐन संशोधन गरी अध्यादेश ल्याउन लागेको उनले बताए। तेस्रोमा भन्पुर्दा जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी चासो र चिन्ता विश्वव्यापी परिरहेको बताउँदै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले भने 'यस्को समस्या समाधानका विषयमा सबै विश्वमा रहेका पहाडी मुलका राष्ट्र एकजुट भएर मेरै अध्यक्षतामा जलवायु परिवर्तन सम्बन्धी नेपालमा सम्मेलन गरिन लागेको छ ।'चौथो भनेको नीति तथा कार्यक्रममा जनमैत्री र पुरानो ढर्राको भन्दा केही नयाँ सहित ल्याउनका लागि गृहकार्य भइरहेको उनको भनाई।

पत्रकारहरुले सोधेको प्रश्नको जवाफमा उनले प्रदेश सरकार निर्माण गरिने काम सम्पन्न भएको र कोशी प्रदेशको सरकारले पनि छिट्टै पूर्णता पाउने उनको तर्क छ। प्रधानमन्त्री दाहाल कञ्चनपुरमा सुदूरपश्चिमाञ्चल विश्वविद्यालयको दीक्षान्त समारोहमा सहभागी हुन यहाँ आइपुगेका हुन्।

वाम एकताको सम्भावना छ' प्रचण्ड

खबर संवाददाता

प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' ले एमाले-माओवादीसहितको समीकरण पूरै अवधि जाने प्रष्ट पारेका छन्। धनगढी एयरपोर्टमा सञ्चारकर्मीसँग कुरा गर्दै उनले बाहिर बजारमा यो गठबन्धन लामो समय नटिक्ने भन्दै भइरहेका चर्चा-परिचर्चालाई खारेज गरेका हुन्। उनले भने, 'बाहिर बजारमा विभिन्न चर्चा परिचर्चा भएपनि त्यस्तो केही छैन । पूरै अवधि जान्छ अहिलेको समीकरण ।'

प्रदेशमा सरकार बनाउने प्रक्रिया अन्तिम चरणमा पुगेको भन्दै अब कोशी प्रदेशमा मात्र बाँकी मुख्यमन्त्री चुन्न बाँकी रहेको भन्दै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले स्थिरतातर्फ सरकार अघि बढेको बताएका छन् । अहिलेको सत्ता गठबन्धनलाई वामपन्थी एकता नभई सत्ता समीकरणको रूपमा लिइएको प्रधानमन्त्रीको भनाइ छ । तर, समझदारी राम्रो बन्दै गए वाम एकताको सम्भावना उनले देखाए। 'समीकरण वामपन्थीको मात्र गरेको हैन, वाम एकता भन्नु सही पनि छैन, वाम गैरवाम सबै छन् । यसलाई सत्ता समीकरणको रूपमा लिएका छौं । राम्रो काम हुँदै गयो, छलफल हुँदै गयो, समझदारी राम्रो बन्दै गयो भने वामपन्थी विचार मिल्ने एक ठाउँमा हुने सम्भावना बढ्दै जान्छ ।

अहिले वामपन्थी एकता होइन, राजनीति सत्ता समीकरणको रूपमा मात्र हेरौं', प्रधानमन्त्रीले भने, आगामी आर्थिक वर्षको नीति कार्यक्रम तथा बजेट परम्पराभन्दा भिन्न ढंगले प्रस्तुत गरिन्छ। वैज्ञानिक वस्तुवादी र जनमैत्री बनाउने गरी नीति कार्यक्रम करिब ड्राफ्ट भइसकेको उनले बताए।

च्याट जीपीटी : कृत्रिम बौद्धिकतामा मानवीय हस्तक्षेप!

कृत्रिम बौद्धिकता आधुनिक कम्प्युटर विज्ञानको प्रोग्रामिङ वा कोडिङ भाषाका आधारमा तयार गरिन्छ। कम्प्युटर कोडको यो भाषाभित्र एउटा जटिल सञ्जाल युक्त संयन्त्र हुन्छ। यो संयन्त्र मानिसको दिमाग जस्तै गरी तयार गरिएको हुन्छ । त्यही रहस्यात्मक पक्षलाई नै हामी कृत्रिम बौद्धिकता (एआई) भन्दछौं। कृत्रिम बौद्धिकता मानव जस्तै गरी गैरमानव व्यवहार गर्ने यन्त्र हो । एआई विज्ञानको त्यस्तो शाखा हो, जसलाई कृत्रिम तरिकाबाट विकसित गरिएको बौद्धिक क्षमता हो । यन्त्रले समय-परिस्थिति आदिको विश्लेषणपछि कुनै निर्णय लिन्छ भने यन्त्रको यो अवस्थालाई एआई भनिन्छ। मानिसझैँ सोच्न र मानवीय संज्ञानात्मक क्षमता नक्कल गर्नको लागि यसलाई प्रोग्रामिङमार्फत् बनाइन्छ। यसको अर्थ, मानव मस्तिष्कसँग जोडिएका सोच्ने, बुझ्ने, सिक्ने र समस्या समाधान गर्ने लक्षणलाई यसले प्रकट गर्छ। यसमा यन्त्रलाई आफ्नो आचरण विपरीत प्राकृतिक रूपमा व्यवहार गर्नका लागि बनाइन्छ ।

के हो कृत्रिम बौद्धिकता ?

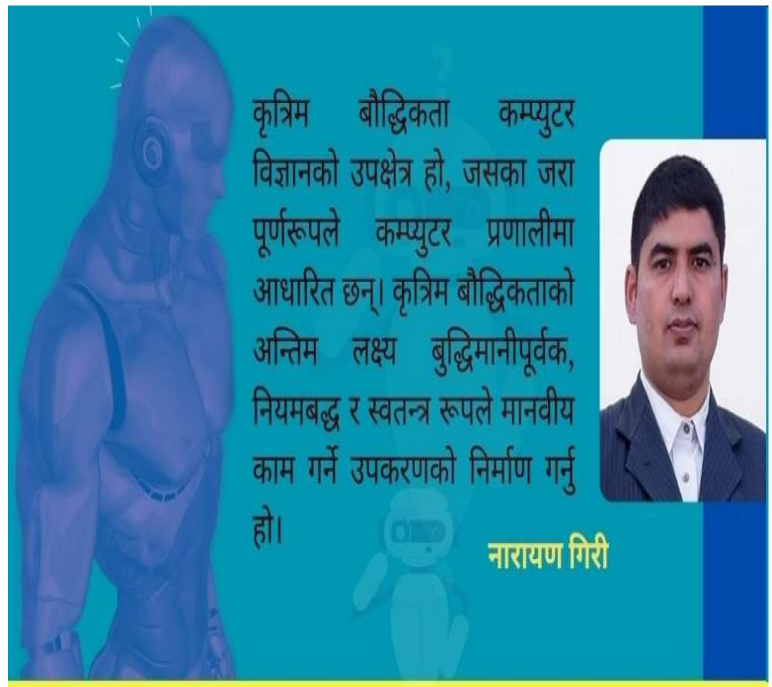
विज्ञानको उन्नतिसँगै मानिसले बौद्धिकताको क्षेत्रमा पनि आफ्ना अनुभव र आकांक्षाबाट कृत्रिम बौद्धिकताको विकास गरेको हो। कृत्रिम बौद्धिकताले मुख्य गरी ज्ञान, विचार, समस्या समाधान, अनुभूति, योजना निर्माण र वस्तुहरूमा हेरफेर तथा स्थानान्तरितको क्षेत्रमा हुने कामलाई जटिल कामलाई सहज बनाउँछ। सन् २०२२ मा जेनेरेटिभ प्रिट्रेन्ड ट्रान्सफर्मर अर्थात् जीपीटीको प्रयोगको व्यापकतासँगै कृत्रिम बौद्धिकतालाई मुख्य धाराको रूपमा लिएको देखिन्छ। यो प्रविधिमा आधारित सबैभन्दा लोकप्रिय एप्लिकेसन ओपन एआईको च्याट जीपीटी हो।कृत्रिम बौद्धिकता विभिन्न उद्योग र दैनिक जीवनमा गहिरो प्रभाव पार्ने एक परिवर्तनकारी क्षेत्रका रूपमा उदाएको छ। च्याट जीपीटीप्रति बढ्दो आकर्षणले यसलाई धेरै उपभोक्ताको मनमा एआईको पर्याय बनाइदिएको छ। यद्यपि, यसले कृत्रिम बौद्धिकताको केवल एउटा सानो अंशको मात्रै प्रतिनिधित्व गर्छ ।

कृत्रिम बौद्धिकता प्रविधि अत्यन्त विस्तृत क्षेत्र हो । कृत्रिम बौद्धिकताका प्रणेतामध्ये एक कम्प्युटर वैज्ञानिक जोन मेकार्थीकाअनुसार यो विशेष रूपले बौद्धिक कम्प्युटर प्रोग्राम बनाउने विज्ञान र इन्जिनियरिङको क्षेत्र हो। अर्थात् यन्त्रद्वारा प्रदर्शित गरिएको बौद्धिकता हो एआई। कृत्रिम बौद्धिकता कम्प्युटर विज्ञानको उपक्षेत्र हो, जसका जरा पूर्णरूपले कम्प्युटर प्रणालीमा आधारित छन् । कृत्रिम बौद्धिकताको अन्तिम लक्ष्य बुद्धिमानीपूर्वक, नियमबद्ध र स्वतन्त्र रूपले मानवीय काम गर्ने उपकरणको निर्माण गर्नु हो । यसमा कम्प्युटर र कम्प्युटरद्वारा नियन्त्रित रोबोटले सामान्यतः मानिसद्वारा गरिने कार्य हुन्छ। यसले मानव बुद्धिको नक्कल गर्नका लागि 'मेसिन लर्निङ'को उपयोग गर्छ । सिरी, एलेक्सा, टेल्सा कार र नेटफ्लिक्स, एमेजनजस्ता डिजिटल एप्लिकेसन एआई प्रविधिका उदाहरण हुन्। बौद्धिक रोबोट, कम्प्युटर गेमिङ, भाषाको पहिचान, विशेषज्ञ प्रणाली, प्राकृतिक भाषा प्रोसेसिङ, भिजन सिस्टम, आदि कृत्रिम बौद्धिकताका अन्य उदाहरण हुन्। कृत्रिम बौद्धिकतालाई अहिले मानिसले यति विकसित बनाएका छन् कि मानिसको मस्तिष्कको धेरै गुणा तीव्र र सटीक कार्य सुपर कम्प्युटर तथा रोबोटद्वारा गराइन्छ।एआईको उद्देश्य धेरै मात्रामा डाटा संशोधन गर्न, प्याटर्न पहिचान गर्न तथा विशिष्ट लक्षण प्राप्त गर्न वा समयसँगै प्रदर्शनमा सुधार गर्नका लागि नयाँ जानकारी अपनाउनमा एल्गोरिदम र मोडेल विकसित गर्नु हो। कृत्रिम बौद्धिकताको आदर्श विशेषता कुनै विशिष्ट लक्ष्य प्राप्त गर्ने सबैभन्दा राम्रो सम्भावनायुक्त तर्कसंगत कार्य गर्नु हो ।

कृत्रिम बौद्धिकताअन्तर्गत पर्ने मेसिन लर्निङ (एमएल), डीप लर्निङ (डीएल), रोबोटिक्स, वेरेबल टेक्नोलोजी इन्टरनेट अफ थिंग्स (आइओटी) इत्यादि विभिन्न क्षेत्र कृत्रिम बौद्धिकता प्रविधिकै अन्य उपशाखा हुन्। यी सबै क्षेत्रमा गरिने विभिन्न प्रयोगलाई एकीकृत रूपमा कृत्रिम बौद्धिकता प्रविधिअन्तर्गत सामेल गरिन्छ। मुख्यरूपले यी प्रयोग मानवीय जीवनलाई सहज र सरल बनाउनेतिर प्रेरित हुन्छन्।एआई एमएल र डिएल एकअर्काको स्थानमा उपयोग हुन्छन्। तर पनि यिनीहरूमा अन्तर छ। डीप लर्निङ प्रविधिले धेरै मात्रामा संरचित डाटा (टेक्स्ट, चित्र वा भिडियोको माध्यमबाट अटोमेटिक लर्निङलाई सक्षम बनाउँछ। मेसिन लर्निङ न्यूनतम मानव हस्तक्षेपसँगै स्वचालित रूपले अनुकूलित हुनसक्छ। यसले भविष्यवाणी मोडल बनाउनका लागि कम्प्युटर एल्गोरिदम र एनालिटिक्सको उपयोग गर्छ। यसको प्रयोग प्याटर्नको खोज गर्न एल्गोरिदमको उपयोग गरी त्यो डाटाबाट अन्तर्दृष्टि प्राप्त गर्नको लागि गरिन्छ।कृत्रिम बौद्धिकताको खोज कार्य कृत्रिम बौद्धिकताको खोज कार्य सन् १९२३ देखि नै भएता पनि सन् १९५० को दशकबाट यसमा बढी काम भयो। अमेरिकी वैज्ञानिक जोन मेकार्थीले १९५६ मा गरेको डर्टमाउथ सम्मेलनपछि मात्र कृत्रिम बौद्धिकताको क्षेत्रमा नयाँ मोड आएको हो यही सम्मेलनमा कृत्रिम बौद्धिकता शब्दको रचना भयो र यसको अवधारणामाथि चर्चा भयो। यसले कम्प्युटरको क्षेत्रमा शोध र नयाँ खोजलाई धेरै बढवा दियो।

कृत्रिम बौद्धिकता शब्दको रचना गर्ने जोन मेकार्थीलाई एआईको खास प्रणेता मानिन्छ। सन् १९५८ मा मेकार्थीले कृत्रिम बौद्धिकताको लागि प्रोग्रामिङ ल्याग्वेजको विकास गरे। यसपछि वैज्ञानिकहरूले विभिन्न कृत्रिम बौद्धिकता प्रणाली र एल्गोरिदमको विकासमा काम गरे।सुरुको दशकमा लजिक र सम्बन्धित गणितीय विधिहरूको उपयोगबाट निर्देशित समस्याहरूलाई हल गर्न सक्षम केही कम्प्युटर प्रोग्राम बनाइएका थिए। १९६० देखि १९८० सम्म कृत्रिम बौद्धिकताको क्षेत्रमा विभिन्न आविष्कार भइरहे, तर कृत्रिम बौद्धिकताको विकासमा सन् १९८१ मा जापानद्वारा एआई प्रविधिको प्रयोग गरी पाँचौं पुस्ताको कम्प्युटर बनाउने घोषणा धेरै महत्त्वपूर्ण थियो।त्यसका लागी दस वर्षीय कार्यक्रमको रूपरेखा प्रस्तुत गरियो। ब्रिटेनले जापानसँग प्रतिस्पर्धा गर्न एलबी प्रोग्रामको घोषणा गऱ्यो। युरोपियन युनियनले पनि एस्प्रिट नामक योजना घोषणा गऱ्यो। सन् १९८३ मा यो समूहले धेरै ठूलो परिमाणमा एकीकृत सर्किट (भेरी लार्ज स्केल इन्टिग्रेटेड सर्किट) को विकासको लागि माइक्रो इलेक्ट्रोनिक्स एण्ड कम्प्युटर टेक्नोलोजी नामक संयुक्त औद्योगिक संस्थानको स्थापना गऱ्यो।बौद्धिकताको लागि युगान्तकारीसन् १९९० देखि २००० को बीचको दशक कृत्रिम बौद्धिकताको लागि युगान्तकारी रह्यो। सन् २००५ देखि २०१९ को बीचमा आजको प्रगतिको आवाजको पहिचान, रोबोटिक प्रोसेस अटोमेसन (आरपिए), डान्सिङ रोबोट, स्मार्ट हाउस र अन्य धेरै चीजहरूको आविष्कार भएको थियो।२०१० मा वर्तमान नेचुरल ल्याङ्ग्वेज प्रोसेसिङको उपयोगबाट कम्प्युटरलाई भाषा बुझ्ने र संवाद गर्ने क्षमता प्राप्त भएको हो ।

प्रयोग स्वचालित कारमा देखिन्छ। प्रविधि समर्थित यन्त्रहरूद्वारा मानिसले गर्ने सबै कामहरू गर्न कमजोर कृत्रिम बौद्धिकता भने सक्षम हुँदैन। अर्थात् यहाँ यन्त्रद्वारा कार्य सम्पादन गर्नेक्रममा बीचबीचमा पर्याप्त मानवीय हस्तक्षेपको पनि आवश्यकता हुन्छ।कार्य प्रणालीको आधारमा विभाजनयसको प्रयोग कुनै विशिष्ट वा सीमित क्षेत्रसम्म हुन्छ। अहिले उपयोग



च्याट अतिरिक्त कम्प्युटर, इन्टरनेट, सिलिकन चिप र मेमोरीको स्वरूपले पनि कृत्रिम बौद्धिकताको विकासमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिएको छ। कृत्रिम बौद्धिकताकामा मानवीय हस्तक्षेपकृत्रिम बौद्धिकताका विभिन्न प्रकार छन् ।

कृत्रिम बौद्धिकतालाई त्यसको कार्यशैलीको आधारमा बलियो कृत्रिम बौद्धिकता र कमजोर कृत्रिम बौद्धिकता गरी दुई वर्गमा विभाजित गरिन्छ। बलियो कृत्रिम बौद्धिकताले प्रविधि समर्थित यन्त्रहरूद्वारा मानिसले गर्नसक्ने सबै कतिपय काम गर्न सक्षम हुन्छ। अर्थात् यसद्वारा कार्य गर्नेक्रममा मानवीय हस्तक्षेप लगभग नगण्य हुन्छ।यस प्रकारको कृत्रिम बौद्धिकतालाई पूर्ण कृत्रिम बौद्धिकता पनि भनिन्छ। यो मानव समान कार्य गर्ने अत्यन्तै जटिल प्रणाली हो। यसको

भइरहेको कृत्रिम बौद्धिकताको प्रचलित नाम सीमित कृत्रिम बौद्धिकता (न्यारो एआई) हो । यस प्रकारको एआईलाई विशिष्ट कार्यहरू वा एकल विचार सीमाको लागि बनाइन्छ र प्रशिक्षित गरिन्छ। गुण र कार्य प्रणालीको आधारमा यसलाई विभिन्न प्रकारमा विभाजित गरिएको देखिन्छ।आजका दिनसम्म मानिसले धेरै हदसम्म कृत्रिम बौद्धिकतामा आफ्नो निर्भरता कायम गरिसकेको छ । आउने समयमा यो निर्भरता यति बढ्नेछ कि कृत्रिम बौद्धिकताबिना मानव जीवन असम्भवजस्तै पनि हुनसक्छ। कृत्रिम बौद्धिकताको प्रयोग बढ्दै गएपछि मानवका लागि यो झनै खतरापूर्ण बन्नेछ । तिनै कुरा मनन गर्दै वैज्ञानिकहरू यसलाई मानव कल्याणका लागि सर्वोत्तम रूपले प्रयोग गर्ने गरी र मानव विनाशको कारण नबन्ने गरी यसको विकास र नियन्त्रणमा जुटेका छन्।

- खेतवारी तथा उर्वर भूमिलाई बाँझो नराखौँ ।
- भूमिको अधिकतम उपयोग गरौँ ।
- कृषिलाई आत्मनिर्भर मात्र होइन व्यवसायिक बनाऔं ।
- भूमिको बहुउपयोग गरी उत्पादन बढाऔं ।
- भूमिको बहुउपयोग गरी उत्पादन बढाऔं र स्वदेशी अर्थतन्त्रलाई टेवा पुऱ्याउँ ।

सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
धनगढी, कैलाली

सुदूरका मौलिक गीतमा जमेकी 'रोजी'

खबर संवाददाता

बाल्यकालदेखि नै नृत्यमा औधी चाहना राख्ने अछाम साफेँबगरकी रोजी कुँवर यतिबेला सुदूरपश्चिमका मौलिक गीत, देउडामा अभिनयका साथै यहाँ हुने साङ्गीतिक महोत्सवका स्टेज कार्यक्रममा व्यस्त छिन ।

सुदूरपश्चिमको युवापुस्ताका कलाकारमा चल्तीकी नृत्याङ्गना रोजीले २०७३ सालमा 'सुदूरपश्चिम मेरा ढकमक्क फुली'को देउडा गीतबाट कला क्षेत्रमा डेब्यु गरेकी थिइन । उनले सुदूर र कर्णाली प्रदेशका विभिन्न जिल्लामा पुगेर एक सयभन्दा बढी देउडा तथा अन्य गीतमा अभिनय गरिसकेको बताइन ।"अछामबाट अध्ययनका लागि काठमाडौं पुग्दासम्म नृत्यलाई पछ्याइरहें", देउडा गीत छायाँकनका क्रममा महेन्द्रनगरमा भेटिएकी रोजीले भनिन, "सानैदेखिको चाहना नै कलाकारितामा जम्ने थियो सोहीअनुसार अगाडि बढ्दै छु ।" सुदूर र कर्णालीका जिल्लामा गाइने प्रचलित गीत देउडालगायत यहाँका लोकसंस्कृति झल्किने मौलिक गीतहरूको म्युजिक भिडियो बन्ने क्रम विगतभन्दा अधिक छ ।पुराना पुस्ताका देउडा गायकदेखि अहिले युवा पुस्ताका कलाकार गीत-सङ्गीतका माध्यमबाट सुदूर पश्चिमको देउडा संस्कृति प्रवर्द्धन गर्न सक्रिय रहेको उनको भनाइ छ । "यहाँको लोक, देउडा संस्कृतिबारे कलाकारिताका माध्यमबाट युवा पुस्तासित नजिक गराउने काममा यहाँका सबै कलाकारको अहम् भूमिका छ", उनले भनिन, "देउडा सबैतिर खेलिने र चर्चित क्रम बढ्दै छ ।"अर्थशास्त्र विषयमा स्नातकोत्तर अध्ययनरत रोजी अध्ययनमा पनि अब्बल विद्यार्थी हुन । "स्कुलमा कुनै कार्यक्रम भयो कि रोजीको खोजी भइहाल्थ्यो", उनले भनिन, "कलाकारितामा अछामबाट त्यो बेला अगाडि आउनु सामाजिकरूपले पनि ठूलो चुनौती थियो ।"

आफ्नो नृत्य र अभिनयप्रतिको रुचि र बुवा-आमाको प्रेरणाले नै यो क्षेत्रमा आएको उनको भनाइ छ। विगत चार वर्षयता 'स्टेज' कार्यक्रममा समेत सहभागी हुन थालेपछि अहिले उनको माग मुलुकभित्रका साथै भारतका विभिन्न सहरमा समेत बढ्दै गएको छ काठमाडौंको प्रसिद्धी कला समूहमा नृत्य प्रशिक्षण लिनुभएकी रोजी अहिले सोही कला केन्द्रमा बालबालिकालाई नृत्यसमेत सिकाउने गरेको बताउँछिन । "अछाममा मेला-महोत्सव हुँदा त्यो बेला केटी मान्छेलाई नृत्यमा स्थान दिँदा सामाजिकरूपले पनि टीकाटिप्पणी हुन्थे", उनले भनिन, "अहिले त्यो साँघुरो सोचाइ हट्दै गयो ।"सुदूरपश्चिमको देउडालाई पाका पुस्ताले यहाँसम्म पुर्याएको उनको भनाइ छ । देउडा नयाँ पुस्ता पनि त्यत्तिकै लोकप्रिय बन्दै गएको जनाउँदै उनले कला, संस्कृतिको संरक्षणमा राज्यबाट पनि अभिभाकत्व चाहिनेमा जोड दिइन ।"साथीहरू सानैबाट सबैले इन्जिनियर, डाक्टर भन्ने म कलाकार भन्थे", उनले भनिन, "यो क्षेत्रमा अब व्यावसायिकरूपले पनि कला केन्द्र सञ्चालन गर्ने सोच बनाएकी छु ।" उनले 'प्यारो अछाम', 'तुँ गोरु लेल्लीकी', 'कहिले तु छाउँ हुदी', 'छाडी गै रानीले' र 'पोक पाँया मोरको' लगायतका सुदूर पश्चिमका चर्चित देउडा गीतमा अभियन गरेकी छिन ।

- कर समयमै तिरौं ।
- बालश्रमको प्रयोग नगरौं ।
- सार्वजनिक स्थलमा छाडा चौपाया नछाडौं ।
- सडक छेउ किनारामा निर्माण सामग्रीहरु नराखौं ।
- घरको नक्सा पास गरेर मात्र निर्माण कार्य शुरु गरौं ।

अजयमेरु गाउँपालिका डडेल्धुरा द्वारा जनहितमा जारी

"स्वस्थ रहौं, खुसी र सुखी रहौं"

स्वास्थ नै धन हो ।

स्वस्थ/निरोगी र दिर्घायु जिवनका लागि खानपान सम्बन्धि ब्यवहारहरु ।

१. हरेक दिन विभिन्न थरिका खानेकुराहरु खाने ।
२. हरेक दिन प्रयाप्त मात्रामा फलफूल र हरिया साग सब्जी खाने ।
३. हरेक दिन दाल र गेडागुडी खाने ।
४. माछा, मासु वा अण्डा नियमित रुपमा खाने ।
५. हरेक दिन दुध र दुधजन्य खानेकुराहरु खाने ।
६. खाना पकाउँदा तेल वा घ्यु थोरै मात्रामा प्रयोग गर्ने ।
७. स्वास्थ्यमा हानी पुऱ्याउने खाना सम्बन्धी अन्ध विश्वासबाट सावधान रहने ।
८. खानामा कम मात्रामा सधै आयोडिन युक्त नुन मात्र प्रयोग गर्ने ।
९. गुलिया र चिल्ला खानेकुरा कम मात्रामा खाने ।
१०. हरेक दिन ताजा र सफा खाना खाने र प्रयाप्त मात्रामा पानी पिउने ।
११. नियमित रुपमा शारीरिक ब्याम गर्ने ।
१२. परम्परागत तथा स्थानीय स्तरमा पाईने पौष्टीक खाना खाने ।
१३. पौष्टिक तत्व कम भएका एवं बढि गुलिया, चिल्ला र नुनिला तयार पारेका खानेकुराहरु कम खाने ।
१४. मदिरा जन्य पेय पदार्थ उपभोग नगर्ने ।
१५. शिशुलाई प्रयाप्त मात्रमा स्तनपान गराउने ।
१६. शिशु ६ महिना पुरा भएपछी स्तनपानको साथसाथै थप खाना खुवाउने ।
१७. गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाले थप पोषिला खानेकुराहरु खाने ।
१८. बढ्दो उमेरका किशोर किशोरीहरुले खानपान सम्बन्धि स्वस्थ बानी बसाल्ने ।
१९.जेष्ठ नागरिकको खानपानमा विशेष ध्यान दिने ।

स्वास्थ्य कार्यालय डडेल्धुराको सुचना

१. आफ्नो व्यवसाय अनिवार्य दर्ता गरौं ।
२. कर्त तिर्नु नागरिकको कर्तव्य हो कर तिरेपछी अनिवार्य रसिद लिऔं
३. फलफुल पशुपालन उन्नत खेतिवाली लगायत व्यवसायिक कृषि उत्पादनलाई बढवा दिऔं ।
४. पर्यटकीय गन्तव्यको पहिँचान गरौं। आन्तिक तथा वाह्य पर्यटकको प्रवर्धन गरौं ।
५. चर्पीमा मात्र दिसा पिसाब गर्ने वानी बसालौ । सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।
६. जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाईसराई र सम्बन्ध बिच्छेद जस्ता सामाजिक घटनाहरू ३५ दिन भित्र दर्ता गरी सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।
७. दिसापिसाव गरेपछी, खाना खानु अघी र कुनै फोहोर बस्तु छोएपछी सावुन पानीले मिचिमिची हातधुने बानीको बिकास गरौं ।

कैलारी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
कैलाली

महिलाहरुको किन आउँछ दाह्री जुँगा ?

एजेन्सी

शरिरमा टेस्टोस्टेरोन लगायत एन्ड्रोजन हर्मोनको अत्यधिक उत्पादनको कारणले गर्दा महिलाहरूको अनुहारमा दाह्री र जुँगाको वृद्धि अचानक बढ्न सक्छ। एन्ड्रोजन सबै महिलामा उत्पादन हुने भएपनि पुरुषको तुलनामा महिलाको शरीरमा यो हर्मोन कम उत्पादन हुन्छ। तर, जब महिलाको शरिरमा यसको उत्पादन बढ्न थाल्छ, तब पुरुष जस्तै महिलाको अनुहारमा पनि बाक्लो कपाल आउन थाल्छ। अब प्रश्न उठ्छ दाह्री र जुँगा बढ्नुको कारण के हो रु यस विषयमा हामी बताउँदैछौं।

हर्मोन असंतुलन

चिकित्सा भाषामा यो अवस्थालाई हर्सुटिज्म भनिन्छ। वास्तवमा हाम्रो शरिरमा पुरुष हर्मोन बढ्ने वा महिला हर्मोन कम हुँदा हर्मोनको असंतुलन हुन्छ, जसका कारण धेरै ठाउँमा नचाहिने कपाल देखिन्छ।

एन्डरल ग्रन्थि विकार

मृगौला नजिकैको इन्डोक्राइन ग्रन्थि हार्मोन उत्पादन गर्न जिम्मेवार हुन्छ, जुन कहिले काहीँ जन्मदेखि नै असामान्य हुन्छ। जसका कारण महिलामा कपाल बढ्ने समस्या देखिन्छ। इन्डोक्राइन ग्रन्थीको विकार भएमा उच्च रक्तचाप, हड्डी र मांसपेशी कमजोर हुने, शरीरको माथिल्लो भागमा भारी हुने, उच्च वा निम्न रक्तचाप जस्ता समस्या देखिन्छन्।

पॉलिसिस्टिक ओवरियन सिंड्रम

वास्तवमा पीसीओएसको समस्या हुँदा शरीरमा यस्तो सिस्ट (लम्प) बन्न थाल्छ, जसले हर्मोन उत्पादनमा असर गर्छ। कहिले काहीँ पीसीओएसको उपचारका लागि लिइएको औषधिको प्रतिक्रियाका कारण महिलामा पनि पुरुषजस्तै कपाल बढ्न थाल्छ

यस्तो अवस्थामा महिलाको अनुहार वा शरिरमा अचानक कपाल बढ्न थाल्यो भने ढिलो नगरी चिकित्सकको सल्लाह लिनुजरुरी हुन्छ

कसरतको कमी

दिनभर बसेर व्यायामको लागि समय नपाएमा तौल बढ्न थाल्छ। यसले हर्मोनल असंतुलन निम्त्याउँछ र अनुहारको कपाल बढ्नमा सहयोग पुग्छ।

धेरै माछा वा तैलीय खानेकुरा खाने

माछामा ओमेगा ३ फ्याटी एसिड हुन्छ, जसले कपालको वृद्धिलाई बढाउँछ। यद्यपि यसलाई प्रोटिनको राम्रो स्रोत मानिन्छ तर केहि अध्ययनका अनुसार बढी माछा खाँदा महिलामा टेस्टोस्टेरोनको मात्रा पनि बढ्छ। यदि महिलाहरूमा यसको स्तर बढ्दै गएको छ भने, यो अनुहारको कपाल बढ्नको लागि जिम्मेवार हुन सक्छ।

अत्याधिक क्याफिन सेवन

दिनमा चार पाँच कप वा सोभन्दा बढी कफी पिउनाले पनि महिलाको शरिरमा टेस्टोस्टेरोनको उत्पादन बढाउँछ। अनुसन्धानका अनुसार यदि तपाईले यो जीवनशैलीलाई ४ हप्ताभन्दा बढी समयसम्म जारी राख्नुभयो भने यसले टेस्टोस्टेरोनको स्तर बढाउन सक्छ।

तनाव र धुम्रपान

अनुहारमा कपाल बढ्नुको कारण अत्यधिक तनाव हुन सक्छ। तनाव र दबाबको कारण शरिरको प्राकृतिक हार्मोनल सन्तुलन गडबड हुन सक्छ। यसले अनावश्यक कपालको वृद्धिलाई गति दिन्छ। यसबाहेक, अत्यधिक धुम्रपान र मद्यपानले शरीरमा निकोटिन र अल्कोहल बढाउँछ, जुन हार्मोनल परिवर्तनको कारण हो।

निन्द्राको कमी

राम्रोसँग सुत्न नसकेमा र शरिर सधैं थकित रहन्छ। त्यसैले अनुहारमा अचानक कपाल बढ्नुको कारण यो पनि हुन सक्छ।

अमरगढी नगरपालिका डडेल्धुराको सुचना

धुम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्न छोडेमा हुने फाइदाहरु

- हृदयाघातको जोखिम कम हुने
- क्यान्सरको जोखिम कम हुने
- मधुमेहको जोखिम कम हुने
- फोक्सो र श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या कम हुने
- मुख दाँत, गिजा स्वस्थ रहने
- उमेर नपुग्दै छाला चाउरी पर्ने सम्भावना कम हुने
- आँखाको दृष्टि कमजोर हुनबाट जोगिने
- श्रवण शक्ति कमजोर हुनबाट जोगिने
- गर्भावस्थामा हुने जोखिम कम हुने

जनहितमा जारी सन्देश

- सार्वजनिक सम्पति र सडक सुरक्षा हाम्रो दायित्व हो।
- विकास निर्माणका संरचनाहरु दक्ष प्राविधिकबाट मात्र निर्माण गरौं।
- सडक जथाभावि भत्काउने र बिगार्ने काम नगरौं।
- पुर्वाधार निर्माण कार्यमा एक अर्को कार्यालय बीच समन्वय गरौं।
- विकास निर्माणमा गुणस्तर र पारदर्शिता अवलम्वन गरौं।
- विकास निर्माणमा सबैको साझेदारी गरौं तर बाधा व्यवधान कोही नगरौं।

नवदुर्गा गाउँपालिका डडेल्धुरा

चेतना खबर

चेतना खबर राष्ट्रिय दैनिक लागि प्रकाशक सुशिला खत्री,सम्पादकः भीम दाहाल, कार्यालय अमरगढी नगरपालिका ५ डडेल्धुरा फोन : ९८५८७७५०७७ ईमेल : chetanakhabar1000 @gmail.com मुद्रक : जोशि अफसेट पेस, डडेल्धुरा