सफलताको कथा

जोशीको उद्यमशील यात्राको उत्कृष्ट उदाहरण

शेरबहादुर ऐर
कैलाली, २६ मंसिर

कैलालीको धनगढी उपमहानगरपालिका वडा नम्बर ५ हसनपुरका युवा हेमराज जोशीले अहिले 'ग्रो मोर फिटनेस' सञ्चालनमा ल्याएका छन्। तर, उनको यो यात्रा सहज भने छैन। स्थिर जागिरबाट उद्यमतर्फ मोडिएको जीवन-निर्णयले आज उनी धेरैका लागि प्रेरणाको स्रोत बन्ने देखिन्छ।

हेमराज जोशी केही वर्षअघि बैंकिङ क्षेत्रमा कार्यरत थिए। सुरुमा चम्किलो देखिने बैंकिङ पेशा पछि जानाजानै सीमित आय, कम तलब-वृद्धि र भविष्यको अनिश्चिततामा रूपान्तरित हुँदै गयो।

उनले सम्झन्छन्, 'मासिक तलब बढेको भनेको तीन हजार रुपैयाँ जति मात्रै। त्यो पनि भविष्य सुरक्षित गर्न पर्याप्त थिएन। कामको दबाब धेरै, तर सम्भावना सीमित।' त्यसपछि उनले जीवनमा केही नयाँ, अर्थपूर्ण र स्थायी गर्नुपर्ने सोच लिए। सफलताको खोजीले उनलाई एउटा बिल्कुलै फरक दिशातर्फ–फिटनेस उद्यमतर्फ मोडिदियो।

जोखिम लिन नडराउने स्वभावका जोशीले बैंकिङ क्षेत्र छोडेर डेढ करोड रुपैयाँको ठूलो लगानीसहित 'ग्रो मोर फिटनेस' स्थापना गर्ने निर्णय गरे। परिवार र साथीभाइको साथसहयोगले उनले आधुनिक मेसिन, अर्गोनोमिक उपकरण, कार्डियो सेक्शन, जुम्बा कक्षा र डान्स स्टुडियोसहितको अत्याधुनिक फिटनेस सेन्टर तयार गरे।

घटनाक्रम सम्झँदै उनी भन्छन्,- 'सुरुमा डर लाग्थ्यो। बैंकको जागिर छाडेर व्यवसायमा लाग्नु सबैका लागि सामान्य कुरा थिएन। तर मैले जोखिम नलिए भविष्य बदलिँदैन भन्ने विश्वास थियो।'

फिटनेस सेन्टर नहुँदा हसनपुर र आसपासका बासिन्दा धनगढी बजारसम्म निर्भर रहनुपर्थ्यो। यो समस्या उनले राम्ररी बुझे। त्यसैले उनले जिमलाई केवल 'व्यवसाय' होइन, समुदायलाई आवश्यक सेवाका रूपमा निर्माण गरे।

कैलाली उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष पुष्कर ओझाले शुक्रबार सो जिमको उद्घाटनसमेत गरेका छन्। उनले यस जिमले अहिले स्थानीय बासिन्दाको जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउने अपेक्षा व्यक्त गरे। उद्घाटन कार्यक्रममा ओझाले भने, 'हसनपुर क्षेत्रमा यस्तो फिटनेस सेन्टर कहिल्यै थिएन। यसले स्वास्थ्य र उद्यमशीलता दुवैमा ठूलो योगदान दिन्छ।'

ग्रो मोर फिटनेसमा जिम मात्र होइन-जुम्बा, डान्स, कार्डियो, स्ट्रेन्थ ट्रेनिङ, वजन व्यवस्थापन र व्यक्तिगत मार्गदर्शन जस्ता सेवा उपलब्ध छन्। पहिले जिमलाई 'युवाहरूले मात्र गर्ने काम' ठानिन्थ्यो। तर अहिले जोशीले तयार गरेको एकीकृत फिटनेस वातावरणले उमेर ढल्केका व्यक्तिले पनि व्यायाम गर्न रुचाउन थालेका छन्।

सञ्चालक जोशी र उनको टोलीले फिटनेसका साथै स्वस्थ खानपान, पोषण, तथा म्याद नाघिएका खाद्यवस्तुबाट हुने जोखिमका बारेमा पनि जागरण फैलाइरहेका छन्। उनी भन्छन्, 'जिममा कसरत गरे मात्र पुग्दैन। स्वस्थ खाना, पौष्टिकता र जीवनशैलीमा नियमितता आवश्यक छ। हामी यही सन्देश फैलाइरहेका छौँ।'

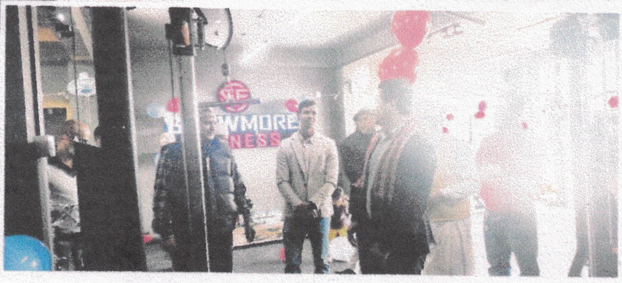
जुम्बा प्रशिक्षक गोविन्द केसी लगायतको साथसहयोगमा ग्रो मोर फिटनेसले विभिन्न स्वास्थ्यसम्बन्धी सचेतनामूलक कार्यक्रम आयोजना गर्दै आएको छ।

युवाहरूलाई आफूमा आत्मविश्वास जगाउने, समयको सही प्रयोग र अनुशासन सिकाउने केन्द्रका रूपमा जिमले स्थान बनाएको छ।

ग्रो मोर फिटनेस हसनपुरको सबैभन्दा सजिलो, आधुनिक र भरपर्दो फिटनेस गन्तव्य बन्ने उनको भनाइ छ। दैनिक दर्जनौँ ग्राहक, महिलाहरूको सक्रिय सहभागिता, विद्यार्थीका लागि छुट र परिवारमै स्वास्थ्य-संस्कृति बनाउने अभ्यासले जोशीको उद्यमलाई सफल मोड बनाउने दिएको जुम्बा प्रशिक्षक गोविन्द केसीले बताए।

हेमराज जोशी भन्छन्, 'सफलता त्यहीं जन्मिन्छ जहाँ डरभन्दा ठूलो सपनाहरू बन्छन्। जागिरले सीमित बनाएको थियो, उद्यमले मलाई र समुदायलाई दुवैलाई नयाँ ऊर्जा दियो।' जोशीको यात्रा केवल व्यक्तिगत सफलता मात्र नभई स्थानीय उद्यमशीलता, फिटनेस उद्योग र समुदाय विकासको प्रेरणादायी उदाहरण बनिरहेको व्यवसायी ओझाले बताए।

उनले युवालाई सन्देश दिएका छन- 'आत्मविश्वास राख्नुहोस्। सिक्दै अघि बढ्नुहोस्। जीवनलाई बदल्ने शक्ति तपाईंमै छ।' ग्रो मोर फिटनेसको स्थापना-यात्राले हसनपुरमा स्वास्थ्य, रोजगारी र फिटनेस-संस्कृतिको नयाँ अध्याय सुरु गरिदिएको छ।



जिम तथा कार्डियोका प्याकेज सार्वजनिक

ग्रो मोर फिटनेसले जिम तथा कार्डियो सेवा चाहनेका लागि नियमित शुल्क सूचीसहित अफर प्याकेज सार्वजनिक गरेको छ।

जिम-कार्डियोअन्तर्गत एक महिनाको शुल्क तीन हजार पाँच सय, तीन महिनाको शुल्क १५ हजार एक सय ११, ६ महिनाको शुल्क १७ हजार नौ सय ९९ र १ वर्षको शुल्क ३३ हजार चार ९९ तोकिएको छ। जिमका नियमित सदस्यले आधुनिक उपकरण, प्रोफेशनल गाइडलाइन र सम्पूर्ण फिटनेस सुविधा प्राप्त गर्ने जिम पक्षले जनाएको छ।

जुम्बा र कार्डियो संयोजन गरिएको प्याकेजमा क्रमशः तीन हजार, आठ हजार, १५ हजार र २८ हजार तोकिएको छ। यो प्याकेज विशेषतः वजन घटाउन, फिटनेस सुधार्न र डान्स-बेस्ड व्यायाम रोज्नेका लागि उपयुक्त हुने जिमको भनाइ छ।

विद्यार्थीलाई लक्षित गर्दै छुटसहितको अफर प्रदान गरिएको छ। विद्यार्थीका लागि एक महिना तीन हजार, तीन महिनाको आठ हजार, छ महिना १५ हजार र १ वर्ष २८ हजारमा उपलब्ध गराइनेछ।

विद्यार्थीलाई फिटनेसमा प्रोत्साहन गर्ने उद्देश्यले यो दर विशेष छुटका साथ प्रस्तुत गरिएको सञ्चालकले बताए।

अनौपचारिक क्षेत्रका श्रमिकद्वारा सरकारसमक्ष मागपत्र प्रस्तुत

मिसन संवाददाता
काठमाडौं, २६ मंसिर

अनौपचारिक क्षेत्रका श्रमिकहरूको दोस्रो राष्ट्रिय सम्मेलनमा सरकारसमक्ष सात बुँदे मागपत्र प्रस्तुत गरिएको छ।

पाँच प्रदेशका १३ जिल्लामा रहेका अनौपचारिक क्षेत्रका कामकाजी महिलाले पत्रकार सम्मेलनमार्फत आफ्ना माग सार्वजनिक गरेका हुन्।

स्थानीय तहमा सबै अनौपचारिक क्षेत्रका श्रमिकको अनिवार्य दर्ता तथा श्रम ऐन, २०७४ ले तोकेअनुसार न्यूनतम तथा न्यायसङ्गत पारिश्रमिकको सुनिश्चितता गर्नुपर्ने, सुरक्षित कार्यस्थल तथा बीमा सुविधामा पहुँचको व्यवस्था गर्नुपर्ने तथा अनौपचारिक क्षेत्रमा काम गर्ने महिला यौन दुर्व्यवहार, शोषण र भेदभावको जोखिममा रहने भएकाले सम्बन्धित निकायलाई ती समस्या समाधान गर्न तत्काल प्रभावकारी कदम चाल्नुपर्ने उनीहरूको माग छ।

शिशुलाई स्तनपान गराउन स्तनपान कक्षको व्यवस्था गर्नुपर्ने, पिउने पानी, शौचालय, बाल-हेरचाह केन्द्रलगायतका सुविधाको व्यवस्थासहित उनीहरूको सम्मानपूर्वक काम गर्ने अधिकारको ग्यारेन्टी गर्नुपर्ने मागपत्रमा उल्लेख छ।

अनौपचारिक क्षेत्रका महिला श्रमिक नै यस्तो क्षेत्रमा कार्यरत कूल श्रमिक संख्याको ९० प्रतिशत हिस्सा रहने उल्लेख गर्दै स्थानीय तहले श्रम अनुगमन संयन्त्र स्थापना गर्न तथा शोषण र अन्याय न्यून गर्न कानूनी कार्यविधि तयार गर्न माग गरिएको छ।

'हामीलाई शोषणमुक्त, सुरक्षित र सम्मानित कार्यस्थल आवश्यक छ,' मागपत्रमा उल्लेख छ।

साथै, उनीहरूले योगदानमा आधारित सामाजिक सुरक्षा योजनामा आफ्नो समावेशीकरण तथा दिगो रोजगारीको सुनिश्चितता गर्न समेत माग गरेका छन्।

आगामी निर्वाचनलाई दृष्टिगत गर्दै, राजनीतिक दलले अनिवार्य रूपमा अनौपचारिक क्षेत्रका श्रमिकसम्बन्धी मुद्दा आफ्ना चुनावी घोषणापत्रमा समेट्नुपर्ने, तिनलाई प्राथमिकताको एजेन्डा बनाइ श्रमिकका अधिकार सुनिश्चित गरी न्याय दिलाउनुपर्ने उनीहरूको माग छ।

'ध्यानाकार्षण' कृतिमाथि अन्तरक्रिया

मिसन संवाददाता
कोहलपुर, २६ मंसिर

कथाकार जीतबहादुर शाहको नवीनतम कृति 'ध्यानाकर्षण'माथि अन्तरक्रिया भएको छ। ज्ञान बहुमुखी क्याम्पस कोहलपुरको सभाहलमा साहित्यकार तथा विद्यार्थीहरूका बीचमा अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको हो।

ज्ञान बहुमुखी क्याम्पसका क्याम्पस प्रमुख टेकबहादुर गुरुङको सभापतित्वमा सम्पन्न कार्यक्रममा नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानका प्राज्ञसभा सदस्य महानन्द ढकालले नयाँ सर्जक जन्माउन तथा साहित्यका पाठकहरू बढाउन विद्यालय तथा विश्वविद्यालयहरूमा लेखकसँग अन्तरक्रिया तथा विधागत कृतिहरूमाथि समीक्षात्मक कार्यक्रम गर्नु पर्ने बताए। प्राज्ञ ढकालले पछिल्लो समय बाँके बर्दियाका सर्जकहरूलाई उत्प्रेरित गर्ने गरी जीतबहादुर शाहजस्ता अनुभवी लेखकहरू साहित्य सिर्जनामा सक्रिय भएको देख्दा खुसी लागेको बताए। उनले साहित्य र जीवन एक अर्काका परिपूरक भएको बताउँदै साहित्य सिर्जनाले कल्पनाशीलता बढाउने भएकोले विद्यार्थीहरूका लागि साहित्यिक माहोल भन्ने आवश्यक रहेको बताए।

समालोचक डम्बर खत्रीले जीतबहादुर शाहको लघुकथा कृति 'ध्यानाकर्षण'को समीक्षा गर्दै यो कृति अनुभवहरूको सङ्गालो भएको बताए। जुन सुकै उमेर समूहका व्यक्तिहरूका लागिसमेत उपयुक्त रहेको यो संग्रहले राजनीतिक, सामाजिक र शैक्षिक विषयवस्तुलाई बढी जोड दिएको बताए। कृतिभित्र रहेका ५६ ओटा कथाहरूले कुनै न कुनै रूपमा जीवन उपयोगी दर्शन वा सन्देश बोकेको हुनाले 'ध्यानाकार्षण' कृतिको महत्व रहेको बताए।

कृतिकार जीतबहादुर शाहले आफ्नो लेखनको विषयवस्तु समाज र विद्यार्थी भएकोले साहित्यकार तथा विद्यार्थीहरूका बीचमा अन्तरक्रिया गर्न पाउँदा खुसी लागेको बताए। उनले अध्ययन र अभ्यासले मानिसलाई परिपक्व बनाउने बताउँदै साहित्यमा अध्ययन र अभ्यासको औचित्य औंल्याए।

उपप्राध्यापक दिनेश अर्यालले सहजीकरण र विमला खत्रीले स्वागत गरेको अन्तरक्रिया कार्यक्रममा जीतबहादुर शाहलाई विद्यार्थी तथा साहित्यकारहरूले ध्यानाकार्षण कृतिमाथि दर्जन बढी प्रश्नहरू सोधेका थिए।

कार्यक्रममा साहित्यकारहरू छविलाल खड्का, चन्द्रावती अधिकारी, चन्द्र पंगाली, मणि गैरे, शुभाकर विश्वकर्मा, भिम खरेल, केशव सिग्देल, तिलक केसी, डोलराज अर्याललगायत दर्जनौं उपप्राध्यापक तथा विद्यार्थीहरूको सहभागिता रहेको थियो।

कर्णाली प्रदेश
सामाजिक विकास मन्त्रालय
शिक्षा विकास निर्देशनालय
सामाजिक विकास कार्यालय
जाजरकोट

4WD Pick UP (Duble Cab) क्याटलग सपिङ विधिबाट खरिद सम्बन्धि प्रस्ताव आह्वानको सूचना

दोस्रो पटक प्रकाशित मिति:२०८२/०८/२६ गते

यस कार्यालयको आ.व.२०८२।०८३ वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अनुसार 4WD Pick UP (Duble Cab) खरिद गर्नु पर्ने भएकोले सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३ को (पहलो संसोधन) को दफा ८ को उपदफा (क८) तथा सार्वजनिक खरिद नियमावली २०६४ को चौथो संसोधन २०७३ को नियम ३१ (ख) बमोजिम त्यस्तो साधन उत्पादन कम्पनी वा सोको आधिकरीक बिक्रेता बिच मात्र प्रतिस्पर्धा गराउने (क्याटलग सपिंग) विधिबाट खरिद गर्नु पर्ने भएकोले इच्छुक ईजाजत प्राप्त कम्पनी वा त्यस्तो आधिकारीक बिक्रेताहरुले आफ्नो फर्म दर्ता एजेन्सी दर्ता प्रमाण पत्र आधिकारीकताको प्रमाण पत्र (Letter of Authorization) र आयकर चुक्ताको प्रमाणित प्रतिलिपिहरु समाबेश गरी सार्वजनिक खरिद नियमावली २०६४ को नियम ३१(ख) को उपनियम ३ अनुसार देहाय बमोजिमको सवारी साधनको उत्पादनको आधिकारीक स्पेशीफिकेशन गुणस्तर र कम्पनिको आधिकारीक मूल्य खुल्ने कागजात (क्याटलग वा ब्रोसर) संलग्न राखी यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले सातौं दिन बेलुका ४:०० बजे भित्र सातौं दिनको दिन बिदा पर्न गएको भए लगतै कार्यालय खुलेको दिन ४:०० बजे भित्र यस कार्यालयमा प्राविधिक तथा आर्थिक सिलबन्दी प्रस्ताब दर्ता गर्नु हुन सम्बन्धित उत्पादक वा आधिकारीक बिक्रेताको जानकारीको लागी यो सुचना प्रकाशित गरीएको छ।

सि.नं.	सामानको विवरण	संक्षिप्त विवरण र शर्तहरु	संख्या	कैफियत
१.	4WD Pick UP (Duble Cab)	4WD Pick UP (Duble Cab) छ कार्यालयबाट स्वीकृत स्पेसिफिकेशन बमोजिम हुनु पर्ने छ र उक्त स्वीकृत स्पेसिफिकेशन यस कार्यालयको वेभसाइट www.sdojajrkot.karnali.gov.np सम्पर्क नं. ०८९४३०२२२, मो.९८५८०५२६००	१ (एक)	प्रस्ताव खोल्ने समय र स्थानः सूचना प्रकाशन भएको मितिले सातौं दिनको वेलुका ४:१५ बजे सामाजिक विकास कार्यालय जाजरकोट

नि. सामाजिक विकास अधिकृत