राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपालको मासिक बुलेटिन

"बहिरा आवाज"

वर्ष -०३ अंक- २१, २०८२ असार

महासंघको परिचय:

राष्ट्रिय बाहिरा महासंघ नेपाल सुनाइ सम्बन्धी अपाङ्गता भएका बहिरा व्यक्तिहरुको हकअधिकार, विकास, संजालीकरण तथा प्रतिनिधित्वका लागि गठित राष्ट्रिय स्तरको छाता संगठन हो। सन् १९९५ मा ८ जिल्ला बहिरा संघहरुको पहलकदमीमा स्थापना भएको यस महासंघमा हालसम्म ५४ जिल्ला बहिरा संघहरु आबद्ध रहेका छन्। देशको संघीय संरचना अनुसार महासंघ अन्तर्गत ७ वटै प्रदेश समितिहरु गठन भै क्रियाशिल रहेका छन्। जिल्ला प्रशासन कार्यालय काठमाडौँ र समाज कल्याण परिषदमा दर्ता भएको एक गैरसरकारी, गैरराजनीतिक, गैरनाफामुखी र सामाजिक संस्था हो। सन् १९९६ मा अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार संगठन, बिश्व बहिरा महासंघ (WFD) र क्षेत्रीय सचिवालय (WFD RS A/P) सँग आबद्ध रहेको छ।

महासंघले बहिरा व्यक्तिहरूको अधिकार सुनिश्चित गर्न कानूनी प्रावधानहरूका लागि वकालत गर्दै आएको छ। नेपाली साङ्केतिक भाषाको विकास, विभिन्न सामग्री निर्माण, तालिम संचालन तथा प्रचार-प्रसार, जिल्ला बहिरा संघहरुको स्थापना तथा क्षमता विकास, साङ्केतिक भाषाको दोभाषे उत्पादन तथा बहिरा व्यक्तिहरूको लागि दोभाषे सेवा, जनचेतना कार्यक्रम संचालन गर्दै आएको छ। महासंघले बहिरा बालबालिकाहरुको गुणस्तरीय शिक्षा, संचार, श्रवणदृष्टि विहीन बालबालिकाको पहिचान, श्रोत केन्द्रको स्थापना गरी शैक्षिक विकास, शिक्षक तालिम, स्वास्थ्य सेवामा पहुँच, बहिरा नागरिकहरुलाई रोजगार तालिम तथा अधिकारको वकालत, न्यायमा पहुँच, प्राकृतिक प्रकोपबाट सुरक्षा लगायत समाजमा समानता र भेदभावरहित वातावरण निर्माण, बहिरा संस्कृतिको प्रवर्धन लगायतका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आएको छ।

थप अपडेटको लागी वेवसाइट, फेसबुक, ट्वीटर र युटुब हेर्दै गर्नुहोला।

हाम्रो सम्पर्क:

राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपाल (National Federation of the Deaf-Nepal)

पो.ब.नं. ११३३८,काठमाडौं, नेपाल, फोन/फ्याक्स ९७७-१-४४३५५१४, ९८५११४४८०१ (SMS),

इमेल: info@deafnepal.org.np, admin@deafnepal.org.np

वेबसाइट : www.deafnepal.org.np

यस अंक भित्रः

विषय-सूची **पेज**

- **प्रथम अन्तराष्ट्रिय श्रवणदृष्टि विहिन दिवस कार्यक्रम सम्पन्न - २**
- **अवरोध हटाउँदै, सम्बन्ध जोड्दै… जनचेतनामुलक कार्यक्रम सम्पन्न - ४**
- **बहिरा युवाहरुको रोजगारी तथा स्वरोजगार सम्बन्धि अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न - ४**
- **कोशी प्रदेशमा नेपाली सांकेतिक भाषा दोभाषे सेवा सम्बन्धी दुई दिने समीक्षा कार्यशाला सम्पन्न - ५**

बिबिध

- **अन्तर्राष्ट्रिय श्रवणदृष्टि विहीन दिवसलाई मान्यताको खुसीयाली मनाउदै - ६**
- **अबिलिस फाउन्डेसन को सहयोगमा निर्मित जानकारीमुलक भिडियोहरु - ७**
- **बहिरा उदिक श्रेष्ठको संघर्ष - ७**

प्रथम अन्तराष्ट्रिय श्रवणदृष्टि विहिन दिवस कार्यक्रम सम्पन्न

काठमाण्डौ | संयुक्त राष्ट्रसंघ महासभाले १६ जुन २०२५ अर्थात् २०८२ साल असार १ गतेका दिन सर्वसम्मत रूपमा प्रस्ताव A/79/L.92 पारित गर्दै जुन २७ लाई ‘अन्तर्राष्ट्रिय श्रवणदृष्टि विहीन दिवस’ को रूपमा घोषणा गरेको छ। विश्व श्रवणदृष्टि विहीन महासंघ (WFDB) को नेतृत्वमा क्रोएसिया सरकारको पहलमा पारित यस प्रस्तावमा नेपाल पनि सह-प्रस्तावक राष्ट्रको रुपमा रहेको थियो । यसै सन्दर्भमा अन्तर्राष्ट्रिय श्रवणदृष्टि विहीन दिवस’ पारित भए पश्चात, प्रथम पटक अन्तर्राष्ट्रिय श्रवणदृष्टि विहीन दिवसको पुर्व सन्ध्यामा २०८२ असार १२, बिहिबारका दिन राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपाल, बहिरा दृष्टिविहिन अभिभावक समाज, श्रवणदृष्टि विहिन संघ नेपाल र नेपाल नेत्रहीन संघको संयुक्त आयोजनामा पत्रकार भेटघाट कार्यक्रम सम्पन्न गरियो। उक्त भेटघाट कार्यक्रममा १६ वटा बिभिन्न मिडियाका

पत्रकार भेटघाट कार्यक्रम

पत्रकारहरु उपस्थित रहेको थियो। पत्रकार भेटघाट कार्यक्रम मार्फत अन्तराष्ट्रिय श्रवणदृष्टि विहिन दिवसको बारेमा जानकारी दिनुका साथै श्रवणदृष्टि विहिन व्यक्तिहरुले भोगिरहेका समस्या, चुनौती र आगामी दिनमा यस क्षेत्रमा नेपाल सरकार लगायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरुले गर्नुपर्ने कार्यको बारेमा जानकारी गरिएको थियो। पत्रकार भेटघाट कार्यक्रममा राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपालको तर्फबाट महासचिब सिताराम ओझा र कोषाध्यक्ष दिनेश पनेरु, बहिरा दृष्टिविहिन अभिभावक समाजको तर्फ बाट अध्यक्ष लाक्पा नुरु शेर्पा र नेपाल नेत्रहीन संघको तर्फ बाट अध्यक्ष शिशिर खनालको उपस्थिति रहेको थियो।

सामुहिक र्‍याली

उक्त दिवस मिति ०८२ असार १३ (जुन २७) का दिन करिब १०० जना श्रवणदृष्टि विहिन व्यक्ति तथा बालबालिका, अभिभावक, सरकारी निकायका प्रतिनिधि, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु द्वारा संचालित संस्थाका प्रतिनिधि तथा अन्य सरोकारवालाहरुको सहभागितामा काठमाण्डौमा जनचेतनामुलक र्‍याली सम्पन्न गरियो।

जनचेतना र्‍यालीमा विभिन्न वक्ताहरुले आफ्नो भनाइहरु राख्दै यस दिवसले श्रवणदृष्टि विहीन व्यक्तिहरूका सञ्चारका अधिकार सुनिश्चित गर्न, गमनशिलता र स्वावलम्बनका लागि आवश्यक सेवा र प्रविधिको पहुँच विस्तार गर्न, शिक्षा र सामाजिक जीवनमा प्रभावकारी समावेशीकरण गर्न राज्य, नागरिक समाज र समुदायले साझा जिम्मेवारी बनाउन आ-आफ्नो ठाउँ बाट थप कार्य गर्न प्रोत्साहन मिलेको बताएका थिए। प्रमुख आथित्यता महिला बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक मन्त्रालयका सहसचिब ज्ञानहरि घिमिरेको उपस्थितीमा कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो।

थप विवरण यहाँ हेर्नुहोस्।

NDFN 1995

राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपालको मासिक बुलेटिन

“बहिरा आवाज”

वर्ष -०३ अंक- २१, २०८२ असार

अवरोध हटाउँदै, सम्बन्ध जोड्दै... जनचेतनामुलक कार्यक्रम सम्पन्न

बिराटनगर | संयुक्त राष्ट्र सङ्घले जुन २७ लाई अन्तर्राष्ट्रिय श्रवणदृष्टि विहीन दिवस घोषणा गरे पश्चाप नेपालमा विभिन्न स्थानमा जनचेतनामुलक र्याली तथा कार्यक्रमहरुको आयोजना गरिएको थियो । मोरङको बिराटनगरमा २७ जुनमा स्थानीय र प्रादेशिक सरकारका प्रतिनिधिहरू, सामुदायिक विद्यालयका विद्यार्थीहरू, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुका प्रतिनिधीहरू, श्रवणदृष्टि विहीन बालबालिकाका अभिभावकहरू र श्रवणदृष्टि विहीन व्यक्तिहरू समेत गरी झन्डै १२० जनाको सहभागीतामा एक विशेष जनचेतनामुलक कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो । प्रमुख अतिथिका रुपमा बिराटनगर महानगरपालिकाका उपप्रमुख शिल्पा निराला कार्कीले र्यालिको उद्घाटन गर्नुभएको थियो । कार्यक्रममा श्रवणदृष्टि विहीन बालबालिका र अभिभावकहरुका सवालका सम्बन्धमा छलफल गरिएको थियो ।

बिराटनगर महानगरपालिकाका उपप्रमुख, महासंघका अध्यक्ष लगायत सहभागीहरु

महाशाखा प्रमुख दुर्गा भण्डारी ग्लोबल रिसोर्स हबको उद्घाटन पश्चात

सोही दिवसका अवसरमा कोशि प्रदेश समाजिक विकास मन्त्रालयका सामाजिक विभाग प्रमुख दुर्गा भण्डारीले प्रमुख अतिथिको रुपमा Global Deafblindness Resource Hub को बिराटनगरमा स्थानीय रुपमा उद्घाटन गर्नुभएको थियो । उक्त Global Deafblindness Resource Hub ले स्थानीय क्षेत्रमा श्रवणदृष्टि विहीनता सम्बन्धी जनचेतना फैलाउन एवं सुचना तथा संचारमा पहुँच बढाउन मद्दत पुग्ने छ ।

थप विवरण यहाँ हेर्नुहोस् ।

बहिरा युवाहरुको रोजगारी तथा स्वरोजगार सम्बन्धि अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न

राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपालको आयोजना तथा माइराइट र डोडीएफको सहयोगमा बहिरा युवाहरुको रोजगारी तथा स्वरोजगार सम्बन्धि सरोकारवालाहरुसँग अन्तरक्रिया कार्यक्रम काठमाण्डौमा सम्पन्न भएको थियो । नेपाल सरकार श्रम रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयका उपसचिव डम्बर बहादुर सुनुवार, काठमाण्डौं महानगरपालिकाका सामाजिक विकास शाखा अधिकृत भवानी कपाली, कोथिना मिठो छ स्कुल अफ हस्पिटालिका निर्देशक देवेन्द्र पोखरेल, नेपाल च्याम्बर्स अफ कमर्सका

प्रतिनिधि लगायतका सराकारी तथा निजी क्षेत्रका सरोकारवाला एवं बहिरा लगायत विभिन्न प्रकृतिका अपाङ्गता अधिकारकर्मीहरुको सहभागितामा अन्तरक्रिया कार्यक्रमको अध्यक्षता राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपालका अध्यक्ष सन्तोष केसीले गर्नुभएको थियो ।

कार्यक्रममा रोजगारी तथा स्वरोजगारीमा जोडिन बहिरा युवाहरुले भोगिरहेका समस्या, चुनौती तथा आवश्यकता एवम् सरोकारवालाहरुको भूमिका विषयमा राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपालका महासचिव सिताराम ओझाले कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नुभएको थियो | वहांले अधिकांश रोजगार प्रदायका बहिरा नागरिकले काम गर्छन भन्ने बुझाइको कमी, कर्मचारी छनौट प्रक्रिया बहिरा अपाङ्गता मैत्री नहुने, कार्यस्थलमा बहिरा नागरिक आवश्यक र पर्याप्त संचारवाट वन्चित, संचार अवरोधका कारण रोजगारी छोड्नुपर्ने अवस्था, स्वरोजगारका लागि घरपरिवारवाट भरोसा एवं सहयोगको कमी, रोजगारदाता कम्पनी एवं निकायहरुवारे बहिरा समुदायमा सुचनाको पहुँचको अभाव जस्ता कारणले बहिरा व्यक्तिहरु रोजगारीमा पहुँच कमजोर रहेको बताउनुभएको थियो ।

कार्यक्रममा आफ्नो भनाइ राख्नुहुदै महासंघका अध्यक्ष सन्तोष केसी

काठमाण्डौं महानगरपालिकाका सामाजिक विकास शाखा अधिकृत भवानी कपालीले बहिरा व्यक्तिहरुलाई लक्षित गरेर ४० जना भन्दा बढि व्यक्तिहरुलाई सरसफाइको काममा जोडिरहेको र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको लागि विभिन्न सिप विकास तथा तालिमहरु पनि प्रदान गरिरहेको बताउनुभएको थियो | राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ नेपालका अध्यक्ष देवीदत्त आचार्यले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको अधिकार सम्बन्धि ऐन २०७४, नियमावली २०७७ र राष्ट्रिय नीति २०८१ मा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको रोजगारीका विषयहरु समावेश भएकाले त्यसको कार्यन्वयनका लागि सरोकारवालाहरु बिच सहकार्यको खाचो रहेको बताउनुभयो। कार्यक्रमका प्रमुख अतिथी नेपाल सरकार श्रम रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयका उपसचिव डम्बर बहादुर सुनुवारले समग्र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई आयआर्जन तथा रोजगारीमा जोड्न मन्त्रालयले कानुनी रुपमा व्यवस्था गर्न अगाडि बढिरहेको बताउनुभएको थियो ।

कोशी प्रदेशमा नेपाली सांकेतिक भाषा दोभाषे सेवा सम्बन्धी समीक्षा कार्यशाला सम्पन्न

राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपाल, कोशी प्रदेश समितिको आयोजनामा कोशी प्रदेश सरकारको सहयोगमा कोशी प्रदेशका १४ जिल्ला सञ्चालित नेपाली सांकेतिक भाषा दोभाषे सेवा सम्बन्धी दुई दिने समीक्षा कार्यशाला २०८२ असार १० र ११ गते विराटनगरमा सफलतापूर्वक सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा कोशी प्रदेशका १४ जिल्लामा कार्यरत १५ जना नेपाली सांकेतिक भाषाका दोभाषेहरू, जिल्ला बहिरा संघ तथा राष्ट्रिय बहिरा महासंघ कोशी प्रदेश समितिका पदाधिकारीहरूको सहभागिता रहेको थियो। कार्यशालामा सहभागीहरूलाई साङ्केतिक भाषा दोभाषे सेवाको सैद्धान्तिक तथा व्यवहारिक पक्षमा विस्तृत जानकारी प्रदान गरिएको थियो। महासंघका अध्यक्ष सन्तोष के.सी. ले साङ्केतिक भाषा तालिम, दोभाषे सेवा सञ्चालन

निर्देशिका निर्माण र राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपालको पहलकदमीबारे र दिनेश श्रेष्ठले अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यास र अन्य मुलुकमा दोभाषे सेवाको अभ्यासबारे प्रस्तुति गर्नु भएको थियो। दोभाषेहरूसँग समूह छलफल गरी उनीहरूले सामना गरेका चुनौती, राम्रा अभ्यास र प्राप्त उपलब्धिहरूको प्रस्तुति गरिएको थियो।

कार्यशालाको दोस्रो दिनमा अध्यक्ष सन्तोष के.सी.ले महासंघको तर्फबाट अघिल्लो दिन दोभाषेहरूले कार्य गर्दाका बखत सामना गरेका चुनौती, राम्रा अभ्यास र प्राप्त उपलब्धिहरूको प्रस्तुति गर्नुभयो। तत् पश्चात, कार्यक्रममा कोशी प्रदेश सामाजिक विकास मन्त्रालयका सामाजिक विकास महाशाखा प्रमुख श्री दुर्गा बरालले चालु आर्थिक वर्षमा विनियोजित बजेट कार्यान्वयन गर्न कार्यविधि बनाई लागू गरिने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभएको थियो। विराटनगर महानगरपालिका सामाजिक विकास शाखा प्रमुख मञ्जु लोहनीले दोभाषे सेवा विस्तारका लागि समन्वय र सहकार्य गर्न महानगरपालिका सधैं तत्पर रहेको बताउनुभयो।

समिक्षा छलफलको क्रममा

स्वास्थ्य निर्देशनालय, धनकुटाका प्रतिनिधिले बहिरा तथा सुस्त श्रवण भएका व्यक्तिहरूले यस कार्यबाट स्वास्थ्य सेवा सहज पाएको र आगामी दिनमा हातेमालो गर्दै अगाडि बढ्नुपर्ने धारणा राख्नुभयो। करुणा फाउन्डेसनका प्रतिनिधिले आफ्नो परियोजना क्षेत्र भित्र कार्यरत दोभाषेहरूसंग सहकार्य गरी भविष्यमा दोभाषे सेवालाई थप प्रभावकारी बनाउने जानकारी गराउनुभयो। कार्यक्रममा राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ नेपाल, कोशी प्रदेश अध्यक्ष नविन चन्द्र ढुंगेल तथा पत्रकारहरुको उपस्थिति रहेको थियो। समीक्षा कार्यशालाले नेपाली सांकेतिक भाषाका दोभाषे सेवालाई थप सुदृढ, ब्यबस्थित एवं बिस्तार गर्दै प्रदेशका सुनाइसम्बन्धी अपांगता भएका व्यक्तिहरूको सशक्तिकरण, पहुँच र समावेशीकरणमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने अपेक्षा राखिएको छ।

थप विवरण यहाँ हेर्नुहोस्।

बिबिध

अन्तर्राष्ट्रिय श्रवणदृष्टि विहीन दिवसलाई मान्यताको खुसीयाली मनाउदै

संयुक्त राष्ट्र संघले 27 June लाई अन्तर्राष्ट्रिय श्रवणदृष्टि विहीन दिवसका रुपमा मनाउन आधिकारीक रुपमा मान्यता दिएको खुसीयालीमा विश्व बहिरा महासंघ (WFD) र विश्व श्रवणदृष्टि विहीनता भएका व्यक्तिहरुको महासंघ (WFDB) का अध्यक्षहरुले उक्त उपलब्धि हासिल गर्न संयुक्त रुपमा गरिएको सशक्त वकालत कार्यलाई समर्थन गर्दै जारी गरेको भिडियो सन्देश बिश्व बहिरा महासंघको वेवसाइट मा राखिएको छ।

अबिलिस फाउन्डेसनको सहयोगमा निर्मित जानकारीमुलक भिडियोहरु

राष्ट्रिय बहिरा महासंघ नेपालले अबिलिस फाउन्डेसनको सहयोगमा बहिरा समुदायको सूचना र सञ्चार तथा डिजिटल प्रविधिमा पहुँच अभिबृधदी परियोजना अन्तर्गत २०२५ मा आरम्भ गरेको सांकेतिक भाषाको भिडियो निर्माण कार्यले निरन्तरता पायो | हालसम्म बिभिन्न बिषयमा ११ वटा सांकेतिक भाषाका भिडियो निर्माण गरी सामाजिक संजाल मार्फत प्रशारण गरिएको छ | बहिरा समुदायका लागि सुचनामुलक,जनचेतनामुलक,उत्प्रेरणामुलक,उत्पादनमुलक,सहभागितामुलक भिडियो सामग्रीहरु पहुँचयुक्त ढाँचामा उत्पादन र प्रसारण गरिएको छ ।

असार महिनामा निर्माण गरिएका जानकारीमुलक भिडियो हेर्नुहोस् ।

१. अबिलिस फाउन्डेसनका नेपाल संयोजक डा. बिरेन्द्रराज पोखरेल ज्यू सँग नेपालमा बहिरा क्षेत्रमा फाउण्डेसनले गरेका कृयाकलापहरु बारेमा जानकारी भिडियो यहाँ हेर्नुहोस् ।
२. गर्मी तथा वर्षाको समयमा फैलिँदो डेंगु महामारीको बारेमा जानकारीमुलक भिडियो यहाँ हेर्नुहोस् ।
३. साइबर ब्युरो/अपराध सम्बन्धी नेपाल प्रहरी प्रधान कार्यालय साइबर ब्युरोद्धारा जानकारीमुलक भिडियो यहाँ हेर्नुहोस्।
४. "हैजा बारे जानौ, बुझौ र सर्तक रहौ" बारेमा जानकारीमुलक भिडियो यहाँ हेर्नुहोस् ।

बहिरा उदिक श्रेष्ठको संघर्ष

बहिरा अपाङ्गता भएका मानिसहरूलाई हेयको दृष्टिबाट हेर्ने, क्षमतावान नठान्ने हाम्रो समाजमा ३१ वर्षीय बहिरा नागरिक उदित श्रेष्ठ दृढता र निश्चयका प्रतिकका रूपमा उक्त परम्परागत र रुढीवादी सोचलाई चुनौती दिन सफल भएका छन्। रामेछापमा जन्मिएर हुर्किएका उदित सानो समयदेखि नै बोल्न र सुन्न नसकेका कारण सामाजिक अवहेलनाको सिकार बन्न पुगेका थिए| उनको मेहेनतको अहिले उनको परिचय बदलिएको छ, उनलाई हेर्ने समाजको दृष्टिकोण बदलिएको छ ।

उनी अहिले काठमाडौँको शंखमुल हेल्थ क्लबमा फिटनेस इन्सट्रक्टरको रूपमा काम गरिरहेका छन् । सानो बेलादेखि नै खेलकुदमा निकै रुचि भएका उदितले भलिबलबाट आफूलाई एक अब्बल र सक्षम नागरिकका रुपमा प्रमाणित गरेका छन् । भलिवल उनका लागि केवल खेल मात्रै थिएन । स्थानीय रूपमा आयोजना भइरहने भलिबल प्रतियोगितामा उनले प्रस्तुत गरेको कलाका र जितेको पदकले उनको परिवारलाई खुसी ल्यायो, त्यसले उनको दृढतालाई पनि बढाउँदै लग्यो । २०६७ सालमा काठमाडौँ आएपछि उनले होटलमा काम गर्न थाले । यति बेलासम्म पनि उनले आफ्नो जिमप्रतिको लगाव र झुकावलाई विचलित हुन दिएका थिएनन् । होटलमा काम गरिरहँदा उनले फुर्सदको समयमा जिम पनि जान थाले, जहाँ अरूलाई पनि समय समयमा सिकाउने र सहयोग गर्न थाले । अहिले उनी जिम सिक्न आउनेहरुलाई सिकाउने गर्दछन । जिम सिक्न आउनेहरु उनीप्रति निकै खुशी देखिन्छन ।

'उनी करिब ६ वर्षअघि मेरो जिममा सदस्यको रूपमा आबद्ध भएका थिए । उनले अरूलाई गरेको सहयोग र उनले आफैँले गर्ने एक्सरसाइज पनि मलाई परिष्कृत लाग्यो । उनलाई मैले जिम सिकाउनमा कत्तिको रुचि छ भनेर सोध्दा उनले थम्स अप गरेर देखाए र उनको अनुहारको चमक पनि छुट्टै थियो,' उदित कार्यरत रहेको शंखमुल हेल्थ क्लबका कोच एवं संस्थापक सनमले भने ।

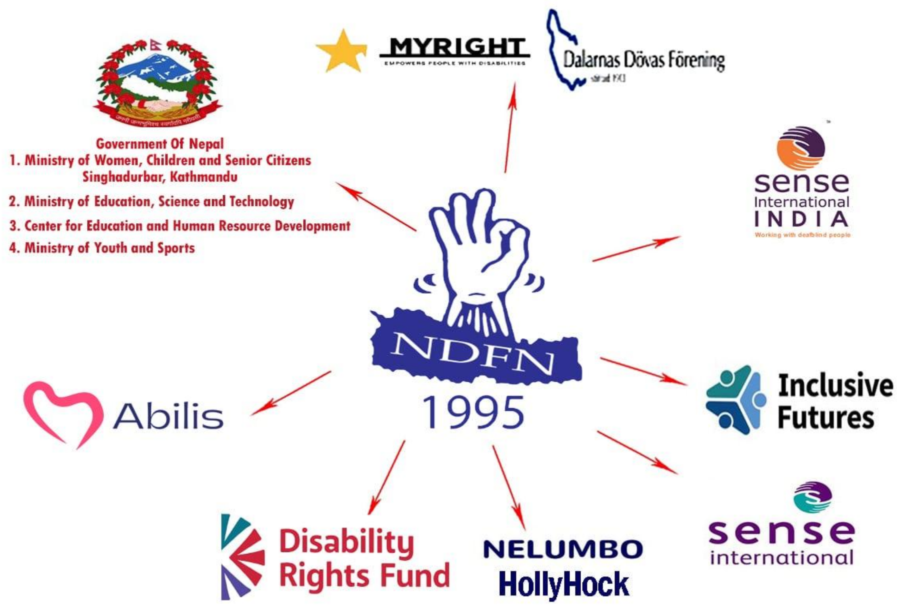
अहिले उदित जीममा आउने हरेक सदस्यले सही तरिकाले जिम गरोस् भन्ने ध्याउन्नमा हुन्छन् । यदि कसैले गलत तरिकाले व्यायाम गरिरहेको छ भने उनी ती सदस्यको नजिक पुग्छन् र इशाराका साथै सही तरिकाले कसरी गर्ने भन्ने देखाउँछन् । यदि

कसैले नबुझेको खण्डमा वा केही कुरा सोध्न पऱ्यो भने उनलाई लेखेर सोध्छन् र उदित त्यसको उत्तर पनि लेखेर नै दिन्छन्। जिमलाई नै आफ्नो कर्मथलो बनाएका उदित आमा, श्रीमती र छोरालाई आफ्नो सफलताको श्रेय दिन्छन्।

थप विवरण यहाँ हेर्नुहोस्।

साभार रातोपाटी

हाम्रा साझेदार संस्थाहरु :-



"साङ्केतिक भाषामा सञ्चार गर्न पाउने बहिरा नागरिकको नैसर्गीक अधिकार सुनिश्चित गर्नु सरकारको दायित्व हो।"

* समाप्त !!! *

सचेतनामूलक सूचना सामाग्री :