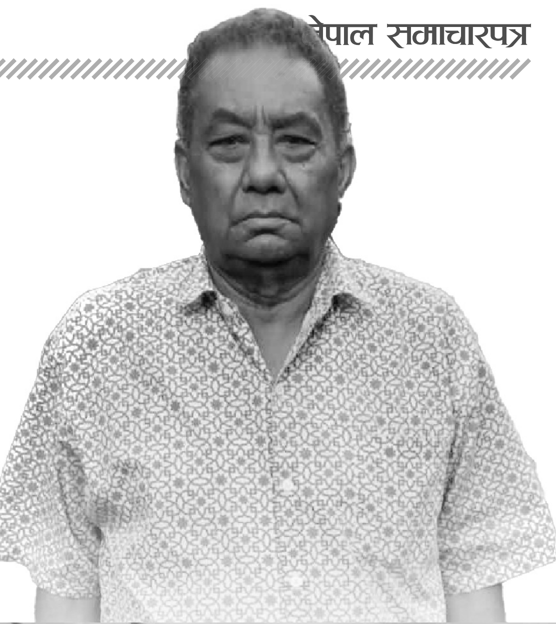
नेपाली खेलकुदको जीवन्त इतिहास

मधुशमशेर जबरा

जसको प्रशिक्षणमा जित्यो नेपालकै पहिलो ऐतिहासिक पदक



■ कविरस शर्मा

मधुशमशेर जबराको प्रशिक्षणमा नेपाली खेलाडीले प्राप्त गरेको ऐतिहासिक उपलब्धि :

खेलाडीको नाम	प्रतियोगिता	उपलब्धि	महत्व
जितबहादुर केसी	एशियन एथलेटिक्स च्याम्पियनसिप (१९७३), मनिला	कास्य पदक (म्याराथन)	नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा जितेको पहिलो आधिकारिक पदक
सूर्यकुमारी गुरुङ	एफईएसपीआईसी गेम्स (१९७५), जापान	स्वर्ण पदक (पारा खेलकुद)	नेपालको लागि पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय स्वर्ण पदक
बैकुण्ठ मानन्धर	दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग), १९८७	स्वर्ण पदक (२:१५:०३)	३ दशकभन्दा बढी समयदेखि कायम रहेको दक्षिण एसियाली कीर्तिमान

नेपाली खेलकुदको गगनमा एउटा यस्तो नक्षत्र छ, जसको चमक साढे आठ दशकको उमेरमा पनि फिक्का भएको छैन। उनी हुन् मधुशमशेर जबरा, नेपाली खेलकुदका एक जीवित इतिहास, जसले दशकौंसम्म नेपाली एथ्लेटिक्सको जगलाई आफ्नो पसिनाले सिञ्चित गरे। ८ दशक नाघेको परिपक्व उमेरमा पनि उनको अनुहारमा खेलकुदप्रतिको त्यही चमक छ, जुन दशकौंअघि एउटा जोसिलो युवा प्रशिक्षकमा हुन्थ्यो। वीर शमशेरको पुस्ता भएकाले नामको पछाडि 'जबरा' अर्थात् 'जंगबहादुर राणा' झुण्डिएको भए पनि मधुशमशेरमा त्यो बेलाको पारिवारिक विरासतको रबाफ कहिल्यै देखिएन। उनको साधारण जीवनशैलीले जोकोहीलाई पनि नतमस्तक बनाउँछ।

वि.सं २००७ सालको क्रान्तिताकाको परिवेशमा हुर्किएका उनले आफ्नो जीवनको लय भने खेलमैदानको ट्र्याक र फिल्डमा भेट्टाए। सेन्ट जेभियर्स र त्रिचन्द्र कलेजबाट शिक्षा लिँदै गर्दा उनले बुझेका थिए कि जीवनको वास्तविक सन्तुष्टि कुर्सीमा बसेर आदेश दिनुमा होइन, मैदानमा दौडिएर पसिना बगाउनुमा छ। पढाइ सकिएपछि उनलाई भन्सारमा आकर्षक जागिर खाने प्रस्ताव नआएको होइन, तर एउटा सच्चा खेलाडीको मन पैसा र शक्तिको लोभमा अडिन सकेन। उनले सत्ता र शक्तिको केन्द्रलाई त्यागेर खेलकुदको कठिन तर गौरवमय बाटो रोजे। मधुशमशेरको खेल जीवनको औपचारिक यात्रा सन् १९६० को दशकतिर सुरु भएको थियो। जतिबेला नेपालमा एथ्लेटिक्सको न कुनै संरचना थियो, न त व्यवस्थित प्रशिक्षण नै। तर, उनमा खेलप्रतिको यस्तो भोक थियो कि उनी काठमाडौंका गल्लीदेखि नेपालका विभिन्न कुनासम्म दौडिएर एथ्लेटिक्स प्रतियोगितामा भाग लिन पुग्थे।

उनको प्रशिक्षक यात्रा २०२६ सालमा भारतको पटियालास्थित नेशनल इन्स्टिच्युट अफ स्पोर्ट्सबाट एथ्लेटिक्समा डिप्लोमा गरेपछि सुरु भयो। त्यस समय नेपालमा खेलकुदका प्राविधिक जनशक्ति शून्यप्रायः थिए। उनी यस्ता पहिलो व्यक्ति बने जसले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको आधुनिक प्रशिक्षण लिएर नेपाली खेलाडीलाई डोहोर्‍याउन थाले। त्यहाँबाट सैद्धान्तिक र व्यावहारिक ज्ञान लिएर फर्केपछि नै नेपालमा 'प्रशिक्षण' को आधुनिक अध्याय सुरु भयो। उनले नै पहिलो पटक राष्ट्रिय खेलकुद परिषदमा व्यवस्थित प्रशिक्षणको जग बसाले। उनको कठोर मिहिनेतको पहिलो मिठो फल सन १९७३ मा प्राप्त भयो, जब मनिलामा आयोजित ट्र्याक एण्ड फिल्ड प्रतियोगितामा लेजेन्डरी धावक जितबहादुर केसीमार्फत नेपालले पहिलो पटक अन्तर्राष्ट्रिय पदक हात पार्‍यो। टोली ब्यवस्थापक र प्रशिक्षकको दोहोरो जिम्मेवारीमा रहेका जबराले नेपाललाई दिलाएको त्यो उपलब्धि केवल कांश्यले बनेको पदक मात्रै थिएन, त्यो त नेपाली खेलकुदले विश्व मानचित्रमा पाइला टेकेको पहिलो आधिकारिक पदचाप र आत्मविश्वासको उदय थियो।

यिनै अतुलनीय योगदानको कदरस्वरूप उनलाई 'प्रबल गोरखा दक्षिणबाहु' र 'प्रख्यात त्रिशक्तिपट्ट' जस्ता उच्च राजकीय सम्मानबाट विभूषित गरियो। युनेस्कोको छात्रवृत्तिमा जर्मनी पुगेर उच्च शिक्षा लिएका उनले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि पनि खेलकुदको ढोका खोले। उनले लेखेको 'प्रथम राष्ट्रिय अपाङ्ग खेलकुद नियमावली' नेपालको खेल इतिहासमा एउटा सन्हानीय कदम थियो। यो यस्तो दस्तावेज हो जसले शारीरिक चुनौती भएका व्यक्तिहरूमा पनि आत्मसम्मान र खेल भावनाको सञ्चार गर्‍यो।

दशकौं लामो खेल यात्रामा उनले अनेकौं उतारचढाव देखेका छन्। मधुशमशेरको जीवनको एउटा असाध्यै भावुक र ऐतिहासिक क्षण २०५९ सालमा जुर्‍यो। उनले ७५ वर्ष नाघेका पुराना खेलाडी र प्रशिक्षकहरूलाई एउटै मञ्चमा भेला गराएर सम्मान गर्ने कार्यक्रमको नेतृत्व गरे। यो केवल नेपालमा मात्र होइन, सायद एसियामै पहिलो पटक यस्तो प्रयास थियो, जहाँ भुल्न लागिएका पुराना ताराहरूलाई पुनः उज्यालोमा ल्याइएको थियो। "नेपाल एमेच्योर भेट्रान्स एथलिट कमिटी" मार्फत उनले खेलाडीहरू सक्रिय रहुन्जेल मात्र चिनिने र अवकाशपछि स्मृतिमा जाने परम्परालाई तोड्ने काम गरे। राज्यले भुलेका ती पुराना खेल ताराहरूको आँखामा त्यतिबेला देखिएको खुसी र गर्व मधुशमशेरका लागि जीवनको अविष्मरणीय क्षणमध्येको एक बन्यो। उनी सधैं एउटै मन्त्र जप्छन् "क्याच देम ह्वेन दे आर योङ" अर्थात खेलाडीलाई सानै उमेरमा चिन्नुहोस।

यद्यपि, यति लामो यात्रा तय गरिसक्दा पनि उनको मनमा एउटा गहिरो पीडा र अधुरो सपना छ। नेपालमा सम्भावना भएका खेलाडीको कमी छैन, कमी छ त केवल सही मूल्याङ्कन र राज्यको दूरदर्शिताको। उनी भन्छन्,-"यदि एउटा कोट बिग्रियो भने त्यो कपडाको दोष होइन, काट्ने 'मास्टर' को दोष हो।" खेलकुद प्रशासनमा खेलको मर्म नबुझेका व्यक्तिहरूको बाहुल्यता हुनु र योग्य व्यक्तिहरूको अनुभवलाई वेवास्ता गरिनु नै नेपाली खेलकुद पछाडि पर्नुको मुख्य कारण हो भन्ने उनको मान्यता छ। राजनीतिकरणले खेलकुदलाई गाँजेको प्रति उनको संकेत स्पष्ट छ। खेलाडीहरूले भन्दा राजनीतिक व्यक्तित्वहरूले बढी प्रश्रय पाउने प्रवृत्तिको उनी कडा आलोचक हुन्। उनको एउटा कुरामा जोड दिन्छन-"ओलम्पिक जस्ता ठूला प्रतियोगिताका लागि दुई-चार महिनाको होइन, ८-१० वर्ष अघिदेखिको कठोर तयारी चाहिन्छ।"

आज शरीर उमेरले शिथिल भए पनि उनको विचार अझै तिखो र दूरगामी छ। देशको राजनीतिक उतारचढाव र द्वन्द्वले नेपाली-नेपालीबीच भएको काटमारले उनलाई निकै विचलित बनाएको थियो। "हामी सबै दाजुभाइ दिदीबहिनी हौं, आपसी झगडा अन्त्य गरेर देश विकासमा लाग्नुपर्छ" भन्ने उनको सन्देश निक्कै सान्दर्भिक छ। उनी चाहन्छन् कि खेलको नेतृत्व खेल बुझेकै मान्छेले गरोस्। टिभीमा खेल हेरेकै भरमा खेलको बयान गर्नेहरूले खेलकुदको विकास गर्न नसक्ने उनको तर्कमा सत्यता र अनुभवको गहिराइ दुवै छ। उनलाई दुःख लाग्छ जब आजका प्रतिभाशाली खेलाडीहरू भविष्य नदेखेर पलायन हुन्छन्। तर, उनी हरेक युवालाई एउटै सन्देश दिन्छन,-"मातृभूमिलाई कहिल्यै नछोड, यो माटोले तिम्रो पसिनाको मूल्य ढिलोचाँडो पक्कै बुझ्नेछ।"

मधुशमशेर जबराको जीवन यात्रा नेपाली खेलकुदका लागि एउटा प्रेरणादायी पाठशाला हो। उनले देखाएको बाटो, उनले भोगेको संघर्ष र उनले राखेको जगमा नै आजको नेपाली खेलकुद उभिएको छ। उनी केवल एक प्रशिक्षक मात्र होइनन्, उनी त नेपाली खेलकुदका ती अभिभावक हुन् जसले अन्धकारमा पनि सम्भावनाको दियो बाल्न सिकाए। आजको नयाँ पुस्ताले उनी जस्ता जीवित इतिहासबाट सिक्नुपर्ने धेरै छ। उनको भोगाइ र अनुभव इतिहासको पानामा मात्र होइन, प्रत्येक नेपाली खेलाडीको हृदयमा स्वर्ण अक्षरले कोरिनुपर्छ। खेलकुदलाई केवल एउटा पेशा होइन, एउटा 'राजमार्ग' मान्ने मधुशमशेर भन्छन्, "मैले जीवनका अनुभवहरू आफ्ना प्रशिक्षार्थीहरूलाई बाँडे, व्यक्तिगत रूपमा म सन्तुष्ट छु।" मधुशमशेर जबराको प्रशिक्षण र नेतृत्वमा नेपाली एथ्लेटिक्सले जुन उचाइ हासिल गर्‍यो, त्यसलाई नेपाली खेलकुदको 'स्वर्ण युग' मान्न सकिन्छ।

Molung HYDROPOWER Company Ltd.

रजिष्टर्ड कार्यालयः रविभवन-१४, काठमाण्डौं, फोन नं.: ०१–५६७०५१८, ५६७०४४२
URL: www.molunghydropower.com.np, E-mail: molung.office@gmail.com

लक इन अवधि (Lock In Period) समाप्त हुने सम्बन्धी सूचना

प्रकाशित मिति : २०८२/१०/१५

श्री नेपाल धितोपत्र बोर्ड मिति २०८०/०८/२५ गतेको पत्रसंख्या ८०/८१ चलानी नं.१५२३ को पत्रबाट निर्देशन भए बमोजिम यस कम्पनीको नेपाल धितोपत्र बोर्डमा दर्ता भएको कुल शेयर ८०,२५,००० मध्ये तपशिलमा उल्लेखित संस्थापक शेयरधनीहरु तथा सर्वसाधारणतर्फ आयोजना प्रभावित क्षेत्रका स्थानिय बासिन्दा र कर्मचारीहरुको स्वामित्वमा रहेको शेयरको लक इन अवधि (Lock In Period) देहाय बमोजिमको मितिमा समाप्त हुने व्यहोरा सम्पूर्ण शेयरधनी महानुभावहरु, नियमनकारी निकाय तथा सबै सरोकारवालाहरुलाई जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ।

तपशिल

क्र.सं.	शेयर विवरण	लक इन अवधिमा रहेको कुल शेयर संख्या	लक इन अवधिमा समाप्त हुने मिति
१	संस्थापक समुहको शेयर	४४,९४,०००	वि.सं. २०८२/११/१८ (तदनुसार सन् २०२६ मार्च ०२)
२	कर्मचारीलाई सुरक्षित शेयर	५४,५७०	
३	आयोजना प्रभावित क्षेत्रका स्थानिय बासिन्दाहरुलाई सुरक्षित शेयर	८,०२,५००	
	जम्मा	**५३,५१,०७०**	

नोट : संचालक तथा कम्पनीको उच्च व्यवस्थापकिय पदमा कार्यरत कर्मचारीहरुको हकमा नियमानुसार शेयर रोक्का रहनेछ।

Nepal Ban Nigam Limited

Babarmahal, Kathmandu, Nepal
Phone No.: +977-1-5322192
Website: https://nbnl.gov.np, Email: info@nbnl.gov.np

Invitation for Electronic Bids

Contract Identification Number: NBNL/D/NCB/S/2082/83-05
Date of Notice Publication: 29 January 2026

1. The **Nepal Ban Nigam Limited (NBNL)** invites **Electronic Bids** for the Procurement of Services **"Felling & Logging of Marked Trees, Debarking of Logs, Transporting to Specified Log-yard, Piling and Stacking Firewood at various forest plots of Banke District" (रुखहरु कटान, मुछान सम्बन्धी कार्यहरु)** under **National Competitive Bidding (NCB) - Single Stage One Envelope Bidding Procedures** specified in the prevailing Public Procurement Act & Regulations of Nepal and procedure specified in the Bidding Document. Bidding is open to all Eligible Bidders.

2. Other details are as follows:

Cost of Bidding Document	Bid Submission Deadline	Bid Opening Date and Time	Bid Security Amount	Validity Period of Bid Security	Bid Submission Through
NRs. 3,000	1 March 2026, on or before 1:00 P.M.	1 March 2026, 1:15 P.M.	Minimum NRs. 165,000	Minimum 28 June 2026	e-GP system of PPMO Only

3. Interested Bidders may obtain further information and inspect the Bidding Document at the office of **NBNL, Babarmahal, Kathmandu** or may visit e-GP system of PPMO: **www.bolpatra.gov.np/egp.**

रिज लाइन इनर्जी लिमिटेड
Ridge Line Energy Ltd.

रजिष्टर्ड कार्यालय, ललितपुर महानगरपालिका-१, ललितपुर, फोन नं.: ०१-५९००११४
(**आयोजनाको नाम : सुपर चेपे जलविद्युत आयोजना–९.०५ मे.वा.**)
वेवसाईटः https://www.ridgeline.com.np, इमेल : info@ridgeline.com.np

आयोजना प्रभावित क्षेत्रका स्थानिय बासिन्दाहरू तथा वैदेशिक रोजगारीमा रहेका नेपालीहरूमा निष्काशित साधारण शेयरको बाँडफाँड तथा रकम फिर्ता भुक्तानी सम्बन्धी सूचना

रिज लाइन इनर्जी लिमिटेडले आफ्नो जारी पूँजी रु.१,१८,५०,००,०००/- (एक अर्ब अठार करोड पचास लाख) को २२% अर्थात् रु.२६,०७,००,०००/- (छब्बिस करोड सात लाख) को २६,०७,००० कित्ता (छब्बिस लाख सात हजार) साधारण शेयर सर्वसाधारणको लागि निष्काशन गरिएको जस मध्ये जारी पूँजीको १०% अर्थात रु.११,८५,००,०००/- (एघार करोड पचासी लाख) रकम बराबरको रु.१०० अंकित दरका ११,८५,००० कित्ता साधारण शेयर आयोजना प्रभावित क्षेत्रका बासिन्दाहरुको लागि मिति २०८२ पुस १३ गतेदेखि मिति २०८२ पुस २८ गतेसम्म तथा सार्वजनिक निष्काशन गरिने शेयरको १० प्रतिशत अर्थात रु.१,४२,२०,०००/- (एक करोड बयालिस लाख बिस हजार) रकम बराबरको रु.१००/- अंकित दरका १,४२,२०० कित्ता शेयरहरु नेपाल सरकारको सम्बधित निकायबाट श्रम स्वीकृत प्राप्त गरी विदेशमा बसी रोजगार गरिरहेका नेपालीहरुका लागि मिति २०८२ पुस १३ गतेदेखि मिति २०८२ पुस १७ गतेसम्म निष्काशन तथा बिक्री खुल्ला गरिएकोमा सो अवधिमा रितपूर्वक आवेदन दिनुहुने आवेदकहरुलाई बाँडफाँड सम्बन्धी प्रचलित कानून बमोजिम **मिति २०८२ माघ १४ गते** बाँडफाँड गरिएको व्यहोरा सम्बन्धित सबैको लागि सूचित गर्दछौं।

साथै यस निष्काशन कार्यमा सहयोग तथा सदभाव प्रदान गर्नुहुने सम्पूर्ण शुभेच्छुकहरु, लगानीकर्ता आवेदकहरु, सि-आस्वा सदस्य बैंक तथा वित्तिय संस्थाहरु, कम्पनी रजिष्ट्रारको कार्यालय, नेपाल धितोपत्र बोर्ड, नेपाल स्टक एक्सचेन्ज लि., सिडिएस एण्ड क्लियरिङ्ग लि., प्रत्याभुतिकर्ता, सञ्चारमाध्यमहरु तथा सम्बन्धित सबै निकायहरुमा धन्यवाद तथा हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौं।

बाँडफाँडमा परेका शेयरहरुको विवरण धितोपत्र निष्काशन तथा बिक्री प्रबन्धक प्रभु क्यापिटल लिमिटेडको Website: www.prabhucapital.com अथवा सिडिएस एण्ड क्लियरिङ्ग लिमिटेडबाट सञ्चालित Website: iporesult.cdsc.com/meroshare.cdsc.com.np बाट हेर्न सकिने व्यहोरा समेत जानकारी गराउँदछौं।

संकलन केन्द्रहरुबाट दरखास्त बुझाएका लगानीकर्ताहरुको बाँडफाँडमा आंशिक/नपरेको शेयर वापतको रकम यहि मिति २०८२ माघ १५ गते बिहीबारका दिनदेखि सम्बन्धित आवेदकहरुले आफुले दरखास्त फाराममा उल्लेख गरेको बैंक खातामा रकमान्तर गरिने व्यवस्था मिलाइएकोले आफ्नो खातामा रकम जम्मा भए नभएको एकिन गर्नुहुन समेत यसै सूचना मार्फत अनुरोध गर्दछौं। साथै, सि-आस्वा सदस्य बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरु मार्फत आवेदन दिनुहुने आवेदकहरुको हकमा बाँडफाँडमा नपरेको रकम सम्बन्धित बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरु मार्फत रोक्का रहेको रकम फुकुवा हुने व्यहोरा समेत सर्वसाधारणको जानकारीको लागि अनुरोध गर्दछौं।

धितोपत्र निष्काशन तथा बिक्री प्रबन्धक

PRABHU CAPITAL (A Subsidiary of Prabhu Bank Limited)

प्रभु क्यापिटल लिमिटेड
कमलादी, काठमाडौं, नेपाल, फोन नं.: ०१-४१६९१००, ५९७०२००
Email : info@prabhucapital.com, Web: www.prabhucapital.com

Lumbini Province Government
Ministry of Industry, Tourism and Transport
Tourism Division Office
Kohalpur, Banke, Nepal

Invitation for Bids/ Sealed Quotation

Date of First Publication: 2082/10/15 (2026/01/29)

1. The Tourism Division Office, Banke invites electronic bids from eligible bidders for the following works under Bids/ Sealed Quotation (SQ) procedures specified in Public Procurement Act and Regulations. All other information and Bid Documents can be downloaded from PPMO's e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp. All eligible bidders are requested to submit bid by electronic only with the requested documents within mentioned period. The Name and Identification of the contract are as follows.

Contract ID No.	Name of Contract	Estimated amt. without VAT, PS & Contingencies in NRs.	Bid Security Amount in NRs.	Bid Fee (Non-Refundable) NRs.
BANKE/TDO/WORKS/SQ-32/2082/083	Construction of Infrastructure at Bhagwati Mandir, Gangadev-07 Rolpa	1710783.94	50000.00	1000.00
BANKE/TDO/WORKS/NCB-11/2082/083	Construction of Infrastructure of Tharu Sanskritik Sangrahalaye, Dangisaran-03 Dang	4313456.00	125000.00	3000.00
BANKE/TDO/WORKS/NCB-12/2082/083	Construction of Infrastructure of Baagar Park, Dangisaran-06 Dang	3481180.76	100000.00	3000.00
BANKE/TDO/WORKS/NCB-13/2082/083	Construction of RCC Building Office for Tharu Badghar, Bhalmansaa, Dangisaran-03 Dang	4499515.97	125000.00	3000.00
BANKE/TDO/WORKS/NCB-14/2082/083	Construction of Janaki Kunda and Other Infrastructure at Ram Janaki Mandir, Kohalpur-12, Banke	3419607.49	100000.00	3000.00
BANKE/TDO/WORKS/SQ-19/2082/083 (Re-Bid)	Construction of Yog Bhawan at Bageshwori Mata Mandir Area, Tulsipur-18, Dudhras Dang	1023155.69	30000.00	1000.00

Office Chief