

नियात्रा

रारा, पर्यटन र प्राकृतिक सौन्दर्य



■ के. बी. मसाल

पर्यटनका लागि मुगु भन्नासाथ धेरैले राराको सम्मरण गर्छन् । तर, मुगु पुगिसकेपछि घुम्ने पर्ने स्थान धेरै छन् । मुगुमा नेपालको सबैभन्दा ठूलो ताल रारा धेरै पुगेका छन् भने नपुगेले पनि सुनेका छन् । तर, मुगुमा विश्वका चारधाममध्येको जेठो धाम छायानाथ धाम, १ रूपैयाँको नोटमा राखिएको चंखेली हिमाल, काञ्जिरोवा हिमाल, चावाचुली हिमाल, कर्णालीको कूल देवताको जेठो भाइ थापं मष्टा, खेस्ममालिका, ऋणमोक्ष, कालीकामालिका मन्दिर, अपर मुगु, सोरु तातोपानीलगायत पर्यटनका लागि पुग्नुपर्ने ठाउँहरू छन् । कर्णाली आफैमा सांस्कृतिक तथा जैविक विविधता भएको क्षेत्र हो । कच्ची भए पनि सडकको विकास र प्रचारप्रसारको व्यापकतासँगै पछिल्लो समय नेपालीमा घुम्ने संस्कृतिको विकास भएको छ, जसका कारण अहिले हिमाली क्षेत्रमा रहेका ताल तलैया र प्राकृतिक सम्पदामा पनि आन्तरिक पर्यटकहरू पुग्ने गरेका छन् । मुगु जिल्लाको रारा ताल प्राकृतिक सुन्दरताले सजिएको एक मनमोहक नेपालकै सबैभन्दा ठूलो ताल हो । घुम्न जाने पर्यटकहरूका लागि रारा ताल रोजाइमा पर्छ । रारा समुद्र सतहदेखि १० हजार फिटको उचाइमा पर्छ । रारा ताल १० दशमलव = बर्गकिलोमिटरमा फैलिएको छ ।

रारा स्वच्छ पानीमा नीलो आकाशको छायाका कारण गाढा नीलो देखिन्छ । राराले दिनमा निकैचोटि रङ फेर्छ । कहिले बैजनी, कहिले सिमिक जस्तो अनि कहिले खैरो रङले पर्यटकहरूलाई आकर्षण गर्छ । मौसमअनुसार दिनमै ४-५ चोटि फेरिने राराको पानीको रङमा मिसिन आइपुग्छ सिन्जे र काञ्जिरोवा हिमालको छाया । यसले रारा साँच्चकै धर्तीको स्वर्गको अप्सरा जस्तै देखिन्छ । पहिलोचोटि रारा ताल घुम्न जाने पर्यटकहरूले रारालाई देखा यस्तै अनुभव गर्छन् ।

मुगुको सदरमुकाम गमगढीदेखि पश्चिमपट्टि रहेको रारा तालको लम्बाइ ५ किलोमिटर र चौडाइ ३ दशमलव २ किलोमिटर छ । राराको गहिाइ १६५ मिटर छ । रारामा वोटेमा घुम्दाको मज्जा छुट्टै हुन्छ । चंखेली हिमाललाई पृष्ठभूमिमा राखेर तस्विर खिच्नुको आनन्द नै बेग्लै ।

पहिले रारा विशेषगरी सडक पूर्वाधारको अभावका कारण खासै चर्चामा आउन सकेको थिएन । रारा ताल स्वच्छ, पानीमा नीलो आकाशको छायाका कारण गाढा नीलो देखिन्छ । तालको वरिपरि घुम्नका लागि ट्रैकिङ रुट छ । सफा पानीमा स्नो ट्राउट माछा तथा हाँस, जलेवा जस्ता चराहरू डुबुल्की मारेको दृश्यले राराको वातावरण नै भिन्न देखिन्छ ।

दिनभर आफ्नो रूप फेरिरहने राराताल जेठदेखि असोज महिनासम्म विभिन्न फूलहरूले सजिएर स्वर्गकी अप्सरा जस्तै देखिन्छ । रारा तालको अर्को विशेषता के छ भने, यस तालमा विश्वमा अन्यत्र कहाँ पनि नपाइने असला जातको हिमाली माछा पाइन्छ ।

रारालाई प्रकृतिको अनुपम उपहार, स्वर्गको टुक्रा, कर्णालीकी रानी, देशकै वैभव जस्ता शब्दले राराको सौन्दर्यलाई उपमा भन्ने गरेको पाइन्छ । रारा तालको दक्षिणतर्फ चुचुरामा टाकुरा, उत्तरतर्फ रम काँध र मालिका काँध, उत्तर-पश्चिममा मुर्माटप डाँडा जस्ता चुचुरा पर्छन् ।

रारा तालबाट करिब ३ घण्टाको पैदल यात्रामा मुर्माटपमा पुग्न सकिन्छ । रारा जाँदा मुर्माटपमा पुगेन भने राराको सुन्दरता अवलोकन गर्न सकिन्न । मुर्माटपबाट रारा तालको मनमोहक दृश्यका साथै सैपाल हिमशृंखलाको मनोरम दृश्य अवलोकन गर्नसमेत सकिन्छ ।

अर्कातर्फ रारा तालमा सिस्ने हिमाल र काञ्जिरोवा हिमालको मनोरम दृश्य देखिन्छ । रारा क्षेत्रमा पुगेपछि पाइने प्राकृतिक आनन्द, चिसो हावा, वरिपरि जंगलले घेरिएको रारा साँच्चै मनमोहक छ । नजिकबाट हेर्दा पोखरी, अलि परबाट हेर्दा ताल र अलि माथि डाँडाबाट हेर्दा रारा कुण्ड अर्थात् कचौराको आकारमा देखिन्छ । रारा नजिकै मचानमा बसेर राराको पानीलाई एकनासले नियाल्ने हो भने मचान आफै चलायमान भएको जस्तो अनुभूति दिलाउँछ । रारामा नैएकोहोरो

हेरिहर्ने हो भने पानीको बहावका कारण आफै ढुंगामा बसेर यात्रा गरेको जस्तै अनुभूति हुन्छ ।

रारा पुगेपछि सुरुमा पर्यटकहरू मोबाइल तथा क्यामेरा बन्द नै गर्दैनन् । जति फोटो लिए पनि पर्यटकहरू थास्दैनन् । यात्राको थकान बिसिएर रारासँग रमाउँदा रारा साँच्चै धर्तीकै स्वर्ग मानिन्छ । हिमालय क्षेत्रमा रहेका तालमध्ये सबैभन्दा सुन्दर रारा ताल मानिन्छ । सौन्दर्यका हिसावले रारामा विविधता देखिन्छ ।

रारा तालको पानीको निकास निजार खोला हुँदै मुगु कर्णालीमा मिसिन्छ । रारामा विभिन्न पर्यटकीय विशेषता छन् । विहान सूर्य उदाउँदा ऐनाफै टलटल टल्किनु, मध्याह्नमा मन्द मुस्कानसँगै हावामा काबा खेल्नु, आकाशमा बादल लाग्दा रूप परिवर्तन हुनु राराको विशेषता हो । अनुपम प्राकृतिक सौन्दर्यको खानी रारा पुगेर मन्त्रमुग्ध नहुने पर्यटकहरू कोही हुँदैनन् ।

यति बेला अर्थात् वैशाख-जेठमा रारा ताल अवलोकन गर्न जाने पर्यटकहरूको भीड नै हुने गरेको छ । रारा ताल बाहिरबाट हेर्दा जत्रो देखिन्छ, त्योभन्दा धेरै ठूलो आकारमा जमिनमुनि फैलिएको अनुमान छ ।

रारालाई प्रायः सबै पर्यटकले स्वट्जरल्यान्डको सुन्दरतासँग दाँजेर प्रचलन रहेछ । आजभन्दा ५४ वर्ष अगाडिसम्म रारा तालमा पर्यटकहरू अहिलेको जसरी पुग्ने थिएनन् । त्यस बेला रारा ताल वरपर रारा थापु गाउँ थियो । २० चैत २०२० मा तत्कालिन राजा महेन्द्र रारा पुगेका थिए । घोडा चढेर विकट मुगुको रारा पुग्नु पछाडि महेन्द्रको खास उद्देश्य थियो- रारा वरपरको जंगलमा बँदेलको सिकार गर्नु ।

तर, जब रारा तालको किनारमा महेन्द्रले घोडा रोके, घोडाबाट फरेर धुपीको रूखमुनि सुस्ताए र राराको नीलो पानीमा एक टक हेरिहेर, तब उल्टै राराले सिकार खेल्थो महेन्द्रको मनमा । महेन्द्रले राराको नाममा कविता कोरे, आफ्नै नामलाई पनि घोर्ललिए राराको कन्चन जंगमा । महेन्द्रको बँदेल सिकार गर्ने योजना पूर्ण रूपमा असफल भयो । राजा महेन्द्र राराबाट धेरै कुरा लिएर फर्किए ।

२०३४/०३५ सालमा यस क्षेत्रमा रारा तालको छेउमा १६५ घर भएका रारा गाउँ र छप्पु गाउँ थिए । तिनीहरूलाई बाँके र बर्दियामा जग्गा प्रदान गरेर स्थानान्तरण गरिएको थियो । रारा ताल छेउका बासिन्दालाई अन्यत्र स्थानान्तरण गर्नुको उद्देश्य ताल फोहोर नहोस् र अतिक्रमणको चपेटामा नपरोस् भन्ने थियो ।

ती बासिन्दाले खेती लगाउने घरबारी अहिले जंगलमा परिणत भएको छ । त्यसपछि रारालाई पर्यटककीय स्थलको रूपमा विकास गर्न रारा राष्ट्रिय निकुञ्ज घोषणा भयो । रारा राष्ट्रिय निकुञ्जले मुगु जिल्लामा रारा ताल र वरिपरिको क्षेत्र ओगटेको छ । रारा निकुञ्ज २०३३ सालमा स्थापना गरिएको हो ।

हिउँदमा तालको किनारा हिउँले सेताम्ने देखिन्छ भने साउनेदेखि असोजसम्म विभिन्न जातका रंगीचंगी लेकाली फूल र वनस्पतिले बुढेदार गलैंचा विछर्चाएजस्तो देख्न पाइन्छ । चैतको अन्तिम सातादेखि जेठको मध्यसम्म लालीगुराँस तथा चिमालोका रातो र सेतो फूलले रारा पुग्ने पर्यटकहरूलाई नौलो अनुभूति हुन्छ । ताल किनाराको जंगलमा कालिज, डाँफे, ढुकुरलगायतका थुप्रै लेकाली चरा एवं पानीहाँसले थपेको राराको सुन्दरतामा पर्यटकहरू लोभिन्छन् । राराको जंगलमा पाइने वन्यजन्तुहरूमा कस्तुरी मृग, रतुवा, भारल, बँदेल, मलसाप्रोदेखि रेडपाण्डासमेत पर्छन् ।

धेरै पर्यटकहरू रारा पुगेपछि फर्कने गर्छन् तर समय मिलाउन सके मुगुमा घुम्ने ठाउँहरू धेरै छन् । त्यसका लागि प्याकेज कार्यक्रम मिलाउन सके राम्रो हुन्छ । मुगुमा भौगोलिक विविधतासँग धार्मिक, सांस्कृतिक तथा वेशभूषामा पनि विविधता पाइन्छ । मुगुको सांस्कृतिक विविधता पनि पर्यटकहरूलाई अचम्म लाग्न सक्छ । रारा तालसँगै हिमालको सुन्दर दृश्यका लागि मुगुको चंखेली हिमालको टुप्पो



मौसमअनुसार दिनमै ४-५ चोटि फेरिने राराको पानीको रङमा मिसिन आइपुग्छ सिन्जे र काञ्जिरोवा हिमालको छाया । यसले रारा साँच्चिकै धर्तीको स्वर्गको अप्सरा जस्तै देखिन्छ । पहिलोचोटि रारा ताल घुम्न जाने पर्यटकहरूले रारालाई देख्दा यस्तै अनुभव गर्छन्...

महत्त्वपूर्ण छ । यहाँबाट रारा तालसँगै विभिन्न हिमाल देख्न सकिन्छ । मुगुको चंखेली हिमालको टुप्पोमा पुगियो भने रारा ताल मात्र होइन, नेपालकै २ वटा ठूला धार्मिक धाममा पर्ने मुगुको छायानाथ धामसहित सैपाल हिमाल र काञ्जिरोवा हिमालको अवलोकन गर्न सकिन्छ, अन्य सुन्दरता त कतिकति !

सदरमुकाम गमगढीबाट भण्डे १ दिन हिँडियो भने चंखेली हिमालको फेदमा पुगिन्छ । फेदबाट हुम्ला र मुगुका विभिन्न क्षेत्रको अवलोकन गर्न सकिन्छ । नेपाली १ रूपैयाँको नोटमा अंकित चंखेली हिमाल समुद्री सतहबाट भण्डे ४ हजार २०० मिटरको उचाइमा पर्छ । मनोरम दृश्य अवलोकन गर्न पाइने यो हिमालको सबैभन्दा माथि पुगेपछि रारा ताल, पवित्र धार्मिक स्थल छायानाथ, सैपाल हिमाल, काञ्जिरोवा हिमाल आँखै अगाडि देख्न पाइन्छ ।

अर्कातर्फ, मुगु सदरमुकाम गमगढी, ताल्चा विमानस्थल, मुगुको सोरु भेगका भण्डे १० वटा वस्ती तथा खत्याड भेगमाथिका लेकसहित हिमाली टाकुरासँगै करान र गम भेगमा पर्ने विभिन्न लेकहरूसहित रोवाको माथिका विभिन्न हिमाली चुचुराहरू पनि अवलोकन गर्न सकिन्छ । चंखेली हिमाल चढ्न हिँउ परेको समयमा वाहेक अन्य समयमा खासै समस्या हुँदैन ।

छायानाथ धाम मुगुको पूर्वी क्षेत्र डोल्कृमा पर्छ । मुगुको सदरमुकाम गमगढीदेखि ३ दिनको पैदल यात्रामा पुगिने छायानाथ धाम समुद्री सतहदेखि ५ हजार मिटरको उचाइमा पर्छ । केदारनाथ, वद्रीनाथ, पशुपतिनाथ भन्दा छायानाथलाई जेठो धामका रूपमा मानिन्छ भने छायानाथको अर्को स्वरूप मानसरोवर पनि हो । छायानाथबाट रारा ताल अवलोकन गर्न सकिन्छ भने काञ्जिरो वालगायतका हिमालहरूको समेत दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ । महादेवले सतीदेवीको शव बोकेर राराको वाटो हुँदै छायानाथ गएकाले छायानाथ धाम र हिमालको प्रतिबिम्ब रारामा पर्न गएको भन्ने विश्वास गरिन्छ । छायानाथ धाम बौद्ध र हिन्दु धर्मावलम्बीको आस्थाको केन्द्र हो ।

हरेक १२ वर्षमा बाँदर वर्षका रूपमा बौद्ध धर्मावलम्बीले छायानाथको जन्म वर्ष मनाउने गर्छन् । त्यो बेला परम्परागत पहिरन लगाएर बूढापाकादेखि बालबच्चा सबै छायानाथ पुग्ने गर्छन् । हिन्दु धर्मावलम्बीले जनै पूर्णिमाका बेला नै छायानाथमा पुगेर महादेवको पूजा पाठ गर्ने गर्छन् । मुगु पुगेपछि पुग्ने पर्ने अर्को प्रसिद्ध तीर्थस्थल ऋणमोक्ष पनि हो । समुद्री सतहदेखि ४ हजार ३०० मिटरको उचाइमा पर्ने ऋणमोक्षमा पनि जनै पूर्णिमाको तीर्थाटनका पर्यटकहरू पुग्ने गर्छन् । ऋणमोक्षमा धर्मकुण्ड, अन्नसृष्टेखरी, गोकुण्ड, रक्तकुण्ड र तारा दह नामका ५ वटा कुण्ड छन् । अर्कातर्फ, थापं मस्टो कर्णाली प्रदेशका सबै जिल्लामा कूल देवताको रूपमा पूजा गर्ने प्रचलन छ । कर्णाली प्रदेशका सबैभन्दा जेठो भाइ थापं मस्टो मानिन्छ ।

मुगुको तिब्बतसंगको नाकाको नाम नाक्बेलाग्ना हो । यस नाकाबाट नुन, ऊन र अन्य अत्यावश्यक वस्तुहरू पैठारी हुन्छन् भन्ने मुगुको स्थानीय उत्पादन निकासीसमेत हुने गरेको छ । नाक्बेलाग्ना नाका प्रत्येक वर्ष १५ साउनेदेखि २० दिनसम्मका लागि खुल्ने गर्छ । विशेष गरेर मुगुको पूर्वी भेगका स्थानीयवासीहरू हाट बजारमा घोडा, चौरा, याक, भोपा लिएर तिब्बती बजारमा सामान लिन जाने गर्छन् ।

कसरी पुग्ने ?

कर्णाली राजमार्गको कालीकोट-जुम्ला सडकखण्डको नाम्गावाट मुगुको गमगढीसम्मको मोटरमार्ग १३ किलोमिटर पर्छ । मोटर मार्ग ताल्चा विमानस्थल हुँदै मुगुको सदरमुकाम गमगढीसम्म पुग्छ । रारा जाने पर्यटकहरूले ताल्चा विमानस्थलमा ओर्लेर रारासम्म पैदल यात्रा गर्नुपर्छ । तर, निजी साधन हुनेहरू भने मोटरबाटै रारा पुग्न सकिन्छ । अथवा, सुर्खेतबाट करिब आधा घण्टाको हवाई यात्रामा मुगुको ताल्चा विमानस्थल जान पनि सकिन्छ ।

गजल

गर्नुपर्दा सफर अँध्यारोमा
पर्नु कसको म भर अँध्यारोमा ?

दूर भाग्ने प्रयास गरेकै हो
हुन्छ पापी नजर अँध्यारोमा

आज निम्तो विशेष तिप्पै छ
पुग्छ पक्कै खबर अँध्यारोमा

आउने छौ तिमी भनेरै हो
चम्किएको शहर अँध्यारोमा

साथ तिम्रो मिले सधैं यस्तै
हुन्छ पक्कै निडर अँध्यारोमा

दम्भ गर्छन् सबै उज्यालोमा
चन्द्रमा भो अमर अँध्यारोमा

देख्छु आभा मुहारमा मीठो
'रश्मि'कै हो असर अँध्यारोमा ।

मुक्तक



लक्ष्मी ढकाल

१
आफ्नै मित्र बैरी बन्छन् धन दिँदा विचार गर्नु
विश्वासको हत्या हुन्छ वचन दिँदा विचार गर्नु
तारिफ गर्दै आउनेहरू खिल्ली उडाएर जान्छन्
सोचेर पाइलाहरू चाल्नु मन दिँदा विचार गर्नु ।

२
सोचेर नजान्नु नौलो ठाउँमा पहिचान हुन सक्छ
निम्तोबिना कहिल्यै नजान्नु अपमान हुन सक्छ
हरपल छेपारोभैँ ठाउँअनुसार रङ फेर्ने दुनियाँमा
सोभ्को मान्छेमाथि तिरस्कारको दोकान हुन सक्छ ।

३
नजोडिने रहेछ यो मन फेरि टुक्रिएपछि, भाँचिएपछि
मिल्दैन टिप्न अरूथोकभैँ मुखको बोली पोखिएपछि
इज्जतसाथ राखेका मान्छे के पुरेन, उठ्छन्, जान्छन्
पहिलेको स्थान नमिल्न सक्छ विचार गर्नु फर्किएपछि ।

४
बज्जर भयो मन आज मनपर्दैन यो मधुमास पनि
भीडमा त एक्लै हुन्छ, कोही छन् हुल्न आभास पनि
उज्यालोमा साथ छन् भन्यो, भ्रममा पन्यो, मेरा भन्यो
अँध्यारोमा आखिर एक्लै टोलाउँछ खुल्ला आकाश पनि ।

कविता



जुनू धिमिरे

श्रम र संकल्प

पोखेर श्रम खाएको खाना अमृत समान
विषभैँ हुन्छ लुटेको धन नपरोस् त्यो खान
लोभी छ मन, पापी छ धन दुस्मन त्यही हो
विद्वान पनि विग्रन्छन् कति कुवाटो यही हो ।

पसिना पोखे पाइन्छ खान चाहिने मानो हो
ओतका लागि भुपडी काफी चाहिने छानो हो
अरूको श्रम लुटेर खाने कुमती नजानोस्
मरेर जाँदा ढोहीको संज्ञा ममाथि नलागोस् ।

सबैले छि: छि, दूदूर गर्ने जीवन के गर्नु ?
भ्रष्टको नीति अपनाउन अगाडि के सर्नु ?
इमान बेची पाएको मान खै कहाँ बोक्ने हो ?
खोसेको लुगा लगाई लाज कसरी छोप्ने हो ?

बेचेर श्रम किनेको खुसी ठाँटिलो आफैँमा
मरेर जाँदा लैजान मिल्ने इमान साथैमा
इज्जत फ्याँकी चौरासी व्यञ्जन खाएको के अर्थ ?
भएर मान्छे दुष्कर्म हुनु जीवन हो व्यर्थ ।

सानै होस् काम, सानै होस् दाम श्रमले भित्रिओस्
हरेक घुट्को पानीमा पनि पसिना मिसिओस्
श्रमको मूल्य सबैले पाओस्, को सानो, को ठूलो ?
सल्लेक्योस् सबै घरमा खुसी बालेर त्यो चुह्लो ।

काठमाडौं/मस अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) को सन् २०२५ का लागि डेड अन्ड भन्ने बढीको बजेट अनुमोदन गरेको छ । काभ्रेपलाञ्चोकको धुलखेलमा शुक्रबार भएको साधारणसभाले १ अर्ब ३५ करोड ३२ लाख ९ हजार ४ सय ५० रुपैयाँ बजेट अनुमोदन गरेको हो ।

एन्फा पदाधिकारी सुशेठ शाहले आगामी आर्थिक वर्षको बजेट बढेको जानकारी दिए ।गत वर्षको फिफा र एएफसीको भौतिक पूर्वाधारको खर्च गन्त नसकेको जेटलाई यो वर्ष निरन्तर दिइएकाले सो बजेट समेत जोडिँदा बजेटको आकार ठूलो भएको प्रस्ताव शाहले जानकारी दिए ।

अधिल्लो वर्ष एन्फाको बजेट अर्ब ३५ करोडको हाराहारीमा रहेको थियो ।

एन्फाले साधारण सभाबाटै आर्थिक ब्यालेन्डर पनि पारित गरेको छ । एन्फा अध्यक्ष पंकज विक्रम नेम्वाङले पेश गरेको २०२५ को आर्थिक कार्यक्रमलाई साधारण सभाले पारित गरेको हो, जुन कार्यक्रमलाई एन्फाले आर्थिक ब्यालेन्डर भनेको छ ।

पुरुष फुटबलतर्फ फिफा इन्टरनेसनल विन्डो अन्तर्गत नेपालले मार्च २१ मा सिंगापुरसँग मैत्रीपूर्ण खेल खेल्ने ब्यालेन्डरमा उल्लेख छ । त्यसपछिको मार्च २५ मा मलेसियाविरुद्ध एएफसी एसियन कप छनोट खेल हुने ब्यालेन्डरमा उल्लेख छ । यी दुवै खेलहरू भइसकेका छन् । जुन १० मा नेपालले लाओससँग एसियन कप छनोटको अन्तिम खेल खेलेछ ।

सेप्टेम्बर १ देखि ९ सम्म मैत्रीपूर्ण खेलहरू हुनेछन् भने अक्टोबर १ मा नेपालले भियतनामसँग र अक्टोबर १५ मा पुनः भियतनामसँग दोस्रो खेल खेल्नेछ । १०भैम्बर १८ मा नेपालले मलेसियासँग प्रतिस्पर्धा गर्नेछ । महिला फुटबलतर्फ फिफा विन्डो अन्तर्गत दुई वटा मैत्रीपूर्ण खेल र त्रिकोणात्मक प्रतियोगिता हुने उल्लेख गरिएको छ । चिनियाँ नवौँ वर्षको अवसरमा फेब्रुअरी १० मा नेपाल र चीनबीच मैत्रीपूर्ण खेल हुनेछ । ब्यालेन्डरमा शैवि स्मारक र डिभिजन लिग पुस १ गतेदेखि गरिने भनिएको छ ।

महिला लिग २०२५ ७ सेप्टेम्बरदेखि २४ मंसिर २०२५ सम्म हुनेछ भने, महिला लिगको छनोट चरण १ अक्टोबरदेखि १६ अगस्तसम्म संचालन हुने ब्यालेन्डरमा उल्लेख छ । यसैरी य-१४ र य-१५ महिला लिग, य-१६ र य-१८ पुरुष लिग तथा ललित स्मारक य-१८ लिगसमेत तालिकामा समावेश छन् । यसअघि उद्घाटन र शुक्रसम्म हुनुभन्दा पहिले एन्फाका पूर्वअध्यक्ष गणेश थापालाई साधारणसभा हलमा प्रवेशमा रोक्न लगाउँदा केही समयसम्म स्थिति तनावपूर्ण बनेको थियो ।

सी डिभिजन क्लब आरसी ३२ काका प्रतिनिधि थापा साधारणसभा प्रवेश गर्न पाउने अदालतको आदेशसहित सभा स्थलको गेटमा पुगेका थिए । तर एन्फाले उनलाई प्रवेश गर्न दिएन । उनलाई सभा हलको गेटमा नै रोकिएको थियो ।

कारकी, मर- नेपाल खेलकुद प्रकरा मन्त्र गण्डकीको आयोजनामा शुक्रवार साँझ पोखरामा सम्पन्न नवौँ संस्करणको 'पोखरा स्पोर्ट्स अवार्ड' मा वर्ष खेलाडीको उपाधि अरुणा शाही र विश्वास अधिकारीले जितेका छन् ।

वर्ष उत्कृष्ट खेलाडीका लागि मनोनयनमा नेपाको उत्कृष्ट ३५थे महिलाबाट पोखरी राष्ट्रिय भलिबल टोलीका कप्तान समेत रहेकी अरुणा शाही घोषित भइन् । यसैगरी अरुणा हालसम्म ३५ पटक वर्ष उत्कृष्ट खेलाडी बन्न सफल भइन् ।

यसैगरी पुरुषपतर्फ भलिबलका विश्वास अधिकारी वर्ष खेलाडी बने । अवार्डका साथ उनिहरू दुवैले टेलजि टेलिभिज्ड फुटबल पुरस्कार पाए ।

वर्ष खेलाडी महिला विधामा आईटीएफ तेक्वान्दो/मुआथाईकी सुस्मिता थापा मगर र फीसडकी कृपा गुरुङसमेत मनोनयनमा परेका थिए । पुरुषपतर्फ टेनिसका प्रदीप खड्का र फुटबलका सुमित श्रेष्ठ थिए ।

उद्यमजन खेलाडीतर्फ क्रिकेटकी रचना चौधरीले अवार्ड प्राप्त गरिन् । सो विधामा भलिबलका जितेहाइवर साकी र एथ्लेटिक्सका बालक काँकी समेत उपाधि होडमा थिइन् ।

टेनिसका निरज थापा र भलिबलका रमेश केसीलाई पछि पार्दै उत्कृष्ट प्रशिक्षक फुटबलका रामेन्द्र तामाङ बने ।

उत्कृष्ट खेल संस्थाको अवार्ड म्याग्जी जिल्ला भलिबल संघले प्राप्त गर्‍यो भने वर्ष उत्कृष्ट खेल प्रशिक्षकको अवार्ड विजय नेपालले पाए ।

उत्कृष्ट बन्न सफल सबैजसो अवार्डसहित नगद ३५ हजार रूपैयाँ पुरस्कार प्राप्त गरे ।

मन्त्रले 'लाफेटाटम अचिमेभन्त अवार्ड' बाट सुटडीकी परिषदको भावनी छत्र केसीलाई सम्मान गरेका छन् । उनलाई चाँदीको कस्बासहित अवार्ड प्रदान गरिएको हो ।

अवार्ड जितेता खेलाडीहरूलाई कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि गण्डकी प्रदेश सरकारका सामाजिक विकास, युवा खेलकुदमन्त्री विमलकुमार थापा, पोखरा महानगर प्रमुख धनराज आचार्य, राष्ट्रिय खेलकुद परिषदका उपाध्यक्ष धुव आचार्य लगायतले पुरस्कार प्रदान गरे ।

श्री लालाम विक्कीरा सुचना

मिति : २०२२/०९/२७ रते

उत्पादन मई भूमिकास्थान न.पा.-४, मा घाटगई
स.८५.४६ य्फु कि. काठ जे जस्तो अवस्थामा छ
गरी लालाम विक्की गनुनुपरे भएकोले यो सुचना
दा के कम्पनिमा गोरुना प्रथम पटक प्रकाशित
रहिता गनु अह्वान गरिन्छ। यस सम्बन्धि विस्तृत
समूहको कार्यालयमा सम्पर्क राख्न सकिने छ
सा.सहको कार्यालयको सुचना पाठोमा विभिन्न
स्थित अन्य कार्यालयहरुमा समेत टाँस गरिने छ।

काजिका को मा. वडा नं० १९ नमरी चौको स्थित स्थानीय बानेसाय भएको पुन बहादुर कुँवरको नाममा दर्ता भएमाथि कसै कसै न. १९११ मा वनेसाको घरमा र प्रकाश श्रेष्ठले घरको कोठा भाडामा लिई ४/४ वर्ष देखि व्यवसाय गरि आएको र वनेसा देखी आज सम्म पुन बहादुर नं० १९ कोठा बन्द गरि सम्पर्क विहीन भएका कारण उक्त कोठाको रकम दिइएको कोठा खालि गरि पत्र भनी १९११ पुन बहादुर कुँवरले निवेदन दिनुआएको हुँदा का.मा घ. बहाल व्यवस्था निर्देशिका २०७९ को २७ उपदफा ३ भर्नामात्र विपरीतलाई यस का.मा १९ नं० का.यालयमा १९ दि. २७ भित्र करारको परिपालन गरि बहाल रकम लिई उपस्थित हुन होला अत्रत्यका भन्दा भन्दा भन्दा कानून बमोजिम कोठा खाली गराईने जानकारी गराइन्छ

[illegible][illegible][illegible]

UAE मा रोजगार

पूर्व स्वीकृती मिति: २०८२/१/२५

Marina Facilities Management LLC

कतारमा नं.: ६०२९४२५२

LT NO. 323367

क्र.सं.	कामदारको पद	म्यार रोजगार	म्युसक	मासिक तलब	ओवर टाइम तलब	प्रतिदिन तलब	म्युसक तलब	वाकिफ तलब	म्यार तलब	वाकिफ तलब	म्यार तलब
१.	Cleaner General	१००	१००	AED ८००	१२५०००	१२५०००	१२५०००	१२५०००	१२५०००	१२५०००	१२५०००

कामदारको पदको विवरण

कामदारको नाम

कामदारको पदको विवरण

कामदारको नाम

कामदारको पदको विवरण

कामदारको नाम

अन्तर्राष्ट्रिय २०८२ जेड ३ माते (17 May, 2025) यस माते लि. कार्यालय सिमान्गल, काठमाडौं स्थित ।

GOLDEN CROWN OVERSEAS PVT. LTD.

Binayak Marg, Sinamangal, Kathmandu, Tel 01-5922362

9851094766, Janakpur : 9801003970, 9801003971, Butwal: 9851087916

Email : goldencrowns514@gmail.com, Web : gcopol.com

LI NO. 1708/01/82

[illegible]

कतार र साउदीमा रोजगार

कम्पनी SHOROUH AL MOTAMIAHA FOR SERVICES

पुर्व स्वीकृत मिति: २०२२/०१/२६ घातानि नं.: ६०३२७५४८ LT. No.: 323537

शहर: DOHA

वि. नं.	कामकारको पद	मान्य संख्या	सुचनात्मक नोटिफिकेसन	मार्गदर्शक तालिम	ओपरेटर तालिम	प्रशिक्षित कामदार	हालमा काममा	मासिक तालिम	सम्मान योग्य तालिम	बचत	बचत
1.	General Electric Worker	04	१५००	२०२२	२०२२	२०२२	२०२२	२०२२	२०२२	२०२२	२०२२
कम्पनी: ABED ABDULRAHMAN AL-SOBHI & SONS CO. LTD. शहर: JEDDAH पुर्व स्वीकृत मिति: २०२२/०१/२८ घातानि नं.: ६०३२७५४८ LT. No.: 323301											
वि. नं.	कामकारको पद	मान्य संख्या	सुचनात्मक नोटिफिकेसन	मार्गदर्शक तालिम	ओपरेटर तालिम	प्रशिक्षित कामदार	हालमा काममा	मासिक तालिम	सम्मान योग्य तालिम	बचत	बचत
1.	Truck Driver / Heavy Driver	25	0	२०२२	२०२२	२०२२	२०२२	२०२२	२०२२	२०२२	२०२२

अनुमति प्राप्त मजदुर कार्यालय काममा जाने मिति २०२२ जेठ ३ तारी (17 May 2025) मा नहुनेछ।

१. कम्पनीको नाम: SHOROUH AL MOTAMIAHA FOR SERVICES

२. कम्पनीको पता: DOHA, QATAR

३. कम्पनीको फोन नं.: ९७४ ४४४ ४४४

४. कम्पनीको ईमेल नं.: info@shorouh.com.qa

५. कम्पनीको वेबसाइट: www.shorouh.com.qa

६. कम्पनीको फ्याक्स नं.: ९७४ ४४४ ४४४

७. कम्पनीको ब्याच नं.: २०२२

८. कम्पनीको ब्याच नं.: २०२२

९. कम्पनीको ब्याच नं.: २०२२

१०. कम्पनीको ब्याच नं.: २०२२

११. कम्पनीको ब्याच नं.: २०२२

१२. कम्पनीको ब्याच नं.: २०२२

१३. कम्पनीको ब्याच नं.: २०२२

१४. कम्पनीको ब्याच नं.: २०२२

१५. कम्पनीको ब्याच नं.: २०२२

१६. कम्पनीको ब्याच नं.: २०२२

J J Human Resource Pvt. Ltd.

Sinamangal-9, Manpover Bazar, Kathmandu-28 | 4486825 | 4486826 | Fax : 4486826

E-mail : jhumanresource104@gmail.com info@jjhumanresource.com Web : jhumanresource.com

कूटनेमा रोजगार

कम्पनी : MESSIAN FOODSTUFFS ESTABLISHMENT
पुर्व स्थानिय मिनि : २०८२/०९/२६
चलानी नं : ६०२३५३०

शहर : KUWAIT
LT. NO. : 323533

क्र.सं.	कामदारको पद	मान्य राश्वद रुपैया अर्दिवद	व्यवसाय कोशरता	मासिक तलब रु. के.	ओवर टाइम कोष अर्दिवद	प्रतिनिष्ठ काम कोष अर्दिवद	हालमान काम कोष अर्दिवद	सोफिय काम कोष अर्दिवद	बस्ने कोष अर्दिवद	अन्य कोष अर्दिवद
1.	Female Sales Associate	0	5	135	६०२८६	क.क.	क.क.	क.क.	९	वर्ष
2.	Helper	20	0	100	८८३३८	क.क.	क.क.	क.क.	९	वर्ष

अनर्वात नैनपावर कार्यालय कामदारमा २०८२ जे ३ अते (17 May 2025) मा हुनेछ ।

सम्मान कोष अर्दिवदको नाम
कामदारको नाम

सम्मान कोष अर्दिवदको
पदको नाम

सम्मान कोष अर्दिवदको
पदको नाम

सम्मान कोष अर्दिवदको
पदको नाम

सम्मान कोष अर्दिवदको
पदको नाम

सम्मान कोष अर्दिवदको
पदको नाम

सम्मान कोष अर्दिवदको
पदको नाम

सम्मान कोष अर्दिवदको
पदको नाम

लिङ्क स्टार नैनपावर सर्भिसिज प्रा. लि.

टोखा-१०, सामाजिक, कामाठगौ, नेपाल, फोन:०१४२५०८०९, मोबाइल: ८८५६२५५३२, ८८५२५५६५३

Email: linkstarnepal@gmail.com, Web: www.linkstar.com.np

साउदीमा रोजगार

कम्पनी ALHAYAT CARPET FACTORY CO.L.L.C

पत्र संकेत निर्माण : २०२०/०५/२८

चलाना नं. : ६०२०४३६४

सहर: DAMMAM

र.नं. No.: 323336

क्र.सं.	कामदारको पद	मान्य परिसर	नियुक्तमा	नियुक्तमा	मसिफा तयार	जोडन	प्रतिदिन	सामान	मसिफा	सुपान	सुपान	सुपान	अवधि
		पुरुष	महिला	समानाधिकार	SR	के.रू.	का.जि.	का.जि.	का.जि.	का.जि.	का.जि.	का.जि.	का.जि.
1.	Load & Unloading Workers	2	0	समानाधिकार	1000	३६,४८०	का.जि.	र घण्टा	६ दिन	का.जि.	का.जि.	का.जि.	९ महिना
2.	Warehouse Workers	2	0	समानाधिकार	1000	३६,४८०	का.जि.	र घण्टा	६ दिन	का.जि.	का.जि.	का.जि.	९ महिना

अन्तर्गत मैगपार कार्यालय काठमाडौंमा २०२५ जेठ ३ गते (17 May 2025) मा हुनेछ ।

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

नियुक्तमा मैगपारको नाम

आजम्बरी ओमरसिज सर्भिसेज प्रा. लि.

सिमानाङ्गल, काठमाडौं, नेपाल. फोन: ०१-४४६४३३७२, ०१-४४६१०७०९, ४४६४३३७०६०२, ४४२३३३५४४४

आम्र (अम्र) पत्र नं. २०२५/०५/२८

SAUDI मा रोजगार

कम्पनी: TEA VALLEY CAFE TO SERVE DRINKS
 पद: **सर्वोच्च निर्माण** २०८१/०१/२६

राष्ट्र: SAUDI
 LT. No.: 323256

क्र.सं.	कामदारको पद	आम सञ्चालन पदस्य	व्यवस्थापन निर्देशकता	मासिक तलब SR	ओवर टाइम पदस्य	प्रतिनिधि काम	परामर्श काम	निष्कर्ष काम	निष्कर्ष काम	समाप्त काम	करार काम
1.	Food and Beverage Customer Worker	2	0	1200	83, ७७६	क.वि. अनुभव	क.वि. अनुभव	क.वि. अनुभव	क.वि. अनुभव	क.वि. अनुभव	क.वि. अनुभव

कम्पनी: ABDU, RAHMAN SALEH KHAISHAN AL-MUTAIRI TRANSPORT CORPORATION
 पद: **सर्वोच्च निर्माण** २०८१/०१/२६

राष्ट्र: SAUDI
 LT. No.: 323363

क्र.सं.	कामदारको पद	आम सञ्चालन पदस्य	व्यवस्थापन निर्देशकता	मासिक तलब SR	ओवर टाइम पदस्य	प्रतिनिधि काम	परामर्श काम	निष्कर्ष काम	समाप्त काम	करार काम
1.	Work Shop Labour	1	0	1500	७८, ७७६	क.वि. अनुभव	क.वि. अनुभव	क.वि. अनुभव	क.वि. अनुभव	क.वि. अनुभव

अवतराई नैनपार कार्यालय काठमाडौंमा २०८२ जेठ ३ गते (17 May 2025) मा हुनेछ ।

Al Haram
 Overseas Pvt. Ltd.

Samakhusbi-26, Town Planning, Kathmandu.
 Tel No: 4975786/ 4975055
 Email: alharamoverseas91@gmail.com

[illegible][illegible]

AURORA HUMAN RESOURCE PVT.LTD.

Kupandehod-10, Lalitpur, Contact No:- 01-5261063, 5268081A, Fax:- 01-5161056

E-mail:- kupandehod@aurora.com Web :- www.aurorahumanresource.com Mobile:- 9851138071, 9851008157

License No / 736/06/045

सादीमा रोजगार कम्पनी : WADI ALBATIN PRODUCTION FACTORY पूव स्वेकम तारिख : २०२२/०९/२६ सहर : HAFAR AL BATIN ल.मि.नो. : 323495												
रि. नं.	कामदारको छद्म	मानक सरचना		गणितिक समय	मासिक तलब		अभिरुचि सुविधा	प्रतिदिन सुविधा	वर्षाका सुविधा	ल.मि.नो.	समान सुविधा	वर्षाका सुविधा
		पुर्वक	महिला		डर	बै.रु.						
1.	Heavy Truck Driver	1	0	1700	२०२,०९६							

[illegible]

सि. नं.		कामदारको पद	मान संख्या	व्युत्पन्न योग्यता	मासिक तलब	जोडेर टाईम सुविधा	प्रतिदिन काम गर्ने घण्टा	हप्तामा काम गर्ने दिन	गणित विद्या	सम्मान लेखेको सुविधा	करने करार सुविधा	अवधि
1.	Ass Construction Carpenter	2	0	AED १२९६४	जे. रु.	१०	८	दिन	५	५	५	५
2.	brick Mason/LAYER WHITE WASH PAINTER (PLASTERING)	2	0	1300 ८४८३४								
3.	Carpenter	2	0	1400 २२९६४								
4.	Duct Insulation Worker	2	0	1300 ८४८३४								
5.	Electrical Helpers	2	0	1400 २२९६४								
6.	Mason (Building Maker)	2	0	1400 २२९६४								
7.	Mason(Plaster/Block/Brick/Tile Fixer)	2	0	1400 २२९६४								
8.	Messenger/Reporter	0	1	1500 २२४५०								
9.	Painter	2	0	1400 २२९६४								
10.	Pipe Fitter	2	0	1400 २२९६४								
11.	Plumber	2	0	1400 २२९६४								
12.	SALES CLERK	0	1	1400 २२९६४								
13.	stevadores	2	0	1400 २२९६४								

साउदीमा रोजगार		कम्पनी AL MAWARD RECRUITMENT COMPANY.				खरर Rawdh	
		पूर्व सूचीकृत मिति: २०२८/०१/२६				L.T. No.: 323587	
वि. सं.	कामदारको पद	मान संख्या	रजिस्ट्रारको योजनाको पृथक	मासिक तलब	अन्य दायित्व कागज अनुसार	प्रतिदिन तलबको नतिजा	नकद पुरिमा तलब
1.	Load unload Worker	134 0	SR 1000	३६,४८०	८ कागज अनुसार	८ कागज अनुसार	६ कागज अनुसार

[illegible][illegible]

