सिंजा सभ्यता जोगाउन जुम्लामा कर्णाली कलाघर निर्माण सुरु

गोल्डेन बुद्धा
जुम्ला, पुस २०

कर्णालीमा इतिहास हराउँदै गएको होइन; सुन्ने कान र देख्ने मञ्च नपाएर मौन बनेको हो । त्यही मौनता भत्काउने उद्देश्यसहित जुम्लाको कनकासुन्दरी गाउँपालिका वडा नं ५ गोठीजिउलामा 'कर्णाली कलाघर' निर्माण सुरु भएको छ। कर्णाली संस्कृति संरक्षण मञ्चको नेतृत्वमा सुरु भएको यो अभियानलाई कलाकारले आफ्ने सभ्यता जोगाउने सांस्कृतिक प्रतिरोधका रूपमा लिएका छन् ।

प्राचीन सिंजा उपत्यका कुनै समय खस राज्यको राजधानी थियो । यहाँ भूमिमा धातु जन्मियो, लोककथा बुनिए, गीत, नाटक फस्टाए, तर समयसँगै राज्य हरायो, बाटो बदलियो र कर्णालीको संस्कृति केन्द्रबाट परिधिमा धकेलिँदै गयो । त्यही इतिहासलाई जीवन्त तुल्याउन ७० लाख रुपैयाँ लागत अनुमानसहित तीनबर्से योजनामा कलाघर निर्माण अघि बढाइएको हो।

स्थानीय अभिभावक उपाध्यायकलागयतले ६ सय वर्ग मिटर जग्गा उपलब्ध गराएपछि सपना कागजबाट जमिनमा झरेको छ। यहाँ हाउँमा तीन सयभन्दा बढी दर्शक अट्ने रंगमञ्च, अभ्यास कक्ष, अभिलेख कक्ष र सांस्कृतिक संग्रहका संरचना बनेछन् । कलाघरको उद्घाटन प्रदेश 'ख' का पूर्वमन्त्री तथा सांसद टेकराज पछाईबाट गरिने तयारी छ। पहिलो चरणमा कर्णाली प्रदेश सरकारअन्तर्गत सामाजिक विकास कार्यालय जुम्लाले १५ लाख रुपैयाँ सहयोग गरेको छ। कनकासुन्दरी गाउँपालिकाले तीन लाख रुपैयाँ विनियोजन गरेको छ । 'खलसम्म १८ लाख रुपैयाँ खर्चेर निर्माण अघि बढाइएको छ, मञ्चका संस्थापक तथा संचिव दीपेन्द्र उपाध्यायले भने, ' आगामी वर्षका लागि २२ लाख रुपैयाँ आवश्यक छ। यो कुनै संस्थाको भवन होइन, कर्णालीका साझा सांस्कृतिक घर भएकाले सबैलाई साथ दिन आह्वान गरेका छौं।'

मञ्च विगत ६ वर्षदेखि भाडाको घरमा कलापक्ष चलाउँदै आएको छ । गोठीजिउलाको चुँडिल्लेमा रहेको भीमबहादुर बुढाको सानो घरमै कलाकार अभ्यास गर्थे, दर्शक बस्दथे र कथा सुनिन्थ्यो । सीमित छोत, कमजोर संरचना र आर्थिक अभावबिच पनि उनीहरूले सडक नाटक, स्टेज नाटक र कचहरी नाटकमार्फत सामाजिक मुद्दा उठाइरहेका थिए। कलापरम्परा लहत १८ जना कलाकार सक्रिय छन्। उनीहरूले कर्णालीका ३६ स्थानमा पुगेर मतदाता शिक्षासम्बन्धी नाटक देखाइसकेका छन्।

> खस राज्यको राजधानी प्राचीन सिंजा उपत्यकाको इतिहासलाई जीवन्त तुल्याउन ७० लाख रुपैयाँ लागत अनुमानसहित तीनबर्से योजनामा कलाघर निर्माण अघि बढाइएको छ।

मञ्चले २०६७ सालमा काठमाडौंमा 'सुन्ना कर्णाली' नाटक मञ्चन गर्दै पहिलोपटक राजधानीमा कर्णालीको कथा सुनाएको थियो । २०७६ सालमा सुर्खेतमा 'फड्को' र २०७४ सालमा 'कुटिए' नाटकमार्फत श्रम, पलायन र अस्तित्वका प्रश्न उठाइयो । कर्णालीका कलाकारको निरन्तर अभ्यास र प्रतिबद्धताले राष्ट्रिय स्तरका रंगकर्मीलाई पनि तानेको छ। चर्चित रंगकर्मी सुन्दिल पोखरेलले भाडाको कलाघरमै आएर तालिम दिइसकेका छन्।

नेपाल नाट्य प्रज्ञा प्रतिष्ठानकी कुलपति निशा शर्मा पोखरेल नेतृत्वकी टोलीले कर्णालीको कला-संस्कृतिको स्थलगत अवलोकन गरी यहाँको सम्भावनाबारे प्रतिवेदनसमेत तयार पारेको छ । स्थायी कलाघर निर्माण सुरु भएपछि कलाकारहरूमा आत्मविश्वास बढेको छ । 'अब हामी केवल कार्यक्रमका लागि बोलाइने कलाकार होइनौं', एक स्थानीय रंगकर्मीले भने, 'हामी आफ्नै इतिहासका कथाकार हौं।' उनीहरूका लागि यो भवन छानो मात्रै होइन, पहिचान हो । स्थानीय वासिन्दा र सांस्कृतिकर्मीका अनुसार कर्णाली कलाघर भविष्यमा नाटक मञ्चनको थलो मात्र रहने छैन । यहाँ मौलिक कर्णाली भाषा, लोकनृत्य, वाचिक इतिहास र आधुनिक रंगमञ्चबिच संवाद हुनेछ ।' बजेट व्यवस्थापनका लागि इच्छुक व्यक्ति र संस्थालाई अगिल गरिएको पनि उनले बताए । सिंजाबाट सुरु भएको सभ्यताको कथा फेरि सिंजामै मञ्चन हुनेछ, जहाँ कर्णाली आफैं बोल्ने छ।

श्रीमतीको हत्या गरी आत्महत्या प्रयास

उदयपुर, पुस २० (नागरिक)– यहाँका एक व्यक्तिले श्रीमतीको हत्या गरी आत्महत्याको असफल प्रयास गरेका छन्। आइतबार बिहान आठ बजेतिर बेलका नगरपालिका वडा नं ३ किरौत चौक बस्ने ३० वर्षीय खगेन्द्र राईले श्रीमतीको हत्या गरेको उदयपुर जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

परपुरुष भगडाका क्रममा राईले प्रहार गरेको धारिलो छुरले २७ वर्षीया श्रीमती भानना भन्ने गंगा राईको ज्यान गएको प्रहरीले जनाएको छ। आपसी भँझगडा हुदाँ छुरा प्रहारबाट गम्भीर घाइते भएकी गंगालाई उद्धार गरी बिपी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान धरान ल्याइएकोमा उपचारका क्रममा निधन भएको हो।

श्रीमतीमाथि छुरा प्रहार गरी गम्भीर घाइते बनाएपछि पनि राईले समेत आत्महत्याको असफल प्रयास गरेको प्रहरी भनाइ छ । श्रीमतीलाई घाइते बनाई उनले आफ्नो शरीरमा समेत छुरा प्रहार गरेको पाइएले आत्महत्या प्रयास गरेको देखेपछि स्थानीयले रोकी तत्काल उपचारार्थ अस्पताल लगेको प्रहरी भनाइ छ । हाल उनको प्रतिष्ठानमै प्रहरीको प्रत्यक्ष निगरानीमा उपचार भइरहेको छ।

सिटिजन्स बैंक इन्टरनेसनल लिमिटेडको
गैर बैंकिङ्ग सम्पत्ति बिक्री गर्नका लागि गोप्य शिलबन्दी बोलपत्र आव्हान सम्बन्धि ७ (सात) दिने सूचना

प्रकाशित मिति : २०८२/०९/२१

यस बैंकको नाममा गैर बैंकिङ्ग सम्पत्तिका रुपमा दर्ता रहेको तपसिल बमोजिमका सम्पत्तिहरु जे जस्तो अवस्थामा छन् सोही अवस्थामा गोप्य शिलबन्दी बोलपत्र मार्फत बिकी गरिन लागिएको हुँदा इच्छुक व्यक्ति, फर्म वा कम्पनीहरुबाट निम्न लिखित शर्तहरुको अधिनमा रही यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले सात (७) दिन भित्र यस बैंकको शाखा कार्यालय औरही, महोत्तरीमा शिलबन्दी बोलपत्र पेश गर्नहुन यसै सूचनाद्वारा आव्हान गरिन्छ । बोलपत्र सम्बन्धी अन्य शर्तहरु बोलपत्र फारममा उल्लेख गरिएको छ। उक्त बोलपत्र यो सूचना प्रकाशित भएको आठ (८) औं दिनमा सिटिजन्स बैंक इन्टरनेसनल लिमिटेडको शाखा कार्यालय औरही, महोत्तरी मा दिनको ४:०० बजे खोलिनेछ। बोलपत्र बुझाउने अन्तिम दिन वा खोल्ने दिन बिदा पर्न गएमा वा कार्यालय बहिरको परिस्थिति परेमा सोको भोलि पल्ट वा बैंक खुलेको दिनलाई सम्झनु पर्नेछ ।

बैंकको नाममा रहेको गैर बैंकिङ्ग सम्पत्तिहरुको विवरण :

महोत्तरी जिल्ला, औरही गा.वि.स. / न.पा. वडा नं. / तल्ला सिट ५ / ५ रिक्त कि.नं. ४९६, ४९४, ४०३, ४०४ र ४७६ को क्षे फ. क्रमश ०-०-९.२६ (बिगहा), ०-०-१.५ (बिगहा), ०-०-८.७६ (बिगहा), ०-०-८.७६ (बिगहा) र ०-३-० (बिगहा) भएको जग्गाहरु तथा सो जग्गामा निर्माण भएका घर तथा सम्पूर्ण निगरुगापात समेत ।

शिलबन्दी सम्बन्धि शर्त बन्देजहरु :

१. गोप्य शिलबन्दी बोलपत्र शामील आफूले कबुल गरेको जम्मा रकमको १० (दश) प्रतिशतले हुने रकम धरौटी बापत यस बैंकको नाममा बिचिएको कुनै पनि बाणिज्य बैंकको सक्कली ड्राफ्ट / पे अर्डरमेन्ट चेक / नगद जम्मा बौचर समेत बोलपत्र साथ सलग्न गर्नुपर्ने छ।
२. प्राप्त गोप्य शिलबन्दी पेश गर्नेहरुमध्ये सर्वोच्च बढी रकम कबोल गर्ने व्यक्ति / संस्था लाई अचल सम्पत्ति दिने वा नदिने सम्पूर्ण अधिकार यस बैंकमा सुरक्षित रहनेछ।
३. गोप्य शिलबन्दी मार्फत गैर बैंकिङ्ग सम्पत्ति खरिद गर्ने व्यक्ति / संस्था ले बोंदि रकम बैंकले रकम भुक्तानी गर्न माग गरेको मितिले ७ दिन भित्र सिटिजन्स बैंक इन्टरनेसनल लिमिटेडमा नबुझाए धरौटी बापत रहेको १० प्रतिशत रकम स्वतः जफत हुनेछ ।
४. गैर बैंकिङ्ग सम्पत्तिका रुपमा रहेको अचल सम्पत्ति जे जस्तो अवस्थामा छ सोही अवस्थामा सकार गर्न पर्नेछ ।
५. गोप्य शिलबन्दी खोल्न तोकिएको दिन बिदा परेमा त्यसको भोलि कार्यालय खुलेको दिन गोप्य शिलबन्दी खोलिनेछ ।
६. उक्त गैर बैंकिङ्ग सम्पत्तिहरु दा.सा. रजिष्ट्रेसन गर्दा लाग्ने नेपाल सरकारको दस्तुर, अन्य कर तथा शुल्क, सम्पत्ति कर आदि सकार गर्ने व्यक्ति आफैंले तिर्नु पर्नेछ ।
७. बिक्री हुने गैर बैंकिङ्ग सम्पत्तिहरुसंग सम्बन्धित कागजातहरु हेर्न वा अन्य थप जानकारी लिन चाहनुहुने महानुभावहरुले सिटिजन्स बैंक इन्टरनेसनल लि. को प्रधान कार्यालय, नारायणचौटी पर्व, दरबारमार्ग काठमाडौं वा कुनै पनि शाखा कार्यालयमा कार्यालय समय भित्र सम्पर्क राख्न सक्नु हुनेछ ।

गोप्य शिलबन्दी खोल्ने मिति : २०८२/०९/२९ गते, मङ्गलबार ।
समय : दिउँसो ४:०० बजे ।
स्थान : सिटिजन्स बैंक इन्टरनेसनल लिमिटेडको शाखा कार्यालय औरही, महोत्तरी ।

Citizens Bank
गुरुव कार्यालयः
पो. ब. १९६८९, नारायणचौटी पथ, काठमाडौं, नेपाल,
फोन: ९७७ १ ४५२४०४२/४३/४४ फ्याक्स: ९७७ १ ४५२४०४४
इमेल: info@ctznbank.com, SWIFT: CTZNNPKA
कल सेन्टरः support@ctznbank.com, ०१-५१४०९६८

Ichchhakamana Rural Municipality
Office of Rural Municipal Executive
Kurintar, Chitwan
Bagmati Province

Invitation for Bid (IFB)

Ichchhakamana Rural Municipality, Chitwan invites only electronic bids for the following works under Specified Bidding procedures.

S.N.	Name of Project	Contract No./ (IFB No:)	Estimated Amount in NRs (With VAT & PS)	Bid Security NRs.	Last Date of Bid Submission	Bid Validity Period	Bid Document fee NRs.
Invitation for Bids: Date of Online Publication: 5th January 2026 (2082/09/21)							
1	Ekikrit Purbadhar Nirman Ward No. 1 (Janata Aadharbhut Bidhyalaya Bhawan Nirman & Sadak Dhalan)	NCB/IRM/11/082/83	48,72,704.13	2,50,000.00	4th February 2026; 12:00 Hours	90 Days	3,000.00

Eligible Bidders may obtain further information from Ichchhakamana Rural Municipality office during office hour or may visit PPMO web portal http://www.bolpatra.gov.np/egp or may visit website **of Ichchhakamana official website** (http://www.Ichchhakamanamun.gov.np).

Mobile No.: 9855050999, Email: ichchha.purbhadharsakha@gmail.com

Chief Administrative Officer

राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्
त्रिपुरेश्वर, काठमाडौं
दररेट पेश गर्ने सम्बन्धी सूचना
(प्रकाशित मिति : २०८२।९।२१ गते)

उपरोक्त सम्बन्धमा यस राष्ट्रिय खेलकुद परिषदको आ.व. २०८२/०८३ को कार्यक्रम तथा बजेटबाट आयोजना हुने स्वास्थ्यका लागि खेलकुद कार्यक्रम अन्तर्गत खुल्ला व्यायामशाला निर्माण गर्न आवश्यक पर्ने सामाग्रीहरुको टेन्डर प्रकृयाबाट खरिद कार्य गर्न दररेट निर्धारण गर्नुपर्ने भएको हुँदा संलग्न लिस्ट बमोजिमका सामाग्रीहरुको टेन्डर प्रकियाबाट खरिद कार्य गर्नुपर्ने भएकोले यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले ७ (सात) दिनभित्र तपसील बमोजिमका सामग्रीहरुको प्रति इकाइ दररेट पेश गर्नुहुन अनुरोध छ । साथै फर्म/कम्पनीको दर्ता प्रमाणपत्र, स्थायी लेखा नम्बर/आयकर दर्ता प्रमाणपत्र आ.व. ०८०/८१ को करचुक्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि संलग्न राखी दररेट पेश गर्नुहुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

No	Product Name	Detailed Information	Description	Dimension (mm)	Qty
1	Leg Press	**Main functions:** exercise the thigh muscles, and improve waist strength. **Exercise method:** Sits on the seat board, legs bent, foot pedals, put hands on knees, cycle extension legs to do exercise	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	1800*160*2050	1
2	Elliptical Cross- trainer	**Main functions:** Activities of lower limbs and spinal joints, stretch the liver spleen kidney meridian, and effecr weight-loss of lower extremity, can achieve the coordination ability **Exercise method:** Step on the pedal, hold the grips, move front and rear naturally	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	150*135*155	1
3	Double Air Walker	**Main functions:** Improve physical coordination, balance, aerobic capacity **Exercise method:** A. hold the bar walking: hold the handrails with both hands and step on the pedals with both feet. Move back and forth repeatedly. B. Do not hold the bar for walking: Do not hold the handrail, swing naturally, step on pedals, move back and forth.	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	210*50*125	1
4	Twin Rider	Name: It is designed to simulate the motion of horseback riding, providing a low-impact, full- body cardiovascular workout that targets core, leg, and gluteal muscles	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	165*106*130	1
5	Waist twister	**Name:** Twister **Main functions:** Exercise waist, hip, enhance the flexibility of waist. **Exercise method:** Hold the armrest with two hands, step on the broad, and then rotate the body lightly o left and right	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	145*145*125	1
6	Leg Extension	Main function: the quadriceps (muscles on the front of your thighs) to build lower body strength, enhance muscle definition, and improve knee joint stability.	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	145*52*155	1
7	Back massager	**Main function:** Two people can use at the same time, mainly exercise the waist, back muscle, alleviate the waist, back fatigue **Exercise method:** a. Waist massage: Sit on the seat board, the waist close to massage column, hold the handrail, pull up and down the massage columns to do exercise b. Back massage: hold the handrails, waist touch the massage wheel to move left and right	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	120*80*145	1
8	Double Back Streth	Main funtions: This is a piece of public fitness equipment used to **stretch and strengthen back muscles** and improve spine flexibility	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	130*60*105	1
9	Single sit-up board	**Main funtions:** Exercise abdominal muscles	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	155*125*65	1
10	Shoulder rehabilitation	**Main functions:** Enhance activity of shoulder and elbow knee, it is suitable for the elder. **Exercise method:** Hold the surface of the rotating wheel, move at the same or opposite direction	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	110*120*140	1
11	Double Surfboard	Main functions: improving balance, core strength, coordination, and flexibility	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	110*90*125	1
12	Two person rower	**Main functions:** Strengthen muscles and heart, lung function, suitable for all age groups except for children. **Exercise method:** Sit on the plate, hold the handrail, step on the pedal, stretch arms.	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	244*99*121	1
13	Cycling	**Main functions:** exercise the waist, legs muscles and body balance **Exercise method:** Hold the handrails, sit on the seat board, feet kick around the pedal for riding.	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	150*110*125	1
14	Running Machine	**Main functions:** cardiovascular fitness, weight management, and strengthening lower body muscles in open-air environments	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	119*79*121	1
15	Multifunctional Pull and Push Chairs	**Main functions :** strengthening arms, chest, shoulders, and back, improving upper body flexibility, coordination, and cardio, and aiding rehab for joint issues like frozen shoulders	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	204*99*200	1
16	Push-up and Dip station	**Main functions :** upper body strength (chest, shoulders, triceps, back) and core stability through calisthenics, targeting muscles with exercises like traditional dips, push-ups (modified on bars for depth), and leg raises, making them versatile for all ages and fitness levels in parks and backyards.	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	180*60*160	1
17	combination	**Main functions:** Enhance the shoulder and arm strength, Pull Upexercise coordination of body **Exercise method:** a. Chin up, grip the bars with two hands, the body can not shake b. hold the bar with two hands, swing body front and froth and then jump to front as far as possible	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	141*128*238	1
18	scaling ladder	**Main functions:** Enhance endurance of armand shoulder muscle **Exercise method:** 1. bent arm hanging: hold the bars, up to the elbow, hanging at right angles; 2. hold the bar, alternating forward	1.Metal Part: Hot dipped galvanized steel pipe, color powder coated 2.Post Cap: Aluminium 3.Dia:Φ114mm 4.Thickness:2.5mm	330*141*246	1