आर्चरीका आशालाग्दा तिलक पुन मगर

माछापुच्छ्रे काखमा जन्मिएको धनुषवाणका धुरन्धर बन्ने सपना

■ कविरस शर्मा

पोखराको नीलो आकाशमुनि, माछापुच्छ्रेको शीतल छायाँ र फेवातालको सुसेलीमा हुर्किएका तिलक पुन मगर आज नेपाली आर्चरी खेलको एउटा आशालाग्दा नाम हुन्। आर्चरी अर्थात् धनुषवाण खेल, जुन पौराणिक कालमा सौर्य र पराक्रमको प्रतीक मानिन्थ्यो, त्यही खेललाई तिलकले आफ्नो जीवनको अभिन्न हिस्सा बनाएका छन्। वि.सं २०४९ सालको चैतमा कास्की जिल्लाको तत्कालीन माछापुच्छ्रे गाविस (हाल माछापुच्छ्रे गाउँपालिका) को सुन्दर काखमा जन्मिएका तिलकको बाल्यकाल पोखराकै माटो र हावापानीमा बित्यो। पहाडका घुम्तीहरू र गाउँघरका पाखाहरूमा खेलिने परम्परागत बाँसका धनुषवाण नै उनको धनुविद्यासँगको पहिलो साक्षात्कार थियो। सानै उमेरमा साथीभाइहरूसँग खेल्दा परम्परागत धनुषले कुनै वस्तुलाई निशाना बनाउँदा प्राप्त हुने आनन्दले नै उनको मनमा यस खेलप्रति गहिरो अभिरुचि जगाएको थियो। उनी आफ्ना बाल्यकालका दिनहरू सम्झँदै भन्छन्,-"सानोमा परम्परागत धनुषबाण देखेर एक प्रकारको अनौठो आकर्षण हुन्थ्यो, तर त्यो बेला थाहा थिएन कि यसले नै मेरो भविष्यको बाटो तय गर्नेछ भनेर।"

तिलकको त्यो बाल्यकालीन रुचि १३-१४ वर्षको उमेरमा पुग्दा अझै गाढा भयो। विस्तारै आर्चरीको संसारमा आफूलाई हराउँदै लगेका उनले कक्षा १२ को शिक्षा पूरा गरेपछि मात्र २०६९ सालतिर पोखरामा पहिलो पटक आधुनिक 'रिकर्भ' धनुष देख्न पाए। त्यो पल उनको जीवनको एउटा ऐतिहासिक मोड सावित भयो। आधुनिक उपकरण र यसको प्राविधिक पक्ष देखेर उनी मन्त्रमुग्ध भए। यद्यपि, आर्चरी जस्तो खर्चिलो खेलमा प्रवेश गर्नु उनका लागि सहज भने थिएन। नेपाल जस्तो मुलुकमा, जहाँ खेलकुद संरचनाको अभाव छ र प्रायोजनका ढोकाहरू मुस्किलले खुल्छन्, त्यहाँ आर्चरी रोज्नु आफैँमा एउटा साहसिक निर्णय थियो। मध्यमवर्गीय परिवारको आर्थिक सीमाभित्र रहेका तिलकलाई सुरुमा यो खेलको उपकरण कति महँगो हुन्छ भन्ने हेक्का थिएन। तर उनको भाग्यमा एउटा मोड तब आयो, जब पोखरामा उनले सिंगापुर पुलिसका गोरखा मेजर सेवाबाट निवृत्त गुरु किशोर कुमार गुरुङलाई भेटे। गुरुङ आफैँमा एक सिद्धहस्त आर्चर थिए र उनले तिलकको आँखामा त्यो अदृश्य चमक र हातमा त्यो स्थिरता देखे, जुन एक कुशल धनुर्धरमा हुनुपर्छ। नकारात्मक नसोच्नु र नबोल्नु भन्ने विचारका प्रणेता गुरुङको आदर्शपथले तिलकमा पनि सकारात्मक ऊर्जाको प्रभाव भयो। जसले उनको खेल करियर र व्यक्तिगत जीवनशैलीमा पनि निखार ल्यायो।

करियरको सुरुवाती दिनहरू सम्झँदै तिलक भन्छन्,-"जब उपकरणको मूल्य र मर्मत खर्चबारे थाहा पाएँ, म झसङ्ग भएँ। तर, खेलप्रतिको भोक यति बढिसकेको थियो कि मैले आफूलाई रोक्न सकिनँ।" पोखरा आर्चरी क्लबमा करिब एक वर्षको अभ्यासपछि २०७० सालमा काठमाडौंमा आयोजित जुनियर राष्ट्रिय प्रतियोगितामा उनले रजत पदक जिते। यो उनको खेल जीवनको पहिलो सफलता थियो। जसले उनमा 'म पनि केही गर्न सक्छु' भन्ने आत्मविश्वास भरिदियो। त्यसपछि उनले पछाडि फर्केर हेर्नुपरेन। आफ्नो समयका अब्बल खेलाडी प्रेमप्रसाद पुन जस्ता प्रशिक्षकहरूको व्यक्तिगत सहयोग र आफ्नै अटुट लगनशीलताका कारण उनले राष्ट्रियस्तरमा आफ्नो पकड बलियो बनाउँदै लगे। संयुक्त अधिराज्यमा बस्ने आफ्ना बाल सखा ईश्वर गर्बुजा पुनको आर्थिक तथा खेल सामग्री सहयोगले पनि तिलकलाई धेरै हदसम्म खेलमा लाग्न प्रेरित गऱ्यो। २३ वर्षको उमेरमा उनी नेपाल प्रहरी सेवामा प्रवेश गरे। प्रहरी संगठनले पनि उनको खेल करियरलाई थप व्यवस्थित र व्यावसायिक बनाउन ठूलो मद्दत पुऱ्यायो।

राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरूमा तिलकको प्रदर्शन सधैं माथिल्लो स्तरको रह्यो। २०७३ सालमा विराटनगरमा सम्पन्न सातौं राष्ट्रिय खेलकुद र २०७६ सालमा नेपालगञ्जमा भएको आठौं राष्ट्रिय खेलकुदमा उनले व्यक्तिगत रिकर्भ विधामा स्वर्ण पदक जितेर आफ्नो कुशलता प्रमाणित गरे। इन्डोर र आउटडोर दुवै विधामा उनको वाणले सधैं सटिक निशाना लिइरह्यो, जसका कारण उनी नेपालका शीर्ष आर्चरहरूको सूचीको अग्रपंक्तिमा उभिन सफल भयो। सन् २०१९ तिलकको करियरको सबैभन्दा व्यस्त र महत्वपूर्ण वर्ष रह्यो। सोही वर्ष उनले नेपालमा आयोजित १३औं दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) मा देशको प्रतिनिधित्व गरे। त्यतिमा मात्र सीमित नभई उनले थाइल्यान्डमा एसियाली आर्चरी च्याम्पियनसिप र नेदरल्याण्ड्समा पनि आर्चरीको प्रतिष्ठित प्रतियोगिता खेले।

यद्यपि, ती ठूला प्रतियोगितामा पदकको स्वाद चाख्न नपाए पनि अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडीहरूसँगको प्रतिस्पर्धाले उनको खेल कौशल र मानसिक दृढतालाई अर्को उँचाइमा पुऱ्यायो। अन्तर्राष्ट्रिय यात्राको कुरा गर्दा सन् २०१८ मा थाइल्यान्डमा भएको एसिया कप आर्चरी उनको पहिलो वैदेशिक अनुभव थियो। त्यहाँ उनले ७२० मध्ये ६०९ स्कोर गरे, जुन एउटा नयाँ खेलाडीका लागि सम्मानजनक थियो। तर, उनको खेल जीवनको यादगार क्षण सन् २०१८ को जाकार्ता एसियन गेम्समा देखियो। जहाँ उनले ७२० मध्ये ६४१ अंक प्राप्त गर्दै आफ्नो व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ स्कोर बनाए। यो स्कोर ओलम्पिक छात्रवृत्ति वा वाइल्ड कार्डका लागि आवश्यक मापदण्डभित्र पर्थ्यो। उनी भन्छन्, "६४० को आँकडा पार गर्नु मेरो लागि एउटा सपना जस्तै थियो।" तर विडम्बना, सन् २०२० को टोकियो ओलम्पिकको यात्रामा विश्वव्यापी महामारी कोभिड-१९ तगारो बनेर उभियो।

आवश्यक छनोट प्रतियोगिताहरूमा सहभागी हुन नपाएपछि वाइल्ड कार्ड पाउने सम्भावना पनि तुहिएर गयो। तर, हरेस नखाने स्वभावका तिलकले २०२३ को हाङ्चौ एसियन गेम्समा ६३४ स्कोर गर्दै आफ्नो क्षमता पुनः पुष्टि गरे। अन्तर्राष्ट्रिय सफलताका रूपमा उनले बंगलादेशमा भएको तेस्रो दक्षिण एसियाली आर्चरी च्याम्पियनसिपमा मिश्रित टोलीतर्फ कांस्य पदक जिते, जुन उनको पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय पदक हो। आईएसएसएफ अन्तर्राष्ट्रिय सोलिडारिटी च्याम्पियनसिपमा पनि उनले पदक हात पारे। यी सबै सफलताका बावजुद आर्थिक चुनौती अझै पनि उनको मुख्य तगारो बनेर उभिएको छ। महँगा उपकरण र पर्याप्त पुरस्कार राशिको अभावले कहिलेकाहीँ उनलाई निराश तुल्याउँछ। तर, खेलप्रतिको समर्पणले ती सबै बाधालाई गौण बनाइदिन्छ। परिवारका सदस्यहरूले "यो खेल खेलेर भविष्य के छ ?" भनी सोध्दा उनी मुस्कुराउँदै केवल आफ्नो धनुषलाई अझ कसिलो गरी समात्छन्। हाल ३२ वर्षका तिलक विश्व वरीयतामा मध्यम स्थानमा भए पनि उनको अर्जुन दृष्टि अझै पनि ओलम्पिकमा छनोट हुने र एसियन गेम्समा पदक जित्नेमा केन्द्रित छ। यो यात्रालाई सहज बनाउन नेपाल ओलम्पिक कमिटी (एनओसी) ले पनि उनलाई छात्रवृत्तिमार्फत आगामी २० औं एसियन गेम्ससम्मका लागि मासिक ५० हजार रुपैँया उपलब्ध गराएको छ। नेपाल आर्चरी संघ र ट्रेनिङका साथीहरूको साथले पनि उनलाई लक्ष्यमा पुग्न खुड्किलाको काम गरेको छ।

खेल प्रशिक्षणका दौरान आइपर्ने चोटपटकले प्रदर्शनमा नराम्रो धक्का पुऱ्याउँछ। जसको एउटा पीडादायी अनुभव १३औं सागमा काँधको चोटका कारण भोगेको उनी सुनाउँछन्। जसका कारण उनले निश्चित जितबाट बञ्चित हुनु परे। त्यति मात्रै होईन, पराजयले कहिलेकाहीँ आफ्नै क्षमतामा शंका उब्जाएर आत्मविश्वास घटाउने गर्दछ। तर, यस्तो मानसिक द्वन्द्वलाई चिर्न उनले आफ्नो खेल डायरीमा कोरिएका महान् व्यक्तित्वहरुका प्रेरणादायी दर्शनहरूको सहारा लिने गर्छन्। "मुहम्मद अलीको "तिमी जे सोच्छौ, त्यस्तै बन्छौ" र ब्रुस लीको "सफलताका लागि दिमागले होइन, मन लगाएर तालिम गर" भन्ने भनाइले मलाई सकारात्मक ऊर्जा मिल्छ। उनी भन्छन, "त्यसैले, हारबाट विचलित नभई म आफ्नै एउटा जिद्दी संकल्पलाई आत्मसात् गर्छु। हारलाई स्वीकार गरे हारुवा बनिन्छ, हारलाई अस्वीकार गरे अझ बलियो भएर फर्कन सकिन्छ।" पोखरा रंगशालाभित्रको शान्त वातावरणमा रहेको आर्चरी अभ्यासस्थलमा नियमित धनुषवाण चलाइरहँदा, धनुषबाट निस्किएको झंकार र तीरले लक्ष्यमा ठोक्किँदा निकाल्ने मसिनो आवाजभित्र उनको दशकौंको पसिना र सिंगो राष्ट्रको आशा लुकेको छ। सिमित स्रोत र साधनका बावजुद तिलक अझै निशाना साधिरहेका छन्। आशा गरौं, उनीभित्रको यो दृढ विश्वासले एक दिन विश्व खेलकुद मञ्चमा सफलताको चर्को गर्जन अवश्य गुन्जिनेछ।

Re-Invitation for Bids

Rainadevi Chhahara Rural Municipality
Office of the Rural Municipal Executive
Chhahara, Palpa
Second Date of Publication: 6th February 2026 AD (2082-10-23 BS)

1. Rainadevi Chhahara Rural Municipality invites electronic bids from Nepalese eligible bidders for following bids under National Competitive Bidding procedures.
2. Eligible Bidders may obtain further information and bank details at the office of Rainadevi Chhahara Rural Municipaity, Chhahara Palpa website www.rainadevichhaharamun.gov.np or may visit PPMO website www.bolpatra.gov.np/egp.
3. The Employer reserves the right to accept or reject, wholly or partly any or all the bids without assigning any reason, whatsoever.
4. All other terms and conditions will be as per Nepal Government's Prevailing Procurement Act and Regulations.

S. N	Contract ID	Work Description	Estimated Amount (including VAT and PS)	Bid Submission Date	Bid Opening Date	Bid Validity and Bid Security Validity	Bid Security Amount	Cost of Bidding Document
1.	RRM/PAL/ W/NCB-14/ 2082-83	Construction of Concrete Pavement at Different Roads of Chhahara	Rs. 24,34,916.34	10th Falgun 2082 12:00PM	10th Falgun 2082 1:00PM	90 & 120 days	Rs. 60,000.00	Rs. 3,000.00

Chief Administrative Officer

Gandaki Province Government
Ministry of Physical Infrastructure Development & Transport Management
Infrastructure Development Office, Syangja

Invitation for Bids

Date of Publication: 2082-10-23 (2026 February 06)

Infrastructure Development Office, Syangja invites **online bids** under e-procurement system from eligible bidders for the construction of the projects mentioned below under National Competitive Bidding procedures.

S. No.	Name of Project	Contract ID	Estimated Cost in NRs. (Inclusive of VAT and PS)	Bid Security (NRs)	Remarks
1	Triyasi Bharlakhola Lohadanda Thumelikholsa Sadak Staronnati Ra Simal Chaupari Sirubari Hudai Majkot Jodne Sadak Staronnati Waling 1 ra 2, Syangja	IDOSYANGJA/NCB/ W/R/55/082/83	4,870,234.14	125,000.00	
2	Sirubari Patkeri Singarkot Hudai Majhkot Jodne Sadak Waling 03 Ra Bhanjyang Bahu Biruwa Sadak Staronnati Biruwa Ga. Pa. 04,05 Syangja	IDOSYANGJA/NCB/ W/R/63/082/83	4,867,928.92	125,000.00	
3	Bhumari Ghat Sadak Staronnati Chapakot 10 Ra Patsar Kusunde Khardi Sadak Staronnati Chapakot 06, Syangja	IDOSYANGJA/NCB/ W/R/64/082/83	4,869,982.22	125,000.00	
4	Barikuna Thati Bhanjyang Chapakot 10 ra 2 Jodne Sadak Ra Darsing Ramaligaun Lamdanda Motorbato, Chapakot Syangja	IDOSYANGJA/NCB/ W/R/65/082/83	4,870,331.66	125,000.00	
5	Syangja Jilla Waling Nagarpalikama Wada No.-01 Rambachchha Basghari Ukalo- Armadi School-15 Shaiyako Aspatal-Kalimati (Siddhartha Rajmarga Chheu) Sammako Sadak Staronnati Karya	IDOSYANGJA/NCB/ W/R/66/082/83	9,741,079.19	250,000.00	
6	Bhanubhakta Acharya Ma.Bi. Amilakharka (Tallo Bato) Sadak Staronnati Galyang 3 Ra Basindanda Uttarbahini Sadak Galyang-1, Syangja	IDOSYANGJA/NCB/ W/R/67/082/83	4,868,014.39	125,000.00	
7	Dhaleko Sami Pangenigaun Phulbari School Sadak Waling 6 Ra Kupurdi Pelakot Tolatum Kalleri Hudai Padkang 7 Syangja	IDOSYANGJA/NCB/ W/R/68/082/83	4,870,174.08	125,000.00	
8	Galyang Kurunche, Nibuwakharka Mohandanda Corridor, Jaluke, Syalbas, Golkharka Hudai Khani Sadak Syangja Ra Dumrebhanjyang Kapase Kokhe Sadak Staronnati Waling-14	IDOSYANGJA/NCB/ W/R/69/082/83	4,868,964.71	125,000.00	
9	Khahare Tinghar Sanglung Motorbato Staronnati Kaligandaki 4 Ra Jaipate Karekuwa Sadak Staronnati Kaligandaki 5	IDOSYANGJA/NCB/ W/R/70/082/83	4,869,992.61	125,000.00	
10	Bhudrumpola Digureni Thaple Motorbato Aandhikhola 6	IDOSYANGJA/NCB/ W/R/71/082/83	4,867,893.34	125,000.00	

Last Date of Bid Submission for NCB : **2082-11-26 (2026 March 10), 12:00 P.M.**
All other information and Bid Documents can be downloaded from PPMO's Website www.bolpatra.gov.np/egp or may obtain at office. All eligible bidders are requested to submit E-Bid only as per instructions within the mentioned period.

Office Chief
IDO Syangja