SHODH SAMAGAM

ISSN : 2581-6918 (Online), 2582-1792 (PRINT)

नेपाल में जेन–जी और शासन परिवर्तन की माँग: एक समकालीन अध्ययन

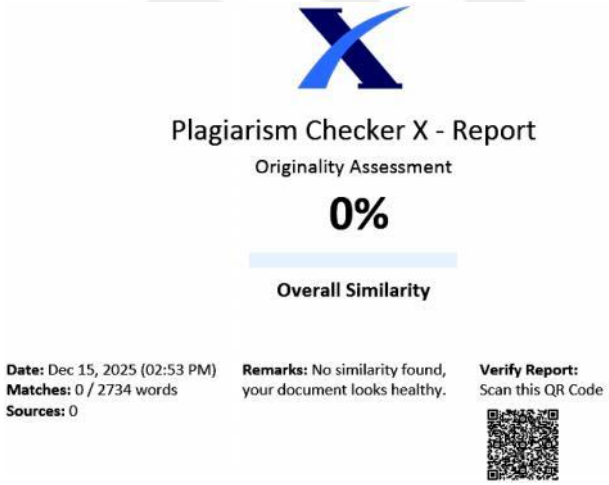
सुकल्याण मोइत्रा, पी–एचडी, स्नातकोत्तर राजनीति विज्ञान विभाग
विनोबा भावे विश्वविद्यालय, हजारीबाग, झारखण्ड, भारत

ORIGINAL ARTICLE

Author
सुकल्याण मोइत्रा, पी–एचडी
E-mail : sukalyanmoitra@yahoo.co.in

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 13/10/2025
Revised on : 13/12/2025
Accepted on : 23/12/2025
Overall Similarity : 00% on 15/12/2025



शोध सार

हाल के समय में विश्व के कई देशों में भ्रष्टाचार, धीमी आर्थिक वृद्धि, रोजगार अवसरों की कमी एवं वृद्ध राजनेताओं के खिलाफ युवाओं के नेतृत्व में भारी विरोध प्रदर्शन ने जोर पकड़ा है। इस प्रकार के विरोध प्रदर्शनों में सोशल मीडिया की विशिष्ट भूमिका रही है। नेपाल कुछ दशकों से लगातार राजनीतिक एवं सामाजिक उथल–पुथल से गुजर रहा है। इस अनिश्चित और तनावपूर्ण भरे राजनीतिक वातावरण में नेपाल की युवा पीढ़ी में राजनीतिक–सामाजिक चेतना का विकास हो रहा है। नेपाल की युवा पीढ़ी खासकर 1997 से 2012 के मध्य जन्मी जेन–जी की भूमिका विशिष्ट रही है। जेन–जी वैश्वीकरण, लोकतांत्रिक अपेक्षाओं, डिजिटल प्रवाह तथा सामाजिक न्याय की अवधारणा से प्रभावित है। यह पीढ़ी वर्तमान राजनीतिक अस्थिरता, शासन व्यवस्था की अक्षमता, भ्रष्टाचार, राजनेताओं की जवाबदेही तथा नौकरशाही संसाधनों की कमी से असंतुष्ट है। यह शोध आलेख नेपाल की नई पीढ़ी की उभार, उसके राजनीतिक चेतना, आँदलनों, शासन परिवर्तन की माँगों, सोशल मीडिया आधारित गतिशीलता तथा भविष्य के लोकतांत्रिक परिदृश्य पर उसके संभावित प्रभाव का विश्लेषण करता है।

मुख्य शब्द

भ्रष्टाचार, रोजगार, सामाजिक चेतना, वैश्वीकरण, डिजिटल प्रवाह, सोशल मीडिया, जेन–जी.

प्रस्तावना

पिछले कुछ वर्षों में जेन–जी (1997 से 2012 तक जन्मे) के सदस्य कई देशों में सडकों पर उतरे हैं। 2024 में बाँग्लादेश, केन्या, और सर्बिया, 2025 में इंडोनेशिया, मेडागास्कर, मेक्सिको, नेपाल, पेरू, फिलीपींस में विरोध प्रदर्शन हुए। यह प्रदर्शन भ्रष्टाचार, पुलिस की बर्बरता, आर्थिक असमानता, आर्थिक अवसरों की कमी, राजनीतिक

अस्थिरता, शासन व्यवस्था की अक्षमता पर अपना निराशा व्यक्त की है। कुछ मामलों में प्रदर्शनकारियों ने जागरूकता बढ़ाने के लिए व्यापक स्तर पर सोशल मीडिया का इस्तेमाल अपने संदेश को जुटाने, संगठित करने एवं व्यापक बनाने के लिए किया है। नेपाल में कुछ दशकों से लगातार राजनीतिक उथल–पुथल रहा है जिसमें माओवादी जनयुद्ध (1996–2006) राजशाही का अंत (2008), संविधान निर्माण में देरी (2008–2015) एवं सरकार का बार–बार बदलना शामिल है। इस अनिश्चित वातावरण के कारण नेपाली युवा पीढ़ी में कई राजनीतिक एवं सामाजिक चेतना का विकास हुए है। वर्तमान में नेपाल की जनसंख्या का लगभग 40 प्रतिशत से अधिक 30 वर्ष से कम आयु की है। यह युवा की राजनीतिक और सामाजिक ऊर्जा का स्त्रोत है। यह पीढ़ी शिक्षा, तकनीक एवं वैश्विक दृष्टिकोण से लैस है। इस पृष्ठभूमि में कई आँदोलन ने नेपाल की पारंपरिक राजनीति में भूचाल पैदा कर दिया।

नेपाल की राजनीतिक, सामाजिक स्थिति

नेपाल के आधुनिक राजनीतिक इतिहास में परिवर्तन एव स्थायी तत्व रहा है। 1990 का लोकतांत्रिक आँदोलन, 2006 का जन आँदोलन एवं 2015 का संविधान निर्माण, सभी ने देश में व्यापक बदलाव किए लेकिन यह बदलाव युवाओं की आकाँक्षाओं पर खरा नहीं उतर पायी। नेपाल में 2008 से 2024 तक कई सरकारें बदलीं। यह अस्थिरता मुख्य रूप से नीति निरंतरता का अभाव, सत्ता संघर्ष का वातावरण, विकास कार्यक्रमों में अव्यवस्था तथा प्रशासनिक कमजोरियों के कारण रहीं। नेपाल के युवाओं ने सबसे बडी राजनीतिक समस्या भ्रष्टाचार को माना है। Transparency International के रिपोर्टों के आधार पर नेपाल को र्दिक्षण एशिया के उच्च भ्रष्टाचार वाले देशों में गिना जाता है। युवा अक्सर सवाल पूछते हैं कि ''जब नेता ही जवाबदेह नहीं है तो लोकतंत्र किसके लिए ?'' नेपाल के युवाओं की सबसे बडी समस्या रोजगार की है। युवाओं की बडी जनसंख्या भारत, मलेशिया या खाडी देशों में रोजगार की तलाश में जाते हैं। शिक्षा प्राप्त युवाओं का अपने देश में अवसरों की कमी से मोहभंग होना स्वाभाविक है। सोशल मीडिया और इंटरनेट के कारण युवाओं को सूचना और विचारों के नए स्त्रोत प्राप्त हुए। इन युवाओं को टिकटॉक, इंस्टाग्राम, फेसबुक, युट्युब एवं अन्य माध्यम से वैश्विक घटनाओं से परिचित कराया जिससे इन्हें यह अहसास हुआ कि दुनिया में सुशासन संभव है, पारदर्शी प्रणालियाँ असरदार है तथा युवा राजनीति को बदल सकता है।

नेपाल की नई पीढ़ी

वर्ष 1997 से 2012 तक जन्मे नई पीढ़ी जेन–जी कहलाती है। यह पीढ़ी डिजिटल पीढ़ी है। इनके पास सोशल मीडिया की पहुँच आसानी से उपलब्ध हुई है। यह पीढ़ी सोशल मीडिया पर अत्याधिक सक्रिय है। सोशल मीडिया में सक्रियता के कारण अंतरराष्ट्रीय मुद्दे आसानी से उपलब्ध हो जाता है जिससे ये प्रेरित हैं और नीतियों की समझ भी प्राप्त हुई है। इस कारण ये सत्ता से प्रश्न खड़ा करती है। ये वंश या जातीय राजनीति में विश्वास नहीं रखते। इनके लिए योग्यता, क्षमता एवं पारदर्शिता महत्वपूर्ण है। ये नई पीढ़ी सामाजिक न्याय, लैंगिक समानता, LGBTQ अधिकार, कार्यस्थल पारदर्शिता एवं नागरिक स्वतंत्रता जैसे मुद्दे प्रखर होकर उठाते हैं। इनकी सबसे बडी शक्ति सोशल मीडिया अभियानों को जमीनी आँदोलन में बदलने की क्षमता है।

नेपाल में जेन–जी आँदोलन के कारण

1. **राजनीतिक भ्रष्टाचार के प्रति असंतोषः** नेपाल में राजनीतिक भ्रष्टाचार गहरी एवं बड़ी समस्या है। यह अक्सर बडे घोटालों, पारदर्शिता की कमी एवं सार्वजनिक संसाधनों के दुरूपयोग के रूप में सामने आती है। भ्रष्टाचार अब केवल प्रशासनिक प्रक्रिया तक सीमित नहीं है अपितु यह राजनीतिक सौदों, कर व्यवस्था, न्याय प्रणाली एवं सार्वजनिक खरीद में भी व्याप्त है। ट्रांसपेरेंशी इंटरनेशनल के भ्रष्टाचार धारणा सूचकांक ने नेपाल की रैंकिंग 180 देशों में 107वें स्थान पर रखा है, जो चिन्ताजनक एवं गम्भीर स्थिति है। हाल ही में पोखरा हवाई अड्डे के घोटाले में 55 लोगों जिसमें पूर्व मंत्रियों एवं अधिकारियों सहित कई लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया गया है।
2. **भाई–भतीजावादः** नेपाल में सोशल मीडिया के प्रतिबन्ध और भ्रष्टाचार के खिलाफ भडके इस आँदोलन का मुख्य जड़ 'नेपोटिज्म' अर्थात् भाई– भतीजावाद था। नेपाल के लोगों के मन में 'नेपो किड्स' और 'नेपो बेबीज'

को लेकर गुस्सा था। इनकी लग्जरी लाईफ स्टाइल और एक आम नेपाली गरीब नागरिक की जीवनशैली में जमीन आसमान का अंतर है। आँदोलन से कुछ दिन पहले नेपाल में सोशल मीडिया पर #NepoBabis, #NepoKids, #PoliticianNepoBabyNepal कुछ हैशटैग तैर रहे थे। इसके बाद लोगों में ये शब्द जानने के लिए जिज्ञासा बढ़ी कि ये क्या है? इस कैंपेन के माध्यम से युवा इन बच्चों की आलीशान जिंदगी पर प्रश्न उठा रहे हैं और आरोप लगा रहे हैं कि ये सभी सुख–सुविधाएँ भ्रष्टाचार से मिली दौलत से खरीदी गई है।

3. **बेरोजगारी और आर्थिक अवसरों में कमी:** बेरोजगारी एवं आर्थिक अवसरों में कमी नेपाल की एक गंभीर समस्या है। 2024 में बेरोजगारी दर 10.70 प्रतिशत तक पहुँच गया जो बेहद ही चिंताजनक स्थिति है। नेपाली युवा बडी संख्या में बेहतर रोजगार की तलाश में विदेश पलायन करते हैं जिस कारण मानव तस्करी एवं सामाजिक अस्थिरता बढ रहा है। उच्च जनसंख्या वृद्धि, धीमी आर्थिक विकास दर, खराब शैक्षिक गुणवत्ता, राजनीतिक अस्थिरता एवं धीमी आर्थिक विकास दर जैसे अनेक कारक इस समस्या को और गंभीर बना रहे हैं। इस कारण युवाओं को देश के अंदर रोजगार मिलना मुश्किल हो गया है। रोजगार उपलब्ध न होने के कारण लाखों युवा बेहतर भविष्य के लिए भारत और खाडी देशों में पलायन करते हैं। नेपाली युवा दूसरे देशों में किराये के सैनिक के रूप में भी कार्य कर रहे हैं। विदेशों से भेजे गए धन (रेमिटेंसेस) पर देश की अर्थव्यवस्था बहुत हद तक निर्भर है जो एक अच्छा संकेत नहीं है।

4. **सामाजिक न्याय और समानता की आकाँक्षा:** नेपाल की Gen-Z सामाजिक न्याय एवं समानता की प्रबल समर्थक है। यह वर्ग भ्रष्टाचार, तानाशाही एवं पुरानी पीढ़ी के भेदभाव से तंग आ चुकी है। यह वर्ग चाहती है कि सरकार व नेता जवाबदेह बने एवं दमनकारी कार्य (पुलिस हिंसा) के लिए जिम्मेदार ठहराए जाएँ। सोशल मीडिया प्रतिबन्ध जैसे कदमों को वाक् एवं अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर प्रतिबन्ध मानती है एवं डिजिटल विश्व में अपनी जगह चाहती है। नेपाल की Gen-Z एक ऐसी शासन व्यवस्था चाहती है जो अधिक समावेशी, पारदर्शी एवं न्यायपूर्ण हो, जिसमें उनकी आवाज सुनी जाए तथा उन्हें सशक्त महसूस हो।

5. **डिजिटल जागरूकता:** नेपाली युवाओं में डिजिटल जागरूकता तीव्र गति से बढ़ रही है। युवा सोशल मीडिया के माध्यम से सामाजिक एवं राजनीतिक मुद्दों पर आवाज उठाने, भ्रष्टाचार के खिलाफ एकजुट होने एवं बदलाव लाने में मदद कर रही है। व्हाट्सएप, फेसबुक, इंस्टाग्राम, एक्स, युट्युब, टिकटॉक जैसे प्लेटफॉर्म के माध्यम से बडे आँदोलन को चलाते हैं और जानकारियों को साझा करते हैं। सरकार को जवाबदेह ठहराने, लोकतंत्र एवं मानवाधिकारों के मुद्दों पर ध्यान आकर्षित करने के लिए डिजिटल प्लेटफॉर्म का प्रयोग कर रहे हैं।

प्रमुख युवा आँदोलन

1. **Enough is Enough आँदोलन (2020):** नेपाल में 2020 में भ्रष्टाचार, कुशासन एवं सरकार के सोशल मीडिया प्रतिबंध के खिलाफ युवाओं का एक अहिंसक आँदोलन Enough is Enough हुआ। यह आँदोलन सुदन गुरूंग एवं उनके संगठन 'हामी नेपाल' के नेतृत्व में हुआ। इसमें छात्रों ने स्कूल यूनिफॉर्म पहनकर शांतिपूर्ण प्रदर्शन किया। प्रधानमंत्री आवास के बाहर 9 जून, 2020 को Enough is Enough लिखे बैनर के साथ विरोध प्रदर्शन शुरू हुआ। यह आँदोलन नेपाल की राजनीति में युवाओं (GenZ) की ताकत दिखाई तथा ओली सरकार के लिए चुनौती पेश की। इस आँदोलन से राजनीति में नए चेहरों तथा दलों का उदय हुआ। यह देश की राजनीति को प्रभावित किया।

2. **जेन–जी आँदोलन:** जेन–जी आँदोलन मुख्य रूप से नेपाल सरकार द्वारा 4 सितम्बर 2025 को 26 सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर प्रतिबंध लगाने के बाद प्रारम्भ हुआ। नेपाल का युवा वर्ग (जेन–जी) राजनीतिक दलों से अलग होकर बडे पैमाने में सडकों पर उतरा। यह विरोध 8 सितम्बर 2025 को शुरू हुआ एवं 9 सितम्बर 2025 को उग्र हो गया। उसी दिन प्रधानमंत्री के.पी. शर्मा 'ओली' की सरकार को इस्तीफा देने पर मजबूत होना पडा। शुरू में यह आँदोलन शांतिपूर्ण रहा, परन्तु पुलिस कार्रवाई और प्रदर्शनकारियों के मौत के बाद

हिंसक हो गया। इसके बाद प्रधानमंत्री ओली एवं अन्य नेताओं के घरों में आग लगा दी गई। यह आँदोलन अचानक नहीं, बल्कि लंबे समय से जारी समस्याओं के कारण हुआ था। आँदोलन का मुख्य कारण भ्रष्टाचार के गंभीर आरोप, बेरोजगारी और आर्थिक संकट, 'नेपो बेबीज' का मुद्दा और लोकतंत्र के प्रति मोहभंग होना था।

नई पीढ़ी किस तरह शासन परिवर्तन चाहती है?

1. **पारदर्शी, जवाबदेह और तेज प्रशासनः** नेपाल के युवा ऐसी शासन प्रणाली चाहते हैं जहाँ सरकार का काम पारदर्शी हो, नेता और अधिकारी अपने कार्यों के प्रति जिम्मेदार हो तथा निर्णय व सेवाएँ नागरिकों को जल्दी और कुशलता से मिले। जनता में विश्वास बढ़े और भ्रष्टाचार कम हो। सुशासन को बढावा मिले। ई–गवर्नेंस और आरटीई जैसे माध्यमों का प्रयोग हो।
2. **राजनीतिक दलों में सुधारः** 'राजनीतिक दलों में सुधार' नेपाल के युवाओं की मुख्य माँगों में से एक है। वे चाहते हैं कि राजनीतिक दलों में सुधार के लिए आंतरिक लोकतंत्र, वित्तीय पारदर्शिता, उम्र सीमा, नई नेतृत्व का प्रवेश, महिला प्रतिनिधित्व, नागरिक भागेदारी तथा आपराधिक तत्वों पर रोक जैसे उपाय किए जाएँ, चुनावी खर्चों में पारदर्शिता लाई जाए एवं दल के भीतर जवाबदेही को बढ़ावा दिया जाए जिससे लोकतंत्र को मजबूती मिलेगी एवं इस पर जनता का विश्वास बहाल होगा।
3. **आर्थिक व्यवस्था में सुधारः** आर्थिक व्यवस्था में सुधार का तात्पर्य अर्थव्यवस्था को अधिक कुशल, प्रतिस्पर्धी तथा गतिशील बनाने के लिए नीतियों में बदलाव करने से है। इसके लिए FDI को बढावा देने, करों में कमी करने, लाईसेंसिंग हटाने तथा विनिमय को आसान बनाने जैसे उपायों को लागू करना है। स्टार्ट–अप संस्कृति तथा उत्पादक आधारित अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देना। पर्यटन में सुधार करना ताकि पर्यटकों की संख्या में वृद्धि हो सके।
4. **शिक्षा में बदलावः** नेपाल के युवा ऐसी शिक्षा व्यवस्था को अपनाना चाहती है जिसमें तकनीकी कौशल को बढ़ावा मिले जिससे ज्यादा रोजगार उत्पन्न हो सके। इसमें शोध का ज्यादा महत्व हो। लोगों को व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रदान किया जाए ताकि वे स्वरोजगार से जुड़ सकें।
5. **न्याय और मानवाधिकारः** यहाँ के युवा ऐसा समाज देखना चाहते हैं जिसमें सभी को निष्पक्ष सुनवाई, समान अधिकार, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता, भेद–भाव रहित व्यवहार तथा शोषण से सुरक्षा प्राप्त हो, जिससे समाज में समानता, गरिमा तथा सशक्तिकरण स्थापित हो सके।

शासन परिवर्तन की माँगों की चुनौतियाँ

1. **सत्ता का केंद्रीकरणः** शासन परिवर्तन की माँग में सबसे बड़ी चुनौती सत्ता का केंद्रीकरण है। यह केंद्रीकरण मुख्य रूप से नेपाली काँग्रेस, नेकपा–एमाले तथा माओवादी केन्द्र के नेताओं द्वारा भाई–भतीजावाद, भ्रष्टाचार तथा सत्ता के लालच के कारण हुआ है। मार्च, 2026 में आम चुनाव प्रस्तावित है और यहाँ के मुख्य दलों के मध्य लामबंदी शुरू हो चुकी है। ओली और प्रचंड ने मजबूत खेमेबंदी शुरू कर दी है।
2. **राजनीतिक दलों का सह–अपनावः** कुछ युवा किसी खास विचारधारा से प्रभावित होते हैं। उस विचारधारा के दल से अपनापन पाते हैं, जिस कारण उस दल से जुड़ जाते हैं। कभी–कभी राजनीतिक दल युवाओं को अपने एजेंडे में शामिल कर लेते हैं जिससे आँदोलन कमजोर हो जाता है।
3. **भू–राजनीतिक दबावः** नेपाल की आंतरिक राजनीति को कई देश प्रभावित करते हैं। भारत, चीन, अमेरिका व कई अन्य राष्ट्र अपने प्रभाव से नेपाल की राजनीति को प्रभावित करती है जिससे राजनीतिक वातावरण जटिल बन जाता है।
4. **संसाधनों की कमीः** युवा आँदोलन अचानक शुरू होता है, जिस कारण इस आँदोलन में संगठन की कमी होती है, जो आँदोलन के बाद में निरंतरता बनाए रखने में समस्या उत्पन्न करती है। इनके पास अनुभव की

भी कमी होती है। युवा आँदोलनों को संस्थागत और वित्तीय सहायता का अभाव होता है।

शासन परिवर्तन की माँग का भविष्य एवं संभावनाएँ

1. **युवा–आधारित राजनीति का उभारः** युवा आधारित राजनीति का उभार नेपाल की एक महत्त्वपूर्ण बदलाव है, जहाँ पर पारंपरिक राजनीतिक दलों से मोहभंग तथा राजनीतिक अस्थिरता के कारण युवा सीधे सत्ता तथा नीति–निर्माण में सक्रिय भागेदारी की माँग कर रहे हैं। काठमाँडू के मेयर बालेन्द्र शाह तथा सुदन गुरूँग जैसे युवा नेताओं के माध्यम से तकनीक–प्रमी, जन–केन्द्रित तथा वैकल्पिक राजनीति का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं।
2. **नीतिगत बदलावों की संभावनाः** नेपाल में स्थानीय चुनाव सफल रहे हैं तथा डिजिटल परिवर्तन हो रहा है। भविष्य की नीतियाँ भू–राजनीतिक संतुलन तथा आर्थिक आत्मनिर्भरता पर निर्भर करेंगी। यहाँ पर युवाओं तथा प्रवासियों की भूमिका महत्वपूर्ण है। अब नेपाल में स्थिरता तथा नीतिगत सुधार की संभावनाएँ हैं, लेकिन यह राजनीतिक इच्छाशक्ति, युवाओं की माँगों तथा भू–राजनीतिक दबावों को पूरा करने की क्षमता पर निर्भर करेगा।
3. **लोकतांत्रिक संस्थाओं की मजबूतीः** युवा अब सार्वजनिक मामलों में अधिक सक्रिय हैं। ये चुनाव लड़ रहे हैं तथा सामाजिक–राजनीतिक मुद्दों को आगे बढ़ा रहे हैं। Gen-Z के नेतृत्व वाले भ्रष्टाचार विरोधी आँदोलनों ने जवाबदेही, पारदर्शिता तथा समावेशी की माँग कर रहे हैं, जिससे युवाओं की राजनीतिक भागेदारी बढ़ी तथा संस्थागत सुधार पर बल दिया जा रहा है।
4. **राजनीतिक जागरूकताः** जेन–जी आँदोलन ने नेपाल में राजनीतिक जागरूकता को नया आयाम प्रदान किया है। सोशल मीडिया के माध्यम से युवा वर्ग भ्रष्टाचार तथा राजनीतिक जवाबदेही के मुद्दों पर मुखर हो रही है। इस कारण पारंपरिक राजनीति में बदलाव की माँग तीव्र हो गई है। युवा वर्ग राजनीति में सक्रिय भूमिका निभा रही है। युवाओं की सक्रिय सहभागिता राजनीतिक संस्कृति में सकारात्मक बदलाव ला रही है।

निष्कर्ष

नेपाल की नई पीढ़ी एक निर्णायक चौराहे पर खड़ी है, जहाँ वह अपने देश के भविष्य को पुर्नपरिभाषित करने के लिए तैयार दिखती है। यह पीढ़ी लोकतांत्रिक आदर्शों, पारदर्शिता, न्याय और बराबरी की पक्षधर है और भ्रष्टाचार, राजनीतिक अस्थिरता तथा अनुत्तरदायी शासन को अस्वीकार्य मानती है। उनकी मांगें केवल विरोध के लिए विरोध नहीं बल्कि सार्थक एवं स्थायी परिवर्तन की ओर संकेत करती हैं। नेपाल के लिए यह अवसर भी है और चुनौती भी। यदि युवा ऊर्जा को सही दिशा मिले, तो देश सामाजिक–राजनीतिक पुनर्जागरण की ओर बढ़ सकता है अन्यथा, यह ऊर्जा असंतोष और पलायन में बदल सकती है। नई पीढ़ी आज नहीं तो कल, लेकिन निश्चित रूप से नेपाल के शासन को नए ढ़ाँचे और नई सोच की ओर ले जाएगी। यह परिवर्तन समय की आवश्यकता है और इस शोध का निष्कर्ष भी।

सन्दर्भ सूची

1. नेपाल में करप्शन टॉप पर! इसी ने भडकाया जेन–जी का गुस्सा, क्या अंतरिम पीएम सुशीला कार्की लगा पाएँगी ब्रेक? छमू 18 हिंदी, 16 सितम्बर, 2025.
2. आखिर कहाँ से आया ये ''नेपोटिज्म'' जिससे पैदा हुए गुस्से ने नेपाल में सत्ता उखाड दी? 18 सितम्बर 2025, द लल्लनटॉप.
3. नेपाल में जेन जी आँदोलनः युवाओं का गुस्सा और सत्ता का संकट, दिसंबर 2025, संस्कृति आई.ए.एस., https://www.sanskritiias.com/Currenaffiars, Accessed on 05/10/2025.
4. आर्थिक और राजनैतिक बदलाव से गुजरता पडोसी देश 'नेपाल' 20 जून, 2022, www.orfonline.org, Accessed on 05/10/2025.

5. अधिकारी, ए. (2020) *नेपाल में युवा राजनीतिः 2015 के बाद की गतिशीलता का अध्ययन,* नेपाल इंस्टिट्यूट फॉर पॉलिसी स्टडीज, काठमाँडू।
6. दहल, डी. आर. (2018) *नेपाल में राज्य, समाज व शासन,* केन्द्रीय समाजशास्त्र विभाग, त्रिभुवन विश्वविद्यालय, काठमाँडू।
7. ट्रांसपेरेंसी इंटरनेशनल (2018–2023) भ्रष्टाचार की धारणा सूचकांक रिपोर्ट।
8. शर्मा, के. (2021) नेपाल में डिजिटल सक्रियता, *जर्नल ऑफ साउथ एशियन डेमोक्रेसी,* 12(2), 34–52।
9. नेपाल केंद्रीय सांख्यिकी ब्यूरो (2021) राष्ट्रीय जनसंख्या जनगणना।
10. नेपाल श्रम बल सर्वेक्षण, (2022) श्रम मंत्रालय, नेपाल।
11. खरेल, एस. (2022) *संघर्षोत्तर नेपाल में युवा आँदोलन,* सामाजिक विज्ञान प्रेस, काठमाँडू।
12. थापा, बी. (2020) Enough is Enough मूवमेंट एन्ड नेपाल्ज युथ एक्टिविज्म, *नेपाल जर्नल ऑफ पॉलिटिकल साइंस,* 5(1), 71–90।
13. यूनाईटेड नेशन्स डेवलपमेन्ट प्रोग्राम (2021) नेपाल ह्युमन डेवलपमेंट रिपोर्ट, न्यूयार्क।

****