

B U D D H A

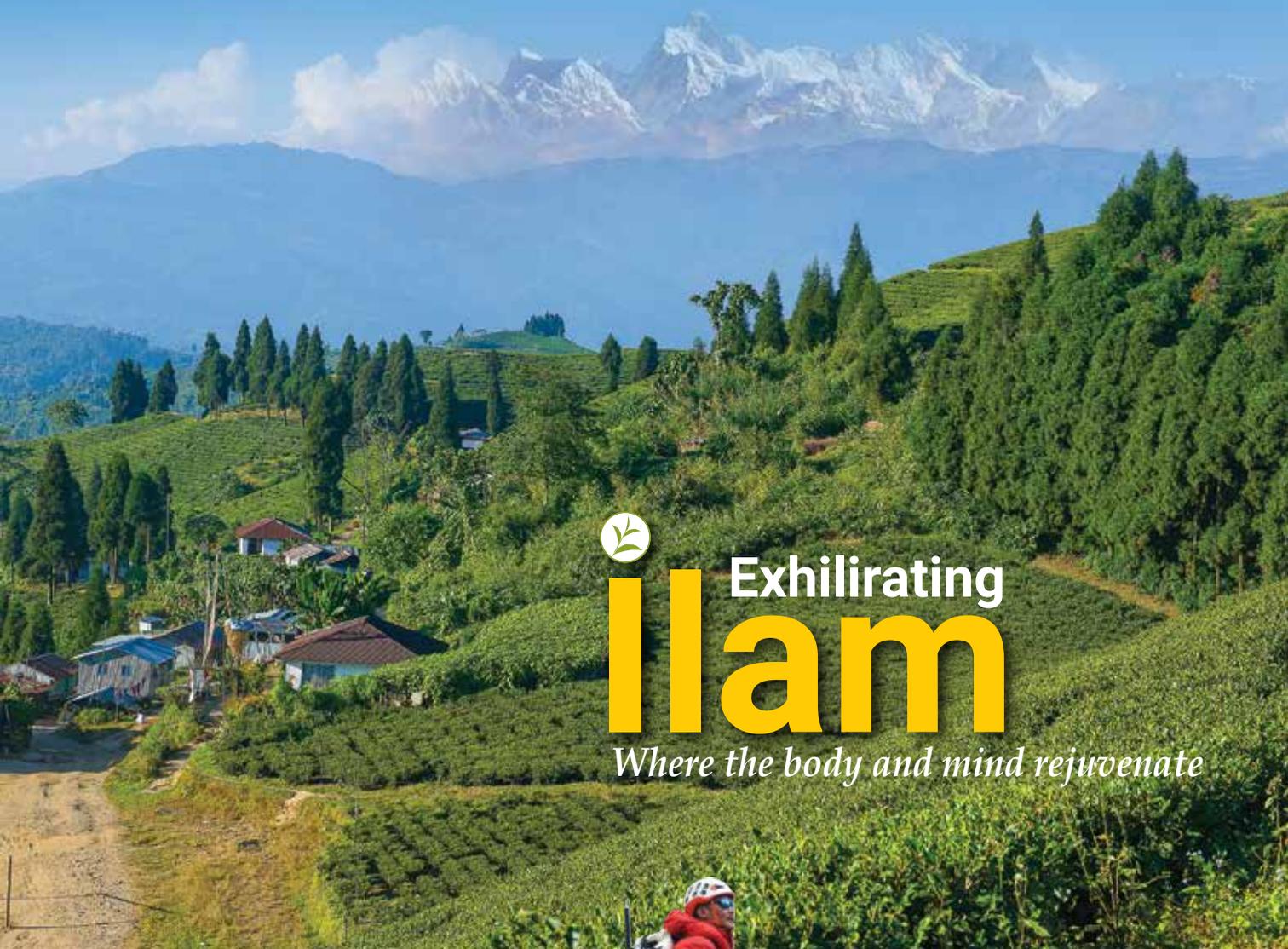
Issue # 47
October 2023

Yatra

www.buddhaair.com



प्रणयरागमा
खुलेकी
गायिका



Exhilarating Ilam

Where the body and mind rejuvenate



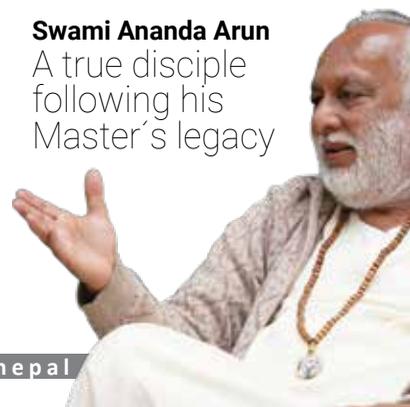
नेपाल
चिनाउने
भान्से

सन्तोष साह



Know
Your
Climbing
Gears

Swami Ananda Arun
A true disciple
following his
Master's legacy



f facebook.com/buddhaair

t @airbuddha

ig @buddhaairnepal

"Solutions for Mobility, Respiratory and other Home Care requirements"

Electric Wheelchair



Rollator



Battery Operated Patient Lifter



Reclining Electric Wheelchair



Portable Electric Wheelchair



Riser & Recliner



Electric Scooter



BIPAP & CPAP



Oxygen Concentrator



Portable oxygen Concentrator



SURYODAYA Inc.

ENHANCING QUALITY OF LIFE

Jawalakhel, Lalitpur +977 9863249395

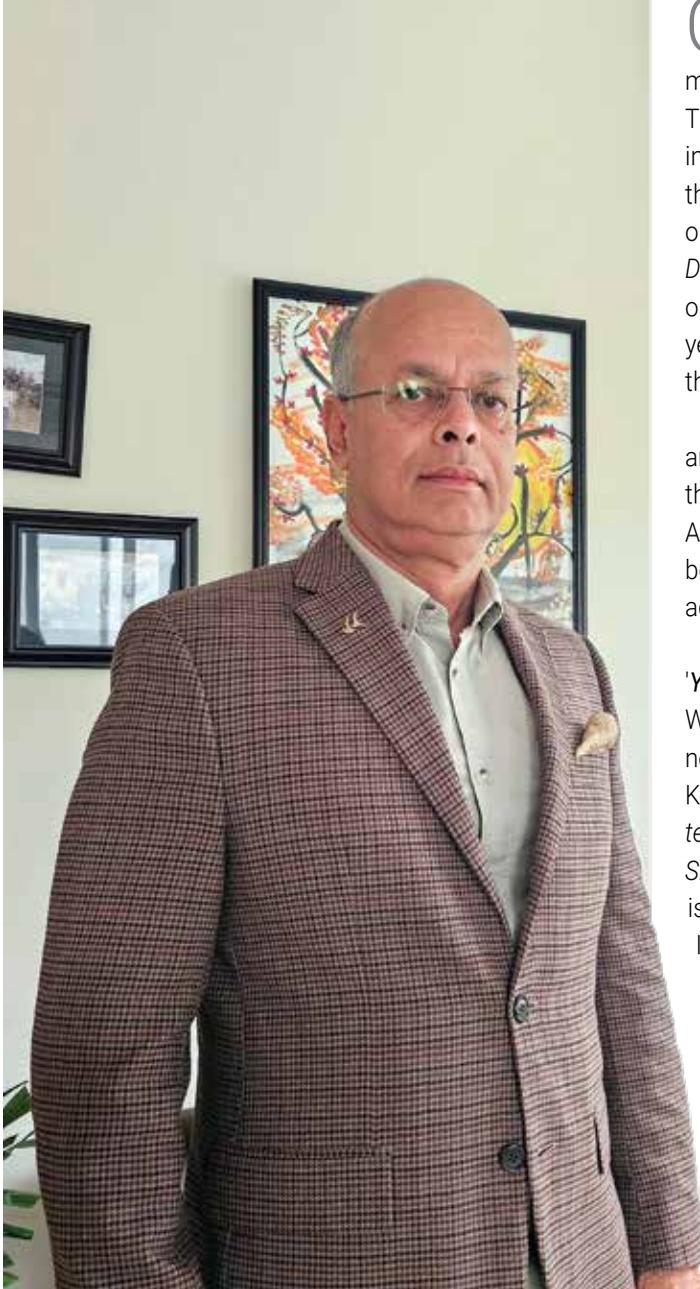
+977 1 5523914

homecare@brgmed.com

www.suryodayainc.com.np



Namaste & Welcome Onboard!



October is an exciting time of the year in Nepal for many reasons. The skies clear out revealing the majestic mountains as the monsoon comes to an end. The cool autumn breeze starts to blow as everyone gets into a cheerful mood. One of the major Hindu festivals in the world, and the most widely celebrated, *Badha Dashain* or *Bijaya Dashami* falls during this month. Along with *Dashain*, we also celebrate our anniversary. Buddha Air operated its first flight on 11th October, 1997. Twenty-six years later, we have now become the longest serving and the biggest domestic airline company of Nepal.

Although the journey wasn't a smooth one, the ridges and bumps along the way helped us learn and become the organization it is today. I can proudly say that Buddha Air has now become the largest ATR fleet carrier of Nepal, boasting a total of 16 ATR aircrafts. We are planning to add more fleets in the near future.

We hope you enjoy this issue of our inflight magazine, 'Yatra', where we explore llam and its multiple attractions. We also take an in-depth look into all the gears you would need to climb a mountain, some hidden spots around Kathmandu to explore such as *Shree Gha* and the *Ganesh temples* as well as a look into the 900-year-old festival, the *Sikali Jatra*. You can also explore the *Dhaulagiri trek* which is one of the most technical yet wonderful treks of Nepal. I hope you enjoy reading this issue on our flight.

On the occasion of our 26th anniversary, I would like to thank everyone who has been a part of this incredible journey. We are confident we will be able to reach new heights with your trust and support. Thank you for trusting us and we hope you have a very pleasant flight.

We look forward to any suggestions, feedback, experiences or testimonials that you would like to share with us.

Birendra Bahadur Basnet
Executive Chairperson, Buddha Air



In-flight magazine
Jawalakhel, Lalitpur, Nepal
e-mail: yatra@buddhaair.com

Published by: *Buddha Air Pvt. Ltd.*, Jawalakhel, Lalitpur, Nepal

Editorial Board : ●Khagendra Bahadur Basnet ●Subarna Kharel ●UL Shrestha ●Ratna Rai ●Dipendra Karna

निजीवन बीमा अँग सम्बन्धित हरेक प्रकारको जोखिम वहन गर्ने जिम्मेवारीका साथ अगाडी बढ्दै



Property Insurance
सम्पत्ति बीमा

Motor Insurance
मोटर बीमा

Marine Insurance
समुद्रिक बीमा

Miscellaneous Insurance
विविध बीमा

CAR/Engineering Insurance
सिवासाहिक बीमा

Agriculture Insurance
कृषि बीमा

Aviation Insurance
उडान बीमा

Micro Insurance
मिक्रो बीमा



IGI PRUDENTIAL INSURANCE LIMITED

सुदूरकाको पूर्वाधार, भविष्यको आधार

IGI PRUDENTIAL INSURANCE LIMITED

Corporate Office : Narayanchaur, Naxal, Kathmandu, Nepal

Phone (Hunting) : +977 1 4511510 | Fax : +977 1 4511736 | Email : info@igiprudential.com

Toll Free

16600 179353

contents

Issue
October
2023



32 A 900-Year Old
Festival of a Town
Lost in Time



43 Nepal Butterflies
A Glimpse



38

The 4 Binayaks
Surrounding
KTM Valley



70 नृत्यमय
अनुष्ठान
भिभिकिया



76 विपिन कार्की
भस्मे डनदेखि
सेल्फी किड-सम्म





Exhilirating Ilam

Where the body and mind rejuvenate



Kanyam



■ Amrit Bhadgaunle

Ilam, a hilly district of eastern Nepal, is an agrotourism destination where potatoes, milk, ginger, tiger grass, *Akbare* chillies, cardamom and orthodox tea are produced. The Ilamelis are laborious, that is why they have painted their hills green with tea farms. Ilam is rising to prosperity thanks to agriculture tourism.





A large number of domestic tourists visit Ilam every year, enjoying nature, culture, agriculture and religious heritages. Ilam Bazar, Kanyam, Antudanda, Sandakpur, Maipokhari, Larumba, Todke Jharna, Chintapu, Siddhithumka, Gajurmukhi, Maikhola, Joubari, Patenagi, and Hangetham are the some of the must-visit destinations here.

Ilam is like a painter's picture book. The more you turn the pages, the more

unique the images you'll see. With the development of tourism infrastructure, the entire Ilam district can shine as a agricultural tourism hub if promotion can be done with the help of good branding.

Travelers should plan their trip so that they spend at least three nights in Ilam. Let's explore some top destinations of Ilam.

How to reach Ilam?

BP Highway from Kathmandu. 520 km from Bardibas to Ilam Bazar by highway, 12 hours by bus. Or Kathmandu-Bhadrapur 50 minutes by air. The distance from Bhadrapur to Ilam via Charaali is 95 km, 3 hours by car. Charaali-Ilam Bazar 85 km.

KANYAM

Kanyam in Suryodaya Municipality-6,7, 8 is famous for tea gardens, Himalayaa and horse riding. The mountains that can be seen from here include Kumbhakarna, Kanchanjunga and Sagarmatha, even the glaciers can be seen from here. Along with this, there is also the panoramic views of the sunrise and sunset over the mountains.

Horse riding is becoming popular here. You can ride a horse and visit the tea gardens.

Recently, a 'Sky Walk Tower' has been built in Kanyam. Climbing the tower and witnessing the tea fields on the ground and the mountains on the horizon gives a different feeling. A 4-meter wide and 7-meter-long deck is placed on top of the tower's stairs. Walking on this clear glass gives a sense of adventure.

The weather of Kanyam changes continuously. At one moment, the sun shines, and suddenly it rains. Ilam is also known as 'Natural AC' due to its climate.

Kanyam is also famous as a picnic spot. People from Jhapa, Morang and Sunsari come for picnicing. Kanyam can be reached from Birtamod in Jhapa via Charali.

Ethnic costumes and jewelry are available for rent in Kanyam to take pictures in the tea garden wearing them.

Many hotels, resorts, homestays and restaurants have opened in Kanyam.

“We should attract more and more domestic and Indian tourists to Ilam. All our tourism products have not been well marketed. In terms of infrastructure development and marketing, the government and the Nepal Tourism Board should prioritize Ilam.”

Bijay Rai

Chairman, Ilam Tourism Promotion Concern Committee



Trekking tourism can flourish in Chintapu, Sandakpur, Thumke and many other places in Ilam. Apart from that, we need to promote the trekking trail from Pashupatinagar to Chiwa Bhanjyang, Timbu Pokhari to South Base Camp of Kanchanjunga. If treks are organized, employment will be created and the homestays will also benefit.

Keshari Gurung

Chairman, Kanchanjunga Eco Tourism Promotion Committee





ILAM BAZAR

The headquarters of Ilam district is Ilam Bazar (1,208 m.). There are neat houses in the market with a winding road in the middle, on a hill. The market has become a beautiful flower garden of various ethnic communities. Rai, Limbu, Brahmin, Kshatriya, Magar, Newar, Sherpa, Lapcha and Madhesi communities live here.

There are many attractions to visit in the market area, such as the tea gardens, view towers, bear stone cave, Chureghanti monastery, Narayansthan, Maisthan, Bhimsensthan, tea factories, rock climbing, Sinhavahini and Setidevi temple etc. Aarti is held every Saturday evening in Maisthan temple. A cannon of archeological importance is also placed in the temple.

Above the market is Nepal’s first tea garden. Chief Colonel Gajrajsingh Thapa started Ilam Bagan in 1920. At that time, 118 acres were planted. The tea processing factory opened in 1935. Today, tea is cultivated on more than 55 thousand hectares of land in Ilam. The main market for tea is abroad.

From March to November, tea leaves are picked and processed in the factory. You can study how tea is processed in the factories.



There are hotels, lodges, resorts and restaurants of tourist facilities in Ilam Bazar. Maisthan Temple



Ilam Bazar has a lot of attractions that can be covered if you stay for two nights. We should focus on tea tourism. It seems that we should all work together to aggressively promote Nepal’s first historical tea plantation and its religious heritage.



Thewa Tamang, Chiyabari Cottage, Contact: 9824984222



ANTUDANDA SMILES TO WELCOME THE RISING SUN

Ilam is also known as the district of sunrise. Especially from Antudanda, Sandakpur and Siddhithumka, you can see the beautiful view of sunrise and sunset.

Antudanda (1,823 meters) is located in Suryodaya Municipality-5. You can welcome the sunrise from Antudanda on a view tower that has been built here.

Another attraction here is Antupokhari, which is in Suryodaya Municipality-4. You can walk around the lake while boating facilities are also available here. Hotels and cottages with tourist facilities have been built around the pond.

Guphapatal, bordering Darjeeling, is another good tourist destination in Antu region. From here, you can see mountains and tea plantations. It also snows during winter.

More than 60 percent of the land in Antu region is completely covered by tea cultivation. Flower cultivation including that of orchids is also done



here. In Antudanda, you can also observe the customs, culture and lifestyle of the Lapcha community.

Mirik Bazar is near the Indian border from Antu. It takes two hours to reach Mirik by walking.

Homestay tourism has flourished in Antu region. You can taste local cuisine in the homestays and according to the demand of the guests, dances reflecting the culture of Lapcha, Rai, Magar, Tamang, Limbu and Newar are also shown in the evening.

Antu is crowded with domestic tourists throughout the year. It lies 14 km east of Fikkal and there is a road facility right up to the hill.



You can visit Antu area all year round. The best time to see the sunrise is from October to January. We have formed the Sri Antu

Tourism Association

covering Ward No. 4 and 5 of Suryodaya Municipality. There are 68 hotels and cottages in our tourism area. Similarly, more than three dozen homestays are serving tourists.

Rudra Ghimire

*President, Tourism Association,
Shree Antu*

Contact: **9842748599**

FIKKAL

Fikkal is a business center in Suryodaya Municipality-10. Ilam Bazar is 35 km from this location and Antupokhari is 13 km away. Similarly, border Pashupatinagar is at a distance of 11 km. People from Darjeeling come via Pashupatinagar to explore through Fikkal. Similarly, Nepalese traveling to Darjeeling also take this route via Fikkal. This area can become a Lapcha study center along with the historical monastery found here.

Above Fikkal Bazar is the Lapcha Gumba which holds much archaeological importance. It is called 'Phengsong Monastery'. No single fact has been found as to when the monastery was built, but it is estimated to be more than 250 years old. There are idols of Shakyamuni Buddha, Guru Padyasambhava and others in the monastery.

Another monastery of similar importance is at a place called Suryodaya in Municipality-8, Kazini. It is called 'Yangthok Monastery'.

The Lapcha tribe lives in Fikkal area and is an indigenous tribe of Ilam. Lapcha is also among the 10 endangered tribes. They have their own language and script with a population of around 4 thousand. They



We have preserved our art and culture. You can observe the Lapcha lifestyle in the village. The museum we are building here in Fikkal will also help in the study of the Lapcha community.

Prem Bahadur Lapcha
Advisor, Lapcha Upliftment Forum



are nature worshippers and dependent mostly on agriculture.

Fikkal has a tea garden for sightseeing where a Lapcha Museum is

being built. There are also many koseli (souvenir) houses where you can buy Ilameli products.

You can find hotels, lodges and restaurants in Fikkal Bazar.



SOUVENIRS

There are many souvenirs to bring from Ilam for family, relatives and friends. Bombaisan, Lollipops, Churpi, Cheese, Tea, Akbare Chilli, Potatoes, Seasonal Vegetables etc are some of the popular products of this region. Ilam Bazar, Pashupatinagar, Fikkal, Kanyam, Antudanda all have souvenir houses.



LARUMBA : Kirantis Pilgrimage

A place of pilgrimage for Kirantis from all over the world where the practical study of Mundhum is done. The Kirant Dharmalamvi reside in Ward No. 3 and 5 of Mangsebung Rural Municipality of Ilam. The entire settlement is called 'Larumba'. About 5,000 people live in 1,600 houses in the village. Larumba is a village that was officially declared as a "Vegetarian village" in 2016.

According to Nanda Nembwang, the former secretary of Kirat Chohng Muhingum Aghasi Mangenna Sewa Central Committee, alcohol and smoking are not allowed here. It is not allowed to raise livestock for meat or produce alcohol in the village.

Larumba is the work place of Dharmaguru Atmananda Lingden. Atmananda has been living here since 1978 after building an ashram. The villagers have taken his blessings. Atmananda led the villagers along the path shown by social reformer Mahaguru Falgunanda.

Along with regular prayers, the Kiranti scripture Mundhum is studied here. The main temple here is the 'Kirat Hangsam Mujolung Manghim'. Larumba gives the message of world peace and humanity. Three bamboo lingas are buried in every house of the settlement. They fly a red, white flag with a sun.

When you reach the settlement on the hill, a spiritual feeling awakens in your mind. Mangsebung Community Homestay runs in the village.

Larumba is about 16 km from Damak in Jhapa and 55 km from Birtamod.



Buddha Air - Bhadrapur Team



**MAHAGURU
FALGUNANDA**

Mahaguru Falgunanda is a national treasure of Nepal. He is remembered with respect as a revivalist of Kirant Dharma philosophy, a social reformer, and a protector of Mundhum. On May 24, 1941, he gathered the leaders of the Limbuwan area at Lobrekuti in Panchthar and issued a 7-point declaration.

In the manifesto, topics such as not to discriminate between sons and daughters, not to take properties or dowries from daughters-in-law, not to perform sacrifices in the name of God, to bring uniformity in the religious rites of Kirat, not to offer meat after death and to study their own language script.

Born in Chukchinamba, Mangsebung Rural Municipality of Ilam on November 25, 1886, Phalgunanda passed away on 1949. He was declared a National Jewel by the Government of Nepal on 1st December, 2009.



MAIPOKHARI

Biodiversity Study Center

A pond with nine corners (2,121 meters) is situated in the middle of a dense forest. Popular belief is that a goddess resides in every corner of the lake, as such it is a faith center of Hindu, Buddhist and Kiranti communities.

Maipokhari is located in Ward No. 1 and 3 of Sandakpur Rural Municipality. In 2008, the pond was listed in the Ramsar zone.

The reservoir of Maipokhari spreads over 90 hectares. 14 species of mammals, 12 species of snakes, 200 species of flowering plants, 16 species of goldfish, 3 species of snakes, 62 species of herbs, 3 species of fish and 300 species of birds can be found in this area. 231 species of plants can also be found in the wetlands here. Biodiversity and the intersection

of culture- Maipokhari. In order to protect and research biological diversity, the Government of Nepal established a botanical garden here in 1992.

Rai, Limbu, Sherpa, Brahmin, Chhetri, Dalit etc live in the Maipokhari area. There are hotels and homestays near the market where organic food is available. The homestay also shows cultural programs in the evenings such as the performance of Panchaibaja and Naumati baja.

Keep in mind, if you want to stay at a homestay in Maipokhari, you must inform in advance and reach the village before the sun sets in the evening.

Maipokhari lies at a distance of 13 km from Ilam Bazar. The vehicle road reaches all the way to the edge of the pond.



We have opened a community homestay in Deurali Bazar to make it easier for tourists visiting Maipokhari. In

2015, homestays were started with 9 houses, but now, there are 15 houses offering homestays. We host guests in the homes of different ethnic households like Sherpa, Chhetri, Bahun, Rai and Bishwakarma communities. All combined, we can accommodate up to two hundred people in one night.

Jiwan Siwa

Founder President,

Maipokhari Deurali Community Homestay

Contact: **9814018737**





SANDAKPUR

An unparalleled hill station where you can see a 180 degrees' Himalayan range.

The highest hill in Ilam is Sandakpur (3,636 meters). Located on the border of Ilam and Darjeeling, Sandakpur is famous for its mountain view, sunrise and sunset. From here, the glaciers of Nepal, India and Bhutan can be seen. At 180 degrees, mountains like Kumbhakarna, Sagarmatha, Kanchanjunga, Makalu, Pandim can be seen easily.

India's Singhalila National Park is connected with Sandakpur while



the highest viewpoint falls in Nepal. It is always cold in the mountains where after the onset of February, the Rhododendron blooms. It snows

during December and January and colorful flowers bloom from May to July.

There are some hotels on the hill. Sandakpur is especially famous as a summer destination for Bengalis.

Sandakpur is also known as the head of Maikhola. There is a pond on the hill which is called 'Maikholako Shir'. There are temples of Shiva, Ganesha and Devi near the lake and a cattle herding field at a place called Ahal near Sandakpur.

One thing to keep in mind of is that it is a cold place so you should travel with warm clothes. The best season to visit Sandakpur is from October to June.

Sandakpur is located at a distance of 42 km from the headquarters of Ilam. You have to go by jeep from Ilam Bazar via Biblyante. If you go on foot, you can reach Sandakpur in about 6 hours from Maipokhari. Todke waterfall can also be seen on the way here.

Cover Photo: **Sundar Basnet**



We all should understand the importance of tourism. Workers and businessmen working in transport, hotels and restaurants need tourism-friendly training from time to time.



Grishma Subba
Tourism Activist
 Contact : **9852680555**

PROFILE

Bodhisattva Swami Ananda Arun





A true disciple following his Master's legacy

■ Surendra Rana

S Swami Ananda Arun, 80, is a well-known spiritual guru from Nepal with millions of followers across the globe. He is a spiritual guide, yoga educator, accomplished author, engaging speaker, and dedicated meditation teacher. He has positively impacted the lives of thousands, facilitating them on their quest for self-realization.

Having traveled to more than 20 countries, he actively spreads Osho's teachings on meditation, yoga, sadhana, and spiritual practice. His journey involves initiating disciples and establishing ashrams across various locations.

He is the founder of Tapoban International Commune, a spiritual retreat center in Kathmandu.

For more than five decades, Arun has traversed the globe, spreading Osho's teachings and orchestrating countless meditation retreats worldwide. His literary contributions encompass works such as "*Sant Darshan*," "*Sant Geet*," and "*Achham Jo Maile Dekhi*". Arun Swami, proficient in



How to visit Osho Tapoban ?

Osho Tapoban, an international commune and forest retreat center, offers yoga, meditation, psychotherapies, and alternate healing courses in the lush Nagarjuna forest of Kathmandu.

The main tourist season in Nepal is from September to December and March-April with Tapoban being a popular destination year-round due to its geographical location and favorable weather. The climate remains pleasant, and post-October sees a surge in demand.

It is located at the outskirts of Kathmandu valley, 12 km from airport, 10 km from Kathmandu city center, and 6 km from Balaju Bus Park.

Reaching Tapoban is easy if you follow the map on their website, social media or contact by email, or phone. The websites regularly provide updates on meditation camps, events, and retreats.

Call/WhatsApp/Viber:

+977-9847807082

Landline:

+977-1-5112012, 5112013

Email: info@tapoban.com

<https://tapoban.com>

English, Nepali and Hindi, has authored 12 spiritual and meditation books. Arun also frequently graces international spiritual and meditation conferences as a prominent speaker.

He is a wise and empathetic mentor who has guided numerous individuals towards self-discovery, embodying the impact of meditation and spirituality.

EARLY LIFE

He was born in Lohana village, Janakpur, in southern Nepal, in 1947. His father worked as a private secretary to the then Home Minister B.P. Koirala in 1951 following the overthrow of Rana regime in Nepal. Later, his family moved to Kathmandu where his father continued his government job. His father closely worked with prominent Nepalese politicians including Nepal's prime ministers BP Koirala, KI Singh, and Matrika Koirala.

"I was just 6-years-old when my parents moved to Kathmandu," recalled Swami Arun, reminiscing about his early years. His father's role as a *Bada Hakim* (district administrator) led to frequent transfers across

Nepal. "As there were no schools in remote districts wherever my father transferred, I did my schooling in India," says Swami Arun. During his school days, he exhibited a strong inclination towards spirituality. Because of his interests in spirituality, he met many saints and yogis at a young age. He fondly remembers his visits to places like Ram Krishna Mission, Raman Maharshi ashram, etc.

SPIRITUAL JOURNEY

The significant moment in his journey occurred during his engineering college years in 1969 when he met Osho, marking the inception of his spiritual path. He received an initiation from Osho at Pune in 1974 after which he became his disciple.

"My true spiritual journey began after I met Osho," stated Swami Arun, emphasizing the transformative impact of the encounter. "I took initiation from Osho at the Pune International Commune, which was a turning point in my life," he recalls. Following this, a young Arun Kumar Singh was transformed into Boddhisattwa Swami



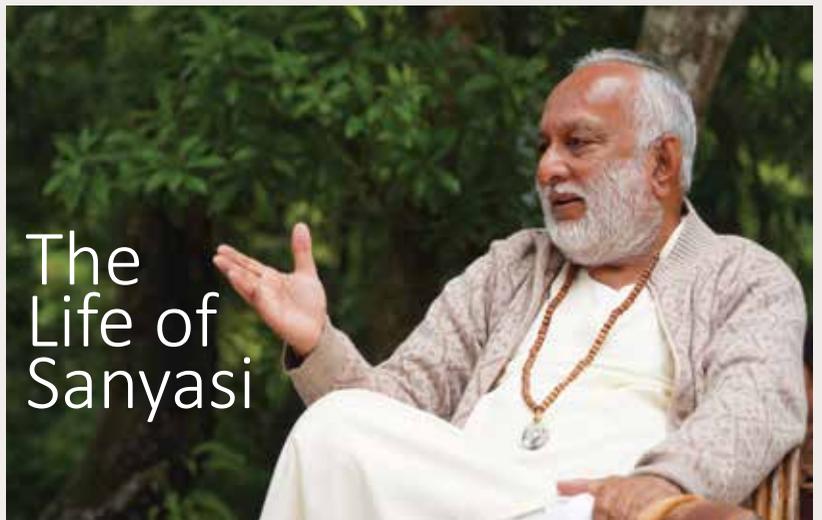
Ananda Arun.

After spending several months under his master's guidance, he received the instruction to open an ashram in Nepal and spread Osho's philosophy and vision.

He opened an ashram at his small home in Tahachal, Kathmandu in 1974, where he began teaching Osho's principles while simultaneously pursuing his engineering career. He first worked in government organizations and later opened up an engineering consultancy firm. The office which was built 30 years ago is still operational.

INCEPTION OF OSHO TAPOBAN IN NEPAL

"Osho's arrival in 1986 led to the establishment of Tapoban, a commune on the outskirts of the Kathmandu valley," Swami Anand Arun recounted. "In the face of challenges during the Panchayat era, we triumphantly founded Tapoban in 1990, surmounting hurdles in registering the organization and acquiring property at that time." Osho Tapoban Ashram's foundation was initiated and inaugurated by



For numerous individuals who inquire about becoming Osho followers, Swami Arun suggests an uncomplicated procedure to becoming a sanyasi. "The process of becoming an Osho sannyasi is simple compared to the complex procedures of traditional sanyas," he explains, "The initiation entails a seven-day meditation period during which the individual stays in the Ashram for a week, focusing on meditation (sadhana)." The guidelines are provided accordingly.

Upon initiation, Sanyasis commit to a minimum of one hour of daily meditation, dedicating an hour to both morning and evening sessions. They wear a beaded necklace and robe during meditation, and casual attire is acceptable outside. Most Sanyasis are vegetarian, they live a simple and virtuous life. They do not consume drugs and alcohol.

He explains that individuals lead their own lives with familial and professional responsibilities, enjoying personal pursuits. "Our sannyasis excel in various fields, including doctors, engineers, politicians, social workers and others."

They maintain honesty in professions, fulfill family obligations, and uphold sadhana. Around 75 people permanently reside in the ashram, while others attend meditation camps. Discipline is essential, and followers are required to engage in Sadhana.

Osho himself. Established in 1990, the ashram has been in existence for approximately thirty-years.

Now, Osho Tapoban has expanded its influence by establishing more than 100 Ashrams across Nepal. Swami Arun has initiated more than 100,000 disciples, coming from diverse backgrounds including doctors, politicians, engineers, journalists, business people and others.

"Over the years, Osho Tapoban has been transformed into a thriving global

spiritual hub," Swami stated. "Visitors from more than 80 countries engage in yoga and meditation, positioning it as one of the most vibrant centers of its kind."

Retired from engineering, he has now devoted his full time to spiritual practicing in Sadhana, teaching and guiding his followers in Osho's philosophy and teachings.

Sadhana is a continuous process to transform the people towards spirituality from materialism.

Swami Arun further discusses the concept of “Zorba Buddha” meaning “a representation of the harmonious integration of materialistic and spiritual aspects in life.”

OSHO – THE UNIVERSAL MEDITATION GURU

Swami Arun describes Osho as a universal spiritual guru. He is known as a captivating spiritual instructor and thinker, celebrated for his distinct perspective on meditation, mindfulness, and individual metamorphosis.

According to him Buddha achieved enlightenment through meditation, while Osho attained liberation by skillfully blending meditation and devotion.

“Osho represents the universal fusion of yoga, meditation, and the devotional path of knowledge.”

He also converses two prominent figures in Nepal’s historical legacy- Gautam Buddha and King Janak. He continues, “Confronted by suffering and mortality, Siddhartha Gautam, forsook the royal palace and attained enlightenment through rigorous meditation.” On other hand King Janak, achieved enlightenment through interaction with Ashtavakra, maintaining his kingly position and fostering a significant spiritual movement.

Swami Arun also mentions two primary paths to *moksha* (liberation): meditation (*dhyana marga*) and knowledge (*gyan marga*), both practiced by Buddha and Janak.

Swami Arun delves into Osho’s expansive wisdom: “Osho’s extensive knowledge encompasses Sufism, Taoism, Patanjali yoga, Gorakh meditation, and more.”

He portrays Osho: “He stands as an exceptionally gifted guru, embodying the qualities of yoga, tantra,

knowledge, and devotion.”

Throughout the history, he elucidates, “Shiva, Krishna, and Osho have integrated yoga, tantra, knowledge, and devotion.”

Osho possesses a comprehensive understanding of meditation and is well-versed in its myriad forms.

OSHO TAPOBAN AS A SPIRITUAL TOURISM HUB

With its natural beauty and world heritage sites luring millions of tourists,

Nepal is a popular travel destination with a wealth of untapped tourism potential. About 1.2 million tourists has visited Nepal before the covid pandemic.

“The nation boasts majestic Himalayan landscapes, varied terrains, and cultural treasures,” says Swami Arun. With nearly 1.6 billion followers of Hinduism and Buddhism worldwide, Nepal would have trouble accommodating only 1% of them. Opportunities abound, with

“How do we comprehend OSHO?”

Osho’s wisdom spans an extensive collection of over 700 books and literary works. In addition, Tapoban has published around 190 of these enlightening books. Osho’s profound knowledge and simple teachings are accessible through a variety of reading choices.” Osho stands as a pinnacle of consciousness, epitomizing spiritual wisdom in the modern era,” expressed Swami. As he has conducted meditation camps across over 100 cities globally, Swami shared, “Osho’s philosophy is on the ascent, echoing the global momentum of Buddhism. Aligned with the scientific leanings of our era, Osho’s philosophy resonates powerfully.”

Osho’s teachings on mindfulness, self-awareness, and personal development have attracted millions of followers worldwide, leading to the establishment of meditation centers, study groups, and communities, especially among the younger generation.



Hindu devotees seeking Muktinath, Pashupatinath, and Janakpur and Buddhists hoping to visit Lumbini.

“To fully harness this potential, Nepal must prioritize infrastructure, connectivity, transportation, and effective promotion,” He suggested. He believes that Nepal would someday serve as a center for world meditation. “We welcome guests from all over the world and, in general, transform them into peaceful, responsible global citizens.”

EMBRACING GLOBAL UNITY

The world has become a closely connected community due to scientific and technological advancements. “The digital realm has enabled unparalleled connectivity, allowing people to communicate instantly,” Swami stressed.

“In all the nations I’ve traveled through, regardless of their prosperity, I’ve encountered a lack of contentment among the people,” remarks Swami. It’s interesting to note that as a country’s prosperity increases, so does the prevalence of individuals grappling with unhappiness and mental distress. According to psychological experts, a staggering 33% of the population wrestle with a range of mental issues, spanning from insomnia to phobias, depression, and various psychological ailments. “It’s rather disheartening to witness the extent to which many rely on medication to fall asleep and wake up, underscoring the artificiality that has crept into our lives.”

Conversely, in regions where development lags behind, a different



scenario unfolds. Swami Arun continues, “These areas boast strong family structures, cultivating an environment where laughter, dancing, singing, and peaceful sleep are commonplace.” Regrettably, in other parts of the world, the bonds of family are deteriorating, leading to unhappiness both within households and throughout society.

“The world was often divided by the forces of politics and religion,” Swami says, “Sustaining divisions in the world is unacceptable; it’s akin to self-destruction.” Political boundaries are temporary as human development transcends such limitations. “As Osho sanyasis, we have shattered these boundaries; our belief lies in unity, not division.”

Swami emphasizes the importance of embracing global unity, as traditional divisions are losing their potency. He calls for a global perspective, recognizing all as global citizens, transcending artificial divisions for the greater good of humanity’s interconnectedness.

CONTINUING OSHO’S PHILOSOPHY AND TEACHINGS

Swami Arun emphasizes the importance of family in his spiritual journey, with his wife and children as his most loyal supporters. He believes in nurturing relationships for spiritual growth. Two of his sons work as engineers abroad, while his daughter is a doctor in Nepal. Swami Ananda, a global spiritual guru, has a professional background as an engineer. His residence in

Tahachal serves as a meditation center, and he plans to donate ancestral properties in Janakpur for Osho’s work after his passing.

Reflecting on his life’s journey, he acknowledges that he has battled unhappiness since his student days. He firmly believes that encountering Osho saved him from a potential path of suicide. Grateful for his guru’s guidance in overcoming depression, Swami reveals that Osho granted him a new perspective, teaching him to discover happiness and laughter in life.

Swami Arun expresses his aspiration to spend his remaining years introducing Osho and his philosophy worldwide, aiming to bring laughter, enthusiasm, and joy to people’s lives.

Swami Arun continues, “My ambition is to dedicate the remainder of my life to introducing Osho and his philosophy to people all around the world, infusing their lives with laughter, enthusiasm, and joy.” He concludes with a gentle smile, saying, “Truly, this is the fundamental purpose of my presence here.”

Photos Courtesy: *Osho Tapoban*



Climbing Mountains?

Know Your Life-Saving Gears

Pema Chhiring Sherpa
Mountaineer

*Summitting mountains is impossible without getting the right mountain gears.
Here's a list of gears you will need to climb Mount Everest.*



■ **Bhadra Sharma**

Climbing mountains means getting prepared to brace all kinds of challenges -- physically, logistically and psychologically. Logistic

management, especially arranging quality gears is a key to saving lives in the mountains.

Quality gear does not only ease expeditions but also ensures success. Alpine journals and historical mountaineering literatures say that failure of pre-world war era expedition was linked with the poor gears. Before 1945, second world war climbers had no quality gear required to deter the extreme cold. This was the reason many climbers died in the Everest region.

Realizing the need for the right gears to make climbing successful, the then Himalayan Committee formed, comprising of British alpinists had tested climbing gears in the UK. Their experiment helped to make 1953's historic Everest expedition successful. Those tested equipment were ferried to Kathmandu via plane, ship, train and ropeway. As many as 350 porters eventually transported these items to Everest Base Camp from Kathmandu.

Not having quality climbing gear means one may face difficulties or may even lose their life in worse conditions. The death of Muhammad Hassan, a Pakistani high-altitude worker, is a textbook example to understand the importance of quality gear in the mountains. Hassan, according to Sherpa guides, died while crossing the infamous bottleneck of Mount K2, world's second highest mountain. His climbing gear was not good enough to save him in such harsh weather conditions.

Unable to endure extreme cold weather of the infamous killer mountain, Hassan was struggling to survive when rescuers tried to save him, eyewitnesses say. He breathed his last at 8200 meters. His death highlights the importance of quality gear in the death zone where temperatures can drop to minus 60 degrees Celsius.

Over the decades, the expedition industry has expanded drastically. Several globally recognized outdoor gear companies are competing to expand their products in markets. Kailash, Rab, Marmot, North Face, Mountain Hardwear, Black Diamond, Black Yak, Colombia, Himali, Exped, are some leading international climbing gear manufacturing companies. Every year, these companies strive to produce better products.

Himali introduced the down suit in 2021 which has been

worn to 13 out of 14 peaks above 8000 meters. "Only Cho Oyu remains to complete summitting all 14 peaks above 8000 meters, and that is what our logo stands for," said Mingma G. Sherpa, a climber promoting Himali. This year, Himali was worn during the expedition of all five Pakistani peaks.

"Internationally branded gears are certified either by climbing experts or UIAA. So far, Nepali products have not been certified. 'Everest Outfit' is seeking authentication from CE," said Lakpa Sherpa of 8K Expeditions, who has climbed Everest nine times and K2 three times.

Nevertheless, climbers have options to choose from several gear companies. "In early 2000, we used to wear old gears as it was difficult to find and afford new gear sets. These days, mountain gears are easily available if you have money," said Sanu Sherpa, a famed climber adding, "You have options in price as well. If you want to buy a complete set of branded gears, it costs about \$10,000."

Impressed by the profitable business of branded mountain gears, recently established Nepali gear companies are also producing their own gear products. This has ensured greater access to gears to the Sherpa guides. Down suits and down jackets produced locally are cheaper as compared to international brands. One can decide whether to buy average climbing gears or choose an expensive one.

Foreign climbers and elite Sherpas often wear branded gears. Some famed Sherpas are appointed as brand ambassadors of reputed gear companies. So, they get free branded gear as part of promotions, and sponsorship too. Mountain guides, especially those beginning their career, however, use locally manufactured gears. An expedition company provides only NRS 130,000 (USD 985) per expedition for beginner guides. So, guides have to compromise gear quality in their early climbing days.

After years of research and development, a few Nepali companies — Kaemp8848, 8K2 Gears, Raeko, Lukla Outfit, Kalapaththar, Makalu Outfit, Mountain Blackstone and Everest Outfit among others have started gear production businesses. Their products have been tested in high altitude areas and used by famed climbers, including Kami Rita Sherpa. Outlets of Nepali gear companies have opened in Kathmandu, Lukla, Namche and Pokhara.

Gears are used to keep each part of the body safe from extreme cold. Protecting a mountaineer from head to toe is essential for climbing. Otherwise, frostbite can impact climbers which may eventually claim their lives.

Major Mountaineering Gears

DOWN SUIT

Experienced climbers like Sanu Sherpa wear a down suit only after reaching above 7000 meters. Others, however, may wear it whenever they feel they're freezing in the mountains. This suit generates heat while climbing and keeps the body safe from cold. Price varies according to brands. A North Face down suit costs NRS 130,000, but a locally manufactured suit can be bought at half the rate at NRS 50,000 to 60,000.

DOWN JACKET

Generally, down jacket is used while staying at camp I and camp II in Everest region. Those who feel cold can use this jacket at the base camp as well. A branded piece of down jacket can cost NRS 50,000. But it doesn't work in high camps. A piece of locally produced down jacket costs about NRS 18,000.

DOWN PANT

Down pants are used during the stay at base camps and peak climbing (6,000 meters). If the pants are manufactured by Nepali outfitters, it costs around NRS 10,000. A branded down pant, however, can cost NRS 130,000.

SUMMIT GLOVE

High quality gloves are required to protect hands from the snow. So far, Nepali companies have not been successful in producing summit gloves. A pair of branded gloves cost NRS 30,000. Ordinary gloves can be purchased at the rate of RS 5,000. But locally produced gloves are popular for trekking purposes.

GORE-TEX JACKET AND PANTS

Gore-Tex is a water proof and wind stopper outer. A set of branded Gore-Tex costs NRS 50,000. A Nepali set costs NRS 30,000.

FLEECE JACKET

It's a kind of inner jacket that climbers wear under a down jacket. It's used as an outer in lower camp. These jackets are warm enough to wear at the base camp on a sunny day. A piece of branded fleece jacket costs NRS 20,000 whereas Nepali jackets cost NRS 12,000.



TECHNICAL DEVICES

ICE AXE

Black Diamond, Petzel and Kailash produce ice axes. The price of a set of ice axes ranges from NRS 40,000 to NRS 100,000.

HARNES

A harness is a device which allows a climber access to the safety of a rope, mainly while ascending and descending. It's used in rock climbing, peak climbing, trek climbing, and rescue purposes. Black Diamond, Kailash, and Petzol produce quality harnesses. A piece of harness costs about NRS 12,000.

ASCENDER/DESCENDER

Each ascender and descender costs NRS 12000. Petzol, Black Diamond and Kailash are leading manufacturers.

CARABINEER LOCK AND UNLOCK

It's a lock device which costs a minimum of NRS 3000.

INFLATABLE MATTRESS

Mattresses should be light as per international standards. These special mattresses generate heat even in snowy regions. A mattress costs NRS. 18,000. Only foreign companies namely Exped and Kailash produce mattresses, and no Nepali brands have produced one so far.

V25 TENT

The V25 tent is used to sleep at night. Kailash, North Face, Mountain Hardwear, and Marmot are international



tent producers. Sagarmatha Tent and Himalayan Tent are local brands. A branded tent costs NRS 50,000 whereas Nepali productions costs NRS 30,000.

ROPE

Dynamic and static Ropes are used for climbing, rescue, cross river, and rock climbing. Generally, static rope is used in fixed lines like Everest and K2 whereas flexible ropes are used for indoor wall climbing and rock climbing. A rope of 8.5mm diameter costs approximately NRS 1500 per meter.

CLIMBING BOOTS

Climbing boots are used while climbing mountains above 8000 meters to avoid frostbite. These are light and comfortable. Lasportiva, Millet, Scarpa and Kailash are leading climbing boot manufacturers. A pair of climbing boots costs NRS 100,000.

SLEEPING BAG

At least two sleeping bags are used to sleep inside a tent. It costs more than NRS 100,000 to buy a North Face sleeping bag. Gush fur is used these bags to make it water proof and breathable. Sleeping bags can save climbers even if the temperature drops to -40 degrees Celsius.

SUMMIT SOCKS

A pair of summit socks costs NRS 8,000. It's made of high-quality fabric and keeps the feet dry even in extreme cold weather. Kailash produces summit sock. So far, no Nepali companies have produced them.

THERMAL SET

Climbers use thermal sets to keep the body warm in the mountains. A set of branded thermal costs up to NRS 25,000.

T-SHIRTS

Apart from heavy down jackets t-shirts are also essential in the mountains. It is used to keep the body warm and dry. T-shirts and trekking trousers can be used while staying at base camp. A piece of branded t-shirt costs NRS 5,000.

HELMET

A branded helmet cost around NRS 12,000. International brand companies, namely Petzal, Black Diamond and Kailash produce such helmets. Every possible test is done on the helmets before they reach

the market. Helmets are certified by experts are used in climbing.

HEADLAMP

To avoid avalanche risks, climbers must walk at night. Fixed on the forehead, headlights help climbers to see in the dark. A headlamp costs up to NRS 12,000. Black Diamond and Petzel are popular headlamp manufacturers.

SUNGLASS

Climbers need to use sunglasses as per altitude

where they are stationed. That helps to save their eyesight from the bright reflections of the snow. Summit sunglasses are different from ordinary sunglasses and their price varies from NRS 15,000 to NRS 40,000. Julbo, Oakley and Adidas are leading sunglass companies.

Besides these gears, woolen caps, sun hot, buff scarves and balaclava are used to protect the head from cold and disasters.



CRAMPON

Crampons are used to walk on ice. The price of crampon ranges from NRS 18,000 to 20,000. Gear companies rent out used gears including crampons if someone is unable to afford it. Black Diamond and Petzel produce crampons.



TREKKING

Dhaulagiri Round Trek

Dhaulagiri Round is considered to be a technical trek. This trek starts from Mudi village in Myagdi, heads to Basecamp and end at Marpha in Mustang. It is a trek that you'll remember for a lifetime.



Dhaulagiri round trek is a perfect trail for those who have experience in trekking and want to try more extreme routes.

This trek can be successfully completed with the help of an experience guide and a reliable trekking company to give you wonderful memories of a lifetime.

Before talking about the Dhaulagiri Round Trek in detail, let's check out some facts! Nepal was divided into 7 provinces after becoming a republic

nation. Among them, Myagdi district lies in Gandaki province. The Dhaulagiri mountain range falls in Dhaulagiri rural municipality-4 of Myagdi. It includes mountains from Dhaulagiri I to VII. Dhaulagiri I (8,167 m) is the only mountain higher than 8,000 meters in this range.

Mt. Dhaulagiri was first set foot by an Australian, Kurt Deimberger. On 13 May, 1960 he and his team had reached the top. Since then, Dhaulagiri has gained international recognition.

Each year, many climbers visit Nepal to climb Mt. Dhaulagiri. However, mountain climbing is not easy, and it costs a lot. It also requires one to have a brave heart and strong self-confidence. Reaching the base camp of these mountains are easier and costs less. This gives an opportunity to touch the mountains up close and bring a sense of adventure and excitement. The Dhaulagiri trek is popular with people who want to have a similar experience.

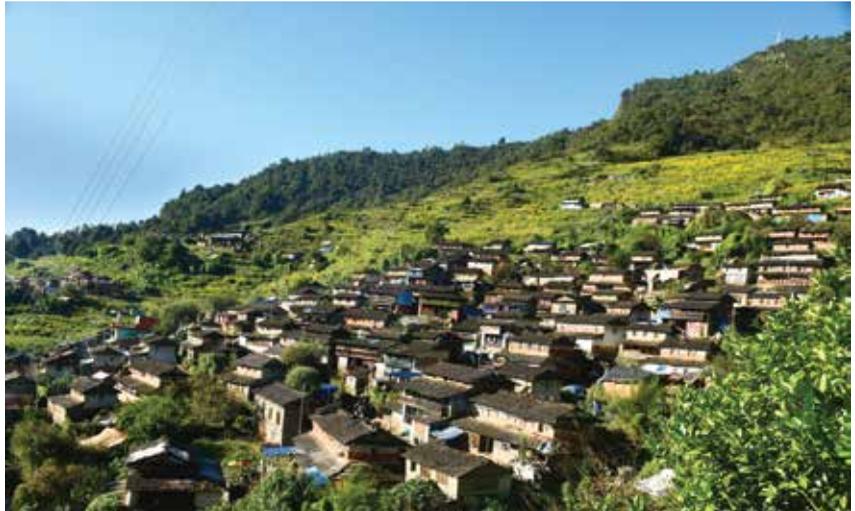
TREKKING

The Dhaulagiri Round and the Dhaulagiri Century Trek are popular among trekkers. Dhaulagiri Round Trek from Kathmandu, requires two weeks for completion, while, Dhaulagiri Century Trek can be completed in one week. Here, we look at the Dhaulagiri Round Trek. It is considered to be a 'technical trek'. In this 10 day trek, the trail goes from Mudi village in Myagdi to Marpha in Mustang district via Dhaulagiri Base Camp. Since there are no hotel facilities in the hills above the western base camp of Dhaulagiri, trekkers need to camp for at least 4 days.

Nowadays, a road network connects Beni Bazar, the head quarters of Myagdi through Darbang Bazar to Mudi village. So now, the trek starts from Mudi village unlike previously when it started from Beni. On the other side, from Marpha, you can find a vehicle road.

On the Dhaulagiri trail, you will find the unique beauty of evergreen forests, streams, winding trails through hills and a clear, blue sky. You can observe the Himalayan range from villages and high hills. Not only that, you can also observe traditional dances and folk culture of the community on the trail. You can meet communities of Newar, Magar, Chantyal, Chhetri, Bahun and Dalit here.

While walking on the trails, you can see avalanches falling. During an



avalanche, the loud thundering noises can be heard.

On the trail, you can come across lots of waterfalls, hear sounds of birds chirping, see wild animals and wild bee hives hanging from cliffs.

Also, at Marpha, Bagara and Mudi villages, you can experience the

traditional lifestyle of the locals. It is fun to witness the cattle herding and agricultural lifestyle.

The western base camp (Italian camp) of Dhaulagiri I on the trail lies at an altitude of 3630 meters and the northern base camp is at 4700 meters. The mountain can be climbed from





both the base camps. But most of the climbing is done from the northern base camp.

The French pass (5360 meters) falls in the highest altitude on this trek. From here, you can see a panoramic view of Dhaulagiri, Nilgiri, Annapurna and Dhampus peaks. The Northern base camp is shaped like a bowl and is surrounded by mountains on all sides.

There are hotels available at western side of Base camp (Italian Camp). This trail is easy however, going

ahead, the trail gets harder. At some spots, you need the help of roads to get you across. After all, the more extreme the trail, the more exciting the experience!

The final destination of the trail, Marpha lies in Mustang where the Thakali community live. Marpha is an attractive village which falls on the way to Lo-Manthang and Mustang. This village is popular for its

— ITINERARY —

- Day 1** Kathmandu – Pokhara – Beni (25 minutes flight and 3 hours' ride)

- Day 2** Beni – Mudi village (3 hours by jeep)

- Day 3** Bagara village (8-hour trail)

- Day 4** Bagara to Dobhan (6 hrs)

- Day 5** Dibhan to Sallaghari (5 hrs)

- Day 6** Sallaghari to Italian Base Camp (3 hrs)

- Day 7** Acclimatization Day

- Day 8** Italian Base Camp to Japanese Base Camp (6 hours)

- Day 9** Japanese Base Camp to Adharshibhir (5 hours)

- Day 10** Adharshibhir to Hidden Valley (8 hrs)

- Day 11** Hidden Valley to Yakkharka (7 hrs)

- Day 12** Yakkharka to Marpha (4 hrs)

- Day 13** Marpha to Beni (3 hours by jeep)

- Day 14** Beni to Kathmandu (9 hrs by jeep)



apple orchards. You can also get apple brandy here.

On the way back from the trek, it is advisable to take a dip in Singa Hot Water Springs near Beni Bazar. Dipping in the natural hot water relieves various types of pain and fatigue. So, trekkers do not miss a chance to experience the hot water.

The Dhaulagiri Round Trek is mostly completed by foreign tourists. But



sometimes, Nepali groups also arrive. In order to increase the attraction of domestic trekkers to this trail, a group from 'Pravasi Nepali Sangh' (MONA), an organization of Myagdi Nepalis residing in Hong Kong trekked to Dhaulagiri base camp in October 2022. The team included 5 couples from MONA, three media persons and supporters from Ashai's Treks and Co.

"We want to request Nepalis from all over the world to experience the Dhaulagiri trek." says the President of MONA Hongkong, Karna Pun. "It can be completed with the help of determination, an experienced guide and suitable gear."



“Lifetime Achievement

Karna Pun

President, MONA Hongkong



We want to request Nepalis from all over the world to experience the Dhaulagiri trek. It can be completed with the help of determination, an

experienced guide and suitable gear.”

Dhaulagiri Round trek is indeed a beautiful trek for both foreign and domestic tourists and can be done from August to December and March to May.

HOW TO REACH?

Kathmandu to Pokhara – 200 kilometers, 6 hours or 25 minutes flight. Pokhara to Beni is 82 kilometers and 3 hours by vehicle. Beni Bazar-Mudi village is 40 kilometers, and 2.3 hours by vehicle. From Mudi, the trek starts and you can reach Marpha in 10 days. Marpha-Beni is 65 kilometers, 3 hours by vehicle.

— TREKKING TIPS —

- Research well on the Dhaulagiri Round Trek and find an experienced trekking guide and company to help you through the trail.
- You can find hotels only till Adharshibir (Italian camp). After that, you will need to camp for at least 4 nights. That's why, make sure to carry the right gears for camping.
- The trail can be blocked during heavy snowfall, so make sure to get a reliable weather update before heading out.
- The way up is dangerous and you have to avoid snow holes (kharpas) in places. Therefore, it is mandatory to carry warm clothes, good trekking boots, walking sticks and snow crampons.
- Avalanches and rocks may fall on the trail. Make sure to stay alert. Take the help of ropes whenever needed.
- There is no wifi or phone connection above Italian camp. Instead, carry a satellite phone.
- Do not rush in the journey to the mountains, walk slowly, getting acclimatized. Do not consume alcohol above three thousand meters. Don't smoke or copulate.
- You can get mountain sickness in high altitude. If the head starts to hurt, rest immediately. And if vomiting begins, immediately take the victim to low altitude. Consume more liquid like garlic soup, hot water.
- When visiting religious shrines along the trail, take your shoes off before entering, and get permission before taking photos.
- Take a chance to experience local traditions. Show support by participating in local culture with respect.

Follow Your Dreams, & Let The Universe Decide



■ Kritika Jha

What did you want to be in your childhood? A doctor, singer, actor, photographer, or an author? And are you doing what you wanted to do? You might have fulfilled your dreams, but not in the way you imagined you would. A good singer might also be a doctor and a very good photographer,

a teacher. Or maybe, someone dreamed of being a pilot and actually flies a plane, enjoying it to the fullest with no regrets, or any unfulfilled dreams.

Well, following your dreams is important to survive in this life. Although there may be many restrictions and responsibilities, chasing your dreams is still important. Who knows? Maybe you will end up finding a treasure that the universe set aside just for you.

Paulo Coelho de Souza born on 24th August, 1947 is a Brazilian lyricist and novelist and a member of the Brazilian Academy of Letters since 2002. His Novel, '*The Alchemist*' became an international bestseller, and he has published 30 more books since then.

The Alchemist is the story of a young Andalusian shepherd boy, Santiago who has a recurring dream about hidden treasures inside the pyramids of Egypt. Santiago was a sheep herder, taking care of his 60 sheep. But as faith meets destiny, the boy happens to meet Melchizedek, the King of Salem, who convinces him to believe in his dreams and sell his sheep and travel to Egypt. Santiago was courageous and always had a passion for traveling. The push from Melchizedek works in his favor.

His journey starts in an African Tangier city where he meets a boy of his age who speaks Spanish. Santiago feels relieved to meet the boy who claims he can take Santiago to Egypt. Santiago trusts the boy but gets robbed in the streets of Tangier. Losing hope, but collecting himself, he decides to return home. On the way he meets a crystal merchant and begins helping in the merchant's shop. Surprisingly, the

merchant makes a great deal of profit in the shop after meeting Santiago. Santiago works for 11 months and 9 days and earns enough to buy sheep and return to Spain. But the universe again works in his favor and he decides to continue his journey to Egypt.

He crosses the Sahara and heads towards Al Fayoum. On the way, he encounters many adventures and realizes that he has experienced so many things that could have never experienced if he stayed as a shepherd.

One of the prominent lines in the book is said by a camel driver to Santiago, "People need not fear the unknown if they are capable of achieving and want." On his journey, he also meets an English man who was in search of 'The Alchemist' who happens to live in the Oasis of Al Fayoum. Santiago accompanies him, and in the process meets his one true love, Fatima who was like a cold breeze in the desert. The Universe brings the two together, but Santiago continues in his journey while Fatima ensures that she will wait for her love and encourages him to continue his journey. On the way, Santiago then meets The Alchemist who leads him to the place in his recurring dreams. Santiago starts digging into the Pyramid but he is then robbed and beaten by thieves.

Does Santiago find his treasure? Give the book a read to find out. This book is worth reading if you believe in the universe, the soul of the world, and most importantly, your dreams.

Although I underlined paragraphs with each turn of a page, a few lines that stuck out most to me are:

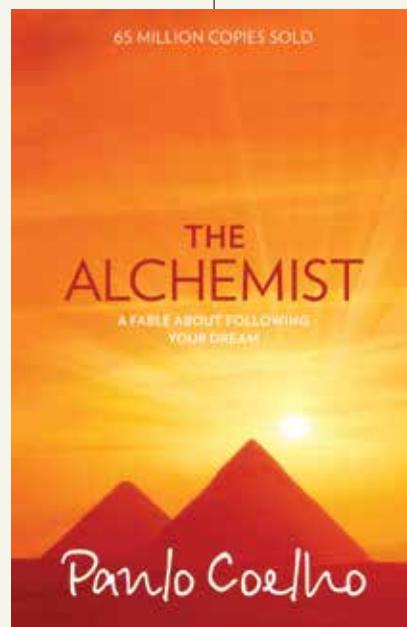
"Everyone seems to have a clear idea of how other people should lead their lives but none about his or her own."

"And when you want something all the universe conspires in helping you to achieve it."

"When something is written, there is no way to change it."

"Everything that happened once can never happen again. But everything that happens twice will surely happen a third time."

"Makhtub"



My Recent Good Reads

Books have become popular among many Nepalis. Lama lists her favorite books by recent Nepali authors



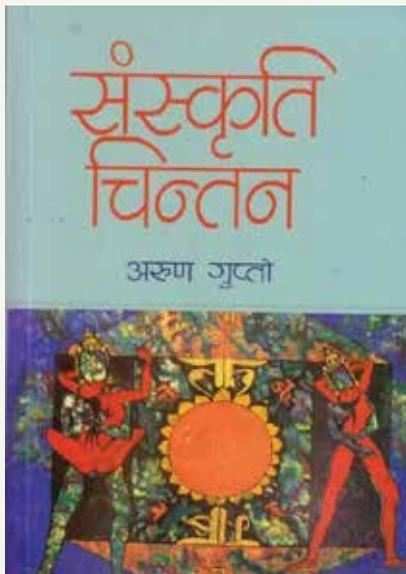
■ Kumari Lama

Book lovers need no seasons to pick their favorite writers and genre. They enjoy reading on a mellow spring as well as during heart-shivering, misty winters. Reading is no more a luxury limited to elitists only. People can easily grab international and national writers with just a click. Or, they can physically visit the book stores for the latest publications. Whether it's about interests in books or developing a reading culture, options are plentiful. It looks as if reading culture has been rising in Nepal. Even while being exposed to the mesmerizing virtual world of social media, there is no lack of bookworms. The Nepali book market seems to have recuperated its previous pace after the long Covid-19 slack.

Proliferating publishing houses have provided various genres and choices to keen readers. Readers can enjoy a roller coaster ride of experimental fiction to social and realistic novels; they can delve into the influential biographies and brain-buzzing essays; they have choices of picking short stories and latest poetry with dissenting voices of the margin. It completely depends upon the readers' preference. The following books are among some of my recent good reads.

ARUN GUPTO'S SANSKRITI CHINTAN

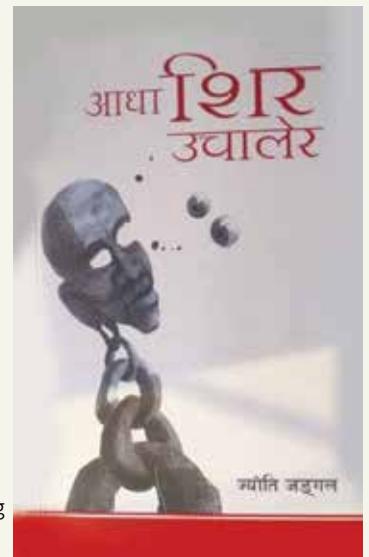
Arun Gupto has several books including Goddesses of Kathmandu Valley (2018) in his creative abode, however Sanskriti Chintan is his first Nepali endeavor. It provokes multiple discourses including nationality, local culture, goddesses, heroes and villains. He sheds light on the



mythical heroes and their struggles and predicaments. He concentrates on the strength of powerful villains such as Shakespear's Iago and Parijat's Suyogbir, who leave long-lasting effects on readers despite their antagonistic characteristic. Gupto has also highlighted the issue of local culture and simple life of people that used to be eco-friendly and in perfect harmony with nature. In the verge of an environmental crisis, his eco-meditation and nostalgia of a green past adds enormous meaning. Overall Sanskriti Chintan has explored various contemporary issues that could make the readers stop and think for a moment.

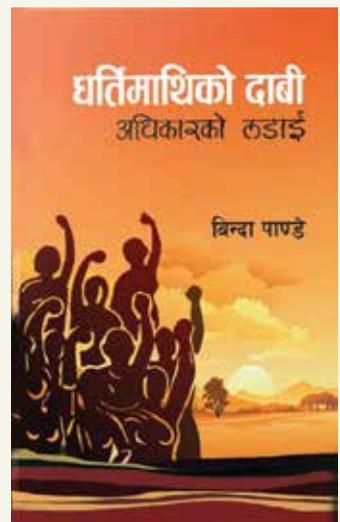
JYOTI JUNGLE'S ADHA SIR UCHALERA

Jyoti Jungle is primarily a poet and a fiction writer, who has been popular among the poetry lovers for her sharp and unapologetic claim of women's identity. Jungle's latest anthology of poetry unveils several aspects of being women and also challenges the existing patriarchal structure. Adha Sir Uchalera covers numerous burning issues including looming gloominess among people due to the corrupt social and political scenario. Even though the poet has unveiled several contemporary issues, she has presented more spontaneously the issue of women's existence, identity and their voices of dissidence. Jungle's poem 'Sajhma Naaunu Mero Ghar!' is her poetic signature.



BINDA PANDEY'S DHARTIMATHIKO DABI

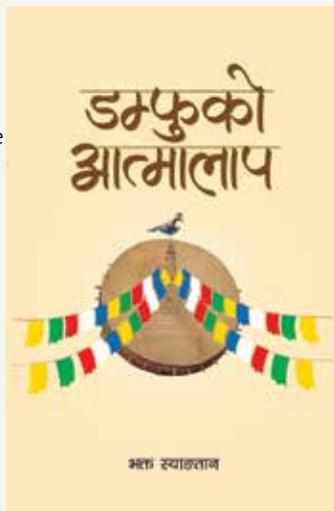
A renowned politician Binda Pandey is also noted for her rebelliousness, intellectuality,



and honesty. She has been unremittingly raising her voice for women and marginalized groups. It is a documentation of political history of women, their social and political contribution and the issue of their invisibility and struggle. She begins her narrative with her own accidental involvement into school politics when she was just a ninth grader in Bhairabi Secondary School, Nuwakot. She continued student politics along with her higher studies in Kathmandu. After the restoration of democracy in 1990s, she became the only elected woman of central committee member in Akhil Nepal Student Union. Partial unveiling of her personal life has provided autobiographical flavor to the book. She has honestly revealed existing patriarchy in her family when the daughters were not counted for family property. Primarily, the book centers on tracing out the history of women's involvement into several social, democratic movements of Nepal and the contribution of women parliamentarians from different political parties, who have raised common voices for the rights of women.

**BHAKTA SYAGTAN'S
DAMPHUKO ATMALAP**

Along with profuse portrayal of images and life narratives of indigenous Tamang community, Bhakta Syagtan's latest short story collection Damphuko Atmalap can be taken as a creative intervention that raises the voice of a marginalized community. His stories

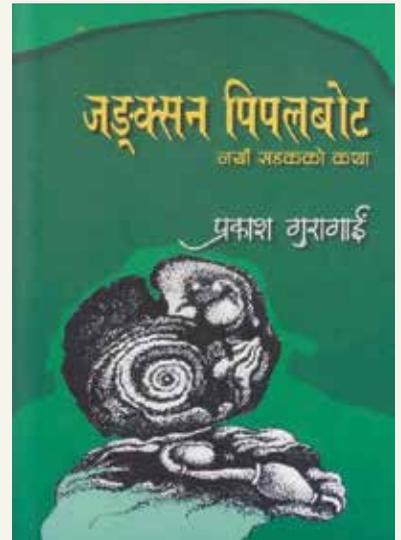


are full of Tamang cultural symbols such as lungdar, damphu and chyorten which not only reflects the cultural issues, but also points towards the structural domination and sidelining of the whole community. The stories such as 'Mlangaiko Apa' and 'Pembako Katha' point towards the biased rulers and their law, which deprived the Tamangs from socio-economical reach. As a result, they are compelled to be porters, rikshaw drivers or physical labourers. Syangtan depicts liveliness of Tamang culture and way of life which has been consistently intimidated by the expanding tendrils of so-called mainstream culture.

PRAKASH GURAGAIN'S JUNCTION PIPALBOT

Latterly remembering and documenting the history of people, community and places have become quite

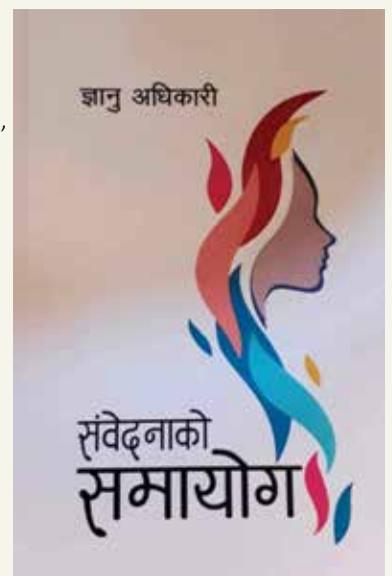
telling aspects in Nepali literature. Similarly Prakash Guragain's latest publication Junction Pipalbot: Naya Sadakko Katha tells several stories and history of Naya Sadak aka New Road. It explores magnetic power of this place that attracts poets, creative people and the rebellions, who raised their voice against autocratic Rana regime.



Readers could revisit the glorious past of New Road when it used to be the center of daily newspaper, discourses, and revolutionary spirit through this book. It also provides ample evidences that shows the transformation of serene Naya Sadak to the crowded New Road. This place witnessed the construction of the first ever movie theatre, Kathmandu Cinema Hall in the capital. New Road also became a bystander when the Dalit community were denied entry into the cinema hall. This book could be a remarkable read on hidden stories of local people and socio-cultural spaces.

GYANU ADHIKARI'S SAMBEDANAKO SAMAYOG

Gyanu Adhikari is an acclaimed literary critic, who has recently published her first collection of essays, Sambedanako Samayog which unearths myriad feminine experiences along with some contemporary social issues. Her essays on one hand penetrate guilt-ridden emotions of a working mother who could not spare sufficient time for her child, whereas on the other hand unveil the challenges women writers have been encountering



in the existing patriarchal social structure. The readers with feminist inclination could fully relate with Adhikari's consistent quest for women's existence, freedom, and identity.



A 900-Year Old Festival of a Town Lost in Time



Sikali Jatra is a unique festival celebrated in the ancient town of Khokana in Lalitpur. This festival is given priority over Dashain.

Photos: Hari Maharjan

Over the years, Kathmandu has evolved from a mystical kingdom hidden within a valley into a booming metropolitan city with a large concentration of the nation's population and rapid development. Despite this, there are several ancient settlements of the Newar community, the original settlers of Kathmandu that to this day seem to be unaffected by the fast-paced changes of the city, and has been able to preserve its traditional and cultural practices. One such settlement is located 10 kilometers away



from the main city area.

When you step into the town of Khokana, located towards the west of Lalitpur, you will find yourself slowing down and taking things one at a time. This sleepy town still has old brick houses lined up on streets covered with stone pavements which give a sense of the slow-paced but peaceful lifestyle. Khokana was once famous for its mustard seed oil production which was sought out by people all over Kathmandu. However today, the oil production has been limited to a couple of small factories. Besides the production of pure mustard oils, this isolated town is also known for another unique tradition, the Sikali jatra.

While the rest of the country celebrates Dashain, Khokana is one of the few exceptions where Dashain isn't necessarily celebrated. Instead, on the day of Ghatasthapana, the seven-day Sikali jatra begins. This festival is one of the major festivals of Khokana and it carries the most importance. The local residents believe that celebrating this festival keeps misfortune away while the Goddess Rudrayani (Sikali) protects the town. The origin of this festival is adjacent to the establishment of Khokana itself. It is believed that Sikali jatra was celebrated since 1217

AD during the time of King Jitapur Malla, the one who created the town of Khokana.

Legend says that the ancient king brought a community of Maharjans and Dangols from Teku Pachali Bhairav temple area to Khokana to look after the temple of Rudrayani which is located in the town square. The temple is one of the eight Asta Matrika temples built by the Malla kings to protect the kingdom of Kathmandu valley. These eight temples are located in the border of Kathmandu in eight cardinal directions. The Astamatrikas or Ajimas as they are commonly known in Newari language are the eight mother deities who are believed to protect Kathmandu valley from epidemics, droughts and natural disasters.

As with other festivals in the Newar

community, the Sikali jatra is overlooked by guthis (a formal organization of devotees allocated to look after a temple or holy property such as land). Three guthis are appointed to look after this jatra, they are Ta Guthi, Shree Khanda Sala Guthi and Jha: Guthi. They manage all aspects of the rituals from organizing necessary ritual objects to managing expenses and feasts.

The festival begins on the day of Ghatasthapana when eight young boys are taken to the Sikali temple which is located about one kilometer outside the main town area, to perform tantric rituals. It is said that nobody but the priests and the boys can witness the secret ritual taking place, not even a bird flying overhead. This closely guarded ritual continues for four days. During the first two days, the boys are





required to gather the puja items from the homes of the highest members of the Ta Guthi and Shree Khanda Sala Guthi. On the fourth day, the boys reappear and then from the fifth day, the festival is celebrated. It is on the fifth day that the idol of the Rudrayani is taken to Sikali temple and placed in front of the temple along with nine holy vessels. The high priests then worship the holy objects and perform more rituals.

On the sixth day, the devotees, dress up as gods and goddesses to perform sacred dances, performing along to music. The dance is similar to other tantric dances performed in the Kathmandu Valley such as the Kartik nach and Ganesh nach of Lalitpur. The colorful costumes represent the major deities of the Newar community including Ganesh, Bhairav, Kumar,

Bishnu and Mahadev. There is also the representation of the Astamatikas or eight goddesses such as Rudrayani (the main deity for the festival), Chamunda, Barahi, Indrayani, Kumari, Vaishnavi, Brahmani and Kumari. During this time, a pot of rice is also distributed among the devotees as prasad.

The festival comes to an end when the idol of goddess Rudrayani is brought back to its temple in the town center. This is followed by revelry and feasts cooked by families in their homes. The festival is one of the biggest celebrations done in the city.

WHY IS DASHAIN NOT CELEBRATED IN KHOKANA?

Dashain is one of the major Hindu festivals celebrated all around the world. Also known as Navaratri, Dusshera and Vijaya Dashami. The

festival celebrates the victory of good over evil where goddess Durga, one of the Astamatika kills the demon Mahishasura after a ten-day long battle. The nine days of the fight is symbolized as the Navaratri (translating to nine days). For Nepalis, the tenth day, or Dashami is the most important day of Dashain when people visit relatives and elderly families to receive tika and blessings.

As the Sikali jatra begins on Ghatasthapana and ends on Astami, the eighth day, Dashami comes too close to the previous festival. From a logical point, it does not make sense to celebrate another major festival just two days after the previous one. There is no time for preparations, budget is limited, and everyone is understandably exhausted after celebrating. Hence, celebrating two major festivals back-to-back is simply impractical.

From a historical point of view, Dashain did not hold much importance in the Newari community in the past as it does today. This is because Newars in different settlements each had their own major festivals which they celebrated such as Indra jatra, Bisket jatra and Rato Machchhindranath jatra. But with time and the assimilation of Hindu religion, Dashain became a major festival. So, even to this day, Khokana still puts more importance over Sikali festival than Dashain.



Shree Gha

A Hidden Replica of Swayambhu Stupa

Among the four Maha Chaityas (Swayambhu, Shree Gha, Chabahil and Khasuti Maha chaityas).

Shree Gha Mahachaitya is the one that holds a very unique story to it. Popularly known as Sigal, this place is a hidden gem inside Kathmandu. This Mahachaitya is surrounded by other little stupas that enhance the beauty of the courtyard and give an array of respect to ancient art and architecture.

The Shree Gha stupa is unique because it is an exact replica of the Swayambhu Mahachaitya, but about a 100 times smaller in size. This temple is reminiscent of the Licchavi era, as several little stupas symbolize the Licchavi period. However, there is no exact date to determine when this

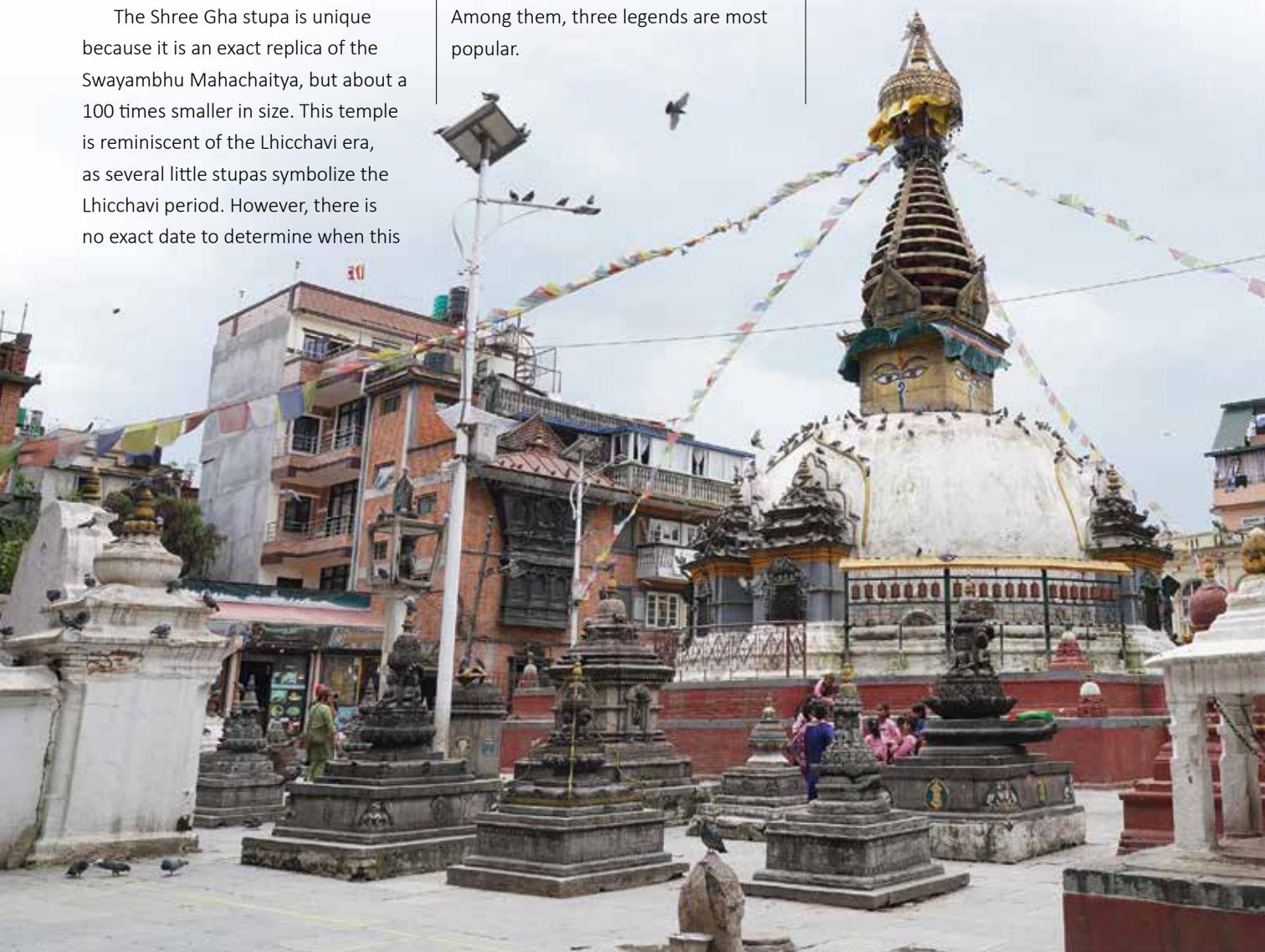
stupa was built. It is generally accepted that this little resemblance of the Swayambhunath stupa was made during the prehistoric Licchavi era.

DIFFERENT ORIGIN STORIES

We still need to find out the real reason this Maha Chaitya was built in the middle of the administrative area like Kathmandu. However, numerous mythological legends and tales surround how the temple came to be. Among them, three legends are most popular.

WORSHIPPING THE SWAYABHUNATH NEARBY

Located on a hill, just 3.8 kilometers west of Kathmandu Valley, the Swayambhunath Stupa attracts numerous visitors seeking religious and spiritual solace. Beyond its religious significance, Swayambhunath is also renowned as a place where the Goddess Harati is believed to possess the power to heal various illnesses.



From Thamel to Shree Gha Mahachaitya

Hidden in Kathmandu is a special place called Shree Gha Mahachaitya. It's an ancient stupa with historical and religious significance. Not very far from Thamel, reaching it takes about 10 minutes on foot from Thamel. To visit Shree Gha, start from Thamel, walk southwest on Amrit Marg. Turn right onto Tridevi Sadak, then left onto JP Road. After that, turn right onto Mahadev Road. This road takes you to the temple. You should see a signboard leading there. If you find the directions tricky, you can always ask the locals who will be happy to give you directions.

Shree Gha Mahachaitya is famous for its special items, called Shree Gha. The temple is like a bridge between the past and today. Going from Thamel to Shree Gha Mahachaitya isn't just a trip – it's a chance to connect with Nepal's special past and feel its spirituality.

This folklore suggests that the establishment of Shree Gha: Chaitya is a deep-rooted consideration for senior individuals who may find it challenging to undertake the journey to Swayambhunath.

A replica temple of Harati Ajima lies to the South-west corner of the Shree Gha: stupa. People visit this sacred site, seeking solace and praying for the recovery of their health. Many people pray to the Goddess and light butter lamps in her shrine.

A TALE OF DEFIANCE AND DIVINE INTERVENTION

According to local folklore, Shree Gha: Chaitya has an intriguing story behind its establishment. It is said that a revered tantric guru was asked by an emperor in Banaras (Varanasi) to build a chaitya. The guru completed the task quickly, but the emperor demanded an animal sacrifice for it to be considered truly established. The Chaitya being a Buddhist shrine, sacrifices were forbidden.

This led to a heated argument, with the emperor insulting the guru. In anger, the guru cursed the emperor and his people, and miraculously lifted the chaitya with his powers, placing it in its current location where it remains

to this day. This tale, while legendary, contributes to the captivating history surrounding Shree Gha: Chaitya.

BUILT FROM LEFTOVER MATERIALS

The third legend is more of an urban legend which says that the Shree Gha stupa was built with materials leftover from the Swayambhunath Stupa's construction.

NAMED AFTER THE SET OF HOLY VESSELS

A small temple is situated to the west of the Chaitya which is actually referred to as Shree Gha. The stupa gets its name from this temple. The name originates from a distinct collection of sacred containers that are housed within the temple. Notably, Shree Gha is one of six sets of holy vessels that have been discovered in the historic city of Kathmandu.

SECOND NAME OF THE MAHACHAITYA

Shree Gha Mahachaitya is also known as 'Kathe Swayambhunath'. Kathé refers to the temple made up of woods. It is called Kathé Syawambhu because the structure and pattern, and the way Chaitya is built are exact replicas of Swayambhu Mahachaitya.

Things to do Around Shree Gha

Shree Gha has evolved into a delightful hideaway where you can unwind and spend quality time with friends. An icecream store is hidden away in the corner, behind a house there which offers many different flavors that you can try. Engage in lively conversations and create cherished memories while relishing these frozen treats.

- Tea shops nearby offer refreshing lemon drinks that add an extra touch of zest to your experience.
- Admire the beautiful craftsmanship of the Shree Gha: stupa and the temples surrounding it. There is a Buddhist monastery and other temples within its premises.
- Visit Shree Gha and let it be the backdrop for unforgettable moments with your companions.



The 4 Binayaks Surrounding KTM Valley



■ Sneha Dangol

In the enchanting realm of the Kathmandu Valley, four Ganesh temples emerge as mystical guardians scattered around the valley. Although their exact origins remain a mystery, the captivating legends surrounding them have bestowed upon these temples an irreplaceable significance in the hearts of Lord Ganesha's followers.

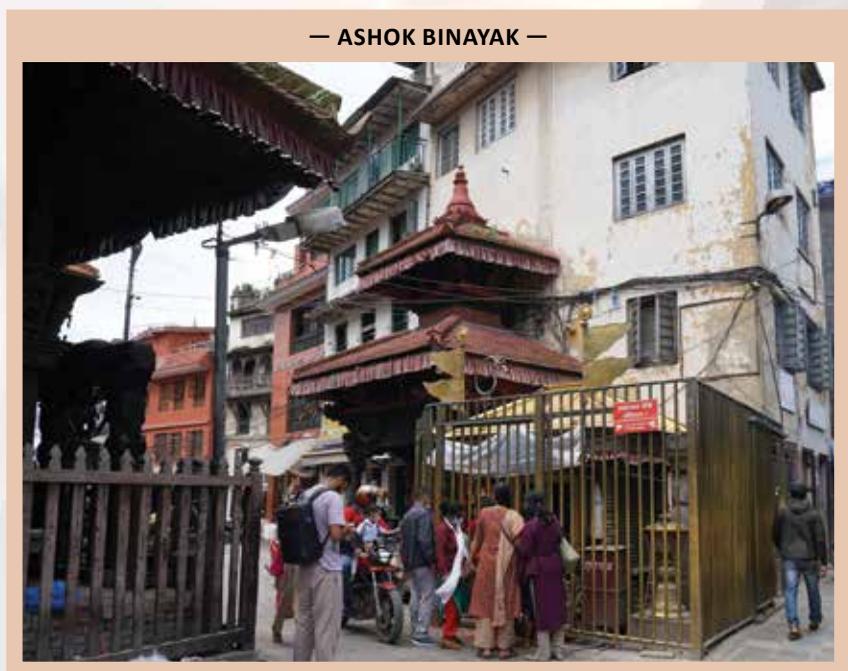
Each temple symbolizes an elemental force, emanating fire, air, earth, and water. They inspire awe and draw worshippers seeking divine blessings and protection, enveloping the valley in an enchanting and sacred aura.

Let's embark on a journey into the captivating stories behind each of the four Ganesh temples that grace the Kathmandu Valley.

ASHOK BINAYAK TEMPLE (MARU GANESH)

The Ashok Binayak Temple is a prominent religious site situated in Maru Tole, which is located on the eastern side of Kathmandu Durbar Square. The name "Ashok Binayak" is derived from two elements "Ashok", meaning without sorrow or grief, and "Binayak", another name for Lord Ganesha. Devotees believe that offering prayers and making wishes at the Ashok Binayak Temple can bring good fortune, prosperity, and the removal of obstacles from their lives.

The Ashok Binayak Temple is a one-story building in the Kathmandu Valley. What makes it special is that it doesn't have a gold-gilded pinnacle on top of the roof like other temples, called a gajur. This absence of the gajur is why the surrounding area is known as "Maru," which means "does not have" in the Newari language. The temple holds a vibrant atmosphere during festivals dedicated to Lord Ganesha, such as Ganesh Chaturthi, when



it becomes a hub of festivities and celebrations.

CHANDRA BINAYAK (RAKTA BINAYAK)

The Chandra Binayak Temple is one of the four sacred Ganesh shrines in the Kathmandu Valley. This temple is

located on the main street of Chabahil, Kathmandu. Also known as Rakta Binayak, it is believed that this form of Lord Ganesh possesses healing powers for ailments and physical injuries. The name "Rakta" refers to blood, signifying the temple's association with curing diseases and external bodily wounds.

— CHANDRA BINAYAK —



The Chandra Binayak Temple is a remarkable two-story temple with a roof made of brass. The temple showcases a golden tympanum depicting Lord Ganesh, along with intricate struts featuring the Ashtabhairabs (eight manifestations of the goddess Kali) and Astamatrikas (eight mother goddesses). The earliest recorded inscription found in the temple dates back to the year 1650, adding to its historical significance.

Many people visit the temple on Tuesdays to pay their respects, seek blessings, and offer prayers to Lord Ganesh.

available physical evidence, the construction of the temple can be attributed to the early 17th century. This suggests that it was built during the reign of King Bhupatindra Malla. However, there are differing rumors surrounding its origins. Some claim that it was built by King Vishnu Dev Barma, while others speculate that it is even older, possibly dating back over a thousand years.

The Surya Binayak temple, also referred to as the “Temple of the Rising Sun,” holds a captivating aura. This divine sanctuary is believed to possess

— SURYA BINAYAK —



extraordinary powers, particularly in healing deaf and dumb children. The temple’s serene ambiance and enchanting views further add to its mystique, attracting seekers of solace and miracles alike.

JAL BINAYAK

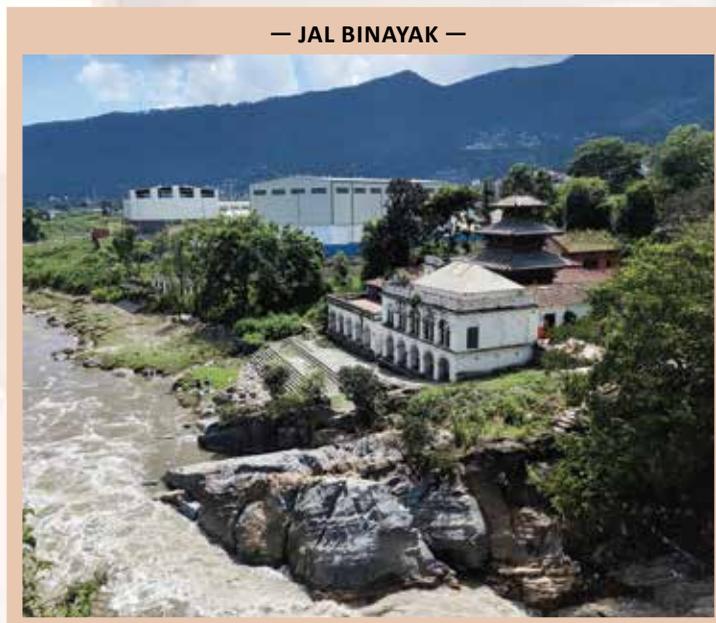
Deep within Kathmandu Valley, there’s a temple called Jal Binayak in Chobhar. It’s one of the four temples dedicated to Lord Ganesh. What makes this temple fascinating is that the idol of Lord Ganesh appeared from the water. That’s why it’s called Jal Binayak.

According to historical records, the temple is believed to have been originally constructed in 723 Nepal Sambat under the reign of King Shiva Singh Malla. After 66 years, in 789 Nepal Sambat, King Sri Nivas Malla of Patan embellished the temple with a gilded Gajur (a pointed design on the roof-top center). The current architectural form of the temple was reconstructed in the Pagoda style during the reign of King Rajya Prakash Malla.

SURYA BINAYAK

The Surya Binayak temple is the oldest among the four popular Binayak temples in the Kathmandu Valley. It is located on a small hill and offers a beautiful view of the Bhaktapur district. This place has become well-known as an escape from the busy city life. Based on the

— JAL BINAYAK —



Saying
'I Do' **on**
Mt Everest

The world was taken aback when Kathmandu native Moni Mulepati and Solukhumbu native Pem Dorjee Sherpa tied the knot atop Mount Everest. They've been helping with mountain tourism in Nepal while running a retail shop in Michigan, America.



It's impossible to predict when two people will fall in love. Without our awareness, love blossoms. As time passes, love deepens. Pem Dorjee Sherpa

and Moni Mulepati both experienced the same thing. During the 2003 mountaineering training, they meet each other for the first time.

Moni from Basantapur in Kathmandu and Pem Dorjee from Taping village in Solukhumbu district share a cheerful, joyous attitude. Over the years following their initial meeting, they grew closer and closer as friends. They couldn't stop thinking about one another. Pem Dorjee made his first ascent of Everest on May 16, 2004. Moni traveled to the Everest region that same year, hoping to scale Lobuche Peak.

"That's when we planned to get married on the summit of Everest in 2005," said Pem Dorjee, "we kept our plans a secret until we reached the summit."

The year 2005 marked the 100th year of the founding of Rotary International. They were tasked with raising the Rotary flag atop Everest on that particular day. Climber Kami Sherpa was also part of that group.

They also had vermilion, rings, and garlands in their bags. At 10:45 a.m. on May 30, 2005, they reached Mount Everest's summit. The Rotary International and Nepali flags were the first to be raised. They then began to exchange floral crowns. And Pem Dorji put 'Sindur' on Moni's head, making Moni his wife. The cold conditions made it impossible for them to remove the gloves and put on the ring.

Companion Kami photographed the couple. Everyone in attendance at the wedding felt a surge of emotion. Pem Dorji embraced Moni and gazed upward, envisioning a bright future together.



The word of their extraordinary wedding spread around the world like wildfire. Neither before nor after that did anyone get married atop Everest. They are the sole wed pair who have ever scaled the summit of Everest to exchange wedding vows.

"Our wedding will be another topic of conversation," said Pem Dorjee, "We got married on Mount Everest so that our families would accept our inter-caste marriage."

Both families were happy. Their intimacy became deeper. They have all relocated to Michigan in the United States. They've been operating a store called "Himalayan Bazar" there. In addition, their company, "Imperial Expedition," offers trekking tours to tourists in Nepal and abroad.

His store sells curio items bought from Kathmandu. Moni is in charge of operations. During the tourism season, Pem Dorjee visits Nepal twice. He takes

foreigners trekking and climbing during the seasons. Therefore, he remains in Nepal from March to May and September to November.

Himalayan Bazaar first opened its doors in 2011. His previous job spanned five years in a restaurant. They opened 'Everest Sherpa Restaurant' in 2017. They sold the restaurant in 2022 after the Corona virus pandemic.

They rode the dream waves all the way to America. Gopal Kashpati, Harsha Ratna Shakya, Ambika Shrestha, and Rupjyoti Shrestha of Nepal attended the 2005 Rotary International Conference in Chicago after hoisting the Rotary flag atop Mount Everest.

Then, both Pem Dorjee and Moni were amazed by the United States. Nonetheless, their affection for Nepal became stronger. They left Nepal for a better life in the United States, but their hearts are still in Nepal.

They both participate in charitable

activities in the community. They made significant contributions to the village's education system and the building of Wangchu Memorial Hospital. They've also constructed a hydro electric plant. The village school, along with a hostel, were both rebuilt after being devastated by the Baisakh 12 earthquake in 2072.

Doing social work is rewarding in and of itself. Pem Dorjee stated over dinner at a Thamel restaurant in Kathmandu, "Life is happy only if you serve others." He said, "We will contribute to the social work of the village till the end."

Pem Dorjee is 42. His wife Moni is a year older. The couple raises two



young daughters, ages 9 and 16. At home, they speak Nepalese with their daughters.

This couple is setting an excellent example. Pem is collaborating with U.S. writer Corinne Richardson, on a book that tells this beautiful, made for a movie love story and what it was like to grow up in a remote Nepali village in poverty and climb his way to success. The book is near completion and seeking a publisher.

Best wishes to the couple .

Night under the open sky

We came from a very humble background. We were born into and raised in extreme poverty. It took us two hours to walk to school. Four hours a day were spent just walking to and from school. When I was in the ninth grade at Changesthan Secondary School, my friend Daba Sherpa and I ditched school and made our way to Namche. There, I worked as a hotel dishwasher for several years.

The queue of tourists waiting to climb Mount Everest used to stretch around the block. Mountaineers were known for their bulky boots and hefty packs. I remember thinking, "One day, I will walk just like them."

In October 1999, my friends and I visited Kathmandu for the first time. We used to eat at a Lainchaur restaurant once a month. Unfortunately, we could not pay our lodging bill at the guest house. For this reason, we often slept on the roof of a small hotel under the open sky. We took cover under the stairwell when it started to rain.

It was sad. We were broke. Life, though, was fun. The 'Wangchu Peak Promotion Company' was run by my uncle, Wangchu Sherpa. I was hired on as an employee. I already had the experience of going to Everest base camp with tourists as a porter while staying in Lukla. So, I went mountaineering and trekking with my uncle's company. Time and experience made me a guide as well.

The Nepal Mountaineering Association provided me with essential mountaineering instruction back in 2001. In 2003, I made my way to Dhaulagiri for the first time. I later summited Everest twice as well. Though I rarely attempt the ascent of a significant peak these days, I frequently ascend little ones.

Like us, most people who work in the mountains wish they could move to America. For us, the pinnacle of achievement is becoming American citizens. So, we'll keep working so that the rest of our lives can be spent meaningfully.



Nepal Butterflies: A Glimpse

■ **Mahendra Singh Limbu**

mahen_limbu@yahoo.com



The interest in butterflies started in Nepal a little over two centuries ago. During those days, Nepal was closed off to foreigners save Great Britain, the only western country with diplomatic ties to Nepal. The British diplomats lived in Kathmandu, and some had genuine interest in butterflies and produced records of butterfly species found in Nepal.

Major General Thomas Hardwicke, a keen naturalist, gave us the first record of 42 butterfly species in the early 1800s. This was followed by Major General Rasmay, a resident from 1852 to 1867 and Lt. Col. F.M. Bailey (1935-38) who brought the total number of species to 365. When Nepal opened up to foreigners, there were several groups from different countries, notably Germans and Japanese, who did many butterfly surveys in Nepal. Despite this early start, it never translated into an influx of Nepalese butterfly watchers and researchers who could have added to the wealth of our knowledge about these insects, or campaigning for the protection of its habitat and nature in this modern age.

Step in Mr. Colin Philip Smith, a strapping young British lad in the early 1960's, and now affectionately known as "Putali Baaje", meaning Butterfly Grandfather. His love for Nepal and his lifetime dedication to the field of Nepalese butterflies put Nepal in the Lepidopterological world map. The number of species recorded through much of his tireless effort grew from less than 400 to a little over 660 species. Currently, it stands at 692.

Here are a few impressive Nepalese butterflies still flying around in the last remaining habitats, many of them in direct conflict with what is, often falsely, termed "development".

1. **Kaiser-i-Hind (Teinopalpus imperialis)**



Its colloquial name is, the ‘King of summits’. You will find this butterfly from 7,000 to 9,500 ft. asl (above sea level). This is an enigmatic butterfly because it is not known to feed in its lifetime on any flowers or other nutrients as regular butterflies do. But on a few occasions, it has been spotted by streams, sipping on the wet rocks during hot, dry days. This is a highly territorial butterfly, regularly appearing on tree tops during morning, circling around in search of females, and chasing away any competitors. It quickly settles on foliage to rest, where it is perfectly camouflaged, or on the ground where it remains absolutely still, conserving its energy. This activity of scouting and resting, is carried on till noon, after which it calls it a day and heads back down the slopes into the forests to reappear the next morning to try its luck once more.

2. **Krishna Peacock (Papilio krishna)**

This is one of four species of Peacock butterflies found in the country. It is also one of the most beautiful butterflies. Its coloration is strikingly similar to the bright



“eyes” pattern found in the tail feathers of peacocks, hence the name. Unfortunately, this butterfly is very rare and it also has a very short season, emerging in late May and disappearing by the third week of June. This a mid-land butterfly, flying in hilly regions between 5,000 and 9,000 ft. asl. Not surprisingly, it is nominated to be the national butterfly to represent the country, only if our leaders can understand the value of its beauty in the richness of Nepal’s biodiversity.

3. **Orange Oakleaf (Kallima inachus)**



This butterfly is a little paradox in itself. You can see from the photo, the perfection its under wings have evolved into in imitating a dry leaf. In fact, no two individuals will ever have the same cryptic marking on the under wings. However, the moment the wings open, the whole act of

camouflaging itself is cast to the winds and is now distinctly visible to its predators, the birds. In reality, the butterfly is displaying itself to attract females. Since the females also have the same colors, do they also do so to attract males? But when the sun shines on cold days, a vast majority of butterflies welcome the warmth with open wings.

4. **Golden Birdwing (Troides aecus)**

This is the largest butterfly found in Nepal with a wingspan up to 6 inches. The International Union for Conservation of Nature (IUCN) has put this species under “protected” status, as these are beautiful and high in demand for collectors. The first two butterflies mentioned



above also fall in this category.

Nepal has two species of Birdwings, the second one is the Common Birdwing (*Troides helena*). Fortunately, these are still found in fair numbers. These fly high on tree tops and are especially noticeable when they visit their favorite source of nectar, the flowers of Mimosa trees in the months of May and June.

5. **Painted Jezebel** (*Delias hyperete*)



This falls under the family of Pieridae, a group with most of its members being white or yellow, hence, these are also referred to as the Whites and Yellows. Some are also dark with yellow spots while some have red spots as well. This coloration comes from the chemical compound pterin which is quite bright when fresh, but begins to dull under direct sunlight and as it ages. Nine different Jezabels are found in Nepal. Most of these can be found flying high up among tree canopy, as this is where parasitic mistletoe plants grow, which is the larval food plant for these butterflies.

6. **Golden Sapphire** (*Heliophorus brahma*)

This is a tiny gem of a butterfly belonging to the Sapphire group. Butterflies from this group do not exceed a wingspan of more than 38 millimeters, yet they have exceptionally bright metallic colored wings, ranging from blue, green, purple and gold. Actually, these are not pigments, but their wing scales are arranged in such a way that they reflect colors which give them their names. One needs to be at an angle most suitable to observe the reflected colors, otherwise they can appear dark. A majority of this species love settling on the ground and feeding off available nutrients.



Unlike the olden days, the younger generation, especially students have shown more interest in lepidopterology. The knowledge of butterflies has also broadened in terms of new records and their distribution ranges. Unfortunately, this has come a little too late, as disappearing and deteriorating habitats have caused the numbers of some species to dwindle or even completely vanish.

It is hoped that future generations will be more responsible and not neglect these butterflies that play vital roles in the ecological balance of nature as well as adorn our environment with its beauty. It is also hoped that the future generations can grasp at what many places in the world have already incorporated: Butterfly Tourism.

सन्तोष साह नेपाल चिनाउने भान्से

संसारलाई नेपाली खानाको स्वाद चखाएर नेपालको पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न हिँडेका अभियन्ता हुन्, सन्तोष साह । 'बिबिसी मास्टर सेफ प्रोफेसनल सिरिज-२०२०'मा उनले सहभागिता जनाएसँगै हाम्रा रैथाने परिकारप्रति विश्वको ध्यान खिचियो । पछिल्लो समय जनकपुरमा 'मिथिला थाली' रेस्टुराँ खोलेका उनले काठमाडौँमा 'ऐला बाइ सन्तोष साह फाइन डाइनिङ' रेस्टुराँ पनि शुभारम्भ गर्दैछन् ।

■ अमृत भादगाउँले



कुन्हारौरी



आलु चिप्स



अदौरौ



बिरिया / अरिकञ्चन



तिसौरौ

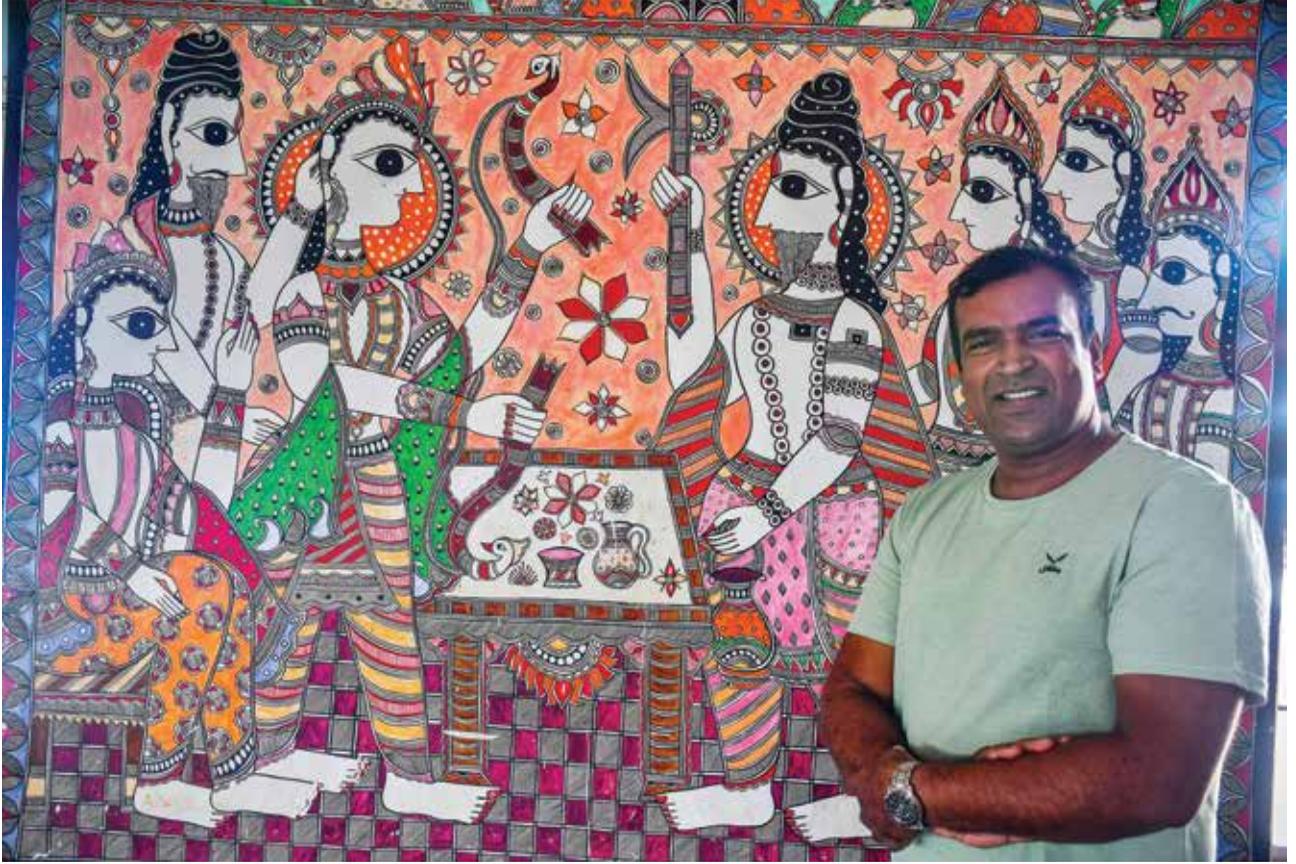


तिलौरौ



Santosh





ती न वर्ष नाघ्यो, सन्तोष साहलाई हामीले चिनेको । विगतमा बेलायतका होटल तथा रेस्टुराँमा भारतीय खाना पकाउँदै आएका सेफ (भान्से) थिए उनी । जब उनी बेलायतको रियालिटी कुकरी टिभी सिरिज 'बिबिसी मास्टरसेफ, दि प्रोफेसनल्स २०२०' मा सहभागी बने, तब धेरैको ध्यान खिचन सफल बने । उनले मौलिक नेपाली परिकार पस्केर निर्णायकहरूको मन जिते । दर्शकको माया बटुले । परिणामस्वरूप उनी प्रतियोगितामा उपविजेता बन्न पुगे ।

रोकिएन उनको दौड, फेरि अर्को प्रतिस्पर्धामा अब्बल बने । अर्थात् 'बिबिसी मास्टरसेफ दि प्रोफेसनल्स रिम्याच २०२१'को उपाधि चुमे । यसरी संसारलाई नेपाली खानाको स्वाद चखाएर नेपालको पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न हिँडेका अभियन्ता हुन्, साह । उनले हामीलाई आफ्ना परम्परागत खानाप्रति गौरव गर्न सिकाएका छन् ।

नेपाली खानालाई विश्वबजारमा लोकप्रिय बनाउन आफ्नो बलबुताले पहल गर्ने उनको लक्ष्य छ ।

'मास्टर सेफ'का रूपमा सम्मानित भइसकेपछि उनले नेपाली परिकार चिनाउने गाइड बुक लेखे, 'ऐला' । त्यसैगरी अलैची प्रयोग गरेर बनाइएका ६० ओटा परिकारको पुस्तक 'वाह अलैची' पनि निकाले । भन्छन्, 'यतिबेला 'हिमालयन कुकिङ' पुस्तक लेख्दै छु ।'

मास्टर सेफ हुनु अगाडिसम्म उनी बेलायतमै बस्थे । हिजोआज बरोबर नेपाल आइरहन्छन् । नेपाली खानाको प्रचार, व्यावसायिक यात्रा र शिक्षणमा उनको समय बित्छ । उनी मण्डिखाटार, काठमाडौँमा रहेको गेट कलेजमा पढाउँछन् पनि ।

उनी बेलाबेलामा 'वर्ल्ड फुड टुर' आयोजना गर्छन् । उनले बेलायत, स्कटल्यान्ड,

आयरल्यान्ड, जर्मनी, अमेरिका, जापान र दुबईमा यस्तो टुर गर्न भ्याइसके । सामान्यतः एक दिनदेखि ५ दिनको कार्यक्रम हुन्छ । टुरमा नेपाली खाना बनाएर खुवाइन्छ । धेरै विदेशीले हाम्रो खानाको तारिफ गरेको उनी सगर्व सुनाउँछन् ।

किन यस्तो यात्रा आयोजना गरेको ? बिबिसी मास्टर सेफको विजेता भइसकेपछि धेरैले उनलाई भनेछन्, 'टिभीको रियालिटी सोबाट त नेपाली खाना हेर्न पायौं । अब हामीलाई खाना पनि चखाउनुस् ।'

त्यसैले उनले सन् २०२२ देखि यात्रा शुभारम्भ गरिहाले । उनको यात्रा जारी छ ।

उनले ६ असार, २०८० देखि जनकपुरमा

'मिथिला थाली' रेस्टुराँ सञ्चालनमा ल्याएका छन् । चाँडै नै काठमाडौँमा 'ऐला दि फाइन डाइनिङ' रेस्टुराँ पनि शुभारम्भ गर्दैछन् । यसमा करिब २० कोर्स हुनेछ । यो ढाँचाको अर्को रेस्टुराँ नेपालमा छैन । अग्रिम बुकिङ गरेका ग्राहकले मात्र खाना पाउने छन् ।

मिथिला थाली र ऐला रेस्टुराँलाई विदेशमा समेत पुऱ्याउने उनको सपना छ ।



उनी बेलाबेलामा विभिन्न विद्यालयमा पुग्छन् । त्यहाँका विद्यार्थीलाई आफ्नो जीवनसङ्घर्ष सुनाउँछन् । उनले आफ्नो धरातल बिर्सेका छैनन् । खाना नहुँदा भोको पेटमा आमाको काखमा बसेर रोएरै रात काटेको कथा सुनाउँछन् ।

जिज्ञासु, मिहिनेती र इमान्दार बनेमा सफल भइने अनुभव बाँड्छन् ।

समग्रमा, बेलायतको पासपोर्ट बोकेर हिँडे पनि मास्टर सेफ सन्तोष साहको मुटुमा नेपाल धड्किन्छ । मिथिला गुञ्जिन्छ । नेपाल आमाप्रतिको उनको समर्पण प्रेरणादायी छ । नेपाल चिनाउने यी भान्सेलाई धेरैधेरै शुभकामना !

मिथिला थाली

प्राचीन मिथिला राज्यको राजधानी जनकपुरधाममा दालभात खुवाउने राम्रो रेस्टुराँको खोजी भइरहन्थ्यो । कतैकतै 'मिथिला भोजन' पाक्थ्यो । राम्रो ब्रान्डिङ हुन भने सकेको थिएन । त्यसैले मास्टर सेफ सन्तोष साहले मिथिला भोजनलाई ब्रान्डिङ गर्ने अटोट गरे ।

पहिला उनले थकाली खानाको अध्ययन गरे । थकाली खाना किन यति लोकप्रिय भयो



त ? मनभित्र उब्जेको प्रश्नको जवाफ खोज्दै उनी पोखरा, मार्फा र जोमसोमसम्म पुगे । ठाउँठाउँका स्वाद चाखे । जताजता पुगे, उतैउतै उनको जिब्रो रमायो ।

जीवनमा कहिल्यै रोपाइँ नगरेका, कहिल्यै धान ननिफनेका थकालीले पस्किएको खाना कति मिठो ! परम्परागत हिसाबले खाना पकाउने र देख्दैमा मुख रसाउने ढङ्गले तात्तातो पस्किने शैलीले गर्दा 'थकाली थाली' ब्रान्डका रूपमा स्थापित भएको बुझ्न उनलाई धेरै समय लागेन ।

अनि मिथिलाको स्वाद फैलाउने हिसाबले अघि बढे । ६ असार २०८० का दिन उनले जनकपुरधामको रामानन्द चोक नजिकै

खोले 'मिथिला थाली' । आमा सुमारीदेवीले रेस्टुराँ उद्घाटन गर्दा उनका आँखामा आँसु टिलपिलाए ।

'जहाँ भए पनि हामी नेपालीलाई दालभात नखाई हुँदैन', उनले सुनाए, 'त्यसैले मिथिलाको स्वाद पस्केका हौं ।'

'मिथिला थाली' सेटमा दालभात, तरकारी सहित १७ थरी परिकार हुन्छ । मूल्य पनि सुलभ छ, ३०० रूपैयाँ मात्र । दालभात मात्र होइन, मधेशका रैथाने परिकारहरू तिलौरी, बिरिया, अदौरी, आलुपापड, कुम्हरीरी, तिसौरी र तरुवा सेटमै पाइन्छ । साथमा दही र थरीथरीका अचार पनि ।

थाली देख्दैमा आँखा र नाक रमाउँछन् भने मुख रसाउँछ । खोंदा सन्तुष्टि मिल्छ । मिथिला भोजनलाई 'मिथिला थाली'का रूपमा ब्रान्डिङ गरेर छोटो समयमै स्थापित गर्ने श्रेय उनले पाए ।

रिक्सावालदेखि सेलिब्रिटीसम्म उनका ग्राहक । रेस्टुराँका भित्ताभरि मिथिला कलाकृति टाँगिएका । मेचमा बस्दा हरर बासना चलछ । एकै पटक १२० जना बसेर खान सक्छन् । सुरुवाती दिनदेखि नै घुइँचो लाग्यो । उनकोमा

सारथी

जनकपुरको 'मिथिला थाली'को व्यवस्थापन दिलिपकुमार साहले हेर्छन् । उनी पनि चर्चित सेफ हुन् । भारतका विभिन्न होटलमा खाना बनाइसकेका उनले विगतमा अमेरिकामा आफ्नै रेस्टुराँ पनि चलाए । कोभिड-१९ पछि वातावरण सजिलो भएन । त्यसैले उनी मातृभूमिमा फर्के, यतै इलम गर्न भनेर । र, भाइ सन्तोषसँगै उनी नेपाली खाना प्रवर्द्धनमा होमिएका छन् ।



रैथाने स्वादको मोहनी

‘जातीय परिकारहरू ब्रान्डिङ गर्नुपर्छ । एक जातिमा सीमित परिकार अर्को जातिले चाख्न पाउँदा आत्मीयता पनि बढ्छ ।’

नेपालमा धेरै जातजाति र समुदायको बसोबास छ । ती सबैका मौलिक खाना रेस्टुराँको मेनुमा आइसकेको छैन । राम्रोसँग पस्कन सकेमा हाम्रा परिकारहरू विदेशमा समेत लोकप्रिय बन्ने देखेका छन् मास्टर सेफ सन्तोष साहले ।

आधुनिकताको भन्दा चढ्दै जाँदा धेरै कुरामा परिमार्जन गरिन्छ । रैथाने परिकार पस्किएँदा परिमार्जन गर्नु भने अर्गानिक स्वाद भेटिन्छ । त्यसैले पुर्खाहरूले सदियौँदेखिको अभ्यासबाट स्थापित गराएका खानाको मौलिकता मार्नु हुँदैन ।

‘विभिन्न जातजातिको सुन्दर फूलबारी नेपालमा जातीय परिकारहरू ब्रान्डिङ गर्नु पर्छ, मास्टर सेफ सन्तोष साह सुभाउँछन्, ‘एक जातिमा सीमित परिकार अर्को जातिले चाख्न पाउँदा आत्मीयता पनि बढ्छ ।’

खाना बनाउने परम्परागत शैली र स्वादमा भने सम्झौता गर्न नहुने उनको सुभाब छ । तुलो परिमाणमा परम्परागत परिकार बनाउने काम भने सजिलो होइन । यसका लागि तालिम चाहिन्छ । उनी भन्छन्, ‘परम्परागत शैलीमै तुलो परिमाणमा खाना बनाउने तरिका भने सिकाउनु पर्छ ।’

उनको मिथिला थालीमा खाँदा घरमै खाएको अनुभूति हुन्छ । पेट रमाउँछ । उनले पस्कने केही रैथाने परिकारको यहाँ चर्चा गरिएको छ ।

तिलौरी : चामलको पिठोलाई उसिनेर गिलो बनाइन्छ । अनि कपडामाथि सुकाइन्छ । त्यसमा नुन र तिल मिसाइएको हुन्छ । सुकेपछि तेलमा फ्राइ गरिन्छ । फलक देख्दा पापडजस्तै हुन्छ ।

बिरिया : यसलाई ‘अरकोच’ पनि भनिन्छ । पहिला खेतबारीमा बेथेको साग टिपिन्छ । सफा गरेर एक दिन त्यत्तिकै छाडिन्छ । साग नरम बन्छ । अब सागको डन्डी र पात छुट्याएर मासको दालमा पिसेर विभिन्न आकार दिइन्छ । घाममा सुकाइन्छ । यसलाई सब्जी बनाएर खाइन्छ ।

अदौरी : मास र मुगको दाललाई पिसेर गिलो बनाइन्छ । घाममा सुकाइन्छ । सुकेपछि तावामा भुटेर ग्रेभी बनाइन्छ । यसलाई मासु वा आलुसँग खान सकिन्छ ।

आलुपापड : पहिला आलु उसिने । त्यसलाई टुक्राटुक्रा बनाएर घाममा सुकाउने । सुकेपछि फ्राइ गरेर खाने । यसमा कुनै मसला मिसाउनु पर्दैन ।

कुम्हरी : कुम्भोबाट बनाइने परिकार । सिजनमा फलेका कुम्भोभित्रको बियाँ फिकेर फ्याल्ने । बोक्रा ताछ्ने । कोरेसोमा कोर्ने । पानी निकाल्ने । अब मासको दाल मिसाउने । अनि घाममा सुकाउने । सुकेपछि सब्जी बनाएर खाने ।

तिसौरी : आलसका दाना र चामलको पिठो उमाल्ने । अलिकति नुन राख्ने । अब त्यसलाई ससाना दाना बनाएर घाममा सुकाउने । सुकेपछि तेलमा फ्राइ गरेर खाने ।

तरुवा : हरियो सागसब्जीलाई विभिन्न आकारमा काटिन्छ । त्यसमा नुन र खुर्सानीको धुलो राखिन्छ । बेसन वा चामलको पिठोको भोलमा डुबाइन्छ । तेलमा रातो हुने गरी तारेपछि तरुवा तयार हुन्छ ।



दिनमै सयौँले दालभात खान्छन् ।

भान्सामा मधेसका खाद्यान्न र तरकारी पकाइन्छ । मिथिलाकै मसला, तेल आदि प्रयोग गरिन्छ । ६४ जना युवायुवतीले रोजगारी पनि पाएका छन् र अझै थपिने क्रममा रहेका छन् । कच्चा सामान गाउँबाट ल्याइन्छ । गाउँका महिलाले घरमै आम्दानीको अवसर पाएका छन् ।

टाउँटाउँमा ‘मिथिला थाली’का शाखा बिस्तार गर्ने उनको योजना छ । ‘दोहामा पहिलो शाखा खोल्दै छौं, उनले सुनाए, ‘त्यहाँ परिश्रम गर्ने नेपाली, भारतीय, श्रीलङ्काली र पाकिस्तानीलाई टार्गेट गरेर खोल्न लागेका हौं ।’

मुलुकभित्र क्रमशः विराटनगर, लहान, सौराहा र काठमाडौँमा पनि शाखा खोलिने छ ।



जनकपुरको रेस्टुराँ मात्र होइन, होटल पनि हो । यहाँ पाहुना बस्ने ७ ओटा कोठा छन् । रेस्टुराँको माथिल्लो तलालाई विशेष बनाइँदैछ, जहाँ मिथिला संस्कृतिका साथमा खाना पाइने छ । हरपल तबला र सारङ्गीको धुनसँगै परिकार पाउँदा ग्राहक पक्कै रमाउने छन् । रेस्टुराँका कर्मचारी पनि मधेसी पहिरनमा सजिएका हुनेछन् । त्यो वातावरणमा रमन छिट्टै पाइने छ ।

एउटा कुरा, सन्तोषले ‘मिथिला थाली’लाई चर्चित बनाएपछि व्यवसायीहरू धमाधम उनको सिको गर्दैछन् । जनकपुरका रेस्टुराँहरूमा ‘यहाँ मिथिला थाली पाइन्छ’ भनेर लेखिएका बोर्डहरूको सङ्ख्या दिनदिनै बढ्दो छ ।

सन्तोषको होस्टेमा उनकै दाइ दिलिपकुमारले हैस गरेका छन् । उनी पनि अनुभवी सेफ । रेस्टुराँको व्यवस्थापन पक्ष उनले सन्हाल्छन् ।

उनले उद्यमशीलता त विकास गरे नै, मिथिला थालीबाट एकदेखि तीन रूपैयाँका दरले स्थानीय अनाथालयलाई सहयोग गर्ने घोषणा पनि गरेका छन् । उनको काम अनुकरणीय छ ।

कर्जन्हाबाट उठेको टिटो

सिरहाको कर्जन्हा गाउँबाट सपनाको लौरो टेकेर बेलायतसम्म पुगेका सन्तोष साहको जीवनसङ्घर्ष प्रेरणादायी छ ।

सि राहाको एउटा गाउँ 'कर्जन्हा'को गरिब परिवारमा जन्मेका सन्तोष ५ दाजुभाइ र २ दिदीमध्ये कान्छा हुन् । उनी पाँच वर्षको हुँदै बुबा सीताराम बिते । त्यसैले आमा सुमारीदेवी, दाइ तथा दिदीको काखमा हुर्किए ।

उनले धरातल बिर्सका छैनन् । दुःखैदुःखको पहाड चढेर उनी यहाँसम्म आइपुगेका हुन् । 'बिहानबेलुकीको छाक टार्ने गान्छो थियो', उनले सुनाए, 'त्यसैले ९-१० वर्षकै उमेरमा म गाउँघरमा पाउरोटी र प्लास्टिक बेच्चें ।'

उनी गाउँकै श्री जनसेवा माध्यमिक विद्यालयमा पढ्थे । तर, एसएलसी परीक्षामा ३ विषयमा फेल भए । त्यसैले पढाइ रोकियो । उनी १५ वर्षको उमेरमा गुजराततिर लागे । त्यतिबेला उनको गाउँका धेरै युवा गुजरातमा मजदुरी गर्थे ।

उनले पाँचतारे होटलमा भाँडा माइने काम पाए । सानैदेखि जिज्ञासु स्वभावका थिए । 'त्यो होटलका सेफको सेतो ज्याकेट र टोपी देख्दा मलाई कहिले लगाउन पाइएला भन्ने लागिरहन्थ्यो, उनले भने, 'सुरुमै मैले अठोट गरे कि म पनि एक दिन सेफ बन्ने छु ।'

पहिलो महिना ९ सय भारु पाउँदा उनी मर्ख परे । त्यतिबेला सेफको तलब १६ हजार रूपैयाँ थियो रे ! उनले समर्पित भएर काम गरे । ६ महिनामा 'हेल्पर'मा बढुवा भयो । बिस्तारै कम्प्युटर र होटल व्यवस्थापन तालिम पनि लिए । यसरी मिहिनेत गर्दागर्दै उनी ७ वर्षमा 'एक्युजिकेटिभ सेफ' बन्न पुगे ।

उनी भारतको नेटो काटेर एक वर्ष मोन्टेनेग्रो भन्ने देशमा पुगेर पनि काम गरे । त्यहाँबाट भारत फर्केको दुई महिनामै बेलायत हान्निए । बेलायतमा जुनियर सेफका रूपमा काम सुरु गरे । सन् २०१८ मा आइपुग्दा उनी 'एक्टिभक्युटिभ सेफ' बनिसकेका थिए । लन्डनको होटलमा एक वर्ष काम गरेपछि उनी बिबिसीको मास्टर सेफ प्रतियोगितामा सहभागी भए ।

खासमा उनी भारतीय खानाका विशेषज्ञ हुन् । उनले मास्टर सेफ

प्रतियोगितामा भने नेपाली परिकारहरू पस्के । उनको सपना थियो एक दिन मास्टर सेफको ताज पहिरिने । त्यसका लागि उनले नेपालका हिमाली, पहाडी र मधेसका खाना अध्ययन गरेका थिए ।

प्रतियोगितामा उनले नेपालका मौलिक परिकारहरू कुखुराको तिते, बिरिया, तिलौरी, तरुवा, भात, मासको दाल, गोलभेंडाको चटनी, कटहर पोलेको, मालपुवा, बुनिया, पुरी, भुटेको खुर्सानी, बासी भात शैलीमा भुटेको चिउरा, गँगटाको करी, साँधको भटमास, रायोको साग, खिर, योमरीलगायत परिकार पस्केर संसारलाई चकित बनाए ।

मास्टर सेफ विजेता बनेपछि उनी रातारात सेलिब्रिटी बने । स्वदेश तथा विदेशमा उनको चर्चा चूलियो । उनमा कुनै घमन्ड छैन, हिजोकरतै आज पनि सरल छन् । 'प्रसिद्धि पाउने बित्तिकै बौलाउनु हुन्न', उनी प्रस्ट छन्, 'यसलाई भगवानको प्रसाद सम्भरेर बचाएर राख्नुपर्छ । नत्र आफैँ सिद्धिइन्छ ।'

उनले स्वदेश तथा विदेशबाट धेरै मानसम्मान पाइसकेका छन् । सबैभन्दा ठुलो कुरा, कक्षा १० को अङ्ग्रेजी पाठ्यपुस्तकमा उनको बारेमा समावेश गरिएको छ । विद्यार्थी उनको जीवनसङ्घर्षबाट प्रेरित बन्दैछन् ।

उनको उमेर ३८ वर्ष पुग्यो । उनले बिहे भने गरेका छैनन् । 'कामको व्यस्तताले बिहेका बारेमा सोच्ने भ्याइँन', उनले भने, 'तत्काल बिहेको कुनै योजना छैन । काममै समर्पित छु ।'

उनको बाल्यकालमा यस्तो क्षण पनि आएको थियो कि खाना नभएर आमा छोराले रोएर सिङ्गो रात कटाएका थिए । आज उनलाई नपुग्दो केही छैन, नाम र दाम दुवै छ । संसार डुलिरहेका छन् । उनी खानामार्फत् नेपालको प्रवर्द्धन गर्न कस्सिएका छन् ।

'वर्षका ६-७ महिना नेपालमै बसेर काम गर्छु, उनी भन्छन्, 'बाँकी समय चाहिँ विदेशमा हुन्छु । बुढेसकालमा भने म नेपालमै बस्ने छु ।'

कुनै पनि काम आफैँमा सानो वा ठुलो हुँदैन । निरन्तर मिहिनेत, दृढ इच्छाशक्ति र इमान्दारीले सफलताको चुलीमा टेक्न सकिन्छ । जीवनयात्रामा जहाँ पुगे पनि मातृभूमिको ऋण बिर्सनु हुँदैन । यस्तैयस्तै सन्देश बाँडिरहेका छन्, सन्तोष साह ।



वेगनासतालको शिरैमा पचभैया

वेगनासताल र रूपातालको शिरमा छ, पचभैया गाउँ । यहाँबाट हिमालको लामो लर्कन देखिन्छ । शान्त, मनोरम र रोमाञ्चक वातावरण भएको गाउँमा कम्तीमा दुई रात बसेर घुमफिर गर्नु बेस हुन्छ । हाइकिङ, साइक्लिङ, बर्डवाचिङ र भिलेज टुरका लागि पचभैया आकर्षक गन्तव्य हो ।



पोखरा उपत्यकामा धेरै तालहरू छन् । फेवाताल, रूपाताल, वेगनासताल, मैदीताल, गुँदेताल, खास्टेताल, न्युरेनीताल, कमलताल, दिपाङताल आदि । तीमध्ये फेवा, वेगनास र रूपाको मात्र बढी चर्चा हुन्छ । अनि अधिकांश पर्यटक फेवाताल मात्र घुम्छन्, जबकि प्राकृतिक तथा सांस्कृतिक हिसाबले अरू ताल पनि उत्तिकै सुन्दर छन् । उस्तै चिताकर्षक पनि ।

ताल क्षेत्रमा पर्यटकलाई खाना र बास सुविधा दिलाउने थुप्रै होटल, रेस्टुराँ र होमस्टे खुलेका छन् । यस्तै एउटा सुन्दर गाउँ हो, पचभैया । वेगनासताल र रूपातालका बीचमा लमतन्न फैलिएको छ, पचभैया ।

पोखरा महानगरपालिका-३१ मा अवस्थित पचभैया (८५० मिटर)

प्रकृतिको सुन्दर उपहार हो । माउन्टेन भ्यु, हाइकिङ, साइकिलिङ, बर्डवाचिङ र भिलेज टुरका लागि गज्जबको एउटा गन्तव्य ।

गाउँमा शान्त, मनोरम र रोमाञ्चक वातावरण छ । डाँडाको थाप्लोमा थुपुक बसेको गाउँबाट धौलागिरि, माछापुच्छ्रे, अन्नपूर्ण, मनास्लुदेखि गणेश हिमालसम्म भलमल्ल देखिन्छन् । जैविक विविधताको कलात्मक फूलबारी पनि हो पचभैया । यहाँ सयौं प्रजातिका चरा, पुतली, रूख र वनस्पति पाइन्छन् ।

प्राकृतिक र सांस्कृतिक सौन्दर्यको सुवास त छँदैछ, आध्यात्मिक पर्यटनधामका रूपमा समेत पचभैया चर्चित छ । यहाँ योग तथा ध्यान केन्द्र पनि छन् । हप्तौं वा महिनौंसम्म बसेर योग साधना गर्न सकिन्छ ।



पचमैयामा बसेर वेगनासताल, रूपाताल, देउराली मन्दिर, गोखरनाथ मन्दिर, मङ्गल धर्मचक्र बौद्ध गुम्बा, पोखरा जुलोजिकल पार्क (वन्यजन्तु उद्धार केन्द्र), सुन्दरीडाँडा भ्युटावर, विपश्यना ध्यान केन्द्र, सिङ फाउन्डेसन (महिला सशक्तीकरण केन्द्र), माभीकुना, वेगनास वराह मन्दिर, वेगनास कोटबारी, सीता गुफा, रूपाकोट आदि ठाउँमा घुमफिर गर्न सकिन्छ ।

एक समय पोखरामा रोयल ट्रेक चर्चित थियो । त्यसमै जोडिएको थियो पचमैया पनि ।

'पचमैया' नामका विषयमा विभिन्न किंवदन्तीहरू प्रचलित छन् । उहिल्यै पाँच पाण्डवहरू १२ वर्षे गुप्तवास बस्ने समयमा यहाँ आइपुगेकाले 'पचमैया' नाम रहेको कथा कतिपयले सुनाउँछन् । त्यसैगरी गुरुङ, थापा, अधिकारी, भण्डारी र खनाल गरी ५ थरका दाजुभाइ मिली बसेका हुनाले 'पचमैया' भनियो भन्ने पनि गरिन्छ । र, अर्को भनाइअनुसार पाँचओटा



डाँडाहरु सिमलडाँडा, ढकालडाँडा, सुन्दरीडाँडा, चैनपुर र लौकुरीडाँडा लमतन्न फैलिएर 'पन्चभात पर्वत' भन्दाभन्दै 'पचभैया' भनियो ।

पचभैयामा पर्यटकीय मापदण्डका होमस्टे, होटल तथा रिसोर्ट खुलेका छन् । गाउँका २५ घरमा सामुदायिक होमस्टे सुविधा छ । होमस्टेमा रैथाने तरकारी पाक्छ । पाहुनाले चाहेमा साँभ लोकसङ्गीतको धुनमा सांस्कृतिक कार्यक्रम पनि देखाइन्छ ।

पचभैया क्षेत्रको पर्यावरण संरक्षण एवम् पर्यटन विकासमा सामाजिक, शैक्षिक तथा वातावरणीय विकास प्रतिष्ठान (सिड फाउन्डेन)को उल्लेखनीय योगदान छ । स्थानीय युवा दामोदरभक्त थापाको अगुवाइमा वि.सं. २०६० भदौमा खोलिएको फाउन्डेसनले शिक्षा सुधार, जातीय विभेद विरुद्ध अभियान, विपन्न समुदायका हितका कार्यक्रम, ताल सरसफाइ, ज्येष्ठ नागरिकको सम्मानलगायतका कार्यक्रम चलाउँदै आएको छ । साथै स्थानीय महिलालाई हस्तकला तालिम दिएर आय आर्जनमा टेवा पुऱ्याइरहेको छ ।

गाउँमै रहेको फाउन्डेसनको कार्यालयबाट महिलाले उत्पादन गरेका सामान किन्न सकिन्छ । त्यसबाहेक घुमेर फर्कँदा पचभैयाबाट सिजनेवल अर्गानिक तरकारी, माछा, महु, कफी र लोकल कुखुरा कोसेली ल्याउन मिल्छ । पचभैयामा कम्तीमा दुई रात बसेर सेरोफेरोमा घुम्ने योजना बनाउँदा बेस हुन्छ । गाउँमा घाम नडुब्दै पुग्नुपर्छ । र, जानु अगाडि नै खबर गर्नु पर्छ है !

कसरी पुग्ने ?

पोखराको फेवातालबाट मात्र १७ किलोमिटर दक्षिणपूर्वमा पर्दछ पचभैया । काठमाडौँदेखि पोखराको तालचोक १९० किलोमिटर, बसमा ६ घण्टा । तालचोकबाट ६ किलोमिटरमा पचभैयौं, बसमा २० मिनेट । गाउँसम्मै सडक पुगेको छ, मोटरबाइक, कार वा बसमा जान सकिन्छ ।



होमस्टे प्याकेज



पचभैयाको सामुदायिक होमस्टेमा १२ सय रुपैयाँको प्याकेज पाइन्छ । यसमा ननभेज डिनर, बेड र ब्रेकफास्ट सुविधा हुन्छ । दुई रातभन्दा बढी बस्दा दश प्रतिशत छुट पाइन्छ । गाउँमा पाहुनाको डिमान्डअनुसार साँभ ८ बजेदेखि ९:३० सम्म सांस्कृतिक कार्यक्रम देखाइन्छ । यसका लागि समूहले दुई हजार रुपैयाँ तिर्नुपर्छ । त्यस्तै साइटसिन, बर्डवाचिङ, फिसिङ र बोटिङ सुविधा पनि पाइन्छ ।

सम्पर्क

नीलकुमारी थापा - ९८४६२०१५५२

दामोदरभक्त थापा - ९८५६०२३८२८

आध्यात्मिक गाउँ

दामोदरभक्त थापा, सामाजिक अभियन्ता

हाम्रो पचभैया पर्यटन गाउँका रूपमा स्थापित भइसक्यो । गाउँमा आन्तरिक र बाह्य दुबै किसिमका पर्यटक रमाउन सक्छन् । पचभैया आफैमा आध्यात्मिक भूमि हो । यहाँ बसेर योग र ध्यान गर्न सकिन्छ । हामी यहाँका प्राकृतिक, सांस्कृतिक र सामाजिक वातावरण संरक्षण गर्दै दिगो पर्यटनका लागि अभ्यास गरिरहेका छौं ।





माछा मिठो माभीकुनाको

पोखरा घुम्नेहरूको रोजाइमा पर्दै
आएको नयाँ गन्तव्य हो, माभीकुना ।
वेगनासतालको पूर्वी थुम्कोमा माछाका
थरीथरीका परिकार चाख्न पाइन्छ ।
बास बस्न होटल सुविधा पनि छ ।





पर्यटन नगरी पोखरामा पर्यटक रमाउने धेरै कुरा छन् । पछिल्लो समय माछा पारखीहरूका रोजाइमा पर्दै गएको गन्तव्य हो, माभीकुना । पोखरा महानगरपालिका-३१ मा पर्दछ, यो रमाइलो ठाउँ ।

माभीकुना थुम्कोका दुई दर्जन घरमा रेस्टुराँ छन्, जहाँ पाक्छन् माछाका थरीथरीका परिकार । विशेषतः ग्रिल्ड, फ्राई र ग्रेभी गरिन्छ । टिलापिया जातका माछा 'ग्रिल्ड' गरिन्छ । वेगनासताल र रूपातालमा हुर्केका अन्य जातका माछा पनि पकाइन्छ । तालहरूमा बिगहेड, सिल्भर कार्प, रघु, नैनी, बाम, काँडे, रेवा, फगेटा, जुँगे गर्दी, सहर आदि जातका माछा पाइन्छन् ।

तालको सौन्दर्यमा डुबल्की मादैं माछा चाख्न पाउँदा बेग्लै मजा आउँछ । त्यसमाथि

मौसम खुलेको दिनमा माभीकुनाबाट माछापुच्छ्रे, धौलागिरि र अन्नपूर्ण हिमालको दृश्यावलोकन समेत गर्न पाइन्छ ।

माभीकुनामा पोखरेली बासिन्दा र आन्तरिक पर्यटकको भिड लाग्छ । पर्यटकीय मौसममा विदेशी पनि आउँछन् । थुम्कोमा लज, होटल र रिसोर्ट पनि खुलेका छन् । त्यति मात्र होइन, सेरोफेरोका सुन्दरीडाँडा, पचभैया, बेगनास गाउँमा पनि होटल, होमस्टे र रिसोर्ट छँदैछन् ।

माभीकुना माछा खाने जक्सनका रूपमा विकसित भएको धेरै भएको छैन । वि.सं. २०६४ मा यहाँ पहिलो रेस्टुराँ खोलिएको थियो । दिनदिनै माभीकुना 'क्राउडेड' हुँदैछ । तालको मापदण्ड मिचेर संरचना बनाउने काम पनि भइरहेको देखिन्छ । यसलाई रोकेर तालको पर्यावरण जोगाउन सरोकारवाला सबैले पहल गर्न ढिला भइसक्यो ।

तीन तारा



माभीकुनालाई माछा परिकार जक्सन बनाउने पहिलो कदम **सूर्य लामिछाने**ले चालेका थिए । वि.सं. २०६४ साउन १५ गते उनैले खोलेका हुन्, पहिलो रेस्टुराँ । उनलाई पछ्याउँदै अरूले पनि रेस्टुराँ खोल्दै जाँदा माभीकुना स्थापित गन्तव्य बन्यो । अचेल उनले 'सुन्दरीडाँडा भ्युपोइन्ट रेस्टुरेन्ट' चलाउँदै आएका छन् ।

सम्पर्क : ९८४६०३०९७४



माभीकुनामा खुलेका केही रेस्टुराँ चर्चित छन् । यहाँको 'सरिता रेस्टुरेन्ट'मा सर्वसाधारणदेखि भिआइपीसम्म आइपुग्छन् । मिठो खानाका साथमा आत्मीय वातावरण पाइन्छ । यसको सञ्चालन **सरिता लामिछाने** र **हरि लामिछाने** दम्पतीले गर्दै आएका छन् । उनीहरूकोमा बास बस्ने कोठा पनि छन् ।

सम्पर्क : ९८५६०८८९२३



तालको माछा बेचेर जीविका चलाउँदै आएका माभीकै कारण यो ठाउँको नाम नै 'माभीकुना' रहेको । आजका दिनमा तालमा ५ परिवारले माछा पाल्छन् । माभी समुदायबाट यहाँ रेस्टुराँ खोल्ने पहिलो व्यक्ति हुन्- **टेकबहादुर जलारी** । उनले वि.सं. २०७२ सालदेखि रेस्टुराँ चलाएका । उनकोमा बास बस्ने सुविधा पनि छ ।

सम्पर्क : ९८०४१९४१६१



राडार जहाजको साथी



■ सुरज कुँवर

हा वापानी फेरबदलबारे
पहिले जस्तो
अडकलबाजी गर्ने
प्रचलन अहिले लगभग
हटिसकेको छ ।

बरु, मोबाइल प्रयोगकर्ताहरूले 'आज पानी पर्दैछ, भोलेदेखि घाम लाग्नेछ' भन्दै डिस्प्लेमा औला सार्दै मौसमबारे सचेत भएको देख्न पाइन्छ ।

जल तथा मौसमविज्ञान विभागका महानिर्देशक जगदीश्वर कर्माचार्यका अनुसार नेपालमा आज गणितदेखि स्याटलाइटसम्म जोडिएको आधुनिक प्रविधिमाफत मौसम विश्लेषण हुन्छ । जापान र चीनका भूउपग्रहमाफत लिइएका तस्बिर, देशभरको मौसमी अवस्था हेर्न सुर्खेत, पाल्पा र उदयपुरमा राखिएका मौसमी राडार (रेडियो डिटेक्सन एन्ड रेन्जिङ), नेपालभरका १ सय बढी मौसम सूचना केन्द्र, ३ दर्जन हाराहारी वेदर क्यामराबाट प्राप्त हुने लाइभ भिडियो, छिमेकी मुलुकहरूले प्रवाह गर्ने सूचना आदिलाई विश्लेषण गरेर नेपालले मौसमबारेको सूचना प्रवाह गरिरहन्छ । यहाँको मौसमविज्ञान विभागले भूउपग्रहदेखि आफ्ना स्टेशनबाट प्राप्त गर्ने डाटालाई कम्प्युटरप्रोग्राम न्युमेरिकल वेदर प्रेडिक्सन (एनडब्ल्युपी) गणितीय मौसम प्रारूप प्रणालीबाट विश्लेषण गरेर तीन दिनसम्मको मौसम पूर्वानुमान जारी गर्छ ।

मौसम पूर्वानुमानलाई बेवास्ता गरेर जहाज उडाउन असम्भव छ । नेपालमा १० हजार फिटभन्दा मुनि उड्ने जहाजलाई खराब मौसममा उपकरण वा आँखाले हेरेर उडान गर्न कठिन छ । विभागले १० हजार फिट मुनिको हवाई रूटमा फेरबदल हुने मौसमबारे जानकारी दिन सकेको छैन । १० हजार फिट माथि र सुगम रूटमा उड्ने जहाजलाई भने विभागले जारी गर्ने 'एभिएसम मेटेरियोजोलोजी' बुलेटिन सहयोगी भन्दै आइरहेको छ ।

त्रिभुवन विमानस्थलका प्रवक्ता सुवास भुक्ताका अनुसार नेपालमा सामान्य अवस्थामा ३ सय हाराहारी दैनिक आन्तरिक उडान हुँदा उडिरहेका पाइलटलाई कुनै निश्चित स्थानको विमानस्थलबाट एयर ट्राफिक कन्ट्रोलर (एटिसी) ले 'इनरूटको वेदर कस्तो छ ?' भनी सोध्ने गर्दछ । किनकि एटिसीहरूले विमानस्थलको टावरबाट धेरै परको आकाश देख्न सकिरहेका हुँदैनन् । उनीहरूसँग कुनै निश्चित विमानस्थल वरिपरिको हावाको गतिविधि, तापक्रम, वर्षाबारे मात्रै जानकारी रहन्छ ।

त्यसैगरी पाइलटले पनि पहिलो विमानस्थलबाट उडेपछि दोस्रो गन्तव्य नपुग्दासम्म बिचमा पर्ने वैकल्पिक विमानस्थलहरूमा रहेका एटीसीहरूलाई त्यहाँको मौसमी अवस्थाबारे उड्दाउड्दै सोधिरहेका हुन्छन् । एटीआर-७२का वरिष्ठ क्याप्टेन रञ्जनकुमार शर्माका अनुसार गन्तव्यमा जान नसकिने परिस्थिति एकाएक आइपरे चालकदलले वैकल्पिक विमानस्थलमा जानुपर्ने हुन्छ । त्यसैले उनीहरू उडेपछि बाटोमा पर्ने विमानस्थलहरूको मौसमबारे पनि जानकारी लिएर उड्छन् । आन्तरिक उडानका लागि इनरूट मौसमको अवस्थाबारे जानकारी (बिफ्रिङ)



मौसम मापनको सुरुवात

हावापानी विज्ञानविज्ञ डा. जनकलाल नायबाका अनुसार, वि.सं ०२४/२५ ताका काठमाडौं विमानस्थल टावरमा उडानका लागि भारतको कोलकतामा रहेको सफ्लिमेन्ट्री मेट्रोलोजिकल अफिसअन्तर्गतको कार्यालय र भारतीय अधिकारीले हवाई उडानलाई मौसमबारे सेवा दिन्थे ।

त्यसलाई दुई वर्षपछि जलवायु तथा जलस्रोत तथा जलवायु विज्ञान विभागअन्तर्गत मौसम भविष्यवाणी डिभिजनले विस्थापन गर्‍यो । त्यसपछि नेपाली मेट अफिसरहरूले अन्तर्राष्ट्रिय उडानका लागि मात्र इनरूट फरकास्ट र मौसमबारे सेवा दिन थाले भने आन्तरिक उडानका लागि मौसमको सूचना र ब्रिफिङ उपलब्ध गराउन थाले ।

अहिले नेपालले वायुमण्डलमा हावापानीको अवस्था थाहा पाउन राडार, वेदर क्यामरा, अरु उपकरण, सूचना केन्द्रबाहेक कीर्तिपुरबाट हरेक विहान हट-एयर बेलुन पनि उडाउँछ । ३ हजार फिट उचाइसम्म पुग्ने बेलुनले हावाको चाप, दिशा आदिबारे सेन्सरमाफत सूचना दिन्छ । विकसित देशले हवाई रूटलाई सुरक्षित बनाउन वायुयान र भूउपग्रहबाट मौसमको जानकारी लिन्छन् ।

अहिले जापानको हिमावारी र चिनिया एफवाई-५०० भूउपग्रहको पनि नेपालले सहायता पाएको छ । तर हिमाली र पहाडी भेगमा हुने हिउँदे आन्तरिक उडानलाई प्रभावित पार्ने हुस्सु र कुहिरोको अवस्था तथा पूर्वानुमान गर्ने प्रविधि नेपालले लागू गर्न सकेकै छैन ।

दिइन्छ । बिफ्रिङ हरेक दिन बिहान ६ र ११ बजे काठमाडौंबाहेक नेपालगन्ज, भैरहवा र पोखरा विमानस्थलबाट पनि वायुसेवाले पाउँछन् ।

विमानस्थलस्थित मौसम पूर्वानुमान शाखाकी मेटेरियोलजिस्ट प्रतिभा मानन्धरका अनुसार दुर्गम र हिमाली भेगमा हुने उडान १० हजार फिट उचाइ हाराहारीमा हुन्छन् । साना जहाज पहाडको खोचबाट पस्दै निस्कने ती रूटमा छिनछिनमै मौसम फेरबदल भइरहन्छ । त्यस्ता रूटमा १०/२० मिनेटमै सिग्नलफिकेन्ट वेदर चार्ट बनाउन चुनौती रहेको मानन्धर बताउँछिन् ।

विमानस्थलमा रहेको मेटारले चार तहको उडान लेभल (५ हजारदेखि १८ हजार फिट) सम्मको मौसम पूर्वानुमान दिन्छ । तर, राडारको कभरेज नपुग्ने



खोच तथा पहाडमुनिको मौसम पूर्वानुमान गर्न सकिएको छैन । आन्तरिक उडानमा अन्तर्राष्ट्रिय उडानमा जस्तो इनरुटको मौसम विश्लेषण पाइँदैन । त्यसैले आन्तरिक उडानमा विमान चालकहरूले पुग्नुपर्ने गन्तव्यबाहेक बाटोमा पर्ने अरु विमानस्थलहरूको मौसमको अवस्था तथा पूर्वानुमान लिई उडिरहेका हुन्छन् । यदी सरकारले पर्याप्त जनशक्ति थपेमा आन्तरिक उडानको इनरुटको मौसम पनि उपलब्ध हुन सक्ने सापकोटा बताउँछन् ।

टाफ, मेटार र सिगमेट

हवाईजहाजलाई मौसमी सूचना जानकारी दिने नेपालमा अहिले दुई सरकारी निकाय छन्, जल तथा मौसमविज्ञान विभागअर्न्तगतको मौसम पूर्वानुमान महाशाखा र प्राधिकरणमातहतका विमानस्थल टावरहरू ।

त्रिभुवन विमानस्थलमा विभाग मातहतको पूर्वानुमान महाशाखा छ । यसअर्न्तगत मौसम पूर्वानुमान शाखा, हवाई उड्डयन मौसम शाखा र मौसम मोडेलिङ शाखा छन् । उड्डयनकर्मीहरू छोटकरीमा यी तीन शाखालाई 'मेट ब्रिफिङ' नामले चिन्छन् । मेट महाशाखाले मौसमबारे सर्वसाधारणलाई जुनसुकैबेला पनि ब्रिफिङ गर्छ भने उड्डयन मौसमबारे वायुसेवालाई दैनिक तीनपटक ब्रिफिङ गर्छ ।

यो त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको टावर भवनसँगै छ । मौसम बदली हुने, नहुने, मौसमको अवस्था, मौसम विश्लेषण, वर्षाको सम्भावना, चट्याङ, मौसमसम्बन्धी वार्निङ/एडभाइजरी आदि समेटेर मौसम तथा हवाई मौसम पूर्वानुमान शाखाले वायुसेवा कम्पनीहरूलाई उडानका लागि आवश्यक पर्ने मौसमी जानकारीहरू उपलब्ध गराउँदछ ।

मौसम विभागका निकाय नरहेका विमानस्थलका टावरमा रहने एयर ट्राफिक कन्ट्रोलरले पनि हावापानी, भिजिबिलिटीबारे जानकारी उपलब्ध गराउँछन् । एटिसीले टावरबाट पर देखिने डाडा, टावर वा पासलाई रिफ्रेन्स विन्दु मानेर भिजिबिलिटीबारे जहाजलाई भनिदिन्छन् । प्रविधि नभएका दुर्गम विमानस्थलमा हावाको चाप तथा दिशा टावरमा राखिएको यन्त्र ब्यारोमिटर तथा धावनमार्ग छेउमा खम्बामा टाँगिएको रातो र सेतो रङ्गको विशाल सोली आकारको विन्डसकको चाल हेरेर पनि दिन्छन् ।

मौसम विभाग र विमानस्थलबाहेक नेपाली वायुसेवाहरूले मौसम सेवा दिने विदेशी कम्पनी (थर्ड-पार्टी) बाट पनि मौसमको पूर्वानुमानको सेवा लिइरहेका छन् ।

जहाजको ककपिटमा पनि हावाको चाप, बादलको अवस्था, चट्याङ आदिबारे जानकारी दिने उपकरण हुन्छन् । अहिले त वायुसेवाहरूले नेपालका गन्तव्य विमानस्थल तथा विभिन्न रुटका डाँडामा सीसी क्यामरा पनि जडान गरेर मौसमको सूचना लिन्छन् ।

उडानमा पाइलटका लागि एटिसीजस्तै सहयोगी भूमिका हुने अर्को पेसा हो- 'फ्लाइट डिस्प्याचर' । वरिष्ठ डिस्प्याचर सन्त प्रजापतिका अनुसार नेपालका विभिन्न वायुसेवामा ८५ जना डिस्प्याचर कार्यरत छन् । कम्तीमा १५ हप्ताको तालिम अनि प्राधिकरणको जाँच पास गरेपछि डिस्प्याचरले काम गर्न पाउँछन् । यिनको काम विमानस्थलको तापक्रम र मौसमअनुसार, जहाजमा तौलको भार कसरी सन्तुलन गर्ने, नयाँ रुटमा उडान योजना कसरी बनाउनेलगायत हुन्छ ।

जहाज उडनुअघि पाइलटलाई मौसमबारे ब्रिफ गर्ने प्रमुख दायित्व फ्लाइट डिस्प्याचरकै हो । विमानस्थलमा खुबै सुनिने शब्दावलीमा टर्मिनल एरोड्रम फरकास्ट (टाफ), मेट्रोलजिकल एरोड्रम रिपोर्ट (मेटार) र सिगमेटिकेन्ट मेट्रोलजिकल इन्फरमेसन (सिगमेट) हुन् ।

पूर्वानुमान महाशाखा प्रमुख निराजन सापकोटाका अनुसार मेटारमा कुनै पनि विमानस्थलको वर्तमान समयको मौसम अवलोकनपछि चित्रण हुन्छ । ट्याफले कुनै निश्चित समय (६/६ घन्टा) को हावापानीको भविष्यवाणी गरेको हुन्छ भने सिगमेटले मौसम बिग्न लागेको सूचना दिन्छ । काठमाडौं विमानस्थलबाट मात्र जारी हुने सिगमेटमा हावाहुरी, चट्याङ, असिनायुक्त बादलको उचाइ आदिबारेको पाइलटका लागि जानकारी हुन्छ ।

प्रजापतिका अनुसार कुनै पनि उडान सुरु हुनुअघि हरेक वायुसेवाका फ्लाइट डिस्प्याचरले मेट ब्रिफिङबाट हरेक दिन ट्याफ, मेटार, सिगमेट बुलेटिन लिन्छन् । अनि, उडान हुनुअघि पाइलटलाई इनरुट मौसम ब्रिफिङ गर्छन् । काठमाडौं बाहिरका विमानस्थलहरू पोखरा, नेपालगन्ज, भैरहवामा पनि फ्लाइट डिस्प्याचर छन् । उनीहरूले ती विमानस्थलबाट सुरु हुने आन्तरिक उडानमा पाइलटलाई समयअनुसार, हावा, पानी, बादल, भिजिबिलिटी, वायुको चापलगायतका विषयमा ब्रिफिङ गर्छन् ।

विमानस्थलमा टावरसँगै रहने मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले टावरलाई पनि कम्तीमा आधा घन्टाको मौसम अवलोकनको सूचना, पूर्वानुमान बुलेटिन पठाइरहेको हुन्छ । त्यसबाहेक कुनै आकस्मिक वार्निङ वा एडभाइजरी भए ती पनि एटिसीलाई भनिएको हुन्छ । ती जानकारी एटिसीले भुईँमा भएका वा आकाशमा उडिरहेका जहाजलाई 'रिले' गर्छन् । यदि इनरुटमा एकाएक खराब मौसम सामना गर्नुपर्ने भए पाइलटले जहाजलाई बादल छन्दै उडाउँछन् ।

मौसम सूचना तथा पूर्वानुमान महत्वपूर्ण जानकारी हो । यसले उडान हुने वा नहुने सुनिश्चित गराउँछ र उडानलाई सुरक्षित बनाउन मद्दत गर्दछ । पाइलट तालिमका क्रममा मौसमी रिपोर्ट तथा चार्टहरूको अध्ययन, व्याख्या प्रशिक्षणभित्रको एक महत्वपूर्ण सिकाइ हो । त्यसैले उडानका क्रममा पाइलटहरूले जसरी जहाजको अवस्था, इन्धन, मर्मतबारे रूचि राख्छन्, त्यसैगरी मौसम पूर्वानुमानबारे पनि गम्भीर अध्ययन गरिरहेका हुन्छन् ।

नागरिक उड्डयन प्राधिकरणका उपमहानिर्देशक प्रेमनाथ टाकुरका अनुसार काठमाडौं विमानस्थलले हरेक अन्तर्राष्ट्रिय वायुसेवालाई प्रत्येक उडान वा अवतरणमा १५ र आन्तरिक वायुसेवाले पनि प्रत्येक उडान वा अवतरणमा १० डलरका दरले मौसमी सेवा शुल्क बुभाउनुपर्छ ।

यो शुल्क पाइलटलाई एयर ट्राफिक कन्ट्रोलरले टावरबाट नजिकैका रिफ्रेन्स प्वाइन्ट हेरेर दिने भिजिबिलिटी, हावाको गति र दिशा, विमानस्थलको मौसमी अवस्थाको सूचना आदिको शुल्क हो । वायुसेवा कम्पनीले विभागबाट लिने मौसमको फोल्डर, मेटार, टाफ र सिगमेटको शुल्क भने तिर्नु पर्दैन ।

जिब्रो चिप्लिन्छ ? मनोज गजुरेलबाट ब्रेक लाउन सिक्नोस् !

खु द्या चिफिएर लडेको मान्छे हात टेकेर उठ्न सक्छ तर कुरा चिफिएर लडेको मान्छे टाउको टेकेर पनि उठ्न सक्दैन ।

गद्दीआरोहणको टाउँमा 'रद्दीआरोहण' हुनजाँदा एकजना पत्रकारको जागिर चिफिएको थियो रे, पञ्चायतकालमा ! 'परिपूर्तिको रेफ छुटेपछि हाम्रो एकाउन्ट टिचर सधैं हाँसोको पात्र बन्नुभयो ।

चिप्लिनबाट जोगिन नेपालीले थुप्रै सन्देश बनाएका छन् । 'बोल्न पाएँ भनेर प्याच्च नबोल्नु', 'सोचेर बोल्नु, बोलेर सोच्नु', 'निरस्केको गोली र छुटेको बोली फर्कदैन', 'बोलीको ठेगान हुनुपर्छ', 'रुखो वचन नबोल निरमाया' आदि ।

तर पनि हामी जति चिप्लिने अरू कोही छैनन् होला ! ओली बोलेर चिप्लिन्छन् । देउवा नबोलेर चिप्लिन्छन् । प्रचण्ड भावनामा आएर चिप्लिन्छन् । रवि कभीकभी, हर्क अभिका अभि चिप्लिन्छन् ।

कलाकारको त कार्यक्रम नै छ, 'चिप्लेटी अड्कल !' कोही 'युएसए पहिले गएको भए पनि अमेरिका फर्स्ट टायम गएर चिप्लिन्छौं । कोही 'लिप सिङ' गर्दा पब्लिकले थाहा पाएर चिप्लिन्छौं । कहिले बोल्दै नबोलेर चिप्लिन्छौं । कहिले धेरै बोलेर चिप्लिन्छौं ।

को कतिबेला चिप्लिन्छ ! र, त्यहीमाथि भकुरौं भनेर बसिरहेका हुन्छौं हामी । चिप्लिएकालाई उठाउने हैन, लातले हानेर कान्छागुनि पुऱ्याउने कल्चर छ हाम्रो ।

प्रविधिले पनि चिप्ल्याउन ठुलो मद्दत गरेको छ । चौबिसै घण्टा जागा रहने सिसी क्यामेरा, सधैं खतरनाक कटविल्प्स, टिकटक लाइभ रेकर्डर, भाइरल युट्युबर_यी सबै चिप्ल्याउने तत्वहरू हुन् ।

आउनुोस्, चिप्लिनबाट जोगिने केही गजुरीयल टिप्स पढौं, यो यात्रालाई रमाइलो र सुरक्षित बनाऔं !

१. सबैभन्दा पहिले दिमागलाई ठण्डा राख्नु पर्दछ । किनकि शरीरका प्रत्येक अङ्गहरू मस्तिष्कसँग जोडिएका हुन्छन् । जिब्रो त भन्नु दिमागको सबैभन्दा नजिकको मित्र पन्थो । माथा गरम हुँदा जिब्रोलाई लटरपटर बनाइदिन्छ । लटरपटर जिब्रोले भन्नुपर्ने कुरो बिर्सिन्छ, नभन्नु पर्ने कुरो चिप्ल्याइदिन्छ ।

२. मनलाई शान्त राख्नु दोस्रो उपाय हो । शब्दको निर्माण मनमा हुन्छ । मनमा निर्माण भएको शब्दलाई दिमागले सम्पादन

गर्छ । सम्पादित शब्द जिब्रोका माध्यमबाट बाहिर निस्कन्छ ।

अशान्त मनले कुन शब्द सही हो, कुन वाक्य गलत हो, थाहा पाउँदैन । कुन कुरा सोच्नु हुन्छ, कुन कुरा बोल्नु हुन्छ, त्यो पनि जान्दैन । जिब्रोको अराजकता नियन्त्रणका लागि योग र ध्यानको प्रयोग सहयोगी हुने मेरो ठम्याइ छ ।

३. जिब्रो चिप्लिनबाट बच्ने अर्को उपाय शरीरको भाषा बुझ्नु हो । हृदयमा शब्द बन्नुअघि शरीरमा विभिन्न खालका संवेदनाहरू पैदा हुन्छन् । शरीरमा राम्रो संवेदना आयो भने मनमा राम्रै शब्द बन्छन् । नराम्रा संवेदनाहरू आए भने नराम्रै शब्द बन्छन् । त्यसैले शरीरमा नराम्रो संवेदना आएका बेला सकेसम्म मौन बस्नाले जिब्रो चिप्लिने खतरा कम हुन्छ ।

४. अर्को उपाय हो, मिठाइ चुसिरहने । चुइँगम चपाइबस्ने । पान खाइरहने । सुपारी टोकिरहने । त्यसो गर्नाले मनमा आएका कुराहरू नियन्त्रण हुन्छन् । बेला न कुबेला फुत्किन पाउँदैनन् ।

नराम्रा शब्द उच्चारण भएका छन् भने पनि राम्रा भनेर बाहिर निस्कन सक्छन् भन्ने मेरो अनुभव छ ।

५. जिब्रोलाई सकेसम्म तामसी भोजन नगराउनु उपयुक्त हुन्छ । बियर नपिउने, ह्विस्की नचुसाउने, आक्रामक शब्द बोल्न नदिने गर्नुपर्छ । गुलियो, पियो, चर्को, चिल्लो खानाले पनि जिब्रो चिप्लिने डर हुन्छ । खाने परे जिब्रोले थाहा नपाउने गरी घुट्टक पार्नुपर्छ ।

६. देख्दा जिब्रो पुगनपुग २०० ग्राम होला । तर शरीरमा यसको ठुलो महत्व छ । दुई इन्चको जिब्रोको स्वादका लागि सिङ्गो शरीर अस्वस्थ नबनाऔं ।

त्यति सानो जिब्रोको कारणले सिङ्गो नामलाई बदनाम नगराऔं । जिब्रो नियन्त्रण गरौं । मानसिक र सामाजिक स्वास्थ्यको सुरक्षा गरौं । सभ्य र शिष्ट बनौं र बनाऔं । प्लेनबाट उत्रिएपछि यो प्रयोग थालिहाल्नुोस् । तपाईंका सबै यात्राहरू शुभ हुनेछन् ।



रोमान्टिक रिसोर्ट

लाँकुरी भञ्ज्याङमा फक्रिएको एउटा सुन्दर फूल हो-दि टेरेसेस रिसोर्ट एन्ड स्पा । यहाँको प्राकृतिक वातावरण, आत्मीय व्यवहार र मिठो खानाले लोभ्याउँछ ।

काठमाडौं उपत्यकालाई पहरा दिइरहेको एउटा डाँडा हो, लाँकुरी भञ्ज्याङ (२,१०० मिटर) । उत्तरमा टलक्क टल्किएका हिमाल । तलतल उपत्यकाको रमणीय दृश्य । यहाँबाट अन्नपूर्ण, माछापुच्छ्रे, मनास्लु, गणेश, लाङटाङ, दोर्जेलाक्पा, गौरीशङ्करलगायत १४ हिमाल भलमल्ल देखिन्छन् ।

सधैँ चिसो वातावरण हुने भञ्ज्याङ काठमाडौंमा बसोबास गर्नेहरूको 'ह्याङआउट डेस्टिनेसन'का रूपमा स्थापित छ । लाँकुरीले प्रकृतिप्रेमीहरूलाई आफ्नो अँगालोमा ग्वाम्लाडै बेर्छ ।

भक्तपुर र ललितपुरको सीमामा अवस्थित डाँडामा केही खाजाघर, होटल, होमस्टे र रिसोर्ट खुलेका छन् । भञ्ज्याङको छेउमै एउटा अत्याधुनिक रिसोर्ट खुलिसकेको छ, दि टेरेसेस रिसोर्ट एन्ड स्पा ।

रिसोर्टको वातावरण रोमान्टिक छ । हरेक कोठाबाट काठमाडौं उपत्यका र हिमालको दृश्यावलोकन गर्न पाइन्छ । रातमा उपत्यकाको भिलिमिली दृश्यले पनि मोहित तुल्याउँछ ।

रिसोर्टका संरचना ४० रोपनीमा बनाइएको छ । वरपरका अरु ८ सय



रोपनी जङ्गल पनि भाडामा लिइएको छ । रिसोर्टमा स्विट, डिलक्स र स्टान्डर्ड गरी ४६ ओटा कोठा छन् । साथमा स्विमिङ पुल, ज्याकुजी, स्पा आदि सुविधा पनि । कार्यक्रमहरू गर्न २ सय जना क्षमताको कन्फरेन्स हल पनि छ ।

यहाँको किचनमा नेपाली, भारतीय, चीनियाँ र कन्टिनेन्टल परिकार पाक्छ । थरीथरीका स्वदेशी र विदेशी मदिरा पनि पाइन्छ ।

नेपाल आउने विलासी पर्यटकलाई आरामदायी सुविधा दिने उद्देश्यले खोलिएको रिसोर्टमा नेपालीको चहलपहल बढ्दै गएको छ । विकेन्द्र मनाउनेहरू त आउँछन् नै, बर्थ डे, विवाह, एनिभर्सरीजस्ता शुभअवसरमा रमाउनेहरूको पनि घुइँचो लाग्न थालेको छ ।

काठमाडौंको त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट १८ किलोमिटर र ललितपुरको ग्वाकोँ चोकबाट १३ किलोमिटर दुरीमा पर्दछ रिसोर्ट । रिसोर्टको आफ्नै हेलिप्याड छ, जहाँबाट सगरमाथालगायत विभिन्न ठाउँमा चार्टर्ड उडान गरिन्छ ।

यसरी लाँकुरी भञ्ज्याङमा फक्रिएको एउटा सुन्दर फूल हो-दि टेरेसेस रिसोर्ट एन्ड स्पा । यहाँको प्राकृतिक वातावरण, आत्मीय व्यवहार र मिठो खानाले लोभ्याउँछ ।

■ प्रस्तुती : दिपेन्द्र कर्ण



विलासी पर्यटकका लागि खोलिएको हाम्रो रिसोर्टका ७० प्रतिशत पाहुना नेपाली नै हुन्छन् । हनिमुन, कन्फरेन्स, बर्थ डे, एनिभर्सरी, विवाहजस्ता शुभकार्यका लागि रिसोर्ट लोकप्रिय डेस्टिनेसन बन्दै छ ।

सुमन श्रेष्ठ, व्यवस्थापक
दि टेरेसेस रिसोर्ट एन्ड स्पा, लाँकुरी भञ्ज्याङ

विदेशी लिगमा

नेपाली फुटबलर



सावित्रा भण्डारी

यु रोपमा फुटबल खेल्ने सपना थियो, सावित्रा भण्डारी 'साम्बा'को । त्यही सपना पछ्याउँदै यतिबेला उनी इजरायल पुगेकी छन् । हापोएल रानानाबाट इजरायलको लिग खेल्दै उनले आफ्नो सपना साकार पारेकी छिन् ।

इजरायल भौगोलिक हिसाबमा एसियामै भए पनि फुटबलसम्बन्धी गतिविधिमा युरोपसँग हुन्छ । युरोपियन फुटबल युनियन (युइएफ) अन्तर्गत इजरायल फुटबल सङ्घ (आइएफए) रहेको छ । होपोएल रानाना युइएफएको प्रतियोगितामा खेलिरा साम्बाले पनि यही क्लबबाट इजरायलको लिग खेल्ने छिन् । युरोपियन लिग खेल्ने साम्बा पहिलो नेपाली खेलाडी हुन् । उनले नेपाली राष्ट्रिय टोलीबाट ४५ खेलमा ४४ गोल गरिसकेकी छन् । नेपालबाट सर्वाधिक गोल गर्ने सूचीमा उनको नाम अगाडि छ ।

२६ वर्षीय साम्बाले दक्षिण एसिया बाहिर गएर पहिलो पटक फुटबल खेल्न लागेकी हुन् । माल्दिभ्सको क्लबबाट उनको विदेशी लिगमा खेलयात्रा सुरु भएको थियो । माल्दिभ्स एयरपोर्ट र पुलिस क्लबबाट दुई प्रतियोगिता खेलेपछि उनी भारतीय लिग (आइडब्लुएल) मा अब्बल खेलाडीका रूपमा चिनिइन् । तीन सिजन खेल्ने क्रममा तीनै पटक आइडब्लुएलको उपाधि जित्दै उनी भारतको घरेलु फुटबलमा स्टार बनिन् ।

पछिल्लो सिजन गोकुलम केरला एफसीलाई

उपाधि दिलाउने क्रममा उनले १० खेलमा २९ गोल गरेकी थिइन् । अहमदाबादमा भएको फाइनलमा गोकुलमले किक स्टार्सलाई ५-० ले पराजित गरेको थियो । टोलीले त्यो अग्रता साम्बाकै गोलबाट गरेको थियो । उनको हकमा आइडब्लुएलको यो तेस्रो उपाधि थियो । उनले २०१९/२० मा गोकुलमबाटै यो उपाधि जितेकी थिइन् । त्यसमा उनले ७ खेलमा १६ गोल गरेकी थिइन् । भारतीय लिगमा उनको सुरुआत सेथु एफसीबाट भएको थियो । पहिलो सिजनमै आफ्नो टोलीलाई लिग उपाधि जिताउने क्रममा लम्जुडकी सावित्राले ७ खेलमा १५ गोल गरेकी थिइन् ।

व्यावसायिक फुटबलमा उनले ठुलो फड्को मारिसकेकी छन् । उनको कुनै पनि व्यावसायिक सम्झौताको पाटो खुलाइएको छैन । तर सम्झौता त्यस्तै खालको विशिष्ट हुदै आएको बताइएको छ । जस्तो, लिग खेल्ने बाहेक उनले प्रत्येक खेलको, प्रत्येक गोलको, प्रत्येक गोलमा पास उपलब्ध गराइएको, व्यक्तिगत उत्कृष्ट पुरस्कार र उपाधि जित्दा पनि बोनस पाउने सम्झौता गर्दै आएकी छन् । उनले जुन प्रदर्शन देखाउँदै आएकी छन्, त्यस हिसाबमा उनले गरेको यो सम्झौता ठुलो बोनस बन्दै आएको छ । नेपाल एपीएफ क्लबबाट खेल्दै उनले यो यात्रा तय गरेकी हुन् । उनले एपीएफबाट घरेलु प्रतियोगिता जित्न कुनै बाँकी छैन । तीन वर्षअगाडि उनले

घरेलु राष्ट्रिय लिगमा ४३ गोल गरेकी थिइन् ।

सावित्रासँगै अनिता बस्नेतले २०१८/१९ मा सेथु एफसीबाट खेलेकी थिइन् । त्यसयता भारतीय लिग नेपाली महिला खेलाडीको आकर्षक गन्तव्य बन्दै आएको छ । गत सिजनमा अनिताले लर्ड्स एफए, नेपाली महिला फुटबल टोलीकी कप्तान रेनुका नगरकोटी र सरु लिम्बूले किक स्टार्स, रेखा पौडेल उडिसा एफसी, एन्जिला तुम्बापो सुब्बा सेथुबाट खेलेकी थिइन् । रेनुका र सरुको टोली फाइनल पुगेको थियो र फाइनलमा उनै सावित्राको टोलीसँग



किरण चेम्जोङ

विमल घर्ती मगर

पराजित रहेको थियो । सबै नेपाली खेलाडीले भारतीय लिगमा राम्रो प्रभाव पारेकाले आउँदो दिनमा अन्य खेलाडीका लागि पनि ढोका खुल्ने विश्वास गरिएको छ । गीता राना, सरु लिम्बू, अनिता केसी, एन्जिला तुम्बापो सुब्बा दुई वर्षअघि पाकिस्तानको लिगमा गएर विभिन्न क्लबबाट खेलेका थिए ।

अनन्तदेखि किरण र रोहितसम्म

अनन्त तामाङ इन्डियन सुपर लिग (आइएसएल) खेल्ने पहिलो नेपाली खेलाडी हुन् । उनले गत सिजन इस्ट बङ्गाल फुटबल क्लबबाट खेलेका थिए । अन्तिम दुई खेल बाँकी रहँदा अनन्तलाई इस्ट बङ्गालले बोलाएको थियो र अन्तिम खेलमा खेल्दै आइएसएल खेल्ने पहिलो नेपाली खेलाडीमा आफ्नो नाम लेखाएका थिए । यसपटक पनि भारतीय मिडियामा आइएसएललाई लिएर उनको चर्चा भइरहेको छ । २०१७-१८ मा उनी १९ वर्षको उमेरमा युरोप पुगेका थिए । स्पेनिश लिगको तल्लो श्रेणीमा रहेको मार्बेला युनाइटेडको टोलीमा रहे पनि अनन्तले कुनै खेल खेल्न पाएका थिएनन् ।

नेपालका गोलरक्षक एवम् कप्तान किरण चेम्जोङ त विदेशी लिग खेल्ने सबैभन्दा व्यस्त खेलाडीमा पर्दछन् । २०१९ मा नेपालको पुरुष राष्ट्रिय टोलीका कप्तान किरणले माल्दिभ्स लिग, आइ लिग र नेपाल सुपर लिग (एनएसएल) मा खेलेका थिए । आधुनिक फुटबलमा यस्तो बिरलै हुने गर्दछ । किरण र नेपालका अर्का पूर्वगोलरक्षक एवम् कप्तान उपेन्द्रमान सिंहमा धेरै समानता छ । उपेन्द्र विदेशी लिगमा व्यस्त रहे र उनले थोरै समय मात्र नेपाली लिगमा खेल्न पाए । उपेन्द्रले थाइल्यान्डको सिंघा थामरोनथाई एफसीबाट माथिल्लो श्रेणीमा खेलेका थिए । उपेन्द्रले यसबाहेक भारतको आइ लिगमा साल्गोवाकर, डेम्पो, बङ्गलादेशको रहमदगन्जबाट खेलेका थिए । उनी आफ्नो समयमा दक्षिण एसियाकै एक राम्रा खेलाडी थिए ।

किरणले अहिले त्यहीबाट पछ्याइरहेका छन् । उनले २०१७-१८ मा ट्रस्ट एन्ड केयर स्पोर्ट्स क्लब (टीसी) बाट माल्दिभ्सको लिगमा खेल्दै पहिलो पटक विदेशी लिगमा पाइला टेकेका थिए । त्यसको अर्को वर्ष आइ लिगको टोली मिनर्भा पञ्जाब क्लबमा अनुबन्धित भए । त्यस क्रममा उनले ८ खेल खेलेका थिए । त्यसको अर्को वर्ष टीसीबाटै खेले भने त्यसपछि मिनर्भा फर्किए । त्यो सिजन उनले मिनर्भाबाट २० खेल खेले ।

मिनर्भालाई तेस्रो स्थान दिलाउने क्रममा किरण आइ लिगकै उत्कृष्ट गोलरक्षकमा चुनिएका थिए ।

लगभग एक वर्षको अन्तरमा उनले मिनर्भा, नेपालमा धनगढी एफसीबाट एनएसएल र माल्दिभ्समा माजिया स्पोर्ट्स एन्ड रिक्लिएसन क्लबबाट लिग खेले । नेपालमा पहिलो पटक आयोजित फ्रेन्चाइज मोडलको एनएसएलमा धनगढीलाई फाइनलमा डेन्याउँदै किरणले उत्कृष्ट गोलरक्षकको पुरस्कार पाएका थिए । माजियासँगको सफलताले उनलाई माल्दिभ्समा ह्याट्रिक लिगको उपाधि दिलाएको थियो । त्यसमा पनि उनी उत्कृष्ट गोलरक्षक बनेका थिए ।

नेपालबाट ८९ 'क्याप' जितिसकेका किरणका लागि २०२२ भन्ने स्मरणीय रहयो । उनकै प्रदर्शनमा राउन्ड ग्लास पञ्जाबले आइ लिगको उपाधि जितेको थियो । किरणले २१ खेल खेल्दै ११ खेलमा 'क्लिनसिट' राखेका थिए, जसका कारण उनलाई गोल्डेन ग्लोभको उपाधि दिइएको थियो । आइ लिग जित्दै पञ्जाब आइएसएलमा उकिल्यो । किरणको पञ्जाबसँगको सम्भौता यस्तो थियो, 'पञ्जाब आइएसएलमा उकिलेपमा किरणले यही क्लबबाट खेल्नु पर्नेछ ।' यही सम्भौताअनुरूप किरण अहिले आइएसएलमा खेल्नरहेका छन् । अनन्तपछि आइएसएल खेल्ने उनी अर्का नेपाली खेलाडी हुन् ।

भारतको विभिन्न डिभिजन लिगमा अन्जन विष्ट र विमल घर्तीमगरले पनि खेलेका छन् । अन्जनले गत सिजन मुम्बई केनक्रेबाट ८ खेल खेल्दै १ गोल गरेका थिए । विमलले २०१७-१८

रोहित चन्द



मा मोहन बगानबाट खेलेका थिए । त्यसको अर्को वर्ष उनले टीसीबाट माल्दिभ्स लिगमा खेलेका थिए । मनीष डोंगीले थाइल्यान्डको लिग २ मा रायोन एफसीसँग खेल्ने सम्भौता गरेका छन् ।

विदेशी लिगमा छाएका नेपाली फुटबलरमा अर्का खेलाडी हुन्, रोहित चन्द । डिफेन्स र मिडफिल्ड दुबै पोजिसनमा खेल्ने उनी पछिल्लो भन्डै एक दशक इन्डोनेसियामा खेल्दै आएका छन् । दक्षिण अमेरिकी, युरोपियन र अफ्रिकन खेलाडीको बाहुल्य रहे पनि इन्डोनेसियाको घरेलु फुटबलमा उनको आफ्नै चिनारी छ । पेरिसिजा जाकार्तालाई २०१८ मा लिग च्याम्पियन बनाएपछि इन्डोनेसियामा उनी भन्ने प्रशंसित बने । त्यस क्रममा उनी लिगकै उत्कृष्ट खेलाडी बनेका थिए ।

इंग्लिस प्रिमियर लिगको टोली आर्सनल र टोटनहमसँग नाम जोडिएर चर्चामा आएका रोहित भारतको आइ लिगमा एचएएल बेङ्गलुरुबाट २०१२ मा खेलेपछि इन्डोनेसिया लागेका थिए । सन् २०१४-१५ देखि पेरिसिजाबाट खेल्न लागेका उनले २०१६ मा एक वर्ष मलेसियाको टोली तेरेङ्गानु फुटबल क्लबबाट खेले र पुनः पेरिसिजा नै फर्किए । गत वर्षदेखि उनी पेरिसिजा छाडेर इन्डोनेसियाको अर्को क्लब पेरसिक केडिरीबाट खेल्नरहेका छन् ।

अनिता बस्नेत



डेन्टल टुरिजम

नेपालमा घुमफिर पनि, दाँत उपचार पनि



दाँ तको पहिलो काम पाचन प्रणालीलाई सजिलो बनाउन खानेकुरा चपाउनु हो । त्यसबाहेक यसले अनुहारलाई उज्यालो बनाउँछ । मुहारको स्वरूप राम्रो देखाउँछ । त्यसैले दाँत सधैं स्वस्थ राख्नुपर्छ ।

दाँतलाई प्राकृतिक रूपमै जोगाउनु बेस हुन्छ । विभिन्न कारणले दाँतमा समस्या आउन सक्छ । यस्तोमा बेलैमा उपचार गर्नु बुद्धिमानी हुनेछ । नेपाली समाजमा दन्त उपचारप्रति सचेतना बढ्दै छ । समाजमा अझै कतिपय भ्रम बाँकी छँदैछन् । ती भ्रम चिर्नु आवश्यक छ ।

पछिल्ला दुई दशकमा काठमाडौँलगायत मुलुकका प्रमुख सहरहरूमा थुप्रै दन्त उपचार केन्द्र खुलिसके । यस्तैमा काठमाडौँको नक्सालमा दुई वर्षअगाडि ठुलो लगानीमा खुलेको **वि केयर हेल्थ सेन्टर** अत्याधुनिक क्लिनिक हो । यहाँ डिजिटल प्रविधिबाट उपचार गरिन्छ ।

दाँतको महत्व बुझ्नेका सबै हाम्रा ग्राहक हुन्, सेन्टरकी प्रबन्ध निर्देशक **डा. निकिता अग्रवाल** भन्छिन्, 'सामान्य समस्या आउँदैमा उपचार गरेमा धेरै खर्चिलो हुँदैन । लापरबाही

अत्याधुनिक डिजिटल प्रविधिबाट दाँत उपचार गर्दै आएको नक्साल, काठमाडौँको 'वि केयर हेल्थ सेन्टर'मा विदेशी पनि आउँछन् । नेपाल घुम्न आएका पर्यटक पनि दाँतको उपचार गरेर फर्कन्छन् ।

गरेर ढिलाइ गरेमा महँगो पर्न सक्छ ।'

सेन्टरमा एउटै छानामुनि दाँतसम्बन्धी सम्पूर्ण उपचार गरिन्छ । थ्रिडी एक्सरे गर्न मेसिन, डेन्टल ल्याब पनि एउटै भवनमा छ । त्यसैले छिटोछिटो काम हुन्छ । यहाँ तीन हजारभन्दा बढीको उपचार भइसक्यो ।

छिटो सेवा दिनु यसको विशेषता हो । बिरामी एकै दिनमा नयाँ दाँत राखेर घर जान भ्याउँछन् ।

बिरामीले आफ्नो मुखमा के भइरहेको छ ? आफ्ना दाँतको अवस्था के छ ? आफैँ अवलोकन

गर्न सक्छन् । यहाँको इन्द्राओरल स्क्यानरले दाँतको तस्बिर लिन्छ र हरेक दाँतको नाप निकाल्छ, जुन बिरामीले हेर्न सक्छन् ।

त्यसैगरी सिबिसिटी एक्स रे मेसिनले अनुहारको सबैतिर घुमेर तस्बिर खिच्छ । यसको सहयोगले हड्डीको साइज, लम्बाइ, चौडाइ थाहा पाइन्छ । त्यसैले पुरै दाँत राख्नु परेमा कुन दाँत कहाँ राख्ने, सेन्टर कहाँ पर्छ, दाँत इम्लान्टपछि अनुहारमा सुहाउँछ कि सुहाउँदैन भनेर पहिल्यै हेर्न र योजना बनाउन सकिन्छ ।

यहाँ दाँत तथा मुखको सर्जरी, बाङ्गाटिङ्गा दाँत तार बाँधेर मिलाउने, गिजा उपचार, दाँत इम्लान्ट, आरसिटीलगायत सबै काम हुन्छ । कृत्रिम दाँत बनाउन र इम्लान्ट गर्न उन्नत किसिमको प्रविधि छ । दाँतको कस्मेटिक्स उपचार पनि हुन्छ । विशेषतः बिहेको सिजनमा दाँत सेतो बनाउन आउँछन् ।

नेपाली त आउँछन् नै, यसले डेन्टल टुरिजमको ढोका पनि उघारेको छ । दाँत उपचार गर्दै भनेर विदेशीहरू पनि आउने गरेका डा. अग्रवाल बताउँछिन् । ग्रीस, जर्मनी, अस्ट्रेलिया, फिनल्यान्डदेखिका पर्यटक उपचारका

– टिप्स –

हामीले दाँतलाई प्राकृतिक रूपमै जोगाउनु पर्छ । त्यसैले दिनमा दुई पटक अनिवार्य ब्रस गर्ने । दाँतलाई ब्रस गर्ने टेक्निक हुन्छ । त्यसैले डेन्टिस्टलाई सोधेर ब्रसिङ टेक्निक प्रयोग गर्ने ।

जिब्रो पनि नियमित सफा गर्ने । टङ्क किलनरको सहयोगमा सफाइ गर्ने ।

दाँतको भित्र धागोले फलस गरिन्छ । तर, धागो भित्रसम्म पुऱ्याउन सकिँदैन । अचेल 'वाटर फ्लसर' पाइन्छ । यसले सबैतिर सफा गर्दा अङ्केको सबै बाहिर आउँछ ।

हामीले दाँतको बीचमा, गिजाभित्र पनि सफा गर्नुपर्छ । दाँतलाई स्वस्थ राख्न हरेक ६-६ महिनामा डेन्टिस्टकोमा जाने । लापरवाही गर्दै नगर्ने ।

केही उदाहरण

– डा. निकिता अग्रवाल –

- एक सय एक वर्षका वृद्ध नयाँ दाँत लगाउँछु भनेर आउनुभयो । हामीले पुराना सबै टुटा भिकेर नयाँ दाँत लगाइदियो । उहाँको अनुहारमा छाएको खुसीले हाम्रो ऊर्जा बढायो ।
- म नक्कली दाँत, तालु, नाक र कान पनि बनाउँछु । चन्द्रागिरि काठमाडौँका एक जना बिरामी मुखको क्यान्सर भएर आधा तालु निकाल्नु परेको थियो । मैले नक्कली तालु बनाइदिएँ । दाँत राखिदिएँ । उहाँको जीवन बदलियो ।
- दाँतको महत्व बुझेका मान्छे बुढेसकालमा पनि संवेदनशील बन्छन् । धरानबाट आउनुभएका ९६ वर्षका थोते बाको अनुहारमा पनि हामीले खुसी भरिदियो । नयाँ दाँत राखेपछि उहाँ खुसी हुनुभयो ।
- विगतमा भारतमा दन्त उपचार गरिसकेका फिनल्यान्डका एकजना पर्यटक पनि परिवारसहित नेपाल आउनुभएको थियो । हामीले उहाँका २० ओटा दाँत क्यापिङ गऱ्यौ । नेपालको उपचार सस्तो र भरपर्दो भएको भन्दै उहाँले स्याबासी दिनुभयो ।
- आजसम्म धेरैको उपचार गरिसकेका छौ । एउटी महिलाको एउटा आँखा थिएन । मैले नक्कली आँखा बनाएर लगाइदिएँ । उहाँले हृदयदेखि नै धन्यवाद दिनुभयो ।

लागि यहाँ आएका छन् ।

'विदेशमा फुल माउथ क्यापिङ, इम्लान्ट गर्न महँगो पर्छ', उनी भन्छन्, 'विदेशकै जस्तो डिजिटल प्रविधिमा नेपालमा उपचार गर्दा सस्तो पर्छ । त्यसैले कोही उपचार गर्नु भनेर आउँछन् त कोही नेपाल घुम्न आएका बेला दाँतको उपचार पनि गरेर फर्कन्छन् ।'

राम्रो उपचार प्रविधिले डेन्टल टुरिजम प्रवर्द्धन हुन सक्छ । छोटो समयमै एउटै छानामुनि सबै खाले आवश्यक सुविधा पाउँदा पर्यटक पनि उपचारमा लालायित बन्छन् । सेन्टरले डेन्टल टुरिजमलाई बढावा दिन नेपाल पर्यटन बोर्डसँग पनि हातेमालो गर्दैछ ।

'वि केयर हेल्थ सेन्टर'मा दाँतको मात्र होइन, विशेषज्ञ चिकित्सकहरूबाट अन्य उपचार पनि गरिन्छ । प्रसूति तथा स्त्रीरोग, बालरोग, मुटुरोग, नाक, कान तथा घाँटीरोग, इन्डोक्राइनोलोजी तथा हार्मोन रोग, हाडजोर्नी तथा नशा रोग, मानसिक रोग, छाला तथा यौनरोग, छाती तथा फोक्सोसम्बन्धी रोगको उपचार हुन्छ । साथै फिजियो थेरापी र सामान्य चिकित्सा पनि गरिन्छ ।

सेन्टर बिहान ७ बजेदेखि साँझ ७ बजेसम्म खुल्छ । शनिबार भने दिउँसो २ बजेसम्म मात्र खुला हुन्छ ।



डा. निकिता अग्रवाल
वि केयर हेल्थ सेन्टर
www.wecarehealthcenter.org

प्राचीन सभ्यताको जीवन्त बिम्ब



भक्तपुर दरबार क्षेत्रमा रहेको 'राष्ट्रिय कला सङ्ग्रहालय'का चार कक्ष (चित्रकला, प्रस्तरकला, धातुकला र काष्ठकला) छन् । एक ठाउँमा प्रवेश शुल्क तिरेपछि सबैतिर अवलोकन गर्न पाइन्छ । धातुकला र काष्ठकला कक्ष चाहिँ दत्तात्रय मन्दिर क्षेत्रमा छन् ।

भक्तहरूको सहर भक्तपुर । मल्लकालीन कलाकौशलको भण्डार पनि । यहाँका मठमन्दिर, पाटीपौवा, घर तथा दरबारमा कलाकृतिहरू सजिएका छन् । पुरातात्विक एवम् सांस्कृतिक महत्वका कतिपय चिजहरू सङ्ग्रहालयमा पनि सुरक्षित छन् ।

भक्तपुर दरबार क्षेत्रमा रहेको 'राष्ट्रिय कला सङ्ग्रहालय'का चार कक्ष छन् । राजा भूपतीन्द्र मल्लको दरबारमा बनाइएको सङ्ग्रहालयमा चित्रकला र प्रस्तरकला कक्ष छन् । काष्ठकला र धातुकला कक्ष भने दत्तात्रय मन्दिर परिसरका बेग्लाबेग्लै कलापूर्ण भवनमा छन् । एक ठाउँमा प्रवेशशुल्क तिरेपछि सबैतिर अवलोकन गर्न पाइन्छ ।

चित्रकला कक्षमा पौभाचित्र, मूर्ति, प्राचीन ग्रन्थहरू, अभिलेख, ताडपत्र आदि सङ्ग्रहित छन् । साथमा शाहवंशीय राजाहरूको जानकारी पनि । वसुन्धरा मण्डला, गणेश, महिषसम्बर, बज्रयोगिनी र विश्वरूप शिव पुराना चित्र हुन् । त्यस्तै राजा प्रताप मल्लका विषयमा हस्तलिखित पुस्तक, शैव र बौद्ध देवीदेवता, जनावर आदिका चित्र पनि छन् ।

१२ वैशाख २०७२ को भुइँचालोपछि



विस्तारित खण्डमा काष्ठकला र प्रस्तरकला थपिएको छ । प्रस्तरकला कक्षमा लिच्छवि राजा शिवदेव र यक्ष मल्लका पालाका मूर्तिहरू छन् । हरिहर, भैरव, सूर्य, तारा, विष्णु, शिव, अर्धनारेश्वर आदि यहाँका मास्टरपिस हुन् ।

सङ्ग्रहालयको धातुकला कक्ष दत्तात्रयको चिकम्फा मठमा छ । यसमा धार्मिक, सांस्कृतिक एवम् दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने भाँडावर्तन, गहना, पूजा सामान आदि सजाइएका छन् । यी

सबै पुरातात्विक महत्वका सुन्दर सामानहरू हुन् ।

यहाँ चिराग, पानस, मसिदानी, हुक्का, फिकदानी, कलश, करुवा, मूर्ति, अम्बोरा आदि राखिएका छन् । यसबाट नेवार समुदायको सामाजिक, सांस्कृतिक एवम् धार्मिक जीवनको भल्को मिल्छ । नेवा: सभ्यता अध्ययन गर्न सघाउ पुऱ्याउँछ ।

सङ्ग्रहालयको अर्को कक्ष 'काष्ठकला' को । दत्तात्रय परिसरको पुजारीमठ आफैँमा कलात्मक



छ, जहाँ प्राचीन 'मयूर झ्याल' समेत छ । यही भवनमा देवदेवीहरू गणेश, आर्यतारा, भैरव, पूजादेवी, मञ्जुश्री, मारविजय, दीपङ्कर बुद्ध, कुवेर, कृष्ण र बलरामका मूर्ति छन् । त्यसैगरी टुँडाल, झ्याल, खाट, सेफ, तोरण, ठेकी, सन्दुक आदि राखिएका छन् ।

सङ्ग्रहालय भवनको भुइँतलामा एउटा



गज्जबको मुखुन्डो छ, 'जयमल'को । १८ औं शताब्दीका पहलमान हुन् जयमल ।

यसरी भक्तपुरमा रहेको राष्ट्रिय कला सङ्ग्रहालय महत्वपूर्ण सम्पदा बनेको छ । यहाँ राखिएका वि.सं. ५१६ को शिव मल्लको संस्कृत भाषामा लेखिएको लिच्छविकालीन प्रस्तर अभिलेख, पन्ध्रौं शताब्दीको हरिहरको प्रस्तर मूर्ति, सोह्रौं शताब्दीको वसुन्धरामण्डल र एघारौं शताब्दीको विष्णुको दशावतार ग्रन्थचित्र आदि अमूल्य निधि हुन् ।

त्यसैगरी पन्ध्रौं शताब्दीको छालाको रङ्गिन पेटारो, सोह्रौं शताब्दीका चन्द्र र सूर्यका

प्रस्तरमूर्ति, अठारौं शताब्दीका श्रीयन्त्रमण्डल, रत्नसम्भव र मधुकैटव वध, उन्नाइसौं शताब्दीको महासंवर र मिलारेपाका पौभाचित्र पनि छन् । कृष्णलीलाको चित्रकथा पनि अतुलनीय छ ।

संस्कृतिविद् सत्यमोहन जोशी पुरातत्व विभागका निर्देशक भएका बखत वि.सं. २०१७ सालमा स्थापना गरिएको सङ्ग्रहालयको उद्घाटन त्यतिबेलाका प्रधानमन्त्री बी.पी. कोइरालाले गरेका थिए । नेपालमै प्राचीन दरबारमा सङ्ग्रहालय स्थापना गरिएको यो पहिलो उदाहरण हो ।

सङ्ग्रहालय सञ्चालन नेपाल सरकारको पुरातत्व विभागले गर्छ । प्रवेशका लागि नेपालीले २५ रुपैयाँ र क्यामेरा शुल्क ५० रुपैयाँ तिर्नु पर्दछ । विदेशीका हकमा भने सार्क मुलुककाले ५० रुपैयाँ र अन्यले एक सय पचास रुपैयाँ तिर्नु पर्छ ।

अवलोकनका लागि सङ्ग्रहालय बिहान १० बजेदेखि साँझ ५ बजेसम्म खुल्छ । नोभेम्बर १ देखि जनवरी १५ सम्म भने बिहान १० बजेदेखि साँझ ४ बजेसम्म खुल्छ । हरेक मङ्गलबार र सार्वजनिक बिदामा सङ्ग्रहालय बन्द हुन्छ ।

सम्पर्क

राष्ट्रिय कला सङ्ग्रहालय

भक्तपुर दरबार क्षेत्र

दत्तात्रय क्षेत्र

फोन : ०१, ६६१०००४





रम्यता लिम्बूका प्रिय पुस्तक

पत्रकार रम्यता लिम्बू विशेषतः हाई अल्टिच्युटमा यात्रा गर्न रुचाउँछिन् । आकर्षक गन्तव्यसँगै दूरदराजका गाउँबस्तीहरू उनका रोजाइमा पर्छन् । लोकल परिकार, भेषभूषा र संस्कृतिले उनलाई लोभ्याउँछ ।

■ हेमन्त विवश

स मयसँगै सक्रियता बढाइरहेकै छन् रम्यता लिम्बूका सोच र सङ्घर्षका पाइलाहरूले पनि । ताप्लेजुडबाट बसाइँसराइ गरेर बुबा लालवीर काठमाडौंको चुनदेवीमा बसोबास गर्न थाले । उनी बेलायती सेनाका जागिरे थिए । रम्यताले होस्टलमा बसेर पढिन् । लामो बिदा हुँदा मात्र आमाबुवासँग उनको भेट हुन्थ्यो ।

उनले ग्राजुएसन सक्नेताका सुरु भएको थियो कान्तिपुर पब्लिकेसन । एकदिन पत्रिकामा विज्ञापन देखिन् । त्यसपछि 'दि काठमाडौं पोस्ट'बाट सुरु गरिन् पत्रकारिता यात्रा । तत्पश्चात् तीनचार ओटा पत्रिकामा काम गरिन् । पत्रकारिता सँगसँगै रोजिन् डकुमेन्ट्रीको गोरेटो पनि ।

सन २००७ मा शेर्पा समुदायका पाँच महिलाले सगरमाथा चढ्ने तयारी गरे । उनीहरूको आँट र साहसका कथा पस्किने हेतुले रम्यता र उनकी साथीले आरोहीलाई पछ्याए । ती पाँचमध्ये लाक्पा शेर्पा मात्र सफल भइन्, जसले दसौँपटक सगरमाथा आरोहण गरिसकेकी छन् । ती महिलाको कथामा आधारित डकुमेन्ट्री 'डटर अफ एभरेस्ट' ले निकै चर्चा कमायो । पुरुष मात्र हैन महिला पनि हिमाल चढ्न सक्छन् भन्ने सन्देश दियो ।

द्वन्द्वकालमा अमेरिकी फिल्म मेकरसँग मिलेर 'सारी सोल्जर' नामक डकुमेन्ट्री पनि बनाइन् । जुन विभिन्न क्षेत्रका ६ जना महिलाको कथामा

आधारित छ । त्यो बेला डकुमेन्ट्रीमा सेना, पुलिस, राजनीतिकर्मिलगायत दुल्लुका माओवादी प्रतिकार गर्ने समूहसम्मलाई समेट्नु चुनौतीपूर्ण थियो । त्यसमा पनि उनी सफल भइन् ।

सन २०१५ मा एक अमेरिकीसँग मिलेर उनले 'ड्रिङ दि टाइगर' नामक डकुमेन्ट्री तयार पारिन् । त्यसमा दलित परिवारकी छात्राले छात्रवृत्ति पाएर काठमाडौं पढ्न आएकोदेखि उनको परिवारको कथा समेटिएको छ । यसलाई उनी फिचर डकुमेन्ट्रीका रूपमा लिन्छिन् ।

थुप्रै डकुमेन्ट्री निर्माण गरिसकेकी लिम्बू माउन्टेन फिल्म फेस्टिभलकी डाइरेक्टर पनि हुन् ।

खोज पत्रकारिताका साथै डकुमेन्ट्री मार्फत् महिला, दलित र आवाजविहीनका मुद्दा उठाउँदै आएको उनी भन्छिन्, 'नसुनिएका आवाजमा एक किसिमले समाजको रिफ्लेक्सन भल्केको पाइन्छ ।'

आफ्नो बेग्लै चम्किलो पहिचान बनाउन सफल बनिन् उनी । पछिल्लो समय फ्रिलान्सर रिपोर्टरका रूपमा अल्जेरिया इङ्लिस टेलिभिजनमा समेत संलग्न छिन् ।

उनका श्रीमान् ट्रिपल पि गुरुङ पाइलट हुन् । अचेल गुरुङ पर्यटन क्षेत्रमा लागेका छन् । मुस्ताङमा होटल चलाउँदै आएका क्याप्टेन ट्रिपल र पत्रकार रम्यताको जिन्दगीको लय मिलेको छ ।

रम्यता विशेष गरी हाइ अल्टिच्युटमा यात्रा गर्न रुचाउँछिन् । आकर्षक

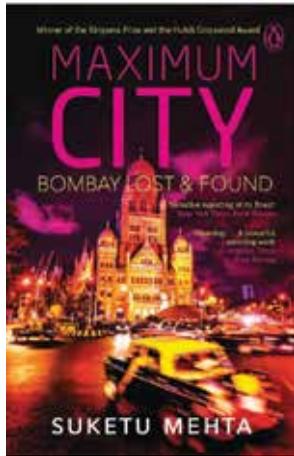
गन्तव्यसँगै दूरदराजका गाउँबस्तीहरू उनका रोजाइमा पर्छन् । लोकल परिकार, भेषभूषा र संस्कृतिले उनलाई लोभ्याउँछ । विश्वका दर्जन देशमा पुगिसकेकी उनले नेपालमा घुम्न बाँकी जिल्ला सङ्खुवासभा मात्र हो ।

दुई सन्तानकी आमा उनी राती र छुट्टीको समयमा पढ्न मन पराउँछिन् । सानो छँदा बुबाले पुस्तकालयमा लगेर छाडिदिने र पुस्तक किनेर उपहार दिने गरेकाले पढाइमा लत बसेको हो ।

पछिल्लो समय पढाइमा थोरै मात्रामा सोसल मिडिया बाधक बनेको बताउने लिम्बू कलासंस्कृति क्षेत्रकी अध्येता पनि हुन् । कुशल प्रशिक्षक, फिल्म निर्देशक, क्षमता अभिवृद्धिसम्बन्धी तालिम दिनुका साथै पत्रकारलाई फेलोसिप दिने काम पनि गरिरहेकी छन् । नेपाली र अङ्ग्रेजी भाषामा लेखिएका सयौं पुस्तक पढिसकेकी रम्यताको जीवनमा प्रभाव पारेका ५ पुस्तक उनकै शब्दमा :

१. म्याक्सिमम सिटी बन्बे लस्ट एन्ड फाउन्ड

सुकेटु मेहेताद्वारा लिखित यो पुस्तक धेरै अघि पढेको हुँ । धेरै ग्याप नराखी एकदुई दिनमै पढेर सकेको हुँ । ननफिक्सन भएर पनि पढ्दा फिक्सन जस्तै लाग्ने । लेखनका क्रममा न्यारेटिभ स्टाइल जसरी पेस गरिएको छ, त्यो भिजुअलाइजेसन गज्जबको छ । मैले पढेका पुस्तकमध्येमा ननफिक्सन राइटिङको एउटा सुन्दर उदाहरणजस्तो लाग्छ यो । पुस्तकभित्र बम्बैको अन्डरवर्ल्डलागायत धेरै कुराहरू छन् । हिन्दी फिलिममा देखिने पात्रहरूजस्ता लाग्ने तिनलाई यसले क्यारेक्टराइजेसन र दृश्यमनाइज गरिदिएको छ ।

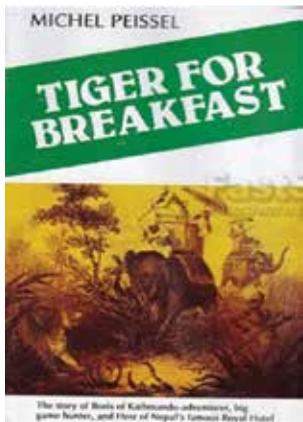


२. टाइगर फर ब्रेकफास्ट

फ्रेन्च लेखक माइकल पेसलले लेखेको पुस्तक हो यो । मैले यसलाई करिब एक दशकअगाडि नै पढेको हुँ । यसको नेपाली अनुवाद पनि छ जस्तो लाग्छ । पेसलले नेपालका बारेमा केही पुस्तक लेखेका छन् । रुसमा रिभोलुसन हुँदा रुसी नागरिक वोरिस लिसानो त्यहाँबाट भागेर विभिन्न ठाउँ हुँदै नेपाल आइपुगेर काठमाडौंमा पहिलो 'रोयल होटल' खोल्न पुगे । यस अर्थमा यो पुस्तक तिनै रसियनको जीवनकथा हो । त्यति मात्र नभएर यसमा नेपालको पर्यटन पनि

फलिकन्छ ।

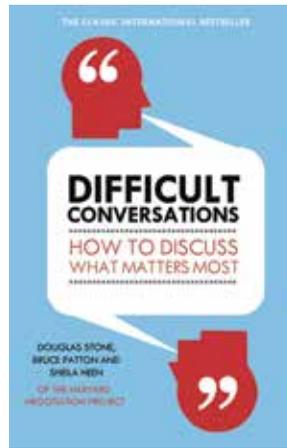
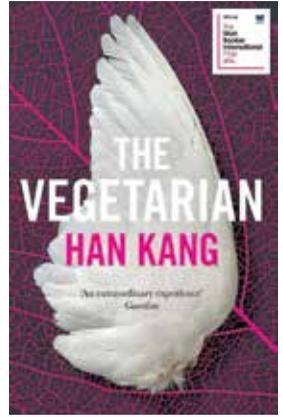
पर्यटनका हिसाबले त्यो बेला नेपालमा कसरी होटल खुल्यो ? त्यो समयमा यहाँको जनजीवन कस्तो थियो भन्ने विस्तृत वर्णन यसमा गरिएको छ । त्यो बेलाको टुरिजम ट्रेक कसरी सुरु भयो । कस्तो थियो । कसले सुरु गर्नु जस्ता कुराहरू समावेश गरिएका छन् । सरल र लालित्यपूर्ण भाषाशैलीका कारण पनि लेखक पाठकको मन छुन सफल देखिन्छन् । पर्यटन क्षेत्रमा काम गर्ने अथवा त्यो क्षेत्रमा रुचि भएकाहरूले यो पुस्तक पढ्न जरुरी छ ।



३. दि भेजिटेरियन

हान काङद्वारा लिखित यो पुस्तक कोरियन भाषामा लेखिएको छ । मैले हालसालै यसको अङ्ग्रेजी अनुवाद पढेको हुँ । यसमा मनोविज्ञानलाई सुन्दर ढङ्गले दर्साइएको छ । लेखकले सामान्य दम्पतीको दैनिकीमा कथानक बुनेका छन् । जुन पब्लिकले देखेभन्दा फरक छ । यो पुस्तकले सन २०१६ मा 'म्यान विकर अवार्ड' पाएको थियो ।

श्रीमतीले शाकाहारी हुने निर्णय लिएपछि उक्त दम्पतीबीच र उनीहरूबाट एकस्टेन्डेड परिवारमा हुने अनौटो र डरलाग्दो मनोवैज्ञानिक कथा छ । यसभित्र अहिलेको पप कल्चरभन्दा एक किसिमले निकै भिन्न तस्वीर पाइन्छ ।



४. डिफिकल्ट कन्भरसेसन

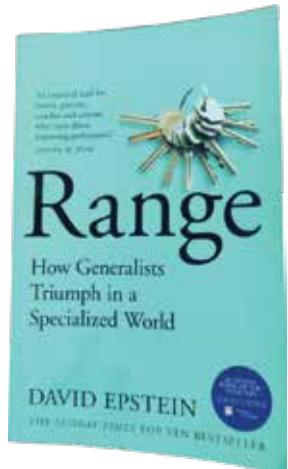
डगलस स्टोनद्वारा लेखिएको यो पुस्तक एक दशकअघि नै पढेको हुँ । यसमा कसरी छलफल गर्ने र कुन विषयवस्तु महत्वपूर्ण छ भन्ने दर्साइएको छ । यो पुस्तक बेलाबखत अहिले पनि हेरिआखेको हुन्छु । जुन पेसागत हिसाबले मैले निकै उपयोगी पाउँ । यसले थुप्रै गाइडलाइन दिएको छ । सूचना आदानप्रदान धेरै नै महत्वपूर्ण कुरा हो । कतै कुनै प्रकारको द्वन्द्व हुन गयो (जस्तै :

आमा छोराबीच, बुढाबुढीबीच, कार्यस्थलमा मालिक र कामदारबीच आदि) भन्ने दैनिक कम्प्युनिकेसनलाई कसरी सहज बनाउने, कसरी सुधार गर्ने भन्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ । हामीले आफ्नो सम्बन्धलाई कसरी सहज बनाउन सक्छौं र आफ्नो पेसामा कसरी सफल हुन सक्छौं भन्ने यसले सिकाउँछ ।

५. रेन्ज

यो पुस्तक हालसालै पढेको हुँ । जुन पत्रकार डेभिड एप्टाइनद्वारा लेखिएको हो । यो पनि पेसाका हिसाबले मेरा लागि उपयोगी पुस्तक हो । हामी पेसागत हिसाबले पनि कुनै विषयमा स्पेसलाइज गर्नु जरुरी छ भन्छौं । तर यहाँ लेखकले मूलतः आफ्नो फिल्डमा राम्रो गर्न स्पेसलाइज नभएर जेनरलाइज गर्नुपर्छ जेनरलिस्ट भएर काम गर्नुपर्छ भन्ने तर्क अघि सारेका छन् ।

यहाँ टप लेबलका खेलाडी र कलाकारहरूले कसरी आफ्नो करियर बनाए भन्ने कुरा तथ्यपरक रूपमा हेरिएको छ । र, सबैको अनुभव र बुझाइ लिनुपर्छ भनिएको छ । यसले गर्दा नै पेसागत रूपमा सघाउ पुऱ्याउँछ भन्ने तर्क गरिएको छ । लेखकले यसमा सही र गलतभन्दा पनि हामीलाई पेसागत र अभिभावकीय हिसाबले पनि सोच्नुपर्ने ठाउँ देखाइदिएका छन् ।



नृत्यमय अनुष्ठान

भिफिया



■ धीरेन्द्र प्रेमर्षि

मिथिलाको एक प्रसिद्ध लोकनृत्य हो, भिफिया । पछिल्लो समयमा यो मिथिलाको कल्चरल एन्थमको रूपमा स्थापित भइसकेको छ भन्दा पनि अत्युक्ति हुँदैन । आफ्नै किसिमका भावभूमि, परिवेश, गतिशीलता तथा साङ्गीतिक माधुर्यका कारण यो नृत्य लोकप्रिय छ । मुख्य रूपले मिथिलाका श्रमजीवी महिलाहरूमा खास विश्वास र उद्देश्यका साथ यो लोकनृत्य प्रचलित छ । मिथिला भन्नाले बृहत् विष्णुपुराणमा वर्णित कोशी-गण्डक र गङ्गा-हिमालयबीचको भूभागलाई बुझ्नुपर्ने हुन्छ, जहाँको संस्कृतिमा मिथिलाको जीवनदर्शन पाइन्छ । वर्तमानमा यसलाई नेपाल र भारतका मैथिली तथा भोजपुरी भाषी क्षेत्रका रूपमा बुझ्न सकिन्छ ।

मनोरञ्जन होइन, अनुष्ठान हो भिफिया

भिफियालाई नृत्यका रूपमा बुझ्ने गरिए तापनि यसको आयाम निकै फराकिलो छ । यसको गीतमै पनि 'भिफिया खेल' भनेर भनिन्छ । तर यो खेलमै मात्र पनि सीमित छैन । पारम्परिक रूपमा यो दसैँको नौरथाभरि गरिने विशेष अनुष्ठानमूलक क्रियाकलाप हो, जो नृत्यप्रधान हुन्छ । मैथिलीका सुप्रसिद्ध रङ्गकर्मी तथा अनुसन्धाता कुणाल भिफियाको मूल उद्देश्यमा अभिव्यक्ति वा आनन्द नभई कामना रहेको बताउँछन् । उनका अनुसार तन्त्रमन्त्र वा टुनामुना गर्ने नकारात्मक शक्तिको तेजोवधको कामना यसको अभीष्ट हुन्छ, जुन परिवार र समाजको सुरक्षा र प्रगतिलाई सङ्कटमुक्त राख्ने उद्देश्यले गरिन्छ ।

भिफियामा चित्रसेन नामक कुनै समयका मिथिलाका एक राजा, तन्त्रमन्त्रमा सिद्ध उनकी निःसन्तान रानी, उनीहरूले पुत्रवत् पालेका भान्जा बालरुचि र टुनामुनामा निपुण एक

वृद्धाको कथा छ । सुरुमा रानीको दुष्ट र दुराचारी भावका कारण घटना विशेषले बालरुचि वृद्धाको शरणमा पुग्छन् । पछि भान्जासँग राजाको भेट हुँदा र रानीलाई पनि आफ्नो भुलको पश्चाताप भएपछि बालरुचिलाई फर्काउने सन्दर्भमा वृद्धा र रानीबीच तन्त्रमन्त्रको सङ्घर्ष हुन्छ । यसमा रानीले जितेपछि बालरुचिलाई राज्यको उत्तराधिकारी बनाइन्छ । बालरुचिको निष्कन्टक दीर्घजीवनको कामनाका साथ रानीले भिफिया नामक तान्त्रिक अनुष्ठानको आयोजना गरेको र प्रजाजनमा पनि यो आयोजना गर्ने आदेश दिएको कथा प्रचलित छ ।

सामान्यतया नृत्य भन्नाले मञ्च वा स्थानविशेषमा निर्दिष्ट भाव-भङ्गिका साथ गरिने अङ्गसञ्चालनको बोध हुने भए तापनि आनुष्ठानिक प्रक्रियाहरूले गर्दा फरकफरक ठाउँ पुगेर भिफियाको प्रदर्शन-चक्र सम्पन्न हुन्छ । नौरथाका बेला रातको दोस्रो प्रहरमा गाउँका किशोरी, युवती र महिलाहरू भिफिया लिएर देवीको गीत गाउँदै ब्रह्मस्थान वा डिहबार (ग्रामरक्षक) थान पुग्छन् । त्यहाँ डिहबारको अर्घ्यना गर्दै भिफियाको भाकामा त्यससम्बन्धी गीत गाउँदै नृत्य गर्छन् । त्यसपछि नाच्दैगाउँदै गाउँ घुम्छन् । उनीहरू घरघर पुग्दा गाउँलेहरू पनि साक्षी र सहयोगी भावमा भिफियामा संलग्न हुन्छन् ।

भिफियाको स्वस्म र इतिहास

भिफियामा प्वालैप्वाल पारिएको माटोका घँटो शिरमाथि राखी नाचिन्छ । यस्तो घँटाभित्र बलिरहेको दियो राखिएको हुन्छ । घँटाहरू एकमाथि अर्को खप्ट्याउँदै दुई-तीनवटासम्म राखिन्छ । सबैभन्दा माथि रहेको घँटोको मुख माटाकै ढकनीले छोपिन्छ । अचेल भिफियामा मूल घँटोसँग जोडेर अनेकौँ घँटाहरूको आकर्षक सजावट पनि देखिने गरेको छ । यसरी प्वाल पारिएको घँटो र त्यसको समग्र सजावटलाई नै भिफिया भनिन्छ ।

तान्त्रिक विधिबाट आयोजना गरिने नृत्यमूलक अनुष्ठान

भएकोले मिथिलामा तन्त्रमन्त्रको प्रभाव व्यापक भएको समयमै फिफियाको सुरुवात भएको धारणा प्राज्ञ रामभरोस कापडी भ्रमरको छ । कुमार अभिनन्दनका नामबाट उनले लेखेको 'दुर्गास्तुतिक लोक-परम्परा : फिफिया' शीर्षक आलेखमा उनले यसै आधारमा आठौँ शताब्दीअघिदेखि फिफियाको चलन चलेको धारणा राखेका छन् । तर भारतीय पुरातत्वविद् डा. अशोककुमार सिन्हाले फिफियामा प्रयोग हुनेजस्तो प्वाल पारिएका माटाका भाँडाहरू सर्वप्रथम सिन्धुघाटी सभ्यता क्षेत्रका अवशेषहरूमा पाइएको बताएका छन् । छिद्रित मृद्भाण्ड आ लोकसंस्कृति फिफिया' शीर्षक आलेखमा उनले 'शतपथ ब्राह्मण' ग्रन्थमा प्वालयुक्त घडाको उल्लेख भएको बताएका छन् । यस प्रकार ईसापूर्व छैठौँ-सातौँ शताब्दीदेखि फिफियाको प्रचलन रहेको धारणा डा. सिन्हाले व्यक्त गरेका छन् ।



ईसापूर्व छैटौँ सातौँ शताब्दीका छिद्रित मृद्भाण्ड

फिफिया नृत्यको प्रक्रिया र प्रभाव

प्वालैप्वाल भएका घँटाहरूलाई विभिन्न रङले रङ्ग्याएर तीभिन्न बलिरहेको दियो राखिन्छ । फिफियामा घँटा कतिवटासम्म राख्ने भन्ने कुरा फिफियाका मुख्य नृत्याङ्गनाको क्षमता र कौशलमा भर पर्छ । सामान्यतया शिरमाथि कपडा बेरेर घँटालाई अड्याउने प्रयोजनका लागि बनाइएको 'बिरबा'माथि घँटो राखिएको हुन्छ र त्यसै घँटामाथि खप्टिँदै सोही प्रक्रियाले अन्य घँटाहरू राखिन्छन् । माथिल्लो घँटोको

मुख थुन्न राखिएको माटोको ढकनीमाथि गुइँठा सल्काएर राखिन्छ । नृत्य सुरु भएपछि त्यसमा मट्टीतेल खन्याउँदै ज्वाला दन्काइन्छ । समयक्रममा गुइँठाको ठाउँ टुकीले लिँदै गएको पनि पाइन्छ । नृत्य गर्ने बेलामा हातले हाउभाउ प्रदर्शित गरिने हुँदा घँटालाई समाउने अवस्था हुँदैन । हातले नसमातीकन

सन्तुलन मिलाएर शिरमाथि घँटाको अड्याउनुपर्ने हुन्छ । नाच्ने बेलामा शिरबाट घँटो फर्क्यो या भित्रको दियो निभ्यो भने अशुभ मानिन्छ । अझ घँटाका प्वालहरू दुष्टात्माको दुरुस्त गन् भ्याएमा नृत्यटोलीका सदस्यहरूको अनिष्ट हुने जनविश्वासका कारण फिफिया उठाएदेखि नै नृत्याङ्गनाले अनवरत चलायमान रहँदै नाचिराख्नुपर्छ । यी कुराहरूमा विचार गर्दा भन्न सकिन्छ, फिफिया गतिशीलता र सन्तुलनको पक्षपोषण गर्ने एक विलक्षण नृत्यकला हो ।

फिफिया दुई वा दुईभन्दा बढी युवती वा महिलाले बोकेका हुन्छन् । फिफिया बोकेका मुख्य नृत्याङ्गना नृत्यटोलीको मध्यभागमा हुन्छन् भने अन्य सहभागीले उनलाई चारैतिरबाट घेरा हाली साथ दिन्छन् । फिफिया बोकेका नृत्याङ्गना प्रायः पूर्ण वृत्ताकार तथा अर्धवृत्ताकार स्ममा घुम्दै, कम्मर र जिउडाल लच्काउँदै नृत्य गरिरहेका हुन्छन् । मिथिलामा लोकगीतहरूमा महिलावर्गको सहभागिता र वर्चस्व रहे तापनि महिलाप्रधान लोकगीत/नृत्यहरूमा वाद्ययन्त्रहरूको प्रयोग भने पाइँदैन । त्यसैले व्यावसायिक फिफिया गीतहरूमा सुललित



वाद्यवादनको संयोजन सुन्न पाइए पनि पारम्परिक फिफियामा भने यो पक्ष अनुपस्थित हुन्छ । नृत्यमा सहभागी अन्य युवती र महिलाहरूले थपडी बजाउँदै दिएको तालका आधारमा नै फिफिया नाचिन्छ ।

तन्त्रमन्त्र, जादुदुना, आस्था आदिको समागम यस अनुष्ठानमा फिफिया बोक्नासाथ नृत्य सुरु हुन्छ र फिफियालाई विधिवत् रूपमा सम्पन्न नगरेसम्म अनवरत चलिरहन्छ । अर्थात् फिफिया टोली बाटो हिँड्दा पनि नृत्यमय हुन्छ । त्यसैले सांस्कृतिक अनुसन्धाता शंकरदेव भा यसलाई पथ-नृत्यको संज्ञा दिन्छन् ।

प्रसिद्ध साहित्यकार तथा संस्कृतिविद् डा. राजेन्द्र विमल फिफियाको प्रक्रियालाई शरीर आत्मा र चेतनाको प्रतीकका रूपमा व्याख्या गर्छन् । उनका अनुसार दियोको प्रकाश घँटाका प्वालहरूबाट फैलिन भनेको शरीरको रोम-रोमबाट चेतना निस्सरित हुनु हो । यस्तै सगुन माग्दै घर-घर जाने टोलीको फिफियामाथि बलेको गुइँठामा हरेक घरमुल्ले टुकीबाट खान्याउँछन् । यसलाई उनी लोकचेतनाको विकासमा सकल समाजको सहभागिताका रूपमा अर्थ्याउँछन् ।

पारम्परिक फिफियाको समय

आनुष्ठानिक फिफिया विजयादशमीको समयमा मनाइन्छ । प्रायः मिथिलाको ग्रामीण क्षेत्रमा तन्त्रमन्त्र वा जादुदुनाका लागि नौरथाको समयलाई दुष्ठात्माहरूले उर्वर समय मान्ने जनविश्वास पाइन्छ । यस बेलामा उनीहरू आफ्नो तन्त्रमन्त्र वा मारक क्षमता अभिवृद्धिका लागि विशेष सक्रिय हुन्छन् । त्यसैले नकारात्मक शक्तिको साधनालाई विफल पार्न तन्त्रोक्त विधिबाटै आफूलाई सुरक्षित पारी सामूहिक प्रतिकारमा उत्रन यस नृत्यमार्फत् महिलाहरू अग्रसर हुन्छन् । लोकहितका लागि लिइने अग्रसरताको अनुष्ठान फिफिया घटस्थापनादेखि

सुरु भई नवमीसम्म चल्दछ ।

आफ्नो परिवारसहित समाजको मङ्गलकामनाका साथ नौ दिनसम्म निरन्तर फिफिया खेलिन्छ । अष्टमीको रात दुनामुना वा नकारात्मक शक्ति थप बलशाली हुने विश्वासअनुसार फिफियामण्डली गाउँका सुनसान इलाकाहरू, बगैँचा, बाँसघारी, गल्लीचोकहरूमा समेत पुगी विशेष सतर्कतापूर्वक रातभरि फिफिया खेल्छन् । फिफिया टोलीका सदस्यहरू नाचगानसँगै गाउँ भ्रमण गर्दै फिफियाको पूर्णाहुतिका निमित्त घरघरबाट दक्षिणा, चामल आदि माग्ने गर्दछन् । यस प्रक्रियालाई फिफिया माग्ने भनिन्छ । प्राप्त दक्षिणालगायतको फिफियाबाट दशमीका दिन धुमधामका साथ भोजभतेर गरी प्रसाद वितरण गरेपछि अनुष्ठान सम्पन्न हुन्छ ।

शारदीय नवरात्रिको समयबाहेक वर्षा सुरु हुनुभन्दाअघिको समयमा पनि कतैकतै फिफिया खेलिन्छ । यतिखेरको फिफियालाई पावस फिफिया भनिन्छ । पावस फिफियामा खेतीपातीका साथै पाल्तु पशुपक्षीहरू सप्रियून् भन्ने कामना गरिन्छ । राम्रो खेतीपातीका लागि समयमा र उचित मात्रामा वर्षा होस् भन्ने उद्देश्यले इन्द्रदेवलाई रिभाउन यो फिफिया खेलिन्छ । शारदीय फिफियामा ब्रह्म र भगवतीको आराधना गर्दै दुष्टशक्ति निस्तेज होस् भन्ने कामनाका गीतहरू गाइन्छन् भने पावस फिफियामा भगवान् इन्द्रलाई गुहाई गीत गाइन्छ :
 चर सुखल चाँचर सुखल, सुखि गेल भैयाके जिराते हो ना
 हाली-हाली बरिसू इन्नर देवता, पानी बिनु पडलै अकाले हो ना
 फिफिया खेलेते देवा अइली दुअरिया, जी भरिके दिह असीसे हो ना
 हाली-हाली बरिसू इन्नर देवता, पानी बिनु जियरा बेहाले हो ना

मिथिला, तन्त्र र फिफिया

तन्त्रलाई सामान्यतया जादुदुनामा सीमित राखेर अन्धविश्वासी र हल्का विषयका रूपमा लिने गरिन्छ ।



कीर्तिमानी लोकप्रियताले खुम्बिएको भिफिया

भिफियाले यतिखेर मिथिलाको कल्चरल एन्थम भएको छ । यो अचानक यसरी व्यापक हुनुमा 'गीत घर-घरकै' नामक क्यासेटको ठूलो भूमिका रह्यो । जनकपुरधामका सङ्गीतकर्मीहरू सुनील मल्लिक, आभास लाभ, अशोक दत्त, रश्मि रानी, सुमन सिंह र प्रवेश मल्लिकले निकालेको उक्त क्यासेटभित्रको 'तोहरे भरोसे बढम बाबा भिफरी बनेलियै' गीतले सफलताको कीर्तिमान रच्यो । त्यो सौँच्चीकै घर-घरको गीत बन्न पुग्यो । तर त्यसको प्रचण्ड लोकप्रियताले भिफियाको मूल भने सुकाइदियो । यो एउटा गीत नै जताततैका जमघटमा, मञ्चमा,

प्रतियोगितामा नृत्यका लागि प्रयोग हुन थाल्यो । भिफियाका अन्य भाका, भाव, शब्दहरू बटुलेर मौलिक प्रस्तुतितर्फ ध्यान दिन छोडियो । कतिसम्म भने गाउँघरमा विधिविधानपूर्वक गरिने भिफिया नाच पनि त्यही गीत बजाएर गर्न थालियो ।

भिफियाको विशिष्टता र व्यापकता जोगाउन पनि कलाकारहरूले यसका अन्यान्य स्वरूपलाई मञ्चमा ल्याउनुपर्छ । स्वयम् सुनील मल्लिकहरूले पनि जनतालाई पुरानो गीतको ह्याडओभरबाट मुक्त गर्न भिफियाको नयाँ गीत सिर्जना गर्नुपर्दछ ।



तन्त्रशास्त्रका ज्ञाता र प्रयोक्ता मैथिली आध्यात्मिक साहित्यकार अनन्तविहारी लालदास 'इन्दु'का अनुसार तन्त्र भनेको अन्धकारबाट प्रकाशतर्फ डोर्न्याउने विद्या हो । यसले मनभित्रको सुषुप्त अनन्तशक्तिलाई आत्मतत्त्वतर्फ उन्मुख गरी विराटता प्रदान गर्दछ ।

मिथिलाका विभिन्न चाडपर्वमा बनाइने अरिपन (अल्पना चित्र), विवाहको सुहागकक्षमा बनाइने कोहबरचित्र, श्रीपञ्चमीमा गरिने हलोपूजा, जटजटिन, सामाचकेवालगायतका उत्सवहरूमा तन्त्रको लोकस्वरूप अद्यापि प्रचलित रहेको पाइन्छ । त्यसै उपक्रमको एक विशिष्ट आनुष्ठानिक क्रिया भिफिया पनि हो । भिफिया शिरमा राख्नुअघि तान्त्रिकले भिफिया नाच्ने महिलाहरूका शरीर मन्त्रले बाँध्ने गर्छन् । नाच्ने बेलामा घँटाभित्रको दियो निम्नु या खट्टिएका घँटाहरू भरेर फुट्नु अनिष्टकारक मानिने हुनाले परस्पर खट्टिइने घँटाहरूलाई गिलो पिठोले टाँस्ने तथा दियोमा पर्याप्त तेल र बाती राख्नेजस्ता सावधानी अपनाइन्छ । यसपछि भिफियालाई पनि अभिमन्त्रित गरी नाच्ने महिलाको शिरमा राखिन्छ । यसपूर्व ती महिलाका कपालको जुरोसमेत मन्त्रले बाँधिन्छ । भिफियाको गीतमा यसको चित्रण यसरी पाइन्छ :
तोहरे भरोसे देवी मैया जुडबा बन्हेलियै गे
देवी मैया जुडबापर होइयौ असवार
खेलब हंम भिफिया गे

महिला उन्मुक्तिको पाटो

प्राचीन मिथिलाका कथामा सीताको शौर्य तथा गर्गी, मैत्रेयी, भारती आदिको वैदुष्य जुन उचाइमा पाइन्छ त्यस आधारमा यहाँ नारी स्वतन्त्रता कुण्ठित थियो भन्ने आधार देखिन्छ । तर मुगलहरूको आक्रमणको समयपछि त्यस्तो

अवस्था रहेन । पछि मुगल वर्चस्वबाट मिथिला मुक्त भइसक्दा पनि जीवनशैली र चिन्तन-परम्परा पहिलेको अवस्थामा फर्किन सकेन । फलस्वरूप जातीय, वर्गीय, लिङ्गीय विभेदका स्वरूपहरू मौलाउँदै गए । यस्तै परिपाटीका बीच पनि महिलाहरूले आफ्नै अग्रसरतामा प्रतिरोधी ढङ्गले नभई सामाजिक प्रवाहसँगै बग्दै आफ्ना लागि आनन्द, उन्मुक्ति र स्वतन्त्रताका पाटाहरू पहिल्याएको पाइन्छ । यसको साक्ष्यका रूपमा हामी मधुश्रावणी, बरिसाइतजस्ता पर्वहरूलाई पनि लिन सक्छौं ।

श्रमजीवी महिलावर्गले खेतीपातीबाट अलि फुर्सदिलो समय दशमीलाई आत्मरञ्जनका निमित्त भिफियाका माध्यमबाट उपयोग गर्न थाले । यसअन्तर्गत प्रचण्ड गर्मीलाई विदा गर्दै आगमन भएको शरद ऋतुको मनमोहक सन्ध्या तथा रात्रिकालमा ग्राम-भ्रमण तथा उन्मुक्त विचरण गर्दै आध्यात्मिक र लौकिक आनन्दमा महिलाहरू रमाउने गर्दछन् ।

भिफियाको सामयिकीकरण र भविष्य

सरसर्ती हेर्दा भिफिया फगत एउटा नृत्य भए तापनि यसमा बहुआयामिक पक्ष जोडिएको छ । हालको समयमा भिफियाको पृष्ठभूमिमा रहेको बोक्सी, धामीभाँक्रौ तथा टुनामुनाजस्ता कुरामा विश्वास गर्न सकिन्छ । वर्तमान सन्दर्भमा राजनीतिक, सामाजिक, धार्मिक क्षेत्रमा विद्यमान विकृतिहरूमा त्यस्ता नकारात्मकतालाई निखरित गरी तिनको शुद्धीकरणको कामनाका साथ भिफियालाई निरन्तरता दिनुपर्दछ । यसो गर्न सकिएमा र आधुनिक युवतीले पनि यसलाई अङ्गीकार गर्दै लगेमा भिफिया पनि भारतीय प्रान्त गुजरातको गरबा वा डाण्डिया लोकनृत्यभै लोकप्रिय बन्न सक्दछ ।

डाक्टर रामजी राम

रौतहटमै दलित समुदायबाट पहिलो डाक्टर बनेका रामजी भन्छन्, 'अँध्यारोबाट उज्यालो देखाउने माध्यम नै शिक्षा हो ।'

बालुले भैं जीवनमा लुकामारी खेलिरहेकै छन् दुःख र सङ्घर्षका लहरहरूले । जुनेली रातमा छल्किने नदीका छालभैं छचल्किएकै हुन्छन् मनमा भावनाका तरङ्गहरू । लगाइरहेकै हुन्छ, प्राकृतिक सौन्दर्यले पनि छुट्टै मोहनी । मोडैपिच्छे अनेकौं स्म देखाइरहने जिन्दगीले धैर्य र लगनशीलताको भारी बोकेर यात्रारत रहन सिकाइरहेकै छ डा. रामजी रामलाई ।

आमा सोमारियादेवी बिरामी भइरहने । उपचार गर्न बेलाबखत धाइरहनु पर्ने । त्यतिबेला हो उनको मनमा डाक्टर बन्ने सपना पलाएको । तर, घरको अवस्था कमजोर थियो । जब उनले डुम, मुसहर, चमार र बादी समुदायका विद्यार्थीले सरकारी सुविधामा डाक्टरी पढ्न पाउने व्यवस्था थाहा पाए, तब पढ्ने अटोटे गरे ।

तँ आँट म पुऱ्याउँछु भनेभैं उनले पहिलो प्रयासमै नाम निकाले । त्यतिबेला चिकित्साशास्त्र पढ्न सरकारले तोकेको शुल्क थियो, ३८ लाख ५० हजार रुपैयाँ । उक्त रकम सरकारले नै तिरिदिने भयो । तर, परीक्षा नजिकिँदै गर्दा कलेजले त्योभन्दा बढी रकम खोज्यो । अनि कलेजले प्रवेशपत्र उपलब्ध नगराइँदा परीक्षा दिनबाट वञ्चित हुन पुगे ।

पुनः परीक्षा फाराम भराई त्रि.वि.को इतिहासमै पहिलोपटक परीक्षा दिनेमा उनको नाम लेखियो । हरेकपटक आठ दिनअघि मात्र थाहा हुन्थ्यो परीक्षा दिन पाइन्छ कि पाइँदैन भन्ने । यस्तो तनावपूर्ण परिवेशमा पनि राम्रै अड्कल त्याएर उत्तीर्ण भए ।

एमबिबिएस् अन्तिम वर्षको परीक्षामा सफल भएको जब उनले बुबालाई टेलिफोनमा सुनाए । त्यतिबेला हर्षविभोर बनेका बुबाको मुखबाट एउटै वाक्य निस्कियो, 'बर्धाई हो डाक्साब !'

सधैं छोरा भनेर सम्बोधन गर्ने बुवाको मुखबाट अचानक निस्किएको 'डाक्साब' शब्दले उनलाई उकुसमुकुस बनायो । उनी भावुक बने, 'आमाबुबाले छोराछोरीलाई अँगालोमा राखेका हुन्छन् । डाक्साब भनेको सुन्दा आमाबुबाको काखमै नअटाउने भएँ कि भन्ने लागिरह्यो ।'

उनका बुबा भोला महारा चमारले औपचारिक शिक्षा लिन पाएनन् । भैंसी चराउँदा कसैसँग केही सिके । रामजी विद्यालय जान थालेपछि घरमा उनीसँगै सावँ अक्षर छिचोले । भोलाले दश वर्षअघि

१० जना विद्यार्थीबाट सुरु गरेको कक्षामा अहिले ११० विद्यार्थी छन् । सुरुमा एस्.एल्.सी. अनुत्तीर्ण भएकालाई मासिक रु ५० तिर्ने गरी पढाउने व्यवस्था गरिएकोमा हाल सबै तहका बालबालिका र अभिभावकलाई शिक्षा दिइन्छ । जसको नाम छ, सम्यक् शिक्षा । रामजीले इन्टरनेटका माध्यमबाट बिहानबेलुकी पढाउने गरेका छन् ।

बिहान विद्यालयमा पढ्नु पर्ने कुराको तयारी गराउँछन् भने साँझ आज के पढियो, कति बुझियो जस्ता कुरादेखि नैतिक शिक्षामा आधारित कथा सुनाउनुका साथै उनीहरूका अनुभव सुनाउने गरिन्छ । विद्यार्थीलाई उपहारस्वरूप एउटा बिरुवा दिइन्छ । उसले त्यो बिरुवा हुर्कायो भने अर्को बिरुवा पाउँछ । विद्यालय पठाउने अभिभावकलाई पुरस्कार पनि दिइन्छ ।

रौतहटमै जिल्लाभरिमा दलित समुदायबाट पहिलो डाक्टर बनेका रामजी आध्यात्मिक स्वभावका छन् । भन्छन्, 'जीवनमा अँध्यारोबाट उज्यालोका किरण देखाउने माध्यम नै अध्यात्म हो ।'



उनको मन कमलो छ । कुनै कुराले छुँदा धित गर्ने गरी आँसु भाँछन् । आँसुले जीवनमा औषधिको काम गर्छ ।

पुख्र्यौली पेसाका कुरा गर्दा बडो दार्शनिक पाराले सुनाए, 'हजुरआमा र आमाहरू गाउँघरमा परम्परागत विधि अपनाएर महिलालाई प्रसव गराउँथे । हजुरबुबा र बुबा, काकाहरूले समाजमा गाईभैंसी मर्दा रोग फैलिन नदिन सिनो फाल्ने काम गरे । बाटोमा हिँड्दा किलाकाँटी र तिखा ढुङ्गाले खुट्टामा चोट नपुऱ्याउने भन्ने हेतुले जुता बनाइदिए । जो सुज इन्जिनियर थिए । दाइभाइहरूले गाउनेबजाउने काम गरे, जसले मानसिक स्वास्थ्यका लागि काम गरे । मनमस्तिष्क र शरीरलाई टुट्नफुट्नबाट बचाए । त्यसैले हाम्रो पुख्र्यौली पेसा डाक्टर, इन्जिनियर नै हो ।'

रामजीको जस्तो चिन्तन हाम्रो समाजसँग भइदिएन । सकारात्मक ढङ्गले हरेकको पेसालाई इज्जत गर्ने दृष्टिकोण भइदिएन । समाजमा बलिया, हुनेखाने र उच्च जातका भनिएकाहरूको जगजगी चल्दै आइरह्यो । यहाँ ठुलाठुला परिवर्तनहरू भए, तथापि समाजमा न जातीय छुवाछुतको अन्त हुन सक्यो, न दलित भनेर अवहेलना गरिएका वर्गलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन आउन सक्यो । सबै कुरा भाषण र नारामा मात्र सीमित हुन पुगे ।

शारीरिक, मानसिक र सामाजिक स्वास्थ्यलाई बढी महत्त्व दिइरहेको हुन्छ डाक्टरी पेसाले । जसलाई टेवा दिने काम तिनै दलित भनिएको समुदायले गर्दै आइरहेका छन् । बैगुनी मान्छेले कहिल्यै बुझ्ने प्रयत्न गर्न चाहेन उनीहरूको गुनलाई ।

डा. रामजी साहित्यमा पनि रुचि राख्छन् । कविता लेख्छन् । यतिबेला बुद्धदर्शनका पुस्तक पढिरहेका छन् । 'साहित्यले समाजलाई जोड्छ । सङ्गीत र साहित्यले जति उपचार गरिरहेको छ, त्यति त मेडिकल क्षेत्रले पनि गर्न सकिरहेको छ जस्तो लाग्दैन', उनले भने ।

उनीसँगै पढेकाहरूलाई राज्यले नियुक्ति दिएर कार्यक्षेत्रमा खटाइसकेको छ । उनी सरकारले खटाएको ठाउँमा जाने तयारीमा छन् ।

एकातिर जिन्दगीको हतारो छ । अर्कोतिर परिवार र समाजप्रतिको जिम्मेवारी बढ्दै छ । उनले तय गर्न सकेका छैनन् भोलिको योजना । उनी प्रश्न गर्छन्, 'राज्यसँग दलित समुदायकाले पिउनुडीसम्म निःशुल्क पढ्न पाउने नीति छ । यसरी पिएचडीको सपना देख्ने सरकारले किन देख्दैन तिनीहरूलाई विद्यालय तहको शिक्षामा टिकाउने सपना ?'

अनुहारमा उज्यालोको खोजी

उनी बिहानी समयलाई सिर्जनशील बनाउँछन् । क्यानभासमा एउटा मुहारचित्र कोर्छन् । अनि, त्यसलाई फेसबुकको वालमा टाँस्छन्, जहाँ ती पात्रका बारेमा संक्षिप्त जानकारी पनि बाँड्छन् । यसरी समाजमा योगदानको जीवन बाँच्नेहरूका चित्र बनाउँदा उनलाई आत्मसन्तुष्टि मिल्छ ।

पोखरेली कलाकार कृष्ण मर्सानी हरेक बिहान ६ बजेदेखि पेन्सिल रङ बोकेर क्यानभाससामु बस्छन् । एकोहोरिएर चित्र कोर्छन् । उनलाई एउटा चित्र बनाउन दुई घण्टासम्म लाग्छ । उनी विशेषतः कला, साहित्य, सङ्गीत, संस्कृति, पत्रकारिता, समाजसेवा र पर्यटनमा योगदान पुऱ्याउनेहरूका चित्र बनाउँछन् । राजनीतिकर्मीहरू भने रोजाइमा कमै पर्छन् ।

'बसिबियाँलो' शृङ्खलामा २८ मे २०१६ देखि उनले नियमित मुहारचित्र बनाउन थालेका हुन् । सुरुमा आफ्नै मुहारचित्र बनाएर अनि घरपरिवारका सदस्य हुँदै सबैतिर उडान भर्दै आएका छन् ।

उनको कामले समाजमा योगदान गर्नेहरूको सम्मान भएको छ । यसबाट उनको आफ्नै परिचय पनि फराकिलो हुँदै गएको छ । उनले धेरैका आशीर्वाद पनि पाएका छन् । भन्छन्, 'पैसाका लागि होइन, आत्मसन्तुष्टिका लागि मुहारचित्र बनाउँछु ।'

वि.सं. २०४१ सालदेखि उनले मुहारचित्र बनाउन थालेका हुन् । मुहारचित्रकै कारण स्वदेश तथा विदेशमा ख्याति कमाए । त्यसो त उनी मुहारचित्र मात्र होइन, अन्य चित्र पनि बनाउँछन् ।

उनी चर्चित कलाकार यादवचन्द्र भुर्तेलबाट प्रभावित छन् । कलाकर्म सिकेका भने स्वअध्ययनबाटै । विगतमा उनले दुई पटक आफ्नो एकल चित्रकला प्रदर्शनी गरेका थिए । मुहारचित्र प्रदर्शनी गर्ने काम भने बाँकी नै छ ।

काठमाडौं र पोखरामा मुहारचित्र प्रदर्शन गर्ने उनको रह्र छ । 'छानिएका मुहारचित्रको

कलाकार कृष्ण मर्सानी हरेक बिहान एक जनाको मुहारचित्र बनाउँछन् । अहिलेसम्म उनले २७ सय जनाको चित्र बनाइसके । भन्छन्, 'पैसाको लागि होइन, आत्मसन्तुष्टिका लागि मुहारचित्र बनाउँछु ।'



पुस्तक पनि प्रकाशन गर्ने सपना छ', उनी भन्छन्, 'धेरैले पुस्तक निकाल्न भक्कमियाउनु भएको छ ।'

उनी कलाकार तथा समाजसेवीका रूपमा सम्मानित छन् । घुमफिरमा पनि उतिकै रुचि राख्छन् । बेलाबेलामा पोखरा सेरोफेरोका डाँडापाखामा डुलिरहन्छन् । उनी पोखराको न्युरोडमा बसोबास गर्छन् । उनी वन अनुसन्धान



तथा प्रशिक्षण केन्द्रको जागिरे थिए । ३५ वर्षको जागिरे जीवनपछि वि.सं. २०७६ भदौ २ गते त्यहाँबाट बिदा लिए । त्यसपछि उनी कलाकर्म र सामाजिक अभियानमा पूर्णकालीन बनेका छन् ।

समग्रमा, उनी मान्छेका अनुहारमा उज्यालो खोजी गर्ने कलाकार हुन् । आफ्ना कलामार्फत् तिनका खुसी सार्वजनिक गर्छन् । र, आफू पनि मुस्कुराउँछन् । उनलाई शुभकामना !

सम्पर्क : कृष्ण मर्सानी, ९८४६०२५९२९

विपिन कार्की

भस्मे उनदेखि सेल्फी किडसम्म

नेपाली फिल्म उद्योगका प्रतिभाशाली अभिनेता हुन्, विपिन कार्की । यथार्थपरक र चरित्रप्रधान फिल्ममा काम गरेर 'भर्सटायल' अभिनेताको छाप बनाएका छन् उनले । आफूलाई फरकफरक गेटअपमा उताउँदा आइरहेका उनी फिल्मको स्क्रिप्ट हातमा पर्नासाथ क्यारेक्टर डिजाइनमा लाग्छन् । आफूलाई शारीरिक र मानसिक हिसाबले चरित्रमा ढाल्न थालिहाल्छन् । पात्रलाई रोचक र जीवन्त बनाउन हाउभाउ, हुलिया र बोलीचाली सबैमा उत्तिकै महत्त्व दिन्छन् । भन्छन्, 'म निर्देशकको आदेश मात्र पालना गर्ने भन्दा पनि पात्रलाई बलियो बनाउन आफैँ होमवर्क गर्छु ।' यहाँ उनले निर्वाह गरेका चर्चित पात्र बारे उनकै शब्दमा चर्चा गरिएको छ ।

भस्मे उन

'भस्मे उन' अहिले दोस्रो भाग भएर आउँदैछ । तर, यसको पहिलो भाग 'पशुपतिप्रसाद'ले त्यति धेरै सफलता पाउला भन्ने लागेको थिएन । यो फिल्म गर्नु अधिसम्म मैले ससानो भूमिकामा मात्र काम पाइरहेको थिएँ । दर्शकमाफ 'नोटिस्ड' हुन सकिरहेको थिइँन । एकदिन अभिनेता/निर्माता खगेन्द्र लामिछाने 'पशुपतिप्रसाद' स्क्रिप्ट लिएर मकहाँ आइपुग्नुभयो । प्रायः कलाकारसँग उसको दिमागमा 'स्टक क्यारेक्टर' हुन्छ । मसँग पनि टन्ने थिए ।

भस्मे उन जसरी नै मसिनो आवाजमा बोल्ने पात्र सायद मैले कतै देखेको थिएँ । ऐना हेर्दै अभ्यास गर्दा 'भस्मे उन' यस्तै हुन्छ भन्ने लाग्यो । यद्यपि यो पात्र यथार्थसँग नजिक हुन्छ कि हुँदैन भनेर निर्देशकलाई देखाएँ । निर्देशक दीपेन्द्र के. खनालले पनि मन पराउनुभयो । त्यसपछि यो पात्र निर्माण भयो ।

सुटिङका क्रममा मसिनो आवाज

निकालेर बोल्नुपर्दा निकै सकस हुन्थ्यो । भिडभाडमा मसिनो आवाजले डिस्टर्ब हुन्थ्यो, पटकपटक टेक लिनुपर्थ्यो । यो फिल्मको कतिपय दृश्य हेर्दा अहिले पनि यो क्यारेक्टर कसरी गर्रै होला भन्ने लाग्छ । यसका कतिपय डायलग स्पटमै फुरेका थिए अनि निर्देशकले मन पराएर त्यसैलाई 'ओके' गर्नुभएको थियो ।

फडिन्द्र तिमल्सिना उर्फ फड्डु

'पशुपतिप्रसाद' लगत्तै अफर आएको फिल्म हो, 'जात्रा' । यसअघि 'छड्के' होस् या 'पशुपतिप्रसाद', दुबैमा नेगेटिभ भूमिकामा थिएँ । पात्रका गति अलि 'फास्ट' थिए । केही समानता पनि थिए । 'जात्रा'मा बिल्कुल फरक गर्नुपर्ने चुनौती थियो । उस्तै देखिनबाट जोगिनु थियो । त्यसैले 'जात्रा'को फडिन्द्रलाई 'स्लो पेस'मा निर्माण गरे । सादा जीवनसहित सङ्घर्षरत एउटा सोभो मान्छे, जसले जीवनमा लप्पनछप्पन जानेको छैन । यही फिल्मबाट हो, मैले पहिलो जोडी पाएको । अहो ! मेरो पनि जोडी । फिल्ममा वर्षा राउत मेरो जोडीका रूपमा अनुबन्धित भएको थाहा पाएपछि म त लजाएँ ।

किंग्स कलेजमा वर्क्सअप थियो । सुरुसुरुमा म खुब लजाएँ । निर्माता रवीन्द्रसिंह बानियाँले 'अलि सहज फिल गर' भनेर भन्नुभयो । बिस्तारै घुलमिल हुन सकेपछि लाज हटेको थियो । कतिपय कुरा दर्शकले थाहा पाएनन् होला तर मैले यो फिल्ममा दाहिने हात चलाएको छु । जबकि म 'लेफ्टी' हो । आफूलाई सिधा मान्छे फिल गरेर दाहिने हात चलाएको थिएँ ! खासमा यो पात्रको 'ट्युमर'लाई दर्शकले निकै रुचाए, दिल खोलेर हाँसे । फिल्मबाट मैले उत्कृष्ट अभिनेताका रूपमा अवार्डहरू पाएँ ।

बाबुराम परियार

बाबुराम परियार फिल्म 'प्रसाद'को दलित पात्र । गाउँमा हुर्किएको, सानैमा पढ्न छोडेको, गरिबीले छेकेको एउटा निर्दोष व्यक्ति । सोभो थियो ऊ, लप्पनछप्पन नजान्ने । आफ्नो काम गर्ने, आफ्नै बाटो हिँड्ने । जातीय छुवाछुतलाई सधैं गलत भन्ने । मैले यो पात्रमा काम गर्दा उसको राशि पत्ता लगाउनेदेखि कपडासम्म सबै कुरामा निकै ध्यान पुऱ्याएको थिएँ ।

सर्टको 'लाइनिङ'हरू सबै सिधा भएको किनै । फिल्म युनितले म आफैँलाई सपिड गराउन लगेको थियो । खासमा मेरा लागि यो बिल्कुलै फरक पात्र थियो । किनभने म जुन भूमिका निर्वाह गरिरहेको थिएँ, म त्यो जातबाट थिइँँ । मेरो पात्रले भोग्ने जातीय भेदभाव मैले भोग्न पाएको थिइँँ । त्यहीकारण आफूलाई पात्रको मनोविज्ञानमा ढाल्नुपर्ने चुनौती थियो । यसका लागि नेपालको जातव्यवस्था

बुझ्नेदेखि पात्रलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा ढाल्न मैले निकै अध्ययन गरेको थिएँ ।

बिन्दु

यो फिल्मको अफर नै मेरा लागि अनपेक्षित थियो । गुरुकुलमा सुनिल पोखरेलसँग अभिनय सिकेको थिएँ । तर, गुरुकुल बन्द भएर अभिनयका लागि तडपिरहेको अवस्था थियो । भोकाएका बेला खान पाएजस्तै भएको थियो मेरा लागि निर्देशक निगम श्रेष्ठले 'छड्के' फिल्मको अफर गर्दा । फिल्ममा धेरै सिन नभए पनि फिल्मका लागि दुई महिनासम्म रिहर्सल गरिएको थियो ।

फिल्म सुटिङ सुरु हुनुअघि साथीभाइबीच भेट हुँदा पनि पात्रकै हाउभाउ र बोलीमा कुरा गर्न थालिसकेको थिएँ । यद्यपि यो क्यारेक्टर मैले कतै देखेको भन्दा पनि अभ्यास गर्दागर्दै, रिहर्सलमै तयार भएको थियो । चितवनमा गुन्डागर्दी गरिरहेको एउटा केटो, जो ख्याउटे छ तर सन्काहा । ऊ आबारागिरी मनपराउँछ । लोकल फ्लेबर दिनलाई मैले यो पात्रको कपाल पहेँलो र दाही पनि रङ्गिन बनाएको थिएँ । पछि समीक्षकले पनि लेखेका थिए, हुलिया र आनीबानी दुबै कोणबाट नेपाली सिनेमामा करिब नदेखिएको पात्र थियो यो । फिल्ममा सौगात मल्ल, दयाहाङ राई, अर्पण थापा, रोबिन तामाङ, नम्रता श्रेष्ठलगायत चर्चित कलाकार थिए । तैपनि यो भिडमा दर्शकहरूले बिन्दुलाई मन पराएको सुन्दा खुसी लाग्छ ।

सेल्फी किड

'सेल्फी किड' एउटा कलाकारको कथा थियो । एउटा कमेडियनको यथार्थ, बाध्यता र ऊमाथि समाजले गर्ने व्यवहारका विभिन्न आयाम फिल्ममा देखाइएको थियो । फिल्मको प्रमुख पात्र गोपाल दाहाल उर्फ सेल्फी किडको भूमिका मैले निर्वाह गरेको थिएँ । 'प्रसाद'कै निर्माताले मलाई यो फिल्ममा अफर गर्नुभएको थियो ।

हास्य टिभी सिरियल 'सेल्फी किड'बाट गाउँगाउँमा लोकप्रियता कमाएका हास्य कलाकारको भूमिका मैले निर्वाह गरेको छु । आफैँले देखेभोगेको पात्र भएकाले मलाई यो पात्र निर्वाह गर्न सहज नै भयो । जीवनसँग नजिक पाएँ मैले यो पात्रलाई । मेरा वरिपरिका साथीसँग पनि नजिक पाएँ मैले यो पात्र । निर्देशकले यो फिल्म मार्फत् हाँसोभित्र पनि एउटा पीडादायी कथा लुकेको हुन्छ भन्ने सन्देश प्रवाह गर्न सके । फिल्ममा मैले निर्वाह गरेको पात्रले भन्छ, 'यो मुला स्टारडम, फेम भन्ने कुरा छ नि, मुतको न्यानोजस्तो मात्र हो ।' यथार्थमा पनि मलाई त्यस्तै लाग्छ । सायद त्यही भएर पनि यो पात्र मेरो अभिनय करिअरमा प्रिय भएको हुनुपर्छ ।





जिरी लेकाली हाटघर

दोलखाको रमणीय उपत्यका जिरीमा उत्पादित खाद्यान्न, हस्तकला र पहिरन काठमाडौंको 'जिरी लेकाली हाटघरमा' पनि पाइन्छ ।

हरित उपत्यकाका रूपमा चिनिएको दोलखाको जिरी घुम्नलायक छ । यहाँ केही रात बसेर सेरोफेरोमा घुमफिर गर्ने थुप्रै ठाउँ छन् । जिरीश्वर महादेव, च्योर्दोङ, गुम्बा, हलेसी गुफा, चिज कारखाना, टुलो नागी, हनुमन्ते, स्टोन पार्क, चिया बगान, लौती भरना आदि सम्पदा छन् ।

घुमन्तेहरू फर्कदा छुर्पी, चिज र अकबरे खुर्सानीलगायत कोसेली ल्याउँछन् । अब भने जिरीको कोसेली काठमाडौंमै किन्न पाइन्छ । नयाँ बानेश्वर नजिकै शङ्खमुल टावरमा खोलिएको 'जिरी लेकाली हाटघर'ले हरेक बिहान ७ बजेदेखि बेलुकी ८ बजेसम्म जिरीका उत्पादन बेच्छ । विशेषतः मौसमी तरकारी, खाद्यान्न, हस्तकला र पहिरन बिक्री गरिन्छ ।





‘हाटघर’ नयाँ प्रयोग हो । एक दशक अधिसम्म जिरी बजारमा हरेक शनिबार हाटबजार ला्थ्यो । गाउँगाउँबाट उत्पादित सामान हाटमा बेचिन्थ्यो । त्यसैको भल्को

मेटाउन जिरीका पर्यटन अभियन्ता लीलाराम खड्काले वि.सं. २०८० असारदेखि काठमाडौंमा हाटघर खोलेका छन् ।

हाटघरमा चौरीको घिउ, छुर्पी, नौनी, चिज, गाईको घिउ, पिठो (मकै, कोदो, तिते फापर, जौ), सातु, जिरी चिया, ग्रिन टि, बेसार, हिमाली यार्मा टिमुर, अकबरे खुर्सानी, च्याउ, आलु, लसुन, मौसमी तरकारी आदि पाइन्छ ।

त्यसैगरी जिरी अङ्कित टिसर्ट, कप, डायरी, गहना, भोला, तस्बिर, टोपी, बाला आदि उपलब्ध छन् ।

‘दोलखाको उत्पादन प्रवर्द्धन गर्न हामीले हाटघर खोलेका हौं, खड्का भन्छन्, ‘यसबाट जिरीसहित समग्र दोलखाको पर्यटन प्रवर्द्धनमा टेवा पुग्ने छ ।’

उनले ग्राहकको राम्रो प्रतिक्रिया पाएका छन् । रैथाने सामानको माग बढ्दो छ । बिस्तारै अनलाइनबाट पनि सामान बेच्ने योजना छ । हाल हाटघरमा दुई जनाले प्रत्यक्ष रोजगारी पाएका छन् ।

सम्पर्क:

जिरी लेकाली हाटघर

शङ्खमुल टावर, काठमाडौं

फोन : ९८५९२५५७८ र ९८४९३०३९२०



बुढी पोल्ने पर्व

लिङ्गो फाल्दा कसैले 'फलाना गाउँका मुखिया मेरो लुतो लैजा' भनेर स्वरमा स्वर मिलाउँदै कराउँछन् । यसरी अन्यायको विरोध गरिन्छ ।



■ हेमन्त विवश

बाटोमा कतै टर्चलाइटहरू टल्किरहेका हुन्छन् भने कतै गाउँ नै उज्यालो गर्ने गरी दनदनी बलिरहेको आगोका लफ्का देखिन्छन् ।

असोज १ गते राती सुदूरपश्चिमको ग्रामीण भूगोलमा गाउँ छेउछाउतिर देखिने दृश्य हो यो । यस्तो दृश्यले सजिलै अनुमान गर्न सकिन्छ 'बुढी पोल्ने पर्वका बारेमा ।

पहिलापहिला हरेक महिनाका सङ्क्रान्तिहरू पर्वजस्तै मानिन्थे । सबै उठेर जुहाएर बास उठाल्ने भन्थे । बास उठाल्नु भनेको तेलमा पकवान पकाउनु हो । त्यसमा पनि बढीजसो पुरी, सेल र चामलको पिठो मुछेर घिसमा पकाउने गरिन्थ्यो । जसलाई 'सैया' भनिन्छ । यसरी पकाएको पकवान देवता र पितृको भाग छुट्याइसकेपछि मात्र खाइन्थ्यो ।

प्रायः भदौ अन्तिममा काँत्रा फल सुरु गर्थे । जसका बारीमा काँका फलेका छन् त्यही चोर्न जान्थे केटाकेटीहरू । तिनै काँत्रा बोक्थे बुढी पोल्न जाँदा । त्यो चलन आज पनि छ ।

गाउँघरतिर अँगोनामा आगो सल्काउन होस् वा रातको समय बाहिर कतै निस्कँदा नै किन नहोस् दियालो प्रयोग गरिन्थ्यो । थिएनन् टर्च लाइटहरू । आश्विन सङ्क्रान्तिका दिन काँस, अग्निसो, पुत्लेठी, खनयोस्ता पाँच प्रजातिका बिरुवा काटेर ल्याउँछन् र चुल्ठी बनाउँछन् । यसरी बनाइएको चुल्ठीले गोठका कुनामा भाडो लगाएभन्दा गर्छन् । जसलाई बुढी लखेट्ने पनि भनिन्छ । गोठबाट लखेट्ने बुढी भनेको रोगब्याध हो । भाडो लगाएका ती चुल्ठीमध्ये केही दोबाटोमा फाल्ने र केही बुढी बनाएको थुप्रोमा फालेर जलाउने गरिन्छ । यसरी भाडो लगाएपछि गाईबस्तुलाई रोग लाग्दैन भन्ने मान्यता छ ।

अचेल राँकोका विकल्प टर्चलाइट बनेका छन् । भाद्र सङ्क्रान्ति अर्थात् ओल्के पर्वका दिन ससानो रूख वा रूखको तुलो हाँगा काटेर वा बाँसको लिङ्गो बनाएर गाउँदेखि अलिपर दोबाटोछेउमा वा अन्यत्र कतै गाड्ने चलन छ । लिङ्गोको वरिपरि ससाना हाँगाबिँगा र फारपात थुपारिन्छ । हरेक वर्ष एकै ठाउँमा थुपारिन्छ । लिङ्गो ठड् याएको ठाउँमा गोठालाहरू रूखका हाँगा काट्दै थप्ने गर्छन् । यसरी महिना दिनसम्म थुपाउँ जान्छन् । बढी जनसङ्ख्या भएको गाउँको बुढीको आकृति निकै ठूलो बनाइन्छ ।



कथा भन्छ, द्वापर युगमा केशले भान्जा भगवान् कृष्णलाई मार्न पुतना नामकी राक्षसलाई पठाए । पुतनाले आफ्नो स्तनको दुप्पोमा विष लेपन गरी कृष्ण एवलै भएको मौकामा दुध पिलाउन लाग्दा कृष्णले पुतनाको सारा दुध मात्र नभई अन्तमा रगत समेत चुसेपछि पुतनाले देहत्याग गरिन् । तिनै पुतनालाई जलाउन विजयोत्सव गरियो । यही खुसीयालीमा सुदूरपश्चिमका पहाडी जिल्लामा 'बुढी पोल्ने' चलन चलेको हो । कतैकतै यो पर्वलाई 'बुन्दुनी पर्व' पनि भनिन्छ ।

साँफ आकाशमा तारा देखापरेपछि मात्र राँको लिएर निस्कन्छन् केटाकेटी, युवायुवतीहरू र बुढीको आकृतिरूपी पुतला दहन गर्ने गर्दछन् । यसरी दहन गरीसकेपछि जल बाँकी बीचको लिङ्गो उखालेर फाल्छन् । यसरी लिङ्गो फाल्दा कसैले फलाना गाउँका मुखिया मेरो लुतो लैजा भनेर स्वरमा स्वर मिलाउँदै कराउँछन् । लुतो लैजान भनेर गाउँका तुलाबडा मानिएका हैकमवादी प्रवृत्तिका व्यक्तिलाई सम्बोधन गरिन्छ । आफ्नै गाउँको होइन, अर्को गाउँका ठालुलाई सम्बोधन गर्ने गरेको पाइन्छ ।

आफ्नै गाउँकालाई भन्न त्यति सजिलो नभएपछि त्यो आक्रोश अर्कोतिर पोख्न थालिएको हुनुपर्छ । उसो त एक गाउँका मान्छेले अर्का गाउँकाप्रति आक्रोश व्यक्त गरेजस्तो पनि देखिन्छ । गाउँका ठालुको अतिवादी शैलीको विरोध पनि हो उक्त आवाज । फलाना ठालु, मुखिया, डिट्टा-लुतो लैजा भनेर भन्नु थिचोमिचो, अन्याय अर्थात् खराब कर्मको जिम्मा लेऊ भन्न खोजिएको जस्तो पनि देखिन्छ ।

बुढी पोलेको खरानी लगेर गाईलाई लगाउने चलन पनि छ ।

समग्रमा, हाम्रा चाडपर्वले दिने मुख्य सन्देशसँगै मनोरञ्जनको पाटो निकै बलशाली देखिन्छ । पुतला जलाइसकेपछि केही समय डेउडा खेलेर मनोरञ्जन गर्छन् । घरमा मिष्ठान्न पकवान खान्छन् । हातहातमा लगेको काँको उमङ्गका साथ बाँडीबुँडी खाने गर्दछन् ।

आसुरी प्रवृत्तिलाई देवी शक्तिले सिध्याउँछ र सत्यको नै विजय हुन्छ भन्ने आशयले यस्तो पर्व सुरु गरिएको सजिलै अनुमान गर्न सकिन्छ । असल कर्मलाई प्रोत्साहन गर्ने हेतुले तय गरिएका हाम्रा संस्कृतिका पाटाहरूले जीवनमा उमङ्ग थप्नुका साथै नैतिकताको पाठ पनि सिकाउँछन् । तर, त्यसैभित्र केही विकृत पक्ष पनि नभएका हैनन् । तिनलाई हटाउँदै संस्कृतिको जर्गेना गर्नु आवश्यक छ ।



प्रणयरगमा खुलेकी गायिका

नेपाल मेडिकल कलेज काठमाडौँबाट
बि.एस्सी., नर्सिङ उत्तीर्ण अस्मिता
अधिकारी कुनै समय अस्पतालमा
पनि काम गर्थिन् ।

■ दीपेन्द्रसिंह थापा



पछिल्लो छिमेकी
निकै रुचाइएकी
गायिका हुन्,
अस्मिता अधिकारी ।
नेपाल आइडलको दोस्रो
संस्करणबाट उदाएकी
उनी लोकप्रियताको

शिखरमा छिन् । आधा दशककै
साङ्गीतिक यात्रामा १२ सय जति गीतमा
आवाज दिइसकेकी छिन् । उनको गायकी
आधुनिक र लोक दुबैमा उत्तिकै चम्केको
पाइन्छ । पूर्वको भाकादेखि सुदूरपश्चिमेली डेउडा
गाउन समेत उनले छुटाएकी छैनन् । तामाङ,
राईजस्ता जनजातिका भाषामै पनि गीत रेकर्ड
गरेर क्षमता देखाइसकेकी छिन् । सबै रङ र
रसमा उत्तिकै प्रभावकारी रूपमा खुल्न सक्नु नै
उनको विशेषता ।

भापा स्थायी घर भएकी उनी काठमाडौँमै
जन्मिइन् र हुर्किइन् । नेपाल मेडिकल कलेज
काठमाडौँबाट बि.एस्सी., नर्सिङ उत्तीर्ण उनी कुनै
समय अस्पतालमा पनि काम गर्थिन् । अहिले पुरै
समय गीतसङ्गीतकै दुनियाँलाई खर्चेकी छन् ।
उनले नातिकाजी राष्ट्रिय प्रतिभा पुरस्कार,
छिन्नलता प्रतिभा पुरस्कार, कान्तिपुर नेसनल
म्युजिक अवार्डलगायतका पुरस्कार पनि
पाइसकेकी छन् । उनीद्वारा स्वरबद्ध धेरै

गीत चर्चित छन् । तीमध्ये पाँच गीतको कथा यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ, उनकै शब्दमा ।

तिम्रो मायाले बाँधेर राख

यो प्रेमिल भाव बोकेको गीत हो । प्रणयभाव कसलाई पो मन नपर्ला र ? हो, यही गीत गाएपछि पहिलो पटक मेरो आवाजलाई धेरैले मन पराए । त्यस अर्थमा यो मेरो पहिलो चर्चित गीत । हुन त मैले भन्दा अघि पनि यो गीत 'मेल भर्सन'मा गाइसकिएको थियो । संयोग नै भन्नु, पछि 'फिमेल भर्सन' मा गाउने अवसर पाएँ । २०१९, मे २८ मा मैले गाएको यस गीतका रचनाकार रवि मल्ल हुन् । सङ्गीतकार चाहि विराट कडरिया । मलाई गाउन दिने बेलामा गीतका केही शब्द समेत परिमार्जन गरिएको थियो । त्यतिबेला यो गीत गाउनु एउटा चुनौती नै सम्भकेकी थिएँ । त्यसैले एकदम मिहिनेत गरेको थिएँ । हप्तादश दिनको अभ्यासपछि रेकर्ड गर्दा सोचेजस्तो गाउन सकिनँ कि भन्ने लाग्यो । तर, रचनाकार र सङ्गीतकारले नै राम्रो गाउनुभयो भनेर प्रशंसा गर्नुभयो । पछि श्रोताहरूबाट राम्रो प्रतिक्रिया पाउँदै गएपछि मात्र राम्रै गाएछु जस्तो लाग्यो । त्यसपछि गायनक्षेत्रमा मलाई आत्मविश्वास पनि थपियो । मिहिनेतपूर्वक काम गरियो भने राम्रो गर्न सकिने रहेछ भन्ने महसुस भयो । यो गीतले चर्चा पाइसकेपछि अरु धेरै गीतमा 'फिमेल भर्सन' गाउने अवसर पाएँ ।

को होला त्यो ?

यो गीतको रचना र सङ्गीत दुबै सुनील गिरी दाइको । उहाँले नै प्रस्ताव गर्नुभएको थियो, गाउन । सुन्दर शब्द र लय भएको गीत । भट्ट मनलाई छुने प्रेमिल भावना । यो गीतलाई न्याय दिन एकदम मिहिनेत गर्नुपर्छ भन्ने लाग्यो । केही दिन मिहिनेतपूर्वक अभ्यास गरे । उहाँले नै यो समयभित्र गाउनुपर्छ भनेर समयसीमा तोक्नुभएको थियो । त्यसैअनुसार अभ्यास गरे र गाएँ । यो गीतमा पल शाह र प्रकृति श्रेष्ठले अभिनय गर्नुभएको छ । मैले गाएको गीतमा उहाँहरूजस्ता कलाकारको जीवन्त अभिनय देख्न पाउँदा खुसी नलाग्ने कुरै भएन ।

मेरो आवाजलाई नायक पल शाहले पनि 'तपाईंले एकदमै राम्रो गाउनुभयो' भनेर प्रशंसा गर्नुभएको थियो । अस्तित्व भर्खर मात्र एउटा टुरमा भेटिँदा पनि उहाँले यो गीतको खुलेरै तारिफ गर्नुभयो । यस्तै अरूबाट पनि राम्रो प्रतिक्रिया नै पाउँदै गएँ । सबैबाट प्रशंसा पाउँदै गएपछि मलाई लाग्यो, यो गीतलाई न्याय नै गर्न सकेछु ।

काफल कमला

म सुदूरपूर्वको मान्छे र यो सुदूरपश्चिमको कथा बोकेको गीत । तर, एउटा गायकका रूपमा मलाई सबै प्रकारका गीत गाउने रुचि छ । त्यही भएर यो गीत गाउने प्रस्ताव आएपछि कोसिस गरिहेछु भन्ने लाग्यो । गीतको रचना र सङ्गीत दुबै महेश ताम्राकारले गर्नु भएको हो । 'सोचेको भन्दा पनि राम्रो गाइदिनुभयो' भनेर गीत गाइसकेपछि प्रशंसा पाएँ । सुदूरपश्चिमको ठेट लय र त्यहाँकै जीवनभोगाईसँग सम्बन्धित सन्दर्भ गीतमा प्रतिविम्बित छ । पश्चिमतिरका कार्यक्रममा जाँदा मलाई यो गीत आउन धेरै अनुरोध आउँछ । त्यतातिरका मान्छेले मलाई 'काफल कमला' गाउने मान्छे भनेर ज्यादा चिन्छन् । यसले सुदूरपश्चिमतिर मेरो छुट्टै छवि बनायो । हुन त के पूर्व, के पश्चिम, सबैतिर यो गीत चलेकै छ । गीत, सङ्गीत, कला, साहित्य,

संस्कृतिले पनि त देश जोडिएको हुन्छ । यो गीत गाएपछि मैले अरु डेउडा गीत पनि गाउने अवसर पाएँ ।

टाढा भए पनि

थोरै तामाड लबज र बिचबिचमा तामाड भाषाका शब्द पनि घुसाइएको छ, यसमा । केही फरक शैलीको यो गीतको रचना र सङ्गीत उर्गेन दोडले गर्नुभएको हो । उहाँ मेरो गायनकलाको प्रशंसक हुनुहुँदो रहेछ । उहाँले नेपाल आइडलमा मैले गाएदेखि नै 'फलो' गरिरहनुभएको रहेछ । त्यतिबेला मैले गाएको धर्मराज थापाको 'हो हो माले हो हो' बोलको गीतबाट नै उहाँ प्रभावित हुनुहुँदो रहेछ । उहाँलाई आफ्नो रचना र सङ्गीतको यो गीतमा 'बोल्ड भ्वाइस' चाहिएको रहेछ । उहाँले नै मलाई सम्भेर फोन गर्नुभयो । यो गीतको लय र शब्द म आफैलाई पनि मन परिसकेपछि जसरी पनि राम्रो गाउनुपर्छ भन्ने लाग्यो । यो गीत थोरै फरक पनि भएकाले उहाँले पनि राम्ररी सिकाउने कोसिस गर्नुभयो । यो गीत पनि श्रोताले धेरै मन पराए । यसपछि त मैले तामाड भाषाकै गीत पनि गाएको छु । तामाड भाषाको गीत गाएपछि राई भाषाको गीत समेत गाइसकेको छु । यसरी यसले नेपालका अन्य जनजातिका भाषामा गीत गाउने नयाँ यात्राको ढोका खुल्यो ।

बाबरी रङमा

गायन क्षेत्रमा सफलता पाउँदै जाँदा मैले चलचित्रहरूमा पनि गाउने अवसर पाएँ । यसै क्रममा गाइएको एउटा गीत हो, बाबरी रङमा । यो गीत 'बाबरी रङ' चलचित्रमा समावेश छ । अनमोल गुरूङको रचना र सङ्गीत छ यसमा । उहाँ सिक्किमको गान्तोकमा बसेर साङ्गीतिक साधनामा लागिबनुभएको छ । उहाँका गीत मैले पहिलेदेखि नै सुनिरहेकै थिएँ । मलाई मनपर्ने साङ्गीतिक प्रतिभासँग सहकार्य गर्ने अवसर पाएँ । यसले राम्रै उचाइ पनि पायो । अर्को स्मरणीय कुरा, यो गीतका लागि दुई वटा अवार्ड समेत पाएँ । कार्यक्रमहरूमा जाँदा यो गीत गाउन पनि धेरै अनुरोध आउने गरेको छ । गायनकै सिलसिलामा सिङ्गापुर पुग्दा त दर्शकश्रोताबाट 'वान्समोर' को वर्षा नै भयो ।



डा. नवराज केसीका रोजाइ

कर्णालीका महिलाले आफ्नो परिवार र बालबच्चाका लागि गरेका सङ्घर्षका कथा समेटिएको पुस्तक 'शून्यको मूल्य' सार्वजनिक गरेपछि बालरोग विशेषज्ञ डा. नवराज केसी चर्चित बनेका छन् । उनी वीरेन्द्रनगर, सुर्खेतको 'कर्णाली केयर हस्पिटल'मा कार्यरत छन् ।

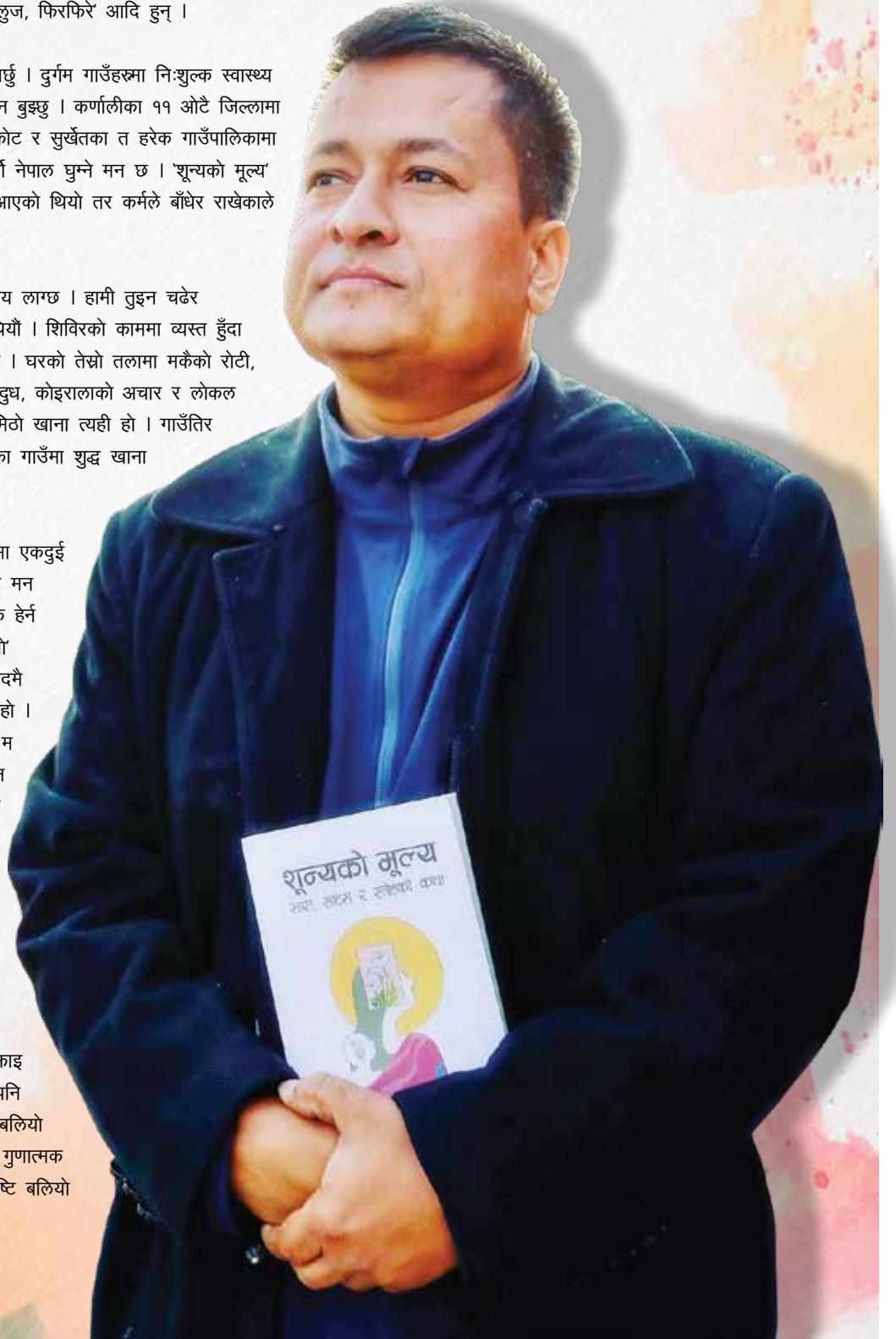
पुस्तक : विज्ञानलाई आम मानिसले बुझ्नेगरी सरल भाषामा लेखिएका पुस्तक पढ्न मन पराउँछु । ऐतिहासिक उपन्यासहरू पनि पढ्छु । पछिल्लो समय मलाई मन परेका पुस्तकहरूमा यज्ञशको 'भुइँयाँ', विवेक ओझाको 'ऐडेन', अमर न्यौपानेको 'सेतो धरती', आन्विका गिरीको 'मान्छेका रङ्गहरू', नयनराज पाण्डेको 'लु', बुद्धिसागरका 'कर्णाली ब्लुज, फिरफिरे' आदि हुन् ।

चुमफिर : यात्रा र सेवा सँगसँगै गर्छु । दुर्गम गाउँहरूमा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर चलाउन जाँदा गाउँको जनजीवन बुझ्छु । कर्णालीका ११ ओटै जिल्लामा पुगेको छु । दैलेख, कालिकोट, जाजरकोट र सुर्खेतका त हरेक गाउँपालिकामा पुगेको छु । मलाई अपर मुस्ताङ र पूर्वी नेपाल घुम्ने मन छ । 'शून्यको मूल्य' सार्वजनिक भएपछि धेरैतिरबाट निम्तो आएको थियो तर कर्मले बाँधेर राखेकाले जान पाइँन ।

खाना : मलाई गाउँघरकै खाना प्रिय लाग्छ । हामी तुइन चढेर जाजरकोटमा शिविर चलाउन गएका थियौं । शिविरको काममा व्यस्त हुँदा दिउँसो ३ बजे मात्र खाना खान पाइयो । घरको तेस्रो तलामा मकैको रोटी, सिस्नुको तरकारी, चाकासहितको मह, दुध, कोइरालाको अचार र लोकल कुखुराको मासु थियो । मेरो जीवनकै मिठो खाना त्यही हो । गाउँतिर जाँदा म यस्तै खाना खान्छु । कर्णालीका गाउँमा शुद्ध खाना पाइन्छ ।

चलचित्र : चलचित्र कमै हेर्छु, वर्षमा एकदुई ओटा मात्र । मलाई सन्देशमूलक फिल्म मन पर्छ । काठमाडौं जाँदा थिएटरमा नाटक हेर्न जान्छु । पछिल्लो समय 'हिउँभन्दा चिसो' नामक नाटक हेरेको थिएँ । मलाई एकदमै प्रभाव पारेको चलचित्र चाहिँ 'बलिदान' हो । 'छक्कापञ्जा' फिल्मका सबै भाग हेरे । म नायक शिव श्रेष्ठको एकदम तुलो फ्यान हुँ । अचेल दिपकराज गिरीको समूह नै मन पर्छ ।

सङ्गीत : सङ्गीत एकदमै सुन्छु । बिहान, बेलुकी र गाडीमा यात्रा गर्दा सुन्छु । नारायण गोपाल, दीप श्रेष्ठ, नेपथ्य आदिका गीतहरू मनपर्छ । जीवनयात्राका दुई ओटा गोरेटा हुन्छन्, दृश्य र दृष्टि । दृष्टि भनेको हेराइ, बुझाइ र भोगाइ हो । यसमा ज्ञान र भावना पनि हुन्छ । गहिराइ हुन्छ । मान्छेको दृष्टि बलियो हुनुपर्छ । सङ्गीत र साहित्य जीवनमा गुणात्मक परिवर्तन ल्याउने स्रोत हुन् । यिनले दृष्टि बलियो बनाउन मद्दत गर्छन् ।



Get Featured on *Yatra!*

Love that view out the aircraft window? Do you photograph journeys of your travels? Are you an #AVGeek with a knack for plane spotting? If you've answered YES to these questions, now is the chance to share your travel photos with our readers! Simply:

- Tweet to us on Twitter by tagging us @airbuddha. We will be happy to share them with all our wonderful flyers!

- Message or post your photos on our Facebook page (facebook.com/BuddhaAir) with a short caption of your flight.
- Tag us on Instagram at @buddhaairnepal or use the hashtag #BuddhaAir or #BuddhaAirYatra
- Email us your Buddha Air photos at yatra@buddhaair.com. You can even let us know your experience of flying with us.



Just wish my first ever flight be featured |
VIJAY SHRESTHA



"Asmita Weds Ujjwal Ghimire - The newlyweds have their head in the clouds, quite literally!"
ASMITA THAPA



"First flight onwards, always a happy and safe experience flying... As a newborn of 2 months of age, my first flight was with Buddha air. Ever since, I have been flying with Buddha air regularly to many cities in Nepal."

PRANEEL GHIMIRE
BABY OF PRADESH GHIMIRE & NEHA BISTA



Bharatpur to Kathmandu |
RUDRACHHA JOSHI



"This is my trip to Bhairahawa from Kathmandu"
17 Aug 2023 | **ACHYUT KUIKEL**

"As twilight glow embraces the heavens, witness the stunning duo of Buddha Air poised to glide down the runway in all their beauty and grace."

BIVEK KHAREL
Civil Engineer, MBA
IT Graduate
Tokha, Kathmandu



"Nice and pleasant fly. Cloudy day but no turbulence safe flight - Kathmandu to Dhandghadi"
DR SARBESH SHARMA
Division Chief DOHS , Ministry of Health & Population



GENERAL INSURANCE
SPECIALITY INSURANCE
STRUCTURED SOLUTIONS
LIFE



BUILDING RELATIONS FOR
AN INSURED TOMORROW

Insuring businesses since 1973

UNITED KINGDOM - RUSSIA - TURKEY - MOROCCO - UAE - SOUTH AFRICA
MALAYSIA - INDONESIA - BANGLADESH - MYANMAR - SRI LANKA - INDIA