

BUDDHA

Issue # 50  
July 2024

# Yatra

www.buddhaair.com



दीपेन्द्रका  
६ छक्का

Main Summit  
8,163 m

East Pinnacle  
7,992 m

# Sparkling Manaslu



“Nepal: A Feast for All Six Senses”

■ Rob Fenn, British Ambassador to Nepal



facebook.com/buddhaair



@airbuddha



@buddhaairnepal

eSewa™

\*T & C APPLY



An app  
that covers  
*all your*  
*travel needs.*

My  
Travel  
Buddy

Use promo code

**YATRA75**

**Get Rs. 75 Cashback**

\*Applicable for Buddha Air flights only

# Namaste & Welcome Onboard !



Dear Esteemed Passengers,

**O**n behalf of the Buddha Air family, I express my deepest gratitude for choosing to fly with us.

The monsoon is already active in some parts of the country. Farmers are prepared to sow their dreams in their plantation fields to harvest happiness for the rest of the year. *Barsha ritu*, the monsoon season, is a boon for agriculture and biodiversity.

However, the monsoon in Nepal also brings floods and landslides, making intercity connectivity even more difficult. In this context, our dedicated team is always prepared to make your journey safe, convenient, and pleasurable.

We also take this opportunity to announce that we have added the 18th ATR-72 aircraft to our fleet. We hope it will make our regular maintenance and flight schedule smoother and more reliable.

The new edition of *Yatra* brings you thrilling stories and thought-provoking articles to enrich your travel experience.

In this issue, we discover the local Bhote culture and delicacies of different mountain villages in Manaslu's trekking route, including Tsum Valley, Lho, and Samagaun. The beauty of lakes, biodiversity, and the panoramic views of the Sringi Himal, Himalchuli, and Nyadichuli are awe-striking.

The story of the record-keeping woman mountaineer Purnima Shrestha is equally inspiring.

Further, we rediscover Namu Buddha's cultural and natural heritage. Its association with Buddha's past life provides a new possibility of an extended Buddha trail.

Descriptions of the mouth-watering cuisines from the Karnali region and the invitations from the exciting tourist destinations in the eastern region captivate our attention.

Some Nepali politicians' first flying experiences make exciting reading. Regular columns on sports, food, culture, and book talk add to our joyous reading experience.

As you sit back, relax, and enjoy your journey with us, we hope *Yatra* will enrich your travel experience.

I wish you a pleasant and safe flight.

Warm regards,

**Birendra Bahadur Basnet**  
Executive Chairperson, Buddha Air



In-flight magazine  
Jawalakhel, Lalitpur, Nepal  
e-mail: [yatra@buddhaair.com](mailto: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**  
सिंवाहनायिक बीमा

**Agriculture Insurance**  
कृषि बीमा

**Aviation Insurance**  
उडान बीमा

**Micro Insurance**  
मलु 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  
July  
2024



6

COVER STORY

## Sparkling Manaslu

## The Icefall Doctors 20



## 46 पूर्वका हिलस्टेसन

धरानबाट उकालिने पूर्वी नेपालका  
केही हिलस्टेसन



## 28 A Place Where Plant Grows Japanese Yen



## 24 Namo Buddha



## 42 Taste of Karnali



## 82 रङ्गीचङ्गी स्वस्तिमा

होस्टेल रिटर्न्सकी  
एलिनादेखि 'दिमाग  
खराब'की सचीसम्म



# Sparkling Manaslu



■ Amrit Bhadgaunle

The Manaslu region is an appropriate site for studying Himalayan beauty and Bhoté culture. The experiences of the Manaslu trek can become lifetime memories. The number of trekkers in Manaslu is increasing as more tea houses have been developed in the last decade. Hotels and restaurants with facilities catering to the needs of the tourists are being added at various stoppages of the trekking route.



Manaslu (8,163 meters) is the eighth-highest mountain in the world. It is a popular tourist destination, and hundreds of climbers reach the summit every year, while thousands of trekkers walk closely to experience its beauty.

The first to reach the top of Manaslu were Gyalzen Norbu Sherpa, a Nepali citizen, and Toshio Imanishi, a Japanese citizen. On May 9, 1956, they hoisted their country's flags on the peak.

Mountaineering requires a healthy body, self-confidence, courage, and skill. It is expensive too!

Climbing mountains also boosts self-confidence. Even when you reach the bottom of the mountain, the body and mind are recharged. For this reason, an increasing number of trekkers are attracted to the Manaslu circuit trek.

The Manaslu region is an appropriate site for studying Himalayan beauty and Bhote culture. During the Manaslu circuit trek, trekkers can enjoy the beauty of lakes, medicinal herbs, and other biodiversity, as well



Namrung village

as panoramic views of the mountains, including Sringi Himal (7,187 meters), Himalchuli (7,893 meters), and Nyadichuli (7,871 meters).

The major section of the trekking route falls under the Manaslu Conservation Area Project (MCAP). The Manaslu region includes Nubri Valley and Tsum Valley. Nubri Valley consists of Prok, Bihi, Lho, and Samagaun, while Chumchet and Chhekampar are in Tsum.

MCAP begins at Jagat. The government implemented MCAP in 1998 to conserve biodiversity by incorporating seven former VDCs of Northern Gorkha, including Prok, Bihi, Lho, Samagaun, Chumchet, Chhekampar, and Jagat. At present,



**“The government levies a high permit fee for the tourists because the villages of Manaslu are declared restricted areas. The government should adopt an open tourism policy as soon as possible. It will help increase the flow of tourists in our villages.**

LAKPA DHUNDUP LAMA  
Tourism Entrepreneur

**“There is a policy of spending twenty-five percent of the royalty collected from the mountain in the respective region. However, the royalty from Manaslu Himal is not given to our village. I urge that the royalty be sent directly to the village.**

BIR BAHADUR LAMA  
Tourism Entrepreneur

these villages have been merged to form Tsumnubri Rural Municipality.

Manaslu is considered a sacred destination from the perspective of Buddhism. The region is inhabited by Bhote Lamas, who are all Buddhists. Padmasambhava (also known as Guru Rinpoche) and Saint Milarepa meditated there.

On the trek route, tourists find ancient monasteries and prayer wheels (mane). Lungdar and dharjyu flags bearing sacred Buddhist mantras are hoisted everywhere. So, it is possible to brand it as a 'Buddhist trek'!

The trek starts at Machhakhola in Gorkha, traverses Larke Pass, and concludes at Tilche village in Manang. The highest altitude of this route is Larke Pass (5,106 meters), which lies on



**“Tourism and medicinal herbs can help improve the quality of life of the residents of the Manaslu region. A road is being constructed in Manaslu. It travels along the banks of Budhigandaki to reach Samdo village. We will develop a master plan to establish an alternative trekking route on the other side of the road.**

NIMA LAMA

Chairperson

Tsumnubri Rural Municipality



the border of Gorkha and Manang.

From Machhakhola, tourists trek through the banks of the Budhigandaki River. They cross Jagat, Dyang, Namrung, Lho, Samagaun, Samdo, and Larke Bazar, witnessing different incarnations of Budhigandaki. After crossing the Larke Pass to Bhimthang, trekkers have to walk along the banks of Dudhkhola.

Earlier, hotels and lodges were not easily available. The number of trekkers in Manaslu has increased as more tea houses have been developed in the last decade. Hotels and restaurants with facilities catering to tourists' needs are being added at various stoppages of the trekking route.

The Manaslu region shares a border with China. At China's request, the government has kept Manaslu a 'restricted zone,' keeping in mind security sensitivities.

Tourists visiting Manaslu need to pay a hundred US dollars as a restricted permit fee for a week-long trek during the major tourist season from September to November. They have to pay 15 dollars for each additional day. During the off-season from December to August, they need to pay 75 dollars for a week and 10 dollars for each additional day. They need to pay an

additional three thousand rupees to MCAP and the Annapurna Conservation Area Project (ACAP). These fees make Manaslu trekking a little more expensive.

China has opened up access to Manaslu from its side. If Nepal also provides complete access, Manaslu will see a surge in visitors. This decision can transform the future of the region. Local people's demand to revoke the government's decision to impose restrictions in this area seems justifiable.

#### HOW TO REACH?

Those starting from Kathmandu complete the Manaslu circuit trek in 12 days. Those who wish to visit Tsum Valley will need an additional eight days. Those who want to visit Tsum Valley alone from Kathmandu can do so in 12 days.

The distance from Kathmandu to Machhakhola via Thankot, Dhadingbesi, and Sotikhola is 155 kilometers. It takes around seven hours on a bus. Then, the trekker has to walk to Tilche village of Manag. One can return from Tilche to Kathmandu crossing Dharapani and Beshisahar. The distance from Tilche to Beshisahar is 55 kilometers. Kathmandu is 173 kilometers drive from Beshisahar.

# Tsum Valley

*Sacrificing animals is prohibited in Tsum Valley. In 1920, the Chekampar area in this valley was declared “Shyagya,” meaning a non-violent area in the local language.*

Tsum Valley in Tsumnubri Rural Municipality consists of two former VDCs, Chumchet and Chhekampar. The upper Tsum or Chekampar area was declared a nonviolence zone in 1920, and the lower Tsum or Chumchet was declared a nonviolence zone in 2012.

Tsum Valley is known worldwide as a land of peace. The people of Tsum have adopted the path of nonviolence under the guidance of Buddhist guru Dukpa Lama.

Inhabitants of Tsum do not kill or hunt animals. Neither do they take part in honey hunting. They do not make forest fires. Meat trading is not allowed in the village.

Tumba (the residents of Tsum) follow Buddhist philosophy and Panchsheel. They help protect the environment through their lifestyle and continue spreading the message of peace.

Tsum valley is not only known for observing nonviolence but also for its culturally rich Bhote lifestyle. Visitors can also enjoy the scenic beauty of Ganesh Himal, Sringi Chuli, Himalchuli, Buddha Himal, and Rani Peak from this valley.

This valley also houses Mu gumba, Rajen gumba, and Gumba Laungdang and mane, chaitya, and other monasteries of archaeological importance. Padmasambhava observed his penance in Gumba Lungdang. There is a cave near Lar village where Saint Milarepa meditated.



Nile is the last village in Tsum Valley. From there, one can reach the Tibetan border Ngula Dhojhyang. Uphill, there is the monastery Mu.

One can also study the traditional Himalayan healing practices of Amchi in Tsum.

Tsum Valley is a wonderful gift to the world. Its Buddhist lifestyle, awe-inspiring nature, rich culture, and biodiversity make it a precious gem. This valley is completely inhabited by the Bhote community.

A forked road is at the base of the Nyak cliff of the Manaslu trekking route to enter Tsum. Taking a right from that point takes you to Tsum. If you take the left, you reach Nubri Valley.

In Nubri Valley, trekkers will walk across the banks of Budhigandaki, whereas in Tsum Valley, they will walk along the banks of the Shiar Khola. On the third day of walking from the base of the Nyak, trekkers reach the Nile, the last settlement of Tsum Valley.

There are hotels and homestays in Tsum that are convenient for tourists.



## Inspiration

Phunjo Lama is the ‘first woman and mother’ to climb Mount Everest from the Manaslu region. She also set a record for the fastest woman ascent of Mount Everest, reaching the summit in 14 hours and 31 minutes on May 23, 2024.



She has also summited other mountains, including Manaslu, Choyu, and Ama Dablam.

Born and raised in Chekampar in Tsum Valley, Phunjo is a professional trekking guide. She guides trekkers during trekking expeditions. She is also Nepal’s first female long-line helicopter rescuer. She rescues victims during mountaineering by hanging herself from a flying helicopter.

Through her courageous deeds, she is an inspiring figure to young people all over the world. Best wishes to Phunjo for making the country’s name shine.

## Kal Tal

*Manaslu's shadow can be seen in the Kal Tal, which sits at the top of Prok village. From here, one can go to Namrung village.*

There are many lakes in northern Gorkha, but Kal Tal is unique among them. It is stretched in the east-west longitude and blown in the North-South latitude. It reflects the shadow of the mountains, including Manaslu. Mount Manaslu is on the west side of the lake. Shringi and Ganesh mountains are on the eastern side. Many other mountains can be seen on its left and right.

The lake, which covers 22.3 hectares, is located in Ward 4 of Tsumnubri Rural Municipality. Around it grows a forest of rhododendrons, Himalayan birch, and cypress trees.

In the local Bhote language, the lake is called Kalpa Chho. 'Kalpa' means for ages, and 'Chho' means lake. Inhabitants of the surrounding villages, including Prok village (2,380 meters), consider the lake a symbol of the goddess of power. Special puja is held during aushi, or the dark moon day of Jeth, the second month of the Nepali calendar.

On that day, pilgrims conduct the kora, which means circumambulation of the lake, which is normally completed in an hour and a half.

During the puja, the worshipper prepares tormas, pyramids of dough, which are kept on a flat piece of wood. It is customary to put khada, the offering scarf, and money and let it float on the lake. All these preparations and rituals are completed at the shore of the lake. Locals believe worshipping the deity results in a good harvest, healing of diseases, longevity of life,



and the protection of people and cattle.

Because the lake is considered holy, swimming in it, throwing stones, making noises, and littering are prohibited. Any outsider visiting the lake should hire a guide from Prok.

The lake area prohibits killing or offering sacrifices. In the forest, jharal (Himalayan tahr), danfe, crows, snow leopards, and bears roam.



**“We are developing Kal Tal as a tourist destination. We provide guides for those who want to visit the lake and make arrangements to stay overnight on its shore.**

PEMA GYALPO LAMA  
Ward Chairperson  
Tsumnubri Rural Municipality- 4

It is believed that there is a salt mine under the lake. Many legends about salt are popular among the people in Nubri Valley.

There is a monastery on the east side of the lake. The lake is on the top of Dayang and Prok village along the Manaslu trekking route. Very few tourists come here.

Locals are branding Kal Tal as an alternative trekking route as the Manaslu trekking route is being cut short by motorways. From the lake, one reaches Namrung village in two days via Himalchuli base camp. There are no eateries, hotels, or settlements in the midway. So there is no alternative to camping.

Prok village is spread over a wide area. There are five monasteries, and the oldest Palri is around 500 years old.

There are no hotels and lodges in Kal Tal, either. Dharamshala, or the spiritual dwelling, is built on the eastern side of the lake. It provides cooking utensils and blankets to visitors willing to stay there. Visitors need to contact the leader of the Prok and carry food stock along with the local guide.

Prok and Dang villages have homestays and hotel facilities. Trekking from Prok to Kal Tal takes about five hours.

# Serang Monastery

*Rinpoche Padmasambhava considered the Serang area as one of the seven holy lands (beyul) preserved for meditation and spiritual practice.*



Padmasambhava is the tantric Guru of Buddhist followers. He preached Buddhism from the end of the 7th century to the 8th century in the Himalayan regions of Nepal, India, Bhutan, and Tibet.

Rinpoche Padmasambhava considered the Serang area (3,200 meters) as one of the seven holy lands (beyul) preserved from meditation and spiritual practice. There are other beyuls in Nepal, Bhutan, Sikkim, and Tibet.

Padmasambhava performed penance at Serang in the 8th century. King Tseten Dorje of Tibet had invited Padmasambhava from India. He stayed

here for three months and performed penance during his trip to Tibet and even during his return trip.

He assigned his followers to meditate at Kyimolung. Therefore, Serang is a holy land.

Serang is home to ancient monasteries and mane walls. In the 16th century, Choekyi Gyaltsen, an enlightened Lama of Tsum Valley, built the monastery here. There is a tradition of making his descendant the chief Lama of this monastery.

Pious Sringsi Himal stands above this monastery. It is also known as 'Tasi Palsang' and Serang Himal. Legends say Guru Padmasambhava hide many

valuable things on this mountain. Lamas say that the guru kept the treasures for world peace.

The Lama and Ani, or the nuns, live in the monastery. Buddhist philosophy is taught here. The monastery also runs meditation classes that last from one week to three years and eight months. Tourists are also allowed to participate in meditation sessions.

Tulku Karma Rinpoche is the monastery's chief Lama. Born in Bhutan, he has lived in Serang for over thirty years.

Serang is a zone of peace. Killing and sacrifice are not permitted in this area. Animals, including Himalayan tahr, roam freely in the monastery's courtyard. Danfe and Munal dance in joy.

The tahrs (a type of deer) lick salt from the hands of the monastery's Lamas and eat food. Visitors can observe such strange scenes.

Dupchu sits in the lap of the Sringsi Himal. People believe bathing in the water falling from the rock will bring prosperity and health.

On the Manaslu trekking route, one can reach Serang monastery after climbing for about six hours from Bihi village. There is no other settlement above this village.

The monastery is worth visiting, but very few tourists arrive there. The monastery also runs a guest house where guests can get accommodations and vegetarian food facilities.

Visitors can reenergize themselves and awaken their spirituality through yoga and meditation in the monastery for a few days. They can also enjoy nature in its closest embrace.



**“Serang Monastery is a sacred place where Guru Padmasambhava sat in penance. Mount Serang is above the monastery. Pilgrims come to visit the monastery and the mountains and meditate here. You are also welcome to the meditation sessions here!”**

TULKU KARMA RIMPOCHE

Chief Lama, Serang Monastery



## Lho Village

*Lho village is the viewpoint of Manaslu Himal. From this place, you can enjoy the scenic beauty of Manaslu.*



Shyala

Lho village (3,180 meters) is on the trekking route. It is a Manaslu viewpoint. Most of the panoramic views of Manaslu available in the tourist market are taken from Lho village. It is the point from which one can take the signature pictures of Manaslu. You can take golden pictures or ones as white as milk.

Nike Peak stands in concert with the Manaslu. During the sunrise, one can observe the golden mountains from the courtyard and porch of the hotels. If you climb up for 10 minutes from the village, you will reach a place with many mane walls from where you can see a better view of the mountain.

From Namrung, trekkers arrive at Lho in about five hours and stay at



the village overnight. There are 150 households in the village of Tsumnubri Rural Municipality-2. There are adequate restaurants and hotels for the tourist facilities.



**“A tourist not staying in Lho village will miss the exciting scenic views of the Manaslu trekking route. Manaslu sparkles in its golden suit from the early sunrise. Its view entices everyone. You will not want to miss it even by blinking your eyes.**

TSERING LAMA  
*Tourism Entrepreneur*

Khenpo Tasi Tsering built the Ribum monastery on a hill above the village. The monastery teaches Buddhist philosophy. A colossal Buddha statue is inside the monastery, which is built in the pagoda style. One feels tranquil as one enters the monastery.

There is Syangok hill (4,110 meters) above the Lho village. You can see Manaslu, Nike Peak, and Sringi Himal from there. You can also enjoy a view of the villages of Lho, Syala, and Samagaun.

One can reach the Syala valley (3,430 meters) after a two-hour trek from Lho village, which is also stunningly beautiful. The valley looks like a bowl with the mountains surrounding it. Earlier, the residents of Lho used to keep cattle sheds here. These days, one can only find hotels and monasteries.



## Samagaun

*Trekkers typically stay in Samagaun for two nights. Then, they go to Pungen, Manaslu Base Camp, Birendra Lake, and Mimikharka for acclimatization.*

Samagaun (3,520 m) is a small valley with flat land in the middle of the hills. It is a five-hour trek from Lho village.

The village has about 200 new and old houses. It also has ancient monasteries, hotels, restaurants, a school, a police post, and health center facilities.

Trekkers spend two nights in Samagaun. They go to Pungen, Manaslu Base Camp, Birendra Lake, Milarepa Cave (Naljor Phuk), or Mimikharka for acclimatization.

Trekkers often encounter wild animals in these places. They also hear the melody of mountain birds. Yaks and chauri are also found grazing on the trek route.

Birendra Lake is at the foot of Mount Manaslu. From the village, it takes two and half hours to reach Milarepa Cave via the lake.

Naljor Phuk is where Tibetan saint Milarepa meditated in the 11th century. It has been converted into a monastery. In the monastery, which is located in the middle of the forest, there are statues of Milarepa and Padmasambhava.

One can reach the Manaslu base camp (4,800 meters) in a three-hour trek from Samagaun and almost the same time to return. Trekkers need to carry a lunch packet and water as the base camp has no hotel facility.

Similarly, it takes two and a half hours to reach Pungen (4,200 meters). From here, one can observe the scene of the avalanche. Pungen is also a



### Courageous Hero

Mingmar Tsering Lama of Samagaun runs Hotel Norling with his wife, Furku. He is also a mountaineer. He set a record of summiting Manaslu without any training and using oxygen cylinders.

He had reached the peak of Manaslu on September 27, 2021 at 9:38 a.m. Mingmazi of the mountaineering company Imagine Nepal had arranged for his Manaslu climbing.

Earlier, he used to go to the base camp as a potter.

“People from all over the world come to climb mountains. We are people at the foot of the mountain,” he said to himself at that time, “One day, I will ascend it too.”

He has become an inspiration for everyone by climbing Manaslu without oxygen.

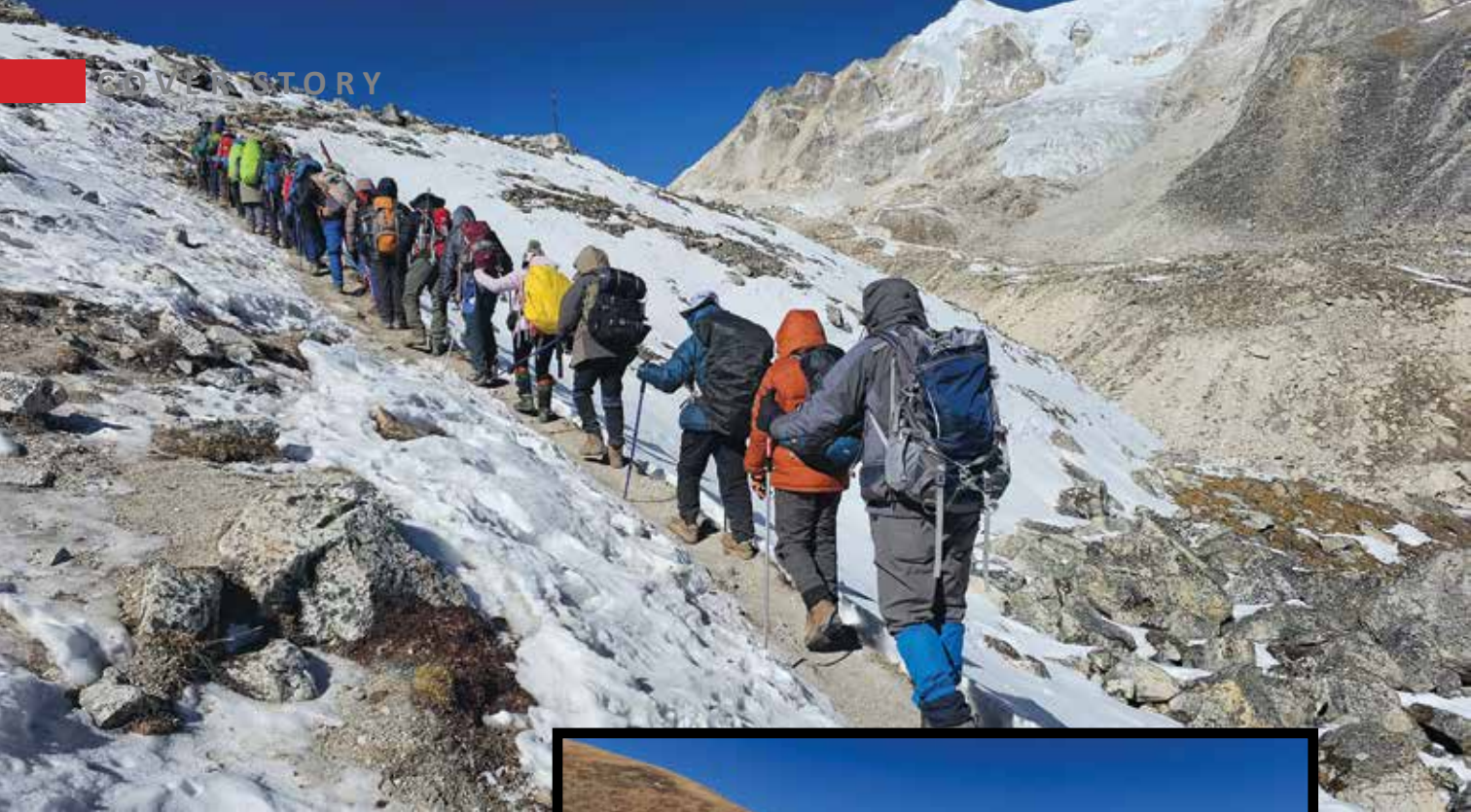


base camp, but Manaslu is usually not ascended from this side. Visitors can take stunning pictures of Manaslu’s peak and its bottom from this point. It also is home to an ancient monastery. Trekkers should carry a lunch packet to Pungen.

Another good destination for acclimatization is Mimikharka (3,800 m). Very few trekkers go to this place, and at present, there are only a few sheds there. Trekkers will encounter yaks, chauri and jhopkyo there.

The ruins of old houses suggest that there was a settlement in Mimirkhaka earlier. It is a two-hour trek from Samagaun. The settlement in Mimikharka was later shifted to Samagaun. There are no eateries or accommodation facilities in Mimikharka.

The oldest monastery of Samagaun is Pema Choling. The village chief, Lama Jigme, has been campaigning to list it as a World Heritage site. The monastery covers more than 18 hectares. There are other monasteries, manes, and chaityas in the village.



## Larke Pass

*Larke Pass is the climax point of the Manaslu trek circuit. When trekkers reach it, they go ecstatic.*

The last village in northern Gorkha is Samdo (3,700 meters). From Samdo, trekkers cross the Larke Pass and reach Bhimthang in Manang in two days. It takes a day to reach Rui La Pass, which also borders Tibet.

Samdo to Dharamshala (4,460 meters) is a three-hour trek. Three hotels are in operation in this place. Trekkers should leave Dharmashala before dawn to climb the Larke Pass.

Trekkers should cross the Larke pass before noon. After that, the weather gets windy, making walking difficult.

The pass is at the foot of Larke Peak. From this pass, you can see the scenic beauty of the caravan of Himlung, Ponkar, Kangaroo, Annapurna, and Glacier Dome mountains.

A signpost mentions that the pass's height is 5,106 meters, but the GPS map shows its height as 5,155 meters.

Reaching Larke Pass after a continuous trek for eight to nine days is



Dharmashala

immensely satisfying. One forgets the fatigue. Trekkers take pictures standing on top of the snow. Few of them scream madly in joy.

Trekkers should not stop at the pass for a long time, as cold wind may cause problems. They must walk down the pass, which is a steep descent. The

journey ahead is for Manang.

There are no houses or hotels between Dharamshala and Phedi. After crossing the Larke Pass, one reaches Bhimthang for the night stay. As they descend, trekkers can observe the mountains from a close distance.



**“A motor road connecting Bhimthang with Manang is being constructed. The road up to Goa village is already in operation. After this, you don't find any villages except a few hotels, so it is not necessary to construct the road further. Let's make it a protected area.**

GUNARAJ GURUNG  
 Conservationist, Thoche village  
 Contact: 9846320115

# LIVING WITH DIABETES?



STAY IN CONTROL OF YOUR HEALTH BY TRACKING YOUR GLUCOSE LEVEL 24/7 WITH OUR CONTINUOUS GLUCOSE MONITOR (CGM) DEVICE

## Features of CGM Devices

-  Zero Fingersticks
-  Trusted Accuracy
-  IPX7
-  Smart Device Compatibility



# NEPAL

## “A Feast for All Six Senses”

■ Rob Fenn, *British Ambassador to Nepal*

Nepal and Britain share a connection which spans more than two centuries. Our “friendship in perpetuity” was formalised by treaty in 1923, a rare phenomenon on the global stage. This treaty helped secure Nepal’s place in the League of Nations and the UN. One hundred years later, it still encapsulates my mission here.

But true friendship requires understanding. Nepal is famously diverse, climbing from near sea-level to the Roof of the World, and stretching from the Hindu Kush to Southeast Asia. A complex mesh of cultures and the dramatic landscapes which shaped them. Understanding Nepal, even a little, requires time to travel within the country, immersing yourself and all six senses.

My travels to see how our



Enjoying the “Diplomatic Retreat”

development partnership is faring, or on private adventures with my family, allow me to compare and contrast the charms of Kathmandu with other distinct regions. Even when “on business”, professional duties sit side-by-side with recreation.

### LUMBINI AND KAPILVASTU: A FEAST FOR THE MIND’S EYE

A trip to Lumbini, to celebrate Lord Buddha’s birthday, will show you what I mean. My wife and I were paying respects at a site revered around the world. But a chance encounter with the Director-General of Archaeology led on to excavations at Kapilvastu which have uncovered substantial traces of the palace where Siddhartha Gautam

grew up. Huge trees shade the site, a welcome respite in the heat of the Tarai. We chatted with expert Nepali archaeologists, several of whom had trained in the UK.

That day was triply rewarding. First, I had the opportunity to see Nepal’s peace-making potential in action. The speeches at Vesak were all about world peace. Already a UN peace-keeping super-power, Nepal is also the cradle of Buddhism; a religion and philosophy closely associated – in my mind anyway – with moderation, tranquility and peace.

Second, by learning more about the role which Durham University has played in the archaeology of these connected sites, I am uncovering another strong link between the UK and Nepal. Such people-to-people ties have nourished our bilateral relationship for centuries.

Third, in my mind’s eye, I followed the young prince as he rode out through the East Gate to change the world, leaving his sleeping wife and baby son. Winding the clock back further, I followed Maya Devi’s route eastwards to the Sal tree grove at Lumbini where she gave birth. As every taxi driver in Kathmandu will testify, “Buddha was Born in Nepal”.

### LANGTANG: GETTING TO GRIPS WITH TREKKING

It’s a day’s drive from



Julia wearing Nepali pashmina: 100% chyangra



Kathmandu to the well-managed National Park and up to Shaphru Besi. That’s as close to the famous hanging valley as a car can take you. The first day’s trek is all steps (mostly up but also down) on gnarly paving, which reminds you that this has been a highway to high pastures for centuries.

Porters, ponies and younger tourists amble past. The river and forest were constant companions. The steady change in altitude – on the cusp of spring (one of Nepal’s six seasons) - brought changes in the wild-life and flora. We didn’t see a red panda. But I imagined them all round us.

Night One, at Lama Hotel, is still a blur. I was very tired.

But good boots and “dal bhat power” ensured I was raring to go in the morning. Day Two brought the pay-off, as the valley began to open up – like the rhododendrons all round us – and the Himalaya made their presence felt. Everyone carries something to those mountains; and something different back.

I have a jumble of memories from Langtang. Snowy peaks, of course. A water-powered prayer wheel. The sound which bells make in rarefied air. How good a café latte tastes in an unexpected coffee shop. The tactful vigilance of our guides. And – throughout the descent – amazement that I had made it up that way.

## PRINCESS SITA WAS BORN IN NEPAL

In Janakpur Dham (Madhesh), where I went to discuss planning with the energetic municipality (think, street mapping assisted by drones and AI), I learned that I was standing on the Ramayana Circuit. Of course, Princess Sita was also born in Nepal! This was her city, now South Asia’s capital of romance. At the Janaki Mandir the priest in charge seemed quite put out that I had come without my wife.



Sundowners in Chitwan with elephants

I promised to return and renew our vows. And to have another wonderful-but-affordable meal in the restaurant of Nepal’s MasterChef, Santosh-ji.

My conversation with business leaders in Birgunj was more downbeat. Life is a daily struggle for Nepal’s private sector pioneers. I have nothing but admiration for this country’s entrepreneurs, and I am determined to help Nepal build that bridge to global capital markets, with a strong foundation in The City of London. As my Minister for Development repeatedly declared during his whirlwind visit in February, the private sector is the engine of development.

That Ministerial visit happened mainly by helicopter – thanks to the Government of Nepal. In a day and a half, we saw: the Upper Trishuli hydro-power project (Bagmati); an irrigation initiative in Dailekh (Karnali); a hospital

in Butwal (Lumbini) and – back in Kathmandu – a logistics business and a think-tank using IT to overcome the formidable geography we had just flown across.

If you’re in a window seat, look down. From this height, the contours of the landscape seem less extravagant. At ground-level, however, the land rears up and distances zoom-out to days of driving. Weeks of walking. If it were possible to compress the hills and mountains, to spread the surface area of Nepal more smoothly on the map, its true scale would be apparent. But who would want to do that?

## COMBING UPPER MUSTANG (AND A GOAT)

Our next journey will be to Upper Mustang, the region of Nepal which lies north of the Himalayas. Home

New Year’s Dawn at Annapurna with the family





Janaki Temple at Janakpur

to the Chyangra goat, whose winter undergarment – a layer of fine fibers – gives us the famous wool, cashmere; in other contexts, pashmina.

Several of Nepal’s development partners, the UK among them, are supporting the Chyangra brand. We have helped introduce a low-cost, pedal-driven spinning wheel, which is better for the back than earlier versions. We have escorted exporters to London Fashion Week, woolen mills in Bradford and a goat farm in Aberdeenshire. Now I want to go “upstream” to meet the goats myself. Ideally, to comb one.

Monsoon willing, we will fly to Pokhara and drive to Lo Mantang via a host of places recommended by our friends, including holy Muktinath.

### TOURISM FOR EVERY KIND OF TRAVELLER

At Nepal’s recent Investment Summit, one of many impressive panel discussions was devoted to trends in the tourism industry. Everyone agrees that this sector has headroom: space for the whole spectrum of experiences and accommodation. From the ubiquitous “home stays” (which Nepal does very well – tapping the hospitality of the population at large), all the way up to the very high end.

This is not about advertising. Nepal’s brand is already the envy

### MoMos

I’m an omnivore. Hitherto, my favourite foods have been Italian or Japanese – cuisines which rely on simple, high-quality ingredients. Here in Nepal, dishes are regional, so I must be careful not to generalise. But that underscores my point about the importance of domestic travel. In various parts of the country, I have had a sense of being served the very best thing obtainable locally. Cooked just for me. That’s very special.

I love momos, obviously. I yield to no man on that score. Except, perhaps, my sons. The one just graduating from Warwick University went to the length of joining the on-campus Nepal Society (as one of the few non-Nepalis) so he could take part in their momo-making marathon in the run-up to Dashain. The best Newari food I have encountered has been in private homes. But I do recall a meal in Kirtipur, on a clear winter’s evening, at a restaurant with a fabulous view of the temple. I have also once been treated to the nine-course banquet at Dwarika’s Hotel, where they wisely provide you with an enormous bib.

Having lived and eaten here for almost a year, I am beginning to understand why Nepali food is becoming such a prominent part of eating out in the UK.



Langtang: On top of the world - nearly!

of most other tourist destinations. Nepal has things to show which its competitors can only dream of. The sector has come roaring back, after Covid, with British visitors to the fore.

Two things to keep an eye on (or an ear) are zoning and storytelling. As new parts of the country become accessible to travellers – for example, as hydro-electric infrastructure spawns new roads – all three tiers of government need to stay ahead of the curve. So curated trails, charming teahouses, and where appropriate, new hotels, are there to welcome visitors. Nepal has strong policies and a visible determination to keep things green and sustainable. These rules need to be enforced, so “high end” facilities are able to command high prices.

Secondly, a colleague once told me that the difference between an OK holiday and a holiday-of-a-lifetime is the quality of stories told to the visitor. That’s good news for Nepal. This country is bursting with heart-warming and blood-curdling tales, and with authentic storytellers.

### IN SUM?

No trite summary is possible of Nepal. Complexity nested in complexity. Which is good news for me. Got to keep exploring...

*In conversation with* ■ Surendra Rana

# The Icefall Doctors

***Unsung Heroes in the Himalayas***

*The icefall doctor isn't a medical expert, but rather an expert of the mountains who ensure the safety of climbers and mountain guides on Everest.*

■ Surendra Rana



Mount Everest, the world's tallest peak at 8,849 meters, is a global aspiration for climbers. However, the pursuit of records has turned into a costly and fiercely competitive modern-day race, overshadowing the camaraderie and respect for nature that once characterized mountaineering. The commercialization of Everest expeditions has drawn adventurers of all skill levels, leading to unhealthy rivalry.

Since 1953 it is recorded 6,664 individuals have successfully climbed

the peak, but 317 lives have been lost in attempts between 1921 and 2023.

Every spring, hundreds of climbers flock to Nepal to conquer Mount Everest, their ultimate dream. Yet, few recognize the unsung heroes, the Icefall Doctors, who silently brave dangers to ensure climbers' safety and enable their remarkable achievements.

Icefall Doctors are skilled Sherpas on Mount Everest responsible for preparing and maintaining a safe passage through the Khumbu Icefall, considered the most dangerous route on Everest and Lhotse ascent.



Photos Courtesy: Sagarmatha Pollution Control Committee (SPCC)

They handle rope fixing, icefall monitoring, and rescues from base camp to camp two, using technical climbing and navigation skills to create a secure route. They assess conditions, manage instability, and respond to accidents amid various risks, including avalanches, icefalls, crevasses, altitude sickness, extreme cold, high winds, and harsh weather.

**MINGMA TEMBA SHERPA (ICEFALL DOCTOR)**

Mingma Temba Sherpa, 29, an Icefall doctor hails from Khumbu Pasang Lhamu Municipality- 3, Solukhumbu District.

Establishing the route from base camp 5,364 m (17,598 ft) to camp II 6,400m (20,997 ft) is a perilous task, it is considered the most challenging route to Everest. The role of icefall doctors spans three months, concluding once the final Everest expedition reaches the summit.

Mingma began his career in the field at a young age of 19 in 2016. Before entering the field, he pursued lama education for 7-8 years and learnt Tibetan script. Due to the immense risks involved in

high-altitude mountain work, his family initially hesitated to send him into the mountains. “There’s a lot of risk and hard work,” he acknowledges. “But I had to take up the job to support my family.”

He recalled taking up the job which was accompanied by friends who shared common interests. Mingma, along with friends, took 15-day ice climbing training at Khumbu Climbing Center. He learned fundamental climbing skills, including proper use of gear, safety protocols, and ice conditions assessment. He also practiced safe belaying and rappelling, knot tying, anchor building, and route finding and navigation skills. The course provided him with the knowledge and confidence to safely enjoy ice climbing.

Each year, the Sagarmatha Pollution Control Committee (SPCC) selects the

Icefall doctors team members prior to commencement for the Everest expedition, starting in March. Their primary role is to scout routes, install ladders and ropes, and ensure the maintenance of the expedition route through the challenging treacherous Khumbu Icefall, a challenging stretch along the Everest climbing route.

Icefall doctors, led by a team leader, consist of an 8-member team tasked with ensuring the safety of the Everest expedition route. They conduct inspections and monitor the route, particularly focusing on the dangerous areas below camp 2 due to various risks. The journey begins with Puja ceremonies at Namche, Pangboche, and Tengboche to seek blessings and ensure safety. The team also clears and repairs trail routes covered in snow. At base camp, a Lapsu Puja ceremony is

conducted, and prayer flags are installed. Tasks are divided among team members, who utilize various equipment for route opening.

As they commence opening the route, two individuals move ahead, equipped with belaying gear and anchor-setting equipment. Several ice climbing equipment such as ropes, ice screws,



snow bars, carabiners, and ice tools are utilized, in addition to personal gear including helmets, harnesses, boots, crampons, radio sets, sunglasses, gloves, climbing boots, sleeping bags, tents, and medical supplies. Mingma reflects on his initial excitement turning into fear as he gained more knowledge about the mountains.

He shares, "At first, it didn't seem like a difficult job. But after becoming familiar with the route, fear set in."

According to Mingma icefall doctors are often misunderstood as medical professionals in Nepal, with western climbers showing respect and recognition for their expertise.

### **2023 AVALANCHE INCIDENT: A FORTUNATE ESCAPE**

Last year's spring Everest expedition in 2023 witnessed a sudden rockfall below camp-I, causing avalanches to strike. Despite being aware of the risks, Icefall doctors proceeded through the area, resulting in one of their colleagues being injured. This incident remains one of Mingma's closest encounters with death and a fortunate escape.

Reaching Camp II successfully marks the pinnacle of achievement for icefall doctors, a moment of immense joy and satisfaction. Despite enduring a month of arduous work in the treacherous mountains, the challenges fade into insignificance. With the route successfully opened, their manager relays the message to Basecamp (SPCC). However, their responsibilities are far from over. They must continuously monitor and repair the route for three months until the expedition concludes in the last week of May.

They have to wait until all Everest expeditions conclude their summit journeys before they can begin the task of dismantling the equipment

they had installed. With hundreds of climbers and crew members traversing the route, it undergoes significant wear and tear. Undoing and removing all the equipment typically takes a couple of days or more.

Following the conclusion of their three-month-long high-altitude duties, they celebrate upon returning to Namche. This typically occurs around May 29th, marking the culmination of their efforts and the successful completion of another Everest expedition.

Despite the inherent dangers, icefall doctors earn between 6 to 7 lakhs in a season, with insurance coverage ranging from 15 to 20 lakhs per person. According to Mingma, a slightly higher earning would ensure a better life for icefall doctors, enabling them to adequately support their families and provide education for their children.

After the main Everest expedition is over, Mingma spends the rest of the year climbing smaller peaks, farming in the village and attending training and refresher courses in Kathmandu. He has also climbed Ama Dablam and Island peak three times each, and Mera Peak twice.

With seven years of experience in the field, Mingma brings a wealth of expertise and dedication to his role.

He resides in Kapan, on the outskirts of Kathmandu, with his wife Tashi Sherpa and their 30-month-old son, Tenzing Kunkypap Sherpa.

Throughout his seven-year career in the mountains, he has reached Camp II in the Everest region multiple times as an Icefall doctor, yet didn't summit Everest top. Despite occasional fatigue from his mountain work, he holds a deep-seated desire to reach the pinnacle of Everest, stating, "I aspire to stand on the top at least once in my lifetime."

*surand.rana@gmail.com*



# Namo Buddha



***Namo Buddha is an important pilgrimage site. It inspires visitors to embrace fraternity, peace, and non-violence. Visitors can pay tribute to Buddha through traditional rituals and practice yoga and meditation. The site is a confluence of spirituality, nature, and culture. It is a good place for a family visit.***

**T**here stands a thousand years old white chaitya. Surrounding it are other stupas and the mani or the prayer wheels. Prayer flags lungdar and dharjyu bearing Buddhist mantras flutter in the rhythm of the wind.

Devotees are seen lighting the oil lamps.

After reaching this pious land, one feels ultimately at peace. This ancient stupa lies at Ward number 11 of Namo Buddha municipality. It is significant in Buddhism as it is related to the rebirth of Buddha. Thousands of pilgrims visit this shrine every year.

Apart from Nepal, devotees from India, Bhutan, and Tibet also visit this shrine, which is also an attraction for many tourists from Western countries.

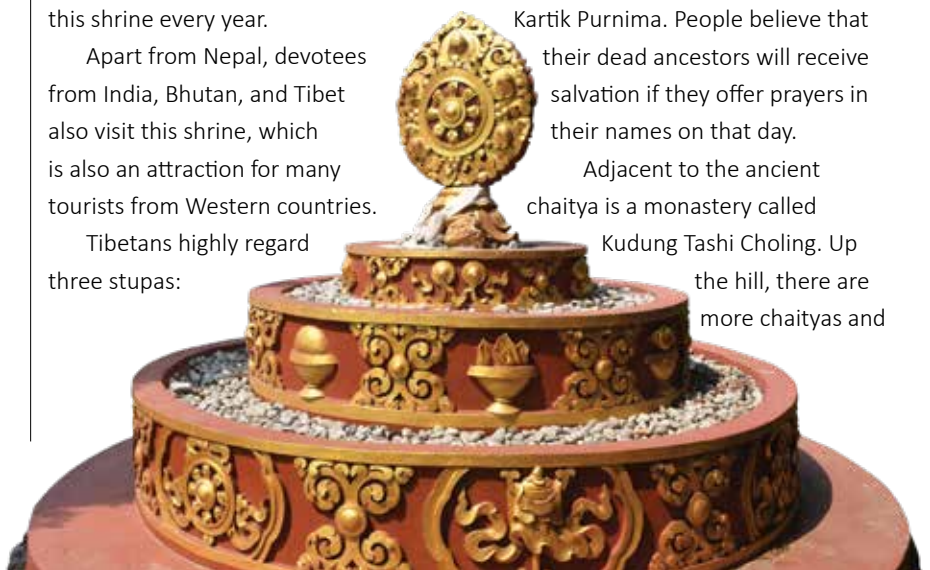
Tibetans highly regard three stupas:

Shyambhunath, Baudhanath, and Namo Buddha. They believe that offering prayers in these three chaityas on the same day brings good luck.

Fairs are held here on Kartik Purnima and Buddha Purnima. It is believed that Prince Mahasattva of Panchal donated life to a tigress on

Kartik Purnima. People believe that their dead ancestors will receive salvation if they offer prayers in their names on that day.

Adjacent to the ancient chaitya is a monastery called Kundung Tashi Choling. Up the hill, there are more chaityas and



stupas. On the hill lies the baghini gufa, or the tigress cave. A statue represents the Prince Mahasattva of Panchal donating his body to a tigress.

Ghyang Guthi oversees the management of this ancient chaitya. A local priest from the Newar community conducts daily rituals in this shrine.

The stupas on the hill were constructed only a few years ago under Thangu Rimpoche's leadership. Mangaldeep School is located in the stupa premises. It is primarily meant for Buddhist education. The monastery has also run a higher education campus since 1991. It offers aacharya, or the Master's degree in Buddhist Studies, after seven years of boarding education. Education is free for all students.

Namo Buddha (1600 meters) is a confluence of spirituality, nature,



and culture. It is a heaven on earth. One can see the caravan of mountains Makalu, Choyu, Gaurishankar, Dorjelakpa, Langtang, Ganesh, and Manaslu. And, of course, the green hills and beautiful settlements around it, including Panauti, Bhaktapur, Dhulikhel, and Kathmandu. Views of sunrise and sunset are additional attractions.

Namo Buddha inspires the visitors towards fraternity, peace, and non-violence. If we could follow the teachings of Buddha and the panchashila or the five moral precepts,



we would have made our society a peaceful place to live.

In the Namu Budhha area, tourists can find restaurants, hotels, and resorts. The monastery also runs a guest house. Visitors can pay to stay in the guest house and eat vegetarian meals.

### **How to reach?**

A blacktopped road connects Namu Buddha. It is around 40 kilometers from Kathmandu via Dhulikhel and Kavre bhanjyang. There is also a blacktopped road from Panauti connecting Namu Buddha. One can find public vehicles to Namu Budhha from Banepa bus park.

## **Hiking Paradise**

The Namu Budhha area is a hiking paradise. From here, one can enjoy the hike through the green valley of Balthali to Khopasi. Balthali (1700 meters) is famous for various agricultural activities, mountain views, and enticing views of sunrise and sunset.

If the sky is clear, this village offers a beautiful view of the caravans of mountains Ganesh, Langtang, Dorjelakpa, Gaurishankar, Rolwaling, and Sagarmatha from the north to the east. Balthali is also a sacred place. It houses the temple of Lankeshwor Mahadev. A

108-foot-long Trishul on the temple premises adds to its attraction. There is a cave with a Shiva linga and a jalahari, or the hung water pot from which water constantly drips onto the head of the image of Lord Shiva. A fair is held in this area on Haribodhani Ekadashi, usually in October-November.

Similarly, the hikers can observe the third Power House of Nepal in Khopasi, which was constructed in 1971.

The hike route is approximately 14 kilometers. Balthali is connected with the road.

The hiking route is accessible throughout the year.



**Namo Buddha is a sacred**

**pilgrimage. It is believed that those who worship Namu Buddha have their wishes come true.**

**They add to their longevity and are redeemed for their sins from past lives. If puja is offered in the names of the dead ancestors on Kartik Shukla Purnima, they receive salvation.**



**Karsang Bajra Lama**

Secretary, Namu Buddha Bhagawan Guthi Management Committee



## Donating body to a tigress

*Gautam Buddha arrived at Namu Buddha with his disciples. He circumambulated the chaitya thrice and offered his naman, or respect, to the shrine. Because Buddha offered his naman, it was hence called Namu Buddha.*



Namu Buddha's myth is associated with Buddha's previous life.

According to the story of Jatak, in ancient times, there was a palace of King Maharatha of Panchal between Sankhu and Panauti. He had three sons Prabhasatva, Devasatva and Mahasatva. The first two sons were warriors, while the third one was kind and merciful.

One day, King Maharatha, Queen Satyawoti, and the princes went to roam in the jungle. After some time, the royal couple returned to their palace. But the princes reached a cave. In the cave, there was a tigress with her five cubs. The mother tiger was hungry and thirsty, so she was about to pounce on her own babies.

This scene filled Prince Mahasatva with mercy. He asked his elder brothers what tigress feed in.

"Tigress eats only fresh meat and the hot blood," his brothers replied.

Mahasatva asked again, "Is there no way to save a life without harming anyone?"

One of the brothers replied, "Not impossible, But it is a difficult task."

Mahasatva thought by himself— this life is being wasted. People have wasted their bodies for desire, revenge, and affection. But, no one has given their life for dharma. And, there is no tendency for people to be towards it.

To feed the hungry tigress, one had

to kill other animals. So, Mahasatva decided to give his own body to feed the tigress. His brothers won't let him do that in their presence. So, he walked a little distance and returned.

He took off his clothes and sat before the tigress. The tigress was very weak and could not walk close to him. So, he went closer to the tigress. He chopped off his finger and made the tigress suck on his blood. Then, the tigress received the energy to eat him and feed her cubs.

Mahasatva's brothers came to search for him as he did not return for a long time. But they could only find his clothes and the blood and the bones.

Back in the palace, the queen was resting on her bed. She had a dreadful dream in which she saw her breasts drop onto the ground. Bajra, or the thunderbolt, was flying to the sky, and the hawk pounced on the youngest pigeon in the yard.

She speculated that something had gone wrong with her youngest son. She narrated her dream to the king. The two older princes who had arrived at the palace told them about Mahasatva's body donation to the tigress.

After hearing what had happened, the royal couple went unconscious. Upon seeing his parents mourning, Mahasatva appeared to them in their dream and said, "You need not worry

about me." The royal couple went to the cave, collected Mahasatva's clothes, hair, and bones, and buried them in a box made with sandalwood. They then constructed a chaitya above the box and started worshipping it.

As they worshipped, they heard an oracle that the youngest prince had become a samyak sambuddha or the enlightened soul. A divine light appeared that told the royal couples that their dead son would be born as Buddha. That ancient chaitya stands down at the pass.

In the next life, Mahasatva was born in Lumbini as Siddhartha Gautam. He attained his enlightenment in Bodhgaya in present-day India. Then, he arrived at Nagarjuna Hill (also called Jamacho) in Kathmandu for his pilgrimage. From there, he saw the Namu Buddha chaitya, which reminded him of his past life.

He arrived at Namu Buddha with his disciples. Then, he circumambulated the chaitya thrice and offered his naman or respect to the shrine. Because Buddha offered his naman, the shrine became famous as Namu Buddha.

Similarly, the tigress was reborn as Siddhartha Gautam's stepmother Prajawoti, and the cubs were born as his disciples. The five disciples to whom he gave his first teachings at Saranath were the cubs from his earlier life.

# Dapcha Calling



Dapcha, located just 45 km east of Kathmandu at an altitude of 1700 meters, offers stunning views of the Himalayan peaks on clear days. This charming village, located among terraced fields and green lush hills, provides a genuine look at rural life in Nepal. The old town of Dapcha sits on a ridgeline stretching from the Buddhist shrine of Namobuddha, a site frequented by numerous pilgrims and hikers.

In its glorious past, Dapcha was a popular trading hub for mid-eastern Nepal. Dapcha has seen many locals move away due to the construction of the highway. To help revive the village through tourism, Skal International – Nepal organized a strategic event to spread the word about Dapcha, exploring its potential as a destination. A car rally was organized on 31 May and 1 June 2024, aiming to promote Dapcha as a potential sustainable destination. The rally, which featured 25 cars and over 35 participants, highlighted Dapcha’s potential as a must-visit spot in Nepal.

The local economy of Dapcha

is mostly based on farming and traditional crafts. The village celebrates festivals like Krishna Jatra, Dashain, and Tihar with colorful parades, music, and dance, showing off its vibrant culture. Efforts to promote Dapcha are similar to those in Bandipur, another village that successfully transformed into a tourist hotspot.

Dapcha’s serene environment, combined with its cultural richness, makes it an ideal retreat for nature lovers and those wanting to experience



authentic Nepali village life. Recent initiatives aim to preserve Dapcha’s heritage and promote it as a unique destination, offering visitors a peaceful escape from the hustle and bustle of city life.





# A Place Where Plant Grows Japanese Yen

*A little used plant in eastern Nepal is precious to the Japanese. They use it as material to print their currency, Japanese Yen.*



## ■ BHADRA SHARMA

Locals in the hills of Nepal grow a Himalayan shrub that happens to be a crucial ingredient in the manufacture of Japan's currency notes. It doesn't have many uses in the world anymore, but for the yen, that most material symbol of the wealth of Asia's most mature economy. The forests of the eastern Himalayan range are one of the most biodiverse places left on earth, and under all the pressures familiar to other such places. The villagers hanging on to Lokta's fiber hope the Japanese retain their attachment to high-grade yen paper for generations to come.

In the village of Ilam, eastern Nepal, locals have stopped growing traditional crops—potato and maize. Until a few





years ago, Argeli, was used as fence or firewood.

Now, farmers have started to plant it in their farmland, stopping to grow traditional crops, and in unused land. This dramatic change was seen after Japanese started to buy Argeli raw material from Nepal to print their currency, Yen. Locals say Japan is producing less raw material required to print currency. Another source country, China, is also exporting less as compared to the past as locals are not interested in labor-intensive tasks. Due to climate change, Japanese themselves haven't been able to produce required raw materials. So, Japanese are requesting Nepali locals to produce raw materials as much as they can.

As demand for Argeli is high in Japan and locals are getting higher prices, everyone in eastern Nepal

is attracted towards its plantation.

They are making money from a once neglected plant. Unemployed youths are employed in their own home villages for six months if not for the whole year.

Some youths migrated to Gulf nations have returned to their home villages to begin Argeli plantation, harvest it and have planned to expand the plantation.

In search of job youths from neighboring districts —Panchthar, Taplejung and Khotang districts arrive in remote villages of Ilam, where most Argeli is grown. They harvest, process, store raw material and send it to Kathmandu before exporting to Japan.

#### **RAW MATERIAL PRODUCTION; JAPANESE STYLE**

Pasang Sherpa, a leading Argeli farmer in Ilam, says it takes three

years to get the plant fully matured for harvesting. Once it's ready for harvesting, locals clear Argeli and boil it in a scientific way. To boil Argeli plants, farmers put oil into a metal drum, a metal pipe is connected with the plant which is wrapped with plastic in another end. The vapor generated from boiling water cooks the plants. A few hours of extreme heat and cooling makes the plant collect bark from sticks. To make the bark better its cover should be removed. Then, it's washed, cleared a second time and dried.

"A kg of Argeli fetches Rs. 600/kg," said Pasang Sherpa adding, "In 2023, I produced 14 tons of Argeli raw materials," "I'm hoping to produce 10 more tons this year."

#### **JAPAN CONNECTIONS**

Konpou Nepal, an organization exporting Argeli to Japan, collects raw

materials from farmers.

Hari Gopal Shrestha, CEO of Konpon Inc, had worked as an employee of printing press in Japan. He came to know about Argeli importance and tried to grow in Nepal. Initially, Japanese had come up with Argeli seeds in Nepal. As the seed was planted farmers came to know the shrub was already around their areas.

Since then, they valued Argeli. Currently, Argeli demand is growing. According to Hari Gopal the Japanese government had demanded to produce 132 tons of Argeli raw materials. But Nepal was successful to import only 100 tons.

Nepal had started to import Argeli in 1996 with just 1700 kg. Previously, China used to send up to 200 tons of Argeli raw materials. But their export has decreased to 12-15 tons. "So, the Japanese are seeking more raw materials from Nepal," said Shrestha,



**A kg of  
Argeli  
fetches  
Rs. 600**





“We haven’t been able to meet their demand.”

Argeli naturally grows in the forest. Locals residing between 1800-2600 meters altitude can grow this cash crop in their farmland as well. Locals in Ilam, Paanchthar, Taplejung, Tehrathum, Ramechhap and Dolakha are now doing Argeli farming.

Until two decades ago, Nepalis used to produce handmade paper in their traditional way. In view of importing Argeli raw materials, Japanese trained Nepali farmers to produce quality raw materials. Locals followed the Japanese method to process raw materials. And now the Argeli from Nepal is considered the best in terms of quality.

The price of Argeli is increasing.

Even after buying products from farmers the importer refines in Kathmandu to ensure quality. As per standard rules of printing currency every 20 years Japan is printing currencies this year. So, they have been demanding more raw materials. The new currencies will be out in early July 2024.

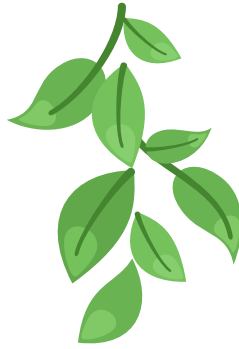
The Japanese government exports other materials for currency printing from Bangkok, Philippines, Indonesia. But fiber from Argeli is important to maintain the color of their currency. The color of Japanese currency and our raw materials looks ditto.

This year, seven containers arrived at Satdobato of Lalitpur, where Konpou Nepal has its headquarters. The containers headed to Birgunj first, then to Calcutta port and Singapore. It took 40 days to take raw materials to Japan.

“As a Nepali I’m sending materials to Japan to print Japanese currency,” said Hari Gopal Shrestha, “For me, it’s a proud moment. I’ll be doing my best to serve Japanese and create job opportunities for people in rural Nepal.”



# Some Medicinal Plants of Nepal



*During monsoon season, high hills and mountains offer exquisite landscapes for photography. To study plants, one needs an inquisitive heart, resilient physique, endurance, time, and money.*

■ **La Dorchee Sherpa**

Nepal is a paradise on earth from the perspective of biodiversity. It is home to thousands of species of plants, more than seven thousand of which are plants bearing flowers. More than 40 percent of these species possess medicinal qualities.

Many plants found in Nepal have not been adequately studied.

Preserving medicinal flowers like Orchids and promoting them as garden plants is necessary. The government should take responsibility for creating an environment that benefits from such plants through commercial farming.

Proper study of the plants found in Nepal and publicity of them can also attract more researchers and tourists interested in biodiversity.

Different species of wild plants and flowers grow in Nepal's mountains,

hills, and plains. Especially during the monsoon season, the high hills and mountains offer exquisite landscapes for photography. To study plants, one needs an inquisitive heart, resilient physique, endurance, time, and money.

Flowers provide a serene and relaxing environment. It reenergizes the onlookers. I roam around the hills for my happiness. It is a satiating experience for me.





### 1. ORCHID

More than 500 species of orchids are reported in Nepal. They grow in mountains, hills, and plains. Orchids are found even at a height of 4500 meters. Medicinal plants, including panchaule, shaktigumba, gaamdol, and jivanti, are also orchid species. This picture was taken at Shivapuri National Park in Kathmandu.

### 2. CREMANTHODIUM PURPUREIFOLIUM

Flowers of this species are generally found at heights above 4000 meters and are often seen blossoming at stone intersections. This picture was taken at Thorang Phedi on the foot trail of the Annapurna circuit. This flower normally blossoms in July and August.



### 3. NARDOSTACHYS GRANDIFLORA

In Nepali usage, this plant is called jatamasi. It is a medicinal herb. This



picture was taken at Lader (4,050 meters) in Manag district. This flower also blossoms during July and August.

### 4. MECONOPSIS HORRIDULA



This plant is popularly known as keshar in Nepali. It is a wildflower liked by many Japanese people. In Europe, it is also used as a garden flower. This picture was also taken in Lader, in the Manang district. It blossoms in the Monsoon.

### 5. CLEMATIS MONTANA



This flower grows at elevations between 2000 meters and 4500 meters. It appears like the mustache of a tiger and is locally named baghjunge, a Nepali term for the same. This picture was photographed at Topkegola (3800 meters) in Taplejung district. This flower also blossoms during Monsoon.



### 6. TAXUS WALLICHIANA

This plant is known as loth salla in Nepali. Naturopathic practitioners have traditionally used it to treat cancer. This picture was taken at Tunar village (3100 meters), which is close to Simikot, the headquarters of Humla district. This flower grows typically between 2000 meters and 4500 meters. The trunks of this plant are also used to construct houses and monasteries.

### 7. SAUSSUREA GOSSYPIPHORA



This plant is locally called kasturi kamal in Nepal and is known for its medicinal value. The amchis, the traditional doctors in Himalays, mostly use it to heal various ailments. This picture was taken at Topkegola (4100 meters) in Taplejung.



**8. PARIS POLYPHYLLA**

This plant is called satuwa in Nepali and is used as a medicinal herb. Its root is particularly considered to have a rich medicinal quality. This picture was taken at the lower camp (3000 meters) on the Mardi mountain foot trail.

**10. RHEUM-NOBILE**

Commonly known as padamchaal in Nepali, this is also a medicinal herb. It is generally found at elevations of 4000 to 4500 meters. This picture was taken at the foot trail of Topkegola (4300 meters) in Taplejung.



**11. SAUSSUREA OBVALLATA**

This plant's name in Nepali is brahmakamal. This picture was taken at Topkegola (3800 meters) in Taplejung.

**12. MECONOPSIS GRAMDIS**

Popularly known as the Himalayan Poppy in English, this flower is called chidar in Nepali. It is normally found in the Himalayan region. This picture was taken at Topkegola (3900 meters) in Taplejung.



**9. YARSAGUMBA**

Yarsagumba is a type of fungus with high medicinal value. It is scientifically termed Ophiocordyceps sinensis. Also colloquially called caterpillar fungus, it is considered half plant and half creature. It is normally found at elevations above 4000 meters. This picture was photographed at the bottom of Tilicho Lake (4000 meters) in Manang district.



## About the Botanist

La Dorchee Sherpa has travelled to 70 districts of Nepal to study vegetation. His passion and dedication have made him a self-learned botanist. He has collected pictures and information on more than 3000 species of plants, birds, and animals.

Apart from flowers, he is also interested in studying butterflies, birds, lizards, and frogs. His rented apartment is filled with collections of photographs of plants, birds, and animals and books related to flora and fauna and tourism. It resembles a small museum.

He runs a Facebook group called "Flora archive of Himalaya" with 4500 members. He virtually interacts with them regularly.

He plans to publish a book about plants and animals and is looking for an appropriate publisher.

Botanist Tirtha Bahadur Shrestha is his guru, who inspired him to study biodiversity. He started exploring flowers in 2012. He has also assisted PhD scholars and other researchers in collecting information about plants.

His first encounter with the tourism industry began in 2003 as a porter. He soon became a trekking guide and had opportunities to discover different landscapes

on his trek routes. But he gave up his profession as a tour guide in 2013.

In 2014, he opened SD Catering, a catering service company in Tinkune, Kathmandu, in partnership with his friend Suman Mainali. He manages his expenses for his field trips to study plants from the savings he makes from his business.

His life is marked by various personal and social struggles. Born in Hattikharka, Bhojpur, some 41 years ago, he left his village for Kathmandu after high school.

He became a botanist by passion. But some people criticize him. Because of his unorganized and chaotic lifestyle, some even call him "lunatic," "PK" or "crazy." But he is not affected by such disapproval. His passion continues to drag him to the Himalayas and plain lands.

La Dorchee Sherpa is an exemplary youth. He has done something that had to be done by Universities or government agencies, and he has done it at his own expense. His dedication, activeness, and contribution are praiseworthy.

Contact: **9840060404**





# Triple Everest Summit in 13 Days

*Photojournalist sets a record of climbing Mount Everest thrice a season. Now, she wants to climb six remaining peaks above 8,000 meters.*



Nepali photojournalist Purnima Shrestha made the first ascent to Mount Everest in 2018. It was her second successful summit after Manaslu. Born in Arughat, Gorkha—the gateway to Mount Manaslu, she has also stood atop Kanchenjunga (8,586m), Lhotse (8,516m), Makalu (8,481m), Dhaulagiri (8,167m), and Annapurna I (8,091m)—all mountains above 8000 meters in Nepal. Additionally, she climbed the K2, the world’s second-highest mountain, last year.

Ever since she scaled Everest, she’s been on a mission to climb all 14 peaks above 8000 meters. But she abruptly thought of making a rare record on Everest. As wished, she returned to the Everest base camp just a few months before 2024’s spring expedition.

After researching, she learned that the female climbers had yet to climb the world’s highest mountain three times in a season. “Let me do this. Everest is Everest,” she promised. I’ll make a triple Everest ascent in a season.”

She moved to the Everest base camp

to set a record for triple Everest ascent in a season. But she disclosed the plan only after she made it. On May 9, she moved to the high camps from the base camp, as the rope-fixing team was supposed to lay the rope to the summit the next day.

The weather wasn’t good.

However, she made it to the summit on May 12, after the rope-fixing team laid rope to the summit. The first summit was with climbing guide Phurba Temba Sherpa. She made the second summit on May 19 with Pasang Sherpa and the



third on May 25 with Karma Gyaljen Sherpa, according to Lakpa Sherpa of 8K Expeditions.

With three summits this season, she has climbed the world's highest peak four times. Legendary climber Kami Rita Sherpa has climbed Everest 30th times, the highest summit record on the highest point of the earth.

Purnima's triple ascent is rare, especially among female climbers. "Yes, I made it. It's an unbelievable record," she says, "When I was heading to the summit, I was in my menstruation period. I was suffering from diarrhea while making a summit push for the second ascent. But I didn't complain to anyone about my problem. Because that was my dream."

After the first ascent, she was fully acclimatized to the mountain. So, she skipped a few camps. That made her stronger.

Before preparing for the third ascent, most expedition agencies had started dismantling tents as the expedition wrapped up. For Purnima, one more ascent was needed to set the record.

Without losing hope, she and her guide, Karma Gyaljen Sherpa, began the expedition. "At that moment, I was scared and wondered how nice it would be if someone were still in the high camps," she reminisces.



She was still suffering from Khumbu cough. She recalls feeling that her coughing was so constant that she thought it could have scared the mountain.

Dead bodies lay on her way to the summit. It is not an uncommon scene to encounter dead bodies lying for years. This year, nine climbers died on the mountain. She was petrified when she saw scattered dead bodies of climbers who had collapsed only a few days ago.

Exhausted by continuous walks in the Himalayas, she would even think of dying somewhere on the slopes of Everest like other deceased climbers, which would be a relief to her exhaustion.

But she wouldn't do that.

She was already enthralled by the new record she would set, which encouraged her to continue ascending. As she reached close to the summit, she noticed the light coming from the headlight of a fallen climber. She intended to ask whether the climber was dead or alive in the hope of rescuing him.

As she moved close to the climber, she found that he was already dead. "The light was coming from the headlight fixed on his head, but the

climber had already breathed his last," she recalls.

At 5:50 a.m., she reached the summit. "I rubbed my hand, took photos and videos, and enjoyed the bird's-eye view of a mountain range from the top of the world. We spent 45 minutes," she shared her excitement. The view was enchanting."

There were only two of them on top of the world.

Reaching the summit is just halfway. Safe descending is equally challenging. With depleting energy, Purnima and her guide began descending. She also feared how she would manage the rescue expenses if she ever fell into the steep cliffs.

They reached Camp II on the same day as the summit. On May 26, she arrived at the base camp.

Purnima created a history there. She set the world record—triple summit in a season.

After the historic Everest summit, she is preparing to go to the United States of America in June 2024 to climb Mount Denali as part of the US-Nepal Friendship Expedition. Then, she will go to the Karakoram range to climb the remaining tallest peaks in Pakistan.

She comes from a middle-class

farming family. She has faced financial challenges in organizing expeditions, arranging gear, and contracting trekking companies. But she never gave up her ambition despite all the hardships she was experiencing.

“Fourteen peak ascent is my mission. I will do it anyway,” Purnima seems determined.

Purnima is among a few non-Sherpa female climbers performing at their best in the climbing industry.

### **PHOTOJOURNALIST TO A CLIMBER HOLDING A WORLD RECORD**

Purnima worked as a photojournalist for Nepali media. Photography was her passion. Despite numerous challenges and day-to-day hardships, she was enjoying photography.

She switched her career from photographer to mountaineer, which she started by accident. As part of

her photography work, she reached Everest base camp to cover the Everest marathon competition.

She was suggested not to go to the Everest base camp, citing the financial burden and difficulties of reaching there. But she didn't backtrack and reached the base camp.

Fascinated by snow-capped mountains, she imagined how great she would feel if she stood atop one of them, standing tall in the Everest region. But she had nothing for climbing: no resources, no equipment, and no family support.

Yet, she dared to make it possible.

The expedition was started without any mountaineering training. Upon returning from the Everest trek, she convinced her parents, borrowed money, managed gear, and fixed her expedition in the autumn of 2017.

After the successful Manaslu

expedition in September 2017, she felt she is capable of summiting Everest too. She finally did it on May 19, 2018.

She considers it the most significant achievement of her mountaineering life. She is grateful to all those who directly supported her in her expedition and those who had wished her success.

Her work has encouraged many women and has boosted their confidence.

For her, mountaineering is not just walking up the mountains but a mental determination and challenge to the self. This determination allows many women to leave their comfort zone and demonstrate their power. “We live in a society that regards women to be soft, subtle, and fit only for household chores and other easy professions,” she says. Challenges are inevitable, and there is still a lot to change, especially in the perceptions towards women.”



# The Pleasure of Leisure



## ■ Bhoj Raj Neupane

Immediately after graduating from high school in 1989, I got a job as a supervisor at the Charikot-Dolakha road construction site. The job was not very demanding, and I had plenty of leisure time. Somehow, I developed a reading habit to utilize my time.

It did not take me long to realize that reading is not simply a pastime. Reading was already becoming a passion for me. We did not have any public libraries in Charikot. But I discovered a few books in the cupboard of a local Laliguras Youth Club. Those days, I read novels by Yudhir Thapa, Dhruva Chandra Gautam, Daulat Bikram Bista, and Parijat, among others.

These days, I read novels and poetry for pleasure. Below, I introduce some books that I read recently.

### SANDUK RUIT

*Sanduk Ruit* is a biography of ophthalmologist Dr. Sanduk Ruit, written by Ali Gripper and translated by Khagendra Sangraula. It tells the struggles of a boy born in remote Olangchunggola who has become an icon of success for the world.

Ruit has drastically changed the world of visibly impaired people through cataract surgery and transplantation of eye lenses.

He is an exemplary person who proved that honesty, determination, and hard work always pay for oneself and the entire society.



### JIJIBISHA

*Jijibisha* is a memoir by famous Nepali actress Manisha Koirala. She started her movie career with the Nepali movie “Feri Bhetaula” but earned her fame and acme in the Indian film industry. She debuted in Bollywood with “Saudagar,” released in 1991.



*Jijibisha* is Swaroop Acharya’s Nepali translation of her English memoir *Healed*, which she co-wrote with famous Indian writer Nilam Kumar. In this book, Manisha narrates her heart-wrenching experiences of cancer treatment that finally illuminates with profound insights about life and death. She inspires the readers to endure problems and develop positivity despite various hurdles in life.

### AITHAN

*Aithan* is a Madan Puraskar-winning novel by Bibek Ojha, written against the backdrop of the Maoist insurgency. This book analyzes the plight of the ordinary people entrapped between the government and the Maoist army, which was equally violent towards the public.



This novel details the painful stories of villagers caused by the armed conflict. In a way, it critiques violence in the name of social change.

### PARBAT PARBATMA BATUWA GHAM

Ramesh Kshitiz’s *Parbat Parbatma Batuwa Gham* is a poetry book containing fifty-three poems. The poet uses fresh and innovative metaphors to describe nature and human relationships

and elegantly treats language.

Kshitiz’s poetry is a joyous reading that culminates in subtle wisdom. A senior government officer by profession, his writings demonstrate a profound meditation on the issues with powerful symbols but with utter simplicity.



### BHIMSEN THAPA

Nepali history has portrayed Bhimsen Thapa in different ways. Some claim him to be an honest and patriotic ruler. In contrast, others argue that the Anglo-Nepal war occurred due to his ego, resulting in Nepal losing one-third of its territory. Historian Baburam Acharya’s *Bhimsen Thapa: Uthan tatha patan* claims that Bhimsen Thapa’s administrative inability is responsible for the rise of Rana autocracy in Nepal. It is a good pick for readers interested in Nepali history.



### SUNYAKO MULYA

*Sunyako Mulya* is the debut creative non-fiction of Nabaraj K.C., a medical doctor who worked as a Pediatrician in Karnali Province Hospital for a long time. His narrations immediately capture the readers’ sentiments and compel them to sympathize with the characters he describes.

The book details the suffering of the people in remote Karnali province, which is almost unbelievable to many of us. The description of the structural inequities experienced by the people in Karnali raises anger in the readers against the rulers in Singadurbar.



# Books one should read before reaching 30



■ Ken Subedi

Books have been an integral part of my life, for they give me opportunities to look at the world and the human psyche from varied perspectives. From my childhood, I grew up listening to my parents recount stories and poems. My fascination with the words ushered me to pursue my studies in literature.

Some books I loved reading and enjoyed most for their craft and stories are as follows.

## 1. *A House for Mr. Biswas*

Written by Nobel laureate V.S. Naipaul, this novel portrays the quest for identity that a Hindu family continually seeks in the new land of Creole in Trinidad, where they are a minority and have been influenced by the majority Christians. The protagonists and other subsidiary characters experience identity crises and the loss of their original culture. *A House for Mr. Biswas* (1961) is a semi-autobiographic narrative about dislocation, displacement, and identity crisis.

Publisher: Vintage | Pages: 576

## 2. *Another Sort of Freedom*

*Another Sort of Freedom* (2023) is

a memoir by Indian author Gurucharan Das. There are a few Nepal connections in the book. Donald J, the author's roommate, happens to be an avid reader of Nietzsche, and he leaves a copy of *Thus Spake Zarathustra* for the author when he leaves for a trek to Nepal. Gurucharan falls in love with Nepali woman Bunu, whom he encounters at a theater. The author's meetings with different people in his life help him reflect on how he can break free from expectations as a way to live a simple life.

Publisher: Penguin Allen Lane  
Pages: 296

## 3. *The Woman who Climbed Trees*

In this novel, Nepali-Indian author Smriti Ravindra chronicles a woman's coming of age. It is a familial, societal, and cultural saga of three generations. The novel is a testimony to the cross-border marriages that present the social and cultural intricacies poignantly and subtly. The novel's use of myths and fairy tales adds a unique flavor for the readers. The novel's narration is straightforward, and the language is eloquent, making it a good read even for readers with limited English competency.

Publisher: HarperCollins India  
Pages: 432

## 4. *The In-Betweeners*

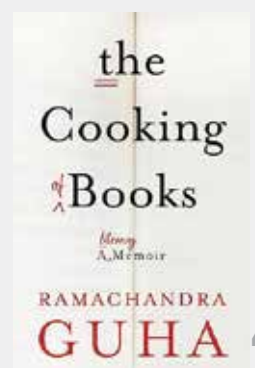
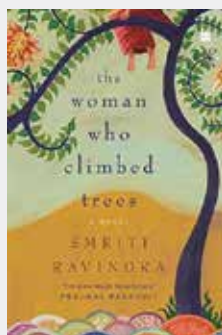
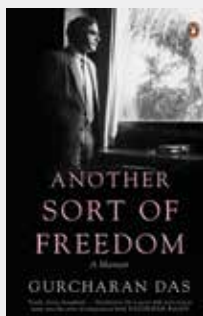
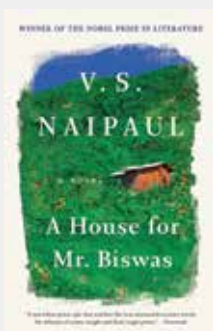
Khem Aryal's *The In-Betweeners* (2023) is a short story collection that primarily deals with the issues of Nepali immigrants who try to fit into the diverse culture of the United States. He portrays first-generation migrant characters who demonstrate a strong sense of belonging to their native land. Though fictional, this book is a successful documentation of the experiences of the Nepali immigrants living in the US.

Publisher: Braddock Avenue Books  
Pages: 193

## 5. *The Cooking of Books*

This is a book by a famous Indian historian, Ramchandra Guha, who narrates his relationship with his long-time editor-friend Rukun Advani. Guha started with the first meeting with Rukun when he was a cricket player at St. Stephens College, Delhi. The book is subtitled "a literary memoir" as it focuses on the author's reflections about writing, editing, publishing, cover images, graphics, book ideas, marketing, and other issues related to the publishing industry. He dedicates the entire book to his editor for his encouragement and guidance in shaping his writing career.

Publisher: Juggernaut | Pages: 264



# Taste of Karnali

*Two women from Dolpa have launched a restaurant in Bauddhanath, Kathmandu, named 'Karnali Chulo,' which means Karnali kitchen. This kitchen offers Karnali cuisines, including Marsi rice, maize porridge, ghyuma, and chhyang. Visitors can also buy organic products like Marsi rice, beans, and maize.*



**K**arnali is a land connected to a river civilization and rich in natural resources. Before transitioning to a provincial structure, Nepal was divided into 14 zones, and Karnali was the biggest. The Karnali zone consisted of five mountain districts: Jumla, Humla, Kalikot, Dolpa, and Mugu.

The provincial structure divided the country into seven provinces. Five more districts were added to Karnali province, which includes Rukum West, Salyan, Jajarkot, Dailekh, and Surkhet. Birendranagar is now the provincial headquarters.

The mountainous region has a unique lifestyle. Everyone gets captivated by the language, culture, food, and lifestyles of Karnali. Subista Rokaya and Ramila Rokaya from Dolpa are working to popularize the cuisines of this region in Kathmandu. They have launched a restaurant called 'Karnali

Chulo' near Pipalbot in Bauddhanath.

The restaurant was inaugurated on the day of the Nepali New Year last year. This kitchen serves Karnali cuisines like marsi rice, dhindo, ghyuma, and chhyang. Dried meat of buffalo, yak, chyangra, or mountain goats is also available according to the seasons. Karnali thali, marinated chhyang, yarchagumba raksi, and ghyuma are popular dishes from this kitchen.



Bouddhanath is densely populated by people from the mountain region. The number of people from Dolpa is also significant. They are the main customers here.

This restaurant also serves Chinese, Indian, and Continental dishes, such as momos, noodles, coffee, burgers, thukpa, keema noodles (noodles with minced meat), and chicken chili.

The restaurant's owners bring Marsi rice, maize, buckwheat, beans, hemp seeds, jimbu, and tomatoes from different districts of Karnali. Customers can buy these products here.

The restaurant opens at 9 a.m. and closes at 10.30 p.m. Thirty people can dine at a time. Six staff members are employed in the restaurant at present.

Contact : **KARNALI CHULO**

Baudha, Pipalbot

Phone: 9823610860, 9868997274

## DISHES OF KARNALI



### 1. Marshi Thali

This food set contains Jumla's marshi or red rice, vegetable curry, pickle made by grinding hemp seeds, radish and bitter gourd pickles, fried potatoes, papad (crispy cracker), greens, yogurt, and salads. The food is topped with ghee for additional taste. Customers can order chicken, mutton, or pork according to their preferences.

### 2. Karnali Thali

This set includes a serving of dhindo (thick porridge) prepared with maize, buckwheat, or millet flour. In Dolpa, there is a tradition of eating dhindo prepared from maize flour. It is served with marchyu (tomato and chili broth) or tarchyu (curd and chili broth). The set also contains green vegetables, fried potatoes, and salads. They also serve soup of sisno, the stinging nettle leaf. A non-vegetarian thali can also be ordered.

### 3. Phapar Roti

Phapar or buckwheat roti (tortilla) is usually eaten as a snack. The set consists of roti, yogurt, radish pickle, hemp seed chutney, salad, and fried potatoes. Meat eaters can also order meat gravy.

### 4. Ghyuma

Ghyuma is a stock of blood, corn flour, and spices filled in a goat's intestine. It can be roasted or steamed. It is a good hors d'oeuvre for those who consume beverages. In Kathmandu, this dish is called ghinti.

### 5. Marinated Chhyang

Customers are also served indigenous beverages, chhyang, tongba, and yarchagumba wine. The marinated chhyang has a special taste. It is marinated with ghee and cheese and later blended with honey. It has a sweet and sour taste.



### EXEMPLARY YOUTHS

Subista Rokaya and Ramila Rokaya are sisters-in-law by relation. Both are 24 years old. They are permanent residents of Kaigaun of Jagdulla Rural Municipality-2 in Dolpa district and have done exemplary work by opening 'Karnali Chulo.'

They work as chefs in the kitchen and also make time to take feedback from their customers. They work throughout the day.

Starting the restaurant was a way for them to create a self-employment opportunity. They also wanted to serve

the taste of Karnali dishes to the people of Kathmandu. Initially, there were four in the group. Two of them left after some time.

Before opening the restaurant, Subista worked in some organizations. Her sister-in-law, Ramila, was busy with household chores. But now, they are the owners of a popular restaurant. They say, "The business is doing well. We are encouraged."

They are on a mission to establish Karnali thali as a popular brand. Best wishes to both!



# My first experience of flying alone

■ Ipkshita Dahal

My heart skipped a beat as I stepped into the airport. I had a mixed feeling—a little nervous and excited at the same time. My anxiety grew as I advanced with each new step. I was traveling alone to Biratnagar for the first time. My father took the pass, and we entered the terminal building. My heart pulsed faster, and I took a deep breath as we approached the airline's counter.

A staff member requested my father fill out a form to ensure that I would be safely received by my guardian at the destination. My mother was already waiting to receive me at the Biratnagar airport. My father explained to me the procedure to be observed before the flight and gave other necessary advice. He left the terminal after assuring me that there was someone to assist me further.

I had heard that the owner of Buddha Air studied at the same school

where I am now. It gave me a good feeling and a sense of confidence. Since I was flying alone for the first time, I was still anxious about how the journey would go. A little relief came from my friends' stories about their flight experiences with Buddha Air during vacations. A staff member from the airline assisted me. He guided me through the security checks and showed me a waiting area where I had to wait until boarding started.

The waiting area was getting crowded with passengers to multiple destinations. Many flights were delayed due to air traffic. I kept observing people in the waiting hall. As I sat alone, many questions came to my mind: Why do people prefer flights compared to bus rides? What am I supposed to do to pass the time? Will my flight also be delayed due to air traffic? But I did not have answers to all those questions.

Soon, I started talking to people sitting by my side and asked them why they were traveling by air. It was fun to learn the different reasons they had for choosing air travel. Few said it was convenient; some others said it was faster and time-saving, and a few were flying for a new experience in the sky.

It was a long wait, but the people there were friendly and kind. So I was not bored even when I had to wait a little longer. I was already imagining the fun moments I would have during my flight. There was an announcement that boarding for our flight had started. A bus was waiting to drop us near the aircraft. On the bus, a kind lady was sitting next to me. She let me call my father to inform him I was about to board. Soon, the bus dropped us off near the plane.

After some time, the plane took off, increasing my curiosity and fear. The flight attendant informed me that it



would be 35 minutes to Biratnagar. I still thought it was a long time to fly alone in the air. As the aircraft took off, I saw beautiful views of mountains and the land beneath me. I took a deep breath of relief and enjoyed the view.

I had heard about the Jute Mill in Biratnagar and many other interesting places. I was excited about my experiences in a new city and expected to make some new friends during my trip. The journey was becoming adventurous for me. When the flight reached its height, it also scared me. It made me feel like I was on a rollercoaster ride—scary but fun.

I saw a magazine in the aircraft's seat pockets. It was an inflight

magazine called Yatra, which had different stories related to tourism. I was also inspired to share my own experience about my first flight on this magazine.

Finally, the plane landed at Biratnagar airport. The flight attendant let me disembark first and made sure to hand me over to my mother safely upon arrival. I was happy to have completed the journey on the plane alone. I embraced my mother in joy when I met her at the arrival area. The staff of Buddha Air asked my mother to sign a document as proof of receiving me. I cherish the memories of that flight forever. Thank you, Buddha Air, for making me feel safer while flying.

**“ I was happy to have completed the journey on the plane alone. I embraced my mother in joy when I met her at the arrival area. ”**

# पूर्व रमाइलो

तराईमा हफ्पाउँदो गर्मी छ । पसिनाको धारा बग्छ । शरीर आलस्य बन्छ । त्यसैले गर्मी छल्लु डाँडापाखातिर जाँदा शरीरमा स्फूर्ति बढ्छ । यहाँ धरानबाट उकालिने पूर्वी नेपालका केही हिलस्टेसनको चर्चा गरिएको छ ।

## अध्यात्म नगरी धरान

हिलस्टेसन उकालिनु अघि धरान घुम्नु बेस हुन्छ । यहाँ बुढासुब्बा, पिण्डेश्वर र पञ्चकन्या मन्दिरका साथै गुम्बा छन् । नजिकै छन्, चतराधाम, बराहक्षेत्र र रामधुनी पनि ।

धरान विविधतायुक्त सहर । यहाँ विभिन्न जातजाति र धर्मावलम्बीको बसोबास छ । राई, लिम्बू, शेर्पा, मगर, थारु, गुरुङ, बाहुन, क्षेत्री, नेवार आदिको ।

धरानलाई आध्यात्मिक नगरीका रूपमा ब्रान्ड गर्न सकिन्छ । यहाँका दन्तकाली, बुढासुब्बा, पिण्डेश्वर र पञ्चकन्या मन्दिर, गुम्बा आदि दर्शनीय स्थल हुन् । त्यसैगरी किराँत विभूति सिरिजङ्गाको सालिक, यलम्बर पार्क, व्यवस्थित बस्ती, हरियाली वन, श्रमदान पार्क, चिडियाघर, घण्टाघर, बी.पी. स्वास्थ्य प्रतिष्ठान आदि सम्पदा छन् ।

धरान सेरोफेरोमा चतराधाम, बराहक्षेत्र, विष्णुपादुका, रामधुनी, शिवजट्टा,



बराहक्षेत्र

सप्तकोशीलगायत पवित्र तीर्थस्थल छन् ।

धनकुटा, भोजपुर, पाँचथर, तेह्रथुम, सङ्खुवासभा लगायत पूर्वी पहाडी जिल्लाको प्रवेशद्वार पनि हो, धरान (३,०० मिटर) ।

धरानको पुरानो बस्ती विजयपुर डाँडा । विजयपुर वि.सं. १६४१ तिर सहरका रूपमा स्थापित भइसकेको थियो । धरानमा राणा प्रधानमन्त्री चन्द्र शमशेरले वि.सं. १९५८ मा चन्द्र नगर (पुरानो बजार) र वि.सं. १९९४ मा जुद्ध शमशेरले जुद्ध नगर (नयाँ बजार) बसाएको इतिहास छ ।

धरानको अर्को आकर्षण राफिटिङ । विश्रान्ति मन्दिरबाट तमोर नदीको चतरासम्म ३४ कि.मि. राफिटिङ गराइन्छ । प्यारग्लाइडिङ, जिपलाइन, स्काई साइकिलिङ र माउन्टेन बाइकिङ सुविधा पनि छ । गल्फरका लागि १८ होलको निर्भाना गल्फ कोर्स छ ।

धरानका होटलमा बसेर बराहक्षेत्र दर्शन गर्न सकिन्छ । हिन्दु मतअनुसार बराह, भगवान् विष्णुको तेस्रो अवतार । उनले बराह अवतार लिई दैत्यको संहार गरेर कोकाहा र कौशिकी नदी सङ्गममा बसे । पितृ उद्धारका लागि सङ्गममा श्राद्ध गर्ने चलन छ ।

नेपालका प्रथम जगतगुरु बालसन्त मोहनशरण देवाचार्यले चतरालाई प्राचीन हरिद्वारका रूपमा चिनाएका छन् । हरि (विष्णु) को बासस्थान बराहक्षेत्र जाने बाटामा पर्ने भएकाले हरिद्वार भनिएको । यहाँ कुम्भ मेला

लाग्छ । चतरामा ओलिया मठ, राधा सर्वेश्वर मन्दिर, शिव मन्दिर, हवन कुण्ड, वृद्धाश्रम लगायत सम्पदा छन् । धरानबाट २४ कि.मि.मा रहेको छ, बराहक्षेत्र ।

वर्षेभरि धरान घुम्न सकिन्छ । यहाँ पर्यटकीय सुविधाका होटल, रेस्टुराँ र कोसेलीघर छन् ।

### कसरी पुग्ने ?

काठमाडौँ-सिन्धुली-बर्दिबास-धरान ४०० कि.मि. । काठमाडौँको कोटेश्वर र गोङ्गबुबाट छुट्टिनु, धरान जाने बस । अथवा, काठमाडौँ-विराटनगर ४० मिनेट हवाई यात्रा । विराटनगरबाट ४० कि.मि. सडक यात्रामा धरान ।

### वासुदेव बराल, पर्यटनविज्ञ



साहसिक खेल पर्यटनका हिसाबले पनि धरान अघि लम्किँदै छ । हामीले चिन्डेडाँडामा 'सेछ एडभेन्चर पार्क' बनाएका

छौं । यहाँ जिप लाइन, स्काई साइकिलिङ, ह्याङ्गिङ् ब्रिज, ३६० डिग्री साइकल, रसियन सर्कललगायत सुविधा छ । साथमा रेस्टुराँ पनि । सात करोड रूपैयाँ खर्चेर ५० रोपनी जमिनमा पार्क बनाएका छौं ।

सम्पर्क : ९८५२०५६४९६

## भुइँकुहिरोभिन्न भेडेटार

भेडेटारमा घुम्नलायक धेरै ठाउँ छन् । मनसुनका बेला सिम्सुवा (नमस्ते) भरनामा पर्यटकको घुइँचो लाग्छ ।

सधैँ भुइँकुहिरोसँग लुकामारी खेलिरहन्छ भेडेटार । गर्मी छल्ने र सप्ताहान्त मनाउने एक रोमान्टिक गन्तव्य । सुनसरी र धनकुटा दुई जिल्लाको सीमामा अवस्थित भेडेटार (१,४२० मि.)मा वर्षेभरि चिसो हुन्छ ।

यहाँ भाषाविद् इमानसिंह चेम्जोङको सालिक, शङ्खेश्वर महादेव, सिम्सुवा (नमस्ते) भरना, पाथीभरा मन्दिर, नाम्जे गाउँलगायत सम्पदा छन् । चार्ल्सडॉडामा 'स्काई ब्रिज' बन्दैछ । यसमा भ्यु टावर, बन्जी जम्प, जिपलाइन, स्काई साइक्लिङ आदि सुविधा हुनेछ ।

बेलायती युवराज चार्ल्स सन् १९८४ मा भेडेटार घुमेका थिए । त्यतिबेला उनले सैलुड डॉडामा चढेर चारैतिर नियाले । त्यसपछि यसलाई 'चार्ल्सडॉड' भन्न थालियो ।

भेडेटार मुक्तिर धनकुटा रोड नजिकै सिम्सुवा भरना छ । मनसुनमा आकर्षणको केन्द्र बन्छ, यो भरना । नेपाली र भारतीय पर्यटकको



घुइँचो लाग्छ । यहाँ क्यानोनिङ्ग खेल खेल्न पाइन्छ ।

आकाश उद्रेका बेला भेडेटारबाट कुम्भकर्ण, सगरमाथा र मकालु हिमालको लर्कन देखिन्छ । भेडेटार बजारबाट तिन कि.मि.मा पाथीभरा र साँगुरीगढी छन् । त्यस्तै ५ कि.मि.मा नाम्जे गाउँ छ । मगर बस्ती नाम्जेमा होमस्टे गराइन्छ । यहाँको आकर्षण 'आत्मा बस्ने घर' । पुर्खाको

शव गाडिएका २१३ चिहानमा भएका दुङ्गा बटुलेर अमेरिकी आर्किटेक्टले बनाएको सामूहिक चिहानलाई 'आत्मा बस्ने घर' भनिन्छ ।

भेडेटारबाट १३ किलोमिटरमा डॉडाबजार । यसको शिरमा धोजेडॉडा (२,१७५ मिटर) छ । यहाँबाट देखिने सूर्योदयले मोहनी लगाउँछ । डॉडामा गाउँपालिकाले २२ देशका फन्डा फहराएका छन् । डॉडाबजारमा मिठो आतिथ्य पाइन्छ । यहाँका होमस्टेमा राई, लिम्बू र मगरको संस्कृति मग्मागुँछ ।

भेडेटार मिश्रित जातिको सुन्दर फूलबारी हो । यहाँ राई, लिम्बू, मगर, याक्खा, तामाङ आदिको बसोबास छ ।

'भेडेटार' किन भनियो ? एकसमय पूर्वका भेडा

राख्ने जक्सन भएकाले । तिसको दशकमा धरान-धनकुटा सडक खन्ने बेला सङ्खुवासभा, ताप्लेजुङ, भोजपुरलगायतबाट हिँडाएर हुलका हुल भेडा धरानमा ल्याइन्थ्यो । तिनलाई भेडेटारमा राखिन्थ्यो । भेडा राख्ने टार भएकाले यो ठाउँलाई 'भेडेटार' भनिएको हो ।

वर्षेभरि भेडेटार घुम्न सकिन्छ । यहाँ सयभन्दा बढी होटल, रिसोर्ट र रेस्टुराँ छन् । बङ्गुरको परिकारका लागि भेडेटार चर्चित छ ।

### कसरी पुग्ने ?

विराटनगरबाट ५७ किलोमिटरमा भेडेटार । विराटनगरबाट धरानसम्म सार्वजनिक बस छुट्छन् । धरानबाट १६ कि.मि. दुरीको भेडेटार जान कि टेम्पु रिजर्भ गर्नुपर्छ कि त, राजारानी जाने बसमा चढेर भेडेटारमा फर्नुपर्छ ।

### जितेन्द्र रुम्दाली राई



अध्यक्ष, साँगुरीगढी गाउँपालिका हामीले नयाँ पदमार्ग 'खुवालुङ ट्रेक' ब्रान्डिङ गरेका छौं । त्रिवेणीस्थित

खुवालुङबाट आहाले, भेडेटार, ओख्रे हुँदै धोजेडॉडासम्म ३८.५ कि.मि. लामो पदमार्ग । दुई दिनमा पदयात्रा पूरा गर्न सकिन्छ । यहाँबाट हिमाल, पहाड र तराईको दर्शन हुन्छ । हामी धमाधम पदमार्ग बनाइरहेका छौं । सम्पर्क : ९८५२०६२२५१



## तोड्बाल्यान्ड हिले

तोड्बा र सुकुटीका लागि प्रख्यात हिलेको सेरोफेरोमा घुम्नका लागि चिया बगान, सिमसार, मन्दिर, गुफा, कृषि अनुसन्धान केन्द्र आदि छन् ।

धनकुटा नगरपालिका-१ मा पर्दछ, हिले (२,००० मिटर) । चिसो हावापानी, तोड्बा र सुकुटीका लागि कहलिएको गन्तव्य । यसलाई भुईँकुहिरोले छोपिरहन्छ । त्यसैले यहाँ जाडो याममा दुइटा सिरक ओढनुपर्छ भने गर्मी महिनामा एउटा ।

हिले एउटा जक्सन, यससँग मध्यपहाडी लोकमार्ग जोडिएको छ । यहाँबाट गाडीमा फिदिम, ताप्लेजुङ, सङ्खुवासभा, भोजपुर, खोटाङ जान सकिन्छ । हिलेमा मिश्रित समुदायको बसोबास छ । तामाङ, राई, लिम्बू, मगर, नेवार, क्षेत्री, बाहुन आदिको ।

पहिलापहिला मकालु र कञ्चनजङ्घा बेसक्याम्प जानेहरू यतैबाट हिँडेर जान्थे । तिनताका क्याम्पिङ ट्रेक चल्थ्यो । त्यसैले यहाँका डाँडैभरि रङ्गबिरङ्गका पालहरू टाँगिएका हुन्थे । अचेल तराईको गर्मी छल्ल आन्तरिक पर्यटक आउँछन् । उनीहरू एक रात बसेर फर्कन्छन् ।

प्रकृतिको सुन्दर उपहार हिले । मौसम खुलेका बेला नजिकैको गुराँसे डाँडाबाट सूर्योदय, सूर्यास्तका साथै मकालु र कञ्चनजङ्घा हिमाल देख्न पाइन्छ । असोजदेखि खुलेको हिमाल देख्न सकिन्छ ।

हिले बजारमा तोड्बाको प्रतिमा बनाइएको



छ । यहाँ टाढाटाढाका नेपाली आउँछन् ।

हिले नजिकै पाख्रिबासमा कृषि अनुसन्धान केन्द्र र संसारी सिमसार क्षेत्र छ । सेरोफेरोमा भरना, चिया बगान आदि छन् । यहाँ बसेर विश्रान्ति, निशानदेवी, छिन्ताडदेवी र मधुगङ्गा मन्दिरका साथै लङ्डाङ गुफा, कोसी प्रदेश सङ्ग्रहालय र धनकुटा बजार घुम्न सकिन्छ ।

हिले नाम कसरी रह्यो त ?

पहिला डाँडामा ठुलो ताल थियो । पानी परिरहने भएकाले तालको पानी हिलो हुन्थ्यो ।



हिलो भन्दाभन्दै हिले भन्न थालियो । अहिले त्यो हिले ताल नेपाली सेनाको ब्यारेक कम्पाउन्डमा छ । सर्वसाधारणले अवलोकन गर्न पाउँदैनन् ।

हिले बजारबाट ३ किलोमिटरमा कृषि अनुसन्धान केन्द्र छ भने ५ किलोमिटरमा संसारी सिमसार क्षेत्र । बेलायत सरकारको सहयोगमा वि.सं. २०२८ मा पाख्रिबासमा स्थापित कृषि अनुसन्धान केन्द्र ९२ हेक्टरमा फैलिएको छ ।

पाख्रिबास बजारसँगैको 'संसारी सिमसार क्षेत्र'लाई नयाँ पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास गरिएको छ । यहाँ मिनी जु छ । बाँध बाँधेर बनाइएको तालमा झुङ्गा चढ्न पाइन्छ । सिमसारमा शिव र बुद्धका मूर्तिका साथै हवाईजहाजको प्रतिमा बनाइएको छ ।

हिलेमा पर्यटकीय सुविधाका एक दर्जन होटल छन् । साना होटलको पनि दुःख छैन ।

### कसरी पुग्ने ?

विराटनगरबाट १०५ किलोमिटर सडक यात्रामा हिले पुगिन्छ । धरान-हिले ६५ किलोमिटर । पुरै सडक पक्की छ ।

### खगेन्द्रकुमार बिष्ट



अध्यक्ष, होटल एसोसियसन धनकुटा  
हाम्रो हिले स्वदेशी र विदेशी दुबै पर्यटक रमाउने गन्तव्य हो ।

यसलाई व्यवस्थित हिलस्टेशनका रूपमा विकास गर्ने अभियान सुरु भइसक्यो । यहाँ पर्यटन मन्त्रालयको १३२ रोपनी जग्गा छ । यसमा पनि पर्यटकीय आकर्षण थप्ने योजना छ । सेरोफेरोका सम्पदाको पनि एकीकृत विकास गर्नेछौं ।

सम्पर्क : ९८४२१०८४९२

## वसन्तपुरमा मुन्धुमी पाठशाला

मुन्धुमले निर्देशित गरेअनुसार लिम्बू समुदायको जीवनसङ्घर्ष चल्छ । वसन्तपुरमा प्रकृतिको अँगालोमा बेरिन त पाइन्छ नै, यहाँको चोलुङ पार्कमा लिम्बूको संस्कार एवम् संस्कृतिको ज्ञान पनि मिच्छ ।

पूर्वी नेपालको टिएमजेलाई गुराँसको राजधानी भनिन्छ । यहाँ २८ प्रजातिका गुराँस फुल्छन् । तेह्रथुमको वसन्तपुर बजार टिएमजेको प्रवेशद्वार हो । त्यसो त वसन्तपुर (२,२०० मिटर) आफैँमा हिलस्टेसन पनि हो ।

शीतल वातावरणमा रमाउन, कृषिबाली अध्ययन गर्न, कञ्चनजङ्घा र मकालुसहितका हिमालसँग पिरती गाँस्न यहाँ पर्यटक आउँछन् । पछिल्लो समय चोलुङ पार्क वसन्तपुरको प्रमुख पर्यटकीय सम्पदा बनेको छ ।

लिम्बू भाषाको शब्द 'चोलुङ' । चो भनेको शिर र लुङ भनेको ढुङ्गा । पहिलापहिला टुलाबडाले गाउँमा भेला बोलाउँथे, त्यतिबेला लिम्बूहरू न्याय लिन जान्थे । त्यहाँ अग्लो ढुङ्गा गाडिएको हुन्थ्यो । त्यसको फेदमा दुबो रोपिएको हुन्थ्यो । दुबो छोएर उनीहरूलाई न्याय दिइन्थ्यो ।

चोलुङ पार्क मनकामना प्राप्त हुने ठाउँ । सिद्धि प्राप्त हुने ठाउँ । यहाँ अग्लाअग्ला ढुङ्गाहरू गाडिएका छन् ।

लिम्बू प्रकृतिपूजक हुन् । उनीहरूमा जन्मदेखि मृत्युपर्यन्त ढुङ्गाको प्रयोग हुन्छ ।



लिम्बू सभ्यतालाई पार्कमा ब्युँताउने प्रयास गरिएको छ । इष्टदेवी युमा बसेर बुनेको तान ढुङ्गा, धागो अड्याउने खम्बा पनि राखिएको छ । पार्कमा आइपुग्नेहरू चिताएको कुरा पुगोस् भनेर ढुङ्गालाई ढोग्छन् ।

वास्तवमा मुन्धुम अलिखित वेद हो । श्रुति



परम्पराबाट पुजारीमा हस्तान्तरण हुँदै आएको । सिङ्गो पार्क लिम्बू संस्कार र संस्कृति अध्ययन गर्ने खुला पाठशाला बनको छ । यहाँ मौलिक घर, युमा पोखरी, देवारी घर, सिरिजङ्गा पुस्तकालय आदि बनाइएका छन् ।

सङ्ग्रहालयमा पुराना कृषि औजार, तिब्बती लामा, सिक्किमका नामग्याल, नेपालका लिच्छिवी, राणा, शाह र मल्लले चलाएका टक

राखिएका छन् । त्यस्तै पुराना हतियार पनि ।

सेन, गोर्खा, तिब्बत सिक्किम, लिम्बूवान र खम्बूवानसँग जोडिएका ऐतिहासिक कागजात स्याहामोहोर, लालमोहोरका साथै सिरिजङ्गा लिपि, याक्थुङ लिम्बू भाषाका लेखोट र सम्बोटा लिपिका लेखोट पनि सङ्ग्रह गरिएका छन् ।

यहाँ लिम्बू पहिरन, भाँडावर्तन, गहना आदि सजाइएका छन् । त्यसैगरी बाहुनले अर्जेका खराउ, पुस्तक आदि पनि प्रदर्शन गरिएको छ । साथमा डाँफे मुनाल, सालक, अजिङ्गर आदिका डमी पनि छन् ।

चिहानडाँडालाई पार्कमा रूपान्तरण गरिएको हो । मुन्धुमविद् अर्जुनबाबु माबोहाङको परिकल्पना एवम् अगुवाइमा सय रोपनी जमिनमा पार्क बनाइएको छ । यहाँ सयौँ प्रजातिका वनस्पति छन् । त्यसैले जैविक विविधता अध्ययन गर्न समेत उपयुक्त छ । वसन्तपुर बजारमा होटल तथा होमस्टे सुविधा छ ।

### कसरी पुग्ने ?

विराटनगरबाट १२७ किलोमिटरमा वसन्तपुर । सबैतिर पक्की सडक छ ।



### अर्जुनबाबु माबोहाङ



मेयर, लालीगुराँस नगरपालिका

चोलुङ पार्कले हामी लिम्बू जातिको इतिहास, संस्कार र संस्कृतिको

चिनारी दिन्छ । हामीले गाउँको सभ्यता ब्युँताउने प्रयास गरेका छौँ । यसले आफ्नो गाउँलाई बनाऔँ भन्ने सन्देश दिन्छ । पार्कले जलवायु जोखिम न्यूनीकरणमा मद्दत गर्दछ । पार्कको आम्दानीबाट आयआर्जन पनि हुन्छ ।

सम्पर्क : ९८५२०५३०५६

# उडान सुरक्षामा निगरानी



हवाई उडानले वर्तमान समयमा मानिसहरूको यात्रा गर्ने तौरतरिकामा क्रान्तिकारी परिवर्तन ल्याइदिएको छ । जहाजकै कारण विश्वभरका मानिसको आवागमन र सरसामानको ओसारपसार द्रुत गतिमा हुने गरेको छ ।

## ■ सुरज कुँवर



हवाई यात्राको फाइदासँगै सुरक्षा सुनिश्चितताको पाटो पनि महत्त्वपूर्ण रूपमा जोडिएको हुन्छ । हवाई सुरक्षामाथि नै संसारभरको उड्डयन उद्योग अडिएको छ । कोभिड महामारीपछिको तथ्याङ्क हेर्दा संसारभर दैनिक १ लाख हाराहारी व्यावसायिक उडान हुने गरेका छन् । ती

उडानबाट दैनिक १ करोड २० लाख यात्रुको आवागमन हुने गरेको छ ।

उडान सुरक्षामा प्रविधिको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । अहिलेका जहाजहरूमा परिष्कृत नेभिगेसन र सञ्चार प्रणालीसँग जोडिएका छन् । अत्याधुनिक सुरक्षा सुविधासहित उन्नत अटोपाइलट क्षमता विमानमा छन् ।

पछिल्लोपटक जहाजमा जडान भएको ट्राफिक कोलिसन एम्बाइडेन्स सिस्टम (टिकास) र इन्हान्सड ग्राउन्ड प्रोक्सिमिटी वार्निङ सिस्टम (इजीपीडब्ल्युएस)ले जहाजलाई मध्यआकाश र जमिनमा हुन सक्ने टकराबलाई एकदमै कम गरिदिएको छ । यी दुई यन्त्रलाई हाम्रो जस्तो भूगोलका लागि वरदान नै मानिएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय नागरिक उड्डयन सङ्गठन (आइकाओ), अमेरिकाको सङ्घीय उड्डयन प्रशासन (एफएए), युरोपीय सङ्घ अन्तर्गतको उड्डयन सुरक्षा एजेन्सी (इएएसए) जस्ता संस्थाहरूको स्थापनाले विश्वभर हवाई सुरक्षालाई अझ बलियो बनाएको छ ।

यी संस्थाहरूले आवश्यक नियम बनाउछन्, जुन वायुसेवा कम्पनी, जहाज निर्माता र विमानस्थल सेवा सञ्चालन गर्ने निकायहरूले अनिवार्य पालना गर्नुपर्छ । यात्रुहरूका लागि उडान सुरक्षा पहिलो प्राथमिकतामा राखिएको हुन्छ । प्रविधिको विकास, मानवीय कारण र नियमनकारी निकायसहितको एकसाथ प्रयासले मात्र यो सम्भव हुन्छ ।

नेपालमा नागरिक उड्डयन प्राधिकरण उड्डयन सुरक्षासम्बन्धी नियामक निकाय हो । यस अर्न्तगत **एभिएसन सेफ्टी तथा सेक्युरिटी नियमन निर्देशनालय** (एएसएसआर) छ । पाइलटदेखि जहाज, एयरलायन्स, इन्जिनियरहरूको नियमन यही निकायले गर्दछ ।

प्राधिकरणका उपहानिर्देशक नवीना कर्माचार्यका अनुसार यस निर्देशनालयले उडान सुरक्षा अभिवृद्धि गर्न नियामकीय कार्यलाई ५ वटा डिर्पार्टमेन्ट तथा एउटा डिभिजनलाई तोकेको छ । यसमा विमानस्थलको मापदण्ड, पूर्वाधार, इलेक्ट्रोमेकानिकल, उद्धार तथा अग्निनियन्त्रक सेवासहित नियमन तथा प्रमाणीकरण गर्न **एरोड्रोम सेफ्टी स्ट्यान्डर्ड विभाग** छ ।

एयर ट्राफिक सेवा, सञ्चार, नेभिगेसन र निगरानी, मौसमसम्बन्धी सेवा, खोज तथा उद्धार, एरोनटिकल सूचना सेवाहरूको विकास तथा निरीक्षण गर्न **एयर नेभिगेसन सर्भिसेस सेफ्टी स्ट्यान्डर्ड विभाग** रहेको छ । यसले एयर ट्राफिक र एयर ट्राफिक सेफ्टी इलेक्ट्रोनिक्ससँग सम्बन्धित कर्मचारीका इजजातपत्र सम्बन्धी मुद्दाहरू पनि हेर्दछ ।

नेपालभित्र र बाहिरबाट हुने हवाई यातायातसँग सम्बन्धित सेवाहरू, चार्टर्ड उडान अनुमति लगायतका काम गर्न **एयर ट्रान्सपोर्ट डिभिजन** रहेको छ ।

उडानसँग जोडिने यात्रु, चालकदल, भूमिस्थ कर्मचारीसँग सम्बन्धित गैरकानुनी क्रियाकलाप, उनीहरूको सुरक्षालाई सुनिश्चित गर्न **एभिएसएन सेक्युरिटी विभाग** छ ।

नेपालमा स्टेट सेफ्टी प्रोग्राम (एसएसपी) कार्यान्वयन गर्न **सेफ्टी म्यानेजमेन्ट डिभिजन** रहेको छ । यसले नेपालले पालना गर्नुपर्ने अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका उडान सुरक्षाका दायित्व, विभिन्न अडिटबाट प्राप्त हुने सुझावलाई अवलम्बन गर्दै देशको हवाई सुरक्षा क्षमता वृद्धि गर्ने, उड्डयन सुरक्षा रणनीति बनाउने, उड्डयन सुरक्षा विकास तथा कार्यान्वयन गर्ने लगायतका काम गर्छ ।

एभिएसएन सेफ्टी तथा सेक्युरिटी नियमन निर्देशनालय (एसएसएआर) अर्न्तगत रहेको महत्त्वपूर्ण विभाग हो, **फ्लाइट सेफ्टी स्ट्यान्डर्ड डिपार्टमेन्ट (एफएसएसडी)** । नेपालमा वायुयान दर्ता गर्ने, दर्ता भएका वायुसेवा कम्पनीलाई उडान सञ्चालनका लागि अनुमति दिने, जहाज उडाउने पाइलट तथा विमान मर्मत गर्ने इन्जिनियरहरूसँग सम्बन्धित परीक्षा लिने, इजाजतपत्र दिने काम पनि काम पनि यसैको हो ।

उडान सुरक्षा मापदण्डबारे नियामक निकाय हो, फ्लाइट सेफ्टी स्ट्यान्डर्ड विभाग (एफएसएसडी) । नेपालका विभिन्न सेवा प्रदायक वायुसेवा लगायतका कम्पनीहरूको सुरक्षा निगरानी एजेन्सीका रूपमा यो मुख्य जिम्मेवार छ । कुनै पनि वायुसेवाका वायुयानलाई कहिले मर्मत गर्ने, पार्टपुर्जा तथा उपकरण फेरबदल कहिले गर्ने भनी प्राधिकरणले थुप्रै नियमहरू नै बनाएको छ । यसको पालना भए नभएको हेर्ने यही विभाग मुख्य जिम्मेवार निकाय हो ।

यसले नेपालमा उडिरहेका हरेक जहाजलाई उडान योग्यताको प्रमाणपत्र जारी गरेको हुन्छ । ती विमानका इन्जिन तथा अरु पार्टपुर्जाहरूको कहिलेकहिले मर्मत गर्ने भनी यसैले तोकिएको हुन्छ । बुद्ध एयरका इन्जिनियर मंगेस थापाका अनुसार, संसारभर कुनै पनि विमानको उडानअघि अनिवार्य प्राविधिक जाँच तथा निरीक्षण हुन्छ । यस्तो जाँचमा जहाजको सरसर्ती अवलोकनदेखि सूक्ष्म जाँच हुन्छ । जहाजका उपकरण र यन्त्रको दैनिक इन्स्पेक्सनबाहेक समय (घण्टा), साइकल (ल्यान्डिङ) र क्यालेन्डर (हप्ता-महिना-वर्ष) मा आधारित जाँच हुन्छन् ।

प्राधिकरणले यो विभागमा नेपालमा उडानमा रहेका फिक्सडविङ (जहाज) तथा हेलिकप्टरको प्रकार अनुसार निरीक्षण गर्ने इन्स्पेक्टर राखेको छ । ती केही अवकाशप्राप्त पाइलट छन् । केही एरोनटिकल इन्जिनियर, क्याबिनक्रु, चिकित्सक आदि छन् । उनीहरूलाई कुनकुन वायुसेवा, जहाजको प्रकार हेर्ने जिम्मेवारी तोकिएका हुन्छ । पाइलटको स्वास्थ्य, मनोभावदेखि जहाजको विस्तृत प्राविधिक अवस्थासम्मको निरीक्षण तथा निगरानी यही विभागबाट गरिन्छ ।

जहाजको आयु तीनवटा विषयमा निर्भर रहन्छ । कुनै पनि उपकरण वा यन्त्रको जीवन एउटा घण्टा (कति समय), अर्को साइकल (कति ल्यान्डिङ) र तेस्रो क्यालेन्डर (हप्ता, महिना, वर्ष) मा निर्भर हुन्छ ।

लाइन मेन्टेनेन्समा होस् वा ह्याङ्गरमा रहने प्राविधिक र इन्जिनियरले गरेका मर्मतसम्बन्धी सबै कामलाई यो विभागका प्राविधिक कर्मचारी तथा निरीक्षकले सूक्ष्म ढङ्गले अवलोकन गरीरहेका हुन्छन् । विभागका निरीक्षकहरूले जहाज मर्मतसम्भारमा मापदण्ड पालना भए/नभएको नियमित निरीक्षणबाहेक आकस्मिक जाँच पनि गर्छन् । विमानका सम्पूर्ण मर्मतसम्भारसम्बन्धी जानकारी रहने 'लगबुक' पनि हेर्छन् ।

नियमित मर्मतसम्भार बाहेक सुरक्षाका दृष्टिकोणले कुनै वायुयानको आकस्मिक मर्मतसम्भार गराउनुपर्ने वा त्यसको कुनै पार्टपुर्जा फेरुपर्ने भएमा इन्जिनियरले मनपरी गर्न पाउँदैनन् । प्राधिकरणले यसबारे कानुन नै बनाएको छ । यो कानुनले भनेको छ, 'यदी कुनै वायुयानको आकस्मिक मर्मत वा पार्टपुर्जा फेरुपर्ने भएमा महानिर्देशकले सम्बन्धित वायुसेवा सञ्चालक संस्था वा इन्जिनियरलाई आदेश दिन सक्ने छ ।'

जुनसकृै कम्पनीको पार्टपुर्जा फेरबदल गर्न पनि पाइँदैन । त्यो प्राधिकरणमा सूचीकृत भएको कम्पनीको आधिकारिक उत्पादन वा अनुमति प्राप्त मर्मत संस्था (एमआरओ) हुनै पर्छ । यी सबै प्राविधिक कामबारे प्राधिकरणले एनेक्स तथा म्यानुअल बनाएको छ । त्यसमा तोकिएको हुन्छ ।

जहाज मर्मतसम्भारमा प्राधिकरणले देखेको छैन भनी वायुसेवा कम्पनीले जथाभावी गर्न पाउँदैन । यदि यस्तो पाइएमा प्राधिकरणको कानुनले महानिर्देशकलाई इजाजतपत्र खारेज गर्नेसम्मको अधिकार दिएको छ ।

'कुनै व्यक्ति वा संस्थाले उडान सुरक्षालाई असर पर्ने गरी वायुयानको नियमित तथा आकस्मिक मर्मतसम्भार सम्बन्धी अभिलेखमा फुटो विवरण राख्ने वा विवरण हेरफेर गर्ने वा विवरणमा कुनै किर्ते कार्य गरेमा वा गरेको पाइएमा महानिर्देशकले त्यस्तो व्यक्ति वा संस्थाको इजाजतपत्र, अनुमतिपत्र वा प्रमाणपत्र निलम्बन गर्ने वा खारेज गर्ने आदेश दिन सक्नेछ,' नागरिक उड्डयन नियमावलीमा लेखिएको छ ।

यो विभागको मुख्य काम नेपालमा जहाज दर्ता गर्ने, अनुमतिपत्र निलम्बन गर्ने, विदेशी वायुयानको उडान सुरक्षा सुपरिवेक्षण गर्ने, जहाज भाडा लिन/दिन कानुनी व्यवस्था गर्ने, उडान योग्यताको प्रमाणपत्र दिने, वायुयानको मर्मतसम्भारको अभिलेख राख्ने हो ।

त्यस्तै विदेशमा रहेका वायुयानका पार्टपुर्जाको उत्पादन गर्ने, जहाजको विस्तृत मर्मत (ओभरअल) गर्ने संस्थालाई अनुमति दिने/रद्द गर्ने, जहाजका पार्टपुर्जा आयातनिर्यात गर्ने संस्था/एजेन्टलाई नेपालमा अनुमति दिने लगायतका प्राविधिक काम पनि यसै विभागले गर्छ ।

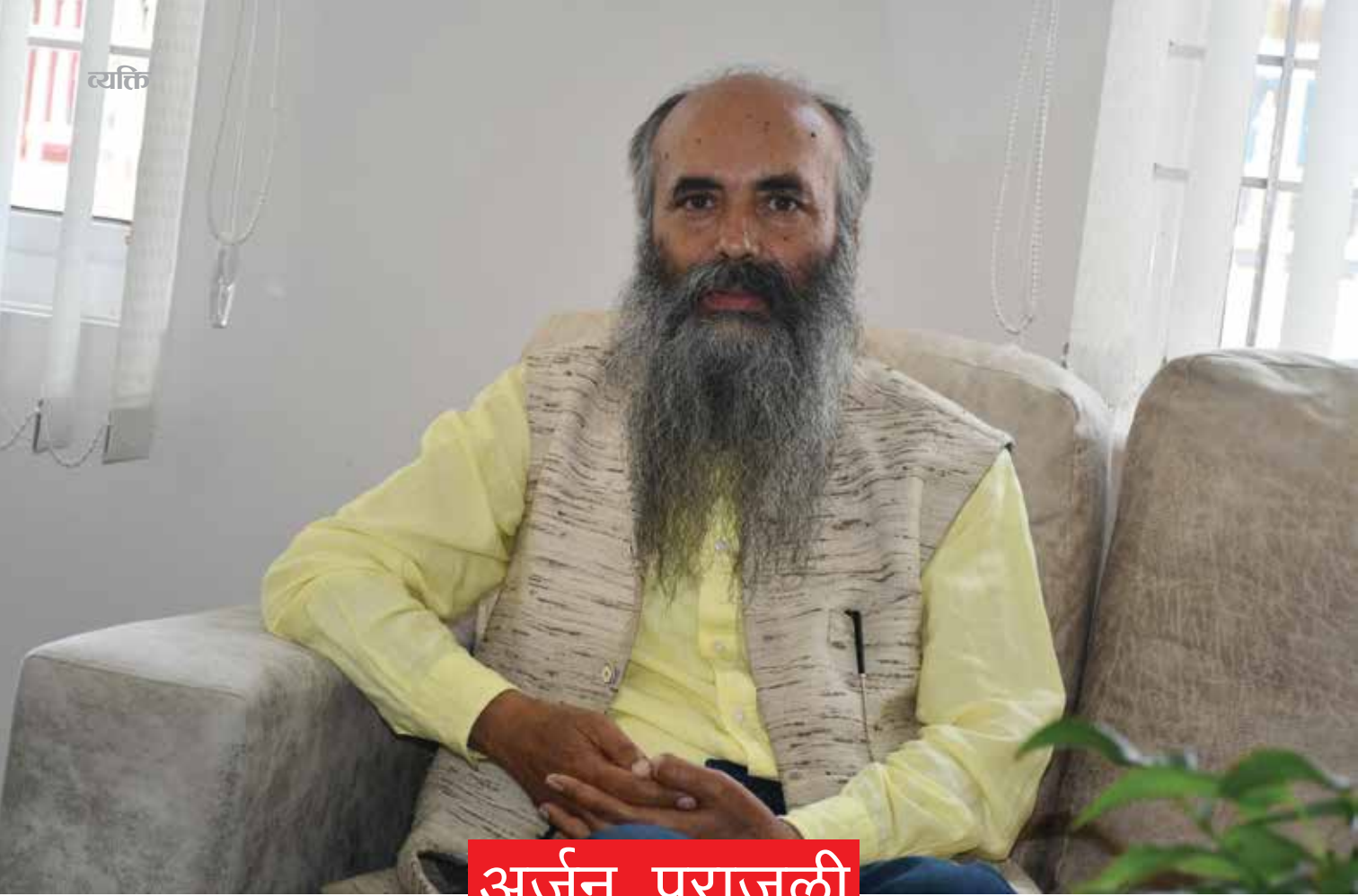
त्यस्तै व्यक्तिगत इजाजतपत्र, रेडिङ प्रमाणपत्र तर्फ पाइलट, इन्जिनियर, डिस्चार्जर, क्याबिनक्रु लगायतको स्वास्थ्य मापदण्ड बनाउने, परीक्षा लिने जस्ता काम पनि यसै विभागले गर्छ ।

यी सबै कामले उडान सुरक्षालाई अभिवृद्धि गर्छ । सेफ्टी बेल्टबाट सुरु हुने उडान सुरक्षामा चालकदल, उनीहरूको प्रशिक्षण, मौसमको अवस्था, एयर ट्राफिक र पाइलटबिच हुने उचित समन्वय, भरपर्दो तथा उन्नत राडार प्रणाली, नेभिगेसन, सुरक्षा प्रोटोकल, उड्डयन नियम/मापदण्ड, वायुसेवा कम्पनीको सञ्चालन दक्षता लगायतले हरेक उडानलाई गन्तव्यमा सुरक्षित अवतरण गराउन योगदान पुऱ्याउँछन् ।

नेपालको उडान सुरक्षा क्षमता कस्तो छ भन्ने विषयमा संयुक्त राष्ट्र संघ अर्न्तगतको उड्डयनसम्बन्धी नियमन गर्ने निकाय (आइकाओ)ले २०२२ मा प्रकाशित गरेको उडान सुरक्षा सम्परीक्षण अडिटको परिणाम तथा सिफारिस परिपालना दरमा नेपालले ७९.९० प्रतिशत अड्क प्राप्त गरेको छ । यो विश्वव्यापी तथा एसिया प्रशान्त क्षेत्रको औसत दरभन्दा माथि हो ।

तर, यतिमै नेपालले सन्तुष्ट हुने ठाउँ भने छैन । आइकाओले बारम्बर उठाउदै आएका विषयलाई सरकारले प्राथमिकता दिई सम्बोधन गरे नेपालको उडान सुरक्षा निगरानी क्षमता अभै सुदृढ हुन्छ ।





अर्जुन पराजुली

# भुइँमान्छेका कवि

नागरिक समाजको अगुवा बनेर वि.सं. २०६२/२०६३ सालको लोकतान्त्रिक आन्दोलनमा कविताको शक्तिले नागरिकलाई जुरुक्कै उचालेदेखि नै जनकवि अर्जुन पराजुली चर्चित बनेका हुन् । राजनैतिक बेथिति, सामाजिक विकृति र विसङ्गतिविरुद्ध उनी तिखो प्रहार गर्छन् । हिजो आज हरेक बिहान फेसबुकमा कविता पोस्ट गर्छन् । दिनमै हजारौं पाठकले उनलाई पढ्छन् । उनका व्यङ्ग्य कविता पढेर भुइँमान्छेहरु आनन्दित बन्छन् भने बेइमानहरु रन्थनिन्छन् ।

## ■ अमृत भादगाउँले

अर्जुन पराजुली लोकप्रिय कवि हुन् । भुइँमान्छेका आवाज उठाउने स्रष्टा । कुशासन, भ्रष्टाचार, विकृति

र विसङ्गतिविरुद्ध उनी धारिलो प्रहार गर्छन् । मन छुने कविता लेख्छन् ।

उनी हरेक बिहान सामाजिक सञ्जाल फेसबुकमा हस्तलिखित कविता पोस्ट गर्छन् । उनका कविता हजारौंले पढ्छन् । उनी निष्पक्ष र निर्भीक भएर लेख्छन् । त्यसैले उनको आत्मबल बलियो छ । कसैसँग डराउँदैनन् ।

बेथितिका विरुद्ध कविताबाटै निरन्तर खबरदारी गर्छन् । कुनै विषयवस्तुमा केन्द्रित भएर उनले लेखेका कविताले अन्यौलमा परेका नागरिकलाई विचार बनाउन मद्दत गर्छ ।

उनका व्यङ्ग्य कविता पढेर भुइँमान्छेहरु आनन्दित बन्छन् भने बेइमानहरु रन्थनिन्छन् ।

सर्वसाधारणलाई खुसी बनाउनु नै धर्म कमाउनु हो । आफ्नो कामबाट उनी सन्तुष्ट छन् । सामाजिक सञ्जाल ज्यादै प्रभावकारी माध्यम बनेको छ । उनले कविता पोस्ट गरेको क्षणभरमै संसारभर पुग्छ । असङ्ख्य पाठकले पढ्छन् ।

हिजो कविता लेखेपछि कसले बोलाउला र सुनाउँला भनेर कुर्मुपर्थ्यो, उनी भन्छन्, 'आज

फेसबुकमा लेखी नसकदै विश्वभर पुग्छ । म पूजा गर्थे भने फेसबुक बनाउने मार्क जुकरबर्गको मूर्ति बनाएर पूज्थे होला ।'

मुलुकमा विधिको शासन नभएकाले एकपछि अर्को समस्याका चाड थपिँदो छ । जता हेन्यो उतै लथालिङ्ग चाला देख्दा मनमा ज्वारभाटा उठ्छन् । भुइँमान्छेका पीडाले उकुसमुकुस बनाउँछ । त्यसैले उनी कलम समाउँछन् ।

पहिला मोबाइल फोनमा कविता टाइप गर्छन् । अनि त्यसलाई कापीमा उर्ताछन् । मोबाइलले त्यसको तस्बिर खिच्छन् र फेसबुकमा पोस्ट गर्छन् । छोटोछोटा हुन्छन्, उनका कविता ।

हस्तलिखित कविता नै उनको ब्रान्ड बनिसक्यो । यसरी पोस्ट गर्नुमा एउटा कारण छ । कोभिड-१९ सुरु भएसँगै उनले कविता पोस्ट गर्न थाले । अप्ठेरो समयमा जनबोली बोल्ने प्लेटफर्मका रूपमा फेसबुकको सदुपयोग गरे ।

त्यतिबेला उनलाई मोबाइल फोनमा नेपाली

टाइप गर्न आउँदैनथ्यो ।

'मलाई त मोबाइलमै नेपाली टाइप गर्न मिल्छ भन्ने पनि थाहा थिएन', उनी सुनाउँछन्, 'त्यसैले हस्तलिखित कविता नै पोस्ट गर्न थालेको हुँ । बिस्तारै यही नै पहिचान बन्यो ।

केही समयपछि उनलाई साथी धीरेन्द्र प्रेमर्षिले युनिकोडमा टाइप गर्न सिकाइदिए ।

सबैलाई आफ्ना कुरा सुनाउन मन लाग्छ । सर्जकहरूलाई त भन् धेरै पाठकमाफमा पुग्ने लोभ हुन्छ । उनमा पनि त्यो लोभ छ । सिरकभित्री बसेर कविता लेख्छन् र पाठकमा समर्पण गर्छन् ।

'पाठकहरू कविता कुरेर बस्छन् । मलाई पनि त नशा लागिस्को, उनी खुलेर भन्छन्, 'त्यसैले हरेक दिन केही न केही पोस्ट गर्छु ।

उनको प्रहारबाट धेरै मान्छे चिढिएका छन् । तर, तिनले प्रत्यक्ष धम्की दिन सक्दैनन् ।

भेरो व्यक्तिगत स्वार्थ केही छैन । म कसैलाई बोकेर हिँड्दिन, उनी निर्धक्क भन्छन्,

भेरो देशमा-  
पुसिसले समातेपछि युन-  
गरीबलाई-  
हल्कासाँझ हल्लेर हिरासतमा लान्छन् ।  
घनीलाई-  
सम्बन्ध-समा हल्लेर अस्पतालमा लान्छन् ।  
घनीलाई-  
युन लगेको अस्पतालमा उपचार  
डाक्टर र नर्सले गर्दैनन्,  
वकिल र नेताले गर्दन् !!

कोही मार्क्स बेच्छन्  
कोही लेनिन जान बेच्छन् ।  
कोही माओ बेच्छन्  
कोही वीपी, ज्ञानेश्वर बेच्छन् ।  
कोही बेच्छन् पुष्पलाई  
कोही राजा बेच्छन् ।  
बेच्छन् मदन मण्डारी कोही  
शहीद, सबैले साम्रा बेच्छन् ।  
जसले जे बेचे पनि  
हामी हातहतौ किन्छौं ।  
पाँच वर्षको लागि हामी आफूलाई  
एक ढाक मासुमात्रमा बेचिदिन्छौं !!

देश बनाउन  
अरु केही गरिदिनु पर्दैन  
केवल एउटा काम गरिदिएर पुग्छ ।  
प्रष्टाचारीलाई-  
डोजरले उठाएर जेल भरिदिएर पुग्छ !!

'मलाई हप्काउन सक्ने कोही छैन ।'

बेथितिविरुद्ध उनले औला टड्याउन थालेको धेरै वर्ष भैसक्यो । उनी सर्वसाधारणका बिचमा चिनिएको भने विसं. २०६२/२०६३ सालको आन्दोलनताका हो ।

त्यतिबेला राजा ज्ञानेन्द्र शाहका विरुद्धमा खरो कविता वाचन गरेर उनी लोकप्रिय बने । उनको त्यो चर्चित कविता थियो :

ऊ फाट बे-चमा बसेर पढ्यो  
अहिले सखासमा छ ।  
ऊ लासट बे-चमा बसेर पढ्यो  
अहिले सखासमा छ ।  
प्रसंगा बस्नका लागि बे-च शिएन  
मुईमा बसेर पढे,  
त्यसैले-म  
अहिले पनि मुईमा छु !!

ए हरिया मकै पोल्ने दिदी  
पैसा नलिनोस्,  
एउटा मकै पोल्ने दिनोस् ।  
ए भरिया दाइ  
मोकै बसेर दिनोस् एक दिनको कमाइ ।  
हेनोस्-  
रिटारर राष्ट्रपतिले  
खान, लाउन पाउनुभएन भनेर  
रिटारर प्रधानमन्त्री चन्दा माग्दै हुनुहुन्छ !!

मेरा बा नेता हुनुभएको भए  
शेषपढिको अंशब-साम्रा  
म पनि नेता हुन पाउँथेँ ।  
के गर्थेँ,  
मेरा बा नेता हुनुभएन, शहीद हुनुभयो ।  
म शहीदको सन्तान  
बाको अंश खोजेँ भने मैले  
अंशब-सको नियम अनुसार  
म नेता हुन पाउँदिन  
शहीद हुन पाउँछु !!

पैंतिस-पैंतिस वर्षसम्म देश खाँदा पनि  
खान-नपुगेर भगडा गर्ने भोकाहरूलाई  
लौ खाओ भनेर  
सम्सदको सिलिङमा डोरीले  
एक-एक मुख लोप्या भु-डाइदिन  
मन दैन तपाईंलाई ?!

पर्दा बेग्लै झ्याल उही

खोपडी बेग्लै ख्याल उही

जिब्रो बेग्लै न्याल उही

छाला बेग्लै स्याल उही

सत्र साल भाग दुई !

सुरुसुरुका दिनमा ७ दलको कार्यक्रममा खासै मान्छे हुँदैनथे । तर, नागरिक अगुवाहरू देवेन्द्रराज पाण्डे, कृष्ण पहाडी, अर्जुन पराजुली, श्रवण मुकारुड, खगेन्द्र सङ्ग्रोलाहरूका भाषण, कविता र गीतले सबैलाई जुरुक्कै उचात्थ्यो ।

वास्तविक जनआन्दोलनको माहौल बनाउने नायकहरू भनेका नागरिक अगुवाहरू नै हुन् ।

मुलुकमा गणतन्त्र भित्र्याउन ठुलो आशा र उत्साहका साथ सबैजना आन्दोलनमा होमिए । गणतन्त्र आयो । तर एउटा राजा पर्योकेको त यहाँ सयौं राजा जन्मिए । त्यसैले न नागरिक खुसी छन्, न अर्जुन पराजुलीहरू ।

चेतना भरिएदेखि नै देश बन्ला भन्दाभन्दै बुढो भइयो, उनको छाती भत्कती पोलेको छ, दिनदिनै हजारौं युवा विदेसिँदै छन् । देश चुहिँदैचुहिँदै गएको छ ।

पुरस्कार भनेको आफनालाई दिने हो । आफनाले लिने हो । त्यो आफू- नजिकको पनि हुनसक्छ टाढाको पनि हुनसक्छ । ससुराली जाँडको- माथि जाँडको पनि हुनसक्छ । त्यो आफू- चिनिको पनि हुनसक्छ नचिनिको पनि हुनसक्छ । अरुको कुरा काट्टै-काट्टै बाटोमा मर्निस्वाक सँगै हिँडेको पनि हुनसक्छ । त्यो आफू- हल्केलामा फुरीँ माइँदै-माइँदै मदिरा-रवाकमा सँगै मिडेको पनि हुनसक्छ ।	अर्जुन पराजुली
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------

उसको-  
पाटी कम्पुनिभट छ ।  
सिद्धान्त साम्यवाद छ ।  
भण्डा हँसिया-हत्तौटा छ ।  
नाम कमरेड छ ।  
नमस्ते मुखे ठडाउने छ ।  
छोको मार्क्सवाद पढाउने छ ।  
रुद्र राष्ट्रवादी बनाउने छ ।  
भाषण देशलाई सिआपु बनाउने छ ।  
तर उसको काम  
ऊ मेचीको किनारमा उमियो भने  
गनाएर  
महाकालीको किनारलाई बेवेस् बनाउने छ !!

मुलुक समृद्धिको बाटोमा हिँड्नै पाएन ।  
‘म स्वतन्त्रता चाहने मान्छे । संसारमा  
योभन्दा राम्रो व्यवस्था अर्को छैन’, उनी दुःखी  
छन्, ‘गणतन्त्रपछि भुइँमान्छेको जीवनस्तर  
उकासिएन । समृद्धिको जग हाल्दै हालिएन ।  
सुशासन नहुँदा नागरिकले दुःख पायौं ।  
उनी थाकेका छैनन् । भ्रष्टहरूलाई सधैं पख्लास  
भनिरहन्छन् ।



## उर्मिलाको साथ

कवि अर्जुन पराजुलीकी जीवनसाथी हुन्,  
उर्मिला घिमिरे । उनलाई  
हास्यव्यङ्ग्य कविता मनपर्छ । आखिर  
भुइँमान्छेको वकालत गर्ने साहित्यले नै समाज  
परिवर्तनमा योगदान पुऱ्याउँछ ।

अर्जुनको निसाना सही छ । तैपनि  
उर्मिलाको मन डराइरहन्छ । वि.सं.  
२०६२/२०६३ को आन्दोलन चलिरहेका बेला  
मध्यरातमा घरमा शाही सेना आएर दुःख  
दिएको थियो । त्यतिबेला पराजुलीलाई १८  
दिन हिरासतमा राखिएको थियो ।

‘उहाँ कसैलाई बाँकी राख्नुहुन्छ । सबैलाई  
भटारो हान्नुहुन्छ’, उर्मिला भन्छिन्, ‘त्यसैले  
कसैले केही गर्ने हो कि भनेर मनमा डर  
लागिरहन्छ ।’

जीवनका उकालीओरालीमा उनीहरू  
एकअर्काको बलियो सारथी बनेका छन् ।

‘कवितामा उहाँ निकै खरो देखिनुहुन्छ’,  
उर्मिला भन्छिन्, ‘उहाँको मन नौनीजरतो  
कमलो छ । व्यावहारिक हुनुहुन्छ ।’

विगतमा उर्मिला सरकारी सेवामा  
थिइन् । जागिरबाट बिदा लिएको केही वर्ष  
भयो । अचेल उनीहरू काठमाडौँको कीर्तिपुरमा  
बस्छन् । छोराबुहारी अस्ट्रेलियामा छन् भने  
अमेरिकामा छोरीज्वाइँ । बिस वर्षको उमेरमा  
धर्मस्थली काठमाडौँकी उर्मिलासँग अर्जुनको  
विवाह भएको थियो ।

उनको वाचन कला पनि बेजोड छ ।  
उनको प्रस्तुतिले लट्टै बनाउँछ । धेरैले  
युट्युब च्यानल चलाउन सुभाएका छन् ।  
भन्छन्, ‘कीर्तिपुरमा घर बनाउँदैछु । घर  
बनिसकेपछि त्यही स्टुडियो बनाएर युट्युब  
च्यानल पनि चलाउँछु ।’

व्यङ्ग्य कविता उनको प्रमुख  
पहिचान । उनले ‘दारी कवि’ को उपमा  
पनि पाएका छन् । सधैं लामालामा दारीमा  
देखिन्छन् । फलक्क हेर्नेबित्तिकै सबैले  
चिन्छन् । धेरै वर्ष भइसक्यो उनले दारी  
पालेको । दारी पाल्नु पछाडि कुनै विशेष  
कारण नरहेको उनी बताउँछन् ।

यतिबेला उनी ६० वर्षमा हिँड्दैछन् ।  
बाँकी जीवनको लक्ष्य केके छन् त ?

‘अब बिस वर्ष बाँचिएला । मलाई  
ज्यानको माया छैन’, उनी भन्छन्,  
‘बाँचुन्जेल जो बोल्न सक्दैनन्, तिनका  
लागि बोलिरहन्छु ।’

उनले लाखौँ शुभेच्छुक कमाइसके ।  
समाजमा उनका कुरा काट्नेहरू पनि  
भेटिन्छन्, ‘अर्जुन पराजुली त कवि नै  
होइन ।’

कविताको परिभाषा के हो त ?  
‘छुन्छ कविता हुन्छ, छुँदैन कविता  
हुँदैन । सकियो’, उनको आफ्नै परिभाषा  
छ, ‘कविताको शक्तिले सुन्न बाध्य बनाउनु  
पर्छ । पढ्न बाध्य बनाउनु पर्छ ।’

त्यसो त फेसबुकमा छापिएका सबै  
कविता हुन् भनेर उनी दावा गर्दैनन् ।  
केहीकेही त उनका विचार मात्र हुन् ।  
सम्भवतः आजका दिनमा सबैभन्दा  
धेरै पढिने नेपाली कवि अर्जुन पराजुली नै  
हुन् । उनी सबैले बुझ्ने गरी लेख्छन् ।  
उनको लोकप्रियता देखेर ईर्ष्याको रापमा  
जल्नेहरूको कुरा छाडिदिऊँ ।

जनआन्दोलन जारी छ । त्यसको  
रूप मात्र फेरियो । मान्छेका मनहरू  
आन्दोलित छन् । उनी तिनलाई  
जगाइरहेका छन् । मलजल गर्दैछन् ।  
हिजो सडकमै उभिएर आन्दोलनको  
शङ्खघोष गर्थे भने आज फेसबुक  
मार्फत् । भोलि के हुन्छ, कसैलाई थाहा  
छैन । त्यसैले वर्तमानमा नायक बनेर  
बाँच्न सक्नुपर्छ । आफ्ना कवितामा  
असङ्ख्य पाठकलाई मुग्ध बनाउन सक्नु  
उनको सफलता हो ।

जनकवि अर्जुन पराजुलीलाई धेरैधेरै  
शुभकामना !

## दुःखका पहाड छिचोलेर

हिजो उनी फुटपाथमा व्यापार गर्थे ।  
आज स्कूल चलाउँदैछन् ।

दुःखैदुःखका पहाड छिचोलेर उकालो चढेका कवि  
हुन्, अर्जुन पराजुली । वि.सं. २०२० साउन ५ गते  
काभ्रेको मण्डन देउपुर नगरपालिका-१२, ज्याम्दी  
गाउँको सामान्य किसान परिवारमा जन्मेका ।

उनी कक्षा ६ देखि एस्.एल्.सी.सम्म पाँचखालको  
‘सर्व मङ्गला माध्यमिक विद्यालय’मा पढे । घरबाट  
विद्यालय पुग्न करिब तीन घण्टा लाग्थ्यो । बिहानै  
निरस्केर साँझ छिप्पेपछि मात्र घरमा पुग्थे ।

बाटोमा हिँड्दाहिँड्दै पढ्थे । एस्.एल्.सी. परीक्षा  
उत्तीर्ण गरेपछि उनले लोक सेवाको जाँच दिए ।  
त्यसमा सफल भएर मध्यमाञ्चल क्षेत्रीय अदालतमा  
‘डिट्ठा’ बने ।

सानैदेखि विद्रोही स्वाभाव थियो । जागिरको  
वातावरणमा रमाएनन् । त्यसैले करिब एक दशकपछि  
राजीनामा दिए । त्यतिबेला उनी सुब्बा भइसकेका  
थिए ।

स्थायी सरकारी जागिर छाडेर उनी काठमाडौँका  
सडक किनारामा सामान बेच्न थाले । टोपी, मोजा,  
गन्जी, पत्रिका आदि । केही समयपछि भाइहरूलाई  
फुटपाथ व्यापार जिम्मा दिए । अनि गार्मेन्ट  
कारखानामा एकाउन्टेन्ट बने ।

उनमा सानैदेखि हास्यव्यङ्ग्य चेत थियो । उनले  
‘भुँडीपुराण’ भन्ने टट्टौली पत्रिका छापेर बेचे । ‘फु  
मन्तर’ नामक पत्रिका पनि चलाए । साथीहरू विश्वेश्वर  
कट्टेल र आनन्दराम पौडेलसँगको सहकार्यमा केही  
समय ‘हालचाल दैनिक’ पत्रिका पनि प्रकाशन गरे ।

उनी ‘सिस्नुपानी नेपाल’का संस्थापकमध्ये एक  
हुन् । वि.सं. २०५५ सालमा अर्जुन पराजुली, लक्ष्मण  
गाम्नागे, धीरेन्द्र प्रेमर्षि, नरनाथ लुइँटेल, थरेन्द्र  
बराल, देवी घिमिरे, टड्क आचार्य, चट्याङ मास्टर  
आदि मिलेर स्थापना गरेको यो संस्थाले बेलाबेलामा  
हास्यव्यङ्ग्य कार्यक्रम गर्छ ।

समयसँगै उनले ‘भुँडीपुराण पब्लिकेसन’ दर्ता  
गरे । अचेल उनका भाइहरू पब्लिकेसन चलाउँछन् ।  
उनी चाहिँ एउटा विद्यालयमा खटिन्छन् ।

काठमाडौँको थापागाउँमा वि.सं. २०६२  
सालदेखि टड्क आचार्य, रामप्रसाद ज्ञवालीलगायत  
साथीहरूसँगको साभेदारीमा ‘पाठशाला’ स्कूल चलाउँदै  
आएका छन् । बागडोलमा पनि यसको शाखा छ ।

बाँच्नका लागि स्कूल खोलेका हौं, उनी भन्छन्,  
‘गुणस्तरीय शिक्षा दिने प्रयास गरेका छौं । हामीले  
पढाएका विद्यार्थीको प्रगति देख्दा खुसी लाग्छ ।’

# चौध रूपैयाँको विकास



## ■ मुराहरी पराजुली

सरकारी बजेटले हामीलाई एक करदाताका रूपमा चिनेको हुन्छ । हामीले बजेटबाट केही न केही अपेक्षा गरेका हुन्छौं । बनाउनेहरूले पनि नागरिकको हिततर्फ बजेट लक्षित छ भन्छन् । उनीहरूले दाबी गरेजस्तै बजेट देश र जनताको हितमा हुन्छ त ? यही विषयमा यहाँ चर्चा गरिएको छ ।

इतिहास हेर्ने हो भने सन १२१५ मा बेलायतमा राजाको मनपरीलाई रोक्ने गरी भएको सम्झौता (म्याग्ना कार्टा) मा करसम्बन्धी कुरा परेको थियो । राजाले जथाभावी कर उठाउने र मनलाग्दी दण्डसजाय गर्न थालेपछि प्रतिरोधमा उठेको आन्दोलन मत्थर पार्न उक्त सम्झौता भएको थियो । सम्झौताले जनताको सहमति बिना कर उठाउन नपाइने सिद्धान्त स्थापित गर्‍यो ।

सन १७८७ को अमेरिकी संविधानमा कांग्रेसलाई 'सरकारी थैली'को आकार निर्धारण गर्ने अधिकार दिइएको छ । आज सबै मुलुकमा सरकारले वर्षभरिमा गर्ने आम्दानी तथा खर्चको विवरण तयार गर्छन् । अर्थात्, वार्षिक योजना बनाएर मात्रै आम्दानी र खर्च गर्ने चलन छ ।

बजेटले सुरुमा आर्थिक कागजातहरू भएको फोलालाई बुझाउँथ्यो । बजेटको अवधारणा १८औं शताब्दीमा बेलायतबाटै चर्चामा आएको हो । त्यसबेला अर्थमन्त्रीले संसदमा वार्षिक वित्तीय विवरण पेस गर्दा छालाको फोलाबाट कागजात निकालेर पढ्थे । पछि संसारभर नक्कल गरियो ।

हाम्रो चासो बजेटका विषयवस्तु कस्तो हुनुपर्छ भन्ने हो । कल्याणकारी राज्य र केन्सियन अर्थशास्त्रलाई पछ्याउनेहरू बढी सरकारको भूमिका खोज्छन् । यसो गर्दा बजेटको आकार ठूलो हुन्छ । उदारवादीहरू सीमित सरकारको पक्षमा हुन्छन् र मितव्ययी बन्नुपर्छ, खर्च घटाउनु पर्छ भन्छन् ।

हाम्रोमा पहिले राज्यको कोष र शासकको थैली भिन्न थिएन । राणाशासन रहँदासम्म त्यो प्रथा कायम थियो । शासकको इच्छाअनुसार कर उठाइन्थ्यो र उनीहरूकै स्वार्थमा खर्च गरिन्थ्यो ।

वि.सं. २००८ मा तत्कालीन अर्थमन्त्री सुवर्ण शम्शेरले मुलुककै पहिलो बजेट प्रस्तुत गरेका

थिए । त्यो बजेटको सुरुवाती वाक्य यस्तो थियो, 'दाजुभाइ तथा दिदीबहिनी, आज तपाईंहरूसँग जुन विषयमा केही भन्न लागेको छु, सो नेपालको निम्ति नवीन भए तापनि सारा जनताको निम्ति साह्रै नै चाखलाग्दो र मार्मिक छ ।'

उनले भनेभै बजेट जनताको चासोको विषय हो । बाहिर प्रकट गरे पनि, नगरे पनि प्रत्येक नागरिकका मनमा प्रश्न हुन्छ, कर तिरेबापत सरकारले मलाई के दिन्छ ?

जनताको प्रश्नलाई व्यावहारिक रूपमै जवाफ दिन सक्ने बजेट नै राम्रो हो । तर बजेटले कहिल्यै पनि जनतालाई सन्तुष्ट बनाउन सकेको छैन । बजेटमा थुप्रै कमजोरी हुन्छन्, बजेटका आफ्नै सीमितता हुन्छन् । शासक जतिसुकै असल भए पनि बजेटका कमजोरीलाई नामेट पार्न सक्दैन । कागजमा राम्रै बजेट बनेको अवस्थामा पनि बाह्य कारणहरूले कार्यान्वयन फितलो हुँदा जनता असन्तुष्ट भइरहन्छन् ।

कर उठाउने सरकार र कर तिर्ने जनताबीच कुनै व्यापारी र ग्राहकको जस्तो सोभ्रो सम्बन्ध हुँदैन । पसलमा गई निश्चित मूल्य तिरेर निश्चित परिमाण, तौल, आकार वा गुणस्तरको सामान पाएजस्तो सरकारलाई कर तिरेर सुविधा पाइँदैन ।

कर तिर्नु प्रत्येक नागरिकको कर्तव्य हो भनिन्छ । सामान्यतया कर तिरेपछि व्यक्तिलाई राज्यको नागरिक मानिन्छ । यद्यपि सबै करदाता नागरिक हुँदैनन् । करदातालाई राज्यले शान्ति, सुव्यवस्था तथा न्याय प्रदान गर्नुपर्छ ।

जनताले तिर्नुपर्ने प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष धेरै प्रकारका कर हुन्छन् । भन्सार, अन्तः शुल्क, मूल्य अभिवृद्धि कर अप्रत्यक्ष कर हुन् । धनीगरिब सबैले समान दरमा तिर्नुपर्ने भएकाले अप्रत्यक्ष कर अन्यायी देखिन्छ । उदाहरणका लागि पेट्रोलमा धनीगरिब सबैले समान दरमा कर तिर्नुपर्छ । हाम्रो सरकारको राजस्वको मुख्य स्रोत अप्रत्यक्ष कर हो ।

सम्पत्ति तथा आयकर जस्ता प्रत्यक्ष करलाई न्यायोचित र प्रगतिशील मानिन्छ । हाम्रो कर राजस्वमा प्रत्यक्ष करको हिस्सा असाध्यै कम छ । यस हिसाबमा हाम्रो बजेट अन्यायी हो ।

आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को बजेट प्रस्तुत गर्दा अर्थमन्त्री वर्षमान पुनले आयकरमा हेरफेर नगरेको बताएका छन् । तसर्थ व्यक्तिगत नागरिकले आम्दानीअनुसार न्यूनतम १ प्रतिशतदेखि १०, २०, ३०, ३६ प्रतिशत र अधिकतम ३९ प्रतिशतसम्म कर तिर्नुपर्छ ।



अर्कोतर्फ तपाईं उद्योगव्यापार गर्नुहुन्छ भने व्यवसायको प्रकृतिअनुसार संस्थाको आयमा १२.५ प्रतिशतदेखि ३० प्रतिशतसम्म कर तिर्नुपर्छ ।

आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को लागि प्रस्तुत १८ खर्ब ६० अर्ब रूपैयाँको बजेटमा १२ खर्ब ४० अर्ब रूपैयाँ करबाट उठाउने भनिएको छ । यसरी उठाइएको रकम के मा खर्च हुन्छ त ?

हामीले बजेटलाई देश विकास गर्ने कागजका रूपमा बुझेका हुन्छौं । करदाताबाट सङ्कलित रकमलाई सरकारले बजेटमार्फत् शिक्षा, स्वास्थ्य, सडक, बिजुली, पानी, कृषिलगायतका पूर्वाधारमा खर्च गर्छ भन्ने विश्वास गर्छौं । सरकारले पनि त्यस्तै दाबी गर्छ ।

तर, बजेटको अधिकांश रकम सरकारले ती काममा खर्च गर्दैन । पछिल्लो ५ वर्षको बजेट हेर्ने हो भने सरकारले खर्च गर्ने प्रत्येक सयमा ८० रूपैयाँ राजनीतिक तथा प्रशासनिक पदाधिकारी (मन्त्री, सांसद, अरु जनप्रतिनिधिहरू, कर्मचारी, शिक्षक, प्रहरी, सेना) को तलब भत्ता र ऋणको सावॉब्याज तिर्नमा खर्च हुन्छ ।

हामीले बुझ्ने गरेको विकासका लागि सयमा

**विकासका लागि सयमा २० रूपैयाँभन्दा कम छुट्याइएको हुन्छ । त्यो पनि औसतमा ७० प्रतिशत मात्र खर्च हुन्छ ।**

२० रूपैयाँभन्दा कम छुट्याइएको हुन्छ । यसरी छुट्याइएको २० रूपैयाँमा पनि औसतमा ७० प्रतिशत (१४ रूपैयाँ) मात्र खर्च हुन्छ । त्यसरी १४ रूपैयाँ खर्च भएको कामको गुणस्तर दिक्कलाग्दो आउँछ ।

यसरी जनताले सय रूपैयाँ कर तिर्दा १४ रूपैयाँभन्दा कमको विकास पाउँछन् । सरकारी बजेटबाट धेरै अपेक्षा गरेका करदाताले थोरै मात्र पाउँछन् । त्यो थोरै उपलब्धि पनि गुणस्तरयुक्त हुँदैन, दिगो हुँदैन । किनभने सरकारी बजेट व्यक्तिगत खर्चजस्तो जतनले गरिँदैन ।

मुलुकका शासक तथा प्रशासक मान्छे नै हुन्छन् । उनीहरूको ज्ञान, सीप, क्षमता, लोभलाच, इच्छाआकांक्षा सामान्य नागरिककै जस्तो हुन्छ । त्यसैले अरुको पैसा खर्च गर्दा मान्छेले जुन लापबाही गर्छन्, बजेट परिचालन गर्नेले त्यही गर्ने गरेको देखिन्छ ।

# दीपेन्द्रका ६ छक्काको कथा

**वि**श्व क्रिकेटका कीर्तिमानमा नेपाली खेलाडीहरूका लागि अब कुनै नौलो रहेन। धेरै नेपाली खेलाडीले आफ्नो नाममा विभिन्न कीर्तिमान राखेका छन्। त्यसमा दीपेन्द्रसिंह ऐरी केही फरक छन्। उनले दुई यस्ता कीर्तिमान बनाएका छन्, जुन कसैले उछिन्नेवाला छैन।

चीनको हाङघउमा गत वर्ष भएको उन्नाइसौं एसियाली खेलकुदमा दीपेन्द्रले ट्वान्टी-ट्वान्टी अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटमा सबैभन्दा छिटो अर्धशतक बनाउने कीर्तिमान बनाएका थिए। उनले मङ्गोलियाविरुद्ध ९ बलमै अर्धशतक बनाएका थिए। उनको अर्धशतक अपराजित कीर्तिमानमा दर्ज भयो। योभन्दा छिटो अर्धशतक कसैले बनाउन सक्दैनन्। यसअघि भारतका युवराज सिंहले १२ बलमा अर्धशतक बनाएको कीर्तिमानलाई दीपेन्द्रले उछिनेका थिए।

अप्रिल २०२४ मा ओमानमा भएको एसीसी ट्वान्टी-ट्वान्टी प्रिमियर कप क्रिकेटमा कतारविरुद्ध दीपेन्द्रले एकै ओभरमा लगातार छ छक्का प्रहार गरे। मस्कटस्थित अल अमेरातमा उनले कतारका बलर कामरान खानको अन्तिम ओभरको सबै बलमा छक्का प्रहार गरेका थिए। योसँगै दीपेन्द्र अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटमा एकै ओभरमा लगातार ६ छक्का प्रहार गर्ने कुल पाँचौं र ट्वान्टी-ट्वान्टी अन्तर्राष्ट्रियका तेस्रो खेलाडी बने।

यसअघि दक्षिण अफ्रिकाका हर्सेल गिब्सले सन् २००७ को एकदिवसीय विश्वकपमा नेदरल्यान्ड्सका डान भान बुङ्गोलाई वेस्ट इन्डिजको बेसटेरेमा र भारतका युवराज सिंहले सन् २००७ को ट्वान्टी-२० विश्वकपमा इङ्ल्यान्डका स्टुवार्ट ब्रोर्डलाई दक्षिण अफ्रिका डर्बनमा एकै ओभरको सबै ६ बलमा छक्का प्रहार गरेका थिए। वेस्ट इन्डिजका किङ्गन पोल्डले २०२१ मा श्रीलङ्काका अकिला धनञ्जयको ओभरमा र अमेरिकाका जसकरण



## पहिलो छक्का

कामरानले अन्तिम ओभरमा फालेको पहिलो बलमा स्पिड कम थियो। दीपेन्द्रले लड अन र डिप मिड विकेटको माथिबाट विशाल छक्का प्रहार गर्दै अन्तिम ओभरमा कामरानको स्वागत गरेका थिए।



## दोस्रो छक्का

कामरानले फालेको दोस्रो बल अफ स्टम्पको झन्डै वाइडको लाइनसँगै रहेको थियो। महेन्द्रसिंह धोनीको हेलिकप्टर स्टाइलमा दीपेन्द्रले त्यसलाई डिप प्वाइन्ट र डिप ब्याक प्वाइन्टको माथिबाट अर्को ठुलो छक्का प्रहार गरेका थिए।

मलहोत्राले २०२१ मै पपुवा न्यु गिनीका गौडी टोकाको एकै ओभरमा लगातार ६ छक्का प्रहार गरेका थिए। संयोग के थियो भने अमेरिकाका जसकरण र दीपेन्द्रले एकै मैदानमा एकै ओभरमा लगातार ६ छक्का प्रहार गरेका थिए, त्यो पनि अन्तिम ओभरमै। युवराज सिंह र हर्सेल

गिब्सले एकै ओभरमा ६ छक्का प्रहार गरेको कीर्तिमान बारे दीपेन्द्र जानकार थिए, अन्य दुईको बारेमा भने उनले आफूले लगातार ६ छक्का प्रहार गरेपछि थाहा पाएका थिए।

दीपेन्द्रले लगातार ६ बलमा छक्का प्रहार गरेको यो पहिलो भने होइन। चीनको

### तेस्रो छक्का

तेस्रो बल निकै सर्ट थियो । दीपेन्द्रले ब्याट घुमाएर प्रहार गरे पनि बल लड् अनको क्षेत्रबाट माथि गएको थियो । नजिकका फिल्डरसामु बल बाउन्ड्री लाइन बाहिर गएको हेर्नु बाहेक अर्को विकल्प थिएन ।



### चौथो छक्का

अफ स्टम्प बाहिर रहेको बललाई दीपेन्द्रले कभरको माथि छक्का प्रहार गरेका थिए । यसपछि भने आफू विश्व कीर्तिमानतर्फ उन्मुख भएको दीपेन्द्रले जनाए । यही छक्कासँगै उनले आफ्नो अर्धशतक पूरा गरेका थिए ।



### पाँचौं छक्का

उनले डिप स्वचायर लेगमाथि प्रहार गरेको छक्का सँगै रहेको ओमान क्रिकेट एकेडेमीको मैदानको बिच भागमा पुगेको थियो ।



हाङ्गउमा गत वर्ष भएको १९ औं एसियाली खेलकुदमा दीपेन्द्रले मङ्गोलियाविरुद्ध दुई ओभरमा लगाएर लगातार ६ छक्का प्रहार गरेका थिए । एकै ओभरमा दीपेन्द्रले ६ छक्का प्रहार गरेको भने यो पहिलो पटक हो । कतारविरुद्ध

अन्तिम ओभरको खेल आउनुअघि दीपेन्द्र १५ बलमा २८ रन बनाएर खेलिरहेका थिए । बिस्फोट ब्याटिङपछि १९ बलमै अर्धशतक पूरा गरेका दीपेन्द्र २१ बलमा अविजित ६४ रन बनाई अविजित रहे । चौथो बलपछि आफू ६ छक्काका

### दीपेन्द्रका महत्त्वपूर्ण उपलब्धि

- दीपेन्द्रले २०२२ मा पपुवा न्यु गिनीविरुद्ध एकदिवसीयमा र मलेसियाविरुद्ध ट्वान्टी-ट्वान्टी अन्तर्राष्ट्रियमा शतक बनाएका थिए, ६ दिनको अन्तरमा ।
- ट्वान्टी- ट्वान्टी अन्तर्राष्ट्रियमा नेपालबाट सबैभन्दा बढी रन बनाउने पनि दीपेन्द्र नै हुन् ।
- ९ बलको अर्धशतक ।

### छैटौं छक्का

फुल लेन्थ बललाई दीपेन्द्रले लड् अनमाथिबाट अर्को लामो छक्का प्रहार गरेका थिए ।



लागि गएको दीपेन्द्रले जनाएका थिए ।

कामरान आफ्नो दोस्रो ओभर लिएर अन्तिममा बलिङ गर्न आएका थिए । १८ औं ओभरमा पनि उनी विपद् परेको अवस्थामा बलिङ गर्न आएका थिए । अमिर फारुक दुई बल फालेर घाइते भएपछि कामरानले सो ओभरको बाँकी चार बल फालेका थिए । त्यसमा उनले ६ रन मात्र दिएका थिए । मध्यम गतिको बलिङ गर्ने कामरान 'पार्ट टाइमर' बलर थिए, त्यसैले उनलाई अन्तिम ओभर बलिङ गर्न दिने निर्णय जोखिमपूर्ण थियो । तर एकै ओभरमा लगातार ६ छक्का प्रहार निकै दुर्लभ हो । कुनै ब्याटरले पनि उसले चाहेर एकै ओभरमा ६ छक्का प्रहार गर्न सक्दैन । दीपेन्द्र त्यो दिन फरक मुडमा थिए । दीपेन्द्रको उपनाम 'टाइगर' हो । साँच्चै भन्ने हो भने त्यो दिन दीपेन्द्र गर्जिएर ब्याटिङ गरेका थिए ।

# डिजिटल कुण्डली

■ ज्योतिष मनोज गजुरेल

## के हो डिजिटल कुण्डली ?

तपाईंको सोसल मिडिया एकाउन्ट तपाईंको डिजिटल कुण्डली हो । बरु ज्योतिष कुण्डलीमा गोलमाल होला, मेरो डिजिटल कुण्डली फेल खाँदैन । फ्रेन्डलिस्ट हेरेर प्रेमसम्बन्ध बुझ्न सकिन्छ । स्युचुअल फ्रेन्ड हेरेर वैवाहिक सम्बन्ध बताउन सकिन्छ । शब्दचयन पढेर ज्ञानको गहिराइ जान्न सकिन्छ । प्रोफाइल पिक्चर हेरेर अन्तर्मनको कथाव्यथा पढ्न सकिन्छ ।

## कसरी हेरिन्छ ?

टिकटक लाइभमा कति बस्छ ? फेसबुकमा के पोस्ट हान्छ ? इन्स्टामा कस्तो कमेन्ट लेख्छ ? एक्समा कति लाइक, सस्क्राइब गर्छ ? यी सबैको डिजिटल विश्लेषण गरेर कुण्डली तयार पारिन्छ । आउनुहोस्, आफ्नो डिजिटल कुण्डली आफै हेर्नुहोस् ।

## ग्रह, दोष र दशा

जो हप्तैपिच्छे प्रोफाइल पिक्चर चेन्ज गर्छ, उसमा असन्तुष्टि एकदमै बलियो हुन्छ । उसलाई आफ्नो फोटो मात्र होइन, अनुहार पनि मन पर्दैन । त्यसैगरी जो व्यक्तिका एकभन्दा बढी एकाउन्ट हुन्छन्, तिनको परिवारमा कलह सलहले सताउँछ । भैंडास पोख्न लाइभ बस्नेको लाइफ सधैं गन्जागोल हुन्छ । कमेन्टमा फोहोर लेख्नेको आँला जुनसुकै बेला कुहिन्छ । गाली मात्र गर्नेहरूको लाइफ सधैं चुहिन्छ ।

## कसलाई कस्तो दशाले दुःख दिन्छ ?

जो व्यक्ति घण्टैपिच्छे पोस्ट गर्छ, उसको प्रथम भावमा सधैं घन्टे ग्रहको प्रभाव रहन्छ । घन्टे ग्रहले चन्द्रमा नीचा पार्दछ । निचा चन्द्रमाले मनलाई अस्थिर, विचारलाई अराजक र विवेकलाई बन्धक बनाउँछ । यो ग्रहदोष भएकाहरू दिनमा १२ पटक नयाँ स्टोरी हाल्छन् । २४ पटक फिड अपडेट गर्छन् । यिनीहरू रूपमा खुसी र सारमा सधैं दुःखी हुन्छन् ।

## लाइक, कमेन्ट र भाव

जो लाइक र कमेन्टका लागि मात्र पोस्ट गर्छ, उसको द्वितीय भावमा लोभको ग्रह बसेको हुन्छ । लोभले सोसललाई मान्ने पाछ । मान्नेले मिडियालाई थाड्ने बनाउँछ ।

नेगेटिभ कमेन्ट आए डिप्रेसनमा जाने, पोजेटिभ कमेन्ट आए मेनिक हुने मनोरोग देखिन सक्छ । यो दशाबाट मुक्त

हुन लाइक र डिस्लाइकको नशा त्याग्नुपर्छ । एटेन्सन सिकिङ यसको मुख्य समस्या हो ।

## तृतीय भाव

तृतीय भाव कमजोर भएकाहरू आफू केही लेख्दैनन्, अरुको पोस्टमा कमेन्ट गरेर बस्दछन् । यिनीहरूको तर्क ग्रह एकदमै बलियो हुन्छ । यही बलको आधारमा सबैतिर कमेन्ट गर्न पुग्दछन् । यिनीहरू संवादप्रिय हुन्छन् । अरुका पोस्टमा तर्क गर्न मन पराउँछन् । आफ्नो पोस्ट गर्न चाहिँ सधैं तर्किन्छन् ।

## ग्रह उचो हुने युजरहरू

भावुक ग्रह उचो भएका मानिसहरू आफ्ना नितान्त निजी कुराहरू बढो इजिली सोसल मिडियामा सेयर गर्छन् । यिनीहरू छोप्यलाई पनि गोप्य राख्न सक्दैनन् । स्वतन्त्रताको सीमा नबुझ्दा कहिलेकाहीँ आफै नाङ्गिन्छन् । यिनीहरूको भावुकता देखेर भाव पनि अभावमा पर्दछ । भावविह्वल हुन्छ ।

## पञ्चम भाव र पोस्ट

पञ्चम भाव बलियो भएका युजरहरूको स्वभावमा पञ्चलाइनको अभाव हुन्छ । यति लामालामा पोस्ट लेख्छन् कि पढ्नेलाई पनि निन्द्रा ग्रहले सताउँछ । यिनीहरू आफ्नो सफलताको कथा कथन खुब जान्दछन् । सूर्य बलियो भएको हुनाले यिनका पोस्टहरू निकै हट हुन्छन् । मूलधारबाट हटेर भिन्दै सोच आउने भएकाले हट भएका हुन् ।

## अग्निग्रहका फेसबुकहरू

जसको षष्ठ भाव बलियो हुन्छ, उसका पोस्टहरू आलोचनात्मक हुन्छन् । विरोध र आलोचना उनीहरूको ग्रहमै टाँसिएको हुन्छ । उभिन्डे ग्रह भएका यस्ता युजरहरू सूर्यमा पानी देख्छन् । चन्द्रमामा आगो देख्छन् । यिनका पोस्टहरूले समाजमा आगो लगाउने खतरा रहिरहन्छ ।

## ग्रुप र बीजमन्त्र

सप्तम भाव निकै राम्रो अवस्था हो । यिनीहरूको मैत्री ग्रह निकै राम्रो हुन्छ । फ्रेन्ड रिक्वेस्ट यिनको बीजमन्त्र हो । साथी बनाउनु, ग्रुप क्रियट गर्नु, ब्लड डोनेसन आयोजना गर्नु यिनीहरूको मुख्य भाव हो । यही भाव भएकाहरू नै सोसल मिडियामा मैत्री र समन्वयको बीज क्रियट गर्छन् ।



### टिकटक लाइभको रहस्य

जो व्यक्ति कहिलेकाहीँ मात्रै लाइभ आउँछ, उसको अस्टम भाव रहस्यमय हुन्छ । उसका सबै पोस्ट रहस्यमयी हुन्छन् । यिनीहरू गहिरा र गम्भीर कुराहरू सेयर गर्न मन पराउँछन् । तर, ती कुराहरूको भाव त्यति नै गहिरो हुन्छ, जति गहिरो सगरमाथा छ ।

### ज्ञान र गुगलबाबा

जो व्यक्ति आफ्नो सोसल मिडियामा अनुभव र ज्ञान बाँड्छ, उसको नवम भावमा अज्ञानको महासागर हुन्छ । किनकि सोसल मिडियामा प्रदर्शन गरिने ज्ञान अरुको दिमाग भुट्न मात्र काम दिन्छ, आफूलाई चाहिएको बेला अरूसँग माग्नुपर्ने हुन्छ । यिनीहरू संसारलाई शिक्षित र प्रेरित गर्न मन पराउँछन्, आफू स्वयम् भने गुगलबाबाको भर पर्दछन् ।

### सोसल मिडिया र पितृदोष

दशम भाव कमजोर भएकाहरू सोसल मिडियामा भगडा

गर्न तगडा हुन्छन् । यिनहरूमा काण्ड घटाउने कला हुन्छ । काल्पनिक ईस्यु क्रियट गरेर भाइरल बन्नु यिनको जन्मजात गुण हो । अरुलाई विवादमा फसाएर आफू हाँसेर बस्नु यिनको पितृदोष हो । पितृदोषबाट मुक्त हुनका लागि प्रत्येक शुक्रबार मात्र सोसल मिडिया चलाउनुपर्छ ।

### कपी पेस्ट र बुद्धिस्थान

जो अरुको पोस्ट कपी पेस्ट गर्दछ, त्यसको बुद्धिस्थानमा भ्रष्टासुरको बास हुन्छ । भ्रष्टासुरले चोरमतिको विकास गर्छ । सिर्जनशीलता मार्छ । अध्ययनअनुसन्धानमा खडेरी पर्छ । ज्ञानको स्थानमा भ्रमको ग्रह बस्दछ ।

### अन्त्यमा,

सोसल मिडियाको उपयोगले हाम्रो व्यक्तित्व दर्साउँछ । मनोविज्ञान बुझाउँछ । हाम्रो पोस्ट, लाइक, कमेन्ट र सेयरले हाम्रो सोसल मिडिया कुण्डलीको ग्रहनक्षत्र सबै निर्धारण गर्छ । त्यसैले आफ्नो सोसल मिडियालाई सम्यक् तरिकाले उपयोग गरौं । हरि ओम् तत्सत् ।

# राजनीतिकर्मीको पहिलो उडान

हवाईयात्राबाट देशविदेश गरिरहनु नेताका लागि अनौठो कुरा होइन । तर, पहिलोपटकको उडान अनुभव चाहिँ सबैका लागि स्मरणीय नै हुन्छ । बुद्ध एयरको इन्फ्लाइट म्यागेजिन 'यात्रा'सँग नेपालका केही राजनीतिकर्मीले आफ्नो पहिलो उडान अनुभव यसरी सुनाए :



## बुद्ध एयर नै सुरक्षित लाग्छ

**इन्दिरा रानामगर, उपसभामुख**

मेरो पहिलो उडान अनुभव नै बुद्ध एयरबाट सुरु भएको हो, सन् १९९६ तिर । त्यही साल नै बुद्ध एयर स्थापना भएको थियो । साह्रै चर्चामा थियो । मेरो बुबा दुर्घटना भएर प्यारालाइज्ड हुनुभएको थियो । उहाँलाई उपचार गराउन भापाबाट काठमाडौँ ल्याउने क्रममा म पहिलोपल्ट फ्लेन चढेको थिएँ । भद्रपुरदेखि काठमाडौँसम्म फ्लाइट थियो । त्यतिबेला मलाई र बुबालाई सिटबेल्ट लाउन एयरहोस्टेजले सहयोग गर्नुभएको थियो ।

त्यसपछि मैले जेलमा रहेका

बालबालिकामाथि काम गर्न थाले । त्यही क्रममा भापाको कारागार भ्रमणका क्रममा म काठमाडौँबाट बुद्ध एयर नै चढेको थिएँ । कोकोकोला र पिनट्स दिइन्थ्यो । अहिले हटेछ । फ्लेनमा दिइएको पिनट्स म आमालाई लगेर दिन्थेँ । म सधैं बुद्ध एयर नै चढ्छु, निकै सुरक्षित लाग्छ । सिनेट्सको सोसियल वर्कर भएर काम गर्दा म नेपालभर घुमिरहनु पर्थ्यो । सधैं बुद्ध एयर नै चढेँ । यतिसम्म कि धेरै बुद्ध चढेको भएर मैले फ्रिमा उड्ने अवसर पनि पाएको थिएँ । त्यतिबेला कतिपल्टसम्म याद छैन, तर निश्चित पटकसम्म लगातार उडेपछि फ्रि टिकटको अफर थियो ।

थियो । मलाई त अबदेखि जहाज नै चढ्दिन भन्ने फिल आएको थियो । त्यो लोकल फ्लेनले नेपालगन्जबाट मान्छे बोकेर आउने, फर्कदा ओखर र स्याउ बोकेर जाने सुनेको थिएँ । चढ्दा लोकल बसजस्तै लागेको थियो । साँच्चै फ्लेन चढेको अनुभूति चाहिँ २०५५ सालतिर भयो । म सांसद निर्वाचित भएपछि बुद्ध एयरबाट नेपालगन्जदेखि काठमाडौँसम्म आएको थिएँ । कानमा कपास राख्ने, सिटबेल्ट लगाउने सबै विधि थियो त्यहाँ । त्यतिबेला मैले अप्ठेरो मानेर दुइटा चकलेट मात्रै तानेको थिएँ । तर, कतिपयले मुट्याएरै चकलेट गोजीमा हालेको देखेँ । मान्छेहरूले चकलेटमा पनि कति लोभ गरेका होलान् भनेर मनमनै हाँसेको थिएँ ।



## साँच्चै फ्लेन चढेको अनुभूति चाहिँ बुद्ध एयर चढेपछि भयो

**प्रकाश ज्वाला, सांसद, नेकपा (एकीकृत समाजवादी)**

सानो छँदा आकाशमा जहाज उडेको देख्दा 'ऊ चिलगाडी आयो' भन्दै दोडिन्थ्यौँ हामी । जहाज अनौठो यातायातको साधन लाग्थ्यो, आकाशमा उड्ने चराजस्तो । ट्याक्कै मिति याद छैन तर ०३९/४० सालतिर हुनुपर्छ । एउटा कार्यक्रमको सिलसिलामा नेपालगन्जबाट डोल्पासम्म जाने क्रममा फ्लेन चढेको थिएँ । कुन एयरलाइन्स त्यो पनि याद छैन । तर, यति याद छ त्यो फ्लेन एकदमै थोत्रो थियो । सिटबेल्ट पनि थिएन । धेरै हल्लाएको थियो । त्यतिबेला जहाजमा यात्रा गर्ने यात्रुहरूको होसै उड्ने अवस्था बनेको



## दुर्घटना नहोस् भनेर भगवानलाई ढोगेको थिएँ

सिके राउत, सांसद तथा अध्यक्ष, जनमत पार्टी

जब म मधेशतिर गाउँमा थिएँ, त्यतिबेला जहाजबारे मेरो फरक धारणा थियो। जहाजमा टुलुटुला मान्छेहरू, राजा, महाराजामात्रै उड्छन् भन्ने लाग्थ्यो। विदेश जानलाई मात्रै उड्छन् भन्ने लाग्थ्यो। आफैँ पहिलोपटक फ्लेन चढेको भने सन् २००२ तिर हो। म काठमाडौँको एडभान्स कलेजमा हेड अफ डिपार्टमेन्ट थिएँ। कलेजको प्रिन्सिपल श्रीराम न्यौपानेले लाइब्रेरीका लागि पुस्तकहरू किन्न पर्ने भयो भनेर मलाई दिल्ली लिएर जानुभएको थियो। किताबहरू चिन्छु भनेर मलाई उहाँले छनौट गर्नुभएको थियो। त्यही क्रममा पहिलोपटक काठमाडौँदेखि दिल्लीसम्म म जहाज चढेको थिएँ।

मेरो पहिलो उडान अनुभव नै अन्तर्राष्ट्रिय भइदियो। तर, निकै डर लाग्थ्यो। फ्लेन दुर्घटना होला कि भन्ने महसुस भएको थियो। पहिलो मात्रै होइन, त्यसपछिका लगातार चारपाँच उडानमा पनि म डराएको थिएँ। विशेषगरी टेक अफ र ल्यान्डिङ हुने बेला डर लागेको थियो। दुर्घटना नहोस् भनेर मैले भगवानलाई ढोगेको थिएँ। खाना खाने क्रममा पनि सँगै रहेका साथीलाई फलो गर्दै खाएको थिएँ। उनले चम्चा कहाँबाट निकाल्नुहुन्छ, फलो गर्दै खाना खाएको मलाई अभैँ सम्झना छ।



## बुद्ध एयर भरपर्दो लाग्छ

सन्तोष परियार, सांसद तथा प्रमुख सचेतक, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी

म त काँठ क्षेत्रको बासिन्दा।

एस्.एल्.सी.सम्म पढ्दा त थानकोट पनि काटिएको थिएन। सन् २०१० मा मास्टर्स डिग्री गर्न फेलोसिप पाएपछि म पहिलोपटक जहाज चढेर श्रीलङ्का पुगेको थिएँ। त्यसअघि न म डमेस्टिक फ्लाइट चढेको थिएँ, न इन्टरनेसनल नै। ट्याक्कै नचढे पनि सिटबेल्ट कसरी लगाउने जस्ता आधारभूत कुराहरू थाहा थियो।



हामी त्यतिबेला यहाँबाट ७ जना गएका थियौँ। दिल्लीमा ट्रान्जिट परेको थियो। त्यतिबेला दिल्ली इमिग्रेसनमा हामीलाई अलि न्याक हानेको थियो। यात्राको दौरान समुन्द्रमाथि फ्लेन उड्दा हल्लिएको थियो। त्यतिबेला डर लागेको थिएँ। हामी राती एक बजे श्रीलङ्काको राजधानी कोलम्बो पुगेका थियौँ।

पहिलो डमेस्टिक यात्रा चाहिँ काठमाडौँदेखि भैरहवासम्म थियो। बुद्ध एयर नै चढेको थिएँ। डमेस्टिक फ्लेन हल्लिन्छ भन्ने सुनेको थिएँ तर सुरक्षित नै महसुस भयो। त्यतिबेला म अर्घाखाँचीको सेमिनारमा सहभागी हुने क्रममा भैरहवासम्म फ्लेनमा गएको थिएँ। अर्को रमाइलो कुरा, मैले आजसम्म आफ्नै पैसाबाट फ्लेनमा चढेको छैन। कामकै सिलसिलामा फ्लेन चढ्ने अवसर जुरेको छ। जे होस्, संसारको सबैभन्दा सुरक्षित यात्रा त फ्लेन नै रहेछ। तर, तबसम्म जबसम्म प्राविधिक समस्या हुँदैन। म प्रायः बुद्ध एयर चढिरहन्छु। सुरक्षाका हिसाबले भरपर्दो लाग्छ।

## फ्लेनसँग गरेको फोटोसेसन सम्झँदा हाँसो लाग्छ

निशा डाँगी, सांसद, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी

मात्रै चार वर्षअघिको कुरा। त्यतिबेला म पत्रकारिता गर्थेँ। विशेषगरी स्वास्थ्य बिटमा कलम चलाउँथे। त्यहीबेला भापामा पूर्वाञ्चल क्यान्सर अस्पतालको उद्घाटन हुँदै थियो। काठमाडौँबाट हामी ९ जना पत्रकारको टोली त्यहाँ जानुपर्ने भयो। फ्लेनमा जाने तय भयो। फ्लेन बुद्ध एयरकै थियो।

मेरो पहिलो हवाईयात्रा नै त्यहीबेला भएको थियो। मेरो घर भापा भए पनि त्यसअघि गाडीमै यात्रा गर्थेँ। फ्लेन चढ्दा केके न हुन्छ जस्तो लागेको थियो! एक किसिमको कौतूहल थियो। खासगरी घरमा मैले काठमाडौँबाट केही सामान पनि लिएर जानुपर्ने भएको थियो। त्यसैले फ्लेन चढ्नु अघिल्लो रात नै के सामान लैजान पाइन्छ, कति पाइन्छ, के लैजान पाइँदैन भनेर मैले युट्युबमा भिडियोहरू हेरेको थिए। त्यसबाट पनि फ्लेन र एयरपोर्टबारे आधारभूत ज्ञान बढुल्ले। त्यसले पनि अलि सहज बनायो। हामी ९ जनाको समूह नै भएका कारण मलाई त पिकनिक गएको जस्तो महसुस भएको थियो। फ्लेनभित्र फोटो खिच्दै, हल्ला गर्दै गएका थियौँ। काठमाडौँबाट चढ्दा ज्याकेट लाएर गएको थिएँ, ओर्लदा गर्मीले फुकाल्नु परेको थियो।

पहिलोपल्ट फ्लेन चढेर होला, ओर्लनेबित्तिकै मैले केहीबेर फ्लेनसँग फोटो सेसन गरेको थिएँ। अहिले सम्झँदा हाँसो लाग्छ। साथीहरूको हुल भएर होला, टेक अफ र ल्यान्डिङमा पनि खासै डर लागेन। युट्युबमा भिडियो हेरेकाले सिटबेल्ट लाउन पनि समस्या भएन। कार्यक्रम सकेर दुई दिनपछि हामी बुद्ध एयरमै फर्किएका थियो। फर्कदा त भन् नर्मल नै फिल भयो।





# खाने होइन त राजा आँप?

मिथिलाञ्चलमा आँपको धार्मिक र सांस्कृतिक महत्त्व पनि छ । यहाँ जन्मदेखि मृत्युपर्यन्त यसको प्रयोग हुन्छ ।



■ श्यामसुन्दर शशि

**फ** लहसुका राजा आँप हो भने आँपको राजा को ? भनेर मिथिलाञ्चलमा प्रश्नोत्तरी चल्यो । अधिकांशको जवाफ हुन्छ- मालदह । वयस्क

उमेरका मानिसको जवाफ हुन्छ- बिज्जु ।

यहाँ आँपका दुई प्रजाति पाइन्छन्- कलमी र बिज्जु । मालदह, बम्बै, कलकतिया, कृष्णभोग, आर्मपाली, मल्लिका, दसहरी, गुलाबखास, जर्दालु, फजली, सपेता, चौसा, निलम, चौरिया, केरबा, रोहिणी आदि छिटो पाक्ने अनि ठुला दाना भएका आँप कलमी हुन् । यसको विरुवा

कलमी गरेर अर्थात् वैज्ञानिक विधिबाट उत्पादन गरिन्छ ।

आँपको गेडा रोपेपछि उमेरको स्थानीय प्रजातिलाई बिज्जु भनिन्छ । यस प्रजातिका आँपका रूख ठुला हुन्छन् । जसको प्रयोग काठ र दाउराको रूपमा गरिन्छ । यसबाट उत्पादन पनि बढी हुन्छ । यसका दाना साना तर रसिला





र स्वादिला हुन्छन् । स्वास्थ्यका लागि पनि उत्तम मानिन्छ । बिज्जु प्रजातिको नामकरण यसको आकार र स्वादको हिसाबले फरकफरक गरिएको हुन्छ । जस्तै : लडुवा, चिनिया, बरबरिया, निमुवा, भेम्हा आदि ।

आँपको जीवनचक्रबारे मैथिलीमा एउटा लोकोक्ति छ, 'माघ गुजरे, फागुन मजरे, चैत लिए टिकोला । वैशाखमे कोषा आ जेठ-अखारमे भकोसा ।' अर्थात् माघमा आँपको रूखमा टुसा पलाउँछ । फागुनमा मज्जरी (फूल) लाग्छ । चैतमा साना गिर्का (टिकोला) हुन्छ । वैशाखमा कोसा लाग्छ अनि जेठअसारमा खानयोग्य हुन्छ ।

रोहिनी जातिको आँप रोहिणी नक्षत्र अर्थात् जेठको सुरुमै पाकन थाल्छ । त्यसपछि बन्धै, फजिली, सिपिया, दसहरी, कृष्णभोग, गुलाबखास आदि पाकन सुरु हुन्छ । मालदह, कलकतिया, केरवा आदि जातिका आँप जेठअसारमा पाक भने भदैया र भेम्हा आदि जातिका आँप असारपछि तयार हुन्छन् ।

अचेल स्वास्थ्यका लागि हानिकारक केमिकल प्रयोग गरी वैशाख पहिलो सातादेखि नै बाजारमा आँप बिक्री सुरु हुन थालेको छ ।

मज्जरी पलाएपछि माघ-फागुनदेखि सुरु हुने आँपको जीवनचक्र भदौमा सम्पन्न हुन्छ । यस ६ महिनालाई आँपको सिजन भनिन्छ । कारण यहाँ पाकेको आँपमात्र खाने चलन छैन । आँपको मज्जरीको चटनी र टिकोलाको कुच्चा बनाएर खाइन्छ । दाना अलि टुला भएपछि कसौजी,

खटाई र अचार बनाएर वर्षभरि खान्छन् । आँपको खटमिठी (आँपमा चिनी वा सक्खर मिसाएर बनाइएको परिकार) मानिस स्वाद लिएर खान्छन् । पाकेको आँपबाट पनि अनेकौं परिकार बनाइन्छ । यसमा आमरस र अमौट (आँपको रस सुकाएर बनाउने परिकार) प्रमुख हुन् ।

साउनभदौमा बनाइएको अमौट वर्षभरि प्रयोग हुन्छ । मिथिलाञ्चलको प्रमुख पर्व जितियामा अमौट खाने चलन छ । अमौट, कसौजी, खटाई र अचारको प्रयोग वर्षभरि हुन्छ ।

मिथिलाञ्चलमा आँपको धार्मिक र सांस्कृतिक महत्त्व पनि छ । यहाँ जन्मदेखि मृत्युपर्यन्त यसको प्रयोग हुन्छ । पात र पल्लवको प्रयोग शुभकार्यमा कलश राख्न गरिन्छ । सुकेको काठ हवन र यज्ञमा प्रयोग हुन्छ । शव जलाउन काठलाई उत्तम मानिन्छ ।

त्यस्तै बेहुलाबेहुलीको विवाहअघि आँप र महुवाको विवाह गराउने चलन छ । जसलाई मैथिली भाषामा आममहु विवाह भनिन्छ ।

मिथिला संस्कृतिका जानकार प्राध्यापक परमेश्वर कापडी आँपलाई मिथिला संस्कृतिको सर्वाधिक लोकप्रिय रूखको संज्ञा दिन्छन्, 'आँप एउटा फल मात्र होइन, यो मिथिला संस्कृतिको प्रतीक पनि हो ।'

पुराणअनुसार शिवपार्वतीको विवाह आँपको रूखको छहारीमा भएको थियो । यो रूख स्वर्गको बगैँचाबाट नारदमुनिंले धरतीमा ल्याएका थिए । शास्त्रमा वर्णन भएका पञ्चपुष्प अर्थात्

पाँच फूलमध्ये चम्पा, शमी, कमल, कनेरसँगै आँप पनि एक हो ।

मिथिलाञ्चलमा आँपको बगैँचा, पोखरी र इनार भएको परिवारलाई प्रतिष्ठित मानिन्छ । संस्कृतिविद् प्रा. परमेश्वर कापडीका अनुसार पहिलापहिला पोखरी, इनार र बगैँचा नभएको परिवारमा वैवाहिक सम्बन्ध जोड्न समेत मान्दैनथे ।

धनुषामा अचेल ४ हजार हेक्टरमा आँप खेती हुन्छ । तीमध्ये २ हजार ३ सय हेक्टरमा आँप उत्पादन हुन्छ । आँप खेतीमा करिब १० हजार किसान संलग्न छन् ।

बटेश्वर गाउँपालिका, गणेशमान चारनाथ नगरपालिका, मिथिला नगरपालिका र धनुषधाम नगरपालिकामा व्यावसायिक आँप खेती हुन्छ भने धनुषाका लगभग सम्पूर्ण गाउँमा आँपको बगैँचा छ । यहाँबाट उत्पादित आँप हेटौँडा, बुटवल, नारायणघाट तथा काठमाडौँलगायतका सहरमा बिक्री हुन्छ ।

मिथिलाञ्चलको माटो र वातावरण आँपमैत्री छ । उत्पादन भएको वर्ष सस्तोमा बिक्री हुने अनि कम उत्पादन भएको वर्ष बाहिरबाट आयात गर्नुपर्ने अवस्था छ । कोल्डस्टोर नहुँदा यहाँका किसान सस्तोमा बिक्री गर्न बाध्य हुन्छन् । सरकारले शीत भण्डार, कृषि सडक तथा बिक्री वितरणमा सहजीकरण गर्न सके नेपाल आँप उत्पादनमा आत्मनिर्भर हुनसक्छ ।



# पहिरन गाँजाको

गाँजाको रेसाबाट बनाइएका कपडा स्वास्थ्यवर्द्धक मानिन्छ । सुदूरपश्चिमका गणेश ऐडीले काठमाडौंमा सञ्चालन गरेको 'फरेस्ट्री हेमप ब्याग उद्योग'का उत्पादन नेपालको कोसेलीका रूपमा विश्वका ७१ देशमा बिक्री हुँदै आएको छ ।

**भि**रपाखामा आफैं उम्रने गाँजा एक प्रकारको जडीबुटी हो । यसबाट धेरै किसिमका औषधी बनाइने आयुर्वेदमा उल्लेख छ । गाँजाको तेलले मालिस गर्दा शरीरको दुखाइ पनि कम गर्छ ।

गाँजाको रेसाबाट बनाइने कपडा पनि स्वास्थ्यवर्द्धक मानिन्छ । यस्ता कपडा लगाउँदा शरीरमा इन्फेक्सन हुँदैन । गर्मीमा शीतल हुन्छ भने जाडोमा न्यानो । यसले पसिना सोस्छ । शरीर गनाउँदैन । त्यसैले विकसित देशमा यस्ता कपडाको माग बढ्दो छ ।

नेपालमा भने गाँजा प्रतिबन्धित छ । हिप्पी युगमा अमेरिकी सरकारको दबाबका कारण संयुक्त राष्ट्रसंघको 'सिङ्गल कन्भेन्सन अन नार्कोटिक ड्रग्स, १९६१' मा हस्ताक्षर गर्न नेपाल बाध्य बन्यो । अनि लागुऔषध नियन्त्रण ऐन, २०३३ जारी गरी गाँजालाई लागुऔषधको दर्जामा राखियो ।

सन् २०२० मा राष्ट्रसंघले गाँजालाई औषधीय गुण भएको वनस्पति मान्दै 'हानिकारक समूह'बाट हटाइसक्यो । यतिबेला नेपालमा गाँजाको खेती, प्रशोधन, बिक्रीवितरण र उपभोगलाई कानुनी मान्यता दिने विषयमा बहस चलिरहेको छ । सरकारले पनि भर्खरै औषधीय प्रयोजनका लागि गाँजाको व्यावसायिक उत्पादन खुला गर्ने घोषणा गरेको छ । त्यसका लागि कानुन बनाउन भने बाँकी छ ।

एक अध्ययनअनुसार नेपालमा ११ प्रजातिका गाँजा पाइन्छ । गाउँघरमा सदियौंदेखि गाँजाको रेसाबाट कपडा बनाउँदै गरेको पाइन्छ । सहरी भेकमा पनि गाँजाबाट कपडा बनाउने केही उद्योग छन् । गाँजा तथा भाडका





रेसाबाट बनाइने कपडा सुतीको भन्दा टिकाउ र सस्तो पनि हुन्छ ।

यस्तै कपडा उत्पादन गर्ने अगुवा हुन्, गणेश ऐडी । उनले २०५२ सालबाट व्यवसाय सुरु गरेका । वि.सं. २०६४ मा उद्योग दर्ता गरे । त्यसको नाम हो, फरेस्ट्री हेमप ब्याग उद्योग ।

पहाडी भेगका गाँजाको रेसा र कटन धागोबाट बनाइएका कपडाबाट उनी विभिन्न सामान बनाउँछन् । सामूहिक रूपमा जङ्गलबाट गाँजा टिपेर ल्याइन्छ । त्यसबाट रेसा निकालिन्छ । त्यस्तो रेसालाई धागो बनाएर



काठमाडौं ल्याइन्छ । अनि कारखानामा कपडाको रूप दिइन्छ ।

त्यही कपडाबाट ब्याग, कोट, चप्पल, जुता, ह्याट, मोजा, वालेट, साइड ब्याग, मफलर, पाइन्ट, सर्ट, टावल, टिसर्ट, कमिज, सुरुवाल, ट्राउजर, तन्ना, गम्छा आदि बनाइन्छ ।

उनको उद्योगमा १०२ किसिमका सामान तयार हुन्छ । कोट, दौरा, सुरुवाल, मोजा, बेड सिट, ब्याग, सर्ट आदिको माग बढी छ ।



विशेषतः हातबुना कपडा धेरैले रुचाउँछन् ।

उनीहरूको उत्पादनको तिस प्रतिशत नेपालमा खपत हुन्छ भने बाँकी विदेशमा । अमेरिका, क्यानडा, बेलायत, अस्ट्रेलिया, जापान र कोरियासहित ७१ देशमा पुऱ्याइन्छ ।

उनकोमा प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष गरी ११४ जनाले रोजगारी पाएका छन् । उनलाई परिवारको राम्रो सहयोग छ ।

सुदूरपश्चिमको पहाडी जिल्ला बझाङको सुनिकोटमा जन्मेहुर्केका गणेशले सुरुका दिनमा गाउँबाटै कपडा ल्याएर काठमाडौंमा बेचे । पछि आफैले उद्योग चलाए ।

उनी गाँजाका कपडा प्रवर्द्धन गर्ने अभियन्ता हुन् । उनकै नेतृत्वमा २०५७ सालमा 'राष्ट्रिय अल्लो उद्यमी संघ' गठन गरिएको थियो । आज मुलुकमा १४७ ओटा यस्ता उद्योग सञ्चालित छन् ।

आधुनिक मेसिन थपेर अझै गुणस्तरीय सामान बनाउने उनको योजना छ ।

सम्पर्क : फरेस्ट्री हेमप ब्याग उद्योग

बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं

फोन : ९८५११५१३६६, ९८६०४११६९९



**हामीले नेपालका ५१ जिल्लाबाट गाँजाको रेसा ल्याएर कपडासहित पहिरनका विभिन्न सामान बनाउँदै आएका छौं । हाम्रो देशमा १ लाख ८० हजार हेक्टर जमिनमा जङ्गली गाँजा आफैँ उम्रिने गरेको भेटिन्छ । तर, करिब २० प्रतिशत मात्र उपयोग भइरहेको छ । बाँकी त्यत्तिकै खेर जान्छ । सरकारले हालैको बजेट भाषण मार्फत् औषधीय प्रयोजनका लागि गाँजाको व्यावसायिक उत्पादन खुला गर्ने घोषणा गरेको छ । अब वातावरण सहज बन्छ कि !**

■ गणेश ऐडी, उद्यमी



# जीवन बुझ्न भेडीखर्क !

उच्च पहाडी तथा हिमाली  
पर्यावरणका जीवन्त साक्षी  
हुन्, भेडीगोठालाहरु ।





## ■ सुरवीन्द्र के पुन

उच्च पहाडी  
तथा हिमाली  
पर्यावरणका

जीवन्त साक्षी हुन्,

भेडीगोठालाहरु । ग्रीष्म, वर्षा र शरद उनीहरूले  
सबैभन्दा रुचाउने सिजन । यी सिजनमा उनीहरू  
बढी व्यस्त र चलायमान हुन्छन् । दुग्धजन्य  
उत्पादनदेखि भेडा बेच्नेसम्मको कारोबार यो  
समयमा धेरै हुन्छ । ग्रीष्मको यासाँ सिजनले गर्दा  
भेडाको भाउ बढ्ने गर्छ । यासाँ  
सङ्कलकहरूबाट मासुका लागि धेरै भेडाको माग  
हुने समय हो यो ।

जसरी यासाँ सिजन निखिँदै जान्छ, उसैगरी



गोठालाहस्को नगद आयआर्जनको क्रम पनि घट्दै जान्छ । यासाँ सडकलकहरु गाउँ फर्कंदै गर्दा उनीहरु भने एकलोदुक्लो महसुस गर्छन् । असार अर्थात् वर्षात्को सिजन लागेपछि त भन् खर्कमा गोठालाहरु मात्र रहन्छन् । मानवीय चहलपहलका दृष्टिले पाटन नै लगभग सुनसान बन्दछ । यसबेला उनीहरूलाई घरपरिवारको सम्भनाले बेस्सरी सताउँछ । किशोर र अविवाहित युवावयका गोठालाहरु त भन् आफ्ना मनपरेका युवती भनौं या प्रेमिकाको स्मरणमा भोक, तिर्खा, दुःख सबै बिर्सन्छन् । उनीहरूमा एकतर्फी मायाप्रेम अझ गढेर बस्छ । उनीहरु यो बेला सुखदुःखका सुस्केरा मात्र हाँदैनन्, बाँसुरीको कारुणिक धुन बजाउन लालायित

हुन्छन् । प्रकृतिसँगको सामीप्यमा उनीहरु आफूलाई भुल्ने कोसिस गर्छन् ।

वर्षा सिजनमा उनीहरूका छिटफुट पाहुना भनेका जडीबुटी सडकलकहरु हुन् । पाहुना आउँदा गोठालाहरु खुसी देखिन्छन् । जडीबुटी सडकलकहरु अधिकांश महिला हुन्छन् । सँगसँगै भातभान्छा बनाई खाँदा यिनीहरूलाई रमाइलो लाग्छ ।

पाहुनाहरूले घरबाट ल्याएका खान्की गोठमा चाख्न पाउँदा गोठालाहरु दङ्ग हुन्छन् भने पाहुनाहरु दूध, दही कुराउनी, खिरलगायतका दुग्धजन्य परिकार खान पाउँदा खुसी हुन्छन् । बुकी घाँस खाएका भेडाको दुधको स्वादको के बयान गर्नु र ! कलकल बग्ने लेकाली

**सामान्यदेखि जटिलतर्फ  
मोडिरेहेको मानवीय  
जीवनको उल्टो चक्रलाई  
कसरी सुल्टो बनाउने भन्ने  
भेउ नपाएका आजका  
आधुनिक मान्छेलाई  
भेडीखर्कहरु जीवन  
बुझ्ने-बुझाउने प्राकृतिक  
पाठशाला हुन् ।**



खोलामा भरिएको पानीको घुट्कोसँगै दही वा घिउसँग ढिँडो चोबल्दै खानुको मज्जा नै बेग्लै । कलकलाउँदो खोलानाला, भरभर्राउँदो भरना, गुडगुडाउँदो दह, रङ्गीबिरङ्गी लेकाली भुइँफूल, क्षणक्षणमा फेरिरहने हुस्सु र कुहिराको चलायमान आकृति, हरिया-सुनौला देखिने बुकी घाँसले लपक्कै छोपेका लेकाली पाटनका बिच आफूलाई भुलाउँदा स्वर्गीय आनन्दको आभास पाउँछन् ।

ताजा महीको घुट्को लिँदै हाबुला ओढेर भेडा चराउँदाको जस्तो स्फूर्ति अरु कुनै काममा नहोला । दकिँएको वर्षाबीच घुमको घुम्टो लाएर दुहुना भेडाको पहिचान गर्नु र त्यही भेडालाई





यो मेरो आत्माले दिँदै दिएन, १४ वर्षको उमेरदेखि रूकुमपूर्वको सुन्दह लेकमा भेडीगोठालो भई बाउबाजेको बिँडो सम्हालेका ६३ वर्षीय लालसाइ पुन आफ्नो भेडीखर्कको जीवनलाई एकतमासले स्मरण गर्दै भन्छन्, 'जीवनको विश्राम पनि यसै लेकमा होओस् भन्ने मेरो कामना छ । भेडापालन जस्तो निर्दोष र छलछामरहित कर्म यो संसारमा अरु कुनै पनि पेसा नभएको उनको ठम्याइ छ । त्यसैले भेडापालन पेसा आफ्नै दरसन्तानमा पुस्तान्तर होओस् भन्ने उनको धोको छ । छोरानातिले यो पेसालाई अवहेलना पो गर्ने हुन् कि भन्ने चिन्ताले उनलाई बेस्सरी पोलेको छ । पुस्तौँदेखिको बिउको जोगाड राखेका भेडाको पुस्तासँगको उकालीओराली उनका लागि सामान्य दैनिकी हो । यस पेसाबाट उनले सिङ्गो परिवारको गुजारा चलाएका मात्र छैनन्, पुर्ख्यौली परम्परालाई निरन्तरता दिएका छन् । अनि, स्थानीय अर्थ संस्कृतिलाई जीवन्त पनि राखेकै छन् ।

सामान्यदेखि जटिलतर्फ मोडिरहेको मानवीय जीवनको उल्टो चक्रलाई कसरी सुल्टो बनाउने भन्ने भेउ नपाएका आजका आधुनिक मान्छेलाई भेडीखर्कहरू जीवन बुझ्ने-बुझाउने प्राकृतिक पाठशाला हुन् । भनिन्छ, प्रकृति र संस्कृतिको सामाज्यस्यमा नै जीवनको सौन्दर्य लुकेको हुन्छ ।

कञ्चन भरना र खुला पाटनमा सङ्गो हृदय र खुलस्त मनका गोठालाहरूको दिनचर्या अनुसरणयोग्य छ । रिसराग, वैश्रभाव, ईर्ष्या भन्ने कुरा कुन राक्षसको दुष्कर्म हो भन्ने कुरा गोठालाहरूलाई कुनै सरोकारको विषय भएन । उनीहरू वास्तवमा हामीले ठम्याउने नसकेको सुखी र खुसी जीवनका सद्भावनादूत हुन् । रूकुमपूर्वको पुपाल सुन्दहमा मात्र नभई सोलुको ओलाङ्चुङला, दोलखाको सैलुङ, मुस्ताङको कोरला, म्याग्दीको खोप्रा, डोल्पाको ठाँगे, हुम्लाको लिमी, दार्चुलाको टिङ्कर भन्ज्याङ यी यावत् पाटनमा पुग्दा पनि यस्तै महसुस हुन्छ ।

समाएर दुहुनुको कष्टसाध्य दैनिकीहरू पनि निकै फिक्का लाग्छन् । त्यो पवित्र भूमिमा सबै दुःखदर्दहरू मलिन लाग्छन् । पाटनको त्यो खुला परिवेशमा आफूलाई खुलै मनले उभ्याएर हेर्दा यस्तो आनन्ददयी भूमि कमै भेटिएला जस्तो लाग्छ ।

सहरीकरणले गाउँलाई लपेट्दै आइरहँदा आजका आधुनिक मान्छेहरू यी र यस्तै खर्कहरूमा आनन्द खोज्न लेक उक्लिनै गरेका छन् । छोटा र मझौला बिदाको दिनलाई सदुपयोग गर्न र आजका थकित मान्छे बौरिनका लागि प्रकृतिको काखमा लुकामारी खेल्न यस्तै लेकाली भूमिको

काखमा उक्लिनै गरेका छन् । जसरी आजको सहरिया मान्छे आफ्नो डिभाइसहरूलाई चार्ज गर्न बिजुलीको प्रयोग गर्दछ, उसैगरी त्यही धपेडी नै धपेडीको सहरमा वाक्कदिकक भएका मानिस स्वाभाविकै स्ममा सादगी जीवनको खोजी गर्न गोठालाहरूको शरणमा पुगिरहेका भेटिन्छन् । यस्तो आनन्दको खोजी गर्ने क्रम भन्भन् बढ्दो छ । तिनका लागि यी गोठ र खर्कहरू चार्जिङ स्टेसन सरह बनेका छन् । यहाँ जैविक विविधता र पारिस्थितिक प्रणालीलाई नजिकबाट नियाल्ने अवसर मिल्छ ।

कोलाहल र कचिङ्गलमा बसिरहन मलाई





# डा. जीवन क्षेत्रीका प्रिय ५ पुस्तक

स्वाभिमानको घुम्तो ओढेर विवेकी र कर्मठ बन्दै मानव सेवामा समर्पित एउटा नाम हो, डा. जीवन क्षेत्री । चितवनको नारायणी सामुदायिक अस्पतालमा कार्यरत उनी लेखकका रूपमा समेत परिचित छन् । चिकित्सा क्षेत्र संवेदनशील क्षेत्र पनि हो, जहाँका दृश्यले मनभित्र अनेक प्रश्न उब्जाउँछन् । देशमा एकातिर शासकको ताण्डव नृत्य चलिरहेको छ, अर्कोतिर उनीजस्ता कर्मठ मनहरु पोखिरहेका छन्, विभिन्न पत्रपत्रिकामा आफ्ना भावना ।

## ■ हेमन्त विवश

**बा** गलुङको दुर्गम गाउँमा जन्मेका उनको बाल्यकाल उतै बित्यो । विगतमा पढाइ सँगसँगै खेलकुद र कृषिमा पनि उनी उत्तिकै तल्लीन रहे । युनिभर्सल कलेज अफ मेडिकल साइन्स, भैरहवाबाट एमबिबिएस र शिक्षण अस्पताल महाराजगञ्जबाट एमडी गरेका उनी प्याथोलोजिस्ट अर्थात् रोगहरुका विशेषज्ञ हुन् ।

वि.सं. २०७० देखि डा. गोविन्द केसीको स्वास्थ्य तथा मेडिकल शिक्षा क्षेत्र सुधार अभियानमा आबद्ध उनी सत्य र नैतिकतालाई अँगाली ऊर्जावान जिन्दगी बिताइरहेका छन् । जिउने क्रममा हरेकको जिन्दगीमा देखापरिरहेका हुन्छन् भाव, अभाव, दुःख, पीडा, प्राप्ति, अप्राप्ति आदि । हरेकको विगत सम्बन्धित बनिदिन्छन् । पितापुर्खाले नुनतेल ल्याउन महिनौ लगाएर यात्रा गरेको गोरेटोको कथा छुट्टै थियो । त्यही गोरेटोमा एकलै यात्रागरी उनले लेखे 'नुनतेल' नामक पुस्तक ।

वि.सं. २०५८ चैत ७ गते सङ्कटकालीन समयमा प्रहरीले हिरासतमा पुऱ्याई रामधुलाई गरेको सम्बन्धित उनी, 'सङ्कटकालीन अन्धकार उत्कर्षमा थियो । मानिसहरु चुट्कीका भरमा अपहरणमा पर्ने, मारिन्थे ।

चितवनमा हामी पढ्न डेरा गरीबसेको चोकनेरै माओवादीले मसाल जुलुस निकालेलगत्तै प्रहरी आई हामीलाई समाते र हिरासतमा पुऱ्याई दुई रातसम्म रामधुलाई गरे । तीन दिनपछि निस्के पनि बसेर दिसा गर्न भन्डै एक हप्ता लागेको थियो, थड्थिलो भएका मांसपेशी अररो बनेर बस्न नमिल्ने भएकोले ।

उनी घुमफिर गर्न रुचाउँछन् । देशभित्र घुम्न मन लागेका ठाउँ हुन्, लोमन्थाङ, बडीमालिका, गोक्यो, चुम भ्याली, डोल्पा, मुस्ताङ पदमार्ग आदि । उनी घुमफिरमा कथा खोज्न रुचाउँछन् । मानिस र ठाउँका कथा । वनस्पति र प्राणीका । विकास र विनाशका ।

घुमफिरलाई अवसरका रूपमा लिने उनी भन्छन्, 'लामालामा पोडकास्ट वा वृत्तचित्र शृङ्खला सुन्न पनि म घुमफिर गर्छु । मानिसहरु कामबाट दिक्क भएर घुमफिरमा जान्छन् तर मेरा निम्ति यात्राजस्तो बौद्धिक कर्मका लागि फलदायी अवसर अरु हुँदैन । मेरो पुस्तक 'नुनतेल' बाउबाजेले नुन र मटितेल बोक्ने गरेको मार्ग पछ्याउँदै बागलुङदेखि गुल्मी र पाल्पा हुँदै बुटवलसम्म गरेको एकल यात्राको परिणाम हो ।

इतिहासबारे नयाँ कुरा सिकाउने र मानवीय भावना र संवेदनालाई फरक कोणबाट देखाउने पुस्तक पढ्न मन पराउँछन् उनी । भन्छन्,

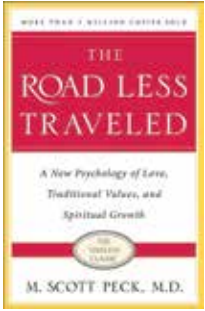
‘मभिन्न साहित्य लेखने हुटहुटी चिकित्सामा लाग्ने योजनाभन्दा धेरै पुरानो हो । सम्भवतः आफू वरपरको संसार बुझ्न किताबले पुन्याउने सहयोगकै कारण म साहित्यमा लागेको हुँ ।’

पछिल्लो समय सेतोपाटी अनलाइनमा देखापरिहन्छन् उनी । उसो त फ्रिलान्सरका रूपमा विभिन्न पत्रपत्रिकामा लेखिरहेकै हुन्छन् । उनको लेखाई प्रभावशाली छ ।

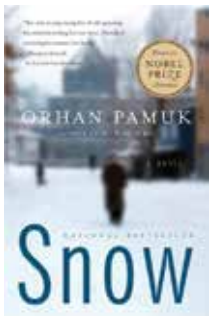
जीवनका कष्टकर र आरामदायी सबै क्षणहरूका लागि आभारी रहेको बताउने उनका रूचिका विषय भन्नु नै राम्रा पुस्तक पढ्नु, लेख्नु, असल सिनेमा हेर्नु, पोडकास्ट सुन्नु, नयाँ ठाउँमा घुम्नु, मानिसलाई ‘भेगन’ भोजनको महत्त्व बताउनु, टेबलटेनिस र पौडी खेल्नु र साइकल चलाउनु हुन् । यात्रामा बयर, ऐसेलु, तिजुलगायत फलफूल चाख्न रुचाउने उनी नुनरहित वा कम नुन भएका सागसब्जी, कोदोको ढिँडो, हरियो नरिवलजस्ता खानेकुरा रुचाउँछन् ।

संसार बुझ्न किताबले पुन्याउने सहयोगकै कारण साहित्य उनी पठन र लेखनमा लागेका हुन् । उनले जीवनमा धेरै पुस्तक पढे । तीमध्ये उनलाई प्रभाव पारेका ५ पुस्तक उनकै शब्दमा :

### स्कट एम पेकको ‘द रोड लेस ट्राभल्ड’



मैले २०७३ मा पहिलोपल्ट यो पुस्तक पढेको थिएँ । त्यसयता मैले धेरै मानिसलाई सिफारिस गरेको छु । यो मनोचिकित्सकले लेखेको र प्रकाशन भएको धेरै वर्षपछि मात्र लोकप्रिय भएको पुस्तक हो । यसले मानिसलाई आफ्नै मन र मानसिक प्रक्रियाहरूलाई चिन्न सिकाउँछ अनि तिनका विकृतिहरूबारे दर्जनौं ‘केस स्टडी’हरू मार्फत् बुझाउँछ । खासगरी सानैदेखि व्यक्तिको मानसिक विकास कसरी हुन्छ अनि त्यस क्रममा आइपर्ने आघातहरूले कसरी उसलाई आजीवन सताउन सक्छन् भन्ने निकै गहिरो शिक्षा यसमा लेखकले दिन्छन् । बच्चाको मानसिक हुर्काइमा परिवारको भूमिका अनि समस्या आइसकेपछि मनोपारामर्शको महत्त्वबारे पनि यो किताब पढेपछि छर्लङ्ग भइन्छ । असली प्रेम के हो र के हैन भन्ने शिक्षा पनि सबैका लागि कामलाग्दो छ ।



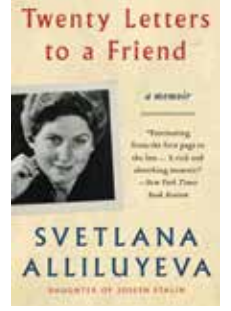
### ओहान पामुकको ‘द स्नो’

यो पुस्तक पढेको पनि दशकौं बित्यो तर त्यसका विभिन्न दृश्यहरू मेरो स्मृतिमा ताजै छन् । जस्तो कि टर्कीको एउटा सानो सहरमा पहिले भोलि बाँडिने पत्रिकामा समाचार प्रकाशित हुन्छ अनि साँफ तयहाँ लेखिएअनुसार घटनाहरू हुन्छन् । मानिसको वासनाका अन्तरकृन्तर छिचोलेर तिनलाई शब्दमा उतार्ने पामुक जतिको शक्तिशाली अर्को लेखक मैले भेटेको छैन । द स्नो र म्युजियम अफ इनोसेन्स दुवै पुस्तकहरूले पाठकलाई वासनाको अभूतपूर्व अवलोकन गराउँछन् । त्यसबाहेक प्रेम कथाहरूमा घोलेर मानिसको सामाजिक र राजनीतिक जीवनलाई पस्कने पामुकको कला पनि मलाई बेजोड लाग्छ ।

### स्वेल्लाना अलिलुएभाको ‘ट्वेन्टी लेटर्स टु अ फ्रेंड’

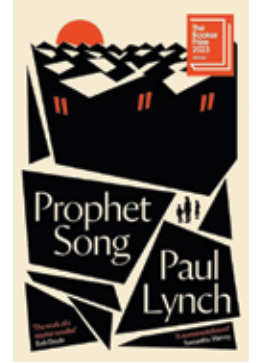
सोभियत तानाशाह जोसेफ स्टालिनकी छोरी अलिलुएभाले पिताको शासनकालमा बिताएको बन्दीजस्तो जीवनमा रहँदा साथीहरूलाई लेखेका

बीस पत्र समेटेर यो पुस्तक छापिएको हो । भारत आएका बेला सोभियत सङ्घबाट सदाका लागि भागेर अमेरिका जान दिल्लीस्थित अमेरिकी दूतावासमा शरण खोज्ने बेला उनले यही पुस्तकको पाण्डुलिपि देखाएर आफू स्टालिनकी छोरी भन्ने सिद्ध गरेकी थिइन् भनिन्छ । स्टालिन शासनको बर्बरताबारे अहिले इतिहासका अनेक पुस्तक, आलेख र वृत्तचित्र पाइन्छन् तर स्टालिनकै परिवारभित्र बसेर अलिलुएभाले देखेको जस्तो दृष्टान्त अन्यत्र पाउन गाह्रो छ । खास गरी समय बित्दै जाँदा आफ्नो देवत्वकरण भएसँगै स्टालिनमा कसरी बोलट्टीपूर्ण शङ्कालुपन र क्रूरता विकास भयो र आफ्नै परिवारका सदस्यहरूलाई समेत कसरी क्रमशः सफाया गर्दै गए भन्ने त्रासद इतिहास यसमा पढ्न पाइन्छ ।



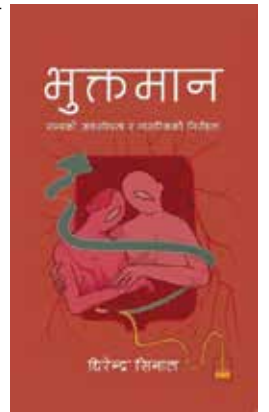
### पल लिन्चको ‘द प्रोफेट सङ्ग’

वर्ष २०२३ को बुकर पुरस्कार विजेता यो पुस्तक तानाशाही शासन हुने देशहरूको वर्तमान अनि लोकतान्त्रिक देशहरूको सम्भावित भविष्यको आख्यानत्मक दस्तावेज हो । कुनै पनि देशमा लोकतन्त्र कुण्ठित भएर तानाशाही आएपछि त्यहाँ के हुन्छ त ? संस्थाहरू कसरी धराशायी हुन्छन् ? स्वतन्त्रताहरू कसरी कुण्ठित हुन्छन् ? मानिसका दिनचर्या र प्राथमिकता कसरी फेरिन्छन् ? मानिसहरू कति सजिलै बेपत्ता हुन सक्छन् ? द्वन्द्व कति सहजै निम्तिन सक्छ ? एक सिङ्गो अध्याय बराबर एक अनुच्छेद भए पनि यो पुस्ता नपत्याउने गरी पठनीय छ । खासगरी नेपाल र भारतजस्ता देश, जहाँ धेरैलाई लाग्छ लोकतन्त्रका समस्याको हल तानाशाहीमा हुन्छ, त्यहाँ पाठ्यक्रममै राखेर पढाउनुपर्ने खालको छ यो पुस्तक ।



### धीरेन्द्र सिनालको ‘भुक्तमान’

यो पुस्तक मैले पाण्डुलिपि रूपमै पढेको हुँ । सुदूरपश्चिमको पहाडमा सापेक्षतः सम्पन्न दलित परिवारमा जन्मेको एउटा बालकले किशोरवय र युवावय हुँदै वयस्क बन्दा पाएको हन्डरठक्कर र भुक्तमानको जीवन्त दस्तावेज हो यो । जात व्यवस्था यो पुस्तकको पृष्ठभूमिमा आउँछ भने यसको मुख्य हिस्साले नेपालको स्वास्थ्य क्षेत्रको दारुण अवस्थालाई जस्ताको तस्तै उतार्छ । गम्भीर रोग लागेपछि एक सर्वसाधारण मानिस कस्तो घनचक्करमा पर्छ, उसलाई भरथेग गर्नुपर्ने स्वास्थ्य प्रणाली कति संवेदनहीन, क्रूर र नाफामुखी छ भन्ने कुरा यो पुस्तकको सुरुदेखि अन्तिमसम्म आउँछ । साथै, यसमा नेपालका उग्र राष्ट्रवादी मित्रहरूलाई पनि एउटा पाठ छ, छिमेककै भारतमा हाम्रोभन्दा धेरै जनघनत्व हुँदाहुँदै पनि र अनेक चुनौती हुँदाहुँदै त्यहाँको स्वास्थ्यप्रणाली हाम्रोभन्दा धेरै संवेदनशील र मानवीय छ ।



# डेउडा

## मन बिसाउने साङ्गीतिक चौतारी

मान्छेलाई संवेदनशील बनाएर माया, प्रेम, सद्भाव र भाइचारा झल्काउँछ, डेउडा गीतले । विगतमा डेउडा गीत खुला पाठशाला बनेका थिए । त्यतिखेर डेउडा गीतलाई मनन गरेरै पनि जिन्दगीको गोरेटो तय गर्थे मान्छेहरू । वायुवेगभै तुरुन्तै चारैतिर फैलिने डेउडा गीतका केही पङ्क्तिहरू अहिलेका महान् चिन्तकका वाणीभै जनमानसको दिमागमा डेरा हाल्दथे ।



■ हेमन्त विवश



# लो

कसाहित्यको एउटा बलियो हाँगो हो, डेउडा गीत । यसलाई स्थानगत उच्चारणका आधारमा कतै देउडा, कतै डेउडा र कतै ड्यौडागीत भनेको पाइन्छ । नेपालको सेती, महाकाली, कर्णाली र भेरीसम्म अनि भारतको कुमाउँ, गडवालतिर समेत गाइने र खेलिने(गायनसँगै नृत्य गरिने) गरिन्छ, डेउडा गीत । वनपाखातिर सुरिलो भाकामा गाइने नृत्यरहित गीतदेखि जात्रा, विवाह र चाडपर्वमा गाइने नृत्ययुक्त गीतलाई डेउडा नै भनिन्छ । भाका मात्र फरकफरक हुन्छन् ।

हिमालको काखमा, सेती, काली, कर्णाली र बुढीगङ्गाको किनारमा महाभारत लेकबाट उदारताको बिस्कुन छरेर सुन्दरताका फूलहरू फुलाई पिरतीको माला उन्न सिकाइरहने डेउडा

गीतले प्रिय बनेर हृदयमा बास मागिरहेका हुन्छन् । यस्ता गीत त्यहाँको कला, संस्कृति र सभ्यताका गराहरूमा यत्रतत्र छरिएकै छन् ।

डेउडा गीत सुखदुःखका साथी बनेका छन् । यी हाम्रो साहित्यका आधार पनि हुन् । यस्ता गीतहरू मातृभाषाका गहकिला शब्दहरूले सजिएर आत्मीयताका साथ काव्यिक अनि प्रेमिल बनिदिन्छन् ।

पुरुषपुरुष, महिलापुरुष अथवा महिलामहिला मिलेर सार्वजनिक ठाउँमा आयोजना गरी खेलिने खेल हो, डेउडा खेल ।

डेउडा गीत भाषाको सुरुवातीसँगै देखापरेको हो । सुरुका दिनमा प्राय वनजङ्गल, खोलानालातिर होस् वा कतै यात्रा गर्दा मनका वह पोख्न सजिलो माध्यम बनिदियो ।

डेउडा सुरुमा ठाडी भाकाका माध्यमबाट

देखापरेको हो । ठाडी भाकामा गाइने गीतहरू वियोग, वेदना र विरहले भरिपूर्ण हुन्छन्, जहाँ जिन्दगीको उराठपन, धोका पाएको, दिनदशा लागेको, दैवीप्रकोप जस्ता विपत्तिबाट प्रताडित भएको, जोसजौंगर सबै हराएर जिन्दगीबाट हार खाएको भाव अभिव्यक्त भएको पाइन्छ ।

समयक्रम अनुसार सुःसुः, भग्न्यौलालगायत यसका थुप्रै भेदहरू देखापर्न थाले । बिस्तारै खेलका रूपमा समेत परिणत भई सार्वजनिक स्थलमा आइपुगेको देखिन्छ । यसले व्यापकता लिएको हालको कर्णालीबाट हो । खस साम्राज्य कालका यस्ता गीत यदाकदा मात्र पाइन्थे । कल्याल कालमा डेउडा फस्टाएको पाइन्छ ।

त्यतिबेला माथिल्लो र तल्लो दुबै पङ्क्ति एकअर्कामा सम्बन्धित हुन्थे । दुबै पङ्क्तिले एउटै प्रकारको अर्थ पुष्टि गर्थे ।

हालको जसरी माथिल्लो पङ्क्ति अनुप्रास मिलाउन मात्र प्रयोगमा आउँदैन थिए । चारै पाउ मिलाएर ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, शृङ्गारिक, सामूहिक आदि विषयवस्तु उठान गरेका हुन्थे ।

चारै पाउले एउटा विषय वा एउटै कुरा बोल्ने खालका यस्ता गीत हौंसो टट्टाका क्रममा सिर्जना गरिएका सामान्यदेखि निकै ओजपूर्ण र हृदयस्पर्शी हुन्थे । यस्तो प्रयोग नाम चलेका डेउडियाले पछिसम्म पनि गरेको पाइन्छ ।

उहिल्यै सुदूरपश्चिमका ड्यौडियाहरूले समाजमा देखा परेको धनी र गरिबबिचको असमानताका गीत रचना गरे । गायक तथा सर्जक नरेन्द्र रेग्मी भन्छन्, 'त्यतिबेलाका सर्जकहरूले समाज परिवर्तनका लागि अन्याय अत्याचार विरुद्धका गीत गाए । ती गीतमा शालीनतापूर्वक समाजको यथार्थ दर्साए ।'  
**साहुको ऋण बुझाउनु भैयाज, पैचो लै तिरिजाउ मनमा सधैं शान्ति भैयाज, कागज लै चिरिजाउ**

भावार्थ : साहुको ऋणका साथै छिमेकीसँग पैचोमा लिएको अन्न समेत तिर्न सकियोस् । साहुको ऋण तिरिपछि त्यो तमसुक पनि

व्यातियोस् । पुनः केही वर्षपछि तिरिसकेको ऋणको तमसुक साहुले वा उसका सन्ततिले देखाउन नसकुन् । त्यस्तै सधैंभर मनमा शान्ति भइदेओस् ।

विगतमा समाजको यथार्थ चित्रण गर्ने खालका यस्ता थुप्रै गीतहरू रचिए । पुराना ड्यौडियाहरूले सिर्जना गरेका गीत सङ्कलन गरी गीत रेकर्ड गरेर नाम कमाएका कतिपय गायकले ती ड्यौडियाहरूको नाम नै लिएनन् ।

डेउडा गीतमा स्वतन्त्रता र समावेशीका कुरा निकै अधिदेखि चल्दै आएका हुन् । जुन विषयमा कहीकतै बहस हुन सकेन । छुवाछुतकै क्रममा पनि कुनै दलित गीताङ्गले निर्धक्कसँग डटेर प्रश्नको सामना गरेका उदाहरण छन् । जस्तै :  
**प्रश्नः आजभोलि कमाउँदो को छ मेरो खाने सेरो तँ मेरा गोठको बल्ल दर्जा राख्दै मेरो उत्तरः म तत्रा गोठको बल्ल मेरी जोइ गाई होली मेरी जोइको गहुँत गोबर हजुरलाई चाहिएली (चाहिएला)**

लोकदोहरी गीतमा जस्तै प्रश्नको जवाफ तत्काल दिनुपर्ने हुन्छ, डेउडामा पनि । तर, दोहरीका जस्ता ठाडो र आक्रामक शब्द प्रयोग

नगरेर शालीन अनि गहिरो अर्थ लाग्ने खालका शब्दहरू विम्बात्मक ढङ्गले प्रयोगमा ल्याइन्छन् ।

चर्चित डेउडेहरूलाई चाडपर्वमा गाउँगाउँबाट निम्तो आउँथ्यो । उनीहरू दिनभर र रातभर डेउडा खेल्थे । सवालजवाफ गर्थे । डेउडा खेल्न सवालजवाफ चल्न थालेपछि श्रोताहरूलाई समेत पत्तो हुँदैन, रात बितेको ।

डेउडा खेल एउटै गोलबद्ध घेरामा खेल्ने भए तापनि दुई समूहमा विभाजित हुन्छ । दुबै समूहमा एकएक जना प्रतिनिधि ड्यौडिया हुन्छन् । विगतमा ती दुबै जना प्रतिनिधि पात्रको शिरमा सेतो पगडी बाध्न लगाइन्थ्यो र छाता ओढाइन्थ्यो, जुन उनीहरूको प्रतिभाको सम्मान थियो । साथै, आमदर्शकले चिन्ने सङ्केत पनि । स्पन्दनमा आदर्श, निष्ठा र विश्वास उनेर अडिएको त्यस क्षेत्रको जनजीवन मानसपटलमा छचल्किरहन्छ ।

डेउडा कर्णाली तथा सुदूरपश्चिमेलीको सास हो । किनकि बालकदेखि वृद्धवृद्धासम्मका सासमा डेउडा मिसिएको छ । अँगालोमा बाँधिपर यसले पैतली मिलाउन लगाएको छ र जीवनका आयामले यसलाई आत्मसात् गरेका छन् ।

## अर्गानिक लोकसाहित्य

खासमा मध्य तथा सुदूरपश्चिममा गाइने र सुनिने डेउडा गीतलाई सुरुमा ड्यौणा अर्थात् डेउणा भनिन्थ्यो । उच्चारण गर्ने क्रममा बिस्तारै ड्यौणा/डेउणाबाट ड्यौडा वा डेउडा बन्न पुग्यो । जसको अर्थ डेढ पैतलीसँग सम्बन्धित छ । तर, पछिल्लो समयमा गाउँबाट सहरतिर प्रवेश गरेको त्यही ड्यौडा अर्थात् डेउडा गीत अपभ्रंश भएर डेउडा बन्न पुगेको छ । डेउडाले डेढ (एक पूरा र अर्को आधी) भन्ने अर्थ दिन्छ । ठाडी भाका गाउँदा होस् वा गोलबद्ध भएर पैतलीको चालमा खेल खेल्दा होस्, एकपटकमा पहिला पूरा पङ्क्ति लगत्तै त्यही पङ्क्तिलाई आधी गाइन्छ भने पैतलीको चाल पनि डेढ नै हुन्छ । त्यसैले भन्न सकिन्छ : वर्तुलाकार समूहमा प्रश्नोत्तर शैलीमा डेढ पैतलीको पदचालमा सन्तुलन मिलाएर समूहमा लयबद्ध ढङ्गले गाइने र खेल्ने (नृत्यसहितको) गीत डेउडा हो । यसका शब्दशब्दमा जिन्दगी र जगतका आयाम तथा आलापहरू भेटिन्छन् ।

## चोर डेउडा

राती बस्ती निदाइसकेपछि गाउँभन्दा टाढा डाँडाको खोचमा गएर केटाकेटीहरूले सवालजवाफमा उत्रिएर डेउडा खेल खेल्नु नै चोर डेउडा हो । चोरेर खेल्ने, खेल्ने ठाउँसम्म पुग्न चोर बाटो अपनाइने, प्रेमिल परिवेशले मनमुटु चोरिन बेर नलाग्ने भएकाले यसलाई चोर डेउडा भनिएको हो । अझै भन्नुपर्दा दिउँसो नै सल्लाह गरेबमोजिम कसैले चाल नपाउने गरी घरबाट निस्की रातभर डेउडा खेल्ने र बिहान उज्यालो नहुँदै बिरालोको चालमा आफ्नो घरभित्र पसिसक्ने पद्धति अपनाइने भएको हुँदा यसलाई चोर डेउडा भनियो ।

चोर डेउडा खेल्ने उचित समय भनेकै प्रायः हिउँदको बेला हुन्थ्यो । हिउँदमा जाडोको कारण समयमै सबै जना घरभित्र पसिसकेका हुन्थे ।

हिउँदमा रात पनि लामो हुने भएकाले दुक्कले दुईचार घण्टा डेउडा खेल पाउँथे । हृदयबाटै गहिरो भाव छचल्किने खालका हुन्थे, त्यतिखेर सिर्जना हुने गीत पनि ।

भोटको कोदाले ढुङ्गो कमिलाको चारो

साइ (प्रिय मान्छे) छुटाउने म रुवाउने आइग्यो धुर्बे तारो ।

## बिसनै नहुने ड्यौडियाहरू

डेउडा गीत गाउनेलाई ड्यौडिया भनिन्छ । इतिहासका पाना पल्टाउँदा धेरै प्रतिभाशाली ड्यौडिया भेटिन्छन् । जस्तै डोटीका खन्टे खड्का प्रतिभाशाली लोककवि थिए । डोटी गौडाका तत्कालीन बडाहाकिम प्रतापजंग शाहले उनलाई 'चल्ले साईंको उपाधि दिएका थिए ।

डोटीली भाषामा चल्ले साईंको अर्थ हो- आशुकवि अर्थात् डेउडा सम्राट । दुर्भाग्य उनले सिर्जना गरेका सबै गीतहरू लिखित रूपमा आउन सकेनन् । केही चर्चित गीतहरू गाउँघरतिर कहाँकतै सुनिन्छन् । जस्तै :

मोकामा बिरालो हुनु, मोकामै बाघ हुनु

गौडेभेट भएका बेला, पालुङ्गे साग हुनु

विगतका दिनमा मान्छेले वनजङ्गलमा बाँसुरीको धुनबाटै जिन्दगीका आलापहरू छरेर सन्तुष्टि बटुल्दै अभावमा पनि आनन्दको जिन्दगी जिउने कला सिकेका थिए ।

डोटीका हँस्वा, चल्ले साईं, ठगी महारा, गगनबहादुर साउद, देउराम बलायर, गङ्गाराम बलायर, धनबहादुर मल्ल, बाजुराका रत्नाकर पण्डित, अछामका भोरलख स्वार, देवानन्द तिमिल्सिना र नामसरी बभाङ्का गोविन्द डिट्ठा, बाका साउद, दलवीर सिंह, गुन्टे बुढा, गजे पुजारा, हरिमल, गोपी रावल, शङ्करलाल थापा, मानवल विष्ट, गिटु सिंह, अफिलाल सिंह, गिटे लुहार, बिर्कु कठायत, शोभान ओली, गोरे छ्यली,

मान्छेलाई संवेदनशील बनाएर माया, प्रेम, सद्भाव र भाइचारा झल्काउँछ डेउडा गीतले । डेउडा गीत खुला पाठशाला बनेका थिए । ती गीतहरूले सत्य र यथार्थसँग अँगालो कसेका थिए । सत्य र यथार्थ ग्रहण गरेर जिन्दगीलाई अगाडि बढाउनु नै शिक्षा हो । त्यतिखेर डेउडा गीतलाई मनन गरेरै पनि जिन्दगीको गोरेटो तय गर्थे मान्छेहरू । वायुवेगभै चारैतिर फैलिने डेउडा गीतका केही पङ्क्तिहरू अहिलेका महान् चिन्तक र दार्शनिकका कोटेशनजै जनमानसको दिमागमा डेरा हाल्दथे ।

पाती चढाई दर्शन गरै मालिकाका थान  
एकै सुर्जे घाम तापु छ भेट हुँनै क्यान्(किन)  
डेउडा जीवनयापनका क्रममा सदियौँदेखि  
देखापरेको एक सुन्दर पद्धति पनि हो ।

वनजङ्गलमा बाँसुरीको धुनबाटै जिन्दगीका आलापहरू छरेर सन्तुष्टि बढ्दवै अभावमा पनि आनन्दको जिन्दगी जिउने कला सिकेका थिए, त्यतिखेरका मानिसले । आज उच्च शिक्षा हासिल गरेकाहरूले त्यो मर्मलाई आत्मसात्सम्म पनि गर्न सकेका छैनन् । त्यस्तो प्रेमपूर्ण र आनन्दको जीवन जिउने कला सिक्नु त धेरै परको कुरा भइसक्यो । हिजोआज डेउडा गीतका ती गहकिला बहुअर्थ दिने शब्दहरू धातु खिइएझै खिइँदै गइरहेको महसुस हुन्छ ।

पुराना ड्यौँडियाहरू र अधिल्लो पुस्ताका केही गायकगायिकाहरूले जुन गीत रचना गरे, गाए जुन ढङ्गले उपमा प्रयोग गरे र भाव पक्षलाई सशक्त तुल्याए । त्यो स्तर दिनानुदिन खस्किँदै गएको छ । यसो हुनुका कारण मान्छे

सहरमुखी र सुविधाभोगी हुँदै जानु हो, भाषाको गहिराइ भुल्दै जानु हो, पाश्चात्य शैलीमा स्मान्तरित हुन थाल्नु आदि हुन् ।

अचेल झुमा, रूमा, सुवा, तमी जस्ता दुई चार वटा सुदूरपश्चिमी शब्दहरू मिसाएर गाइएका गीतलाई पनि डेउडा भन्न थालिएका छन् । केही मिडियाकर्मीले त सुदूरपश्चिममा बोलिने भाषालाई समेत डेउडा भाषा भन्न थालेका छन् । यसमा हामी बेलैमा सचेत हुन सकेनौं भने हामीमा पुराना दिनका गुगुल्टी(गथासो) लाग्नु सिवाय बाँकी केही रहने छैन ।

उन्नाइसौं शताब्दीका महान् चिन्तक अल्बेयर कामुले भनेभै सडकमा भिड बनेर बितिरहेको इतिहासका बिच केवल मानव हुनुको बोध हासिल भइरहनेछ । कला, संस्कृति, सम्यता र भाषा मानव अस्तित्वका पहिचान हुन् । पुर्खाको कमाइ नै हाम्रो पहिचान हो । त्यही पहिचान हाम्रो संस्कृति हो । संस्कृति, सम्यता र भाषा भएन भने जीवन नीरस बन्छ ।

बिखभन्दा बिखालु हुँदो, बचनैको आँसु  
हृदय जल्याको जलेइ म कसरी हाँसूँ ।



शेरबहादुर सिंह, धौलीजस्ता डेउडाका हस्तीहरूको दुनियाँ अर्कै थियो ।

त्यतिखेरका ड्यौँडियाहरूले भावपक्षलाई व्यञ्जना र लक्षणामा व्यक्त गर्थे । दुई पक्षबिचको सवालजवाफको भावनात्मक लहरमा सत्यता र यथार्थता समेटिएका शब्दहरूले त्यहाँ प्रयोग भएका उपमा र उपमेयहरूका माध्यमबाट हजारौं मनको हाँसो र आँसु समेट्थे । अवर्णनीय थिए ती पङ्क्तिहरू, जुन हाल गाउँघरतिर मौखिक इतिहास बनेका छन् ।

यस्ता डेउडाका हस्तीहरूमध्ये अधिकांशका सिर्जना उनीहरूसँगै गए । डेउडा गीतको इतिहासमा नछुटनुपर्ने नाम हो भागा तर उनी कहाँ जन्मिन्, कसकी छोरी हुन्, केही थाहा छैन । उनीजस्तै गाउँ डुल्दै डेउडा गाउँदै हिँड्ने महिलालाई 'फेरकल्ली' भन्ने गरिन्थ्यो । प्रायः पुरुष गायकलाई यस्तासँग सवालजवाफ गर्न हम्मेहम्मे पर्थ्यो । भावपक्षलाई ध्यानमा राखी तुरुन्तै जवाफ फर्काउने अद्भुत

क्षमता हुन्थ्यो यिनमा ।

त्यस्ता फेरकल्लीहरूले त्यस समयमा, त्यस ठाउँमा जीवनको स्वतन्त्रता उपभोग गरेका थिए । त्यस्ताको जिन्दगीको उद्देश्य भन्नु नै गाउँगर्खा घुम्दै डेउडा खेल खेल्नु र सवालजवाफमा जित हात पार्नु हुन्थ्यो । समाजमा आफूलाई उपल्लो दर्जाको ठान्नेहरू पनि यस्ता महिलाका साथै अन्य युवतीसँग चोर डेउडामा सरिक हुन्थे ।

पछिल्लो समयका मानबल विष्टलाई त बफाडमा डेउडा सम्राट् नै भनिन्थ्यो । धर्ती छोड्नु अधि उनले भनेका थिए, 'मेरो काजक्रिया नगर्दा नि हुन्छ तर सेती किनाराको बिचमा मेरो लास राखेर गोलबद्ध ढङ्गले सबै मलामीलाई डेउडा खेल खेल्न लगाउनु अनि मात्र दाहसंस्कार गर्नु । उनको अन्तिम इच्छाअनुसार नै गाउँलेहरूले करिब दुई घण्टाजति नृत्ययुक्त डेउडा गाएर दाहसंस्कार गरेछन् । सुदूरपश्चिममा चिहानमा लास राखेर डेउडा खेलेको यो नै पहिलो घटना हुनुपर्छ । यस्ता विषयमा अध्ययन हुनुपर्थ्यो, हुन सकेन ।

**पहिलापहिला डेउडा खेल्ने  
क्रममा एउटै पङ्क्ति कम्तीमा  
तीन पटकसम्म गाउने  
गरिन्थ्यो । यसको अर्थ हो  
सवालजवाफ गर्नेलाई गीत  
सिर्जना गर्न चाहिने मात्रामा  
समय उपलब्ध गराउनु ।  
पछिल्लो समयमा माथिल्लो  
पङ्क्ति अर्थात् दुई पाउ मात्र  
अनुप्रास मिलाउने हिसाबले  
प्रयोगमा आउन थाल्यो ।**

**रमानन्द आचार्य, संस्कृतिविद्**



# आरजू राइस मिल किसानलाई 'मालिक' बनाउने अभियान



नेपालीले फलाएको धानबाट गुणस्तरीय चामल उत्पादन गर्दै आएको आरजू राइस मिल किसानलाई मालिक बनाउने अभियानमा क्रियाशील छ । मिल नाफामा गएपछि उसले किसानलाई सेयर दिनेछ ।

**मो**रङ जिल्लाको बेलबारी नगरपालिका-९, डाँगीहाटमा अत्याधुनिक 'आरजू राइस मिल प्रा.लि.' सञ्चालित छ । डेढ वर्ष भयो, मिल खुलेको । यसले व्यापारीसँग होइन, किसानसँग प्रत्यक्ष सहकार्य गर्छ । उनीहरूलाई धान खेतीमा मद्दत गर्छ । उत्पादित धान आफैँ काटेर मिलसम्म ल्याउँछ । मिलमा धान पुगेको तीन दिनभित्र एकमुस्त भुक्तानी पनि दिन्छ ।

नेपाली किसानले उत्पादन गरेको धानबाट मात्र चामल बनाइन्छ । मिलसँग मोरङ र भापाका तीन हजार किसान जोडिइसके । पाँच हजार किसानसँग सहकार्य गर्ने योजना छ । पूर्ण रूपमा मिल सञ्चालन हुन ५ हजार बिघाको धान चाहिन्छ ।

यहाँ प्रिमियम मन्सुली, प्रिमियम लोकल लङ्ग्रेन, एभरेस्ट एरोमेटिक सुपर लङ्ग्रेन र लोकल जिरा मसिनो ब्रान्डका चामल उत्पादन गरिन्छ । आयातित चामलभन्दा आरजूका उत्पादन सस्तो र गुणस्तरीय भएको मिलका प्रबन्धक डा. विवेकानन्द भा. बताउँछन् ।

किसानलाई मालिक बनाउने मिलको योजना छ । मिलका कार्यकारी अध्यक्ष वीरेन्द्र बहादुर

बस्नेत भन्छन्, 'मिल नाफामा गएपछि हामी उनीहरूलाई सेयर दिएर मालिक बनाउने छौं ।' मिलले बिउ छर्नुअघि किसानसँग छलफल गर्छ । धानको न्यूनतम समर्थन मूल्य तोक्छ । बिउ, मल र औषधी खरिदमा सहयोग गर्छ । खेतीमा प्राविधिक सहयोग पनि पुऱ्याउँछ ।

मिलले विभिन्न प्रजातिका धान आफैँ परीक्षण गरिरहेको छ । उसले किसानलाई सुवासी-१ खेती गर्न प्रेरित गरेको छ । हरर बासना आउने लङ्ग्रेन धानको उत्पादन राम्रो हुन्छ । किसानले मूल्य पनि बढी पाउँछन् । त्यसैले यसमा आकर्षण बढेको छ ।

केही समय अघिसम्म कृषि बिमा गरेपछि सरकारले अनुदान दिन्थ्यो । किसानलाई रिस्क कम हुन्थ्यो । अचेल अनुदान दिँदैन । अनुदानको व्यवस्था पुनः लागु गर्नुपर्ने किसानको माग छ ।

समग्रमा गाउँमा राइस मिल खुलेसँग किसान खुसी बनेका छन् । उनीहरूले अभिभावक पाएको अनुभूति गरिरहेका छन् ।

## किसानलाई उँभो लगाउने 'सुवासी-१'

- युवराज न्यौपाने मोरङको रङ्गेली नगरपालिका-१,

जिरायतमा हाम्रो बसोबास छ । हामी हरेक वर्ष खेतबाट तीन बाली भित्र्याउँछौं । दुई बाली धान रोप्छौं । एक बाली तोरी फलाउँछौं । चैतमा रोपेर असारमा काटिनेलाई 'चैते धान' भनिन्छ भने असारमा रोपेर कात्तिक/मङ्सिरमा काटिनेलाई 'अघनी धान' । अघनीभन्दा चैते धान बढी फल्छ ।

हामीले चैतेमा १ बिघा ७ कट्टामा सुवासी-१ जातको धान रोप्छौं । अघनीमा ४ बिघामा रोप्दैछौं । पोहोर प्रतिकट्टा ४.५ मन धान फलेको थियो । यसपालि अर्धे बढी फल्ने आशा छ । अरु जातका धानबाट भन्दा सुवासीबाट फाइदा हुन्छ । पहिलो कुरा बढी फल्छ, दोस्रो मूल्य पनि राम्रो पाइन्छ ।

हाम्रो गाउँमा १३ बिघामा सुवासी-१ को खेती गरिएको छ । त्यसैले हाम्रो टोलले नयाँ नाम पाएको छ, 'सुवासी टोल' ।

धान बढी फलाउन टाइमटेबुल मिलाएर काम गर्नुपर्छ । बिउ उपचार, ब्याड राख्ने, रोप्ने र गोडमेल आदि काम ठिकठिक समयमा



जीवनसाथी गोमाका साथमा युवराज न्यौपाने ।

गर्नुपर्छ । यसलाई मलखाद बढी चाहिन्छ । अरु धानभन्दा यसको खेतीमा प्रतिबिगाहा १० हजार बढी खर्च लाग्छ । आम्दानी चाहिँ ५ गुना बढी हुन्छ ।

सिँचाइको सुविधा भएको ठाउँमा राम्रो फलछ । त्यसैले सरकारले सिँचाइ र बिजुलीको व्यवस्था मिलाइदिएमा र हामीले बेलैमा बिउ र मलखाद पाएमा उत्पादन बढ्छ ।

पुराना बिउ रोप्दा १६० दिनमा मात्र धान काटिन्थ्यो । सुवासी १२५ दिनमै काटिन्छ । हाम्रो भेकमा आरजू राइस मिल आएपछि किसानलाई सजिलो भएको छ । यसले नयाँनयाँ बिउ व्यवस्थापन गरिदिन्छ । प्राविधिकलाई खेतबारीमा नै पठाएर सहयोग गर्छ । त्यति मात्र होइन, खेतबाट धान काटेर मिलसम्म लैजान्छ । भुक्तानी पनि एकमुष्ट दिन्छ ।

हाम्रो खेतमा लहलहाएको धानबाली हेर्न छिमेकका मात्र होइन, टाढाटाढाका किसान पनि आउँछन् । उनीहरू सोध्छन्, 'कसरी फल्यो यति धेरै धान ?'

मिहिनेत गरेमा फलछ । वास्तवमा किसानलाई उँभो लगाउने धान सुवासी नै हो ।

## लागत घट्यो

- राजकुमार दंगाल



हामी भोजपुरको बोखिमबाट वि.सं. २०६० सालमा तराईमा आएका हौं । हिजोआज मोरङ जिल्लाको बेलबारी नगरपालिका-११, लक्ष्मीमार्गमा बसोबास छ । हामी किसान हौं ।

हामीले १२ कट्टामा चैते ५ जातको जिरा मसिनो रोपेका छौं । यो छिटो फल्ने धान हो । आरजू राइस मिलले मिहिनेती किसानलाई नयाँनयाँ धान रोप्न सिकाउँछ । चैते धानको उत्पादन राम्रो हुन्छ । यति जग्गामा धान काट्न मात्र पहिला २७ जना खेताला लाग्थ्यो । अहिले मिलकै मसिनले काटेर चुट्ट अनि लैजान्छ । हामीलाई सजिलो भएको छ । हाम्रो लागत पनि घट्यो ।

## भाउ राम्रो

- जयप्रसाद पोखरेल

हामी भोजपुरको कुलुङबाट वि.सं. २०४७



सालमा बेलबारी नगरपालिका-११, ज्ञानोदय टोलमा आएका हौं । खेतीपाती गरेर जीवन चलाउँछौं ।

हाम्रो परिवारले २ बिघा ३ कट्टामा सबती धान रोपेका छौं भने १६ कट्टामा सुवासी-१ । सुवासीलाई रेखदेख बढी चाहिन्छ । मिहिनेत गर्नुपर्छ । पोहोरभन्दा उत्पादन बढ्ने आशा गरेका छौं । भाउ राम्रो भएकाले आम्दानी पनि बढ्नेछ ।

## राइस मिललाई धन्यवाद !

- गोविन्द न्यौपाने

हामी धनकुटाको सहिदभूमि गाउँपालिका-६, थलथलेबाट वि.सं. २०५७ सालमा तराई भरेका हौं । तरहरामा १० वर्ष बसेपछि यहाँ (बेलबारी



जीवनसाथी इन्दिराका साथमा गोविन्द न्यौपाने

नगरपालिका-१०, जुराहामा) सरेका हौं ।

हामी किसान हौं, धान, तोरी र तरकारी खेती गर्छौं । गाईबाख्रा पाल्छौं । अचेल बजारमा लड्ग्रेन चामलको माग छ । त्यसमा पनि बास्नादार चामलको राम्रो भाउ पाइन्छ । हामीले १ बिघामा सुवासी र अर्को १ बिघामा सबती जातका धान रोपेका छौं । दुबैको उत्पादन राम्रो छ ।

## अघनीको न्यूनतम समर्थन मूल्य

धान	प्रति क्विन्टल
हर्दिनाथ-५	रु. ३२००
रामधान	रु. ३२००
हर्दिनाथ-६	रु. ३३००
सर्वती	रु. ३५००
सुवासी-१	रु. ५.०००

हामी उत्साहित छौं । बिउ उपचारमा ध्यान दिएर रोप्दा फाइदा हुन्छ ।

एकाउन्न वर्षीया आमा, श्रीमती र छोराबुहारीसँग यहाँ बस्दै आएका छौं । हामी सबै मिलेर कृषिका काम गर्छौं ।

आरजू राइस मिलले खेतमै आई धान काटेर लाने भएपछि हामीलाई धेरै सजिलो भएको छ । खेताला खोज्ने भन्भट पनि छैन । पहिलापहिला चैते धानको न्यूनतम समर्थन मूल्य तोकिँदैनथ्यो । अघनीको तोके पनि धान किन्दैनथे । आरजू राइस मिलले भने अघनी र चैते दुबैको न्यूनतम समर्थन मूल्य तोक्ने र किन्ने गरेको छ । उसले तोकेभन्दा बढी मूल्य बाहिर पाएमा बाहिरै बेच्न पनि पाइन्छ । मिललाई धन्यवाद !

एउटा आग्रह छ, मिलमा आबद्ध किसानलाई बिउसँगै मलखादको पनि व्यवस्था मिलाइदिए सजिलो हुन्थ्यो ।

## किसानको साथी

- शिवनाथ धिमाल

हामीले दुई बिघामा धान खेती गरेका छौं । सुवासी १ र हर्दिनाथ-६ जातका धान । हाम्रा लागि सुवासी नयाँ धान हो । नयाँ धान आएपछि कसरी लगाउने, कसरी मलजल गर्ने आदि विषयमा किसानलाई प्रशिक्षण दिनु आवश्यक हुन्छ । हामीलाई निरन्तर तालिम चाहिन्छ । सुवासीमा जरा कुहिने रोग लाग्दो रहेछ ।



जीवनसाथी शुकोईसँग शिवनाथ धिमाल

त्यसैले दुई पटक बिउको उपचार गरेमा यो रोग लाग्दैन ।

हामी किसानले बेलैमा बिउ, मल पायौं भने उत्पादन बढ्छ । हाम्रो गाउँ बेलबारी नगरपालिका-९, सिर्तिमान टोलमा पहिलापहिला एक बाली मात्र धान लगाइन्थ्यो । अघनी धान मात्र रोथ्यौं ।

गाउँजिकै आरजू राइस मिल आएपछि हामीले चैते धान पनि लगाउन थाल्यौं । यसरी मिल हाम्रो साथी बनेको छ ।



# ज्वज्वलपा इतुम्बहाल !

पुरातात्विक महत्त्व बोकेको काठमाडौंको इतुम्बाल आफैमा एउटा खुला सङ्ग्रहालय हो । यहाँको विहारमा सञ्चालित 'इतुम्बहा: सङ्ग्रहालय' बज्रयानी बौद्ध संस्कृति अध्ययन गर्न उपयुक्त छ ।

**का**ठमाडौंको पुरानो बजार असन नजिकै इतुम्बहालमा एउटा प्राचीन बिहार छ, 'भाष्करदेव संस्कारित केशचन्द्रकृत पारावत् महाविहार ।' काठमाडौंमा बज्रयानी बौद्धमार्गीका यस्ता २८ ओटा महाविहार छन् । तीमध्ये सबैभन्दा पुरानो इतुम्बहालकै हो, करिब १४ सय वर्षभन्दा पुरानो ।

इतुम्बहालका आजु (राजा) केशचन्द्रले आजभन्दा ९७९ वर्ष पहिला नेपाल संवत् १६५ मा यसको जीर्णोदार गरेका थिए । उनले जीर्णोद्धार मात्र गरेनन्, छाना पनि सुनले छाइदिए ।

राजा केशचन्द्रको कथा रोचक छ । यिनले तिब्बतमा व्यापार गरेर फर्कदा गुरु मापालाई सुनको भारी बोकाएर ल्याए । गुरु मापा बौद्ध धर्मका अनुयायी थिए । उनले केशचन्द्रलाई भनेछन्, 'तिमीले कमाएको पैसाले विहार पुनर्निर्माण गर ।'

उनको अनुरोध केशचन्द्रले स्विकारे । अचेल महाविहारमा दैनिक ५ पटक पूजा गरिन्छ । यहाँ शाक्यहरूको चूडाकर्म हुन्छ । हरेक वर्ष महिना दिन चल्ने गुँला पर्वमा नित्य स्वयम्भू परिक्रमा गरेर फर्कने चलन छ । बुद्ध पूर्णिमा धुमधामसँग मनाइन्छ । नाम सङ्गीति स्त्रोत पाठ पनि गरिन्छ ।

अर्को कुरा, सिकालीको १२ वर्षे जात्रामा यहाँको सुनको ढोका लगेर देवगणलाई त्यसबाट ब्रम्हटोलमा प्रवेश गराउने चलन कायमै छ । गुँला पर्वका बेलामा १५ दिनसम्म विहार हातामा राजा केशचन्द्रको मूर्ति र प्रज्ञापारमिता प्रदर्शन गरिन्छ ।

यसरी मूर्त तथा अमूर्त सम्पदाले भरिपूर्ण महाविहार आफैमा खुला सङ्ग्रहालय हो ।





भूकम्पलगायत विभिन्न कारणले जीर्ण बनेको महाविहार समयसमयमा जीर्णोदार भएको इतिहास छ । पछिल्लो पटक वि.सं. २०७५ मा पुननिर्माण पूरा भयो । त्यतिबेला यत्रतत्र छरिएका र माटोले पुरिएका करिब ५ सय सामान पहिचान गरिएको थियो ।

पुरातात्विक महत्त्वका सामान ढुकुटीमा सजाएर मात्र भएन । तिनको महत्त्व उजागर गर्न र सर्वसाधारणलाई बुझाउन सङ्ग्रहालयको अवधारणा अघि बढाइयो । त्यसैले विहारमै 'इतुम्बहाः सङ्ग्रहालय' खोलियो ।

वि.सं. २०८० साउन १३ गते सङ्ग्रहालय उद्घाटन गरियो । यो नै नेपालमा पहिलो विहार सङ्ग्रहालय भएको महाविहार संरक्षण समाजका अध्यक्ष प्रज्ञारत्न शाक्य बताउँछन् ।

सङ्ग्रहालयका तिन ओटा कक्षमा सामानहरू

हामीलाई आर्थिक अभाव छ । हामी महाविहारसहित वरपरका सम्पदाको संरक्षण एवम् प्रचारप्रसार गरेर इतुम्बहाललाई पर्यटन हब बनाउन चाहन्छौं । त्यसैले हामीलाई काठमाडौं महानगरपालिका र सरकारले सहयोग गर्नुपर्छ ।

#### ■ प्रज्ञारत्न शाक्य

अध्यक्ष, केशचन्द्र महाविहार संरक्षण समाज



सजाइएको छ । प्राचीन शिलालेख, मूर्ति, आकाश भैरवको मुकुन्डो, तोरण, पूजासामग्री, घण्ट, मुकुट, लघुचैत्य, मानापाथी, सन्दुक, थाङ्का राख्ने काठको बाकस, सुनको ढोका, काठको चैत्य, स्वर्णचैत्य, केशचन्द्र आजुको मुकुट आदि सामानहरू देख्न सकिन्छ ।

यहाँको प्रदर्शनीमा एक सय पच्चिस किसिमका सामान छन् । भण्डारमा थप ३ सय ७५ ओटा सामान छन् । सुनचाँदीले लेखिएका पुस्तक (प्रज्ञापारमिता), राजा केशचन्द्रका सचित्र वंशावलीलगायत पुरातात्विक महत्त्वका सामानहरू । आर्थिक अभावले सबै सामान प्रदर्शन गर्न नसकिएको शाक्य बताउँछन् ।

सङ्ग्रहालय बनाउन अमेरिकाको न्युयोर्कस्थित रुबिन म्युजियम आर्टले बिस हजार डलर आर्थिक सहयोग गरेको थियो । उसले आफ्नो सङ्कलनमा भएको विद्याधरको काष्ठकला पनि फिर्ता गरिदियो ।

वि.सं. २०५४ सालमा महाविहारबाट हराएको विद्याधर अर्थात् परीको मूर्ति रुबिन म्युजियममा राखिएको थियो । त्यसलाई फिर्ता ल्याएर महाविहारमा राखिएको छ । निकै सुन्दर देखिन्छ परीको कलाकृति ।

महाविहारमा अध्ययन एवम् अवलोकन गर्नलायक धेरै चिज छन् । ढुङ्गाबाट बनाइएको ३७१ वर्ष पुरानो पानीट्याङ्की छ । महाविहार परिसरमा पुराना शिलालेख र बुद्धका मूर्ति पनि छन् ।

सङ्ग्रहालय बिहान ११ बजेदेखि अपराह्न ५ बजेसम्म खुल्ला छ । शनिबार बन्द हुन्छ । प्रवेशका लागि नेपालीले ५०, सार्क मुलुकका नागरिकले १०० र अन्य देशका विदेशीले २५० रूपैयाँ तिर्नुपर्छ । यहाँ ४ जनाले रोजगारी पाएका



छन् ।

समग्रमा बौद्ध संस्कृति अध्ययन गर्न महाविहार उपयुक्त गन्तव्य बन्न सक्छ ।

सम्पर्क : इतुम्बहाः सङ्ग्रहालय  
काठमाडौं, फोन : ९८४१७६३६८३



# खानेकुरा: जाने अमृत, नजाने विष



■ डा. दिलजान मन्सुर

Internal medicine physician

सही मात्रामा र सही समयमा खान जानियो भने खानाले अमृतको काम गर्छ । खान जानिएन भने त्यही विषादी बन्छ । कति खाने भन्ने कुरामा चाहि खाना सही छ भने नजोखी, ननापी अघाउन्जेल खाए हुन्छ ।

खाना कसरी खाने भन्ने कुरामा रोग लागेका र नलागेका व्यक्तिमा फरक हुन्छ । निरोगी र बलियाको पाचाउन सक्ने जति कुरा रोगीले सक्दैन । एउटै रोग लागेको छैन र शारीरिक क्रियाकलाप पनि धेरै नै गर्ने गर्छ भने उसले कार्बोहाइड्रेड भएको खाना पनि धेरै खान सक्छ । तर मधुमेह रोग लागेकाले त्यसरी खानु हुँदैन । अफ्र मैदाको पिठोबाट बनेका र प्रशोधित खानेकुरा त सबैका लागि त्याज्य नै छ ।

कुन खानाले के असर पुऱ्याउछ भन्ने नसोची खाँदा हानिकारक हुन्छ । कलेजोमा समस्या हुनेले थोरै अल्कोहल पनि खानु हुँदैन । अलिकति मात्र त हो भनेर पिउँछ भने पनि त्यो गलत हुन्छ । यस्तै शरीरमा सुगरका मात्रा अनियन्त्रित भइसकेकाले मैदाको पिठोका खाना खानु कतिको बुद्धिमानी हुन्छ ?

सबैले बाँच्नको लागि खाने हो तर खाने कुराले कसैलाई आघात पुऱ्याउँछ भने प्रश्नचिह्न आइसकेको मान्नुपर्छ । जुन कुराले आफ्नो स्वास्थ्य भन् बिगाउँछ, त्यसलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ । जुन देशमा भातको मात्रा धेरै खाने गरिन्छ, ती देशका मान्छेमा सुगरका समस्या बढी देखिएको छ । त्यसकारण भात वा कार्बोहाइड्रेडयुक्त खाना धेरै खानेले पनि विचार पुऱ्याउनु जरुरी छ ।

प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रॉलजस्ता रोगहरू गलत खानपान र जीवनशैलीले निम्त्याउने रोगहरूमा पर्छन् । खानपान र जीवनशैली सुधार्न सके यस्ता रोगबाट जोगिन सकिन्छ । उपचाररितर लाग्नुभन्दा पहिले हामीले त्यो अवस्था नै आउन नदिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

एउटा व्यक्ति अत्यधिक मोटो छ,

शरीरमा धेरै बोसो छ र रक्तचाप उच्च छ भने जतिसुकै औषधी थपे पनि उसको पहिलो काम मोटोपन घटाउने हुनुपर्छ । प्रेसर बढ्न सक्ने विभिन्न कारणहरूमध्ये एउटा कारण धेरै मोटाउनु पनि हो । यो कुरा त उसले आफ्नै आँखाले देखेको हुन्छ । मोटोपन घटाएर समाधानका लागि आफैले कोसिस गर्न सकिने कुरा हो यो । यस्ता कुरा मनन गरेर रोकथामलाई जोड दिने कुरा नै बुद्धिमानी हुन्छ ।

एन्जाएटी, डिप्रेसनका समस्या भएका व्यक्ति रात्रि निदाएनन् भने समस्या भन् बढ्छ । यो यथार्थ बुझेर पर्याप्त मात्रामा निदाउने बानी बसाल्नु पर्छ । यस्ता आधारभूत कुराहरूमा आफैले ध्यान दिनुपर्छ, स्वस्थ जीवन बाँच्न । आफ्नो लागि के ठिक, के बेठिक हो त्यो आफैले पनि अध्ययन गर्नुपर्छ ।

प्रशोधित खानेकुराहरू हामीले आफ्नो भान्साबाट हटाउनु पर्छ ।

रिफाइन्ड र प्रोसेस गरिएका खानेकुरा हानिकारक हुन्छन् । मैदाबाट बनेका, चिनीका चास्नीमा चोपेका, जडक फुड, प्याकेटका खानेकुराहरू

सबैले स्वास्थ्य बिगाउँछ । घरमा पाकेका

दाल, भात, तरकारीजस्ता खाना खाँदा नै स्वस्थ रहन सकिन्छ । हामीले घरमै पाकेका ताजा, स्वस्थ र सन्तुलित खाना खाने बानी बसाल्नु नै श्रेयस्कर हुन्छ ।

हाम्रो शरीरलाई सन्तुलित भोजनको आवश्यकता पर्छ । खानामा प्रोटीन, फ्याट, मिनरल्स, मिटामिनहरूको मात्रा मिलेको हुनुपर्छ । यी कुराहरू विचार गरेर खान सके मात्र शरीरलाई चाहिने पोषण पुग्छ र हामी स्वस्थ बन्न सक्छौं ।

खाना के खाने, कति खाने भन्ने कुरा मान्छेको कामको प्रकृतिसँग पनि सम्बन्धित हुन्छ । कोही १० बजदेखि ५ बजेसम्म कार्यालयमा बसेर मात्र फर्किने हुन्छन् त कोही म्याराथन दौडिने खेलाडी । कसैको उद्देश्य नै बढी बिल्डिङ हुनसक्छ । कोही दिनभरि घरकै सोफामा बसेर र टिभी हेरे दिन कटाउने मान्छे पनि होलान् । खानेकुराको आवश्यकता भनेको व्यक्तिको सक्रियता र उसका क्रियाकलापमा भरपर्ने कुरा हो । निष्क्रिय व्यक्तिका तुलनामा शारीरिक व्यायाम र बढी श्रम गर्नेलाई धेरै क्यालोरी चाहिन्छ । आफूलाई फ्याट, फाइबर, मिनरल्स, मिटामिन कति चाहिन्छ आफैले बुझेर खान जान्नुपर्छ ।

सम्पर्क : ९८४००५६९६०

## स्वस्थ रहने ७ टिप्स

- निद्रा पुग्नेगरी सुत्ने** : स्वस्थ रहन निद्रालाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ । ७ देखि १० घण्टासम्म सुत्नु लाभदायी हुन्छ ।
- बिहान घाम ताप्ने** : बिहानको घाम ताप्नाले शरीरलाई चाहिने मिटामिन 'डि' को आपूर्ति हुनुका साथै राती निदाउन चाहिने मेलाटोनिन हर्मोन वृद्धिमा पनि मद्दत पुग्छ ।
- ग्याजेटको प्रयोग घटाउने** : मोबाइल, ल्यापटपलगायत इलेक्ट्रो म्याग्नेटिक रेडियसन उत्पादन गर्ने उपकरण धेरै प्रयोग गर्नु हुँदैन । यसले पिन्थेल ग्रन्थिलाई निष्क्रिय बनाउँछ । यो ग्रन्थिबाट बन्ने मेलाटोनिन हर्मोन बन्दैन र रात्रि निदाउन सकिँदैन ।
- व्यायाम गर्ने** : शारीरिक व्यायाम गर्ने र नगर्ने एउटै उमेरका दुई व्यक्तिमध्ये शारीरिक व्यायाम नगर्नेको छिटो मृत्यु हुने सम्भावना हुन्छ । शारीरिक रूपमा तन्दुरुस्त भइराख्नु पर्छ । यसैले आयु निर्धारित गर्छ ।
- भान्सामा पाकेको खाने** : अल्टा प्रोसेस गरी बनेका, मैदाबाट बनेका र प्याकेटका खानेकुरा खानु हुन्छ । आफ्नै भान्सामा पाकेका खानालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।
- चिनीजन्य खानेकुरा नखाने** : रिफाइन्ड र प्रोसेस गरिएका चिनीजन्य खानेकुरा खानुहुन्छ । यसले रोगको मुखमा पुऱ्याउँछ ।
- तनाब कम गर्ने** : तनाबले जीवनमा ठुलो असर पुऱ्याउँछ । के कारण आफूलाई तनाब भइरहेको छ, त्यसलाई बुझेर न्यूनीकरण गर्नुपर्छ । व्यायाम, योगा, हाइकिङ, माया गर्ने मान्छेलाई कुरा भन्नेजस्ता उपायबाट पनि तनाब घटाउन सकिन्छ ।

# 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](mailto:yatra@buddhaair.com). You can even let us know your experience of flying with us.



My first KTM flight to Pokhara on Seat 17. For my safety always Buddha Air | AADARSH



While flying from Kathmandu to Bhairahawa, Shayna was going through travel magazine YATRA. She was excited to see Get Featured on YATRA & asked me to click her pic as well. | DR. MANISHA NEPAL, Lecturer, Dhulikhel Hospital



Travelling to KTM from Dhangadhi | DEEPAK UPADHYAYA



Buddha air Fly No 255, Kathmandu to Dhangadhi Happy photo pose my daughter : Nirvika Thekare | Parents: Parvat Bohara



I always enjoy seeing mountains during my trips to my hometown, Dhangadhi. Additionally, I read 'Yatra' while flying on Buddha Air's ATR plane. | Anshika Awasthi, KTM from Dhangadhi



Twin Daughter Miss Inaya Agarwal and Miss Ivana Agarwal traveling from Kathmandu to Bhairahawa from Buddha Air. | NITESH AGARWAL



I am frequent flier of Budha today going to Bharatpur | PANKAJ KUMAR ARORA



Short Professional visit From Kathmandu to Bhairahawa and back to Kathmandu! Little Anshika now can talk, Fell and Enjoy to fly with Buddha Air! Pictures taken: First in Bhairahawa Airport and Second in Kathmandu Airport | SUJAN RIJAL, Advocate, Law Point Nepal Pvt. Ltd.



We had a wonderful experience this vacation when our only baby girl Aavashree boarded the first flight and was genuinely happy to fly. Thank you for your service, Buddha Air | Parents : ROSHNA AND JAY | Kid : Aavashree KC, Kathmandu to Pokhara

# रङ्गीचङ्गी स्वस्तिमा

'होस्टेल रिटर्न्स'की एलिनादेखि 'दिमाग खराब'की सचीसम्म



■ अनिल यादव

हरेक फिल्ममा एउटै किसिमले चरित्र निर्माण हुन्छ भन्ने पक्षमा छैनन्, स्वस्तिमा खड्का । उनको अभिनय यात्रालाई हेर्ने हो भने अभिनय नजान्दै स्वस्तिमाले अभिनयको संसार रोजिन् । तर, उनी त्यतिमै रोकिइनन् । आफूलाई अभिनयको विद्यार्थी बनाइरहिन् । डेब्यु फिल्म 'होस्टेल रिटर्न्स' होस् या पछिल्लो पटक प्रदर्शित 'दिमाग खराब'को अभिनय गर्दाको चरित्र निर्वाहमा, उनको मिहेनत, लगनशीलता र परिपक्वता भल्किन्छ ।

'बुलबुल'जस्तो चरित्र होस् या 'होस्टेल रिटर्न्स', उनलाई फरक शैलीका फिल्ममा फरक तबरका चरित्रमा देख्न सकिन्छ । 'छक्कापञ्जा', 'नाई नभन्नु ल'जस्ता फिल्मको चरित्रमा कसरी काम गर्ने ? वा 'चिसो मान्छे'की पुष्पा चरित्रमा कति मिहेनत गर्ने ? अभिनयको यो यात्रामा उनी अभ्यस्त बनिसकेकी छन् । दर्शकले फिल्मको पर्दामा राम्ररी महसुस गर्न सक्छन्, उनको परिपक्व अभिनयकला । स्वस्तिमाले 'यात्रा' म्यागजिनसँग आफ्नो फिल्मयात्राका क्रममा जोडिएका पाँच प्रिय पात्रको कथा यसरी बताइन्:

## होस्टेल रिटर्न्सकी एलिना

'होस्टेल रिटर्न्स' मेरो पहिलो फिल्म । त्यसमा मेरो चरित्रको नाम थियो, एलिना । मेरो छोटो भूमिका थियो । मेरो अभिनयलाई धेरैले प्रशंसा गरे ।

त्यतिबेला मोडलिङ् सुरु गर्दै थिएँ । हल्का फोटोसुट पनि गर्थेँ । मैले भिडियो पनि गर्न थालिसकेको थिएँ । 'कुच्ची कुच्ची' भन्ने दोस्रो म्युजिक भिडियो गरेको थिएँ । सुनिल रावलले त्यो भिडियो रिलिज भएकै दिन फिल्मको लागि अफर गर्नुभयो । म त्यतिबेला १९ वर्षको थिएँ । थापाथली इन्जिनियरिङ क्याम्पसमा पढ्दै थिए । फिल्म गर्नेबारे सोच्नु त एकदमै टूलो कुरा लाग्थ्यो । त्यतिबेला 'होस्टेल रिटर्न्स' होइन 'लभ नम्बर' भन्ने फिल्म बन्ने तयारी थियो । मैले 'नगर्ने कि !' भनेकी थिएँ । तर, उहाँले मलाई वर्कसप हेर्न आउने निम्तो दिनुभयो । म फिल्म गर्ने सोचले नभई उहाँसँग भेटौं भनेर त्यहाँ पुगेँ । तर, वर्कसपको माहौल देखेबित्तिकै लोभ लाग्यो । त्यही दिन मैले फिल्म गर्छु भनिदिँ ।

त्यसपछि त्यो बनाउने भनेको फिल्म नगरी, होस्टेलको सिक्वेल बनाउने कुरा भयो । अनि, एलिना चरित्र पाएँ । त्यतिबेला धेरै वर्कसप हुन्थ्यो । वर्कसप पनि विद्यालयजस्तो । एलिना चरित्रलाई मैले आफैले चुलबुले बनाएको थिएँ । फिल्म प्रदर्शनपछि सामाजिक सञ्जालतिर चर्चा पाएँ । एलिना मेरो लागि विशेष चरित्र हो ।



## ‘बुलबुल’ की रणकला

अरुले पैसा तिरेर फिल्म पढ्छन्/सिक्छन् । बुलबुल त्यस्तो फिल्म हो, जहाँ मैले पैसा लिएर फिल्म सिकेको छु । एकदमै ठुलो सिकाइ थियो मेरो लागि, बुलबुल । त्यतिबेला २२/२३ वर्षकी थिएँ । बुलबुलको चरित्र ३० वर्षको थियो, ११ वर्षकी छोरीकी आमा । निर्देशकलाई टट्यौली शैलीमा सोधेकी थिएँ, ‘तपाईंले मलाई आमा कि छोरीको रोल दिन लाग्नुभएको?’ उहाँले आफ्नो भिजन सुनाउनुभयो । अनि मैले उक्त चरित्रका लागि मलाई कसरी सोच्नुभयो भन्नेबारे पनि सोधेँ । म गर्न सक्छु र ? मैले त्यसरी प्रश्न सोधेकै उहाँलाई मन परेछ । खासमा मलाई उक्त चरित्रमा हुर्काउन उहाँलाई त्यही जिज्ञासाले पनि सजिलो बनाएको रहेछ ।

थिएटरका कलाकारबाट मैले चरित्र स्थापनाको बारेमा आधारभूत ज्ञान लिएकी थिएँ । बुलबुलमा आइपुग्दा यसलाई अझै गहिराइमा अभ्यास गर्न पाएँ । बुलबुल मेरो लागि फिल्मभन्दा पनि सिकाइ थियो । टेम्पु चलाउन सिक्नु पन्थो । मेरो पहिलो ड्राइभिङ अनुभव त्यो । फिल्म प्रदर्शनपछि जीवनको पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय अवार्ड पनि मलाई ‘बुलबुल’ले दियो । रणकला चरित्र मेरो जीवनमा नभइदिएको भए मेरो अभिनयको यात्रा अपुरो बन्ने थियो होला ।

## ‘चिसो मान्छे’ की पुष्पा

कला यात्रामा मैले हिम्मत गरेको अर्को चरित्र हो, ‘चिसो मान्छे’की पुष्पा । सुदूरपश्चिमको चरित्र मलाई खासमा पहिल्यैदेखि गर्न मन थियो । निश्चलको मामाघर जुम्ला । आफन्तहरू घर आइरहने । वृन्दा भन्ने मेरी साथी पनि उतैकी । मलाई सुदूरपश्चिमको भाषा, रहनसहन, बोलीचालीले एकदमै आकर्षित गरिरहेको थियो । यस्तो चरित्रलाई फिल्ममा गर्न पाए हुन्थ्यो भन्ने लाग्थ्यो । त्यही समयमा ‘चिसो मान्छे’को लागि अफर आयो ।

त्यसपछि त्यहाँको भाषा सिक्नु पन्थो । लोकेसन हन्टिङका लागि हामी बाजुरा पनि पुग्यौं । विकट ठाउँ भन्ने बित्तिकै महिलाहरू पिछडिएका हुन्छन् भन्ने हाम्रो सोच हुन्छ । तर, त्यहाँ पुग्दा मेरो त्यो सोचाइ भत्किएको थियो । हामीले केही सोध्दा पुरुषहरू लजाउँथे, तर महिलाहरू निर्धक्क बोल्नुहुन्थ्यो । सुटिङका लागि त्यहाँको स्थानीयको लुगा लगाउनुपर्ने थियो । त्यहाँका महिलाहरूले त्यसको व्यवस्थापन गरिदिनुभएको थियो ।

भाषा बिग्रेला कि भन्ने चुनौती थियो । तर, सुदूरपश्चिमकै मानिसहरूले फिल्मको ट्रेलर रिलिजपछि त्यो पक्षलाई लिएर मेरो प्रशंसा गर्नुभएको थियो ।

पुष्पाले बेलाबेला आँखा फिम्काइरहन्थे । खासमा अधिकांश नेपाली फिल्ममा महिलाका शारीरिक समस्या देखाइँदैन । तर, त्यो चरित्रको ‘म्यानरिजम’का लागि मैले आँखा फिम्काउनेतर्फ ध्यान दिएको थिएँ । पुरुष कलाकारले चरित्रको यस्तो किसिमको ‘म्यानरिजम’मा काम गर्दा निर्देशकले सहजै स्विकार्छन् । मैले एउटा फिल्ममा एउटा चरित्रका लागि त्यस्तो गर्दा निर्देशकले तिमी अभिनेत्री हो त्यस्तो नगर भन्नुभएको थियो ।

मैले आँखा फिम्काउने काम सुरु गरेदेखि गरेको थिएँ । निर्देशकलाई भनेको पनि थिइँन । मलेखुको सुटिङपछि साँभतितर छलफल हुँदै गर्दा निर्देशकले भन्नुभयो, ‘स्वस्तिता तिमीले आँखा फिमफिम गरिरहेकी छौ नि, त्यसमा काम गरिरहनु है’ । अनि ढक्क भएकी थिएँ ।

## ‘पशुपति प्रसाद २’ की मैना

फिल्ममा मेरो भूमिका छोटो छ । तर, दर्शकले नोटिस गर्ने चरित्र नै छ । मैना चरित्र गर्न पनि चुनौतीपूर्ण थियो । मैले यो चरित्रलाई देखेको पनि थिइँन । एकदमै छोटो समयमा यो चरित्र निर्माण गर्नु थियो ।

मलाई भ्वाइसमा काम गर्नु थियो, त्यता काम गर्न पाइँन । अर्को त, यो फिल्ममा सिङ्क साउन्डको प्रयोग थियो । त्यो चुनौतीपूर्ण थियो । पशुपतिजस्तो भीडमा सिङ्क साउन्ड, त्यसमाथि मैना चरित्र निर्माणका लागि अपुग समय । त्यसैले पनि गाह्रो भयो । फिल्ममा एउटा दृश्य छ, भस्मेसँग मैनाले एकै ठाउँमा बसेर कुराहरू गर्छिन् । त्यो छोटो दृश्य खिचन करिब ३ दिन लाग्यो । त्यसको प्रमुख कारक त सिङ्क साउन्ड नै थियो । दृश्य खिच्दा एम्बुलेन्स आइदिने, प्लेनको आवाज आइदिन्थ्यो ।

इमोसनमा काम गर्नुपर्ने थियो । दृश्यमा रूँदै गर्दा सिङ्क साउन्डको कसैले मलाई झ्यापै रोकेर, ‘पख्नुस् त कतैबाट साउन्डले डिस्ट्रब गर्दैछ भन्नुभयो’ । यसरी एउटा इमोसनमा बगिरहँदा झ्याप रोकिनु अनि त्यहाँबाट सुरु गर्दा गाह्रो हुने । ६/७ पटकसम्म रोकिनु पन्थो ।

मैनाको अनुहारको मेकअप पनि नौलो थियो । हाफ्रे फिल्मको टिमका मेकअप आर्टिस्टले मेकअपका लागि रङहरू किनेर ल्याउनुभयो । अनुहार छोपिने रङ मिसिएको मेकअपसँगै मैले चारवटा हात शरीरमा बोक्नु पर्थ्यो । त्यो हात माटोले बनेको, एकदमै गाह्रो । त्यही हात बोक्दा ढाँड नै दुख्ने समस्या भयो । हामीले त्यो मेकअप पनि यति धेरै ट्रायल गरेका थियौं कि पछिपछि त म आफैँ नै गर्थेँ ।

## ‘दिमाग खराब’की सची

मैले गरेका पछिल्लो फिल्मबाट कुनैले तारिफ बढुलेको छ भने त्यो सची चरित्रले हो । यो चरित्रका लागि खासै तयारी पनि गर्नु परेन । अन्तिमतिर यो चरित्रमा जोडिएँ । यो फिल्ममा म हुन्छु भन्ने खासै पहिला छलफल भएको थिएन । सुटिङमा जानुभन्दा ३ दिनअघि मात्रै फिल्मको फाइनल स्क्रिप्ट हात परेको थियो ।

सची गाउँकै चरित्र हो । उनी अरुको घरमा गएर लुगा धुने, भाँडा माफिदिने काम गर्छिन् । त्यही कमाइले छोरीलाई पालिछन् । म त्यो फिल्ममा खगेन्द्रकी पत्नीको भूमिकामा छु । फिल्मको वर्कसप भएन । मैले यो चरित्रका लागि खासै केही तयारी नै गरिँन । तर, अचम्म त के भने धेरैले यो चरित्रको तारिफ गरिदिनुभयो । कलाकारका हिसाबले यसरी तुरुन्तै गरेको कामले पनि रमाइलो दिँदो रहेछ भन्ने लागेको चरित्र हो ।

यो फिल्ममा मैले खासै मेकअप गरेको छैन । घाममा धेरै काम गरेको र गाउँको चरित्र भएकोले घामले डढेको देखाउन फ्रेकल्स हालेको थिएँ । ड्रेस पनि यस्तो हुन्छ भनेर आफैँले बनाएको थिएँ ।



# देउरालीमा धजा रिमै

नेपालीपनको मगमगाउँदो सुवासले कुन नेपालीको मन नछोला र ? यस्तै मोहक गीतिशिल्पमा आफ्नो आवाज सजाउने युवा पुस्ताका लोकगायक हुन्, प्रकाश दुतराज ।

## ■ दीपेन्द्रसिंह थापा



ग्रा मीण विम्बमा बुनिएका टेट लय । अभिनय र परिवेश चित्रण पनि उस्तै मौलिक । नेपालीपनको मगमगाउँदो सुवासले कुन नेपालीको मन नछोला र ? यस्तै मोहक गीतिशिल्पमा आफ्नो आवाज सजाउने युवा पुस्ताका लोकगायक हुन्, प्रकाश दुतराज । लोक जनजीवनका विविध आयामहरू सघन रूपमा प्रतिविम्बित भएका कारण उनीद्वारा गाइएका गीतहरू लोकप्रिय छन् ।

‘म प्रकृतिप्रेमी मान्छे । गाउँका लोकभाका एकदमै मन पर्ने । यानीमाया, सुनीमाया, सालैजो, ख्याली र कौराका भाका सुन्दै र गुनगुनाउँदै हुर्किँएँ, गायक दुतराज भन्छन्, ‘आफू जन्मीहुर्केको प्राकृतिक र सांस्कृतिक परिवेशले नै मलाई सानैदेखि गीत गाउन प्रेरित गर्‍यो ।’

स्याग्दी जिल्लाको अर्मन गाउँमा जन्मिएका हुन्, उनी । वि.सं. २०५८ मा पहिरोले त्यो गाउँलाई नै बगाइदियो । कसले रोक्न सक्नु प्रकृतिको त्यति भयकारी प्रकोप ? हो, आँखैअघि उजाडियो उनको प्यारो गाउँ । त्यसपछि बेनीमा बसाइँ सन्थो उनको परिवार । अभावको छायाँमुनिको सकसमय जीवनको अनुभूति सँगाले उनले पनि । त्यतिबेला स्वप्निल संसारमा पाइला चाल्ने किशोरावस्थामै थिए उनी ।

‘घरको जेठो छोरो म । आमाबुबा दुवै जना विदेसिनुभएकाले दुईजना साना भाइहरूलाई पढाउने, हुर्काउने दायित्व पनि मेरै काँधमा आइपर्थो’, उनी पुराना दिन सम्झन्छन्, ‘पहिरोको घटनापछि केही वर्ष मेरो पढाइ नै रोकियो । पछि काम गर्दै ९ कक्षादेखि १२ सम्म पढेँ ।’

जीवन भोगाइका जस्तोसुकै प्रतिकूलताले पनि रोक्न सकेन उनको गीत गाउने हुटहुटी । विद्यालयमा हुने कार्यक्रमहरूमा उनी गाउन अघि सर्थे, प्रतियोगिताहरूमा पुरस्कृत पनि हुन्थे । उनको गायकीसित परिचित हुनेहरूले उनलाई गीत गाउन हौस्याई नै रहन्थे ।



गाउने सोख सानैदेखि थियो तर व्यावसायिक रूपमा यसैलाई अँगालिएला भन्ने मैले सोचेका थिएँ । वि.सं. २०६९ मा आफन्त र साथीहरूले पैसा उठाएर मलाई गीत रेकर्ड गर्न काठमाडौँ पठाउनुभएको थियो, उनी विगत सुनाउछन्, मैले पहिलो गीत त्यतिबेला नै रेकर्ड गरेको थिएँ 'सिमसिम पन्यो पानी' बोलको ।

बाह्रौँ कक्षाको पढाइ सकेपछि उनी फेरि काठमाडौँ आइपुगे । यतिबेला भने उनी गीत रेकर्ड गर्न नभई वैदेशिक रोजगारीमा हान्निने योजनामा थिए । तर, उनी नराप्ररी ठगिए । पैसा लिने दलाल नै फरार भयो । उनको विदेसिने सपना तुहियो । त्यसपछि गुजाराका लागि काठमाडौँकै दोहोरी साँफ्रतिर गीत गाउन थाले । गीतहरू रेकर्ड गर्ने धुनमा लागे । वि.सं. २०७६ मा गाएको 'बैनी झ्यालैमा' गीत केही चल्थ्यो पनि । २०७८ मा 'घर कता हो बहिनीको' गीत गाएपछि भने उनको लोकप्रियताको ग्राफ हवातै बढ्यो । आफ्ना गीतमा नेपाली माटोको सुवास पस्किन साधनारत उनै गायकका ५ गीतका रचनाप्रसङ्कका कथा यहाँ उधिन्ने कोसिस गरिएको छ, उनकै शब्दमा ।

### बैनी झ्यालैमा

रचना, सङ्गीत र गायन मेरो एकल नै छ, यस



गीतमा । मेरो गायनयात्राको पहिलो मोडमा यो गीतले मलाई केही चिनायो । यो गीतभन्दा अघि पनि केही गीत रेकर्ड नभएका होइनन् तर खासै सफलता पाउन सकेको थिएँ । त्यस्तो बेला यो गीत चलेपछि भने ममा हौसला बढ्यो ।

रोमान्टिक गीत हो यो । फरक क्षमता भएकी पात्रसँग सबलाङ्गको प्रेम देखाइएको छ, यसमा । प्रेममा भौतिक कुराभन्दा पनि आत्मिक पक्ष महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने आशय छ ।

यस गीतमा बहिरा कलाकार सुजल बमले अभिनय गरेकी छन् । मैले उनैलाई हेरेर गीतको कथावस्तु कल्पना गरेको थिएँ । अनुरोध गरेपछि अभिनय गर्न पनि मानिन् । उनलाई अभिनय गराउँदा साङ्केतिक भाषा प्रयोग गर्नुपरेको थियो, दोभासेमार्फत् । उनको प्रेमीको भूमिकामा अभिनय गर्ने पात्रसँग उनले साङ्केतिक भाषा प्रयोग गरेको दृश्य पनि देख्न सकिन्छ । यो गीतले एकाएक श्रोतादर्शकहरू बढाइदिँदा मलाई खुसी लागेको थियो ।

### घर कता हो बैनीको

वि.सं. २०७८ मा रेकर्ड भएको हो, यो

गीत । मेरो आफ्नै रचना र सङ्गीत छ यसमा पनि । स्वरमा चाहिँ मलाई शान्तिश्रीले साथ दिएकी छन् । यो गीतले मलाई धेरै दर्शकश्रोतामाभ्र परिचित गरायो ।

कोरोना

महामारीका बेला ।

केही समय लकडाउन

समेत भेल्लुपरेको

थियो । त्यो समयमा आठ, नौ महिना म आफ्नै गाउँ अर्मनमा गएर बसेँ । त्यतिबेला नै सिर्जित गीत हो यो । सानै छँदा गाउँका हजुरबुबाहरूबाट जीवनभोगाइका कथाहरू सुनेको थिएँ । उहिलेउहिले बाटोमा बास बस्दैबस्दै हिँडेर नुन लिन बटौली जाने अनि वनको बाटोमा अन्जान मान्छेहरू भेटिँदा मजाक गरेका, रमाइला कुरा भएका प्रसङ्ग छ गीतमा । बुढापाकाहरूले भनेको कुरालाई मैले लोकलयमा पस्कने कोसिस गरेको थिएँ ।

बैङ्कबाट ऋण लिएरै यो गीत रेकर्ड गरें । नसोचेको सफलता पाइयो । पैसा पनि कमाइयो । रेकर्ड गर्दाको ऋण तिरेर नयाँ गीत रेकर्ड गर्ने पैसा पनि भयो ।



### चोली मैलो भो

यो गीत वि.सं. २०७८ मा रेकर्ड गरिएको थियो ।



यसमा महिला स्वरका लागि भूमिका गिरीले साथ दिएकी छन् मलाई । रचना र सङ्गीत दुबै मेरै हो । शुक्रबार विद्यालयमा हुने अतिरिक्त क्रियाकलापको रमाइलो प्रसङ्ग समेटिएको छ यसमा ।

विद्यार्थी जीवनमा शुक्रबारे कार्यक्रममा हामी गीत पनि गाउने गर्थौँ । त्यही देखाउन एउटा कार्यक्रममा केटा र केटी भएर दोहोरी खेलिएको छ, यसमा । आफू किशोर उमेरको विद्यार्थी छँदाको सम्झना पनि हो यो । त्यही उमेरमा हुनेले आफ्नै कथा ठानेर रमाउन सक्छन् ।

कार्यक्रमहरूमा अनुरोध आउने गीतमा पर्छ यो पनि । यस गीतबाट पनि दर्शकश्रोता थपिए । गाउने ऊर्जा बढ्यो । हाँसे समाजमा भएगरेका कुराहरू समेटेर काम गरियो, नेपाली माटो र नेपालीपन बुझेर सिर्जना गर्न सकियो भने दर्शकश्रोताबाट माया पाइँदो रहेछ ।

### जाम भो माइली

दुई वर्षअघि रेकर्ड भएको गीत यो । यसमा पनि रचना सङ्गीत मेरो आफ्नै हो । स्वरमा चाहिँ शान्तिश्रीको साथ छ । माफी

समुदायको भेषभुषा र उनीहरूले बाँचेको परिवेश पनि देख्न सक्नुहुन्छ, यसमा । घुम्ने क्रममा मैले देखेको कुरालाई नै



गीतिविम्बमा उतार्ने जमर्को गरेको छु । एउटा माफी गाउँ, त्यहाँ सुन्दर र सफा मनका हुन्छन् सबै । त्यही गाउँकी सोफी केटीलाई विदेश आउजाउ गर्ने लाडुरे भनिने पात्रले मायाको नाटक गरेको देखिन्छ ।

सोभा चेलीबेटीहरूलाई कसरी जालमा पारेर विदेश लगेर बेचिन्छ भन्ने कथावस्तु छ, गीतमा । यो चेतनामूलक पनि छ ।

म आफैले पनि अभिनय गरेको छु । माफीहरू प्रायः नदीकिनारमा बस्ने भएकोले नारायणी नदीको किनार गएर दुई दिन सुटिङ गरी यसको भिडियो बनाइएको थियो । यो गीतले पनि मेरो गायनयात्रा अघि बढाउन हौसला थपेको छ ।

### देउरालीमा धजा रिमै

यो गीत रिलिज भएको करिब ८ महिना मात्र भयो । छोटो समयमा धेरै नै रूचाइएको छ । निरन्तर माया र हौसला मिलिरहेकै छ । राउटे समुदायको कला, संस्कृति, मायाप्रेम र जीवनको कथा छ, यसमा ।

दुई वर्षअगाडि नै मैले यस विषयमा सिर्जना प्रस्तुत गर्ने सोच बनाइसकेको थिएँ । लेखेर मात्र राखियो । त्यतिबेला नै काम गर्न सकिएन, खर्चका हिसाबले । विभिन्न कार्यक्रम र युट्युबबाट आएको पैसा जम्मा गरेपछि दैलेखको राउटे बस्तीमा पुगेर दृश्याङ्कन गर्न सकियो र गीत तयार भयो । पहिला उनीहरू बस्ने ठाउँ, रहनसहन सबै बुझियो । अनि प्राविधिक, कलाकार गरी काठमाडौँबाट ३१ जना र सुर्खेतबाट पन्ध्र, बिस जनाको समूह पुगेका थियौँ, दैलेखको राउटे बस्तीमा ।

यो गीत धेरै चल्थ्यो, अझै चल्दैछ । दर्शकश्रोताबाट पाएको माया देख्दा भोलिका दिनहरूमा पनि यस्तै खालका कामहरू गरेर उहाँहरूलाई खुसी दिन पाइयोस् जस्तो लाग्छ ।



## अभिनेत्री गरिमाका रोजाइ

**मोडल** तथा अभिनेत्री गरिमा शर्मा बुद्ध एयरमै यात्रा गर्न रुचाउँछिन् । भन्छिन्, 'एकपटक हजुरआमाललाई पठाउँदा भित्रसम्म कार्ड लगाएर जान दिनुभएको कहिल्यै बिसिर्नै । बुद्धसँग यात्रा गर्न सहज लाग्छ । प्रस्तुत छ, उनका रोजाइका कुरा :

**घुमफिर** : म घुमफिर भनेपछि हरुकै हुन्छु । अफ कलाकारमध्ये विकटविकट ठाउँसम्म पुग्ने मै हुँ कि जस्तो लाग्छ । एकपटक खप्तड जाँदा स्वर्ग देखेको महसुस भएको थियो । घुम्नका लागि फेभरेट ठाउँ चाहिँ पोखरा नै हो ।

**खानपिन** : म फुडी छु । खाना पनि धेरै खाने मान्छे । नयाँनयाँ स्वाद चाख्न मन लागिन्छ । मेन्युमा कुनै परिकार देखेँ भने कस्तो रहेछ भनेर चाख्छु । मलाई स्पाइसी खाना मनपर्छ । टक्क नुनिलो, पिरो, अमिला भएको ।

**पहिरन** : आफूलाई कम्फर्टेबल हुने पहिरन लगाउन मनपर्छ । चाहे छोटो वा लामो, सहज चाहिँ होस् । तर, मलाई सारी नै सुहाउँछ जस्तो लाग्छ ।

**सङ्गीत**: सङ्गीत र म एक अर्काका परिपूरक हौं भन्ने लाग्छ । गीतसङ्गीत नभएको भए मेरो यात्रा नै हुने थिएन । मलाई सङ्गीतले नै अहिलेको स्थानसम्म ल्याएको हो । मलाई त ९० को दशकतिरको 'कसो कसो आँखा जुध्यो...' टाइपका गीतहरू मनपर्छ । रामकृष्ण ढकाल र अन्जु पन्त मनपर्ने गायकगायिका । आफूले अभिनय गरेको गीत 'नबोली नबोली' पनि विशेष लाग्छ ।

**फिल्म** : म फिल्मी कियो नै हुँ । नेपाली र हिन्दी फिल्म बढी हेर्छु । नेटफ्लिक्सको जमाना आएपछि अलिकति थ्रिलर विधामा दिमाग जान खोजेको छ । पुराना नेपाली फिल्म दोहो-याएर हेर्छु । मलाई सदाबहार मनपरेको फिल्म चाहिँ मुगलान हो । सिडीको जमानामा हेरेको । पात्रहरूले जुन पीडा भोग्नुभयो, मलाई चाहिँ रियल जस्तै लाग्छ । मलाई दिलीप रायमाझी, प्रदीप खड्का, अनमोल केसी र पल शाह मनपर्छन् । अभिनेत्रीमा करिष्मा मानन्धर, स्वस्तिमा खड्का र केकी अधिकारी मनपर्छन् ।

**पुस्तक** : म पुस्तक पढ्न रुचाउँछु । धेरैजसो नेपाली पुस्तक नै पढ्छु । अहिले बुद्धिसागरको 'कर्णाली ब्लुज' पढिरहेकी छु । अमर न्यौपानेको 'सेतो घरती' असाध्यै मन परेको पुस्तक । यसमा एउटा पात्र छ- तारा आमा । पुस्तक पढेपछि आमा र म उनलाई भेट्न देवघाट गएका थियौं । समरलभका रोमान्टिक लेखक सुविन भट्टराई र बुद्धिसागरको शब्द खेलाउने कलाको म प्यान हुँ । उनीहरूको लेखाइले हामीलाई कल्पनाको दुनियाँमा पुऱ्याउँछ ।



# DISCOVER THE BOLD NEW *Vibe* OF BHARATPUR.

Vivanta Chitwan, Bharatpur in Nepal is now open.

Bharatpur - with its teeming industries, clusters of colleges and temples, central connectivity and proximity to Chitwan National Park - now has a vibrant new hotel. One that will enliven your every stay with warm welcomes, plush rooms, vivacious experiences and lively restaurants.



## VIVANTA

CHITWAN  
Bharatpur

[www.vivantahotels.com](http://www.vivantahotels.com) | [bookvivanta.chitwan@tajhotels.com](mailto:bookvivanta.chitwan@tajhotels.com) | +971 56 512300



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