

BUDDHA

Issue # 53
April – June 2025

Yatra

www.buddhaair.com



बुद्ध एयरको
सफलताको सूत्र

Shuklaphanta

A Sanctuary of Silence, Survival, and Spectacle



[facebook.com/buddhaair](https://www.facebook.com/buddhaair)

[@airbuddha](https://twitter.com/airbuddha)

[@buddhaairnepal](https://www.instagram.com/buddhaairnepal)

Continuous Glucose Monitoring System (CGM)

LinX Your Glucose Stories in Just One Click!

LinX

The Next Generation

SPECIAL PACKAGE
OPTIONS AVAILABLE



Glucose reading
every minute for
15 days.



All in One **User Friendly**

Immediate apply upon opening,
no assembly required.



LIGHTER
2.2g



SMALLER
Diameter 22mm



EASIER
1-Click



LinX



Get it on
Google Play



Download on the
App Store



Open App Store or
Google Play Store and
type "LinX" into the
search box and
download.

LinX



SURYODAYA Inc.
Enhancing Quality of Life

Marketed by Suryodaya Inc. Pvt. Ltd.

Uttar Bagaicha, Shanti Kunna, Jawalakhel, Lalitpur, Nepal.

☎ 01-5900594 ☎ 9841941244 / 9863249395

✉ E-mail: homecare@brgmed.com



Namaste and warm greetings to you all!

Dear Esteemed Passengers,

As we welcome the Nepali New Year 2082 Bikram Sambat, I extend my heartfelt wishes for prosperity and happiness. It is a time of renewal and hope, and we at Buddha Air are committed to making your journeys smoother, more enjoyable, and above all, safe.

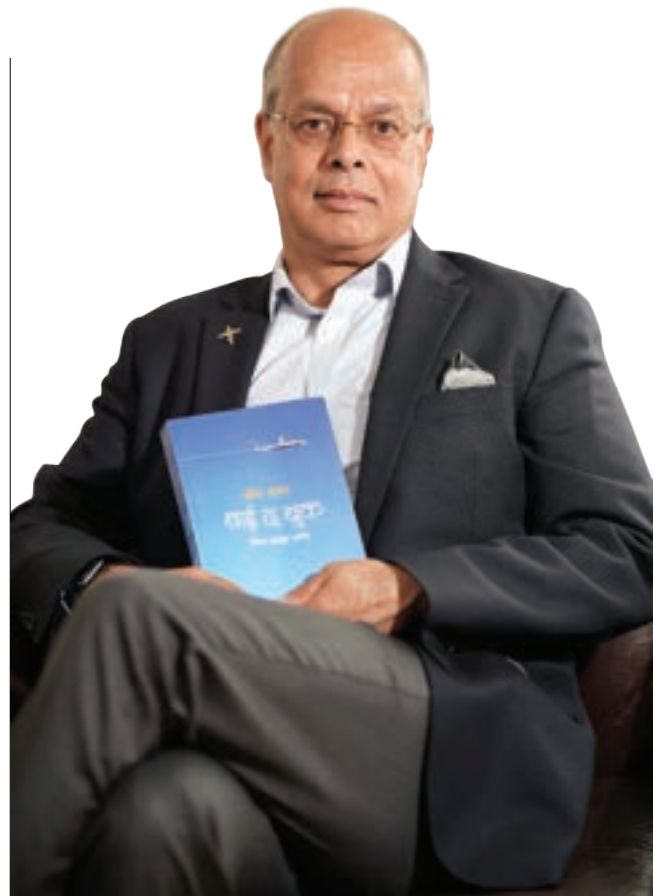
Safety has always been the cornerstone of our operations, and we firmly uphold the principle of **"By the Book."** Every aspect of our flight operations, from routine checks to emergency preparedness, follows the highest global standards and protocols. Our pilots, crew, and ground staff are rigorously trained to ensure every flight adheres to strict safety guidelines, leaving no room for compromise. Your trust in us is invaluable, and we continuously strive to maintain and enhance our safety measures to provide you with a secure and comfortable flying experience.

In this issue, I have the privilege of including an extract from my book, *By the Book*, which I hope will allow our valued readers to understand the winding path that Buddha Air has taken in its journey so far. In the book, I have taken the liberty to share my experiences on how to prepare to become an entrepreneur, and I sincerely hope that it will be useful to many aspiring youths interested in entrepreneurship.

This edition of our inflight magazine brings you various inspiring stories, cultural insights, and travel highlights. In this issue, you will find an overwhelming story on Shuklaphanta, a hidden treasure of Sudurpaschim Province which though home to diverse wildlife, remains largely unknown to tourists.

It's equally inspiring to read the memoir of a young Austrian journalist, Lena Öller, who trekked to the Nepali Himalayas following the footsteps of her grandparents and finally observes that "when you leave Nepal, it is never a "goodbye," but always a "see you again."

The feature story about Dr. Gauri Shankar Lal Das, who contributed to medical and social life with equal commitment and is living his active life as a centenarian, inspires many of us.



Similarly, Ranju Kumari Yadav's dedication to branding Nepali identity through Mithila art and Tashi R. Ghale's commitment to nature conservation are commendable.

Exploration of Dolakha's new tourist destination, Cherdung, and Mohattari's ancient cultural heritage, Matihani, gives readers a range of reading options, from nature to culture.

Regular columns on sports, food, culture, and books 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 B. Basnet
Executive Chairperson, Buddha Air



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

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

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

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



**IGI PRUDENTIAL
INSURANCE LIMITED**

सुरक्षाको पूर्वगम, 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
April–
June
2025



Shuklaphanta

A Sanctuary of Silence, Survival, and Spectacle

**A Generational
Love for
Trekking in
Nepal**

24



36 Snow Leopard

Queen of the Mountain



48 दिव्य शताब्दी पुरुष

स्वास्थ्य, मानवअधिकार, प्रशासन र
सामाजिक सेवामा समर्पित डा.
गौरीशंकर लाल दासको जीवनकथा



**56 कान्छीमायाको
स्वादिलो भान्छा**



**40 School of
Healthy Living**



**66 एन्ड्रयु
लियोनार्ड**

नेपाली क्रिकेटका
'ग्लोबल एम्बेसडर'



56 जाओं है चेर्दुड



बर्खामा हिउँफूल, हिउँदमा
हिमाल र चैतवैशाखमा
गुराँसका रङ्गमा चेर्दुड
मुस्कराउँछ ।

Shuklaphanta

A Sanctuary of Silence, Survival, and Spectacle





■ **Amrit Bhadgaunle**

Shuklaphanta National Park, a hidden treasure of Sudurpaschim Province, is home to diverse wildlife, including swamp deer, tigers, rhinoceroses, elephants, birds, and various plant species. Despite its rich biodiversity, Shuklaphanta remains largely unknown to tourists due to the Nepal government's poor marketing efforts.

Shuklaphanta National Park, located in Kanchanpur, Sudurpaschim Province, is a unique wildlife destination.

Covering 305 square kilometers, one-third of the park consists of grasslands, while the rest includes forests, lakes, and rivers.

Situated in the Terai region along the Indian border, the park provides an excellent opportunity for biodiversity research. The culture and lifestyles of the Tharu community residing in the buffer zone add to its appeal as a tourist attraction.

Shuklaphanta is renowned for its barhasingha, Royal Bengal tigers,

rhinoceroses, wild elephants, and birds. According to the latest statistics, the park is home to 2,323 barasingha, 44 tigers, 23 rhinoceroses, 12 permanent wild elephants, and 465 bird species.

The park headquarters is located in Majhagaon, near Mahendranagar Bazaar. A significant attraction is the 55-square-kilometer grassland where large herds of barasingha can be observed. These barasingha, or the swamp deer, named for their distinctive 12-horned appearance, are found in impressive numbers within the park.

The best time to visit Shuklaphanta is from March to June when wildlife sightings are most frequent. Watching a barasingha raise its head at the sound

Swamp Deer



Rafting in Mahakali

Rafting is available on the Mahakali River, which forms the border between Nepal and India. For those preferring a longer experience, a three-hour rafting trip from Parshuramdham in Dadeldhura to Brahmadev is available. A one-hour rafting route runs from Khalla Musatthi village (Ward No. 9, Bhimdatta Municipality, Kanchanpur) to Brahmadev. Interested adventurers can contact travel companies or hoteliers in Mahendranagar to make arrangements.



of approaching visitors is a remarkable experience.

Deer are commonly seen roaming the grasslands, while tigers and rhinoceroses can often be spotted resting near ponds. During summer, animals venture into the forests for food in the early morning and evening while spending the hotter parts of the day near water sources or under large



Shuklaphanta has immense tourism potential. We are actively working on

branding it as a prime destination. We organize the Shuklaphanta Tourism Festival annually to attract domestic and foreign tourists.

Padam Bogati

Mayor, Bhimdatta Municipality, Kanchanpur

trees.

The park has 120 ponds, both natural and man-made, providing an ideal habitat for migratory birds. This year, 18,000 birds were counted in Panchi Tal (also known as Shikari Tal).

Another major attraction is the blackbuck population, which has been



The park's buffer zone offers a chance to study biodiversity and the Tharu lifestyle. The

park administration and the government should take the initiative to develop every village into a 'tourist village.' Conservation efforts should be complemented with a strong emphasis on eco-tourism.

Meena Chaudhary

Chairwoman, Shobhatal Buffer Zone Consumer Committee

protected in the Hirapurphanta since September 2012. The blackbuck count has now reached 309.

Visitors must enter the park before 3 PM and exit before sunset. Activities such as jeep safaris, jungle walks, and birdwatching require the guidance of trained nature guides. Currently, 20 nature guides operate within



Our focus initially was on protecting wildlife and their habitats. Since

the reserve was converted into a national park, we have prioritized tourism development. We are working on expanding tourism infrastructure within the park and its buffer zone.

Purushottam Wagle

Information Officer, Shuklaphanta National Park

Shuklaphanta.

With proper tourism infrastructure and effective marketing, Shuklaphanta has the potential to thrive as a major wildlife tourism destination.

The park has only prioritized conservation over tourism promotion. Additionally, tourism entrepreneurs in Kathmandu focus on selling travel packages to more accessible destinations, neglecting the Far West region.

Foreign tourist arrivals are also limited due to the long road journey and high cost of travel.

A targeted campaign should be launched to attract Indian visitors to boost tourism in Shuklaphanta. Western foreigners in India can also be attracted to Mahendranagar directly from Delhi, which is only 325 kilometers away and can be reached in six hours by private vehicle. Nearby Indian destinations such as Haridwar, Dehradun, and Nainital also present potential tourist markets.

However, tourists entering Nepal through the Gaddachauki border in Mahendranagar face excessive security checks at multiple locations, which can be inconvenient.

"Until a unified system is implemented, tourists will continue to face unnecessary hassle," says tourism entrepreneur Pramanand Bhandari. "Despite repeated appeals to authorities, no action has been taken."

Further, a dilapidated bridge on the Indian side has restricted four-wheeled vehicle movement from 8 PM to 6 AM, adding to transportation challenges.

Shuklaphanta can be promoted

as a prime destination to witness the world's largest herd of swamp deer and the Royal Bengal Tigers. Park officials, tourism entrepreneurs, and all levels of government should recognize its potential as a tourism goldmine and invest in its promotion.

Historically, King Mahendra designated Shuklaphanta as a hunting reserve in 1969. It was later declared a wildlife reserve in 1973 and officially converted into a National Park in 2017.

For tourists visiting Shuklaphanta National Park, Mahendranagar Bazaar offers hotels, lodges, and restaurants with tourist-friendly facilities. Additionally, Shuklaphanta Jungle cottage, tented camp, and community homestays near the park entrance provide diverse lodging options.

The surrounding area of Mahendranagar is rich in natural, religious, cultural, and historical sites. A well-planned week-long itinerary would allow tourists to explore the region thoroughly. It is time to work together for integrated tourism development, with Shuklaphanta at its core!

How to Reach?

Kathmandu to Mahendranagar is a 750-kilometer journey, taking approximately 16 hours by bus. Alternatively, travelers can take a one-hour flight from Kathmandu to Dhangadhi. From Dhangadhi Airport, Mahendranagar is 55 kilometers away, requiring about 1 hour by bus. The final leg from Mahendranagar to Shuklaphanta is a 5-kilometer drive, taking around 15 minutes by car.

Cover Photo : **Khem Bhandari**



Shuklaphanta's Advocate

Tourism expert **Pramanand Bhandari** has been actively promoting Shuklaphanta for over thirty years. Known as the park's unofficial spokesperson, he has dedicated himself to its tourism development.

He operates 'Hotel New Anand' in Mahendranagar Bazaar and 'Shuklaphanta Jungle Cottage' near the park's entrance in Majhagaon to provide tourists with comfortable accommodations and quality food.

He also offers tour packages through his travel agency, Mohit Travels, which caters to Nepalese and Indian destinations.

Initially established by his father, Narishwar, in 1995, Bhandari transformed the family hotel into a tourist facility. In 2013, he launched the Jungle Cottage. His businesses currently employ 50 people.

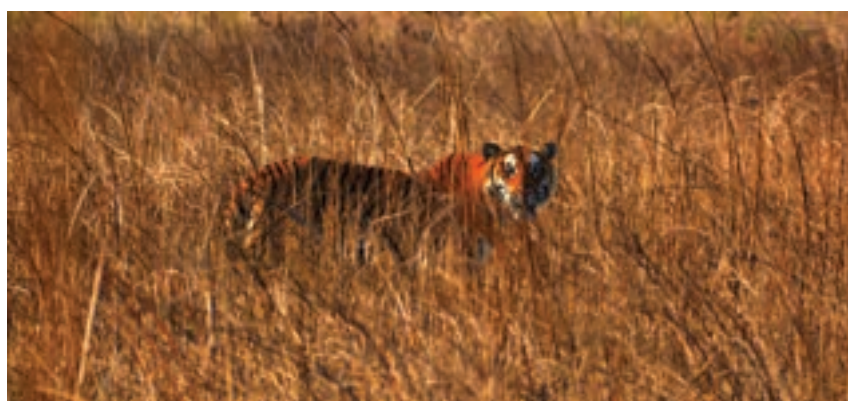
Despite his dedication, challenges remain. Business-friendly policies and regulations are lacking, and tourist traffic in Shuklaphanta is minimal. As a result, he has yet to see a return on his investment. However, his perseverance and commitment continue to drive his work forward.

"If a star hotel were established near Shuklaphanta, it would attract high-end tourists," says 50-year-old Bhandari. "This region needs significant investment to unlock its full potential."

Contact:

Pramanand Bhandari

9858750070





A Paradise for Birds

Shuklaphanta is home to 465 bird species, with over 18,000 birds recorded in Panchi Lake alone. Many other bird species can be found in the surrounding wetlands.

Birds are fascinating creations of nature. They come in various sizes and colors. Their melodious songs, unique behaviors, and diverse lifestyles captivate nature enthusiasts. As a result, birdwatching tourism is growing worldwide. Birdwatchers tend to stay longer and



spend more money, making them valuable to local communities.

Nepal boasts 898 recorded bird species, 465 of which are found in Shuklaphanta. During winter, migratory birds flock to the park's wetlands. More

than 18,000 birds have been counted in Panchi Lake alone.

According to ornithologist Hirulal Dangaura, Shuklaphanta is truly a birdwatcher's paradise. One of the rare birds found here is the Finn's Weaver, locally called Sunaulo Top Chara. The park is also famous for the Khar Mayur

or the Bengal Florican. Vultures thrive in this habitat, with eight of Nepal's nine vulture species in the park, except the Bearded vulture.

Birds are visible throughout the year, particularly in the grasslands. Birdwatching is popular in nearby locations such as Puraini Lake, Bandha Lake, Nakaiya Farm

Land, Ratanpur Farm Land, Siddheshwar Religious Forest in Chure, Brahmadev, and the Mahakali River.

The Bird Conservation Nepal and ornithologist Hemsagar Baral have been working to promote Shuklaphanta

as a birdwatching destination. However, only a limited number of ornithologists and photographers visit each year. Strategic marketing is essential to establish Shuklaphanta as a premier birdwatching hotspot.



The local government contracts out ponds for fish farming outside

the park. Contractors drive away and kill the birds that seek shelter and food there. Pesticides used in agriculture have also led to bird deaths. Therefore, raising public awareness is essential.

Hirulal Dangaura
Project Field Officer, Bird Conservation Nepal
Contact: 9848456774

Mahendranagar Museum

Nepal's renowned pilot, Bed Upreti, operates the Mahendranagar Museum in Bhimdatta Municipality-3, Bhansi. The museum consists of two sections. The first section features a three-story brick building with an artistic design.

Outside, a swimming pool houses the statue of Siddha Baba. The building is adorned with science, photography, and culture exhibits. Inside, bicycles, tables, and chairs are placed upside down, allowing visitors to view them in a reversed form through photography.

This section offers an engaging experience, stimulating curiosity and perception. When standing beside the displayed photographs of Far Western Nepal, visitors feel they have traveled to those places.

The second section is the Aviation Museum. A large aircraft serves as an exhibition space showcasing the



history of aviation. A helicopter is also displayed in the compound.

The Aircraft Museum was originally established in Dhangadhi but was later relocated to Nepalgunj due to a lack of space. Eventually, it was moved to Mahendranagar. The museum is housed inside an old Fokker 100 jet from Cosmic Air.

Visitors can sit in the cockpit



and listen to recorded conversations between pilots and the control tower. There is also a facility to take photos wearing the attires of pilots and air hostesses.

Inside the aircraft, a 10-minute documentary about the museum plays alongside photographs of various tourist sites in the Far West. Miniature models of aircraft built throughout history are also on display.

The museum has a restaurant for visitors. The entrance fee is 100 rupees for one section and 150 for both sections.

Bed Upreti is an experienced instructor pilot who has been flying for nearly four decades. He currently works as an instructor pilot for Alliance Air in India.

He is dedicated to promoting Nepal. When asked how long he will continue flying, he smiled and said, "If my health allows, I can fly until I'm 65. After that, I will spend my old age in Nepal."

Returning from the Mouth of Death



After confronting death, his perspective on life changed. He realized that life is not meaningful just by earning money. That is why **Captain Bed Upreti** opened the

Aircraft Museum—to give back to his homeland. He has also been actively contributing to social work.

Upreti promotes Nepal through photography and has published 12 books, including coffee table books,

motivational works, and a novel titled *Pilot Prem* (Pilot's Love).

On December 7, 1998, something went wrong during a mountain flight at an altitude of 27,500 feet. The plane suddenly dropped 3,000 feet before it was barely brought under control. That day, having come so close to death, he felt as if he had been given a second life.

Once in Indonesia, while flying at 100 feet, a sudden storm caused the plane to lose balance. Fortunately, it was stabilized within seconds. "We don't know when we will die," Upreti says. "Let's do something for the country while we can."





Jhilmila Lake

Jhilmila is an ideal place for yoga and meditation. Standing by the shore of the lake brings a sense of calm and concentration.

A tranquil lake nestled in the Chure Hills forest, Jhilmila features clear waters teeming with black fish and is adorned with statues of gods and goddesses on its shores. Located in Bhimdatta Municipality-9, Kanchanpur, walking around the lake takes about 30 minutes.

The water changes color throughout the day—appearing golden in the morning, blue in the afternoon, and green in the evening. The lake shimmers not only in sunlight but also in moonlight, earning it the name Jhilmila. Visitors often find the serene atmosphere perfect for yoga and meditation.

Jhilmila holds significance not only as a natural wonder but also as a spiritual site. According to Baba Lilanath Yogi, who has lived in the area for 10 years, the goddess resides here. Nepali and Indian pilgrims visit, believing their wishes will be granted. The site hosts fairs, especially during Chaite Dashain and full moon days.

Pilgrims sing hymns throughout the

night, conduct puja in the morning, and offer bangles, beads, threads, clothes, and coconuts to the goddess. They circumambulate the lake while paying homage. Shrines dedicated to Jhilmila Mata, Siddha Baijnath, Durga Mata, and Purnagiri are found here.

To protect the lake, locals have formed the 'Jhilmila Conservation



During the rainy season, soil from the eastern hills flows into the lake, gradually

filling it up yearly. We have requested the government to take effective measures to prevent this. Additionally, a grand temple of Jhilmila Mata is needed here.

Moti Singh Mahata

Chairman, Jhilmila Lake Conservation Committee

Contact: 9848779473

Development Committee.' The committee is concerned about soil accumulation in the lake, which threatens its preservation.

The upper part of the lake extends into Dadeldhura's Parshuram Municipality. A nearby hill, Malash Danda, has the potential to be developed into a hill station.

After a 16-kilometer journey from Mahendranagar, a 10-minute walk leads to Jhilmila Lake. The area includes dharamshalas, huts, and temples. Pilgrims can cook and eat in the dharmashalas.

Hotels and restaurants should be established in the area to promote tourism.



Bedkot Lake

The clear water, lush greenery, chirping birds, and the sound of bells create a mesmerizing atmosphere.

Bedkot Lake is a natural heritage site that brings peace to the mind. Located at the foot of the Chure Hills in Ward No. 3 of Bedkot Municipality, Kanchanpur, the lake is surrounded by greenery and home to white royal geese.

The cool forest air, fish diving in the lake, chirping birds, ringing temple bells, and a pristine environment make this place truly enchanting.

Bedkot also has religious significance. The temples of Siddhanath



and Baijanath stand on its banks. The Shiva temple here is the site of many auspicious events, including marriages and bratabandha (sacred thread ceremonies).

Local and Indian pilgrims visit to escape the Terai heat, celebrate holidays, and worship at the temple.

and restaurants. The local government should focus on beautifying and developing the lake area.



We bring tourists to Bedkot Lake, but they need food, accommodation, and recreation

facilities. Bhajans (devotional songs) should be continuously played on the lake's shores. Overnight stays should also be arranged. Ultimately, this will benefit tourism.

Khem Bhandari

President, Nature Guide Association, Shuklaphanta
Contact: 9845709925

The lake is also a popular picnic spot.

According to legend, during the Mahabharata era, the Pandavas visited this area during their exile and awakened the Beddhuni, giving the region its name—Bedkot. Historically, Bedkot was also known as the meditation site of sages.

The lake is connected to Parshuram Municipality in Dadeldhura, with a functional road linking Jogbudha in Dadeldhura via Daiji. Bedkot Lake is located 20 kilometers from Mahendranagar.

There is a tea house near the lake, but the area lacks well-organized hotels



Lingeshwor Dham

Lingeshwor Dham is a unique spiritual site located in Bedkot Municipality. On the hill above the river, natural clay Shivalingas are worshipped as symbols of Lord Shiva. Special fairs take place here every Saturday, as well as during Shivaratri and Navratri. Every year, the river erodes Lingeshwor Dham, making its protection crucial.

In the past, people traveling from the hilly districts of the Far West to Tanakpur and Brahmadev for salt and jaggery would rest here. These days, Lingeshwor Dham has become a popular destination for domestic tourists. An unmetalled road provides access to the site.

There are tea stalls and small shops selling flower offerings. Bedkot Lake and Lingeshwor Dham can be visited via the same route.



Rana Tharu Community Homestay

Homestays are popular for their delicious, affordable food and warm hospitality.

Just a kilometer from the entrance to Shuklaphanta National Park, the Rana Tharu community operates a homestay facility in the Kataan village settlement in wards 14 and 16 of Bhimdatta Municipality. Established in November 2015, the homestay

currently offers accommodation in 8 houses with 32 beds.

The homestay is budget-friendly. Prices include a double room with an attached bathroom, 600 rupees; a regular meal, 150 rupees; a fish meal, 300 rupees; Breakfast, 80 rupees; and a cultural program (dance and music package for 40 minutes of performance in a local hall), 3000 rupees.

Guests are typically served dal, rice, and vegetables, but authentic Rana Tharu dishes can also be prepared if ordered in advance. All meals use locally sourced ingredients.

Some visitors enjoy dressing in traditional Rana Tharu attire for photos, and the village provides this service.

While staying at the homestay, visitors can explore nearby attractions such as:

Shuklaphanta National Park, Siddhababa Temple, Dodharachandani Village,

The long suspension bridge over the Mahakali River, Tanakpur Dam, Bedkot Lake, Jhilmila Lake, and Mahendranagar Museum.

Contact:

Rana Tharu Community Homestay
9806428626, 9848705447



Our homestay offers a clean and peaceful environment.

Tourists

experience a family-like atmosphere and enjoy an affordable stay near the forest. Homestays are perfect for studying village life and culture. We invite you to visit our place!

Parashuram Rana

President, Rana Tharu Community Homestay



Non-Veg Junction

The restaurant run by Sanju Dangaura in Rajipur serves a variety of fish, goat, chicken, and pork dishes.



For those who want to enjoy fresh veg and non-veg dishes with authentic flavors at affordable prices, the restaurant run by local youth Sanju Dangaura in Rajipur, near Mahendranagar Bazaar, is a great option.

Guests can dine inside or outside a cottage made of bamboo, which reflects Tharu art. The menu includes fish, chicken, goat, and pork dishes,

with specialties such as goat stew and chicken gizzards being particularly popular.

Breakfast, lunch, and dinner are served here. In the evenings, locals often gather to enjoy a meal with a sip of locally brewed or company produced liquor, especially attracting young crowds.

Sanju has been running the restaurant for fifteen months. He is hardworking and manages everything

himself, including cooking, serving, and washing dishes.

Although he has not put up any signage, the place is commonly called the 'Non-Veg Junction.'



Contact

Sanju's Non-Veg Junction

Rajipur, Kanchanpur

Phone: 9765903060

KOSELI

Wooden Utensils

It is believed that keeping water in a wooden vessel overnight and drinking it in the morning has health benefits.

Some industries in Mahendranagar produce drinking utensils from Vijaya sal (Malabar Kino) wood. Common items include amkhara, glasses, theki (wooden churn), and cups. Drinking water stored in such vessels is believed to help control diabetes, reduce bone and joint pain, and address stomach and urinary issues.

'Merit Woodworking Industry,' located in Bhimdatta Municipality Ward No. 1, Kanchanpur, is well-



known for producing these items. The price of their wooden products ranges from Nepali rupees 400 to 2000.

'We purchase fallen trees from community forests,' says Ganeshdatta Bohora, who runs the industry along with Bhagrati Devi, 'and craft drinking vessels from them.' The industry employs two artisans.

Most of their products are sold in Mahendranagar, and they occasionally participate in industrial trade fairs nationwide.



Contact : **Merit**

Kasthakala Udhog

Phone:

9848723349



Mt. Elbrus, Russia

From Kitchen Helper to Trailblazing Mountain Leader

Chatur Tamang, 50, a seasoned Nepali mountaineer and expert guide, has reached the summit of Mount Elbrus (the highest in Russia and Europe) 166 times. Tamang's long association with the mountain began in 2002. Alongside his remarkable Elbrus accomplishments, Tamang has scaled other eight-thousander peaks, including Everest, Lhotse, Kanchenjunga, and Manaslu of Nepal.

■ Surendra Rana

Chatur Tamang, a skilled and determined 50-year-old climber, was born in a remote village in Solukhumbu district in Nepal. Raised in a modest family, he spent his childhood tending to livestock and completed high school but couldn't pursue further education due to financial constraints. Seeking better opportunities, he moved to Kathmandu at a young age. In 1995, he started his career in Nepal's tourism industry as a kitchen helper on camping treks, eventually rising to prominence in mountaineering.

His inspiration came from his brother, who was already involved in the Himalayan adventure industry. Fresh out of high school, Chatur followed in his brother's footsteps. His journey took him far beyond his hometown, through iconic trekking regions like Annapurna, Kanchenjunga, and Everest, where he carried loads and prepared meals for adventurers. Yet, those early days were far from easy.

The wages were minimal— only NPR 80 per day and payments were often at the discretion of the sirdars (expedition leaders). "Though we weren't paid many times, fearing to lose our jobs, we didn't complain," Chatur recalls, highlighting the harsh exploitation many workers endured.

He steadily climbed the ranks with sheer dedication and a hunger for growth. From kitchen helper, he upgraded to cook, then Sherpa guide, and eventually earned the coveted role of sirdar, leading treks across some of the world's most challenging terrains.

A RISING STAR IN TREKKING AND MOUNTAINEERING

Chatur's journey to leadership was built on more than just experience—he actively sought to improve himself. He mastered English, developed people skills, and learned to manage diverse groups of trekkers. By 2001, he led groups across Nepal, Tibet, Ladakh, and Sikkim. His reputation grew, becoming synonymous with dependability and expertise.

"There are hardly any trekking

destinations I haven't reached, including Tibet, Ladakh, and Sikkim in India," Chatur proudly remarks.

Despite Nepal's cultural richness and breathtaking landscapes, Chatur identifies some key barriers that hinder tourism growth. "There are no other countries that offer what Nepal does," he insists. Yet, poor infrastructure, limited flights to Lukla, frequent landslides, and inadequate accommodations in peak seasons prevent Nepal from realizing its full potential. "The lack of hygiene, transportation, and development keeps tourists away," he explains, pointing to the logistical challenges of managing high-altitude expeditions.

TRANSITION INTO THE WORLD OF MOUNTAINEERING

Chatur's foray into mountaineering came naturally after years of leading trekkers to the world's highest base camps. Seeing others summit higher peaks ignited his ambition. He noticed climbing guides, some less strong than himself, reaching high summits and thought, "Why shouldn't I attempt



Top of the Amadablam 6812m

higher mountains too?"

His first chance came in 1997 during an expedition to a 6,000-meter peak in Ladakh, where a guide fell sick. Seizing the opportunity, Chatur donned the guide's gear, which fit him perfectly. With the encouragement of his senior team members, Chatur reached the summit. "I felt so glad to make it to the top. Climbing wasn't difficult, but descending was a little tough," he admits.

This experience motivated Chatur to pursue formal mountaineering training at the Himalayan Mountaineering Institute in Darjeeling and later in Russia, gaining the skills needed for higher-altitude climbs. By 2009, he had conquered some of the planet's most formidable peaks, including Cho Oyu, Annapurna, Kanchenjunga, and Everest.

His first Everest summit came in 2012, a milestone he has since repeated six times over seven expeditions. In 2018, he achieved an incredible feat, scaling both Lhotse

and Everest within a week—without rest. "It takes more than just physical strength—it demands technical expertise and mental resilience," he says of Everest.

166 SUMMITS OF MT. ELBRUS

He embarked on his Russian journey in 2002, arriving in Moscow during New Year's. "I never imagined it could be so cold," he recalls. "When I reached Moscow at the end of December, the temperature was -35°C. It was cold and snowing, and the roads were ice-covered. During one expedition, 60 to 70 European tourists were stranded for ten days due to bad weather. He shares his experience with Mt. Elbrus: "A German leader was far ahead of me, but I managed to reach the summit before him."

Since then, he has achieved an extraordinary record of summiting Mt. Elbrus 166 times, becoming the first Nepali climber to ascend the mountain from all four routes. While the north and south routes are classic, the east

and west routes present the greatest challenges. Additionally, he holds the record for the most Elbrus summits in a single year, with an impressive 28 ascents.

He has a strong passion for sports, winning a gold medal in an event organized by the Himalayan Mountaineering Institute in 2001. In 2013, he placed 8th in the World Championship for sky running held in Russia. His consistent participation in international races, especially in Russia, showcases his athletic excellence.

LIFE-THREATENING INCIDENTS

The mountains, as breathtaking as they are, can be unforgiving. Throughout his career, Chatur has faced numerous perilous situations that tested his endurance and resilience.

One such incident occurred in 2002 during the Round Dhaulagiri trek while descending Muktinath Himal. Heavy snowfall engulfed the area as the weather suddenly took a turn for the worse. Just hours before disaster



Mr. Tamang with his son Denis

struck, Chatur and his team decided to relocate their camp. “As we reached Hidden Valley, just above the Italian Camp, we chose to shift our campsite,” he recalled. That very night, a massive avalanche swept through the original location. “Had we not moved, we would have been buried alive.”

Another terrifying moment unfolded in 2016 on Mt. Elbrus. A client was struck by lightning, and the team was caught in dangerous whiteout conditions. “The wind was howling, visibility was zero, and we couldn’t make out the route,” Chatur recounted. “Clients panicked, some began crying, fearing for their lives.” Despite the chaos, he skillfully navigated the team to safety. Many experienced guides have lost their lives in such conditions, but Chatur’s leadership saved the group.

In 2023, during an Everest expedition, Chatur encountered another life-threatening challenge when his oxygen regulator malfunctioned due to water blockage

at an extreme altitude. “The oxygen flow stopped, my mind clouded, and I started trembling,” he recalled. Fortunately, he had a spare regulator, which he swiftly replaced, restoring his oxygen supply. “It was terrifying, but I fixed the issue just in time.”

Despite these harrowing experiences, Chatur continues to push boundaries, cementing his legacy with remarkable achievements.

PASSION FOR THE MOUNTAINS

Chatur Tamang’s life is a constant balancing act between personal commitments and professional ambitions. As the founder of Chatours Tours and Expedition Pvt. Ltd., his entrepreneurial drive propels him forward, while his deep connection to Nepal keeps him rooted. Despite spending nearly half the year in Russia climbing Mt. Elbrus, he remains devoted to his homeland. “I don’t want to abandon it,” he says, proudly holding his Nepali passport.

Family is equally important to

Chatur. He shares a home with his son and ensures he makes time for his loved ones despite his demanding schedule. Looking ahead, he has expeditions planned for Ama Dablam, Manaslu, and Kilimanjaro, along with another Everest attempt in the spring. Reflecting on his three-decade journey, he feels grateful for how far he has come—from an aspiring trekking guide to a successful expedition company owner. While many of his peers remained porters or stayed in their villages, Chatur relentlessly pursued his dreams, overcoming hardships and witnessing triumphs and losses.

Now in his 50s, he remains unstoppable. “Adventure is full of fun and risk,” he says, embodying the true spirit of a mountaineer. From working as a kitchen helper to leading some of the world’s most challenging expeditions, his story inspires aspiring climbers. With each summit, Chatur proves that one can materialize the loftiest dreams through resilience, hard work, and unwavering determination.



Meditation in the Himalayas



■ **Ghanashyam Poudel**

A healthy body and mind are universal desires. Stress levels inevitably rise as individuals take on new challenges in life and careers. True happiness comes from a stress-free mind, yet a life without stress seems like an unattainable ideal. This is where spirituality comes in. Spirituality is said to be the true source of happiness, and those who understand this seek solace in yoga and meditation.

According to studies, around three billion people worldwide suffer from some level of depression. Every 40 seconds, someone falls into depression, and in Nepal alone, two people succumb to it daily. Even in a developed country like the USA, nearly 25% of the population—over 80 million people—struggle with some form of depression.

Depression is a consequence of

In today's fast-paced world, stress has become an unavoidable part of life—whether from work, family, or daily responsibilities. Many of us long for a break, an opportunity to unwind and recharge. Travel not only brings new experiences and knowledge but also serves as a powerful stress reliever. When combined with yoga and meditation, it becomes a profoundly rejuvenating journey. It is why yoga tourism is flourishing in Pokhara, offering travelers a perfect blend of relaxation, self-discovery, and natural beauty.



modernity, machinery, and a money-centered mindset. Meditation is the ultimate remedy, so the demand for meditation classes is increasing worldwide. People seek the ideal place to meditate and free themselves from everyday burdens.

SEEKING SPIRITUALITY IN YOGA TOURISM

The number of spiritual tourists in Nepal is on the rise. Trekking tours now incorporate yoga and meditation, making yoga trekking increasingly popular in the Pokhara region. Alongside porters and guides, yoga instructors accompany these treks, leading yoga and meditation sessions at resting points and scenic locations.

Tourists experience deep joy and serenity while practicing yoga in the glow of the Annapurna, Dhaulagiri, and Machhapuchhre mountains. Yoga tourism involves physical and mental exercises, including stretching, fitness

training, and meditation. Nepal's unique traditions, customs, and culture are crucial in enhancing the yoga tourism experience.

Skilled instructors go beyond teaching yoga and meditation—they guide participants on holistic living, covering aspects such as diet, posture, and sleep. These lessons occur in natural settings, with meditation retreats often conducted in serene forest areas, where participants receive pure, sattvic meals to complement their practice.

Tourism professionals note that most foreign visitors attending yoga retreats are women, who tend to be more conscious about physical well-being. Yoga instructor Deepa Basnet shares, "Yoga acts as a remedy for depression and mental anxiety, which is why more women are drawn to it."

POKHARA—A SANCTUARY OF PEACE AMIDST THE MOUNTAINS

With its stunning natural beauty, Pokhara is a natural meditation center. The breathtaking views of mountains,



lakes, the Seti River, monasteries, and temples have made it a meditation and yoga tourism hub. The commercial introduction of yoga tourism in Pokhara dates back to 1998 when Amar Puri from Kathmandu established the 'Sadhana Yoga Retreat' in Sedidanda. Today, around 15 yoga retreat centers



operate in Pokhara.

Yoga tourism is now a well-established sector within Pokhara's tourism industry. Many hotels have incorporated yoga activities into their services. From January 1, 2025, Hotel Dashain, located on Street No. 13, has dedicated an entire floor to a yoga studio. Kshitiz Pahari and Pratibha

Pokhara is already a beautiful tourist destination. If promoted as Yoga Land, it could attract spiritual tourists from around the world.

Anna Suvorova

Yoga Instructor, Annapurna Eco Village, Astam



Chalise led this initiative.

“Previously, hotels only sold rooms and food,” says tourism expert Dipendra Pahari. “Most tourist hotels have added yoga and meditation to their offerings.” Morning meditation sessions are conducted within hotel premises or at scenic natural spots, while evening yoga classes provide further relaxation. Additionally, hotels are increasingly offering organic food options on their menus. Yoga is more than just a tourism product; it should be part of everyone’s daily routine. Pahari emphasizes the need for yoga and meditation to be incorporated into educational curricula, from schools to universities.

Moreover, tour guides serving as tourism ambassadors should have a foundational knowledge of yoga. Pahari suggests making yoga training mandatory for tour guides. “Even

experienced guides should be trained. Attracting more spiritual tourists would significantly benefit Nepal.”

The global spread of yoga is credited to Hindu sages, while the expansion of meditation is attributed to Buddhist monks. Destinations like Rishikesh in India and Bali in Indonesia have become leading centers for yoga tourism. Nepal, deeply rooted in Eastern philosophy, has the potential to emerge as an unparalleled yoga destination.

Where to Practice Yoga in Pokhara

SADHANA YOGA RETREAT

Amar Puri from Kathmandu is credited for commercializing yoga tourism in Pokhara. In 1998, he introduced yoga tourism at Hotel Orient in Damside, Pokhara. A year later, Puri established Sadhana Yoga Ashram. Today, he and his son, Drishan Puri, provide training at Sedidanda.

Contact: +977 985-6044021 | Website: sadhanayogaretreat.com

PURNA YOGA CENTER

Located in Bhakunde near Phewa Lake, Purna Yoga Center has significantly invested in a wellness retreat. It boasts a dedicated yoga hall and an organic farm. Founded by Manohar Shrestha from Kathmandu—who holds a master’s degree in yoga from Ayodhya—it also introduced Nepal’s first yoga trek in 2000.

Contact: +977 9841436877 | Website: purnayoga.com.np

KARMYOGI YOGA CENTER

Situated in Khahare, Pokhara, this center is run by yoga instructors Ekaraj Rokaya and Deepa Basnet. Deepa is pursuing a PhD in meditation and yoga at Pokhara University and has inspired many other women interested in yoga.

Contact: +977 9823111634 |

Website: karmayogischool.com

ANNAPURNA ECO VILLAGE

Perched atop Astam village near Pokhara, this retreat offers breathtaking views of the Annapurna and Machhapuchhre mountains. Run by Bishwo Adhikari and Bednidhi Adhikari, the center provides customized yoga courses for visitors.

Contact: +977 9856028829 |

Website: ecolodgenepal.com

ATMASHREE YOGA

Located in Bhakunde, near Phewa Lake, Atmashree Yoga is led by instructors Rajendra Rijal and Pawan Upreti. The center provides training in a peaceful spiritual environment, with most participants staying for a week. Around 80% of attendees are women.

Contact: +977 9851234259 | Website: atmashreeyoga.com



Shilajit: Nepal's "Black Gold"

Once a centuries-old Himalayan remedy, Shilajit—a resin revered as Nepal's "Black Gold"—is praised for its ability to boost energy, enhance cognitive function, and promote longevity.

Once a centuries-old Himalayan remedy, Shilajit—a resin revered as Nepal's "Black Gold"—is making waves in international wellness markets, particularly in the UK, Netherlands, Germany, Iceland, and Hong Kong. This potent substance, formed over millennia from decomposed organic matter in high-altitude rock crevices above 3,000 meters, is packed with fulvic acid and antioxidants. Praised for its ability to boost energy, enhance cognitive function, and promote longevity, Shilajit is now a sought-after natural supplement worldwide.

Shilajit, a resinous substance, is harvested seasonally from remote high-altitude cliffs in Nepal (including regions like Dolpa, Humla, Mustang, Darchula, Bajhang, Rasuwa, and Langtang), as well as parts of India and Pakistan. Nepalese Shilajit is particularly valued for its purity, which is attributed to its extreme elevation of Himalayan sources. Collection occurs during summer when warmth softens the resin, enabling careful extraction, while winter hardening renders it inaccessible.

The Mad Honey Store organizes expeditions to remote Himalayan regions for honey hunting and Shilajit extractions. They partner with local extractors and process the resin in Kathmandu before skillfully packaging and exporting it to domestic and international markets.

Quality depends on fulvic acid levels, mineral content, and processing techniques. Two primary methods are used:

Sun Drying: The resin is dissolved in water, filtered repeatedly to remove impurities and sun-dried over 2–3 months. This traditional approach preserves nutrients like fulvic acid and minerals, producing a premium, higher-cost product.

Fire Drying: A quicker but less refined method involving high-heat boiling risks degrading beneficial compounds and imparting a smoky odor.

Historically, Shilajit's medicinal properties were observed through Himalayan animals (e.g., blue sheep, thar, etc.) consuming it to heal ailments. Humans adopted it for treating fractures (applied as a paste), digestive disorders, cognitive decline, and more. Today, it bridges ancient tradition and modern wellness, attracting global interest in holistic health practices and scientific research into its bioactive compounds.

MARKET EXPANSION & CHALLENGES

Mad Honey Store, a key exporter since 2020, processes 800–1000 kg annually, selling 25g domestically for NPR 1,800, 30g for NPR 2000, and 30g internationally for \$55. Despite booming demand, logistical hurdles and



sustainability concerns loom. "Supply struggles to meet global interest," said Managing Director Alex Deep Sapkota. The company aims to merge ancient traditions with modern markets through innovations like Shilajit gummies and capsules.

ETHICAL VISION

As stakeholders push for clearer regulations and eco-conscious practices, Mad Honey Store emphasizes ethical collaboration with local harvesters. "Our goal is to elevate Shilajit's global stature alongside Ayurveda," says Sapkota, underscoring a future where tradition and sustainability drive Nepal's natural health legacy.

Contact: **Mad Honey Store**

Phone: +977-9845933773

Website: www.mad-honey.store



A Generational Love for **Trekking** in Nepal

■ Lena Öller

It's not only the high peaks, the natural surroundings, or the good food; it's the mood of the people that makes Khumbu region very special. After we returned home to Austria and told our stories about Nepal, they started to think about whether they should go there again. As all of us learned during our trips, when you leave Nepal, it is never a "goodbye," but always a "see you again."





Lukla in 1992



Lukla in 2024

I grew up in the Austrian Alps but always had a connection to the Himalayas. As a child, I was surrounded by Buddha statues, sherpa carpets and cushions, prayer flags, pictures, and drawings of the world's highest peaks. At my grandparents' house, I got my first glimpse of that mystic, faraway land called Nepal. My grandparents love this country and spent a lot of their time there. Entering their home, you can feel their admiration for the Nepalese culture and the Himalayas.

My grandfather, Peter Wörgötter, has done many expeditions to the highest peaks of the world. He first came to Nepal when high-altitude mountaineering was still in its early stages. In 1977, Peter conquered the summit of Lhotse together with his brother Wastl. It was the second successful ascent of the peak, located

right next to Mount Everest, 21 years after the first ascent, done by a Japanese expedition. Back then, trekking into the valley turned out to be a great adventure, considering that except for the Japanese in 1955, no foreigners had been in this remote area ever since.

In 1981, my grandfather became the first man to ski down an 8000-meter-high peak in Nepal called Manaslu. A new world record was set, and in total, he was able to summit five of the fourteen 8000ers. As a child, listening to the stories about his expeditions in the most isolated areas of the world made me feel exalted – but also aroused curiosity. In 2020, Peter and I were able to put all his adventures together in a book. It was a great experience for me, as a young journalist, to work on the biography of my grandfather.

Also, my grandmother, Eva, loves to tell stories about her many trips worldwide- especially her trekking trips to Nepal. She told us that she immediately fell in love with the country, its culture, and its people on her first visit. "Nepali people are the friendliest you'll meet around the world!" she told my sister Lisa and me when we were little, and she looked after us. Eva traveled to Nepal 27 times, and most of the time, she traveled alone, but she never felt lonely. "In Nepal, you always find a friend," she said, showing us an album with pictures of all the amazing people she met – from the farmers in the most remote parts to the businessmen in Kathmandu. Her stories about all the different folks, their religions, and the unreal landscape they live in have always fascinated us. We knew when we were old enough, we would go to



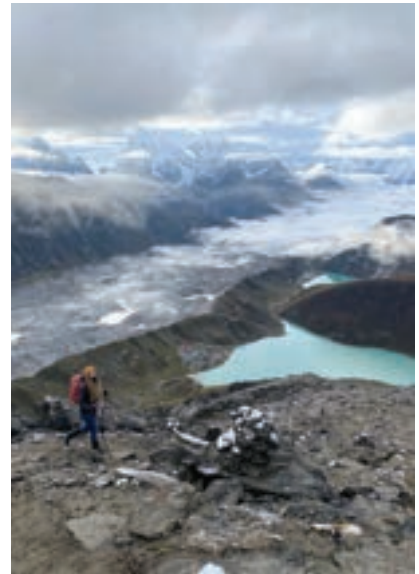
Gokyo Ri, 1992



Gokyo Ri, 2024



Gokyo lake, 1992



Gokyo lake, 2024

Nepal ourselves.

As we love to spend time in the mountains, going hiking, snowboarding, and skiing in the Alps, my grandmother suggested to us her favorite trekking route in the Himalayas: “There you’ll have the best view of the top of the world!”, she promised. She discussed the trek to Gokyo Ri, a 5357 m high peak at the end of Goyko Valley in the Khumbu Region. You follow the route to Everest Basecamp but then go in a side alley. “It probably has changed a lot since I was there,” our grandmother said, a bit afraid that the beauty of the small villages, hardly used routes,

and traditional agriculture might have faded in the past three decades since she was there the last time. Nevertheless, she wanted us to visit the country she had fallen in love with over the years and gave us the contact of Balram Neupane and his son Gagan, who own a reputed trekking agency called *Rasuwa Treks and expeditions* in Kathmandu, with whom she has traveled many times and still maintains a deep friendship.

Gagan organized a 12-day trek to Gokyo Ri for Lisa, her husband Thomas, my boyfriend Leo, and me. We took the plane to Lukla, a special place we

already knew from old video tapes my grandfather recorded. Landing on one of the most dangerous runways in the world was probably the same adventurous one as the ones my grandparents experienced, even if the runway is now paved and not built of sand today.

Arriving at the doorstep of the highest Himalayan ranges was the start of a love story shared through generations. Our guide, Buddha, took us wandering through magical forests, exposed meadows, over rushing rivers, and frosted rocks for the next few days. Always in sight: the world’s highest and



Potato Harvesting in 1992



Potato Harvesting in 2024



Everest from Gokyo, 2024

probably most beautiful, snow-covered, wind-shaped peaks. We stayed in traditional mountain lodges, provided with heat and the most delicious Nepali food.

In 1992, my grandmother and her friends stayed in tents while trekking to Gokyo. Of course, some things were different thirty years ago. The villages were smaller, the glaciers were bigger. However, comparing the photo albums of 1992 and 2024 showed the forests and meadows, the yak, the Dal Bhat, and even most of the houses are still the same. And the improvements to everyday life that come with

innovations are something you truly indulge the locals.

Something I took away from our stay in the Khumbu region is: It's not only the high peaks, the natural surroundings, or the good food; it's the mood of the people that makes this place so special. They're welcoming and happy, decorating everything, from the single rock to the mountain ridge to their pets and houses—showing their appreciation for their beloved home place. We especially experienced that passion when we stayed in the remote village of Thore. Our hosts were a couple of farmers, who even today

live modestly in a stone hut without electricity or water plugs but are so welcoming that we had to nearly beg them to be able to help them with potato harvesting.

When I was talking about going to Nepal, some of my Austrian friends asked me: "Why do you have to travel half the world to trek? You can do that in the Alps too." But I swear: You see and feel the difference between a 3000-meter-high peak and an 8000er. Standing on top of Gokyo Ri during sunrise, watching the world's highest peak slowly rising above the clouds of mist – that was simply magical. And for me, it requires enough high-altitude experience. As my grandmother said, "You don't have to stay on top of Mount Everest; already seeing it is a wonder." And my grandfather nodded.

After we returned home to Austria and told our stories about Nepal, they started to think about whether they should go there again. As all of us learned during our trips, when you leave Nepal, it is never a "goodbye," but always a "see you again."

— Lena Öller is 27 years old and from Austria. She works as a freelance journalist with a focus on outdoor sports content.



Peter in Manasalu



Peter and Lena



Suraj GC's journey from Pokhara, Nepal, to become New Zealand's Sommelier of the Year 2024 is evidence of his passion and perseverance. He moved to New Zealand in 2011 to study computer engineering but discovered a deep interest in wine while working at Elephant Hill's winery restaurant. What began as a part-time job soon became a calling, leading him to a distinguished career in wine. For him, wine is more than a profession—it's a way to connect, share stories, and celebrate.

A Nepali Sommelier Crafting a Niche in New Zealand

At a young age, he earned recognition as a “renowned Sommelier” in New Zealand and now serves as the Head Sommelier at the prestigious Park Hyatt Auckland. His exposure to fine dining and

wine at Elephant Hill sparked a passion that led him to pursue formal wine education. “Wine became an integral part of my life, and I started to study WSET and gained Court of Master Sommeliers certification,” he shares.

“From the beginning, I knew that being from Nepal and having no wine experience or knowledge, I was going to have to work a bit harder than everybody else,” he admits. His efforts paid off, and he quickly established himself in New Zealand’s hospitality industry.

Over time, he transitioned into the role of a sommelier, immersing himself in the world of wine expertise.

NEW ZEALAND SOMMELIER OF THE YEAR

In 2024, Suraj GC achieved a remarkable milestone. He received New Zealand’s prestigious title, ‘Sommelier of the Year’.

In 2011, he moved to New Zealand to study system engineering, but his path took an unexpected turn when he started working at a winery restaurant. What began as a job during his work visa soon ignited a passion for wine, setting him to a distinguished career as a sommelier.

Two of the most prestigious sommelier institutions are the Association de la Sommellerie Internationale and the Court of Master Sommeliers. While Nepalese professionals with CMS certification are scattered across different countries, Suraj is the only ASI-certified sommelier from Nepal in New Zealand and Australia.

He also highlights the rigorous nature of the Master Sommelier examination, considered one of the toughest in the world. Only 279 individuals have passed it globally.

THE LEGACY AND DIVERSITY OF WINE-MAKING

The world of wine is vast, with thousands of grape varieties grown globally. Suraj explains, “There are approximately 10,000 different species and varieties of grapes worldwide, but



only around 1300 are internationally recognized and used for commercial wine production, based on regional and country-specific preferences.”

A key distinction exists between table grapes, meant for direct consumption, and wine grapes, explicitly cultivated for wine-making. Suraj clarifies, “Grapes commonly eaten as fruit are unsuitable for wine-making. Wine grapes contain significantly higher levels of alcohol, sugar, and concentration, which are essential for fermentation.” The ideal alcohol content for wine typically falls between 12% and 14%, a threshold table grape cannot meet.

Wine-making is an art deeply rooted in history, with vineyards varying in size from small plots to expansive estates. Reflecting on his travels, Suraj shares, “Some vineyards stretch from 100 meters to as much as 3 to 4 kilometers, cultivating different grape varieties.” Europe, in particular, holds a rich wine-making heritage, with some vineyards dating back over 250 years. “Many of the world’s oldest and most prestigious vineyards are

found in Europe, where wine-making is a tradition passed down through generations,” he adds.

“BRINGING NEPAL TO THE WORLD OF WINE”

For Suraj GC, wine-making is more than a craft—it’s about the stories each bottle holds. His dedication has earned him prestigious qualifications, including the Quarter Master Sommelier certification, a key step toward the exclusive Master Sommelier title held by only 279 people worldwide. Recognized as ‘New Zealand Sommelier of the Year’ in an ASI-sanctioned competition, he is now set to compete in the Oceania regional championship, bringing him closer to his ultimate goal—the world title.

Back home in Nepal, his career choice was initially met with skepticism. “My family was concerned when I left my restaurant manager role for a sommelier job. To them, it seemed like I was ‘just drinking a lot of wine,’” he recalls with a laugh.

“After all, ‘90% of Nepal has never even heard of a sommelier,’ he told the media.” Over time, his family’s



perspective changed. “My dad, Surya GC, a retired local businessman, and my mum, Laxmi GC, now understand more about what I do; they’ve been really supportive. They see how happy I am and feel truly proud.”

Like in countries with wine cultures, Suraj envisions wine becoming integral to Nepal’s social culture. “In Italy and France, wine is part of the culture. In Spain and Portugal, it plays a key role in the economy. Now, India and Nepal are gradually embracing wine as a social drink,” he observes. However, Nepal’s wine industry remains underdeveloped. “The wine currently produced in Nepal does not fully meet the international definition of wine, even though it is marketed as such,” he notes.

THE POTENTIAL FOR WINE VINEYARDS IN NEPAL

Suraj shares, “Choosing the right grape variety depends on several key factors.” He emphasizes that “climate plays a vital role” in grape ripeness and acidity while “vineyard location impacts temperature and humidity.” He notes that “slope direction determines sunlight exposure,” which affects ripening. Furthermore, “soil properties influence water retention and nutrient availability,” shaping the grape’s flavor. Lastly, he highlights that “farm practices like pruning, irrigation, and pest control ensure consistent grape quality.”

Nepal’s geography and climate pose significant challenges for large-scale wine production. Suraj acknowledges, “There is no particularly favorable location for vineyards in Nepal, but we are currently exploring small-scale possibilities in Jomsom in Mustang.” While the country lacks an extensive climatic and historical foundation for wine-making in Nepal, there is hope for gradual development.

Comparing Nepal’s situation to the established traditions of Italy and



France, he notes, “Wine-making in Europe has a history spanning two to three centuries, often maintained as a family tradition.” However, despite Nepal’s predominantly religious and cultural differences, he emphasizes that “indigenous communities in Nepal have long-standing traditions of fermented beverages, which could potentially influence a unique Nepali wine culture in the future.”

Suraj envisions Nepal making a name for itself in the global wine industry. He believes the country can develop its own niche in viticulture with proper research, investment, strategic planning, and government support. “If we invest in the right resources and knowledge, Nepalese sommeliers and wine enthusiasts can thrive internationally,” he asserts.

His long-term ambition is for Nepal to not only produce quality wine but also nurture a community of skilled professionals who can represent the country worldwide. Through dedication and collaboration, he hopes Nepal will one day earn its place in the global wine industry.

PROMOTING SOMMELIER CULTURE IN NEPAL

At just 33, Suraj GC has built an impressive global reputation, yet he

acknowledges the lack of recognition in his home country. He actively engages with Nepalese communities to bridge this gap through organizations like the Non-Resident Nepali Association (NRN), the Edmund Hillary Trust, and various charity programs. His mission is to inspire and support aspiring Nepalese sommeliers, creating pathways to international opportunities.

“Nepal has immense potential, but without awareness and structured development, the wine industry will struggle to grow,” he says. Determined to change this, Suraj is working to establish an association of sommeliers in Nepal, collaborating with Master Chef Santosh Shah to promote sommelier culture in a country without registered sommeliers. However, government and hospitality institutions have little interest in fostering this sector.

Undeterred, he plans to collaborate with ASI, the world’s largest sommelier association, to build new opportunities for Nepalese professionals. “Sommeliers are in high demand worldwide, from education to employment opportunities,” he explains, adding, “If we successfully register the association, it could be a milestone for Nepali students and professionals aspiring to enter the global food and beverage sector.”

Gallery Park Hotel

Where Modernity Meets the Nepali Spirit

The up-and-coming Gallery Park Hotel has now opened in Thamel, the bustling heart of Kathmandu. It is a space for guests to unwind and experience authentic Nepali art and life at their best and brightest.



A HOME AT THE HEART OF KATHMANDU

Thamel, Kathmandu's renowned tourism hub, is a haven for travelers. Here, one can explore a variety of hotels, restaurants, curio shops, and numerous other conveniences. The recently launched Gallery Park Hotel, a home away from home, maybe the stay you are looking for.

Gathering over two decades of experience in Nepal's tourism industry, entrepreneurs Shyam Thapaliya, Deepak Chaulagain, and Bharatjung Pandey have partnered to establish this hotel, blending modern amenities with a touch of the golden Nepali heritage. This unique fusion is what makes tourists enjoy their stay. "Our sole objective is to delight our guests," says Pandey, "we particularly focus on providing a comfortable stay and nutritious meals."

A BLEND OF MODERN COMFORTS AND TRADITIONAL AESTHETICS

The hotel is housed in a 55-year-

old building that took three and a half years to renovate. It officially opened five months ago, incorporating antique chairs, tables, and cabinets into its decor. The rooms feature exposed brick walls adorned with traditional Nepali artwork reflecting Nepal's rich cultural essence. There are 25 well-equipped rooms with all essential amenities for tourists, with not just WiFi but also free Netflix in every room.

Beyond its cozy interiors, the clean environment, soothing background music, and a charming terrace garden restaurant make the stay even more inviting. The restaurant serves various Nepali, Indian, Chinese, and Continental dishes, ensuring visitors find flavors that suit their palate.

WHY THE NAME 'GALLERY PARK HOTEL'?

Gallery Park Hotel came to be to go above and beyond the traditional definition of 'Hotel'. Rather, it is an escape for travelers to immerse themselves in the true artistic spirit

of Nepal. The space is envisioned to transform into an art gallery showcasing unique Nepali artworks—a safe space to appreciate and admire Nepali art at its finest. Tourists will get to admire these pieces, purchase them, and take them home as souvenirs.

"We will exclusively feature Nepali artwork," says Pandey, "including sculptures, pottery, handicrafts, pashmina, allo, and hemp clothing—these will not only promote Nepali craftsmanship but also support local producers."

Even today, selected artworks are displayed on the hotel's ground floor, offering a glimpse of what's to come. Within a short period, Gallery Park Hotel has gained popularity among travelers, further boosting the enthusiasm of its founders.

Contact: **Gallery Park Hotel Thamel, Kathmandu**

Website: <https://gallerypark.com.np/>

Art that identifies Nepal



■ Ranju Yadav

Mithila art is a folk tradition practiced in the Terai since ancient times. During festivals, women decorate the walls and floors of their houses with colorful paintings, expressing their emotions and sentiments. Such folk art is made during auspicious occasions such as festivals, weddings, and other celebrations.

Mithila art is instantly recognizable. It often depicts scenes such as the wedding of Ram and Sita, Aripan art, the story of Krishna Leela, Sun worship, the Chhath festival, Ganesh Chaturthi, and Holi, as well as objects like fish, forests, trees, peacocks, elephants, parrots, and turtles.

Over time, the subject matter and style of Mithila art have evolved. Women in villages portray their daily lives and thoughts through their paintings. Educated women have brought innovation, expressing their worldview in their artwork.



Villages have a tradition of painting themes from the Ramayana, Mahabharata, and other religious epics. I have been sharing social messages through paintings. My artworks challenge social issues like the dowry system, untouchability, feticide, and discrimination. Through art, I advocate for women's freedom and empowerment.

Previously, artists made natural colors at home. Green was derived from bean leaves, yellow from turmeric, white from rice flour, and black from the smoke of the fire pot. Cotton wrapped around bamboo skewers served as brushes, ensuring

Mithila art reflects the originality of Nepal. There is a great demand for it at home and abroad. Therefore, the government should take a responsible initiative in branding and marketing.

the use of entirely natural colors.

With changing times, the use of chemical colors has increased. However, I also use coffee, cow dung, and tea leaf dyes. Once confined to floors and walls, Mithila art has now expanded to paper, cloth, canvas, and pottery.

Women primarily patronize Mithila art, with only a handful of male artists. Traditionally, only women created these paintings, but as professionalism grew, men also began practicing it.

Mithila art holds great potential for income generation. Mithila-inspired handicrafts are highly sought after both in Nepal and abroad.

All three levels of government should collaborate to protect and develop Mithila art. Establishing Mithila museums and art galleries in various locations is crucial. The government must take responsibility for branding and marketing handicrafts that embody the essence of Mithila art.

Furthermore, Mithila art should be incorporated into school curricula. As a significant cultural representation of Nepal, a separate department for Mithila art should be established at the Nepal Academy of Fine Arts.

Below, I describe a few of my paintings.

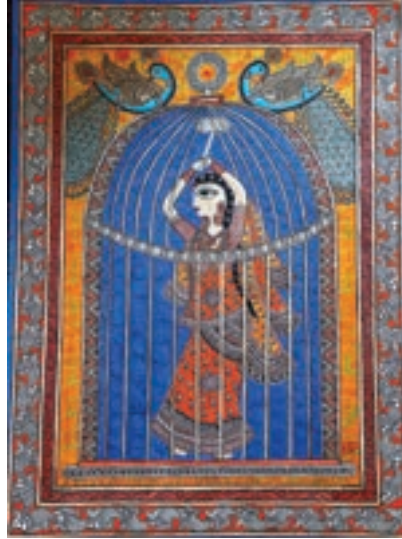
1. **Save the Daughter**

The painting portrays a pregnant woman expecting to give birth to a daughter while facing pressure from her family, who desire a son and urge her to abort. She resists, believing her daughter deserves a chance to live and thrive. The message is clear: a daughter can change the world if given an education.



2. **Confronting Challenge**

This painting depicts a woman fighting a bull, symbolizing women's immense strength. It illustrates that women are mentally resilient and capable of overcoming any challenge. I created this artwork in 2019.



3. **Woman Breaking Cage**

Traditionally, Nepali society has confined women to their homes, restricting their potential. This artwork represents how modern women refuse to be suppressed and are now breaking barriers to claim their rights.



4. **Education**

A woman holding a pen and book breaks free from chains. This painting emphasizes that educating women illuminates society, fostering progress and equality. With knowledge, women can overcome immense struggles.

5. **Aripan**

In the Terai, the eve of Bhaitika is marked by Aripan, a floor painting representing the gods of the four directions. Mustard or millet is placed in the artwork in the evening. It is believed that Yamaraj must collect all

the seeds before taking anyone away, but this is not possible until the break of the day. It ensures the protection of the brother sitting on the Aripan during



Bhaitika.

6. **Untouchability**

This artwork highlights the discrimination faced by the Dalit community in Nepal. Despite making idols for temples, Dalits are not allowed entry. Their labor is used, but they are denied basic rights. This painting calls



for the eradication of untouchability.

7. **Woman in the Driving Seat**

Traditionally, men drove bullock carts in the Terai. However, women have taken on these roles as men migrate for work. This painting challenges gender norms, asserting that women are equally capable of leadership.



8. Freedom

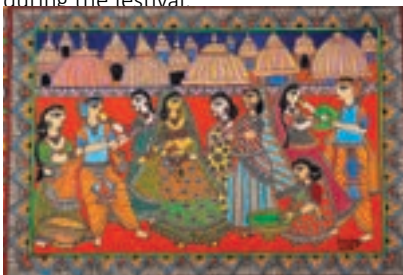
Patriarchal society has long attempted to cage women. This painting urges men to change their mindset and grant women the freedom to pursue their dreams. True societal progress depends on women's



liberation.

9. Holi

Holi is a vibrant cultural festival in the Terai, symbolizing joy and unity. It reminds us to let go of past grievances and embrace harmony, much like during the festival



10. Disaster Tourism

The painting portrays leaders observing disaster-stricken people from a helicopter. As floods devastate communities, politicians visit superficially without offering real aid. This artwork critiques their apathy, capturing a harsh reality. I made this artwork during the flood in the Koshi River.

Humanitarian Artist

Ranju Yadav is a rebel artist who critiques social discrimination, distortion, and disharmony through Mithila art. She is also a humanitarian artist who advocates for social justice, human rights, equality, and a just society through her artwork.

Born in Thalha, Surunga Municipality-10 of Saptari district, Ranju learned Mithila art at home during her childhood. After her father's passing, she continued her studies under the care of her uncle and aunt in Rajbiraj. When she married journalist Amarendra Yadav, she embraced Mithila art professionally.

A turning point came when artist Ajit Sah visited her home in Kathmandu. Impressed by her work, he encouraged her to pursue art professionally. Inspired by his words, she embarked on a dedicated artistic journey a decade and a half ago. She quickly gained recognition, with her paintings earning praise in numerous exhibitions at home and abroad.

Her first solo exhibition, Colors of Change, was held in 2019. The same year, her second solo exhibition took place at the Swiss Embassy. She has actively participated in exhibitions in Nepal and many other countries.

In 2024, she conducted a 33-day European Art Tour and a Multi-National Solo Exhibition, showcasing her work in Frankfurt, Berlin, Copenhagen, and Helsinki.

Ranju also crafts Mithila-inspired handicrafts, winning hearts with her creations in clay and ceramic pottery.

Her dream is to spread Mithila art worldwide. "I will work tirelessly to engage the new generation in its appreciation," she says. She also plans to establish a Mithila Art Museum in Rajbiraj.

With strong support from her husband Amarendra, Ranju runs Mithila Art Nepal in Kupondol, Lalitpur, where her gallery and studio are located.

Congratulations to artist Ranju Yadav for elevating Mithila art to new heights!

Contact : ranju.painting@gmail.com | www.ranjuyadav.com





At Buddha Air, we believe that our employees are the backbone of our success. Their dedication, hard work, and commitment to excellence continue to amaze and drive us forward every day. In the year 2024, through our Staff Performance Management System (SPMS), we evaluated, recognized and rewarded those who worked above and beyond in their roles.

To show our appreciation, we have introduced a tiered reward system. This recognition falls under our First Category Reward as the 'Best Performers of the Year',

taking the awardees on a well-deserved recreational trip to Bangkok, Thailand, as a token of appreciation for their exceptional contributions.

They have demonstrated exceptional performance, dedication, and contribution to their respective roles, consistently excelling in their duties and adding praiseworthy value to the company.

A huge congratulations to all our outstanding performers!



1. **Govinda Mishra**, Senior Officer, Janakpur Station
2. **Bidur Pradhan**, Technical Officer, Cabin and Structure
3. **Shekhar Chaudhary**, Head Loader, Pokhara Station
4. **Rajeeb Pokhrel**, Senior Officer, Tumlingtar Station
5. **Deepak Giri**, Head Helper, Line Maintenance Division/Attendant
6. **Anjana Kaspal**, Senior Purser, Cabin Operations
7. **Rajan Thapa**, Senior Officer, TIA/Frontline
8. **Lila Gautam**, Senior Officer, Biratnagar Station
9. **Buddhi Prasad Sardar Tharu**, Junior Officer, Airport Sales and Cargo Section
10. **Suman Nakarmi**, Junior Officer, OCC, TIA
11. **Deepak Sharma**, Senior Officer, Transport Section
12. **Sayam Shrestha**, Junior Officer, Flight Dispatch
13. **Arun Kumar Khawas**, Senior Loader, TIA/Attendant
14. **Shraddha Adhikari**, Senior Officer, TIA/Frontline
15. **Nani Babu Ghimire**, Senior Mechanic, Transport Section
16. **Purnendra Kumar Lal**, Junior Officer, Revenue Department
17. **Iswor Manadhar**, Junior Officer, TIA/Frontline
18. **Brisha Ghale**, Senior Purser, Cabin Operations
19. **Alisha Chaudhary**, Junior Officer, Cargo
20. **Dinaram Chaudhary**, Junior Officer, Biratnagar Station

Snow Leopard

Queen of the Mountain

■ Tashi R. Ghale

Leopards living in the Himalayan region are known as 'snow leopards.' These creatures inhabit altitudes ranging from 3,000 to 5,500 meters, some reaching up to 6,000 meters.

Snow leopards are highly shy. Conservationists often refer to them as the 'Guardian of the High Mountains,' 'Top of the Food Chain,' and 'Queen of the Mountain,' among other titles.

Their fur blends with the natural surroundings, making them difficult to spot.

The earth is a shared home for all animals and birds, and everyone has equal life rights. Snow leopards also serve as indicators of ecosystem health. Even the mere sight of their footprints shows that the ecosystem in that area is balanced.

It is estimated that there are between 4,500 and 7,000 snow leopards worldwide. These creatures are found across 12 countries, including China, India, Nepal, Bhutan, Mongolia, Russia, Pakistan, Afghanistan, Kazakhstan, Kyrgyzstan, Uzbekistan, and Russia.

The population of snow leopards in Nepal is estimated to be between 350 and 400. They are scattered throughout the Himalayan region, with the highest concentration found in Dolpa. Other notable areas include Manang, Langtang, Sagarmatha, Gaurishankar, Kanchenjunga, and Humla.

Snow leopards are considered endangered, with their numbers dwindling due to habitat destruction, climate change, development impacts, human activities within their habitats, and conflicts between humans and

snow leopards.

Safeguarding snow leopards is essential to protecting the environment. Several organizations are working to conserve these species in Nepal. The Nepal government should launch a special campaign to reduce conflicts between humans and snow leopards, including programs such as insurance for people and livestock. Additionally, promoting 'snow leopard tourism' should be a priority.

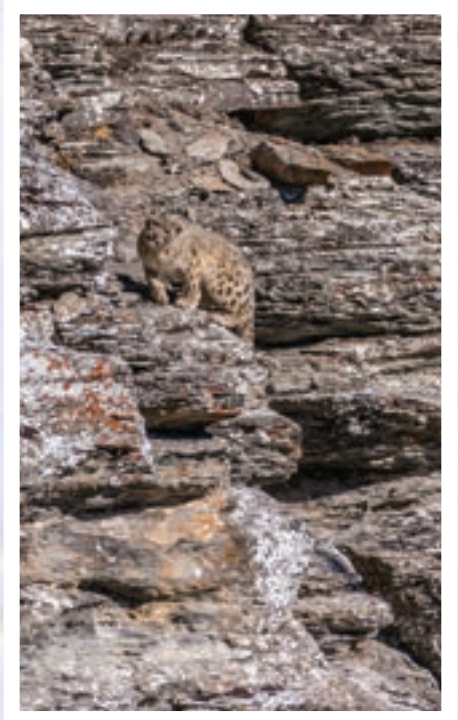
Photographing snow leopards is challenging. They live in remote, high-altitude areas and roam the wilderness. Tracking and capturing their images requires courage, dedication, patience, physical endurance, and ample time.

Below are some of the photographs I took in Manang, showcasing the various moods of the snow leopards:

1. Courtship

The mating season of the snow leopard lasts for three months, from January to March. The female spreads her scent, and the male follows her by sniffing it. Once they meet, mating occurs over two weeks. After mating, they go their separate ways. Pregnancy lasts for 90 to 110 days. Once the baby is born, the female is responsible for raising it. This photo was taken in February.





3. On the Cliffs

Snow leopards are easily visible in areas covered with snow. However, they are difficult to spot on rocky surfaces because the color of the rocks blends with their fur. If they sense a security threat, they often climb cliffs with ease.

2. Rest

The photo of a snow leopard sitting on a rock was taken in Gunsang. After seeing its footprints in the snow, I found it after walking for about three hours. Snow leopards prefer to live in areas with no security threat and where food is readily available. They primarily hunt Naur,



a deer also called blue sheep, and eat their prey over two days. Then, they do not hunt for about a week and usually spend this time resting while monitoring their territory.



4. Family

The female (mother) snow leopard raises the cub after birth. This process takes about 18 months to two years. The cubs are typically born in caves, where they stay for the first three months before venturing outside. After 15 months, they are taught how to hunt.



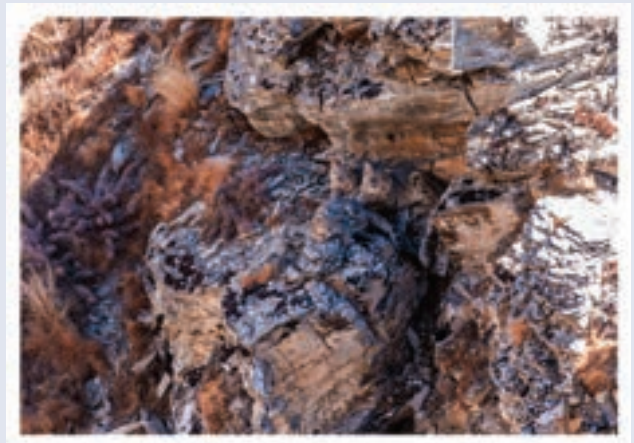
5. Hunters

Snow leopards especially prefer hunting Naur. They are active hunters from dawn to dusk, tracking the movements of their prey for 7 to 8 hours. They typically hunt in the evening. As the deer struggles to survive by running away, the snow leopard also strives for survival, hunting for food.



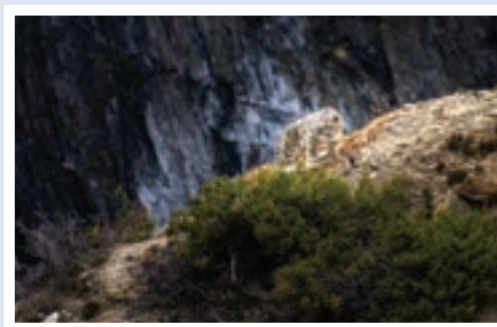
6. Territory Marking ↑

The snow leopard's habitat covers 25 to 35 square kilometers for females and 90 to 110 square kilometers for males. They do not welcome other snow leopards into their territory, so they monitor their area every eight to ten days and mark it by leaving their scent in various locations. This scent acts as a deterrent, preventing others from entering. There are three types of territory marking: Rock Scent, Scrape, and Scratch.



↑ **7. Survival**

Snow leopards give birth to two to five cubs at a time, but very few survive. The environment is frigid, and the mother often goes out searching for food. If she takes too long to return with food, other animals like hawks, crows, and foxes may kill the cubs. Another major challenge is the cold, which can lead to pneumonia, and the cubs may eventually die.



8. Movement

Snow leopards enjoy walking on the ridge line, baseline, river bed, and human trails. In the picture shown, they are seen walking along the ridge line. When walking on the ridge at the top of the mountain, they can easily spot their prey on both sides and detect potential security threats.



9. Snow Leopard

Snow leopards live for 14 to 16 years. They are called "snow leopards" because of their ability to survive in snowy conditions. Their bodies are well-adapted to the cold, and their wide paws make walking on snow easier.



10. Medicine

The primary diet of snow leopards consists of wild animals. However, they sometimes eat grass for medicinal purposes. After consuming raw meat, they eat plants to help with digestion. During the mating season, they also consume the leaves and branches of certain bushes. When they have difficulty making sounds through their throats, they eat ephedra roots. Nature has taught them these practices. They also eat the fruit of the pine tree.

About the Conservationist

Tashi R. Ghale, born in Manang village, Manang district, is a senior wildlife photographer with over three decades of experience. He has dedicated the past two decades to photographing snow leopards.

Ghale has traveled to numerous locations, including Mount Everest, Mustang, Dolpa, Koshi Tappu, Bardiya, and Shuklaphanta, capturing stunning wildlife images. His photographs have been featured in well-known travel magazines, international journals, and calendars in Nepal and abroad. He has also exhibited his wildlife, landscape, and abstract photography in Nepal and Austria.

In 2006, Ghale began studying snow leopards and has since been actively involved in research, photography, and public awareness efforts. Through his work, he has become a respected conservationist. In 2013, he captured the first photograph of a Pallas Cat in Nepal's Manang area, and in 2015, after a gap of forty

years, he captured an image of the Himalayan wolf in Manang.

Ghale has received numerous awards, including the 'Disney Conservation Hero Award 2018' from the Disney Conservation Fund in the United States, the 'Abraham Conservation Award 2016' from WWF Nepal, and the 'Bob and Zhang/Xavier Conservation Award 2024' from the United States.

"Taking pictures of snow leopards is a hobby," says the 55-year-old conservationist Ghale. "I feel fulfilled participating in the snow leopard conservation campaign."

In addition to his work as a photographer, Ghale is also a hotelier. He operates the 'Hotel Mountain Lake' in his hometown of Manang, along the Annapurna Secret Trek.

Congratulations to Tashi R. Ghale, a dedicated conservationist committed to preserving wildlife and birds!

tashirghale@gmail.com





School of Healthy Living

Some people believe that living a healthy, fit, and happy life is difficult. However, achieving a healthy lifestyle is not as challenging as it seems. It simply requires following the basic mantra of 'proper diet, activities, and thinking.' Sarita Dangol and Narendra Shrestha exemplify this philosophy by incorporating these principles into their daily lives and guiding society toward health and happiness.



Individuals should focus on a proper diet, activities, and thinking to maintain a healthy life. The closer they align their lives with nature, the more happiness they experience. Organic food and a natural lifestyle contribute to physical and mental well-being, helping people overcome health issues.

A young couple has established an 'Organic Agriculture School' at Dhunche Height in Madhyapur Thimi Municipality in Bhaktapur to teach people how to prepare healthy food, practice yoga and meditation, and engage in organic farming.

Narendra Shrestha and Sarita Dangol, experts in diet, lifestyle, and thought, run the Everest Yoga



and Retreat Center. They provide training on preparing seasonal meals, cultivating vegetables and fruits, and making organic fertilizer.

Both locals and foreigners participate in their training programs. For a package cost of 1,500 rupees, participants learn to prepare meals, grow vegetables, and make fertilizer. This cost includes lunch, snacks, and juice during the training duration.

Additionally, vegetables and fruits grown at the center are available for purchase.

NATURAL FOOD

For a healthy life, natural food that is smooth, mildly spicy, sour, and low in salt is recommended. The food should be easy to digest and contain natural

fiber or bran to prevent constipation. Additionally, it is advisable to drink one liter of lukewarm water upon waking up, followed by a glass of water every hour. A one-hour gap should be maintained between consuming solid food and drinking water. These practical techniques are taught at the center.

Some believe that vegetarian dishes are limited in variety, but participants learn to prepare diverse and nutritious meals here. Examples include brown rice, fried mushrooms, sisnu soup,

wheat and millet flour momos, wheat flour cakes, and banana pickles.

They also teach how to make natural, tasty, and healthy juices such as beetroot, lemon, mint, and mixed fruit. Additionally, participants learn to prepare coconut juice, yellow squash juice, and banana smoothies.

‘Some people ask what they can eat if they don’t consume meat,’ says Narendra. ‘We show them how to prepare delicious and healthy vegetarian dishes that make them forget non-vegetarian dishes.’





ORGANIC FARMING

They have cultivated various flowers, vegetables, and fruits around their house. They also maintain an organic farm in the garden near their house, growing greens, garlic, cauliflower, radish, coriander, herbs, flowers, fruits, and bananas. Dragon fruit, which looks striking, thrives on the rooftop.

They teach soil, fertilizer, and water management techniques, including proper methods for planting dragon fruit. Rooftop farming can yield enough vegetables for a household.

‘We make fertilizer from kitchen waste,’ says Sarita, ‘and use it for our rooftop and garden plants.’

They are dedicated and hardworking, spending their mornings tending to their garden—planting, weeding, and making organic fertilizer.

Visitors to their homes are often amazed and leave having gained valuable knowledge in just a single day.



TRUE MEDITATION

Modern life is busy, and many people suffer from physical and mental stress. To manage stress, individuals turn to yoga and meditation. However, yoga and meditation are not just for stress relief; they are essential for maintaining a healthy mind and body.

The center provides authentic meditation and yoga training every morning. The full course lasts one month, but shorter programs ranging from a single day to a week are also available for those with limited time.

HOMESTAY

The center also offers a homestay facility, accommodating up to 10 guests at a time. Participants can engage in residential training while enjoying natural food and meditation.

Contact

Everest Yoga & Retreat Center

Dhunche Height, Madhyapur Thimi Municipality, Bhaktapur
Sarita Dangol- 9841562106
Narendra Shrestha- 9851219028

Exemplary Youth

Narendra Shrestha, a yoga and agricultural expert from Rawa Besi in Khotang district, and Sarita Dangol, president of the Nature Lovers Group Lalitpur and a trainer in proper diet, activities, and thinking, are exemplary youths who have been actively promoting yoga and natural health for years.

The couple has dedicated themselves to implementing natural health science principles, and they find great satisfaction in their work.

‘In the past, we have encouraged everyone to adopt a proper diet,’ says Sarita. ‘Now, we also share practical knowledge on producing and preparing healthy foods.’

Congratulations to Sarita and Narendra for their dedication to creating a healthier society!



Sultana's Dream Unbound



■ Keshab Sigdel

On January 13, 2025, I was invited to witness an event in Kathmandu where five women mountaineers from Bangladesh shared their experiences of their winter ascent of the Nepali mountains Yala, Surya, and Gosaikunda. The exciting thing about these women mountaineers was that they had undertaken this extraordinary journey inspired by *Sultana's Dream*, a novella written in 1905 by Rokeya Sakhawat Hossain when she was a teenager. Hence, they had named their expedition *Sultana's Dream Unbound*.

Rokeya was a self-taught Muslim woman who never attended formal schooling, yet she wrote with a prophetic vision and dedicated her life to educating girls and women. Even today, women in rural South Asia face challenges of illiteracy, poverty, and societal restrictions imposed by patriarchal norms. Over a century ago, Rokeya envisioned a world where women thrived independently, imagining helicopters and solar panels long before they became reality. She possessed a rare foresight to envision the future.

This visionary work, *Sultana's Dream*, inspired the first-ever all-women winter expedition to the Nepali peaks, undertaken under the theme “*Sultana's Dream Unbound*.” The team included Nishat Majumder, the first Bangladeshi woman to summit Mount Everest, Yasim Lisa, Arpita Debnath, Mousumi Akthar Ap, and Tahura Sultana Rekha.

Reflecting on the expedition's significance, Lisa shared at the press meet, “Through this journey, my dreams have become unbounded, especially in a society where women are rarely allowed to dream.”

Sultana's Dream is a bold satire on patriarchy and the conservative norms of its time. The novella imagines a utopian matriarchy where women lead, and the workday is reduced to two hours, as men, previously idling their time away, are removed from positions of power. More than a century later, its message remains relevant as women in Bangladesh continue to face systemic gender-based discrimination.

The story begins with a woman encountering a mysterious figure identical to Sister Sara, who leads her into Ladyland—a society governed entirely by women. The details of this world challenge conventional gender roles, reversing the dominant image of men and women. In Ladyland, women critique their timidity, referring to such timidity as “mannish,” subverting the

patriarchal image of men where strength is typically associated with men.

Rokeya envisions Ladyland as “free from sin and harm,” where virtue reigns supreme. Readers may wonder about the fate of men in this society. The novella answers: men are placed in the “mardana,” a secluded space akin to the “zenana” that traditionally confined Muslim women. Rokeya critiques patriarchal culture by flipping its oppressive norms, keeping men indoors because they are “wild and untrained” while women govern the world outside.

A striking passage contrasts male-dominated societies prioritizing military expansion with Ladyland, where women dedicate themselves to scientific research. In an imagined war, Ladyland triumphs over male battalions of a men-ruled kingdom using solar power—a concept Rokeya envisioned when such technology was non-existent.

The novella advocates social reform. It emphasizes girls' education and promotes marriage only after the age of twenty-one. It critiques religious extremism, proposing “Love and Truth” as the guiding principles of Ladyland. Remarkably, forty-five years before the Universal Declaration of Human Rights (1948), Rokeya also denounced the death penalty, reflecting a progressive humanitarian vision. Elements of science fiction appear throughout the story. Rokeya describes an “air-car” with “two wing-like blades”—a precursor to the helicopter, which was first invented in 1907, only two years after her book was written. Practical long-distance flight technology did not emerge until the 1930s.

The novella also presents a model for ethical foreign policy. Ladyland does not engage in war or territorial conquest but focuses on knowledge production and sustainable resource management. Rokeya writes, “We do not covet other people's land; we do not fight for a piece of diamond, though it may be a thousand-fold brighter than the Koh-i-Noor; nor do we grudge a ruler his Peacock Throne.”

It is extraordinary that a young Muslim woman, born in South Asia over 120 years ago—in what is now Bangladesh—could conceive a vision of female empowerment so radical, along with the blueprints of the utopian nation's social, political, and economic systems. Recognizing its global significance, UNESCO inscribed *Sultana's Dream* in its Memory of the World Regional Register in 2024.



जाऔं है चेर्दुङ

प्रकृति र अध्यात्मको दोभान अर्थात् चेर्दुङ
(३,६९० मिटर) । दोलखाको यो रमणीय डाँडाबाट
हिमाली सौन्दर्य, सूर्योदय र सूर्यास्तको मनोहारी दृश्य
नियाल्न पाइन्छ । बर्खामा हिउँफूल, हिउँदमा हिमाल र
चैतवैशाखमा गुराँसका रङमा चेर्दुङ मुस्कराउँछ ।





गौरीशंकर हिमाल

उ दाउँदो पर्यटकीय गन्तव्य हो, दोलखाको चेर्दुङ(३,६९० मिटर) । प्रकृति र अध्यात्मको दोभान । यहाँबाट हिमाली सौन्दर्य, सूर्योदय र सूर्यास्तको मनोहारी दृश्य नियाल्न पाइन्छ । डाँडाबाट गौरीशङ्कर हिमालसँग आँखा जुधाउँदा स्वर्गलोकमा पुगेको अनुभूति हुन्छ । मनको तनाब, पीडा र अप्ठेरोबाट मुक्ति मिल्छ । यहाँ ध्यान र योग साधना गर्दा आफैँलाई बिर्सिइन्छ । डाँडामा फराकिलो चौर छ । सिरसिर बतास चलिरहन्छ । चौरमा उभिएर वा बसेर चारैतिर नजर डुलाउँदा मनमा ऊर्जा बढ्छ । उत्साहको फूल फुल्छ । त्यसैले प्रकृतिप्रेमीका लागि चेर्दुङ अतुलनीय उपहार हो ।

धार्मिक हिसाबले हिन्दु र बौद्धमार्गीको साभ्ना तीर्थ मानिन्छ, चेर्दुङ । डाँडाको शिरमा महादेव मन्दिर छ । नजिकै एउटा तुलो ढुङ्गामा गुरु रिम्पोचे अर्थात् पद्मसम्भवका पाइला छन् ।

हिन्दुहरू चेर्दुङेश्वरलाई त्रिशूल चढाउँछन् । बौद्धमार्गीहरू रिम्पोचेको

सम्मानमा धर्ज्यू र लुङ्दार फर्फराउँछन् । उङ्ने लामाको कथा पनि जोडिएको छ यहाँ ।

चेर्दुङेश्वरलाई पुजेमा रोगव्याध नलाग्ने, वन्यजन्तुले चौपायलाई दुःख नदिने जनविश्वास छ । यहाँ चण्डी पूर्णिमा (साउन-भदौ) र रोम्बाले पूर्णिमा (कात्तिक) र जनैपूर्णेका दिनमा मेला लाग्छ ।

यलुङ गाउँका अगुवा मिङ्मार शेर्पाका अनुसार उहिल्यै गाउँको सेतो गाईले दिनहुँ डाँडामा पुगेर एउटा शिलालाई दुध चढाउँथ्यो । गोठालाले त्यो थाहा पाएपछि तिनलाई चेर्दुङेश्वरका रूपमा पूजन थालेका हुन् ।

बौद्धमार्गीका मत अनुसार गुरु रिम्पोचे

हिमाली भेगमा बौद्ध धर्म फैलाउने क्रममा यहाँ आइपुगेका थिए । यता आएर उनी ध्यानमा बसे । डाँडामा ओढार पनि छ, जसलाई ध्यान केन्द्र बनाइएको छ ।

सर्लक्क हिमाल खुलेका बेला आँखा भिम्क्याउने मन लाग्दैन । पश्चिमदेखि पूर्वसम्म हिमालको लामो लर्कन देखिन्छ । पूर्वी भेकबाट क्रमशः नुम्बुर, रामदुङ, छेकिगो, धारे मेलुङत्से, लाक्पा दोर्जे, टासी लाप्चा, गौरीशङ्कर, विनियाँ हिमाल, आमा बामरे, गणेश र गोर्खा हिमाल देख्न सकिन्छ । गौरीशङ्कर हिमाल त धेरै नजिक देखिन्छ ।

जिरी नगरपालिकाका ५, ३, २ र ४

नम्बर वडा एवम् गौरीशङ्कर गाउँपालिकाका ४ र ५ नम्बर वडामा पदछ, चेर्दुङ । त्यसैले दुवै पालिकाको एकीकृत प्रयासबाट चेर्दुङमा पर्यटकीय पूर्वाधार विकास गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यहाँ पर्यावरणमैत्री संरचना बनाउनु आवश्यक छ ।

वर्षभरि चेर्दुङ घुम्न सकिन्छ । बर्खामा हिउँफूल, हिउँदमा हिमाल र चैतवैशाखमा



कुहिरोभिन्न जिरी

दोलखाको हिरो



चेर्दुङ, जिरीसहित दोलखा जिल्लाको पर्यटन प्रवर्द्धनमा निस्वार्थ भावले समर्पित अभियन्ता हुन्, लीलाराम खड्का । जन्मथलोको विकासमा उनले पुऱ्याएको योगदान अनुकरणीय छ । जिरी बजार छेवैको कोट गाउँमा जन्मेहुर्केका खड्का ३५ वर्षका भए । उनी पर्यटन अभियन्ता बनेको १५ वर्ष भइसक्यो । केही वर्ष उनले 'प्रगतिशील युवा सशक्तीकरण केन्द्र' मार्फत् जिरीको विकासमा काम गरे । अचेल 'पर्यटन प्रवर्द्धन मञ्च नेपाल' मार्फत् समग्र नेपालकै पर्यटन प्रवर्द्धनमा सक्रिय छन् ।

उनी 'एभरेस्ट पेडिया' नामक टुरिजम अनलाइन पत्रिका चलाउँछन् । बेलाबेलामा निजी खर्चमा पत्रकार, चित्रकार, लेखक, साइक्लिस्ट र पर्यटनकर्मीलाई दोलखाका विभिन्न गन्तव्यमा घुमाउँछन् । यसरी पर्यटन प्रवर्द्धनमा उनले लाखौं स्वैयँ खर्च गरिसके ।

उनको नेतृत्वमा 'जाओँ है चेर्दुङ' अभियान शुभारम्भ गरिएको छ । अभियानले सकारात्मक प्रभाव पारेको छ । काठमाडौँका युवा चेर्दुङ उकालिन थालेका छन् । उनलाई नपुग्दो केही छैन, पछिल्लो समय काठमाडौँमा दुई ओटा क्याफे (उजामा र उमोजा) र एउटा लेकाली हाटघर चलाउँछन् । तैपनि गाउँको मायाले उनलाई भस्काइरहन्छ । त्यसैले सपना र जपनामा जिरी सम्भिरहन्छन् । कहिले जिरीको गीत बनाउँछन् त कहिले काठमाडौँमा 'क्यानभासमा जिरी' चित्रकला प्रदर्शनी गर्छन् ।

हरेक गाउँठाउँमा यस्तै विकासप्रेमी युवा भइदिना समाजले चाँडै काँचुली फेर्नेछ । युवा उद्यमी लीलारामलाई धेरैधेरै शुभकामना !

सम्पर्क : लीलाराम खड्का-९८४९३०३९२०

प्रेरणादायी पर्वतारोही



जिरी उपत्यकाका आदिवासी हुन्, जिरेल । यही समुदायको पहिलो सगरमाथा आरोही हुन्, लालबहादुर जिरेल । उनी सन् २०१०, मे २३ मा उत्तरी मोहडाबाट सगरमाथा चढे भने सन् २०१९ मे २३ मा दक्षिणी मोहडाबाट ।

जिरी नगरपालिका-४, रातमाटेका जिरेलको जीवनकथा सङ्घर्षपूर्ण छ । कक्षा ८ मा पढ्दा उनी स्कुलको फिस तिर्न र कापिकलम किन्ने पैसा कमाउन भरिया बनेर सगरमाथा पदयात्रामा गएका थिए । केही वर्ष पथप्रदर्शक बनेर पनि काम गरे । पछि पर्वतारोहणमा लागे ।

साहसिक हिरो हुन्, लालबहादुर । हिमाल चढ्नु चानचुने काम होइन । दृढ इच्छाशक्ति, स्वस्थ शरीर, आत्मबल र पैसा पनि चाहिन्छ ।

उनी काठमाडौँको 'हिमालयन एक्टासी नेपाल ट्रेक एन्ड एक्सपिडिसन प्रालि' मा आबद्ध छन् । पर्वतारोहीलाई हिमाल चढाउँछन् । उनी विदेशमा समेत हिमाल आरोहण सम्बन्धी प्रशिक्षण दिन्छन् ।

उनी जन्मथलोको सामाजिक काममा पनि क्रियाशील छन् । जिरी इमरजेन्सी रिलिफ पाउन्डेसन नामक संस्थाबाट सहयोग गर्छन् ।

लालबहादुर चेर्दुङको प्रवर्द्धनमा सक्रिय छन् । पर्यटकको आवश्यकता अनुसार चेर्दुङ डाँडामा क्याम्पिङ मार्फत् खाने तथा बस्ने सुविधा दिन्छन् ।

'हामी चेर्दुङ घुम्न चाहने स्वदेशी तथा विदेशीलाई क्याम्पिङ गराउँछौं, उनी भन्छन्, 'त्यसका लागि पहिल्यै सम्पर्क गर्नु पर्दछ ।'

प्रेरणादायी पर्वतारोही लालबहादुरलाई शुभकामना !

सम्पर्क : लालबहादुर जिरेल-९८४९६९८६८४

गुराँसका रडमा चेर्दुङ मुस्कुराउँछ । बर्खामा रडबिरडका फूल फुल्छन् । चैतमा लालीगुराँस, वैशाखमा रातो चिमल र जेठमा सेतो चिमल फुल्छ ।

असारदेखि भदौसम्म डाँडामै चौरीगोट राखिन्छ । मनसुनी यात्रामा चौरीपालन र गोठालाको जीवनशैली अध्ययन गर्न पाइन्छ ।

दुःखको कुरा यति राम्रो ठाउँमा पुग्ने पर्यटकका लागि खाने र बस्ने सुविधा छैन । कुनै धर्मशाला छैन । क्याम्पिङ गर्न भने मिल्छ । त्यसैले तत्काल केही काम गर्न आवश्यक छ । ठाउँठाउँमा सङ्केत बोर्ड, खाजाघर, धर्मशाला र होटल बनाउनु पर्दछ ।

जुन दिन चेर्दुङ बेसक्याम्प पेमादिङसम्म सडक जोडिन्छ, त्यही दिनदेखि यहाँ चहलपहल बढ्ने छ । सहज पहुँच र खानेबस्ने सुविधा भएमा मात्र बढी पर्यटक आउँछन् ।

चेर्दुङ सुनको फूल पार्ने कुखुरी हो, यो सत्य बुझेर स्थानीय सरकार जागरूक बन्ने पर्दछ ।

अर्को कुरा, जिरी बजारलाई केन्द्रमा राखेर वरपरका हनुमन्ते, जिरेश्वर, हलेश्वर र चेर्दुङेश्वरलाई जोडेर प्रचारप्रसार गरिनु पर्दछ । हनुमन्ते, नागीडाँडा हुँदै चेर्दुङ घुमाएर जिरी वा यलुङ भार्ने पदमार्ग ब्रान्डिङ गर्न सकिन्छ । यहाँ तीन राते पदयात्रा प्याकेज बनाउन सकिन्छ, ठुलो नागी, चेर्दुङ र यलुङ वा जिरीमा एक एक रात बिताउने गरी । चेर्दुङबाट जटापोखरी हुँदै पाँचपोखरी पनि पदयात्रा गर्न सकिन्छ ।

जिरीमाथिको पटाँसे डाँडामा गुरु रिम्पोचेको १०८ फिट अग्लो मूर्ति बन्दैछ । यसले पनि समग्र जिरी क्षेत्रकै पर्यटकीय रौनक बढाउने छ । चेर्दुङ घुमफिरमा जिरी उपत्यका, नजिकैको हलेसी गुफा, जिरेश्वर महादेव, यलुङ, हनुमन्ते, ठुलो नागी लगायत सम्पदा घुमफिरको योजना बनाउनु पर्छ ।

चेर्दुङको एग्रेसिभ मार्केटिङ गर्न युवा उद्यमी लीलाराम खड्काको नेतृत्वमा 'जाओँ चेर्दुङ' अभियान शुभारम्भ भइसकेको छ । वि.सं. २०८१



क्याङ्से पोखरी



नुम्बुर हिमाल

● **कृष्णमाया बुढाथोकी**

उपमेयर, जिरी नगरपालिका

चेर्दुङलाई पर्यटकीय गन्तव्यका

रूपमा विकास गर्न हामीले सडक

निर्माणमा जोड दिएका छौं । क्याङ्से

पोखरीसम्म सडक ट्याक खोलिसक्यौं । अब

पेमादिङसम्म सडक जोड्ने छौं ।

● **विश्वास कार्की**

अध्यक्ष, गौरीशङ्कर गाउँपालिका

हामी सुरी गाउँतिरबाट चेर्दुङको

बेसक्याम्पसम्म सडक पुऱ्याउनेछौं ।

साथै, चेर्दुङ हुँदै डाँडाडाँडा

छोरोल्पा तालसम्म पदमार्ग ब्रान्डिङ

गर्दैछौं । यसबाट समग्र दोलखालाई

फाइदा पुग्छ ।

● **मिङ्मार शेर्पा**

अगुवा, यलुङ गाउँ

चेर्दुङ हिन्दु र बौद्धमार्गीको साभ्ना

तीर्थस्थल हो । डाँडाको शिरमा

हिन्दुका महादेवको मन्दिर छ भने

बौद्धमार्गीका गुरु रिम्पोचेका पाइला ।

ध्यानका लागि समेत चेर्दुङ उपयुक्त

गन्तव्य हो ।

मङ्सिर २४ देखि २७ गतेसम्म लेखक, पत्रकार, साइकिलिस्ट, डकुमेन्ट्री मेकर र पर्यटनकर्मीको टोलीलाई चेर्दुङ घुमाएर अभियान सुरु गरिएको हो । यसबाट एकातिर चेर्दुङको चर्चा चुलिएको छ भने अर्कातिर स्थानीय सरकारलाई दबाब बढेको छ ।

छोटो समयमै दोलखाकै हिलस्टेसनहरु कालिन्चोक र सैलुङ चम्किसके । अब चम्कने पालो चेर्दुङको ।

कसरी पुग्ने ?

काठमाडौँ-जिरी १८८ किलोमिटर, गाडीमा ६ घण्टा । काठमाडौँको जडीबुटीबाट छुट्छन् माइक्रो र मिनी बसहरु । जिरीबाट करिब ७

घण्टा पदयात्रामा चेर्दुङ पुगिन्छ । जिरीबाट क्याङ्से पोखरीसम्म ११ किलोमिटर सडक ट्याक खुलेको छ, जिपमा १ घण्टा लाग्छ । त्यहाँबाट करिब ४ घण्टा पदयात्रामा चेर्दुङ पुगिन्छ । क्याङ्से पोखरी परिक्रमा गरेर धुपधुवाँर गरेपछि चेर्दुङ चढ्ने चलन छ ।

चेर्दुङ पदयात्रा रमाइलो हुन्छ । गोब्रे सल्ला र गुराँसको जङ्गल छिचोल्दै हिँड्न पाइन्छ । ठाउँठाउँमा पुराना माने छन् । क्याङ्से पोखरीबाट नुम्बुर हिमालको दर्शन पाइन्छ । पेमादिङ पुगेपछि भने करिब ४५ मिनेट नाकै ठोसिने ठाडो उकालो चढ्नु पर्दछ । तरतरी पसिना चुहाउँदै उकालिएपछि चेर्दुङको थाफ्लोमा पुग्दा आनन्दानुभूति हुन्छ ।

जिरीमा बास

नेपालको स्विजरल्यान्ड र सगरमाथाको प्रवेशद्वारका रूपमा चिनिएको छ, जिरी । जिरी बजारको शिरमा बसेको छ, चेर्दुङ डाँडा । त्यसैले चेर्दुङ यात्रा गर्दा जिरीमा पहिलो बास पर्दछ । जिरी उपत्यका आफैमा रमणीय गन्तव्य हो । यहाँ होटल सुविधा छ । पर्यटकीय सुविधा भएका केही होटलहरु :

होटल गाबिला, सम्पर्क : केशर जिरेल-९८१७८८२३३७

होटल हेमन्त, सम्पर्क : वसन्त प्रधान-९८४११६७२०८

होटल जुरिच भ्यु, सम्पर्क : सरोज खड्का-९८४४२३९०३५

होटल पारस, सम्पर्क : बालकृष्ण श्रेष्ठ-९८०४८५७४०४

होटल यार्सा, सम्पर्क : तेजस्वी बस्नेत-९८४३७२०६३२

होटल गौरी हिमाल, सम्पर्क : सुमन खड्का-९८६१०६३५२३

होटल सगरमाथा, सम्पर्क : कृष्ण कार्की-९८०९६२४६२५

डा. गौरीशंकर लाल दास

दिव्य शताब्दी पुरुष

स्वास्थ्य, मानवअधिकार, प्रशासन र सामाजिक सेवामा समर्पित डा. गौरीशंकर लाल दासको जीवनकथा प्रेरणादायी छ । १०१ वर्षमा हिँडिरहेका उनको सक्रियता अनुकरणीय देखिन्छ । सकारात्मक सोच, सन्तुलित भोजन, क्रियाशीलता र आत्मबल नै उनको दीर्घायुको रहस्य । यिनै दिव्य शताब्दी पुरुषको सम्मानमा काठमाडौँको एउटा सडकको नामकरण नै गरिएको छ ।

■ अमृत भादगाउँले

जिन्दगी उत्सव हो । सुकर्मले आनन्द मिलछ । व्यक्तिगत स्वार्थबाट माथि उठेर लोकहितमा समर्पित हुनेहरूको जीवन सार्थक बन्छ । यसरी योगदानको जिन्दगी बाँच्नेहरूसँग ईश्वर पनि खुसी हुन्छन् । सत्पात्रको जीवनीबाट हामीलाई प्रेरणा मिलछ । यस्तै एक उदाहरणीय अगुवा हुन्, डा. गौरीशंकर लाल दास ।

उनी १०१ वर्षमा हिँडिरहेका छन् । दर्जनभन्दा बढी परोपकारी संघसंस्थामा सक्रिय छन् । अनुभव साटासाट, आतिथ्य ग्रहण, पुस्तक विमोचन, बैठक, भेटघाट लगायत उनको दैनिकी बनेको छ । बिदाका दिनमा त उनलाई भ्याईनभ्याई नै हुन्छ ।

उनले स्वास्थ्य, मानवअधिकार, प्रशासन र सामाजिक सेवामा सात दशकभन्दा लामो समय बिताइसके । वास्तवमा डा. गौरीशंकर मुलुकले गर्व गर्न लायक प्रतिभा हुन् ।

काठमाडौँको चाबहिल नजिकै मित्रपार्कमा छ, उनको निवास । त्यसको अधिलिखर सडक छेउमा एउटा बगैँचाको भित्तामा लेखिएको छ, 'दिव्य शताब्दी पुरुष डा. गौरीशंकर लाल दास मार्ग ।

उनी सय वर्ष पुगेको दिन अर्थात् वि.सं. २०८१ असोज १० गते काठमाडौँ महानगरपालिका वडा नम्बर ७ को अगुवाइमा बगैँचा निर्माणसँगै सडक नामकरण गरिएको हो । त्यही दिन उनको नागरिक अभिनन्दन गरिएको थियो । यसरी डा. गौरीशंकरप्रति काठमाडौँ गौरवान्वित छ ।

अर्थपूर्ण जिन्दगी बाँचे उनी । जीवनका धेरै उकालीओराली गरेका उनी सन्तुष्ट छन् । उनले धेरै संघसंस्थाबाट सम्मान पाइसकेका छन् । घरका कोठाभरि सम्मानपत्र र मायाको चिनो सजाइएको छ ।

'मैले जति मान्छेको सेवा गरें, तिनका हृदयमा बस्न पाएको छु । सबैको माया पाएको छु', जीवन पूर्ण बनेकामा उनी दङ्ग छन्, 'अब कुनै चाहना बाँकी छैन । जुन दिन ईश्वरले बोलाउँछन्, त्यही दिन माथि जानेछु ।'

नेपाली समाजमा एउटा आहान प्रचलित छ, 'आगो तान्नु मुढाको, कुया सुन्नु बुढाको ।' उनको जीवनकथाले हामीलाई सत्कर्ममा डोर्‍याउँछ ।

सकारात्मक भएर बाँच्न सिकाउँछ । मनमा ऊर्जा बढाउँछ ।

जीवनको शिखर चुमे उनले । आज फर्केर हेर्दा हिजोको समय कथाजस्तै लाग्छ उनैलाई पनि ।

उनी वरिष्ठ छातीरोग विशेषज्ञ । वि.सं. २००९ साल फागुन १८ गते आवासीय चिकित्सकका रूपमा वीर अस्पतालबाट सरकारी सेवामा प्रवेश गरेका । पछि वि.सं. २०१० देखि वि.सं. २०२३ सम्म काठमाडौँको टोखास्थित ट्युबरकुलोसिस सेनेटोरियमको मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट बने ।

त्यहाँ स्युजिक थेरापीसँगै क्षयरोगीको उपचार गरिन्थ्यो । उनले राणा शासक, राजपरिवार र सर्वसाधारणसम्मको उपचार गरेर स्याबासी बटुले । वीर अस्पतालमा उनको तलब थियो, मासिक १ सय ८० रूपैयाँ । त्यसमा थपिन्थ्यो २० रूपैयाँ भत्ता । टोखामा चाहिँ मासिक तलब बाहेक २ सय ५० रूपैयाँ भत्ता पाएको उनी सुनाउँछन् ।

उनले वि.सं. २०२३ देखि वि.सं. २०२४ सम्म सेन्ट्रल च्चेस्ट क्लिनिकको मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट भएर सेवा गरे । अनि वि.सं. २०२४ देखि २०२६ सम्म स्वास्थ्य सेवा निर्देशक बन्न पुगे । वि.सं. २०३० सम्म उपचार विभाग निर्देशकका रूपमा क्रियाशील बने । लगत्तै स्वास्थ्य मन्त्रालयको प्रमुख योजना अधिकृत भएर वि.सं. २०३५ सालसम्म काम गरे ।

यस बेला गरिएको प्रथम दीर्घकालीन स्वास्थ्य योजना तर्जुमा अविस्मरणीय छ । साथै विश्व स्वास्थ्य संगठनको सल्लाहकार हुँदा माल्दिभ्स देशको प्रथम स्वास्थ्य योजना निर्माणको अगुवाई गरेर उनले नेपालकै गौरव बढाए ।

उनले लोक सेवा आयोगमा पनि दक्षता देखाउने अवसर पाएका थिए, वि.सं. २०३५ देखि वि.सं. २०४७ सालसम्म । वि.सं. २०५७ देखि वि.सं. २०६२ सालसम्म राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगमा सदस्यको भूमिका निर्वाह गरे ।

उनले अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चहरूमा पनि नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गरेका उदाहरण छन् । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको साधारण सभामा चार पटक सहभागी बनेका थिए ।

यी त भए उनका प्रमुख कामहरू । यस बाहेक विभिन्न सामाजिक संघसंस्था मार्फत् सर्वसुलभ जनस्वास्थ्य र ज्येष्ठ नागरिक अधिकारको पक्षमा पैरबी गर्दै आएका छन् । उनको अनुभव सँगालेमा विशाल ग्रन्थ





कैलाश मानसरोवर पदयात्रामा रात्रिवास

नै बन्छ ।

उनी बी.पी. नेत्र प्रतिष्ठानका संस्थापक ट्रस्टी हुन् भने वर्तमान अध्यक्ष पनि । उनले राष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक महासंघ, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी, नेपाल कुष्ठरोग निवारण संघ, नेपाल क्षयरोग निवारण संघ, नेपाल दृष्टिविहीन कल्याण संघ, नेपाल मेडिकल एसोसियसन, इम्याक्ट नेपालसहितका धेरै संस्थाको नेतृत्वमा बसेर अर्थपूर्ण कर्म गरिसकेका छन् ।

राजा महेन्द्र, राजा वीरेन्द्र, नेताहरू गणेशमान सिंह, गिरिजाप्रसाद कोइराला र सङ्गीतकर्मीहरू नातिकाजी, बच्चु कैलाश आदिसँग उनको सङ्गत थियो । राजा महेन्द्र र वीरेन्द्रको त उनी प्रिय पात्र नै थिए । यस्तै पत्रकार भैरव रिसाल उनका अन्तरङ्ग मित्र हुन् ।

उनलाई धेरै ढिलो मात्र बुढ्यौलीले छोयो । उमेर ७० वर्ष नाघेपछि शताब्दी पार गर्नुपर्छ भन्ने लाग्न थाल्यो, उनी मुस्कराए, '९० वर्ष पुगेपछि मात्र मलाई बुढ्यौलीले छोएको अनुभव भयो ।'



खप्तडमा पुस्कोत्तम पराजुली, दिल्लीश्वर भट्टराई, खप्तडबाबा र डा गौरीशंकर लाल दास



सङ्गीतकर्मीहरू पुष्प नेपाली, नातिकाजी, तारादेवीलागायतसँग



टोखास्थित द्युबरकुलोसिस सेनेटोरियममा

सिरहादेखि काठमाडौंसम्म

डा. गौरीशंकर लाल दासको जन्म वि.सं. १९८१ असोज १० गते सिराहा जिल्लाको भगवानपुर गाउँपालिका-५, इनरवा गाउँको जमिन्दार परिवारमा भएको थियो । उनका पिता जनार्दनलाल र माता भवानीदेवी दास हुन् ।

तिनताका उनको गाउँमा विद्यालय खुलेको थिएन । त्यसैले उनलाई भारतीय गाउँ राजनगरको रामेश्वर हाइस्कूलमा पढाइयो । त्यहाँबाट सन् १९४१ मा उनले विद्यालय तह उत्तीर्ण गरे । अनि भागलपुरको तेजनारायण जुबली कलेजमा बिएससीसम्म पढे । पटना विश्वविद्यालयबाट सन् १९५१ मा एमबिबिएस उत्तीर्ण गरे ।

डाक्टर बनेको केही समय उनले भारतकै गाउँघरमा सेवा गरे । वि.सं. २००९ साल फागुन १८ गते वीर अस्पतालको आवासीय चिकित्सकका रूपमा नियुक्ति पाएसँगै काठमाडौंलाई कर्मभूमि बनाए । उनले काठमाडौंबासीको सेवा गरे, काठमाडौंले उनलाई सम्मान दियो ।

जीवनभर पढाइ, लेखाइ र सिकाइ चलिहन्छ । उनले स्वास्थ्य मन्त्रालयको कोलोम्बो प्लान अन्तर्गत बेलायतमा क्षयरोगसम्बन्धी अध्ययन

गर्ने अवसर पनि पाएका थिए ।

उनी १८ वर्षको हुँदा गंगादेवीसँग विवाह भयो । उनका चार सन्तान छन् । छोराहरू आनन्दमोहन लाल र सुरेन्द्रमोहन लाल तथा छोरीहरू शान्ति र सरिता । उनी सगोलमा रहेका दुई छोराको परिवारसँगै बस्छन्, घरमूलीको भूमिकामा ।

वि.सं. २०५४ जेठ ११ गते परिवारलाई छाडेर गंगादेवी ईश्वरको शरणमा पुगिन् । जीवनसाथीको सम्भनामा जिन्दगी काट्दैछन् डा. गौरीशंकर ।

उनले २५ वर्ष स्वास्थ्य मन्त्रालय मातहतका निकायमा सेवा गरे । त्यस्तै १२ वर्ष लोक सेवा आयोगमा र ५ वर्ष मानवअधिकार आयोगमा । कर्मको आँगनमा खेल्दाखेल्दै काठमाडौंले मोहनी लगायो उनलाई ।

डाँडामाथिको जून बनेका डा. गौरीशंकर गाउँघरका पुराना दिन सम्भरेर रोमाञ्चित बन्छन् । मनमा इनरवा गाउँका सम्भना आलै छन् । बाल्यकालीन सम्भनाहरूले आनन्दित बनिहन्छन् ।



छोरीको विवाहमा निम्तो मान्न आएका राजा वीरेन्द्र र रानी ऐश्वर्यका साथमा डा. दम्पती

भलवक हेर्दा उनी फूर्तिला देखिन्छन् । अनुहार चम्किलो छ । बुढ्यौलीमा केही स्वास्थ्य समस्या भने छन्, मुटु र प्रोस्टेटको । नियमित ओखती सेवन गर्छन् ।

अब कुनै कुराको मोह बाँकी छैन । उनको मनमा केही प्रश्नहरू भने सलबलाइरहन्छन्, 'प्राकृतिक रूपले स्वर्ग जस्तो नेपालका नागरिकहरू समृद्ध भएको देख्न पाइएला कि नपाइएला ?

नेपालको स्वास्थ्य सेवा महँगो भयो । गरिबको पहुँचमा पुगेन । मेडिकल लाइन व्यापारमुखी नभएर सेवामुखी कहिले बन्ला ?

मुलुक बनाउनु पर्ने युवा जति विदेशिँदै छन् । देश वृद्धाश्रम बनेको छ । यहाँ ज्येष्ठ नागरिकको सबै खाले सुरक्षाको ग्यारेन्टी कहिले होला ?

सुशासन कहिले कायम होला ? स्वदेशमै रोजगारीको वातावरण बनेर युवा यतै बस्ने दिन कहिले आउला ?

उनलाई राम्रोसँग थाहा छ, नेताहरू सदाचारमा नबसेकाले मुलुक दलदलमा फसिरहेको तथ्य । तर समय सधैं एकनास रहँदैन । परिवर्तन अवश्यम्भावी छ । उनी नयाँ पुस्तासँग आशावादी छन् ।

'हाम्रो विचार र व्यवहार राम्रो हुनु पर्दछ । मनमा सेवाभाव चाहिन्छ । आत्मग्लानि हुने काम कहिल्यै नगरौं, उनको सन्देश छ, 'अति महत्वाकाङ्क्षाले दुःखी बनाउँछ । मान्छेलाई अपराधीकरणतिर लैजान्छ । त्यसैले भगवान श्रीकृष्णले भनेभैँ कर्म गर्नुपर्छ तर फलको आशा राख्नु हुँदैन ।'

उनीसँग अध्ययन, अनुभव र ज्ञानको अथाह भण्डार छ । उनका दुई ओटा मात्र पुस्तक प्रकाशित छन्, 'यादों की गलियारे में' (हिन्दी) र 'चयनिका' (नेपाली) । यी दुवै संस्मरणात्मक लेखहरूको सँगालो हुन् । पठनीय छन् । उनको अनुभवले समाजलाई उज्यालोमा हिँडाउँछ । त्यसैले उनले थप पुस्तक लेख्नुपर्छ ।

अन्त्यमा, समाज रूपान्तरणका लागि मन, वचन र कर्मले समर्पित डा. गौरीशंकर लाल दासको सुस्वास्थ्यको कामना !



डाक्टरसापका प्रिय

खाना : बिहान ९ बजे ब्रेकफास्ट, दिउँसो २ बजे खाना र राती ९ बजे हल्का खाना लिन्छु । १० बजे सुतिहाल्छु । पहिला म माछामासु पनि खान्थेँ । मानसरोवरको दर्शन गरेपछि माछामासु खान छोडिदिँएँ । अन्डा भने कहिलेकाहीँ खान्छु । अचेल सुपाच्य खानामा जोड दिन्छु ।

पुस्तक : मलाई अध्ययनमा रूचि छ । पुस्तक मेरा साथी हुन् । बिहान पत्रपत्रिका पढ्छु । रातीमा पुस्तक । सामाजिक तथा गम्भीर विषय र जीवनदर्शनका गहन पुस्तकमा रूचि छ । विमोचन कार्यक्रममा जाँदा पाएका पुस्तकहरू पनि थुप्रै छन् । मैले पनि दुई ओटा पुस्तक लेखेको छु ।

घुमफिर : मलाई पदयात्रामा रूचि छ । गोसाइँकुण्ड, खप्तड, राराताल, रूकुमलगायत धेरै ठाउँमा पदयात्रा गरेको छु । मानसरोवर त ४ पटक पुगेँ, तीनपटक हिँडेर ओहोरदोहोर गरें । चौथो पटक भने गाडीमा गएको हुँ । मैले तीन पटक कैलाश परिक्रमा गरे । मलाई घुम्न मन लागेका ठाउँ फोकसुन्डो ताल, तिलिचो ताल र कालिन्चोक हुन् ।

सिनेमा : एक समय म सिनेमाप्रति क्रेजी थिएँ । दिलीपकुमारका हरेक फिल्म हेर्थेँ । नयाँनयाँ फिल्म छुटाउँदिनथेँ । हलमै पुगेर त्यहाँको ठुलो पर्दामा सिनेमा हेर्न मन पराउँछु । मैले पछिल्लो पटक हेरेको फिल्म आमिर खानको पिके हो ।

सङ्गीत : म ढोलक र बाँसुरी बजाउँछु । टोखाको क्षयरोग सेन्टरमा काम गर्दा हामी सङ्गीत थेरापी पनि गराउँथ्यौँ । मलाई शास्त्रीय सङ्गीत मन पर्छ । पहिला रियाज गर्थेँ । हिजोआज पनि पुराना गीत गुनगुनाउँछु । साँभ्रपख गीत सुन्छु ।

व्यायाम : बिहान साँढे ५ बजे उठ्छु । नित्य कर्मपछि योगव्यायाम गर्छु । अनुलोम, विलोम गर्छु । यो उमेरमा पहिला जस्तो धेरैबेर योग तथा व्यायाम गर्न सकिँदैन । केही मिनेट मात्र गर्छु । अनि घरआँगनमा हिँड्छु ।

उडान : मलाई हवाईयात्रा सुरक्षित लाग्छ । पहिलोपटक वि.सं. २००९ सालमा पटनाबाट काठमाडौँ आउँदा डकोटा जहाज चढेको हुँ । अलिकति डर लागेको थियो । त्यतिबेला कार्गो र यात्रुलाई एकै ठाउँमा राखिन्थ्यो । बिचमा कार्गो राखिन्थ्यो भने छेउका बेन्चमा यात्रुलाई । हरेक यात्रामा नयाँ अनुभूति सँगाल्न पाइन्छ ।

इमर्जेन्सी एक्जिट

१० सकेन्डको सुरक्षा



■ सुरज कुँवर

एक वर्षअघि जापानको राजधानी टोकियोस्थित हानेदा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा मानवीय त्रुटिका कारण जापान कोस्ट गार्ड (जेसीजी) को बमबार्डियर विमानसँग जापान एयरलायन्स (जेएएल) को यात्रुवाहक विमान टोकिएर भएको दुर्घटनालाई विश्वभरका सञ्चारमाध्यमले चमत्कार लेखे ।

२ जनवरी २०२४ मा सप्पोरो सहरबाट ३ सय ७९ यात्रु लिएर उडेको जापान एयरलायन्सको ५१६ उडान नम्बरको एयरबस ए-३५० विमान टोकियोमा साँफपख अवतरण गर्दै थियो । धावनमार्गको छेउमा उड्ने तरखरमा रहेको कोस्टगार्डको क्यानेडियन बमबार्डियर ड्यास-८ विमानसँग जापान एयरलायन्सको उक्त विमान टोकियो ।

दुबै विमान आगलागीबाट ध्वस्त भए । भुकम्पका लागि राहत सामग्री बोकेको कोस्टगार्डको विमानका ६ जना चालकदलका सदस्यमध्ये ५ जनाले ज्यान गुमाए ।

तर, जापान एयरलायन्सको विमान आगोको लफ्काले ध्वस्त हुनुअघि नै त्यसभित्र रहेका सबै यात्रुहरू सुरक्षित रूपमा बाहिर निकालिए । चालकदलका सदस्यहरूलाई पनि केही भएन । उद्धारका क्रममा यात्रुहरू सामान्य घाइते भए पनि कोही गम्भीर घाइते भएनन् । उनीहरूका ह्यान्डब्याग र लगेज भने खरानी भए ।

जापानको राजधानीको सुविधासम्पन्न अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा भएको यो हवाई दुर्घटनालाई 'चमत्कार' भनिनुमा अनुभवी तथा सिपालु १२ सदस्यीय चालकदलका सदस्यले आपतकालीन अवस्थामा आत्मविश्वासका साथ निर्वाह गरेको भूमिका अनि यात्रुहरूको अनुशासन मुख्य थियो ।

'हानेदा विमानस्थलमा भएको घटनालाई धेरैले चमत्कार भनेका छन्,' अमेरिकाबाट प्रकाशित न्युयोर्क टाइम्सले लेखेको छ, जसलाई सफल बनाउन धेरै कारक तत्वहरूको भूमिका



रह्यो । १२ सदस्यीय प्रशिक्षित चालकदल, १२ हजार घण्टा उडान अनुभव भएका अनुभवी पाइलट, आधुनिक विमान डिजाइन र उद्धार सामग्री पनि हुन् । तर आपतकालीन प्रक्रियाका क्रममा जहाजमा रहेका यात्रुहरूमा देखिएको धैर्य र संयमले सम्भवतः सबैभन्दा ठुलो मदत

पुन्यायो ।

विमान टोकिएपछि जहाजमा पखेटा, इन्जिन हुँदै आगोले पुरै जहाज सल्कायो । तर जहाज ध्वस्त हुनुअघि नै यात्रुहरूले चालकदलको निर्देशनको पालना गरे । धैर्य र शान्त व्यवहार गरे । सिटबाट उठेर होहल्ला

स्वाबासी गरेनन् । अरुको इमर्जेन्सी ढोकामा दौडिएर भिड बढाएनन् । उनीहरूले नआतीकन गरेको संयमताले ९० सेकेन्डभित्र सबै ३ सय ७९ यात्रुहरू र चालकदलका सबै सदस्य सुरक्षित रूपमा बाहिर निस्कन सफल भए ।

हवाईजहाजमा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू सम्बन्धी जापानी नागरिकहरूको साक्षरता, सुरक्षा प्रोटोकल पालनाले विश्वभर उडानमा कम साक्षरता भएका मुलुकका यात्रुलाई पाठ सिकायो । आपतकालीन अवस्थामा उनीहरू सबै ढोकामा ओएरिएका भए उद्धार प्रक्रियामा अवरोध हुने थियो । धेरै कम यात्रु जोगिने थिए । तर, सबै आआफ्ना सिटमा बसे अनि क्याबिन क्रुहरूको निर्देशन अनुसार चारवटा आपतकालीन ढोकाबाट बाहिर निस्किए । जहाजको दायंभागमा आगलागी तीव्र गतिमा फैलिएकाले बायाँतर्फका आपतकालीन ढोकाबाट यात्रु निकालियो ।

हवाईजहाजको आपतकालीन ढोका यात्रुको सुरक्षाका लागि ज्यादै महत्त्वपूर्ण हिस्सा हो । अप्रत्याशित परिस्थितिहरूमा जहाजको ढोका खुल्दैन वा खुले पनि त्यहाँ तत्काल भन्दा वा एरोब्रिज जोड्न सकिँदैन । साना जहाजमा बाहेक अरु ठुला जेट विमानको ढोकाको उचाइ दुईतले घर बराबर हुन्छ । भन्दाको सहायता बिना ती ढोकाबाट फालहान्नु बाहेक कुनै विकल्प हुँदैन । त्यसरी फालहान्दा ज्यान जोगिने सम्भावना न्यून हुन्छ । त्यसैले प्राय ठुला जेट विमानको इमर्जेन्सी ढोकामा अटोमेटिक स्लाइड निस्कन्छ । त्यसमा चिप्लेर ज्यान सुरक्षित गर्नुपर्छ ।

जहाजभित्र धुवाँ भरिएमा वा इमर्जेन्सी अवतरणमा आपतकालीन ढोकाले यात्रु तथा चालकदलका सदस्यहरूलाई विमानभित्रबाट प्रभावकारी ढङ्गले छिटो उद्धार गराउँछ । वायुसेवाले आफ्ना क्याबिनक्रुलाई उद्धारबारे तालिम दिएको हुन्छ ।

इमर्जेन्सी ढोका सजिलै खुला हुने भए पनि बन्द गर्न सजिलो हुँदैन । जहाज अनुसार यसमा अटोमेटिक स्लाइड पनि जडान गरिएको हुन्छ । भवितव्य वा अन्य कारणले एकपटक खुलेपिछ प्रेसर अनुकूलन गरेर मात्रै बन्द गर्नुपर्छ ।

नेपाली आकाशमा आन्तरिक उडानमा इमर्जेन्सी ढोकाको प्रयोगबारे क्याबिनक्रुले उडानका क्रममा सम्झाउने गर्दछन् । तर पछिल्ला वर्ष उड्ने तरखरमा रहेका विमानका इमर्जेन्सी ढोका यात्रुको हेलचेक्र्याइले खोलिएको समाचार नेपाली सञ्चार माध्यममा देखिए ।

केही महिनाअघि पोखराबाट काठमाडौँका लागि उड्ने हतारोमा रहेको बुद्ध एयरको

एटिआर विमान र दसैँताका विराटनगरबाट जनकपुर फर्किन लागेको बुद्धकै अर्को एटिआर विमानमा इमर्जेन्सी ढोकासँग जोडिएका दुइट्टा घटना सार्वजनिक भए ।

पोखरामा उड्ने तरखरमा रहेको जहाजको इमर्जेन्सी ढोका खुला भएकै कारण तीन घण्टा अरु यात्रुहरूले दुःख खेपे । प्राविधिकले जाँच गरेपछि मात्रै जहाज काठमाडौँका लागि उड्यो । उता विराटनगरमा धावनमार्गमा पस्दै गरेको जहाजको इमर्जेन्सी ढोका खुलेपछि पुनः पार्किङ-वेमै जहाज फर्काइयो । काठमाडौँबाट प्राविधिक पठाएर मर्मत गरिएपछि मात्रै ४/५ घण्टा ढिलो जहाज जनकपुर पुग्यो ।

यी घटनामा ती दुई उडानमात्रै प्राथिवत भएनन् । त्यस दिन यी विमानले गर्ने अरु गन्तव्यका उडान पनि ढिले भए । नेपालको नागरिक उड्डयन सम्बन्धी नियमले यात्रु वा जोसुकैलाई उडानमा रहेको जहाजको इमर्जेन्सी ढोका खोलेर अवरोध पुऱ्याउन निषेध गरिएका छ । प्राधिकरणको फ्लाइट सेफ्टी स्ट्यान्डर्ड्स विभागका प्रमुख इन्जिनियर प्रभाकर मल्लिकका अनुसार गैरसैनिक हवाई उडान ऐन अनुसार यस्तो गतिविधिलाई अपराध भनिएको छ । यस्तो गर्नेका लागि १ देखि ३ वर्षसम्म कैद तोकिएको छ । पोखरा र विराटनगरमा भएका घटनामा संलग्न यात्रुलाई प्रहरीको जिम्मा लगाइएको थियो । यात्रुहरूले क्षमायाचना गरेपछि दुबैबाट क्षतिपूर्तिबापत १/१ लाख रूपैयाँ असुलउपर गरेर पोखरा र विराटनगरमा रहेका दुई परोपकारी संस्थालाई उक्त रकम प्रदान गरिएको थियो ।

अहिले नेपालका वायुसेवा कम्पनीहरूले आन्तरिक उडानमा यात्रुलाई सुरक्षासम्बन्धी प्रोटोकलबारे बिफ्रिड गराउँदा सिटबेल्ट लगाउने, खोल्ने तरिका, इमर्जेन्सी ढोका, सड्केत बत्तीसँगै इमर्जेन्सी ढोका नखोल्न पनि सचेत गराउने गरेका छन् । 'यदि कुनै पनि यात्रुले उडानका

नेपालको नागरिक उड्डयन सम्बन्धी नियमले यात्रु वा जोसुकैलाई उडानमा रहेको जहाजको इमर्जेन्सी ढोका खोलेर अवरोध पुऱ्याउन निषेध गरेको छ । गैरसैनिक हवाई उडान ऐन अनुसार यस्तो गतिविधिलाई अपराध भनिएको छ । यस्तो गर्नेका लागि १ देखि ३ वर्षसम्म कैद तोकिएको छ ।

क्रममा इमर्जेन्सी ढोका खोलेमा नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरणको ऐन अनुसार कारबाही हुने' भन्न थालेका छन् ।

बुद्ध एयरका प्राविधिक निर्देशक मंगेश थापाका अनुसार एटिआर विमान भुइँमा रहँदा इमर्जेन्सी ढोका खुल्छ । तर जहाज उडानमा रहेका बेला इमर्जेन्सी ढोका क्याबिन प्रेसर प्रणालीका कारण खुल्दैन । 'एटिआर जस्ता प्रेसराइज जहाज उडानमा रहेका बेला विमानभित्रको हवाई चापलाई सुरक्षित र आरामदायी कायम राख्ने प्रणाली क्याबिन प्रेसराइजेसन प्रणाली प्रक्रिया अपनाइएको हुन्छ । उचाइमा जहाजको इमर्जेन्सी ढोका खुल्दैन । भुइँमा रहेका बेला इमर्जेन्सी ढोकाको ह्यान्डल चलाए सजिलै खुल्छ ।'

इमर्जेन्सी ढोका खुलेपछि पहिलेकै अवस्थामा राख्न प्राविधिकहरू चाहिन्छन् । 'उडानमा रहेका बेला ढोका नखुलोस् भनेर जतनले बन्द गरेर प्रेसराइजेसन जाँचुपर्छ,' निर्देशक थापाले भने, 'यदी जहाज उडिसकेपछि इमर्जेन्सी ढोका राम्ररी बन्द नभएर खुलेमा उछिट्टिएर जहाजको इन्जिन लगायतलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ । नेपालमा यस्ता घटना भएका छैनन । अरु देशहरूमा भने इमर्जेन्सी ढोका खुलेर जहाज डाइभर्ट गर्नुपरेको, जहाजमा क्षति पुगेका घटना भएका छन् ।'

अमेरिकी हवाई सुरक्षासम्बन्धी नियम निर्माण गर्ने फेडरल एभिएसन एडमिनिस्ट्रेशन (एफएए) का अनुसार कुनै पनि विमानमा इमर्जेन्सी एक्जिट '९० सेकेन्ड नियम' सुरक्षा मापदण्डमा आधारित रहन्छ । धेरैजसो विमान दुर्घटना, आगलागी वा जहाजभित्र धुवाँ भरिदा ९० सेकेन्डभित्र आपतकालीन ढोकाबाट निस्किसक्नु पर्छ । ९० सेकेन्ड जीवनरक्षक सुरक्षा मापदण्ड हो । वायुयान कम्पनीहरूले पनि यही मापदण्डलाई आधार बनाएर जहाजमा इमर्जेन्सी ढोका बनाएको हुनुपर्छ ।

उड्डन सम्बन्धी अनलाइन पोर्टलहरूका अनुसार १९३० को दशकअधिका कर्मसियल जहाजमा साधारण ढोकामात्रै हुने गर्थे । डगलस डीसी-३, बोइङ ७०७ विमानबाट इमर्जेन्सी ढोका राख्न थालियो । १९५० पछि प्रेसराइज जेट विमानमा इमर्जेन्सी ढोकाका साथै उद्धार प्रक्रिया र सामग्रीहरूको सुविधा पनि थपिए । १९७० पछि '९० सेकेन्डभित्र उद्धार गर्ने मापदण्ड'मा आधारित स्वचालित स्लाइड ढोकाहरू जहाजमा थपिए । भविष्यमा जहाजहरूमा आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स (एआई) मा आधारित इमर्जेन्सी ढोकाहरू हुने प्रक्षेपण गरिएको छ ।



■ मुराहरी पराजुली

सेयर बजारमा धेरै किसिमका सहभागी हुन्छन् । एकथरी यस्ता हुन्छन्, जसलाई बजारसम्बन्धी ज्ञान, अनुभव केही पनि हुँदैन तर संयोगले ठुलो धनराशि हात पार्न सक्छन् । उनीहरू कमाउने अचुक अस्त्र आफूसँग भएको दाबी गर्छन् र कुन सेयर किन्ने, कुन बेच्ने, कहिले किन्ने र कहिले बेच्ने सबै थाहा भएको अभिनय गर्छन् ।

नवप्रवेशीहरू उनीहरूका कुरा सुन्छन् । संयोगले धनी भएकालाई पछ्याउँदा दुर्घटनामा पर्न सकिन्छ भन्ने नवप्रवेशीलाई थाहा हुँदैन । चलाख लगानीकर्ता यो खेलबाट अलग हुन्छन् । लगानी भनेको भाग्यको खेल होइन भन्ने उनीहरूले बुझेका हुन्छन् । यस्तालाई लगानीकर्ता भनिन्छ, कारोबारी होइन । कारोबारी र लगानीकर्ता फरक हुन् । छोटोछोटो समयमा किन्दै बेच्दै बजारको उतारचढावबाट नाफा निकाल्न खोज्ने कारोबारी हुन् ।

अर्कोतिर अनुशासित लगानीकर्ता हुन्छन् जसको चासो अल्पकालीन नाफामन्दा दीर्घकालीन सम्पत्ति निर्माणमा हुन्छ । उसो भए यस्ता लगानीकर्ताले के गर्छन् त ?

यस सम्बन्धमा पिटर् बेभलिनले एउटा पुस्तक लेखेका छन्, अल आई वान्ट टु नो इज हवेर आई एम गोइङ् टु डाइ सो आई विल नेभर गो देयर: बफेट एन्ड मंगर- अ स्टडी इन सिम्प्लिसिटी एन्ड अनकमन, कमन सेन्स । लामो शीर्षक भएको यो पुस्तकमा प्रख्यात लगानीकर्ता वारेन बफेट र चार्ली मंगरको लगानी शैली, निर्णय गर्ने तरिकालाई संवादका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

बजारको सम्भावित जोखिम पहिचान गरेर र त्यसबाट टाढा रहने र विनाशकारी गल्तीहरूबाट बच्ने लगानीकर्ताद्वयको दृष्टिकोण छ । यो पुस्तक उनीहरूको बुद्धिमत्ता, सरलता र अतुलनीय सामान्य ज्ञानको सङ्कलन हो ।

बेभलिनका अनुसार बुद्धिमान् लगानीकर्ताले 'सरलताको शक्ति'लाई बुझेका हुन्छ । बफेट र मंगर लगानीसम्बन्धी सिधा दृष्टिकोणका लागि परिचित छन् । उनीहरू जटिल किसिमका वित्तीय उपकरणबाट टाढा रहन्छन् । सजिलै बुझ्न सकिने व्यवसायमा ध्यान केन्द्रित गर्छन् । सरलताले त्रुटिको सम्भावना कम गर्छ र स्पष्ट

तपाईं लगानीकर्ता कि कारोबारी ?

निर्णय लिन सजिलो बनाउँछ भन्ने उनीहरूको तर्क छ । बलियो व्यवस्थापन र पर्याप्त नगद प्रवाह भएका कम्पनीमा उनीहरू लगानी गर्छन् ।

जिज्ञासा मेटाउने उनीहरूको शैली फरक छ । 'म कसरी सफल हुन सक्छु ?' भनेर सोध्नुको सट्टा 'म असफल हुनबाट कसरी बच्न सक्छु ?' भन्ने प्रश्न उनीहरू गर्छन् । चामलबाट बियाँ केलाएजस्तो सम्भावित जोखिम पहिचान गरेर तिनीहरूलाई अलग्याउने शैलीले सफलताको सम्भावना स्वतः बढ्छ । यो शैलीमा आफ्नो पुँजीको रक्षा पहिलो प्राथमिकता हुन्छ ।

दीर्घकालीन लगानीमा चक्रीय वृद्धिको शक्ति हुन्छ । विचार पुऱ्याएर चयन गरिएको पोर्टफोलियोमा सामान्य दरकै भए पनि नियमित वृद्धि हुँदा सम्पत्तिको आकार असामान्य किसिमले बढ्न जान्छ ।

यस किसिमको लगानीमा धैर्यको महत्त्वपूर्ण हात हुन्छ । छोटो अवधिको लाभको पछि लाग्नुको सट्टा, दशकौँसम्म स्थायी रूपमा निरन्तर बढ्ने व्यवसायमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ । यो दीर्घकालीन दृष्टिकोणले बजारको अस्थिरतालाई पार गर्न र लगानीको आन्तरिक मूल्यबाट (बजारमूल्यबाट होइन) लाभ उठाउने मौका दिन्छ ।

भावनामाथि नियन्त्रण लगानीकर्ताको अर्को गुण हो । पुस्तकमा दोहोरिने विषयवस्तु तर्कसङ्गत लगानी गर्नुपर्छ, भावनामा बहकिनु हुँदैन भन्ने हो । खासगरी बजारमा कोलाहल मच्चिएको बेलामा शान्त रहन कठिन हुन्छ । यो परीक्षाको घडी हो । धैर्यवान् लगानीकर्ता भिडभन्दा पर हुन्छन् । परिपूर्ण विश्लेषण र स्वतन्त्र सोचले उनीहरूको लगानीलाई निर्देशित गर्छ । संयमतापूर्वक डर वा लोभको सामना गर्छन् ।

सफल लगानीकर्ताले राम्ररी बुझेको उद्योगव्यवसायमा मात्र लगानी गर्छ । सफल लगानीको सूत्र भनेको चमत्कार खोज्ने होइन, मूर्खताबाट बच्ने हो । गल्तीहरूबाट बच्ने प्रयास गर्दा दीर्घकालमा असाधारण सफलता मिल्न सक्छ । जादुमयी ढङ्गले धनी हुन्छु भन्ने सुरमा एकै पटक ठुलो लगानी गर्ने, धान्न सक्नेभन्दा बढी ऋण लिएर लगानी गर्ने वा कमजोर वित्तीय अवस्थाका कम्पनीको सेयर खरिद गर्ने जस्ता त्रुटि हटाउन सकियो भने बिस्तारै लगानीको आकार बढ्दै जान्छ ।



जोखिम व्यवस्थापनलाई पहिलो प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ । यसले दिगो लगानीका लागि ठोस आधार सिर्जना गर्छ ।

सिकाइ र अनुकूलन क्षमता सेयर बजारमा लगानीको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । बजारको हरेक उतारचढावले केही न केही शिक्षा दिएको हुन्छ । त्यो शिक्षा के हो र यसलाई आफ्नो लगानीसम्बन्धी क्रियाकलापमा कसरी उपयोग गर्ने भन्ने हेक्का राख्नुपर्छ । बफेट, मंगरलगायतका लगानीकर्ताहरू अध्ययनशील पनि देखिएका छन् । अध्ययनशील हुनु भनेको जिज्ञासु हुनु हो ।

लगानीमा सानाठुला सबै किसिमका सफलता र असफलताले पाठ सिकाउँछन् । दुवै परिस्थितिबाट सिक्ने क्षमताले दीर्घकालीन सफलतामा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको हुन्छ । बुद्धिमान् लगानीकर्ताले गल्ती दोहोऱ्याउँदैनन् ।

नैतिकता र निष्ठा सफल लगानीकर्ताका आदर्श हुन् । धन प्राप्तिका लागि अवलम्बन गरिने वैधानिक र नैतिक शैली मात्र टिकाउ हुन्छ । नैतिकता र निष्ठामा जोड दिने लगानीकर्ताले छनौट गर्ने कम्पनी संस्थागत सुशासनयुक्त र पारदर्शी हुन्छन् । यस्ता कम्पनी व्यावसायिक रूपमा सफल पनि हुन्छन् । नैतिक रूपमा सही काम गर्दा आर्थिक रूपमा पनि पुरस्कृत हुन सकिन्छ ।

लगानीमा विनयशीलताको भूमिकालाई कम आँक्नु हुँदैन । हामीले सफल लगानीकर्ताको जीवनशैली अध्ययन गर्ने हो भने उनीहरू जति विशाल धनराशिको मालिक हुन्, त्यतिकै विनयी पनि देखिन्छन् । उनीहरू नम्र हुन्छन् । नम्रताले उनीहरूलाई गल्तीबाट सिक्ने र समयानुकूल लगानी रणनीति निर्माण गर्ने मौका दिन्छ ।

कारोबारी र लगानीकर्ता फरक हुन् । यी दुईबिचको भेद छुट्याउन सकियो भने लाभ पाउन सकिन्छ । आफू लगानीकर्ता हो कि कारोबारी विचार गर्न सक्नुपर्छ ।



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



कान्धीमायाको स्वादिलो भान्धा

'कान्धी किचन' नामक युट्युब च्यानल मार्फत् धादिङ्का आमाछोरा कान्धीमाया र प्रकाश भण्डारीले नेपाली परिकार प्रवर्द्धन गर्दै आएका छन् । पर्दा अगाडि आमा देखिन्छिन् भने पर्दा पछाडिका सबै काम छोराले सम्हाल्छन् ।

बाँष्का लागि खाना चाहिन्छ । जिब्रोले मिठो स्वाद खोज्छ । नेपालमा विभिन्न जातजातिका आआफ्नै रैथाने परिकार छन् । सामाजिक सञ्जाल, मिडिया र रेस्टुराँले ती परिकार समाजमा लोकप्रिय गराउन भूमिका निर्वाह गर्छन् । यस्तै एउटा लोकप्रिय युट्युब च्यानल हो, कान्धी किचन ।

पहाडी गाउँको परिवेश । रातोमाटोले लिपिएको आँगन, पिँदी, मभेरी र भान्धा । पहाडे भेषकी महिला । टाउकोमा नातो बाँधेकी, चोलो र धोती लगाएकी । अनि चुलोमा दाउरा

बालेर खाना पकाउने महिला हुन्, कान्धीमाया भण्डारी ।

पहिलो कुरा, खाना पकाउने ग्रामीण वातावरणले लोभ्याउँछ । दोस्रो, खाना पकाउने परम्परागत तरिका नै मिठो छ । तेस्रो, उनले पकाएको परिकार देख्दा जिब्रो रसाउँछ । उनको प्रस्तुतिमा गाउँले लबज छ । त्यसैले त कान्धी किचन लोकप्रिय बन्यो ।

कान्धीको भान्धामा दालभात, तरकारी, अचार, रोटी ढिँडो, गुन्द्रुक, खिर, सेलरोटी, चटामरी, मम, आदि अनेकौँ परिकार पाक्छन् । उनी खसी, कुखुरा, बङ्गुर र माछाका स्वादिलो परिकार पनि बनाउँछिन् । अचार पनि किसिम किसिमका बनाउँछिन्, अमला, मेवा, मुला, लप्सी, तामा, करेला, रामतोरिया आदिको ।

यति मात्र होइन, उनी विदेशी परिकारलाई



पनि नेपाली शैलीमा वा भनौं नेपाली स्वादमा पकाउँछिन् । जस्तो कि पिज्जा, बार्बेक्यु, बिरयानी, गुलाबजामुन आदि ।

चाडपर्वमा बनाइने परम्परागत खाना पकाउने तरिका पनि सिकाउँछिन् । कहिले घरकै भान्सामा पकाउँछिन् त कहिले आँगन तथा वनजङ्गलमा । कतिसम्म भने मनास्लु पदमार्गमा पदयात्रा गर्दा समेत खाना पकाइन् ।

उनको च्यानलमा पहिला पहिला हप्ता दिनमा एउटा भिडियो पोस्ट हुन्थ्यो । अचेल ४-५ दिनमै नयाँ भिडियो देखिन्छ । दिनदिनै दर्शक बढ्दै छन् । स्वदेश तथा विदेशमा बस्ने नेपाली र विदेशीले हेर्छन् । उनीहरू भिडियो हेर्दै खाना बनाउँछन् ।

यसरी नेपाली परिकारलाई लोकप्रिय बनाउने काममा कान्छी किचनले योगदान पुऱ्याएको छ । तीन वर्ष पूरा भयो कान्छी किचन युट्युब च्यानल सञ्चालनमा आएको । कमाइ राम्रो छ । अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा, यसैले कान्छीमायालाई छोटो समयमै सेलिब्रिटी बनायो ।

'आफूले जानेको कुरा सिकाउन पाउँदा खुसी लाग्छ', युट्युबबाट राम्रो कमाइ गर्दै आएका कान्छीमाया भन्छिन्, 'मलाई त युट्युब च्यानलबाट कमाइ हुन्छ भन्ने नै थाहा थिएन । राम्रो भिडियो बनायो भने कमाइ पनि हुँदो रहेछ ।'

पर्दा अगाडि आमा कान्छीमाया देखिन्छिन् । पर्दा पछाडिका सबै काम भने उनका छोरा प्रकाशले सम्हाल्छन् ।

कसरी सुरु भयो कान्छी किचन ?

कोभिड १९ को महामारीले मुलुकमा लकडाउन भएपछि कान्छी किचन सुरु गरियो । पेसाले प्रकाश ट्रेकिङ गाइड हुन् । तर, कोभिडले सबै ठप्प बनायो । उनी कामविहीन भए । त्यसैले घरमै बस्नु पर्ने बाध्यता भयो । उनको घर धादिङ जिल्लाको नीलकण्ठ नगरपालिका वडा नं. १२, भदुवार गाउँमा छ ।



त्यतिबेला आमा कान्छीमायाले कमाइको उपाय सोच्न सुभाइन् । त्यसैले प्रकाशले गाउँघरको स्वाद पस्कने विचार गरे ।

'आमाको हातै मिठो । सधैं मिठो खाना बनाउनु हुन्छ । त्यसैले खानाको भिडियो बनाउने निर्णय गरेँ, उनले भने ।

आमाछोराको सल्लाह भयो । उनले भिडियो खिचे । र, सम्पादन गरेर युट्युबमा राखे । पहिलो भिडियो थियो, माछाको तरकारी र ढिँडो । जसै भिडियो पोस्ट गर्दै गए, उसै दर्शक बढ्दै गए । सकारात्मक प्रतिक्रियाले उनीहरूको आत्मबल बढ्यो ।

सुरूका दिनमा आमा कान्छीमायालाई क्यामेरा सामुन्न बोल्न डर लाग्यो । छोराको हिम्मत बढाए । अनि त डर आफैँ हरायो । उनी सरल ढङ्गले प्रस्तुत भइन् । उनको प्रस्तुति मौलिक देखिन्छ ।

छोरा प्रकाश सन् २०१४ देखि पदयात्रा पर्यटनमा होमिएका हुन् । उनले मुलुकका सबै पदमार्गमा विदेशीलाई डुलाइसकेका छन् । खानाको भिडियो बनाउन सक्रिय हुनु परेकाले अचेल पर्यटक घुमाउन भ्याउँदैन् । गाइड काम

चटककै छोडेका भने छैनन् ।

दुई वर्ष अघि उनले १९ दिन आमालाई पनि मनास्लुमा पदयात्रा गराएका थिए । हिमालको फेदीमा पुग्दा उनी रमाइन् ।

'छोराले विदेशीलाई घुमाउने पदमार्ग त कतैकतै डरलाग्दो रहेछ', मनास्लु पदयात्राको अनुभव सुनाउँदै कान्छीमायाले भनिन्, 'पर्यटक घुमाउने काम सजिलो रहेनछ । अब पर्यटकसँग आमाछोरा कञ्चनजङ्घा पदयात्रा गर्ने योजनामा छन् ।

समयले मान्छेलाई कहँकहाँ पुऱ्याउँछ । यी आमाछोरा अनायासै युट्युबर बने । कान्छीमायाका गाउँले र इष्टमित्रले उनले पकाएका परिकार चाखेका छन् । तर, धेरै दर्शकले खाना चाख्ने रहर गरेका छन् । उनीहरूले होमस्टे, होटल वा रेस्टुराँ चलाउन सुभाइरहेका छन् ।

'हामी गाउँमै होमस्टे चलाउने योजनामा छौं, प्रकाश भन्छन्, 'त्यतिमात्र होइन, कान्छी किचन कम्पनी दर्ता गरेर अर्गानिक अचार उत्पादन गर्ने योजना पनि बनाएका छौं ।'

नेपाली परिकार प्रवर्द्धनमा समर्पित आमाछोरालाई शुभकामना !



आज पानी पर्छ कि घाम लाग्छ होला ?

महिला मौसमविद्का पूर्वानुमान

हा मीलाई मौसमसम्बन्धी जिज्ञासा हुन्छ । मौसम पूर्वानुमान बुलेटिनले हाम्रो जिज्ञासा मेटाउँछ । हामी मौसमसम्बन्धी समाचार पनि हेर्छौं, पढ्छौं । आखिर कसरी गरिन्छ मौसम पूर्वानुमान ?

मौसम पूर्वानुमान महाशाखामा मौसमविद्हरू अहोरात्र खटिन्छन् । त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको ३१० नम्बर कोठाबाट विभिन्न अनुसन्धान गरिन्छ । यसमा चार जना महिला पनि सक्रिय छन्, मौसमविद्हरू प्रतिभा मानन्धर, शान्ति कँडेल, बिनु महर्जन र गंगा नगरकोटी ।

पाँच मिनेट पछि गर्छु भन्न पाइँदैन

● शान्ति कँडेल



शान्ति कँडेल १२ वर्षदेखि मौसम

पूर्वानुमानको काममा सक्रिय छिन् । उनी विभिन्न सहर तथा पर्वतारोहणका लागि मौसमको पूर्वानुमान गर्छिन् । अनि बुलेटिन निकालिन्छन् ।

उनको जन्म बागलुङमा भयो । एसएलसीपछि वि.सं. २०६० मा उनले फ्लस टुमा विज्ञान पढिन् । स्नातकमा भने मेट्रोलेजी विषय रोजिन् ।

'मलाई मेट्रोलेजीबारे थाहा थिएन । दिदीकी साथीले सुभाउनुभयो । त्यसपछि रहर जाग्यो, उनले भनिन् ।

उनी वि.सं. २०६८ कात्तिकमा निजामती सेवामा प्रवेश गरिन्, पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय हावापानी कार्यालय, पोखरामा मौसम विज्ञान सहायक भएर ।

अधिकृतमा नाम निकालेपछि जल तथा मौसम विभागको मौसम पूर्वानुमान महाशाखामा पोस्टिड भइन् । मौसम पूर्वानुमान महाशाखामा कहिले बिहान, कहिले दिउँसो र कहिले राती काम गर्नुपर्छ ।

विवाह नहुँदासम्म रातको झ्युटीले खासै समस्या भएन । वि.सं. २०७३ सालमा उनको विवाह भयो । 'बालबच्चा भएपछि हर्मोनल

चेन्ज आउने रहेछ । सुत्ने र खाने ठेगान हुन्न । आराम पनि हुन्न । बेबी प्लान गर्दा पनि मिसक्यारेज हुने रहेछ,' उनले समस्याको पोको खोलिन् ।

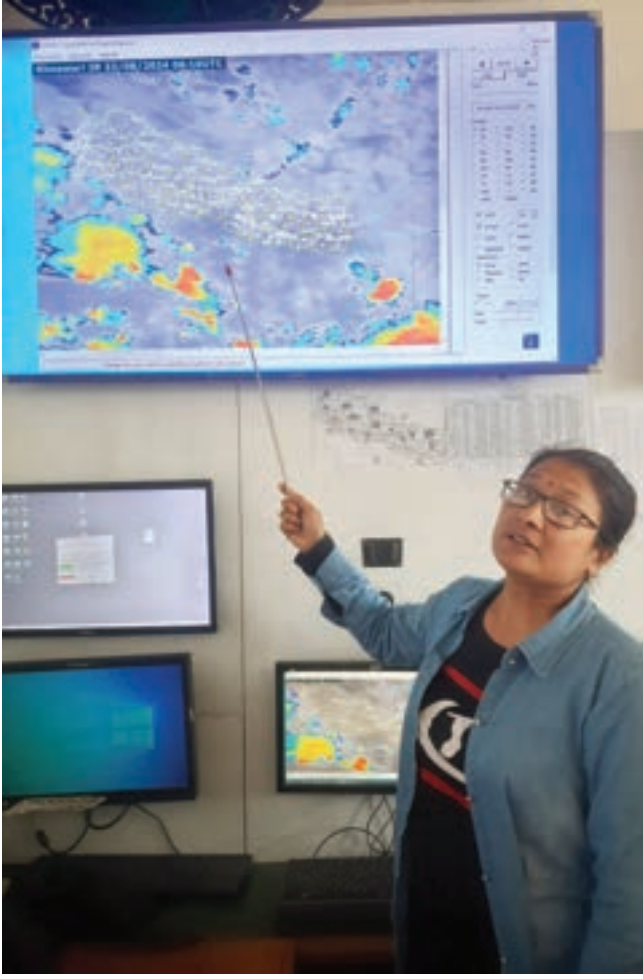
सुत्केरीमा शिशुलाई ६ महिनासम्म आमाको दुध खुवाउनु पर्छ । तर, झ्युटीकै कारण त्यो सम्भव हुँदैन । उनको बच्चा २ वर्षका छन् । कामले गर्दा राती पनि बच्चालाई छाड्नुपर्छ ।

बाआमाले बच्चाको हेरचाह गरेकै कारण उनलाई सजिलो भएको छ । उनका पति सानु महर्जन पनि सँगै काम गर्छन् ।

उनी कामप्रति सन्तुष्ट छिन् । 'उड्डयनमा पोइन्ट पछाडि र अगाडिको भ्यालुले उड्डयन सुरक्षासँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्छ । हाम्रो काममा पाँच मिनेट पछि गर्छु भन्न पाइँदैन । त्यतिबेला चाहिँ देशको लागि सेवा गरेको छु जस्तो लाग्छ,' उनले भनिन् ।

कहिलेकाहीँ पूर्वानुमान नमिल्दा भने दुःख लाग्छ । पूर्वानुमानले ठुलो क्षतिबाट जोगिँदा चाहिँ खुसी लाग्छ ।

'हामी प्रविधिमा पछि छौं । अनुसन्धान कम छ । भएका प्रविधिको अधिकतम उपयोग गरेर हामी पूर्वानुमान गर्छौं,' उनले भनिन् ।



कामले दिने सन्तुष्टिले मनमा आनन्द मिल्छ

● प्रतिभा मानन्धर

प्रतिभा मानन्धर ४ वर्षदेखि मौसम पूर्वानुमान महाशाखामा छिन् । यसअघि उनी जल तथा मौसम विभागमा काम गर्थिन् । उनी विभागमा २०६७ सालबाट प्रवेश गरिन् । १४ वर्ष भयो पूर्वानुमानको काम गरेको ।

उनलाई सानैदेखि हावाको बहाव र बादलको लुकामारी मनपर्थ्यो । उनले स्नातकमा मेट्रोलेजी पढिन् । पहिलेपहिले स्याटलाइट पनि थिएन । त्यतिबेला मौसम पूर्वानुमान गर्न कठिन थियो । विस्तारै प्रविधि थपिँदै गए ।

अचेल मौसमबारे सोच्ने मान्छेको सङ्ख्या बढेको छ । ट्रोले फ्रि नम्बर ११५५ राखेपछि एकैदिनमा ५ सय वटासम्म फोन कल आएको थियो । रमाइलो त फोनमा कहिले भूकम्पबारे सोच्नेहरू हुन्छन्, कहिले बाटोबारे सोच्नेहरू । उनीहरूलाई सम्पर्क नम्बर दिएर आधिकारिक संस्थामा फोन गर्न अनुरोध गर्छन् ।

उनका पति व्यवसायी हुन् । दुई सन्तान छन् । नाइट ड्युटी सजिलो हुँदैन । 'खानपान नमिलेर एक सहकर्मीलाई अल्सर भएको थियो । हामीलाई पनि स्वास्थ्यमा समस्या आउँछ,' उनले भनिन् ।

पहिलापहिला ड्युटीका लागि कुनै एउटा मात्र समय नहुँदा उनलाई दुःख लाग्थ्यो । परिवारले पनि दुःख मान्थ्यो । चाडपर्वमा सबैलाई आशा हुन्थ्यो, 'आज घरमै भइदिए नि हुने ।'

ती आशा कहिल्यै पूरा भएनन् । अब त बानी परिसक्यो । एकपटक छोरीको जन्मदिन थियो । उनी रातको साँढे ९ बजे घर पुग्दा छोरी केक नकाटी कुरिरहेकी थिइन् । त्यतिबेला नरमाइलो लाग्यो ।

कामले दिने सन्तुष्टिले भने मनमा आनन्द मिल्छ ।

फोन गरेर जस दिने पनि हुन्छन्

● बिनु महर्जन

बिनु महर्जनले मौसम पूर्वानुमानको काम गरेको ३ वर्ष भयो । पहिला उनी गैरसरकारी संस्थामा काम गर्थिन् । मौसमको कामले मनोटोनस भने बनाउँदैन ।

'पुराना संस्थामा काम गर्दा २ वर्ष भएपछि चेन्ज गर्नुपर्छ जस्तो लाग्थ्यो । यहाँ रमाइलो लाग्छ । चासो धेरै हुन्छ,' उनी भन्छिन्, 'सहकर्मीहरूको सहयोगले पनि काममा जागरूकता आउँछ ।'

काम गर्दा समस्या आउँछन् । अपजस पनि खेप्नुपर्छ । कतिपय मान्छेले पूर्वानुमान नमिल्दा गाली गरिहाले भने पनि उनी सहजै स्वीकार गर्छिन् । किनकि फोन गरेर जस दिने पनि हुन्छन् ।

'पानी पर्छ भन्नुभएको थियो, ठुलो पानी पन्यो । हामीले ज्यान बचायौं,' फोनमा यस्ता शब्द सुन्दा उनलाई खुसी लाग्छ ।

उनका पति पनि मौसम विभागमै काम गर्छन् । त्यसैले सजिलो भएको छ ।



पूर्वानुमान मिल्दा खुसी लाग्छ

● गंगा नगरकोटी

गंगा नगरकोटीको पहिलो पोस्टिङ वि.सं. २०७० सालमा पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय कार्यालय, पोखरामा भयो । उनले वि.सं. २०७४ सालमा अधिकृतमा नाम निकालिन् । त्यसपछि मौसम पूर्वानुमान महाशाखामा पोस्टिङ भयो ।

उनी काममा प्रतिबद्ध छिन् । उनको विभागमा सीमित जनशक्ति छ । सरकारले दरबन्दी थप चाहेको छैन । त्यसैले कामको भार छ ।

आफ्नो पूर्वानुमान मिल्दा उनलाई खुसी लाग्छ । पारिवारिक जीवनमा समय दिन नपाउनुको दुःख त छँदैछ । आफ्नो कामबाट ठुलो क्षति हुनबाट जोगिँदा, मानिस सचेत हुँदा भने आनन्द लाग्छ उनलाई ।



मटिहानी महिमा

मटिहानी हिन्दु र मुस्लिम सद्भावको उदाहरण हो । पोखरीको डिलमा मुस्लिमका आराध्य पिरबाबाको समाधिस्थल छ, जहाँ हिन्दुले पनि पूजा गर्छन् ।



■ श्यामसुन्दर शशि

भारतीय सीमासँग जोडिएको महोत्तरीको एउटा गाउँ छ, मटिहानी । भन्डै ४ सय वर्षको इतिहास बोकेको मटिहानी धार्मिक, सांस्कृतिक, प्राञ्जिक तथा पुरातात्विक महत्त्वका सम्पदाको जीवन्त सङ्ग्रहालय हो ।

मटिहानी संस्कृतको 'मृत्खनी' शब्दको अपभ्रंश हो, जसको अर्थ हुन्छ- माटो खनिएको स्थान । प्राध्यापक ध्रुव रायका अनुसार रामजानकीको विवाहमा निर्माण गरिएको यज्ञवेदीको माटो मटिहानीबाटै भिकिएको थियो । त्यही दिनदेखि गाउँको नाम मृत्खनी रहन गयो । विवाहको वेदी निर्माण गर्न खनिएको स्थानमा पोखरी छ, जसलाई लक्ष्मीसागर भनिन्छ ।

मटिहानीमा अवस्थित रामायणकालीन लक्ष्मीसागर, सेनकालीन संस्कृत पाठशाला, मानमहन्तको दरबन्दी भएको सेनकालीन लक्ष्मीनारायण मठ तथा पुरातात्विक महत्त्वको दुङ्गाबाट बनाइएको दुङ्गाको अवशेषसँगै साँढे ३ सय वर्ष अघिको फलामको खन्ती, नेपालभारतको सीमामा गाडिएको फलामे पिलर आदि सम्पदा छन् ।

वि.सं. १७५१ मा सेनवंशी राजा हेमकर्ण सेनले तस्मैया बाबाको नामले प्रख्यात रामलला दासको आग्रहमा लक्ष्मीनारायण मन्दिरको निर्माण गराएका थिए । लक्ष्मीनारायण मन्दिर रामानन्दीय सम्प्रदायका मठमन्दिरमध्ये प्रमुख मानिन्छ । जानकी मन्दिर, रत्नसागर मठ, बसहिया मठसँगै यस क्षेत्रका लगभग सम्पूर्ण वैष्णव सम्प्रदायका मठमन्दिरका महन्तलाई 'पगरी' लगाएर महन्तलाईको गादी सुम्पिने जिम्मेवारी यसै मठका



लक्ष्मीनारायण मन्दिरको भित्री भाग



लक्ष्मीनारायण मन्दिरको पूर्वी प्रवेशद्वार

महन्तको हो । त्यसैले लक्ष्मीनारायण मठका महन्तलाई मानमहन्त भनिन्छ ।

मठपरिसरमा लक्ष्मीनारायण मन्दिर र दरबार निर्माण गरिएको छ, जुन १५ बिघामा फैलिएको छ । मकवानपुरका राजा हेमकर्ण सेनले लक्ष्मीनारायण मठलाई १ हजार ३ सय बिघा जग्गा दान दिएका थिए ।

मटिहानी, तस्मैयाबाबा, मुस्लिम सुफी सन्त पिरबाबा तथा लक्ष्मीनारायण मन्दिरबारे अनेकौं किंवदन्ती छन् । सेनवंशी राजा माणिक सेन सिकार खेल्ने क्रममा सेनासहित मटिहानी आए । त्यतिबेला मटिहानी घना जङ्गल थियो ।

राजाको रासन सकियो । जङ्गलमा रासन कहाँबाट जोहो गर्ने ? राजा जङ्गलमा भौतारिदै थिए । त्यतिकैमा उनले एक साधुलाई देखे । राजाले साधुसँग भोजनका लागि याचना गरे । साधुले राजालाई शान्त भएर बस्न भने । अनि सानो भौँडोमा खिर बसाले ।

ती साधु थिए, तस्मैया बाबा अर्थात् रामलला दास । उनी तस्मै अर्थात् खिरमात्र खान्थे । बाबाले त्यही सानो भौँडोमा खिर पकाए । त्यही तस्मैले भगवान लक्ष्मीनारायणलाई भोग लगाए । आफैँ प्रसाद ग्रहण गरे अनि राजा र सैनिकलाई पेटभरि खुवाए ।

साधुको चमत्कार देखेर राजा छक्क परे ।
र, उनी शिष्य बने । पछि मानिक सेनले नै
लक्ष्मीनारायण मन्दिर पुनर्निर्माण गराए ।

सेनकालीन संस्कृत पाठशाला

मटिहानीस्थित संस्कृत पाठशालाको निर्माण
तस्मैया बाबाका शिष्य जयकृष्ण दासको पालामा
वि.सं. १७७५ मा भएको थियो । पाठशाला सुरु
भएको २६ वर्षपछि वि.सं. १८०१ मा राजा मानिक
सेनका पुत्र हेमकर्णको कार्यकालमा राज्यबाट
मान्यता प्राप्त भएको थियो । हेमकर्णले जग्गा
पनि दान दिएका थिए ।

हेमकर्ण सेन वि.सं. १७९० सालमा राजा
भए । पृथ्वीनारायण शाहले वि.सं. १८१९ मा
मकवानपुर राज्य एकीकरण गरेपछि शाहवंशीय
राजा र त्यसपछि राणा प्रधानमन्त्रीले पनि
संरक्षकत्व दिँदै आएको देखिन्छ । राजा
रणबहादुर शाहले लालमोहर मार्फत् मुस्लिम
फकिरलाई काठमाडौँ उपत्यकामा फकिर घाँसी
तथा वैष्णव सम्प्रदायलाई मटिहानी मठको
लालमोहर दिएका थिए ।

सुरूमा यहाँ वेद र व्याकरण मात्र
पढाइ हुन्थ्यो । ज्योतिष र न्याय
विषयको पठनपाठन १९६८ सालदेखि
सुरु भयो । पाठशाला सञ्चालन
लक्ष्मीनारायण मठ मार्फत् हुन्थ्यो ।

वि.सं. १९६८ साल पुस २९ गतेदेखि ५४
वटुकका लागि छात्रावास व्यवस्था गरियो । राजा
त्रिभुवनले वार्षिक ४ हजार १ सय ५० भारतीय
रुपैयाँ आम्दानी हुने महोत्तरीकै खेस्रहा गाउँको
जग्गा उपलब्ध गराएका थिए । वि.सं. २००३
सम्म वेद, व्याकरण, ज्योतिष र न्यायका लागि
चार विभाग र चार शिक्षक नियुक्त गरियो ।

वि.सं. २००८ सालमा राजकीय संस्कृत प्रधान
पाठशाला नामकरण भई यहाँ आचार्यसम्मको
अध्ययन अध्यापन सुरु भएको थियो । वि.सं.
२०२५ सालमा लक्ष्मीनारायण मठका मानमहन्त
कौशलकिशोर दासको संरक्षकत्वमा निजी
स्रोतबाट लक्ष्मीनारायण महाविद्यालय स्थापना
गरियो, जहाँ आचार्यसम्म पढाइ सुरु भयो ।

जनकपुरमा सञ्चालित याज्ञवल्क्य
महाविद्यालयलाई मटिहानीस्थित लक्ष्मीनारायण
महाविद्यालयमा गाभेर २०३० सालदेखि छुट्टै
भवनमा क्याम्पस सञ्चालन गरियो । सुरूमा
त्रिभुवन विश्वविद्यालयको आङ्गिक क्याम्पस
रहेकामा २०४३ सालबाट नेपाल संस्कृत
विश्वविद्यालयको आङ्गिक क्याम्पसका रूपमा
सञ्चालनमा छ । यहाँ शास्त्री र आचार्य तहसम्म
पठनपाठन हुन्छ ।

महोत्तरी सदरमुकाम जलेश्वरबाट ८
किलोमिटर पूर्वमा अवस्थित मटिहानी व्यापारिक
नगर पनि हो । नेपालभारतको सडक

सञ्जालबाट जोडिएको मटिहानी धार्मिक तथा
सांस्कृतिक पर्यटकका लागि आकर्षक गन्तव्य
बनेको छ ।

फागुनमा धनुषाको कचुरीस्थित मिथिला
बिहारी मठबाट निस्कने १५ दिने परिक्रमावासी
यहाँ रात्रिविश्राम गर्छन । मटिहानी
नगरपालिकाका प्रमुख हरिप्रसाद मण्डलको
पहलमा ऐतिहासिक लक्ष्मीसागरमा दैनिक
महाआरती सुरु भएको छ । बडादसैमा निर्माण
हुने दुर्गा, महिषासुर आदिको कलात्मक प्रतिमा
हेर्न देशविदेशका पारखी पुग्छन् । यसरी
मटिहानी सांस्कृतिक पर्यटन हब बनेको छ ।

मुसाले बिरालो पछारेको गाउँ

मुसाले बिरालो पछारेको कतै सुन्नु भएको
छ ? मटिहानीमा यस्तै किंवदन्ती प्रचलित
छ । घटना साँढे तीन सय वर्ष पुरानो हो ।
हालको मटिहानी गाउँ घना जङ्गल थियो ।
बिरजा (बिगही) नदी र दुधमती (घाघर)
नदीको सङ्गममा अवस्थित उक्त गाउँमा
मुस्लिम सुफी सन्त पिरबाबा र हिन्दु सिद्ध
साधु तस्मैया बाबा सँगै बस्थे ।

दुबै जना बिरजा नदी र लक्ष्मीसागरमा
ढुङ्गाको ढुङ्गामाथि सयर गर्थे । सयरकै
क्रममा पिरबाबाले एउटा मुसाले बिरालोलाई
पछारेको दृश्य देखे । अनि तस्मैया बाबालाई
उक्त स्थान पवित्र भएको भन्दै त्यही खन्ती
गाड्न सल्लाह दिए ।

साधुले खन्ती गाड्नु भनेको आश्रम
बनाउनु हो । बाबाले गाडेको खन्ती
लक्ष्मीनारायण मठ परिसरमा विद्यमान छ ।
पछि राजा माणिक सेनले त्यही स्थानमा
लक्ष्मीनारायणको भव्य मन्दिर पुनर्निर्माण
गराए ।

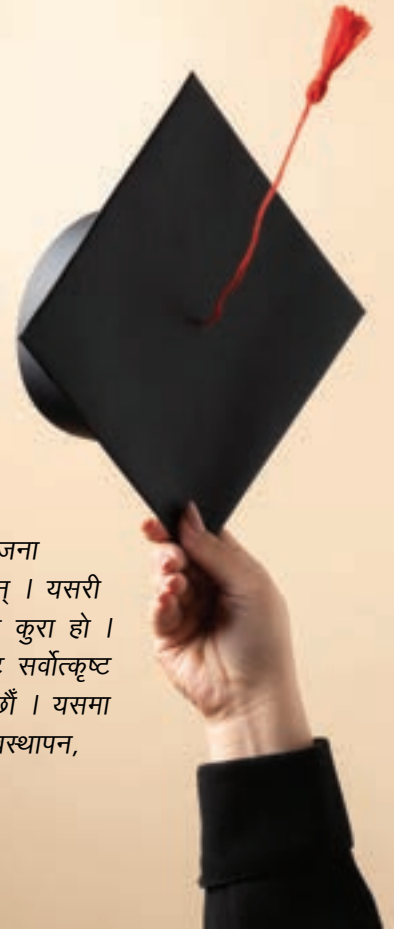
मन्दिर छेउकै लक्ष्मीनारायण पोखरीमा
भेटिएको मूर्ति सोही स्थानमा स्थापना
गरियो । बाबाले खन्ती गाडेको ठाउँमा हरेक
रात ओछ्यान लगाउनुपर्ने परम्परा छ ।
तस्मैया बाबा हरेक रात यसै स्थानमा विश्राम
गर्छन् भन्ने मान्यता छ ।

मटिहानी हिन्दु र मुस्लिम सद्भावको
उदाहरण हो । पोखरीको डिलमा मुस्लिमका
आराध्य पिरबाबाको समाधिस्थल (मजार) छ,
जहाँ हिन्दुले पनि श्रद्धापूर्वक पूजा गर्छन् ।



मटिहानी-नेपाल र मधवापुर-भारतको बिचमा गाडिएको पिल्लर ।

उत्कृष्ट विद्यार्थीको सफलता सूत्र



■ मस्त केसी

त्रिभुवन विश्वविद्यालयको पचासौं दीक्षान्त समारोहमा २२ जना विद्यार्थीले गोल्ड मेडल पाए, जसमध्ये १७ जना छात्रा छन् । यसरी सर्वोत्कृष्ट अड्क ल्याउनेमा ७७ प्रतिशत छात्रा हुनु सुखद कुरा हो । उनीहरूको सफलता प्रेरणादायी छ । विभिन्न सङ्कायबाट सर्वोत्कृष्ट भएका चार जना छात्राको अनुभव हामीले यहाँ पस्केका छौं । यसमा उनीहरूको पठनशैली, सिक्ने तरिका, तालिका, समय व्यवस्थापन, सर्वोत्कृष्ट अड्क प्राप्त गर्ने उपायको चर्चा गरिएको छ ।

हिरा श्रेष्ठ

एमफिल गोल्ड मेडलिस्ट (व्यवस्थापन)

स्नातकोत्तरमा पनि गोल्ड मेडलिस्ट भएकीले एमफिलमा पनि मैले सुख्खेखि नै मिहिनेत गरें । पढाइको वातावरण मिलाउन परिवारदेखि जोडिएका सबै पक्षको साथ हुनुपर्छ । मुख्य कुरा त आफ्नो लक्ष्य र इच्छाशक्ति हुनुपर्छ । पढ्न त्यति सजिलो छैन, समय मिलाएर, ध्यान दिएर पढियो भने गाह्रो हुँदैन । फुर्सदको समयमा भन्दा पनि फुर्सद मिलाएर पढ्नुपर्छ भन्ने मलाई लाग्छ । मैले

दिनमा यति समय छुट्याएर कहिल्यै पढिँ, जतिबेला मन लाग्यो त्यतिबेला पढें ।

साथीभाइसँग समूह छलफल पनि उत्तिकै गरियो । कक्षाकोठाको पढाइ एकतर्फी हुन्छ, त्यसलाई थप बुझ्न साथीहरूसँगको छलफल एकदमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । विविध कारणले बेलाबेला कक्षा छुट्थ्यो । त्यतिबेला छुटेको पढाइबारे गुरुहरू र साथीभाइसँग छलफल गर्थे । परीक्षाअगाडि लगातार पढ्नुभन्दा पहिल्यै पढेर परीक्षाका बेला दोहोर्न्याउने बानी बसाल्नुपर्छ । मुख्य कुरा नोट बनाउने र त्यसलाई बेलाबेला हेर्ने बानी गरियो भने राम्रो हुन्छ ।

श्रीज्या काफ्ले

एम.ए. गोल्ड मेडलिस्ट (अर्थशास्त्र)

गोल्ड मेडलिस्ट बन्ने सपना थियो, पूरा भयो । त्यसका लागि म यति नै घण्टा पढ्छु भन्ने थिएन । जुन पाठ पढिरहेकी छु, त्यो सकाएर उठ्छु भन्ने हुन्थ्यो । चाहे आधा घण्टा



लागोस् वा दुई घण्टा । कहिलेकाहीं पढ्दा बुझिएन भने त्यहीँ रोकेर एकछिन फ्रेस हुने र फेरि पढ्न सुरु गर्ने बानी छ । जति पढिन्छ, त्यो प्रभावकारी रूपमा पढ्नुपर्छ । म बेलुका पढ्न सकिदैनँ । बिहान चाहिँ ५/६ बजे उठेर पढ्ने गर्थे । दिउँसो क्लास हुने हुँदा थकाइ लाग्ने भएकाले पनि होला बेलुका छिट्टै सुत्छु । पढाइमा ग्रुप डिस्कसन एकदमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । किनभने एउटै विषयमा धेरैको फरक धारणा आउँछ । म चाहिँ परीक्षाका लागि मात्र भन्दा पनि सधैं पढ्ने बानी भएको व्यक्ति हुँ । पढाइमा मात्र ध्यान दिएर पनि हुँदैन, परिवार र अरु सबै क्षेत्रलाई उत्तिकै ध्यान दिएर अगाडि बढ्नुपर्छ ।

नेपालको पढाइ र परीक्षा प्रणालीमा धेरै सुधार आवश्यक छ । यहाँ व्यावहारिक पढाइ निकै कम छ । अनुसन्धानमूलक संस्था छैनन् । यसतर्फ ध्यान दिएर त्रि.वि. अगाडि बढ्न सके विद्यार्थीको ज्ञानको दायरासँगै रोजगारीको अवसर पनि बढ्छ ।

चेतना कुँवर

एम्.ए. गोल्ड मेडलिस्ट (पत्रकारिता)

मैले कक्षा ११ देखि नै पत्रकारिता पढेकी हुँ । म मिडियाको अध्ययन, अनुसन्धानमा संलग्न भएकीले पनि पढेका कुरालाई व्यावहारिक रूपमा बुझ्न सजिलो भयो । अहिले सेन्टर फर मिडिया रिसर्चमा काम गर्छु, जहाँ ४/५ जना गोल्ड मेडलिस्टले काम गर्नुहुन्छ । यसले पनि

मलाई पढ्न थप प्रेरणा मिल्यो । विद्यार्थी राम्रो हुनुमा शिक्षकको भूमिका पनि उत्तिकै हुन्छ । उहाँहरूको हौसलाले एकदमै काम गर्छ । कक्षाकोठाको पढाइ व्यावहारिक रूपमा लागु गर्न पाउँदा पनि मलाई उत्कृष्ट हुन सहज भयो ।

सेमेस्टर भएकाले हाम्रो ६ महिनाको पढाइ हुन्थ्यो, त्यसपछि परीक्षा । आन्तरिक परीक्षामा पनि म बिदा बसेर पढ्थेँ । पढाइलाई तपाईंले कसरी लिनुहुन्छ भन्ने पनि भर पर्छ । तपाईं अड्कको पछि लाग्ने कि सिक्ने ? सिक्न लाग्ने हो भने त्यसले व्यावहारिक ज्ञान बढाउँछ, साथमा अड्क स्वाभाविक रूपमा बढ्छ ।

विश्वविद्यालय अनुदान आयोगका अनुसार त्रिभुवन विश्वविद्यालयका कुल ४ लाख ९१ हजार २९९ विद्यार्थीमध्ये २ लाख ८६ हजार ८५० जना (५८ प्रतिशत) छात्रा र २ लाख ४ हजार ४४९ जना (४२ प्रतिशत) छात्र छन् । त्रि.वि.को पचाऔँ दीक्षान्त समारोहमा करिब ७४ हजार १४९ विद्यार्थीले विभिन्न तहको उपाधि प्राप्त गरे । कुल उपाधि पाउने विद्यार्थीमा १४ हजार ३०८ जनाले दीक्षान्त समारोहमा भाग लिएका थिए ।

त्यसका साथै अलि कमजोर साथीहरूलाई म अनलाइन मार्फत् पढाउँथे । यसले गर्दा मलाई बुझ्न पनि सजिलो भयो । म बिहान ४ बजे नै उठ्छु । बेलुका साँढे ९ बजे सुतिसक्छु । बिहान हल्का व्यायाम गर्छु । भजन पनि सुन्छु ।

संगीता प्रजापति

गोल्ड मेडलिस्ट (बि.एड., विज्ञान)

चा र वर्षे बि.एड.मा मैले सुस्का दुई वर्ष पूर्ण रूपमा पढाइमा ध्यान दिएँ । पछिल्ला दुई वर्ष चाहिँ कामसँगै पढाइलाई



निरन्तरता दिएँ । विशेष कारणवश मैले १२ कक्षा पास गरेको ६ वर्षपछि मात्रै बि.एड. पढेँ । पढाइ अति आवश्यक ठानेर फेरि पढ्ने निर्णय गरेकी हुँ । म ६/७ वर्षदेखि स्कुल पढाइरहेकी छु । ११/१२ मा विज्ञान पढेकाले पनि होला बि.एड. अन्तर्गतको विज्ञान पढ्न उति गाह्रो भएन । पढाइ आफ्नो ठाउँमा छ, काम आफ्नो ठाउँमा । घरमा मिलेसम्म पढाइलाई समय दिन्थे ।

म हरेक दिन एकदेखि दुई घण्टा निरन्तर पढ्छु । नोट बनाउँछु । यसले गर्दा परीक्षाको बेला फेरि हेरेँ भने सम्झिन सहज हुन्छ । कहिलेकाहीँ क्लास छुट्दा नोटहरू बनाएर, साथीहरूसँग समन्वय गरेर पढ्थे । प्राक्टिकल क्लास कहिल्यै छुटाइँनँ । परीक्षाका बेला लेखाइ पनि व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ । समयानुसार र प्रश्नको अड्कअनुसार समय दिनुपर्ने हुन्छ । हामीले हरेक प्रश्नको उत्तरलाई निश्चित समयमा सकाउनु पर्छ । अब म शिक्षक लाइसेन्स तयारी गर्ने सोचमा छु, त्यसपछि शिक्षक सेवा आयोगको ।





■ मनोज गजुरेल

राजनीतिको हवाईयात्रा

नेपालमा आजसम्म जे जति राजनीतिक परिवर्तनका घटना भए, ती सबै हवाई उडानजस्तै भएका छन् ।

उडानका बारेमा पाइलटलाई थाहा हुन्छ, यात्रुहरू पुन्याउला त नि भनेर उड्छन् । जसरी प्लेन चढ्ने सबै यात्रुले यसको प्राविधिक पक्ष थाहा पाउँदैनन्, त्यसैगरी आन्दोलनमा लाग्ने थोरै मात्र सिद्धान्त बुझेर, उद्देश्य थाहा पाएर लाग्ने हो । कोही आफैँ उचालिएर, कोही अरुले उचालेर, कतै लोभले, कतै लाभले, कतै विलापले हामी परिवर्तनको हिस्सा बनेका हौं । यो सबैको निचोड हो, होला त नि ।

परिवर्तनको उडान : नेपालीहरू राजनीतिक परिवर्तनमा दर्जनौँ उडानमा चढ्यौं । कुनै उडान टर्बुलेन्समा फसे । कुनै उडान ट्राफिक जाममा फसे । कहिले सिट बेल्ट बाँध्न बिर्सियो । कतै स्विचअफ गर्न भुल्यौं । हाम्रा बाहर १९९७ साल, ०६ साल, १७ साल र ३६ सालका प्लेन चढे । आज म २०४६ सालपछिको कुरा गर्छु । पञ्चायततन्त्रदेखि गणतन्त्रसम्मको हाम्रो उडानमा तपाईंलाई स्वागत छ ।

पञ्चायती फ्लाइट : यात्रु महानुभावहरू, त्यतिबेला पञ्चायती व्यवस्थाको जहाज उडिरहेको थियो । जहाज पुरानो भयो भनेर टाढाबाट यात्रुले होहल्ला गरे । बाँकी यात्रुले पनि होमा हो मिलाए । आन्दोलन भयो । आन्दोलनले प्रजातन्त्र नामको नयाँ जहाज खरिद गर्‍यो । यात्रुहरू होला त नि भन्दै प्रजातन्त्रको टिकट काट्न थाले ।

तर अचम्म, प्रजातन्त्र भनेर ल्याएको जहाज बिस्तारै पजेरोतन्त्रमा परिणत हुन थाल्यो । पाइलटहरू किनबेच हुन थाले । संसदीय जहाज खुडलिन थाल्यो । जनमतको इन्जिनमा खिया लाग्न सुरु भयो । बिकाउ पाइलटहरूले जहाजका पार्टहरू बेचेर खान थालेपछि यात्रुको भरोसा टुट्न सुरु गर्‍यो ।

पाइलट मदन भण्डारी : त्यसैबेला एकजना तिलस्मी पाइलटको आगमन भयो, मदन भण्डारी । विदेशी प्रविधि र स्वदेशी सिप मिलाएर बहुदल जनवादी जहाज उडाउने अनाउसमेन्ट गरे । सबै यात्रुलाई समेटेर गन्तव्यमा पुन्याउने भाषण बाँडे ।

होला त नि भनेर यात्रुहरू उनको जहाज चढ्न थाले । तर दुर्भाग्य, टेकअफ लिएर जहाज त्रिशूलीमा खस्यो । पाइलटको शङ्कास्पद मृत्यु भयो । त्यसपछि राजनीतिक जहाज अटो पाइलटमा उड्न थाल्यो ।

केही नयाँ पाइलटले कमान्ड सम्हाले । मदन भण्डारीको हत्यारा पत्ता लगाउने उद्घोष गरे । हत्यारा पत्ता लागेपछि चमत्कार हुन्छ भनेर उचाले । होला त नि भनेर यात्रुले पनि पत्याइदिए । केही समय सबै एमालेको एयरपोर्टमा भेला भए ।

तर नयाँ पाइलटले न भण्डारीका हत्यारा पत्ता लगाए, न त जहाज सही ढङ्गले ल्यान्ड गर्न सके । एउटा पखेटा दिल्लीतिर भन्थ्यो, अर्को चाइनातिर । बचेखुचेका पार्टपुर्जा अमेरिकामा भरे । जसका कारण सयौँ यात्रुको ज्यान गयो ।

भण्डारी जहाजको टिकट बेचेर धेरैले आफ्नो भण्डार भरे । तर, सोभ्या यात्रुहरूको भण्डार रितियो । अन्ततः हत्यारा पत्ता लगाउन उडेको

बहुदलीय जनवादी जहाज सत्ताको भुमरीमा पन्यो । सिंहदरबारबाट उडान भर्नासाथ शीतल निवास पुगेर क्रयास भयो ।

कांग्रेसको जिएस

त्यसपछि कांग्रेसी पाइलट कमान्ड सम्हाल्न आइपुगे । भने, कांग्रेसको टिकटमा यात्रा गर्नास, सस्तोमा उडाउँछौं । टिकट राम्रै बिक्री भयो । उनीहरूको अफर थियो, एउटै टिकटमा प्रजातन्त्र र समाजवाद दुवै गन्तव्यमा लैजाने । यो स्किम केही समय राम्रै चल्यो ।

तर, समाजवादमा लैजान्छौं भन्ने कांग्रेसको जहाज बरबादतिर उड्यो । समाजवाद टावरले भन्यो, सावधान, तपाईंको प्लेन समाजवादतिर टोकिन लाग्यो । पाइलटले सुनेको नसुन्थे गरे । अन्ततः मसाजवादमा दुर्घटना पन्यो । राजनीतिक स्थिरताको उचाइ नलिँदै भ्रष्टाचारको घोप्टेभिरमा खस्यो । करोडौँ यात्रुका अरबाँ सपनाहरू अङ्गभङ्ग भए ।

जहाजलाई समाजवादतिर लान खोज्ने अनुभवी पाइलटहरू कम्पनीबाट निकालिए । केहीले कम्पनीको अपमान सहन नसकेर राजीनामा दिए ।

बम्बार्डर ५२

२०५२ सालमा जनयुद्ध नामको अर्को कम्पनी आयो । यसले बम्बार्डर ५२ जहाजबाट सेवा सुरु गर्‍यो ।

जनसरकारको काउन्टर खोल्थ्यो । समानताको सेयर बाँड्यो । होला त नि भनेर यात्रुहरू कम्पनीतिर आकर्षित भए ।

तर, जहाज पुराना भएर हो कि, पाइलट अनुभवहीन भएर हो, यो जहाजको उडान सधैं दुःखद रह्यो । हजारौँ यात्रुहरूको मृत्यु भयो । सर्वसाधारण पनि मारिए । केही देशहरूले यसलाई ब्याकलिस्टमा राखे । अन्ततः राष्ट्रिय अन्तराष्ट्रिय प्रयासमा यो हिंसात्मक जहाज बल्ल बल्ल ग्राउन्ड्डेड भयो ।

लोकप्रिय पाइलट : यो देशमा कुनैबेला लोकप्रिय पाइलट थिए, राजा वीरेन्द्र । उडानकै क्रममा उनको रहस्यमय हत्या भयो । पार्टीका पाइलटहरूले उचाले, राजाको हत्यारा पत्ता लगाएपछि जहाज सही तरिकाले उड्छ भनेर । त्यो पनि पत्याएर हामीजस्ता यात्रुहरू सडकमा उत्रियो । हाम्रा राजालाई न्याय दे भन्दै कपाल खौरिएर निस्कियो । तर, राजालाई न्याय दिने कुरा जँड्याहाको अङ्ग्रेजीजस्तै भयो । दुर्घटनास्थल नै नष्ट गरियो । सत्ताखेलको डम्पिङ साइटमा मिल्काइयो ।

खराब मौसम : पार्टी जहाजहरूको उडान सधैं डिले हुन्थ्यो । यात्रुहरूले धेरै नै दुःख पाए । यही कारण देखाउँदै राजा ज्ञानेन्द्रले नेपाल जहाजको कमान्ड सम्हाल्नुभयो । टैकिनकल प्रोब्लम हो कि मौसम खराब भएर हो, यो उडानकाल पनि सुखद हुन सकेन ।

लोकतान्त्रिक एयरहोस्टेज : त्यसपछि फेरि पार्टीका पाइलटहरूले यात्रुहरू अनाउसमेन्ट गरे, निरङ्कुशता फालौं, लोकतन्त्र पालौं भन्दै । सोभ्या यात्रुहरूले फेरि पत्याए । होला त नि भन्दै आन्दोलन, विरोध, धर्ना, कालो भन्डा बोकेर आन्दोलनको उडानमा चढ्यौं ।



कोही बुभेरे, कोही नबुभेरे । कोही होला त नि भन्दै । कोही पाइएला त नि भन्दै । नाम, बदनाम, तथानाम गर्दै आन्दोलन फ्लाइटले टेकअफ लियो । निरङ्कुशता फाल्ने गन्तव्य बोकेर उडेको जहाज धर्म निरपेक्षता र सङ्घीयताको एयरपोर्टमा बजारियो ।

संविधानसभा एयरपोर्ट

फेरि संविधानसभातिर उडौं भनेर उचाले । होला त नि भन्दै यात्रुहरू टिकट काट्न थाले । संविधानसभाले संविधान ल्याउनु गन्यो । संविधानले गणतन्त्र टेकअफ गन्यो । गणतन्त्रले अधिकार बाँड्यो । तर, अधिकारले कर्तव्य, दायित्व, राष्ट्रिय पहिचान बचाउन सकेन । होला त नि भनेर लाग्ने यात्रुहरू जहाज चढ्ने डराउन थाले ।

यो उडान पनि नागरिकको नाना, छाना र दाना बन्न सकेन । न त आम मानिसको जीवनमा गण आयो, न संविधानले भनेभैँ तन्त्र बन्यो । जहाज टाट पल्टिने स्थिति आयो । विदेशी जहाजमा नेपाली यात्रुहरू कोचाकोच उड्न थाले । नेपाली जहाज रिउँ उड्ने खतरा आयो ।

सोल्ड आउट टिकट : संविधान त राम्रो बन्यो तर धानबाट चामल निकाल्न गाह्रो भयो । त्यसपछि माओवादीलाई बहुमत दिनेोस्, उडानका सबै समस्या समाधान हुन्छन् भनियो । होला त नि भनेर बहुमत यात्रुहरू त्यतै लाग्यो । किनभने परिवर्तनको वाहक पनि उही थियो, संवाहक पनि उही थियो । गर्ला त नि भनेर बुर्रक बुर्रक गर्दै माओवादीको भन्डै सेल्स एजेन्ट पनि बनियो ।

त्यो बेला माओवादीको टिकट लगभग सोल्ड आउट नै भयो । तर, सम्पूर्ण कमान्ड आफ्नो हातमा लिएर पनि जहाज उडाउन सकेनन् । जनयुद्धको डोमेस्टिक एयरपोर्टबाट उडेको जहाज धनयुद्धको इन्टरनेसल एयरपोर्टमा पुगेर बजारियो ।

दुईतिहाई पाइलट : फेरि टिकट बिक्री गर्ने नयाँ फन्डा निकाले, दुई तिहाईको जहाजमा चढनुहोस्, स्थिरतामा पुर्‍याउँछौं । होला त नि भनेर फुडै तिहाई लगाइयो । दुई तिहाई पनि आयो । तर, दुई तिहाईका दुई पाइलटहरू ककपिटमा नाङ्गै नाचन थालेपछि त्यो पनि आकाशमै दुर्घटनामा पर्‍यो ।

गठबन्धनको ट्राफिकजाम

बिचमा थरी थरीका पाइलट आए । कुनै गठबन्धन पाइलट आए । कतै उगबन्धन पाइलट आए । कुनै लठबन्धन पाइलट आए । लुठबन्धन पाइलट आए । तर, कुनै पनि पाइलटले नेपाल जहाजलाई सही लक्ष्यमा पुर्‍याउन सकेका छैनन् ।

विदेशी पाटपुर्जा

पछिल्लो पटक अमेरिकामा ट्रम्प बाले जितेपछि जहाजमा निकै ठुलो समस्या आउने खतरा बढेको छ । परिवर्तनका लागि विदेशबाट आउने पाटपुर्जा पनि रोकिने क्रममा छन् । अब हामीसँग दुई वटा मात्र विकल्प छन्, कि स्वदेशी श्रम र सिपले निर्माण गरेको जहाजमा चढ्ने कि बाजेबराजुले जस्तै पैदलै हिँड्ने ।

नयाँ स्त : परिवर्तनका नाममा हामी धेरै स्तमा उड्यौं । कुनै स्त मौसमको कारणले चेन्ज गर्‍यो । कुनै प्राविधिक कारणले । कुनै पाइलटहरूको अकर्मण्यताका कारणले परिवर्तन गर्‍यो ।

धेरै पटक भ्रमको उडानमा पनि सवार भयौं । तपाईंलाई के लाग्छ, हामीले सोचेजस्तो परिवर्तन आयो कि उही लक्ष्यहीन टर्बुलेन्समा हराइरहेका छौं ? स्त पहिचान गर्ने कम्पास कता होला कुन्नि ?



एन्ड्रयु लियोनार्ड

नेपाली क्रिकेटका
'ग्लोबल एम्बेसडर'

सा त वर्ष अगाडिको प्रसङ्ग हो, जतिखेर आयरल्यान्डका केभिन ओ'ब्राइन नेपाली क्रिकेटका लागि तुलो नाम थिए । सन् २०११मा भारतमा भएको एकदिवसीय विश्वकपमा इङ्गल्यान्डविरुद्ध ५० बलमा शतक बनाएका ओ'ब्राइनको प्रभाव उस्तै थियो विश्व क्रिकेटमा । नेपालमा त अझ उनको खेल हेर्नलाई तुलो व्यग्रता थियो ।

नेपालमा भर्खर विदेशी क्रिकेटर आउन लागेको समयमा ओ'ब्राइनले काठमाडौँ किङ्ग्स ११ बाट एभरेस्ट प्रिमियर लिग (ईपिएल) क्रिकेट खेल आउने क्रममा आयोजकको अनुरोधमा साथमा ल्याएका थिए अर्का आइरिस एन्ड्रयु लियोनार्डलाई । पछिल्लो पटक नेपाल प्रिमियर लिग (एनिपिएल) क्रिकेटमा विराटनगर किङ्ग्सको प्रशिक्षक बनेर आएका ओ'ब्राइन धेरैका लागि बिरानो भइसकेका थिए । तर, लियोनार्ड नेपाली क्रिकेटका तुलो नाम बनिसकेका छन् । उनी हरेक नेपाली क्रिकेटप्रेमीको ढुकढुकी बनिसकेका छन् ।

'निश्चय पनि लियोनार्ड नेपालको सेलिब्रिटी हुन्, हामी दुईजना काठमाडौँमा घुम्न जाँदा, डिनरका लागि जाँदा धेरै ठाउँमा उनीसँग सेल्फी फोटो खिच्नेको भिड लाग्ने गरेको छ । उनलाई पनि रमाइलो लाग्छ,' एनपिएलको दौरान ओ'ब्राइनले भनेका थिए, 'उनले नेपाली

क्रिकेटका लागि धेरै राम्रो गरिरहेका छन् । उनी नेपाल आउन लागेको ६-७ वर्ष भइसकेको छ । प्रत्येक पटक उनी नेपाल आउनलाई त्यत्तिकै उत्सुक हुन्छन् । उनलाई नेपालभरि नै घुम्न मनपर्छ । नेपाली जनता पनि उनी नेपाल आएर अन्तर्राष्ट्रिय खेलमा कमेन्ट्री गरेको हेर्न चाहन्छन् । नेपालले पनि त्यस्तो मान्छे पाएको छ, जो नेपालको क्रिकेटलाई लिएर निकै सकारात्मक छन् ।

विश्व क्रिकेटमा लियोनार्डको छवि नेपालका लागि 'ग्लोबल एम्बसाडर' जस्तै छ । उनको कमेन्ट्रीले नेपाली क्रिकेटलाई अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटमा स्थापित गर्न ठुलो मद्दत गरेको छ । उनी आफ्नो कमेन्ट्रीमा नेपाली क्रिकेटलाई मात्र केन्द्रित गर्दैनन्, नेपालको पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न सगरमाथादेखि बुद्धको जन्मस्थलको महत्त्व पनि आफ्नो अन्तर्राष्ट्रिय कमेन्ट्रीबाट अर्थार्णरहेका हुन्छन् । लियोनार्डले यसअघि अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (आइसिसि) मा पनि काम गरेका थिए । त्यसैले उनी नेपाली क्रिकेटको विकासक्रमबारे जानकार थिए । केही समय उनी अमेरिकी क्रिकेट बोर्डका मिडिया म्यानेजर पनि थिए ।

उनले क्रिकेट खेललाई गहरिएर अध्ययन गरेका छन् । उनी यो खेलको हरेक पक्षबारे जानकार छन् । प्रशिक्षकदेखि खेलाडीको बारेमा उनलाई धेरै थाहा हुन्छ । नेपाली क्रिकेटरको बारेमा त आफ्नै भन्ने परेन । उनी हरेक नेपाली खेलाडीको विशेषता भन्न सक्छन् । त्यही भएर उनी क्रिकेटका नेपाली समर्थकका माफ्नै निकै लोकप्रिय छन् । उनले इपिएल, एनपिएलमा मात्र नभएर नेपालको धरेलु प्रतियोगितामा पनि कमेन्ट्री गर्ने गरेका छन् । धरेलु प्रतियोगिताको कमेन्ट्री गर्न उनी विराटनगर, भैरहवा लगायतका स्थानमा गएका छन् । गत वर्ष तिलोत्तमामा निर्माणाधीन एक्स्ट्राटेक ओभल मैदानको निरीक्षणका क्रममा भैरहवा पुग्दा उनले बुद्धको जन्मस्थलमा गएर ध्यान गरेका थिए । भैरहवापछि नेपालको पर्यटकीय स्थल पोखरा जाने उनको ठुलो इच्छा छ । चितवनको राष्ट्रिय निकुञ्ज घुम्नका लागि होस् वा सुदूरपश्चिमको क्रिकेट बुझ्न, उनी एक पटक त्यहाँ जान चाहन्छन् । चिकेन कोथे म.म.; चिकेन कट्टी रोल, नेवारी सेट, थकाली खाना सेट उनलाई मनपर्ने नेपाली खानाका परिकार हुन् । विदेशी तलतल मेटाउन नेपाल आएको समयमा उनी सुसी, पिजा लगायतका खाना खाने गरेको बताउछन् ।

उनले केही वर्ष क्रिकेट खेले, लेग स्पिनले ब्याटरलाई घुमाउने प्रयास गरे ।

एक समय उनले नेपालका पूर्व प्रशिक्षक मोन्टी देसाईसँगै प्रशिक्षण कोर्स पनि गरे । लियोनार्डले अहिले आफ्नो कमेन्ट्रीबाट विश्वलाई मन्त्रमुग्ध बनाइरहेका छन् । नेपालले २०२३ मा एकदिवसीय अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता जोगाउने क्रममा त्रिवि क्रिकेट मैदानमा मधुरो प्रकाशमा युएईमाथि हात पारेको जितमा होस् वा सोही वर्ष युएईमाथि नै नेपालले मुलपानी क्रिकेट मैदानमा जित हात पाउँदैं ट्वान्टी २० विश्वकप यात्रा निश्चित गर्दा होस्, कमेन्ट्रीका लागि उनलाई नेपाली समर्थक विशेष सम्झने गर्दछन् ।

समाजिक सञ्जालमा उनी नेपाली क्रिकेट समर्थकसँग अन्तरक्रिया गर्न रुचाउछन् । समर्थकले राखेको जिज्ञासा मेटाउन उनी तुरुन्तै तयार हुन्छन् । त्यसैकारण समर्थकमाफ्नै उनी नेपाली क्रिकेटको ठुलो सेलिब्रेटी बनेका छन् । नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान) ले गर्ने



पोस्टहरूमा उनलाई प्रायजसो कमेन्ट गर्ने हतारो देखिन्छ । सबै समाजिक सञ्जालमा गरेर उनका ४ लाखभन्दा बढी फलोअर्स छन्, त्यसमा फेसबुकमा मात्रै २ लाख ५५ हजारभन्दा बढी छन् । इन्स्टाग्राम, ट्वीटर, टिकटकमा पनि उनलाई पछ्याउनेहरूले नेपाली क्रिकेटको बारेमा धेरै जानकारी पाइरहेका हुन्छन् ।

अहिले उनका लागि नेपाल दोस्रो घरजस्तै भइसकेको छ । यसमा कुनै विमति नराख्दै उनी भन्छन्, 'निश्चय पनि नेपाल मेरा लागि दोस्रो घर हो । यसमा कुनै शङ्का छैन । नेपालबाहेक म अन्य धेरै सोचन पनि सकिदैन । समर्थकहरू पनि म नेपाल आएको समयमा घरमा स्वागत छ भनेर भनिरहेका हुन्छन् । यसले मलाई एकदमै छुन्छ । यो मेरा लागि न्यानो स्वागत मात्र होइन, अभिवादन पनि हो । यसले मलाई ठुलो सन्तुष्टि दिन्छ । मैले कमेन्ट्रीमा नेपाल

विशेष छ भन्दै आएको छु । जबसम्म कोही नेपालमा आएर खेल्दैन, अथवा नेपालको खेल हेरेको अनुभव लिँदैनन्, उसलाई नेपाल कति विशेष छ भन्ने थाहा हुँदैन । नेपालको क्रिकेट र नेपाली क्रिकेट समर्थकको आफ्नै कथा छ, म त्यसलाई आफ्नो कमेन्ट्रीमा दिने प्रयास गरिरहेको हुन्छु ।' एनपिएलको दौरान प्रधानमन्त्री कपी शर्मा ओलीले लियोनार्डलाई प्रधानमन्त्री निवास बालुवाटार बोलाएर नेपाली क्रिकेटको बारेमा जानकारी लिएका थिए ।

उनी नेपाली क्रिकेट समर्थकमाफ्नै 'टक्लु दाइ' का नामले परिचित छन् । 'टक्लु दाइ हाम्रो देशको क्रिकेटलाई संसारमा फैलाउने हिरो हुन्,' एक समर्थकले लियोनार्ड सम्बद्ध भिडियो अन्तर्वार्तामा आफ्नो प्रतिक्रिया राखेका थिए । उनी 'नमस्ते', 'के छ' ? 'एकदम ठिक छ' ? 'राम्रो छ' भन्दै समर्थकका माफ्नै नेपालीमा बोलेर

छिटो भिज्न खोज्छन् । नेपालका लागि क्रिकेट अब एउटा खेल मात्र नभएको, धेरै नेपालीको अभिन्न अङ्ग बनिसकेको र देशलाई एक जुट बनाउने माध्यम बनिसकेको लियोनार्डको बुझाइ छ । एनपिएलको सफलतापूर्वक आयोजनाबाट उनी पनि निकै हौसिएका छन् । यसैलाई टेकेर नेपाली क्रिकेटले लामो यात्रा तय गर्ने विश्वास उनको छ ।

पछिल्लो नेपाल भ्रमणका क्रममा उनी एउटा कर्पोरेट हाउसमा पुगेका थिए । त्यहाँ रहेका एक गार्डलाई यो मान्छेलाई कता देखेको कता देखेको जस्तो भएछ । पछि उनले याद गरे, यो गोरा मान्छे टिकटकमा छाइरहने व्यक्ति परेछन् । उनले तुरुन्तै लियोनार्डसँग फोटो लिए । तर, ती गार्डलाई उनी क्रिकेटर कमेन्टेटर भन्ने थाहा थिएन ।

कति रामी पुतली !

भलक्क हेर्दा पुतली सुन्दर देखिन्छन् । घर, होटल तथा रेस्टुराँको सजावटमा विभिन्न देवदेवी र जातजातिका पुतली प्रयोग गरिन्छ । यस्ता हातबुना पुतलीको माग स्वदेशमा भन्दा विदेशमा बढी छ ।



स्व देशी तथा विदेशीका माभ्रमा मान्छे र देवताका आकृति भल्काउने पुतली लोकप्रिय छन् । कपडा, खोस्ता, माटो, घागो र रङ प्रयोग गरेर बनाइएका ससाना पुतली भलक्क हेर्दा सुन्दर देखिन्छन् । घर, होटल तथा रेस्टुराँको सजावटमा यिनको प्रयोग गरिन्छ ।

जगाती, भक्तपुरका बालगोविन्द र कृष्णलक्ष्मी तचामोको परिवार पुतली बनाउने काममा सक्रिय छ । उनीहरूको 'लक्ष्मी ह्यान्डिक्राफ्ट एन्ड क्रियसन सेन्टर'मा विभिन्न जातजातिको भेषभूषा भल्कने पुतली बनाइन्छ । साथमा देवदेवीका पनि ।

सामान्यतः ६ इन्च, १ फिट, १८ इन्च र ३ फिट अग्ला पुतली बनाइन्छ । त्यसो त अर्डरअनुसार दुलुला पुतली पनि बनाउँछन् उनीहरू । नेवारी संस्कृति भल्किने ३ इन्चका किरिङ र ६ इन्च उचाइको नेवारी जनजीवन भल्काउने पुतलीको माग बढी छ ।

कुमारी, सरस्वती, लक्ष्मी, दुलहादुलही र जातजातिका भेषभूषामा पुतली बनाइन्छ । उनीहरू हातखुट्टा र मुहार माटोबाट बनाउँछन् । पहिला पहिला मुखाकृति पनि कपडाकै बनाउँथे । तर, प्राकृतिक देखिने भएकाले अचेल माटोकै

बनाउने गरिएको हो । अनि कपडामा कपास वा कागज कोचेर शरीर बनाउँछन् । पहिरनमा भने मलमल, ढाका, कटन, पोलिस्टर र घरबुना कपडा प्रयोग गरिन्छ ।

हस्तकला सजिलो काम होइन, यसमा निकै मिहिनेत पर्छ । तचामो परिवार आफू त काम गर्छन् नै, छिमेकीलाई पनि काम दिएका छन् । कतिपय कला उनीहरू आफैँ पूरा गर्छन् भने कतिपय अरूले अर्धतयारी गरेकालाई पूर्ण रूप दिन्छन् ।

जन्मदिन, वार्षिकोत्सव लगायत शुभकार्यमा कोसेली दिने चलन बढ्दो छ । त्यसैले कासेलीका रूपमा पुतलीको माग पनि बढ्दै छ । उनीहरूको उत्पादन ठमेल, ताहाचल, इन्द्रचोक, टोखा, पनौती र भक्तपुरका पसलमा पाइन्छ । विदेशमा पनि पुग्छ ।

'विदेशी पर्यटक र नेपालीले हाम्रो कलाकृति विदेशमा लैजाँछन्', तचामो दम्पती भन्छन्, 'हामी सोभै विदेश पठाउने च्यानलको खोजीमा छौँ ।'

कृष्णलक्ष्मीले सुरु गरेकी हुन्, हस्तकला । माइती ब्याँसी (भक्तपुर)मा छँदै वि.सं. २०५५ सालमा तालिम लिएपछि उनी हस्तकलामा समर्पित भइन् । अनि २०५७ सालदेखि पसल चलाउँदै आइन् । वि.सं. २०६४ मा बिहे भएपछि पनि यही कामलाई निरन्तरता दिएकी छन् । कलाकर्मबाटै उनीहरूको ६ जनाको परिवार चलेको छ ।

'मैले तालिम पनि दिने गरेकी छु, उनी भन्छिन्, 'सिप सिकाएर धेरै महिलालाई आत्मनिर्भर बनाउने चाहना छ ।'

सम्पर्क :

लक्ष्मी ह्यान्डिक्राफ्ट एन्ड क्रियसन सेन्टर
जगाती, भक्तपुर, फोन : ९८५१००३३८९





पित्तथैलीको पत्थरी

■ सह प्रा. डा. जैनेन्द्र कुमार चौधरी, MCh ग्यास्ट्रो सर्जरी संयोजक, चि.वि.रा.प्र. वीर अस्पताल

पि त्त थैलीको पत्थरी मानव जातिमा पाइने पुरानो रोगमध्ये एक हो। यसको पुष्टि इजिप्टको 'ममिज'हरूमा पनि पत्थरी भेटिएकोले हुन्छ। यस रोगले पार्ने असर र उपचार पद्धतिबारे ज्ञान क्रमशः विकास भएको पाइन्छ।

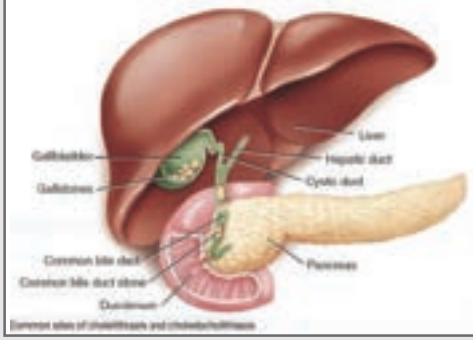
एकजना बिरामीलाई उपचारमा सामान्य खर्च लाग्ने भए पनि रोगको चापका हिसाबले हेर्दा सम्पूर्ण राष्ट्रका लागि यो सबभन्दा खर्चिलो रोगमा पर्छ। अमेरिकाको एक दशक पुरानो तथ्याङ्क केलाउने हो भने यसको उपचारमा वार्षिक ६.५ मिलियन युएस डलर खर्च भएको पाइन्छ।

कारण : यस रोगको कुनै एउटा कारण भन्ने हुँदैन। यो रोग वंशानुगत, रहनसहनको वातावरण तथा खानपानको जटिल समन्वयले हुन्छ। विभिन्न कारणहरूले पित्त र कोलेस्ट्रॉलको गाढापन तथा पित्तथैलीले राप्ती काम नगरेको र यसको सङ्क्रमण भएको खण्डमा पत्थरी बन्ने गर्छ।

कुन वर्गमा यो रोग देखिन्छ त ?

- **उमेर :** ३० वर्ष कटेको र विशेषतः महिलामा यो रोग बढी देखिन्छ। बच्चाहरूमा सामान्यतया देखिँदैन। उनीहरूमा देखिएको खण्डमा यो सँगसँगै अन्य रोग जस्तै सिकल सेल एनिमिया, थ्यालासिमिया तथा अन्य मेटाबोलिक रोग हुने सम्भावना बढी हुन्छ।
- **मोटोपना :** बढी वजन हुनु यो रोगको प्रमुख कारणमध्ये एक हो।
- **खानपान:** धेरै चिल्लो र हाई क्यालोरी खाना खानेमा यो रोग बढी देखिन्छ।
- **तौल घटाउने :** द्रुत गतिमा तौल घटाउनु राम्रो हुँदैन। यस्तो वर्गमा पनि यो समस्या बढी देखिन्छ।

वंशानुगत : यो रोग लाग्नुमा लगभग ३० प्रतिशत वंशानुगत कारण मानिन्छ। जुम्ल्याहा बच्चामा तथा परिवारका विभिन्न सदस्यहरूमा यो रोग बढी देखिनुले पनि यस तथ्यलाई थप पुष्टि गर्दछ।



प्रचलित 5F मान्यता

- Fat :** बढी वजन भएको मानिसमा।
Fourty: ४० वर्ष उमेर कटेकोमा।
Fertile : गर्भवती तथा ओरल कन्ट्रासेप्टिक पिल्स सेवन गर्ने महिलामा।
Female : पुरुषको तुलनामा महिलामा लगभग ३ गुणाले बढी हुन्छ।
Fair : गोरो वर्णको मानिसमा यो रोग बढी देखिन्छ।

बिरामीका मुख्य प्रश्नहरू

पित्तथैली नफाली ढुङ्गा मात्र निकाले हुन्न ?

करिब दुई शतक अघि पित्तथैलीको पत्थरीको शल्यक्रिया विकास हुने क्रममा ढुङ्गा मात्र निकाल्ने गरिन्थ्यो। यसले तत्कालका लागि समस्या समाधान गरे पनि दीर्घकालमा ढुङ्गा फेरि पलाउने गर्छ। यसैकारण ढुङ्गासँगसँगै बिग्निसकेको पित्तथैली पनि निकाल्ने गरिन्छ।

पित्तथैली निकाल्दा पाचन प्रणालीमा असर त गर्दैन ?

पित्तथैली निकालेपछि पित्त पित्तनली हुँदै आन्द्रामा जान्छ। त्यसैले पाचन प्रक्रियामा केही फरक पर्दैन।

यो ढुङ्गाले क्यान्सर पो गर्छ कि ?

६० देखि ९० प्रतिशत पित्तथैलीको क्यान्सर भएको बिरामीमा ढुङ्गा फेला पर्छ। यसको मतलब पित्तथैलीमा ढुङ्गा हुँदा यति धेरै क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ भन्ने होइन। पित्तथैलीको पत्थरी भएको बिरामीमा अनुमानित ०.५ प्रतिशतदेखि १.५ प्रतिशत क्यान्सर देखिन्छ।

लक्षण : पत्थरी भएपछि ८० प्रतिशत बिरामीमा कुनै समस्या देखिँदैन। यस वर्गका बिरामीलाई कुनै प्रकारको उपचार गर्नु पर्दैन। लक्षण देखाउने बाँकी २० प्रतिशतलाई भने उपचार गर्ने पर्छ।

मुख्य लक्षण भनेको माथिल्लो पेट दुख्ने, वाकवाक लाग्ने, बान्ता हुने तथा पेट दुखेर ज्वरो आउने हुन्छ। रोग जटिल भयो भने जन्डिस तथा अन्य समस्या पनि देखापर्ने हुन्छ।

उपचार :

यसको उपचार पित्तथैलीको शल्यक्रिया हो। यसमा पित्तथैली तथा त्यसमा भएको पत्थरी सँगसँगै निकालिन्छ। यसको शल्यक्रिया दुई तरिकाले गर्न सकिन्छ, ल्याप्रोस्कोपिक कोलिसिस्टेक्टोमी र ओपन कोलिसिस्टेक्टोमी विधिबाट। यसमध्ये पहिलो विधिबाट गर्दा सानो घाउ, कम दुखाइ तथा चाँडो काममा फर्किन सकिने हुन्छ। यही फाइदाका कारणले संसारभर यो तरिका प्रचलित छ।

शल्यक्रिया कहिले गर्ने ?

- पत्थरीले गर्दा पेट दुख्न थालेमा
- पत्थरीले गर्दा प्यान्क्रियाटाइटिस भएमा
- पित्तनलीमा ढुङ्गा भरेमा
- ढुङ्गा ३ सेन्टी-मिटरभन्दा ठुलो भएमा
- तरुण अवस्थामा ढुङ्गा भेटिएमा।
- हिमोलाइटिक एनिमियाको बिरामीमा पत्थरी भएमा
- मानव अङ्ग प्रत्यारोपण गर्नु अगाडि पत्थरी भएमा
- दुर्गमका बिरामीमा पत्थरी भेटिएमा

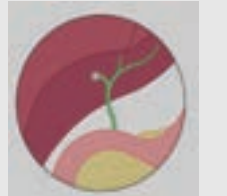


अपरेसनपूर्वको अवस्था

अपरेसन गर्दाको अवस्था



अपरेसनपछिको अवस्था



उषाकिरण तिम्सिनाका प्रिय पुस्तक

समाजशास्त्रमा स्नातकोत्तर गरेकी उषाकिरणले सानैदेखि असमानता, अन्याय र विभेदविरुद्ध आँला ठड्याउँदै आएकी छन् । उनी मुलुकमा आशाको दीप जलाउने प्रभावशाली नेतृ हुन् ।

■ हेमन्त विवश

नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी एमालेकी प्रभावशाली नेतृ हुन्, उषाकिरण तिम्सिना । अध्ययनशील, विनयी र विद्रोही स्वभावकी नेतृ । उनले सानैदेखि असमानता, अन्याय र विभेदविरुद्ध आँला ठड्याउँदै आएकी छन् ।

नुवाकोटको सामान्य किसान परिवारमा जन्मेहुर्ककी तिम्सिनाले गाउँकै विद्यालयमा पढिन् । उच्च शिक्षा भने काठमाडौँमा हासिल गरिन् । उनले त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट समाजशास्त्रमा स्नातकोत्तर गरेकी छन् ।

एमालेकी केन्द्रीय सदस्य बनेपछि उनले अफ बढी बुझ्न पाइन् नेपाली राजनीतिलाई । गलतलाई गलत र सहीलाई सही भन्न सक्नुपर्छ भन्ने मान्यता बोकेकी उनी सत्य कुरा गर्दा आफ्नै दलबाट कारबाहीको सिकार भइन् । उनी डगमगाएकी छैनन्, आदर्शको मार्गमा लम्किएकै छिन् । यसरी समाजमा आशाको दीप जलाउने नेतृ हुन्, उषाकिरण ।

एमाले नेतृ बिन्दा पाण्डेबाट प्रभावित भएर वामपन्थी राजनीतिमा होमिइन् उनी । वि. सं. २०४८ को चुनावमा गाउँगाउँमा भाषण गर्न पुगेकी थिइन्, पाण्डे पनि ।

‘बिन्दा दिदीले भाषण गरेको सुनेपछि लाग्यो, अहो, केटी मान्छेले पनि भाषण गर्दा रहेछन् । विभेदविरुद्ध आवाज उठाउँदा रहेछन्, उनले अटोट गरिन्, ‘म पनि यसरी नै भाषण गर्नेछु । घरमा दाइ पनि वामपन्थी राजनीतिमा सक्रिय हुनुहुन्थ्यो, त्यसैले मलाई राजनीतिमा लाग्न सहज भयो ।’

उनले गाउँघरमा दलित र महिलामाथिको विभेदका बारेमा धेरैलाई बुझाउँदै गइन् । वि.सं. २०६४ मा अनेरास्ववियुकी केन्द्रीय सदस्य हुँदा कैरौँपल्ट मञ्च तताउने अवसर पाइन् । शालीन र सम्य ढङ्गले विद्रोही कितामा उभिएर उनी न्यायको पक्षमा पैरवी गर्छिन् ।

उनले राज्य संयन्त्रमा महिला, दलित, जनजाति सबैको उपस्थिति त देखिन् तर त्यो मात्र मौन उपस्थिति भएको उनको ठम्याइ छ । उनी भन्छिन्, ‘यहाँ हरेक पार्टीको हिवप लाग्छ । कोरा

दलीयकरण छ । धेरै कुरा ग्राउन्डमा लागु नै भएनन् ।

पन्ध्र वर्षअघि बुबाको महाप्रस्थानले निकै दुखायो उनलाई । तथापि पीडा सहनुको विकल्प के नै थियो र ! बुबाको एउटा भनाइलाई गुस्मन्त्र ठानेकी छन् उनले । बुबाको भनाइ हुन्थ्यो, 'तिमीहरूलाई समाजले प्रश्न गर्ने काम नगर है ।'

जीवनका अभाव, दुःख, पीडा, सफलता, असफलता सबैलाई सप्रेम सम्झनुपर्छ भन्ने उनको मान्यता छ । १२ वैशाखको भूकम्पछि उनको परिवार काठमाडौँ बस्न थालेको छ ।

सहरको भिडभाडमा उनी सधैं गाउँ सम्मिन्छिन् । ग्रामीण परिवेश र बाल्यकालीन दिन सम्भेर नोस्ट्याल्जिक बन्छिन्, 'घर नजिकैको खोलामा गई चिसोपानी खान र पानीमा ढुङ्गा फ्याँकेर एक तमासले हेर्ने चाहना हुन्छ । रूखमा चढेर हाँगा हल्लाउँ हल्लाउँ जस्तो पनि लाग्छ ।'

उनी समाज र पुस्तक दुबै पढ्छिन् । सुस्का दिनमा जुन पुस्तक भेटिए तिनै पढिन् । इन्टर लेभल उत्तीर्ण गरेपछि उनको भेट भयो, वामपन्थी चिन्तक घनश्याम भुषालसँग । उनी हरेक भेटमा सोध्थे, 'कुन पुस्तक पढ्नुभयो ?' यसले पनि उनलाई नयाँनयाँ पुस्तक पढ्न भक्ककायो ।

विसं. २०६२/०६३ को जनआन्दोलन पछि उनमा अधिकांश पत्रपत्रिकादेखि पुस्तक पढ्ने र टेलिभिजन हेर्ने बानी बस्यो । उनले पत्रिकाहरूमा थुप्रै लेखहरू पनि लेखिन् ।

घुमफिरमा पनि उनको रूचि छ । उनले मुलुकभित्रका ५० जिल्ला भ्रमण गरेकी छन् । खानामा चाहिँ शाकाहारी हुन् । घुम्दा स्थानीय परिकारमा रमाउँछिन् । दालभात, तरकारी र अचार मन पराउँछिन् । अलि बढी मनपर्ने परिकारमा पर्छ, भेज मम ।

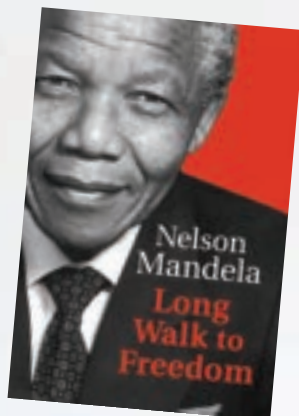
अचेल विकास सम्बन्धी पुस्तकमा उनको रूचि बढेको छ । प्रायः दिउँसो पढ्छिन् । राती दस बजेपछि पढ्दिन्छन् । जिन्दगीमा उनले थुप्रै पुस्तक पढिन् । तीमध्ये जीवनमा प्रभाव पारेका ५ पुस्तक, उनकै शब्दमा :

दि सेकेन्ड सेक्स

सिमोन्ड बुवाद्वारा लिखित यस पुस्तकको नेपाली अनुवाद दस वर्ष अगाडि पढेकी हुँ । मास्टर्सको कोर्समा यसको एक च्याप्टर 'बायोलोजिकल डाटा' भन्ने राखिएको रहेछ । त्यो पढेपछि नेपाली अनुवाद त कामै नलाग्ने रहेछ भनेर अङ्ग्रेजी भर्सन किनेर पढेँ । यसमा महिला जन्मिने हैन, बनाइन्छ भन्नेबाट सुरु गरिएको छ । महिला र पुरुषको शरीर के हो ? समाज के हो ? किन महिला पुरुषमा यत्रो विभेद हुन्छ ? भन्नेदेखि महिलापुरुषमा विभेद हुनुहुन्छ भन्ने कुरा उल्लेख छ । जो समानता चाहन्छ, उसले यो पुस्तक पढ्नु जरूरी छ ।

लड वाक टु फ्रीडम

नेल्सन मन्डेलाद्वारा लिखित यो पुस्तक पनि दस वर्षअघि नै पढेकी हुँ । यसमा जसरी हामी गालीगलौज गर्छौं । शत्रु खडा गर्छौं । ती सबै बिरिँदेऊ भनिएको छ । किनभने उसले पनि त हाम्रो समय गुजारिदियो भन्ने भनाइ मलाई सबैभन्दा बढी मन परेको हो । म



आजको पुस्तालाई पनि के भन्न चाहन्छु भने आज सामाजिक सञ्जालमा नेताहरूतिर जुन घृणा, गालीगलौज गर्ने गरिएको छ । त्यो गर्ने अधिकार त्यतिबेलासम्म राख्नु हुँदैन कि जतिबेलासम्म तपाईंले समाजका लागि केही कर्तव्य, र जिम्मेवारी पूरा गर्न सक्नुभएको छैन । गाली गरेर मात्र आफ्नो कर्तव्य र जिम्मेवारी पूरा हुँदैन । नेताहरू किन भ्रष्ट भए भन्ने कोणबाट हेर्नु भने त्यो पुस्तकले हामीलाई खास कुरा थाहा पाउन सघाउँछ ।



बिपीको आत्मवृत्तान्त

पारिजात, लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा र बिपी कोइरालालाई पहिले नै पढियो । यो पुस्तक पनि पन्ध्र वर्षअघि पढेको हुँ, जुन पढ्दा राजनीतिक इतिहास बुझ्न सजिलो हुन्छ । बिपीले केके भन्नुभयो ? के कस्ता व्यक्तिगत सम्बन्ध थिए ? राजाप्रति र पञ्चायती व्यवस्थाप्रति के धारणा थियो ? ती सबै बुझ्नलाई यो पुस्तक पढ्नु जरूरी छ । भर्खर राजनीति सुरु गरेकाहरूले त्यो

पढे हुन्छ जस्तो लाग्छ । उनीहरूका लागि यो एउटा प्रस्थानबिन्दु नै हो । यसमा भाषिक प्रवाह सरल छ । साहित्यिक पाराले राजनीतिक घटनाक्रमलाई सुन्दर ढङ्गले उतारिएको यो पुस्तक रोचक लाग्छ ।

डेभलपमेन्ट अफ फ्रीडम

भारतीय अर्थशास्त्री अमर्त्य सेनद्वारा लेखिएको यो पुस्तक दुई वर्षअघि पढेकी हुँ । थुप्रै पुस्तकका लेखक सेन हार्बर्डमा पढाउँछन् । पुस्तकमा विकास के हो ? विकासले कसलाई छुनुपर्छ ? भौतिक आधुनिक विकास त भयो तर त्यहाँका मान्छे खुसी छैनन् भने त्यो विकास होइन भन्ने कुरालाई बढी जोड दिइएको छ । यहाँ विकासका अनेकौँ एस्पेक्टहरू त छन् तर एउटा सामान्य मान्छेले पनि आफ्नो जिन्दगीको स्वतन्त्रता र सुरक्षा फिल गर्छ भने त्यो विकास हो भन्ने मत अघि सारिएको छ । साथै त्यो कति दिगो विकास हो, कति हैन भन्ने पनि छ ।



राष्ट्र परराष्ट्र

परराष्ट्रविद् भेषबहादुर थापाको 'राष्ट्र परराष्ट्र' पुस्तक ६ महिनाअघि पढेकी हुँ । पञ्चायतकाल कसरी चलेको थियो ? त्यहाँभित्र के कस्ता आरोह अवरोहहरू थिए ? त्यतिबेला मान्छेलाई कसरी अवसर दिइन्थ्यो ? कर्मचारीतन्त्र कस्तो थियो ? राजाले नियुक्ति गरेका मान्छेसँग के अपेक्षा राख्थे ? जस्ता विषयहरू उल्लेख गरिएका छन् । राजनीतिक कार्यकर्ता वा सामाजिक व्यक्तिले पञ्चायतकाल बुझ्न यो पुस्तक उपयोगी छ ।



एउटा सपनाको अवतरण



वीरेन्द्रबहादुर बस्नेत
कार्यकारी अध्यक्ष
बुध्द एयर

उपत्यकामा चिसो बढ्दै थियो । मेरो मनमा भने चिन्ताको पारो चढ्दै थियो । भुल्के घाम न्यानो लाग्न थालेको थियो । पश्चिमी डाँडामा घाम लुकेपछि ज्यानमा लुगा थप्नुपर्थ्यो । त्यस दिन अपराह्न घाम डुब्ने लाग्दा मैले ज्यानमा लुगा थपें । बाथरूम छिरेर ऐनामा आफ्नो अनुहार हेरेँ अनि चिट्किक परें । पार्किङमा मलाई परिर्षरहेको थियो मास्ती-८००, जुन आज काठमाडौँका ट्याक्सीको पर्यायजस्तो भएको छ । जावलाखेलबाट त्यसमा चढेर लागें तीनकुनेतिर ।

गाडी हुँदैकियो । म सिटमा बसेर सुस्ताएँ । बाटो उही थियो । सडकका खाल्डाखुल्डी र स्पिड ब्रेकरहरू उही थिए । सडक किनाराका ससाना रूख पनि उही नै थिए । गाडी जावलाखेलबाट पुलचोक हुँदै अघि बढ्यो । मलाई आज सडक, खाल्डाखुल्डी र स्पिड ब्रेकर सबै फरक भएजस्तो लाग्यो । सडक किनाराका रूख र भवनसमेत पहिलेभन्दा भिन्न देखिए ।

मैले चिसो हावा खान झ्याल खोलें । गाडी थापाथली पुल पार गर्न लागेको थियो । त्यो पुल पार गर्दा बाग्मती हवास्स गनाउन थालेको थियो । मलाई गन्ध महसुस भएन । म सिटमा आँखा चिम्ल गरेर बसेको थिएँ । कुनै यात्राबाट थकित भएर फर्किएपछि जुत्ता पनि नखोली ओछ्यानमा डङ्ग्रङ्ङ ढले जस्तो लागिरहेको थियो । भोकले आतुर भएर खपाखप भात खाएपछि भातेनिद्रा लागेजस्तो महसुस भइरहेको थियो । वास्तवमा म कतै 'ट्रान्स'मा गएजस्तो, सपनामा हराएजस्तो, 'जोन आउट' भएजस्तो बनिरहेको थिएँ ।

आँखा उघार्दा गाडी बानेश्वर चोक पुगिसकेको थियो । हर्न र सवारीसाधन गुड्दाको आवाज निरन्तर आइरहेकै थियो । घामका किरण मधुरो भएकाले चिसो बढ्दै थियो । गाडी बानेश्वरबाट मीनभवनतर्फ लम्कियो । मीनभवनको ओरालो पुग्दा कोटेश्वरमाथिको आकाशमा डुब्दै गरेका घामका किरणमा एउटा जहाज टलक्क टल्कियो । त्यो पुच्छरमाथि बत्ती पिलिकपिलिक पाउँदै त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको धावनमार्गतर्फ सोफिँदै थियो । घामको मधुरो किरण र बत्तीको पिलिकपिलिकले पुच्छरमा अङ्कित बुध्द एयरको लोगो स्पष्ट देखियो ।

त्यो दिन थियो, १९९७ अक्टोबर ५ । मीनभवनबाट तीनकुनेतर्फ लाग्दै गर्दाको दृश्यले म आह्लादित भएँ । भावुक बनँ । 'युफोरिया'ग्रस्त भएँ । एकछिन शून्यमा पुगेजस्तो भयो । प्राणीको मन चरम प्रसन्नावस्थामा त्यस्तै हुन्छ होला । आफ्नै जहाज ल्याउने सपना साकार हुँदा मभित्र एकै पटक कैयौँ संवेदना प्रकट भए । त्यसले मलाई गाडीबाट झरेर त्यहीँ नाचौँ जस्तो बनायो ।

विमानस्थलमा नयाँ जहाजलाई स्वागत गर्न हाम्रा २० जना जति कर्मचारी पुगिसकेका थिए । आफ्नै जहाज देखेपछि त्यसैलाई अँगालेर बसिरहूँ जस्तो लाग्यो । डाँगीहाटमा कृषिकर्म गर्दा पोखरीमा माछाका भुरा हालेपछि तिनैलाई खुवाउँदै र खेलाउँदै बसौँ जस्तो लाग्थ्यो । तिनको वृद्धि आफ्नै आँखा अगाडि होस्, भिडियोमा कुनै फूल कोपिलाबाट बिस्तारै फर्कँदै गएको जसरी देखाइन्छ, त्यसैगरी आफ्नै आँखाले देखेको जस्तो हुन्थ्यो । प्रकृतिको नियम हो, रातारात कुनै पनि बेर्ना बढेर एकै पटक ठूलो त भइहाल्दैन । त्यसका लागि प्रतीक्षा गर्नुपर्छ ।

जहाज ल्याएको भोलिपल्ट हामी सबै मिलेर त्यसको सरसफाइ गर्नुँ । त्यसै वर्षको विजयादशमीको दिनदेखि काठमाडौँ-पोखरा उडान सुरु गर्नुँ । त्यो उडानको एउटा यात्रु म आफैँ थिएँ । हामीले पोखरामा गएर उतै दिवाखाना खाएका थियौँ । पोखरासँगै हामीले माउन्टेन फ्लाइट सुरु गर्नुँ ।

तीन महिनापछि १९९८ जनवरी २५ मा अर्को जहाज आयो । हामीले सेवा थप विस्तार गर्नुँ । त्यसरी दुइटा जहाजबाट सुरु भएको बुध्द एयरसँग अहिले १८ जहाज छन् । सुस्मा काठमाडौँ-पोखरा र माउन्टेन फ्लाइट मात्र गर्ने हामी अहिले दर्जनौँ गन्तव्यमा उडान गर्छौँ ।

० ० ०





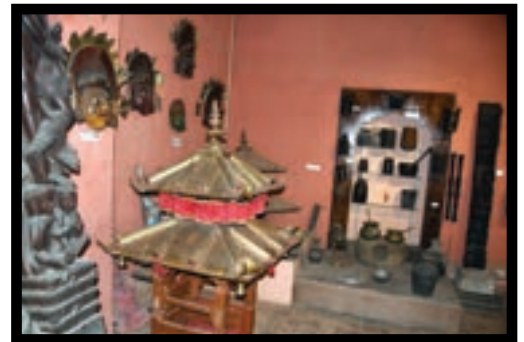
यो पुस्तक किन पढ्ने?

- बुद्ध एयरले अहिलेसम्मको यात्रामा तय गरेका घुमाउरा बाटा र ती बाटामा आइपरेका व्यवधान हटाउन अन्वेषण गरेका सिद्धान्त, सूत्र अनि निष्ठाबारे थाहा पाउन ।
- ती मौलिक व्यावसायिक सिद्धान्त, योजना र कुशलतालाई आत्मसात् नगरेको भए बुद्ध एयर देशकै अग्रणी उड्डयन संस्थाका रूपमा उदाउन सम्भव थियो कि थिएन भन्ने बुझ्न ।
- बुद्ध एयरका सपनाजस्ता लाग्ने रोमाञ्चक कथा थाहा पाउन अनि असफलताका प्रसङ्गबाट आफ्ना लागि भविष्यका निम्ति पाठ सिक्न ।
- चार जनाबाट सुरु गरिएको कम्पनी कसरी १५ सयभन्दा बढी सदस्यको परिवार बन्न सफल भयो भन्ने बुझ्न ।
- १६ जना यात्रु लिएर सगरमाथा देखाउन उडेको एउटा जहाजबाट सुरु भएको कम्पनीले १८ वटा जहाजको मालिक बनेर समाजका हर क्षेत्रमा पुऱ्याएको योगदान थाहा पाउन ।
- भन्डै तीन दर्जन हवाई कम्पनी डुब्दा निरन्तर नाफा कमाएर राज्यलाई अर्बौं राजस्व तिर्ने कम्पनी बनाउन यसका सञ्चालकले अपनाएका व्यावसायिक मन्त्र र कलाबारे जान्न ।
- उद्यमी बन्न कस्ता तयारी गर्नुपर्ने रहेछ र उद्यम थालेपछि कस्तो कर्पोरेट नीति अपनाउनु पर्ने रहेछ भन्ने थाहा पाउन ।
- तीन करोडभन्दा बढी यात्रुलाई सेवा दिँदै अप्रत्यक्ष ढङ्गले हजारौंलाई दिएको रोजगारीबारे थाहा पाउन ।
- उद्यम गर्न चाहनेले आवश्यक ज्ञान र तत्परताबारे पूर्व जानकारी प्राप्त गर्न ।
- सफल र पारदर्शी कर्पोरेट व्यवस्थापनबारे नेपालकै नौलो अभ्यासबारे थाहा पाउन ।



एउटै ढुङ्गामाथि बसेको सहर

नेवार जीवनशैली एवम् संस्कृतिको अनुपम भण्डार पनौती आफैँमा एउटा खुला सङ्ग्रहालय हो । इन्द्रेश्वर मन्दिर परिसरमा सञ्चालित 'पनौती सङ्ग्रहालय' नगरको ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र पुरातात्विक महत्त्व भल्काउने आँखीझ्याल बनेको छ ।



आदि । त्रिवेणीघाटमा हरेक १२ वर्षमा मकर मेला लाग्छ । लिलावती (रोसी), रुद्रावती र पुण्यमती (पद्मावती)

खोलाको सङ्गममा स्नान गर्दा पुण्य हुने जनविश्वास छ । रुद्रावती भूमिगत भएर बग्छिन्, बाहिर देखिँदैन ।

पनौतीमा

इन्द्रेश्वर महादेव, भद्रकाली, बह्मायणी, बद्रीनाथ, केदारनाथ, तोलानारायण, उन्मत्त भैरव आदिका मन्दिर

का भ्रेपलान्चोक जिल्लामा अवस्थित पनौती आफैँमा

खुला सङ्ग्रहालय हो । पनौती एउटै ढुङ्गामाथि बसेको सहर । यहाँ विभिन्न मठमन्दिर, पाटीपौवा, विहार, लायकू, पुराना घर आदि सम्पदा छन् । त्यसैले घुम्नलायक छ ।

पनौतीमा विभिन्न जात्रापर्व मनाइन्छ । मकर मेला, हलसिद्धि जात्रा, ज्या पून्हि, बिस्का: जात्रा, रङ्गनाथ जात्रा, माधव नारायण मेला





छन् । पुरातात्विक महत्त्वको पनौतीलाई विश्व सम्पदा सूचीमा समावेश गर्न प्रस्ताव गरिएको छ ।

अर्को रोचक सन्दर्भ, मिठो परिकार 'योमरी' उत्पत्तिको कथा पनौतीसँगै जोडिएको छ । यहाँबाट योमरी बनाउने प्रचलन सुरु भएको मानिन्छ । त्यसैले बसपार्कसँगै योमरी स्तम्भ पनि बनाइएको छ । विशेषतः मङ्सिरे पूर्णिमामा नेवार समुदायका घरघरमा बनाइने योमरी केही वर्षदेखि काठमाडौँका रेस्टुराँको मेन्युमा समेत अटाइसकेको छ ।

इन्द्रेश्वर मन्दिर परिसरमा सञ्चालित 'पनौती सङ्ग्रहालय' नगरको ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र पुरातात्विक महत्त्व भल्काउने आँखीझ्याल बनेको छ । यहाँ काष्ठकला, प्रस्तरकला, धातुकला, टेराकोटा आदिका सामग्री सङ्कलित छन् । मास्क, मूर्ति, घरायसी प्रयोजनका हतियार, भाँडावर्तन, मन्दिरका नमुना, प्राचीन मुद्रा आदि सजाइएको छ । यीमध्ये कतिपय सामान स्थानीयबाट सङ्कलन गरिएका हुन् भने कतिपय यहाँका पुरातात्विक सम्पदा उत्खननमा फेला परेका । इन्द्रेश्वर मन्दिर पुनर्निर्माणका बेलाका टुँडाल लगायतका काष्ठकला र ब्रम्हायणी मन्दिरका गरगहना सजाइएका छन् ।

सङ्ग्रहालयमा धेरै किसिमका सामान

सजाइएका छन् । भलक्क हेर्दा सङ्ग्रहालय साँघुरो भएको अनुभूति हुन्छ । त्यसैले फराकिलो भवनमा सामग्री सजाउन सके राम्रो हुन्छ ।

समुदायसँग मिलेर पनौती नगरपालिकाले वि.सं. २०६७ देखि सङ्ग्रहालय सञ्चालनमा ल्याएको हो । सामुदायिक रूपमा सञ्चालन गर्न एउटा सञ्चालक समिति बनाइएको छ । यसमा अध्यक्ष पनौती नगरपालिका वडा नं. ७ का अध्यक्ष सबिन ताम्राकार छन् ।

सङ्ग्रहालय प्रवेश गर्न नेपालीले २५ रुपैयाँ र विदेशीले ३०० रुपैयाँको प्रवेश टिकट काटनु पर्दछ । सङ्ग्रहालय बिहान ७:३० देखि साँझ ५ बजेसम्म खुल्छ, हप्ताभरि नै ।

काठमाडौँबाट ३२ किलोमिटर दुरीमा पर्दछ, पनौती । काठमाडौँबाट सूर्यविनायक, बनेपा हुँदै पनौती बजारसम्म सार्वजनिक बस सुविधा छ ।

सम्पर्क : **पनौती सङ्ग्रहालय**

फोन : ९८४९९२६९९

पनौती नगरपालिका क्षेत्रमा धेरै पर्यटकीय स्थल छन् । त्यसैले सबैतिर घुमफिरको आनन्द लिन केही दिन छुट्टयाउनु पर्दछ । नगरको इतिहास, संस्कृति र जीवनशैली अध्ययन गर्न पनौती सङ्ग्रहालय उपयुक्त छ । त्यसैले पनौती घुम्न सबैसँग आग्रह गर्दछु ।

राजेन्द्र महाजु

प्रमुख, पनौती सङ्ग्रहालय





रूबीनाला ट्रेक

लोअर मनास्लु र अपर मनास्लु जोड्ने एउटा शान्त पदमार्गको नाम हो, 'रूबीनाला ट्रेक' । रूबीनाला भन्ज्याङ (४,७३० मिटर)बाट रानी हिमाल, गोर्खा हिमाल, बुद्ध हिमाल, चराचुरुङ्गी हिमाल, स्याला पिक, हिमालचुली लगायत हिमशृङ्खलाको मिठो दृश्य देखिन्छ । होटल नभएकाले यहाँ 'क्याम्पिङ ट्रेक' गर्नु पर्दछ ।

मनास्लु क्षेत्रमा एउटा नयाँ पदमार्ग ब्रान्डिङ गरिएको छ, 'रूबीनाला पदमार्ग' । गोरखा जिल्लाका तीन गाउँपालिका धार्चे, बारपाक सुलिकोट र चुमनुव्री गाउँपालिकामा पर्ने पदमार्ग । काठमाडौँबाट निस्कने पदयात्रीले जम्माजम्मी ९ दिन छुट्टयाए पुग्छ ।

पदमार्गको सुरूका दुई र अन्तिम बिन्दुमा दुई रात होटलमा बास बस्नु पर्दछ । बाँकी ४ रात क्याम्पिङको विकल्प छैन । जैविक विविधताले भरिपूर्ण पदमार्गको क्लाइमेक्स विन्दु 'रूबीनाला भन्ज्याङ' (४,७३० मिटर) हो । यहाँबाट रानी हिमाल, गोर्खा हिमाल, बुद्ध हिमाल, चराचुरुङ्गी

हिमाल, स्याला पिक, हिमालचुली लगायत हिमशृङ्खलाको मिठो दृश्य देखिन्छ ।

अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा, रूबीनाला भन्ज्याङ पार गरेको भोलिपल्ट मेचेतबाट अघि बढ्दा १२ सय मिटर लामो हिमपहिरोमा टेकेर हिँड्नु पर्दछ । हिमपहिरो माथि तुलुटुला ढुङ्गा छन् । तिनै ढुङ्गामाथि गोब्रे सल्ला उभ्रिएका छन् । यस्तो ठाउँबाट हिँड्नु पर्ने भएकाले अनुभवी पथप्रदर्शकको सहयोग अनिवार्य छ ।

पदमार्गमा पर्ने जोड्चेत माथि भेल्द्राङ गुफा

पनि छ । गुफा नजिकै १०८ ओटा प्राकृतिक धारा छन् । यहाँ वैशाखे चण्डी पूर्णिमामा मेला लाग्छ । त्यतिबेला विशेषतः लोअर र अपर मनास्लुका बौद्धमार्गी यहाँ आएर नुहाउने गर्छन् । यस क्षेत्रको विकासमा सक्रिय पर्यटनकर्मी साने गुरुङ्ग भन्छन्, 'उनीहरू नुहाएर पूजापाठ गर्छन् । बौद्ध मन्त्र लेखिएका ध्वजापताका चढाउँछन् । अनि मनोकामना पूरा होओस् भनेर भाकल पनि गर्छन् ।'

पदमार्गमा प्राकृतिक ढुङ्गाका दुइटा पुल पनि छन् । जडीबुटीका हिसाबले समेत रूबीनाला समृद्ध छ । हिमाली भेकमा प्राकृतिक उपचार गर्ने आम्चीहरूका अनुसार यहाँ किसिम





किसिमका जडीबुटी पाइन्छन् । साथै कस्तुरी, मृग, भालु, हिउँचितुवा, घोरल, नावर, लङ्गुर, दुम्सी, डाँफे, मुनाल, कालिज लगायत जनावर र पन्छी पनि पाइन्छ ।

प्रायः पदमार्ग राम्रो छ । तर, रूबीनाला भन्ज्याङबाट ठाडोफुक (ओढार) जाने पदमार्गमा भने कहिलेकाहीँ ढुङ्गा भर्छ । त्यसैले होसियारीपूर्वक हिँड्नु पर्दछ । अर्को रोमाञ्चक दृश्य बुद्ध हिमालमा देखिन्छ । यहाँ छिनछिनमा हिउँपहिरो भरिरहन्छ । तर, यसले पदमार्गलाई असर गर्दैन ।

विशेषतः युवा पदयात्रीका लागि यो पदमार्ग उपयुक्त छ । रूबीनाला पदयात्रा गरेर जाँदा लार्केपास गर्न सजिलो हुन्छ । यसरी एकलमटाइज भएर जाँदा राम्रो हुन्छ ।

रूबीनालाको विकासका लागि केही काम

गरिएको छ । पदमार्ग सुधार गर्नुका साथै ठाउँठाउँमा प्रतीक्षालय र धर्मशाला बनाइएका छन् । मन्चे भन्ज्याङ, लम्खाखर्क, रूसीखर्क, मिर्चा खोला, रूबीनाला फेदी, मेचेत, जोङ्चेत, उत्तेखर्क, रूक्सुङ र सेराङ खर्कमा धर्मशाला बनाइएका छन् । रूबीनालाको हाइ क्याम्पमा हेलिप्याड समेत बनाइएको छ । स्थानीय गाउँपालिका र पर्यटन विभागको सहयोगमा यी काम गरिएका हुन् ।

रूबीनाला पदयात्रा सकेर चुम भ्याली, अपर मनास्लु र गणेश हिमाल बेसक्याम्पसम्म पनि पदयात्रा गर्न सकिन्छ ।

साहसिक, प्राकृतिक एवम् आध्यात्मिक भूमि भएकाले रूबीनाला पदमार्गको भविष्य उज्यालो देखिन्छ ।

भ्रमण तालिका



पहिलो दिन :	काठमाडौँ-बारपाक (१,९३० मिटर) १८४ किलोमिटर गाडीमा
दोस्रो दिन :	बारपाक-मन्चे-लाप्राक नयाँ बस्ती (२,६०० मिटर), ५ घण्टा पदयात्रा
तेस्रो दिन :	लाप्राक नयाँ बस्ती-रूसी खर्क (३,२६० मिटर), ७ घण्टा पदयात्रा
चौथो दिन :	रूसी खर्क-रूबीनाला फेदी(३, ८००), ७ घण्टा पदयात्रा
पाँचौँ दिन :	रूबीनाला फेदी-मेचेत (३,८५० मिटर), ८ घण्टा पदयात्रा
छैटौँ दिन :	मेचेत-जोङ्चेत (३,२५० मिटर), ७ घण्टा पदयात्रा
सातौँ दिन :	जोङ्चेत-न्याक गाउँ (२,२०० मिटर), ८ घण्टा पदयात्रा
आठौँ दिन :	न्याक गाउँ-जगत (१,४०० मिटर), ८ घण्टा पदयात्रा
नवौँ दिन :	जगत-काठमाडौँ, ८ घण्टा गाडी यात्रा



रूबीनालाका हिउँचितुवा

गोरखाको धार्चे गाउँपालिका वडा नं. ५, याम गाउँमा जन्मेहुर्केका साने गुरुङ अहिले ५७ वर्षका भए । उनी पर्यटनमा लागेको पनि २७ वर्ष पुग्यो । भरिया बनेर पदयात्रा सुरु गरेका गुरुङ अचेल पथप्रदर्शकको भूमिका निर्वाह गर्छन् । यति मात्र होइन, उनी गोरखाकै हिलस्टेसन धार्चे, रूबीनाला र गणेश हिमाल आधारशिविर पदमार्गको ब्रान्डिङ, विकास र प्रचारमा क्रियाशील छन् ।

४१ वटा हिमाल देखिने धार्चे (३,२२० मिटर) घुम्नलायक छ । छोटोमिठो पदयात्रा रूचाउनेका लागि धार्चे प्रकृतिको सुन्दर उपहार हो । यसकै नामबाट उनले 'धार्चे मनास्लु पर्यटन विकास समिति' गठन गरेर काम गर्दै आएका छन् । उनी वि.सं. २०६५ देखि धार्चेको विकासमा लागेका हुन् भने वि.सं. २०६३ सालदेखि रूबीनालाको प्रवर्द्धनमा समर्पित छन् ।

नजिकबाट चिन्नेहरू उनलाई 'रूबीनालाको हिउँचितुवा' सम्बोधन गर्छन् । उनी कहिले समूहमा त कहिले एकलै पनि रूबीनालामा डुलिरहन्छन् । तन, मन र समय दिएर रूबीनालामा सक्रिय छन् ।

'रूबीनाला पदमार्गलाई मोटर बाटोले बिथोल्ने सम्भावना देखिँदैन', पर्यटन अभियन्ता गुरुङ भन्छन्, 'एक हप्ता पदयात्रा गर्न चाहने पर्यटकका लागि यो त अतुलनीय उपहार हो ।'

रूबीनालाका हिउँचितुवा साने गुरुङलाई धेरैधेरै शुभकामना !

सम्पर्क : साने गुरुङ - ९८४९९०२९८७



राना थारु परिकार

अर्गानिक पनि स्वादिलो पनि



■ हेमन्त विवश

भे षभूषा, चाडपर्व, कला, नृत्य खानपिन, रहनसहन, बोलीचाली सबैलाई संस्कृति र सभ्यताकै अङ्गका रूपमा हेर्ने गरिन्छ । कला, संस्कृति, भाषा र प्राकृतिक सम्पदाले समृद्ध सुदूरपश्चिम प्रदेश मौलिक स्वादका दृष्टिले पनि सम्पन्न छ । हरेक समुदायका आफ्ना छुट्टै मौलिक परिकार हुन्छन् । खानपिनले समाज र व्यक्तिको सामाजिक र आर्थिक अवस्थालाई समेत भल्काउँछ ।

सुदूरपश्चिमका कैलाली र कञ्चनपुरमा बसोबास गरिरहेका राना थारु समुदायका पनि मौलिक परिकार छन् । यो समुदायमा प्रायः चाडपर्व, विवाहका साथै शुभकार्य र मान्यजन वा पाहुनाको सम्मानमा परम्परागत परिकार पाक्छ । अचेल उनीहरूद्वारा सञ्चालित होटल

तथा होमस्टेमा पनि मौलिक परिकार पाइन्छ । खेतबारीमा उत्पादित अर्गानिक बस्तुबाट तयार पारिने सिमही, पुरी, गुलगुला, पकौडी, कटरा, मिसौला, फरा, बाबरो आदि परिकार लोकप्रिय छन् ।

राना थारुले मिलमा तोरी र लाही पेलेर निकालिएको तेल प्रयोग गर्छन् । घरमा उत्पादित तथा जङ्गलमा पाइने विभिन्न किसिमको हरियो साग, तरकारी, तरुल, सखरखन्ड, फर्सी, पिँडालु, खोला र नदीमा गई ल्याइएका माछाका भुराको सिन्की प्रयोग गर्छन् । अधिकांश परिकार बनाउन नुन र जिराबाहेक अन्य मसला घरकै प्रयोग गरिन्छ । यस्ता खाना स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले निकै लाभदायी मानिन्छन् । खानाका परिकारमा गहुँ, चना र चामलको प्रयोग बढी हुने गर्छ ।

फरा : फरा राना थारू जातिको एक विशेष र प्रिय भोजनका रूपमा चिनिन्छ । सुस्मा घरमा नयाँ धान भित्र्याइसकेपछि सोही धानको चामलको पिठोबाट फरा बनाई भगवानलाई पूजा गर्न प्रसादको रूपमा यो परिकार पकाइन्छ । तातो पानीमा मुछिएको चामलको पिठो लिँदै उल्टा थालमा हत्केलाले बिस्तारै खेलाउँदै लाम्चो आकारको बनाइन्छ । फरा नबिग्रियोस भनेर तेल लगाउँदै केराको पातमा राख्ने गरिन्छ । यसरी चाहिने मात्रामा फरा बनाइसकेपछि एउटा भाँडोमा पानी तताइन्छ । उक्त भाँडोमाथि फलामको जाली भएको पड्न (ढकिया) राखिन्छ । फलामको जाली नहुँदा फरा पानीमा नखसुन् भनेर काठका टुक्रा राख्ने गरिन्छ । त्यसपछि फरा नचिप्लोस् भनेर पड्नको भित्र हल्का तेल लगाइन्छ । अनि, एकएक गर्दै मिलाएर पड्नमा फरा राखिन्छ । बाफ बाहिर ननिस्कोस् भनेर राम्रोसँग बफाउनका लागि माथिबाट केराको पातले छोप्ने गरिन्छ । पन्ध्रबिस मिनेट जति बफाएपछि फरा तयार हुन्छ । यो चौधरीहस्को ढिक्रीजस्तै देखिए तापनि ढिक्रीभन्दा लाम्चो र मसिनो हुन्छ । फरा तयार गर्दा



आफ्नो स्वादअनुसार यसमा नरिवल, छोकरा, काजु, बदामको धुलो र गुड वा चिनी पनि मिसाउन सकिन्छ । फरा तयार भइसकेपछि विभिन्न किसिमका साग, तरकारी, लसुन, नुन खुर्सानी, धनियाँ, जिरा मिसाई बनाइएको विशेष प्रकारको नुनसँग पनि खाने गरिन्छ ।

चेजर /मिसौला : अनदी धानको चामललाई पखालेर आठदस घण्टासम्म भिजाएर राख्ने गरिन्छ । त्यसपछि बटुलामा पानी राखी चरलोमा राखिन्छ । बटुलामाथि काँसको पैन राखिन्छ । उक्त काँसको पैनमाथि भिजाइएको चामल राखी बाफ बाहिर नआउने गरी माथिबाट छोपिन्छ । तल पानी उम्लिराखेको हुन्छ । माथि चामल बाफिदै जान्छ । राम्रोसँग बाफिएरपछि चामल पाक्छ । यसलाई चेजर भनिन्छ । सोही प्रक्रियामा भिजाइएको चामलमा गुड मिसाएर उसिन्दा बनेको भातलाई मिसौला भनिन्छ । मिसौला बनाउँदा गुड सँगसँगै यसमा काजु, किसमिस, नरिवलजस्ता अन्य कुरा पनि मिसाउन सकिन्छ ।

पतौता : राना थारू भाषामा कर्कलोलोलाई घुइया भनिन्छ । अनदीको चामलको वा गहुँको पिठोमा नुन, खुर्सानी, हल्दी, मिसाएर बाक्लो लेदो बनाई उक्त घुइयाको पातमा पोतेर बटारी गोलो बनाइन्छ । बेरेर राखिएको उक्त रोललाई मरयौला पकाएभैं दसपन्ध्र मिनेट जति बाफमा पकाइन्छ । यसरी बाफमा पाकेको उक्त रोललाई काटेर ससाना टुक्रा बनाइन्छ । ती टुक्राहरूलाई थोरै तेलमा तरकारी भुटेभैं भुटी आवश्यकता अनुसार नुनखुर्सानी लगायतका मरमसला थपेर तयार पारिएको परिकारलाई पतौता भनिन्छ । यसलाई



तरकारीकै परिकारको रूपमा लिइन्छ ।

गुलगुला : अनदीको पिठोलाई पानीमा घोली बनाइएको लेदोलाई तेलमा पकाई बनाइने परिकार नै गुलगुला हो । राना थारू भाषामा गुलगुला भनिए तापनि यसलाई एक प्रकारको मालपुवा नै भन्न सकिन्छ । जुन सानो आकारमा (पकौडी जत्रै) पकाइन्छ ।

सेमही : सेमही, सिमही अथावा सिमैया भनेर चिनिने यो परिकार राना थारू जातिको प्रमुख परिकारकै सूचीमा पर्दछ । रम्परगत रूपमा तयार पारिएको औजारबाट राम्ररी मुछेको गहुँको पिठोलाई ससाना धर्साजस्तो बनाई घाममा सुकाइन्छ । कसैकसैले पिठोलाई दुई हातका हत्केलामा बिस्तारै रगडेर पनि ससाना धर्सामा परिणत गर्ने गर्छन् । यसरी पिठोबाट चाउमिनकाभैं बनाइएका मसिना धर्साहरूलाई घाममा सुकाउने गरिन्छ । राम्ररी सुकिसकेपछि त्यसलाई दुधमा पकाइन्छ । यसरी पकाउँदा थप मिठासका लागि गुड वा चिनीका साथै नरिवल, काजु, बदाम,छोकडा, किसमिसजस्ता चिजबिजहरू पनि राख्न सकिन्छ । यो परिकार विशेषतः तिजमा पकाइन्छ ।

पनकतरा : यो परिकार बनाउँदा चनाको पिठोमा हल्का नुन राखी लेदो बनाई पानीमा पकाइन्छ । पाकीसकेपछि केराको पातमा खन्याइन्छ । सेलाइसकेपछि त्यसलाई चक्कुले काटेर ससाना टुक्रा बनाइन्छ । ती टुक्रालाई कसैले तरकारी पकाएभैं मरमसला राखी बनाउँछन् भने कसैले तेलमा तारेर पनि खाने गर्दछन् ।

तिलकतरा : चनाको पिठोको लेदोमा तिल राखेर पनकतराजस्तै पकाइने परिकारलाई तिलकतरा भनिन्छ ।

खजुरिया : खजुरियालाई राना थारू समुदायको विशेष परिकारका रूपमा लिइन्छ । यो बनाउँदा सुस्मा गहुँको पिठोलाई गुड मिसाइएको पानीमा मुछिन्छ । यसरी मुछिएको पिठोबाट गोलो वा चेटो आकारका ससाना टुक्रा बनाइन्छ । ती टुक्रालाई तेलमा तारिन्छ । यसरी बनेको परिकारलाई नै खजुरिया भनिन्छ ।

खुदिक पुरी : चामलको पिठोबाट बनाइएको पुरीलाई राना थारू भाषामा खुदिक पुरी भनिन्छ । विभिन्न चाडपर्वमा यसको प्रयोग



गरिन्छ । खुदिक पुरी विशेषतः पूजाआजामा भगवानलाई चढाउन बनाइने नैवेद्य पनि हो ।

कुचला : आलु, भान्दा, सिमी प्याज आदिलाई पोलेर डुकियामा कुचेर नुन, खुर्सानी, जिरा, धनियाजस्ता मसला राखी चटनीको रूपमा खाइने परिकारलाई कुचला भनिन्छ । यसलाई तरकारीकै एक परिकारका रूपमा लिइन्छ ।

थच्चा : कर्कलाको पातलाई पानीमा उमालेर बनाइएको लेदोलाई थच्चा भनिन्छ । यसमा आवश्यकताअनुसार मरमसला राखिन्छ । यसलाई तरकारीका रूपमा खाने गरिन्छ ।

मन्फोरा : यो एक प्रकारको तिहुन हो । राना थारू समुदायमा दालको सट्टा यस्ताखाले परिकारहरू बढी मात्रामा प्रयोगमा ल्याइएको पाइन्छ । यसलाई बनाउँदा चामलको पिठोमा नुन, खुर्सानीलगायत मरमसला राखी पानीमा उमाल्ने र पाकिसकेपछि जिरा वा मेथी पड्काएर भान्ने गरिन्छ ।

सिधरा : सुकाएर राखिएका माछाका भुरालाई तरकारीमा मिसाएर बनाइने परिकारलाई सिधरा भनिन्छ । यसलाई महत्त्वपूर्ण परिकारका रूपमा लिइन्छ ।

गेहुँक रोटी/पुरी : गेहुँको पिठोबाट बनाइएको रोटीलाई गेहुँक रोटी भनिन्छ । पुरीलाई गेहुँक पुरी भनिन्छ । रोटी दैनिक रूपमा प्रयोगमा ल्याइन्छ भने पुरी विशेष चाडपर्वहरूमा बनाइन्छ ।



चिलारोटी : चामल वा गेहुँको पानीमा मिसाइएर सेल पकाउने जस्तो गिलो बनाइएको पिठोलाई तावामा थोरै तेल राखी गोलो गरी फिँजाइन्छ । बिस्तारै पन्युले अर्कोपट्टि फर्काई पकाइन्छ । यसलाई निकै पातलो बनाइन्छ । चिल्लो पदार्थसँग पकाइएको हुँदा यसलाई चिलारोटी भनिएको हुनुपर्छ ।

भरुवा रोटी : पिठोभित्र उसिनेर मरमसला लगाएको तरकारी (आलु, प्याज, बन्दा, काउली) राखी पकाइने रोटी अर्थात् पराठालाई राना थारू भाषामा भरुवा रोटी भनिन्छ ।

माड : धेरै पानीमा थोरै चामल र मरमसला



राखी पकाइने भोलिलो भातलाई माड भनिन्छ । साहित्यकार तथा संस्कृतिकर्मी पदम रानाका अनुसार विगतमा घरमा खानेकुराको अभाव हुँदा छाक टार्ने हेतुले पनि यस्तो खाना खाने गरिन्थ्यो ।

मिठो माड : मरमसलाको सट्टा गुड राखी पकाइने भोलिलो भातलाई मिठो माड भनिन्छ ।

चखना : राना थारू भाषामा तरकारीलाई चखना भनिन्छ । प्रकृतिप्रेमी जाति भएकाले यिनीहरूले वनमा पाइने विभिन्नखाले जडीबुटीजन्य वनस्पति र घरमा उत्पादन गरिएका तरकारी पकाई खाने गर्दछन् ।

कचौरी : यो समुदायको अर्को प्रमुख



हाम्रा परम्परागत परिकारहरू स्वाद र पौष्टिकताका दृष्टिकोणले निकै महत्त्वपूर्ण छन् । यी परिकारले हामीलाई कृषिकर्ममा तल्लीन हुन लगाउँछन् । जुन आर्थिक उपादेयताका हिसाबले पनि आवश्यक छ । धनगढी उपमहानगरपालिकाले महिला रोजगार मेला आयोजना गरेको छ । त्यसले पनि मौलिक परिकारप्रतिको आकर्षण बढाएको छ । क्याफेहरूमा मौलिक परिकार पाकिरहेका छन् । हामीले हाम्रा परिकार प्रवर्धनमा ध्यान दिदै नयाँ पुस्तालाई बनाउन सिकाउनु पर्छ ।

● **सुनिता राना**
सामाजिक अभियन्ता





काउली, आदिको तरकारी राखी वरिपरिको पिठो बिचमा पुन्याई बिस्तारै डल्लो बनाइन्छ । उक्त डल्लोलाई हल्का प्रकारले बेली तावामा पकाइन्छ । पकाउँदा आवश्यकता अनुसार तेलको प्रयोग पनि गर्ने गरिन्छ । प्रायजसो तेल नलगाई पकाउने गरिन्छ ।

पकौडी : काटेर ससाना टुक्रा पारिएको आलु, प्याज, बन्दालगायतका तरकारीलाई चनाको पिठोमा नुनमसला राखी मुछेर तेलमा पकाइने परिकार नै पकौडी हो । यो समुदायमा यो परिकार खाने चलन पुरानै हो ।



कतरा : यो परिकार बनाउँदा सुस्मा बेसनको पिठोलाई पानीमा राखी उमाल्ने गरिन्छ । राम्ररी उम्लेपछि पानी भिज्दै गएर डल्लो बन्न जान्छ । उक्त डल्लोलाई पनिरलाई काटे भै ससाना टुक्रा पारी त्यसको तरकारी बनाइन्छ ।

पापरा : यो समुदायमा पापरा भनेर चिनिने परिकार एक प्रकारको पापड हो । यो आलु, गहुँ र चामलको

पिठोबाट बनाइन्छ । यस परिकार बनाउँदा उसिनेर लेदो बनाइएको आलु र पानीमा घोलेर लेदो बनाइएको गहुँ वा चामलको पिठोलाई खाचामा राखी घाममा सुकाइन्छ । राम्ररी सुकिसकेपछि तेलमा तारेर तयार गरिन्छ ।

कढी : कढी यो समुदायको विशेष परिकारभित्रै पर्दछ, जुन बनाउँदा सुस्मा दुधलाई फटाइन्छ । फाटेको उक्त दुधमा नुनमसला राखेर उमाली जिरा, लसुन वा मेथी पड्काएर

परिकार हो कचोरी । भिजाएर राखेको दाललाई सिलौटोमा पिसी नुन मसला मिसाएर राखिन्छ । यसलाई रोटी पकाउन मुछिएको गहुँको पिठोभित्र परौटा बनाउँदा आलु राखेभै राखेर बेलिन्छ । पुरीकै आकारमा बेलेर तेलमा पकाइन्छ । यो परिकार विशेषगरी बिहेमा पकाउने चलन छ ।

कथुवा रोटी : राना भाषामा कथुवा रोटी भनेको पराठा हो । मुछेको गहुँको पिठोलाई बेलेर त्यसमाथि नुन मसला राखेको आलु, गोभी,



भान्ने गरिन्छ ।

बाबरो : भिजाएको मासलाई सिलौटामा पिसेर ससानो डल्ला बनाई तेलमा तारी तयार पारिने परिकारलाई बाबरो भनिन्छ ।

काँजी : मासु वा तरकारीबाट बनाइने सुप (भोल) नै काँजी हो । यसलाई पनि परम्परागत परिकारकै रूपमा लिइन्छ ।

सेव : सेव चनाको पिठोबाट बनाइएको एक प्रकारको नमकिन हो, जुन अलि मोटो हुन्छ र अक्सर बिहेका बेला पकाइन्छ । यसलाई पूजामा चढाएपछि मात्रै खाने गरिन्छ ।

सतुवा : सतुवा पनि यो समुदायको विशेष परिकार भित्रै पर्दछ । भुटेको जौको पिठोलाई गुड घोलिएको पानीमा राख्दै चलाउँदै तयार गर्ने गरिन्छ । बाक्लो लेदो भएपछि चम्चाले खाने गरिन्छ ।

बुकनी : बुकनी नदी किनारमा पाइने बयरका दानबाट बनाइएको एक प्रकारको चटनी हो ।



हाम्रा मौलिक परिकारले एकातिर समुदायको संस्कृति, परम्परा र पहिचान भल्काउँछन् भने अर्कोतिर स्वास्थ्यका दृष्टिले पनि महत्वपूर्ण छन् । यति हुँदाहुँदै पनि पछिल्लो समय केही परिकार हराउँदै गएका छन् । चेतनाको कमी, बजारिया परिकारप्रतिको आकर्षणका साथै अग्रजले युवालाई सिकाउने चासो नदिनु र युवामा सिक्ने चाहना नहुनु नै प्रमुख कारण हुन् । मौलिक परिकार प्रवर्धनका लागि सबैले आफ्नो ठाउँबाट पहल गर्नु आवश्यक देखिन्छ ।

● **पुरन राना**
सांस्कृतिक अध्येता



कहाँ घुम्न चाहन्छन् सेलिब्रिटी ?

इतिहास, प्रकृति, र संस्कृतिको त्रिवेणी नेपाल । स्वदेशी मात्र होइन, विदेशी पनि नेपाल घुम्छन् । कलाकारहरू नेपाललाई सुन्दर प्राकृतिक स्टुडियो मान्छन् । सुटिङ होस् या महोत्सवको रमभङ्ग, कलाकार देश दौडाहामा हुन्छन् । उनीहरू घुमफिरमा रमाउँछन् ।

■ नेमिष गौतम

अपि हिमाल

अनुप बराल, अभिनेता

म नेपालका हिमाल, पहाड र तराईका करिब ५० जिल्ला घुमिसकेँ । हरेक ठाउँमा आफ्नै कथा छ, आफ्नै रङ्ग छ । म जहाँ पुग्छु, त्यहाँको माटोसँग गहिरो सम्बन्ध बनिहाल्छ । ती कहिले चरित्र, कहिले संस्कृति र कहिले भूगोलका अनेक रूप बनेर सम्झनामा आइरहन्छन् ।

मुस्ताङको रूखो हावा र रङ्गीचङ्गी भित्ताहरूले मेरो आत्मालाई कुनै पुरानो समयतिर तान्छ । त्यहाँका गुम्बामा बग्ने मठमञ्जरीले मनभित्र अनौठो शान्ति छर्छ । जनकपुर पुग्दा भिन्नै अनुभूति हुन्छ । मिथिलाको कला र कथा, सडकमै बग्ने भक्ति र रङ्गहरूले मनलाई फक्रिन बाध्य पार्छ ।

मनले कहिल्यै बिर्सन नसकेको एउटा रहर छ, दार्चुला । त्यो सुदूर किनाराको जिल्ला, जहाँ अपि हिमाल टल्किएको छ । मलाई अपिको हिउँ स्पर्श गर्न मन छ । स्थानीयका कथा सुन्न र उनीहरूकै अगेनोछेउ बसेर जीवनका रहस्य बुन्न मन छ । खोला र पहाडहरूमा टोलाउँदै, समयको शून्यतामा हराउन मन छ । कुनै दिन म अपि हिमालको काखमा पुग्नेछु, जहाँ हावाले पनि कहिले नेपालको गीत गाउँछ त कहिले तिब्बती कथा फुक्छ ।

एभरेस्ट बेसक्याम्प

साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह, अभिनेत्री

मैले विद्यालय उमेरमा अधिकांश समय होस्टलमै बिताएँ । त्यसैले घुम्ने मौका कम पाएँ । जब फिल्म 'ड्रिम्स'बाट अभिनय यात्रा सुरु गरें, त्यसपछि दिल खोलेर घुमिरहेकी छु । सुटिङको सिलसिलामा मनाङ, मुस्ताङ, पोखरा, तिलिचो तालसहित नेपालका रमणीय स्थान पुगिसकेँ । मलाई एभरेस्ट बेस क्याम्प जाने मन छ । त्यही ठाउँलाई हेर्न विश्वभरका मान्छे आउँछन् । उनीहरूको एभरेस्ट क्रेज देखेर पनि लोभिएकी छु ।





सोलुखुम्बु

रचना रिमाल, गायिका

मलाई राम्रो ठाउँमा घुम्न मन लाग्छ । महोत्सवमा कार्यक्रमकै लागि गइन्छ तर धेरै घुम्न पनि पाइँदैन । परिवारसँग म इलाम र मुस्ताङ गएको छु । घुमफिरमा निस्कँदा त्यहाँका मानिससँग गफ गर्न र स्थानीय परिकार खान मनपर्छ । अब फुर्सद मिलाएर सगरमाथाको जिल्ला सोलुखुम्बु घुम्ने छु ।

सुदूरपश्चिम

अस्मिता अधिकारी, गायिका

म धेरै ठाउँमा घुमेकी छु । मलाई पोखरा र चितवन मनपर्छ । यी ठाउँमा बढी समय कार्यक्रमकै लागि पुग्छु । म सुदूरपश्चिमका बझाङ र बाजुरा पुगेकी छैन । त्यहाँको परिवेश बुझ्न मन छ । स्थानीयसँग गफिन मन छ । त्यहाँको संस्कृतिप्रति पनि चासो छ । म भाषाकी भएकीले होला पश्चिमका जिल्ला घुम्न मन छ । पूर्वको हकमा भने तेह्रथुम, भोजपुर र सङ्खुवासभा जानु छ ।



मनाङ

विपिन कार्की, अभिनेता

फिल्ममा आउनुअघि म नाटकमा सक्रिय थिएँ । सडक नाटक र अन्य नाटक लिएर नेपालका प्राय धेरै ठाउँमा घुमेको छु । फिल्मकै सुटिङका लागि पनि पोखरा, मुस्ताङलगायतका जिल्ला पुगिसकेको छु । मलाई मनाङ र दार्चुला जान मन छ । ती ठाउँ पुग्दा स्थानीयसँग अन्तरक्रिया गर्नुका साथै जीवनशैली अध्ययन गर्ने छु । विशेषतः बोल्ने शैली पनि अध्ययन गर्ने छु ।

राराताल

अनुपविक्रम शाही, अभिनेता

म घुम्न एकदमै मन पराउँछु । घुमघाममा रैथाने स्वाद, जनजीवन र बसाइको आनन्द लिन्छु । स्थानीय जीवनशैली अवलोकन गर्छु । दार्चुला, ढोरपाटन, जुम्ला, सन्दकपुर, पोखरा, मनाङ, मुस्ताङ, लोमन्थाङ, बागलुङ, ढोरपाटन, बुटवललगायतका ठाउँ पुगिसकेको छु । मैले हिमाल, पहाड र तराईका करिब ७० प्रतिशत ठाउँ घुमिसकेँ । मलाई राराताल जान मन छ । समय मिलाएर त्यहाँ पुग्ने छु ।



तिलिचो ताल

पूजा लामा, अभिनेत्री

पहिला पहिला हामी सुटिङ गर्न पोखरा या नारायणगढ पुग्थ्यौँ । मलाई यी दुई ठाउँ प्रिय लाग्छ । सुटिङमा जहाँजहाँ म पुगेँ, ती ठाउँ सबै

रमाइलै लागे । अहिले पनि फिल्म सुटिङमा व्यस्त छु । मलाई मनाङ जिल्लामा पर्ने तिलिचो तालको सौन्दर्यमा डुबुल्की मार्न मन लागेको छ । समय मिलाएर त्यहाँ पुग्ने छु ।





फसायौ नि मिठो बोलेर

जातीय संस्कारजन्य सबै
उपक्रमहरूलाई लय र नृत्यमा जोडेर
बाँच्नु धिमाल समुदायको
विशेषता । नेपालको यही आदिवासी
समुदायबाट उदाएकी प्रतिभा मेचु
धिमाल मन छुने गीत गाएर चर्चित
बनेकी छन् ।

■ दीपेन्द्रसिंह थापा



ज नसाङ्ख्यिक आकारमा सानो
भए पनि लोकसंस्कृतिमा
समुन्नत छ, धिमाल
समुदाय । आफ्नो जातीय संस्कारजन्य
सबै उपक्रमहरूलाई लय र नृत्यमा जोडेर
बाँच्नु यो समुदायको विशेषता । नेपालको
यही आदिवासी समुदायबाट उदाएकी
प्रतिभा हुन्, गायिका मेचु धिमाल । उनी
मन छुने गीत गाएर चर्चित बनेकी छन् ।
मेचु मूलतः गायिका । तर, उनमा प्रतिभाका
अन्य आयामहरू पनि मौलाएका देख्न सकिन्छ ।
उनी गीत रचना गर्छिन् । सङ्गीतका धुनहरू
पनि जन्माउछिन् । यति मात्र कहाँ हो र ?
आफ्ना गीतका भिजुअल संस्करणहरूका लागि
निर्देशन र अभिनयमा पनि आफैँ अधि सर्ने
गर्छिन् ।

'सानो छँदा त म कराँतेको खेलाडी बन्न
चाहन्थेँ । तीन महिना सिकेँ पनि,' उनी भन्छिन्,

‘पछि त्यता निरन्तरता दिने अवस्था बनेन अनि गायनतिर पो मोडिउँ ।’

भ्वाइस अफ नेपालको सिजन दुईमा उत्कृष्ट प्रस्तुति दिएपछि उनलाई धेरैले चिने । उक्त रियालिटी सोमा उनी शीर्ष आठमा पुग्न सफल भएकी थिइन् ।

मोरङको सुनभोजा उनको जन्मथलो । एक निम्नमध्यम वर्गीय किसान परिवार । आमाबुबाका चार छोरीमध्ये उनी जेठी । बाल्यकालीन वयका पृष्ठ पल्टाउँदा उनी सुनाउँछिन्, ‘मैले सानै उमेरमा सङ्घर्ष गर्नुपयो । बाल्यकाल खेतबारीमा काम गरेर बिताएँ ।’

सुरुसुरुमा विद्यालयमा हुने कार्यक्रममा गीत गाएकी थिइन् उनले । उनको आवाजको मधुरताले त्यहाँ कसको मन छोएन होला र ? तिनै कार्यक्रममा पाएका प्रशंसा र प्रेरणाका शृङ्खला नै उनलाई साङ्गीतिक क्षेत्रमा अघि बढ्ने पृष्ठभूमि बन्यो ।

उच्च शिक्षा अध्ययन गर्ने आकाङ्क्षा र नेपाली सङ्गीत उद्योगमा सफल बन्ने सपना । यी दुई प्राप्तिका चाह बोकेर उनी काठमाडौँसम्म पुगिन् । उनले काठमाडौँकै पशुपति बहुमुखी क्याम्पसबाट कला सङ्कायमा स्नातक उत्तीर्ण गरेकी छन् । साङ्गीतिक साधनाको यात्रामा पनि उनी सफलताका सिँडी चढ्दै छिन् ।

सन् २०१२ मा उनले धिमाल भाषाको चलचित्र ‘भूमिरक्षक’ को लागि गीत गाउने मौका पाइन् । उनको गायनयात्रामा त्यो नै रेकर्ड भएको पहिलो गीत बन्यो । त्यसपछि पहिलो गीति एल्बम ल्याइन्, ‘भेचु’ ।

अहिले उनी पूर्णकालीन गायिकाका रूपमा चिनिएकी छन् । उनीद्वारा गाइएका धेरै गीत मन छुने खालका छन् । तीमध्ये पाँच गीतका सिर्जना प्रसङ्गका कथा यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ, उनकै शब्दमा ।

फसायी नि मिठो बोलेर

सन् २०२० मा रेकर्ड भएको हो, यो गीत । यसबाट राम्रो रेस्पान्स पाइयो । ‘करोड क्लब’ मा नै पुग्न सफल भयो । यो कौरा गीत । यस्तो लोकलय गुरुङ र मगर समुदायमा बढी लोकप्रिय छ ।

यस गीतको रचनाकार लेखु सहयात्री र सङ्गीतकार करणराज कार्की हुनुहुन्छ । गायन चाहिँ मेरो एकल नै हो । यो मेरो आफ्नै लगानीमा बनेको गीत । अभिनयमा पनि फिमेलमा आफैँ छु । यो गीत रेकर्ड गर्दा यति चर्चित होला भन्ने त लागेको थिएन । अहिले पूर्वदेखि पश्चिमसम्म नै चलेको छ । पश्चिममा

प्रचलित लय भए पनि पूर्वतिर पनि उत्तिकै रूचाइएको छ । यस अर्थमा यसले पूर्व र पश्चिमलाई जोडेको छ ।

यो गीत खासमा कल्चर बेसमा छ । लाहुरे लाहुरबाट आउँछ । त्यसपछि गाउँमा दोहोरी खेल्न पुग्छ । उनीहरूले केटीहरूलाई मायाजाल बुन्ने या साँच्चिकै माया गर्ने अनि विवाहसम्म पुऱ्याउने प्रसङ्ग छ ।

यो गीतले सन् २०२१ को रेडियो कान्तिपुर अवार्ड पनि जित्यो । यो पहिलो पुरस्कार मेरो । अहिले अवार्ड प्रायः फेक नै हुन्छन् । यो चाहिँ सही मूल्याङ्कन गरेर उहाँहरू आफैँले नै बोलाएर दिनुभएको । बिहान फोन गर्नुभयो दिउँसो चार बजे कार्यक्रम छ, आउनुपयो भनेर । त्यहाँ पुगेपछि मात्र पुरस्कार दिन बोलाइएको कुरा थाहा पाएँ । अहिले पनि त्यो क्षण सम्झिँदा खुसी लाग्छ ।

उदनु छ

यो गीत गाएको लगभग दुई वर्ष कट्यो । लोक र आधुनिकको फ्युजन हो । यो मेरो आफ्नै शब्द र सङ्गीत । निर्देशन पनि म आफैँले गरेको छु । सानी बहिनी स्वसना लिम्बूसँग गरेको गीत हो यो । आमाको भूमिकामा म छु अनि छोरीको भूमिका उनी । आवाज र अभिनय दुवै हामी दुईको । यो गीत पनि आफूलाई सन्तुष्टि मिलेको सिर्जनामा पर्छ ।

एकल नारीको कथा छ यसमा । आमा एकलैले पालनपोषण गर्ने, संस्कार सिकाउनेदेखि जिउन र कर्तव्य निर्वाह गर्न योग्य बनाउने कुरा समावेश छ । एकल आमाले सन्तानका लागि गर्ने त्याग देखाइएको छ ।

गीतमा समेटिएको कथाको परिकल्पना मेरो आफ्नै हो । समाजमा कहाँकतै देखेरै त यस्तो भावना फुऱ्यो होला । त्यसैका आधारमा मन छुने गीत बन्यो । यो गीतबाट मैले नेसनल आर्टिस्ट अवार्ड पनि पाएँ ।

छैन भरोसा

यो गीत चाहिँ सन् २०२३ तिरको । यसका गीतकार विकास सङ्गम राई र सङ्गीतकार विशेष खालिङ राई हुनुहुन्छ । यो आधुनिक शैलीमा छ । यो गीतले जीवनको अनिश्चितता बोलेको छ । जिन्दगीको यात्रा कहाँ गएर ठोक्किन्छ, के हुन्छ केही थाहा हुन्न नि त । त्यही मार्मिक पक्ष छ, गीतमा ।

त्यो बेला सबै सिचुएसनहरू त्यस्तै हुन गएको थियो । त्यही बेला विमान दुर्घटना भयो । गाडीहरू पहिरोले पुरिए । यो गीत निस्केकै

बेला दयाककै म्याच खायो । देशको परिस्थिति, मान्छेको परिस्थिति सबै मिल्थो ।

जुन पायो त्यही गीतहरू निस्किरहेका र त्यस्तै गीतहरूले मार्केट खाइरहेका बेला यस गीतले स्तरीय र गम्भीर गीत पनि चल्न सक्छ भन्ने सन्देश दियो । मलाई लाग्छ, पछिसम्म रहन सक्ने पनि यस्तै शैलीका गीत हुन् ।

सथिक मेबोक्से

यो लिम्बू भाषाको गीत । यो गीत मैले रट्टै गाएँ । यसका गीतकार नेम खापुङ र सङ्गीतकार ब्रबिन शेर्मा हुनुहुन्छ । सङ्गीतकारले मसँग गाउनु पनि भएको छ ।

गीतमा मायाप्रेमका कुराहरू छन् । रमाइला हाँसखेल, मजाक र ख्यालठट्टा पनि छन् । मुख्य कुरा कल्चर बेसमा छ । जातीय भाषागत गीत हो । लिम्बू समुदायको बसोबास भएको क्षेत्रतिर यो गीत खुब घन्किन्छ । त्यतातिरका कार्यक्रममा जाँदा मलाई यो गीत गाउन धेरै अनुरोध आउँछ । यसमा सब भुन्छन् ।

मैले यो गीत गाउनुको उद्देश्य चाहिँ सबै जातजातिलाई आफ्नो कलाका माध्यमबाट समेट्न चाहनु हो । सबै जातजातिका मान्छे र भाषासँग कला छ नि त । त्यो कलालाई प्रस्फुटन गरेकी हुँ । मेरो तर्फबाट गर्न सक्ने सहयोग गरेकी । त्यसमा म आफैँ पनि भिज्न खोजेकी हुँ । यो गीत गाएपछि मैले थारू, राजवंशी र तामाङ भाषाका गीत पनि गाएँ । आफ्नो भाषाको त मैले सुस्वातमै गाएकी थिए ।

गाहो छ

यो चाहिँ ‘गाहो छ’ टेलिशृङ्खलाको गीत । एक वर्षअघि गाइएको । बेगम नेपाली हुनुहुन्छ नि, मुख्य भूमिका उहाँकै छ, त्यो सिरियलमा । उहाँ भटभटे पात्रका नामले चिनिनुहुन्छ । यसको शब्द रचना पनि उहाँकै हो ।

यो गीतमा आवाज मेरो र यशकुमार दाइको छ । सङ्गीत चाहिँ ऋषि खड्काको । यो सिरियलको लागि बनेको गीत हो, जसमा थेंगो नै ‘गाहो छ’ भन्ने छ ।

ऋषि खड्का सरलाई एउटा कार्यक्रममा भेटेकी थिएँ । उहाँले नै यो गीत गाउन अफर गर्नुभयो । सिरियल हेर्ने जति सबैले सुन्नुभएको छ, यो गीत । यसलाई सिरियलकै गीतका रूपमा धेरैले चिनेका छन् । अहिले गाउने मान्छे नै ओभेलमा परेजस्तै भएको छ । गायनसँग जोडिएको व्यावसायिक यात्राले नै म यो प्रोजेक्टसम्म पुगेकी थिएँ ।

राजागन्जकी इन्सपेक्टर 'पूजा'



दी पक रौनियारद्वारा निर्देशित चलचित्र 'राजागन्ज'को प्रमुख पात्र 'पूजा सर' हुन्, अभिनेत्री **आशा मगराती** । रङ्गमञ्च हुँदै चलचित्रमा प्रवेश गरेकी मगराती मोरङको बेलबारीमा विद्यालय जीवनदेखि नाट्यकर्ममा होमिएकी । उनले कागबेनी, हाइवे, सेतो सूर्य र राजागन्ज लगायतका चलचित्रमा अभिनय गरेकी छन् । निर्देशक पति रौनियारसँग उनी अमेरिकाको बोस्टन सहरमा बस्छिन् । प्रस्तुत छ उनका प्रिय ५ कुरा :

पुस्तक

राती सुत्नुअघि पुस्तक पढ्छु । एकलै हुँदा पनि पढ्न मन लाग्छ । मलाई विशेषगरी फिक्सनमा रुचि छ । मलाई बुद्धिसागरको 'फिरफिरे', नयनराज पाण्डेको 'लू', नारायण वाग्लेका 'पल्पसा क्याफे' र 'मयूर टाइम्स' मन परेका पुस्तक हुन् । पढ्नका लागि भर्खरै किनेका पुस्तक हुन्, 'कान्छी', 'नथिया' र 'सिमसारा' ।

घुमफिर

म प्रकृतिप्रेमी हुँ । प्रकृतिको आँगनमा पुग्दा रमाउँछु । पदयात्रामा पनि रुचि छ । अन्नपूर्ण क्षेत्रका घान्द्रुक, लान्द्रुक आदि ठाउँमा पदयात्रा गरिसकेको छु । सुटिङका सिलसिलामा पनि विभिन्न ठाउँमा घुम्न पाइन्छ । मलाई कर्णालीका रारा ताल, फोक्सुन्डो ताल र सुदूरपश्चिमका खप्तड तथा बडिमालिकाजस्ता ठाउँमा पुग्ने रहर छ । म जहाँजहाँ पुग्छु, त्यहाँका लोकल परिकार पनि चाख्छु ।

खाना

मलाई हरिपरियो तरकारी विशेष मनपर्छ । मासु ठिकै खान्छु । खानामा दालभात र तरकारी स्वाउँछु । मासको कालो दाल, सिमसाग, चिप्ले भिन्डी र लट्टेको साग सम्झँदै मुख रसाउँछ । खाना पकाउन पनि जाँगर चलाउँछु । मैले बनाएका परिकारको सबैले तारिफ गर्छन् । चिकेन सुपको चाहिँ मेरो छुट्टै रिसेपी छ ।

चलचित्र

म खोटाङको दिक्तेलमा जन्मिएँ र धरानमा हुर्किएँ । लाडुरे परिवारको सदस्य भएकाले अङ्ग्रेजी फिल्म हेर्ने मौका पनि पाएँ । मलाई आर्ट फिल्म मन पर्छ । तनाब भएका बेलामा एकदमै फन्टुस फिल्म पनि हेर्छु । श्रीमान दीपक रौनियारसँग बसेर हेर्छु । त्यसबाट हामी केही सिक्ने प्रयास गर्छौँ । सानो छँदा 'कन्यादान' हेरेपछि अभिनेत्री गौरी मल्लको प्यान बनेको थिएँ । मलाई मन पर्ने कलाकारहरूमा श्रीकृष्ण श्रेष्ठ, दयाहाङ राई, विजय बराल, पशुपति राई, सरिता चौधरी आदि हुन् ।

सङ्गीत

मलाई डान्सिङ सङ्ग्रह मन पर्छ । सुन्दा नाचौँ नाचौँ लाग्छ । घरको काम गर्दा पनि गीतसङ्गीत सुनिरहन्छु । एकलै भएका बेलामा नारायण गोपाल, तारादेवी आदिका गीत सुन्नु । नयाँ पुस्ताका गायक तथा सङ्गीतकारहरू पनि राम्रा छन् । पछिल्लो पुस्ताका गायक सुशान्त के.सी.को त म फ्याने हुँ ।



Get Featured on *Yatra!*

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

- Tweet to us on Twitter by tagging us @airbuddha. We will be happy to share them with all our wonderful flyers!
- Message or post your photos on our Facebook page (facebook.com/BuddhaAir) with a short caption of your flight.
- Tag us on Instagram at @buddhaairnepal or use the hashtag #BuddhaAir or #BuddhaAirYatra
- Email us your Buddha Air photos at yatra@buddhaair.com. You can even let us know your experience of flying with us.



Curiosity before first flight experience of life, Aavyaa Rani Bhatta (1 Year) before flying to Bhairawaha in order to visit Lumbini : Land of Peace; with her parents. She enjoyed her first flight experience and looking forward for many more....
| KABINDRA PRADHAN



Nirvik and Kiaan buddy brothers first flight .Happy and excited to fly with Buddha Air.
| NAMRATA K.C.



I had a wonderful flight from Nepalgunj to KTM for an official visit and have clicked some pictures to capture my happy and satisfied journey with your flight. Despite of some expected turbulence due to weather conditions, the flight was amazing and blissful. | BISHAL GC



बिहान सबैरे होस् या अबेर राती
बुध्द एयर नै छ, यात्राको साथी
| Er. Roshan Bhattarai, Koteswor, KTM



Travelling to Dhangadi from Kathmandu flight number U4 251 | PANKAJ KUMAR ARORA



Ishanvi Pokhrel - a little frequent flyer. Sixth time with Buddha Air. Enjoying every bit of it
| RAMESH SAKPOTA



An amazing fly with my child. I'm glad for choosing Buddha Air from KTM to Janakpurdhm | ANITA YADAV



Thanks Buddha Air for making it possible to fly down to Bhadrapur in the morning and do our job whole day and return back home in Kathmandy by the evening flight"
| ABHAYA GORKHALI, Vice President, Dabur Nepal



**CYCLE PURE
AGARBATHIES**



HERITAGE



Om Shanthi



PARAMPARA

WOODS

Peak XV
Pure Prayer Pack

