

B U D D H A

Issue # 54
July – Sept 2025

Yatra

www.buddhaair.com

बुकिनं मैले
बुभाइदेऊ
कसैले

गायिका समीक्षा अधिकारी

Spiritual Tourism in the High Hills

More than
Mountains

Won Young Hong
Country Representative
for UNFPA in Nepal

डोटेली
सभ्यताको
ऐना

परीक्षाले
बुनेकी
स्वितर

facebook.com/buddhaair

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

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

Continuous Glucose Monitoring System (CGM)

LinX Your Glucose Stories in Just One Click!

LinX

The Next Generation

SPECIAL PACKAGE
OPTIONS AVAILABLE



All in One **User Friendly**

Immediate apply upon opening, no assembly required.



LIGHTER
2.2g



SMALLER
Diameter 22mm



EASIER
1-Click



Glucose reading
every minute for
15 days.



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




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 & Welcome Onboard !

Dear Esteemed Passengers,

The monsoon season—*Barsha Ritu*—is now active in many parts of Nepal. Farmers across the country are sowing their dreams in the fields, hoping to harvest joy for the rest of the year. This season is a blessing for both agriculture and biodiversity.

At the same time, the monsoon brings challenges such as floods and landslides, which often disrupt intercity connectivity. In this context, our dedicated team remains committed to ensuring your journey is safe, comfortable, and enjoyable.

I also take this opportunity to share the news about the publication of my memoir, *By the Book*, which recounts our journey as an airline—from humble beginnings to becoming a leader in Nepal's aviation industry. In the book, I reflect on the core values that have guided us: honesty, truth, and trust. These principles have shaped our growth and entrusted us with the greater responsibility of serving you with care and commitment.

This edition of our inflight magazine brings you inspiring stories, cultural reflections, and travel highlights from across the country.

You'll discover an engaging story on the potential of spiritual tourism in eastern Nepal. The striking beauty of Phungfunge Waterfall and the shimmering blue waters of Timbung Pokhari will captivate your imagination. The story on the Kanchenjunga trek offers a glimpse into the solitude and majesty of the Himalayas. At the same time, an Australian journalist shares his moving impressions of Rasuwa's rolling hills and the grandeur of the Annapurnas—giving us a fresh outsider's perspective on our rich natural and cultural heritage.

The story of Hilihang Palace invites us to reconnect with a forgotten chapter of our history. Likewise, discovering Chandragadhi as a rising economic hub and a place of cultural significance brings great pride.

You'll also meet Phunjo Jhangmu Lama—a



celebrated mountaineer often called the "Angel of the Mountains." Her achievements symbolize not only our national identity as a land of mountains but also the power of Nepali women.

From the profoundly moving reflections of a wildlife photographer to personal flying experiences by a flight attendant and a content creator, they offer unique perspectives on life and travel.

Exciting features on the Jhakri fair in Lugum and the delightful mango traditions of Mithila showcase the depth of our cultural diversity. Cultural practices from far-western Nepal add even more vibration to this colorful mosaic. Stories on the Military Museum at Chhauni and Nepal's growing dreams in cricket juxtapose our past with our future aspirations.

Our regular columns on books, sports, food, and culture promise to make your reading experience even more enjoyable.

As you sit back, relax, and enjoy your journey, we hope Yatra enriches your travel experience.

I wish you a safe and pleasant 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 ●Subarna Kharel ●UL Shrestha ●Ratna Rai ●Dipendra Karna

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



Property Insurance
सम्पत्ति बीमा

Motor Insurance
मोटर बीमा

Marine Insurance
समुद्रिक बीमा

Miscellaneous Insurance
विविध बीमा

CAR/Engineering Insurance
सिवाभित्तिक बीमा

Agriculture Insurance
कृषि बीमा

Aviation Insurance
उडान बीमा

Micro Insurance
सूक्ष्म बीमा



IGI PRUDENTIAL INSURANCE LIMITED

सुदूरकाको पूर्वधार, भद्रिच्यको आधार

IGI PRUDENTIAL INSURANCE LIMITED

Corporate Office : Narayanchaur, Naxal, Kathmandu, Nepal

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

Toll Free

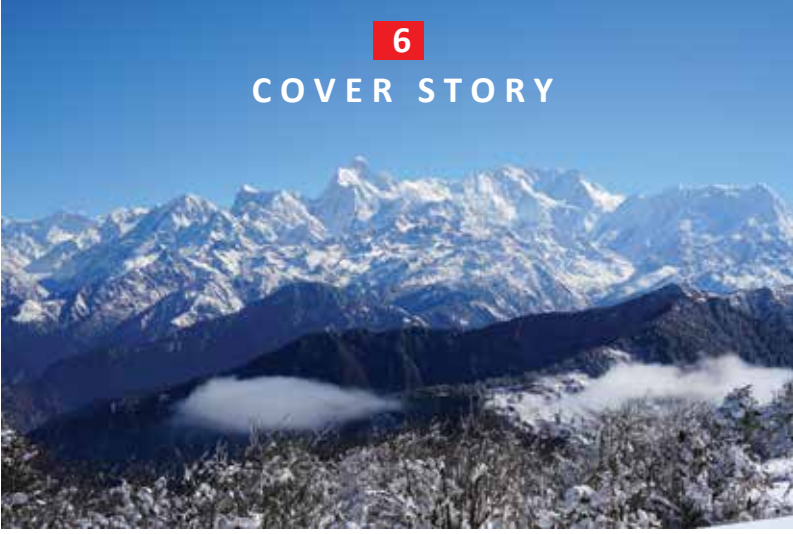
16600 179353

contents

Issue
July-
September
2025

6

COVER STORY



Spiritual Tourism in the High Hills

30 The Angel of Mountains



34 Bird Watching as Meditation



78 बुद्ध एयर मेरो दोस्रो घर

ललित केसीले करिब ११ लाख माइलेज
पोइन्टसहित बुद्ध एयरबाट मात्र ३५
सयभन्दा बढी उडान भरिसकेका छन् ।



54 छोटो, मिठो पाँचपोखरी



64 गुलियो र रसिलो आँप



Spiritual Tourism *in the High Hills*

When you reach Pathibhara Hill Station (initially called Mukkumlung), a sense of joy and energy fills your body and mind. You feel stronger, more confident, and more calm as if meditating. The hill serves as a natural meditation center with immense potential to be developed as a destination for spiritual tourism.



■ Amrit Bhadgaunle

Pathibhara is a confluence of nature and spirituality. Located in eastern Nepal at an elevation of 3,794 meters, the mountain is named 'Pathibhara' because, from a distance, it resembles a pathi (a traditional grain measure) brimming with grain. It lies at the junction of Phungling Municipality, Sirijanga Rural

Municipality, and Phaktanglung Rural Municipality in Taplejung District.

For the Indigenous Limbu community, the entire mountain is sacred and known as 'Mukkumlung'. Hindus worship the goddess who resides at its summit, Pathibhara Devi.

From the top, visitors can take in breathtaking views of the Kumbhakarna and Kanchenjunga ranges. Looking below, the hills appear wrapped in a lake of clouds. The sunrise and sunset views are especially mesmerizing.

Mukkumlung is also rich in

biodiversity. The surrounding forests are home to red pandas, various bird species, and abundant plants, trees, and medicinal herbs.

Millions of pilgrims and tourists visit the hilltop each year. Upon arrival, many describe a deep sense of peace, strength, and clarity. The union of natural beauty and divine presence brings the mind meditative calmness.

Given this unique combination, Mukkumlung is not just a pilgrimage site but also an ideal destination for spiritual tourism.



Goddess Pathibhara

The goddess's sacred stone was originally located below the current shrine site. It was later moved uphill for the convenience of devotees.

Pathibhara Devi is revered as a powerful Shakti Peeth (seat of divine feminine energy). The goddess is believed to be self-manifested. The hill features ancient stones and idols of deities, Ganesh, Shiva, and the Devi. A large idol of the Singhabahini goddess is also housed here. Panchakanya Kalika is said to reside at the site.

Devotees believe that visiting Pathibhara grants their heartfelt wishes. After their wishes are fulfilled, devotees return with offerings—some symbolic, others sacrificial. While in the past, animals such as ducks, chickens, goats, and sheep were commonly offered, the trend is now shifting toward non-violent offerings like coconuts and the lighting of thousands of lamps.

Devotees also offer bangles, threads, pote (a traditional necklace made of glass beads), vermilion, cash, and jewelry. The Pathibhara Area Development Committee collects all offerings; priests do not keep them personally. Priests at the temple now receive a salary.

Several legends surround the goddess's origin. According to one, a shepherd was shocked when his sheep mysteriously disappeared from the mountain pasture. That night, he had a dream in which the goddess appeared to him. She revealed the place of her origin and instructed him to sacrifice a ram there. After the sacrifice, the lost sheep were miraculously found. Since then, the goddess has been worshipped at this site.



The goddess's sacred stone was originally located below the current temple site. It was later moved uphill for the convenience of devotees.

Today, Nepali pilgrims and visitors from India and Bhutan come to worship here. They light incense at Kanchhithan before beginning their climb to the shrine. Pathibhara becomes crowded on Saturdays and Tuesdays. Large fairs are held during Dashai and Ram Navami festivals. Although the shrine can be visited year-round, the best season is from Falgun to Kartik.

To support the development of this sacred site, the government established the Pathibhara Area Development Committee in 2053 BS. The committee has since improved hiking routes and constructed rest areas and toilets at various points along the path.

How to Reach Pathibhara ?

Drive from Kathmandu to Jhapa to Phungling (approx. 22 hours). Alternatively, fly from Kathmandu to Chandragadhi (approximately 45 minutes), then drive from Chandragadhi to Phidim to Phungling (approximately 238 km / 8 hours). From Phungling, drive to Suketar and Kaflepati (19.2 km / approx. 1.5 hours by jeep). Begin trekking from Kaflepati: Kaflepati to Thulo Phedi: 1.9 km, approx. 1 hour. Thulo Phedi to Pathibhara: 2.4 km, approx. 3 hours

Pathibhara is an important Shakti Peeth (abode of goddess) in eastern Nepal, with religious and archaeological significance. We have formally requested the Department of Archaeology to initiate the process of listing Pathibhara as a UNESCO World Heritage Site.

■ Prajin Hangbang

Executive Director, Pathibhara Area Development Committee



To establish Pathibhara as a model spiritual tourism destination, we are developing essential infrastructure, ensuring visitor safety, and organizing offerings. We also use drilling technology to extract drinking water directly from the hill.

■ Rocky Thebe

Chairman, Pathibhara Area Development Committee



Mukkumlung

The Limbu community, known for their deep reverence for nature, worships the entire hill of Mukkumlung as a symbol of power.

On clear days, the hill offers breathtaking views of Makalu, Kumbhakarna, and Kanchenjunga. Among these peaks, Kumbhakarna is particularly revered by the Limbu people, who call it Phaktanglung. It is considered a major pilgrimage site, reflecting the community's deep spiritual connection to the land.

Historically, Taplejung district lies within the traditional territory of Limbuwan. The Limbu people worship what is widely known as Pathibhara under its original name, Mukkumlung. In the Limbu language, 'Muk' means "center of power," and 'Lung' means "stone." Hence, Mukkumlung signifies a "stone of power" or the "goddess of power."

Guided by their oral scripture Mundhum, passed down through generations via the Shruti tradition and preserved by priests, the Limbus



continue to practice nature worship.

They believe the hill is a place to attain spiritual power, and their goddess Yuma resides there.

At the peak of Mukkumlung stand Mangnisha and Mujolung. Nearby, a Manghim (a sacred shrine or "God's house") has been constructed. Outside the shrine is a pavilion housing statues of Mahaguru Phalgunanda, a revered spiritual leader, and Chhyabrung, a traditional Limbu musical instrument symbolizing cultural heritage.

During a pilgrimage to Mukkumlung, a significant ritual involves hanging a thread from Kanchhithan to the summit. This thread is believed to represent the cycle of life, symbolizing the connection from birth to death. The sacred sites where looms

were woven, the source of water, and the spiritually significant trees, as mentioned in Mundhum, are all located in Mukkumlung. Hence, Mukkumlung is a sacred site of Mundhum practices.

Over time, with the influence of the Khas-Arya community, the original name Mukkumlung began to be replaced by Pathibhara. A movement has emerged to preserve and restore the site's original identity. Advocates call for the state to recognize and protect Mukkumlung as a Mundhum cultural heritage site.



Mukkumlung is a sacred land. The state must consult local religious leaders and residents when developing religious sites like this. No work should be imposed forcefully. Violating this sanctity may invoke divine consequences.

■ **Dr. Chandra Kumar Sherma**
Mundhum Expert



Mahaguru Phalgunanda

Gumbadanda Homestay

Homestays offer two major benefits: affordable food and lodging and the warm hospitality and blessings of the local villagers.

Above Phungling Bazaar, the district headquarters of Taplejung lies a picturesque village named Gumbadanda. Nearby is the Buddhist Monastery, which houses statues of Shakyamuni Buddha, Guru Padmasambhava, and Avalokiteshwar. Outside the monastery, prayer flags flutter in the wind, carrying Buddhist mantras.

The village gets its name from this monastery—Gumba means monastery and danda means hill. Gumbadanda lies in Ward No. 6 of Phungling Municipality and is home to around 100 households, primarily of the Gurung community. Of these, 16 houses offer homestay services.

Established in 2069 BS, the homestay program was launched to provide food and lodging for Pathibhara tourists. Guests are served local dishes in clean and welcoming guest rooms. On request, cultural programs showcasing traditional Gurung music and dance are also organized.



Many of the village's youth work abroad, while the locals grow potatoes, corn, and millet. They also raise cows, goats, and chickens.

Meals at the homestay feature home-grown vegetables and seasonal produce like kiwis, apples, and pears, along with dal-bhat (lentils and rice) and traditional millet porridge.

Gumbadanda is more than just a place to stay. It is worth visiting for its natural beauty and cultural richness.

Visitors can explore the Gurung Cultural Museum, Mahadev Pond, temples, and monasteries and experience authentic rural life. The village is also a viewpoint of Phungling Bazaar and offers scenic views of Kanchenjunga Himal.

It's recommended that you inform the homestay in advance and arrive before sunset so the hosts can make the necessary preparations.

These days, Gumbadanda is not only a stop for pilgrims but also a popular weekend getaway for residents of Phungling Bazaar.

Cheap and Delicious

■ **Maniraj Gurung**, *President, Gumbadanda Community Homestay*

Our village has 16 houses that can host up to 50 guests. We offer food and lodging in a warm, family-like atmosphere. A plain meal costs Rs. 200, a chicken meal Rs. 350, and snacks Rs. 100. The charge for a bed is Rs. 250.

Contact: 9863697562



Phungfunge Waterfall

A cultural monument called Silamsakma, a symbol of Limbu heritage, has been installed in the waterfall area. The waterfall in the background adds to its striking visual appeal.

This stunning waterfall cascades down a massive rocky cliff, appearing white as milk. The name “Phungfunge” comes from the distinctive sound the falling water makes—phung-phung. The waterfall is located in Ward No. 4 of Mikwakhola Rural Municipality in Taplejung district.

The waterfall's original name is Phongfongden, but due to linguistic changes and erosion, it came to be known as Phungfunge. It stands approximately 180 meters tall.

Set amidst lush green hills, the waterfall is a breathtaking sight. Standing at its base, one can feel the cool spray and breeze from the falling water, a refreshing experience revitalizing the senses.

At the base of the waterfall is a small pond, and nearby is a temple dedicated to Phungfunge Devi, who is worshipped as a symbol of power. Visitors often come to enjoy the natural beauty and offer prayers to the goddess, hoping to fulfill their wishes. The Limbu community organizes fairs at this site during major festivals such as Udhauli and Ubhauri.

The Silamsakma structure, a key representation of Limbu identity, enhances the cultural atmosphere of the waterfall area, with the scenic backdrop of the falls adding to its beauty.

The waterfall originates from



Photo: Santosh Purkuti

the Phungfunge River, whose waters eventually flow into the Mewa River. Water from the falls is also channeled



We run a community homestay near the waterfall. Homestay facilities are available in nine houses belonging to the Limbu community. We serve traditional local dishes to our guests. A non-vegetarian meal (pork, chicken, or goat) costs Rs. 350, a vegetarian meal costs Rs. 250, and a bed is available for Rs. 100.

■ **Bijaya Prakash Limbu**

Homestay Operator

Contact: 9869856912

through a tunnel to generate electricity. The Madhya Mewa Hydropower Company produces 73 megawatts of power from this system.

Phungfunge Waterfall was listed among Nepal's top 100 tourist destinations during the 'Visit Nepal Year 2020' campaign. It also holds potential for adventure activities such as canyoning.

Visitors can find food and lodging in Temba village, near the waterfall, where hotels and community homestays have been established. Guests can spend the night there and explore not only the waterfall but also the surrounding villages and learn about the Limbu community's lifestyle and traditions.

The waterfall lies 32 kilometers from Phungling Bazaar, the district headquarters of Taplejung. Due to the off-road terrain, reaching by jeep takes about three hours. A road built by the hydropower company leads directly to the waterfall's base.

Additionally, visitors can embark on a two-day trek from Phungfunge to reach the scenic village of Topkegola.

Timbung Pokhari

Yaks grazing in alpine meadows, blooming kenjo (Padamchal), and the shimmering blue waters of the pokhari—just the memory of it lifts the mind and transports it to Timbung.

Timbung, situated at an altitude of 4,350 meters, is a unique gift of nature. Located within Sidingwa Rural Municipality of Taplejung and Yangwarak Rural Municipality of Panchthar, the lake is mesmerizing. Simply imagining blooming alpine flowers and yaks grazing peacefully by the lakeside is enough to stir the heart.

In earlier times, locals reported hearing sounds like gunfire from the lake. Because of this, the Limbu community named it Timmak Barak, where Timmak means "gun" and Barak



We run a guest house near Timbung Pokhari. For just NRs. 1000, Nepali guests can enjoy dinner, a bed, and morning tea. We also organize guided tours for those visiting the nearby Sikkim border.

■ **Amir Rai**

Operator, The Red Panda Guest House
Contact: 9745866620



means "lake" in the Limbu language.

The Timbung area is not home to just one lake but a cluster of them. Among them are Handi Pokhari, Kanchhi Pokhari, Hans Pokhari, Jumlyaha Pokhari, Dhunge Pokhari, Lam Pokhari, Ramlakshman Pokhari, and Laxmi Pokhari.

A traditional fair is held at Timbung Lake every year during Janai Purnima and Nag Panchami. It is believed that attending the fair and offering prayers here can fulfill one's wishes.

Over time, Timbung has emerged as a popular trekking destination. With well-established trekking routes from both Taplejung and Panchthar districts, it attracts a growing number of domestic trekkers. Many trekkers enter via Taplejung and return via Panchthar, making it a circular route.

From Timbung Top (4,650 meters), which lies just above the lake, trekkers are rewarded with breathtaking views of the Himalayas. Majestic peaks such as Makalu, Kumbhakarna, Kanchenjunga, and Mount Everest can be seen. On clear days, one can also spot the border settlements of Sikkim and Darjeeling.

The river that originates from this sacred lake connects the Taplejung and Panchthar districts. It is called the Iwa Khola, also known as Indrawati.

The Timbung region is also rich in biodiversity. Medicinal herbs like kenjo



(Padamchal), Vishuma, Jatamasi, and Panchaunle are found here. The area also supports Himalayan wildlife such as Ghoral (mountain goat), Naur (Himalayan blue sheep), bears, and snow leopards, as well as birds like danphe (Himalayan monal) and chili (blood pheasant), making it ideal for ecological studies.

Though the lake can be visited year-round, the best trekking season is from Baisakh to Mangsir. Hotels and homestays are available along the way for those taking the route from Taplejung.

Travelers from Jhapa should set aside five days for the journey to Timbung pokhari. On Day 1, drive from Birtamod to Kali Khola in Taplejung.

On Day 2, trek to Nunthala.

On Day 3, continue the trek to Timbung Pokhari. Spend Day 4 exploring the lake and descend to Kali Khola. Return to Birtamod by jeep on Day 5.



Hilihang Palace

Hilihang played a significant role in the empowerment of the Limbu community and in the unification of Nepal.

The last king of Limbuwan, Hilihang Yonghang, was a contemporary of King Prithvi Narayan Shah. He was born in 1783 BS and died in 1844 BS, ruling for 30 years from 1814 to 1844 BS.

Despite 17 attempts, King Prithvi Narayan Shah's Gorkhali forces could not conquer Hilihang during the unification campaign. Eventually, a peace agreement was signed on 22 Shrawan 1831 BS, ending the conflict.

The palace of this powerful Limbu king is located on a hill in Panchthar Rural Municipality Ward No. 4. A pagoda-style palace has been excavated at the site and reconstructed with beautifully designed entrance gates and a statue of King Hilihang, adding to its historic charm.

A museum has also been established in the palace area. It aims to display artifacts such as shields, swords, axes, khukuris, war marks, and documents from the peace agreement, all used or signed by King Hilihang during the battles with the Gorkhali. Bunkers and other objects of archaeological importance can also be seen here.

The palace site is not only historically significant but also a scenic viewpoint. From here, one can witness the majestic landscapes of Makalu, Kanchenjunga, Kumbhakarna, and the surrounding Panchthar and Tehrathum districts. Nearby attractions include Jorpokhari, Agejung Gumba, Kalapani, Milung Falls, and Bhotegadhi.

Visiting the palace evokes a deep pride in the region's history. Hilihang's



Photo: **Ambir Tolang**

legacy is remembered for his leadership of the Limbus and his contribution to the broader national unification process.

In recognition of his contribution, the area has been named Hilihang Rural Municipality, which was formed by merging the former Amarpur, Panchami, Subhang, and Bharpa VDCs.

The palace is located approximately 3 kilometers from Hilihang Chowk, along the Phidim–Taplejung section of the Mechi Highway.



Spokesperson of Hilihang

Harka Bahadur Yonghang, founding chairman of the Hilihang Foundation, is a unique blend of historian, cultural thinker, and literary writer. Since 2048 BS, he has been dedicated to researching and preserving the legacy of Hilihang.



"A commitment to preserving one's identity brings deep satisfaction," he says. "I will continue the campaign to promote Hilihang Palace as a world-renowned tourist destination."

Yonghang has authored a few books, including 'Hilihang in the History of Nepal' and 'History of Nepal.' He is also preparing to publish a collection of literary articles and a new book titled 'Yakthung Mundhum can be a Guru of Science!' In addition, he writes songs and poems.

Born in Gairigaun of Ekatappa Rural Municipality-8, Ilam, he currently runs a tea shop named 'Hilihang Green Tea' in Anamnagar, Kathmandu, to support himself.

Best wishes to Yonghang!

Contact: 9851091156

Souvenirs

Entrepreneur Maya Gurung creates a variety of handicrafts using cardamom fibers.



If you're visiting Taplejung, bringing souvenirs for family, friends, and well-wishers is customary. Popular local products include chhurpi (hardened .cheese), chauri ghee (yak butter), hand-woven carpets, radipakhi (traditional rugs), honey, Dhaka fabric, sukuti (dried meat), akbare khursani (round chili), beans, and gundruk (fermented leafy greens). These items can be purchased from shops in Kaflepati, Phungling Bazaar, and Suketar.

Another unique gift from Taplejung is the range of products made from cardamom fiber. Maya Gurung, an entrepreneur from Phungling Bazaar, founded her handicraft business in 2068 BS. She produces around 60 items, including bags, purses, mats, vases, mudha (stools), baskets, and blankets.

Her primary market is in Kathmandu, but many travelers heading abroad also purchase her products as souvenirs. Currently, her enterprise employs 15 people. Honored as a model entrepreneur, Gurung also conducts handicraft training programs in various regions, empowering others with her skills.

Contact: Chandan Fiber Industry, Phungling Bazaar

Maya Gurung- 9842639869

Tongba

Tongba and sukuti are among the most popular traditional delicacies of Taplejung.



Tongba is a traditional homemade alcoholic beverage widely enjoyed in the region. It is made by fermenting millet and placing the fermented mash into an intricately carved wooden vessel. Hot water is poured over the mash and steeped for about 15 minutes. The resulting warm alcoholic drink is sipped through a metal or bamboo straw called a pipa.

The name tongba refers to both the drink and the wooden container it's served in. These vessels are typically made from 'daar' wood. Traditionally, the pipa was made from malingo (a type of bamboo), but nowadays, both the vessel and the pipa are often made from aluminum. In Taplejung, however, the traditional wooden vessels are still commonly used.

Tongba is especially popular in cold weather, as it helps warm the body. Hot water is added to the fermented mash multiple times—often four to five times—until the flavor is fully extracted. It is usually enjoyed alongside sukuti (dried meat), with buffalo sukuti being a local favorite.

In Suketar, Pasang Bhote and his wife Chhoki run Hotel Yak, a cozy establishment they've managed since 2065 BS. The hotel has seven rooms and offers a warm welcome to visitors. Pasang proudly says, "Don't leave Suketar without tasting our Tongba and Sukuti!"

Contact : Hotel Yak, Suketar

Pasang Bhote- 9852660009

Bali Guru

Dil Bahadur Karki, who performs the ritual slaughter of sheep, goats, chickens, and other animals brought by pilgrims, is known as the Bali Guru (Master of Sacrifice).

Now 60, Karki has been doing this work since the age of 16. Sacrifices



are especially common during major festivals such as the first nine days of Dashain, called Navaratha, Ram Navami, and on Tuesdays, which are considered auspicious days for worship at Pathibhara. He receives offerings and cash donations from pilgrims as his remuneration. Another individual also assists in performing these rituals.

While his family lives in Sansare, near Birtamod in Jhapa, Karki resides in Pathibhara to carry out his work.

Contact : **Dil Bahadur Karki**- 9844264191

Bhadrapur

Bhadrapur, the headquarters of Jhapa district, serves as a gateway to Pathibhara. It has many government offices, hospitals, security institutions (police and army), schools, colleges, and an airport. Several places around Bhadrapur are worth visiting:

Arjundhara

Located in Arjundhara Municipality-7 of Jhapa, Arjundhara Jaleshwor Dham is a religious site of great significance. It houses the Shiva Temple, Arjun baan Ganga Pond, Panchadhara, Gurukul Pathshala, Sanskrit Secondary School, Yagyashala, and Gaushala. According to mythology, during the final year of their exile, the Pandavas lived in disguise in Biratnagar. When the Kauravas stole King Birat's cows, Arjun, after retrieving them, prayed to Lord Shiva and shot arrows into the ground to create water for the thirsty cattle. The site where this occurred is now known as Arjundhara.



Kachankawal

The lowest point in Nepal—measuring just 58 meters above sea level—is located at the border of Wards 4 and 5 in Kachankawal Rural Municipality. Due to its low elevation, the land is swampy. A marker has been placed at the site, and nearby ponds spread over 12 bigha (approx. 3 hectares) add to the location's uniqueness. However, the area still awaits proper development and beautification.

Kichakbadh

According to the Mahabharata, during the Pandavas' stay at Birat Durbar, Bhim killed the villainous Kichak after he attempted to harass Draupadi. The place where this occurred is known as Kichakbadh which lies in Wards 3 and 4 of Bhadrapur Municipality. The site features a Satyadevi Temple and a statue commemorating Kichak's defeat. A religious fair is held here annually during the Swasthani Brata.



Birat Pokhari

This pond is believed to have been dug during the Pandavas' year in hiding to provide water for their cattle. Located in Ward 3 of Birtamod Municipality, Birat Pokhari spans approximately one and a half hectares. Today, the area is also used for fish farming.



Satakshi Dham

Situated at the foot of the Schure hills, Satakshi Dham lies in Ward 11 of Shiva Satakshi Municipality of Jhapa. The site includes temples of various deities, including Digambeshwar Mahadev and goddess Satakshi. According to legend, when a massive drought struck the world, the goddess Satakshi wept, and her tears nourished the land, bringing greenery back. The site is named in her honor.



Team Leader

Om Pradhanang has been with Buddha Air since 2004. After serving in Dhangadhi for three years, he now leads a team of 22 employees at Chandragadhi Airport. "I'm happy to have served passengers through Buddha Air for over two decades," he shares.

Currently, there are six daily flights from Chandragadhi to Kathmandu. Many passengers also use the airport to connect to India, Bhutan, and Bangladesh. Pradhanang is optimistic about further increases in flight frequency in the future.

Originally from Bhaktapur, he now resides in Naya Bazaar, Bhadrapur Municipality-5.



Om Pradhanang
Station In-Charge,
Buddha Air,
Chandragadhi Airport

By The Book

Why Read It?



Birendra Bahadur Basnet
Executive Chairperson
Buddha Air



- To learn about the winding path that Buddha Air has taken —its challenges, guiding principles, and the integrity that helped it rise above obstacles.
- To explore whether Buddha Air could have become Nepal's leading airline without its original business vision, planning, and skill.
- To discover the inspiring story of a dream turned reality—and draw lessons from its occasional failures.
- To see how a company that began with just four people grew into a family of over 1,500.
- To understand how a single aircraft offering Everest sightseeing tours evolved into a fleet of 18 planes serving the nation.
- To learn the business strategies and leadership practices that turned Buddha Air into a consistently profitable company paying billions of revenues to the government even when nearly three dozen other airline companies failed.
- To uncover the preparation and mindset needed to become an entrepreneur, and the corporate policies essential for long-term success.
- To recognize the indirect employment generated through serving over 30 million passengers.
- To gain insight into the foundational knowledge and readiness required to launch a business.
- To explore Nepal's new practices for transparent and successful corporate management.

Kanchenjunga

A Journey through Solitude and Sublimity



The Kanchenjunga Trek is more than just a trek—it is a transformative journey. It teaches patience, humility, and a profound respect for nature and the human spirit. It heightens your awareness and invites you to feel more deeply. Somewhere between fatigue and wonder, you begin to rediscover parts of yourself long forgotten.

■ Text: **Niroj Khatiwada**

■ Photos: **Hemanta Shrestha**

Trek



The eastern mountainous region of Nepal is home to Kanchenjunga, the third-highest peak in the world. Trekkers can explore this peak via two primary access points: the North Base Camp and the South Base Camp. The Kanchenjunga trek route passes across the remote Taplejung District within the Kanchenjunga Conservation Area. This trek is known for its rugged terrain and isolation. The Kanchenjunga Trek is one of Nepal's most challenging and rewarding routes. In recent years, it has attracted many

domestic and international trekkers, drawn by its diverse landscapes, traditional villages, and high-altitude grandeur.

Over several weeks, the trek unfolds a breathtaking tapestry of natural beauty—leading through idyllic terraced farms, lush subtropical valleys, and mist-shrouded ancient forests. The trail gradually ascends through rocky alpine tundra to the majestic glaciers and sculpted peaks of the Kanchenjunga massif, evoking both awe and humility.

Beyond its dramatic scenery, the

journey is deeply enriched by cultural encounters. Along the way, trekkers are warmly welcomed in villages where the scent of tea drifts, and members of Limbu, Rai, Sherpa, and Gurung communities share their stories. This blend of natural and cultural immersion draws you into the heart of the Himalayas.

Before embarking on the ascent into high-altitude terrain, many seek blessings at Mukumlung (Pathivara), a sacred site that imparts a sense of spiritual readiness and inner strength. From there, a short drive brings you to



the trailhead along the serene banks of the Tamor River. The path winds through traditional Limbu settlements such as Mitlung, Sinwa, Chiruwa, Tapethok, Lelep, and Sekathum before following the gentle flow of the Ghunsa Khola.

The route then ascends through remote, picturesque villages—Amjilosa, Gyabla, Phale, Ghunsa, Khambachen, Ramtang, and Lhonak—inhabited by Sherpa and Bhotia communities with deep-rooted ties to Tibetan Buddhist culture. A rest day in Khambachen allows for an optional hike to the Jannu Viewpoint (4,400 meters), offering stunning views of peaks like Ghabur (6,044 m), Phile (6,645 m), Sobi Thongie (6,670 m), Mera Peak (6,364 m), and the awe-inspiring Mount Kumbhakarna.

This viewpoint is more than a vantage point; it's a spiritual retreat believed to be the meditative ground of Maha Guru Phalgunanda, a revered figure in the Kirat tradition. Born in 1885 in Chukchinamba, Ilam, and

passing in 1949, his presence is said to linger in the silence of these mountains.

From Lhonak, the trail to Pang Pema—the North Base Camp of Kanchenjunga—becomes more demanding. The air thins, breath grows shallow, and each step requires

effort. The landscape grows raw and vast, silent and elemental. There is no pretense here—only stone, sky, and snow. In that stillness, something internal begins to shift.

Reaching Pang Pema (5,143 meters) doesn't feel like reaching a destination but rather the edge of the world.





There is no sound but the wind and your heartbeat. Time seems to pause. Towering above is Kanchenjunga, encircled by an icy fortress. The moment is transcendent—an encounter with the spirit of the Himalayas in its purest form. The sense of grandeur and silence is a reward reserved for the fortunate few.

The descent to Ghunsa signals the start of the trek's second phase: the traverse to the southern face of Kanchenjunga via the Sele La Pass. This section is equally demanding, crossing three high passes—Sele La (4,440 m), Mirgin La (4,480 m), and Sinelapche Bhanjyang (4,636 m). Snow-covered trails and the isolation of the mountain passes can be daunting, yet they also offer a unique sense of stillness. Each step forward demands both physical



resilience and mental resolve. Many describe reaching the summit of these passes as an experience of quiet enlightenment.

The trail culminates at Oktang

(4,730 meters), the highest point on this route apart from the base camp. From here, Kanchenjunga's south face looms close. The stillness here stays with you long after you've left, imprinting itself in pictures, your muscles, and your breath-suspending memories of the peaks.

The Kanchenjunga Trek is more than just a trek—it is a transformative journey. It teaches patience, humility, and a profound respect for nature and the human spirit. It slows you down, heightens your awareness, and invites you to feel more deeply. Somewhere between fatigue and wonder, you begin to rediscover parts of yourself long forgotten. You return transformed—not dramatically, but quietly. And somehow, that is enough.



Mt Kumbhakarna(also known as Mt. Jannu) seen from Khambachen.

‘More than Mountains’

How Nepal Captured a UN Leader’s Heart

Kathmandu was a whirlwind at first. The narrow alleys, the buzzing traffic, the constant motion— it felt overwhelming. But underneath the chaos, Hong discovered something rare: a city powered by kindness.

■ Text: **Priyansha Dhungel**

From the skies to the streets, Won Young Hong, Country Representative for UNFPA in Nepal, discovered a country that moved her unexpectedly.

When Hong first flew over the Himalayas in July 2022, she had no idea the country below would soon become her favorite place.

“I didn’t know what to expect when I came to Nepal”, she recalls. “But as soon as I arrived, I felt something different. This place—its people, its spirit—has stayed with me ever since.”

As the United Nations Population Fund (UNFPA) Representative,

Hong has lived and worked in many countries. But after years in Africa and other Asian countries, Nepal captured her heart. “In my entire career, this has been the most beautiful experience— personally and professionally.”

Kathmandu was a whirlwind at first. The narrow alleys, the buzzing traffic, the constant motion—it felt overwhelming. But underneath the chaos, Hong discovered something rare: a city powered by kindness. “In Korea, where I’m from, people are more reserved in the city. But here, your neighbors greet you from their windows. You share tea with strangers. Even in a big city, people still care.”

One morning in her first winter, she saw a street vendor gently holding

and blessing a stray dog before starting her day. It was a simple act, but for Hong, it said everything about Nepal. “That woman didn’t have much, yet she offered love and respect to a street dog. It showed me the humanity that exists throughout this country.”

Ask any traveler what makes Nepal special, and they’ll likely mention the breathtaking mountains. But for Hong, it’s the culture and festivals that truly set the country apart. “There are festivals everywhere, all the time,” she laughs. “Whether in a small village or a major city, people come together to sing, dance, and share food. It’s beautiful.”

Having seen the isolating effects of modern life in other parts of the world,





she views Nepal's cultural vibrancy as a profound form of connection. "In many places, people live alone and disconnected. But Nepal brings people together—through celebration, tradition, and shared joy."

Patan remains especially close to her heart among the many places she's visited in Nepal. "Patan is the perfect blend of old and new. The temples, the stone paths, the young people hanging out in the squares—always something happening, and it feels effortless." What makes it truly magical, she adds, is its accessibility. "You don't need a fancy dinner reservation or a big budget. It's open to everyone."

With its youthful and dynamic population, Nepal is full of potential. But like many who stay long enough to look beyond the landscape, Hong sees both the promise and the challenges. "It's hard to see so many young people feel they need to leave for better opportunities," she says. "But I've also met incredible young women and men—whether in rural areas or cities—ready to shape Nepal's future. They just need the right tools: education, digital access, job opportunities."

As a development leader, Hong is passionate about empowering the next generation and bridging the digital divide.

Though Christian by background, she describes her visit to Lumbini—the birthplace of the Buddha—as a profoundly spiritual experience. "It's not just a place. It's a feeling. When I entered Lumbini, I felt peace. Not religious peace, but human peace."

She hopes more travelers engage with the messages the monasteries hold. "The Buddha's teachings on compassion, stillness, and balance are deeply relevant today. Lumbini should be a global center for peace, not just

tourism."

One of her most memorable projects in Nepal didn't involve a large budget or an international forum—it happened midair. In partnership with Buddha Air, UNFPA printed messages on boarding passes and seat pockets to raise awareness about gender-based violence. "We didn't offer any money," she says. "But Buddha Air stepped up because they care. That kind of partnership—driven by a shared commitment to social good—is something I'll never forget."

Today, Hong walks the alleys of Kathmandu with ease. She greets neighbors, exchanges gifts during festivals, and has become part of Nepal's everyday rhythm. "Nepal gave me more than a work assignment. It gave me new eyes to see what truly matters—community, resilience, kindness."

And when she boards flights across the country with Buddha Air, she knows she's soaring over more than mountains. She's flying over stories—of women, youth, unity, and hope. Stories that remind her why, as she puts it, "Nepal lives in my heart."





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

NEPAL

A Living Tale of Beauty and Kindness



A Buddhist monument at the Poon Hill viewpoint.

Whether in Kathmandu, the rolling hills of Rasuwa, or the vastness of the Annapurna Mountains, Nepal gave me the chance to look deeper, live simpler, and be happier.

■ Fin Dunford

My time exploring Nepal felt like a fairy tale; each day was another chapter of a fantastic book I just couldn't put down. Every visitor to this breathtaking country will tell you about the scenery, which I quickly discovered can't be captured in a photograph—you have to see it with your own eyes. In my short visit, I was blessed to see a myriad of places.

I found one constant across Nepal's varied landscapes: The people—especially those looking after me or my partner—were the kindest, most

authentic I've ever met. Once you're in a Nepalese person's care, you'll never go hungry or go without a smiling face to talk to.

In each village, the golden marigolds dotting the houses were so charming they inspired me to plant some at home in Australia.

Kathmandu was unlike any city I had visited. I could sense the melting pot of history and culture that shaped it. The stunning Buddhist stupas—especially Baudhanath and Swayambhunath—and the charming Hindu temples scattered throughout its maze of streets offered a glimpse into the city's complex past. Paired with the controlled chaos of traffic, bustling

Greeted by the Tibetan mountains on route from Chengdu.





Tijana at Boudhanath Stupa.

markets, and endless human activity, the city felt both ancient and alive.

The place that grabbed my heart most was the Rasuwa District. While my partner volunteered back in Kathmandu, I set off alone, nervous but excited. I did what many tourists do—I ignored a local's advice. I thought my journey to Kalikasthan would take an hour; it took five. I arrived late and rattled, but meeting my host, Jhabraj, his son, and his wife quickly put me at peace.

After five hours crammed into a bus, I yearned for fresh air—and Rasuwa offered. It was mystical, like something from *The Lord of the Rings*. Mountains and clouds blurred together. Fuelled by Jhabraj's wife's incredible dal bhat, he and I spent hours trekking through forests that had remained largely untouched, save for the odd cobblestone on ancient trails locals had used for centuries.

The scenery defies description, but even it was second to the honest, insightful conversations Jhabraj and I shared in those rolling hills. We'd end each day with Khukuri beers and a chat on the porch—memories I'll always cherish. There's always a place in Adelaide for Jhabraj and his family.

Next came the Annapurna



The streets of Kathmandu.

Mountain Range, a breathtaking landscape that my partner Tijana and I set out to explore. We're not



A village in the Rasuwa District

mountaineers—I drank far too many Khukuris for that—but we embarked on a five-day trek, looked after by our

A herd of Yaks greet travellers at Poon Hill.





My host in Rasuwa, Jhabraj, preparing maize to be taken to the mill and turned into flour.

adventure guru, Gagan. He knows everything about travel in Nepal and is an amazing man.

With us were our guide Jit and our porter Kancha—both absolute gentlemen. Jit shared stories for every peak, while Kancha kept spirits high, carrying our bags and making dancing TikToks. We reached our first tea house after a rough four-wheel drive from Pokhara Airport to Gandaki. The marigolds were a welcome sight, and the wafting scent of momos was equally inviting.

Day two felt straight out of *The Lord of the Rings* as we trekked through rhododendron forests under the watch of Annapurna South. Meeting fellow travelers along the trail was uplifting—everyone shared stories of awe from further up the trail.

Day three brought steep climbs and bustling trails. We exchanged encouragement and football trivia with strangers from around the world—it felt like a microcosm of the UN. We reached the third tea house, and though I'm usually glued to my



Tijana and Jit in front of Annapurna South at one of the tea houses.

phone, I welcomed the quiet. The tea houses gave me space to reflect, play chess, and enjoy the moment—one of many lessons I took from Nepal. Jhabraj and I often spoke about the power of simplicity.

On day four, we climbed just shy of Poon Hill. The air grew thinner

During our trek we weaved in and out of the Rhododendron Forest.



Along the trail, greeted by a local.

and colder, and though I wasn't fully prepared, I hardly noticed—Jit's stories kept me going. He's a young man like me, and I learned a lot from him—about Nepal and life.

The next morning, we reached the viewpoint. Perhaps I died and went to heaven—that's how it felt. Yaks led the way, and when we arrived, the skies were endless, and the Annapurna peak was beyond belief.

I can't describe the feeling of being there.

Grateful to be there, grateful to be human. That moment—looking up at one of the highest peaks in the world, a peak I'd watched Nims Purja summit on Netflix—summed up how I felt about Nepal.

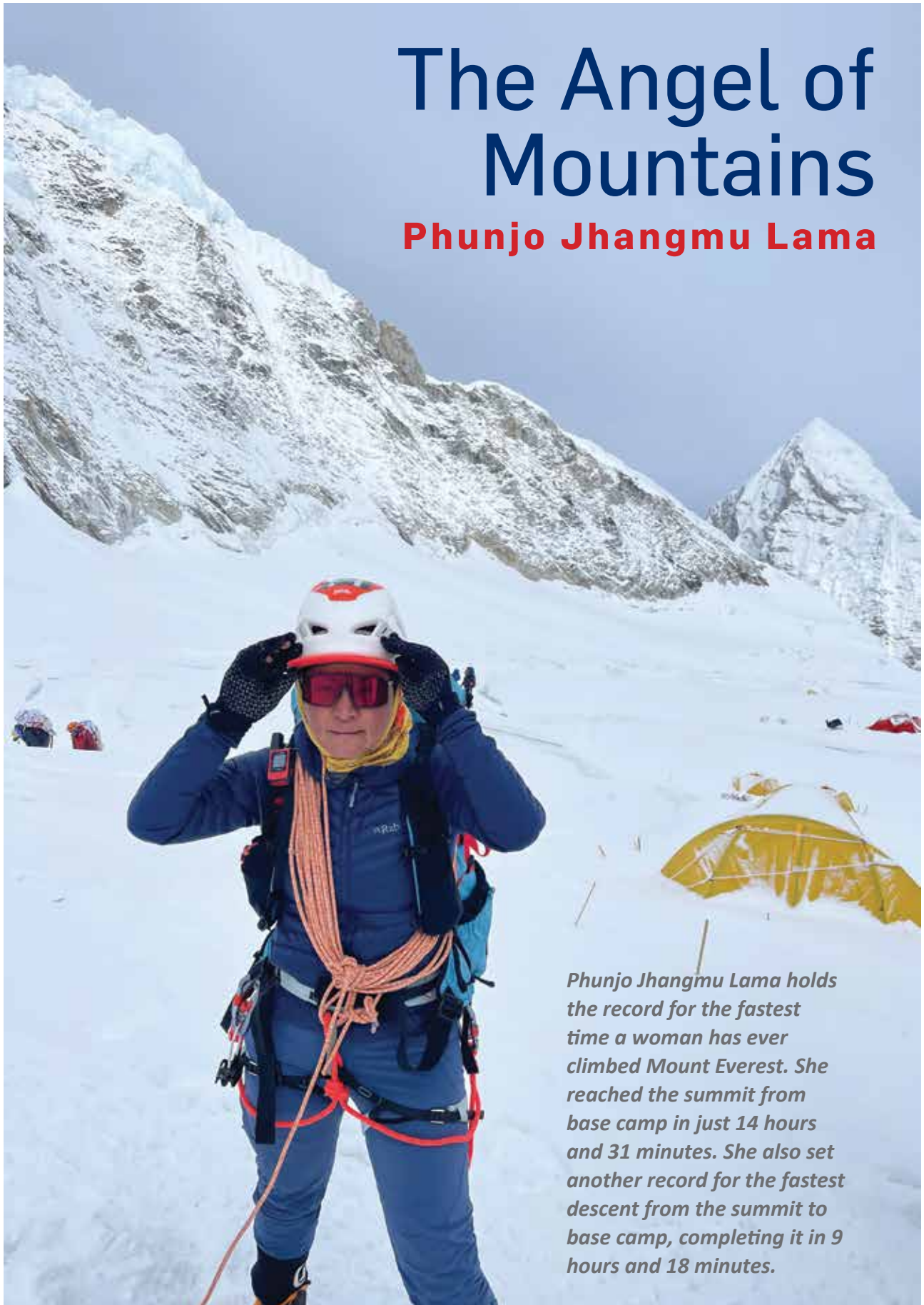
Whether in Kathmandu, the rolling hills of Rasuwa, or the vastness of the Annapurna Mountains, Nepal gave me the chance to look deeper, live simpler, and be happier.

I can't wait to return.

(Fin is an Australian journalist who visited Nepal in October 2024.)

The Angel of Mountains

Phunjo Jhangmu Lama



Phunjo Jhangmu Lama holds the record for the fastest time a woman has ever climbed Mount Everest. She reached the summit from base camp in just 14 hours and 31 minutes. She also set another record for the fastest descent from the summit to base camp, completing it in 9 hours and 18 minutes.

On May 29, 1953, Sir Edmund Hillary and Tenzing Norgay Sherpa made history by becoming the first climbers to reach the summit of Mount Everest; in the 72 years since, thousands have followed in their footsteps. Yet only a few Everest climbers have become globally recognized.

Most who scale the mountain without breaking a record remain known only to their close circles. Only those who set records make headlines. Phunjo Jhangmu Lama is one such remarkable climber.

She holds two Everest records: the fastest ascent by a woman from base camp to the summit in 14 hours 31 minutes and the quickest descent from the summit to base camp in 9 hours and 18 minutes. She achieved both feats on May 23, 2024.

After setting these records, Phunjo rose to international fame. Her schedule quickly filled up. She is a professional mountain guide who helps trekkers and climbers navigate Nepal's most challenging trails.

In spring, she leads expeditions to the Everest region's 8,000-meter peaks. In autumn, she guides trekkers in Manaslu, her birthplace.

Phunjo is also Nepal's first female long-line helicopter rescuer. This daring role involves hanging from a rope beneath a helicopter to reach people in places where landing is impossible. She worked in this high-risk job for three years before focusing on mountaineering.

Her life took a new turn after meeting Subek Shrestha, a rescue pilot deployed to evacuate pregnant women from her remote hometown in Chum Valley, North Gorkha. Subek told

her, "Phunjo, you should become a helicopter pilot." She replied, "I've only studied up to grade 9. My education isn't enough."

Subek encouraged her to consider rescue training instead. During that training, she met many mountain guides and climbers. One of them, Pasang Sherpa, said, "Phunjo, you should climb Everest."

Inspired, Phunjo completed the training and joined Simrik Helicopter Company, working in rescues. But her heart was now set on the mountains.

On May 17, 2018, she reached the summit of Everest for the first time. Since then, she has also climbed Manaslu, Cho Oyu, Ama Dablam, Island Peak, and Lobuche Peak.



Today, Phunjo is recognized worldwide—but her path has not been easy. She was born in Chokang, a remote village. Her mother passed away when she was just two years old, and her grandfather raised her in a highland yak pasture at 4,000 meters, where she spent 13 years herding yaks.

There was no school in her village. Boys were sent to monasteries to become monks, and girls were sent to nunneries to become *āni* (Buddhist nuns).

At age 13, she traveled to Kathmandu with her older brother Sonam, hoping to become an *āni*. She was admitted to first grade at age 14 and studied until grade 9. Later, she went to the USA with her brother, working there and saving some money—but her heart longed for home.

She returned to Nepal, became a rescuer, and eventually followed her calling into the mountains.

"When I lived in the village, I was a yak herder," says 35-year-old Phunjo. "Now, I herd humans in the mountains."

She is self-reliant, divorced, and the mother of a daughter. Her journey has made her an inspiration to many.

One truth about records is that they're meant to be broken. This year, a mountaineer attempted to break Phunjo's record—with her guidance—but did not succeed.

"I was working for a salary," she said. "But I would have been happy if the new mountaineer had broken my record. Records are made to be broken."

Looking ahead, Phunjo is committed to promoting and developing Nepal's mountain tourism. Best wishes to her!

Welcome to Khumaidanda!

Khumaidanda is a scenic hill station located near Pokhara. It's worth setting aside three days to explore this beautiful destination.





■ **Ghanashyam Poudel**

Pokhara is a charming city—renowned for its mountains, lakes, caves, temples, monasteries, and warm, hospitable people. Every year, thousands of tourists are drawn to its natural beauty and adventure opportunities. From Pokhara, several popular trekking routes begin, including the Annapurna Circuit, Dhaulagiri Base Camp, Poon Hill, Annapurna Base Camp, Mardi Himal, and an increasingly popular hill station in recent years, Khumaidanda.

In the Gurung language, the word 'Khumai' means "please come."

Located in Wards 1 and 3 of Machhapuchhre Rural Municipality in the Kaski district, Khumaidanda stands at 3,245 meters. You'll feel like you're standing above the clouds when you arrive. Machhapuchhre, Mardi, and Annapurna's majestic peaks rise before you. To the north, you can see a range of mountains extending as far as Dhaulagiri. In the south, Ghachowk, Lahachowk, Pokhara Valley, Hemja,



■ **Sharmila Gurung**

Operator, Hotel Fishtail Cottage

We are happy that Khumaidanda has developed into a tourist destination. Guests, especially during holidays, often come to spend a night here. Most of our visitors are Nepalis, while there are still relatively few foreign tourists.



and the Seti River basin spread out in a breathtaking panorama.

Khumaidanda is an excellent spot to enjoy sunrise and sunset views. The calm, peaceful environment refreshes the mind and spirit, making it a popular destination for domestic tourists. There are currently eight hotels in the area, offering accommodation for up to 1,000 people in beds and tents. Most hotels offer packages priced at around NPR 2,000, typically including a bed, a non-vegetarian dinner, and breakfast.

A two-hour uphill hike from Khumaidanda brings you to Korchung (3,700 meters), where the views become even more spectacular. Korchung also has three hotels available for visitors.

Khumaidanda is rapidly gaining popularity as a must-visit destination near Pokhara. About 20 years ago, the Trekking Agencies Association of

Nepal (TAAN) Pokhara introduced the Machhapuchhre Model Trek, with Khumaidanda as one of its highlights. The concept was created and promoted by Basant Dawadi, and Khumaidanda has since become a key stop on this scenic trail.

The hill station can be reached via two main routes—one passing through the village of Saripakha and the other through Tuse. In total, there are 26 hotels along the Khumaidanda trekking route. Additionally, dozens of homestays are available in Ghachowk, Saripakha, and Tuse, offering visitors a chance to experience local hospitality.

For those who are short on time, the trek to Khumaidanda can be completed in two days. However, setting aside three days allows for a more relaxed and enjoyable experience.

You are warmly invited to visit Khumaidanda!



■ **Basant Dawadi**

Activist, Machhapuchhre Model Trek

We first identified the Machhapuchhre Model Trek in 2007 as part of an effort to promote tourism in our area by exploring and developing a new trekking route. I'm pleased to see the growing number of visitors to Khumaidanda, Korchung, and surrounding areas.

HOW TO GET THERE

From Pokhara, you can travel to Saripakha, Tuse, or Ghamtara via Hemja and Ghachowk. Ghamtara offers a paid parking facility and a convenient starting point for the trek. The trail leads to Khumaidanda via Hilekharka, Chichimle, Deurali, and Rest Camp. You can drive for about two hours from Pokhara to Saripakha and then trek for approximately six hours to reach Khumaidanda. With hotels situated at various points along the way, staying overnight at a lower base and hiking up to Khumaidanda early the next morning for the best experience is advisable.



Bird Watching as Meditation

■ Ayush Man Kayastha

Birds are beautiful to watch, and their melodious chirping brings joy to the mind. Observing their behavior—especially their struggle for survival and love for their chicks—can be deeply inspiring. It teaches us to be hopeful and resilient in life.

Time away from a busy routine to wander along rivers, lakes, villages, or forests refreshes the mind. Even with a glance, watching birds can feel as calming and enriching as meditation. It helps relieve stress. That's why I study and observe birds.

I am passionate about bird

watching and love learning about new bird species. Nepal is home to around 900 bird species, and I've observed and studied over 500 of them. I've also photographed many of these birds.

Most birds are small, quick, and playful, making photographing difficult. Bird photography demands patience, dedication, and the proper techniques. Capturing them without disturbing their natural behavior is essential.

Many birds can still be seen in our home gardens, but their numbers are declining due to modernization and unchecked human construction. Habitat loss, scarcity of food, and noise

and light pollution are pushing many species toward extinction.

Wildlife photography is easier now than it was in the past. When I began, the cameras and lenses were slow. Today, a decent camera and lens setup can be purchased for around NPR 400,000. Earlier, identifying birds required consulting books; now, a mobile app can instantly provide information by scanning a photo.

I especially enjoy action photography, so I love capturing birds in flight. Through wildlife photography, I've developed a deep sense of responsibility toward conservation.

1. **Blue-throated Barbet**

One of my first bird photos was of the Blue-throated Barbet near Adeshwar Temple in Sitapaila. This bird sparked my interest in wildlife photography. It is typically found in forests between 1,300 and 2,100 meters in elevation.



2. **Greylag Goose** ▶

Originally from Europe, this bird is rarely seen in Kathmandu. I photographed it at Taudaha. It appeared near the Bagmati River around 8 AM and would visit Taudaha to feed and dive. Later, I discovered it was injured—likely during its journey from abroad. It stayed at the lake's edge until it recovered and flew back to its original destination.



▼3. **Ibisbill**

Known locally as the tilhari bird due to the necklace-like marking around its neck, this bird is seen in winter below the Samari Bridge in Hetauda. White in color, it blends easily with stones, making it hard for predators to spot. It feeds on insects and fish and migrates to the Himalayas after winter.

4. **Sarus**

Commonly found in the Terai fields, the Sarus is the world's tallest flying bird, at around 156 cm. It feeds on grains, small mammals, insects, fish, frogs, and bird eggs. I captured this image in Lumbini, which also has a Sarus conservation area. A religious tale tells of Gautam Buddha once saving a Sarus, deepening its cultural significance.





5. Green Bee-eater

Also called the murlai bird, this grassland species measures 16–18 cm and lives below 620 meters in elevation. It hunts bees and insects mid-flight and also feeds on butterflies and grasshoppers. I photographed it in Bardiya.



6. Spotted Owlet

These owls live near forests and human settlements, often nesting in rooftops or tree hollows. Both males and females have similar spotted plumage, making it hard to distinguish between them. One unique trait is their silent flight. Their main prey include mice and small snakes. I took this photo outside my house in Bijeshwari, Kathmandu.

7. Himalayan Monal (Danphe)

The danphe, Nepal's national bird, lives in the Himalayan regions 2,100 and 4,500 meters. The male is vibrantly colored, while the female looks more muted. It feeds on grass, seeds, berries, and insects. I photographed this bird in Namche, Solukhumbu.





8. Great Cormorant (Jaleba)

This migratory bird is often seen in Taudaha during winter, where it feels safe. It swims to hunt fish. However, since the fish in Taudaha are large, feeding has become challenging. In the image, the bird struggles to swallow a fish it caught but eventually gives up.



9. Bearded Vulture (Lammergeier)

Vultures are critically endangered worldwide. Nepal is home to nine species. As nature's scavengers, they feed on animal carcasses and have strong digestive systems. Bearded vultures, named for their facial hair-like feathers, are known to hunt birds in flight and drop them down to eat. I captured this photo in the Everest region.

10. Jungle Myna

This image shows a Jungle Myna perched on a deer in Chitwan National Park. I took this shot one evening as the bird landed on the deer unexpectedly. Jungle Mynas are commonly found near human habitats, typically in pairs or flocks, between 75 and 1,500 meters in elevation.

About the Photographer

Ayush Man Kayastha is a professional photographer specializing in event, studio, wedding, portrait, and commercial photography. However, his true passion is wildlife photography.

Born in Chhetrapati, Kathmandu, Ayush began photography at age nine. He is the fourth generation in this field and continues a long family tradition.

Since 2012, he has focused intensively on wildlife photography, primarily photographing birds, tigers, and deer. His work has taken him across Chitwan, Bardiya, Parsa, and Kathmandu, as well as to India's Bandhavgarh and Keoladeo National Park.

His studies have connected him with several conservationists, including a rare opportunity to photograph Bardiya alongside world-renowned chimpanzee

researcher Jane Goodall.

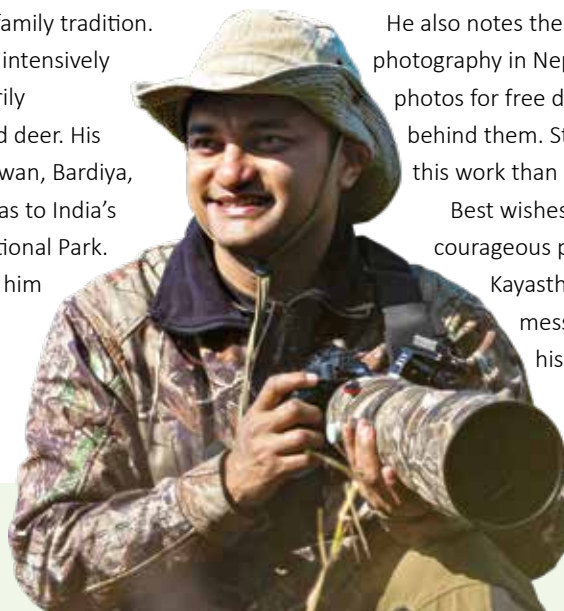
Ayush believes wildlife conservation should be taught from an early age in school. "I am spreading the message of bird conservation through photography," says Ayush. "Let's not keep birds in cages or harm their habitats. Let's join hands in conservation starting today."

He also notes the economic challenges of wildlife photography in Nepal. "People often ask for my photos for free despite the immense effort behind them. Still, I find more satisfaction in this work than in any financial gain."

Best wishes to the passionate and courageous photographer Ayush Man Kayastha, who continues to spread the

message of love for nature through his lens.

Contact: **9841285922**



My Journeys with Buddha Air

Each destination has its own story, but one thing ties them together: the ease and reliability of flying with Buddha Air. Whether reading Yatra mid-flight or tagging them in my posts, my journey is always in good hands.

■ By Parakram SJB Rana

Parakram SJB Rana is a digital content creator known for his vibrant storytelling across fashion, lifestyle, travel, and heartwarming family content. With a loyal following of over 259K across platforms, he shares personal journeys reflecting creativity and connection. Coincidentally, he also has a song titled “Yatra,” which touches on friendship and growth—mirroring the journeys he takes in real life, many of them made seamless by Buddha Air.

Parakram takes great pride in exploring Nepal. His domestic travels are central to both his content and personal life. When it comes to flying, he's clear: “Buddha Air is the only airline I feel truly safe and comfortable with.” If you follow him on social sites, you've likely seen his many in-flight posts—always aboard Buddha Air. He even calls reading Yatra magazine mid-air a personal ritual. Each destination he has traveled with Buddha Air holds its memory.

He shares a few of his travel experiences with us here.

● Pokhara

Pokhara is hands down my favorite travel destination in Nepal. The mountains feel closer and more breathtaking than in Kathmandu, and the city moves at a slower, more peaceful pace. Fewa Lake is the heart of it all—I always return to it. The food scene is amazing, too—some of my go-to spots include Swings by Karma, Belle Lyape, and The Juicery. With clean air, cozy weather, and beautiful cafes, it's the perfect escape.

● Eastern Nepal – Dharan & Dhankuta

Flying into Biratnagar with Buddha Air, I ventured into Dharan and Dhankuta, the underrated gem of Eastern Nepal. These places offered vibrant street food and stunning scenery. I explored the Tinjure-



Pokhara, Pumdri



Basantpur

Milke-Jaljala region, known as the Rhododendron capital of Nepal, and vlogged the entire trip—still one of my favorite travel diaries.

● **Dhangadhi and Nainital (India)**

It might surprise some, but I often fly to Dhangadhi with Buddha Air when heading to my family’s summer home in Nainital, Uttarakhand. This peaceful hill station is the perfect retreat during Kathmandu's peak summer. The flight makes the cross-border journey smooth and hassle-free.

● **Chitwan**

Chitwan is another favorite. Its wildlife, calm atmosphere, and cozy resorts make it the perfect place to slow down and recharge. I love staying in boutique lodges and waking up to birdsong. Nepal’s diverse landscapes still amaze me—so many are just a

Nainital



Sauraha, Chitwan

short flight away.

● **Sikkim (India)**

My recent trip to Sikkim felt like an unexpected homecoming. When I arrived on a Kathmandu-Bhadrapur flight of Buddha Air, I felt a strong cultural connection—people spoke Nepali, watched Nepali content, and even recognized me online. The warmth and kindness of my followers there moved me deeply.

● **Varanasi (India)**

Last year, I traveled to Varanasi with my grandmother and mother—a journey I’ll always cherish. We flew with

Sikkim



Varanasi Ghat

Buddha Air, and I felt a spiritual energy in the air from the moment we landed. Visiting the ghats and sacred temples and trying incredible street food—was surreal. The city's soul reminded me of Kathmandu: vibrant, chaotic, and alive. I captured it all in a vlog I often revisit.

Each destination has its own story, but one thing ties them together: the ease and reliability of flying with Buddha Air. Whether reading *Yatra* mid-flight or tagging them in my posts, my journey is always in good hands.

While the “Yatra” song captures my emotional journey, *Yatra*, the magazine, now captures my physical one. And with Buddha Air, both continue beautifully.



Ama Yangri

Ama Yangri, a hill station has become a dream destination for Nepali trekkers. This spot, ideal for short and refreshing treks, is a pilgrimage site and is equally popular among foreign visitors.

Ama Yangri (3,775 meters) is located in Sindhupalchowk district. The hill is revered as a goddess who fulfills the wishes of the devotees. In the local language, "Ama" means protector, and "Yangri" means fulfiller of wishes.

On the hill of Helambu Rural Municipality-1 and Paachpokhari Thangpal Rural Municipality-2, there is no permanent settlement except a four-story monastery. Inside the monastery stands a statue of Guru Rinpoche (Padmasambhava), the Buddhist master who meditated in Helambu. Helambu is considered a "bayul"—a hidden paradise designated

by Padmasambhava for yoga, meditation, and spiritual practice.

Ama Yangri lies within Langtang National Park, a region rich in natural beauty. From here, you can see the majestic Himalayan ranges, including Gaurishankar, Dorje Lakpa, Jugal, Langtang, Ganesh, and other snow-capped peaks.

The view is especially breathtaking in winter. Looking down from the hill, a sea of clouds unfolds beneath you. The sight of sunrise and sunset is mesmerizing, offering a feeling of vast openness. Reaching the hilltop rejuvenates both body and mind, filling you with renewed energy.



Photo: Mahendra Munikar

How to Reach Ama Yangri

Public buses operate from Jorpati, Kathmandu, to Tarkeghyang (2,550 meters) via Melamchi, covering an 85-kilometer distance. Jeeps can reach Ama Yangri Base Camp at Chomothang (3,200 meters). From Chomothang, a 2.5-kilometer climb leads to Ama Yangri, taking about three hours. For those trekking, it takes approximately three hours to reach the base camp from Tarkeghyang via a 6-kilometer motorable road. It is recommended that you stay overnight at Chomothang and begin the three-hour ascent to Ama Yangri early in the morning.



Long ago, Tarkeghyang village was situated on the hill of Ama Yangri. However, due to the rocky terrain, the settlement was relocated. To this day, villagers return annually to worship, and a grand festival is held in Chaitra-Baishakh with great enthusiasm.

Ama Yangri is accessible year-round. In Chaitra-Baishakh, Helambu appears all red, covered by Red Rhododendrons, while in Poush-Magh, it remains covered with snow. During the monsoon, marigolds bloom abundantly, creating a golden landscape. In Asoj-Kartik, the clear skies offer stunning views of the Himalayas.

Ama Yangri is regarded as the guardian deity of Helambu residents. Helambu is the name of a region, now governed under Helambu Rural Municipality, which was formed by merging five former VDCs: Mahankal, Ichok, Palchok, Kiul, and Helambu. The municipality covers an area of 287.26 square kilometers.

Parts of Helambu fall within Langtang National Park. Some of its most famous places include Tarkeghyang, Melamchighyang, Shermathang, Kakani, Ama Yangri,

Kutumsang, Milarepa Cave, Ghopteghangyang, Chitre Danda, and Guru Rinpoche Danda.

Helambu is a sacred land, home to caves and footprints where Padmasambhava and the Buddhist yogi Milarepa meditated. It houses ancient monasteries, prayer wheels (manes), and stupas (chaityas). The region is inhabited by diverse ethnic groups, including Hyolmo, Sherpa, Tamang, Bahun, and Dalit communities.

Helambu trekking is a favorite among foreign tourists and is now gaining popularity among domestic travelers. A full trek through Helambu can last up to a week, but those traveling from Kathmandu need only two days to reach Ama Yangri and return.

Other must-visit places in Helambu include Tarkeghyang, Melamchighyang, Shermathang, and Guru Rinpoche Danda!

TOUR PACKAGE

Chomothang Resort at Ama Yangri Base Camp offers tourists a one-night, two-day tour package. The package is priced at Rs. 8,000 and includes a jeep

SIX ESSENTIAL TIPS FOR TREKKERS

1. Gather information about the weather, road conditions, and accommodation options—book hotels in advance, especially during peak trekking seasons.
2. Carry a light rucksack with essentials like a jacket, T-shirt, cap, sunglasses, gloves, socks, walking stick, water bottle, thermos, flashlight, camera, diary, pen, towel, toothpaste, soap, and a first-aid kit.
3. Choose sturdy trekking shoes. Avoid walking uphill with your mouth open—it makes your throat soar. Walk at a steady pace and be mindful of your knees when descending.
4. Above 2,500 meters, oxygen levels drop, which may cause breathing difficulties. Take breaks and drink plenty of water while ascending. If you feel dizzy, exhausted, or nauseous, rest immediately or descend.
5. Drink plenty of soup and warm water. Avoid greasy, spicy, and sour foods, which can cause acidity and headaches. Refrain from alcohol and smoking, as they make trekking more difficult.
6. Be mindful of the villagers' traditions and lifestyles. Ask for permission before taking photos of religious sites or locals. Enter monasteries or temples only with permission and follow local customs.

ride from Kathmandu to Chomothang, dinner, accommodation, and breakfast.

Contact: Dawa Sherpa – 9851314318



Nima Gyalzen Hyolmo
Chairman
Helambu Rural Municipality

"We are working to improve the road to Ama Yangri's base camp in Chomothang so that motorbikes, scooters, jeeps, and other vehicles can travel more easily. Currently, most domestic tourists visit Ama Yangri and return the same day. I encourage visitors to explore the surrounding cultural and natural heritage sites, such as Milarepa Cave, Melamchi Water Spring, and the Helambu Great Trail."

Electric is now CRETA.



Laxmi InterContinental Pvt. Ltd.
(An ISO 9001:2015 Certified Company) an entity of Laxmi Group Nepal

Hyundai Call Center No.: 01-5970226

Dealership:

Bhaktapur: 01-6635266, 6637147, 9801201016, **Naxal:** 01-4513934, 4513942, 9801201082,

Thapathali: 01-5911553, 5911554, 5911556, 5911457, 5911558, 5911568, 9801239277

Thapathali-EV: 01-5912626, 5913636, 9801239277

Bhairahawa: 071-575428, 9802608803, 9802608801, **Bharatpur:** 056-522776, 9801353761, 9801353765, **Biratnagar:**

021-466609, 9802369313, **Birtamod:** 023-541495, 9802672044, 9802672041, **Butwal:** 071-415278, 9801943959, 9801943958,

Dang: 082-563634, 9801347966, 9801347967, **Dhangadi:** 091-524492, 9802540105, **Hetauda - Birgunj:** 057-520200,

9802641982, 9802641989, **Itahari:** 025-588486, 9801239293, **Nepalgunj:** 081-550427, 9802546481, **Pokhara:** 061-537426,

9801201010, 9801240155





Photo: Ratna Krishna Shrestha

THIMI'S TONGUE PIERCING FESTIVAL

10-inch needle piercing the tongue

Madhyapur Thimi Municipality in Bhaktapur district is a unique repository of Newari art and culture, with various festivals held throughout the year. One of the most notable is the tongue-piercing festival celebrated on the second day of Baisakh in Bode, a locality within the city. It often attracts widespread media coverage. However, a similar festival is also celebrated in Digu Tole, near Bode, on the day after Indra Jatra, yet it seems to have gone unnoticed by the media.

In Bode, the tongue is pierced during the day, while in Digu Tole, the procedure occurs at night. In the evening of 2081 Asoj 2, at 8:10 pm, **Birendra Bhakta Gaju Shrestha**,

a youth from Balkumari, had his tongue pierced in the courtyard of the Bhairav Temple located at Digu Tole in Ward number 5 of Madhyapur Thimi Municipality. A 10-inch long iron needle was used to pierce his tongue.

Afterward, Shrestha carried the Aakashdeep and traveled to Pashupatinath via Purano Thimi and Sinamangal. At Pashupatinath, the Minister of Tourism and Culture honored him by placing mustard oil in a silver bowl with a gold spoon at the point where his tongue was pierced. The spoon and bowl were given to Shrestha as a gift.

After completing his circumambulation of Pashupatinath, Shrestha retraced his steps back. His tongue was pierced for a total of eight

and a half hours that day, with the needle removed only upon returning to the Balkumari Temple. He attended a feast immediately after the procedure.

"I got my tongue pierced to preserve culture and uphold tradition," says 38-year-old Birendra Bhakta.

"I receive everyone's support and encouragement during the festival, so even piercing my tongue with such a large needle doesn't hurt."

It is believed that the tradition of tongue piercing started as a way to protect society from divine and natural disasters. In ancient times, a brave man's tongue was pierced, and he was paraded around the city to bring peace to villagers who were living in fear of disease and anxiety. He would also visit Changuarayan, Guheshwari, and Pashupatinath to drive away ghosts and evil spirits.

It is customary for those who undergo the tongue piercing to parade around the city and surrounding areas while carrying Mahadeep and Akashdeep lamps. It is believed to

create an atmosphere of peace and security in the community, promoting prosperity. The tongue piercing continues to uphold the tradition. Those who circumambulate with their tongues pierced are seen as embodying the form of a god.

This festival has been extinct since 2026, Bikrama Sambata (BS). In 2050 BS, cultural worker Shree Krishna Nani Shrestha revived it by piercing his tongue three times: in 2050, 2057, and 2063. The festival disappeared again for a few years. Later, Birendra Bhakta Gaju Shrestha of Balkumari continued the tradition by piercing his tongue. He also performed the ritual thrice in 2074, 2079, and 2081.

"I will pierce my tongue next year, too," says Birendra Bhakta. "Contributing to religious work gives me peace of mind."

The festival is celebrated on the full moon day in the waxing phase of the lunar cycle in the Nepali month of Bhadra, with preparations beginning a month in advance. Local artisans craft the iron needle used for tongue piercing. When ordering the needle, there is a tradition of visiting the craftsman's house with puja items, mustard oil, cotton, a red rooster, and samaya baji (Newari snacks). Once made, the needle is immersed in mustard oil for three weeks to prevent rusting.

The eight goddesses (ashta matrika) are worshipped for eight days before the tongue piercing. The day before the event, the Indra Jatra festival takes place. Devotees worship at the Balkumari temple on this day and share a communal feast. The following day, on Yenya Poonhi, the person undergoing the ritual observes a silent

fast and offers prayers at the Balkumari temple. In the evening, the tongue is pierced traditionally before thousands of onlookers.

Then, the person who has pierced the tongue is paraded to various locations, depending on the individual's preference. Afterward, the person returns to the Balkumari temple, where the Kami Nayo (traditional blacksmith priest) removes the iron needle. The extracted needle is then placed inside the Balkumari temple the next day.

Tongue piercing requires immense willpower, patience, and courage. After consuming the feast the day before,

the person who has pierced the tongue must refrain from drinking water until he circumambulates the city, reaches Balkumari Temple, and removes the needle. Only those with deep religious faith undertake this ritual.

Birendra Bhakta pierced his tongue for six hours the first time, 5.5 hours the second time, and 8.5 hours the third time. Best wishes to all cultural workers, including Birendra Bhakta, who are dedicated to preserving this tradition!

Birendra Bhakta comes from a family of six. He and his brother Rajesh run a restaurant called "Tami Deva Street Food" near Navratna Life School in Thimi's Dui Pokhari. Visitors can enjoy authentic Newari cuisine there and listen to tongue-piercing experiences.

The festival is expensive to organize. Due to the high costs and the lack of participants willing to undergo the piercing, it was not held for several years. The cost of the recent event was approximately six and a half lakh rupees. The local municipality contributed three lakh rupees, while the locals raised the remaining amount.

Thimi's tongue-piercing festival is a unique cultural tradition. It has the potential to be developed and marketed as a tourism product. Both domestic and international visitors eagerly participate in Thimi's rich cultural heritage. If cultural tours are organized during the day and the jatra is showcased in the evening, it could encourage tourists to stay overnight in Thimi. A collaborative effort between the local government, tourism professionals, and the residents of the city is needed.



It is believed that the tradition of tongue piercing started as a way to protect society from divine and natural disasters.

My Recent Reads



■ CK LAL

Nepal in the Long 1950s, records the concepts of modernity in the Nepali context. The Silent Coup: A History of India's Deep State traces the degeneration of the Indian State somewhere in the Kashmir Valley, immediately after the Partition of 1947. Kashmir: The Untold Story depicts the "daily humiliations" of life in an earthly paradise Kashmir that has been under continuous siege since the 1980s, whereas The Most Dangerous Place: A History of the United States in South Asia explains the US engagement in the region since the 18th century with a focus on Afghanistan, India, and Pakistan.

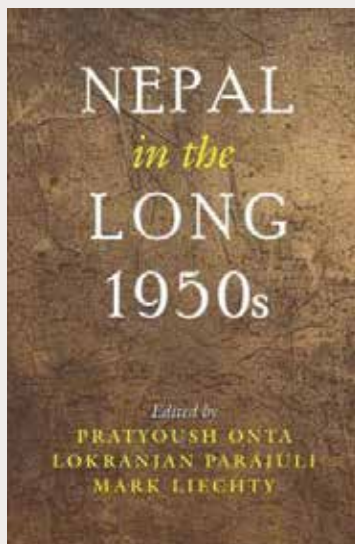
Nepal in the Long 1950s

The adage about the victors writing history makes its authenticity suspect, but that does not diminish its importance. However flawed, history helps deepen one's understanding of the past. Historical knowledge makes interpreting the present somewhat easier. Projection of possible futures in the light of informed decisions can be more realistic. However, contemporary history is almost always contested as memories and scars of the recent past are often fresh.

Editors of the collected volume *Nepal in the Long 1950s* need to be complemented for recording the concepts of modernity such as the evolution of public teashop, the emergence of 'Bikas' ideology, the politics of land reform, spirited attempts in the creation and dissemination of knowledge, the impact of Cold War upon foreign aid and the story of so-called Golden Age of tourism. Editors have intentionally left the beginning of the long 1950s open, but it is not difficult to see that the end of the period is also indeterminate.

Nepal in the Long 1950s

Editors: Pratyoush Onta, Lokranjan Parajuli & Mark Liechty
Publisher: Martin Chautari, Kathmandu, 2024



The Silent Coup: A History of India's Deep State

By attacking the "deep state" that supposedly controls American politics, President Donald Trump of the United States has brought the vulnerabilities of democratic processes of even a longstanding republic into the limelight. Defined as a cabal of unelected officials holding the reins of government, the deep state mostly refers to a nexus

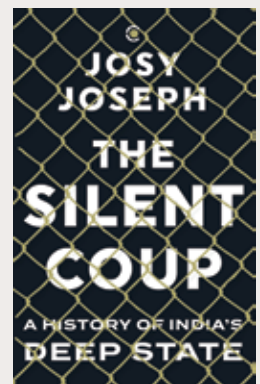
of the military and bureaucracy that functions almost independently of political control. When the perception of collective insecurity increases, sometimes politicians also provide legislative cover to the security and intelligence agencies, allowing them to operate outside the law.

In a meticulously researched and empathetically written book, writer-journalist Josy Joseph tells the story of the "silent coup" and traces its origin to "slow degeneration somewhere in the Kashmir Valley, immediately after the bloody Partition of 1947." The volume contains a dozen descriptions that tell frightening tales of blatant human rights violations.

The degeneration of the rule of law may have begun in 1947. However, the author rightly argues that 9/11, 2001 changed the response mechanism of security agencies as "there were no freedom fighters, insurgents or militants. Anyone who took up arms against the state was now a terrorist."

The Silent Coup: A History of India's Deep State

Author: Josy Joseph
Publisher: Context, Chennai, 2021



Kashmir: The Untold Story

Hazrat Amir Khusrau (1253–1325 AD) was a Sufi mystic who composed memorable verses in Persian, Hindavi, and Rekhta. One of his famous couplets in Persian perfectly captures the bewitching beauty of Kashmir: “If there is Paradise on Earth, it is This, it is This, it is This.” It is difficult for an earthly paradise to escape the covetous eyes of rival claimants. An Indian-American poet, Agha Shahid Ali (1949–2001), bemoans an uprooted Kashmiri’s melancholic longing in the title poem of the collection “Country without a Post Office”:

*I've found a prisoner's letters to a lover—
One begins: 'These words may never reach you.'
Another ends: 'The skin dissolves in dew
without your touch. 'And I want to answer:
I want to live forever. What else can I say?
It rains as I write. Mad heart, be brave.*

Shaken by the Pahalgam terror attack on 22 April 2025 and subsequent skirmishes between India and Pakistan, I reached for *Kashmir: The Untold Story*. Written in evocative prose with empathy seeping out of every page, the Badaun-born, Lucknow-educated, and Delhi-based author-journalist Humra Quraishi (1955–2025) depicts the “daily humiliations” of life in an earthly paradise under continuous siege since the 1980s. With the removal of Article 370 from the Indian constitution in 2019, Kashmir has lost its separate statute, flag, statehood, and special status in the Indian Union. The strategic region remains stuck in a state of permanent uncertainty. The heaven on earth is an unhappy place.

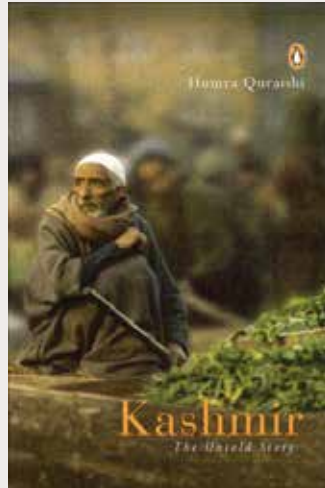
Kashmir: The Untold Story

Author: Humra Quraishi

Publisher: Penguin Books, New Delhi, 2004

The Most Dangerous Place: A History of the United States in South Asia

In 2002, US President Bill Clinton called South Asia “the most dangerous place.” President Barack Obama repeated the phrase in 2009. President Joe Biden was more



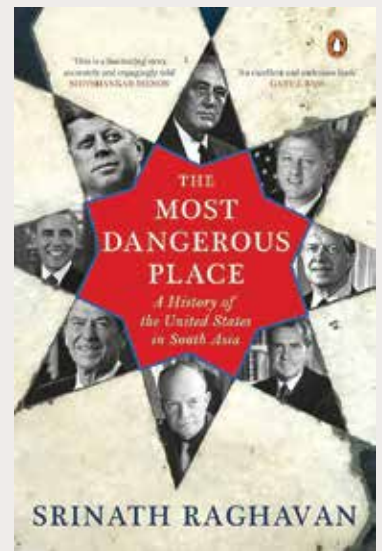
specific. In 2022, he said that Pakistan was “one of the most dangerous nations in the world” as it had “nuclear weapons without cohesion.” With three nuclear power states—China, India, and Pakistan—the region is indeed one of the most dangerous places in the world. At least three flashpoints—chronic instability in Afghanistan, insurgency in Baluchistan, and longstanding conflict in Kashmir—make the western subregion of South Asia particularly risk-prone.

The US government has been deeply involved in sometimes escalating latent conflicts, as in arming the Mujahideen of Afghanistan to the teeth during the Afghan War (1978–92), sometimes

deescalating as during the Kargil skirmishes in 1999 when President Bill Clinton leaned upon Pakistan to withdraw behind the Line of Control with India, and the use of its good offices for the declaration of ceasefire in May 2025. With warmongering and defiance in India and Pakistan intact, the role of the US in ensuring restraint remains crucial.

However, the Chinese have become more important players in South Asia than ever before.

Srinath Raghavan is a former army officer, a scholar of contemporary history, and an academic and engaging writer. He explores and explains the US's engagement in the region since the 18th century, focusing on Afghanistan, India, and Pakistan. The creation of India and Pakistan in 1947, the Tibet issue and the flight of Dalai Lama in 1959, the Sino-Indian war of 1962, the independence movement of Bangladesh in 1971, the Pokharan nuclear test of India in 1974, and the Soviet troops' entry into Afghanistan in 1979 increased stakes for the US. Raghavan has turned geopolitical developments into gripping stories. An enlightening primer as South Asia emerges as the evolving arena of Cold War III!



The Most Dangerous Place: A History of the United States in South Asia

Author: Srinath Raghavan

Publisher: Penguin Random House India, Gurgaon, 2018

Why Democracies Fail?

Populist leaders may attack the media to suppress dissent and discredit members of the judiciary, undermining public trust in the rule of law and expanding their own power.



■ **Keshab Sigdel**

After the end of the Cold War, the world anticipated a tangible rise in democratic governance and the widespread availability of its benefits to ordinary people. However, these expectations were not fulfilled. Many so-called democratic governments became entangled in regional wars driven by various capitalist interests, while simultaneously damaging their credibility at home. Both internal and external political deadlocks emerged, rendering many governments nearly dysfunctional. As a result, these democracies failed to meet the expectations of their citizens.

Crises are inevitable in any form of government due to both internal and external pressures. However, democracies are expected to strive toward perfection more than other regime types. A growing problem today is the reduction of democracy to mere procedures—especially those related to elections—while overlooking more significant external challenges, particularly globalization.

Democracy is a complex form of governance in which the people are considered the ultimate source of sovereignty. One of the enduring questions has been how these “ordinary people” or “masses” can effectively influence government. Tragically, these masses lack real access to or influence over the functioning of governmental institutions. This disconnection often leads to public frustration, which can escalate into various democratic crises, including civil wars, military or authoritarian coups, or prolonged political gridlock.

The public can typically influence the government only indirectly, through the media, political parties, and pressure groups—collectively referred to as “civil society.” They may also rely on other constitutional bodies like legislative and judiciary. However, when these institutions prioritize their own interests over those of the people, they contribute to public disillusionment and unrest.

In such a climate of frustration, politicians often claim to represent the will of the people while sidelining civil society and intermediary institutions. This form of governance is known as populism, which is fundamentally opposed to democratic principles. Populist leaders may attack the media to suppress dissent and discredit members of the judiciary, undermining public trust in the rule of law and expanding their own power. If civil society and democratic institutions are unable to resist such authoritarian tendencies, populism can quickly devolve into dictatorship.

Symptoms of dysfunctional democracies include the disintegration of democratic institutions and civil society: constitutions that foster political gridlock; self-serving pressure groups; political parties led by elites focused solely on re-election; media that polarize public opinion; unaccountable bureaucracies; and the rise of anti-democratic leaders elected to power.

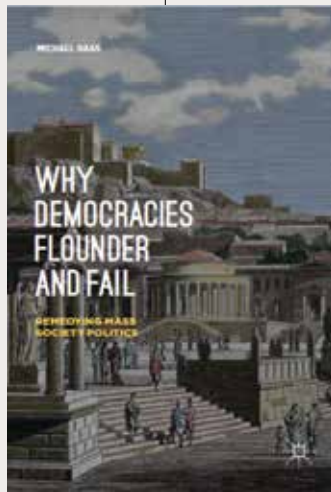
In *Why Democracies Flounder and Fail: Remediating Mass Society Politics* (2019), Michael Haas discusses the concept of “Mass Society Paradigm,” which argues that modern industrial societies suffer from weakened traditional social bonds. This erosion leads to alienation, isolation, and increased vulnerability to manipulation by powerful elites. According to the theory, industrialization and urbanization have undermined communal social structures, leaving individuals disconnected and susceptible to mass propaganda and authoritarian movements.

Haas proposes the “Community Building Paradigm” as a solution. This approach advocates for a shift in public governance, giving communities greater power and resources. It calls for decentralization, enabling local populations to have a more meaningful say in how services are delivered and how their communities are shaped—offering an alternative to overly centralized systems of governance.

Why Democracies Flounder and Fail: Remediating Mass Society Politics

Author: **Michael Haas**

Publisher: Palgrave Macmillan, 2019



Mouth- Watering 'Thulo Momo'



Pickles add flavor to momos, but the juicy 'Thulo Momo' in Boudhanath is so delicious that it can be enjoyed even without them. Still, they serve three types of pickles—tomato, chili, and peanut—on the side.

The momo, a dish believed to have originated in Tibet, is extremely popular in urban Nepal. It's quick, tasty, and affordable. Most restaurants offer momo in various styles: steamed, kothe (pan-fried), jhol (in broth), chat, spiced, and chili. Common fillings include vegetables, buffalo (buff), chicken, and pork.

Momos come in different sizes. One popular momo brand in Boudhanath, Kathmandu, is "Thulo Momo," which means "big momo." This outlet serves momos nearly twice the size of the regular ones, earning its name. While a standard plate has 10 momos, a plate of Double Thulo Momo includes just four hefty pieces.

What makes Thulo momo

special is its juicy, flavorful filling. Though pickles are optional, the restaurant serves three varieties—tomato, chili, and peanut—alongside each order.

Run by Kalpana Lama and Sonam Gyalbo Yonjan, the restaurant is often packed with customers. They also offer takeout for home or office. Their most popular items are buff and chicken momos.

"The sight of Thulo Momo is fulfilling—it makes your mouth water," says manager Kalpana. "Eating large momos has long been a tradition, and we've brought that experience to our menu."

They use a unique method to prepare the minced meat, blending it with buffalo ghee and a mix of carefully selected spices.

Apart from the restaurant, the owners are also involved in the thangka painting business. They began their

culinary venture in 2007 under Sunrise Khaja Ghar, serving momos, chowmein, and dried meat. In 2010, they rebranded the eatery as Thulo Momo.

In addition to momos, the menu includes buff sukuti (dried meat), minced noodles, thenthuk, and thukpa. The restaurant attracts locals and visitors from Bhaktapur and Patan, many of whom have heard of Thulo Momo through word of mouth or social media. Tourists visiting Boudhanath also stop by to try the food.

Minced noodles are especially popular among young people, and the sukuti is a customer favorite. "Our main customers are youth and families," says Sonam. "Minced noodles have now taken the place of chowmein."

The restaurant operates from 10:00 AM to 8:30 PM and can seat up to 40 people at a time. Thirteen people are employed here, and both owners remain actively involved in the daily operations. The restaurant usually gets busiest after 2 PM.



Contact: **Thulo Momo**
Buddhanath, Kathmandu
Phone: 01-4917294
9841339093

Avocado Café

Redefining Nepal's Dining Scene

Founded on the mantra “Eat Healthy, Stay Healthy,” Avocado Café has become a sanctuary for foodies craving nutritious, hygienic, and globally inspired dishes among Nepalis and tourists.

Nestled in the bustling streets of Thamel, Avocado Café is more than just a restaurant—it's a movement. Founded on the mantra “Eat Healthy, Stay Healthy,” this vibrant eatery has become a sanctuary for foodies craving nutritious, hygienic, and globally inspired dishes among Nepalis and tourists. But how did a humble avocado transform into Kathmandu's hottest culinary trend?

The story begins in September 2017 with Café Mitra in Kwabahal and Baluwatar, a cozy spot serving comfort food with a conscience. Five years later, in December 2022, they expanded to Thamel as Avocado Café. Now, with a fourth branch under construction at Chakrath's Narayan Gopal Chowk (opening soon!), Avocado is redefining Nepal's dining scene—one avocado at a time.

A decade ago, avocados were uncommon in Nepal—more a curiosity than a culinary staple. Yet the founders of Avocado Café saw promise in this unassuming fruit, envisioning it as a nutritional goldmine: packed with vitamins C, E, K, and B6, minerals like magnesium and potassium, and antioxidants such as lutein and beta-carotene. Its richness in heart-healthy fats and omega-3s further cemented its status as a superfood that keeps hunger at bay.

The name Avocado Café emerged as a natural fit—easy to remember, fresh-sounding, and reflective of their mission. “We wanted a concept that was both nourishing and distinctive,

yet inclusive,” shares Managing Director Gunaraj Shrestha, a hospitality veteran with over a decade of experience, including leadership roles at Kupandole's Samurai Japanese Restaurant and Thamel's New Orleans Café. For Shrestha and his team, the avocado wasn't just a fruit—it was a gateway to redefining healthy dining in Nepal.

THE MENU

At Avocado, avocado isn't just a fruit—it's their signature dish:

Avocado dishes:

A health lover's dream with Avocado Salad (fresh, creamy, and crisp) and the Royal Avocado Salad (topped with pomegranate and nuts) as snacks.

Guacamole Wonders: Mexican-inspired appetizers like nachos, tacos, and South American street snacks. Guacamole is an avocado-based dip or spread that originated in Mexico. It's typically made with mashed avocado and lime juice, and seasoned with salt and cilantro.

Hydrate Naturally: Sip on velvety Avocado Juice or detox blends.

But there's more! The menu bridges continents with multi-cuisine favorites and Nepali classics like dhido, dal bhat, and juicy momos. Whether you're a tourist or a local, there's a plate for every palate.



AMBIANCE & SPACES

At Avocado Café's Thamel branch, every corner is crafted to inspire. The space radiates a tranquil yet vibrant energy, blending cozy indoor seating, a charming ground-floor balcony, a breezy terrace, and intimate private rooms. Whether savoring a solo coffee or hosting a group, the ambiance adapts to your mood.

Contact:

Avocado Cafe,

Thamel, Bhagawati Marga

(Opposite LOD & Hotel Thamel)

Phone: 9841 357 435

Wing, Wisdom, Uniform & Identity ...

To a cabin crew member, a uniform reflects calm under pressure, self-assurance, respect, dedication, responsibility, a warm smile, courage, and grace. Even when fatigue sets in, the uniform reminds us of who we are, and suddenly, we're smiling again.



■ Sworatomika Basnet

A simple truth captures the essence of life: it is never complete, never fully satisfied, and never quite enough. Yet somehow, our sense of wholeness can be glimpsed through these words—Wings, Wisdom, Uniform, and Identity.

Wings protect us and give us the strength to rise, change, and take flight toward new possibilities. Wisdom helps us see the bigger picture and make meaningful choices. Uniforms give us confidence and a sense of belonging—they are not just clothing but also symbols of commitment and independence. Identity isn't just your name or your profession. It's how you see yourself, carry yourself, and shape your own story. In trying to understand life, I've seen how these four elements combine to form a personal vision.

We all have wings—some hidden, some already outstretched. It's a matter of perspective: how you choose to see them, how ready you are to use them. Don't be afraid to make choices. A single act of courage can dissolve doubt. An introvert can become confident—not by accident, but through courage, self-trust, a positive mindset, and relentless effort.

In aviation, wings are more than a decorative golden badge. They represent accomplishment and immense responsibility. They symbolize a smile that doesn't fade, courage that doesn't falter, and service that never rests. With every step down the aisle and every challenge faced, responsibilities transform into lived experiences, and from those experiences, we gain wisdom.

Each flight, passenger interaction, and small or great test add to our understanding of the world. Over time, these moments become invaluable. They sharpen our insight and equip us with grace under pressure, not just in the sky but in the everyday world. Our ability to adapt quickly and effectively results from wisdom gained through experience.

A uniform is more than an outfit. When someone wears a uniform, they are stepping into a role, accepting responsibility, trust, purpose, and, most importantly, embracing an identity. Every detail in the uniform holds meaning. It tells a quiet but powerful story.

To a cabin crew member, a uniform reflects calm under pressure, self-assurance, respect, dedication, responsibility, a warm smile, courage, and grace. Even when fatigue sets in, the uniform reminds us of who we are, and suddenly, we're smiling again.

The saying goes, "In the sky, they may not know your name, but trust your uniform."

That uniform is a silent promise of training, dependability, and readiness.

It says: We are here. We care.

Our presence shines through in every interaction: a reassuring smile for a nervous flyer, comfort for a crying child, a helping hand for an elderly passenger, and sometimes, a blessing from someone whose life story is written in wrinkles and grace. These moments stay in our hearts forever.

So, let us wear the uniform with pride, compassion, and kindness. Let it remind us of the difference we make. Even a small act of kindness can leave a lifelong mark on someone's heart, a moment they'll never forget and one we'll always cherish.

Anyone can feel a shift at any stage of life. These four words—Wings, Wisdom, Uniform, and Identity—can speak to all of us. We may not all fly the same way, but we are all lifted by unseen wings. Sometimes, life's weight keeps us grounded. We forget what we're capable of. But even a slight push can set those wings in motion—the sky is never the limit. The only absolute limits are the ones we place on ourselves.

Wisdom is built from experience. With every step, every responsibility, and every challenge, we grow. Don't be afraid to take that first step. In doing so, you'll begin to see the world—not just as it is, but as it could be.

Let's shape ourselves into people who are grounded, respectful, humble, thoughtful, and truly human. So ask yourself: How do you choose to see yourself? Let's keep flying, not just through the clouds, but in everything we do.

Nepal Hosts ICAO Asia/Pacific Meeting



Er. Sunil Kumar Kushwaha, Director CAAN

The Civil Aviation Authority of Nepal (CAAN) hosted the ICAO Asia/Pacific Wildlife Hazard Management Workshop alongside the Seventh Meeting of the Asia/Pacific Wildlife Hazard Management Working Group (AP-WHM WG/7) from May 5–9, 2025, at Hotel Mount Kailash Resort in Pokhara.

Hon. Badri Prasad Pandey, State Minister for Culture, Tourism, and Civil Aviation, inaugurated the event and commended ICAO and its partners for organizing this crucial program. Emphasizing Nepal's unique terrain and biodiversity, CAAN Director General Er. Pradeep Adhikari reaffirmed the country's commitment to safe and sustainable aviation through collaboration and adherence to ICAO standards.

ICAO Deputy Regional Director Manjeet Singh praised CAAN's leadership and highlighted the rising threat of wildlife—particularly bird



ICAO /APAC DRD Mr. Manjeet Singh, Secretary Dr. Punya Raj Shakya, Chairman Mr. Deo Chandra Lal Karn, Director Er. Sunil Kumar Kushwaha during the meeting.

strikes—to aviation safety. He urged combining technical workshops with policy meetings to bridge strategy and practical implementation.

A two-day workshop, held in collaboration with the World Bird Strike Association, Australian WHM Group, and aerodrome partners, featured four technical sessions led by international experts including Lalita Vaswani, President of World Bird Strike Association; Ashley McAlpine, Advisor and Chair Australian WHM Committee; Raman Prasad Emani, Board Member South Asia, World Bird Strike Association; and, Badriyah Noordin, Senior Manager, Safety, ACI Asia-Pacific & Middle East (Airport Council International).

The three-day AP-WHM WG/7 meeting, chaired by CAAN DDG Mr.

Deo Chandra Lal Karn—who has led the ICAO APAC WHM Working Group since 2019—covered eight agenda items with nine working papers, 23 information papers, and five presentations. Under his leadership, the group has developed key guidance and templates for wildlife hazard mitigation and reporting across Asia-Pacific states.

Over 100 participants from 15 countries including Australia, China, Fiji, India, Indonesia, Lao PDR, Malaysia, Maldives, Mongolia, Nepal, New Zealand, Pakistan, Philippines, Singapore, and Thailand attended the event, along with representatives from the World Bird Strike Association (WBA) and Airport Council International (ACI). The program was sponsored by Scarecrow Group, Master Mark and supported by around 15 Nepali aviation partners, including Buddha Air, Yeti

Airlines, Summit Air, Himalayan Airlines, Gen Agritech, Stryker, Mahavir Shree International Pvt. Ltd., Dravyam, Airline's Operators Association of Nepal, AOC Nepal, and Avia Club Nepal.

GM of PIA welcoming the delegates from ICAO for the meeting



Global Internships

Adding Value to Nepal's Hospitality Industry

By expanding and improving structured internship programs, Nepal can further solidify its reputation as a top global destination—not only for its natural and cultural treasures but for the skilled and welcoming hospitality professionals who make every visitor's experience unforgettable.



■ **Surya Pokhrel**

Tourism in Nepal is more than just an industry—it's a way of life. With its breathtaking landscapes, rich culture, and adventure-filled experiences, Nepal attracts millions of visitors worldwide each year. However, a thriving tourism sector requires more than stunning scenery; it demands skilled and passionate hospitality professionals dedicated to providing exceptional service.

For students aspiring to work in hotels, resorts, wellness centers, spas, or boutique retreats, internships bridge academic learning and professional practice. These hands-on experiences allow students to apply theoretical knowledge in real-world settings, honing essential skills such as guest service, communication, and professionalism.

Nepal boasts numerous colleges offering Bachelor's degrees in Hospitality Management, where students must complete up to one year of internship. These internships can be undertaken locally within Nepal's vibrant tourism industry or internationally in renowned hospitality hubs such as Thailand, China, Malaysia, and Dubai.

International internships attract Nepali students because they provide more than just work experience. Exposure to diverse cultures, professional environments, and global service standards enhances communication skills, guest-handling techniques, adaptability, and interpersonal abilities. Such experiences boost students' confidence and prepare them for international-level service excellence.

Apart from skill development, internships abroad offer

valuable networking opportunities. Students connect with industry professionals, mentors, managers, and fellow interns from diverse backgrounds, building relationships that often lead to job offers, mentorship, or future career guidance. Many interns secure permanent positions within the same organizations where they trained.

Financial independence is another key advantage. Many international internships provide stipends or salaries, allowing students to earn while gaining professional experience. This financial support fosters a sense of pride and motivation to excel in their roles.

Nepal also offers outstanding internship opportunities. With a growing number of boutique hotels, wellness retreats, and eco-resorts, students can gain practical experience while remaining connected to local culture and traditions. Domestic internships help future professionals understand tourists' expectations and serve them warmly and authentically.

In today's competitive world, a degree alone is not enough. Employers seek candidates with real-world experience, confidence, and the ability to handle guests gracefully and professionally. Whether in Nepal or abroad, hospitality internships are shaping the next generation of industry leaders—young professionals who not

only master service skills but also become ambassadors of Nepal's hospitality excellence.

By expanding and improving structured internship programs, Nepal can further solidify its reputation as a top global destination—not only for its natural and cultural treasures but for the skilled and welcoming hospitality professionals who make every visitor's experience unforgettable.





तस्विर : देवेन्द्र बस्न्यात

छोटो र मिठो पाँचपोखरी

हतारिएर हिँडेमा धपेडी हुन्छ ।
पदयात्राको वास्तविक आनन्द लिन
त सुस्तरी हिँड्नु पर्दछ । त्यसैले
काठमाडौँबाट निस्कनेहरूले ५ दिन
छुट्याउनु पर्दछ । छोटो, मिठो र
सस्तो छ, पाँचपोखरी यात्रा । दैनिक
२ हजार रुपैयाँले तीन छाक खाना
र बासलाई पुग्छ ।

डाँडाको बिचमा पाँचवटा पोखरी ।
छेउमा मन्दिर । काठमाडौँ
नजिकैको पावन भूमि ।
सिन्धुपाल्चोक जिल्ला, पाँचपोखरी थाङ्पाल
गाउँपालिका वडा नं. ३ मा पर्दछ, पाँचपोखरी
(४,१५० मिटर) ।

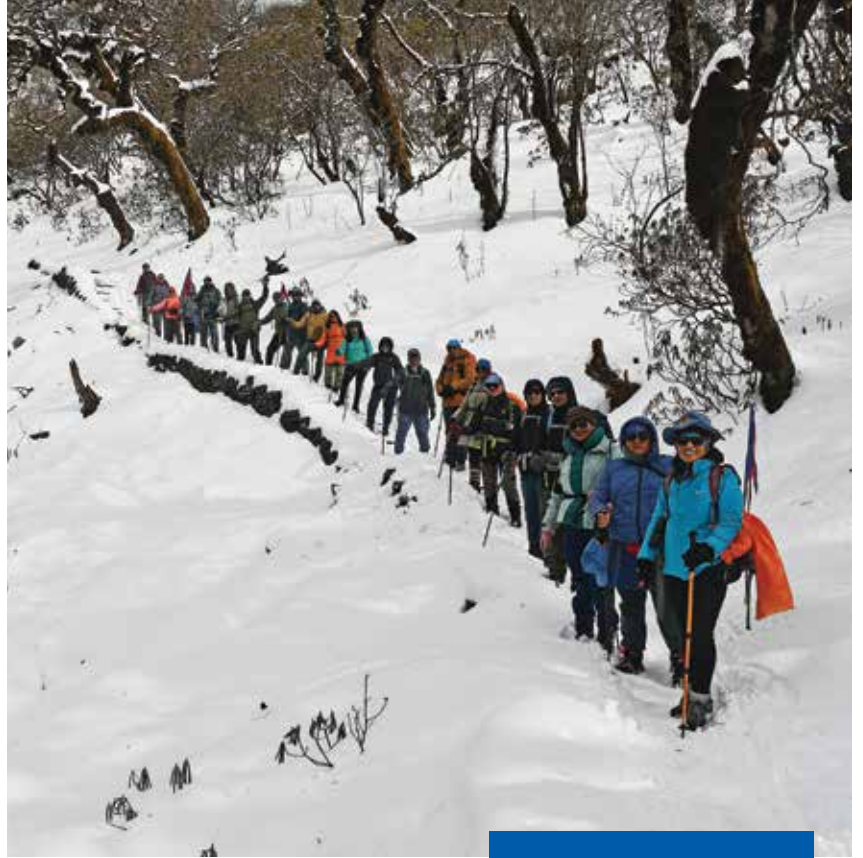
प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण पाँचपोखरी हिन्दु
र बौद्ध धर्मावलम्बीको साभ्रा आस्था केन्द्र ।
हरेक वर्ष भाद्र शुक्लपक्ष पुत्रदा एकादशीदेखि
जनैपूर्णिमासम्म पाँचपोखरीमा मेला लाग्छ । मेला
भर्न पुगेकाहरू कुण्डमा स्नान गर्छन् । त्यस्तै
तामाङ समुदाय 'गोन्ह्य' पर्व मनाउँछन् ।
मनोकामना पूरा हुने विश्वासले तिर्थालु

पूजापाठ गर्छन् । मेलामा तामाङ समुदायले
बोम्बो, डम्फु, भाँक्री नाचलगायत प्रदर्शन गर्छन् ।
पाँचपोखरीको मूल कुण्ड अस्मन्दा तुलो छ ।
मूल कुण्डको बाटो हुँदै उत्तरतर्फका अग्लो डाँडा
(४,२०० मि.) चढेमा उत्तरपूर्वमा गौरीशङ्कर,
जुगल र दोर्जेलाक्पा हिमशृङ्खला नजिकै
देखिन्छन् । यहाँबाट पाँचपोखरीको बेग्लै मुहार
देखिन्छ ।

इन्द्रावती नदीको उदगमस्थल पाँचपोखरी
विश्वकै अग्लो स्थानमा रहेको सिमसार क्षेत्रमा
पर्दछ । कुण्डमा हाँसका बथान डुबुल्की मार्छन् ।
मनसुनी याममा यात्रा गर्दा हरिया डाँडामा
रङ्गबिरङ्का फूलले स्वागत गर्छन् ।

ट्रेकिङका लागि मात्र होइन, हाई अल्टिच्युड
म्याराथनका लागि समेत पाँचपोखरी प्रख्यात
छ । स्थानीय गाउँपालिकाले वि.सं. २०७४ देखि
बर्सेनि पाँचपोखरी हाई अल्टिच्युड म्याराथन
आयोजना गर्दै आएको छ । पाँचपोखरीबाट सुरु
भएर रैथाने (१,६०० मिटर)मा म्याराथन समापन
गरिन्छ । जनैपूर्णिमाका दिन महिला र पुरुषको
छुट्टाछुट्टै विधामा म्याराथन गराइन्छ । उनीहरू
पाँचपोखरीको फन्को मारेर दौडन्छन् ।

त्यस्तै साहसिक साइकिलड पर्यटन
प्रवर्द्धन गर्न गाउँपालिकाले वडां.५ गुन्सादेखि
नलखुट्टे, च्योच्योडाँडा, हिले, नोस्यामपाटी,
पाँचपोखरी साइकिलड रूट अध्ययन गरिसकेको



छ । साइकिलडमा रोमाञ्चक अनुभूति सँगाल्न पाइन्छ ।

प्याराग्लाइडिङका लागि समेत थामडाँडा (२,६०० मिटर) उपयुक्त छ । यहाँबाट उडान भरेर मानेखर्कमा ल्यान्ड गर्न सकिन्छ ।

पाँचपोखरी मात्र होइन, समग्र गाउँपालिका पर्यटनधाम बन्न सक्छ । कुल १८७.२९ वर्ग किलोमिटरमा फैलिएको यस गाउँपालिकामा ८

ओटा वडा छन् । साविकका बाँसखर्क, बरुवा, भोताङ, थाङ्पालकोट, गुन्सा,

थाङ्पालघाप, भोटेनाम्लाङ र लौंगर्चे गरी ८ गाविस मिलाएर वि.सं. २०७४ मा पाँचपोखरी थाङ्पाल गाउँपालिका बनाइएको ।

पाँच वटा पवित्र पोखरीको समूह 'पाँचपोखरी' र ऐतिहासिक र सांस्कृतिक पहिचानसँग जोडिएको नाम 'थाङ्पाल'लाई



भ्रमण तालिका

पहिलो दिन

काठमाडौँ- छिम्ती
गाडीमा : ६ घण्टा
छिम्ती-टुप्पीडाँडा
पदयात्रा : ३ घण्टा

दोस्रो दिन

टुप्पीडाँडा-नोस्यामपाटी
पदयात्रा : ६ घण्टा

तेस्रो दिन

नोस्यामपाटी-पाँचपोखरी
पदयात्रा : ५ घण्टा

चौथो दिन

पाँचपोखरी-टुप्पीडाँडा
पदयात्रा : ८ घण्टा

पाँचौँ दिन

टुप्पीडाँडा-छिम्ती
पदयात्रा : ३ घण्टा
छिम्ती-काठमाडौँ
गाडीमा : ६ घण्टा



सहयोगी 'काले दाइ'

पाँचपोखरी पदमार्गमा 'काले दाइ' चर्चित छन् । उमेर त भर्खर ३९ वर्ष पुग्यो, तर सबैले उनलाई 'काले दाइ' सम्बोधन गर्दछन् । उनको परिवारले छिम्ती र टुप्पीडाँडामा होटल चलाउँदै आएको छ । उनीहरू मिहिनेती, फरासिला र सहयोगी छन् ।

उनले ६ वर्षअघि छिम्तीमा होटल खोलेका हुन् भने ३ वर्षअघि टुप्पीडाँडामा । खाना तथा बासका लागि मात्र होइन, पाँचपोखरीको जानकारी लिन एवम् भरिया व्यवस्थापन गर्न उनलाई सम्पर्क गरेमा सजिलो हुन्छ ।

सम्पर्क : ९८४७३०९५७०



मिलाएर गाउँपालिकाको नामकरण गरिएको । 'थाङ'को अर्थ प्राकृतिक देवीदेवताको बासस्थान हुन्छ भने 'पाल'को अर्थ मङ्गल हो । साथै 'थाङ'को अर्थ समथर र 'पाल'को अर्थ भूभाग पनि बुझिन्छ ।

जातजातिको सुन्दर फूलबारी हो, यस गाउँपालिका । यहाँ तामाङ, ब्राह्मण, क्षेत्री, शेर्पा, गुरुङ, दनुवार, ह्योल्मो, भुजेल, दशनामी, नेवार, मगर, दलितलगायत समुदाय मिलेर बसेका

छन् ।

यहाँका प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरूमा पाँचपोखरी, आमा याङ्ग्री, नौलिङ्गेश्वरी, रैथानेश्वरी, झ्यागन गुफा, हवेली, डुक्खाङ गुफा, नागीथामडाँडा, च्योच्यो डाँडा, मेन्जुम, ज्योमोथान डाँडा, गुरु रिम्पोछेस्थल, जोप्राङ मन्दिर, दोर्जे लाकपा र गोन्छोम्बो हिमाल, अमिलोपानी, ओखेनी, रक्तमाला मन्दिर र तिलमान पास आदि हुन् ।



मनसुनी ट्राभल टिप्स

- मनसुन यात्रा गर्दा विशेष ध्यान दिने । जुका लाग्न सक्छ, त्यसबाट बच्न नुन, सन्धो, बट्टाको खैनी बोक्ने । छाता वा बर्सादी, गम्बुट र लौरो अनिवार्य चाहिन्छ ।
- उचाइमा लेक लाग्न सक्छ, बिस्तारै हिँड्ने । टाउको दुखेमा उकालो नचढ्ने । त्यहाँ बस्ने । वाकवाकी लागेमा वा घुच्चुक दुखेमा बिरामीलाई ओरालो भारी हाल्ने ।
- भोलिलो कुरा खाने, तातोपानी बोक्न थर्मस बोक्ने । बेलाबेलामा पानी पिउँदै हिँड्ने । बिहानबेलुका लसुनको सुप खाने, खाजामा सातु खाँदा राम्रो ।
- प्राथमिक उपचार सामग्रीहरू सिटामोल, ब्यान्डेज, बेटाडिन, मुभ, डाइमोक्स आदि बोक्ने ।
- होटल तथा होमस्टेमा पहिल्यै सम्पर्क गरेमा सजिलो हुन्छ ।
- पदयात्रामा होहल्ला गर्नु हुँदैन । जनावर र चरालाई असर गर्ने काम गर्नु हुँदैन । त्यस्तै बोटविरुवा चूड्ने वा उखल्ने गर्नु हुँदैन । आगो लगाउनु पनि हुँदैन ।
- पाँचपोखरी मन्दिर क्षेत्रमा माछामासु निषेध गरिएको छ । शाकाहारी खाना मात्र खानु पर्दछ ।

- यात्रामा चाहिने लौरो आफैँ लिएर जाने, त्यहाँका बोटविरुवा काटेर लौरोका रूपमा प्रयोग गर्न निषेध गरिएको छ ।
- बर्खामा चिप्लो हुन्छ, होस पुऱ्याएर हिँड्ने । समूहमा पदयात्रा गर्ने । यात्रामा सूचना बोर्ड र ढुङ्गामा लेखिएका सङ्केत चिह्न अध्ययन गर्ने ।
- गाउँपालिकाको प्रवेशद्वार खाल्टेमा पर्यटन सूचना केन्द्र छ । त्यहाँबाट आवश्यक जानकारी र सहयोग लिन सकिन्छ ।

वैदेशिक रोजगार, कृषि र पर्यटन नै गाउँलेको जीविकाको प्रमुख आधार हुन् । लाङटाङ राष्ट्रिय निकुञ्जमा पर्दछ, पाँचपोखरी । पदमार्गमा सामान्य होटल तथा होमस्टे सुविधा छ । दिनको दुई हजार रूपैयाँले तीन छाक खाना र बासलाई तिर्न पुग्छ । भदौदेखि कात्तिकसम्म पाँचपोखरी घुम्ने उत्तम समय । जाडोमा पाँचपोखरी हिउँले ढपकै ढाकिन्छ । पदयात्रामा संरक्षित रेडपान्डासहितका जनावर र रङबिरङ्का चरा देखिन्छन् । एउटा कुरा, पदयात्राबाट फर्कदा कोसेली ल्याउन बिसनु हुँदैन । खानेकुरामा भोताङको आलु, लेकाली च्याउ, अचार टिमुर, निगुरो, छुपी, हस्तकलामा निगालोबाट बनेका सामानहरू, भेडाको ऊनबाट बनेको बख्खु, महिलाले उत्पादन गरेको श्यामा, खाप्सी आदि किन्न पाइन्छ । साथीसङ्गीसँग मात्र होइन, परिवारै यात्रा गर्न पनि उपयुक्त छ, पाँचपोखरी ।

कसरी पुग्ने ?

काठमाडौँको जोरपाटी शिवचोकमा रहेको आमा ह्योल्मो बसपार्कबाट छिम्तीका लागि बिहानै बस छुट्छन् । काठमाडौँबाट साँखु, जरसिंह पौवा, बाहुनेपाटी, मेलम्ची हुँदै छिम्ती पुगिन्छ । जोरपाटी-मेलम्ची ३७ कि.मि. । मेलम्ची-छिम्ती २२ कि.मि., गाडीमा । छिम्तीबाट तीन दिने पदयात्रामा पाँचपोखरी ।





लुगुमको भाँक्री मेला



■ सुरवीन्द्र के पुन

पूर्वी रूकुम जिल्लाको लुगुम गाउँमा लाग्ने भाँक्री मेला यस बेगमा मनाइने विशेष पर्व हो । यो पर्वमा भाँक्रीहरू सामूहिक रूपमै एकसाथ द्याङ्ग्रो बजाएर नाच्ने गर्छन् । मध्यपहाडी लोकमार्गसँगै जोडिएको यो गाउँको चिनारी यतिले मात्र पुग्दैन । यहाँ जिल्लामै सबैभन्दा धेरै भेडापालन गरिन्छ । सम्भवतः मुलुकमै सबैभन्दा अग्ला धुपीसल्ला गाउँनजिकै छन् । दुईतिहाइ मगर समुदाय रहेको यस गाउँको मुख्य चाड भुम्या पर्वको मुख्य पुजारी सिर्पाली खलकका दलित छन् ।

गाउँको फेदी भएर बाह्रै महिना कलकल बग्ने लुगुम खोलाले कहिल्यै धार परिवर्तन गरेको पाइन्न । स्थानीय शिखर मौसमले भने, 'यो खोला बोलिएको मलाई त के बाउबाजेललाई समेत थाहा छैन ।' भुमे गाउँपालिका वडा नं. १ मा पर्ने लुगुम गाउँको प्रमुख चिनारी भनेको सम्भवतः मुलुकमै सबैभन्दा बढी भाँक्रीको सङ्ख्या भएको गाउँ हो । अझ केही सङ्ख्यामा महिला भाँक्री

हुनु नै यस गाउँको अर्को अनौठो आकर्षण हो । हाल यहाँ भाँक्रीको सङ्ख्या ७० जनाको हाराहारीमा रहेको बताइन्छ ।

लुगुममा वर्षमा एकपल्ट भाँक्रीहरूको जमघट हुने गर्छ, जसलाई भाँक्री मेला भनिन्छ । भाँक्री मेला साउन महिनाको पहिलो साता मनाइन्छ । सङ्क्रान्तिपछिको पहिलो बोक्सीबारका दिन भाँक्री मेला लाग्छ । साउन १ गतेको पछिल्लो आइतबार, सोमबार, मङ्गलबार र शनिबार जुन पहिलो रोलक्रममा आउँछ, त्यसै दिनलाई बोक्सीबार भनिन्छ । केही दिन अगाडि नै मेलाको पूर्वतयारी र व्यवस्थापन के कसरी गर्ने भन्नेबारे गाउँका सबै भाँक्री भेला भई निर्णय गर्ने गर्छन् ।

दुईदिने भाँक्री मेलामा लुगुम गाउँमा बसोबास गर्ने हरेक थरबाट एकएक जना भाँक्रीले भाग लिने गर्छन् । स्थानीय हर्क घर्तीमगरका अनुसार लुगुम गाउँमा कति थरहरू रहेछन भनेर भाँक्री मेलामा सहभागी हुने भाँक्रीहरूको सङ्ख्याले पनि मोटामोटी निर्धारण गर्न सकिन्छ । यदि कुनै थरमा भाँक्री नै छैनन् भने चाहिँ त्यो थरका मानिसहरूले स्थानीय पञ्चभलादमीलाई तोकिएको रकम तिर्नुपर्छ । यदि भाँक्री हुँदाहुँदै पनि दुःखबिमार बाहेक विनाकारण कुनै थरबाट भाँक्रीको उपस्थिति

नभएको खण्डमा त्यो थरीले दण्डजरिवाना स्वरूप भाँक्री नभएका थरीको भन्दा बढी रकम तिर्नुपर्छ ।

भाँक्री मेलामा भाग लिने हरेक भाँक्रीहरूलाई स्थानीय पञ्चकोषबाट किनिदिएर एकएक वटा कुखुरा पूजा गर्न लगाइन्छ ।

मेला जानुभन्दा पहिले सबै भाँक्रीहरू गाउँको चौतारामा भेला हुन्छन् । मेलाको समाप्तिपछि पनि त्यही चौताराबाटै बिदा हुन्छन् । कुनै थरीले आफू मातहतकै थरीको कुनै एक आफन्तको घरमा गई निज भाँक्रीलाई आदरसत्कार गर्छन् । त्यहाँबाट पनि बिदा गरिसकेपछि उक्त भाँक्री त्यही रात आफ्नो घर पुग्नेपर्ने हुन्छ । पन्चासे, रूजीखोला, स्युगाजस्ता टाढा गाउँका भाँक्रीहरूलाई आफ्नो घर पुग्न निकै हम्मेहम्मे पर्छ ।

भाँक्री मेलाको भोलिपल्ट गाउँमा युवायुवती हिलो छ्यापाछ्याप अनि मोसो दलादल गरी रमाइलो गर्छन् । हिलो-मोसो खेल्ने चलन किन र कसरी बस्यो भन्ने चाहिँ कुनै ठोस कारण भेटिँदैन । यसखाले भाँक्री मेला लुगुममा मात्रै लाग्ने भएकाले टाढा टाढाबाट समेत मेला भर्न आउँछन् । यस मेलामा सिस्नोले हानाहान गर्ने चलन पनि भएकोले कसैकसैले 'डैती राम' अर्थात् सिस्नु मेला पनि भन्छन् । डैती भनेको

स्थानीय मगर खाम भाषामा सिस्नु हो भने 'राम' भनेको मेला वा रमिता हो । यस अवसरमा सिस्नोले हानेमा शरीरमा भएका रोगव्याधि तथा त्यसमा पनि विशेषगरी छालासम्बन्धी रोग निको हुन्छ भन्ने जनविश्वास छ ।

भाँक्री मेलामा सहभागी हुने भाँक्रीका सबैखाले ग्रहदशा यसै भाँक्री मेलामा गरिने विधिविधानबाटै छुटाइन्छ । भाँक्रीहरू बसेको बखत उमेरगत हिसाबले नभई भाँक्री बनेको मितिदेखिको गन्तीको हिसाबले आफूभन्दा जेठो भाँक्रीलाई 'गुरुबा' भन्नुपर्छ । त्यही योग्यता अनुरूप भाँक्रीको आसनग्रहण गराइन्छ ।

भाँक्री मेलामा मेला भएका भाँक्रीमध्ये कुनै एकजना भाँक्रीलाई पहिल्यै बोक्सी खेदने कामको लागि जिम्मा लगाइन्छ । मेला सुरु भएपछि भाँक्रीहरू गाउँको मादै भनिने स्थानदेखि गाउँ छिर्ने दोबाटो कोलोलोसम्म नौ पटक नाचेर ओहोरदोहोर गर्छन् । यो काम सकिएपछि सबै भाँक्रीहरू नजिकैको जारीखोलामा जान्छन् र त्यहाँबाट 'बोक्सी' खेदने खटिएको भाँक्रीले बोक्सी निकालेपछि तिनै भाँक्रीले उक्त बोक्सीलाई खेददै भोल्यानी बिसाउना कटाउँछन् भने बाँकी सबै भाँक्रीहरू गाउँ पस्छन् । स्थानीयका अनुसार भाँक्रीले खेदने भनेको बोक्सीको आत्मालाई हो । खेदने क्रममा जुन घरमा अलिक ग्रहदशा लागेको देख्छन्, त्यहाँ पसेर त्यस घरका मानिसलाई ग्रहदशाबाट उकार्ने काम गर्छन् । यस्तो काममा सबै भाँक्रीहरू एकै घरमा हुल पर्न सक्ने हुनाले आपसी सल्लाह गरी आआफूने थरीको गाउँलेको घरमा मात्र पस्दछन् । यद्यपि कसैले पहिल्यै अनुरोध गरेको भए तिनको घरमा भने हुलै पस्दछन् ।

भाँक्री मेला लुगुम गाउँको परम्परा हो । यस परम्पराको सुरुवात कसरी भयो भन्ने एउटा रोचक किंवदन्ती छ ।

उहिले लुगुम गाउँमा धेरै बोक्सीहरू हुन्थे रे । उतिबेला एउटी बोक्सी खतरनाक मात्र नभई असाध्यै लाग्ने थिई रे । त्यसले गाउँका धेरै मान्छेलाई दुःख दिने गरेपछि गाउँकै नाम कहलिएका एक भाँक्रीले यो त साह्रै भयो भनी त्यस बोक्सीलाई तन्त्रमन्त्र विद्याले तोपाएछन् । 'तोपाउनु' भनेको तन्त्रमन्त्र विद्याले कुनै सजीव जन्तुलाई जिउँदै घँटो वा चिन्डोभित्र छिराएर गाड्नुलाई भनिन्छ । त्यसरी तोपाउने बेलामा उक्त बोक्सीले मलाई यसरी भुक्‍याएर तोपाउँदा तिम्रीलाई मेरो आत्माको पाप लाग्नेछ भनेछन् । जवाफमा भाँक्रीले फकाउँदै भनेछन्, त्यसको लागि म तिम्रीलाई हरेक वर्ष साउने



सङ्क्रान्तिको पहिलो बोक्सीबारका दिन नाचगान गरी तिम्रो आत्मालाई शान्त पारिदिने छु । बोक्सीले भाँक्रीको त्यो वचनलाई मानेछन् । तर त्यसै दिन बोक्सीले गाउँको कुनै एकजना मान्छेको भोग लिने सर्त राखेछन् । त्यसमा भाँक्रीले पनि यसरी हरेक दिन दुःख दिएर थुप्रै मानिस खानुभन्दा त वर्षभर एकजना मान्छे

खाए पनि फरक पर्दैन भनी बाचा गरी त्यस बोक्सीलाई तोपाएछन् । त्यही दिनदेखि हरेक वर्ष साउने सङ्क्रान्तिको पहिलो बोक्सीबारका दिन उनै बोक्सीको आत्मालाई शान्त पार्न भाँक्री मेला गरिएको हो रे । भाँक्री र बोक्सीको त्यो जमानी अनुसार बोक्सीको आत्मालाई खेदने क्रममा उक्त बोक्सीको आत्मा गाउँकै एकजनाको आत्मालाई आफूसँगै लगेछन् रे । अनि केही समयपछि नै त्यस व्यक्तिको मृत्यु भएको हो रे ।

मेलामा सिस्नोले हानाहान गर्ने चलन पनि भएकोले कसैकसैले 'डैती राम' अर्थात् सिस्नु मेला पनि भन्छन् ।



यस लोककथाका अनुसार बोक्सीले कुन मान्छेको आत्मालाई आफूसँग लग्यो भनी भाँक्रीहरूले त भन्दैनन्, तर कुन टोलछिमेकबाट लग्यो भन्नेसम्मको कुरो चुहाउँछन् । केही समयको अन्तरालमा त्यस टोलछिमेकमा कुनै मानिसको मृत्यु भएको रहेछ भने त्यसैलाई उक्त बोक्सीले आफूसँगै लगेको रहेछ भनी बुझ्नुपर्छ ।

भाँक्री मेला लाग्ने दिनलाई 'बोक्सी खेदने दिन'को रूपमा समेत चिनिन्छ । स्थानीय सरकारले भाँक्री मेलालाई एउटा विशिष्ट सांस्कृतिक पर्वको रूपमा राष्ट्रियस्तरमै चिनाउने गरी प्रवर्द्धनको काम समेत गरिरहेको छ । 'बर्सनि ४० देखि ५० हजार रकम भाँक्री मेलामा सहभागी हुने भाँक्री र तिनका सहयोगीका लागि बजेत छुट्याइदिन्छौं,' वडा नं. १ का वडाध्यक्ष मनकाजी पुनले बताए, 'त्यो रकम मेलाका दिन उनीहरूको खाइखर्चीमा खर्च हुने गरेको छ ।'

एकजना फ्रान्सेली मानवशास्त्री आना द सालले यहाँको भाँक्रीप्रथाबारे फ्रान्सेली भाषामै अनुसन्धान गरेकी थिइन् । सन् १९८० को दशकमा ३ वर्ष यसै लुगुम गाउँमा बसी आनाले फिल्म स्टडीमार्फत् 'म तिम्रो दयाङ्ग्री बजाउनेहरूबाट जन्मेको हुँ' भावको फ्रान्सेली भाषाको रिसर्च बुक प्रकाशन गरेकी थिइन् ।



सहायक लेखापालबाट सचिवसम्मको त्यो टेकअफ

■ घनश्याम उपाध्याय

अर्थ सचिव

मेरो नोकरीको अनुभव शिक्षण पेसाबाट सुरु भएको हो । ६ महिना शिक्षण पेसाको अनुभव लिएँ । वि.सं. २०५४ सालमा सहायक लेखापालमा नाम निस्कियो । त्यो समय अहिले पनि सम्झिन्छु, परीक्षा त दिएको थिएँ तर नतिजा नआएको समय धेरै भएको थियो । म उत्तीर्ण भएको पनि थाहा थिएन । एकजना साथीले खबर गर्नुभएपछि मात्र थाहा पाएको थिएँ ।

त्यतिखेर जम्मा १९ वर्ष उमेरको थिएँ । पारिवारिक पृष्ठभूमिको कुरा गर्दा बुबा पनि सार्वजनिक सेवामै आबद्ध हुनुहुन्थ्यो । उहाँ वाणिज्य बैङ्कमा काम गर्नुहुन्थ्यो । काकाहरू पनि निजामती सेवामै हुनुहुन्थ्यो । प्रथम पटककै परीक्षा उत्तीर्ण गरेर सहायक लेखापालमा प्रवेश गरेको थिएँ ।

सहायक लेखापाल प्रवेश गरिसकेपछि अधिकृत हुनुपर्छ भन्ने दृढ लक्ष्य राखेको थिएँ । अधिकृतमा पनि पहिलोपटकै उत्तीर्ण भएँ । शाखा अधिकृत भएर तालिम केन्द्रबाट तालिम लिएर निस्कँदै गर्दा हाम्रो ७४ जनाको ब्याच थियो । त्यतिखेरै मलाई आफ्ना ब्याचका साथीहरूभन्दा पहिला नै उपसचिव, सहसचिव हुनुपर्छ भन्ने महसुस

भएको थियो । र, आफ्नो ब्याचकै पहिलो सहसचिव र सचिव पनि हुन सफल भएँ । मलाई कतिले कान्छो सचिव पनि भन्नुभयो । मेरो जन्म हालको नारायण नगरपालिका वडा नं ६, दैलेखमा २०३५ साल भाद्र १२ गते भएको हो । अहिले उमेरको हिसाबले ४७ औँ वसन्तको दौरानमा छु ।

मुख्य कुरा के हो भने काम गर्दै जाँदा करियर ग्रोथ हुँदै जाने रहेछ । कामलाई कम्प्रमाइज गर्नेको ग्रोथ पनि हुँदैन । अपेक्षाको दृष्टिकोणले त सानो कुरामा खुसी हुनुपर्छ । मेहेनत गर्दै गर्दा जिम्मेवारी प्राप्त हुँदै जान्छ । बिचमा मैले के प्राप्त गरें र कुन भूमिका प्राप्त गरें भन्दा पनि मैले के चाहिँ डेलिभर गरें भन्ने कुराले अर्थ राख्छ । सानैदेखि आफू अरुभन्दा भिन्न छु भन्ने महसुस गर्थेँ, जसले हरेक प्रतिस्पर्धामा आत्मबल वृद्धि गराएर यहाँसम्म ल्याइपुऱ्याएको छ । मैले सबै पदमा खुला प्रतिस्पर्धाको आधारमा उत्तीर्ण गर्दै आएको हुँ ।

खास मैले नै पाएको जिम्मेवारीले गर्दा समाजले के फरक अनुभूति गर्न पायो भन्ने कुरा आवश्यक कुरा हो । सहसचिव हुँदा प्रधानमन्त्री कार्यालयमा बसेर अफिस अटोमेसन सिस्टम सुरु गर्ने जिम्मेवारी तत्कालीन मुख्य सचिव लीलामणि पौडेलले मलाई दिनुभएको थियो । त्यो जिम्मेवारी मलाई अहिले विशेष लागेको छ ।

निजामती सेवामा आइटीको प्रयोग पर्याप्त भएको छैन तर सुरु त भयो नि ।

पर्यटन मन्त्रालयमै रहँदा फेक रेस्क्युको कुरा आएको थियो । त्यसबेला सगरमाथा आरोहणसँग सम्बन्धित कार्यदलको नेतृत्व गरेर प्रतिवेदन बुझाएका थियौं । अहिले ती समस्या समाधान भइसकेका छन् । ललितपुरमा रहँदा अभिलेख व्यवस्थापन र विकासका कुरा अगाडि बढाउने अवसर प्राप्त भयो । गोदावरी सडकमार्ग, लखनखेलको बाटो, भैंसेपाटीको बाटो विकासमा प्रमुख जिल्ला अधिकारीको भूमिकामा रहेर काम गर्न पाएँ ।

काठमाडौंमा प्रमुख जिल्ला अधिकारी हुँदा हनुमानस्थान र रातोभालेमा सर्वसाधारण लाइन बस्नुपर्ने अवस्था थियो । त्यतिबेला टाइमकार्ड टोली गठन गरेर सेवा प्रवाह भइरहेको छ । श्रम मन्त्रालयमा छोटो बसाइमा पनि श्रमिक हितमा प्रयत्न गरें । अहिले पनि आफूले गरेको कामको महसुस अन्तरमनबाटै आइरहन्छ । यस्तै योगदान गरिरहन पाउँ भन्ने लाग्छ ।

कामको सिलसिलामा, कार्यसम्पादनका क्रममा कुनै निर्णय तत्काल नलिँदा क्षति हुन्छ त कुनै तत्काल निर्णय लिँदा क्षति हुन्छ । उदाहरणका लागि प्रमुख जिल्ला अधिकारीको हकमा तत्काल कतै लाठीचार्ज गर्नुपर्ने, गोली हान्ने आदेशसम्मको पनि अवस्था आउँछ । तत्काल कुनै कुरा निर्णय नगर्दा पनि समस्या समाधान हुन्छ । डिमार्कसन क्रियट गर्नुपर्छ । मुख्य कुरा व्यक्तिगत नियत नराखेर स्पष्ट धारणा राख्दा दबावमा/ प्रभावमा पर्न पर्दैन । कुनै पनि कुरामा राजनीतिक नेतृत्व होस् या सरोकारवाला, सबैको कुरा सुन्नुपर्छ । कसैले प्रश्न गरेको कुरालाई अन्यथा लिनु हुँदैन । सार्वजनिक जिम्मेवारी, सार्वजनिक चोतको प्रयोग गरेर बस्ने पदाधिकारीले प्रश्नसँग भाग्न पाउँदैन । त्यो प्रश्नलाई सम्बोधन गर्नुपर्छ ।

मैले गरेको काममा प्रश्न गर्नु पाउँदैन भन्ने किसिमको सोच राख्यो भने तनाब र असन्तुष्टि सिर्जना गर्छ । तर, प्रश्न गर्न पाउनुपर्छ । यसमा गलत गरेको छैन, राम्रो गर्न खोजेको छु भने त स्पष्ट पार्न सकिन्छ ।

आफ्नो व्यक्तिगत स्वार्थका कुरा जति न्यूनीकरण गर्न सकियो त्यति नै कार्यसम्पादनको गुणस्तरमा वृद्धि हुन्छ । एउटा कुराको प्रतिबद्धता गर्ने र सो बमोजिमको काम गर्न नसक्दा तनाब पैदा हुन्छ ।

सेवा गरेको सुखातबाटै मलाई मेरो कर्तव्यसँग विश्वास थियो । आफू सधैं विद्यार्थी हो भन्ने मेरो मनसाय । कामको सन्दर्भमा होस् या क्षमता विस्तारको कुरा, त्यतिखेर पनि सिकाइको दृष्टिकोण थियो र अहिले पनि मेरो लागि सिकाइ नै हो । अहिले पनि म विद्यार्थी नै छु । सेवामा लाग्दै गर्दा पढाइ पनि निरन्तर भयो । बिचमा साथीसँग मिलेर पुस्तक पनि लेखें । वि.सं. २०६१ सालमा 'राजस्व नीति र राजस्व प्रशासन' नामको किताब प्रकाशन गरेका थियौं ।

बिचमा १ वर्ष बि.एड्. र एलएलबी पनि पढें । कुनै न कुनै अध्ययन मेरो निरन्तर छ । हरेक कुरामा सकारात्मक ऊर्जासहित निरन्तर मिहिनेत गर्नुपर्छ भन्ने लाग्छ । समयक्रमले कम उमेरमा सचिव पनि भएँ । आफूले अहिले आएर महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने अवसर प्राप्त गरेकोमा गौरवान्वित महसुस गरेको छु । नेपाल सरकारप्रति म आभारी छु । मैले आफूले इमान्दारीका साथ काम गर्ने प्रयत्न पनि गरिरहेको छु ।

मेरो नोकरी यात्रा अन्तर्गत १ वर्ष सहलेखापाल, ४ वर्ष नायब

सुब्बा, ८ वर्ष शाखा अधिकृत, १ वर्ष उपसचिव, १० वर्ष सहसचिव हुँदै अहिले सचिव भएको करिब २ वर्ष हुँदै छ ।

यो २८ वर्ष अवधिको सार्वजनिक सेवाको अनुभव प्राप्त गरेको छु । नायब सुब्बा हुँदा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय, शाखा अधिकृत हुँदा अर्थ मन्त्रालय, आन्तरिक राजस्व विभाग, उपसचिव हुँदा राष्ट्रिय योजना आयोग, सहसचिवमा प्रधानमन्त्री कार्यालय, पर्यटन मन्त्रालय, कर्णाली प्रदेशको अर्थ सचिव, गृह मन्त्रालय, ललितपुरको प्रमुख जिल्ला अधिकारी, काठमाडौंको प्रमुख जिल्ला अधिकारीका रूपमा सेवा गर्ने अवसर पाएँ । सचिवमा पदोन्नति भएपछि बागमती प्रदेश प्रमुख सचिव भएर १ वर्ष, श्रम मन्त्रालयको सचिव भएर ४ महिना, करिब ७ महिना अख्तियार दुस्प्रयोग अनुसन्धान आयोग र अहिले अर्थ मन्त्रालयमा अर्थ सचिवको जिम्मेवारी सम्हालेको करिब ४ महिना भएको छ ।

यहाँसम्म आइपुग्दा मेरो मिहिनेत, लगनशीलता र अनुशासन अनुसारको जिम्मेवारी प्राप्त भएको छ । र, मलाई थप कार्य गर्ने प्रेरणा मिल्दै गएको छ ।

माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा दैलेखमै भयो । मैले प्रवीणता प्रमाणपत्र तह र स्नातक तह वीरेन्द्रनगर सुर्खेतबाट पूरा गरें । स्नातकोत्तर त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट गरें । अहिले त्रिभुवन



निकै ठूलो उकालो चढेर गन्तव्यमा पुगेको एउटा यात्री पछाडि फर्केर आफू आएको बाटो हेर्छ। त्यस्तै महसुस हुन्छ मलाई अहिले पनि।

विश्वविद्यालयको अर्थशास्त्र विभागबाट पिएचडी अन्तिम चरणमा छु । अर्थशास्त्रमा पनि विशेषगरी सरकारको खर्च, शासन, व्यवस्थाको सक्षमता र यसले आर्थिक विकासमा पार्ने प्रभाव विषयमा विगत ६ वर्षदेखि अध्ययन गरिरहेको छु ।

निकै ठूलो उकालो चढेर गन्तव्यमा पुगेको एउटा यात्री पछाडि फर्केर आफू आएको बाटो हेर्छ । त्यस्तै महसुस हुन्छ, मलाई अहिले पनि । कर्णाली प्रदेशको दैलेखबाट इन्टरमिडियट अध्ययन गर्न एकदिनभरि हिँडेर सुर्खेत आउनुपर्थ्यो । ग्रामीण, औसत र शिक्षित परिवारबाट आएको मलाई अहिले गौरव अनुभूतिसँगै जिम्मेवारीबोध पनि हुन्छ । आगामी पिँढीलाई पनि इमानदार, लगनशील र अनुशासित भएर धैर्यका साथ आफ्नो जिम्मेवारीलाई न्याय गरेर भूमिका निर्वाह गर्दै जाँदा आफ्नै विस्तार हुन्छ भन्न चाहन्छु ।

जोडी पाइलट किन ?

ककपिटमा दुई पाइलट भए पनि जिम्मेवारी फरक फरक हुन्छ ।



■ सुरज कुँवर

उडिरहेको वायुयानको ककपिटबाट पाइलटले यात्रु महानुभावहरू आजको उडान डेकमा म एकलै छु । अर्को पाइलट साथी बिदामा छन् । तर, यो उडानमा आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स (एआई) पाइलट मेरो साथी छ । अहिले उसले पाइलट इन कमान्डको भूमिकामा विमान उडाइरहेको छ । म कोपाइलटका रूपमा मोनिटरिङमा सहयोग गरिरहेको छु ! भनेर एकाएक ब्रिफिङ गरे भने यात्रुमा कस्तो मनोभाव पैदा होला ?

सधैँ दुई जना मानव पाइलटले उडाएको विमानको यात्रा-अनुभव भएका यात्रुहरूलाई ककपिटमा एउटा मन र अर्को अत्याधुनिक मेसिन भएको सुन्दा बेचैनीले मुटुको धड्कन बढाउन सक्छ । वा कतिपय एआईमैत्री यात्रुको अनुहारमा कौतूहलले उज्यालो पनि पैदा गराउन सक्छ ।

विमान उत्पादक कम्पनीहरू मानवीय हस्तक्षेप घटाउँदै स्वचालित वा मानवरहित उडानको सम्भावना देखाइरहेका छन् । पाइलटको भूमिका कम गर्दै एआईले आकस्मिक निर्णय तथा जहाज नियन्त्रणको जिम्मेवारी लिने विषयमा अनुसन्धान अघि बढेका छन् ।

आधुनिक कम्प्युटर, उड्डयन प्रविधिमा भएको विकास, स्वचालित प्रणालीले गर्दा लामो दुरीको उडान गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय वायुसेवा कम्पनीहरूले 'टेकअफ र ल्यान्डिङमा बाहेक जहाज क्रुजमा रहँदा अब एउटा मात्रै पाइलट भए पनि हुने' भन्न थालेका छन् ।

तर, संसाभरका पाइलटहरूले यात्रुको सुरक्षा तथा जहाजले आकस्मिक सामना गर्नुपर्ने परिस्थितिसँग जुध्न कम्तीमा दुई दिमाग, चारवटा आँखा अर्थात् दोस्रो पाइलटको उपस्थिति अनिवार्य हुनुपर्ने भनिरहेका छन् ।

विश्वव्यापी उडानसम्बन्धी साभामा नियमहरू बनाउने संयुक्त राष्ट्र सङ्घ अन्तर्गतको विशिष्ट निकाय अन्तर्राष्ट्रिय नागरिक उड्डयन सङ्गठन (आइकाओ) ले उसका १ सय ९३ वटा सदस्य राष्ट्रहरूमा कम्तीमा ७ सय वटा वायुसेवा कम्पनी सञ्चालनमा रहेको भनेको छ ।



ती वायुसेवा कम्पनीहरूले दैनिक औसतमा १ लाख उडान गर्छन् । सन् २०२४ को तथ्याङ्क अनुसार यी उडानबाट संसारभर १ करोड ३७ लाख यात्रु दैनिक हवाईयात्रा गरेका थिए ।

अन्तर्राष्ट्रिय वायु यातायात सङ्घले सन् २०२५ मा विश्वव्यापी हवाईयात्रुको वृद्धि भन्डै ६ प्रतिशतले हुने अनुमान गरेको छ । उडान सङ्ख्या पनि २ दशमलव ४ प्रतिशतले वृद्धि हुने भनिएको छ ।

उडान र यात्रुको सङ्ख्या वृद्धिदर कोभिड महामारीअघिको अवस्थामा लगभग आइसकेका बेला, 'हवाई जहाज उडाउने पाइलटको सङ्ख्या कति राख्ने ?' प्रस्तावले चर्चा मात्रै होइन चिन्ता पनि बढाएको छ ।

विमानका प्रकार र दुरीका आधारमा वायुसेवा कम्पनी तथा नियमनकारी निकायले पाइलटको सङ्ख्या निर्धारण गर्छन् । छोटो दुरीका आन्तरिक उडानहरूमा सामान्यत एकजना कप्तान र कोपाइलट गरी दुई जना हुन्छन् ।

नेपालले पनि यही नियमलाई आन्तरिक उडानमा अपनाएको छ । नेपालबाट बाहिर जाने हवाई दुरी जापानको नारिता काठमाडौँबाट ८ घन्टाभन्दा बढी नभएकाले अन्तर्राष्ट्रिय उडानमा पनि दुई जना पाइलट राख्ने प्रणाली

नै नेपालको नागरिक उड्डयन कार्यालयले अपनाएको छ ।

८ घन्टाभन्दा बढी समय लाग्ने गन्तव्यमा नेपालबाहेक अन्य देशका अन्तर्राष्ट्रिय वायुसेवा कम्पनीहरूले ३ वा ४ जनासम्म पाइलटहरू राख्ने गरेको छन् । उडानमा उनीहरू पालैपालो जहाज उडाउने र विश्राम लिने गर्छन् ।

तर, युरोपेली उड्डयन सुरक्षा एजेन्सी, जहाज निर्माता कम्पनी एयरबस लगायतका केही कम्पनीहरूले लामो दुरीको उडानलाई दुई जना पाइलटमै सीमित गर्नुपर्ने विचारहरू उड्डयनसम्बन्धी पोर्टलहरूमार्फत् सार्वजनिक गरिरहेका छन् ।

उनीहरूले भनिरहेका छन्, जहाजको टेकअफ र ल्यान्डिङका बेला दुबैजना पाइलट ककपिटमा हुनुपर्ने तर उडानका क्रममा जहाज क्रुजमा रहेका बेला एउटा मात्रै पाइलटले उडान गर्न सक्ने र एउटा पाइलट विश्राममा जान सक्ने प्रस्ताव गरिरहेका छन् ।

यो प्रस्तावले वायुसेवा कम्पनीहरूको खर्च घटाउने भए पनि पाइलटहरूका संघसंस्था, यात्रु सुरक्षा समूहहरूले यसले उड्डयन सुरक्षामा ठुलो खतरा ल्याउन सक्ने चेतावनी दिन थालेका छन् । जहाजमा आपतकालीन परिस्थितिमा मात्र

होइन, सामान्य थकान, ध्यानभङ्ग वा स्वास्थ्य समस्या आएमा दोस्रो पाइलटको अनिवार्य उपस्थिति हुनुपर्ने ती निकायहरूले भनिरहेका छन् ।

समाचार एजेन्सी एपीका अनुसार, ककपिटमा एउटा मात्रै पाइलट हुँदा लुफ्थान्साको एयरबस ए३२१ जहाजले गत वर्ष भन्डै दुर्घटना सामाना गर्नुपरेको घटना पछिल्लो पटकको चर्चित परिघटना हो ।

१७ फेब्रुअरी २०२४ मा फ्रँकफर्टबाट स्पेनको सेभिल जाँदै गरेको लुफ्थान्साको एलएच-१९४० उडान नम्बरको जहाजका कप्तान ककपिटबाट निस्किएर बार्डमा रहेको शौचालय जान्छन् ।

ककपिटमा एकलै रहेका कोपाइलट अकस्मात त्यहीबेला बेहोस हुन्छन् । परिणामस्वरूप जहाज करिब १० मिनेटसम्म मावनपाइलट बिना अटोपाइलट मोडमा उडिरहन्छ ।

कप्तान शौचालयबाट फर्केपछि बन्द ढोका खोल्न सङ्केत गर्छन् । पाँच पटक पासकोड प्रयोग गर्छन् । तर, खुल्दैन । जहाजको बोर्डबाट क्याबिनक्रुले ककपिटमा इन्टरकममार्फत् कल गर्छन् । कल कोपाइलटले उठाउँदैनन् । ढोका खोल्न आपतकालीन कोड प्रयोग गरिन्छ ।

संयोगबस त्यहीबेला कोपाइलटले पनि भित्रबाट ढोका खोल्दिन्छन् । तर, उनी अस्वस्थ देखिन्छन् । कप्तानले तत्कालै जहाजको कमान्ड लिन्छन् अनि जानुपर्ने गन्तव्यमा नगई स्ट बदलिदिन्छन् ।

१ सय ९९ जना यात्रु र ६ जना क्याबिन क्रुसहित स्पेनकै अर्को नजिकको गन्तव्य म्याड्रिडमा आपतकालीन अवतरण गर्छन् । कोपाइलटलाई अस्पताल भर्ना गराउन उनी सफल हुन्छन् ।

संसारभरका मानिसहरूलाई स्तब्ध तुल्याउने गरी २४ मार्च २०१५ मा फ्रान्सको आल्समा भएको लुफ्थान्साकै सहायक कम्पनी जर्मनविङ्सको एयरबस ए३२० विमान दुर्घटनाको कथा भने कहालीलाग्दो छ ।

मानसिक रोगी २७ वर्षीय कोपाइलटले कप्तान शौचालय गएका बेला ककपिटको ढोका लक गरेर विमानलाई जानाजान फ्रान्सको आल्सको चट्टानमा ठोक्काएर दुर्घटना गराउँदा १ सय ४४ यात्रु र चालकदलका ६ सदस्यसहित जहाजमा सवार सबै १ सय ५० जनाले ज्यान गुमाए ।

यो दुर्घटनापछि युरोपियन युनियन एभिएसन सेफ्टी एजेन्सिले आफ्ना सदस्य मुलुकहरूका वायुयान कम्पनीमा पाइलटहरूको मानसिक स्वास्थ्यको पनि जाँच गर्न कडाइका साथ

निर्देशन दियो ।

उक्त घटनाको छानबिनपछि कोपाइलट मानसिक बिरामी भएको, उनमा आत्मघाती विचारहरू उत्पन्न हुने गरेको तर उनको कम्पनीलाई उनको बिरामीबारे जानकारी नै नगराएको पत्ता लागेको थियो ।

यो घटनाको प्रतिवेदन सार्वजनिक भएपछि क्यानडा, अष्ट्रेलिया, टर्की, नर्वे लगायत युरोपेली मुलुकहरूले ककपिटमा सधैं दुई जना क्रु अनिवार्य हुनुपर्ने नीति लागु गरे ।

सन् २००१ अघि तुला विमानका ककपिट पस्ने ढोका सबैका लागि सहज थिए । तर, अमेरिकाको न्युयोर्कस्थित वर्ल्ड ट्रेड सेन्टर (टुइन् टावर) मा अल-कायदाका १९ जना आतङ्कवादीले दुईवटा अपरहरित विमानमार्फत् आक्रमण गरेपछि अमेरिकी सङ्घीय उड्डयन प्रशासन (एफएए) ले ककपिटको ढोकालाई बलियो बनाउने नीति लागु गर्‍यो ।

मानसिक रोगी कोपाइलटले ककपिटको ढोका लक गरेर जर्मनविङ्सको विमानलाई जानाजान फ्रान्सको आल्सको चट्टानमा ठोक्काएको दुर्घटनापछि संसारभर सधैं ककपिटमा दुई जना क्रु सदस्य अनिवार्य रहने नियम लागु भयो ।

नेपालमा एक जना मात्रै पाइलटले उडान गर्न मिल्ने सानो प्रकारका हेलिकोप्टर मात्रै हो । २४ सिटभन्दा ठुलो रसियन एमआई-१७ हेलिकोप्टरमा इन्जिनियरसहित तीन जना ककपिट क्रु अनिवार्य गरिएको छ ।

‘फ्लाइड पाइलटले विमान उडाउने जिम्मेवारी लिएका हुन्छन् । टेकअफ, चढाइ, भार्ने, अवतरण लगायतका चरणहरूमा उनले विमानको नियन्त्रण लिन्छन् । अर्कोतर्फ पाइलट मनिटरिङको भूमिकामा रहने पाइलटले एयर ट्राफिक कन्ट्रोलरसँग सम्पर्क गर्ने, जहाजमा भएका यन्त्रहरू तथा प्रणालीहरू अनुगमन गर्ने, चेकलिस्ट पढ्ने, नेभिगेसन तथा रेडियो सेटिङहरू व्यवस्थापन गर्ने लगायतको जिम्मेवारी हुन्छ ।’



**क्याप्टेन
डी. आर.
निरौला**

नेपालजस्तो भौगोलिक जटिलता भएको देशमा उडान अनुभव भएका दुई जना पाइलटको आवश्यकता हुन्छ नै ।

नागरिक उड्डयन प्राधिकरणले मनसुन सक्रिय रहँदा हेलिकोप्टरमा यसपटकदेखि दुई जना पाइलट अनिवार्य गरेको छ ।

पर्यटन मन्त्री सवार हेलिकोप्टर ताप्लेजुङमा दुर्घटनामा परेपछि भीभीआईपी उडानमा २०७५ फागुनपछि दुई जना पाइलट अनिवार्य गरिएको छ । ‘मनसुनमा पनि अनिवार्य दुई जना पाइलट राख्नु पर्ने नियम नेपालले अबलम्बन गरेको छ,’ नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरणको फ्लाइट सेफ्टी विभागका निर्देशक प्रभाकर मल्लिकले भने, ‘सफा मौसम भएको अवस्थामा चार्टर उडानका हेलि पाइलटलाई कति घण्टा काम गर्ने, न्यूनतम कति घण्टा आराम गर्ने समय पनि तोकिएको छ । थकानबाट मुक्त गर्न यस्तो समय व्यावसायिक आन्तरिक उडानमा पनि लागु गरिएको छ ।’

दुईटा पाइलट ककपिटमा भए पनि जिम्मेवारी फरक फरक हुन्छन् । ककपिटमा क्रु रिर्सोर्स म्यानेजमेन्ट (सीआरएम) सिद्धान्त अनुसार दुबै जनाको काम बाँडफाँड गरिएको छ ।

जहाज उडाउने जिम्मेवारीमा हुने पाइलट इन कमान्डले उडान सुरक्षा, सञ्चालनको अन्तिमसम्म जिम्मेवारी लिनुपर्छ । उडानका सबै चरणहरूमा निर्णय लिने, आपतकालीन अवस्थामा अन्तिम निर्णय लिने, एयर ट्राफिक कन्ट्रोलरसँग सम्पर्क गर्ने काम पनि यिनकै हुन्छ ।

अर्का पाइलटले सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ । उडानका विभिन्न चरणमा पाइलट इन कमान्डलाई सघाउने, उपकरण, प्रणालीको निगरानी गर्ने आवश्यक पर्दा रेडियो सेटमार्फत् सम्पर्क गर्ने, ब्याकअपका रूपमा सहयोग गर्नुपर्छ । दुई पाइलट ककपिटमा रहँदा त्रुटि कम हुने गर्दछ ।

‘पाइलट फ्लाइडले विमान उडाउने जिम्मेवारी लिएका हुन्छन्,’ क्याप्टेन डी.आर. निरौलाले भने, ‘टेकअफ, चढाइ, भार्ने, अवतरण लगायतका चरणहरूमा उनले विमानको नियन्त्रण लिन्छन् वा अटोपाइलटमार्फत् सञ्चालन पनि उनैले गर्नुपर्छ । अर्कोतर्फ पाइलट मनिटरिङको भूमिकामा रहने पाइलटले जहाज उडाइरहेको पाइलटलाई सहयोग पुऱ्याउने काम गर्नुपर्छ । उनको काम एयर ट्राफिक कन्ट्रोलरसँग सम्पर्क गर्ने, जहाजमा भएका यन्त्रहरू तथा प्रणालीहरू अनुगमन गर्ने, चेकलिस्ट पढ्ने, नेभिगेसन तथा रेडियो सेटिङहरू व्यवस्थापन गर्ने लगायतको जिम्मेवारी हुन्छ ।’

गुलियो र रसिलो आँप

नेपालमा विशेषगरी मिथिला क्षेत्रका आँपले केवल भोजनमा नभई यहाँको परम्परा, सांस्कृतिक अभ्यास र कृषिज्ञानसँग गहिरो साइनो राखेको पाइन्छ ।



सं सारैभर राजा-महाराजा इतिहास बन्दै गरेको बेला हामीकहाँ भने जून-जुलाईको महिनामा राजाको रजगज खुबै चल्ने गर्दछ । राजा भन्नासाथ तपाईंका कान टाडा भए होलान्, यसले आज के राजनीतिको कुरा गर्न थालेछ भनेर । तर डुक्क हुनुस्, मेरा राजाले राजनीतिसँग कुनै सरोकार राख्दैनन् । किनकि यी स्वाद र मिठास पारखीहरूका मनका राजा हुन् । हजुर, यहाँ म फलहरूको राजा आँपको कुरा गर्दैछु ।

गुलियो र रसिलो फल आँप प्रायः सबैले मन पराउँछन् । एउटा निश्चित समयमा व्यापक उत्पादन हुने र अनेकथरी खाने तरिका भएकाले आँप सबैको रोजाइमा पर्दछ । त्यसैले यसलाई 'फलको राजा' पनि भनिन्छ । गर्मी मौसम सुरु भएसँगै विभिन्न खाले उपयोगका लागि बजारमा देखिन थाल्ने आँपका लागि नेपालको तराई क्षेत्रको माटो र हावापानी निकै उपयुक्त मानिन्छ । उसो त मध्यपहाडी भूभागमा

पनि आँप राम्रै फल्छ तर स्वाद र गुणस्तरका हिसाबले तराईको मिथिला क्षेत्रको आँप विशिष्ट मानिन्छ । नेपालको बजारमा 'लहानको आँप' ब्रान्डको रूपमा स्थापित छ ।

आँपको इतिहास

आँप हजारौं वर्षदेखि भारतवर्षमा उत्पादन हुने फल हो । यसको उत्पत्तिस्थल भारतीय उपमहाद्वीप भएकै कारण यसको वैज्ञानिक नाम पनि म्याङ्गिफेरा इन्डिका रहन गएको हो । भारतीय भाषा मलयालममा आँपका लागि प्रयोग हुने शब्द 'माङ्गा' अङ्ग्रेजहरूको सम्पर्कबाट 'म्याङ्गो' हुन गएको विश्वास गरिन्छ । संस्कृत शब्द 'आम्र'बाट मैथिली, बाङ्गला, अवधी, हिन्दी आदि भाषामा 'आम' भयो भने नेपालीमा 'आँप' भएको मानिन्छ । 'कल्पवृक्ष'को उपाधिसमेत दिइएको आँपको महिमा 'शतपथ ब्राह्मण' र 'अमरकोश'मा पनि वर्णित छ । यसले वैदिक काल र बुद्ध कालमा रहेको यसको

लोकप्रियतालाई दर्साउँछ । वैदिक साहित्यमा 'रसाल' र 'सहकार' भनिएको आँपको उल्लेख वृहदारण्यक उपनिषद र पुराणहरूमा पनि पाइन्छ । आँपको रूख काटनुलाई त्यतिखेर अधम कार्य मानिन्थ्यो ।

बौद्ध धर्मको उदयपश्चात् शासकहरूले उपहारका रूपमा आँपको आदानप्रदान गर्न थाले । त्यतिखेर कूटनीतिका रूपमा समेत आँपको प्रयोग गरिन्थ्यो । मिथिलाका कतिपय गाउँमा अझै बुधेसरा वा बुद्धेश फूलबारीहरू पाइन्छन्, जसलाई स्थानीयहरू बुद्धकालीन बगैँचाको अवशेष मान्दछन् । पछि मुगलहरू भारत आउँदा उनीहरूलाई पनि आँपले लोभ्यायो । मुगलकालीन आँपप्रेमका अनेकौं कथाहरू प्रचलित छन् । 'आइन-ए-अकबरी' ग्रन्थमा बादशाह अकबरले दरभङ्गामा एक लाख आँप रोप लगाएको उल्लेख छ, जुन लक्खा बागका नामले प्रसिद्ध भयो ।

आँपका परिकार

उसो त हामीकहाँ धेरैजसो पाकेको आँप खाइन्छ । तर आँपलाई जीवनको प्रमुख अङ्गका रूपमा राखेको मिथिलामा आँपका अनेक परिकार बनाइन्छ । आँपको टिकुला (चिचिला) को चटनी वैशाखदेखि नै भोजनमा समावेश हुन्छ । नव वर्षको दिन प्रकृतिपूजनका साथ मनाइने विशेष उत्सव जुडशीतलमा आँपको चटनीले विशेष स्थान पाएको हुन्छ । त्यसपछि विभिन्न प्रकारका अचारहरू बनाउने उपक्रम सुरु हुन्छ । कुच्चा, खटमिठ्टी, फाँडा आदि विभिन्न नाम र प्रकारका अचारहरू बनाइन्छन् । यसबाहेक काँचो आँपलाई सुकाएर बनाइने 'आमिल' को पनि विशेष स्थान छ । आमिलको महत्त्व दर्साउने सन्दर्भमा एउटा चुटकिला निकै प्रचलित छ । चुटकिलामा मिथिलाका सम्भ्रान्त मानिने श्रोत्रिय ब्राह्मणको प्रसङ्ग छ । एकजना श्रोत्रियको घरमा चोरी भएछ । चोरले बोरामा भरेर राखिएको रहरको दाल चोरेर लगेछ । भोलिपल्ट चोरिएको कुरा पत्तो पाएपछि घरमूलीले सोधे, "आमिल छ कि छैन, हेरेर आओ त ।" "आमिल त छँदैछ ।" घरको कामदारले जवाफ दिएपछि श्रोत्रियले भने, "लान देऊ त्यसोभए । लगे पनि त्यो चोरले आमिलबिना रहरको दाल कसरी खाला र?" यसबाहेक काँचोमा पनि कम अमिलो हुने खाले आँपको भक्खा बनाएर खाने चलन छ । केटाकेटी र किशोरहरू बम्बई किसनभोग आदि जातका आँप नुनखुर्सानीसँग काँचै खान पनि खुब रूचाउँछन् ।

पाकेको आँप चाना-चाना काटेर, बोक्रा ताछेर सिङ्गै फल खाने, रस बढी आउने बिज्जु (सड्ही) आँपमा एकठाउँ दाँतले प्वाल पारेर त्यसपछि रस चुस्दै खाने, दहीचिउरा वा दुधचिउरा, रोटीदुध र दुधभातमा आँपको रस निचोरेर मुछेर खाने परिपाटी असारदेखि भन्डै भदौसम्म मिथिला-मधेशमा पाउने गरिन्छ ।

मचानमा पाइने मिठास

मिथिलामा थोरै जमिनजैथा भएका मानिसले पनि म्याएसम्म एउटा कलम (आँपको बगैँचा) लगाउने गर्दछन् । त्यहाँ बाँसका लड्डाहरू प्रयोग गरेर मचान बस्ने छाप्रो बनाइएको हुन्छ, जसलाई मचान भनिन्छ । मचानमा बसेर आफैँ पाकेर भरेका आँपहरू तथा टिपिएका आँपहरू पानीले भरिएको बाल्टिनमा डाँठनजिकको भाग काटेर केही बेर डुबाएपछि समूहमा बसेर खानु बिछट्टै मजाको विषय हुन्छ । आँपको स्वाद र आनन्द मचानमा बसेर खाएजति अन्यत्र दुर्लभ हुन्छ ।

पाकिसकेको आँपको अमट वा अमोट बनाउने चलन छ । बढी पाकेर बिग्रिने सम्भावना भएका आँपलाई यस तरिकाले वर्षभरि खान सक्नेगरी विशेष स्वादमा संरक्षण दिइन्छ ।

आँपका जात

अचेल बढी मूल्य पाइने जातहरू मात्र लगाउने थालिए तापनि विगतमा मिथिलाका आँपगाछीमा विभिन्न जातका आँप लगाउने गरिन्थे । यसले गर्दा विविध प्रयोजनका लागि चाहिने आँपहरू फरकफरक रूपमा तयार हुँदै तिनले वैशाखदेखि भदौसम्मको भोजनलाई आँपमय बनाएको हुन्थ्यो । यस क्रममा बम्बई, माल्दह, कलकतिया, दशहरी, आम्रपाली, चौसा, जर्दालु आदि कलमीका साथै सिनुरिया, लड्डुबा, पतनुकबा आदि बिज्जु आँप पनि लगाउने गरिन्थे । मिथिलामा अनेकौँ जातका आँपको उत्पादन अहिले पनि यथेष्ट मात्रामा हुने गरेको प्रमाण भारतीय मिथिलामा आयोजना हुने गरेको आँप महोत्सवमा डेढ सयभन्दा बढी जातका आँपहरू प्रदर्शित गरिनुले पनि प्रमाणित गर्दछ ।

आँप : संस्कृतिको महत्त्वपूर्ण हिस्सा

स्वाद, सन्तुष्टि, पौष्टिकता आदिको खानी

आँपलाई मिथिलाले जन्मदेखि मृत्युसम्मका संस्कारहरूमा आबद्ध गरेर राखेको छ । आँपको पल्लव हरेक पूजाआजामा अनिवार्य चाहिने सामग्री हो । यज्ञ, हवन आदि कार्यमा आँपको काठ अनिवार्य हुन्छ । गृहप्रवेशमा आँपको पातको लहरा लगाउने चलन छँदैछ । यसबाहेक मिथिलाका केही जातिमा विवाह, व्रतबन्धजस्ता सांस्कारिक कार्यमा आँप र महुवाको रूखबिच विवाह गराउने चलन छ । यस्ता संस्कृतिले आँप खेतीलाई टेवा पुऱ्याउन प्रत्यक्ष प्रभाव त देखाएकै हुन्छ, प्रतीकात्मक रूपले जीवनमा मिठास र मादकता दुबै कायम रहनुपर्ने भावलाई पनि संरक्षण दिएको छ । आँपको बहुआयामिक वैशिष्ट्यले गर्दा नै मिथिलाका कतिपय ठाउँमा आँपको बगैँचालाई 'मधुवन' पनि भनिन्छ ।

नेपालमा विशेषगरी मिथिला क्षेत्रका आँपले केवल भोजनमा नभई यहाँको परम्परा, सांस्कृतिक अभ्यास र कृषिज्ञानसँग गहिरो साइनो राखेको पाइन्छ । यहाँ पाइने आँपका विभिन्न प्रजातिहरूले मिथिला-मधेशको प्राकृतिक र जैविक विविधता भल्काउँछन् भने खाने तरिकाले यसको सांस्कृतिक पहिचानलाई अझ प्रगाढ बनाउँछ । आँप मिथिलावासीको जीवनको एउटा मिठासपूर्ण अध्याय हो, जुन हरेक वर्ष गर्मीयाममा जीवन्त भएको हुन्छ ।



माछा मिठो लक्ष्मणको

एक पिस माछा ९० रूपैयाँ र पेटी तौल अनुसार १०० देखि २५० रूपैयाँसम्म तथा टाउको आकार अनुसार १५० देखि २५० रूपैयाँमा बिक्री हुन्छ ।



■ श्यामसुन्दर शशि

जनकपुरधामको दक्षिणीद्वारको रूपमा रहेको हनुमान गढीभन्दा ३ सय मिटर उत्तर, जनकपुरलाई सीमावर्ती जटहीसँग जोड्ने सडकको जिरो माइलमा छ, श्यामचोक । हवाईमार्गबाट जनकपुर आउनेजाने पर्यटकहरूको पनि यो चोकमा चहलपहल हुन्छ । चोकको नाम श्यामचोक भए पनि यो ठाउँ लक्ष्मणको माछा पसल भनेर चिनिने गरेको छ ।

लक्ष्मणप्रसाद साहले ४० वर्षअघि सुरु गरेको सुखादु माछाको यो पसल अचेल उनका जेठा छोरा अमितप्रसादले सञ्चालन गर्दै छन् । माछाका पारखीलाई आकर्षित गर्ने गरेको छ, यो पसलले ।

जानकी मन्दिरबाट २ किलोमीटर दक्षिणतिर इरिक्सा, गाडी, मोटरसाइकल, साइकल वा पैदल समेत पुग्न सकिने लक्ष्मण फिस हाउस जनकपुर हवाईअड्डाको छेउमै छ । जहाज उड्ने वा काठमाडौँबाट उडेको ध्वनि सडकेत यहाँबाट प्रस्टै सुनिन्छ । यसै कारण जहाजका यात्रीहरू जहाज उड्ने अन्तिम १० मिनेटसम्म लक्ष्मणको माछाको स्वादमा रमाइरहेका भेटिन्छन् ।

जनकपुरमा पकाएको माछा बिक्री गर्ने दर्जनौँ पसल छन् । सबैका अआफ्नै स्वाद तथा माछा पकाउने शैली छन् । टुला आकारका रैथाने माछा, शुद्ध सरस्युको तेल तथा आफ्नै हातले कुटेपिँधेको मसलाको प्रयोगका कारण लक्ष्मण फिस हाउसको माछा लोकप्रिय छ । यहाँ नेपालका मात्र होइनन्, सीमावर्ती सीतामढी, भिठामोड, पिपरीन, जयनगर



लगायतका ठाउँबाट पनि उपभोक्ता आउने गर्छन् । लक्ष्मण फिस हाउसको अर्को विशेषता हो, दुई किलो तौलभन्दा ठुलो आकारको रैथाने रेहु र भकुरा माछाको पेटी (माछाको पेटको बोसो भएको भाग) । पसल सञ्चालक अमित पेटीलाई पसलको 'हट केक' भन्ने गर्छन् । कसैलाई पेटी खानु छ भने १२ बजेदेखि २ बजेको बिचमा बुक गराउनु पर्दछ । बुक गराइएन भने माछाको पिस (स्थानीय भाषामा खण्ड), टाउको (मुडा) र पुच्छर (नडरी) मात्र पाइन्छ, पेटी पाउँन गाह्रो हुन्छ । अमितप्रसाद भन्छन्, 'बुक गराउन पैसा लाग्दैन । पहिले भन्नुभयो भने त्यसै अनुसार तयारी गरिन्छ ।'

मिथिलाञ्चलमा माछाका अनेकौँ प्रजाति तथा पकाउने अनेकौँ शैली छन् । यहाँ पाइने माछाका लोकप्रिय प्रजातिहरू हुन्, बुआरी, नैनी, भाकुर, रेहु, कबई, सिंही, गैचा, फिङ्गे, पोठिया, मारा, लट्टा, गडे, चेंगा, चेल्हबा आदि । यसका साथै आधुनिक प्रजाति भनिएका सिल्भर कार्फ, कोमल कार्फ, बिगहेड जस्ता माछाहरूको प्रयोग पनि हुन्छ ।

होटलहरूमा खाजाको रूपमा तारेको माछाको प्रयोग अधिक हुने भए पनि माछाको असली स्वाद भने भोल माछामा हुन्छ । सरस्यु,

अदुवा, लसुन, प्याज आदिलाई हातले पिँधेर तयार पारिएको मसलामा गोलभेंडा मिसाएर गाढा भोल बनाइन्छ । भोलमा तारेको माछा हालिन्छ अनि भोल माछामा कागतीको अमिलो रस मिसाएर भात वा रोटीसँग खानुको मज्जा बेग्लै हुन्छ ।

लक्ष्मण फिस हाउसमा दैनिक २५ देखि ४० किलो माछा खपत हुन्छ । टुला आकारका माछाको मूल्य प्रतिकिलो ५ सयदेखि ७ सय पर्छ । दुई किलो माछामा सानाटुला पिस, पुच्छर, टाउको र पेटीगरी १२ देखि १४ पिस खानयोग्य निस्कन्छ । एक पिस माछा ९० रूपैयाँ र पेटी तौल अनुसार १०० देखि २५० रूपैयाँसम्म तथा टाउको आकार अनुसार १५० देखि २५० रूपैयाँमा बिक्री हुन्छ ।

अमित भन्छन्, 'म आफ्नै हातले लसुन, बेसार, अदुवा, सरस्यु आदिको मसला तयार पार्छु । एक नम्बरका तेल प्रयोग गर्छु अनि माछा काट्ने बेला पुच्छर अगाडिको छाला ताछेर फाल्छु । पुच्छर अगाडिको छाला फालिएन भने माछामा गन्ध आउँछ ।

लक्ष्मणप्रसादले जनकपुर बाजारमा माछा पसल सुरु गरेका थिए । पछिल्लो तीन दशकदेखि यो पसल जनकपुरको हवाईअड्डा नजिक छ । यसै पसलबाट उनले आफ्ना ४ छोराछोरी हुर्काए । पक्की घर पनि बनाए । अहिले उनका जेठा छोरा अमित बुबाको पुस्तैनी व्यापार चलाएर बसेका छन् । १२ कक्षासम्म अध्ययन गरेका अमित भन्छन्, बुबा बिरामी परेपछि मैले पढाई छाडेर पसल चलाउन थालें । बुबाको बिरासतलाई अगाडि बढाए ।'



अब पशुपालन हैन नेतापालन



■ मनोज गजुरेल

नेताले निर्वाचनलाई खेत, जनतालाई गोरु, जीतलाई फसल र हारलाई खडेरी परिभाषित गरेका छन् ।



हामी किसान हौं, यो सबैले भन्दै आएको कुरा हो । तर हामी फिजिकल किसान होइनौं, यो नयाँ कुरा हो । किनभने हामी डिजिटल किसान हौं । सोसल मिडियामा खन्छौं, जोत्छौं, रोप्छौं, काट्छौं । र, सोसल मिडियाबाटै बाली भित्र्याउछौं । अल्टी भएर मात्र यस्तो भएको होइन । त्यसको कारण अर्कै छ ।

मकै फल्ने बारी फ्लटिडले सिध्यायो । धान फल्ने टारी घडेरीले रित्यायो । कृषक कामदार मात्र भयो । कृषि गलत दिशामा गयो । तर पनि हाम्रो सान किसान नै हो । हाम्रो कल्चर एग्रिकल्चर नै हो ।

एग्रिकल्चरका दुईवटा शाखा छन् । एउटा, जे कुरामा पनि एग्री हुने कल्चर । अर्को जुन कामलाई पनि एग्रिकल्चर ठान्ने कल्चर । आउनुहोस् - 'एग्रिकल्चर'को हवाई चर्चा गरौं ।

देशमा खेत जोत्नेभन्दा गफ जोत्नेको सङ्ख्या ज्यादा छ । गफ जोत्नुलाई 'जोत लाउनु' पनि भनिन्छ । यो भाषाको स्ल्याङ हो । हावाबाट बिजुली निकालेर इन्टरनेटबाट बेच्नु भन्नु जोत हो । इन्टरनेटमा बच्चा अपलोड गरेर मङ्गल ग्रहमा डाउनलोड गर्नु भन्नु पनि जोत हो ।

उन्नत प्रविधियुक्त देशमा यो सम्भव जोत होला तर निम्न कोटीका गफास्टकको भाषामा यो जोत बाहेक केही पनि होइन । किनभने यिनीहरू निर्वाचनलाई खेत मान्छन् । जनतालाई गोरु ठान्छन् । जीतलाई फसल भन्छन् । र, हारलाई खडेरी मान्छन् ।

मेरो विचारसँग तपाईं एग्री हुनैपर्छ भन्ने छैन । तपाईंमा एग्री-कल्चर छ भने एग्री हुन सक्नुहुन्छ, डिसएग्री कल्चर छ भने डिसएग्री हुन सक्नुहुन्छ । फ्रि कल्चर छ भने छुट्टै धारणा राख्न सक्नुहुन्छ । तर, दोहो-याएर भन्छु, हाम्रो कल्चर भनेकै एग्रिकल्चर हो ।

रोप्नु र उखेल्नु पनि एग्रिकल्चर हो । रूख रोप्न वन छैन । छुरा रोप्न मन छैन । केही न केही त रोप्ने पन्यो । मैले कपाल रोपेँ । तपाईंले

दाँत उखेल्नुभयो । यो पनि एग्रिकल्चर नै हो । चाहे आफ्नो बगैँचामा फूल रोपौं, चाहे अरुको हृदयमा शूल रोपौं, रोप्ने दुवै काम एग्रिकल्चर नै हुन् ।

घर अगाडि अन्न रोप्ने भन्दा ढाड पछाडि छुरा रोप्ने खेती मौलाउँदो छ । शतबीज छर्ने घटे पनि भ्रम छर्ने बढेकै छन् । भ्रम छर्नु पनि कृषि हो । भ्रम छर्नु पनि कृषि हो । भ्रमको भन्दा भ्रमको माग बढी भएपछि भन्ने पन्यो, हाम्रो कल्चर एग्रिकल्चर हो ।

गहुँ काट्ने चलन हटे पनि कुरा काट्ने चलन बढेकै छ । हराएको एउटा समान कुरा हो, पर्म लाउने चलन र शर्म लाग्ने चलन दुवै हरायो । जस्तो कि, पैँचो लिने चलन हरायो । पहुँचको सहारा लिने युग आयो ।

गोठाला वनमा हुँदैनन्, सदनमा भेटिन्छन् । खेताला खेतमा भेटिन्छन्, संसदमा भेटिन्छन् । हली खेत जोत्दैनन्, पराईको सेवा गर्छन् । बाउसे हिलो सम्पाउँदैनन्, हिलो बनाउँछन् । रोपाहार धान रोप्दैनन्, षडयन्त्र रोप्छन् । एग्रिकल्चरको रूप मात्र फेरियो, स्वरूप उही छ ।

पशुपालनको चलन हराए पनि नेतापालन फस्टाउँदो छ । चरनको चलन हराए पनि चरणस्पर्श जिउँदै छ । घाँस नभए पनि दास छन् । खोले नभए पनि भोले छन् । गाईवस्तुका

बगाल छैनन्, अरिङ्गालका भुन्छ छन् । भेडा गोठमा हुँदैनन्, पार्टीमा हुन्छन् । साँढे सडकमा हैन, सरकारमा हुन्छन् ।

राजनीतिमा किरा लागेको चिन्ता गर्छौं । समाजमा विषादी प्रयोग बढ्यो भन्छौं । मनमा सलह पस्यो भन्छौं । तनमा रोग लाग्यो भन्छौं । तर, यसले बिगान्यो भन्छौं । त्यसले बिगान्यो भन्छौं । सुधार्न के गर्नु पर्ने हो, त्यो कसैले भन्दैनौं । हामी किसान हौं तर डिजिटल किसान । किनकि फिजिकल किसानी हाम्रो वशको कुरा रहेन ।

कुलो बनाउनु पर्नेमा कुरो बनाउनमा व्यस्त छौं । सिँचाइ बढाउनु पर्नेमा घिचाइ बढाउन व्यस्त छौं । धान काट्ने बेलामा कुरा काट्न व्यस्त हुन्छौं । मकै गोड्ने सिजनमा फेसबुक गोडिरेहेका हुन्छौं । मानो रोप्ने बेलामा म्यासेज रोप्छौं । मुरी फलाउने बेलामा रियाक्ट गर्छौं । बाली भित्र्याउने समयमा गाली गरेर बस्छौं ।

यो लेख पनि त्यही कल्चर अन्तर्गतको एग्रिकल्चर हो । हास्यका नाममा शब्द रोप्यो । व्यङ्ग्यका नाउँमा अर्थ उमान्यो । कलाका नाममा थला सम्प्रायो । मनोरञ्जनका नाउँमा तुक्का उमान्यो । पाना भन्यो । विचारको बिस्कुन सुकायो । रमाइलोको बाली उठायो ।

त्यसैले त हामी सबैको कल्चर नै एग्रिकल्चर थियो, छ, रहनेछ ।

एक्स्ट्राटेक ओभल क्रिकेट रङ्गशाला

नेपाली क्रिकेटको एउटा सपना



अमेरिकाको भिसा अस्वीकृत भएपछि विनोद कुँवरको नयाँ गन्तव्य बनेको थियो, अस्ट्रेलिया । १२ वर्ष अघि उनी त्यहाँ पुगेका थिए । आफू पढौँला र अलिअलि कमाइएछ भने गुल्मीबाट तराई भारेर आफ्नो परिवारका लागि भए पनि एउटा कुटी

बनाउँला । उनले यति मात्र सपना देखेका थिए ।

प्रवासको जीवन कहाँ सोचे जस्तो हुन्छ र ! अस्ट्रेलिया पुगेपछि कैयौँ दिन उनी ट्रेन स्टेसनमै सुत्न बाध्य भए । इमान र मिहेनत भने छाडेनन् । बिस्तारै उनको कमाइले एउटा

कोठाको भाडा उठ्न लाग्यो, घरखर्च नेपाल पठाउन थाले । एकदिन आइटी कम्पनी खोले, एक्स्ट्राटेक । त्यही कम्पनीको निरन्तरताले उनमा आफ्नै देशमा केही गर्ने हुटुहुटी चल्यो । विशेषगरी कोभिड-१९ को महामारीले विश्वको अर्थतन्त्र थलिएको अवस्थामा सिपमूलक



रोजगारीको बाटो देखाउने आईटी प्रशिक्षणले उनको एक्स्ट्राटेक कम्पनीको दायरा निकै फराकिलो बनाइदियो, जुन उनले आफै कल्पना नगरेको बताउछन् ।

देशलाई चिनाइरहेको क्रिकेट खेलको एउटा क्रिकेट रङ्गशाला बनाउनु पर्छ भन्ने



दिमागमा खेलेपछि उनमा एकासि एउटा सोच आयो । मरुभूमिमा शारजहा क्रिकेट रङ्गशाला बन्न सक्छ भने स्पन्देहीको उर्जाशील भूमिमा किन क्रिकेट रङ्गशाला बन्दैन भन्ने जिज्ञासाले घेरिएका उनै विनोद कुँवर, श्रीमती सुदी गौतम, उनको परिवार र उनको कम्पनी एक्स्ट्राटेकले अहिले निर्माण गरिरहेको एक्स्ट्राटेक ओभल क्रिकेट मैदान नेपालको नमुना योजनाको रूपमा अगाडि बढिरहेको छ ।

'अस्ट्रेलियाबाट मैले गर्नुपर्ने आफ्नो परिवारको आर्थिक दायित्व लगभग सबै पूरा गरिसकेको थिएँ, त्यसपछि मेरो ध्यान क्रिकेट रङ्गशालाले तानेको थियो । व्यक्तिगत हिसाबमा भन्नुपर्दा यो निकै ठुलो बजेटको र चुनौती पनि उतिकै थियो,' कुँवरले भने, 'तर जब म अस्ट्रेलियाबाट क्रिकेट रङ्गशालाको योजना लिएर नेपाल आएँ, कसैले पत्याएनन् । त्यसैले विश्वास जित्नु सबैभन्दा ठुलो चुनौती बनेको थियो । विभिन्न चरणमा निर्माणको काम अगाडि बढ्दै गएपछि मात्र मान्छेहरूले रङ्गशाला साँच्चै बन्ने भयो भनेर पत्याउन लागे । सबैको साथले अहिले हामी यो स्थितिमा आइपुगेका छौँ ।'

तिलोत्तमा नगरपालिको वडा नम्बर १७ स्थित पूर्व दरखसवामा अवस्थित यो मैदान भन्डै साढे ५ बिघा जग्गामा बनिरहेको छ । २०८० को जेठ २९ गते यसको शिलान्यास गरिएको थियो । ४ वर्षभित्र २५ हजार दर्शक क्षमताको क्रिकेट रङ्गशाला बनाइने लक्ष्य राखिएको थियो । एक्स्ट्राटेक ओभल क्रिकेट मैदानलाई रङ्गशालाको स्वरूपमा निर्माण सम्पन्न गर्दा ४० करोड रूपैयाँ लाग्ने अनुमान कुँवर दम्पतीको छ ।

एक्स्ट्राटेक अस्ट्रेलियाको सिड्नीमा अवस्थित आईटी ट्रेनिङ इन्सिच्युट हो । सिड्नीमा यसको कार्यलयमा १५ जना कर्मचारी छन् । यसको क्यानबेरा, ब्रिसवेन, मेलबर्न, पर्थमा फ्रेन्चाइज रहेको छ । काठमाडौँको सुविधानगरमा यसको नेपाल शाखा रहेको छ । पूर्व राष्ट्रिय क्रिकेट खेलाडी शक्ति गौचन सहित महिला क्रिकेटरद्वय उपकप्तान पूजा महतो र कविता कुँवर एक्स्ट्राटेक ओभल क्रिकेट मैदानका ब्रान्ड एम्बेसडर हुन् । युएईमा लामो समय बसेर अबुधाबीको शेख जायेद अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट रङ्गशालामा क्युरेटरको जिम्मेवारी लिएका माधव पाठकले एक्स्ट्राटेक ओभल क्रिकेट मैदानको क्युरेटरको भूमिका निर्वाह गरिरहेका छन् ।

२०८० फागुन १४ गते एक्स्ट्राटेक ओभल मैदानको उद्घाटन स्वरूप चार टोलीबिच टी १० क्रिकेट प्रतियोगिता आयोजना गरेर एक्स्ट्राटेक क्रिकेट मैदानको उद्घाटन गरिएको थियो । प्रतियोगितामा लिजेन्ड्स ९६, विश्वकप २०१४, स्पन्देही लिजेन्ड्स र नेपाल लिजेन्ड्सले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । सन् १९९६ मा नेपालबाट पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता खेलेका खेलाडीहरू सम्मिलित टोली हो, लिजेन्ड्स ९६ । एल्.बी. क्षेत्री, मनीषराज पाण्डे, पवन अग्रवाल, जगत टमाटा, वसन्त शाही, राजु खड्का, सज्जय गुरुङ, किरण राणा, मुसरफ इजहार, पुकार पन्त, रितेश बरालले यो टोलीबाट खेलेका थिए ।

नेपालले २०१४ मा विश्वकप खेलेको टोलीका खेलाडी समावेश विश्वकप २०१४ टोलीबाट पारस खड्का, ज्ञानेन्द्र मल्ल, शरद भेषावकर, शक्ति गौचन, जितेन्द्र मुखिया,

किन प्राइभेट रङ्गशाला ?

सन् २००२ देखि नै विशेष चर्चामा रहेको मूलपानी क्रिकेट मैदान २००८ देखि नै निर्माण सुरु भएको थियो । १७ वर्ष बितिसक्दा पनि यसको निर्माण सकिएको छैन । सरकारको वार्षिक खुद्रा बजेटले नै बनाउने हो भने मूलपानीको निर्माण सम्पन्न हुन अझै १५ वर्ष लाग्ने छ । सरकारले बजेट भाषणमार्फत छुट्याइएको १-२ करोडले मूलपानी क्रिकेट रङ्गशालाको निर्माण कछुवाको गतिमा भइरहेको छ ।

मूलपानीमा मात्र नभई विराटनगरको बैजनाथपुर, जनकपुरको जानकी क्रिकेट रङ्गशाला, वीरगन्जको नारायणी क्रिकेट रङ्गशाला, भैरहवाको सिद्धार्थ रङ्गशाला, कोहलपुर क्रिकेट रङ्गशाला, धनगढीको फाफ्ला क्रिकेट रङ्गशाला पनि सरकारको बजेटमा मात्र सीमित भएका कारण कहिले निर्माण प्रक्रिया टुङ्गिने निश्चित छैन । निर्माण कार्य बिचैमा रोकिएको चितवनको गौतम बुद्ध क्रिकेट रङ्गशालालाई सम्पन्न गर्न अहिले भरतपुर महानगरपालिका लागिरहेको छ ।

अरबको बालुवा खानीमा अब्दुल रहमान बुखातिरले पाकिस्तानबाट माटो लगेर शारजहा क्रिकेट रङ्गशाला बनाए । यो युएईको सरकारले नभई एउटा व्यक्तिले बनाएको प्राइभेट क्रिकेट रङ्गशाला थियो । १९८२ मा निर्माण भएको शारजहामा २ सय ५० भन्दा बढी एकदिवसीय अन्तर्राष्ट्रिय खेल आयोजना भइसकेको छ ।

नेपाल २०२३ मा विश्वकप लिग २ खेल्न पहिलो पटक अमेरिका गएको थियो । नेपालले टेक्सास राज्यको ह्युस्टनमा अमेरिका र ओमानविरुद्ध विश्वकप लिग २ का २-२ खेल खेलेको थियो । यी खेल अमेरिकी सरकार वा अमेरिकी क्रिकेट बोर्डको रङ्गशाला वा खेल मैदानमा नभएर एउटा निजी क्रिकेट मैदानमा आयोजना भएका थिए । पियरल्यान्डस्थित मोसा क्रिकेट रङ्गशालामा नेपालले अमेरिका र ओमानसँग विश्वकप लिग २ को खेल खेलेको थियो । त्यसअघि नेपालले दुई अभ्यास खेल प्रेरी भ्यु स्पोर्ट्स कम्प्लेक्समा खेलेको थियो । निजी क्षेत्रमा बनाइएको प्रेरी भ्यु स्पोर्ट्स कम्प्लेक्समा ७ वटा क्रिकेट मैदान रहेका छन् ।

एक्स्ट्राटेकले पनि स्तरीय मैदानको अभावमा छटपटिएको सरकार र नेपाल क्रिकेट सङ्घको तिर्खालाई मेट्ने विश्वास लिएएको छ । फागुन र चैतमा सिद्धार्थ रङ्गशाला र एक्स्ट्राटेकमा प्रधानमन्त्री कप एकदिवसीय राष्ट्रिय प्रतियोगिता आयोजनाले पनि स्तरीय मैदान अभाव रहेको अवस्थालाई स्पष्ट पारिसकेको छ ।

२०७५-७६ मा तत्कालीन मध्यमपश्चिमाञ्चलले बृहत् राष्ट्रिय खेलकुदको आयोजना गरेको थियो । अहिलेको अवस्थामा यो लुम्बिनी प्रदेश हो । नेपालगन्ज र दाङमा केन्द्रित बृहत् राष्ट्रिय खेलकुदको क्रिकेट विधा भैरहवामा भएको थियो । तर, क्रिकेटको 'मक्का' भैरहवामा एउटा मात्र मैदान थियो र पुरुषतर्फको एउटा समूहको खेल मात्र भैरहवामा आयोजना भई अर्को समूहको खेल तथा सेमिफाइनल र फाइनल कोहलपुरमा भएको थियो । पूरा प्रतियोगिता पनि आयोजना गर्न नसकेको तितो यो प्रसङ्ग एक्स्ट्राटेक ओभल मैदानको शिलान्यासमा सिद्धार्थनगर नगरपालिकाका उपमेयर उमा अधिकारीले निकालेकी थिइन् । एक्स्ट्राटेककै आडमा अब स्मन्देही जिल्ला नेपाली क्रिकेटको हब बन्न सक्छ ।



अविनाश कर्ण, अनिल मण्डलसहित प्रफुल्ल वैद्य, गायक बन्दी पंगेनीले खेलेका थिए । स्मन्देही लिजेन्ड्सको नेतृत्व जिल्ला क्रिकेट सङ्घका अध्यक्ष हरिबहादुर थापाले तथा नेपाल लिजेन्ड्सको नेतृत्व विनोद दासले गरेका थिए । क्रिकेट मैदानलाई रङ्गशालाको स्वरूपमा लाने प्रयासमा यसको काम द्रुत गतिमा अगाडि बढिरहेको छ भन्ने सन्देश दिन यो खेल आयोजना गरिएको थियो ।

एक्स्ट्राटेकको निर्माण द्रुतगतिमा अगाडि बढिरहेको छ । अहिले चर्चामा आउनुको मुख्य कारण चाहिँ फ्लड लाइट हो । फागुन र चैतमा लुम्बिनी प्रदेशको दाङको घोराहीसहित सिद्धार्थनगरको सिद्धार्थ रङ्गशाला र एक्स्ट्राटेकमा प्रधानमन्त्री कप एकदिवसीय राष्ट्रिय प्रतियोगिता आयोजना भएको थियो । यही दौरान एक्स्ट्राटेकमा फ्लड लाइटको जडान भइरहेको थियो । पाँच वटा पोल हालेर जडानको काम सकाएको कुँवर बताउछन् । यसले एक्स्ट्राटेकलाई नेपालको पहिलो फ्लड लाइट जडान क्रिकेट रङ्गशाला बनाएको छ । नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) को फ्रेन्चाइज टोली लुम्बिनी लायन्सका मालिक ईश्वर जिजी एक दिन आफ्नो टोलीले एक्स्ट्राटेकको फ्लड लाइटमा एनपीएलको खेल खेलेको हेर्ने सपना देखिसकेको बताउँछन् । कुँवरको सपना पनि एक्स्ट्राटेकमा बढीभन्दा बढी अन्तर्राष्ट्रिय खेल आयोजना होस् भन्ने छ ।

एक्स्ट्राटेकको फ्लड लाइटले नेपाली क्रिकेटमा क्रान्ति ल्याउने विश्वास धेरैको छ । दसैंपछि एक्स्ट्राटेकमा रात्रिकालीन क्रिकेट खेल्न सकिनेछ । हालैका दिनहरूमा नेपालको पुरुष तथा महिला राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीले एक्स्ट्राटेकमा प्रशिक्षण गरेका थिए । दसैंपछि नेपाली क्रिकेटको नयाँ सिजन सुरु हुँदा एक्स्ट्राटेकले छिट्टै अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट आयोजनाको ढोका खोल्ने विश्वास लिइएको छ ।





म्युचुअल फन्ड र ऋणपत्र किन रोज्ने ?

■ मुराहरी पराजुली

अहिले बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाले निक्षेपमा थोरै ब्याज दिइरहेका छन् । सेयरको कारोबारमा पनि पहिलेको जस्तो उत्साह लगानीकर्तामा छैन । घरजग्गा कारोबार सुस्त छ । तपाईंसँग लगानी गर्नलाई पैसा छ तर उपयुक्त विकल्प फेला पार्नुभएको छैन ।

के गर्ने ?

यहाँ म्युचुअल फन्डका इकाइ र ऋणपत्र त्यस्ता विकल्प हुन सक्छन् भन्ने चर्चा गरिएको छ । दुवै औजारले लगानीकर्तालाई पुँजी वृद्धि र आयआर्जन गर्ने अवसर दिन्छन् । यी दुवै वित्तीय साधनको आफ्नै किसिमका विशेषता, जोखिम र प्रतिफल हुन्छन् । हाल नेपालमा ३६ म्युचुअल फन्डका इकाइ र विभिन्न कम्पनीले जारी गरेका ७४ वटा ऋणपत्र खरिदविक्री गर्न पाइन्छ ।

म्युचुअल फन्डका इकाइ

म्युचुअल फन्डमा धेरै लगानीकर्ताहरूको रकम जम्मा गरेर सेयर, ऋणपत्र, सरकारी धितोपत्र र अन्य सम्पत्तिहरूमा लगानी गरिन्छ । यस्तो लगानीबाट प्राप्त लाभ र मूलधन निश्चित अवधिपछि पुनः लगानीकर्तालाई फिर्ता गरिन्छ । म्युचुअल फन्डका इकाइहरू भनेका त्यस्ता ससाना हिस्साहरू हुन् जसले फन्डमा लगानीकर्ताको स्वामित्वलाई प्रतिनिधित्व गर्छ ।

पेसेबर फन्ड म्यानेजरले म्युचुअल फन्ड व्यवस्थापन/सञ्चालन गर्छन् । बजार विश्लेषण गरी लगानीका अवसर पहिचान गर्न यस्ता फन्ड म्यानेजर सक्षम हुन्छन् भन्ने मान्यता राखिन्छ । बजारलाई बुझ्नका लागि पर्याप्त समय दिन नसक्ने, उच्च जोखिम लिन नचाहने थोरै लगानीमा विविधीकरण गर्न खोज्नेहरूका लागि म्युचुअल फन्ड उपयुक्त माध्यम हुन सक्छ ।

मुख्य रूपमा सेयरमा लगानी गर्ने गरी सञ्चालन हुने फन्डलाई इक्विटी फन्ड भनिन्छ । यी फन्डमा प्रतिफल र जोखिम दुवै उच्च हुन्छ । ऋणपत्र, सरकारी धितोपत्र र अन्य स्थिर आय प्राप्त हुने साधनहरूमा लगानी गर्ने डेट फन्डमा तुलनात्मक रूपमा प्रतिफल र जोखिम कम हुन्छ ।

हाइब्रिड फन्डले इक्विटी र डेट दुवैमा लगानी गर्छन् । यस किसिमको फन्डले जोखिम र प्रतिफलबिच सन्तुलन कायम गर्छ । कुनै खास

क्षेत्र (वित्त, ऊर्जा, सेवा वा उत्पादन) मा केन्द्रित हुने थिम्याटिक वा सेक्टरियल फन्डहरू पनि हुन्छन् ।

फन्ड म्यानेजरले नै निरन्तर इकाइ खरिदविक्री गर्ने गरी जारी भएको र फन्डको आकार निश्चित नभएको खुलामुखी फन्ड हुन्छ भने स्टक एक्सचेन्जमा कारोबार हुने र आकार निश्चित भएको बन्दमुखी फन्ड हुन्छ ।

विविधीकरण मार्फत् एकैपटक धेरै किसिमका सम्पत्तिहरूमा लगानी गरी जोखिमलाई कम गर्ने गुण म्युचुअल फन्डमा हुन्छ । लगानीकर्ताले आफ्नो जोखिम वहन गर्ने क्षमता र लगानी लक्ष्य अनुसार फन्ड छनोट गर्न सक्छन् । लगानीकर्ताले आफ्नो इकाइहरू बेचेर तुरुन्त नगद प्राप्त गर्न सक्ने हुनाले यो तरल सम्पत्ति हो ।

सानो रकमबाट पनि म्युचुअल फन्डमा लगानी सुरु गर्न सकिन्छ । व्यवस्थित लगानी योजना (सिस्टमेटिक इन्भेस्टमेन्ट प्लान, एसआइपी) मार्फत् लगानीकर्ताहरूले नियमित रूपमा ससानो रकम किस्तामा पनि लगानी गर्न सक्छन् ।

ऋणपत्र के हो ?

सेयरजस्तै कम्पनी, सरकार वा अन्य संस्थाले ऋणपत्र मार्फत् पुँजी सङ्कलन गर्छन् । ऋणपत्र खरिदकर्ताले ऋणको बदलामा नियमित रूपमा तोकिएको ब्याज पाउँछन् । ऋणपत्र परिपक्व भएपछि खरिदकर्तालाई मूलधन फिर्ता गरिन्छ । सरकारले जारी गर्ने यी ऋणपत्रहरूमा जोखिम कम हुन्छ । निजी कम्पनीहरूले जारी गर्ने यी ऋणपत्रमा ब्याजदर उच्च हुन्छ, जोखिम पनि बढी हुन्छ ।

प्रदेश वा स्थानीय सरकारले जारी गर्ने यी ऋणपत्रलाई म्युनिसिपल बन्ड भनिन्छ । विश्व बैङ्क, एसियाली विकास बैङ्क लगायतका बहुराष्ट्रिय संस्थाहरूले पनि ऋणपत्र जारी गर्छन् ।

निश्चित अवधिपछि कम्पनीको सेयरमा रूपान्तरण गर्न सकिने कन्भर्टिबल ऋणपत्र पनि हुन्छन् । ऋणपत्रहरू परिपक्व हुने मिति नतोकी पनि जारी हुन सक्छन् । मुद्रास्फीतिसँग आबद्ध गरी ब्याज दिने वा ब्याजमा कर नलाग्ने लगायतका विशेषता भएका ऋणपत्र प्रचलनमा छन् ।

ऋणपत्रले नियमित ब्याज दिने भएकाले स्थिर आयको स्रोत सुनिश्चित गर्छ ।

धितोपत्रहरूमध्ये ऋणपत्र सबैभन्दा कम जोखिम भएको लगानी औजार हो ।

यी औजारहरू साँच्चिकै उपयुक्त छन् ?

फरक म्युचुअल फन्ड र ऋणपत्रमा जोखिम र प्रतिफलको मिश्रण फरक हुन्छ । उदाहरणका लागि इक्विटी म्युचुअल फन्डमा उच्च प्रतिफलको सम्भावना हुन्छ तर बजारको उतारचढावका कारण जोखिम पनि उच्च हुन्छ । ऋणपत्र र डेट म्युचुअल फन्डले कम प्रतिफल दिन्छन् तर स्थिरता र पुँजी संरक्षणको ग्यारेन्टी गर्छन् । लगानीकर्ताले आफ्नो जोखिम वहन क्षमता र लक्ष्य अनुसार यी दुवै औजारको मिश्रण बनाउन सक्छन् । म्युचुअल फन्ड विशेष गरी दीर्घकालीन लक्ष्यहरू जस्तै, अवकाश योजना, सन्तानको शिक्षा वा सम्पत्ति निर्माणका लागि उपयुक्त हुन्छ । एसआइपीमार्फत् नियमित लगानीले चक्रीय वृद्धिको लाभ दिन्छ । ऋणपत्रहरू अल्पकालीन वा मध्यमकालीन लक्ष्यहरूका लागि उपयुक्त हुन्छन् । किनभने यिनले तोकिएको समयमा तोकिएको ब्याज र सावँ फिर्ता गर्छन् ।

सामान्यतया इक्विटी म्युचुअल फन्डले दीर्घकालमा मुद्रास्फीतिलाई जितेको देखिन्छ । कतिपय ऋणपत्रमा कर छुट हुन्छ ।

विचार गर्नुपर्ने विषय

युवा लगानीकर्ताले इक्विटी फन्डमा लगानी गर्न सक्छ । अवकाश नजिक पुगेका व्यक्तिले डेट फन्ड वा ऋणपत्रलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।

छोटो अवधिका लागि ऋणपत्र वा डेट फन्ड उपयुक्त हुन्छन् । लामो अवधिका लागि इक्विटी फन्ड राम्रो हुन्छ । ब्याजदर, मुद्रास्फीति र आर्थिक उतारचढावले ऋणपत्र र म्युचुअल फन्ड दुवैलाई प्रभाव पार्छ । लगानी गर्नुअघि बजारको विश्लेषण गर्नुपर्छ । म्युचुअल फन्डमा व्यवस्थापन शुल्क र अन्य खर्चहरू हुन्छन्, जसले प्रतिफललाई प्रभावित गर्छ । ऋणपत्रको ब्याजमा लाग्ने करले खुद प्रतिफललाई घटाउँछ ।

म्युचुअल फन्डका इकाइ र ऋणपत्र दुवै लगानीकर्ताहरूका लागि आकर्षक र प्रभावकारी लगानी औजार हुन् । म्युचुअल फन्डले विविधीकरण, पेसेबर व्यवस्थापन र दीर्घकालीन सम्पत्ति वृद्धिको अवसर प्रदान गर्छ । ऋणपत्रले स्थिर आय, पुँजी संरक्षण र कम जोखिम सुनिश्चित गर्छ ।

छालाको सुरक्षा कसरी गर्ने ?



■ **प्रा.डा. धर्मन्द्र कर्ण**

छाला तथा सौन्दर्य रोग विशेषज्ञ

www.cutiscare.com

शरीरको सबैभन्दा ठुलो अङ्ग छाला हो । यसले टाउकोदेखि खुट्टासम्म ढाकछ । सामान्यतः शरीरमा दुई वर्ग मिटर छाला हुन्छ । छालाले शरीरको सुरक्षा गर्छ । तापक्रम सन्तुलनमा राख्छ । साथै भिटामिन डि बनाउँछ ।

निरोगी बन्न छालासहित शरीरका सबै अङ्ग स्वस्थ हुनु पर्दछ । त्यसैले स्वस्थ रहन र आकर्षक देखिन पनि छालाको स्याहारमा हामी संवेदनशील बन्नु पर्दछ । तर, जतिजति उमेर बढ्दै जान्छ, त्यतिजति जानेर वा नजानेर हामी छालालाई बिगाउँछौं ।

कुनै समस्या नभएको छालालाई नर्मल मानिन्छ । जब छालामा दाग वा खटिरा देखियो, चिलयो, पोल्यो वा दुख्यो भने छालारोग भन्छौं । यसमा कुष्ठरोग र यौनरोग पनि पर्दछन् ।

सबैको चाहना हुन्छ, छालालाई उज्यालो बनाउने । चाउरिपनारहित नभोलिएको अर्थात् ग्लास स्किन । ऐनाजस्तै चम्किलो छाला, सबैको रहर हुन्छ । यसका लागि छालाको सुरक्षा गर्नु पर्दछ ।

हाम्रो अस्पतालमा ५० प्रतिशत सौन्दर्यका लागि आउँछन् भने ५० प्रतिशत रोगको उपचारका लागि ।

पहिलो कुरा, बिग्रेको छालाको उपचार जरुरी हुन्छ । दोस्रो कुरा, खुला हुने अङ्गको ब्युटिफिकेसन आवश्यक छ । आकर्षक व्यक्तित्वले आत्मविश्वास बढाउँछ । तर, छालाको

छालाको उपचार गर्न वा सौन्दर्य बढाउन विशेषज्ञ चिकित्सकलाई भेट्नु पर्दछ । ब्युटिसियन, औषधी पसले, कस्मेटिक्स उत्पादक वा इन्फ्ल्युएन्सरका कुरा सुनेर नअलमलिऔं ।

उपचार गर्न वा सौन्दर्य बढाउन विशेषज्ञ चिकित्सकलाई भेट्नु पर्दछ । ब्युटिसियन, औषधी पसले, कस्मेटिक्स उत्पादक वा इन्फ्ल्युएन्सरका कुरा सुनेर हुँदैन ।

स्वस्थ रहन सन्तुलित भोजन, शारीरिक व्यायाम, तनाबरहित जीवनशैली चाहिन्छ । उचित आहार, विहार र विचारले निरोगी बनिन्छ ।

हामी नेपालीको छाला सुक्खा हुन्छ । यहाँ दुईदुई महिनामा सिजन बदलिँरहन्छ । त्यसैले एलर्जीको समस्या देखिन्छ । हाम्रो छालामा देखिने मुख्य समस्याको यहाँ चर्चा गरिएको छ :

डन्डीफोर

सामान्यतया: १५ देखि २५ वर्षमा आउने पर्ने खटिरा हो, डन्डीफोर । अनुहार, ढाड र छातीमा आउँछ । पुरुषको जुँगा आउन थालेपछि र महिलाको महिनावारी सुरु हुँदा हर्मोनको मात्रा बढ्छ । शारीरिक विकाससँगै अनुहारको पनि वृद्धि हुन्छ । अनुहारको वृद्धिविकासका लागि चिल्लो पदार्थ बनाउने ग्रन्थि चाहिन्छ । अनुहार, ढाड र छातीमा यस्ता ग्रन्थि धेरै हुन्छ । जब तिनले धेरै चिल्लो फाल्न थाल्छन्, तब ग्रन्थिको मुख बन्द हुन्छ । र, बेलुन फुके जस्तो फुकेर आउँछ । यसैलाई डन्डीफोर भनिन्छ ।



अचेलका बालबालिकामा धेरै डन्डीफोर आउँछ । तारेभुटेका खाना, चकलेट, आइसक्रिम, पिज्जा, जङ्कफुडले जिउमा चिल्लो धेरै उत्पादन हुन्छ । ग्रन्थिको सङ्ख्यामा वृद्धि हुन्छ । अनि बाहिर निकाल्छ ।

उपचार : राता पिम्पल आइसकेपछि खत बस्छ । त्यसैले चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्दछ । चिकित्सकले बिरामीको उमेर, छाला र डन्डीफोरको प्रकार हेरेर उपचार गर्छन् । बेलैमा उपचार भएन भने जीवनभरका लागि खत बस्छ । हुन त अचेल खत हटाउने उपचार पनि छ । तर, महँगो पर्दछ ।

डन्डीफोर देखिन थालेमा डाइट कन्ट्रोल गर्ने । तौल घटाउने । तीन हप्तासम्म पनि निको नभए वा डन्डीफोर बढेमा डाक्टरलाई सम्पर्क गरिहाल्ने । डन्डीफोर रातो भइसकेको छैन भने लगाउने औषधीले काम गर्छ । नत्र औषधी खानु पनि पर्दछ ।

कसैकसैलाई २५ वर्षपछि पनि डन्डीफोर आउँछ । विशेषतः थाइराइड र महिनावारीमा समस्या भएका महिलामा । यस्ता बिरामीको रगत जाँच गरेर खाने औषधी दिइन्छ ।

सावधानी : डन्डीफोरलाई कोट्याउने वा निचोर्ने गर्नु हुँदैन । कोट्याएमा खत र दाग बस्छ ।

जङ्कफुड, गुलियो र चिल्लो खानेकुरा, प्रोसेस फुड, दुधबाट बनेका खाना नखाने । सकेसम्म नेपाली खाना र खाजा खाने ।

पर्याप्त मात्रामा पानी पिउने । शारीरिक कसरत वा व्यायाम गर्ने ।

चार्योपोतो

विशेषतः २५ देखि ३५ वर्ष उमेरकामा चार्योपोतो देखिन्छ । युरोपेलीमा यस्तो हुँदैन, एसियन छाला अर्थात् गुँठु वर्णको छालामा मात्र देखिन्छ । हामी एसियनलाई प्रकृतिले दिएको बरदान हो । युरोपेली घाममा राता देखिन्छन् हामी भने कालो हुन्छौं ।



घाममा बस्दा छाला कालो हुनु भनेको छालाले सुरक्षा कवच बनाएको हो । घामबाट जोगिने शक्ति छ, हाम्रो शरीरमा । घाम, राप, ताप पर्दा हाम्रो शरीरले कालो रङ फाल्छ ।

अनुहारमा कालो देखिन्छ तर घाँटीमा देखिँदैन । अनुहारमा साबुन वा फेसवासले सफा गरेर छालाको पत्रलाई पातलो बनाइन्छ । तर, घाँटीमा साबुन वा क्रिम लगाइँदैन । भाँडालाई मस्काए जस्तै छाला मस्काएपछि छालाको पत्र निकालिदिन्छ । त्यसले यसको सुरक्षा लेन पखाल्छ । अनि शरीरले सुरक्षा कवचका रूपमा कालो फाल्छ ।

उपचार : चायाँपोतो हटाउन खाने र लगाउने औषधी पाइन्छ । डाक्टरको सल्लाहअनुसार मात्र उपचार गर्नु पर्दछ । पिलिङ लगायत उपचार पनि आवश्यक पर्न सक्छ ।

सावधानी : अनुहार पानीले सफा गर्ने । कहिलेकाहीँ फेसवास गर्दा फरक पर्दैन, दिनदिनै गर्नु हुँदैन । त्यसैले पानीले धुने, मोस्चराइजर र सनब्लक लगाउँदा छाला जोगिन्छ ।

सधैं मेकअप गर्नुपर्ने पेसामा रहेकाले चिकित्सकको सल्लाह अनुसार मोस्चराइजरले पुरै अनुहार ढाक्ने, त्यसपछि सनक्रिम लगाउने । त्यसमाथि क्रिम होइन, पाउडर लगाउने । पाउडर छालामा टाँसिँदैन ।

अन्तिममा क्लिन्जर गर्ने ।

चाउरीपना

उमेर बित्दै गएपछि छाला भोलिन थाल्छ । सुरक्षा गरेन भने राम्रो हुँदैन । त्यसैले समयमा



सुत्ने, समयमा खाने, पानी पर्याप्त मात्रामा पिउने । चुरोट र रक्सी नखाने ।

उपचार : चाउरीपनाको उपचार उमेर र चाउरीपनाको प्रकार हेरेर विभिन्न किसिमको प्रविधिबाट उपचार गरिन्छ । जस्तै, Botox, Fillers, Thread Lift, Skin Boosters, Fractional CO2 Laster, MNRF / Peeling आदि ।

कोठी



कोठी छालामा आउने दाग हो । जन्मँदै वा जन्मेपछि ३० वर्षसम्म कोठी आउँछ । हामी एसियनको छालामा सुरक्षाको कवच हुन्छ, त्यसैले बाहिर कोठी हुँदैन कयान्सरको डर हुँदैन । कोठी बढीरहेको छ, दुख्ने वा पोल्ने गर्छ वा कोठी मन पर्दैन भने उपचार गर्नु पर्दछ ।

उपचार : कोठी भयो भनेर पिर गर्नु पर्दैन । लेजर थेरापी वा अपरेसनबाट एकै छिनमा कोठी हटाउन सकिन्छ ।

कपाल प्रत्यारोपण

पुरुषको जुँगा उम्रन थालेसँगै र महिलाको महिनावारी सुरु भएपछि कपाल भर्न थाल्छ । दिनमा सयदेखि १५० ओटा रौँ भर्नु सामान्य



हो । नुहाउँदा, कोर्दा वा अन्य कारणले पुरुषको तुलनामा महिलाको कपाल बढी भर्छ ।

धेरै सङ्ख्यामा भर्दा समस्या हुन्छ । तालुपना देखिन्छ । तालुपना पनि विभिन्न किसिमले हुन्छ ।

- वंशानुगत :** तालुपना भएकामा वंशानुगत पचासदेखि ६० प्रतिशत पुरुषमा र तेह्रदेखि २० प्रतिशत महिलामा देखिन्छ । प्रायः मामा वा आमातिरबाट हुन्छ ।
- स्ट्रेस (तनाब) :** आधुनिक जीवशैलीका कारण मनमा तनाब हुँदा वा डेङ्गु, टाइफाइड रोग र औषधी सेवनबाट पनि कपाल भर्छ ।
- हर्मोन :** थाइराइड र महिनावारी सम्बन्धी हर्मोनको समस्याले गर्दा कपाल भर्छ ।
- भिटाभिनको कमी :** भिटाभिन डि, भिटाभिन १२ र आइरनको कमी भएमा कपाल भर्न सक्छ ।
- कपालको स्याहारमा लापर्बाही :** झ्यायर, अधिक स्याम्पु, केमिकल र अनेकथरी तेलको प्रयोगले तथा अत्यधिक मालिसले पनि कपाल भर्न सक्छ ।

उपचार : कुन कारणले कपाल भरेको छ, कारण बुझेर उपचार गरिन्छ । टाउकाको अगाडि भर्खर कपाल भर्न थालेको छ भने खाने र लगाउने औषधी दिइन्छ । यसबाट २० देखि ३० प्रतिशत कपाल फर्किन्छ । कपालको जरा छैन र तालु चिल्लो भइसक्यो भने कपाल प्रत्यारोपण गर्नु पर्दछ ।

महिलाको हर्मोन परीक्षण गरेर उपचार गरिन्छ ।

कपाल प्रत्यारोपण

हाम्रो टाउकामा एक लाख कपालका रौँको जरा हुन्छ । ७० प्रतिशत पछाडि र साइडमा हुन्छ । हाम्रो शरीरको टाउकाको साइड र पछाडिको भाग अनि दारी र छातीका रौँ कहिल्यै भर्दैन । कपाल प्रत्यारोपणमा पछाडि र साइडको कपाल भिकेर रोपण गर्ने हो । एक वर्ग सेमीमा ३० ओटा कपाल रोपिन्छ ।

हामी ५ ओटा रौँमा एउटा निकाल्छौं, कपाल भिकेजस्तो नदेखियोस् भनेर । यसरी प्रत्यारोपण गर्न बिरामीलाई बेहोस पार्नु पर्दैन । हामी पहिला रगत र मुटुको जाँच गर्छौं । राम्रो अनुभवी डाक्टरसँग गराउँदा शतप्रतिशत सफल हुन्छ ।

अर्चना थापाका प्रिय पुस्तक

दुबो रोपिएको आँगनमा घामका किरणहरूको स्पर्श लिनै प्रायः पुस्तकमा घोटिलरहन्छिन्, डा. अर्चना थापा । पछिल्लो समय घरमा श्रीमानश्रीमती सिबाय अरु छैनन् । दुवै जनाको अधिकांश समय अध्ययन, लेखन र सम्पादनमा बित्ने गर्छ । उनीहरूको कुराकानी नै किताबका बारेमा हुन्छ । अङ्ग्रेजी भाषाबाट लेख लेख्न सुरु गरेकी उनले पछिल्लो समयमा लेखक, प्रकाशक तथा स्वतन्त्र अध्येताका रूपमा समेत चिनारी बनाएकी छन् । उसो त उनी नाट्य कलाकार पनि हुन् । टेलिड अ टेलः किचन ड्रामाज् र मकैको अर्कै खेती नाटकमा उनको अभिनय रहेको थियो । आख्यानकार तथा सम्पादक अर्चना थापाको 'कठपुतला' कथा सङ्ग्रह र उनले सम्पादन गरेका 'टेलिड अ टेल' र 'स्वअस्तित्वको खोज' प्रकाशित छन् ।

बुबाको जागिर छिमेकी राष्ट्र भारतमा भएकाले स्कुले जीवन उतै बिताएकी थापाले सानैदेखि बालसाहित्यका पुस्तक पढ्ने अवसर पाइन् । ती दिन सम्झिदै उनी भन्छिन्, 'विद्यालयको पुस्तकालय राम्रो थियो । म हुर्किने बेला इन्टरनेट थिएन । छोरीमान्छे घरभित्रै बस्नुपर्ने, बाहिर जान खासै नपाउने भएपछि त्यो बेला साथी नै पुस्तक बनै ।'

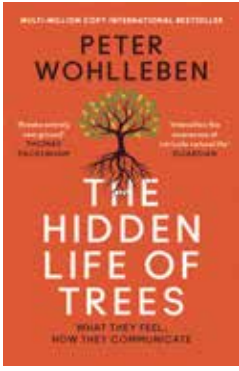
नेपाल आएपछि उनी त्रिविमा अङ्ग्रेजी विषयको विद्यार्थी बनिन् । त्रिविमा सँगै पढ्ने सहपाठी थिए, सञ्जीव उप्रेती । पछि तिनै उप्रेती जीवनसाथी बने । सुर्ख्का दिनमा आख्यान पढ्न रुचाउने थापा श्रीमानको पिएचडीको दौरानमा अमेरिकामा पुगिन् । त्यहाँ राम्राराम्रा पुस्तकालय थिए । एक पटकमा सयवटा पुस्तकसम्म घर लान पाइन्थ्यो । यसै क्रममा उनले विभिन्न विधाका पुस्तक पढ्न थालिन् ।

त्रिविबाट अङ्ग्रेजी साहित्यमा विद्यावारिधि गर्ने क्रममा गैरआख्यान अध्ययनमा तल्लीन बनिन् । ६ वर्षसम्म गैरआख्यान मात्र पढिन् । उनी बताउँछिन्, 'तर्कका लागि, विषयको गहिराइ बुझ्न गैरआख्यान पढ्न थालें । अहिले पनि गैरआख्यानको रस एकदमै बसेको छ । अरु विधाको तुलनामा कविता अलि कम पढ्छु ।'

उनको घरको वातावरण पनि पढ्नेलेख्ने नै थियो । सानैदेखि किताबसँगको सङ्गत । बिस्तारै उनीभित्रको लेखक जाग्न थालेको कुरा सम्झिँदै सुनाउँछिन्, 'समाजमा भएका नियमकानुन, समाजमा चलिरहेका रीतिथिति अन्तर्गत विभेद देखेर भित्रभित्रै एक प्रकारको आक्रोश उम्लिराख्दो रहेछ । त्यसले थाहै नपाईकन कथाको स्वरूप लिने र जुन घटनालाई नजिकबाट देख्न पाइएको छ त्यो चाहिँ पात्रको रूपमा बोल्न थाल्दो रहेछ । जब त्यसले अति नै भकभक्याउन थाल्छ, तब निकास खोज्दो रहेछ ।'

सानैदेखि पठन संस्कृतिमा रूचि भएकी उनी बिस्तारै लेखनतिर तानिइन् । सँगसँगै सम्पादन गर्न थालिन् । उनीलगायत तीनजना महिला साहित्यकार भएर आह्वान नामक साहित्यिक समूहको सुर्खात भयो । उक्त समूहले पाँच वर्षसम्म निरन्तर रूपले महिलाका कृतिलाई छलफलमा ल्याउने, समालोचना गर्ने र समीक्षा गर्ने गर्‍यो । पछिल्लो समय उनी नागरिक आन्दोलनमा समेत सक्रिय हुनुका साथै अक्षर क्रियसन नामक प्रकाशनगृह पनि चलाइरहेकी छन् । लैङ्गिक विषयसँग सम्बन्धित उनका थुप्रै लेखरचना प्रकाशित छन् ।

प्रायः अङ्ग्रेजी चलचित्र हेर्न मन पराउने उनीभित्र पछिल्लो समय खाना बनाउने रूचि बढेको छ । यो रूचि बढ्नाको कारण हो, उनले लेख्दै गरेको उपन्यास 'अग्निगर्भ' । थापाका अनुसार भान्साको कामलाई खासै काम नठान्ने मान्छेको सोच र वर्षौँदेखिको आगो र महिलाको भान्सासँगको एक प्रकारको आत्मीयता बारेमा मनन गरेर लेख्न थालेको उपन्यासको



लेखन कार्य अन्तिम चरणमा पुगेको छ ।

चरा संरक्षण नेपालको सदस्यसमेत रहेका थापा दम्पती शाकाहारी भएको भन्दा १५ वर्ष भयो । मासु नखानुको कुनै धार्मिक कारण नभई वातावरण सम्बन्धी सचेतना बढ्दै जानु र प्राणीप्रतिको हेर्ने दृष्टिकोणमा फरक भएको उनी बताउँछन् । भन्छन्, 'खानामा विशेष यही चाहिन्छ भन्ने कहिल्यै भएन । तेल र मसला कम भएको सामान्य खानेकुरा खान्छौं । अफ भन्नुपर्दा दालभात नै हो । घुम्ने क्रममा चाहिँ जहाँ पुग्यो त्यहाँका स्थानीय शाकाहारी परिकार चाख्न मन पर्छ ।'

मुलुक बाहिर भन्दा २८/२९ वटा देशको भ्रमण गरिसकेकी उनले मुलुकभित्र पाइला टेक्न बाँकी रहेका जिल्ला छैनन् । नेपालमा अति सुन्दर र फरक दृश्यका ठाउँहरू भएकाले उनीभित्र मौसम अनुसार ती ठाउँमा घुम्ने इच्छा पलाइरहन्छ । कुनै ठाउँको भ्रमण गर्नु अघि उक्त ठाउँको बारेमा अध्ययन गर्न मन पराउने उनी एकपटक सुदूरपश्चिमको खप्तड पुग्ने इच्छा व्यक्त गर्दै बताउँछिन्, 'यात्रा गर्दा पर्यटकको जस्तो एक दिनमा दस ठाउँ घुम्ने नभई ससानो ठाउँ घुमेर स्थानीयसँग गफ गरेर घुम्दा बेग्लै आनन्द हुन्छ । त्यहाँको संस्कृति, इतिहास र चालचलनलाई सिक्ने हिसाबले, आदरले हेरिदिने गरी सोचाइको क्षितिज फराकिलो पार्न खुला विभाग लिएर जानुपर्छ ।'

सांस्कृतिक समालोचक तथा सामाजिक अभियन्ताका रूपमा समेत चिनिएकी डा. थापाका लैङ्गिक विषयसँग सम्बन्धित लेखरचनाहरू विभिन्न पत्रपत्रिकामा प्रकाशित छन् । उनी आफ्नो जिन्दगी आफ्नो हिसाबले, आफ्नो प्रकारले आफ्नो रचिने बाँच्न सक्थो भने सुन्दर हुन्छ भन्ने ठान्छन् । उनले नेपाली, अङ्ग्रेजी र हिन्दीमा लेखिएका सङ्ख्यायुक्त पुस्तक पढिसकेकी छन् । तीमध्ये उनको जीवनमा प्रभाव पारेका प्रिय ५ पुस्तक उनकै शब्दमा :

- **The Hidden Life Of trees** : यो पिटर् होलबेनद्वारा लिखित गैरआख्यान हो । कोभिडको बेला पढेको हुँ । यसको केन्द्रबिन्दुमा रूख छन् । हाम्रा प्रायजसो आख्यान, गैरआख्यानका केन्द्रबिन्दुमा मानव हुन्छन् । मानवलाई केन्द्रमा राखेर हामी सोच्छौं । यो पुस्तकमा रूखलाई केन्द्रमा राखिएको छ । हामीले प्रकृतिलाई केन्द्रमा राखेनौं । फलस्वरूप अहिले पर्यावरणीय समस्या आइरहेको छ ।

रूखहरू पनि मान्छेजस्तै सामाजिक हुन्छन् । तिनका जराले अरु जरारूसँग कुराकानी गरिरहेका हुन्छन् । पौष्टिक आहार पायो भने छेउछाउका जरारूलाई पनि बाँड्छन् । रूखमा पनि एक प्रकारको सचेतना हुन्छ, संवेदना हुन्छ भन्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ । यो पद्वदा रूखलाई हेर्ने एक प्रकारको दृष्टिकोणमा नै परिवर्तन ल्याइदिन्छ ।

- **हंस** : डा. सञ्जीव उप्रेतीद्वारा लिखित उपन्यास हो, हंस । यो प्रकाशित नहुँदै (२०७६) पाण्डुलिपि पढेँ । यसको पनि केन्द्रमा चरा छ । प्रकृति छ । यसले मान्छेलाई नैतिक शिक्षा दिँदैन । यो रमाइलोका लागि पढ्ने पुस्तक हैन । यसमा मान्छेलाई प्रकृतिप्रति, जीवजन्तुप्रति हेर्ने दायित्व कस्तो छ भन्ने कुरा कथाको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

- **The Handmaid's Tale** : क्यानेडियन लेखक मार्गेट यटउडद्वारा लिखित यो पुस्तक दस वर्ष पहिले पढेको हुँ । यसमा जेन्डरका कुरा छन् । शक्तिको सङ्घर्ष छ । लैङ्गिक दमन छ र त्यो सँगसँगै प्रतिरोधको आवाज पनि छ । जुन महिला पात्रमार्फत् आउँछ । एउटा राज्यको संरचना यस्तो छ, जसमा महिलालाई बच्चा जन्माउने बाध्यतात्मक भूमिकामा राखिएको छ । उसको आफ्नो नाम छैन । जुन पुर्खसँग उसको सम्बन्ध थियो, त्योसँग जोडिएर आउँछ । यस्तो स्थितिमा महिलाले कसरी प्रतिरोध गर्छ । जहाँ भयावह भविष्यको कल्पना छ । म फर्कीफर्की यो पुस्तकमा आउँछु । अहिले पनि पढिराछु ।

- **भुइँफूलको देश** : यो शारदा शर्माद्वारा लिखित यात्रा-निबन्ध सङ्ग्रह हो । यसमा नेपालका विभिन्न स्थानमा गरेका पैदल यात्राका वृत्तान्त छन् । सुदूरपश्चिमको खप्तड, कर्णाली, मुक्तिनाथ, जिरी, पोखरा लगायतका स्थानमा यात्रा गर्दाको सौन्दर्य र अनुभूत गरिएका विषयवस्तुलाई सुन्दर ढङ्गले उतारिएको छ । उनको लेखन सशक्त छ । मलाई मन पर्छ । शब्दको शक्ति भनेको त्यो हुँदो रहेछ, जसलाई पद्वदा आँखाको अगाडि जुन तस्बिर आउँछ, त्यो वर्णन गज्जबको हुन्छ । हामीले काठमाडौँमा बसेर कर्णाली सुन्दा गरिबी छ । रोग छ । त्यहाँका मान्छे अशिक्षित छन् भन्ने चित्रणलाई उनले उल्ट्याइदिएकी छन् । त्यस्तो हैन कर्णालीमा मान्छे बस्छन् । उनीहरूसँग संवेदना छ । मुटु छ । कथा छ भन्ने खालको उनको लेखनीले देखायो । जुन मैले आफैँ गएर हेर्दा पनि त्यही सुन्दरता पाएँ ।

- **सम्मोहन** : यसै वर्ष प्रकाशित राधिका कर्णालीद्वारा लिखित कथा सङ्ग्रह हो, सम्मोहन । जुन भर्खरै पढेर सिध्याएँ । यसभित्र फरकफरक विधाका कथाहरू छन् । कथाहरू महिलाको दृष्टिकोणबाट बुनिएका छन् । सुन्दर शिल्पले लेखिएका छन् । कथाहरू रोचक छन् । कथा पढिसकेपछि कथाले पछ्याइरहन्छ । कथाले आनन्द लिन दिँदैनन् । किनकिन केही न केही प्रश्न आइ नै रहन्छन् । कथाले पाठकलाई घघघ्याई रहन्छन् । पुस्तक राखीसकेपछि पनि फर्कीफर्की प्रश्न आउँछन् । त्यो कथाको सशक्त पक्ष हो ।

व्यावसायिक सफलताको छुट्टै मन्त्र

प्रयोगसिद्ध मौलिक मार्गदर्शक सिद्धान्त र सफलताको सूत्र हो, 'बाई द बुक' ।

विशेषगरी व्यवस्थापन शास्त्रका विद्यार्थी, नवउद्यमी र उद्यमशील व्यक्तिले त पढ्न छुटाउने नहुने खालको छ ।

■ दीपेन्द्रसिंह थापा

सफलताको उपल्लो उचाइमा यात्रारत एक विशिष्ट उद्यम प्रवर्तकको अन्तर्कथा हो, 'बाई द बुक' । साँढे दुई दशकअघि आफ्नै परिकल्पना, प्रयास र लगानीमा हवाई कम्पनी बुध एयर सुरु गरी अर्भे कार्यकारी अध्यक्षको भूमिकामा क्रियाशील वीरेन्द्र बहादुर बस्नेतले आफ्नो व्यावसायिक जीवनमा प्राप्त भएको सफलताको कथालाई यस पुस्तकमा लिपिबद्ध गरेका छन् । यसमा उल्लेख भएको व्यावसायिक सिर्जनशीलताको आफ्नै दृष्टान्त र सफलताको प्रयोगसिद्ध मौलिक सिद्धान्त निकै रोचक छ ।

सन् १९९७ मा एउटा विमानबाट व्यावसायिक यात्रा आरम्भ गरेको बुध एयरले अहिले १८ जहाजमार्फत् दैनिक हजारौं यात्रुलाई सहजतापूर्वक गन्तव्यसम्म पुऱ्याएर सेवा दिइरहेको छ । यो कम्पनीले नेपालकै अग्रणी हवाई कम्पनीका रूपमा प्रतिष्ठा आर्जन गरिसकेको छ । एक जना व्यक्तिको सोचबाट जन्मिएको कम्पनीमा अहिले १५ सयभन्दा बढीले रोजगारी पाउनु आफैमा गर्वलाग्दो विषय हो । हो, यति ठुलो व्यावसायिक संस्थाको जन्मदाता र सफल नेतृत्वकर्ता उनै वीरेन्द्र बहादुर बस्नेतको आत्मकथासँग जोडिएको छ, व्यावसायिकताको मौलिक सिद्धान्त, योजना र नेतृत्व कुशलता । त्यसैको प्रतिरूप नै आजको देशकै गर्व गर्न लायक हवाई कम्पनी बुध एयर हो ।

एक व्यक्तिको आत्मकथा भएका कारण वैयक्तिक पृष्ठभूमि, पारिवारिक प्रसङ्ग र उनको व्यक्तित्वसँग जोडिएको विविध आयामहरूको खुलासा हुनु स्वाभाविकै हो । तर, यो आत्मकथामा केही पृथक प्रवृत्ति पाउन सकिन्छ । त्यो हो, यसको मूलप्रवाह नै बुध एयरका सपनाजस्ता लाग्ने रोमाञ्चक व्यावसायिक यात्रा र सफलताले बुनिएको मन छुने कथा ।

'बाई द बुक' नामबाट नै प्रस्ट हुन्छ, एउटा बृहत् हवाई कम्पनीको नियमसम्मत

र पारदर्शी पक्ष । कानुनको परिपालनसहितको समृद्धि र विकासमा उनी विश्वास गर्छन् । निष्ठा, इमान्दारी र अनुशासनको बाटो हिँडेर नै सफलतापूर्वक गन्तव्यमा पुग्न सकिन्छ भन्ने दृष्टान्त बनेको छ, बुध एयर । यो सबैका लागि अनुकरणीय सकारात्मकताको स्रोत पनि हो । सफल र पारदर्शी कर्पोरेट व्यवस्थापनबारे नेपालकै नौलो र अनुकरणीय अभ्यास कसरी सम्भव भएको रहेछ भन्ने तथ्य यो पुस्तक पढेर थाहा पाउँदा पाठकको मन प्रफुल्लित हुन्छ ।

एक कर्मवीर व्यक्तित्वका विम्ब हुन्, वीरेन्द्र बहादुर । बेजोड आँट अनि आत्मविश्वासले भरिएको उनका सपना, सङ्घर्ष र सफलताले कसलाई पो नछोला र ? यस पुस्तकमार्फत् उनले आफैद्वारा प्रयोगसिद्ध सफलताको सूत्र सार्वजनिक गरेका छन् । निश्चय नै यो कृति लोकहितमा छ । लाग्छ, उनी आफ्नै किसिमको जीवनदर्शन बाँचेका गतिशील पात्र हुन् । अर्जुनदृष्टिका साथ आफ्नो कर्ममा एकोहोरिने प्रवृत्ति, कडा मिहिनेत, सही समयमा सही निर्णय गर्ने क्षमता, स्वमूल्याङ्कन गर्ने विशेषता

बाई द बुक

प्रकाशक : फाइन्प्रिन्ट
मूल्य : रु. ६९८ - पेपरब्याक
रु. ९९८ - हार्डकभर



र तिनको समाधानका योजनामा विश्वास गर्ने बानीजस्ता सूत्र नै उनलाई सफलताको शिखर पुऱ्याउने सोपान रहेको थाहा पाइन्छ ।

कम्पनीको कुशल नेतृत्व गर्ने उनको कलामा पनि आफ्नै जीवनदृष्टि प्रतिविम्बित भएको देखिन्छ । समानुभूतिसहितको पारिवारिक वातावरणयुक्त कार्यस्थलको अभ्यास, आत्मअनुशासन, नियमकानुनको कडा परिपालन, पारदर्शी आम्दानीजस्ता पक्ष यसका अब्बल उदाहरण हुन् । उनको आत्मकथाको अध्ययनले उद्यम गर्न चाहने जोकोही व्यक्तिले व्यवसाय सुरु गर्दा कसरी तयारी गर्नुपर्ने रहेछ र कस्तो कर्पोरेट नीति अपनाउँदा फलदायी हुने रहेछ भन्नेबारे महत्त्वपूर्ण जानकारी पाउन सक्नेछन् ।

बुध एयर एक अग्रणी कम्पनीको नमुना त बनिसक्यो नै । पारदर्शी तबरले उल्लेख्य कर तिरेर योगदान पनि पुऱ्याएका छन्, कर्मवीरको छवि बनाएका बस्नेतले । उनले हाँकिरहेका बुध एयरले आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा मात्र राज्यलाई भ्याटबापत एक अर्ब ७१ करोड, नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरणलाई विभिन्न शुल्कबापत २९ करोड ६० लाख र कर्पोरेट ट्याक्सबापत २५ करोड ११ लाख रक्यौं तिरेको कुरा पुस्तकमा पढ्न पाउँदा उनीप्रति श्रद्धा लाग्छ । यति मात्र कहाँ हो र ? समाजका विविध क्षेत्रमा समय समयमा उनले गरेको समाजसेवा थाहा पाउँदा हरेकका मनमा उनीप्रतिको सम्मानको भाव अर्भे चुलिन्छ । भौतिक प्राप्तिमा मात्र सीमित बन्न नचाही आत्मिक शान्ति खोज्ने प्रवृत्ति उनमा देखिन्छ ।

विषयस्तुलाई तिन खण्डमा सिलसिलाबद्ध गरिएको यो पुस्तक सरल, सम्प्रेषणीय र सुसङ्घिपूर्ण छ । प्रकाशन संस्था फाइन्प्रिन्टद्वारा हालै पुस्तकको पहिलो संस्करण बजारमा ल्याइएको हो । प्रेरणादायी कथ्यले भरिएको यो पुस्तक सबैका लागि पठनीय र सङ्ग्रहणीय छ । अर्भ व्यवस्थापन शास्त्रका विद्यार्थी, नवउद्यमी र उद्यमशील व्यक्तिले त पढ्न छुटाउने नहुने खालको छ । प्रयोगसिद्ध यस्ता मौलिक मार्गदर्शक सिद्धान्त र सफलताको सूत्र जान्न पाउँदा कसका लागि पो फलदायी नहोला र ?

कहाँ घुम्न चाहन्छन् हास्य कलाकार ?

घुमफिर गर्न सबैलाई मन लाग्छ । सेलिब्रिटीले कुनै ठाउँ घुमेर सामाजिक सञ्जालमा तस्बिर, भिडियो वा जानकारी राखिदिएमा त्यसले पर्यटन प्रवर्द्धनमा सहयोग पुऱ्याउँछ । यहाँ हामीले केही सेलिब्रिटीका रोजाइ पस्केका छौं ।

■ नेमिष गौतम



चियाबगान

उत्सव सापकोटा, कलाकार

म आफूलाई प्रकृतिप्रेमी मान्छु । पोखरा, धनगढी, बाँके, बर्दिया, नेपालगन्ज र मुक्तिनाथसम्म पुगिसकेको छु । मैले पूर्वका जिल्ला घुम्न पाएको छैन । विशेषतः चियाबगान घुम्न मन छ । सामाजिक सञ्जालमा चियाबगानको चर्चा देखेकाले लोभिएको छु । म एकलैभन्दा पनि परिवारसँग घुम्छु । मलाई स्थानीय खानेकुरा पनि उत्तिकै मनपर्छ ।

इन्स्टाग्राम हेरेर घुमघाम

सुजाता श्रेष्ठ, कलाकार

म पोखरा, चितवन, मुस्ताङ घुम्न गएकी छु । इन्स्टाग्राममा कुनै राम्रो ठाउँको तस्बिर देखेँ भने खोजेर घुम्न निस्कन्छु । कुनै कुराको रिसर्च गर्नु पर्‍यो भने मात्र घुम्छु । आफ्नै सुरले घुम्नका लागि मलाई घरबाट अनुमति छैन । मलाई पदयात्रा जान मन पर्छ । म बाहिर निस्कँदा बहिनीसँग हिँड्छु ।



एभरेस्ट बेसक्याम्प

मिस पवी, कलाकार

म पोखरा, मुस्ताङ, इलाम, भ्र्पा, वीरगन्ज, चितवन, सौराहा पुगिसकेकी छु । म आफैँ सुदूरपश्चिमको भएकीले त्यहाँका धेरै जिल्ला घुमिसकेकी छु । एभरेस्ट बेसक्याम्प पुगेको छैन । त्यहाँ जाने तुलो इच्छा छ । हिमाल, पहाड र तराईमा विविधता छ । घुम्न निस्कँदा विविधतालाई नजिकबाट नियाल्ने मौका मिल्छ ।

लुक्ला

पवन खतिवडा 'न्याकुली', कलाकार

म सङ्खुवासभा, भोजपुर, पश्चिमको गुल्मी, रोल्पा, रूकुम पुगेको छ । पहाड र तराईका जिल्ला घुमेको छु । मलाई लुक्ला जान मन छ । म कहिले



कलाकार भएर त कहिले स्क्रिप्ट लेख्न यी ठाउँ पुगेको छु । त्यहाँको परिवेश बुझ्न निकै मजा लाग्छ । स्टेज सो हुँदा आयोजकले लैजान्छन् । त्यो बेला चाहिँ धेरै घुम्ने वातावरण बन्दैन । एकलै अथवा साथीभाइसँग गइयो भने चाहिँ घुम्न पाइन्छ ।

इलाम

सुन्दर खनाल, कलाकार

म पोखरा, मुस्ताङ, पाल्पा, भ्र्पा, विराटनगर पुगिसकेको छु । मलाई इलाम जान मन छ । विभिन्न कार्यक्रमका सिलसिलामा घुमिरहेको हुन्छु । कहिले एकलै, कहिले साथीसँग घुम्छु । स्थानीयसँग गफिन रुचाउँछु । आफ्नो क्यारेक्टर बनाउनका लागि पनि स्थानीयसँग बढी घुलमिल हुन्छु । स्थानीय उत्पादनलाई उत्तिकै प्राथमिकता दिन्छु ।



बुद्ध एयर मेरो दोस्तो घर



रोयल क्लबको १.१ मिलियन माइलेज प्वाइन्टसहित मैले ३७ सय पटकभन्दा बढी हवाईयात्रा गरिसकेको छु । अचेल त महिनामै कम्तीमा ५० पटक उड्छु ।

■ ललित के.सी.

म पसाले बिमा सभैयर हुँ । विगत साँढे २३ वर्षदेखि यही काम गर्दै आएको छु । हाम्रो काम सजिलो छैन, बिमा कम्पनी र बिमित कसैका प्रति पूर्वाग्रह नलिई स्वतन्त्र तथा इमान्दार भएर काम गर्छौं ।

कुनै पनि दुर्घटना बाजा बजाएर आउँदैन । अनायासै हुन्छ । यस्तो बेलामा जिउघनको क्षति हुन्छ । यसरी क्षति पुगेमा बिमितले बिमक कम्पनीसँग बिमा दाबी गर्छन् । अनि बिमा कम्पनीले त्यस घटनाको मिहिन ढङ्गले अध्ययन गर्नुपर्छ । इन्सुरेन्स कम्पनी आफैले क्षतिको मूल्याङ्कन गर्न मिल्दैन । यसका लागि उसले हामीजस्ता सभैयरलाई नियुक्त गर्दछ ।

बिमा प्राधिकरणले सभैयरको लाइसेन्स दिन्छ । इन्जिनियर, चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट आदिले बिमा सभैयरको लाइसेन्स प्राप्त गर्न सक्छन् । मेरो पोर्टफोलियो अटोमोबाइल इन्जिनियरिङ भएको हुँदा म मूलतः गाडी तथा कन्ट्र्याक्टर प्लान्ट एन्ड मेसिनरी (सिपिएम) बिमाको सभै गर्दछु । त्यो लगायत मरिन वा ट्रान्जिट, मेसिनरी ब्रेकडाउन पोलिसी आदिको पनि सभै गरेको छु ।

बिमितले बिमा रकम दाबी गरेपछि बिमा

कम्पनीले सभैयर नियुक्त गर्छ । सबैभन्दा पहिला त्यो दुर्घटना हो कि नियोजित भनेर अध्ययन गरिन्छ । नियोजित देखियो भने हामी 'नो क्लेम' रिपोर्ट दिन्छौं । दुर्घटना भएर क्षति भएको पाइएमा त्यसको विश्लेषण गरेर भ्यालुएसन वा असेस्मेन्ट सहितको रिपोर्ट वा प्रतिवेदन बुझाउँछौं । त्यसपछि बल्ल कम्पनीले सम्झौताअनुसार बिमा रकम भुक्तानी गर्दछ । फेक घटनाका पनि धेरै उदाहरणहरू छन् । त्यसैले हाम्रो काम चुनौतीपूर्ण छ ।

म नेपालका विभिन्न निर्जीवन बिमा कम्पनी करिब १० वटामा आबद्ध भएर काम गरिरहेको



दिनमै ६ उडान !

म बिहानीको समय सदुपयोग गर्छु । जसले बिहानी सदुपयोग गर्छ, उसको दिन शुभ हुन्छ । योजना सफल बन्छ । अचेल महिनामा कम्तीमा ५० फ्लाइट हुन्छ । म कुनै दिन दिनमै ४-५ पटक उडान भर्छु । दिनमै ६ पटकसम्म उडान गरेको अनुभव छ ।

६ वटा उडानका क्रममा केही वर्ष अघि काठमाडौँबाट सिमरा, नेपालगन्ज र भद्रपुर ओहोरदोहोर गरेको थिएँ । बिहानको फ्लाइट ७ बजेतिर थियो भने भद्रपुरबाट साँझ ७:४५ को जहाजमा फर्केको थिएँ ।

बुध एयर नहुँदो हो त, यसरी यात्रा गर्न सम्भव हुँदैनथ्यो । मलाई बुध एयरले सधैं 'कनेक्टिड फ्लाइट'ले सजिलो बनाइदियो ।

छु । सभैयरको लाइसेन्स त धेरैले लिएका छन् । तर, सक्रिय सभैयर अत्यन्तै कम छन्, सायद चुनौतीपूर्ण काम भएर होला ।

कामको प्रकृति नै यस्तो छ कि, कहाँकहाँ पुग्नुपर्छ पहिल्यै थाहा हुँदैन । धेरै दौडधुप हुन्छ ।

कामका सिलसिलामा ७७ ओट्टे जिल्लामा पुगिसकेको छु । म हवाई सुविधा भएका ठाउँसम्म हवाईयात्रा नै गर्छु । अनि त्यहाँका विमानस्थलबाट सडकयात्रा गरेर घटनास्थल पुगेर अध्ययन गर्दछु । सुस्वाती दिनमा हवाईयात्रा कम हुन्थ्यो । कति ठाउँमा उडान हुने थिएन । वि.सं. २०६५ सालदेखि ३ वर्ष जति आफ्नै गाडीमा दौडिँँ पछिल्लो १३ वर्ष यता धेरै उडान भरिरहेको छु ।

करिब ११ लाख माइलेज पोइन्टसहित अहिलेसम्म बुध एयरबाट मात्र ३५ सयभन्दा बढी उडान भरिसकेँ । अरु कम्पनीका जहाजमा २ सयभन्दा बढी फ्लाइट गरिसकेको छु ।

हवाईयात्राले छोटो समयमै धेरैतिर जान सहज भएको छ । बुध एयर धेरै सेक्टरमा उड्छ । त्यसैले अचेल १९ प्रतिशत उडान बुधबाटै हुन्छ । मेरो प्रगतिको ट्रामल पार्टनर बुध एयर नै हो । बुध एयर मेरो दोस्रो घर बनेको छ । यसका धेरैजसो क्याप्टेन, एयर होस्टेज र केहीबाहेक प्रायः सबै कर्मचारीहरूसँग मेरो राम्रो चिनजान छ ।

विमान चढेका बेला म सुत्दिनँ । ल्यापटप खोलेर रिपोर्ट लेख्ने वा सम्पादन गर्ने काम गर्दछु । जहाजभित्र ८० प्रतिशत समय काममै खर्चिन्छु र साँच्चै भन्नुपर्दा करिब ७५% रिपोर्टहरू फ्लाइट टाइममै सम्पन्न गरेको छु ।

आज उडान नै मेरो दिनचर्या बनेको छ । पहिलोपटक जहाज चढेको क्षण सम्झिन्छु । मिति ट्याक्के सम्झना भएन, काठमाडौँबाट भैरहवा उडेको । बुधको बिचक्राफ्ट थियो त्यो । टेक्नोलोजीसँग परिचित मान्छे, डराउने कुरे भएन । मौसम पनि राम्रो थियो । रमाइलो लाग्यो । आकाशबाट तल हेरेको दृश्य वर्णन गर्नलायक थियो ।

म ललितपुरको बडिखेलमा जन्मेहुर्केको मान्छे । ठाउँठाउँमा जाँदा त्यहाँको भूगोल, संस्कृति र खानपिन अध्ययन गर्दछु । दुर्गममा नियमित उडान हुँदैन । उडान नभएका दिन वरपरका सम्पदा हेर्दै घुम्छु । जस्तो कि, केही वर्ष अघि जुम्लामा उडान थिएन, त्यो दिन राराताल घुमेर फर्केँ ।

अन्त्यमा, बुध एयरप्रति आभारी छु ।



जय नेपाल !

छाउनीमा अवस्थित 'सैनिक सङ्ग्रहालय'ले नेपालको गौरवपूर्ण इतिहास सम्झाउँछ । त्यसैले पारिवारिक भ्रमणका लागि उपयुक्त देखिन्छ ।



देशको जयगान गाउनु सेनाको धर्म । नेपालको स्वाभिमान रक्षामा नेपाली सेनाले पुऱ्याएको योगदान प्रशंसनीय छ । उसले नेपाल-अङ्ग्रेज युद्ध, नेपाल-भोट युद्ध र विश्वयुद्धमा बहादुरी देखाएर गौरवपूर्ण इतिहास रचेको छ ।

आज नेपाली सेना बाह्य सुरक्षा, आन्तरिक सुरक्षा, विपद् व्यवस्थापन, विकास निर्माण, प्रकृति संरक्षण, मुलुकका महत्त्वपूर्ण संरचना तथा अति विशिष्ट व्यक्तिहरूको सुरक्षा एवम् विभिन्न देशका शान्ति मिसनमा सक्रिय छ ।

आधुनिक नेपाली सेनाको सूत्रधार राजा पृथ्वीनारायण शाहलाई मानिन्छ । नेपाली सेनाले थुप्रै आरोह तथा अवरोह बेहोरिसकेको छ । नेपाली सेनाको त्यही इतिहास भल्काउने एउटा गन्तव्य छ, सैनिक सङ्ग्रहालय ।

काठमाडौंको छाउनीमा रहेको सङ्ग्रहालयमा सेनाको इतिहास भल्काउने कथा, हतियार, तक्मा, पोसाक, चित्र, तस्बिर आदि सजाइएका छन् । त्यहाँ सामग्री त सजाइएका छन् नै, छोटा छोटा भिडियोमा पनि वर्णन गरिएका छन् ।

सङ्ग्रहालयका दुई खण्ड छन्, बाहिरी र भित्री । बाहिरी खण्डमा नेपालका पहिलो वैज्ञानिक जनरल गेहेन्द्र शमसेर राणाले आफैँले हतियार

बनाउन वि.सं. १९५३ सालमा बेलायतबाट फिकाएको मेसिन, राजा त्रिभुवनका पालामा बेलायतबाट फिकाइएको 'रोल्स रोयल कार', पुराना डोजर, सैनिक हेलिकप्टर, तोप आदि राखिएका छन् ।

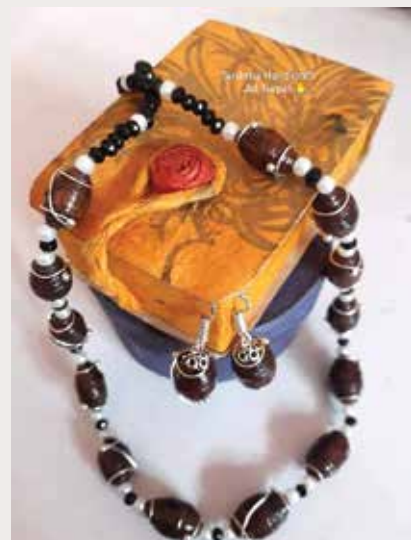
सङ्ग्रहालयको भित्री भागमा प्रवेश गर्नेबित्तिकै नेपाल एकीकरणका नायक पृथ्वी नारायण शाहको प्रतिमा देखिन्छ । यही खण्डमा नेपाली सेनाको भन्डा, विभिन्न ठाउँबाट प्राप्त उहार आदि राखिएका छन् ।

एउटा खण्डमा नेपाली सेनाका परमाधिपति पृथ्वीनारायण शाहदेखि राजा ज्ञानेन्द्रसम्मका तस्बिरसहित संक्षिप्त जानकारी राखिएको छ भने अर्को खण्डमा नेपाली सेनाले बहादुरी देखाएका युद्धलाई भल्काउने चित्र राखिएका छन् । वीर सिपाहीका कथा पनि छन् । यसरी सङ्ग्रहालयमा ऐतिहासिक तस्बिर, पोसाक, पदक, पुरस्कार, हतियार आदि राखिएका छन् ।

सङ्ग्रहालय हातामा वीर सैनिक स्मारक पनि बनाइएको छ । वि.सं. २०६२ असार २७ गते उद्घाटन गरिएको सङ्ग्रहालय वि.सं. २०६४ सालदेखि मात्र सर्वसाधारणका लागि खुला गरिएको हो ।

सङ्ग्रहालय प्रवेश गर्न २० रुपैयाँको टिकट काट्नु पर्दछ । विद्यार्थीलाई ५० प्रतिशत छुटको व्यवस्था गरिएको छ । क्यामेरा शुल्क ३० रुपैयाँ तिनु पर्दछ । समग्रमा, 'सैनिक सङ्ग्रहालय'ले नेपालको गौरवपूर्ण इतिहास स्मरण गराउँछ । त्यसैले पारिवारिक भ्रमणका लागि उपयुक्त देखिन्छ ।





जिरीमै बनेको

जिरी बजारकी सुषमा श्रेष्ठ नेपाली कागजबाट कलात्मक गहना, फूल र टोपी बनाउँछिन् । उनका उत्पादन स्वदेश तथा विदेशमा बस्ने नेपालीले मन पराएका छन् ।

दोलखाको जिरीलाई 'नेपालको स्विजरल्यान्ड' भनिन्छ । सबैभन्दा पहिला सगरमाथा आरोहण गर्ने सर एडमन्ड हिलारी र तेन्जिङ नोर्गे शेर्पा जिरीबाटै हिमालतिर ओहोरदोहोर गरेका थिए । तिनताका जिरी सगरमाथाको प्रवेशद्वार बनेको थियो । लुक्लामा विमानस्थल बनेपछि अधिकांश पर्वतारोही र पदयात्री उतैबाट सगरमाथा जान थाले ।

आजका दिनमा जिरी आन्तरिक पर्यटनको गन्तव्य बनेको छ । यहाँ हेर्ने, घुम्ने र रमाउने धेरै चिज छन् । जिरीमा हरित उपत्यका, गुम्बा, जिरेश्वर, हलेश्वर, चेर्दुङेश्वर, हनुमन्ते, चिया बगान, चिज कारखाना आदि सम्पदा छन् ।

खाना र बासका लागि जिरीमा सुविधायुक्त होटलको दुःख छैन । त्यहाँबाट फर्कदा कोसेलीस्वरूप, चिज, छुपी, हस्तकला आदि ल्याउन सकिन्छ । अचेल जिरी बजारकी युवा उद्यमी सुषमा श्रेष्ठले बनाएका हस्तकला धेरैको रोजाइमा पर्दै गएको छ ।

उनको 'सुषमा हयान्डिक्राफ्ट'ले नेपाली



कागजका गहना, टोपी, नोटबुक फूल, ग्रीटिङ कार्ड आदि उत्पादन गर्दछ । उनी कागज, रङ, धागो, पोते र माला प्रयोग गरेर गहना बनाउँछिन् । तिनको मूल्य ५० रुपैयाँदेखि ३ हजार रुपैयाँसम्म पर्छ । माग बढी आएमा सहयोगी राखेर काम गर्छिन् । नभए घरमा बसेर एकलै बनाउँछिन् । घुमन्तेहरूले जिरीको कोसेलीका रूपमा किन्छन् । यसबाहेक काठमाडौँका केही पसलमा

हामी सबै नेपालीले स्वदेशी उत्पादनलाई माया गरौं । प्रियजनका लागि कोसेलीस्वरूप स्थानीय उत्पादन किनौं । यसले स्थानीयको उद्यमशीलता विकासमा सहयोग पुग्दछ । हाम्रो जिरीमा पनि जति पर्यटक बढ्छन्, त्यति कोसेली खपत हुन्छ । त्यसैले सबै मिलेर पर्यटक बढाऔं ।

सुषमा श्रेष्ठ

सञ्चालक, सुषमा हयान्डिक्राफ्ट

सम्पर्क : ९८४४००२३७९



पनि पठाउँछिन् । नेपाल वचत तथा ऋण केन्द्रीय सहकारी सङ्घ लिमिटेड लगायतका संस्थाले पनि मायाको चिनोका रूपमा उनका सामान प्रयोग गर्छन् ।

उनले कम्पनी दर्ता गरेको दश वर्ष भयो । उद्योग वाणिज्य सङ्घबाट १५ दिनको तालिम लिएपछि हस्तकला उत्पादन गर्न थालेकी । सङ्घको 'एक गाउँ एक उत्पादन' अन्तर्गत तालिम पाएकी हुन् । अचेल अरुलाई पनि हस्तकलाको तालिम दिन्छिन् । उनी दोलखामा युवा उद्यमीका रूपमा सम्मानित छिन् ।

डोटेली सभ्यताको ऐना

सुदूरपश्चिमका कतिपय
लोकपरम्परा जीवितै छन् ।
आधुनिकीकरणसँगै केही प्रथाहरू
बदलिँदै गएका छन् । त्यस्तै
अन्धविश्वासमा आधारित थुप्रै
परम्परा लोप भइसके ।



■ हेमन्त बिषरा

जन्मदेखि मृत्युसम्म लोकले पुस्तोनी
अपनाउँदै आएका चालचलन
या रीतिरिवाजलाई नै प्रथा वा
परम्परा भनिन्छ । कतिपय प्रथा वा परम्परा
विभिन्न जातजातिका छुट्टाछुट्टै हुन्छन् ।
धार्मिक परम्परा पनि भिन्न छन् । जेसुकै भए
तापनि लोकलाई सामाजिक प्राणीका रूपमा
स्थापित गरी एकआपसमा सरसहयोग, परोपकारी
भावना, भाइचाराजस्ता कुराको आधारशीला नै
प्रथा र परम्परा हुन् । समयक्रमसँगै मान्छेले
अपनाएका धार्मिक, सांस्कृतिक, प्राविधिक,
सामाजिक जस्ता धेरै पक्षसँग सम्बन्धित विषयहरू

तस्विर : डा. शेषराज बुढाथोकी



समाजले अपनाउँदै आयो । तिने रीतिरिवाज, चालचलनहरू बिस्तारै हाम्रा परम्परा बन्न पुगे ।

हाल नेपालको सुदूरपश्चिमका स्वमा परिचित भूभाग विगतमा बाइसे राज्य अन्तर्गतको शक्तिशाली डोटी राज्यका नामले चिनिन्थ्यो । त्यसैले यहाँको सम्यता, संस्कृति र परम्परा लगायतका विषयका अगाडि डोटेली शब्द राख्ने गरिन्छ । विगतको डोटी राज्यमा अपनाउँदै आएका यस्ता लोकपरम्पराहरू पुस्तान्तरण हुँदै आए । समय बित्दै जाने क्रममा कतिपय परम्पराहरू स्वामिमान, धैर्य, लगनशीलता र कर्मयोगका कसी बन्न पुगे भने कतिपय अन्धविश्वास र कुरीतिपूर्ण ठहरिन पुगे । यसरी समाजमा अन्धविश्वासमा आधारित कुरीतिपूर्ण परम्परा हराउँदै जान थाले । त्यस्तै नयाँ नयाँ वैज्ञानिक आविष्कार र मूल्यमान्यताहरू स्थापित हुने क्रममा पनि पुराना प्रथा हराउँदै जान थाले ।

यहाँ केही डोटेली लोकपरम्पराहरूको चर्चा गरिएको छ :

डेउडा : सुदूरपश्चिमको मुख्य सांस्कृतिक रिवाजका रूपमा लिइन्छ, डेउडालाई । कुनै खास पर्व वा जात्रामा पैतलीको चाल मिलाई नृत्यसहित गाइने डेउडा यस क्षेत्रको मौलिक गीत हो । नारीपुरुष, नारीनारी, र पुरुषपुरुषबीच गाइने सवालजवाफमा आधारित डेउडा खेलमा गीताङ्गोहरू तुरुन्तका तुरुन्तै गीत रची सवालजवाफ गर्ने गर्दछन् । जुन एउटा सांस्कृतिक रिवाज पनि हो ।

हुड्केली : कसैको विवाह वा कुनै ठुलो उत्सवमा मौलिक पोसाकमा सजिएर दमाई जातिका पुरुषले हातमा हुड्को नामको बाजा बजाउँदै नाच्दै वीरपुरुषका गाथा गाउने गर्दछन् । सोही कार्यलाई कतै हुड्केली त कतै भारत गाउने पनि भन्ने गरिन्छ ।

गन्धर्व गीत : दास, भाँण, गन्धर्व, बादीजस्ता थर प्रयोग गर्ने फिरन्ते खालको जिन्दगी व्यतीत गर्दै आएको जातिले विशेषतः भाद्र महिनामा निधारमा खरानी घसी टाउकोमा गिठाको माला लगाई सारङ्गी रेट्दै मर्मस्पर्शी गीत गाउँदै खाद्यान्न र लुगाफाटो मान्ने गर्दछन् । ती गीतहरू ऐतिहासिक राजा रजौटा र आफूमाथि अन्याय अत्याचार गर्ने ठुलाबडाका बारेमा सिर्जना गरिएका हुन्छन् । अन्यायका विरुद्धमा गालीगलौजसहितका गीत सिर्जना गरी गाउदै हिँड्ने स्वतन्त्रता पाएका छन् गन्धर्वहरूले ।



मितेरी / बैसेरी : यहाँ एउटै नामका व्यक्तिले बैसेरी र फरक नाम भएकाले मितेरी लगाउने प्रथा सदियौं पुरानो मानिन्छ । यसरी मितेरी, बैसेरी लगाउँदा शुभसाइत हेर्ने गरिन्छ । ससाना बालबालिकाहरू बिचमा समेत अभिभावकले साइत हेरेर मितेरी अर्थात् बैसेरी लगाइदिने चलन छ । छोरीहरू मात्र भएका अर्थात् छोरो नभएकाहरूले जोगी (संन्यासी) सँग मित

लगाउँदा छोरो पाइन्छ भन्ने विश्वास समेत गरिन्छ । आफन्तहरूका बिचमा टीका लगाई ढोगभेटका साथै आफूले लगाएको लुगा साटासाट गर्ने, अँगालो हाल्ने र सेलरोटीजस्ता पक्वान खाई परस्पर साइनो गाँस्ने गरिन्छ ।

जोगी मातासँग बच्चा बेच्ने परम्परा : बच्चा जन्मिदै सानैमा मरिहाल्ने समस्या देखिएमा जोगी

लोकपरम्परा

पाहुनालाई स्वागत गर्ने, देवीदेवताका मूर्ति पूज्ने, दसैँतिहार मनाउने, पैतली मिलाउँदै चैत धमारी, भोलाउलो, देसी, होली, ढुस्कोलगायतका थुप्रै डोटेली लोकगीत गाउनेदेखि धार्मिक, सांस्कृतिक, आर्थिक, प्राविधिक आदि परम्पराहरू पुस्तान्तरण हुँदै आइरहेको छ । पछिल्लो समय आधुनिकीकरणसँगै ती प्रथाहरू बदलिँदै गएका छन् भने शिक्षा र सामाजिक चेतनाका कारण अन्धविश्वासमा आधारित, समाजको हितकर नठानिएका थुप्रै कुरीतिपूर्ण परम्पराहरूमध्ये देउकी प्रथा, बेठकी रोपाईँ, रजस्वला नहुँदै छोरीको विवाह गर्ने, छोरीको धनखाने, बेसा (पैसा दिए जमिनदारसँग अनाज खरिद गर्दा समेत बिन्ती बिसाइ कसैले थाहा नपाउने गरी मध्यरातमा ल्याउने चलन) गर्ने, जारी बुझ्ने, हात दिने जस्ता परम्परा लोप भइसके । त्यस्तै लमी प्रथा, माटाका भाँडाकुँडा बनाउने प्रथा आदि लोपोन्मुख छन् ।





मातासँग बेच्ने गरिन्छ । जुन कार्य विशेषतः छोटो समयका लागि अर्थात् केही मिनेटका लागि गरिन्छ । तत्पश्चात् केही पैसा, अन्न र कपडाजस्ता चिज दिएर पुनः उनीहरूबाट आफूले किन्ने गरिन्छ । जसले गर्दा नराम्रो ग्रहदशा कट्ने र बच्चाको दीर्घायु हुने मान्यता छ । यसरी बेचिएका बच्चामध्ये केटीलाई जेगेनी वा माता र केटालाई जोगी भन्ने गरिन्थ्यो ।

स्याउली प्रथा : पौराणिक कालमा नै आँप र पिपलका पात, दुबो र फूलले तामाको गाग्री वा लोटालाई सजाई पूर्ण कलश स्थापना गरी कलशको जलले अभिषेक गर्दै पाहुनालाई स्वागत गर्ने चलन छ । यसरी सजाएर चामलको टपरीमा राखिएको कलशसँगै पातमा अबिर राख्ने गरिन्थ्यो । यात्रुले उक्त अबिर निधारमा लगाई गच्छेअनुसार कलशमा भेटी चढाउने गर्दथे । बाइसेचौबिसे राज्यको समयमा ती राज्यमा शासकदेखि रैतीसम्मकाले आफ्नो राज्य वा गाउँठाउँमा आउने अतिथि, जन्ती, बटुवालाई शुभसाइतको कामना गरी स्याउली राखिने परम्परा अनुसार डोटी राज्यमा समेत यो परम्परा चलाइयो । यसरी सिँगारेर राखिएको कलशलाई नै स्याउली भनिएको हो । पछिल्ला दिनमा यात्रुको स्वागतार्थ प्रायजसो दोबाटो, चौबाटोमा

रूमाल बिछ्याई दुबो, फूल वा हरिया स्याउला मात्रै पनि राख्ने गरिन थालियो । पैसाको आशमा केटाकेटीहरूले स्याउली थापे तापनि यसको अर्थ यात्रुको सुखद यात्राको कामना गर्दै राम्रो साइत पारिदिनु नै हो ।

धर्मचौतारो : हिन्दु समाजमा चौतारा बनाउनुलाई धर्मकर्म गरेको मानिन्छ । पहाडी क्षेत्रमा उकालोको फेदमा, बिचमा र सिरानमा अनि दोबाटो चौबाटोमा बरपिपल लगाई चौतारो बनाउने प्रथा व्यापक थियो । चौतारो स्थापना गर्नुको अभिप्राय नै बटुवालाई छहारी दिनु, गोठाला वा भरियालाई आराम दिनु र स्थानीय क्षेत्रका बासिन्दले कचहरी डाकी मुद्दामामिलाको फैसला गर्नु हुन्थ्यो । वर्तमान समयमा गाउँगाउँमा सडक पुगेपछि यो परम्परा हराउँदै गएको देखिन्छ ।

गोरस वितरण : गाउँघरतिर दुध दिने गाईभैसी नभएका परिवारलाई चाडपर्वका बेला गोरस हुने घरकाले एक गिलास दुध वा दही दिने चलन छ । जसले गर्दा सबैले राम्ररी चाडपर्व मनाउन पाउछन् । यसलाई मेलमिलापका साथ एकआपसमा बाँडीचुँडी खाने प्रथाका रूपमा बुझ्न सकिन्छ ।

खेडी प्रथा : गाउँ समाजमा कसैले नयाँ घर बनाउदा होस् वा मठमन्दिर वा पुल निर्माण गर्दा होस् पुरुषहरू गएर काठ र स्लेट ल्याइदिने चलन थियो । यसलाई खेडी प्रथा भनिन्थ्यो । त्यस्तै विवाह वा अन्य कार्यमा पनि कोल पेल्लेदेखि दाउरा सडकलन र अन्य सामग्री ल्याउन गाउँलेले मदत गर्ने चलन छ । यो लोपोन्मुख देखिन्छ ।

देलीबालो : डोटेली संस्कृति अन्तर्गत जौ, धान र गहुँलाई सर्वश्रेष्ठ अन्नका रूपमा हेरिन्छ । त्यसैले हरेक वर्ष जौ, धान र गहुँ बाली भित्र्याउनु अघि दैलोमा र कुलदेवताको थान वा नजिकको मन्दिरमा गाईको गोबर टाँसी त्यसमा जौ, धान र गहुँका बाला टाँसदै फूल, दुबो, अबिर, चन्दन र सिक्का समेत टासी पूजा गर्ने गरिन्छ । कतै जौ, धान र गहुँका बालालाई कलात्मक ढङ्गले बुनेर बनाइएको हुन्छ, जसलाई तरबिज भनिन्छ । नयाँ अन्नलाई चुलोमा पकाउनु अघि दैलोमा बाला टाँसन र देउतालाई प्रसादका रूपमा चढाउनु चुनिएको शुभदिनमा गरिने यस्तो कार्यलाई देलीबालो वा तरबिज लगाउने भनिन्छ । त्यसपछि मात्रै कलो (न्वागी) बनाई प्रसादका रूपमा परिवारका सदस्यलाई चाख्न दिनुका साथै छरछिमेकमा समेत बाँड्ने गरिन्छ ।



केही सङ्क्रान्ति विशेष : हरेक सङ्क्रान्तिमा बाहुनलाई दान दिने, सकेसम्म मिष्ठान्न परिकार खाने र रमाइलो गर्ने चलन पनि पुरानै हो । तथापि वैशाख, श्रावण, भाद्र, आश्विन र माघ सङ्क्रान्तिलाई विशेष मानिन्छ । वैशाख सङ्क्रान्तिमा देवरभाउजू र सालीभिनाका बिच सिस्नु लगाउने, डेउडा खेल खेल्ने, कतै जात्रा मनाउने जस्ता कार्य हुन्छन् । नयाँ वर्ष अर्थात् बिसु पर्व रमाइलो गरी मनाउने गरिन्छ ।

भाद्र सङ्क्रान्तिमा ओल्को दिने चलन छ । डोटेली भाषामा ओल्कोको अर्थ हो उपहार । यो दिनमा उपहार दिने र प्रत्युपहार लिने गरिन्छ । श्रावण मसान्तको दिन मिष्ठान्न परिकारहरू बनाई खाने र राती सुत्ने बेला हातखुट्टामा मिछिष्टी (तिउरी मेहदीका पातलगायत केही वनस्पति पिसेर) लगाउने चलन छ । यसै दिन ग्वालाहरूले निर्धारित ठाउँमा लिङ्गो गाडेर हरेक दिन हाँगाबिगा तथा पातपतिङ्गर थुपार्ने गर्दछन् । यसलाई बुढी गाड्नु भनिन्छ । आश्विन सङ्क्रान्तिका दिन उक्त बुढीलाई जलाई डेउडा खेल खेल्ने चलन छ । यसलाई बुढी पोली पर्व भनिन्छ । त्यस्तै माघे सङ्क्रान्तिमा गङ्गाजीमा स्नान गर्ने, छोरीबेटीलाई मिष्ठान्न परिकार खुवाई दान दिने र माघमा छोरीबेटीलाई माघीत्यार (कोसेली) दिने जस्ता कार्य गरिन्छ ।

नाककान छेड्ने : अक्सर श्रीपञ्चमीका दिन केटीहरूका नाककान र केटाहरूका कान छेड्ने गरिन्थ्यो । यो जुनीमा कान छेडिएन भने मरेपछि यमराजले सबलले कान छेड्छ भन्ने कथावत सुनाएर नाककान छेड्न बाध्य तुल्याउने चलन छ । विगतमा गरगहनाको प्रचलन अधिक रहेकाले छोरीहरूको नाककान छेड्ने गरिन्थ्यो,

जुन प्रथा कायमै छ ।

पर्सी बोकाइ : गहुँ, जौ, उवाजस्ता बाली सप्रिने हेतुले तिहार सिद्धिए लगत्तै खेत वा पाखो जमिनमा मल राख्ने गरिन्छ । घरमा लामो समयसम्म जम्मा गरिएको गाईभैसीको मल बोक्न छरछिमेकमा पर्न गरिन्छ । यसरी कुन दिन कसको मल बोक्ने भन्ने पूर्वसल्लाह अनुसार दिन तय गरिन्छ । दिनभरि मल बोक्दा उसिनेको फर्सी, तरुल, भुटेको भटमास, चिउरा, भेलीजस्ता खानेकुरा खाजाका स्ममा दिइन्छ भने राती दालभात पकाएर मल बोक्ने सबैलाई खुवाउने गरिन्छ ।

जात्रा : सुदूरपश्चिममा एउटा भनाइ नै छ, 'पहाड खानु पुजी, माल खानु जुभी (पहाडमा देवीदेवताप्रति आस्थावान भई पूजाआजा गर्नु । तराईमा जुभारु बन्न सक्नु ।)' हरेक वर्ष तिहारको भोलिपल्टबाट पूर्णिमाका दिनसम्म विभिन्न देवीदेवताका जात्रा पर्दछन् । त्यहाँ मेला लाग्ने, पूजाआजा गरिने, धामी नाच्नेदेखि स्थानीय उत्पादन समेत खरिदबिक्री गर्ने गरिन्छ भने मनोरञ्जनका हिसाबले पनि जात्राहरू महत्त्वपूर्ण मानिन्छन् ।

धामी पुजारी चुन्ने : कुनै देवताको धामीको मृत्यु भई नयाँ धामी चुन्नु पर्ने भएमा गाउँभरिका मान्छे जम्मा भई अन्य देवताका धामीलाई समेत बोलाई नयाँ धामी बन्ने सम्भावना भएको मान्छेको खोजी गरिन्छ । यसरी नयाँ धामी बन्न तयार हुनेले परीक्षा दिनु पर्ने अर्थात् आफ्नो शक्ति देखाउनु पर्ने हुन्छ ।

बिना पर्न काम गरिदिने : गाउँ समाजमा

कसैको घरमा जुठो पन्यो । परिवारका अन्य सदस्य शोकमा छन् । किरियापुत्री किरियागोठमा छन् भने यस्तोमा गाउँलेहरू गएर रोपाइँदेखि धान कोदो गोड्ने वा बाली भित्र्याइदिने जस्ता कार्य बिना पर्न निस्वार्थ र सहयोगी मनले गरिदिन्छन् ।

हात दिने प्रथा : आफ्नो काम समयमै सकेर घर फर्किने क्रममा होस् वा आफ्नो अनुकूलको समयमा छिमेकीको काममा सघाउने परम्परालाई हात दिनु भनिन्छ । यसरी हात दिने भनेको कृषि कार्यमा गर्ने चलन हो । जस्तै : रोपाइँ, धान वा कोदो गोड्ने कार्य आदि । पछिल्लो समय यो प्रथा लोप हुँदै गइरहेको छ ।

सगुन /फाग : हरेक शुभ लग्न वा शुभ साइतमा महिलाहरूद्वारा गाइने विशेष प्रकारका गीत हुन्, सगुन वा फाग । महिलाहरू जम्मा भएर देवीदेवताका बारेमा रचिएका र अन्य माङ्गल गीतहरू लयबद्ध रूपले गाउने गरिन्छ । छरछिमेक वा गाउँघरतिर माङ्गलिक कार्यमा अनिवार्य रूपमा गाइने सगुन वा फागलाई माङ्गल गीत पनि भन्ने गरिन्छ । यो महिलाद्वारा रचना गरिएको परम्परागत लोकरचनामध्येको सर्वाधिक प्रचलनमा रहेको संस्कारजन्य गीत हो । यसरी फाग गाउँदा दमाहा बजाएर साङ्गीतिक भङ्कार समेत थप्ने गरिन्छ ।

मृत्युमा बाजा बजाउने : सुदूरपश्चिममा काजी, रजवार र देवताका धामीको लासको अगाडि दमाईहरू ढोलक बजाउदै घाटसम्म पुग्छन् । उक्त बाजाको ताललाई स्थानीय भाषामा उल्टा ताल भन्ने गरिन्छ । जुन शोकधुनकै प्रकृतिको हुन्छ । यसरी बाजा बजाए बापत तिनलाई केही रकम दिनुपर्ने चलन रहेको छ ।

साङ्गीतिक डाको : गाउँघरमा केही शुभ वा अशुभ घटना घट्दा बाजा बजाएर गाउँलेलाई जानकारी गराउने अर्थात् साङ्गीतिक माध्यमबाट डाको लाउने चलन छ । कसैको मृत्यु हुँदा शङ्ख फुक्ने गरिन्छ भने बच्चा जन्मिदादेखि अन्य कतिपय शुभकार्यमा उक्त घरको आँगनबाट घटना अनुसारको बाजाको धुन सुनाउने प्रचलन छ । बाजाको धुन पहिचान गरी गाउँलेहरू उक्त घरमा जम्मा हुने गर्दछन् । सञ्चारको माध्यम नहुँदा गाउँलेलाई खबर गर्न यो परम्परा अपनाइएको पाइन्छ ।

बुम्बिनं मैले बुम्बाइदेऊ कसैले

तेह वर्षकै उमेरमा समीक्षाले
चलचित्रको गीत गाइन् ।
'फेरि कहाँ आउँछ र घुमेर, यो
बालपनको उमेर' बोलको गीत अझै
कैयौँका ओठमा भुन्डिएको छ ।

■ दीपेन्द्रसिंह थापा



स मीक्षा अधिकारी सानै उमेरदेखि
चर्चित बनिन्, गायिकाका रूपमा ।
उनले १३ वर्षकै उमेरमा चलचित्रका
लागि गीत गाउन पाइन् । सात कक्षाकी छात्रा
छँदा उनीद्वारा गाइएको गीत 'हिट' बन्यो ।
'फेरि कहाँ आउँछ र घुमेर, यो बालपनको
उमेर' बोलको उक्त गीत अझै कैयौँका ओठमा
भुन्डिएको छ । स्कुले जीवन पूरा नगर्दै
दुई सयभन्दा धेरै गीतमा उनको आवाज
सजिइसकेको थियो ।

कास्कीको माछापुच्छ्रे गाउँपालिकामा पर्छ,
लाहाचोक गाउँ । यहीं जन्मिएकी हुन्, समीक्षा ।
आफ्नै गाउँको महेन्द्र माध्यमिक विद्यालयबाट
उनले औपचारिक शिक्षा सुरु गरिन् । भनिन्छ,
हुने विस्वाको चिल्लो पात । विद्यालयको
प्रारम्भिक खुट्टकिलातिरै देखियो, उनको प्रतिभा ।
छसात वर्षकै उमेरमा उनले सपना देखिसकेकी

परीक्षाले बुनेकी स्विटर

भापामा जन्मेहुर्केकी **परीक्षा लिम्बू** उदीयमान अभिनेत्री हुन् । प्रदर्शनमा आएको उनको पहिलो चलचित्र 'छक्कापन्जा-४' हो । उनले 'पुजार सार्की', 'जारी' र 'ऊनको स्विटर'मा आफ्नो कला पस्केकी छन् । 'ऊनको स्विटर'ले उनलाई आम दर्शकमाझ अझै लोकप्रिय बनाएको छ । प्रस्तुत छ, उनका रोजाइ :

पुस्तक

मलाई आत्मविश्वास जगाउने खालका पुस्तक पढ्न मन लाग्छ । विशेषतः असल मान्छेका आत्मकथाबाट प्रेरित हुन्छु । कविता पनि पढ्छु । फुर्सदमा पुस्तक पढ्छु । एकलोपनको साथी नै पुस्तक बन्छ । पाउलो कोइलोको 'दि अल्केमिस्ट' मलाई असाध्यै मन परेको पुस्तक । नेपाली पुस्तकमा मलाई हरिवंश आचार्य दाइको 'चिना हराएको मान्छे' पनि उत्कृष्ट लाग्यो ।

घुमफिर

घुम्न एकदम रूचाउँछु । पहिला साथीहरूसँग घुम्न गइरहन्थेँ । आजकल अलि व्यस्त भएकाले विशुद्ध घुमफिर कम भएको छ । तर सुटिङका सिलसिलामा धेरै ठाउँमा जान र घुम्न पाइरहेकै हुन्छु । जुम्ला मलाई एकदम मनपर्ने ठाउँ । त्यहाँको प्राकृतिक छटाले मन जितेको छ । फेरि पनि जुम्ला जान मन छ । पोखरा पुग्दा पनि आनन्दित हुन्छु ।

खाना

मलाई खानामा चाहिँ धिसहितको दालभात मन पर्छ । धेरैजसो घरमै पाकेका खानेकुरा खान्छु । सेलरोटी र खिर मेरा प्रिय परिकार । मलाई पकाउन जाँगर चल्छ । बेलाबेलामा आफैँ पकाउँछु ।

सङ्गीत

म गीत धेरै सुन्छु । एकलै हुँदा, फुर्सदमा र यात्रा गर्दा सङ्गीत सुन्छु । सबै खाले गीत मन पराउँछु । यद्यपि शास्त्रीय गीत बढी सुन्छु । सुजन चापागाईं मेरा प्रिय गायक हुन् । मैले अभिनय गरेको चलचित्र 'ऊनको स्विटर'को 'तिमी बिना तिमी' पनि मन पर्ने गीत हो ।

चलचित्र

हाम्रै लिम्बू समुदायको कथा बोकेको चलचित्र 'नुमाफुङ' मलाई सबैभन्दा मन परेको चलचित्र । लिम्बू महिलाको कथालाई चित्रण गरेको यस चलचित्रमा लिम्बू संस्कृतिको सुवास पाइन्छ । मलाई नेपालका प्रायः सबै कलाकार मन पर्छ । भारतीय कलाकार इरफान खानको अभिनय पनि उत्कृष्ट लाग्छ ।

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.



2082/01/07 – Janti with Buddha Air
Wedding day memories made unforgettable. Thanks for being part of our journey!
| SHANKAR KUMAR BHUSAL



Ms. Pala Koirala, Chandrapur-8, Rautahat, first time flying on plane from Pokhara to Kathmandu. She enjoyed her flights and shared that flying on plane is an exotic experience. She also could see mountains while flying. Thank you Buddha air... | **SIDDHARTHA KOIRALA**

Enjoying flight from Simara to Kathmandu.
"Buddha Air consistently lifts Nepali skies with safety, reliability, and heartfelt service—truly soaring above expectations."
Photo taken by **CA SUSHIL GYAWALI**, Deputy Director, Nepal Rastra Bank

Say Cheese !
KTM to Biratnagar
First Flight of
Siddhartha Singh Basnet



Continues 25th flight with Buddha Air Bhairahawa-KTM & KTM-Bhairahawa
| **BISHAL BHUSAL**



3 days 3 flights.
Pokhara, Simara & Tumlingtar.
Never got tired coz buddha air is a vibe | Sports Commentator and Journalist
HEM RAJ HAMAL



सान्ने रमाईलो भयो ।
Bhairahawa to Kathmandu with friend
Kshitiz Thapa | **DINESH SHRESTHA**



**CYCLE PURE
AGARBATHIES**

WISHING YOU A JOYFUL
JOURNEY TOWARDS
DASHAIN & TIHAR

MAY YOUR TRAVELS BE AS GRAND &
VIBRANT AS THE FESTIVAL ITSELF...!

