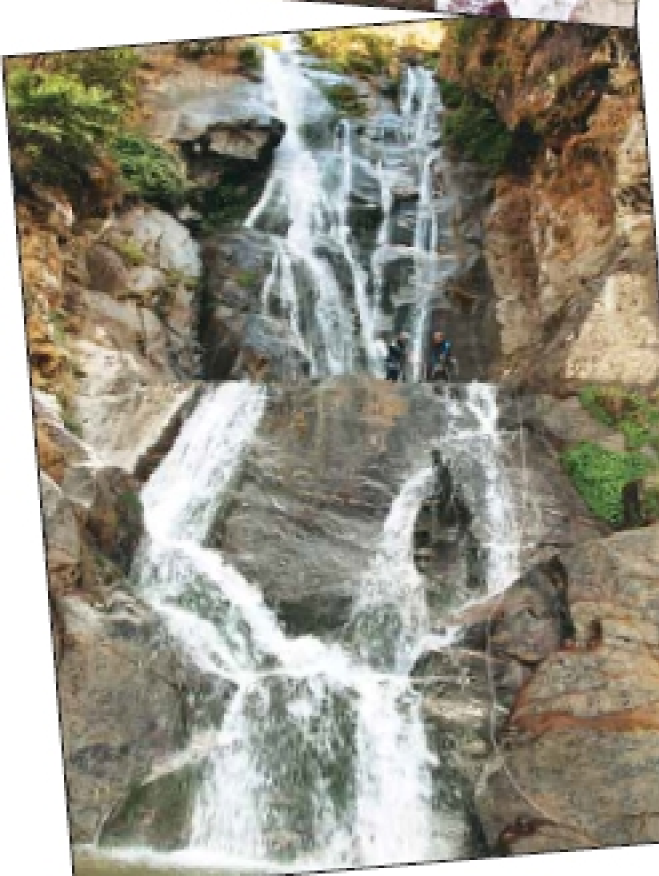


क्या मज्जा क्यानोनिङ

रामजी राना

ठोंगेको माझमझार ठुलाठुला झरना र ठुंगो पहरामा सुरक्षित चिप्लिएरै खेल्नुको मजै बेग्लै। चिसो पानीको छड्कासँगै डोरीबाट झर्ने साहसिक र मनोरञ्जनात्मक खेल नै हो, क्यानोनिङ। नेपालमा यो खेल अनौपचारिक रूपमा सन् १९९८ मा विदेशी पर्यटकसँगै नेपाल भित्रिएको थियो। त्यसको प्रचारप्रसार र दक्ष प्रशिक्षकको कमीका कारण त्यो बेला क्यानोनिङको विकास हुन सकेन।

सन् १९९८ मा फ्रान्सेली नागरिक मोरिस दुसेन आफ्ना साथीसँग नेपाल घुम्न आए। उनले नेपालका एक साहसिक युवक ट्रेकिङ गाइड कविन्द्र लामालाई भेटे। उनीहरू नेपालको अन्नपूर्ण पदमार्गलगायत विभिन्न ठाउँमा ट्रेकिङ गए। त्यही क्रममा देखेका क्यानोनिङ गर्न हुने झरनाको फोटो खिचेर मोरिस दुसेनले फ्रान्स लगेका थिए। ६४ वर्षे दुसेन फ्रान्समा केभिङ, क्यानोनिङ र प्राकृतिक उद्धारकार्यमा समेत अग्रणिमध्येका एक हुन्। नेपालमा कविन्द्र लामाको इमानदारिता, मेहनत र साहसिक कार्य देखेर मोरिस दुसेन प्रभावित भएका थिए। सन् २००१ मा नेपाली टोली, फ्रान्सेली टोली र फ्रेन्ड्स एडभेन्चर टिमका प्रबन्धक राजेन्द्रबहादुर लामा, नेपाली टिमका कविन्द्र लामा र दुसेनकै नेतृत्वमा लमजुङ जिल्लाको भुलभुलेदेखि मनाङको ताललम्म क्यानोनिङ एक्सप्लोरका लागि अनुसन्धान गरियो।

नेपालको प्राकृतिक सौन्दर्यबाट मोरिस दुसेन प्रभावित थिए। त्यसै क्रममा कविन्द्र लामालाई फ्रान्स जाने अवसर मिल्यो। त्यहाँ लामालाई दुसेनले एक क्लाइम्बिङ, पर्वत आरोहणका साथै तीनमहिने क्यानोनिङ तालिम दिए। त्यसै बेला कविन्द्र लामाले फ्रान्स, स्पेन, इटालीमा समेत क्यानोनिङ गरेका थिए। तीन महिनाको युरोपको ट्रेनिङपछि लामाको साहसिक यात्रामा ठुलो बल मिल्यो। लामा नेपाल फर्केपछि झरनामा उनको बढी मोह बढ्न थाल्यो।

दुसेन नेपालमा वर्षमा दुईपटक आउँथे। दुवै मिलेर अन्नपूर्ण पदमार्गमा पदयात्रा गर्दा देखेका सुन्दर झरना हेर्दै त्यसमा क्यानोनिङको संभावनाबारे अनुसन्धान गरे। कविन्द्रले फ्रान्सको स्कुल ईएफसीबाट सन् २००६ मा तीनमहिने क्यानोनिङ तालिम लिए। २०६१ सालमा पहिलोपटक कविन्द्र र दुसेनका साथी मिलेर लमजुङको एक सय २० मिटर लामो भुलभुले झरनामा क्यानोनिङ गरेका थिए। त्यो निकै कठिन झरना मानिन्छ। त्यसै वर्ष कविन्द्र लामाको नेतृत्वमा पाँच फ्रान्सेली नागरिकसँग मिलेर लमजुङमा क्यानोनिङका लागि ६ वटा झरना पत्ता लगाए।

त्यसपछि फ्रान्सेली टिम ईएफसी र नेपाली टिम कविन्द्र र राजेश लामा तामाङको टिमले सन् २००५ र २००६ मा नेपालको लमजुङदेखि मनाङको ताललम्म, काभ्रेको डोलालघाटको माइलुङदेखि सुनकोसी जलकेसरीसम्म, सिन्धुपाल्चोकको भोटेकोसीमा क्यानोनिङ साइट एक्सप्लोर गर्यो। त्यसको आयोजना फ्रेन्ड्स एडभेन्चर टिमका निर्देशक राजेन्द्रबहादुर लामाले गरेका थिए।

संस्थागत विकास

क्यानोनिङको विकाससँगै सन् २००७ मा नेपालको पर्यटन व्यवसायीको अगुवाइमा नेपाल क्यानोनिङ एसोसिएसन स्थापना भएको हो। यस संस्थाले सन् २००८ मा फागुन महिनामा दक्ष जनशक्ति उत्पादनका लागि फ्रान्सको क्यानोनिङ स्कुल, नेपालका प्रशिक्षक नेपाल पर्यटन बोर्ड, नेपाल पर्वतारोहण एसोसिएसन संघ मिलेर नेपाली युवालाई १५ दिनको आधारभूत तालिम दिइएको थियो। क्यानोनिङको विकासक्रमसँगै क्यानोनिङ एसोसिएसनले सन् २००८ मा सिन्धुपाल्चोकको भोटेकोसीमा इन्टरनेसनल क्यानोनिङ वर्कसप गरेको थियो। सोही क्रममा फ्रान्सको क्यानोनिङ एसोसिएसनका प्रशिक्षक र अमेरिकन क्यानोनिङ एसोसिएसनका अध्यक्ष रिच कार्लोसले भाग लिएका थिए। यस कार्यक्रमले नेपालको क्यानोनिङलाई अन्तर्राष्ट्रिय बजारसम्म चिनायो।

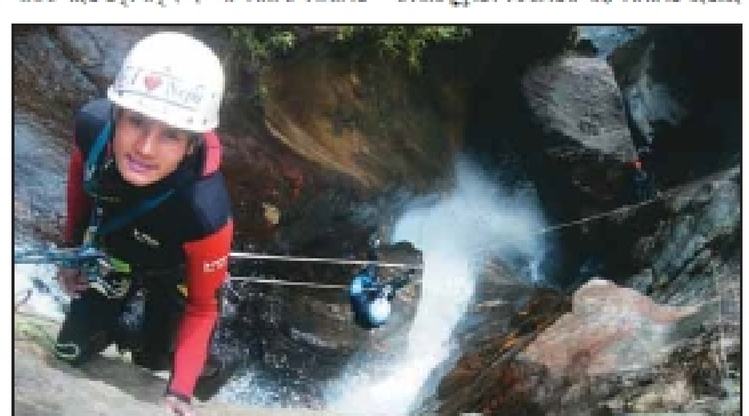
त्यसको एक वर्षपछि नेपाल क्यानोनिङ एसोसिएसनको व्यवस्थापन तथा क्यानोनिङ प्रशिक्षक कविन्द्र र राजेश लामा तामाङको नेतृत्वमा नौजनालाई फ्रान्सेली प्रशिक्षकको सहकार्यमा बेसिक र एडभान्स तालिम दिइएको थियो। नेपालमा कविन्द्र र राजेश अन्तर्राष्ट्रियस्तरको क्यानोनिङ इन्स्ट्रक्टर, पाँचजना क्यानोनिङ एडभान्स, १२ जना बेसिक गाइड छन्। सन् २०१० मा नेपालमा क्यानोनिङ एसोसिएसनको व्यवस्थापनमा नुवाकोटको ककनी, सिस्नेरी र फुलचोकीलगायत मनाङको फु गाउँमा पाँच हजार दुई सय १५ मिटरको उचाइमा रहेको लुङ्खोला एक्सप्लोर गरिसकेको छ। सात सय ३० मिटर लामो यो झरना संसारकै लामो झैंमा भएको सोचको भनाइ छ।

मौसम र तयारी

पाँच सयदेखि पाँच हजार दुई सय मिटरको उचाइमा क्यानोनिङ गर्न सकिन्छ। तैपनि क्यानोनिङ गर्न प्रशिक्षकलाई मौसम, टोपोम्याप, समय, ट्रेनिक्सको राम्रो ज्ञान हुनुपर्ने संस्थाका प्रशिक्षक कविन्द्र बताउँछन्। त्यसको पूर्वतयारी, क्यानोनिङको भूगोल बनोटको बारेमा पनि जानकारी हुनुपर्छ। क्यानोनिङमा जाँदा क्यानोनिङ गाइडलाई बस्ने ठाउँ, क्यानोनिङ गर्न सिकिने ठाउँ, जानेआउने बाटो, वरिपरिका बस्ती, समुदायबारेमा पनि ज्ञान हुनुपर्छ। यसमा हिमाल आरोहण तथा रक क्लाइम्बिङभन्दा फरक प्रविधि प्रयोग हुन्छ।

यो प्रविधि बढीभन्दा बढी उद्धारकार्यमा प्रयोग गरिने कविन्द्र बताउँछन्। नेपाल दक्षिण एसियामै क्यानोनिङका लागि उत्कृष्ट गन्तव्य बनेको छ। मध्य पहाडी क्षेत्रमा धेरै सुन्दर झरना प्रशस्त पाइन्छ। ओखलढुंगाको पोकली झरनामा पनि क्यानोनिङ एक्सप्लोर गरिएको छ। गत वर्ष यस संस्थाले लमजुङ जिल्लाको ताघ्रिङ गाविसको स्याँगेमा अन्तर्राष्ट्रिय क्यानोनिङ गरेको थियो। सो अवसरमा १३ देशका एक सय ७९ विदेशी क्यानोनरहरूको सहभागिता थियो। सो सम्मेलनमा संसारको सबैभन्दा ठुलो र धेरै क्यानोनरको भेला भएको संस्थाको दाबी छ।

तस्बिरहरू : रामजी राना



> पाँच सयदेखि पाँच हजार दुई सय मिटरको उचाइमा क्यानोनिङ गर्न सकिन्छ। तैपनि क्यानोनिङ गर्न प्रशिक्षकलाई मौसम, टोपोम्याप, समय, ट्रेनिक्सको राम्रो ज्ञान हुनुपर्ने प्रशिक्षक कविन्द्र लामा बताउँछन्।

नेपालका एकमात्र क्यानोनिङ व्यवसायी फ्रेन्ड्स एडभेन्चर टिमका प्रबन्धक राजेन्द्रबहादुर लामाका अनुसार क्यानोनिङ खेल विश्वमै परिचित साहसिक खेल हो। यो खेल नेपाली उन्मेषीमाझ पनि फैलँदै छ। नेपाल पहाडैपहाड, खोलानाला, झरनाले भरिएको एकमात्र देश भएकाले यस खेलको सम्भावना एकदमै राम्रो छ। यदि सरकारले नीतिनियम तथा यसको प्रचारप्रसार गरेमा संसारमै उत्कृष्ट गन्तव्य हुनसक्छ। नेपालमा भर्खरमात्रै भित्रिएको साहसिक खेल युरोपको फ्रान्सबाट सुरु भई हाल विश्वका विभिन्न देश स्पेन, इटाली, अस्ट्रेलिया, स्विट्जरल्यान्ड, अफ्रिका, अमेरिका, जापान, मेक्सिको, चिन, सिंगापुर, ताइवान, कोरिया, जापानलगायतका विभिन्न मुलुकमा चर्चित भइसकेको छ।

अन्नपूर्ण पदमार्गको प्रवेशद्वार लमजुङको ताघ्रिङ स्याँगे र घेर्मुमा अन्तर्राष्ट्रियस्तरको क्यानोनिङ गर्न मिल्ने झरना भएका खोला धेरै छन्। विश्वविख्यात अन्नपूर्ण पदमार्गको प्रवेशद्वार लमजुङको ताघ्रिङ स्याँगेलगायतका स्थानमा अन्तर्राष्ट्रियस्तरको क्यानोनिङ गर्न सकिन्छ। तैपनि विविध कारणवश क्यानोनिङ गर्न नसकिएको पर्यटन क्षेत्रका विज्ञको भनाइ छ। त्यसो त ताघ्रिङ स्याँगेलगायतका छवटै खोलामा गत वर्ष चैत महिनामा अन्तर्राष्ट्रियस्तरको क्यानोनिङ उत्सव (आईसीआर) गरिएको थियो। नेपाल क्यानोनिङ एसोसिएसनको आयोजनामा गरिएको क्यानोनिङमा विभिन्न १३ देशका एक सय ७९ प्रोफेसनल क्यानोनरद्वारा क्यानोनिङ गरिएको थियो।

ताघ्रिङ र घेर्मु गाविसमा पर्ने बोथेखोला, स्याँगेखोला, ढोडखोला, खरखोला र स्यैतेखोलामा बहुने भीरपहराका विभिन्न पाँचवटा आकर्षक झरनामा क्यानोनिङ गरिँदै आएको हो। नेपाल क्यानोनिङ एसोसिएसनका अध्यक्ष तिलक लामाका अनुसार एसियामै पहिलोपटक लमजुङको ताघ्रिङ र घेर्मु गाविसका आकर्षक छँगाछुँ जस्ता झरनामा पहिलोपटक क्यानोनिङ गरिएको हो। लमजुङका यी झरना क्यानोनिङका लागि अति राम्रो भएको लामा बताउँछन्। लमजुङका विभिन्न झरना क्यानोनिङ गर्न उपयुक्त भएकाले पर्यटक आकर्षणका लागि उपयुक्त गन्तव्य हुने उनी बताउँछन्।

मर्स्याङ्दी नदीको किनारमा अवस्थित यी झरनामा पौडेर, चढेर गरिने जोखिमपूर्ण साहसिक खेल क्यानोनिङको अनुभव अवर्णनीय छ। समुद्र सतहदेखि करिब १८ सय मिटरको उचाइमा रहेका यी बहुने पहराका झरना अति आकर्षक छन् त्यति नै जोखिमपूर्ण पनि छन्। फ्रान्सबाट क्यानोनिङ गर्न आएका क्यानोनरले आफूहरू पहिलोपटक नेपालमा क्यानोनिङ गर्न आएको जानकारी दिँदै फ्रान्समा भन्दा आकर्षक झरना नेपालमा भएको बताउँछन्। 'यी झरनामा क्यानोनिङ गर्दा अति आनन्द आयो', उनीहरू भन्छन्।

समुद्र सतहदेखि पाँच हजार दुई सय १५ मिटरको उचाइमा रहेको नेपालकै उच्च स्थान मनाङको नार्फुमा पर्ने लामो र ठुलो आकर्षक झरनामा आफूहरूले निकट भविष्यमा अन्तर्राष्ट्रियस्तरको क्यानोनिङको तयारी गरेको लामा बताउँछन्। ताघ्रिङ र घेर्मुका करिब हजार मिटरभन्दा लामा सेता आकर्षक यी झरनामा क्यानोनिङ गर्दा आफूहरू रोमाञ्चित बनेको क्यानोनर बताउँछन्। ताघ्रिङ र घेर्मुमा रहेका विभिन्न पाँचवटा आकर्षक झरना आसपासमा भीर माहुरीको घोला छ। यसले पनि आकर्षण थपेको छ। अरू रोचक त के छ भने यी झरनामा क्यानोनिङ गर्दा भीर मौरीको गोलासमेत नजिकबाट नियाल्न पाइन्छ। यस्तो रोमाञ्चक क्यानोनिङ तपाईं पनि गर्नै कि ?

पर्यटन | दूत

नेपाल छिचोल्दै

हाम्रो पर्यटनमा योगदान पुर्‍याउने अमेरिकी लेखक अलन्जो लाइन्स र फ्रान्सेली गुफा विशेषज्ञ मोरिस दुसेनजस्ता पर्यटन दूतलाई राज्यले सम्मान दिन कन्जुस्याइँ गर्नुहुन्न

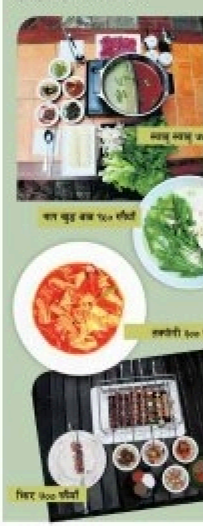
अमृत भादगाउँले

bhadgaunle@gmail.com

रेस्टुराँ | चिनारी

हेमिलमा कोरियन स्वाद

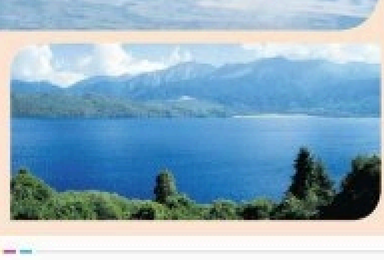
नयाँ ग्राहकलाई स्वाने तरिका सिकाइन्छ



हाम्रो | सिफारिस

रारा घुम्ने बेला

जुम्लाबाट खस सभ्यताको उद्गम थलो सिंजा हुँदै रारा पुगेर त्यही बाटो फर्कने



खर्च

यातायात

के लैजाने

कोसेली

हत्केलामा ज्यान

डोरीमा झुन्डिएर झरनामा नुहाउँदै, ढुंगामा चिप्लिँदै र दहमा डाइभ हान्दै खेल्न आँट, धैर्य र टेक्निक चाहिन्छ

अमृत भादगाउँले

छाँगावरोहणको दृश्य। (तल) बायाँबाट क्रमशः राजेश, दविन्द्र, कविन्द्र र राजेन्द्रबहादुर लामा।

तस्बिर सौजन्य : नेपाल छाँगावरोहण संघ

काभ्रेली तन्नेरीहरू कविन्द्र, राजेश र दविन्द्र लामा साहसिक खेल छाँगावरोहण (क्यानोनिङ) का गाइड हुन्। अप्ठयारो पर्दा तुरुन्तै निर्णय गर्ने क्षमता र टेक्निक हुनुपर्छ गाइडमा।

फ्रेन्च टोलीसँग मिलेर कविन्द्र र राजेशको समूहले नेपालका धेरै झर्नामा छाँगावरोहण एक्सप्लोर गरिसकेको छ। उनीहरूले फ्रान्सको क्यानोनिङ स्कुल इएफसीबाट तीन महिने छाँगावरोहण तालिम लिएका हुन्। उनीहरूसँग फ्रान्स र स्पेनमा छाँगावरोहण र केभिङको अनुभव छ।

नेपालको लमजुङ, भोटेकोसी, काभ्रे, ककनी र ओखलढुंगाका झर्नामा छाँगावरोहण गराइन्छ। गाइडहरू दिनको दुई हजार रूपैयाँ लिएर पर्यटकलाई छाँगावरोहण गराउँछन्। 'निकै चुनौतीपूर्ण हुन्छ,' कविन्द्र भन्छन्, 'पानीको चाल थाहा पाउनुपर्छ। पर्यटकको सुरक्षामा विशेष जोड दिनुपर्छ।'

छाँगावरोहण जोखिमपूर्ण खेल। गाइडको निर्देशनमा होस पुऱ्याएर पानीमा हेलिँदा दुर्घटना हुँदैन। अहिलेसम्म नेपालका झर्नामा ज्यानै जानेगरी कसैको दुर्घटना भएको छैन। 'यसमा आँट, विवेक र धैर्य चाहिन्छ,' राजेश भन्छन्, 'डरछेरुवाले गर्न सक्दैन।'

गाइडले पौडिन जान्नुपर्छ, भीरपाखामा हिँड्नुपर्छ। खेल सुरु गर्नुअघि झर्नामाथिको नट बोल्ट, एकंर, डोरी परीक्षण गर्नुपर्छ। खोँचको मान्छेलाई बाहिर निकाल्ने सीप हुनुपर्छ। खेलाडीलाई उत्साही बनाउन ऊसँग कुराकानी गरिराख्नुपर्छ।

नेपालमा छाँगावरोहण भित्र्याउने श्रेय फ्रान्सेली नागरिक मौरिस दुसेनलाई जान्छ। उनीसँग मिलेर कविन्द्र र राजेशले नेपालका झर्ना एक्सप्लोर गर्न थालेका हुन्। त्योक्रम जारी छ। सन् २००७ मा नेपाल छाँगावरोहण संघ गठन भयो।

पदयात्रामा बर्सेनी हजारौं विदेसी आउँछन्। छाँगावरोहणमा पनि त्यस्तै लर्को लगाउन सकिने सम्भावना छ। तर, नेपालमा यो खेल प्रारम्भिक अवस्थामै भएकाले थोरै मात्र यसका लागि आउँछन्। 'छाँगावरोहण बाटै जिविका चल्ने अवस्था छैन', कविन्द्र भन्छन्, 'हामी आशावादी छौं, दुई-चार वर्षमै त्यो दिन आउनेछ।'

दुबैले पहाडी र हिमाली भेगका गुफा अध्ययन गरेका छन्। दुसेनसँग मिलेर उनीहरूले बन्दीपुरको सिद्ध, कुस्माको अलफेश्वर, लोमान्थाङका ढकमारा, लरी र तारेङमा, अन्नपूर्ण बेस क्याम्प र आइल्यान्ड पिक बेस क्याम्पका गुफा एक्सप्लोर गरिसकेका छन्। ती ठाउँमा च्याप्लिङ खेलको परीक्षण, ओढारभित्र घस्रिँदै स-साना प्वालभित्र पसेर अध्ययन गरिसकेका छन्। लोमन्थाङमा त गुफाभित्र सय वर्ष पुराना चित्रसमेत फेला पऱ्यो।

मूलतः उनीहरू ट्रेकिङ गाइड हुन्। काभ्रेपलाञ्चोकको तिमाल डाँडा, बोल्दे फेदिचे-७ मा जन्मेका कविन्द्र कक्षा ९ पढ्दापढ्दै किचन ब्वाई बनेर पोखरामास्तिर रोयल ट्रेक पुगेका थिए। अहिले ३३ वर्षका भए। उनी नेपालका सबै पदमार्गमा पर्यटक डुलाउँछन्। उनले सन् २००२ मा ट्रेकिङ गाइड तालिम लिएका हुन्। सन् २००३ मा पर्वतारोहणको आधारभूत तालिम लिए भने अर्को वर्ष एड्भान्स।

कविन्द्र, राजेश र राजेन्द्र मिलेर काठमाडौंमा पर्यटन कम्पनी 'फ्रेन्ड्स एडभेन्चर टिम' चलाएका छन्। कविन्द्र तीनपटक फ्रान्स पुगिसकेका छन्। सन् २०१२ जनवरीमा अमेरिकामा भएको छाँगावरोहण सम्मेलनमा उनले नेपालको प्रतिनिधित्व गरेका थिए। त्यहाँ नेपालको पर्वतारोहण र छाँगावरोहणबारे अनुभव बाँड्नुका साथै बृत्तचित्र देखाइएको उनले बताए।

त्यस्तै कविन्द्रका भाइ राजेश लामाको कथा पनि रोचक छ। उनी गाउँमा स्कूल पढ्दा एउटा फ्रेन्च स्पोन्सर टोली आयो। त्यतिबेला उनले 'ट्रेकिङ' शब्द सुने। विदेसीसँग हिँड्न पाउँदा धेरै कुरा सिकिने र दुई चार पैसा कमाइने लोभ लाग्यो उनलाई। उनले एसएलसीभन्दा माथि पढ्न सकेनन्।

फ्रेन्च टोलीको भरिया बनेर उनी सन् १९९९ मा अन्नपूर्ण सर्किट पदयात्रामा गए। सन् २००२ सम्म भरिया बने। 'अचेल भरियाले ३० केजी भन्दा भारी बोक्दैनन्,' २९ वर्षे तन्नेरी भन्छन्, 'त्यो बेला हामीले ५० केजीसम्म बोकेर दिनभर हिँड्नुपर्थ्यो।'

उनै मौरिस दुसेनको सहयोगमा सन् २००२ मा गाइड तालिम लिएपछि अर्को वर्षदेखि उनी असिस्टेन्ट गाइड बने। सन् २००४ मा मेरा पिक (६४६४ मिटर) चढे। सन् २००६ देखि फ्रेन्च स्पिकिङ गाइडका रूपमा काम गर्दै आएका छन्। सन् २००८ मा इन्टरनेसनल क्यानोनिङ रँदेबु (सम्मेलनमा) उनी नेपालका तर्फबाट सहभागी भएका थिए। सन् २०११ मा नेपाल छाँगावरोहण संघले यस्तै सम्मेलन लमजुङमा गरेको थियो। त्यतिबेला १३ देशका २५० भन्दा बढी आएका थिए। सम्मेलनमा कविन्द्र र राजेश आयोजक कमिटिमा विशेषतः रेस्क्यु टिममा थिए।

कमाई कत्तिको हुन्छ? कविन्द्रको जस्तै जबाफ दिन्छन् राजेश, 'हामी ट्रेकिङबाटै बाँचेका छौं। भोलि छाँगावरोहण ट्रेकिङजस्तै चल्यो भने कमाइ गरौंला।'

नेपालमा छाँगावरोहणका १९ जना गाइड छन्। सबै पुरुष। कविन्द्र र राजेश निःशुल्क गाइड तालिम दिन्छन्। दस दिनको हुन्छ बेसिक कोर्स।

उनीहरूसँगै काम गर्ने दविन्द्र लामा बिबिएसका विद्यार्थी हुन्। सन् २००३ मा एसएलसीपछिको बिदामा लाङटाङ पदयात्रा गएपछि उनलाई पर्यटनको नशाले झ्याप्प बनायो। अनि त पदयात्राको मात्रै होइन, छाँगावरोहणको समेत गाइड बनिसकेका छन्। 'म छाँगावरोहणको अन्तर्राष्ट्रिय गाइड बन्न चाहन्छु,' २४ वर्षे दविन्द्र उत्साही छन्।

के हो छाँगावरोहण?

हिमाल चढ्नुलाई पर्वतारोहण भनिन्छ भने झरनाबाट तल ओर्लिनुलाई छाँगावरोहण (क्यानोनिङ)। डोरीमा झुन्डिएर झरनामा नुहाउँदै, ढुंगामा चिप्लिँदै र दहमा डाइभ हान्दै खेलिने खेललाई छाँगावरोहण भनिन्छ। जति धेरै जोखिम, उति बढी रोमाञ्चक अनुभूति।

झरनाको माथिल्लो भागमा गाडिएको अंकुशमा डोरी अड्काइन्छ। खेलाडी हार्नेस लगाएर फिगरएट, क्याराभेनर र जुमरको सहायताले डोरीबाट तल झर्छन्। फिगरएटले तल झर्दा डोरीलाई सघाउँछ, क्याराभेनर चाहिँ डोरी र शरीरमा बाँधिन्छ। जुमर पनि डोरीमै हुन्छ।

पानीमा रुझ्दै, चिप्लेटी खेल्दै र दहमा पौडी खेल्दै छाँगावरोहण गरिन्छ। एकै ठाउँमा धेरै झरना पनि हुन्छन्। एउटै झरनाको पनि खण्ड-खण्ड हुन्छ। झरनाको उचाइ हेरेर एकदेखि ५ नम्बरसम्म ग्रेडिङ गरिन्छ। नेपाल छाँगावरोहण संघका अध्यक्ष तिलक लामाका अनुसार छाँगावरोहण गर्नकै लागि वर्षमा ७-८ सय पर्यटक यता आउँछन्। प्रचार गर्न सके त्यो संख्या बढ्न सक्छ। व्यवसायीले छाँगावरोहण सम्बन्धी सरकारी नीतिनियम र विमा व्यवस्था हुनुपर्ने माग गर्दै आएका छन्।

आँटिला राजेन्द्र

काभ्रेको तिमाल डाँडामा जन्मे/हुर्केका राजेन्द्रबहादुर लामा, ३१ हिम्मती गाइड हुन्। 'फ्रेन्ड्स एडभेन्चर टिम' सञ्चालन गर्दै आएका उनी देशका सबै पदमार्ग पुगिसके। उनी यतिखेर बालकदेखि बृद्धसम्म सबै उमेर समूहकाले हिँड्न सक्ने लामो साँस्कृतिक पदमार्ग एक्सप्लोर गर्ने अभियानमा जुटेका छन्।

'नेपाल कल्चरल ट्रेल'को संभावना देखेर लामाको नेतृत्वमा गाइड बुक लेखक अमेरिकी नागरिक एलेन्जो लायन, फोटो पत्रकार दिनेश श्रेष्ठ, म्याप हाउसका पवन शाक्य, छाँगावरोहण संघका अध्यक्ष तिलक लामा लगायतको टोली तीन महिने लामो पदयात्रामा निस्कने तयारी गर्दैछ। इलामबाट सुरु हुने यात्रा दार्चुला पुगेर टुँगिनेछ। करिब १५०० किलोमिटर लामो पदमार्गले २५ जिल्ला समेट्ने छ। लामा भन्छन्, 'नेपाल कल्चरल ट्रेल' नेपालको पर्यटनमा नयाँ प्रोडक्ट हुनेछ।'

वर्गीकृत विज्ञापन

प्रति शब्द रु. १५/-* साधारण
प्रति शब्द रु. २५/-* बोल्ड * मू.अ.कर बाहेक

विस्तृत जानकारीको लागि: फोन नं. ४२६५१०० Ext. ३१२, ९८४१८७५५५५
फ्याक्स: ०१-४२५२७२०, E-mail: classified@nagariknews.com

घर जग्गा

इमाडोलमा ०-९-०-० (आनाको १२,५०,०००।-) मनमैजु ०-४-१-२ ९,५०,०००।- टोखा ०-३-०-० ६,००,००० : ९८५१०९३७०३

सीतापाइला सि.ई. हाउजिङबाट करिब ३०० मि. नजिकै रेजिडेन्सको लागि उपयुक्त करिब पाँच आना जग्गा, विष्णुमती लिङ्क रोडमा टचभएको ३ आना जग्गा बिक्रीमा सम्पर्क : ९८५१०४४२०२ डंगोलजी

अपार्टमेन्ट, फ्ल्याट, घरजग्गा खरिद बिक्री भाडामा लिनदिन The north sky : ४००१०५१, ४००१०३३, thenorthsky66500@gmail.com

घर जग्गा खरिद बिक्री गर्नु परेमा : ९८०८८९३९११

गल्कोपाखा, सामाखुशी, चिल्ड्रेन पार्कबाट पुर्वभित्री पिचबाटोमा ०-१३-०-० टुक्रा गरेर पनि दिनमिल्ने, बुढानिलकण्ठ सिद्धार्थ कोलोनी नजिक ०-३०-०-० जग्गा : ९८५१०११३७५

खुसिबु टाउन प्लानिङमा ०-२-३-० को दुइटुक्रा, ज्याठामा ०-४-१-० जग्गा सम्पर्क : ९८५१०७९८०४

सानेपामा ५ आनामा बनेको ३ तलेघर दलालले कष्ट नगर्नुहोला : ९८१३३१५८३५

धुम्वराहीको पिपलवोट निर विच तल्लामा आफुवसेर पच्चिस हजार वाहालआउने 0-6-1-3 तेह्रकोठाको अढाईतल्ला 9818205074

कुमारीपाटीमा ०-११-१-० जग्गा बिक्रीमा : ९८४१४७१३५२

विविध बिक्रीमा

मैतिदेवी स्थित चलिरहेको Bambo cafe corner तु-बिक्रीमा सम्पर्क : ९८१८९८६६०३

कोटेश्वर सहयोगीनगर एरियाको किराना पसल बस्ने कोठासहित : ९८४१२३९०१४, ९८४११७७४९८

बालाजु माछापोखरीचोक स्थित राम्रो चलिरहेको ट्राभलएजेन्सी तु-बिक्रीमा : ९८०१०३२१००

चावहिल चोक नजिकको बेकरी क्याफे बिक्रीमा ३०,०००।- : ९८१८७८१६१७

नयाँबानेश्वर भिमसेनगोला स्कुल अगाडी चलिरहेको क्याफे एण्ड बेकरी बिक्रीमा : ९८१५३९४१६०

चावहिलचोकको रेडिमेड पसल बिक्रीमा ९८४१७८४६३२

भाडामा

पुरैघर वा फ्ल्याट भाडामा अफिसको लागि मात्र सिंहदरवार पछाडी अनामनगरमा रु २२,०००।- : ९८०३२३८१६० अनिलजी

www.RentalNepal.com तरुन्तै घर फल्याट बंगला भाडामा लिनदिन 5522899, 9851075188

बागबजारमा १२/९ कोठा भाडामाः ९८४९९४७६३५

२ बेडरुम २किचेन २ बाथरुमभएको फ्ल्याट लिजमा ९८४९६०४६६९

Available hall for meditation with Osho Books contact : 980067106 facility for residence kitchen, bathroom

सवारी साधन

Tucson, Sportage, Terios, Santro, Alto, I10 तु-बेच्नुपरेमा 9851024678

Land crusier रिजर्भ, भाडामा : ९८५११११७२६, ९८४१०९८६३३

चाहियो

प्रतिष्ठित सहकारीकोलागी ललितपुर क्षेत्रमा केहीदक्ष बजार व्यवस्थापकहरु चाहियो आकर्षक तलब सुविधा : ४३९०४५७ ,९८५१०८२५५६

दर्तागरेर कामनगरेको सहकारीचाहियो ९८१३१७१००५ ,९८०१०२६६९१

बेकरी सम्बन्धी अनुभबी ब्याक्तिहरु ९८४१८६१७८९

प्रतिष्ठित सहकारीकोलागी नक्साल क्षेत्रमा केहीदक्ष बजारव्य वस्थापकहरु चाहियो : आकर्षक तलब सुविधा ४३९०४५७ ,९८५१०८२५५६

कोटेश्वरचोकमा बिदेशीमालाको दानाबनाउने, मुगा भर्नेमा घरघरैमा रोजगार १३,५००-२७,५००।- ०१-४१११७०७, ९८०८३२२२३१ कालीमाटीचोक ०१-२२९०६९३, ९८०३०२४४२६, ९८१८०७४९३१

प्रतिष्ठित सहकारीकोलागी स्वयम्भू क्षेत्रमा केहीदक्ष बजार व्यवस्थापकहरु चाहियो आकर्षक तलब सुविधा ४३९०४५७ ,९८५१०८२५५६

प्रतिष्ठित सहकारीको लागी न्यूरोड, वटु, इन्द्रचोक, ठमेल क्षेत्रमा केहीदक्ष बजार व्यवस्थापकहरु चाहियो आकर्षक तलब सुविधा ४३९०४५७ ,९८५१०८२५५६

रकहाउस क्याफे रातोपुलमा कर्मचारीको आवश्यकता क्यासियर महिला -१, वेटर पुरुष / महिला ५ अनुभवीलाई ग्राहयता सम्पर्क : ०१-४४११२३९, ९८४९४६८३५१

प्रतिष्ठित सहकारीकोलागी गोगंवु , सामाखुसी क्षेत्रमा केहीदक्ष बजार व्यवस्थापकहरु चाहियो आकर्षक तलब सुविधा ४३९०४५७ ,९८५१०८२५५६

सम्पर्क

Fastest Visaprocessing, Malaysia Cruise, Temporary Residency Norway, Japan, Newzealand, Australia, Canada, UK, USA, Europe, India 4224066, 9818720083

पत्रिकाहरुमा विज्ञापन गर्नुपरेमा सम्पर्क ९८४१७२६९२१, ०१-४४६६६११

घर जग्गा लोन, बैंक ब्यालेन्स : ९८१८३७३१८६

अतिसस्तोमा भरपर्दो बैंकव्यालेन्स Documentation: 9851147232

सबैभन्दा सस्तोमा Bank balance, धितो फुकुवा, ऋण लिन, Audit report, Project report, सिएप्रोपर्टि भ्याल्लुएशन, कम्पनी दर्ता, Life Nonlife Insurance, Website बनाउन 9813674313

कुनैपनि पत्रिकामा विज्ञापन गर्नुपरेमा सम्पर्क : ९८४६३४७२८८

अति सस्तोमा बैंक ब्यालेन्स : ९८५१०७०९९८, ९८१३५३१०२३

नयाँ सहकारीको कागजातमात्र बेच्नेले सम्पर्क गर्नुहोस् : ९८१३१७१००५ ,९८०१०२६६९१

अधिराज्य भरको घरजगामा लोन : ९८०३३१४७९०

तालिम

Job guranted कुक, वेटर, हाउस किपिङ्ग, क्लिनर : ४४१८२३८

सस्तोमा कार, मोटरसाइकल सिकाइन्छ :९७४११९७१४६

निःशुल्क संगित, कम्पोजिशन, एल्बम : ९८०३०४३४९७

खानेपानी

तनहूँ खानेपानी सप्लायर्स : ९८५१०४०२५३, ४३५४६९३

मेशिन औजार

चालुहालतको 19x25 डेल्टा चेक 15x20 (516A) प्लेट मेकर 9851025660

निर्माण सफाई

सेफ्टीटैंकी सरसफाई सस्तोमा ९८४१८५०३८४, ९८४१५६५६९८

ढलट्वाइलेट मंगाल जामभएमा खोलिन्छ ५७५।- मर्मत गरिन्छ ९८५१०१९८८९, ९८५१०६१३३१

ढल टवाइलेट जामखोल्ने १००/- ९८४१५३५११५, ४४७०१३१

ढलट्वाइलेट मंगाल जामभएमा खोलिन्छ ५७५।- मर्मतगरिन्छ ९८५१०६९६३५, ९८४१४४६५६४

ढलट्वाईलेट मंगाल जामभएमा खोलिन्छ ५१५।- मर्मत गरिन्छ ९८५१०८९४१०, ९८४९५०४५६५

ढलट्वाईलेट सेफ्टीटैंकी जामखोल्ने ५००।- 9841634234

ढलट्वाईलेट मंगाल जामखोल्ने ५००।- मर्मत गरिन्छ ९८५१०१३५१२, ९८४१६३२९५४

ढलट्वाईलेट सेफ्टीटैंकी मंगाल जामखोल्ने १००।- ९८४१०१३२३४

ढलट्वाईलेट मंगाल सेफ्टीटैंकी सफाई ९८४९५०३०१९

ढलट्वाईलेट जामखोल्ने १००।- मर्मतगरिन्छ ९८४९८४३५२५

मर्मत

Laptop, desktop, netwroking Home Service : 9849122458, 9813830231

Computer, laptop maintenance home service Rupees 500 : 4239648, 9851018034

उपचार

डिप्रेशन, टाउकोदुखाई, अनिन्द्रा, डरलाग्ने, चांडै रिसाउने फ्रस्टेशन, छटपटीहुने, कान कराईरहने आदी कहिंबाट नभएकाहरुलाई पनि निको पारिने : ९८४१६६८०९८

बर्गीकृत विज्ञापन संकलन केन्द्रहरू

काठमाडौं > **अनामनगर**, आचार्य ट्रेडर्स एण्ड सप्लायर्स : ४२४७४८६, **अद्वैतमार्ग** ज्ञानज्योति पुस्तक पसल : ४२४००६०, **कोटेश्वर** दिप सेवा कम्पनी : ४६०००७०, **कलंकी** न्यू पि.पि. बुक्स एण्ड ट्रेडर्स : ४२८०६७३, **कीर्तिपुर** किपू बुक प्वाईन्ट : ४३३१७७५, **कमलपोखरी** डिजिटल लोटस फोटो स्टुडियो : ४४४१९०४, **गोंगबु चोक** लोटस कम्यूनिकेशन : ४३६४७५१, **घण्टाघर** न्यू लुम्बिनी मल्टी सर्भिसेज : ४२३९४६५, **जय बागेश्वरी** जयबागेश्वरी कम्युनिकेशन : ४४६७०३४, **जमल** हलफ्याक्स कम्युनिकेशन : ४२२४१८१,**ज्याठा** एप्नेट साईवर एण्ड कम्युनिकेशन : ४२५८६०६, **जोरपाटी** : एस.आई.पी. नेपाल प्रा.लि. : ९७४१०१७२५३, **ठमेल** हाइलाइट मिडिया : ४३९०१००, **धुम्बाराही** : भ्याली कम्यूनिकेशन प्रा.लि. : ९७४१२४९१५० **नयाँबानेश्वर** साईम्युजिक एण्ड मुभिज : ४४६१३५५, **पानीपोखरी** Brabim Advt & Research P.Ltd. : ४४२५८२०, **पुरानोबानेश्वरचोक** वीडलिंक मिडिया प्रा.लि. : ४४९२३०९, **बालाजु** क्विक कम्युनिकेशन : ४३८३४५२, **बसुन्धारा** एम.एस सेढाईबुक्स एण्ड स्टेशनरी : ४३५६४७५, **बागबजार** ओम साई मल्टीमिडिया : ९८५१०७८१३२, **महाराजगञ्ज** चक्रपथ भ्याली कम्यूनिकेशन्स : ४३७२३३०, **मैतिदेवी** भण्डारी कम्यूनिकेशन : ४४१९२७१, **रानीवारीचोक** रानीवारी मिडिया एण्ड सव मनि ट्रान्सफर : ४३६०८१८, **लाजिम्पाट** तेजभवन मिडीया एडव : ०१-४००१०२५, **लाजिम्पाट** ट्राभल मिडिया प्रा.लि. ४४१४४५६, **सिनामंगल** गेट वे सञ्चार सेवा :४४६७०५२, **सुकेधारा** हिल्टन ग्रिन ट्राभल्स एण्ड टुर्स प्रा.लि. : ९८१८३७३१८५, **सोहखुट्टे** नयाँबजार गोरखा न्यूज एण्ड स्टेशनरी : ४३५५७६०, **क्षेत्रपाटी** ढल्को कम्यूनिकेशन प्लस : ४२६६७५१, **चुच्चेपाटी** यूनिटेक आइटि सोलुसन : २२९३१०६,, **तिनकुने** तिरुपती ग्रुप प्रा.लि. : ९८५१००१८९०, **ललितपुर >** **चापागाउँ** राजदीप ट्रेडर्स : ५५७०४६५, **जावलाखेल** बागडोल माउन्टेन एयर एक्सपोर्ट एण्ड ट्रेडर्स : ५५५४७५५, **जावलाखेल** राईबुक्स एण्ड स्टेशनरी : ५५५०३६०, **पाटनढोका** सिष्टम फोटोकपी एण्ड मच मोर : ५५५०१७१, **लगनखेल** निशा बुक्स एण्ड स्टेशनरी : ५५३१९५७, **लगनखेल** न्यू लालित्य प्रिन्टर्स एण्ड ट्रेडर्स : ५५४३५८२, **ग्वार्को** एल.पी प्रेस : ५५४१०४१, **लुभु** D&D Electronics : ५५८०४०६, **भक्तपुर >** **कौशलटार** अदिती विज्ञापन सेवा :९८५११२२३८१, **गट्ठाघर** अंकुर ट्राभल एण्ड टुर्स प्रा.लि. : ६६३३५५८, **विराटनगर >** नेपाल रिपब्लिक मिडिया शाखा कार्यालय विराटनगर : ०२१-४४०५९४, **चितवन>** शुभप्रभात मिडिया हाउस, भरतपुर : ९८५५०६३४०७, गौरव स्टेशनरी, भरतपुर : ०५६-५२६५५८, **पोखरा :** नेपाल रिपब्लिक मिडिया शाया कार्यालय पोखरा : ०६१-५४०३१०, **बुटवल :** नेपाल रिपब्लिक मिडिया शाखा कार्यालय बुटवल : ९८४७४२६३८८, **नेपालगंज** नेपाल रिपब्लिक मिडिया शाखा कार्यालय नेपालगंज : ०८१-५५१२१८, **सिरहा >** अशोक पत्र पत्रिका सेन्टर : ०३३-५२०३६६, **बारा, निजगढ >** शंकर जनरल स्टोर : ९८५५०४४२५१, **विर्तामोड >** गौरी शंकर पुस्तक पसल तथा पत्रपत्रिका सेन्टर : ०२३-५४२७८८, **इटहरी >** ताप्लेजुङ्ग बुक सेन्टर : ०२५-५८६८५६, **म्याग्दी >** बास्कुने बुक्स एण्ड स्टेशनरी : ९८५७६४०२६६, **कपिलबस्तु पिपरा >** धर्म पुस्तक भण्डार : ०७६-५५००५५