

COMPLIMENTARY COPY

Danfe

ISSUE 23
JUL - SEP 2025



हिमालय वायुसेवा
HIMALAYA
AIRLINES



**CELEBRATING 10 YEARS
OF HIMALAYA AIRLINES**

Explore
UAE



Tourist Visa

30 Days tourist visa

Holiday Packages

Leisure Tour | Educational Tours | Fixed Departures
Corporate Packages | Incentive Holidays | Staycations
Dynamic Holiday Packages | Honeymoon Packages

Tour Packages

Dubai City tour | Ferrari World | Desert safari | Yas water world
Dhow cruise Dinner | IMG world | Bruj Khalifa | Ski Dubai
Sky Dive | Hot air Balloon | Ain Dubai
Aqua Venture + Lost Chamber

**himal
remit**
हिमालरेमिट

मेरो मन तब खुशी हुन्छ, जब मेरो परिश्रमको
फलले मेरो परिवारको खाँचो टार्छ । दुक्क छु,
मेरो खुशीलाई हिमालरेमिटले मेरो परिवारसम्म
पुन्याई दिइरहेको छ ।



a product of

HBL



हिमालयन बैंक लिमिटेड
Himalayan Bank Ltd.

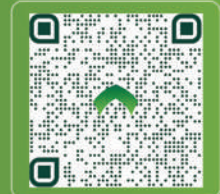
www.himalayanbank.com/himalremit

साउदी अरेबियाबाट नेपालमा पैसा पठाउने सजिलो र भरपर्दो माध्यम



Quick Pay

अब सजिलै र छिटो पैसा पठाउनुहोस्
- २४/७ सेवा, जहिलेसुकै जहाँसुकै ।



***निःशुल्क ट्रान्सफर**



***पहिलो ट्रान्सफर निःशुल्क गर्न यो
QR Scan गर्नुहोस् ।**



920 000 330
www.quickpay.com.sa
f t i n 8 /quickpayncb
VAT No. 300002471110003

Transfer money anytime anywhere



Every Hour
Every Day



Instant
Cash Pickup



+3500 ATM
in the Kingdom



200
Countries



Call Center
920000330



Safety Alert सावधानी सूचना 安全警示

Passengers **ARE NOT ALLOWED** to use or Charge Power Banks on Board.

जहाजभित्र पावर बैंक प्रयोग र चार्ज गर्न निषेध गरिएको छ ।

乘客禁止在机上使用移动电源



THE PRESIDENT'S LETTER



Namaste Atithi,

Welcome Onboard!

The monsoon season has arrived, and all of us at the Himalaya Airlines family wish you a fulfilling, productive, and successful time ahead.

This year holds special significance as we celebrate 10 years of flying excellence. Himalaya Airlines proudly marks a decade of safe and successful operations, reinforced by its IOSA certification—an internationally recognised standard for aviation safety and operational quality.

With safety, reliability, and comfort at the heart of everything we do, we are committed to growing stronger with your continued trust.

As you travel across our growing network of destinations — including Dhaka, Kuala Lumpur, Dubai, Dammam, Doha, Kuwait, Riyadh, Lhasa, and Chongqing — please rest assured that your safety and security remain our highest priority.

This 23rd issue of Danfe adds special touch to your journey — a collection of stories filled with information, inspiration, and adventure. You will discover must-try food experiences in Kathmandu while exploring the unique tourism attractions of Koshi Province. Additionally, enjoy a closer look at the rich legacy of Khokana's traditional mustard oil. Diving into the flavours of Nepali cuisine with renowned Chef Santosh Shah, you will also follow the musical journey of the much-loved Deepak Bajracharya.

We truly appreciate your continued support and loyalty. We look forward to welcoming you on board again soon.

Thank you,

ZHOU ENYONG

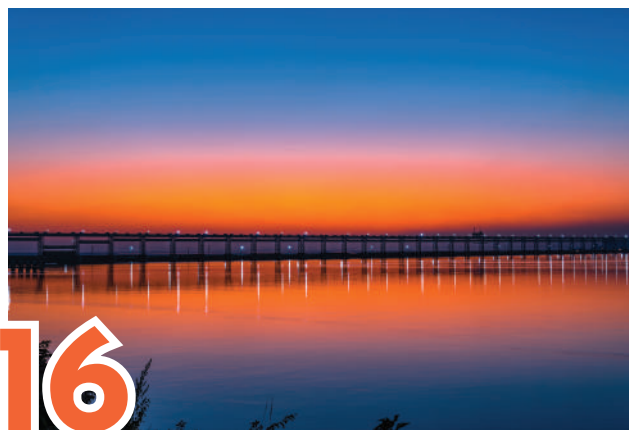
PRESIDENT

Danfe INSIDE



10

Celebrating 10 years of Himalaya Airlines



16

पर्यटन वर्ष मनाइरहेको कोशी प्रदेशका सात रमाइला गन्तव्यहरू



20

Five Must Try Cuisines in Kathmandu



26

यो नेपाली संगीत क्षेत्रको लागि धेरै आशाजनक समय हो

Historic Khokana Oil

30

हामी नेपाली स्वाद र परिकारहरूलाई विश्वयापीकरण गर्ने कामलाई अघि बढाउँदैछौं

35

Tamish Treks Tilicho: Tough, Tiring yet Thrilling

39

CALENDAR (JULY-SEPTEMBER)



July 10, 2025

Guru Purnima

Guru Purnima is a sacred day to honour the bond between teacher and student, celebrated across cultures and religions. The word Guru—'the one who dispels darkness'—reminds us that true wisdom leads us from ignorance to enlightenment. It is said to be the day Lord Shiva, the Adi Guru, first shared divine wisdom with the Sapta Rishis, marking the start of Guru Purnima.



August 10, 2025

Gaijatra

The tradition dates back to the Malla era, when a grieving queen was comforted by a procession of others who had lost loved ones, reminding her she wasn't alone. Celebrated in the Kathmandu Valley, the festival honours those lost in the past year. Children dressed as cows, sacred in Hinduism and symbols of peace and prosperity, parade through the streets, blending grief with music, laughter, and playful costumes. In Bhaktapur, the festivities last eight days.



August 9, 2025

Janai Purnima/Rakshya Bandhan

Janai Purnima is a festival of purity, protection, and spiritual commitment. On this day, Hindu men of the Brahmin and Chhetri communities in Nepal renew their sacred thread (Janai), symbolising vows of truth, knowledge, and duty. The day also marks the tying of Rakhi—a protective thread once tied to King Bali—by sisters on their brothers' wrists as a blessing for protection and success.



August 23, 2025

Father's Day (Kushe Aunshi)

Kushe Aunsi, also known as Nepali Father's Day, is a special festival dedicated to showing love, respect, and gratitude to fathers, our first guide and protector. Observed on the new moon day (Aunshi), it is named after Kush, a sacred grass used in Hindu rituals symbolising purity and protection. Children offer sweets, clothes, and blessings, while those whose fathers have passed away remember them through prayers.



August 26, 2025

Haritalika Teej

Teej is a three-day festival celebrated by Nepali women, dressed in red, singing, dancing, and fasting to honour Lord Shiva. Married women pray for their husbands' well-being, while unmarried ones seek a good match. Three-day festival begins with a grand feast (Dar), followed by a 24-hour fast without food or water. The sight of thousands dancing at Pashupatinath Temple is a highlight. On the final day, women perform rituals for purification and offer food to saints, blending devotion with celebration.



September 6, 2025

Indra Jatra

Indra Jatra, a major Newar festival in Kathmandu, marks the start of the autumn festive season. It begins with the raising of a ceremonial pine pole at Basantapur Square. The festival honours Indra's descent to Earth in search of a sacred herb. Kathmandu Durbar Square glows with oil lamps each night, with enactments of Lord Vishnu's ten incarnations and the display of Akash Bhairab's head at Indra Chowk. The Living Goddess Kumari's chariot is also paraded through the city, while masked Lakhay dancers perform nightly with drums.

PUBLISHER

Himalaya Airlines Pvt. Ltd.

Gairidhara-2, Kathmandu, Nepal

Tel: +977-1-4004000, +977-1-4423032

Website: www.himalaya-airlines.com

THE TEAM

Editor in Chief: Mr. Vijay Shrestha

Corporate News Editor: Ms. Ujjwala Dali

Managing Editor: Mr. Neeraj Sharma

Design & Creation: Mr. Bibek Duwal

Content, Marketing & Promotion: Mr. Tamish Giri



For Advertisement Queries & Feedback

Email: danfe@himalaya-airlines.com

Phone: +977 1 4004000 Extn: 972

Danfe magazine is published four times a year. The publisher reserves all rights in respect to all articles, illustrations, photography, etc. published in the Magazine. The views/ideas expressed herein are those of the author's and are not necessarily those of the publisher's. While every precaution is taken, no responsibility is assumed for the return of the unsolicited material. The contents of this publication may not be reproduced in any form without prior consent of the publisher.



Celebrating 10 Years of Himalaya Airlines

A DECADE OF DEDICATION, GROWTH, AND SHARED SUCCESS

Himalaya Airlines (H9) proudly celebrated 10 years of remarkable growth, unwavering dedication, and shared accomplishments. Since its establishment in 2014 and commencement of operations in 2016, the H9 has been consistently raising the bar in various fields of Nepalese aviation industry. Driven by an unwavering commitment to safety, exceptional service, and operational excellence, Himalaya Airlines has steadily expanded its international presence while setting new industry benchmarks. Notably, it has earned the distinction of being Nepal's first and only IATA-registered airline, marking a significant milestone in the nation's aviation history.

Himalaya is also the first international carrier to operate from all three of Nepal's international airports — a testament to its pioneering spirit and determination to enhance connectivity. Over the years, the airline has built a strong flight network, currently linking Nepal with key destinations in China, Saudi Arabia, Kuwait, Qatar, UAE, Malaysia, and Bangladesh.





To commemorate this incredible journey, celebrations began with the H9 family gathering for a rejuvenation picnic at Gokarna Forest Resort on March 9, 2025. This joyful event celebrated the spirit of togetherness and reflected on the teamwork and resilience that have driven the airline forward.





It was followed by the first-ever H9 Anniversary Futsal Cup at Dhuku Sports Hub, Baluwatar on April 13, 2025 — a thrilling tournament where eight inter departmental teams traded office desks for the pitch. In a vibrant display of unity and sportsmanship, Troubleshooters (Maintenance & Engineering Department) emerged victorious, with Himalayan FC (Commercial, IT & Ground Operations Department) as runners-up.





The celebrations finally culminated into a grand Anniversary Gala at Hotel Yak & Yeti on June 5, 2025. The event was graced by distinguished guests with H.E. Mr. Chen Song, Ambassador of the People's Republic of China to Nepal, as Chief Guest. Other esteemed dignitaries included Mr. Mukesh Dangol, Joint Secretary at the Ministry of Culture, Tourism and Civil Aviation, and Mr. Deo Chandra Lal Karn, Deputy Director General of the Civil Aviation Authority of Nepal (CAAN). Their remarks highlighted the vital role of Himalaya Airlines in strengthening Nepal's aviation and tourism industries.



The event also featured vibrant cultural performances by H9 employees, showcasing Nepal's rich heritage. More than a celebration, the evening served as a heartfelt tribute to the airline's team.

As Himalaya Airlines enters into a new decade, it remains committed to delivering exceptional service, expanding its network, and supporting Nepal's vision of becoming a key aviation hub in South Asia.



NOW
MORE THAN
100 BRANCHES
IN INDIA &
ABROAD

The One Stop Shop For All Your Travel Needs



Air Tickets



Holidays



Hotel Booking



Foreign Exchange



Visa Services



Certificate
Attestation



Hajj, Umrah &
Holy Land Packages



Manpower
Recruitment

India's Best B2B Travel Solution Provider



Join us! Be a part of the largest B2B network

Chennai: +91 44-69651818 Kozhikode: Mob: +91 9446777444 KSA: 920024474



Mob: +91 9447 666 444

www.facebook.com/alhindgroup www.linkedin.com/company/alhindonline www.instagram.com/alhind_com

in.pinterest.com/alhindonline/pins www.youtube.com/alhindonline twitter.com/alhindonline

INDIA | UAE | OMAN | QATAR | KUWAIT | SAUDI ARABIA | BAHRAIN | BANGLADESH

DO YOU KNOW?



With our Pre-Book Meal options, you can select from a range of delicious menu items—combos or single dishes—and enjoy your preferred meal onboard, prepared just for you.



You can secure your preferred seat in advance. Whether it's a window view, extra legroom, or an aisle seat, our Pre-Book Seat options let you choose your ideal spot for a more enjoyable flight.



We can help you skip the stress of last-minute baggage fees. With our Pre-Book Baggage service, you can reserve your excess baggage in advance and enjoy peace of mind by saving up to 40%.



You can save more and travel stress-free with our Pre-Book Bundle. Enjoy the perfect combo of Pre-Book Seat & Baggage at a discounted price, making your journey smoother and more affordable.



Our Pre-Book Departure Lounge helps you relax before your flight. Enjoy a five-star buffet in a comfortable, peaceful space to start your journey with peace of mind.

For Pre-booking, Visit our Website:

www.himalaya-airlines.com

पर्यटन वर्ष मनाइरहेको कोशी प्रदेशका सात रमाइला गन्तव्यहरू

■ विराट अनुपम

हिमाल, पहाड र तराईका भूगोल समेटिएको कोशी प्रदेश, नेपाल देशकै प्याकेज भल्को दिने 'मिनी नेपाल' हो। भौगोलिक पहुँचमा पनि यो प्रदेश धनी छ जसको उत्तरमा चीनसँग जोडिएका दुई प्रमुख नाकाहरू किमाथाङ्का र ओलाङ्चुङगोला छन्। कोशी प्रदेशको पूर्वमा भारतको सिक्किम र पश्चिममा बंगाल पर्दछन् भने दक्षिणमा बिहार राज्य स्थित छ। भुटानबाट कोशीको सिमाना अर्थात् नेपालको पूर्वी नाकासम्म पुग्न सडकबाट एक दिन पनि लाग्दैन भने बंगलादेशको सिमाना बाटोबाटै पुग्न आधा घण्टा मात्र लाग्दछ। यसले कोशी प्रदेशको भौगोलिक पहुँचको सामर्थ्य भल्काउँछ। देशको सबैभन्दा होचो कचनकावलदेखि विश्वको सबैभन्दा धेरै अग्लो स्थान सगरमाथा बोकेको प्राकृतिक विशिष्टतालाई पवर्द्धन गर्न कोशी सरकारले 'पर्यटन वर्ष २०८२' घोषणा गरी मनाइरहेको छ। मुख्यमन्त्री हिक्मत कार्कीको अगुवाईमा पर्यटन वर्ष धमाधम मनाइरहेको कोशी प्रदेशमा पारिवारिक रूपमा घुमघाम गर्न मिल्ने धेरै स्थानहरू छन्।

यस लेखमा हामी यहाँहरूका लागि सजिलोसँग पुग्न सकिने र पर्यटकीय पूर्वाधारका सेवासुविधाले सम्पन्न कोशी प्रदेशका सात रमाइला गन्तव्यहरूको चर्चा गर्छौं।

१. भेडेटार

भेडेटार कोशी प्रदेशको सुनसरी, मोरङ र भ्रपाका आगन्तुकलाई मात्रै होइन सीमा पारिका बिहार तथा पश्चिम बंगालका पर्यटकहरूलाई चित्ताकर्षक लामे चर्चित हिल स्टेसन हो। धरान बजार क्षेत्रबाट १६ किलोमिटरको नागबेली बाटोबाट पुगिने भेडेटार बजार क्षेत्र, १४२० मिटरको उचाइमा स्थित छ। यहाँबाट तराई तथा भारतीय भूमिको समथर स्थान मात्रै नभएर उत्तरमा लहरै बसेका हिमाली श्रृङ्खलाहरू पनि देखिन्छ। सुविधासम्पन्न होटल तथा रिसोर्टहरू भएको भेडेटार तराईमा घाम चर्कैदा कुहिरोमा रमन तथा तराईमा हुस्सु लाग्दा घाम ताप जाने रोचक गन्तव्य हो। छिन्नछिनमै धपक्कै बादल लामे र छिन्नछिनमै वर्षा र घामको मुहार देखिने भेडेटार साँच्चैको सुन्दर गन्तव्य हो। यो आफैँमा गन्तव्य मात्रै होइन अन्य आसपासका गन्तव्यहरूमा पुग्ने ट्रान्जिट पनि हो। भेडेटारबाट सीएन्एन्ले होमस्टेको चर्चा गरेको नाम्जे गाँउ, साँगुरीगढी किल्ला, नमस्ते भरना, राजारानी ताल आदि गन्तव्यहरू नजिकै स्थित छन्। सिसाको टावरमा चढ्ने, जिप लाइन गर्ने, प्याराग्लाइडिङ गर्नेदेखि नमस्ते भरनामा क्यानोनिङ गर्नेदेखि पहाडी साइकल यात्राका गतिविधिहरू भेडेटारमा गर्न सकिन्छ। सन् १९८० को डिसेम्बरमा अहिलेका बेलायती राजा चार्ल्सले यो स्थान भ्रमण गरेका थिए र त्यस अवसरमा एक स्थानलाई 'चार्ल्स प्वाइन्ट'



भेडेटार



कन्याम

नाम दिइएको थियो । पछि सोही स्थानमा टावर निर्माण गरी यसको नाम परिवर्तन गरेर 'भेडेटार स्काइवाक' राखिएको छ, जुन अहिले नेपालदेखि भारतीय सीमासम्मका आगन्तुकहरूको आकर्षणको केन्द्र बनेको छ ।

२. कन्याम

कन्याम पूर्वी नेपालको चियाले ब्राण्ड बनाएको गन्तव्य हो । भारतीय सुन्दर नगरी दार्जिलिङको नजिक रहेको यो गन्तव्य भारतको दार्जिलिङको जस्तै चियामा लोकप्रिय छ । नेपाल सरकारको राष्ट्रिय चिया तथा कफी विकास बोर्डका अनुसार वि.सं. १९२० मा प्रथम राणा प्रधानमन्त्री जङ्गबहादुर राणाले चीन भ्रमणबाट आउँदा पाएको उपहारबाट इलाममा चिया बगानको थालनी भएको हो । १६२ वर्षको इतिहास बोकेको इलामे चिया बगान आज एक घुमघाम गर्ने गन्तव्यको रूपमा विकास भएको छ । पर्यटक क्लासका होटल तथा रिसोर्टहरू भएको कन्याम आसपासको क्षेत्रमा विभिन्न जातीय पोशाक लगाएर तस्बीर लिने, साइकल चलाउने, घोडा चढ्ने तथा सिसाको टावर चढ्ने, प्याराग्लाइडिङ गर्ने लगायतका गतिविधिहरू गर्न सकिन्छ । कन्यामका चिट्कका चिया बगानले हरित गलैँचाको भल्को दिन्छ । साथै, कन्यामलाई नै ट्रान्जिट बनाएर सूर्योदयको स्थल श्रीअन्तु, इलाम बजार तथा रेड पाण्डा ट्रेल लगायतमा जान

सकिन्छ । कन्यामबाट बिहान गएर साँझ फर्किने गरी दार्जिलिङ घुम्न सकिन्छ ।

३. पताले

सोलुखुम्बु र ओखलढुङ्गा जिल्लामा फैलिएको पताले क्षेत्र कोशी प्रदेशको सगरमाथा कोरिडोरमा रहेको एक आकर्षक र सहजै पुग्न सकिने हिल स्टेसन हो । ३ हजार मिटरभन्दा अग्लो यो हिल स्टेसन काठमाडौँ तथा पूर्वी तराई दुवै क्षेत्रबाट सहज पुगेको छ । पताले क्षेत्रमा होटल तथा लजहरूको राम्रो व्यवस्था छ । हिमाली सिरियो बिर्साउने गरी बिजुलीबाट चार्ज गरेर राखिएका बिस्ताराका सुविधा पताले क्षेत्रका होटलहरूमा पाइन्छन् । सगरमाथालगायतका चोयू र ल्होत्से हिमाली लहरहरू हेर्नलाई पताले एक सुन्दर स्थल हो । हिमाल हेर्न तथा हिउँ परेको समयमा हिउँ खेल्न, पताले कोशी प्रदेशकै एक पायक र चित्तकर्षक गन्तव्य हो ।

४. कोशी टप्पु

वि.सं. २०३२ सालमा सरकारले वन्यजन्तु आरक्ष बनाएको कोशी टप्पु, अर्ना हेर्न आउनका लागि धेरै सुन्दर स्थल हो । नेपालको सबैभन्दा ठूलो नदी कोशी किनारमा तथा मदनभण्डारी राजमार्ग र पूर्वपश्चिम राजमार्ग दुवैबाट पायक पर्ने स्थानमा उभिएको कोशी



टप्पु साइबेरियादेखि आउने चराहरूको गन्तव्य स्थल पनि हो । हात्ती सफारी, जीप सफारीका सुविधाहरू भएका वर्ड वाचिड क्याम्प तथा होटलहरू आरक्ष आसपासमा स्थापना भएका छन् । स्थानिय समुदायले बनाएका हस्तकला, उपहारका सामानहरू आरक्ष भ्रमणका अतिरिक्त आकर्षण हुन् । यस क्षेत्रमा होमस्टेको पनि राम्रो सुविधा उपलब्ध छन् । चितवनबाट गैंडाहरू पनि लिएर आइ अहिले कोशी टप्पु कोशी प्रदेशको एकलो गैंडा हेर्ने गन्तव्य बनेको छ ।

५. टीएमजे

टीएमजे क्षेत्र कोशी प्रदेशको धेरै महत्वपूर्ण गन्तव्य हो । यही महत्वकै कारणले उपप्रधानमन्त्री प्रकाशमान सिंह प्रमुख अतिथि भएर उद्घाटन भएको कोशी पर्यटन वर्ष २०८२ यहाँबाट औपचारिक रूपमा सुरुवात भएको घोषणा गरिएको थियो । तीनजुरे, मिल्के र जलजले नामका तीन पहाडी थुम्काहरूको सुरुको अंग्रेजी अक्षर लिएर बनेको हो टीएमजे । यो क्षेत्र १७०० मिटरबाट ५००० मिटरको उचाईमा फैलिएको छ । नेपालमा पाइने ३२ प्रजातिका गुराँसहरूमा २९ प्रजातिका यहाँ क्षेत्रमा



पाइने भएकोले यसलाई गुराँसको राजधानी भन्ने गरिन्छ । गुराँसको राजधानी टीएमजे जाने प्रमुख बजार तेह्रथुमको बसन्तपुर बजार हो जहाँ लालिगुराँसकै स्तम्भ राखिएको छ भने पालिकाको नाम लालीगुराँस राखिएको छ । उक्त क्षेत्रको एक बगैँचाको नाम आरआर गार्डेन छ जहाँ एक आरले पत्थर र अर्को आरले रोडोडेन्ड्रन अर्थात् लालीगुराँस जनाउँछ । भ्रमण वर्ष २०२० मा सरकारले सूचीकरणमा राखेका १०० गन्तव्यमा यो गन्तव्य पनि एक थियो । अहिले टीएमजे क्षेत्रमा पाथिभरा मन्दिर, तीनजुरे चुली र बसन्तपुर बजारनजिकै लालीगुराँस नगरपालिकाका मेयर अर्जुनबाबु माबुहाड नेतृत्वमा बनाएको चोलुङ पार्क धेरै चर्चित छ । चोलुङ पार्ककोबारेमा अस्ट्रेलियाको द क्यानबेरा टाइम्समा समाचार प्रकाशन भएको छ भने अमेरिकाको टाइम म्यागजिनमा फोटो प्रकाशन पनि भएको छ । यस्तै, अमेरिका, बेलायत, नेदरल्याण्ड, अस्ट्रेलिया,

न्यूजिल्याण्ड लगायतका पर्यटन पत्रकारहरूले पार्कमा यहाँ मे २४ मा भ्रमण गरेका छन् । लिम्बु सांस्कृतिक परम्पराको एक बिम्ब बोक्ने ढुङ्गाहरूलाई बढी प्रयोग गरेर बनाइएको पार्क, मौलिक रैथाने विकासको बिम्ब बनेको छ । यो फिल्म तथा म्युजिक भिडिओहरूको सुटिङ गर्न गन्तव्य पनि बनेको छ । गुराँसको फुल्ने समय चैत, वैशाख, जेठताका यो पार्कमा अतिरिक्त भिड लाग्ने गर्छ । पार्ककै कारणले टीएमजे क्षेत्रको आकर्षण थप बढेको छ । टीएमजे क्षेत्रमा सडक पुगेको छ भने खानबस्नका लागि पर्यटक क्लासका होटलहरू पनि सञ्चालनमा छन् । यी सुविधाहरू मुख्य गरी बसन्तपुर बजार क्षेत्रमा बढी उपलब्ध छन् ।

६. गुफापोखरी

विश्वको तेस्रो सबैभन्दा अग्लो चुचुरो कंचनजंघा, पाँचौँ अग्लो चुचुरो मकालु तथा लिम्बुहरूको मिथकीय हिमाल कुम्भकर्ण (फक्ताडलुङ) चर्लक्क पोखरीमा डुबुल्की मारेको देख्न सकिने सुन्दर पोखरी हो गुफापोखरी । तेह्रथुम, संखुवासभा तथा ताप्लेजुङलाई वरिपरि राखेर बसेको पोखरी क्षेत्रमा रहेको बजारलाई गुफाबजार भनिन्छ । आइयूसीएनका अनुसार गुफापोखरी २८९० मिटरको उचाइमा छ । यो लुक्लाकै हाराहारीको उचाइ हो, त्यसैले यहाँ कतिपयलाई लेक लाग्ने समस्या पनि हुन्छ । सडक सञ्जालसँग जोडिएकोले गुफापोखरी कोशी प्रदेशको एक सुगम गन्तव्य हो । मेन्छ्यायेम डाँडाबाट बिहानीको सूर्योदय हेर्न तथा गुफापोखरी पुग्ने क्रममा सडक यात्रामा जाँदा देखिने अरू विभिन्न पोखरीहरू यो क्षेत्रका अतिरिक्त आकर्षण हुन् । यहाँ सामान्य खालका आवासिय सुविधा भएका टी हाउसहरू छन् र हिँउ पर्ने समयमा हिँउ खेल जानेहरूको पनि आजकाल भिडभाड हुन थालेको स्थानिय बताउँछन् ।



७. धरान

धरान कोशी प्रदेशको एक पुरानो सहर हो । वि.सं.२०१० सालमा बेलायती सेनामा भर्ती गर्नको लागि बनाइएको धरानलाई वि.सं.२०१७ मा नगरपालिका घोषणा गरिएको थियो । वि.सं. २०१८ मा १४ अन्चल तथा ७५ जिल्ला बनाइएपछि धरानलाई कोशी अन्चलको सदरमुकाम पनि बनाइएको थियो । सुविधासम्पन्न होटल तथा क्याफेहरू भएको धरानमा बुढासुब्बा, दन्तकाली, पिण्डेश्वर, विश्वकर्मा लगायतका ऐतिहासिक धार्मिक धामहरू मात्रै छैनन्, हर्क साम्पाडको समुहले बनाएको श्रमसंस्कृति पार्कदेखि मनोज मेन्याङ्बोले हडकडका धरानेहरूसँग सहकार्य गरेर बनाएको धरहरा जस्ता धेरै दर्शनीय स्थानहरू धरानमा छन् । गल्फ कोर्षदेखि दूलदूला डिपार्टमेन्ट स्टोरहरू भएको धरानको व्यापारिक ब्राण्ड खुकुरी, सेकुवा र धराने बंगुर पनि हो । धरानमा देशभरका विद्यार्थीहरू तान्न सक्ने पण्डितदेखि डाक्टरसम्म बनाउने शिक्षालयहरू छन् । बहिरा पद्मेदेखि दृष्टिविहिन पद्मे शिक्षालयहरू अरु धेरै नगरमा नहुँदा कोशीको धरानमा छन् । साहसिक पर्यटनका च्याप्टिङ, प्यारग्लाइडिङ, माउन्टेन बाइकिङ लगायतका प्याकेजहरू धरानमा सञ्चालनमा छन् । साहसिक पर्यटनलाई नै लक्षित गरेर बनाइएको सेख एडभेन्चर पार्क धरानमै छ जुन प्रदेशमा बनेको प्रथम एडभेन्चर पार्क पनि हो । कोशीमा पुगेर जेटबोट यात्रा गर्न होस् वा इटहरीमा पुगेर किनमेल गर्न होस् अथवा भेडेटार पुगेर आराम गर्न होस्, यी सबै प्रादेशिक स्थल पुन धरान पायक पर्ने स्थानमा पर्दछ ।



Momo (Nepali Dumpling)

Everyone's favorite dish, Momo is Nepal's most famous dumpling, which is more than just a meal—it's a cultural icon and an everyday staple found on almost every street corner and in every household across Kathmandu.

Though said to be originated in Tibet, however, it is perfected in Nepal, Momos are delicate parcels of dough filled with spiced meat or vegetables, steamed to perfection

is the best seller other varieties like fried, kothey (pan-fried), jhol (in spicy soup), and chilli (stir-fried in spicy sauce) are also popular among the Momo lovers.

Priced affordably, often under Rs 150, Momos are a go-to snack or meal for Nepalis at any time of day. More than the delicious taste, Momos reflect local traditions, family recipes, and the warmth of community. Momos also holds a significant place to bring Nepali families together. Beyond eating

Some popular places

- Narayan Dai Ko Mashangali Momo in Basantapur and Ratopool
- Magic Momo in Sinamangal and Maharajgunj
- Sandar Momo with various outlets across Kathmandu
- Boso Rahit Momo in Damkal Chowk
- Amboo Momo in Jhamsikhel



and served with a flavourful dipping sauce known as Momo Achar.

Profoundly available in chicken, mutton, buff (Buffalo meat), or vegetarian, people in Nepal majorly enjoy buff ones the most. Though classic steamed version of the Momo

them, making Momos is a cherished activity—bringing friends and families together to knead, fill, fold, and steam. It's this combination of taste, tradition, and togetherness that makes Momo not just a dish, but a way of life in Nepal.

Choila

In the Kathmandu Valley, Choila is a local favourite that holds a special place in Newari culture. Originally made with spiced and grilled buffalo meat, Choila is known for its smoky flavour and rich, spicy taste. Traditionally, it was cooked over

an open flame and served during festivals and family gatherings. Initially said to be made only from buff meat, over time, this dish has evolved to include chicken, mutton, duck, and even vegetarian options like soya chunks, making it more accessible to different tastes.

Choila is usually served with beaten or puffed rice, black-eyed beans, potato pickle, and a variety of other traditional Newari items. It's a key part of the Samay Bhaji set, a festive meal enjoyed during Newari celebrations. You'll commonly find Choila in street-side eateries and bars around Kathmandu, often enjoyed with drinks. Its popularity continues to grow, not just because of its bold flavour, but also because it represents the rich heritage and evolving food culture of Nepal. Whether you try it during a festival or at a local eatery, Choila offers a real taste of Kathmandu.

Some popular places

- Harati Newari Restaurant - Naya Bazaar
- Shyam Dai Ko Choila, Jhamsikhel
- Honacha, Patan
- Sasa:Twa, Kirtipur
- Harisidhhi Newa Shulee, Harisidhhi

Thakali Khana Set

Rohan Shah's favorite staple, Thakali cuisine is another most popular and authentic culinary experiences in Nepal. Originating from the Thak-Khola Valley in Mustang, it is rooted in the Himalayan trade routes that once connected Nepal to Tibet. Known for their warm hospitality, the Thakali community started offering hearty meals to travellers—a tradition passed down through generations and currently known as Thakali



Khana Set.

A typical Thakali Khana Set strikes a perfect balance of nutrition, flavour, and presentation. It includes rice or Dhendo (buckwheat/millet porridge), Dal (lentil soup infused with Jimbu), seasonal vegetables, and rich chicken or mutton curry. Sides like Gundruk (fermented greens), soybeans, tangy pickles, and a dollop of ghee complete the platter, served on traditional brass.

What sets Thakali food apart is not just the ingredients, but their thoughtful use—mustard oil, Ghee, and spices like Timbur (Himalayan Szechuan pepper) lend a distinct, comforting flavour.

For many, the Thakali Khana Set is a comfort food, steeped in heritage and soul. Loved and served across Nepal and beyond, it's a must-try for travellers and locals alike, offering an unforgettable taste of Nepali culture.

Some popular places

- Thakkhola Thakali,

Jhamshikhel

- Monalisa Pokhara ko Thakali - Opposite to Naxal Bhat Bhateni
- Tukche Thakali Kitchen, Jhamsikhel
- Mantra Thakali, Jhamshikhel

Chatamari

Chatamari, often called the "Newari pizza," is a traditional rice-flour crepe from Nepal's Newar community. Round, crisp, and topped with minced buffalo or chicken, egg, onions, coriander, and spices, it is widely served as a snack or appetiser across Nepal.

Simple in form yet rich in history, Chatamari is especially enjoyed during Newari festivals like Jatra and Sithi Nakha, which honours Kumar, the son of Lord Shiva and Goddess Parvati-hindu gods. Though rooted in Kathmandu Valley, its appeal now spans across cultures and regions.

For many, Chatamari evokes cherished childhood memories—sharing bites with family at local eateries, especially in the heart of Kathmandu. It's a symbol of identity and cultural continuity.

A key part of Newa cuisine—which boasts over 200 unique dishes—Chatamari has evolved into both a snack and a main course. Vegetarian versions feature vegetables, cheese, and light seasoning, while non-vegetarian varieties include eggs, chicken, pork, or buffalo. Variants like egg, keema (minced meat), mix, and plain are all popular.

Its pizza-like appearance and versatility have earned it recognition beyond Nepal. Whether served open-faced or folded, Chatamari continues to captivate with its flavour, heritage, and adaptability.

Some even say Chatamari predates pizza itself—making it not just a culinary delight, but a piece of edible history.

Some popular places

- Indra Chowk Bara Pasal, Basantapur Durbar Square
- Bhoje Chhen, Basantapur Plaza
- Honacha, Patan
- Nandani Food Court, Patan

Yomari

Yomari is a much-loved traditional sweet from the Newar community in Nepal. This steamed dumpling is made using freshly ground rice flour, carefully shaped into a teardrop or conch-like form, and filled with sweet, rich ingredients such as chaku (a chewy jaggery taffy made with ghee and sesame seeds), khuwa (evaporated milk solids), coconut, or sesame. With a soft yet firm outer layer and a warm, goeey centre, Yomari is especially enjoyed during the colder months as both a



comforting treat and a nourishing food.

Beyond its delicious taste, Yomari holds deep cultural significance. Its distinctive shape is often seen as a symbol of fertility, prosperity, or even the Gajur—the spire on top of a Buddhist temple. Some also liken its form to a fish or citrus fruit, both considered sacred in Newar tradition. The fillings, particularly Chaku, are believed to generate warmth and energy, making Yomari both symbolic and practical.

While Yomari can be enjoyed during special family events like birthdays, it plays a central role in Yomari Punhi, a Newar festival celebrated on the full moon in December. On this day, families come together to prepare Yomaris in various symbolic shapes and offer them to the gods

in thanks for a good harvest and prayers for future prosperity.

Though it shares some similarities with India's modak, Yomari is uniquely Newar in its shape, taste, and meaning. For visitors to Nepal, trying Yomari offers not just a sweet treat but a delicious glimpse into the rich cultural traditions of the Kathmandu Valley.

Some popular places

- Village Café, Jhamsikhel
- Nandani Food Court, Patan
- Wunjala Moskva, Naxal
- Yomari Corner, Lazimpat
- Yomari, Chakupat Baglamukhi





Basantapur Tower, Basantapur Tower, also known as Nautalle Durbar, is a historic nine-storey palace situated in Kathmandu Durbar Square. It was built by King Prithvi Narayan Shah to mark the unification of Nepal.

Photo By: Bishan Thapa Magar



CHANDRAGIRI HILLS

WHERE WISHES COME TRUE
KATHMANDU

हुन्छ पूरा, चिताएको कुरा



LUXURY RESORT | BHALESHWOR MAHADEV TEMPLE | CABLE CAR | AMUSEMENT PARK

**Chandragiri Hills Ltd.,
Thankot, Kathmandu**

City office: IME Complex, Panipokhari, Kathmandu
+977 1 5970796 | 9802084007
@chandragiri.hills_ltd , chandragirihills.resort



यो नेपाली संगीत क्षेत्रको लागि घेरै आशाजनक समय हो

■ दीपक बज्राचार्य

दुई दशकभन्दा बढी समयदेखि दीपक बज्राचार्यले आफ्नो सकारात्मक ऊर्जा र सांगीतिक बहुमुखी प्रतिभाले दर्शकहरूलाई मोहित पारेका छन्। ओ अमिराको ल्याटिन-प्रेरित तालदेखि मनमगनसम्म सांस्कृतिक रूपमा समय सान्दर्भिक गीत रच्दै र गाउँदै आएका छन्। प्रारम्भिक वर्षहरूमा पश्चिमी संगीत र प्रतिष्ठित जिप्सी किङ्गसबाट प्रभावित भएका बज्राचार्यले कुनै समयमा

संगीतलाई व्यक्तिगत सौखको रूपमा व्यवहार गर्ने उनको सांगीतिक यात्राले उनलाई आज नेपाल र विश्वभर रहेका नेपालीको मनमनमा पुऱ्याएको छ। अहिले आफ्नो रिदम ब्यान्डसँगै, उनी नेपाली संगीतको आत्मालाई अटुट ऊर्जा दिँदै नेपाली हृदयहरूलाई अभै पनि खुसी पार्न लागिपरेका छन्। प्रस्तुत छ उनीसँगको कुराकानी :

तपाईंको सांगीतिक यात्राको सुरुवात कसरी भयो र फर्केर हेर्दा अहिलेसम्मको आफ्नो करियर कस्तो भएको लाग्छ ?

मेरो सांगीतिक यात्राको सुरुवात सौखको रूपमा सुरु भएको थियो र यो कुन बेला व्यावसायिक बन्यो मैले चालै पाइन। सुरुका दिनबारे भन्नु पर्दा मेरा केही काकाका छोराहरू थिए जो गितार बजाउने गर्थे तर मेरो परिवारमा संगीतमा संलग्न नजिकको कोही पनि थिएनन्। म सानो छँदा स्कूले दिनहरूमा अरूले गीत गाउने गर्थे, मैले भने कहिल्यै मौका पाइनँ। मेरा साथीहरू अभिभावक दिवसमा प्रस्तुति दिन्थे। त्यसो भन्दै गर्दा सुरुमा मसँग सबैको अगाडि गाउने साहस पनि थिएन। त्यसैले हुन सक्छ, म आफूलाई प्रमाणित गर्न चाहन्थेँ र जुन मैले गाउन सुरु गर्नुको एउटा कारण पनि बन्यो।

त्यस्तै गरी, बाल्यकालमा जब म मेरा आमाबाबुसँग फिल्म हेरेर घर फर्कन्थेँ, मेरी आमाले मलाई धेरै दिन अनि महिना सम्म पनि मैले सो फिल्मका गीत र धुनहरू गुनगुनाउने गर्थेँ भनेर भन्ने गर्नुहुन्थ्यो। यो सबै देखेर मेरी आमाले मलाई भन्नुहुन्थ्यो कि हुन सक्छ ममा सानैबाट गाउने प्रतिभा थियो।

हुकिँदै जाँदा म पश्चिमी संगीतबाट बडी प्रभावित भएँ। मैले मेरा वरिष्ठहरूबाट प्रेरणा लिएँ। यसरी नै म कक्षा ६ मा पढ्दै गर्दासम्म मेरो सांगीतिक यात्राको औपचारिक सुरुवात भयो र कक्षा १० सम्म आइपुग्दा म मेरो ब्यान्डसँग आवद्ध भई प्रस्तुति दिन थालेँ। एस्. एल्. सी. सकेपछि गीत रेकर्ड गरेँ।

विगतलाई फर्केर हेर्नुपर्दा मलाई साच्चै लामो समय भएछ भनेर लाग्छ तर त्यसो भन्दै गर्दा समय बितेको चालै नपाएको जस्तो पनि लाग्छ। आफ्नो यात्रालाई समझ्दा चाहिँ यही एकै जुनीमा नै सबै भएको हो र भन्ने प्रश्न मनमा आउँछ। अहिलेसम्म सबै राम्रो भइरहेको छ किनभने मनमा कुनै किसिमको पछुतो छैन। म आत्मसन्तुष्ट भएको महसुस हुन्छ।



तपाईं हाल कुनै नयाँ गीत, एल्बम वा अन्य के कस्ता कार्यमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?

मैले आजभोलि एल्बम भन्दा पनि एकल गीतहरू मात्रै बेला मौकामा निकाल्ने गरेको छु। म अहिले हाम्रो टिम रिदम ब्यान्डमा बडी केन्द्रित छु जसले गर्दा बडीभन्दा बडी संगीतकारहरूसँग संलग्न हुन्छु। हाम्रो जोड अहिले भने बडी लाइभ कन्सर्ट गर्नेमा केन्द्रित छ। आजभोलि एल्बम रिलिज गर्ने र बिक्री वितरण गर्ने चलन खासै चलनचल्तीमा छैन। त्यसै गरी, यूट्यूब र स्पोटिफाईबाट हुने आमदानीमा केन्द्रित हुँदा व्यक्तिगत रूपमा गायकलाई मात्र आमदानीको अवसर बन्दछ र संगीतकारहरूका लागि कुनै अवसर हुन्न। त्यसैले, मेरो हालको ध्यान रिदम ब्यान्डसँग टिमको रूपमा भ्रमण र प्रत्यक्ष कन्सर्टहरू

गर्नमा छ। यसरी दर्शकलाई मनोरञ्जन दिने प्रयास गर्दै आफू पनि खुसी हुँदै आफू सँगसँगै ब्यान्डलाई पनि आय सिर्जना गर्न व्यस्त भएको हुन्छु।

तपाईं आफ्ना कुन गीतसंग सबै भन्दा बढी लगाव भएको महसुस गर्नुहुन्छ र किन ?

यो त मेरो लागि आमाबुवाले आफ्ना सबै छोराछोरीमध्ये कुन सबैभन्दा बडी मन पर्छ भनेर छुट्याउन नसक्ने कुरा बताइरहनुजस्तै हो। मलाई मेरा सबै गीतहरू उत्तिकै विशेष छन् तर छान्ने पर्दा मैले ब्यान्डसँग गाएको गीतमा चाहिँ मेरो लागि 'काली काली हिस्सी परेकी' सँग अलि बडी लगाव छ। यो गीत चाहिँ ब्यान्डको सम्पत्ति हो। एकलतर्फ र बडी लगाव भएको गीत भन्नुपर्दा चाहिँ '



ओ अमिरा' गीत सबैभन्दा विशेष छ किनभने यो गीतले ममा एकलै पनि कलाकार भई बाँच्न सक्ने आत्मविश्वास दिलाएको थियो । 'ओ अमिरा' गीतसँग मेरो व्यक्तिगत लगाव पनि भएको हुँदा एउटा मात्र छान्नेपर्ने हो भने म यो गीत रोज्छु ।

यहाँले विदेशमा काम गरिरहेका प्रशंसकहरूबाट प्राप्त गर्नुभएको कुनै सम्झनालायक सन्देश वा विदेशी स्टेजमा गाउने क्रममा भएका कुनै एक रोचक किस्सा पनि छ होला नि ?

विदेशमा रहेका फ्यानहरूसँग मेरो यस्ता धेरै रमणीय घटनाहरू छन् । यद्यपि, सबैभन्दा राम्रो सम्झनाको लागि यो सन् २०११ ताका अमेरिका भ्रमणको हुनुपर्छ । लामो समयदेखि अमेरिकामा बसोबास गर्ने नेपाली दाजुभाई दिदिबहिनीहरूले भावुक हुँदै मेरा गीतहरूमाफत वहाँहरूलाई आफू नेपाल छँदाका स्कूल र कलेजका दिनहरूको सम्झना फिर्ता ल्याएको बताउनु भएको थियो ।

उहाँहरूलाई घरबाट टाढा विदेशमा लामो समयसम्म बसिरहँदा स्वदेशका रमाइला सम्झनाहरू आफ्नो गीतमाफत स्मरण गराउन पाउनु मेरो लागि सधैं विशेष छ ।

विदेशमा शुक्रबारको रात घर सम्झेर एक्लो महसुस गर्नुहुने नेपाली दाजुभाई दिदिबहिनीहरूलाई तपाईं कुनै एक नेपाली गीत सुन्नु सुझाव दिनुहुन्छ ?

मैले सुझाव दिने धेरै गीतहरू छन् । यद्यपि, शुक्रबार एउटा विशेष दिन हो, शनिबार, भोलिपल्ट बिदा हुने हुँदा हामी धेरैजसो आराम लिने मुडमा हुन्छौं । तर मैले सुझाव दिन चाहेको गीत चाहिँ तपाईं कोसँग हुनुहुन्छ भन्ने कुरामा पनि निर्भर गर्दछ । यदि तपाईं आफ्नो

पार्टनरसँग हुनुहुन्छ भने म मनमगन सुन्न भन्छु वा यदि तपाईं रमाइलो मुडमा हुनुहुन्छ भने 'नाँच गाउन मन लाग्यो' वा 'मायाको डोरीले' सुन्नुहोस् । मेरो सांगीतिक करियरमा अहिलेसम्म मैले समय, प्रेम, वातावरण र देशसँग जोडिएका विविध विषयवस्तुहरूमा गीतहरू रचना गर्ने सक्दो प्रयास गरेको छु ।

यदि कोही एक्लो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ र घर सम्झँदै हुनुहुन्छ भने म वहाँहरूलाई आफूले बिताएको खुशीको समयको राम्रो सम्झना ल्याउने गीतहरू सुन्न सुझाव दिन्छु । यद्यपि, कृपया शुक्रबार एक्लो नबस्नुहोस् र बरु आफ्ना साथीहरूसँग रहनुहोस् र खुसीसाथ समय बिताउनुहोस् ।

नेपाली संगीतले अहिले जुन दिशा लिइरहेको छ, त्यसबारे तपाईंको विचार के छ ?

विगतको तुलनामा अहिले नेपाली संगीत क्षेत्रमा स्थिति धेरै परिवर्तन भएको छ । यो धेरै आशाजनक समय हो । यदि हामीले संगीतप्रति भुकाव राख्ने व्यक्तिहरूको संख्यालाई हेर्छौं भने यो एकदमै बढेको छ । अहिले राम्रा अवसरहरू आएका छन् ।

मेरो पुस्ताभन्दा पहिले संगीतकारहरूको संगीतमाफत जीविकोपार्जन गर्ने अवस्था दयनीय थियो । वहाँहरूले धेरै संघर्ष गर्नुभयो र दुःख पनि भोग्नु पर्‍यो । हाम्रो समयसम्म आउँदा परिस्थिति अलि परिवर्तन भयो तर अब धेरै पनि मानिसहरूले गायन र संगीतलाई पेशाको रूपमा हेर्न सक्ने गर्छन् ।

हाल यो क्षेत्रलाई व्यावसायिक रूपमा स्वीकार गरिन्छ र यसमा व्यावसायिकता पनि अत्यन्तै बढेको छ । गायकहरूले काम गर्न अन्य पेशाकर्मी जसरी नै प्रबन्धकहरू नियुक्त गरी काम गरिरहेका छन् ।

अहिले नेपाली संगीत क्षेत्रमा परिस्थिति उत्साहजनक छ, हामी हाम्रो अग्रज पुस्ताको तुलनामा भाग्यमानी थियौं तर अहिलेको पुस्ता हामीभन्दा पनि धेरै भाग्यमानी भएका छन् । उनीहरूले राम्रा अवसरहरू पाएका छन् र सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्मको कारणले गर्दा प्रचार गर्न र व्यापक दर्शकहरूमाफ सजिलै पुग्न सहज भएको छ ।



TRADITIONAL TASTE. INNOVATIVE MAKE.



Proudly Nepali, I choose Mana Ko— pure, natural dairy Products made with love, tradition, and trust

a product of **Manaram**
FARM PVT LTD



FOLLOW US ON **SOCIAL MEDIA**

NOW, AVAILABLE FOR YOU TO BUY AND TRY ON HIMALAYA AIRLINES!

MANA KO ICE ADE



AVAILABLE IN 6 DIFFERENT FLAVOURS

SAHI SUKUTI



AVAILABLE IN 4 DIFFERENT FLAVOURS

MANA KO PERUNGO





Historic Khokana Oil

A LEGACY PRESSED FROM MUSTARD SEEDS

■ Neeraj Sharma

A few weeks ago, Neeraj Sharma, Senior Manager at Himalaya Airlines, hosted a Chinese friend for a traditional Nepali lunch at his home. While the guest had previously sampled various Nepali dishes, he was especially captivated by the main course—Nepali-style mutton accompanied by aalu sadako (spiced potato salad), both prepared by Neeraj himself.

Attracted by the rich and distinctive flavour, the guest eagerly asked for the recipe. To his surprise, the secret ingredient wasn't an exotic spice, but the traditional mustard oil from Khokana—a product not only known for its bold taste but also for its remarkable legacy that spans over three centuries. This encounter served as a reminder that Khokana's mustard oil is much more than

a culinary essential; it is a flavour rooted in history.

Khokana is a distinctive place that exemplifies a traditional medieval settlement, complete with a well-planned system of chowks (courtyards) and drainage. Located close to Bhainsepati, it is not only home to ancient chaityas and a revered temple dedicated to the Mother Goddess but time-honoured mustard oil production as well. Khokana has preserved this craft as a living heritage, passed down through generations. In recognition of its cultural and historical significance, the Department of Archaeology under His Majesty's Government of Nepal—Ministry of Youth, Sports and Culture—recommended Khokana for inclusion in the UNESCO World Heritage list on 23 May 1996.



At present, only four community run traditional oil mills remain in Khokana, but Gaabu Jyaasha is the sole mill that continues to operate actively. The mills run under a community-ownership model, fosters a sense of collective responsibility and encouraging locals to participate in the preservation of this centuries-old craft. Interestingly, Gaabu Jyaasha too was restored after 30 years of closer due to hassle of operation with the rise in privatization.

The mill is believed to be one of the oldest (300 years old) in Khokana and operates 365 days based on demand. It is located in Gaabu Tole and is managed by Kancha Maharjan, a local who has inherited the skill through generations. Every day, the mill produces around 180-200 liters of traditionally pressed mustard oil, using age-old techniques that have remained largely unchanged over time. For Maharjan and the community, this is not just about production—it is about keeping alive a vital cultural and economic heritage that defines Khokana's identity. At present three other personal along with him operate the mill.

MAHARJAN'S ANCESTORS STARTED THE MILL COLLECTIVELY BY CONTRIBUTING A MOHAR (50 PAISE) EACH. ACCORDING TO MAHARJAN, THE MILL CURRENTLY HAS 144 LOCAL SHAREHOLDERS FROM GAABU TOLE-MAHARJAN AND DANGOL.

The mill still operates fully functional traditional machines to extract 80 per cent of the total production. A typical traditional oil mill in Khokana uses two large wooden pieces to crush roasted mustard seeds and extract out the oil.

However, the process of mustard oil production in Khokana has seen gradual modernisation over the years. Imported mustard seeds are first winnowed using an electric

winnowing machine, followed by grinding with an electric grinder—both steps that were traditionally carried out by hand. Once grinded, the seeds are still roasted manually over a wood fire, preserving an essential element of the traditional method. The roasted mixture is then pressed using a large wooden log with a lever rotated manually, a technique that typically extracts around 80% of the oil. The traditional Newari mustard press is unique: pau, the plastic sleeve, containing roasted seed is placed between two huge wooden beams for pressing. To ensure minimal waste, an electrically-run machine is later used to extract the residue that extracts remaining 20 per cent oil.

According to Maharjan, the pau sleeves—used as bags to hold the seed paste during the pressing process—have undergone significant changes over time. Traditionally crafted from beth, a bamboo-like material, these sleeves were later replaced by more durable options such as metal and leather. Today, plastic sleeves are commonly used, reflecting the gradual shift towards more durable and accessible materials while still preserving the essence of the traditional method.



The by-product of this process, known as pinaa, was traditionally used by local farmers as livestock feed. However, as Maharjan explains, its usage has declined over time due to the relatively higher cost compared to modern animal feed. Today, pinaa is more commonly used as organic manure, although some animal feed companies still purchase it directly from the mill.

According to Maharjan, the traditional oil mill suffered damage during the 2015 earthquake; however, it was the earthquake of BS 1990 (1934 AD) that had reduced the structure to rubble.

"Following the devastation, the villagers sought assistance from the then Rana regime, led by Judha Shumsher Rana. Recognising the vital role the mill played in the community, the Prime Minister provided support for its restoration, including the donation of two massive logs of Chilaune timber."

Remarkably, these very logs are still used today in the oil extraction process. Despite various challenges, there is a strong commitment to maintaining the purity and authenticity of the mustard oil produced.

The oil priced at Rs 365 a liter is relatively higher in price compared to mass produced refined oil and thus is rarely available in the stores. As per Maharjan 80% of the local people consume the oil visit the

mill to get it and the remaining are usually supplied to 5-7 local shops.

Though locals in Khokana use its produce oil in all the dishes but people on the other sides majorly use it as a key ingredient for meat items as well as to seasoning dishes like Nepali style potato and gundruk (fermented green) pickles. The oil is also key ingredient for major Newari dishes like Choila, Kachila among others.

The traditional method of mustard oil production in Khokana has also become a point of interest for visitors. Tourists are often seen being guided through the village's narrow alleys, with local tour guides translating and explaining the cultural significance of various landmarks along the way. The journey frequently culminates at the oil mill, where guests observe the age-old process in action—an experience that offers not just a glimpse into Khokana's heritage, but also a deeper appreciation of the community's enduring craftsmanship.

Over the time the significant change that Khokana's mustard oil industry has undergone is the source of the raw material, the mustard seeds. In the past, the locals used to collect the seeds mostly from the field on the outskirts of Khokana or then called from the locals of nearby three mountains. Likewise, the mills used to get it in barter with residents of other parts of the valley. But both the sources have gone out dry due to rapid plotting of the land.

At present, mustard seeds from elsewhere 50% from terai, and 50% is imported from India mostly for the production. However, Maharjan shares that the mustard seeds don't match the native quality.

"The seeds sourced from the Terai are larger in size, but they yield less oil and produce more waste. As for Indian seeds, there is uncertainty regarding their timely availability—particularly in light of the hardships faced during the blockade, which severely disrupted supply chains".

Another major challenge facing mustard oil production is the shortage of manpower. According to Maharjan, the growing trend of young people seeking employment abroad has led to a decline in local labour, which, in the long run, threatens the sustainability of the traditional oil mills. This shortage firstly affected the cultivation of mustard and now threatens the operation of the mills, as fewer families remain engaged.

Maharjan, who inherited the craft from generations before him, expresses concern that even his own son may not continue the family legacy. Nevertheless, Kanchha Maharjan remains deeply committed to keeping the tradition alive. With unwavering dedication, he not only continues the time-honoured practice of mustard oil production but also hopes to promote it more widely as a proudly Nepali product.



H9 Onboard Menu

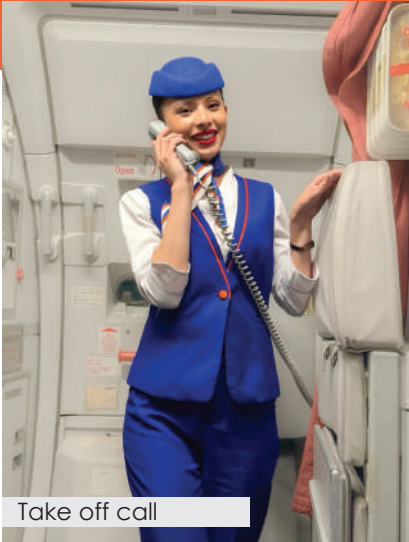
	Price(NPR)
Instant Tea / Coffee (150ml)	150
Bottled Drinking Water (500ml)	100
Frooti Mango Drink (200ml)	150
Coke/Sprite/Coke Zero (250ml Pet Bottle)	150
Soda (250ml)	150
Party Snacks(40gm)	80
Potato Chips(40gm)	100
Buff Sukuti (50gm)	250
Chicken Sitan(50gm)	300
Cup Noodles (Wai Wai / Current)	200
Super Strong Barahsinghe Beer (500ml)	900
Tuborg Can Beer (330ml)	800
Gorkha Can Beer (500ml)	900
G&G Whisky Miniature (90ml)	1000
Vodka Miniature (90ml)	800

*Subject To Regulatory Approval



- Passengers can purchase maximum 4 cans of 330ml beer, or 3 cans of 500ml beer, or 2 miniature bottles of whiskey/vodka. यात्रुहरूले ३३० मिलिलिटरको ४ क्यान बियर, वा ५०० मिलिलिटरको ३ क्यान बियर, वा २ मिनिअचर ह्वीस्की वा भोड्काका बोटलहरू मात्र किन्न पाउनु हुने छ ।
- H9 may refuse to sale alcoholic beverages at the cabin crew's discretion for passenger safety. H9 ले यात्रुको सुरक्षालाई प्राथमिकता दिँदै मदिरा सेवाको बिक्री अस्वीकृत गर्न सक्दछ ।
- For onboard sales we accept/ हामीले अनबोर्ड बिक्रीका लागि NPR, MYR, AED, QAR, USD, SAR, INR, KWD, EUR, GBP, CNY, AUD, JPY र SGD स्वीकार गर्दछौं । Please note: Online payments are not available. कृपया ध्यान दिनुहोस्: अनलाइन भुक्तानी उपलब्ध छैन ।
- All our onboard purchase are non-refundable. खरिद गरिएको सामान फिर्ता हुने छैन ।

HIMALAYA MEMORIES



Take off call



Winning Spirit



Ready to Rock



Holy



Hami Nepali



10 Years of Boarding



Together we celebrate history



हामी नेपाली स्वाद र परिकार हरूलाई विश्वयापीकरण गर्ने कामलाई अघि बढाउँदैछौं

■ शेफ शाह



सिराहाको सानो गाउँ कर्जन्हामा जन्मिएर हुर्किएका सन्तोष शाहका प्रेरणा र स्वादिलो परिकारहरू उनको बाल्यकालका स्मृतिहरूसँग गासिएका छन् । १४ वर्षको उमेरमा उनी गाउँका केही साथीसँग भारत गए र बिस्तारै त्यहाँ पाँचतारे होटलमा सहायक शेफ (कमिस) को रूपमा काम थालेका थिए । एक सफल र ठूला शेफ बन्ने सपना बोकेका शाह सन् २०११ मा गुजरातबाट लन्डन सरे र त्यहाँ उनले रेडमन्ड ब्लाङ्को स्वामित्वमा रहेको 'ब्रासेरी ब्लाङ्क' नामक रेस्टुरेन्टमा आफ्नो काम सुरु गरे । नेपालका सडकमै खाना पकाउँदै सुरु भएको सन्तोषको यात्रा 'मास्टरशेफ: द प्रोफेशनल्स' मा पुग्दा देश-विदेशका दर्शकको मन जित्न सफल भए । नेपाली परिकारलाई अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा चिनाउन वेस्त शेफ सन्तोष शाहसँग हामीले भेट गर्ने र उनको जीवनयात्रा बारे बुझ्ने अवसर पायौं । प्रस्तुत छन् त्यो कुराकानीका अंशहरू

मास्टर शेफमा जानुअघि र मास्टर शेफपछिको सन्तोष शाहमा तपाईंले के परिवर्तन पाउनु भएको छ ?

इमान्दारीपूर्वक भन्नुपर्दा, मेरो व्यक्तित्वमा धेरै ठूलो परिवर्तन आएको छैन र परिवर्तन गर्ने मेरो खासै मनसाय पनि थिएन । मेरो लागि मास्टरशेफ पनि अन्य प्रतियोगिताभन्दा थियो । म यसअघि पनि थुप्रै प्रतियोगिताहरूमा सहभागी भइसकेको थिएँ—कहिले जितें, कहिले हारें, कहिले उपविजेता भएँ तर मास्टरशेफपछि आएको एक महत्वपूर्ण परिवर्तन भनेको मैले अब बोक्न थालेको जिम्मेवारी हो । उपाधि जितेपछि म केवल शेफ मात्र होइन, नेपाली परिकार तथा संस्कृतिको अन्तर्राष्ट्रिय प्रवर्द्धकको रूपमा पनि चिनिन थालेको छु ।

मास्टरशेफको अघि म आफ्ना विचार, रेसिपी र रूचिअनुसार आफैँका लागि पकाउँथेँ तर अबचाहिँ, म मात्र आफ्नो सन्तुष्टिका लागि होइन, नेपालका लागि पकाउँछु भन्ने महसुस हुन्छ । मैले नेपाली पाक पहिचानलाई संसारसामु प्रस्तुत गर्ने जिम्मेवारी बोकिरहेको छु । त्यसैले मैले कुकबुक लेखें, टेलिभिजन कार्यक्रम सञ्चालन गरें र विभिन्न अभियानहरूमा सहभागिता जनाएँ—यी सबै नेपाली खानपान र संस्कृतिको प्रवर्द्धनका लागि हुन् । पहिले म केवल शेफ थिएँ तर आज म आफूलाई एउटा गहिरो उद्देश्य बोकेको व्यक्ति सम्झन्छु । म

अब उद्देश्यका साथ पकाउँछु ।

मास्टर शेफ सहभागितापछिको यहाँको शेफको रूपमा यात्रा कस्तो रह्यो ? मास्टर शेफ तपाईंका लागि कतिको महत्वपूर्ण छ ?

मास्टरशेफपछि जीवन जिम्मेवारीमै केन्द्रित रह्यो । अब म हरेक कदम सोचविचार, ध्यान र निरन्तरताका साथ चाल्नुपर्छ । पाक क्षेत्रमा धेरै शेफहरू बारम्बार उही परिकार दोहोर्‍याउँछन्, सेवा कर्मचारीको पोशाक फेरिन्छ, रेस्टुरेन्ट सजावट फेर्छन् तर खानामा खासै परिवर्तन हुँदैन । म त्यो दर्जा पछ्याउन चाहन्छु । म आफ्नो सम्पूर्ण मौलिकता बोकेको केही निर्माण गर्न चाहन्छु । अहिले म मिथिला खानाको आफ्नै ब्रान्ड विकासमा केन्द्रित छु ।

मानिसहरूले मिथिला खाना पहिले पनि खाएका छन्, तर फाइन डाइनिङको स्वरूपमा, विशेषगरी पैसा तिरेर त्यस्तो अनुभव बिचलै पाएका छन् । कुनै परिकारलाई रेस्टुरेन्ट सेट-अपमा प्रस्तुत गर्नु र त्यसका लागि मानिसलाई पैसा तिर्न राजी गराउनु निकै ठूलो चुनौती हो । तर यही बाटो मैले रोजेको छु । मास्टरशेफपछि म सबैतिरबाट हेरिएको छु र विशेषगरी नेपालका युवा आकांक्षी शेफहरू मलाई



प्रेरणाका रूपमा हेर्छन् । त्यस प्रकारको ध्यानले मलाई अभि जिम्मेवार र सचेत बनाएको छ ।

मास्टरशेफले सबै कुरा परिवर्तन गरिदियो । यसले मलाई एउटा यस्तो उपाधि दियो जसलाई मानिसहरूले सम्मान गर्छन् र यही उपाधिले विश्वासको आधार बनाएको छ ।

पहिले त मानिसहरू भन्थे, “ खाना राम्रो छ, सेफ पनि राम्रो छन् ” तर अहिले भन्छन्, “उहाँ त मास्टरशेफ विजेता हुनुहुन्छ” । त्यो कुराले आफैमा फरक अर्थ र वजन बोकेको छ । मास्टरशेफले मलाई नाम, ख्याति, विश्वासनीयता र जनविश्वास दियो । त्यसैले म यो अनुभवलाई अत्यन्त महत्वपूर्ण मान्छु । यसले मेरो यात्रा नै रूपान्तरण गरिदियो ।

तपाईं हाल नेपाली परिकारको प्रवर्द्धनमा कसरी आवद्ध हुनुहुन्छ ?

म नेपाली खानालाई राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा प्रवर्द्धन गर्न विभिन्न क्षेत्रहरूमा सक्रिय रूपमा काम गरिरहेको छु । सुरुमा, मैले मास्टरशेफको सम्पूर्ण यात्रामा नेपाली परिकारहरू तयार पारेँ । त्यो आफैमा एक ठुलो सन्देश थियो । सो कार्यक्रमपछि मैले ‘अयला’ नामक कुकबुक लेखेँ, जसमा नेपालको तराई, पहाडी र हिमाली भूभागका परिकारहरूको कुरा समावेश छ । यो पुस्तक विश्वकै ठूला प्रकाशन गृहमध्ये

एक पेङ्गुइनले प्रकाशन गरेको हो, जसको बजार पहुँच निकै व्यापक छ । यो पुस्तकले धेरै अवार्ड जितेको छ र अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा सकारात्मक प्रतिक्रिया पाएको छ ।

मैले नेपालमा अयलाको प्रचारमा खासै ध्यान दिइने किनभने मलाई लाग्छ, अधिकांश नेपालीहरू यी परिकारहरूसँग पहिल्यै परिचित छन् । अहिले धेरैजसोले युट्युबबाट रेसिपी खोजेर पकाउँछन्, त्यसैले कुकबुकहरू त्यति उपयोगमा नआउलान् भन्ने लाग्यो । म चाहन्थेँ कि मानिसहरूले केवल मेरो नामको कारणले पुस्तक नकिनून् र त्यसलाई उपयोगी नठानून् । तर अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा भने मैले यसलाई सशक्त रूपमा प्रवर्द्धन गरेँ ।

मैले ‘सेफ नेपाल’ नामक राष्ट्रिय टिभी कार्यक्रमको निर्णायकको रूपमा पनि काम गरेँ, जहाँ देशभरिका नव-सेफहरूले स्थानीय परिकारहरू तयार पारेर प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । मैले उनीहरूलाई सुझाव दिएँ र अन्तरक्रिया गरें । यो अनुभवबाट मैले पनि धेरै कुरा सिक्ने । अर्को ठूलो पहल भनेको मिथिला खानालाई केन्द्रमा राखेर रेस्टुरेन्ट खोल्नु हो । पैसा तिरी खाने परिपाटी त्यति नभएको भएर यो निकै साहसी कदम थियो मिथिला खाना खुवाउन । यो पूर्ण रूपमा नयाँ अवधारणा थियो र प्रतिक्रियाहरू पनि मिसिएको पाइयो कि कतिलाई मन पच्यो, कतिलाई परेन । तर परिवर्तनका लागि समय

लाग्छ । थकाली खानालाई स्वीकृति पाउन पनि ३० वर्ष लाग्यो । नेवारी खानालाई २०० वर्ष लाग्यो । सेकुवालाई पनि एकैपटक सबैले स्वीकार गरेका थिएनन् । म प्रतीक्षा गर्न तयार छु र निरन्तर अगाडि बढिरहेछु ।

मौलिक मिथिला खाना पकाउनका लागि सामग्रीहरू जुटाउन पनि गाह्रो भएको छ तर प्रतिक्रियाको आधारमा म प्रक्रियालाई सुधार गर्दैछु । व्यापक रूपमा हेर्दा, मेरो कामले केही हदसम्म सोचमा परिवर्तन ल्याएको महसूस गरेको छु । उदाहरणका लागि, मक्युर होटलले आफ्नो इन्टेरियरमा मिथिला कला प्रयोग गर्न थालेको छ, काठमाडौं महानगरपालिकाले पनि सार्वजनिक स्थलहरूमा मिथिला कलालाई अपनाउन थालेको छ । म भन्न चाहन्छु कि यी सबै केवल मेरो कारणले भएको हो, तर मेरो प्रयासहरूले सांस्कृतिक दृश्यता बढाउन योगदान पुऱ्याएकोमा मलाई विश्वास छ ।

हामी नेपाली खानाको प्रवर्द्धनका लागि अब के गर्न सकिन्छ भनेर निरन्तर सोचिरहेका छौं । अहिले म वर्ल्ड फुड टुरमा छु, जहाँ मैले ‘अयला पप-अप’ भन्ने अभियान थालेको छु । पप-अप भन्नाले अस्थायी रेस्टुरेन्ट-अरूको रेस्टुरेन्ट एक दिनका लागि भाडामा लिने, टिकट बेच्ने, सो दिन खाना बनाउने र टिकट खरिद गरेका मानिसहरूलाई निमन्त्रणा गर्ने हो । मैले १-२ वर्षमा २०-३० देशहरूमा यस्तो गरिसकेको छु । अमेरिका, स्वीट्जरल्यान्ड, अष्ट्रेलिया, स्कटल्याण्ड,



जर्मनी, नेदरल्यान्ड्स, र अब म जापान, क्यानडा र दुबई जान लागिरहेको छु । म त्यहाँ १५ कोर्सको नेपाली मेनु (हिमाली, पहाडी, तराई) महाँगो मूल्यमा प्रदान गर्छु । नेपालमा भने सस्तो मूल्यमा बेचिन्छ, जनकपुरमा: रु. ३५०, भूमिसखेलमा: रु. ४५०, गैरीधारामा: रु. ५००, गौशालामा: रु. ४०० तर विदेशमा भने म रु. १५,००० भन्दा बढी लिन्छु । मेरो उद्देश्य भनेको हाम्रो खानाको मूल्यलाई कम आँक्रे प्रवृत्तिलाई तोड्नु हो । अहिलेसम्म मेरा सबै पप-अपहरू 'सोल्ड आउट' भएका छन् र मूल्यप्रति कसैले पनि गुनासो गरेका छैनन् । हिजोमात्र गैरीधारामा १४ देशका पाहुनाहरू आएका थिए । त्यहाँ मिथिला खाना सुन्दर प्रस्तुतिसहित पेश गरिएको थियो । प्रति व्यक्ति रु. १७,५०० लिएका थियौं ।

मेरो युट्युब च्यानल पहिले नै छ, अब म यसलाई सक्रिय बनाउँदै छु । म स्टुडियो निर्माण गर्दैछु र स्थानीय खानाको खोजी गर्दैछु; जस्तै, बारा (नेवारी खाना)—सो परिकार जहाँबाट आएको हो, त्यहीँ ठाउँमा पुगेर कसरी बनाइन्छ भन्ने हेर्ने, स्वाद लिने, त्यही दृश्य समेट्ने, अनि मेरो स्टुडियोमा कसरी बनाउने भनेर देखाउने । त्यसपछि म देखाउनेछु, कसरी आधुनिक रेस्टुरेन्टमा प्रस्तुत गर्न सकिन्छ, जस्तै, स्मोक थप्ने, आकार परिवर्तन गर्ने, फरक मासु प्रयोग गर्ने, टाकोजभैँ बनाउने, रचनात्मक रूपान्तरण गर्ने तर स्वाद र मौलिकता जस्ताको तस्तै राख्ने । त्यसपछि त्यो भिडियो सम्पादन गरेर च्यानलमा राख्नेछु ।

म अहिले एउटा फाइन डाइनिङ रेस्टुरेन्ट खोल्ने तयारीमा छु जसले विश्व बजारमा सजिलै पहुँच पाओस् र अन्तर्राष्ट्रिय म्यागाजिनहरूले चासो देखाऊन् भन्ने चाहना छ । हामी हरेक वर्ष अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका पत्रकारहरूलाई जनकपुर लैजान्छौं । गत वर्ष लोनली प्लानेटमा जनकपुर समावेश भयो र जनकपुरलाई विश्वका २५ उत्कृष्ट गन्तव्यको सूचीमा राख्न हामीले पनि भूमिका खेलेका छौं । सीएन् एन्, नेशनल जिओग्राफिक म्यागाजिन, सबै जनकपुरको खाना र कलालाई प्रवर्द्धन गर्न आएका छन् । आउँदो २४ तारिखमा 'वर्ल्ड म्यागाजिन स्ट्रिम मिडिया' का १२ पत्रकारको टोली जनकपुर आउँदैछन् । हालै, हङकङको South China Morning Post मा हाम्रोबारे आधा पृष्ठको विशेष रिपोर्ट पनि प्रकाशित भएको थियो । म अहिले काठमाडौं महानगरसँग मिलेर खाना तथा सरसफाइ, स्वास्थ्य र सुरक्षा, र स्वस्थ भान्साको अवधारणामा समेत काम गरिरहेको छु ।

शेफ र खाना पारखी दुबैका रूपमा तपाईंलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने परिकार के हो र यो परिकारको विशेषता के छ ?

मेरो मन हरेक २-४ महिनामा फेरिन्छ किनभने नेपालमा यति धेरै स्वादिला परिकारहरू छन् कि एउटा परिकार खाँदा त्यो मनपर्छ, त्यसपछि अर्को परिकार चाख्छु, फेरि त्यो नै मनपर्ने बन्छ । मलाई खसीको मासु धेरै मनपर्छ, खासगरी खसीको मासु भातसँग, हातले खाँदा अभैँ स्वाद आउँछ ।



तर हालसालै म इलाम गएँ र त्यहाँ भुइँ साउ (इस्कुशको जरा) भुटेर खाएँ । यति मिठो लाग्यो कि त्यो नै मनपर्ने भयो । त्यसपछि मुस्ताङ गएँ र फापरको तन्ता खाएँ । त्यो पनि त्यत्तिकै स्वादिलो लाग्यो । त्यसैले मेरो मनपर्ने खाना फेरिरहन्छ ।

तर मेरो सधैंको मनपर्ने भनेको मासु-भात नै हो, हरेक नेपालीजस्तै । यो नै मेरो कम्फर्ट फूड पनि हो । अनि, त्यसमा खास नेपाली स्वाद मिलाउने तरिका मलाई असाध्यै मनपर्छ । इस्कुशको जराको बनावट र स्वादको कुरा गर्ने हो भने त्यो त साँच्चै नै उत्कृष्ट छ । मैले तराईबाट आँपको स्वाद आउने अदुवा (आँप आधी) पनि फेला पारें । त्यो मैले हालसालैको एक पप-अप कार्यक्रममा प्रयोग गरें । तर आधा नेपालीलाई त्यसको बारेमा थाहै छैन । मैले त्यसबाट अचार बनाएँ र विदेशी पाहुनाहरूलाई पस्किएँ ।

म कर्णाली पनि गएँ र त्यहाँ पदमचाल बारे थाहा पाएँ । त्यहाँको समुदायले त्यसबाट अचार बनाएर खान्छन् । यो निकै स्वास्थ्यवर्द्धक हुन्छ । संसारका अन्य देशहरूमा यसको खेती गरिन्छ तर नेपालमा यो प्राकृतिक रूपमा जंगली हिमाली क्षेत्रमा पाइन्छ । त्यसैले मेरो मनपर्ने खाना सधैं बर्दलिइरहन्छ । जबसम्म यो अन्तर्वार्ता छापिन्छ, त्यतिबेलासम्म मेरो मनपर्ने खाना फेरिइसकेको हुन्छ ।

देशबाट टाढा बस्नु हुने र स्वदेशी खानालाई अत्यन्तै मिस गर्नुहुने नेपाली दाजुभाई दिदिबहिनीहरूका लागि कुनै एक विशेष र सरल नेपाली परिकारको रेसिपि शेयर गरिदिनुहोस् न ?

म देशबाट टाढा बस्नु हुने र स्वदेशी खानालाई अत्यन्तै मिस गर्नुहुने नेपाली दाजुभाई दिदिबहिनीहरूका लागि बट्टाइको मासुको रेसिपि शेयर गर्दछु । यो रेसिपिका लागि चाहिँने सामग्री विश्वभरि जुनै पनि भारतीय, पाकिस्तानी अथवा बंगलादेशी स्टोरहरूमा सजिलै पाउन सकिन्छ ।

सामग्रीहरू

- २ चम्चा वनस्पति तेल,
- २ चम्चा गरम मसला
- २ वटा रातो काटिएको प्याज,
- ६ वटा बट्टाई, पोलेको, पखालेको र प्रत्येकलाई ४ टुकामा काटिएको
- १ चम्चा अदुवाको पेस्ट
- १ चम्चा लसुनको पेस्ट
- १ चम्चा काटेको ताजा हरियो खुर्सानी
- १ चम्चा कश्मीरी खुर्सानीको धुलो, वा खुर्सानीको धुलो
- १ चम्चा पिसेको जिरा
- १ चम्चा पिसेको धनियाँ
- १ चम्चा पिसेको बेसार
- २ वटा काटेको गोलभेंडा,
- १ चम्चा ताजा काटेको धनियाँ
- ५० ग्राम (३^१/_२ चम्चा) नुन नहालेको बटर,
- १ चम्चा नुन
- सादा भात (तपाईंको रोजाइ)

पकाउने विधि

नन-स्टिक प्यानमा तेल तताउनुहोस् । जब तेल तातो हुन्छ र प्यानको सतहमा चम्किलोपन देखा पर्छ, तब समग्र गरम मसला थप्नुहोस् । यसलाई केही सेकेन्डको लागि फुट्न दिनुहोस्, त्यसपछि रातो प्याज थप्नुहोस् र मध्यम आँचमा १०-१५ मिनेट सुनौलो खैरो नभएसम्म पकाउनुहोस् ।

बट्टाईका टुक्राहरू, अदुवा र लसुनको पेस्ट थप्नुहोस् र ४-५ मिनेटसम्म पकाउनुहोस्, बारम्बार चलाउँदै जानुहोस्, जबसम्म तिनीहरू रंगिन सुरु हुँदैनन् । हरियो खुर्सानी र सबै पिसेका मसलाहरू थप्नुहोस् । थप एक मिनेट चलाउँदै पकाउनुहोस्, त्यसपछि टमाटर र ताजा धनियाँ थप्नुहोस् ।

चटनी

केही मिनेट वा टमाटर नरम हुन सुरु नभएसम्म पकाउनुहोस् ।

बटर, २५० मिली (१ कप) पानी र नुन थप्नुहोस्, र लगभग १५-२० मिनेट पकाउनुहोस् । चटनी पातलो हुनुपर्छ । यदि तपाईंलाई बाक्लो चटनी मन पर्छ भने, केवल आधा कप पानी थप्नुहोस् । स्वाद अनुसार मसला समायोजन गर्नुहोस् । भात वा चिउरासँग तातो पस्किनुहोस् ।

एक विश्व प्रख्यात नेपाली शेफको रूपमा तपाईंलाई नेपाली खानाको विशेषता के हो जस्तो लाग्छ ?

मैले संसारका धेरै ठाउँहरू पुगेको छु र विभिन्न भान्साहरूमा, विभिन्न परिकारहरूसँग काम गरेको छु । नेपालका सामग्रीहरू हिमाली भू-

भागका सामग्री हुन् । हिमाली भूमिका सामग्री र समुद्री भूमिका सामग्रीबीच ठूलो फरक हुन्छ । नेपाल र भारतका सामग्रीहरू पनि एकदमै फरक छन् । उच्च भू-भाग (३ हजार / ४ हजार मिटरभन्दा माथि) मा उत्पादन हुने सामग्रीहरू, जस्तै मार्सी चामल तराईमा उत्पादन हुने चामलभन्दा निकै फरक हुन्छ । यसको स्वाद नै अलग हुन्छ ।

त्यसैले, नेपाली खानाको एउटा विशेषता भनेको यसको सामग्री हो, हिमाली र जङ्गली सामग्रीहरू, जस्तै मैले पहिले नै उल्लेख गरेको पदम चाल । अर्को विशेषता हो फर्मेन्टेड फुड-अचार, गुन्द्रुक, छुपी, चिज-यी सबै एकदमै विशेष छन् । अर्को विशेषता हो पकाउने शैली-नेपालका फरक-फरक क्षेत्रमा फरक-फरक तरिकाले पकाइन्छ । कतै फ्राइ गरिन्छ, कतै भापमा पकाइन्छ, कतै पोलिन्छ ।

अर्को विशेषता हो परम्परागत, मौलिक र स्थानिय खाना । हाम्रो देशमा विभिन्न जातजाति र संस्कृतिअनुसार फरक-फरक स्थानीय खानाहरू छन् र ती चाडपर्वअनुसार पनि फरक-फरक हुन्छन् ।

उदाहरणका लागि, राई समुदायको एउटा विशेष परिकार हो वाचिपा: कुखुराको प्वाँख पोलेर धुलो बनाइन्छ र त्यसलाई कुखुराको मासु र भातसँग पुलाउजस्तै मिसाइन्छ । मैले यो मास्टर शेफमा बनाएको थिएँ ।

त्यस्तै, हामी धेरैजसो घाममा सुकाइएका सामग्रीहरू प्रयोग गर्छौं, जुन नेपालको अर्को विशेषता हो । हिजो मात्र मैले काफल कुल्फी बनाएँ । म लालिगुराँसको जाम र जुजु धौको संयोजन गरेँ । म पाहुनाहरूको अगाडि जङ्गली महसमेत भिकेर देखाएँ ।

तपाईंको विचारमा नेपालको स्वादलाई विश्वयापी बनाउन सक्ने नेपाली परिकार कुन होला ?

नेपालको स्वादलाई विश्वयापी बनाउन सक्ने धेरै परिकारहरू छन् । हामी त्यस्ता परिकारहरूलाई विश्वव्यापीकरण गर्ने काम अघि बढाउँदैछौं । म:म त पहिलेदेखि नै प्रसिद्ध भइसकेको छ । नेपाली म:म: अरू देशका म:म भन्दा धेरै फरक हुन्छ । धनियाँ, गोलभेंडा, मसला र तिलको अचारले यसलाई एकदमै विशेष बनाउँछ । नेपाली म:म भारतका हरेक कुनामा पाइन्छ ।

बारा पनि लोकप्रिय बनाउन सकिन्छ । किनभने हरेक देशमा प्यानकेक, रोटीजस्ता खानेकुरा प्रख्यात हुन्छन् र बरा त्यही ढाँचामा मिल्दोजुल्दो परिकार हो ।

अर्को परिकार सेकुवा पनि हो । किनभने बाबेक्यु त हरेक देशमा पाइन्छ र सेकुवा त्यसैको मिल्दोजुल्दो स्वाद हो । तर हामी त्यसलाई बनाउने र पकाउने आफ्नै तरिका राख्छौं जुन हाम्रो विशेषता पनि हो ।

Tamish Treks Tilicho: Tough, Tiring yet Thrilling

Like they say — difficult trails lead to an astonishing destination. Tilicho Lake proves it true. Nestled high in the dramatic folds of the Annapurna range, it is a natural marvel. Still. Spellbinding. It captures your soul before the altitude catches your breath.

Once hailed as Nepal's highest lake, Tilicho is more than chilling and frozen water. It's a sacred journey. A trek for those seeking silence. Raw Himalayan beauty. And the peace that only true remoteness can offer.

Situated at an elevation of 4,919 metres (16,138 feet), Tilicho Lake lies cradled beneath soaring cliffs and jagged peaks. Though it no longer holds the title of Nepal's highest lake — now overtaken by Kajin Sara Lake at 5,200 metres — Tilicho remains unmatched in its grandeur. With a length of 4 km and a width of 1.2 km, it is the largest glacial lake in Nepal by diameter.

When we reached the top, we realised something deeper. Tilicho Lake is not just about beauty or height. It also has deep cultural meaning. For centuries, Hindu pilgrims and local people have come here. They believe the lake holds spiritual power and blessings.

In Hindu mythology, Tilicho Lake is linked to Lord Shiva, one of the main gods in Hinduism. The story says the lake was formed from Lord Shiva's tears. He cried after the death of his first wife, Sati. The lake is seen as a sign of his love and sorrow.

Reaching Tilicho Lake is not for the faint-hearted. But you don't need to be a mountaineer either. It's a popular side trek from the Annapurna Circuit. The detour adds three to four days to the journey.

A road and lodges now connect Manang, and even Khangsar, the way to Tilicho Base Camp. So, there's no need for long weekly walks with camping gear. The trek is more accessible now. But it's still tough.

The final stretch is a day hike from Tilicho Base Camp. The trail crosses a barren, windswept valley. The only sounds are the wind, your boots on the trail, and your own breath.

Then, suddenly, the lake appears. Still as glass. Shifting colours with the sky. A moment of silence. A moment of awe.

Day 1: Kathmandu to Chame Via Ngadi (Drive)

The journey begins early with a long drive from Gongabu, Kathmandu to Manang Gau via Ngadi, Lamjung. On bus it takes around 8 to 10 hours (depending on road condition and traffic) to reach Ngadi. In our case the road conditions permitted a challenge as we faced traffic jams due to road reconstruction. We reached Ngadi later in the evening at around 6 pm so we decided to take a night stay there.



Day 2: Nagdi to Manang Gaun (Trek)

Early the next morning, after a light breakfast, we resumed our journey by jeep, heading towards Manang. Seeking an extra thrill, my friend and I choose to ride standing on the back of a 4x4 Mahindra Bolero pickup as it tackled the rough off-road terrain. The ride was dusty and bumpy, yet undeniably scenic at times. Though our decision might have seemed a bit reckless, the breathtaking views of cascading waterfalls, the Marshyangdi River gorge, and the towering Mt. Manaslu turned it into an unforgettable experience.

Our adventure, however, took a slight detour when we were caught in a traffic jam — a queue of jeeps waiting to crawl up a steep incline where concrete roadwork was underway. After inching forward for about an hour, we finally made it through. I can't quite recall the name of the place, but just before reaching Taal village, we stopped for lunch after what felt like an endless drive made worse by the traffic.

The roadside hotel where we dined offered a stunning view of a nearby waterfall right outside the window — a refreshing and much-needed escape that helped us momentarily forget the fatigue. Energised by the meal, we continued on our way to Manang Gaun, passing by roaring waterfalls that spilled right onto the road, dense forests, picturesque Tibetan-style villages, and sweeping mountain terrain.

By day's end, we reached Manang, nestled at an altitude of 3,540 metres — the perfect place to rest and acclimatise before ascending further into the Himalayas.

Day 3: Acclimatisation in Manang

In Manang, an ancient yet evolving village, we spent an extra day to acclimatise — a crucial step at this altitude. The village, with its blend



of traditional charm and modern touches, is truly picturesque, offering stunning views of the southern face of Mt. Annapurna and the serene Gangapurna Lake. We took a short walk towards Pisang via the Humde airstrip, where lush greenery, water, and majestic Himalayan peaks came together in a single, breathtaking panorama. For those with additional time and energy, a day hike to the more challenging Ice Lake is highly recommended — not only for its spectacular views but also as an excellent way to help the body adapt to the increasing elevation.

Day 4: Manang to Siri Kharka (Trek)

The trek on the fourth day takes around 4 to 5 hours as the trail splits off from the main Annapurna Circuit. We head towards Siri Kharka, arriving at 4,060 metres, where we spend the night preparing for the climb ahead. We enjoyed Yak cheese and also had some local delicacies made of potatoes along with Tibetan bread.

Day 5: Siri Kharka to Tilicho Base Camp (Trek)

The fifth day's trek took around five hours. The trail became more thrilling and challenging as we passed through a narrow gorge, exposed and prone to landslides, requiring careful focus. This section is famous on social media,



with many trekkers capturing the adrenaline-filled moments to remember the experience. We were lucky to have a glimpse of blue sheep. After five hours of walking, we reached Tilicho Base Camp at 4,150 metres, where we spent the night. Though sleep was hard to come by, we prepared ourselves for the next day's ultimate climb, keeping warm and hydrated with hot soup and water.

Day 6: Tilicho Lake Hike and Return to Siri Kharka

We woke early, around 4 a.m., and began our climb under a blanket of twinkling stars. Departing before dawn, we set off for the final ascent to Tilicho Lake at 4,919 metres, navigating the treacherous and exhausting Baies Ghumti turnaround. After that, the far mountain appeared at the sideways and the trail straightened out as we made our way to the lake's edge. Perched high in the Himalayas, Tilicho Lake is a serene gem where the thin air and still, deep-blue waters create an almost otherworldly calm. Surrounded by towering snow-capped peaks, it offers a breathtaking panorama unlike any other — a place where nature feels both powerful and poetic, unmatched in beauty and peace. After spending two hours there, taking in the stunning views despite the biting wind chill, we began our descent, aiming to reach Siri Kharka

by nightfall. The total trekking time for the day was 7 to 8 hours. We spent the night in Siri Kharka, resting after the long day.

Day 7: Return to Manang or Continue

After resting for a night at Siri Kharka, we faced two options for the next stage of our trek. The first was to return to Manang, then take a jeep to Besisahar in Lamjung or divert from Manang Gaun and continue along the classic Thorong La Pass route. With limited time, we chose to head back to Besisahar and ended our journey with a bus ride from Lamjung headquarters to Kathmandu.

A Lake of Records, Myths and Mystique

Tilicho is no ordinary lake. In 2000, it was the site of one of the highest-altitude scuba dives ever, carried out by a team of Russian divers including Andrei Andryushin and Denis Bakin. Yet, despite this remarkable feat, no aquatic life has ever been found in the lake — only wind, ice, and silence call it home.

Tilicho Lake is a place that tests your endurance and stirs your spirit. It's not just somewhere you visit; it's somewhere you truly feel. In its quiet, you become aware of your own breath; in its stillness, you find a rare moment of peace. This trek is not one you easily forget — it lingers

with you, quietly, just like the lake itself.

And lastly, it's important not to hide the truth: if you are fortunate and your lungs hold out, you make it to the top. If not, you return, hoping to come back stronger next time.

Tips

Perched at an altitude of nearly 5,000 metres, the lake is subject to sudden weather changes, lending an air of unpredictability and wonder to the journey. Shrouds of mist can drift across the water's surface, casting an ethereal, dreamlike quality over the landscape that leaves a lasting impression on all who witness it. The ideal time to visit Tilicho Lake is from October to early December, when the skies are typically clear and the panoramic views are at their most stunning.

Special Request:

In most of my trekking it has been disheartening to see people leaving garbage along the trail. If you are a nature lover and a trekker who wants this place to be cherished by future generations, please leave no trash behind—only your footprints. Take nothing with you except photographs and unforgettable memories.

QATAR TO NEPAL



परिवारको मुस्कान तपाईंको हातमा सामान
पठाऊ TAWFEEQ कार्गोको साथमा



TAWFEEQ CARGO AND LOGISTICS
توفيق للشحن والخدمات اللوجستية

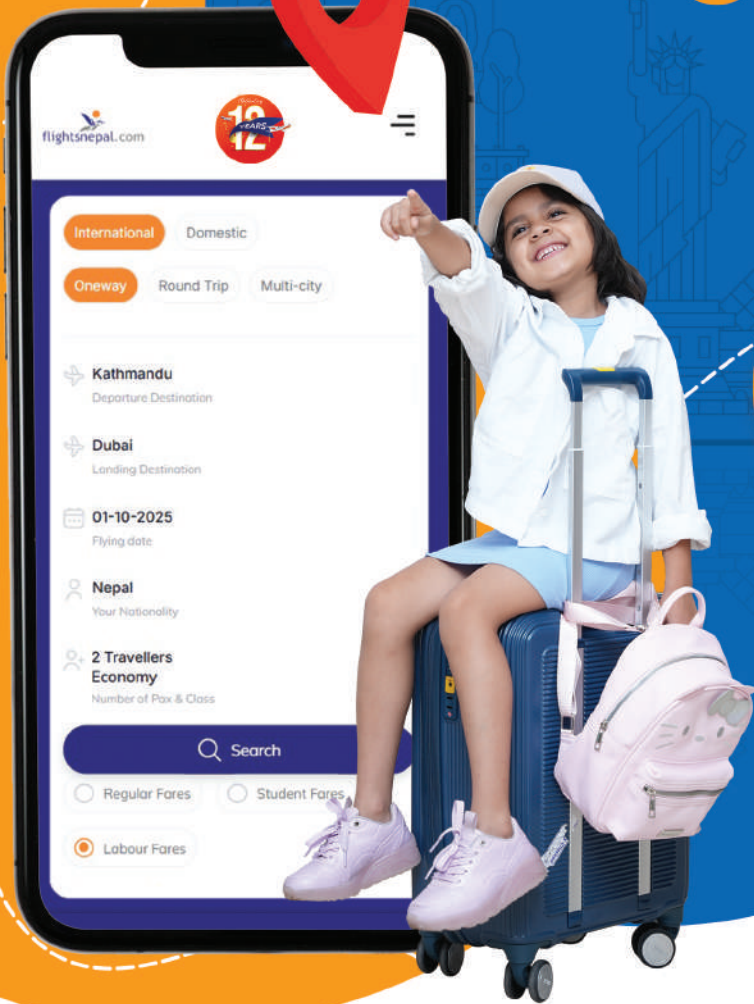


 /  Call or WhatsApp Us

+974 7795 4728 / +974 7124 9777



Book flights with **FlightsNepal** effortlessly!



**GET
Rs. 500
OFF***



SCAN to book and get
Rs. 500 off on your next
purchase with

Book your
Flights to

- JAPAN
- CANADA
- USA
- AUSTRALIA
- EUROPE
- Gulf Countries
- and many more ...


flightsnepal.com
Connecting Nepal to the World[®]

www.flightsnepal.com

* for first 500 passenger only

मिर्गौला स्वास्थ्यका लागि आवश्यक सुभावरू



- सामान्यतया जब हामी उच्च तापक्रम जस्ता चरम मौसममा काम गर्छौं, यसले हाम्रो शरीरमा तरल पदार्थ र इलेक्ट्रोलाइटको असन्तुलनका कारण मिर्गौलामा नकारात्मक असर पार्छ र स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउँछ। हामी यस बारे सचेत हुन निकै जरुरी हुन्छ।
- धेरै लामो समय सम्म शारीरिक काम गर्नाले पनि मिर्गौलामा नकारात्मक असर निम्त्याउ छ। त्यसैले बीचमा छोटो विश्राम लिनाले यसको रोकथाम गर्न सकिन्छ।
- उपयुक्त मात्रामा पानी नपिउने बानीले मिर्गौलामा नकारात्मक असर पार्छ र हामीले नियमित रूपमा पानी पिउन अत्यन्त महत्वपूर्ण छ।
- पिसाब रोक्ने बानीले पनि मिर्गौलाका लागि हानिकारक हुन्छ, त्यसैले हामीले समयमै पिसाब फेर्नुपर्छ।
- अत्याधिक गर्मी अवस्थाबाट एक्कासी एसीको चिसोमा बस्ने बानीले शरीरमा तापक्रम असन्तुलन हुन्छ। यसका कारण फिजियोलोजीमा हुने नकारात्मक असरले शरीरको तरल पदार्थ र इलेक्ट्रोलाइटमा गम्भीर असन्तुलनका कारण तत्काल मृत्यु हुने डर पनि हुन्छ।
- हाम्रो मिर्गौलामा ९०% समस्या आएपछि मात्रै लक्षण देखिन्छ। त्यसैले एक स्वस्थ व्यक्तिले कम्तीमा पनि वर्षमा एक पटक आफ्नो मिर्गौलाको राप्ररी जाँच गराउन महत्वपूर्ण हुन्छ। उच्च रक्तचाप र मधुमेहको समस्या भएका व्यक्तिहरूले भने थप सावधानी अपनाउनुपर्छ र प्रत्येक ६ महिनामा मिर्गौला परीक्षण गराउन अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ।
- मिर्गौला परीक्षण देशभरका सबै प्रमुख अस्पतालहरू, निजी तथा सार्वजनिक चिकित्सा सुविधायुक्त अस्पतालहरूमा उपलब्ध छन्।
- हाल शहीद धर्मभक्त राष्ट्रिय प्रत्यारोपण केन्द्रले वर्षमा २०० जनाको निःशुल्क मिर्गौला प्रत्यारोपण गर्दै दैनिक २५० जनालाई निशुल्क डायलिसिस सेवा दिदै आएका छौं।

डा. पुकारचन्द्र श्रेष्ठ

शहीद धर्मभक्त राष्ट्रिय प्रत्यारोपण केन्द्र, भक्तपुर

वेबसाइट : www.hotc.org.np

इमेल ठेगाना : info@hotc.org.np

सम्पर्क नं. : ०१६६१४७०९/०१६६१४६५६

Celestial Insights (July – September 2025)

RELATIONSHIP HARMONY, EMOTIONAL GROWTH & MEANINGFUL CONNECTIONS AWAIT.

Between July and September 2025, the stars encourage deeper emotional ties, especially within family and friendship circles. While Leo, Cancer, and Virgo shine brightest during this period, every sign has the potential to enhance connections and emotional fulfilment. Here's what the cosmos reveal for each zodiac:



Aries Mar 21st - Apr 19th

This quarter nudges you to slow down and invest emotionally in your closest relationships. You may reconnect with old friends or resolve lingering family issues.

Let go of ego and lead with compassion.



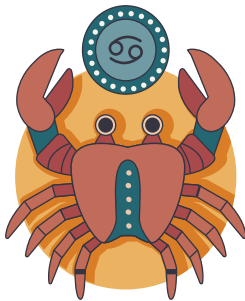
Taurus Apr 20th - May 20th

You'll find comfort in familiar faces. Domestic life brings a sense of calm, and meaningful conversations with loved ones help ground you. Hosting a gathering or reconnecting with siblings may be especially fulfilling.



Gemini May 21st - Jun 20th

Your communication skills are your superpower—use them to express appreciation and bridge emotional gaps. Old misunderstandings can be cleared, and new connections may be built through shared ideas or travels.



Cancer Jun 21st - Jul 22nd

This is your time to shine emotionally. You'll be the pillar of strength for many, offering heartfelt support and guidance. Your nurturing side will be deeply appreciated, strengthening bonds with those who matter most.



Leo Jul 23rd - Aug 22nd

New friendships may blossom while existing relationships reach new depths. Your natural warmth draws people in—use this magnetic energy to grow your circle and support others. Personal development fuels relational success.



Virgo Aug 23rd - Sep 22nd

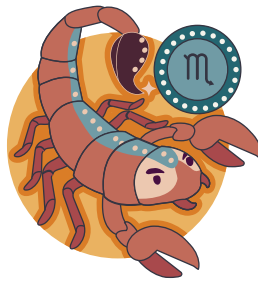
Expect emotional rewards from small, thoughtful gestures. You'll gain deeper closeness through acts of service and shared interests. Helping others helps you too—especially with family or creative collaborations.

COSMIC TIP: FROM JULY TO SEPTEMBER 2025, PRIORITISE TIME WITH LOVED ONES, SPEAK FROM THE HEART, AND NURTURE EMOTIONAL TIES—BECAUSE THE BONDS YOU DEEPEN NOW WILL SERVE YOU FOR YEARS TO COME.



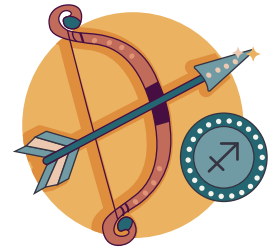
Libra Sep 23rd - Oct 22nd

Harmony-seeking Libra, this period encourages balance in give-and-take relationships. Expect a clearer sense of who's truly on your team. Lean into emotionally reciprocal dynamics; they will flourish now.



Scorpio Oct 23rd - Nov 21st

Your emotional intensity finds a safe outlet through trusted connections. Vulnerability is your strength this season—open up and let others in. Intimate relationships deepen when you drop your guard.



Sagittarius Nov 22nd - Dec 21st

You may crave emotional adventures—perhaps a family trip or new group experience will do the trick. Friends become like family during this phase. Let curiosity guide your bonds to new depths.



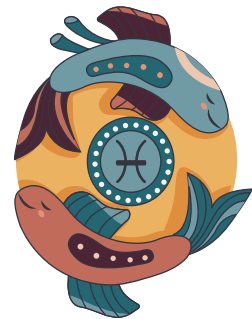
Capricorn Dec 22nd - Jan 19th

Though often stoic, your heart is open now. Sharing your time and wisdom with loved ones brings satisfaction. A shift in family dynamics may occur, but it brings clarity and long-term stability.



Aquarius Jan 20th - Feb 18th

You're usually the thinker, but now's a time to feel. Step out of your head and into your heart—whether with siblings, old classmates, or long-distance friends. Conversations become heartfelt and healing.



Pisces Feb 19th - Mar 20th

Your intuitive nature heightens, allowing you to feel others' needs more deeply. Emotional reciprocity is strong—friends and family show up when you need them most. A dreamlike emotional renewal is possible.

#himalayaairlines

SHARE WITH US

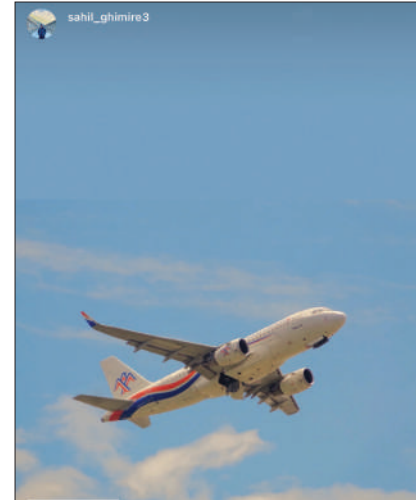
Cabin Crew member are so friendly and really focus on their job. I really felt very good to travel with Himalaya Airlines.

Alija Rijal Koirala
Dubai - Kathmandu



I always prefer Himalaya Airlines specially when travel to Nepal.

Alizeh Jamali
Dubai - Kathmandu



Thanks for the generosity and the qualitable services provided by the crew. Specially to Crew mates. Cheers.

Kamal Pandey
Kathamandu - Doha



The best thing that I liked about the airlines is the way services were provided and the services they gave was good. Every crew members were friendly.

Hari Basnet
Dubai - Kathmandu

मैले सबै सेवा पाए ।
सुरक्षित भरपर्दो हिमालय एअरलाइन्स ।

Surya Bahadur Thapa
Kathmandu - Dammam



You can now reach out to **SHARE WITH US** your flight experience by sending us an email at customercare@himalaya-airlines.com

BOOKING OPEN

HOTEL
YECHU
BOUTIQUE HOTEL



Conference
Seminar hall (50+ pax)



Modern Rooms
Single/ Double/ Family/ Deluxe



Wedding
Banquet hall (300+ pax)



Culinary Delights
Traditional Newari Cuisine
Thakali Set
Crafted Cocktails & Mocktails



+01-6616064/+977-9709105356

info.hotelyechu@gmail.com

www.hotelyechu.com

Kamalbinayak, Bhaktapur

HOTEL
YECHU



THE H9 TRAVEL DESTINATIONS



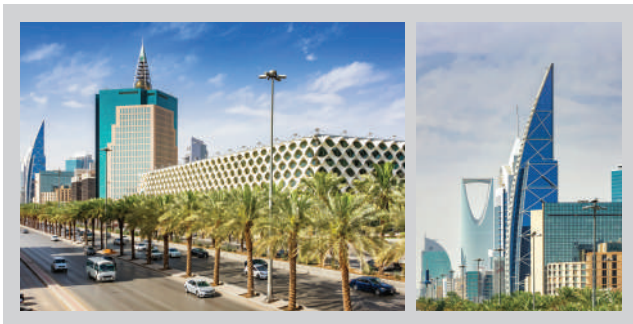
Kathmandu Sales Office

- 📍 Gairidhara - 2, Kathmandu, Nepal
- ☎ **Phone:** +977 1 4004000 Extn. 210
- 📱 **Mobile No:** +9779861776482
- ✉ **Email:** sales@himalaya-airlines.com



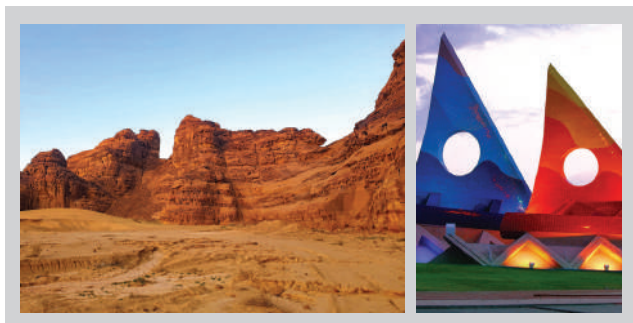
SAir Air BD Ltd, Dhaka

- 📍 House no 12(4th Floor), Road No 16/A, Gulshan 1, Dhaka - 1212, Bangladesh
- ☎ **Phone:** +8809617600900 Extn. 106
- ✉ **Email:** sales.dac@himalaya-airlines.com



Almashreq Almallahi Travels (Oriental Aviation), Riyadh

- 📍 6623, Olaya Street, King Fahd District, Riyadh, K.S.A
- ☎ **Phone:** +966 54 850 0029 | +966 53 828 8892
- ✉ **Email:** sales.ruh@himalaya-airlines.com



Almashreq Almallahi Travels (Oriental Aviation), Dammam

- 📍 Panda Supermarket, King Saud Street, AlRabi, Dammam, K.S.A
- ☎ **Phone:** +966 54 850 0029 | +966 53 828 8892
- ✉ **Email:** sales.dmm@himalaya-airlines.com

Beijing Representative Office (China Sectors)

- 📍 Room 106, Building 18, Yard 88 Liuxiang Road,
Fengtai District, Beijing
- ☎ **Phone:** +861086390892
- ✉ **Email:** sales@himalaya-airlines.com

**Hello Himalaya Travels & Tourism Llc, Dubai**

- 📍 Ground Floor shop No. 09, Souk Al Kabeer
Building, Al Ghubaiba Road, Near Ghubai-
ba Bus Station, Dubai
- ☎ **Phone:** +971043550826
- 📱 **Mobile No:** +9710507834231, +9710567834428
- ✉ **Email:** sales.dxb@himalaya-airlines.com

**Najm Travel, Doha**

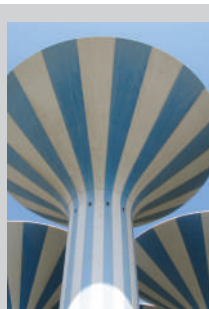
- 📍 Shop No 05, Al Khalidiya Street, Building
No. 20, Zone 26, Najma Area, Doha, Qatar
P.O. Box 9736
- ☎ **Phone:** +97444440385, +97444440389
- ✉ **Email:** sales.doha@himalaya-airlines.com

**Pelancungan Etonic Sdn.Bhd
Etonic Travels, Kuala Lumpur**

- 📍 8.01, 8th Floor, Wisma Paradise, 63 Jalan
Ampang, 50450 Kuala Lumpur, Malaysia
- ☎ **Phone:** +60320221668
- 📱 **Mobile No:** +601126815789
- ✉ **Email:** sales.kul@himalaya-airlines.com

**Ejaza General Trading Co. W.L.L, Kuwait**

- 📍 Al Jawhara Tower- Floor 18,
Ali Al Salem Street- Al Salhiya,
Post Box# 28229-Safat 13056- Kuwait.
- ☎ **Phone:** +965-22072046
- ✉ **Email:** sales.kwi@himalaya-airlines.com



ADD ON SERVICES

PRE-BOOK BEFORE YOU FLY!



BAGGAGE

Pre-book your excess baggage and get upto 40% off

HOT MEAL

Pre-book your hot meal and enjoy onboard

SEAT

Pre-book your seat and travel with comfort

LOUNGE

Pre-book lounge services and experience comfort at airport

विमान भित्र धुम्रपान गर्न निषेध गरिएको छ ।

NO  **SMOKING
ON BOARD**

航班上严禁吸烟!



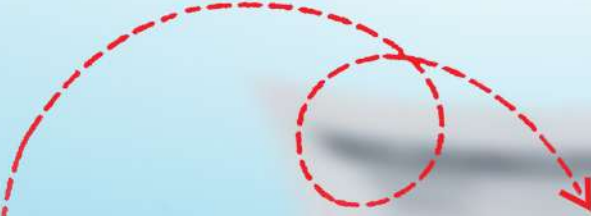
हाम्रो सबै उडानहरुमा धुम्रपान निषेधित भएकोले उडानमा धुम्रपान गरेको पाइएमा अन्तर्राष्ट्रिय उड्डयन नियम अनुसार, तपाईंलाई कानूनी कारवाही गरिनेछ र अवतरण पश्चात सम्बन्धित विमानस्थलको सुरक्षाकर्मीलाई हस्तान्तरण गरिनेछ ।

All our flights are Non-Smoking Flights; anyone found smoking on board shall be subjected to legal action according to International Aviation Regulation and shall be handed over to local Airport Security upon arrival.

所有航班为无烟航班. 根据国际航空条例, 任何人在机上吸烟, 都将受到法律处罚, 并在抵达后移交给当地机场的安全部门.

सिटी एक्सप्रेस

विदेशमा बस्ने नेपालीहरुको रेमिट
किनकि सिटी एक्सप्रेस सजिलो छ, छिटो छ, सुरक्षित छ



#Cityपठाऔं



- देशभर २५,००० भन्दा बढी भुक्तानी केन्द्रहरू
- पैसा जम्मा भएको जानकारी एसएमएसबाटै पाइने
- सिटी पे वालेटमा सजिलै पैसा जम्मा गर्न सकिने
- परिवारले बिना कुनै भन्कट पैसा निकाल्न सक्ने

+977 1 5970224/5970225 | Toll Free No.: 16600 11 12 13