भेट्युल अर्थात गुप्त भूमी

हेलम्बु

स्थानीय सरकार

हेलम्बु गाउँपालिका, सिन्धुपाल्चोक

हेलम्बु गाउँपालिकाको
ऐतिहासिक प्रशासनिक भवनको डिजाइन

विषय सूची

प्रकाशकीय ५

पद्‌मसम्भवको भूमि ७

बेयूल अर्थात् गुप्तभूमि ९

हेलम्बुबारे पद्‌मसम्भव १०

हेलम्बु शब्दको उत्पत्ति १०

इतिहासमा हेलम्बु १२

गाउँले सदस्यताको अनौठो चलन १५

ह्योल्मोहरूको इतिहास १७

सिल्नोन वाङ्ग्याल दोर्जे १८

आधिकारिक आदेश पत्र २२

पत्रको सामान्य नेपाली अनुवाद २२

महातीर्थ ह्योल्मो, महागुरु रिम्पोछे तथा गुप्त क्षेत्र भेह्युल २४

महागुरु रिन्पोछे तथा गुप्त क्षेत्र भेह्युल २५

भेह्युल, गुप्त क्षेत्र (Tibetan: སྦས་ཡུལ, Wylie: sbas-yul) २६

इतिहासमा सिन्धुपाल्चोक जिल्ला ३४

हेलम्बु गाउँपालिका ३७

ह्योल्मो आदिवासीको संस्कार तथा परम्परा ४०

ह्योल्मो आदिवासी जनजाति........ ४०

पृष्ठभूमि........ ४०

गुरु पद्मसम्भवदेखि ह्योल्मो टुल्कु उर्गेन जिग्मिठीले कुन्ख्यापसम्मको छोटकरी ऐतिहासिक पक्ष ४१

आदिवासी जनजाति ह्योल्मोको परम्परागत पोशाक........ ४५

ह्योल्मो समुदायले मान्ने देवदेवी, इष्ट/कुल देवताहरू र पूजा ४७

ह्योल्मो समुदायले मान्ने प्रमुख चाडपर्व एवं उत्सवहरू........ ४७

छेच्यु पूजा........ ५३

ञ्युङ्ने पूजा........ ५५

न्हारा : ५६

म्हानी बुमः ५७

साङः........ ५७

कुकार (कुवार)ः ५७

ह्याए सांस्कृतिक पर्व :........ ५८

ह्योल्मो जातिको सामाजिक संरचना........ ५९

ह्योल्मो जातिमा श्याल्गरको महत्व........ ६२

ह्योल्मो जातिको न्याय प्रणाली ६४

ह्योल्मो सभ्यता र म्हेच्र्याकुमा घर ६६
ह्योल्मो समाजमा महिलाको अवस्था ७०
ह्योल्मो जातिको परम्परागत कला र पेसा ७२
ह्योल्मो जातिको खाना ७४
ह्योल्मो भाषा ७६
ह्योल्मो परम्परागत गीत-संगीत ८२

हेलम्बु क्षेत्रका केही धार्मिक तथा पर्यटकीय गन्तव्यहरू ८९
हेलम्बु क्षेत्र किन जाने ? ८९
षडाक्षरी धर्मचक्र पर्खाल (ग्रेट ट्रेल) ९०
मेलम्ची घ्याङ (मिलिम्च्छिम) ९१
तार्केघ्याङ ९५
आमा याङ्ग्री ९८
गन्जला पास ९८
छु यान्लाग गेदेन ९९
बेम्थाङ ९९
सेर्माथाङ १००
पद्मसम्भवको मूर्ति-भएको गुम्बा १००
कुटुम्साङ, माङ्गेन गोठ, थारेपाटी १०१
पाल्चोक भगवतीको मन्दिर १०२
नमुना गाउँ तेम्वाथाङ १०३

सम्झनामा हेलम्बु १०५
लामाको नाच र राजा महेन्द्रको स्कुल बक्सिस १०५
हेलम्बुको बागवानी केन्द्र, स्याउ चर्चित नै थियो १०६
साहित्यकार देवराज सुवेदीको नजरमा हेलम्बु १०७
फ्ल्यास ब्याकमा हेलम्बु १०७
बाढीपछिको हेलम्बुको बेम्थाङको भिजिट, मेरो अनुभव १०८

हेलम्बु गाउँपालिकाका वडाहरू संक्षेपमा १११

हेलम्बु गाँउपालिकाको नवौँ गाउँसभामा प्रस्तुत आर्थिक वर्ष २०७९/८० को नीति तथा कार्यक्रम ११७

सञ्चारमाध्यममा समेटिएका हेलम्बु सम्बन्धि केही समाचारहरू १२८

प्रकाशकीय

हेलम्बु गाउँपालिकाले प्रकाशन गर्न लागेको अनुसन्धानात्मक पुस्तकका कतिपय सामग्री अन्तिम सत्य वा प्रमाणित तथ्य नहुन सक्छन् । यस पालिकामा बसोबास गरी विभिन्न क्षेत्रमा ख्याति कमाउनु भएका विशिष्ट विज्ञ, अनुसन्धानदाताबाट आउने सकारात्मक सुझाव र सल्लाहलाई हेलम्बु गाउँपालिका स्वागत गर्न चाहन्छ ।

हेलम्बु गाउँपालिकाभित्रका सातवटा वडाको भूगोल, जनजीवन, साझा मुद्दाहरू, हावापानी, प्राकृतिक स्रोत-साधन र धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक पक्षका बारेमा अझै गम्भीर अध्ययन अनुसन्धान होस् भन्ने उद्देश्यले यो पुस्तक प्रकाशन गरिएको हो । प्राचीन नेपालअन्तर्गत हेलम्बु क्षेत्र हालको रसुवालगायत चीन प्रशासित तिब्बतअन्तर्गत पर्ने केरुङभन्दा केही सय किलोमिटर परसम्म फैलिएको पाइन्छ । अहिलेको राजनीतिक र प्रशासनिक विभाजनका आधारमा हेलम्बु निकै खुम्चिएको छ । इतिहासको गहनतम खोज, परम्परा, कला-संस्कृति, धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थानहरूको पहिचान तथा संरक्षण जस्ता विषय हामी सबैको चासोको विषय हो । यसैलाई आधार मानेर षडाक्षरी धर्मचक्र पर्खाल वा हेलम्बु ग्रेट ट्रेलको परिकल्पनालाई यथार्थमा अघि बढाइएको छ । जनतालाई राज्यको अनुभूति दिलाउन स्वास्थ्य र शिक्षा क्षेत्रमा व्यापक सुधारको खाँचो छ ।

स्थानीय भाषा र संस्कृतिको संरक्षण गर्दै हेलम्बु गाउँपालिकाको कतिपय विद्यालयमा सम्बोटा लिपि र संस्कृत भाषाको पठनपाठन सुरु गर्नुका साथै विद्यार्थीहरूलाई गुणस्तरीय माध्यमिक तहको शिक्षाका लागि नमुना विद्यालयको अवधारणालाई पनि कार्यान्वयनमा ल्याइएको छ । खोज पत्रकारिता केन्द्रले समेत हाम्रो पहललाई धेरै स्थानीय सरकारले पर्यटन विकासको प्रचुर सम्भावनाबारे बुझ्न बाँकी नै भए पनि सिन्धुपाल्चोकको हेलम्बु गाउँपालिकाले देख्न सकिने काम गरेको भनेर उल्लेख गर्नु हाम्रा लागि सम्मानजनक प्रेरणा भएको र यसबाट हामी सही बाटोमा अग्रसर रहेको पुष्टिसमेत भएको छ । कामको प्राथमिकीकरणका आधारमा अनुसन्धान गरी आवधिक योजनामार्फत योजना तर्जुमा र अवलम्बन गर्न सकियो र विकासमा त्यस्ता धरोहरलाई जोड्न सकियो भने हेलम्बु गाउँपालिकाको आर्थिक समृद्धि कमजोर हुने छैन भन्ने हाम्रो विश्वास छ । महाभूकम्पले तहसनहस हेलम्बुलाई ब्युँत्याउने प्रयास भइरहेकै बेला मेलम्ची सिर्जित प्राकृतिक विपत्तिले थप संकट निम्तियो । स्थानीय बासिन्दाको अदम्य साहस, धैर्यता र उच्च मनोबलकै कारण हामीले कठिनभन्दा कठिन प्रतिकूल परिस्थितिका बाबजुद पनि हेलम्बुको समग्र विकासका लागि आधारहरू तयार गर्न सफल भएको सर्वविदितै छ ।

स्वास्थ्य, शिक्षा, कृषि, पर्यटन र पूर्वाधार निर्माणलाई प्राथमिकतामा राखी स्थानीय बासिन्दाले प्रत्यक्ष लाभ लिन सक्ने कार्यक्रमलाई थप परिमार्जनसहित अघि बढाउँदै खाद्यान्न, तरकारी, फलफूल, माछामासु र दुधजन्य पदार्थमा केही वर्षभित्रै आत्मनिर्भर हुने हाम्रो योजनालाई मूर्तरूप दिन हामी प्रतिबद्ध छौं । हेलम्बुलाई भ्रष्टाचार शून्य र नमुना गाउँपालिका बनाउँछु भनेर गरेको प्रतिबद्धतामा म अडिग छु । यहाँका बासिन्दाको प्रतिव्यक्ति आय सबैभन्दा बढी कसरी बनाउन सकिन्छ ? र, कसरी नमुना गाउँपालिका बनाउन सकिन्छ भन्नेतर्फ विगतमा र अहिले पनि हामी लागिरहेका छौँ । त्यस्तै, राष्ट्रिय निकुञ्जको वनजंगल पूर्णरूपमा संरक्षण गरिएकाले हेलम्बु गाउँपालिका र मध्यवर्ती क्षेत्रमा तीन सयभन्दा बढी प्रजातिका चरा र सयौंथरी पुतली छन् । अनुकूल वातावरण र स्थानीयहरूको वन्यजन्तु संरक्षणमा देखिएको प्रतिबद्धता र अग्रसरताले संसारमै दुर्लभ मानिने

रेडपाण्डा हेलम्बु क्षेत्रमा सहजै फेला पार्न सकिने अवस्था विद्यमान भएको छ। यो हामी सम्पूर्ण हेलम्बुवासीका लागि गर्वको विषय हो। निकुञ्जमा दुर्लभ ध्वाँसे चितुवा, भालु, चितुवा, रतुवा, बँदेल, जंगली बिरालो, लंगुरलगायत विभिन्न जंगली जनावरहरूको आश्रयस्थल भएकाले पनि प्रकृतिप्रेमी पर्यटकहरूका लागि यो ठाउँ प्रिय हुन सक्छ, त्यसकारण हेलम्बुलाई आगामी दिनमा एसियाली वनस्पति अध्ययन केन्द्रको रूपमा विकास गर्न सकेमा यसैले अझै यस भेगको पर्यटन प्रवर्द्धनमा फड्को मार्नेछ भन्ने अपेक्षासँगै अध्ययन केन्द्र निर्माणका लागि आवश्यक प्रक्रिया अवलम्बन गरिने छ। वृत्तान्त मिडिया प्रा.लि.को खोज अनुसन्धानमा संलग्न परशु घिमिरे, सञ्जीव अधिकारी र ह्योल्मोको धार्मिक तथा साँस्कृतिक लेखहरूलाई सहजीकरण गरिदिनु हुने निमा छिरिङ ह्योल्मो, टासी ह्योल्मोलगायत टिमलाई विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छु। साथै यस कार्यक्रमलाई सहयोग गर्ने हेलम्बु गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधि, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, योजना अधिकृतलगायतलाई हार्दिक धन्यवाद दिन्छु।

निमा ग्याल्जेन शेर्पा (ह्योल्मो)
अध्यक्ष
हेलम्बु गाउँपालिका
२०७९ भदौ २५ गते

ताप्पाखर्क वा निगालेको ध्यान केन्द्रमा रहेको पद्मसम्भवको प्रतिमा

पद्मसम्भवको भूमि

बौद्ध इतिहास र दर्शनमा सबैभन्दा बढी प्रभावशाली र प्रभावकारी 'गुरु रिन्पोछे' आफैमा बहुप्रतिभाशाली, चामत्कारिक रूपमा देखिन्छन् । हिमालयले ओगटेका बृहत्तर क्षेत्रमा 'गुरु रिन्पोछे' को प्रभाव करिब १५ सय वर्ष पछाडि हालको समयसम्म पनि उही रूपमा रहेको छ । ईशाको आठौं शताब्दी वा त्यसभन्दा अघि यी चामत्कारिक 'गुरु रिन्पोछे' ले हेलम्बुलाई केन्द्र बनाएर बृहत्तर तिब्बतमा बौद्ध धर्मको जग बसालेका थिए । हालका नेपाल, भारत, भुटान, सिक्किम र चीन प्रशासित तिब्बती क्षेत्रमा बुद्ध धर्मको स्थापना र प्रचारप्रसारमा यिनको योगदान अतुलनीय छ। हिमालय शृंखला वरपरिका क्षेत्रमा गुरु रिन्पोछे नै बौद्ध धर्म, दर्शन र संस्कृतिको अर्को नाम हो ।

गुरु रिन्पोछेले सांकेतिक रूपमा कुल १०८ स्थानलाई गुप्तभूमिको रूपमा अन्वेषण गरेको अनुमान छ । यी गुप्तभूमि भावी पुस्ताका लागि संरक्षित क्षेत्रहरू हुन् । यी गुप्त भूमिका रूपमा 'बेयूल' परिभाषित भूमिहरू मध्ये पद्मसम्भवले ज्यादै नै चासो लिएको र जीवनका अधिकतम अवधि बिताएको भूमि हालको हेलम्बु क्षेत्र हो । अहिलेको हेलम्बु साँघुरिएको छ । पछिल्लो समय २ सय ८७ दशमलव ६ वर्गकिलोमिटिर क्षेत्रमा साँघुरिएको हेलम्बु राणाकालीन समयताका निकै विशाल थियो । हालका रसुवा, नवाकोट साथै पाँचपाखेरी गाउँपालिकाअन्तर्गत पर्ने केही क्षेत्रहरू पनि हेलम्बुका नामले चिनिन्थ्यो । समग्रमा ह्योल्मो जातिको बसोबास रहेको, उत्तरतिर ६ हजार मिटरभन्दा साना हिमालयहरूको पर्खाल भएको रेडपाण्डा, हिउँचितुवा, चौरी र याकहरू चर्ने खर्कले भरिएको एउटा ठूलो क्षेत्रलाई हेलम्बुको नामले चिनिन्थ्यो ।

ईश्वी संवत् १८०६ मा जीवन गुमाएकी राजा रणबहादुर शाहकी जेठी पत्नी रानी राजराजेश्वरी देवीले हेलम्बुमा

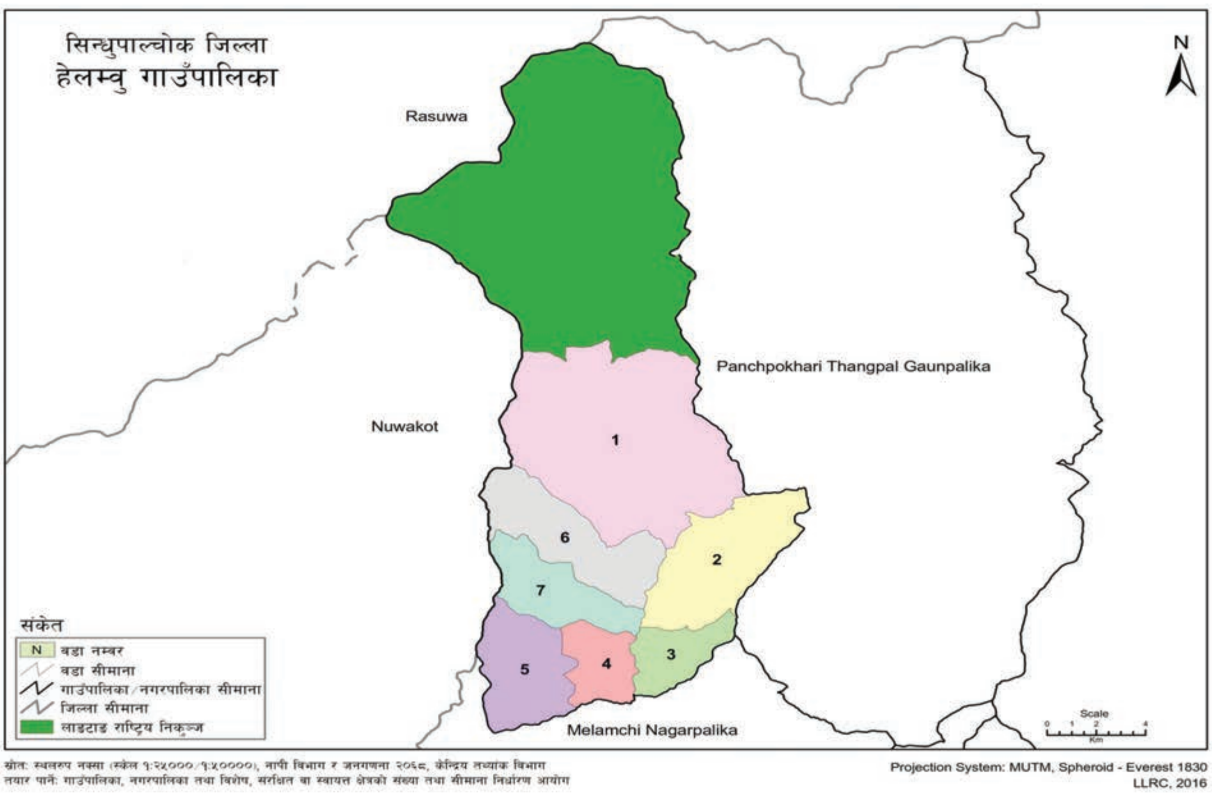
निर्वासित जीवन बिताएको र रणबहादुर शाहको निधनपछि तत्कालीन प्रधानमन्त्री भीमसेन थापाको आदेशमा हेलम्बुबाट निजलाई झिकाएर साँखुको घाटमा सति जान बाध्य पारिएको इतिहास छ। यसरी प्रशासनिक इकाइ विभाजनका कारण अहिलेको हेलम्बु निकै साँघुरिएको सहजै देख्न सकिन्छ।

बृहत्तर हेलम्बुमा गुरु रिन्पोछे ध्यान गरेर बिताएका गुफाहरू, पकाएर खाना खाने ढुंगाका ओदान, प्रवचनका लागि तयार पारिएका आसन, आफू पुगेका महत्वपूर्ण स्थानमा छाडेका संकेत चिन्हहरू अहिले पनि हालको हेलम्बु क्षेत्रमा यत्रतत्र पाउन सकिन्छ। गुरु रिन्पोछेले तिब्बती क्षेत्रमा बौद्ध धर्म, प्रचारप्रसारका लागि हेलम्बु क्षेत्रमा बसेर बृहत् योजना बनाएका थिए। हेलम्बुकै बाटोबाट तिब्बत पुगेका गुरु रिन्पोछेले तिब्बतमा पहिलो गुम्बा 'साम्ये' बनाएको इतिहास छ।

गुरु रिन्पोछेले यस स्थानलाई वर्तमान कलियुगमा 'बुद्धको स्थान' का रूपमा रहने भविष्यवाणी गरेका छन्। **बुद्ध अर्थात् शान्त मन र विचार। हिंसारहित समाज अनि अनुशासित जमात।** अहिलेको हेलम्बुको माथिल्लो क्षेत्र गुरु रिन्पोछेको भविष्यवाणीझैं बुद्धको स्थानका रूपमा देखिएको छ। यहाँ हिंसा बर्जित छ, काटमार कसैले गर्दैनन्। अनि चनौटेबाट उकालो लाग्ने तीनवटा मार्ग किउल, पाल्चोक वा कुटम्बसाँगातिर उक्लिएपछि प्राकृतिक दृश्य, पानीको आवाज र मानव तथा वन्यजन्तुबीचका अन्तर्सम्बन्धले मन आफै शान्त र विचार स्थिर हुँदै जान्छन्।

हाल वडा नम्बर १ मा पर्ने साउनेमानेबाट हेलम्बुलाइ हेर्नु भएको गुरु रिन्पोछेले साउनेमानेदेखि हेलम्बुलाई गोप्य स्थानका रूपमा संकेत गर्नु भएको छ। साउनेमानेदेखि सुरु हुने रिन्पोछेको संकेत चिन्ह सबैभन्दा माथिल्लो स्थानका रूपमा घ्याङ्ुल, झिचेन, यानढक ढुक्फुक, महागुरु रेन्पोछे छाप, 'छ्यु ह्येन्ला गेन्देन' सम्म फेला परेका सांकेतिक यी स्थानहरू हालसम्म फेला परेका गुरु रिन्पोछे

गुरु रिन्पोछेले हेलम्बुलाई पहिलो पटक हेरेको साउनेमाने स्थित स्थान



प्रशासनिक संरचना अन्तर्गत हालको हेलम्बु गाउँपालिका

पुगेका स्थानहरू हुन् । धेरै स्थानहरू अझै फेला पर्ने क्रममा छन् । ऐतिहासिक रूपमा अलग कला र संस्कृतिले सम्पन्न मेलम्ची खोलाको उत्तरतिर पर्ने उच्च स्थानमा रहेका बौद्ध धर्मावलम्बीहरू बसोबास गर्ने क्षेत्र हेलम्बु भनेर चिनिन्छ ।

सीमित अर्थमा मेलम्ची उत्तरका उच्च स्थानमा बसोवास गर्ने व्यक्तिहरू रहेको स्थान हेलम्बु हो भने बृहत्तर अर्थमा यांग्री हिमालपारि गोसाइँकुण्डदेखि लाङटाङ क्षेत्र, गन्जलापासलगायत हालको पाँचपोखरीका माथिल्ला र आमा यांग्रीदेखि पूर्व तथा दक्षिणका उच्च स्थानहरू समेत हेलम्बु अर्थात् ह्योल्मो क्षेत्र हुन् ।

बेयूल अर्थात् गुप्तभूमि

आठौं शताब्दीतिर हालको पाकिस्तानमा (स्वात क्षेत्र) कमलको फूलमा एक बालक भेटिए। तेजिलो आभाले घेरिएका ती बालक कालान्तरमा गएर 'दोम्नो बुद्धका रूपमा चिनिए। बौद्ध दर्शनमा गुरुलाई रिन्पोछे भनिन्छ। अनि पद्मसम्भवलाई गुरु रिन्पोछे भनिन्छ। कमलको फूलमा जन्म भएको धारणाका कारण ती बालकको नाम पद्मसम्भव जुरेको थियो। बौद्ध धर्म र संस्कृतिमा विश्वास राख्ने समस्त गुरुहरूका गुरु हुन् पद्मसम्भव।

आचार्य सार्की शेर्पाद्वारा 'आचार्य पद्मसम्भव अर्थात् गुरु रिन्पोछेको संक्षिप्त परिचय' मा यसरी उल्लेख गरिएको छ,

बज्रयान बौद्ध परम्पराका संस्थापकको रूपमा चिनिनु हुने आचार्य पद्मसम्भव ओडियानाको उत्तर पश्चिमी दिशा धनकोश तालको टापुमा बहुरंगीन कमलको फूलमा जन्मिनुभएको थियो। उहाँलाई ओडियानका राजा इन्द्रभूतिले पालनपोषण गर्नुभएको मानिन्छ। उहाँलाई त्रिकाल बुद्ध, दोम्नो बुद्ध तथा तिब्बत र हिमाली क्षेत्रका समस्त बुद्ध अनुयायीहरूले गुरु रिन्पोछेको नामले पुकार्छन्। आठौँ शताब्दीतिर तिब्बतका राज ठ्रिसोङ देहु चेनको निमन्त्रणामा नेपालको मार्ग हुँदै तिब्बतमा बौद्ध धर्मको रक्षा एवं प्रचारप्रसार गर्न पाल्नु हुँदा नेपालमा पनि उहाँले बौद्ध धर्मको व्यापक रूपमा प्रचार प्रसार गर्नुभएको थियो। तिब्बतमा उहाँले मन्त्रद्वारा भूत, प्रेत, राक्षस आदिलाई दमन गरी बौद्ध धर्मको रक्षा गर्न कबुल गराएर स्थानीय संरक्षक देवदेवीका रूपमा स्थापित गर्नुभएको थियो। तिब्बतमा विशेषत बौद्ध तन्त्र साधनाको देशना गर्नुका साथै प्रसिद्ध सम्या गोन्पा निर्माण गरी प्राण प्रतिष्ठा (रब्ने) पनि उहाँबाटै भएको थियो। आचार्य पद्मसम्भवको तिब्बतमा आगमनपश्चात् उत्तर एसियाको हिमाली क्षेत्रमा बज्रयान बौद्ध धर्मको व्यापक प्रचारप्रसार भएको थियो। तत्कालीन तिब्बतका राजा एवं प्रजाहरू सबै उहाँका शिष्य थिए। उहाँका अनुयायीहरूमध्ये निधिपति (तेरतोन) ऋद्धि शक्ति सम्पन्न अनुयायीहरू तत्कालीन समयमै नेपालको हिमाली क्षेत्रमा प्रवेश गर्नु भई जगत् हितार्थ अविच्छिन्न रूपमा बज्रयान बौद्ध तन्त्रको त्यस क्षेत्रमा विस्तार गर्नुभएको बौद्ध इतिहासमा पाइन्छ।

आचार्य पद्मसम्भवले खोटाङको हलेसी मारातिका गुफामा अभितायुष बुद्धको साक्षात् दर्शन गरी अमरत्व सिद्धि प्राप्त गर्नुभएको थियो। त्यसैगरी, उहाँले दक्षिणकाली नगरपालिकाको फर्पिङमा बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभएको थियो। त्यस्तै, दामनको ऋषेश्वर (छुमिक ज्याङ्छुप), काभ्रे तिमाल (यारी नाग) संखुवासभाको खेन्पालुङ, दोलखाको रोल्वालिङ, हेलम्बु, मुस्ताङ आदि स्थानमा पनि आचार्य पद्मसम्भवले ध्यान साधना गर्नुभएको भोट वाङ्मयमा उल्लेख गरिएको पाइन्छ। उहाँले भविष्यमा बौद्ध धर्म रक्षा होस् भनी पहाडको गुफाहरूमा कैयौं निधिहरू सञ्चय गरेर राख्नुभएको कुरा उहाँका जीवनी पद्म काथाङ नामक ग्रन्थमा उल्लेख गरेको पाइन्छ।

उहाँले जम्मु कश्मिर, हिमाञ्चल प्रदेश, पञ्जाव, बिहार, अरुणाञ्चल, भुटान, सिक्किम हुँदै नेपालका विभिन्न स्थानमा साधना गरेर नेपालमा अनेक प्रकारका बुद्धत्व प्राप्तपछि पद्मसम्भवले रोजेको स्थान हो अहिलेको हेलम्बु। पद्मसम्भवले आठौं शताब्दीको अन्त्यतिर नै अहिलेको वर्तमान संसारमा देखिने जलवायु परिवर्तन, सामाजिक विचलन र धर्म संस्कृतिमाथिको अतिक्रमणबारे भविष्यवाणी गर्नु भएको छ। भविष्यवाणीका क्रममा पद्मसम्भवले पृथ्वीको तापमान अन्त्यन्तै बढी भएर (सातवटा सूर्य उदाउने) मानवलाई बस्न कठिन हुने भन्दै सात गुप्त स्थानबारे ज्ञान दिनु भएको छ। उहाँले घोषणा गरेका ती सात स्थान संसारमा जतिसुकै प्रतिकूल परिस्थिति भए पनि मानव जातिलाई बच्न र जोगिन सकिने स्थान हो भनी बताउनु भएको छ। ती सात स्थानमध्ये एक स्थान हो हालको 'हेलम्बु'। आफैं आएर लामो कालखण्डसम्म साधना गरेपछि उहाँले 'हेलम्बु क्षेत्र' गुप्त स्थान भएको बताउनु भएको हो।

अनौठो छ, हेलम्बुको उच्च पहाडी र हिमाली क्षेत्र। चैत वैशाखको खडेरीमा हरियाली वन क्षेत्र, कन्दमुल, जटिबुटी र फलफूल बाह्रैमास पाइने विशेषता र जतातत्तै रहेका पानीका नसुक्ने मुहानहरू। जति सूर्य उदाए पनि पत्थरका पहाडले छोपेका विशेष स्थानहरू हेलम्बुको विशेषता हो। हेलम्बु तिब्बत विवादसँग पनि जोडिएको छ। पद्मसम्भवले त्यतिबेला तिब्बत विवादको पनि भविष्यवाणी गरेका थिए। 'कल्पको अन्त्यतिर भोट (तिब्बत) देशको माथिल्लो, तल्लो र मध्य भागमा दुःख, पीडा र द्वन्द्वबाट त्रासित भई कुनै शरणनाथ र उद्धारको खोजी गर्ने समय आएमा ह्योल्मो अर्थात हेलम्बु क्षेत्रमा जानू' भन्नु भएको छ।

गुप्त क्षेत्र ह्योल्मो हिमशृंखलाको पद्म पुष्पमाला नामक इतिहास (लेखक : लामा येशे दोर्जे ह्योल्मो पृष्ठ १४५)

हेलम्बुबारे पद्मसम्भव

ह्योल्मो, रिवो पाल्वारको पूर्वमा दुई योजन (१६ देखि ३२ किलोमिटर) भन्दा टाढा छ। पर्वतको माथिल्लो भाग पूरै हिउँले ढाकिएको छ। त्यसको तलको भिरालो भाग खुलेको जस्तो छ। तल्लो भागलाई घना जंगलले सुन्दर बनाएको छ। भुइँ आठपत्रे पद्म जस्तो छ। अन्नहरू पोषिला छन् भने नानाथरिका बालीनाली हुन्छन्। चार दिशामा चार गोप्य ढोकाहरू छन्। **यो स्थान, कलियुगमा बुद्ध शासनको स्थान हुनेछ।** अपार गुणहरू भएको ठाउँ हुनेछ। ह्योल्मो क्षेत्रको बीचबाट सबैतिरको भाग ऐना हेरे जस्तै गरेर देखिनेछ। अगाडितिर पर्वतमा रत्नको स्तुप जस्तो पर्वत शृंखलामा एउटा दक्षिणतर्फ मुख फर्केको गुफा छ, त्यो म ओर्गेन हो। यो तीर्थमा मेरो चित्त साधना गरेमा मसँग भेट भई भविष्यवाणी प्राप्त हुनेछ।

- पेमा छालको मार्ग निर्देशिका

हेलम्बु शब्दको उत्पत्ति

गुरु रिन्पोछेले अत्यधिक रुचाएको हेलम्बुलाई तिब्बती भाषामा ह्योल्मोको नामले चिनिन्छ। ह्योल्मो भन्नाले हिमतालहरू भएको हिमाली पर्वत क्षेत्र हो। साथै, ह्योल्मोको वृहत्तर अर्थ गुप्त भूमि र अलग प्रदेशका रूपमा समेत रहेको छ। तिब्बतलाई छुट्याउने लाङटाङ हिमशृंखलाअन्तर्गतका पूर्वदेखि पश्चिमसम्म फैलिएका दुई उच्च हिमाली क्षेत्रहरूका कारण ह्योल्मो अरु स्थानभन्दा फरक देखिन्छ। ह्योल्मो क्षेत्रको देव हिमशृंखला भूमिपति (दोर्जे लेक्पा, गेन्येन लेरु, ज्योवो छ्यती लाङ्टाङ् लेरु र छोदक) हरूले पर्दा लगाए जसरी घेरेर रहेकाले 'ह्योल' भएको र उक्त हिमशृंखलाहरूको मध्य भागमा अवस्थित 'ज्योमो याङ्री' देवीको हिम पर्वत एवं अन्य डाकिनीहरूको तीर्थ रहेकाले नै 'मो' (स्त्री) हुन गई यी दुई शब्दको संयोजनबाटनै ह्योल+मो= ह्योल्मो नामाकरण भएको पाइन्छ।

डुव्फुकमा रहेको पद्मसम्भवको साधना स्थल

ह्योल्मो क्षेत्रको देव हिमशृंखला भूमिपति (दोर्जे लेक्पा, गेन्येन लेरु, ज्योवो छ्यती लाङ्टाङ् लेरु र छोदक) हरूले पर्दा लगाए जसरी रहेको 'ज्योमो याङ्री' अर्थात आमा याङ्रीबाट देखिने उत्तरी क्षेत्र

आमा याङ्रीको पूर्विफेदबाट देखिने पवित्र दोर्जे लेक्पा

यही ह्योल्मोबाट हेलम्बु बनेको भन्ने मत पाइन्छ। गुरु रिन्पोछेले यो क्षेत्रको सुरक्षाका लागि छ्यादी भ्रो र आमा याङरीलाई जिम्मेवारी दिइएको विश्वास गरिन्छ। हेलम्बु शब्दको उत्पत्तिमा विभिन्न मतहरू देखिएका छन्। आलु र मुला उत्पादनका हिसाबले आमा यांग्रीदेखि पूर्व, पश्चिम र दक्षिणका क्षेत्र अत्यन्तै उर्वर हुन्। चिसो हावापानीमा फलेका मुला र आलु स्वादिलो र पोषिलो मानिन्छ। स्थानीय भाषामा हे भनेको आलु र लाबु भनेको मुला हो। यी दुई शब्द मिलेर हेल (म) बु बनेको अनुमान गरिएको छ। तर हेलम्बुका बारेमा अध्ययन गर्नेहरूले आलु र मुलाको संयोजनबाट हेलम्बु शब्दको उत्पत्ति भएको धारणालाई अस्वीकार गरेका छन्। यही बृहत्तर ह्योल्मो क्षेत्रबाट दुई प्रमुख नदीका स्रोतहरू निस्कन्छन्। मेलम्ची र यांग्री, जुन दक्षिण हुँदै पूर्वतर्फ बगेर कोशी नदी प्रणालीमा मिसिन्छन्। काठमाडौंबाट हालको हेलम्बु पुग्ने तीनवटा प्रमुख बाटाहरू छन्। पहिलो सुन्दरीजल हुँदै चिसापानी, कुटुम्बसाङ, थारेपाटी हुँदै जाने बाटो दोस्रो साँखुबाट मेलम्ची हुँदै उत्तरतिर तालामाराङको बाटो र तेश्रो मेलम्चीबाट पूर्वोत्तर हुदै जाने बाटोबाट हेलम्बु पुगिन्छ। स्थानीय सरकारले जताततै गाडीबाटै सहजै पुग्न सकिने गरी सडकहरूको विकास गरेको छ। हेलम्बुको सबैभन्दा उच्च स्थानमा बसोबास रहेको शिर स्थान मेलम्चीघ्याङ पुग्न भने नाकोतेबाट खोला तरेर जानुपर्दछ।

विभिन्न दस्तावेज, यात्रा वृत्तान्त र इतिहासका आधारमा नेपाल र तिब्बतबीच प्राचीनकालदेखि नै व्यापार हुने गरेको पाइन्छ। नेपाल तिब्बत व्यापारमा तिब्बतका केरुङ र कुती तथा नेपालको काठमाडौं भक्तपुरलाई मुख्य स्थानका रूपमा मान्ने हो भने हालको हेलम्बु क्षेत्र यो व्यापार त्रिकोणको बीचमा पर्छ। सुन्दरीजल, मूलखर्क, पाटीभञ्ज्याङ, चिप्लिङ डाँडा, कुटुम्साङको मार्गलाई प्राचीन तिब्बत व्यापार मार्गका रूपमा चिनिन्छ। यसैगरी, अर्को प्राचीन बाटो मेलम्ची हुँदै तालामाराङको बाटो हो। तेस्रो, प्राचीन बाटो गञ्जला पास हुँदै जाने बाटो हो। केही दशकअघिसम्म पनि हेलम्बुबाट केरुङ वा कुतीसम्म व्यापार/सामान किनबेच गर्न जाने गरेको पाइन्छ। तर यी दुवै बाटा सहज भने छैनन्। पछिल्लो कालखण्डमा विभिन्न मार्गहरूको विकासले हेलम्बु-तिब्बत व्यापार शून्यमा झरेको छ।

१०औं शताब्दीताका नै हेलम्बुमा तिब्बती बौद्ध गुरुहरू ध्यान र साधनाका लागि आउने गरेका पाइन्छन्। उच्च स्तरको ध्यान साधनाका लागि पद्मसम्भवको रोजाइमा परेको हेलम्बु क्षेत्रमा अहिले पनि देशविदेशबाट तीन महिना, तीन वर्ष वा सो भन्दा बढी समयका लागि ध्यानमा बस्नेहरू आउने गरेका छन्।

तीन वर्ष भन्दा बढी समयका लागि ध्यानमा बस्नेहरू ध्यानबस्ने अघिल्लो दिन निगालेको ध्यान केन्द्रमा केन्द्रका सञ्चालक सोनाम छिरिङ लामासँग

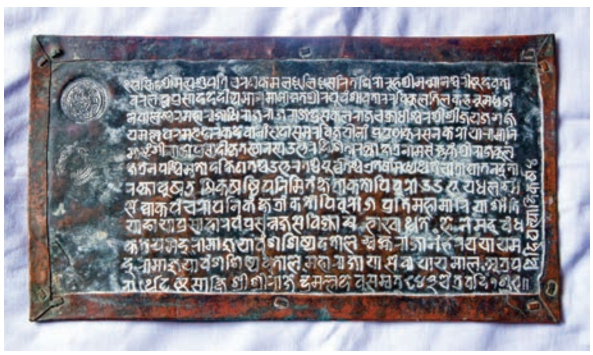
इतिहासमा हेलम्बु

लिखित इतिहास र ऐतिहासिक दस्तावेजहरूका आधारमा हेलम्बुको इतिहास धेरै पुरानो देखिँदैन। धार्मिक पुस्तक, प्रवचन र रीतिरिवाजका आधारमा भने हेलम्बु निकै प्राचीन बसोबासस्थलका रूपमा चिनिन्छ। बुद्ध धर्मका संस्थापक शाक्यमुनि गौतम बुद्धको यो क्षेत्रको बारेमा अवतंशक सूत्रमा उल्लेख गरेको कथन छ। यसैगरी, बौद्ध गुरु मिलारेपालाई उनका गुरु मार्पाले नेपालको ह्योल्मो घाङराका बारेमा अवतंशक सूत्रमा भविष्यवाणी भएकाले हेलम्बु क्षेत्रमा गएर ध्यान गर्न लगाएका थिए। मिलारेपालाई ऐतिहासिक पात्रका रूपमा समेत चिनिन्छ। आफ्ना गुरु मार्पाको आदेशबमोजिम मिलारेपाले हेलम्बु क्षेत्रमा आएर ध्यान गरेका थिए। मिलारेपा ध्यान बसेको क्षेत्र अहिले पनि हेलम्बुमा विद्यमान छ र प्राचीन ग्रन्थहरूमा उल्लेख भएबमोजिम नै रहेको छ। जादुयीपात्र जस्ता लाग्ने पद्मसम्भवका पनि धेरै कथाहरू यो क्षेत्रमा विद्यमान छन्। तर पद्मसम्भवको उपस्थितिलाई आध्यात्मिक कोणबाट मात्र पुष्टि गर्न सकिन्छ।

ऐतिहासिक पात्र मिलारेपा

नेपालको इतिहासअनुसार नेपाल संवत् ८४३ अर्थात् ईश्वी संवत् १७२३ मा काठमाडौंका तत्कालीन नेवार राजा श्री जय जगजय मल्लले काठमाडौं उपत्यकामा फैलिएको महामारी नियन्त्रणमा प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गरेबापत केरुङका लामा निमा सेङ्गेलाई ताक्यो नामले चिनिने जग्गा ६६ रोपनी जमिन र थप पाँच रोपनी खोला किनारको सुख्खा क्षेत्रसमेत कुल ७१ रोपनी जग्गा ताम्रपत्रमार्फत भोगचलन गर्न दिएको इतिहास छ। यो ताम्रपत्रमा राजेन्द्र मल्ल देवलाई साक्षी राखिएको छ। यो नै हालसम्म प्राप्त सबैभन्दा पुरानो इतिहास हो। यसपछिको दोस्रो ताम्रपत्र पनि मल्ल राजा जय जग्गजय मल्लले नै नेपाल संवत् ८४७ अर्थात् चार वर्षपछि पाल्चोक क्षेत्रमा रहेको ताक्यो नामले चिनिने २४ रोपनी जमिन, दुई कर्सा, दुई कुलो, तीन दिही कर्सा र तीन चासी कर्सासमेत उपहारमा दिएका थिए। यो ताम्रपत्रमा उत्तर-पश्चिम राजाको जमिन, पूर्वमा असा र दक्षिणमा लामाको जग्गा भनी सिमानासमेत तोकिएको छ। काठमाडौं उपत्यकाको महामारी नियन्त्रणमा भूमिका खेलेकाले लामालाई यो जमिन उपहार दिइएको थियो। लामो समयसम्म उपत्यकामा चलेको यो महामारीबारे सन् १७१६ मा पाँच महिना काठमाडौं उपत्यकामा बिताएका इमानुएल फ्रेयरले समेत उल्लेख गरेका छन्। फ्रेयरले सो महामारीबाट करिब २० हजार व्यक्तिले ज्यान गुमाएको बताएका छन्। यसैगरी, यो महामारीलाई लिएर हेलम्बुका लामाहरू र बुढापाकाहरूसमेत रमाइलो कथा सुनाउँछन् :

महामारी नियन्त्रणमा नआएपछि केरुङका लामा गुरु निमा सेङ्गेलाई (प्राप्त दस्तावेज र इतिहासका आधारमा तत्कालका समयमा केरुङ नेपाल राज्य अर्न्तगत्नै रहेको देखिन्छ) महामारी रोक्न मल्ल राजाले निम्तो गरे। निमा सेङ्गेले महामारी नियन्त्रण गरिदिए र राजाले खुसी भएर एक सयवटा गतिला घोडा उपहार दिए। हेलम्बु हुँदै केरुङ फर्कँदै गर्दा घोडाहरू मेलम्ची उपत्यकामाथिको कठिन उकालो चढ्न मानेनन्।



नेपाल संवत् ८४३ अर्थात् ईश्वी संवत् १७२३ मा काठमाडौंका तत्कालीन नेवार राजा श्री जय जगजय मल्लले काठमाडौं उपत्यकामा फैलिएको महामारी नियन्त्रणमा प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गरेबापत लामा निमा सेङ्गेलाई दिएको ताम्रपत्र

एक स्थानीय वृद्धको सल्लाहबमोजिम निमा सेङ्गेले घोडा फिर्ता गरेर जमिन माग गरे। सोहीअनुसार घोडाहरू अघि बढ्न नमानेको स्थानको जमिन निजलाई उपहारमा प्राप्त भयो। लामाले त्यसपश्चात आमा यांग्रीको शिरमा मन्दिर बनाए। तर चट्याङका कारण दुईपटकसम्म मन्दिर ध्वस्त भएपछि यिनी केरुङ नै फर्किए। तर यिनको सिद्धिका कारण गाउँलेहरूले यिनलाई पुनः फिर्ता बोलाए। र, यिनी सपरिवार आएर हालको तार्केघ्याङमा गुम्बा बनाएर बसे।

ताम्रपत्रको लेख

स्वस्तीश्रीमत पशुपति चरणकमल धुली धुसरित सिरोरुह श्रीमन् मानेश्वरीस्त देवता बरलब्ध प्रसाद दे दिव्यमान मानोन्त श्री रुधुवशावतार रविकुल तिलक हनुमतध्वज नेपालेश्वर महाराजाधिराज राज राजेन्द्र सकल राज चक्राधिश्वर श्रीश्री जय जगज्जय मल्ल देव परम भट्टारक देवानाम सदा समर विजयीनाम प्रार ठाकुरसन, केरोम्य राम निमा सिम्ङ्गे राम्ङ्गे प्रसादीकृत स्थानस्य उत्तर दिशी लारक्या क्षेत्र नाम संज्ञक श्री राजकुल क्षेत्रन पश्चिमतो दक्षिण तएट उलर पूर्वतश्च एतेसममध्ये तोते चात्राधातनहु नाराक्का भू सदम ढिका सएठी परिमितम क्षेत्रक तोपी बुरो ६६ भूय ७ लगम्से भ्वाक पञ्च रोपनीका क्षेत्रांक तादी भूरो ५ महामारिय शान्ति यानाय प्रसाद रपम प्रसन्न जुसे बिजान भाषा थोते फेनेमदु वंधकतमा मडु रामचुय वंश शिष्य दत्वले ग्वम्ह राजान हरय यायेमदु रामाजुया वंश शिएय दतोले महाराजया संवायास माला अत्र पत्रार्थ दृष्टसक्षी श्रीश्री राजेन्द्र मल्लदेव संवत् ८४३ चैत्र बढी १ –चैत्र कृष्णपक्ष प्रतिपदा) शुभ सिद्धि धल्याक्षी कर्ए ४

ताम्रपत्रको नेपाली भावार्थ

भावार्थ

कल्याण होस्। श्री मत पशुपतिको पाउको धुलोले शिर फुस्रो भएको श्री मनमानेश्वरी देवीको वरदानले देदिप्यमान उज्जवल भएको श्री रघुवंशको अवतार रवीकुलको टिका भएको हनुमानको ध्वजा भएको नेपालेश्वर महाराजाधिराज सबै राजयोगले युक्त चक्राधिश्वर श्री श्री जगज्जय मल्ल परम भट्टारक देवको सदा युद्धमा विजय हुने प्रभुठाकुरबाट केराको लामा निमासृगी नाम गरेको व्यक्तिलाई यो निगाहा गरियो।

यो स्थानको उत्तर भागमा तारका क्षेत्र नाम गरिएको राजकुल क्षेत्रको पश्चिममा दक्षिणमा र उत्तर र पुर्व यति चार किल्ला भएको तारका खेत ६६ क्षेत्रफलको रोपनि क्षेत्र महामारी पीडा शान्त गरिएबापत प्रसन्न भएर निगाहा गरी बक्सेको हो। यो लिखत भाषा अनुसार दिहिघल्यादि कर्ष ४ समेत कसैले खोसीनाशी गर्न पाउँदैन र बन्धक राख्न पनि पाउँदैन। लामाको वंश शेष रहुन्जेल सम्म महाराजाको सेवा गर्नु पर्छ। यो पत्रको देखिजान्ने साक्षी श्री श्री राजेन्द्र मल्ल देव रहनु भयो।

संवत् ८४३ चैत्र वदि १ (तदनुसार वि.स १७७९) शुभम्।

मल्ल राजा श्री जय जग्गजय मल्लले नै निमा सेङ्गेलाई नै दिएको दोश्रो ताम्रपत्र

नेपाल संवत् ८४७ मा काठमाडौंका तत्कालीन मल्ल राजा श्री जय जग्गजय मल्लले नै निमा सेङ्गेलाई नै दिएको दोश्रो ताम्रपत्र

स्वस्तीश्रीमत पशुपति चरणकमल धुली धुसरित सिरोरुह श्रीमन मानेश्वरीस्त देवता बरलब्ध प्रसाद दे दिव्यमान मानोन्त श्री रुधुवशावतार रविकुल तिलक हनुमतध्वज नेपालेश्वर महाराजाधिराज राज राजेन्द्र सकल राज चक्राधिश्वर श्रीश्री जय जगज्जय मल्ल देव परम भट्टारक देवानाम सदा समर विजयीनाम प्रार ठाकुरसन, म्लेम्चेया नाली गुम्बामा ध्वना निमा रामा यात पालाचोक्या ताक्यो भू क्षेत्र नाम संज्ञकम श्री राज यान पश्चिमोत्तरतो घरम, पूर्वतो रामान दक्षिण थोते यात्राघाटनछु भू रोपनीय पपिकारो २४ खेल कर्म २ चुल २ थोते भू १ कसिया प्रसन्नफुया दिहि कर्फ ३ छसीङ धल्यादी कर्ष अत्र पत्रार्थे दृष्ट साक्षी श्री श्री राजेन्द मल्ला देव सम्वत ८४७ चैत्र बढी ८ शुभ (कृष्णपक्ष अष्टमी)

ताम्रपत्रको नेपाली भावार्थ

हेलम्बुको गुम्बामा रहेको तार्केघ्याङ गुठीको ताम्रपत्रको प्रतिलिपी (१)

१) स्वस्ति ॥ श्री मत्पशुपति चरण धूलि धुसरित शिरोरुह श्री मन्मानेश्वरीष्ट देवता व
२) रलब्ध प्रसाद देदीप्यमान मान्नोन्न श्री रघुवंशावतार रवि कूल तिलक हनुमद्ध्व
३) ज नेपालेश्वर महाराजाधिराज राज राजेन्द्र सकलराज चक्राधीश्वर श्री श्री ज
४) य जगज्जय मल्ल परम भट्टारक देवाना सदासमर विजायिनां प्रभुठाकुरसन
५) मिलंछेयाङलि गुंवास चोङ नीमारामा यात पालचोकया तार्क्यावु क्षेत्रनाम
६) संज्ञकं श्री राजायान पश्चिमोत्तरतो धरं पूर्वतो रामान दक्षिन ब्वतेचात्राघातन दु वुरो नी
७) य पेपिक रो २४ खल कर्ष २ चुल २ ब्वते पुवक सीस प्रसन्न जुया ॥ दिहि क
८) र्ष ३ छ्यसिङस घल्यादि कर्ष ३ अत्रपत्रार्थे दृष्ट साक्षि श्री श्री राजेन्द्र मल्ल दे
९) व ॥ सम्वत ८४७ चैत्र वदि ८ शुभं ॥

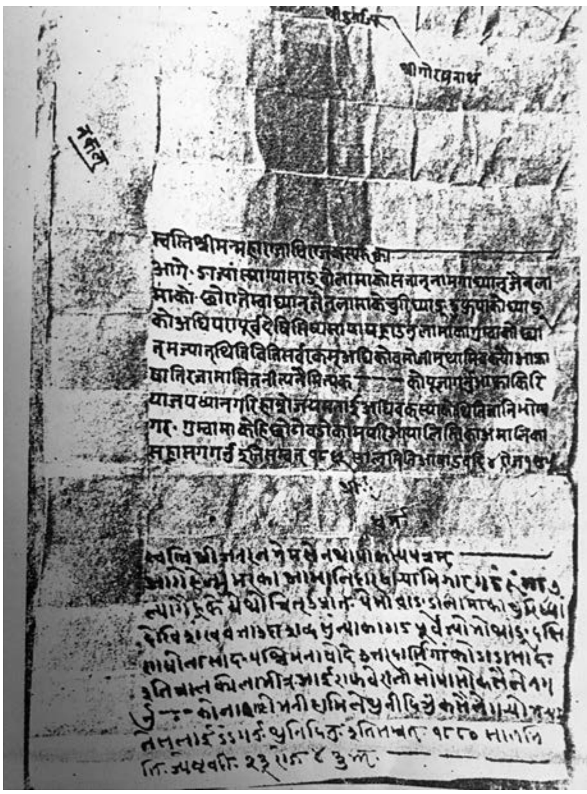
व्याख्या

कल्याण होस्। श्री मत पशुपतिको पाउको धुलोले शिर फुस्रो भएको श्री मनमानेश्वरी देवीको वरदानले देदिप्यमान उज्जवल भएको श्री रघुवंशको अवतार रवीकुलको टिका भएको हनुमानको ध्वजा भएको नेपालेश्वर महाराजाधिराज सबै राजयोगले युक्त चक्राधिश्वर श्री श्री जगज्जय मल्ल परम भट्टारक देवको सदा युद्धमा विजय हुने प्रभुठाकुरबाट मिलंछेयाङालि गुम्बामा बस्ने नीमालामालाई नाम गरेको व्यक्तिलाई यो निगाहा गरियो।

यसैगरी, नेपालमा राणाकाल सुरु हुनअघि विक्रम संवत् १८८० आश्विन १२ गते बिहीबार राजा राजेन्द्रवीरविक्रम शाहले काल्साङ लामालाई गुम्बा बनाउन जंगलभित्र रहेको क्षेत्र विर्तामा दिएको ताम्रपत्र पाइएको छ। जसमा पूर्वतर्फ खुला चरन क्षेत्र, दक्षिणमा हिलो बग्ने खोला, उत्तरमा सेवा नदी र पश्चिममा लिमुथाङ (सम्भवतः लाङटाङ) जाने बाटो गरी चार किल्ला तोकिएको छ। हाल यो गुम्बा ल्हागाङमा पर्छ। यो ताम्रपत्रमा आफ्ना बुबा गिर्वाणयुद्धविक्रम शाहले दिएको राजेन्द्रविक्रम शाहले उल्लेख गरेका छन्।

राजा राजेन्द्रविक्रम शाहले नै चुरीघ्याङ र डुफुपाको घ्याङका नाममा विक्रम संवत् १८६६ असार ४ गतेका दिन रुक्‍कु जारी गरेका थिए। यो सनदमा विगतमा प्रदान गरिदिएको उल्लेख छ। ङाग्छ्याङ शाक्या साङपोका नाति तथा नाम्खा ग्याल्जेन लामाका छोरा तेम्बा ग्याल्जेन लामाका नाममा भोगचलनको अधिकार दिइएको हो। यो अधिकारपत्रमा साना वा ठूला कुनै पनि प्रकारका कठिनाइ देखिएमा लिस्तीका अमलोको (हाल चीन स्वशासित तिब्बतमा पर्छ। सल्लाहबमोजिम काम गर्नसमेत आज्ञा गरिएको छ। यो सनदलाई आधार मान्दै तत्कालीन प्रधानसेनापति भीमसेन थापाले विक्रम संवत् १८८० जेठ २३ गते अर्को पत्र जारी गरेका थिए। यो पत्रमा अमलीदार, द्वारिया, भिफ्फार, गादारुम माल्यालगायतका पदाधिकारीहरूलाई सम्बोधन गर्दै सो जमिनमा घुसपैठ गर्न गराउन प्रतिबन्ध लगाएको उल्लेख छ। साथै, जमिनको चार किल्ला पनि पूर्वमा ज्योबोथाङ, दक्षिणमा झरनाको किनार, पश्चिममा नाकोटे र उत्तरमा दारसिगामको पर्वत शृंखलासम्मको क्षेत्र सुनिश्चित गरिएको छ। यी चार किल्ला चुरीघ्याङका पेमा वाङ्दे लामाले फुकेको शंखको आवाज सुनिने ठाउँसम्म हो भनिएको छ। साथै, यो नियमको बर्खिलाप गर्नेलाई कैद वा जरिवाना लगाउनसमेत अधिकार प्रत्यायोजन गरिएको छ।

सन् १९७६ तारा तार्केघ्याङका प्रत्येक परिवारले गर्ने वार्षिक सहयोग



तत्कालीन प्रधानसेनापति भीमसेन थापाले विक्रम संवत् १८८० जेठ २३ गते जारी गरेका चुरीघ्याङको सनदपत्र

सन् १९७५ ताका हेलम्बुमा बजार मूल्य

धान– पाथीको १० रुपैयाँ, मकै/कोदो– ४ रुपैयाँ ५० पैसा आलु– ५ रुपैयाँ।

सन् १९७५ ताका हेलम्बुको तार्केघ्याङमा प्रतिपरिवार वार्षिक खर्च (मकै, चामलबाहेक)

गुम्बालाई दिइने न्यूनतम सहायता ४००।– लुगाफाटा, ऊन १२००।–

नौनी घिउ चार पाथीका तीन टिन १२५०।–

बजारका सामान (नुन, चिया आदि) ३०००।–

जम्मा रकम ६,०००।–

चाडपर्व	सहयोग
नयाँ वर्ष (ल्होसार)	१ माना जौ, ९ भारी दाउरा
दाल्हा पोङदुक	४ माना चामल
दुम्जु	८ माना चामल, ८ माना मकै
काङ्यूर	१ रुपैयाँ ५० पैसा
नारा	२ पाथी चामल, ३ पाथी मकै वा कोदो, नौनी ३० रुपैयाँको, रक्सी ४ पाथी, घ्याङ ३ पाथी २ माना, चियापत्ती साढे १२ रुपैयाँ, दाउरा १२ रुपैयाँ नुन, मरिच १० रुपैयाँ साथै ५० रुपैयाँ बराबरको वार्षिक नौनी
डुक्पा किसु	१ पाथी चामल, १ पाथी मकै वा कोदो
न्यूगने	४ माना चामल
मनी चोस्पा	१ पाथी चामल, १ पाथी मकै वा कोदो

यीबाहेक पनि वार्षिक रूपमा पदमार्गसमेत सम्भार, नयाँ वर्ष, मृत्यु संस्कार जस्ता कार्यमा पनि सहयोग गर्नुपर्ने प्रचलन थियो। सन् १९७६ ताका नै तार्केघ्याङमा प्रचलित यो परम्परा हेलम्बुका अन्य गाउँहरूको तुलनामा निकै फरक थियो। उदाहरणका लागि हेलम्बुकै समृद्ध सामुदायिक सहयोग ९० रुपैयाँ बराबरको थियो भने तार्केघ्याङमा प्रतिपरिवारले दिने सहयोग रकम त्यस समयको बजार मूल्यअनुसार चार सय रुपैयाँ थियो।

गाउँले सदस्यताको अनौठो चलन

हेलम्बुका गाउँहरूमा गाउँले सदस्यताको अनौठो चलन छ। खाराल्पा भनिने यो घोषित सदस्यता हेलम्बुका दुई गाउँ तार्केघ्याङ्ग र छिमिघ्याङ मात्र गुम्बाबाट पूर्ण नियन्त्रित स्वरूपमा रहेको छ। तिब्बतका दक्षिणी क्षेत्रहरूमा यो चलन भए पनि हेलम्बुको चलन पूर्णतया पृथक् छ। तिब्बतका गाउँमा कर बुझाउने घरहरूलाई ताल्पा र जीविकोपार्जनका लागि तालुकदार निकायकै आश्रितहरूलाई दुचुङ भनिन्छ। दुचुङहरूले ताल्पाका जमिन प्रयोग गर्छन् र अँधियामा काम गर्छन्। गाउँले सदस्यता भएका घरधनीले आफ्नो घर अगाडिपट्टि खम्बामा झन्डा गाड्छन्, जसलाई डारलोग भनिन्छ। तर यदि घरमा बस्ने व्यक्ति गाउँले सदस्यता नभएको, अन्यत्र ठाउँबाट आएको हो भने गुम्बाको विपरीत दिशामा हुनेगरी झन्डा फहराउँछ। गुम्बाको पनि आफ्नै खम्बामा गाउँको बीचमा पर्ने गरी झन्डा गाडिएको हुन्छ। साथै, मुख्य लामाले समेत आफ्नो निवास अगाडि झन्डा फहराउनुपर्छ, जसले ऊ आफैं गाउँको सदस्य हो भन्ने दर्शाउँछ।

गाउँका सदस्यहरूले सूची लिखितरूपमै गुम्बामा राखिएको हुन्छ। जसबाट निश्चित वर्षमा निश्चित चाडपर्वहरूका लागि क-कसले सहयोग गर्छन् भन्ने कुरा गुम्बाका पदाधिकारीहरूलाई सुनिश्चित हुन्छ। सदस्यहरूलाई विभिन्न समूहमा विभाजित गरिन्छ र हरेक समूहले गुम्बाका गतिविधिलाई जीवन्त राख्न

विगतमा गाउँले सदस्यताको अवधारणामा चलेको तार्केघ्याङ्गलाई आमा याङ्रीबाट हेर्दा

योगदान गर्छन् । गाउँका सदस्यले गुम्बामार्फत सामुदायिक कामका लागि श्रम, अन्न र आम्दानीको केही अंश सहयोग गर्छन् । तर हेलम्बुकै अन्य गाउँहरूमा भने यो परम्परा फरक छ । प्रसिद्ध पर्यटकीय गन्तव्य सेर्माथाङमा गुम्बाको आफ्नै जमिन छैन र यो सार्वजनिक जग्गामा (रैकर) निर्माण भएको छ भने सोही ठाउँको नजिकै रहेको ताहोङसा गुम्बा भने हेलम्बु केशरेघ्याङ गुठीअन्तर्गत सञ्चालित छ । जुन ह्योल्मो जातिअन्तर्गत दोङबा ल्हाप्चेन धार्पोका वंशले हालसम्म पनि अविछिन्न रूपमा गुठी सञ्चालन गर्दै आइरहेका छन् ।

छिमिघ्याङ गाउँका एक जेठा छोराले गाउँको सदस्यता नपाएपछि यिनैले यहाँ गुम्बा बनाएर बस्न सुरु गरेका थिए । यहाँको गुम्बामा गाउँलेका लागि कुनै पनि प्रकारको औपचारिक बन्धन वा दायित्व छैनन् । यसैगरी, गुम्बामा अनिवार्य रूपमा कसैले केही पनि दिनुपर्दैन, त्यसैले ग्रामीण जीवनको केन्द्र यहाँ गुम्बा हैन ।

बृहत्तर हेलम्बुकै एक भाग हाल पाँचपोखरी गाउँपालिकामा पर्ने इन्द्रावती खोलाको उपत्यकामा रहेको पुरानो यांग्री गाउँमा भने गुम्बाका गतिविधि केही मात्रामा संस्थागत देखिन्छ । यो गाउँमा गुम्बा पदाधिकारीहरूको वरीयताक्रम र गुम्बाको आफ्नै जमिन दुवै छैनन् । मुख्य लामाले आफ्नो छोराहरूको सहयोगमा पर्वहरू सञ्चालन गर्छन् । आफ्नै घरको विस्तारित क्षेत्रमा गुम्बा छ । तर पूजाआजा र रीतिरिवाजका लागि नागीका मुख्य लामालाई बोलाउँछन् । नारा पूजाका अवसरमा मात्र यिनीहरू स्थानीय गुम्बासँग जोडिएका हुन्छन् । यो क्षेत्रका लागि ठाल्पा शब्दको अर्थ नारा पूजाको कुनै एकदिनका लागि चाहिने सामान उपलब्ध गराउने स्थानीय बासिन्दा हुन् ।

प्रसिद्ध पर्यटकीय गन्तव्य मानिने हेलम्बुको मेलम्चीघ्याङमा गुम्बाकै जमिनमा अधिकांश घर निर्माण भएका छन् वा भनौ गाउँ बसेको छ । मेलम्चीघ्याङमा पनि गुम्बालाई दिइने सहयोग रकम फरक फरक प्रकारका छन् । एकथरीले नारा पर्वका अवसरमा दिने वा गर्ने सहयोग सामग्री अर्कोथरीलाई आधा र थप तेस्रोथरीले एक चौथाइ मात्र बुझाए पुग्छ । अहिलेको संसारमा निकै सफल मानिएको सहकारी र आपसी सहयोगको अवधारणा हेलम्बु क्षेत्रमा सयौं वर्षअघिदेखि नै व्यावहारिक प्रयोगमा आएको देखिन्छ । आर्थिक रूपले कमजोर वर्गहरूलाई दैनिक जीविकोपार्जनमा असर नपार्ने गरी सामाजिक र धार्मिक परम्परालाई अघि बढाउन '**आपसी सहयोग संस्था**' को अवधारणा हेलम्बुको आफ्नै मौलिक व्यवस्था हो ।

सर्सती हेर्दा तिब्बतका केही क्षेत्रमा विद्यमान 'आपसी सहयोग संस्था' जसलाई ह्योल्मो भाषामा किदुक भनिन्छ, त्यो खालको व्यवस्था भने हेलम्बुको प्रायः ह्योल्मो गाउँहरूमा यथावत् रहेको देखिन्छ । तिब्बतको ल्हासा र केही शहरमा विद्यमान यो व्यवस्थाअनुसार आपसी सहयोग संस्थाले औपचारिक वा अनौपचारिक प्रक्रियाबाट सामाजिक र धार्मिक गतिविधिमा

मेलम्चीघ्याङ् गाउँ

आवश्यक नाचगान, खानपिनलगायतका प्रबन्ध मिलाउँछन् । र, खर्च पनि समानुपातिक हिसाबले सबैलाई बराबर भाग पर्ने गरी गरिन्छ। लामालाई मूल व्यवस्थापक मानेर सबैं कार्यहरू सम्पन्न गर्नु परम्परा किदुङ हो। यस्तै, व्यवस्था हेलम्बुको लामा परम्परा र समुदायसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध देखिने दार्जिलिङको एक गाउँमा समेत विद्यमान रहेको मिलर बीले सन् १९५४ मा प्रकाशित एक पुस्तकमा समेत उल्लेख गरेका छन् ।

ह्योल्मोहरूको इतिहास

ह्योल्मोहरूको इतिहासलाई विदेशी इतिहासकार, समाजशास्त्री तथा मानवशास्त्रीहरूको नजरले हेर्दा १५औं शताब्दीदेखिको मात्र पाइन्छ। विदेशी इतिहासकारहरूले ह्योल्मो समुदायलाई तिब्बतबाट बसाईंसराइ गरेर नेपाल आएको मानेका छन्। यी सबै विदेशी इतिहासकार, समाजशास्त्री तथा मानवशास्त्रीहरूले आधार मानेका मुख्य प्रमाणहरूमा 'तार्केघ्याङमा गुम्बाका लागि तत्कालीन मल्ल राजाले दिएको ताम्रपत्र' हालको तिब्बतमा जन्मिएर पछि नेपाल भित्रिएका गुरु निमा सिंगे रांगेको नेपाल प्रवेशलगायतका कुरालाई मूल आधारका रूपमा लिएका छन्। विदेशी विद्वानहरूले तत्काल आफूहरूले पाएको प्रमाण, भाषाका कठिनाइ, दुर्गम क्षेत्रको कठिन यात्रालगायतका कारण ह्योल्मोहरूलाई 'तिब्बती' बिल्ला भिराएर नेपालमा १५औं शताब्दीदेखि मात्र ह्योल्मोहरू आएको दाबी गरेका हुन् । उनीहरूले ह्योल्मोलाई केरुङसँग जोडेर मात्र हेरेका छन्। बौद्ध दर्शनमा 'यात्रा वृत्तान्त, जीवनी, संकेत चिन्हहरू, रीतिरिवाज, परम्परा, भाषा र संस्कृतिलाई पनि विदेशी विद्वानहरूको सतही विश्लेषणले ओभेलमा पारेको छ। अहिले पनि धेरै लामा गुरुहरू आफूहरू तिब्बती भएको गलत बुझाई बोकेर बसेका छन् । हेलम्बुमा स्थानीयमाझ चलेको एउटा शब्द 'भेरुल' हो, यो शब्दको प्रचलन १५औं शताब्दीताका सुरु भएको अनुमान गर्न सकिने यथेष्ट आधारहरू फेला पर्छन् । यो शब्द १५औं शताब्दीपछि हेलम्बु भित्रिएका सीमित व्यक्ति वा स-साना समूहलाई लक्षित गरेर परापूर्वकालदेखि ह्योल्मो क्षेत्रमा बसोबास गर्दै आएका आदिवासी, जनजाति ह्योल्मोहरूले प्रयोग गरेका हुन् । यो शब्दको शाब्दिक अर्थ बाहिरबाट आएको भन्ने बुझिन्छ। अब १५औं शताब्दीमा हेलम्बुमा बाहिरबाट मानिसहरू आएको आधारमा 'भेरुल' शब्दको प्रयोग कत्तिको सान्दर्भिक छ त ? के १५औं शताब्दीमा हेलम्बुमा बाहिरका मानिसहरू भित्रिनुपर्ने आधारहरू थिए त ? यसले दुईवटा कुरालाई इंगित गर्दछ। पहिलो, हेलम्बु क्षेत्रमा पहिलेदेखि नै स्थानीय वासिन्दा थिए, जसका कारण बाहिरबाट आएकालाई चिन्हाउन 'भेरुल' शब्दको प्रयोग गरियो। दोस्रो, बाहिरबाट आएकाहरू तिब्बती थिए वा नेपाली नै थिए त ?

के ह्योल्मोहरू तिब्बती हुन् त ?

ल्हासाकेन्द्रित वा काठमाडौंकेन्द्रित केही इतिहासकारले (स्वदेशी/विदेशी) आफूहरूलाई उपलब्ध राजाज्ञा, सरकारी चिठीपत्र, आदेश, विन्तीपत्र, ताम्रपत्र, तमसुक आदि प्रमाणलाई आधार मानेर समग्र हेलम्बु क्षेत्रलाई १७औं शताब्दी आसपासमात्र आबद्ध भएको देखाएका छन् । नेपालमा केही सीमित स्थानमा बाहेक इतिहास नै लेख्ने गरी प्रमाणहरू जुटाउने प्रचलन पनि १७औं शताब्दीकै आसपासमा सुरु भएको हो । बौद्ध धर्म र विशेषतः तन्त्र साधनामा सिद्ध गुरुहरूले ८औं शताब्दीअघिदेखि नै आफूले आफ्नो कार्यकालमा गरेका काम, शान्ति र धर्मसँग सम्बन्धित आदेशलगायतका कुराहरू टिपोट गर्ने प्रचलन थियो। सर्वसाधारणसँग सहज पहुँचमा नहुने दलाई लामा, पाञ्चेन लामा वा सिद्ध योगी 'रिन्पोछे' हरूले यस्ता पुराना इतिहास बेलाबेला सार्वजनिक गर्दछन् । पद्मसम्भवलाई मूल गुरु मान्ने सबैले रिवो पाल्बार र ह्योल्मो गरी दुई क्षेत्रका बारेमा राम्रो जानकारी राखेका हुन्छन् । यी दुई क्षेत्रलाई 'पद्मसम्भव' ले गुप्त निधि रहेका क्षेत्रका रूपमा व्याख्या गरेका छन् ।

हाल तिब्बतको केरुङ नजिकका क्षेत्रहरू रिवो पाल्बार हुन् भने आमा यांग्रीले संरक्षण गरेका क्षेत्रहरू ह्योल्मो क्षेत्र हुन् । यो ह्योल्मो क्षेत्र दक्षिणमा काठमाडौं नजिकका क्षेत्र, पूर्वमा पाँचपोखरीसम्मका क्षेत्र, पश्चिममा गोसाइँकुण्ड नजिक स्याफ्रुबेसी र नुवाकोटका केही क्षेत्र तथा उत्तरमा ६ हजार मिटर आसपासका पर्खालझैं गरी बसेका हिमालहरू सबै पर्दछन् ।

पहिले पहिले नेपालका प्रायःजसो गुम्बा निर्माण वा सञ्चालनका लागि हेलम्बुबाटै लामाहरू जाने प्रचलनले पनि नेपालमा

हेलम्बुको उत्तरमा ६ हजार मिटर र सो भन्दा अग्ला पर्खालझैं गरी बसेका हिमालहरू

बौद्ध धर्मको प्रचारमा हेलम्बुको योगदान अतुलनीय छ। दलाई लामाको कार्यकालमै जारी गरिएको एक आदेश पत्रमा पाँचौं दलाई लामा र त्यसभन्दा पनि अघिका आदेशहरूलाई समेत नजिरका रूपमा लिँदै भन्ने आशयको आदेश/अधिकार पत्रले समेत हेलम्बुको स्थापनालाई १६औं शताब्दीभन्दा धेरै नै अघि भएको पुष्टि गर्दछ। यो एक आदेश/अधिकार पत्रमा पाँचौं दलाई लामा तथा त्यसभन्दा अघि नै क्रमबद्ध रूपमा दिँदै आइएको अधिकार पत्रलाई नै आधार मानिएको भन्ने उल्लेख भएकाले समेत हेलम्बु क्षेत्रमा बसोबासको शृंखला अत्यन्तै पुरानो भएको सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ। दलाई लामाको कार्यालयबाट जारी गरिएको यो पत्रमा मेलम्चीघ्याङका लामा गुरु, प्रशिक्षार्थी, आनी र ठावाहरूलाई अनेक अधिकारहरू रहेको स्पष्ट गरिएको छ *(आधिकारीक पत्रको अनुवाद पेज नं. २२ मा राखिएको छ)*। दलाई लामाको कार्यालयबाट जारी गरिएको सरकारी आज्ञापत्रमा केरुङभन्दा धेरै माथिको तिब्बततिरको क्षेत्रलाई दुई देशको सीमा क्षेत्र मानिएको र नेपालको सरकारले समेत अति मान्यता दिएकाले भन्ने शब्द र परापूर्वकाल भन्ने आशयको अभिव्यक्ति लेखनका कारण पनि हाल ह्योल्मो भनेर चिनिने क्षेत्र नेपालकै भू-भाग रहेको र यो क्षेत्रमा इतिहास लेखनको परम्पराभन्दा अघि देखिनै ह्योल्मोहरू आफ्नो अलग्गै भाषा र सस्कृतिसहित स्थापित अवस्थामा रहेको सहजै बुझिन्छ।

यसैगरी, लामा गुरुहरूमा पुस्तान्तरण हुँदै आएको ढिल्भु र दोर्जे जुन उच्च गुणस्तरको छालाको बाकसभित्र सुरक्षित राखिएको छ। यो ढिल्भु (घन्टी) र दोर्जे (बज्र) तेस्रा लामा गुरु मानिएका मेलम्चीमा घ्याङका वाङग्याल दोर्जेले आफू रसुवाका पाल गुम्बामा ध्यान बस्दा प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ।

सिल्नोन वाङग्याल दोर्जे

वाङ्गेल दोर्जेले लेखेको आफ्नो इतिहास सम्बन्धी पुस्तकमा आर्य अवलोकितेश्वरको पूजा विधि, दाहसंस्कार विधिलगायत कुराहरूसमेत उल्लेख गरिएको छ। साथै, दशमी पूजापाठका विधिसमेत उल्लेख छ। यसैगरी, ग्रहदशा फाल्नेसम्बन्धी विधि पनि उल्लेख छ।

वाङग्याल दोर्जेले लेखेको आत्मवृत्तान्त

यो हस्तलिखित पुस्तक तेस्रो लामा गुरु वाङ्गेल दोर्जेले लेखेको (रसुवाको पाल गुम्बामा बसेर लेखेको, आफू गुफा बस्दा (तीन वर्ष) र यो पुस्तकमा पाँचौं दलाई लामालाई सम्बोधन गरिएकाले र निज वाङ्गेल दोर्जेभन्दा दुई पुस्ताअघिकै विवरण प्राप्त भएकाले मेलम्ची घ्याङ गुम्बाको इतिहास सहजै १५औं शताब्दी वा त्यसभन्दा अघि देखिन्छ। पाँचौं दलाई लामा १६औं शताब्दीको सुरुताकाका हुन्। पाँचौं अवतार नाकवाङ लोसाङ ग्याछोसँग आफु व्यक्तिगत रूपमा समेत निकट रहेको पुस्तकमा उल्लेख छ।

वाङग्याल दोर्जेले लेखेको आत्मवृत्तान्तले निज लामा पाँचौं दलाई लामासँग निकै निकट रहेको देखिन्छ। वाङग्याल दोर्जे भन्दा दुई पुस्ताअघिको वृत्तान्त सहजै प्राप्त हुने भएकाले पाँचौं दलाई लामा (१६१७-१६८२) लाई समेत आधार मान्दा मेलम्चीघ्याङ नै १५औं शताब्दीभन्दा धेरैअघि नै अस्तित्वमा देखिन्छ।

पहिलो लामा गुरु तोप्देनबाट पुस्तान्तरण हुँदै आएको ढिल्भु र दोर्जे । यी दुवै सामग्री तेस्रो लामा गुरु वाङग्याल दोर्जेले ध्यान बस्दा प्रयोग गर्ने गरेको र यी दुवै सामग्री उच्च गुणस्तरका छालाका ठिल्सयूप (बक्सा प्रकारको) भित्र रहेका छन् । र, यी सामग्री १५औं शताब्दी भन्दा अधिका हुन ।

- मिला गुर्खुम पुस्तकमा उल्लेख भएअनुरूप काग्यू परम्पराका संस्थापक मानिने गुरु मार्पा लोचावाले आफ्ना चेला महासिद्ध मिलारेपालाई 'माङयूलको रिवो पाल्बार र नेपालको ह्योल्मो गङराका (हालको हेलम्बु क्षेत्र) बारेमा गौतम बुद्धले अवतंशक सूत्र (दो-फल-पो-छ्यो) मा भविष्यवाणी गर्नुभएकाले त्यस स्थानमा गएर ज्ञान खोज्न (ध्यान) सल्लाह दिएका थिए ।'

प्रसिद्ध गुरु मिलारेपा (जन्म : सन् १०४१-मृत्यु ११२३) हालको तिब्बतको क्याङफेङ भन्ने ठाउँबाट ह्योल्मोमा आएर ताग्फुग सेङ्गे जोङमा तीन वर्ष साधना गरी ज्ञान प्राप्त गर्नुभएको थियो । उहाँले ह्योल्मो क्षेत्रकै पाँचजनालाई दीक्षित गर्नुभएको हुँदा हेलम्बु क्षेत्रको इतिहास सहजै दशौं शताब्दीतिर पुग्छ । मिलारेपा ह्योल्मो क्षेत्रमा जाँदा र ज्ञान प्राप्त गरेपछि त्यो क्षेत्रमा आदिमकालदेखि बसोबास गर्दै

हाल हेलम्बु गाउँपालिकाको वडा नम्बर १ मा पर्ने मिलारेपाले ध्यान बसेको र शिक्षा दिएको स्थान

आएका ह्योल्मोहरूबाट पाँच जनालाई शिक्षाका लागि छनोट गर्नुभएको हो। मिलारेपाले ध्यान बसेको र शिक्षा दिएको स्थान हाल हेलम्बु गाउँपालिकाको वडा नम्बर १ मा पर्छ।

- बौद्ध परम्पराका महान निधि प्रकाशक महाविद्याधर गोक्यी देम्डुल च्येन (सन् १३३७-१४०८) ले चौधौं शताब्दीको सुरुताका नै गुरु रिन्पोछेले भविष्यवाणी गर्नुभएका गोप्य निधिहरूको खोज गरी पहिचान गर्नुभएको थियो। यही निधिका आधारमा पहिचान गरिएका सातवटा गुप्त क्षेत्रमध्ये ह्योल्मो क्षेत्र पनि एक हो। यसैगरी, महाविद्याधर ज्याछेन ञिङपो (सन् १५८५-१६५६) ले थप एक बेयूल क्षेत्र पहिचान गर्नुभएको हो। यी पहिचानका आधारमा बसोबास, अवस्थिति पानी तथा अन्नहरूको उपलब्धतालगायतका विविध कारणबाट यी आठ स्थानमध्ये पनि ह्योल्मो क्षेत्रलाई 'भे-ने-ग्याल्पो-ह्योल्मो-गङरा' (गुप्त तीर्थहरूको राजा ह्योल्मो हिमशृंखला भनी पहिलो स्थानमा राखिएको पाइएकाले समेत हेलम्बुका ह्योल्मोहरूको प्राचीनतालाई तिब्बतेली भन्न सकिने आधार भेटिँदैनन्।
- साथै इशापूर्वकालदेखि नै हालको तिब्बत, भारत, पाकिस्तान, श्रीलंका, भुटान र नेपालसमेत शक्ति र सत्ता प्राप्तिका लागि अघि बढिरहेका थिए। जतिबेला भारत, पाकिस्तान, बंगलादेश जस्ता राज्यहरूको स्वतन्त्र अस्तित्व नरहेकै समयमा समेत ह्योल्मो क्षेत्र सुरक्षित रूपमा आफ्नो अलग्गै भाषा र संस्कृतिसहित विद्यमान रहेको इतिहास पाइन्छ।

ह्योल्मो क्षेत्रलाई गोन्पा निर्माणको समयलाई मात्र आधार बनाएर हेर्दा पुराना परम्परागत गाउँ ठाउँहरूको इतिहास ओझेलमा परेको हो। ह्योल्मो क्षेत्रअन्तर्गत हाल हेलम्बु गाउँपालिकाभित्र पर्ने केही प्रसिद्ध गोन्पाहरूको निर्माण समय निम्नानुसार रहेको पाइन्छ।

क्र.स.	गान्पा	निर्माण समय	बनाउने गुरु
१	आमा याङ्रीको गुम्बा	१५औं शताब्दी	पल्देन ग्याल्छेन
२	चुटी गोन्पा (चिरी)	१६औं शताब्दी	डाङ छ्याङ शाक्य
३	होपामे ल्हाखाङ मिलिम्छिम	१७औं शताब्दी	वाङग्याल दोर्जे
४	गेछाङलिङ गोन्पा	१६औं शताब्दी	गोछाङ रेछ्येन
५	डुब्ने पेमा छ्योलिङ, तार्केघ्याङ	१७औं शताब्दी	निमा सिङ्गे

हेलम्बुको वडा नम्वर ७ मा अवस्थित एक शिव मन्दिरको शिलापत्रमा विक्रम सम्वत १९३१मै भव्य मन्दिर बनाईएको उल्लेख छ। भारत, पाकिस्तान, म्यानमार र श्रीलंका विक्रम सम्वत २००४ मा स्वतन्त्र राष्ट्रकारुपमा देखिएका हुन। मालदिभ्स २०२२ बंगलादेश २०२७ सालमा स्वतन्त्र राष्ट्रकारुपमा देखिएका हुन। भुटान भने विक्रम सम्वत १९६४ मा भएको पुनाखा सन्धी पश्चातमात्र स्वतन्त्र राष्ट्रका रुपमा रहेको हो। तर हेलम्बुका समृद्ध उत्तरी क्षेत्र लगायत दक्षिणी क्षेत्रहरूसमेत माथि उल्लेखित समयमा समृद्ध स्थानका रुपमा स्थापित भईसकेका थिए।

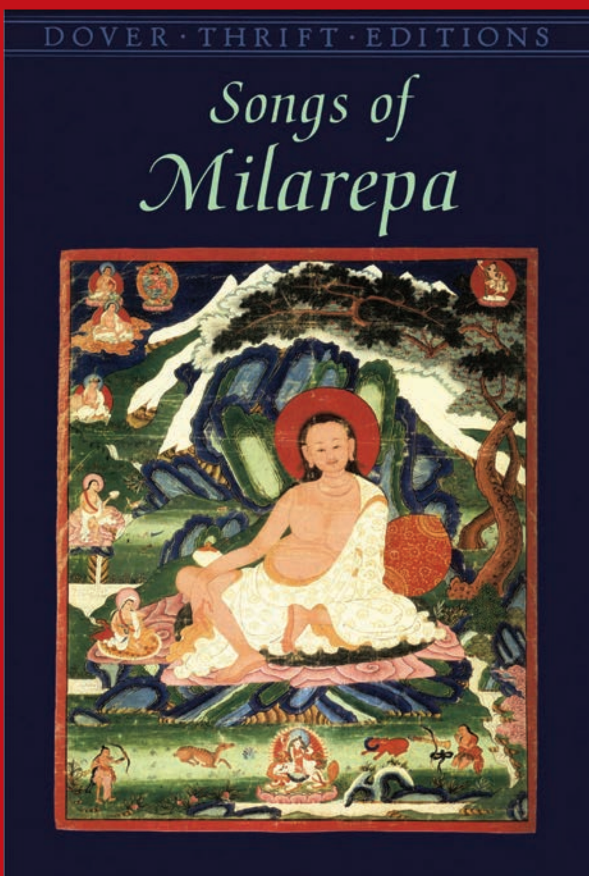
तात्कालिक गुरु मिलारेपाले रचना गरेको संग्रहमा समेत हेलम्बुको वर्णन गरिएको छ। यो वर्णनमा 'मैले पुण्य गरेकाले नाथको (मार्पा) दर्शन पाएँ' भन्ने उल्लेख छ। यो उल्लेख र बाघको रूप धारण गरेर आफ्ना चेला मिलारेपाको परीक्षा लिन मार्पासमेत ह्योल्मो पुगेको भन्ने कथालाई समेत आधार मान्ने हो भने यो पवित्र ह्योल्मो क्षेत्रमा गुरु मार्पासमेत पुगेको देखिन्छ। मार्पाको इतिहास दशौ शताब्दीको हो।

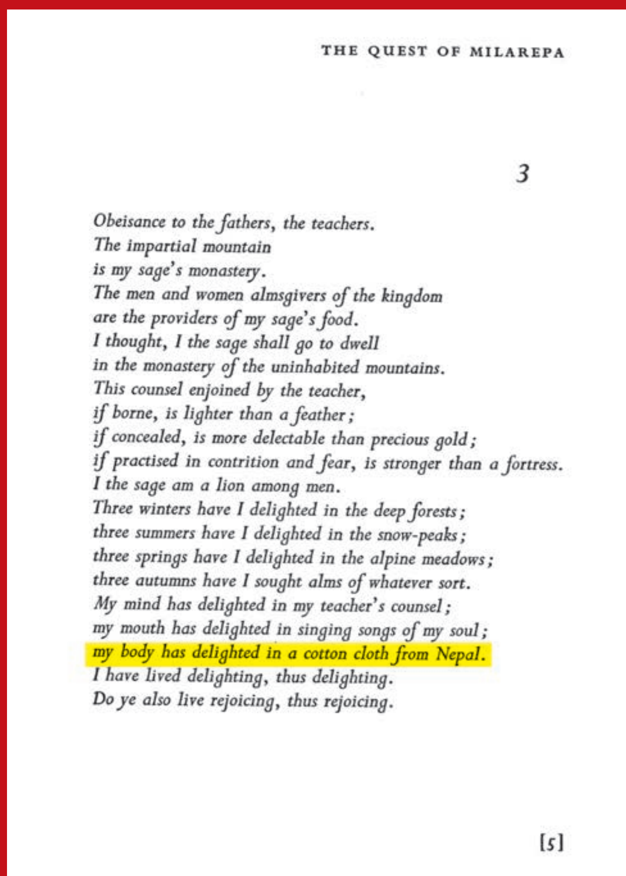
सिद्ध मिलारेपा अत्यन्तै कठोर तपस्या गरेर ज्ञान प्राप्त गरेका साधक हुन्। तिब्बतको माङ्युल गुङथाङ प्रान्तको क्या ङा चा भन्ने ठाउँमा ई स १०५३ मा पिता मिला शेरब र माता ञाङ छा कार ग्यनको पुत्रको रुपमा उहाँको जन्म भएको थियो। उहाँकी एक मात्र बहिनी पेता गोन क्यी थिइन। काग्यु परम्पराका महान प्रणेता मध्येका एक मिलारेपा हुन। यिनै मिलारेपाले नेपालका हिमाली भागमा रहेका केहि गुफाहरूमा ध्यान गर्नु भएको थियो।

हिमाली क्षेत्रहरूमा अभ्यास गरिएको बौद्ध धर्ममा गुरु मिलारेपा र मार्पाको प्रभाव गहिरो छ। मार्पाका चेला, मिलारेपा बौद्ध धर्म गुरुका साथसाथै एक ठूला तन्त्र-साधक पनि मानिन्थे। मिलारेपाले ज्ञान प्राप्त गर्न नेपालका गुफामा वर्षौं-वर्षसम्म ध्यान गरे। ती मध्येको एक पवित्र गुफा अहिले पनि हेलम्बुमा छ। हिमाली क्षेत्रका एकदमै प्रसिद्ध बौद्ध योगी,कवि तथा गायक मिलारेपाको बाल्यकालको नाम थोपागा थियो। अत्यन्त धनी परिवारमा सन् १०४० मा जन्मेका थोपागाको कुल मिला थियो। तिनै मिला कुलमा जन्मेका व्यक्ति पछि सुतिको बर्को, रेमात्र ओढेर हिमालमा बस्न सक्ने व्यक्ति रेपा भएपछि मिलारेपा नामले चिनिएका हुन।

तिब्बती भाषामा रे भन्नाले सुतीको वस्त्र र पा भन्नाले धारण गर्ने वाला भन्ने हुन्छ। उनको नामको अगाडि भट्टारक, जेचुन, योगेश्वर जस्ता पदवी पनि जोडेर जेचुन मिलारेपा जस्ता शब्दले पनि उनलाई सम्बोधन गरिन्छ

मिलारेपाले सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको हेलम्बु गाविसमा रहेको ताग्फुग सेङ्गे जोङ गुफामा लामो समयसम्म तपस्या गरेको कुरा प्रसिद्ध छ।




THE QUEST OF MILAREPA

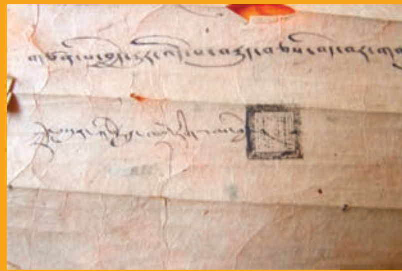
3

Obeisance to the fathers, the teachers.
The impartial mountain
is my sage's monastery.
The men and women almsgivers of the kingdom
are the providers of my sage's food.
I thought, I the sage shall go to dwell
in the monastery of the uninhabited mountains.
This counsel enjoined by the teacher,
if borne, is lighter than a feather;
if concealed, is more delectable than precious gold;
if practised in contrition and fear, is stronger than a fortress.
I the sage am a lion among men.
Three winters have I delighted in the deep forests;
three summers have I delighted in the snow-peaks;
three springs have I delighted in the alpine meadows;
three autumns have I sought alms of whatever sort.
My mind has delighted in my teacher's counsel;
my mouth has delighted in singing songs of my soul;
my body has delighted in a cotton cloth from Nepal.
I have lived delighting, thus delighting.
Do ye also live rejoicing, thus rejoicing.

[5]

हेलम्बु क्षेत्रमा ध्यान गर्न आएका मिलारेपाले तत्कालिन समयमै यो स्थानलाई नेपालकारुपमा व्याख्या गरेका छन्। नेपालको सुती धागोको कपडाले आफ्नो शरीर शुशोभित र आनन्दमयी भएको कुरा मिलारेपाले माथिको कवितामा समेत वर्णन गरेका छन्। सन् १९५८ मा लण्डन एण्ड ग्राग प्रेसबाट यो पुस्तकको पहिलो प्रकरण द म्यासेज अफ मिलारेपा नाममा प्रकाशित भएको थियो।

आधिकारिक आदेश पत्र



तत्कालिन दलाई लामाको कार्यालयबाट जारी गरिएको पत्रमा रहेको राजकिय छाप

तत्कालिन दलाई लामाको कार्यालयबाट जारी गरिएको पत्र

रेशमको राजकिय नक्काशी रहेको कपडामा कागज टाँसगरी यो पत्र जारी गरिएको छ

पत्रको सामान्य नेपाली अनुवाद

सूर्य मुनि (धर्ति) को सबै जनसमुदाय (प्रजा) र ख़ास गरी ङारीकोरसुम्, झोङकार, क्यीढोङ र न्यानाङ समेतका जिल्ला र सम्पदाका अधिकृत, दक्षिणी नौ समुदायका प्रमुख र दिङपोन (उप प्रमुख), घेन्च्यु जनसमुदाय, ऐलछी कर्मचारी, संघगण र साधारण जनसमुदाय लगायात उच्च, निम्न र मध्यम तप्कका सबै जनसमुदायमा आदेश !

क्षोर्तेन क्षेन्पो झ्यारूङ खाशोर (बौद्ध महा चैत्य) को तिर्थधार (देखभालगर्ने) रिगजिन तोबदेनपाको वंशधारी पुत्र सीलनोन् वाङग्याल धोर्जे पितापुत्रका वंशज सहितले सो स्थानको देखभाल गरी आएकोले उक्त बौद्धमहा चैत्यको उचित सेवा, सत्कार र संरक्षण भएको र सीमाका सरकारीपदाधिकारीहरू समेतले वहाँलाई उच्च सम्मान र सतकार गर्ने गरेकोपाएकोले सर्वोच्च पाँचौ (दलाई लामा), विजयोत्र सातौँ (दलाई लामा) रसिक्योङहरू द्वारा स्पष्ट र सख़्तरूपमा आधिकारिक आदेश पत्रहरूनिरंतर प्रदान गर्दै आउँनु भए बमोजिम यीसीखार लगायत घोन्ने रिवोपालबार अन्तर्गत पर्ने भूभागहरू सेना अधिकृत ढुङपा ग्याछोद्वारा प्रदानगरी सक्नु भएको व्यहोरा आदेश पत्रमा स्पष्ट भएकोले जो कोहिले पानीवाद विवाद नगर्नु ।

राक्मा गाउँले द्वारा चढाएको निवेदन पत्रानुसार घाङ धार्छुङ घोन्पा कोसम्पत्ति र शाउछे शीला स्थम्भको जग्ग समेत राक्मै थाछुङ भनी निवेदनपत्रमा संलग्न आदेश पत्रमा सपष्टै उल्लेख भएकोले जो कोहिले पनि लेनदेन, किनबेच र घाँसपानी (चरिचरन) क़ब्ज गर्न पाउने छैन ।

एवं प्रकार, उपत्यकाको उपल्लो, मध्य र तल्लो गरी सवै भूभागका घाँसपानि पहीलाकै रीति-थिति अनुसार साझा रूपमा उपभोग गर्नु पर्नेछ। विगतको परम्परा अनुसार घोन्ने रिवोपालबार, घाङ धार्छुङ, झेम्थाङ रमिन्लिङछीम समेतको हेरचाह घोन्स मालाक उत्तराधिकारीहरू द्वारा गर्नेछ। भोट र रोङ उपत्यकाको लामा भिक्षु लगायत घोन्पा आश्रितहरूलाई आवतजावतमा कर तिराउँने, व्यवसायीहरू बाटा काङडो (घोडा, खचडयाक आदी) कर, शुल्क र लागदोन (नगद तिरो) उठाँने, भन्सार शुल्क, बनकर, बेपशो, पेनानासाको कर, काठी कर आदी नयाँ प्रकारको करतिराउँने, ठाउँ, मानिस र गाईवस्तु सवैलाई दुःख दियी सताउँने, बाख्रा-गाई वस्तुको चरन क्षेत्र प्रतिबन्ध गर्ने, छाला डुङगा र कोर्रा आदिको ज्याला लिने, उन र नुन प्रतिबन्धित गर्ने जस्ता (नियम) विपरीत कृयाकलापहरू प्रतिबन्धित गरिएको व्यहोरा (विगतका) आधिकारिक आदेश पत्रामा स्पष्ट छ। सोको आधरमा लामाबाटा प्राप्त सिफ़ारिश पत्र

समेतले यीनीहरू पहिलादेखि नै स्थानिय व्यापारी रहेकोमा कसैकोआपत्ति नरहेको प्रष्ठ छ।

यद्यपी, मेलाङ (अग्नि गोरू) वर्षदेखि लामाको सिफ़ारिश पत्र र अधिकारिक पत्रको आदेश नमानी पेनासीको जौ र चामलको कर उठाउँने, व्यापारिक नाका बन्द गर्ने जस्ता अनेकौं उल्लंघनका कामहरू गरेको पाइएकाले अव उपरान्त यी कृयाकलापहरू गर्न नपाउँने गरी निषेध गरिएको छ। प्रत्येक बार वर्षको बाँदर वर्षमा काठी कर र चाराको भरो बुजाएपछि बाँकी वर्षहरूमा चारा कर उठाएर कष्ट दिन पाईने छैन। फलम सुँगुर वर्षदेखि झोङघा क्षोधे घोन्पा कार्यालयको वार्षिक कर उठाउँन आउँदा, लामा, भन्ते, भीक्षुहरूलाई मनपरी ढंगले लूटने, ठग्ने र कुटपिट गरी बिना कारण दोषारोपण गर्ने र अनेक दुःख दिने जस्ता दुर्व्यावहार अब उपरान्त गर्न पाईने छैन।

राग्मा यारसाम पुल सम्बन्धमा पनि, पहिलादेखिनै कर मिनाहा आदेशपत्र दस्तूर स्वरूप मात्र एउटा खदा चढाउँदा हुँने प्रचलन भए पनि पछिआएर आदेश पत्र लिन दस्तूर चाँदीको तीन श्यो र व्यक्ति वा वस्तुको दर्ता रद्द गर्न भनी निवेदन दस्तुर चार (चाँदीको) सिक्का मूल्य तिर्नु पर्ने नौलो प्रावधानलाई हटाई अब उपरान्त चलिआएको मान्यता अनुसार नै चल्नु पर्ने छ। अबदेखि, उपरोक्त सम्बन्धित सबै पक्षहरूले यी (नियमहरू)को अनुकूलतामा बाहेक प्रतिकूल असर पर्ने खालको कुनै नयाँ परिवर्तनहरू गर्न नहुने बारे उच्च वा निम्न सबै वर्गहरू निश्चित हुनु पर्ने छ।

विशेष गरी, रिगजी तोन्पाको पालादेखि सीलनोन वाङग्याल दोर्जे हुँदै, छेधाक दोर्जे, घ्यालछाप दोर्जे, छेवाङ नामग्याल, फुन्छोक नामग्याल र वर्तमान लामा छेवाङ सीथारसम्मको अटुट लामा वंश परमपराले क्षोर्तेन रिन्पोछेको (बौद्ध महा चैत्य) धारण र पालना (देखभाल) गर्दै आउँनु भएको र सहजतानुसार सीमाका झोङखाक (जिल्ला) प्राधिकरण र महातिर्थ स्थलहरू, सामान्यतया वा विशेष (बुद्ध) शासन परम्पराको सेवामा प्रचलित शुद्धसिद्ध गुरू परम्पराको अभ्यास विधिद्वारा नेन-सेग-फाङसुम (मार तत्वहरूलाई निस्तब्ध, दहन तथा प्रक्षेपण गर्ने) लगायत गम्भीर(बौद्ध) तन्त्र (साधना) हरू गर्दै आउँनु भएको र परम्परागत बौद्ध शिक्षालाई विस्तार र संरक्षणको क्षेत्रमा अहम भूमिका निर्वाह गरेको हुनाले, सरकारको तर्फबाट पनि (निजहरूको) मातहातमा परेका तीर्थस्थलहरूको हकमा क्रमशः जारी गरिएको समर्थन आदेश पत्रहरूको विरूद्धमा कोही जाने छैन।

क्षोर्तेन (बौद्ध महा चैत्य) सम्बद्धका व्यवस्थापन र सम्पत्ति प्रयोग लगायत सानो वा प्रमुख अधिकार बारे न्येरीक (नातेदार) रीग्जीन पालसाङचेन आदी अरूहरूबाट अत्यधिक नकारात्मक दृष्टिकोणले अंशाधिकारको निम्ति विवाद गर्ने र समय (शिल) भंग हुने जस्तो गम्भीर उलंघन र अवरोधमा जाने सवै कृयाकलापहरू निषेधित गरिएको र साथै तिर्थधर(बौद्ध चैत्य पालक) को अधिकार लामा छेवाङ सिथार स्वयंलाई नै सर्वसम्मत क़ायम गर्ने निर्णय भै सकेको हुनाले, विगतमा, अघिपछि ल्याप्चे लगाई जेजस्तो (सम्झौता) भएको भए पनि, यो आदेश पत्रको शब्द शब्द कुनै पूर्वाग्रह बिना अक्षरस पालना गरी संबन्धित सवैलाई खुसी साथ रहन दिनु।

जल गोरू महिना र मितिका दीन। लिखित आदेशको शब्द शब्दले स्पष्ट पारेको विष्यहरूको अक्षरस पालन गर्नु बाहेक नया व्यवस्था ल्याउने झंझट-बखेड़ा(कसै ले) नगर। ॥

(अनुवादः डोल्पो हुँट्रामूपा से-नाम्खी दोर्जे)

दलाई लामाको कार्यालयबाट जारी गरिएको पत्र

- लम्बाइ ४२ इन्च- साढे ३ फिट
- चौडाइ २४ इन्च - २ फिट
- २७ लाइनमुनि हस्ताक्षर र छाप
- पातको बुट्टा भएको रेशम कपडामा नेपाली कागज जस्तै हातेकागज टाँसिएको दलाई लामाको आधिकारिक छाप भएको र कार्यालय प्रमुखको हस्ताक्षरसमेत रहेको (हस्ताक्षर कसको भनेर छुट्याउन नसकिएको)

महातीर्थ ह्योल्मो, महागुरु रिम्पोछे तथा गुप्त क्षेत्र भेह्युल

हेलम्बु क्षेत्रका उच्च हिमाली शृंखलाहरू तथा हिमाली उपत्यकालाई समेट्ने ह्योल्मो क्षेत्रमा आदिम कालदेखि मुलबासीको रूपमा बसोबास गर्दै आएका ह्योल्मो आदिवासीहरूको भाषा, लिपि, धर्म, संस्कृति, सामाजिक चालचलन तथा रीतिरिवाजका साथै ऐतिहासिक कालदेखि नै उपभोग गर्दै आइरहेका जल, जमिन, जंगल र जडिबुटी जस्ता जैविक विविधता तथा प्राकृतिक स्रोत सम्पदाहरू ह्योल्मो आदिवासीले संरक्षण गर्दै आइरहेका छन् ।

शान्तिका नायक एवं तथागत भगवान बुद्धले 'दोफाल्वोछे' (अवतंशक सूत्र) मा गुप्त क्षेत्र ह्योल्मो हिमशृंखला (भेह्युल ह्योल्मो गङरा) को बारेमा भविष्यवाणी गर्नुभएको पाइन्छ । महासिद्ध एवं योगी मिलारेपालाई उहाँको गुरु मार्पा लोचावाले आज्ञा गरेको अभिव्यक्ति मिला गुरवुम पुस्तकमा उल्लेख गरेका छन्, 'मङ्युलको रिवो पाल्वार र नेपालको ह्योल्मो गङराको बारेमा अवतंशक सूत्रमा भविष्यवाणी गरिएको हुनाले त्यहाँ गएर भावना गर ।'

ईसाको सातौं शताब्दीताका नेपालको ह्योल्मो हिम-शृंखलाका हिमाली उपत्यकामा ह्योल्मो सभ्यताको उदय र विकास भइसकेको आधारको रूपमा तिब्बतका ३३औं राजा स्रङचेन गाम्पोले नेपालका राजकुमारी भृकुटीसँग विवाह गर्दाको क्षणबारेमा ह्योल्मोहरूले गाउने मौलिक गीत 'ग्यासा ला' भन्ने गीतिसारबाट पनि लिन सकिन्छ । **बौद्धमार्गी ह्योल्मो जातिको ऐतिहासिक पृष्ठभूमिको अध्ययन गर्दा यस ठाउँको 'ह्योल्मो' नामाकरण यहाँको भौगोलिक स्वरूपता तथा यस क्षेत्रको मुख्य संरक्षक देवीको नामको आधारबाट राखिएको हो । 'ह्योल्मो' शब्द धार्मिक ग्रन्थमा उल्लेख भएअनुसार**

ह्योल्मो जातिको उत्पत्ति, सभ्यताको विकास र विस्तारमा सोझो सम्बन्ध रहेको मानिने आमा ज्योमो यांग्री

'ह्योल' र 'मो' मिली बनेको छ। जसअनुरूप 'ह्योल' को अर्थ ज्योवो छ्यती, दोर्जे लेक्पा, छिरीङ् चेङा, गेन्येन लेरु जस्ता ह्योल्मो जातिले मान्ने गरेका अति पवित्र हिमशृंखलाहरूले आमा ज्योमो याङ्‌री देवी विराजमान पर्वतलाई बीचमा पारी पर्दा जसरी घेरिएको र 'मो' को अर्थ शक्ति सम्पन्न संरक्षक आमा ज्योमो याङ्‌री देवी भन्ने बुझिन्छ। अर्थात्, यी पवित्र हिमशृंखलाहरूले ह्योल्मो भूमिको संरक्षकको रूपमा रहेका करुणामयी आमा ज्योमो याङ्‌री देवीलाई पर्दा जसरी घेरिएको भूमि भएकाले उहाँको सम्मान साथ यस क्षेत्रको 'ह्योल्मो' नामाकरण भएको पाइन्छ। यसरी नै बौद्ध धर्मका एक प्रमुख देव गुरु रिन्पोछेले यहाँका हिमाली गुफाहरूमा ध्यान, तपस्या गर्नुका साथै भविष्यका निम्ति भनेर आफ्ना धार्मिक महत्वका महत्वपूर्ण पवित्र तथा अूल्य पुस्तकहरूका साथै अमूल्य सिद्धि युक्त निधि (तेर) हरू ह्योल्मो क्षेत्रमा लुकाएर राखेको हुनाले यस क्षेत्रलाई 'हिमाली शृंखलाहरूको पवित्र तीर्थ उपत्यका' अर्थात् 'नेछ्येन भेह्युल ह्योल्मो गङ्ग्रा' को रूपमा पनि विविध धर्मग्रन्थहरूमा नामाकरण भएको पाइन्छ। ह्योल्मो जातिको उत्पत्ति, सभ्यताको विकास र विस्तारको सम्बन्धमा यसै आमा ज्योमो यांग्रीसँग ऐतिहासिक सम्बन्ध रहेको छ।

ह्योल्मो क्षेत्र, आफ्नै मौलिक संस्कार, संस्कृति र सभ्यतामा हुर्केका ह्योल्मो आदिवासीहरूको मूल बसोवासको थलो हो। ऐतिहासिक कालदेखि नै यहाँको भूमि, जल, जंगललगायतका प्राकृतिक स्रोत सम्पदाहरूमा ह्योल्मो आदिवासीहरूको मूलरूपमा निर्भर र सम्बन्ध रहँदै आएको छ। हालसम्ममा यहाँको प्राकृतिक स्रोत सम्पदा र जैविक विविधतालगायत ह्योल्मो आदिवासीहरूको मौलिक संस्कार संस्कृति र परम्परामा बाहिरी संस्कारहरूको नकारात्मक प्रभाव परेको देखिँदैन भने त्यसको ह्योल्मोहरूबाटै परम्परगत तवरले संरक्षण हुँदै आएको छ।

ह्योल्मोको इतिहासलाई नियाल्दा, विद्याधर निधिपति डाग्छ्याङ शाक्य साङ्पोबाट महायाना बौद्ध धर्मलाई तिब्बतदेखि नेपालको ह्योल्मो (हेलम्बु)मा १५औं शताब्दीमा प्रतिपादन गर्दै गरिएका योगदानको महत्व रहेको छ।

विद्याधर डाग्छ्याङ शाक्य साङ्पोद्वारा १४औं शताब्दीतिर प्रतिष्ठापन गर्नुभएको पौराणिक चिरि चुक्लाखाङ गुम्बा हेलम्बुमा मल्लकालीन समयमा भयावह आगलागि भित्र रहेका सम्पूर्ण ऐतिहासिक एवं बहुमल्य वस्तुहरू नष्ट भएर गएको ऐतिहासिक तथ्यसमेत पाइन्छ।

चिरिगुम्बामा रहेको विद्याधर निधिपति डाग्छ्याङ शाक्य साङ्पोको पदचिन्ह अंकित शिला

महागुरू रिन्पोछे तथा गुप्त क्षेत्र भेह्युल

बज्रयान बौद्ध परम्पराका संस्थापक आचार्य पद्मसम्भवलाई त्रिकालका बुद्ध, दोस्रो बुद्ध तथा गुरु रिन्पोछेको नामले चिनिन्छ। आठौं शताब्दीमा तिब्बती राजा ठ्रिसोङ देहुचेनको निम्तोमा उनी नेपाल हुँदै तिब्बत जाँदा नेपालमा पनि उनले बौद्ध धर्मको प्रचारप्रसार गर्नुभएको थियो। गुरु पद्मसम्भव तिब्बत पुगेपछि नै बज्रयान बौद्ध धर्मको व्यापक प्रचारप्रसार भएको हो। तिब्बत पुग्नुअघि नेपालमा गुरु पद्मसम्भवले धेरै ठाउँमा ध्यान, तपस्या गरेको र आफ्नो शिक्षा विस्तार गर्नुभएको थियो।

यस कलियुगमा लोप, मोह र क्लेशले विक्षिप्त अन्धकारमा अर्थहीन कर्ममा रूमलिरहेका अति व्यस्त मनुष्यलगायत सम्पूर्ण जगत प्राणिहरूलाई सर्वप्रकारम् जगतहिताय अर्थात् उपाय कौशल्य महाकरूणा र महाप्रज्ञाको व्यावहारिक र अति सरल माध्यमद्वारा चाँडोभन्दा चाँडो बुद्धत्व प्राप्त गर्ने मार्ग विशेषता भएको बुद्धको ज्ञान नै बज्रयान बौद्ध धर्म हो, यसलाई गुह्ययान, तन्त्रयान, सहजयान, उपाययान र फलयान इत्यादि नामले पनि चिनिन्छ।

बज्रयान शिक्षा बाहिरी अल्पज्ञानको दृष्टिकोणबाट हेर्दा बडो काल्पनिक, अन्धविश्वास, हाँस्यास्पद र बुद्धको उपदेश सूत्र र थेरवादी शिक्षा परम्परासँग सामज्यस्यता नमिल्दो खालका देखिए पनि एउटा उच्च बज्रयान सद्गुरूको निर्देशनमा तन्त्रको

गहिरो अध्ययन, अभ्यास र ध्यान साधनालाई निरन्तरता दिँदै गर्दा बुद्धको ज्ञान धम्मचक्र शिक्षामा अद्वैत, कुनै प्रकारको दोष रहित शुक्ल पक्षको पूर्ण चन्द्रमा सरि अकाट्‍य प्रमाण, विश्वास र मनमा गहिरो श्रद्धा र करूणा उत्पन्न हुनुको साथै सम्यक सम्बुद्ध ज्ञानको सुख र आनन्दको भावनमय रसस्वादन हुँदै जान्छ।

आठौं शताब्दिमा गुरू पद्मसम्भवको तिब्बतमा प्रवेश हुनुभन्दा अगाडि तिब्बतीहरूले बोन धर्मलाई आफ्नो मौलिक धर्मको रूपमा अंगीकार गरेका थिए। आचार्य पद्मसम्भवको तिब्बतमा प्रवेशसँगै उहाँले हिंसा, जंगली र जर्जर संस्कृतिबाट प्रेरित बोनहरूलाई पराजित गर्दै त्यस उत्तरी हिमवत् खण्डमा रातो अनुहारका तिब्बतीहरूलाई सभ्य, आधुनिक र वैज्ञानिक बौद्ध धर्म तथा बज्रयान मार्गको शिक्षा दिनुभएको थियो।

त्यसैको निरन्तरता धारा प्रवाह वर्तमान समयसम्म पनि एकै जुनीमा इन्द्रेणी देह (ज्यालु) बुद्धत्व प्राप्त गरेका र गर्नमा लिन भएका कैयौँ साधक ध्यानी योगीहरू भोट र नेपालका हिमाली भेगका कुनाकन्दरा गुफाहरूमा प्रशस्त रूपमा पाइन्छन्।

गुरु पद्मसम्भव प्रथमपटक नेपाल सवारी भएको क्रममा नेपालको पूर्वमा पर्ने मारातिका अर्थात् हलेसी गुफामा अमरत्वको सिद्धि अभिषेक प्राप्त गर्नुभएको बेलामा लगत्तै दोस्रोपटक पनि नेपाल आई तान्त्रिक महामुद्राको अभ्यास गर्ने विचार गर्नु भएअनुसार दोस्रोपटकको सिद्धि प्राप्त गर्न नेपाल आउनु भएर ठाउँको छनोट गर्ने सिलसिलामा सबभन्दा वाञ्छित स्थान फर्पिङको शेषनारायण गुफा भएको हुनाले सोही गुफा छनोट गर्नुभयो। यस फर्पिङ क्षेत्र पवित्र आर्यभूमि भएको कुरा गुरु पद्मसम्भवको जीवन इतिहास लाडे-काथाङ ग्रन्थमा उल्लेख भएको पाइन्छ। यस ग्रन्थअनुसार यो क्षेत्र मंगल सिद्धि र स्वस्तिक सूचक भएको, यहाँको आकाश अष्ठचक्र, भूमि अष्ठपद्या र चारैतिर अष्ठमण्डल अंकित भएको, गुफाको पछाडिको चट्टानमा गुरु सिंहासन छर्ने जडिबुटीहरूको भण्डार रहेको छ।

त्यसैगरी काभ्रेको यारिनाग गुफा, क्षुमिक ज्याङछ्युब बोधिसत्व जलधारा मकवानपुर, साँखु बज्रयोगीनी, बौद्ध (ज्यारुङ खास्योर, खास्ती चैत्य), स्वयम्भू (फाग्पा सिङ्कुन), भेह्युल ह्योल्मो हेलम्बु, चाङ्गाल्हाई ल्हाथोकतु त्रिशुली, किमोलुङ गोरखा नुव्रीभ्याली छुमभ्याली, लाङटाङ गुप्तनिधि क्षेत्र रसुवा, रोल्वालिङ लाप्ची दोलखा, खेन्पालुङ वरुणभ्याली संखुवासभा, मुस्ताङका गुरु साङफुगलगायतका गुफाहरू इत्यादि नेपालमा बज्रयानी बौद्ध धर्मका साधना सिद्धि गर्ने अति पवित्र स्थलहरू हुन्।

उनी नेपालमा आउँदा त्यसबेला अनेक प्राकृतिक प्रकोप जस्तै-भूकम्प, आँधीवेरी आदि घटनाले भूमिलाई अस्तव्यस्त पारेको थियो। यसले गर्दा पशुपालन र अन्नबाली दुवैलाई क्षति पुऱ्याइराखेको थियो। उनी नेपालका विभिन्न ठाउँमा पुगेर केही न केही विशेष चर्या गरेको पाइन्छ। यसैक्रममा सुरुमा उनी आफ्नी सहचरी मन्दारावाका साथमा हलेसी (मारतीका) आएका थिए। जहाँ उनले साधना गरेर अमरत्व प्राप्त गरे।

शैलुङमा उनले सिङ्गे डाडोगको स्वरूप देखाएका थिए। तिमाल यारीनागमा उनले कालो यक्षलाई तह लगाएका थिए। त्यसैगरी दामनको ऋषेश्वरमा त्यहाँका अधिपतिलाई तह लगाएको पाइन्छ। साँखुमा जाँदा सहचरी शाक्यदेवीसँग भेट भएको कुरा पेमा काथाङमा उल्लेख छ।

त्यसैगरी, काठमाडौँ उपत्यकामा आउँदा बौद्ध स्तुप परिक्रमा गरेको र स्तुपको इतिहास सुनाएको पाइन्छ। गोदावरीबाट फर्पिङ गएर बज्रकिल, महासन्धि वा अतियोगको अभ्यास गरेको पाइन्छ। पद्मसम्भव फर्पिङको याङ्लेशो गुफामा ध्यान गर्दागर्दै उनले बज्रकिला (दोर्जे फुर्वा)को भयंकर क्रोधीरूप धारण गरेर प्रतिकूल शक्तिलाई नेपालमा धर्मको रक्षा गर्न प्रतिबद्ध तुल्याए। आफ्नो आध्यात्मिक चर्याबाट पद्मसम्भवले भ्रान्तिका आवरणयुक्त शक्तिलाई शान्तिपूर्ण जीवनको प्रवाहमा परिवर्तन गरिदिएको र सबै बुद्धको एकता तथा करुणाको रूपमा प्रकट भएको पाइन्छ।

भेह्युल, गुप्त क्षेत्र (Tibetan: སྦས་ཡུལ, Wylie: sbas-yul)

गुरु पद्मसम्भवले भेह्युलको रक्षा गर्न देवताहरूलाई नियुक्त गरे। बौद्ध ग्रन्थहरू अनुसार भेह्युल ग्रह विनाशको नजिक हुँदा र संसार आध्यात्मिक अभ्यासका लागि धेरै भ्रष्ट भएको बेला पत्ता लगाइएको थियो। तिनीहरूले स्वर्गको सम्झना दिलाउने उपत्यकाहरू वर्णन गर्छन्, जुन ठूलो कठिनाइले

मात्र पुग्न सकिन्छ। यस विशेष क्षेत्र जाने तीर्थयात्रीहरूले प्रायः मुक्तिको मार्गमा बौद्ध आध्यात्मिक साधकहरूले सामना गरेका असाधारण अनुभव हुने उल्लेख गरिएको छ। यहाँ नकरात्मक दृष्टि र बल प्रयोग गरेर प्रवेश गर्ने प्रयास गर्नेहरूले असफलता र मृत्युको समेत सामना गर्नुपर्ने हुन्छ।

भेह्युललाई प्रायः धर्मपाल र भूमिको स्वामी भनेर बुझिन्छ, जो पहाड, रूख, चट्टान र पानीका स्रोतहरू जस्ता भौगोलिक विशेषताहरूसँग सम्बन्धित छन्। तीर्थयात्रीहरूले तिनीहरूको क्रोधित स्वभावलाई शान्त पार्न र तिनीहरूले मानिसहरूसँग साझा गरेको प्रतीकात्मक एकतालाई नवीकरण गर्न यी प्राणीहरूलाई अनुष्ठानहरू प्रस्ताव गर्छन्।

गुरू पद्मसम्भव ५५ वर्षसम्म रहनुहुँदा तिब्बतका धेरैजसो स्थानमा अधिष्ठान प्रदान गर्नु भई प्रतिष्ठित गरेका थिए। डाँडापाखा पखेरा सबै दुर्लभ धर्मनिधिले भरिभराउ गर्नुभएको मात्र नभई त्यस अमूल्य गुप्त क्षेत्रलाई समय आए पनि पाउन सहज होस् भन्ने उपायस्वरूप गुप्तक्षेत्र गएर बस्दाको लाभ वा फाइदाबारे र को-कसले पाउने भन्नेबारे भविष्यवाणीसमेत गरेका थिए।

'भेह्युल' शब्द ञिङमापाको परम आध्यात्मिक अभिव्यक्ति हो। हिमाली भोट भाषामा 'भे' को अर्थ लुकेको र 'ह्युल' को अर्थ उपत्यका हो कतिपयले 'बेयुल' पनि लेख्ने गर्दछन्। भेह्युलहरू हिमालयमा लुकेका उपत्यकाहरू हुन्, जसले संकटको समयमा विश्वासीहरूलाई बचाउन सक्छ। गुरु पद्मसम्भव आफैले पवित्र स्थानको रूपमा, यी भौतिक प्रशस्तता, आध्यात्मिक सद्भाव, र अनन्त जीवनका ठाउँहरू हुन्। यस्ता लुकेका पवित्र स्थानहरूमा भावुक प्राणीहरूलाई धेरै फाइदा हुने कुरा बौद्ध शास्त्रहरूमा उल्लेख छ। गुरु रिन्पोछेले आफैंले भविष्यवाणी गरेझैं, यी लुकेका पवित्र स्थानहरू सद्गुणहरूलाई शरण दिनका लागि हुन् ताकि संकटको समयमा धर्मको रक्षा गर्न सकोस्। यी उपत्यकाहरू भविष्यको समस्याको समयमा धर्म अभयारण्यको रूपमा सेवा गर्न सिर्जना गरिएको थियो। पद्मसम्भवले भविष्यवाणी गरेका थिए कि केही बौद्धहरूले अधिक शुभ समयका लागि आस्था राख्दै दमनकारी शासकबाट शरण लिन सक्नेछन्।

भेह्युलहरू आँखाले देख्नेभन्दा धेरै गहिरो हुन्छन्। बुद्धधर्म विस्तारको क्रममा हिन्दुकुश-हिमालयको २५०० किलोमिटर लामो भू-भागमा पद्मसम्भवले केही स्थान रोजेर 'भेह्युल' को संज्ञा दिए। भेह्युलहरू आध्यात्मिक संरक्षणको केन्द्र हो जहाँ विपत् पर्दा धार्मिक वा अन्य विपत् टार्न आफ्नो जिउ ज्यान र आस्था जोगाउन पवित्र शरणस्थानको रूपमा गुरु पद्मसम्भवले निर्माण गरेको विश्वास गरिन्छ। वास्तविक भूस्वर्गको रूपमा रहको भेह्युल, जुन पश्चिमा जगतमा 'सांग्रिला' को नामबाट प्रसिद्ध छ, त्यहाँ अनिकाल, रोगव्याधि लाग्दैन, अनिष्ट हुँदैन भन्ने कुरा बौद्ध ग्रन्थहरूमा उल्लेख गरेको पाइन्छ। यस्ता लुकाइएका 'भेह्युल'हरूमा सकल प्राणीको जीवन सुख-शान्तिमा बित्छ। यस भूमिका मानिसहरूलाई पावो र पामोको रूपमा वर्णन गरेको पाइन्छ, जसको अर्थ सद्गुणहरू युक्त नायक वा अत्याधिक प्रबुद्ध, बहादुर र शुद्ध मानव हो।

प्राचीन बौद्ध ग्रन्थहरूमा धर्मगुरु पद्मसम्भवले आठौं शताब्दीमा १०८ वटा 'भेह्युल' (पवित्र गुप्त क्षेत्र) स्थापना गर्नु भएको थियो, जहाँ भविष्यको निम्ति सशक्त आश्रयस्थलहरू रूपमा निर्धारण गरी स्थायी शान्ति र समृद्धि हुनेछ, र आध्यात्मिक प्रगतिको सुविधा हुनेछ भनी उल्लेख गरेको पाइन्छ। १०८ भेह्युलहरूमध्ये नेछ्येन भेह्युल भनेर सातवटा विशेष क्षेत्रहरू शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा राम्रोसँग अभिलेखित छन्, जसमध्ये पाँचवटा नेपालमा छन्।

गुरु रिन्पोछे पद्मसम्भवसँग सम्बन्धित महानिधिपतिहरूद्वारा पहिचान गरिएका गुप्त क्षेत्रहरू अर्थात् बेयुलहरू यसप्रकार छन्-

१. नेछ्येन भेह्युल ह्योल्मो घाङ्रा - सिन्धुपाल्चोक
Beyul Hyolmo Ghangra – Secret Valley screened by Snowy Peaks

भगवान बुद्ध र ओडियानका पद्मसम्भवले गरेको भविष्यवाणीअनुसार सूत्र र तन्त्रको शासन रत्नको विस्तारको क्रममा यो गुप्त क्षेत्र ह्योल्मोमा सयौ वर्षसम्म रिग्जीन गोदेम (१३३७-१४०८) को निधि धर्म झ्याङतेर (उत्तरी निधि) तथा ओर्गेन लेठोलिपा (१५८५-१६५६) को गम्भीर धर्म ज्याछोनको धर्म परम्परा नै मूल रूपमा छन्।

चौधौं शताब्दीको अन्ततिर रिग्जीन गोदेमका प्रत्यक्ष चेला महासिद्ध पाल्देन ग्याल्छेनले पहिलोपल्ट गुम्बा बनाएको भए पनि निधि प्रकाशक महाविद्याधर डाग्छाङ शाक्य साङपोले ह्योल्मोको तीर्थ खुल्ला गर्नुभएको थियो। उहाँले चुटि

गोन्पालाई आफ्नो निवास बनाएर भगवान बुद्धको सूत्र तथा मन्त्रको शासन तथा विशेष गरी भोटको मन्त्री समानको निधिहरूमध्येको एक झयाङतेरको शासन ह्योल्मोमा फैलाउनुभयो ।

ह्योल्मोका चार दिशाका स्थानहरूको पहिचान गर्ने क्रममा ह्योल्मो घाङराको मर्मको ठेगाना (ने झ्याङ) मा यस्तो लेखिएको छ- पश्चिम माङ्युलतर्फ फर्केको छ भने पूर्व न्यानामतर्फ फर्केको बीचमा माथिल्लो भाग हिउँले ढाकिएको र तल्लो भाग जंगलले ढाकिएको एक सुरक्षित उपत्यका छ : अब भित्रका तीन तीर्थहरूमध्ये दक्षिणमा माङ्युल र न्यानामको वीचमा ह्योल्मो घाङको रावा छ :"

महायोगी जेचुन मिलारेपा, निधिपति शाक्य साङपो र विद्याधर सूर्य सिङ्गेको जीवनीहरूमा स्पष्ट भएको झोमो याङरी गुप्त क्षेत्र ह्योल्मो घाङराकी भूमिपति र धर्मरक्षक हुन् । यी भूमिपति र धर्मरक्षकहरू यथार्थमा ज्ञानका देव-देवी भए पनि देखिने बेलामा लौकिक रूपमा गुरु पद्मसम्भवको अगाडि गुप्त क्षेत्र र शासनलाई रक्षा गर्ने प्रतिज्ञा गरेर उपासक (गेञेन) तथा भिक्षु, भिक्षुणीको रूपमा छन् । तीर्थ वृत्तान्तअनुसार गेञेन् लेरु, धाम्चेन दोर्जे ल्हेग्पा र छ्यातिका देव र चेनहरू ह्योल्मोका भूमिपति र धर्मरक्षकहरू हुन् ।

ह्योल्मो क्षेत्रमा असंख्य डाक-फुग वा ध्यान गुफाहरूका लागि परिचित छ, जहाँ गुरु रिन्पोछेको विशेष ध्यान स्थलको रूपमा रहेको थियो । हिमाली उपत्यकामा सम्यक सिद्धितान्त्रिक साधनाको अभ्यासको विशेष स्थानको रूपमा ह्योल्मो क्षेत्रको ह्याङधाक छ्योग गी ढुप-फुगमा ध्यान साधना गर्नुभएको थियो । यसै क्रममा भविष्यमा हुन आउने उत्पन्न महामारी, अनिकाल र आतंकलाई शान्त पार्दै विश्व शान्तिका लागि महत्वपूर्ण निधिहरू लुकाउनु भएको थियो । बौद्ध धर्मावलम्बी ञिङमापा परम्पराका मानिसहरूले यस गुफा क्षेत्रलाई अत्यन्तै पावन तथा मंगलसिद्धि भूमिको रूपमा विश्वासका साथ भक्तिभाव गर्दछन् ।

त्यसैगरी, पूर्वमा आमा याङरी पर्वत (ह्योल्मो उपत्यकाको संरक्षक) को महान प्राकृतिक सूच्यग्र स्तम्भ, ह्याङ-दाक छ्योक डुप-फुग (ध्यान गुफा, जहाँ पुगेपछि तीन तल्लो लोकमा फेरि कहिल्यै जन्मँदैन) त्यसैगरी नेदिङमा रहेको छत्राल रिन्पोछेको ध्यान केन्द्र र उत्तरमा हिमालयको हिमशृंखला । ह्योल्मो उपत्यकाको कुनै पनि ठाउँमा ध्यान अभ्यास एक दिन गर्नाले अन्य सांसारिक स्थानहरूमा अभ्यास गरेको एक वर्षको बराबर हुन्छ भनी महासिद्ध गुरुले बताउनु भएको छ । ह्योल्मो क्षेत्रको पानी 'अमृतमय पवित्र पानी' जसमा आठ गुणहरू युक्त रहेको भनाइ छ ।

बौद्ध धर्मका महागुरु गुरु रिन्पोछे तथा महायोगी जिचेन मिलारेपाका साथै विद्याधर ङाग्छ्याङ शाक्या जाङपो, लामा गोछङ् रेछ्येन(ग्याल्वा गोछाङ्पा) आदिको ध्यान भुमि हुनुका साथै कैयौं पूज्यनीय महान् तपस्वी लामा, गुरु एवं योगीहरूले यहाँका हिमाली गुफाहरूमा ध्यान, तपस्या गर्नुभएको तथा पवित्र तीर्थस्थलहरूले भरिपूर्ण ऐतिहासिक देवभूमि हो ।

नेछ्येन् भेह्युल ह्योल्मो घाङरा १४औं शताब्दीमा विद्याधर महानिधिपति ङाग्छाङ शाक्य साङपोले तीर्थको ढोका खोली प्रकाशमा ल्याउनु भएको हो ।

उपर्युक्त सम्बन्धमा गुप्त क्षेत्र ह्योल्मो हिमशृंखलाको इतिहासबारे जान्न इच्छुक व्यक्तिहरूलाई केवल बीजस्वरूप वर्णन गर्नुपर्दा महान् भोटका अनुवादक मार्पा लोचावाद्वारा आफ्नो शिष्य महासिद्ध मिलारेपा श्येपे दोर्जेलाई (फलाम पुष मेघवर्ष १०४१ या ११२४ ताका) मङ्युल रिवोपलब्बर तथा नेपाल स्थित ह्योल्मो हिमश्रृंखला चाहिं अवतंसकसूत्रमा भविष्यवाणी गर्नुभएकाले मिलारेपा तिमीले त्यसै स्थानमा गएर ध्यान गर्ने भनी भन्नु भए जस्तै सर्वप्रथम शास्ता मुनीन्द्रिय (बुद्ध) ले भविष्यवाणी गर्नुभयो । मध्यमा धर्मराज ठिसोङ देउचेनद्वारा भोट देशमा शासन सञ्चालन गर्नुहुँदा त्रिकालदर्शी गुरु स्वयं पाल्नु भएर कल्पको अन्ततिर भोट देशको माथिल्लो भाग, तल्लो र मध्य भागमा दुःख, पीडा, कष्ट र द्वन्दबाट ग्रसित भई कुनै शरण नाथ र उद्धारकको खोजी गर्ने समय आएमा यस गुप्त क्षेत्रमा जान भनी आज्ञा कसरी गर्नुभएको थियो ।

गुप्तक्षेत्रको अभिलेखमा के लेखेको छ भन्दा ।।

भोटमा जब सुखको क्षय हुने बेलामा गुप्त क्षेत्र जमा दक्षिणतर्फको बेंसीतिर भाग्नु । त्यसैगरी बद्धको धर्म भएको ठाउँहरूमा उत्तरदक्षिण तर्फको समद्रीद्वीपमा जानु ।। उत्तर हिमाच्छादित भोट देशमा युगको अन्ततिर बुद्ध धर्म फैलिएर जाने छ । त्यसमा पनि विकलनाथले भविष्यवाणी गर्न भएअनुसार पञ्च शतक कलियुगमा भोटबाट भागेर पच्छार जंगलको बेंसीतिर भागेर जानु ।। भनी उल्लेख भएको छ ।

त्यसरी नै भगवान् शाक्यमुनि बुद्धले ।।
बुद्धशासनको अन्तिम पञ्चशतक कलियुगमा।। यस विश्वको सबै सत्वप्राणीहरूलाई।। सुखशान्ति नभएकोले चेन्सारतर्फ भाग्न।। आदि भनिएको पाइन्छ। यस गुप्त क्षेत्र कसरी प्रमाणित भएको होला भन्ने बारे (बेपेमाछल गुप्त पद्मउद्यान अभिलेखमा यसरी उल्लेख गरेको पाइन्छ। साम्ये महाविहारबाट करीब एक दई योजन दक्षिण पश्चिममा ह्योल्मो हिमश्रृंखला भन्ने ठाउँ रहेको छ। गुप्त पद्म बगैंचा भन्ने स्थान पनि रहेको छ भनी उल्लेख छ।।

ह्योल्मो हिमशृंखला नामक दस्तावेजमा के लेखिएको छ भन्दा (मङ्युल) सम्मत देशको रिवोपल्बर नामक स्थान रहेको र उक्त स्थानको पूर्वतिर ह्योल्मो हिमश्रृंखला नामक प्रसिद्ध स्थान छ।। आदि उल्लेख भएको र ह्योल्मो हिमशृंखला भन्ने पुण्य स्थान रिवोपल्बरबाट देखिने पूर्वतर्फ करिब दुई योजन पर पुगेपछि।। पर्वतराजद्वारा विजयध्वज ठड्याएको जस्तो त्यसको ठीक दक्षिणतिर के छ भन्दा सबै डाँडाकाँडाभैं टल्कने।। त्यसमुनि हरियो दुबोभैं देखिने घर ढाकिएको चौर जस्तो भएको।। त्यसभन्दा तलतिर घना जंगलको बोटबिरुवाले सजिएको।। जमिनको भ-बनावट पनि अष्ट दल पद्म (आठपत्रे कमल) जस्तो देखिने।। अनेकथरीका अन्नबाली उब्जाउ हुने।। सात हजार बस्तीले भरिभराउ भएको।। चारै दिशातर्फ चार गुप्तद्वारहरू भएको।। भनी उल्लेख छ। ती चार गुप्तद्वारहरूमा कुन बेला प्रवेश गर्ने भन्नेबारे यस्तो उल्लेख भएको पाइन्छ।

पूर्वीद्वारबाट शरद् ऋतुमा प्रवेश गर्ने।। पश्चिमद्वारबाट ग्रिष्म ऋतुमा प्रवेश गर्नुपर्दछ। दक्षिणद्वारबाट हिउँदमा र उत्तरीद्वारबाट भने वर्षमास वा भरी पर्दा प्रवेश गर्नुपर्दछ भनी उल्लेख भएको पाइन्छ।

त्यस पुण्य स्थानमा प्रवेश गरेको लाभबारे पनि ह्योल्मो हिमशृंखलाको दस्तावेजमा यसरी किटान गरी लेखिएको पाइन्छ- त्यस पुण्य स्थानमा पुगिसकेपछि सुख प्राप्त हुनेछ। सबै सत्वहरू भवचक्रबाट मुक्त हुनेछन्। जे-जे सुन्छ त्यो सबै कुशलमूल मनमा उत्पन्न हुन्छ। पनि मेरो चित्तको अनुयायीहरू सबै।। कलियुगमा बढ़ शासन भएको ठाउँमा जन्मिएर।। अपार गुणले युक्त हुनेछन् भनी उल्लेख छ। त्यस पुण्यस्थलमा पद्म मेरो चित्तसिद्धिको साधना गरे।। म र मेरो दर्शन हुने भविष्यवाणी।। यस जुनीमा महामुद्राको उत्तम सिद्धि प्राप्त गर्न सकिनेछ।। इति भनिए जस्तै अन्तमा पुण्यस्थल अर्थात् तीर्थस्थलको ढोका खोलिनेबारे यस्तो उल्लेख पाइएको छ।

महानिधिपति ह्योल्मोवा उक्छ्याङ शाक्य साङपोको जीवनीका आधारमा संक्षेपमा भन्नुपर्दा नाथ उहाँ स्वयं बेपेमा छाल (गुप्त पद्मउद्यान) को मार्गनिर्देशिकामा के उल्लेख छ भन्दा निधिपति टुल्पाल्हचुनका हस्तलिखित पत्रको हुबहु नक्कल गरेको अभिलेखमा यस्तो उल्लेख पाइन्छ- यस क्षेत्रको स्थानमा।। गोरु, मेघ र बाघ वर्षको।। मेष, बाँदर र चरा वर्षको रानी।। भिक्षु, विद्वान, संयमित र भद्र स्वभावको एकजना भिक्षु हुनु आवश्यक छ। भने जस्तै रिग्जिन क्षेन्पो गोकी दम्छुच्येन (सन् १३३७) र भोट संवत् अग्नि, स्त्री गोरु वर्षमा देहान्त भएको आठ वर्षपछि (सन् १४३६) तदनुसार भोट वर्ष अग्नि परुष मेघ वर्षमा पुनर्जन्मस्वरूप अवतारीको रूपमा जन्मनुभयो। १६ वर्षको आयुमा श्री साम्ये महाविहारको दर्शनार्थ पाल्नुभयो। जल बाँदर वर्षमा तद्अनुसार (ई.सं.१४५२) मा मेष महिनाको अठारौं दिनमा महाविहारबाट बौद्ध महास्तुपको विवरण उल्लेख विषयसूची निधिकोषबाट लिनुभयो। त्यसैगरी, बौद्ध महास्तुपको जीर्णोद्धार विना विघ्नबाधा चरा वर्षको (सन् १४६.५) बाघ महिनाको पूर्णिमा सप्रतिष्ठा विधि सम्पन्न भयो। उहाँको आफ्नै र विषयसूचीको अभिलेखमा यस्तो उल्लेख रहेको छ- यय सद्पुरुषलाई कुनै विघ्नबाधा (दम्सेल) तथा तच्छ न नलागेमा।। २५ वर्षको आयुमा बौद्ध महास्तुपको जीर्णोदार पूरा गर्नेछ। कथंकदाचित् त्यस समयभन्दा टाढिए ३३ वर्षको आयुमा जीर्णोद्धार आरम्भ गरी पूर्णरूपले सम्पन्न गरिनेछ। इति भन्नुभयो।

गुह्य गुप्तक्षेत्र नम्गो दागम् मार्गसूचक पत्र विषयक अभिलेखअनुसार त्यस स्थानमा जाने व्यक्ति निश्चित रूपमा भविष्यवाणी प्राप्त भएको हुनुपर्दछ। व्याकृत वालाबाट आगम प्राप्त गरी अनुमति लिएकाले जसले पायो त्यसैले प्राप्त गर्न नसकिने कुरा बुझ्नू।। आदि र अरु प्राणीका हितार्थ लाग्ने व्यक्ति जो बोधिचित्तले युक्त छ।। गुरु पद्मसम्भव मप्रति आस्था, श्रद्धा र आदर परिवर्तन न खालको भएको।। इष्टदेवको साधनामा निपूण जासुस शक्तिशाली तान्त्रिक हुन आवश्यक छ।। इति।

२०औं शताब्दीका प्रसिद्ध आध्यात्मिक महान् लामामध्येका एक, ङ्याढाल रिन्पोछेले ह्योल्मोमा ध्यान केन्द्रहरू स्थापना गर्नुभएको थियो, र उहाँ आफैंले पनि त्यहाँ लामो समय ध्यान साधनामा बिताउनुभयो। उहाँले ह्योल्मोका पवित्र स्थानहरूको बारेमा मात्र लेखेका छैनन्, त्यहाँ लुकेका गुप्त स्थानहरू पनि खुलासा गर्नुभएको थियो।

क्याब्जे ङ्याढाल सांगे दोर्जे रिन्पोछे

गुरु पद्मसम्भवको भविष्यवाणी पाउनु भएका क्याब्जे ङ्याढाल सांगे दोर्जे रिन्पोछेज्यू ह्योल्मो क्षेत्रमा सन् १९८१ मा पाल्नु भई डुव्पा ढोङ, नेदिङ, सेर्माथाङ र ल्हाखाङ जस्ता स्थानमा ध्यान साधना गृहहरू बनाउनु भएको छ। उहाँले गुरु पद्मसम्भवको साधना गुफा (डुव्फुग) तोङसोङ फुगको तीर्थ पत्ता लगाउनुका साथै ह्योल्मो तीर्थ स्तुति तथा गुप्त क्षेत्र स्मरण आदि ह्योल्मो विषयमा रचना गर्नु भई सयोग्य चेलाहरूलाई एक जुनीमा रश्मी कायमा मुक्त हुने गम्भीर धर्म प्रभास्वर महासन्धिका अभिषेक, आगम र उपदेशको धारा महाकरुणाबाट प्रेरित भई प्रदान गर्नुभएको हुनाले यो कलियुगमा पनि गुप्त तीर्थको राजा ह्योल्मो घाङगी रावामा सूत्र तथा तन्त्रको बुद्ध शासनका साथै विशेष रूपमा ६ महानताले युक्त पूर्वानुवाद प्रभास्वर महासन्धिको शासन रत्नलाई फैलाउनु भएको छ।

ङ्याढाल रिन्पोछेको वचनअनुसार बाहिरी रूपमा ह्योल्मो घाङकी रावा, भित्री रूपमा भेवी पेमा छाल, गुह्य रूपमा हेरुकको स्वयं प्रकट भएको प्रासाद गरी ह्योल्मोका तीनवटा नाम प्रख्यात छन्।

यो तीर्थमा प्राणीहरूलाई हानि पुऱ्याउने तथा हत्या गर्ने काम रोक्नु अति नै महत्वपूर्ण छ। सामान्यतया धर्मको शरणमा गइसकेपछि जीव हत्या त्याग्नु त्रिरत्न शरणगमन गरिएको शिक्षा हो। विशेष गरिकन ह्योल्मो जस्ता गुप्त तीर्थहरूमा प्राणीहरूको हत्या गर्नाले अत्यन्त ठूलो पाप हुने मात्र नभएर भूमिपति तथा धर्म रक्षकहरू रिसाएर विघ्न पुऱ्याउने तथा अनिष्ट गर्ने भएकाले होसियार हुनुपर्छ। ह्योल्मो घाङराको मर्म अक्षरमा 'त्यहाँ पहाड र उपत्यकामा सिकार गर्न रोक्नुपर्छः उक्त तीर्थमा मृग र जीवहरूलाई दुःख दिनु हुन्न' भनी लेखिएको छ।

ङ्याढाल रिन्पोछेले ह्योल्मोमा धेरै दशक चेलाहरूलाई मार्गदर्शन गर्दै आउनु भएको थियो, तीमध्ये धेरैजसो त्रि-वर्षीय ध्यान साधना गरेका छन् धेरै अनुयायीहरू गर्दै आएका छन्। उहाँले पशु मुक्ति एक परम्परागत बौद्ध अनुकम्पा अभ्यास भएको र जनावरहरू मारिने वा मृत्युको आसन्न खतराबाट नयाँ जीवन प्रदान गर्नु पवित्र पुण्य कार्य रहेको भनी सोसम्बन्धी विशेष अभियान सञ्चालन गर्नुभएको थियो। बौद्ध ध्यान अभ्यास, जनावरहरूका लागि दयालु हेरचाह र साकाहारी जीवनशैलीलाई प्रवर्द्धन गर्नुभएको थियो। यसैक्रममा हिन्दु धर्मवलम्बीहरूले दशैंको समयमा धेरै संख्यामा पशुहरूलाई काटमार हुनबाट बचाई पवित्र तीर्थभूमि ह्योल्मो क्षेत्रमा ती अबोध पशुहरूलाई खुसीका साथ स्वतन्त्र चरणको निम्ति पठाउने कार्यहरू गर्नुभएको थियो।

राजधानी काठमाडौंको नजिकै रहेको हेलम्बु क्षेत्रमा अवस्थित भेह्युल ह्योल्मो सायद भेह्युलहरूमध्ये सबैभन्दा पहुँचयोग्यमध्ये एक हो। भेह्युल ह्योल्मो क्षेत्रमा गुरु पद्मसम्भव तथा प्रज्ञाहरूको सम्यक सिद्धि साधना गुफा **ह्याङधाग छोग्गी डुप्फुग**, **धर्मपाल याङरी पर्वत**, मिलारेपाले योग-ध्यान अभ्यास गर्नुभएको **तागफुग सेङ्गेजोङ**, डाकिनीहरू रहने दोम्रो चारि भनेर प्रशंसा गरिएको तीर्थ जसको आसपासमा ढुंगाको स्वयं प्रकट स्तुप (राङज्युङ दोई छोर्तेन), र शंखहरू (दुङ राज्योन) रहेको **नेदिङ**, ङ्याढाल रिन्पोछेले गुरु दोर्जे ढोलोको प्रत्यक्ष दर्शन पाएको स्थान **फ्रेमाथाङ** (**बेम्थाङ**), आष्टअंग अमृतमय हिमजल **छ्युान्लाग ग्येदेन**, ङ्याढाल रिन्पोछेले ढोका खोल्नुभएको गुरु पद्मसम्भवको गुफा **तोङसोङ फुग**, मारखु छो, धर्मपाल छ्यातिका पर्वत, ञ्हीदा राङज्योन नामक गुरु पद्मसम्भव र प्रज्ञाको गुफा, डाकिनीको गुह्य गुफा (साङफुग), गुरु रिन्पोछेको शासन, उर्गेन पेश्या आदि तीर्थहरू भएको **मिलिम्छीम गाउँ**, निधिपति शाक्य साङ्पोको **चिरी गुम्बा**, विद्याधर सूर्य सेङ्गे र ठिन्ले दुभ्फोम आदि गुरुहरूको निवास भएको **लाङराग्याल्सा** (**तार्केघ्याङ**), ज्याछोनको धर्म परम्पराधर तथा ङ्याढाल रिन्पोछेको साधनास्थल भएको **सेर्माथाङ**लगायत कैयौं पूज्यनिय महान् तपस्वी लामा, गुरु एवं योगीहरूले ध्यान साधना गर्नुभएको **ल्हाखाङ**, **डुपा ढोङ** आदि प्रमुख धार्मिकस्थल हुन्।

२. भेह्युल खेन्पालुङ-सङ्खुवासभा

Beyul Khembalung – Hidden Valley of Artemisia

भेह्युल खेम्बालुङ कमलको फूल पृथ्वीमा खसेपछि बनेको देवताहरूका राजाको वरदान हो। 'खेन्पा' शब्दले त्यस क्षेत्रमा पाइने महत्वपूर्ण जडीबुटी तितेपाती (जुन औषद्योपचार एवं सुगन्धित धूप बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ) लाई जनाउँछ भने 'लुङ'ले पवित्र उपत्यकालाई जनाउँछ।

यस उपत्यकाको भुइँ नीलो बैदुर्य (एक प्रकारको रत्न) को समुद्र जस्तो देखिन्छ भने त्यस क्षेत्रमा पाँच प्रकारका बहुमूल्य रत्नहरूको खजाना पनि रहेको विश्वास छ। १००० जना मानिसहरू अट्ने निक्कै ठूलो एउटा गुफा छ जहाँ गुरु रिन्पोछेले ध्यान तपस्य गरी बसेको ठाउँमा स्पष्ट छापहरू देख्न सकिन्छ। पौष्टिकता जडीबुटीयुक्त घाँस रहेकाले पशुधनहरू खुसीले रमाउन सक्छन्। वनस्पतिको विविधता एवं शीघ्र उत्पादन भएको हुँदा हरियो वनस्पति खान आउने वन्यजन्तुका लागि पनि स्वस्थकर हुन्छ।

बौद्ध धर्ममा उल्लेख भएअनुसार विश्वमा युद्ध र प्रकोपले गर्दा धर्मसमेत खतरा हुने समयमा स्वर्गीय शरणको निम्ति उपयुक्त हुने पवित्र स्थानको रूपमा लिइन्छ। विश्वमा अनिकाल र रोग लागेपछि 'खेम्पालुङ' प्रकट हुनेछ र मानव जातिलाई लोप हुनबाट जोगाउन प्राकृतिक औषधि, खाना र पानी उपलब्ध हुने पृथ्वीमा एक महत्वपूर्ण ठाउँ हुनेछ भन्ने मान्यता छ। त्यहाँ पुग्ने सबै मानिसहरूको आयु लामो हुन्छ, रोगबाट मुक्त हुन्छ, र सबैको मनोकांक्षा पूरा हुन्छ, यसर्थ यो स्थान इच्छा पूरा गर्ने मणि हो।

३. भेह्युल खान्डो रोल्वालिङ - गौरीशंङकर हिमालको फेद

Beyul Khandro Rolwaling – Playful Ground of the Dakinis

सिद्धियुक्त बौद्ध धर्मगुरुहरूद्वारा आशीर्वादित भेह्युल रोल्वालिङ सगरमाथा क्षेत्रको पश्चिम र काठमाडौंको पूर्वमा गौरीशंकर पर्वत (तिब्बतीमा छेरिङमा)को फेदमा अवस्थित छ। **भेह्युल खान्डो रोल्वालिङ** बौद्ध सन्त पद्मसम्भवको हलोको एक प्रहारले भूमिबाट कोरिएको भेह्युल वा पवित्र लुकेको उपत्यका भनिन्छ। हिमाली भोट भाषामा 'रोल्वा' को अर्थ 'हलरेखा वा सीता' र 'लिङ' को अर्थ 'स्थान' हो।

खान्डो रोल्वालिङलाई डाकिनीहरूको 'आनन्ददायक खेल मैदान' वा डाकिनीहरूले खेल्ने क्षेत्रको रूपमा लिइन्छ। यस स्थानमा पद्मसम्भवले डाकिनी र सयजना अनुयायीसँग तीन महिना ध्यान साधना र तपस्या गरेका थिए। यहीँ उनले तपस्या गरी बज्र किलायाको सिद्धि प्राप्त गरेका थिए। त्यसपछि उनले आफ्ना पवित्र ग्रन्थहरू खान्डो-धाक्यीकमा संग्रह गरी यस क्षेत्रमा लुकाएको गुह्य ग्रामको रूपमा प्रसिद्ध छ। यस भेह्युलको सबैभन्दा महत्वपूर्ण स्थान गुरु पद्मसम्भवले ध्यान साधना गरेको गुफा 'उर्गेन ढुबखाङ' हो। यस क्षेत्रमा महत्वपूर्ण मिलारेपा गुफा पनि रहेको छ।

४. भेह्युल नाम्गोदागम - रसुवा

Beyul Namgo Dagam – Heavenly Gate of Half-Moon Form

रसुवा जिल्लाको लाङटाङ उपत्यकामा पर्ने भेह्युल नाम्गो दागाम नेपालको हिमालयमा अवस्थित पाँच महत्वपूर्ण भेह्युलमध्ये हो। 'आधा चन्द्रमाको स्वर्गीय ढोका' जस्तो आकारमा रहेको यस उपत्यकामा महत्वपूर्ण निधिहरू लुकाएको पवित्र स्थान हो। यो भेह्युल रिग्जिन गो-देम्चेन (१३३७-१४०८) द्वारा अनावरण गरिएको हो।

त्रिशूली नदीबाट गुरु रिन्पोछेले तिब्बततर्फ नदीको माथितिरको यात्रा गर्नुभएको थियो। माङ्युल-गुङ्थाङ प्रवेशद्वार हुँदै तिब्बत प्रवेश गर्न केरुङ उपत्यका पार गर्नुअघि गुरु रिन्पोछे केही समय रसुवामा ध्यान साधना गरी बस्नुभएको धर्मग्रन्थहरूमा उल्लेख गरेको पाइन्छ। त्यहाँ रहँदा उहाँले धेरै ठाउँमा ध्यान गर्नुभएको, बायाँ हातको छाप र ढुंगाहरूमा खुट्टाको छापहरू आफ्नो उपलब्धिको संकेतको रूपमा राख्नुका साथै औषधीय पानीको स्रोत र तालको निर्माण गर्नुभएको थियो, जसलाई त्यस क्षेत्रका मानिसहरूले भारतमा छो पेमा जस्तै धन्य मान्छन्। त्यस समयमा व्यापारीहरूबाहेक थोरै मानिसहरू यस भूमिबाट रहेको उल्लेख गरेको पाइन्छ।

गुरु रिन्पोछेले रसुवाको सम्पूर्ण क्षेत्र छोएपछि लाङटाङ उपत्यकामा गुरुको आशीर्वादले विशेष महत्व छ, जसलाई उनले भविष्यमा धर्म अभ्यास गर्नेहरूका लागि शुभ स्थान हुने भविष्यवाणी गर्नुभएको छ।

५. भेह्युल किमोलुङ – गोरखा जिल्ला
Beyul Kyimolung – The Hidden Valley of Happiness

बौद्ध दर्शनअनुसार भेह्युल किमोलुङ एउटा पवित्र भूमि हो, जहाँ गुरु पद्मसम्भवले ध्यान, योग र कर्मका लागि पवित्र निधिहरू लुकाउनु भएको थियो। किमोलुङको अर्थ 'हर्षपूर्ण उपत्यका' वा 'शान्तिको घाँटी' भनेर बुझिन्छ। यहाँका मानिसहरूमा सकारात्मक सोच, दृढ विश्वास, विशुद्ध सामाजिक सद्भाव, भावनात्मक सम्बन्ध र समान मनोवृत्तिका कारण सन्तुष्ट देखिन्छन्।

यो क्षेत्र मनास्लु हिमालको नजिकै गोरखा जिल्लाको सिमानामा अवस्थित छ। यो उच्च दुर्गम भूमिमा चुम र नुब्री उपत्यकाहरूमा फैलिएको छ र उत्तरमा तिब्बत पर्दछ। यस क्षेत्रमा महायाना बौद्धधर्मका प्रसिद्ध महायोगी जेचुन मिलारेपा (१०४०-११२३) ले यस ठाउँमा योग तपस्या गर्नुभएको पवित्र तीर्थस्थल पनि हो, यहाँ दुईवटा महत्वपूर्ण मिलारेपाका गुफाहरू दर्शन गर्न सकिन्छ।

त्यहाँको समृद्ध संस्कृति र गुम्बाहरूको अलौकिक आकर्षण, अद्वितीय प्राकृतिक छटा, सहृदयी स्थानीय बासिन्दा र तिनको निष्पाप आतिथ्य आदिले 'सांग्रिला'को अनुभूति गराएको अनुभव जेम्स हिल्टनले सन् १९३३ मा उल्लेख गरेका छन्। हिमाली जनजीवन, बौद्ध संस्कृति, चुम्बा संस्कृति र प्राचीन सम्पदाहरू माने, गुम्बा, चैत्य, गुफा आदि चुम भ्यालीका आकर्षण हुन्। त्यस क्षेत्रमा सामाजिक, सांस्कृतिक रूपमा मात्र नभई सरकारी प्रशासनबाट समेत अहिंसा क्षेत्र घोषणा गरिएको छ।

६. भेह्युल डेमोजोङ – सिक्किम भारत
Beyul Demoshong – The Great Hidden Valley of Rice

भेह्युल डेमोजोङ भारतको सिक्किममा पर्दछ, यस क्षेत्रलाई औषधीय वनस्पतिको भूमि र सुनको कुण्डको रूपमा वर्णन गरिएको छ। यस भूमिलाई सुरुमा आर्य अवालोकितेश्वर (च्येनेशीक) र इन्द्रले आशीर्वाद दिएका थिए भने आठौं शताब्दीमा गुरु रिन्पोछेले यस भूमिलाई सबै दुष्ट आत्माहरूलाई वशमा लिई सबैखाले बाधा अवरोधहरूबाट मुक्त गर्नुभएको थियो।

सिंहासनमा बसेका राजाजस्तै कञ्चनजंघा हिमाल, यस क्षेत्रका जनता, शक्तिशाली पवित्र र आध्यात्मिक सम्पदाका मालिक र संरक्षक हुन्। माथिल्लो भूभागमा हिमाली भगवानको बास रहेको डेमोजोङ क्षेत्रमा प्रशस्त फलफूल, तरकारी र स्वउत्पादक बालीहरू भएको पृथ्वीको स्वर्गको रूपमा वर्णन गर्दछ। १०५ प्रकारका फलफूल र ३६० प्रकारका खाद्य बिरुवाहरू रहेको यस पवित्र स्थान भ्रमण गर्ने व्यक्तिलाई निको नहुने रोग लाग्दैन र भोक लाग्दैन भन्ने विश्वास गरिन्छ।

जहाँ गुरु पद्मसम्भवले यस भूमिलाई गुफा, चट्टान र पवित्र तालहरूमा पवित्र एवं बहुमूल्य निधिहरू लुकाएर राख्नु भएको छ। उहाँले यस भूमिका रहेका डरलाग्दा दुष्ट आत्माहरूलाई वशमा लिई तिनीहरूलाई लुकाइएका निधिहरूको संरक्षकको रूपमा नियुक्त गर्नुभएको थियो। ढाकार टासी दिङ डेमोजोङको आध्यात्मिक केन्द्रको रूपमा प्रसिद्ध छ, जहाँ गुरु रिन्पोछेले धेरै अध्यात्मिक शिक्षा प्रदान गर्नुभएको थियो।

७. भेह्युल पेमाको – अरूणाचल प्रदेश, भारत
Beyul Pemako – Hidden Land Shaped like a Lotus

भेह्युल पेमाको, 'कमलको आकारमा लुकेको भूमि' वा 'कमल जस्तै सजिएको गुह्य भूमि' जुन बज्रवारहीको भौतिक रूप हो, जसलाई हिमाली बौद्ध भाषामा 'दोर्जे फाग्मो' भनिन्छ। बौद्ध ग्रन्थअनुसार यस क्षेत्र भारतको अरुणाचल प्रदेश र दक्षिण तिब्बतलाई समेट्ने स्थानको रूपमा वर्णन गर्दछ।

पेमाको दोर्जे फाग्मोको नारी देवत्वका लागि अभिषेक गरिएको छ र यसको पवित्र भूगोल यस निद्रा देवीको शरीरमा नक्सा गरिएको छ । चाङ्पो नदी (भारतको ब्रह्मपुत्र) दोर्जे फाग्मोको मेरुदण्ड हो र वरपरका दुर्गम पहाडहरूले उनको शरीरका अन्य भागहरू बनाउँछन् । उनको शरीरको तल्लो भाग याङसाङ वा भित्री पेमाकोमा छ, जुन अरुणाचल प्रदेशको माथिल्लो सियाङ क्षेत्र हो । जसमध्ये सबैभन्दा सुन्दर नाम्चा बर्वा र ग्याला पेल्रीका चुचुरा हुन्, जुन उनको स्तन हुन् । अरुणाचल प्रदेशको माथिल्लो सियाङ जिल्ला अझै पनि संसारबाट धेरै लुकेको छ, यहाँ पेमाकोका चार धेरै पवित्रस्थलहरू छन्, जसले खोज्ने र पुग्नेहरूलाई मुक्ति प्रदान गर्ने विश्वास गरिन्छ । धेरै तीर्थयात्रीहरू यहाँ अध्यात्मिक ज्ञान र अनन्त जीवनको खोजीमा आउने गर्दछन् । यस क्षेत्रमा धेरै पवित्र तालहरू छन् । यहाँका वनस्पतिले मानिस, जंगली जनावर र किराहरूलाई पनि बुद्धत्व प्राप्त गर्न मद्दत पुग्ने भएको हुँदा 'पृथ्वीमा स्वर्ग' को रूपमा वर्णन गरिएको छ । (**ह्योल्मो समाज सेवा केन्द्र, रजतयात्रा स्मारिका** : २०७५)

नेपाली कागज उत्पादनमा हेलम्बु

रामेछापको लेकाली भेगमा कागते समुदायको बसोबास पाइन्छ । तातोपानी, लोप्रा, पासवार, फेदी ढुंग्रे, खोस्मिरे, पाखे, बर्नोती सुर्के, बिरौटा, नयाँ थर्करे कागतेको मानव बस्ती क्षेत्र हो । नेपाली कागज उत्पादनको परम्परागत विधिमा महारत हासिल कागते समुदायमा पनि थोप्रा र वरपरका व्यक्तिहरूलाई ह्योल्मो वा हेलम्बुका भनेर चिनिन्थ्यो । अहिले पनि यो स्थानमा कागतेहरूको बसोबास छ । कागज बनाउन सिपालु भएकाले यिनीहरूलाई कागते भनिएको हो । अन्य स्थानीयको भाषा यिनीहरूसँग मिल्दैन । हेलम्बु क्षेत्रबाट ठाउँ सरेर यिनीहरू यो स्थानमा गएका हुन् । नेपालको आफ्नै मौलिक उत्पादन मानिने नेपाली कागज उत्पादनमा सिपालु र दक्ष मानिएको यो समुदाय धेरैअघि नै (सम्भवतः तीन सय वर्षभन्दा अघि) हेलम्बु क्षेत्रबाट रामेछापतिर बसाइँसराइ गरेर गएको हो । कालान्तरमा यो ह्योल्मो समुदायलाई कागते भनेर चिनिएको हो । यो कागते समुदाय हाल नेपालका विभिन्न क्षेत्रमा कतै ह्योल्मो र कतै कागतेकै नामले चिनिन्छन् । लामो समयअघिको बसाइँसराइका कारण यिनीहरूको भाषा र संस्कृतिमा स्थानीयस्तरको प्रभाव स्पष्ट देखिन्छ । नेपालका इलाम, लमजुङ आदि क्षेत्रमा समेत यो समुदायको उपस्थिति छ । हाल कागतेहरूले बोल्ने भाषालाई स्युबा भनिन्छ । भारत स्वतन्त्र हुनुभन्दा अघि सन् १९०९ मा गरिएको भाषा सर्वेक्षणमा कागते र ह्योल्मो भाषा सूचीकृत भएको थियो । अर्थात् हेलम्बुबाट ह्योल्मोहरूको बसाइँसराइको इतिहास निकै लामो देखिन्छ । अहिले पनि भारतका केही राज्यहरू पश्चिम बंगालको दार्जिलिङ क्षेत्र तथा सिक्किममा ह्योल्मो र कागतेहरूको बसोबास भएको पाइन्छ । भारतमा विद्यमान ६ सय ४५ अनुसूचित जनजातिमा ह्योल्मो र कागते दुवै समुदायलाई सूचीकृत गरिएको छ । भारतकै अरुणाचल, भुटान र तिब्बतको केरुङ आसपासका क्षेत्रमा ह्योल्मो भाषा बोल्नेहरू फेला पर्दछन् । अहिलेको कागते समुदायको भाषा हेलम्बु क्षेत्रमा बोलिने ह्योल्मो भाषासँग कम्तीमा ७९ प्रतिशत समान छन् भने लमजुङमा बोलिने ह्योल्मो भाषासँग ८८ प्रतिशतभन्दा बढी मिल्दछ । (अन्ना मारी हारी २०१०)

नेपाली कागज लोक्ता, यो परम्परागत कागज उत्पादन प्रविधि हेलम्बुबाट नेपालभरी फैलिएको हो

इतिहासमा सिन्धुपाल्चोक जिल्ला

सिन्धुपाल्चोक लिच्छविकालदेखि नै काठमाडौंबाट प्रशासित थियो। लिच्छविकालपछि पनि यो जिल्ला काठमाडौंबाट शासित थियो। मल्लकालमा यो जिल्ला कान्तिपुरको अधिनमा राजा शिवसिंहले दोलखा विजय गरेदेखि नै रह्यो। मल्ल राजाहरूले यस इलाकामा आफ्नो प्रभुत्व जमाई कुति र खासामा आफ्नो व्यापार केन्द्र बनाएका थिए। योगी नरहरिनाथ लिखित इतिहास प्रकाशमा सन्धिपत्र संग्रह पृष्ठ ५३ मा हनुमानढोका दरबार अगाडिको कृष्ण मन्दिरको प्रताप मल्लको अभिलेखअनुसार खासा, कुति र केरुङ आफ्नो अधीनमा लिएका थिए। ती स्थान पछिसम्म पनि नेपाल सरकारको अधीनमा थिए। नायव बहादुर शाहको समयमा चीनसँग लडाइँ भएपछि नेपालले उक्त इलाकाहरू गुमायो।

त्यतिबेला यो सिन्धुपाल्चोकको इलाका कान्तिपुर (काठमाडौं) राज्यअन्तर्गत थापाहरूको उमराईमा रहेको थियो। गोरखा राज्य विस्तारको क्रममा श्री ५ पृथ्वीनारायण शाहले योजना बनाउँदा कान्तिपुरका राजा जयप्रकाश मल्लको अधीनस्थ नुवाकोट जिल्लाउपर विजय प्राप्त गरेपछि यो सिन्धुपाल्चोक जिल्लालगायत ठूलो भूभाग हात पर्ला भन्ने ठानेका थिए, तर त्यसो भएन। नुवाकोटपूर्वको भू-भागलाई अधीनस्थ गर्न पहिले यही जिल्ला र नालदुमगढी दखल गर्न आवश्यक थियो। चाँगुनारायण डाँडोमा महादेवपोखरीको टुप्पोमा कान्तिपुरका राजाको बलियो गढी थियो। ठीक यसै गढीको उत्तरपट्टि साँखु गाउँदेखि ११ किलोमिटर जति दक्षिण-पूर्वतर्फ अर्को गढी सामरिकरुपले महत्वपूर्ण नालदुमगढी खडा थियो। कान्तिपुरअन्तर्गत यस नालदुमगढीमा उमराव (पद विशेष) रणभीम थापा तैनाथ थिए। यसरी सिन्धुपाल्चोक, काभ्रेपलाञ्चोक, दोलखा आदि जिल्लाहरू थापाहरूको उमराईमा थियो।

ई.सं.१७४६ मा साँखु-चाँगु नामक मौजा दखल गर्न भनी शिवराम बस्न्यातको नेतृत्वमा गोरखाली सैनिक दल साँगाचोकमा प्रवेश गऱ्यो। जयप्रकाश मल्लले यी

हालको सिन्धुपाल्चोक जिल्ला

गोरखालीलाई धपाई पठाउन साँखु-चाँगुका बासिन्दालाई र नालदुममा तैनाथ रहेका उमराव रणभीम थापालाई निर्देशन दिएका थिए। तर राजाज्ञा उल्लंघन गरी नालदुमदेखि पूर्वपट्टिका जिल्लाहरूको रक्षा गर्ने मात्र मेरो काम हो, काठमाडौंभित्र परेका साँगाचोकको रक्षा गर्ने काम मेरो होइन भन्ने विचार रणभीम थापाको थियो। यिनी चुपचाप बसे पनि उनका दाइ काशीराम थापाको मनमा भने भुइँचालो गएको थियो। उनी जयप्रकाश मल्लका विरोधी भएर १० वर्ष पहिलेदेखि नै बागीमा गनिएर पलाञ्चोक आसपासमै गएर बसेका थिए। गोरखालीले नालदुमगढीमा अधिकार जमायो भने यतिञ्जेल थापाहरूको उमराईमा रहेको सिन्धुपाल्चोक, काभ्रेपलाञ्चोक, दोलखा जिल्ला सधैंका लागि गुम्ने कुरा काशीराम थापाले देखेका थिए। त्यसैले उनले रणभीम थापा गोरखालीसँग मिलेको हुनाले शत्रुलाई हटाउनतिर लागेको छैन। धनको सहायता भएमा साँगाचोकमा रहेका गोरखालीलाई मारी भगाइदिन्छु भन्ने अर्जी राजा जयप्रकाश मल्लसमक्ष पठाए। पुरानो शत्रु भए तापनि यिनको विचारलाई जयप्रकाश मल्लले तुरुन्तै स्वागत गरी सिन्धुपाल्चोक जिल्लाबाट बाली उठाई धन जम्मा गरेर त्यहींका सैनिक भर्ना गरी साँगाचोकबाट गोरखाली फौजलाई भगाउने अधिकार-पत्र दिई पठाए। काशीराम थापाको प्रभावमा दुवै जिल्लाका बासिन्दा पहिले रहेको हुनाले झटपट प्रशस्त सैनिक भर्ना गर्न सकी रातको समयमा साँगाचोकउपर अकस्मात आक्रमण गर्दा गोरखाली दलमुखी सर्दार शिवरामसिंह बस्न्यात मारिएकाले बाँकी फौज तितर-वितर भई नुवाकोटतिर फर्किए।

साँगाचोकबाट गोरखाली फौजलाई धपाई काशीराम थापा कान्तिपुर आउँदा जयप्रकाश मल्ल हर्षले पुलकित भए। उनले रणभीम थापालाई कैद गरी उनको सट्टा काशीराम थापालाई नालदुमगढीको उमराव पदले विभूषित गरिदिए। यतिमा मात्र सन्तोष नरही नुवाकोटबाट पनि गोरखाली फौजलाई हटाएर त्रिशूली पार गराउन सके त्यहाँको पनि उमराव हुन पाइने लोभले ओतप्रोत भई सिन्धुपाल्चोक जिल्ला र पलाञ्चोकतिरबाट १३०० जवान जतिको सैनिक दल काशीराम थापाले तयार गरेका थिए। नालदुमगढीमा चाहिँ आफ्नो अर्को भाइ परशुराम थापालाई आफ्नो प्रतिनिधि गराएर राखेका थिए।

ई.सं.१७४६ तिर काशीराम थापाको सैनिक दलले जयप्रकाश मल्लबाट रसदपानी आदि प्राप्त गरेर नुवाकोट हान्न भनी सरासर चोकदेमा पुगेपछि आधा सैनिक त्यहीं र आधा सैनिक गैडीथुम्काको आसपासमा थर्पु बनाई बसे। थर्पु आसपासका गाउँमा रसद खरिद गर्न नपाउँदा काशीराम थापाका सैनिकले घर-घर पसेर लुटेर लिन थाले। तिनीहरूले नुवाकोटमा आक्रमण गर्ने साहस गर्न सकेनन्। र, कृषकहरूलाई आधा दिएर बाली-नाली लगाउने काम रोक्ने उर्दी जारी गरें। यस अवस्थामा नुवाकोटगढीमा रहेका कालु पाँडेलाई पृथ्वीनारायण शाहले काशीराम थापालाई हटाई पठाउन निर्देशन दिए। फलतः साँझको समयमा आक्रमण हुँदा आफ्नो सैनिक प्रशस्त हताहत भएकाले काशीराम थापा सुइँकुच्चा ठोकेर ज्यान बचाए। टोखामा आइपुगेपछि काशीराम थापाले जयप्रकाश मल्ललाई हरूवा मुख देखाउन लाज मानी सोझै चाँगुडाँडाको बाटो हुँदै पलाञ्चोकमा गई बसे।

काशीराम थापा चुपचापसँग पलाञ्चोकमा बसेकाले जयप्रकाश मल्ल क्रोधाग्निमा जल्न थालेका थिए। थापाबाट लडाइँको पूर्ण विवरण सुन्न र भविष्यमा अपनाउनुपर्ने कार्यको योजना बनाउने बहाना गरी जयप्रकाश मल्लले बारम्बार बोलाउन पठाउँदा बल्लतल्ल उनी कान्तिपुर आएका थिए। मेरो खती गराई मलाई भेट्न पनि नआउने तँ दुष्ट होस् भनी जयप्रकाश मल्ल कड्कँदा भाखा खावा पाउँ, गोरखालीलाई नुवाकोटबाट धपाई छाड्ने छु भनेर काशीरामले उम्कने चेष्टा गरे, तर जयप्रकाश मल्लले काशीराम थापा र उनका सातजना सहयोगीसमेतलाई खरानी तुल्याएर आफ्नो क्रोध शान्त पारेका थिए।

यसरी काशीराम थापा मात्र होइन, उनका भाइ रणभीम थापा पनि जयप्रकाश मल्लद्वारा मारिएपछि नालदुमगढीमा तैनाथ रहेका उनीहरूकै भाइ परशुराम थापालाई पृथ्वीनारायण शाहले गुप्त चालसँग नुवाकोट झिकाए। उनको उमराईमा रहेका उपर्युक्त जिल्लाहरू उनकै उमराईमा थामिने आश्वासन पृथ्वीनारायण शाहबाट पाएर परशुराम थापाले ठूलो गोरखाली सैनिक दल विना रक्तपात नालदुमगढीमा उतार्न स्वीकृति र सहायतासमेत गरे। निकै समय अगाडिदेखि कान्तिपुरका राजा जयप्रकाश मल्ल र भक्तपुरका राजा रणजित मल्लका बीचमा भक्तपुर राज्यको उत्तराधिकारीको विषयलाई लिएर शीतयुद्ध चलिरहेको थियो। यही मौकामा पृथ्वीनारायण शाहले आफ्ना मितबा रणजित मल्लसँग भक्तपुरको सिमाना जोडिएको काठमाडौं उपत्यकाभित्रका साँखु र चाँगु दखल गरी कान्तिपुरबाट झिकेर भक्तपुरको अंग बनाइदिने सर्तमा

गुप्त ढंगले ऋण लिएका थिए। तर पछि जयप्रकाश मल्ललाई पदच्यूत गरी उनको आठ वर्षको बालकलाई गद्दीमा राखेर आफू मन्त्री बन्न सफल भएका तौढिकको नेतृत्वमा काठमाडौं उपत्यकाको मैदानी भागमा अवस्थित साँखु र चाँगु दुई मौजाका निमित्त कान्तिपुरका जनता मरिमेट्न अघि सर्ने देखेर पृथ्वीनारायण शाहले अर्कै चाल चलेका थिए।

साँखु र चाँगु तौढिकलाई सुम्पी यी दुई मौजाको सट्टामा उनले कबोलबमोजिम भक्तपुरका राजालाई यो सिन्धुपाल्चोक जिल्लालगायत काभ्रे, दोलखा जिल्ला र तामाकोसी पार दूधकोसीसम्मका मौजाहरूसमेतको प्रशासनिक अधिकार र मालपोत रणजित मल्ललाई र उमराई चाहिँ परशुराम थापालाई प्रदान गरेर सबैलाई खुसी तुल्याएका थिए। सामरिक महत्वका दुई किल्ला- महादेवपोखरीको गढी र नालदुमगढी चाहिँ पृथ्वीनारायण शाहले आफ्नै अधिकारमा राखेको हुँदा तीबाहेक प्रस्तुत सिन्धुपाल्चोक जिल्लासमेत उपरोक्तबमोजिम ई.सं. १७४६ को नोभेम्बरदेखि भक्तपुर राज्यमा गाभिन पुगेको थियो। फलतः गोरखाली सैनिक दल दहचोकतिर लागेका बखत पारी सेनापति चिकुटी मास्केको नेतृत्वमा सैनिक दल पठाएर जयप्रकाश मल्लले महादेवपोखरीको गढीमा आक्रमण गरी आफ्नो गुमेको उपरोक्त भू-भाग फिर्ता लिने सुवर्ण मौका चुकाएनन्।

ई.सं. १७४७ देखि १७५३ सम्म पूरा सात वर्षसम्म उपरोक्त भू-भाग भक्तपुरका राजा रणजित मल्लको अधीनमा रहेपछि पुनः कान्तिपुर राज्यमै परिणत हुनपुग्यो। गोरखाली फौजको यस पराजयमा पृथ्वीनारायण शाह कत्ति विचलित भएनन्। गढीको संरक्षणहरूको असावधानीले मात्र चिकुटी मास्केले दुवै गढी दखल गर्न सकेका हुन् भन्ने सोचेर उनले तुरुन्तै भनेजसो काजी तुलराम पाण्डे र शिवरामसिंह बस्न्यातका नवयुवक माहिला छोरा केहरसिंह बस्न्यातको नेतृत्वमा गोरखाली सैनिक दल गोरखाबाट प्रस्थान गराए। यस दलले रातको समय पारेर एक्कासि गढीमा आक्रमण गर्दा कान्तिपुरका रक्षक दल लगभग सबै हताहत भई दुवै गढी खाली गरिदिएका थिए। यसरी गढीहरूमा पुनः गोरखालीहरूको अधिकार कायम भएपछि सिन्धुपाल्चोकदेखि दूधकोसीसम्मको विस्तृत भू-भाग अब फेरि रणजित मल्ललाई फिर्ता दिन आवश्यक नदेखेर आधुनिक नेपालका निर्माता पृथ्वीनारायण शाहले ई.सं. १७५४ तिर यस भू-भागलाई तत्कालीन गोरखा राज्यमा एकीकरण गरिदिए। चिकुटी मास्केले नालदुमगढी दखल गर्दा खासाका तिब्बती र शेर्पाहरूले जयप्रकाश मल्लको गुणगान गाउँदै यात्रीहरूलाई लुटपाटसमेत गर्न लागेको समाचार पाएपछि पृथ्वीनारायण शाहले तुलाराम पाण्डेलाई सीमावर्ती क्षेत्रमा खटाएर त्यहाँ शान्ति, सुरक्षा व्यवस्थित गराउन परेको थियो।

केरुङ, खासा र कुतिमा व्यापार गर्ने जुन सुविधा मल्ल राजा प्रताप मल्ल र गोरखाको राजा राम शाहले पाएका थिए, त्यही सन्धिलाई उद्धरण गरी प्रतापसिंह शाहको पालामा (वि.सं. १८३२) सन्धि भएको थियो। यसअनुसार साहू महाजन आदिले कुति र केरुङबाहेक अरु ठाउँबाट तिब्बतमा व्यापार गर्न नपाइने सर्त राखिएको थियो भनी इतिहास प्रकाशमा सन्धि पत्र संग्रह पृष्ठ ५३, ७० र ७१ मा योगी नरहरिनाथले उल्लेख गर्नुभएको छ। यसप्रकार कुति र खासामा व्यापार गर्न नेपाली व्यापारीहरू सिन्धुपाल्चोकबाटै जानुपर्दथ्यो।

बहादुर शाहको नायवी कालमा भोटसँगको ई.सं.१७८९ युद्धमा नेपाली फौज कुतिबाट दुई सय सन्ताउन्न माइल भित्र पसी टासिलुम्पोसम्म पुगेका थिए भनिन्छ। तिब्बतबाट सन्धिको कुरा भएपछि नेपाली फौज पछि हट्यो। पछि भोटले सन्धि उल्लंघन गरेकाले फेरि लडाइँ भयो। र, यसपटकको लडाइँमा चीनले भोटको साथ दिएको थियो। चिनियाँ फौज बेत्रावतीसम्म आइपुग्दा नुवाकोटलाई खतरा हुन सक्ने अकाउन्ट अफ दी किङ्डम अफ नेपालमा कर्कप्याट्रिकले उल्लेख गरेका छन्। लडाइँबाट दुवै पक्ष थाकी सकेकाले पछि फेरि चीन, भोट र नेपालबीच ई.सं.१७९२ मा सन्धि भएको कुरा भारतको इलाहवादबाट प्रकाशित लाइफ अफ सर जंगबहादुर राणामा पदम जंगले उल्लेख गरेका छन्। यो लडाइँपछि कुति र केरुङमाथि नेपालको अधिपत्य गुमेको भनी नेपाल-चीन सिमाना सन्धिमा चित्तरञ्जन नेपालीले लेखेका छन्। यसप्रकार कुति र खासा गुमेपछि सिन्धुपाल्चोक भई तिब्बतसँग व्यापार बन्द भएकाले यस जिल्लामा व्यापारिक गतिविधिमा शिथिलता आएको हो। धेरै समयसम्म सिन्धुपाल्चोक र काभ्रेपलाञ्चोकसमेत दुई जिल्ला मिलाएर सिन्धुपाल्चोक गोश्वाराअन्तर्गत यो जिल्ला प्रशासित रह्यो। अन्ततः २०२२ सालमा गोश्वारा खारेज भएपछि काभ्रेपलाञ्चोकबाट छुट्टिई, छुट्टै एक जिल्लाको रूपमा सिन्धुपाल्चोकको जन्म भएको हो।

सिन्धुपाल्चोकको सदरमुकाम चौतारा

समुद्र सतहदेखि १,४६० मिटर (४,७८९ फिट) उचाइ भएको एउटा डाँडाको ढाडमा अवस्थित यो स्थान सिन्धुपाल्चोकको सदरमुकाम चौतारा हो। बागमती प्रदेशमा पर्ने यहाँ पहिले आठवटा थुमहरू थिए। तीमध्ये दुईवटा सिन्धुथुम र पाल्चोकथुमको संयुक्त नामबाट जिल्लाको नाउँ सिन्धुपाल्चोक रहन गएको हो। यस जिल्लाको सिमाना उत्तरमा चीनसँग, पश्चिममा रसुवा र नुवाकोटसँग, दक्षिणमा काठमाडौं र काभ्रेपलाञ्चोकसँग अनि पूर्वमा दोलखा र रामेछापसँग जोडिएको छ। जिल्लाको कुल क्षेत्रफल २,५२८ वर्ग किलोमिटर छ। काठमाडौंदेखि चीन सिमानासम्म अरनिको राजमार्गको ११४ किलोमिटरमध्ये ५७ किलोमिटर लामो बाटो सिन्धुपाल्चोक जिल्लामै पर्दछ।

सिन्धुपाल्चोक जिल्ला समन्वय समिति, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, जिल्ला अदालत, जिल्ला प्रहरी कार्यालय, भूमिसुधार कार्यालय, पुनर्निर्माण कार्यालयलगायत धेरैवटा कार्यालय छन्। चौतारा साँगाचोकगढी नगरपालिका सिन्धुपाल्चोकमा पर्दछ। चौतारा बीच बजारमा श्री कृष्ण मन्दिर छ। चौतारा बजार नजिकै घलेगाउँ नामक प्राचीन एउटा बस्ती छ। बजारमा खासगरी नेवारहरूको बाक्लो बसोबास छ। काठमाडौंबाट साँखु हुँदै यो स्थान तिब्बत जाने पुरानो बाटोमा पर्दथ्यो। काठमाडौंबाट चौतारा करीब ४८ किलोमिटर उत्तर-पूर्व कुनामा अवस्थित छ।

हेलम्बु गाउँपालिका

वडा तथा गाउँहरू

साविकको हेलम्बु गाविसलाई वडा नम्बर १ कायम गरिएको छ। किउल गाविसलाई वडा नम्बर २ कायम गरिएको छ। वडा नम्बर २ पनि पर्यटकीय सम्पदाले भरिएको क्षेत्र हो। यस वडाको माथिल्लो भेग सेर्माथाङ प्रख्यात पर्यटकीय गाउँ हो। साविकको पाल्चोक गाविसलाई वडा नम्बर ३ कायम गरिएको छ। सिन्धुपाल्चोकको नामाकरण सिन्धु खोला र पाल्चोक भगवतीको नामबाट भएको हो। यसमध्ये पाल्चोक भगवतीको मन्दिर वडा नम्बर ३ मा पर्छ। राजधानी काठमाडौंबाट मेलम्ची बजारसम्म पिच सडक पुग्ने हो र हेलम्बु गाउँपालिकाको ग्याल्थुमबाट केबुलकारको व्यवस्था गर्ने हो भने गोरखाको मनकामना जस्तै धार्मिक पर्यटनको सम्भावना बोकेको स्थान हो पाल्चोक भगवती मन्दिर। पाल्चोक भगवतीको मन्दिर पुग्न कि त दुई घन्टा उकालो चढ्नुपर्छ, कि त कच्ची सडकबाट गाडीमार्फत चनौटेको रातो पुलबाट आधा घन्टा यात्रा गर्नुपर्छ।

पाल्चोक भगवती मन्दिर क्षेत्र

शब्दचित्रमा हेलम्बु गाउँपालिका

हेलम्बु गाउँपालिका वडा कार्यालय : **सात**
गाउँपालिकाको केन्द्र : **बाहुने ढोडेनी**, हाल अस्थायी : **किउल**
घरधुरी : **करिब पाँच हजार**
जनसंख्या : १७,७२३ (२०७८ को जनगणना)
क्षेत्रफल : २८७.२६ वर्गकिलोमिटर
सिमाना : उत्तर रसुवा जिल्ला, दक्षिण मेलम्ची नगरपालिका, उत्तर पुर्व नुवाकोट जिल्ला र पश्चिमतर्फ पाँचपोखरी गाउँपालिका
क्याम्पसको संख्या : **एक**
माध्यमिक विद्यालय संख्या : १०
आधारभूत विद्यालयको संख्या : २४
स्थायी शिक्षक : ५१
राहत शिक्षक संख्या : ४७
अस्थायी शिक्षक : ६२
शिक्षक, इसीडी, विद्यालय कर्मचारीलगायतको जम्मा संख्या : २२५
जम्मा विद्यार्थी : ४७२९
स्वास्थ्य चौकी : **पाँचवटा**, वडा नम्बर ४ र ६ मा सामुदायिक एकाइ
बर्थिङ सेन्टर : **दुई**

मन्दिरमा प्रायः शनिबार दर्शनार्थीहरूको ठूलै भीड लाग्ने गर्छ। यही भीडका कारण पाल्चोक भगवती मन्दिर आसपासको क्षेत्र सानोतिनो बजार जस्तै छ। साविकको महांकाल गाविसलाई वडा नम्बर ४ र ५ कायम गरिएको छ। वडा नम्बर ४ को ग्याल्थुम, शेरा बेसी क्षेत्र हेलम्बु गाउँपालिकाकै अन्न भण्डार मानिन्छ। यहाँको निकै फराकिलो फाँटमा सिँचाइको सुविधा छ। बस्ती पनि निकै बाक्लो छ। विस्तारै सहरीकरण हुँदैछ। दुर्गम मानिने वडा नम्बर ५ पर्यटकीय हिसाबले निकै महत्वपूर्ण मानिन्छ। चित्रे, गोल्फूभञ्ज्याङ, थलडाँडा, चोमथलीलगायतका बस्तीहरूलाई पर्यटकीय हिसाबले विकास गर्न सकिन्छ। नुवाकोट, डुप्चेश्वरी गाउँपालिकाको धेरै बस्तीका जनताको आवतजावत यहीँबाट हुने गरेको छ। नुवाकोटको दुप्चेश्वरी गाउँपालिका र मेलम्ची नगरपालिका जोडिएको छ।

साविकको इचोक गाविसलाई वडा नम्बर ६ र ७ कायम गरिएको छ। प्रख्यात तामाङ बस्ती इचोक र ह्योल्मो बस्ती नालुङ्खर्क यसै वडामा पर्छन्। यो वडाले रसुवा र नुवाकोट दुवै जिल्लालाई छुन्छ। यो वडाको उपल्लो क्षेत्रमा गोसाइँकुण्ड, सूर्यकुण्डलगायत छ। नुवाकोटको डुप्चेश्वरी गाउँपालिका पनि यो वडासँग जोडिएको छ। जहाँ हिमाली शहर बनाउने सम्भावना रहेको विज्ञहरूले औंल्याएका छन्। गाउँपालिकाले यसका लागि प्रक्रिया सुरु गरेको बताइन्छ। साविकको इचोक गाविस ६, ७, ८ र ९ लाई मिलाएर वडा नम्बर ७ कायम गरिएको छ। नुवाकोट जिल्लासँग जोडिएको प्रख्यात ह्योल्मो, तामाङ, क्षेत्री, ब्राह्मण, दलितहरूको मिश्रित बस्ती छ। पर्यटकीय हिसाबले अति महत्वपूर्ण कुटुङसाङ बजार पनि यही वडामा पर्छ भने तल्लो भेगको हेलम्बुकै ठूलो बजार मानिने चनौटे बजार पनि यही वडामा पर्छ। हाल विध्वंशकारी बाढीका कारण चनौटेको अस्तित्व खुम्चिएको छ। यस वडाको केन्द्र पातिङ हो।

वडा नम्बर ७ मा अवस्थित ऐतिहासिक शिव मन्दिर

हेलम्बु गाउँपालिका : समुद्र सतहदेखि करिब औसत २,२८५ मिटर (७,४९५ फिट) उचाइमा हेलम्बु गाउँपालिका छ। यो स्थान नेपालका अत्यन्तै प्रसिद्ध ठाउँहरूमध्येको एक हो। साविकका हेलम्बु, किउल, पाल्चोक, महांकाल र इचोक गाविस गाभिएर बनेको हेलम्बु गाउँपालिका सिन्धुपाल्चोकको पश्चिममा पर्छ। समुद्री सतहबाट करिब १००० देखि ६००० मिटरभन्दा बढीसम्मको उचाइमा रहेको यो गाउँपालिकाको २०७८ को जनगणनाअनुसार कुल जनसंख्या १७ हजार ७२३ छ भने घरपरिवारको संख्या ४,५८९ छ। २०२२ सालदेखि पाँचखाल-हेलम्बु कच्ची सडक खन्न सुरु भएको हो, सिपाघाट, बाउन्नेपाटी, मेलम्ची पुल, तालामराङ हुँदै हेलम्बुतिर सडक पुग्छ। गाउँपालिकाको माथिल्लो भू-भागमा ह्योल्मो र तामाङ जातिको बाहुल्य छ भने तल्लो क्षेत्रमा ब्राह्मण, क्षेत्री, दमाई, कामी आदिको बसोबास छ। आमा याङ्ग्री, मेलम्चीघ्याङ, तार्केघ्याङ, ककनी, घोप्टेघ्याङ यहाँका प्रमुख पर्यटकीय केन्द्र हुन्। यसबाहेक ऐतिहासिक महत्वका गुम्बा (घ्याङ), माने, गुफा पनि थुप्रै छन्।

थरीथरी आयोजना र परियोजनाले गुल्जार बनिरहेका रिसोर्ट र होटलहरू छन्। प्राकृतिक कलाकृतिले सिंगारिएको यी स्थान पर्यटकस्थलका लागि स्वदेश तथा विदेशमा प्रतिदिन ख्यातिप्राप्त हुँदै आइरहेको छ। हेलम्बुमा ह्योल्मो जातिका मानिसहरू बसोबास गर्छन्। यहाँ ग्रामीण कलात्मक ढंगका एकै डिजाइनका केही घरहरू थिए। सबै घरहरू स्थानीय स्लेट-ढुंगाद्वारा छाइएका थिए। १९९० माघ २ र २०७२ वैशाख १२ गते आएको भूकम्पले बचेका केही घरहरू भत्कायो। यहाँका बासिन्दाहरूको घरको सरसफाइ र अतिथिहरूको सेवा, सत्कार गर्ने परम्परा प्रशंसनीय छ।

यस भेगबाट देखिने हृदयस्पर्शी स्निग्ध हिम चुचुराहरूको मालाकार जुगल-हिमाल शृंखलाले मन्त्रमुग्ध नहुने पर्यटकहरू सायदै कोही होलान्। यस मनमोहक दृश्यको चित्र हृदयमा उतारी लैजाने लोभले यहाँ ट्रेकिङ आउने पर्यटकहरूको संख्या प्रतिवर्ष बढ्दै गएको छ। सेर्माथाङ, तार्केघ्याङ, मेलम्चीघ्याङ, पाल्चोक भगवतीलगायतका ठाउँहरू पर्यटकीयस्थल हुन्। कोही-कोही पर्यटकहरू गोसाइँकुण्डको बाटो भएर पनि पैदलयात्रा गर्दछन्। यहाँ भ्रमण गर्ने उपयुक्त समय असोज, कात्तिक, फागुन, चैत र वैशाख महिना हो। जाडोयाममा अति जाडो हुने र पानी परिरहने भएकाले पैदलयात्रा विकट नभए पनि कष्टप्रद हुन्छ। ग्रिष्म ऋतुमा पानी पर्दा सबैथोक भिजेको देखिए

तापनि किसिम किसिमका प्राकृतिक सौन्दर्य तथा थरीथरीका जंगली फूलहरू फुल्ने हुँदा यस बखत हेलम्बु अत्यन्त रमाइलो देखिन्छ। यसताका हेलम्बुमा वृक्षसीमा माथिका भीरहरूमा गुलाफी, पहेला र नीला हिमाली फूलहरू ढकमक्क फुलेका देखिन्छन् । स्वर्णयुष प्रजातिको फूलहरू हिमालयका विशेषता हुन् । खास गरेर नीलो स्वर्णयूष हेर्न मानिसहरू उत्सुक हुन्छन् ।

हेलम्बुका उत्तरी क्षेत्रमा पाईने नीलो स्वर्णयूष

गाउँपालिको केन्द्र : स्थायी सदरमुकाम कहाँ राख्ने भन्ने सन्दर्भमा मुलुकका अधिकांश पालिकामा विवाद छ। तर हेलम्बु यस्तो गाउँपालिका हो, जहाँ विवादरहित ढंगबाट सदरमुकाम राख्ने स्थानको टुंगो लागेको छ । तत्कालीन किउल गाविस अर्थात् हालको वडा नम्बर २ स्थित बाहुने ढोडेनी डाँडाको उच्च समस्थलीमा गाउँपालिकाको सदरमुकाम राख्ने सहमति जुटेको छ ।

करिब १२ सय रोपनी क्षेत्रफलमा फैलिएको उक्त उच्च समस्थलीमा पहिले ३०-४० घरको गाउँ थियो, जसलाई बाहुने ढोडेनी भनिन्थ्यो । समयक्रममा गाउँका सबै घर बेसी झरे । एकातिर गाउँ खाली भयो भने अर्कातिर किउल किनारको दुई बाली हुने खेत फाँट घरैघरले भरिन थाल्यो । विस्तारै सहरी विकास हुँदै गएको, राजधानी काठमाडौंबाट सिधै बस सेवा सञ्चालन भइरहेको र हेलम्बुका सबै गाउँका बासिन्दालाई पायक पर्ने किउल बजारमा हेलम्बु गाउँपालिकाको अस्थायी सदरमुकाम सञ्चालन गरिएको छ। स्थायी सदरमुकाम यही बजारमै कायम गर्न सकिने सम्भावना नभएको होइन। तर कम्तीमा डेढ दर्जन कार्यालयका लागि आवश्यक पर्ने जग्गा किउल बजारमा खरिद गर्नसक्ने आर्थिक हैसियत गाउँपालिकाको छैन ।

अर्कातिर बजारभन्दा आधा घन्टा पैदल दूरीको बाहुने ढोडेनी डाँडा खाली छ। यो अवस्थालाई मध्यनजर राख्दै गाउँपालिकाका अध्यक्ष निमा ग्याल्जेन शेर्पाले बाहुने ढोडेनीका जनतासँग कुरा अगाडि बढाउनुभयो। उनीहरू गाउँपालिकाको सदरमुकामका लागि एक सय रोपनीसम्म जग्गा दानस्वरूप प्रदान गर्न राजी भए। जसमध्ये ७० रोपनी जग्गा गाउँपालिकाको नाममा आउने निश्चित भएको छ। सदरमुकामका कार्यालयहरूले ओगटेर बाँकी रहने करिब ३५ देखि ४० रोपनी जग्गामा घडेरी विकास गरी स्थानीय जग्गाधनीलाई लाभान्वित गराउने योजना रहेको गाउँपालिकाका अध्यक्ष शेर्पाले बताउनुभयो ।

'पहिलो कुरा त पालिकाको सदरमुकामका लागि जग्गा खरिद गर्नुपरेन, खेर गएको जग्गा सदुपयोग हुने भयो । जग्गा खरिद गर्न लाग्ने खर्चले प्रस्तावित सदरमुकामसम्म सडक, बिजुली, खानेपानीलगायतका सुविधा पुऱ्याउन सकिने भयो । सिँचाइयोग्य उर्बरा फाँट घरघडेरीमा परिणत हुनेक्रम धेरै हदसम्म घट्ने भयो । बाहुने ढोडेनी नयाँ पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास हुने भयो,' उहाँले भन्नु भयो । तर राजमार्गले छुने ठाउँमा सदरमुकाम रहँदा सेवाग्राहीलाई जति सजिलो हुन्छ, त्यति सजिलो आधा घन्टा उकालो पैदल दूरीको ढोडेनी डाँडामा होला त ? आखिर गाउँका सेवाग्राहीसँग आफ्नै सवारीसाधन हुँदैन, भाडाका सवारीसाधन चल्न सम्भव छैन । यो प्रश्नको जवाफमा गाविस अध्यक्ष शेर्पाले मूलसडक छेउको ज्यामिरे खोलाबाट डोढेनी डाँडासम्म पुग्न लिफ्ट प्रविधिको विकास गर्ने सम्भावना रहेको बताउनुभयो ।

उहाँले भन्नुभयो, 'ढोडेनी डाँडाको किउल बजारदेखि ढोडेनी डाँडातर्फ जाँदा ठाडो भीर छ। करिब चार सय फिट अग्लो उक्त ठाडो भीरमा लिफ्ट जडान गर्न सकिन्छ। भीरको टुप्पोमा लिफ्ट प्रविधिबाट त्यहाँसम्म आवत-जावतको प्रबन्ध मिलाउँदा पर्यटनलाई समेत मद्दत पुग्ने अवस्था छ। सबैलाई उत्तिकै पायक पर्ने, बसोबासका लागि न गर्मी, न जाडो तथा गाउँपालिकाका सात वडामध्ये ६ वटा वडा र आमा याङ्ग्री, सिमेसिदाङ, गोसाइँकुण्ड क्षेत्रका एक दर्जन हिमाल र मेलम्ची खानेपानीको मुहानसम्म दृश्यावलोकन गर्नसकिने भएकाले पनि आफूले सदरमुकामका लागि ढोडेनी डाँडा रोजेको पालिका अध्यक्ष शेर्पाले बताउनुभयो ।

ह्योल्मो आदिवासीको संस्कार तथा परम्परा

नेपालमा बसोबास गर्ने विविध जाति जनजातिहरूमध्ये आदिवासी समुदायमा गणना हुने ह्योल्मो अल्पसंख्यक जाति हो। उनीहरूको मुख्य पुर्ख्यौली बसोवासस्थल सिन्धुपाल्चोकको हेलम्बु र पाँचपोखरी गाउँपालिका हो भने नुवाकोटको दुप्चेश्वर गाउँपालिका हो। बागमती प्रदेशको हिमाली तथा पहाडी भेगमा आदिमकालदेखि ह्योल्मो जातिको बसोबास छ। सरकारी कागजपत्रदेखि शिलापत्रसम्ममा भोटे नै भनेर उल्लेख गरेको पाइन्छ। भोटे साझा पहिचानको शब्द थियो। आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठानका पूर्व सदस्य सचिव ताम्ला उक्याबका अनुसार सूचीकृत ५९ आदिवासी जनजातिमध्ये २२ वटाले ल्होसार मनाउँछन्। 'पुरानो जमानामा तिनलाई सबैले भोटे भन्थे,' पछिल्ला तीन दशकमा पहिचानको मुद्दा उठेकाले जनजागरण बढेको उल्लेख गर्दै उक्याब भन्छन्, 'दार्चुलादेखि ताप्लेजुङसम्म भाषिका फरक छ। आपसमा बिहेवारी चल्छ। पढ्ने, लेख्ने, साहित्य, दर्शन सबैको एउटै हो।'

ह्योल्मो आदिवासी जनजाति

ह्योल्मो

ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरू एउटा छुट्टै विशिष्ट पहिचान भएको र सानै क्षेत्र भएको भए पनि नेपाल अधिराज्यभित्रको ह्योल्मो (हाल हेलम्बु भनेर चिनिने) क्षेत्रमा भूमिपुत्रको रूपमा अविच्छिन्न रूपमा बसोबास गर्दै आएको आदिवासी जनजाति हो। ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूको आफ्नो छुट्टै विशिष्ट भाषा, संस्कृति, भेषभूषा तथा परम्परा छ। यिनै विशिष्टपनले गर्दा नेपालको सामाजिक बनोटमा जनजातिहरूमध्येको ह्योल्मो आदिवासी जनजाति नेपाल सरकारको राजपत्रमा अंकित ५९ जातिमध्येको एक जाति हो। यस जातिको आफ्नै भाषा, परम्परा, संस्कृति, भेषभूषा, कला आदिको विशिष्टताले गर्दा नै ह्योल्मो जातिहरूले आज आफ्नो छुट्टै पहिचानसहितको अस्तित्व कायम गर्न सफल भएको छ।

ह्योल्मो क्षेत्र भन्नाले सिन्धुपाल्चोकको उत्तरपूर्वी भूभागदेखि नुवाकोट हुँदै रसुवाको पश्चिम भागसम्म फैलिएको भूभागलाई जनाइन्छ। पुर्खाहरू कामको सिलसिलामा विभिन्न जिल्लामा गई त्यही बसोवास गर्दै आइरहेको पाइन्छ। जस्तै- कास्की, लमजुङ, चितवन, गोरखा, इलाम तथा केही मात्रामा अन्य जिल्लामा ह्योल्मोहरूको बसोबास गर्दै आइरहेको भेटिन्छ भने भारत, अमेरिका, बेलायत, क्यानाडा, अस्ट्रेलिया, कोरिया, इजरायल, पोर्तुगल, साइप्रस, जापान आदि देशमा पनि बसोबास गर्दै आइरहेका छन्।

पृष्ठभूमि

ईसाको सातौं शताब्दीताका नेपालको सिन्धुपाल्चोक, नुवाकोट तथा रसुवा जिल्लाका ह्योल्मो हिम-शृंखलाको हिमाली उपत्यकाहरूमा ह्योल्मो सभ्यताको विकास भएको थियो। बौद्ध धर्म सम्प्रदायका समुदाय रहेको ह्योल्मो जातिको ऐतिहासिक पृष्ठभूमिको अध्ययन गर्दा यस ठाउँको 'ह्योल्मो' नामाकरण यहाँको भौगोलिक स्वरूपता तथा यस क्षेत्रको मुख्य संरक्षक देवीको नामको आधारबाट राखिएको तथ्य फेला पार्न सकिन्छ। शान्तिका अग्रदूत भगवान शाक्यमुनी गौतम बुद्धले अवतंशक सूत्रमा वर्णन गर्दै भविष्यवाणी गर्नु भएअनुसार आठौं शताब्दीमा गुरु पद्मसम्भव (गुरु रिन्पोछे) ह्योल्मो क्षेत्रमा आउनु भई तपस्या गर्नुभएको पवित्र तथा पुण्यस्थल हो भने ११औं शताब्दीमा तिब्बतको महायोगी मिलारेपा पनि आउनु भई ह्योल्मो भूमिको ताक्फुग् सिंगी जोडमा तपस्या गर्नुभएको थियो।

बौद्ध धर्मका एक प्रमुख देव तथा ङिङ्मा सम्प्रदायका प्रवर्द्धक महागुरु गुरु रिन्पोछेले यहाँका हिमाली गुफाहरूमा ध्यान, तपस्या गर्नुका साथै भविष्यका निम्ति भनेर आफ्ना धार्मिक महत्वका महत्वपूर्ण पवित्र पुस्तकहरूका साथै अमूल्य निधि (तेर) हरू ह्योल्मो क्षेत्रमा लुकाएर राखिएको कुराहरू पवित्र बौद्ध धार्मिक पुस्तकहरूमा उल्लेख गरिएको पाइन्छ। उहाँद्वारा आशीर्वाद प्राप्त ह्योल्मो क्षेत्रलाई अमूल्य निधिहरू लुकाइएको पवित्र भूमिको रूपमा भेह्युल ह्योल्मोको रूपमा पनि सम्पूर्ण बौद्धमार्गीमाझ चर्चित छ। बौद्ध धर्मका महागुरु गुरु रिन्पोछे तथा महायोगी झिचेन मिलारेपाका साथै ङागछ्याङ शाक्या शाङपो, लामा गोछङ् रीन्छ्येन (ग्याल्वा गोछाङ्पा) आदिको ध्यान भूमि हुनुका साथै, कैयौं पूजनीय महान तपस्वी लामा, गुरु एवं योगीहरूले यहाँका हिमाली गुफाहरूमा ध्यान, तपस्या गर्नुभएको तथा पवित्र तीर्थस्थलहरूले भरिपूर्ण ऐतिहासिक देवभूमि हो। यसरी नै ह्योल्मोका पवित्र पर्वतहरूमा दोर्जे ल्हेग्पा, गेञेन लेरु, छिरिङ चेङा, झ्योवो छ्याती आदि पर्वतहरूसँग ह्योल्मो जातिको धार्मिक सम्बन्ध छ। यसैगरी, ह्योल्मो क्षेत्रमा विभिन्न देवी-देवता तथा महान योगीहरूले तपस्या गर्नाले पनि यस क्षेत्र आफैंमा पवित्र र पुण्यवान छ। त्यसैले पनि यस क्षेत्रमा धेरै धार्मिक तीर्थस्थलहरू हुनु हाम्रा लागि गौरवको कुरा हुनुको साथै यी हाम्रा अमूल्य सम्पत्ति हुन्। (**लोकवार्ता : ह्योल्मो भाषा** : २०७६)

गुरू पद्मसम्भवदेखि ह्योल्मो टुल्कु उर्गेन जिग्मिठीले कुन्ख्यापसम्मको छोटकरी ऐतिहासिक पक्ष

हेलम्बु (ह्योल्मोको अपभ्रंश शब्द) राजधानी काठमाडौंबाट नजिकको दूरीमा रहेको प्राकृतिक, ऐतिहासिक तथा धार्मिक दृष्टिकोणले स्वदेशी एवं विदेशी पर्यटकहरूको मनै लोभ्याउने पुण्यभूमि हो। अग्ला हिमशृंखला, उच्च पहाडी डाँडाकाँडा र गुम्बैगुम्बाको खानी रहेको यस हेलम्बुको ऐतिहासिक पक्षभित्र एउटा ठूलो इतिहास लुकेको कुरा नेपाल, तिब्बत र भारतबाट संकलित एवं प्रकाशित ऐतिहासिक पुस्तकको अध्ययनपश्चात् छर्लंग हुन आउँछ।

हेलम्बु (ह्योल्मोको अपभ्रंश शब्द) सम्बन्धी पुस्तक संकलनको अथक प्रयासपश्चात् उपलब्ध पुस्तकको आधारमा **नेछेन**को अर्थ- तीर्थ महास्थल, **बेयुल**को अर्थ- तेर (अमूल्य) लुकाएको ठाउँ। **ह्योल**को अर्थ वरिपरि हिमालले घेरिएको स्थान र **मो** को अर्थ देवी अर्थात् आमा, झोमो याङ्ग्रीको क्षेत्र, एरिया भन्ने अर्थ लाग्ने कुरा प्रकाशित पुस्तकमा उल्लेख गरेको पाइन्छ। प्रकाशित पुस्तकको आधारमा बौद्ध, स्वयम्भू र नमोबुद्ध तथा ह्योल्मोमा रहेका गुम्बा र तिब्बतमा रहेको गुम्बाका गुरु पद्मसम्भव रिन्पोछेको पालादेखि औतारी लामाहरूले संरक्षण एवं मर्मत गर्दै आएको पाइन्छ।

धार्मिक आस्थाका प्रतीक धर्मगुरु पद्मसम्भव रिन्पोछे र इ-सम्याक नामक तिब्बतको उत्तरी भेगमा पर्ने एक ऐतिहासिक गुम्बामा बसेर गुम्बा मर्मत एवं संरक्षण र ऐतिहासिक विषयवस्तुबारे आफ्नो धार्मिक निर्देशन खाडो येशे छोग्याललाई दिएर बिदा हुनुभएको तथ्यबाट ह्योल्मो - काठमाडौं र तिब्बतको बौद्ध धर्म र यहाँको ऐतिहासिकता आरम्भ भएको तथ्य पाइन्छ।

गुरु पद्मसम्भव रिन्पोछेले खाडो येशे छोग्याललाई आफू बिदा हुने बताउनु भएखपश्चात् खाडो येशे छोग्यालले तपाईं सिम्बु ह्युलमा (दानव मुलुक) जाँदै हुनुहुन्छ, यहाँको रक्षा कसले गर्छ भनी प्रश्न गर्दा गुरु पद्मसम्भव रिन्पोछेले मेरो पछि छोलोन छेम्पो पेमा गोङछेनको अवतार ह्योल्मोको टुल्कु ङगछ्याङ श्याक्या जाङपो आउनुहुने र उहाँले ल्हासा छुरी, इ सम्याक गुम्बा, बालह्युल छोतेन नाम सुम (बौद्ध, स्वयम्भू र नमोबुद्ध) आदिको मर्मत सम्भार एवं संरक्षण गर्नुपर्ने बताउनुहुन्छ। उहाँले बेयुल ह्योल्मो घाङरकको (ह्योल्मो डाँडामा रहेको) छि (बाहिर), नाङ (भित्र) र साङ बीचमा लुकेको ढोकासमेत ज्ञानको ज्योतिले खुल्ने कुरा बताउनुभयो।

तत्पश्चात् ह्योल्मो टुल्कु (अवतारी) ङगछ्याङ श्याक्य जाङ्पो टुल्कु तोढल्हो ङोमपा जोङ्दु डाङपो दोर्जे जीनपा (अत्यन्त धार्मिक, सोझो एवं दयालु, करुणामय परिवार) छिन्पोई दुङग्यी परिवारमा जन्मनुभयो र उहाँ गुरु पद्मसम्भव रिन्पोछेबाट निर्माण गर्नुभएको यी सम्यकमा दर्शन गर्न जानुभयो। त्यहाँ उहाँले गुरु खाडो ल्हुङतेन (ऐतिहासिक भेद) पाउनुभयो।

ल्हुङतेनभित्रको ह्योल्मो गुरु टुल्कु ङगछ्याङ श्याक्य जाङपोले ल्हासा छुरक (धार्मिक स्थान) मर्मत, रिउ पम्बर (ह्योल्मोबाट उत्तर पश्चिममा पर्ने हिमाली भेग) जानु भई तपस्या गर्नुभएर पञ्चतत्वबाट फाक्पा चेरिजी लोकेश्वरीको मूर्ति अन्तर

ऐतिहासिक चिरी गुम्बा क्षेत्र

ज्ञानबाट उपलब्ध र बौद्ध आउनु भई बौद्धनाथ स्तूपा मर्मत आदि काम सम्पन्न गर्नुभयो।

ऐतिहासिक तथ्यअनुसार बौद्धनाथ चैत्य (स्तुपा) मर्मतका लागि नेवारी राजा हेसेर गोछ्याकले आर्थिक सहायता उपलब्ध गराउनुभयो। आर्थिक सहायता उपलब्ध गराउने विषयमा डङग डुक्पे रिग्जेन, कोङछेन नम्खापाल्देन, थुसे नाम्खा ग्याल्छान साङ्गे तेम्बा, लुङतेम्बा, उर्गेन पाल्साङ र कर्छेन कुङगा ढाक्पा आदि हुनुहुन्थ्यो भन्ने कुरा विभिन्न ऐतिहासिक तथ्यमा उल्लेख छ। यसरी ऐतिहासिक बौद्धनाथ चैत्य (स्तुपा) को महत्वपूर्ण जुङ हाल्नु भई मर्मत सम्पन्न भएपछि (सङग कतेरको मुटु जस्तो) भयो। पश्चात् उद्घाटन (राप्ने) भयो। राप्ने गर्दा आकाशबाट अलौकिक शक्तिको दृश्य देखियो। उद्घाटनस्थलमा पुष्पवृष्टि रंगीचंगी भयो। राप्नेमा उपस्थित श्रद्धालु बौद्ध धर्मावलम्वीहरू आश्चर्यचकित भए।

त्यसैगरी, औतारी ह्योल्मो टुल्कु ङगछ्याङ श्याक्य जाङपो (फाक्पासिङगेन) स्वयम्भूनाथ जानु भई पूजाआजा एवं मर्मत, सम्भार तथा संरक्षण गर्नुभयो। साथै, ह्योल्मो (घाङ्ग्रा) जानुभई ह्योल्मोको देवदेवी (ज्यो, ज्होमो) ल्हा, लु दि, चेन आदि देवदेवी आ-आफ्नो ठाउँमा राख्नु भई पूजाआजा तथा तीनै प्रकारका ढोका खोल्नुभयो। उहाँले तीन वर्ष तीन महिनाको कठोर तपस्या गरी ज्ञान प्राप्तसमेत गर्नुभयो र ह्योल्मोमा ऐतिहासिक चिरी गुम्बाको निर्माणसमेत गर्नुभयो।

औतारी टुल्कु ङगछ्याङ श्याक्य जाङपोलाई तिब्बतका धर्मगुरुहरूले आमन्त्रण गर्नुभयो र उहाँ तिब्बत जानु भई धार्मिक प्रवचन दिनुभयो। उहाँले गुरु पद्मसम्भव रिन्पोछेले गुरु खाडो ल्हुङतेनमा अऱ्हाउनु भएबमोजिम सबै धार्मिक कामहरू सम्पन्न गर्नुभयो।

औतारी ह्योल्मो टुल्कुको ह्योल्मोमा अवस्थित चिरी गुम्बामा देहावसानपश्चात् दोस्रो औतारी ह्योल्मो टुल्कु नम्खा ग्याल्जेनको जन्म भएको ऐतिहासिक तथ्यमा उल्लेख भएको पाइन्छ। ह्योल्मो टुल्कु नम्खा ग्याल्जेनको जन्म ङाक्पा तान्त्रिक लामाको परिवारमा भयो। तीन वर्षको कलिलो उमेरमै लोभ, मोह, क्रोधबाट मुक्त भई पवित्र बन्नुभयो। उहाँले धर्म गुरुलाई भेटी शिक्षादीक्षा (वाङ, ल्हुङ, ठि) प्राप्त गर्नुभयो। टुल्कु नम्खा ग्याल्जेन रिउ, टप्साङमा काझोक्पा छोन्पोको तपस्या गरी लामा, हिदम, खाडोको मुख दर्शन गर्नुभयो र पूर्व औतारी लामा ह्योल्मो टुल्कुले पूजाआजा एवं गुम्बाहरूको मर्मत सम्भार र संरक्षण जहाँ जहाँ गर्नुभएको थियो, उहाँले पनि सोहीअनुसार गर्नु भई संसारबाट विलिन हुनुभयो।

ऐतिहासिक तथ्यमा उल्लेख भएबमोजिम ह्योल्मो टुल्कु नम्खा ग्याल्जेनको देहावसानपश्चात् ठिलेन वाङ्चु र कुनशाङ ओमोको कोखमा तेस्रो अवतारको रूपमा रिग्जेन तेन्जेन नोर्बु जन्मनुभयो। उर्गेन गुरुले उहाँको न्वारन सम्पन्न गर्नुभयो। औतारी लामाहरूले मर्मत तथा संरक्षण गर्दै आउनुभएको गुम्बाहरूको उहाँलाई पूरै ज्ञान थियो। उहाँले पनि बौद्ध मर्मतपश्चात् उद्घाटन गर्दा आकाशबाट पुष्पवृष्टि भयो। उहाँ स्वयम्भू पनि जानु भई मर्मत गर्नुभयो। ह्योल्मो टुल्कुलाई राजाले बोलाएर पाठपूजा गर्न लगाउनुभयो। टुल्कुले लामाहरूलाई धार्मिक प्रवचन दिँदै बौद्धमा पूजा बस्ने घरको निर्माण गर्नुभयो।

तत्पश्चात् ह्योल्मोको उच्च हिमाली भेकमा उहाँ जानु भई तपस्या गर्नुभयो। पुनः उहाँले पनि रसुवाको उत्तरी भेक रिउपम्बरमा गुफा बस्नुभयो। उहाँको तपस्या पूरा भयो। त्यसैबेला आकाशमा ॐ **आ हुँ समय सिद्धि हुँ** भन्ने अक्षर देखियो। उक्त अक्षर दोर्जे ढोलेन्ले पठाउनु भएको कुरा पुस्तकहरूमा उल्लेख छ। औतारी गुरु रिग्जेन तेन्जेन नोर्बुले दानव, राक्षस सबै हटाई नेपाल, भारत र तिब्बत एवं आसपासमा शान्ति भएको उल्लेख भएको पाइन्छ।

उहाँ त्यसपछि गुफामा तीन प्रकारको लामा, हिदाम, खाडो तपस्यामा बस्नुभयो। त्यसबेला खाडोमा (देवीहरू) घुमेर जानु हुन्थ्यो। पुनः तिब्बतबाट थुतेन दोर्जेढगको (ठूलो) लामा अवतारी रिग्जेन लेग्देनज्यूले ह्योल्मो टुल्कुको एकदम राम्रो भएको बयान गर्नुभएको उल्लेख छ। उहाँले ज्याङतेर लामाहरू र अरू शिष्यहरूलाई पनि वाङ, लुङ, ठि (बहुमूल्य) प्रवचन दिनुभयो। उहाँ तिब्बतमै अर्को ठाउँमा प्रवचन दिन जाने क्रममा गुङथाङको राजाकी छोरी खाण्डोमासँग उहाँको विवाह भयो। अन्तमा संसारमा सुखशान्तिको कामना गर्दै आफू फेरि औतारी भएर जन्मने बताउनु भएर उहाँको देहावसान भयो। उहाँले आसन गर्नुभएको गद्दी (कुर्सी) तिब्बतको दोर्जेढग भन्ने ठाउँमा अझै रहेको भन्ने भनाइ छ।

अवतारहरू लिने क्रममा ह्योल्मो टुल्कु तेन्जेन नोर्बु वाङग्याल दोर्जे चौथो अवतार भएर जन्मनुभयो। उहाँले पनि पहिलाको अवतार जस्तै शिक्षादीक्षा प्राप्त गर्नुभयो। उहाँलाई रिउ पम्बरमा बोलाई उहाँको ठूलो स्वागत गरी '**सटिन**' नामक गुम्बा चढाइयो। त्यसपछि उहाँ छेकोर ग्याङ्छो (तिब्बत) जानुभयो। उहाँले काझोक्पा छेन्पोको गोङपा साङथल ह्योङ जो वाङ, लुङ, ठी पूरा गरी ज्ञान प्राप्त गर्नुभयो। उहाँ त्यहाँबाट रग्मर भन्ने ठाउमा जानु भई एक वर्षभन्दा बढी त्यहाँ रहनु भएर लामाहरूलाई शिक्षादीक्षा दिनुभयो। त्यहाँ उहाँले तान्त्रिक ज्ञानसमेत प्राप्त गरी त्यहाँबाट तेरदागगी जोग्छेन ह्याङती येशे थोङडोलको वाङ, लुङ, ठी थापी पूरा ज्ञान प्राप्त गर्नुभयो। सुखशान्ति फैलियोस् भनी बसेर गर्ने मनि त्यहाँ से

प्रसिद्ध बौद्धनाथ र हेलम्बुबिच प्रागऐतिहासिक सम्बन्ध रहेको विभिन्न तथ्यहरुबाट पुष्टि भएको छ

रत्नबाडाले निकाल्नुभयो। नाच्ने मनि गुरु छोग्यी वाङछुले निकाल्नु भएको बताइन्छ। राम्रो फैलियोस् भनी एक सय रुपैयाँको सुनको सिक्का चढायो। नाच्ने मनि र बसेर गर्ने मनि नेपालमा बेयूल ह्योल्मोमा राम्रो प्रचार भयो।

यी सबै कुरा राजा प्रताप मल्लले थाहा पाएर गुरु टुल्कु वाङ्याल दोर्जेलाई बोलाउनुभयो। २१ दिन पाठपूजा गर्न लगाएर प्रताप मल्ल खुसी भई बौद्ध तपाईंले सम्हाल्नुपर्दछ भनी अह्राउनुभयो। त्यतिबेला मिलम्छिममा पनि हेर्नु भन्नुभयो। त्यसपछि टुल्कु बौद्धमा रहेको उर्गेलिङ गुम्बामा पुग्नुभयो। उहाँले आफ्नो परिवारसँग भेट्नुभयो। बौद्धमा उर्गेलिङ नामको एक तल्ला गुम्बा विश्व शान्तिका लागि निर्माण गर्नुभयो। रिउ पम्वरबाट लिएर झुङ (अमूल्य ऐतिहासिक वस्तु) राम्रो हाल्नु भयो। उहाँ त्यहाँबाट रसुवा पुग्नु भई पश्चिमी भेगमा पर्ने गोल्जोङ लेक डाँडामा गुम्बा निर्माण गर्नुभयो।

औतारी लामालाई त्यहाँबाट लाङटाङ बोलाइयो। घेडेन लेरुलाई सम्झाएर उहाँ दरबार पुग्दा हीराको दरबार, सुनको बस्ने ठाउँ र हीरामोती जडिएको ठाउँमा उहाँ पुग्नुभयो। भिक्षुको जस्तो कपडा, हातमा माला राखी टाउकोमा थाङथेप टोपी लगाइएको थियो। घेडेनलेरूले टुल्कुलाई हात जोडी ढोगेको र टुल्कुले पूजापाठ गरेर सम्झाएको उल्लेख छ।

उहाँले सम्झाउने क्रममा 'अब तिमीहरूले साङ्येको मुख देख्यौ' ह्योल्मोको ती देवदेवीलाई बिगो नगर्ने अबदेखि गाउँघरका मान्छेहरूले कुनै पनि प्राणीहरूलाई हत्या नगर्ने र हत्या गरेमा देवदेवता रिसाउने छन् र राम्रो स्थिति हुने छैन भन्ने कुरा धर्मग्रन्थमा उल्लेख भएकाले ह्योल्मोका बासिन्दाहरूले कुनै पनि प्राणीलाई काटमार नगर्ने चलन छ। र, ज्यो जोमो देवदेवीले दुःख नदिने भनी नरकको कसम पनि तीनचोटि खुवाएर दोर्जे बज्रले टाउकोमा राखी दुःख दिने छैन भनी कसमसमेत खाएका थिए। त्यसपछि शिदाग (भैरव भूमि देवताहरू) साङ सुर सेर्केमको पूजा गरेमा ह्योल्मोको शिदाग खुसी हुन्छन् भन्ने पुस्तकहरूमा उल्लेख भएको पाइन्छ।

त्यसपछि गुरु औतारी टुल्कु वाङ्याल दोर्जेलाई भारतको विजयपुरबाट त्यहाँका राजाले आमन्त्रण गर्नुभयो। भारतमा लडाइँ भइरहेको र त्यहाँका राजासमेत बिरामी भएकाले गुरु टुल्कु पूजापाठपश्चात् फर्कनुभयो। नेपाल फर्कनासाथ मल्ल राजाले बोलाए। राजाको दरबारमा पाठपूजा गरी टुल्कुले बौद्धमा एकदिन पनि नछोडी विशेष पूजा (झ्याङदोम पाठ) गर्न भन्नुभयो।

टुल्कु वाङ्याल दोर्जे पहिलाको बेयुल ह्योल्मो ङगछ्याङ श्याक्या जाङपो (प्रथम अवतारी लामा) ह्योल्मोमा अवस्थित चिरी गुम्बा दर्शन गर्न जाँदा पुरानो ठूलो चुक्लाखाङ गुम्बा नभएकाले टुल्कुले सोध्नुभयो ? चिरी गुम्बाका प्रमुख लामा गुरु नम्खा पाल्साङले भन्नुभयो। मल्ल राजाले आँखा लगाएर गुम्बामा आक्रमण गरिएको, तर प्रमुख लामा गुरुले छोड्नु भएन। किनकि हाम्रो पहिलेका ङागछ्याङ श्याक्या जाङपोको चुक्लाखाङ (गुम्बा) भित्रको साङ्ग्ये गुरु रिन्पोछेको ऐतिहासिक एवं बहुमूल्य सामान र नाम्सा (लुगा) र भारतको राजा सहोर ग्याल्वोको तेर उथे (श्रीपेच गुरु पद्मसम्भवलाई चढाएको) डम्से सातको कुश्या र ङ्याङ्को तेर छेवाङ ग्येकदेम सोक्कयी तेर साथै सम्पूर्ण ऐतिहासिक एवं बहुमूल्य वस्तुहरू भएकाले मेरो गुम्बा लिन खोजेको थियो, लिन नसकेपश्चात् आगो लगाइदिएर स्वाहा बनाइदिए। त्यसपछि नेवार राजा प्रताप मल्लसँग मेरो मन नमिलेपछि पश्चिम गोरखाका राजा पृथ्वीनारायण शाहसँग गएर मैले गुम्बा निर्माणमा सहयोग मागें। राजाले सहयोग गर्नु भएर सानो गुम्बा निर्माण भएको प्रमुख लामा गुरुले बताउनु भयो।

जुन कुरा चौथो ह्योल्मो टुल्कुलाई सुनाइएको थियो। त्यसपछि गुरु टुल्कु वाङ्याल दोर्जे मिलिम्छिम् जानु भई गुम्बा बनाउनुभयो। गुम्बा भित्र अमिदेव र गुरु रिग्जेन ढुङडुपको लग्यी अमिदेवको मूर्ति कु एक सय, ढुवाकाग्ये र श्येठो धम्बारिग्याल (दिसुम) साङ्ग्येहरू बनाउनुभयो। मिलाम्छीममा गुरु रिन्पोछेको घट्ट पनि अहिलेसम्म हेर्न सकिन्छ। उक्त गुम्बा विश्व शान्तिका लागि निर्माण गरिएको थियो। साथै उहाँले ठूलो ज्याङतेर (धार्मिक पूजा) सम्पन्न गर्नुभयो।

उहाँको देहावसानपश्चात् पाँचौं ह्योल्मो टुल्कु अवतार थुतोप दोर्जे, छैठौं अवतार पेमा छोफोल, सातौं अवतार टासी तोप्ग्याल, आठौं अवतार पेमा छेवाङ, नवौं अवतार ङवाङ ह्येन्तन ग्याच्यो र दशौं अवतारमा हाल सिक्किममा रहनुभएको उर्गेन जिग्मि ठिले कुन्ख्याप रहनुभएको प्रकाशित तथ्यमा उल्लेख छ। पाँचौ टुल्कुदेखि नवौंसम्मका गुरु औतारीहरूले गर्नुभएको धार्मिक विवरणका पुस्तक संकलनकै क्रममा रहेकाले यहाँ विवरण उल्लेख गर्न असमर्थ भएको छ।

दशौं टुल्कु अवतारी उर्गेन जिग्मि ठिले कुन्ख्यापको जन्म सिक्किममा भएपश्चात् चौथो दलाई लामा र कर्मापा रिन्पोछेले परीक्षण गरी ह्योल्मो टुल्कु (औतारी) प्रमाणित गरी उहाँलाई दिजोम रिन्पोछेले गद्दी आरोहण गराउनुभयो।

ह्योल्मो टुल्कुलाई सिक्किम गान्तोकमा ढोडुप रिन्पोछेको डिङ्मा सेटा स्कुलमा पाँच वर्षदेखि अध्ययन गर्न राख्नुभयो। पढाइ सकेर ल्होसुम दासुम (तीन वर्ष तीन महिना गुफा) बस्नुभयो। दिजोम रिन्पोछेबाट तेर्जेको वाङ, ल्हुङ, ठी पूरा थाप्नुभयो। पुनः खेन्जे रिन्पोछेबाट उसि तेर्जेको सम्पूर्ण ज्ञान लिनुभयो। थुतेन दोर्जे ढगको ताक्लुङ छेटुल रिन्पोछेबाट जाङतेरको गोङ्पा जाङ थालको सम्पूर्ण ज्ञान लिनुभयो।

गोन्ज्याङ रिन्पोछेको गुम्बा गान्तोक सिक्किममा पर्दछ। उहाँको गुम्बा दार्जिलिङ राङफूलमा पनि रहेको छ। सिक्किममा पनि एउटा गुम्बा चढाइएको छ। सिक्किममा लोसुम दासुम बस्न चाहनेका लागि उहाँले गुफाको निर्माण गर्नुभएको छ। साथै, गुम्बामा डिङ्मा सेटा स्कुल पनि रहेको छ।

पावो गुम्बामा छिडुप, नाङ डुप, साङ डुपको वाङ, लुङ, ठी गर्नुभयो। काश्ये गुम्बा राप्ने गर्नुभएर छिडुप, नाङ डुप, साङ डुप र फुर्पाको वाङ, लुङ दिनुभयो। बौद्ध, तीनचुली सेचेन गुम्बामा डिङ्माको ग्युबुम लुङ दिनुभयो। छ्योर्तेन झ्यारुङ खास्योरको राप्ने गर्नुभयो। २०७२ सालको विनाशकारी भूकम्पबाट चिरी गुम्बाको पुरानो छ्योर्तेन ध्वस्त भएको थियो। उक्त छ्योर्तेन पुनर्निर्माणपश्चात् गोन्ज्याङ रिन्पोछेद्वारा राप्ने गर्नुभएको थियो।
(**ह्योल्मो, इतिहासदेखि वर्तमानसम्म** : २०५७)

आदिवासी जनजाति ह्योल्मोको परम्परागत पोशाक

जात, जाति, जनजातिहरूको स्वतन्त्र परिचय भेषभुषाले दिन्छ। जाति विशेषले लगाएका परम्परागत लत्ताकपडा उक्त जातिका मौलिक सांस्कृतिक विशेषता मानिन्छन्। हामीकहाँ सयौंको संख्यामा भन्दा बढी जातजाति पाइन्छन्। जसको बाह्य परिचय भनेकै उनीहरूको परम्परागत पोसाक एवं गरगहना हो। जसले एकअर्काबीचमा भिन्नता कोरिएको छ। त्यसैले नेपालमा बस्ने विविध जातजातिको धर्म, भाषा, रीतिरिवाज, परम्परा र संस्कृतिमा विविधता भए जस्तै प्रत्येक जातजातिको भेषभुषामा पनि एकरूपता नरहनु स्वाभाविक नै हो। कुनै पनि ठाउँको हावापानी, वातावरण तथा भौगोलिक परिवेशले भेषभुषालाई प्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पार्ने गरेको छ।

भेषभुषा र गरगहनाबाट कुनै पनि जातिको परम्परा तथा संस्कृति झल्किएको हुन्छ। साथै, समुदायलाई चिनाउने र छुट्याउने कार्य पनि भेषभुषाले गरेको हुन्छ। यसै सिद्धान्तअनुरूप ह्योल्मो समुदायमा पनि भौगोलिक परिवेशअनुसार आफ्नै किसिमको छुट्टै परम्परागत भेषभुषा तथा गरगहना प्रचलनमा छ। मानव सभ्यताको विकासक्रमसँगै भौगोलिक अवस्थाअनुसार शारीरिक सुरक्षाका लागि लगाइने लत्ताकपडा नै वर्तमानमा आएर जाति विशेषको परिचय बन्न पुगेको छ। विशेष गरी हिमाली तथा उच्च पहाडी भूभागमा ह्योल्मो जातिको बसोबास केन्द्रित रहेको हुनाले उक्त भौगोलिक क्षेत्रको रहनसहनमा मिल्ने प्रकारका भेषभुषा तथा गरगहनाले उनीहरू शृंगारिने गर्दछन्। परापूर्वकालदेखि लगाउँदै आएको परम्परागत भेषभुषा तथा गरगहना ह्योल्मो जातिको मौलिक सांस्कृतिक धरोहर हुन्, जो यसप्रकारका छन्।

(क) ह्योल्मो पुरूषको परम्परागत पोसाकः

ह्योल्मो पुरुषको परम्परागत पोसाकलाई क्ष्युवा (बक्खु) भनिन्छ, जुन हिमाली तथा उच्च पहाडी क्षेत्रको कठ्यांग्रिदो चिसोलाई छल्न सक्ने किसिमको बाक्लो कपडाले बनाइएको हुन्छ। क्ष्युवाको भित्र सर्ट जस्तो त्यहाँको भौगोलिक हावापानीसँग मिल्ने विशेष खालको पहिरन लगाइन्छ, जसलाई खेन्जेर भनिन्छ। खुट्टामा ऊनको रंगीन धागोबाट बनाइएको न्यानो जुत्ता लगाउने गर्दछन्, जसलाई स्होम्बा भनिन्छ। बाहिरबाट रातो अथवा सेतो रंगको स्वाल बाँड्ने गर्दछन्, जसलाई ह्योल्मो भाषामा बुरे अथवा योल्सेन भनिन्छ। कम्मरमा स्थानीय भेडाबाख्राको ऊनबाट बुनेको पटुका बक्खु माथि लगाइन्छ, जसलाई ह्योल्मो भाषामा नाम्बु करा भनिन्छ। घाँटीमा एक सय आठ संख्याको ठेंगा भनिने बोधिसत्वको माला लगाउने गर्दछन्, जसले उनीहरूको बौद्ध धर्मप्रतिको आस्थालाई छर्लंग पारिदिन्छ। साथै कानमा सुन र युउँबाट बनेको बुटिल र घाँटीमा दुइटा च्युरुबीचमा ज्यि उनेको ज्यादुम लगाउने प्रचलन छ।

(ख) ह्योल्मो महिलाको परम्परागत पोसाकः

परम्परागत पोशाकमा नृत्यको तयारी गर्दै

ह्योल्मो महिलाहरूले लगाउने परम्परागत पोसाकलाई क्ष्युवा भनिन्छ जो पुरुषहरूले लगाउने क्ष्युवाभन्दा भिन्न ढाँचाको हुन्छ। भौगोलिक परिवेशअनुसार शरीरलाई उपयुक्त हुने खालको क्ष्युवा भित्र लगाउने पोसाकलाई होन्जू भनिन्छ। र, क्ष्युवाको बाहिर पछाडिपट्टि ऊनबाट तयार परिएको बाक्लो रंगीन पहिरन कम्मरदेखि खुट्टाको सतहसम्म आउने गरी कम्मरमा बाँध्ने गर्दछ, जसलाई श्हामा भनिन्छ। श्हामा बाँधिसकेपछि कम्मरमा सेतो कपडाको पटुका तथा ऊनबाट बुनिएको विशेष बुट्टा भरिएको पटुका बाँधिन्छ, जसलाई ह्योल्मो भाषामा नाम्बु करा भनिन्छ। क्ष्युवा, होन्जू, श्हामा, करा सबै लगाइसकेपछि बाहिरा क्ष्युवामाथि बुरेसुर्की लगाइन्छ, जो विशेष कपडाले बनाइएको हुन्छ, भित्र रातो र बहिरा सेतो रंगको हुन्छ, यो ह्योल्मो जातिको महत्वपूर्ण र विशेष परिचय झल्काउने महिलाको पोसाकमध्ये एक हो।

(ग) ह्योल्मो जातिको परम्परागत गरगहना :

माहिलालाई आकर्षक देखाउन पोसाकको साथसाथै गरगहनाको पनि विशेष महत्व रहन्छ। कुनै पनि जातजातिको आफ्नै संस्कृति र परम्परालाई सुहाउँदो गरगहना हुन्छ। त्यस्तै, ह्योल्मो जातिमा पनि आफ्नो परम्परा र पोसाकसँग सुहाउँदो गरगहना छन्, जो यसप्रकार छ। क्ष्युवा, होन्जू, श्हामा, करा सबै पोसाक लगाइसकेपछि घाँटीमा माला लगाउँछन्, जो ज्यी, ज्युरु, यूँ र ज्यान्दुम अथवा घउद्वारा बनाइएको हुन्छ। कम्मरमा सेर ग्येन्जेन लगाइन्छ, जो सुन, चाँदी र यूँद्वारा आकर्षक बुट्टा राखी चाँदीको लामो सिक्री जडान गरी बनाइएको हुन्छ। त्यसैगरी कानमा बुटिल लगाइन्छ, जो सुनका मसिना दानादानालाई जोडेर बीचमा निलो रंगको यूँसमेत जडान गरी बढो आकर्षक ढंगले बनाइएको गोलो मुन्द्री आकारको हुन्छ। यी गरगहना महिलाबाहेक कुनै कुनै पुरुषहरूले पनि कानमा बुटिल र घाँटीमा दुइटा ज्युरु र बीचमा एउटा ज्यी गरी लगाउँछन्। हातमा विभिन्न डिजाइनको औंठी र मालाहरू लगाउने प्रचलन छ। आ-आफ्नो क्षमताअनुसार धेरथोरै गरी ह्योल्मो महिला तथा पुरुषले परम्परागत गरगहना लगाउने चलन छ। यी गरगहना अत्यन्त मूल्यवान हुन्छन्। अन्य समुदायका महिलाले जसरी ह्योल्मो समुदायका महिलाले नाकमा फुली लगाउँदैनन्। किनभने ह्योल्मो महिलाहरूले नाक छेड्दैनन्, यो ह्योल्मो समुदायको अर्को विशेषता हो। हिन्दु समुदायमा विवाहित महिलाले सिन्दूर, पोते लगाउने प्रचलन छ। शेर्पा समुदायमा पनि विवाहित महिलाले अगाडिपट्टि पाङदेन लगाउने प्रचलन छ, तर ह्योल्मो समुदायमा भने विवाहित महिलाले लगाउने कुनै प्रतीक छैन, यो पनि ह्योल्मो महिलाहरूको अर्को विशेषता हो। ह्योल्मो समुदायमा लामो समयदेखि सांस्कृतिक तथा भेषभुषाका लागि योगदान दिनुभएका श्येबा दावा ज्याबा ह्योल्मो बताउनुहुन्छ।

वर्तमान समयमा माथि उल्लेख गरिएको ह्योल्मो परम्परागत पोसाक तथा गरगहना पुरुषको तुलनामा महिलाले बढी प्रयोग गरिएको देखिन्छ। विशेषगरी शहर बजारमा भन्दा गाउँमा बस्ने महिलाले आफ्नो परम्परागत पोसाक प्रयोग गरिएको देखिन्छ। विश्वव्यापीकरण, आधुनिकीकरण र पश्चिमीकरणको बढ्दो प्रभावले अहिलेको ह्योल्मो युवा पुस्ताहरूले आधुनिक पहिरनको बढी प्रयोग गरेको पाइन्छ। तर आफ्नो परम्परागत पोसाक र गरगहनाको चाख छँदै नभएको होइन। विभिन्न सभा समारोह, सांस्कृतिक कार्यक्रम, धार्मिक कार्यक्रम, विवाह भोजमा ह्योल्मोहरू आफ्नो परम्परागत पोसाक र गरगहनामा सजिएर उपस्थित भएको पाइन्छ भने केही मात्रामा आधुनिक पोसाक र गरगहनाको पनि मिश्रित पाइन्छ। जसमध्ये ह्योल्मोका महिलाहरू पुरुषहरूको तुलनामा परम्परागत भेषभुषाको पहिरनको मामिलामा बढी सचेत र जिम्मेवारसमेत देखिन्छन्।

ह्योल्मो समुदायले मान्ने देवदेवी, इष्ट/कुल देवताहरू र पूजा

कुलमा देवीदेवताको पूजाआजा भाकल भोग गर्ने प्रायः हरेक समुदायमा पाइन्छ। कुल वा वंशमा परम्परादेखि मानिएका देवताहरूलाई नै कुल देवता अर्थात् इष्ट देवता भनिन्छ। आ-आफ्नो घरपरिवार तथा समाजमा अकाल, अनिकाल, दुःख, कष्ट, रोगव्याधि, अनिष्ट भए गोठका पशुहरू विरामी पर्न वा मर्न थाले त्यसबाट सुरक्षित रहन वंश बुद्धि, परिवारमा सुख समृद्धि तथा रोग व्याधिबाट आफ्नो कुलको रक्षा गर्न प्रायः हरेक जातजाति एवं जनजातिमा आफ्नो कुलायन देवता र कुलायन पूजा परम्परा हुने गर्दछ।

ह्योल्मो समुदाय बौद्ध धर्ममा आस्था र विश्वास गर्ने एउटा समुदाय भएको हुनाले बौद्धमार्गीहरूले मान्ने सबै देवीदेवतालाई आस्था र श्रद्धाका साथ मान्ने परम्परा रहिआएको छ। विशेषगरी, ह्योल्मोहरूले गुरु पद्यमसम्भव, शाक्यमुनि बुद्ध, अमिताभ बुद्ध, आर्यअवलोकितेश्वर, तारा, बज्रसत्व, बज्रकिला महाकाल, आमा ज्योमो याङ्री, दोर्जे लेग्पा, मेन्चेन, घेडेन लेरु, ज्यो छ्याती, छिरिङ च्येङा आदिलगायत बौद्ध धर्मसँग सम्बन्धित सम्पूर्ण देवीदेवतालाई क्रमशः गुरु, इष्ट देव डाकिनी, धर्मपाल वा संरक्षक र स्थानीय भूदेवताको रूपमा मान्ने गर्दछ। जसलाई ह्योल्मो भाषामा लामा, हिदाम खाण्डो, छ्येक्योङ सुङमा र श्हीप्ता भनिन्छ। ह्योल्मो क्षेत्रका डाँडाकाँडाहरूमै धर्मपालहरूको बसोबास रहेको हुँदा ती डाँडाकाँडालाई ह्योल्मोहरूले पवित्र मान्दै त्यसलाई पुज्ने तथा शुद्धीकरणका लागि साङ गर्ने प्रचलन पनि छ। त्यसैगरी, इष्ट देवताहरूको पूजा दैनिक रूपमा गर्ने गरिन्छ भने धर्मपाल वा संरक्षकहरूका लागि वर्षमा एकचोटि पूजा गर्ने गर्दछन्, जसलाई ह्योल्मो भाषामा कङसु भनिन्छ।

कङसु पूजामा मुख्यतया महाकालाको पूजा गरिन्छ भने आफ्नो कुलअनुसार कुल देवताहरू थर्पा घेन्जेन, पेकर ग्याल्बो, झ्याक्पा म्हेलेनको विशेष पूजा गर्ने गरिन्छ। कङसु पूजा प्रायः नयाँ वर्षको सुरुवात अर्थात् ल्होसारपछि गर्दछन् भने कोही कसैले चैत महिनामा पनि गर्ने गरेको पाईन्छ। ह्योल्मोहरूले कुल देवताको पूजाबाहेक अन्य पूजाहरूः दोमाङ, डोल्मा, घ्याप्से कुरीम, लु पूजा, ल्हो पूजाआदि जस्ता पूजाहरू पनि गरेको पाइन्छ। (**ह्योल्मो भाषाको इतिहास** : २०७८)

ह्योल्मो समुदायले मान्ने प्रमुख चाडपर्व एवं उत्सवहरू

सबै जातजाति तथा समुदायको आ-आफ्नै संस्कृति र परम्पराअनुसार चाडपर्व र उत्सव पनि आ-आफ्नै हुन्छन्। ती चाडपर्वले नै सबै जाति तथा जनजातिको आ-आफ्नो परिचय दिन्छन्। ह्योल्मो जातिको ऐतिहासिककालदेखि नै मनाइँदै आएको धार्मिक दृष्टिले अत्यन्त महत्वपूर्ण रहेका विभिन्न प्रकारका चाडपर्व छन्। विशेषगरी वार्षिक तथा महत्वपूर्ण रूपले मनाइने यस्ता धार्मिक तथा सामाजिक महत्वका चाडपर्वको छोटो परिचय यसप्रकार छन्।

ह्योल्मो सोनाम ल्होसार :

ल्होसारको शाब्दिक अर्थ हो नयाँ वर्ष। नेपालमा महायान बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले मनाउने चाडहरूमध्ये ल्होसार एक महत्वपूर्ण चाड हो। यो पर्वले ह्योल्मो जातिको आफ्नो छुट्टै धार्मिक, ऐतिहासिक तथा सामाजिक महत्व बोकेको पाइन्छ। नेपालमा तमु ल्होसार, सोनाम ल्होसार तथा ग्याल्बु ल्होसार मनाउने गरेका पाइन्छ। खासगरी ह्योल्मो समुदायका मानिसहरूले शताब्दीऔंअघिदेखि मनाउँदै आइरहेको मुख्य पर्व भनेको सोनाम ल्होसार हो।

यो पर्व हिमाली जातिको चन्द्रमास पात्रोमा आधारित हुन्छ। ६० वर्षको लुनार (ची) चक्रमा आधारित यो पर्वको एक चक्र १२ (सेम्चेन) जनवारहरूले बनेको हुन्छ, जस्मा पाँचवटा तत्व (खाम) हरूसमेत समावेश हुन्छ र हरेक तत्वहरूको अघि प्रत्येक वर्ष पालैपिलो स्त्री (म्हो) वा पुरुष (फो) हुने गर्दछ। वर्षको गणना : मुसा, गोरु, बाघ, खरायो, मेघ, सर्प, घोडा, भेडा, बाँदर, चरा, कुकुर र बनेल नाममा गरिन्छ, जसमा जल, काठ, अग्नि, भूमि र फलाम गरी पाँच तत्वहरूको समावेश गरिएको हुन्छ र प्रत्येक १२ वर्षमा यो चक्र देहोरिन्छ। ६० वर्षमा पर्ने राप्च्युङ उत्सव विशेष धूमधामका साथ मनाइन्छ। सोनाम ल्होसारको प्रारम्भ पहिलो महिनाको पहिलो दिनदेखि आरम्भ हुने भए पनि यो ल्होसार मनाउन सुरु भने अन्तिम महिनाको २९औं दिन अर्थात् औंसीको अघिल्लो दिनदेखि हुन्छ। यो वर्ष च्या-फो झी ल्हो अर्थात् फलाम पुरुष मुसा वर्ष पर्दछ। यो पर्व माघ महिनाको परेवादेखि पूर्णिमा सम्म मनाइन्छ। यस महिनामा हिमपातले गर्दा कृषकहरूलाई काम गर्न पनि सम्भव नहुने र अन्नहरूको समेत भण्डार गरेर राख्ने उपयुक्त समय भएकाले ल्होसार पर्व मनाउने प्रचलनको सुरुवात भएको पाइन्छ।

सोनाम ल्होसारमा गरिने क्रियाकलापहरू

सोनाम ल्होसार माघ महिनाको शुक्ल प्रतिपदाबाट सुरु हुने गर्दछ। अत्यन्तै आनन्द र उल्लासपूर्वक मनाइने ह्योल्मो जनजातिको यो चाड पारिवारिक मिलनको प्रतीकको रूपमा पनि मानिन्छ। देश-परदेशमा गएका परिवारका सदस्यहरू पनि ल्होसार आएपछि एकै ठाउँ एकत्रित हुने गर्दछ। सोनाम ल्होसार माघको जाडोमा पर्ने भएको हुँदा प्रायः सबैजसो ह्योल्मोहरू फुर्सदमै हुन्छन्। अझ यो समयमा कहिलेकाहीँ त हिउँले ढपक्क ढाकेर ल्होसारलाई सुनमा सुगन्ध बनाइदिन्छ। बाहिर बाक्लो हिउँ परेको होस्, भित्र इष्टमित्रहरू जम्मा भएर मदिराको मन्द नशामा जमेर नाचगान गर्नमा व्यस्त हुन्छन्। वर्षभरिको सारा दुःख पीर भुलेर एकअर्कामा हाँसो र खुसी बाँडचुँड गर्ने अवसर पनि हो यो सोनाम ल्होसार चाड।

ल्होसार आउनुभन्दा लगभग ८/१० दिन अगाडिदेखि नै ल्होसारको तयारी गरिन्छ। घरआँगनको सरसफाइदेखि लिएर रक्सी, चिउरा, चामल, पिठो र लुगाफाटाको जोरजामसम्म सबै ल्होसारपूर्व नै तयार पारिन्छ। ल्होसारपूर्वको कृष्ण त्रयोदशीसम्ममा सरसफाइ सबै सिध्याइन्छ र चतुर्दशीको दिन चुल्हो वा अँगेनामाथिको धुवाँ सोहोरेर दोबाटोमा फाल्ने गरिन्छ। र, त्यो बेलुका क्हुथुक्पा (क्वाँटी, नौथरीको अन्न राखेर बनाइने जाउलो) खाइन्छ। ल्होसारमा ह्योल्मो आदिवासी जनजातिले बनाइने विशेष प्रकारको परिकार भनेको बाबर हो। गोलाकार बाबरलाई थालमा फूल आकारमा सजाइन्छ, यसैलाई धेर्का भनिन्छ। यो बाबर पनि ल्होसारपूर्व नै तयार पारिन्छ।

औँसीको बेलुकासम्म सबै प्रकारका तयारी पूरा गरिन्छ। घरभित्रका सबै सदस्यहरू व्यस्त देखिन्छन्। प्रतिपदाका दिन बिहान शुभसाइत जुराएर घरआँगनमा धार्सिङ (ध्वजा) उठाइन्छ। यसको उचाइको साधारणतया घरको उचाइ अर्थात् धुरीभन्दा अग्लो नै हुनुपर्दछ। यसको पूर्ण रूप दिन आवश्यक थप सामग्री भनेको धार्च्यो (कपडामा छापिएको बुद्धका वचनहरू), खोर्लो (ध्वजाको शिरमा राखिने चक्रं), स्याम्फुप (गोलाकार चक्रमा राखिने विशेष प्रकारको कपडा) र -हाल्डी (चक्रमाथि राखिने खड्ग) हुन्। धार्सिङ उठाउनुअघि जमिनमा गाडिने एक डेढ फिट छोडेर पनि दुई/तीन फुटसम्म खाली भाग छोडी धार्च्यो धार्सिङमा लगाइन्छ र धार्च्योभन्दा माथि शिरमा चक्र र चक्रमाथि खड्ग लगाइन्छ। गोलाकार चक्रमा स्याम्फुप लगाइन्छ। यसरी एउटा ध्वजाको पूर्ण रूप तयार हुन्छ। यो शुभसाइत बिहान ५ बजेदेखि लिएर दिउँसो ११/१२ बजेसम्म जतिबेला पनि हुन सक्छ। बिहान ४/५ बजेदेखि उठेर परिवारका कुनै सदस्य देवता थान सजाउनतिर लाग्छन्, कोही चोखो पानी लिन जान्छन् जसलाई क्ष्युवी भनिन्छ र कोही धार्सिङ तयार पार्नतिर लाग्छन्। छ्युवी लिन जाँदा धारामा ह्यार्का लगाई धूप बालेर मात्र चोखो पानी भर्ने गरिन्छ।

प्रतिपदाको बिहान सबेरैदेखि घरभित्र महिलाहरू खानाको परिकार बनाउनतिर व्यस्त हुन्छन्। बाहिर धार्सिङ तयार भएपछि शुभसाइत पारेर उठाइन्छ। धार्सिङ उठाइसकेपछि घर रहेको छ्येठी यानी देवता थानमा पूजा गरेर सेर्किम गरिन्छ। यो पूजा सकेपछि स-परिवार जम्मा भएर धेर्का (थालीमा सजाइएको बाबर र अन्य खाने कुरा) अगाडि राखेर मर्यादित ढंगमा आफूभन्दा ठूलाबाट ह्यार्का लगाई मेलाम वा आशीर्वाद थापिन्छ। धेर्का खाइसकेपछि धार्सिङ क्ष्येपा (ध्वजा पूजा)का लागि टोलका सबैजना जम्मा भएर प्रत्येकको घरदैलोमा पालैपालो धार्सिङ क्ष्येपा गरिन्छ। टोलभरिका मानिसहरू धार्सिङ क्ष्येपा मा सरिक भएर नाँच्दै गाउँदै टोल परिक्रमा गरिन्छ। यो पूजा सूर्यास्त हुनुअगावै सम्पन्न गरिसक्नुपर्ने हुन्छ।

प्रतिपदाको पहिलो बेलुका गाउँको प्रमुख लामा वा ज्येष्ठ नागरिकको घरमा मेलाम थाप्न जाने गर्दछ। त्यसपछि प्रत्येक दिन प्रत्येक घरमा पालैपालो जम्मा भएर नाचगान र भोज खाई रमाइलो गर्ने गरिन्छ, जसलाई कुरिम्बा भनिन्छ। कुरिम्बा खाँदा विशेष गरेर छ्याङ लू गाइन्छ। सबैजना बसेर स्वरमा स्वर मिलाई गाइने यस प्रकारका गीतहरू महिला पुरुष दुवैतर्फकाले पालैपालो गाइन्छ। यी छ्याङ लूहरू अति नै श्रुतिमाधुर्य र भावपूर्ण हुन्छन्। साँझपख यसरी टोलकै रमझममा बिताए पनि बिहान र दिउँसो आफूभन्दा ठूलाहरूका घरमा मेलाम थाप्न जाने गरिन्छ, यो क्रम प्रतिपदादेखि पूर्णिमासम्म पनि चल्ने गर्दछ। (**हिमगाथा** : २०७०)

ह्योल्मो आदिवासी जनजाति तथा सोनाम ल्होसार

काठमाडौं उपत्यकाबाट नजिक र उपत्यकाको उत्तर-पूर्वी क्षेत्रमा ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूको पवित्र भूमि भेयुल ह्योल्मो अर्थातु तपोभूमि ह्योल्मो गुप्तक्षेत्र अवस्थित रहेको

विभिन्न बौद्धधर्मसम्बन्धी ग्रन्थहरूमा उल्लेख गरेको पाइन्छ। सोही ह्योल्मो तपोभूमिमा ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरू भूमिपुत्रको रूपमा सदीयौंदेखि बसोबास गर्दै आइरहेका छन्। ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूको आफ्नै विशिष्ट भाषा, धर्म, संस्कार, संस्कृति तथा भेषभुषा छ। यस लेखमा ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूले संस्कृति पर्वको रूपमा मनाउँदै आएको महत्वपूर्ण चाड सोनाम ल्होसार र उक्त ल्होसारको सम्बन्धमा केही तथ्यहरू उजागर गर्ने प्रयास गरिएको छ।

नेपालको सन्दर्भमा माघे संक्रान्तिपछिको पहिलो शुक्ल प्रतिपदाका दिनदेखि प्रारम्भ हुने ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूले परम्परागत रूपमा मनाउँदै आइरहेको सांस्कृतिक पर्व सोनाम ल्होसारको सम्बन्धमा नेपालको एकीकरणभन्दा धेरै पहिला नै तत्कालीन नेपाल उपत्यकाका शासकहरूलाई अवगत गराउँदै उपत्यकाभित्र रहेका व्यापारिक केन्द्रहरूमा ल्होसारको अवसरमा विशेष छुटको व्यवस्थासमेत गरेको तथ्य भेटाउन सकिन्छ। यसरी उपत्यकाभित्र २०३६ सालसम्म पनि सोनाम ल्होसारको अवसरमा व्यापारीहरूले विशेष छुटको व्यवस्था गर्ने गरेको पाइन्छ। यो तथ्यले ह्योल्मोहरूले मनाउँदै आएको परम्परागत सोनाम ल्होसार नेपालमा सबैभन्दा पुरानो ल्होसार परम्परा हो भन्ने स्पष्ट पार्दछ।

ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूले सोनाम ल्होसारलाई नयाँ वर्षको प्रारम्भको रूपमा लिने गरेको भए पनि सोनाम ल्होसारलाई ठूलो सांस्कृतिक चाडको रूपमा समेत लिने गरेको पाइन्छ। ल्होसार मनाउने आदिवासी जनजातिहरूले ल्होसारलाई आफ्नो धार्मिक तथा सांस्कृतिक परम्पराअनुसार आ-आफ्नो ढंगबाट मनाउने गरेको भए पनि ल्होसार मनाउने तरिका कतिपय मिलेको पाइन्छ। ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूको सन्दर्भमा ल्होसार प्रारम्भ हुने केही दिन अगाडिबाटै ल्होसारको निम्ति किनमेलदेखि घरको सरसफाइ, पूजाको निम्ति आवश्यक पर्ने सामग्रीलगायत धार्चो लुङपरको बन्दोबस्त तथा नयाँ लुगाफाटो किन्ने र सिलाउने कार्यहरू हुने गर्दछ।

विधिवत् रूपमा ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूले ल्होसार माघे संक्रान्तिपछिको पहिलो शुक्लपक्षको प्रतिपदाको दिनभन्दा साधारणतया दुई दिन अगाडि घुथुक्पा (नौ प्रकारका गेडागुडी मिसाएर पकाएको थुक्पा अर्थात् क्वाँटी) खाएर ल्होसार प्रारम्भ हुन लागेको संकेत गर्दछन्। वास्तवमा, घुथुक्पा खाने दिनसम्ममा, घर र घर वरिपरिका फोहोरमैलाको सरसफाइ तथा घरका सम्पूर्ण सामानलाई टिलिक्क टल्काउँदै भएका सामारू मिलाएर राख्ने गरिन्छ। घुथुक्पा खाने दिनको साँझमा घुथुक्पाको साथमा घरबाट निस्किएको थोरै फोहोरका साथमा मन्छ्याउने चलन पनि रहेको पाइन्छ। घुथुक्पा पोषिलो हुने भएको कारण माघको जाडोमा पनि शरीरलाई बलियो र निरोगी राख्ने र फोहोरहरूको सरसफाइले रोगव्याधिबाट मुक्त राख्ने भन्ने परम्परागत विश्वास गर्ने गरेको पाइन्छ। अहिलेको वर्तमान सन्दर्भमा पनि यो घुथुक्पा खाने र घरभित्र तथा आँगन वरिपरि सरसफाइ गर्ने परम्परा अत्यन्तै वैज्ञानिक र त्यसलाई दैनिक रूपमै निरन्तरता दिन सकेको अवस्थामा स्वास्थ्य र वातावरणीय दृष्टिकोणले उत्तम परम्परा हो भन्न सकिन्छ।

साधारणतया घुथुक्पा खाएको भोलिपल्ट औंशीको दिन गाउँघरमा ह्योल्मो सोनाम ल्होसार परम्परामा विशेष महत्व रहेको बाबर (चामलको रोटी) बनाउने कार्य गरेको पाउँछौं। दिनभरि र कहिलेकाहीँ राति अबेरसम्म बसेर भए पनि उक्त दिन बाबर बनाइसकेको हुन्छ। औंशीको उक्त दिनसम्ममा भोलिपल्ट प्रतिपदा अर्थात् ल्होसारको पहिलो दिनमा आवश्यक पर्ने पूजा तथा खानपिनका सम्पूर्ण सामग्रीहरू तयारी अवस्थामा राख्ने कार्य पनि सम्पन्न गरिन्छ। ल्होसार प्रारम्भ हुने दिन अर्थात् शुक्लपक्षको प्रतिपदाको दिनमा ह्योल्मो गृहिणीहरू बिहानीको उज्यालो नहुँदै पँधेरा तथा धाराहरूमा गएर सबैभन्दा पहिले (छ्युवी) पानी थाप्ने होडमा हुन्छन्। यसरी सबैभन्दा पहिले पानी थाप्न सकेमा घरमा सह आउने र सदैव धनधान्यले भरिपूर्ण हुने विश्वास राखेको पाइन्छ। यसरी पानी थाप्न जाँदा साङ (धूप बाल्ने) तथा पानीको गाग्रोमा र पानी धारामा ह्यार्का (नौनी घिउ) लगाउने प्रचलन रहिआएको पाइन्छ। यो परम्परा तथा विश्वासलाई पनि राम्ररी विचार गरी हेर्ने हो भने वैज्ञानिक विश्वास हो। किनकि अल्छी नगरीकन बिहानदेखि नै मिहिनेतका साथ आफ्नो काममा लाग्ने मानिसहरूले कहिल्यै पनि दुःख पाउँदैन भन्ने हो। यसरी बिहानको पानी घर ल्याइसकेपछि घरमा रहेको क्षेठीमा (बुद्धहरूको मूर्ति वा विभिन्न बौद्ध धर्मसम्बन्धी पुस्तकहरू राख्ने दराज) सातवटा धिन्जारहरूमा (बिहान भगवानलाई पानी चढाउने कचौरा) पानी, पुष्प, धूपबत्ती, क्षेमी (दियो), अत्तर, नैवेद आदिको प्रतीकको रूपमा चढाइन्छ र क्षेठीमा

भगवानका लागि भनेर खाप्से, फलफूल, मिठाईका परिकार, काजु, बदाम, ओखर आदि सजाएर राखिन्छ र एउटा धेर्का (बाबर अर्थात् चामलको रोटी, खाप्से र अन्य मिठाई तथा फलफूल र परिकारहरू थालमा सजाएको) पनि क्षेठीमा राखी भगवानलाई अर्पण गर्दै पूजा गरिन्छ। पूजा सकेपछि धेर्का बनाई धेर्कासँगै नुन तथा घिउ राखी मथेको चिया, आलुको श्योक्पा (आलुको तरकारी) तथा अन्य खानाका तैयार परिएका परिकारहरू घरको परिवारको हरेक सदस्यको निम्ति नाबालक होस् वा वृद्धवृद्धा सबैलाई छुट्टा-छुट्टै भाग राखिन्छ। धेर्का तयार पार्द धेर्कामा राखिएको बाबरका तीनवटा टुप्पामा नौनी घिउको ह्यार्का (घिउको टीका) लगाइन्छ।

हामी साना बालबालिका हुँदा गाउँघरमा छेवा च्यी (प्रतिपदाको) दिनमै प्रत्येक घर परिवारहरूले आ-आफ्नो घर अगाडिको आँगनमा लिंगो ठढाएर त्यसमा धार्चो (लामो ध्वजामा मन्त्र लेखिएको) लगाउने परम्परा थियो। अचेल पनि गाउँघरमा त्यही दिन धार्चो लगाउने परम्परा कता कतै पाइन्छ, तर धेरैले लामाहरूको ल्हीदो (पात्रो) हेर्ने कारणले गर्दा प्रायःजसो प्रतिपदाको दिन भादेन (खडङ्को) परेको भनी तृतीय वा पञ्चमीको दिन धार्चो ठडाउने गरेको पाइन्छ। धार्चो ठड्याइसकेपछि सोही धार्चोको सामुन्नेमा लामाहरूबाट साङ सेर्किम गरी (देवता तथा दैवीय शक्तिहरूलाई शुद्ध पारी अमुत चढाउने विधि) धार्चोको अगाडि राखिएको धाम्बेलाई फा म्ह जङपो (बुबा आमा दुवै जीवित रहेको) व्यक्तिले उठाउँदै तीनपटक ल्हा ग्यालो, ल्हा ग्यालो (असत्यमाथि सत्यको विजय अर्थात् देव विजयको कामना) भनी देवीदेवता तथा क्षेक्युङ सुङमाहरूलाई (कुलदेवता तथा रक्षक) अर्पण गर्ने चलन छ। यो प्रक्रियालाई ह्योल्मोहरूले ल्हाग्र्याल भन्ने गर्दछन्। यो ल्हाग्र्याल सबैभन्दा पहिले गाउँको प्रमुख लामाको बासस्थानमा र त्यसपछि गाउँको गोवा (गाउँमुली) हुँदै मर्यदाको हिसाबले ठूलोदेखि सानासम्मका भरमा पालैपालो गर्ने परम्परा रहिआएको पाइन्छ। धार्चो उठाइसकेपछि आ-आफ्ना घरमा ठूलाबाट ह्यार्का लगाएर (मोलम) आशीर्वाद लिने गरिन्छ।

साधारणतया ल्होसारको पहिलो दिन आफ्नै घरमा घरमुलीबाट आशीर्वाद थाप्ने र घरमै ल्होसारको खुसियाली मनाउने गर्दछन् भने विवाह गरी गएका छोरी र चेलीहरू नजिक छन् भने आफ्ना बाजे, बुबा तथा तथा दाजुभाइकोमा त्यही दिन आशीर्वाद थाप्न जाने गरेको पाइन्छ। यसरी माइतमा ल्होसारमा जाँदा एउटा धेर्का तथा श्याल्गर (पेय पदार्थ) धम्पे (पेय पदार्थ राख्ने परम्परागत काठको भाँडो) सहित जानुपर्दछ। यसरी आशीर्वाद थाप्न आएका चेली तथा उनका पहिवारका प्रत्येक सदस्यलाई धेर्का राखिन्छ र धेर्का खानुभन्दा अगाडि नै मोलम थाप्ने प्रचलन रहिआएको पाइन्छ।

गाउँघरमा पहिलो दिन आफ्नो घरमा ल्होसार मनाइसकेपछि गाउँका लामा, गोवा तथा आफन्तहरूमा गएर कुरिम्ब (पालैपालो घरघरमा ल्होसार मान्ने) गरी ल्होसार मान्ने प्रचलन छ। यसरी कुरिम्बा गर्दा विशेष गरेर आफ्नो नाताले ठूलोकोमा जाने र सानाले ठूलालाई आमन्त्रण गर्ने परम्परा चल्दै आएको छ। यदि नाताले आफूभन्दा साना रहेछ र उसले आमन्त्रण नगरेमा नाताले ठूला पर्ने ल्होसार खाना नआउन पनि सक्छ। वास्तवमा यो परम्पराले सानालाई आशीर्वाद र माया र ठूलालाई मान-सम्मान गर्ने परम्पराको रूपमा चल्दै आएको देखिन्छ। यसरी ल्होसार मनाउने क्रम केही दिनको अन्तरालमा सकिने भएको भए पनि टाढाटाढाबाट आउने आफन्तहरूका लागि भने पूर्णिमासम्म ल्होसार मनाउने अवधि रहेको पाइन्छ।

ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूले ल्होसार मनाउँदा सांस्कृतिक रूपमा पनि अत्यन्तै मनोरञ्जक तरिकाले ल्होसारलाई स्मरणीय बनाउँदछ।

क. विशेष गरेर ल्होसारमा घरघरमा आफन्त र इष्टमित्रहरू भेला भइसकेपछि देर्का खाँदै छ्याङलु गाउने र दिर्कुशिवा (ल्होसार र अन्य खुसियाली मनाउने अवसरमा नाच्ने नाच) गाउने र नाच्न गरी भरपूर मनोरञ्जन गर्ने गर्दछन्।
ख. यसैगरी कुनै कुनै गाउँमा दप्ची (तारो हान्ने) प्रतियोगिता पनि हुने गर्दछ। दप्ची खेल खेल्दा केवल खेलमात्र नभएर दप्चीको सम्बन्धमा परम्परागत रूपमा गाइँदै आएको दप्चीसम्बन्धी गीत पनि अति रोचक ढंगबाट गाउने गर्दछन्।
ग. ल्होसारको अवसरमा ह्योल्मो गाउँहरूमा रहेका गुम्बाहरूमा छेज्यु (दशमीको दिनलाई प्रमुखता दिँदै गरिने पूजा) पूजाको आयोजना गरिन्छ र सो पूजाको अवसरमा बा-छ्याम (मकुण्डो लगाएर लामाहरूबाट नाचिने नाच) गर्नुको अतिरिक्त गाउँलेहरूबाट श्याप्रु नाच तथा गीत गाउँदै उपस्थित जनसमुदायलाई धार्मिक तथा सामाजिक

रूपमा नजिक बनाउने र एक अर्कालाई चिन्ने चिनाउने अवसरसमेत प्रदान गरेको हुन्छ।

यसरी शुक्ल प्रतिपक्षदेखि पूर्णिमासम्म ल्होसार मनाउने परम्परा छ। ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरू कामको सिलसिलामा घरबाट टाढा देशविदेशमा गएको भए पनि ल्होसारको अवसर पारेर घर फर्किने गर्दछन्। त्यसो भएको हुँदा ह्योल्मोहरूले सोनाम ल्होसारलाई पारिवारिक मिलापको सुखद पर्वको रूपमा समेत हर्षोल्लासका साथ मनाउने गर्दछन्।

ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूले परम्परागत रूपमा मान्दै आएको सोनाम ल्होसार सम्बन्धमा अहिले टीकाटिप्पणीहरू हुने गरेको छ। सोनाम ल्होसार तिथि मितिको हिसावले वैज्ञानिक छैन र यो तिब्बती पात्रोअनुसार १२औं महिनामा पर्ने भएको हुँदा अपुरो महिनाको वर्ष बनेको छ भन्ने पनि सुन्न पाउँछौ। यस सम्बन्धमा राम्ररी अध्ययन गर्ने हो भने त्यस्ता अनर्गल प्रचार तथा भ्रमहरू स्वतः मेटिएर जानेछ। यस सम्बन्धमा तलका केही बुँदाहरूमा ध्यान पुऱ्याउन आवश्यक हुन्छ।

१. सोनाम ल्होसार तिब्बती पात्रोअनुसार १२औं महिनामा पर्ने भएकाले अपूरो भन्ने सम्बन्धमा के स्पष्ट हुनुपर्दछ भने सोनाम ल्होसारले पनि ग्याल्पो ल्होसार तथा अन्य नयाँ वर्षहरूले झै बाह्र महिना पूरा गरेर नै पुनः नयाँ वर्ष प्रारम्भ हुने ल्होसार नै हो। तिब्बतमा पनि सोनाम ल्होसार ग्याल्पो ल्होसार प्रारम्भ हुनुभन्दा धेरै अगाडिदेखि मनाउँदै आएको थियो भन्ने तथ्यहरू पनि भेट्टाउन सकिन्छ। नेपालमा सोनाम ल्होसार ग्याल्पो ल्होसारभन्दा पहिलेदेखि नै मनाउँदै आए पनि सोनाम ल्होसारको पात्रो निर्माण हुन नसकेका कारण र हाल प्रचलनमा रहेका तिब्बती पात्रो र नेपाली पात्रोमा आधारित भएर ल्होसारको तिथि निर्धारण गर्नुपर्ने गएको कारण तिब्बती पात्रोअनुसार बाह्रौं महिनाको प्रारम्भमा सोनाम ल्होसार परेको देखिन गएको हो। यो समस्या केवल पात्रोको निर्माण गर्ने हो भने हल हुन जानेछ। कतिपयले सोनाम ल्होसार तिब्बती पात्रोअनुसार बाह्रौ महिनामा पर्ने भएकाले सोनाम ल्होसार अपुरो ११औ महिनाको हुने भयो भनेर चिन्ता गरेको पाइन्छ।

२. सोनाम ल्होसार ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूले चन्द्र पात्रोमा आधारित भएर मनाउँदै आए पनि पृथ्वीनारायण शाहले नेपाल खाल्डो विजय गरेपछि र नेपालको तिब्बतसँग भएको युद्धहरूको कारण ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूको तिब्बतका धर्मगुरुहरूसँग भएको घनिष्ट सम्बन्ध र सम्पर्क निक्कै मात्रामा टुट्न गएको देखिन्छ। त्यसरी तिब्बती धर्मगुरुहरूसँगको सम्बन्ध टुट्न पुगेको कारणबाट विस्तारै ह्योल्मोहरूले नेपाली पात्रोबाटै चन्द्रमासको गणना गरी आफ्नो ल्होसार परम्परालाई निरन्तरता दिँदै आएको देखिन्छ। यसले गर्दा ह्योल्मोहरूको परम्परागत सोनाम ल्होसार जहिले पनि माघ संक्रान्तिपछिको पहिलो शुक्ल प्रतिपदामै पर्दछ। ह्योल्मोहरूले ल्होसार मनाएको पाँचौ दिनमा सदैव श्रीपञ्चमी पर्ने गर्दछ।

३. नेपालमा मनाउने अर्को ग्याल्पो ल्होसार सोनाम ल्होसारमा मिसिन आउँदा पनि त्यसपटकको ल्होसार माघे संक्रान्ति पछिको पहिलो शुक्लपक्षको प्रतिपदाको दिनमै पर्ने हुन्छ। अर्को महत्वपूर्ण तथ्य भनेको सोनाम ल्होसार सदैव माघ महिनामै पर्ने गर्दछ। बरु केही वर्षको अन्तरालपछि ग्याल्पो ल्होसार सोनाम ल्होसारसँगै एकपटक माघ पहिनामा पर्ने गर्दछ। यसले ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूले मनाउँदै आएको सोनाम ल्होसार समयको दृष्टिकोणबाट पनि वैज्ञानिक छ भन्ने पुष्टि गर्दछ।

४. सोनाम ल्होसार तीन वर्षसम्म छुट्टै र चौथो वर्ष ग्याल्पो ल्होसार पनि सोनाम ल्होसारमै मिल्न आउने हुन्छ। यसको प्रमुख कारण नेपाली र तिब्बती पात्रोको समय अन्तरका कारण र अधिकमास गणना गर्दा अपनाइएको परम्पराको कारण फरक पर्न गएको पाउन सकिन्छ। प्रत्येक चार वर्षमा हुने अधिकमास अर्थात् १३ महिनाको एक वर्ष बन्ने र त्यो अधिकमास नेपाली समय गणनाअनुसार नेपाली पात्रोमा अधिकमास हुने अर्को वर्ष मात्रै तिब्बती पात्रोमा अधिकमास हुने भएका कारणले गर्दा हुन पुगेको हो। साधारणतया चन्द्र पात्रोअनुसार पनि बाह्र महिनाको एक वर्ष हुने गर्दछ। तर चन्द्र पात्रोअनुसार दिन गणना गर्दा बाह्र महिनामा केवल ३५४ देखि ३५५ दिनसम्म मात्र हुने गर्दछ। हुन त एक वर्षमा ३६५ दिन नै हुनुपर्दछ। यसले गर्दा नपुग १० तथा ११ दिन हरेक वर्ष जम्मा हुँदै गएर चौथो वर्षमा करिब ३० दिनको छुट्टै

एक महिनाको अधिकमास बन्न पुग्दछ। त्यसै अधिक महिनालाई अधिकमास वर्ष भनेर चिनिने गर्दछ। यसमा पनि कहिलेकाहीँ अपवादको रूपमा अधिकमास र मलमासमा गडबड पनि हुन सक्दछ।

५. चन्द्रमासअनुसार तिथि गणना गर्दा चन्द्रमा उदाउने र अस्ताउने समयको आधारमा गर्ने गरिन्छ। चन्द्रमा उदाउने र अस्ताउने समय सधैं एकै नरहने भएका कारण कहिलेकाहीँ तिथि परिवर्तनका लागि आवश्यक पर्ने समय कम र बढी हुन जाने भएको कारण तिथि टुट्ने र दोहरिने गर्दछ। साथै, तिथि टुट्ने र दोहोरिने गर्दा पनि नेपाली पात्रोको समय आधार तथा तिब्बती पात्रोको समय आधारको भिन्नताले गर्दा तिथि टुट्ने र दोहोरिने एकै दिन नपर्न पनि सक्दछ। यो समयको आधार बुझ्नका लागि एउटा उदाहरण प्रस्तुत गर्न उपयुक्त हुन्छ। नेपालमा सन् २०१८ जनवरी १५ तारिख सोमबार १० बजे बिहानको समय हो भने ठिक त्यसै समयमा अमेरिकाको क्यालेन्डर नियालेको खण्डमा सन् २०१८ जनवरी १४ तारिख आइतबार रातको ११ बजेर १५ मिनेट भएको हुनेछ। यस अवस्थामा नेपालमा बसेकाहरूले आज जनवरी महिनाको १५ तारिख सोमवार बिहानको १० बजेको हुनाले अमेरिकामा पनि जनवरी महिनाको १५ तारिख सोमबार बिहानको १० बजेको नै हुनुपर्छ भन्न मिल्दैन।

यसरी माथि उल्लेख गरेका बुँदाहरूको अध्ययन गर्दा ह्योल्मोहरूले मनाउने सोनाम ल्होसार सबै दृष्टिकोणबाट उपयुक्त र वैज्ञानिक रहेको स्वतःसिद्ध हुन्छ।

सोनाम ल्होसार बाह्र तथा कहिलेकाहीँ तेह्रौं महिनाको पूर्ण ल्होसार

ल्होसारको गणना कहिलेदेखि गर्ने भन्ने सम्बन्धमा आ-आफ्ना परम्परागत मान्यता भएको भेटिन्छ। हामी ह्योल्मोहरूले ह्योल्मो क्षेत्रमा सयौं वर्ष सोनाम ल्होसारको आगमनलाई नै ल्हो फेरिने दिनको रूपमा लिँदै आएको थियो। तर विगत केही वर्ष यताबाट तिब्बती पात्रोको प्रचलन बढेपछि र सबैले आ-आफ्ना ल्होसार परम्परालाई सही पुष्टि गर्न लागि प्रयत्न गरेको कारण ल्हो फेरिने विषयमा बहस चलेको देखिन्छ। वास्तवमा भन्ने हो भने तिब्बती पात्रोलाई राम्ररी नियालेर हेरेको खण्डमा ल्हो परिवर्तन तिब्बती पात्रोको ११ औं महिनाबाटै होर दावा दाङबु भनेर ल्हो प्रारम्भ भइसकेको हुन्छ। चिवाहरूसँग (तिब्बती ज्योतिषी) यस विषयमा जानकारी माग्दा हामी हिमाली बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले ल्होसार आफ्नो परम्पराअनुसार जुनसुकै समयमा मनाएको भए पनि ल्हो परिवर्तन तिब्बती नयाँ वर्ष ग्याल्पो ल्होसार प्रारम्भ हुनुभन्दा दुई महिनाअगावै भइसकेको हुन्छ। अब भन्नुस्, व्यक्तिको वर्ष परिवर्तन कहिले गर्दा उपयुक्त होला ? गुरुङ समुदायले मान्ने पुस १५ देखि बा ह्योल्मो तथा तामाङहरूले मान्ने सोनाम ल्होसारदेखि अथवा शेर्पा तथा तिब्बतीहरूले मान्ने ग्याल्पो ल्होसारदेखि ? यद्यपि यो ल्हो प्रारम्भको विषयलाई भावनामा बहेर होइन, यथार्थतामा आधारित भएर एकरूपता कायम गर्दा राम्रो हुन्छ।

कतिपय व्यक्तिहरूले सोनाम ल्होसारलाई अपूरो वर्षको ल्होसारको रूपमा चित्रण गरेर सोनाम ल्होसारप्रति शंका उत्पन्न गराउने पनि गरेको देखिन्छ। तर सोनाम ल्होसार तिब्बती पात्रोअनुसार १२औं महिनामा पर्ने देखिए पनि वास्तवमा सोनाम ल्होसार मनाउँदा बाह्रौं महिना पूरा गरिसकेको हुन्छ। यसबाट ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूले मनाउँदै आएको सोनाम ल्हासार पूर्णरूपमा बाह्रौं महिना पूरा गरेर नै मनाउने ल्होसार हो भन्ने सिद्ध हुन्छ।

नयाँ वर्षको गणना वा ल्हो परिवर्तन तिब्बती पात्रोको आधारमा दावा चुचीको प्रतिपदाबाट (११औं महिनाको प्रतिपदाबाट) वर्ष परिवर्तन हुने भएको हुँदा तिब्बती पात्रोमा उल्लेख गरिएको सोही वर्ष परिवर्तनलाई आधार मान्दा उत्तम हुने चिवाहरूले तर्क गरेको पाइन्छ। यद्यपि परम्परागत तवरले महोत्सवको रूपमा मानिने ल्होसारहरूबाटै ल्हो परिवर्तन हुने र गणना गर्ने प्रचलन रहेको यथार्थता हो। अब प्रश्न आउन सक्दछ, ल्हो (वर्ष) परिवर्तन एक समयमा र ल्होसार अर्को समयमा कसरी सम्भव हुन्छ। तर यसका पछाडि विविध कारण छन्। अहिले मानिआएको ल्होसारहरू उत्सवको रूपमा मनाउन थालिएको हो भन्ने विवेचनाहरू भएका लेखहरू पनि देखिन्छ। तिब्बतमा ल्हो परिवर्तनको समय जमिदार तथा कृषकहरू कृषि पेसामा व्यस्त हुनुपर्ने भएको कारण एक महिनापछि परिवर्तित ल्होसारलाई उत्सवको रूपमा किसानहरूले सोनाम ल्होसार र त्यसको अर्को एक महिनापछि शासकहरूले विजय उत्सवको रूपमा ग्याल्पो ल्होसार मनाउन थालिएको भन्ने लेखहरू पनि देख्न पाइन्छ।

नेपालकै सन्दर्भका हेर्ने हो भने दशै चैत महिनामा पर्दो रहेछ, तर विविध कारणबाट बडा दशैं भन्दै कहिले आश्वीन तथा कहिले कात्तिक महिनामा उत्सवको रूपमा मनाएको पाइन्छ।

अहिले नेपालमा हिमाली आदिवासी जनजातिहरूले आ-आफ्नो परम्पराअनुसार ल्होसारलाई विभिन्न समयमा मान्ने प्रचलनको वास्तविकताको सम्बन्धमा बृहत् खोज अनुसन्धान हुन जरुरी छ। ह्योल्मोहरूले नेपालमा भूमिपुत्रको रूपमा बसोबास गर्दै अहिलेसम्म आइपुग्दा आफूहरूलाई एउटा छुट्टै पहिचान बोकेको ह्योल्मो आदिवासी जनजातिको रूपमा हाम्रा पुर्खाहरूले हामीहरूलाई हस्तान्तरण गरेको भाषिक, सांस्कृति, धर्म तथा भेषभुषा जस्ता हाम्रा पहिचानका धरोहरहरूलाई जानी नजानी बचाउन र जीवन्त राख्ने जमर्को गरिरहेका छौं। अर्को महत्वपूर्ण तथ्य भनेको सोनाम ल्होसार ह्योल्मोहरूले पाँच छ दशकबाट मात्रै मनाउन लागेको पर्व होइन। यो ल्होसार मनाउन थालेको निक्कै लामो समय व्यतित भइसकेको छ। सोनाम ल्होसारको सम्बन्धमा निश्चय पनि हामीलाई अहिले जानकारीमा रहेको तथ्यहरूभन्दा अझ भरपर्दो तथ्यहरू रहेको र हामीले प्राप्त गर्न नसकेको हुनुपर्दछ। त्यसैले, सोनाम ल्होसारको सम्बन्धमा अड्कलबाजी गर्नुभन्दा यो ल्होसारको सम्बन्धमा अरु बढी खोज अनुसन्धान गर्नुपर्ने देखिन्छ।

सोनाम ल्होसारमा आधारित रहेर पात्रो बनाउन भने निश्चित रूपमा चिवाहरूको (ज्योतिष) आवश्यकता पर्दछ। अहिले ह्योल्मोहरूको बीचमा चिवाहरू छैनन्। तर भविष्यमा चिवाहरू आउने नै छन् र सोनाम ल्होसारमा आधारित पात्रो पनि बन्ने नै छ। पात्रोको निर्माण भएमा अहिले हामीले भोगिरहेको अन्योलता समाप्त हुनेछ। (**ह्योल्मो समाज सेवा केन्द्र, रजतयात्रा स्मारिका** : २०७५)

छेच्यु पूजा

गुरु रिम्पोछेको जन्मदिनको धार्मिक पुण्यतिथिको अवसर पारेर मनाइने छेच्यु पूजा ह्योल्मो समुदायहरूले वर्षेनी आफ्नो मुख्य धार्मिक पर्वको रूपमा मनाउने गर्दछन्। छेच्यु पूजा चन्द्रमास पात्रोअनुसार सोनाम ल्होसारको पर्व सँगै विभिन्न गाउँहरूमा पञ्चमीदेखि पूर्णिमासम्म मनाउँछन्, भने काठमाडौंमा बसोबास गरी बस्ने ह्योल्मो समुदायहरूले भने त्यसको एक महिनापछि शुक्ल पक्षको दशमी दिन ह्योल्मो समाज सेवाकेन्द्रमा वार्षिक रूपमा आयोजना गर्दै आएको छ। छेच्युको सुरुवातमा धार्मिक महत्वका पवित्र पुस्तकहरू (ह्युम) को १६ थान पुस्तकहरू पाँच दिनसम्म पाठ वाचन गरिसकेपछि मनाउने चलन छ। ह्योल्मोका कतिपय गाउँहरूमा अझै पनि केही महिनाअघिदेखि नै ह्युम पाठ पढ्ने चलन पाइन्छ। ह्युम पाठ पढिसकेपछि भने छेच्युको तयारी सँगै यो पर्व मनाउने गर्दछन्।

छेच्यु पूजामा सहभागी हुने तयारीमा स्थानीय बासिन्दा

यो धार्मिक पूजा पौराणिक बौद्ध धर्मग्रन्थअनुसार महान गुरु रिन्पोछेद्वारा स्थापना गरी तान्त्रिक नृत्यको माध्यमबाट राक्षसमाथि प्रतीकात्मक विजय प्राप्त विशेष उत्सवस्वरूप यस पर्व वार्षिक रूपमा आयोजना गर्दै आएको हो। छेच्युको विशेषता रुद्रहरूलाई बज्रयान तान्त्रिक अभ्यासमार्फत बसमा लिई उनीहरूलाई बुद्धको वचनमार्फत आशीर्वाद प्रदान गरी नकारात्मक कर्म शुद्ध पार्ने अनि मुक्ति दिलाउने महत्वपूर्ण एवं महान उपलब्धिको क्षणको हो। विश्वमा हाल बढ्दै गइरहेको प्राकृतिक विनाशकारी महाप्रलय, विभिन्न थरीका रोगव्याधि, मानवीय लडाइँ, द्वन्द्वलगायत बढ्दो मानवीय असन्तुष्टि, लोभ, ईर्ष्या, क्रोध आदिको पूर्ण निवारण गरी विश्व शान्ति र मानव मुक्तिको कामनाका साथ यो पूजा वार्षिक रूपमा गरिन्छ।

कार्यक्रमको सुरुवात स्थानीय देवीदेवतालाई प्रकृतिको पूजा 'साङ' गरिन्छ, जसबाट नकारात्मक कर्म तथा शक्तिको निर्मूल पारी तथा नयाँ सकारात्मक ऊर्जा थप्ने विश्वास गरिन्छ। तीन दिनसम्म धार्मिक पुस्तकहरू वाचन गर्दै मनाइने यस पर्वको

प्रमुख दिनको अवसरमा गुरु रिन्पोछेको प्रतीक स्वरूपका साथ अन्य विभिन्न देवीदेवताका विभिन्न मुद्राका मुकुण्डोहरू लगाएर धार्मिक पूजा गर्दै नाच्ने गर्दछन्, जसलाई बाछ्र याम भनिन्छ। धार्मिक नाचका लागि भने लामाहरू आफ्नो ज्ञानअनुसारको (न्हाम्सा) पोसाक लगाएर मात्र सहभागी गराइन्छ, यसका लाागि बौद्धिक ज्ञान मात्र नभई आध्यात्मिक ज्ञानको पनि आवश्यक हुन्छ। यो साधारण मनोरञ्जनको रूपमा मात्र नभई यो पवित्र पूजामा भाग लिएबापत विशेष आशीर्वाद प्राप्त गर्ने शुभ अवसर पनि हो।

पूजापाठ तथा धार्मिक नाचको अलावा छेच्युमा गाउने गीतको पनि छुट्टै विशिष्टता रहेको छ, जुन अर्को उत्सवमा गाइने गीतभन्दा पृथक् हुन्छ। छेच्युको प्रारम्भमा लामा क्ष्याम वा बाक्ष्यामसँग सँगै गाउनुपर्छ, जसलाई थेन्ज्याम भनिन्छ। यो गीत जो जो स्यारा डेन्जोङ डिमा गर्दै लामो स्वरमा विस्तारै गाउने गीत हो, सुरुको थेन्ज्याम सकिनेवित्तिकै लामालाई गीतकै बोलीमा आसन ग्रहण गराई सगुन चढाइन्छ जसलाई तेच्या वा तेरे गीत भनिन्छ। एक आपास हात समाती नाच्दै गाउने 'गोमा फेमा फेस्यो ह्ये, साब्सी थाङला ल्हेमो च्यी, एको पेको' गीतहरू गाउने गरिन्छ।

पाँच दिनसम्म चल्ने यो पूजाको अन्तिम दिन छेवाङ अभिषेक तथा आध्यात्मिक अमृत जल वितरण गरी वर्षभरि सुख, शान्ति तथा समृद्धिको कामना गरिन्छ। छेच्युमा नयाँ वर्षको हर्ष बढाइने समारोह मात्र नभई रोगव्याधि आदि निर्मूल पारी सुख शान्ति छाउने प्रतीकको रूपमा लिइन्छ। यसका लागि जातीय सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण र विकास गर्नु ज्यादै महत्वपूर्ण हुने भएकाले यसलाई निरन्तरता दिँदै आएको छ। छेच्यु पूजा पवित्र समारोह तथा सार्वजनिक चाड हो, जुन हेलम्बुको एकाध गाउँ मात्र नभई छिमेकी गाउँले, इष्टमित्रहरूलाई नव वर्षको शुभकामना अदानप्रदान गर्ने शुभअवसर पनि हो। (**ह्योल्मो समाज सेवा केन्द्र, रजतयात्रा स्मारिका** : २०७५)

ह्योल्मो जातिअन्तर्गत झ्याङ्तेर परम्पराको छेच्यु विशेष पूजा

सोनाम ल्होसारको दशमीको दिन ह्योल्मो जातिले छेच्यु गर्ने परम्परा रहिआएको छ। छेच्युको दिन गुरु रिन्पोछेको दुछेनमा प्रत्येक गुम्बा र गाउँ मिलेर डाल्हा लाफ्साङरा, छिङुब, (नाङडुब) साङडुपको पूजापाठ गरेर दशमीको बिहानदेखि लामाहरू जम्मा भएर ज्ञानअनुसारको (नम्सा) पोसाक लगाएर नाच्दै बस्ने परम्परा रहिआएको छ।

आ-आफ्नो ज्ञानअनुसारको पोसाक लिएर प्रथम ङागछ्र याङको पोसाक नाम्सा र ङागछ्र्याङको श्यानाग उसा (टोपी) लगाएर दायाँ हातमा फुर्पा र बायाँ हातमा डिल्बु (घन्टी) लिएर पूजा एवं नृत्य नाच्नका निम्ति तयार हुने चलन छ। गुरुको दायाँबायाँ देवीको रूपमा खाडोमा दुईजना आ-आफ्नो पोसा लिएर रहनु हुन्छ।

रातो (बा) स्टदेव (तामटेन) को पूरा पोसाक नम्सा आ-आफूले लगाएर तयार हुने र (दिछि खिल्वा) हरियो बा स्टदेवको पोसाकसमेत लगाउने परम्परा रहिआएको छ।

गुरु ढाक्पो नीलो (बा) स्टदेवको पोाक लगाउनु हुन्छ। साथै, लामा गेलोङको पोसाक लगाएर सम्पूर्ण तयारी पूरा भई गुम्बाभित्र एकछिन बस्ने परम्परा छ। गोपा ज्येबा, ज्येमा सजिएर हातमा शेन धम्बे खादा राखी धम्बेको शिरमा तीन ठाउँमा घिउ राखेर सबैको हातमा धूप र खादा बोकेर लामा गुरुहरूलाई स्वागतको गीत गाउने परम्परा छ।

विभिन्न लामाहरूको बाजा बजाएर लामा गुरुहरू आफ्ना लामा, हिदम, खाडोलाई साङ, सेरक्येम पूजा गरेर आफ्नो जिउज्यानको सुरक्षा र लामा, ढवा, मिमाङ कलाकार सबैलाई बज्र किलाको जप मन्त्र जपेर कालो टीका तीन ठाउँमा लगाइन्छ। टीका लगाएपछि रोग नलाग्ने आफ्नो स्वास्थ्य राम्रो हुने बताइन्छ। आँगनको बीचमा आगो बाली विभिन्न धूपबत्ती बालेर पूजाआजा गरिन्छ।

तत्पश्चात् लामा नाच्न तयार भइसकेपछि माथिबाट ओहोरदोहोर तीनचोटि काङलिङ फुक्दछन्। किनकि तीन लोक आदिको नराम्रो रोगव्याधि हटाएर लामा हिदम खाडोलाई स्वागतका लागि संकेत गर्दछ। लामा नृत्य प्रथम नाच्ने सुरुवात राता बा स्टदेव (तामटेन) को हातमा तीन लोकको नराम्रो क्लेश हटाउनलाई दोर्जे राल्डी बोकेको हुन्छ। भूतप्रेत सबै हटाएर तीन आँखाको ज्योतिले तीन लोक पूरा देख्छन्। त्यसैगरी, दोस्रो (दुची खिल्वा) हरियो बा स्टदेवले पनि त्यत्तिकै शक्ति लिएर रक्षा गर्नुहुने विश्वास लिएको छ।

तेम्रो गुरु (ढाग्पो) नीलो बा स्टदेवले संसारको रोगव्याधि हटाएर विश्व शान्तिको संकेत गरिन्छ। गुरु डागछ्याङ पनि दायाँ हातमा फुर्वा, बायाँ हातमा डिल्वु बोकेर नाच्नु हुन्छ। त्यसैगरी, गुरुको दायाँ बायाँ खाडोमा पोसाक लगाएर हातमा तिङछा बोकेर दुईवटा खाडोमा नाच्नु हुन्छ। नाच्दा पूरै घुमेर नाच्ने परम्परा छ।

लामा, हिदम, खाडो सबै हामीलाई विलिन भयो भनेर लामाहरू ढुक्क भई नाच्ने परम्परा छ। तत्पश्चात् लामा गुरुहरू आराम गर्नुहुन्छ। गोवा, ज्येपा, ज्येमा कलाकार पालैपालो गीत गाएर नाच्ने परम्परा रहिआएको छ। लामा गुरुहरू आराम गरेर तीन बा स्टदेव मात्र (बाछ्याम) नाच्ने परम्परा छ। गुरु डागछ्याङ आफ्नो गद्दीमा रहनुहुन्छ।

डागछ्याङ गुरुको दायाँ बायाँ देवीको रूपमा खाडोमा दुईजना रहनुहुन्छ। तीनै बा स्टदेव आ-आफ्नो ठाउँमा बस्नुहुन्छ। गुरु डागछ्याङ बस्नु भएको गद्दीको अर्थ र गुरुको पोसाक शिरदेखि पाउसम्म अर्थ फुकेर गीत गाउने परम्परा छ। अर्थ फुकिसकेपछि लामालाई खादा चढाइन्छ। गुरुले संसारमा अशान्ति मच्चाउने रुठा फोमो दामान, डङ्किनी, ल्हिङका, मिचुङ रूप बनाएर जोगी र जोगिनीको रूपमा लिएको दुईजनाले गुरुको अगाडि तानेर राखिन्छ। लामा गुरुले मन्त्र पढेर साङ्गेकी कातेम्बा, छोग्की कतेम्प, गेदुनकी कतेम्पा, अन्तर्ज्ञानको मन्त्रले अंकुशले तानेर ल्हीङका किलयको पाठपूजा गरी जप गर्नु भएर विभिन्न छोनक्षा फुर्पाले रोगव्याधि एवं नराम्रो क्लेशलाई टुक्राटुक्रा गरी काटिन्छ।

रुठा फोमोको आत्मालाई आन्तरिक ज्ञान ज्योतिले स्वर्ग लोकमा पठाइदिन्छन्। रुटा फोमोको क्लेशले भरेको जीउलाई टुक्रा गरेको जीउलाई लामा गुरुको हातमा र तीन बा स्टदेवको हातमा बोकेर तीनपटक नाचेर लोम, मोह र क्रोध (दोक्षाग, श्येधाङ, तिमुग) यो संसारलाई पिरने तीन प्रकारको नराम्रो रोगलाई आगोमा पोलेर स्वाहा पारिन्छ र सम्पूर्ण प्राणीको सुखशान्तिको कामना गरिन्छ। विभिन्न लामा (बाछ्याम) नृत्य नाच गरेर विश्व शान्ति कायम राखिन्छ। छेच्यु पूजा गरेको ठाउँमा ह्याम, ह्रीम, हैजा जस्तो नराम्रो रोग लाग्दैन भन्ने परम्परा छ। गाउँमा शान्ति हुन्छ। (**ह्योल्मो, इतिहास देखि वर्तमान सम्म** : २०५७)

ञ्युङ्ने पूजा

बौद्ध धर्मावलम्बीहरू ञ्युङने व्रत आफ्ना लागि मात्र नभई संसारमा रहेका सम्पूर्ण प्राणीहरूको मुक्तिका लागि बसिन्छ। सो व्रत बस्नाले आफूले पहिले गरेका पाप नष्ट हुनुको साथै अरुको समेत भलाई हुने र आफूले चिताएको पूरा हुने जनविश्वास छ। दशैंमा बलिको नाममा हजारौं निर्दोष प्राणीहरूको ज्यान लिने गरिन्छ। अज्ञानताका कारण यसरी अरुको प्राण हत्या गर्ने, कुकार्यमा लागेकालाई धर्मको सही मार्गमा ल्याउन यस किसिमको पूजाले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सकिन्छ।

आफूबाट जान अञ्जानमा भएका पाप कर्मको नकारात्मक परिणामबाट मुक्ति पाउन तथा यस्ता भूलहरूमाथि प्रायश्चित गर्न पूरा एक र आधा दिन खाने र पिउने पदार्थ त्यागी करुणामय अवलोकेश्वरको पूजा गरी व्रत बस्ने परम्परागत धार्मिक उत्सवलाई ञ्युङने भनिन्छ। यसबेला ञ्युङनेका व्रतालुहरूले केही पनि नखाई तथा कुनै पनि वचन नबोली आफूबाट भएका पाप कर्मबाट मुक्तिको कामना गरी अवलोकेश्वरको पवित्र माला 'ओम मणि पद्मे हुँ' भनी आफूले सक्दो धेरैपटक क्ष्या (ढोग्ने) गर्दछन्। ञ्युङने बस्दा ढोग गर्ने बेलामा जतिसक्दो ढोग गर्नुपर्छ यसरी ढोग राम्रोसँग गरे आफ्नो पूर्वजन्मको दूषित कर्म चाँडै काटिने र पुण्य पनि धेरै आर्जन गर्न सकिन्छ। काङ्ग्युर ग्रन्थमा भगवान बुद्धका वाणी ञ्युङने फेन् छेम्बोअनुसार ञ्युङने मौनव्रत एकचोटि पालना गर्नले ४० कल्पको पाप काटिनुका साथै देव र मनुष्यको उत्तम जन्म लिने उल्लेख गरेको पाइन्छ। यस पूजामा सहभागी हुन धर्मशास्त्रअनुसार महत्वपूर्ण अष्ट शील अनिवार्य रूपमा पालना गर्नुपर्दछ।

चार दिनसम्म आयोजना गरिने यस पूजाको पहिलो दिन तोर्स्याङ (प्रारम्भ दिन) तोर्मा बनाई पूजापाठका साथ पूजा मण्डपमा राखिन्छ। दोस्रो दिनमा सोक्च्युङ अर्थात् दिनमा एकपटक खाना खाई दिनभरी पूजा गर्ने गरिन्छ। रातको १२ बजेसम्म पेय पदार्थ पिई कुराकानी गर्न मिल्दछ, तर सुतिसकेपछि वा १२ बजेपछि भने दैनिक पूजापाठ वा मन्त्रोचारणबाहेक केही शब्द बोल्न नमिल्ने र खानपिन केही गर्न मिल्दैन। तेस्रो दिनलाई कुक्पा भनिन्छ जसमा पूजापाठ र क्ष्या मात्र गरी पछिल्लो बिहानीसम्म दोर्जे लोपे (पूजा प्रमुख लामा) बाट अनुमति प्राप्त भएपछि मात्र व्रत फुकुवा

हुने गर्छ। व्रत फुकुवा हुनुपूर्व लामाको निर्देशनअनुसार पूजा गरी राखेको पवित्र जल वितरण गरिन्छ, त्यसपछि विभिन्न चिजबीज हालेर बनाएको पिठोको परिकार (छ्येमार) र दही ग्रहणसँगै टासी देलेक शुभकामनासहित व्रत फुकुवा भएको आदेश हुन्छ। ञ्युङनेको अन्तिम दिन व्रतालुलाई दूध, घिउ, चिनी हाली जाउलो आदि खाना खुवाई उचित बिदाइ गर्ने चलन ह्योल्मोहरूमा पाइन्छ।

नेपालमा हाल धर्म र पर्वको नाममा अबोध पशुहरूको हत्या भइरहेको छ। क्षणिक स्वाद र खोक्रो इज्जतको प्रदर्शन गर्दै अज्ञानतावश देवीदेवताको नाममा दशैं जस्तो चाडको समयमा लाखौं निर्दोष बोल्न नसक्ने पशुपंछीहरूको हिंसा र बलि दिँदै आइरहेका छन्। यसप्रकारको परम्परालाई कम गर्दै लैजाने र हिंस्रकहरूको मनमा बोधिचित्त र करुणा उत्पन्न होस् र सबै प्राणीको उद्धार एवं मुक्तिका लागि बौद्ध धर्म-दर्शनअनुसार शील पालना गर्दै मौन व्रत न्युङने पूजा आयोजना गर्ने चलन बौद्ध ह्योल्मोलगायत अन्य बौद्ध समुदायमा पनि रहेको पाइन्छ। (**ह्योल्मो समाज सेवा केन्द्र, रजतयात्रा स्मारिका** : २०७५)

न्हारा :

न्हारा ह्योल्मो जातिको चाडपर्वमध्ये एक विशेष चाड हो। ह्योल्मो समुदायको आफ्नो समाजको नियमभित्र रहेर वर्षमा एकचोटि यो चाड मनाउने परम्परा रहिआएको छ। विश्वको प्राणी जगतको कल्याणका लागि वार्षिक रूपमा यो पर्व गाउँगाउँमा मनाउने प्रचलन छ। न्हारामा विशेष गरेर श्येरो र पाइ (गहुँको पिठोबाट बनाएको विशेष परिकार) प्रसादको रूपमा उपस्थित पाहुनाहरूलाई बाँड्ने परम्परागत प्रचलन छ। प्रत्येक वर्ष पालैपालो एक एक घर धुरीलाई प्रायोजकको रूपमा छनोट गरी सञ्चालन गरिन्छ।

प्रायोजकले न्हारा आउनुभन्दा एक दुई महिना अगाडि सम्पूर्ण गाउँले कहाँबाट गहुँ संकलन गर्दछ, जसलाई धुप्यार भनिन्छ र घट्टामा लगेर पिठो पिनेर राखिन्छ र त्यसैगरी न्हारा आउनुभन्दा एक महिना अगाडि सम्पूर्ण गाउँले र गाउँले प्रमुखहरू जम्मा भएर छलफल गरिन्छ, जसलाई ह्योल्मो भाषामा ढेज्याङ भनिन्छ। जसमा न्हारा सम्पन्न गर्न विशेष छलफल गरिन्छ, क-कसले के-के काम गर्ने भनी कार्य विभाजन गरिन्छ। त्यसपछि प्रायोजक र गाउँले प्रमुख मिलेर वरिपरिको गाउँ र आफन्तहरूलाई निम्तो दिन गाउँगाउँ जाने प्रचलन छ, जसबेला निम्तोस्वरूप रक्सी लाने प्रचलन छ। गाउँले प्रमुखले सम्पूर्ण गाउँलेलाई न्हाराको बारेमा जानकारी दिने चलन छ। दुई तीन दिन सम्पूर्ण गाउँलेहरू मिलेर गुम्बामा भेला भएर श्येरो र पाइ बनाइन्छ। त्यसपछि न्हारा आउनुभन्दा तीन दिन अगाडि लामा गुरुहरू भेला भएर पूजापाठका लागि तयारी सुरु गरिन्छ, जसमा तोर्मा बनाउने, भगवानको थानलाई सजाउने कार्य गरिन्छ। त्यसपछि धूपबत्ती गरेर न्हाराको पूजाको सुरुवात गरिन्छ। त्यसको दोस्रो दिनमा सम्पूर्ण गाउँलेहरू भेला भएर आ-आफ्नो काम गर्ने गरिन्छ। यस दिन भोलिपल्टका लागि तयारी गर्नेदेखि लिएर गाउँलेबाट चामल, रक्सी संकलन गर्ने (जसलाई धुप्यार भनिन्छ) र लामा गुरुहरूले गुम्बाभित्र पूजापाठ गर्ने गरिन्छ, जसलाई ह्योल्मो भाषामा न्हारा छुदेन भनिन्छ।

यस दिन पनि खानपिन गरेर गाउँलेहरू एकअर्कासँग मनोरञ्जन गर्ने गर्छन्। भोलिपल्ट न्हाराको प्रमुख दिन जो सम्पूर्ण आमन्त्रित पाहुनाहरू आउँछन् र उनीहरूलाई खाना, रक्सी चिया विभिन्न खानेकुरा दिने चलन छ। पाहुनाहरूले लोङ भनेर आर्थिक सहयोगस्वरूप आ-आफ्नो स्वइच्छाअनुसार पैसा हाल्ने चलन छ। बेलुकातिर पूजापाठ गरेर लामागुरु तथा गाउँले प्रमुख र कलाकारहरू मिलेर भण्डार गरेर राखेको श्येरो र पाइलाई न्हारा गीत गाएर स्वागत गर्दै निकालिन्छ। त्यसपछि भगवानलाई चढाएर पाहुनालाई प्रसादस्वरूप बाँड्ने प्रचलन छ, जसलाई भार्तेन क्येगेन भनिन्छ। यी कार्यहरू सकेपछि सम्पूर्ण ह्योल्मोहरू गीत गाएर नाचगान गर्ने प्रचलन छ। न्हाराको भोलिपल्ट अर्थात् अन्तिम दिन सम्पूर्ण गाउँले पुनः भेला भएर प्रमुख लामाको हातबाट न्हाराको अभिषेक ग्रहण गरिन्छ र अर्को वर्षका लागि गाउँको नियमअनुसार प्रायोजक चयन गरिन्छ, जसलाई च्यीबा काल्गोन भनिन्छ। त्यसपछि सम्पूर्ण गाउँलेहरू मिलेर गुम्बा सरसफाइ गरिन्छ अनि न्हारा सकिन्छ। त्यसपछि बिदा भएर आ-आफ्नो घरतिर लाग्छन्।

म्हानी बुमः

यस संसारभरि नै विभिन्न प्रयोजनको निम्ति दिनहुँ निर्दोष पशुपंक्षीहरूको काटमार हुने गर्दछ। चाहे त्यो धार्मिक मान्यताको आधारमा होस् अथवा खाने प्रयोजनको निम्ति किन नहोस् निर्दोष प्राणीहरूको निर्मम हत्याका कारण ती प्राणीहरूले भोग्नुपरेका पीडाबाट सम्पूर्ण प्राणीहरू मुक्त होउन् भन्ने कामनाका साथ ह्योल्मोहरू गुम्बामा जम्मा भएर पूजा गरी गुम्बामा बत्ती बाली धूप चढाई करुणाको देवता फाग्पा चेरेशिगको पवित्र मन्त्र ओम मनि पध्मे हुँ जप्ने गर्दछन्। यसलाई म्हानी जप्ने भनिन्छ। नयाँ ध्वजा, लुङ्दार एवं प्रसादहरू चढाई विश्व शान्ति एवं सम्पूर्ण प्राणीको मुक्तिको कामनाका साथ यो चाड मनाइन्छ। हिन्दुहरूले मनाइने दशैंको दशमीको दिन पारेर गरिने यस म्हानी बुम पूजालाई दशै-टीका भन्ने गरिएको पाइन्छ।

साङः

अन्नबालीमा राम्रो उत्पादन होस् पशु-धनमा वृद्धि होस्, अनिकालका साथै विभिन्न अनिष्टहरू, नआओस् भनी सबै गाउँभरि सफा सुग्घर गरी स्थानीय भूदेवता तथा आफ्ना इष्टदेवी देवताको पूजापाठ गर्ने गरिन्छ। जसलाई साङ सेर्किम गर्ने भनिन्छ। यस पूजामा पनि गाउँको सम्पूर्ण मानिसहरू मिली गुम्बामा पूजापाठ गरी प्रसाद चढाउने, बत्ती बाल्ने धूप चढाउने आदि गर्दछन्। र, सबै मिली रातिसम्म नाचगान गरी रमाइलो गर्ने गर्दछन्।

कुकार (कुवार):

गाउँमा स्थापित सम्पूर्ण म्हानी चैत्यहरूलाई सफासुग्घर गरी सेतो माटो लगाई प्रसाद चढाई धूपबत्ती बाली पूजा गर्ने परम्परालाई कुवार भनिन्छ। प्रत्येक ह्योल्मो गाउँमा आफ्नो अनुकूलता हेरी गाउँको सबै मानिसहरू मिलेर यो चाड मनाउने गर्दछन्। यस चाडमा पनि ह्योल्मोहरू खानपिनका साथ राति अबेरसम्म नाचगान गर्ने गर्दछन्।

बुद्ध जयन्ती र सागा दावा

यस दिनलाई विश्वका बौद्धमार्गीहरूले बुद्धप्रति भावपूर्ण श्रद्धा र भक्तिका साथ बुद्ध जयन्ती मनाउने गर्दछन्। शान्तिका अग्रदूत भगवान गौतम बुद्धको जन्म, बोधिज्ञान लाभ र महापरिनिर्वाण भएको त्रिसंयोग दिवसको पुनित उपलक्ष्यमा ह्योल्मो गाँउहरूमा विभिन्न धार्मिक कार्यक्रम तथा छोगफुल कार्यक्रम गरिन्छ।

सागा दावा अर्थात् वैशाख महिनालाई बौद्धमार्गीहरूले पवित्र महिनाको रूपमा लिने गर्दछन्। पात्रोको फरकले गर्दा बुद्ध जयन्ती र सागा दावा एक महिनाको फरकमा परे तापनि वास्तवमा बुद्ध जयन्ती र सागा दावा एउटै हो। ह्योल्मो गाउँहरूमा यो पवित्र महिनाको अवसरमा ञ्युङ्ने तथा न्हारा पूजा गर्ने गरेको पाइन्छ।

ढुपा छेश्यी

छोखोर दुछेन अर्थात् भगवान् गौतम बुद्धले बुद्धत्व प्राप्तपछि पहिलोपटक धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नुभएको दिनको रूपमा महायानी बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले मान्ने गर्दछ। यस दिनलाई हिमाली चन्द्रमास पात्रोअनुसार छैटौं महिनाको चतुर्थी तिथिमा पर्दछ। शान्तिका महानायक भगवान गौतम बुद्धले बुद्धत्व प्राप्तपछि पहिलोपटक पञ्चवर्गीय भिक्षुलाई चार आर्य सत्यको उपदेश दिनुभएको धर्मचक्र प्रवर्तन दिवसको अवसरमा विभिन्न गाउँका गुम्बाहरूमा छोगफुल कार्यक्रम गर्ने गरेको पाइन्छ।

ल्हाबब दुछेन

ल्हाबब दुछेन अर्थात् देवलोक अवतरण महोत्सव हिमाली चन्द्र पात्रोअनुसार हरेक वर्ष नवौं महिनाको २२औं तिथिमा पर्दछ। शाक्यमुनि बुद्ध देवलोकबाट मनुष्य लोकमा पाल्नुभएको दिनलाई बौद्धमार्गीहरूले ल्हाबब दुछेन अर्थात् देवलोक अवतरण महोत्सव दिवसको रूपमा मान्दै गुम्बा, चैत्य जस्ता महापवित्र स्थानहरूमा पाठपूजा, ञ्युङ्ने पूजा आदि कार्यक्रम गर्ने गरिएको पाइन्छ।

छेच्यु-ञ्हेर्डा

महायान बौद्ध परम्परामा महागुरु पद्मसम्भवलाई दोस्रो बुद्धको रूपमा मान्ने गर्दछ। छेच्यु अर्थात् शुक्ल पक्षको दशमी, यो दिन गुरु पद्मसम्भवले विशेष कार्य लीला प्रदर्शन गर्नुभएकाले यस समयमा प्राणीहरूको हितार्थ गुरु पद्मसम्भव, डाक, डाकिनी सपरिवार साक्षात पाल्नु भएर प्राणीहरूको हितकार्य गर्नु हुने तिथि पर्दछ। साथै ञेरङ अर्थात् कृष्णा पक्षको दशमीमा पनि गुरु पद्मसम्भवको साथै (खान्डो) डाकिनीको

पूजा गर्ने परम्परा छ। यस पवित्र दिनमा विभिन्न गाउँहरूको गुम्बाहरूमा नियमित पाठपूजा, छोगफुल आदि कार्यक्रम गर्ने गरिएको पाइन्छ। (**ह्योल्मो समाज सेवा केन्द्र, रजतयात्रा स्मारिका** : २०७५)

फुर्दोग :

ह्योल्मो समुदायले विश्व शान्तिका लागि भोट पात्रोअनुसार अन्तिम महिनाको अन्ततिर र नव वर्षको स्वागतार्थमा गुह्य-तन्त्रको इष्टदेव बज्रकिलाया अर्थात् दोर्जे स्हीनुपबाट सम्पूर्ण प्राणी जगतको रक्षा, मानव कल्याण एवं विश्व शान्तिको निमित्त फुर्दोग पूजा वर्ष दिनको ग्रहदशा र रोगव्याधि निवारण गर्न पाँच दिनसम्म फुर्पा पूजा (किलायाको पूजा) दोक्पा (निवारण) काङसु (रक्षा) बर्चे ल्हाम्सेल (वाधा निवारण) सम्बा ल्हेन्डुप (पद्म तोत्र) डोल्मा मोलम (ताराको प्राथना) धुकर (सिताात पत्रे) आदि पूजाहरू सम्पन्न गरी अन्तिम दिनको दिउँसो स्होर (अनिष्ट) लाई जलाइसकेपछि लामा गुरुबाट छेवाङ (आयु अभिषेक) गरी ह्योल्मो समुदायले फुर्दोग पूजा विशाल रूपमा मनाउने परम्परा छ। (**ह्योल्मोको सेरोफेरो** : २०७७)

ह्याए सांस्कृतिक पर्व :

धार्मिक महत्व बोकेको पवित्र तपोभूमि ह्योल्मोमा विभिन्न कालखण्डमा बौद्धका महान गुरु तथा योगीद्वारा तप गर्नु भई रिद्धिसिद्धिले पूर्ण भई बौद्ध धर्मको रक्षार्थ विभिन्न निधि (तेर) लाई महागुरु पद्मसम्भवले लुकाउनु भएको र ह्योल्मो क्षेत्र पवित्र गुप्त क्षेत्र रहेको विभिन्न धार्मिक ग्रन्थहरूमा उल्लेख गरिएको बौद्ध धर्मगुरुहरूको महत्वपूर्ण घटनाक्रमहरूको अध्ययनबाट पनि स्पष्ट पार्न सकिन्छ। बौद्धमार्गी ह्योल्मो जातिहरू धार्मिक महत्वको साथसाथै आफ्नो विशिष्ट सामाजिक र साँस्कृतिक महत्व तथा आफ्नो छुट्टै मौलिक परम्परा, भेषभुषा र भाषा भएको हुँदा पनि यो जाति पृथक् जातिको रूपमा नेपाल सरकारको राजपत्रमा अंकित भएको सबैमा ज्ञात नै छ। हिमाली आदिवासीहरूको मूल पेसा कृषि तथा पशुपालन नै भएको ह्योल्मो जातिले कालान्तरदेखि अटुट रूपमा मनाउँदै आइरहेको सोनाम ल्होसारसम्बन्धी विभिन्न विज्ञहरूको खोज अनुसन्धान र प्रकाशनहरूबाट सोनाम ल्होसार कृषकहरूले मनाउने ल्होसार रहेको भन्नेबाट पुष्टि गर्न सकिन्छ।

त्यस्तै, हिमाली चन्द्रपात्रोअनुसार एघारौं महिनाको पूर्णिमामा मनाउने जुन नेपाली सूर्यपात्रोअनुसार मंसिर पूर्णिमाको दिन जब कृषकहरूले सबै बालीनाली घर भित्राएर अन्नले भरिभराउ भई आपसी सद्भाव र खुसियाली मनाउँदै ह्योल्मोहरूको परम्परागत चाड ह्याए विशेष री परापूर्वकालदेखि समूह-समूह बनाएर अन्न, दान संकलनका लागि छरछिमेकको घरमा गएर नाचगान गर्दै मनाइन्थ्यो। आफ्नो घरमा आएका दान संकलकहरूलाई अन्न चढाउने पर्व भएकाले यस पर्वलाई ह्याए अर्थात् फलेको अन्न चढाउने पर्व भनेको कथन छ। परापूर्वकालमा घरमा अन्न माग्नु आउनेहरूलाई विशेष प्रकारले स्वागत (तेम्डेल) गरेर अन्न चढाउने र सो संकलन गरिएको अन्नलाई विभिन्न परिकार बनाई सामूहिक रूपमा नाचगान रमाइलो गर्दै खाने परम्परा रहेको पूर्खाहरूको भनाइ छ। घर-घरमा गएर मंगलकामनाको पाठ गर्दै सुरु गरेर यसै परम्परासँग सम्बन्धित गीत गाउँदै माग्ने गर्दछ। घर मालिकले आफ्नो घरमा आउनु भएका पाहुनाहरू सबैजनालाई खादा लगाई स्वागत गरी आफ्नो गच्छेअनुसार दान दिने गर्दछ। घर मालिकले दान दिएपछि आशीर्वाद र शुभकामना दिने यसको छुट्टै मौलिक परम्परा छ। अन्तमा खुसियालीका साथ परम्परागत नाचगान गर्दै यो पर्व मनाउने गरेको पाइन्छ। पछिल्लो दिनहरूमा यो पर्व हराउँदै गए पनि ह्योल्मो सभ्यताको महत्वपूर्ण सामाजिक संस्कार एवं विकासको झलक भने देख्न सकिन्छ। यस कार्यक्रमबाट संकलित अन्न तथा पैसाहरूलाई घरभित्र ल्याउन नहुने कथन रहेको र सोलाई सामाजिक कार्य गर्दा खर्च गरी सदुपयोग गर्ने परम्परा रहेको ह्याएबाट संकलित अन्नलाई गाउँघरमा पाटी, पौवा, बाटोघाटो, चैत्य निर्माण जस्ता लोक कल्याणकारी कार्यका लागि खर्चिनुपर्ने मान्यता रहिआएको र ह्याएले सबै ह्योल्मोहरूलाई सामाजिक दायित्वको बोध गराउँदै सामाजिक कार्यमा अग्रसर गराउने हुँदा पनि ह्याए सामाजिक र सांस्कृतिक तवरले पनि अर्थपूर्ण पर्व रहेको श्री ढाक्पा दोर्जे ह्योल्मो बताउनुहुन्छ।

वर्तमान समयमा ह्याए सांस्कृतिक पर्व केवल विभिन्न ह्योल्मोका संघसंस्थाहरूले लोप हुनबाट बचाउनुपर्छ भन्ने उद्देश्यले वि.सं. २०६२/६३ सालमा पहिलोपटक नेपाल ह्योल्मो विद्यार्थी संघका विद्यार्थी भाइबहिनीहरूद्वारा काठमाडौंमा घरघरमा गई ह्याए खेल्न सुरु गरिएको तथा त्यसलाई पुनः ह्योल्मो सांस्कृतिक कला केन्द्रद्वारा २०७२ सालमा महाभूकम्पद्वारा क्षतिग्रस्त गुम्बाको भवन मर्मत तथा

सम्भारका लागि आर्थिक सहयोग जुटाउने पवित्र उद्देश्य राखी सम्पूर्ण ह्योल्मो महानुभावहरूलाई एकै ठाउँमा निमन्त्रणा गरी ह्याए सांस्कृतिक पर्व सफलताका साथ ह्याएको मुख्य गीत, तेम्डेल गीत र अन्य मनोरञ्जनात्मक परम्परागत गीत तथा संगीतहरूद्वारा मनाइएको थियो। त्यस्तै, ह्योल्मोहरूको एक मात्र जातीय संस्था नेपाल ह्योल्मो समाज सेवा संघको पाँचौं केन्द्रीय समितिद्वारा पनि २०७५ को ह्याए सांस्कृतिक पर्वको ह्योल्मो गुम्बामै आयोजना गरी लोपोन्मुख ह्याए संस्कृतिको जगेर्नाको निरन्तरताका लागि पहल भएको देखिन्छ। सबैले मिलेर यसको संरक्षण र प्रबर्द्धन नगर्ने हो भने ह्याए पर्व ह्योल्मो जातिको इतिहासमा मात्रै सीमित नहोला भन्न सकिन्न र ह्योल्मो जातिको मौलिक पहिचान पनि धार्मिक, भाषिक, सांस्कृतिक, परम्परगत मौलिकतामा आएको ह्राससँगै ह्योल्मो पहिचान नै लोप हुने त होइन ? सबैले गम्भीर भएर धेरैपटक सोच्नुपर्ने बेला आएको छ।

विविध पूजा

यसरी नै उल्लेखित पूजा कार्यक्रमहरू बृहत रूपले गुम्बामा मनाइने वार्षिक चाडपर्वहरू हुन् भने ह्योल्मो समाजमा कुनै पनि नयाँ गुम्बा र चैत्यको (छ्योर्तेन) को निर्माण गरिसकेपछि विशेष धार्मिक पूजाका साथ शुद्धीकरण तथा सु-प्रतिष्ठा पूजा गर्ने गरिन्छ। यस पूजापाठसहित प्राण-प्रतिष्ठानको धार्मिक कार्यक्रमलाई र्‍हाप्ने भनिन्छ। र्‍हाप्नेमा पनि छेच्युमा जस्तै बाछ्यामको नाच देखाई भव्यताका साथ गर्ने भएको हुँदा यसलाई ह्योल्मोहरूले ठूलो उत्सवको रूपमा मान्दछन्। यो कार्यक्रमको आयोजना गर्दा आउने सम्पूर्ण खर्च गुठी एवं सम्बन्धित समुदायको विधिविधानअनुरूप गाउँलेहरूबाट उठाइने गर्दछन्।

त्यसैगरी, ह्योल्मो समुदायमा घरायसी तथा पारिवारिक पूजापाठ जस्तै, काँग्युर (त्रिपिटक) पाठ, ह्युम (प्रज्ञापारमिता सूत्र) वाचन, ग्रहशान्तिका लागि नयाँ वर्षको आगमनसँगै वर्षअनुसारको ल्होकाग पूजा, ढोल्मा तारादेवीको पूजा, आयु पूजा, साङ सेरकेम, काङ्सु, ग्याप्सी, दोमाङ, गणचक्र छोगपूजा, महाकाल पूजा, नागपूजा (लु) आदि गर्ने गरिन्छ। (**ह्योल्मो समाज सेवा केन्द्र, रजतयात्रा स्मारिका** : २०७५)

ह्योल्मो जातिको सामाजिक संरचना

ह्योल्मो समुदायको सांस्कृतिक पहिचान आफ्नै मौलिक मूल्यमान्यतामा आधारित छ। यो जातिमा अन्य जातिमा भन्दा छुट्टै सांस्कृतिक परम्परा पाइन्छ। दैनिक प्रयोगमा आउने लत्ताकपडा, गरगहना खानपिनका प्रकारहरू छुट्टै भएको जाति हुनाले ह्योल्मो जातिको महत्व अझ बढेको छ। जन्म, विवाह र मृत्यु जस्ता संस्कार सम्पन्न गर्न आफ्नै प्रकारको विधिहरू यो समुदायमा पाइन्छन्। ह्योल्मो समुदाय बौद्ध धर्ममा आस्था र विश्वास राख्ने समुदायमध्ये एक हो। त्यसैले ह्योल्मो समुदायभित्र करुणा र मैत्रीपूर्ण भावना पाइन्छ। ह्योल्मो समुदायले जन्मदेखि मृत्युसम्मको जुनसुकै सामाजिक कार्य गर्दा बौद्ध धर्मदर्शनमा आधार मानेर कार्य सम्पन्न गर्ने गर्दछन्। त्यसैले यो समुदाय हत्या हिंसा, अधर्म, चोरी डकैती तथा अनैतिक आदि जस्ता कु-कार्यबाट टाढा रहेको छ। ह्योल्मोहरूको सांस्कृतिक जनजीवन, परम्परागत रीतिरिवाज, भाषा, खानपान, भेषभुषा आदि अरु समुदायभन्दा पृथक् रहेको पाइन्छ।

जन्म संस्कार

जन्म संस्कार नेपाली समाजमा रहेका विभिन्न जातजातिले पूरा गर्ने महत्वपूर्ण संस्कार हो। ह्योल्मो समुदायका महिलाहरू पनि अन्य समुदायका महिला जस्तै महिना गन्ती गरी गर्भवती भएको जानकारी पाउँछन्। बच्चा जन्मेको तीनदेखि सात दिनभित्र लामा गुरुलाई आमन्त्रण गरी शुद्धीकरण अर्थात् नामाकरण गरिने प्रचलन छ, जसलाई ह्योल्मो भाषामा 'थप्साङ' भनिन्छ। जन्म संस्कार नै यस समुदायको जीवनको पहिलो संस्कार हो। यदि छोराको जन्म हो भने तीन दिनमा र यदि छोरीको जन्म हो भने एक दिनमै शुद्धीकरण अर्थात् नामाकरण गर्ने प्रचलन छ। यस दिनमा आमा र बच्चा दुवैलाई नुहाएर सुकिलो पोसाक लगाइदिन्छन्। लामा गुरु आई पूजापाठ सुरु गर्नुपूर्व पूजाका सामग्री तयार पारिन्छ। त्यसपछि आमा, नवजात शिशु र घरपरिवार सम्पूर्णको धूपबत्ती बालेर साङ गरी चोखाउने कार्य गरिन्छ। सम्पूर्ण चोखाउने र पूजा कर्म सकेपछि नवजात शिशुको नामाकरण गरिन्छ। बच्चाको नामाकरण गर्दा बच्चा जन्मेको बारअनुसार नाम राख्ने प्रचलन छ। यस समुदायमा सात दिनलाई निम्न नामबाट चिन्ने गरिन्छ।

क) ज्हा ञ्हीमा (आइतबार)
ख) ज्हा दावा (सोमबार)

ग) ज्हा म्हीङ्मार (मंगलबार)
घ) ज्हा ल्हाक्पा (बुधबार)
ङ) ज्हा फुर्पा (बिहीबार)
च) ज्हा पासाङ (शुक्रबार)
छ) ज्हा पेम्बा (शनिबार)

शुद्धीकरण र नामाकरण कार्य सकेपछि नजिकको आफन्तहरू सबै नवजात शिशु र आमालाई भेट्न आउने प्रचलन छ। जसलाई ह्योल्मो समुदायमा 'केकोर' भनिन्छ। नवजात शिशु र आमालाई पोषिलो खाना र आफ्नो क्षमताअनुसार उपहार लिएर जाने चलन छ। नव सुत्केरीलाई पोषिलो खाना र तेल मालिस गरी आराम गराउने चलन छ। कसैकसैले सुत्केरी स्याहारका लागि सहयोगी पनि राख्ने प्रचलन छ। यस समुदायमा अन्य समुदायको जस्तो छेवार, अन्नप्राशन र व्रतबन्ध जस्ता संस्कारहरू गर्ने चलन छैन। बच्चाको शुद्धीकरण र नामाकरण कर्म सकेपछि आफ्नै तरिकाबाट बच्चालाई समय पुगेपछि बच्चालाई आहार खुवाउने गर्दछ। वर्तमान समयमा आएर पश्चिमीकरण र आधुनिकताको प्रभावले बच्चा जन्मेको एक वर्ष पूरा भएपछि बच्चाको जन्मतिथिमा जन्मदिन मनाउने प्रचलन बढेको पाइन्छ।

विवाह संस्कार

वंशलाई निरन्तरता दिन, सन्तान जन्माउन, मृत्युपछि संस्कार कर्म गर्न उत्तराधिकारी जन्माउन, पारिवारिक सुदृढ र जैविकीय आवश्यकता पूरा गर्न हरेक जातीय समाजमा विवाह गर्ने परम्परा पाइन्छ। विवाहले पारिवारिक सुदृढमात्र होइन, व्यक्तिलाई पूर्णतामा पुऱ्याउन मद्दत गर्दछ। तसर्थ, विवाह एउटा सामाजिक बन्धन हो। यसै सिद्धान्तअनुरूप नै ह्योल्मो समुदायमा पनि विवाह गर्ने प्रथा रहँदै आएको छ। ह्योल्मो समुदायमा केटाकेटीको उमेर पुगेपछि मात्र विवाह गर्ने चलन छ। विवाहका लागि कुनै निश्चित उमेर तोकिएको हुँदैन। यस समुदायमा बालविवाह निषेधित छ। फुपु तथा मामाका छोराछोरीबीचमा बिहेवारी परम्परागत रूपमा चल्दै आएको छ। साथै, ह्योल्मो समुदायमा वैवाहिक सम्बन्ध जोड्दा एउटै थर तथा साइनो पर्नेहरूसँग विवाहवारी चल्दैन। नेपालका अन्य आदिवासी जनजातिहरू जस्तै यस समुदायमा पनि मामा तथा फुपू चेलाचेलीबीचमा विवाहवारी वा वैवाहिक सम्बन्ध जोड्न सक्ने व्यवस्था छ, तर आजकाल यस किसिमको विवाह एकदम न्यून मात्र भेटिन्छ। धेरै अघिसम्म अन्तर्जातीय विवाहलाई समाज र परिवारले मान्यता दिइँदैनथ्यो र गरिँदैन पनि थियो। तर वर्तमान समयमा भने अन्तर्जातीय विवाह पहिलेको तुलनामा अलि खुकुलो हुँदै गएको पाइन्छ। अन्तर्जातीय विवाहले पूर्णरूपमा मान्यता पाइसकेको भने छैन, तर वर्तमान समयका युवापुस्ताले अन्तर्जातीय विवाह गरेको पाइन्छ। यो समाजमा बहुविवाह निषेधित छ। तर पनि यो समुदायमा बहुविवाह भएका घटना केही मात्रामा पाइन्छ। विवाहित महिलाले आफ्नो श्रीमान् छाडी अन्यत्र पोइल गएमा र विवाहित पुरुषले दोस्रो श्रीमती ल्याएमा नेपालको कानुनबमोजिम दण्ड सजायको भागी हुनुपर्दछ। यस समुदायमा दाइजो प्रथाको प्रचलन छैन। यदि माइती पक्षले आफ्नो खुसीले दिन चाहेमा आशीर्वाद र उपहारको रूपमा दिन सकिन्छ, जसलाई ह्योल्मो भाषामा 'म्हो-न्होर' भनिन्छ। अन्य जातिमा जस्तै ह्योल्मो समुदायमा पनि विभिन्न प्रकारका विवाह हुने प्रचलन छ। जस्तोः मागी विवाह, प्रेम विवाह, भागी विवाह, तानी विवाह आदि। विवाह जति नै प्रकारको भए पनि अन्तमा परम्परातगत विधि विधानमै सम्पन्न गरिने प्रचलन छ।

केटा पक्षबाट एकजना खास व्यक्तिको सहयोग लिई केटीको घरमा विवाहको कुरा चलाउन अथवा केटी दिने हो होइन, तय गर्न सगुन लिएर जाने प्रचलन छ, जसलाई ढीज्याङ भानिन्छ। उक्त व्यक्ति लमी जस्तै हुने गर्दछ, जसले विवाहको बारेमा कुराकानी छिनोफनो गराउँछ। यस्ता व्यक्ति जो परिवारको नजिकको आफन्त वा गाउँको गन्यमान्य पनि हुन सक्छन्। केटी दिने अथवा विवाहका लागि केटी मञ्जुर भएपश्चात् केटा पक्षका मानिस केटी पक्षकहाँ धाम्बे अथवा लिबुंगमा रक्सी सगुन लिएर केटी माग्न जान्छ। केटीको अभिभावक र आफ्नो नजिकको आफन्तहरूलाई बोलाउँछन्। त्यसपछि आफ्नो छोरी र हुनेवाला ज्वाइँको बारेमा छलफल गरी केही सर्तहरू राखिन्छ। सबै कुरामा सहमति जनाइसकेपछि केटा पक्षले लिएर आएको सगुनको रक्सीलाई छोरा मान्छे (बुबाआमा दुवै भएको) ले पूजा थान (छेसाम्) अगाडि बोकेर सगुन मन्त्रसँगै तीनचोटि देवता र आकाशपट्टि चढाइन्छ, जसलाई ह्योल्मो भाषामा 'श्याल्गर छ्येपा' भनिन्छ। त्यसपछि त्यो सगुनको रक्सी उपस्थित सबैलाई हातमा थोरैथोरै हालेर दिइन्छ। उक्त प्रक्रिया पूरा भएपछि केटा र केटी पक्षबीच विवाहका लागि आवश्यक पर्ने सरसल्लाह गर्दै विवाहको तिथिमिति तय गरिन्छ, साथै खानपिन गरी गीत गाएर नृत्य (श्याब्रु) गर्ने प्रचलन छ।

केटी पक्षबाट सबै कुरा सोधेर आइसकेपछि विवाहको हप्ता दिन पहिला केटा पक्षकोमा केटाको आफन्त र गाउँले सबैलाई बोलाएर विवाहको बारेमा छलफल गरिने प्रचलन छ, जसलाई ह्योल्मो भाषामा ढेज्याङ् भनिन्छ। यस विधिमा विवाहको बारेमा गृहकार्य गर्दछन्। जस्तै- के कस्तो खानपिन दिने, क-कसलाई निमन्त्रणा दिने, को क-कसले के कस्ता काम गर्ने आदि जस्ता छलफल गरिने प्रचलन छ। तत्पश्चात् विवाहको दिन केटी पक्षको मागअनुसार सगुन लिएर केटी लिन जाने चलन छ। जसमा केटा पक्षका नजिकको आफन्त, गाउँको मुखिया (गोबा), बुबा अथवा आमा र म्हीक्तेम्बा (विहावारीमा मुख्य भूमिका खेल्ने नाइके) गरी ९-१० जनाको संख्यामा बिहान बेहुला र जन्तीभन्दा पहिला सगुन लिएर जान्छन्। उता माइतीपट्टि केटी पक्षको आफन्तहरूलाई सगुनको निमन्त्रणा दिएको हुन्छ, जसलाई ह्योल्मो भाषामा 'टोलज्याङ फि' भनिन्छ। केटी पक्षबाट टोलज्याङका लागि गाएको केटा पक्षका आफन्तलाई खादाद्वारा स्वागत गरिन्छ। त्यसपछि केटा पक्षले ल्याएको सगुन माइती पक्षले स्वीकारेर विधिपूर्वक सबैलाई बाँडिदिन्छन्। टोलज्याङ विधि सकेपछि बेहुला जन्ती लिएर माइतीकोमा आउँछन्। यता, माइती पक्षमा बेहुला र जन्तीलाई स्वागतको तयारीमा गेटमा खादा र तीनजना युवतीहरूलाई काँठको टासीदेले भाँडामा चामल अथवा पीठो, धाम्बेमा रक्सी लिएर उभ्याएको हुन्छ। जब बेहुला जन्ती लिएर केटीकोमा पुग्छ उनीहरू सबैलाई खादा लगाएर स्वागत गरिने प्रचलन छ। स्वागत गरिसकेपछि जन्ती पक्ष र भेला भएका आफन्तहरूलाई भोज खुवाइन्छ, जसलाई ह्योल्मो भाषामा भतेर भनिन्छ। भोज खुवाइसकेपछि बेहुला र बेहुलीलाई ठी (बेहुला बेहुली राख्न बनाइएको ठाउँ)मा राखिन्छ। ठीमा राखी सकेपछि केटीको अभिभावकले दुवैजनालाई घिउको टीका लगाई आशीर्वाद दिन्छ। यो प्रक्रिया सकेपछि केटी पक्षका आफन्तबाट केटी र केटा दुवैजनाले सँगसँगै आशीर्वाद लिइन्छ। त्यसपछि बेहुलीलाई लैजाने समय हुन्छ। जन्ती र माइती पक्षबीच केही छिन विवाह गीतको दोहोरी चल्छ, यसलाई 'छ्याङ्लु' भनिन्छ। जसमा जन्ती पक्षबाट बेहुलीलाई उठेर जन्तीसँगै हिँड्न प्रस्ताव राखिन्छ र फेरि माइती पक्षबाट जवाफ दिएर सगुन नदिएसम्म बेहुली नपठाउने बताउँछन्, यस्तो क्रम केहीबेरसम्म चल्छ त्यसपछि दुवै पक्ष सहमतिमा पुग्छन् अनि बेहुलीलाई भित्रबाट मूलढोकासम्म त्यो घरको जेठो ज्वाइँले बोकेर पुऱ्याइदिन्छन् र बेहुला पक्षको ज्वाइँले ढोकामा सगुनको थाल लिएर बसेको हुन्छ। त्यो सगुनको थाल केटी पक्षको ज्वाइँलाई दिन्छ। अनि बेहुलीलाई बोकेर बेहुला र जन्ती बिदा हुन्छन्। बेहुलीको साथमा एकजना सहयोगी साथी पनि सँगं हिँड्ने प्रचलन छ, जसलाई ह्योल्मो भाषामा भारोल्मा भनिन्छ।

बाटोभरि विवाहका गीत गाउँदै नाच्दै रमाइलो गर्दै हिँड्छन्। बेहुलाको घरमा बेहुलीलाई स्वागत गर्न फेरि तीन कन्याहरू सगुन लिएर बसेका हुन्छन्। स्वागत गरिसकेपछि बेहुलाबेहुली र जन्तीको ग्रहदशा शान्त गर्न मिक्तेम्बा र उनको साथी हातमा तरबार, चौरीको पुच्छर र भ्रुप्चेल (झ्याम्टा) बजाएर नाच्छन्, जसलाई ह्योल्मो भाषामा घेक सेके भनिन्छ। यी प्रक्रिया सकेपछि बेहुलाबेहुलीलाई ठीमा राखिन्छ, साथमा बेहुला र बेहुलीको साथी भारोल, भारोल्मा पनि सँगै राखिन्छ। त्यसपछि दुवैजनालाई मिक्तेम्बाले सगुनका लागि फार्को (काठमा चाँदी लगाएको भाँडा) मा राखेको दही तीन तीनचोटि खुवाइन्छ। र, बेहुलाको साथीले बेहुलाबेहुलीको तीनचोटि टाउको जुधाइन्छ त्यसपछि बेहुलाबेहुली एकअर्काका हुन्छन्, जसलाई ह्योल्मो भाषामा खा सेई भनिन्छ। त्यसपछि विवाहमा उपस्थित सबैले बेहुलाबेहुलीलाई खादा, पैसा तथा उपहार दिएर शुभकामना तथा आशीर्वाद दिइन्छ। त्यसपछि देरकुश्यीबा नाच नाचिन्छ। यो यस समुदायको विवाहमा नाचिने प्रमुख नाच हो। त्यसपछि बेहुलाबेहुलीलाई बेहुलाको घर भित्र्याइन्छ। दुवैजनालाई बोकेर घरभित्र लानुभन्दा अगाडि बेहुलाको बुबा अथवा घरको ठूलो व्यक्तिले दुवैजनाको टाउकामा घिउको टीका लगाई आशीर्वाद दिएर घरभित्र स्वागत गरिन्छ। विवाहमा उपस्थितहरू विवाह भोज खाएर नाचगान (स्याबरु) गरी रमाइलो गर्ने चलन छ।

विवाहको भोलिपल्ट गाउँले, केटा पक्षको केही आफन्त र केटी पक्षको केही माइतीको उपस्थितिमा सगुन गर्ने प्रचलन छ। सगुनका दिन बेहुलीले बिहान मिर्मिरेमा उठेर आमकारामा पँधेरोबाट पानी ल्याउनुपर्दछ। केटाको आमा र बेहुलीको सम्बन्ध राम्रो र सुमधुर होस् भनी आमकाराको पानी एकअर्कामा तीनचोटि आदानप्रदान गरिन्छ। अघिल्लो दिनमा जम्मा भएको पैसा बेहुलाबेहुलीलाई आफन्तको अगाडि आधाआधा बाँडिदिने प्रचलन छ साथै माइतीले छोरीलाई दिएको उपहारका बारेमा पनि त्यही दिन जानकारी गराइन्छ, त्यो उपहारलाई ह्योल्मो भाषामा **म्होनोर** भनिन्छ। त्यसमा छोरीको मात्र हक लाग्दछ। अभिभावकहरूले आफ्

नो छोरीलाई आफ्नो क्षमताअनुसारको म्होनोर दिने चलन छ, तर अनिवार्य भने छैन।

विवाहपछि छोरी र ज्वाइँ बुबाआमालाई सगुन लिएर भेट्न जाने प्रक्रियालाई माइती **थुज्याङ** भनिन्छ। यो विवाहको तीन दिन पछाडि भाबर (चामलको रोटी), रक्सी र फलफूल लिएर केटाको आमा अथवा बुबाले नवदुलहा दुलहीलाई केटीको घरमा पुऱ्याउन जान्छन्। त्यहाँ केटीको बुबाआमा भेटघाट गराएपछि पुऱ्याउन गएको मान्छे चाहिँ त्यही दिन फर्किन्छन् भने नवविवाहित जोडी केही दिन माइतीमा बस्ने प्रचलन छ।

कर्मा लोज्याङ ह्योल्मो समुदायको विवाहको अन्तिम प्रक्रिया हो। विवाहको महिना दिनपछि माइती पक्षका आफन्तहरूलाई सगुन पुऱ्याउने कर्मकाण्डलाई यस समुदायमा कर्म लोज्याङ भनिन्छ। चामलको रोटी (भाबर), रक्सी, मासु अथवा तरकारी (माइतीको मागअनुसार) लिएर गइन्छ। माइती पक्षले आफ्नो नजिकको आफन्तहरूलाई बोलाउँछन्। घरबाट लगेर गएको भाबर र थोंसी (तरकारी)लाई नवदुलही आफैले पस्केर दिइन्छ। यस दिन पनि माइती पक्षबाट भोजको व्यवस्था गरिएको हुन्छ। भोजपछि परम्परागत गीत र नृत्य गरी मनोरञ्जन गरिन्छ। यो विधि सकेपछि छोरी पूर्णरूपमा ज्वाइँको हुन्छिन्, माइतीको हक छोरीमाथि रहँदैन र यदि छोरीको मृत्यु भएमा गर्नुपर्ने सम्पूर्ण मृत्यु संस्कार केटा पक्षले गर्नुपर्ने प्रचलन छ। यो विधि समाप्त भएपछि ह्योल्मो समुदायको विवाह संस्कार पूर्णरूपमा सम्पन्न भएको मानिन्छ। तर हिजोआज सहरीकरण र आधुनिकीकरणको प्रभावले यो विधिहरू लोप हुँदै गएको छ। परम्परागत रूपमै विवाह गरे पनि यी विधिविधान छोटकरीमा गरेको पाइन्छ भने प्रायः अदालतमा गएर कानुनी विवाहको प्रचलन पनि सुरु भएको छ।

सम्बन्ध विच्छेद

ह्योल्मो समुदायमा कुनै पनि विवाहित दम्पतीले विभिन्न कारणवश सँगै बस्न नसकिने ठहर भएमा ह्योल्मोको आफ्नै प्रथाजनित कानुनअनुसार सामाजिक रूपमा सम्बन्ध विच्छेद गर्ने परम्परा रहिआएको छ। ह्योल्मो भाषामा सम्बन्ध विच्छेद गर्नुलाई थाक्पा च्येकेन अर्थात् सम्बन्धको डोरी काट्ने भन्ने शाब्दिक अर्थ बुझ्न सकिन्छ। यस कार्यका लागि लोग्ने र स्वास्नी दुवै पक्षका आफन्तलगायत गाउँ तथा समाजका गन्यमान्य व्यक्तिहरू अर्थात् गोबाको उपस्थितिमा दुवै पक्षको पूर्ण मञ्जुरीमा सम्बन्ध विच्छेद गर्ने गर्दछ।

थाक्पा च्येकेनको प्रक्रियामा सर्वप्रथम, गोबाद्वारा कसले र के कारणले सम्बन्ध विच्छेद गर्न चाहेको भन्ने बारेमा जाँचबुझ गरी पति वा पत्नीलाई क्षतिपूर्ति दिनुपर्ने वा बालबच्चा भएमा उसको लालनपालनका लागि आवश्यक भर्पाइ गराउने सर्त राखी थाक्पा च्येकेनको प्रक्रिया सम्पन्न गरिन्छ।

सम्बन्ध विच्छेद गर्न चाहेका लोग्ने र स्वास्नीलाई दुईतिरबाट धागो समाउन लगाई गोबाले धागोको बीच भागलाई चुँडाई धागोको आ-आफ्नो भाग जिम्मा लगाई श्याल्गर क्षेपा गरिन्छ। त्यसपश्चात् ती दुईबीचको लोग्ने र स्वास्नीको सम्बन्ध सामाजिक तथा सांस्कृतिक रूपमा विच्छेद भएको औपचारिकता प्राप्त हुन्छ। र, विवाहपूर्वको सम्बन्ध भने यथावत् रहिरहन्छ। सम्बन्ध विच्छेद गरिसकेपछि दुवै पक्ष नयाँ सम्बन्ध गाँस्नका लागि स्वतन्त्र हुने गर्दछन्।

ह्योल्मो जातिमा श्याल्गरको महत्व

श्याल्गर ह्योल्मो समाजमा सभ्य, शिष्ट एवं मौलिक सांस्कृतिक प्रचलन शुभसँग जोडिएको हुन्छ भने जन्मदेखि मृत्युसम्म यसको महत्व हुने गर्दछ। यसले हार्दिकतापूर्वक आशीर्वाद, शुभकामना तथा बधाई ज्ञापन गर्ने कार्यलाई धार्मिक विधिपूर्वक आदान-प्रदान गर्ने विशेष माध्यम हो। शुभकार्य एवं शुभ अवसरहरूको थालनी श्याल्गारबाट गर्नाले सकारात्मक ऊर्जा प्रदान गर्नुको साथै सु-स्वास्थ्य, दीर्घायु र कार्यसफलताको ठूलो भूमिका रहने परम्परागत मान्यता छ।

श्याल भनेको मुहार र कार भनेको सेतो, उज्यालो, सफा, पवित्र भन्ने अर्थ लाग्दछ। त्यसैले शुभकार्यमा मुहार उज्यालो पार्न राखिने विधिलाई श्याल्गार भनिएको हो। बिना श्याल्गर कार्यक्रम थालनी गरेमा अशुभ हुन्छ भन्ने ह्योल्मो मान्यता रहेको पाइन्छ।

साधारणतया ढलौट, काठ वा माटोबाट बनेको विशेष किसिमको भाडो जसलाई ह्योल्मो भाषामा क्रमशः लिभुङ, धाम्बे र पोङ भनिन्छ। सो भाँडोभित्र शुद्ध अन्नमा पवित्र जडिबुटी मिसाएर विशेष विधि प्रयोग गरी बनाएको पेय पदार्थ

(रक्सी वा निँगार) हाली शिरमा तीन ठाउँ घिउ लगाई खादाले सजाएकोलाई श्याल्गर भनिन्छ। आजकल सिसा, रबर र स्टिल बोतल पनि प्रयोगमा ल्याएको पाइन्छ। प्रयोजनको आधारमा श्याल्गरमा रक्सी, जाँड वा दूध पनि प्रयोग गर्ने गरिन्छ। अशुद्धिलाई तन्त्र, मन्त्र र प्रार्थना विधिद्वारा शुद्ध पार्न पनि श्याल्गरको प्रयोग गरिन्छ। ह्योल्मो जातिमा मृत्यु संस्कारको समयमा पनि समवेदना प्रकट गर्न श्याल्गर लाने प्रचलन छ। विशेष अवसर र परिस्थितिमा श्याल्गरमाथि मुद्रासमेत राखी विशेष आग्रह वा अनुरोध गर्ने प्रक्रियालाई श्याल्गर सुम्देन भनिन्छ। ह्योल्मो संस्कृतिमा श्याल्गरको महत्व यति अमूल्य रहेको हुन्छ कि आफूले जन्माएर हुर्काएको छोरीचेलीलाई समेत अर्को घरमा यही श्याल्गर सुम्देनको आग्रहमार्फत पराई घरमा विवाह गरी पठाउन माइती पक्ष मञ्जुर हुने गर्दछन्।

प्रथाजनित कानुनअनुसार सामाजिक रूपमा एक आपसमा मेलमिलाप गर्न गाउँका गन्यमान्य, भद्रभलादमी, गोबा र आफन्तसमेतको सहभागितामा गाउँ समाजमा विवाद समाधान गर्दा मर्का परेकालाई सहमतिमा क्षतिपूर्ति भराएर मेलमिलाप गराउने न्याय प्रणाली रहिआएको छ। यस्तो अवस्थामा कुनै पनि विषयमा कुरा मिलेको वा सहमति भएको अवस्थामा श्याल्गर छ्येपा गरिन्छ। कुनै पनि सामाजिक छलफलमा सहमति गर्न पनि समुदायको उपस्थितिमा श्याल्गर छ्येपा (पूजा) गरी सर्वसहमत भएको बुझिन्छ। ठूला धार्मिक लामा वा विज्ञहरूबाट ज्ञान आशीर्वाद लिन पनि यसको अत्यन्त ठूलो महत्व हुने गर्दछ भने विवाहका लागि छोरी माग्न जाँदा श्याल्गर ग्रहण गरेपछि स्वीकृत भई सम्बन्ध विस्तार हुने गर्दछ।

श्याल्गर चढाउनुको मुख्य उद्देश्य त्रिरत्नको साथै विभिन्न देवीदेवताले सकारात्मक शक्ति प्रदान गर्दछ भने हाम्रो शरीरमा कुनै पनि नराम्रो ग्रह वा दुष्टात्माले बास गरेर बसेको भए पनि ती सबैले निर्मूल पार्दै देवत्व प्राप्त भई रोग-शोक आदिले छुन सक्दैन श्याल्गर तेम्डेल गर्नाले सुख, शान्ति र समृद्धि प्राप्त हुने मात्र नभई शारीरिक रूपमा समेत व्यक्ति निरोगी बन्दछ भन्ने धार्मिक विश्वास छ।

ह्योल्मो समाज शुभ अवसरहरूमा श्याल्गर समारोहलाई तेम्डेल वा तेम्ब्रेल भन्ने गरिन्छ, जसको अर्थ शुभसाइतमा अर्पण गर्ने भन्ने बुझिन्छ। ह्योल्मो जाति बौद्ध आनुयायी भएको हुँदा तेम्डेल भन्ने शब्दको गम्भीर अर्थका साथ अनुशरण गरिएको पाइन्छ, यसले देव भाषाको प्रतित्यसमुत्पादलाई जनाउँदछ। यो भगवान बुद्धको महत्वपूर्ण सिद्धान्तहरूमध्ये एक हुन्। मानव जातिको सामाजिक र सांस्कृतिक संरचनामा सवै पक्षहरू एक अर्कामा निर्भर नरहेमा त्यसको अस्तित्व अर्थात् स्वतन्त्र सत्ता रहँदैन। त्यस्तै, ह्योल्मो सभ्यतामा श्याल्गरले सामाजिक सम्बन्ध र एकताको भावनालाई जोड्ने कार्य गर्दछ। शुभअवसर, शुभसाइत र शुभविवाहमा यसको महत्व अधिक रहेको पाइन्छ, जसबाट सुख शान्ति र समृद्धिको कामनासमेत गरिन्छ।

मृत्यु संस्कार

हरेक प्राणीको जन्मपछि मृत्यु निश्चित छ। तापनि मानिस मृत्युका लागि कराउने, रुने, डराउने गर्दछन्। यो एक मनोवैज्ञानिक दबाब हो। त्यसैले मृत्यु एउटा स्वाभाविक प्रक्रिया हो। अन्य आदिवासी जनजातिहरूमा मृत्युसम्बन्धी घटनालाई जुन रूपले लिने परम्परा छ, ह्योल्मो समुदायमा पनि मृत्युलाई सोहीअनुरूप स्वाभाविक प्रक्रियाको रूपमा मान्दछन्। अन्य जनजातिमा जस्तै ह्योल्मो समुदायमा पनि मृत्यु संस्कार सम्पन्न गर्ने आफ्नै परिपाटी पाइन्छ। यो समुदायमा व्यक्तिको मृत्युपछि विभिन्न विधिविधान तथा कर्मकाण्ड गरी परिवार र आफन्तलाई जुठो फुकाउने र शुद्ध पार्दछन्। मृतकको चित्तले शान्ति र मोक्ष प्राप्त गरोस् अनि अमिताभ बुद्धको लोक सुखावती भुवनमा जन्म लिउन् भन्ने कामना गर्दछ। मृत्युपश्चात् सर्वप्रथम लामा गुरु, नजिकको आफन्त, छरछिमेक र गाउँलेलाई जानकारी दिन्छन्। मृतकको शरीरमा नयाँ सेतो कपडाले छोपिदिन्छ। मृतकको चित्तले शान्ति र मोक्ष पाउन र सुखावती भुवनमा बास पाउन भनेर मृतकको नाममा १०८ वटा छेमी (दीप) बालिन्छ। जतिसक्दो चाँडो लामा गुरुलाई बोलाएर मृतकको शरीरमा फोवा गर्न लगाउछन्। फोवा गर्नु भनेको मृतकको चित्त शुद्धीकरण गर्नु हो। यदि कुनै जनावरहरूले मृतकको शरीरमा छोयो भने न्होलाङ (मृत शरीर जागेर आउने) हुन्छ भन्ने जनविश्वास पनि छ। त्यसकारण सबैभन्दा पहिला फोवा गर्ने प्रचलन छ। मृतकको घरमा शंख बजाउने प्रचलन छ, जसले वरपरका गाउँलेहरूले मान्छेको मृत्यु भएछ भन्ने जानकारी पाउँदछ। त्यसपछि मृत शरीरलाई दूधले नुहाई नयाँ कपडा र गरगहना लगाई खार्कुन्डो भित्र हातलाई नमस्तेको मुद्रामा उठाएर राखिन्छ। हातमा नेपाली कागजमा मृतकको नाम लेखेको एउटा सानो झण्डा राखिन्छ जसलाई **च्याङ्भर**

भनिन्छ। मुखमा सेतो कपडाले छोपिन्छ र टाउकोमा न्हीङा (पञ्च बुद्धको प्रतीक भएको) लगाइन्छ। यो कर्म समाप्त हुन्जेल गोबा (गाउँलेले चुनेको नेतृत्व) ले सम्पूर्ण लामा तथा गाउँलेहरूलाई जानकारी गराइसकेको हुन्छ। सबै भेला भइसकेपछि लामाहरूद्वारा बौद्ध परम्पराअनुसार मृतकको उद्धारका लागि धेमेन (मृत्यु हुँदा उच्चारण गर्ने विशेष मन्त्र) वाचन गरी पूजापाठ सुरु गर्छन्। मृतकको अगाडि खानेकुरा, फलफूल, रक्सी, अन्य पेय पदार्थहरू निरन्तर चढाउँछन् र त्यो चढाएको खाने कुराहरू भोलिपल्ट चराहरूलाई दिइन्छ। पूजापाठ दुईदेखि तीन दिनसम्म निरन्तर चल्छ। साथै धूपबत्ती चौबीसै घन्टा निरन्तर बालिन्छ भने उपस्थित मानिसहरूलाई खानेकुराहरू मृतकको नाममा चढाउने गरिन्छ।

लामा गुरुले समय उपयुक्त समय हेरेर मृतकको लासलाई चिहानघाट (धिटी)मा लाने प्रचलन छ। मृतकको चित्तले मोक्ष प्राप्त गरुन्, मृत्युपछिको बाटो सहज होस् भनी लासभन्दा अगाडि पञ्चरङगी ध्वजा र ५-६ मिटर लामो सफा सेतो कपडाद्वारा शवयात्रा गरिन्छ। जसलाई '**ल्हाम्ना**' भनिन्छ, यसको अर्थ हुन्छ ल्हाम् भनेको बाटो र ना भनेको देखाउनु हो। शवयात्रा गर्दा लामा गुरुहरूले विभिन्न धार्मिक बाजा बजाउने प्रचलन छ भने उपस्थिति मलामीहरूले मणि वाचन गर्छन्। घाटमा पुगिसकेपछि लास जलाउने स्थानलाई तीनपटक लासलाई बोकेर परिक्रमा गराइन्छ। लामाहरूद्वारा देव मण्डल तयार गरी पूजापाठ गर्दै लासलाई चितामा राखिन्छ। लासलाई चितामा राख्नुपूर्व शुद्ध जल र दूधले लामाद्वारा पाठ गर्दै पवित्र गराइन्छ। त्यपछि प्रमुख लामाले दागबत्ती दिई लासलाई जलाइन्छ। लास जलाउने क्रममा लामाहरूद्वारा बज्रयान परम्पराअनुसार होम गर्ने प्रचलन छ। जसलाई ह्योल्मो भाषामा **ज्यिन्सा** भनिन्छ। सबै कर्मकाण्ड सकेपछि लामाहरूलाई मृतकको परिवारको क्षमतानुसार नगद चढाउने परम्परा छ, जसलाई '**कुइन**' भनिन्छ।

ह्योल्मो जातिको मृत्यु संस्कारमा गरिने महत्वपूर्ण कर्मकाण्डमध्ये नेवार पनि एक हो। यो मृत्यु भएको चार दिन वा हप्ता दिनमा गरिन्छ। मृतकको कपडाहरूबाट पुतला बनाएर हातमा मृतकको नाम लेखेको कागजको झन्डा राखिदिन्छ, जसलाई ह्योल्मो भाषामा '**च्याङभर**' भनिन्छ। उक्त दिन मृतकको चित्तलाई शुद्धीकरण गरी बौद्ध बज्रयान परम्परानुसार विशेष मन्त्रद्वारा पूजाआजा गरिन्छ। पूजाको अन्तमा नजिकको आफन्तले मृतकको नाममा बनाएको पुतला अगाडि उसको इच्छा आकांक्षाहरू पूरा गराउने भनी आफ्नो मनमा लागेका कुराहरू वाचन गर्ने गरिन्छ जसलाई '**ङोटी**' भनिन्छ। ङोटी सकिनेवित्तिकै प्रमुख लामाद्वारा च्याङभरलाई जलाइन्छ। त्यस दिनबाट मृतकको नाम अगाडि तोङ्बा जोडिन्छ, जसको मतलब शून्यता अथवा मृत्यु भएको हुन्छ। मृत चित्तले शान्ति र मोक्षा प्राप्ति गरुन् र आफू मृत्यु भइसकेको आभास गराउन नेवार गराउने प्रचलन छ।

ह्योल्मो समुदायमा मान्छेको मृत्यु भएको ४९ दिनमा घ्यावा गरिन्छ। मृतकको नाममा विशेष पूजाआजा गरी मृतकको नाममा ठूलो दानको रूपमा सम्पूर्ण गाउँले तथा आफन्तलाई बोलाएर खाना खुवाउनुको साथै मणि आमा तथा मणि लोजेम्बाद्वारा सामूहिक रूपमा (मन्त्रोचारण/जप) गरिने प्रचलन छ। मृतकको घ्यावा सकेपछि आफन्तहरू सबैलाई लागेको जुठो फुकिन्छ भन्ने विश्वास छ। वर्तमानमा आएर घ्यावा तीन हप्ताको दिन गरिने प्रचलन बढ्दै गएको छ। त्यसपछि मृत्यु भएको सात हप्तामा धिन्डा गरिन्छ। जुन दिन नजिकका आफन्त र गाउँलेहरूको मात्र उपस्थिति हुन्छ।

ह्योल्मो समुदायमा मानिस मृत्यु भएको एक वर्षमा गरिने कर्मकण्ड/तिथिलाई **ह्याङज्यु** भनिन्छ। यो मृत्युपछि गरिने अन्तिम कर्मकाण्ड हो। आफ्नो सम्पूर्ण आफन्तहरू र लामा गुरुहरूलाई बोलाएर मृतकको नाममा विशेष पूजापाठ र मणि गरी आफ्नो क्षमताले सक्दो दान दक्षिणा गरिन्छ। ह्याङज्यु सकेपछि परिवारभित्र लागेको जुठो पनि फुकिन्छ। त्यस दिनबाट मृतकको नाममा गरिने सम्पूर्ण कर्मकाण्ड सकिन्छ र विस्तारै मृतकको याद पनि कम हुँदै जान्छ। त्यस दिनबाट मृतकको नाम उच्चारण गर्नुपरेमा नामको अगाडि तोङबा, स्योक्र्यो, तोक्र्यो आदि जस्ता नाम जोडिन्छ।

ह्योल्मो जातिको न्याय प्रणाली

ह्योल्मो जाति तथा समुदायका मानिसहरू बौद्ध धर्मप्रति आस्था राख्ने भएकाले लामा गुरुहरूप्रति विश्वास र आदरभाव प्रकट गर्दछन्। यस समुदायका मानिसहरूमा आफूभन्दा आग्रज र धर्मगुरुले दिएको आदेश पालना गर्ने परम्परा छ। प्रत्येक ह्योल्मोहरूको बस्तीमा अनिवार्य रूपमा एउटा गुम्बा हुने गर्दछ। यो गुम्बा गाउँलेहरू सम्पूर्णको साझा

केन्द्र अथवा आस्थाको रूपमा अवस्थित रहेको हुन्छ। ह्योल्मो समाज ऐतिहासिक कालदेखि नै धार्मिक मान्यताबाट निर्देशित रही मौलिक संस्कार र सामाजिक नियमहरूबीच सांगठनिक रूपले रहँदै आएको छ। सामाजिक हिसाबले पनि आफन्त भावको रूपमा रही आपसी व्यवहार चलाउनु यस जातिको विशेषता मान्न सकिन्छ। ह्योल्मो जातिको न्याय प्रणालीअन्तर्गत आधिकारीक पदलाई **गोवा** वा **छ्येटिम्बा** भनिन्छ। जसमा गोवाको काम तथा कर्तव्यअन्तर्गत सम्पूर्ण आर्थिक, सामाजिक, न्याय प्रणालीको लागि कार्य गर्नुपर्ने हुन्छ भने छ्येटिम्बाको काम कर्तव्यमा केवल गुम्बाभित्रका धार्मिक व्यवस्थापन र धार्मिक न्याय प्रणालीको कार्यसँग जोडिएको हुन्छ। गाउँ समाजको कुनै पनि न्यायसम्बन्धी कार्य सम्पन्न गर्नुपर्दा गोवाको प्रमुख भूमिका हुन्छ। धार्मिक तथा सांस्कृतिक रीतिरिवाजमा जुन विवाह जस्तो सेतो कर्मकाण्ड होस् वा मरणको बेलाको कालो कर्मकाण्डमा होस् गोवाको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ। गोवा र छ्येटिम्बालाई गाउँले समाजबाट सर्वसम्मतिबाट छनोट गरी लामाद्वारा खादा ओढाई औपचारिक रूपमा नियुक्ति गरिन्छ भने कम्तीमा पाँच वर्षमा वा कतै लामो समयका लागि पनि पद रहिरहने गरेको पाइन्छ। गोवा र छ्येटिम्बाको नियुक्ति गरिन्छ।

ह्योल्मो जाति हिमाली बौद्ध धर्मावलम्बी भएकाले ह्योल्मो समुदायभित्र गुम्बाको ठूलो महत्व रहेको पाइन्छ। गुम्बा केवल धार्मिक कर्मकाण्डहरू मात्रै गर्ने केन्द्र नभई सामाजिक धरोहरको रूपमा पनि पुजिएको हुन्छ। अतः ह्योल्मो न्याय प्रणालीअन्तर्गत धार्मिक न्याय प्रणालीको पनि ठूलो महत्व रहने गर्दछ, अतः ह्योल्मो समाजमा गुम्बाभित्रको धार्मिक क्रियाकलाप तथा लामा तथा ओम्जे, ढावा आदिका लागि नियम कानुन र कार्यविभाजन गराउने कार्य पनि छ्येटिम्बाले गर्दछ। साथसाथै वार्षिक धार्मिक पूजाहरू सञ्चालनका लागि पूजा आयोजक जसलाई ह्योल्मो भाषामा च्वीवा भनिन्छ, सो च्वीवा कसले गर्ने भन्ने पनि छ्येटिम्बाले नै निर्धारण गर्ने गर्दछ।

गोवा तथा छ्येटिम्बालाई कुनै पनि न्याय प्रणालीको कार्य गर्न लगाउनु अगाडि खादा र केही पैसा जसलाई श्याल्गर सुम्देन भनिन्छ, सो राखी रक्सीको सगुन श्याल्गर राखी सांस्कृतिक औपचारिकताको पालना गर्नुपर्ने हुन्छ। गोवा तथा छ्येटिम्बाका लागि विभिन्न न्हारा धार्मिक पूजामा सार्वजनिक रूपमा सम्मान स्वरूप गाउँले व्यवस्थापनद्वारा विशेष किसिमले बनाइएको ह्योल्मोहरूको खाद्य सामग्री पाई तथा झ्येरो दिई विशेष सम्मानसमेत गरिन्छ।

गोवाद्वारा गाउँमा विभिन्न धार्मिक पूजापाठ आदि हुँदा गाउँलेहरूले धुप्यारस्वरूप घरघरबाट तोकिएको परिमाणअनुसारको चामल, रक्सी, गहुँ, मकै, आलु आदि ल्याउनुपर्ने हुँदा सोको गुणस्तर परीक्षण गर्ने कार्य पनि गोवाको नै हुन्छ। यदि गुणस्तरमा कमी भएको थाहा भएमा पुनः गुणस्तर पुगेको सामग्री ल्याउन निर्देशन दिने गर्दछ। त्यस्तै, गाउँमा चोरी, डकैती, झैझगडा, प्राकृतिक विपत्ति वा गाउँको सामान्य विकास निर्माणका काम आदिमा पनि गोवाको नेतृत्व महत्वपूर्ण हुन्छ। ह्योल्मोका गाउँहरूमा गोवाको नेतृत्वमा वर्षमा एकचोटि बाटोघाटो सफा गर्नेदेखि लिएर रुखका हाँगाबिंगा आदि छुट्याउने तथा खानेपानीको मुहान सफा गर्ने जस्ता कार्य पनि गोवाहरूको नेतृत्वमा हुने गर्दछ।

ह्योल्मो समाज आफ्नै सांस्कृतिक नियमबाट चलेको हुन्छ जसलाइ ठिम भनिन्छ। जसअन्तर्गत विभिन्न ठिमहरू रहेका हुन्छन्। जस्तैः ह्युलठिम, छ्येठिम, पेठिम, ल्हाठिम, घ्याल्ठिम आदि रहेका हुन्छन्।

क) ह्युलठिम : गाँउघरभित्रको चालचलन र नीतिनियम, गाउँविकाससँग सम्बन्धित सम्पूर्ण नियमहरू ह्युलठिमअन्तर्गत पर्दछन्। गाउँमा केही कार्य गर्नुपरेमा गुम्बामा गर्ने गर्दछ र यसको संरक्षण र सञ्चालन गर्न सम्पूर्ण गाउँलेको सल्लाह र सहमतिमा नियम कानुनको निर्माण गरिन्छ। जो सम्पूर्ण गाउँलेमा लागू हुने गर्छ, जसलाई ह्युलठिम भनिन्छ। यो नेपाल अधिराज्यको संविधान जस्तै हो। जसअन्तर्गत क्रमशः टीका लामा, उम्जे, छ्येपेन र गोबा गरी पदमा विभाजन गरेको हुन्छ। पदअनुसार आ-आफ्नो काम र भूमिका पनि विभाजन गरिएको हुन्छ र सम्पूर्ण गाउँलेले उनीहरूले गरेको निर्णयलाई स्वीकार गर्छन्। गाउँमा गरिने वार्षिक कार्यक्रमदेखि लिएर मर्दापर्दा गरिने कर्मकाण्ड र केही वादविवाद तथा झैझगडा भएको खण्डमा मेलमिलाप गराउने, न्याय दिलाउने तथा कारबाही गर्ने आदि काम गाउँका लामा गोबाले गर्दछ। साथै, गाउँको सिमानाको रक्षा र गाउँहरूको सुख-दुःखमा साथ दिने जिम्मेवार उनीहरूको काँधमा रहेको हुन्छ। यदि समस्याको समाधान गाउँमै गराउन नसकेमा मात्र राज्यको प्रशासनसमक्ष जाने गरिन्छ।

ख) छ्येठिम : जति पनि धार्मिक चाडपर्व र गुम्बाभित्रका क्रियाकलाप छन्, त्यसलाई यस ठिमले निर्देशित गर्दछ।

ग) पेठिम : यो ठिमअन्तर्गत अंशबन्डा, बिहेवारीलगायत जन्मदेखि मृत्यु संस्कारसम्मको पालना गर्नुपर्ने हुन्छ। जस्तैः अंशबन्डा गर्नुपर्दा ह्योल्मो समुदायका लामा वंशभित्र पुर्ख्यौली मूल घर र गुम्बाको उत्तराधिकारी स्वतः घरको जेठो छोरा हुन्छ भने बाँकी भाइहरूलाई छुट्टै घर निर्माण गरिदिनुपर्ने हुन्छ। त्यस्तै, लामाथरीबाहेकका ह्योल्मोहरूभित्र भने पुर्ख्यौली मूल घर कान्छो छोराले पाउँदछ। बुबाआमालाई भने जसले पुर्ख्यौली घर पाएको हुन्छ उसैले हेर्नुपर्ने सामाजिक दायित्व बोकेको हुन्छ।

घ) ल्हाठिम : बौद्ध धर्मद्वारा निर्देशित गरिएको नैतिक शिक्षा वा नीतिनियमलाई नै ल्हाठिम भनिन्छ। जस्तैः पञ्चशिलको पालना गर्नु, दैनिक नित्य पूजापाठ गर्नु आदि।

ङ) घ्याल्ठिम : राज्यको सरकारी नीतिनियमहरू घ्याल्ठिमअन्तर्गत पर्दछन्।

यसरी बौद्ध धर्म, भावना र संस्कारहरूसँग गहिरो सम्बन्ध राख्ने यस जातिको सामाजिक व्यवस्थापन र सञ्चालनमा पनि आफ्नै किसिमको नीतिनियम छन्। ऐतिहासिककालदेखि नै ह्योल्मो समुदायको गाउँबीच रहेको गुम्बालाई शक्ति र एकताको मुख्य केन्द्रको रूपमा लिन सकिन्छ। गाउँ समाजमा हुने सामाजिक मुद्दा मामिलाका घटनालाई गुम्बा परिसरमै गाउँका प्रधानहरू बसी छिनोफानो गर्ने गर्दछन्। नेपालमा ०४६ सालको बहुदलीय व्यवस्थासँगै प्रजातन्त्रको पुनः उदयपश्चात् भने यो चलनमा कमी हुँदै गएको देखिन्छ। यद्यपि सामाजिक व्यवस्थाका नियमहरूसँगै वर्षेनी मनाइने चाडपर्वहरूको सञ्चालन तथा दण्ड जरिवनाका कार्यहरू पनि गुम्बाका प्रमुख व्यक्तिहरूको निर्देशनमै हुने गर्दछ। यसैले ह्योल्मो समुदायको गुम्बा तथा यहाँका प्रमुख व्यक्तिहरूलाई गाउँको संरक्षक तथा सामान्य प्रशासनको सामाजिक इकाईको रूपमा लिन सकिन्छ। राजनीतिक र सामाजिक रूपले शक्तिकेन्द्रित ह्योल्मो गाउँका गुम्बाहरूको सांगठनिक स्वरूप, प्रमुख व्यक्तिहरूको अधिकार बाँडफाँड र पदीय व्यवस्थाअनुसार कर्तव्य दायित्व बहनमा विविधता पाउन सकिन्छ। (**ह्योल्मो भाषाको इतिहास** : २०७८)

ह्योल्मो सभ्यता र म्हेर्च्याकुमा घर

ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरू विशिष्ट पहिचान भएको र सानै क्षेत्र भए पनि नेपाल अधिराज्यभित्रको ह्योल्मो क्षेत्रमा भूमिपुत्रको रूपमा अविछिन्न रूपमा बसोबास गर्दै आएको आदिवासी जनजाति हो। ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूको आफ्नो छुट्टै विशिष्ट भाषा, संस्कृति, भेषभुषा तथा परम्परा छ।

बौद्ध धर्म सम्प्रदायका समुदाय रहेका ह्योल्मो जातिको ऐतिहासिक पृष्ठभूमिको अध्ययन गर्दा यस ठाउँको ह्योल्मो नामाकरण यहाँको भौगोलिक स्वरूपता तथा यस क्षेत्रको मुख्य संरक्षक देवीको नामको आधारबाट राखिएको हो। यस क्षेत्रलाई हिमाली शृंखलाको पवित्र उपत्यका 'ह्योल्मो घाङरा'को रूपमा पनि विविध धर्मग्रन्थहरूमा नामाकरण भएको पाइन्छ। बौद्ध धर्मका एक प्रमुख देव तथा ङिङ्मा सम्प्रदायका प्रवर्द्धक महागुरु गुरु रिन्पोछेले यहाँका हिमाली गुफाहरूमा ध्यान, तपस्या गर्नुका साथै भविष्यका निम्ति भनेर आफ्ना धार्मिक महत्वका महत्वपूर्ण पवित्र पुस्तकहरूका साथै अमूल्य निधि(तेर) हरू ह्योल्मो क्षेत्रमा लुकाएर राखेको कुराहरू, पवित्र बौद्ध धार्मिक पुस्तकहरूमा उल्लेख गरिएको पाइन्छ। यसरी महान तीर्थस्थान ह्योल्मो क्षेत्रमा आदिमकालदेखि बसोबास गर्ने ह्योल्मो जातिको धर्म, लिपि र इतिहासहरूको साथै ऐतिहासिक तपोभूमिबाट उब्जिएको एउटा छुट्टै भाषा, सांस्कृतिक, परम्परा, भेषभुषा, संस्कार, रहनसहनले विशिष्ट ह्योल्मो सभ्यताको निरन्तरता रहँदै आएको छ। यसरी नै परमगुरु मर्पा रिन्पोछेको आज्ञाअनुसार महायोगी जिचेन मिलारेपा तिब्बतबाट ह्योल्मो क्षेत्रको ताफुगुसिङ्गी जोडमा आउनु भई तप गनुभएको थियो। उहाँले ह्योल्मो क्षेत्रको शान्ति, पवित्रता र सुन्दरताबारे गीतको माध्यमबाट प्रशंसा गर्नुभएको र उहाँले ह्योल्मोका पाँचजना शिष्यहरू साथै अन्य ह्योल्मोहरूलाई धार्मिक ज्ञान प्रदान गर्नुभएको थियो भनी उहाँको जीवन कथा (जिचेन मिलारेपा गुरबुम) मा उल्लेख भएको पाइन्छ।

ह्योल्मोका प्रत्येक गाउँबीच रहेका गुम्बा, मणि (चैत्य), छ्योंतेन आदिले ह्योल्मो सभ्यता र बौद्ध धर्मबीचको गहिरो सम्बन्धलाई प्रस्तुत गर्दछ। मानिसको जन्म, विवाह र मृत्यु परम्परादेखि गरिने कुल पूजा, धार्मिक चाडपर्वका अतिरिक्त विशेष तन्त्र ज्ञानको निम्ति बसिने गुफा बास, ल्होसुम दासुम आदिले यस क्षेत्रको बौद्ध धार्मिक सभ्यताको जीवन्त अनुभूति

गर्न सकिन्छ। अझै पनि यस ठाउँमा भारतको सिक्किम, दार्जिलिङदेखी लिएर तिब्बत, भुटानलगायतका मुलुकबाट तन्त्र ज्ञानको निम्ति गुफा बास बस्न लामा, भिक्षुहरू आउने गर्दछन्। बौद्ध धर्म, भावना र संस्कारहरूसँग गहिरो सम्बन्ध राख्ने यस जातिको सामाजिक व्यवस्थापन र सञ्चालनमा पनि आफ्नै किसिमको नीतिनियम छन्। ऐतिहासिककालदेखि नै ह्योल्मो समुदायको गाउँबीच रहेको गुम्बालाई शक्ति र एकताको मुख्य केन्द्रको रूपमा लिन सकिन्छ। ह्योल्मो जातिको सांस्कृतिक पक्षहरूमा भाषा, भेषभुषा, खानपान र धार्मिक तथा सामाजिक संस्कारमा नेपालका अन्य हिमाली जातिहरूसँग केही मात्रामा मिल्ने गरे पनि यसको आफ्नो छुट्टै मौलिकपन भने छ। ह्योल्मो जातिमा धार्मिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक संरक्षणको व्यवस्थामा प्रत्येक गाउँमा परम्परागत सांगठनिक व्यवस्था छ। यसरी नै मानिस जन्मिँदा, मर्दा, नयाँ कार्य थाल्दा आदि मानिसको जीवनका महत्वपूर्ण घटनामा धार्मिक संस्कार विधिसँग सम्बन्धित छ। आफ्नो धार्मिक रीतिरिवाज र परम्पराप्रति विशुद्ध संस्कार अपनाउने भए पनि धार्मिक वा जातीय जुनै पनि हिसाबले अन्य जाति तथा समुदायप्रति संकुचित व्यवहार गर्ने चलन पाइँदैन।

ह्योल्मोका गाउँहरूमा विद्यालयको व्यवस्था नहुँदा प्रारम्भिक शिक्षा लामाहरूबाट गुम्बाको धार्मिक पुस्तकहरूको अध्ययन ह्योल्मो लिपिको अध्ययनबाट सुरु हुन्थ्यो र धार्मिक अध्ययनलाई नै शिक्षाको मूल स्रोत मान्दथ्यो। विद्यालयको औपचारिक शिक्षा व्यवस्था नभएकाले ह्योल्मो मातृभाषामै पढाइने हुँदा मातृभाषालाई लेखाईमा पनि प्रयोग गरिन्थ्यो भने अहिले औपचारिक विद्यालयहरूमा यो नीति व्यवस्था नहुँदा ह्योल्मो भाषा लेखाइको प्रयोगमा अत्यन्त कमी देखिन्छ।

ह्योल्मो जातिको मौलिक संरचनाको घरलाई 'म्हेच्र्या कुमा' शैली भनिन्छ जुन शैलीका घरहरूमा बस्तीबस्ती वा गाउँगाउँका रूपमा ह्योल्मोहरूको एकीकृत बसोबास रहेको पाइन्छ। हरेक समुदायको आफ्नै किसिमको परम्परागत रीतिथिति तथा चालचलनको आधारमा त्यस समुदायको बसोबासको ढाँचा र घरको बनावटबाट छुट्टै विशिष्ट शैली र विशेषताहरूबीच विकसित भएको पाइन्छ। भौगोलिक स्वरूप र स्थानीय हावापानीको प्रत्यक्ष प्रभावका कारण पनि विभिन्न समुदायहरूबीच घरको बनावट, निर्माण शैली तथा व्यवस्थापन पक्षहरूमा भिन्नता अनि मौलिकताको विकासमा समेत सहयोग पुगेको देखिन्छ। यस अर्थमा स्थानीय आधारमा विकास हुने त्यस समुदायको जीवन पद्धति एवं संस्कृतिको प्रतिविम्ब उनीहरूको परम्परा, घर र घरायसी सामग्रीहरूमा पनि पाउन सकिन्छ। यसैले प्रत्येक समुदायको परम्परागत शैलीका घर तथा घरेलु सामग्रीहरू त्यस समुदायको सांस्कृतिक सम्पदाहरू हुन्।

यस्तै आफ्नो छुट्टै विशिष्ट शैली, शिल्प तथा पृथक् सांस्कृतिक मौलिकपन बोकी परम्परागत मूल्य र मान्यताहरूबीच ह्योल्मो संस्कृतिले पनि फल्ने र फुल्ने अवसर पाएको देखिन्छ। यसको उदाहरणको रूपमा हामी ह्योल्मोको परम्परागत 'म्येच्र्या कुमा' शैलीको घरहरूका साथै पुराना भाँडाकुँडा एवं अन्य घरायसी सामग्रीलाई लिन सक्छौं। वास्तुकला एवं ललितकलाका दृष्टिले ह्योल्मोको परम्परागत गुम्बाहरू पनि कलात्मक नभएका होइनन्, तर अहिले हामी ह्योल्मोको परम्परागत शैलीको घर र घरायसी सामग्रीहरूबारे मात्र चर्चा गर्दछौं। जसले ह्योल्मोका पुर्खाहरूको सरल र सुन्दर जीवनशैली अनि परम्पराहरूको उत्कृष्ट सिर्जनालाई अंकित गर्दछ। पहिला ह्योल्मो घरहरू आफ्नो छुट्टै शैलीमा निर्माण हुने गर्दथे। जसलाई 'म्हेच्र्या कुमा' शैली भनिन्छ। ह्योल्मो समुदायमा विकास भएर यसै समुदायमा मात्र सीमित रहनाले यस किसिमको शैलीमा निर्मित घर आम ठाउँमा आजभन्दा डेढ दशकअघिसम्म पनि देख्न सकिन्थ्यो। तर हाल आएर यस शैलीको घरहरू एक दुई ठाउँमाबाहेक मुस्किलले नै देख्न पाइन्छन्।

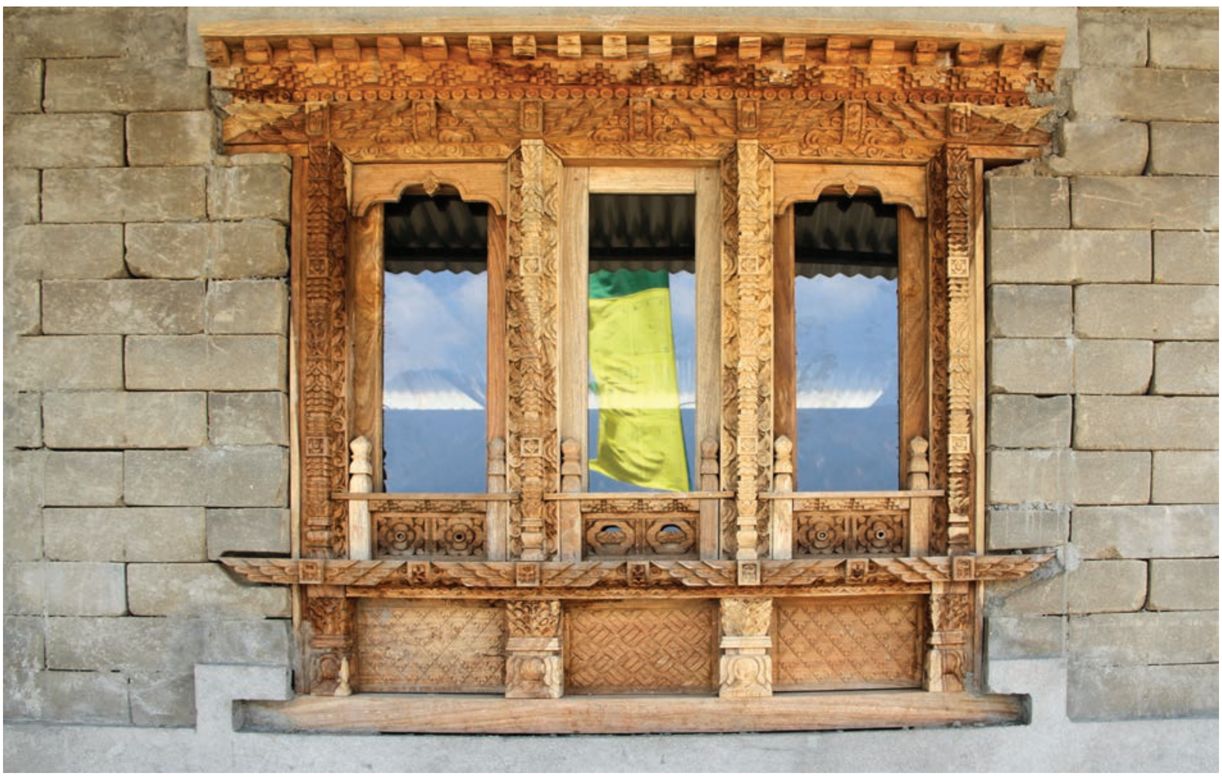
यस शैलीमा निर्मित घरको बनावट सामान्य दुई तला काठको फल्याक र ढुंगाको छाना भएको, ढुंगा र माटोको गारो लगाई बनाएको माथिल्लो तलामा सिंगो एउटा कोठा निकालिएको हुन्छ, जहाँ पूजा कोठा, बैठक कोठा, भान्साकोठा तथा व्यक्तिगत प्रयोगका निमित्त प्रयोग गरिन्छ भने तल्लो तलामा सामान्य दुईवटा कोठा निकालिएको हुन्छ, जसमा कुनै एकमा कुखुरा पालन/बाख्रा राख्ने गरिन्छ भने अर्कोमा अन्न भण्डार जस्तै आलु, मुला, मकै, जौ, धान आदिका साथ वर्षायामका निम्ति इन्धनको रूपमा सुकेका दाउराहरू जगेडा गरी राखिन्छ।

माथिल्लो कोठामा भेतो (बुइँगल) बनाएको हुन्छ, जसमा सामान्य कामका लागि प्रयोग हुने औजार, केही सुकाउनुपर्ने सरसामान वा अन्नबाली राख्ने गरिन्छ। यसबाट छानाबाट

चुहिएका फोहोरमैला वा धुलो आदिलाई पनि छेकिन्छ भने जाडोयाममा चिसो हावाबाट बचाउने काम पनि हुन्छ। चुलोमाथि एक **म्हेलाङ** बनाउने पनि ह्योल्मोहरूको एक पराम्परा पाइन्छ। जहाँ केही सुकाउनुपर्ने भए त्यसमा झुन्ड्याउने वा माथि राख्ने गरिन्छ। विशेष गरी काठ र ढुंगाको प्रयोग हुने यस शैलीका घरको बरन्डा, बार्दली तथा काठको फल्याक नै बिछ्याइएको हुन्छ। घरसँगै टाँसेर गोठ बनाउने चलन पनि पाइन्छ। यस शैलीमा निर्मित घरका झ्यालढोकाहरूमा कलात्मक बुट्टाहरू कुदिँएका हुन्छन्।

यस्तै कलात्मक बुट्टाहरू कुँदी बनाइएको तीन खापाको झ्याललाई स्थानीय भाषामा '**नाम्ग्यल घोसुम**' भनिन्छ। ह्योल्मो जातिको घरमा प्रयोग गरिने विशेष आकारको झ्याल हिमाली बौद्ध संस्कृतिसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध रहेको पाइन्छ। व्यक्तिगत घर तथा सामुदायिक गुम्बाहरूमा समेत राखिने यस संरचनाको झ्यालले शुभमंगलको आगमन र भूतप्रेत तथा विघ्नबाधालाई हटाउने जनघ्श्विास छ। कोठाको फल्याक साथै बरन्डा एवं झ्यालढोकाहरूमा हरियो तीतेपातीलाई पानीमा हल्का भिजाएर पुछ्ने चलन छ। यसरी पुछेको तीतेपातीको बास्नाले घरको काठहरूलाई किराहरूले खानबाट जोगाँउछ भने कोठाका फल्याक, झ्याल र ढोकाहरू चिप्लो र सफा देखिन्छन्। ह्योल्मो घरको माथिल्लो तलाको कोठा नै मुख्य भएकाले यसै कोठामा सजावटका विशेष आकर्षकहरू देख्न सकिन्छ। कोठाको एक कुनादेखि अर्को कुनासम्म मिलाएर राखिने बुट्टा कुँदेर बनाएको काठको ठूल्ठूलो र्‍याकहरू राखिन्छन्। जसलाई **छ्येटी बक्सी** (पूजा गर्ने विशेष तरिकाबाट बनाएको दराज), **कायुल बक्सी** (कप थाल आदि राख्ने विशेष तरिकाबाट बनाएको दराज), **नेसा भङा** (तल्लो भागमा अन्न राख्ने र माथिल्लोमा भाँडाकुँडा आदि राख्न विशेष तरिकाबाट बनाएको दराज), **क्याङजाङ बक्सी** (अन्न भण्डारका लागि विशेष तरिकाबाट बनाएको बाकस) आदि नाम दिइएको पाइन्छ।

अहिलेको घरभित्रको शैलीमा आएको अर्को परिवर्तन तन्दुर-चुलोको प्रचलन पनि एक हो। पहिलाका मानिसहरूले चुलोको निम्ति तीनखुट्टे ओदानहरू प्रयोग गर्ने गर्दथे। पछि भारततिर कामका सिलसिलामा गएका ह्योल्मोहरूले तन्दुर चुलाको नमुना ल्याई प्रयोग गरे जुन अहिले सबै ह्योल्मोको घरमा देख्न सकिन्छ।



कलात्मक बुट्टाहरू कुँदी बनाइएको तीन खापाको झ्याल, स्थानीय भाषामा 'नाम्ग्यल घोसुम'

ह्योल्मोको घरमा देख्न सकिने तन्दुर चुलाको नमुना

पहिला ह्योल्मोको आफ्नो विशेष अवसरमा कलात्मक काठको भाँडाकुँडा एवं पित्तल, तामा आदि धातुबाट परम्परागत शैलीमा निर्माण गरिएका भाँडावर्तनहरू प्रयोग गरिन्थे। तर हाल आएर सरल अनि टिकाउपनाका दृष्टिले यस्ता भाँडा वर्तनहरूको प्रयोगमा कमी आएको छ। यसले गर्दा यस्ता परम्परागत शैलीका धाम्बे, फर्कों, स्हाङ, विसौली आदि पुराना शैलीका सामग्रीहरू अहिले कमै घरहरूमा मात्र पाइन्छ।

यसरी ह्योल्मोको 'म्हेच्र्या कुर्मा' शैलीको घरको सट्टा अन्य शैलीको घरहरू बनाउने वातावरणीय एवं सुरक्षाका दृष्टिले काठको फल्याक र ढुंगाको सट्टा आधुनिक जस्ताले छाउने अनि पुराना सामग्रीहरूको सट्टा आधुनिक सामग्रीहरूको बढ्दो प्रयोगले ह्योल्मोहरूले आफ्नो मौलिकतासँगै घरको सौन्दर्य पनि गुमाउन पुगेका छन्। अझ त्यसमाथि २०७२ को महाविनाशकारी भूकम्पबाट ह्योल्मो क्षेत्रका भौतिक संरचनाहरू पूर्णरूपले ध्वस्त भएको अवस्थामा ह्योल्मो आदिवासीहरूको विशिष्ट शैली, शिल्प तथा पृथक् सांस्कृतिक मौलिकपन बोकेको परम्परागत '**म्हेच्र्या कुमा**' घरहरू पनि गुमेको अवस्था छ।

यसै सन्दर्भमा ह्योल्मो फाउन्डेसनको विशेष अभियान स्वरूप भूकम्प प्रतिरोधी, सुरक्षित र व्यवस्थित आवास निर्माणमा ह्योल्मो परम्परागत '**म्हेच्र्या कुमा**' संरचनाको नक्सालाई राष्ट्रिय पुनर्निर्माण प्राधिकरणबाट प्राविधिक रूपमा भूकम्प प्रतिरोधी घरको मापदण्डअनुसार स्वीकृत गराउँदै एकीकृत बस्तीको विकासको अवधारणासहित **ह्योल्मो गाउँ पुनर्निर्माण परियोजना**को सञ्चालन गरेको छ। भूकम्पले निम्त्याएको विनाशपछि छरिएर रहेका समुदायलाई एकीकृत गरी भौतिक पूर्वाधारका सुविधाहरूको साथै ह्योल्मो जातिको विशिष्ट सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्दै एकीकृत विकास गरी तेम्बाथाङ एकङकृत बस्ती विकास केन्द्रले नमुना ह्योल्मो गाउँ निर्माण गरिएको छ। देशकै एक प्रमुख पर्यटकीय हेलम्बु क्षेत्रमा पुनर्निर्माणको क्रममा सांस्कृतिक मौलिकपन बोकेको '**म्हेच्र्या कुमा**' लाई हरेक गाउँमा पुनःस्थापना गर्न सके दीर्घकालीन रूपमा सांस्कृतिक संरक्षणको साथै सामाजिक र आर्थिक विकासमा समेत महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने छ। ह्योल्मो पुर्खाहरूको कलात्मक सिर्जनालाई बचाइराख्न परम्परागत शैलीका घर तथा घरायसी सामग्रीहरूको संरक्षण गर्नेतिर समाजलाई सजग पार्न सबैको जिम्मेवारी रहन्छ।

ह्योल्मो क्षेत्र बौद्ध धर्म र सांस्कृतिक सभ्यताले सम्पन्न र भरिपूर्ण क्षेत्र भएको हुँदा बौद्ध धर्म परम्पराका अति पवित्र चैत्य, पुराना गुम्बाका साथै पौराणिक तीर्थस्थल, धार्मिक एवं

शुरुवाती निर्माणताकाको तेम्बाथान एकिकृत वस्ती

सांस्कृतिक महत्वका यस्ता पवित्र र अमूल्य सम्पदाहरूको संरक्षणको निम्ति सम्बन्धित सबै पक्षबाट विशेष व्यवस्थाका साथ विकास तथा प्रबर्द्धन गर्नु आजको आवश्यकता हो। (**ह्योल्मो समाज सेवा केन्द्र, रजतयात्रा स्मारिका** : २०७५)

ह्योल्मो समाजमा महिलाको अवस्था

विश्वको कुल जनसंख्यामध्ये आधाभन्दा बढी जनसंख्या महिलाले ओगटेका छन्। नेपालकै सन्दर्भमा पनि राष्ट्रिय जनगणना २०६८ को तथ्यांकअनुसार कुल जनसंख्या २दुई करोड ६४ लाख ९४ हजार ५०४ मध्ये पुरुषको संख्या एक करोड २८ लाख ४९ हजार ०४१ अर्थात् ४८.५० प्रतिशत र महिलाको संख्या एक करोड ३६ लाख ४५ हजार ४६३ अर्थात् ५१.५० प्रतिशत रहेको छ। जसमध्ये राष्ट्रिय जनगणना २०६८ को तथ्यांकअनुसार आदिवासी जनजाति ह्योल्मोको कुल जनसंख्या १० हजार सात सय ५२ मध्ये पुरुषको संख्या पाँच हजार एक सय १५ अर्थात् ४७.५७ प्रतिशत र महिलाको संख्या पाँच हजार ६ सय ३७ अर्थात् ५२.४२ प्रतिशत छ। ह्योल्मो समुदायमा महिला आफैमा विशेष छन्। परापूर्वकालदेखि रसुवा, नुवाकोट र सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको उत्तर पश्चिम भूभागको हिमाल तथा उच्च पहाडी क्षेत्रमा बसोबास गर्दै आएका ह्योल्मो जातिहरू समय क्रमसँगै जीवनलाई सहज तरिकाले जिउन र अन्य विभिन्न कारण उक्त स्थानबाट काठमाडौं, इलाम, कास्की, लमजुङ, रामेछाप, चितवन, गोरखालगायतका १३ जिल्लाका साथै भारतको सिक्किम र दार्जिलिङसम्म उल्लेख्य संख्यामा बसोबास फैलिएको पाइन्छ।

आदिवासी ह्योल्मोहरूको वास्तविक सामाजिक व्यवस्था पूर्ण पितृसत्तात्मक नभई मातृसत्तात्मकसँग मिश्रित रहेको छ। पितृसत्ताको केही अंशको अनुभूत भने गर्न नसकिने होइन ह्योल्मो समुदायमा। कुनै पनि परिवारमा घरको दैनिकी चलाउन घरको बुबा र आमाको बरोबर जिम्मेवारीको बाँडफाँड हुनु, जस्तै बुबाले विभिन्न पेसा अँगाली अर्थ जुटेकोमा सो रकमलाई घरको आमालाई बुझाउनु, घरमा आमाले चुलोमा बसेर खाना पकाउँदा, बुबाले दाउरा संकलन गरेर चुलोसम्म ल्याइदिनु, खेतिपाती, चौरी गोठालो, घाँसपात संकलनमा दुवैजनाको बरोबरी सहभागिता हुनु, ठूलो बल लगाउने कार्यमा पुरुष सहभागी हुने र घरको सजावट सरसफाइ, पानी आदि ल्याउने कार्यमा महिला सहभागी हुनु, पुरुषले केही नयाँ काम गर्नुपूर्व महिलालाई सूचित गर्नु र अनुमति लिएर मात्र काम सुरु गर्नु आदि ह्योल्मो समुदायको सामाजिक अभ्यासहरू हुन्। तर त्यो भन्दैमा शतप्रतिशत ह्योल्मो समुदायभित्र यस्तै व्यवस्थालाई निरन्तरता दिइराखेका छन् भन्ने पनि होइन। कुनै परिवारमा पुरुषहरू असहयोगी भइदिँदा महिलाहरूले निकै दुःख-कष्ट झेल्नुपरेको र सम्पूर्ण जिम्मेवारीहरू बहन गर्दै आफ्नो सन्तानलाई एक्लैले पाल्नु परेको अवस्थाहरूको बारेमा ह्योल्मो समुदायभित्र पनि यदाकदा सुन्नमा पाइन्छ।

ह्योल्मो समुदायका महिला, संस्कार संस्कृति, रितिरिवाज, चालचलन आदि सबै दृष्टिकोणबाट अन्य जातिको महिलाभन्दा विशिष्ट छन्। विभिन्न धार्मिक ग्रन्थहरूमा समेत ह्योल्मो महिलाहरू देवीको स्वरूपमा जन्म लिएका हुन् भनी व्याख्या गरिएकोसमेत पाइन्छ, जुन महिलाहरूले बौद्ध धर्म संरक्षण र प्रबर्द्धनमा समेत टेवा पुऱ्याउने भनिएको छ। ह्योल्मो महिलाको विशेषताहरूलाई जोड्दै जाँदा, उनीहरू सुन्दर हुनुको साथ साथै संस्कारी पनि हुन्छन्। सानैदेखि आमाबुबाले छोरीचेलीलाई घर सफासुग्घर गर्ने, सामानहरूलाई आकर्षक ढंगले मिलाई राखी घरको सजावट गर्ने, घरको कामकाजमा निपूर्ण बनाउने, पाहुना सत्कार गर्ने, खानपान बनाउने, शिष्ट भाषा बोल्न सिकाउने आदि गरिने भएकाले पनि ह्योल्मो महिलाहरू संस्कारी भएका हुन्।

त्यस्तै, गीतसंगीतलगायतका भाषा संरक्षणमा समेत ह्योल्मो महिलाहरूको ठूलो भूमिका छ। पुरुषसँगसँगै स्वरमा स्वर थाप्दै अर्थपूर्ण शब्दहरूद्वारा ह्योल्मोको परम्परागत गीतहरूमार्फत विभिन्न साहित्य, कला, प्रकृति, सामाजिक परिवेश र बौद्ध धर्मसँग सम्बन्धित गीतहरू विभिन्न सामाजिक पर्व, उत्सव र संस्कारहरूमा प्रस्तुत गर्ने र एक पुस्तादेखि अर्को पुस्तासम्म सो गीतहरूलाई सिकाउने र हस्तान्तरण गर्ने काम पनि ह्योल्मो महिलाहरूले गरेको हामी पाउँदछौं। ह्योल्मो समाजको हरेक सामाजिक रीतिरिवाज, चाडपर्व र संस्कार आदिको काममा ह्योल्मो महिलाहरू सदैव जुटेर सघाउने र आफ्नो कला र संस्कारलाई अझ बढी देखाउने गरिएकोसमेत हेर्नमा पाइन्छ।

कुनै पनि मृत्यु संस्कारको पूजापाठ हुँदा समुदायका मणि ल्होज्येम्बा लामाको अगुवाइमा ह्योल्मोका आमा-दिदीबहिनीहरू जम्मा भई लामालाई पछ्याउँदै धार्मिक

मन्त्रोचारणसहितको एकदमै लयबद्ध रूपमा प्रार्थना गर्ने गर्दछन्, जसलाई मणि गर्ने भनिन्छ। जुन मणि गर्ने बौद्ध परम्परा भने ह्योल्मो आदिवासीको एकदमै पृथक् र प्राचीन परम्परा छ। जुन परम्परालाई कुनै पनि हिमाली आदिवासीबीच अभ्यास नगरिएको तर हाल केही वर्षयता भने ह्योल्मोकै मणि ल्होज्येम्बाहरूद्वारा अरु बौद्ध आदिवासीहरूको अनुरोधमा सिकाउनु भई सुरु गरिएको पाइन्छ। शेर्पा र तामाङ आदिवासी समुदायभित्रको मृत्यु संस्कार आदिमा पनि ह्योल्मोका मुख्य मणि ल्होज्येन्बालाई अनुरोध गरिएमा सम्पूर्ण ह्योल्मो मणि आमासहित सो मृत्यु संस्कारमा मणि गर्ने चलन केही वर्षहरूमा देखिन आएको छ। साथै, हिजोआज ठोमा अभ्यास गर्ने प्रचलन पनि ह्योल्मो महिलाहरूबीच पाउन सकिन्छ। विशेष गरी काठमाडौंमा बसोबास गर्ने ह्योल्मो महिलाहरू जसको विभिन्न तिब्बती लामा गुरुहरू र गुम्बाहरूसँगको राम्रो पहुँच पुगेका छन्। बौद्ध धर्ममा निकै नै आस्थावान ह्योल्मो आदिवासी महिलाहरू फुर्सदको समयमा सामाजिक, आर्थिक र सांस्कृतिक पक्षहरू सँगसँगै हरेक कोणबाट धार्मिक रूपमा संलग्न भएको पाउँदछौं।

ह्योल्मो महिलाहरू कुनै पनि उत्सव, विवाह र पूजामा आफ्नै मौलिक पहिरन छ्युबा, होन्जु, श्यामा, कारा र बुरे सुर्कीमा सजिन रुचाउँछन् र आफ्नो गक्ष्यअनुसारको ह्योल्मो महिलाहरूको गहना, बुटिल, इयुरु, यु, फ्रि, इयाँदुम्, घवु, घ्येन्जेन, दिउ आदि पहिरिएर अझ सुन्दर बन्ने गरिएका छन्। यस्तै, ह्योल्मो महिलाहरूको विशिष्ट पहिरनको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्दै सबै समुदायहरूबीच पहिचान खुलाउने काम आजसम्म पनि गर्दै आएका छन्। ह्योल्मो महिलाहरू संस्कारी मात्रै नभएर विभिन्न सिलाइ, बुनाई, कटाई, (राडी बुन्ने, निम्बु कारा बुन्ने) छ्युर्पी, सिन्की, श्योस्या बनाउने आदिमा पनि सिपालु हुन्छन्। ह्योल्मोका मौलिक परिकारहरू, ञ्हिल्दो, श्योक्पा, थुक्पा, भाक्पे, शेन, श्योस्या, शोन्दोर पकाउने गरिएको पाइन्छ भने अहिले आएर, विभिन्न बजारीकरण यातायातको सुविधा, होमस्टे आदि व्यवसाय सञ्चालन गँरिदै आएकोमा ह्योल्मो महिलाहरूले स्वदेशी तथा विदेशी खानाहरू पनि पकाउन सक्षम भएका छन् र यसैमार्फत अर्थोपार्जन गरी स्वावलम्बी बनेकोसमेत पाइन्छन्।

नेपालको कानुनमा महिलाको हकअधिकारलाई मध्यनजर गरी संविधानमा ३३ प्रतिशत स्थानलाई सुनिश्चित गरिएको छ। तर समाजमा वास्तविकता भने फरक पाइन्छ। नेपाली पितृसत्तात्मक, रुढीवादी र सामन्ती समाजमा व्यवहारमा भने अन्य जातिको तुलनामा ह्योल्मो आदिवासी महिलालाई केही हदसम्म स्वतन्त्रता भए पनि विभिन्न सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, धार्मिक तथा शिक्षा आदि क्षेत्रमा केही हदसम्म भने विभेद भएको छैन भन्न सकिने अवस्था छैन।

तर वर्तमान समयमा जनचेतना र शिक्षाको विकाससँगै ह्योल्मो समुदायमा सकारात्मक परिवर्तनहरू हुँदै गएको देखिन्छ। छोरीलाई पनि छोरासरह शिक्षादीक्षा दिनुपर्छ भन्ने चेतनाको विकासले छोरीलाई उच्च शिक्षा दिनुका साथै छोरासरह राम्रो गुणस्तरीय विद्यालयमा पढाउनेको संख्या पनि वृद्धि हुँदै गएको पाइन्छ। घरेलु कामकाजमा मात्र सीमित भएर बस्ने ह्योल्मो महिलाहरू आजकल आयमूलक कार्यमा लागेका देखिन्छन्। लजालु स्वभाव र विभिन्न कारणले समाजमा हावी भएर बस्न बाध्य भएका नारीहरू आज पुरुषको काँधमा काँध दिन र पुरुषसरह नै आफूलाई अगाडि बढाउन सक्षम हुँदै आएका छन्। सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाहरूद्वारा सञ्चालित महिला उत्थान तथा विकास कार्यक्रममा सहभागी भई महिला समूह गठन गर्ने तथा विभिन्न सीप, तालिम आदिबाट अगाडि बढाउने कामप्रति जागरुक हुँदै आएको पाइन्छ।

आफ्नो धर्म, संस्कृति, परम्परा, भेषभुषा तथा भाषाको संरक्षण तथा सम्बर्द्धनको लागि पनि यस समुदायका महिलाहरू सक्रियताका साथ लागेको र त्यतिमा मात्र सीमित नभएर वैदेशिक रोजगारीमा पनि पुरुषसरह नै सहभागी भएको पाइन्छ। महिलाको हकहितका लागि संस्था स्थापना गरी महिलाको व्यक्तित्व विकासदेखि लिएर समाज सेवाका कार्यहरूमा पनि उत्तिकै सक्रिय भएर लागिपरेको देखिन्छ। घरायसी कामकाजको निर्णयमा उल्लेख्य भूमिका निभाउने ह्योल्मो महिलाहरू आफ्नो परम्परागत सोचाइ, पेसा तथा घरायसी दायराबाट माथि उठेर आफूलाई समाजमा एक अभिन्न अंगको रूपमा प्रतिस्थापित गराउन सक्रिय हुँदै आएको छ। समाजमा हुने हरेक किसिमको सामूहिक क्रियाकलाप चाहे त्यो धार्मिक पूजाआजा होस् या सामाजिक कामकाज महिलाहरूको उपस्थिति र सहभागी उल्लेख्य बढेको छ। वर्तमान समयमा ह्योल्मो समुदायका महिलाहरूको शैक्षिक, राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक क्षेत्रमा होस् या घरायसी कामकाजको निर्णयमा होस्, पुरुषसरह नै पहुँच र सहभागिता पाइन्छ।

बौद्धिक तथा व्यवहारमा यहाँका नारीहरू सुन्दर र संस्कारी छन् भने कुनै कार्य गर्न आँटिलो, साहसी र जिम्मेवारिता पनि पाइन्छ। वर्तमान समयमा आएर आदिवासी जनजाति ह्योल्मो महिलाहरूको समुदायप्रतिको योगदान अतुलनीय छ। यसको ज्वलन्त उदाहरण ह्योल्मो आदिवासी महिलाहरूको एक मात्र जातीय संस्था नेपाल ह्योल्मो महिला संघ केन्द्रीय समितिको स्थापना भई विभिन्न जिल्लाहरूमा जिल्ला कार्यसमितिको समेत गठन भएको, प्रत्येक गाउँगाउँमा महिला समूह, आमा समूह, मणि छोक्पा आदिको गठन भई विभिन्न नेतृत्वदायी भूमिकाको निर्वाह गर्दै, प्रौढ शिक्षा सञ्चालन, सिलाइ बुनाई, होमस्टेलगायत महिलाहरूलाई आत्मनिर्भर बनाउन विभिन्न अर्थ उपार्जनको कार्यक्रमहरूलगायत सांस्कृतिक समूह बनाई ह्योल्मोका मौलिक गीत तथा संगीतलाई जगेर्ना गर्ने, गाउँमा स्तुपा निर्माण गर्ने, सामुदायिक वातावरण संरक्षण र व्यस्थापनलगायत धर्म र संस्कृतिको संरक्षणका लागि अचारसंहिता लागू गरी कार्यान्वयन गराउनेलगायतका कामकारबाही ह्योल्मो महिला समूहहरूद्वारा गरिएको पाइन्छ।

साथै राज्यस्तरमा आदिवासी महिलाहरूको हक र अधिकार स्थापनाका लागि आवाज उठ्दा संघबाट ह्योल्मो महिलाहरूको पनि आवाजलाई उठाइदिने र थप आन्दोलनमा पनि सहभागी भएको पाइएको छ। ह्योल्मो समुदायका महिलामा केही राजनीतिक चेतनाको पनि विकास भइसकेको हामी पाउँछौ। कुनैबेला राजनीतिमा लाग्नुलाई ठूलो काम बिगारेको ठान्ने हाम्रो जस्तो समाजमा पुरुषहरू बरोबरी हामीले दोस्रो संविधानसभाका सांसदलाई समेत पाइसकेका छौ। हालै भएको संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक नेपालको पहिलो स्थानीय निर्वाचनबाट ह्योल्मो महिलाहरू वडा सदस्यमा निर्वाचितसमेत भएको तथ्यांकले अहिलेको राज्य संरचना र संविधानले ह्योल्मो आदिवासी महिलालाई आफ्नै गाउँठाउँमा नीति बनाउने र कार्यान्वयन गर्नेमा स्थान उपलब्ध गराउँदै सो स्थानमा ह्योल्मो महिलाहरू पुग्न सक्नु पनि अहिलेको ठूलो उपलब्धि मान्न सकिन्छ। त्यस्तै, शैक्षिक क्षेत्रमा पनि नवपुस्ताका ह्योल्मो महिलाहरू एक दशकभित्र निकै अगाडि देखिन्छन्। विभिन्न शैक्षिक विधाहरूमा हालै स्नातकोत्तरसम्मको अध्ययन पूरा गर्ने ह्योल्मोका युवा महिलालाई पाउन सकिन्छ। विदेशमा समेत अध्ययनका लागि जाने ह्योल्मो महिलाहरू धेरै रहेको सञ्चारमाध्यम र फेसबुक आदिबाट समेत जानकारीमा आएको देखिन्छ।

यसरी शिक्षा क्षेत्रसँगको विकास र आधुनिकताको प्रभावसँगै सम्पूर्ण ह्योल्मो महिलाहरूले आ-आफ्नो स्थानबाट आफ्नो बुद्धि, विवेक र क्षमताले भ्याएसम्म आफ्नो जातिको मौलिक कला, संस्कृति, भाषा, भेषभुषाको संरक्षण, सम्बर्द्धन र प्रबर्द्धन गरी विस्तारै शैक्षिक, राजनीतिक र सामाजिक स्तर बढाउँदै लान सकेको खण्डमा ह्योल्मो महिलाहरू समुदाय र राज्यकै लागि एक मूल्यवान रत्न सावित हुन सक्नेमा कुनै दुई मत छैन। (**ह्योल्मो समाज सेवा केन्द्र, रजतयात्रा स्मारिका** : २०७५)

ह्योल्मो जातिको परम्परागत कला र पेसा

मानिसले आफ्नो जीवनयापनका लागि केही न केही पेसा अवलम्बन गर्नुपर्दछ। मानव सभ्यताको विकासक्रमलाई हेर्ने हो भने मानवजातिले कृषि र पशुपालनलाई विस्तारै सुरु गरेर व्यवस्थित र विकसित प्राणीको रूपमा आफूलाई स्थापित गराउन सफल भएको विभिन्न मानवशास्त्रीय अध्ययनहरूले पनि स्पष्ट पार्दछ। त्यस्तै, आदिवासी जनजाति ह्योल्मोहरूको परम्परागत पेसा पनि कृषि र पशुपालनबाटै सुरु भएको पाइन्छ। कृषि र पशुपालनबाट आफ्नो जीवनयापन गर्दै आएको ह्योल्मो जातिले विशेष गरेर चौरीगोठलाई आफ्नो प्रमुख पेसाको रूपमा अवलम्बन गरेको इतिहास पाइन्छ र वर्तमान समयमा केहीले यो व्यवसायलाई निरन्तरता दिइरहेका पनि छन्। चौरी गोठ व्यवसायलाई ह्योल्मो भाषामा जोमो घोरे भनिन्छ। जसबाट दूध, घिउ, छुर्पी उत्पादन गरी त्यसलाई बेचेर आफ्नो जीविकोपार्जन गरेको पाइन्छ। चौरी गोठमा विशेष गरी चौरी, याक, गाई, भेडा आदि पशुहरू पालेका हुन्छन्। उच्च हिमाली भेगमा त्यहाँका पशु चौपायहरूले स्वच्छ हावापानी तथा जडिबुटी खाने भएकाले यसबाट उत्पादन हुने दूध, घिउ, छुर्पी आदि स्वास्थ्यका लागि धेरै राम्रो मानिन्छ।

यसका अलावा ह्योल्मोहरूले कृषिमा विशेषगरी आलु र मुलालाई मुख्य रूपमा उत्पादन गरिएको पाइन्छ किनभने हेलम्बु क्षेत्र चिसो भएकाले यहाँको मुख्य उत्पादन बाली नै आलु र मुला हो भने साथमा केही मात्रामा करु, मकै, ठूलो सिमी पनि उत्पादन गरेको पाइन्छ। उत्पादन गरेको आलु र मुलालाई बेंसीका मानिसहरूसँग अन्न तथा पैसामा साट्ने प्रचलन छ।

ह्योल्मोहरू परम्परागत कृषि र चौरी गोठमा मात्रै सीमित नरही अन्य दैनिक घरेलु सामग्री उत्पादनमा समेत सिपालु रहेको र पेसागतभन्दा पनि आफ्नो लागि आवश्यकता पूर्ति गर्नको निमित्त विभिन्न निङालोबाट चेल्बा 'डोको', शोल्मा 'थुन्चे', नाल्जाङ 'भकारी', भार्चा 'चौरी गोठ बनाउन प्रयोग गरिने', डालो 'मकै अथवा अन्न राख्ने भाँडो', कुर्मा 'आलु राख्ने भाँडो', पेरोङ 'च्याउ राख्ने भाँडो', इर्स्यिङ 'फिट्ने कुरा', छ्यार्कुङ 'पानी पर्दा ओढ्ने कुरा, धोङ्मु 'चिया फिट्ने बाँसको ढुङ्ग्रो', न्हेल्दी 'मकै तथा अन्न सुकाउन प्रयोग गरिने', क्येम्बा 'निङालको चिम्टी' साथसाथै काठबाट बनाउने विभिन्न सामग्रीहरूमा क्यावा 'ढिँडो निस्ने डाडु', घोबुर 'काठको खुर्सानी पिध्ने चिज' झरु 'डाडु', धाम्बे 'रक्सी राख्ने भाँडो', किन्दिङ 'ढिक्की', ढाम्ञेन 'टुङ्ना', भा 'मकुन्डो', भाङा 'काठको लामो अन्न हाल्ने बाकस' छ्येटी 'भगवानको मूर्ति, फोटो, बौद्ध धार्मिक पुस्तकहरू राखी पूजा गर्ने दराज' क्याङजाङ शाङरी 'थाल र डेक्चीको साथसाथै ठूलो तामाको भाँडा 'शाङरी' राख्ने काठको दराज', फ्याम्री 'भुइँमा ओछ्याउन प्रयोग गरिने फल्याक', म्हाल्डी 'खाट' सोल्ज्यु 'ह्योल्मोहरूको परम्परागत टेबल', नाम्याल घोसुम' म्हेर्च्या कुमा घरको परम्परागत काठको बुट्टेदार झ्याल' आदि सामग्रीहरू बनाउनु ह्योल्मोको परम्परागत कला हुन्। तर विगत केही वर्षयता आएर दैनिक सामग्री उत्पादनको प्रयोग आधुनिकीकरण सँगै घट्दै गएको र त्यो सँग-सँगै बनाउने कला पनि कही कतै ह्योल्मोका गाउँ र चौरी गोठहरूमा बाहेक हराइसकेको अनुभूति गर्न सकिन्छ। र, काष्ठकलाको काम भने फस्टाउँदै गएको र ह्योल्मोहरूले सो कलालाई पेसागत रूपमा निरन्तरता दिँदै व्यावसायीकरण गरी जीविकोपार्जनसमेत गरिएको पाउँदछौं।

ह्योल्मो आदिवासीहरू बौद्धमार्गी भएकै कारण कतिपय पेसाहरू बौद्ध धर्मसँग सम्बन्धित रही परम्परागत पेसाको रूपमा भिन्न ललितकला, चित्रकला, मूर्तिकला, काष्ठकला र वास्तुकलामा समेत उत्तिकै पोख्त रहेको पनि ह्योल्मो गाउँमा अवस्थित गुम्बा, गुम्बाका भित्ताहरूमा चित्रण गरिएको बौद्ध धर्मसँग सम्बन्धित भित्तेचित्रहरू, चैत्य, ह्योल्मोको परम्परागत घर म्हेर्च्याकुमा र सो म्हेर्च्याकुमाको विशिष्ट प्रकारको काठको झ्याल 'नाग्याल घोसुम' र घरभित्र सजाएर राखिएको काठको दराज 'बक्सी' र त्यसमा कुँदिएका कलात्मक बुट्टा र त्यसमा दर्शाइएका अर्थहरूले पनि ह्योल्मोहरू यी यस्ता कलाहरूमा निक्कै नै सिपालु र पोख्त रहेको प्रमाणित हुन्छ। बौद्ध गुम्बा शिक्षाअन्तर्गत भित्तेचित्र, थाङका, मूर्तिकला, स्तुपा निर्माण आदि ज्ञानहरू पनि दिइने हुँदा ह्योल्मोहरूले गुम्बा र चैत्य बनाउनुको साथसाथै यस्ता कलाहरू पनि जोगाई राखिएको अनुमान लगाउन सकिन्छ। हिजोआज ह्योल्मोका कलाकारहरू स्वदेशभित्र मात्र नभई विदेशमा पनि यी कलाहरूलाई बाँड्न सफल भएको धेरै उदाहरण पाइन्छ। यिनै परम्परागत पेसा व्यवसायमा संलग्न रही ह्योल्मोहरूले सफल जीविकोपार्जन पनि गरिआएको पाइन्छ। जो वर्तमान समयमा विश्वभरिकै बौद्ध सम्प्रदायमाझ ह्योल्मोको कला र कलाकारिता प्रसिद्ध रहेको खेबा कार्पु लामा ह्योल्मो बताउनुहुन्छ।

चित्रकलाका रूपमा ह्योल्मो जातिमा पौवा 'थाङ्गु' कोर्ने चलन पहिलादेखि नै रही आएको पाइन्छ। हाल आएर कैयौले यस कलालाई आफ्नो पेसाको रूपमा पनि अँगालेको पाइन्छ। 'थाङ्गु' कलालाई एक धार्मिक चित्रकलाको रूपमा लिन सकिन्छ। 'थाङ' को अर्थ सम्म ठाउँ र 'कु' को अर्थ देवीदेवताको प्रतिमा भन्ने जनाउँने हुँदा सम्म सतहमा कोरिएको देवीदेवताको प्रतिमा वा चित्र भनी थाङ्गु उच्चारण गरिन्छ। जसलाई नेपालीमा 'थाङ्का' भन्ने प्रचलन पनि छ। साधारणतया प्रयोजनको उद्देश्य हेरी थाङ्गु दुई प्रकारले कोरिन्छ। पहिलो, आफूमा सिद्धि प्राप्ति एवं ज्ञान विस्तारको निम्ति ठूला लामाहरूद्वारा गुफा(छाम)मा बस्दा धार्मिक अभ्यासको निम्ति लामा (गुरु), यिदाम (कुल देवता) र खाँडो (देवी) हरूको चित्र चित्रण गरिएको हुन्छ भने दोस्रो आफूलगायत संसारका सबै प्राणीको कल्याणको निम्ति 'थाङ्गु' कोरिन्छन्। जसमा ठिह्ले नाम्श्यी (पुष्टि), वाङ् (पथ्ये) र डाक्पो (क्रोध) आदिसँग सम्बन्धित देवीदेवताको चित्र चित्रण गरिएको हुन्छ।

जुन ह्योल्मोहरूको घर र गुम्बाहरूमा असिम आस्थाका साथ भित्तामा राखिएको पाइन्छ। सामान्य तवरले काठको चौकोसमा सेतो कपडा तन्काई त्यसमा सरेस र चुना पानीको घोल तताएर गिलो लेदो बनाई लगाएर घाममा सुकाइन्छ। त्यसपछि फेरि त्यस कपडामा लगाइएको पिठोको खस्रोपनलाई चिप्लो सतहमा राखी चिप्लो काठले घोटेर चिल्लो बनाइन्छ। त्यसपछि नक्साका साथमा रङहरूको संयोजनमा थाङ्गु कोरिन्छ। पहिलाका मानिसहरूले थाङ्गुमा रंगीन माटो प्रयोग गर्ने गर्दथे भने हाल भने बजारमा आएका रङहरू नै प्रयोगमा

ह्योल्मोका चित्रकारहरुले कोरेको थान्का

ल्याइको पाइन्छ। स्थानीय भाषामा थाङ्गुका सामग्रीहरूलाई निम्न नाम दिइएको पाइन्छ। जस्तै, थाङ्गुको काठको चौकोस- **ज्याङ सिङ**, कपडा- **थाङगु ह्रेसी**, देवीदेवताको जीउडालको नाप- **थिक**, चित्र कोर्ने ब्रस- **पीर** आदि। यसरी रङहरूको सादा संयोजन आदिद्वारा मूर्तिकलाका क्षेत्रमा पनि ह्योल्मो कलाकारहरू केही अगाडि नै देखिन्छन्।

तर समयको परिवर्तनसँगै ह्योल्मो जातिको पेसामा पनि विस्तारै परिवर्तन देखिन थाल्यो। कृषि र पशुपालनलाई विस्तारै छोड्दै अन्य पेसाहरूप्रति आकर्षण हुँदै गयो। आधुनिकीकरणको विकाससँगैं ह्योल्मो जातिहरू विस्तारै राजधानी केन्द्रित हुँदै गए। उनीहरूले त्यहाँ नयाँ पेसाको खोजीको क्रममा केहीले व्यापार व्यवसाय गर्न थाले, केहीले विभिन्न कला, मूर्ति निर्माण, गलैंचा निर्माण आदि पेसामा संलग्न हुन थाले भने कोही रोजगारीको सिलसिलामा विभिन्न देशमा जान थाले। विस्तारै यो क्रम बढ्दै वर्तमान समयमा आइपुग्दा ह्योल्मो समुदायमा विदेश जानु एक किसिमको प्रवृत्ति जस्तै भएको छ। चाहे त्यो उच्च शिक्षा हासिलका लागि होस् या रोजगारीका लागि। साथै, केही शिक्षित ह्योल्मोहरू भने स्वदेशमै विभिन्न क्षेत्रमा संलग्न भई काम गरिरहेको पाइन्छ।

(ह्योल्मो समाज सेवा केन्द्र, रजतयात्रा स्मारिका : २०७५)

ह्योल्मो जातिको खाना

ह्योल्मो क्षेत्र भौगोलिक हिसाबले उच्च पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रमा अवस्थित हुनाले अन्नबाली उब्जनी धेरै मात्रामा नहुने र मुख्यतया आलु, मुलाको साथसाथै मकै, भटमास, गहुँ, जौ, करु आदि मात्रै उत्पादन हुने हुँदा ह्योल्मोहरूको खानपान यिनै अन्नबालीमा आधारित हुने गर्दछ। साथै, कुखुरा, बाख्रा, गाई, भैंसी, चौरी आदि पशुपालन गर्ने हुँदा अण्डा तथा दुधजन्य परिकार पनि खाने गरिन्छ।

१) आलुको परिकार :

क) ऱ्हील्दो : उसिनेको आलुलाई बोक्रा छिलाइ सिलौटामा अलिअलि पानी हाल्दै मसिनो हुनेगरी कुट्नु पर्दछ। त्यसलाई हातमा नटाँसियोस् भनी घिउ तथा तेल लगाई थालमा राखिन्छ। त्यसपछि ऱ्हील्दोका लागि झोल बनाउनु ऱ्पर्दछ, जसलाई शोन्दोर भनिन्छ। यसलाई बनाउन तेल तताई त्यसमा जिम्बु पड्काई दूधबाट बनेको श्योस्यालाई राखी त्यसमा नुन, खुर्सानी, टिम्मुर, घिउ र पानी राखी झोल बनाइन्छ। उक्त तातो तातो शोन्दोरको झोलमा कुटेर राखिएको आलुलाई हातले सानोसानो टुक्रा गर्दै हाल्नुपर्दछ। यसरी ऱ्हील्दो खानका लागि तयार हुन्छ।

ख) हे श्योक्पा (थोङसे) : आलुलाई राम्रोसँग धोएर गोलो गोलो आकारमा काटिसकेपछि भाँडामा तेल हालेर त्यसमाथि जिम्बु वा मेथी पड्काई आलुलाई हालिन्छ। त्यसमाथि नुन, खुर्सानी, पायक परेमा अदुवा र लसुनलाई वा छ्यापीलाई टिम्मुर राखी कुटेर राख्ने र त्यसलाई आलुसँगै भुट्ने र अलिअलि पानी हाल्दै छोप्दै फेरि चलाउँदै गर्नुपर्छ। आलु पाकिसकेपछि हे श्योक्पा तयार हुन्छ। यसलाई पाहुना आउँदा राम्रो सत्कारको रूपमा पनि बनाइन्छ। त्यस्तै हे श्योक्पासँगै अन्डा उसिनेर पनि खाने गरिन्छ।

ग) हे ब्लोक्यो/योक्यो : आलुलाई राम्रोसँग धोएर थोरै पानी हाली उसिन्नु पर्दछ। जब आलु पाक्दछ, त्यसमा भएको पानीलाई फ्याँक्नु पर्दछ, त्यसलाई नै हे ब्लोक्यो भनिन्छ। यसलाई खानका लागि नुन, खुर्सानी, पायक परेमा अदुवा र लसुनलाई वा छ्यापीलाई टिम्मुर राखी कुटेर अचार बनाइन्छ जसलाइ मर्चा भनिन्छ। यसरी मर्चा तयार भइसकेपछि हे ब्लोक्योलाई मर्चासँगै चोपलेर खाइन्छ। पाहुना आएमा आलुसँगै अण्डा उसिनेर पनि

खाने गरिन्छ। यो ह्योल्मोहरूको एकदमै दैनिक खाना जस्तैमा पर्दछ।

घ) हे दुर्मा : हे थोङ्से जस्तै गरी आलु र मुलाको चानालाई सँगै पकाई बाक्लो झोल हुने गरी पकाएको तरकारीलाई हे धुर्मा भनिन्छ। आलुसँगै अरु पनि सागसब्जीलाई हे धुर्मा बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसलाई विशेषगरी ढिँडो वा चामलको भातसँग खानका लागि पकाइन्छ।

२) पेय पदार्थ :

क) छाज्या : नुन चियालाई छाज्या भनिन्छ। ह्योल्मोलगायत हिमाली जातिले प्रयोग गर्ने विशेष किसिमको हिमाली जडिबुटीबाट बनेको चिया झ्या भार्च्युङलाई तातोपानीमा भिजाई गाढा रङ निकालिन्छ, जसलाई चिया बनाउन आवश्यक तातोपानीमा मिसाई हल्का रङको चिया तयार गर्नुपर्दछ। त्यसपछि चिया बनाउने डिशेष किसिमको भाँडा जसलाई धोङ्मु भनिन्छ त्यसमा घिउ, नुन, दूध राखी चिया हाली राम्रोसँग फिट्नु पर्दछ। यसरी छाज्या तयार हुन्छ र चिया हाल्ने भाँडो तिब्रीमा हालिन्छ। छाज्यासँग गहुँ तथा जौ, करुको चाम्बा (सातु), कोदोको बुवाली चम्बा (विशेष गरेर सोनाम ल्होसारको अवसरमा बनाइन्छ) हाली त्यसमाथि स्वादिलो बनाउन घिउ र चिनी थपी चाम्बाको मात्रा थोरै हाली पातालो बनाई ज्यामदुर खाइन्छ भने चाम्बाको मात्रा धेरै हाली कसिलो पोल्दा बनाई पनि खाने गरिन्छ।

ख) झ्यादाङ : छाज्याको जस्तै तयार गरेको चियाको रङ निकालेर त्यसमा दूध र घिउ नहाली केबल नुन मात्रै हाली बनाएको चियालाई झ्यादाङ भनिन्छ।

ग) आराक : मकै, गहुँ, चामल आदिबाट बनाइने ह्योल्मोको परम्परागत रक्सीलाई आराक भनिन्छ। ह्योल्मोका विभिन्न चाडपर्व तथा परम्पराहरूमा यसको ठूलो महत्व रहेको पाइन्छ। ह्योल्मो क्षेत्र उच्च भेगमा पर्ने हुँदा चिसो हुने भएकाले त्यसलाई चिर्नका लागि आराक खाने गर्दछ। पाहुनाका लागि भने घिउ तताई त्यसमाथि आराक हाली तातो बनाएर पनि खाने गरिन्छ।

घ) बलु : मकैको पीठो तथा चामलबाट बनाइएको जाँडलाई पानी हाली पातालो गरी फिटेर पेय पदार्थ बनाइन्छ, त्यसैलाई बलु भनिन्छ। जाडोयाममा तातोपानी हाली फिटेर पनि खाइन्छ। यसले शरीरलाई न्यानो बनाउनुको साथसाथै पेट पनि डम्म बनाउने हुँदा काममा जानुअघि बलु खाने गरिन्छ।

ङ) छ्याङगोल : चामलको छ्याङमा विभिन्न छ्युर्पी, किसमिस, चिनी आदि मिसाएर बनाएको विशेष किसिमको छ्याङलाई छ्याङगोल भनिन्छ। यो विशेषतः ल्होसारको बेला बनाएर सपरिवार तथा पाहुनाहरूको साथमा खाइन्छ।

च) नीङ्गु : जाँडलाई लामो समयसम्म भण्डारन गरेर राखिसकेपछि त्यसबाट कडा रस निस्कन्छ। सो रसलाई सफा कपडाले चालेर रसलाई निकालिन्छ जुन एकदमै कडा हुन्छ। यसमा आवश्यकतानुसार पानी थपी पिउनयोग्य बनाइन्छ, जसलाई नीङ्गु भनिन्छ। नीङ्गु विशेषतः स्थानीय भूदेवी देवताहरूको पूजा गर्दा सेरकेमका लागि प्रयोग गरिन्छ भने विभिन्न रीतिरिवाज तथा चाडपर्वमा पाहुना सत्कारका लागि पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।

छ) धारा : दहीबाट निस्किएको मोहीलाई धारा भनिन्छ। गर्मीयाममा तिर्खा मेटाउनग धारा खाने गर्दछन्। जो आराक र रक्सी पिँउदैनन्, उनीहरूका लागि धारा एकदमै राम्रो पेय पदार्थ पनि हो। धारालाई पकाएर त्यसबाट सेर निकालिन्छ। सेरलाई अचार बनाउन प्रयोग गरिन्छ, अचारलाई स्वादिलो पनि बनाउँछ। सेरलाई सुकाएर छ्युर्पी पनि बनाउने गरिन्छ।

३) पीठोबाट बनेका परिकारहरू :

क) शेन : मकै, कोदो तथा गहुँको पिठोबाट बनाइएको खानालाई शेन (ढिँडो) भनिन्छ। यो ह्योल्मोहरूले नियमित उपभोग गर्ने खाना पनि हो। शेनलाई हे धुर्मा तथा विभिन्न सागसब्जी, शोन्दोर र शोवा (सिस्नु) सँग पनि खाइन्छ।

ख) भाक्पे : आलु, मुला वा सागको तरकारी बनाई आधाआधी पाकेको अवस्थामा आवश्यक झोल बनाउन पानी हाल्ने र पानी उम्लेपछि गहुँको पीठोलाई राम्रोसँग गुनेर राखेकोलाई हातले सानोसानो टुक्रा बनाउँदै हाल्ने। केही समय पकाइसकेपछि झोलिलो भाक्पे तयार हुन्छ।

ग) बाबर (ब्रे खुरा) : यसलाई बनाउन चामललाई राम्रोसँग धोएर पानी फाली एक दुई घन्टासम्म सफा डालो वा सफा कपडामा राखिन्छ। हातले माड्दा पनि चामल सजिलै कुड्किने भएपछि ढिकी वा घट्टामा लगेर पिसिन्छ। यो चामलको पिठोलाई ह्योल्मो भाषामा कुदुङ भनिन्छ। बाबर बनाउनु पहिले कुदुङमा पानी राखेर राम्रोसँग मुछ्नु

पर्दछ। यसरी मुछ्दा पानी बढी तातो प्रयोग गरे बाबर कुड्किने वा टुक्रिने सम्भावना रहन्छ, त्यसैले सकेसम्म मनतातो वा चिसो पानी प्रयोग गर्नु पर्दछ। मुछिसकेको कुदुङमा पातलो बनाउन पानी थप्दै डाडुले चलाउँदै जानुपर्दछ। पातलो बनाएपछि चुल्होमा तताइराखेको तेलमा डाडुले विस्तारै दुर (पातलो कुदुङ) राखिन्छ। एक दुई मिनेटमै गोलाकार बाबर तयार हुन्छ। यसरी तयार पारिएको बाबर सेलाएपछि अलि कडा बन्दछ र सजिलै टुक्रिने तथा फुट्ने क्रम हुँदैन। गोलाकार बाबरलाई थालमा फूल आकारमा सजाइन्छ, यसैलाई धेर्का भनिन्छ। यो ल्होसारको अवसरमा पकाइन्छ।

घ) **झ्येरो** : गहुँको पीठोमा केही नुन मिसाई पानी हाल्दै राम्रोसँग गुनेर राखिन्छ। त्यसलाइ पकाउन एउटा ठूलो भाँडोमा तेल वा घिउलाई आगोमा बसालिन्छ। त्यसपछि गुनेर राखिएको पीठोको डल्लालाई हातले बेर्दै लामो डोरी जस्तै बनाएर विभिन्न कलात्मक आकृति बनाउँदै त्यसलाई तातो तेलमा पकाइन्छ र झ्येरो बनाइन्छ। यो विशेषतः न्हारा पूजाको अवसरमा पकाइन्छ।

ङ) **ब्रे/चाम्बा थुक्पा** : चामलबाट बनेको खोलेलाई ब्रे थुक्पा भनिन्छ भने चाम्बाबाट बनेकोलाई चाम्बा थुक्पा भनिन्छ। चामल, चम्बा, घ्यु, सेर वा छ्युर्पी, भुटेको भटमास, नुन, अलि धेरै पानी हाली ब्रे थुक्पा बनाइन्छ। यो सादा चम्बा वा चामलको मात्रैको पनि बनाउन सकिन्छ भने छ्युर्पी, भटमास वा अण्डा हालेर पनि बनाउन सकिन्छ। सोहीअनुसार यसलाई ब्रे थुक्पा, चाम्बा थुक्पा, छ्युर्पी थुक्पा, घोडा थुक्पा आदिको नामले नामाकरण गरिएको छ।

च) **दुर खुरा** : गहुँको पीठोमाथि पानी हाल्ने र आवश्यकतानुसार नुन वा चिनी हाली राम्रोसँग फिट्किरीले फिटेर पिठोको लेदो (दुर) बनाउनुपर्दछ। त्यसपछि तावालाई आगोमा बसालेर थोरै तेल वा घिउ हाली त्यसमाथि दुरलाई रोटीको आकारमा हालिन्छ। केहीबेर यसलाई ओल्ट्याइ पल्ट्याइ गरेर पकाइसकेपछि दुर खुरा तयार हुन्छ।

छ) **खाप्से** : खाप्से बनाउन गहुँ वा करुको पीठोमा पानी हाल्दै मिस्नु पर्दछ। त्यसलाई राम्रोसँग गुनिसकेपछि डल्लो डल्लो बनाउँदै चेप्टो गरी बेलनामा बेल्नु पर्दछ। त्यसपछि विभिन्न आकृति बनाउँदै तेलमा पकाउनुपर्दछ। खाप्से विशेषतः ल्होसारको अवसरमा पकाउने गरिन्छ।
(**लोकवार्ता : ह्योल्मो भाषा : २०७६**)

ह्योल्मो भाषा

हरेक जातिमा आफ्नो जाति, भाषा, संस्कृतिप्रति गौरवको अनुभूति हुन्छ, त्यसैगरी भाषा पुर्खाले छाडेको आशीर्वादरूपी उपहार अझै भनौं नासो पनि हो। मातृभाषा भनेको आफ्नो पहिचान हो, जसको संरक्षण गर्नु हाम्रो कर्तव्य पनि हो। आमाको सम्मान गर्नु र मातृभाषाको सम्मान गर्नु हामी सम्पूर्ण मातृभाषिकहरूको कर्तव्य हो। आफ्नो मातृभाषालाई कानबाट कानसम्म मात्र नभएर मनबाट मनसम्म स-सम्मानका साथ राख्नु.पर्दछ। आफ्नो मातृभाषालाई जहिले पनि यो हाम्रो हो र सधैंका लागि हो भन्ने ठान्नुपर्छ। हृदयदेखि सम्मानका साथ लिनुपर्छ। भाषाको जगेर्ना गर्नु भनेको नै जन्म दिने आमाको शान गर्नु हो, जसले हामीलाई संसार चिनाउँदछ। आफ्नो लोकभाषा, नाचगान, संस्कृति, भेषभुषा, रीतिरिवाज, बाजागाजा आदिवासीहरूको हस्तलिखित, ऐतिहासिक धरोहरहरू, अलिखित इतिहास जस्ता समुदायका सांस्कृतिक पक्षहरूलाई पुर्खाको चिनोको रूपमा ग्रहन गर्नुपर्दछ।

ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूको एउटा छुट्टै विशिष्ट किसिमको भाषा हालसम्म पनि बोलिचालीको एउटा सशक्त माध्यमको रूपमा यी जनजातिहरूको बीचमा विद्यमान रहिआएको छ। ह्योल्मो भोट बर्मेली भाषिक परिवारअन्तर्गत रहेको भाषा हो र यस भाषामा शब्द उच्चारणको आधारमा अर्थ पहिचान गर्न सकिन्छ। उमेर तथा साइनोअनुसारको सम्मानपूर्वक आदरार्थी शब्दको प्रयोग अनिवार्य मानिन्छ। ह्योल्मो समुदाय सदीयौंदेखि हिमाली महायान बौद्ध धर्मसँग सम्बन्धित भएको सर्वविदितै छ। भाषा विकासका लागि लिपिको ठूलो महत्व हुन्छ। जन्मदेखि मृत्यु संस्कार हामीले सम्भोटा लिपिमा लेखिएको ग्रन्थको आधारमा महायान बौद्ध सम्प्रदायको नीतिनियमअनुसार गर्दै आफ्नो भाषा, लिपि धर्म र संस्कृतिको पहिचान दिन सफल समुदाय हो। ऐतिहासिककालमा ह्योल्मो भाषालाई चिठ्ठीपत्र, गुम्बाको कागजात, मुद्दा मुचुल्का, प्रतिवेदन, कथा, गीत आदि तयार गर्ने कार्यहरूमा लिखित रूपमा प्रयोग गरिन्थ्यो। तर नेपालको एक भाषा एक राज्यको जबर्जस्त नीतिका कारण यसको लिखित प्रयोगमा कमी आउनाले हाल यो भाषाको स्थिति पनि मौखिक प्रयोगमै सीमित छ।

हाल आएर नेपालको संविधानको धारा ३२ मा भाषा तथा संस्कृतिसम्बन्धी मौलिक हकको व्यवस्था गरिएको छ।

यसमा प्रत्येक व्यक्ति र समुदायलाई आफ्नो भाषा प्रयोग गर्ने, सांस्कृतिक जीवनमा सहभागी हुन पाउने र आफ्नो भाषा, लिपि, संस्कृति, सांस्कृतिक सभ्यता र सम्पदाको सम्बर्द्धन र संरक्षण गर्ने हक हुने व्यवस्था गरिएको छ। यसरी नै नेपालको संविधान २०७२ को धारा २८७. अनुसार भाषा आयोगको गठन गरेसँगै आदिवासी जनजातिहरूको भाषाको संरक्षण तथा विकासमा सकारात्मक संकेत देखिन थालेको छ।

ह्योल्मो जनजातिको भाषा अरु कुनै जनजातिहरूको भाषासँग मिल्दैन। यसको प्रयोग गर्नु वा बोल्नुमा आफ्नै शैली छ। ह्योल्मोहरूकै बीचमा पनि स्थान विशेषका कारण बोलीचालीमा वा बोल्ने लवज र शब्दहरूको प्रयोगमा केही भिन्नता देखिए पनि यसलाई कुनै भिन्नै भाषा नभई ह्योल्मो भाषामा भएको पर्यायवाची शब्द र बोल्ने शैलीमा भिन्नताको रूपमा लिएको छ। विगतमा सरकारी निकायबाट कुनै किसिमको सहयोग सुविधा नदिए पनि ह्योल्मो भाषाको निरन्तरता, संरक्षण तथा विकासका लागि व्यक्ति विशेष र संघसंस्थाहरूले केही कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेको पाइन्छ। ह्योल्मो भाषामा लेखिएका गीतिसंग्रह, कथा, संस्थागत कागजात, तमसुक तथा लालपुर्जाहरू पनि गाँउघरहरूमा अझै फेला पार्न सकिन्छ। ह्योल्मो भाषाको अवस्थालाई नियाल्दा ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूको भाषाको सम्बन्धमा हालसम्म भए गरेका प्रमुख प्रयास तथा उपलब्धिस्वरूप सकारात्मक कार्यहरू गरेको देख्न सकिन्छ।

- २०३३ मंसिर महिनामा ह्योल्मो तथा तामाङ भाषाको गीतहरू संकलन गरी थिन्डेल नामक गीतिसंग्रह प्रकाशन गरिएको थियो, जसमा न्हो बावु लामा ह्योल्मो नेडेम्बा, सुनिता लामा ह्योल्मो नेडेम्बा तथा दावा ग्याल्मु लामा ह्योल्मोले ह्योल्मो गीतहरूको संकलन गरेको देखिन्छ।
- ह्योल्मो भाषाको सन्दर्भमा ह्योल्मो फाउन्डेसनबाट २०५३, २०५४ र २०५६ सालमा प्रकाशित धिङसङ ह्योल्मो नामक तीन प्रकाशनहरूमा ह्योल्मो भाषाको शब्दहरू संकलन गर्ने प्रयास गरिएको पाउन सकिन्छ।
- २०५३ चैत महिनामा ह्योल्मो फाउन्डेसन तथा सामुदायिक आत्मनिर्भर सेवा केन्द्र, किउलको संयुक्त आयोजनामा भएको तीन दिने ह्योल्मो संस्कृति विश्लेषण कार्यशाला गोष्ठीमा पनि ह्योल्मो भाषा सम्बन्धमा छलफल गरिएको देखिन्छ।
- २०६० सालमा स्विस नागरिक अन्न मारियाले ह्योल्मो लु नामक प्रकाशनबाट ह्योल्मो भाषाको गीतिसंग्रह प्रकाशित गरेको दखिन्छ।
- २०६० चैत ३ गतेका दिन ह्योल्मो भाषामा पाठ्यपुस्तक तयारीका लागि एकदिने विचार गोष्ठीको आयोजना गरिएको थियो।
- २०६१ सालमा ह्योल्मो ज्याल्गा नामक प्रकाशनमा पनि ह्योल्मो भाषाका केही शव्दहरू संकलन गर्ने कार्य भएको देखिन्छ। ह्योल्मो ज्याल्गाको दुईवटा प्रकाशनहरू छन्।
- २०६१ सालमा स्विस नागरिक अन्न मारिया हारीले ह्योल्मो नेपाली अंग्रेजी शब्दकोष प्रकाशित गरेको देखिन्छ।
- २०६९ सालमा नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानबाट नेपालको मातृभाषा भाग १ प्रकाशन गर्दा विभिन्न आदिवासी जनजातिहरूको मातृभाषासम्बन्धी कार्यपत्रहरू प्रस्तुत भएकोमा ह्योल्मो आदिवासी जनजातिहरूको मातृभाषा सम्बन्धमा समेत कार्यपत्र प्रस्तुत भएको देखिन्छ।
- ह्योल्मो भाषामा विभिन्न समयमा गीति एल्बमहरू पनि बजारमा आएको पाइन्छ।
- ह्योल्मो भाषामा मदनकृष्ण श्रेष्ठ र हरिवंश आचार्यको जलपरी भन्ने टेलिफिल्मलाई अमेरिकामा रहेका ह्योल्मोहरूको प्रयासमा ह्योल्मो भाषामा डब गरिएको देखिन्छ।
- यसैगरी एउटा ह्योल्मो भाषामा डकुमेन्ट्री र फिल्महरू पनि निर्माण गरेको देखिन्छ।
- ह्योल्मो श्हेशागी ताम, ह्योल्मो परम्परागत लेखाई प्रणाली, ह्योल्मो लु जस्ता पुस्तिकाहरू पनि प्रकाशन भएको देखिन्छ।

यस्ता क्रियाकलाप वास्तवमै प्रशंसनीय छन्, जसले ह्योल्मो भाषाको विकासमा निश्चित रूपमा टेवा पुऱ्याएको छ र त्यसले अगामी दिनहरूमा ह्योल्मो भाषाको विकासमा अझ दरिलो र भरपर्दो तवरले ह्योल्मो भाषा विकाससम्बन्धी कार्यहरू गर्न र गराउन मद्दत पुऱ्याउने छ।

समग्रमा ह्योल्मो भाषा मौखिक रूपमा मात्र प्रचलनमा रहेको तथा केही हदसम्म लेखीकरणको अभियान सञ्चालन गरे पनि यसलाई विशेष महत्वका साथ ठोस कार्यक्रम ल्याउनुपर्ने टड्कारो आवश्यकता भइसकेको छ। ह्योल्मो भाषाको अभिलेखीकरण तथा ह्योल्मो भाषाको विकाससम्बन्धी

विविध विषयहरूमा ह्योल्मो समाजभित्र रहेको संघसंस्थाहरूले चासो र सक्रियताका साथ सहजकर्ताको महत्वपूर्ण भूमिका निभाउनु जरुरी छ। ह्योल्मो भाषाको अभिलेखीकरण तथा ह्योल्मो भाषाको विकास गर्ने र भविष्यमा ह्योल्मो समुदायका युवा पुस्तामाझ ह्योल्मो भाषाको संरक्षण र सम्बर्द्धनमा टेवा पुऱ्याउने उद्देश्यले ठोस रूपमा विभिन्न चरणका कार्यक्रम हिमाली आदिवासी समाज-नेपालको सहकार्यमा ह्योल्मो फाउन्डेसनले अभियान सञ्चालन गरेको पाइन्छ। यसका साथै सिल इन्टरनेसनल तथा मातृभाषा केन्द्र नेपालले केही मात्रामा प्राविधिक सहयता गरेको पाइन्छ। ह्योल्मो जातिको भाषा, कला, संस्कृति र रीतिरिवाजको संरक्षण, सम्बर्द्धन र विकास कार्यक्रमको सञ्चालन क्रममा विभिन्न समस्या झेल्नु परे पनि आउँदो युवा पुस्तामाझ यस्तो नआओस् भन्ने उद्देश्यले, ह्योल्मो भाषा, संस्कृतिको विकास र उन्नति गराउन ह्योल्मो भाषाको अभिलेखीकरणको प्रारम्भिक पाइला चालेको देख्न सकिन्छ। यसरी नै ह्योल्मो भाषालाई विकसित भएको अवस्था भनेर महसुस गर्न निम्न किसिमको उपलब्धि भएको खण्डमा वास्ताविक रूपमा विकास भएको मान्न सकिन्छ।

- प्रत्येक परिवारमा ह्योल्मो भाषा सजिलोसँग बोल्ने अवस्था भएको हुनु।
- ह्योल्मोहरूले नियमित रूपमा आफ्नो धर्मसंस्कार पालना गरिरहेको अवस्था भएको हुनु।
- ह्योल्मो भाषामा पाठ्यपुस्तकहरू हुनु।
- साम्भोटा लिपिको प्रयोग भएको अवस्था हुनु।
- सञ्चार माध्यमहरूमा ह्योल्मो भाषाको व्यापक प्रयोग भएको हुनु।
- ह्योल्मो भाषामा पठनपाठन हुने विद्यालय भएको अवस्था हुनु।
- ह्योल्मो भाषाका पर्याप्त प्रशिक्षकहरू भएको अवस्था हुनु।
- ह्योल्मो क्षेत्रभित्र ह्योल्मो भाषाको प्रयोग सरकारी कामकाजमा प्रयोग भएका अवस्था हुनु।
- गैर ह्योल्मोले पनि बोलिरहेको र सिकिरहेको अवस्था हुनु।

समाजभित्र विद्यमान बोलीचालीको रूपमा रहेको भाषालाई जीवित भाषा मानिन्छ। ह्योल्मो समुदायका बालबालिकाद्वारा सही उच्चारणका साथ बोल्ने भएकाले जीवित रहेकोमा शंका छैन र यसलाई औपचारिक रूपमा मातृभाषा शिक्षाको व्यवस्था गरी विकास र प्रवर्द्धन गर्नुपर्ने हुन्छ। ह्योल्मो भाषा तथा समुदायको विकास र विस्तारमा शिक्षाको महत्वपूर्ण भूमिका रहने भएकाले सर्वप्रथम सम्पूर्ण ह्योल्मोहरू शिक्षित हुनुपर्ने हुन्छ। त्यसकारण आफ्ना बालबच्चालाई ह्योल्मो भाषाको महत्वका बारेमा, ह्योल्मो क्षेत्रमा रहेका विद्यालयहरूमा प्राथमिक तहसम्म ह्योल्मो भाषाको पठनपाठन अनिवार्य रूपमा गराउनुपर्ने देखिन्छ। शिक्षाविद्का अनुसार बालबालिकालाई लक्षित गर्दै मातृभाषामा शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालनबाट विद्यार्थीको अध्यापनमा सरलता र सहजता साथै कक्षा छाड्ने दरमा कमी आउनु र आधारभूत तहसम्म बालबालिकालाई बालमैत्री वातावरण पनि सिर्जना गर्ने अवधारणा अगाडि सारेको अवस्था छ। मातृभाषामा शिक्षा दिनु भनेको आफ्नो मातृभाषालाई कालान्तरसम्म जोगाइराख्नु हो। भाषासँग लिपि, संस्कृति, भेषभुषाको पहिचान गराउनुका साथै समुदायमा लोक संस्कृतिको अपनत्व बढाउनुले सुनमा सुगन्ध थपिने छ। यसले समुदायमा सहअस्तित्वको वातावरण सिर्जना गर्दै जातीय सद्भाव कायम राख्न महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ।

कुनै पनि भाषाको सही उच्चारण गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ, गलत उच्चारणले भाषालाई मार्दछ। ह्योल्मो शब्द उच्चारणमा ह्योल्मोपनको अत्यावश्यकता पर्दछ। सही उच्चारणबिनाको भाषा भनेको वास्नाबिनाको फूल जस्तै हो, जसले सुवास र प्राकृतिकता दिन सक्दैन, यसर्थ भाषामाथि खेलवाड गर्नु सामाजिक अपराध नै हुन आउँछ।

भाषा अभिलेखीकरणको महत्वपूर्ण पक्ष भनेको लिपिको प्रयोग र वर्णनिर्धारण हो। ह्योल्मो भाषाको सन्दर्भमा सम्भोटा लिपि हाम्रो मौलिक हो भन्नेमा दुई मत छैन, जसले ह्योल्मो भाषाको मौलिक उच्चारण बोकेको छ। सम्भोटा लिपिजस्तो अति पवित्र लिपिको इतिहास, गरिमा र महत्वको अध्ययनबिना जथाभावी प्रयोग गर्नु हरेक दृटिकोणबाट उचित हुँदैन। सम्भोटा लिपिलाई महायानी बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले देवलिपिको रूपमा विश्वास गर्ने भएकाले जथाभावी लेख्ने र फाल्ने गर्नु मिल्दैन। सम्भोटा लिपिलाई तिब्बतका साथै नेपालका हिमाली बौद्ध समुदाय, भुटान, लद्दाख, सिक्किमहरूमा पनि आफ्नो भाषिक लिपिको रूपमा प्रयोग गर्दै आएका छन्। धार्मिक महत्व बोकेको लिपिलाई नै व्यवहारमा ल्याउँदा समुदायमा अपनत्वको भावना देखिन आउँछ भने यसलाई समुदायस्तरमा प्रयोगमा ल्याउनुअघि

गहन अध्ययन र अभ्यासको आवश्यकता पर्दछ। यसका लागि ह्योल्मो भाषासम्बन्धी जानकार व्यक्तिहरूको समूह बनाई साम्भोटा लिपिको प्रयोग सम्बन्धमा छलफल चलाउने, ह्योल्मो भाषासम्बन्धी राम्रो ज्ञान भएको र सम्भोटा लिपिमा दक्षता हासिल गरेका व्यक्तिहरू छनोट गरी ह्योल्मो भाषा लेखनसम्बन्धी विशेष परियोजना सञ्चालन गर्नुपर्ने देखिन्छ।

भाषाविद्हरूको भनाइअनुसार भाषाको विकास र स्थायित्वका लागि सरल लेखनशैली महत्वपूर्ण हुन्छ। जति सरल लेखनशैली हुन्छ, त्यति नै त्यो भाषाले व्यापकता पाउन सक्छ। भाषाको लेखन प्रणाली जति सरल, वैज्ञानिक हुन्छ, त्यति भाषा पनि सरल रूपमा बग्न सक्छ भन्ने तर्क अर्कोतर्फ छ। ह्योल्मो जातिको मौलिक पहिचानसँग गाँसिएका विविध विषयलाई समावेश गरेर नयाँ पुस्ताको ज्ञानको क्षेत्र अझ फराकिलो बनाउन धेरै अभ्यास गर्नुपर्ने देखिन्छ।

ह्योल्मोहरू बौद्ध धर्मावलम्बी भएका हुनाले गुम्बा शिक्षा प्रणालीअन्तर्गत गुरुकुल परम्पराअनुसार सम्भोटा लिपि अध्ययन र अभ्यास गरेको हुन्छ। सम्भोटा लिपिको लेखन र पठनपाठनको गतिविधि लामा धर्मगुरुमा मात्रै सीमित रही आममानिसले पढ्नेलेख्ने अभ्यास गर्न नसकेका विद्यमान परिस्थितिलाई ढाकछोप गर्न सकिन्न। आममानिसको दैनिक अभ्यासको लिपि बन्नबाट वञ्चित भएकै कारण ह्योल्मो भाषाको जोखिमतालाई गहन रूपमा लिनुपर्ने भएको छ। ह्योल्मो जातिको मौलिक पहिचानसँग गाँसिएका विविध विषयलाई समावेश गरेर नयाँ पुस्ताको ज्ञानको क्षेत्र अझ फराकिलो बनाउने अवसर गुमिरहेको छ। यसको उदाहरणको रूपमा हामीले नेपालमै विशेष प्राथपिकताका साथ सरकारले प्रवर्द्धन गरेको संस्कृत भाषालाई पनि लिन सकिन्छ। एकातिर संस्कृत भाषा अहिले कुनै पनि समुदायको मातृभाषाका रूपमा नभई धार्मिक पूजापाठ र कर्मकाण्डीय भाषाका रूपमा रहेको छ भने अर्कोतर्फ त्यसैको विकासक्रमसँगै नेपाली र हिन्दी भाषाहरू भने देवनागरीको व्यापक प्रयोगबाट प्रचलनमा रहिआएको छ। त्यसरी नै सम्भोटा लिपिबाट हिमाली बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले भोट भाषा लेखिएको धर्मग्रन्थलाई स-सम्मानका साथ प्रयोग गर्दै आएका छन्। नेपालको हिमाली क्षेत्रमा जातीय भाषाको रूपमा स्थापित भई अभिन्न अंगको रूपमा निरन्तर प्रयोग गर्दै आएको भाषामा सम्भोटा लिपिको व्यावहारिक प्रयोग सम्बन्धमा विशेष बहस गर्नुपर्ने देखिन्छ। धार्मिक पुस्तकमा लेखेको शब्द र बोलीचालीमा प्रयोग गर्ने शब्दको उच्चारणमा केही मात्रमा परिमार्जन हुँदै आएको छ। ह्योल्मो भाषाको सन्दर्भमा कतिपय ह्योल्मो समुदायले प्रयोग गर्ने शब्दहरू धार्मिक पुस्तकमा पाउने, तर तिब्बतीलगायत अरु समुदायले प्रयोगमा नल्याएको पाइन्छ भने कतिपय अवस्थामा धार्मिक पुस्तकमा लेखिएको शब्द र व्यावहारिक प्रयोगको उच्चारणमा भिन्नता भेटिन्छ।

यसरी सही लेखनको बहस गर्दा भोट भाषामा लेखेको शब्दलाई कायम गर्दै सोहीअनुसार प्रयोग ल्याउने वा समुदायमा आदिमकालदेखि निरन्तरता दिँदै दैनिक बोलीचालीको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको उच्चारणलाई आधार मानी भाषाको अभिलेखीकरण गर्ने भन्ने विषयलाई गहन रूपमा बहस गर्नुपर्ने दखिन्छ। यदि एकरूपताका लागि सम्पूर्ण हिमाली समुदायको भाषालाई भोट भाषाअनुसार लेख्दा कतै आदिवासी जनजातिहरूको मौलिकता नै हराउनुको साथै तिब्बतीकरणको आरोप पो खेप्नुपर्ने हो कि ? ह्योल्मो भाषालाई सम्भोटा लिपिको प्रयोग गर्न उच्चारणअनुसार सरल विधिबाट लेखन शैलीको विकास गर्दै दैनिक व्यवहारमा प्रयोग गर्ने हो कि ? दीर्घकालीन रूपमा ह्योल्मो भाषाको विकासलाई अगाडि लैजान सम्भोटा लिपिको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ, आममानिसहरूले धर्म र संस्कृतिसँग जोडेकाले पनि यसको प्रभावकारिता रहन्छ।

वर्तमान परिप्रेक्ष्यमा ह्योल्मो समुदायमा विविध कारणले प्रयोगको दृष्टिकोणबाट हेर्दा देवनागरी तथा रोमन लिपिको वर्चस्व कायम रहेको यथार्थतालाई पनि विशेष ध्यान दिनुपर्ने देखिन्छ। हालसम्म सम्भोटा लिपिमै ह्योल्मो भाषा विशेषको पुस्तक नभएको तथा सोलाई तत्काल बनाई सिक्न समय लाग्ने भएकाले देवनागरीमै भए पनि लेखेर जोगाउन जरुरी देखिन्छ, जसले दिनानुदिन लोप हुँदै गइरहेको शब्द, साहित्य, कथा, गीत-संगीत आदिलाई अभिलेखीकरण गरी संरक्षण गर्न मद्दत पुग्दछ। ह्योल्मो भाषा संरक्षणलाई वर्ण निर्धारण गर्दा सम्भोटा लिपि धेरै निकट रहने भए पनि ह्योल्मो भाषाको संरक्षणको तत्कालको आवश्यकतालाई मध्यनजर गर्दै विज्ञहरूको सहभागिता प्रारम्भिक रूपमा देवनागरीको प्रयोगमा 'ह्योल्मो भाषा लेखन शैली' नामक किताब प्रकाशनमा आएको छ। ह्योल्मो भाषाको विकासका लागि विगतमा विभिन्न पुस्तक, पत्रिका, लेखरचना तथा केही फिल्म आदिको अभ्याससमेत

गर्दै आएको र ह्योल्मो भाषाको वर्ण निर्धारणसँगै ह्योल्मो भाषाको अभिलेखीकरण राख्ने र ह्योल्मो भाषाको शब्दकोष निर्माण जस्ता कार्य गर्नुपर्ने हुन्छ।

देवनागरी लिपिमा ह्योल्मो जिब्रोलाई उतार्न केही समस्या अवश्य छन्। तथापि, तत्काले चटक्कै छोड्न र छुटाउन सकिने अवस्था छैन। यो लिपि ह्योल्मो जीवनको गहिराइसम्मै प्रवेश गरिसकेको छ। अहिले ह्योल्मो समुदायका भाइबहिनीहरू औपचारिक शिक्षाका लागि सरकारी तथा निजी विद्यालय जान्छन् र उनीहरूले देवनागरी वा रोमन लिपिमा शिक्षा पाउने गरेको छ। ह्योल्मोको अघिल्लो पुस्ताले पनि देवनागरीलाई प्रयोग गरिएको देखिन्छ, यसरी लिपि प्रयोगको संख्यालाई नियाल्दा देवनागरी लिपिले स्थान पाएको यथार्थतालाई नकार्न सकिँदैन। स्व-अध्येताहरूले पनि प्रायः यही लिपिको प्रयोग गरेका छन्। लिपिमै विवाद गरेर बस्ने हो भने ह्योल्मोका ज्ञानहरू समाप्त हुनेछन्, त्यसैले सम्भोटा लिपिमा ह्योल्मो भाषाको लेखनशैलीमा एकरूपता, सिक्नका लागि सरल र व्यावहारिक किसिमको निर्देशिका निर्माण नभएसम्मका लागि यसलाई विकल्पको रूपमा प्रयोगमा ल्याउनुपर्ने बाध्यात्मक परिस्थितिलाई बुझ्न जरुरी छ।

ह्योल्मो भाषाको संरक्षण र विकासको क्रममा लेखाइमा कुन लिपि प्रयोगमा ल्याउने आदि जस्ता विषयमा बृहत् छलफल गर्दै तत्कालका लागि देवनागरीलाई लेखाइमा प्रयोग गर्ने निष्कर्ष निकालेको थियो। भाषाको विकासलाई अगाडि लैजाने क्रममा उच्चारणलाई नै ध्यानमा राखी अघि बढ्नुपर्ने र सोसम्बन्धी पुस्तक प्रकाशन, अडियो-भिडियो तथा एप्स निर्माण जस्ता कार्य गर्नुपर्ने हुन्छ। यसरी नै आवश्यकताअनुसार रोमनको पनि प्रयोग गर्नसकिने कुरा अनौपचारिक सञ्चारमाध्यम तथा सामाजिक सञ्जालमा भएको प्रयोगले पनि दर्शाउँछ। ह्योल्मो भाषाको संरक्षण र सम्बर्द्धन गरी भविष्यमा यसको विकासलाई विश्वभर छरिएर रहेका सम्पूर्ण ह्योल्मो समुदायसम्म लैजाने, युवा पुस्तामा ह्योल्मो भाषाको लोप हुन नदिई आफ्नो भाषाको महत्वलाई महसुस गराउन र भविष्यमा आउने पुस्तालाई समेत लक्षित गर्दै उच्चारणको दृष्टिकोणबाट स्पष्ट, प्रयोगमा सरलता र व्यावहारिक बनाउन यस्तो कदम चालिएको छ।

भाषा मानव जातिले आफ्नो इच्छा, आकांक्षा, भावना, अनुभूतिलाई प्रस्तुत गर्ने माध्यम हो, जसले सम्पूर्ण मानिसको दैनिक जीवनमा अत्यन्तै महत्वपूर्ण भूमिका निभाएको हुन्छ। भाषा हरेक समुदायको मूल संरचना हो, जसले मानव-अधिकारको संरक्षण, शान्ति निर्माण र दिगो विकास क्षेत्रमा महत्वपूर्ण भूमिका निभाएको हुन्छ। यसबाट प्रशस्त मात्रामा ज्ञानगुणका कुरा दिन सकिन्छ। लेख्य परम्परा र अभ्यासको विकास नहुँदा भाषा दिनानुदिन मरणासन्न अवस्थामा पुगिरहेको गम्भीर तथ्यलाई सबैले बुझ्नुपर्छ। हाल आएर आधुनिकीकरण र विश्वव्यापीकरणको प्रभावले विज्ञान र प्रविधिको विकाससँगै नयाँ पुस्ताले नयाँ नयाँ कुराहरू सिक्ने अवसर त पाइरहेको छ, तर यसक्रममा आफ्नो मौलिकता बिर्सँदै गएको अवस्थामा भविष्यमा आफ्नै भाषा, संस्कृति र परम्पराको खोजीमा करोडौं खर्च गरे पनि पाउन कठिन नहोला भन्न सकिन्न, जुन विश्वका विभिन्न भाषाभाषीको हालको अवस्थाबाट पनि बुझ्न सकिन्छ। जो आफ्नो मातृभाषाको नाममा केवल अभिवादन मात्रै गर्न जान्दछन्।

२०६८ को राष्ट्रिय जनगणनाअनुसार नेपालमा १२३ भाषाहरू मातृभाषा (पहिलो भाषा) को रूपमा बोल्ने गरिएको पाइन्छ। यसैक्रममा भाषाविज्ञहरूको समूहले ह्योल्मो भाषालाई संख्याको आधारमा लोपोन्मुख भाषाको रूपमा वर्गीकरण गरेको छ। यसबाट पनि प्रस्ट हुन्छ कि हामीले हजारौं वर्ष लगाएर हाम्रा पुर्खाहरूले निर्माण गरेको सभ्यताको संरक्षणमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने विषयलाई इंगित गर्दछ। पुर्खाको उपहार अनि नासोरूपी यस भाषाको संरक्षण गर्नु हरेक सपुतको परम कर्तव्य हो।

आदिवासी र जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान ऐन, २०५८ मा 'आदिवासी र जनजाति' भन्नाले आफ्नो मातृभाषा र परम्परागत रीतिरिवाज, छुट्टै सांस्कृतिक पहिचान, छुट्टै सामाजिक संरचना र लिखित वा अलिखित इतिहास भएको अनुसूचीबमोजिमको जाति वा समुदाय सम्झनुपर्छ' उल्लेख छ। नेपालमा बोलिने सबै मातृभाषाहरू राष्ट्रिय भाषा हुने र प्रत्येक नेपालीलाई आफ्नो मातृभाषामा शिक्षा हासिल गर्ने, सरकारी अड्डाअदालतमा उपस्थित भएर आफ्नो भाषामा कामकारबाही गर्ने अधिकार छ। समृद्धि, विकास, शान्ति र मेलमिलापका लागि आदिवासीहरूको भाषा अर्थपूर्ण रहेको तथ्यलाई मनन गर्दै संयुक्त राष्ट्रसंघको साधारणसभाले अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा हराउँदै गएका भाषाहरूप्रति विश्वको ध्यानाकर्षण गर्ने उद्देश्यले सन् २०१९ लाई आदिवासी जनजातिको अन्तर्राष्ट्रिय भाषा वर्षको रूपमा मनाउने निर्णय गरेको छ। जसको उद्देश्य

आदिवासीहरूको भाषाको पुनःउत्थान, संरक्षण र प्रवर्द्धनको आवश्यकताबारे जनचेतना जगाउने र सोका लागि अन्तर्राष्ट्रिय समुदाय, राष्ट्रसंघका सदस्य-राष्ट्रहरू र आदिवासी समुदायका बीचमा सहकार्य गर्ने रहेको छ।

विश्व परिवेशमा हेर्दा कुल सात हजार भाषाहरू रहेकोमा एउटा भाषा हरेक चौध दिनमा लुप्त भइरहेको अनुमानका साथ आधाजति भाषाहरू यो शताब्दीमा लोप हुने अवस्थामा रहेको युनेस्कोको तथ्यांकले देखाएको छ। ILO 169 (अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन महासन्धि नं. १६९) को धारा १३ र UNDRIP (संयुक्त राष्ट्रसंघले आदिवासी जनजातिहरूको अधिकारको सम्बन्धमा गरिएको घोषाणापत्र) मा पनि आदिवासीहरूको इतिहास, भाषाहरू, मौखिक परम्पराहरू, दर्शनहरू, लेखन प्रणालीहरू तथा साहित्यहरू पुनः जीवित गर्ने प्रयोग गर्ने, भावी पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्ने तथा समुदाय, स्थान, र व्यक्तिहरूका आफ्नै नाम राख्ने र तिनीहरूलाई कायम राख्ने अधिकार लेखिएको छ। यसर्थ, आदिवासी जनजातिहरूको सन्दर्भमा मातृभाषाको संरक्षण हुनु अत्यावश्यक छ। संयुक्त राष्ट्रसंघको युनेस्कोले समेत पुराना भाषा, संस्कृति, कला आदिको संरक्षण हुनु पर्नेमा जोड दिएका छन्।

ह्योल्मो क्षेत्र तथा ह्योल्मो जातिको बाहुल्यता रहेको स्थानहरूमा मातृभाषाको पठनपाठनलाई विशेष प्राथमिकताका साथ लागू गर्नु अत्यावश्यक छ। हेलम्बु गाउँपालिकालगायत ह्योल्मो बहुल्यता रहेको स्थानीय तहमा ह्योल्मो भाषालाई पनि प्रशासनिक भाषाको रूपमा व्यवस्था गर्न कानुनी ढोका खोलेको अवस्था छ। शैक्षिक विकासका लागि पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकहरूमा ह्योल्मो जातिको इतिहास, संस्कृति, व्यक्तित्व र भावनालगायतका विषयवस्तुलाई समेटेर विद्यालयमा सञ्चालन गर्न सकिए मात्र अर्थपूर्ण मातृभाषा विकासको औचित्य रहेको मान्न सकिन्छ। ह्योल्मो क्षेत्रमा सञ्चालनमा रहेका गुम्बा शिक्षा प्रणालीलाई नेपाल सरकारको व्यवस्थित प्रावधानअनुसार मान्यता दिनुका साथै बौद्ध धर्मको इतिहास, दर्शन, कला, संस्कृति तथा वास्तु शिल्पीको संरक्षण, पुरानो एवं मौलिक हिमाली आयुर्वेदिक उपचार (आम्ची) विधि आदिको खोज तथा अध्ययनको निमित्त ह्योल्मो बौद्ध अध्ययन महाविद्यालयको स्थापना गर्ने महत्वाकांक्षी योजना पनि निर्माण गर्नुपर्दछ। ह्योल्मो जातिसँग सम्बन्धित संघसंस्थाहरू सु-संगठित रूपले एकीकृत भई ह्योल्मो भाषा विकासका लागि दीर्घकालीन गुरुयोजना र रणनीति तयार पारी त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागिपर्नुपर्ने आवश्यक देखिन्छ। ह्योल्मो सभ्यताको विविध विषयमा अध्ययन, अनुसन्धान र अन्वेषण गर्ने, अभिलेखीकरण राख्ने, विश्लेषण गर्ने र सूचना प्रवाह गरी समय सापेक्ष ह्योल्मो भाषाको संरक्षण, सम्बर्द्धन तथा विकास प्रक्रियामा लाग्नु ह्योल्मो आदिवासीहरूको आजको आवश्यकता हो। (**ह्योल्मो समाज सेवा केन्द्र, रजतयात्रा स्मारिका** : २०७५)

ह्योल्मो जातिको नाता साइनोको सूचीकरण

कसलाई के पर्छ ?	श्रीमानले	श्रीमतीले
आमा, बुबा	आमा, बुबा (आमा, पाबा, ह्याप)	सासू, ससुरा (घ्युमु, घ्युबु)
बुबाको आमा, बुबा	बजै, बाजे (ईबी, म्हेमे)	बजै, बाजे (ईबी, म्हेमे)
बुबाको दाइ भाउजू	ठूलोबुबा, ठूलीआमा (अऊ, आसा)	सासू, सासुरा (घ्युमु, घ्युबु)
बुबाको भाइ, बुहारी	काका, काकी (आऊ, आसा)	सासू, सासुरा (घ्युमु, घ्युबु)
बुबाको दिदी, भेना	फुपू, फुपाजु (आनी, आस्याङ)	फुपू, फुपाजु (आनी, आस्याङ)
बुबाको बहिनी ज्वाइँ	फुपू, फुपाजु (आनी, आस्याङ)	फुपु, फुपाजु (आनी, आस्याङ)
दाइ, भाइ	दाइ, भाइ (आदा, न्हो)	जेठाजु, देवर (आस्याङ, आऊ)
दिदी, बाहिनी	दिदी, बाहिनी (आजी, न्होमो)	आमाज्यू, नन्दा (जेमू)
दाइ र भाइको श्रीमती	भाउजू र बुहारी (नामा)	जेठानी र देउरानी (छाक्पुमु)
दिदी र बहिनीको श्रीमान	भेना र ज्वाइँ (म्हाक्पा)	भेना र ज्वाइँ (म्हाक्पा)
आमाको दाइ भाउजू	मामा, माइजू (आस्याङ, आनी)	मामा, माइजू (आस्याङ, आनी)
आमाको भाइ बुहारी	मामा, माइजू (आस्याङ, आनी)	मामा, माइजू (आस्याङ, आनी)
आमाको बुबा, आमा	हाजुर बा, हाजुर आमा (म्हेमे, इबी)	हाजुर बा, हाजुर आमा (म्हेमे, इबी)

(**ह्योल्मो भाषाको इतिहास** : २०७८)

ह्योल्मो परम्परागत गीत संगीत

हरेक समुदयमा संस्कृतिको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ। वास्तवमा भन्ने हो भने संस्कृति नै हरेक समुदायको परिचायक हो। सँस्कृति बिनाको समुदाय नाम बिनाको मान्छे सरह हो। जसरी नामले मान्छेको परिचय दिन्छ, त्यसरी नै सँस्कृतिले पनि त्यस समुदायको परिचय दिएको हुन्छ।

सँस्कृति भन्नसाथ कुनै पनि समुदायको रहन सहन, जीवन शैली, परम्परागत भेषभूषा, भाषा तथा गीत संगीतलाई जनाउछ। यिनै रहन सहन, जीवन शैली, परम्परागत भेषभूषा, भाषा तथा गीत संगीतलाई सँस्कृतिका तत्वहरू भन्न सकिन्छ। यी सम्पूर्ण तत्वहरूले कुनै पनि समुदायको सँस्कृतिको संयोजनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ तर यस मध्ये गीतसंगीत ले विषेश महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। यसै गरी ह्योल्मो समुदाय र ह्योल्मो संस्कृतिमा पनि परम्परागत ह्योल्मो गीत संगीतको विषेश भूमिका रहिआएको कुरामा कसैको दुई मत छैन।

गीतसंगीत मन नपराउने ब्यक्ति सायदै यस संसारमा होला र गीतसंगीतले ब्यक्तिगत जीवनमा पार्ने असरको पनि ब्याख्य गरेर साध्य नहोला। गीत संगीत नै एउटा यस्तो माध्यम हो जसबाट आफ्ना मनका भावनाहरू ब्यक्त गर्न सकिन्छ, आफ्ना अन्तर मनका तरंगहरू प्रस्फुटन गराउन सक्छ र तिता मिठा, दुःख बेदनाहरू सहने क्षमता बटुल्न सकिन्छ। गीतसंगीतको यिनै महत्वले गर्दा होला आज संगीत बिनको यो संसार कल्पना सम्मा पनि गर्न सकिन्न।

गीतसंगीत समय, परिस्थिति र वातवरण अनुसार फरक फरक हुन्छन् र धेरै किसिमका स्वादहरू भएको पाईन्छ। ह्योल्मो गीत संगीत पनि समय, परिस्थिति र गाइने अवसर अनुसार धेरै किसिमका छन्। यिनै समय, परिस्थिति र गाइने अवसर अनुसार ह्योल्मो गीतसंगीतलाई निम्नानुसार वर्गिकरण गरिएको छ।

१) छ्याङ लु

छ्याङ लु ह्योल्मो परम्परागत गीत अनुसार पहिलो वर्गमा पर्दछ। छ्याङ लु प्राय शुभ कार्य र चाढपर्वहरू तथा उत्सबहरूमा गाईन्छ। छ्याङ लु भुइमै सबैजना बसेर गाईने गीत भएकोले यो गीत सुस्त गतिमा अघि बढ्दै जान्छ। यस गीतमा प्राय नाचिन्न र ननाचिने गीत भएकोले तुलनात्मक रुपमा यसको ताल ढिलो हुन्छ। छ्याङ लु प्राय ल्होसर, विवाहका साथै अन्य शुभ कार्यहरू जस्तै घरको उत्घाटन (खाङदेन) हरूमा गाईन्छ। यस प्रकारका गीतहरू उत्सव मनाउन गाईने भएकोले छ्याङलुका शब्दहरू 'छेर्ल' को जस्तो बेदनात्मक नभई उत्सब मनाउने र शुभकामना आधन प्रधान गर्ने खालका शब्दहरूको संयोजन गरिएको हुन्छ। छ्याङलु विषेश गरेर चाढपर्व र उत्सव मनाउने अवशरहरूमा गाईने भएकोले प्राय यी गीतहरू गाउनु अघि मधिराको सेवन गरेको हुन्छ। रक्सी खाएको अवस्थामा गाईने गीतको रुपमा पनि छ्याङलुलाई लिईन्छ। यस सन्दर्भमा कसै कसैले छ्याङलुलाई रक्सीको गीत पनि भन्ने गरेको पाईन्छ र सोही अनुरुप यस गीतको नामाकरण पनि गरिएको देखिन्छ। एउटा छ्याङ लुको अन्त्यसँगै त्यसलाई च्युङज्याङले पूर्णता दिने गरिन्छ।

२) स्ह्याब्रु लु

ह्योल्मा स्ह्याब्रु लु अर्थात नृत्य गर्न मिल्ने गीत परम्परागत ह्योल्मो गीतको वर्गिकरण अनुसार एक महत्वपूर्ण वर्गमा पर्दछ। स्ह्याब्रु लु अथवा छ्याम लु पनि दुई ह्योल्मो शब्दहरूको योगबाटै बनिएको शब्द हो। ह्योल्मो भाषामा "स्ह्याब्रु" वा छ्यामको अर्थ नृत्यलाई जनाउदछ भने "लु" शब्दले गीतलाई जनाउदछ। यिनै नृत्य गर्न मिल्ने गीतको अर्थमा यस प्रकारका गीतहरूलाई "स्ह्याब्रु लु" वा "छ्याम लु" नामकरण गरिएको हो। ह्योल्मो "स्ह्याब्रु लु" ह्योल्मो समुदयमा अतिनै लोकप्रिय गीतहरू मध्येमा पर्दछ। सम्पूर्ण नृत्य गर्न लायकका गीतहरू यस वर्गको गीतमा पर्दछ। हर उत्सव, चाढ पर्व तथा विविध मनोरञ्नात्मक समारोहहरूमा ह्योल्माो "स्ह्याब्रु लु" गाईन्छ र साथ साथै नृत्य गरी मनोरञ्जन गर्ने गरिन्छ। "स्ह्याब्रु लु" वा छ्याम लु नृत्य गर्ने गीत भएकोले ह्योल्मो स्हाब्रुलुहरू छ्याङलुको तुलनामा अलि छिटो र उत्साहबर्दक हुन्छन्। ह्योल्मो "स्ह्याब्रु लु" पनि प्रस्तुत गर्ने तरिका, गाईने अवसर र चाढ पर्वको प्रसंग अनुसार निम्न प्रकारका छन्।

ह्योल्मो स्ह्याब्रु लु अर्थात नृत्य गीतको संरचना

चुलु	चुलु
भटा	चोम्लु
शिल्लु	शिल्लु

३) छेर्लु

परम्परागत ह्योल्मो गीतसंगीतको वर्गिकरण अनुसार छेर्लुलाई पनि एक महत्वपूर्ण अंशको रुपमा वर्गिकरण गरिएको छ। छेर्लु शब्द ह्योल्मो भाषाको दुई भिन्न भिन्नै शब्दहरू छेर वा छेर्केन र लु को योगबाट बनेको शब्द हो। ह्योल्मो भाषामा छेर अथवा छेर्केनको अर्थ विरक्त वा उराठ लाग्दो परिस्थितिलाई जनाउछ भने लु को अर्थ गीत भन्ने बुझिन्छ। यीनै विरक्त वा उराठ लाग्दो परिस्थितिमा गाईने गीत नै छेर्लु हो। विषेश गरेर बिछोडका क्षणहरूमा र उराठ लाग्दो परिस्थितिमा छेर्लु गाईन्छ। छेर्लुका शब्दहरू अतिनै मार्मिक र हृदय स्पर्ष गर्ने खालका हुन्छन्। कमलो मन भएकाहरूको त छेर्लुले आँसु समेत खसालिदिन्छ। विछोडका बेदनाहरू र मन भित्रका तरंगहरूको प्रतिनिधित्व छेर्लुका शब्दहरूले गर्ने भएकैले पनि विषेश गरी बैरागी तथा वेदना बोकेका मानिसहरूको अति नै मन पर्ने गीत छेर्लु बन्न पुगेको छ। छेर्लु का केही हरफ तल उद्रित गरिएको छ।

४) भामा लु

विवाहको मूल समारोह अर्थात दुलही लिन जादाँ दुलही घरबाट अन्माउनु अघि दुलही पक्ष र जन्ती पक्ष बीच गीतका शब्दहरू मार्फत रीत माग्ने र गीतकै शब्दहरू मार्फत रीत बुजाई दुलही माइतीहरूबाट फुत्काउने वा अनुमति सहित लाने कार्य गरिन्छ। यो कार्य स्ह्युरो योङबा ह्ये अर्थात अनुमति पाँउ र पछि स्ह्याङसो स्ह्यिबा लु अर्थात दुलहा दुलही बसेको ठाँउबाट उठ्नुस र दुलहाको घर वा विवाह समारोह स्थालमा जाँउ भन्ने कार्य गीत मार्फत गरिन्छ। स्ह्याङको शाब्दिक अर्थ उठ्नु भन्ने बुझाउदछ। यसरी दुलहीलाई विवाह मण्डपबाट उठ्नको लागि अनुरोध गर्ने गीतलाई नै स्ह्याङसो स्हीबा लु भन्ने बुझिन्छ।

यो गीत एक प्रकारको प्रश्न उत्तर दिने वा परम्परागत दोहोरी गीत जस्तो हुन्छ। यस गीतमा पहिला दुलाह पक्षबाट दुलाहीलाई लाने अनुमति पाँउ भनि अनुरोध गरिन्छ भने माईती पक्षबाट सो अनुमतिको लागि विविध रित बुझाउनु पर्छ भन्ने गीत मार्फत माग राखिन्छ। सो मागहरूलाई जन्ती पक्षबाट पनि गीत मार्फत नै रित बुझाएको विन्ति चढाईन्छ। मागका रुपमा माइती पक्षबाट सो कार्यको लागि विविध रित फुकाउने सामाग्रीहरू जस्तै स्ह्याल्गार सुम्देन (तीनवटा सगुन), डुल्गी चोक्ची, ताक्छो लाङ्क्षो आदि बुझाउन आग्रह गरिन्छ। जन्ती पक्षबाट पनि गीतकै माध्यबाट सो सामाग्रीहरू बुझाएको अनुरोध गरिन्छ। साथै केही रकम पैसा र सगुन पनि बुझाईन्छ। यसरी माइती पक्षबाट माग भए बमोजिमका सामाग्रीहरू गीतमार्फत बुझाएको जाहेर गरे पछि माईती पक्षले दुलही लाने अनुमति दिएको ठहर्छ र जन्ती पक्षले आफ्ना अन्य कार्यहरू अघि बढाउने चलन छ।

फेप्सो स्ह्यिबा लु

माईती पक्षबाट दुलही लाने अनुमति पाए पछि दुलाह दुलही तथा सम्पूर्ण जन्तीहरूको प्रस्थानको आग्राह गर्दै एक गीत गाईन्छ जसलाई फेप्सो स्ह्यिबा लु भनिन्छ। फेपको अर्थ ह्योल्मो भाषाको आदारर्थी शब्दमा जाँउ भन्ने हो। यिनै जाँउ अर्थात लागौ भन्ने अर्थमा गीतलाई फेप्सो स्ह्यीबा लु को नामाकरण गरिएको छ। यो गीत दुलाह दुलही तथा सम्पूर्ण जन्तीहरू माइती घरबाट दुलही लिई दुलाहको घर वा विवाहको मुख्य समारोह स्थल नपुगुन्जेल सम्मा लगातार गाईन्छ तर यदी दुरी अलि बढी भएको अवस्थमा अन्य मनोरञ्जनात्मक गीतहरू पनि गाईन्छ।

खासे तेन्डेल लु

परम्परागत ह्योल्मो विवाह समारोहमा हुने विविध कार्यहरू मध्ये खासे तेन्डेल पनि एक महत्वपूर्ण पक्षको रुपमा लिईन्छ। यस समारोहमा दुलाह र दुलहीलाई दाही वा दुध ख्वाएर एक अर्काको जुठो साटासाट गरिन्छ र यस कार्यलाई एक विशेष परम्परागत गीत गाई सम्पन्न गरिन्छ। यस कार्यलाई खासे तेन्डेल भनिन्छ। यसै खासे तेन्डेल समारोहमा गाईने गीतलाई नै खासे तेन्डेल लु भनिन्छ।

दिर्कु स्ह्यिबा लु

प्राय शुभकार्य तथा समारोहहरूमा छ्याङ लु संगै दिर्कु स्हिबा सोङदाङला स्ये भनि एक विशेष गीत गाईन्छ। यसै गीतलाई दिर्कु स्हिबा लु भन्ने गरिन्छ। विवाह पनि एक शुभकार्य भएकोले प्राय विवाह समारोहहरूमा दिर्कु स्ह्यिबा लु पनि गाईन्छ। यस गीतलाई महिला र पुरुस दुबैले पालै पालो गरि गाउने गरिन्छ भने गीतलाई एक वा दुई ब्यक्तिहरूले एक विशेष प्रकारको कम्मर मर्काइ मर्काइ र हात हल्लाई नाच्ने नृत्यले साथ दिएको हुन्छ। प्राय दिर्कु स्ह्यिबामा पुरुषहरू मात्र नृत्य गरिन्छ तर गीत भने महिला र पुरुष दुवैले पालैपालो गरि गाईन्छ।

टाशीसोल लु

परम्परात ह्योल्मो विवाह समारोहमा विवाहको मूल समारोहको भोलिपल्टा बिहान एक विशेष समारोहको आयोजना गरी विवाहलाई रितपूर्वक अन्त्य गरिन्छ। यस समारोहलाई टाशीसोल भनिन्छ र यस समारोहलाई पनि एक विशेष गीत गाएर सम्पन्न गरिन्छ। यसै गीतलाई टाशीसोल गीत भनिन्छ।

५) ह्याए लु

हिन्दुधर्मावलम्बीहरूले दिपालीको अवशरमा देउसी भैलो खेले भै ह्योल्मो जातिहरूले पनि यस्तै प्रकारको एक कार्यक्रमको आयोजना गरी घर घरमा गई दान दक्षिणा संकलन गर्ने गरिन्छ। यसै कार्यक्रमलाई ह्योल्मो भाषामा यूहाए भनिन्छ। यो एक प्रकारको गुम्ति साँस्कृतिक कार्यक्रमको रुपमा पनि लिइन्छ। यस कार्यक्रममा विषेश यूहाए गीतको साथमा अन्य परम्परागत ह्योल्मो गीतहरू गाई नृत्य गरी मनोरञ्जन गर्ने गरिन्छ। यिनै यूहाएका अवशरमा गाइने विषेश गीतलाई यू हाए लु भनिन्छ। यूहाए गीत देउसी भैलोमा भै एक जनाले भटौने र अन्य सहभागीहरूले यूहाए यूहाए भनि साथ दिईन्छ।

६) अन्य

क) फो लु

गीत गाँउने दौरानमा कतिपय अवस्थामा कसैलाई घोंच पेच गरी गाउने पनि प्रचलन छ। यो प्राय चोम्लु गाउदा हुने गरिन्छ। यसरी कसैलाई घोच्ने वा गीतको शाब्दिक माध्यमबाट प्रहार गर्ने गीतलाई फोलु भनिन्छ। ह्योल्मो भाषामा फो को अर्थ लाग्नु हो। कसैलाई लाग्ने गरी गीत गाईन्छ भने यस प्रकारको गीत नै फोलु हो। यस प्रकारका गीतहरूलाई त्यति सिस्ट तथा मनोरञ्जनको निम्ति उपयुक्त मानिदैन।

ख) लु क्हो च्येके

ह्योल्मोका अग्रज स्ह्येाबा स्ह्येमाहरूका अनुसार गीत गाँउने क्रममा कहिले कही गीत मार्फत केही प्रश्नहरू सोध्ने गरिन्छ। सोधिएका प्रश्नको अर्को समूह वा ब्यक्तिले उत्तर दिनु पर्ने हुन्छ। यसरी गीत मार्फत सोधिने प्रश्नलाई लु क्होचेके भनिन्छ। ह्योल्मो भाषामा क्होचेकेको अर्थ ढोका थुन्नु हो र गीतको मार्फत गीतको ढोका लागाएको अर्थमा लु क्होचेके भनिएको हो। यसरी सोधिएको प्रश्नको जवाफ दिन सके थुनिएको ढोका खोलिएको मानिन्छ तर उत्तर दिन सकिएन भने प्रश्न सोध्ने पक्षलाई सगुन स्ह्याल्गर राखी गीतको ढोका खोलिदिन अनुरोध गर्नु पर्छ।

ग) लु क्हो खाफेगेन

क्होचेकेन लु मार्फत गीतको ढोका थुनिए पछि गीत मार्फत नै त्यो थुनिएको ढोका खोलिनु पर्छ। यसरी थुनिएको गीतको ढोका खोल्न गाईने सही गीत नै क्हो खा फेगेन लु वा लु क्हो खा फे गेन हो। ह्योल्मो भाषामा क्हो खा फेगेनको अर्थ ढोका खोल्ने भन्ने बुझिन्छ।

घ) म्हणी (धार्मिक गीत /मन्त्र)

म्हणी एक प्रकारको धार्मिक गीत वा भजन हो। यो गीत भन्दा पनि धार्मिक अनुष्ठान भन्दा बढी उपयुक्त होला। म्हणीका शब्दहरू एक प्रकारको पुकार, अनुरोध तथा कामनाको रुपमा संयोजन गरिएको हुन्छ। केही प्रचलित किम्दन्ती अनुसार गुरु पद्दम संभवा (गुरु रेन्पोक्षे) ले मानब जातिमा धर्मको प्रचार गर्न तथा धार्मिक गुरुहरूको अनुष्ठान गाँउन लगाउन धार्मिक मन्त्रहरूलाई लयबद्ध गरी म्हणी गाँउने प्रचलन प्रतिपादन गरिएको भन्ने गरिन्छ।

म्हणी धेरै प्रकारका हुन्छन्। प्राय म्हणीहरू धार्मिक मन्त्रहरूको संयोजन भएको हुदा फरक फरक मन्त्रहरू फरक फरक लयमा वाचन गर्ने गरिन्छ। यी म्हणीहरू विशेष गरेर कुनै प्राणीको आत्मको शान्तिको कामना गर्न तथा दिवंगत आत्मलाई स्वार्ग (देवचेन्गी श्यीङखाम) मा प्रसार गर्नको निम्ति सहयोग पुऱ्याउन वाचन गरिन्छ। विशेषता मानिस मरेको बेला र मरेर गरिने विभिन्न काज किरियाहरूमा वाचन गर्ने गरिन्छ। यस बाहेक विश्व शान्ति र प्राणी जगतको उद्धारको निम्ति औंसी तथा पूणिमाको अवसरहरूमा पनि मानिसहरू भेला भई गाँउने गरिन्छ।

म्हणी वाचन गर्दा एक जना मुख्य ब्यक्तिले मन्त्रोचारण गरी म्हणीको अगुवाई गरिन्छ। यस्तो व्यक्तिलाई म्हणी लोःज्येम्बा भनिन्छ र यसरी अगुवाको पछि मन्त्रोचारण गर्दै साथ दिने महिलाहरूलाई म्हणी आमा भनिन्छ।

म्हणी गीत पनि शाब्दिक तथा प्रस्तुत गर्ने शैली अनुसार विभिन्न प्रकारका हुन्छन्। प्राय मानिस मरेर गरिने घेवा पुजाको साँझ म्हणी क्षेपा नृत्य गरिन्छ। यस अवसरमा गाईने म्हणी

गीतहरू भूँईमा बसेर गाईने वा मन्त्रोचारण गरिने म्हणीको लय र तालमा भन्दा केही बढी रमतारमा गाईन्छ। यस्ता म्हणी क्षेपा गीतहरूलाई ज्याम्टा बुब्च्याल र द्वयाङरोङले पनि तालमा ताल मिलाई दिएको हुन्छ। यसरी नृत्य गरी गाईने म्हणी गीतहरू म्हणी मेन्डलबाट शुरु गरेर म्हणी टाशीसोल गरी अन्त्याईन्छ। (ह्योल्मो समाज सेवा केन्द्र, रजतयात्रा स्मारिका : २०७५)

ह्योल्मो पेताम (**ह्योल्मो भाषाको उखान र टुक्काहरू**)

१. भ्रेका लाङना ख्यी म्हे क्हा, ढाङबु स्येना म्ही म्हे क्हा।
   - साँचो कुरालाई कसैले रुचाउँदैन।
२. फार म्हे फुना, छुर माङरा साएँ।
   - उता राम्रो गर्न खोज्यो यतै हानी पुर्‍याउने।
३. न्हाङ ला तास्यी म्हेबा, म्ही ला फ्यास्यी।
   - आफूलाई हेर्नु छैन अरुलाई खिज्याउनु।
४. खुरु म्हेना धो खुर, शाजे म्हेना हागा शो।
   - बोक्ने भारी नभए ढुंगा बोक्नु, खाना नपाए गुहु खानु।
५. च्योल्दो म्हेबा ला घोल्दो।
   - बढी जान्ने देखाउने र अरुको काममा दख्खल दिने।
६. ताप्क्या म्हाटेबाला ह्योवा ढें।
   - सम्बन्धित मान्छेलाई केही भएको छैन अरुलाई चासो हुनु।
७. न्हन्दी खाला छन्दी।
   - पीडामाथि पीडा थप्नु।
८. म्हार न्हाङ गे पु।
   - कोही सुखी वा प्यारो रहेको बारे भन्नुपर्दा प्रयोग गर्ने।
९. च्याम्बे ल्हामु ङ्हीमा घाङ स्यार।
   - यता पनि ठिक्क उता पनि ठिक्क
१०. लाःक्पा च्यी ला छा, लाःक्पा च्यी ला भ्रेका।
   - एक हातले सजाय र अर्को हातले पुरस्कार।
११. हुरपीचु छेर्मा ला ङे छोलूग्वाला नी कपूच्या फेमा ज्यी न्हाल न न्हाल।
   - नीच मान्छेसँग जोरी नखेल्नु।
१२. सीमु तुप्ना, स्या न्हाएं।
   - अरुले आफन्तको कुरा काट्दा आफ्नो चित्त दुख्छ।
१३. म्ही भोला ख्यी घ्युमा म्हाक्याङ।
   - भित्री कुरा अरुको अगाडि नसुनाउनु।
१४. भालाङ डोले छ्ये माना, ता डोले छ्येगें।
   - उल्टो काम गर्ने।
१५. न्हाम न्हाम नी झ्यारो काङबा लाङ छीलु ताहोङ ले।
   - कुनै न कुनै दिन त फिर्ला नि।
१६. ञ्हीमा घाल्सीन ञीटु, घुङमु घाल्सीन स्यीटु।
   - उल्टो काम गर्ने मान्छे दिनमा सुत्ने रातमा जुम्रा हेर्ने।
१७. लेम्बा ला झ्यीबी छाङ ज्योर्दु ले।
   - एउटै विषय कोट्याइरहने।
१८. उदा म्हेबा ला स्युदा।
   - बल नभएकाले बल देखाउन खोजेको, जुन गोरुको सिङ छैन उसको नाम तीखे।
१९. शाना फागेन श्यीन्दु, ञ्हाल्न लाङगेन श्यीन्दु।
   - धेरै सुत्ने अल्छी, खाना मात्रै धेरै खाने।
२०. खा होमा श्यीन्दु, नीङ सोला श्यीन्दु।
   - मुख चाहिँ मीठो बोल्ने, तर मन चाहिँ कालो भएको।
२१. न्हाङ शाना खा छा, म्ही शाना मी छा।
   - आफू गर्न नसक्ने अरुले गरेको पनि हेर्न नसक्ने।
२२. ता छ्योङसा ला व्हा छ्योङ, व्हा केपा डोक छ्या।
   - सक्नेले गरेको देखेर नसक्नेले नक्कल गर्न खोज्दा उसैलाई हानि पुग्न सक्ने।
२३. स्यें ला घ्या दाङ तोङ, म्हेस्यें ला पदप थोङ।
   - बुझ्नेलाई श्रीखण्ड नबुझ्नेलाई खुर्पाको बिँड।
२४. जो घीपु खुर्क्यु म्हेनाङ लाःम्ग्यु ह्ये।
   - बुढो चौंरीले भारी बोक्न नसके पनि बाटो देखाउन सक्छ।
२५. चेप चेप भोमो डोलु, छोक छोक भोमो धेलु।
   - छोरी मान्छेले विस्तारै हिँड्नु र बस्नुपर्नेबारे।
२६. शे सीबे म्ही काल्दो, ल्हे सीबे न्हाङ काल्दो।
   - काम साँचे आफूलाई खाना साँचे अरुलाई।
२७. म्ही म्हीजी न्हीङबु, ता चीमा न्हीङबु।
   - मान्छेको जीवन लामो छ।
२८. धोङला स्येना खेबा, तीङला स्येना म्हेबा।
   - पहिले जान्ने सिपालु, पछि जान्ने केही न केही।
२९. न्हाङा शा म्हीखु, म्हीला तेर म्हीखु।
   - आफू खाना नसक्ने अरुलाई पनि दिन नसक्ने कञ्जुस।
३०. म्ही घेपे खाला ञ्हीन, ता घेपे खाला श्येन।
   - आवश्यक पर्दा राम्रो मान्छेको कुरा सुन्नु।
३१. ताबु घाजे छ्योङ्ना ल्हासा च्यी, भुँगु घोल्वा डोना ल्हासा च्यी।
   - ढिलोचाँडो जस्तो भए पनि गन्तव्य त एउटै हो।
३२. आमा होमा थुङदी मान्दाङ बाला, पब छीगोर जीप्ती च्यी दाङज्ये।
   - लोभीलाई कहिलै पनि पुग्दैन।
३३. न्हाङ दी ह्येना शाछ्यो, म्हीती ह्येना ताछ्यो।
   - अरुको आश गर्नुभन्दा आफै सक्षम हुनु पर्दछ।

३४. न्ही थोम्बु ला चा म्हे, म्ही छ्युम्बु ला टा म्हे ।
- रूपभन्दा गुण ठूलो हुन्छ ।

३५. म्ही बीन्दु ताम गी छाङ, काप्च्या बीन्दु स्यीकेन छाङ ।
- काम नलाग्ने कुरा मात्र धेरै गर्ने अल्छी मान्छे ।

३६. म्ही भीरु दी मी भीरु, म्हाङबु क्ये तेन्गेन ख्यी भीरु ।
- नचाहिने विषयमा बढी कोटाइरहने ।

३७. छ्याङ खोल्जेन तेन्गे, भोमो ङ्हुचेन तेन्गे ।
- अरुको अगाडि दुईजनाको मिलेमतोमा नाटक गर्नु । (छोरी कुटेर बुहारी तर्साउने)

३८. ह्योङ नी ह्योङ, मी म्हेबा ह्योङ, फारा न्हील् छुरा न्हील् ।
- बल्ल तल्ल पाएको तर कामै नलाग्ने । (दिनभरिको सिकार कान्छा बाउको अनुहार)

३९. प्रीउ ठेना न्हाङ्म्याल छ्ये ।
- अरुलाई नटेर्ने मनपरी गर्ने ।

४०. प्रीउ लेः भेते, प्रेकेनगी थे टील्गेन ।
- काम गर्ने कालु, मकै खाने भालु ।

(**लोकवार्ता : ह्योल्मो भाषा – २०७६**)

पातलो तान र मोटो तान भएको ह्योल्मो शब्दावली

ह्योल्मो शब्द	नेपाली अर्थ	ह्योल्मो शब्द	नेपाली अर्थ
काङ	मासी	घाङ	पहाड
ङा	पाँच	ङ्हा	म
चो	छेड्नु	भ्हो	सिद्धिनु
च्या	फलाम	झ्या	चिया/कुखुरा
टा	क्पाल	ढा	दुश्मन
तो	भत	धो	ढुंगा
पु	रौं	भु	छोरा
मी	आँखा	म्ही	मान्छे
सु	को	शु	दुःखाई
लोङ	चन्दा	लोःङ	उठ
स्यीङ	दाउरा	श्यीङ	बारी
यीप	लुकाउनु	ह्यीप	लुक्नु
यार्का	बर्षायाम	ह्यार्का	घिउको टीका
रोम	भत्काउनु	न्होम	भत्केको
लेम्बा	लाटो	लेःम्बा	किर्ना

ज्हुबु ह्येन्लाः गी म्हीन या (शरीरको अंगहरूको नाम) :

नेपाली	ह्योल्मो ताम आधारभूत ह्योल्मो शब्द	ह्योल्मो श्येसा गी छीका सम्मानवाचक ह्योल्मो शब्द
टाउको	गो	उ
अनुहार	धोङ्बा	श्यालदोङ
कपाल	टा	उटा
कान	नाम्ज्यो	ञेन
नाक	नार्को / नासुम	स्याङ
आँखा	मी	चेन
मुख	खा	श्याल
दाँत	सो	छेन्सो
घाँटी	ज्यीङबा	गुर
हात	लाःक्पा	छ्या
खुट्टा	काङबा	श्याप
ढाड	घ्याप्स्युङ	कुरक्याप

धीजी (समय)			
अहिले	धान्दा	पहिले	धोङला
यसपालि	धालेन	पोहोर	न्हानीङ
आज	धीरीङ	भोलि	न्हाङबार
हिजो	दाङ	अस्ति	खार्नुप
भोलि	न्हाङबार	पर्सि	ज्ह्ये
उल्टो (लोःम्हीन)			
उकालो	क्येमा	ओरालो	थुर्चो
भरेको	घाङग्या	रित्तो	तोङबा
सेतो	कार्पु	कालो	न्हाक्पु
ठूलो	छ्युम्बु	सानो	छ्येमु
लामो	न्हीङबु	छोटो	थेमु
मोटो	घ्याक्पा	दुब्लो	झ्यीपा
राम्रो	ह्याबु	नराम्रो	चोक्पा
ह्यार	माथि	म्हार	तल
थेका	सिधा	ख्योक्तोङ	बाङगो
घ्योङबु	खाम्रो	ज्याम्बु	मसिनो
सान्दी	सान्हो	नीमु	नरम

नातागोता (ञेन ञ्हेवा)			
हजुरबुवा	म्हेमे	हजुरआमा	इबी
बुबा	आबा/ह्याप	आमा	ऋामा
काका	अउ	काकी	आसा/इयेच्ये
मामा	आस्याङ	माइजू/फुपू	आनी
छोरा	भु	छोरी	भोमो
दाइ	आदा/इयोज्यो	दिदी	आजी
भाइ	न्हो	बहिनी	न्हुमु
भदा/भतिज	छो	भदाइनी/भतिजी	छमु
ज्वाइँ/भिनाजु	म्हाक्पा	बुहारी/भाउजू	नमा
मित	ढोबु	मितिनी	ढोमु

ढाङची -गन्ती					
१	च्यी	११	च्युज्यी	३०	खाल फेदाङ ञी / सुम्च्यु
२	ञी	१२	च्युञी	४०	खाल ञी / श्यीप्च्यु
३	सुम	१३	च्युसुम	५०	खाल फेदाङ सुम / ङाप्च्यु
४	ज्ह्यी	१४	च्युप्स्यी	६०	खाल सुम / दुक्च्यु
५	ङा	१५	च्येङा	७०	खाल फेदाङ श्यी / धीन्च्यु
६	ढु	१६	च्यीन्हु	८०	खाल श्यी / ग्याज्यु
७	धीन	१७	च्युप्तेन	९०	खाल फेदाङ ङा / घुप्च्यु
८	घ्ये	१८	च्याप्घे	१००	खाल ङा / घ्या
९	घु	१९	च्युर्घु	१०००	तोङ
१०	च्यु	२०	खाल्ज्यी	१००००	ठी

(लोकवार्ता : ह्योल्मो भाषा– २०७६)

हेलम्बु भ्रमणका क्रममा २०१९ की मिस वर्ल्ड टोनी एन सिंलाई हेलम्बुमा स्वागत गर्दै गाउँपालिका अध्यक्ष निमा ग्याल्जेन शेर्पा

*लजालु स्वभावको '**रेड पाण्डा**'लाई नेपालीमा 'हाब्रे' भनिन्छ ।स्थानियबासिन्दाहरूको संरक्षण प्रयासका कारण हाल दुर्लभ 'रेड पाण्डा'को सहज अवलोकन तथा अध्ययनकालागि हेलम्बु क्षेत्र सबैभन्दा उचित स्थानका रुपमा देखिएको छ ।*

हेलम्बु क्षेत्रका केही धार्मिक तथा पर्यटकीय गन्तव्यहरू

हेलम्बु क्षेत्र किन जाने ?

- **काठमाडौंको खानेपानीको विकल्प मेलम्चीको मुहान**
- **बसन्त, ग्रिष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त र शिशिर ऋतुमा फरक फरक घुमाई र दृश्यावलोकनको अनुभूति लिन**
- **पदयात्री (पर्यटक) का लागि हिंड्नलाई सहज, सस्तो, सरल र सुरक्षित बाटो तथा गन्तव्य**
- **केही घन्टाकै फरकमा पाइने तापमानको विविधता (१ हजार मिटरदेखि ६ हजार मिटरसम्मको उचाइ) अनुभव लिन**
- **मिलारेपा र पद्मसम्भवले अत्यन्तै रुचाएको दुर्लभ गुप्तभूमि।**
- **ग्रेट हिमालयन ट्रेलको हिस्सा**

पश्चिम नेपालको हुम्ला र दार्चुला तथा पूर्वी नेपालको कञ्चनजंघासम्म जोडिने बृहत्तर हिमालय पदमार्ग ग्रेट हिमालयन ट्रेलको एउटा हिस्सा हेलम्बु हो। हेलम्बुमा रहेको गुम्बाको अवलोकन गर्दै तार्केघ्याङको सबैभन्दा सुन्दर चिरीगुम्बा जान सकिन्छ। मेलम्चिघ्याङ, वगाघ घ्याङ, सेर्माथाङ यहाँका पुराना पर्यकटीय ठाउँ हुन्। त्यहाँबाट देखिने जुगल-हिमाल, आमायांग्री पर्वत, मेलम्ची सुरुङमार्गलगायत ठाउँ घुम्न र अवलोकन गर्न सकिन्छ। हेलम्बु गाउँपालिका खासगरी पर्यटकीय क्षेत्र हेा। गाउँपालिकाको सबैभन्दा उत्तरी क्षेत्रमा शेर्पा जातिको बसोबास छ। उनीहरू अल्पसंख्यक हेलम्बु जातिक हुन्। त्यसपछिको क्षेत्रमा तामाङ तथा गुरुङ जातिको बासेबास छ। बेसी क्षेत्रमा बाहुन-क्षेत्रीको बसोबास रहेको छ। छोटो दूरीमा भएको जातीय तथा सांस्कृतिक विविधता हेलम्बु क्षेत्रको विशेषता हो।

पालिकामा ७० प्रतिशत जमिन जंगलले ढोकको छ। पहिलो कुरा त, राजधानी काठमाडौंबाट सबैभन्दा नजिकको दूरीको हिमाली पदमार्ग हो हेलम्बु क्षेत्र। दोस्रो बौद्ध धर्मअन्तर्गतको कर्ग्यु समुदायका कुल देवता मानिने मिलारेपा (धार्मिक गुरुका पनि गुरु) ले तपस्या गरेको स्थान हेलम्बु हो। साथै, निङमा समुदायले कुलदेवता मान्ने गरेका गुरु रिम्पोछेले पनि तपस्या गरेको ठाउँ हो हेलम्बु। कुनैबेला विश्वभरिकै बौद्ध धर्मगुरु उत्पादन गर्ने केन्द्र रहेको हेलम्बु यतिबेला आफेलमा पर्नुको कारण प्रचारप्रसारको अभाव पनि हो। बौद्ध धर्मावलम्बीहरूका लागि लुम्बिनी र बोधगयापछिको महत्व हेलम्बु क्षेत्रले भन्ने यथार्थता प्रचार गर्नु जरुरी छ।

यसैगरी, नजिकबाट सबैभन्दा ठूलो हिमशृंखला अवलोकन गर्न सकिने ठाउँ पनि हेलम्बु हो। नेपालमा रेन्वो ट्राउट मछा पालन सुरुवात हेलम्बु क्षेत्र हो। तर रेन्वो ट्राउट माछापालन यस क्षेत्रमा अझै पनि व्यावसायिक रूपमा फस्टाउन सकेका थिएन र छैन पनि। मेलम्चीमा आएको बाढीले ट्राउट फार्म समाप्त नै पारेको छ। यसका लागि पनि केही गर्नुपर्ने आवश्यकता छ। नेपालका सबैभन्दा पुराना पर्यटकीय ट्रेकिङ रुट अन्नपूर्ण र हेलम्बु नै हुन्। गुजुमुज्ज परेका मौलिक घरहरू हेलम्बुका पहिचान हुन्। डाँडाभरि बनेका सुन्दर गुम्बाहरू अनि स्वादिलो स्याउ हेलम्बुको अर्को पहिचान थियो। हेलम्बु सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको सदरमुकाम चौताराबाट १४ कोष टाढा पर्छ। राजधानी काठमाडौंबाट करिब २८ कोष। हेलम्बु पदयात्राका लागि पनि प्रख्यात छ। ह्योल्मो जातिको रहनसहन एवं जीवनशैली बुझ्न पनि हेलम्बु उपयुक्त गन्तव्य हुन सक्छ। आफ्नो जातिको उद्गम स्थान हेलम्बुमा अन्यत्र बसाइँ सराइ गरेका स्थानीयहरू पुर्ख्यौली थलो हेलम्बु फर्कने क्रम बढ्दो छ।

कुनै समय हेलम्बुको परिचय यहाँ उत्पादन हुने स्याउले दिन्थ्यो, अहिले स्याउको पहिचान सकिएको छ। तर गुम्बैगुम्बाको गाउँका रूपमा भने हेलम्बुको पहिचान विस्तार भइरहेको छ। हेलम्बु क्षेत्रमा नयाँ तथा पुराना र साना-ठूला गरी ३५ वटा गुम्बा छन्। गुम्बामा तिब्बती शैलीका बुद्ध मूर्तिहरू छन्। हेलम्बुभित्र शेर्माथाङ, घ्याङ्गुल, तातुङ, ठूलोढुंगा, नोर्बुगाउँ,

याल्मुनेस, तार्केघ्याङ, नाकोते, पारघाङ, दोरिङ, तिम्बु, याम्बालामा, ककनीगाउँ, मेलम्छिघ्याङ आदि पर्यटकीय गाउँ छन् ।

भ्रमणका लागि उपयुक्त मौसम

असोज, कात्तिक र मंसिर हेलम्बु पदयात्राका लागि उपयुक्त मौसम मानिन्छ । जाडो मौसममा अत्यधिक हिउँ पर्ने भएकाले पदयात्राका लागि फागुन-चैतको समय पनि उपयुक्त मानिन्छ । हेलम्बु गाउँपालिकाको दक्षिणी बस्ती (तारामराङ) राजधानी काठमाडौंबाट करिब ४५ किलोमिटर सडक दूरीमा छ । उत्तरी बस्ती मेलाम्छिम घ्याङ करिब ८० किलोमिटर दूरीमा छ । राजधानी काठमाडौंमा ल्याउन लागिएको मेलम्ची खानेपानी आयोजनाको मुहानसम्म १२ रै महिना गाडी चल्ने सडक बनेको छ । मेलम्ची खानेपानी आयोजनाको नाम मेलम्ची राखिए पनि यसको मुहान भने हेलम्बु गाउँपालिका वडा नम्बर १ को अम्बाथानमा पर्छ । मेलम्ची खानपानीका लागि बनाइएको टनेलको ७५ प्रतिशत भाग यही गाउँपालिकाभित्र पर्छ । दोस्रो चरणमा खनिने याङ्ग्री, लार्के आयोजनाको टनेलको भूभागको ५० प्रतिशत भाग हेलम्बु गाउँपालिकमै पर्छ । राजधानी काठमाडौंबाट खानेपानी मुहानसम्मको सडक दूरी करिब ५५ किलोमिटर छ ।

राजधानी काठमाडौंबाट हेलम्बु पुग्न सुन्दरीजल हुँदै चिसापानीको ट्रेकिङ रुट पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसबाहेक नुवाकोटको ककनी, रसुवाको धुन्चे हुँदै गोसाइँकुण्डको बाटोबाट हेलम्बु पुग्न सकिन्छ भने मेलम्ची नदी किनारको क्षेत्रबाहेक हेलम्बु गाउँपालिकाको अधिकांश क्षेत्रमा बर्खा लागेपछिका तीन-चार महिना कच्ची सडकका कारण गाडी गुड्न सक्दैनन् । हेलम्बु गाउँपालिकाले यी सडकमा बाह्रै महिना गाडी चलाउन सक्ने गरी ढुंगा छाप्ने र ग्राभेल हाल्ने अभियान नै चलाएको छ ।

मुख्य धार्मिक तथा पर्यटकीय गन्तव्यहरू

शेर्माथाङ / तार्केघ्याङ / कुटुम्साङ
मेलम्चीघ्याङ / पाल्चोक भगवती
मिलारेपा र पद्मसम्भवले ध्यान गरेको स्थान
तेम्बाथाङ / आमा याङ्ग्री / चिरी गुम्बा
घोप्टेघ्याङ / बञ्जी जम्पिङ स्थान
(१७३ मि. अग्लो, ३७० मि. लम्बाई)
शिव मन्दिर / सेमेराङ / थारेपाटी
मेलम्ची खानेपानी मुहान

षडाक्षरी धर्मचक्र पर्खाल (ग्रेट ट्रेल)

हेलम्बुमा चीनको 'ग्रेटवाल'को झल्को दिने गरी ६० किलोमिटर लामो षडाक्षरी धर्मचक्र पर्खाल (ग्रेट ट्रेल) बनिरहेको छ । हेलम्बु हिमालय सम्पदा पदमार्ग नाम दिएर हेलम्बु गाउँपालिकाले गाउँपालिका घेर्ने गरी षडाक्षरी धर्मचक्र पर्खाल (ग्रेट ट्रेल) बनाइरहेको हो । यस हेलम्बु गाउँपालिकामा निर्माणाधीन रहेको हेलम्बु ग्रेटट्रेल हालसम्म झन्डै दुई किलोमिटर निर्माण सम्पन्न भएको छ । हेलम्बु षडाक्षरी धर्मचक्र पर्खाल आयोजना कुल लागत अनुमान

हेलम्बुमा निर्माणाधिन ६० किलोमिटर लामो हिमालयन पदमार्ग पर्खाल ग्रेट ट्रेलको एक भाग

चार अर्ब छ। यसको डीपीआरसमेत सम्पन्न भइसकेको छ। उक्त ग्रेट ट्रेल निर्माणका लागि गाउँपालिकाको स्रोतले मात्र सम्भावना नरहेकाले प्रदेश गौरव तथा राष्ट्रिय गौरवको आयोजनमा समावेश गरी छिटोभन्दा छिटो निर्माण गर्न सकेमा यसले सिन्धुपाल्चोक जिल्लालगायत हेलम्बु क्षेत्र तथा देशकै पर्यटन प्रवर्द्धनमा ठूलो योगदान पुग्ने अपेक्षा राखिएको छ।

काठमाडौँ उपत्यकामा बस्ने करिब ५० लाख जनसंख्याको आन्तरिक पर्यटनलाई मध्यनजर गरी वर्षमा एकचोटि यस ग्रेट ट्रेलमा भ्रमण गराउने वातावरण भएमा वार्षिक १५ देखि २० लाख आन्तरिक पर्यटन भित्रिने अपेक्षा राखिएको छ। ग्रेट ट्रेलले गोसाइँकुण्डलगायत धेरै तीर्थस्थललाई जोड्ने भएकाले धेरै धार्मिक स्थलहरूको परिक्रममा हुनेछ। साथै, यस ग्रेट ट्रेल बुद्धपार्क - पेनोर रिम्पोच्छे पुगेको स्थान - शेर्माथाङ - ज्योमथाङ - आमा याङ्ग्री-ढुक्पु -भेमथाङ - पासाङसिरी - गुफुपोखरी - जलंसा - दवालाङ्गुफा - सेमिसिदाङ - भेयम्री - सोली - ठाडेपाटी - पाकेडाँडा - साउनेमाने हुँदै घोप्टेघ्याङसम्म रहनेछ। ग्रेट ट्रेलको दुवै भागमा वर्षमा तीनपटकसम्म हिउँ पर्ने भएकाले यसले पर्यटकहरूलाई झनै आकर्षित बनाउनेछ।

हिमालयन पदमार्ग पर्खाल ग्रेट ट्रेल अन्तर्गत पर्ने ऐतिहासिक स्थानहरूको समेत संरक्षण गर्दै लगिएको छ (पेनोर रिम्पोच्छेले विश्राम गर्नुभएको स्थल)

दुई हजार चार सय मिटर उचाइबाट सुरु भई पाँच हजार मिटरभन्दा बढी उचाइमा पुग्ने पर्खालले गाउँपालिकाको महांकालबाहेक साविक हेलम्बु, इचोक, किउल र पाल्चोक गाविस घेर्छ।

पदमार्ग पर्खाल स्थानीय स्लेट ढुंगा प्रयोग गरेर बनाइँदै छ। आकर्षक ढंगले काटिएका ढुंगा बिछ्याइएका पर्खालको भुइँमा हरेक खण्ड १० वटा दरका सिँढी (खुड्किलो) बनाउँदै जोडिने छ। साढे दुई मिटर चौडा हुने पदमार्गको दायाँ-बायाँ साढे एकदेखि साढे दुई मिटर अग्लो पर्खाल लगाइको छ। 'ठाउँ-ठाउँमा पर्यटक बिसौनी हुने पर्खालमा बिछ्याइएको ढुंगामा स्थानीय संस्कृति झल्काउने शिलालेखसमेत राखिँदै छ।

मेलम्ची घ्याङ (मिलिम्च्छिम)

२५ सय मिटरभन्दा बढी उचाइमा रहेको मेलम्ची गाउँको एक भाग

२५ सय मिटरभन्दा बढी उचाइमा रहेको मेलम्ची गाउँ हेलम्बु क्षेत्रकै एक सुन्दर र उत्तरी दिशामा अवस्थित सबैभन्दा ठूलो गाउँ हो। सुन्दर र सफा वस्ती, चारैतिर घना वनजंगल, ऐतिहासिक, धार्मिक र प्राकृतिक विविधताले गर्दा यो हेलम्बु क्षेत्रकै एक प्रमुख पर्यटकीय आकर्षण हो। यो गाउँको पूर्व र दक्षिणतिर निक्कै तल बग्ने मेलम्ची खोला, पश्चिममा थारेपाटी हुँदै गोसाइँकुण्ड जाने बाटो र उत्तरमा वनक्षेत्र रहेको छ। मेलम्ची गाउँ जाने दुईवटा बाटा छन्। पहिलो पदयात्रा गर्दै थारेपाटीबाट तलतिर झर्ने र अर्को गाडीबाट नाकोटे हुँदै उकालो जाने। मेलम्ची गाउँमा धार्मिक, वन्यजन्तु, प्राकृतिक सौन्दर्यका दृष्टिकोणबाट अनेकौं विविधता विद्यमान छन्। यसैगरी मण्डीको राजाको छोरीलाई पद्मसम्भवले विवाह गरेर मेलम्ची घ्याङमा ल्याएर राखेकाले मण्डी र हेलम्बु बीच पनि सम्बन्ध रहेको देखिन्छ।

मेलाम्चीघ्याङ गुठी

बौद्धनाथ स्तुपको मूल पुजारी चिनियाँ लामा सिन्धुपलाञ्चोक जिल्ला हेलम्बु गाउँपालिकाको वडा नम्बर १ मेलम्चीघ्याङ गुठी र बौद्धनाथका पुरानाघ्याङ गुठी दुवै सञ्चालन गर्ने

अख्तियार राज्यले पहिलेदेखि नै सुम्पेको दाबी गर्दै आएका छन्। त्यो धर्म परम्परासँग सम्बन्धित रहेको बताउने गरिन्छ। सन् १९७९ देखि बौद्धनाथ युनेस्को विश्व सम्पदा क्षेत्र सूची समावेश छ। स्वयम्भूनाथ सँगसँगै बौद्धनाथ पनि काठमाडौंको सबैभन्दा बढी पर्यटकहरूले हेर्ने स्थानमध्ये एक छ। त्यो राजगुठी भएकाले समुदायले हकदाबी गर्ने वा गुठी जग्गालाई रैकर (निजी) बनाउन कानुनले नै बन्देज लगाएको छ। परम्पराअनुसार चिनियाँ लामाका घ्याङ गुठीका सहायक पुजारीहरू आफैंले छानेर नियुक्त गर्न पाउँछन्। बौद्धनाथ स्तुपको प्रथम चिनियाँ लामा ताई फो सिङ्लाई श्री ३ जंगबहादुर राणाले वि.सं. १९१६ मा नियुक्त गरेको इतिहास पाइन्छ, जुनबेला अन्तिम नेपाल-भोट युद्ध थापाथली सन्धिमार्फत भर्खरै शान्तिमा रूपान्तरण भएको थियो। त्यसअघि बौद्धनाथ स्तुपा-स्वयम्भूनाथ घ्याङ गुठीले रेखदेख पुऱ्याउने गर्दथ्यो र बौद्ध परिसर र स्वयम्भू किमडोलमा गुठीको लगतभित्र केही तामाङहरूलाई टहरा बनाई बस्न दिएका थिए। त्यसैलाई पछि '६० घरे' भन्ने गरिएको हो। श्री ३ देवशमशेर राणाले तत्कालीन चिनियाँ लामालाई बर्खास्त गरेको भए पनि श्री ३ चन्द्रशमशेर राणाले वि.सं. १९५४ मा पुनश्चः चिनियाँ लामालाई नै बौद्धनाथको मूल पुजारीमा नियुक्ति दिएको र उनका दरसन्तानले वंशगत रूपमा मूल पुजारी 'चिनियाँ लामा'को जिम्मेवार बहन गर्ने व्यवस्था गरिदिएको पाइन्छ। गुठी संस्थानअन्तर्गत अहिलेसम्मै त्यो परम्परा कायम रहेको छ। अहिले बौद्धनाथ क्षेत्र विकास समितिले बौद्धनाथ स्तुप र बौद्धघ्याङ गुठीको क्षेत्राधिकार र स्वामित्वमाथि अनधिकृत रूपमा हस्तक्षेप गर्न थालेको आरोप घ्याङ गुठी पक्षको छ।

(क) चोक फु

मेलम्ची गाउँको दक्षिणी प्रवेशबिन्दु, यो प्रवेश बिन्दुमै रहेको शिलालाई बुद्धमार्गीहरूले गुरु रिन्पोछे र हिन्दु धर्मावलम्बीले सत्ययुगमा भगवान शिव आराम गरेर बसेको शिलाका रूपमा मान्दछन्

चोक फु शिला स्थलको पुरानो स्वरुप

यो स्थान मेलम्ची गाउँको दक्षिणी प्रवेशबिन्दु हो। मेलम्ची खोलाको बगरमा रहेको यो स्थानबाट उकालो लागेपछि मेलम्चीघ्याङ पुगिन्छ। यो प्रवेश बिन्दुमै रहेको एउटा ठूलो ढुंगालाई बुद्धमार्गीहरूले गुरु रिन्पोछे र हिन्दु धर्मावलम्बीले सत्ययुगमा भगवान शिव आराम गरेर बसेको ढुंगाका रूपमा मान्दछन्। यो स्थानसँगै रहेको स्थान पनि प्राकृतिक चुलो जस्तो देखिन्छ। जसलाई गुरु रिन्पोछे वा भगवान शिवका लागि डाकिनी वा माता पार्वतीले चिया पकाएर खुवाएको भन्ने धार्मिक विश्वास छ।

(ख) न्यीदा राङ्जोन

मेलम्ची गाउँको सबैभन्दा उत्तरपट्टि शिरानमा न्यीदा राङजोन छ। ठूलो ढुंगाको कापभित्र रहेको यो गुफाको निर्माण गुरु रिन्पोछेले गरेको विश्वास गरिन्छ।

पद्मसम्भवले ध्यानबसेको गुफाकारुपमा चर्चित स्थल

- पद्मसम्भवले यहाँ ध्यान गर्दा बढी अँध्यारो भएकाले छतातिरको ढुंगामा सूर्यको अंश कोरेर गुफालाई उज्यालो बनाएका थिए। यो स्थानमा ध्यान गर्न अहिले पनि बौद्ध

योगीहरू पुग्ने गर्दछन्। यहाँ वार्षिक रूपमा 'टुपु छेजु' पूजा पनि सम्पन्न गरिन्छ।

- खान्दोमा थारा

  गाउँको लगभग मध्यभागतिर पर्ने एउटा चेप्टो ढुंगालाई गुरु पत्नी पार्वतीसँग जोडिएको पाइन्छ। हिन्दु र बौद्ध धर्मावलम्बीहरूले पद्मसम्भव शिवलाई आ-आफ्नै ढंगले बुझ्दछन्। ध्यानमा बसेका गुरुलाई कपडा आवश्यक परेपछि माता पार्वतीले यही स्थानमा कपडा बुनेको कथन छ। ठूलो चेप्टो ढुंगा पनि ठूलो फिँजारिएको कपडा जस्तै देखिन्छ।

- साङफुक क्षेत्र

साङफुक क्षेत्र

गाउँको एउटा कुनामा (उत्तर-पूर्वी) एउटा सानो गुफा छ। यो गुफाबाट रातो र पहेलो मिश्रित रङको पानी निस्किरहन्छ। गुरु पत्नीलाई महिनावारी भएका बेला अलग्गै नुहाई धुवाई गर्न यो गुफा र धाराको व्यवस्था गरिएको धार्मिक मान्यता छ।

- ढुंगाको सिंहासन गुरु जुखढी

गुरु रिन्पोछेले आफू बसेर प्रवचन दिनु भएको विश्वास गरिने स्थान

आफ्नो ध्यान समाप्तिपछि गुरु रिन्पोछेले आफू बसेर प्रवचन दिनु भएको विश्वास गरिने यो स्थान पनि मेलम्ची गाउँ नजिकै रहेको छ। गुरु बसेको स्थान ढुंगाको प्राकृतिक सोफा जस्तो देखिन्छ। वरपर अन्य मानिसहरू बस्न मिल्ने फराकिलो र समथर ढुंगाकै आसन पनि यो स्थानमा छ।

- होपामे

  गुरु रिन्पोछेसँगै जोडिने एक प्राकृतिक ढुंगा जहाँ नारा पर्वका बेला विशेष पूजा गरिन्छ।

- छेदी दुप्ची

  गुरु रिन्पोछेले त्रिशूल सफा गर्न प्रयोग गर्ने प्राकृतिक धारा रहेको स्थान।

- प्राकृतिक स्तुप/शंखहरू

प्राकृतिक स्तुप

- छोलिङ गोन्पा

  यो गुम्बा गाउँको मध्यभागमा छ। भूकम्पबाट भत्किएको यो गुम्बा अत्यन्तै प्राचीन मानिन्छ।

नाकोतेबाट मेलम्ची गाउँ जाने बाटोमा रहेको पैतालाआकृतिको ढुङ्गा जसलाई पद्मसम्भवको संकेत चिन्हका रुपमा मानिन्छ

२०७२ को महाभूकम्पले ढल्नुअघिको तार्केघ्याङ स्थित चिरीगुम्बा

ऐतिहासिक तार्केघ्याङ गाउँको फाइलफोटो

तार्केघ्याङ

२५ सय ५० मिटर उचाइमा रहेको तार्केघ्याङ हेलम्बुको एक प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्य हो। आफैमा पर्यटकीय क्षेत्र मानिने तार्केघ्याङ धेरै गन्तव्यहरूको प्रवेशद्वारसमेत हो।

- ठुप्गु गुफा, याङघाग छोग्गी डुब्फुग

गुरु रिन्पोछे र प्रज्ञाहरूको साधनास्थल रहेको गुफा क्षेत्र

गुरु रिन्पोछे र प्रज्ञाहरूको साधनास्थल रहेको गुफा क्षेत्र। यो क्षेत्र ताकेघ्याङबाट करिब पाँच घन्टाको पैदल दूरीमा छ। आमा यांग्री हुँदै जाने यो बाटो हिमशृंखला, ठूला पर्वतहरू, हेलम्बुमा रहेका विविध उपत्यकाहरू, मानवरहित प्राकृतिक सौन्दर्य जस्ता विविध कारणबाट चर्चित छ। बौद्ध तीर्थस्थलहरूको वास्तविक सार मानिने यो स्थानको भ्रमणमा पढाइ र ज्ञानको महत्व बुझाउन गुरु पद्मसम्भवले राखिएको भनिएका पुस्तक जस्ता देखिने ढुंगाहरू। मेलमिलापको महत्वलाई उजागर गर्न संकेत गरिएका जोर ढुंगा जस्ता पवित्र स्थानहरू पनि अवलोकन गर्न पाइन्छ। लगभग चार हजार मिटरको उचाइमा रहेको थोरला पास पार गरेपछि 'डुब्फुग क्षेत्र' पुगिन्छ। यो क्षेत्रका बारेमा छैटौं श्यामरपाले नोर्बु पेल्मे ठेङवामा वर्णन गर्नुभएको छ।

गुरु पद्मसम्भवले राखिएको भनिएका पुस्तक जस्ता देखिने ढुंगाहरू

जोर ढुंगा

'याङदाग छयोग्गी डुब्फुग साधना तीर्थ पछाडिको पर्वतलाई कंकड, भिरालो चौर र नानाथरिका जंगलले पूरै घेरेको छ। अगाडिको पर्वत कपडाले बेरे जस्तो छ। धेरै भूभाग अगाडिपट्टि नै मण्डल सजाएर राखेजस्ता स्पष्ट देखिन्छन्। दाहिनेपट्टिको पर्वत पाँच पोरे बज्रको शृंखलाले पर्दा लगाए जसरी घेरेर रहेको छ। बीचमा चिन्तामणि रत्नको उत्तम सामग्रीहरू थुपारे जस्तो छ। आनन्ददायक र मनमोहक यस्ता ज्ञान चित्त सफा र स्पष्ट हुन्छ। मान हल्का भई आनन्द तीव्र रूपले पैदा हुन्छ।'

- डुक्फु पोखरी (कुण्ड)

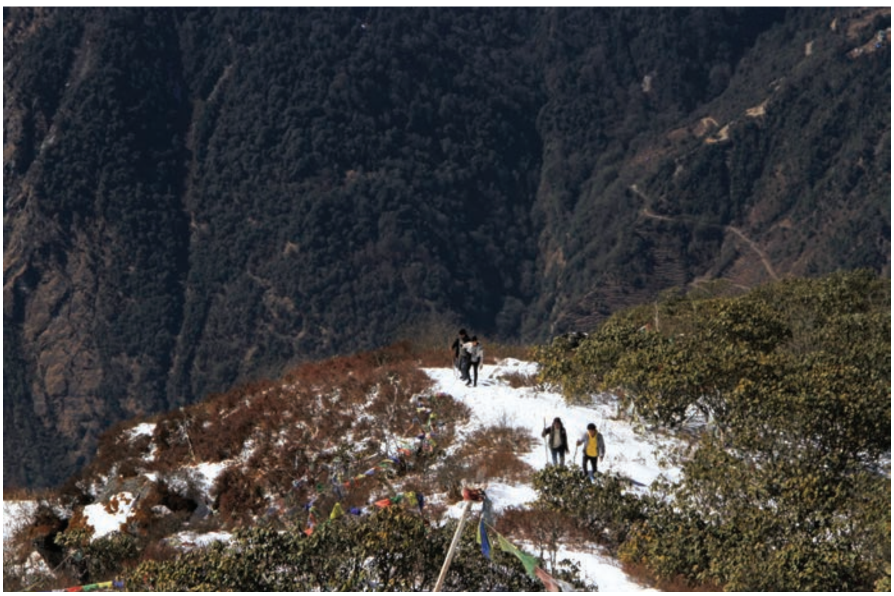
चार हजार मिटरभन्दा बढी उचाइमा रहेको डुक्फु कुण्ड

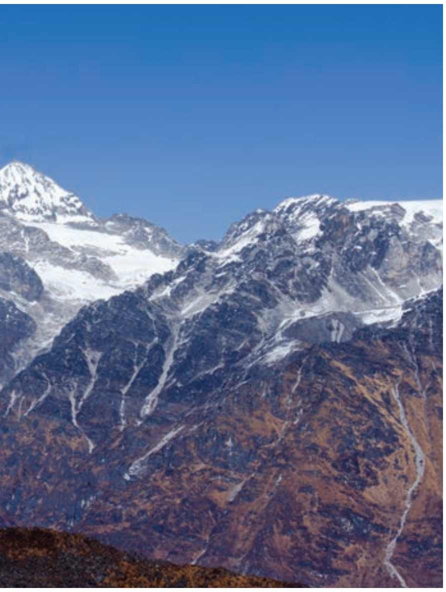
चार हजार मिटरभन्दा बढी उचाइमा रहेको डुक्फु कुण्डलाई हिन्दु र बौद्ध दुवै धर्मावलम्बीहरूले अत्यन्तै श्रद्धाका साथ परिक्रमा गर्दछन्। पछिल्लो विनाशकारी भूकम्पपछि यो स्थानमा पानी जमेको छैन। वर्षातमा भरिन्छ र हिउँदमा सुख्खा हुने गरेको छ। तार्केघ्याङबाट एक दिनको र डुब्फुगबाट एक/दुई घन्टाको पैदलदूरीमा यो पोखरी छ।

- चिरिघ्याङ गुम्बा

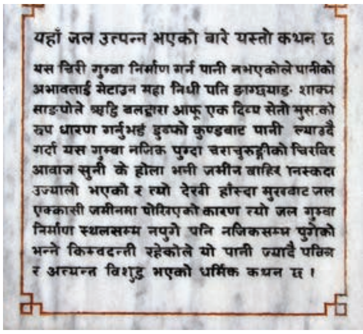
यो गुम्बालाई हेलम्बु क्षेत्रकै सबैभन्दा प्राचीन दोस्रो गुम्बाका रूपमा चिनिन्छ। पहिलो गुम्बा आमा याङ्ग्रीमा बनाए पनि त्यो स्थायी हुन नसकेकाले चिरिघ्याङ गुम्बा नै हाल सबैभन्दा प्राचीन गुम्बाका रूपमा रहेको छ।

काठमाडौंबाट आँखाअघिनै लहरै हिमाल हेर्न पाईने सबैभन्दा नजिकको एकमात्र गन्तव्य हेलम्बु मात्र हो । आमा याङ्रीबाट दृखिने केही दृश्यहरू





सेतो मुसाले डुक्फुबाट भित्रभित्रै खनेर ल्याएको पानी भनिने मूल



संरक्षण गरेर राखिएको, गुम्बा बनाउन अहोरात्र खट्ने गोरुको टाउको

यो गुम्बामा ठाउँ छनोटका लागि पठाइएको पाइताला अंकित ऐतिहासिक ढुंगा, गुम्बा बनाउन अहोरात्र खट्ने गोरुको टाउको संरक्षण गरेर राखिएको छ। साथै पानीको अभाव नहोस् भनेर कामना गर्दा सेतो मुसाले डुक्फुबाट भित्रभित्रै खनेर ल्याएको पानी भनिने मूल पनि यो गुम्बा क्षेत्रमै पर्दछ।

- नेदिङ
  ध्यान र योगका लागि अत्यन्तै उपयुक्त स्थलका रूपमा चयन गरिएको क्षेत्र नेदिङ हो। डुक्फु पोखरी जाने बाटोमा तार्केघ्याङ हुँदै नेदिङ पुग्न सकिन्छ। यहाँ देश, विदेशबाट लामो समयको ध्यानका लागि भिक्षुहरू आउँछन्।

- जेमोथाङ
  यो आमा याङ्ग्रीको आधार शिविर क्षेत्र हो। यहाँबाट पाँचपोखरी, गन्जला पास, आमा याङ्ग्री, नेदिङ सेमोथाङ, डुक्फु जाने बाटो छुट्टिन्छ। यो स्थान आफैंमा अति सुन्दर गन्तव्यसमेत हो।

आमा याङ्ग्री

तार्केघ्याङबाट पूर्वोत्तर दिशामा रहेको आमा याङ्ग्री श्रद्धा, विश्वास, इतिहास र प्राकृतिक सौन्दर्यको मुहान हो। तार्केघ्याङबाट जोमोथाङ हुँदै आमा याङ्ग्रीको शिरमा पुगिन्छ। ३७७० मिटर उचाइको आमा याङ्ग्रीबाट पूर्वमा पाँचपोखरीलगायतका गाउँपालिकाहरू पश्चिमउत्तरमा तार्केघ्याङ, थारेपाटी, मेलम्चीघ्याङ, टुकुम्बसाङ, रसुवाका केही भाग, दक्षिणमा पाल्चोक क्षेत्रलगायत काठमाडौं उपत्यका पारिका महाभारत शृंखलाहरू साथै नागार्जुन पर्वतलगायतका स्थान सजिलै अवलोकन गर्न सकिन्छ।

यसैगरी, उत्तरमा दोर्जे लाक्पा हिमाल, गौरीशंकर हिमाल, सिमेसिदाङ हिमाललगायतका हिमशृंखलाहरू अत्यन्तै राम्ररी हेर्न पाइन्छ। आमा याङ्ग्री समस्त बौद्ध धर्मावलम्बी र विशेषतः ह्योल्मोहरूका लागि आस्था र विश्वासको अटुट धरोहर पनि हो। यो स्थानमा हाल बौद्ध मन्दिर स्थापना गरिएको छ। ह्योल्मो क्षेत्रमा सबैभन्दा पहिले गुम्बा बनाइएको स्थानका रूपमा समेत आमा याङ्ग्रीको महत्व अत्यधिक रहेको छ। यो स्थानलाई धार्मिक रूपमा धर्मपाल याङ्ग्रीको निवास स्थलसमेत भनिन्छ। महासिद्ध पाल्देन गोल्छेन, ग्याल्छेन बुम, निमा सेङ्गे र ठिन्ले दुभ्रोमले यो स्थानमा पहिले गुम्बा बनाए पनि चट्याङका कारण नष्ट भएको इतिहास छ। तोङसोङ फुग गुरु पद्मसम्भवले ध्यान गरेर बसेको यो गुफा झ्याढाल रिन्पोछेले पत्ता लाउनुभएको हो। चिरी गुम्बाबाट नजिकै रहेको यो गुफामा चिरी गुम्बाबाटै पूजाआजाको व्यवस्था गरिएको छ।

गन्जला पास

गन्जला पास क्षेत्र नेपाल तिब्बत व्यापारका लागि ऐतिहासिक व्यापारिक मार्गसमेत मानिन्छ। गन्जला पास जान तार्केघ्याङ सबैभन्दा नजिकको मानव बस्ती हो। विगतमा यो पास तिब्बतबाट नुन र ऊन ओहोरदोहोरका लागि प्रसिद्ध थियो।

गन्जला पास पार गरेपछि प्रसिद्ध पर्यटकीय गन्तव्य केन्जिङ गुम्बा पुग्न सकिन्छ। हेमलम्बु क्षेत्रमा पर्ने यो साहसिक पदयात्रा मार्गको उच्चतम क्षेत्र गन्जला हो। यो गन्जला पास ५१३० मिटर उचाइमा पर्दछ। गन्जलापास क्षेत्र ७४२२ मिटर उचाइको गणेश हिमाल, आठ हजार मिटरभन्दा अग्ला अन्नपूर्ण र मनास्लु साथै गौरीशंकरलगायतका हिमशृंखलालाई हेर्न अत्यन्तै उपयुक्त स्थानका रूपमासमेत चर्चित छ।

मेलम्चीको विध्वंशकारी बाढीको मूल स्थान। हिमालको यहि क्षेत्रबाट खसेको पहिरोले मेलम्चीको लिखित इतिहासकै सबैभन्दा ठुलो विपत निम्त्याएको थियो

छु यान्लाग गेदेन

बौद्ध धर्म र दर्शनमा ८ अंकको विशेष महत्व छ। छु यान्लाग गेदेन आठ गुणले संयुक्त भएको पानी उत्पत्ति हुने स्थानका रूपमा चर्चित छ।

गुरु पद्मसम्भवको भविष्यवाणी पाउनु भएका २०औं शताब्दीका प्रसिद्ध आध्यात्मिक महान् लामामध्येका एक, क्याब्जे इयाढाल सांगे दोर्जे रिन्पोछेले आफ्नो भौतीक शरिर नष्ट भएमा छु यान्लाग गेदेनको पानीले मात्र आफ्नो शरिर शुद्ध गर्नुभनि आदेश भए वमोजिम उहाँको निधनपछि छु यान्लाग गेदेनबाट ४ ड्रम पानी ओसारेर फर्पिङ लगिएको नेदिङका खेम्बु नागवाङ लुण्डुपले बताउनु भएको छ। छु यान्लाग गेदेनकै संसर्गका कारण समग्र हेलम्बु क्षेत्रभरिकै पानीमा विशिष्ट गुण रहेको विश्वाश गरिन्छ।

पानीका यी विशेष आठ गुण

(क) **शुद्ध⁄सफा** (ख) **सुगन्ध** (ग) **शीतल** (**मन चञ्चल हुनबाट रोकिने**) (घ) **स्वादयुक्त** (**चेतनामा स्वाद फैलने**) (ङ) **हलुका** (**मस्तिष्कको सोच्ने क्षमता बढाउने**) (च) **पाचन गर्ने** (**मनका विकारहरू हटाउने**) (छ) **दोषरहित** (**मनलाई विवादबाट पर लैजाने**) (ज) **गुणले पूर्ण**। यी सबै गुणयुक्त पानी छु यान्लाग गदैनमा विद्यमान छ भनी विश्वास गरिन्छ।

नेपालमा यसप्रकारको विशेषता भएको पानी प्राचीनकालमा काठमाडौं उपत्यकाको दहमा विद्यमान थियो भनी उल्लेख गरिएको पाइन्छ। हाल हेलम्बुको यो क्षेत्रमा समेत बेलाबेला यस्तो पानीको मूल देखिने धार्मिक पुस्तकहरूलगायत प्रत्यक्षदर्शीहरूले समेत उल्लेख गरेका छन्। यसरी देखिएको पानी आफैंमा जमिनमा हराएर जान्छ। यो पानी भएको क्षेत्र आफैंमा एउटा उत्कृष्ट पर्यटकीय गन्तव्य हो। तार्केघ्याङ गाउँको पूर्वतर्फ एउटा ढुंगाको प्वालमा पानीको मूल छ। त्यो ढुंगाको प्वालबाट आउने पानीलाई आमा याङ्ग्रीको अंगबाट निस्किएको जल भन्ने जनविश्वास छ। त्यो मूलको पानी हिउँद वर्षा एकैनाश हुन्छ। स्थानीय जडिबुटीहरू त्यो मूलको पानीमा मिसाएर गुम्बाका लामाले विशेष मन्त्र गरी औषधि बनाउँथे, त्यो औषधिले धेरै रोग निको हुने गरेको स्थानीय बताउँछन्। त्यो पानीलाई स्थानीय ढुक्चु पानी भन्छन्। गुरु पद्मसम्भवले त्यो पानी पिएपछि औषधीय गुण रहेको सिफारिस गरेको स्थानीय बासिन्दा बताउँछन्। मूलभन्दा थोरै तल विशाल चेप्टो ढुंगा छ। त्यो ढुंगामा दुईवटा मानव पाइलाको चिन्ह छ। त्यो पाइला गुरु पद्मसम्भवको भएको स्थानीयको विश्वास छ।

हिउँद वर्षा सधै एकैनाशको रहने औषधिय गुण रहेको मानिने पानीको मूल

बेम्थाङ

हेलम्बु क्षेत्रमा गएको बाढीले मेलम्ची खानेपानी आयोजनालगायत तल्लो तटिय क्षेत्रहरूमा ठूलो वितण्डा मच्चाएपछि बेम्थाङ चर्चामा आएको हो। एक किलोमिटरभन्दा ठूलो क्षेत्रफलको फराकिलो यो स्थान एक हिमालमा रहेको हिमताल र हिमताल सिर्जित उच्च गतिको पहिरोका कारण ढुंगे गेग्रानहरूको बगरमा परिणत भएको छ भने त्यहाँदेखि बग्दै

आएका गेग्रानहरूकै कारण मेलम्ची खानेपानी आयोजनाको भविष्य संकटमा देखिएको छ। यो क्षेत्र ध्यान र योगका लागि विशेष महत्व रहेको क्षेत्रसमेत हो। तार्केघ्याङबाट दुई दिनको पैदल यात्रामा यो स्थान पुग्न सकिन्छ।

सेर्माथाङ

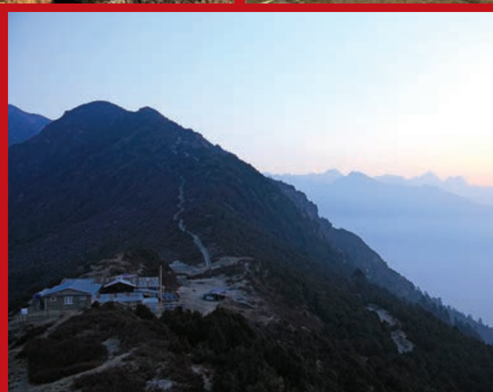
दिनभरि पारिलो घाम लाग्ने सेर्माथाङ विगतको स्याउ खेती, हेलम्बु भ्रमणका लागि उपयुक्त आधार स्थान, हिमशृंखलाहरूको दृश्यावलोकन, प्राकृतिक वातावरण, बस्न र खानाका लागि सुविधा सम्पन्न स्थानका रूपमा समेत चर्चित छ। सेर्माथाङ यातायातका दृष्टिकोणबाट पनि सहज स्थानमा छ। मेलम्ची नगरपालिकाबाट खोलापारिको बाटो पर्यटकीय गन्तव्य ककनी, निगाले हुँदै सेर्माथाङ पुग्न सकिन्छ। साथै, चनौटे, किउल र तिम्बुबाट समेत सेर्माथाङ पुग्ने बाटो जोडिएको छ। सेर्माथाङमै रहेको सेर्माथाङ गुम्बा, ग्रेट हेलम्बु ट्रेलअन्तर्गतको 'ठूलो पर्खालयुक्त नयाँ बाटो' यहाँका प्रमुख आकर्षण हुन्। वन्यजन्तु, चराचुरुंगी अवलोकनका लागि समेत यो स्थान प्रसिद्ध छ।

हिउँ परेकोबेलाको सेर्माथाङ गाउँ

पद्मसम्भवको मूर्ति-भएको गुम्बा

मेयुल ह्योल्मो पल्री पद्मा होसल्लिङ समितिबाट सञ्चालित छ ताप्पाखर्कको अर्थात् निगालेको ध्यान केन्द्र। हामी पुग्दा ग्याल्वो लामा, तेम्जिङ छिरिङ, काल्साङ लामा, बुद्ध लामा र छिरिङ लामा गरी पाँचजना ध्यानीहरू हुनुहुन्थ्यो। ग्याल्वो लामाले भन्नुभयो- मान्छेहरूमा आनीबानीमा धेरै परिवर्तन हुन्छ, शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तनका लागि ध्यान गर्ने गरिन्छ। २०६४ सालमा ध्यान केन्द्र बनाउनु हुने सोनाम

कुटुम्साङ र माङ्गेन गोठ थारेपाटीक्षेत्रका केही तस्विरहरु



निगालेको ध्यान केन्द्र निर्माणकर्ता सोनाम छिरिङ लामा

छिरिङ लामा गुम्बाबाट बाहिर आउनुभयो। ध्यान केन्द्र खोल्ने सोचाइ कसरी आयो भनी हामीले सोध्दा उहाँले भन्नुभयो, ‘आफूले मात्र प्राप्त गर्नुभन्दा अरुका लागि पनि काम गर्ने सोचाइ आयो। आफ्नै ठाउँमा केही गरौं न त भन्ने सोचले यो बुद्धपार्क बनाइएको हो, सुविधा सम्पन्न भवनहरू तीनवटा छन्। एक महिना, ६ महिना र तीन वर्ष तीन महिना तीन दिनको ध्यान गराइने गरिन्छ। हामीले निःशुल्क ध्यान सञ्चालन गरेको हौं। मैले अमेरिकामा कमाएको पैसा नेपालमा खर्च गरेको छु, ममा कत्ति अहंपना छैन, कर्म गर्ने हो आश कसैको नगर्ने मेरो सानैदेखिको बानी हो। मैले मूर्ति बनाउने, थाङ्का लेख्ने काम गरेको थिएँ। बज्रगुरु पूजा प्रत्येक वर्ष हुन्छ, यो पूजा दिनसम्म चल्छ। मेरो गुरु मेमे आम्ची ७० वर्षको हुँदा उहाँको निधन भयो। उहाँको सम्झनास्वरूप पद्मसम्भव (गुरु रिन्पोछे) को मूर्ति राखिएको छ। करिब ३२ फिट उचाइको मूर्ति राखेको ठाउँसम्म पुग्न सिँढी चढ्नुपर्छ, जहाँ शिरतिर सुनको जलप लगाइएको छ भने पितलको मूर्ति बनाइएको छ।’

कुटुम्साङ, माङ्गेन गोठ, थारेपाटी

हेलम्बु क्षेत्रको एक आकर्षक पर्यटकीय गन्तव्य कुटुम्साङ काठमाडौं- चिसापानी हुँदै जाने पुरानो र प्रचलित पर्यटकीय मार्गमा पर्छ। २३७१ मिटर उचाईमा रहेको कुटुम्साङ हेलम्बुकै इचोक क्षेत्रबाट गाडीमै पुग्न सकिन्छ। यो मार्ग र कुटुम्साङ क्षेत्र विचित्र प्रकारका ठूला ढुंगाहरूका कारण पनि चर्चित छ। कुटुम्साङ नजिकैको जंगलमा रहेको हात्ती ढुंगाबाट दक्षिण, पश्चिम र पूर्वका दृश्यहरू अत्यन्तै मनमोहक देखिन्छन्। यहाँ नजिकैको एक ढुंगामाथिबाट आकास खुलेका बेला काठमाडौं सहरसमेत अवलोकन गर्न सकिन्छ। यहाँबाट दुई

घन्टाको ओरालो पैदलयात्रामा इन्द्रेणी झरना पुगिन्छ। यो झरना दिनभरिजसो नै देखिने इन्द्रेणीका कारण प्रख्यात छ भने सँगैको झरना नेपालकै एक सुन्दर झरनामध्ये पर्दछ।

यसैगरी दुर्लभ रेडपाण्डा, डाँफेलगायतका चराचुरुंगी र लाङटाङ निकुञ्जका फूलजन्य वनस्पति, गुराँसलगायतका सदाबहार वृक्षहरू अवलोकन गर्न माङ्गेन गोठ उपयुक्त स्थान हो। यहाँ नजिकै रहेको पाकेडाँडा (३५०० मिटर) पनि आकर्षक स्थानको रूपमा छ। हेलम्बु गाउँपालिकाले निर्माण गरिरहेको 'धर्मचक्र पर्खाल बाटो' यही पिकेडाँडामा आएर जोडिनेछ। माङ्गेन गोठको बाटो भएर गोसाइँकुण्डसम्म जाने पदयात्रा मार्ग निकै पुरानो हो। माङ्गेन गोठ ३१५० मिटरको उचाइमा पर्दछ।

पूरै लाङटाङ शृंखलाको अवलोकनका लागि थारेपाटी सबैभन्दा उपयुक्त स्थान हो। ३५१० मिटरको उचाइमा रहेको यो स्थानबाट प्रसिद्ध गोसाइँकुण्ड जाने बाटो छुट्टिन्छ भने पूर्वतिर प्रसिद्ध मेलम्ची घ्याङ पुगिन्छ। थारेपाटीबाट हेलम्बु क्षेत्रका धेरै स्थानहरू देख्न सकिन्छ।

पाल्चोक भगवतीको मन्दिर

जयबागेश्वरी (पाल्चोक) भगवती : पाँचौं शताब्दी सुरु भएको पाल्चोक भगवती मन्दिर हेलम्बु गाउँपालिका (साविक पाल्चोक गाविस) को वडा नम्बर २ मा पर्छ। यो मन्दिर २०४५ सालमा गुठी संस्थाबाट स्वीकृति लिई पुनर्निर्माण गरिएको हो। पहिलोपटक पूजा गर्ने पुजारी लक्ष्मी ज्योति हुनुहुन्थ्यो। यस मन्दिरमा प्रत्येक वर्ष रामनवमी दिन देवी भागवत पाठ गर्ने प्रचलन चल्दै आएको छ। श्री जय बागेश्वरी मन्दिर समुद्र सतहदेखि १७५० मिटरको उचाइमा छ। वि.सं. १९५३ मा मैतेसिंह तामाङले विभिन्न सामान दान दिएर बहादुर खड्कालाई हस्तान्तरण गरिएको थियो। पाँचौं शताब्दीमा छातीदेखि मुनि बाघ र छातीमाथि महिलाको शरीर भएको तेम्बा झाँक्रीले सपना देखेर थाहा पाएको किंवदन्तीअनुसार गाउँलेहरूले सुनाउँदै आएका छन्।

अर्को किंवदन्तीअनुसार पाँचौं शताब्दीभन्दा पहिले मानव बस्ती बस्नका लागि पाल्चोक भगवती मन्दिर भएको ठाउँनिर खोल्सातिरबाट जंगल फँडानी र खन्दै आउँदा रगत बगेर आएको र अर्कोपट्टिबाट खन्दा दूध आएको हुँदा स्थानीय गाउँले (किसानहरू) यहाँ देवदेवी हुन सक्ने भनी अनुमान लगाइयो र अनर्थ भयो भनी सरकारमा जाहेर गरेपछि दुईवटा शिला प्राप्त भएको स्थानीयको भनाइ छ। दाहिनेपट्टि सुतेको अपस्थामा जय (जगेश्वरी) र अर्कोतिर उठेको अवस्थाको बागे (बागेश्वरी) देवीको रूपमा रहेकाले जय बागेश्वरी नाम राखिएको हो। त्यस्तै, दूध निस्किएपट्टि शिवजी (सिद्धेश्वर महादेव) को मन्दिर छ, शिवजीको मन्दिरमा दूध नै चढाउने प्रचलन छ।

स्थानीय शिक्षक रामगोपाल श्रेष्ठका अनुसार त्यसपछि गिरी र ब्राह्मणहरूले मन्दिरभित्र पसेर पूजाआजा गर्ने प्रचलन चलाइएको थियो। त्यसक्रममा जुद्धशमशेरकी श्रीमती बिरामी भएर जय बागेश्वरी (पाल्चोक) मन्दिर देखाउन ल्याइयो। पाल्चोकका स्थानीय तेम्बा झाँक्रीले निको पारेपछि यो मन्दिर चर्चित भएको हो।

२०२८ साउन २६ गते टिकाराम गिरी पुजारीको नाम उल्लेख गरिएको छ। मन्दिर परिसरको जग्गा २४ रोपनी छ, त्यसबाहेक नारायण खड्काले कमाएको सात रोपनी, १० रोपनी जग्गा हरि खड्का र १३ रोपनी जग्गा गोमा थापाले कमाएको छ। गुठी पूर्णिमाको दिन १०-१२ पाथी चामलको पिठो पकाएर प्रसादको गाउँलेहरूलाई बाँड्ने चलन छ। श्री जय बागेश्वरी भगवती संरक्षण समिति बनाइएको छ।

बलि पूजा नहुने दिनहरूमा : एकदशी, औंशी, रामनवमी, महाशिवरात्री, साउन महिनाभर, श्रीकृष्ण जन्माअष्टमी र दशैंको घटस्थापनादेखि अष्टमीसम्म पाल्चोक भगवतीको मन्दिरमा बलि निषेध गरिएको छ।

नमुना गाउँ तेम्वाथाङ

२०७२ वैशाख १२ र २९ को विनाशकारी भूकम्पले हेलम्बु क्षेत्रका सबै पर्यटकीय गाउँहरू ध्वस्त भए। करिब यो पाँच वर्षको अन्तरालमा गाउँमा ९० प्रतिशत घरहरू निर्माण भइसकेका छन्। बाँकी घरहरू निर्माणको क्रममा छन्। आधुनिक निर्माण सामग्री प्रयोग गरिए पनि बाहिरबाट झट्ट हेर्दा ह्योल्मो जातिको मौलिकता झल्कने गरी पर्यटकीय गाउँहरू पुनर्निर्माणको काम सम्पन्न भएको छ। पहिलो तला कंक्रिट ढलानकै भए पनि दोस्रो तलालाई मौलिक स्वरूप दिने गरी पुनर्निर्माणको काम अघि बढेको छ।

हेलम्बु क्षेत्रमा करिब डेढ दर्जन जति घनाबस्ती भएका ठूला पर्यटकीय गाउँहरू छन्। यसबाहेक स-साना बस्तीहरू पनि थुप्रै छन्। यी स-साना बस्ती पर्यटकीय हिसाबले कम महत्वका मानिन्छन्। दुई-चारवटा घर एक ठाउँमा, त्यसपछि एक घन्टाको दूरीमा दुई-चारवटा घर अर्को ठाउँमा गरी छरिएका बस्तीहरू पनि छन्। ती बस्तीहरूमा सडक, खनेपानी, बिजुली, स्कुल, स्वास्थ्य चौकीलगायतका पूर्वाधार पुऱ्याउन निकै खर्चिलो हुने भएकाले ठूलै समस्या उत्पन्न भएको थियो। भूकम्पले ध्वस्त भएका बस्ती पुनर्निर्माणका क्रममा हेलम्बु क्षेत्रका अगुवाहरूले एउटा जुक्ति निकाले। त्यो जुक्ति थियो- 'भग्नावशेषमा परिणत भएका पातला बस्तीका घर यथास्थानमा पुनर्निर्माण नगर्ने, पातला बस्तीका सबै घर-परिवारका लागि सडक पुगेको ठाउँ नजिकै एकीकृत बस्ती निर्माण गर्ने।'

यो अवधारणाअन्तर्गत ४४ घरधुरीको तेम्वाथाङ एकीकृत बस्ती निर्माण गरियो। हेलम्बु क्षेत्रको प्रवेशद्वार मानिने मेलम्ची नदी किनारको तिम्बु बजारबाट करिब १० किलोमिटर कच्ची सडक पार गरेर पुग्न सकिने रमणीय उच्च समस्थलीमा एकीकृत

शुरुवाती निर्माण समयताकाको तेम्बाथान एकिकृत वस्ती

बस्ती निर्माणको काम करिब करिब सम्पन्न भइसकेको छ। लालीगुराँसलगायत घना बुट्यानबीच झन्डै सय रोपनी जग्गामा एउटै शैली र आकारमा घरहरू ठडिएका छन्। हरियो रङका कर्कटपाताले छाइएका घरहरू चिटिक्क देखिन्छन्। यो एकीकृत बस्तीबाट आमा याङ्ग्री, सेमिसिंदाड र गोसाइँकुण्ड रेञ्जलगायत आधा दर्जन हिमाल आँखामै ठोकिन्छन्। घरहरू आधुनिक शैलीका छन्। मौलिकता दिन ती घरमा हालिएका छन्, मेच्र्याकुमाका बुट्टेदार आकर्षक झ्यालहरू। त्यो ह्योल्मो समुदायको परम्परागत झ्याल हो। यसलाई स्थानीय भाषामा 'नाम्बा कोसुङ' भनिन्छ। एउटै झ्याल निर्माणका लागि कम्तीमा ५० हजार रुपैयाँ लाग्ने स्थानीय बासिन्दा बताउँछन्।

राष्ट्रिय पुनर्निर्माण प्राधिकरण, हेलम्बु गाउँपालिका, जनहित ग्रामीण सेवा समिति र स्थानीय श्रमदानको बहुपक्षीय साझेदारीमा करिब तीन करोड रुपैयाँ लागतमा तेम्वाथाङ एकीकृत बस्ती निर्माण गरिएको हो। बस्ती निर्माणका लागि प्रत्येक घरले एक सय ७० दिन श्रमदान गरेका छन्।

स्थानीय नुर्बु लामाले भने- 'सकेसम्म ह्योल्मो संस्कृति झल्काउने बस्ती बनाउने हाम्रो ध्येय हो, बस्तीको प्रत्येक घरमा एउटा नाम्बा कोसुङ (परम्परागत झ्याल) राखिएको छ। हरेक घरमा धुँवारहित तन्दुरी चुलो प्रयोगमा ल्याइएको छ, खानेपानीका लागि दुई किलोमिटर टाढाबाट पाइपमा पानी ल्याइसकिएको छ। एकीकृत बस्तीका हरेक घरमा सडक पुग्ने गरी गाउँपालिकाले प्लानिङ गरिसकेको छ।' घरहरू आठ/आठ आना क्षेत्रफलमा फैलिएका छन्। चार आना खुला क्षेत्र राखेर त्यति नै जमिनमा बनेका संरचनामा बरन्डा र तीन कोठा छन्। परम्परागत झ्याल, ढोका र सिमेन्टका इँटा स्थानीयले नै बनाएका हुन्। बस्तीमा सामुदायिक भवन, एक घर-एक धारा र शौचालयसहितका पूर्वाधारसमेत बनाइएको छ। अब प्रत्येक घरमा दुई कोठा थप गरी होमस्टे सञ्चालन गरिने उद्देश्य राखिएको छ।

गोलाप्रथा गरेर स्थानीयले घर छानिसकेका छन्। घर छान्न हानथाप नहोस् भनेर स्थानीयकै सुझावअनुसार गोलाप्रथा गरिएको थियो। यो एकीकृत बस्तीमा पूर्वाधार विकास गर्न प्राधिकरणबाट दुई करोड ९० लाख रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरिएको हो।

ह्योल्मोहरूले प्रयोग गर्ने केही भाँडाकुँडाहरू र अन्य सामग्री

डुल्फुर - चाँदीको चिया खाने कप / लिपोङ - रक्सी
हाल्ने भाँडो / पोङ - सानो घ्याम्पो
पेपोर - धुपौरो / टोलुम - मही पार्ने भाँडा
भक्सी - दराज / छ्येट्टी भाङा - पूजा दराज
लाग्टु - दूध दुहुने ढुङ्ग्रो / घम्बु/हारपे/स्योफुर - घिउ
हाल्ने भाँडो / ओडेछाङ - कोत्रो

हेलम्बु गाउँपालिकामा रहेका गुम्बाहरू

१. ह्योल्मो सम्बा छ्योलिङ गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-१ तार्तुङ
२. बुद्ध तथाभुकम्प स्मारक पार्क हेलम्बु गाउँपालिका-३
३. बुन्दुर घ्याङ झयाङज्यू सेम्बालिङथमिङ साम्बोट्टा गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-१
४. पेमा देछ्यन छ्योलिङगुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-१
५. टासी साम्लीङ गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-१
६. ढाकार साम्बा छ्योलिङ गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-१
७. चिरी गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-१
८. ल्हुन्डुप देक्षेन फोटाङ ङिङ्पागुम्बा (तार्केघ्याङ) हेलम्बु गाउँपालिका-१
९. पेमा छ्योलिङ गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-१
१०. धेजेन थाङघ्याङ गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-१
११. ढुप्घ्याङ घ्याङ गुम्बाहेलम्बु गाउँपालिका-१
१२. ह्योल्मो सङग क्षेलिङ गोन्वा हेलम्बु गाउँपालिका-१
१३. ल्हाफाप देचेन गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-१
१४. गाङ्यूल डुक्पा काग्यू छेन्जे गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-१
१५. मेलम्ची घ्याङ गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-१
१६. धोछाङलिङ साङगफोङ सेते घ्याङ गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-१
१७. घङ्यू गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-२
१८. सेङ्प तेन्घ्योलिङ गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-२
१९. पेमा छोलिङ गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-२
२०.काग्यू साङग छेलिङ गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-२
२१. केशर सङकफिन्चोक उर्गेन छ्योलिङ गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-२
२२. छिमे घ्याङ गुठी गुम्बाहेलम्बु गाउँपालिका-२
२३. नुर्वु छ्योलिङ गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-२
२४. पाल्मु छ्योलिङगुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-२
२५. उर्केन छ्योलिङब्रखाङ गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-२
२६. सम्बा छ्योलिङ गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-६
२७. घ्याङ डाँडा घ्याङ गूम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-६
२८. ज्याङ घ्यूकसिम्पा घ्या गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-६
२९. सम्बा छेलेन गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-६
३०. साङक छ्योलिङ गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-३
३१. झ्याङ छ्यूव छोलिङ घोन्वा हेलम्बु गाउँपालिका-३
३२. उर्गेन थेग्छ्योग घेटुपलिङ घोन्पा हेलम्बु गाउँपालिका-३
३३. नाङपे च्यिछोगलिङ घोन्पा हेलम्बु गाउँपालिका-३
३४. चुम्थलीपकीन गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-५
३५. उर्केन थेकछोक लिङ गुम्बा हेलम्बु गाउँपालिका-५

सम्झनामा हेलम्बु

लामाको नाच र राजा महेन्द्रको स्कुल बक्सिस

बीपी कोइरालाको नेतृत्वमा सरकार बनेको छ-सात महिना मात्र के बितेको थियो, ०१६ मंसिर २६ गतेदेखि राजा महेन्द्रले पश्चिम नेपालका विभिन्न जिल्लाको भ्रमण गर्ने तय भयो। त्यसक्रममा राजनीतिक पार्टीहरूले पनि आफ्नो वर्चश्व देखाउन अनेक प्रयास गरे। भ्रमणस्थलहरूमा आफ्नो पहिचान खुल्ने झन्डा र ब्यानरका साथ कोभन्दा को कमको शैलीमा प्रजा परिषद्देखि नेपाली कांग्रेसका कार्यकर्तासम्मको तँछाडमछाड नै चलेको थियो। राजा महेन्द्र पश्चिमाञ्चल क्षेत्रका विभिन्न जिल्लाको भ्रमण गरी २०१६ माघ १७ गते बेलुकी राजधानी फर्किए। ०१६ सालतिर राजा महेन्द्रको पश्चिमाञ्चल भ्रमण हुँदा हेलम्बु गाउँपालिकाका सितार लामा १४-१५ वर्षका थिए।

अहिले उनी ८१ वर्षका भए। उनी राजा महेन्द्रसँगै एक महिने पश्चिमाञ्चल भ्रमणमा थिए। 'भ्रमण दलका हामी नुवाकोटको समुन्द्रटार र धादिङको ज्याम्रुङ हुँदै गएका थियौं। कसैले घोडा चढेका थिए, हामी केटाकेटी चाहिँ हिँड्दै गएका थियौं,' उनले भने। गाउँमै हुर्किएका सितार लामाको नाचले राजा महेन्द्रलाई मोहित बनायो। नृत्यमा नाम कमाइसकेका उनले बन्दीपुरमा राजाको अगाडि नृत्य देखाउने अवसर पाउँदा उनी दंग परेका थिए। बुढेसकालमा पनि रातोपीरो र उज्यालो अनुहार भएका सितार लामा यो उमेरमा पनि दप्ची नाच्छन्, ल्होसारमा सिमेभूमेलाई मन्सिएपछि गाइने गीत पनि लय हालेर गाउँछन्। ह्योल्मो भाषामा लोसारमा नाचिने नाचलाई दप्ची भनिन्छ। त्यसबेला तनहुँको सदरमुकाम बन्दीपुरमा थियो, दमौली त धेरैपछि सारिएको हो।

कुनैबेला हेलम्बु गाउँ (सायद यसअघि तिम्बुघ्याङ्युल पञ्चायत थियो) पञ्चायतका उपप्रधानपञ्चसमेत भएका सितार लामाको बन्दीपुरको नाचबाट प्रभावित राजा महेन्द्रले प्रधानसेनापति तोरणशमशेर राणालाई सोध्न भनेछन्- के चाहन्छ यो केटाले ? सितार लामाकी दिदी तोरणशमशेरको घरमा काम गर्ने भएकाले लामाको सम्बन्ध तोरणशमशेरसँग राम्रो मात्र होइन, धेरै राम्रो थियो। काठमाडौं जाँदा

हेलम्बु क्षेत्रमा पहिलो पटक सरकारी विद्यालय भित्र्याउने सितार लामा

तोरणशमशेरकै घरमा बस्थे, सितार लामा। कहिले त एक महिना नै बस्थें। तोरणले नै सिकाए- राजासँग स्कुल माग्नु है। लामाले त्यसै भने राजा महेन्द्रसँग। उनलाई अहिले पनि सम्झना छ- त्यो चिठी पदमबहादुर खत्रीले टाइप गरेका हुन्। उनीसँग त्यो चिठी अझै सुरक्षित नै छ, सीसाको फ्रेम हालेर काठमाडौंको घरको भित्तामा झुन्ड्याएका छन् उनले।

तर उनी हेलम्बु गाउँपालिकाको वडा नम्बर १ मै बस्छन्। किनभने सितार लामाका जजमान धेरै छन्। त्यसबेला राजा महेन्द्रको भ्रमण टोलीमा उनी पनि थिए। टाइप राइटर बोकाएर लगिन्थ्यो। 'केही महिनापछि शिक्षा मन्त्रालयले स्कुल स्वीकृति भएको चिठी दियो। म काठमाडौंमै थिएँ, उबेला काठमाडौंबाट हेलम्बु आउँन दुई दिन लाग्थ्यो। अहिले त बढीमा तीन घन्टामै पुगिन्छ। काठमाडौंबाट सुन्दरीजल, चीसापानी, पाटीभञ्ज्याङ हुँदै हिडेर हेलम्बु आउनुपर्थ्यो,' सितार लामाले बुढ्यौंली अनुभव सुनाए। हिँडेर आउँदा चिसापानीमा एकजना नयाँ मान्छे भेटियो। उसैले बोलायो- तपाईहरू कता पुग्ने हो ? उसलाई जवाफ फर्काउनुभन्दाअघि नै हामीले पनि सोध्यौं- तपाई कता पुग्ने हो त ? उनले जवाफ दिए- हेलम्बु नुर्वु गाउँका एकजनाले राजा (महेन्द्र) सँग स्कुल पाउँ भनी विन्ती हालेका रहेछन्। स्कुल स्वीकृति भएको पत्रसँगै लिएर आएको छु, म त्यही (नुर्वु) गाउँमा पढाउने शिक्षक हुँ। त्यतै जान लागेको हुँ। उनको नाम श्याम न्यौपाने हो। त्यतिबेला उनले मासिक १५ रुपैयाँ पाउँथे। सितार लामाले भने- नुर्वु गाउँमा विद्यार्थीको अभाव भयो, केही वर्षपछि स्कुल तार्केघ्याङमा गयो।

लामाले सुनाउँदै भने- 'राजासँग वि'बन्तीपत्र हाल्ने मै हुँ भन्ने कुरा भएन, पत्याउनु पनि कसरी ? म १५-१६ वर्षको अनपढ ठिटो, अनि हामी सँगसँगै आयौं। शिक्षक न्यौपानेले हेलम्बु आउने बाटो नदेखेकाले हाम्रो साथ लागेर उनी हेलम्बु आएका हुन्। अँ, म त तोरणशमशेर जंगबहादुर राणासँग दिल्ली भ्रमणमा पनि गएको थिएँ नि बाबु। हैदरावाद हाउसमा दुई रात बसेर प्रधानसेनापति तोरणशमशेर अमृतशहर जानुभयो, हामी भने हैदरावाद हाउसमै बस्यौं। केही दिनपछि उहाँ हैदरावाद हाउसमै फर्कनुभयो र हामी देहरादुन गयौं। त्यहाँ गोरखाली फौजले प्रधानसेनापति तोरणशमशेरलाई सलामी दियो। तोरणशमशेर बडो महत्वाकांक्षी थिए। उनी आफ्ना पूर्ववर्ती झैं श्रीपेच लगाउन चाहन्थे, तर मातृकाप्रसाद कोइरालाले दिएनन्। राजा त्रिभुवनले उनका लागि विशेष टोपीको व्यवस्था गरेका थिए, तर असन्तुष्ट रहेका तोरणले टोपी लगाउन मानेनन्। आफ्नो मुडुलो टाउको नै लिएर हिँड्ने गर्थे उनी। तोरणशमशेर राणा २०१३ जेठ ७ गतेदेखि २०१७ जेठ ७ गतेसम्म प्रधानसेनापति भएका थिए। तोरणशमशेर कान्ति राजपथ निर्माण समितिका अध्यक्ष पनि थिए। कान्ति राजपथको उद्घाटन समारोहमा उनले राजा महेन्द्रबाट ॐ राम पट्ट तक्मा पाएका थिए। उनी पूर्व पश्चिम राजमार्ग निर्माण समितिको समेत सदस्य थिए।

हेलम्बुको बागवानी केन्द्र, स्याउ चर्चित नै थियो

हेलम्बु गाउँपालिकाको बागबानी केन्द्र वडा नम्बर २ मा पर्दथ्यो। उदाहरणका लागि हेलम्बुको सेर्माथाङमा २०१९ सालतिरै एउटा बागवानी केन्द्रको स्थापना भएको थियो। केन्द्रलाई जम्मा २३.५ हेक्टर (करिब २० रोपनीको एक हेक्टर हुन्छ।) जमिन उपलब्ध भएकोमध्ये २०३० सम्ममा १४.६ हेक्टर भूमिमा स्याउ र अरु फलफूल खेती गरिएको थियो। २०३० सालको कृषि तथ्यांकअनुसार सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको कुल २, ५२, ८०० हेक्टरमध्ये १३, ००० हेक्टरमा मात्र खेती गरिएको थियो। बागबानी केन्द्रमा करिब दुई हजार स्याउका बिरुवाहरू लगाइएको थियो। भारतको सिमला, काश्मीर आदि स्थानबाट काम गरेर घर फर्केका मानिसहरूले त्यहाँबाट आफूसाथ हुर्केको स्याउको बिरुवा ल्याई आफूले लगाउने वा बिक्री गर्ने गरेका पनि थिए। एकजना किसानले कृषि विकास बैंकबाट २०३० सालमा २६ हजार रुपैयाँ ऋण लिएर कृषिमा लगानी गरेका थिए। (२०३१ सालमा सूचना विभागद्वारा प्रकाशित मेचीदेखि महाकाली भाग-२ मा उल्लेख छ।) २०३० सालमा खाजा खुवाएर लोग्ने मानिसहरूलाई पाँच मोहर (२ रुपैयाँ ५० पैसा) र महिलालाई दुई रुपैयाँ दिने प्रचलन थियो।

हेलम्बु बागबानी केन्द्रका पूर्व कर्मचारी तासी लामा

७० वर्षीय पूर्व कर्मचारी (पियन) तासी लामा भन्छन्- स्याउ, आरु, नास्पाती, आलु, आरुबखरा, काजु-बदाम लगाइएको थियो। त्यसमा स्याउ धेरै हुन्थ्यो। हेलम्बुको स्याउ फारम भन्ने नामै चलेको थियो नि। त्यस्तो चर्चित हेलम्बुको स्याउ खेती अहिले त्यसै उन्मूलन भयो। सरकारको बेवास्ताले यो अवस्था भएको हो कि जस्तो लाग्छ। बेलाबेलामा काँटछाँट, गोडमेल र स्याहार नभएर उन्मूलन भयो कि जस्तो लाग्छ। कर्मचारीहरू ठ्याक्कै यति नै थिए भन्ने बिर्सिएँ। १७/१८ जना ठूला हाकिम सरहरू नै हुनुहुन्थ्यो। मैले अकाश पाउँदा भैरवराज कैनी सर हुनुहुन्थ्यो। मैले २१ वर्ष कृषि फाराममा काम गरेँ। महिनामा १४ हजार पेन्सन पाउँछु। कहिले चौताराबाट कहिले मेलम्चीबाट बुझ्ने गरेको छु। पहिला त हिँडेर जान पनि रमाइलो हुन्थ्यो। अहिले हिँड्न सकिँदैन। काठमाडौं नपुगेको पनि वर्षौं भइसक्यो। म सानो तहको कर्मचारी थिएँ। त्यो सरकारी जग्गा हो, अहिले वनजंगल भइसकेको छ। जोत्नुपर्ने भएकाले दुई हल गोरु पालिएको थियो। त्यो जग्गामा कमाई गर्न छाडेको कम्तीमा ३० वर्ष भयो। यो कृषि फर्मको जग्गा तल दूबोचौरमा पनि छ। सरहरू उहाँ सर्नुभएको छ। यहाँको जनजीविका चलाउने आधार नै कृषि हो। हेलम्बुको अधिकांश भाग लेक तथा अनेकौं डाँडाकाँडाले ढाकेकाले अन्न उत्पादन कमै मात्र हुन्छ। कुनै समय यहाँका मानिसहरू आलुसँग मकै, गहुँ, जौं, कोदो साटासाट गर्थे।

साहित्यकार देवराज सुवेदीको नजरमा हेलम्बु

सेर्माथाङ र तार्केघ्याङ अनि मेलम्चीघ्याङ क्षेत्रमा पुस महिनामा हिउँ पर्ने गर्छ। महिनौंसम्म हिउँ जमेपछि यी गाउँहरूको जीवन कष्टप्रद हुने गर्छ। सेर्माथाङ र तार्केघ्याङको बीचतिर घ्यांगोल पर्छ। आकर्षक घ्यांगोल गुम्बा रहेको गाउँको होटेलमा हामी चिया पिउन र थकाई मार्न बस्छौं। जर्मन पर्यटकको जोडी बसिरहेका छन्, तातो चियाको बाफ उनीहरूको रातो अनुहारमा टाँसिरहेको देख्छु म। हाम्रो समूह देखेर केही अनौठो मानिरहेका छन् उनीहरू। यिनीहरू फ्रि पो घुम्दा रहेछन् भन्ठानेका होलान् सायद। केही गाइड र भरियाबाहेक कुनै नेपाली पदयात्री हामीले भेट्टाएनौं। आन्तरिक पर्यटन प्रवर्द्धनमा हाम्रो योगदान नगन्य लाग्छ मलाई।

हामी घ्यांगोलबाट तार्केघ्याङतिर लाग्छौं। मेलम्चीको मुहानतिर अवस्थित गाउँ आजको हाम्रो गन्तव्य र हाम्रो यात्राको अन्तिम विन्दु। त्यसभन्दा उता जाने लक्ष्य छैन हाम्रो। बाटोमा बाक्लै जंगल पर्छ। अक्करको भीरबाट गोरेटो बनाइएको छ। गोरेटो शीत ओढेर लम्पसार छ। रुखका पातहरूमा बाक्लै शीत टाँसिएको छ। बिहानको घाममा टल्किएका कटुसका पातहरूबाट शीतका थोपा चुहिएका तप! तप! जति हेर्दा पनि हेरौं लाग्ने दृश्य कहिल्यै आँखाबाट ओझेल नभइदिए हुने। हेलम्बु स्मृतिका बिम्बहरू : सेर्माथाङ र तार्केघ्याङ घनश्याम शर्मा

फ्ल्यास ब्याकमा हेलम्बु

राजेन्द्रमान डंगोलको फ्ल्यास ब्याक पुस्तकबाट

रानी राजराजेश्वरीलाई हेलम्बुका आमा याङ्ग्रीमै राखिएको थियो रे एक पथप्रदर्शकले भनेका थिए। थापा र पाँडेको खेल र राजाको अकर्मण्डेता। उबेलाको नेपालको राजनीति। इतिहासमा पढेको कुरा स्मरण भयो मलाई। १८६० सालमा काशीबाट काठमाडौं फर्किएका भोगी राजा रणबहादुर शाह। उनलाई असहयोग गरेबापत दामोदर पाँडे काटिए। परिस्थितिले कोल्टे फेऱ्यो। सुवर्णप्रभाको ठाउँमा जेठी महारानी राजराजेश्वरी कैद हुन पुगिन्, त्यसपछि उनलाई पठाइयो हेलम्बु (अहिले पाँचपोखरी) निर्वासनमा।

पतिको मृत्युपछि किरिया बस्न हेलम्बुबाट काठमाडौं फर्किएकी उनै राजराजेश्वरीले जालसाजीमा परी नौ दिनपछि सतीका रूपमा जिउँदै जल्नु परेको थियो। सौताहरू सुवर्णप्रभा र ललितात्रिपुरासुन्दरीको चाल र भीमसेन थापाको तजबिज। रानी राजराजेश्वरी एक्लीको के लाग्नु ? उनी सती गएकी थिइनन्, पठाइएको थियो। आफैंमा प्राकृतिक न्यायविपरीत थियो सतीप्रथा।

(ती पात्रहरूमध्ये हेलम्बु निर्वासित भएकी राजराजेश्वरी अर्थात् रणबहादुर शाहकी जेठी रानी दुगुनागढी र बहादुर शाह, जनरल भीमसेन थापा र भोताङ, अभयानन्द स्वामीका नामले प्रख्यात जनरल रणवीरसिंह थापा, रणनैनेश्वर शिवालय र सिपा हवेली, तिब्बतसँग सन्धि गरेर फर्केका काजी भीम मल्ल, सुनकोसी एवं इन्द्रावती संगममा क्रूरतापूर्वक उनको हत्या र उनकी पत्नीको श्राप आदि शताब्दीयौंसम्म नबिर्सने महत्वपूर्ण घटना हुन्।)

बाढीपछिको हेलम्बुको बेम्थाङको भिजिट, मेरो अनुभव

सोनाम लामा

कुनै समयको हेलम्बुको कुटुङसाङ, तार्केघ्याङ, मेलम्चीघ्याङ, बघामघ्याङ, सेर्माथाङ चर्चित पर्यटकीय गन्तव्य हुन्। माओवादी युद्ध र २०७२ वैशाख १२ मा आएको भूकम्पले पर्यटन व्यवसायीहरू नै संकटमा परेका छन्। माओवादी जनयुद्ध सुरु हुनुअघि दैनिक हेलम्बुमा दुई सय विदेशी पर्यटक आउने कुटुङसाङकी एक होटल व्यवसायीले जानकारी दिइन्। विदेशी पर्यटकहरू यी स्थानहरूमा शून्य नै छन् भन्दा हुन्छ। हाम्रो टोली बेम्थाङ जाने भएपछि हेलम्बु गाउँपालिका अध्यक्ष निमाग्याल्जेन शेर्पाले क्षमापूजाका लागि लामा गुरुहरूलाई पठाउनु भएको थियो। उनीहरूले थप बाढीपहिरो नजाओस् भनेर क्षमापूजा गरेका थिए। हामीले कहिल्यै पनि सोचेका थिएनौं, मेलम्चीमा आएको बाढीले यति धेरै क्षति पुऱ्याउला भनेर। अहिले जुन ठाउँबाट बाढी आएको छ, त्यो ठाउँमा म पटकपटक पुगेको छु। यो बाढीपहिरोपछि पनि खानी विभागका भूगर्वविद्हरूसँगै फेरि एकपटक पथ प्रदर्शकको रूपमा त्यहाँ पुग्ने अवसर मलाई जुऱ्यो।

अहिले मेलम्चीमा आएको बाढीको प्रमुख स्रोतको रूपमा रहेको बेम्थाङमा हामी यसअघि गत चैतमा पुगेका थियौं। हेलम्बको तार्केघ्याङबाट आमा याङ्ग्री हुँदै जाँदा पनि बेम्थाङ दुई दिनभर हिड्नु पर्छ। बेम्थाङ करिब ३६ सय मिटरको उचाइमा रहेको बलौटे घाँसे मैदान थियो। खासमा हेलम्बु क्षेत्रमा सडक पुगेपछि पदमार्गहरू मासिएका छन्। हेलम्बुमा पर्यटक आउन छाडेको सन्दर्भमा छलफलहरू हुँदै गर्दा कोरोनाको कहर सुरु भएको थियो। एकजना पथ प्रदर्शकको रूपमा हाम्रो काम पनि ठप्प भयो। अनि हेलम्बु गाउँपालिकासँग मिलेर हामीले 'अपर हेलम्बु सर्किट' नयाँ पदमार्गको रूपमा खोजी तथा प्रवर्द्धन गर्दै थियौं। यही कामका लागि गत चैतमा बेम्थाङ पुगेको थिएँ म। त्यसपछिको दुई महिना बित्दानबित्दै त्यही स्थानबाट ठूलो बाढी आएर मेरो

बेम्थाङ पहिरो अघि

गाउँबस्ती नै ध्वस्त बनायो, आफू जन्मे-हुर्केको, खाइखेली गरेको, गाई गोठालो गएको मेरो प्यारो गाउँ ध्वस्त बनाउँदा कस्को मन नरोला र ? बेम्थाङ यसरी बग्ने छ भन्ने हामीलाई लागेको पनि थिएन। त्यसैले फेरि एकपटक पुगेर के भएको रहेछ, कहाँबाट पहिरो र बाढी सुरु भएको रहेछ हेर्ने मन थियो। संयोग, जाने अवसर मिल्यो। त्यसका लागि सम्बन्धित निकायलाई हार्दिक धन्यावाद दिन्छु।

त्यतिबेला खानी विभागबाट त्यहाँ अध्ययनका लागि जान लागेका भूगर्भविद्हरूलाई गाइड गरिदिन अनुरोध आयो, मैले सहर्ष स्वीकार गरे। त्यसैले, २०७८ साउन २२ गते शुक्रबार यही टोलीमा मिसिएर फेरि एकपटक बेम्थाङ र त्योभन्दा माथिको क्षेत्र भ्रमण गर्ने अवसर मिल्यो। टोलीमा वर्ल्ड बैंकका विकास भुसालगायत तीनजना युवा सरहरू र भूगर्भविद् शिव बास्कोटा र गौतम खनाल सरहरू जानुभएको थियो। टिममा हामी ६ जना गएका थियौं, तीन रात पालमुनि सुतेर फर्कियौं। पालमुनि के भन्नु पानीकै आहालमा जाग्राम बसेर म फर्किएँ। हाम्रो टोलीका सरहरू बिहान ६ बजे काम निस्किसक्नु हुन्थ्यो। लञ्च-डिनर जे भने पनि चिया र बिस्कुट हो। हामीले खाना रूपमा ड्राइफुड लगेका थियौ। चाउचाउ, चिउरा, बिस्कुट, काजु, बदाम र रेडिमेट रोटी लगेका थियौं।

वर्ल्ड बैंकको टोलीले ड्रोन लिएर जानुभएको थियो। उहाँहरूले बेम्थाङ खोला र मेलम्ची खोलाको ड्रोनमार्फत यी दुई खोलाको विभिन्न पोजको तस्बिरहरू लिनुभएको थियो। बेम्थाङ चौरमा तीन रात सुत्यौं, एक रात मेलम्चीघ्याङमा सुत्यौं। बाढीपहिरोको कारणबारे अध्ययनमा जानु भएका भूगर्भविद्हरूले आधिकारिक रूपमा भन्नु नै होला, उहाँहरूको आज साउन ३१ गते आइतबार सिंहदवारमा ब्रिफ्रिङ गर्ने तयारी छ। तर यहाँ मैले मैले देखेको र मलाई लागेको कुराहरू सरसर्ती बताउन गइरहेको छु। बेम्थाङ झन्डै एक किलोमिटर लामो बलौटे घाँसेचौर हो। हामी ह्योल्मोहरूको यो स्थानसँग विशेष लगाव छ। घह्रौं घ्याल्मो र छु याला ग्याल्जेन खोला मिसिएर चौरको बीच भाग हुँदै बग्थ्यो। त्यो खोला करिब ४० डिग्रीमा बेम्थाङबाट तल खस्थ्यो। त्यही खोलालाई तल आएपछि मेलम्ची खोला भनिन्थ्यो। बेम्थाङ चौर डेढ किलोमिटर लम्बाइ र चौडाइ करिब ६ सय मिटर छ। त्यो चौर सुन्दर बगरमा परिणत भएको छ। मेरो विचारमा वर्ल्ड वार्मिङको प्रभावका कारण हेलम्बुमा बाढी आएको हो कि जस्तो लाग्छ।

चौरको एक छेउमा लामाहरूले तपस्या गर्ने दुईवटा गुफाहरू छन्, गुफा दुई कोठे आकारको छ। त्यही गुफाको नजिकमा एउटा स्तुपा निर्माण गरिएको छ। त्यहाँ जानेहरूले त्यहाँ पूजाआजसमेत गर्ने गर्छन्। यस ठाउँलाई पवित्र धार्मिकस्थलको रूपमा लिइन्छ। यहाँ लामाहरू गुफा बस्न जाने गर्दथे, तर साइत हेराएर मात्र जानुपर्ने भएको र कठिन अवस्था व्यहोर्नुपर्ने भएकाले पनि अहिले गुफा बस्न जानेहरू धेरै कम भएका छन्। एकजना काठमाडौंको शाक्य बुद्धिष्ट लामाले १३ वर्ष त्यही गुफामा तपस्या गरेको बताइन्छ। यस ठाउँको पहिचान छोटेन रिन्पोछेले गराउनु भएको हो। त्यो बेम्थाङ चौर यतिबेला पुरानो स्वरूपमा छैन। यहाँ औसतमा आठ मिटर जति बाक्लो लेदो जमेको छ। छेउमा रहेको १८ फिट अग्लो स्तुपा तीन फिट जति मात्र देखिएको छ। बीच भागमा बग्ने खोला अहिले छेउतिर सरेको छ। खासमा घह्रौं घ्याल्मो खोलामा ठूलो बाढी आएको हुँदा त्यसले अर्को कुनोतिर पानीको बहाव धकेलेको देख्न सकिन्छ। अनि गुफाहरू पनि माथिबाटै चर्किएका छन्, जुनसुकै बेला गुफाहरू पुरिन सक्छ।

बाढी चाहिँ बेम्थाङबाट सुरु भएको जस्तो देखिन्न। बाढी त्यो भन्दा माथि ग्लेसियर फुटेर आएको देखिन्छ। विशेष गरेर घह्रौं घ्याल्मो खोलातिरबाट आएको स्पष्ट हुन्छ। छु याला ग्याल्जेन खोलातिरबाट भने अलि सानो मात्र बाढी आएको देखिन्छ। बेम्थाङबाट करिब ७/८ किलोमिटर माथि ग्लेसियरबाट सुरु भएको बाढीले बगाएर ल्याएको लेदो बेम्थाङको चौरमा थुप्रिएको देखिन्छ। त्यो दबाब थेग्न नसकेपछि बेम्थाङ चौर आफै पनि बग्न थाल्यो भन्न सकिन्छ। झन्डै एक सय मिटर जति बगेको देखिन्छ। मेरो विचारमा बेम्थाङ चौरले त्यो लेदोलाई थेग्रिन नदिएको भए सायद तलतिर अहिले भएको भन्दा पनि ठूलो क्षति हुन्थ्यो होला अर्थात् हेलम्बुदेखि काभ्रेको दोलालघाटसम्मका सबै भौतिक संरचना बाढीले बगाउँथ्यो।

मनसुन सकिएको छैन, अझै एक महिना बाँकी छ। विगतमा धेरै बाढीपहिरो भदौमा जाने गर्दथ्यो। त्यो हिसाबले हेर्ने हो भने अझै मेलम्ची वरिपरिका बस्तीहरू सुरक्षित छैनन्। जुनसुकै बेला ठूलो पानी पर्‍यो भने बेम्थाङमा थुप्रिएर बसेको लेदो बग्न सक्छ। त्यसबेला अझ ठूलो बाढी आउन सक्ने सम्भावना अझै छ। अहिले पनि अलिअलि बेम्थाङ र त्यो

बेम्थाङ: पहिरोपछि र पहिरोअघि

भन्दा माथि पहिरोहरू झरिरहेकै छन्। त्यस क्षेत्रको भूमि थिलथिलो भएको देखिन्छ। धेरैले यस क्षेत्रको सबैभन्दा माथि ४,२७० मिटरको उचाइमा रहेको दूधपोखरी फुटेर बाढी आएको हो कि भन्ने अनुमान गरिरहेका छन्। तर होइन, दूधपोखरी सुरक्षित नै रहेको छ। हिमालको दुवैतिरबाट पहिरो खस्दै गरेको भएर हामी धेरै माथि ग्लेसियरहरूमा जान त सकेनौँ, तर पैदल हिँड्दा ३-४ घन्टामा पुगिने भेडाखर्क भन्ने ठाउँसम्म पुगेर अवलोकन गऱ्यौं। बेम्थाङभन्दा माथि दुवै खोलातिर बेम्थाङ जस्तै भ्याली छ। त्यसैले पनि जुनसुकै बेला फेरि बाढीपहिरोको प्रकोप हुने छैन भनेर ढुक्क हुन सकिने अवस्था छैन। त्यसैले सजग रहनुपर्ने देखिन्छ।

कामना गर्न सकिन्छ, अव यस्तो विपत्ति कहिल्यै नआओस्। बेम्थाङ पुरिएको र केही भाग बगेको भए पनि हामीले खोजी गरेको 'अपर हेलम्बु सर्किट' को पदमार्ग भने सुरक्षित नै रहेको छ। बर्खायाम सकिएपछि त्यस क्षेत्रको भूगोलको अध्ययन अवलोकन तथा प्राकृतिक सौन्दर्यको अवलोकनका लागि जान सकिने देखिन्छ। काकाकुल काठमाडौंबासीको खानेपानी पाउने सपनासँग जोडिएको मेलम्ची खानेपानीको भविष्य नै अनिश्चित बनाएको छ बाढीले। मेलम्चीको बाढीको उद्गमस्थलको अवलोकन गर्न चाहनेहरूले आफ्नो उद्देश्य त पूरा गर्ने छन् नै साथै छोटो अवधिमै हिमाली क्षेत्रको अनुपम प्राकृतिक सौन्दर्यसँग पनि साक्षात्कार हुने अवसर पनि मिल्ने छ।

(हेलम्बुको सेर्माथाङका स्थायी बासिन्दा सोनाम लामा १७ वर्षदेखि नै पर्वतीय पथप्रदर्शकको काम गरिरहनुभएको छ। सोनाम २०७८ साउन २२ गते भूगर्भविद्‌हरूलाई लिएर बेम्थाङ जानुभएको थियो। २०७८ साउन ३० गते शनिबार परशु घिमिरेले सोनाम लामासँग कुराकानी गर्नुभएको थियो, त्यसैका आधारमा लेख तयार पारिएको हो।) तस्बिरहरूको स्रोतः सोनाम लामा

हेलम्बु गाउँपालिकाका वडाहरू संक्षेपमा

वडा नं १

- जम्मा क्षेत्रफल ६७.८३ वर्ग कि.मि.
- साविक हेलम्बु गाविस १ देखि ९ सम्म समेटिएको
- जाति ह्योल्मो (अधिकांश), तामाङ, क्षेत्री, ब्राह्मण
- भाषा : बौद्ध धर्म ९७ प्रतिशत, ह्योल्मो भाषा बोलिने ९८ प्रतिशत,
- मुख्य चाडबाड र जात्रा सोनाम ल्होसार, छिजु, न्हारा, ञ्युङने, फादुङ खोलाको किनारमा डुब्चु मेला

विद्यालयहरू

- श्री मेलम्चीघ्याङ मा.वि., मेलम्चीघ्याङ
- श्री गोरखनाथ आ.वि., तार्केघ्याङ
- श्री गोल्मादेवी मा.वि., तिम्बु
- श्री देउराली आ.वि., तार्तोङ
- श्री सर्कथली आ.वि., सर्कथली
- श्री पेमा छोलिङ आ.वि., नाकोटे

स्वास्थ्य संस्था

- हेलम्बु स्वास्थ्य चौकी, तिम्बु
- डिन्धा राङजेन सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइ, मेलम्चीघ्याङ
- मिलेरेपा सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइ, खर्च्युङ

धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू

- मिलारेपा गुफा डुब्गाङ घ्याङ, खर्च्युङ
- चिरी गुम्बा
- तार्केघ्याङ गाउ, मेलम्चीघ्याङ गाउँ
- ढुक्फु डिङ्दा राङजेन गुफा र भाङ्फु ऐराक ढिची, मेलम्चीघ्याङ

वडा नं २

- जम्मा क्षेत्रफल २६.१० वर्ग कि.मि.
- साविक किउल गाविस १ देखि ९ सम्म समेटिएको
- जाति ह्योल्मो, तामाङ, क्षेत्री, ब्राह्मण, अन्य
- मुख्य चाडबाड र जात्रा सोनाम ल्होसार, छिजु, न्हारा, बुद्ध जयन्ती, ञ्युङने, दशै, तिहार, तीज, संक्रान्ति

विद्यालयहरू

- श्री भूमेश्वरी मावि मुक्तिटार
- श्री नुर्बुलिङ मणिचौर मावि खर्कडाँडा
- श्री चित्र्ते आ. वि. चित्रे
- श्री मणिकण्ठेश्वरी आ. वि. भिरखर्क
- श्री सेतीदेवी आ. वि. रिमाल टोल
- श्री रिसांकुमाने आ. वि. तामाङ ढोडेनी
- श्री सातधारा आ. वि. तामाङ भिरखर्क
- श्री याङ्ग्रीमा बोर्डिङ स्कुल, सेर्माथाङ (निजी)

स्वास्थ्य संस्था

- किउल स्वास्थ्य चौकी, चित्रे

धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू

- ताक्पाखर्क डाँडामा गुरु रिन्पोछेको मूर्ति स्थापना गरिएको रमणीय स्थल, मेन्ज्ये बुद्ध स्तुपा मेन्ज्ये, सेर्माथाङ गाउँ (रमणीय ह्योल्मो गाउँ जहाँबाट हिमालहरू देख्न सकिन्छ, हिउदमा हिउँ पर्ने)

वडा नं ३

- जम्मा क्षेत्रफल ९.८० वर्ग कि.मि.
- साविक पाल्चोक गाविस १ देखि ९ सम्म समेटिएको
- **जाति** तामाङ, ह्योल्मो, कामी, दमाई, सार्की, क्षेत्री, ब्राह्मण, नेवार
- **मुख्य चाडबाड र जात्रा** सोनाम ल्होसार, छिजु, न्हारा, ञ्युङ्ने, दशै-तिहार, तीज आदि

विद्यालयहरू

- श्री जयवागेश्वरी मावि, पाल्चोक
- श्री ककनी मावि, ककनी
- श्री इसिङ आ.वि., इसिङ

स्वास्थ्य संस्था

- पाल्चोक स्वास्थ्य चौकी, पाल्चोक

धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू

- पाल्चोक भगवतीथान मन्दिर (यस मन्दिरमा भाकल गर्दा मनको इच्छा पूरा हुने जनविश्वास छ)
- ककनी (रमणीय हिमशृंखलाको दृश्यावलोक गर्न सकिने)

वडा नं ४

- जम्मा क्षेत्रफल ९.८२ वर्ग कि.मि.
- साविक महांकाल गाविस १, २, ८ र ९ समेटिएको
- **जाति** जैसी, क्षेत्री, तामाङ, दमाई, कामी आदि
- **मुख्य चाडबाड र जात्रा** दशै तिहार, न्वागी, माघे संक्रान्ति आदि

विद्यालय र क्याम्पस

- श्री सरस्वती मावि, ग्याल्थुम बजार
- श्री महाकाली निन्देश्वरी आ.वि., मराम्ची
- श्री ज्ञानोदय आ.वि., देवीथान
- इस्ट पोइन्ट एकेडेमी, ढुंग्रेबजार (निजी)
- मेलम्ची भ्याली क्याम्पस, चिलाउनेघारी

स्वास्थ्य संस्था

- चिलाउनेघारी आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, चिलाउनेघारी

वडा नं ५

- जम्मा क्षेत्रफल १८.५० वर्ग कि.मि.
- साविक महांकाल गाविस ३ देखि ७ सम्म समेटिएको
- **जाति** तामाङ, गुरुङ, ह्योल्मो
- **मुख्य चाडबाड र जात्रा** ल्होसार, दशै, तिहार, संक्रान्ति

विद्यालयहरू

- श्री सर्वदय आ. वि., छाजोडाँडा
- श्री सिद्धार्थ आ. वि., भारती टोल
- श्री सिर्जना आ. वि., चित्रे भन्ज्याङ
- भन्ज्याङ आ वि, भन्ज्याङ
- बोल्दे आ. वि., बोल्दे

स्वास्थ्य संस्था

- महांकाल स्वास्थ्य चौकी, सिरिशे

धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू

- चित्रे महादेवपोखरी
- पिप्से पुरानो गुम्बा
- फ्होम्बो डाँडा (चेहेन भूमेडाँडा)

वडा नं ६

- जम्मा क्षेत्रफल २२.२४ वर्ग कि.मि.
- साविक इचोक गाविस १ देखि ५ सम्म समेटिएको
- **जाति** तामाङ, शेर्पा, ब्राह्मण, क्षेत्री, कामी, दमाई आदि
- **मुख्य चाडबाड र जात्रा** दशै-तिहार, जनै पूर्णिमा, ल्होसार आदि

विद्यालयहरू

- श्री महेन्द्र मावि, सुपारीटार
- श्री नारायण आ. वि., इचोक
- श्री ज्याम्बेयाङ आ. वि., घोप्टेघ्याङ
- श्री ढापसुङ आ. वि., ढापसुङ

स्वास्थ्य संस्था

- इचोक आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, इचोक

धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू

- इचोक गुम्बा, सल्ले राधाकृष्ण मन्दिर, देवीथान इचोक

वडा नं ७

- जम्मा क्षेत्रफल १४.९५ वर्ग कि.मि.
- साविक इचोक गाविस ६ देखि ९ सम्म समेटिएको
- **जाति** तामाङ, ह्योल्मो, ब्राह्मण, क्षेत्री, दमाई, कामी, सार्की, नेवार आदि
- **मुख्य चाडबाड र जात्रा** सोनाम ल्होसार, छिजु, न्हारा, बुद्ध जयन्ती, दशैं-तिहार, तीज, साउने र माघे संक्रान्ति

विद्यालयहरू

- श्री हरिसिद्धि आ. वि., बंगारे
- श्री पातिङ आ.वि., पातिङ
- श्री महांकालेश्वरी आ. वि., सुर्सिङ

स्वास्थ्य संस्था

- इचोक स्वास्थ्य चौकी

धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरू

- कुटुम्साङ (कुटुम्साङ लाङटाङ राष्ट्रिय निकुज क्षेत्रभित्र पर्छ) पर्यटकहरू कुटुम्साङ हुँदै गोसाइँकुण्डसम्म पदयात्रा गर्दछन् । हिमालहरूको रमणीय दृश्यावलोकन गर्न सकिने यस गाउँमा होमस्टे र सुविधा सम्पन्न होटलहरूको व्यवस्था छ ।
- महादेवस्थान, महांकाल -बाला चतुर्दशी दिन जात्रा लाग्दछ ।)
- कुभिण्डे देवी मन्दिर (पोखरेडाँडा धान्यपूर्णिमामा जात्रा लाग्दछ ।)

हेलम्बु गाउँपालिकामा रहेका विद्यालयहरू

क्र. सं	विद्यालयको नाम	ठेगाना	सञ्चालित कक्षा	बालविकास कक्षा
१	श्री गोरखनाथ आ. वि.	तार्केघ्याङ, हेलम्बु गापा १	१ देखि ५ सम्म	नरहेको
२	श्री गोल्मादेवी मावि	तिम्बु, हेलम्बु गापा-१	१ देखि १० सम्म	रहेको
३	श्री मेलम्चीघ्याङ मावि	मेलम्चीघ्याङ, हेलम्बु गापा-१	१ देखि १० सम्म	रहेको
४	श्री सर्कथली आ.वि.	सर्कथली, हेलम्बु गापा-१	१ देखि ५ सम्म	रहेको
५	श्री पेमा छोलिङ आ. वि.	नाकोटे, हेलम्बु गापा-१	१ देखि ८ सम्म	रहेको
६	श्री भूमेश्वरी मा वि	मुक्तिटार, हेलम्बु गापा-२	१ देखि १२ सम्म	रहेको
७	श्री नुर्बुलिङ मनिचौर मावि	खर्कडाडा, हेलम्बु गापा-२	१ देखि १० सम्म	रहेको
८	श्री चित्रे आ.वि.	चित्रे, हेलम्बु गापा-२	१ देखि ३ सम्म	रहेको
९	श्री मणिकण्ठेश्वरी आ.वि.	भिरखर्का, हेलम्बु गापा-२	१ देखि ५ सम्म	रहेको
१०	श्री सेतीदेवी आ.वि.	रिमाल टोल, हेलम्बु गापा-२	१ देखि ५ सम्म	रहेको
११	श्री सातधारा आ.वि.	तामाङ भिरखर्क, हेलम्बु गापा-२	१ देखि ६ सम्म	नरहेको
१२	श्री रिसांकुमाने आ.वि.	तामाङ ढोडेनी, हेलम्बु गापा-२	१ देखि ५ सम्म	नरहेको
१३	याङ्ग्रीमा बोर्डिङ स्कुल (निजी)	सेर्माथाङ, हेलम्बु गापा-२		
१४	जय बागेश्वरी मा.वि.	पाल्चोक , हेलम्बु गापा-३	१ देखि १० सम्म	रहेको
१५	पाल्चोक मावि	ककनी भन्ज्याङ, हेलम्बु गापा-३	१ देखि १० सम्म	रहेको
१६	इसिङ आ.वि.	इसिङ, हेलम्बु गापा- ३	१ देखि ६ सम्म	रहेको
१७	सरस्वती मावि	ग्याल्थुम बजार, हेलम्बु गापा-४	१ देखि १० सम्म	रहेको
१८	महाकाली निन्देश्वरी आ.वि.	मराम्ची, हेलम्बु गापा-४	१ देखि ५ सम्म	रहेको
१९	ज्ञानोदय आ.वि.	देवीथान, हेलम्बु गापा-४	१ देखि ५ सम्म	रहेको
२०	उर्लेनी आ.वि.	महांकाल, हेलम्बु गापा-४	१ देखि ३ सम्म	नरहेको
२१	इस्ट पोइन्ट एकेडमी	ढुंग्रेबजार, हेलम्बु गापा-४		
२२	सर्वोदय मावि	छाजोडाँडा, हेलम्बु गापा-५	१ देखि १० सम्म	रहेको

हेलम्बुमा रहेको नवनिर्मित हेलम्बू मोडेल मा.वि.

२३	पद्मेश्वरी आ.वि.	लाभागाउँ, हेलम्बु गापा-५	१ देखि ५ सम्म	रहेको
२४	बोल्दे आ.वि.	बोल्दे, हेलम्बु गापा-५		
२५	भन्ज्याङ आ.वि.	सिरिसे, हेलम्बु गापा-५	१ देखि ४ सम्म	रहेको
२६	सृजना आ.वि	चित्रे भन्ज्याङ, हेलम्बु गापा-५	१ देखि ३ सम्म	नरहेको
२७	सिद्धार्थ आ.वि	भारती टोल, हेलम्बु गापा-५	१ देखि ५ सम्म	रहेको
२८	महेन्द्र मावि	सुपारीटार, हेलम्बु गापा-६	१ देखि १२ सम्म	रहेको
२९	नारायण मावि	इचोक, हेलम्बु गापा-६	१ देखि ८ सम्म	रहेको
३०	हेलम्बू मोडेल मा.वि.	हेलम्बु गापा-१/६		
३१	ढापसुङ आ.वि.	ढापसुङ, हेलम्बु गापा-६		
३२	महेन्द्र आ.वि.	महाँकाल, हेलम्बु गापा-७		
३३	पातिङ आ.वि.	पातिङ, हेलम्बु गापा-७	१ देखि ८ सम्म	रहेको
३४	महाकालेश्वरी आ.वि.	सुरसिङ, हेलम्बु गापा-७	१ देखि ७ सम्म	रहेको
३५	हरिसिद्धि आ.वि.	बंगारे, हेलम्बु गापा-७	१ देखि ४ सम्म	रहेको

हेलम्बु गाउँपालिकामा रहेका स्वास्थ्य संस्थाहरूको विवरण

क्र सं	स्वास्थ्य संस्थाको नाम	ठेगाना
१	हेलम्बु स्वास्थ्य चौकी	तिम्बु, हेलम्बु गापा-१
२	डिन्धा राङजेन सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइ	मेलम्चीघ्याङ, हेलम्बु गापा-१
३	मिलेरेप्पा सामुदायिक स्वास्थ्य इकाइ	खर्च्युङ, हेलम्बु गापा-१
४	किउल स्वास्थ्य चौकी	चित्रे, हेलम्बु गापा-२
५	पाल्चोक स्वास्थ्य चौकी	पाल्चोक, हेलम्बु गापा-३
६	चिलाउनेघारी आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र	चिलाउनेघारी, हेलम्बु गापा- ४
७	महांकाल स्वास्थ्य चौकी	सिरिशे, हेलम्बु गापा-५
८	इचोक आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्र	इचोक, हेलम्बु गा पा ६
९	इचोक स्वास्थ्य चौकी	महांकाल, हेलम्बु गापा-७

हेलम्बुका मुख्य सडकहरू

जिरोकिलोदेखि मेलम्ची सडकको तालमाराङ मेलम्चीघ्याङ खण्ड

सुन्दरीजल हेलम्बु मिलारेपा पर्यटन लोकमार्ग (पाल्चोक, नागीडाँडा, गुरु रिन्पोछे,, सेर्माथाङ तार्केघ्याङ, नाकोते, सर्कथली, तार्तुङ, घोप्टेघ्याङ, कुटुम्साङ, चित्रे, गोम्देन सिमाना)

हेलम्बु आस्याङ आनी कृषि सडक (पाल्चोक, सातधारा, ढोडेनी, नुर्बुलिङ, तिम्बु, इचोक, पातिङ, थलडाँडा, बोल्दे, चित्रे, मणिडाँडा)

वडागत हिसाबका सडकहरू

वडा नम्बर १

हल्दे-गोदाम-ठूलोढुंगा-तार्तुङ-रिबर्मा-लाम्दो-निमाडुम्बु-धाक्पाखर्क मोटरबाटो
आलामाराङ-रिबर्मा मोटरबाटो
आलामाराङ-सर्कथली मोटरबाटो
तिम्बु-दोरिङ-खर्च्युङ-नाकुते-मेलम्चीघ्याङ मोटरबाटो
टासीथाङ-नाकुते मोटरबाटो
दोरिङ-ककनी मोटरबाटो
तिम्बु-नोबुगाउँ-पदाप-यम्बालामा-ककनी-घ्याङ्युल-टासीथाङ-सेतेघ्याङ-तार्केघ्याङ मोटरबाटो
तिम्बु-सेने-यम्बालामा मोटरबाटो

वडा नम्बर २

रातो पुल चुरेटार ताप्केचौर तामाङ भिरखर्क निंगाले मोटरबाटो
चुरेटार ढाड मोटरबाटो
चुरेटार बाहुनथोक मोटरबाटो
गणेशे चुरेटार मोटरबाटो
गणेशे ढोडेनी भिरखर्क मोटरबाटो
गणेशे डि मोटरबाटो
ताप्केचौर ढोडेनी मोटरबाटो

ज्यामिरे किउल बर्साङ चित्रे मोटरबाटो
कवि कुञ्ज चित्रे निँगाले सेर्माथाङ मोटरबाटो
तिम्बु कोलामा सेर्माथाङ
छिमी स्याम्म्यार मोटरबाटो
कोलामा ल्हासिसा डार्कू सेर्माथाङ मोटरबाटो

वडा नम्बर ३
सार्कीटोल मोटरबाटो
पोखरी भञ्ज्याङ देवीथान मोटरबाटो
देवीथान भुजेल टोल मोटरबाटो
रातोघर इसिङ गुम्बा मोटरबाटो
गैरीवेसी देवीथान मोटरबाटो
चनौटे देवीथान ककनी नागीडाँडा मोटरबाटो
नौतले स्वास्थ्य चौकी देवीथान मोटरबाटो
नौतले पिपलचौर ढाइडाँडा मोटरबाटो
माझटोल गुम्बा बोजुपा मोटरबाटो
चाक्पा सिँह पाङ्मा लहरेमाने मोटरबाटो

वडा नम्बर ४
ग्याल्थुम-ढुंग्रेबजार-गोल्फु भन्ज्याङ मोटरबाटो
ग्याल्थुम बजार टार-विर्तागाउँ सरस्वती टोल लप्सेपाखा मोटरबाटो
ढुंग्रेबजार-माझीटार मोटरबाटो
सरस्वती टोल-हर्रेडाँडा मोटरबाटो
थाङसिङ टोल मोटरबाटो
ढोकेटोल मोटरबाटो
ल्याङबा गुफा मोटरबाटो
शेरा गैटार मोटरबाटो
सातमुरे गैटार देउराली-मराम्ची-बाघपाइला-लाभगाउँ गोल्फु मोटरबाटो
मराम्ची-कुविण्डे-ताम्राङ मोटरबाटो
साउडाँडा मोटरबाटो
शेरा बजार हुँदै ठाडो मोटरबाटो
माझी गैरो-दंगालथोक पाखागाउँ मोटरबाटो
मेलम्ची हेलम्वु सडक (तालामाराङदेखि गोरी खोला खण्ड
ग्याल्थुम कर्कले-सूरुङ-बोल्दे-गोल्फु भञ्ज्याङ सडक

वडा नम्बर ५
ग्याल्थुम पुल-सूरुङ-बोल्दे-गोल्फु भञ्ज्याङ सडक
मानेडाँडा-पिप्से -चित्रे -गोल्फु नुवाकोट सडक
कलुङ खोला-खरबुजे - छाजोगाङ-च्योमथली सडक
सविचे सुङराप खोला-भारती-दोगाउँ-थालडाँडा सडक
तामाङ भञ्ज्याङ-सविसे -फार्पासाङ सडक
कलुङ खोला-वोल्दे -पातले डाँडा सडक
सुङराप खोला-सविचे-दोगाउँ-लाभगाउँ सडक
छाजोगाङ-तागाङ-नालोङ ब्राङ्ण सडक
उर्लेनी-कल्लेरी सडक
चित्रे-आलडाँडा-कल्लेरी सडक
वेरकपसाङ-थालडाँडा सडक

वडा नम्बर ६
चनौटे-इचोक-तार्तुङ-नालुङखर्क हुँदै कुटुमसाङ (गोसाइँकुण्ड मार्ग)
इचोक-प्रापचेत-खर्कडाँडा-ढापसुङ शाखा सडक
पुराना गाउँ-धैरेनी शाखा सडक
थापाटार-सल्हे शाखा सडक
कात्तिके खोला-महेन्द्र मावि जाने शाखा सडक
गोहोरे-साकिने चौर शाखा सडक
पुरानो गाउँ-भिरकुना शाखा सडक
देउराली-गुरुङटोल शाखा सडक
पाराङ खोर-मानेटोल शाखा सडक
पाराङखोर-तल्लो सुनारटोल शाखा सडक
कालु मोड-नारयणी आधारभुत विद्यालय जाने शाखा सडक
डाँडा थोक-माथिल्लो सुनारटोल-प्रापाचेत शाखा सडक
युङ वाभा-माथिल्लो प्रापाचेत शाखा सडक
लाईटोल घोप्टेघ्याङ शाखा सडक
धुर्सा गाङ-लाभा होप शाखा सडक
कार्त्तिके-थुम्की डाँडा शाखा सडक

वडा नम्बर ७
चनौट-कुटुमसाङ मोटरबाटो
भन्ज्याङ-पिपलडाँडा सडक
गँगेटार-बँगारे सडक
गोहोरी-खोला भन्ज्याङ सडक
पातिङ-बेर्कासाङ थलडाँडा सडक
बँगारे-मझुवा कृषि सडक
भन्ज्याङ-सुपारीटार सडक
भन्ज्याङ-पोखरे डाँडा कृषि सडक
सुरसिङ भित्री सडक
भन्ज्याङ स्वास्थ्य केन्द्र

हेलम्बु गाँउपालिकाको नवौं गाउँसभामा प्रस्तुत आर्थिक वर्ष २०७९/८० को नीति तथा कार्यक्रम

स्थानीय सरकारद्वारा प्रस्तुत
हेलम्बु गाँउपालिकाको गाउँसभा (बर्षे अधिवेशन)
आर्थिक वर्ष २०७९।०८०

गाउँसभाका अध्यक्ष ज्यू
गाउँसभाका सदस्य ज्यूहरू ।
२०७९ बैशाख ३० गते भएको स्थानीय तह निर्वाचनमा यस हेलम्बु गाउँपालिकामा निर्वाचित हुनु भएका सम्पूर्ण जनप्रतिनिधीज्यूहरूलाई हार्दिक बधाई तथा आउँदो कार्यकालको सफलताको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

सभाध्यक्ष ज्यू
पृष्ठभूमि,
सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको उत्तर पश्चिम भेगमा अवस्थित यस हेलम्बु गाउँपालिका साविकको महाँकाल, इचोक, पाल्चोक, किउल र हेलम्बु गरि ५ वटा गा.वि.स. मिलाएर हेलम्बु गाउँपालिका गठन भएको हो। यस गाउँपालिकाको अधिकाशं भू-भाग पहाड र सुन्दर डाँडापाखाले भरिएको छ भने यस गाउँपालिकाको क्षेत्रफल २८७.२६ वर्ग कि.मी रहेको छ २०६८ को जनगणना अनुसार यस गाउँपालिकाको कुल जनसंख्या १७६७१ रहेको छ। यस गाउँपालिकाको पूर्वमा पाँचपोखरी थाङपाल गाउँपालिका पश्चिममा नुवाकोटको दुप्चेश्वर गाउँपालिका र रसुवा जिल्ला उत्तर पाँचपोखरी थाङपाल र रसुवा जिल्लाको गोसाईकुण्ड गाउँपालिका र दक्षिणमा मेलम्ची नगरपालिका रहेको छ। साथै यस गाउँपालिका समुन्द्र सतहबाट करिब ९०० मिटर उचाई देखि ५८०० मिटर सम्मको उच्च भू-भागमा पर्दछ। हेलम्बु गाउँपालिका सुन्दर शान्त रमणीय जुगल हिमालको सन्निकट आमा याङ्ग्रीको काखमा अवस्थित रहेको छ। माथिल्लो भू-भागमा ह्योल्मो, तामाङ गुरुङ लगायतका आदिवासी जनजाती र दलित समुदायहरूको बाहुल्यता रहेको र तल्लो बेसी भू-भागमा विशेष गरि खस, आर्य, र केहि दशनामी र दलित समुदाय जातिका ब्यक्तिहरूको बसोबास रहेको छ।

आमायाङ्ग्री, घोदिज्यो, मेलम्चीघ्याङ, तार्केघ्याङ, सेर्माथाङ, गुरु-रिन्पोन्छे, ककनी, कुटुमसाङ, गोल्फु भञ्ज्याङ, च्योमथली, घोप्टेघ्याङ (सेमेराङ्ग), थालागाङ, पाल्चोकी माई लगायतका महत्वपूर्ण स्थल, गुम्बा, माने, मन्दिर आदिको अवलोकन गर्दा त्यहाँ पुग्ने जो कोहिको मनै लोभ्याउने हुन्छ। यहाँका विभिन्न समुदायको अतिथि सत्कार, विशेष खालको संस्कृति परम्परा आकर्षक प्राकृतिक सौन्दर्यता, स्वच्छ वातावरण र पर्यटकीय दृष्टिकोणले गर्दा यस क्षेत्र महत्वपूर्ण रही आएको छ।

१.१ **बार्षिक नीति तथा कार्यक्रम र बजेट तर्जुमाका लागि अपनाईएको पद्धति**

सहभागितामुलक गाउँपालिकाको योजना तर्जुमा पद्धति तथा लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक संघीयताको मर्म अनुरुप सार्वभौमसत्ता सम्पन्न जनताको शासन प्रक्रियामा आधिकारिक रुपमा सहभागिता गराई विकेन्द्रीकरणको माध्यमबाट आफ्नो विकास आफै गर्न आन्तरिक स्रोत साधनको पहिचान र परिचालन गरि प्रत्येक गाउँ, टोल, बस्ती, वडास्तरीय भेला गराई विभिन्न स्थानीय वासी, बुद्धिजीवी, राजनीतिक दलहरू, विभिन्न संघ संस्था लगायत सम्पूर्ण सरोकारवाला निकायहरूसँगको सल्लाह

सुझावको आधारमा योजना तर्जुमा समिति, एकिकृत योजना तर्जुमा समिति हुँदै, समुदायका जनताको भावना र चाहना अनुरुप योजना तथा कार्यक्रमहरूलाई प्राथमिकिकरण गर्दै कार्यान्वयनका लागि गाउँपालिकाको योजना तथा कार्यक्रममा समावेश गरिएको छ।

स्थानीय जनताको प्रत्यक्ष संलग्नता र सहयोगमा स्थानीय सरकारका जनप्रतिनिधीहरूले आवश्यक योजना पहिचान, प्राथमिकिकरण, योजना तर्जुमा तथा कार्यान्वयन प्रक्रिया अगाडि बढाएका कारण योजना प्रति जनताको अपनत्वको भावना विकास भई योजनाले दिगोपन समेत हाँसिल गर्न सक्ने भएकोले यसै प्रक्रिया मार्फत नै सम्वृद्ध र देशकै नमुना गाउँपालिकाको रुपमा परिचित बनाउन सफल हुने छौँ भन्ने आशा राखिएको छ। यसबाट हामी सबै हेलम्बु बासीहरू गौरान्वित भएको महशुस भएको छ। यस महान कार्यमा सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्ण जनप्रतिनिधी, कर्मचारी, बुद्धिजिवी, राजनैतिक दल लगायत सम्पूर्ण हेलम्बु बासीहरूलाई हृदय देखि धन्यवाद दिदैँ आगामी दिनहरूमा पनि यस्तै खालको साथ र सहयोगको अपेक्षा राखिएको छ।

१.२. **आयोजना प्राथमिकिकरणका क्षेत्रहरू :**

नेपाल सरकारबाट स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ बाट निर्देशित योजनाका प्राथमिकिकरणका आधार अनुरुप तयार गरि योजना तर्जुमा गरिएको छ।

- भौतिक पूर्वाधार क्षेत्र सुधार कार्यक्रम
- पर्यटन प्रवर्द्धन तथा कला संस्कृतिक संरक्षण सम्वर्द्धन कार्यक्रम
- गुणस्तरीय शिक्षा, शैक्षिक विकास तथा साक्षरता वृद्धि कार्यक्रम
- गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम
- कृषि सडक तथा पर्यटन मार्गको स्तर उन्नती कार्यक्रम तथा आयोजनाहरू
- स्थानीय स्तरमा आर्थिक विकासको लागि सिपमूलक तथा रोजगार प्रवर्द्धन कार्यक्रम
- कृषि उत्पादकत्व र बजारीकरण बढाउने कार्यक्रम
- स्थानीय स्रोत साधन तथा जनशक्ति परिचालन
- सामाजिक, राजनैतिक तथा आर्थिक हिसाबले पिछडिएको दलित, जनजाती, महिलाहरूलाई आयमुलक तथा सिपमूलक कार्यक्रम
- जलस्रोत, व्यापार व्यवसाय सुधार कार्यक्रम
- गैह्र सरकारी संस्थासंग समन्वय साझेदारी

खण्ड २

आगामी आ.ब. २०७९/०८० को नीति तथा कार्यक्रम

२ **सोच : "हेलम्बु गाउँपालिकाको अभियान, नमुना गाउँपालिकाको निर्माण**", भन्ने संकल्प राखिएको छ।

२.१ **लक्ष्य :**

यस हेलम्बु गाउँपालिकामा आगामी वर्षहरूमा भौतिक पूर्वाधार, कृषि, सडक, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, को क्षेत्रलाई प्राथमिकतामा राखि यस गाउँपालिकाको शैक्षिक सुधार, पर्यटन प्रवर्द्धन, रोजगारी सिर्जना, स्वास्थ्य सुरक्षा र आयआर्जनमा वृद्धि गरि हेलम्बु लाई आत्मनिर्भर बनाउने लक्ष्य राखिएको छ।

२.२. **उद्देश्य :**

हेलम्बु गाउँपालिकालाई नमुना गाउँपालिका बनाउने संकल्प अनुरुप क्षेत्रगत योजनाहरूलाई प्राथमिकीकरण गर्ने, जनताले आधारभुत आवश्यकता जस्तैः शिक्षा स्वास्थ्य खानेपानी कृषि तथा आयआर्जनको क्षेत्रहरूमा व्यापक सुधार गर्ने उद्देश्य राखिएको छ।

२.३ **अपेक्षित उपलब्धी :**

यस हेलम्बु गाउँपालिकाको आ.व. २०७९/०८० को बजेट तथा कार्यक्रमको जुन उद्देश्य राखि तयार गरिएको छ, त्यसलाई सार्वजनिक, सामुदायिक र निजी क्षेत्रको सहकार्यबाट हासिल गर्न अधिकतम पहल गरिएको छ।

२.४ **वार्षिक बजेट कार्यक्रम तर्जुमा गर्दा अवलम्बन गरिएका प्रमुख आधारहरू**

- नेपालको मौजुदा संविधान
- स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन
- पन्ध्रौँ आवधिक योजना
- जनसंख्या र भौगोलिक वनावट
- वस्ती स्तरबाट आएका मागहरू।
- वडा स्तरबाट माग भई आएका कार्यक्रमहरू

- विषयगत समितिबाट सिफारिस भई आएका कार्यक्रमहरू

२.५. **बजेटका आर्थिक आधारहरू**

- नेपाल सरकारबाट विनियोजित रकम
- प्रदेश सरकारबाट प्राप्त हुने रकम
- राजश्व बाँडफाडबाट प्राप्त हुने रकम
- आन्तरिक स्रोत मार्फत संकलन हुने रकम
- विभिन्न गैर सरकारी संघ संस्थाबाट प्राप्त हुने सहयोग

२.६ **मुख्य मुख्य आयोजना र क्रियाकलापहरू:**

हेलम्बु गाँउपालिकाको गाउँसभामा आर्थिक बर्ष २०७९/०८० को लक्ष्य, उद्देश्य, नीति एवं रणनीतिहरूलाई मध्यनजर गरि नीति तथा कार्यक्रम तयार गरिएको छ। **योजनावद्ध विकास नै दिगो विकासको मुलभूत आधार** भन्ने सैद्धान्तिक मान्यता अनुरुप आगामी आर्थिक बर्षका लागि गाँउपालिकाको निम्नानुसारको नीति तथा कार्यक्रम प्रस्तुत गरिएको छ।

१. **जनताको निशुल्क स्वास्थ्य उपचार हाम्रो दायित्वः** हेलम्बुबासीको स्वास्थ्य सुरक्षा कायम राख्नु हेलम्बु गाउँपालिकाको प्रमुख दायित्व हो। हाल हेलम्बु गाउँपालिकामा कुनै जटिल रोग लागेमा आफ्नो सम्पूर्ण सम्पत्ति लगाउँदा समेत उपचार हुन नसक्ने अवस्थालाई मध्यनजर गरि जनताको स्वास्थ्य हाम्रो दायित्व कार्यक्रम सञ्चालन गरि हेलम्बु गाउँपालिका भित्र बस्ने सम्पूर्ण हेलम्बु वासीहरूको न्यूनतम लागत सहभागीतामा सम्पूर्ण हेलम्बुबासिहरूको उपचार गाउँपालिकाले निशुल्क गर्ने ब्यबस्था मिलाउन आवश्यक संयन्त्र सहित नितिगत ब्यबस्था गरि यसै आ.व देखि कार्यक्रम सञ्चालन गर्नको लागि १ करोड ५० लाख बजेट व्यवस्था गरिएको छ।

२. **पुर्ण अपाँग व्यक्तिहरूको लागि पूर्नस्थापना सेवा केन्द्रः** यस गाउँपालिका भित्र दिर्घरोग (प्यारालाईसिस) भई घरमै रहेका विरामीहरूको लागि विभिन्न संघ संस्थाहरू सँग समन्वय गरि यसै आ.वमा एक स्याहार केन्द्रको स्थापना गरिनेछ। उक्त स्याहार केन्द्र स्थापना नभएसम्मको लागि घरमै प्यारालाईसिस भई बसेको विरामीको रेखदेख गर्ने परिवारको एक सदस्यलाई मासिक रुपमा रु २००० उपलब्ध गराइने व्यवस्था मिलाईने छ। स्याहार केन्द्रमा परिवारको कोहि सदस्य नभई एकल बसोवास गरिरहेको बृद्ध, अशक्त अवस्थाका नागरिकहरू पनि रहनेछन् र सो स्याहारा केन्द्रमा स्वास्थ्य र खानाको प्रवन्धको व्यवस्था गरिनेछ। गाउँपालिका भित्र पूर्ण रुपमा अपाँग भएका विद्यार्थीहरूको लागि ह्वीलचियर र वैशाखी वितरण गरिनुका साथै प्रत्येक विद्यालय, सरकारी कार्यालय लगायतका कार्यालयहरू अपाँग मैत्री बनाईने छ। यसको लागि आवयक बजेटको व्यवस्था गरिने छ।

३. **हेलम्बु बासिको हरेक महिना निशुल्क स्वास्थ्य परिक्षणः** यस हेलम्बु गाउँपालिकाले एक जना डाक्टर तथा आवश्यक स्वास्थ्य कर्मीको व्यवस्था गरि गाउँपालिका भित्र प्रत्येक वस्ती वस्तीमा गएर दिर्घरोगी, बालबालिका, जेष्ठनागरिक लगायत सम्पूर्ण हेलम्बु बासिहरूको निशुल्क स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने व्यवस्था मिलाईनेछ।

४. **मानवको बौद्विक विकासको लागि सुनौलो १००० दिनको सुत्केरी आमा विशेष कार्यक्रमः** बालबालिकाको बौद्विक विकास गर्भमा रहँदा ३० प्रतिशत, जन्मेको १ वर्ष भित्र थप २५ प्रतिशत र २ वर्षमा थप २५ प्रतिशत गरि २ वर्ष भित्रमा ८० प्रतिशत बौद्विक विकास हुने र यसरी वालवालिका ५ वर्षको हुँदासम्म ९० प्रतिशत बौद्विक विकास भइसक्ने भएको हुनाले सो अवधिलाई गाउँपालिकाले गर्भमा हुँदा आमा र जन्मे पश्चात बच्चालाई कम्तीमा २ वर्ष सम्म आफ्नो निगरानीमा राखी बौद्धिक विकासको लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण खर्च व्यहोर्ने गरि व्यवस्था मिलाउने तर्फ विशेष पहल गरिने छ। यसको लागि गाउँपालिका भित्र रहेका प्रत्येक गर्भवती आमाहरूलाई गर्भवती भएको ३ महिनादेखि सुत्केरी भए पश्चात ४५ दिन सम्मको लागि आवश्यक पर्ने क्याल्सियम गाउँपालिकाले निशुल्क उपलब्ध गराउने र १००० दिनको आमाहरूको लागि गाउँपालिकाले दिनको एउटा अण्डा उपलब्ध गराउने व्यवस्था मिलाईने छ। साथै बच्चा जन्मिएको ६ महिना देखि २ वर्ष सम्मको बच्चाहरूको पौष्टिक आहारको लागि सर्वोतम पिठो वितरणको व्यवस्था मिलाईने छ। माथि उल्लेखित सुविधाहरू पाउनको लागि प्रत्येक सुत्केरी आमाहरूको घरमा अनिवार्य एक कृषि टनेल

निर्माणको व्यवस्था गरिने छ। यसको लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिने छ।

५. **हेलम्बुको हिमालमा मानवनिर्मित हिमनदी**ः मेलम्ची खानेपानीको मुहान तथा विभिन्न हिमश्रृङखला हरू रहेको यस हेलम्बु गाउँपालिका भित्र पर्ने विभिन्न हिमालहरूमा जलवायु परिवर्तन र विश्व तापमान वृद्धिको कारण हिमाली भेगको हिउँहरू पग्लीदै हिमनदीहरू सुक्दै गएको हुनाले खानेपानीको मुहान पनि सुक्ने, सानासाना पोखरी, खोल्सा खोल्सीहरू पनि सुक्दै गएको हुँदा उक्त हिउँहरू संरक्षण गर्नको लागि मानवनिर्मित हिमनदीहरू निर्माण गरि सो को संरक्षण गर्दै जलवायु परिवर्तनलाई कमी गराउनको लागि गाउँपालिकाले यसै आ.व भित्र संभाव्यता अध्ययन गरि नेपाल सकार, विभिन्न दातृ निकायहरूसँग समन्वय गरि बजेटको स्रोतहरू जुटाई छिटो भन्दा छिटो यस कार्यलाई अगाडि छ।

६. **एसिया वनस्पति तथा बन्यजन्तु अध्ययन केन्द्र** : हेलम्बु गाउँपालिका जैविक विविधताको हिसाबले अत्याधिक धनि पालिका हो र यहाँ जैविक विविधताको क्षेत्रमा अनेकन सम्भावनाहरू रहेको छ। यहाँको जैविक विविधताको अध्ययन, संरक्षण र प्रर्द्धनको लागि एसिया बनस्पति तथा बन्यजन्तु अध्ययन केन्द्रको स्थापनाको लागि अध्ययन तथा स्थान छनौट लगायतका कार्यको सुरुवात गरिनेछ। देश तथा विदेशबाट यहाँको वन, वनस्पति, वन्यजन्तु, खोला र हिमालको अध्ययन गर्नको शोधकर्ता तथा विद्यार्थीहरूलाई आमन्त्रण गरिनेछ। यहाँ अध्ययन भएका खोज तथा अनुसन्धानहरूलाई गाउँपालिकाले सम्पत्तिको रुपमा हिफाजत गरि त्यसको विश्वबजारमा प्रवर्द्धन गर्नेछ। यसबाट हेलम्बुको पर्यटन प्रवर्द्धनमा ठुलो टेवा पुग्ने र यस भेगको आर्थिक स्थितीमा समेत सुधार हुने अपेक्षा राखिएको छ।

७. **जलवायु परिवर्तनको लागि खानेपानी मुहान तथा पोखरी संरक्षण**ः यस हेलम्बु गाउँपालिका भित्र रहेको साना साना खोल्सा, मुख्य मुहान, प्राकृतिक रुपमा भएको पोखरीहरू पुर्रिंदै गएको हुनाले सम्पूर्ण खोल्सा र मुहानहरूलाई पून पहिलाकै रुपमा ल्याई वातावरण संरक्षण गर्नको लागि पोखरी निर्माण तथा संरक्षण गर्नको लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिने छ।

८. **जलवायु न्याय** : जलवायु न्याय पृथ्वीमा रहेको अनेकन प्राकृतिक श्रोतहरूको प्रयोग विश्वका सबै राष्ट्हरूले आ-आफ्नो क्षमता अनुसार गरिएको छ। श्रोतहरूको प्रयोगमा व्यक्ति, समुदाय र राष्ट्को बिचमा ठूलो असमानता रहेको छ। शक्ति राष्ट्हरूले गरेको श्रोतको अत्यधिक दोहनका कारण प्रदुषण तथा विभिन्न विनासहरू हुँदै आएको छ जसको असर विश्वव्यापी रहेको देखिन्छ। यसको मारमा परेको हाम्रो जस्तो सानो देश नेपालले विगतका केही समय देखि अनाहकमा मार खेपिरहनुपरेको छ। त्यसमा पनि जलवायु परिवर्तनका कारण हेलम्बु वासीले विभिन्न समस्याहरूको सामना गरिरहनु परेको छ तर प्राकृतिक श्रोतको प्रयोग र जलवायु परिवर्तन हुनुमा यहाँको भूमिका नगण्य रहेको छ। आफ्नो जिविकाको लागि प्राकृतिक श्रोतमा निर्भर रहने यहाँको मानिसहरू जलवायु प्रकोपबाट सबैभन्दा धेरै प्रभावित रहेको छ। त्यसैले त्यसको भरपाईको अर्थात क्षतिपूर्ति स्वरूप बाह्य निकायबाट वित्तीय सहयोगको अपेक्षा गरेको छ। यस्ता जलवायु वित्तको रुपमा सहयोग लिन र त्यसलाई यस क्षेत्रको विकासमा खर्च गर्नको लागि जलवायु न्याय योजना आवश्यक रहेको छ। यस हेलम्बु गाउँपालिकाले जलवायु न्याय योजना तयार पार्नेछ र विभिन्न बाह्य निकायहरूसँग सहयोगको कदम अगाडी बढाउनेछ।

९ **हेलम्बु गाउँपालिका श्रोत नंक्शाङ्कन**ः हेलम्बु गाउँपालिका भित्र रहेका भौतिक, जैविक, सामाजिक, आर्थिक तथा सांस्कृतिक कुराहरूलाई पहिचान गरि श्रोत नक्सांकन प्रतिवेदन तयार पार्नेछ। सम्बन्धित विज्ञहरू, सरोकारवाला तथा स्थानीय जनताहरूसँग छलफल गरि र स्थलगत अध्ययन गरि विभिन्न जानकारीहरू संकलन गरिनेछ र त्यसलाई नक्सांकन गरिनेछ। हेलम्बु गाउँपालिकामा रहेको विभिन्न प्राकृतिक तथा कृतिम श्रोतहरूको पहिचान गरि त्यसको अवस्था र प्रयोगको बारेमा अध्ययन गरि त्यस्ता श्रोतहरूलाई दिगो रुपमा कसरी प्रयोग गर्ने भनि योजना समेत प्रस्तुत गरिनेछ। यस अध्ययनले हेलम्बुमा रहेको विभिन्न प्राकृतिक तथा कृतिम श्रोतहरूको वर्तमान अवस्थाको प्रस्ट नक्सा प्रस्तुत गर्नेछ जसको माध्यमबाट त्यस क्षेत्रको विकास योजनामा मद्यत पुग्नेछ। यस अध्ययनमा आधारित भएर विकास निर्माणका योजनाहरू बनाउँदा विकासका कामहरू सरल, सुलभ, वैज्ञानिक र दिगो हुनेछ।

१०. **अध्यात्म चिन्तन केन्द्र (ध्यान केन्द्र)** : यस हेलम्बु गाउँपालिका धार्मिक हिसावले निकै महत्वपूर्ण स्थान रहेको र पर्यटनको हिसावले पर्यटकीय गन्तव्यको रुपमा चिनिने भएको हुंदा यस ठाउँमा गाउँपालिका लगायत विभिन्न देशहरूबाट विभिन्न व्यक्तिहरू ध्यान गरि वस्नको लागि आउने भएकोले विभिन्न शान्त र रमणिय स्थानहरूमा ध्यान केन्द्रहरू स्थापना गरि सो ठाउँहरूमा सम्पूर्ण आवश्यक भौतिक पूर्वाधारको विकास गरिने छ। यसको लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिदैं लगिने छ।

११. **दलित औधोगिक क्षेत्रः** दलित समुदायको सिप विकास तथा आय-आर्जन कार्यक्रम मार्फत आर्थिक तथा सामाजिक क्षेत्रमा व्यापक परिवर्तन ल्याउने उद्देश्यले यस गाउँपालिका भित्र उक्त समुदायको लागि उपयुक्त स्थानको छनोट गरि दलित औधोगिक क्षेत्रको स्थापना गर्ने कार्यक्रम रहेकोमा उक्त औद्योगित क्षेत्रको डि.पि.आर भईसकेको भएतापनि स्थान छनौट नभएको हुनाले हालसम्म निर्माण कार्यले गति लिन नसकेको हुँदा गाउँपालिका भित्र विभिन्न संघ संस्थाहरूले सञ्चालन गर्ने आय आर्जनका कार्यक्रमको ३० प्रतिशत बजेट अनिवार्य यस दलित औद्योगिक क्षेत्र निर्माणको लागि खर्च गर्ने गरि गाउँपालिका र संघसंस्थाहरूको साझेदारीमा ठाउँको एकिन गरि यसै आ.व भित्र नै गाउँपालिकाको पहलमा निर्माण कार्यलाइ तिव्रता दिईने छ। साथै गाउँपालिका भित्रका सम्पूर्ण दलितहरूको प्रतिनिधित्व हुने गरि सहकारी निर्माण गरि अव आईन्दा दलित समुदायको लागि दिईने लक्षित वर्गको सम्पुर्ण कार्यक्रमहरू यसै सहकारी मार्फत सञ्चालन गर्न लगाईने छ।

१२. **अध्यक्षसँग बालवालिका कार्यक्रमः** यस हेलम्बु गाउँपालिका भित्र रहेको सम्पूर्ण विद्यालयहरूमा अध्ययनरत रहेको विद्यार्थिहरूसँग उनीहरूको समस्याहरूको बारेमा बुझ्ने र शैक्षिक सुधारको लागि शिक्षा क्षेत्र गुणस्तर बनाउने उद्देश्यले अध्यक्षसँग वालवालिका कार्यक्रम सन्चालनमा ल्याईने छ। यसको लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिने छ।

१३. **विद्यालय मर्ज कार्यक्रमः** हाल हेलम्बु गाउँपालिका भित्र सञ्चालनमा रहेको ३ वटा उच्च माविहरूलाई (कक्षा ११ र १२) एउटै टिचिङ सेन्टरको रुपमा स्थापना गरि एकै ठाउँमा अध्यापन गराउने व्यवस्था मिलाईने छ। त्यसले गर्दा विद्यार्थीहरूलाई असुविधा हुने कुरालाई मध्यनजर गर्दै गाउँपालिकाले यसै आ.व मा १ स्कुल बसको व्यवस्था गरि सञ्चालनमा ल्याउने व्यवस्था मिलाईने छ। साथै यसै गाउँपालिका वडा नं २ भित्र रहेको सेतीदेवी आ.वि, चित्रे आ.वि, रिसाङ्गमाने आ.वि र साताधारा आ.विलाई कुनै एक उपयुक्त स्थानमा मर्ज गरि सोही स्थानबाट अध्यापन सञ्चालन हुने गरि यसै आ.वि भित्र व्यवस्था मिलाईने छ। तत्काललाई स्थानको छनौट गरि अस्थायी भवन निर्माणको लागि गाउँपालिकाले आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिने छ। साथै छिटो भन्दा छिटो स्थायी भवन निर्माणको लागि डि.पि.आर तयार गरि भवन निर्माण कार्यलाई अगाडि बढाइनुको साथै अपायक पर्ने विद्यार्थीहरूको लागि स्कुल बसको समेत व्यवस्था गरिने छ।

१४. **धार्मिक प्रवर्द्धनः** यस हेलम्बु गाउँपालिका भित्र रहेको विभिन्न धार्मिक स्थल जस्तै गुम्बा, मठ मन्दिर लगायतका स्थानहरूमा नियमित पुजापाठको लागि समेत समस्या देखिएकोले उक्त धार्मिक स्थलहरूमा पुजा गर्नको लागि नियुक्त भएका पूजारीहरूको लागि केहि सम्मान स्वरुप मासिक रुपमा रु १००० भत्ता उपलब्ध गराईने व्यवस्था मिलाईने छ यसको कार्यान्वयनको लागि गाउँपालिकाले छुट्टै कार्यविधि निर्माण गर्नेछ। साथै प्रत्येक गुम्बा तथा मन्दिरहरूमा बार्षिक रुपमा पुजा आरधनाको लागि रु २५००० पच्चीस हजार एकमुष्ठ उपलब्ध गराउने व्यवस्था मिलाइने छ। यसको लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिने छ।

१५. **पर्यटन प्रवर्द्धनको लागि भिर ट्रेलः** यस हेलम्बु गाउँपालिका भित्र रहेको विभिन्न संभावित स्थानहरूमा पर्यटन प्रवर्द्धनको लागि भिर ट्रेलको सम्भाव्यता अध्ययन गरि यस कार्यलाई छिटो भन्दा छिटो निर्माण कार्यको लागि विशेष पहल गरिने छ। उक्त स्थानहरूको डि.पि.आरको लागि यसै आवमा बजेटको व्यवस्था गरिने छ।

१६. **Helambu People Mover**: हेलम्बु गाउँपालिकामा यातायात सहजता र पर्यटन प्रवर्द्धनको लागि Helambu People Mover को प्रस्ताव गरि सम्भाव्यातता अध्ययनको कार्य सुरु गरिनेछ। यस Helambu People

Mover सानो र हलुका किसिमको विद्युतबाट संचालन हुने रेल जस्तै हुनेछ जसको लागि फलामको छुट्टै ट्र्याक निर्माण गरिनेछ। हेलम्बु गाउँपालिकाले निर्माण गरेको गाउँपालिका स्तरीय चक्रपथ आसपास क्षेत्रमा निर्माण हुने गरि यस Helambu People Mover को प्रस्ताव गरिएको हो। यस Helambu People Mover बाट यात्रा गर्दा हेलम्बु वरिपरीका हिमाल तथा अन्य सुन्दर दृश्य अवलोकन गर्न सकिनेछ। यस Helambu People Mover को निर्माण भएमा भविष्यमा हेलम्बु गाउँपालिकाको पर्यटन प्रवर्द्धनमा ठूलो फड्को मार्ने अपेक्षा राखिएको छ।

१७. **हेलम्बु बाढीपिडित**: असार १ गते आएको मेलम्ची खोलाको बाढीबाट पूर्णरुपमा विस्थापित भई बासस्थान नभएकाहरूलाई अस्थायी आवास निर्माण गरि हाल स्थायी आवास निर्माणको लागि १८२ परिवारको लागि गाउँपालिकाले हाल्नुपर्ने १० प्रतिशत रकम समेत पठाई पहिलो किस्ता वापतको रकम समेत लाभग्राही हरूको खातामा आईसकेको र जग्गा नभएकाहरूको लागि सुरक्षित जग्गा व्यवस्थापनको कार्य अगाडि बढाई जग्गा पास गर्ने प्रक्रिया गरिरहेको र अव छिटै स्थायी आवास निर्माण कार्य अगाडि बढ्ने छ। बाढि पश्चात चनौटे स्थित रहेको रातोपुल बगाई आवतजावत ठप्प भएको कारण उक्त ठाउँमा बेलिब्रिज स्थापना गरि यातायात सञ्चालन रहेको, वडा नं १ मा रहेको मेलम्चीघ्याङमा जानको लागि तुँइन चडेर जानुपर्ने भएकोमा उक्त स्थानमा झोलुङ्गेपुल निर्माण भई आवतजावतमा सहज भएको छ। साथै मेलम्ची हेलम्बु सडक मर्मत तथा निर्माणको लागि टेण्डर समेत भई धमाधम काम सञ्चालन भइरहेको छ र अन्य स्थानहरूमा पनि पूर्ण रुपमा क्षति भएका मोटरेवल पुल, झोलुङ्गे पुल, मोटरबाटो लगायत सम्पूर्ण संरचनाहरू यथाशिघ्र संचालन गर्नको लागि हाल नाकोते र तिम्बुमा मोटरेवल र अन्य विभिन्न स्थानहरूमा झोलुङ्गे पुलको लागि बजेट विनियोजन भईसकेको र बाँकि रहेको पुल तथा सडकहरूको लागि पनि संघ र प्रदेश सरकार सँग समन्वय गरि छिटो भन्दा छिटो हेलम्बुलाई पहिलेकै स्थानमा फर्काउनका लागि सम्पूर्ण व्यवस्था मिलाउनको लागि विशेष पहल गरिने छ।

१८. **बाढि पिडित व्यवसायिको लागि ऋण मिनाहा तथा सहुलियत ब्याज**: यस हेलम्बु गाउँपालिकामा गत असार १ श्रावण १६ र १७ गते आएको महाविनाशकारी बाढिको कारण यस गाउँपालिका भित्र रहेको विभिन्न ट्राउट फर्म, व्यवसायिक फर्म लगायत खेतियोग्य जमिन बगरमा परिणत भएको हुँदा व्यवसायिकहरूले बैंक तथा वित्तिय संस्था मार्फत लिएको ऋण मिनाहा र अव ५ वर्ष सम्म व्यवसाय सञ्चालनको लागि व्याज अनुदानमा ऋण उपलब्ध गराउने तथा बगरमा परिणत भएको खेतियोग्य जमिनको मुल्याङ्कन गरि क्षतिपुर्तिको व्यवस्था गर्नको लागि नेपाल सरकार समक्ष ज्ञापन पत्र समेत बुझाईसकेको हुँदा सो कार्यलाई प्राथमिकतामा राखि गाउँपालिकाले विशेष पहल गरिनेछ।

१९. **बाढि पश्चात ट्राउट माछा प्रवर्द्धन कार्यक्रम** : यस हेलम्बु गाउँपालिका भित्र व्यवसायिक रुपमा सन्चालनमा रहेको ट्राउट फर्महरू २०७८ साल असार १ श्रावण १६ र १७ गते आएको महाविनाशकारी बाढिको कारण पूर्ण रुपमा क्षति भई हाल अन्यत्र स्थानमा सन्चालन गर्न लागेको ८ वटा ट्राउट माछा फर्मको लागि दाना बनाउने मेशिन खरिद गरिदिने व्यवस्था मिलाइने छ। यसको लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिने छ।

२०. **एकिकृत सम्पत्ती कर छुट दिने**: यस हेलम्बु गाउँपालिकामा २०७८ असार १ श्रावण १६ र १७ गते आएको महाविनाशकारी बाढिको कारण यस गाउँपालिका भित्र पूर्ण रुपमा क्षति भएको घर र जग्गा जमिनहरूको गाउँपालिकालाई तिर्नु पर्ने कर तिर्नु नपर्ने व्यवस्था मिलाईने छ। र बाँकि रहेको घर तथा जग्गाहरूको हकमा अनिवार्य कर तिरेपछि मात्र गाउँपालिका र वडाबाट दिईने सिफारिस लगायतका सेवाहरू उपलब्ध हुने व्यवस्था मिलाईने छ।

२१. **एक वडा एक एम्बुलेन्स** : हाल हेलम्बु गाउँपालिकामा २ वटा मात्रै एम्बुलेन्स रहेको र सुत्केरी आमा लगायत हेलम्बुबासिहरूको लागि निशुल्क एम्बुलेन्स सेवा दिँदै आएको र भौगोलिक परिस्थितीतीका कारण उक्त एम्बुलेन्सले मात्रै विरामी ओसार पसार गर्नको लागि समस्या भएको कारण प्रत्येक वडामा १/१ एम्बुलेन्स

खरिद गर्ने प्रक्रिया अगाडि बढाईने छ यसको लागि बजेटको व्यवस्था गरिने छ।

२२. **घरघरमै सुत्केरी आमाहरू जाँच** : हेलम्बु गाउँपालिकाको भौगोलिक परिस्थिती र सुत्केरी आमाहरू स्वास्थ्य संस्था सम्म सुत्केरी जाँचका लागि जान असहज परिस्थिती लाई मध्यनजर गर्दै सुत्केरी पश्चात गरिने ३ दिन र ७ दिनको सुत्केरी जाँचका लागि स्वास्थ्य संस्थासम्म जँचाउन आउनुपर्ने कार्यलाई वन्द गरि उक्त जाँचको लागि स्वास्थ्यकर्मी नै प्रत्येक सुत्केरीको घरघरमा पुगी सेवा दिने व्यवस्था मिलाईएकोमा उक्त कार्यले स्वास्थ्य सुधारमा उल्लेख्य प्रगती देखिएको हुँदा सो कार्यलाई निरन्तरता दिँदै लगिने छ।

२३. **समय र हाम्रो माग–दिर्घरोगीहरूलाई निशुल्क औषधीद्धारा सम्मान** : विगतका वर्षदेखि दिर्घरोगीहरूलाई निशुल्क रुपमा उनीहरूले सेवन गरिरहेको औषधी उपलब्ध गराईएकोमा यस कार्यबाट दिर्घरोगीहरूलाई ठुलो राहत भएको महशुष भएको हुँदा उक्त कार्यलाईलाई निरन्तरता दिईने छ। यसको लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था मिलाइने छ।

२४. **निशुल्क एम्बुलेन्स सेवा तथा थप प्रसुती पोषण खर्च**: मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य सुधारका लागि नेपाल सरकारले स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी हुँदा महिलाहरूलाई दिँदै आएको यातायात खर्च रु.३०००।-मा गाउँपालिकाको तर्फबाट रु.३०००।- थप प्रसुती पोषण खर्च प्रदान गर्ने कार्यलाई यस आ.व.मा पनि निरन्तरता दिँदै लगिने छ। साथै हालसम्म सुत्केरीहरूको लागि मात्र निशुल्क एम्वुलेन्स सेवा उपलब्ध गराउँदै आएकोमा गत आव देखि सम्पूर्ण हेलम्बु बासीहरूको लागि निशुल्क एम्बुलेन्स सेवा उपलब्ध गराउने व्यवस्था गरिएको हुँदा उक्त कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिँदै लगिने छ।

२५. **हेलम्बु नमूना विद्यालयः** गाउँपालिका क्षेत्रभित्रको शिक्षाको गुणस्तर सुधार गर्ने अभियानलाई सफल बनाउनको लागि उपयुक्त विश्वविद्यालय र यस हेलम्बु नमूना विद्यालय सँग साझेदारीमा विद्यालय सुधार कार्यक्रम सञ्चालन गर्नको लागि इच्छुक फाउण्डेशन र संघसंस्थाहरू सँग समन्वय गरि यसको शैक्षिक व्यवस्थापन (Academic Management) कार्यलाई व्यवस्थित बनाई आवाशिय

सुविधा सहितको गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गर्नको लागि यस आ.व देखि शिक्षक/विद्यार्थी आवास गृह र विद्यालयलाई आवश्यक थप संरचान हरू निर्माण गरि उक्त विद्यालयमा पठनपाठनको व्यवस्था सुरुवात गरिएको छ। साथै घरपायक नभएको विद्यार्थीहरूलाई मध्यनजर गर्दै यस आ.वमै यस विद्यालयलाई आवश्यक पर्ने स्कुल बसको व्यवस्था मिलाईने छ। यसको लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिनुको साथै आफ्नो अभिभावक गुमाएका विद्यार्थीहरूको लागि एउटा विपन्न छात्रवृत्ति कोष स्थापना गरिनेछ सो कोषबाट त्यस्ता विद्यार्थीहरूको लागि लाग्ने सम्पूर्ण खर्च व्यहोर्ने व्यवस्था मिलाईने छ। र यस कोषमा इच्छुक दातृ निकायहरूले पनि रकम जम्मा गर्न सकिने व्यवस्था मिलाईने छ।

२६. **सम्बोटालिपी र संस्कृतलीपी**: हेलम्बु गाउँपालिका भित्र रहेका विद्यालयहरूमा विगतका वर्षदेखि विद्यालयहरूमा सुरुवात गरिएको सम्बोटालिपी र संस्कृतलीपी को अध्यापन कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेकोमा यस आ.व मा पनि उक्त कार्यलाई निरन्तरता दिँदै लगिने छ।

२७. **दलित विद्यार्थीको लागि निशुल्क डाक्टरी शिक्षा**: विगतमा प्रदान गरिदैं आईएको विद्यार्थी छात्रवृत्ति कार्यक्रमलाई हेलम्बु गाउँपालिकाको आवश्यकता र क्षमताको आधारमा यस गाउँपालिका भित्र अध्ययनरत गरिव तथा जेहेन्दार विद्यार्थी मध्येबाट दलित र अन्य समुदायबाट प्रतिस्पर्धाको आधारमा (GPA, A /B+) आएको विद्यार्थीहरूको लागि प्राविधिक तथा व्यवसायिक शिक्षाको लागि नितिगत रुपमै व्यवस्था गरि हरेक वर्ष तोकिएको संख्यामा कार्यान्वयनमा आउने गरि छात्रवृत्ति कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिँदै लगिने छ। गाउँपालिका भित्र स्थायी बसोवास गर्ने डाक्टर पढ्ने विद्यार्थीको लागि एम.डि गर्न लाग्ने खर्च निजले उक्त तह समाप्त भए पश्चात पून गाउँपालिकामा फर्केर आई २ वर्ष अनिवार्य काम गर्ने गरि गाउँपालिकाले व्यवस्था गर्ने छ साथै दलित समुदायमा उक्त अध्ययनको लागि कुनै विद्यार्थी डाक्टर पढ्न जानु परेमा निजको लागि

लाग्ने सम्पूर्ण खर्च गाउँपालिकाले व्यवस्था गर्ने छ।

२८. **विद्यालयमा दिवा खाजा कार्यक्रम** : नेपाल सरकारद्धारा इ सि डी देखि कक्षा ६ सम्मको विधार्थीलाइ खाजा कार्यक्रम रहेको र एउटै विद्यालयका विधार्थीहरूमा पनि कसैलाइ खाजा सुविधा रहेको र कसैलाइ नरहेको अवस्थाको मध्यनजर गर्दै सवैलाइ समान रुपमा खाजा सुविधा उपलब्ध गराउनको लागि कक्षा ७ देखि १२ सम्मका सम्पुर्ण विद्यार्थीहरूलाइ विद्यालय हुने विदाको समय भन्दा बाहेक हेलम्बु गाउँपालिकाबाट खाजा सुविधा उपलब्ध गराउँदै आएकोमा उक्त कार्यलाई निरन्तरता दिँदै लगिने छ। यसको लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिने छ।

२९. **शिक्षक तथा कर्मचारी सुरक्षा कोष, कल्याणकारी कोष, अस्थायी अवकाश कोषः** गत आर्थिक वर्षमा सञ्चालनमा ल्याईएको शिक्षक तथा कर्मचारी सुरक्षा कोष , कल्याणकारी कोष, अस्थायी अवकाश कोष, शिक्षकहरूको लागि मात्रै गरिदैं आएकोमा यस आ.व देखि गाउँपालिका भित्र रहेको सम्पूर्ण अस्थायी तथा करारका कर्मचारीहरूको लागि समेत उक्त कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्याईने छ। साथै विद्यालय सहयोगीहरूको लागि थप भत्ता तथा पोषाक भत्ताको व्यवस्था, लेखापाल र प्रधानाध्यापकहरूलाई थप भत्ता वापतको रकम उपलब्ध गराउँदै आएकोमा यस वर्ष पनि उक्त कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिँदै लगिने छ।

३०. **गाउँपालिका भित्र रहेका बालविकास सहजकर्ताको तलव वृद्धिः** यस गाउँपालिका भित्रका विद्यालयहरूमा इ.सि.डि कक्षाको लागि नियुक्त भएका शिक्षकहरूको गाउँपालिकाले थप गरि १०००० उपलब्ध गराउँदै आएकोमा यस आ.व देखि ५००० थप गरि जम्मा रु १५००० उपलब्ध गराउने व्यवस्था मिलाईने छ। यसको लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिने छ।

३१. **शिक्षकहरूले आफ्नो बच्चाहरू निजी विद्यालयमा पठनपाठन गराउन नपाउने** : गाउँपालिका भित्र कार्यरत शिक्षक/शिक्षिका लगायत विद्यालयमा कार्यरत कर्मचारीहरूले अनिवार्य रुपमा आफ्नो बच्चालाई पाएक पर्ने सरकारी विद्यालयमा अनिवार्य पठनपाठन गर्न लगाउने व्यवस्था अनिवार्य गरिने छ। यसको लागि गाउँपालिकाले अपनाउने पर्ने ऐन कानूनहरू अविलम्ब संशोधन गरि कार्यान्वयनमा लगाईने छ।

३२. **हेलम्बु ग्रेट ट्रेल (षडाक्षरी धर्मचक्र पर्खाल)**: हेलम्बु गाउँपालिकामा निर्माणाधीन रहेको हेलम्बु ग्रेट ट्रेल (षडाक्षरी धर्मचक्र पर्खाल) हाल लगभग १ किलोमिटर निर्माण भईसकेको र छिटो भन्दा छिटो सम्पन्न गर्नको लागि संघ प्रदेश र गाउँपालिकाको संयुक्त लगानीमा निर्माण कार्यलाई निरन्तरता दिँदै लगिने छ। र यस ग्रेट ट्रेल छिटो सम्पन्न गर्न सकेमा हेलम्बु लगायत देशकै पर्यटन प्रवर्द्धन क्षेत्रमा ठुलो टेवा पुग्ने अपेक्षा रीखएको छ। स्थानीय सिप, ढुङ्गा र जनशक्तिबाट नै निर्माण भईरहेको ऐतिहासिक ग्रेट ट्रेल सम्पन्न गर्नको लागि काठमाण्डौं उपत्यका भित्रका सवै महानगरपालिका तथा नगरपालिकाहरू, विभिन्न संघसंस्था, व्यक्ति लगायत सम्पूर्णमा सहयोगको लागि आह्वान गर्दछौं। साथै आ-आफ्नो लगानीमा बनेका पर्खालका क्षेत्रहरूमा ईतिहासलाई जिवित राख्न सम्बन्धित व्यक्ति/ पक्षको नाम लेख्न सक्ने सुविधा समेत प्रदान गरिएको छ।

३३. (**हेलम्बु हिमालयन पर्यटन मार्ग**) **गाउँपालिका स्तरीय चक्रपथ** (Ring Road): - हेलम्बु गाउँपालिकाको पर्यटन प्रवर्द्धन तथा यातायत सहजताका लागि यस गाउँपलिका भित्रका ग्याल्थुम - पाल्चोक वेशी - पाल्चोक देवीथान - ककनी - बुद्धपार्क- शेर्माथान - घ्याङग्यूल-तार्केघ्याङ -नाकोते - साजा - घवागाङ - रिवर्मा - तार्तुङ - घोप्टेघ्याङ(सेमेराङ) - कुटुमसाङ - भ्फोडेन - चित्रे - च्योमथली - मानेडाँडा हुँदै ग्याल्थुम लगायतका स्थानहरूलाई समावेश गर्ने गरि हेलम्बु हिमालयन पर्यटन मार्ग को डि.पि.आर सँगै निर्माण कार्य समेत अगाडि बढाईएकोमा अधिकांश भागहरू जोडिसकेको र केहि बाँकिरहेको ठाउँहरू पनि यस आ.वमा सम्पन्न गरि डि.पि.आर समेत सम्पन्न गर्ने र सडकका छेउछेउमा रहेका वस्तीहरूलाई हेलम्बु नयाँ शहरको रुपमा विकास गरिने छ।

३४. **हेलम्बु उच्च पदमार्ग** : यस हेलम्बु गाउँपालिका क्षेत्रको

पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यका साथ हेलम्बु गाउँपालिका भित्र पर्ने सेमिसिदाङ लाई Mountaining Tranning Centre/ High Altitude Trainging Centre/Sky training centre को रुपमा विकास गर्न आवश्यक कार्यको सुरुवात गरिएको छ। साथै हेलम्बु र लाङटाङ क्षेत्रलाई एउटै पर्यटन जोनको रुपमा विकास गर्नको लागि हेलम्बु गाङजाला पर्यटन मार्ग, हेलम्बु सेमिसिदाङ लाङटाङ पर्यटन मार्ग, हेलम्बु गोसाईकुण्ड पर्यटन मार्ग सम्पन्न भईसकेको र हेलम्बु सेमिसिदाङ हुँदै लाङटाङ जोड्ने कार्य अन्तीम चरणमा रहेको हुँदा सेमिसिदाङ-गुफु हुँदै गाञ्जाला सम्मको पदमार्गको अध्ययन समेत भईसकेको हुनाले उक्त पर्यटन मार्गलाई सम्पन्न गरि हेलम्बु उच्च पदमार्गको रुपमा विकास गरि हेलम्बु गाउँपालिकामा पर्यटन प्रवर्द्धनमा ठुलो फड्को मार्ने अपेक्षा राखिएको छ।

३५.**ङयाङला आनि आस्याङ कृषि सडक** - हेलम्बु गाउँपालिकाको विभिन्न वस्तीहरू (पाल्चोक -ढोडेनी - चित्रे - चिउरिखर्क - नुर्वुगाउँ - तिम्बु - आम्राङ - रिवर्मा - तार्तुङ - ठूलोढुंगा - ढुङडिङ - इचोक - ढापचुङ - सुरसिङ - पातिङ - थलडाँडा - बोल्दे - खरवुजे - छाँजो -मानेडाँडा - उर्लेनी - डिकल्लेरी) गाउँपालिका को खेतियोग्य भूभाग र वस्तीहरूलाई जोडिने लक्ष्य राखिएकोमा यस आ.व मा सम्पूर्ण स्थानहरूको डि.पि.आर तयार गरि ट्र्याक खन्न बाँकि रहेको सम्पूर्ण स्थानहरूमा नयाँ ट्र्याक खन्ने काम सम्पन्न गरिने छ। साथै यस कार्यक्रमबाट थप खेतीयोग्य जमिनहरू पनि उपयोगमा आउने र सडक सञ्जाल समेत बृद्धि हुने भएकोले यसबाट पर्यटन प्रवर्द्धन र कृषि उत्पादन वृद्धि गराउन ठुलो योगदान पुग्ने अपेक्षा राखिएको छ।

३६.**हेलम्बु रसुवागडि फाष्टट्र्याक**ः गाउँपालिकाको गत आर्थिक वर्षको कार्यक्रममा रहेको काठमाण्डौ हेलम्बु रसुवागडी फष्टट्र्याक मिलारेपा मार्ग (काठमाडौं देखि हेलम्बु ५५ कि.मी र हेलम्बु देखि रसुवा स्याप्रुवेशी १८ कि.मी टनेल मार्ग) (Milarepa Marg) मित्र राष्ट्र चीनको One Belt One Road जोड्ने उद्देश्य अनुरुप रसुवागडी हेलम्बु शुरुङ मार्ग हुँदै काठमाण्डौसंग जोड्ने छोटो फष्टट्र्याक निमार्ण गर्ने कार्य अनुरुप यस आ.व मा Fisibility Study Report तयार गर्ने कार्य सम्पन्न गरिएको छ। यस मार्गलाइ रसुवा नुवाकोट र हेलम्बुलाई जोडि प्रदेश चक्रपथ (Ring Road) को रुपमा विकास गर्नको लागि प्रदेश सरकार र संघीय सरकार सँग विशेष पहल गरिएको छ।

३७. **हेलम्बु बञ्जीजम्पिङ पुल**ः हेलम्बु गाउँपालिकामा पर्यटन तथा आन्तरिक स्रोत वृद्धि गर्नको लागि गाउँपालिका वडा नं १ डिमादवा र पाङगाङमा पर्ने पुल निर्माण कार्य भईरहेको हूँदा उक्त पुल यस आ.व मा सम्पन्न हुने र सम्पन्न भए पश्चात बञ्जीजम्पीङ सञ्चालनमा ल्याउने कार्यको लागि विशेष पहल गरिनेछ र यसबाट हेलम्बुको पर्यटन प्रवर्द्धनमा ठुलो टेवा पुग्ने अपेक्षा राखिएको छ।

३८ **हेलम्बु अर्गानिक क्षेत्र**ः यस हेलम्बु गाउँपालिकालाई अर्गानिक क्षेत्रको रुपमा विकास गर्नको लागि यस गाउँपालिका भित्रका कृषियोग्य जमिनहरूको संभाव्यता अध्ययन गरि कुन स्थानलाई कुन खेती गर्दा उपयुक्त हुन्छ त्यसको अध्ययन गरि अर्गानिक क्षेत्रको रुपमा विकास गरिने छ।

३९. **हेलम्बु पकेट क्षेत्र**ः हेलम्बु गाउँपालिका भित्रका कृषियोग्य जमिनहरू मध्ये उपयुक्त स्थान छनौट गरि विभिन्न स्थानहरूमा चिया, आलु जस्ता बालीहरूको पकेट क्षेत्र घोषणा गरि त्यस भेगमा आगामी आ.व भित्र १० लाख बराबरको विरुवा रोप्ने कार्यक्रमको सुरुवात गरिने छ। यस आ.व विभिन्न विरुवा उत्पादन गर्नको लागि उपयुक्त स्थान छनौट गरि नर्सरी स्थापना गरिने छ। यसको लागि विभिन्न सरकारी तथा गैर सरकारी संघसंस्थाहरू सँग पनि समन्वय गरि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिने छ।

४०. **रासायनिक मलमा अनुदान**ः यस गाउँपालिकाले कृषकहरूको लागि रासायनिक मलमा अनुदान दिई कृषि सामाग्री कम्पनी लिमिटेड र साल्ट ट्रेडिङ कै मूल्यमा रासायनिक मल उपलब्ध गराउदैं आएकोमा यसबाट किसानहरूलाई मल नपाउने समस्याको अन्त्य र प्रत्येक घरमा मलको अनुदान पुग्ने वातावरण भएको र यसबाट किसानहरूनी कृषि उत्पादन तर्फ लाभान्वतीत भएको हुनाले उक्त कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिँदै लगिने छ।

४१. **दुध उत्पादनमा वृद्धिः** हेलम्बु गाउँपालिका भित्र दुध उत्पादनलाई १०० प्रतिशत वृद्धि गराउने उद्देश्यले दुध विक्रि गर्ने किसानहरूको लागि विभिन्न वस्तीहरूमा १०० भन्दा माथि भैंसि तथा गाई पालन गर्ने किसानहरूको लागि ५० प्रतिशत अनुदानको व्यवस्था गरिने छ। त्यस्ता वस्तीहरूमा बाह्रै महिना यातायात सञ्चालन हुने व्यवस्था गरिने छ यसले गर्दा दुधलाई बजारमा लानको लागि कुनै कठिनाई नहुने व्यवस्था मिलाईने छ। गाउँपालिका भित्र बेरोजगार भई बसेको व्यक्तिरुलाई रोजगार सिर्जना गर्ने उद्देश्यले गाउँपालिले कुनै एक स्थान छनौट गरि परिक्षणको रुपमा १०० देखि २०० सम्म भैंसि/गाई फर्म सञ्चालन गर्ने र उक्त फर्ममा बेरोजगार व्यक्तिहरूलाई करारमा लिई रोजगारीको व्यवस्था मिलाईने छ। यस गाउँपालिका भित्र उपयुक्त स्थान छनौट गरि दुध चिस्यान केन्द्रको स्थापनाको लागि विभिन्न संघसंस्था समन्वय गरि कार्य अगाडि बढाईनेछ। यसको लागि बजेटको व्यवस्था गरिने छ।

४२. **युवा उद्यमी कार्यक्रमः** गाउँपालिका भित्रको विभिन्न स्थानहरूमा सामुहिक अथवा व्यक्तिगत रुपमा यूवाहरूले गर्ने व्यवसाय जस्तैः बाख्रापालन, कृषि फर्म, माछापालन, दुधजन्य वस्तुको उत्पादन जस्ता विभिन्न व्यवसाय गर्ने युवाहरूलाई प्रोत्साहन गर्नको लागि गाउँपालिकाले व्यवसायिहरूलाई व्यवसायको प्रकृति हेरी सिपमुलक तालिम तथा अनुदानको व्यवस्था मिलाईने छ। यसको लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिने छ।

४३. **विपद् सुरक्षित केन्द्र** (Disaster Evacuation Center: नेपाल लगायत विश्वमा बारम्बार आईपर्ने महामारी जस्तै भूकम्प, बाढि पहिरो, कोरोना भाईरस आदिलाई मध्यनजर गर्दै हेलम्बु गाउँपालिकाको प्रत्येक वडास्तरमा विपद् न्यूनीकरणको लागि आवश्यक पर्ने १५०० देखि २००० जनाको क्षमता भएको हरेक हिसाबले सुविधा सम्पन्न पूर्वाधारका संरचना निर्माण गर्नका लागि विभिन्न संघसंस्थासँग समन्वय गरी बस्ती भन्दा टाढाको ठाउँको यकिन गरी विपद्को लागि पूर्व तयारीको रुपमा विपद् सुरक्षित केन्द्र (Disaster Evacuation Center) निर्माण गर्ने कार्यक्रम रहेकोमा गत आ.वमा मेलम्ची खोलामा आएको बाढिको कारण उक्त कार्य गर्नको लागि कठिनाई भएको हुँदा यस आ.व मा ठाउँहरूको एकिन गरि कुनै एक स्थानमा सुरक्षित केन्द्र निर्माणको लागि डि.पि.आर तयार गरि आवश्यक कार्य अगाडि बढाईने छ। यसको लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिने छ।

४४ **एकल पुरुष भत्ता** : हेलम्बु गाउँपालिका भित्र स्थायी वसोवास गर्ने एकल पुरुषहरूको लागि पनि गाउँपालिकाले एउटा छुट्टै कार्यविधि बनाई मासिक रुपमा उपलब्ध गराएँदै आएको उक्त कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिँदै लगिने छ। यसको लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिने छ।

४५. **आमा बुवा दिवा सेवा केन्द्रः** विगतको वर्षमा यस हेलम्बु गाउँपालिकाद्धार यसै गाउँपालिका वडा न. ५ सिरिसेमा निर्माण भएको आमाबुबा दिवा सेवा केन्द्रलाई विशेषकारणबश संचालनमा ल्याउन ढिलाई भएको कारण यसै आ.व देखि उक्त केन्द्रलाई सञ्चालनमा ल्याउने र अर्को कुनै एक उपयुक्त स्थान छनौट गरि निर्माण गरि कार्यान्वयन गर्नको लागि बजेटको व्यवस्था गरिनेछ।

४६. **खेलकुद विकास** : यस गाउँपालिकाले गाउँपालिका भित्र कुनै पनि एक स्थानमा राष्ट्रिय स्तरको खेल सञ्चालन गर्न मिल्ने गरि यस आ.व भित्र नै सम्पन्न गर्ने गरि खेलमैदानको निर्माण गरिने छ र विभिन्न खेलहरूको कोचहरू नियुक्ति गरि खेलकुद क्षेत्रलाई व्यापक रुपले विकास गर्नको लागि यस आ.वमा आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिएको छ।

४७. **हेलम्बु गाउँपालिकामा NGO DESK स्थापनाः** यस हेलम्बु गाउँपालिका भित्र सञ्चालनमा रहेको विभिन्न सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थाहरूलाई गाउँपालिकाले कार्यविधि निर्माण गरि NGO DESK को स्थापना गरि सो ल्न्इ म्भक्प मार्फत मात्रै संघ संस्थाहरूले गर्ने कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने व्यवस्थाको लागि विशेष पहल गरिने छ।

४८. **संगठन तथा प्रशासनः** हेलम्बु गाउँपालिकाले उपलब्ध गराउँदै आएको प्रोत्साहन भत्ता कार्यासम्पादनका आधारमा कार्यपालिकाको बैठकले निर्णय गरि कार्यमुल्याङ्कनको आधारमा मात्र दिने व्यवस्था गरिनेछ। भ्रष्टाचार तथा अनियमिततामा शुन्य सहनशीलताको

नितिलाई प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन गरिनेछ। प्रत्येक विषयगत शाखासँग जिम्मेवारीको सम्झौता गरिनेछ। त्यस्तो सम्झौताको प्रत्येक चार महिनामा अनुगमन र मुल्याङ्कन गरिनेछ। सम्झौता पुरा नगर्ने शाखा तथा कर्मचारीको प्रोत्साहन भत्तामा कटौती गरिनेछ र सुधारको लागि थप निर्देशन दिईनेछ। सँगठनात्मक चुस्तताको लागि इ बलम : गरि आवश्यक जनशक्तिको निक्र्यौल गरिनेछ।

४९. **कर्मचारीलाई आवास सुविधाः** हेलम्बु गाउँपालिका भित्र कार्यरत घर पायक नभएका कर्मचारीहरूको समस्याको समाधान गर्न सरकारी आवास सुविधा नभएका तथा घर भाडा लिएर वस्नु पर्ने कर्मचारीहरूलाई आवासको लागि घरभाडा सुविधा उपलब्ध गराईदैं आएकोमा उक्त कार्यलाई निरन्तरता दिँदै लगिने छ।

५०. **मेलम्ची भ्याली क्याम्पसः** हेलम्बु गाउँपालिका भित्र हाल एउटा मात्र क्याम्पस रहेको तर यसमा शिक्षा संकाय विषय मात्र पढाईहुने भएको हुँदा गाउँपालिका भित्र रहेको धेरै विद्यार्थीहरू अर्को संकाय अध्ययन गर्नको लागि अन्यत्र जानुपर्ने बाध्यता भएको हुनाले क्याम्पसको गुणस्तर सुधार लगायतका विषयहरूमा छलफल गरि आगामी आ.व बाट यस क्याम्पस बाटै सवै संकायहरूको अध्ययन हुने व्यवस्थाको लागि गाउँपालिकाले विशेष पहल गरिने छ। यसको लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गरिनेछ।

५१. **संचार मैत्री कार्यक्रम** : यस हेलम्बु गाउँपालिकालाई पूर्ण रुपमा संचार मैत्री बनाउँदै यस गाउँपालिकाले संचालन गरेको हरेक गतिविधि जस्तै भौतिक विकास, शैंक्षिक विकास, बातावरणिय प्रभाव धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा संरक्षण लगायतका विभिन्न क्रियाकलापहरूको संस्थागत प्रचार प्रसार तथा अभिलेखिकरणको लागि पत्रपत्रिका, रेडियो, टेलिभिजन, अनलाईन संचार केन्द्र सामाजिक सञ्जालहरूसँगको समन्वयमा गरि पर्यटन प्रवर्द्धनको लागि व्यापक प्रचार गरिनेछ।

५२ **मेलम्ची खानेपानीः** हेलम्बु गाउँपालिकामा रहेको प्राकृतिक श्रोत (मुहान)बाट लगिएको मेलम्ची (हेलम्बु) खानेपानी काठामाडौँमा पठाउने कार्य सम्पन्न भईसकेको भएता पनि हालसम्म पनि हेलम्बु गाउँपालिकालाई उपलब्ध गराउने रोयल्टीको सम्बन्धमा बारम्बार अनुरोध गर्दा पनि कुनै पनि निक्र्यौल नभएको तथा यहाँको पानी काठमाडौमा लगेर काठमाडौँको जनतालाई विक्रि गर्ने भएको हुनाले काठमाडौँमा वितरण गर्ने पानीको विक्रि मुल्यको २५ प्रतिशत गाउँपालिकालाई उपलब्ध गराउनुपर्ने साथै २०७८ साल असार १ श्रावण १६ र १७ गते आएको महाविनाशकारी बाढिको कारण यस हेलम्बु गाउँपालिका भित्र अति जोखिममा परेको बस्ती, सडक, खेतीयोग्य जमिन लगायतका क्षेत्रहरूको बारेमा एउटा विशेष कार्यक्रम सञ्चालन गर्नको लागि विशेष पहल गरिनेछ।

५३. **क्रिश्चियन समुदायः** यस हेलम्बु गाउँपालिका भित्र रहेको क्रिश्चियन समुदायहरूको लागि अन्तिम दाह संस्कार गर्नको लागि प्रत्येक वडाको सोही वडा कार्यालयको समन्वयमा कुनै एक निश्चित ठाउँहरूमा दाह संस्कार गर्ने व्यवस्था मिलाउनको लागि विशेष पहल गरिने छ।

अन्तमा,

हेलम्बु गाउँपालिकाको कार्यालय, वडा कार्यालय तथा अन्तर्गतका सम्पूर्ण अन्य कार्यालयबाट हुने सम्पूर्ण सेवा तथा सुविधालाई छिटो-छरितो रुपमा सम्पन्न गर्नका लागि हामी सदैव तत्पर रहेको प्रतिबद्धताका साथ माथि उल्लेखित केही ठुला विकासको योजनाहरू तथा उल्लेख गर्न छुटेका विकासको शीर्षकहरूलाई सम्बन्धित क्षेत्रगत निकायहरूमा समावेश गरि हेलम्बु गाउँपालिकालाई नमुना गाउँपालिका निर्माण गर्ने लक्ष्य अनुरुप हालसम्म प्राप्त भएका उपलब्धीहरूको संरक्षण तथा विकास गर्दै प्रस्तावित नयाँ आयोजना तथा कार्यक्रमहरूलाई सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न सम्बन्धित सबैलाई सहयोगका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौँ।

धन्यवाद।

सञ्चारमाध्यममा समेटिएका हेलम्बु सम्बन्धि केही समाचारहरु

काला पहाडमा पार्न सकिएला त कृत्रिम हिउँ ?

नेपालमा तापक्रम बढी भएकाले र हिउँ पग्लने दर पनि धेरै भएकाले प्रभावकारी हुनेमा आशंका

- श्रावण १५, २०७९ **गोविन्द पोखरेल, अनिश तिवारी**

काठमाडौं/सिन्धुपाल्चोक – जलवायु परिवर्तनका कारण हिउँ पग्लिएर हिमाल कालै देखिएको भन्दै सिन्धुपाल्चोकको हेलम्बु गाउँपालिकाले कृत्रिम रूपमा हिउँ उत्पादन गर्ने योजना अगाडि सारेको छ। गाउँपालिकाले वार्षिक नीति तथा कार्यक्रममा हेलम्बु गाउँपालिकाले कृत्रिम हिउँ उत्पादन गर्नका लागि २० लाख रुपैयाँ बजेट पनि विनियोजन गरेको छ। विज्ञहरूले भने यस्तो योजना कार्यान्वयन हुनेमा शंका गरेका छन् ।

सिन्धुपाल्चोकको हेलम्बु गाउँपालिका-१ स्थित हिउँ पग्लिएर कालो पहाडको रुपमा मात्रै देखिएको सेमिसिदाङ हिमाल र भेमाथाङको क्षतिग्रस्त संरचना ।
तस्बिर : अनिश तिवारी /कान्तिपुर

गाउँपालिका अध्यक्ष निमा ग्याल्जेन शेर्पाले हिमाली क्षेत्रमा चिस्यान बनाइराख्न कृत्रिम हिउँ जमाउनका लागि बजेट छुट्याएको बताएका छन् । 'जलवायु परिर्वतनको असरले यतिविघ्न घटना भए, यसलाई पाँचतारे होटेलमा बसेर गरिने सम्मेलन र बैठकले रोकथाम गर्न सकिँदैन, त्यसैले कामकै सुरुवात गर्न लागेका हौं,' उनले भने ।

गाउँपालिकाले उच्च हिमाली भेगमा प्राविधिक तथा भौगोलिक अध्ययन गरेर मंसिर र पुस महिनामा चिसो अनुकूल राख्न कृत्रिम हिउँ उत्पादन गर्ने लक्ष्य नीति तथा कार्यक्रममा समावेश गरेको छ । अध्यक्ष शेर्पाले यसका लागि डेढ किलोमिटर लामो पाइपमार्फत हिमाल छेउछाउमा पानीका फोहोरा झार्ने योजना रहेको सुनाए । माथिल्लो क्षेत्रमा फोहोरा बनाएर झार्दा पानी जम्ने उनले बताए ।

अध्यक्ष शेर्पाले भारतको लद्धाखमा इन्जिनियर एवं शिक्षा सुधारकर्ता सोनाम वाङचुङले कृत्रिम हिउँ उत्पादन गर्नका लागि प्रयोग गरेको 'मोडालिटी' पछ्याउन लागेको बताए । उनले भने, 'त्यहीबाट प्रभावित भएर हेलुम्बुमा काला पहाडमा हिउँ पार्न खोजेको हुँ ।' उनले बजेट धेरै लाग्ने भएकाले यो वर्ष प्राविधिक अध्ययन र प्रयोगका लागि एउटा फोहोरा जडान गर्ने योजना रहेको सुनाए ।

जलावयु विज्ञ एवं मध्यपश्चिम विश्वविद्यालयका विज्ञान तथा प्रविधि संकाय डिन सह-प्राध्यापक सुदीप ठकुरी कृत्रिम हिउँ उत्पादन गरेर 'जलवायु न्याय'गर्ने योजना अहिले पनि ट्रायल अवस्थामै रहेको बताउँछन् । 'हिउँ कति मात्रामा उत्पादन गर्ने, कति क्षेत्रमा ट्रायल गर्ने भन्ने कुरामा निर्भर हुन्छ,' उनले भने, 'ठूलो भूगोल हुने भएकाले त्यसले जलवायु प्रभाव न्यूनिकरण नै गर्छ भन्ने कुरा अनुसन्धान नगरी भन्न सकिँदैन ।'

काठमाडौं विश्वविद्यालयका प्राध्यापक एवं ग्ल् यासियोलोजिस्ट रिजनभक्त कायस्थले मोटर जडान गरेर कृत्रिम रुपमा हिउँ उत्पादन गर्ने कार्य अलिक गाह्रो हुने बताउँछन् । ठूलो भूगोलमा धेरै मात्रामा हिउ उत्पादन गर्नका लागि लगानी र खर्चसँगै ऊर्जा पनि आवश्यक पर्ने उनको भनाइ छ । 'मोटर चलाउनका लागि विद्युत्९ऊर्जा० चाहिन्छ,' उनले कान्तिपुरसित भने,' हिउँ परेको बेला हिउ छोप्ने, हिउँ९बरफ० संकलन गरेर त्यसलाई थुपार्ने,पोखरी खनेर छोप्ने विधिहरू त छन् तर धेरै लगानी र स्रोत खर्च हुन्छ । यो कार्य गर्ने बित्तिकै हिमाल हिउले सेताम्मे हुने भन्ने ग्यारेन्टी दिन पनि सकिँदैन । '

लद्दाखमा माथिल्लो क्षेत्रबाट आएको पानीलाई संकलन गरेर त्यसलाई पानी फोहोरामार्फत हिउँ बनाइएको छ । जुन हिउँ

विस्तारै पग्लँदा तल्ला तटीय क्षेत्रका मानिसहरूले कृषिका लागि प्रयोग गर्छन् । नेपालमा तापक्रम बढी भएकाले र हिउँ पग्लने दर पनि धेरै भएकाले प्रभावकारी हुनेमा आशंका व्यक्त गर्छन् ।

नेपालको सवालमा यो योजना नयाँ भएकाले कुन तरिकाले प्रयोग गरिन्छ,कसरी र कुन क्षेत्रमा गरिन्छ भन्नेबारे थाहा भएपछि मात्रै प्रभावकारिताबारे भन्न सकिने प्राध्यापक कायस्थको भनाइ छ ।

गाउँपालिकाका अध्यक्ष शेर्पाले कृत्रिम हिउँ उत्पादनका लागि खपत हुने विद्युत,सोलार मार्फत गर्न सकिने बताउँछन् । उनी भन्छन्, 'यो कामका लागि खर्च धेरै नै लाग्छ। अहिले एउटा पानी फोहोरा बनाएर कति प्रभावकारी हुन्छ भनेर हेर्छौं अनि मात्रै भन्न सकिन्छ ।'

गत वर्षको असार १ र १७ गते मेलम्चीमा भेमाथाङ पहिरो मिसिएको बाढी ठूलो क्षति गरेको थियो । हेलम्बुको शिरभेग भेमाथाङको पहिरो सोहोरिएर आएको मेलम्ची बाढीले हेलम्बु गापा र मेलम्ची नगर क्षेत्रलाई ध्वस्तै बनाएको थियो । हेलम्बु गापा र मेलम्ची खानेपानी आयोजनाका कर्मचारी गरी पाँच जनाले ज्यान गुमाएका थिए भने २० जना बेपत्ता भएका थिए ।

दोस्रो पटक गाउँपालिका अध्यक्षमा निर्वाचित भएपछि शेर्पाले संघीय सरकारलाई पत्र लेखेर यसबारे जानकारी गराउने र सोको सुनुवाइ र उचित क्षतिपूर्तिको व्यवस्था नभए संयुक्त राष्ट्रसंघ र विकसित राष्ट्रको विभिन्न फोरममा कुरा उठाउने नीति तथा कार्यक्रममा राखेका छन् । बढ्दो तापक्रमले हिउँ पग्लिएपछि हिमाली क्षेत्रमा चिसोपना हराएको र हिमालमा हिउँ राख्नका लागि कृत्रिम हिउँ उत्पादन गर्ने भन्दै बजेट विनियोजन गरिएको हो ।

हेलम्बु गाउँपालिकाले 'जलवायुमा न्याय देऊ' अभियान थाल्ने

– रामकृष्ण थापा

नयाँ पत्रिका, २०७९ श्रावण १ आइतबार

मेलम्ची खानेपानी आयोजनाको मुहान हेलम्बुमा पर्छ। गत वर्ष १ असार र १७ साउनमा मेलम्ची खोलामा विनाशकारी बाढी आयो । भीमकाय बाढी मेलम्ची खोलाको मुहानस्थल भेमाथाङबाट सुरु भएको हो । जुन स्थान हेलम्बु गाउँपालिकाको हिमाली क्षेत्रमा पर्छ ।

भेमाथाङ समुद्री सतहबाट ३५ सय मिटर उचाइमा छ। हेलम्बुको सिरानमा रहेका पाँच हजारदेखि पाँच हजार नौ सय मिटर उचाइका हिमशृंखलाबाट हिउँ पग्लेर आएको पानी मेलम्ची खोला हो। खोलालाई अम्बाथानमा बाँध बनाएर जम्मा गरी सुरुङबाट काठमाडौं लगिन्छ। यति धेरै महत्व बोकेको हेलम्बु र हेलम्बुवासी भने उपेक्षामा छन् । बाढीपछि दुई सयभन्दा बढी परिवार विस्थापित भएका छन् । हेलम्बु र मेलम्चीमा अर्बौंको क्षति भयो ।

दश वर्षअघि देखिने सेता हिमाल पत्थरमा परिवर्तन भएकाले हाम्रो मन रोएको छ। विकसित राष्ट्रको ज्यादतीले निर्दोष जनता मारमा परेका छन्। जलवायु परिवर्तनकै असरले भेमाथाङ क्षेत्र फुटेकाले यसबाट परेको असरको क्षतिपूर्ति माग गर्न अन्तर्राष्ट्रिय फोरममा पुगेर कुरा उठाउने योजना छ ।

दोस्रो कार्यकालका लागि पनि निर्वाचित हेलम्बु गाउँपालिका अध्यक्ष निमाग्याल्जेन शेर्पाले विनाशकारी बाढी जानुमा विकसित राष्ट्रले गरिरहेको चरम प्राकृतिक दोहनबाट सिर्जित जलवायु परिवर्तनको असर भन्ने थाहा पाएपछि वार्षिक नीति तथा कार्यक्रममा 'जलवायुमा न्याय देऊ' भन्ने अभियान तय गरेका छन् । यो अभियान नेपाल सरकार हुँदै अन्तर्राष्ट्रिय फोरममा पुर्‍याउने पालिकाको लक्ष्य छ। बाढीबाट हेलम्बुमा भएको ठूलो क्षति र जलवायु परिवर्तनले गरेको असरबारे सरकारलाई तथ्यसहित जानकारी दिने र क्षतिपूर्ति माग गर्ने योजना छ ।

सरकारले बेवास्ता गरे अन्तर्राष्ट्रिय फोरममा जाने तयारी छ। मेलम्ची खोलाको मुहानस्थल भेमाथाङमा बग्ने पानी हेलम्बुका हिमशृंखलाबाट झरेर जम्मा हुने हो। हिमाली क्षेत्रको विकासबारे अध्ययन गर्ने संस्था इसिमोड र भौगर्भिक अध्ययन गर्न भेमाथाङ पुगेका विभिन्न संघसंस्थाले जलवायु परिवर्तनको बढ्दो असरले हिमाली क्षेत्रको तापक्रम बढेको बताएका छन् । ठूलो परिमाणमा जमेर बसेको हिमाली क्षेत्रको ग्लासियर बढ्दो तापक्रमले एकैपटक पग्लँदा भेमाथाङ क्षेत्र फुटेको उनीहरूको अध्ययनले देखाएको छ ।

हेलम्बुको हिमाली क्षेत्रमा धमाधम हिउँ पग्लँदै छ। तापक्रम बढेर हेलम्बुमा उत्पादन हुने स्याउ नष्ट भएको छ। चिसोमा बस्ने याक लोप हुँदै गएका छन् । हिमाली वनस्पति मर्दै गएका छन् । लेकाली क्षेत्रमा पाइने रेडपान्डा देख्न छाडिएको छ। हिमाली भेगमा पाइने थुप्रै वनस्पति र जीवजन्तु लोप हुँदै गएको छ। डाँडा, खोल्सा र बस्तीमा पानीको मुहान सुकेका छन् । 'दश वर्ष पहिले देखिने सेता हिमाल पत्थरमा परिवर्तन भएकाले हाम्रो मन रोएको छ,' अध्यक्ष शेर्पाले भने, 'विकसित राष्ट्रको ज्यादतीले निर्दोष जनता मारमा परेका छन् । जलवायु परिवर्तनकै असरले भेमाथाङ क्षेत्र फुटेकाले यसबाट परेको असरको क्षतिपूर्ति माग गर्न अन्तर्राष्ट्रिय फोरममा पुगेर कुरा उठाउने योजना छ ।'

जलवायु परिवर्तनको नाममा पाँचतारे होटेलमा बसेर गरिने सम्मेलन र बैठकले पीडित जनताले न्याय नपाउने उनले प्रस्ट्याए । संघीय सरकारलाई पत्र लेखेर यसबारे जानकारी गराउने र सोको सुनुवाइ र उचित क्षतिपूर्तिको व्यवस्था नभए संयुक्त राष्ट्रसंघ र विकसित राष्ट्रको विभिन्न फोरममा कुरा उठाउने योजना गाउँपालिकाको नीति तथा कार्यक्रममा उल्लेख छ। बढ्दो तापक्रमले हिउँ पग्लिएपछि हिमाली क्षेत्रको चिसोपना कायम राख्न हेलम्बु गाउँपालिकाले कृत्रिम हिउँ जमाउने भएको छ। गाउँसभाबाट यस विषयलाई महत्व दिएको शेर्पाले बताए। बर्सेनि मंसिर र पुस महिनामा हेलम्बुको हिमाली क्षेत्रमा कृत्रिम हिउँ (ग्लासियर) उत्पादन गर्न बजेट नै छुट्याइएको छ ।

हिउँ पन्छाउँदै अढाइ घण्टा हिँडेर ओडार भेटेपछि बाँच्ने आस पलायो'

- पुस २०, २०७८ कान्तिपुरबाट

काठमाडौं । सिन्धुपाल्चोक हेलम्बुस्थित हिमाली भेगबाट गत असारमा आएको बाढीले मेलम्ची खानेपानी आयोजनाको हेडवर्क्स पुरिएपछि एसियाली विकास बैंक(एडीबी)को प्राविधिक टोली अहिले त्यसको अध्ययन गरिरहेको छ। पहिरो उद्गमस्थलको अनुसन्धानकै क्रममा गत साता ३६ सय मिटर उचाइमा गएको मेलम्चीको मुख्य ऋणदाता एडीबीको प्राविधिकसहित १५ जनाको टोली हेलम्बुको बेम्थाङस्थित हिउँमा फस्यो ।

उनीहरूले सात दिन बिताएको टेन्टसहितको क्याम्प र इक्विपमेन्टसमेत करोडभन्दा बढीको सामग्री हिउँले बगाएपछि उनीहरू खुला आकाशमुनि उद्धारको आशामा बसे ।

तर मौसमको खराबीका कारण उद्धारका लागि हेलिकप्टर जान सकेन। हिउँ बाक्लिँदै ७ फिटसम्म पुगेपछि पहाडको माथिल्लो भागबाट खस्न थालेको हिउँ पहिरोले उनीहरूको ज्यानै लिनसक्ने अवस्था आयो ।

हिउँले ढुंगा र गेग्रान बगाएको ढ्वाङढ्वाङ आवाज आउन थालेपछि बसेको स्थान(क्याम्प) नछाडे हिउँमा बग्न सक्ने उनीहरूले अनुमान लगाए । आफूले लगाएको कपडा । आगो बाल्न र जेनेटर चलाउन लगेको डिजेल, क्यामेरासहितका सामान बोकेर अढाइ घण्टाको पैदल हिँडेपछि भेटिएको ओडारमा उनीहरूले एक रात बिताए ।

वरपर हिउँ परेकाले चिसोमा कठ्यांग्रिएर रात कटाएको उक्त टोलीलाई भोलिपल्ट (गत १६ गते) बिहान हेलिकप्टरले उद्धार गर्‍यो। उनीहरू गत ८ गते भौगोलिक अवस्थाको अध्ययनका लागि त्यहाँ गएका थिए ।

(एडीबीको टोलीका पथप्रदर्शक सोनाम लामासँग हिउँमा फस्दाको अनुभव र उद्धारका बारेमा गरिएको कुराकानी)

हेलम्बुमा बन्दै नेपाली 'ग्रेट वाल'

– **ध्रुव दङ्गाल**, २९ असार २०७६

सिन्धुपाल्चोक। चर्चित सुन्दर पर्यटकीय गाउँ हेलम्बुमा चीनको 'ग्रेटवाल'को झल्को दिने गरी ६० किलोमिटर लामो हिमालयन पदमार्ग पर्खाल (ग्रेट टेल) बनिरहेको छ। हेलम्बु हिमालयल सम्पदा पदमार्ग नाम दिएर हेलम्बु गाउँपालिकाले चार महिनादेखि गाउँपालिका घेर्ने गरी महत्वकांक्षी पर्खाल (ग्रेट टेल) बनाइरहेको हो। चीनको ग्रेटवाल जस्तै आकर्षणको केन्द्र बनाएर वार्षिक लाखौं आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक भित्र्याउन नेपाली ग्रेटवालको संज्ञा दिएर पदमार्ग पर्खाल बनाउन थालिएको गाउँपालिका अध्यक्ष निमाग्याल्जेन लामा बताउँछन्। 'यो महत्वकांक्षी आयोजना हो। तर सम्पन्न गरेरै छाड्ने संकल्प गाउँपालिकाले लिएको छ,' उनले भने।

चालु आर्थिक वर्षमा पदयात्रा पर्खालको सुरुवाती एक सय १० मिटरको निर्माण कार्य सकिएको लामाले जानकारी दिए। उनका अनुसार साविक इचोक गाविसको बुद्धपार्कबाट निर्माण अघि बढेको पदमार्ग पर्खाल पाकेडाँडा, ठाडेपाटी, घ्योछाडी, सेमिसिदाङ, पेम्थाङ, ढुम्चु, आमायांग्री, ज्योमोथाङ, सेर्माथाङ, नागिडाँडा पुगेर टुंगिने छ। लाङटाङ, गोसाइकुण्ड, ग्वोञ्जलापास र सुन्दरीजल पदमार्ग जोड्ने पदमार्ग पर्खालले नुवाकोट, रसुवासहित सिन्धुपाल्चोकको पाँचपोखरी थाङपाल गाउँपालिका छुन्छ। दुई हजार चार सय मिटर उचाइबाट सुरु भइ पाँच हजारभन्दा बढी उचाइमा पुग्ने पर्खालले गाउँपालिकाको महांकालबाहेक साविक हेलम्बु, इचोक, किउल र पाल्चोक गाविस घेर्छ। चीनको ग्रेटवाल हेर्न पुग्दा त्यहाँ पर्यटकको अपार लहर देखेपछि पदमार्ग पर्खालको सोचाइ आएको अध्यक्ष लामा बताउँछन्। 'हेलम्बु आफैंमा पर्यटकीय गाउँ हो। त्यसैले वार्षिक लाखौं पर्यटक पदमार्ग पर्खाल हेर्न आउँछन् भन्ने विश्वास गाउँपालिकाले लिएको छ,' उनले नागरिकसँग भने।

पदमार्ग पर्खाल स्थानीय स्लेट ढुंगा प्रयोग गरेर बनाइँदै छ। आकर्षक ढंगले काटिएका ढुंगा बिछ्याइएका पर्खालको भुईमा हरेक खण्ड १० वटा दरका सिँढी (खुड्किलो) बनाउँदै जोडिने छ। साढे दुई मिटर चौडा हुने पदमार्गको दायाँ-वायाँ साढे एकदेखि साढे दुईमिटर अग्लो पर्खाल लगाइने छ। 'ठाउँ-ठाउँमा पर्यटक बिसौनी हुने पर्खालमा बिछ्याइएको ढुंगामा स्थानीय संस्कृति झल्काउने शिलालेख खोप्छौं,' अध्यक्ष लामाले भने। नेपालमा ह्योल्मो समुदायको लोपोन्मुख संस्कृति हेलम्बुमा मात्रै देख्न पाइन्छ। हेलम्बु गुम्बाको गाउँ नामले समेत चर्चित छ। शेर्मा, ह्योल्मो समुदायको बाहुल्य रहेको यो गाउँपालिकामा बौद्धधर्म गुरु पद्मसम्भवको साधनास्थलको रुपमा समेत प्रसिद्ध छ। त्यसैले यहाँ घुम्नका साथै ध्यान, साधना गर्न वार्षिक हजारौंको संख्यामा देश/विदेशबाट पर्यटक तथा बौद्धमार्गी आइपुग्छन्। हेलम्बु धार्मिक, सांस्कृतिक पर्यटनको गन्तव्यसमते रहेकाले पदमार्ग पर्खालको महत्व अझ बढ्ने उनको विश्वास छ।

प्रारम्भिक १० किलोमिटर दूरीको डिपिआर (विस्तृत परियोजना अध्ययन प्रतिवेदन) तयार पारेर गाउँपालिकाले पदमार्ग पर्खाल निर्माण थालेको हो। चालू वर्षका लागि प्रदेश नं. ३ सरकारले ले ५० लाख रुपैयाँ बजेट बिनियोजन गरेको थियो। त्यसैबाट सय मिटरभन्दा बढी पर्खालको काम सकिएको हो। गाउँपालिकाले आगामी वर्षको नीति तथा कार्यक्रममा पदमार्ग पर्खाललाई उच्च प्राथमिकतामा राखेर ५० लाख रुपैयाँ बिनियोजन गरेको छ। त्यस्तै आर्थिक वर्ष ०७६/७७ लागि प्रदेश सरकारले एक करोड रुपैयाँ विनियोजना गरेको अध्यक्ष लामाले जनाए। अहिले उपभोक्ता समितिमार्फ पर्खालको काम भइरहेको छ। ठूलो बजेट संकलन भएर टेन्डर प्रक्रियाद्धारा पदयात्रा पर्खालको काम अघि बढाउने गाउँपालिकाको सोचाइ छ। 'डेढ करोड बजेट परेकाले साउनदेखि दुई स्थानबाट काम सुरु गर्दैछौं,' लामाले भने, 'आगामी आवभित्र अलि बढी काम गर्न सक्छौं।' पदमार्ग पर्खाल निर्माणमा सघाउन पर्यटन बोर्डलाई समेत आग्रह गरिएको उनले बताए।

६० किमि पदमार्ग पर्खाल गर्न तीन अर्व रुपैयाँ लाग्ने अनुमान गर्दै गाउँपालिकाले व्यक्तिगत र संस्थागत सहयोग जुटाउने नीति अघि सारेको छ। 'व्यक्ति, परिवार वा संस्थाले मापदण्डभित्र रहेर जति दूरीको पर्खाल बनाउँछन्, त्यतिमा उनीहरूको नाम लेखिदिने नीति अघि सारेका छौं,' महत्वकांक्षी योजना सम्पन्न गर्न गाउँपालिकाले अघि सारेको नीति सुनाउँदै अध्यक्ष लामाले भने। उनका अनुसार ६० किमि पदमार्ग पर्खाल घुम्न पदयात्रा एक साताको समय लाग्ने छ। पदमार्ग पर्खालका ठाउँ-ठाउँमा सोलार बत्ती, पार्क, भ्यूटावर आकर्षणका रुपमा रहने छन्। पदमार्ग पर्खालमा पर्ने भेन्थाङमा रहेको बिहाल

चौरलाई हिमाल आरोहरणको तालिम केन्द्र बनाउने नीति पालिकाले गाउँसभाबाट पारित गरेको छ। 'भेन्थाङ आधा दर्जन हिमालको आधार शिविर पनि हो। तर आरोहण सुरु हुन सकेको छैन,' लामा बताउँछन् ।

हिउँदमा हिउँले ढाकिने पदमार्ग पर्खाल यात्राका क्रममा पाँचपोखरी, गोसाईकुण्डका साथै जुगल, गणेश, यांग्री, लाङटाङ माउन्टेन फ्लाइटबाट हेर्न सकिने ८० प्रतिशत हिमाल देखिने उनले जानकारी दिए। 'पर्खालमा पर्ने पाकेडाँडाबाट विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथाको चुचरोसमेत देख्न सकिन्छ,' उनले भने। उनका अनुसार सम्पदा, प्रकृति तथा पर्यावरणीय दृश्य, जंगली जनावर र स्थानीय धर्म, संस्कृति अवलोकन पदयात्रा पर्खाको प्रमुख विशेषता हुने छन्। रसुवा र नुवाकोटका बस्तीसमेत नियाल्न सकिने पदयात्रा घुम्दा गर्दा हेलम्बु क्षेत्रमा रहेका पूरै धार्मिक तीर्थस्थल परिक्रमा हुने भएकाले गाउँपालिकाले निर्माणाधीन 'ग्रेट टेल'लाई 'धर्मचक्र पर्खाल'को रुपमा समेत जोडेको छ ।

हेलम्बु सरकारको बजेट चैत मसान्तमै फरफारक

२०७६ बैशाख ३ मंगलबारको नयाँ पत्रिका दैनिकबाट

स्थानीय, प्रदेश र संघीय सरकारले लक्ष्यअनुसार, बजेट खर्च गर्न सकेको छैन । अब कर्मचारी तथा जनप्रतिनिधि वैशाखदेखि असार मसान्तसम्म बजेट खर्च गर्न रात-दिन खट्नेछन् । तर, सिन्धुपाल्चोकको हेलम्बु गाउँपालिकाका कर्मचारी र जनप्रतिनिधिलाई भने चैत सकिएसँगै हाइसन्चो भएको छ । उनीहरू नयाँ वर्ष लागेसँगै फुर्सदिला भएका छन् । चालू आर्थिक वर्ष ०७५/७६ को बजेटअनुसारका सबै योजना चैत मसान्तभित्रै सम्पन्न गरेका छन् ।

'योजनाको काम पनि सकियो, बजेट पनि सकियो,' हेलम्बुका अध्यक्ष निमा ग्याल्जेन शेर्पाले भने । हेलम्बु सरकारले गत असारमा दोस्रो साता बजेट ल्याएको थियो । १० असारमा बसेको तेस्रो गाउँसभाले नीति कार्यक्रम तथा बजेट पारित गरेको थियो । गाउँसभाले बजेट पारित गरेसँगै योजनाको ठेक्का सम्झौता गर्न आह्वान गरेको थियो । 'तत्काल योजना कार्यान्वयमा लग्ने नीतिअनुरूप सम्झौता गरेका थियौँ,' अध्यक्ष शेर्पाले भने ।

यसका लागि हेलम्बु सरकारले आर्थिक ऐन बनाएर योजना सम्झौता गर्ने समयसीमा तोकेको थियो । त्यसपछि सम्झौतामै भदौ-असोजमा योजना कार्यान्वयनमा ल्याउनुपर्ने उल्लेख गरेको थियो । उपभोक्ता समितिसँग पनि असोजभित्रै कार्यान्वयन तहमा जानुपर्ने सम्झौता गरेको अध्यक्ष शेर्पाले बताए । 'योजना सम्झौता गर्दा नै चैत मसान्तभित्र काम सम्पन्न गरिसक्नुपर्ने समयसीमा तोकेका थियौँ । त्यहीअनुसार सबैले काम सम्पन्न गरेका छन्,' उनले भने । चैतमै योजनाहरू फरफारक भएपछि कर्मचारी र जनप्रतिनिधि फुर्सदिला भएको उनले बताए । यहाँ ३७ जनप्रतिनिधि र २० कर्मचारी कार्यरत छन् । गाउँपालिकाका अनुसार सबै योजना सम्पन्न भएका छन् । केही छुटफुट योजनाको मात्रै भुक्तानी बाँकी छ। हेलम्बुले चालू आर्थिक वर्षका ३८ करोड २९ लाख ५३ हजारको बजेट ल्याएको थियो ।

हेलम्बु सरकारले आफ्नो बजेटअन्तर्गका योजना सम्पन्न गरेपछि संघ र प्रदेश सरकारले बजेट विनियोजन गरेको योजनाको भने काम हुँदै छ । संघले र प्रदेशले बजेट पठाउन ढिला गरेकाले काम भइरहेको अध्यक्ष शेर्पाले बताए। केन्द्रले समपूरक र विशेष बजेट शीर्षकमा अर्थ मन्त्रालयबाट विनियोजित चार करोड ५१ लाख विनियोजन गरेको थियो । त्यस्तै, प्रदेश ३ सरकारले विशेष बजेटअन्तर्गत एक करोड विनियोजन गरेको छ। ती योजना कार्यान्वयन भइरहेका छन् । समपूरक र विशेष बजेटअन्तर्गत एउटा नमुना विद्यालय, पाँचवटा सडक, दुईवटा वडा कार्यालय भवन र सोलार बत्तीको काम अघि भइरहेको ।

त्यसका लागि जिल्ला समन्वय समितिले डिपीआरसहित बजेट माग गर्न यहाँका स्थानीय सरकारलाई पत्र पठाएको थियो । हेलम्बुले फागुनमै योजनाको डिपिआरसहित बजेट माग गरेको थियो । तर, सिन्धुपाल्चोकका अन्य ११ स्थानीय तहले भने समपूरक र विशेष बजेटका अझै पनि डिपिआरसहितको माग पेस नगरेको जिल्ला समन्वय समितिले जनाएको छ ।

गाउँपालिकामा वृद्धाश्रम खोल्न प्रतिबन्ध

हेलम्बु गाउँपालिकामा वृद्धाश्रम खोल्न प्रतिबन्ध लगाएको छ । बरु गाउँपालिकाले नै 'डे केयर सेन्टर' सञ्चालन गरेको छ । हेलम्बु-५ मा सेन्टर सञ्चालन गरिएको हो । सबै वडा र टोलमा सेन्टर सञ्चालन गर्ने योजना रहेको गाउँपालिका

अध्यक्ष शेर्पाले बताए। जहाँ दिनभरि गाउँका ज्येष्ठ नागरिक आउने गरेका छन्। उनीहरू दिनभरि कुराकानी गरेर तथा टिभी हेरेर बस्ने गरेका छन्। गाउँपालिकाले नै दिउँसोको खाजाको व्यवस्था गरेको छ। आफैँ जान नसक्ने ज्येष्ठ नागरिकलाई गाउँपालिकाका कर्मचारीले नै बेलुका घरमा पु-याउने व्यवस्था गरिएको छ।

अर्को वर्षका केही योजना पनि पूरा

– निमा ग्याल्जेन शेर्पा, अध्यक्ष

हेलम्बुले चालू आर्थिक वर्षका योजना त सम्पन्न गरेको छ नै आगामी आर्थिक वर्ष ०७६/७७ बाट पनि एक करोड बराबरका योजनासमेत पूरा गरेको छ। आगामी वर्षको बजेटबाट स्रोतभर्ना हुने गरी काम गरेको अध्यक्ष शेर्पाले बताए। 'यो वर्षको बजेटबाहेक थप एक करोडबराबरको योजना सम्पन्न भएको छ, ती योजनाको आगामी वर्षको बजेटबाट स्रोतभर्ना गर्छौं,' उनले भने।

विश्व सुन्दरी टोनीको नेपाल भ्रमण, यी २ मिस नेपालको गरिन् प्रशंसा

– नागरिक टाइम्सबाट, २३ फाल्गुन २०७६, शुक्रबाट

सिन्धुपाल्चोक : मिसनेपाल २०१९ की विजेता अनुष्का श्रेष्ठ को पहलमा २०१९ की मिस वर्ल्ड टोनी एन सिं सिन्धुपाल्चोकको पर्यटकीय क्षेत्र हेलम्बुमा आएकी छन्।

मिसनेपाल अनुष्का श्रेष्ठ र पुर्व मिस नेपाल श्रृङखला खतिवडासहित मिस वर्ल्ड टोनी हेलम्बु गाउँपालिकामा निर्माण भइरहेको ग्रेट ट्रेल र स्थानीय सुरसीङमा आएकी थिइन्। मिस वर्ल्ड टोनीलाई हेलम्बु गाउँपालिकाका अध्यक्ष निमाग्याल्जेन शेर्पाले स्वागत गरेका थिए। हेलम्बुको घोप्टेघ्याङमा मा निर्माण भइरहेको हेलम्बु हिमालयन ग्रेट ट्रेलमा पुगेर त्यसको अवलोकन गरेकी थिइन्। चीन पछि हेलम्बुमा निर्माण भइरहेको ग्रेट ट्रेल एकदमै राम्रो रहेको मिस वर्ल्ड टोनीले बताइन्।

मिस वर्ल्ड टोनीलाई स्थानीय गुराँस र खादाले भव्य स्वागत गरेका थिए। आफ्नो स्वागतमा आएका वृद्धादेखि साना केटाकेटीहरूलाई समेत टोनीले हात समाएर नै श्रदाभाव व्यक्त गरेकी थिइन्। टोनीलाई स्थानीय शेर्पा समुदायको परिकार खापसे र मकैको ढिडोले स्वागत गरेका थिए। हेलम्बु पछि टोनी मिस नेपाल २०१८ की विजेता श्रृङखला खतिवडाले मकावनपुर जिल्लामा सञ्चालन गरेको अर्को आयआर्जन कार्यक्रमको निरीक्षण पछि शुक्रबार नै स्वेदश फर्कने कार्यक्रम रहेको छ। आगामी मिस वर्ल्ड नेपालमा नै सञ्चालनका लागि समेत आफुहरूले समन्वय गरीरहेको मिङमार लामाले जानकारी दिए। मिस वर्ल्डको साथमा मिस वर्ल्ड आयोजक संस्थाका विश्व अध्यक्ष जुलीयामुरली पनि सहभागी भएका थिए।

ह्योल्मो स्वागत, सत्कारमा रमाइन मिस वर्ल्ड

नागरिक नेटवर्कबाट

- ध्रुव दङ्गाल, २३ फाल्गुन २०७६

हेलम्बु (सिन्धुपाल्चोक)। नेपाल भ्रमणमा रहेकी यस वर्षकी मिस वर्ल्ड टोनी एन सिंह शुक्रबार सुन्दर पर्यटकीय गाउँ हेलम्बु आइपुगिन्। मिस नेपाल २०१८ र २०१९ का विजेता श्रृंखला खतिवडा र अनुष्का श्रेष्ठको साथमा उनी करिब एक घण्टा ह्योल्मो स्वागत, सत्कार र स्थानीय खानाका परिकारको स्वादमा रमाइन्। मिस नेपाल श्रेष्ठले हेलम्बु गाउँपालिका-६, इचोक सुर्सिङ गाउँमा सञ्चालन गरिरहेको ब्यूटी विथ द प्रर्पोज परियोजनाको अवलोकन गर्न गर्न मिस वर्ल्ड सिंह यहाँ आइपुगेकी थिइन्। हेलिकप्टरमार्फत मिस वर्ल्ड आयोजना गर्ने संस्थाकी अध्यक्ष जुलिया मोर्लेसहित आएकी उनलाई हेलम्बु गाउँपालिका अध्यक्ष निमाग्याल्जेन शेर्पा र स्थानीय ह्योल्मो समुदायले परम्परासाथ भव्य स्वागत र तथा सम्मान गरे।

हेलम्बु गाउँपालिकाले इचोककै घोप्टेघ्याङबाट निर्माण सुरु गरेको हिमालयन ग्रेटवालको उनले अवलोकन गरिन्। गाउँपालिकालाई फन्को मार्ने गरी निर्माण सुरु गरिएको ग्रेटवाल देख्दा मिस वर्ल्ड सिंह रोमाञ्चक देखिइन्थिन्। घोप्टेघ्याङबाटै हेलिकप्ट चढेर उनी नजिकैको सुर्सिङ गाउँमा मिस नेपाल श्रेष्ठद्धारा सञ्चालित परियोजना अवलोकन गर्न पुगिन्। श्रेष्ठको परियोजनाले यो गाउँमा शिक्षा, स्वास्थ्य र स्थानीयको आयआर्जनको क्षेत्रमा काम गरिरहेको छ।

बेलायतको लण्डनमा भएको मिस वर्ल्डको टप १२ मा पुगेकी मिस नेपाल श्रेष्ठले ब्यूटी विथ प्रपोज र मल्टिमिडिया अवार्ड

जितेकी थिइन् । सुर्सिङ गाउँमै सञ्चालन गरेको परियोजनाको निम्ति उनले ब्यूटी प्रपोज अवार्ड जितेकी थिइन् । मिस वर्ल्ड सिंहले मिस नेपाल श्रेष्ठको परियोजनाले सहयोग गर्दै आएको महाँकालेश्वरी आधारभूत विद्यालयको अवलोकन गरिन् । परियोजनाले यो विद्यालयलाई तीन जना शिक्षक सहयोग गरेको छ । स्थानीय बालबालिकाको शिक्षालाई जोड्दै सञ्चालित आयआर्जन कार्यक्रम अवलोकनसमेत सिंहले गरिन् । परियोजनाले ४० घरपरिवारमा धुप बनाउने र गलैंचा तान र कच्चा पदार्थमा सहयोग गर्दै आएको छ । परियोजनाले अब घरवास (होमस्टे) कार्यक्रममा हात हाल्दै छ । 'यहाँका बालबालिकामा विद्यालय छोड्ने दर ९० प्रतिशत छ । त्यसलाई रोक्न परियोजनाले शिक्षा र उनीहरूका अभिभावकमा आयआर्जन कार्यक्रममा काम गर्दै आएको छ,' परियोजनाका कोअर्डिनेटर मिङमार तामाङले भने ।

मिस वर्ल्ड सिंहले स्थानीयलाई नमस्कारको आदर गरिन् । बालबालिकाका गाला सुम्सुम्याउँदै उनले हात मिलाइन् । उनले स्थानीयलाई उमेरअनुसार आदर प्रकट गर्दा उनीहरू खुसी देखिन्थे । सुर्सिङमा स्थानीय महिलासँग भेट गर्दै उनले परियोजनाले दिइरहेको लाभबारे जानकारी लिइन् । भूकम्पपछि स्थानीयले बनाएको अस्थायी टहरोमा बसेर मिस वर्ल्ड सिंहले आलु, साग, सिन्कीको अचार, पिठोको रोटी खाप्से लगायत ह्योल्मो खानाका परिकारको स्वाद लिइन् । उनले थोरै मकैको ढिँडोसमेत चाख्न भ्याइन् ।

मिठो मानेर मिस वर्ल्ड सिंहले ह्योल्मो परिकार चाखेकी थिइन् । 'निकै सुन्दर ठाउँ रहेछ । गाउँ, ठाउँ देख्दा एक्साइटेड भएको छु,' फर्कँनुअघि सञ्चारकर्मीलाई संक्षिप्त प्रतिक्रिया दिँदै उनले भनिन् । मिस वर्ल्डको ताज नै पहिरिएर उनी आएकी थिइन् । सिंहसहित उनको टोलीलाई तीनओटा हेलिकप्टरको व्यवस्था गरिएको थियो । हेलम्बुपछि उनी अर्को परियोजना हेर्न मकवानपुरतर्फ लागिन् । त्यहाँ पूर्व मिस नेपाल खतिवडाले यस्तै परियोजना सञ्चालन गरिरहेकी छिन् । संस्कृति तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयको निमन्त्रणालाई स्वीकार्दै मिस वर्ल्ड सिंहसहितको टोली तीन दिने नेपाल भ्रमणमा बिहीबार काठमाडौं आइपुगेको थियो ।

हेलम्बुको 'हिमालयन ग्रेट ट्रेल'

हिमालखबर शनिबार, १७ फागुन, २०७६

– विष्णुकान्त घिमिरे

हेलम्बु गाउँपालिकाको महत्वाकांक्षी योजना 'हेलम्बु हिमालयन ग्रेट ट्रेल' को पहिलो चरण ११० मिटर रु.४० लाखमा तयार भएको छ । कुल ६० किलोमिटरको आयोजना पूरा गर्न करीब रु.३ अर्ब ५० करोड लाग्ने गाउँपालिका अध्यक्ष निमाग्याल्जेन शेर्पा बताउँछन् । उनका अनुसार ह्योल्मो परम्पराको धर्मचक्र पर्खाल बमोजिम ट्रेल निर्माण शुरु गरिएको हो । अहिले नागीडाँडा, शेर्माथान हुँदै गुरु रिन्पोछे डाँडासम्म ४०० मिटरमा बिसौनी, सिंढी र पेटी बनाउन थालिएको छ । चालु आर्थिक वर्षमा प्रदेश सरकारले रु.५० लाख र सङ्घीय सरकारले रु.१ करोड बजेट विनियोजन गरेको शेर्पा बताउँछन् ।

मिस नेपाल वर्ल्ड अनुष्का श्रेष्ठ र हेलम्बु गाउँपालिकाका अध्यक्ष निमा ग्याल्जेन (शेर्पा) ह्योल्मो । हेलम्बुको बुद्धपार्कबाट शुरु हुने ट्रेल पूरै निर्माण भएपछि आमायाङ्गी (ह्योल्मो परम्परा अनुसार धनकी देवी), भेमेथाङ (गुरु रिन्पोछेको तपस्यास्थल), मिलारेपा गुफा, पाल्चोक जयवागीश्वरी मन्दिर लगायत हेलम्बुका दर्जनौं गुम्बा तथा धार्मिकस्थल अवलोकन गर्न सकिन्छ । ट्रेल बनाउन स्थानीय ढुङ्गाको प्रयोग गरिएको छ ।

भित्री भागमा मेशिनले काटेका ढुङ्गा प्रयोग गरिएको छ भने बाहिर राखिएका ढुङ्गा छिनोले कुँदिएको छ । सिंढीमा स्लेट प्रयोग गरिएको छ । ट्रेल बनाउँदा भौगोलिक अवस्था नबिगार्ने र बोटबिरुवा नभएको ठाउँमा वृक्षरोपण पनि गर्ने गाउँपालिकाको योजना छ । समुद्री सतहबाट २४०० देखि ५००० मिटर उँचाइसम्म फैलने ट्रेल हिंडेर पूरै छिचोल्न नौ दिन लाग्नेछ । सो अवधिमा तामाङ, ह्योल्मो, गुरुङ लगायत जातजातिको संस्कृति अवलोकन गर्न पाइनेछ । 'माउन्टेन फ्लाइट' बाट देखिने मध्य तथा पूर्वी क्षेत्रका हिमालमध्ये ८० प्रतिशत ट्रेलबाट देखिने शेर्पा बताउँछन् । ट्रेलमै पर्ने पाके डाँडाबाट सगरमाथा समेत देखिन्छ । यहाँको जङ्गलमा कालिज, घोरल, लेकाली भेडा, रेड पाण्डा लगायत पशुपक्षी छन् । रेड पाण्डाको वासस्थान भएको लाङटाङ राष्ट्रिय निकुञ्जमा जनावरलाई बाधा नपुग्ने गरी संरचना बनाउन निकुञ्ज प्रशासनसँग समन्वय भइरहेको शेर्पा बताउँछन् ।

ट्रेलको सेमिसिधाङबाट गोसाइँकुण्ड मात्र एक किलोमिटरको दूरीमा छ । ट्रेल क्षेत्रभित्रै क्यानोनिङ र पाराग्लाइडिङको संभाव्यता अध्ययन भइसकेको र बञ्जी निर्माण गर्न पुलको डीपीआर पनि बनिसकेको छ । काठमाडौं पानी लैजाने मेलम्ची आयोजनाको मुहान अम्बाथान पनि हेलम्बुमै पर्छ । जुन, काठमाडौंको जोरपाटीदेखि साँखुहुँदै ५५ किलोमिटर र सुन्दरीजलहुँदै ५० किलोमिटर टाढा छ ।

हेलम्बुमा ह्योल्मो संस्कृति झल्कने घर

२२ माघ २०७५, घटना र विचारबाट

सिन्धुपाल्चोकको हेलम्बु गाउँपालिका-१ तेम्बाथानमा ह्योल्मो मौलिक संस्कृति झल्कने ४० घरधुरीको एकीकृत बस्ती निर्माण कार्य अन्तिम चरणमा पुगेको छ। विसं २०७२ को भूकम्पबाट प्रभावित स्थानीयवासीको ह्योल्मो संस्कृति झल्किने झ्यालको प्रयोग गरी बनिरहेका ४० मध्ये २३ घरको काम सम्पन्न भइसकेको छ। बाँकी घर, शौचालय र खानेपानीको काम एक महीनाभित्र सम्पन्न हुने एकीकृत बस्ती निर्माण समितिका अध्यक्ष साङ्गे लामाले जानकारी दिए।

भूकम्पपछि पुनःनिर्माण भइरहेका घरमा ह्योल्मो कला संस्कतिको पुरानो मौलिक झ्याल ढोका प्रयोग नभएको पाइएको थियो। त्यसपछि यसको लोप हुने अवस्था आएको भन्दै स्थानीयवासीको सुझाव र सरकारको भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माणको नक्साअनुसार ह्योल्मो कला संस्कृतिको संरक्षण गर्ने उद्देश्यले नाम्बाखुसुङ झ्यालको प्रयोग गरेर बस्ती निर्माणको काम भइरहेको हेलम्बु गाउँपालिकाका अध्यक्ष निमाग्याल्जेन शेर्पाले बताए। एकीकृत बस्तीको निर्माणसँगै घरबास सञ्चालन गरेर पर्यटन प्रवर्द्धनको लागि गाउँपालिकाले सहयोग गर्ने समेत बताए। ह्योल्मो संस्कृतिको मौलिक कला झल्किने एउटा झ्याल बनाउन करीब रु ८० हजार लाग्ने सो निर्माणाधीन एकीकृत बस्तीमा 'इन्टरलक' ईँटाको प्रयोग गरी तीनकोठे घर, शौचालय, एक घर एक धारासहितको प्रति घर जनश्रमदानसहित अनुमानित रु १० लाख ५० हजार लाग्ने बताइएको छ।

जनहित ग्रामीण सेवा समिति सिन्धुपाल्चोक र अक्सफामको रु तीन करोड तथा हेलम्बु गाउँपालिकाको रु एक करोड आर्थिक सहयोगमा बस्ती निर्माण भइरहेको जनहित ग्रामीण सेवा समिति, सिन्धुपाल्चोकका कार्यकारी निर्देशक राजेद्र शर्माले जानकारी दिए।

बीबीसी नेपाली सेवाबाट

मेलम्ची नदीमा आएको भीषण बाढीका कारण सिन्धुपाल्चोकको हेलम्बु र मेलम्ची क्षेत्रबाट कैयौं मानिसहरू विस्थापित भएको र सातजनाको मृत्यु भएको अधिकारीहरूले बताएका छन्। सिन्धुपाल्चोकका प्रमुख जिल्ला अधिकारी अरुण पोखरेलले मेलम्ची नदीमा मङ्गलवार साँझबाट आएको बाढीले हेलम्बु र मेलम्ची क्षेत्रमा जनधनको क्षति पुऱ्याएको बताए। खोज तथा उद्धारका लागि नेपाली सेना, सशस्त्र प्रहरी र नेपाल प्रहरी परिचालित भएको उनले बताए। पछिल्लो समयमा हेलम्बु र मेलम्चीमा पानीको सतह बढेको भन्दै मानिसहरूलाई सुरक्षित क्षेत्रमा जान आह्वान गरिएको स्थानीय प्रशासनले जनाएको छ।

अधिकारीहरू के भन्छन् ?

सिन्धुपाल्चोकका प्रमुख जिल्ला अधिकारी पोखरेलले अहिलेसम्मको विश्लेषणले हेलम्बुमा बढी क्षति पुगेको आङ्कलन गरिएको बताए। उनले भने, "रातिनै मानिसहरू बाढीबाट बाँच्न विभिन्न सुरक्षित स्थलतर्फ जाने क्रम रहेको र ती मध्ये कतिपय मानिसहरू बिहानीसम्म सम्पर्कमा आइसकेको अवस्था छ। अहिलेसम्म सात जनाले ज्यान गुमाएका छन् र चारवटा पुल अनि केही झोलुङ्गे पुलमा क्षति पुगेको छ।" सिन्धुपाल्चोक प्रहरीका प्रवक्ता डीएसपी प्रकाश सापकोटाका अनुसार हेलम्बु र मेलम्चीमा क्षतिको विवरण सङ्कलन भइरहेको छ। उनले भने, "हामी स्थानीय पालिकाहरूसँग समन्वय गरेर आँकडाहरू सङ्कलन गर्दैछौं।"

उनले बाढीले घरहरूलाई क्षति पुऱ्याएको भएपनि त्यसको विस्तृत विवरण आइनसकेको बताए। अझै पनि पानीको सतह उच्च नै रहेको र लेदो सहितको बाढीको अवस्था रहेको प्रहरीको भनाइ छ। स्वास्थ्य मन्त्री शेरबहादुर तामाङले बाढीले भीषण क्षति पुऱ्याएको र आफूले बुधवार त्यसक्षेत्रको निरीक्षण गर्ने बताएका छन्। उनले बाढी पीडितहरूलाई सहयोग गर्न अनुरोध गर्दै क्षति भएका बस्तीहरूमा तुरुन्तै पाल र खाद्यान्न पुर्याउने बताए। नेपालमा औपचारिक रूपमा मनसुन सुरु भएको एक साता नबित्दै भीषण बाढी आएको हो।

नागरिक दैनिक नेटवर्कबाटक

३१ श्रावण २०७८, आइतवार

सिन्धुपाल्चोक। चर्चित सुन्दर पर्यटकीय गाउँ हेलम्बुमा चीनको 'ग्रेटवाल'को झल्को दिने गरी ६० किलोमिटर लामो हिमालयन पदमार्ग पर्खाल (ग्रेट टेल) बनिरहेको छ। हेलम्बु हिमालयल सम्पदा पदमार्ग नाम दिएर हेलम्बु गाउँपालिकाले चार महिनादेखि गाउँपालिका घेर्ने गरी महत्वकांक्षी पर्खाल (ग्रेट टेल) बनाइरहेको हो।

चीनको ग्रेटवाल जस्तै आकर्षणको केन्द्र बनाएर वार्षिक लाखौं आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक भित्र्याउन नेपाली ग्रेटवालको संज्ञा दिएर पदमार्ग पर्खाल बनाउन थालिएको गाउँपालिका अध्यक्ष निमाग्याल्जेन लामा बताउँछन्। 'यो महत्वकांक्षी आयोजना हो। तर सम्पन्न गरेरै छाड्ने संकल्प गाउँपालिकाले लिएको छ,' उनले भने। चालु आर्थिक वर्षमा पदयात्रा पर्खालको सुरुवाती एक सय १० मिटरको निर्माण कार्य सकिएको लामाले जानकारी दिए। उनका अनुसार साविक इचोक गाविसको बुद्धपार्कबाट निर्माण अघि बढेको पदमार्ग पर्खाल पाकेडाँडा, ठाडेपाटी, घ्योछाडी, सेमिसिदाङ, पेम्थाङ, ढुम्चु, आमायांग्री, ज्योमोथाङ, सेर्माथाङ, नागिडाँडा पुगेर टुंगिने छ।

लाङटाङ, गोसाइकुण्ड, ग्वोञ्जलापास र सुन्दरीजल पदमार्ग जोड्ने पदमार्ग पर्खालले नुवाकोट, रसुवासहित सिन्धुपाल्चोकको पाँचपोखरी थाङपाल गाउँपालिका छुन्छ। दुई हजार चार सय मिटर उचाइबाट सुरु भइ पाँच हजारभन्दा बढी उचाइमा पुग्ने पर्खालले गाउँपालिकाको महांकालबाहेक साविक हेलम्बु, इचोक, किउल र पाल्चोक गाविस घेर्छ। चीनको ग्रेटवाल हेर्न पुग्दा त्यहाँ पर्यटकको अपार लहर देखेपछि पदमार्ग पर्खालको सोचाइ आएको अध्यक्ष लामा बताउँछन्। 'हेलम्बु आफैंमा पर्यटकीय गाउँ हो। त्यसैले वार्षिक लाखौं पर्यटक पदमार्ग पर्खाल हेर्न आउँछन् भन्ने विश्वास गाउँपालिकाले लिएको छ,' उनले नागरिकसँग भने।

पदमार्ग पर्खाल स्थानीय स्लेट ढुंगा प्रयोग गरेर बनाइँदै छ। आकर्षक ढंगले काटिएका ढुंगा बिछ्याइएका पर्खालको भुईमा हरेक खण्ड १० वटा दरका सिँढी (खुड्किलो) बनाउँदै जोडिने छ। साढे दुई मिटर चौडा हुने पदमार्गको दायाँ-वायाँ साढे एकदेखि साढे दुईमिटर अग्लो पर्खाल लगाइने छ। 'ठाउँ-ठाउँमा पर्यटक बिसौनी हुने पर्खालमा बिछ्याइएको ढुंगामा स्थानीय संस्कृति झल्काउने शिलालेख खोप्छौँ,' अध्यक्ष लामाले भने। नेपालमा ह्योल्मो समुदायको लोपोन्मुख संस्कृति हेलम्बुमा मात्रै देख्न पाइन्छ। हेलम्बु गुम्बाको गाउँ नामले समेत चर्चित छ। शेर्मा, ह्योल्मो समुदायको बाहुल्य रहेको यो गाउँपालिकामा बौद्धधर्म गुरु पद्मसम्भवको साधनास्थलको रुपमा समेत प्रसिद्ध छ। त्यसैले यहाँ घुम्नका साथै ध्यान, साधना गर्न वार्षिक हजारौँको संख्यामा देश/विदेशबाट पर्यटक तथा बौद्धमार्गी आइपुग्छन्। हेलम्बु धार्मिक, सांस्कृतिक पर्यटनको गन्तव्यसमते रहेकाले पदमार्ग पर्खालको महत्व अझ बढ्ने उनको विश्वास छ।

प्रारम्भिक १० किलोमिटर दूरीको डिपिआर (विस्तृत परियोजना अध्ययन प्रतिवेदन) तयार पारेर गाउँपालिकाले पदमार्ग पर्खाल निर्माण थालेको हो। चालू वर्षका लागि प्रदेश नं. ३ सरकारले ले ५० लाख रुपैयाँ बजेट बिनियोजन गरेको थियो। त्यसैबाट सय मिटरभन्दा बढी पर्खालको काम सकिएको हो। गाउँपालिकाले आगामी वर्षको नीति तथा कार्यक्रममा पदमार्ग पर्खाललाई उच्च प्राथमिकतामा राखेर ५० लाख रुपैयाँ बिनियोजन गरेको छ। त्यस्तै आर्थिक वर्ष ०७६/७७ लागि प्रदेश सरकारले एक करोड रुपैयाँ विनियोजना गरेको अध्यक्ष लामाले जनाए। अहिले उपभोक्ता समितिमार्फ पर्खालको काम भइरहेको छ। ठूलो बजेट संकलन भएर टेन्डर प्रक्रियाद्धारा पदयात्रा पर्खालको काम अघि बढाउने गाउँपालिकाको सोचाइ छ। 'डेढ करोड बजेट परेकाले साउनदेखि दुई स्थानबाट काम सुरु गर्दैछौँ,' लामाले भने, 'आगामी आवभित्र अलि बढी काम गर्न सक्छौँ।' पदमार्ग पर्खाल निर्माणमा सघाउन पर्यटन बोर्डलाई समेत आग्रह गरिएको उनले बताए।

६० किमि पदमार्ग पर्खाल गर्न तीन अर्व रुपैयाँ लाग्ने अनुमान गर्दै गाउँपालिकाले व्यक्तिगत र संस्थागत सहयोग जुटाउने नीति अघि सारेको छ। 'व्यक्ति, परिवार वा संस्थाले मापदण्डभित्र रहेर जति दूरीको पर्खाल बनाउँछन्, त्यतिमा उनीहरूको नाम लेखिदिने नीति अघि सारेका छौँ,' महत्वकांक्षी योजना सम्पन्न गर्न गाउँपालिकाले अघि सारेको नीति सुनाउँदै अध्यक्ष लामाले भने। उनका अनुसार ६० किमि पदमार्ग पर्खाल घुम्न पदयात्रा एक साताको समय लाग्ने छ। पदमार्ग पर्खालका ठाउँ-ठाउँमा सोलार बत्ती, पार्क, भ्यूटावर आकर्षणका रुपमा रहने छन्। पदमार्ग पर्खालमा पर्ने भेन्थाङमा रहेको बिहाल

चौरलाई हिमाल आरोहरणको तालिम केन्द्र बनाउने नीति पालिकाले गाउँसभाबाट पारित गरेको छ। 'भेन्थाङ आधा दर्जन हिमालको आधार शिविर पनि हो। तर आरोहण सुरु हुन सकेको छैन,' लामा बताउँछन् ।

हिउँदमा हिउँले ढाकिने पदमार्ग पर्खाल यात्राका क्रममा पाँचपोखरी, गोसाईकुण्डका साथै जुगल, गणेश, यांग्री, लाङटाङ माउन्टेन फ्लाइटबाट हेर्न सकिने ८० प्रतिशत हिमाल देखिने उनले जानकारी दिए। 'पर्खालमा पर्ने पाकेडाँडाबाट विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथाको चुचरोसमेत देख्न सकिन्छ,' उनले भने। उनका अनुसार सम्पदा, प्रकृति तथा पर्यावरणीय दृश्य, जंगली जनावर र स्थानीय धर्म, संस्कृति अवलोकन पदयात्रा पर्खाको प्रमुख विशेषता हुने छन् । रसुवा र नुवाकोटका बस्तीसमेत नियाल्न सकिने पदयात्रा घुम्दा गर्दा हेलम्बु क्षेत्रमा रहेका पूरै धार्मिक तीर्थस्थल परिक्रमा हुने भएकाले गाउँपालिकाले निर्माणाधीन 'ग्रेट टेल'लाई 'धर्मचक्र पर्खाल'को रुपमा समेत जोडेको छ।

थोरै खर्चमा हेलम्बु गाउँपालिकाको दर्जन पर्यटन योजना
२०७७ पौष २३ बिहीबार, नयाँ पत्रिका दैनिकबाट

जिल्लाका १२ स्थानीय तहमध्ये हेलम्बु गाउँपालिकाको वार्षिक बजेट सबैभन्दा कम छ। हरेक आर्थिक वर्षको सरकारी बजेट कम भए पनि काममा भने हेलम्बुले उदाहरण नै प्रस्तुत गर्ने गर्छ। यहाँको आन्तरिक स्रोत पनि न्यून छ।

प्राकृतिक सुन्दरता, धार्मिक तथा ऐतिहासिक पुरातत्त्व र अल्पसंख्यक ह्योल्मो समुदायको बसोवास रहेको हेलम्बु स्याउका लागि प्रख्यात छ। पर्यटन क्षेत्रमा भारी सम्भावना बोकेर बसेको हेलम्बुको प्रवर्द्धनका लागि गाउँपालिकाले दर्जन योजना अगाडि सारेको छ। तर, खर्च भने निकै नै कम। सबै योजनामा गाउँपालिकाले अगुवाइ गरेको छ। निजी क्षेत्रले जुटाएको खर्चले योजना अघि बढ्दै छन् ।

गत हप्ता आरोही सतीशमान पति, पासाङ भोटे र जितबहादुर तामाङले हेलम्बुको बेमथाङ पिक हिमाल चढे। गाउँपालिकाले आरोहणका लागि रु. एक लाख सहायता गरेको थियो। हेलम्बु क्षेत्र गुरु रिम्पोछे र मिलारेपाको तपोभूमिका रूपमा पनि चर्चित छ। पाँच हजारदेखि ६ हजार तीन सय मिटर उचाइसम्मको नौ मनमोहक हिमाल भएकाले गाउँपालिकाले यहाँ हिमाल आरोहण तालिम केन्द्र स्थापना गरेको छ। हिउँमा खेलिने साहसिक खेल स्किङ रिसोर्ट तालिम केन्द्र पनि स्थापना गरिएको छ।

घोप्टेघ्याङबाट आमायाङ्गीसम्म ६० किलोमिटर लामो हेलम्बु ग्रेट ट्रेलको निर्माण कार्य जारी छ। पाँच सय ६७ फिट गहिराइमा तीन सय मिटर लामो पुल निर्माण गरेर बहुप्रतिक्षित मेलम्ची खानेपानीको मुहान क्षेत्र अम्बाथाङमा बन्जी जम्पको काम तीव्र गतिमा भइरहेको छ।

हेलम्बु ग्रेट ट्रेललगायत दर्जन बढी पर्यटन योजनाका लागि गाउँपालिकाले न्यूनतम खर्च गरेको गाउँपालिका अध्यक्ष निमाग्याल्जेन शेर्पाले बताए। 'सरकारी बजेट कम छ र आन्तरिक स्रोत पनि छैन,' निजी क्षेत्रलाई गुहार मागेर योजना अघि बढेको बताउँदै उनले भने, 'योजना हेरेर प्रदेश र संघीय सरकारले बजेटको व्यवस्था गर्ला भन्ने हाम्रो विश्वास छ।'

घोप्टेघ्याङमा प्याराग्लाइडिङ, तिम्बु र अम्बाथाङमा क्यानोनिङको सुरुवात गरिएको उनले सुनाए। भूकम्पपछि यो वर्ष पर्यटकीय क्षेत्र हेलम्बुमा बाह्य तथा आन्तरिक पर्यटक ह्वात्तै बढेका छन्। हेलम्बु धार्मिक तथा पुरातात्त्विक महत्त्वको क्षेत्र हो। यहाँ ६० गुम्बा र १० मन्दिर छन्। तीन सय वर्षभन्दा बढी पुरानो चिरीगुम्बा, मेलम्चीघ्याङ, तार्केघ्याङ र सेर्माथाङमा आठदेखि १५ करोडसम्मको लागतमा गुम्बाको पुनर्निर्माण हुँदै छ।

भारत सरकारको सहयोगमा हेलम्बुमा मात्रै चार गुम्बा निर्माणाधीन छन्। हेलम्बुबाट ४५ सय मिटरमा रहेको गन्जलापास भएर लाङटाङको ग्याङ्जेन गुम्बा र सेमिसिदाङबाट लाङटाङ हुँदै ४९ सय ५० मिटर उचाइमा रहेको च्यादाङ भञ्ज्याङ निस्कने पर्यटक पदमार्ग निर्माण पनि सुरु गरिएको छ। विनाबजेट यति धेरै महत्त्वाकांक्षी योजना घोषणा र सुरुवात गरेर हेलम्बुले नमुना नै प्रस्तुत गरेको छ।

हेलम्बुमा सडक न सञ्चार
२०७८ असार ५ को कान्तिपुर अनलाइनबाट
मेलम्ची बाढीले सयभन्दा बढी घर डुबानमा परेको हेलम्बु पुग्न बाटो र पुल छैन, राहत पनि मेलम्चीमै रोकियो

हेलम्बु। अविरल वर्षासँगै आएको मेलम्ची बाढीले हेलम्बु गाउँपालिकाका चार गाउँको अस्तित्व नै मेटाएको छ।

चिउरेखर्क, चालिसे, तल्लो तिम्बु बजार र गणेश बगरको बस्ती मेलम्चीले बगाएको हो। गाउँ भएको ठाउँ बगरमा परिणत भएको छ। बाढीले उजाड पारेको सिन्धुपाल्चोकको हेलम्बु गाउँपालिकाको मुख्य बजार क्षेत्र, जहाँ तटीय क्षेत्रका घरहरू हिलोले आधा-आधासम्म पुरिएका छन्। हेलम्बुलाई मेलम्ची बजारसँग जोड्ने करिब ८ किलोमिटर सडक बाढीले तहसनहस पारेको छ।

नदीमा पानीको सतह बढेपछि सतर्क भएका गाउँलेले मंगलबारको रात घर छाड्दा धेरैको ज्यान जोगियो। उक्त रात भाग्न नसकेर बेपत्ता केही मत्स्य फार्म सञ्चालक र स्थानीयसहित १४ जनाको अवस्था शुक्रबारसम्म केही खुलेको छैन। सिन्धुपाल्चोक सरदमुकाम चौताराबाट करिब ४० किलोमिटर पश्चिमको हेलम्बु बाढीपछि सडक र सञ्चार सम्बन्धविच्छेदको अवस्थामा छ। बाढीले ठाउँठाउँमा सडक, पुल, बिजुली र फोनका पोल बगाएको छ। पर्यटकीय गाउँ हेलम्बु यतिबेला उजाड बगर बनेको छ। बाढीपीडितका लागि टेन्ट र खाद्यान्नको जोहो गर्दै रहेका हेलम्बु गाउँपालिकाका अध्यक्ष निमाग्याल्जेन शेर्पाले भने, 'यहाँ बिजुली, फोन छैन। मोबाइलको नेटवर्क पनि छैन। सडक पनि बाढीले लगेकाले हामीलाई साह्रै सकस भएको छ।' बाढीले यहाँका अनुमानित सय घर बगाएको उनले बताए। ६ सयभन्दा बढी परिवार घरबारविहीन भएका छन्। 'यस्तो विपद्का बेला यहाँ कोही आउँदैनन्,' उनले गुनासो गरे, 'यताउति विपद्को बैठक पनि मेलम्चीमै बस्छन्, हामीलाई कसले हेर्ने ?'

मेलम्चीको मुहानस्थलबाट एक्कासि उर्लिएर आएको बाढीले हेलम्बुका पुराना चार गाउँका सबै संरचना बगाएको हो। झन्डै १८ हजार जनसंख्या भएको हेलम्बुको तालामाराङ, चनौटे, किउल, तिम्बुका बजारभर बाढीले बालुवा ल्याएर थुपारेको छ। 'विस्थापितका लागि बास र गाँसको व्यवस्थापन गरिरहेका छौं। साँखु, मेलचौर हुँदै कुटुम्साङ हेलम्बु जोड्ने वैकल्पिक बाटोका लागि प्रयासरत छौं,' अध्यक्ष शेर्पाले भने।

बाढी फेरि आउने हो कि भन्ने धेरैलाई त्रास छ। अरनिको राजमार्गअन्तर्गतको मेलम्ची बजारसँग जोड्ने मुख्य सडक बीचैमा भास्सिएर टुटेपछि सहयोग र व्यवस्थापनमा यहाँका जनप्रतिनिधि, स्थानीय आफैं कस्सिएका छन्। केही बेरअघि आफूसँग छुटेका दाजु गणेशलाई मेलम्ची नदीले बेपत्ता बनाएको सम्झँदै हेलम्बु-२ का ४५ वर्षीय कृष्ण ज्योतिले आफूलाई सम्हाल्न सकेका छैनन्। 'माछा फार्ममा गएका दाजुसँगै धेरैजना बेपत्ता भए, यहाँका थुप्रै घर नदीले निल्यो,' उनले भने, 'त्यसैमाथि पनि सडक भास्सियो, हामी त दलदलमा बसेझैं अनुभव भइरहेछ।' हेलम्बुको तटीय क्षेत्रमा उनका दाजुको सहित १० वटा माछा फार्म र केही रिसोर्ट मेलम्चीले बगाएर बगरमा परिणत भएको उनले बताए। हेलम्बु-७ चनौटे बजारका ५४ वर्षीय बुद्ध घलेको दुईतले घर बालुवाले पुरिएको छ। उनी घर पुरिएको ठाउँ आउँछन्, टोलाउँछन्, साँझ छिमेकीकहाँ बास बस्न जान्छन्। चनौटे बजारका मात्रै चार जना बाढीले बगाएर बेपत्ता भए। बाढीले मेलम्ची बजारबाट हेलम्बु जोड्ने करिब ८ किलोमिटर सडकको सिमकुना, तालाराङ, चनौटे, किउल, तिम्बु तहसनहस बनाएको छ। आउजाउको गाह्रोले राहत वितरण गर्नेहरू हेलम्बु पुगेका छैनन्। आफूलाई दिनुपर्ने राहत मेलम्ची बजार क्षेत्रमै रोकिएको गुनासो हेलम्बुवासीको गुनासो छ। 'चौताराबाट मेलम्ची नजिक पर्‍यो, त्यहाँ पुग्न सडक पनि छ। राहत त्यही मात्रै थुप्रिएको छ,' घलेले भने, 'यहाँका हामी सयौं पीडित परिवार अरूको घरमा सहारा लिएर बसिरहेका छौं तर हाम्रा लागि राहत आइपुगेन।'

दोश्रो पटकको बाढीपहिरो शुरुभएको भोलीपल्टै हेलम्बुमा आएको बाढीपहिरोको उद्गम स्थल मानिने बेम्थाङको अवलोकन भ्रमणका क्रममा गाउँपालिका अध्यक्ष निमा ग्याल्जेन शेर्पा (२०७८ साउन १७ गते)

प्रमुख जिल्ला अधिकारी अरुणप्रसाद पोखरेलले हेलम्बु र मेलम्चीमा आएको बाढीले गरेको क्षतिको विवरण तयार भइरहेको बताए। हेलम्बु हँककदै मेलम्ची नदीमा आएको बाढीमा परेर मेलम्चीका ६ सय र हेलम्बुका ३ सय जना प्रभावित भएको प्रारम्भिक तथ्यांक रहेको जानकारी उनले दिए। मेलम्ची बजारमा झन्डै डेढ सय र हेलम्बुमा सयभन्दा बढी घर डुबानमा परेको तथ्यांक छ। घटनामा अहिलेसम्म तीन जनाले ज्यान गुमाएका छन्।

तेम्बाथाङ नजिकै रहेको अम्बाथान स्थित बाहुबली झरना

हालको तेम्बाथाङ एकीकृत बस्ती

हेलम्बु क्षेत्रका पाँच हजार मिटरभन्दा माथिको हिमाली क्षेत्रमा विद्यमान ग्लेसियर पार गर्दै आरोहण टोली

हेलम्बु क्षेत्रका पाँच हजार मिटरभन्दा माथि हिमाल आरोहण खुल्ला गरिने तयारी भएको छ । यसअघि नेरिका एडभेन्चर्सका सतिस मान पतिको नेतृत्वमा तीन सदस्यीय आरोही टोलीले हेलम्बु क्षेत्रमा रहेको हिमाल आरोहण गरेको थियो । उक्त टोलीले पाँच हजार ६ सय ५ मिटर अग्लो नयाँ बेमेथाङ पिकको सफलतापूर्वक आरोहण गरेसँगै हेलम्बुमा रहेका अन्य पाँच हजार मिटरभन्दा अग्ला हिमालमा पनि सम्भावना देखिएकाले आरोहणका लागि खोल्ने तयारी भईरहेको हो । तस्वीरः देवराज सुवेदी, रासस

हेलम्बुको सुन्दरतालाई आकाशबाटै हेर्नका लागि प्याराग्लाइडिङ परीक्षण गरिएको छ । रोयल्स फिटनेसको आयोजना र हेलम्बु गाउँपालिकाको सहयोगमा हेलम्बुको आकाशमा प्याराग्लाइडिङ परीक्षण गरिएको हो ।

विस्तृत जानकारीका लागि :

हेलम्बु गाउँपालिका, किउल, सिन्धुपाल्चोक
इमेल : helamburm@gmail.com
Web : **www.helambumun.gov.np**

लेखन तथा सम्पादन : परशु घिमिरे, सञ्जीव अधिकारी / संयोजन : वृतान्त मिडिया प्रा.लि. काठमाडौं - ९८५१०३७९५७

तस्वीरहरू : सञ्जीव अधिकारी