



हात्तो पत्रिका



HAMRO PATRIKA  **VÅR AVIS**

ORGAN FOR NORGE-NEPAL FORENINGEN

NR. 3, DESEMBER 2020

ISSN 1891-0920



INNHold

Det skjer i foreningen

- Julehilsen fra styreleder 3
- Digitalt medlemstreff med Tihar-feiring 4

Siden sist i Nepal

- Mount Everest har vokst med 86 cm! 6
- Covid-19 situasjonen - desember 2020 7

Tema: Psykisk helse

- Brer seg som ringer i vann 9

Forsidefoto: Smita Malla

Hamro Patrika (HP) sendes med e-post til medlemmer som har betalt kontingenten.

Med et nummers forsinkelse legges HP ut som et pdf fil på Norge-Nepal foreningens hjemmeside: www.norge-nepal.no.

Kontingenten betales til konto **6011.06.71221**.

Enkeltmedlem kr. 175, familie kr. 225, organisasjon kr. 350.

Usikker på om du har betalt kontingenten?

Kontakt leder Smita Malla: smitamalla@hotmail.com

DET SKJER I FORENINGEN**Kjære medlemmer og venner!**

Det er den tiden på året igjen. 2020 vil selvfølgelig etterlate et permanent merke, men vil også ha introdusert mange nye aspekter i våre liv.

Til forskjell fra slik det ville ha vært et normalt år, kunne ikke foreningen arrangere flere vanlige fysiske medlemsmøter i høst på grunn av covid-19 restriksjoner.



Vi planla for å få det til så lenge vi kunne. Så, med mange ideer og mulige planer notert, håper vi å kunne realisere mer i 2021.

For min del forventer jeg også å ha en roligere jul enn vanlig, og jeg kommer ikke til å avlegge mitt planlagte besøk i Nepal.

Slik jeg ser det, har hver og en av oss måttet tilpasse oss. Vår evne til å være fleksibel har virkelig blitt satt på prøve i 2020. Jeg har personlig funnet gleder denne tiden, til tross for at jeg ikke kunne reise, men jeg håper absolutt å se foreldrene og familien i Nepal i løpet av 2021.

Den gode nyheten er at lysere dager vil komme, og vi vil huske det som en opplevelse som fikk oss til å vokse oss sterkere sammen.

Takk alle våre NNF-medlemmer for å være støttende og hjelpsomme.

Ønsker dere en **riktig god jul og godt nyttår 2021!**

Smita Malla
Leder
Norge-Nepalforeningen

DET SKJER I FORENINGEN**Digitalt medlemstreff med Tihar-feiring**

Lørdag 14. november inviterte NNF til en spontan og uformell feiring av lysfestivalen for medlemmene. Det foregikk digitalt. Styret sendte ut lenke til videokonferanse pr. e-post til alle medlemmene. I møte-verktøyet Zoom kan alle se hverandre. De som hadde anledning til å være med på dette, gikk inn via lenken kl. 18.00.

Tekst: Ragnhild Krogvig Karlsen og Smita Malla

**Digitalt medlemstreff.**

Smita Malla holdt en innledning med fakta om Tihar, og de som hadde lyst, delte historier og minner fra Tihar-feiring de hadde vært med på i Nepal. Sverige-Nepalforeningen var også representert ved styreleder Katak Malla. Stemningen var god, og historiene ble mange. Marit Bakke viste bilder og fortalte om feiring med venner Bhaktapur og Inger Krogvig fortalte om opplevelsene da hun og barna ble invitert med på brødre-og søstrefeiringen med kranser, god mat og tika, i Kathmandu tidlig midten av 1980-tallet. Siz Gurung fortalte at det store i barndommen særlig var å gå fra dør til dør og synge og få godteri til gjengjeld. Sharmila Shrestha-Allgot, Smita og Siz lærte oss andre sangen Deusi of bhailo, der jentene synger Bhailini Aain agana og guttene Bhana bhana bhai ho – deusi re.

Dette handler Tihar om

Smitas fargerike presentasjon ga oversikt

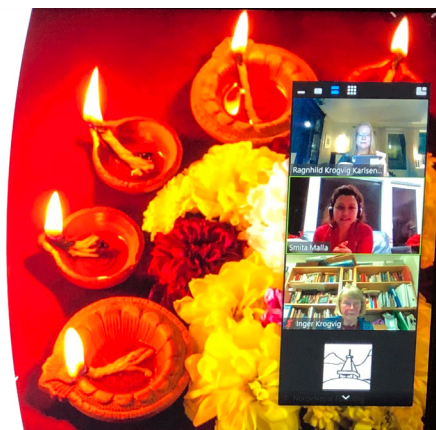
over hva som feires og foregår de fem ulike dagene av festivalen. Tihar betyr generelt lysfestivalen, og den sentrale symbolikken er lysets seier over mørket. Det tennes lys i oljelamper i og utenfor husene for å lyse opp i natten. Dette er den neste største hinduistiske festivalen og feires i 5 dager. Den faller en gang i oktober eller november hvert år. Feiringen begynner to dager før nymåne. Foruten å være en fest av lys, ildsmellere, fargerike mønstre, søtsaker og gaver, er Tihar en spesiell festival som bringer familier og slektninger sammen. Atmosfæren er fylt med kjærlighet, lykke og gode ønsker.

Dag 1 er Kaag Tihar - Kråkedagen

Denne dagen tilbes kråkene og de tilbys mat og delikatesser. Det kan virke underlig/rart å tilbe kråker, men hinduene anser kråkene som budbringere til Yamraja, dødsjuden. Folk tilber kråkene, for å bringe lykke til i husene sine.

Tihar

- Tihar betyr generelt lysfestivalen, der diya lyses i og utenfor husene for å få den til å lyse om natten.
- Tihar, den nest største hinduistiske festivalen feires i 5 dager.
- Det faller noen ganger mellom oktober og november hvert år feiringen begynner to dager før nymåne.

**Presentasjon av Tihar-tradisjonene.**

DET SKJER I FORENINGEN**Dag 2 er Kukur Tihar - Hundedagen**

Den andre dagen er viet menneskets beste venn, hunden. Hundene får blomsterkranser og tika, som tegn på at vi tilber dem.

Dag 3 er Gai (ku) Tihar og Laxmi puja

På denne dagen blir kyrne tilbudt bønner og mat om morgenen. Om kvelden er det gudinnen Laxmi som blir tilbedt. Ved å tenne diyo' oljelamper og dekorere blir Laxmi blir invitert til huset. Jenter spiller 'bhailo', en spesiell tradisjon for å synge besøke hjem i nabolaget. Dette kan ligne litt på den norske tradisjonen med å gå julebukk.

Dag 4: Mha puja og Gobhardhan puja

Denne dagen renses kropp og sjel.

Newarene feirer også nyttår - Nepal Sambat denne dagen. Kumøkk blir brukt til tilbedelse om morgenen. I hinduismen betraktes kumøkk som et rensmiddel. Om kvelden utfører Newarene 'Mha Puja', en spesiell form for tilbedelse av seg selv. Det er en måte å takke kroppen for god helse og for å rense i sjelen.

Dag 5 er Bhaitika (brors dag)

Søstre setter tika på brorens panne, og gir ham blomsterkrans og fest. Søstrene ber til Yama, dødens Gud, om brødrenes fremgang, velstand og lang levetid. Til gjengjeld gir brødre gaver og penger som et symbol på takknemlighet.



MANDALA: Kvinnene legger tid og sjel i å lage vakre mandalaer.

SIDEN SIST I NEPAL

Mount Everest har vokst med 86 cm!



Mount Everests høyde er 8848.86 meter. Foto: Karma Tenzing/Nepali Times.

SIDEN SIST I NEPAL

Verdens høyeste fjell har steget i været. Det vil si, høyden er målt på nytt og justert til 8848.86 meter. Nyheten ble annonsert i felleskap av utenriksministrene i Nepal og Kina, tre dager før Verdens fjelldag 11. desember.

Det har vært spekulasjon om hvorvidt fjellet har vokst eller krympet etter jordskjelvet i 2015. Både ulike målemetoder, tolkninger og fysiske hendelser, som jordskjelv, får innvirkning på hvor høyt vi kan si at fjellet er. Noen måler fra jordens senter, andre fra høyden over havet. Noen regner med is og snø på toppen, andre fra berget. Jordskjelvet i 2015 ødela berømte Hillary Step på Mount Everest, men det ser ikke ut til at fjelltoppen har sunket.

I 1956 ble toppen målt for aller første gang. 8840 meter var resultatet. I 2005 ble det målt til 8844,43 m (rockheight) av en kinesisk ekspedisjon.

Dobbeltsjekk og nye målemetoder

Khim Lal Gautam, som ledet den nepalske ekspedisjon for å måle fjellet i mai 2019, risikerte nesten livet på veien ned. Til Nepali Times fortalte han at denne nær-døden-opplevelsen, minnet ham på hvor viktig oppgaven med å få observert og målt riktige og viktige data om fjelltoppen og formidlet det ut til verden var. New Zealands myndigheter bisto Nepal på denne ekspedisjonen. De brukte Global Navigation Satellite System (GNSS) og trente teknikere i måling og prosessering av de geologiske dataene.

Så sendte også Kina en ekspedisjon i mai 2019. Mens klatrerne var på toppen, kjørte et fly over for å lese av tyngdekraftsinformasjon via utstyret på toppen av fjellet. Denne metoden måler med centimeters nøyaktighet, ifølge kineserne.

Nepal og Kina signerte en avtale om å samarbeide om denne målingen, og nyheten ble bevart som en militær hemmelighet, inntil den ble offentliggjort nå i desember 2020.

Verdens nest høyeste fjell, K2, er 8611 meter. Så, Mount Everest blir nok ikke utkonkurrert med det første.

Kilde: Nepali Times, 8. desember 2020

Covid-19 situasjonen - desember 2020

I følge WHO er det så langt registrert 253184 smittede personer og 1777 Covid-19-dødsfall i Nepal. De siste 7 dagene er det registrert 5591 nye smittede.

Korter ned karantenetiden

Folkehelsedepartementet i Nepal har redusert karantene- og isolasjonstiden for Covid 19-pasienter fra 14 til 10 dager, vel å merke om man ikke er syk og er symptomfri,

skriver The Himalayan Times. Samir Kumar Adhikari, talsmann for departementet, sier dette er begrunnet med kjennskap til nyere studier som viser at smitten ikke overføres til andre personer etter 10 dager. I skrivende stund, er 444 smittede er i karantene og 6,094 i hjemmeisolasjon, melder Himalayan Times. Tilreisende fra utlandet skal gå i karantene i minst 10 dager fra og med ankomst.

The Himalayan Times, 20. desember 2020

SIDEN SIST I NEPAL**Åpner for reiser med turistvisum**

Nepal forbereder seg på å gjenåpne flyrutene mellom Kathmandu og New Dehli og lette på restriksjonene for tilreisende utlendinger, skriver Nepali Times. Men, det er fortsatt mye uklarhet omkring reiseforholdene, skriver Nepali Times. Det blir to daglige flyavganger med Nepal Airlines og India Air. Grensene til India og Kina er i midlertid stengt. I oktober skrev Nepali Times om at reisende med utenlandsk pass kunne reise til Nepal, men kun om de skulle på trekking eller klatre i fjellene. Reiser for å besøke familie eller oppholde seg i Kathmandu og Pokhara var ikke tillatt.

Nå åpnes det også for innreise om man har fått utstedt turistvisum ved en av Nepals

ambassader, eller har en forhåndsavtale eller anbefaling fra et bestemt departement om å få visum ved ankomst. Reisende må ha avlagt en negativ RT PCR test (som er mer nøyaktig enn en hurtigtest) tidligst 72 timer før ankomst. Både for nepalesere og utlendinger er isolasjon i en uke påkrevd i Kathmandu, enten hjemme eller på hotell.

I praksis, er det ikke mange som reiser til Nepal nå. Nepali Times har snakket med noen som håpet å komme dit i forbindelse med jul og nyttår, men som ikke tar sjansen. Siden mars har ukentlig rundt 500 ikke-nepalere landet på Kathmandu Airport, de fleste fra USA, Storbritannia og Kina.

Nepali Times, 16. desember, 2020



Nepal ønsker å åpne for turistene, men Covid-19-situasjonen gjør det ikke lett. Foto: Kunda Dixit.

TEMA: PSYKISK HELSE**Brer seg som ringer i vann**

Hvordan bygge opp et tilbud innen psykisk helse der det knapt finnes noe fra før? I et av prosjektene går frivillige fra dør til dør med opplysning. De utstråler kompetanse og trygghet.

Tekst og foto: Ingunn Ødegaard



Ringer i vann.

Det blå feltet med mønster nederst på sariene til Female Community Health Volunteers symboliserer ringer som brer seg i vann, slik kvinnes bidrag brer seg i samfunnet.

Behandling for psykiske lidelser er ikke et tilbud for folk flest i Nepal. Det er et stort gap mellom behov og tilbud. De tilbudene som finnes, kan oftest oppdrives i de store byene, ikke minst i Kathmandu.

For organisasjonen United Mission to Nepal (UMN) var det viktig å bidra til utbygging av psykisk helsetilbud på landsbygda, der folk flest bor. I en prosjektperiode på fire år (2016-2020) har helsearbeidere på lokale helseposter blitt utdannet til å kjenne igjen og gi enkel behandling for allment utbredte psykiske lidelser, som angst, depresjon og psykose. Slike helseposter er spredt ut i hele landet. Helsepostene finansieres av myndighetene. Helsearbeiderne har basal kursing for å kunne tilby lokalbefolkningen et minimum av helsetjenester, som for eksempel

fødselshjelp. Prosjektet har hatt nedslagsfelt ved 16 helseposter i de tidligere distriktene Rukhum, Bajhang, Doti, Rupandehi og Dhading. Lokale organisasjoner har vært ansvarlige for å gjennomføre de ulike elementene i prosjektet. I tillegg til opplæring av personell, har prosjektet bestått av opplysningsarbeid, psykososial støttegruppe, pårørendekurs, orientering på skoler, ordninger for henvisning til spesialister og påvirkningsarbeid overfor lokale myndigheter.

Allment opplysningsarbeid

Slik psykiske lidelser tidligere har blitt stigmatisert i de fleste land i verden, er stigma også en utfordring i Nepal. Latskap, udugelighet og motvilje har vært forklaringer på hvorfor personer ikke jobber. Uhelse og ulykke har også blitt forstått som en konsekvens av noe man har gjort i tidligere i liv. Andre forklaringer på det vi i dag kaller psykiske lidelser, har vært knyttet til sjeletap og innvirkning fra ånder. Uavhengig av om man forholder seg til disse forklaringene eller ikke, er det en utbredt oppfatning at man ikke kan bli frisk fra psykisk lidelse. Psykoselidelser rammes ekstra hardt av en slik forståelse.

En del av prosjektpakken til UMN har vært allment opplysningsarbeid om psykisk helse til befolkning. Oppsummert inneholder dette tre enkle, men nyttige budskap:

1. Det er noe som heter psykisk helse
2. Man kan få vansker med sin psykiske helse, og her er noen kjennetegn på det (da listes

TEMA: PSYKISK HELSE

ulike symptomer opp)

3. Hvis du eller noen du kjenner har disse vanskene, så ta dem med til en helsepost hvor de kan få hjelp.



Informasjonsplakat om selvmord og epilepsi.

Ringer i vann

En annen bærebjelke i Nepals helsetjenester er Female Community Health Volunteers – kvinner som jobber frivillig og gratis som fotfolk innen helse. Rollen har eksistert siden midten av 90-tallet, og mange av de frivillige har hatt sin posisjon i et par tiår! De frivillige er bokstavelig talt fotfolk. De vandrer fra hus til hus i landsbyene i sitt lokalsamfunn, snakker med folk, gir informasjon om helse, anbefaler

å oppsøke helseposten der det er nødvendig. Deres uniform er en blå sari med mønster av ringer nederst. Mønsteret symboliserer at arbeidet til de frivillige brer seg som ringer i vann i lokalsamfunnet. Kvinnene utstråler kompetanse og trygghet i sin rolle. Gjennom prosjektet har kvinnene fått orientering om psykiske lidelser, som de igjen bringer med seg når de treffer folk på hjemmebesøk. Etter orientering har man sett at kvinnene umiddelbart har begynt å oppmuntre enkeltpersoner til å søke hjelp. Både hjelpere og pårørende har selv fått se med egne øyne bedring i psykisk helse og funksjonsnivå for den enkelte.

Påvirkningsarbeid

Et tiltak for å sikre videreføring av arbeidet i framtiden har vært å informere lokale myndigheter om psykisk helse. Lokale myndigheter har blitt oppfordret til å ta ansvar for å budsjettere inn kjøp av psykofarmaka til helsepostene. Et annet element i det helhetlige prosjektet har vært å informere religiøse autoritetspersoner, slik at de også vet hvor de kan henvise personer som trenger behandling.

Jeg besøkte prosjektarbeidet i Rukkum i 2018. Som psykolog, var det rørende å se hvor mye man fikk til med så lite ressurser. Begeistringen og engasjementet var tydelig: Personalet på



Informasjon om psykisk helse i lokalsamfunnet.

TEMA: PSYKISK HELSE

helsepostene, de frivillige kvinnene og lokale myndigheter fortalte om mennesker som hadde fått hjelp og fått det bedre. «Alle» hadde slektninger eller naboer som hadde fått hjelp. De fortalte at nabokommunene hadde bedt om å få opplæringen, slik at befolkningen i deres kommuner også kunne få tilbudet!

Prosjektperioden avsluttes i 2020. Prosjektet fortsetter i en utvidet variant (2021-2025) hvor samfunnsutvikling generelt er tema, og psykisk helse er ett av flere komponenter. Psykisk helseprosjektet fikk støtte fra Digni via HimalPartner, som har vært involvert i prosjekter i Nepal siden 50-tallet.