



Nr. 2 2025 - September

ISSN 1891-0920





# INNHold

## NYTT FRA STYRET:

Aktuelt i Nepal - GenZ-opprøret,  
NNFs program i høst og ny webansvarlig.....s. 3

## KURS MED REFLEKSJON - IDENTITET OG TILHØRIGHET:

Krysskulturelle liv på dagsorden .....s. 6  
Diaspora verden rundt: Nepalske barn født i Japan.....s. 8

## ÅPENT MØTE PÅ LITTERATURHUSET.:

Hvordan forebygge selvmord i Nepal?..... s. 9

## I NEPAL - KULTURARV:

Motivators' traning on heritage concervation.....s. 15

## I NEPAL - NATURMANGFOLD:

En fremtid for snøleoparden?.....s. 18

## UTVEKSLING - FOTOJOURNALISTIKK:

Studenter på utenlandsoppdrag -  
reportasjer fra Nepal og Norge.....s. 21

## KULTUR - Et år siden jubileet...:

Musikken, smakene, fargene, fellesskapet.....s. 28

## KULTUR - Mat:

Nepal House Oslo - Mer enn en restaurant.....s. 31  
Høstens neste Kafe Sangai, 9. oktober.....s.31



**SOLIDARITET:** I Oslo, utenfor Stortinget, har det også vært markeringer til minne om de drepte under opprøret i Kathmandu tidlig i september.

**Forsidefoto:** Demonstranter løfter en Buddhastatue i den røykfylte luften utenfor den antente parlamentsbygningen tirsdag 9. september. Foto: Amit Machamasi/Nepali Times

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

Med et nummes forsinkelse legges medlemsbladet ut som pdf-fil på foreningens hjemmeside, [norge-nepal.no](http://norge-nepal.no).

### Har du husket å betale medlemskontingenten?

Enkeltmedlem kr. 175, student kr. 100, familie kr. 225, organisasjon kr.350 betales til  
Konto 6011.06.71221 eller Vipps #562125

For nye medlemmer og mer info, se: [norge-nepal.no/bli-medlem](http://norge-nepal.no/bli-medlem)

**Kontakt oss: [post@norge-nepal.no](mailto:post@norge-nepal.no)**

Redaktør: Ragnhild Krogvig Karlsen  
Layout: Ragnhild Krogvig Karlsen

Norge-Nepalforeningens logo: Stein Fossum  
Forsidetegningen: Sigmund Setreng





## NYTT FRA STYRET:

Det har skjedd mye i Nepal de siste ukene. Informasjonsflyten på sosiale medier gjør det krevende å følge med og skape seg et helhetlig bilde, i alle fall for oss som ikke forstår nepali. I begynnelsen av september ble 26 sosiale medieplattformer stengt av myndighetene i Nepal – i følge offisiell forklaring fordi de ikke hadde registrert seg etter nye reguleringer. Reaksjonen ble voldsom: ungdom – særlig fra den såkalte Generasjon Z – tok til gatene i protest mot det de opplever som korrupsjon, nepotisme og politisk maktarroganse. I løpet av noen dager ble protestene eskalert til voldelige sammenstøt, branner i regjeringsbygninger, mange skadde på sykehus, og flere døde. Bygninger som representerer demokrati ble angrepet og brent. Statsminister K.P. Sharma Oli gikk av, og den tidligere høyesterettsdommer Sushila Karki ble innsatt som interimstatsminister – Nepals første kvinnelige statsleder.

Vi føler uro og sorg over tapet av menneskeliv og den fysiske skaden på samfunnets institusjoner. Samtidig ser vi unge mennesker som nekter å akseptere de gamle maktstrukturene uten spørsmål. La oss håpe at denne generasjonen sammen med de eldre klarer å snu en mangeårig trend, slik at det fremover blir mer demokrati i Nepal.



19. september. En uke etter at Sushila Karki ble utnevnt til interim-statsminister, talte hun på den årlige Constituion Day. Dette var også 10 årsdagen for den nye grunnloven fra 2015. Foto: NEPAL PICTURE LIBRARY, hentet fra Nepali Times





5. september. Demonstrasjonene, som i utgangspunktet var mot korrupsjon og forskjellsbehandling, eskalerte da myndighetene stengte ned sosiale medier. De ble etterhvert åpnet igjen.



9.-12. september. For å finne en egnet kandidat til å overta etter at K.P. Sharma Oli fratrådte 9. september, diskuterte befolkningen på den sosiale digitale plattformen Discord, men også Facebook, Instagram, Reddit og andre kanaler ble brukt. Det ble oppslutning om Sushila Karki fra flere hold, her omkranset av støttespillere, blant dem GenZ-representant Sudan Gurung fra Hama Nepal og tidligere utdanningsminister, Sumana Shrestha. Foto: Nepali Times

12. september. Sushila Karki er Nepals første kvinnelige statsminister, og skal nå lede en interrim-regjeringen frem til mars. Hun har utpekt flere ministre med eksemplarisk omdømme. Foto: Shahidul Alam/Nepali Times



16.-17. september. Sorg. Det er rapportert om 75 døde og 2375 skadde (også rundt i landet) i forbindelse med demonstrasjonene og opptøyene i Kathmandu. (Kathmandu Post). Dette ble markert i gater og på torg. Foto: Nepali Times.

I Nepal: Aktuelt  
**GenZ-  
opprøret**

16-17. september. Minnemarkeringer. Navnene til de drepte blir projisert på husvegger og -tak i Kathmandu.



17. september. Håp. Nepals befolkning tenner lys for de som mistet livet. Kanskje kan en ny generasjon være med på å skape bedre fremtidsutsikter? Foto hentet fra Nepali Times.





**NORGE-NEPALFORENINGEN:** Høstens arrangementer er nå under planlegging. Vi ser frem til å kunne samle medlemmer og andre til møter og sosiale sammenkomster som gir både kunnskap, og mulighet til å knytte bånd. Mange har spørsmål om den politiske situasjonen i Nepal akkurat nå, derfor arbeider styret med å få på plass et arrangement med dette som temaet, og vi følger med på situasjonen.

Vi arbeider også med et eksklusivt arrangement spesielt for foreningens medlemmer i høst. Målet er en arena der vi kan dele erfaringer og innsikt, i en sosial ramme. Dialog med styret og mulighet å spille inn ideer blir det også rom for. Planleggingen pågår, og detaljer som sted, format og innhold vil bli kunngjort når alt er klart.

Styret er også i dialog med organisasjoner for nepalere i Norge. Målet er i første omgang å arrangere

sosiale sammenkomster på tvers av foreninger. Mange nepalesere i Norge er aktive gjennom foreninger som NRNA, Nesco, Oslo Nepali Church, mm, og det vil bli stas å møtes til en kulturell aften, eller lignende.

Ellers går Kafe Sangai som vanlig i Oslo. Dette er en lavterskel arena for sosialisering. Datoer for høsten Kafe Sangai er torsdag 9. oktober, torsdag 6. november og torsdag 4. desember. Følg med på nyhetsbrev for mer info, oppmøtestedet og datoer for NNFs arrangementer blir annonsert.

## Ny webansvarlig



Vi ønsker **Surendra Thapaliya** velkommen som nytt medlem av styret i Norge-Nepalforeningen. Han ble valgt inn på årsmøtet 24. mars, og overtar oppgaven som webansvarlig. Disse sitter nå i styret:

|                     |                                                 |
|---------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Styreleder</b>   | Ingunn Dreyer Ødegaard (gjenvolgt) for to år    |
| <b>Nestleder</b>    | Ole Rasmus Bjerke (ikke på valg)                |
| <b>Kasserer</b>     | Bimala "Sibani" Thapaliya - for to år           |
| <b>Webansvarlig</b> | Surendra Thapaliya (nytt medlem) for ett år     |
| <b>Redaktør</b>     | Ragnhild Krogvig Karlsen (gjenvolgt) for ett år |
| <b>Styremedlem</b>  | Pratuat Amatya (gjenvolgt) for to år            |
| <b>Styremedlem</b>  | Erik Bøhler (gjenvolgt) for to år               |

Surendra Thapaliya kommer opprinnelig fra Kathmandu, Nepal, og flyttet til Norge i 2016 for å ta en mastergrad i markedsføring ved BI Norwegian Business School, støttet av et fullt finansiert stipend. Siden den gang har han vært aktiv i det nepalske miljøet, og hjulpet folk med å forstå immigrasjonsreglene i Norge. I dag jobber han med markedsføring i et IT-selskap i Oslo. I tillegg til sitt profesjonelle arbeid er Surendra en fløytespiller og en engasjert skaper av innhold på YouTube, hvor han har nærmere 100 000 abonnenter.



Vi ønsker alle en god høst, happy Dasain og deretter feiring av Tihar!



## KURS: IDENTITET OG TILHØRIGHET

# Krysskulturelle liv på dagsordenen

Tre kvelder med refleksjon rundt identitet og tilhørighet



Jurek Laub er opprinnelig fra Tyskland, bor i Norge og er gift med ei som er fra Nepal. Han holder Flexid-kurs.

**Tekst: Ingunn Dreyer Ødegaard**

Høsten 2024 ble det arrangert en serie på tre kveldssamlinger med fokus på krysskulturell oppvekst. Gjennom samtaler og refleksjonsoppgaver ble deltakere invitert til å utforske hvordan det er å leve mellom kulturer – og hvilke ressurser som ligger i nettopp det. Bak arrangementene sto Norge-Nepalforeningen i samarbeid med Islamabad Rawalpindi Welfare Society (IRWS). Arrangementsserien ble støttet av Oslo kommune, Velferdsetaten.

### Ny retning

Gjennom årene har det vært mye fokus på barn av misjonærer som vokste opp på tvers av kulturer – ofte med utgangspunkt i reise fra Norge til land som Nepal. En del nordmenn tilbrakte deler av barndommen sin ved Den norske skolen i Kathmandu, sammen med

barn fra andre skandinaviske land.

I dag er det derimot sånn at barn av nepalske innvandrevokser opp i Norge, og opplever krysskulturelleskifter i motsatt retning. Et poeng er at selv om kulturforskjellene kan være store, finnes det mange fellestrekk i hvordan barn og unge håndterer det å vokse opp med røtter i flere kulturer.

### Fra ytre flytting til indre reise

Over de tre samlingene fikk deltakerne en smakebit på Flexid, et kurskonsept utviklet for ungdom som vokser opp mellom kulturer. Flexid står for «fleksibel identitet», og handler om å forstå og verdsette det å ha tilhørighet til mer enn ett sted. Målgruppen i denne omgang var voksne som selv er foreldre til ungdommer, eller som jobber med ungdom.





Et av målene var å skape en nysgjerrighet hos de voksne om hvordan det er å vokse opp på tvers av kulturer, og i neste ledd kanskje foreslå et Flexid-kurs for ungdommen.

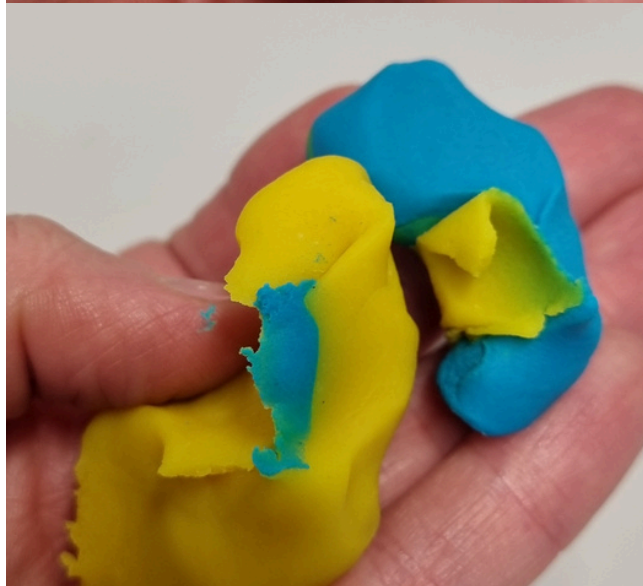
Temaene for kveldene strakte seg fra identitet og tilhørighet, via **flytteerfaringer i ulike livs-faser**, til **kjønnsroller og kulturelle forventninger**.

Arrangementene ble ledet av diakon Eldrid Brekke og feltprest Jurek Laub. Begge jobber i Grorud menighet til daglig, og er sertifisert til å gjennomføre Flexid-kurs. Arrangørene var representert ved fastlege Raja Khuram Iqbal (IRWS) og psykolog Ingunn Dreyer Ødegaard (NNF).

### Det blå, det gule og det grønne

Metodikken i Flexid-kurset er preget av oppgaver som er lagt til rette for å skape refleksjon.

I Flexid illustreres opprinnelseslandet med fargen blå, og det (eller de) nye landet med fargen gul. På denne måten er det enklere å snakke om bakgrunnen sin. Et viktig poeng er også at alle blir "farget" av det å flytte på tvers av kulturer, enten man vil eller ei, om man reflekterer over det eller ikke. I Flexid kan man da også snakke om at man føler seg mest "blå", "gul", eller til og med "grønn". "Grønn" vil da representere en tredje alternativ som er noe annet enn summen av de andre fargene. Ofte er det sånn at barn som vokser opp på tvers av kulturer blir mer "grønne" enn foreldrene sine, som gjerne er mer "blå". Et annet eksempel på en oppgave er at man skal illustrere de erfaringene man får gjennom en flytteprosess ved å tegne sin egen vei og sette emoji's på de ulike delene av prosessen. En oppgave som gjøres i plenum er at alle sier en ting de liker med landet de kommer fra, og med landet de har flyttet til. Svaret kan da være alt fra mat og musikk, til verdier som fellesskap eller valgmuligheter.

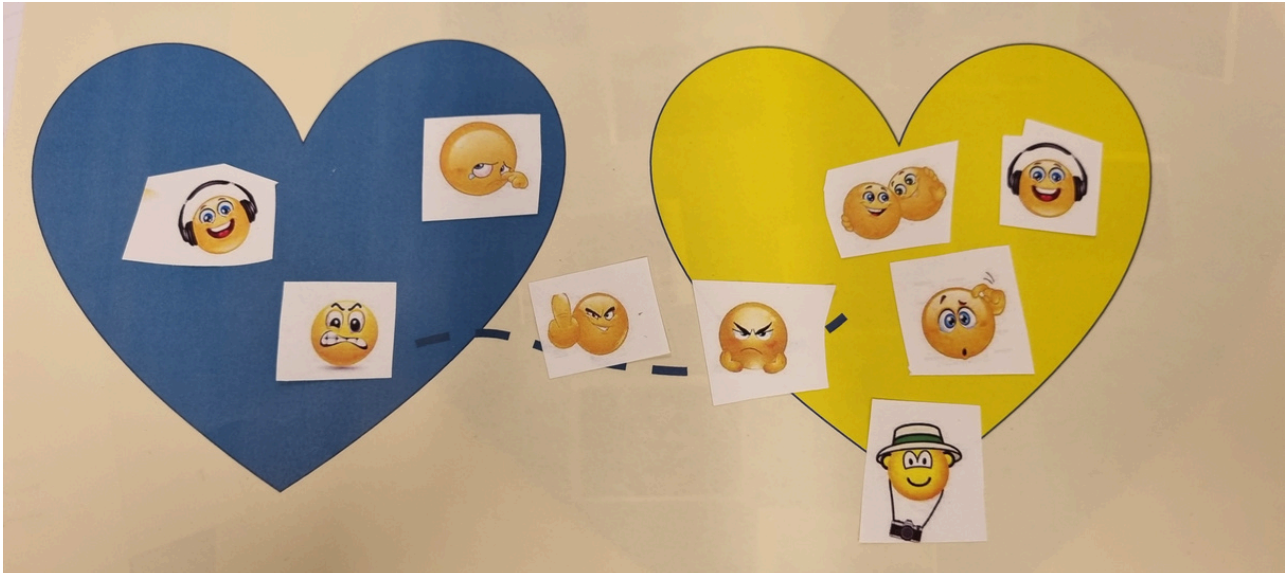


Plastelina brukes til å illustrere hvordan personer påvirkes ulikt av å flytte mellom land



De interaktive oppgavene passet godt på sene høstkvelder etter en lang arbeidsdag. På denne måten fikk deltakerne høre andre sine perspektiver også. Det kom fram at selv om man kom fra samme land, kunne det være stor

forskjell på hvor mye plass landet hadde i den enkelte sitt liv. Noe deltakerne verdsatte var at det var nyttig å høre andres historier – og å sette ord på egne erfaringer.



Hjerter og smilefjes brukes for bevisstgjøring av hver enkelt sine følelser knyttet til flytteprosessen mellom land.

### Diaspora verden rundt:

## Nepalske barn født i Japan strever med å "være nepalske"

Kilde: Nepali Times

Mange nepalske barn født og oppvokst i Japan opplever store utfordringer når de flytter tilbake til Nepal for å tilpasse seg et nytt språk, et annerledes skolesystem og en ukjent kultur. Foreldrene deres, som ofte har arbeidet i Japan i mange år, tar barna med tilbake for at de ikke skal miste sin nepalske identitet – og for at de skal få undervisning på engelsk, noe de ofte ikke får i japanske skoler. Tilbakeflyttingen innebærer likevel en krevende dobbel tilpasning: først til livet i Japan, og deretter tilbake til Nepal. Mange barn må gå om igjen skoleår og strever med fag som nepali og samfunnsfag. Barna kan også streve med å få venner i Nepal. Foreldre og fagfolk peker på behovet for bedre støtte – som morsmålsopplæring, tilpassede læreverk og offisiell godkjenning av nepalske skoler i Japan – for å gjøre overgangen lettere.



Eldrid Brekke har selv vokst opp som krysskulturell, og har god nytte av sine erfaringer som kursholder. 🌸

Professor Masako Tanaka fra Sophia University i Tokyo sier det slik:

Hvem tenker på migrantbarnas ve og vel? Hvem har ansvaret for dem? Hun etterlyser bedre morsmålsopplæring, læremateriell for barn i utlandet og offentlig støtte til nepalske skoler i Japan – for at barn som vokser opp mellom to verdener skal få en tryggere og mer stabil utvikling.

<https://nepalitimes.com/multimedia/japan-born-nepali-children-struggle-to-be-nepali>





## ÅPENT MØTE PÅ LITTERATURHUSET I OSLO:

# Hvordan forebygge og redusere selvmord i Nepal



Menneskerettighetsaktivist Matrika Devkota, som er en sentral stemme i dette arbeidet i Nepal, har gjort mye for å bryte stigma knyttet til psykisk helseplager. Søndag 6. april, dagen før verdens helsedag, inviterte Norge-Nepalforeningen til foredrag og panelsamtale på Litteraturhuset i Oslo om selvmordsforebygging.

**Tekst: Ragnhild Krogvig Karlsen**

Foredragsholderne Matrika Devkota, Mental helse- og menneskerettighetsaktivist fra Nepal og Dr. Suraj Thapa, professor i psykiatri ved Universitetet i Oslo holdt hver sin presentasjon. Ragnhild Dypdahl (PhD), ekspert på global mental helse, ansatt ved Folkehelseinstituttet (FHI) og førsteamanuensis ved Universitet i Bergen, var moderator for

panelsamtalen og holdt selv et innlegg. Erik Bøhler, styremedlem i NFF, er barnelege med 17 års arbeid i Nepal bak seg. Han introduserte kvelden med to historier som hadde gjort sterkt inntrykk på ham da han i fjor besøkte Nepal igjen. Det ga en empatisk inngang til det alvorlige temaet og fortalte oss om enkeltmenneskers skjebner bak tallene og de dystre statistikkene. Selvmordstallene er høye – og økende i Nepal.

I et hus ble Erik ønsket velkommen av en bestemor og hennes to barnebarn. Moren til de to barna var blitt kidnappet og brakt til Kathmandu, der hun ble innelåst og misbrukt. Etterpå hadde hun tatt sitt eget liv. Nå viste de Erik rommet der hun hadde pleid å sitte å sy og fortalte om minner de hadde om moren. En annen historie handlet om en middelaldrende funksjonshemmet mann. Han var blitt sendt til Kathmandu for å arbeide under kummerlige forhold og utsatt for diskriminering og svært dårlig behandling. Etter jordskjelvet i 2015 ble han kalt tilbake til landsbyen, der han vokste frem som en dyktig administrator i gjennombyggingsprosessen. Han kjøpte også to hus til familien. Men, så

forlot familien ham. De reiste til Kathmandu, og mannen tok sitt eget liv.



Erik Bøhler. Foto: Espen Rikter-Svendsen

-Nepal er et vakkert land og det er håp for fremtiden, men det er fortsatt alt for mange fortelleinger som disse to, sa Erik Bøhler.



Foto: Espen Rikter-Svendsen

**Suraj Thapa**, professor i psykiatri ved

Universitetet i Oslo, ga et sterkt og faktabasert innblikk i selvmord som et globalt folkehelseproblem. Hvert år dør rundt 800 000 mennesker av selvmord – i tidsgjennomsnitt ett

hvert 40. sekund. Det er den vanligste dødsårsaken blant mennesker mellom 15 og 49 år, og rammer både individet og pårørende, familie og venner hardt.



Thapa pekte på at flesteparten av selvmord skjer i lavinntektsland, som Nepal, hvor det anslås at over 7000 mennesker tar sitt liv hvert år. (Norge er tallet 500-600. Andelen i Nepal er altså mer enn dobbelt så stor som i Norge, om vi tar hensyn til forskjellen i befolkningstall, Nepal 29,6 millioner/Norges 5,6 millioner.) Tallene er usikre, og det finnes indikasjoner på at vold og drap i hjemmet kan maskeres som selvmord, samtidig som tabu og skam på den annen side fører til underrapportering.

I Nepal er det særlig unge kvinner som rammes, i motsetning til vestlige land hvor menn dominerer statistikken. Dette kan forklares av kvinnerollen og undertrykkelsen av kvinner, særlig de som giftes borti unge alder og blir utsatt for mange påkjenninger og utfordringer. En annen kritisk risikofaktor var den såkalte »Iron Gate Exam», avgangsprøven etter ti års skolegang, som pleide å utløse stor psykisk belastning hos mange unge. Heldigvis er så og si faset ut nå. Pandemien har også ført til en økning i selvmordstallene.

Andre risikofaktorer inkluderer:

- Depresjon (den mest dominerende)
- Rusmisbruk
- Vold og overgrep
- Migrasjon, særlig til Midtøsten og Sørøst-Asia
- Tap av jobb og økonomiske problemer
- Kronisk sykdom og håpløshet
- Fattigdom
- Uansvarlig mediedekning som kan trigge selvmord

**Ragnhild Dybdahl** utypet dette globale perspektivet. I likhet med Thapa viste hun til at selvmordsraten varierer sterkt mellom land. De ressursfattige landene ligger høyest. Seks av landene med høyest selvmordsrate ligger i Afrika, med Lesotho på topp med 87 per 100 000 innbyggere. Nepal ligger på rundt 25.

WHO gir tilbyr en stadig bedre oversikt med helsebarometre og statistikker, men datagrunnlaget er fortsatt ofte mangelfullt når det gjelder selvmord spesielt. Hun rettet oppmerksomhet mot gruppen mødre og kvinner i alderen 16–49 år, som utgjør en stor andel av selvmordsraten i Nepal og beskrev det som en tragedie – både for kvinnene selv og for barna deres. For å bekjempe og forebygge selvmord



Dr. Suraj Thapa, UiO. Foto: Espen Rikter-Svendsen

### Håp om endring

Det er likevel håp om endring. Det viser seg både i WHO's arbeid, hva som skjer med oppfatningen av psykisk helseutfordringer og utvekslingen av kunnskap mellom landene. Dybdahl beskrev hvordan det globale perspektivet har forandret seg, og pekte på fire sentrale endringer de siste årene:

1. Mental helse forstås nå som et spektrum - fra tilstedeværelse av velvære til psykiske problemer. Dette åpner opp for at tiltak ved siden av behandling og rehabilitering som kan være å styrke motstandskraft og velvære og forebygge lidelser.
2. Personers egne erfaringer må tas på alvor. Uten å inkludere mennesker med levde erfaring i forskning, politikk og klinisk arbeid, vil tiltakene miste sin relevans.

På dette punktet trakk hun inn Matrika Devkota som et forbilde, og viste til at hvor viktig hans arbeid er.



3. Sosiale faktorer blir akseptert som avgjørende. Bevisstheten om at fattigdom, vold og overgrep øker risikoen for psykiske helseproblemer og selvmord er styrket. Derfor kan responsen også rette seg mot disse samfunnsfaktorene. Samfunnet kan være mer eller mindre psykisk helsefremmende.

4. Det er nødvendig med en annen oppgavefordeling (task sharing). Psykisk helse er ikke bare et ansvar for psykiatere og psykologer, men for hele samfunnet – inkludert lokalsamfunn, kirker og skoler.

## HVA KAN VI GJØRE?

-Innsatsen som Matrika Devkota gjort for mennesker med psykiske helseutfordringer i Nepal er fremragende, fortalte Erik Bøhler, da han introduserte kveldens hovedgjest fra Nepal.

**Matrika Devkota** er en mental helse- og menneskerettighetsaktivist fra Nepal, og en sentral stemme i arbeidet med å bryte stigmaet rundt psykisk helse. Han har selv overlevd et selvmordsforsøk etter en tung depresjon, og bruker nå sin personlige erfaring til å hjelpe andre. Devkota er grunnlegger og leder av organisasjonen Koshish Nepal, som jobber for rettighetene til mennesker med psykiske lidelser. Organisasjonen har både juridisk og sosialt engasjement: Blant annet har de levert en begjæring til Nepals høyesterett for å få på plass en nasjonal handlingsplan for selvmordsforebygging, og under pandemien bidro de til opprettelsen av en døgnåpen hjelpelinje – 1166 – som har vært i drift i fire år.

Koshish driver også sentre for psykisk helse i ulike regioner og fungerer som rådgiver for andre aktører i feltet. Devkota understreker betydningen av empati og fellesskap i møte med psykisk lidelse, og viser hvordan personlig erfaring kan omsettes til systematisk endring.



Ragnhild Dybdahl, klinisk psykolog og ekspert innenfor global mental helse (FHI og UiB), arbeider for tiden ved Africa CDC i Addis Ababa. Foto: Espen Rikter-Svendsen

## Egenerfaring og forståelse av psykisk helse

I samtalen med Ragnhild Dybdahl reflekterte Devkota over hvorfor selvmordstallene i Nepal har økt. Han pekte på at det har ikke vært noe program eller noen nasjonale tiltak for selvmordsforebygging. Migrasjon og arbeidsløshet har skapt håpløshet og sosial oppløsning. De siste 25 årenes store økonomiske endringer har også gjort sitt: -Tidligere var det vanlig å produsere selv, nå må alt kjøpes. Dessuten har mange i middelklassen mistet alt etter pandemien – hus, biler, trygghet. Livet har blitt veldig, veldig komplisert. Det sosiale og økonomiske presset er enormt, sa han. For å kunne forebygge selvmord og redusere de dramatiske tallene er det behov for en bredere forståelse av psykisk helse, understreket Devkota. Måten vi snakker om selvmord på, har også stor betydning: -Vi må slutte å si at noen 'begikk selvmord'. På engelsk brukes ordet 'committed', som forbindes med forbrytelse. Det bidrar til stigma, sa han.

Et slikt vesentlig skifte av begrepsbruk, er også interessant når det gjelder beskrivelsen av helsepersonell: Fra spesialister på psykisk sykdom og psykiatri til psykisk helsearbeidere og spesialister i psykisk helse. Dybdahl var også inne på dette skiftet i forståelsen av psykiske helseutfordringer, da hun understreket hvor viktig det blir å arbeide for helsefremming og forebygging, ved siden tilgangen til god behandling.





Matrika Devkota bruker sin erfaringskompetanse og er kjent for sitt arbeid for å bekjempe stigma rundt psykisk helseproblemer i Nepal. Foto: Espen Rikter-Svendsen

### Fra behandling til samfunnsendring

Devkota understreket også at det ikke er nok å tilby behandling for psykiske helseproblemer. Innsatsen må legges inn tidligere og bredere: -Vi må spørre hva samfunnet kan gjøre for å forebygge psykisk uhelse og hvordan vi kan bryte barrierer som stigma og sosial isolasjon. Psykisk helse må forstås tverrfaglig – først da kan vi utvikle mekanismer som både forebygger psykisk uhelse og fremmer god psykisk helse.

### Forebygging – Hva kan gjøres?

Suraj Thapa nevnte viktig samarbeid mellom norske og nepalske sykehus, og bidraget til utdannelsen av stadig flere psykiatere og psykologer i Nepal. Det gjøres mye bra, men det er ikke nok. Innsatsen må økes, og flere yrkesgrupper må involveres, mente han. Han var tydelig på at selvmord kan forebygges, og sammenlignet det med bekjempelse av malaria: Vi må ikke bare behandle, men også forhindre.

Neste år planlegger Nettverket for global mental helse i Norge en konferanse i Oslo.

Han la frem tiltaksområder som har vist seg effektive i flere land:

- **Fysisk sikring:** Gjerder på broer, begrenset tilgang til våpen og giftstoffer som pesticider.
- **Utdanning og bevisstgjøring:** Økt kunnskap om psykisk helse i befolkningen.
- **Bedre tilgang til hjelp:** Mental helsehjelp og kriseintervensjon må være tilgjengelig.
- **Styrking av lokalsamfunn:** Investering i sosiale nettverk og støttende strukturer.
- **Involvering av alle:** Forebygging er ikke bare helsepersonells ansvar – også familier, venner og lokalsamfunn må bidra.

### Alle kan gjøre noe

Et viktig budskap fra Thapa var at alle kan gjøre noe. Å være oppmerksom på tegn til selvmordstanker, styrke relasjoner og støtte mennesker i krise kan redde liv. Han avsluttet med å vise til en norsk kampanje: «Ingen kan gjøre alt, men alle kan gjøre noe.»

Dybdahl pekte også på flere konkrete tiltak:

- WHO lanserte nylig nye globale retningslinjer for psykisk helse (mai 2025), som hun mener er et stort skritt i riktig retning – særlig fordi de nå tar menneskers livserfaring på alvor.
- Sri Lanka har gjennomført kontrollerte eksperimenter med å regulere omsetningen av pesticider, noe som har ført til nedgang i selvmordstallene. Dette vil også være relevant for Nepal.
- Opplæring av journalister i hvordan man omtaler selvmord i media er et viktig tiltak for å unngå negativ påvirkning. Her finnes det retningslinjer som mediene kan ta i bruk.



### Strukturelle endringer

Noen strukturelle endringer blir også viktige. Dybdahl påpekte at nesten 90 % av midlene til psykisk helsehjelp i lavinntektsland går til ett eller noen få psykiatriske sykehus, mens svært lite går til lokalbaserte tjenester. Dette må endres. Lovverket kan også være et problem. I mange land er selvmord ulovlig. Da blir veien til å betrakte det som en grunnleggende helseutfordring lang. Forebygging begynner tidlig, og nær der folk lever sine liv:

-Psykisk helse må integreres i primærhelsetjenesten. Forebygging skjer ikke i spesialisthelsetjenesten, men i lokalsamfunnet, sa hun.

Og, en av de viktigste måtene å styrke og forebygge på er gjennom å støtte familier og foreldre, slik man gjør med foreldreprogrammet ICDP (International Child Development Programme), mente hun. Her styrkes kommunikasjonen og relasjonen mellom barn og foreldre eller andre ansvarspersoner.



Ragnhild Dybdahl (t.h.) ledet samtalen med panelet, Erik Bøhler (f.v.), Matrika Devkota og Suraj Thapa, og det kom mange viktige spørsmål fra folk i salen som bidro til å belyse temaet. Foto: Espen Rikter-Svendsen



### Støtte til opplæring

Du har kanskje hørt om Tamagi Museum and Learning Centre, som NNF arrangerte et medlemsmøte om sommeren 2024. Ellen Widt og Hem Gurung ga oss innblikk i den rike nepalske kulturen og engasjementet til de som arbeider for å bevare den. Det har vært en lang og kronglete vei, men nå er museet etablert og driften skal utvikles!

I 2025 søkte organisasjonen Venner av Tamagi søkte – og fikk – 10.000 kr i støtte fra Norge-Nepalforeningen til å arrangere opplæring for omvisere på museumet i Tamagi i Nepal i 2025. Det var en solid søknad, med en klar fremdriftsplan og et realistisk budsjett, og tiltaket var absolutt i tråd med formål som Norge-Nepalforeningen ønsker å bidra til. Les på neste side om bevaringen av kulturarv i Tamagi og hvordan det gikk med det lokale kurset. I neste nummer av HP vil vi dessuten publisere en lengre avisartikkel om etableringen av museet.



## Motivators' training on heritage conservation



**Tekst: Ellen Width, Venner av Tamagi**

Takket være god støtte fra Norge - Nepal foreningen og foreningen Venner av Tamagi, var Tamagi Museum and Learning Centre (TMLC) i stand til å arrangere et eget «guide-kurs» 5.-7.mars 2025 i Tamagi, Kaski, Nepal. Hensikten med kurset var tredelt:

- 1) Å lære opp de lokale deltakerne om naturen og kulturarven i Tamagi og området rundt.
- 2) Å styrke ferdighetene og lære deltakerne om Tamagi Museum and Learning Centre.
- 3) Å stimulere til lokalt engasjement og inntektsgrunnlag med utgangspunkt i kulturarven og reiseliv.

Ettersom «guide» er en profesjon i Nepal, så valgte vi å benytte ordet «motivator» i vårt kurs, da de ikke ville kvalifisere til det man ellers legger i ordet «guide». Hari Singh Gurung

var en meget dyktig kursholder for de nitten deltakerne, både kvinner og menn, fra Tamagi og sju ulike landsbyer i Tamagi's omegn. Arild Endal, biolog og Ellen Width, museumsrådgiver for TMLC, begge fra foreningen Venner av Tamagi, bidro også til det faglige i kurset.

**Den første kursdagen** var det søkelys på begreper som natur og kulturarv, begrepenes betydning i en lokal sammenheng, ivaretagelse og utviklingsmuligheter. Det var en god variasjon av forelesning, billedvisning og gruppearbeid. Deretter var det en presentasjon av TMLC i forhold til bakgrunn og hvordan museet driftes.

Etter en god og varm lunsj, servert av kokkene Sarita og Sunita, fikk deltakerne demonstrert hvordan man tar imot gjester til museet, og hva

s

slags informasjon om fasiliteter de trenger. Videre fikk de en introduksjon av Ellen Width til museet: - om museumsbygningene, - det tradisjonelle dyrkingsfeltet, - om kultur- og naturstien, - og til slutt en gjennomgang av en guidet tur i museets utstillinger. Vi gjorde et nummer av at ingen gjenstand i museet er merket med navn. Dette fordi vi ønsker dialog med publikum om hva gjenstandene er, hva de er laget av og hva de er brukt til. Dette var en innfallsvinkel som engasjerte deltakerne, som ivrig fortalte om og demonstrerte bruken av gjenstander i utstillingen. Dagen ble avsluttet med en gjennomgang av reiseliv, i forhold til definisjon, kulturarvens plass i reiselivet, ulike typer reiseliv og enkelte reiselivsprodukter.



Ellen introduserer til museet. Foto: Arild Endal

**Andre kursdag** var det tur langs Kultur- og naturstien på programmet. Hari Singh Gurung forberedte kursdeltakerne på hvordan man ivaretar gjestene på en slik tur. Alle fikk hver sin flaske vann og medbragte lunsjboks, som leveres av den lokale «Homestay» i Tamagi. Her kom også kursdeltakernes kunnskaper til nytte. Arild Endal ledet an og han utfordret deltakerne til å komme med alt de kunne om planter, dyreliv og tradisjoner langs stien. Det viste seg at det var mye kunnskap blant deltakerne. Det ble også formidlet som måten de selv kunne guide besøkende på tur. I tillegg fikk de demonstrert hvordan QR-kodene på skiltene langs stien kunne være til hjelp i å formidle kunnskap om de enkelte stoppene underveis, som hvileplasser (chautari),

utsiktspunkt, templer og gamle setervoller. Etter turen hadde hver gruppe en presentasjon om sine opplevelser knyttet til kultur- og naturstien. Dagen ble avsluttet med en økt om hvordan man utvikler lederskap.



Hvile underveis på turen. Foto: Arild Endal.

**Tredje kursdag** hadde søkelys på hvordan man kan utnytte lokale ressurser. Det ble vist til hvordan Tamagi kan være en modell-landsby for andre, gjennom å utarbeide lokale retningslinjer for Tamagi som en barnevennlig landsby. En time var satt av til å drøfte hvilke utfordringer som urbaniseringen gir de tradisjonelle landsbysamfunnene.

Vi hadde også invitert inn to lokale tradisjonsbærere: Devi som vever «bangra» på tradisjonell Gurung vev og Prem Lal, som fletter kurver og matter av bambus. Siste kursdag var det satt av tid til gruppearbeid og presentasjon i plenum. Her hadde deltakerne søkelys på hvordan de selv kunne være ressurspersoner og ta initiativ i sine lokalsamfunn.



Hari underviser. Foto: Ellen Width





Devi veileder en som vil prøve seg på veving.

I tillegg hadde deltakerne ytre ønske om å få lære noe om samene, så da ble det satt av litt tid til at Ellen Width hadde en presentasjon om samisk kultur. Deltakerne kommenterte entusiastisk forskjeller og likheter med samene. De ble også presentert for et mulig prosjekt sammen med Kokelv sjøsamiske museum i Finnmark. Det handler om museenes rolle i å bidra til å skape gode lokalsamfunn gjennom videreføring av tradisjonskunnskap fra den eldre til den yngre generasjon. Ved dagens slutt ble det utdelt kursbevis til alle deltakerne.

I ettertid ser vi at kursdeltakerne har vært tilbake med familie og egne grupper på

museumsbesøk. En av deltakerne er i ettertid blitt engasjert til å jobbe fast ved museet lørdager og søndager. De øvrige deltakerne er disponible ved behov og lønnes fra gang til gang. I samband med «International Museum Day» var to skoleklasser fra Bhadaure Secondary School på besøk og to av kursdeltakerne sto for omvisningen på museet.

Prosjektsøknaden til Kulturdirektoratet om samarbeid mellom museene i Tamagi og Kokelv er nå sendt! Den kan kanskje bli det neste samarbeidsprosjektet mellom Norge og Nepal? Det vil bare tiden vise!

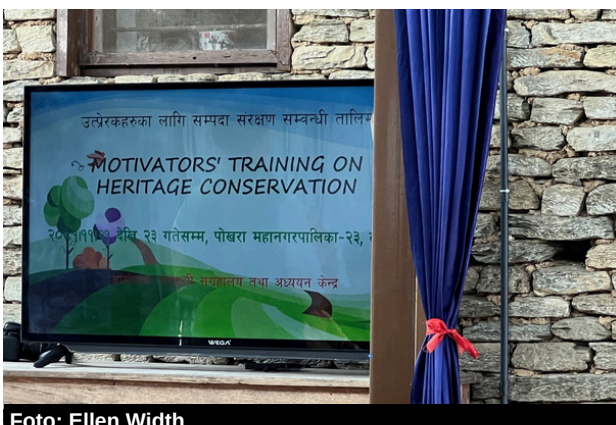


Foto: Ellen Width



Deltakerne har fått kursbevis. Foto: Arild Endal.





# En fremtid for snøleoparden?

Etter å ha reddet tigre og neshorn, investerer Nepal nå i forskning og tiltak for å bevare snøleoparden, også kalt Ghost of the Himalaya.



GUDS KJÆLEDYR: Prisvinnende naturfotograf og konservator Tashi R Ghale tok dette bildet av snøleoparden som observerer ham fra en klippe i Manang. Foto: TASHI R GHALE/Nepali Times

**Kilde: Nepali Times, februar, 2025**

De er sjeldne, de er unnnvikende og de er så godt kamuflert at de er vanskelige å se, selv når de er rett i nærheten. Snøleoparden er blitt kalt Ghosts of the Himalaya (eller Ghost of the Mountains, eller Himalayas spøkelser). Fordi de anses som hellige, er de også kalt Guds kjæledyr.

I Nepal gjøres det en innsats for å bevare sjeldne dyrearter. Det er kjent at Nepal i løpet av 12 år har greid å tredoble tigerpopulasjonen sin. Krypskyting av neshorn er redusert til 0 de siste årene, og antallet individer er økt. Suksesshistorien om bevaring av snøleoparden er det færre som kjenner til. Foreløpige data er det færre som kjenner til. Foreløpige data fra en pågående kartlegging rangerer Nepal

som nummer fire blant 12 land i Sentral- og Sør-Asia der snøleoparder finnes.

## Nepal forskningsledende på snøleopard

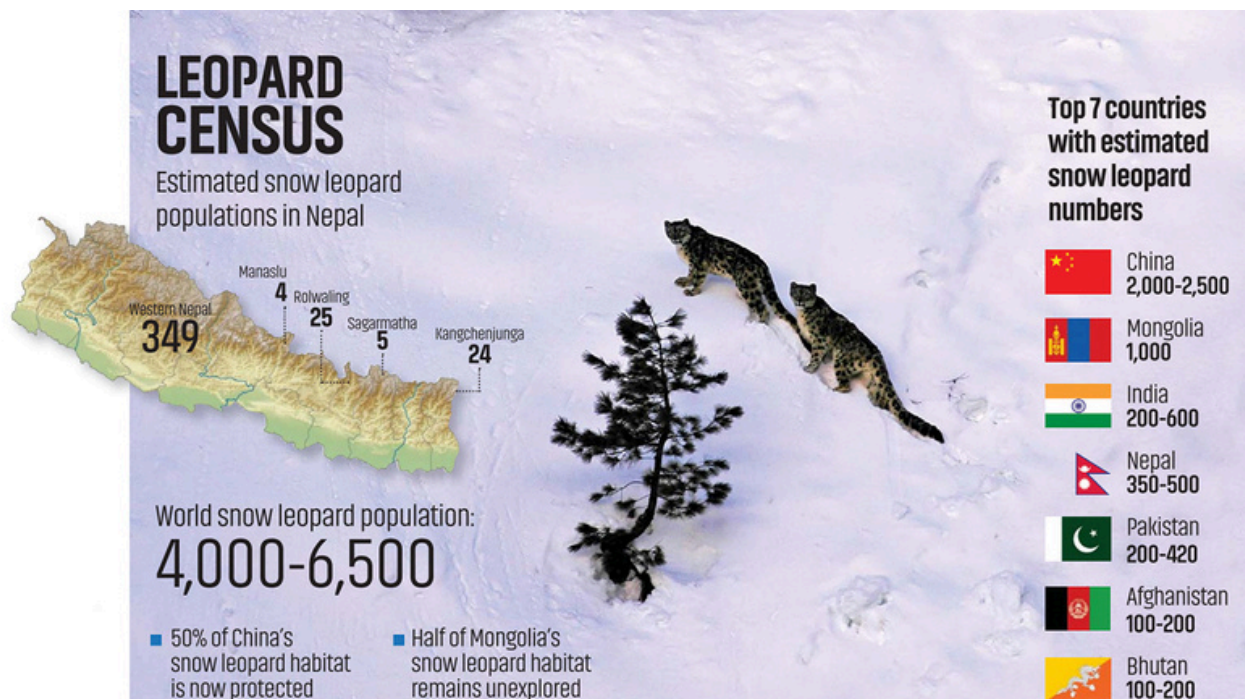
Riktignok er mindre enn 3% av snøleopardenes totale utbredelsesområde blitt studert, men det er Nepal som har gjort mest, og Nepal er ledende innen forskning på snøleopard. 74% av snøleopardenes habitat i Nord-Nepal har vært gjenstand for forskning på arten.

-Vi leder globalt når det gjelder bevaring og studier av snøleoparder, med start fra 2013 i Kanchenjunga hvor vi brukte GPS for å studere deres habitat," sier Ghana S Gurung fra WWF Nepal.





Det er anslått at det finnes 300-500 snø-leoparder i Nepals høyfjellsområder, med Dolpo, Manang og Kanchenjunga som de viktigste hotspotene for den utrydningstruede arten.



#### Dette truer bestanden:

I motsetning til tigre og neshorn som blir ofre for krypskyttere og dyrehandlere, skjer drap på snøleoparder hovedsakelig som hevn for at de dreper husdyr. Snøleoparder angriper jaker, sauer og geiter tilhørende gjetersamfunn i fjellene.

Klimaendringer er også en utfordring for bevaring av snøleopardene. Enten det er snøstormer eller vintertørke, så betyr det færre byttedyr for leopardene, som da i stedet jakter på husdyr. Vanligvis er forholdet mellom ville byttedyr og husdyr i en snøleopards diett 70:30. Konkurransen med andre rovdyrarter er også en utfordring. Lavlandsflekkleoparder har flyttet opp i fjellene, mens den himalayiske ulven har kommet ned. Byttedyrtettheten har kanskje ikke avtatt, men rovdyrartene har mer enn doblet seg.

#### Slik redder de snøleoparden:

For å beskytte både snøleoparder og husdyr har organisasjoner som Snow Leopard Conservancy og WWF Nepal iverksatt flere tiltak:

1. Utvikling av portable innhegninger av nettinggjerde som kan flyttes med gjeterne.
2. Bruk av revelamper for å avskrekke nattlige angrep.
3. Opplæring i alternative levebrød for lokalbefolkningen, som hotell drift og dyrking av verdifulle planter.
4. Samarbeid med tradisjonelle medisinerpraktikere og opprettelse av skole-økoklubber for å fremme bevaringsarbeid.
5. Implementering av husdyrforsikringsordninger for å kompensere for tap av husdyr.



## Gjetere og innhegninger

En av de mest effektive metodene for å beskytte arten mot feller og forgiftning er å hjelpe lokalsamfunn med å bygge innhegninger av nettinggjerde. Den San Francisco-baserte Snow Leopard Conservancy har gjennom den nepalske gruppen Mountain Spirit designet og testet portable innhegninger som kan flyttes med gjeterne.

-De flytter hele året rundt slik at husdyrene har nok beitemark, derfor var det viktig at våre forbedrede innhegninger kunne demonteres og flyttes, forklarer Shailendra Thakali fra Snow Leopard Conservancy.



Teamet rådførte seg med gjeterne i Manang og Mustang under utviklingen av innhegningene basert på tradisjonell design, med en base av stein, men med nettinggjerde på sidene og taket, samt sterke nettingporter for sikker lukking. De bruker også revelamper for å avskrekke aktivitet om natten.

Foto og illustrasjoner er hentet fra Nepali Times



## Truet natur i Limidalen

Kilde: Mongabay.com, 17. sept., 2025

Limidalens rike naturmangfold er truet, skriver forskere fra the Himalayan Wolves Project. Gjennom flere tiår har de observert dyrelivet, der store rovdyr som ulv, brunbjørn og snøleopard og drøvtyggende gaseller og andre dyr. Disse fortreges nå av husdyrdrift (større flokker geiter og sau) og av en ny vei, som fragmenterer leveområdene og tiltrekker turisme. En del av problemet er at lokalbefolkningen flytter ut, og uten deres tradisjonelle forvaltning, som har bevart en balanse mellom den menneskelige kulturen og den ville naturen, trues balansen i økosystemet.



## The Partnership for Sustainable Development Nepal setter nye mål for klima og naturvern

Kilde: The Himalayan, 22. sept., 2025

PSDN fremmer klima- og naturmål i Nepal. Organisasjonen Partnership for Sustainable Development Nepal (PSDN) har plantet 6 500 trær i fire distrikter med støtte fra UNCCD-G20 Global Land Initiative. Målet er å restaurere skog og land, samt bidra til netto nullutslipp innen 2050. PSDN jobber også med vannkilder, regnvannshøsting og ren energi.

Dr. Datta Bahadur Rawal, styreleder i PSDN, sier: «PSDN tror sterkt på at målene er oppnåelige med fortsatt samarbeid og støtte fra lokalsamfunn og partnere.»





## UTVEKSLING - FOTOJOURNALISTIKK

# Studenter på utenlandsoppdrag – reportasjer fra Nepal og Norge



Hvis du ruslet gjennom Oslo Mets campusområde i Pilestredet en junidag i år, ville du garantert fått øynene opp for en utstilling av fotografier fra et land langt borte. Langt borte, men likevel så nært!

**Tekst: Ragnhild Krogvig Karlsen**

Studenter i fotojournalistikk ved Oslo Met var i februar og mars i Nepal som en del av sitt avsluttende semester i bachelorutdanningen. emnet Dokumentar Utland er det lagt opp til en reise til et land langt borte, der studentene i løpet av minst fire uker skal dokumentere noe om et selvvalgt tema. Menneskerettigheter, pressefrihet, maendringer og kjønn er overordnede perspektiv de tar utgangspunkt i.

Norge-Nepalforeningen har også møtt tidligere studentkull som har tatt dette faget, dette er tredje gang.

– Til eksamen lager hver student en individuell reportasje med bilder og tekst, og i tillegg jobber de i grupper med utstilling og bok, forteller Ellen Lande Gossner, som er universitetslektor i fotojournalistikk og leder for fotoutdanningen ved Oslo Met.





Foto: Synne Folstad Moen

De fleste av de 12 studentene i kullet ble med på turen til Nepal, der de får workshop, samarbeidspartnere og praktisk hjelp på turen, men faget gir valgfrihet når det gjelder reportasjeland, så enkelt reiste andre steder – til Indonesia, Chile, Philipinene og Marokko.

Et bredt spekter av selvvalgte tema har resultert i spennende reportasjer med bilder og tekst som berører, gir innsikt og pirrer nysgjerrigheten.

Et av prosjektene handlet om fødeklubben ved sykehuset i Okhaldunga. Studenten valgte mødrehjemmet og fulgte kvinnene som skulle kunne føde trygt.

– Et utfordrende prosjekt, der studenten må klare seg alene i feltet, og kanskje kommunisere uten å kunne bruke engelsk, sier Lande Gossner.



Foto: Synne Folstad Moen





En annen student dokumenterte nyttårsfeiringen Gyalpolosar (sherpaenes nyttårsfeiring) i fjellene hos tibetanerne, og en tredje fikk tilgang til Pashupatinat og dokumenterte kremasjonene der.



Foto: Oliver Ivanowitz

En fjerde student laget reportasjen Meditative Beats, der han spurte seg hvordan livet kunne være som buddhist, og fulgte en mann som både drev et pensjonat og laget teknomusikk:

t



## Meditative Beats

By Kasper Holgersen

Dibya Narsingh Shakyas grew up in the labyrinth of streets in Patan, Kathmandu. Though born into a Buddhist family, it was not until his twenties that he began to grasp the deeper significance of Buddhism. He now practices daily meditation and strives to live as simply as possible in an otherwise hectic life.

For the past ten years, Dibya has been running a guesthouse in his neighborhood, while also working as a DJ. His music blends techno and psytrance with traditional Newari sounds and mantras, reflecting his belief that music can have a meditative effect.





Foto: Thomas Fure)

I dette prosjektet ble studenten med lastebilsjåfører på ruten deres til India, og dokumenterte forholdene de jobber under, som er uforutsigbare og lavt lønnet.







Studenter fra en fotoskole i Bangladesh og fotografer knyttet til Circle Photocenter i Kathmandu, som blant annet holder kurs og arkiverer historiske bilder fra Nepal, er også med i samarbeidsprosjektet, som er støttet av Norad.

### **Fotografer på gjenbesøk fra Nepal – dokumenterte havet**

– Dette kan være siste gang vi arrangerer reportasjereise til Nepal, for Norad gir ikke prosjektstøtte lenger. Derfor skyndet vi oss og inviterte til gjenbesøk fra Nepal, forteller Lande Gossner.

I september kom Suman Nepali (student) og Sagar Chhetri (lærer) på et seks ukers opphold, for å delta på studieemnet reportasjeproduksjon, på en klimafestival og en fotofestival, i tillegg til en reise rundt i Norge. –Suman, som jo kommer fra et land uten kyst og ikke hadde vært utenfor Kathmandu før, hadde

aldri sett havet og ønsket å oppleve nettopp det, forteller Lande Gossner.

Kasper, en av studentene fra Oslo Met tok ham med til Solastranda, der de sov i telt, og senere kjørte videre langs kysten opp forbi Bergen og inn i fjordene.

Det var spesielt at dette skjedde samtidig med det dramatiske opprøret og omveltningene i Kathmandu, noe gjorde møtene mellom nepalesere, Norge og nordmenn disse septemberdagene særlig rørende. Det var mange som brydde seg.

– Suman tok masse fine bilder, og vi laget en fotoutstilling av bildene hans fra havet. Trykkeriet vi bruker, sponset like godt opptrykket av Sumas bilder, og vi møtte så mange som åpnet dørene sine for gjestene våre.



In ocean. Foto: Suman Nepali



Waves. Foto: Suman Nepali



Ocean. Foto: Suman Nepali





Takk til fotostudentene fra Oslo Met og fotograf Suman Nepali for at vi fikk gjengi de flotte fotografiene her i HP! Nedenfor har vi også fått gjengi plakaten fra utstillingen i september med Suman Nepal's vakre tekst om møtet med havet.

Dear Sagar,

You have many names—ocean, sea—but I call you Sagar.

My first encounter came through grandmother's stories of Varaha rescuing Earth from the primordial ocean. How vast you must be to submerge an entire world, I wondered.

As I grew, you appeared everywhere: in textbooks claiming 75% of our world, in cartoons where the sun painted you crimson, in poems comparing your depths to a mother's love. Through others' words and visions, I imagined you frequently.

For 34 years, I romanticized you. A boy from Kathmandu, a city surrounded by hills and mountains in a landlocked country, I dreamed of seeing you touch the sky, creating that endless horizon. There is a longing to see you at last.

My friend Kasper and I went on a road trip in the SouthWest coast of Norway.

On September 1st at exactly 10 PM, I finally saw you. Your waves rose high and furious. Overwhelmed, I retreated to my tent.

At 5:30 the next morning, at sunrise, you appeared illuminated. I captured my best photograph of you—calm and beautiful beyond words.

I sat with you for three hours without speaking, lost in your divinity. I felt your wind, heard your soul-deep roar. In coming to meet you, I discovered I had met myself instead. Your thunderous waves made me recall life's mistakes—damaged relationships, lost friendships. You filled me with answers and questions simultaneously.

I realized I had become like you: endless.

This journey taught me to value what I'd never noticed. Through the love and spirit of people I met, you came disguised as kind strangers offering connection.

Thank you for reflecting me back to myself. Just as you reflect the sky, you helped me see my inner self clearly.

I'll never forget seeing you that first time. You were exactly as I'd always imagined: timeless.

# Suman Nepali





## KULTUR: Et år siden jubileet...

# Musikken, smakene, fargene, fellesskapet...

Tekst: Ole Rasmus Bjerke

Nå er det temmelig nøyaktig et år siden Norge-Nepalforeningen feiret 40 årsjubileum, og det er fristende i høstmørket som kommer krypende, å minnes den spesielle festkvelden i ord og bilder.

Vi i styret retter igjen en stor takk til alle som bidro til jubileumsarrangementet lørdag 21. september 2024 på Nynorskens hus i Oslo. Det lå mye arbeid i forberedelsene og gjennomføring, og styret hadde god hjelp i den frivillige arrangementskomitéen som hjalp til med pynting av lokalet og servering. Vi vil også takke restauranten «Nepal House» for levering av god tradisjonell nepalsk mat. Alt dette gjorde at helheten og atmosfæren for dagen ble veldig god.

Av kulturelle innslag åpnet arrangementet med at Ole Rasmus Bjerke hadde et musikalsk innslag der han spilte hardingfele. Den tradisjonelle norske hardingfela kan minne om det nepalske instrumentet Sarangi, og Ole Rasmus flettet musikk fra Norge og Nepal sammen, med sangene «Pål sine høner» og «Resham Firiri».



Som åpning av den kulturelle delen av kvelden holdt Marit Bakke et flott samlende innlegg om Norge-Nepalforeningens historie, og betydning og innvirkning den har hatt i forholdet mellom de to landene. Deretter var det danseinnslag med barn og ungdommer fra Nepali Church Norway som viste fram nepalsk dansetradisjon.

Kvelden ble avsluttet med en konsert der tablaspiller Sanskriti Shrestha var invitert inn for å underholde. Hun hadde med seg sin onkel Dheeraj Shrestha som var på norgesbesøk i september. I tillegg var Surendra Thapaliya og Dev Lama med på fløyter. De spilte blant annet utdrag fra Levitate, et bestillingsverk Sanskriti Shrestha har komponert for Ultimafestivalen 2024 og som hun fremførte der uken før. Da med 8 musikere. «I denne komposisjonen knytter hun sammen to sider av livet: Hjemlandet Nepal, der det urbane og sekulære står i sterk kontrast til landets åndelige, mystiske og musikalske tradisjoner; og Norge, hvor hun nå har sitt virke», skriver Ultima.no.

Vi fikk høre imponerende samspill med improvisasjoner på tablas, og som sammen med fløytespill løftet oss opp i en stemning av høytid og drøm.

Dev Lama spilte også ett innslag sammen med en gruppe fra «Bærum internasjonale kor». To av sangerne, Sharmila Shrestha og Nagina Malla, er trofaste medlemmer i Norge-Nepalforeningen.



Sanskriti Shrestha på tablas. Foto: Ragnhild K. Karlsson





Dheeraj Shrestha og Sanskriti Shrestha Foto: Ragnhild K. Karlsen



Dev Lama (Foto: Nagina Malla)



Dag Norling og Erik Bøhler (Foto: Ragnhild K. Karlsen)



Dansere fra Nepali Church Norway (Foto: Sibani Bi Mala)



Dev Lama (fløyte) og Bærum Internasjonale kor: Simin May, Sharmila Shrestha, Nagina Malla, Camilla Christensen-Røed, Maryam Gadrda. Foto: Ragnhild K. Karlsen





### Norge-Nepalforeningens historie

Marit Bakke og styreleder Ingunn Dreyer Ødegaard (Foto: Ragnhild K. Karlsen)



Nagina Malla ledet festkomiteen og lånte ut flotte sarier til flere. (Foto: Bjørn S. Gundersen)

### Festmat

Det ble virkelig sus over festen med tradisjonsrik nepalsk mat. Nepali House Oslo sponset arrangementet med flere retter. De serverte vegetarisk samosa og pakoras til lunsj, og om kvelden en festtallerken med keer (melkepudding), sel roti, blomkål med potet, curry og achar (en salat med blant annet agurk, gulrot, potet og grønne erter).

Mange av medlemmene brakte med seg bakst til et lekkert kakebord i norsk tradisjon til kaffen.







# Nepal House Oslo:

**Mer enn en restaurant –  
en kulturell opplevelse forankret i fellesskap**

Tekst: Ekraj Pokhrel Foto: Nepal House Oslo

I hjertet av det livlige området Gründerløkka i Oslo, like rundt hjørnet fra Ringen Kino, ligger et varmt og innbydende sted hvor Nepals rike kulinariske arv og kulturelle ånd blomstrer – Nepal House Restaurant. Men dette er ikke et vanlig spisested! For grunnleggeren, Laxman Sapkota, en veteran i restaurantbransjen med over 20 års erfaring, representerer Nepal House langt mer enn bare mat. Hans drøm for stedet er å gi folk i Norge en autentisk opplevelse av Nepal – dets smaker, gjestfrihet og fellesskap. En reise fra Nepal til Portugal til Oslo, Norge. Født og oppvokst i en landsby i Baglung, Nepal, har Laxman Sapkota vært involvert i hotell- og restaurantdrift fra ung alder. Hans reise startet i familiebedriften Hotel Peace Palace i Baglung, hvor han fikk sitt første innblikk i gjestfrihetens kunst. Hans lidenskap for nepalsk mat er dypt forankret i kultur og oppvekst. I 2008 flyttet han til

Portugal, hvor han i over ti år drev en restaurant med stor suksess i Lisboa. I 2020 kom han til Oslo og merket raskt et tomrom – ikke bare i form av autentisk nepalsk mat, men også som et sted der mennesker kunne samles, dele historier og knytte bånd gjennom kultur. Denne innsikten ble starten på Nepal House – mer enn en restaurant, en levende hyllest til Nepals kulinariske og sosiale ånd.

Med støtte fra nære venner, inkludert Dila Ram Chapagain, og en klar visjon, fant Laxman det ideelle lokalet på Øvre Grünerløkka i Oslo. Romslig nok til å realisere hans visjon, åpnet restauranten dørene i april 2024 med mål om å kombinere kulinarisk foretreffelighet med kulturell tilknytning.

Fra MO:MO til Tandoori: En kulinarisk bro  
Mens hjertet av menyen forblir stolt nepalsk – med kjære retter som MO:MO (himalayiske dumplings) og det tradisjonelle Thali-settet – inkorporerer Nepal House også elementer av moderne indisk mat for å appellere til et bredere publikum. Bestselgere som butter chicken, chicken tikka masala og tandoor-grillede favoritter som hvitløksskylling, lammekoteletter og reke-tikka har blitt populære innslag.

Til tross for dette mangfoldet er fokuset klart.

–Vår sjel er nepalsk, sier Laxman.

Og tallene taler for seg selv. I løpet av det siste året alene har Nepal House servert over 40 000 håndlagde dumplings – en prestasjon som reflekterer både dedikasjon og utholdenhet i et land hvor arbeidskraft er kostbar og tilberedningen er helt manuell.

### Bygge et fellesskap gjennom kultur

Nepal House ser seg selv som et kulturelt knutepunkt mer enn en virksomhet. Siden mai 2024, bare én måned etter at dørene åpnet for kundene, har restauranten vært vertskap for Kafé Sangai – et månedlig kulturelt samlingspunkt organisert i samarbeid med Norge-Nepalforeningen.

K

Kafé Sangai har allerede blitt en tradisjon – som meningsfullt bringer sammen både den nepalske diasporaen og det bredere norske samfunnet: De som har besøkt Nepal, de som har arbeidet eller vært frivillige der, og de som rett og slett elsker landet. Arrangementet feirer denne delte verdsettelsen i ånd av vennskap og kulturell utveksling.

### Gi tilbake: Støtte til utdanning og krisehjelp

Nepal House tror også på å gi tilbake.

Restauranten er en stolt årlig donor til Helping Hands for Nepal i Norge (HHN), en ideell organisasjon som støtter underprivilegerte barn i Nepal og gir nødhjelp under kriser.

Hvis du ønsker å støtte HHN:

- Doner via Vipps: 18151
- Bankkonto: Helping Hands for Nepal Norway, Kontonummer: 1503.74.18819
- E-post: [info@hnnnorway.no](mailto:info@hnnnorway.no) for å bli en månedlig giver
- Lær mer: [facebook.com/hnnnorway](https://facebook.com/hnnnorway).

Nepal House støtter sterkt HHNs oppdrag om å styrke nepalske samfunn gjennom utdanning, kultur og krisehjelp. Sammen arbeider de for å sikre at nepalske verdier blomstrer i Norge, og at hjelp når de som trenger det hjemme.







Nepal House støtter sterkt HHNs oppdrag om å styrke nepalske samfunn gjennom utdanning, kultur og krisehjelp. Sammen arbeider de for å sikre at nepalske verdier blomstrer i Norge, og at hjelp når de som trenger det hjemme.

En smak av Nepal i Oslo

Nepal House er mer enn et sted å spise – det er et hjertelig uttrykk for hjemlandet, et senter for kultur og et samlingspunkt for fellesskap. Enten du kommer for dumplings, dal bhat eller bare en varm kopp nepalsk te, vil du forlate stedet med mer enn bare en mett mage – du vil forlate med en følelse av tilhørighet.

**Besøk Nepal House og bli en del av en historie som ikke bare serverer måltider, men skaper minner.**

**Nepal House Restaurant:**

Toftes gate 19B

0556 Oslo

[nepalhouse.no](http://nepalhouse.no) | [Facebook](#)

Tlf. +47 22 71 88 88

## Sees på neste Kafé Sangai?



**KAFÉ SANGAI**

**Come and join us!** 😊

**WHERE AND WHEN?**  
**Nepal House**  
 Toftes Gate 19B, 0556, Oslo  
 Date: Thursday, 9th Oct. 2025  
 Time: 18:00-20:00

**What's included?**

- Complementary COFFEE after dinner
- Exclusive DISCOUNT (15% on the FOOD menu)

Co-host





**Happy Dashain**

Norge - Nepal foreningen

