

Autorin: Kanchan Silwal



Kanchan, ein Synonym für eine moderne Frau

(Wissenschaft + Englisch) hier im Internat in der Nähe von meinem Elternhaus. Ein guter Start, um meine Karriere und mein Berufsleben zu entwickeln.

Mit Unterstützung der Nepalhilfe Kulmbach konnte ich als Kind zur Shree Bageshworee Higher Secondary School (Malekhu) gehen. Herzlichen Dank an dieser Stelle an alle Mitglieder dieses segensreichen Vereins. Ohne Ihre Hilfe durch ein Stipendium wäre mir eine Schulbildung versagt geblieben, da ich aus einer armen Familie komme. Besonderer Dank geht an meine Paten Manfred und Karola Kummer. Sie bedeuten mir sehr viel - ich bin ihnen unendlich dankbar. Sie helfen mir seit 2006, als ich mich der Bageshworee School anschloss. Danke, danke, danke!

Wir sind 5 Mitglieder in unserer Familie. Vater (Chandramani Silwal), Mutter (Ambika Silwal), Bruder (Avishek) und meine Schwester (Kriti – die jüngste). Ich bin die erstgeborene Schwester. Das hat in Nepal eine eigene Bezeichnung: ich bin eine „Didi“ – als solche habe ich viele Verpflichtungen gegenüber meiner Familie. Also arbeite ich hart. So, wie meine Mutter, die in dem Haus, in dem wir wohnen ein eigenes Lokal betreibt. Als mein Vater das letzte Mal ins Krankenhaus musste, vertrat sie ihn zudem auf seiner Arbeitsstelle in der Schul-Kantine.

Namaste! Ich bin Kanchan Silwal aus (Malekhu, Dhading) Nepal. Hier im Bild mit meinen Schülern, die bei mir Englisch lernen. Ich mache gerade meinen Bachelor im 2. Jahr mit Hauptfach Englisch. Im Moment arbeite ich bereits als Lehrerin (Wissen-

Avishek, mein Bruder, ist zwei 2 Jahre jünger als ich, durfte aber früher als ich die Schule besuchen. Mir gelang der Zugang zu Schulbildung durch die Nepalhilfe Kulmbach. Avishek ist auch im Bachelor (2. Jahr) - in der gleichen Schule, aber in einer anderen Fakultät (Management). Er arbeitet nebenbei in einem kleinen Laden.

Meine kleine Schwester Kriti hat gerade SEE beendet (Klasse 10). Sie hilft Mama heute zu Hause.

Mein Studium absolvierte ich auch hier in Malekhu. Seit meiner Kindheit besuche ich den Unterricht in der Bageshworee School und studiere da jetzt auch noch. Ich möchte gerne eine Universitätsausbildung anschließen, aber aufgrund meines familiären Problems (die Krankheit des Vaters), konnte ich das Haus bisher nicht verlassen.



Kanchan Silwal studiert noch, unterrichtet aber bereits seit 2 Jahren in der Bright Future Co-operative English Boarding School in Malekhu.

Ja, früher war es für Frauen schwieriger zu lernen als für Männer. Die Leute waren wesentlich weniger offen und fanden, dass Mädchen nicht überall hingehen dürfen. Aber meine Mutter unterstützt mich sehr. Ich liebe sie so sehr dafür.

Für die Zukunft wünsche ich mir, eine gute Lehrerin und Sozialarbeiterin zu sein. Es ist mir ein Anliegen, armen Personen zu helfen. Dafür gebe ich mein Bestes. Ich bin froh um die Chance eine gute Ausbildung bekommen zu können, denn das hilft mir, meine Träume zu erfüllen.

Wo die Götter aus dem Fenster schau'n

Autorin: Sigrid Daum

Eingebettet in die höchsten Berge der Welt, dem Himalaya, liegt Nepal, das Land der Mythen, Legenden und der Götter – oder doch nur eines Gottes? Dieser Frage bin ich nachgegangen, als ich 2017 vier Wochen für die Nepalhilfe Kulmbach in Nepal unterwegs war, um verschiedene Hilfsaktionen zu begleiten.



Die überraschende Quintessenz der Betrachtungen hat mein Freund Dhana aus Kathmandu getroffen, als wir im Norden Kathmandus den „schlafenden Vishnu“ besuchten: „Wir verehren viele Götter, die sind jedoch letztlich nur Einzelaspekte eines einzigen göttlichen Geistes“. Vergleichbar in etwa im Christentum (insbesondere im Katholizismus) mit dem Glauben an einen einzigen Gott und der Verehrung vieler Heiligen.

Seit ich 2017 zum dritten Mal in Nepal war, habe ich begonnen, meine Impressionen in einem „bebilderten Vortrag“ zu bündeln und den (jeweils dem Anlass angepasst) unter die Leute zu bringen. Dabei geht es nicht nur um die Betrachtung der religiösen Verschiedenheiten, bzw. die Übereinstimmungen. Ziel ist zum einen, möglichst viele Menschen von der Schönheit des Landes zu begeistern, sie über

die Hilfsbedürftigkeit großer Teile der Bevölkerung zu informieren und auch, um über den Verein Nepalhilfe Kulmbach und dessen Hilfsprojekte zu informieren. Ich verzichte auf mein Vortragshonorar und sammle Spenden zu Gunsten der Nepalhilfe Kulmbach, die damit viele Projekte injizieren und am Laufen halten kann, wie z.B. „Frauen und fairer Handel“.

Ich berichte über diese verschiedenen Projekte und verrate dabei viel über Land und Leute. Jede Menge Bilder und Beobachtungen des nepalesischen Alltags versprechen einen kurzweiligen Abend. Dabei geht es vor allem um die Entwicklung von Malekhu, ein Dorf mit ca. 3000 Einwohnern, das man nach ca. 4-5 Stunden Fahrt von der Hauptstadt Kathmandu Richtung Westen erreicht. Es ist ein ursprünglich armer Ort, der seit 15 Jahren wichtige Impulse von der Nepalhilfe Kulmbach bekommt.

Bilder der alten Königsstädte Kathmandu, Patan und Bhaktapur runden den kulturellen Eindruck des liebenswerten Landes ab.

Gerne können Sie diesen Vortrag bei mir buchen – Termin nach Abstimmung für einen Abend in Ihrem Verein, Bibelkreis, Schulunterricht oder einfach unter Freunden.

Eintritt frei - Spenden erwünscht, diese gehen zu Gunsten der Nepalhilfe Kulmbach und kommen zu 100 % den Bedürftigen zugute.

Terminabstimmung bitte unter:
www.nepalhilfe-kulmbach.de

Bilder rechts:

Die beiden bedeutendsten Religionen (Hinduismus und Buddhismus) prägen das Land mit seinen unzähligen Tempeln, Schreinen und anderen Heiligtümern. Der Ablauf des täglichen Lebens wird im hohen Maße von den Religionen (und vor allem von den daraus abgeleiteten Traditionen) bestimmt.

Großes Bild (Buddhismus):

Swayambhunath ist ein Tempelkomplex, der im Westen von Kathmandu auf einem Hügel erbaut ist.

Kleines Bild (Hinduismus):

Die Gottheiten Shiva und Paravati schauen aus einem Hindu-Tempel am Durbar Square, Kathmandu.



Auf der Walz

Autorin: Sigrid Daum



Nahezu drei Jahre reisen sie schon durch die Welt, als sie über's Internet auf die Nepalhilfe Kulmbach (NHK) stoßen und von einem Bauprojekt in Malekhu erfahren. Jannick Karlson aus Weinheim und David Nisters aus Wachtendonk sind wandernde Handwerksgehlen, die zum „Rolandschacht“ gehören, einer Gesellenvereinigung, die 1891 in Nürnberg gegründet wurde.

Rolandsbrüder können nur männliche Aspiranten werden, die nicht älter als 24 Jahre, schuldenfrei und unverheiratet sind. Weitere Voraussetzung ist, dass sie eine Berufsausbildung als Zimmerer, Maurer, Steinmetz, Tischler, Dachdecker, Steinsetzer, Betonbauer oder Holzbildhauer haben. Während der Reisezeit von drei Jahren dürfen sie den Bannkreis von 60 Kilometern um ihren Heimatort nicht betreten.

Jannick, der Dachdecker und David, der Zimmermann waren gerne bereit gegen Kost (aus der Schulküche) und Logis (in der Primeryschool Malekhu) beim Aufbau von „Sanitärhäuschen“ zu helfen. Um Land und Leute Nepals kennen zu lernen,

waren sie schon drei Wochen vor ihrem Einsatz angereist. Ihre erste Station war die Hauptstadt Kathmandu. In Bhaktapur waren sie von den Holzschnitzereien an den historischen Gebäuden so begeistert, dass sie da unbedingt noch einmal hin wollen. Im Anschluss daran bereisten sie den Chitwan-Nationalpark. Beide sind sich einig, dass es ihr Traum wäre, in Nepal ein Fachwerkhaus zu bauen. Das sollte auch eventuellen Erdbeben standhalten. Diesen Traum stellten sie aber für die NHK zurück und fabrizierten als erstes einen Zahnarztstuhl für die mobile Zahnarztstation – der Einsatz der Zahnärzte konnte „mit voller Kraft voraus“ beginnen.

Beiratsmitglied Peter Geisler arbeitete im Oktober 2017 mit den beiden Rolandsbrüdern in Nepal und schildert uns hier seine Eindrücke von der Zusammenarbeit:

Das mit den Wandergesellen in Nepal war für mich eine voll interessante Begebenheit. Ich kannte die Rolandsbrüder bis dahin nur vom Trampen in Deutschland, da nehme ich die Gesellen immer gerne mit. In Malekhu wohnten und arbeiteten wir gemeinsam, das ist ja noch Interessanter um in diesen alten Brauch einzutauchen. Wir sind respektvoll miteinander umgegangen. Gerade bei kniffligen Sachen auf den Baustellen mit handwerklichem Sachverstand Lösungen erarbeiten, das war klasse. Wenn mit Ehrbarkeit das handwerkliche Geschick eingesetzt wird und aus dem wenigen dann Stabiles und Solides entsteht, da waren wir Abend schon stolz auf das Geleistete und haben uns ein Feierabend-Seidla gegönnt. Na klar haben wir über die Reisezeit von David und Jannick geredet und auch von einem Schiefer-Fachwerk-Haus geschwärmt, im Nepal-Stil versteht sich. Die Zeit war schnell rum, aber ich hab' neue Freundschaft geschlossen. Sehr überrascht war ich dann als ich die GEO von April 2018 durchblättere und einen Bericht über die Rolands-Schacht lese, da sehe ich doch David den Freund aus Malekhu am Trischuli wieder. Na, wegen mir könnte öfter ein ehrbarer Handwerksgehle mein Partner sein. Ein Hoch auf die alten Zünfte.

Die Sache mit dem Müll

Autorin: Sonja Promeuschel

Müllentsorgung in Nepal

Leider ist dies in Nepal noch ein großes Problem. Es gibt keine Müllverbrennungsanlagen wie bei uns, da der Müll hier nicht ordentlich verbrennen würde. Der Müll wird in der Regel einfach irgendwo abgelagert oder in die Flüsse geworfen, oder eingegraben.

Teilweise wird der Müll schon sortiert. Zum Bsp. wird das sortierte Papier abgeholt. In Bakhtapur bekommt man für 1 Kilogramm Papiermüll 5 NPR. Die neue Regierung versucht das Müllproblem zu lösen. In Kathmandu hat man einen Vertrag mit einem Entsorger geschlossen, der den Müll abholt und ordentlich entsorgt. Die Frage ist: was ist ordentlich? Die Umsetzung steht noch in den Sternen.

Müllentsorgung in Malekhu

In der Schule wurde privat eine Mülltonne angeschafft. Der Müll (Restmüll) wird privat verbrannt. Das Papier, welches sortiert wird, ebenso und Biomüll wird als Kompost entsorgt.

Im Dorf Malekhu wird der gesamte Müll in einer extra Mülltonne (unten mit Loch, damit diese nicht mit Wasser gefüllt werden kann) gesammelt. Diese Entsorgung kostet 200 Rupees im Monat. Täglich kommt der Mülltraktor und sammelt den Müll aus der Tonne. Dies geschieht allerdings nur auf den befahrbaren Straßen. Der Müll wird dann leider im Trishulie entsorgt. Alle Flüsse Nepals fließen in den Ganges, so ist dies auch mit dem Müll!



Flüsse, wie der Trishulie werden gerne zum Entsorgen des Mülls genommen – heilig hin oder her...

Mädchen für alles

Autor: Volker Seitter

Seit dem 4.8.2015 bin ich Gesundheitsbeauftragter der Nepalhilfe Kulmbach. Aus dieser Zeit resultiert natürlich auch unserer erster e-mail-Kontakt mit Ranjeeta. Damals stellte ich mich vor und meine Nachricht endete mit dem Satz: „ Ich freue mich darauf, Sie eines Tages in Malekhu persönlich kennen zu lernen“. Und so kam es im September 2017. Nach einem überwältigenden und berührenden Empfang durch die Schüler standen wir uns erstmals gegenüber. Ranjeeta ist eine beeindruckende Persönlichkeit, stets traditionell gekleidet, strahlt sie Ruhe und Würde aus. Eine starke Frau, nicht zuletzt durch ihre anspruchsvolle Berufsausbildung als Krankenschwester, aber auch durch die Aufgabe, die ihr durch die Nepalhilfe Kulmbach anvertraut wurde.



Ranjeeta bei der Arbeit.....

Aber lassen wir Ranjeeta selbst zu Wort kommen:

Mein Name ist Ranjeeta Giree – ich komme aus Malekhu, Dhading. Meine Familie besteht aus meinem Ehemann Prakash Rawal (er betreibt eine Eisenwarenhandlung in Malekhu), unserem Sohn Present (er ist 8 Jahre alt und er geht in die 3. Klasse) und unserer Tochter Prizma (sie ist 3 Jahre alt und geht in den Kindergarten).

Für die Nepalhilfe Kulmbach arbeite ich in Malekhu seit sechseinhalb Jahren. In dieser Zeit konnten wir einiges an der Bageshworee Schule mit der Hilfe der Nepalhilfe Kulmbach, verbessern.

Früher waren viele Kinder untergewichtig, und ihre Eltern

entsprechend besorgt, heute gibt es kaum noch hungernde Kinder, und die Eltern wissen, dass die Kinder durch die Nepalhilfe Kulmbach Gesundheitsstation überwacht und versorgt werden.

Das sind meine Aufgaben:

- *Erste Hilfe*
- *untergewichtige Kinder bekommen Eisen- und Vitamintabletten 3x pro Woche*
- *normalgewichtige Kinder bekommen Eisen- und Vitamintabletten 1x pro Woche*
- *alle Kinder werden 2x jährlich entwurmt*
- *alle Kinder bekommen 4x im Jahr eine neue Zahnbürste*
- *alle Schüler werden ärztlich untersucht. Augen, Ohren und Zähne werden von deutschen Optikern, Ärzten und Zahnärzten untersucht und behandelt*
- *den Schülern werden Basismaßnahmen der Hygiene und Gesundheitserziehung vermittelt - neuerdings wird auch das Umweltbewusstsein geschult*
- *mit Mikrokrediten unterstützen wir überwiegend Frauen um kleine Geschäfte zu gründen, Tiere zu kaufen.“*

Viele arme und hilflose Kinder können mit Hilfe der NHK ihre Gesundheit, ihre persönliche Hygiene und ihre Sauberkeit erhalten. Ich hoffe, dass die Kooperation zwischen der NHK und der Schule in Malekhu ewig andauern wird. Auch in Zukunft



Unsere Krankenschwester Ranjeeta - eine starke Frau im Dienst unserer Nepalhilfe Kulmbach

werden viele Kinder die Unterstützung der NHK erhalten und ich hoffe, dass sie ihre gute Gesundheit und ein gutes Leben aufrecht erhalten können.

Ohne die herausragende Mitarbeit von Ranjeeta in der Gesundheitsstation, aber auch in unserem Mikrokreditprogramm, wären viele relevante Aufgaben für unsere Nepalhilfe nicht zu leisten. Sie ist ein Musterbeispiel für starke Frauen in Nepal; mein Wunsch ist es, auch in Zukunft mit Ranjeeta auf Augenhöhe zusammenarbeiten zu dürfen, wir können wechselseitig viel voneinander lernen!

Wichtig ist mir bei meiner Arbeit in Nepal, dass wir das Land nicht nach deutschem Muster verändern

wollen. Wir sollten uns auf Nepal einlassen und bereit sein, von unseren nepalesischen Freunden zu lernen!

Ich habe zu diesem Thema ein paar kluge Sätze gefunden, die ich uns allen mit auf den Weg geben möchte:

Nepal ist da um Dich zu verändern, nicht Du bist dafür da Nepal zu verändern!

Verliere Dich selbst im Wesen Nepals, hinterlasse Deine Fußabdrücke in Nepal mit der notwendigen Vorsicht und dem notwendigen Bewusstsein für das zerbrechliche Gleichgewicht, das Dich in Nepal umgibt.



... auf den Zahn fühlen

Dankenswerterweise unterstützen uns immer wieder Zahnärzte, Zahnassistenten und Helfer dabei, die Schulkinder in Malekhu zahnmedizinisch zu versorgen. Auf diesem Weg ein herzliches Dankeschön an alle, die ihre Zeit dafür einsetzen und auch noch die Kosten für Flug und Unterbringung selbst zahlen. Das ist nicht selbstverständlich und wir schätzen das wirklich sehr.

Wir danken für den Einsatz in 2017

- Sigie Wallisch (ZA)
- Dr. Karl Feldmann (ZA)
- Marion Fuchs (ZMA)
- Charlotte Thomas (ZH)
- Dr. Brigitte Thomas (ZA)
- Dr. Gerhard Kälber (ZA)



Die zahnmedizinische Assistentin Marion Fuchs und Hanna Rancke von der Raps-Stiftung bringen die Gesundheitsstation nach einer Woche Großeinsatz wieder auf Vordermann



Marion Fuchs und Gerd Kälber im Einsatz „am Stuhl“. Drei Zahnärzte und 3 Assistenten, bzw. -innen haben bei einem grandiosen Einsatz in 2017 dreihundert Behandlungen durchgeführt(!)

Wir danken für den Einsatz in 2018

- Dr. Horst Gumpert (ZA)
- Nora Cöster-Gumpert (ZA)
- Tilman Cöster-Gumpert (ZH)
- Barbara Müller (ZMA)
- Evelyn Stenglein (ZMA)
- Dr. Julia Weiß (ZA)
- Peter Weiß (Musiklehrer)
- Daniela Bisani (ZMA)
- Petra Schmidt-Holzer (ZA)
- Frau Kynast (ZA)
- Madeleine Eilken (ZMA)
- Jaqueline Muejde Wolff (ZMA)

Anm. der Redaktion:

ZA = Zahnarzt, ZH= Zahnarzthelfer,
ZMA= zahnmedizinische Assistentin



Wer gesunde Zähne haben will, muss weit mehr tun als nur putzen. Charlotte Thomas gibt bei dem Einsatz 2017 den Schülern Tipps für eine effektive Pflege der Beißerchen.

Autoren: Familie Cöster-Gumpert

Nach dem unvergesslichen Erlebnis beim letzten Hilfseinsatz im September 2015, entschied sich unsere Familie dieses Jahr relativ kurzfristig für eine erneute Unterstützungsaktion in Malekhu. Dieses Mal wurde Zahnarzt Horst Gumpert aus Scheßlitz unterstützt von seiner Tochter Nora, die als zweite zahnärztliche Behandlerin eine Auslandsfamulatur in ihrem 9. Fachsemester der Zahnmedizin durchführte, sowie von den zwei erfahrenen zahnmedizinischen Fachangestellten Barbara Müller und Evelyn Stenglein. Komplettiert wurde das Zahnteam durch Sohn Tilman, der u. a. für die Prophylaxe zuständig war.



Tochter Nora Cöster-Gumpert (links) und Barbara Müller unterstützen den Zahnarzt bei der Arbeit

im Bau befindlichen Häuser, aber auch die bereits fertiggestellten Gebäude dokumentierte er, um die Fortschritte aufzuzeigen. Bei allen Familien wurde er herzlich empfangen und verständigte sich mit Händen und Füßen, da die Eltern meistens kein Englisch sprachen. Aufgrund der Regenzeit war jede einzelne Fahrt sehr abenteuerlich und herausfordernd. Glücklicherweise gab es bei ihm keine Probleme mit dem Motorrad oder dem Verkehr, ganz im Gegensatz zu den Einheimischen. Immer wieder hat Tilman liegengebliebene andere Fahrer bei sich bis zum nächsten Ort mitfahren lassen, damit diese keine stundenlangen Fußmärsche auf



Zahnarzt Horst Gumpert mit seiner Helferin Evelyn Stenglein beim Behandeln, im Hintergrund zur Unterstützung Ranjeeta

Nach dem bekannten herzlichen Empfang begannen wir direkt mit unserer Arbeit und konnten durch den Einsatz der neuen mobilen Einheit an zwei Stühlen parallel möglichst vielen Kindern helfen. Wir haben insgesamt 130 Kinder behandelt, die jetzt komplett kariesfrei sind und damit die effektivste Nachhaltigkeit erreicht, indem die Mundflora der Kinder langfristig geändert wurde. Es wurden insgesamt 194 Füllungen gelegt und 99 Zähne gezogen. Zusätzlich zu den Kindern kamen dieses Mal ausgesprochen viele Lehrer und Bewohner des Dorfes, die von Schmerzen geplagt waren und ebenfalls behandelt wurden. Sohn Tilman hat sich neben dem Verteilen von Schreibutensilien als Geschenke an die Kinder um die Prophylaxe gekümmert und mit 8 Schulklassen Zähneputzen geübt. Seine Hauptaufgabe lag allerdings in einem ganz anderen Bereich. Auf waghalsigen Tagestouren mit dem Motorrad durch Flüsse und schlammige Berg – „Straßen“ besuchte er 22 Familien von Patenkindern, für die erdbebensichere Häuser durch die Kleinkredite finanziert werden. Sowohl die noch

sich nehmen mussten. Insgesamt haben wir wieder tolle Erfahrungen gesammelt, die wir nicht missen möchten. Als Fazit mussten wir allerdings leider feststellen, dass sich die Zahngesundheit der Kinder nicht verbessert hat. Vor allem die Milchzähne sind mit Karies durchsetzt. Eine eventuelle Verbesserung könnte die Fluoridierung des Trinkwassers bringen, so dass die Zähne vor Angriffen geschützt sind.



Die Kinder haben viel Spaß beim Zähne putzen mit Tilman Cöster-Gumpert

Täglich eine warme Mahlzeit

Autor: Gaby Philipp



Es gibt Kinder, für die ist die Schulspeisung die einzige Mahlzeit des Tages.

Nach dem Schulneubau der Grundschule in Malekhu 2002 wurde uns bald klar, dass „Schule“ allein nicht reicht. Die Kinder waren z.T. unterernährt. Es ist bekannt, dass die Konzentration von Kindern unter Hunger und Unterernährung erheblich leidet. Chronische Unterernährung geht sogar mit dem Verlust von Intelligenz einher.

Deshalb entschlossen wir uns bald, eine tägliche Schulspeisung zu beginnen. Wir überlegten genau, was möglich und nötig ist. Fleisch würde zu teuer kommen für die fast 400 Grundschul Kinder. Also musste die Ernährung so gestaltet werden, dass möglichst alle notwendigen Nährstoffe eingesetzt werden, ohne dass die tägliche Schulspeisung unsere finanziellen Möglichkeiten überschreitet.

Letztendlich hatten wir folgendes Menu zusammengestellt, das alle notwendigen Nährstoffe enthält. Durch die Eier wurde die wichtige Proteinzufuhr gewährleistet. Lediglich das dringend notwendige Eisen für die Entwicklung der Kinder kann der Speiseplan nicht aufbringen.

So geben wir, wie es auch in anderen Drittweltlandern gehandhabt wird, dreimal pro Woche eine Eisentablette und eine Multivitamin-tablette zum Essen.

Unser Speiseplan sieht folgendermaßen aus:

- 1. Sonntag:**
Kartoffel, Gemüse, Reis, gekochtes Ei.
- 2. Montag:**
Kartoffelgemüse, Erbsen, Eieromelett und Reis.
- 3. Dienstag:**
Kartoffel, Bohnen, Gemüse, Reis und Rührei.
- 4. Mittwoch:**
Kartoffel, Bohnen, Gemüse, Reis und gekochtes Ei.
- 5. Donnerstag:**
Kartoffel, Sojabohnen, Gemüse, Reis und Bananen.
- 6. Freitag:**
Khichadi (eine Art Risotto) und Gurke.