Ashesh And Nekhvam Tour in Norway 2010

The Blue Storytellers by RISHI AMATYA for Wave Magazine

http://www.wavemag.com.np/issue/article2725.html

ISSUE # 137 (May 2007)

Watching them play live always leaves one with a sense of 'Wow, what was that?'. Call it showmanship or musicianship, Nekhvam proves their mettle through their gigs. "Onstage," says Sibesh (bass yielder for Nekhvam), "We are the king. We feel we can do anything that's possible musically."

The story of Nekhvam is a story of the blues music itself, embellished with hardships, sorrows, sudden pitfalls and a lonely guitar to strum. They ventured into music without any instruments and literally had nothing but their desire to excel and prove themselves. Luckily for brothers Sibesh and Ashesh Dongol (guitars and vocals) they had a common friend with a guitar who taught them simple beats but taught no chords to go with it. "Afterwards I scoured the market for guitar books like the one written by Ram Thapa and devoured the entire contents. We had a voracious appetite for music," confides Ashesh.

"There's soul and simplicity in blues. It is our dialect. We find it easy and effective to communicate in blues," says Sibesh. Their inclination to the blues is partly thanks to Ashesh's discovery of blues giants like John Lee Hooker, Muddy Waters, Jimi Hendrix and the likes. Sibesh slowly migrated into blues with a stint of reggae and unsuccessful attempts to learn traditional instruments, Binay joined the group a while ago as a full time drummer after their Kathmandu Blues gig.

Blues, hmmm... Isn't it the music of sad times, sung by old men howling their heart out with destitute ridden hymns for lyrics? As it turns out, it isn't. "Blues is wrongly categorized into music of the sad times. It can be associated with the happy and good times as well," says Binay. "And that's what we have done for the second album," he adds.. The tracks for their follow up album after their emotional release are being recorded in their home studio, literally. The sound is much more mature and gives the indication of how the band has progressed musically through the years. Another interesting factor is the recording?it definitely packs more punch than the studio produced one.

It takes an eye of the jeweler to recognize a diamond. When people here at home aren't recognizing their worth, even calling them imitators, they have just received an invitation from Spain to play on an international music festival. There they will share stage with much coveted musical acts from around the world. "If everything works out, we will head out to the sunny country in about two month's time," says Ashesh.

They also have lined themselves for charity works through their music. The event Blues for a Cause saw Nekhvam at their showmanship best. The guys dished out blues, thumping the music from deep within, which echoed through the evening air. The blazing guitar solos dispelled the evening chill. A kuireni who was standing just beside me exclaimed, "If the guitarist burns his guitar he'd definitely pass as Jimi Hendrix." I just nodded my head in agreement.

News articles about Sandivika Music festival in Budistikka news paper, Sandivika Norway





Barneteater

kon du møte de to fyrene sin Karius og Baktus forestilling i Asker kulturvarer i ca. 45 minutte



Bjørnson og Skrams brev

Det er 100 år siden Ridrestian Bjørnson døde. Han var en stor brevs ver, det finnes over 30.000 brev etter ham. Og Wenche Medbøe (bildet) og Barthold Halle har laget en forestilling basert på dikterens brevvekslingen me Amalie Skram, den pågikk i 25 år Forestillingen spilles på foajéscen Bærum Kulturhus lørdag klokken 14.00



Warhammer workshop

På Asker bibliotek arm workshop landga fra klok ken 11.00 til 16.00. Der ko brikker (bildet) skal males utkjempes. Det er gratis



Lokker med flerkulturell fest



BREDDE: Øyvind «Wind» Aarmot (i forgrunnen) lager Kulturjevndøgn Sandvika denne helgen. Her kan du blant andre høre Jon Cangdols musikkvenner som han traff i Nepal. Lørdag spiller Ashesh & Nektram på Musikkflekken, og fredag i Asker Blues-

Flerkulturelt. Oyvind «Wind» Aamot (37) jaktet på hukommelsen. Nå jakter han på kultur. Og musikkvenner fra Nepal opptrer under hans Kulturjevndøgn.

så mange kulturprosjekter på en gang. Blandingen er et eksempel mål om han har fått iglen hukom-turhus. Komn

Kulturjevndøgn på fire Sandvika-scener

kan være, sier Aamot fra Sta- jeg har fått kontakt med folelser, ner: Musikkflekken, Musikkcafeen,

bekk.

Han er kjent fra kinodokumentaren «Jakten på hukommelsen».

I jakten på sin egen identitet gikk
han fra å være kulturløs til å bli
kulturfreist, og dannet organisasjon arrangert Kulturløs til å bli
kulturfreist, og dannet organisasjon arrangert Kulturløs til å bli
kulturfreist, og dannet organisasjon arrangert Kulturløs til å bli
kulturfreist, og dannet organisasjon arrangert Kulturløs til å bli
kulturfreist, og dannet organisasjon arrangert Kulturløs til å bli
kulturfreist, og dannet organisasjon arrangert Kulturløs til å bli
kulturfreist, og dannet organisasjon arrangert Kulturløs til å bli
kulturfreist, og dannet organisasjon arrangert Kulturløs til å bli
kulturfreist, og dannet organisasjon arrangert Kulturløs til å bli
kulturfreist, og dannet organisasjon arrangert Kulturløs til å bli
kulturfreist, og dannet organisasjon arrangert Kulturløs til å bli
kulturfreist, og dannet organisasjon arrangert Kulturløs til å bli
kulturfreist, og dannet organisasjon arrangert Kulturløs til å bli
kulturfreist, og dannet organisasjon arrangert Kulturløs til å bli
kulturfreist, og dannet organisasjon arrangert Kulturløs til å bli
kulturfreist og stil konstatt med følerjeger og til kulturløs til å bli
kulturfreist og stil konstatt med følerjeger og til kulturløs til å bli
kulturfreist og stil konstatt med følerjeger og til kulturløs til å bli
kulturfreist og stil konstatt med følerjeger og til kulturløs til å bli
kulturfreist og stil konstatt med følerjeger og til kulturløs til å bli
kulturfreist og stil konstatt med følerjeger og til kulturløs til å bli
kulturfreist og stil konstatt med følerjeger og til kulturløs til å bli
kulturfreist og stil kulturl

kulturfreist, og dannet organisasjo- og hans organisasjon arrangert Kul- Det blir blant annet opptrede-

nen Cosmic Wind.

Når 37-årringen stadig får sporsmål om han har fått igjen hukommellen, ritter han på kerder.

Når sporsmellen, ritter han på kerder.

Når sporsmellen i store han på kerder.

Når sporsmel

bluesgruppe som klatreren Jon Gangdal (55) fra Kolsås traff på en

melsen, rister han på hodet:

Kommende helg er arrange
– Jeg har levd i ti år etterpå. Og mentene flyttet til Sandvikas sce
mentene fl

høyeste fjell. Og det andre ytterpunktet; da jeg mistet broren min - Dype følelser i båtulykke. Trioen fra Nepal har - Når man møter folk, deler man volsst opp i fattigdom - hvor døden banker på mange dører. Musikk har jeg mistet min kone. Jon har internasjonale kulturmønstrinsom utvikles på dette grunnla-get blir annerledes. Dere har en det med dype følelser. Denne san-får betaling og overskuddet deles, dypere musikalitet, som fikk meg til å forstå min avdøde tvillingbror, Dangol, som har opptrådt flere

- Blues har dybde. Det er både sol- Gitarist Ashesh Dangol bekrefter skinn og melankoli, to ytterpunkt at de vil fremføre Gangdals sang tikulturelle kulturarrangement?
for menneskelig dybde. I fjor "My brothers blues". Og konser- Vi passer inn her. Musikken opplevde jeg begge deler: Glede ten skal tas opp med tanke på cd-

steder i Norge.

PLATE FRA ASKER? Ashesh Dangol



Filmprogram, Heyfever, Lius Baruch, Erik Høgstrøm, Nilogic, Turbat Safari

Randall visdomsord, Aboriginee sta mehørding, Børge M. Oftedal filoso

vår får frem dype følelser. Dette takt med fortiden, sier gjestemu-



NEDSTRIPPET: Han fikk gjennombrudd i musikalen «Kristina från Duvemåla» for 15 år siden. På høstens turné synger Peter Jöback med en

Svenske sangfavoritter

Han har solgt over 800.000 plater. Peter Jöback lover publikumsfavoritter i Bærum

I morgen torsdag står han på doter gi en nedstrippet konsert, med sin sken. egen trio i ryggen. Tidligere har den populære svenske sangeren opptrådt med show- og musikal-melodier, og sammen med store Norges-turné, den første var solgt til gull og platina i Sverige. Jóback sang duett med Sissel Kyrkiebo på juleplaten «Jag kommer

Publikumsavstemning

større høstturné i Sverige, Fin-land og Norge, med over 30 kon-Jöback fikk gjennombrud land og Norge, med over 30 kon-serter på to og en halv måned.
For første gang har Jöback, som har et samlet platesalg på 800.000 måla», skrevet av Björn Ulvaeus eksemplarer etter 11 plateutgivel-ser og 20 år i rampelyset, holdt avstemning på sin egen hjemme-holm, København og London. side, hvor publikum kan stemme på sine fem favorittsanger.

Den syenske sangeren roper at det blir låter fra hele karrieren, med størst vekt på «Storybook» – Jeg har et stort og varmt (2004), «Mánniskor som du och jag» (2007) og fjorårets «East Side Jöback. Stories». I 2009 reiste Jóback til New York for å spille inn sammen

ger av blant andre Depeche Mode, Travis, R.E.M. og Chris Isaak. I Bærum Kulturhus blir det san-

ger om livet og kjærligheten, alt fra viser og pop til musikal, for-klarer Jöback, og en rekke anek-

- Folk må skratte litt, sier sven-

melodier, og sammen med store orkestre. Flere av hans plater har i 2005, da han opptrådte for 75.000 tilhørere på Rådhusplas pet. På scenen har Jöback med seg Rickard Nilsson (keyboard), Peter Jöback er for tiden på en Charlotte Centervall (gitar) og

I Norge ble Jöback kjent for et større publikum i forbindelse

kultur & underholdning folk & familie

Lena Endre fikk ærespris

Endre, som spiller i festivalens premierefilm
«Limbo» av Maria Sødahl, befant seg i salen, men
ble tydelig overnasket over prisen. Liv Ullmann er
arrespresident for Den nørske filmfestivalen, men
kunne ikke være til stede på grunn av avsluttende prøver med Riksteatret. Hun kunngjorde i stedet pri- get over æresprisen.

Comeback som sier seks

kjørte et forførende løp gjennom sin fantastiske pop-historie som tok en foreløpig slutt i 2002. Det kan me anmelder. hende at sanger og sangskriver Brett Anderson (bildet) er blakk, og ønsker å fylle kontoen sin igjen

Et av de store navnene på Parken 2010 i Bodø i hel-ga, Suede, får strålende kritikker. Avisa Nordlands pengenes skyld. Det hørtes ikke stik ut hellers, skråpengenes skyld. Det hørtes ikke slik ut heller», skri-ver Rune Slyngstad i sin ammeldelse. Sivert Høyem og hans band var et annet høyde-

«Sivert Høyem og Bodø og Parkenfestivalen kler hverandre godt. Vi snakker kanskje om venner for



Rå blues fra Nepal i kajakk i Husvær

Husværfolk og andre gjester ble like imponert og betatt av bluesbandet Ashesh & Nekhvam fra Nepal som det bandet ble av Helgelandskysten og kajakkpadling.

flott opplevelse, sier Himalayas tes om bandet før jeg fikk dem til svar på Jimi Hendrix, Ashesh Norge, Han var ikke i tvil om at Dangol, og karrer seg på land fra dette var det beste man kunne få kajakken etter en runde på havet ved Havnomaden i Husvær. Musikerne er da også høyt utdan-

De vel 50 tilhørerne på Husvær net, sier Gangdal. rå blues og Jimi Hendrix-låter.

malayas Jimi Hendrix og viste pu-blikum at det ikke er noen over-dal.

Klatrer

Det er fjellklatrer og eventyrer Jon Gangdal som har fått bluesbandet til Norge og Havnomaden i Husvær.

- Jeg var i Katmandu på et møte og opplevde Ashesh & Nekhvam. Tenkte det kunne vær moro å få dem til Norge, så ble

det slik, sier Gangdal. Han holdt selv foredrag om Himalaya, fjellklatring og Sherpafolket, og om sine ekspedisjoner der. Gangdal har vært en gang på toppen av Mount Everest og på

åtte fjelltopper over 8.000 meter Jeg var på Havnomaden i Husvær i mai og padlet kajakk. Derfor var Husvær ett av stedene jeg tenkte musikerne måtte få oppleve i Norge, sier Gangdal. Tittelen på turneen i Norge er

«Blues og Balanse», og Gangdal mener Helgelandskysten balans - Her er vakkert og dramatisk.

Kajakkpadling

Bent og Inge Skauen hadde også besøk av danske Anders Thyge-sen, anerkjent kajakkinstruktør og kajakkbygger. Lørdag hadde han

ging. Søndag var det kurs både for viderekomne og nybegynnere. Det lokale bandet Øyerts bidre med rock, men det var Ashesh & tet i helgas opplevelser i Husvær. Et fjetret publikum opplevd Ashesh vri lyder ut av gitaren sin

som man ikke har hørt siden Jimi Hendrix forlot denne verden. - Jeg sendte et lydspor til Knut Det er fantastisk vakkert, en Reiersrad for å høre hva han syn-

ungdomshus seinere på lørdagen - Det er gøy for dem å oppleve ble like imponert da musikerne noe utenfor Nepal og Katmandu. fra Katmandu holdt konsert med De er en del av Sherpa-folket og å blues og Jimi Hendrix-låter. ser likheter mellom sin egen his-Ashesh Dangol kalles for Hi-torie og betydningen kajakken har

> HIMMELSK MUSIKK: Ashesh Dangol og bassist Pujan Shresta i bluesbandet Ashesh & Nekhvam fra Nepal sendte Hus vær-publikum til blues-himmelen

> > (Foto: Nils Inge Lorentsen)



suksess med å lære musikerne fra
Nepal å padle kajakk for første
gang. Han holdt også foredrag om
Himalaya og om Sherpa-folket i Nepal.

Nepal å padle kajakk tor første
gang. Han holdt også foredrag om
Himalaya og om Sherpa-folket i Nepal.





NY KUNNSKAP: Bent Skauen på Havnomaden hjelper bluesbandet

Bjørnsonfestival med kongelig åpning

Bjørnstjerne Bjørnson blir selv hovedpersonen under Bjørnsonfestivalen i Molde i år. Kong Harald er til stede under åpningen 29. august.

Av Kjell Herskedal

18 tidligere festivalene. Både direkte og indirekte vil Bjørnsons tekster, sanger og dikt prege den Synnøve Haga i Bjørnsonfestiva len til NTB.

mye annet enn Bjørnson på pro grammet. En rekke norske o utenlandske forfattere vil sette si

re dikteren døde. Det har vært na-sjonale markeringer i Oslo og Lil-lehammer og på Aulestad. Den under åpningen av årets Bjørn

Kongen skal også besøke Nesset prestegård i Moldes nabokom-mune Nesset, der Bjørnson vokste

Engasjement

med Teatret Vårt, som har regien. år siden den store dikteren døde Bjørnsons stemme skal formidles av teatrets egne skuespillere og noen innleide, blant dem Ola B. Johannessen og Lise Fjeldstad.

festival, handler altså om mye andraparken. mer enn Bjørnstjerne Bjørnson.

disse festivalene. Slik blir det ten og samfunnsdebattanten Kur- Denne tradisjonen følges opp gså i år, sær Synnøve Haga. do Baksi, som skal presentere sin også i år.

Derfor blir det både folketaler, nye bok «Min venn Stieg Lars- Teatret Vårt blir en sentral akdebatter og seminarer. Årets festi- son».

mer til Molde er blant andre Mol-des egen Jo Nesbø sammen med på Bjørnsons gamle skole i Mol-og Slovakia. Jan Kjærstad og Roy Jacobsen. Britiske Jim Powell, som debuterte med romanen «Å knuse et egg» kommer. En ny, stor poesiantologi skal lanseres under festivalen. Den har fått navnet «Verden finnes ikke på kartet» og inneholder poesi fra 25 land.

Folketaler

- Til sammen blir det et sted mellom 70 og 80 programarrang-ementer i Molde og Nesset i løpet av festivaluka, sier Haga.

Folketalene er populære i Mol-de. I år er det Anne Viken, Mor-



estforestillingen i Bjørnsonhuset BRÅKMAKER OG NASJONALHELT: Bjørnstjerne Bjørnson kom i Molde er et samarbeidsprosjekt ofte med flammende kritikk mot urett og undertrykking. I år er det 100

(Fotograf: Anders Beer Wilse/Norsk Folkemuseum)

Kombinasjonen diktekunst og samfunnsengasjement har preget møtet med den svenske journalisbarne og familieprogrammer.

al varer en hel uke.

Og så blir det et gjensyn med
Bjørnsons død, blant annet med
Kjente forfatternavn som komJan Erik Vold som allerede i 1968 forestillingen «Rødt, hvitt og

Men den 19. litteraturfestivalen Bushra Ishaq og Henning Man-i Molde, landets eldste litteratur-kell som skal tale til folket i Alex-sammen med bluesgitaristen Knut Reienstud.

Spennende for alle som har lest Bjørnsonfestivalen har i mange

Flere arrangementet gjennom året markerer at det 26. april 2010 var 100 år siden Bjørnstjerne Bjørnson døde.

Moide 29, august - 5, september: Bjørnsonfestivalen med blant annet internasjonalt Bjørnson-seminar.

Nasionalbiblioteket har det sentrale ansvaret for markeringen av året

Blues and balance review in Helgelands Blad, News Paper, Norway



Dangol leverte et forry-

og fikk på plass flere konsert-avtaler landet rundt.

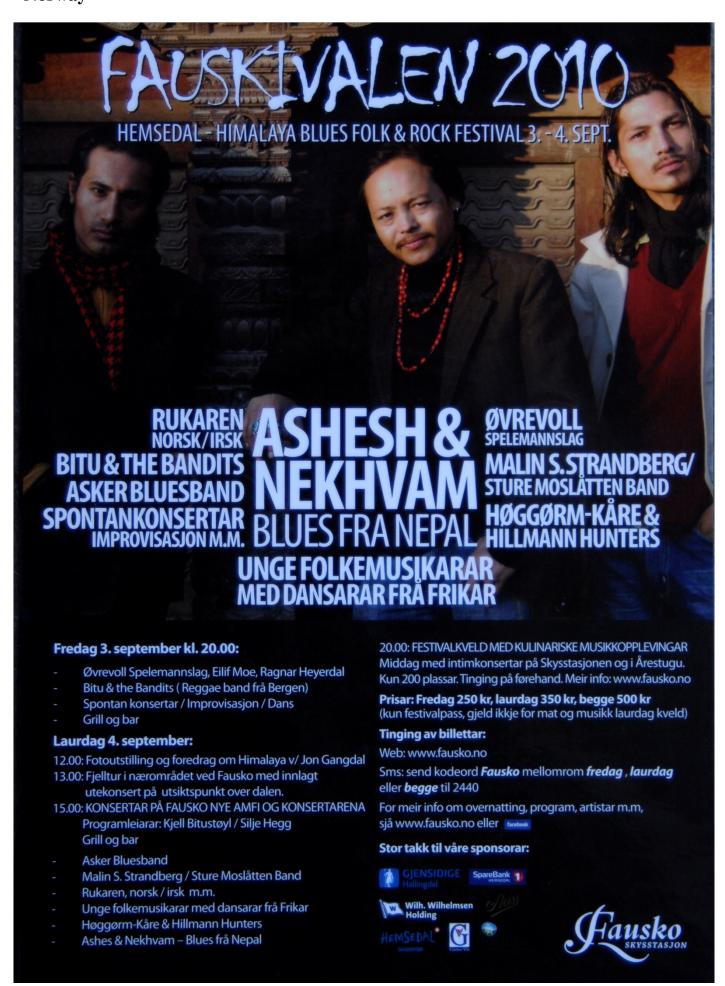
Nepal. Senere på kvelden møtte nepaleserne bandet The

Øyerts fra Brasøy og Husvær.

Begraves fra Sandne

kirke torsdag 26. august kl. 10.30.

Poster of Fauskivalen 2010 Himalaya Blues Folk and Rock Festival, Hemsedal, Norway



Letter of recognition and appreciation from Seljord Folkehogskul After conducting the workshop for music students in Folkehogskul.



Letter of recognition and appreciation

We are very happy after a three days visit of Ashesh & Nekhvam at Seljord Folk High School in Norway - 30 August to 1 September 2010

Their music performance was excellent and the professional interaction with the music students was an ever lasting memory and experience for all.

The visit of Ashesh & Nekhvam was very appropriated related to Seljord Folk High Schools focus on Nepal and child right issues, as well as the fact that the school has three music classes.

We hope to continue the relationship with Ashes 4 Nekhvam and to develop it into partnership - with a professional as well as social focus.

Ashesh & Nekhvam leaves behind an impression that we have met with the best Blues Band in Nepal.

Seliord, 1 September 2010

Principle

TERJE HEGGERNES

Rektor ved Seljord Folkehøgskule E-post: terje.heggernes@seljord.fhs.no Mobil/SMS 900 36987 Telefon kontor: 35 05 80 40 Hjemmeside: www.seljord.fhs.no

Seljord Folkehøgskule · Jakob Naadlandsveg 33 · 3840 Seljord · Telefon +47 35 05 80 40 · Telefaks +47 35 05 80 41 Seljord Sparebank 2711 07 15515 · E-post: kontor@seljord.fhs.no · www.seljord.fhs.no



alls as badly tattooed on the bods of aging punks everywhere.

SOCIAL DISTORTION

Another band that has gone trough generations of change but mained strong and full of character. Social D has something many ands never quite get: Character. nee the late 70's the band has

ANDS OF Y2K'S

- Anti Flag
- Flogging Molly
- Against Me Alkaline Trio
- Mouth Sewn Shut
- Spark is a Diamond
- Tiger Army

including a high turnover rate embers, the untimely death of standing guitarist Dennis nell, and a drug problem that led front man Mike Ness gh that the band broke up for

ass is a concentration of the chistic philosophy that punk conceived of. More than music, collective work was more like ving philosophy conveyed igh unique and impactful menat is still relevant today, such e cover artwork of Gee Vauchil of the philosophy of punk is seem to have been presented a work of Crasse. Feminism work of Crass; Feminisi

they helped form the shape dcore punk in the US. Lead avid Vinian also inspired the goth movement with his face paint and dramatic, dark tic tendencies.

E VINDICTIVES

ne of the best punk bands to be out of the 1990's, this Chica-based band has a pure, poppy k sound that is reminiscent of Ramones but at the same time neir own. The distinctive nasal ag of lead vocalist Joey Vindic-purist punk guitar from Ben

SPREADING



Abhilasha Subba Kathmandu

tour has given encouragement to the Blues band Ashesh and Nekhvam, and of course lead guitarist and vocalist Ashesh Dangol, who idolises Jimi Hendrix.

wocalist Ashesh Dangot, who idolises Jimi Hendrix. Though the band has previously toured Europe, this has been more memorable and productive according to them. "When we performed in Spain it was good, but in Norway we were very well received, and we got to visit Germany," says Dangol.

This tour was possible thanks to mountaineer and author Jon Gangdal, who happened to watch the band perform a bar a couple. Gangdal's brother, who passed away a year earlier, was a big Blues fan and Nekhvam's music brought back the memories of his brother and so he decided to take the band to Norway to perform.



decided to take the band to Norway to perform.

"He was impressed with the different sound he found in our music. He has even written three songs for us," informs Dangol.

While two of the songs In My Brother's Blues and Listen have already been included in their third album, New Spirit, which is on the verge of being released, the third song The Wind is yet to be composed.

The band that comprises Dangol supported by Pub and Indra Pub in Germany next year.

Talking about how upcoming musicians and rounded us, and during Fauskivalen we got to share the stage with various renowned blues and rock musicians and I still renember it was so cold my hands use to freeze while playing guitar," shares Dangol supported by Pub and Indra Pub in Germany next year.

Talking about how upcoming musicians during faustivation of their field Dangol said, "One should always have a my as friend Jon says — he member it was so cold my hands use to freeze while playing guitar," shares Dangol with smile.

Talking about how upcoming musicians and rounded us, and during Fauskivalen we got to share the stage with various renowned blues and rock musicians and I still renember it was so cold my hands use to freeze while playing guitar," shares Dangol with smile.

Talking about how upcoming musicians during frield Dangol said, "One should always have a my as friend Jon says — he member it was so cold my hands use to freeze while playing guitar," shares Dangol with smile.

Talking about how upcoming about how upcoming musicians of their field Dangol said, "One should always have a my as friend Jon says — he member it was so cold my hands use to freeze while playing guitar," shares Dangol with smile.

Talking about how upcoming of their field Dangol said, "One should always have a my as friend Jon says — he member it was so cold my their field Dangol said, "One should always have a my as friend Jon says — he member it was so cold my hands use to freeze while playing guitar," shares Dangol with smile.

Talking about how upcoming of their field D

Interview in Himalayan Times News Daily After their Norway and Hamburg tour.



Live in Gjendebu, Norway



Live in Gjendebu, Norway



Blues and Balance, Helgeland, Norway



Himalayan Festival, Dirty Nelly, Sandefjord, Norway



Himalayan Festival, Dirty Nelly, Sandefjord, Norway



Himalayan Festival, Park Hotel, Sandefjord, Norway



Conducting workshop at Seljord Folkehogskul music students



Conducting workshop at Seljord Folkehogskul music students



Fauskivalen 2010, Blues Folk and Rock Festival, Hemsedal, Norway



Fauskivalen 2010, Blues Folk and Rock Festival, Hemsedal, Norway



Fauskivalen 2010, Blues Folk and Rock Festival, Hemsedal, Norway



Live in Asker Blues Club, Asker, Norway



Live in Asker Blues Club, Asker, Norway

Refrence's Jon Gangdal Kolsaaslia 23B N-1352 Kolsaas

+47 909 87 909

Erik Habberstad Asker Blues Club, Asker , Norway

Knut Fausko Fauskivalen Blues Folk and Rock Festival, Hemsedal, Norway

Links of the live footage of Past concerts and Norway tour.

http://www.youtube.com/watch?v=YyFv 8FQboc
Live in Asker blues club

"Dark clouds all over the sky"

http://www.youtube.com/watch?v=XXFqQOSgmFQ

Live In Blue Note, Kathmandu, Nepal "insearch towards freedom"

http://www.youtube.com/watch?v=g3lgTH37DB8

Himalayan festival, sandefjord, Norway "Purplehaze"

http://www.youtube.com/watch?v=wQXB1ymRwSU

Himalayan festival, live at Dirty Nelly pub, Sandefjord, Norway

http://www.youtube.com/watch?v=JCaxUOITffo

Blues and balance, Helgeland "In my brothers blues"

http://www.nekhvam.com

Official site of the Band

For more information about the band band please contact: Ashesh Dangol Jon Gangdal

<u>asheshd@hotmail.com</u> +977 9841222896 jon@gangdal.com +47 909 87 909