खालिङ राई संस्कृतिमा राक्चिकी फोमेन्दो (भाङग्रा/फयाङ्गा) को महत्त्व

डा. शान्तीदेवी राई
<shantidevi2026@gmail.com>
नीला राई
<nilajee2@gmail.com>

लेखसार

यस आलेखले नेपालको आदिवासी किरात राईको राक्चिकी फोमेन्दो (भाङग्रा/फ्याङगा) सँग जोडिएको ज्ञान, सास्कृतिक चलन, आध्यात्मिक विश्वास, मनोविज्ञान र सभ्यताको मुन्दुमी आधारलाई चिनाउँछ । यो एथनोग्राफिक अध्ययनले बहुभाषिक किरात राई समुदायमध्ये खालिङ राईले भोगेका भाङग्रा संस्कारसँग जोडिएका चुनौतीहरू र कार्यान्वयनको लेखाजोखा पनि गरेको छ । आदिवासी समुदायका बाल बालिकाहरू त्यस्ता सांस्कृतिक, धार्मिक भेषभूषाको बारेमा अनजान रहेका छन् । एकल सांस्कृतिक विश्वासको बजारले गर्दा आदिवासीहरूको कमजोर राजनीतिक, आर्थिक, शैक्षिक स्थिति देखिन्छ । एकल सांस्कृतिक विश्वासलाई प्रवर्द्धन गर्ने औपचारिक शैक्षिक नीतिले गर्दा यो अवस्था आएको हो । आदिवासी सांस्कृतिक विश्वासहरूले पृथ्वीको आयुसँग जोडछन् । प्राकृतिक स्रोत साधनसँग जोडिएका हुन्छन् । उनीहरूको मौखिक सांस्कृतिक अभ्यास हुन्छ । अरूहरूको लिखित सांस्कृतिक अभ्यास हुनाले ती अभ्यासहरूबिचमा फरक सोच बनेको देखिन्छ । विद्यार्थी, समाजसेवी, शैक्षिकविशेषज्ञ, शिक्षकहरूले यो कुरामा हेक्का राख्नु पर्छ भन्ने यो लेखको ठम्याइ हो ।

शब्दकुञ्जीः मुन्दुम, (तम्र), निन्वामरिदम, राक्चिकीफोमेन्दो (भाङग्रा) रिसिवा/रिसिया/रिसिव्या

विषयप्रवेश

राक्चिकी फोमेन्दो (भाङग्रा) भनेको मुन्दुमी विश्वास, संस्कृतिको र ज्ञानको एक अङ्ग हो । यसले किरात सभ्यता र संस्कृतिको सन्देश बोकेको हुन्छ । अध्ययनले देखाउँछ कि पहिलेका हरेक विश्वासहरू उत्पादनसँग जोडेर पुर्खाहरूले प्रयोग गर्ने गरेका थिए । उत्पादन वस्तुहरू, प्रकृतिमय र शास्त्रीयकरण गरिएको हुन्थ्यो । आदिवासी ज्ञानले माटो, ढुङ्गा, रूखविरूवा, पानी वा प्राकृतिक स्रोतहरूमा पनि आत्मा हुन्छ भन्ने विश्वास गर्छ (Cajate, 2004) । आदिवासीद्धारा निर्माण गरिएका र प्रतीक मानिएका वस्तुहरूको पछाडि यही संस्कृति, सभ्यता, ज्ञान र विश्वास जोडिएको हुन्छ । राक्चिकी फोमेन्दोमा पनि यस्तै विश्वास रहेको छ । आधुनिकताको कारण राक्चिकी फोमेन्दो र किरात राईहरूबिचको सम्वन्धका कथा, रिसिवा/रिसिव्या/रिसियाहरू छेउ लागि सकेको प्रतीत हुन्छ । वारेन

(सन्, १९९१) को भनाइमा आदिवासी ज्ञानले समुदायको भूमि र प्रकृतिसँग जोडिएको अद्वितीय जीवन शैलीलाई प्रतिनिधित्व गरेको हुन्छ । राक्चिकी फोमेन्दाले पनि प्रकृति र मानव बस्तीको सस्कृतिलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ । Ermine et al. (1995) ले वर्णन गरेअनुसार पितृपुर्खाहरूको ज्ञानमा, ज्ञानको पवित्रता हुन्छ । त्यसैले सो ज्ञानलाई पूर्णताको स्रोत मानिन्छ । आदिवासी ज्ञान आध्यात्मिक शक्तिमा पनि आधारित हुन्छ (Dederen et al., 2000) । सोलोमचेन्को एट अल (सन्, २०११) ले व्याख्या गरेअनुसार यस्ता ज्ञानमा सत्य, सामूहिक भलाइ, प्राकृतिक सोन्दर्य र वातावरणीय सद्‌भावको जगमा आधारित हुन्छ । सो ज्ञान आध्यात्मिक ज्ञानद्वारा निर्देशित हुन्छ । Batiste (2014) को भनाइअनुसार आध्यात्मिक शक्तिले पुर्खाहरूले जीवनका लागि गरेका सङ्घर्षहरूलाई पनि प्रतिबिम्बित गर्दछन् । यसैले भनिएको हो कि हरेक देशका आदिवासी ज्ञानहरू अघिल्लो पुस्ताले भोगेको जीवन पद्धतिबाट परम्परा र प्रथा हुँदै संस्कृतिको रूपमा विकसित भएका हुन्छन् । संस्कृतिको रूपमा रहेका ज्ञानहरू स्थायी रूपमा चलिरहन्छन् तर संस्कृतिमा प्रयोग नगरिएका ज्ञानहरू अस्थायी वा क्षणिक भएर जान्छन् । अर्कोतर्फ आदिवासी ज्ञानले मानिसहरूलाई प्रकृतिमा बाँच्न र जीविकोपार्जन गर्ने बाटो पनि सिकाउँछ । सामाजिक सांस्कृतिक मूल्य मान्यतालाई पनि कायम राख्छ (बोर्डन, सन् २०१८) । विश्वमा हजारौँ आदिवासी सांस्कृतिक समूहहरू छन् । तिनीहरू प्रत्येक समूहको आआफ्नै विशिष्ट आध्यात्मिक विश्वास रहेको छ (डुकोइन,सन्, २०१८) । त्यही विश्वासमा बनेको ज्ञान नै समग्र आदिवासी ज्ञान प्रणाली हो । यो प्रणालीले अस्तित्ववाद, साम्प्रदायिकता, समग्रतावाद, कार्यात्मकताको वास्तविकतामा विश्वास गर्दछ । अफ्रिकीहरूको तर्क यही हो (मिवीन्जी, सन्, २०१५) । त्यसैले विश्वका विभिन्न ज्ञान, सस्कृतिहरूलाई फरकफरक तरिकाले प्रयोग गर्ने गरिन्छ । जस्तो एक समुदायको एक समूहले वा एक क्षेत्रका मानिसले एउटा ढङ्गले त्यो ज्ञानको प्रयोग गर्दछ । अर्को त्यही समुदायको अर्को समूह वा क्षेत्रका मानिसहरूले अर्कै तरिकाले प्रयोग गरेका हुन सक्छन् । २६ भाषिक किरात राई समुदायमा पनि राक्चिकी फोमेन्दोमा निहित ज्ञान, विश्वास र सस्कृतिको व्याख्या विश्लेषणमा फरकफरक दृष्टिकोण रहेको छ । यसो भए तापनि आदिवासी ज्ञान, भाषा, संस्कार र संस्कृतिले त्यहाँको सभ्यताको पनि व्याख्या गर्दछ । यसै प्रसङ्गमा Adam (2014) तर्क गर्दछन् कि समग्र ज्ञान प्रणालीले आदिवासी पुर्खाहरूको आत्मा, जीवित वस्तुहरू र निर्जीव वस्तुहरूलाई बुझ्न मद्धत गर्छ । पहिलेको सभ्यताको जगमा टेकेर भविष्यमा सोही ज्ञानको सम्मान गर्दै नवीकरण पनि गर्दछ । Majethiya & Patel (2015) को भनाइमा समग्र ज्ञान प्रणालीले प्रकृति र प्राकृतिक स्रोतहरूको पालन पोषणमा जोड दिन्छ । यति हुँदाहुँदै पनि आदिवासी ज्ञानहरू जोखिममा परेका छन् । विश्व बैकले अप्रिल २, सन् २०१९ मा गरेको समीक्षाअनुसार ९० भन्दा बढी देशहरूमा लगभग ३७ करोड आदिवासी जनजाति छन् । तिनमा ५००० हजार विभिन्न जनजाती समूहहरू छन् । दैनिक एकलाख पचासहजार मानिसहरू आफ्नो संस्कृतिसँगै मरिरहेका छन् । मौखिक प्रसारण र उपनिवेशी करणका कारण आदिवासी संस्कृतिहरू दिन प्रतिदिन हराउँदै जाने वा परिर्वतन हुँदै जाने क्रम छ (राई, सन् २०२१) । सृष्टिमा समयक्रममा परिवर्तन भएझैँ त्यसका अभिन्न अङ्गको रूपमा रहेको राक्चिकी फोमेन्दोमा पनि परिवर्तन भएको छ । त्यसमा रहेको विम्बात्मक ज्ञान, संस्कृति र आध्यात्मिक विश्वासहरूमा पनि समयक्रममा परिवर्तन भएकै छ । परिवर्तन नै निरन्तरता र जीवन्तताको द्योतक हो । सास्कृतिक परिवर्तन कालक्रम, भूगोल, विश्वास, सामाजिक, शैक्षिक गतिविधि, अन्य संस्कृतिको प्रभाव र सास्कृतिक क्षेत्रको विस्तार आदिका कारण पनि परिवर्तन हुने गर्दछ । समयक्रम सँगै सस्कृतिको पनि परिर्वतन हुदा विभिन्न ज्ञान, तथा विश्वासहरू बन्ने गर्दछन् । राक्चिकी फोमेन्दो पनि

सास्कृतिक परिर्वन वाविश्वास परिवर्तन कै उपज हो । यसैले यो आलेखमा पनि राक्चिकी फोमेन्दाको कसरी सुरुवात भयो ? कालक्रमसँगै यसमा निहित ज्ञान, विश्वासहरूले केकस्ता मनोविज्ञानको विकास गरेका छन् ? यसका महत्त्वलाई स्तरीकरण गर्नका लागि केकस्ता प्रयासहरू भएका छन् ? भन्ने प्रश्नहरूको उत्तर खोजिएको छ ।

अध्ययनविधि

प्रस्तुत अध्ययनको तथ्याङ्क किरात राई खालिङ भाषी समुदायको नोक्छो (धामी) तथा पुर्खाहरू मार्फत सङ्कलन गरिएको छ । उहाँहरू जस्ता स्रोत व्यक्तिबाट प्राप्त भनाइ तथा सांस्कृतिक प्रदर्शनहरूको अवलोकन पनि गरिएको छ । उत्तरदाताहरूबिच समय सन्तुलन मिलाउँन प्रश्नावली तयार पारिएको थियो, साथै माध्यमिक सामग्रीहरू सङ्कलनको लागि यससँग सम्बन्धित कथाहरू, रिसिवा/रिसिया/रिसिव्याहरू (मुन्धुमी गीतहरू), प्रकाशित पुस्तकहरू र प्रतिवेदनहरूलाई पनि आधार बनाइएको छ । यस अध्ययनको विधि गुणनात्मक रहेको छ । विधिको प्रयोग तथा विश्लेषण गर्न Baskervill and Myers(2015) लाई आधार मानिएको छ ।

राक्चिकी फोमेन्दोको सुरूआत

अल्लो सिस्नु वा भाङ्ग्रे सिस्नु (जङ्गली सिस्नु) बाट भाङ्ग्रा बनेको हुन्छ । किरात खालिङ राईहरूको उत्पत्ती कालसँग जोडिएको मिथकअनुसार राक्छिकी फोमेन्दो (सिकीरी दामरी) वा भाङग्राको ऐतिहासिक नाम वा पुर्खौली नाम पनि रहेको र पछिल्लो क्रममा भाङ्ग्रा (फयाङगा) भएको हो[१] । यो भाङ्ग्रे सिस्नुलाई किरात खालिङ राईहरूले राक्चिकी (अल्ला) भन्ने गर्दछन् (राई, २०८०, पृ. ४५) । यो अलिक ओसिलो कोप्चो सेपिलो ठाउँमा हुन्छ । ५ फिट देखि ८ फिट सम्म यसको औसत उचाई हुन्छ । “Allo" Urticaceae परिवारसँग सम्बन्धित छ (Subedee, Chaudhary, Upret., and Dorji, 2020; Barakoti & Shrestha, 2008) । भाङ्ग्रे सिस्नु नेपालभर समुद्र सतहबाट १२०० देखि ३००० मिटरको बिचमा पाइन्छ । विशेष गरेर एसिया र अफ्रिकाको उष्णकटीय- ंधीय क्षेत्रहरूमा अल्लो पाइन्छ । राक्चिकी वा अल्लोलाई स्थानीय भाषामा भाङग्रे सिस्नु, लेखको सिस्नु, ठुलो सिस्नु, पोताले, नागाई आदि भन्ने गरिन्छ । किरात राई खालिङ समुदायमा यसको पृथक महत्त्व छ ।

राक्चिकी वा अल्लोको बाहिरी भागवा छाला (खल्तप) लाई लोक्तो वा लोक्ती भन्ने गरिन्छ[२] । यसपछि लोक्तीलाई मुठा पारेर राखिन्छ र आवश्यक परेको बेलामा यसको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । राक्चिकी फोमेन्दो बनाउँने समयमा बाधेर राखेको लोक्तीलाई ५,६ घण्टादेखि १ दिन सम्म भिजाएर फुल खरानीमा ३,४ घण्टासम्म उसिन्ने गरिन्छ । यसपछि कमेरो माटोमा डुबाएर फेरि डल्ला पारेर ५,६ दिन राखिन्छ । सुकेपछि खुट्टाले माड्ने वा काठको मुङग्रोले कुटेर धुलोहरू टकटकाएर सफा बनाइन्छ । यसलाई जखल भन्ने गरिन्छ । यो जखलबाट व्यास्न्या (तकवा) को सहयोगले डोरी (ख्युल) बनाइन्छ र डोरीलाई तान (तो) लगाएर बुन्ने गरिन्छ । बुनेको पूरै थानलाई जिले या जिलमे भन्ने गरिन्छ । त्यही जिले थानबाट आवश्यकता अनुसार चाहिने जति आवश्यक पहिरन जस्तै राक्चिकी फोमेन्दो, भोटो, लगौटी, दौरा सुरुवाल आदि बनाउने गर्दछन् । यो लगाउँदा अलिक खस्रो

१ धनबहादुर राई, २०८१, चैत्र ७ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।

२ मिङमार राई, २०८१, पौष १२ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।

हुन्छ । समारोह, पूजा, हाट बजार जाँदा पहिलापहिला खालिङ पुरुष महिलाहरूले यस्तो राक्चिकी फोमेन्दो र शरीर ढाक्ने सबै पहिरन बनाएर लगाउँने गर्दथे ।

प्रकृतिमा बाँच्नको लागि किरात राई खालिङ पुर्खाहरूले राक्चिकी फोमेन्दोको निर्माण गरे । यो उनीहरूको मौलिक तथा अनुभव जन्य ज्ञान हो (राई, २०८०, पृ.२५) । सामान्य मानिसले सोच्न नसक्ने बेलामा किरात राई पुर्खाले आफ्नो सिप र सिर्जनाबाट राक्चिकी फोमेन्दोको बनावट विकास गरेका थिए[३]। यसैबाट उनीहरूले आफनो अस्तित्व वा पहिचानलाई विशिष्ट बनाएका थिए । यसलाई तत्कालीन समाजको विज्ञान पनि भन्न सकिन्छ ।

आदिवासी ज्ञानले जहिले पनि भूमि र प्रकृतिसँग जोडिएको समुदायको जीवनशैलीको प्रतिनिधित्व गर्दछ Warren (1991) । राक्चिकी फोमेन्दोको पहिरनले किरात राई खालिङहरूको बस्ने बास र स्थानको बारेमा पनि व्याख्या गर्दछ । उनीहरूको भाषा, चाल चलन र संस्कृतिको प्रतिनिधित्व गर्दछ । उनीहरू र प्रकृतिबिचको सम्वन्धको रूपरेखाको चित्रण गर्दछ[४]। किरात राईहरूमा पाइने पाछा, सामे, सामै तथा दसन्ङको प्रतिविम्बन पनि गर्छ[५] । प्रकृतिलाई सन्तुलन बनाइराख्ने मनोविज्ञानको पनि जानकारी दिन्छ ।

राक्चिकीलाई औषधीको रूपमा पनि प्रयोग गर्ने गरिएको छ । यसलाई लगाउँदा शरीरमा तापक्रमको सन्तुलन हुने गर्दछ । अन्य रोग निरोधात्मक शक्तिको विकास गर्न पनि सहयोग गर्दछ[६]। घाँटी दुखेको बेला (सन्दिपात) भाङग्रे सिस्नुको जरा घोटेर पानीमा मिलाई खाने पनि चलन छ । यसरी हेर्दा भाङग्रे सिस्नु औषधीको रूपमा प्रयोग गर्रिदै आएको देखिन्छ[७] । यसका मुनाहरू अन्य सिस्नु (घ्रेना) जस्तै तरकारी बनाएर खानाले शरीरलाई फाइदा गर्दछ[८]। यही वहु उपयोगीताले गर्दा महामारी र अनिकालमा केराको गाना खानेहरू मरे तर सिस्नुको जरा खानेहरू बाँचे भन्ने लोकोक्तिपनि समाजमा बनेको छ [९]। मुन्दमी किरात राई समुदायमा यो भनाइ व्यापक रहेको छ ।

कालक्रममा विकसित राक्चिकी फोमेन्दोको मनोविज्ञान

राक्चिकी फोमेन्दोको सुरूआत निन्वाम रिदमबाट भएको हो[१०] । किरात खालिङ राईहरूले निन्वाम रिदमलाई ब्रह्माण्डको सृष्टिकर्ता मान्ने गर्दछन् । उनीहरूको भनाइअनुसार घामको किरण परेको पानीमा निन्वाम रिदमको उत्पत्ति भएको हो । अथवा आकाश र धर्तीको मिलनबाट उनको उत्पत्ति भएको हो । यसैले उनलाई निन्वामा रिदम भन्ने गरिन्छ । किरात खालिङ राई भाषामा ' निन्वाम' भनेको आकाश हो 'रिदम' भनेको धर्ती हो । उनैले पृथ्वीमा आवश्यक पर्ने जति सबैको सृष्टि गरिन् तर आफु जस्तै हाल मानव भनेर नामकरण गरिएकाहरूको सृष्टि गर्ने सन्र्दभमा उनलाई

३ मिङमार राई, २०८१, पौष १२ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
४ निम्छीरी राई, २०८१, बैशाख २४ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
५ कृष्णकुमार राई, २०८१, बैशाख २४ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
६ साङगबहादुर राई, २०८१, पौष १५ गते भएको कुराकानीमा आधारित
७ कृष्ण प्रसाद राई, २०८१, बैशाख २४ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
८ एकाप्रसाद राई, २०८१, पौष १८ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
९ मिङमार राई, २०८१, पौष १२ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
१० पूर्ण राई जिरिसे, २०८० फाल्गुण ०४ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।

पुरूष मानव आवश्यकता भएको कल्पना गरिन् । यो कुरा उनले सबै जनावारहरू, किटपतङ्गहरू, चराचुरूङ्गी, बोट विरूवा, हावा, पानी, ढुङ्गा माटोलाई बताइन् । चराहरूले उनलाई पुरूष मानव खोज्न सहयोग गरे । मानव रूपको सृष्टि गर्ने बेलामा पुरूषको अगाडि राम्री देखिन । उनले राक्चिकी (भाङग्रा) को जिलेबाट राक्चिकी फोमेन्दो बनाएर सिपको विकास गरेकी थिइन् । उनले कल्पना गरेको पुरूष मानवलाई प्रसन्न बनाउँनका लागियो (सिकिरी दामरी) सिपको प्रयोग गरेकी थिइन् अर्थात् आफूलाई आर्कषक बनाउँन उनले राक्चिकी फोमेन्दो (सिकिरी दामरी) को सुरूआत गरेकी थिइन् । यस्ता पुर्ख्यौली मिथकहरूले हामीलाई अनेकौं कुराको खोजी गर्न सघाउँछ ।

मिथकले भन्छ, राक्चिकी फोमेन्दो (सिकिरी दामरी) को सुरूआत निन्वाम रिदमबाट भएको हो । यसको निरन्तरता भने ग्रोम्य लास्म्य (तयामा खियामा) दिदी बहिनीहरूबाट भएको हो । पुर्खा माप्याको श्रीमती कुईम्यमीले यो सिपको व्यापक प्रयोग गरेको हो[११]। उनी शक्तिशाली र विवेकशील महिला थिइन् । उनले सधैं राक्चिकीख्यू:ल बाट बनेको भाङग्राको प्रयोग गर्थिन् । यसैले अन्य महिलाहरूले पनि राक्चिकी फोमेन्दो लगाएमा आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने जनविश्वास रहेको छ । किरात खालिङ राई समुदायका पुर्खाहरूले यो कुरा मान्दै आएका छन् । हामीलाई थाहा छ बोधिवृक्ष मुनि अनुत्तर प्रश्नहरूको उत्तर प्राप्त गरेर सिद्धार्थले बुद्धत्व प्राप्त गरेका थिए (अश्वघोष, सन्, १९८३, पृ. ५) । त्यस पछि उनले भन्दै गए प्रत्येक प्राणीमा बुद्धत्वको अंश छ । यसैगरी राक्चिकीको ख्यू:ल (डोरी) बाट बनेको राक्चिकी फोमेन्दोमा पनि अलौकिक आध्यात्मिक शक्ति छ अथवा ज्ञानको अंश रहेको छ भन्ने विश्वास खालिङ राई समुदायमा छ ।

सबैको सृष्टिकर्ता भनेकै निन्वाम रिदम र ख्वाम्दाहा[१२] । खालिङ राई समुदायमा यो विश्वास छ । खालिङ राईबाहेक अरू कुनै पनि समुदायले राक्चिकी फोमेन्दो निर्माणमा सृष्टिकर्ताको नाम उल्लेख गरेको पाइँदैन[१३] । अन्य किरात राईहरूले पनि यसलाई सांस्कृतिक पहिरनको रूपमा चाहिँ लिएको देखिन्छ । राक्चिकी फोमेन्दोको दशन्वाङ वा मुन्दुमी नाम (सिकिरी दामरी) किरात राई खालिङ समुदायमा मात्र पाइँने गरेको छ । यसको प्रयोग कुलुङ, थुलुङ समुदायहरूमा पनि पाइन्छ तर दशन्वाङको प्रयोग चाहिँ खालिङ राईहरूमा मात्रै पाइएको छ । निन्वाम रिदमको दशन्वाङ 'पिछ्याल्यूरितोङम्या' बाट मुन्दुमी वस्तु वा सामाग्रीहरूको दशन्वाङ राख्ने चलन चलेको भन्ने गरिन्छ[१४] । मुन्दुमी सांस्कृतिक सामानहरूको दशन्वाङ राखेर पितृहरू समक्ष प्रस्तुत गर्ने कार्य खालिङ राईहरूमा अत्याधिक रहेको छ । यसैले पनि उनीहरूले राक्चिकी फोमेन्दोलाई आफ्नो मौलिक तथा सांस्कृतिक विश्वास बोकेको वस्तुको रूपमा लिने गरेका छन्[१५]। यसलाई हरेक सांस्कृतिक कार्यहरूमा अपरिहार्य पनि मान्ने गरेका छन् ।

राक्चिकी फोमेन्दोको महत्त्वको स्तरीकरणका लागि भएका प्रयासहरू

---

११ मिङमार राई, २०८१, पौष १२ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।

१२ मिङमार राई, २०८१, पौष १२ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।

१३ सन्चे राई, २०८१, बैशाख २४ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।

१४ सन्चे राई, २०८१, बैशाख २४ गते भएको कुराकानीमा आधारित।

१५ मिङमार राई, २०८१, पौष १२ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।

राक्चिकी फोमेन्दोले किरात खालिङ राई समुदायको वैचारिक विशेषता बोकेको छ[१६] । उनीहरूको विश्वास संस्कार तथा रीतिथितीको बारेमा यसले प्रकाश पार्दछ । यसमा आध्यात्मिक विश्वास तथा मनोविज्ञान पनि जोडिएको छ । जन्मदेखि मृत्यु सम्मको सम्पूर्ण कार्यहरूमा राक्चिकी फोमेन्दोको प्रयोग पनि भएको छ । राक्चिकी फोमेन्दोको प्रयोगविना कुनै पनि तम्र (मुन्दुमी) कार्यहरू सही रूपमा सम्पन्न हुँदैन भन्ने विश्वास उनीहरूमा छ[१७]। राक्चिकीख्यू:लको राक्चिकी फोमेन्दो नलगाई गरेको मुन्दुमी कार्यलाई पितृहरूले राम्रो मान्दैनन् । उल्टै पितृ आशीर्वादको बदलामा सराप पाइन्छ भन्ने विश्वास गर्छन[१८] । दु:खबिमार हुने, खुनखराबी हुने, अशान्ति फैलिने, भैभगडा हुने, महामारी फैलिने, अप्रिय घटनाहरू हुने, दैवीप्रकोप हुने, पानीको मुहान सुक्ने, सुकेर खडेरी हुने, अन्न पानीको अभाव हुने पनि राक्चिकी फोमेन्दोको प्रयोग वा गलत प्रयोगले निम्तिन्छ भन्ने सोच्छन्[१९]। राक्चिकी फोमेन्दोको स्तरीकरणको लागि पुर्खाहरूले यो रणनीति लिएको हुनसक्छ[२०]। भूम्यपूजा (वास) मा, भूमेथान (युङखुलुङ) जाँदा राक्चिकी ख्यूलबाट बनेको राक्चिकी फोमेन्दो लगाएर सहभागी भइयो भने आध्यात्मिक ज्ञान, शक्ति र आशीर्वाद प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने मनोविज्ञानको विकास भएको हो[२१]। घरमा (राक्चिकीफोमेन्दो सिकिरी दामरी) राख्दा रखिया हुने, अन्न पानीको सह बस्छ, सुख शान्तिले बास गर्ने छ भन्ने सोच पनि त्यसैको उपज हो[२२] । दीर्घायु हुने, निरोगी बन्ने, नैतिकवान् बन्ने, घरमा धन सम्पत्ति आउने, असमाजिक कार्यबाट टाढारहने गर्दछ भन्ने मनोविज्ञान पनि यही कारणले बनेको हो[२३]। यसबाहेक हरेक मुन्दुमी कार्यमा राक्चिकी फोमेन्दो लगाएर बोलेमा बोली पक्का, सत्य हुन्छ र बोलीमा दैवीज्ञान आउँछ भन्ने जनविश्वास छ । विवाह कार्यमा रिसिवा/रिसिया/रिसिव्या (मुन्दुमी गीत) बाट राक्चिकी फोमेन्दोको (सिकिरी दामरी) महत्त्व बुझाएर मात्र विधि पूरा हुने राक्चिकी फोमेन्दो लगाउनुको कारण बोलेको बोलीमा पितृको आशीर्वाद रहन्छ र सफल दाम्पत्य जीवन बन्छ । छोराछोरी राम्रो र निरोगी जन्मन्छ र सस्कारी हुन्छ भन्ने पनि उनीहरूमा विश्वास छ[२४] । विवाह कार्यमा छोरीलाई सुप्तुलुङ वा कुलबाट (तीनचुला) बाट निकाल्दा र बुहारीलाई सुप्तुङ (कुल) मा देखाउँदा राक्चिकी ख्यूलद्वारा बुनेको राक्चिकी फोमेन्दो लगाउँदा भविष्यमा बेहुला बेहुलीको समय राम्रो भएर जान्छ र मृत्युपछि पनि उनीहरूको उस्तै सम्बन्ध रहन्छ भन्ने मान्यता रहेको छ[२५]। मृत्युकार्य गर्दा नोक्छोले राक्चिकी ख्यूलको राक्चिकी फोमेन्दो (मृत्युकार्यमा यसलाई दाख्ला भनिन्छ) लगाइएन भने मृतकको आत्मालाई पितृहरू माफ पुऱ्याउन र सही बाटो देखाउन सकिँदैन भन्ने पनि भनाइ रहेको छ [२६]। मरौ कार्यमा चाहि जिले थान कपडालाई काटेर गादा (दाख्ला) लगाउनु (थ्योन्या) पर्ने कुरा

१६ कृष्ण प्रसाद राई, २०८१, बैशाख २४ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
१७ धनबहादुर राई, २०८१, चैत्र ७ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
१८ निम्छीरि राई, २०८१, बैशाख २४ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
१९ मोती प्रसाद राई, २०८१ बैशाख २६ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
२० कृष्ण प्रसाद राई, २०८१, बैशाख २४ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
२१ गणेश बहादुर राई, २०८१, चैत्र ०७ गते भएको कुराकानीमा आधारित । ।
२२ मिङमार राई, २०८१, पौष १२ गते भएको कुराकानीमा आधारित।
२३ शमसेर राई,२०८१, बैशाख २४ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
२४ रामबहादुर राई, २०८१, चैत्र ०६गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
२५ धनबहादुर राई, २०८१, चैत्र ०७ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
२६ रामबहादुर राई, राख्दा २०८१, चैत्र ०६ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।

पुर्खाहरूले भन्ने गरेका छन् र साधारण मरन क्रिया गर्दा धामी (खवा) ले अनिवार्य लगाउँछन्[२७] । राक्चिकी फोमेन्दोको महत्त्व र प्रयोग घट्दै गएको कारण नोक्छो र पुर्खाहरूको मनोविज्ञानमा गहिरो असर पर्दै गएको छ[२८] । उनीहरूमा डर छ कि तम्र (मुन्दुम) कार्जेहरूमा यसको प्रयोग गरिएन भने पितृहरू खुशी नहुन सक्छन् । बोलाउँदा सुप्तुङ/हुलुमा नआउन सक्छन् । घरमा पितृहरूको रेखदेखमा कमी आउन सक्छ र भने जस्तो काम पनि नहुन सक्छ । मुन्दुमी विश्वासअनुसार आत्मा मर्दैन बरू सर्छ भन्ने मान्यता रहेको छ [२९]। मृत्युपछि आत्माहरू पितृको पासमा जान्छन् भन्ने गरिन्छ तर राक्चिकी फोमेन्दोको प्रयोगविना नैं धार्मिक तथा संस्कारका कामहरू गरिए भने मृत्युपछि मृतकको आत्मा र पितृहरूको भेट हुँदैन कि भन्ने मनोविज्ञानिक त्रास उनीहरूमा देखिन्छ ।

राक्चिकी फोमेन्दाको महत्त्वमा ह्रास

राई (२०७५) ले उल्लेख गरेअनुसार राक्चिकी फोमेन्दो किरात खालिङ राईहरूको धार्मिक तथा सास्कृतिक भेषभूषा हो तर राक्चिकी फोमेन्दो बनाउने सामाग्रीहरूको अभावको कारण यो चलन हराउँदै गएको छ । परिणामतः धेरै सांस्कृतिक कार्जेहरू अपुरो हुने छन् । कालान्तरमा हराउँदै जाने छन्[३०]। राक्चिकी फोमेन्दोसँग जोडिएको खालिङ राईहरूको मनोविज्ञान भत्किने छ । यसका साथै धेरै खालिङ राईहरूमा विश्वासको सङ्कटमा पर्ने छ । राक्चिकी फोमेन्दोको प्रयोग गर्न नसकेमा राक्चिकी फोमेन्दोसँग जोडिएका आध्यात्मिक ज्ञानहरू हराएर जानेछन्[३१] । किरात खालिङ राईहरूको विशेषता, पहिचान तथा रिसिवा/रिसिया/रिसिव्याहरू राक्चिकी फोमेन्दो नभएमा दुबिधामा पर्ने छन् ।

अहिलेको राक्चिकी ख्यूलबाट राक्चिकी फोमेन्दो बनाउने चलनलाई कपासको धागोबाट बुनिने फोमेन्दोले बिस्तारै विस्थापित गर्दै गएको छ । मानिसहरू कपासको धागोबाट बुनिएको राक्चिकी फोमेन्दोमा बढी आकर्षित हुने गरेका छन् । किनकि यस्तो फोमेन्दो लगाउन सजिलो हुन्छ । खरिद गर्न सस्तो पर्छ र धुन पनि सजिलो छ । त्यसैले यसको माग अत्याधिक छ (किरात खालिङ राई आमा समूह, जो राक्चिकी फोमेन्दो व्यावसाय गर्दै आएका छन्) ।

राक्चिकी ख्यूलबाट बनेको राक्चिकी फोमेन्दोले चिल्ने गर्छ । बनाउन पनि धेरै समय लाग्छ । यो भनेको बेलामा नपाइने अवस्था पनि छ । कच्चापदार्थ पाउनुलाई वर्षौ कुर्नुपर्ने र भने जति सामाग्रीहरू पनि उपलब्ध नहुने स्थिति रहेको छ । परिणामतः राक्चिकी ख्यूलबाट बनेको राक्चिकी फोमेन्दोको महत्त्व बढी भए पनि प्रयोगमा कमीहुँदै गएको कुरा पुर्खाहरू बताउने गर्दछन्[३२] । राक्चिकी ख्यूल पाइने स्थानहरूको संरक्षण सम्वर्द्धन नभएको कारणल गर्दा पनि यसको सङ्कलन गरी प्रयोगमा ल्याउन कठिन भइरहेको छ । पहिला पहिला पुर्खाहरूले राक्चिकी ख्यूःल खेती नै गर्ने गर्दथे तर अहिले मान्छे नभएका कारण जङ्गल झाडीहरूले गर्दा राक्चिकीख्यूःल पूरै मासिइसक्यो[३३]।

२७ एक प्रसाद राई, २०८१, पौष १८गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
२८ सन्चे राई, २०८१, बैशाख २४ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
२९ पूर्ण राइ, जिरिसे, २०८०, फाल्गुण ०४ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
३० निम्छीरि राई, २०८१, बैशाख २४ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
३१ मिङमार राई, २०८१, पौष १२ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
३२ सन्चे राई, २०८१, बैशाख २४ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।
३३ मोती प्रसाद राई, २०८१ बैशाख २६ गते भएको कुराकानीमा आधारित ।

सार्वजनिक जङ्गलहरू सामुदायिक जङ्गल बनेको हुनाले मान्छेहरूको आवत जावतमा पनि समस्या रहेको छ । जङ्गली जनावरहरूको डर र त्राशले गर्दा राक्चिकी खोज्न जान मान्छेहरू डराउँछन् । यस्ता विभिन्न कारणले गर्दा पनि राक्चिकीख्यू:लको महत्त्वमा ह्रास आउँने आशङ्का बढेको छ ।

समस्या समाधान गर्ने उपायहरू

मुन्दुम (तम्र)का रिसिवा/रिसिया/रिसिव्याहरूलाई राक्चिकी फोमेन्दोसँग जोडिएका विश्वासहरूको संरक्षण गर्ने पहिलो कडी भेटिन्छ । त्यो कडीले राक्चिकी फोमेन्दोका सामाग्रीहरू बनाउँने उद्यम चल्छ । दोस्रो कडी मुन्दुमी ज्ञानहरूको प्रयोगमा ल्याउने, वाचन गर्ने, तथा प्रचार प्रसार गर्नेहरूले राक्चिकी फोमेन्दोलाई जोड्नाले प्राप्त हुन्छ । यसका लागि सम्बन्धित रिसिवा/रिसिया/रिसिव्याहरूको खोजी गर्नुपर्छ । तिनलाई लिखित रूपमा एकमुष्ट प्रकाशनमा ल्याउन ुपर्छ । तेस्रो कडी राक्चिकी फोमेन्दोको ज्ञानलाई स्थानीय पाठ्यक्रमको अङ्ग बनाई स्थानीय सरकारले लागु गर्नु पर्छ । चौथो कडीको रूपमा हरक्षेत्रका शिक्षकहरूले राक्चिकी फोमेन्दोको मुन्दुमी ज्ञानलाई शिक्षणको अङ्ग बनाउँनु पर्छ । यसो गर्नाले आदिवासी ज्ञानले प्रकृतिको संरक्षण र सम्वर्द्धनमा सहयोग पुऱ्याउँछ । यसमा भएका विश्वासले विद्यार्थीको मनोविज्ञानमा पुर्ख्यौली ज्ञानलाई सम्मान गर्ने संस्कार बन्छ ।

निष्कर्ष

मुन्दुमी विश्वास, सस्कृति तथा ज्ञान हजारौँ पुर्खाको जीवन र प्रकृतिसँगको अनुभवबाट बनेको हो । यो दर्शनले निर्जिव सजिव सबैमा आत्मा हुन्छ भन्ने कुरा मान्दछ । अर्थात् प्रकृतिलाई पनि मानविकीकरण गर्छ । राक्चिकी फोमेन्दोमा पनि किरात खालिङहरूको पुर्खाहरूको आत्मा देख्ने यही कारण हो । ती आत्माहरूले उनीहरूलाई शक्ति प्रदान गर्छन । सत्य वाचन गर्न निर्देशित गर्छन । जीवित सन्ततीहरूले पनि त्यसलाई पुर्खाहरूका आशीर्वाद वा बिरासत ठान्ने गर्दछन् । प्रायजसो सबै सिपहरूको सिर्जनामा पुर्खाहरूको देन रहेको छ भन्ने स्वीकार गर्छन । यसो गर्नाले पुर्खाहरूले आर्जन गरेका भूमी, खोला, वनजङ्गल, ओडार, ढुङ्गो, धारा, कुवा, देउराली, तिनले चलाएका सामाग्री तथा बसेका खेलेका ठाउँहरूमा पितृपुर्खाहरूको आत्मा रहेको हुन्छ भन्ने मुन्दुमी विश्वासको आधार हो भन्ने बुझिन्छ । यसरी मुन्दुम दर्शनलाई प्रकृति र पितृमान्ने दर्शन भन्नुको कारण थाहा हुन्छ । मुन्दुम दर्शनले प्रकृतिमा भएका सबै वस्तुहरूलाई मानवले संरक्षण सम्वर्द्धन गर्नेकुराको रूपमा व्याख्या विश्लेषण गर्दछ । राक्चिकी फोमेन्दो यसैको उपज हो । राक्चिकी फोमेन्दो लगाएर मुन्दुम कार्जे गर्दा प्राप्त हुने अध्यात्मिक शक्तिले सांस्कृतिक स्थल तथा आध्यात्मिक स्थलहरूको बारेमा व्याख्या गर्दछ । यसो गर्नाले ती स्थानहरूको संरक्षण गर्ने चेतना बन्छ । मुन्दुमी विश्वासअनुसार मानिसको मृत्यु भन्दा पनि मानिस खस्ने कुरा गर्दछ । खस्नु भनेको एकतह तल पर्नु भन्ने अर्थ लाग्दछ । अथवा मानिसको आत्मा मर्दैन चोला मात्रै फेरिन्छ भन्ने गर्दछ । यसैले ऊ एकतह तल परेको तर आत्मा भने राक्चिकी फोमेन्दोलगायत अन्य विभिन्न वस्तुहरूमा रहिरहन्छ र आफ्नो परिवार, नरनाता, इष्टमित्र सबैलाई आवश्यक परेको बेलामा सहयोग गर्ने गर्दछ । यही र यस्तै चिन्तनलाई आध्यात्मिक शक्तिको रूपमा व्याख्या गर्ने गरिन्छ । यसरी राक्चिकी फोमेन्दोको महत्त्व र स्तरिकरण मुन्दुमीहरूको मूल्य मान्यताको अङ्ग बनेको छ ।

आधुनिकिरण र बदलिँदो सामाजिक मूल्य मान्यताले राक्चिकी फोमेन्दोको अपेक्षित विकास

हुन गाह्रो भएको छ । यसमा रहेका ज्ञानहरू विस्थापित हुने क्रममा छन् । अझ कतिपय ठाउँहरूमा त्यसको साटो अन्य सामाग्रीबाट बनेको चीजलाई नै राक्चिकी फोमेन्दो भनेर नाम नै दिने गरिएको छ । यसले समुदायको पहिचान तथा विश्वासमाथि नै घात गरेको छ । यसरी हेर्दा मुन्दुमी मौलिक विश्वास, भाषा, संस्कार सस्कृति नै दाउमा परेको देखिन्छ । यसबाट प्राप्त ज्ञानको सूचना सबै ओझेलमा परेको छ भन्ने बुझिन्छ । यसको ऐतिहासिकता र वास्तविकता नै खतरामा परेको महसुस हुन्छ । यसले गर्दा आदिवासीहरूको भूमीसँगको सम्वन्ध विच्छेदको अवस्था आएको देखिन्छ ।

किरात राईहरू आफूलाई प्रकृति पूजक र पितृ पूजकहरू हौँ भन्दछन् । यसर्थ राक्चिकी फोमेन्दोलाई बचाउँन पनि उत्तिकै अपरिहार्य छ । यसैले राक्चिकी फोमेन्दोसँग सम्वन्धित ज्ञानहरूलाई अध्ययन गरेर तिनलाई बृहत रूपमा प्रयोगमा ल्याउन आवश्यक छ । मुन्दुमी कार्जेगर्दा सबै परिवारलाई सहभागिता गराएर यसको ज्ञान, विश्वासलाई साझा बनाउन जरूरी छ । यसमा रहेका कुशल पक्षका बारेका बेलाबेलामा छलफल, अन्तरक्रिया गर्नु आवश्यक रहेको देखिन्छ । शैक्षिक रूपमा पनि यसको ज्ञानलाई अगाडि बढाउनुपर्ने देखिन्छ । राक्चिकी फोमेन्दो विश्वास मात्र होईन सम्पूर्ण किरात राईहरूको सभ्यता पनि हो । यसैले यसमा भएका ज्ञानहरू र आध्यात्मिक विश्वासहरूको अध्ययन गरी यसलाई दिगो रूपमा चाल चलनमा राखि राख्नको लागि ध्यान केन्द्रित गर्नु आवश्क देखिन्छ ।

सन्दर्भ सामग्रीसूची

अवश्घोष (सन् १९८३). *सौन्दरनन्दमहाकाव्य.* अनु. गजराग वज्राचार्य. सुगत पुस्तक सदन ।

राई, सीता कुमारी (मज्जती) (२०७२). *सुन्म्यसङ* आमा समूह र क्रियाकलाप ।

राई, कृष्ण कुमार (२०७५). खालिङ पहिचानको आधार. *सुन्म्यसङ* (१) ।

Adam, K. (011). Re-discovering African Wholistic Approach to Life: Ways of Acquiring and Appropriating Knowledge. http://ir.mu.ac.ke:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/571/Adam%20 Inaugural%20 Lecture%2013-.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Baskerville, R. L., & Myers, M. D. (2015). Design ethnography in information systems. *Information Systems Journal, 25(1)*, 23-46. https://doi.org/https://doi.org/10.1111/isj.12055

Battiste, M. (2014). Decolonizing education: Nourishing the learning spirit. *Alberta Journal of Educational Research, 60(3),* 615-618. file:///C:/Users/user/Downloads/admin,+AJER1292-BR-Galley.pdf

Barakoti,T.P.,&Shresta,K.P. (2008). Commercial utilization of Allo(Girardiniadiversifolia) by the Rais of Sankhuwasabha for income generation. *Banko Janakari,18(1)*,18-24

Cajete, G. (2004).Sense,participation, and creative Participation. In *Native science: Natural law of interdependence* (pp.20-22). Clear light publication.

Ermine, W.; Battiste, M. & Barman, J. (1995). Aboriginal epistemology. First Nations education in Canada: The circle unfolds, 101-112. https://www.researchgate.net/profile/Raven-Sinclair/publication/317055157_The_Ethics_of_Research_Involving_Indigenous_Peoples/links/59233be1a6fdcc4443f7fcde/The-Ethics-of-

Research-Involving-Indigenous-Peoples.pdf

Dederen, R. & Jour, C. (2000). *Handbook of seventh-day adventist theology*. Review and Herald Publishing Association.

Majethiya, H. & Patel, J. (2015). What holistic education claims about present scenario in education?". *Recent Thoughts, (6)*. https://www.researchgate.net/profile/Heman-Majethiya/publication/308967043_WHAT_HOLISTIC_EDUCATION_CLAIMS_ABOUT_PRESENT_SCENARIO_IN_EDUCATION/links/57fb433408ae280dd0bf9cd5/WHAT-HOLISTIC-EDUCATION-CLAIMS-ABOUT-PRESENT-SCENARIO-IN-EDUCATION.pdf

Rai, S.D. (2023). K*irat Rai's Suptulung as a Place for Transferring Religious Learning into Educational Practice* [Doctoral dissertation, Tribhuvan University]. Graduation school of educationKirtipur.

Solomchenko, M. A.; Gorbacheva, O. A.; Sorokina, E. V.; Uchasov, D.S. & Boyko, V. V. (2019). Spiritual-moral education of students by means of physical culture. *International Journal of Applied Exercise Physiology, 8(2), 1-10*. https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Spiritual-Moral+education+of+students+by+means+of+physical+culture&btnG=

Subedi, B.R.; Chaudhary, R.P.; Upreti, Y. & Dorji, T. (2020). Socio-ecological perspectives of Himalayan giant nettle (Giardinidiversfolia (link) Friis) in Nepal. J*ournal of Natural Fibers*.

Warren, D. M. (1991). The role of indigenous knowledge in facilitating the agricultural extension process. In *international workshop on agricultural knowledge systems and the role of extension*. pp.21-24.

स्रोतव्यक्ति

एकाप्रसाद राई (पुर्खा), सोलुखुम्बु माप्यदुधकोसी-३, खास्ताप, लेम्ची
कृष्ण प्रसादराई (छकेकाइला,सेले बैदाङ) सोलुखुम्बु माप्यदुधकोसी-१, असारेदाम
कृष्ण कुमार राई, (शिक्षक) सोलुखुम्बु माप्यदुधकोसी-१ जुभिङ
धनबहादुर राई (युवापुर्खा), सोलुखुम्बु माप्यदुधकोसी-४,बाबर्ख
निम्छीरी राई (चपसमी), सोलुखुम्बु माप्यदुधकोसी-१, सेन्कु
पूर्ण राई (पुर्खा, धामी), सोलुखुम्बु माप्यदुधकोसी-२,राप्छा
मिङमार राई (युवापुर्खा), सोलुखुम्बु माप्यदुधकोसी-७, हाङकुला
मोती प्रसाद राई (पुर्खा), सोलुखुम्बु माप्यदुधकोसी-१, ज्युबु
रामबहादुर राई (नोक्छो, पुर्खा) सोलुखुम्बु माप्यदुधकोसी-६,मेस्ती
रामबहादुर राई, गौनबर (खवा,न्यागी नोक्छो), सोलुखुम्बु माप्यदुधकोसी-४,काङ्देल
सञ्चे राई (ब्वालनोक्छो), सोलुखुम्बु माप्यदुधकोसी-१, ज्युबु,स्यामउ
साङगबहादुर राई (पुर्खा), सोलुखुम्बु माप्यदुधकोसी-३, बसा
शमशेर राई (पुर्खा), सोलुखुम्बु माप्यदुधकोसी-१, (ज्युबु)

परिशिष्ट : १

तस्बिर नं.१. दाख्लो लगाएको तस्बिर (स्रोत:**File:Rai-Kirati Shaman in Eastern Nepal.jpg**)

तस्बिर नं. २.

जीले बुनेको तस्बिर (स्रोत:http://www.marinavaptzarova.com/blog/himalayan-nettle-allo/)

तस्बिर नं.३.

भाङ्ग्रो सिस्नुको तस्बिर (स्रोत:http://www.marinavaptzarova.com/blog/himalayan-nettle-allo/

तस्बिर नं.४.

भाङ्ग्रे सिस्नुबाट बनेको डोरीको तस्बिर (स्रोत:www.
https://everesthimalayan.com/dt_gallery/nettle-allo-yarn/allo-yarn/)

तस्बिर नं. ५.

राक्चिकी फोमेन्दोको लागि लोक्तो सङ्कलन गर्दै गरेको तस्बिर स्रोत:https://forestalliancenepal.com/natural-plant-fibers/)

तस्बिर नं.५.

फोमेन्दोका लगाएको तस्बिर (स्रोत:निला राई)