Volume 12, Issue 01, 2026. pp. 35–43
Research Article
DOI: https://doi.org/10.3126/shodhmala.v12i1.100383

Shodhmala
शोधमाला

पुन मगर समाजमा प्रचलित जन्मसंस्कार र परिवारको भूमिका

मेजन पुन मगर
सामाजिक अभियन्ता तथा अध्येता

लेखसार

प्रस्तुत अध्ययन पुन मगर समुदायमा प्रचलित जन्म संस्कार तथा यसको संरक्षण, अभ्यास र हस्तान्तरणमा परिवारको भूमिकाको समाजमानवशास्त्रीय अध्ययनमा केन्द्रित छ । संस्कार मानव जीवनलाई जन्मदेखि मृत्युसम्म निर्देशित गर्ने सामाजिक तथा सांस्कृतिक अभ्यास भएकाले यसले व्यक्तिको आचरण, नैतिक मूल्य, सामाजिक जिम्मेवारी र सामुदायिक पहिचान निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ। पुन मगर समुदायमा गर्भधारणदेखि जन्म तथा जन्मपछिका विभिन्न चरणसम्म विशिष्ट धार्मिक विश्वास, सामाजिक मान्यता र व्यवहारिक अभ्यासहरू प्रचलित छन् । गर्भावस्थालाई संवेदनशील अवस्थाका रूपमा लिँदै केही धार्मिक, सामाजिक तथा दैनिक क्रियाकलापमा प्रतिबन्ध लगाउने र गर्भवती महिलाको व्यक्तिगत वस्तु अरूले प्रयोग गर्न नहुनेजस्ता विश्वासहरू पाइन्छन्। यस्ता सामाजिक तथा सांस्कृतिक अभ्यासको प्रकृति, निरन्तरता र परिवर्तनलाई गहिराइमा बुझ्न गुणात्मक अनुसन्धान विधिमा प्रयोग गरिएको छ। अध्ययनको मुख्य आधार क्षेत्र म्याग्दी र पर्वत जिल्ला रहे पनि नेपालका अन्य जिल्ला तथा विदेशमा बसोबास गर्ने पुन मगर समुदायलाईसमेत समेटिएको छ। अध्ययनले जन्म संस्कारमा परिवार, विशेषतः आमाबाबु, ज्येष्ठ सदस्य तथा समुदायका अगुवाहरूको भूमिका विश्लेषण गर्नुका साथै आधुनिकता, शिक्षा, बसाइँसराइ र सामाजिक परिवर्तनले संस्कारमा ल्याएको परिवर्तनलाई पहिचान गरेको छ। बदलिँदो सामाजिक परिवेशमा जन्म संस्कारको संरक्षण र पुस्तान्तरणका चुनौती तथा अवसर पहिचान गर्दै सांस्कृतिक पहिचानको निरन्तरतामा यसको महत्त्व उजागर गरिएको छ।

मुख्य शब्दावली : जन्म, संस्कार, मुर्मी, पुन मगर, परिवार, कुटुम्ब

Article History
Received: July 05, 2026
Accepted: September 06, 2026

Email
mejanpun@gmail.com

Cite
Pun Magar, M. (2026). पुन मगर समाजमा प्रचलित जन्मसंस्कार र परिवारको भूमिका. *Shodhmala (शोधमाला)*, *12*(1), 35–43. https://doi.org/10.3126/shodhmala.v12i1.100383

विषयपरिचय

नेपालको संविधानले भाषिक, सांस्कृतिक र जातीय विविधताको संरक्षण, संवर्द्धन र विकासलाई स्पष्ट रूपमा प्रत्याभूत गरेको छ । संवैधानिक भावना र राष्ट्रिय नीतिअनुरूप प्रत्येक समुदायका मौलिक पहिचानहरूलाई अभिलेखीकरण, अध्ययन र पुस्तान्तरण गर्ने कार्य अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ (मेजन पुन मगर, २०६६, २०७३; तिलिजा थमन पुन मगर, २०७७, २०८२)। नेपालमा आदिवासी समुदायको परम्परा, गौरवपूर्ण इतिहास, जातीय ज्ञान, संस्कार, संस्कृतिहरू अलिखित रूपमा भएपनि मौखिक रूपमा निरन्तर प्रयोग, पुस्तान्तर हुँदै आइरहेको सन्दर्भमा म्याग्दी/पर्वत जिल्लामा बसोबास गर्ने पुन मगर समुदायको गौरवपूर्ण संस्कार, संस्कृति, ज्ञानगुनका कुराहरूमध्ये यस लेखमामा पुन मगर समुदायको जनजीवनमा अभ्यास भईरहेको जन्म–संस्कार प्रक्रियामा परिवारको भूमिकाको विषयमा उजागर गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

Copyright © 2026: Magar Studies Center

बच्चा पेटमा बस्नासाथ घरमा मुर्मी पर्ने हुँदा सोहीअनुरूप परिवारले विश्वासका साथ पालना गरिरहेका हुन्छन्। बिशेष गरी मुर्मी हुँदा श्रीमान्ले विभिन्न धार्मिक कार्य, काटमार, पुजारे बस्नबाट आफूलाई टाढा राख्नुपर्दछ । वनजङ्गलमा मह काढ्न, शिकार खेल्ने कार्यहरूमा साथीहरूलेसमेत उसलाई संलग्न गराउँदैनन् । यसको कारण मुर्मी परेको व्यक्ति संलग्न भए घटना हुने एवम् शिकार नपाउने सम्भावनाहरू रहन्छ। यसर्थ जानेर त संलग्न हुँदैनन् भने कोही नजानेर गएको रहेछन् भने पनि शिकार खेल्दा विभिन्न समस्याहरू आइपर्दछ।

यसैगरी पर्वत जिल्लाको उत्तरी भेगमा मात्र पुन मगरको बसोबास रहेको हुँदा जलजला र मोदी गाउँपालिकामा बसोबास गर्ने पुन मगर क्षेत्रहरूमा केन्द्रित रहेर अध्ययन गरिएको छ। (रूपबहादुर खोरजा, व्यक्तिगत कुराकानी)

म्याग्दी तथा पर्वत जिल्लामा बसोबास गर्ने पुन मगर समुदायमा प्रचलित जन्म संस्कार मौलिक सांस्कृतिक परम्परा, सामाजिक मान्यता र सामुदायिक अभ्याससँग अभिन्न रूपमा जोडिएको छ । बदलिँदो सामाजिक परिवेश, आधुनिकीकरण तथा बसाइँसराइका कारण यी परम्परागत संस्कारहरूमा क्रमशः परिवर्तन र रूपान्तरण हुँदै गएको देखिन्छ। विशेषतः म्याग्दी तथा पर्वतबाट सहरी क्षेत्रमा भएको बसाइँसराइ, ब्रिटिश तथा भारतीय सेनामा भर्ती हुने परम्परा तथा सेवानिवृत्तिपश्चात् विदेशमा बसोबास गर्ने पुन मगरहरूको वैदेशिक अनुभव र जीवनशैलीले जन्म संस्कारका विभिन्न पक्षमा प्रभाव पारेको देखिन्छ । यस सन्दर्भमा पुन मगर समुदायले आफ्नो मौलिक परम्पराअनुसार जन्म संस्कारलाई कति हदसम्म निरन्तरता दिइरहेका छन्, सहरी बसाइँसराइले जन्म संस्कारमा कस्तो प्रभाव पारेको छ तथा वैदेशिक बसोबास र जीवनशैलीले परम्परागत जन्म संस्कारमा कस्ता परिवर्तन ल्याएको छ भन्ने विषयमा व्यवस्थित अध्ययन आवश्यक देखिन्छ । यही अनुसन्धानात्मक जिज्ञासाको समाधान खोज्ने उद्देश्यले म्याग्दी तथा पर्वत जिल्लाका विभिन्न गाउँबस्तीमा बसोबास गर्ने पुन मगरहरू तथा बसाइँसराइ गरी हाल सहरी क्षेत्रमा बसोबास गरिरहेका पुन मगरहरूसँग भेटघाट, अन्तर्वार्ता, प्रश्नोत्तर तथा छलफलमार्फत तथ्य तथा सूचना सङ्लन गरी यो अध्ययन गरिएको हो।

अध्ययनको उद्देश्य

म्याग्दी/पर्वत जिल्लामा बसोबास गरिरहेका विशेष गरी पुन मगर समुदायको जन्म संस्कारमा घर परिवारबाट के–कस्तो भूमिका रहन्छ भन्ने विषयको खोजी गर्नु नै यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य रहेको छ।

अध्ययनविधि

प्रस्तुत अध्ययन गुणात्मक अनुसन्धान विधिमा आधारित रहेको छ, जसअन्तर्गत विवरणात्मक अनुसन्धान ढाँचा (Descriptive Research Design) को प्रयोग गरिएको छ। यस विधिको मूल उद्देश्य कुनै परिघटना, समुदाय वा भाषिक–सांस्कृतिक अवस्थालाई यथार्थ रूपमा वर्णन गर्नु, त्यसको अर्थ र सन्दर्भ बुझ्नु तथा सङ्कलित तथ्यहरूलाई व्यवस्थित रूपमा विश्लेषण गर्नु हो। यस अध्ययनमा सङ्ख्यात्मक विश्लेषण भन्दा पनि अनुभव, अभिव्यक्ति, मौखिक जानकारी र प्रत्यक्ष अवलोकनलाई प्रमुख आधार बनाइएको छ।

यस अनुसन्धानमा प्राथमिक तथ्याङ्कलाई मुख्य स्रोतको रूपमा प्रयोग गरिएको छ। अध्ययनका लागि आवश्यक सूचना तथा तथ्याङ्हरू प्रत्यक्ष क्षेत्रीय अध्ययन मार्फत सङ्कलन गरिएको हो । विशेषगरी म्याग्दी र पर्वत जिल्लामा बसोबास गर्ने पुन मगर समुदायलाई प्राथमिक स्रोत समूहको रूपमा चयन गरिएको छ। तथ्याङ्क सङ्कलनका क्रममा स्थानीय बासिन्दा, समुदायका अगुवा तथा सर्वसाधारणसँग प्रत्यक्ष कुराकानी (Interview) र अनौपचारिक छलफल (Informal Conversation) विधिको प्रयोग गरिएको छ । त्यसैगरी, अध्ययनलाई अझ व्यापक बनाउन म्याग्दी र पर्वत जिल्लाबाट बसाइँसराइ गरी कास्की, तनहुँ, ललितपुर र काठमाडौँलगायतका जिल्लामा बसोबास गरिरहेका पुन मगर समुदायका व्यक्तिहरूसँग पनि जन्म संस्कार सम्बन्धी प्रत्यक्ष संवाद गरिएको छ।

यस अध्ययनको मुख्य सीमा क्षेत्र विशेष गरी म्याग्दी र पर्वत जिल्लामा बसोबास गर्ने पुन मगर समुदायका गाउँहरूमा केन्द्रित गरिएको छ । यी दुई जिल्लालाई अध्ययनको मूलआधार क्षेत्रका रूपमा छनोट गर्नुको कारण यहाँ पुन मगरहरूको घनत्त्व बढी रहेको कारण छनोट गरिएको छ।

साथै यो अध्ययन स्थायी रूपमा यी जिल्लामा बसोबास गर्ने पुन मगरहरूमा मात्र सीमित नरही, यहाँबाट बसाइँसराइ गरी देशका विभिन्न सहरी तथा अर्धसहरी क्षेत्रमा पुगेका पुन मगर समुदायलाई पनि समेट्ने प्रयास गरिएको छ। साथै विदेशमा बेलायतमा स्थायी बसोबास गरिरहेका व्यक्तिहरू नेपाल आएको बेला उनीहरूसँग गरिएको कुराकानी, प्रश्नोत्तरबाट निस्केका निष्कर्षलाई पनि यहाँ समेटिएको छ।

भौगोलिक रूपमा नेपालका अन्य जिल्लाहरू तथा विदेशमा बसोबास गर्ने सम्पूर्ण पुन मगर समुदायलाई यस अध्ययनले पूर्ण रूपमा समेट्न सकेको छैन्। त्यस्तै, अन्य मगर उपसमुह र विस्तृत मगरात क्षेत्रका सम्पूर्ण जन्म संस्कार एवम् सांस्कृतिक भिन्नताहरू पनि यस अध्ययनको प्रत्यक्ष दायराभित्र पर्दैन्। यसैले यो अनुसन्धानलाई समग्र मगर अध्ययनको एक अंश तथा प्रारम्भिक आधारका रूपमा मात्र बुझ्न उपयुक्त हुनेछ।

मौलिक रुपमा पुन मगरले गर्दै आईरहेको कर्मकाण्ड समयानुसार केही फरक भए पनि मुलभूत रुपमा निम्नप्रकार छ :

अध्ययनको विमर्श

बच्चा जन्मदा गरिने क्रियाकलापहरू

जन्म

पुन मगर समुदायमा बच्चा जन्मिएपछि नाभीदेखि करिब तीन औँला पर नाललाई सुती धागोले बाँधी, खिया नलागेको कैँची वा ब्लेड (इस्पात) प्रयोग गरी सुडेनीले काट्ने प्रचलन रहेको पाइन्छ। नाल काटिसकेपछि काटिएको स्थानमा बेसार र घ्यू लगाउँदा घाउ नपाक्ने विश्वास गाउँघरमा प्रचलित छ । त्यसैगरी, आमाको कोखबाट साल झरेपछि त्यसलाई अरू कसैले नदेख्ने स्थानमा गाडिदिने चलनसमेत रहेको पाइन्छ।

सुत्केरी आमा र बच्चा बस्नको लागि विशेष कोठाको व्यवस्था गरिएको हुन्छ। यो कोठा अलि तातो, हावा नपस्ने खालको छनौट गरिन्छ । कोठाभित्र कसैलाई प्रवेश गर्न दिँइदैन् । नानी जन्मदा वंश वा खलकका सबै नातागोता अशुद्ध भएको मानिन्छ । त्यसकारण यस समयमा जुठो पर्दा नातागोतामा धार्मिक कार्य (पूजापाठ) र खेतबारीमा बिउबिजन छर्नु पनि हुँदैन्।

बच्चा जन्मेपश्चात हरेक दिन स्थानीय जातको कुखुराको मासु विशेष प्रकारले जुवानो राखेर झोल बनाई सुत्केरीलाई खुवाइने गरिन्छ । बच्चा र आमालाई सामान्यतः सुडेनीबाट मात्र सबै व्यवहार गर्ने/गराउने चलन छ। गाउँघरमा सुडेनी तालिम प्राप्त नभए पनि अनुभवले उनीहरूलाई अनुभवी बनाएको हुन्छ। काटेको कुखुराको टाउको श्रीमानलाई वा परिवारमा उमेरले सबैभन्दा ठूलो मान्छेलाई दिइन्छ । बच्चा जन्मेको खबर नातागोतामा वा छरछिमेकमा भयो भने सुत्केरीलाई ताकत आओस् भनेर प्रायले भाले कसैकसैले छोरा जन्मेको भए भाले, छोरी जन्मेको भए पोथी ल्याईदिने गर्दछन् (टेकबहादुर पहरे, व्यक्तिगत कुराकानी) । यसरी बच्चा जन्मदा ल्याएर खाएको भएपछि समय आउँदा उनीहरूलाई पनि सोहीअनुसार दिनुपर्दछ। यो गाउँघरमा पैँचो ल्याए जस्तो सामाजिक प्रक्रिया हो।

छैठी जगाउने कार्यक्रम

पुन मगर समाजमा बच्चा जन्मेको छैठौँ (बच्चा जन्मेको छैठौँ दिनमा गरिने कार्यक्रम) दिनको मध्य रातमा भावीले बच्चाको भाग्य लेख्न आउँछन् भन्ने विश्वास रहेको हुँदा रातभरि नै रमाइलो गरी बस्ने चलनलाई छैंठी जगाउने भनिन्छ । उक्त रातमा घरको अभिभावकले बच्चाको सिरानमा एउटा थालीमा १ माना चामल वा नौ मुठ्ठी चामल, भेटी राखेर बत्ती बालेर राख्ने गर्दछन् । सो बत्ती रातभर बल्नुपर्छ भन्ने मान्यता रहेको हुँदा बत्तीलाई बिशेष हेरचाह गरिराख्नु पर्दछ। उक्त रातभरि

नाचगान गर्ने महानुभावहरूलाई खाने पिउने (जाँड–रक्शी) व्यवस्था गरिएको हुन्छ। पुरानो चलनअनुसार चामलको भात पकाएर खाने चलन थियो। आजभोलि उक्त चामल र केही थप पैसा राखेर दिनदुःखीहरूलाई बच्चाको नाममा दान दिने चलन रहेको छ। यसरी रातकाटेपछि छैंठी जगाउने कार्यक्रम सम्पन्न हुन्छ।

न्वारन

बच्चा जन्मेको प्रायः ३ वा ११ दिनमा न्वारन गर्ने गरिन्छ। न्वारन गर्नु पूर्व सुडेनीले बच्चा र नानीको आमालाई नुहाई धुहाई गराई बस्ने ठाउँ, लत्ताकपडा सबै सफा गरिसकेपछि आमा र बच्चालाई घरको सदस्यले पानीमा पाती राखेर पानी छर्केर चोख्याउने (शुद्ध) कर्म गरिन्छ। आजभोलि सुनपानी छर्कने पनि गर्दछन्। यसपश्चात बच्चालाई घरको मुल मान्छे (उमेरले ठूलो) लाई खेलाउन दिइन्छ। जसले शुरूमा बच्चा छुन्छ, बच्चाको आनी, बानी, व्यवहार सबै उसको जस्तो हुन्छ भन्ने मान्यता गाउँघरमा अझै पनि छ (गोपी फगामी, व्यक्तिगत कुराकानी)। आजभोलि गाउँघरमा स्वास्थ्य चौकी रहेको कारण अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीले आमा र बच्चाको हेरचाह गर्दछन्।

न्वारनको दिन भाले काटेर तयार पारिएको शिकार, रक्शी, पकाएको भात जम्मा गरी बायोलाई चढाउने गरिन्छ। अनि बच्चाको बाबा वा आमाले नानीलाई हात, खुट्टा, घाँटी र कम्मरमा बेसार लगाएको धागो बाँध्ने गर्दछन्। यसो गर्नुको अर्थ नयाँ जन्मेको बच्चा आजबाट यस कुल वा वंशजको भयो भनेर जानकारी गराउनु हो। बच्चाको नाम राख्ने– छोरा या छोरीलाई कान छेड्ने कार्य गरिन्छ। परिवारका सदस्य र उपस्थित पाहुनाहरूलाई खानेकुरा खुवाएर न्वारनको कार्यक्रम सकिन्छ।

बच्चाको नाम राख्ने कार्यक्रम

पहिले पहिले मगर समाजमा बच्चा जन्मेको बार, दिन, महिना र स्थान आदिको आधार मानेर नाम राख्ने चलन रहेको थियो। जुन बार वा महिनामा जन्मिएको हो त्यसको शुरुको अक्षर लिएर पनि नाम राख्ने गरिन्थ्यो। आइतबार जन्मेको व्यक्तिको नाम आइते, ओमकुमारी, अमबहादुर र ओमे; सोमबार जन्मेकाका सोमे, सेते, सबहादुर, समाया र सदेवी; मंगलबार जन्मेकाका मङ्गले, मानबहादुर, मनमाया, मने र माकवीर; बुधबार जन्मेकाका बमबहादुर, बाघवीर, बले र बुधे; बिहीबार जन्मेकाका बिजमति, बिकास र बिरे; शुक्रबार जन्मेकाका सुकमाया, सुकवीर, सुकुमारी, सुकबहादुर, सुकदेवी र सुनमाया; तथा शनिबार (छन्चरबार) जन्मेकाका छबहादुर, छप्रसाद र छमाया नाम राख्ने प्रचलन रहेको पाइन्छ।

त्यसैगरी वैशाखमा जन्मेकाका बेबहादुर, बमबहादुर र बाघवीर; जेठमा जन्मेकाका जुठे, जुद्धवीर, जमाया, जसबहादुर र जसे; असारमा जन्मेकाका आसबहादुर, आसवीर, अमबहादुर र अमति; साउनमा जन्मेकाका सेती, सबहादुर, सदेवी र सममाया; भदौमा जन्मेकाका भमाया, भुनु, भेप्रसाद, भेकुमारी, भोगबहादुर र भुकुमारी; असोजमा जन्मेकाका अममाया र ओममाया; कात्तिकमा जन्मेकाका कबहादुर, कादेवी, कवीर र केमाया; मङ्सिरमा जन्मेकाका मङ्गले र मङ्गल; पुसमा जन्मेकाका पमाया, पम्फा, पेबहादुर र पोकमाया; माघमा जन्मेकाका मनमाया, मनकुमारी, मनबहादुर र माया; फागुनमा जन्मेकाका फत्तबहादुर, फत्ते र फुले; तथा चैतमा जन्मेकाका चेतबहादुर, चेतकुमारी र चमाया नाम राख्ने प्रचलन रहेको पाइन्छ।(मेकबहादुर पुन मगर, व्यक्तिगत सञ्चार)

बार र महिनाको अगाडिको अक्षरका आधारमा नाम राख्ने चलनभन्दा पहिले जन्म हुँदाको मौसम तथा तत्कालीन प्राकृतिक अवस्थालाई आधार मानी नाम राख्ने प्रचलनसमेत रहेको पाइन्छ। उदाहरणका रूपमा, कुनै व्यक्ति जुनेली रातमा जन्मेको भए जुनकुमारी, जुनकिरी, तारा र उजेली जस्ता नाम राखिन्थे। त्यसैगरी, कुनै व्यक्ति जन्मिँदा तोरी वा अन्य फूल फुलेको अवस्था रहेमा फूलकुमारी, फूलमाया, फूलदेवी र फूलबहादुर जस्ता नाम राख्ने चलन रहेको पाइन्छ। (हर्कबहादुर पहरे, व्यक्तिगत सञ्चार)

आजभोलि सहरी क्षेत्रमा बसाइँसराइसँगै हिन्दु धर्म तथा संस्कारको प्रभाव बढ्दै गएकाले पण्डितलाई बोलाई

साइत, नक्षत्र र ग्रह हेरेर नामकरण गर्ने चलन व्यापक हुँदै गएको पाइन्छ। यस क्रममा पण्डितहरूले हिन्दु देवी–देवता वा तिनका नामसँग मिल्दोजुल्दो नाम राख्ने गरेका छन्। उदाहरणका रूपमा लक्ष्मण, सीता, गीता, सावित्री, चन्द्र, नारायण, रामबहादुर, गणेश, गोपाल, सरस्वती, लक्ष्मी, मेघराज, कृष्ण, शोभा र कमल आदि नाम प्रचलनमा आएका छन् । यसरी पण्डितले राखिदिएका नामहरू आफूहरूले परम्परागत रूपमा राख्दै आएका नामभन्दा राम्रो भएको अनुभवसमेत पाइन्छ । यद्यपि पण्डितद्वारा राखिएका सबै नाम अर्थका दृष्टिले उपयुक्त नै हुन्छन् भन्ने छैन। उदाहरणका रूपमा कर्णबहादुरको अर्थ कानबहादुर, हस्तबहादुरको अर्थ हातबहादुर, केशवको अर्थ लाश र गोरेबहादुरको अर्थ सेतोबहादुर हुने देखिन्छ। (मेकबहादुर पुन मगर, व्यक्तिगत सञ्चार)

बाहिर निकाल्ने कार्य

समाजमा बच्चा जन्मेको ११ औँ दिनसम्म बाहिर निकाल्ने चलन छैन् । छेउनेभेउनेले असर गरी बच्चा र आमा दुवैलाई विमार गराउँछ भन्ने मान्यताले यसो गरिएको हो । ११ औँ दिनमा बच्चाको नाममा खाजा बनाएर प्रसादको रूपमा स–साना नानीमाझ बाँडिन्छ । बच्चालाई डोकोमा हालेर बाहिर निकालिन्छ भने कतै कतै ३ दिनमा न्वारन गरी बाहिर निकाल्ने कार्य गरिन्छ।

भात खुलाई कार्यक्रम

बढ्ने उमेरको बच्चालाई केही महिनापश्चात आमाको दुधले मात्र नपुग्न सक्छ । पूर्ख्यौली मान्यता अनुरुप समाजमा छोरी जन्मे ५ महिना लाग्दा र छोरा जन्मे ६ महिना लाग्दा अन्न खुवाई दिने चलन रहेको छ। साथै भात खुलाउनुभन्दा अगाडि परम्पराअनुसार छोरालाई कान छेडिदिन्छन् भने छोरीलाई नाक, कान छेडिने चलन छ । नाक, कान छेड्दा सियोको प्रयोग गरी छेरिएको ठाउँ नपुरियोस् भनी ऊनको धागो छिराएर राखिन्छ। पछि स्थितिअनुसार छोरा मान्छेहरूले दुरबेली र छोरी मान्छेहरूले गहना लगाउन सजिलोको लागि छेड्ने गरिन्छ।

शुभ दिन तोकी उक्त दिन घरदैलो विशेष रूपमा सरसफाइ गर्ने र आफ्नो कुलदेवताको नाममा बास्ने भाले काटी अगेनामा पूजा गर्ने चलन रहेको पाइन्छ (खमबहादुर गर्बुजा, व्यक्तिगत सञ्चार)। त्यसपछि थालीमा एक माना चामल, फलफूल तथा अन्य सामग्री नाङ्लोमाथि राखी बत्ती बाल्ने र तीन माना चामल पकाएर टपरीमा राख्ने गरिन्छ । भालेको एउटा सिङ्गो साँप्रा बच्चाका लागि पकाइन्छ भने आमन्त्रित पाहुनाहरूको सङ्ख्याअनुसार खसी वा राँगो काटी भात पकाउने गरिन्छ। त्यस दिन घरमा पकाइएका सम्पूर्ण खानाका परिकार घरको मूल व्यक्तिले पातमा राखी बायोलाई चढाउने र छेउने–भेउनेहरूका लागि समेत टपरीमा खाना राखी बाटोमा लगेर राखिदिने प्रचलन रहेको पाइन्छ। भात खुवाउने दिन आमा र बच्चा दुवैले नुहाई नयाँ कपडा लगाउने तथा विशेष गरी बच्चालाई नयाँ सेतो कपडाको ठाडो भोटो लगाइदिने गरिन्छ । परिवारको आर्थिक अवस्थाअनुसार बच्चालाई चाँदीको बाला र कानमा मुन्द्रीसमेत लगाइदिने चलन रहेको छ। जुराइएको दिशातर्फ फर्केर आमाले बच्चालाई काखमा राखी बस्ने र छोराका लागि कन्या केटा तथा छोरीका लागि कन्या केटीको नाम–राशि मिलाएर दहीमा मुछेको चामलको टीका लगाई अन्न चखाउने गरिन्छ। यस क्रममा परिवारका सदस्य तथा आमन्त्रित पाहुनाहरूले बच्चालाई आशीर्वाद दिँदै टीका लगाइदिने र भात खुवाउने तथा आफ्नो गच्छेअनुसार नगदसमेत बच्चाको हातमा राखिदिने प्रचलन रहेको पाइन्छ। बच्चा जन्मिएपछि स्याहार–सुसार गर्ने क्रममा सुडेनीले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने भएकाले भात खुवाउने दिन उनलाई मिठो–मसिनो खाना खुवाउनुका साथै लत्ताकपडा र नगद दिएर सम्मान गर्ने चलनसमेत रहेको छ। साथै, भात खुवाउने दिन आमन्त्रित पाहुनाहरूलाई भोजन गराउने व्यवस्था मिलाउने गरिन्छ।

आर्शिवादको नमूना

पुन मगर समुदायमा बालबालिकालाई आशीर्वाद दिँदा कालीगण्डकी नदीजस्तै दीर्घायु होस्, माटो समाउँदा अन्न प्राप्त होस्, ठूलाबडाले भनेको मान्ने र आज्ञाकारी होस्, दूधजस्तै सेतो तथा पानीजस्तै सङ्लो मन होस्, बाबुको नौ ग्रह र आठ दशा सधैँ शान्त रहून्, नुहाउँदा केश नझरून् र हिँड्दा ठेस नलागोस् भन्ने शुभकामना दिने

प्रचलन रहेको पाइन्छ। (मेकबहादुर पुन मगर, व्यक्तिगत सञ्चार)

छोरालाई छेवर पास

पुन मगरहरूमा छोराको ३, ५ वा ७ वर्षजस्ता बिजोड उमेरमा छेवर पास गर्ने चलन रहेको पाइन्छ। छेवर पास गर्नुको एउटा प्रमुख उद्देश्य बालकको भविष्यमा उसको रुचि, क्षमता तथा सम्भावित पेसा वा जीवनमार्गका बारेमा साङ्केतिक रूपमा अनुमान गर्नु हो। छेवर पास नगर्दासम्म छोराको कपाल नकाट्ने प्रचलन रहेको र शुभ दिन निश्चित गरी कुटुम्बबाट बालकको कपाल काटिदिएपछि नुहाएर भाङ्ग्रा वा सेतो कपडाको ठाडो भोटो लगाई चोखो ठाउँमा राख्ने गरिन्छ। त्यस दिन बिहानै घरआँगन सरसफाइ तथा लिपपोत गरी थालमा एक माना चामल राखी दियो–बत्ती बाल्ने र नाङ्लोमा फलफूल, दही तथा रोटी राख्ने गरिन्छ। बालकको भविष्यसँग सम्बन्धित सांकेतिक रूपमा बन्दुक, खुकुरी, धनुष–काँड, किताब, कलम, बञ्चरो आदि सामग्री जुटाइन्छ। घरमा आवश्यक तयारी पूरा भएपछि कुटुम्बले चोखो ठाउँबाट बालकलाई ल्याई ती सामग्री तथा टीका लगाउने स्थानमा राख्छन्। त्यसपछि कन्या केटाले बालकलाई टीका लगाइदिएपछि परिवारका ज्येष्ठ सदस्यदेखि क्रमशः अन्य सदस्य तथा इष्टमित्रहरूले टीका र आशीर्वाद दिँदै आफ्नो गच्छेअनुसार नगद दिने चलन रहेको छ। त्यसपछि तयार पारिएका सामग्रीमध्ये बालकलाई मन परेको सामग्री कुन हो भनेर तीनपटक क्रमशः छुन लगाइन्छ। बालकले सबैभन्दा पहिले छोएको सामग्रीका आधारमा उसको भविष्य निर्धारण हुने सामाजिक मान्यता रहेको पाइन्छ। इष्टमित्रहरूले समेत टीका लगाई आशीर्वाद दिइसकेपछि आमन्त्रित पाहुनाहरूलाई भोज खुवाउने गरिन्छ। पहिलो छोरा भएमा कतिपय परिवारले पुर्ख्यौली नाचगानसमेत आयोजना गरी छेवर पास कार्यक्रमलाई विशेष रूपमा मनाउने र मादले–मारुनीबाटसमेत आशीर्वाद लिने चलन रहेको पाइन्छ। कुनै कारणवश छोराको छेवर पास गर्न नसकिएमा मामाले घरमा जानकारी नदिई बालकलाई लगेर कपाल काटिदिने चलनसमेत रहेको उल्लेख पाइन्छ।

सहरी क्षेत्रमा मिश्रित सामाजिक परिवेशमा बसोबास गर्ने क्रममा केही हिन्दु ब्राह्मणीय प्रभावका कारण पुन मगर समुदायको छेवर संस्कारसम्बन्धी केही गलत भाष्यहरू स्थापित भएको देखिन्छ। विशेषतः कपाल काटेपछि बालकलाई गोठमा लगेर बाछाजस्तै बाँध्ने, घाँस खुवाउने र गोबर लगाइदिने प्रचलनलाई पुन मगर समुदायको संस्कारका रूपमा प्रस्तुत गर्ने गरिएको पाइन्छ। तर यस्तो अभ्यासलाई पुन मगर समुदायको मौलिक संस्कारका रूपमा स्वीकार गर्न सकिँदैन। यसलाई समुदायमाथि गरिएको सामाजिक तथा सांस्कृतिक विभेदपूर्ण व्यवहारका रूपमा बुझ्नुपर्ने देखिन्छ। बालकलाई पशुसरह व्यवहार गर्ने यस्तो प्रचलन कुनै समुदायको मौलिक सांस्कृतिक परम्परा हुन नसक्ने भएकाले यस प्रकारका अभ्यासहरू पुन मगर समुदायमा क्रमशः परित्याग हुँदै गएको पाइन्छ।

छोरीलाई गुन्यु चोलो दिने कार्यक्रम

छोरालाई छेवर पास गरेझैं पुन मगरहरूमा ३, ५ वा ७ विजोड वर्ष पारेर छोरीलाई गुन्युचोलो लगाइदिने चलन रहेको छ। छोरा र छोरीबीचमा भिन्नता नहोस् भन्नको लागि छोरालाई छेवर पास गरिदिएझैं छोरी मान्छेलाई नयाँ गुन्युचोलो दिने परम्परा रहेको छ।

गुन्युचोलो दिनु भनेको ऊ अब ठूलो भईन उसको कुरा पनि छलफल या वहसमा मान्यता दिइन्छ हैँ भन्ने मान्यताको सुरुवात हो– यो प्रथा। उ अब ठूली भई लगाउने कपडामा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने सामाजिक सङ्केत हो। सानै उमेरमा विहे गरिदिने पुरानो चलनमा गुन्युचोलो दिनु भनेको नै ऊ अब घरको कामकाज गर्न तयार भईन भन्ने आशय हो। या केटी मान्छेको इज्जत घर, परिवार र समाज सबैको इज्जत भएको हुँदा त्यसको लागि घरबाट पहल भएको हो। कारण जेसुकै होस्– यो गुन्युचोलो दिने परम्परा पुन मगर समाजमा पहिलेदेखि चलिआएको हुँदा यसको निरन्तरता अझैसम्म समाजमा रहेको पाइन्छ। आमा नभएको अवस्थामा यो गुन्युचोलो दिने कार्य माइतीबाट दिइन्छ (तिलिजा पुन मगर, व्यक्तिगत सञ्चार)।

पुतभराई (छोरा बाँच्यो भनेर गरिने हर्कबधाई)

पुतभराई चलन अझै पुन मगर समुदायभित्र जीवित छ । पहिले पहिले सानै उमेरमा केटाकेटीहरू धेरै मर्ने कारणले गर्दा यो कर्म खास गरी पहिलो छोरा ७, ९ वा ११ वर्ष पुग्दा अब उनीहरू बाँचे भन्ने उपलक्ष्यमा गावैलाई बोलाएर हर्कबधाई गर्नको लागि गरिएको चलन हो। यस चलनमा पहिलो छोरा ७, ९ वा ११ वर्ष पुगेपछि जैसीलाई (जान्ने मान्छे) दिन हेराएर गाउँका गन्यमान्य मान्छेहरू र पूर्ख्यौली समूहलाई बोलाई हर्कबधाई गर्ने चलन रहेको छ (तिलिजा पुन मगर, व्यक्तिगत सञ्चार) । अघिल्लो रातमा पुर्ख्यौली समूह वा गाउँका अन्य मान्छेहरू आएर गीत गाएर, नाचेर रात काट्ने चलन छ। उक्त दिन बिहानै कर्ताले नुहाई धुवाई गरेपछि नयाँ कपडा लगाएर बाबा वा ठूलो मान्छेले घरको बायो र कुलको नाममा ध्वजा, अक्षेता र धुपदिप बालिदिएपछि कर्ताले पनि बायोलाई सस्मरण गर्दै अक्षेता, धुप दीप बालिदिनु पर्दछ। यसै गरी घर बाहिर सफा ठाउँमा धुप, दीप र ध्वजा प्रकृति देउताको नाममा चढाईदिनुपर्दछ।

बिहानैदेखि मिठोमिठो खानेकुरा पकाइन्छ वा अघिल्लो दिनमा नै रोटी पकाइसकेको हुन्छ। कर्ताले पूजा गरिसकेपछि कति बजे दिन निस्किएको छ उक्त समयमा घरको ठूलो मान्छेले सेतो टिका, फूल, फेटा लगाईदिँदै आर्शिवाद दिन्छन् । यसैगरी बाबा, आमा, दाइ, दिदी हुँदै काका, छामा वा घरको नजिकको मान्छेले टिका र आर्शिवाद दिन्छन् भने पुर्ख्यौली समूहले समेत गीतबाटै आर्शिवाद दिन्छन्। गाउँको नजिकको अन्य नाता पर्नेहरूले पनि उसलाई आर्शिवाद दिँदै टिका लगाएर सक्दो दक्षिणा दिन्छन् । साथै नातागोताले बाबा आमालाई पनि बधाई दिन्छन्।

टिका लगाउने क्रमसँगै पाहुनाहरूलाई मिठो मिठो परिकार दिइन्छ। पूर्ख्यौली गीत र अन्य गीतमा गाउँका मान्छेहरूले रमाईलो गर्दछन्। यो क्रम दिनभरनै चल्छ। गाउँका हरेक घरबाट मान्छेहरू आउँछन् र यो रमाईलो कार्यक्रममा सहभागी जनाउँदछन्।

परिवारको भूमिका

हरेक जातजातिको आ–आफ्नै प्रकारको मौलिक जन्म संस्कारहरू हुन्छ । आमाको गर्भमा बच्चा रहँदा घरपरिवारलगायत भाइ खलकमा मुर्मी (जुठो) लाग्ने हुनाले पूजाआजा साथै वनजङ्गल गई शिकार गर्ने, मह काँढ्ने सबै काम रोक्नु पर्दछ। यो खुशीसँगै परिवारको मुख्य व्यक्तिबाट सुत्केरी हुँदा खानको लागि भनेर घरमा कुखुरा पाल्न थालिन्छ। साथै भात खुलाईमा भतेर (भोज) खुवाउँदा काट्नको लागि राँगा, बोका पाल्ने पनि शुरू हुन्छ ।

घर परिवार एवम् माइती पक्ष नजिक वा टाढा भएको खण्डमा पनि छोरी गर्भवती भएको बेला खाना तथा स्वास्थ्यको हेरविचारमा ख्याल राख्ने प्रयास हुन्छ। खान मन लागेका खानेकुराहरूमा कुनै रोकटोक हुँदैन्। गर्भवती भएपश्चात छोरीलाई माइत बस्न बोलाइन्छ। उसको चाहे अनुरुपको खान्की वा खाना बनाएर खुवाउने एवम् काम गर्न रोक लगाउने गरिन्छ। माइतमा बच्चा जन्माएर बाँकी कार्य घरमा गर्न जाने पनि गरिन्छ। गर्भवती अवस्थामा खान मन लागेको खानेकुराहरू गर्भवती महिलाले खान नपाएमा जन्मिएका बच्चाले र्‍याल निकाल्ने तथा काट्मार गरेमा जिव्रो बाहिर निकाल्ने गर्दछ, मलामी तथा लाश हेर्‍यो भने बच्चाको साल घाँटीमा बेरिने गर्दछ (हर्कबहादुर पुन मगर, व्यक्तिगत सञ्चार)। जसले गर्दा बच्चा तथा आमालाई बेफाईदा गर्दछ भन्ने जनविश्वासले गर्दा गर्भावस्थामा विशेष कुराहरूमा परिवार एवम् स्वयम् आफैँले पनि ध्यान दिने गरिन्छ।

सहरीकरणको कारण संस्कारमा आएको फरकपन

विगतको समयमा संस्कार गरिँदा कुटुम्बबाट सबै कार्य सम्पन्न गरिन्थ्यो । मगरको गाउँमा मगरनै जान्ने जैसी, झाँक्री छन्। उनीहरूबाट नै जोखना हेर्ने र सोही अनुरूप पालना गर्दै आउने कार्य हुन्छ। सहर बजारमा बसाइँसराइगरेपश्चात मिश्रित समाजमा बसाइँ गर्दा आफ्नो जातिको संस्कार गर्न हिनताबोध गर्दै अप्ठ्यारो महसुस गरी हिन्दु संस्कारबाट ब्राह्मण राखेर संस्कार गरेका हुन् ।

हिन्दु संस्कारमा लेखिएका पुस्तकहरू पढेर विभिन्न व्याख्यासहित मन्त्र उच्चारणसहित कर्म गरिदिँदा आफ्नो अलिखित रूपमा रहेको संस्कारभन्दा लिखित रहेको हिन्दु संस्कार नै उत्तम ठानेर यही संस्कारमा आकर्षित भएका थिए। छरछिमेकीहरूले हिन्दु संस्कारमा कार्जेकर्म गर्ने आफूले आफ्नो तरिकाले गर्दा आफैँभित्र हीनताबोधको कारण हिन्दु संस्कारअनुरूप कार्य गर्दा सुरुमा बाध्यता जस्तो भएतापनि रहँदाबस्दा सोही संस्कारमा नै अभ्यस्त भएर त्यही उचित ठान्दै प्रयोगमा ल्याउन थालेका हुन्। संस्कार र संस्कृति एक डाँडा पल्लोपट्टि वा खोलाको अर्को पट्टि अलि फरक रुपमा गर्ने गरिएको पाइन्छ। यहाँ त जातीय मौलिक परम्परा जो आदिवासीपनमा आधारित छ अर्को हिन्दु संस्कार। दुई फरक संस्कार तर परिस्थितिले गर्दा आफ्नोभन्दा अन्य जातिको संस्कारमा आफूलाई ढालेर संस्कार गर्नु आकाश जमीनकै फरक हुन्छ। बिशेष गरी म्याग्दीको शिख/पाक्दार भेगबाट पोखरा आएर बसोबास गरेका पुन (मगर) हरूमा यो बढी लागू भएको थियो। तर समय परिवर्तन हुँदै गर्दा आफ्नो जातिको संस्कार, परम्परा छोड्न नहुने रहेछ भनेर जिजेबाजेले गर्दै आएको चलनअनुसार संस्कार गर्न आकर्षित हुँदै गएको अवास्था छ।

संस्कार कसरी बसेको हुन्छ भन्ने बारे एउटा सानो उदाहरण यस्तो पनि छ। एउटा ब्राह्मणले घरमा संस्कार गर्ने क्रममा त्यस घरको बिरालोले संस्कार गर्ने क्रममा राखिएको सरसामग्रीहरू खान्छ/छुन्छ अर्थात जुठो पार्छ भनेर त्यस घरको बिरालोलाई बाँधेर संस्कार कार्य गरेको रहेछ। त्यो देख्ने मान्छेले त्यो बिरालो किन बाँधिएको हो भन्ने कुरा बुझ्ने प्रयास नगरिकन संस्कार कर्म गर्दा बिरालो बाँधेर गर्नु पर्ने रहेछ भन्ने सोचाई गरी अन्य ठाउँमा संस्कार गर्दा बिरालो छेउमा बाँधेर गर्न थालिएछ। यो कार्य चलिरहँदा कालान्तरमा जसरी पनि बिरालो खोजेर संस्कार गर्ने ठाउँमा बाँधेर गर्ने कार्य सुरु भएछ।

संस्कारको उद्देश्य र अर्थ नबुझी केवल परम्परा धान्ने क्रममा बिरालो खोजेर छेउमा बाँधी अनुष्ठान गरेजस्तो औपचारिकता मात्र पूरा हुन सक्छ। त्यसैले आफ्नो समाजमा विगतदेखि संस्कार कसरी अभ्यास हुँदै आएको छ र त्यसको अन्तर्निहित अर्थ तथा उद्देश्य के हो भन्ने विषयमा पर्याप्त जानकारी र बुझाइ हासिल गरेर मात्र संस्कारलाई निरन्तरता दिनु उपयुक्त हुन्छ।

निष्कर्ष

मानिस सामाजिक प्राणी हो र उसको जीवनको पहिलो तथा महत्त्वपूर्ण सामाजिक संस्था परिवार हो। जन्मदेखि मृत्युसम्म व्यक्तिको जीवनमा परिवारको भूमिका प्रत्यक्ष र गहिरो रूपमा जोडिएको हुन्छ। सुख–दुःख, सफलता–असफलता, रोग–व्याधि वा सङ्कटका हरेक क्षणमा परिवार नै सबैभन्दा नजिकको र भरपर्दो सहारा बन्ने गर्दछ।

गर्भमा शिशुको आगमनको खबरसँगै परिवारमा एउटा नयाँ आशा, खुसी र जिम्मेवारी जन्मिन्छ। गर्भवती आमाको स्वास्थ्य, पोषण, मानसिक शान्ति र भावनात्मक सुरक्षामा परिवारले दिने माया र हेरचाहले आमा र गर्भस्थ शिशु दुवैको जीवनमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। त्यसैले गर्भावस्था केवल आमाको मात्र अवस्था होइन, सम्पूर्ण परिवारको साझा जिम्मेवारी र खुसीको समय हो।

शिशु जन्मिएपछि परिवार उसको पहिलो संसार बन्छ। आमाबुबाको माया, हेरचाह र संरक्षणसँगै परिवारका ज्येष्ठ सदस्यबाट प्राप्त संस्कार, व्यवहार र जीवनका प्रारम्भिक पाठले उसको व्यक्तित्व निर्माणको आधार तयार गर्छ। मानव जीवनका विभिन्न चरणमा परिवारसँग जोडिएका रीतिरिवाज, संस्कार र परम्पराहरूको पनि विशेष महत्त्व हुन्छ। गर्भावस्थादेखि जन्म, नामकरण, विवाह तथा मृत्यु संस्कारसम्मका विभिन्न सामाजिक तथा सांस्कृतिक कार्यहरू परिवार र आफन्तको सहभागितामै सम्पन्न हुन्छन्। यस्ता रीतिरिवाजले केवल एउटा संस्कार पूरा गर्ने काम मात्र गर्दैनन, परिवारका सदस्यबीचको सम्बन्ध, आत्मीयता, सहयोग र सांस्कृतिक निरन्तरतासमेत बलियो बनाउँछन्।

लाहुरे भएर वा अहिले लाहुरे परिवार विदेश (बेलायत, हङकङ) मा बसोबास गरेको कारण समुदायको

संस्कारमा कति परिवर्तन भएको छ भनेर गरिएको प्रश्नमा बेलाबेलामा नेपाल आएको बेला बिल पुर्जा मगर, योगकुमार फगामी र दलबहादुर पुन मगरसँग गरिएको प्रश्नको उत्तर लगभग एउटै छ। लाहुरे योगकुमार फगामी र दलबहादुर पुन मगरकाअनुसार विदेशको बसाई र पल्टन घरमा आफ्नो परम्पराअनुसार कार्यक्रम गर्न असम्भव थियो र पल्टन घरमा बाहुन राखिएको हुन्थ्यो र उसैसँग संस्कार गर्नु पर्थ्यो । रिटायर्ड भएर अहिले दुवै जना बेलायतमा बसोबास गर्ने क्रममा चाहीँ सम्भव भएसम्म आफ्नो परम्परागत संस्कारअनुसार गर्ने प्रयास गरिन्छ । तर सबै सम्भव हुँदैन । यसै गरि लाहुरे पृष्ठभूमिभन्दा बाहिरबाट बेलायत पुगेका बिल पुर्जा पुन मगरको भनाइ पनि एउटै छ । विदेशमा नेपालमा जस्तो गर्न नसकेपनि उस्तै उस्तै गर्ने प्रयास चाहीँ गरिन्छ।

यसर्थ संस्कार व्यक्ति वा परिवारको रीतिरिवाजले पुस्ताबीचको सम्बन्धलाई जोडेर राख्छ । ज्येष्ठ पुस्ताले आफ्ना अनुभव, संस्कार र परम्परा नयाँ पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्छन् भने नयाँ पुस्ताले त्यसलाई समयानकुल परिमार्जन गर्दै निरन्तरता दिन्छ । यसरी परिवार केवल व्यक्तिको पालनपोषण गर्ने संस्था मात्र नभई भाषा, संस्कृति, संस्कार, परम्परा र सामाजिक मूल्य हस्तान्तरण गर्ने महत्त्वपूर्ण माध्यम बन्छ।

जीवनका सुखद क्षणमा खुसी बाँड्न र दुःखका क्षणमा पीडा साट्न परिवार सधैँ अगाडि हुन्छ । बिरामी पर्दा हेरचाह गर्ने, असफल हुँदा हौसला दिने, सङ्कटमा साथ दिने र सफलतामा गर्व गर्ने परिवारको सम्बन्ध अन्य कुनै सम्बन्धभन्दा आत्मीय हुन्छ । यसैले परिवार केवल एउटै छानामुनि बस्ने मानिसहरूको समूह होइनः यो प्रेम, विश्वास, जिम्मेवारी, संस्कार र अपनत्त्वले जोडिएको जीवनको आधार हो।

सन्दर्भ सूची

केन्द्रीय तथ्याङ्क विभाग. (२०८०). *राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को प्रतिवेदन*।

पुन मगर, मेजन. (२०६६). *पुन मगरः एक अध्ययन*. डा. छममाया पुन तथा गोपी फगामी।

पुन मगर, मेजन. (२०७३, साउन). *धौलागिरिमा बसोबास गर्ने पुन समुदायः एक अध्ययन*. लेखक।

पुन मगर, तिलिजा थमन. (२०७७). *सानो गोरेटो*. लेखक।

पुन मगर, तिलिजा थमन. (२०८२). *समुदाय दर्पण*. क्या तुलवीर पुर्जा।