

मगर संस्कृतिमा लामा/रमा र हानको महत्त्व

मीन श्रीस मगर, पि.एच.डी. ¹⁰

संस्कृतिविद् तथा माननीय सदस्य, आदिवासी जनजाति आयोग

लेखसार

नेपालका प्रमुख आदिवासी समुदायमध्ये मगर जातिको सांस्कृतिक जीवनदर्शन मौखिक परम्परामा आधारित 'ओखा' (सिल्यू) मा निहित रहेको छ। यस दर्शनका ज्ञाता लामा/रमा हुन् भने कर्मकाण्डी पुरेतका रूपमा छोरीचेली र भान्जा (ज्वाइँ) को महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। मगर संस्कृतिमा हान (जाँडरक्सी) लाई देव-पितृ कार्य, औषधोपचार, पाहुना सत्कार तथा थान शुद्धीकरणमा प्रयोग गरिन्छ। प्रस्तुत लेखमा ओखा (सिल्यू), लामा/रमा, तान्त्रिक परम्परा र हानको सामाजिक-सांस्कृतिक अर्थलाई प्रत्यक्ष अवलोकन, पूर्वअध्ययन सामग्रीको समीक्षा तथा मानव-पर्यावरणीय दृष्टिकोणबाट विश्लेषण गरिएको छ। ओखामा सृष्टि उत्पत्ति, जीवनचक्र, घुमन्ते शिकारी, पशुपालन तथा कृषि युगका अनुभव, प्रकृति र पितृपूजाको वर्णन पाइन्छ। लामा/रमाले तान्त्रिक विधिबाट मानव, देव-पितृ र प्रकृतिबीच सन्तुलन कायम गर्ने विश्वास गरिन्छ। जाँडमा पाइने पोषक तत्व र स्वास्थ्य लाभका पक्षसँगै यसको अनियन्त्रित सेवनले समाजमा नकारात्मक असर पार्ने तथ्य उजागर गरिएको छ। लामा, हान र छोरीचेली/ज्वाइँ मगर जीवनदर्शनका आधारभूत अवयव हुन्। यस अध्ययनले मगर समुदायको विश्वदृष्टि र आदिवासी जीवनदर्शनसम्बन्धी विमर्शमा नयाँ योगदान पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ।

मुख्य शब्दावली : लामा (रमा), हान, ओखा (सिल्यू), मर्चा, आदिवासी ज्ञान

Article History

Received: 2025 September 10

Accepted: 2025 December 28

Email

minshrisphd@gmail.com

Cite

Shrees Magar, M. (2026). मगर संस्कृतिमा लामा/रमा र हानको महत्त्व. *Shodhmala (शोधमाला)*, 11(1), 21–29.

विषय परिचय

काल्पनिक ईश्वरीय सत्तालाई भन्दा प्रकृति र पितृलाई सृष्टिकर्ता र पालनकर्ताका रूपमा आराधना गर्ने मगर जातिको आस्था र विश्वासको धरोहर वा आधार 'ओखा' (सिल्यू) हो। मौखिक परम्परामा आधारित ओखालाई लामा/रमा (भाँक्री) ले पुस्तान्तरण र हस्तान्तरणको प्रक्रियाबाट निरन्तरता प्रदान गर्दै आइरहेका छन्। ओखाको ज्ञाता र बाहक भनेका लामा/रमाहरू नै हुन्। मगर जातिको धार्मिक तथा संस्कारजन्य क्रियाकलापहरूमा लामा/रमा र छोरीचेली एवम् भान्जा (ज्वाइँ) को विशेष भूमिका रहेको तथा ओखाद्वारा निर्देशित हुने गरेको पाइन्छ। ओखामा सृष्टि र जीवनजगतको वर्णन गरिएको हुन्छ। घुमन्ते शिकारी, पशुपालन तथा कृषि युगको गाथा, पितृ र प्रकृतिलाई खुसी पार्ने विधि तथा उपचार विधिलाई ओखामा वर्णन गरिएको हुन्छ। ब्रह्माण्ड र जीवनजगतलाई हेर्ने मगर जातिको प्राचीन दर्शन नै ओखा (दार्शनिक आख्यान) हो। साका सिल्यू (सृष्टिको आख्यान) अनुसार नौ सूर्य र नौ चन्द्र नौ दिनसम्म एकै पटक उदाउँदा धर्तीको समस्त

जीव, बनस्पति र चराचरको नास हुन्छ। दसौँ दिनमा आठ सूर्य र आठ चन्द्र खसेर विलय हुन्छन्। एक सूर्य र एक चन्द्र मात्र नम्जा (आकाश) मा रहन्छन्। ती दुवै पछि नम्यूलिड (सूर्य) र ह्यावेलिड (चन्द्र) देउतामा परिणत हुन्छन्। पूर्वढोका पूर्वनाम्जामा नयाँ जीवनको उदय हुन्छ। नम्यूलिडबाट बाह्र भाइ बराह र वाइस बहिनी बज्रहरूको उत्पत्ति हुन्छ। सौर्यमण्डलमा आएको नौ दिनसम्मको प्रलयले धर्तीमा सबै नास भए पनि सृष्टिको रचना गर्न कोही बचेका हुन्छन्। धर्तीको रचना गर्न दलसिंह ढुङ्गा, अन्नको रचना गर्न कालो सामा, वृक्षको रचना गर्न गखर्यानी, जनावरको रचना गर्न कालो कैलु गाई, चराचुरुङ्गीको रचना गर्न काल्याकलचु र मानिसको रचना गर्न कालो बामन श्रृष्टिकर्ताको रूपमा मानिएका छन्। कालो बामनको बायाँ करडबाट सृष्टिकर्ता मेमारु (महिला) को रचना हुन्छ। यो सृष्टिको ओखा (सिल्यू) दवरा (तिहार) को भैरलामा पनि प्रस्तुत गरिन्छ (धर्तीमगर, २०८०: १३-१४)।

ओखाअनुसार पितृ र प्रकृतिलाई खुसी पार्न गरिने सबैजसो विधिविधानहरूमा हान (जाँडरक्सी) लाई मुख्य प्रसादका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। मगर जातिको जीवनचक्रीय संस्कार, चाडबाड, पूजाआजा आदि विशेष उत्सव तथा समारोहहरूमा हानको प्रयोग गरिएको पाइन्छ। संस्कार-अनुष्ठान सम्पन्न गर्दा प्रसाद तथा सगुनको रूपमा, चाडबाड एवम् उत्सवहरूमा लिसक (पाहुर) का रूपमा, उपचारमा औषधीका रूपमा र पाहुना सत्कारका रूपमा हान प्रयोग गर्ने परम्परागत लोकसंस्कृति नै बनेको पाइन्छ।

प्रस्तुत लेख पश्चिम वागलुङ, पूर्वी रुकुम र रोल्पा क्षेत्रको मगर समाज एवम् संस्कृतिमा आधारित रहेकोछ। मगर जातिको मौलिक परम्परागत सांस्कृतिक पक्षलाई यही भेगको मगर समाजले प्रतिनिधित्व गरिरहेको पाइन्छ। जसलाई मूल संस्कृति वा संस्कृति केन्द्रको रूपमा परिभाषित गर्न सकिन्छ। धेरै जनसङ्ख्या र विस्तृत क्षेत्रमा बसोबासको फैलावट तथा आन्तरिक बसाइँसराइ, वैदेशिक रोजगारी (लाहुरे पेसा), सांस्कृतिकरण, पश्चिमाकरण, आधुनिकीकरण, विश्वव्यापीकरण जस्ता शक्तिशाली

तत्त्वहरूको प्रभावबाट मगर समाज र सांस्कृतिक संरचनामा व्यापक परिवर्तन भित्रिएको छ। परिणाम स्वरूप मगर जातिको मौलिक परम्परागत सांस्कृतिक पक्ष लोप हुने तथा आन्तरिक विविधतायुक्त वर्णसंकर संस्कृति स्थापित हुने समस्या देखापरेको छ।

अध्ययनको उद्देश्य

मगर जातिको मौलिक परम्परागत सांस्कृतिक पक्षहरूको खोज-अनुसन्धान गरी तिनको संरक्षण, निरन्तरता र पुस्तान्तरण प्रक्रियालाई प्रवर्द्धन गर्नुका साथै मगर जातिको जीवनदर्शनसम्बन्धी शैक्षिक, बौद्धिक र वैचारिक विमर्शमा सार्थक योगदान पुऱ्याउनु नै प्रस्तुत अध्ययनको प्रमुख उद्देश्य रहेको छ।

अध्ययन विधि

यस अध्ययनमा गुणात्मक अनुसन्धान ढाँचा र पुस्तकालयीय अध्ययन विधि अपनाइएको छ। प्राथमिक तथ्याङ्क सङ्कलनका लागि अध्ययन क्षेत्रमै गई प्रत्यक्ष तथा सहभागी अवलोकन विधि अपनाइएको छ भने समुदायका अगुवा, परम्परागत ज्ञानवाहक र सांस्कृतिक अभ्यासकर्तासँग प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष अन्तर्वार्ता मार्फत आवश्यक सूचना सङ्कलन गरिएको छ। सङ्कलित तथ्यहरूलाई मानव-पर्यावरणीय दृष्टिकोणलाई सैद्धान्तिक आधार मानी संस्कृति, वातावरण र मानव जीवनशैलीबीचको अन्तरसम्बन्धका आधारमा व्याख्या तथा विश्लेषण गरिएको छ, जसले अध्ययनलाई तथ्यपरक, विश्वसनीय र शैक्षिक रूपमा सुदृढ बनाएको छ। पूर्वअध्ययन सामग्रीहरूको समीक्षा क्रममा डेभिड वाटर्सको साइबेरियन शामनिस्टिक ट्रेडिशनस अमोङ्ग द खाम मगर अफ नेपाल, सन् १९७५, माइकल ओपित्जको डेथ एण्ड किन एमोडस्ट द नर्दन मगर्स, सन् १९८२, मीन श्रीस मगरको गलाकोट खुवाक्षेत्रको मगर संस्कृति, २०७४ र अमूर्त संस्कृति: प्रदर्शनीकला, परम्परागत संस्था र ज्ञान, २०७९, प्रतिभा पुनको धौलागिरि क्षेत्रको अमूर्त लोकसंस्कृति: भाँक्री, २०७५, कुमार यान्त्रको परम्परागत आदिवासी ज्ञान, २०७८, बलबहादुर घर्ती मगरको तिहार कि दवरा ? के छ मगर जातिको साइनो ?, २०८०, भक्त राईको किरात साम्याङ राई संस्कृतिमा खमवा-दीमवा

(जाँड-रक्सी) परम्परा, २०८०, सबिना श्रेष्ठको स्थानीय रक्सीको संस्कृति: मान्छेले कसरी खान थाले रक्सी, उत्पत्तिको कथा, २०८०, आदिलाई द्वितीय स्रोतको रूपमा प्रयोग गरिएको छ।

लामा/रमा परम्परा

समाज विकासको प्रारम्भदेखि नै मान्छेले आफ्ना सफलता र असफलताप्रति आसङ्का गर्दै आफ्नो समाजभन्दा माथि अर्को समाज र जीवन छ भन्ने विश्वास बढाए। प्रकृतिका वृक्ष, ढुङ्गा, माटो, सूर्य, नदी आदिलाई शक्तिका रूपमा लिनुका साथै मृतात्माको पुनरागमन तथा भूत-प्रेतप्रति विश्वास बढाए। यसरी भाँक्रीवाद (shamanism) र जीवात्मावाद (animism) को विकास हुन गयो जसलाई संसारको पहिलो धर्मका रूपमा लिइएको छ। मनोविश्लेषक Sigmund Freud का विचारमा पनि पितृपूजा मानव सभ्यताको आदिधर्म हो। धर्म सरल अभिचार (magic) पितृपूजाबाट देवपूजा हुँदै विकसित भएको हो। अभिचार मानव सभ्यताको प्रारम्भिक अध्यात्मिक चिन्तन प्रक्रियाको परिचय हो। विश्वका सबैजसो प्राचीन तथा आदिम समाजका संस्कृतिहरूमा पितृपूजा (ancestor cult) र भाँक्री परम्पराको प्राधानता देखिन्छ। स्वस्थ हुनु भनेको रोग र दुर्बलताबाट मुक्त हुनुका साथै शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक अवस्था राम्रो हुनु हो। आदिवासी समाजमा मानव स्वास्थ्यलाई प्रकृतिसँगको सन्तुलन भन्ने गरिन्छ। बिसञ्चो लागेमा लामाभाँक्रीले वनका देवदेवी एवम् खोलाको दोष देखाउनु भनेको प्रकृतिसँगको मानव सन्तुलनमा समस्या आउनु हो। मानव र प्रकृतिबीचको सन्तुलन बिग्रिएको खण्डमा स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न हुन्छ। त्यसैले शरीर, मन र आत्मालाई स्वस्थ बनाउने परिकल्पना स्वरूप भारफुकको परम्परा विकास भएको हो। भारफुक मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य उपचारको परम्परागत विधि हो, जसले आत्माशुद्धि प्रक्रियामा सघाउने गर्दछ। 'भारफुक' शब्द 'भार' अर्थात् 'जडीबुटी' र 'फुक' अर्थात् 'तन्त्रमन्त्र' शब्दको समास भएर बनेको छ। जडीबुटीले शारीरिक रोग र तन्त्रमन्त्रले मनको रोग निको पार्दछ। भारफुक गर्ने तान्त्रिकलाई लौकिक तथा परालौकिक

संसारबीचको मध्यस्थकर्ता मानिन्छ। तान्त्रिकहरूले मनको रोगलाई सम्मोहन अर्थात् तन्त्रमन्त्र, ढ्याङ्गोको सङ्गीत र मनोवैज्ञानिक परामर्शका माध्यमबाट सफल उपचार गरेको पाइन्छ।

मगर समाजमा तान्त्रिकलाई लामा, रमा, भाँक्री वा धामी भनिन्छ। 'लामा' मगर भाषाको 'लाम' (बाटो/मार्ग) शब्दबाट व्युत्पन्न भएको हो। त्यसकारण लामाको अर्थ मार्गदर्शक वा बाटो देखाउने व्यक्ति हुन्छ। लामाले भूत, प्रेत, मसान, डैनीबोक्सी आदि दुष्टशक्तिलाई नियन्त्रण गर्न र कुलपितृ, देउता आदि इष्टशक्तिलाई खुसी पारेर मानव कल्याण कार्यमा लगाउन सक्छ भन्ने विश्वास गरिएको हुन्छ। उनीहरूले बिरामीको नाडी छामेर वा बिरामीलाई छुवाएको अक्षता जोखना हेरेर रोग खुट्टयाउने (निदान गर्ने) गर्छन्। लामाले मसान, राक्षस, पिचास, बोक्सी, बन्नाइनी, बायु, भयँर, बाजेबज्यै, कुलपितृ, सिद्ध, भैरम आदि लागेको वा बेगार परेको भनेर खरानीले फुक्ने, पानी मन्त्रे ख्वाउने, धूपध्वजा चढाउने तथा पछि अनुकूल समय पारेर पूजाआजा गर्ने गरी कुखुरा वा ध्वजा उठाएर राख्ने गर्दछन्। तन्त्रोच्चारण गर्दै फू...ऽऽ .. फू ऽऽ.. गरी फुकेर बिरामीको शरीरबाट बढनी (कुचो) ले दुरात्मा फार्ने (भगाउने) तथा खाना अरुची वा अपच भएमा (बेगार परेमा) खाना फुक्ने विधिलाई म्हुट्के भनिन्छ। लागोभागो (बिरामी पार्ने सदात्मा वा दुरात्मा) लाई मनाउन वा पन्छाउनका लागि समयानुकूल पारेर पशुपंक्षीको बलिपूजा गर्ने बाचाका साथ ध्वजाअक्षता उठाएर राख्ने प्रक्रियालाई गराङ्के वा सोट्के भनिन्छ। लागोभागो पन्छाएर बिरामी निको पार्ने लामाभाँक्रीले तान्त्रिक विधिबाट बलिपूजा गर्ने प्रक्रियालाई पूजा जाट्के भन्ने गरिन्छ। सदात्मालाई ससम्मान घ्यूको धूप, जोरध्वजा, प्रसादसहित विधिपूर्वक पूजा गरिन्छ भने दुरात्मालाई फुको ध्वजा (एकसरो सेतो ध्वजा), कुखुराको फुल (अण्डा), फुको चल्ला, फुको पातमा तेलको धूपसहित दोबाटो वा चौबाटोमा पाल्ने दिइन्छ।

मगर लामा/रमा (भाँक्री) परम्परामा स्याक्वा, सातो र पुरुष गरी तीन आत्मा रहेको तथा सातो गएमा बिरामी पर्छ र सातो फर्काएपछि निको हुन्छ भन्ने मान्यता

पाइन्छ। भाँक्रीले रोग पत्ता लगाउन र निको पार्न प्रेतवार्ता (seance) सम्पन्न गर्दछ। उपचारको क्रममा सामान्यतया दुई चरणको प्रेतवार्ता (भाँक्री वस्ने कार्य) हुन्छ। रोग पत्ता लगाई भड्किएको आत्मालाई नजिकैबाट फर्काउने प्रयास गरिन्छ। दोस्रो चरणमा रहस्यमय यात्राको विधिबाट आत्मालाई फर्काइन्छ। बिरामीको आत्मालाई केही खराब र अशुद्ध चिजले भड्काइदिएको अवस्थामा तेस्रो चरणको प्रेतवार्ता कार्य हुन्छ। भाँक्री बस्ने क्रममा सर्वप्रथम अगेना नजिकको मूल धुरीखाबोलाई 'सुआ' को रूपमा सिंगारिन्छ जसको माध्यमबाट भाँक्रीले आकाश र पातालको पहुँच पाउँदछ। भाँक्री बस्दा साक्षीका रूपमा किन्या (इच्छुक व्यक्तिहरू) र सेल्मी (सहयोगी) को उपस्थिति रहन्छ। भाँक्रीले ल्याङ्गो बजाउँदै पुर्ख्यौली आत्मा र अन्य आत्माहरूको स्तुति गर्न थालेपछि सेल्मीले के देख्यौ भनी सोध्ने गर्दछ। भाँक्री वस्ने क्रममा पशुआत्माले आक्रमण गरेमा भाँक्री रिसाएर आगोमा बस्ने, कोइला खाने र तातो ओदान काँधमा राख्ने गर्दछ। भाँक्रीमा वाँदर, वनेल आदि आत्मा प्रवेश गरेमा ती जनावरको जस्तै अभिनय गरेर उपचार गर्छन् (वाटर्स, १९७५: १४३)।

नेपालका आदिवासी जनजाति समुदायमा परम्परागत स्वास्थ्योपचारमा तान्त्रिक विधिको अभ्यास व्यापक पाइन्छ। तान्त्रिकलाई तामाङ समाजमा बोन्वो, गुरुङ समाजमा बोन्पो, लिम्बू समाजमा फेदाङ्वा, साम्बा, येवा, किराँत राई बान्तवामा नाक्छोङ/पाङ्पा, पुमा समाजमा डापोङ, किराँत कोइच जातिमा न्हासो र पोइब-ग्यामी भन्ने गरिन्छ (यान्तु, २०७८: १३८)। मानिसका अतिरिक्त गोठका गाईभैसी र भेडाबाखा बिरामी पर्दा पनि भाँक्रीलाई देखाउने गरिन्छ। समयमा पानी परेन, अनिकाल पच्यो, दैवीप्रकोप र महामारी फैलियो भने पनि समस्या समाधानको निम्ति भाँक्रीको सहयोग लिने चलन छ।

जाँडरक्सी परम्पराको थालनी

हान (जाँडरक्सी) को प्रयोग मानव सभ्यताको सुरुआतदेखि नै हुँदै आएको चर्चा विश्वका प्राचीन लिखित ग्रन्थहरू र मौखिक लोकसाहित्यहरूमा पाइन्छ। संसारको पुरानो लिखित ग्रन्थ मानिएको वेदमा सोमरस र

सुराको चर्चा पाइन्छ। ऋग्वेदमा सोमरसलाई द्रवानन्दको देवता मानी यज्ञ, हवन आदि कार्यमा सोमदेवतालाई आवहवान गरेको उल्लेख पाइन्छ। सोमलतालाई कुटेर, पिसेर त्यसबाट निकालिएको रसमा मह, दूध आदि मिसाएर पिउने, होम, यज्ञ आदि कार्यमा हवन गर्ने चर्चा गरिएको छ। ईसा पूर्व तेस्रो चौथो शताब्दीको मानिएको चरक संहितामा सोमरसलाई अनिद्रा, शोक र थकान मेटाउने औषधि भनिएको छ। मनुस्मृतिमा मद्यपान गर्दा दोष नलाग्ने उल्लेख गरिएको छ भने तान्त्रिक ग्रन्थहरूमा पञ्चामकार (मद्य, मांस, मत्स्य, मैथुन र मुद्रा) लाई स्वीकार गरिएको पाइन्छ।

जाँडरक्सी प्रचलनको ऐतिहासिक तथ्य पत्ता लगाउन वैज्ञानिक अध्ययन अनुसन्धानहरू पनि भएका छन्। चीनको हेनान प्रान्तको जियाहु भन्ने गाउँमा गरिएको उत्खननबाट प्राप्त माटोको भाडोमा भएको पदार्थलाई कार्वन डेटिङ विधिबाट परीक्षण गर्दा नौ हजार वर्ष पहिले चामल, मह र फलफूलमा मर्चा (yeast) मिसाएर बनाइएको रक्सीसँग मिल्दोजुल्दो पाइएको थियो। यसलाई अहिलेसम्म प्राप्त रक्सीको सबैभन्दा पुरानो अवशेष मानिन्छ। चीनकै यलो रिभर नजिक काँसको भाँडामा प्राप्त रक्सीलाई पुरातत्त्वविद्हरूले चामल र कोदोबाट बनेको तीन हजार वर्ष पुरानो बताएका छन्। इजिप्टमा अङ्गुरबाट रक्सी बनाएका दृश्य कुँदिएका छ हजार वर्ष पुराना भित्तेचित्र फेला परेका छन्। इरानको हाजी फिरुजामा गरिएको उत्खननमा प्राप्त माटोको भाडोभित्रको पहुँलो लेदोलाई परीक्षण गर्दा ईसा पूर्व पाँच हजार वर्ष अघिको जाँड पुष्टि भएको थियो। रक्सीको इतिहास खोज्न मद्दत पुऱ्याउने पुराना अवशेषहरू इरान, इराक, टर्की, अर्मेनिया, जर्जिया लगायतका स्थानमा पनि फेला परेका छन्। यी खोज अनुसन्धानहरूबाट के प्रमाणित हुन्छ भने मानिसहरूले आजभन्दा दसौँ हजार वर्ष अघिदेखि नै जाँडरक्सीको प्रयोग गर्दै आइरहेका छन्। प्रारम्भमा मानिसहरूले प्राकृतिक रूपमा पाइने नसायुक्त वस्तुहरू महुवाको फूल, चिउरी, मह, सुपारी, कदमको दाना, ताडीको रस, धतुरो, च्याउ, सुर्ती, भाङ आदिको सेवन गर्दा मात लाग्ने पत्ता लगाएका थिए।

प्राचीन समयमा मानिसहरूले खाएर बाँकी रहेका अन्न, फलफूल तथा कन्दमूल आफू बस्ने ओडारका प्वालहरूमा राख्दा न्यानोपना र रसायनिक प्रक्रियाका कारण केही दिनपछि बास्नादार फरक स्वादमा परिणत भएको थाहा पाएका थिए। उनीहरूले खाँदा फरक स्वाद, बास्ना र मात लाग्ने अनौठो अनुभूति प्राप्त गरेका थिए। जाँडरक्सीको इतिहाससँग जोडिएका थुप्रै किम्वदन्तीहरूमध्ये पर्सियाका राजा जमिसदको कथा बढी चर्चित छ। अङ्गुरका सोखिन राजाले बेमौसममा पनि अङ्गुरको स्वाद लिनका लागि काठका ठूला बाकसहरूमा भण्डारण गराउन लगाएका थिए। भण्डारण गरिएका पुरानो अङ्गुर खाने क्रममा उनले स्वाद र गन्ध फेरिदै गएको अनुभव भएपछि नखाएर त्यतिकै छोडेका थिए। एक दिन एउटी राजकुमारीले राजाको अङ्गुर भण्डार गरिएको बाकस खोलेर पुरानो अङ्गुर बिग्रिएर बनेको रस सेवन गर्दागर्दै मात लागेर निदाएकी थिइन्। राजाले त्यो कुरा थाहा पाएपछि आफूले पनि सेवन गरेर आनन्दित बनेका थिए। यसरी अङ्गुरको जाँड अर्थात् वाइन बनाउने र सेवन गर्ने परम्पराको थालनी भएको मानिन्छ (राई, २०८०: ७९-८५ र श्रेष्ठ, २०८०)।

प्राचीन कालमा मानिसहरूले बोटमा पाकेर भूँमा भरेका वा आफूले सङ्कलन गरेर पछि खानका लागि भण्डारण गरी राखेका फलफूल तथा कावोहाइड्रेटयुक्त खाद्य पदार्थहरू अनुकूल तापक्रमका कारण सूक्ष्म जीवाणु दुसी आकर्षित भई गल्ने (fermentation) प्रक्रियाबाट नयाँ स्वाद, गन्ध र नसामा परिणत हुने ज्ञान हासिल गरेका थिए। प्राकृतिक रूपमा प्राप्त फर्मेन्टेड खाद्य पदार्थ सेवन गर्दा आनन्दानुभूति भएपछि उनीहरूले आफैँ जाँडरक्सी उत्पादन गर्ने प्रयासमा लागेका थिए। कावोहाइड्रेटयुक्त (गुलियोयुक्त) खाद्य पदार्थलाई सूक्ष्म जीवाणु दुसीले आकर्षित गरी गलाउने (fermentation) गर्दछ भन्ने थाहा पाएपछि उनीहरूले वनस्पति र अन्नको मिश्रणबाट मर्चा (yeast) बनाउने ज्ञान र सिप हासिल गरेका थिए। त्यसपछि मर्चाको सहायताले विभिन्न अन्न तथा फलफूलबाट जाँडरक्सी उत्पादन गरी सेवन गर्न थाले। महुवाको फूल लगायतका फलफूलमा मर्चाको सहयोगविना फर्मेन्टेड गराएर रक्सी बनाउने चलन अहिले

पनि पाइन्छ। पुरातत्वविद्हरूले जाँडरक्सी बनाउने ज्ञान पश्चिम एसियाबाट पूर्वी मेडिटेरेनियन र इजिप्ट पुगेको र त्यहाँबाट करिब दुई हजार वर्षअघि ग्रीस, दक्षिण इटाली र युरोपका अन्य भू-भागसम्म फैलिएको अनुमान गरेका छन्। प्राचीन कालदेखि नेपालको व्यापारिक सम्बन्ध तिब्बत र भारतसँग रहेकाले उतैबाट जाँडरक्सीको ज्ञान नेपालमा आयात भएको मानिन्छ।

मर्चा

जाँड बनाउन प्रयोग गरिने मुख्य सामग्री लाडु (मर्चा) हो। गाउँघरमा विभिन्न प्रकारका वनस्पतिबाट आ-आफ्नै ढङ्गले मर्चा बनाउने गरिन्छ। यसरी बनाइएको मर्चामा विभिन्न तत्त्वहरूको मात्रा फरकफरक हुने हुँदा जाँड रक्सीको गुणस्तरमा फरक पर्न जान्छ। मर्चाको गुणस्तर र त्यसमा मिश्रित तत्त्वहरूका आधारमा जाँडरक्सीको स्वाद र तहमा फरक पर्न जान्छ। स्थानीय रूपमा मर्चा बनाउन पचासौँ प्रकारका वनस्पतिहरू (starter-plants) महजरीको जरा, चितु, चाबो, गहते, भीमसेनपाती, कटहरको पात, बुडबुडे, ओखरको फूल, उतिसे लिसो, जडेलोको लहरा, कपुरे लहरा, कोडला, मसला भार, अदुवा, खुर्सानी आदि प्रयोग गरिन्छ। यी वनस्पतिहरूले अन्न गलाउन (fermentation) का लागि आवश्यक पर्ने सूक्ष्मजीवहरू (microorganisms) का स्रोतहरू yeasts, molds र bacteria का रूपमा सहयोग गर्दछन् (लिम्बू र राई, सन् २०२३: ४२-४७)।

मर्चा बनाउँदा ठाउँअनुसार फरकफरक वनस्पतिहरू प्रयोग गरिन्छ। कोदो वा चामलको पिठोमा वनस्पति र पुरानो मर्चाको धुलो मिसाएर बनाइन्छ। कतै भिजाएर राखेको चामल र दश-बाह्र प्रकारका वनस्पति (कोडला, कटहरको पात, अदुवा, मसला भार, खुर्सानी आदि) मिसाएर ढिकीमा कुटेर पिठो बनाइन्छ भने कतै चितु वा महजरी जस्ता एउटा मात्र वनस्पतिलाई कुटेर मसिनो बनाएर कोदोको पिठोमा मिसाइन्छ। यस्तो मिश्रणमा पानी हालेर मुछेपछि रोटीजस्तो च्याप्टो वा गोलो आकारको बनाएर पुरानो मर्चाको धुलोमा मोल्ने गरिन्छ। त्यसपछि परालमा राखेर परालले नै छोपेर न्यानो ठाउँमा ३/४ दिन ओथारो राख्दा मर्चा तयार (fermentation) हुन्छ।

त्यसलाई प्रत्यक्ष घामको प्रकाश नपर्ने गरी सुकाइन्छ। यो मर्चा बनाउने सिप आमाहरूबाट छोरीहरूमा हस्तान्तरण गरिने परम्परा रहेको छ। हालै गण्डकी विश्वविद्यालय, पोखराले मर्चाको गुणस्तर मापन गर्ने अनुसन्धान सम्पन्न गरेको छ। मर्चाका सूक्ष्म जीवहरू दुसी र इस्टको अति उत्तम स्ट्रेन आइसोलेसन मात्रालाई गुणस्तरीयता कायम गरी निर्माण गरेको कोजी मिसाएर बनाएको मर्चा प्रयोग गरिएको जाँडरक्सीमा कुनै विषाक्तता मात्रा नहुने तथ्य प्रयोगशाला परीक्षणबाट देखिएको जानकारी गराएको छ। मर्चामा हुने मिथाइल स्वास्थ्यका लागि सर्वाधिक हानिकारक हुन्छ। मर्चाको मात्राले जाँडरक्सीको गुणस्तरमा फरक नपर्ने तर खराब मर्चाले मात्रै जाँडरक्सी विषाक्त बन्ने अनुसन्धानको क्रममा पुष्टि भएको छ (रोका मगर, २०८०)। सम्बन्धित विषयविज्ञहरूका अनुसार नेपालमा उत्पादित घरेलु रक्सीमा हानिकारक मिथाइल अल्कोहलको मात्रा समेत पाइएको छ।

हान (जाँडरक्सी) को महत्त्व

मगर लगायतका अधिकांश आदिवासी जनजाति समुदायमा जाँडरक्सीको प्रयोग देवपितृ कार्य र औषधोपचारमा गरिएको पाइन्छ। तान्त्रिक विधिबाट गरिने पूजाआजा र उपचारमा जाँडरक्सीको प्रयोग हुन्छ। देवपितृको ठपना (थान) मा रक्सी छर्केर शुद्ध पार्ने तथा प्रसादका रूपमा चढाउने गरिन्छ। रक्सीमा सूक्ष्म जीवाणु (ब्याक्टेरिया, भाइरस आदि) मार्ने एन्टीसेप्टिक गुण भएकाले नै पूजा गर्नुअघि थानमा छर्केर शुद्धीकरण गरिएको हो। बौद्धमार्गी डोल्पाली मगर समाजमा गुम्बा लगायतका सबैजसो पूजामा जाँडरक्सी चढाउने र प्रसादका रूपमा खाने चलन रहेको छ। मगर समाजमा सामान्य रूपमा सेवन गरिने जाँडलाई गाउँठाउँअनुसार 'हान', 'ली' र 'छोकरा' तथा रक्सीलाई 'मड/मड्डा' भन्ने गरिन्छ। हान शब्दले साधारणतया जाँडरक्सी भन्ने अर्थ पनि दिने गर्दछ। विशेष प्रयोजनका लागि तयार गरिने जाँडलाई भने फरकफरक नाम दिइएको हुन्छ। कोदोको पिठो पकाएर बनाइएको गुलियो जाँडलाई हुरु भन्ने गरिन्छ। यस्तै तीन-चार दिनको कलिलो एवम् बास्नादार गुलियो जाँडलाई 'साँवाँ' वा 'भाठीहान' भनिन्छ

तर पूजाआजा प्रयोजनका लागि तयार पारिएको त्यस्तो जाँडलाई भने 'जाहमान' भनिन्छ। कुलपितृ पूजाको प्रसाद र विवाहको सगुनको लागि बनाइने चामलको कलिलो जाँडलाई जाहमान वा हाचक भन्ने गरिन्छ। विवाहको जन्ती प्रस्थान गर्नुअघि सहभागीलाई एक-एक चम्चा जति जाहमान खान दिइन्छ भने सगुनको रूपमा ठेकीमा जाहमान लैजाने गरिन्छ। अन्नबाली पाकेपछि देवपितृलाई चढाएर मात्र खाने चलनअनुसार नयाँ अन्नबाट तयार पारिएको छाँकिली चढाइन्छ। मगरखाम भाषामा 'छाँकी' को अर्थ नयाँ अन्न र 'ली' को अर्थ जाँड अर्थात नयाँ अन्नबाट बनेको जाँड हुन्छ। कुलपूजामा प्रसादका रूपमा चढाउनका लागि भुटेको कोदो पकाएर मर्चा मिश्रण गरी माटोको घैँटामा राखेर बनाएको तीन महिने जाँडलाई छेडी भनिन्छ। यस्तै कुलपूजाको प्रसादका लागि मकैको च्याख्ला पकाएर बनाएको एक महिने जाँडलाई मायो भन्ने गरिन्छ। भूमेपूजामा चढाउनका लागि जाँको पीठो पकाएर बनाएको एक महिने जाँडलाई सेजो भनिन्छ।

सुत्केरी महिलालाई खुवाउने जाँडलाई देड्ली भनिन्छ। घरका कुनै महिला सदस्य गर्भवती भएको थाहा हुनासाथ जाँड राखिन्छ। बच्चा जन्मेपछि मात्र जाँड राखेको भाँडा खोलेर सुत्केरीलाई खुवाउने गरिन्छ। लामो समय थुनेर वा बन्द गरेर राखिने भएकाले यस्तो जाँडलाई थुनुवा जाँड पनि भन्ने गरिन्छ। डोल्पाली मगर समाजमा सुत्केरीलाई माइतीले एक घैँटा जाड दिने चलन रहेको छ। स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि तरल पदार्थको सेवन पूरा गर्न जाँडलाई धेरै राम्रो विकल्प मान्ने गरिएको पाइन्छ। वैदेशिक रोजगारीमा रहेको सदस्य (लाहुरे) घरमा आउँने खबर पाएपछि पनि देड्ली राख्ने गरिन्छ। विवाह भोज आदि उत्सवमा प्रयोग गरिने जाँडलाई स्योली भनिन्छ। मगरखाम भाषामा 'स्यो' को अर्थ उठाउने वा सड्कलन गर्ने र 'ली' को अर्थ जाँड भन्ने हुन्छ। आफ्ना दाजुभाइ तथा दिदीवहिनीका छोराछोरीको विवाहमा हुने भोजभतेरका लागि भाइखलक र छोरीचेली खलकबाट निश्चित परिमाणमा जाँडरक्सी उठाएर सहयोग गर्ने चलन रहेको छ। पूर्वी पाल्पा र तनहुँको घिरिङतिर नयाँ घर बनाउँदा ६ महिना वर्ष दिन पुरानो साङ्क्रम/साङ्क्रोहान

(कोदोको जाँड) खाने चलन छ । कोदोको दाना पकाएर मर्चा मिश्रण गरी सुपोमा राखिन्छ । दुई दिनपछि साँवा (formanted) राम्रो भएमा साक्रुम बनाउने प्रक्रियाको लागि माटोको घँटोमा राखिन्छ । घँटोको मुखलाई पात वा मकैको पोक्सरले बन्द गरी माटोले लिपिन्छ । साक्रुम प्रयोग गर्नुअघि घँटोको मुख खोलेर चिसो पानी हालेर १०/१२ घण्टा राखिन्छ । त्यसपछि साक्रुम (कोदोको जाँडको रस) पिउने गरिन्छ । पुनः दोस्रो र तेस्रो पटक पानी थपेर पनि पिउने गरिन्छ ।

मगर समाजमा परम्परागत विधिबाट उपचार गर्दा पनि जाँडरक्सीको प्रयोग गरिएको पाइन्छ । प्रतिजैविक औषधीय (antibiotic medication) गुणले युक्त जाँडरक्सीलाई विषालु कीरा (अरिङ्गाल, बच्छिउँ, माहुरी, सर्प आदि) ले टोक्दा विष मारनका लागि प्रयोग गरिन्छ । घाउखटिरालाई रक्सीले सफा गर्दा चाँडै निको हुने गर्दछ । रुघाखोकी लाग्दा घ्यूमा चामल फुराएर कोदोको रक्सी भानेर सेवन गरिन्छ । कतिपय आधुनिक औषधीहरूमा समेत रक्सीको मात्रा मिसाइएको हुन्छ । परम्परागत र आधुनिक परिकारहरूको स्वाद बढाउन समेत विभिन्न प्रकारका रक्सीको प्रयोग गरिएको पाइन्छ । चामल, मकै, कोदो, गहुँ, जौ, जई, फापर, आलु, सखरखण्ड जस्ता स्टार्चयुक्त खाद्यन्नका साथै फलफूलबाट परम्परागत जाँड बनाउने चलन नेपाल भारत लगायत एसियाली संस्कृतिमा पाइन्छ ।

परम्परागत जाँडरक्सीका बारेमा प्रशस्त अध्ययन अनुसन्धानहरू पनि भएको पाइन्छ । भारतको तमिलनाडु चेन्नई स्थित वुमन्स क्रिस्चियन कलेजको गृह विज्ञान विभागका एसोसियेट प्रोफेसर भी. गौरी रमेश र विद्यावारिधि शोधार्थी एमी प्रेश मेरी गौशिका राजेन्द्रनको एक अध्ययनअनुसार चामलको जाँड (fermented rice) मा पोषक तत्वहरू (macronutrients), स्वादिष्टता र अर्गानोलेप्टिक विशेषताहरूको जैविक उपलब्धता बृद्धि हुने देखिएको छ । प्रयोगशाला परीक्षण गर्दा दुई सय एमएल जाँडको भोलमा शक्ति (energy) १६२.६ क्यालोरी, प्रोटीन २.४ ग्राम, कार्बोहाइड्रेट ३४.८८ ग्राम, रेसायुक्त आहार सामग्री (dietary fiber) १९ ग्राम र

प्रतिरोधी स्टार्च (resistant starch) १९.७३ ग्राम पाइयो । फर्मेन्टेड नगरिएको भातको दुई सय एम.एल. तरल पदार्थको तुलनामा जाँड (फर्मेन्टेड भात) मा शक्ति १७.६ क्यालोरी, प्रोटीन ०.४६ ग्राम, रेसायुक्त आहारको मात्रा १६.४ ग्राम र प्रतिरोधी स्टार्चको मात्रा १४.४ ग्रामले बढेको पाइयो । जाँडमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा भने ०.९४ ग्रामले घटेको पाइयो । जिंक, सेलेनियम, फलाम, भिटामिन बी २, बी ३ र बी ५ जस्ता सूक्ष्म पोषक तत्वहरू पनि जाँडमा बढी पाइएको छ । यस प्रमाणको आधारमा चामलको जाँडलाई परम्परागत, लागत-प्रभावी स्वास्थ्य पेय पदार्थका रूपमा प्रवर्द्धन गर्न सकिने देखिन्छ (राजेन्द्रन र रमेश, सन् २०२४: पृ. ४०) । चामलको जाँडमा म्याग्नेसियम, पोट्यासियम, सोडियम, क्लोराइड र सेलेनियम प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ जसले उच्च रक्तचाप कम गर्न, पाचन प्रक्रियामा देखा पर्ने बिकारहरू (metabolic disorders) रोक्न र हीको स्वास्थ्यमा मद्दत गर्दछ । जाँड एक प्रोबायोटिक पनि भएकोले यसले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउन तथा सङ्क्रमण र क्यान्सरलाई रोक्न सेतो रक्त कोशिका संश्लेषणमा मद्दत पुऱ्याउने मानिन्छ ।

जाँडरक्सीको असर

इथाइल अल्कोहल अर्थात् इथानोल (C_2H_5OH) लाई सामान्य रक्सी र मिथाइल अल्कोहल अर्थात् मिथानोल (CH_3OH) लाई विषाक्त रक्सी मानिन्छ । मिथाइलयुक्त जाँडरक्सीले स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्दछ । आँखाको ज्योति जाने र मृत्यु समेत हुने गर्दछ । सामान्यतया खाने रक्सीमा इथाइल अल्कोहल हुने भए पनि रक्सी उत्पादनका क्रममा हुने मिसावटले मिथाइल अल्कोहल उत्पादन हुने गर्दछ । विज्ञहरूका अनुसार घरेलु रक्सीमा मिथानोलको मात्रा समेत पाइन्छ । रक्सी (alcohol) भनेको कार्वन, हाइड्रोजन र अक्सिजन मिश्रित रासायनिक यौगिक हो । कार्वोहाइड्रेटयुक्त खाद्य पदार्थलाई मर्चाको सहायताले fermentation प्रक्रियाबाट जाँड बनाएपछि वाष्पीकरण (distillation) विधिबाट रक्सी उत्पादन गरिन्छ । रक्सी सेवन गर्ने बित्तिकै सानो आन्द्रामा पुगी सोसिएर रगतमा मिसिन्छ । तत्पश्चात् शरीरका सबै कोषकोषिकाहरूमा प्रवाह हुन्छ जसलाई रक्सी लाग्ने भनेर

बुझिन्छ। जाँडरक्सी थोरै सेवन गरे औषधी धेरै सेवन गरे विष हुन्छ। यसले भावना र मानसिक स्थितिमा गम्भीर प्रभाव पार्दछ। रक्सीले आत्माचेतना र सङ्कोचलाई घटाएर अवरोधविना कार्य गर्न प्रोत्साहित गर्दछ। रक्सीले निर्णय क्षमतालाई कमजोर पार्दछ। रक्सीको अधिक र निरन्तर सेवनले व्यक्तिगत रूपमा मानसिक तथा शारीरिक समस्याहरू निम्त्याउने गर्दछ। विभिन्न रोगहरू जस्तै रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा ह्रास, पाचन समस्या, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटु तथा कलेजोसम्बन्धी रोग, क्यान्सर आदिको कारक रक्सी बन्न सक्दछ। अर्कोतर्फ रक्सीको कारण पारिवारिक तथा सामाजिक रूपमा गम्भीर समस्याहरू आउन सक्दछन्। रक्सीले मानसिक तथा अपराधजन्य घटनाहरूलाई बढाउँदछ। कलिलो जाँडमा पोषक तत्त्व बढी हुने भए पनि छिप्पिनेक्रममा इथाइल अल्कोहलको मात्रा बृद्धि हुँदै जान्छ। निरन्तर र अधिक सेवनले गम्भीर समस्याहरू निम्त्याउँदछ।

निष्कर्ष

मगर समाजमा कुलपितृ पूजादेखि जीवनचक्रीय संस्कारका साथै स्वास्थ्योपचारसँग जोडिएर आएको जाँडरक्सी र लामाभाँक्री परम्पराले आदिम कालदेखि वर्तमानसम्म निरन्तरता पाइरहेको छ। प्रकृतिसँग अनुकूलन हुँदै जीविकोपार्जन गर्ने क्रममा हाम्रा पुर्खाहरूले हजारौं वर्षदेखि हासिल गर्दै आएका यस्ता ज्ञान र सिपहरू पुस्तान्तरण हुँदै आइरहेका छन्। परम्परागत ज्ञान र सिपलाई आधुनिक वैज्ञानिक ज्ञान प्रणालीको परिपूरक मानिन्छ। अहिले आएर परम्परागत ज्ञान र सिपलाई आन्तरिक तथा बाह्य बसाइँसराइ, आधुनिकीकरण, प्रविधिकरण, विश्वव्यापीकरण जस्ता कारकतत्वहरूले लोपोन्मुख अवस्थामा पुर्‍याएका छन्। महत्त्वपूर्ण अभौतिक सांस्कृतिक सम्पदाका रूपमा रहेका यस्ता परम्परागत ज्ञान र सिपहरूलाई संरक्षण गरिनु पर्दछ। तर पुर्ख्यौली धरोहर र पहिचानका नाममा नकारात्मक पक्षहरूको पृष्ठपोषण गर्नु हुँदैन। परम्परा संरक्षणको नाममा कुरीति, अन्धविश्वास, विकृति र वेधितिलाई प्रोत्साहन दिने गतिविधिलाई नियन्त्रण गरिनु पर्दछ। हाम्रा पुर्खाले कुलपितृ पूजा, संस्कार अनुष्ठानमा जाँडरक्सीलाई प्रसाद वा सगुनका रूपमा तथा शारीरिक कमजोरी, अपच, घाउखटिरा आदिको

उपचारका लागि औषधीका रूपमा प्रयोगमा ल्याएका थिए। प्रसाद र औषधीलाई खाना र खाजाका रूपमा प्रयोग गरियो भने विष र विकृतिको स्रोत बन्न जान्छ। मनोवैज्ञानिक तथा जडीबुटीमा आधारित स्वास्थ्योपचार गराउन र धार्मिक अनुष्ठान सम्पन्न गराउनका लागि मार्ग निर्देशकका रूपमा लामाभाँक्री परम्पराको थालनी भएको थियो। आज हामीले त्यही रूपमा संरक्षण र पुस्तान्तरण प्रक्रियामा लैजानु पर्दछ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू

- घर्ती मगर, बलबहादुर. (२०८० कात्तिक २३). *तिहार कि दवरा ? के छ मगर जातिको साइनो ? अथार मगरात कलाकार संघ केन्द्रीय समिति काठमाडौंको आयोजनामा सम्पन्न तिहार (दवरा) विषयक सङ्गोष्ठी मा प्रस्तुत कार्यपत्र।*
- पुन, प्रतिभा. (२०७५). *धौलागिरि क्षेत्रको अमूर्त लोकसंस्कृति: भाँक्री. आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान।*
- यानु, कुमार. (२०७८). *परम्परागत आदिवासी ज्ञान. इन्डिजिनियस मिडिया फाउण्डेशन।*
- राई, भक्त. (२०८०). *किरात साम्पाङ राई संस्कृतिमा खमवा-दीमवा (जाँड-रक्सी) परम्परा. आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान।*
- रोका मगर, विकास, (२०८० माघ १२). *घरेलु मदिआ बनाउने मर्चाको गुणस्तर मापन गर्ने अनुसन्धानमा गण्डकी विश्वविद्यालय सफल. अनलाइन खबर डटकम।*
- श्रीस मगर, मीन. (२०७४). *गलकोट खुवाक्षेत्रको मगर संस्कृति, आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान।*
- . (२०७९). *अमूर्त संस्कृति: प्रदर्शनीकला, परम्परागत संस्था र ज्ञान. आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान।*
- श्रेष्ठ, सबिना. (२०८० भदौ ८). *स्थानीय रक्सीको संस्कृति: मान्छेले कसरी खान थाले रक्सी, उत्पत्तिको कथा. सेतोपाटी।*

- (२०८० असोज २६). स्थानीय रक्सीको संस्कृति: मगरहरूको विवाहमा चाहिने बन्दुक र रक्सी, सेतोपाटी।
- Limbu, D. K., & Rai, S. R. (2023). Plants used in the preparation of amylolytic starters for cereal-based alcoholic fermentation: A mini-review. *Tribhuvan University Journal of Food Science and Technology*, 2(2), 42–54. <https://doi.org/10.3126/tujfst.v2i2.66482>
- Oppitz, M. (1982). Death and kin amongst the northern Magars. *Kailash: Journal of Himalayan Studies*, 9(4), 377–421.
- Ramesh, V. G., & Rajendran, E. G. M. (2024). Estimation of nutrient content of unfermented and fermented rice drinks. *Asian Journal of Biological and Life Sciences*, 13(1), 40–47.
- Shrestha, S. (2023, August 23). मन्छेले कसरी खान थाले रक्सी, उत्पत्तिको कथा [How people started drinking alcohol, the origin story]. *Setopati*.
- Shrestha, S. (2023, October 13). मगरहरूको विवाहमा चाहिने बन्दुक र रक्सी [Gun and alcohol needed in Magar weddings]. *Setopati*.
- Watters, D. E. (1975). Siberian shamanistic traditions among the Kham-Magars of Nepal. *Journal of the Institute of Nepal and Asian Studies*, 2(1), 123–168.



