

## धिमाल खाना संस्कारबाट परम्परागत ज्ञानको पहिचान र संरक्षण

सोमबहादुर धिमाल

त्रिभुवन विश्वविद्यालय

Email: [dhimalsom@gmail.com](mailto:dhimalsom@gmail.com)

### वस्तुसार

यो लेखमा विशेष गरी धिमाल समुदायको खाना परिकारभित्र रहेर आफ्नो अस्तित्व र पहिचानको खोजीमा आधारित रहनेछ । पहिचान गराउने विभिन्न उपायहरू जस्तै समुदायले अभ्यास गर्दै आएका सामाजिक-साँस्कृतिक अभ्यासभित्र रहेका चालचलनहरू, चाडबाडहरू, पूजापाठ तथा तन्त्रमन्त्रहरू, जीवनपद्धतिहरू, अभिनयहरू, सिपकलाहरू आदि मध्ये एउटा सानो तत्व खानाको परिकारहरू पनि पर्दछन् । यस अध्ययनले धिमाल खानाको परिकारहरूभित्र केन्द्रित रहेर खाना परिकारहरूबाटै पनि धिमाल समुदायका पुर्खाहरूबाट हालसम्म निरन्तरता रहेको परम्परागत खाना परिकारसँग सम्बन्धित ज्ञान, सिप, कला, प्रविधि, सामाजिक संस्कार-संस्कृति र मूल्यमान्यता, विश्व दृष्टिकोण, पुस्तान्तरण तथा हस्तान्तरज्ञान, सिप मात्र नभएर दिगो विकासका लक्ष्यहरू हासिल गर्ने र जीविकोपार्जन हुँदै व्यावसायिकतामा जोड्ने प्रयत्न भएको छ ।

**कुञ्जी शब्दावली** : पहिचान, खाना परिकार, पुर्खाको ज्ञान, पुस्तान्तरण, जीविकोपार्जन, दिगो विकास, विश्व दृष्टिकोण ।

### परिचय

#### धिमाल पृष्ठभूमि

पूर्वी नेपालको हालको तराई क्षेत्र प्रदेश १ को मोरङ, भ्रपा र सुनसरी जिल्लाहरूमा परापूर्वकालदेखि भूमि, जल, जंगलसँग अत्यन्त घनिष्ठ सम्बन्ध राखेर बसोबास गर्दै आएको एक सबैभन्दा पुरानो आदिवासी भूमिपुत्र जातिमा धिमाल हो । बिसौं शताब्दीको शुरुको दशकसम्म पूर्वी तराईको धेरै भु-भागहरू घना जंगल थिए र तराईका आदिवासीहरू बाहेक अन्य समुदायहरू औलो (मलेरिया) र जंगली जनवारहरूको भयले यस क्षेत्रमा बस्न आँट गर्न सकेका पनि थिएनन् (राई, २०१३:१२) । यस्ता हिंस्रक वन्यजन्तुहरूसँग संघर्ष गर्दै, जिउज्यानको बाजी लगाउँदै लड्दै भिड्दै, आवाद गरी बसोबास गर्दै आएको प्राचीन एक आदिवासी हो धिमाल । तुलसी दिवसले (२०३९) अनुश्रुतिमा आधारित मंगोल जातिको वंशावली अनुसार हेमन्त भूमि (मंगोल जातिको उत्पत्तिस्थल) मा बसोबास गर्ने मंगोल स्कन्धको जातिहरूको पूर्वज स्वयम्भु मनु सतरुपा थिए । उनका तीन छोराहरू मुनाइडवा, थोबोइडवा र वोबोइडवा थिए । त्यस मध्ये नेपालतिर भित्रिएकाहरू चाहिँ मुनाइडवाका सन्तानहरू थिए । मुनाइडवाका दश छोराहरू मध्ये कान्छा थाडदावाका जेठा छोरा धिकोम्पाका सन्तान धिमाल

भए । थिरुकपाका सन्तान थारु, दनुवार भए । कोचे, मेचे, धिमाल, थारु र दनुवारका पुर्वज भने थाडदावा भएको उल्लेख गर्नु भएको छ । दश किरात दाजुभाइमा थाडदावाको सन्तानहरूमा कोचे, मेचे, धिमाल, थारु र दनुवार पर्दछन । (नेपाली२०३५:६; धिमाल, साल उल्लेख नभएको :२) । यसमा पनि धिमालहरू चाहि थाडदावाको जेठो छोरा धिकोम्पाको सान्तानहरू भएको कुरा उल्लेख छ । यिनै दश भाइहरूबाट विभिन्न किरात शाखाहरूमा विकास भएका हुन् । सलबहादुर धिमाल दमक तथा रोहित कुमार नेपाली (२०३५)का अनुसार थाडदावाका सन्तान तराईमा आएर उनाउँ जङ्गल फाँडेर आवाद गरेर बस्न थाले र धिमाल भए।

तालिका नं. १ : किरात शाखा (नेपाली, २०३५:६)

मुख्य किरात	शाखा किरात
१. योकतुम्बा	योकतुम्बा
२. अपलिवा	आठपहरिया
३. याकखोवा	इखा
४. लुडफेवा	किरात राई, लोहोरुड
५. याडफेवा	याडफू
६. सुहाचेप्पा	सुनुवार, हायु, चेपाङ
७. गुरुक्पा	गुरुङ
८. मङ्गोक्पा	मगर
९. थोकतोक्पा	थाकल, थोकल, पुनेल, थिलेन
१०. थाडदावा	कोचे, मेचे, धिमाल, थारु, दनुवार

हाम्रो देश नेपाल बहुजाति, बहुभाषी, बहुसंस्कृति, विविधतामा एकता भएको साथै धर्म निरपेक्ष देश हो (नेपालको संविधान २०७२, धारा ३) । यस देशका विविध जातजातिहरूको भाषा, संस्कृति, चाडपर्वहरू, भेषभूषा, रहनसहन जीवनशैली आदि कुराहरूले यस देशलाई बगैचाको रुपमा रंगीचंगी फूलहरू फुल्ने देशको रुपमा चिनाएको छ । नेपालका जनजाति महासंघ तथा आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठानमा आवद्ध ६०आदिवासी जनजातिहरू मध्ये धिमाल एक जाति हो । तुलसी दिवसले लेख्नु भएको *धिमाल लोक धर्म र संस्कृति (२०३९)* का अनुसार, यस जातिलाई “*मदेसको किराँती*” पनि भनिन्छ । धिमालहरूको आगमन इसापूर्व १००० वर्षभन्दा धेरै पहिले संभवतः आर्यहरूको आगमनभन्दा निकै अघि भारतीय उपमहाद्वीपको उत्तरी र उत्तर पूर्वी हिमालय क्षेत्रमा आएर बसेका किरातीहरूको एक शाखाभित्र पर्दछन् (दिवस, २०३९:८; दाहाल, २०३६:२३, धिमाल, २०७४:३०) ।

धिमाल समुदायलाई पहिचान गराउने आफ्नै धिमाल भाषा, तान बुन्ने सीपकला, आफ्नै खानपिनका परिकारहरू, भेषभूषा, धर्मकर्म, आदिवासी ज्ञान, सीप, कला, प्रविधि, संस्कार संस्कृति, थातथलो वा

गाउँवस्ती, गाउँटोल सञ्चालन गर्ने माझीवाराड परम्परा, धामी, ओभा जस्ता कुराहरू छन् । शारीरिक हिसाबले धेरै नडढेको रातोरातो वर्ण, कालो तर बाक्लो र खम्बो केश, दाही जुँगा र शरीरमा कम रौ, साना साना आँखा, पातलो आँखीभौ र परेला, आँखाको माथिल्लो ढकनीमा मंगलपत्र भएको, प्रायः मोटो नाक र फुकेको, ठूला ठूला नाकका प्वालहरू, मोटो ओठ, लामा र पातला कान, प्रायः गोलो चिउँडो, बोसो गाला, प्रायः मोटाघाटा शरीर, न होचो न अग्लो उचाई भएको साहसिक आँटिला, सोभा र इमान्दार समुदाय नै धिमाल जाति हुन् ।

धिमालहरूको आदिकालबाट छुट्ट्याइएको दश थरहरूका नामहरूमा दिङ्ग, दोङ्गे, दोङ्ग्या, लातेर, थारु, राथुम, बंगलाइती, लेम्बाङ्ग, तालिपा र तेघ्रेतथा प्रत्येक थरका उपथरहरू पनि छन् । ती थर तथा उपथरहरूलाई तलको तालिकामा देखाइएको छ (धिमाल, २०६८:७६-७७) ।

तालिका नं. २ : धिमाल जातिको मूल दश थर तथा उपथरहरू

दश मूल थरहरू	थर भित्रका उपथरहरू
दिङ्ग	राजदिङ्ग, दिङ्गजल, दिङ्ग धिमाल, दिङ्ग, मुलिङ्ग दिङ्ग
दोङ्गे	लसिडदोङ्गे, सिमलदोङ्गे, साधादोङ्गे, शुद्धदोङ्गे, सूर्यदोङ्गे, श्रीदोङ्गे, साजदोङ्गे, राजश्रीदोङ्गे, रा दोङ्गे, कुस्यारदोङ्गे, राजदोङ्गे, राजकासेर, दिङ्गदोङ्गे
दोङ्ग्या	हर्दिया दोङ्ग्या, नूनिया दोङ्ग्या, मट्टेरी दोङ्ग्या, राज नूनिया दोङ्ग्या, दिङ्ग दोङ्ग्या, योड्याड दोङ्ग्या, राज दोङ्ग्या, रा दोङ्ग्या, लक्ष्मी दोङ्ग्या, कास्यार दोङ्ग्या, मुलिङ्ग दोङ्ग्या, हर्दिया नूनिया दोङ्ग्या
लातेर	लातेर, तेङ्गमाली, माखिम, चाल्सीतेङ्गमाली, तेल्मातेङ्गमाली, बाङ्गमाली, चोङ्गमाली
थारु	कान्तिला, राजथारु
राथूम	राजथूम, राथुम
बंगलाइती	जोङ्गलाइती, बोङ्गलाइती, जोगी
लेम्बाङ्ग	लेम्बाङ्ग
तालिपा	दुधे तालिपा, तालिपा, शुद्ध तालिपा
तेघ्रे	तेघ्रेहा, ओघोन्या

(स्रोत : धिमाल इतिहास भाग १, २०६६: ११)

विभिन्न धिमालका यी थरहरू विशेष गरी मृत्युकर्म र अन्त्येष्टि क्रिया गरिने विधि र तिनीहरूले गर्ने निषेधका कर्महरूबाट छुट्टिने गर्दछन् । दाहाल (२०३६:२९) तथा दिवस (२०३९:३९) का अनुसार मृत्युकर्ममा गाड्दा सम्पूर्ण दोङ्गे र दिङ्ग थरहरूलाई सिमलको बोक्रा मात्रै भए पुग्छ । हर्दियालाई सिमलको बोक्रामा बेसार लगाउनुपर्छ । नुनियालाई सिमलको बोक्रामा नून छर्किनुपर्छ । नुनिया हर्दियालाई नून तथा बेसार दुवै सिमलको बोक्रामा छर्केर दाह संस्कार गर्नुपर्छ । तालिपालाई मर्ने बेलामा या मृत्युपछि आकाशतिर फर्काउनु पर्ने विश्वास छ । तेघ्रे (ओघोनिया) लाई खाली जलाउनु पर्छ भने कासेरलाई मृत्युकर्ममा टाटरी वा धिमाल भाषामा कासे वा जलकुम्भीको पात वा बोक्रा

अनिवार्य चाहिन्छ । तेडमाली थरलाई तेडसिड (खमारीको रुख)को बोक्रा अनिवार्य चाहिन्छ । राथुम थरको मृत्युपछि नाडलो नचाएर वा ठटाएर निकाल्नु पर्छ । जोगी थरको मरेपछि लाश उठाउँदा र गाडिसकेपछि चिहानमा छोड्न चिण्डो या लौका नभई हुँदैन भने लेम्बाड थरको मर्दा चिहानमा धनुकाँड राखिदिने चलन छ । यी सबै थरपिच्छेको विशेषतामा पर्दछन् । केही थरहरूमा निषेधको चलन पनि पाइन्छन् । तालिपा थरकाले कहिल्यै पनि शिरमा टोपी लगाउँनु हुँदैन भन्ने विश्वास छ । लातेर थर भित्रकाहरूमा बेसार, हरो, बरो, तित्री, अमला, अदुवा आदि तिहार (पार्बा) मा नचढाइकन खानुहुँदैन भन्ने विश्वास छ । त्यस्तै राजदोङ्गोहरूले कुभिण्डो औंसी (तिहार) मा नचढाइकना खानुहुँदैन भन्ने चलन छ ।

धिमालहरू बसोबास गरी आएका चार किल्लाको कुरा गर्दा पूर्वमा मेची खोलादेखि पश्चिम नेपालमा र ब्रम्हपुत्र नदीदेखि पश्चिम मेची खोलासम्म भारतमा देखिन्छन् । उत्तर दिशामा चुरे पहाडको फेदिदेखि दक्षिण, दक्षिणमा राजाधम्पाल, रा सोम्ब्र, सनुवर्षी पोखरी, गोविन्दपुर, भुँडे सिमल, धिमालधुरा (हुलाकी बाटोदेखि उत्तरी भूभाग), पश्चिममा कोशी ठूलो खोलादेखि पूर्वतिर नै धिमाल समुदायका अग्रजहरूले बसोबास गरी चर्ची खाएका स्थानहरू पर्दछन् (धिमाल, २०६८: २) । धिमालहरू आफूहरूलाई किराती भनी चिनाउँदा पनि पहाडबाट भरेका पहाडे तथा मधेशमा बस्ने मधेशी भनि चिनाउन चाहँदैनन् । धिमालहरूको आफ्नै ऐतिहासिक थातथलोहरूमा राजारानी पोखरी भोगटेनी, लेटाड, धिमालधुरा, नागाराडुब्बा, दोहोले, भुम्ना, पाथारा, बाराङ्गी, रा धाम्पाल, रा सोम्ब्र, धिमालगढ, रिंगुवा, बिर्ता, बलुवाही, उर्लाबारी, दमक, नकलबन्दा, भिन्डाहा पोर्ताघारी, बेलबारी, दश बिघे धिमाल परियोजनास्थल नै पर्दछन् ।

### आदिवासी जनजातिहरूको खानाको इतिहास

अभ्यासमा आदिवासी जनजाति अधिकार(२००९:९) अनुसार विश्वका विभिन्न ७० भन्दा बढी देशहरूमा बसोबास गर्ने ३७ करोडभन्दा बढी जनसंख्या भएको आदिवासी जनजातिहरूको ५००० विविध समुदायहरू छन् । आदिवासी विशेषताहरूमा संस्कृति, सामाजिक संगठन, आर्थिक अवस्था र राष्ट्रिय जातिको समूहभन्दा पृथक जीवनपद्धति भएको साथै आफ्नै परम्परा र प्रचलन अथवा विशेष कानुनी मान्यता भएको समुदायहरू पर्दछन् । यिनीहरूको ऐतिहासिक निरन्तरता, जस्तो विजयपूर्व वा औपनिवेशिक एकीकरण पूर्वका समाजहरू भएको, उनीहरूका पुर्खाले बसोबास गरेका देश वा प्रदेश क्षेत्रीय सम्बन्ध भएको, विशिष्ट सामाजिक, आर्थिक, साँस्कृतिक, राजनीतिक संस्थाहरू आंशिक वा पूर्ण रूपले सञ्चालन भएका हुन्छन् । यिनीहरूको आफ्नै विशिष्टताभिन्न भूमि, भौगोलिक क्षेत्र र प्राकृतिक स्रोतमाथि आफ्नो कब्जा नभएको, कुनै निश्चित क्षेत्रमाथि ऐतिहासिक निरन्तरता तथा उपनिवेश पूर्व साँस्कृतिक तथा भाषिक विशेषता तथा राजनीतिक तथा कानुनी सीमान्तीकरण विशेषता भएको कुरा उल्लेख छ ।

Journal of Ethnic Foods, Volume 3, Issue 3, September 2016, Pages 171-177 मा प्रकाशित लेख अनुसार लगभग १५,००० वर्ष अगाडि एशियाको पूर्वीउत्तर भू-भागबाट बेरिड भूमिको पुल पार गर्दै साइबेरिया हुँदै हालको उत्तर अमेरिकाको अलस्का भूमिमा, त्यसपछि बिस्तारै उत्तर र दक्षिण अमेरिका साथै क्यारेबियन टापुहरूमा आदिवासीहरू बसोबास गर्न थालेको इतिहास पाइन्छ । त्यसबेला उनीहरूले त्यही उपलब्ध खानाका स्रोतहरू अनुसरण गरी खानाको नयाँ परिकारहरू विकास गरेको इतिहास छ । क्रिस्टोफर कोलम्बसले नयाँ विश्व हालको अमेरिका टेक्दा त्यहाँका आदिवासीहरूसँगै आफ्नै खानाको परिकार थियो । हाल प्राप्त खानाको लगभग ६० प्रतिशत खाना परिकार उत्तर अमेरिकाबाट शुरु भएको मानिन्छ । युरोपियनहरू त्यहाँ पुग्दा त उनीहरूसँग मकै, सिमी, फर्सी लगायतका पौष्टिक खानेकुराहरू विकास गरिसकेका थिए ।

आदिवासी जनजातिहरूको परम्परागत ज्ञान, सिप, कला तथा प्रविधिहरू पुस्तौपुस्तादेखि समुदायमा पुस्तान्तरण हुँदै आएको इतिहास पाइन्छ । विभिन्न प्रकारले जस्तै लोककथा, लोकगीत, लोकवार्ता, उखानटुक्का, नृत्य, सामाजिक मूल्यमान्यता, लोकविश्वास, प्रथाजनित कानून, भाषा, कृषि अभ्यास, पशुपालन आदिको माध्यमबाट पुस्तान्तरण भएका छन् । स्थानीय औजार निर्माण सिप, वन्यजन्तु र विरुवाको प्रजातिहरूको ज्ञानगुणका कुराहरू आदिवासी समुदायभित्र पर्याप्त पाइन्छन् ।

संयुक्त राष्ट्रसंघद्वारा आदिवासी जनजातिहरूको लागि गरिएको घोषणा (युएनडिप) ले आदिवासी जनजातिको अधिकार भूमि, थातथलो, प्राकृतिक स्रोतसाधन, परम्परागत संस्कृतिको प्रबर्द्धन गर्ने, खाना परम्परा र स्वास्थ्यको व्यवस्थापन गर्ने, दिगो विकास गर्ने सुनिश्चितता गरेको छ । आदिवासी ज्ञान, सिप र कलालाई वनजंगल, जलस्रोत तथा वातावरण संरक्षण र पृथ्वी बचाउने अभियानसँग गाँसेको छ । नेपालको संविधान २०७२ को धारा ३६ ले प्रत्येक नागरिकलाई खाद्य सम्बन्धी हक हुने, खाद्यवस्तुको अभावमा जीवन जोखिममा पर्ने अवस्थाबाट सुरक्षित हुने हक हुने र कानून बमोजिम खाद्य सम्पन्नताको हक हुने कुरा उल्लेख छ ।

आदिवासी खाना कतिको महत्व छ भन्ने कुरा अर्ल नाउजेसिक, आदिवासी स्वास्थ्य नेता क्यानाडाको भनाइ “परम्परागत खाना प्रणालीले आफू कुन समुदायको र को हौ भन्ने पहिचान मात्र दिदैन यसले वास्तविक कामको जाँच पनि गर्दछ । यसले आदिवासी जनजातिहरूको लागि अर्थ राख्दछ ।” Traditional food system work is a reality check; it helps to not forget where you come from and who you are. It makes sense to us" - Earl Nowgesic, Indigenous Health Leader, Canada, PP 19.

Northern Illinois UniversitysfBrent Roman/Susan Russell 'Southeast Asia Food and Culture'n ले गरेको अध्ययनमा तीन चौथाइ भन्दा बढी दक्षिणपूर्वी एशियाको जनसंख्या कृषिमा आधारित छन् । यस क्षेत्रको मुख्य खाना भात हो, जुन हजारौं वर्षदेखि खेतीपातीबाट प्राप्त गर्दै आएको कुरा उल्लेख गरेका छन् । सामान्यतया दक्षिणपूर्व एशियामा सुकुल तथा गुन्द्रीमा बसेर दाहिने हातले मुखेर खाना खाने संस्कार छ । चीन, भियतनाम, जापान, कोरियामा भने चोपस्टिकले प्लेट वा

कचौरामा खाना लिएर खाने संस्कार छ । हालमा बिस्तारै पश्चिमेली देशहरूको चम्चा, काँटाले टेबल र कुर्सीमा बसेर खाना खाने संस्कारको सिकावटी बढेको पाइन्छ । यसको साथै हरेक देशहरूको आफ्नै खाना परिकारहरू छन् । त्यसभित्र पनि जातजाति तथा आदिवासी समुदायहरूको आफ्नै खाना बनाउने संस्कार र विभिन्न चाडपर्वहरू, मेलाजात्रा, उत्सव, भोजभतेर, पूजाआजा, विशेष अवसर, पाहुनापात मान्दा, जन्म, विवाह, मृत्यु संस्कार बेला खाने परिकारहरू, भेटघाट गर्ने, रमाइलो गर्ने, बसेर छलफल तथा विचार आदानप्रदान गर्ने परम्परागत संस्कारहरू पनि पाइन्छन् ।

### **धिमाल समुदायको खानाको इतिहास**

धिमाल समुदायले कहिलेबाट स्थायी बसोबास शुरुवात गर्‍यो भन्ने त यकिन तिथिमिति स्पष्ट छैन तरपनि नव पाषण जीवनशैली आजभन्दा लगभग नौ हजार वर्ष अगाडिबाट शुरु भएको पाइन्छ । यसै कालखण्डबाट मानिसहरूले घुमन्ते, सिकारी, जीवनशैली सट्टा स्थायी बसोबास सँगै कृषि र पशुपालन थालेको इतिहास पाइन्छ (कक्षा ११, सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षा:६१), संभवत विभिन्न जातीय समुदायहरू पनि यसै समयावधि तिरबाट स्थायी बसोबास, कृषि, पशुपालन, समाज र सामाजिक गतिविधिहरूको शुरुवात भएको कुरा चाहि भन्न सक्छौ ।

धिमाल समुदायहरूको यकिन ठोस इतिहास, मानवशास्त्रीय, पुरातात्वाकिक, जाति वंशानुगत हुन बाँकी नै रहेतापनि किंवदन्तीमा आए अनुसार किरात दाजुभाइहरूबाट छुट्टिएपछि हालको मोरङ जिल्लाको राजारानी भोगटेनी, लेटाङ नगरपालिकालाई समुदायले उद्गम स्थलको रूपमा स्वीकार गरेको पाइन्छ । यसै ठाउँमा खोज अध्ययन भएपछि धिमाल समुदायको पुर्खाहरू बसोबास स्थल, राजारानी बस्ने ठाउँ, प्राचीन धिमाल पुर्खाहरूले रोपेका आँपका बोट, राजा पोखरी, रानी पोखरी, राजकुमारी पोखरी, धोबीघाट, लक्ष्मीबेराडले मेला हेर्न आउनेहरूलाई गरगहना, बोना दिने गरेको ठाउँ, पुल्टुङ धामिले पोखरीभित्र डुबेर निस्क्रेपछि पुजा गर्ने थान लगायतका अवशेषहरू फेला परेका थिए । हालको राजारानी धिमाल ग्रामथान निर्माण स्थल वरिपरि हात्तीघोडाका विभिन्न मूर्तिहरू तथा प्राचीन पुरातात्विक वस्तुहरू फेला परेकाले यही ठाउँमा धिमाल समुदायको आधिकारिक संस्था श्री धिमाल जातीय विकास केन्द्रले ग्रामथान निर्माण गरी वर्षेनी वैशाख १ गते माथि राजारानी भोगटेनी डाँडामा जाग्राम बस्न जाने र वैशाख २ गते मेला लगाउने शुरुवात गरेका छन् । यसैको आधारमा धिमाल समुदायले हालसम्म यसै ठाउँलाई आफ्नो उद्गम स्थल दाबी गर्दै आएका छन् ।

यसै ठाउँमा बस्दा धिमाल पुर्खाहरूले निर्माण गरेका समाज, गाउँबस्ती, संभवतः धिमाल समुदायको राजारानी पनि थिए भन्ने किंवदन्ती बुढापाकाहरूले भन्ने गर्दछन्, वरिपरिका वनजंगलमा सिकार खेल्ने र मांसहारी तथा वनबाट विभिन्न खाद्यवस्तुहरू संकलन गर्ने गर्दथे । वरिपरिका विभिन्न स्थानहरू जस्तै लेटाङ, भोगटेनी, लोकारा, गुवाइबारी, राजारानी, लक्ष्मीथान, जाँतेखेरुवा, चिसाङ, रमिते, कीर्तिमान फरानी धिमाल भाषाबाटै नामाकरण भएकोबाट पनि यो क्षेत्र धिमाल पुर्खाहरूले चर्ची खाएको भन्ने दर्बिलो प्रमाणहरू छन् । धिमाल समुदायको खाद्यपरिकारहरू तथा खानाको परिकारहरू यसै ठाउँको

मेला जातिरी बेला निर्माण गरिने आउना-पाहुनापात मान्ने संस्कार तथा संस्कृतिबाट शुरुवात भएको इतिहास रहेको भन्न सकिन्छ । धिमाल समुदायभित्रको खाना निर्माण र पस्कने परिकारहरूलाई तीन भागमा विभाजन गरी हेर्न सकिन्छ : दैनिक जीवन तथा दिनचर्यामा तयार गरिने र खाने परिकारहरू, विशेष चाडपर्वहरू, जात्रा, मेला, अवसर, पूजाआजा, पाहुनापात मनाउने बेला निर्माण गरिने र खाने परिकारहरू, तथा व्यवसायको रूपमा निर्माण गरिने र खाने परिकारहरू ।

### अध्ययनको उद्देश्य

१. धिमाल समुदायको खाना परिकारहरूलाई चिनाउने
२. खाना परिकारबाटै विशिष्ट पहिचान गराउने ।

### अध्ययन विधि

**समुदायका महिलाहरूसँग छलफल** : यसको लागि काठमाडौं स्थित रहेका धिमाल महिलाहरूसँग एक चरण छलफल गरिएको थियो । दोश्रो चरणमा कारीकोशी धिमाल महिलाहरूसँग छलफल गरिएको थियो भने तेश्रो चरणमा भातेगौडाका धिमाल महिलाहरूसँग छलफल गरिएको थियो ।

**व्यक्तिगत अन्तर्वार्ता** : यस चरणमा पनि काठमाडौं, मोरङ र भ्वापाका केही धिमाल व्यक्तित्वहरूसँग उद्देश्यमा आधारित अन्तर्वार्ता सम्पन्न गरिएको थियो ।

**फोटो खिच्ने** : अध्ययनसँग सम्बन्धित केही फोटोहरू खिच्ने र संकलन गर्ने कार्य गरिएको थियो ।

**प्रतिवेदन तथा पुस्तक लेखन** : पछि विभिन्न संकलित सामग्रीहरूलाई एकै ठाउँमा आबद्ध गरी अंग्रेजी भाषामा पुस्तकाकारमा प्रकाशित गर्ने कार्य भयो । यो पुस्तक सानो भएपनि हालमा नेपालको मिडवेस्टर्न युनिभर्सिटीको एमए फोकलर विषय अन्तर्गत ५२२ मेटेरिअल कल्चर अन्तर्गत सन्दर्भ सामग्रीको रूपमा प्रयोग भएको छ ।

### समयसीमा

यस अनुसन्धान तथा अध्ययनको लागि स्थलगत विषयवस्तु तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने कार्य सन् २०१६ को अन्त्यतिरबाट शुरुभयो र २०१७ को अन्त्यसम्म निरन्तर रह्यो ।

### परिणाम र छलफल

#### धिमाल खाना परिकारहरू

सुदुर पूर्वी नेपालको मोरङ, भ्वापा र सुनसरी जिल्लाहरू हालको प्रदेश नं. १ मा आदिकालबाटै बसोबास गर्दै आएको आदिवासी जनजाति धिमालहरू जनसंख्याको हिसाबले थारै, अल्पसंख्यक, राज्यको मूलप्रवाहमा समाहित हुन नसकेतापनि यिनीहरू भाषा, संस्कार संस्कृति, पहिचान लगायतका धेरै कुराहरूमा सम्पन्न छन् । त्यस्तै यिनीहरू खानपिनका परिकारहरू निर्माण गर्ने र खाने परम्परामा पनि अन्य विभिन्न जातजातिहरू भन्दा छुट्टै विशिष्ट पहिचान राख्दै आएका छन् ।

धिमाल समुदायभित्र निर्माण गर्ने विभिन्न खाना परिकारहरूलाई विशेष गरी चार भागमा वर्गीकरण गरी छुट्ट्याउन सकिन्छ । ती चार प्रकारका खाद्य संकलन वर्गीकरणहरूमा एउटा वन क्षेत्र वा वनबाट

संकलन गर्न सकिने खाद्यवस्तुहरूको रूपमा लिन सकिन्छन् । दोश्रोमा नदीबाट संकलन गर्न सकिने खाद्यवस्तुहरू पर्दछन् भने तेश्रोमा खेतीपातीको माध्यमबाट संकलन गर्न सकिने खाद्यवस्तुहरू पर्दछन् भने चौथोमा घरपालुवा पशुपंक्षी तथा जन्तुहरूबाट संकलन गर्न सकिने खाद्यवस्तुहरू पर्दछन् । यी विभिन्न खाद्यवस्तु संकलन गर्न सकिने किसिमहरूलाई तल दिइएको चित्रबाट पनि प्रष्ट बुझ्न सजिलो हुन्छ :



चित्र नं. १

### वनक्षेत्रबाट संकलन खाद्यवस्तुहरू

धिमाल समुदायको पुर्खाहरूको गाउँ, समाज तथा बस्तीहरू प्रायः वनजंगल छेउछाउ, नदी वा खोलाको छेउछाउ, सिमसार क्षेत्र छेउछाउ वा मलिलो उब्जनी हुने क्षेत्रमा बसोबास गरेका इतिहास पाइन्छन् । विशेष गरी धिमाल गाउँबस्तीहरू बाटो, डाँडा, वनजंगल, खोलानाला, ढिम्की, सिमसार, धावी खेत र डाँडा पाखाबारी, सामान्य रुखबुट्टान हुने ठाउँहरू, नाम चलेका बुढापाका पुर्खाका नामहरू आदिका माध्यमबाट यो गाउँ र पल्लो गाउँ, फलानो बुढाको गाउँ भनेर चिन्ने र चर्चामा आउने गरेको इतिहास पाइन्छन् ।



यसरी वनजंगल छेउछाउ बस्न रुचाउने धिमाल पुर्खाहरूले वन क्षेत्रबाट धेरै प्रकारका खाद्यवस्तुहरू संकलन गर्ने मात्र गर्दैनथे, उनीहरूको जीविकोपार्जन पनि वनजंगलमा निर्भर रहेको थियो । वनजंगलबाट के कस्ता खाद्यवस्तुहरू धिमाल समुदायका पुर्खाहरूले संकलन गर्दथे त ? भन्दा स्थलगत अध्ययन तथा खोजीबाट फेला परेका कुराहरू निम्न प्रकारका छन् :

**सिकार खेल्ने र मासु संकलन :** त्यसताका धिमाल पुर्खाहरूसँग सिकार खेल्नका लागि सिकार समात्न जान्ने सिपालु कुकुरहरू हुने गर्दथ्यो । ४-५ जनाको समूहदेखि ८-१० जनाको समूह पनि सिकार खेल्न जाने गर्दथे । सिकार खेल्न जाँदा भरुवा बन्दुक, भाला, खुकुरी, बन्चरो, तिर, लठ्ठी, खन्ती, चक्कु कर्ध, बोरा, भोला लगायतका सामग्रीहरू सँगै बोकेर लाने गर्दथे । वनलाई ढाँकेर चारैतिरबाट हल्लाखल्ला गर्दै सिकार खेल्दै जाने गर्दथे । खानका लागि आवश्यक खाद्यवस्तुहरू साथमा बोकेर जाने गर्दथे । यसरी समूहमा सिकार खेल्न जाँदा एक हप्ता, दुई हप्तादेखि एक महिनासम्म सिकार खेल्ने गर्दथे ।

### छायाछवि १. धिमाल जातिका खानाका परिकारहरू



विशेष गरी सिकार खेल्दा धिमाल पुर्खाहरूले मृगहरू (धि. निहा, काब्रा, सोगोरा आदि), बँदेल (धि. जिन्चापाया), वनपंक्षी (धि. चाक्या), गोहोरो (धि. कोसा, कोह्यौं), मजुर (धि. खोन्झो), वनबिरालो (धि. काटासि, हापा), खरायो (धि. खाहा, भोटो), न्याउरी मुसा (धि. बिजि), दुम्सी (धि. सेधा), कछुवा (धि. काचु, थोरि), मुसा (धि. जुहाँ), सुगा (धि. गाराल) आदिको सिकार गर्ने र मारेर घरमा ल्याउने गर्दथे । मारेर ल्याएको सिकारलाई पोलपाल गर्ने, काटकुट गर्ने, भाग लगाउने र बाँड्ने चलन थियो । सबै परिवारबाट रमाइलो गर्ने, खाने चलन थियो । यस्ता सिकार मारेर ल्याउँदा जुन घरपरिवारबाट सिकार खेल्न जान सकेका हुँदैनथ्यो, त्यस परिवारलाई पनि केही मासु दिने चलन समाजमा थियो ।

**वनजंगलबाट सागसब्जी संकलन** : धिमाल समुदायका पुर्खाहरू उहिल्यैबाट वनजंगलमा निर्भरता हुँदै आएको इतिहास पाइन्छ । त्यसबेला देखि हालका दिनसम्म पाएसम्म धिमाल समुदायका व्यक्तित्वहरूले खाद्यान्न संकलन गर्ने गरेका छन् । वनजंगलबाट संकलन गर्ने सागसब्जीहरूमा धिमाल भाषामा *मुजुरखुट्टा, हारगाचि, मोरमोच्या, चुन्सार* (निउरो), *मुसार* (च्याउ), *केचि, तुतुम्बि, होन्ताला, पोर्ताकुसि, जिब्रिसार, जंगलि मोरोड्या, गुरुम्बि, पेमाइथि भोल* (वन तरुलहरू), आदि पर्दछन् ।

**वनजंगलबाट फलफूल संकलन** : धिमालका पुर्खाहरूले विभिन्न प्रकारका वनजंगलका फलफूलहरू संकलन गर्ने र तिनीहरूबाट जीविकोपार्जन गर्ने चलन पहिलादेखि नै चल्दै आएको थियो । हालका दिनमा पनि यदाकता जंगल छेउछाउका बस्तीका मानिसहरूले संकलन चाहि गर्ने गरेका छन् । वनजंगलबाट संकलन गर्ने फलफूलहरूमा धिमाल भाषामा *घुकुलु, कोसे, कुसुम, लोकोटो, गाड्याउरा, फेसारपोको, आउला* (अमला), *रामुधामु, गामफालाम, सोड्याइति, लावामुरि, भाटबागुरि, दुम्रि, कुम्भि, भोजोइ, जाम्बु* आदि पर्दछन् ।

**वनजंगलबाट च्याउ संकलन** : धिमाल समुदाय च्याउका पारखीमा पर्दछन् । यस समुदायका पुर्खाहरू विभिन्न प्रकारका च्याउहरू वनजंगलबाट संकलन गरी खाने गर्दथे र हालसम्म पाएसम्म खाने गरेका छन् । यस समुदायले वनजंगलतिरबाट संकलन गरी खाने च्याउका विभिन्न प्रकारका नामहरू धिमालभाषामा *इलुवा मुसार, नाइमे मुसार, तारा मुसार, लुभुम मुसार, सालसिड मुसार, गुरगुर्या मुसार, पासिम मुसार, नारा मुसार, माटु मुसार, लोसिड मुसार, सिड मुसार, समी मुसार, आडखुटि मुसार, पुरिड दाका मुसार, मिति मुसार, नेटोबारा मुसार, पेल्सि मुसार, दिर मुसार, साउने मुसार, बाम्बु मुसार, बुके मुसार, पाया पाताम मुसार* आदि विभिन्न २२ प्रकारका च्याउहरू धिमाल समुदायहरूले पहिचान गरी खाने गर्दछन् । च्याउलाई धिमाल भाषामा 'मुसार' भन्ने गरिन्छ ।

**नदीबाट संकलन खाद्यवस्तुहरू**

धिमाल समुदायका पुर्खाहरू आदिकालबाटै खोलानाला, सिमसार, खोल्साखोल्सी, पानीको मुहान छेउछाउमा बस्ने गरेका हुँदा नदीका पानीबाट विभिन्न खाद्यवस्तुहरू संकलन गर्ने परम्परा प्राचीन समयबाटै चल्दै आएको पाइन्छ । विशेष गरी नदीबाट धिमाल भाषामा *चुदुर* (धुँगी), *माखालाइ* (सिपी), *हाया* (माछा), *क्याहाम* (गंगटो), *टाह्यै* (ठूलो वन सिपी), माछाका विभिन्न प्रकारहरू जस्तै *देन्दिहाया, फुटिहाया, गोर्चा हाया, चेडखिटि हाया, ताइहाम हाया, बुवालि हाया, सिडगि हाया, गाचिहाया, मागुरि हाया, पोह्याँ हाया, ताम हाया* आदि संकलन गर्ने गर्दछन् ।

**खेतीपातीबाट संकलन खाद्यवस्तुहरू** : कृषि युगमा प्रवेश सँगै धिमाल समुदायका पुर्खाहरूले पहिला पहिला पुराना धानबालीहरू लगाउने गर्दथे । धिमाल भाषामा केही धानबालीहरूमा *बारा उम, सतरास उम, बचिउम, इका उम, नाजिरि उम, दाका म्हुइका उम, बास्माति उम, दोतरास उम* थिए भने पछि हाइब्रिड धानहरूमा *ताइचन, आसामी, मन्सुली* आदि भित्रिएको पाइन्छ । त्यस्तै दलहन खेतीपातीमा *खिचारी दाल* (खेसरी), *मुसुरि दाल* (मुसर), *दाका कालाइ* (कालो दाल), *राहारि दाल*

(रहर दाल) लगाउने चलन देखिन्छ । त्यस्तै खेतबारीमा जिन्से (तोरी), सोर्स्यु लगाउने चलन छ । पोखरीमा मान्सार (लसुन), ताडघो (प्याज) लगाउने गर्दछन् भने डाँडा माटोमा युडघाइ (बेसार) लगाउने गर्दछन् ।

**घरायसीतथा घरपालुवा पशुपंक्षीबाट संकलन खाद्यवस्तुहरू :** घर वरिपरिको करेसाबारीमा विशेष गरी धिमालहरूले सागसब्जीहरू लगाउने गर्दछन् । धिमाल भाषामालाफासार (लाफा साग), फार्सिसार (फर्सी), टोक्रा (लौका), चिचिन्डा (चिचिण्डो), बिलाइतु (आलु), साभिनि (सजिउन), पातेसार (पाटा साग), कुसि (मुन्टो खाने), मुलाइ (मुला), बाबिनि सार, होन्ताला सार, मार्चि (खर्सानी) आदि लगाउने गर्दछन् । त्यस्तै गरी घरायसी तरुलहरूमा धिमाल भाषामा दाम्भोल, जाखाभोल, पेनाइथि भोल, दिका भोल, लोसिड भोल आदि पर्दछन् ।

### छायाछविर. धिमाल जातिका खानाका परिकारहरू



त्यस्तै गरी घरपालुवा जनावरहरूमा पाया (सुँगुर), किया (कुखुरा), हासा (हाँस), पारेउ (परेवा), मेसा (बाख्रा), बोका मेसा (बोका) मासु खानको लागि र बेचनको लागि पाल्ने गर्दछन् । दिया(भैसी), गाईपिया (गाई, गोरु), बाछा बाछि (बाच्छो, बाच्छी) पनि पाल्ने गर्दछन् । तर यिनीहरूलाई मासु खानुको लागि पाल्दैनन् । गोरु, बाच्छो, राँगा जोत्नको लागि पाल्ने गर्दछन् भने गाई, बाच्छी र भैसी दुध खानका लागि पाल्ने गर्दछन् ।

**घरपरिवारमा निर्माण गरिने पेय पदार्थहरू :** धिमाल गाउँघरमा पेय पदार्थहरूमा भात्या (जाँड), घेन्सिगोरा (घेन्सी), ताराबामबाम (६ महिनादेखि एक वर्षसम्म राखेर खाने जाँड वा घेन्सी जुन ज्यादै कडा हुन्छ), फाटिका गोरा (चुवाएको रक्सी) आदि पर्दछन् । धिमाल समुदायभित्र खासै चिया, दुध, दही, मही खाने चलन पाइदैन । धिमाल भाषामा पेय पदार्थहरूलाई 'धेमालाइको गोरा चिगेलाइ' भन्ने गरिन्छ ।

**धिमाल घरपरिवारमा खाइने अचारहरू :** धिमाल समुदायभित्र विभिन्न प्रकारका अचारहरू तयार गर्ने र खानेमा सौखिन देखिन्छन् । धिमाल भाषामा अचारका नामहरूमा गुरुम्ब सेना, केचि सेना,

चुखार सेना, हाया सेना, आलु सेना, काराइला सेना, चाथाइला सेना, बेडगाना सेना, घोघ्या सेना, सिधाला सेना, क्याहाम सेना, गोलभान्डा सेना, दुसार कोडकि सेना, तुतुम्ब सेना, तोर्से सेना, मार्चि सेना, लुम्फि सेना, ताम्बा सेना आदि लगभग १८-२० प्रकारका अचारहरू बनाएर खाने चलन पाइन्छन् । अचारलाई धिमाल भाषामा 'सेना' भनिन्छ ।

**धिमाल समुदायमा तितो खानेकुराहरू** : धिमाल समुदायभित्र सबैभन्दा लोकप्रिय खानेकुराहरूमा तितो परिकारहरू पर्दथ्यो । प्रायः जुनसुकै तरकारीको परिकारहरूमा धिमाल समुदायभित्र तितो परिकार अनिवार्य हुने गर्दथ्यो । धिमाल समुदायभित्रका केही तितो परिकारहरू धिमाल भाषामा दाका कालाइ खाका (कालो दालमा तितो), फार्सि खाका (फर्सीमा तितो), खुदनाइ खाका, मुसार खाका (च्याउमा तितो), फार्सिघरि खाका (रामतोरियामा तितो), चुन्सार खाका (निउरोमा तितो), घोन्सार खाका, घेरा खाका, लटटे खाका (लटटेमा तितो), टोकारा खाका (लौकामा तितो), लाफा खाका, पाते खाका (पाटामा तितो) आदि हालेर खाने चलन थियो । तर हालसम्म आउँदा धेरै यी तितो खाने परिकारहरू घरपरिवारबाट हराएर गइसकेको अवस्था छ ।

#### केही स्वास्थ्यबर्द्धक खाना प्रचलन

**चिचिरि पायाको बिहा** : धिमाल समुदायमा आउनापाहुना आउँदा सबैभन्दा बढी यो चिचिरि पायाको बिहा खुवाउने चलन छ । विशेष गरी छोरी ज्वाईं आउँदा, सम्धीसम्धीनी आउँदा, नाम चलेका मान्नेगन्ने व्यक्तित्वहरू विशेष अवसरमा आएको बेलामा यो परिकार खुवाउने चलन छ ।

चिचिरि भातलाई अंग्रेजीमा 'स्टिकी राइस', नेपालीमा लिसाइलो भात भनेर पनि चिन्ने गरिन्छ । यो तयार गर्नका लागि सबैभन्दा पहिले अनन्दी धानलाई ओखली र मुश्लीले कुट्टनुपर्छ र चामल बनाइन्छ । चामललाई बेलुकीपख भिजाएर राख्ने गरिन्छ । त्यसपछि एउटा भाँडामा तलतिर पानी उमालिन्छ । त्यसमाथि पाहुना माटोको भाँडो राखिन्छ ।



चिचिरि भात



चिचिरि भात र आलुभाजि

पानी उमाल्ने भाँडा र पाहुनाको बिचमा जाली बाफ छिर्ने केही जाली जस्तो राखिन्छ र त्यसमाथि भिजाएको चामललाई राखिन्छ । पाहुनाको मुखमा पात वा पातलो कपडाले छोपिन्छ । बिस्तारै पानी उम्लेपछि बाफसँगै माथि राखिएको चामल पनि पाकदै जान्छ । बिस्तारै बिस्तारै बाफ माथि पातलो कपडा वा पातबाट आउन थालेपछि भित्रको चामल चिचिरि भात बनिसक्दछ । त्यसपछि निकाल्ने र

चिचिरि भात खानलायक बन्दछ । त्यसपछि धिमाल परिकारमा सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने सुँगुरको मासु हो । सुँगुरको मासु पकाएको सँग चिचिरि भात खान सकिन्छ । नत्र विशेष सेना (अचार) सँग वा हितिबे (रक्तीमासुको परिकार), बिलाइतु भाजि (आलुको तरकारी परिकार) सँग पनि खान सकिन्छ । यो खानाको परिकार सबैभन्दा बढी लोकप्रियभित्र पर्दछ । चामललाई भिजाएर वास्पीकरणमा तयार गर्ने हुँदा स्वास्थ्यको लागि पनि बढी फाइदाजनक हुन्छ ।

### दाका कालाइ खाका

धिमाल गाउँघरमा पाइने लोकप्रिय दालको परिकारमा 'दाका कालाइ खाका' (कालो दालमा तितो मिसाएको परिकार) हो । यो स्वास्थ्यको हिसाबले पनि जाडो र गर्मी दुवै ऋतुमा उत्तम परिकार मानिन्छ ।

सबैभन्दा पहिले कालो मासको दाललाई भाँडाको पानीमा हालेर आगो वा स्टोभ वा ग्यासमा मज्जाले उमालिन्छ । मज्जाले दाल पाकेपछि त्यसमा कति मात्रामा तितो खाने हो सोही अनुसार तितो चिराइतो हालिन्छ । त्यसपछि लसुन पिसेको, खोर्सानीको धुलो, बेसार सन्तुलन गरी हालिन्छ । राम्रो गन्ध र स्वादको लागि तेजपात पनि मसलाको रूपमा हालिन्छ । मज्जाले उमालेर पाकेपछि कालो मासको तितो दाल खानको लागि तयार हुन्छ । यो तयार भएको दाललाई भातसँग भोलको रूपमा पनि खान सकिन्छ । त्यसै पनि कचौरा वा थालमा पिउन सकिन्छ ।

धिमालहरू तराईको गर्मी हावापानीमा बस्दा यो खानाले शरीरको पेट सफा गर्ने गर्दथ्यो । पेटभित्र रहेका जुका लगायतका विभिन्न किराहरू मारिदिने गर्दथ्यो । शरीरको प्रेसरलाई सन्तुलन राखिदिने गर्दथ्यो । तितो चिराइतो खाएको कारण शरीर पनि चड्गा र फूर्तिलो हुने गर्दथ्यो । यसरी धेरै रोगहरूबाट बच्नको लागि यो कालो दालमा तितो चिराइतो हालेको खानाले उपचारको रूपमा काम गर्ने गर्दथ्यो । त्यसैले पनि निरोगी भैं बाँच्नमा सहयोग पुऱ्याएको थियो । तर हालका दिनमा बालबच्चाहरूले यो चिराइतो हालेको दाल खान मान्दैनन् ।

### लेउमुन्चि सार

अर्को सबैभन्दा बढी धिमाल घरपरिवारमा पाक्ने परिकारमा 'लेउमुन्चि सार' हो । यो परिकार गर्मीमा पनि उत्तिकै लोकप्रिय छ भने भन तातो भएकोले जाडोमा भन बढी लोकप्रिय हुन्छ । यो परिकार निर्माण गर्न अगाडि तोरी दाइगरिसकेपछि रहेको तोरीको भुसहरूलाई बालेर खरानी सफा कपडामा संकलन गर्नुपर्छ । यसलाई धिमाल भाषामा 'लेउ बुसिरि' भनिन्छ । त्यसपछि एउटा भाँडामा त्यसमाथि फर्सीको पात वा लौकाको पातको सोली बनाउनुपर्छ । त्यसमाथि जुट राखी त्यसमाथि 'लेउ बुसिरि' वा खरानीलाई राखेर माथिबाट पानी हाल्दा बिस्तारै बिस्तारै फिल्टर भएर पानी तल टपटप भर्दै जान्छ । त्यसलाई संकलन गर्नुपर्छ । यो पानी पहेंलो र नुनिलो हुन्छ । यसलाई धिमाल भाषामा 'लेउ' भनिन्छ ।



दोश्रो चरणमा गाउँघरमा पाटा जुट अग्लो अग्लो मुन्टा टिप्न लायक भएपछि मुन्टाहरू टिपेर दुई हातले कालो कालो हुन्जेलसम्म मिचेर घाममा सुकाउनुपर्छ । राम्ररी सुक्नु दिनुपर्छ । यसरी सुकाएको पाटालाई धिमाल भाषामा 'सिकाउति' भनिन्छ ।

तेश्रो चरणमा भाँडामा पानी उमाल्ने र खुदी वा चामल हालेर पातलो खोले बनाउनुपर्छ । त्यसमा 'लेउ' र 'सिकाउति' आफूलाई आवश्यक मात्रामा हाल्नुपर्छ । हरियो खुर्सानी पिसेर हाल्नुपर्छ । लसुन पिसेर हाल्नुपर्छ । आवश्यक मात्रामा नुन हाल्नुपर्छ । पातलो पातलो वा अलिक बाक्लो बाक्लो कस्तो मात्रा बनाउने सोही अनुसार पकाउनुपर्छ । यसलाई धिमाल भाषामा 'लेउमुन्चि सार' भनिन्छ । यसलाई भातसँग मुखेर पनि खान सकिन्छ भने त्यसै पनि कचौरा वा थालमा हालेर खान सकिन्छ ।

यो बढी स्वस्थबर्द्धक मात्र होइन यो जन्डिस रोगको लागि पनि ज्यादै उपयोगी मानिन्छ । खरानीको पानी छानेर हाल्ने भएकोले यो खाँदा पेटभित्रको किराहरू, जुकाहरू आफै मर्दछन् । शरीरलाई हल्का र फुर्तिलो पनि पार्दछ भने प्रेसर पनि नियन्त्रण गर्दछ । यो परिकार खानाले गर्मीमा रोगहरूबाट धिमाल पुर्खाहरूलाई बचाएको थियो भने जाडोमा पनि न्यानो पार्ने र रोगबाट बचाएको थियो ।

### केचि सेना

केचि सेना यो एउटा अचारको परिकार हो । यो अचार बनाउनुको लागि केचि नाम गरेको बोटको कि फूल कि नरम मुन्टाहरू टिप्नुपर्छ ।



### छायाछवि ३. केचीको बोट र त्यसको अचार

फूल वा मुन्टालाई सफा गर्नुपर्छ । त्यसपछि यसलाई उमाल्नुपर्छ । उमालेर निकाल्नुपर्छ । यो अति नै तितो हुन्छ । यसलाई त्यसपछि के सँग अचार बनाउने हो निधो गर्नुपर्छ । आलुसँग अचार मिसाएर बनाउने हो भने आलु उसिनेर बोक्रा तास्नुपर्छ । त्यसपछि हरियो खुर्सानी, लसुन केही नुन राखेर पिस्नुपर्छ । केचिलाई पनि मिसाउनुपर्छ । अलिकति तोरीको तेल हाल्नुपर्छ । अब खानासँग खाँदा नि हुन्छ । नाश्तासँग खाँदा नि हुन्छ । वा कुनै चिउरा, भुजा आदिको परिकारसँग नि खाँदा हुन्छ । यो तितो परिकार भएकोले स्वास्थ्यको लागि बढी फाइदाजनक हुन्छ ।

## चुदुर र माखालाइ

घुँगीलाई धिमाल भाषामा 'चुदुर' भनिन्छ भने सिपीलाई 'माखालाइ' भनिन्छ । यी दुवै परिकार खोला वा नदीबाट संकलन गरिन्छ । खोलाबाट संकलन गरी ल्याएको एकरात पानीमा राखिन्छ । यसो गर्दा यसले फोहर फाल्ने गर्दछ । यो परिकार तराईबासीहरू बिचमा बढी लोकप्रिय मानिन्छ । विशेष गरी धिमाल, थारु, मेचे, दनुवार आदि बिचमा बढी परिकार बनाएर खाने चलन छ । अर्कोदिनमा घुँगीको पछाडिको पुच्छर भागलाई हसियाँको चुच्चोले ठुँगेर फाल्नुपर्छ । फेरी सफा पानीमा राम्ररी खवारखवार मज्जाले सफा गर्नुपर्छ । त्यसपछि मज्जाले पकाउनुपर्छ । लसुन, खर्सानी, प्याज, अदुवा, धनिया आदि सबै मसलाहरू हालेर पकाउनुपर्छ । भोललाई अलिक बाक्लो पार्ने हो भने चामलको पिठो हाल्नुपर्छ । यसले भोलको बेग्लै स्वाद दिनेछ । त्यसपछि यसलाई च्वाक्क चुसेर तान्नुपर्छ । पहिलो पटक खाएको भएमा सिन्कोले निकालेर खाँदा नि हुन्छ । यो यतिकै खाँदा नि हुन्छ, वा कुनै चिउरा, भुजा आदि सानो प्लेटमा लिएर खाँदा नि हुन्छ ।

## छायाछवि ४. चुदुरको परिकार



सिपी पकाउनु परेमा पहिला एउटा भाँडामा उसिनुपर्छ । त्यसपछि बाहिरको खोल फ्याँकेर भित्रको मासु मात्र संकलन गर्नुपर्छ । त्यसपछि यसलाई पनि खुर्सानी, लसुन, अदुवा, प्याज, धनिया, नुन मसला आदि हालेर मज्जाले भुट्नुपर्छ । थोरै भोल आफ्नो इच्छानुसार हाल्नुपर्छ । यसरी तयार भएको सिपीलाई भात वा कुनै पनि चिउरा, भुजा आदिसँग पनि खान सकिन्छ ।

यी घुँगी र सिपी बढी स्वास्थ्यप्रद हुन्छन् । यिनीहरूमा बढी क्याल्सियम पाइन्छन् । विशेष गरी तराईमा बस्ने आदिवासी जनजातिहरू यिनै खानेकुराहरू खाएर त्यसबेला औलो, गर्मी लगायत अन्य रोगहरूबाट त्यसबेला बच्न सफल भएका थिए ।

## धिमाल पेय पदार्थहरू

धिमाल समुदायभित्र विभिन्न संस्कारहरू जन्म, विवाह, मृत्यु लगायत विभिन्न भोजभतेर, जात्रा, मेला, पूजाआजा, पाहुनापात मान्दा पेय पदार्थ नभइहुँदैन । यो सबै अवसरमा अनिवार्य नै चाहिन्छ । धिमाल

समुदायले प्रयोग गर्ने पेय पदार्थहरूमा रक्सी, जाँड, घेन्सी, ताराबामबाम पर्दछन् । धिमाल समुदायभित्र चिया, दुध, दही, मही खासै खाने चलन पाइदैन । धिमाल भाषामा पेय पदार्थहरूलाई 'धेमालाइको गोरा चिगोलाई' भन्ने गर्दछन् । यी पेय पदार्थहरू प्रायः सबै किराती वा मतवाली परिवारहरूमा अनिवार्य चाहिन्छ नै ।

### छायाछवि ५.



पेय पदार्थ निर्माण गर्नु अगाडि पहिला भात पकाएर यसलाई धोक्रा वा चकटी वा सुकुलमा सेलाउनु दिनुपर्छ । त्यसपछि मर्चालाई धुलो पारी भातसँगै मोलमाल गरी प्लाष्टिकमा पोका पार्नुपर्छ र ज्वरो आउने बनाउनुपर्छ । ज्वरो आउने बनाउनेलाई धिमाल भाषामा 'मेसा लोपाका' भनिन्छ । तीन चार दिन ज्वरो आउने गरी राखेपछि जाँडमा परिणत हुन्छ । यो जाँड प्रायः चामल, मकै, गहुँ, जौ आदिबाट बनाउने चलन छ । पकाएको भातमा मर्चा, सागुवा (यो धिमाल भाषामा 'भान्दाइ' रुखको फलबाट निर्माण गरिन्छ) धुलो बनाएर मुछमाछ गरी प्लाष्टिक वा कुनै कपडामा पोको पारी ज्वरो आउने बनाउने र लगभग १५ दिनपछि खान मिल्नेलाई धिमाल भाषामा 'घेन्सिगोरा वा घेन्सि' भनिन्छ । पुरा ज्वरो आएपछि माटोको गाग्रोमा हालिन्छ । माथिबाट पात र कपडाले छोपिन्छ । लामो समय ६ महिनादेखि १ वर्षसम्म राख्दा कडा ना कडा घेन्सि बन्दछ । यसलाई धिमाल भाषामा 'ताराबामबाम' भनिन्छ । यो घेन्सी जाँड नै किराजस्तो बन्ने गर्दछ । यसरी कडा खाने कि नरम खाने आफ्नो अनुकूलता अनुसार खान सकिन्छ ।

पछि बाँकीलाई रक्सी चुवाउने काम गर्न सकिन्छ । रक्सी चुवाउँदा एकपाने, तीनपाने, छ पाने, आठपाने, दशपाने कस्तो बनाउने हो सोही अनुसार रक्सी पार्ने चलन पाइन्छ । जति कमपाने हुन्छ, उति नै बढी कडा रक्सी बन्दछ ।



## धिमाल खानाको महत्व र विशेषताहरू

धिमाल समुदायले खाने खाना परिकार तथा पेय परिकारहरू स्वास्थ्यबर्द्धक छन् ।

१. प्रायः सबै तरकारीहरूमा तितो चिराइतो मिसाएर पकाउने चलन भएकोले स्वास्थ्यप्रद, गर्मी र जाडो सबै मौसमका लागि उपयोगी पाइन्छन् ।
२. वनजंगलभिन्नका विभिन्न हरियोपरियो खाद्यपदार्थको संकलन गर्ने हुँदा बढी अर्गानिक स्वस्थकर पाइन्छन् । स्वस्थ जीवनको लागि बढी लाभकारी हुन्छन् ।
३. गोहोरो र वन्यजन्तुहरूका मासु संकलन र परिकारहरूले औलो लगायत विभिन्न रोगहरूसँग लड्ने सक्ने शक्ति प्रदान गर्दथ्यो ।
४. खोलानदीबाट संकलन गरिने माछा प्रजातिहरू, घुँगी र सिपी स्वस्थप्रद मात्र नभएर रोग प्रतिरोध शक्तिहरू प्राप्त गर्नका लागि धेरै उपयोगी देखिन्छन् ।
५. वनजंगलभिन्नका विभिन्न फलहरू खाद्यपदार्थको रूपमा संकलन गर्दा बढी फाइदाजनक हुन्छन् ।
६. धिमाल समुदायमा तयार गर्ने चिचिरि, लुम, बागिया, भाका सबै वाष्पीकरण मार्फत तयार गर्ने भएकाले बढी स्वस्थप्रद हुन्छन् ।
७. घरपरिवारको करेसाबारीमा उत्पादन गर्ने हरियो सागसब्जीहरू कम्पोष्ट मल हाल्ने हुँदा बढी स्वस्थप्रद हुन्छन् ।
८. घरपरिवारमा मासुको लागि पाल्ने सुँगुर, कुखुरा, हास, परेवा साथै पोखरीको माछा स्वस्थप्रद नै हुन्छन् ।
९. धिमाल समुदायले जंगलबाट लगभग २२ प्रकारको च्याउहरू संकलन गर्ने, १८-२० प्रकारका विभिन्न अचारहरू बनाएर खाने, नदीनालाबाट विभिन्न प्रजातिका माछा लगायत विभिन्न खाद्यपदार्थहरू संकलन गर्ने, वनजंगलबाट विभिन्न प्रकारका सागसब्जीहरू तथा फलफूलहरू संकलन गर्ने जस्ता पुर्खाका ज्ञान, सिप तथा कलाहरू पाइन्छन् ।
१०. धिमाल समुदायका पुर्खाहरू पहिला चाडपर्व वा मेला जात्रा अगाडि वनजंगलमा सामुहिक रूपले सिकार खेल्न जाने र ल्याएको सिकार बाँडीचुँडी मिलेर खाने गर्दथे । कुनै घरबाट सिकार खेल्न जान नसकेमा पनि त्यस घरलाई पनि सिकार छुट्याएर दिने सामुहिकतामा आधारित चलन थियो र छ पनि ।
११. समुदाय परिवारमा आउना-पाहुना आउँदा ढोगभेट गर्ने संस्कार छ । ज्वाईँ ससुराली आउँदा साइनोले आफूभन्दा ठुला सबैलाई गाम्छा वा रुमाल समातेर खुट्टा छोएर तलबाट माथिसम्म सोहोरेर सासु, ससुरा, जेठानी दिदी, जेठु, हजुरबा, हजुरआमा सबैलाई ढोगभेट गर्नुपर्छ । साइनोले मान्यगण्य सबैलाई ढोगभेट गर्नुपर्छ । त्यस्तै सम्धीसम्धीनी भेटघाट हुँदा पनि ढोगभेट गर्ने र मिठो मसिनो जुरेको पकाइतुल्याइ गरी खुवाउने र पाहुना मान्ने चलन छ ।

१२. गाउँ समाजमा सामुहिक ग्रामथान पूजा, सान्सारी पूजा, टाकाबान्धा पूजा, मेला तथा जात्रा, गाउँमा विवाह वा मृत्यु संस्कार भएमा त्यसबेला पकाउने, सहयोग गर्ने देखि दिएर सहकार्य गर्ने, सामुहिक रूपले बेहेरी दिई सघाउने, पकाएर खुवाउने जस्ता सबै कार्यहरू सामुहिक रूपले समाजको चलन र नियम अनुसार सम्पन्न गर्ने चलन पाइन्छ ।
१३. धिमाल समुदायका घुँगी, सिपीका परिकारहरू, सुँगुरको मासु परिकार, तोले लुम, बागिया, चिचिरी परिकारहरू, हितिबे रक्तीका परिकारहरू, माछाका परिकारहरू चाहि हालका दिनमा होमस्टे, रेस्टुराँहरूमा पनि पाकन थालेका छन् । धिमाल समुदायका युवाहरूले सञ्चालन गरेका होटल, रेस्टुराँहरूमा यी परिकारहरू पाउन थालेका छन् । पेशा व्यवसायमा पनि समेटिन थालेको सकारात्मक पक्षहरू पनि देखिन्छन् ।
१४. समुदायभित्र गाउँको मुख्य नाइके वा मुली 'माझीवाराड' को नेतृत्वमा सामाजिक तथा साँस्कृतिक संस्था र प्रथाजनित कानूनहरू सञ्चालन हुनेहुँदा दुःख, सुख, मेला, जात्रा, चाडपर्व, सामुहिक ग्रामथान पूजा, सान्सारी पूजा, टाकाबान्धा पूजा, भैभगडा, द्वन्द्व, जन्म, विवाह, मृत्यु संस्कार आदिमा सामुहिकता भावनाको ठूलो कदर हुने गर्दछन् ।

### भण्डारण तरीकाहरू

हरेक जातजातिहरूको आफ्नै प्रकारका खाद्य पदार्थ भण्डारण गर्ने तरीकाहरू भएजस्तै धिमाल समुदायको पनि आफ्नै प्रकारका भण्डारण गर्ने तरीकाहरू छन् ।

**माच बनाएर राख्ने :** यस समुदायले पहिलादेखि नै आफ्ना समुदायका खेतीपाती भित्र्याएपछि बाँकी रहेका पराललाई माच बनाएर राख्ने गर्दछन् । यसरी परालको माच बनाएर राख्दा वर्षौवर्षौसम्म पराललाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ ।

### छायाछवि ६. भण्डारणका मौलिक विधिहरू



**भुण्ड्याएर राख्ने :** विशेष गरी मकै भुत्ताहरू, विभिन्न सागसब्जीका बिउहरू बोटलभित्र राखी भित्तामा भुण्ड्याउने चलन पाइन्छन् ।

**चेलेङगीमा सुकाएर राख्ने :** खोलानालामा बढी माछाहरू पाउँदा तिनीहरूलाई भविष्यमा प्रयोग गर्नका लागि आगो माथि चेलेङ्गी भुण्ड्याउने र सुकाउने चलन छ । त्यस्तै सुँगुर वा बंगुर मादा

उब्रेको मासुलाई चलेङ्गीमा सुकाएर सुकुटी बनाउने चलन छ । त्यसैगरी जंगलबाट सिकार खेलेर ल्याएको गोहोरो, मृगको मासुलाई पनि सुकाएर राख्ने चलन थियो । आगो माथि सेकाउने, घाममा बाहिर सुकाउने चलन छ । त्यसपछि भविष्यमा प्रयोग गर्नका लागि भण्डारण गर्ने चलन छ ।

**सुकाएर राख्ने** : बिस्कून वा धान, गहुँ, मकै, तोरी, दाल अन्य अनाजहरूलाई धोक्रा, गुन्द्री, सुकुलमा सुकाएर पछि प्रयोग गर्ने गरी बोरा, डालो, टिन, मान्द्रोभिन्न भण्डारण गरी राख्ने चलन पनि छ ।

**चाड ठड्याएर राख्ने** : वनजंगलबाट संकलित दाउरालाई पछि प्रयोग गर्ने उद्देश्यले चाडको चाड बनाएर राख्ने चलन छ । त्यस्तै गरी हालमा गोबरलाई सुकाएर चाड बनाएर बाल्नको लागि राख्ने चलन पनि देखिन्छ ।

**भकारीमा राख्ने** : खेतबारीमा फलाएको विभिन्न अन्नबालीहरूलाई सुरक्षित साथ पानीले नभिजाइ राख्नको लागि भकारी बनाएर भकारीभिन्न राख्ने चलन पाइन्छ ।

**फुरा बनाएर राख्ने** : विभिन्न अन्नबालीका बिउहरू पहिला-पहिला धिमाल पुर्खाहरूले परालको फुरा बनाउने, गोबरले बाहिर लिप्ने र परालभिन्न बिउहरू राखेर सुरक्षित गर्ने गर्दथे । हालमा पनि यो चलन गाउँघरहरूमा पाइन्छन् ।

**टिनभिन्न राख्ने** : पहिलेका पुर्खाहरूले सुँगुर मार्ने र बोसो मासुलाई खन्याएर टिनभिन्न हालेर राख्ने चलन थियो । यसरी राखेको मासु ६ महिना वर्षादिनसम्म खाने चलन थियो । आफूलाई चाहेको बेला बासीभात भुट्टने र दुईचार टुक्रा मासु हाल्ने र तताएर खाने चलन पाइन्थ्यो ।

**बाँस तथा काठको ढुङ्ग्रो** : पहिला गाईभैँसी पाल्नेहरूले दुध, दही, घिउलाई बाँस तथा काठको ढुङ्ग्रो र ठेकी बनाएर भण्डारण गर्ने चलन पनि थियो ।

**माटोभिन्न पुरेर राख्ने** : पहिलाका पुर्खाहरूसँग भकारी र अन्य अन्नबालीहरू राख्ने सामान नभएकाले लगभग एक डेढ मान्छे जति गहिरो माटोमुनि खन्ने गर्दथे । त्यसमाथि बाक्लो पराल ओच्छ्याउने र त्यसमाथि धान वा अन्नबाली हाल्ने, त्यसपछि फेरी बाक्लो पराल हाल्ने र माथिबाट माटोले पुरेर भण्डारण गर्ने चलन पाइन्थ्यो । लगभग यो चलन हालमा लोप भइसकेको छ ।

### **पुस्तान्तरण तथा हस्तान्तरण**

आदिवासी धिमाल समुदाय भित्रको पाकशिक्षाको ज्ञान, सिप, कला तथा प्रविधिहरू हालका युवा पिढीहरूले खासै चासो र अध्ययन तथा अनुसन्धान, दस्तावेजीकरण र प्रकाशनतिर ध्यान नदिनाले धेरै प्राचीन कुराहरू लोप भइसकेका छन् भने केही लोप हुने अवस्थामा छन् । परम्परागत गाउँघरमा निरन्तरता हुँदै आएका खानपिनका परिकारहरूको सट्टा बजारीया तथा परसंस्कृतिका परिकारहरू, विदेशी परिकारहरू, होटल तथा रेष्टुराँमा पाक्ने परिकारहरूप्रति हालका युवा जमात बढी आकर्षित भएका पाइन्छन् ।

हिजोका धिमाल पुर्खाहरूले वनजंगलबाट संकलन गर्ने खाद्यपदार्थहरू जस्तै सागसब्जीहरू, फलफूलहरू, च्याउहरू, सिकार खेली संकलन गर्ने मासुहरू आजका दिनमा संकलन गर्नका लागि

बन्देज नै भइसकेको अवस्था छ । अहिलेका बालबालिकाहरूले नाम मात्र इतिहासमा पढ्न पाउने निश्चित भइसकेको छ । सिरजात, जातिरि, पूजाआजा, पार्बा, विभिन्न चाडपर्वहरू, विहे भोजमा खाने परिकारहरू भने हालसम्म निरन्तरता पाइन्छन् । युवाहरू आफै पकाउने कार्यमा संलग्न भै पकाउन सिकने र सामुहिक रूपले बाँड्ने र अन्य व्यवस्थापनमा सरिक हुन्छन् ।

### चुनौतीहरू

धिमाल समुदायका पुर्खाहरूले धेरै प्रकारका खाद्यपदार्थहरू वनजंगलबाटै संकलन गर्ने चलन थियो । हालमा देखा परेका चुनौतीहरू यस प्रकारका छन् :

१. वनजंगलबाट सागसब्जीहरू, फलफूलहरू, च्याउहरू र सिकार गरी मासु संकलन गर्न नपाउने नीतिहरू लागू भएको छ । खोला नदीबाट माछा मार्ने र माछा खाद्यपदार्थ संकलन गर्नमा रोक लगाइएको छ ।
२. धेरैजसो युवा जमात वैदेशिक रोजगारमा जाने हुँदा परसंस्कृतिको ग्रहण, आफ्ना संस्कार संस्कृति र खानपिनका परिकारहरूको बारेमा खासै चासो नराख्ने गरेको पाइन्छ ।
३. समुदायका खानपिन लगायतका भाषा तथा संस्कृतिको बारेमा खोज, अध्ययन तथा अनुसन्धान गर्न सकारात्मक नदेखिएका अवस्था छ ।
४. समुदाय तथा समुदायभिन्न नेतृत्व गर्ने जातीय संस्थाले पनि समुदायका खानपिन परिकार, भाषा, संस्कृति, पहिचान र इतिहास जस्ता सवालहरूको दिगो विकासमा योजनाहरू निर्माण गर्न नसकेका अवस्था छ ।
५. संस्थागत अनुसन्धान, दस्तावेजीकरण, प्रकाशनका कार्यहरू खासै हुन नसकेको अवस्था छ ।

### समाधानका केही उपायहरू

नेपालको संविधान २०७२ को धारा ३६ मै प्रत्येक नागरिकलाई कानून बमोजिम खाद्य सम्प्रभुताको हक भएको हुँदा यस समुदायका मानिसहरूले आदिकालबाट वनजंगलबाट संकलन गर्ने सागसब्जीहरू, च्याउहरू, फलफूलहरू तथा मासुहरू वातावरणीय सन्तुलन राख्दै संकलन गर्न पाउनुपर्छ । अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धी आइएलओ १६९ र युएनडिपले पनि आदिवासी जनजातिको अधिकारहरूलाई सुनिश्चित गरेका छन् । यी कानुनी प्रावधान तथा हक-अधिकारहरूलाई तीन तहको सरकारले कार्यान्वयन गर्न अपरिहार्य छ ।

### निष्कर्ष

धिमाल समुदायको आफ्नै विशिष्ट भाषा, संस्कृति, भेषभूषा, खानपिन, वाद्यवादन, जीवनपद्धति, पहिचान र इतिहास छन् । आफ्नो सवालहरू, पहिचान तथा इतिहासलाई प्रबर्द्धन गर्नु, संरक्षण गर्नु, पुस्तान्तरण र हस्तान्तरण गर्न, समुदायको अभ्यासकर्ताहरूको जीविकोपार्जनमा टेवा पुऱ्याउनु, दिगो विकास गर्दै अगाडि बढ्नु समुदायकै पहल र प्रयासभन्दा अन्यले समस्या समाधान गर्ने सक्ने स्थिति छैन । अन्यले सहयोग गरेतापनि छोटो अवधिको लागि मात्र गरिदिनु सक्ने तर समुदायको पहलमा

दीर्घकालीन कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न सकिने हुँदा समुदायहरू नै जुर्मुराएर उठनु र यस क्षेत्रमा स्थानीय, प्रदेश र संघीय सरकारहरूको सहकार्यमा अगाडि बढ्नु उचित हुनेछ ।

संयुक्त राष्ट्रसंघद्वारा आदिवासी जनजातिहरूको लागि गरिएको घोषणा (युएनड्रिप) ले आदिवासी जनजातिको अधिकार भूमि, थातथलो, प्राकृतिक स्रोतसाधन, परम्परागत संस्कृतिको प्रबर्द्धन गर्ने, खाना परम्परा र स्वास्थ्यको व्यवस्थापन गर्ने, दिगो विकास गर्ने सुनिश्चितता गरेको छ । आदिवासी ज्ञान, सिप र कलालाई वनजंगल, जलस्रोत तथा वातावरण संरक्षण र पृथ्वी बचाउने अभियानसँग गाँसेको छ । नेपालको संविधान २०७२ को धारा ३६ ले प्रत्येक नागरिकलाई खाद्य सम्बन्धी हक हुने, खाद्यवस्तुको अभावमा जीवन जोखिममा पर्ने अवस्थाबाट सुरक्षित हुने हक हुने र कानुन बमोजिम खाद्य सम्प्रभूताको हक हुने कुरा उल्लेख छ । यी कानुनमा उल्लेखित कुराहरूलाई व्यवहारिक कार्यान्वयन गर्दै धिमाल पुर्खाका ज्ञान, सिप, कला र प्रविधिको प्रबर्द्धन, संरक्षण, पुस्तान्तरण र दिगो विकासमा जोड दिनु समुदाय र सरकार दुवैको कर्तव्य हुनजान्छ ।

### सन्दर्भ सामाग्रीहरू

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन. (२००९). *अभ्यासमा आदिवासी जनजाति अधिकार. अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन महासन्धी १६९ निर्देशिका* । नयाँबाटो सानेपा : अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन नेपाल कार्यालय, सानेपा, ललितपुर ।

श्रेष्ठ, अमन. (वि.सं.२०७२). *संवैधानिक विकासक्रम तथा नेपालको संविधान* । काठमाडौँ : राष्ट्रिय सूचना मञ्च, काठमाडौँ, नेपाल ।

दिवस, तुलसी . (२०३९). *धिमाल लोक-धर्म र संस्कृति* । काठमाण्डौ: नेपाल राजकीय प्रज्ञाप्रतिष्ठान ।

धिमाल, सोमबहादुर .(२०६६). *धिमाल इतिहास भाग-१* । मोरङ : धिमाल जाति विकास केन्द्र, नेपाल, उर्लाबारी-६, मोरङ, नेपाल ।

धिमाल, सोमबहादुर. (२०६८). *धिमाल जातिको चिनारी* । ललितपुर : आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान, जावलाखेल ललितपुर र धिमाल जाति विकास केन्द्र नेपाल, उर्लाबारी ६, मंगलबारे, मोरङ ।

उपाध्याय, श्रीराम, विष्ट, महेन्द्र र सूर्य गुरुड. (वि.सं. २०७७) . *सामाजिक अध्ययन तथा जीवनोपयोगी शिक्षा कक्षा ११* । भक्तपुर : नेपाल सरकार शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय पाठ्यपुस्तक विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुर (पृ.५८-६२) ।

धिमाल, सोमबहादुर . (२०७४). *धिमाल संस्कार र परम्परागत उपचार पद्धति* । काठमाडौँ : नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान, कमलादी, काठमाडौँ ।

नेपाली, रोहित कुमार . (२०३५). *दोघरे र कारीकोशीका धिमाल* । भापा : पञ्चायत प्रशिक्षण केन्द्र ।

दाहाल, डिल्लीराम . (२०३६). *धिमाल लोकजीवन अध्ययन* । काठमाडौँ : नेपाल राजकीय प्रज्ञाप्रतिष्ठान ।

धिमाल, सलबहादुर . (साल उल्लेख नभएको). *दिड धिमालको वंशावली* । दमक : भापा ।

- Kuhnlein, H.V., Erasmus, B., Spigelski, D. & Burlingame, B.(Eds).(2013). *Indigenous Peoples' Food System and Well-being. Interventions and Policies for Healthy Communities*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations Centre for Indigenous Peoples' Nutrition and Environment, Rome.
- Park, Sunmin, Hongu, Nobuko & James, S. (2012). *Native American Foods: History, Culture and Influence on Modern Diets*. *Journal of Ethnic Foods* Volume 3, Issue 3, September 2016, Pages 171-177. Retrieved from Native American foods: History, culture, and influence on modern diets - ScienceDirect
- Roman, B. & Russell, S. (2009). *Southeast Asia Food and Culture*. Submitted at Northern Illinois University, retrieved from [http://131.156.68.45/outreach/SEAFood & Culture .htm](http://131.156.68.45/outreach/SEAFood%20&%20Culture.htm) [11/16/2009
- Dhimal, S.B. (2018). *Exploring The Relationship Between Language and Culture in Dhimal*. (Ed.) Prof.Dr. Muhammad Wolfgang G.A. Schmidt. Germany: Disserta Verlag, Imprint der Diplomica Verlag GmbH, Hamburg.
- Dhimal, Som Bahadur. (2016). *The Majhi Warang System of the Dhimal Community*. Lalitpur : Nepal Govt. NFDIN(National Foundation for Development of Indigenous Nationalities).
- Dhimal, Som Bahadur. (2018). *A Study on The Dhimal Food Culture and Festivals in the eastern Nepal*.Lalitpur : Nepal Govt. NFDIN(National Foundation for Development of Indigenous Nationalities).
- Rai, Janak. (2013). *Activism As a Moral Practice : Cultural Politics, Place-making and Indigenous Movements in Nepal*. PhD Dissertation submitted at The University of Michigan, USA.

