पुन मगर एक अध्ययन

A Study of Pun Magar

Mejan Pun Magar

Personal Details

Name	:	Mek Bahadur Pun
Nick Name	:	Mejan Pun
Nationality	:	Nepali
Father's Name	:	Late Man Bahadur Pun
Mother's Name	:	Gopi Pun
Village	:	Begkhola VDC -2
Permanent Address	:	Butwal Municipality Ward No. 10 Milan Chowk, Sukha Nagar
Academic Qualification	:	M.B.A. (From Tribuwan University)

Books Publication

- Bhawana (Poet)
- Karwakeli (Books)
- बाँदन पाइलेहरु (कविता)
- A Study of Pun Magar
- शब्दार्थ (Coming)
- सम्झनाका क्षणहरु (नियात्रा) Coming

Experience in Visual Media

- Director : Destination Mahabhir (Documentary). The Documentary was screened in KIMFF 2004.
- Director : Yaks Blood (Documentary)
- Director : Rock honey Hunting (Documentary)
- Director : AEZU & AEZU 2 (Video Film). The film was based on Pun Magar culture.
- Director : Bhume Puja (Documentary)
- Production Controller – Aase (Film : Magar Language and Culture)
- Director – Karbakeli (Documentary) produced by Karbakeli Research Centre
- Director – Nepal Magar Association : From past to present (Documentary)

Experience in Press Media

- Editor of *Budha Sandesh* (Weekly) from 2052 to 2056.
- Managing Director, *Naya Rajyasatta* Weekly and it's Co-publication Rajyasatta
- Editor of *Fimala* (Quatterly) Magazine - 2058 to Onward
- Editor of *Laanghaali* (Gaule) Magazine
  Nepal Magar Association Central Committee, Kathmandu 2057, 2060 & 2064
- Editor of *Kanung-Laanghaa* (Magazine) - Nepal Chapter
  Published by UK Magar Association, United Kingdom 2061, 2063 & 065
- Editor of *Chomolongma* (Magazine) 2001
  Annual issue of Hong Kong Ethnic People.
- Editor of *Kanug-Em* (Hamro Ghar) Magazine
  Annual issue of Hong Kong Magar Association.
- Editor of *MONA* (Magazine), Nepal Chapter
  Published by Myagdi Overseas Nepalese Association (MONA), Hong Kong 2061
- Editor of *Jherak* (Jagaran) Magazine
  Annual issue of Nepal Magar Association Rupandehi District 2060
- Asst. Editor of *Gorak* (Bihani) Smarika
  Nepal Magar Association, Campus Student Union's Annual issue - 2050
- *Smarika* (Head of Management Committee)
  Lumbini Commerce Campus, B.Com. 2nd Year's Annual issue (Magazine)- 2050
- Editor of *Prakash*
  Gyan Jyoti Youth Club and Gyan Jyoti Pustakalaya's Smarika – 2052

Honours

- Pun Samaj, Pokhara – 2059
- Karbakeli Youth Association, Chitwan – 2061
- Jeet Bahadur Sinjalee Magar – honours 2064 - Given by Nepal Magar Association Central Committee
- UK Magar Association 2007
- Pun Samaj UK, 2007

Special Thanks

ISBN 978-9937-2-0255-8
9 789937 202558

Price : Rs. 150.00

Ghanshyam Pun

Nardev Pun

Mr. Chandra B. Pun
Mrs. Sabita Pun
Butwal-10

सर्वाधिकार : लेखकमा
कृति : पुन मगर एक अध्ययन (पुस्तक)
लेखक : मेकबहादुर पुन मगर (मेजन)
टाइप सेटिङ : समिता व्यञ्जनकार
डिजाइन, प्रिन्ट : अर्किड डिजाइनर्स, ९८५१००७७७५
प्रकाशन प्रति : १०००
प्रथम संस्करण : २०६६
प्रकाशन : गोपी फगामी / डा. छममाया पुन मगर
प्रकाशन सहयोगी : नेपाल आदिवासी राष्ट्रिय उत्थान प्रतिष्ठान, ललितपुर
धन्यवाद : घनश्याम पुन, नरदेव पुन र चन्द्रबहादुर पुन
वितरक : नेपाल आदिवासी मगर फाउन्डेसन, ललितपुर
www.nimfoundation.org
सहयोग स्वरूप : ने.रु. १५० / - विदेशमा $ 7.00, £5.00

नोट : यस पुस्तकबाट कुनै लेखहरु पत्रिकामा प्रकाशित गर्न पुर्व लेखकसंग अनुमति माग्नु पर्नेछ। र, प्रकाशित लेखमा लेखकको नाम सहित यस पुस्तकको नाम उल्लेख गर्नुपर्ने कुरा सम्वन्धीत सबैमा जानकारी गराइन्छ।

पत्राचार : पोष्ट बक्स नं. ८९७५, ईपीसी ५८२
जावलम्खेल, फोन ०१-५००१६४०
Email : mejanpun@gmail.com

विषय सूची

	पेज
आफ्नो कुरा	
खण्ड १ : परिचय	
१.१ उत्पत्ति	१
१.२ चार हजार पर्वतमा भएको अतिक्रमण	३
१.३ एउटा अलिखित इतिहास : पाईंजा राजा	८
१.३.१ टुलु पाईजा राजा सम्बन्धी कुराहरू	९
१.३.२ इतिहासमा टुलु तुलु पाईजा राजा	११
१.३.३ टुलु पाईजाको इतिहास नै दिग्भ्रमित	१२
१.३.४ टुलु पाईजाका सन्तान सम्बन्धी जानकारी	१३
१.४ प्राचीन कोटहरूको अस्तित्व	१६
१.५ वर्तमान अवस्था	१७
खण्ड २ : आख्यान/कथन/मिथक	२७
२.० आख्यान/कथन/मिथक	२७
२.१ करबाकेली सम्बन्धी मौखिक आख्यान	२८
२.२ निस्कर्ष	३१
खण्ड ३ : थर उपथर	३५
३.१ पुन मगर जातिभित्र पाइने उपथर	३५
३.२ नाता साइनो	३६
३.३ निस्कर्ष	३९
खण्ड ४ : जीवनशैली	४३
४.१ बसोबास स्थल	४३
४.१.१ गाउँको बनावट	४३
४.१.२ घरको बनावट	४४
४.२ शिक्षा	४४
४.३ रहनसहन	४६
४.४ भाषा	४७
४.५ धार्मिक विश्वास	४९
४.६ राजनैतिक क्षेत्र	५०
४.७ प्रशासनिक क्षेत्र	५२
४.८ विविध	५३
४.८.१ फलफूल	५३
४.८.२ तरकारी	५३
४.८.३ प्रमुख बाली	५३
खण्ड ५ : भेषभूषा तथा गरगहना	५५
५.१ लोग्नेमान्छेको पोशाक	५५
५.२ महिलाहरूको पोशाक	५५
५.३ निस्कर्ष	५६
खण्ड ६ : पुन मगर जातिले गर्ने पूजा पाठ	५७
६.१ पूजा पाठ	५७
६.१.१ कूल पूजा	५७
६.१.१.१ जाँड राख्ने	५८
६.१.१.२ थान बनाउने	५८
६.१.१.३ करबाकेलाई घर ल्याउने	५९
६.१.१.४ पूजाको कार्यक्रम	५९
६.१.१.५ जेठा रामचनलाई भालेले पुजा	५९
६.१.१.६ कान्छा कुललाई पाठाले पुजा	६०
६.१.१.७ भाँक्रीले ओखा बखान	६०

६.१.१.८ थान उठाउने ६०
६.१.१.९ पूजाका सामाग्रीहरू ६१
६.२.३ बराहा पूजा ६३
६.२.३.१ तीर्थ यात्राको तयारी ६३
६.२.३.२ यात्राको क्रममा सम्झनुपर्ने स्थलहरू ६४
६.२.३.२.१ डेरीबास थपना ६४
६.२.३.२.२ खोप्रा सिद्ध ६४
६.२.३.२.३ खोप्रा पँधेरा ६४
६.२.३.२.४ सुनौलो सिद्ध ६४
६.२.३.२.५ ढोकाद्वारे सिद्ध र खयर बराहनी ६६
६.२.३.३ पूजाको तरिका ६७
६.२.१ पूर्ख्यौली चाड : भूमे पूजा ६९
भूमे चाड : प्रकृतिपूजक धर्म ७१
६.२.२. शिरो बायो पूजा ७४
६.२.३ पानी डाक्ने चलन ७४
६.२.४ खेती पूजा ७५
६.२.५. माघे संक्रान्ति ७५
६.२.५ खेती पूजा ७५
खण्ड ७ : संस्कार ७९
७.१ बच्चा जन्मदा गरिने क्रियाकलापहरू ७९
७.१.१ न्वारन ७९
७.१.२ बच्चाको नाम राख्ने कार्यक्रम ८०
७.१.३ छैठो जगाउने कार्यक्रम ८२
७.१.४ बाहिर निकाल्ने कार्य ८२
७.१.५ भात खुलाई कार्यक्रम ८२
७.१.६ छोरालाई छेवर पास ८४
७.१.७ छोरीलाई गुन्युचोलो दिने कार्यक्रम ८५
७.२ विवाह ८५
७.२.१ हात हालेर गरिने विवाह ८६
७.२.२ मागेर गरिने विवाहा ८७
७.२.३ प्रेम विवाह ८९
७.२.४ परम्परागत प्रेम विवाहा ९०
७.२.५ निस्कर्ष ९०
७.३ मृत्यु ९१
७.३.१ जलाएर गरिने सतगत ९२
७.३.१.१ तीन दिनमा चोखिने ९३
७.३.१.२ तेह्र दिनमा चोखिने ९५
७.३.२ गाडेर गरिने सतगत ९५
७.३.३ विविध ९७
खण्ड ८ : पुन मगर जातिको पूर्ख्यौली गीत १०१
८.१ सोरठी अथवा मादले मारूनी नाँच १०१
८.२ यानीमाया १०४
८.३ सुनीमाया १०५
८.४ सालेजो १०७
८.५ शिरफूले माया १०७
खण्ड ९ : पुन मगर जातिको परम्परागत परिकार १०९
९.१ ढेंडो ११०
९.२ सिस्नु ११०
९.३ फापर/कोदोको रोटी ११०
९.४ सिन्की/गुन्द्रुक १११
९.५ रातो चामलको भात १११
९.६ जाँड १११
९.७ खिर ११२
खण्ड १० : पुन मगर जातिको परम्परागत सीप/कला ११३

खण्ड ११ : पुन मगर जातिभित्र खेलिने परम्परागत खेलकूद ११५

११.१ गंगै रानी ११५

११.२ छेक्काना ११६

११.३ छेलो वा ठेलो ११८

११.४ भाँडाकुटी ११९

११.५ खोप्पी १२०

११.६ नरिवल फुटाउने बाजी १२१

११.७ भाले जुधाई १२१

११.८ डण्डी बियो १२२

११.९ कबडी १२४

११.१० रूमाल चोर १२५

११.११ लुकामारी खेल १२६

११.१२ गुच्चा खेल १२७

११.१३ बाघचाल १२८

११.१४ खेलको विशेषता १२९

११.१५ निस्कर्ष १३०

खण्ड १२ : आर्थिक क्रियाकलाप १३१

१२.१ विगतको आर्थिक क्रियाकलाप १३१

१२.२ वर्तमान आर्थिक क्रियाकलाप १३२

१२.३ निस्कर्ष १३३

खण्ड १३ : निस्कर्ष १३५

१३.१ सवल पक्ष १३५

१३.२ नकारात्मक पक्ष १३६

१३.३ पुन मगर संस्कृति माथि अन्य संस्कृतिको प्रभाव १३८

१३.४ शिक्षित बर्गमा जागेको अरुचिपन १३९

१३.५ समस्या समाधानको उपाय १४०

विषय प्रवेश

१.१ उत्पत्ति

बहुभाषिक, बहुधार्मिक र बहुजातीय रूपमा रहेको नेपालमा विविधता नै यसको सुन्दर पक्ष हो। राज्यले सबै जाति, भाषा र धर्मलाई उत्तिकै रूपमा फल्ने फुल्ने मौका दिनु पर्दछ। सबैले सबै क्षेत्रमा समान अवसर पाउनु पर्छ। तर एक जातीय रूपमा एकलौटी हैकम चलाउँदै आईरहेको हुँदा यस देशका भूमिपुत्रहरू राज्यले प्रदान गर्ने हरेक अवसरबाट बञ्चीत भईरहेका छन्।

राज्य सञ्चालनमा बहुल जातिको सहभागिता हुनु पर्ने हो तर सिमित जाति बाहेक अन्य जातिहरू यो देशमा दोश्रो दर्जाको नागरिक सरह व्यवहार गरिदै आइरहेको छ। यस देशमा आदिवासी जनजातिहरूलाई तल्लो तहको काममा लगाउने वा विदेशी मुलुक पठाउने कार्य गर्नु बाहेक केही भएन।

आदिवासी जनजातिहरूको आफ्नै प्रकारका जीवन निर्वाह गर्ने तरिका, सांस्कृतिक पहिचान, लिखित वा अलिखित इतिहास, हामी भन्ने भावना भएका विशिष्ट पहिचानहरू छन्। जसलाई राज्य सञ्चालनार्थ जिम्मेवारिता वहन गर्ने उच्च जातिहरूले सकारात्मक रूपमा कहिल्यै व्यवहार गरेनन्।

नेपालमा विद्यमान विभिन्न जातजाति मध्ये मगर- जनसंख्याको हिसाबमा तेश्रो ठूलो जाति हो। मगर जाति पूर्वदेखि पश्चिमसम्म फैलिएको एक मात्र जाति पनि हो।

मगरहरू अथवा मंगोलियाईहरू यस महाद्वीपमा ढुङ्गे युग वा शिकारी युगमा अर्थात आजभन्दा लगभग ४ हजार वर्ष अगाडि बसाई सर्दै आएको हुनुपर्दछ। चीनको ऐतिहासिक बृतान्तमा ईसापूर्व ३ हजार १ सयमा आजको मंगोलियाई देशको दक्षिण पामिर पठारदेखि पूर्व र तिब्बतदेखि उत्तरको क्षेत्रमा

Missing Pages ....