

हमसो

हाम्सो HAMSO



±†0२ णष†२ष२ ष: ४ष२ष२२२ष

आदिवासी खानाको प्रबर्द्धन गर्ने अवसर

Providing Top Quality Services



Deepak Sunuwar
(Propriter)

जैःतिच दुवानी सेवा

Zentich Shipping Services

cell : 977 9848686595

e-mail : harikajisunuwar5@gmail.com

हाम्रो सेवाहरु :

घर, अफिस तथा फ्ल्याटको सामान सार्नु परेमा वा काठमाडौं उपत्यकाभरिको जुनसुकै स्थानमा सरसामान ओसारपसार गर्नु परेमा हामीलाई सम्भना सक्नुहुने छ ।



क्रोइंच चुप्लु

सुनुवार भाषाको टेलिभिजन कार्यक्रम 'क्रोइंच चुप्लु'

इण्डिजिनियस टेलिभिजन र आइटिभी १६० च्यानलमा

सोमबार साँझ ७:३० बजे

पुनः प्रसारण : बुधबार बिहान ८:३० बजे, शनिबार दिउँसो २:३० बजे

१०२९१+१०३+ यः वषरववववव

आदिवासी खानाको प्रबर्द्धन गर्ने अवसर

वषरववववववव १०: १०२९१+ १०३+ यः
 १२२+ १०३+ १०३+ १०३+ वषरववववव
 यः १०३+ १०३+ १०३+ वषरव
 ववववववववव १०३+ १०३+ १०३+
 १०३+ १०३+ १०३+ १०३+ १०३+
 १०३+ १०३+ १०३+ १०३+ १०३+
 १०३+ १०३+ १०३+ १०३+ १०३+
 १०३+ १०३+ १०३+ १०३+ १०३+
 १०३+ १०३+ १०३+ १०३+ १०३+
 १०३+ १०३+ १०३+ १०३+ १०३+



देबकुमार सुनुवार

खाद्यन्न सम्बन्धी गतिविधि र विश्व आन्दोलनको कुरा गर्दा, पछिल्लो चरणमा सहर बजारमा बढ्दै गएको फास्टफुडको चलन यो चलनका कारण बढ्दो रोगहरूको विकल्पमा स्लोफुडको आन्दोलन पनि चलिराखेको छ। स्लोफुड अर्थात् परम्परागत खाना वा आदिवासी खानाको प्रबर्द्धन गर्ने आन्दोलन। यो स्लोफुड आन्दोलनसँगै आदिवासी जनजातिहरूको खाना, खाद्यान्न उत्पादनसँग सम्बन्धीत भूमि, जल र जंगलमा आश्रित भएर जिविकोपार्जन गर्ने चलन र यि क्षेत्रबाट विस्थापित हुनुपरेको सन्दर्भलाई विश्वको ध्यान आकर्षण गर्ने गरि स्लोफुड आन्दोलन अन्तर्गत इन्डिजिनियस तेरे माद्रे अर्थात् आदिवासी मातृभूमि (ल्याटिन भाषामा) नाम दिएर विश्वभर आदिवासीको खानाको बारेमा वहस र पैरवीको साथै खाना प्रदर्शनी हुँदै आएको छ। नेपालमा भने स्लोफुड अर्थात् आदिवासी खाना प्रबर्द्धनको कार्य सुरु भएको छ, तर आन्दोलनको रुपमा नै सुरु भैसकेको अवस्था छैन।

अक्टोबर १६ अर्थात् विश्व खाद्य दिवस। यो संयुक्त राष्ट्र संघले मनाउने अन्तर्राष्ट्रिय दिवसहरू मध्ये सबैभन्दा लोकप्रिय र धेरैले मनाउने दिवस मध्येको एक हो। यो दिवसका दिन विश्वका लाखौ मानिसहरूले आफ्नो परम्परागत खानाका परिकारहरूदेखि कृषिबाली, कृषी सामाग्री, खाद्यन्न उत्पादन र भण्डारण गर्ने सिपहरू प्रदर्शनीसँगै बहस र पैरवी गर्ने गर्दछन्। संयुक्त राष्ट्र संघले सन् २०३० सम्ममा विश्वमा भोकमरीको अन्त्यगरी पूर्ण खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने लक्ष्यसहित संयुक्त राष्ट्र संघको नेतृत्वमा विश्व खाद्य दिवसकै दिन खाद्यन्न सम्बन्धी विभिन्न गतिविधिहरू गर्ने गरिएको छ।

हामी कोइँच सुनुवारहरूले पनि सदियौँदेखि लिखु, खिम्ती सुनकोशीलगायत आसपासका नदीहरूमा माछा मारेर, वनजंगलबाट निंगुरो, च्याउ, जंगली पिडालुलगायतका कन्दमुल संकलन गरि जिविकोपार्जन गर्नुका साथै आफ्नो पुर्ख्यौली भूमिमा कृषिबाली लगाउने र भित्र्याउने साथै कृषिबाली खानु अघि प्रकृतिलाई अर्पण (गिँ:जो पिदार) गरेर मात्र खाने चलन छ । भण्डै विश्व खाद्यन्न दिवसको छेउछाउमै उँधौली र उँभौली गरि वर्षको २ पटक ख्यै:गु तथा श्याँदार पिदार गरिन्छ । अनि सुरोमा पिदार (बाली पूजा) गरी अन्न भण्डारण गर्ने चलन सदियौँदेखिको हो । उँभौली उँधौली पिदार नाम्दार गरेर अन्न खाने चलन भनेको पूर्णरूपले आदिवासी चलन हो । अन्नलाई पुरा उमेर पुराएर खाने चलन कोइँचहरूमा छ । आजकाल बढ्दो जनसंख्या तथा जिब्रोको स्वाद भएकाहरूका लागि ४५ देखि ६० दिनमा पाक्ने बालीनालीको सेवनले दिर्घरोगी भएर औषधीमा पैसा सिध्याउनुको सट्टा

आदिवासी कोइँचहरूको कृषिप्रणालीलाई अनुकरण गर्न सके धेरैले सुस्वास्थ्य प्राप्त गर्न सक्नेछन् । यो समय हामी कोइँच सुनुवारलगायत नेपालका सबै आदिवासी जनजातिहरूसँग कृषिसँग सम्बन्धित धेरै साँस्कृतिक चालचलनहरू छन् ।

धेरै कोइँच सुनुवारहरूले आफ्नो भूमि, जल र जंगलमाथिको स्वमित्व गुमाएपछि विस्थापित भएको घटना नौलो होइन । तसर्थ विश्वमा भैँँ आफ्नो आदिवासी खाना प्रदर्शनी गर्ने, खानसँग सम्बन्धित भूमि, जल र जंगलको कुरासँगै उँभौली र उँधौलीको चलनलाई विश्वसामु चिनाउन सुनुवार सेवा समाजलगायतका आदिवासी संस्थाहरूले सरकारसँग सहकार्य गरेर आदिवासीहरूलाई एकैथलोमा ल्याउन आगामी विश्व खाद्य दिवसमा नेतृत्वदायी भुमिका निर्वाह गर्ने पहल हुन अहिलेको आवश्यकता मान्न सकिन्छ ।

००

कोइँच समुदायलाई हाम्सोको अनुरोध

मेरो जनगणना मेरो सहभागिता भन्ने नाराका साथ सरकारले २०७८ कात्तिक २५ गतेदेखि मंसिर ९ गतेसम्म हुँदै गरेको १२औँ राष्ट्रिय जनगणनामा तथ्याङ्क विभागले खटाएको कर्मचारीहरूलाई कोइँच सुनुवार पहिचान खुल्ने गरी व्यक्तिगत खण्डको महल ७, ८, ९ १० र ११ मा तालिकामा सही उत्तर लेख्न लेखाउन हार्दिक अनुरोध ।

(७)	(८)	(९)	(१०)	(११)
जातजाति	मातृभाषा	दोस्रो भाषा	पुराका भाषा	धर्म
सुनुवार	सुनुवार	बाहिड/बायुड वा नजिकको आदिवासी भाषा	सुनुवार	किरात

कोईच वणमाला / Koits Alphabet

Alphabet	Name	pronouns
A. Segmental Alphabet		
<i>a. Primary</i>		
᱁	Dewi	/d/
᱂	Tasla	/t/
᱃	Eko	/e/
᱄	Imar	/i/
᱅	Reu	/r/
᱆	Utthi	/u/
<i>b. Secondary</i>		
᱇	Kiki	/k/
᱈	Mama	/m/
᱉	Appho	/a/
᱊	Pipi	/p/
᱋	Gil/Gas	/g/
᱌	Hamso	/h/
ᱍ	Charmi	/tʃ/
ᱎ	Na	/n/
ᱏ	Bur	/b/
᱐	Jurmi/juljal	/j/
᱑	loacha	/l/
᱒	Otthi	/o/
᱓	Secha/selel	/s/
᱔	Warchi	/w/
᱕	Yat	/y/
᱖	Awa	/b/
<i>c. Temshyo Apchi</i>		
᱗	Aal	/a/
᱘	Donga	/d/

Alphabet	Name	pronouns
᱙	Thari	/tʰ/
ᱚ	Phar	/f/
ᱛ	Ngar	/ŋ/
ᱜ	Kha	/kʰ/
ᱝ	shyer	/ʃ/
ᱞ	Chhelap	/tʃʰ/
ᱟ	Tentu	/t/
ᱠ	Thele	/tʰ/
ᱡ	Kloko	/ʔ/
ᱢ	Pwopwo	/p/
B. Non-Segmental Alphabet		
˜	Nesante	nasal
˙	Sotteʔsi	stress
ˆ	Ta Renmarēsi	high tone
˘	Di Renmarēsi	low tone
:	Laissi	length
C. Digit		
ᱣ	Sum	/sum/
ᱤ	Kaa	/ka/
ᱥ	Niashi	/niʔsi/
ᱦ	San	/sā/
ᱧ	Le	/le/
ᱨ	Nga	/ŋa/
ᱩ	Raku	/raku/
ᱪ	Chani	/tʃani/
ᱫ	Sasi	/sasi/
ᱬ	Yan	/yā/

Immune Power बढाउने **HERBS** For Health & Happiness NATURAL FOOD SUPPLEMENT



निरोगी रहन विश्वस्तरीय 
सर्टिफाइड फुड सप्लिमेन्ट सधैं उपभोग गरौं ।

हाम्रो सेवाहरू



- ❖ फिजियो थेरापी
- ❖ हाइड्रो थेरापी
- ❖ मसाज थेरापी
- ❖ हर्वल थेरापी

- ❖ डाइट थेरापी
- ❖ अकुपचर/अकुप्रेसर
- ❖ रिल्याक्सेशन

- ❖ रिफ्लेक्सोलोजी
- ❖ मानसिक परामर्श
- ❖ जीवनशैली व्यवस्थापन
- ❖ एकिकृत उपचार

उपचार गरिने स्वास्थ्य समस्याहरू

- ❖ कम्मर, गर्दन, घुँडा दुखाई
- ❖ तनाव व्यवस्थापन
- ❖ महिला स्वास्थ्य समस्या
- ❖ बाथ तथा हड्डी सम्बन्धी समस्या
- ❖ उच्च रक्तचाप, मधुमेह
- ❖ मोटोपन घटाउने
- ❖ प्यारालिसिस पुनर्स्थापना
- ❖ ग्याष्ट्रिक, कब्जियत
- ❖ माइग्रेन, पिनास आदि
- ❖ नशा च्यापिएको

☀ **स्वास्थ्य परिक्षणको लागि ल्याब पनि उपलब्ध छ ।**



HOLISTIC HERBS & HOSPITAL



Near Thulo Kharibot, Minbhawan, New Baneshwor, Kathmandu. Tel : 01-4115532/4115830



www.holisticnepal.com



holistic herbs77@gmail.com



facebook.com/HolisticHerbsNepal