पिपल पुस्तकको बारेमा

यो ग्रन्थमाला भाषानुभव विधिबाट तयार गरिएको हो । यस विधिमा लेखकले मौखिक रूपमा भनेको कथालाई अर्को व्यक्तिले जस्ताको तस्तै लेखेर कथा तयार पार्दछ ।

यस किसिमका कथाहरू सत्य घटनामा आधारित हुनुका साथै गाउँका मानिसहरूको अनुभवसँग मेल खाने हुनाले उनीहरूले यसमा बढी चासो लिन्छन् । वास्तविक मौखिक वाचन प्रवाहबाट बनेका यस्ता कथाहरू पढ्दा नव साक्षर प्रौढहरूले पछि आउने घटनाको अड्कल पहिले नै पाउँछन् जसबाट उनीहरूको आत्म विश्वास र वाचन प्रवाह बढ्दै जान्छ ।

केवल सामान्य सम्पादन गरिएको हुँदा मौखिक भाषामा हुने गुणहरू जस्तै- ठाउँ ठाउँको बोलाई विभिन्नता, झर्रा शब्दहरू, सरल वाक्यहरू यथावत रहेका छन् । यो ग्रन्थमालाले नव साक्षर प्रौढ पाठकहरूलाई बोली-चालीको भाषाबाट कुशलतापूर्वक किताबी भाषामा लैजान चाहन्छ । जब उनीहरूमा पढ्ने बानी बस्दै जान्छ, परिष्कृत शैलीका नयाँ नयाँ लेखहरू पनि पढ्न सक्ने हुन्छन् ।

प्रत्येक शीर्षक छुट्टा छुट्टै भएतापनि १०० वटा जति शीर्षकमा तयार गरिने यस ग्रन्थमालामा प्रयोग भएका भाषाका विभिन्न रूप, शैली, र संरचनाको माध्यमबाट नव साक्षर पाठकहरूले भाषाको विकास गर्न सक्दछन् भन्ने विश्वास गरिएको छ ।

चु किताब युनाइटेड मिशन टू नेपालसे तत्बा हिन्ना।

पिपल पुस्तक

सुडेनी

वाला छोन्ना किताब ख्यात्बारी ल्हानन सजिलो मुला।
नेत ह्रङबा छोन्ना किताब उदि सजिलो मुला।
पिङ छोन्ना किताब उदि गाह्रो मुला।
पिङ पिङबा छोन्ना किताब ज्यना लसी ख्यात्बा डोबा
लखम्बा म्हि जेसे ख्यात्खम्ला।

चु किताब नेत ह्रङबा छोन्ना हिन्ना।
चु किताबरी म्रिङम्हेमाधुगुला ताम मुला

चित्रः काष्ठमण्डप आर्ट

The Information of This Book

The language of this book: Eastern Tamang

Nepali title: Sudeni

English title: Traditional Birth Attendance

Translated by: Basun Lama from Sindupalchok District & with Help & Care Project in Dhulikhel

This book is available in other language(s): Nepali, Magar

Copy: 500

NEPAL PUSTAK PROJECT
Estd. 2002
Kathmandu

सुडेनी

आमा कोलाला जिउदा
ज्याना तगै भिसी
ज्याना लसी सुत्केरी लबा
म्रिङम्हेमाला कथा

सुडेनी

(कोला याङ्मा ह्रोलबा म्रिङम्हेमा)

ङला मिन देव लक्षमी थिङ हिन्ना। ङ दन्दे ६८ बर्षला तजी। ङला व्याह १३ बर्षला बेलारी तबा हिन्ना।

ङइ १९ बर्ष तमा ङला कोला न्हजी। ङला जा ङा, झामे डु न्हबा मुबा। होदेरी झामे सोम आसोनी।

सोबा झामेकतेरी गिक अनमी मुला। अर्गु चै आमदेन कोलाला स्वास्थ्यला ग्यात लबा मुला।

झामे ङच्यङ्ला व्याह लसी ज्हिन्जी। थेला व्याह २५ बर्षला उमेररी तबा हिन्ना।

जाकते जम्मन सोबा मुला। होजाकतेरी गोर नी जा याम्बुरी सि.एम.ए ख्यात्बारी निबा मुला।

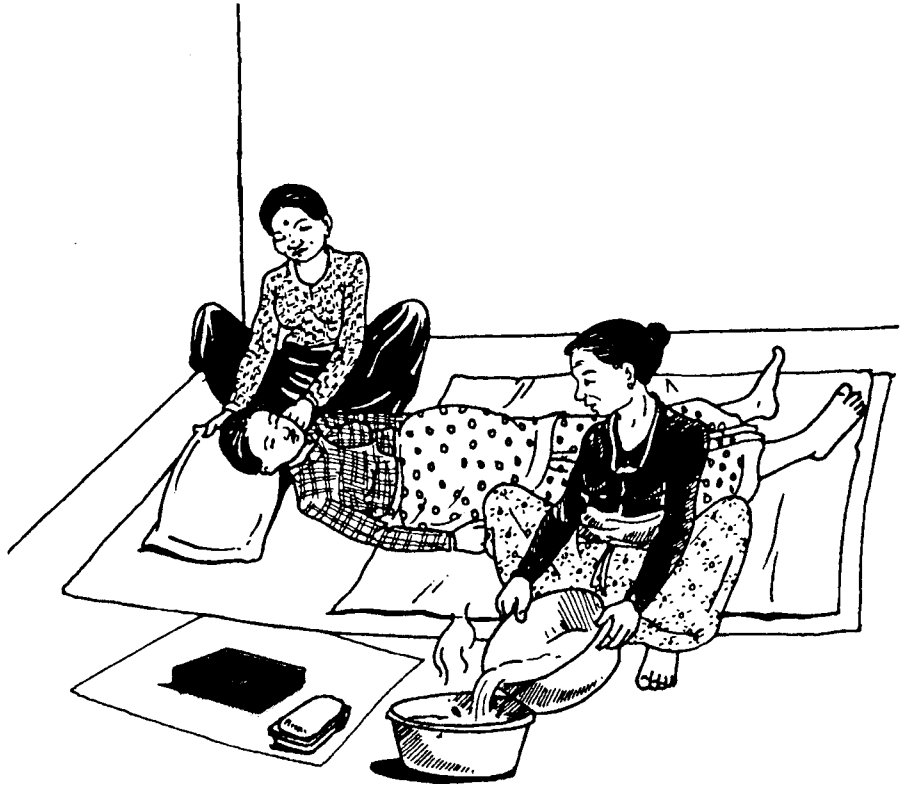
ङला ह्रेम्बो धामी बोन्बोला ग्यात लबा मुला। तसैनोन आखिरी तमा स्हुखबा म्हिदा स्वास्थ्य चौकीरी निबारी सल्लाह पिन्बा लमुला।

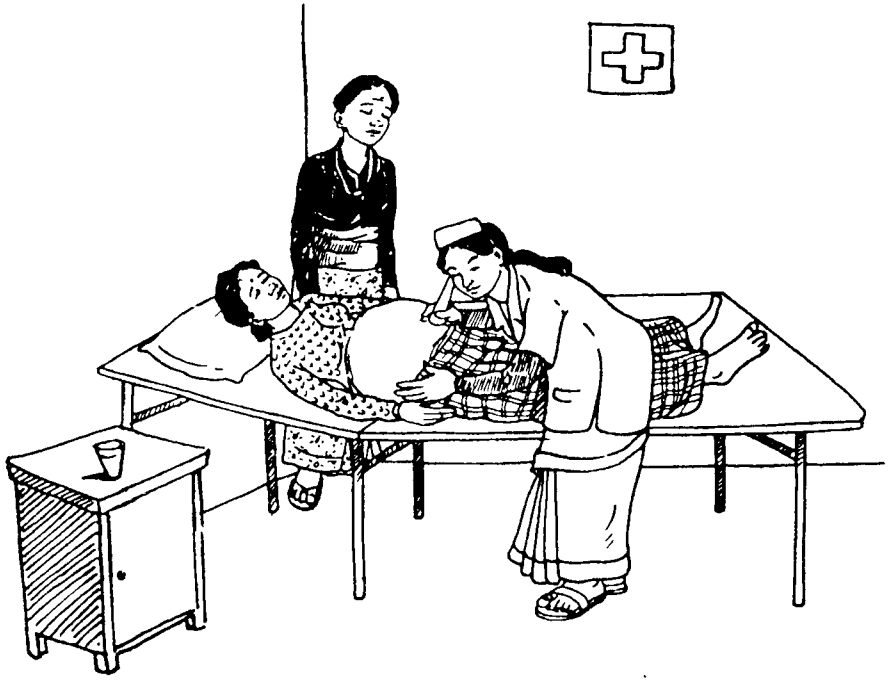
ङइ १८ बर्ष ङाच्छा सुडेनीला तालिम किन्बा हिन्ना।

होजा बेलारी तलिम सि.डि.एच.पि (समुहला बिकाश लबा स्वास्थ्य परियोजना) से पिन्बा मुबा।

सि.डि.एच.पि
(C.D.H.P)
तालिम कार्यक्रम

होजा तालिम किन्बा भन्दा ङाच्छान ङ नाम्साल खलै सुत्केरी तमा ह्रो लबा ग्यात लमुबा।





तालिम किन्माहेन्छे ङ आमदेन कोलाला मेडिकल(जाचब लबा ग्ला)री निबारी ओङ्जी। होजारी गर्भवती म्रिङमेमादा खह्रङ लसी जाचब लबा भिसी लोप्जी।

होजा बेलारी ङइ अर्गु ग्लारी सुडेनीकतेदेन सेबा घोबा मौका स्याप्जी। होजा तालिमरी जजा उमेरला सुडेनी गिक फेप्खजी। ह्रोसे ङदा ल्हानन ताम लोप्सी स्युजी।

ह्रोसे ११० म्हिकत्दा सुत्केरी लबारी ङदा ह्रो लबा मुबा।

गर्भवती(जीउन्हीला) म्रिङम्हेमादा महिना कोइसी व्यथा लग्धिमाहेन्छे कोला न्हबा भिबा आरे। तिबरी भिसम ल्हानन रेङ्बा बेला दोनन व्यथा तबारी खम्बा मुला।

ङ सुत्केरी लबारी निमा ङाच्छा गर्भवती म्रिङम्हेमादा टु खबा मुला कि आरे भिसी च्याबा मुला।

टु खबा मुसम योना लसी क्युइ फ्योना लदोबा मुला। सुत्केरी लबा म्हिसे ह्रङला या साबुन क्युइसे ज्याना लसी खुदोबा मुला। सुत्केरी लबारी सामानकतेनोन सफा लदोबा मुला।

सुत्केरी लसी ङइ खाइमै पैसा किन्बा लबा आरे। खाइमा खाइमा चबा स्हे पिन्मा चबा मुला।

ल्हानन ह्रङ नाम्साला म्हिगकते दुःख ,याङ्बा मुला। चबारीएन दुःख मुला।

होजा बेलारी कोला न्हमा हान्छे सुत्केरीदा चबारी पिन्बा कि सुडेनीदा चबारी पिन्सै भिसी ताम तमुला।

सुत्केरीदान चदोबासेलमा ङइ तिकलै आयाङ्सै सन्तोक तबा मुला।

तर सुत्केरी समान ग्लुसी चलब लदोबासेलमा सुत्केरी समानला पैसा किन्बा लमुला।

ङइ सुडेनीला ग्यात लसी ङला नाम्सारी आमदेन कोलाला स्वास्थ्यरी ल्हानन ज्याबा तबा मुला।

ङला नाम्सारी भर्खर केबा कोलकते आसिबा च्युइ दिङ ते तसी ज्हिन्जी।

२० बर्ष ङाच्छा म्रिङम्हेमा गिकला कोला न्हमा ल्हानन का बगब तसी म्हेला गोठेरी सिबा मुबा।

तिनङ्गर नाम्साला म्हिकत्दा सुत्केरी लबारी म्हेला गोठे हाइन, सफा (ज्याबा) ग्ला तोबा मुला भिबा ताम था मुला।

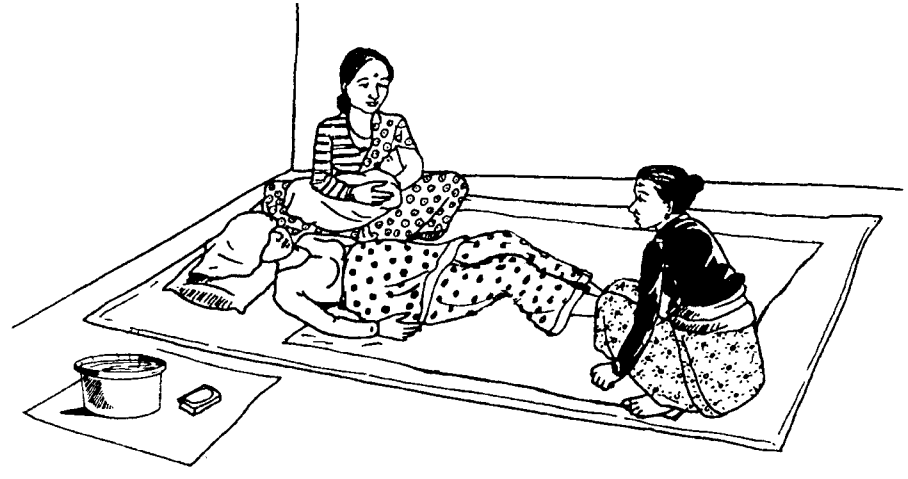
ङइ सुडेनीला ग्यात लबा तिनी चुतेला बर्ष तसी ज्हिन्जी। तर खाइमा खाइमा जेन सुत्केरी ल आखम्बा बेला खबा मुला। ओसबा गाह्रो तमा ङइ स्हुखबा म्हिदा ङम्ला स्वास्थ्य चौकीरी पित्बा लबा मुला।

ङ तामाङ तसैनोन ङदा बाहुन, क्षेत्रीला धिमरी सुत्केरी लबारी होत्बारी खबा मुला।

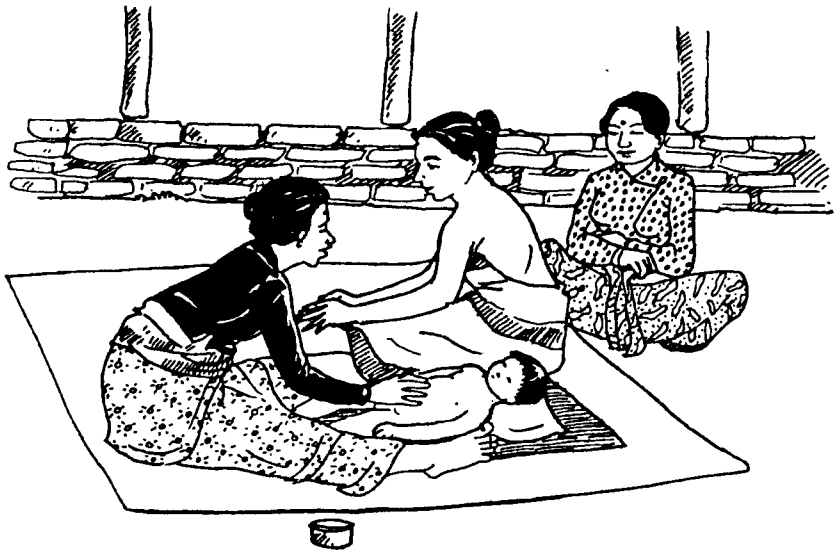
बाहुन, क्षेत्रीला धिमरी कोलाला पेदे थामा हेन्छे कोलदा थुरबारी आपिन्बा मुला। तर ङ धिमला फिरकेब चिसी थेनकत्दा आखिरी तबा ताम सल्लाह पिन्बा लमुला।

खाइमा खाइमा कोलाला पेदे थासी ज्हिन्सीएन ङला ल्हानन आखिरी तबा मुला। होजा बेलारी जहानगकतेसे सुत्केरीला लि तुम्सी पिन्मुबा।

तिबरी भिसम सुडेनी अर्गु जातला म्हि भिबा था आयाङ्गै भिसी।



सुत्केरी लसी ज्हिन्माहेन्छे ङइ आमदेन कोलाला स्याहार खाह्रङ लसी लबा, कोलकत्दा छ्युगु खह्रङ लसी फोरबा भिसी १३ दिन दोना सुत्केरीला धिमरी निबा लमुला। होदे बेला दोना सुत्केरी ज्याबा तजी कि आतनी भिसी था याङ्बा मुला।



ङइ जैले कोलकत्दा तिक पिन्बा, खह्रङ लसी चबा स्है पिन्बा, खह्रङ लसी स्याहार लबा, गर्भवती म्रिङम्हेमादेन न्हे ख्वाबा आमसे जहिलेन दिन दिन चबा भन्दा ल्हानन चबा स्है चदोबा भिबा तामकते लोप्मुला।

उदि गाह्रो तामगाते मुसाम स्वास्थ्य चौकीरी निबारी सल्लाह पिन्बा लमुला।

ङाच्छा ह्रङ टिटानस रोगला समस्या तिनङ्गर आरे। तिबरी भिसम जम्मन म्रिङम्हेमासे टिटानस आतबा सुई लगब लसी ज्हिन्बा मुला।

सुत्केरी तबा बेलारी पेदे थाबारी ज्याबा सामान चलब लमुला।

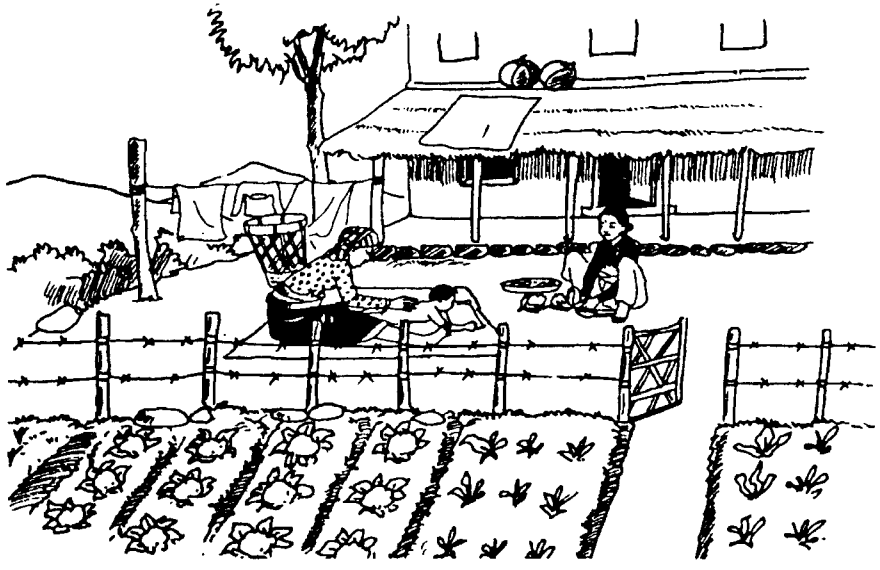
तिनङ्गर नाम्सारी ङाच्छा ह्रङ ल्हानन कोला याङबा चलन आरे।

तिबरी भिसम ल्हानन ह्रङबा म्रिङम्हेमासे परिवार नियोजन लबा मुला। होच्छे ह्रेम्बोसेएन कोला आतगै भिसी अप्रेसन लमुला।

ङाच्छा ङाच्छा झामे न्हमा हेला लसी ज्याना स्याहार आलबा मुबा। होच्छे लमा थेनकते जजारीन सिबा मुबा। तर तिनङ्गरओसबा आरे।

झामे तै ज्याना च्याबा सोबा लमुला।

ल्हानन हङ धिमकतेरी घुरेनम्राङ मुबासेलमा गर्भवती म्रिङम्हेमाकत्से पोसिलोदेन आलो खु चबारी याङ मुला।



ङ सुडेनी तबासेलमा ङला जहानरी ल्हानन ज्याबा तबा मुला।

ङला जहानरी जम्मनजना ज्याबा मुला। ताङ्बा मुला। सफा लबारीएन ज्याना सेम लबा मुला। ङएन ताङ्बा मुला।

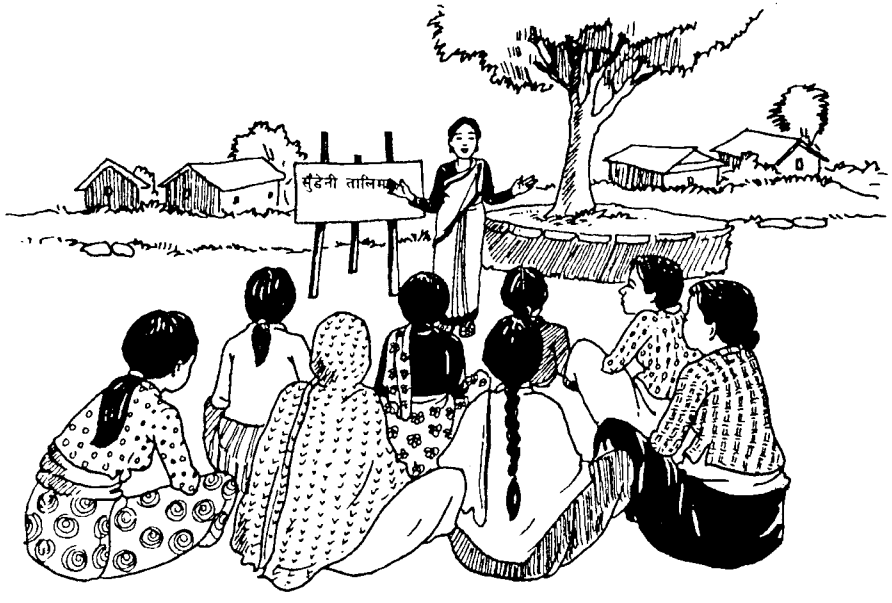
नाना आङाला जोबन(जीवन)झन झन ज्याबा तबा च्याबा सेम मुला।

धोसिएन तालिम याङ्सम थेरी निसी छार ताम लोप्बा सेम मुला। ह्रङसे सेबा ताम अर्गुदा लोप्बा सेमएन मुला।

ङला ह्रेम्बोसे ङदा नाम्साला नाना आङादा ह्रो(सहयोग) लबारी हौसला पिन्मुला। चु ङला ग्यात हिन्ना भिसी सुङ्बा मुला।

यिन्ना नाम्सारी स्वास्थ्य चौकीगाते ल्हानन च्याङ्ना मुला। तोबा बेलारी मान लबारी आखम्बा मुला।

ल्हानन ह्रङ कोला धिमरी न्हदोबा मुला। तर अनुभब आरेबा म्हिसे सुडेनीला ग्यात लमा सुत्केरीला जीउ निबारी खम्बा मुला। होच्छेलमा नाम्सा टोलला सेम मुबा म्रिङम्हेमादा सुडेनीला तालिम पिन्बा ल्हानन ज्याबा ताम हिन्ना।



देव लक्षमी थिङ ललितपुर जिल्लाला प्यूटार गा.वि.स.री वि.सं.१९८८री केबा हिन्ना। ङाच्छा होसे सुडेनीला ग्यात ह्रङला आमा ग्याम लोप्सी स्युबा मुबा।

आमादेन कोलाला लागिरी तोबा तामगकतेः

१. गर्भवती (जीउन्ही)तबा बेलारी पोसिलो चबा चदोबा मुला। पिङ्गै उहुर खुकते, फलफूलदेन ल्हानन प्रोटिन मुबा- दाल, तम्रा, दहि, मोठेकतेरी प्रोटिन याङ्मुला। होच्छेम आयोडिन याङ्बा चचाएन चदोबा मुला।

२. गर्भवतीदेन सुत्केरीदा ज्याना लबाला लागिरी तालिम किन्सी स्वास्थ्यरी ग्यात लबा म्हिदेन सल्लाह किन्दोबा मुला।

३. टिटानस सुई गर्भवती तमा नी, कोला न्हमाहेन्छे अर्गु गिक रोप्दोबा मुला।

४. धिम नङ्री ज्याबा, म्रङबा, हावा खबा ग्लारी सुत्केरी लदोबा मुला।

५. कोला न्हबाहेन्छे आमाला न्हेला मुन्टा सफा लसी कोलकत्दा न्हे ख्वादोमुला। होच्छेलमा पाठेघर खुम्चब तमुला, का बग्ब तबाएन रोकब तमुला।

६. ङाच्छाला बिगौती न्हेरी रोगदा डाबा शक्ती तमुला। होच्छे लमा कोला न्हबन छ्याम बिगौती न्हे कोलदा ख्वादोमुला।

७. ङाच्छाला कोला नी दिङ्ला तमाहेन्छे जेन अर्गु कोला फोरी मुबा ज्याबा हिन्ना। सोमखेब भन्दा ल्हानन गर्भवती (जीउन्ही) तबा ज्याबा आहिन।

८. १९ बर्ष भन्दा जजा उमेरी, होच्छे ३५ बर्ष भन्दा ल्हानन उमेरी गर्भवती तबारी आतामुला। ज्याबा खाला परिवार नियोजनला समान लगब लसी गर्भवती तबा ग्यामसे जोगब तबारी खम्मुला।

९. सुत्केरीला का बढब तबारी मानदेन भिटामिन "ए" पिन्सम आमदेन कोला नीला स्वास्थ्य ज्याबा तमुला।

१०. गर्भवती (जीउन्ही) देन सुत्केरी म्रिङम्हेमादा गाह्रो तबा ताम म्राङ्साम योना लसी डम्ला स्वास्थ्य चौकिरी बोर्दोबा मुला। गाह्रो भिबा चा चुह्रङ्बा हिन्ना -

- का निबा

- छवा खबा

- थोबो ल्हानन स्हुखबा

- ह्रेङ्बा व्यथा लगब तमा (डाच्छाला कोलाला लागिरी १८ घण्टा, कोला नीला पालोरी १२ घण्टा भन्दा ल्हानन)

- कोला न्हसी साल आताइसम

- न्हसी ज्हिन्माहेनछे कोलसे सा फेर्बा लबारी आखम्सम, आमला न्हे थुङ्बारी आखम्सम, कोलाला जिउ ल्हानन चिसो अथवा लेप्पा मुसम

चु किताब
थापथालीरी मुबा
युनाइटेड मिशन टु नेपाल (**UMN**) ला
ए. जि. एन. डब्लु (**AGNW: Advisory Group on Nepali Woman**) से
मदत पिनसी स्होबा हिन्ना।

ङयोत्बा छार्बा लउ

१. देव लक्षमी थिङ तिक ग्यात लसी स्युबा मुला?
२. देव लक्षमीला ब्याह गदे बर्षला उमेररी तबा मुबा?
३. देव लक्षमीसे जा झामे गदे न्हबा मुबा?
४. देव लक्षमीला झामेकते तिक ग्यात लमुला?
५. देव लक्षमीला ह्रेम्बो तिक ग्यात लमुला?
६. देव लक्षमीसे गदे बर्ष ङाच्छा सुडेनीला तालिम किन्बा मुबा?
७. सुडेनीला तालिम खजिबा परियोजनासे पिनबा मुबा?
८. व्यथा लगधिमाहेनछे कोला न्हबा भिसी पाङ्बारी तिबरी आतबा मुला?
९. सुत्केरी लबारी तिक तिक ज्याबा लदोबा मुला?
१०. सुत्केरी लमाहेन्छे तिग्दा देव लक्षमीसे पैसा आकिन्नी?
११. देव लक्षमी सुडेनी तसी ह्रङ्ला नाम्सारी खत्बा मदत तबा मुला?
१२. २० बर्ष ङाच्छा म्रिङम्हेमा गिक तिक तसी सिबा मुबा?
१३. सुत्केरी लबादेन अर्गु तिक तिक ग्यात देव लक्षमीसे लबा मुला?
१४. तिनङ्गर देव लक्षमीला नाम्सा खत्बा तबा मुला?
१५. ह्रङला नाम्साला सुडेनीला मिन तिक हिन्ना?