

## 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 अनुभवासँग मेल खाने हुनाले उनीहरूले यसमा बढी चासो लिन्छन् । वास्तविक मौखिक वाचन प्रवाहबाट बनेका यस्ता कथाहरू पढ्दा नव साक्षर प्रौढहरूले पाछि 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, भर्रा 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 ।



प्रकाशक : यूनाईटेड मिसन टू नेपाल - २०६२



पिपल पुस्तक

# सँडेनी



- पट्ट डीनी सजीलो
- चे-चेस डूख
- चेक् ना डूख
- पट्ट डीनी डूख

ईसे कीटाब प्याजी रड आले ।

ईसे "मास्टो भूर्मीकूड कठा" भाकड परीले ।

#### The Information of This Book

The language of this book: Magar

Nepali title: Sudeni

English title: Traditional Birth Attendance

Translated by: Arkhala, Bulingtar and Salbas' Magar Group

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

Second Edition: 2005

Copy: 500

सूडेनी



सूट्केरी खाट्म जाट्नाखीन  
मोई र मीजा बचडीक्चो काट माभोऊ  
जीवन कहानी

पढीस्के डेनी अघेर नून्लाकूड कोठाड रीक्चो पढीस्नी।

This book is sponsored by  
Advisory Group on Nepali Women  
UMN, Thapathali

डोऊ म्यर्मी डेव लच्छीमी ठीङ्ग आले ।  
डा चाहॉक् ६८ बर्स टाहा । डोऊ बीहा  
१३ बर्सोऊ ऊमेराड छान्चो आले ।

डा १६ बर्स टाहानाड डोऊ अघेरूड  
मीजा छानाहा । डोऊ ६ नानीको पू बाबूको  
छान्मन्या । होसेको मढ्ये सोम नानी  
मीजाको माज्यूवा ।

ज्यूवाचो नानीजाको मढ्ये काट अनमी ले ।  
काट चाहीं मोई मीजाकूड स्वास्थ्योऊ  
काम जाट्चो भूर्मी आले ।



मीभार्नी मीजोऊ बीहा छान्म भेटा ।  
होच्योऊ बीहा २५ बर्सोऊ ऊमेराड छान्चो  
आले ।

बबूजाको जम्मई ना ज्यूवामना ले । होस्को  
मढ्ये नीस बबूजाको सी. एम. ए. पढीस्के  
नूँमनी ।

डोऊ लेन्जई मूठीयार काम जाट्ले डेप्यारा  
छाचोको चईडीस्नाड स्वास्थ्य चोऊकी नूँके  
बाहाले डेम सल्लाह याहाले ।

डई १८ बर्स पहीला सँडेनीऊ टालीम  
लामन्या ।

होसेई बखाटाड टालीम सी. डी. एच. पी.  
(सामूडायीक बीकास स्वास्थ्य  
परीयोजनई) याहामन्या ।

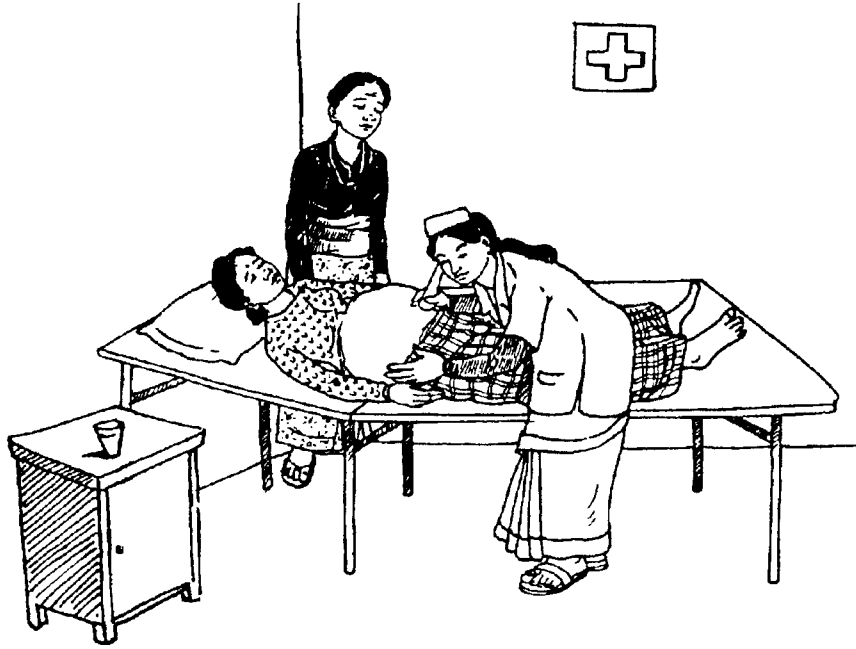
सी. डी. एच. पी. (C.D.H.P.)  
टालीम कार्यक्रम



होसेई टालीम मालानाडरा डई लाड्घाड  
सेन डेप्यारा सूट्केरी छान्नाड दूस्म याहाके  
काम जाटोऊला ।







होसे बखाटाड डई होलूड सँडेनीकोके  
चीन्डीके र वार्के मऊका डीनाहा । होसेई  
टालीमाड काट डा डीनी मीज्यूप लेचो  
सँडेनी राहामन्या । होस्कई डाके सर्बास  
कूरा पाहाकूम याहामन्या ।

होस्कई ११० जना जटीकोके सूट्केरी  
जटाक्के डाके ढूसूम याहामन्या ।

टालीम लाम भेट्नाखीन डा जजाहाकूड  
स्वास्थ्य अस्पटालाड वाके ठाला ।  
होलाड मीजा छान्के पाचो माभाकोके कूटा  
जाट्म जाँचडीके डेचो कूरा पाहामन्या ।

मीजा छान्के पाचो माभाकोके महीना  
ओल्नाखीन ब्यठा लाचो बीट्टीकई मीजा  
छान्ले डेके मायोक्ले । हीडेम डेनाड ब्यठा  
सर्बास लोट्चो समय लईडीस्के योक्ले ।

र नमचास ख्योमना लेसा डेप्याहा भोको  
ना डी खानाक्के बाहाले । सूट्केरी  
जटाक्चो भूर्मी मेल्लोऊ हूट साबून डीई  
सेहेम जा हूरके बाहाले र सूट्केरी जाट्चो  
सामानकोरा सेहेम हरके बाहाले ।



डा सूट्केरी जाट्के नूनाड पहीला मीजा  
छान्के पाचो माभाके नमचास ख्योमनी  
माख्योमनी डेम डोस्ले ।



सूट्केरी जाट्म याहाचो डेम डई सेन्डाना  
पईसा मलाले । सेन-सेन जेचो कूरा याहा  
डेप्याहा जेके चो जेले ।



ढेरे लेखा लाड्घूड भूर्मीको डूख पाहाले ।  
जेकेरा डूख छान्ले ।

होटा छान्म मीजा छान्नाखीन सूट्केरीके  
कास्के की सँडेनीके कास्के डेचो कूरा  
भाक्के परीस्ले ।

सूट्केरीके ना कास्के बाहाचई डई हीडाना  
मडीन्नाड्रा डाके हीरा डूख मासेले ।

टर सूट्केरी बाहास डई ना लोम केट्नाड  
सूट्केरी बाहासोऊ पईसा लाके चो लाले ।



डा सँडेनी छान्चई डोऊ लाङ्घूड मोयोऊ र  
ममारचो जजाकूड स्वास्थ्याड ढेरई ढूसके  
छान्मनी ।



डोऊ लाङ्घाड चम-चम छान्चो जजाको  
मासीचो १० बर्स जटी छान्म भ्या ।

२० बर्स अगाडी काट माभोऊ मीजा  
छान्नाड ढेरई यू नूँहूम डेटोऊ गोठाड ना  
सीमन्या ।

छीन-पीहीन लाङ्घूड भूर्मीकोके सूट्केरी  
जटाक्के डेटोऊ गोठाड माहाले, सेहेचो  
ठोगोन चईडीसले डेचो कूरा ठाहा ले ।

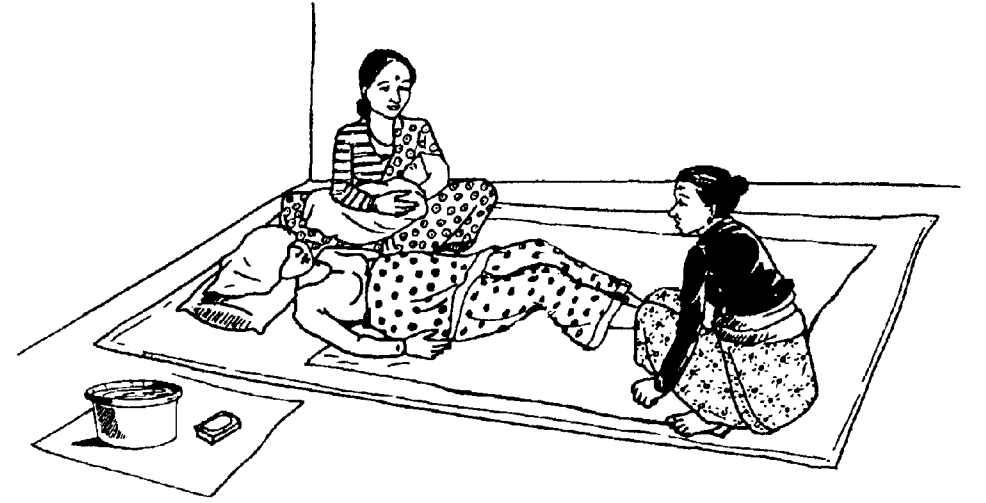
डई सँडेनी काम जाट्चो ईडीकूड बर्स  
छान्म भ्या । टर सेन-सेन डई सूट्केरी  
जटाक्के मयोक्चो डूप्ले । हूडीकाड डई  
छाचोकोके खेरेपूड स्वास्थ्य चोऊकीयाड  
बीन्म काले ।

डा मारूचो जाटूड छान्ल्यारा डाके बाहून,  
चूछेट्रीकईरा सूट्केरी जाट्के डेम योट्ले ।

कराड्चो जाटूड भूर्मीकूड ईमाड सूट्केरी  
जटाकनाड मराँपोऊ मेपेडे चेनाखीन मराँपा  
डाके छूके मायाले । तर डा बाहीरीड डूम  
होस्कोके काम लईडीस्चो कूरा जाट्ले ।

सेन-सेन मराँपोऊ मेपेडे चेनाखीनरा  
छाचोके डोऊ फेरी सारई काम परीले ।

होटा छाननाड मेनो जहानोऊ भूर्मीई सूँडेनी  
मारूचो जाटूड आले डेम ठाहा नोऊछानई  
सूट्केरी छान्चो माभोऊ मीटाँहा हूपूम  
याहाले ।



सूट्केरी छान्नाखीन डई मोई र मीजोऊ  
 स्याहार कूटा जाट्म जाट्के, मीजाके सीरी  
 कूटा जाट्म मोल्के डेचो कूरा पाहाक्के १३  
 डीन सम्म सूट्केरीकूड ईमाड नूँमना डूले ।  
 होसे बेला सम्म जम्मई कूरा खाट्मनी की  
 मखाट्मनी डेचो कूरा ठाहा छानूले ।



डई सढई मीजाकोके ही कास्के कूटा जाट्म  
 कास्के, कूटा जाट्म स्याहार जाट्के, मीजा  
 बूचो माभाके र डूट कास्चो मोईके सडाहा  
 डीनी चेक् पोस छानूचो कूरा जेके बाहाले  
 डेचो कूरा पाहाक्ले ।





चेक् मयोकचो कूराड स्वास्थ्य  
चोऊकीयाड नूके सल्लाह याहाले ।



पहीला लेखा टीटानस रोगोऊ समस्यारा  
छीन-पीहीन माले हीडेम डेनाड जम्मई  
माभाकई टीटानस माछानूके सूई काम  
भेट्मनी ।

सूट्केरी छान्नाडरा मेपेडे चेके सेहेचो  
बाहास लाके छानूले ।

छीन-पीहीन लाड्घाड पहीला लेखा ढेरई  
मीजा छानूचो रोस माले ।

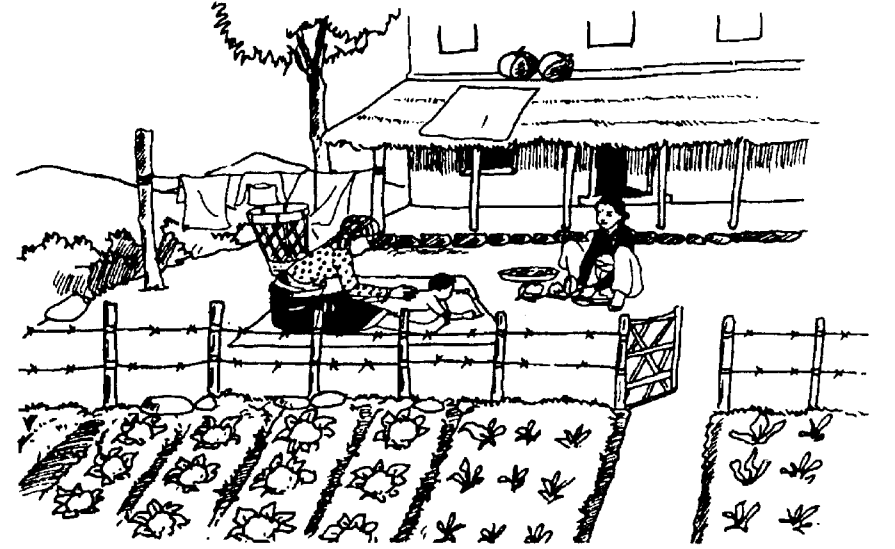
हीडेम डेनाड ढेरई लेखा माभा भूर्मीकई  
जहान नीयोजन जाट्मनी । होटा जाट्मना  
लेन्जा भूर्मीकईरा भ्यासेक्टोमी जाट्मनी ।

पहीला-पहीला नानी छान्नाड हेला जाट्म  
सेहेम स्याहार मजाटोऊला । होटा छान्म  
होसेको मारूनाड ना सीओला । टर छीन-  
पीहीन होटा माले ।



नानी मीजाकोकेरा सेहेम डोस्के बाहाले ।

ढेरे लेखा जम्ईकूड ईमाड बारी लेचोई  
मीजा बूचो माभाकोके पोस छान्चो र  
आलो मेट जेके डीन्ले ।



डा सँडेनी छानूचई डोऊ जहानाड कराड्चो  
आसीस परीस्मनी ।

डोऊ जहानाड पट्टाको ना भेर्मना ले र  
सारमना ले । सरसफायाड सेहेम जा द्यान  
याहाले । डारा सारमना ले ।

डई नानीकूड सेहेचो जीवन बीट्डीचो  
डोस्के जाक्ले ।

अभईरा डीनाहा डेप्याहा टालीमाड  
नूनाखीन मीनाम कूराको पाहाके र मीनी  
वारचो कूराको अरूकोके पाहाक्के  
जाक्मना ले ।

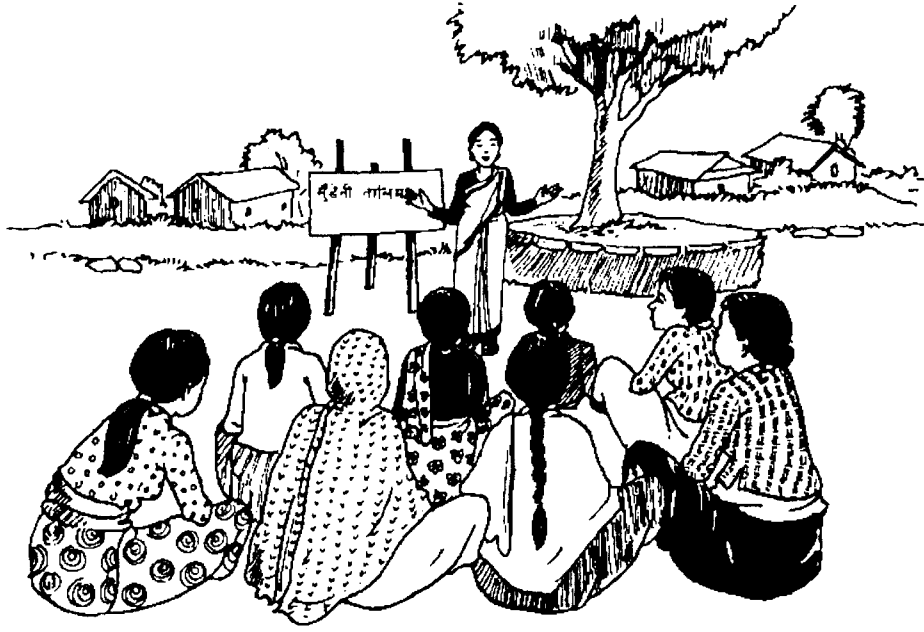
डोऊ लेन्जईरा डाके लाड्घूड डई नानीकोके  
दूस्के बाहाले डेम बल याहाले । ईसे डोऊ  
काम आले डेम डेले ।



लाड्घालाक् स्वास्थ्य चोऊकी सारई ना  
ठोरई ले र चईडीस्नाड ऊसाहा जाट्के  
माडीन्ले ।



ढेरे लेखा मीजा ईमाड ना छान्के बाहाले ।  
टर हीराना मवारचो भूर्मी सँडेनी काम  
जाट्नाड सूट्केरीऊ ज्यान नूकेरा योक्ले ।  
होटा छान्म लाड्घूड पाहाके जाक्चो  
माभाकोके सँडेनी टालीम याहाप्या भन  
मूट्जूम छान्ले ।



डेव लच्छीमी ठीङ्गोऊ जन्म वी. स.  
१९८८ याड ललीटपूर जील्लोऊ प्यूटार  
गा. बी. साड छान्चो आले । सूरूवाड  
होस्कई सँडेनी काम मेकूड मोईलाकीड  
पाहाचो लेऊसा ।

## मोईकूड स्वास्थ्योऊ जरूरी कूराको:

१. मीजा बूनाड पोसीलो जेचो कूरा जेके परीस्ले । होडीड्ठाड फीचो र ओर्चो मेट, फलफूल र बढी प्रोटीन लेचो ईटाना: डाल, सींबी, डूट, डही, ईडीड्चो परीले । ईटा लेखाना आयोडीन लेचो छा जेके बाहाले ।
२. मीजा बूचो र सूट्केरीके बचाडीक्के चो टालीम लाचो स्वास्थ्योऊ काम जाट्चो भूरूमी कठा सरसल्लाह जाट्के बाहाले ।
३. टीटानस खोप मीजा बूनाड नीस पल्ट र मीजा छान्नाखीन अर्को काट काके बाहाले ।
४. ईम भीट्री सफा, ट्याँचो, नाम्सू ईला-आला छान्चो कोठाड सूट्केरी जाटाक्के बाहाले ।

५. मीजा छान्चो बीट्टीकई मोयोऊ डूटोऊ मीटालू सफा जाट्नाखीन मीजाके चूपाक्के बाहाले, होटा जाट्नाड मीजाखी मारूले र यू नूँके डास्ले ।

६. सूरूड बीयूटी डूटाड रोग कठा पूनूके सक्ती छानूले । होटा छान्म मीजा छान्चो बीट्टीकई बीयूटी डूट मीजाके कास्के बाहाले ।

७. पहीलूड मीजा नीस बर्स टाहानाखीन माट्रई अर्को मीजा बूके मूट्जूम छानूले र सोम पल्ट डीनी ढेरई मीजा बूके मछानूले ।

८. १६ बर्स डीनी ठोरई ऊमेराड र ३५ बर्स डीनी बढी ऊमेराड मीजा बूके मछानूले । भरपरीस्चो परीवार नीयोजनोऊ जाट्म मीजा बूठीड बचीडीस्के योक्ले ।

६. सूटकेरीके यू बट्डीसाक्चो ऊसाहा र भीटामीन "ए" कास्ल्या मोई र मीजा नीसोऊरा स्वास्थ्य मूट्जूम छानूले ।

१०. मीजा बूचोकूड र सूटकेरी माभाकूड कोई खटरोऊ लच्छन डाँहाप्या भोको ना खेरेपूड स्वास्थ्य केन्द्राड आल्के बाहाले । ईटाना :

- यू नूँके

- जोरो राहाके

- मीटालू ढेरई बीक्के

- लोट्चो ब्यठा लईडीस्के (पहीलूड मीजोऊ लागी १२ घन्टा, नूनीकूड मीजोऊ लागी ८ घन्टा डीनी बढी)

- मीजा छान्नाखीन मीसाल मभाल्के

- छान्चो मीजई सास फेरीके मयोक्नाड डूट चूप्के मयोक्नाड र मीजोऊ सरीर ढेरई जोस्चो या ढेरई च्योक्चो छान्नाड ।



ईसे कीटाबाड कान्कई अच्छ्येरको मगर तरीकई रीकमनी।  
ईसे तरीका पढीसनाखीन नाहाकोके कूटा स्या? नाहाकूड  
सल्लाहा-सूभाव कान्के याके योक्ले:

अखला (वर्ड न. ४): पोप बहाडूर सोटी मगर  
बूलीड्टार (वर्ड न. ५): ग्यान बहाडूर डीसूवा मगर  
भारटीपूर (वर्ड न. ३): मूना राना मगर

मगर भासोऊ (ढूटोऊ) तरीका:	खास कूरोऊ तरीका:
इ (डेह)	इह (इहेह)
न (नीस)	न्ह (न्हीस)
म (मे)	म्ह (म्हे)
य (योक्के)	य्ह (य्होक्के)
र (रा)	र्ह (रहा)
ल (ला)	ल्ह (ल्हा)
व (वाके)	व्ह (व्हाके)

मगर तरीकई:

क्ष, ष, श, ण मरीक्के।

त, थ, द, ध मरीक्के, ट, ठ, ड, ढ माट्टरई रीक्के।

ऐ, औ मरीक्के (डई, डोऊ लेखाना रीक्के)।

इ, उ मरीक्के, ई, ऊ माट्टरई रीक्के।

रेफ (गर्छु डेचो सबडाड रीक्चो लेखाना) मरीक्के।

मीहील चेमो माट्टरई अच्छ्येरको जोडीक्के (कान्को  
मरीकम कान्को रीक्के)।

गीन्म वाट जाटनी

१. डेव लच्छीमी ठीङ्ग ही काम जाटले ?
२. डेव लच्छीमीऊ बीहा कूडीक् बर्सोऊ ऊमेराड  
छान्मन्या ?
३. डेव लच्छीमीऊ कूडीक् बाबू नानी छान्मन्या ?
४. डेव लच्छीमीऊ नानी मीजाकई ही काम जाटले ?
५. डेव लच्छीमीऊ लेन्जई ही काम जाटले ?
६. डेव लच्छीमीई कूडीक् बर्स पहीले सँडेनीऊ टालीम  
लामन्या ?
७. सँडेनीऊ टालीम कूसेई परीयोजनई याहामून्या ?
८. हीडेम ब्यठा लईडीस्चो बीट्टीकई मीजा छान्ले डेम  
डेके मयोक्ले ?
९. सूट्केरी जाट्के कूडीड्चो-कूडीड्चो सरसफाईको  
जाट्के बाहाले ?
१०. सूट्केरी जाट्म याहाचो भाक डेव लच्छीमीई पईसा  
हीडेम मलाचो ?
११. डेव लच्छीमी सँडेनी छान्चई होस्कूड लाड्घालाक्  
ही ढूसके छान्मनी ?
१२. २० बर्स अघेर काट माभा हीडेम सीचो आले ?
१३. सूट्केरी जाट्के बाहेक डेव लच्छीमी अरू ही  
काम जाटले ?
१४. छीनीड पीहीन डेव लच्छीमीऊ लाड्घाड कूटा छान्मनी ?
१५. नाकूड लाड्घूड सूडेनीऊ म्यरमी ही आले ?