अध्याय–१
परिचय

१. पृष्ठभूमि

लिम्बुवानका आदिम वासिन्दा आदिवासी लिम्बूहरुले लिम्बुवानमा कहिलेदेखि आवादी विस्तार गरे भन्न कठिन छ । यिनै जमिनका वास्तविक आवादीकर्ता भूमिका वास्तविक हकवाला आदिवासी लिम्बूहरुले आदिम कालबाट लिम्बुवानको भूमिमा जीवन निर्वाहको उत्तर चढावमा विभिन्न प्रकारका समस्या, अप्ठ्यारा, दुःख पिडाबाट गुज्रने क्रममा अनुभवहरुको माध्यमले, प्रयोगको माध्यमले, जीवनयापनमा सरलता सहजताको लागि सीपहरु, ज्ञानहरु, विकास गरेको अनुमान गर्न सकिन्छ । यही प्रक्रियामा आदिवासी लिम्बूहरुले आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सुरक्षाका लागि ज्ञान र तौरतरिकाहरु पनि विकास गरे ।

दहित (सन् २००८) अनुसार "आदिवासी" भन्ने शब्दले पुरानो र लामो इतिहास बोकेको र "ज्ञान" भन्नाले प्रयोगवादी अध्ययनबाट सिकिएको कुरालाई जनाउँछ । यसैले लामो समयको प्रयोगबाट सिकिएको, जानिएको र अपनाइएको आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको आध्यात्मिक र ब्यावहारिक ज्ञान, सीप लिम्बूहरुको मौलिक आदिवासी ज्ञान हो । विश्वव्यापी दृष्टिकोणमा परम्परागत ज्ञानले परम्परागत औषधी सम्बन्धि ज्ञान, अन्नबाली, नेतृत्व, सामाजिक संगठन आध्यात्मिक प्रणाली र वातावरण आदिलाई समेट्छ ।

आदिवासी लिम्बू समुदायमा मातृशिशु सुरक्षाको आफ्नै मौलिक परम्परागत ज्ञान, सीप र तौरतरिकाहरु छन् । काईला (२०४२) का अनुसार आदिवासी लिम्बू जातिमा गर्भ रहेपछि गर्भिणी स्त्री स्वयम प्रमुख उपकारी वा अनुष्ठानकर्त्री भएर आफ्नो गर्भ रक्षा र निर्विघ्न जाय जन्म होस भनेर देवी देवतालाई पुकारीने पूजा, 'साम्पोक चोमेन' हो । यसले के देखाउछ भने आदिवासी लिम्बूहरुले आध्यात्मिक तरिकाले विविध तरिकाबाट आमा र बच्चाको सुरक्षा गर्ने सीपहरु विकास गरेका छन् । यसरी आदिवासी लिम्बू परम्परागत ज्ञानको आध्यात्मिक र ब्यावहारिक पक्षहरु छन् –मातृशिशु सुरक्षामा ।

आदिम समयमा प्रकृतिसँग/वातावरणसँग जुध्ने क्रममा आदिवासीहरुले मौलिक ज्ञान सीपको सिर्जना र विकास गरे । त्यस्ता तिनीहरुको आदिवासी ज्ञान सीप एक पुस्ताबाट अर्कोमा सर्दै जाने भए पनि यस्ता ज्ञान सीप प्रयोगमा नआई नै विभिन्न कारणले लोप भएका छन् (थापा मगर, सन् २००९) । आदिवासी लिम्बूहरुले पनि विकास गरेका धेरै ज्ञान सीप मध्ये मातृशिशु सुरक्षाकै ज्ञान सीपका कतिपय

पक्षहरु लोप भएका र भइसकेका छन् भने भएका ज्ञान सीपमा पनि परिवर्तनहरु आएका छन् । त्यस्तै आदिवासी लिम्बू समुदाय भित्रै पनि वेवास्ताका शिकार भएका छन् ।

आदिवासी लिम्बू जातिमा मातृशिशु, स्वास्थ्य र सुरक्षा प्रतिको चिन्ता र परम्परागत सुरक्षा विधि कसरी विकास भए ? "साप्पोक चोमेन" आदिवासी लिम्बूहरुको आध्यात्मिक मातृशिशु सुरक्षाका अन्य व्यावहारिक ज्ञान के के कस्ता छन् ? आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान सीपमा कस्तो परिवर्तन आएको छ ? आदिवासी ज्ञानलाई लोपोन्मुख हुनबाट बचाउन कसको कति दायित्व छ ? यसको महत्व के कति छ ? यी र यस्तै मातृशिशु सुरक्षाका आदिवासी लिम्बूहरुको ज्ञान सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक, शैक्षिक लगायतका आयामहरुसँगको सम्बन्धको विश्लेषणको लागि यो अध्ययन संचालन गरीएको थियो ।

२. समस्या कथन

आदिम कालबाट आदिवासी लिम्बूहरुले विकास र अभ्यासमा ल्याएका मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान सीप उनीहरुको पहिचान र अस्तित्वसंग गहिरो तरिकाले गाँसिएको छ । तर विविध कारणले समयान्तरमा त्यस्ता ज्ञान सीपहरुप्रतिको विविध धारणाले यसको अस्तित्व धरापमा पर्दै गएको छ । जसरी मध्य र सुदुर पश्चिमाञ्चलमा थारु समुदायमा ११६० रोगका प्रकार र १८०० वटा उपचार विधि लोप भएर २०० रोगको उगचार गर्न २५० वटा मात्र मन्त्र पाईयो (दहित, सन् २००८) अन्य लोप भए ।

एकातिर सुब्बा (२०६८) ले भने जस्तै बढ्दो आधुनिककरण वा पश्चिमाकरणको प्रभाव र आधुनिक शिक्षाको बढ्दो पहुँच, अर्कातिर असमावेशी र वहिष्करणयुक्त राज्य शक्तिको आदिवासी समुदाय प्रतिको व्यावहार, असहयोग आदिकारणले शताब्दीऔं शताब्दीमा विकास र निर्माण भएका आदिबासी ज्ञान सीप १/२ दशकमा नै लोप हुने वा क्षय हुने प्रक्रिया आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान सीपमा पनि देखिएको छ । यसैको नतिजा दाङ उपत्यकामा बस्ने थारुहरु सार्वजनिक रुपमा आफ्नो मातृभाषा बोल्न र सभास्थलमा सुँगरको मासु तथा घोङ्गी खान समेत हिच्किचाउँछन् (दहित, सन् २००८) । राज्यले आदिवासीको परम्परा र ज्ञान सीपलाई वहिष्करणमा पार्नुले थारु जस्तै आदिवासी लिम्बू समुदायमा पनि केहि कथित शिक्षित भनाउँदाहरु, शहरीयाहरु र आधुनिकताको प्रभावमा परेकाहरुमा आदिवासी लिम्बूहरुले मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान, सीपमा खासै महत्व देख्दैनन् । यसरी एकातिर सरकारी वहिष्करणको नीति र अर्कोतिर स्वयम आदिवासी समुदायमा उब्जाइएको हिन

भावनाले आदिवासी लिम्बू मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान, सीप लोप उन्मुख वा व्यापक परिवर्तनतिर उन्मुखहुदै संकट ग्रस्त अवस्थामा गुज्रिरहेको छ ।

आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान, सीप (साप्पोक चोमेन) संकटग्रस्त अवस्थामा पनि यसको महत्व, आवश्यकता, निरन्तरता यसको अन्तरनिहित विश्वासको संरक्षण र जर्गेनामा सरकार, नीतिनिर्माता, सामाजिक अभियानकर्ताको ध्यान जान नसक्नु । बरु वेवास्ता गर्नु आन्तरिक वहिष्करण पर्नु । यसको परिवर्तनका आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक कारणको खोजी र निराकरण नहुनु । वरु रुढिवादी, अवैज्ञानिक आदिको लान्छना लगाउँदै लोप हुने वातावरण तयार गर्नु । विद्यालय शिक्षामा पश्चिमा प्रविधिको शिक्षा प्रदानले परम्परागत ज्ञान सीपको अवमूल्य गर्ने खालका मनोविज्ञान निर्माण हुनु । आदिवासी लिम्बूहरुमा नै पनि आफ्नै संस्कार सीप, ज्ञानप्रति अभ्यास्त, जानकार, व्यक्तिहरु सकिन्दै जानु र नयाँ पुस्ताले यस्ता ज्ञान सीप प्रतिको कम रुची आदि जल्दा वल्दा समस्याको रुपमा छन् भने कतिको ध्यानै यस्ता सम्पदा, ज्ञान, सीप, प्रविधि प्रतिको संरक्षणतिर नगएको अवस्था छ ।

३. अध्ययनको उद्देश्य

आदिवासी लिम्बू समुदायमा लामो प्रयोग र अनुभवद्वारा विकसित र स्थापित गरिएको मातृशिशु सुरक्षा सम्बन्धी परम्परागत (आध्यात्मिक तथा व्यावहारिक) ज्ञान, सीप, तौरतरिका र तिनमा भएको परिवर्तनको अध्ययन गरी यसको महत्व र संरक्षणमा सम्बन्धित निकाय र आदिवासी लिम्बू समुदायमा जिम्मेवारी र अधिकारको बोध गराउनु यस अध्ययनको साधारण उदेश्य रहेका थिए ।

विशेष उद्देश्यहरुः

१. मातृशिशु सुरक्षामा आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत (आध्यात्मिक र व्यावहारिक) ज्ञान, सीप, तौरतरिकाहरुको खोजी गरी अभिलेखिकरण गर्ने ।

२. परम्परागत ज्ञान, सीपमा आएका परिवर्तनका कारण र वर्तमान अवस्थाको बारे खोज गर्नु ।

अनुसन्धान प्रश्नहरु :

१. आदिवासी लिम्बू जातिमा मातृशिशु स्वास्थ्य र सुरक्षाका आध्यात्मिक र व्यावहारिक ज्ञान के कस्ता छन् ? कसरी विकास भए ? तिनको महत्व र आदिवासी लिम्बूहरुको पहिचानहरुसँग कसरी गासिएका छन् ?

२. मातृशिशु सुरक्षाको परम्परागत ज्ञान, सीपहरुको परिवर्तनमा आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक पक्षको भूमिका तथा यस प्रतिको स्वयम आदिवासी लिम्बूहरुको विश्वास प्रयोग र निरन्तरतामा परिवर्तन आउन शिक्षा, शहरिकरण, आधुनिक स्वास्थ्य संस्थाको भूमिका के छ ?

३. आदिवासी लिम्बू जातिहरुमा मातृशिशु सुरक्षाका परम्परागत ज्ञान लोप हुदै जानुमा वा आदिवासी लिम्बूहरुले नै वेवास्ता गर्नुमा को, कस्को, के, कस्तो भूमिका छ ?

४. आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको मौलिक ज्ञान निरन्तरता, जीवन उपयोगी कसरी बनाउने ? यस ज्ञान सीपको संरक्षणले आदिवासी लिम्बू समुदाय र राष्ट्र तथा मानव समुदायले के फाइदा पाउँछ ?

५. मातृशिशु सुरक्षाको परम्परागत ज्ञान, सीपको अभ्यास र पालनाको स्थिति के छ ? तथा परिवर्तित सन्दर्भमा यसको मौलिकताको कसरी जगेर्ना गर्न सकिन्छ ?

४. अध्ययनको औचित्य

आदिवासी ज्ञान सन्दर्भमा राई (Tamang and Gill 1993, Rohana 1993, Gurung, 1994) लाई उधृत गर्दै भन्छन- “आदिवासी ज्ञान स्थानिय आदिवासी समुदायले सुरु, प्राप्त वा उत्पन्न र विकास आफैले गरेका हुन्छन् ।” आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान सीप पनि त्यसरी नै विकास भएको हो । सुब्बा (२०५५) Morriss and March (1988) लाई उधृत गर्दै भन्छन् “परम्परागत संस्कारलाई/अभ्यासलाई हतोत्साहित गर्नाले आर्थिक तथा साँस्कृतिक उत्तरजीवता (survival) का आधार, जातिविशेष प्रतिको आत्मियता एवं सम्बन्धनको ढाँचा कमजोर बन्छ र

सामाजिक ढाँचा भताभुङ्ग हुन पुग्छ ।” यस भनाईले के पुष्टी गर्न खोज्छ भने परम्परागत ज्ञान, सीप लोप भएमा परम्परागत पहिचान र अस्तित्व पनि धरापमा पर्छ ।

आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको आदिबासी ज्ञान त्यही धरापबाट गुज्रिएको छ । राज्य वा वाह्य बजारको जवरजस्ती अतिक्रमण वा यस्ता ज्ञान जान्ने मान्छेको अवसानले आदिवासीको मौलिक आधारमा स्थापित यस्ता ज्ञान हराएर गए पुन प्राप्त गर्न कठिन हुन्छ (राई, सन् १९९६) । आदिवासी लिम्बूहरुको पनि आन्तरिक वाह्य कारणले लोपोन्मुख भएको तथा आंशिक रुपमा बचेको ज्ञान सीप पनि आन्तरिक र बाह्य कारणले परिवर्तन र अतिक्रमणको चपेटामा परेकोले आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत आदिवासी ज्ञान सीपको बचावट गर्नु एक गम्भिर सवाल भएको छ । अर्कोतिर त्यस्तो आदिवासी समुदायको परम्परागत ज्ञान भन्नाले वातावरण/पर्यावरण र मान्छेका बीचको अन्तर सम्बन्धलाई मात्र अनुसन्धानदाताले जोड दिएको आध्यात्मिक ज्ञानलाई कम महत्व दिएको जस्तो देखिन्छ । थापामगर, (सन् २००९) का अनुसार नेपालमा भएका अनुभवसिद्ध अनुसन्धानहरुले के देखाउछ भने परम्परागत ज्ञान सीपहरु प्राकृतिक स्रोतको दिगो व्यावस्थापनका चार क्षेत्रमा पाईन्छ । जस्तोः पानी (सिंचाइ), वन, माटो र आयुर्वेदिक औषधि ।

आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत मातृशिशु सुरक्षाको लागि अपनाउने ज्ञानको बारेमा अध्ययनहरु यथेष्ट भएका छैन । काइला (२०४८) को मातृशिशु सुरक्षामा चरणहरु प्रक्रिया व्याख्या गरेका छन् । त्यस्तै आदिवासी लिम्बूहरुको खेतीपाती, औषधी व्यावस्थामा निरौला (सन २००९) ले गरेका वाहेक मातृशिशुको सुरक्षामा आदिवासी लिम्बूहरुको ज्ञान अनि समायन्तरमा आएको त्यस ज्ञान उपरको परिवर्तन र त्यसका कारण वा असरको बारेमा खोज शायदै भएका छन् । मातृशिशु सुरक्षा भित्रको वहिष्करण र त्यसका कारण र असरका सवालमा पनि खासै ध्यान गएको छैन । आदिवासी लिम्बू समुदाय भित्रै पनि पश्चिमा शिक्षाको प्रभाव, भूमण्डलीकरण र राज्यको वहिष्करणयुक्त व्यावहारको प्रभावले आफ्नै परम्परागत ज्ञान अंगाल्न पनि आदिवासी लिम्बूलाई हिन भावना र वितृष्णा जगाएको छ । लोपोन्मुख ज्ञानलाई वचाउन यसको महत्व र गरिमा वचाई यसको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा सरकार, नीति निर्माता, योजनाकार, सामाजिक कार्यकर्ता र स्वयम आदिवासी लिम्बू समुदायको ध्यान आकर्षित गर्नु एक महत्वपूर्ण पक्ष हो । आदिवासी लिम्बू जातिको लोपोन्मुख मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान सीप तौरतरीकालाई अभिलेखिकरण गरी जिवित राख्न यसमा आएको परिवर्तनको अध्ययनको आवश्यकताले यसको औचित्यता प्रष्ट पारेको छ ।

५. अध्ययनका सिमाहरु

यस अध्ययनलाई व्यापक र सफलता पूर्वक संचालन गर्न खोजिए पनि यसका सिमाहरु प्रशस्त रहेका छन् । जसले अध्ययनलाई केही पक्षमा सिमित पारेको छ । यस अध्ययनले विविध कारणले सम्पूर्ण लिम्बुवान भरीको नमुना संकलन र अध्ययन क्षेत्रको रुपमा समेट्न नसकिएकोले मातृ शिशुकल्याणमा नै लोपोन्मुख रहेका धेरै आदिवासी ज्ञान सीप प्राप्त गर्न सकिएको छैन । भौगोलिक रुपमा रहेका विविध ज्ञान समाहित नहुने वा त्यस्ता विविधताका कारण आउने फरक फरक परिवर्तन समेट्न सकिएको छैन । विशेषत सत्यहाङ्मा आदिवासी लिम्बू धार्मिक सम्प्रदायले पछिल्लो चरणमा विकास गरेको पद्दतीलाई विस्तृत रुपमा समावेश नगरिनु तथा भौतिक भन्दा आध्यात्मिक ज्ञानलाई बढि जोड दिएको जस्तो देखिनु यस अध्ययनका सिमा हुन । मातृशिशु भन्नाले गर्भवती देखि सुत्केरी भएर न्वारान (याङ्दाङ्) सम्मको समय सिमालाई मात्र उल्लेख गरीनाले पनि त्यस पछिका ज्ञान सीपलाइ यहा हेरिएको छैन । साथै असामान्य अवस्थामा जस्तै आमा वा बच्चा मध्ये एकको निधन भएमा, वा दुबैको मृत्यु भएमा अपनाइने सीप तथा तौर तरिकाहरुको बारेमा यस अध्ययनमा नसमेटिएकोले सामान्य अवस्थाको प्रसुति तथा गर्भ अवस्थालाइ मात्र प्रतिनिधित्व गर्ने भएको छ ।

अध्याय –२

सन्दर्भ साहित्यको समीक्षा

आदिवासी समुदायले तिनीहरुका स्थानीय प्रविधि, सीपहरु जसले तिनीहरुलाई प्रतिकुल वातावरण, समाजमा बाँच्न र जीवन यापन गर्न सिकाउछ । त्यस्ता विस्तारित ज्ञान र सीपहरु नै परम्परागत ज्ञान हो (राई, सन् १९९६) । थापामगर (सन् २००९) का भन्छिन् प्रत्येक समुदायमा बाहिरी वातावरणसँग अन्तर घुलन वा घुलमिल गर्न परम्परागत ज्ञान सीपहरु विकास र अभ्यास गरिएका हुन्छ । त्यसैले राई (सन् १९९६) वारेन र क्यासमेन (Warren and Cashman, 1992) लाई उधृत गर्दै भन्छन 'परम्परागत (आदिवासी) ज्ञान भनेको कुनै पनि समुदायले परिचित अपरिचित समस्या र चुनौतीसँग जुध्ने निर्णय र जुध्न, सामना गरेको अनुभवहरुको योग हो । जसलाई स्थानिय ज्ञान सीप तौरतरिकाहरु पनि भनिन्छ ।' आदिवासी लिम्बूहरुले पनि समस्या र चुनौतीसँग लामो समय जुध्दै जीवन यापनको धेरै ज्ञान सीपहरुको विकास गरे । जुन परम्परागत ज्ञान सीपले तिनीहरुको जीवन यापनका विभिन्न पक्षहरुमा सहयोग गरेको छ । तिनै मध्ये मातृशिशु सुरक्षाको लागि आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान पनि हो । दहित (२००९) का अनुसार थारुहरुमा खेती किसानी, चिकित्सा, सांगठानिक प्रणाली, किंवदन्ती, साहित्य आदिको ज्ञान छ । आदिवासी लिम्बूहरुम पनि त्यस्तो ज्ञान छ ।

राई (सन् १९९६) का उद्धरण अनुसार "परम्परागत ज्ञान र तौरतरिकाकै अध्ययन र अनुसन्धान गर्न अमेरिका, अफ्रिका, श्रृलंका, इण्डोनेसिया फिलिपिन्स, नाइजेरिया लगायत देशहरुमा विभिन्न संगठन छन् । नेपालमा पनि आदिवासी ज्ञान वा परम्परागत ज्ञानको अध्ययन सन् १९८० सुरुवाती दशकमा वन क्षेत्रमा नीतिहरु बने र सामुदायिक वनको विकासमा परम्परागत ज्ञानको अनुभूति गरीयो (थापा, सन् १९८०) । त्यसैगरी कृषि क्षेत्रको विकासमा परम्परागत ज्ञानको भूमिका (तामाङ र गील, सन् १९९३) वन व्यावस्थापन सम्बन्धमा (Messerschmidt 1986, Fisher, 1989, Chhetri, 1992 etc) लगायतले अध्ययन गरे ।" यसरी विशेषत पर्यावरणसँग समायोजित हुने र अपनाउने सीपहरुको अध्ययन गरीयो । थापामगर (सन् २००९) का अनुसार पनि पानी, वन, माटो र आयुर्वेदिक औषधी प्रयोगका सवालमा आदिवासी परम्परागत ज्ञानको अनुभवहरुको अध्ययन भएका छन् । यसरी किसान, महिला, ग्रामीण शिल्प, कालिगढी, पशुपालन, धामिझाक्री झारफुकको परम्परागत ज्ञानको अध्ययन भएका छन् (राई, सन् १९९६) । थापामगर (सन् २००९) फिसर (सन् १९९१) र गुरुङ (सन् १९८७) लाई उधृत गर्दै भन्छिन् आदिवासिय ज्ञान र परम्परागत सीपहरु व्यावस्थान पद्दतीको प्रभावकारी व्यवस्थापन स्थानीय समुदायको र तिनीहरुको वातावरण अन्तरघुलनको क्षमतामा भर पर्दछ ।

आदिवासीहरुको परम्परागत ज्ञानको अध्ययनमा आध्यात्मिक ज्ञान, सीप र तौरतरिकालाई कम महत्व दिइएको जस्तो देखिन्छ ।

आदिवासी लिम्बूहरुकै परम्परागत ज्ञानको सन्दर्भमा कि कम अध्ययन भएका छन् कि भएका छैनन् । निरौला (सन् २००९) का अनुसार खेतिपाती, जैवीक विविधता संरक्षण, घरेलु वस्तु तयारी र उपभोग, खाद्य संकट झेल्ने, जैवीक विषादीको प्रयोगमा आदिवासी लिम्बूहरुको आफ्नै परम्परागत ज्ञान छ । राकेश (२०५५) भन्छन् मैथिलि समाजमा तुलसी मठको नजीक व्यायम गर्नाले स्वच्छ र अक्सिजनयुक्त हावा शरिर भित्र प्रवेश गरी धेरै फाइदा हुन्छ । थापा मगर (सन् २००९) ले ह्यामिण्डर्फ (सन् १९६४) लाई उधृत गर्दै भन्छिनकी सोलुखुम्बुमा शेर्पाहरुमा वन जंगलको उपभोग र संरक्षण गर्न तीनिहरुको आफ्नो मौलिक नियम र विधिहरु छन् । मतलब परम्परागत ज्ञान सीपहरु छन् ।

मातृशिशु सुरक्षाको परम्परागत ज्ञान सीपहरु प्राय प्रत्येक आदिवासी समुदायमा पाईन्छ । त्यसमा आध्यात्मिक र व्यावहारिक (भौतिक) पक्षहरुंको योग पाईन्छ । रेग्मी (सन् २००७) का अनुसार धिमालहरुमा गर्भवती भएपछि मसला, तातो, अमिलो खान हुदैन भन्ने मान्यता छ । अनि सुत्केरी पछि पोषिलो झानेको खाना दिईन्छ । तोवा (सन् १९९१) का अनुसार राई समुदायमा बच्चा जन्मिएको धेरै दिनसम्म महिलालाई अरुसँग टाढा राखिन्छ वा घुलमिल गर्न दिईन्न । श्रेष्ठ (२००९) का अनुसार राजवंशी महिला गर्भवती भएपछि निजलाई मानसिक र शारिरिक यातना वा कष्ट दिईन्दैन । यसले गर्भमा असर गर्छ । दहित (सन् २००८) का अनुसार थारुहरुमा परम्परागत रुपमा नै सोहिन्य (परम्परागत सुडेनी) सुत्केरी गराउन सहयोगीहरु हुन्छन् । त्यस्तै नेवार लगायतमा पनि यस्ता सहयोगीहरु हुन्छन् । आठपहरीया राईहरु मातृशिशु सुरक्षाको लागि गर्भ रहेपछि वा सुत्केरी भएपछि अनिवार्य रुपमा पाङ्साम्माङ् वा झट्काले पूजा गनुपर्छ (दाहाल, सन १९८५) । राकेश (२०५५) का अनुसार भने मैथिली समाजमा तुलसीको जरा कम्मरमा बाँध्नाले आइमाइलाई लाभ हुन्छ । विशेषतः गर्भवती आइमाईलाई तुलसीको विरुवा रोप्नाले घर आँगनको वातावरण स्वच्छ तथा शुद्ध हुन्छ ।

आदिवासी लिम्बूको मातृशिशु सुरक्षाको परम्परागत ज्ञान सीप भन्ने वितिकै *साप्पोक चोमेन* (पेट/कोख पूजा) को सन्दर्भ आउछ । आदिवासी लिम्बू जातिमा गर्भमा रहेको बच्चा र आमाको रक्षाको लागि औपचारिक रुपमा एक संस्कार गरिन्छ, जसलाई साप्पोक चोमेन भनिन्छ (सेनेहाङ, २०६७) । साप्पोक चोमेन गरेपछि निर्विघ्न प्रसुती मात्र हैन गर्भपात, प्रसुतीकालमा गर्भिणी स्त्रीको अकाल मृत्यु तथा शिशुलाई बाल मृत्युबाट वचाउन सकिन्छ (काईला, २०४८) भन्ने मान्यता छ ।

क्षेत्री (सन् १९९६) ले Ethnobotany मा पाचँथरका आदिवासी लिम्बूहरुको आध्यात्मिक र व्यावहारीक ज्ञान सीपको अध्ययन गरेका छन् । जहाँ उनले त्यहाका लिम्बूहरुले बोट विरुवाको प्रयोग र संरक्षण सम्बन्धी के कस्ता परम्परागत ज्ञानहरु छन् भन्ने बारेमा अनुसन्धान गरेका छन् । आदिवासी

लिम्बू समुदायको मातृशिशु सुरक्षाको परम्परागत ज्ञान वर्णनात्मक र संरचनात्मक पद्धतिहरुको काईला (२०४८) ले गरेका छन् । त्यसले संस्कारिक पक्षलाई समेट्न खोजे पनि व्यावहारिक पाटोलाई कम महत्व दिइएको छ । आङ्देम्बे (२०६७/६८) लेख्छन् लिम्बूहरुको परम्परा अनुसार फदाङ्मा, साम्बा, सेवासाबाबाट सम्पन्न गर्दछन् । शिशु गर्भमा रहेको बेला रक्षाको लागि साप्पोक चोमेन (कोख पूजा) गर्छन् । यसरी आदिवासी समुदायले आध्यात्मिक ज्ञानहरु, विश्वासहरु, अलौकिक शक्ति माथिको विश्वास भए देखि नै विकास र अनुभवहरुद्वारा देवीदेवताको समुह "कुइकुदाप" र घर भित्र युमाको पूजा गर्दछन् (सुब्बा, २०५५) । सुब्बा (२०४५) लिम्बू महिला गर्भवती भएपछि के, कसरी, सुरक्षाको विधि के गरिन्छ भन्ने केही वर्णन गरेका छन् । तर उनले त्यसमा गरिने मुन्धुमी (वैदिक) विधिहरुलाई बढी जोड दिएका छन् । जसमा मुन्धुम कसरी भनिन्छ, कहिन्छ? भन्ने कुरालाई जोड दिएका छन् ।

यस्ता परम्परागत आदिवासी लिम्बूहरुको ज्ञान, सीप र तौरतरिकाहरुमा पछिल्लो समयमा व्यापक परिवर्तन र कतिपय त लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन् । आदिवासी लिम्बू समुदायमा महागुरु फाल्गुनन्दका अनुयायीहरुले फरक तरिकाले साप्पोक चोमेन गर्दछन् । यिनीहरु भोग वलिलाई निषेध गर्दछन् (काईला, २०४८) । साप्पोक चोमेनका वारेमा वर्णनहरु गरीए पनि वा लिखित साहित्यहरु भएपनि तिनले परम्परागत ज्ञान सीपको रुपमा भन्दा पनि धार्मिक, सांस्कृतिक विश्वासको रुपमा व्याख्या गर्नाले त्यसमा आस्थाहरु हराउदै गएका देखिन्छ । यसको परिवर्तन यही ज्ञान भित्रको आन्तरिक वहिष्करण, परिवर्तनको आर्थिक, सामाजिक, साँस्कृतिक कारण र प्रभावको पक्षमा शायद साहित्यहरु शुन्य नै होला । यहि मेसोमा यो अध्ययन मातृशिशु सुरक्षाको आदिवासी लिम्बू परम्परागत ज्ञान के कस्ता छन् । तिनको प्रयोगको अवस्था, त्यसमा आएका फेरवदल र त्यसको सापेक्ष कारणहरुमा आर्थिक, सामाजिक पक्षलाई समेट्दै परम्परागत ज्ञानहरुको खोजि र अभिलेख गर्न, को हुनेछ ।

अध्याय –३

अध्ययन पद्दति

१) अध्ययन क्षेत्र छनौटको औचित्य

यस अध्ययनको लागि आदिवासी लिम्बू समुदायहरुको बाहुल्यता रहेको पाँचथर (पान्थर) जिल्लाको पौवासारताप गा वि सको वियजटार, डाडाँगाउ, गैरिगाउँ र सल्लेरि गाउँलाई छनौट गरिएको थियो । पाँचथर जिल्ला पूर्व नेपालको सघन आदिवासी लिम्बू आदिवासीहरु बासोवास भएको जिल्ला मध्येको एक हो । पौवासारताप पनि ऐतिहासिक कालखण्डबाट आदिवासी लिम्बूहरुको बसोवास भएको पूर्व लिम्बुवानको भागहरु मध्येको एक हो ।

यस गा.वि.स.लाई अध्ययन क्षेत्रको रुपमा छान्नको मूल उदेश्य भनेको यो गा.वि.स.मा आदिवासी लिम्बूहरुको सघन र ऐतिहासिक गाउँ वा बसोवास भएको हुनाले उनीहरुको आदिम परम्परागत सीप ज्ञानहरुको बढी गहिराइमा पुगी तथ्यहरु बाहिर ल्याउन सहज वा सजिलो हुने भएकोले हो । त्यस्तै यो अनुसन्धान एम.ए. सोध पत्रको लागि भएकाले आर्थिक रुपमा सोधकर्तालाई किफायति तथा सहज हुने भएको कारण पनि यसलाई अध्ययन क्षेत्रको रुपमा छानिएको थियो । साथै यस गा.वि.स.मा पनि बसाइ सराइ, वैदेशिक रोजगारमा जाने तथा शिक्षा चेतनाको विकास भएकाले यहाँको समुदायमा त्यसको कारण परम्परागत मातृशिशु सुरक्षाको परम्परागत ज्ञान र त्यसमा फेरवदल आएको छ वा छैन भन्ने बुझ्न तथा त्यसका कारण पत्ता लागाई बाहिर ल्याउन सजिलो हुने भएकाले पनि पौवा सारताप गा वि स का वडा नं ४ र ५ का आदिवासी लिम्बू बस्तिहरुलाई अध्ययन क्षेत्रको रुपमा छनौट गरिएको थियो ।

२) अनुसन्धान विधि

यस अध्ययनमा लक्षित उदेश्य प्राप्त गर्नको लागि वर्णनात्मक अनुसन्धान पद्धतिद्वारा वर्णनात्मक सूचनाहरु जम्मा गरी तथ्यहरुको क्रमबद्ध बिकास गरिएको छ । ऐतिहासिक भएका कारणले ऐतिहासिक घटना र वर्णनात्मक भएकाले अध्ययन क्षेत्रमा पाईएका विश्लेषणात्मक तथ्याङ्कहरुलाई होसियारीसँग अभिलेखीकरण गरिएको छ । यसमा विशेष गरी आदिवासी लिम्बूहरुको मौलिक सीपहरु (ज्ञान) हरु र तिनमा आएको परिवर्तन सम्बन्धी तथ्याङ्कहरुलाई महत्व दिइएको थियो ।

३) तथ्याङ्क संकलन प्रविधि र सामाग्री

यस अध्ययन अनुसन्धानमा अध्ययन क्षेत्रबाट तथ्याङ्क संकलन गर्न निम्न विधि तथा सामाग्री प्रयोग गरिएको थियो ।

क) अवलोकन विधिः

तथ्यहरुलाई तथ्यपरक रुपमा संकलन गर्न लिम्बू मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान सीपको प्रयोग लिम्बू गर्भवती महिलाले के, कस्तो, कसरी, अपनाउछन् ? भन्ने जानकारी बाहिर ल्याउन असभागीतामूलक छलफल अवलोकन, विधि अनुरुप पौवासारताप वडा नं. ४ की ३५ बर्षीया गर्भवती महिलाको कार्य व्यवहारलाई अवलोकन गरी सूचना प्राप्त गरिएको थियो ।

ख) अनौपचारिक अन्तर्वार्ताः

अध्यनको तथ्याङ्कलाई अझ बढी विश्वासनीय बनाउन सम्बन्धीत अध्ययन क्षेत्रका लिम्बू बूढापाका, महिला तथा शिक्षित व्यक्तिहरुसँग अनौपचारिक अन्तर्वार्ता तथा पुरक प्रश्नहरु गरी अध्ययनको निश्कर्ष तथ्यपरक बनाउने प्रयास गरिएको छ ।

ग) नमूना छनौट विधिः

समुह केन्द्रित छलफलमा नमूना (सहभागी) छनौट गर्न असम्भावित नमूना छनौट विधिबाट २१ महिला र ११ जाना पुरुष गरि जम्मा ३२ जना सूचनादाताहरु छनौटगरी चार स्थानमा छलफल गरिएको थियो ।

घ) समूह केन्द्रित छलफलः

मुख्यतय यो अध्ययन गुणात्मक तथ्याङ्कको प्राप्तिसँग नजीक भएकाले चेकलिष्टको आधारमा समुह समूहमा सूचनादातासँगको छलफल, अन्तर्कृया विधिबाट सूचनाहरु प्राप्त गरिएको थियो । समूह केन्द्रित छलफललाई मुख्य तथ्याङ्क संकलनको प्रविधिको रुपमा अपनाइएको हुनाले चेक लिष्टको आधारमा अध्ययन क्षेत्रमा ७–१० जनाको समूहमा ४ वटा समूह केन्द्रित छलफल गरी तथ्याङ्क संकलन गरिएको थियो । यी छलफलमा सहभागीहरु सबै विवाहित र कम्तिमा एक बच्चा बच्चिका बाबु आमा थिए । जसमा पौवासारताप वडा नं ४ मा दुई वटा समूह केन्द्रित छलफलहरु गरिएको थियो । पहिलो विजयटार टोलमा भएको छलफलमा अधबैशे देखि वृद्धा २ जना महिला र ५ जना पुरुष गरी ७ जनाको उपस्थिति थियो । जहाँ चेकलिष्टको आधारमा विषय वस्तुमाथि छलफल तथा पुरक अन्तर्वार्ता गरिएको थियो । सोहि वडाको डाडागाउँमा गरीएको दोस्रो समुह केन्द्रित छलफलमा २५ देखि ५५ वर्षका ७ जना महिला र १ जना पुरुष गरी ८ जनाको उपस्थिति थियो । जहाँ अध्ययनको विषय वस्तु माथि छलफल गरी सूचना संकलन गरिएको थियो ।

अन्य दुई वटा समूह केन्द्रित छलफलहरु पौवासारताप वडा नं ५ मा संचालन गरिएको थियो । जसमा पहिलो गैरीगाउँ टोलमा भएको समुह केन्द्रीत छलफलमा ७ महिला र ३ पूरुष गरी १० जनाको उपस्थिति थियो । जहा २२ देखि ६० वर्ष सम्मका सहभागीहरुसँग चेकलिष्टको आधारमा छलफल गरिएको थियो । त्यस्तै दोस्रो सल्लेरी गाउँमा भएको समूहगत छलफमा २५ देखि ६० वर्ष उमेर समूहका २ जना पुरुष ५ जना महिला गरी ७ जना सहभागीहरुको उपस्थिति थियो । यसरी समूहगत छलफल गरी आवश्यक सूचना संकलन गरिएको थियो ।

त्यसै गरी आदिवासी लिम्बू समुदायको परम्परागत ज्ञान सीप र विधिलाई वर्तमानको चिकित्सा पद्दति अनुसार तुलनात्मक अध्ययन गर्न आधुनिक औषधी उपचारका चिकित्सकहरुसँग पनि मातृशिशु सुरक्षाको विधि र उपाय बारे छलफल गरिएको थियो । यसका साथै केही पुरक औपचारिक अनौपचारिक अन्तर्वार्ता संचालन गरिएको थियो । जसलाई सहज बनाउन चेक लिष्ट, नोटबुक, क्यामेरा, रेकर्डर आदि सामाग्रीहरुको उपयोग गरीएको थियो ।

४) तथ्याङ्कका स्रोत र प्रकृति

यस अध्ययनलाई उद्देश्यमूलक बनाउन प्राथमिक र द्वितिय दुवै प्रकृतिका तथ्याङ्कका स्रोत रहेका थिए । प्राथमिक सूचनाको स्रोत अन्तर्गत अध्ययन क्षेत्रमा हुने, गरिने प्रत्यक्ष अवलोकन, समूह केन्द्रित छलफल र सूचनादातासँगको अन्तर्वार्ता आदि गरिएका थिए । द्वितिय स्रोतमा विभिन्न सरकारी वा गैरसरकारी कार्यालयक प्रतिवेदन, तथ्याङ्क, पुस्तकालय, प्रकाशित अप्रकाशित पुस्तक, लेख, दैनिकी, वैयक्तिक तथा जीवन इतिहास अध्ययन, इन्टरनेट आदि रहेका थिए । गुणात्मक र संख्यात्मक दुवै प्रकृतिका तथ्याङ्कहरु यस अध्ययनले समेटेको छ ।

५) तथ्याङ्क विश्लेषण विधि

अध्ययनको सिलसिलामा संकलित सम्पूर्ण तथ्याङ्कहरुलाई चरणवद्ध रुपमा प्रशोधन, सम्पादन गरिएको छ । यसमा तथ्याङ्कलाइ प्रकृतिको आधारमा वर्गीकरण गरी सामान्य तथ्याङ्कशास्त्रीय प्रविधिबाट गुणात्मक प्रकृतिका तथ्याङ्कहरुलाई विश्लेषण गरी सामान्यीकरण गरिएको छ । जहा गुणात्मक तथ्याङ्कका प्रकृतिलाई बढी मात्रमा जोड दिइएको छ । त्यसैको आधारमा प्राप्त तथ्याङ्कलाइ प्रशोधन र विश्लेषण गरी गुणात्मक विधिले प्रस्तुत गरिएको छ । यसर्थ यस अध्ययनको सूचनालाइ गुणात्मक प्रविधि मान्न सकिन्छ ।

अध्याय–४

अध्ययन क्षेत्रको सन्दर्भ (पृष्ठभूमी)

१. पौवासारतापको भौगोलिक अवस्थिति

यस सोध अुनसन्धान सिलसिलामा अध्ययन क्षेत्रको भ्रमण अवलोकन तथा अनौपचारिक छलफलबाट के पाइयो भने पूर्वी नेपालको लिम्बुवान क्षेत्रको पाँचथर जिल्ला मेची अञ्चलको पहाडी जिल्ला हो । नेपालका ताप्लेजुङ्, तेरथुम (तेह्रथुम) धनकुटा र इलाम जिल्लाहरुले उत्तर पश्चिम र दक्षिणतिरबाट घेरिएको यस जिल्लाको पूर्वपट्टि भने भारतको दार्जिलिङ् पर्दछ । यहि जिल्लाको ४० वटा गा. वि. स हरु मध्ये पौवासारताप पनि एक हो । पहाडी भू भागमा अवस्थित भएकाले नेपालको अन्य पहाडी इलाका जस्तै यसको भू बनोट छ । जलाधारको राम्रो सदुपयोग भने भएको छैन । सामान्यतय न्यायो हावापानी भएको यस गा वि स रानीटार, इम्बुङ् र चिलिङ्देन, फिदिम गा.वि.स. र शिवखोला (इलाम छुट्याउने सिमाना) ले घेरिएर रहेकोछ । भौगोलिक रुपमा पहाडी तथा धेरै जसो भाग भिरालो भएको कारण कम उर्वरिक छ । तर दक्षिण भागतिरको खोलाधार केही मलिलो बनोट भएको यस भेगमा पहाडी भागमा पाइने सामान्य जातका बनस्पती जस्तो चिलाउने, उतिस, सल्ला, साल, खयर, बास, कटुस आदि रुखविरुवाहरु पाइन्छ । बालिनालीमा पनि पहाडी भागमा हुने बालिनालीका प्रकार हुन्छन् ।

२. आदिवासी लिम्बू जातिको इतिहास

नेपालको ५९ भन्दा बढी आदिवासी जनजाति भएकामा आदिवासी लिम्बू पूर्वी पहाडको मुख्य आदिवासी समुदाय हो । आदिवासी लिम्बू यस भागमा कहिले आए ? त्यस भूमिमा उनीहरु भन्दा अगाडि पनि कुनै समुदायको बसोबास थियो कि थिएन ? भन्ने सवालमा अनगिन्ती भनाइहरु प्रचनलमा छन् । चेम्जङ् (२०६३) का अनुसार आदिवासी लिम्बूहरु कुनै समयमा छरिएका फिरन्ता मंगोलियन नश्लका कविलाहरु थिए । उनीहरु फिरन्ता नै समयमा कोही काशी तिरबाट, कोही ताइसानबाट र कोही ल्हासाबाट विभिन्न समयमा आएर लिम्बुवानको भूमीमा विभिन्न गढहरु बनाउदै आवादी बसाए । उनीहरु यस हिसाबमा काशी, ताइसान र ल्हासा हुदै प्रवेश गर्ने मंगोलियन समुदायको समिश्रण हो । हुन त माबोहाङ् र ढुङ्गेल (२०४७) का अनुसार काठमाण्डौ उपत्यकाको अन्तिम किराती राजा

योक्नेहाङ् पराजित भइ बनेपामा सरेर राज्य गर्न बाध्य भएका थिए । उनकै दुइ छोराहरुमा जेठो लिलिमहाङ् र कान्छो खाम्सोहाङ् थिए । पछि लिलिमहाङ् बनेपाका राजा बने तर उनले उपत्यका लिच्छवी राजाहरुबाट आक्रमण भइरहने हुनाले उनले दरवार पूर्वतिर सार्न चाहे । तर किरात कुलकै सुनुवार, हायु र चेपाङ्हरुले त्यो कुरा मानेनन् । उनीहरुले उनकै भाइ खाम्सोहाङ्लाई राजा माने । उता लिलिमहाङ् भने आफ्ना कुल कविलासहित (५२ हजार) सुनकोशी किनार, हलेसी र तमोर गड्तिर हुदै धनकुटाको हाङ्सेमलुङ् (राजा छुटिने स्तभ्भ स्वरुप गाडिएको ढुङगा) पुगे । उनकै सन्तानहरु लिम्बुवानमा फैलिए । तिन कै सन्तानहरु पछि दश लिम्बू आपुङ्गी राजामा विभाजित भए र लिम्बुवानको विविध प्रान्तमा शासन गरे । यो भनाइले लिम्बूहरुको आगमन उपत्यकाबाट बनेपा हुदै लिम्बुवानमा भएको देखिन्छ ।

अर्कातिर दश लिम्बूहरुको राज्य दश लिम्बुवान हुनमा वा त्यसको स्थापनाको वारेमा चेम्जङ् (२०६३) का अनुसार दुश्मनहरुको आक्रमणमा परि मारिदै र बचेका भाग्दै नया जग्गामा जाने क्रममा इशाको छैटौं शताब्दीमा सानवंशीहरु आसाम (भारत) हुदै दश नेताको नेतृत्वमा लिम्बुवान आए । तिनीहरु थिए :

१. थोसोईङ् काङ्लाइङहाङ्

२. थिन्दाङ् सावारोहाङ्

३. थोसोदिङ् हाम्लेबा सावारोहाङ्

४. थोदिङ् ताङ्साक सावारोहाङ्

५. मोगुप्लुङ्मा खाम्बेक सावारोहाङ्

६. योक्फोदिङ् सावारोहाङ्

७. याकोदिङ् सावारोहाङ्

८. मोगुप्लुङ्मा लाङ्सोदिङ् सावारोहाङ्

९. योक्फोदिङ् इग्हाङ लाइङबोहाङ्

१०. तोतोली तोइङ्बोहाङ्

यी सदरदारका साथमा तीन सल्लाहकार पनि थिए । तिनीहरुः

१. फेजिकुम् (फेजेरी) फेदाङ्मा

२. साम्बाहाङ, इप्लिहाङ्

३. साममुन्धुम येप्मुन्धुम (येवा/यावा)

यी उल्लेखित दश नेता वा सरदारका कुलकविला आसामबाट आउदा मोरङ् हुँदै वर्तमान धनकुटाको हाङ्सेमलुङ् आई सम्भवतः १० तिर छुट्टिने बाचा गरी स्मारक स्वरूप ३ वटा ढुङ्गा (लुङ्) गाडी (हाल एक मात्र भएको) गड्तिरको बाटो गरेर विभिन्न खाम्बोङ्बाका (भूमी पुत्र आदिवासी) भूमिमा प्रवेश गरी अनुमति लिएर बस्न थाले। कालान्तरमा यी शानमोकवानी दश सरदारहरूका कुलकविला बढे। तीनले खाम्बोङ्बाहरुलाइ हटाएर शासन आफ्नो हातमा लिए । जसका सन्तानहरु हालका आदिवासी लिम्बूहरु हुन । तर चेम्जङ्को यो भनाइमा कतिपय लेखकको फरक मत छ । बराल र तिगेला (२०६४) का अनुसार खाम्बोङ्बाहरु नै दश आदिवासी लिम्बूहरुको पुर्खा हुन् । तर ति दश लिम्बूहरु लिलिमहाङ्का सन्तान हुन् । यसरी मतहरु आदिवासी लिम्बू आगमनका बारेमा फरक फरक छन् ।

फिरन्ता हुदै आएका आदिवासी लिम्बूहरुका दश नेताका सन्तानहरु दश लिम्बुवान राज्यहरुमा फैलिए । ति राज्यहरु निम्न प्रकारका थिए ।

१. तमोर
२. मेवा र मौवा
३. आठराइ
४. याङ्वरक
५. पान्थर (पाँचथर)
६. फेदाप
७. इलाम
८. चौबिस बोधे
९. तेरथुम/थलागढ
१०. छथर

राजधानिहरूमा क्रमशः

१. तम्बर (थाङ्वामा) यक
२. मेरिङ्देन यक
३. पोमाजङ् यक
४. हस्तपुर यक
५. फेदेन यक
६. पोक्लाबाङ् यक

७. आङ्दाङ् यक

८. सान (गढी) यक

९. थला (गढ) यक

१०. चाम्लिङ् चिम्लीङ्

यसरी आदिवासी लिम्बूहरु विभिन्न उतार चढाबमा सभ्यता विकास गर्ने समुदायको एक विकसित रुप हो । आदिवासी लिम्बूहरु अचेल पनि विशेष गरेर लिलिमहाङ् कै सन्तान मान्छन् । र आदिवासी लिम्बूको पहिचाहनमा छन् । तर सुब्बा (२०६७) का अनुसार चाहि आदिवासी लिम्बूहरुले आफूलाइ लिम्बू सम्झदैनन् । आफु आफुमा उनीहरुले *याक्थुङ्* भनेर नै बोलाउछन् वा बुझ्छन । कुनै समयमा बसोवासको वा आवादीको आफ्नै श्रृंखला रच्ने आदिवासी लिम्बूहरुको आफ्नै खालको भाषिक, धार्मिक र साँस्कृतिक ज्ञान, सीप तथा परम्पराको विकास र विस्तार प्रयोग, परिक्षण तथा पुन परिक्षणबाट गरेर ल्याए । जसले यो आदिम समुदायमा पनि विविध थर उपथरहरुमा विस्तार गर्‍यो । यसरी आदिवासी लिम्बूहरु धेरै थरहरुमा विभाजित भए । त्यसमा पाँचथरका लिम्बूहरु पनि विभाजित भए । अझ पौवासारातापमा नै पनि धेरै थरका आदिवासी लिम्बूहरु बसोबास गर्छन् । जसमा नेम्बाङ्, आङ्देम्बे, चेम्जङ्, शेर्मा लगायतका थर र उपथरका आदिवासी लिम्बूहरु यहाँ बसोबास गर्दछन् ।

३. सामाजिक अवस्था

अध्ययन क्षेत्रको स्थलगत अध्ययन, अवलोकनबाट पाँचथर (पान्थर) जिल्लाको पौवासारताप गा. वि.स.मा विविध खाले जाति जनजाति तथा आदिवासीहरुको बसोबास भएको मिश्रित सामाजिक, धार्मिक, साँस्कृतिक, आर्थिक, संरचनाको सामाजिक बनोट पाइन्छ । आदिवासी लिम्बू जातिको विशेषत बाहुल्यता भएको भए पनि यस गाउँमा क्षेत्री, बाहुन, कामी, दमाइ, नेवार, आदि जातका मानिसहरुको बसोवास पाइन्छ । पहाडी भाग भएकाले यस भागका मानिसहरुको मुख्य पेशा खेतीपाती नै हो । धान, मकै, आलु, फापर, कोदो, यस भागका मुख्य बालीहरु हुन् । ओसिलो ठाउँमा अलैची हुने भएकाले अलैची अम्लिसो अदुवा यस भागको मुख्य नगदे बालीहरुमा पर्छन् । त्यस्तै अमिलो जातको फलफूलमा कागती सुन्तला यस गा.वि.स.को अर्को नगदे उत्पादन हो । करिब सत प्रतिशत नै खेतीपातीमा लागेका पौवासारतापका मानिसहरुमा कृषिका अलावा थोरै मानिसहरु सरकारी सेवामा वा अन्य क्षेत्रमा लागेका छन् । नोकरीमा लाग्ने सबैभन्दा ठुलो हिस्सा शिक्षण पेशा नै हो । त्यसै गरी ठुलो मात्रामा युवा

जनशक्ति वैदेशिक रोजगारमा लागेको कारण यस गाविसको पनि एक मुख्य आम्दानी वैदेशिक विप्रेशण नै हो । पौवासारतापको सामाजिक अवस्था निम्न तालिकाबाट थाहा पाउन सकिन्छ ।

तालिका नं – १, अध्ययन क्षेत्रको संयुक्तरुपमा जाति, पेशा, शैक्षिक अवस्थिति

कम	जातिय समुह	घर संख्या	टि.भी. भएको घर संख्या	एसएलसी माथीको शिक्षित संख्या	कृषिमा संलग्न परिवार	नोकरीमा संलग्न संख्या (शिक्षक)	वैदेशिक रोजगारीमा जानेको संख्या	व्यापारमा संलग्न परिवार संख्या
१	लिम्बू	६०	१७	३०	६०	४	४०	३
२	बाहुन	३०	१४	४०	३०	५	२२	–
३	क्षेत्री	१५	९	२०	१५	–	११	–
४	नेवार	१५	३	१०	१५	–	८	–
५	दलित	१०	२	६	१०	–	८	–
	जम्मा	**१३०**	**४५**	**१०६**	**१३०**	**९**	**८९**	**३**

स्रोतः स्थलगत सर्वेक्षण २०६७

तालिका नं १. एकले के देखाउछ भने पौवासारतापका डाडाँगाउ, बिजयटार, गैरिगाउ र सल्लेरी जस्ता गाउँ, टोलमा गरिएको सर्वेक्षणले प्राय सबै मानिस खेतिपातिमा लागेका छन् भन्ने पाइयो । तर खेतिले मात्र धान्न नसकेको कारण ठुलो मात्रामा युवाहरु वैदेशिक रोजागरमा गएको पाइयो । जसको कारण गाउ घरमा टेलिभिजन पनि धेरै भित्रिएको कारण त्यसबाट धेरै प्रभावित भएको पाइयो । त्यो मान्छेको बोलाइ, सोचाइमा पनि परिवर्तन ल्यायो । त्यस्तै पछिल्लो समयमा एस एल सि लाई आधार विन्दु शिक्षाको मान्ने हो भने पनि निक्कै त्यस्ता भेटिएको छ । नगन्य मात्र व्यापार, तथा सरकारी नोकरिमा रहेका छन् । जसले वैदेशिक रोजगारिमा जान उक्साउदो रहेछ ।

यसरी ठुलो मात्रामा युवाहरु वैदेशिक रोजगारमा लाग्नाले गाउँमा मानिसको पेशा कृषि हुँदा हुदै पनि त्यति धेरै उत्पादन भएको छैन । बरु कृषिमा पनि निर्भता बढेको छ । सुब्बा (२०६८) लेख्छन् ‘प्रत्येक गाउँको युवा विदेशिएका छन । खेतीमा आधुनिकता भएको छैन । परम्परागत खेतिपातीमा हुने घाटाको कारण धैरै धान फल्ने फाँटहरु बाँझीएका छन । अलैची ६० हजार प्रति मन (४० किलो) माथि पुगेका बेला अलैचीको स्यहार रहेनछ । यो भन्दा बिडम्बना के हुन्छ ?’ यसले कृषिको चित्रण गर्छ ।

वैदेशिक रोजगारीको कारण टेलिभिजनको संख्या पनि प्रसस्त मात्रमा देख्न सकिन्छ । सडक यातायातले छोएको यस गा वि स विद्युतिकरण पनि भएकोले घर घरमा टेलिभिजन डी. भी. डी. भित्रिएका छन् । जसले मनोरन्जन तथा सूचनाको पहुचसँग पौवासारतापलाई पनि राम्ररी जोडेको छ । यसले मानिसको चेतनास्तर बढाएको छ भने परसँस्कृतिको अनुकरण पनि उतिकै बढाएको छ । टेलिभिजन यस कारणले पनि यहाँ महत्व पूर्ण छ कि यसबाट प्रवाहित हरेक सूचनाले स्थानीय मानिसको सोच्ने र सिक्ने तथा पुराना मान्यता र संस्कृति तथा परम्परा अनुसरण गर्ने तरिकामा परिवर्तन ल्याउनमा सहयोग गर्दछ । तालिका नं १ ले देखाएको शिक्षितहरुको संख्या शहरको तुलनामा सन्तोषप्रद नदेखिए पनि यो बढ्ने क्रममा रहेको पाइयो ।

अध्ययन क्षेत्रमा सूचना संकलन गर्न समुहगत छलफल, अवलोकन, अनौपचारीक छलफल आदिबाट के पाइयो भने यस गा.वि.समा सबै खाले जाति जनजाति आदिवासी दलित आदिको बसोवास भएको कारणले पनि यहाँ प्राय सबै जातिको धार्मिक (किरात, हिन्दू, क्रिश्चियन आदि) सँस्कृति तथा चाडहरु आ आफ्नै तरिकाले मानाउँछन् । दशै, तिहार, साउने संक्रान्ति, माघे संक्रान्ति, चासोक, उधौली उभौली, बुद्धजयन्ती, रामनवमी, तिज आदि चाड प्रसिद्ध छन् । आदिवासी लिम्बू भाषा बाहेक यहाँ नेपाली, भाषा बोलिन्छ । एक मात्र माध्यमिक विद्यालय भएको यस गा.वि स.मा दुई वटा प्रा.वि छन् । भने अध्ययन क्षेत्रका दुई वटा वडामा दुई वटा प्राथमिक विद्यालय मात्र रहेका छन् । चेतनाको विकास र विप्रेशषणको कारणले विद्यालय पठाउने अभिभावकको संख्या सतप्रतिशत जस्तै अध्ययन क्षेत्रको अवलोकनमा पाइयो ।

स्वास्थ्य सेवा सुविधाको नाममा एक हेल्थपोष्ट मात्र रहेको यस गा.वि.सका बासिन्दा पर्याप्त मात्रमा औषधी उपचारको लागि हेल्थपोष्टले नधान्ने हुनाले जिल्ला अस्पताल वा तराइतिरका अस्पताल झर्न बाध्य छन् पौवासारताप बासीहरु । यसरी पौवासारताप गा वि स तथा यहाँको सामाज आधुनिकताको अनुकरणले विकासको उतार चढाबमा रहेको छ ।

अध्याय–५

मातृशिशु सुरक्षाका परम्परागत ज्ञान

१. मातृशिशु कल्याणमा आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परगत ज्ञान सीप र तरिकाहरु

आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु कल्याणको परम्परागत ज्ञान सीपहरु के के हुन ? र कसरी, कुन समयमा कहाँ, किन, प्रयोग वा अवलम्बन गर्छन् ? तिनको प्रयोग विधिका अवस्था र तरिका के हुन् ? अबलम्बन गर्नु पर्ने विश्वास के कस्तो छ ? त्यसमा केही परिवर्तन आएको छ कि छैन ? आएमा के कारणले आए ? भन्ने सवालमा बुझ्न गरिएको स्थलगत अध्ययन र समूह केन्द्रित छलफलबाट पाइएका सूचनालाई निम्न तरिकाले प्रस्तुत गरिएको छ । यसलाई अध्ययन क्षेत्रबाट प्राप्त तथ्याङ्कको आधारमा वर्गीकरण गरी बुँदागत रुपमा निम्न तीन चरणमा विभक्त गरी विश्लेषण गरिएको छ ।

क) लिम्बू महिला गर्भवती भएदेखि बच्चा जन्मनु अघिसम्म गरिने कृयाकलाप

मातृशिसु कल्याणमा आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत आस्था विश्वास र अभ्यासमा सदियौ देखि विकास र प्रचलनमा धेरै खाले ज्ञान र सीपहरु रहेको पाइयो । तिनिहरुको पालना अनुशरण नै लिम्बू समुदायमा गर्भवती महिला र तिनको शिशुको वर्तमान र भविश्यमा स्वास्थ्य र प्रगति तथा दिर्घायु र संकट मोचनको उपाय र विधि हो भन्ने बुझ्दा रहेछन् । आदिवासी लिम्बू महिलाहरु गर्भवती भएपछि बच्चा नजन्माउन्जेल के के विधि र प्रकृया आमा र बच्चाको सुरक्षाको लागि अपनाउछन् त ? यस्ता सवालहरुलाई अध्ययन क्षेत्रको पौवासारताप वडा नं ४/५ मा गरिएको यस अध्ययनको सूचना संकलनको विधि समूहकेन्द्रित छलफलबाट प्राप्त तथ्याङ्कलाई निर्धारित विधिद्वारा वर्गीकरण, विश्लेषण तथा सामान्यकृत गरी निम्न बमोजिमको धार्मिक वा आध्यत्मिक र व्यवहारिक ज्ञान सीप गरी दुई शिर्षकहरुमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

१) धार्मिक विश्वास सम्बन्धि (आध्यात्मिक) ज्ञान

छलफलमा सहभागीहरुले दिएको सूचना बमोजिम महिला गर्भवती भएपछि वच्चा नजन्माउन्जेल अपनाइने विभिन्न खाले विधि आस्था र विश्वासहरु लिम्बू समुदायमा छन् । जुन

लिम्बूहरुको आदिवासी ज्ञानको रुपमा विकास र विस्तार भएर आएको पाइयो । कतिपय ति तौर तरिका र विश्वास आध्यात्मिक प्रकृति वा मनोवैज्ञानिक प्रभावका छन् भने कतिपय भौतिक पक्षसँग सरोकार राख्ने खालका छन् । जुन आदिवासीहरुले विकास गरेका तथा सामान्य जीवन व्यवहारमा लागु गर्ने वा अपनाउने गरेका छन् । यी लिम्बूहरुको आदिवासीय ज्ञान तथा तरिकाहरु हुन् । आध्यात्मिक पक्षमा आदिवासी लिम्बू समुदायमा गर्भवती महिला र उनको पेटको बच्चाको स्वास्थ्यको लागि फेदाङ्मा (पुजारी धामी) ले पुजा गर्ने गर्दछ । जसलाई साप्पोक चोमेन (पेट वा कोख पूजा) भनिन्छ । तामाङ (२०६०, पृ १३४) का अनुसार तामाङ महिलाहरु गर्भवती भएपछि लामाद्धारा आमा र बच्चाको सुरक्षाको लागि छेडुस दोमाङ पाठ गर्न र मन्त्र प्राप्त गरी धर्ज्यु राख्छन् । तर लिम्बूहरु यस्ता कार्यको लागि फेदाङ्मा (पुजारी) प्रयोग गर्छन् । यसरी आदिवासीहरुले आफ्नै खालको मौलिक विधि र तरिका लागि प्रयोग गर्छन् ।

आदिवासी लिम्बू समाजमा मातृ शिशु सुरक्षाको लागि आध्यात्मिक चेतना र ज्ञान कसरी शुरु भयो ? भन्ने सर्न्दममा काइला (२०४८) के भन्छन् भने ‘आदिम कालमा हाडनाताको स्पष्टता नहुदा, चेली माइतीको बीचमा यौन सम्वन्धहरु स्थापित भए । जसको परिणाम नै रिस, इवी, आँखी डाही पाएर त्रासदीमा मान्छेले बाच्नु परेको छ । यसले के जनाउछ भने यस प्रकारका आँखी, डाही, रिस, इवी आदिबाट मुक्ति पाउन वा बच्न पनि लिम्बू समुदायले यस विधिको विकास लागु गरेका हुन् ।’

मातृशिशु सुरक्षाको नै लागि आदिवासी लिम्बू महिलाहरुले, सुब्बा (२०४५) का अनुसार लिम्बू महिला गर्भवती भएको नवौ मास (महिना) लागेपछि आफन्तलाई निमन्त्रणा गरी साप्पोक चोमेन गर्ने गर्छन् । जसमा फेदाङ्माले चोमेनको विविध कार्य सम्पादन् गर्छ ।’ तर सहभागीका अनुसार गर्भवती भएको ४ महिना देखी ९ महिना भित्र (कतिले त पछि पनि) आदिवासी लिम्बूहरुले साप्पोक चोमेन गर्छन् भन्ने रहेको पाइयो । साप्पोक चोमेन्का विधि र चाहिने सामान ठाउँ र आफ्नो देवता अनुसार फरक फरक हुन्छ । सुब्बा (२०५५) भन्छन् ‘घर बाहिर गरिने पूजाहरुमा प्रकृतिसँग देवी देवता– पहाड, बादल, वर्षा, बिजुली देवता, युद्धका देवता, पशुपंक्षी, शिकारी, वन देवी, लेखका शिकारी र मैदानकी देवी, कृषि, कालीगढीको आदि पर्छन् ।’ यस पूजाको उदेश्य हुन्छ, आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा नराम्रो आत्मा जस्तो इर्ष्या डाही, रिसले असर नपारोस । त्यसबाट सुरक्षाहोस भनेर गरिने अनुष्ठान हो । लिम्वू समदायमा मातृशिशु सुरक्षामा साप्पोक चोमेनको साह्रै ठुलो महत्व र अर्थ हुन्छ । लिम्वूहरुले आदिवासीय ज्ञान सीप तथा तौर तरिकाको प्रयोग र अनुभवले आदिवासी लिम्बूहरुले आध्यात्मिक र (व्यवहारिक) ज्ञान विकास गरेर ल्याए । जसलाइ निम्न अनुसार प्रस्तुत गरीएको छ ।

(क) साप्पोक चोमेन (पेट, कोख पूजा) ।

साप्पोक चोमेन, पूजा विधिका अनेक उप समूहहरु छन् । तिनको छुट्टाछुट्टै तरिकाले पूजा गर्नु पर्ने हुन्छ । कुदाप मन्साउने विधि पहिलो हुन्छ । जसमा निम्न अनुसार देवी देवता मन्साइन्छ । काइला (२०४८, पृ ५) अनुसार-

(क) सिरिङ्मा

(ख) तेन्छामा (मैदानेनी/मैदान्मा बस्ने) ।

(ग) खजमा

(घ) तजमा

(ङ) तक्सङ्वा (शिकारी) ।

यी देवी देवताको पूजा गरिन्छ । यो विश्वास वा आदिवासी ज्ञान अनुसार लिम्बू समुदायमा विभिन्न सकंट, पीर, दुःख, कष्टबाट मुक्ति पाउनका लागि पुकार गरे झै गर्भवती महिला र शिशु सुरक्षामा पनि यी देवी देवतालाई पुकार गरिन्छ । ता कि जन्मने बच्चा सहिसलामत जन्मन सकोस र जन्मेपछि पनि आमाको स्वास्थ्यमा कष्ट विपद आइनपरोस । यी सब पूजा विधिको स्तुति पुकार गर्भवती महिलाको तर्फबाट फेदाङ्माले गर्ने गर्दछन् । कुदाप मन्साउने पूजामा फेदाङ्माले कुखुरा चल्ला आदिको पूजा थानमा बलि दिएर स्तुतिको पुकार गर्दछ । सिरिङ्माको पुकारमा आदिम समयमा हिमाल, पहाड, डाँडा खोला नाला तरेर आएका हाम्रो पुर्खाले आदर गरेको यो भूमिमा आगोको लप्का झै प्रकट भएका तिमीलाई हाम्रा पूर्खाले मान मनितो र सम्मान दिएका थिए । त्यसै गरी आज हामी पनि तिमीलाई मान मनितो र सम्मान अपर्ण गर्दै प्रार्थना गर्दछौं । यो फलानाकी छोरी बुहारी श्रीमती गर्भवती भएकीले तिनको शिशु र तिनको रक्षाको लागि तिमीसँग उसको तर्फबाट प्रार्थना अनुनय गर्दछु ।

यसरी सिरीङ्माको पूजा विधिमा फेदाङ्माले गर्भवती महिलाको तर्फबाट पुकार गर्दछ । यसले मानव समुदायको सभ्यताको सुरुवाती कममानै अदृश्य शक्तिसँगको विश्वास र त्यही विश्वासको चेतानाले विविध तरिकाको दुःख, कष्ट, पीर मोचनको सीप, कला र तौर तरिकाहरु आदिवासीहरुले विकास गरे भन्ने पाइन्छ । साप्पोक चोमेनको विकास पनि आदिवासी लिम्बू समुदायमा त्यसरी नै भएको पाइन्छ ।

साप्पोक चोमेन 'कुदाप' (एक वनको देवता) मन्साउने पूजा विधिमा नै 'तेन्छामा' (देवी) लाई पनि सिरीङ्मा कै जसरी पुकार गरिन्छ । तोक्सोङ्बा (लेखको देवता) को पुकार भने फेदाङ्माले – तिमी

लेखमा राज गर्ने मालिङ्गोको धनु वाण बनाएर शिकार खेल्दै हिड्ने हे वनशिकारी म यस फलानाकी छोरी फलानाकी गर्भवती श्रीमतीको तर्फबाट आग्रह अनुरोध गर्दछु । उसको सुख सम्वृद्धिको लागि सफलताको लागि तिमीलाइ अण्डा, बलि दिएको छु । गर्भवतीको सातो (हंश) छोडिदेउ भन्दै पुकार गर्दछ । त्यसै गरी 'वजमा'लाई लिम्बू समुदायमा (विजुवानी शिकारी) को रुपमा लिइन्छ । उसलाई पनि फेदाङ्माले गर्भवतीको तर्फबाट उसैगरी भोग बलि दिएर गर्भवतीको र शिशु तथा सम्बन्धित परिवारको सफलता, स्वास्थ्य, सम्पन्नताको कामनाको लागि प्रार्थना विन्ति गर्दछ । साप्पोक चामेन (कोख पूजा) को पहिलो अनुष्ठानपछि फेदाङ्माले नराम्रो वा बढी दुख दिने अनिष्टकारी शक्तिको स्तुति सकिएकोले निर्विघ्नतामा अन्य काम सम्पन्न गर्न ढोका खुलेको मानिन्छ । त्यसपछि घर भित्रका लागयत महत्वपूर्ण देवी देवताको पुकार फेदाङ्माले गर्दछ । त्यसमा काइला (२०४८) का अनुसार निम्न अनुसारको पूजा कार्य वा देवी देवताको अनुष्ठान हुन्छ ।

क) युमा साम्माङ्को (बुढि बुजुको) पूजा ।

ख) हिम (पाङ) साम्माङ्को (पात्र् साम्मात्र) पूजा ।

ग) थेबा साम्माङ्को (बाजे देवता) पूजा ।

घ) आप्चारा पक्चाना र वागोङ्मा पूजा । (दोबाटो र खोलाको किनारमा गरिने पूजा ।

यी पूजा विधि वा अनुष्ठानले पनि लिम्बू समुदायमा गर्भवती महिला र शिशुको रक्षा गर्छ भन्ने विश्वासहरु रहेको छ । जुन लिम्बूहरुको आध्यात्मिक परम्परागत आदिवासी ज्ञान सीपहरु हुन । काइला (२०४८, १०–१९) का अनुसार यूमा साम्माङ् (बजु देवी) को अनुष्ठानमा फेदाङ्माले तिमी (यूमा) तान बुन्ने तानको धनी हौ । सुन चाँदीले पुरीएकी सृष्टीकी स्रोत हौ । तिमी रुप र सौन्दर्य पाएकी आदि माता हौ । आदिकालमा पृथ्वीको जन्म भएपछि पशु र मनुष्यको सृष्टि गरिसकेपछि तिमी नेपाल आयौ । सबैले तिमीलाइ ठुलो देवी रहेछौ भनी पूजा पुकार गरे । तिमी महारानी, ठकुरानी हौ । म तिमीलाई यस फलानाकी छोरी, श्रीमती, बुहारीको तर्फबाट सुँगुरको भोग वलि दिएर अनुष्ठान गर्छु । विन्ति चढाउछु । यस गर्भवती महिलाले देब्रे हातले तिम्रो पाउ समाइ दाहिने हातले तिम्रो प्रार्थना गर्न पठाएकोले म सेवा गर्छु । यो गर्भिणी महिलाको रक्षाको लागि उसको हराएको हंस फर्काइ देउ । त्यसको सट्टामा मैले सुगुरको बलि तिमीलाई चढाउछु । भन्दै स्तुति गाउछ । यसरी गर्भवतीका स्वास्थ्यको लागि घरभित्रका विविध देवी देवताको अनुष्ठान गर्ने क्रममा यूमा साम्माङ्को पूजा गरिन्छ । यो एक किसिमको परम्परागत ज्ञान वा आत्मा प्रतिको विश्वास अन्य समुदायम पनि पाइन्छ । श्रेष्ठ (सन् २००९) का अनुसार राजवंशी समुदायमा पनि यस्ता अदृश्य आत्मा प्रतिको आस्था विश्वास छन् ।

त्यसैले उनीहरु भएका नराम्रा आत्मा भुत प्रेतबाट बच्न वा भगाउन ओछ्‍यानमुनि खुकुरी, चक्कु आदि राखेर सुत्छन् ।

*यूमा साम्माङ*को पूजा अनुष्ठानपछि फेदाङ्माले साप्पोक चोमेन कै पूजा गर्ने क्रममा हिम (पाङ) सम्माङ्को पूजा गर्दछ । जसमा फेदाङ्माले – तिमी भनेको गृह देवता हौ । सृष्टिको सुरु देखि नै मानिसहरुको घर घर रक्षा गर्ने बाजे देवता पनि तिमी नै हौ । तिमी तिब्बतबाट हिमाल नाघेर आयौ । तिमीले तिम्रा सहायक देवी देवता पनि लिएर आयौ, यस फलानाकी छोरी, श्रीमती दोजिया छे । यसैले उसको तर्फबाट म यहा पूजा पाठ विन्ति गर्दछु । उसको प्रसुतीको सफलता र रक्षाको लागि अनुरोध गदर्छु । यसरी फेदाङ्माले रक्षा र सुस्वास्थ्यको लागि प्रार्थना अपील अध्यात्मिक शक्ति समक्ष गर्दछ । यसै गरी साप्पोक चोमेन कै क्रममा थेबा साम्माङ्को पूजा आरधाना गरिन्छ । यस पूजा अनुष्ठानमा पनि फेदाङ्माले – हे शक्तिको देवता, हाङ्साम्माङ् थेबा अनि पराक्रमी वीर मेरो सेवा ढोग छ । यो फलानीको छोरी, श्रीमती, बुहारी गर्भवती भएकी छे । उसको सुस्वास्थ्यको लागि कामना गर्न पठाएकीले म तिम्रो पाउमा छु । अनेक किसिमको शिकार गर्दै पासो थाप्दै, लिसो थाप्दै, पशु पंछीको शिकार गर्ने पराक्रमी आयुष्मती फलानीको प्रसुती सफल गराइदिनु । त्यसको बदलामा भोगहरु दिएको छु ग्रहण गर्नु भन्दै पुकार गर्दछ (काइला २०४८) । यसरी पुकार्दा अनुनय गर्दा फेदाङ्माले अलिखित तर कण्ठष्त मुन्धुमहरु वाचन गर्छ । सुब्बा (२०४५) अनुसार 'हे थल, जल जंगलको मालिकनी (तागेरा) यस पृथ्वी, जुन, ग्रह, तारा, घाम, पहाड, पर्वत, खोला, नदी, शोभामान बनाउनको निम्ति पशु, पंक्षी किटपटंग मान्छे अनेक रंगी विरंगी आकारको प्राणी सृजना गरिदियौ । ...मान्छेलाई ज्ञान मनले सोच्ने ज्ञान शक्ति प्रदान गर्‍यौ...। ...त्यसैले हात जोडि तिम्रो चरण कमलमा यो गर्भको रक्षाको लागि शक्ति माग्छौ ।' भन्दै फलाक्ने पुकार्ने गर्छन् ।

साप्पोक चोमेनको क्रमको अर्को अन्तिम प्रकृया *आप्चारा पक्चाना* र *वागोङ्माको* पूजा आरधाना पर्दछ । यस आदिवासी लिम्बूको आदिवासीय ज्ञान सीपको आध्यत्मिक पक्ष नै हो । यसैले यसलाइ पनि मन्साउने मनाउने कार्य लिम्बूहरुको धार्मिक अनुष्ठान र साँस्कारिक परम्पराका ज्ञाता फेदाङ्माले नै गर्दछ । यसमा पनि भोग वलि दिएर पक्चाना देउतालाइ पुकार गरिन्छ । काइला (२०४८ १७:२२) का अनुसार – आदि कालमा लोग्ने मानिसले पनि स्त्री जाति जस्तै गर्भधारण पिँडौलामा गर्दथे । यसरी गर्भधारण देउताको पनि गर्नु पर्‍यो । जसले बाटामा हिडनेहरुले दिएको खाने कुरा दोबाटोमा पकाइ खान्थे ।

आप्चारा पक्चानाको मृत्यु पश्चात पनि मानिसहरुले खानेकुरा लिएर दोबाटोमा चढाउन थाले । तिनै देवतालाई फलानाकी छोरी, श्रीमती बुहारीलाई सफल प्रसुतीको लागि बल आयु देऊ भनी फेदाङ्माले प्रार्थना गर्दछ । यसै गरी *वागोङ्मा* अर्को महत्वपूर्ण देवता हो । साप्पोक चोमेन अनुष्ठानमा

। यो पूजा खोलामा गरिन्छ । जहा परेवा र कुखुरा भोग बलि दिएर पूजा गरिन्छ । आदिम कालमा माइती चेलीको लागि फूल टिप्न जाँदा लडेर खोला नदीमा बगेर मरेकोले चेलीले विलाप गर्दै तिमी खोलानालामा डुलिहिड्ने देउता हुनु, सुन चादीका साँगु बनाउनु र तिम्रा चेली (महिला) हरु गर्भवती भएमा तिनको गर्भको रक्षा गरिदिने देउता हुनु भनी आशिष दिइन् । त्यसैले खोलामा साँघु बनाएर अचेल पूजा गरिन्छ । त्यसपछि कतिपय लिम्बूहरुमा गर्भवती महिलाको माङ्गेना पनि गरिन्छ । तर त्यो सबै लिम्बू समुदायमा पाइदैन पनि । सुब्बा (२०५५) का अनुसार 'लिम्बूहरु आफ्नो सातो (साम) डुलिरहने तथा त्यो सातो देवी देवतासँग जम्का भेट भइरहने कुरामा विश्वास गर्छन । गर्भिणी अवस्थामा भने गर्भिणी आमाको सातो नदीको तिर, पोखरीमा लुकेर बस्ने र त्यहाँ विपत्तिमा पर्न सक्ने हुदा फेदाङ्माले त्यो सातो ल्याइ गर्भिणीको जीउमा लाउनाले आमा र बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ भन्छन् ।' यो कार्य फेदाङ्मा अनुसार र गर्भवती महिलाको व्यक्तिगत साम्माङ् प्रति पनि भर पर्दछ ।

यस प्रकार लिम्बूहरु समुदायमा लिम्बू गर्भवती महिला र शिशुको सुरक्षाको लागि गरीने आध्यात्मिक ज्ञान सीपको प्रयोगमा साप्पोक चोमेन प्रमुख रहेको पाइयो । त्यस्तै आमा र बच्चालाई मचले दुःख नदेओस भनेर रातभरी धामी चिन्ताबसी मच मार्ने काम पनि साप्पोक चोमेनको अगाडि गरिन्छ । यस किसिमका मातृशिशु सुरक्षाका आदिवासी ज्ञान लिम्बू समुदायले विकास गरेका परम्परागत आध्यत्मिक ज्ञान सीपहरु हुने भन्ने देखिन्छ ।

२) व्यवहारिक ज्ञान सीपहरु

आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु कल्याणमा तिनको सुस्वास्थ्य र दिर्घायुको लागि गर्भवती महिला तिनको श्रीमान तथा परिवार समुदायमा मनाइने अवलम्बन गरिने दैनिक जीवन यापनमा गर्ने वा पालना गर्ने कृयाकलापहरुलाई नै व्याहारिक ज्ञान सीपको रुपमा लिइएको छ । आदिवासी लिम्बू समुदायमा महिलाको गर्भ रहेपछि गर्भवती महिलाले पालना गर्नु पर्ने वा अवलम्बन गर्नुपर्ने आदिवासी ज्ञान सीपहरु धेरै रहेको पाइयो । जुन आदिम कालबाट कै अनुभवबाट लिम्बूहरुले विकास र विस्तार गरेर ल्याए । अथवा सु–स्वास्थ्यको लागि अवलम्बन गरी ल्याए । सुब्बा (२०४५) का अनुसार लिम्बू 'गर्भवती स्त्रीले आफ्नो आँखाले जे घटना देख्छ, गर्छ त्यस्तै आकार, प्रवृत्तिको भएर गर्भको वच्चा जन्मिन्छ , भन्ने विश्वास राख्छन् । त्यस अवस्थामा गर्भवती स्त्रीलाई कुनै भारी काम गर्न देखि लिएर नदी तर्न, दंगा फसाद गर्न सक्त वारन गर्दछ ।' अध्ययन क्षेत्रको अवलोकन तथा छलफलमा सहभागीहरुको भनाइले पनि यस्ता विश्वाहरु भएको पाइयो । भलै कतिले मान्ने वा नमान्ने वा सबै थाह हुने र नहुने अर्कै पक्ष हो । जुन दैनिक जीवन यामनमा वा कार्य व्यवहारमा अवलम्बन गर्नुपर्ने

हुन्थ्यो । जस्तो महिला गर्भवती भएपछि आदिवासी लिम्बूहरुको ज्ञान सीप अनुसार विकास गरेको विश्वास अनुसार हलो र हरिस नाघ्नु हुदैन । यसरी नाघ्दा महिलाको स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्ने विश्वास गर्छन् । हुन त हरिस हलो औजार भएकाले नाघ्दा कथम कदाचित लडेमा हलोको फालीले चोट लगाउने भएर पनि यस्ता विश्वास जन्मिएका होलान् । लिम्बू महिलाहरु गर्भवती भएपछि गाई बाधेको दाम्लो पनि नाघ्न हुदैन । नाघेमा पेटको बच्चालाई पनि नालले त्यसरी बेर्छ भन्ने विश्वास छ । व्यवहारिक रुपमा त्यस्ता दाम्लो लिम्बू गर्भवती महिलाहरु नाघ्दैनन् । आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान अनुसार बाँसको तामा भाँच्न हुदैन । त्यसरी तामा भाँच्नु भनेको गर्भवती महिलाको पेटमा पनि उम्रिदै गरेको वा हुर्किदै गरेको बच्चा पनि तामा जस्तै कलिलो विरुवा हो, त्यसलाई असर गर्नु हो । भाँचि पठाउनु हो, भन्ने विश्वास छ । दाहाल (सन् १९८५) अनुसार अठपहरिया राईहरुममा पनि गर्भवतीले लास छुन, ठुलो नदी तर्न, घोडा चढ्न, राती एक्लै हिड्न बर्जित गर्छन । यस्ता विश्वासको प्रयोग र अबलम्बनको सन्दर्भमा छलफलमा सहभागी २१ महिलाबाट जन्मेका बच्चा संख्या र जन्मेकाबाट बाँचेको बच्चाको विवरण निम्न तालिका नं. २ ले प्रस्तुत गर्दछ ।

तालिका –२, महिलाको बच्चा उमेर र परम्परागत ज्ञानको प्रयोगको अवस्था

क्रम	सहभागी महिलाको उमेर समुह	संख्या	हाल सम्म जन्मेका बच्चा संख्या	परम्परागत ज्ञान, सीप प्रयोगको अवस्था	मृत बच्चाको संख्या	जीवित बच्चाको संख्या
१	२५–३५ बर्ष	५	९	आशिक प्रयोग	१	८
२	३६–४५ बर्ष	९	२५	जानेकोसबै प्रयोग	५	२०
३	४६ भन्दा माथी	७	३०	जानेकोसबै प्रयोग	११	१९
	जम्मा	**२१**	**६४**		**१७**	**४७**

स्रोतः स्थलगत सर्वेक्षण २०६७

यस तालिका नं २ ले देखाए अनुसार परम्परागत ज्ञान सिपको आशिंक प्रयोग गर्ने महिलाबाट जन्मेका बच्चा ९ जनामा १ जना मात्र मरेको देखाउछ र पूर्ण रुपमा प्रयोग वा अबलम्बम्न गरेका महिला ४६ बर्ष माथिका उमेर समुहमा बच्चा मरेको संख्या ११ जना हुनुले त्यस समयको स्वास्थ्य स्थिति र बढी वा बर्षेनी बच्चा जन्माउन पर्ने अवस्थालाई पनि इङ्गीत गरेको छ । भने लिम्बू महिलाहरुमा ३६ बर्ष देखि माथिका उमेर समूहकालाई परम्परागत ज्ञानको बारेमा धेरै ज्ञान हुने अवस्था त्यस समयको सामाजिक विश्वास र स्वास्थ्यमा सेवाको गाउँ सम्म पहुँचको नभएको कारण पनि भन्न

सकिन्छ । अर्को ४६ बर्ष माथिका उमेर समुहका महिलाले जन्माएका बच्चाएको संख्या बढी हुन तत्तकालिन सामाजिक, शैक्षिक वा चेतनाको कारणलाई पनि देखाउछ । यद्यपी ४६ बर्ष माथिका महिला नै यो परम्परागत ज्ञान सीप प्रयोग धेरै गर्ने र विश्वास गर्न महिला समुहमा पर्छन ।

यही ज्ञान मुताविक आदिवासी लिम्बू समुदायमा प्रचलित विश्वास र मातृशिशुको सुरक्षाको खातिर अपनाइने अन्य सुरक्षा विधिहरुमा गर्भवती महिलाले लास लगेको वा बाँधेको हेर्न हुदैन । त्यसरी हेरेमा आमा र बच्चाको सातो त्यही लासमा बाँधिएर जान्छ । जसले आमा र शिशुको स्वास्थ्यमा असर गर्छ वा आयु पुरा नहुन सक्छ । त्यसैले आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान सीपहरुको अवलम्बन सुरक्षको लागि गर्छन् । लिम्बू गर्भवती महिलाले काटमार गर्नु र हेर्न दुवै हुदैन । यसरी हेरेमा पेटको बच्चा खेर जाने वा डाही इर्श्या खप्न गाह्रो हुने विश्वासले लिम्बूहरु यस्ता विधिहरु दैनीक जीवन व्यावहारमा अपनाउछन् । जुन सबै बच्चा र आमाको दिर्घायु र सु स्वास्थ्यको लागि गरिएको वा अपनाइएको भनेर मान्छन् ।

आदिवासी लिम्बू समुदायमा मातृशिशु सुरक्षाको विषयलाई साह्रै सम्वेदनशील रुपमा लिइएको पाइयो । उनीहरु आमाको र बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ की हुदैन भन्ने चिन्ताले हरदम सम्वेदनशील रहेको पाइयो । बच्चा जन्माउनु महिलाहरुको कालको खड्को कट्नु जतिकै रुपमा लिन्छन् । त्यसैले यसबाट सुरक्षित हुन वा मुक्ति पाउन यी यावत ज्ञान सीपहरु विकास गरेको अवलम्बन गरेको बुझ्न सकिन्छ । त्यसैले लिम्बू समुदायमा महिला गर्भवती भए पछि भीर पहरा तिर जान हुदैन । रुख चढ्न पनि हुदैन । डाँडा देउराली चढ्न र खोला नदी तर्न नहुने सुरक्षाका तरिकाहरु छन् । यसरी तरेमा वा डाँडा चढेमा डाडा खोलाले गर्भलाइ असर गर्छ । जसको कारण गर्भ खेर जाने वा अंग भङ्गको जाय जन्म हुने विश्वास गर्छन् । भिर पहरा र रुख चढ्नाले पनि पेटको बच्चा तुहिन सक्ने विश्वास भएकाले व्यवहारमा ती ज्ञान सीपहरु प्रयोग गरिन्छन् । श्रेष्ठ (सन् २००९) अनुसार 'राजवंशी समुदायमा भर्गवती महिलालाई मानसिक तनाव र शारिरिक कष्ट भए गर्भको बच्चालाई पनि असर गर्छ भन्ने बुझाइ छ ।' यसले सुरक्षा चासो प्राय आदिवासी ज्ञानको महत्वपूर्ण पाटो रहेछ भन्ने देखाउछ । लिम्बू गर्भवती महिलाले अर्काको मसिना शिशुहरु बोक्नु वा खेलाउनु हुदैन भन्ने मान्यता वा तरिकाहरु विकास गरिएका छन् । त्यसरी शिशु बोक्नाले शिशुहरुलाई रुन्चे लाग्ने विश्वास गर्छन् । किनकी गर्भवती महिला वा तिनको पेटको शिशु दुवै नै मच (काचिपा) को माध्यम हुन् । जसले गर्दा शिशुमा पनि मच सर्ने र रुन्चे लाग्छ भन्ने विश्वास गर्छन् लिम्बूहरु ।

आदिवासी लिम्बू समुदायको परम्परागत ज्ञान सीप अनुसार सुरक्षित मातृत्वको लागि वा बच्चा जन्माउन सजिलोहोस भन्नाको खातिर गर्भवती महिलाले सक्दो काम गरीरहनु पर्छ । अर्थात जीउलाई काबुमा लगाइ राख्नु पर्छ । यसरी जीउलाई काबुमा राख्नु वा काममा लगाउनु भनेको पेटको बच्चा

ठुलो भएमा जन्माउन गाह्रो हुने र आमाको ज्यानै पनि जान सक्ने भएकाले बच्चाको वृद्धि अत्याधिक हुन नदिन यस्ता ज्ञान सीपहरु लिम्बूहरुले विकास गरी अपनाए । त्यसैले गर्भवती महिलालाई अत्याधिक सुत्न पनि (विशेषत दिनमा) हुदैन भन्ने मान्छन् । किनकि अत्याधिक आरामले पेटको बच्चाको विकास चाडै हुन्छ भने आमाको ज्यान लोसो भद्दा हुन्छ । त्यसले उनीहरुको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर गर्छ । त्यसैले काचो फल खान नहुने आदि पनि गर्छन् ।

यी यावत दैनिक जीवन वा कार्य व्यावहारमा अपनाउने वा गर्ने तरिका देखि बाहेक सुत्केरी हुने अवस्थाका तयारीहरु पनि पर्छन् । सुत्केरी भएपछि खानको लागि अगाडि जाँड पकाएर राखिएको हुन्छ । त्यसैगरी चामल खाद्य आदिको जोडजाम गर्ने सुत्केरी भएपछि खानको लागि कुखुरा वा बाखा पाठाको जोहो पनि सुत्केरी हुन पूर्व नै गरी सक्छन् । यसरी आदिवासी लिम्बू समुदायमा गर्भवती महिलाले गर्भ धारण गरेबाट बच्चा नजन्माउन्जेल यस्ता यावत विधि, प्रकृया र सीपहरु अवलम्बन गर्छन् । चाहे त्यो आध्यात्मिक विश्वासहरु हुन् वा व्यवहारिक दैनिक जीवनका कृयाकलाप हुन् । तर यी सबैले तिनीहरुको मातृशिशु सुरक्षाको लागि अपनाउने विधि र प्रकृयालाइ नै जनाउछ । जो लिम्बूहरुले अभ्यासमा ल्याएका छन् ।

ख) बच्चा जन्मदा गरिने कृयाकलाप वा ज्ञान सीपहरु

आदिवासी लिम्बू समुदायमा यस किसिमले गर्भ रहेदेखि शिशु जन्मेर न्वारान नगरुन्जेलसम्म विविध खाले मातृ-शिशु सुरक्षाका ज्ञान, सीप र तौर तरिकाहरु अपनाउँछन् भन्ने कुरा अध्ययन क्षेत्रका अध्ययनमा देखियो । जहाँ आमा र बच्चा दुबैको रेख-देख र सुरक्षाको विविध पक्षसँगको सम्बन्धित विधि र प्रक्रियाहरु अवलम्बन गरिन्छ । अर्थात गर्भ रहेदेखि शिशु नजन्मन्जेल र शिशु जन्माउदा विविध किसिमका सीप र ज्ञान तौरतरिका अपनाउछन् ।

आदिवासी लिम्बू समुदायमा गर्भवती महिलालाई सुत्केरी व्यथाले छोएपछि विशेषत पालीघर वा घरभित्र गुन्द्री पराल आदिमा राखिन्छ । उनलाई सहयोग गर्न समुदायको पाको र अनुभवी महिलाहरु सुडेनीको लागि बोलाइन्छन् । श्रेष्ठ (२००९) का अनुसार राजवंशी समुदायमा भने त्यो अवस्थामा समुदायकै हैन्दि जातिका द्यानि (सुडेनी) ले बच्चा जन्मिने अवस्थामा सहयोग गर्छन् । लिम्बूमा चाही तिनै पाको महिलाले गर्भवती महिलालाई सम्हाल्ने गर्छन् । साथै भूत, प्रेत, वनको आदि नराम्रो आत्माबाट बचाउन धामी फेदाङ्माहरु पनि कहिले काही बोलाइन्छ । तर पिडा कम र सुत्केरी व्यथा लागेको महिलाको अवस्था समान्य भए त्यसो गर्नु पर्दैन । पहिला गर्भवती महिलालाइ सरल प्रसुतीको लागि ३/४ तलाको काठको अढेस लाग्ने बनाएर अडेस लगाइन्थ्यो । तर त्यो हाल देखिन्दैन बरु

महिलाहरुले नै पछाडिबाट आड दिन्छन् । प्रसुति व्यथाले च्यापेको महिलाको शरिरको तल्लो भागको कपडा माथी सारिदिने तथा खुकुलो पारिदिने गर्छन् । प्रसुती व्यथा लामो भएमा घरको दलिनमा डोरी बाँधी दिएर झुण्डिन लगाइन्छ । यसो गर्दा पनि जायजन्म छिटो हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । व्यथा लागेकी महिलालाइ बढी पीडा भएमा तातो पानी खान दिने गरिन्छ । जसले पीडा कम गर्छ भन्ने विश्वास रहेको हुन्छ ।

आदिवासी लिम्बूहरुकै परम्परागत ज्ञान सीप तथा तौर तरिकाहरु अनुसार प्रसव अवस्था लामो भएमा पनि तोरीको तेल हातमा लगाएर हल्का सेकाउदै गर्भवतीको पेटमा मालिस गर्दै बच्चालाई योनिद्वार तिर सोझ्याउछन् । यसो गर्दा बच्चा सोझिन्छ र चाडो जन्मन्छ भन्ने मान्यता लिम्बूहरुको रहेको छ । यी सबै कर्महरु अनुभवी महिलाहरुले नै गर्दछन् । त्यसै गरी नाङ्लोमा पानी लगाएर प्रसव पीडामा रहेकी महिलाको वरीपरी सात पटक घुमाएर खान दिइन्छ । यसले नाङ्लोको घेरा जस्तो घेरीएर रहे पनि त्यो घेरा तोडेको विश्वासमा प्रसुती चाडो गराउन यो विधि अपनाउछन् ।

आदिवासी लिम्बूहरुले यसरी सदियौ देखि आफ्नो फरक खालको सीपहरु ज्ञानहरु विकास गरेर ल्याएका छन् । जसलाई लिम्बू समुदायमा आमा र बच्चाको सुरक्षा र दिर्घायूको लागि अवलम्बन गर्दछन् । प्रसुति व्यथा लामो समय सम्म लाग्दा पनि पेटमा छामेर उल्टो बच्चा रहेको अड्कल काटिन्छ । यसरी खुट्टा अघि र टाउको पछि रहेको शंका गरी खुट्टा पहिला निस्किएर जन्मिएका बाल बालिकाहरुलाई बोलाएर प्रसुति व्यथामा रहेकी महिलालाई नाघ्न लगाइन्छ । लिम्बूहरु यसरी उल्टो भएर जन्मेको बच्चाले नाघ्दा प्रसुती चाडो सकिने विश्वास गर्छन् । त्यही अवलम्बन गर्छन । उनीहरुले प्रसुती हुने वा गराउने समयमा के कस्ता सामाग्रीको व्यावस्थापन गर्छन् भन्ने कुरा निम्न तालिकाले देखाउछ ।

तालिका नं– ३, लिम्बू महिला प्रसुती गराउने समयमा तयारी पारिने समान सूचि

कम	सामान	उपयोग	कम	सामान	उपयोग
१	गुन्द्री, पराल	ओछ्याउन	६	सफा लुगा	फेर्न, पुछ्न
२	डोरी	समाएर झुण्डिन	७	कपडा थाङ्ना	नानी राख्न
३	तोरीको तेल	मालिस, सेकाउन	८	नाभी काट्ने, धागा	नाभी काट्न, बाँध्न
४	तातो पानी	धुन, पखाल्न	९	मासु	चढाउन, ख्वाउन
५	ढुङ्ग्रो, चोया	साल राख्न	१०	खाना, जाँड	सुत्केरीलाई ख्वाउन

स्रोत : स्थलगत सर्वेक्षण २०६७

यस तालिकाबाट के देखाउछ भने लिम्बू समुदयमा सुत्केरी गराउदा र गराइ सकेपछि आमा र बच्चालाई कसरी सुरक्षित र सुरक्षा गर्न सकिन्छ भन्ने सवाललाई ध्यान दिएर व्यवस्थापन गर्न सीप ज्ञान विकास गरेको देखिन्छ । जहाँ आवश्यकता अनुसार प्रसुती हुनु अघि नै प्रसव भएपछि चाहिने सामाग्रीहरु पनि जोड जाम गर्छन् । तातो पानी अगेनामा बसाउने, आगो फुक्ने, साल राख्न ढुङ्ग्रोको व्यवस्था, नाभी काट्ने बाँसको कप्टेरा तथा धागो र लुगा पनि लिम्बू महिलाहरुले तयारी अवस्थामा राख्छन् । यसरी बच्चा जन्माउने समय सम्मको लागि पनि आदिवासी लिम्बूहरुले धेरै ज्ञान र सीपहरु तौर तरिका निर्माण गर्दै प्रयोगमा ल्याएका छन् । यसले उनीहरुको प्रसुतीलाई सुरक्षित सहज छोटो र सफल बनाउन सहयोग गरेको हुन्छ । वा सहयोग गर्छ भन्ने मान्यता राख्छन् । यस्ता आदिवासीय परम्परागत ज्ञान सीपहरु लिम्बू समुदायमा धेरै अघिबाटको प्रयोग, अनुभव, आदिको परिणाम स्वरुप भएकाले त्यस्ता ज्ञान सीप मात्र कोरा र सतही मात्र छैनन् भन्ने अनुमान गर्न सकिन्छ । तिनको गहिरो महत्व पाउन सकिन्छ । जुन लिम्बूहरुले आदिम समय देखि गर्दै आएका थिए ।

ग) बच्चा जन्मेपछि गरिने कार्यहरु

लिम्बू समुदायमा सुत्केरी तथा शिशुको सुरक्षाको लागि विविध तरिकाहरु विविध चरणमा अपनाउने परम्परागत ज्ञानहरु छन् । जसमा शिशु जन्मेपछि अपनाइने विधि र तौर तरिकाहरु आफ्नै खालका मौलिक छन् । शिशु जन्मेपछि सहयोगी महिलाहरुले शिशुलाई तयार पारिएको सामान प्रयोग गरी नाल काटि दिन्छन । यसरी चाँडो नाभी काट्दा साथी (साल) नझर्ने विश्वासको कारण कतिपयले साथी झरेपछि मात्र नाल काट्छन । पानीले चिसो लाग्छ भनेर सुत्केरीले नुहाउदैनन् कपडाले पुछपाछ मात्र गरिदिन्छन् । दाहाल (सन् १९८५) लेख्छन् 'अठपहरिया राई समुदायमा बच्चा जन्मिएपछि डोरीले छोरी भए तीन र छोरा भए चार फन्को नाल बाँधेर बाँसको बोक्राको धारिलो चोयाले काट्छन् ।' जुन लिम्बूसँग धेरै समान पनि छ । यसरी आ आफ्नै खालको ज्ञान सिपहरु समुदायमा विकास भए हुन्छन् । जहाँ लिम्बू समुदायमा महिलाहरुले सुत्केरी महिलालाई लुगा फेर्न सहयोग गर्छन र सुत्केरी बसेको ठाउँ सफा गर्छन तथा सुडेनीले नै ति कपडा धुन्छन् । तर यदि साथी झरेको छैन भने वा झर्न ढिलो भएमा पनि लिम्बूहरुको आफ्नै ज्ञान, सीप र तौरतरिकाहरु छन् । साल झर्न ढिलो भएमा सहयोगी महिलाहरुले नाङ्लोमा पानी लगाएर सुत्केरी महिला वरिपरि सात पटक घुमाएर एक पटक खान दिने गर्छन् । यसो गर्दा चाडो साथी झर्छ भन्ने विश्वास छ ।

आदिवासी लिम्बू समुदायमा बच्चा जन्मि सालनाल झरेपछि साललाई छुट्याएर बासको ढुङ्ग्रोमा हालेर कुनै दुध आउने रुख जस्तै दूधिलो, खिर्रा, सिउडी, गोगुन काव्रा आदिमा बाँधेर झुण्ड्याइन्छ । यसको पनि आफ्नै मौलिक विश्वास र तरिका छन् । यसरी दुध आउने रुखमा झुण्ड्याउँदा आमाको दुध आउछ र बालकलाई प्रसस्त खाद्य आपूर्ति भई हृष्टपुष्ट स्वास्थ्य हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । लिम्बूहरुमा बच्चालाई त्यसरी थाङ्नामा बेरेर न्यानो दिइन्छ भन्ने सुरक्षाका पनि आफ्नै विधि र प्रकृयाहरु छन् । उनीहरुले शिशुलाई थुन्चेमा ठाडो पारेर राख्छन् । जुन लडाउन हुँदैन । यसरी लडाएमा शिशुको सातो जान्छ भन्ने विश्वास गर्छन् । सातो गए बिरामी भइरहने वा आयु पूरा नहुने सम्भावना हुन सक्छ ।

सुत्केरी भईसकेपछि पनि सन्चो नभएमा वा मुर्छा परेमा लिम्बू समाजमा वनको देवता लाग्यो जसले सातो लगिदिएकाले त्यस्तो भएको विश्वासले फेदाङ्मा (धामी) लाई मन्साउन लगाउने र सुत्केरी वरपर जाँड, खरानी छर्ने तथा साइ साइ, सुइ सुइ गर्दै थाल बजाएर हल्ला खल्ला गर्ने विधि अपनाउछन् । फलामको औजार मुखमा लगाउने ताकि दाँत नजोडियोस भन्ने लगायतका विविध उपायहरु गर्ने गरिन्छ ।

सुत्केरीलाई खाना दिने विधिमा पनि आदिवासी लिम्बूहरुको आफ्नै मौलिक तरिका र पद्दतिहरु पाइयो । शिशु जन्मेर साल-नाल थान्को लगाउने बित्तिकै भात, मासु र जाँड अनिवार्य चाहिन्छ । त्यो सुत्केरीलाई ख्वाउने भन्दा पनि चढाउनको लागि चाहिन्छ । ति मासु-भात पकाएर केराको पातलाई टुक्रा-टुक्रा बनाएर नाङ्लोमा मासु-भात राखिन्छ र बुढी आइमाइहरुले सुत्केरीलाइ छुवाएर अबदेखी यस्तो, उस्तो गरी खानेकुरा चढाएकोले बोक्सी, डायनी, दोख नलागोस भन्दै फलाक्छन् र त्यो चढाइएको खाना, जाँड, मासु दोबाटोतिर मिल्काइन्छ । त्यसपछि मात्र सुत्केरीले खान हुन्छ । अन्यथा केही खान हुदैन । यसरी चढाउनुको अर्थ चाही सुत्केरी महिलालाई खाइ बिसञ्चो नहोस । नाश लागि अमन हुने, नपच्ने, रुचि नहुने नहोस भनेर सुरक्षित बन्न यो प्रक्रिया अपनाइएको हो । जुन संस्कारलाई आदिवासी लिम्बूहरु ‘माङ्खमा’ भन्छन् । आमाको ख्वाइसँग सँगै नै शिशुलाई पनि दुध ख्वाउने गर्छन् । जहाँ आमाको पहिलो बेगौति दूध शिशुलाई खुवाउनु पर्छ । यदि बच्चाले चुस्न नसके आमाले नै हल्का हातले स्तन निचरेर दुध खुवाउनु पर्छ अन्यथा त्यो दुध साफ नभएर गानिन्छ र स्तनमा अनेक समस्या आइपर्छ भन्ने मान्छन् । शिशु जन्मिएपछि घरभित्रबाट न्वारान (याङ्दाङ्) गर्नु अगाडि घर बाहिर निकाल्नु हुदैन । शिशुलाई राखिएको थुन्चे खाली भएपनि लडाउनु वा घोप्टो पार्नु हुदैन भन्ने विश्वास छ ।

सुत्केरी भइसकेपछि नै माटाको सानो घैटोमा अगाडि सुत्केरीको लागि पकाएको जाँडको तोङ्बा लगाएर दिइन्छ । यसरी घैटोमा राख्नको कारण चाहि आगोको छेउमा राख्नको लागि हो । जसमा चाडै नउम्लिने र चाडै नसेलाउने हुन्छ । यसरी तातो तोङ्बा अथवा जाँड खाँदा पानीको आपूर्ति हुने र दूध प्रसस्त आउने विश्वास आदिवासी लिम्बूहरुमा छ । खाने कुरा प्राय सुत्केरीलाई दिनमा कम्तीमा तीन र बढीमा चारपटक दिइन्छ । जति बढी खायो उति राम्रो मान्छन् । त्यस्तै सुत्केरीले पटुकी बाँध्नु पर्ने मान्यता हुन्छ । जसले सुत्केरीको गर्भ अवस्थामा तन्किएको वा फुलेको पेट कसेर पुरानै अवस्थामा लान्छ । अन्यथा पेट ठूलो हुन्छ भनिन्छ । सुत्केरी बस्ने घरभित्र आगो बालेर न्यानो पारी राखिन्छ । जहा आमा-बच्चाले तोरीको तेल दल्दै समय समयमा सेकिन्छन् भने शिशुको नाभिमा पनि हल्का तरिकाले तोरीको तेल दल्दै सेकाइन्छ । यस खाले प्रक्रियाले नाभि (नाइटो) चाडै झर्छ भन्ने गरिन्छ । आमाको शरिरको दर्द कम हुने तथा वलियो हुने विश्वास गर्छन् ।

त्यस्तै सुत्केरी भएपछि घर अशुद्ध भएको मानी सुत्केरी बाहेक न्वारान (याङ्दाङ्) नगरी घरका अन्य सदस्यले घरभित्र खाना पकाएर खादैनन् । त्यस्तै नाइटो पल्टिएर ठूलो हुन्छ भनेर शिशुलाई धेरै रुन दिइन्न । सुत्केरीलाई पोसिलो खानाले चाँडो तागत दिन्छ र चाँडो पुरानो अवस्थामा आउन सक्छिन् भनेर पोसिलो तागतिलो खानेकुरा खाना दिइन्छ । जसले आमाको दुध प्रसस्त आइ शिशुको पनि राम्रो हुन्छ भन्ने विश्वास हुन्छ । तर खानामा पनि आदिवासी लिम्बूहरुको आफ्नै सीप तौर तरिकाहरु छन् । जसमा सुँगुर, भेडा, राँगा आदिको मासु सुत्केरीलाइ खान दिइन्न, कारण त्यस्ता मासु चिसो हो र सुत्केरीलाई चिसो लाग्छ, सुनिन्छ भन्ने विश्वास गर्छन् । साथै अमिलो, पिरो पनि वर्जित हुन्छ । कारण त्यसले दुध मार्फत बच्चालाई पिर्छ भन्ने विश्वास रहेको छ । साथै हरियो साग, फलफूल र कडा खालका वस्तु खान हुदैन । जसले पनि चिसो लाग्ने र कडा वस्तुले दाँत कमजोर पार्ने विश्वास गरिन्छ । यसरी खाने वस्तु र बार्ने (नखाने) गरी आदिवासी लिम्बूले सुत्केरी र शिशुको रक्षाको लागि आदिवासी लिम्बूहरुले मौलिक ज्ञानसीपको विकास गरेका छन् । मासुमा विशेषत खसी, कुखुरा, माछा खान हुने भएपनि त्यस्ता मासुहरु मसिनो पारेर, ता कि हड्डी सब मसिनो होस, पकाइ दिइन्छ । वा हड्डी बाहेक गरेर दिइन्छ । तेल घ्यू जति सक्दो खादा राम्रो मानिन्छ ।

आदिवासी लिम्बू महिला सुत्केरी अवस्थामा अझ विशेषत न्वारान नगरीकनको अवस्थालाई बढि संवेदनशील मानी प्रत्येक रात छिमेकी महिलाहरु भेला भएर रुघ्छन् । नत्र नराम्रो आत्माले छोप्छ, दुःख दिन्छ भनिन्छ । अर्थात बोक्सी डायनीले दुःख दिने विश्वास गर्छन् । आदिवासी लिम्बू समुदायमा न्वारानलाई 'याङदाङ्' भनिन्छ । छोरा भए चार दिनमा र छोरी भए ३ दिनमा न्वारान गरीन्छ । यसमा बुढी महिलाहरु भेला हुन्छन् । यो विधि बिहानी भालेको डाँकमा गरीन्छ । बुढीहरुले शिशु राखेको थुन्चेलाई बोकेर तीन-चार पल्ट भित्र बाहिर गर्दै 'उठ् है, उठ् है' भन्दै फलाक्दै आशिष दिन्छन् । त्यसै

बेलामा नाम पनि राखिन्छ । त्यो नाम विशेषत बारहरुको नाममा आधारित हुन्छ । जस्तो आइतबार भए - आइते, आइतरानी, आइतमाया, सोमबार भए - सोम्बे, सोमे, मंगलबारको दिन भए मंगले, मंगली आदि । यस्तो याङदाङ् फोङ्मा अर्थात न्वारान गर्ने महिला पाको उमेरको जसले गर्दा पनि गाह्रो हुन्छ । धामी वा तन्त्रमन्त्र जान्ने व्यक्तिहरु चाहिदैन । लिम्बूहरुको यो सीप जस्तै 'राजवंशी समाजमा बच्चा जन्मे पछि बच्चालाई नाङ्लोमा राखिन्छ र, घरको देव, सूर्य देव, गाउँको देव लगायत देव देवतालाई धन्यवाद दिइन्छ र बच्चालाई आशिर्वाद मागिन्छ सफलताको लागि (श्रेष्ठ, सन् २००९) ।' यो सव आमा र बच्चाको सुरक्षा र उपकारको लागि अपनाइने तरिकाहरु हुन ।

न्वारानपछि घर चोखिएकोले घर लिपपोत गरिन्छ । ति महिलाहरुलाई बिहान खाना पनि दिइन्छ । आर्थिक रुपले सक्दा अन्य छिमेकीलाई पनि खाना दिन्छन् । त्यसपछि मात्र शिशुलाई घर बाहिर निकाल्न हुन्छ । तर उसको लत्ता कपडा त्यही पहिलो थुन्चेमा राखिन्छ । अनि पुरानो कपडाको भोटो सिलाइ दिन्छन् । नानीहरुलाई यस्तो पुरानो कपडाको भोटो सिलाइदिदा रोग विरामले चाँडै छुदैन, आँखी, डाडी लाग्दैन भन्ने विश्वास गरिन्छ । त्यसपछि हात खुट्टामा डोरी, कन्दानी लगाइ दिइन्छ । सुत्केरी महिलाले पनि त्यो दिन तातो पानीले नुहाउछन् भने बच्चालाइ पनि नुहाइ दिन्छन् । यसरी लिम्बूहरुको बच्चा जन्मिए पछि गरिने अन्तिम चरणको कार्य समाप्त हुन्छ । तर आमा र बच्चाको हेरचाह रेखदेख मा भने ख्याल गरिन्छ । कारण लिम्बू समुदायमा सुत्केरी महिलाको छ महिना भित्रै कुनै कारणले मृत्यु भएमा त्यो नराम्रो बाटोमा गएको मानिन्छ । त्यस्ता मृत महिलाको आत्मालाई *सुगुप* भनिन्छ । जुन लिम्बू समुदायमा घृणाले लिइने आत्मा पनि हो । यसले अन्य साथी खोज्छ मतलब अन्य सुत्केरी महिलाको पनि सातो लान्छ र मृत्यू गराउछ भन्ने विश्वास गर्छ ।

२. मातृशिशु कल्याणको ज्ञानसीपमा आएका परिवर्तन र कारणहरु

आदिवासी लिम्बू समुदायले आदिम कालदेखि जीवन भोगाइको उतार चढावमा विकास गरेका विश्वासहरु, ज्ञान, सीपहरु, तौर तरिकाहरु विविध क्षेत्रमा फरक फरक छन् । मातृशिशु कल्याणको सन्दर्भमा पनि आफ्नै छुट्टै मौलिक किसिमको ज्ञान सीपहरु लिम्बू समुदायमा व्यावहारिक रुपले प्रयोगमा छन् । तर समयक्रम, विकाससँगै आदिवासी लिम्बूहरुको आदिवासी ज्ञान, सीप, तौर-तरिकाहरुमा विकास र परिवर्तन पनि देखिन थालेका छन् । हुन त आदिवासी ज्ञान आफैमा एकै पल्ट फुत्तै प्रकट भएको होइन । लामो प्रयोग, त्याग र अनुभवबाट एक पछि अर्को हुदै विकास भएको हो । यस हिसाबले यस ज्ञानको आधार सम्म परिवर्तनद्धारा नै सम्भव थियो । तर ति स्थापित र लामो

समयसम्म अभ्यासमा रहेका यस्ता ज्ञान सीपहरु पछिल्ला समयमा धेरै रफ्तारले परिवर्तन भइरहेका छन् । यस्ता परिवर्तनहरुलाइ दिइएको तालिका नं १ ले पनि पुष्टि गर्दछ ।

तालिका नं. ४, लिम्बूहरुले आफ्नो परम्परागत ज्ञान सीप अबलम्बन के कति गर्छन ।

कम	विवरण	एउतर दाता संख्या	प्रतिशत
१	आंशिक अपनाउने	१८	५६.२५
२	हुबहु पालना गर्ने	९	२८.१२
३	परम्परागत ज्ञान पूरै नअपनाउने	५	१६.६२
	जम्मा	३२	

स्रोत: स्थलगत अध्ययन २०६७

यस अध्ययनको सिलसिलामा गरिएको चार वटा समुह केन्द्रीत छलफलमा सहभागी ३२ जना विविध उमेर समुहका विवाहित र बच्चा बच्चि भइसकेका महिला तथा पुरुषहरु माझ के कति मात्रामा उनीहरु स्वयमले आदिवासी ज्ञान सीपहरुको अवलम्बन गरे त भन्ने सवालमा सर्भेक्षण गरिएको थियो । गरिएको सर्भेक्षेणले पनि के देखाउछ भने आदिवासी लिम्बूहरुको ज्ञान सीप मातृशिशु कल्याणमा हुबहु अपनाउने संख्या ९ जना थिए । उनीहरु पनि आज भन्दा १५/२० वर्ष आगाडि नै गर्भवती भएकाले मात्र त्यस्तो भएको वा गरेको स्वीकारे । जवकी ५ जनाले त घर बाट टाढा बच्चा जन्माउदा वा विविध कारणले त्यस्ता विधि नअपनाएको र अपनाउनु पर्छ भन्ने थाहा पनि नभएको जवाफ दिए । तर ठुलो संख्या १८ जना सहभागीहरुले आर्थिक, सामाजिक, शैक्षिक, संचार लगायत विविध कारणले हुबहु रुपमा त्यस्ता परम्परागत ज्ञान सीपहरुको पालना र अबलम्बन नगरिएको बरु समय सुहाउदो छोटो मिठो गरिएको बताए । यसरी यस सर्भेक्षण आफैले पनि आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान सीपहरुको पालना र प्रयोगमा परिवर्तनहरु भएको देखिएको छ । यस सन्दर्भमा छलफलमा सहभागी ५७ बर्षिय महिला रनहाङ्मा शेर्मा लिम्बूको भनाइले पनि थप सहयोग गर्छ । उनी भन्छिन्–

> ***'उहिले त धेरै गरीउनि । आइलेपो फेदाङामानि त्यति जान्ने पाउँदुम्न । छोरी पुहारीलाई नि भनिउँ भने यस्को कामै छैना भन्छन् । उहिले जास्तो छैननी आइले । कतिले छोड्दै पनि लग्यो ।..'***

यहि रितमा समुदाय भित्रैबाट विविध कारणले आदिवासी ज्ञान सीपको विश्वासमा परिवर्तन भएको छ । त्यसै गरी ती ज्ञान सीप तौर तरिकाको प्रयोगमा वा गरिने क्रियाकलापमा परिवर्तन आइरहेका छन् । त्यसैले कतिपय अवस्थामा मौलिकता नै सकिने नासिने अवस्थामा पनि परिवर्तन

भएका छन् । विशेषत आदिवासी लिम्बू समुदायका मातृशिशु कल्याण्का ज्ञान, सीप, तथा तौर-तरिकाहरुमा निम्न पक्षहरुमा परिवर्तन आएको पाइन्छ ।

क. मातृशिशु सुरक्षाको आदिवासी ज्ञानसीपमा परिवर्तनका पक्षहरु

आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञानसीप, तौर तरिका प्रतिको ज्ञान सीपमा विगतको भन्दा पछिल्ला २-३ दशकमा व्यापक परिवर्तन आएको मेरा उत्तर दाताहरुको जवाफ रह्यो । मेरा सम्पूर्ण उत्तरदाता महिलाले बच्चा जन्माउन र जन्मदा अपनाइने तौर तरिकाहरु लिम्बु महिलाहरु सुत्केरी व्यथाले कतै सुत्केरी गराउन सुरक्षित ठाउँमा राख्छन । जसमा कतिले घरबाहिर गोठ खेतमा वा पालिघर रोजे पनि धेरैले घर भित्र गराउँ छन् । जहाँ सुत्केरी व्यथाले च्यापेकी महिलालाई पराल गुन्द्री माथि राखिन्छन । उनको सहजताको लागि गाउँघरका अनुभवी महिलाहरु डाकिन्छन् । उनीहरुले महिलाहरुलाई स्याहार गर्छन् र सुत्केरी हुनमा सहायता दिन्छन् । व्यथा लामो लागेमा प्रसव व्यथाले च्यापिएकी महिलाको सुरक्षा र नराम्रो आत्मालाई भगाउन फेदाङ्माहरु ल्याएर पनि सामान्य देवि देवता वनकोलाई मन्साउने गरीन्छ । त्यस्तो चाडो प्रसुतीको खातिर गरिने पुकार सुनुवार औतारी (२०६५:१३४) अनुसार सुनुवार जातिमा पनि छ । सुनुवारहरुमा कुल पुरेतले सुत्केरीको लागि भनी पकाएको जाँडको घैटाको मुख खोलेर प्राथना गर्छ । त्यसरी प्रर्थना गर्दा व्यथा छोटो हुने विश्वास छ । रेग्मी (२०३५ :१५२-१५३) लाई उदृध गर्दै शर्मा भन्छन (थारु महिलाहरु मा पनि प्रसुती छोटो बनाउन धामी कहाँ जान्छन वा बोलाइन्छ । धमीले मन्त्र पढेर गर्भवतीलाई केही नभई सफल प्रसुती भएमा हाँस, बोका, बली चढाउछु भनेर भाकल गर्छन् । यस्ता परम्परागत ज्ञान सीप प्रकृयाहरु छन् । तर तिनमा परिवर्तनहरु आउदै गरेको यस अनुसन्धानका स्रोत व्याक्तिको रुपमा सहभागीहरु स्वीकार्छन् । जसलाई तलको तालिका नं ५ ले पनि झल्काउछ ।

तालिका नं–५, परम्परागत ज्ञानमा परिवर्तन

कम	**परिवर्तनको अवस्था**	**उत्तरदाताको संख्या**
१	धेरै परिवर्तन आएको छ	१८ जना
२	केही केही परिवर्तन भएको छ	१० जना
३	थाहा छैन	४ जना
	जम्मा	**३२ जना**

स्रोत: स्थलगत अध्ययन २०६७

यस ५ नं तालिकाले देखाएको सूचनाको आधारमा धेरै सहभागीहरुको भनाई अनुसार लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान सीपमा परिवर्तन आएको छ । जो अधिकाङ्स सहभागीहरुमा अगिल्ला (पाका) उमेर समुहका थिए । मध्यम उमेर समुहकाले केही परिवर्तन भएको स्वीकारे । पछिल्ला उमेर समुहका सहभागीले आफुलाई त्यति जानकारी नभएको बताए पनि परिवर्तन भयो हो भन्ने अनुमान गरे । यसले क्रमश लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान सीपमा परिवर्तन भएको भने देखाएको छ । र त्यो समय क्रमसँगै पुराना धेरै सीपहरु संरक्षण नगरे लोप हुदै जाने रहेछन् भन्ने नि देखिन्छ । यी विभिन्न पाटोका प्रयोगहरुमा आएका छन् । जस्तो लिम्बू समुदायमा प्रसुतिमा सहजता र सरलता ल्याउन घरको दलिनमा डोरी लगाएर समाएर उभिन पनि सजिलो पार्छन् भने बस्ता ढल्किन पछाडि पट्टीबाट काँधमा महिलाले अड्याएर थाम्छन् । उनीहरुले महिलाको पीडा कम गराउन तातो पानी खान दिन्छन् । त्यसै गरी प्रसुति चाडो गराउन अर्थात बच्चा जन्माउन तोरीको तेल लगाएर महिलाले गर्भवती महिलाको पेटमा हल्का तवरले मालिस गरे जस्तो गर्दै बच्चालाई योनिद्धार तिर सार्ने कार्य गर्दछन् । समय समयमा गर्भवती महिलालाई हल्का बल दिन वा प्रेसर श्रृजना गर्न लगाइन्छ । यस्ता तरिकाले बच्चा चाडो जन्मिछ भन्ने विश्वास गरिन्छ । अझ प्रसुति व्यथा लामो भएमा टाउकोबाट नभई खुट्टा पहिला निस्किएर जन्मिएका बच्चा बच्ची वा महिलाले तौर तरिकाको प्रयोग गरिन्छ । यसरी नाघ्दा उल्टो वा खुट्टा पहिला निस्किएर हुने जाय जन्म भए पनि चाडो हुन्छ भन्ने विश्वास छ । तामाङ (२०६०: १३४) का अनुसार तामाङ समुदायमा पनि छिटो र सरल प्रसुतिको लागि बोम्बो (पुजारी) ल्याएर पानी र तेल मन्त्र गरेर खुवाइन्छ । जसले चाँडो प्रसुति गराउछ भन्ने ठानिन्छ ।

लिम्बू महिलाहरुलाई प्रसुति गराउन अपनाइने यी विधिहरुका अलावा बच्चा जन्मिने अवस्था भएपछि अगाडि ठीक पारिएका कपडा थाङ्नाहरुको व्यवस्थापन पनि गरिन्छ साथै बच्चालाई नुहाउन तातो पानीको व्यवस्था र बाँसको ढुङग्रो नाभी बाँध्ने धागो र नाभी काट्नको लागि बाँसको बोक्राको चोया ठीक पारिन्छ यसरी आदिवासी लिम्बूहरुले मातृशिशु कल्याणमा विविध विधि र तौर तरिकाहरु अपनाउने गर्छन् । जस्तो लिम्बू समुदायमा सुत्केरीको रक्षा र नवजात शिशुहरुको रक्षाको लागि भरमग्दुर प्रयासहरु समावेश भएका हुन्छन् । अर्थात यथासक्दो विधि र प्रकृया अपनाइएका हुन्छन् । जुन परम्परागत तबरले लिम्बू समुदायमा विकास भएको र अपनाइएको छ । यी विधि र प्रकृयाको अभावमा वा पालना नगरिएमा मातृ शिशुको सुरक्षामा कहि कतै व्यावधान आईपर्ने विश्वास लिम्बू समुदायमा छ । त्यस्तै केही त्यस्ता भवितव्य भइहालेमा त्यस्ता विधि प्रकृयाको नअपनाइएको कारण त्यस्ता अप्रिय घटना आइपरेको विश्वास गरीन्छ । यसरी आएको परिवर्तनहरुलाई निम्न शिर्षकमा पाइयो ।

१) विश्वासमा परिवर्तन

आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान प्रतिको अभ्यास र भरोसा परिवर्तन हुनुमा यस प्रतिको विश्वास, आस्था घट्नु नै हो । आदिवासी लिम्बू समुदायमा भएको शिक्षा, चेतना विकास तथा बाहिरी सँस्कृति र संचार माध्यमको प्रभाव नै यसको कारण रहेको पाइयो । त्यसैले आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान र सीपको अबलम्बनले मातृशिशु सुरक्षामा कति सुरक्षित हुन सकिन्छ भन्ने सवालमा छलफलमा सहभागीहरुको प्रस्तुति निम्न तालिका नं ६ अनुसार पाइयो ।

तालिका नं– ६, परम्परागत ज्ञानमा रहेको सहभागीहरुको विश्वको अवस्था

कम	विश्वासको अवस्था	सहभागीको संख्या
१	परम्परागत ज्ञान सिप अपनाउदा आंशिक सुरक्षित होइन्छ	१७
२	परम्परागत ज्ञान सिपले पूर्णरुपमा सुरक्षि हुन सकिन्छ	१०
३	परम्परागत ज्ञान सीपले मात्र सुरक्षित हुन सकिन्दैन	५
	जम्मा	**३२**

स्रोत स्थलगत अध्ययन २०६७

यस तालिका नं ६ ले के देखाउछ भने आदिवासी ज्ञान सीपको मात्र प्रयोग गरेर अब पूर्णरुपमा आमा र बच्चाको जीवन सुरक्षा गर्न सकिन्दैन भन्ने विश्वास बढेको देखाउँछ । यसरी यस्ता ज्ञान सीप माथिको विश्वास र भरोसाहरुमा परिवर्तन आएको देखिन्छ । मतलब आदिवासी लिम्बू समुदायमा नै आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान सीपहरुको उपयोगिता, प्रभावकारिता, महत्व र औचित्यतामा नै विश्वासहरु, आस्थाहरु घटेको पाइयो । मातृशिशु कल्याणका त्यस्ता सीप र ज्ञानहरुलाई रुढीगत परम्पराको रुपमा लिन थालियो । विशेषत वर्तमानको आधुनिक शिक्षा लिनेहरुले वा पराइ संस्कृतिको प्रभावमा पर्नेहरुले आदिवासी लिम्बूहरुको त्यस्तो परम्परागत सीपलाई असभ्य वा अशिक्षितको अभ्यास मान्न र यस्ता सीप तौर तरिकालाइ अन्धविश्वासका प्रतीकको रुपमा मान्न थाले । त्यसले अन्त्यमा त्यस्ता सीपहरु प्रति, परम्परा प्रति विशेषत आधुनिक शिक्षा लिनेहरुको विश्वास घटाउन सहयोग गऱ्यो । समुदायमा विज्ञान प्रविधिले विकास गरेको साधानहरु जस्तैः रेडियो, टेलिभिजन, मोबाइल फोन, इन्टरनेट आदिको पहुच स्थानीय स्तर सम्म पुग्यो अथवा तीनको पहुचमा मानिसहरु पुगे ।

सुब्बा (२०६८) ले भने जस्तै शिक्षाले आफ्नोपन वा परम्परालाई पुरातन र अर्काको विशेषत पश्चिमा जगतको ज्ञान सीपलाई राम्रो मान्ने ज्ञान दियो । शिक्षासँगै भित्रिएको पश्चिमाकरण, आधुनिकीकरणले आदिबासी ज्ञान सीप सँस्कार सँस्कृतिमा व्यापक परिवर्तन ल्याउन सहयोग गऱ्यो । जसको कारण मानिसहरुको व्यापक सोचाइ फेरबदल गरिदियो । यसले भित्र्याएको चेतनाले अर्थात संचार माध्यमको प्रचार, विकासले पश्चिमाकरणलाई औधि बढावा दियो । यस्ता आधुनिकरणको प्रवाहको प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष प्रभावले आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान सीपको महत्व र औचित्यतामा ह्रास ल्यायो । जसले गर्दा आदिवासी लिम्बूहरुको कथित शिक्षित जमात र आधुनिकताको प्रभावमा परेका स्वयम आदिवासी लिम्बूहरुले मातृशिशु सुरक्षामा भएका मौलिक ज्ञान सीपहरुको प्रयोग कम गर्न वा आंशिकरुपमा मात्र गर्न थाले । उनीहरुलाइ आफ्नो परम्परागत सीप ज्ञान रुढिवादी र पिछडा लाग्न थाल्यो भने उनीहरुलाइ त्यस्तो सोच्न अन्यले सहयोग गरे । समाजमा रहेको हिन्दू सँस्कृति एकात्मकता र प्रंवलताले पनि गैर हिन्दूहरुको परम्परालाई हेय दृष्टिले हेर्ने नजरिया रह्यो । जसले पनि आदिवासी लिम्बूहरुलाइ नै आदिवासी लिम्बू समुदायको परम्परागत सीपलाई अन्धविश्वासको रुपमा लिन, सोच्न र व्यवहार गर्न बाध्य पाऱ्यो । यस अध्ययन क्षेत्रमा एक २१ बर्षिया एक बच्चाकी आमाको भनाइले पनि मानिसहरुमा फरक सोचाइको विकास भएको पाइयो । उनी भन्छिन् –

> *'मैले साप्पोक चोमेन पनि गरिन । अरु पनि गरिन । के के गर्नु पर्ने र नपर्ने थाहा पनि त्यति थिएन । यस्ता कुरा पालना नगर्दा नराम्रो हुन्छ जस्तो पनि लाग्दैन ।'* यसरी परिवर्तनहरु हुदै गएको देखिन्छ ।

यस अध्ययनको सिलसिलामा समुह केन्द्रीत छलफलमा सहभागी भएकाहरु मध्ये केहीले 'साप्पोक चोमेन' (कोख पूजा) नै नगर्ने गरेको पनि पाइयो । त्यस्तै यो विधि अपनाउदैमा र नअपनाउदैमा केही फरक नहुने भनाइहरु पनि पाइयो । कतिपयले कतिवटा विधिहरु वा अपनाउनु पर्ने तौर तरिका बिर्सिएको वा नअपनाएको पाइयो । तर फेरी यस्ता ज्ञान सीपको आफ्नो जाति, परम्परा, संस्कृति र पहिचानसंग गासिएको र यस्ता विधिको वैज्ञानिक महत्व हुन्छ भन्ने आवाज पनि कतिपय शिक्षित सहभागीबाट पाइयो । यसरी साप्पोक चोमेन आदिवासी लिम्बूहरुको एक आध्यत्मिक ज्ञान प्रतिको विविध खाले सोचाइले यसमा वा यस प्रतिको सोचाइमा परिवर्तन ल्याएको प्रष्टिन्छ । त्यसै गरी यस्ता ज्ञान सीपहरु अपनाउनेको पनि विधि र प्रचलनमा ज्ञान सीपको परिवर्तन भएको चाहि नकार्न नसकिएको पाइयो ।

यसरी आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षामा आदिवासी वा परम्परागत ज्ञान सीपहरुमा नयाँ आयामका आस्था र विश्वासले गर्दा परिवर्तन भएको पाइयो । त्यो परिवर्तनले अथवा विश्वास र

आस्थामा परिवर्तनले त्यसका अनुकरणमा नै चुनौतिहरु थपेको पाइयो । यसरी आस्था विश्वासमा परिवर्तन आउनको कारणहरु चाहि शिक्षाले दिएको चेतना र भौतिकवादी दृष्टिकोण मुख्य पाइयो । त्यस्तै परसंस्कृति ग्रहणले पनि आस्था र विश्वासमा परिवर्तन ल्यायो । आमसंचारको प्रभाव र मातृशिशु सुरक्षामा आधुनिक चिकित्सा पद्दतिको गाउँसम्म पहुच पुग्दै जानुले पनि आदिवासी लिम्बूहरुको आदिवासी तथा परम्परागत ज्ञान सीपहरु प्रति मानिसको आस्थामा विश्वासमा परिवर्तन ल्याएको छ । जसको सेवा लिने र लिन लगाउने पक्षको आदिवासीको परम्परागत सीपलाइ रुढीवादी र अशिक्षाको उपज रहेको धारणाले पनि आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको परम्परागत सीप प्रतिको विश्वास घटाउने वातावरण सृजना गऱ्यो ।

अर्कातिर यस्ता परम्परागत ज्ञान सीपमा आस्था र विश्वास भएकाले पनि पूर्ण रुपमा अभ्यास र प्रयोगमा नल्याएको पाइयो । यस प्रकार आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान सीपमा विगत भन्दा आस्था विश्वास ढगमगाएको छ । वा परिवर्तन भएको छ । आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान सीपलाई आधार विनाको वा तथ्य विनाको विश्वास अथवा अन्धविश्वास ठान्नेहरु पनि छन् । कतिपयले विश्वास वा आस्था राखे पनि पहिचान संस्कार, संस्कृति परम्परा भएकाले त्यसको जीवन्तताको लागि मात्र हो भन्ने बुझाइ रहेको छ । त्यस प्रति अन्धभक्त भएर लाग्नु आवश्यक छैन भन्ने मतहरु विकास भएका छन् । त्यसको मतलब आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत सीप मातृशिशु सुरक्षाको लागि नै हो भन्ने विश्वास छैन । जसले गर्दा यस्ता परम्परागत ज्ञान र सीप अहिले आएर कतिपय पक्ष संसोधित, कतिपय लोप, त कतिपय सुधारिएर प्रयोगमा आएका छन् । आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत सीपका प्रति विश्वास, आस्था, भरोसाहरुमा परिवर्तन भएका छन् ।

२) गरिने कृयाकलापमा परिवर्तन

आदिवासी लिम्बू समुदायको मातृशिशु सुरक्षा सम्बन्धि परम्परागत ज्ञान, सीपहरु क्रमश परिवर्तन भएका छन् । सबै भन्दा ठूलो त विश्वास वा आस्थामा परिवर्तन भएपछि त्यसले सम्पूर्ण क्षेत्रमा परिवर्तन हुन्छन् । यसैगरी मातृशिशुको सलफता, सुरक्षाको लागि भएको ज्ञान सीपको व्यावहारिक पक्षमा पनि धेरै परिवर्तन भएको छ । त्यस मध्ये मातृशिशु सुरक्षामा अपनाइने गरीएको सुरक्षाका आध्यत्मिक तथा व्यावहारिक क्रियाकलापका प्रत्येक नै जसो चरणमा परिवर्तनहरु पाइएका छन् ।

आदिवासी लिम्बूहरुले मातृशिशु सुरक्षामा सबै भन्दा पहिला र महत्वपूर्ण तरिकाले अपनाउने आध्यात्मिक तरिका वा मनोवैज्ञानिक वा आत्मवल विकासको चरण साप्पोक चोमेन नै हो । आदिवासी लिम्बू समाजमा विवाहित छोरी वा बुहारी गर्भवती भएपछि 'साप्पोक चोमेन' अनिवार्य थियो । त्यो माइती वा घर जुन पक्षले गरे गराए पनि । तर पछिल्ला समयमा त्यसको कम घटेको छ । गरिएकामा पनि प्रकृयागत वा गरिने कृयाकलापमा परिवर्तन भएको छ । पछिल्ला दशक देखि हाल जहाँ आसंचार र शिक्षाको व्यापक विस्तार भयो । त्यस्तै वैदेशिक रोजगारले गाउँ समाज सबैमा पहुच पुऱ्यायो । आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत आस्था र व्यावहारमा पनि व्यापक पविर्तन भएको पाइयो । साप्पोक चोमेनलाइ अगिल्ला दशक र सो अगाडि जस्तो मातृशिशुको सुरक्षाको लागि अनिवार्य पक्षको रुपमा लिने कम कम भएको समुह केन्द्रीत छलफलमा सहभागी अधिकाङ्स सहभागीहरुको मत थियो । त्यसका पालना गर्ने कममा पनि परिवर्तन आएको पाइयो । परम्परागत ज्ञानको पछिल्लो अवस्थामा के कस्तो परिवर्तन भयो भन्ने सवालमा समुहगत छलफलमा सहभागी मध्ये २ भन्दा बढी बच्चाका आमाहरु १८ जनालाई अघिल्लो प्रसुती र पछिल्लो प्रसुती वा प्रजनन्को समयमा दैनिक जीवनमा गरिएका कार्य व्यवहारका बारेमा बुझ्दा फरक अवस्था पाइयो । तलको तालिका नं ७ तालिकाले सहगागीले के कति परम्परागत ज्ञान पहिलो वा अघिका प्रसुती र पछिल्लो वा अन्तिम प्रसुतीका कममा अनुसरण गरे भन्ने देखाउँछ ।

तालिका नं–७, प्रजनन्को समयमा सुरक्षाको लागि दिन दिनै गरिने कार्य व्यवहारको अवस्था

कम	**दैनिक/व्यवहारिक क्रियाकलापहरुको अनुसरणको स्थिति**	**सहभागीको संख्या**
१	केही मात्रै अनुसरण गर्ने	९
२	सबै अनुसरण गर्ने	५
३	खासै अनुसरण नगर्ने (नगन्य मात्रै गर्ने)	४
	जम्मा	**१८**

स्रोतः स्थलगत सर्वेक्षण २०६७

यस तालिका नं ७ अनुसार स्वयम महिलाहरुमा नै अघिल्ला बच्चाको प्रजनन्को अवस्था र पछिल्लोमा पहिला गरे जस्तै व्यवहारिक वा प्रयोग गरिएका अनुसरण गरिएका कृयाकलाप केही अनुसरण गरे केही नगरेर परिवर्तन हुदै गएको देखियो । विशेषत साप्पोक चोमेन (कोख पूजा) गर्दा गरिने कृयाकलाप र सामानहरुको प्रयोगमा जुन आध्यात्मिक विश्वास र त्यस अनुसारको सामाग्रीहरु

प्रयोग गरिन्थे । हाल आएर त्यस्ता सामान कतिपय अवस्थामा नभए पनि हुने र मुन्धुम वा मन्त्र बाचेर सकाउने विधि पनि फेदाङ्माहरुले अपनाउन थालेका छन् । कतिपय फेदाङ्माले बलि नदिइकन पूजा पाठ गरेर साप्पोक चोमेन गरेको, त कतिपयले छोटो विधि अपनाएर गर्ने गरेको पनि पाइयो । त्यस्तै साप्पोक चोमेनका अघिल्लो रात मच मार्ने कार्य पनि कतिपय साप्पोक चोमेनमा नगरेको पाइयो । कतिपय अवस्थामा फेदाङ्मा चानाबाहरु नै पनि अल्प ज्ञानको हुने हुनाले विस्तृत सामान र विधिको प्रयोग नगर्ने अथवा पुराना (करिव एक दशक भन्दा अगाडि) फेदाङ्मा जस्तो ज्ञान सीप नभएका कारणले पूजा अनुष्ठान, पुकार गर्ने विधिमा पनि परिवर्तन आएको छ । त्यसैगरी ती आध्यात्मिक विधिहरुमा प्रयोग गरिने सामाग्रीहरुमा पनि व्यापक परिवर्तनहरु आएको पाइन्छ । जस्तो पहिला पानी चढाउन वा अभिषेक गर्न चिण्डो प्रयोग गर्थे भने अहिले केराको पातले चढाउने गरिएको छ । अण्डाको ठाउँमा भातको गोलो डल्लो प्रयोग गरिएको कतिपयमा पाइन्छ । फलामको किट चाहिनेमा फलामको काँटी (किला) प्रयोग गरिन्छ । काँचो धागो चाहिनेमा धागो मात्र भए पनि हुने आदि परिवर्तनहरु भएका छन् । आध्यात्मिक पक्षको परिवर्तन एक पक्ष हो । तर मातृशिशु सुरक्षामा गरिने अपनाइने वा पालना गर्ने व्यवहारिक कृयाकलापमा पनि व्यापक फेरबदल आएको पाइन्छ ।

आदिवासी लिम्बू गर्भवती महिलाले हाल आएर आफ्नो समुदायको जातिको परम्परागत सीप, तौर तरिकामा मात्र भरोसा गर्न छाडेका छन् । फलत उनीहरु नजिकका हेल्थपोष्टमा गर्भ जचाउँछन् । बच्चा पेटमा बढ्छ र ठूलो बच्चा जन्माउन प्रसुतिमा गाह्रो हुन्छ, भनेर काम गर्नु वा जिउलाई अभ्यस्त बनाइ काबुमा राख्नु पर्छ भन्ने मान्यता पनि परिवर्तन भएको पाइयो । त्यसको बदलामा बरु आराम गर्नु पर्छ भन्ने मान्यताले ठाउँ जमाएको छ । मलामी जान वा लास हेर्न हुदैन सातो जान्छ भन्ने सोच व्यवहारमा परिवर्तन भएको छ । दाम्लो ननाघ्ने, हतियार नचलाउने वा हानमार नगर्ने वा गरेको हेर्न नहुने मान्यता पनि विस्तारै कमजोर भएको छ । श्रीमती गर्भवती हुदा श्रीमानले हानमार नगर्नु भन्ने मान्यतामा परिवर्तन आएको छ । सुत्केरी हुदा साथी (साल) नझर्दा नाङ्लोको पानि खादा वा उल्टोबाट जन्मेका केटाकेटीले नाघ्दा साथी चाडो झर्ने वा प्रसुति चाडो हुने विश्वासहरु टुटेको जस्तै भएको छ । सपनाको आधारमा छोरा वा छोरी जन्मन्छ भनि अनुमान गर्नेहरु वा पेटको बनोट हेरेर डोलो भए छोरा वा चौडा भए छोरी जन्मन्छे भनेर अनुमान लगाउने विधि र तरिकाहरु वा विश्वासहरु परिवर्तन भएको छ । यसलाई विश्वास गर्न वा अनुमान गर्न कतिपय अवस्थामा छोडिएको पाइयो ।

आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान सीप तौर तरिकाहरुमा एवं तरिकाले परिवर्तनहरु आएका छन्, भएका छन् । शिशु जन्माएर न्वारान नभइ बाहिर ननिकाल्ने, उसको याङ्दाङ् (न्वारान) उठाउने थुन्चे लडाउन वा घोप्टो पार्न नहुने, आमालाइ शिशु जन्मिएपछि 'माङ्घो सा?मा' गरेर मात्र खाना दिने, शिशुलाई न्वारानपछि मात्र पुरानो कपडाको भोटो सिलाइ दिनु पर्ने आदि

तरिकाहरुमा पनि परिवर्तन आएका छन् । साथसाथै सुत्केरी भएको घर अशुद्ध मानी घरका मानिसले न्वारान नभइन्जेलसम्म मुलघर भित्र पकाइखान नहुने चलन तथा सुत्केरीको जीउमा पानी र शक्तिको कमि नहोस, पीडाहरु सहन सकोस भनेर घैटामा लगाइदिने तोङ्बा (जाँड) पनि कि त तोङ्बा धातुको पाइनाले, कि त जाँड खानु फाइदाकर छैन भन्ने हिसाबले परिवर्तनहरु देखिएका छन् । यसरी आदिवासी लिम्बूहरुले शताब्दी शताब्दी लगाएर मानव सभ्यता संस्कृति निर्माणसँगै त्याग, कष्ट, अभ्यास र प्रयोगबाट निर्माण गरेका परम्परागत ज्ञानमा, सीपमा परिवर्तनहरु आएका छन् । कतिपय अंश त लोप नै पनि भइ सकेका छन् । यसरी मातृशिशु सुरक्षाको यी परम्परागत ज्ञानमा परिवर्तन आएका छन् । परिवर्तन हुदै रहेका छन् भन्ने देखिन्छ ।

३. परम्पराग ज्ञान सीपमा परिवर्तन हुनका कारणहरु

आदिवासी लिम्बू जातिको यस परम्परागत ज्ञान सीपको मौलिकतामा, प्रयोग र अभ्यासमा तथा त्यस्ता ज्ञान प्रतिको विश्वासमा परिवर्तन आउन वा हुनमा विभिन्न तत्वहरुले प्रभाव पारेको पाइयो । जसको कारणले आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान सीप मातृशिशु कल्याणका सीपहरुमा परिवर्तनहरु भएका छन् । तीनिहरुमा आर्थिक, सामाजिक, साँस्कृतिक अनुकरण, शिक्षा, आम संचार, बसाइ सराइ (वैदेशिक रोजगारी) तथा आधुनिक स्वास्थ्य संस्थाको पहुच विस्तार आदि मुख्य रुपमा रहेको पाइयो । जसलाई समुहगत छलफलका सहभागीहरुको अभिमतको निम्न तालिकाले प्रष्ट पार्दछ ।

तालिका नं–८, परम्परागत ज्ञान सीपको प्रयोगमा परिवर्तन हुनका कारणहरुको अवस्था

क्रम	परिवर्तनमा प्रभाव पार्ने पक्षहरु	सहभागी संख्या
१	आर्थिक पक्ष	६
२	सामाजिक पक्ष	६
३	शैक्षिक पक्ष	६
४	आमसंचार	५
५	बसाइ सराइ	५
६	आधुनिक चिकित्सा पद्दति	४
	जम्मा	३२

स्रोतः स्थलगत अध्ययन २०६७

यसरी तालिकन नं. ८ मुताविक मातृशिशु सुरक्षाका आदिवासी ज्ञानका प्रयोगमा आर्थिक, सामाजिक, साँस्कृतिक र शैक्षिक पक्षले प्रमुख भूमिका खेलेको विश्वास सहभागीहरुमा पाइयो । जसले परम्परागत ज्ञान सीपलाई पूर्णरुपमा अपनाउनबाट आंशिक वा परिवर्तित रुपमा अपनाउन प्रेरित गऱ्यो । त्यस्तै आमसंचार, बसाइसराइ र आधुनिक चिकित्सा पद्दतिले पनि प्रभाव पारेको भनाई सहभागीहरुको रहेको छ । जसलाई निम्न अनुसार प्रस्तुत गरिएको छ ।

(क) आर्थिक पक्ष

समाजको समुदायको सबै भन्दा महत्वपूर्ण पाटो भनेको नै आर्थिक पक्ष हो । जो सिंगो समुदायको मेरुदण्ड भएर रहेको हुन्छ । आर्थिक पक्षमा फेरबदलले अन्य पाटोमा निश्चिय नै फरक पर्दछ । समुहगत छलफलमा सहभागीहरुसँग विभिन्न तरिकाले भएका छलफलमा विविध आर्थिक पक्षको कारण परम्परागत ज्ञान सीपमा परिवर्तन भएको पाइयो । आदिवासी लिम्बूहरु पनि पहिला किपटका धनी थिए । आर्थिक रुपमा सवल थिए । समुदाय समतामूलक र आपसी समझदारी विनिमयमा संचालन हुन्थ्यो । जहा परम्परा ज्ञान, सीपको हुबहु अभ्यास र प्रयोग हुन्थ्यो । त्यस प्रतिको अघोर विश्वास र आस्था थियो । त्यसको विकल्प नै थिएन । सक्नेले साप्पोक चोमेन नै गर्दा राँगा (जो आवश्यक थिएन तर रवाफ देखाउन) सम्म वली दिन्थे । सुँगुर, कुखुरा परेवा अण्डा यथेष्ट तरिकाले दिल खोलेर खर्च गरी साप्पोक चोमेनमा भोगबलि चढाउने, खर्च गर्ने गर्थे । यसको महत्वलाइ पैसासँग तुलाना गरिन्दैन थियो । तर जब समाज विकास हुदै विस्तार हुदै गयो । अर्कोतिर किपट व्यावस्थाको अन्त्यसँगै विस्तारै आदिवासी लिम्बूहरु आर्थिक स्थितिले पनि कमजोर बन्दै गए । त्यसैले आदिवासी लिम्बू समुदायमा पनि अभावले मितव्ययीतता तथा वचत अर्थात कम खर्चमा धेरै काम सकाउने चेतना सिकायो । यसरी कम खर्च गर्ने कारणले आदिवासी लिम्बूहरुको साप्पोक चोमेनमा ढालिने २/३ वटा सुँगुरका पाठा, दर्जनौ चल्ला कुखुरा र २/३ दिनको समय आदिको मूल्याङकन अथवा त्यसको आय व्यायमा तुलनात्मक अध्ययन गर्न थाले । त्यसैले मितव्यायी बन्ने नाममा कतिपय साँस्कृतिक चरण र भोग बलीहरु मन्त्र वा मुन्धुमले मात्र फलाकेर सक्ने स्वरुपको भयो । अर्कातिर कतिपय इच्छाएका व्यक्तिले पनि आर्थिक कारणले त्यस्ता कार्यमा लगानी गर्न सकेनन् । त्यसैले पनि परिवर्तनहरु आफसे आफ देखिन थाले । यसैगरी आर्थिक कारणले वा जागिर मेलापात काम वा अन्य कामले गर्भवती महिलाले खोलानाला नतर्ने, डाडा देउराली नचढ्ने तरिकाहरु पनि पालना हुन सकेन ।

अझ आर्थिक रुपले विपन्न परिवारमा त्यस्ता ज्ञान सीपको प्रयोग पालना अभ्यास सहज र सरल हुदैन भन्ने कुरा छलफलबाट आएको विचारबाट देखियो । जसले गर्दा यस्ता परम्परागत ज्ञान सीप नगर्दा नअपनाउदा पनि हुने रहेछ भन्ने मानसिकता वा सोचको विकास भएर जानाले मातृशिशुको रक्षा सम्बन्धि परम्परागत ज्ञानमा परिवर्तनहरु यत्रतत्र देखिएका छन् । समुह केन्द्रीत छलफलमा सहभागी एक वृद्धा महिलाले पहिला पहिला साप्पोक चोमेन जस्तो एक साँस्कारिक कार्यमा पनि राँगा काटेर पुजा गर्थे । तर अचेल सुँगरको पाठा नै किनिनसक्नु छ । त्यसै भएर पनि मान्छेले मन नलगाको होला भन्ने कुरा राखिन् । यो सत्य नै थियो । किनकी आफ्नो कुल देवता अनुसार १ देखि ३ वटा र कहिले काही त्यो भन्दा ज्यादा पनि सुँगुरको पाठा बली दिएर साप्पोक चोमन गर्नु पर्दो रहेछ । अझ भाले कुखुरा परेवा पनि कति कति । त्यस्तै जाँड पानी अन्न चामल आदि । यसरी हेर्दा यो खर्चका कारणले पनि कनिपय निम्न आर्थिक हैसियतकाले तुरुन्त जोडजाम गर्न सक्दैनन् । त्यही क्रममा कतिपय तौर तरिकाहरु छोडिदै र परिवर्तन हुदै जाने कारण आर्थिक पक्ष पनि एक कारण हो भन्ने देखिन्छ ।

यसरी आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान सीपमा परवर्तन हुनमा आर्थिक कारण सवल रुपमा देखा पर्‍यो । अर्थात अर्थतन्त्रको परिवार व्यक्ति र समुदायमा आर्थिक स्थिति बलियो नभए मितव्ययी बन्न खर्च घटाउनका लागि पनि परम्परागत सीपको प्रयोग अनुकरण र अभ्यासमा परिवर्तन आउन थाले । अर्को तिर आर्थिक अवस्था धेरै राम्रो हुनाले पनि त्यस्तै परिवर्तनहरु देखा परे । जुन घर परिवारमा आर्थिक हैसियत सबल रह्‍यो त्यसका शिक्षा लागयत अन्य सुविधाको क्षेत्रमा पहुँच बढाउन सक्षम हुन्छ । जुन परिवार र सदस्य बाहिरी क्षेत्र र वस्तुसँग घुलमिल हुन्थ्यो त्यसको बाहिरी सोचाइहरु प्रवल हुन सहयोगी हुन्थ्यो । त्यसैले उसको सोचाइ परम्परागत ज्ञान सीपमा परिवर्तन हुन्थ्यो र भयो ।

आर्थिक जोडजाम कै लागि व्यावसाय वा रोजगारको लागी आफ्नो मौलिक बसाँइ छोडेर टाढा वा विदेश जानाले पनि त्यस ठाउँको वातावरण र कृयाकलापको प्रभावले आफ्नो मौलिक वस्तुहरु परम्पराहरु फिका लाग्ने गर्दछ । मातृशिशु कल्याणको तरिकामा परिवर्तन हुनेसवालमा यसरी आर्थिक पक्षले धेरै भूमिका खेलेको छ । परिवारको आर्थिक पक्ष सवलताले देखा सिखी वा सुविधा बढी प्राप्त गर्दा वा शहरी कारणले ज्ञान सीपको अपनाइमा परिवर्तन ल्याएको छ । परिवारको आर्थिक अवस्था कमजोर हुदा पनि कतिपय गर्नै पर्ने सँस्कार गर्न नसकेर नगरिएका वा नअपनाइएका छन् । यस्ता ज्ञान सीपको अवलम्बन गर्नमा वा परिवर्तन आउनुमा आर्थिक पक्षको भूमिका त्यसैले पनि महत्वपूर्ण छ ।

समाजमा भौतिकवादी सुविधाभोगी अवस्था बढ्दै गइरहेको अवस्थामा आर्थिक उपार्जन तथा संग्रह र सवलतालाई प्राथमिकता दिने सामाजिक प्रचलन देखियो । अर्कातिर परम्परागत, मूल्य,

मान्यताको स्थिति घट्दो छ । समाजमा व्यक्तिको, परिवारको स्थिति उसको आर्थिक हैसियतसँग मापन गर्ने नाप्ने प्रवृति बढदो छ । यसले आदिवासी लिम्बू समुदायलाइ पनि अछुतो राख्न सकेन । जसले गर्दा मातृशिशु सुरक्षाको आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत सीप र अभ्यासमा पनि परिवर्तनहरु आए । त कतिपय तरिकाहरु अपनाउन खर्चालु भएकाले कम खर्च गर्न वा कतिपय बढी खर्च गरेर र कतिपय आर्थिक कारणले अपनाउदै नअपनादाउदा यसमा परिवर्तन भएको देखिन्छ ।

(ख) सामाजिक तथा साँस्कृतिक पक्ष

आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान, सीपमा परिवर्तन हुनको अर्को कारण सामाजिक तथा साँस्कृतिक पक्ष पनि हो भन्ने पाइयो । समाजको संरचनामा भएको फेरबदल वा विविध खालको समिश्रणको कारणले पनि मातृशिशु कल्याणमा आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान सीपहरुमा परिवर्तन आएका छन् । परम्परागत समाजको संरचना विविध कारणले परिवर्तन भएको छ । आधुनिकरण, पशिचमाकरण सँगै समाजमा परिवार, व्यक्ति, नाता सम्बन्ध कमजोर हुदै जानाले समाजिक संरचनामा परिवर्तन आउछ । त्यस संरचनाले यस्ता ज्ञानसीपको पनि अवलम्बनमा परिवर्तन ल्याएको छ । समाजका, समुदायका सदस्यहरुमा परसंस्कृति अनुकरण गर्नाले वा अवलम्बन गर्ने व्यवहारले पनि यस्ता परम्परागत ज्ञान सीपमा परिवर्तन भएका छन् । जस्तो कति आदिवासी लिम्बूहरुले धर्म नै परिवर्तन गर्नाले उनीहरुको समुदायमा यस्ता परम्परागत ज्ञान सीप लोप नै भएको छ । आदिवासी लिम्बूहरुकै एक धार्मिक सम्प्रदाय ‘सत्यहाङ्मा’ पन्थका अनुयायी आदिवासी लिम्बूहरु भोग वलि चढाउदैनन् । साथै फेदाङ्मा पनि प्रयोग गर्दैनन् । यसले पनि लिम्बूंहरुको परम्परागत साप्पोक चोमेन गर्ने तौर तरिकामा परिवर्तन ल्याएको छ । यसरी सामाजिक, धार्मिक, साँस्कृतिक पक्षमा आएको उत्तार चढाव वा विविध कारणले एकल समाजको चरित्र फेरिएर बहुल हुनाले पनि ज्ञान सीप प्रयोगको महत्वलाई कम महत्व दिइएको कारण परिवर्तन देखिएका छन् । साथै राज्यले विगतमा थोपरेको एक भाषा, धर्मको नीतिले पनि यसमा परिवर्तन हुन, गर्न बाध्य पार्‍यो । जसको कारण परम्परागत ज्ञान सीपको मौलिकता हराएर अर्काको अनुकरण गरिएको पक्ष मात्र रह्यो । यसरी विविध तरिकाले मातृशिशु सुरक्षामा आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान सीपमा परिवर्तन आएको पाइयो ।

रोजगारी, शिक्षा व्यवसायका वा शहरीकरणको कारणले पनि आदिवासी लिम्बू विभिन्न समुदायमा मिसिन घुलमिल गर्न थाले । जहा विभिन्न किसिमको धार्मिक सम्प्रदायको मानिससँग सम्पर्क र सामाजिक सम्बन्ध स्थापित भयो । अर्कातिर राज्यले विशेषत एकात्मक हिन्दूकेन्द्रीत राज्य व्यावस्थाले गैरहिन्दू सम्प्रदायलाइ हेर्ने दृष्टिकोण पछाडिको असभ्यताकै थियो । त्यसैले त्यस्ता मिश्रित समुदायसँग

समान हुन घुलमिल हुन आदिवासी लिम्बूहरुको आफ्नो परम्परागत सीप कौशललाइ मातृशिशु सुरक्षामा अवलम्बन गर्न सकेनन् । त्यसैगरी अन्य समुदाय विशेषतः हिन्दू समुदायले त्यस्ता कला सीपहरु अन्धविश्वासमा आधारित भएको भन्दै त्यस तर्फको ज्ञान सीपलाई निरुत्साहित गर्न सहयोग गरे । यस कारण लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको आदिवासी ज्ञान र सीपमा परिवर्तनहरु आएको देखियो ।

समुदायमा पश्चिमाकरण, आधुनिकीकरणको वैभवले पश्चिमा विकासलाइ सबै थोक मान्न र ग्रहण गर्न शिक्षाले सिकाइ रहेको थियो भन्ने कुरा छलफलमा सहभागी तथा अध्ययन स्थलका अधिकाङ्स शिक्षिहरुसँगको अनौपचारीक वार्ताहरुबाट देखिन्थ्यो । केन्द्रीकृत एकल धार्मिक प्रकृतिको राज्यले जनजातिहरुको मौलिक पहिचानलाइ निम्न स्तरको मापन लगाएको थियो । यसरी जनजाति आदिवासीहरुलाइ राज्यले हेर्ने दृष्किोण असमान विभेदकारी भएकाले अझ अविकसित र असभ्य भएको पहिचानबाट मुक्ति पाउन पनि वा सभ्य हुन परसँस्कृतिको ग्रहण बढ्न थाल्यो । यसले आफ्नो परम्परागत ज्ञान सीपको प्रयोग भन्दा अर्काको संस्कार संस्कृतिको अनुसरण गर्न उक्सायो । त्यसले आदिवासी लिम्बूहरुकै मातृशिशु सुरक्षाका ज्ञानहरुका, सीपहरुका ठाउँमा अन्य सँस्कार संस्कृतिहरुले ठाउँ लिने वा ती सीप लोप हुने कम बढ्दो भयो । जसले आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको परम्परागत ज्ञान सीपमा फेरबदल ल्याएको पाइयो ।

(ग) शैक्षिक पक्ष

आदिवासी लिम्बू समुदाय लगायत सबै समुदायमा विस्तार भएको शिक्षा र साक्षरताको प्रभावले पनि परम्परागत ज्ञान सीपको प्रयोग र उपाध्येयतामा परिवर्तन भयो । विशेष गरी शिक्षाको उज्यालोमा दिक्षित भएका, मानिएका कथित शिक्षितहरुले विज्ञानको हवाला दिदै यस्ता परम्परागत ज्ञान सीप भनेको विकृति हो, विसंगति हो, अन्धविश्वास हो, रुढीवादिता हो । यस्तो नगरे पनि हुन्छ । नभए पनि हुन्छ जस्तै नै गरी आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान सीपमा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष तरिकाले आक्रमण गरेको, भएको सहभागी तथा अध्ययन क्षेत्रमा भेटिएका शिक्षित, निरक्षर सबैको प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष स्वीकार गरेको कुरा थियो । यसरी एकातिर एकात्मक सोचको राज्य व्यवस्थाले विगतमा लागु गरेको विभेदपूर्ण साँस्कृतिक धार्मिक अवस्था त अर्को तर्फ पढेलेखेका शिक्षितहरुले वेवास्ता गर्नाले यस्ता परम्पराहरुमा व्यापक परिवर्तन आएको पाइन्छ । तर केही सचेत आदिवासी लिम्बूहरुले यस्ता ज्ञानसीपको रक्षा गर्नु पर्छ भन्ने हिसाबले चासो सरोकार राखेको पनि छन् । त्यसको महत्व र व्यवहारिक पक्षको खोज अनुसन्धान पनि भएका छन् । जसलाई पहिचानसँग गाँसेका छन् । जसमा पनि सुधारिएको जस्तो कम खर्च कम समयमा र कम विधिहरुको प्रयोग गरेर गर्नु पर्छ भन्ने सोचाइले

परिवर्तन भएका छन् । शिक्षितहरुले परम्परागत ज्ञान सीप भन्दा आधुनिक चिकित्सा पद्दति अपनाउनाले पनि परम्परागत ज्ञान सीप लोप वा वेवास्ता वा परिवर्तन भएको पाइयो ।

त्यस्तै एकजना अवकाश प्राप्त लिम्बू शिक्षकको भनाइ के थियो भने– पञ्चायत कालसम्म निरङकुश र २०६३ अगाडि असमावेशी शिक्षाले सबैलाई एकात्मक धर्म संस्कार सँस्कृतिको बनाउने र एक धर्म संस्कृतिको वकालत गऱ्यो । जसले आदिवासीहरुको ज्ञान सीपको चर्चा सम्म गरेन । बरु भएका त्यस्ता सीपहरुलाइ निरुत्साहित गऱ्यो । आदिवासीका कृयाकलाप फोहोरी, घिनलाग्दो, अशिक्षित, असभ्य र अविकसित जस्ता भावले चिनायो । फलत शिक्षा लिने आदिवासी लिम्बूहरु त्यस्तै बुझ्न सोच्न बाध्य भए । आधुनिक शिक्षाको कुनै पाठ्यक्रममा आदिवासी लिम्बू लगायतको परम्परागत ज्ञान सीपका कुनै कुरा समावेश नै भएन । बरु आधुनिक औषधी विज्ञानको प्रचार त्यसको पाठ्यक्रममा समावेसले यस्ता परम्परागत ज्ञान सीप झन रुढीगत भन्ने मनोविज्ञान विकास गऱ्यो । जसले यस्ता परम्परागत ज्ञान अवलम्बन गर्ने मानिस वा समुदाय पुरातन अविकसित र अबलम्बन नगर्ने आधुनिक र सभ्य भन्ने ज्ञान पढायो, सिकायो । तालिम ज्ञान सीप सिकाउने संस्थाहरुले मातृशिशु सुरक्षामा आदिवासी लिम्बूहरुको वा अन्यको परम्परागत ज्ञान सीपहरु जस्ता कुरा सिकाउने कुनै व्यवस्था नै भएन । बरु तीनको अनुकरण नगर्ने पाठ पढाइयो । जसबाट उत्पादित जनशक्ति आदिवासी लिम्बू नै भए पनि त्यहि प्रकृतिका भयो । तिनीहरुले आफ्नै परम्परागत सीप कौशलहरुको सकारात्मक नकारात्मक पक्ष विश्लेषण गर्न भन्दा बढी एकोहोरो नकारात्मक पक्ष मात्रै देखे । अन्धविश्वास मात्र देखे । किनकि उनीहरुलाई पढाइएको पढाइ पाठ्यक्रम त्यही थियो । त्यस्तो खाले शिक्षाबाट दिक्षित मानिसको कारण आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु कल्याण सम्बन्धि ज्ञान सीपहरुमा परिवर्तन आयो ।

उनका अनुसार गैर आदिवासी लिम्बूहरुको यस्ता परम्परागत सीपमा ध्यान नदिने नै भए । तर आदिवासी लिम्बू शिक्षितहरु पनि यस्ता ज्ञान सीपको समय सापेक्ष प्रयोग गर्न भन्दा विज्ञानका तर्कहरु पेश गर्दै यीनलाई निकम्मा बनाउनेतिर लागे । शिक्षाले अव्यावसायीक घोकन्ते भए पनि केही तुलनात्मक रुपमा दक्ष जनशक्ति उत्पादन गऱ्यो । जसले रोजगारीको सिलसिलामा व्यक्तिलाइ आफ्नो मौलिक बस्तीबाट टाढा पनि लग्यो । यसले पनि परम्परागत सीप अलम्बन गर्नमा परिवर्तन ल्यायो । जो शिक्षाको प्रचार प्रसार विकासकै कारण थियो । अर्थात परिवार समाजमा शिक्षितहरुको संख्या बढ्दै जाँदा परम्परागत ज्ञान सीपको अनुसरणमा व्यापक परिवर्तन हुदै गयो । यसमा अध्ययन क्षेत्रमा एक दश कक्षामा पढ्दै रहेकी छात्राको भनाइले पनि हो भन्ने अनुभुति दिन्छ । उनी भन्छिन्–

यस्ता ज्ञान सीपले मातृ शिसुको कसरी सुरक्षा गर्छ ? शरिरको बनोट के कस्तो छ? अक्षेता फ्याँकेर कहा हुन्छ ? त्यसको लागि त शरिर मानै जाने औषधी चाहियो नि । .. व्यवहारिक

ज्ञान वा अपनाउने ज्ञानमा पनि तिनको विश्वास खासै थिएन ।' यसरी शिक्षा लिनेको संख्या बढ्दै जाँदा परम्परागत ज्ञानमा पनि परिवर्तन हुदै गएको देखिन्छ ।

शिक्षाको स्वरुप एकात्मक राज्य व्यावस्थाको असमावेसी नीतिले तय गरेको थियो । त्यस माथि पनि आधुनिकीकरण र पश्चिमाकरणको लहरले शिक्षा, पाठ्यक्रममा लपक्कै पारेको बेला मानिसलाई आधुनिक, विकसित, सभ्य बन्न आफ्नो परम्परागत सीप ज्ञानलाई त्याग्न सिकायो । नयाँ र परायको सँस्कार अवलम्बन गर्न सिकायो । यसै मेसोमा कतिपयले सम्पूर्ण रुपले पनि आफ्नो परम्परा छोड्न सकेनन त फेरी आफ्नो पुरा सीप पनि ग्रहण गर्ने भएनन् त्यसैले यसमा परिवर्तन आयो । यसरी मातृशिशु कल्याणको आदिवासी लिम्बूहरुको ज्ञान सीपमा परिवर्तनहरु भएको पाइयो ।

(घ) आमसंचार

परम्परागत ज्ञान सीपको परिवर्तनमा व्यापक असर भने आमसंचार माध्यमले गरेकाछन् । जनजाति तथा आदिवासीको ज्ञान, सीप कौशलको महत्व नबुझ्ने तथा त्यस्ताको महत्व ख्यालनै नगरी विविध विषय वस्तुको एकोहोरो प्रचार प्रसार आमसंचारबाट हुनाले लिम्बूहरुको समुदायको बुझाइमा व्यापक परिवर्तन ल्याइदियो । छलफलमा सहभागी अधिकाङ्स संचार प्रतिको बुझाइ विश्वास र त्यसबाट भएको प्रभावित तरिकाले देखियो । त्यसबाट के पाइयो भने चेतनाको स्तर पनि परम्परागत भएको यस समुदायमा त्यस्ता आमसंचारबाट प्रचारित प्रसारित विषय वस्तु नविन र सत्य मानि हुबहु अनुकरण गर्न र परम्परागत ज्ञान सीपलाई रुढीवादी भन्न आदिवासी लिम्बू नयाँ पुस्ताहरुलाई संचार सामाग्रीले अभिप्रेरित गऱ्यो । फलत आदिवासी लिम्बूहरुके मातृशिशु कल्याण वा सुरक्षाका यी सारा परम्परागत ज्ञान सीपमा परिवर्तन हुदै गयो । अपनाइएका ज्ञान सीपहरु आशिक रुपमा मात्र अवलम्बन आदिवासी लिम्बूहरुले गर्न थाले । यो आम संचारको प्रभाव र विस्तारको कारण आदिवासी लिम्बू समुदायको ज्ञान सीपमा आउन सहयोग गरेको छ । सुब्बा (२०६८) को भनाइ अनुसार 'प्रत्येक जसो घरमा भित्रिएका टिभि, डिभिडीले असल र खराब छुट्याउनै नसक्ने हाम्रो समुदायमा टिभिका नक्कली दुनियालाई सक्कली मान्ने बनाइ सकेछ । फलत स्थानिय संस्कार र संस्कृति विस्थापित हुदै लोप र आयतित संस्कृती मौलाउदै रहेछ । इतिहास गौरव धान्ने संस्कार र संस्कृति लोप भएछन, न पालाम, न जुहारी न मारुनी न ढोल नाच, धाननाच न हाक्पारे ख्यालि, बरु चर्चहरुको पहुच वृद्धि भएछ, परसंस्कृति ग्रहण बढेछ ।' मतलब संचार माध्यमले मानिसको सोचाइ, र व्यावहारमा व्यापक परिवर्तन ल्याउन सहयोग गर्दो रहेछ । लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको आदिवासिय वा परम्परागत ज्ञान सीप

परिवर्तन हुन पनि यस्ता साधनले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको अध्ययन क्षेत्र अवलोकनमा पाइएको थियो । जहाँ बाल बच्चाको माग र रुचि बूढापाकाको बोलीमा अनुभव गर्न सकिन्थ्यो ।

आम संचारको विकास र प्रचारले स्थानिय स्तरसम्म कुनै पनि सूचनाले एकै पटक पहुँच राख्छ । त्यसैले यसको प्रभावकारिता पनि व्यापक र गहिरो हुने गर्दछ । पश्चिमिकरणको प्रभावले आधुनिकता प्रतिको मोहमा वृद्धि भइरहेको तथा शिक्षाको विकास र पहुँचले आधुनिककरण नै विकास र सभ्यता हो भन्ने मानसिकता विकास भएको समयमा संचार माध्यमले पनि त्यस्तै खुराकहरु नै प्रचार गरे । संचार माध्यमले बाहिरी रंगिन दुनिया मात्र प्रचार गऱ्यो र राम्रो भनी व्याख्या गऱ्यो । त्यसमा विज्ञान र प्रविधिको उपलब्धिहरुलाइ जोड्यो । तर संचार माध्यमले अदिवासीहरुको परम्परागत ज्ञान सीपलाई त्यसको सकारात्मक पाटोबाट चर्चा गरेन । अझ आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाका परम्परागत तरिकाको त कुरै भएन । यसरी संचार माध्यम एक पक्षिय तरिकाले समाजमा छाउन थाल्यो ।

अर्कोतिर अशिक्षित वा दुर्गम क्षेत्रमा आदिवासी वसाइमा बस्ने आदिवासी लिम्बू समुदायले संचार माध्यमको प्रचारलाई आफू भन्दा विज्ञ जान्नेले भनेको र आफूलाई थाहा भएको विषय चाही कमजोर नजान्नेको भएको भन्ने मानसिकता विकास भएको पाइयो । जुन संचारको प्रभाव थियो । यसले गर्दा आदिवासी लिम्बूहरु आफूले अपनाउदै आएको ज्ञानको बदला संचार माध्यमले विविध समयमा विविध तरिकाले प्रंचार गरेको सीप र तरिका अपनाउन प्रति लाग्न थाले । किनकी उनीहरुलाई संचार माध्यमले प्रचार गरेको सहि र सत्य, आफूले जानेको गलत लाग्न थाल्यो । यसरी आदिवासी लिम्बूहरुमा आफ्नो परम्परागत सीपलाइ छोडेर रेडियो, पत्रिका, टि.भि.मा जे जस्तो प्रसारित हुन्छ त्यसको अनुकरण गर्ने प्रथा विकास भयो । आफ्नो सीपलाइ वास्ता गर्ने तरिका विस्थापित र अर्काको अपनाउने स्थापित भयो । जसले पनि अन्तत्वगोत आदिवासी लिम्बूहरुको ज्ञान सीपमा परिवर्तनहरु ल्यायो । वा ल्याउन सहयोग गरेको देखियो ।

(ङ) बसाइ सराइ तथा बैदेशिक रोजगार

बसाइ सराइ तथा बैदेशिक रोजगारको पनि आदिवासी लिम्बूहरुको आमा र शिशु सुरक्षामा भएको परम्परागत ज्ञान सीपमा परिवर्तन आउनको एक कारण बनेको पाइयो । गाउँबाट शहर, पहाडबाट तराई र गाउँबाट विदेश गएर लामो समय बस्दा विविध खाले समाजिक, साँस्कृतिक बनोट भएको समाजसँग घुलमिल गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यस ठाउँमा सम्बन्धित परम्परागत ज्ञान सीपको जानकार फेदाङ्मा बूढापाका पाइदैनन् । साथै अपनाउनु पर्ने कार्य व्यावहार, अपनाउदा चाहिने सामाग्री नपाइने, समय वा ठाउँ नपाइने वा रोजगारीका आफ्नै विवशता हुने हुन्छ । साथै विदेशी भूमीमा विविध परसंस्कृतिको प्रभावले चेतना बुझाइ र अभ्यासमा पनि परिवर्तन आउने हुन्छ । यी सबै कारणले

आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाका आदिवासीय वा परम्परागत ज्ञान सीपमा व्यापक परिवर्तनहरु आएको पाइयो ।

यस चलफलमा सहभागी ३२ जना महिला मध्ये २४ जनाको परिवारबाट कोही न कोही वैदेशिक रोजगारमा गएका र गएर आएका तथा स्थानिय बजार वा तराई तिर बसाई सरेको पाइयो । यस्तो आदिवासी ज्ञान अनुसरणमा फरक अनुभुति बताए । बसाइ सराइका क्रममा आफ्नो पुर्ख्यौलि भूमी छोड्नेले अर्को समाजमा आफ्नो समाज जस्तै वातावरण पाउदैनन् । जसको कारण १/२ गर्दै क्रमश त्यस्ता सीप ज्ञानको अवलम्बवन गर्न छोड्ने वा आफूलाई सरल र सहज हुने तरिकाले मात्र गर्छन् । त्यस्तो आंशिक अंशहरु अवलम्बन गर्ने परिपाटीबाट नै आदिवासी लिम्बूहरुको त्यस्तो आदिवासी ज्ञान सीपमा परिवर्तन वा फेरवदलहरु आए ।

अन्य समुदायमा जस्तै आदिवासी लिम्बू समुदायमा पनि अवसर र सुविधाको खोजिमा बसाइ सर्ने प्रवृति विस्तार हुदा आदिवासी लिम्बूहरु शहर तराइ देखि विदेश सम्मको यात्रा तय गर्न थाले । बसाइ सरेर नया गन्तव्यमा जाने आदिवासी लिम्बूहरु नया समुदाय स्रोत साधनको अभाव वा उपलब्धता नहुनु आदि कारणले पनि मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान सीपहरु तौर तरिकाहरु अपनाउन नसक्ने अवस्थामा हुन्छन् । जसले यस्ता सीपहरुमा परिवर्तन हुन र गर्नमा भूमिका खेल्छ । तर बसाइ सराइ गाउँदेखि गाउँ वा आदिवासी लिम्बू समुदाय देखि आदिवासी लिम्बू समुदायका विचमा हुनाले यस्ता ज्ञान सीपको अवलम्बन, प्रयोगमा बसाइ सराइ कै कारण भने परिवर्तन नभएको पाइयो । त्यसैले बसाइ सराइ पनि सन्दर्भ र परिस्थितीमा वा स्थान विशेषमा हुने वसाइ सराइले परिवर्तनमा भूमिका खेलेको पाइयो ।

बसाइ सराइ बाहेक आदिवासी लिम्बू समुदाय वैदेशिक रोजगारीमा जानेको इतिहास पनि लामो छ । गोर्खा भर्ती तथा भारतिय सेनामा जानेको संख्या सहित पछिल्ला वर्षहरुमा खाडी, मलेसिया लागयत यूरोप अमेरीकामा जानेको संख्या बढेको छ र बढ्दो छ । यसले आदिवासी लिम्बू व्यक्तिको, परिवारको आम्दानी, सेवा सुविधाको प्रयोग, शिक्षा आदिमा पनि फरक तरिकाले प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष प्रभाव पार्न थाल्यो । यस्ता सेवा सुविधा शिक्षा प्रयोग र आम्दानीको कारण मान्छेहरुको अनुभव सोचाइमा परिवर्तन आउन थाल्यो । मान्छेहरुले जे देख्न र भोग्न थाले त्यसमा बढी विश्वास र सुनेको भनेको आदि कुरामा कम विश्वास र आस्था राख्ने तरिकाहरु बढ्न थाले । साथै आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाका परम्परागत तरिका र त्यसको महत्वलाइ मिथक ठान्न थाले । जसले यस्ता ज्ञान सीपको प्रयोग र अवलम्बनमा परिवर्तनहरु ल्याउन सहयोग गरेको देखियो ।

नेपालीहरु वैदेशिक रोजगारीमा जाने देश थोरै भए पनि नेपाल भन्दा औद्योगिक र विकसित नै हुन् । त्यस्ता देशका विकास निर्माणले प्रभाव पारेको नेपालीमा – विदेशीहरु हामी भन्दा जान्ने, ज्ञानी,

विकसित र उनीहरुको सँस्कार, सीप, कृयाकलाप अनुसरण गरे विकसित हुइन्छ भन्ने मानसिकता विकास भएका हुन्छ । जुन कार्य व्यवहार स्वादेशमा आउदा वा स्वदेशको लागि सामान वा विचार वा सेवाको रुपमा ल्याउछन् । जुन एकजना वैदेशिक रोजगारबाट फर्केका पुरुषको अनुभवले व्यक्त विचारबाट देखियो । उनका अनुसार परम्परागत ज्ञान सीपहरु विदेशीहरुले नअपनाउने र सबै अस्पतालमा नै प्रसुती सम्पन्न हुन्छ । जहाँ सत प्रतिसत जस्तै आमा र बच्चाको सुरक्षा भएको बताए ।

यसरी लामो समयको विदेशी ज्ञान, सीप, वैभवको प्रभाव र त्यसको पूर्ण वा आंशिक प्रयोग घर परिवार व्यक्तिमा गर्नाले आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परा वा परम्परागत ज्ञानहरु रुढीवादी पुरानो लाग्न थाल्ने वा निकम्मा र अवैज्ञानिक पनि लाग्ने सोचाइहरु विकसित हुने गर्दछन् । यस्ता कारणले त्यस्ता आदिवासी लिम्बू व्यक्ति वा परिवारले त्यस्ता ज्ञान सीपको अझ मातृशिशु सुरक्षाको तरिकामा आंशिक रुपमा अवलम्बन गर्ने अथवा परिवर्तन गर्दै अवलम्बन गर्ने गर्दछन् । जुन उसको परिवार मात्र नभइ समुदायमा पनि सर्दै जान्छ । यसरी बैदेशिक रोजगारिको कारणले आम्दानीमा परिवर्तन र यसका कारण अन्य क्षेत्रमा परिवर्तन र व्यक्ति स्वयमको चेतना र अनुभवको कारणले पनि आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान सीप उपयोगमा परिवर्तन ल्याएको छ आएको पाइयो ।

(च) आधुनिक चिकित्सा पद्दतिको विकास

आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान सीपको प्रयोग र उपयोगितामा परिवर्तन ल्याउनको लागि अर्को महत्वपूर्ण भुमिका खेल्ने आधुनिक चिकित्सा पद्दति रहेको पाइयो । आधुनिक स्वास्थ्य शिक्षा पद्दतिले विज्ञान र प्रविधिले जे जस्तो प्रगति र विकास मातृशिशु सुरक्षामा गऱ्यो त्यसलाई मात्र वैज्ञानिक र उन्नत ठान्यो । संचार माध्यमले त्यस्तै प्रचार गरे । सरकारले त्यही पद्दतिलाई मात्र जोड दियो । स्थानिय स्तरका मानिस, निकाय वा संस्थाहरुले त्यसैको अनुकरणमा जोड दिदै परम्परागत सीपहरुलाई वेवास्ता गर्दै लगेको सहभागीका प्रस्तुत विचारबाट देखियो ।

सहभागीका विचारबाट के पाइयो भने सरकारको लक्ष्य अनुसार नै गाउँ गाउँमा स्वास्थ्य स्वयम सेविकाको वडा वडामा व्यवस्था गऱ्यो । पाठ्यक्रममा आधुनिक स्वास्थ्य शिक्षाको सुरुदेखिकै ज्ञान आम संचारबाट यस प्रतिको व्यापक प्रचार प्रसार आदि कारणले आदिवासी लिम्बू समुदायको पनि ध्यान खिच्यो । आदिवासी लिम्बूहरुलाइ पनि आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान नै स्वास्थ्य जीवनको लागि वरदान हो भन्ने भावना विकास गऱ्यो । उनीहरुले आफ्नो ज्ञान सीपको खासै उपादेयता देख्न छोड्न थाले । बरु प्रचार प्रसार भएको वा कक्षामा पढे लेखे जस्तो औषधी लिन हेल्थ पोष्ट तिर लाग्न थाले । यसमा विशेषत गाउँ घर सम्मको विविध प्रचार प्रसार शिक्षाले अनि स्वास्थ्य कार्यकर्ताले भूमिका निभाए ।

जसले गर्दा आदिवासी लिम्बू समुदायमा परम्परागत ज्ञान सीप भन्दा आधुनिक स्वास्थ्य विधि विश्वासिलो र उपयोगी लाग्न वातावरण तयार भयो । अर्कातिर लिम्बू समुदायकै केही शिक्षित, आर्थिक रुपमा सम्पन्न, वैदेशिक रोजगारमा गएर आउने वा तीनका परिवार लगायतले आधुनिक औषधी विज्ञानको तरिकालाई वैज्ञानिक र उन्नत मान्न थाले । समाजमा तिनले त्यस्तो विज्ञानलाइ पछ्याउन प्रेरीत गरे । यस सवालमा पनि एक बच्चाकी आमा भन्छिन् –

'म गर्भवति रहेदेखि नै नियमित रुपमा हेल्थपोष्ट गए, जचाँए, दिएको औषधी खाए । बच्चा पछि राम्रै भएर जन्म्यो । त्यस्तो कष्ट अप्ठ्यारो केही भएन । मलाइ त यो हेल्थपोष्ट कै कारण हो भन्ने लाग्छ ।' यसले नयाँ पुस्तामा आधुनिक स्वास्थ्य प्रति झुकाब बढ्नाले परम्परागत ज्ञान सीपमा परिवर्तन आएको हो भन्न सकिन्छ ।

यस्तो प्रभावमा आदिवासी लिम्बू समुदायका गर्भवती महिलाले पनि मासिक गर्भ जचाउने आइरन चक्कि खाने, खोपहरु लागाउने क्रमको विकास भयो आदिवासी लिम्बू समुदाय यसरी आधुनिक चिकित्सासँग अभ्यस्त हुदै गएपछि त्यही समुदायका मानिसहरुमा मातृशिशु सुरक्षामा आधुनिक चिकित्सा मात्र निर्भता बढ्न थाल्यो । परिणाम त परम्परागत ज्ञान सीपको महत्व उपयोगिता, फाइदा कम देख्न थाले । त्यस्ता ज्ञान रुढिगत लाग्न थाल्यो । यसरी मातृशिशु सुरक्षाका परम्परागत ज्ञान सीपको प्रयोग र उपयोगमा कमि वा परिवर्तन आउन थाले । बदलामा आदिवासी लिम्बूहरु हेल्थपोष्ट, अस्पताल स्वास्थ्यकर्मी माथिको निर्भरतामा केन्द्रित हुन थाले । उनीहरुलाई आदिम कालबाट विकास गरेको विश्वास सीपहरु कोरा मिथक लाग्न थाल्यो । त्यस माथिको विश्वास र भरोसामा कमी आउन थाल्यो । यस्तै किसिमको प्रयोग र चेतना आधुनिक चिकित्सा पद्दतिले पनि प्रदान गऱ्यो । जस्ले आदिवासी लिम्बू गर्भवती महिलाले गर्भ अवस्थामा यो गर्न हुने, यो गर्न नहुने, यो खान हुने, यो खान नहुने भन्ने परम्परागत सीप परिवर्तन भयो । परम्परागत सुत्केरी वा गर्भ अवस्थामा खाने खानाहरुमा परिवर्तन भयो । औषधी वा भिटामिनका चक्कि र झोलहरु खान खुवाउन थालियो । तोङ्बा (जाँड) स्वास्थ्यको लागि हानिकारक भन्ने रेडिमेड डाक्टरी वा औषधी विज्ञानको सुत्र वा सवालले सुत्केरी अवस्थामा तोङ्बा खानबाट आदिवासी लिम्बू सुत्केरीहरु वर्जित भए ।

साप्पोक चोमेन खोला नाला नतर्ने, हानमार नगर्ने, माङ्घङ् खमा सपनाको अनुमान पेट गोलो र चौडाको सवाल अन्ध विश्वास र अवैज्ञानिक भए । अर्थात नगर्दा नअपनाउदा नी हुने बरु स्वास्थ्य जाँच गर्नु पर्ने विश्वास विकास भएको पाइयो । जस्ले आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान सीप अवलम्बनमा फेर बदलहरु ल्यायो । यसको कारण मध्ये आधुनिक स्वास्थ्य शिक्षा स्वास्थ्य संस्थाको विस्तार र पहुचले पनि भूमिका खेल्यो । यसरी परिवर्तनहरु देखिएको पाइयो ।

अध्याय –६

निश्कर्ष र सुझावहरु

आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको आदिवासीय तथा परम्परागत ज्ञान सीपको प्रयोग तथा त्यसको विधि र त्यसमा आएका परिवर्तनको र अध्ययन गर्ने क्रममा पाँचथरको पौवासारताप गा.वि.स.लाई अध्ययन क्षेत्रको रुपमा लिइएको थियो । हुन त यस अध्ययनको अनगिन्ति सीमा जस्तै सानो भू भागमा गरिएको यस अध्ययनले सिङ्गो लिम्बुवान र आदिवासी लिम्बू समूदायको सबै खालका विधि र परम्परा नसमेटिएको हुन सक्छ । तर पनि यस अध्ययनको सिलसिलामा तथ्याङ्क संकलन विधिका हरेका पक्ष तथा अवलोकन तथा अन्तर्वार्ता छलफल आदिबाट पाइएका सूचनाको कारण निम्ननुसारको निश्कर्ष निकालिएको छ । जसलाई सम्बोधन गर्न सोही अनुसारको सुझावहरु पनि प्रस्तुत गरिएको छ ।

क) निश्कर्ष

पूर्व लिम्बुवानमा आदि कालदेखि आवादि बसाल्ने आदिवासी लिम्बू समुदायले सभ्यता र विकाससँगै विकसित भएको आफ्नै खालको सीपहरुको ज्ञानहरुको, तौर तरिकाहरु प्रचुर मात्रामा छन् । थापामगर (२००९) अनुसार त्यस्तो ज्ञान एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुदै जान्छ । यद्यपि कतिपय परम्परागत, सीपहरु, विविध खाले हस्तक्षेप अतिक्रमणकले प्रयोगमा नै नआइ विर्सिएका छन् ।' ती ज्ञान सीपहरु युग–युगान्तरको कष्ट, हण्डर बलिदानिको पीडायुक्त प्रयोगबाट सिकिएको हो । यीनिहरुको आ–आफ्नै महत्व र सान्दर्भिकता रहेको पाइन्छ । यस्ता ज्ञान सीपहरु मध्ये पनि लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको लागि लिम्बू समुदायमा विकास भएका विस्तार भएका अपनाइएका विविध ज्ञानहरुलाइ २ भागमा बाड्न सकिन्छ । जुन अध्यात्मिक र व्यवहारिक तरिकाले अपनाइने ज्ञान सीप र तौर तरिका भएका छन् ।

अध्यात्मिक ज्ञान सीपहरु विशेष गरी अलौकिक शक्ति माथिको विश्वास र आस्थामाथि निर्भर रहेको पाइन्छ । जहा आदिवासी लिम्बूहरुले पनि बच्चा जन्मिने सम्पूर्ण अवस्थालाई उही अलौकिक शक्तिको उपजको रुपमा लिए र विकास गरे । त्यसैले बच्चा जन्माउने आमा र बच्चा दुवैको सुरक्षाको जिम्मा गर्ने दायित्व पनि उनै अलौकिक शक्तिलाई ठाने । त्यस्तो विश्वास र त्यस माथिको आस्थाको कारण बच्चाहरुको सकुशलता आमाहरुको सहजताको लागि उनिहरुले विविध नाम र रुपमा अलौकिक शक्तिको पुकार आरधाना पूजा गर्न थाले । यहि कालान्तरसम्म साप्पोक चोमेन, (कोख पूजा) वा

काचिप्पा सेप्मा (मच मार्ने) आदि विधि प्रविधिमा आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञानको रुपमा विकसित भयो र अवलम्बन गर्दै आएका छन् । यस्ता खाले विश्वास अथवा आध्यत्मिकताको विश्वास आरधानामा वा पुकारले आदिवासी लिम्बू समुदायमा, परिवारमा स्वयम उपकारी महिलामा ठूलो आत्मविश्वास आत्मवल प्रदान गर्दछ । जसले कठिन चुनौतिहरु प्रसुतिको वा गर्भ अवस्थाको दौरानमा सामना गर्दछ । आफू नराम्रो आत्माहरुबाट सुरक्षित भएको महसुस गर्दछन् । जसले प्रसुतिमा सहजता र सरलता प्रदान गर्दछ ।

यस्ता आध्यत्मिक ज्ञान सीपको प्रयोग अथवा उपयोग गरिरहँदा त्यसमा प्रयोग गरिने सामाग्री, पूजा विधि, फेदाङ्मा (पुजारी) ले कहने मुन्धुम भोग बलि आदिले मानवीय सभ्यता निर्माणमा र विकासको स्वरुपलाई चित्रित गर्दछ । जसले आदिवासी लिम्बू समुदायको आफ्नै आदिवासिय पहिचान र संस्कार प्रतिनिधित्व गर्दछन् । त्यस्ता परम्परामा, सीपमा कौशलमा राज्य नियन्त्रित एकल धर्म संस्कृतिको प्रबर्द्धनले उत्पीडनले र कथित आधुनिक शिक्षा, पश्चिमाकरण, विज्ञान प्रविधिको विकास र आमसंचारको प्रभाव आर्थिक आधुनिक स्वास्थ्य शिक्षाको विस्तार र पहुँचले परिवर्तनहरु आए । यसले गर्दा आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाको आध्यत्मिक ज्ञान सीपलाई रुढिवादी र अन्धविश्वासको पगरी गुथ्याइयो । लिम्बूहरुलाई असभ्य संस्कार तथा परम्पराको पालना गरेको भन्ने अर्थले हेय दृष्टिकोणले हेर्न थालियो । जसका कारण सभ्य हुन, आधुनिक हुन स्वयम लिम्बूहरु नै यस्ता ज्ञान सीपबाट टाढा हुन बाध्य भए । जसले गर्दा मातृशिशु कल्याणको परम्परागत ज्ञान सीपको, प्रयोग अबलम्बनमा विविधता तथा न्युनता आउन थाल्यो । समग्रमा लिम्बूहरुको यस आध्यत्मिक सीपमा परिवर्तन आयो ।

आदिवासी लिम्बूहरुको आध्यत्मिक ज्ञान सीपको प्रयोग, अनुकरण, विश्वासमा परिवर्तन आए पनि यस्ता परम्परागत सीपहरु तौरतरिकाहरु लिम्बूहरुको पहिचानको पाटो हो । चिनारी र आस्तित्वको प्रतिक हो भन्ने हेतुले त्यसको सुरक्षा, प्रवर्द्धन पनि लिम्बू समुदाय भित्र सजगता पनि पछिल्ला बर्षहरुमा बढेको पनि छ ।

अर्कातिर लिम्बूहरुले मातृशिशु कल्याणमा विविध खाले दैनिक व्यावहारमा प्रयोग गर्ने सीपहरु रहेका छन् । यस्ता ज्ञान सीपहरु विशेषत गर्भवती महिलाले र उनको श्रीमानले अवलम्बन अनुकरण गर्ने तौर तरिकाहरु छन् । सम्भवत उनीहरु नै यस अवस्थामा बढी जिम्मेवार हुन भनेर यस परम्पराको विकास भएको हुन सक्छ । जसलाई विशेषत तीन चरणमा हेर्न सकिन्छ पहिलो आदिवासी लिम्बू महिला गर्भवती भएपछि शिशु नजन्मिन्जेलको चरण, दोस्रो सुत्केरी बेथालागेर शिशु नजन्मिन्जेल र तेस्रो शिशु जन्मिएर न्वारान सम्मको चरण । यी तीन चरणमा लिम्बू समुदायमा आमा र बच्चाको स्वास्थ्य, सहजता र सफलताको लागि आदिवासी लिम्बू गर्भवती महिला र तीनका श्रीमानले अवलम्बन,

अनुकरण गर्नु पर्ने ज्ञान, सीप, र तौर तरिकाहरु प्रसस्त छन् । यस्ता ज्ञान, सीप, तौर तरिका दैनिक कार्यव्यवहारमा अपनाइन्छ । वा पालना गरिन्छ । यसो नगर्नाले मातृशिशुको हरेक पक्षमा वा प्रसुतिमा संकट आइपर्छ वा आमा बच्चा दुवैको ज्यान नरहन पनि सक्छ भन्ने विश्वासहरु छन् ।

आदिवासी लिम्बू समुदायमा गर्भवती महिलाले व्यवहारिक रुपमा अवलम्बन गर्ने तौर तरिकाहरु विविध छन् । गर्भवती महिलाले डाँडा खोला तर्न नहुने । भिर पहरा चढ्न नहुने, हलो गाईको दाम्लो नाघ्न नहुने, काटमार हानमार गर्न वा गरेको हेर्न नहुने । जुन कार्य तीनको श्रीमानले पनि गर्न नहुने । यसो गरीएमा पेटको बच्चालाइ पनि असर गर्छ । गर्भ तुहिन वा दाम्लोले जस्तै बच्चालाई नालले बेर्छ भन्ने विश्वास गर्दछन् । त्यसै गरि मातृशिशुको सकुशलता र सफलताको लागि नै गर्भवती महिला मलामी जान नहुने वा लाश बाधेको हेर्न नहुने अर्काको मसिना बच्चालाई बोक्न नहुने तरिकाहरु छन् । यसो गर्दा पेटको बच्चाको सातो जाने र संकट आइ पर्ने तथा बच्चालाई खेलाउदा उसलाई मच लाग्ने संभावना हुने विश्वास गरिन्छ । त्यसै गरी बाँसको तामा रुख विरुवाका कोपीला वा मुना भाँच्न वा टिप्न हुदैन् । जसलाई बच्चासँग तुलना गरिन्छ । त्यसैले पेटको बच्चाको ज्यान जान सक्ने वा स्वास्थ्य धरापमा पर्ने विश्वास गरिन्छ । त्यस्तै प्रस्तुति ढिलो हुदा नाङ्लोको पानी खुवाउने, पीडा बढी हुदा तातो पानी खान दिने तथा तोरीको तेलले पेटमा सेकाउदै बच्चालाई सोझ्याउने सीपहरु पनि लिम्बू समुदायमा परम्परागत रुपले विकास भएका छन् । जसले बच्चा चाडो जन्मने वा कम पीडा हुने विश्वास गर्दछन् ।

शिशुको जन्म पश्चात शिशुलाई मनतातो पानीले नुहाउने, आमालाई पुछपाछ मात्र गर्ने, बच्चाको नाभी काट्ने, साथी थन्काउने, आफ्नै तरिकाहरु आदिवासी लिम्बू समुदायमा छन् । शिशुलाई न्वारान नहुन्जेल सिलाएको कपडा नलगाई दिने तरिकाहरु अबलम्बन गर्छन् । त्यसै गरी सुत्केरीलाई पोसिलो खाना माछा मासु दिने तथा चिसो लाग्नबाट बचाउन राँगा बँगुर भेडा हाँस, आदिको मासु खान दिनु हुदैन । यस्ता मासुले सुत्केरीलाई चिसो लागेर सुनिन्छ भन्छन् । त्यस्तै हरियो सँग सब्जी फलफुल खान पनि बर्जित छ । जुन पनि चिसो कै रुपमा लिइन्छ । भने ज्वानो खान र तातो तोङ्बा र (घैलामा) लगाएर खान दिइन्छ । यसले सुत्केरीको दुध आउछ भन्ने मान्छन् । शिशुको साथीलाइ दूध आउने प्रजातिका रुखमा बाँसको ढुङग्रोमा लगाई झुण्ड्याइन्छ । ताकि बच्चाको लागि पनि प्रसस्त दूध आमाको आओस । यस्ता ज्ञान सीपले आदिवासी लिम्बूहरु गर्भ नभए प्रसुती अवस्था संस्कृति बनाएको छ ।

आदिवासी लिम्बूहरुको यस्ता परम्परागत व्यवहारिक रुपमा अनुकरण गरीने सीप र तरिकाहरुमा परिवर्तनहरु आएका छन् । त्यसमा शिक्षा चेतना तथा वातावरणले गर्दा आंशिक रुपमा मात्र कतिपय अबलम्बन गरिएका छैनन् पनि । यसरी परिवर्तन हुनमा मान्छेहरुले यस्तो नगर्दैमा केही

हुदैन भन्ने विश्वास मान्यताका कारण पनि भएका छन । अझ आधुनिक शिक्षा र चिकित्सा पद्दतिले वा त्यसको प्रभावले ति परम्परागत तरिका खाली रुढीगत मात्र हुने र वैज्ञानिक आधार प्रमाण नहुने भन्दै विश्वास कम गर्नाले यस्ता सीपको तरिका चेतनामा भारीमात्रामा परिवर्तन भएका छन् । पेट गोलो भए छोरा र चौडा भए छोरी हुन्छ भन्ने मान्यता, सपनामा गहना देखे छोरी र हतियार बन्दुक देखे छोरा जन्मिन्छ भन्ने मान्यता अनिश्चित कल्पनाको रुपमा बुझ्न थालेका छन् । यसरी बाहिरी परिवेशको वा सोचाइ बुझाइको प्रभावले आदिवासी लिम्बूहरुको चेतनामा परिवर्तन ल्याउनाले कतिपय ज्ञान सीपहरु प्रयोग वा अनुकरण मानै नआउने र कतिपय ज्ञान सीपहरु आंशिक रुपमा मात्र आउने भएको छ । माङ्घङ् (माङ्खमा) सुत्केरीलाइ खान दिन अगाडि खानेहुरा चढखाउने विधि गर्न छाडिएको छ । यसरी परिवर्तनहरु प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रुपमा भएका छन् ।

आदिवासी लिम्बूको मातृशिशु सुरक्षाको यी ज्ञान सीप प्रतिको विश्वास ज्ञान सीपहरु परम्परागत र आध्यत्मिक लागे पनि ति धेरै हदसम्म अकाट्य र सत्य तथा विज्ञानले पनि झुट सावित गर्न नसकेका सीपहरु वा तरिकाहरु छन् । गर्भ अवस्थामा रुख चढ्नाले पेट भारी हुने थिचिने वा खसिएमा पेटको बच्चा वा आमाको पनि ज्यान जाने आदि कारणले आदिवासी लिम्बूहरुले त्यसै समयको प्रयोगबाट यो ज्ञानको विकास गरेका हुन सक्छन् । त्यसै गरी पेट भारी भएको वेला खोलामा हेलिन्दा वा तर्दा सन्तुलन नमिलेमा खोलाको ढुङगाको लेउम चिप्लिएर लड्दा खोलाले बगाउने वा लडेर पेट ठोकिएर गर्भ खेर जाने आदिको अनुभवबाट यस्ता तरिका विकास भएकाले यिनीहरु सबै आधारमा सहि छन् । डाँडा कट्नु भनेको उकालो चढनु हो र चढे ओरालो झर्नु पनि हो । गर्भवती महिलालाई यस्तो उकालो र ओरालो झर्नु पनि हो । गर्भवती महिलालाई यस्तो उकालो र ओराले गर्दा अझै भीर पहरामा हिड्दा शारिरीक कारणले लडेर ज्यान जाने सम्भावना बढी हुने वा गर्भ खेर जाने वा बढी गर्भवतीलाइ कष्ट हुने कारणले यी ज्ञान सीपहरु वर्तमान अवस्थामा पनि सहि र उचित छन् । त्यसको अर्थ लिम्बूहरुले विकास गरेको परम्परागत ज्ञान सीपहरु मातृशिशुको सुरक्षा र सफलताका आध्यात्मिक र परम्परागत मात्र नभइ व्यवहारिक र बैज्ञानिक पनि रहेका छन । जुन कुनै वैज्ञानिक आधारले झुटो सावित गर्न सकिन्न ।

आदिवासी लिम्बू सुत्केरी महिलालाई घर भित्र राख्नु र नानीलाई न्वारान नहुन्जेल बाहिर राख्नका पनि आफ्नै अर्थहरु र महत्व छन् । भर्खर जन्मेको नानीलाई तातो पानीले नुहाइ दिनु भनेको पेटको न्यानोबाट जन्मेको बच्चालाई चिसो नलागोस भनेर हो । त्यस्तै बाहिर ननिकाल्नु भनेको चिसो तथा अति तातो लगायतका अन्य सुरक्षासँग पनि सम्वन्धित बिषय हो । भर्खर शिशु जन्माएको आमा शारिरीक रुपले आफै पनि कमजोर हुने भएको समयमा शिशुलाई बाहिर निकालेर राख्नाले घर पाल्तु जनावर कुखुरा, बस्तु भाउ आदिले कुल्चिने ठुङ्ने गर्दा खेद्न धपाउन नसक्ने हुने र बढी प्रकाशको

कारण बच्चाको आँखामा असर पर्ने हुदा विस्तारै भित्रको वातावरणमा अभ्यास्त भएपछि मात्र बाहिर निकाल्न मिल्ने हुन्छ । त्यतिन्जेल सम्ममा आमाको पनि स्वास्थ्यमा सुधार आउनाले रेखदेखमा सरल हुने मान्यताको आधारमा त्यस्तो तरिकाहरु विकास भएका हुन सक्छन् । जुन अति व्यवहारिक र वैज्ञानिक छ । त्यस्तै आमालाइ शिशु जन्माउने वितिकै नुहाउदा शारिरीक रुपले पनि कामजेर भएकोले नुहाउने स्थान सम्म जान नुहाउन पनि समस्या हुने हुन्छ । प्रसुतीकै समयमा शरिर बढी सिथिल र कमजोर भएको कारणले चिसोले पनि आक्रमण गर्ने भएको कारण तत्काल ननुहाइ कपडाले पुछपाछ गरी कपडा फेर्ने मात्र सीपको विकास आफैमा व्यवहारिक र वैज्ञानिक रहेको छ ।

त्यसै गरी सुत्केरी आवस्थामा केही खाने कुराहरु बर्जित छ । जुन पनि आदिवासी लिम्बूहरुको लामो अनुभवको प्रतिफल भएकाले व्यवहारिक छन् । जस्तो चिसो फलफुल नखाने किनकी त्यस बेलाको संवेदनशिल शारिरलाई असर गर्छ । कडा चिज नटोक्ने कारण त्यतिखेर नरम कमजोर भएको शरिरको अवस्थामा त्यस्ता कडा बस्तु चपाउदा दाँत हल्लिने वा कमजोर हुने हुन्छ । जुन आफैमा सही र व्यवहारिक छ । तरल पदार्थको आपूर्ति ज्वानोको रस र तोङ्बाले गराउने प्रचलन पनि व्यवहारिक छ । सुत्केरी अवस्थामा सुत्केरीलाइ बढी तागत चाहिने हुनाले दिनको चारपटक पोशिलो खाने कुरा ख्याउँछन् । यसले शरिरमा आवश्यक शक्ति वा क्यालोरीको आपुर्तिमा पनि आदिवासी लिम्बूहरुले परम्परागत ज्ञान सीप अत्याधिक महत्वपूर्ण थियो भन्ने देखिन्छ । त्यस्तै लिम्बूहरुले सत्केरी भइसकेपछि पटुकीले कम्मर वा पेट कस्छन् । यसो गर्दा पेट चाडै बस्छ र पुरानो अवस्थामा आउने विश्वास गर्छन । यो तरिका पनि आफैमा ववहारिक र तथ्यपरक ज्ञानको सीपको रुपमालिन सकिन्छ । सुत्केरी भएकी महिलालाई न्वारान (याङ्दाङ) नभइन्जेल छिमेकी महिलाहरुले राती राती साथी दिने परम्परा पनि व्यवहारिक छ । त्यसले एक सामाजिकताको भावना प्रकट गर्ने हो । त अर्को प्रसुतीको पीडाले थकित महिलालाई आरामको बहुत जरुरत हुन्छ । उसलाइ राती अति निद्रा लाग्दा शिशुले फोहर गरेमा सरसफाइ गर्न तिनको सहयोग हुन्छ । यसरी भेला हुनुले मनोवल उच्च र शाहसिक बन्छ । त्यसै गरी यदि पहिलो पटक सुत्केरी भएकी महिलालाइ बच्चा सुताउने र सुतेर दुध खुवाउन्दै ज्ञान पनि हुदैन । जसले गर्दा कहिले बच्चाको नाकमा दुध पस्ने त कहिले बच्चालाइ दुध खुवाउदे सुत्दा बच्चाको नाक मुख नै स्तनले थिचिएर ढाक्ने वा आमा वरतिर परतिर पल्टिदा शिशु नै किचिने सम्भावना हुन्छ । जसले शिशुको ज्यानै पनि जान सक्छ । यस्तो अवस्थामा भेला भएका महिलाले बारम्बार सजग गराउने वा रेखदेख गर्नाले शिशु सुरक्षाको लागी यस्तो महिलाको भेला वा साथी दिने परम्परा उचित र उपयोगी रहेको छ ।

आदिवासी लिम्बू समुदायमा रहेको विश्वास तथा परम्परामा दुध खुवाउने प्रचलनमा पनि बेगौती दुध बच्चालाई सबै खुवाउनु पर्छ । यसरी बच्चाले चुस्न नसके आमाले नै निचोरेर पनि

खुवाउनु पर्छ । जस्ले बाक्लो (बेगौती) दुध निखार्नु पर्छ भन्ने मान्यता छ । त्यस पछि मात्र सरल तरिकाले स्तनबाट दुध आउछ । यो पनि आधुनिक चिकित्सा पद्दतिमा समेत मेलखाने पद्दति भएको छ । जहाँ बेगौती दूधको महत्व छ । जसलाई आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञानले शताब्दिऔ शताब्दी पहिला यसको महत्वलाई बुझेर आफ्नै तरिकाले अपनाएको थियो ।

आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सम्बन्धि परम्परपरागत ज्ञान सीपहरु एवं अपनाइने तौरतरिकाहरु आदिमकालबाट लामो अभ्यास प्रयोग र परिक्षण र पुन परिक्षणबाट निर्मित सीपहरु हुन । जसको प्रयोग र अभ्यास लिम्बूहरुको मौलिक पहिचान र परम्पराको पाटो पनि हो । यस्ता ज्ञान सीपको अवलम्बन र प्रयोगले रुढीगत लागे पनि तिनको मनोवैज्ञानिक तरिकाले सकारात्मक र मनोवल बढ्ने खालको साहस दिन्छ । तिनको प्रयोग र अनुसरणबाट बेफाइदा केहि नै छैनन् भन्दा पनि हुन्छ । यस्ता सरल र सहज आदिवासी लिम्बूहरुको सीप, कौशलको विकास आदिवासी लिम्बू समुदायमा महिला तीनको गर्भ र प्रसुती अवस्था र शिशुको सुरक्षा वा स्वास्थ्य सकुसशलता र सफलतामा गहिरो र धेरै सम्बेदनशिलता रहेको वा महत्वको रहेको प्रष्टिन्छ । यो आफैमा सकारात्मक शिशु र मातृ मृत्यू दर (प्रसुतिको समयमा) घटाउने अपूर्व ज्ञान भएको छ । तिनको महन्व आधुनिक परिवेशमा पनि ठुलो रहेको छ । आदिवासी लिम्बूहरुको त्यस्ता ज्ञान सीप र तौर तरिकामा पछिल्लो समयमा व्यापक परिवर्तन पनि आएको छ । त्यसमा शैक्षिक आमसंचार आर्थिक तथा बसाइ सराइ जस्ता विषय बस्तुले धेरै महन्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । भने शिक्षा चेतनाकै अभिवृद्धि र पछिल्लो राजनैतिक परिवर्तन सहभागीता, सहअस्थित्वता, समाहितताले यसलाई पहिचानसँग आफ्नोत्व सँग, मौलिकतासँग जोडेर लगेकाले यस्ता परमपरागत ज्ञानसीपको संरक्षण र उपयोग पनि आदिवासी लिम्बू समुदायको पहलहरु पाइएका छन् ।

अवश्य पनि मानिसको जीवन उपयोगी तरिकाले परम्परा सँस्कार संस्कृतिको प्रयोगले मानव जीवन पद्दतिमा सहजता नै ल्याउछ । लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षाका तौर तरिका पनि यस्तै महत्वको छ । तीनको संरक्षण र समय सापेक्ष प्रयोगले मातृशिशु सुरक्षामा आधुनिक समय वा परिवेशमा पनि फाइदा लिन सकिन्छ । यस्ता ज्ञान सीपको प्रयोगले आधुनिक चिकित्सा पद्दतिको प्रयोग र उपयोग वा सेवा सुविधा लिनलाई रोकावट वा बन्धन गरेको छैन । तसर्थ आर्थिक मितव्ययी तरिकाले यस्ता ज्ञान सीपको प्रयोग अबलम्बन अभ्यासलाइ निरन्तरता दिदै आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको पनि सेवा सुविधा लिदै समय सापेक्ष तरिकाले परम्परागत ज्ञानको अबवलम्बनले आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु कल्याणमा थप बल र फाइदा पुग्ने देखिन्छ । जहा आदिवासी लिम्बूहरुको मौलिक सीप र परम्पराको संरक्षण हुने र सुरक्षित मातृत्व वा प्रसुतिको अवस्था झन मजबुद र बलियो हुने छ । यसले राष्ट्रको एक आदिवासीको सीप, कौशल रक्षा हुनुका साथै मातृशिशु मृत्युदर घटाउन अझ बढी सहयोग गर्ने हुनाले सिङगो राष्ट्रकै लागि पनि महत्व अपार रहेको देखिन्छ ।

ख) सुझावहरु

आदिवासी लिम्बूहरुको मातृशिशु सुरक्षा वा कल्याणको ज्ञान सीप कौशलता तौर तरिकाहरुको वर्तमान अवस्थाको मातृशिशु कल्याणको क्षेत्रमा आवश्यकता र औचित्यता तथा त्यस्ता ज्ञान सीपमा आएको परिवर्तन र आउनको कारणहरु सन्दर्भमा यस अध्ययन गरी सकेपछि निम्नानुसार सुझावहरु सम्बन्धित सबै सरोकारवाला लिम्बू समुदाय, राज्य पक्ष, योजनाकार, सामाजिक सहजकर्ता, पाठ्यक्रम निमार्ता, स्वास्थ्यकर्मि, तथा अन्य समुदाय लागायत सवै पक्षहरुको लागि पेश गरिएको छ ।

१) आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान सीप कौशलहरु जो मतृशिशु सुरक्षामा अपनाइएका वा आवलम्बन गर्दै आइएका छन् । तिनको मौलिकतालाई अक्षुण राख्दै आर्थिक रुपमा मितव्ययी, समाजिक साँस्कृतिक रुपमा व्यवहारिक, मौलिक, संयोजित, उपयोग र अनुकरणको सवालमा सरल र सहज विधि सँस्कारगत रुपमा एकरुपताको आदिवासी लिम्बूहरुको पहिचान बोक्ने किसिमले विकास अवलम्बन, परिचालन गर्ने गराउने ।

२) आदिवासी लिम्बूहरुका यस्ता परम्परागत ज्ञान सीपलाइ राज्य पक्षले दुरुत्साहित नगरी त्यसका सकारात्मक र व्यवहारिक पक्षको अबलम्बन प्रयोग अभ्यासमा ल्याउने नीति बनाइ पाठ्क्रममा समावेस गर्दै, आधुनिक चिकित्सामा मातृशिशु सुरक्षा सम्बन्धि राज्यको नीति बनाउने । जहा आधुनिक चिकित्साका अलावा परम्परागत कौशलको समुचित समायोजन भएको होस ।

३) राज्यद्वारा आदिवासी समुदायको मातृशिशु सुरक्षाका यस परम्परागत ज्ञान सीपको खोजि, सुरक्षा र त्यसको अनुकरण र आधुनिक चिकित्सा पद्दतिमा समायोजन गर्ने र यसरी गरिदा व्यवहारिक र आदिवासी ज्ञानको स्थान विशेषको अभ्यासलाई उत्साहित गराउने ।

४) सूचना तथा संचारको साधनहरुमा प्रयोग र प्रचार प्रसार त्यसका कार्यक्रमहरुमा यस्ता ज्ञान सीपको समाजिक साँस्कृतिक महत्व, आर्थिक पंक्ष आदिको प्रचार प्रसार गरी राम्रो पक्षको अनुकरणमा प्रोत्साहन गर्ने ।

५) आधुनिक चिकित्सा पद्दतिको सेवा सुविधा लिने समय स्थान संस्थामा आदिवासी समुदायको यस्ता संस्कारगत कृयाकलाप परिपालन गर्न निरुत्साहित नगर्ने । आदिवासी लिम्बूहरुले बच्चा अस्पतालमा जन्माउदा सुत्केरीलाइ माङ्खमा नगरी खाना खुवाउन नहुने चलन अस्पताल मै पनि पालन गर्न सकिन्छ । त्यस प्रति सबै सरोकारवाला सचेत र सजग रहने ।

६) आदिवासी लिम्बू समुदाय आफैले आफ्नो यस्ता कला सीप, कौशललाइ खाली शिक्षाको हवाला, विज्ञानको गवाही दिदै पुरातन अन्धविश्वास भन्ने मानसिकता भन्दा पछि हटेर यसको गहिरो अर्थहरु बुझ्ने र त्यसको समय सापेक्ष अनुकरण गर्ने गराउने भूमिकाहरु खेल्नु पर्ने ।

७) मातृशिशु कल्याणमा आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान थोरै र केही मात्र बढी आधार जस्तो देखीने भए पनि अधिकाङस कौशल सीपहरु वर्तमान समयमा पनि व्यवहारिक, तथ्य परक, वैज्ञानिक लाग्ने भएकाले यसको अनुसरण परिपालना गर्ने गराउने र त्यसका फाइदाहरु अधिकतम रुपमा लिने वातावरण बनाउने ।

८) शिक्षा र चेतनाको विकाससगै भएको आदिवासी लिम्बू ससुदायको परसँस्कृति ग्रहण तथा अनुकरणलाइ निरुत्साहित बनाउदै आदिवासी लिम्बूहरुको यस परम्परागत ज्ञान सीपको मौलिक प्रयोगमा बढावा सम्बन्धित सबै सरोकारवालहरुले गर्नु पर्ने ।

९) आदिवासी लिम्बूहरुको आदिवासी सीप यस्ता ज्ञानहरुको अझ गहन अध्ययन गरी यसमा भएका सकारात्मक र नकारात्मक पक्षलाइ प्रकाश पारी गुणलाइ मात्र अबलम्बन मौलिकता रक्षा सहित गर्ने परम्पराको विकास गर्ने ।

१०) मौलिक र परम्परागत मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञान सीपको अवलम्बन अभ्यास गर्ने क्रममा वर्तमानमा विकास भएको आधुनिक चिकित्सा पद्दतिको पनि उपयोग गर्ने सन्तुलित व्यावहार विकास गर्ने ।

११) समाजमा रहेका समुदायका यस्ता मातृशिशु सुरक्षाको विश्वास, ज्ञान, सीपको रक्षा विकास र अनुकरणमा अन्य गैरआदिवासी लिम्बू समुदायमा पनि सकारात्मक भावना र विकास गर्ने गराउने ।

१२) आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत मातृशिशु सुरक्षाको ज्ञानहरुमा आएको परिवर्तनालाई सँस्कारगत तरिकाले सम्बोधन गरी त्यसको परिपालन गर्ने गराउने ।

१३) आफ्नो जातिको परम्परागत ज्ञान सीप त्यसमा पनि मातृशिशु सुरक्षाको कौशलको उपयोग र अभ्यासमा पनि संरक्षणमा युवा पुस्ताहरुलाइ अभिप्रेरित गर्ने । साथै युवा पुस्ताका शिक्षितहरुले पनि यस्ता परम्पराको संरक्षण र प्रयोग उपयोगितामा विनाहिच्किचाहट लाग्ने ।

१४) राज्यमा नीति निर्माता, स्थानिय सहजकर्ता, नेता तथा योजनकार सबैमा यस्ता ज्ञान सीपको संरक्षण र प्रबर्द्धनलाइ मध्यनजर गर्दै योजना तर्जुमा गर्दा ध्यान दिने ।

समाप्त

सन्दर्भ सामाग्री :

आङ्देम्बे, दिलविक्रम (२०६७/२०६८) । ***लिम्बू जातिको संक्षिप्त परिचय*** । निङ्वासोः ४ (४) । काठमाण्डौः लि.वि. मञ्च त्रि.वि.वि. किर्तिपुर ।

काइला, वैरागी (२०४८) । ***आदिवासी लिम्बूजातिमा कोख पूजा*** । काठमाण्डौः नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान ।

घर्तीमगर, झकेन्द्र र माझी, धनबहादुर (२०६८) । ***माझी जातिको चिनारी*** । ललितपुरः आ.ज.उ.रा.प्र र नेपाल माझी उत्थान संघ ।

दहित, गोपाल (सन् २००८) । ***थारु परम्परागत ज्ञान र अभ्यासका सन्दर्भमा सामाजिक समावेशिकरण/वहिष्करण*** । www.socialinclusion.org.np.

पन्त, शास्त्रदत्त (२०४१) । ***झापाका आदिवासी*** । काठमाण्डौः साझा प्रकाशन ।

बराल, भवानी र तिगेला, कमल (२०६४) । ***लिम्बुवानको इतिहास राजनिती र दस्तावेज*** । काठमाण्डौः भानेन्द्र लिम्बू ।

राकेश, रामदयाल (२०५५) । ***मैथिली सँस्कृति*** । काठमाण्डौ : नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान ।

शर्मा, मेदिनीप्रसाद (२०६४) । ***थारुजाति एक अध्ययन*** । काठमाण्डौः साझा प्रकाशन ।

सुनुवार औतारी, टेकबहादुर (२०६५) । ***किरात सुनुवार (कोंइच्) जाति*** । नरलक्ष्मी सुनुवारः काठमाण्डौ ।

सुब्बा, आसमान (२०४५) । ***किरात सम्बन्धि मुन्धुममा आधारित साम्यो (धर्म) येच्छाम थिम् (कर्म सँस्कार)*** । काठमाण्डौः लिला सुब्बा ।

सुब्बा, चैतन्य (२०५५) । ***आदिवासी लिम्बू जाति र तीनका सामाजिक संस्कार*** । चुम्लुङ् स्मारिका । काठमाण्डौः कि. या. चु. केन्द्रिय कमिटी ।

सुब्बा, क्षितिज (२०६८) । ***'हाम्रो गाउँ बने बनाउँ, नबने के बनाउ*** । तान्छोप्पा, १५ (६) : ४ ।

....................(२०६७) । ***छथर लिम्बुवानका आदिवासी लिम्बूहरु*** । काठमाण्डौः आरती नेम्बाङ् ः।

सेनेहाङ्, दिल (२०६७) । ***आदिवासी लिम्बूको थर, बसोवास र संस्कृति र संस्कार*** । काठमाण्डौः सेरि ताम्लिङ् ।

Chemjong, Iman Shing. (2063 BS). Kirat Itihas ra Sanskriti (Nepali). *(Translation) Sher Bd. Ingnam. Kathmandu: Dilli Bd. Libang et.al*

Chhetry, Mukunda (1996). Ethnobiology of Limbus, A Case Study from Panchthar District. *M.A. Thesis, Central Department of Sociology and Anthropolgoy T.U. Kirtipur, Kathmandu.*

Dahal, Dilli Raman (1985). An Ethnographic study of Social Change Among the Athpahariya Rai of Dhankuta. *Kathmandu: CNAS TU.*

Mabohang, Prem Bd. and Dhungel, Phupendra Nath (2047 BS). *Samchhipta Nepal Itihas (Nepali*). Lalitpur: Kirat Praksan tatha Abhilek Kendra.

Niraula, Ghanashyam (2009). Medical Ethnobiology and Indigenous Knowledge System of the Limbu people in Nepal. *M.A. thesis submitted to T.U. Kirtipur, Kathmandu*

Rai, Janak (1996). Indigenous Knowledge of the Kulung Rai on the Use of Allo. *M.A. Thesis submitted to T U Kathmandu.*

Regmi, Rishikeshab Raj (2007). The Dhimals. *Kthmandu: Sajha Prakashan.*

Shrestha, Keshav Kumar (2009). Ethnography of Jhapali Rajbanshis. *In Occasional Papers in Sociology and Anthropology Department, T U. v.(11).*

Tamang, Rudhra Shing (2060 BS). *Tamang Sanskar ra Sanskriti (Nepali).* Tamang Samaj tatha Bikash Kendra: Kathmandu.

Thapamagar, Shyamu (2009). Magars and their Indigenous Knowledge System and Practices in Tanahu District of Nepal. *In Occasional Papers in Sociology and Anthropology Department, T U.v. (11).*

अनुसूचि

१) चेक लिष्ट

१) आदिवासी लिम्बू समुदायमा स्त्री गर्भवती भएपछि कस्तो विधि परम्परागत रुपमा अपनाइन्छ ।

क) गर्भदेखि जन्म हुनु भन्दा अगाडि गर्भवती महिलाले गर्न हुने, नहुने, खान हुने नहुने । उनको श्रीमानले गर्न हुने नहुने कार्यहरु वा विश्वासहरु को बारेमा ।

ख) साप्पोक चोमेन गर्नाको कारण गर्ने गराउने त्यसमा कस्तो पूजा किन गरीन्छ ? त्यस प्रतिको विश्वासहरु बारेमा ।

२) सुत्केरी व्यथा लागेपछि शिशु नजन्मेन्जेल सम्ममा अपनाइने परम्परागत ज्ञान सीपका कार्यहरु । लामो सुत्केरी बेथा लागे साथी नखसे, बढी पिडा भए, सुत्केरी मुर्छा पर्दा लगाएतका सम्बन्धमा अपनाइने तौर तरिकाहरुका बारेमा ।

३) नानी जन्मेपछि न्वारान सम्ममा आदिवासी लिम्बू समुदायमा अवलम्बन गरीने वा परिपालन गरीने ज्ञान सीपहरु, खाना, सँस्कार, कृयाकलाप सरसफाइ, शिशु तथा आमाको शारिरीक सुरक्षामा अपनाइने कृयाकलाप तथा बच्चाको नामाकरण गर्ने न्वारान गर्ने विधि र समयको बारेमा ।

४) आदिवासी लिम्बूहरुको यस्ता ज्ञान सीपको प्रयोगमा, विश्वासमा आएका परिवर्तनहरु के के हुन ।

५) आदिवासी लिम्बूहरुको परम्परागत ज्ञान सीप तथा तौर तरिकामा परिवर्तन आउनको कारणहरुको बारेमा ।