

खाम्बोडसाहारे इजाक मेजोगुबा तेम्बुक थुमहाओ कोरोना तुड , कोभीड-१९ तुडओनु
सेप्ससीडमा ईडघडले साप्सक

Cultural Survival

लिम्बु





ईक्सादिड खाम्बेक् चडधाडबा केरेक् खाम्बोडसा
लुडपोडसा साहारे आल्लो कोरोना याम्तुक्मा,
कोभिड - १९ रे सीदक तक आमेत्तेआड
पत् । कल्चरल सर्भाइभल्ले तेम्मुक् हेक्काड
तेम्मुक्साबाहा लामनु कन यामतुक्मोनु सडजुमीबा
नामयाप्पी साहा आखेनु सेप्मासी, लोकमासी
हेक्काड फा:सीड चोक्मासी तेत् केलबा याम्बक्
चोगुर वा । सडजुमीबा याप्पीहारे कन यामतुक्मा
येमओ आखेलरीक् वामा युडमा? आखेलरिक
हिडसीडमा केलबा हिडमन सेप्मा ईडघडहा:
हुन्छी मेपाप्पा कुसीड मेनितुबा पान्ओनु ईडघड
पिमासी सडजुम्भो सेप्मालोक्मा सडजुम्मीबा
तेम्मुक्खारे सारीक यम्बा याम्बक मेजोगुआडवा ।
सडजुम्मीबा तेम्मुक्खा खाम्बोडसा लुडबोडसा
याप्पीरे हुन्छी लक्खा, थिडगाडहा: थो फोडमा
सेखा नुवा तेन सी । निडवा निशाम् आनि
मुक्साम्मसी । खाम्बोडसा लुडपोडसासाहा,
सडजुम्मीबा तेम्मुक्खालाम्बा ईडघड पाडघड
ओनु थो पोक्पा मजोगुरए मेपत्लो ।

G. U. Sugam

गलिना अन्गारीमा
सहाडयुक्पा लाम्सासोबा
कल्चरल सर्भाइभल



ताराप

कन साप्सककेनले लाम्लोबा कुताराप
तेम्मुक ईडघड, साप्सक्वा ईडघड, माःड्नि
खेओ याम्बक केजोक्पा खाम्बोडसा याम्पीहा
कोभिड १९ तुड ओनु थम्मा सेप्सीड
फासीड चोम्मा वा ।

सोक्नाबा सुम्सीडहा

कन कोरोना तुड (कोभिड-१९) रे तुकयेम्मोओ कन
खाम्बेक चडधाड केवाबाआड तेम्कुक ईडघड, साप्पन
ईडघड, माःड्नि थिम्बेहाओ याम्बक केजोक्पा
खाम्बोडसा नामयाम्पीसाहा आखेनु
सेप्सीडमा केलबा पान्नो केवावा
साप्सक्केन कन ।

तडगाप (पृष्ठभूमि)

कन ईक्सादिड खाम्बेक चडथाडबा केरेक नामयाप्पीसाहा आल्लो कोरोना तुडले तुकयेम्मोओ आवा । कन केरोना तुडीले आल्लोफरिक्काड सीदा पाडदा खोःमेन्देत्ते वा । कन तुडीन ईक्सादीड खाम्बेक कुदिम दिम सेसीडाड पत् । कल्ले यरीक याप्पी सेरु मान्दुसी । खाम्बेक्मोबा याड सावा मेखुमान्दु । कन येम्मीन आनि खाम्बेक चडथाडबा केरेक खाम्बोडसारे लथिक पोडमाआड सेप्पीडमार थो फोडसीडमा येम चोक्मा पोड ।

केजाःबा पान ताःजेड चोक्माल्ले आनी खाम्बोडसा याप्पीहा यकतडबा पाडभेथाडबेओ आयुड, चाःथुडमा चाःचामाओ हेन्धाक निडवा आनोत्तुम्मीन, पान मेनन्दड पानहारे चोगुल्ले तुडलेन् लेफाडबा पानहाः ईडघडहाः हेन्धाक नुरीक कुसीड आन्नीतुम्मीन । नुःबा पनूरे ताजेड चोक्माल्ले आनि खाम्बोडसाहा आनि आफेक चामा थुडमा, सीदा पाडदा केरेक आबाडे आगन्तुम्बाल्ले चोगुल्ले आनि कन्नु थक्मा येम्मोओ पज्यू आवा । कन तुकयेम्मो आबाडे खाम्बोडसारे ईजाक चोक्नाबा तेम्मुक थिम्बेहा, माःङ्गित् थिम्बेहा, साप्लन ईडघडहारे नुबा याम्बक मेजोगुआड वा । कन याम्तुक्माल्ले खाम्बेक्मान्ने यखुर पत्तील्ले सेखाःईडघडहा, तोनतोन ईडघडताःजेडहाः यरिक खाम्बोडसा लुडपोडसा पानहाःओनु मेसेसुआड वा । हेल्ले चोगुल्लेः कन कोरोना याम्तुक्माल्ले तुकयेम्मोओ खाम्बोडसा लुडपोडसा नामयाप्पीसाहाः सेप्पासी लोक्मासीओ लाम्लोबा याम्बक फासीड याम्बक चोगेर कन साप्सक्केननिन चोक्नाबा ।

कन सापसक्केन रे नेल्ली कुईहा वासीः लाम्लोबा कुई, कोभिड-१९ याम्तुक्मा थेक्मा नाप्पाओ तेम्मुकसाबाहारे हुन्ही याक्बक हेनु हुन्ही सेप्पीडमा लोक्सीडमाओ वा । एगाडबा कुई खाम्बोडसा लुडपोडसा नामयाप्पीसाहाओ नुरीकाड सेखा ईडघाड, तोन्तोन् ईडघड पिःमासीओ वा ।

लाम्लो कुई तेम्मुकसावाहा नु फासीड साबाहा

याम्बकीन नुरिक
ओमैत्तेम्मे, पाङ्गे
पाङ्गकरवा:ओ
केबिगिल्ले हे:बा
कैलेबा बैधाबा,
याप्पीहानु सै
लाम्मी सैप्सीडे
म्मेर याम्बक
चौगेम्मे ।



१.१ सेप्सीडमा तेम्मुकसाबाहारे लाम्लोबा याम्बक ।

- ☞ तेम्मुकओ याम्बक केजोक्पाहा: सेप्सीडमा विश्व स्वास्थ्य संगठनर, लाजे हेनु लाजेपोरोक खेई हेक्याड सीदासाम्बाहारे मेदोन्दुबा सुभा लाम्लो मेयुखुर: हायाक तेम्मुक् खेइ याम्बक केजोक्पा याप्पीहा सेप्सीडमा याम्बक चोक्मा पोड ।
- ☞ ईडघडसुमसाबा, तेम्मुकसावा पोखेम्मे । ईडघड सुम्मे थीम्बे चोक्से, ईजाक चोक्से अति अति पेक्मा पोड? थेन थेन चाहाचोक हेन्हा लाम्लो काम्सेम्मे सुरेम्मे ।
- ☞ केजा:बा केजा:बा याम्बक्कोओ, तेनओ याम्बक्को लम्माल्ले आफेकनु याम्बक केजोक्पा, केतुक्पार केवाबाहा पाहेन हेक्केतम्बा कोजोक केनु:बा केनुबा याम्बखा पिरेम्मीम्मे ।
- ☞ याम्बकीन नुरिक ओमैत्तेम्मे, पाङ्गे पाङ्गकरवा:ओ केबिगिल्ले हे:बा केलेबा बेधाबा, याप्पीहानु सेलाम्मी सेप्सीडेम्मेर याम्बक चोगेम्मे ।
- ☞ याम्बक चोक्मा तेनहा सदे अरेडलेड, साडल चोगेम्मे तुडई केसेप्पा च्वाहा: (सेनिटाइजर) सेसेम्मे ।
- ☞ पाप्पा चोक्खाओ तुडईनु सेप्तेम्मे खीजोहा नुरीक सेप्तेम्मे, तेथा: एलेड एलेड लेक्तेम्मे वासीरेम्मे, खीजोहा अरेडलेड साडल कतेम्मे ।
- ☞ थिम्बेओबा तरेनुबा ताजेडहा चुत्ताड सेनिटाइजररे साडल चोगेम्मे थिम्बेचोक्मा , ईडघडघड चोक्मा, खीजोहा तेत फुडहा नुरीक सेनिटाइजर याक्तेम्मे ।
- ☞ तेम्मुक थिम्बे चोक तेनओ लथिकलक तरे उतेम्मीम्मे मेन्उत्ते मेन्पोडना वा ने कर:रक नेप्फु उतेम्मीम्मे कर माडघा माडघा युडमा ताजेडमा याम्बक चोगेम्मे ।
- ☞ रेकरडीड स्टुडियोलाम मेन अनलाइन लाम्मोनु थिम्बेहा काम्सेम्मे । अनलाइन लाम्मोनु थिम्बे चोक्माल्ले खीइड लाम्नुआड ईडघडहा ताजेडहा चोक तेक, ईडघडहा सुम तेत । यो पि:नाबा लाम्नु मेल्लुडमाए अनलाइन लाम्नु थिम्बेहा हाड तेत : www.giss.tv

एगाडवा कुई थिम्बेरे खिजोहा काम्मारे याम्बक

कन कुईओ खाम्बोडसा ईडघडसाबाहा, तेम्मुकसाबाहा नुरीका डईडघड पाडघड सुम्मा सेमाओ विश्व स्वास्थ्य संगठन नु सीदासाम्बोर मेदोन्दुवा कोरोना तुड (कोभिड-१९) रेन ताजेडहा सुजाहा: तोन्दुम्बाआ ।

- कुदाड ईडघड, कुघेक ईडघडहा, ईडलेक ईडघडहा खेपसुम्मेन ओमेत्मेन । विश्व स्वास्थ्य संगठनरे ईडलेक ईडघडहा सेमा, सुम्मा हाडमा साप्माहा 'ईन्फोपेमिक' पानसेवारे चेखुसीआड वा । ईडलेक ईडघड, इडलेक ता:जेडरे हेल्ले चोगुल्ले ईडलेक ईडघडहा सुम्माए मेन ।
- याम तुक्मा नु तुडील्ले लेफाडबा पान विश्व स्वास्थ्य संगठनले पातुबा पान सुजाहारक नाप्मा खेम्मा । कन तुडलेन, यामतुक्मारेन ताजेडहा आनि आन्लेसुम्मीन, सीदासाबाहारे मेवातुबा पानहा सुजाहाए खेम्मा नुबा पोड ।
- खाम्बोसाहारे मेलेसुबा सीदापाडदाहा चामाथुडमा चोडहा थोफोखुम । खाम्बोडसा लुडपोडसाहारे यरिक सिदापाडदा, चामा चोक्माहा मेलेसु हेल्ले चोगुल्ले हेक्केदक्बा याप्पीहा, सीदासाम्बाहानुबा ताजेडले थिम्बेहा काम्सेम्मे ।
- हिनी आफेक सडजुम्भोरे कुसीड मेनितुबा पानलाम ईडघडहा ताजेडहा पानहा युखेम्मे । खाम्बोडसा लुडपोडसारे आपाडे आपाडे पान्नुनु ईडघडहा चोगेम्मे । पाप्मा केसुक्पा मेहोप्नेकर पाप्मा केसुक्पा याप्पी कोतेम्सीम्मे । पाडभे पाडभे पाडयक पाडयक पाप्माबा पानहाओ ईडघडहा काम्सेम्मे सेसेम्मे । कन साप्सक्केनरे कुबेओ कोरोना तुडलेन खाम्बेकलाधाबा ईडघडहा खोकेदेप्पा कुबेहा (वेबसाइटहरु) मेपत् ।
- संडजुम्भोबा ताफेम्बा पानहा मेखेप्सेम्मेने । आखेन रे कन 'चाइनिज तुड' मेमेत्तु हेल्ले चोगुल्ले एसिया ए ताफेम्बा नितेर । कल्ले याप्पी याप्पी आसेन् । यरिक तेनओ पाखा लाजे याम्बक चोक्से केपेक्पाहा ताफेरिक ओमेमत्तुसी । हेल्लेचोगुल्ले पाप्माल्ले पान्सेवाहा सेक्माल्ले सेखा निडवा केप्मापोड ।
- नामयाप्पी लक लेफाडबा नोनिडवाहा फोखेम्मे । कोभिड-१९ रे यामतुक्मा सेमा कन येम्मेओ पाखानु केताबा, केतुक्पा केसाक्पा, हिमथाड माए केवाबा, नुरीक सेप्तेम्सीम्मे, कम्ब्राड मेत्तेम्सीम्मे । हाल्लेख खीमो केताबा तुक्मा साक्माहाओ आखे आखे चोक्मा फाड निडवा युखेम्मे । नामयाप्पी लकखा खक्सीडबा काक्सीडबा पानहा फोडमा तेन येम लतेमे फच्छेम्मे ।
- यामतुक्मा येम मिलिक्थीक्माल्ले नुसुड, कोरोनाले सीदा

आडगा कतुड, आडगा पातुडनेखिमो नु:पेक, कन हेक्केदम्बा ईडलेक केपापा याप्पीओ सेन्दो फोखेम्मे । ईडलेक केपाप्पा, ईडलेक केजोक्पा याम्मीनु निसे खाम्बोडसा लुडपोडसा सिदापाडदा केहाबा केलेबा याप्पी सेन्देम्सीम्मे ।

- याप्पीहानु नुरीक पाप्मा । कोभिड-१९ रे तरुसीबा हेल्ले चोगुल्ले मेमासीडबा हिम्मोबा याप्पीनु पाप्माल्ले हायाक्नुल्ले तडल हुन्ही निडवा निछाम मेन्दुक्के पाप्मा । सेन्दोहा सेलाम्माल्ले हुन्ही निडवा मेन्दुके सेन्दो युडमा, हुन्ही तेन्नोओ आफेक ओमत्छीडमाआड सेन्दोमा पोड ।
- सडजुम्भोओबा ईडघडहा याडना कत्ता हा:सेम्मे । ईडघडहारे लागि सडजुम्भोओबा लाम्लोसाबा, केनिबा केधाबा याप्पी कोतेमसीम्मे, सेगेम्सीम्मे । तुड सेमा मेन्बाडमा आती अतिन याम्बखा चोक तेल् । चोक्मा केनुबा चोक्मा मेन्नुना याम्बखा सेन्देम्मे ।
- निडवाबोओ युखेम्मे तेम्मुक ईडघड तुडले तरुसीबा नु तुडओनु सेप्सीडमा लाम्हा संडजुम्भोओ फरीक केप्मा लाम्लोबा लाम । तुडले आयाडबा आन्याडीन्बा सेक्माए पोड ।

२.२ सडजुम्भोओबा साम्जोखिजोहा तक मेत्तेम्सीम्मे ।

- हिम्मोओ युडमाल्ले केरेक याप्पीहा पोरोक, कम्ब्राड मेत्छीडेम्मे । हिन्मोबा केरेक्ले याम्बखा हासेम्मेआड चोगेम्मेरे वयेम्मे ।
- हिज्जापिच्छोहा निसाम हिम पेक्मा मेन्घोनेनबाल्ले चोगुल्ले हुन्ही साप्ला हु:मासी, निछाम हु:मासी, याम्बक हु:मसि याम्बक चोगेम्मे ।
- हिन्जापिन्छो थाडबेन मेम्छीन तेम्मुक खेम्बाडखेम्सीम्मे, हेओबा नुवा नुवा थिम्बेहाओबा ईडघड चोक पाडघेम्सीम्मे, चोक हु:रेम्सीम्मे ।
- आखेन तेनओ लकडाउन चुरे फा:ले आर हायाक तुडीन पे केलबा मेन कन पान्नीन हुरेम्सीम्मे । सिदासाम्बारे मेवातुबा पानहा सुजाहा खेम्मा चोक्मा पाडघेम्सीम्मे ।
- सडजुम्भोईन तेम्मुक लामनु सीरा:केथाडबा चोगेम्मे । नुबा नुबा साम्लोहा खेप्सेम्मे । साडसाड सेसे कत्तेम्मे । नुबा ईतेम्मे मेन्गीए मेन्नाए युडेम्मे ।
- लामहा, तेम्धाहा, चा:ईडमा तेनहा चा:सडमा तेनहा चेसुप मेपप्माल्ले चोगुल्ले आफेकनु केवाबा चामा थुडमाहा नुरीक सेम्तेम्मे मेन्नालानु हासेम्मे चेम्मे ।
- कोरोना तुड आसाड वे:वे कुसड तुडहा: तामा

यान हे: नु हिडसीमा फाड चा थी तेकेम्भे लाजे:
सीडपुड लेतेम्मे हिज्जापेछोआड लाजे सिडपुड लेत
पाडघेम्सीम्मे ।

सडजुम्भोओ याडना कत्ता फा:सीडमा सेप्सीडमा
याम्बक चोगेम्मे अगतम्बा ताफेम्बा येम ता साड
लथिक पोडमाआड थक्का हु:सीडेम्मे ।

सडजुम्भो अरेडलेड, साडल युडमा चोक्का ईडघड
सुजा हासेम्मे । याड पिसीडमा ताक्कालेआड तुड

सेमा यान कन्हेक्के तम्बा पानहाओ नुरीक निडवा
केतेम्मे ।

आनि थकिन तुडनु थक्का केसुप्पा केजोक्पा चामा
थुडमाओ निडवा केतेम्मे । खाम्बोडसा लुडपोडसारे
चाम्नाबा थुडनाबा चामा थुडमाओ यरीक तुडनु थक्का
फासीड केजोक्पा चोकपाल्ले चोगुल्ले हेक्केदम्बा चा:
थीहा: चामा युडमाओ याप्पी निडवा केतेम्मे ।

००

सडजुम्भोओबा ईडघडहा याडना
कत्ता हा:सेम्मे । ईडघडहारे लागि
सडजुम्भोओबा लाम्लोसाबा,
कैनिबा कैधाबा याप्पी कौतैमसीम्मे,
सैगैम्सीम्मे । तुड सैमा मैन्बाडमा आती
अतिन याम्बरवा चौक तैल् । चौक्का
कैनुबा चौक्का मैन्नुना
याम्बरवा सैन्दैम्मे ।



१.३. वेवसाइटहा

कोभिड -१९ लेम्जाडबा खाम्बोडसा लुडबोडसा पानहाओ ईजाक चोक्काबा थिम्बेहा कल्चरल सर्भाइभलबा ईन्डीजिनियस
राइट्स तेम्मुक्कोबा वेवसाइटओ खोदेत ।

Cultural Survival : https://rights.culturalsurvival.org/radio-spots-search/field_radio_series/COVID-19-85/language/en/language/und

कोभिड-१९ लेम्जाडबा सेखादिड ईडघडहा विश्व स्वास्थ्य संगठनबा वेवसाइटओ खोदेत ।

World Health Organization <https://www.who.int/es>

कोभिड-१९ लेम्जाडबा वे साप्सक पानसकखा पत्रकारहारे अन्तराष्ट्रिय सञ्चालओआड खोदेत ।

International Journalists' Network: <https://ijnet.org/en>

खोज पत्रकारहारेन विश्व सञ्चालबा वेवसाइट ।

Global Investigative Journalism Network: <https://gijn.org/gijn-en-espanol/>

Cultural Survival

2067 Massachusetts Avenue
Cambridge, MA 02140
(617) 441-5400
www.culturalsurvival.org



Limbu Indigenous Language, Nepal

Coordination : **Dev Kumar Sunuwar**

Translation : **Nishesh Angdembe**

Layout : **Laxman Sunuwar**