महिनावारी र मेरो ज्ञान

सचित्र सरल पुस्तिका

खण्ड ख

DOWN SYNDROME SOCIETY, NEPAL
"An Inclusive, Equitable and Non-Discrimination Society for People with Down Syndrome"
डाउन सिण्ड्रोम समाज, नेपाल

जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी

पहिलो महिनावारी

डाउन सिण्ड्रोम समाज, नेपाल

नेपालमा असंख्य बालबालिकाहरु जन्मेदेखि नै डाउन सिण्ड्रोम तथा बौद्धिक अपागंता अवस्थाबाट भइरहेका छन् । कतिपय अभिभावकमा डाउन सिण्ड्रोम अवस्थाको बारेमा कुनै ज्ञान नै छैन । अभिभावक समाजले यसलाई पुर्वजन्मको पापको प्रतिफल वा देवी देवताको श्रापभन्ने ठान्दछन् । तर डाउन सिण्ड्रोम अवस्था भयका आफ्ना बालबालिकाहरुको उचित स्याहार, सुसार गर्दैनन् । यस अवस्थाका व्यक्तिहरुको जन्म हुनुमा शरिरमा रहने क्रोमोजोममा गडबडी हुनुको कारणले डाउन सिण्ड्रोम अवस्था हुन जान्छ । यो आफैमा कुनै रोग होईन । डाउन सिण्ड्रोम भएका बालबालिकाहरु भित्रपनि अनेकौ क्षमता र प्रतिभाहरु सुसुप्त अवस्थामा रहेका हुन्छन् । उचित शिक्षा दीक्षा र उपयुक्त अवसर पाएको खण्डमा उनीहरुले पनि आफुमा अन्तरनिहीत क्षमता र प्रतिभालाई बाहिर ल्याउन सक्छन् र जिन्दगीलाई सहजताकासाथ अगाडि बढाउन सक्दछन् । त्यस कारण उनिहरुकालागि संस्थागत रुपमा मात्र केहीगर्न सकिन्छ भन्ने महसुस गरि नेपाल डाउन सिण्ड्रोम समाजको २०६८ सालमा स्थापना गरिएको हो ।

कक्षा

एकदिन मलाई स्कुलबाट घर जाँदा एकदम पेट दुख्यो ।

म बल्ल बल्ल घर पुगे ।

माघ ०७७
FEB/MAR 21

घर पुगेपछि आमालाई मैले पेट
दुखेको कुरा भनें ।

आमाले मलाई ओछ्यानमा राखेर
खाजा ल्याईदिन्छु भन्नुभयो ।

मेरो पेट दुखीनै रहेको थियो ।

म बसेपछी ओछ्यानमा रगत लागेको थियो । आमाले मलाई भन्नु भएको कुरा सँम्झिएं ।

आमालाई बोलाएर ओछ्यानमा लागेको रगत देखाएं मेरो बुबाले पनि त्यो हेरीरहनु भएको थियो ।

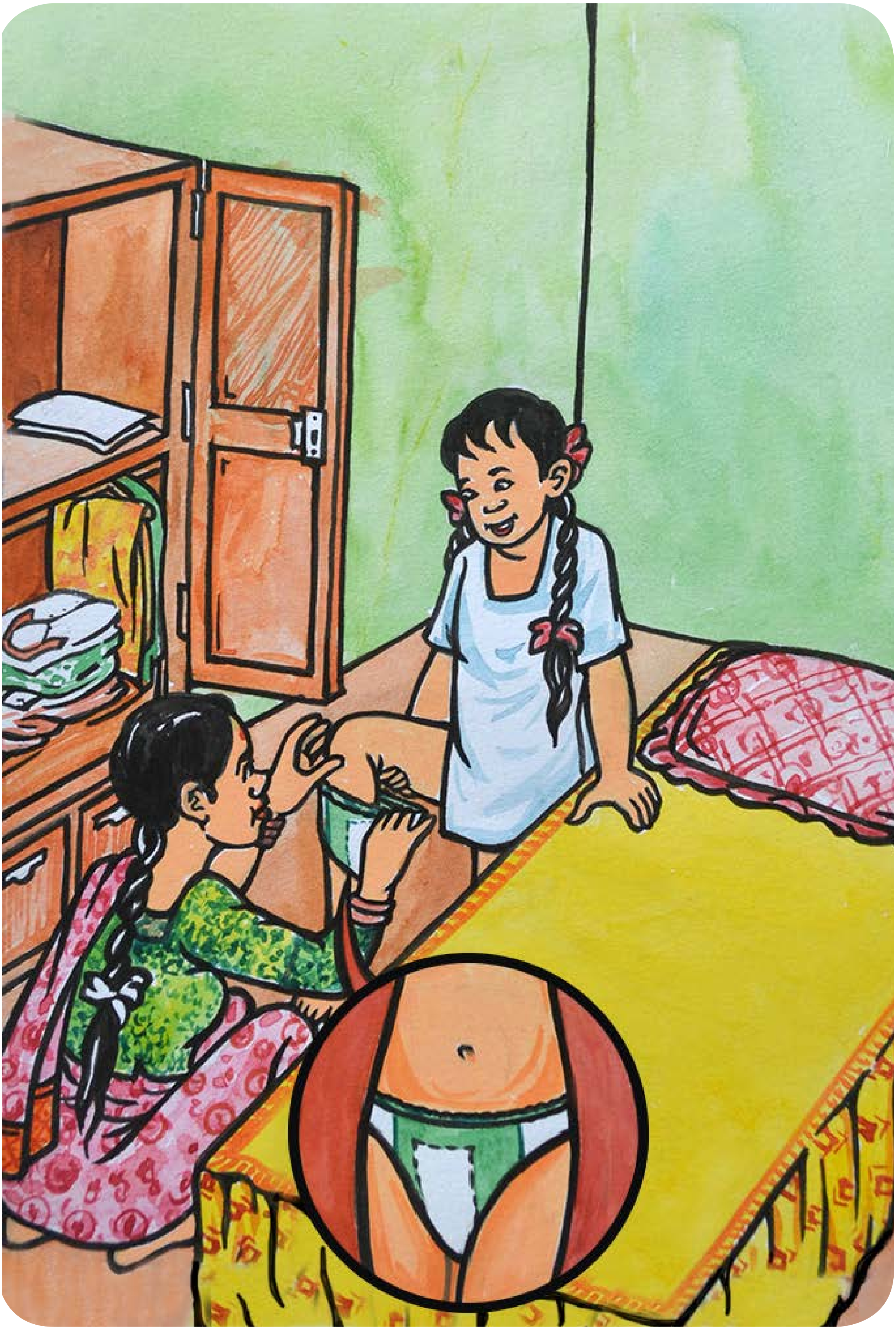
पायड
पायड

आमाले बुबालाई दराजमा राखेको
थैलो झिक्न भन्नु भयो ।

आमाले थैलोबाट कट्टु र कपडाको
प्याड निकाल्नु भयो ।

त्यो थैलोमा तयार गरेर राखेको
महिनावारीमा प्रयोग गर्ने सामा(
नहरू थियो ।

कोठामा अन्य आवश्यक पर्ने
हटवाटर व्याग र तातो पानी राख्न
थर्मश पनि राखिएको थियो ।



आमाले मेरो कट्टुमा प्याड राखेर लगाई दिनु भयो ।

यो लगाएको प्याड चार घण्टा पछि फेर्नु पर्छ भन्नु भयो ।

आमाले प्याड लगाए पछि रगत ओछ्यानमा र आफूले लगाएको कपडामा लाग्दैन भन्नु भयो ।

FEB/MAR

राति सुत्ने बेला फेरी मेरो पेट दुख्न थाल्यो ।

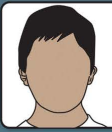
मैले आमालाई यो भन्दा आमा मसँगै बस्न आउनु भयो ।

बुवालाई भान्छाबाट तातो पानी ल्याउन भन्नु भयो ।

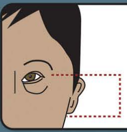
आमाले हटवाटर ब्यागमा तातो पानी हालेर मेरो पेटमा राखी दिनु भयो ।

आमाले मलाई महिनावारी भनेको के हो भनेर किताबमा लेखेको कुराहरू बुझाउनु भयो ।

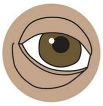
हामी पनि सक्षम बन्न सक्छौं नि



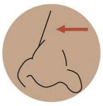
सानो टाउको र गोलो अनुहार



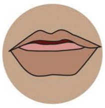
सानो कान



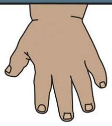
आँखाको कुनाको छाला दोब्रिएको



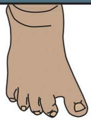
नाक नेप्टो तथा डाँडी नभएको जस्तो नाक



जिब्रो मोटो र बाहिर निकाली राख्ने



हात र खुट्टाको औंलाहरू मोटो तथा छोटो



खुट्टाको बुढी औंला फाटिएको

Phone: 977-1 4021703 / 4021761 Email: dssnepal2010@gmail.com Website: www.dssn.org.np