डॉ० नारायण उराँव 'सैन्दा' द्वारा अंतर्राष्ट्रीय साहित्य उत्सव 2023 भोपाल, में पढ़ी गई कुँड़ुख़ (उराँव)–हिन्दी अनुवाद कविताएँ

01. अयंग दुदही (माँ का दूध)

मल्ला एन्दरा हूँ एम्मबा,
मल्ला एन्दरा हूँ कोड़े,
मल्ला एन्दरा हूँ नेमहाँ,
तंगआ अयंग दुदही जोक्खा।।

कुन्दुरका ख़ोःख़ा ता अयंग दुदही,
मनी जोक्क गाढ़, बअ़नर खिरसा,
खोंड़हा इदिन खाँःड़'ई दरा हिबड़ी,
पहें मेडिकल लूरगरियर पिंज्जयर,
बाःचर, क्लोस्ट्रम अरा ओना गे
आननर दरा ताम ओनताअ़नर।

क्लोस्ट्रम तली अमरित, बोःलोर गे,
जुनजुना ओनताअ़के मँइया मनन
का बबु, अमके बिरखिर्रआ इदिन
जोक्क बुझुरअर, ओन्द चुरवा हूँ
कमओ बोःलोन लूरगर,सवंगिया।

कुन्दुरका ख़ोःख़ा ओन्द घंटा तिम,
ओनतआ अयंग दुदहिन,
सोय चन्ददो गूःटी ईःदिम तली,
बोःलो लेल्ले गही अमख़ी मण्डी।

अयंग दुदही नू रअ़ई सवंग,
अम्मबोत ख़ाँःड़आ इदिन नाम,
अयंग–बंग्ग गही मईनतन,
परद'ई तिंग्गी ईःदिम खोंड़हन।

परद'ई चप्पी चाँड़े–चाँःड़े,
पयहा मनना ती बछाबअ़'ई,
रोःगे ती लंक्का नना गे,
ख़खऱ'ई सवंग अरा ननी सकिस्ता।

बोतोलन अम्मबा, डुभा–चमच ती
ओन्तआ, एन्नेम तली इन्नलता
परिदका लूर धेयान, नितकिम
ओनतआ़ अयंग दुदही अरा बछाबआ
खुरजी एड़पा, समाज अरा देश ता।

01. माँ का दूध

नहीं है कोई स्वादिष्ट,
नहीं है कोई अच्छा,
नहीं है कोई पवित्र,
अपनी माँ के दूध की तूलना में।।

जन्म के बाद माँ का पहला दूध,
होता है थोड़ा गाढ़ा, कहा जाता है खिरसा,
समाज किनारा करता है इसे और फेंकता,
परन्तु मेडिकल साइंस ने दिया नाम है इसे
क्लोस्ट्रम और देते हैं सलाह और लिखते हैं
पर्ची में, पिलाने की और वे पिलाते हैं।

क्लोस्ट्रम है अमृत, नवजात बच्चे के लिए,
इसे जरूर से जरूर पिलांना लड़की हो
या लड़का,इसे अधिक, और अधिक न मांगे,
थोड़ा है समझकर, यह कुछ बूंद भी
बनाएगा नवजात को ज्ञानवान, शक्तिवान।

जन्म के बाद एक घंटे से ही,
पिलां माँ का दूध,
छः महीने तक के लिए यही है,
नवजान शिशु का भोजन।

माँ का दूध में है शक्ति,
किनारा न करें हम इसे,
माता पिता का आदर भाव,
जगाती है, बतलाती है यही, समाज को।

शारीरिक विकास होता है जल्दी,
कमजोर होने से बचाता है,
रोःग से लड़ने के लिए,
मिलता है शक्ति और अनुशासन।

बोतोल को छोड़ें, कटोरी चम्मच से पिलाएँ,
ऐसा ही है आधुनिक शिक्षा और ज्ञान
इसलिए प्रतिदिन पिलाएँ माँ का दूध, और
बचाएँ धन, दौलत और मर्यादा,
परिवार का, समाज का और देश का।

02. पोर्रो एरख़ेरना (डायरिया)

ख़द्द मनोर, का कोहाँ,
पच्चो–पचगी, का जोंख़गड़,
मना ओंग्गनर नीकईम,
डायरिया ती नोकसान।
अवंगे बेड़ा सिरे मानीम,
ननताअ़ना मनो इजाज।

मना उङगी नड़ी, नुंजआ उङगी कूल,
एरेख़तार'ई अम्म लेखआ, ओंदसिरथा,
सोय–साय खेःप संग्गे पुतुरना,
बुझुरआ धरचा पोर्रो डायरिया।

धसरका रओ मितिल ख़द्दर नु,
ढोढरो एथेरओ ख़न्न,
खइका रओ ततख़ा, जुर्रका रओ चपटा,
ओनका लग्गो अनभनियाँ, डायरिया,
गही लछन इबड़ा लेखेम तेंगेरका।

अँईठारओ गोट्टे मेःद, केरमे–केरमे
कया ख़ड़दो अरा मनो सुन्न, इवन्दा
नु हूँ मल मनी इलाज होले, ख़ड़दनर
अरा मुंज्जा नू खेअ़नर काःनर।
अवंगे पोर्रोन एरख़रनन अम्बा बुझुरआ
सन्नी, अरा ननतआ इलाज।

एड़पा नु ओन्तआ कुड़ताचका अम्म,
मला होले पुँईदाचका बेःक मण्डी,
संग्गेम फुट्टलगो अमड़ी, अमख़ी, झोर,
संग्गेम, बेःक, चीनी, निंबुअम्म, ओ.आर.एस।

इबड़ा तली एड़पा ता मंदर–बिरो,
इवंदा नु हूँ मल मेटेरओ डायरिया,
होले, होआ चप्पा डाक्टरस गुसन,
अरा मोख़तआ बिरो अरा मना परपन्द।
अँउरा नु हूँ मल मंज्जा कोड़े,
होले अस्पताल नू ननतआ नेतनेवई।

02. पतला दस्त (वायरल डायरिया)

बच्चे हों या बड़े,
बूढ़े–बूढ़ी या जवान,
हो सकता है किसी की भी,
डायरिया से मृत्यु।
इसलिए समय से सचमुच,
करना होगा उपचार।

हो सकता है बुखार, हो सकता पेट दर्द,
दस्त हो पानी की तरह लगातार,
छः–सात बार, साथ में हो उल्टी,
तो समझें, हुआ पतला दस्त डायरिया।

धँसा हुआ रहेगा उपर मस्तक बच्चों में,
आँख अन्दर सिकुड़ा हुआ,
जीभ सूखा रहेगा, चमड़े में झुर्रियाँ होगी,
प्यास अत्यधिक लगेगा, डायरिया का लक्षण
इसी तरह का है बतलाया गया।

ऐंठन होगा पूरे शरीर में, धीरे–धीरे,
शरीर थकेगा और होगा शिथिल, इतना में
भी नहीं होता हो इलाज तो थकता शरीर,
और अंत में मृत्यु को प्राप्त करता है।
इसलिए पतला दस्त को न समझों छोटा,
और इलाज कराएँ।

घर में पिलाएँ गर्म किया हुआ पानी,
नहीं तो, निर्जिवाणुकृत पानी भात नमक,
साथ में फुटकल, दाल का मिश्रण, या
पिलाएँ नमक,चीनी,नींबू पानी, ओ.आर.एस।

यह सब है घरेलु उपचार,
इससे भी नहीं रूका डायरिया,
तो लें मशविरा, डाक्टर के पास जाकर,
और खिलाएँ दवाई और होवें स्वस्थ्य।
यदि इससे भी नही हुआ रोग मुक्त,
तब तो अस्पताल में कराएँ उपचार।

*****

3. ख़ईका रोःगे (कुपोषण)

ख़द्द परिया नु माःनीम एःरोय,
जोक्क ख़द्दर जनम लेड़पोयाँ,
लेकेड़–पेकेड़ एःकोर कुद्दोर,
ओत्था नलख ती कदरारओर।

एःरा गे गा कोड़े–कोड़ेम,
पहेंस उला ती मनोर पयाहा।
खेड्ड खेक्खा ख़ईका, ख़न्न ढोढरो,
मुन्दा कूल रअ़ओ लोदड़ारका।

नड़ी–जुड़ई धरओ चाँःड़े–चाँःड़ेम,
अरा धरओ फोकसा कित्तना
रोःगे टी.बी., संग्गे–संग्गेम
मल परदो मेःद अरा मेद्दो,
बुझ्झुरआ धरचा ख़ईका कुपोषण।

इबड़ा तिम बछाबआ गे,
ख़द्द–ख़र्रा गे ननना–ननतअ़आ तिहा,
सोय चन्ददो गूटी चिआ
अयंग दुदही, अदी ख़ोःख़ा
ओन्तआ दाःली मण्डी अमख़ी।

मण्डी गने अमख़ी, दुदही मलतो असमा,
परदोर होले चिआ, माःसी, झुड़ङा चबना।
अहड़ा मल्ला तो एलचा अम्बा,
अड़ख़ा अरा दाःलिन चिआ जुनजुना।

सन्नी ख़द्दर गे दुदही अम्बन नठर'आ,
अवंगे ओन्तआ ख़द्द माःख़ोरिन अईरगम,
ई रोःगेन बअ़नर ''कुपोषण'' अरा,
अंगरेजी नू पिंज्जनर मालन्यूट्रीशण।

3. कुपोषण (मालन्यूट्रीशण)

बाल्य अवस्था के बच्चों में देखे होंगे,
कुछ बच्चे जन्म के बाद से ही कमजोर,
लिकपिक लिकपिक चलते और घूमते,
अपने भारी–भरकम कार्य से दूर रहते।

देखने में तो भले–चंगे,
किन्तु अन्दर से होते कमजोर।
हाथ पैर दुबला–पतला, आँख धँसा हुआ,
किन्तु पेट आगे की तरफ पेट चढ़ा हुआ।

सरदी–खाँसी पकडता है जल्दी–जल्दी,
और क्षयरोग होने की रहती आशंका,
लोग कहते टी.बी., साथ ही साथ
रूकता शरीर एवं दिमाग का विकास,
लक्षण देखकर समझें, हुआ कुपोषण।

इस तरह के रोग से बचने हेतु
बच्चों का रखें ध्यान,
छः महीने तक पिलाएँ,
सिर्फ माँ का दूध, उसके बाद
खिलाएँ दाल भात सब्जी।

भात के साथ सब्जी, दूध या रोटी,
बढ़ने पर देना उड़द, बरबट्टी चबेना।
मांस नहीं मिले तो घबराएँ नहीं,
साग और दाल, अवश्य दें।

नवजात बच्चे के लिए दूध न घटे
इसलिए मां को खिलाएं खना ताजा।
बच्चों के इस रोग का नाम है कुपोषण,
अंगरेजी में कहा जाता है मालन्यूट्रीशण।

*****

4. चन्ददो–बीःड़ी अरा पुरखा घोख

अरगनी तरती अरगी बीःड़ी,
उटुरनी तरा पुत्ती।
बीःड़ी अरगी ऊख़ा बुङगी,
पुत्तना गनेम बर'ई माःख़ा।

उल्ला बारी गोट्टे ख़ेःख़ेल,
इथिर'ई रंग–रितआ।
टोड़ंग–परता, ख़ाड़–झरिया,
उरमिद बिलची तंगआ–तंगआ।

चन्ददो इथिर'ई माःख़ा बारी,
ननअम सुभ'ई इदी गही बिल्ली।
पुनई उल्ला गोट्टा, अमास ती
कोचआ, इथिर'ओ सन्नी कोंहा।

चन्ददो नु इथिर'ई मोख़ारो एःख़,
पचगिर तेंगनर, तली बड़ा मन्न।
मुन्दा आःलर एःर किर्रयर बअनर,
तली अबड़ा चन्ददो ता गड्डी।

माःख़ा बाःरी मेरख़न एःरोय,
एथेरओ अनभनियाँ बीनको।
छाड़–बेःड़ बेड़ा नु एःथेरओ,
जरब–जुरूब जोरजोरो।

बिज्जना बेड़ा भुरका बीःनको
एःथेरओ अरगनी कोंःड़ा।
संधी बाःरी संदही बीनको,
एःथेरओ उटुरनी कोंःड़ा।

ख़ेड्डचप्पो कोंःड़ा नु खटीपवा
अरा मुगरा बीनको, इदी गही
बिड़दोन बुझुरआ, पुरखर गही
तिंगका–एःदका कुक्कचप्पो कोंःड़ा।

4. चांद–सूरज और उरांव पूर्वजों की समझ

पूरब की ओर से उगता है सूरज,
पश्चिम की ओर डुबता।
सूरज के उगते ही अंधेरा भागता है,
और डुबते ही होती है रात।

दिन में समूची पृथ्वी,
दिखने लगती है रंग बिरंगा।
पहाड़–पर्वत, नदी–झरना,
सभी चमकते हैं अपने अपने अनुसार।

चांद दिखता है रात में,
आनंदमय शोभती इसकी रौशनी।
पूर्णिमा को पूरा, अमावश्य के बाद छोटा,
दिखता है छोटा–बड़ा।

चांद में दिखता है काली छाया,
बुजूर्ग बतलाते, है यह बरगद पेड़,
किन्तु मनुष्य देखकर लौटे, बोले
है यह चांद का गड्ढा, क्रेटर।

रात में आकाश को देखने पर,
दिखेगा अनगिनत तारा।
कभी कभार दिखेगा,
झिलमिलाता पुच्छलतारा।

भोर की बेला में भोर का तारा,
दिखेगा पूरब दिशा में।
संध्या बेला में संध्या तारा,
दिखेगा पश्चिम दिशा।

उत्तर दिशा में सप्त षि तारा,
एवं मुगरा तारा, इसके
उलट दिशा को समझें, पूर्वजों
का बतलाया हुआ दक्षिण दिशा।

सरगे एःरोय पगसी बीनको,
मोःड़ा बीःनको अरा पँड़की बी।
छाड़–बेड़ बेड़ा नु एःरोय,
झाइल बीनको गही झला–फुला।

इबड़न अम्मबर पोल्लोय गनआ,
अनआ मनआ बिलिचनन।
डहरे बेसे बीनको खन्दहन,
बुझुरा मेरख़ा ख़ोसरा।

उल्ला बाःरी बिलची बीःड़ी,
माःख़ा बाःरी चन्ददो बीःनको।
उरमिद बिलची बीःड़ी तिम,
सँवसे ख़ेःख़ेल मेरख़ा।

पइरी पुतबाःरी धरमेन सुमरारआ,
नलख ननना उल्ला–उल्ला।
माःख़ा बाःरी सथारआ–ख़ंदरआ,
सँवसे सँवसिरा ती लूर सिखिरआ।

पता :–
एम.जी.एम. मेडिकल
कालेज अस्पताल, जमशेदपुर।
मो० न० 9771163804
दिनांक – 21.03.2025
Email : oraon.narayan@gmail.com

सीधा उपर देखने पर हल जुआठ तारा,
मोरा तारा एवं पँड़की अण्डा तारा।
कभी कभार दिखेगा,
झालर वाला उल्का पिण्ड।

इन सबों को छोड़कर नहीं सकेंगे गिनने,
अलग अलग तरह के चमचमातें तारों को।
रास्ते की तरह के तारे समूह को,
समझें आकाश गंगा।

दिन में चमकता है सूरज,
रात में चांद और तारे।
सभी चमकते हैं सूरज से ही,
सम्पूर्ण धरती और आकाश।

सुबह शाम ईश्वर की स्तूति करें,
दैनिक कार्य करें उजाले में।
रात में सुस्ताएँ–सोयें,
समस्त प्रकृति से ज्ञान सीखें।

पता :–
एम.जी.एम. मेडिकल
कालेज अस्पताल, जमशेदपुर।
मो० न० 9771163804
दिनांक – 21.03.2025
Email : oraon.narayan@gmail.com