

# भाँड्खन् आमा

रेडियो कार्यक्रम

पहिलो चरण (१६अंखला)



सचित्र पुस्तिका

(नेपाली भाषा)



## भन्छन् आमा रेडियो कार्यक्रम के हो ?

भन्छन् आमा रेडियो कार्यक्रम सुनौला १००० दिन (गर्भावस्था शुरु भएदेखि बच्चा २ वर्ष भइन्जेलसम्मको समयावधि) का आमा तथा उनका परिवारलाई केन्द्रित गरि तयार गरिएको रेडियो कार्यक्रम हो । यो कार्यक्रम सुनेर खास गरि सुनौला १००० दिनका आमा तथा परिवारले पोषण, सरसफाई र घरायसीस्तरमा उत्पादित खानेकुराको प्रयोग, जन्मान्तर र स्वास्थ्य सेवा लिने निम्न अभ्यासहरु अपनाउन परिवारलाई सहयोग गर्नेछ ।

### सुनौला १००० दिनको अर्थ

९ महिनाको गर्भवती र २ वर्ष भित्रको बच्चा

- गर्भवती अवस्था अर्थात् ९ महिना =  $९ \times ३०$  दिन = २७० दिन
- बच्चा २ वर्ष भइन्जेलसम्मको अवधि = २ वर्ष  $\times$  ३६५ दिन प्रति वर्ष = ७३० दिन
- अर्थात् २७० दिन र ७३० दिन = जम्मा १००० दिन
- पोषणका लागि सुनौला १,००० दिन भन्नाले गर्भवती आमाको पोषण र शिशु तथा बालबालिकाको (२ वर्ष मुनिका) पोषणलाई जनाउँदछ ।
- तसर्थ पोषणकालागि सुनौला १,००० दिन कुपोषणको चक्र तोड्न र बच्चाको शारीरिक र मानसिक विकासका लागि महत्वपूर्ण छ । किनकी यही २ वर्ष भित्रमै बच्चाको दिमागको ८० प्रतिशत भागको विकास भइसक्दछ ।

- गर्भवती महिलाले सधैं खाईरहेको भन्दा एक पटक थप पोषिलो (माछा,मासु, अण्डा, हरिया सागपात तथा पहेंला जातका फलफूल) खाना खाऔं र बच्चालाई दूध खुवाईरहेकी आमाले सधैं खाईरहेको भन्दा दुई पटक थप पोषिलो खाना खाऔं ।
- बच्चा ६ महिना पूरा भएपछि बच्चाको थप खानामा माछा, मासु वा अण्डा, हरिया सागपात तथा पहेंला जातका फलफूल पनि थपौं ।
- बच्चालाई खाना खुवाउनु अगाडि साबुन पानीले मिचिमिची हात धोऔं ।
- ६ महिना मुनिको विरामी बच्चालाई पटक पटक आमाको दूध खुवाऔं । ६ महिना पूरा भैसकेको विरामी बच्चालाई पटक पटक थप पोषिलो खाना खुवाऔं । निको भैसकेपछि पनि दुई हप्तासम्म सधैं खाईरहेको भन्दा बढि खाना खुवाई राखौं ।
- बच्चालाई गाई, भैसीको गोबर, कुखुराको सुली र अन्य फोहरबाट टाढा राखी बच्चा खेल्ने ठाउँमा चकटी वा गुन्द्री वा केहि ओछ्याउने तथा छेकबारहरुको प्रयोग गरौं ।
- एउटा बच्चा जन्मेको २ वर्षपछि मात्र गर्भवती हुनको लागि सुत्केरी भएको ४५ दिन भित्रमा आफूलाई उपयुक्त हुने परिवार नियोजनको अस्थाई साधनको प्रयोग गरौं ।

## भन्छन् आमा रेडियो कार्यक्रम कसले निर्माण गरिएको हो ?

भन्छन् आमा रेडियो कार्यक्रम स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयसँगको साभेदारीमा र यू.यस.ए.आई.डि.को आर्थिक सहयोगमा सुआहारा परियोजनाद्वारा निर्माण गरिएको हो । यो रेडियो कार्यक्रम निर्माणमा खानेपानी तथा ढल निकास विभाग, कृषि विभाग तथा पशु सेवा विभाग समेतको प्राविधिक सहयोग रहेको छ ।

## भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम कहिले प्रसारण हुन्छ ?

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रमप्रत्येक शनिबार रेडियो नेपाल तथा स्थानिय एफ्.एम्.हरुबाट साँझ आधा घण्टा प्रसारण हुनेछ । (आफ्नो जिल्लामा कुन कुन एफ्.एम्.बाट कति बजे भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम बज्छ, सो को नाम र समयको जानकारी गराउनुहोस् ।)

## भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा कति श्रृंखला छन् ?

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रमको पहिलो चरणमा २६ श्रृंखला प्रसारण हुनेछ । प्रत्येक श्रृंखलाको समय अवधि ३० मिनेटको हुने छ । हरेक हप्ता ३० मिनेटको कार्यक्रममा १५ मिनेट नाटक श्रृंखला र बाँकी १५ मिनेट अरु विभिन्न विषय सहित प्रस्तुत गरिनेछ ।

## यस सचित्र कार्य पुस्तिकाको उद्देश्य:

यो सचित्र कार्यपुस्तिका लेखपढ गर्न जान्ने वा नजान्ने दुबैलाई सहयोगी हुने गरि तयार गरिएको छ । लेखपढ गर्न जान्नेले यो पुस्तिकामा भएका सन्देशहरु पढेर थाहा पाउने छन् भने पढ्न नजान्नेले पनि यसमा भएका चित्रहरु हेर्दै समूहमा छलफल गरेर सिक्न सक्नेछन् ।

यो सचित्र कार्यपुस्तिका स्थानिय विकास मन्त्रालय अन्तरगतको नागरिक सचेतना केन्द्रमा भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम सुनेर छलफल गर्न तयार गरिएको हो । तर अन्य समूहहरुले पनि समूहमा छलफलको लागि यसलाई प्रयोग गरि यस रेडियो कार्यक्रममार्फत गर्भवती तथा दूध खुवाईरहेकी आमाको पोषण, पूर्ण स्तनपान, थप ठोस आहार, घरायसी स्तरमा उत्पादित खानेकुराको प्रयोग, गर्भान्तर, सरसफाई र स्वास्थ्य सेवामा पहुँच बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।

## यस पुस्तिकामा के के विषयहरु छन् ?

- सुनौला १००० दिनको महत्व
- पूर्ण स्तनपान
- थप ठोस आहार
- गर्भवती वा दूध खुवाउँदै गरेको आमाको पोषण
- विरामी बच्चालाई खुवाउनु
- गर्भान्तर
- घरायसी स्तरमा उत्पादित खानेकुराको प्रयोग
- खानामा विविधताको महत्व
- साबुन पानीले मिचि मिचि हात धुनु र चर्पी प्रयोगको महत्व
- स्वास्थ्य संस्थामा पहुँच

## यो पुस्तिकाको प्रयोग कसले गर्ने ?

यो पुस्तिका नागरिक सचेतना केन्द्रका सहभागीहरूले समूहमा छलफल गर्दा प्रयोग गर्नको लागि बनाइएको हो । सहभागीहरूले यसको प्रयोग गरि गएको हप्तामा **भन्छिन् आमा** रेडियो कार्यक्रमबाट प्रसारण भएका कथा वा विषयवस्तुलाई सम्झि छलफल अगाडी बढाउन प्रयोग गर्ने छन् ।

## यस पुस्तिकालाई कसरी प्रयोग गर्ने ?

सधैं भै प्रत्येक हप्ता छलफल गर्न निर्धारण गरिएको समय र स्थानमा सहभागीहरू भेला हुनेछन् । एक हप्ता विराएर महिनामा २ पटक भेलाभई सहभागीहरूले अधिल्लो २ शनिबार प्रसारण भएको **भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम**का विषय, पात्रहरू, कथामा भएका रमाईला प्रसंग र बुझ्नु पर्ने सन्देशहरूको बारेमा छलफल गर्दछन् ।

४ जनाको एक समूह हुने गरि सहभागीहरूलाई स-साना समूहमा विभाजन गरि सचित्र कथा पढ्दै नाटकमा भएका विषयवस्तुको बारेमा छलफल गर्न लगाईने छ । समूहमा केहि बेर छलफल गरिसकेपछि मुख्य गरि छलफल भएका विषयमा ठूलो समूहमा छलफल गर्न लगाईने छ । सचित्र कार्यपुस्तिकाको सन्देशको पानामा भएका चित्रहरू र सन्देशहरूलाई छलफल गर्दै आफ्ना अनुभवहरू साटासाट गरिने छ । सहभागीहरूलाई कुनै एक गर्न सकिने व्यवहार गरि हेर्न प्रोत्साहन गरिने छ ।

अर्को बैठकमा विगतमा निर्णय गरिएका स-साना व्यवहारहरू गर्न के कति सजिलो वा अष्ट्यारो भयो छलफल गरिनेछ । अष्ट्यारो भएको भए के भयो सोधि छलफल कार्डको प्रयोग गरि बाधा हटाउन एक आपसमा सहयोग गरिनेछ ।

## भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा आधारित भएर कति समय छलफल गर्नु पर्छ ?

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा आधारित भएर सहभागीहरूले कम्तिमा पनि एक घण्टा ३० मिनेट छलफल गर्नु पर्नेछ ।

## भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा कसरी सहभागी हुने ?

सहभागीहरूले रेडियो कार्यक्रमको श्रृंखला सुनिसकेपछि वा समूहमा छलफल गरेपछि सम्बन्धित विषयमा आफूलाई सोध्न, भन्न मन लागेका कुराहरू टोल फ्री नम्बर **९६६-००-१००-४५६** मा फोन वा **७९७९** मा एस्.एम्.एस्. गरेर सहभागी हुन सकिनेछ । आफूलाई जान्न मन लागेका थप कुराहरू कार्यक्रममा नाटक सिद्धेपछि वा हेलो भन्छिन् आमा (पृष्ठपोषण) कार्यक्रम मार्फत सम्बोधन गरिनेछ । प्रश्न वा आफूलाई लागेका कुराहरू पठाउने सहभागीहरू मध्येबाट गोला प्रथाद्वारा प्रथम हुनेलाई सानो मायाको चिनो पठाईने छ ।

## भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रमको प्रत्येक श्रृंखलामा समावेश गरिएको विषयवस्तुहरू

श्रृंखला संख्या	विषयवस्तुहरू
१	कथाको परिचय
२	सुनौला १००० दिनको महत्व
३	परिवारमा सुनौला १००० दिनको महत्व
४	आफ्नो परिवारको उन्नतिको लागि नयाँ परिवर्तन गर्न चाहने श्रीमान्हरूको भूमिका
५	श्रीमान्/श्रीमती बीचको कुराकानी
६	चार प्रकारको खानाको महत्व
७	पशुजन्य खानेकुराको महत्व
८	घरैमा उत्पादन गर्न सकिने खानेकुराबाट हुने फाइदाहरू
९	गर्भावस्थामा पोषणको महत्व
<b>१०</b>	<b>श्रृंखला १ देखि ९ सम्मको पुनरावलोकन</b>
११	सासूहरूले सुनौला १००० दिनकी आमालाई कसरी सहयोग पुर्याउन सक्छन्
१२	सासू र बुहारी बीचको सम्बन्ध कसरी बलियो बनाउने
१३	पूर्ण स्तनपान
१४	बच्चालाई दूध खुवाईरहेकी आमाको लागि पोषणयुक्त खाना
१५	बच्चालाई ६ महिना पूरा भएपछि थप पोषिलो खाना
१६	बच्चा ६ महिना पूरा भएपछि थप (पूरक) खाना: विविधता र परिमाण
१७	बच्चालाई खुवाउनु अगाडि साबुनपानीले मिचिमिचि हात धुने
१८	बच्चालाई थप (पूरक) खानाखुवाउने तरिका
१९	बच्चालाई फोहोर मैलाबाट टाढा राख्ने उपायहरू
<b>२०</b>	<b>श्रृंखला ११ देखि १९ सम्मको पुनरावलोकन</b>
२१	विरामी भएको बच्चालाई खुवाउने तरिकाहरू
२२	सुनौला १००० दिनका परिवारहरूमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकावा सामाजिक परिचालकहरूको भूमिका
२३	बच्चाको रेखदेख तथा हेरचाहमा परिवारका सदस्यहरूको भूमिका
२४	जन्मान्तरका सम्बन्धमा श्रीमान्/श्रीमती बीच कुराकानी
२५	सुनौला १००० दिनमा आमा र बच्चालाई छिमेकीहरूको सहयोग
<b>२६</b>	<b>श्रृंखला २१ देखि २५ सम्मको पुनरावलोकन तथा दोश्रो चरणसंग जोड्ने</b>

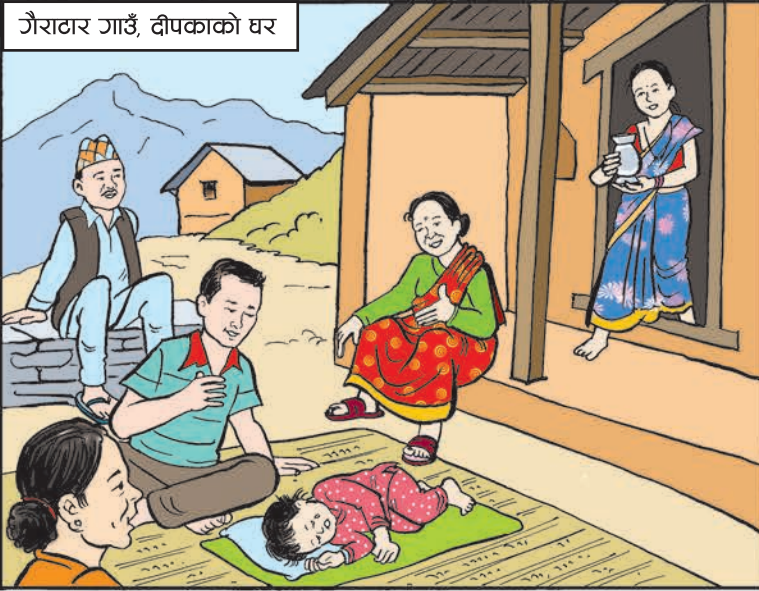


# भण्डिन् आमा

रेडियो कार्यक्रम

## श्रृंखला-१

जैराठर गाउँ, दीपकाको घर



यस्ती कलिली छोरी र मलाई  
छोडेर दिपक विदेश नगाए  
हुने नि...  
अभ्र कोरिया जाने भिसा  
लगाएर आको होला !



काली खोला किनारको खेत



ऐ.. आकास,  
यो साधैको रुखको दाउरा र  
बिसौनीको घाँसपातमा हँसियाले छोए  
मात्रै पनि राख्छो हुँदैन भनेका  
छन् है जगदीशले,  
होस् गर्नुस् नि !



जैराठर  
स्कूलको चौर

लौ न मेरो घडी हरायो...  
कसले भेटायो होला ?



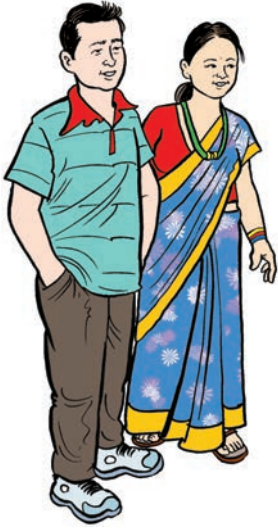
यि यहाँ त छ  
भोलामा...

तिमीले हतार-हतार  
बोलाको भएर त हो नि  
मैले घडी राखेको ठाउँ  
पनि बिर्सैको ।





## पात्र परिचय



दीपक थापा / आरती केसी



मिल्लके काजी (भाजीराज)/शारदा गुरुङ



मनआमा/काकी आमा



जगदीश गुरुङ/रमा गुरुङ



आकास गुरुङ/शरुक्ना गुरुङ



ज्यामिरे बा



प्रीति गुरुङ



खैसरा पण्डित



पवन थापा

## श्रृंखला-२

दीपकको घरको आँगन



बद्रिकी बुहारी पार्वती  
पनि गर्भवती भैछिन्  
नि !

पार्वतीको बुढा विदेश जाका  
छन् । मैले त भन्दैको छु है,  
हागो दीपक पनि विदेश गए भने  
म त एकलै गौरीटारमा बस्न  
सकिदैन ।



काली खोला किनाराको  
खेत

किन  
जानुप-यो अहिल्यै घर ? एकछिन  
काम गरे हुँदैन !



के भनेको आकास त्यस्तो ? सुनौला  
१००० दिनको बेला राम्रो हेरविचार  
मएमा बच्चा कम विरामी पर्ने, बलियो  
र फुर्तिलो हुन्छ, अनि बच्चाको धेरै  
जसो दिमागको विकास हुने बेला पनि  
त यहि हो ।



युवा क्लवको भवन



मेरो मायालाई लाउने हतकडी  
छैन, डोरिले बाँधौला ।  
ढुकढुकी साट्ने म व्यापारी  
होइन, मिलेर बाँचौला ।

वा.... खैसरा वा....



## सुनौला १००० दिनको महत्व



- सुनौला १००० दिन भनेको गर्भावस्था शुरुभएदेखि बच्चा २ वर्ष भईन्जेलसम्मको अवस्था हो ।



- सुनौला १००० दिनको अवधिमा बच्चाहरूको दिमागको धेरै जसो (८०%) भागको विकास भई सक्दछ ।
- यस समयमा गरिने स्याहार र खाना खुवाउने तरिकाहरूको आधारमा नै भविष्यमा बालबालिकाहरूको तेजिलो, स्वस्थ र स्तरीय जीवनको निर्धारण हुन्छ ।



- भविष्यमा बच्चाको शारीरिक र मानसिक विकासको लागि सुनौला १००० दिनको परिवारले आमा र बच्चा दुवैलाई पोषिलो खाना, सरसफाई तथा विशेष स्याहारमा ख्याल गर्नुपर्छ ।

## श्रृंखला-3

दीपकको कोठा

तपाईंसँग भएपछि छोरीले रुनपनि छाड्छे । छोरी दुईवर्ष पुरा भए पछि बरु विचार गर्नुहोला...



गर्भवती भएदेखि २ वर्ष पुरा नभइन्जेल सम्मका परिवारलाई सुनौला १००० दिनको परिवार भन्दै हुनुहुन्छ्यो मनआमा ।



जगदीशको गोठ

आकास बाबु गोठमा नजानु है, भर्खर मैसी व्याणको छ हेर्न मिल्दैन ।



अर्काको गोठमा किन जानुहुन्छ अंकल आफ्नैमा जानुस् न ।



युवा वलवको बैठक

आजको बैठकमा मेरो एउटा प्रस्ताव छ, त्यो के भने वलवले चन्दा उठाएर कालिखोलामा फटके अर्थात् काठको साँघु बनाउँ ।



लौ अब खैसरालाई पढ्न आउन सजिलो हुने भो ।

## परिवारमा सुनौला १००० दिनको महत्व



- परिवारमा स्वस्थ र तेजिलो बच्चा हुनेछ ।
- बच्चा स्वस्थ भएमा उनिहरूसँग खेल सबैको लागि रमाइलो हुन्छ ।



- आफ्नो परिवारको उन्नतिको लागि नयाँ परिवर्तन गर्न चाहने परिवार भनेर चिनिनेछन् ।



- परिवार मिलेर कार्य गरेमा परिवारमा शान्ति हुन्छ तथा गौरवको अनुभूति हुन्छ ।

## श्रृंखला-8



## आफ्नो परिवारको उन्नतिको लागि नयाँ परिवर्तन गर्न चाहने श्रीमानहरूको भूमिका



- हरेक बाबु आफ्नो छोराछोरीको राम्रो भविष्य चाहन्छन् र उनिहरूले राम्रो शिक्षा, राम्रो काम र जिवनका राम्रा अवसरहरू पाउनु भन्ने चाहन्छन् ।



- आफ्नो परिवारको उन्नतिको लागि नयाँ परिवर्तन चाहने श्रीमानले आफ्नो श्रीमती र छोराछोरीसँग कुराकानी गर्ने, घरायसी तथा खेतबारीको काममा सहयोग गर्ने गर्दछन् । यस्ता श्रीमानले घरमा साबुन, तरकारी, माछा-मासु वा अण्डा भए/नभएको सुनिश्चित गर्ने र आफ्नो बच्चासँग धेरै समय बिताउँछन् ।
- आफ्नो परिवारलाई सहयोग गर्ने व्यक्तिलाई उसका साथी तथा परिवारले समेत सम्मान गर्दछन् किनभने सबैले उसको परिवारले प्रगति गरेको देख्छन् । उसको बच्चा स्वस्थ, सप्रेको र सयममै हिँडेको, बोलेको र फूर्तिलो देख्दछन् ।

## शृंखला-५





## श्रीमान् श्रीमती बीचको कुराकानी



- दुईजना विचमा नियमित कुराकानी हुने गरेमा एक आपसमा समझदारी बढ्दछ जसले माया र विश्वास बढाउँछ ।
- एकजनाले भन्दा दुईजनाले धेरै गर्न सक्दछन् । यदि श्रीमान् र श्रीमती मिलेर आफ्नो परिवार र बच्चाको लागि कुनै ईच्छा राख्दछन् भने त्यो उनिहरूले धेरै पुरा गर्न सक्दछन् ।
- श्रीमान् र श्रीमती मिलेर जीवनमा आइपर्ने चुनौतीलाई पनि निर्धक्क रूपमा समाधान गर्न सक्छन् ।

## श्रृंखला-६

मार्फा बजारको किराना पसल



भयो साहुजी मेरी छोरीलाई थरिथरिका खाना खाउन आजलाई यति सामान भए पुग्छ ।



अगि फोनमा कस्तो चर्कर कुरा गरेको नि !

मिलनलाई फोन गरेको ... विदेश जाँदा दलालहरुले ठाउँ के ...

कालीखोला किनाराको खेत



लौ है मैले त भन्दैको छु । यो साँधको चौतारोको ढुंगा निकाल्नेलाई त जगदीशले बाँकी राखिदैन भनेको छ ।



मेरो पेट दुख्यो यो भैरेको पनि टाउको दुख्यो रे.. हामी त तिम्रो खेतमा काम गर्न नसक्ने पो भयौ ।

लाक्षीहरु त्यै जगदीशको डरले होला नि...

साँस्कृतिक कार्यक्रमको तयारी



तिमीहरु जहिले पनि माया प्रेमका गीत मात्रै गाउँछौं यि यो गीत गाउ...



ए कस्तो राम्रो.... । पोषणको लागि खाना चारथरी खानुहोस् तागत, पोषण सुधार्दै जानुहोस्

कति राम्रो है.... ।



माछा मासु र अण्डा, सिमि, दाल मटर, अन्न, हरिया सागपात, पहुँलो फलफूल तथा तरकारी छुटाउने भएन ।

## चार प्रकारको खानाको महत्व



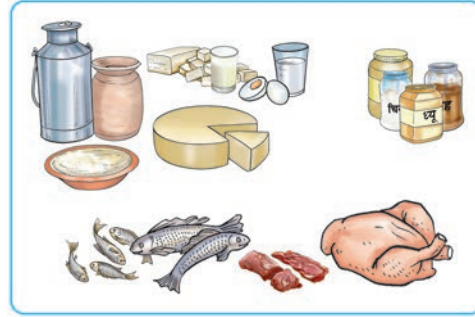
अन्नहरू जस्तै: मकै, गहुँ, कोदो, फापर आदि



गेडागुडी जस्तै: चना, केराउ, बोडी, सिमी, मास आदि



हरिया सागपात तथा पहैला जातका फलफूल तथा तरकारी जस्तै: रायो, चम्सुर, पालुङ्ग, कर्कलो, फर्सीको मुन्टा, सिस्नु, लट्टे, बेथे, धनियाँ, फर्सी, मेवा, आँप आदि ।



पशुजन्य खाना जस्तै: माछा, मासु, अण्डा, दूध, दही, चिज आदी



- चारै प्रकारका खानेकुराहरू हरेक दिन खाँदा यसले शरिरको लागि आवश्यक भिटामिनहरू र रोगसंग लड्ने शक्ति दिन्छ जसले गर्दा बच्चा स्वस्थ, फूर्तिलो हुन्छ ।
- विविध प्रकारका खानेकुरा खाँदा खाना मिठो हुन्छ र परिवारका सबैलाई स्वस्थ, बलियो र फूर्तिलो बनाउन सघाउँछ ।
- घरायसी बगैँचा वा घर वरपरका खालि ठाउँमा विभिन्न थरिका तरकारी तथा फलफूल लगाउन सकिन्छ ।

## श्रृंखला-७

दीपकको घर/बारी

ए.. बा पोथी होइन के भाले कुरुखुरो  
चाँहि काटनुपर्छ । आरतीलाई अण्डा  
रखाउनुपर्छ के सुनौलो हजार  
दिनकी आमालाई तागत चाहिन्छ,  
होइन र ?



जगदीशको पसल बाहिर

ए... जगदीश दुनियालाई व्याजमा  
पैसा लगाएर गरीबको खुन पसिना  
चुस्दै के घरभित्र लुकेर बस्छस् ।  
ए दाउरा चोर आइजो बाहिर



त्यो खेत, बिसौनी चौतारो  
र रुखमा पनि हाम्रो धेरै  
हक लाग्छ यसले कराएर  
हुन्छ र !



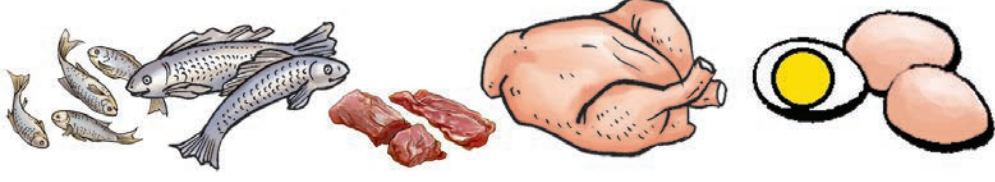
साँस्कृतिक कार्यक्रम



अब यो कार्यक्रमबाट उठेको  
पैसाले कालिखोलामा पुल बनेपछि  
सबैलाई सजिलो हुन्छ । हाम्रो  
गैरीटारलाई नेपाल भरिका नमुना  
गाउँ बनाउन हामी सबै  
मरिमेटर लाग्नुपर्छ ।



## पशुजन्य खानेकुराको महत्व



- अण्डा वा माछा, मासु थोरै भए पनि प्रशस्त भिटामिनहरू पाईन्छ ।



- माछा, मासु, अण्डा जस्ता चीज मिठो हुनुको साथै भिटामिनहरू पाईने हुँदा यसले बच्चालाई बलियो र फूर्तिलो हुन मद्दत पुऱ्याउँदछ ।
- ६ महिना पूरा गरेको बच्चाको दाँत नआएको भए पनि सफासंग राम्ररी मिचेर माछा, मासु, अण्डा खुवाउन सकिन्छ ।

## श्रृंखला-८



## घरैमा उत्पादन गर्न सकिने खानेकुराबाट हुने फाइदाहरू



- ◆ आफ्नै घरमा कुखुरा पालेर र तरकारी तथा फलफूल उत्पादन गरेर निम्न फाइदा लिन सकिन्छ ।
  - हरेक दिन फेरीफेरी खाँदा खाना मिठो हुन्छ ।
  - बर्षेभरी हरियो वा सुकाएका स्वादिला तरकारीहरू खान पाइन्छ ।
  - विषादी र रसायनिक मल नहालिएका सुरक्षित र पोषणयुक्त तरकारी तथा फलफूल खान पाइन्छ ।
  - पैसाको बचत हुन्छ । जतिबेला तरकारी चाहियो, उतिबेला पाइन्छ ।
  - आफ्नै कामबाट आफूलाई गर्व हुन्छ, स्वास्थ्यको लागि नभइ नहुने भिटामिन भएमा तरकारी तथा फलफूल उत्पादन गरेको देखेर छरछिमेकीहरूलाई पनि प्रभाव पर्दछ ।
- ◆ पानी, बीउ, घरायसी खाद्य उत्पादन तथा पशुपालनका लागि कृषि तथा पशु सेवा केन्द्र तथा उपकेन्द्रहरूको पनि सहयोग लिन सकिन्छ । त्यस्तो सहयोगको लागि स्थानीय समूहहरू पनि हुन सक्दछन् ।

## शृंखला-८





## गर्भावस्थामा पोषणको महत्व



- गर्भवती भएको थाहा पाएदेखि नै आफ्नो बच्चाको शारीरिक तथा मानसिक विकासको लागि हरेक दिन सधैं खाईरहेको भन्दा एक पटक थप खाना खानुपर्छ ।
- गर्भवतीले हरेक दिन स्थानिय स्तरमा पाईने ४ वटै प्रकारका खाना खानुपर्छ किनभने उनले आफ्नो गर्भको बच्चा र आफ्नो लागि खानुपर्छ ।



- परिवारका सदस्यहरूले खाना पकाउँदा अलिकति बढी खाना पकाई गर्भवती महिलाको लागि पछि थप पटक खानको लागि दिनु पर्दछ ।



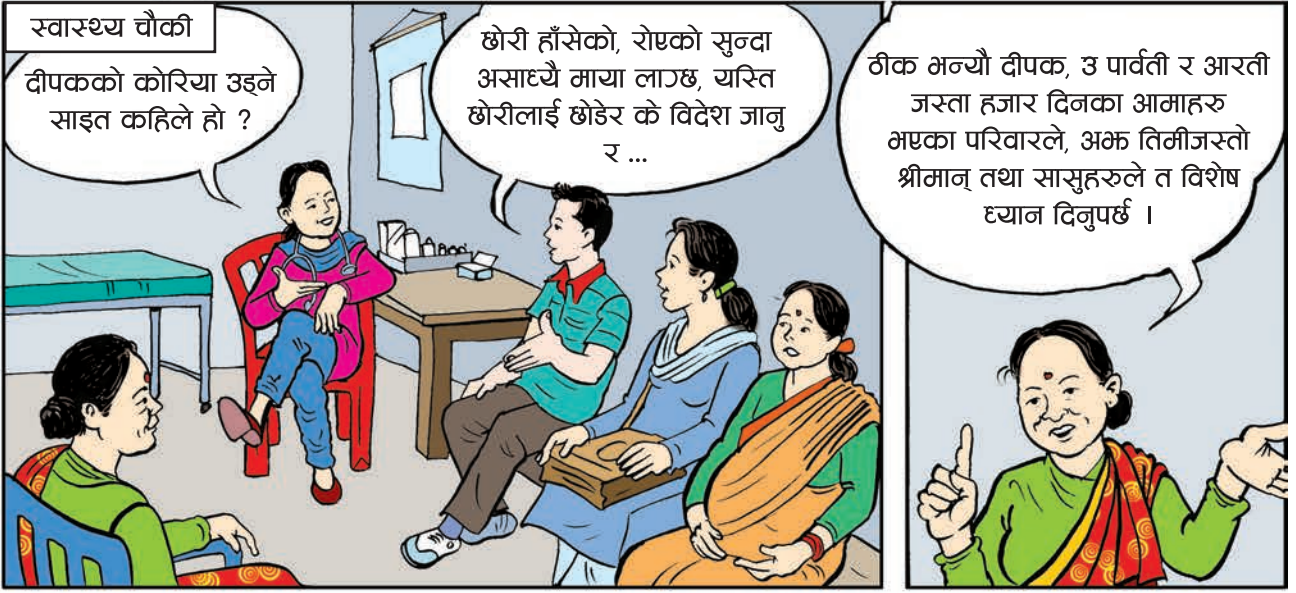
- आजकाल धेरैजसो महिलाहरू गर्भवती जाँच गर्नका लागि जाँदा स्वास्थ्य संस्था मार्फत भिटामिन र अन्य औषधी (आईरन, जुकाको औषधी) द्वारा लाभ लिईरहेका छन् ।



## श्रृंखला १ देखि ८ सम्मको पुनरावलोकन

१. सुनौला १००० दिनको महिलालाई किन स्याहार र खानामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ ?
२. सुनौला १००० दिनको अवधिमा प्रगतिशील श्रीमान्को भूमिका के के हुन सक्छ ?
३. श्रीमान् र श्रीमती बिच कुराकानी किन आवश्यक छ ?
४. किन माछा, मासु वा अण्डा खानु पर्छ ?
५. गर्भावस्थामा सधैं खाईरहेको भन्दा कति पटक थप खाना खानु पर्छ ?

## श्रृंखला-११



## सासूहरूले सुनौला १००० दिनकी आमालाई कसरी सहयोग पुऱ्याउन सक्छन्



- घरको खाना, कामको बाँडफाँड र अन्य धेरै कुराको निर्णयमा सासुको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ ।



- ◆ सासुहरूले आफना नातीनातिनाहरूको भविष्यलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने कुराहरूमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छन्:
  - गर्भवती भएको बेला बुहारीलाई सधैँ खाईरहेको भन्दा एकपटक थप खाना र बच्चालाई दूध खुवाईरहेको बेलामा सधैँ खाईरहेको भन्दा दुईपटक थप खाना खाईरहेको छ भन्ने कुरा सुनिश्चितता गरेर ।
  - हरेक दिनको खानामा सकेसम्म चारै प्रकारको खानाको व्यवस्था गरेर ।
  - बुहारीले गर्ने कामहरू अरुलाई पनि गर्न लगाएर वा गरेर ।
  - बच्चाको खाना खुवाउनु अघि खुवाउने व्यक्तिले साबुनपानीले मिचिमिचि हात धोएको सुनिश्चित गरेर ।



- परिवारलाई उचित निर्देशन दिईएमा उक्त सासले वुद्धिमान र ज्ञान भएको महिलाको रूपमा समुदायबाट अझ बढी आदर पाउनेछिन् ।



## सासू र बुहारी बीचको सम्बन्ध कसरी बलियो बनाउने



- सासु र बुहारी दुबै आफ्नो परिवारको उन्नतिको लागि काम गरिरहेको हुन्छन् ।
- आफ्नो बच्चाहरू राम्रोसंग हुर्किउन् र भविष्यमा सफल हुन सक्नु भनेर सासु र बुहारी एक आपसमा मिलेर सल्लाह गरि घरयसी कार्य र बच्चाको स्याहार गर्नु ज्यादै राम्रो हुन्छ ।



- ◆ सासु र बुहारी बीच सल्लाह हुन किन महत्वपूर्ण छ ?
  - घरमा शान्त र रमाइलो वातावरण निर्माण गर्न ।
  - बुहारी र बच्चाको राम्रो हेरचाह भै रहेको छ भन्ने सुनिश्चित गर्न ।
  - कामको बाँडफाँडको सुनिश्चित गर्न ।

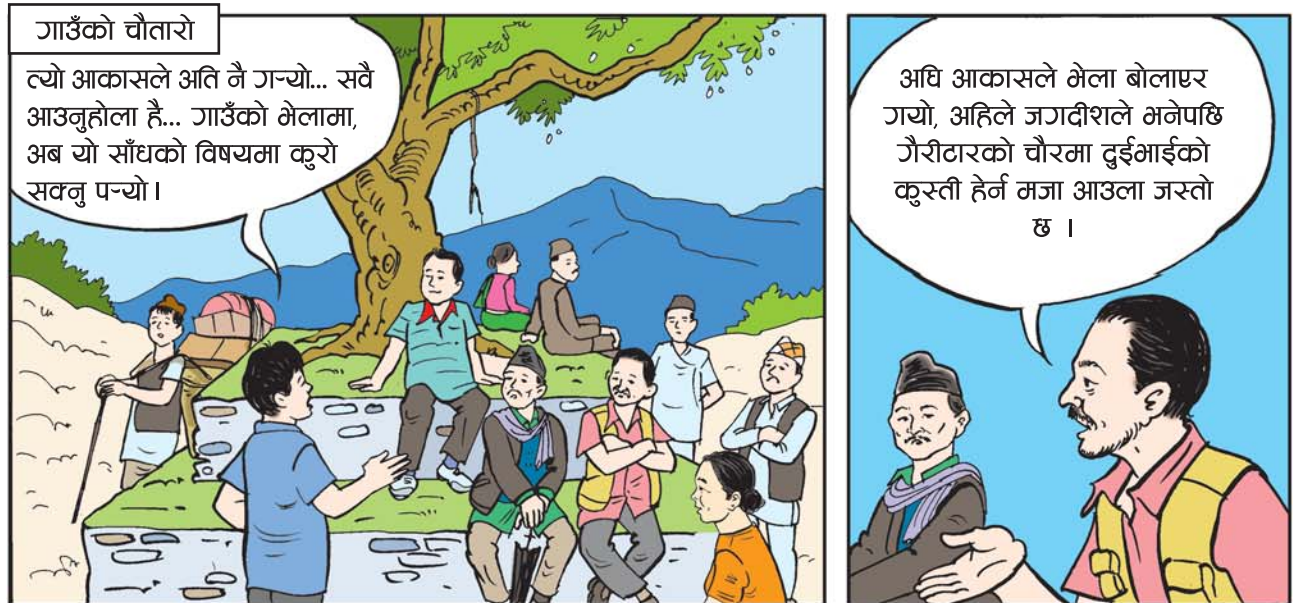


दिपकको खेत

आरतीले त तिर्खा लागेर पानी खाईन् । अनि उषालाई दूध खाउने बेला भएन ?

उ के त, पवन आरतीलाई पालो दिने आउँदैछ । दूध खाउने बेला भएर त हो नि ।

हो.. बच्चालाई आफ्नो दूध मात्र खुवाउन आमालाई परिवारले पनि सहयोग गर्नुपर्छ ।



गाउँको चौतारो

त्यो आकासले अति नै गन्थो... सवै आउनुहोला है... गाउँको मेलामा, अब यो साँधको विषयमा कुरो सक्नु पर्‍यो ।

अघि आकासले मेला बोलाएर गयो, अहिले जग्दीशले भनेपछि जैरीटारको चौरमा दुईभाईको कुरती हेर्न मजा आउला जस्तो छ ।



प्रीतीको घर

ओहो... के हो पवन प्रीतीले त तिम्रो फोटो सिरानीमा हालेर सुत्दिराह्छि नि !

के सिरानी हेरिरेको खैसरा, उ खाट उताको कुनामा हेर न चिठी लेखेर च्यातेको...

अक्षर त मलाई चिठी लेख्नेकै जस्तो छ कि क्या हो ।



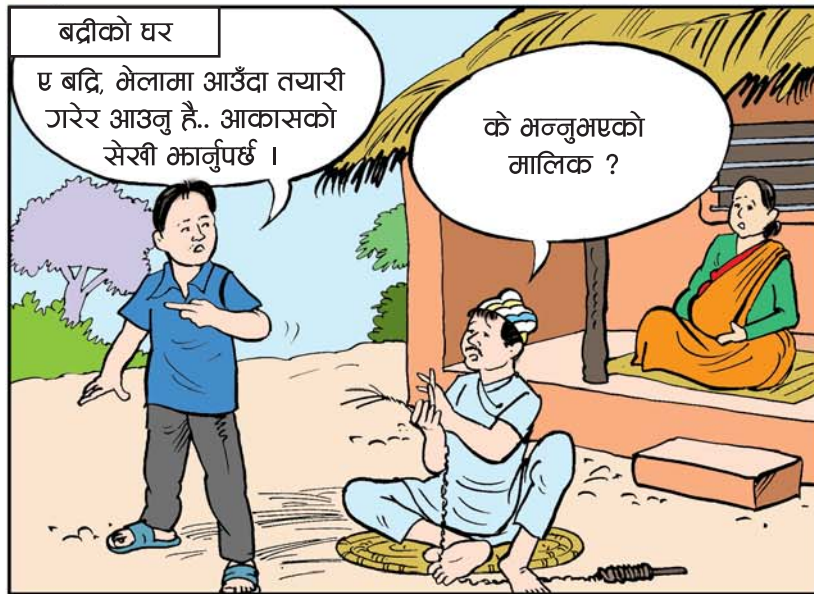
## पूर्ण स्तनपान



- प्रायः सबैजसो आमाहरूको ६ महिना पूरा नभएसम्म आफ्नो बच्चालाई खुवाउनको लागि पर्याप्त दूध उत्पादन हुन्छ ।
- आमाले जति धेरै पटक आफ्नो दूध बच्चालाई खुवाउँछिन् त्यति नै धेरै दूध उत्पादन हुन्छ ।
- आमाको दूध नै बच्चाको लागि चाहिने सम्पूर्ण खाना हो जुन अन्य दूध (गाई, भैंसी बाखाका वा बजारमा पाइने) भन्दा बच्चाको लागि स्वादिलो र पोषिलो हुन्छ । ६ महिना पूरा नभएसम्म पानी पनि खुवाउनु पर्दैन ।
- बच्चालाई एकापट्टिको स्तनको दूध पूर्णरूपमा चुसाएपछि मात्र अर्कोपट्टिको दूध चुसाउनु पर्छ ।



- आमालाई कुनै समस्या परेमा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको सल्लाह लिनुपर्छ ।
- बच्चालाई दूध खुवाईरहेकी आमालाई परिवारका सदस्यहरूले निरन्तर सहयोग गर्नुपर्दछ ।



## बच्चालाई दूध खुवाईरहेकी आमाको लागि पोषणयुक्त खाना



- बच्चालाई दूध खुवाईरहेकी आमाले सधैं खाईरहेको भन्दा थप २ पटक पोषिलो खाना खानु पर्दछ किनकि उनको दूधबाट नै बच्चाले भिटामिन तथा अन्य पोषिला कुराहरू पाउँछ ।
- घरमा चारै प्रकारको खानाको समूहबाट हरेक दिन फरक फरक गरेर बनाईएका खाना नै मिठो र तागतिलो हुन्छ । सधैं फरक फरक खाना खान पनि पाईन्छ ।



- बच्चालाई दूध खुवाईरहेकी आमाले, बच्चालाई खोप लगाउन, सुत्केरी जाँच गर्न र भिटामिन ए तथा आइरन चक्की प्राप्त गर्न स्वास्थ्य सस्थामा जानुपर्छ । भिटामिनहरू आमाको दूधको माध्यमबाट बच्चाले पनि पाउँछ ।



दीपकको घर

ए... दीपक, मनआमा...  
गाउँमा को नौलो मान्छे  
आएर किल्लेकाजीलाई  
घोस्तेभीरतिर लगेको छ रे  
लौन...



ल.. ल आरती, कमला बच्चालाई खान  
बनाउँछन् । मैनाटोल, लालटिन, टर्च के  
छ किल्लेकाजीलाई खोजन त नगइ  
मएन नि ।



आमा समूहको बैठक

किनेको भन्दा घरमै बनाएको  
खाना नै बच्चालाई राम्रो हुन्छ है  
मनआमा.. ।



हो त ६ महिना पुरा भए पछि बच्चा  
बढी खेल्ने र घुम्ने जानाले अझ धेरै  
शक्ति चाहिन्छ । उसलाई आमाको  
दूधका साथै थप (पूरक)  
खानेकुराहरु दिनुपर्छ ।



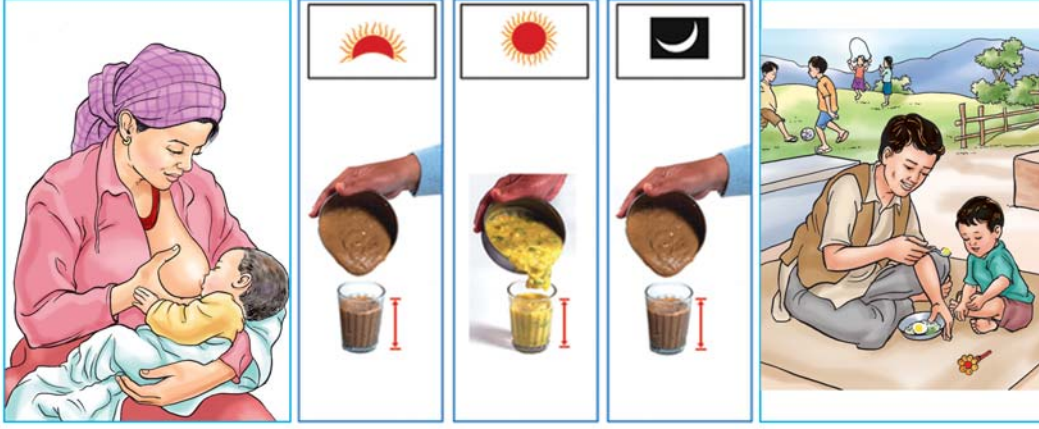
मनआमाको घर

तिमी उस्को हुने भयो, पीडा  
हुन्छ मनमा ।  
बैझमानीले चिठी लेख्यो,  
हलचल भो जीवनमा ।



शंका गर्छन् गाउँलले दोष मेरो  
होइन ।  
तिमी विना मेरो जीवन अपूर्ण भो  
लौ न ।

## बच्चालाई ६ महिना पूरा भएपछि थप पोषिलो खाना शुरु गर्ने



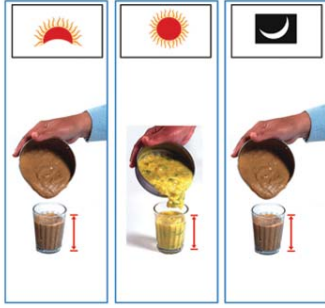
- ६ महिना पूरा भएपछि बच्चाहरूको शारिरिक र मानसिक विकास भन्नु तिब्र गतिमा हुन्छ । त्यसैले उसलाई आमाको दूधले मात्र पुग्दैन, आमाको दूधको साथै थप (पुरक) ठोस खानेकुराको पनि आवश्यक पर्दछ ।
- यदि बच्चालाई ६ महिना पूरा हुनु भन्दा अगाडि नै खाना खुवाइयो भने उनीहरूले पचाउन सक्दैनन् र भाडापखालाले सताउने, बच्चा रुन्चे र कमजोर पनि हुन सक्छन् ।
- यदि बच्चालाई ६ महिना पूरा भएपछि पनि खाना खुवाईएन भने उसले समयमा नै आवश्यक पोषण पाउन सक्दैन र कुपोषित हुन सक्दछ र विभिन्न रोगको संक्रमणको जोखिममा पर्न सक्दछ, असाध्यै रुन्चे र कमजोर पनि हुन पुग्दछ ।



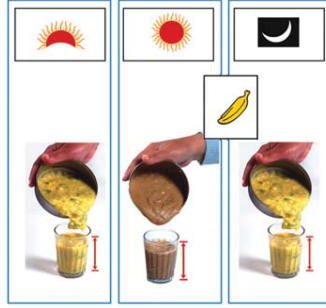
- छोरा होस् वा छोरी दुबैले ६ महिना पूरा भएपछि नै आमाको दूधको साथै चारवटा समूहबाट खाना खाएमा उनीहरू फूर्तिलो, स्वस्थ र तेजिलो हुन्छन् । पछि गएर स्कूलमा पनि राम्रो गर्न सक्छन् ।



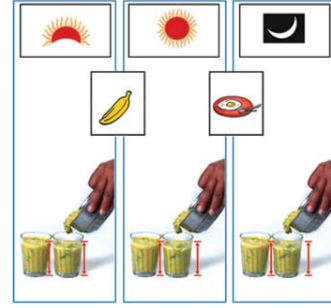
## बच्चा ६ महिना पूरा भएपछि थप (पूरक) खाना: विविधता र परिमाण



६ महिना पूरा भए देखि  
९ महिनासम्म



९ महिना पूरा भए देखि १२  
महिनासम्म



१२ महिना पूरा भए देखि २४  
महिनासम्म

- ६ महिना पूरा भएपछि बच्चाहरूको शारिरिक र मानसिक विकास भन्ने तिब्र गतिमा हुने हुँदा उनिहरूलाई बढी शक्ति चाहिन्छ जुन आमाको दूधले मात्र पुग्दैन ।
- यस समयमा चार समुहबाट (अन्न, गेडागुडी, हरिया सागपात, पहेँला फलफूल, माछा, मासु वा अण्डा) खाना तयार गरेर खुवाएमा बच्चाहरू फूर्तिलो, हर्षित र सुन्दर हुनुको साथै पछि स्कूलमा पनि राम्रो गर्न सक्दछन् ।



- मसिना मसिना टुक्रा पारेर, मिचेर वा पकाएर राम्रोसँग बनाएको अण्डा, माछा, मासु, फलफूल र सागपातहरू ६ महिना पूरा भएपछि बच्चाले सजिलै निल्न र पचाउन सक्छ ।
- बजारबाट किनेर ल्याएका खानेकुराहरू भन्दा घरमै बनाएका खानेकुराहरू स्वादिला र बच्चाको लागि धेरै फाईदाजनक हुन्छ ।





## बच्चालाई खुवाउनु अघि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुने



- विशेषगरि बच्चालाई खाना खुवाउनु अगाडी साबुन पानीले मिचीमिची हात धोएमा बच्चा विरामी हुने सम्भावना आधा नै कम हुनसक्छ ।
- हात हेर्दा सफा देखिए पनि बच्चालाई विरामी बनाउने प्रशस्त किटाणु हुनसक्छन् ।
- हात धुनको लागि लुगाधुने, भाँडा माभ्ने वा नुहाउने जुनसुकै साबुन पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

दीपकको घरको आँगन

हेर्नेस् लोकेन्द्र बा.. विदेश जाँदैमा उन्नती हुने होइन, अलि पढेर, शिप सिकेर माथिल्लो पोष्टमा काम गर्न नसक्नेले त ज्यामी काम गर्ने त हो नि ।

मनआमाले अस्तित्व पनि त्यहि भन्दै हुनुन्थ्यो, मनआमा तर हेर्नु न उषाले खाना खानै माग्दिन ।

खाना खुवाउँदा बच्चासँग कुराकानी गर्दै, कथा सुनाउँदै, खेलै खुवाउनुपर्छ नि । खानाको समयलाई बच्चा र आफ्नै लागि पनि रमाइलो बनाउनुपर्छ नि



गौरीटारको चौर

चौर नजिकैको भाडीमा यि हतियार हरु फेला पारेर ल्याएको हो । कसको हो ? यदि तपाईंहरु मध्ये कसैको पनि होइन भने यो बेचेर आएको पैसा गौरीटार युवावलवमा जम्मा गर्नुपर्छ ।

ठीक भन्नु भो मनआमा, वलवको आम्दानी पनि हुने भो अव षडयन्त्रकारीले के मेरो हो भन्ला र... वलवको आम्दानी चाँहि बढ्ने भो ।



गौरीटार स्कूलको चौर

पवनले त गौरीटारको मात्रै होइन देशकै इज्जत बढायो । दीपक र लोकेन्द्र बुबालाई पनि बधाई छ ।

रुसरा दिदी गएको भए अर्को पुरस्कार पनि आउँथ्यो होला । प्रितिले त गीत गाउँदा गाउँदै अहकिपर बेइज्जतै गरी ।



## बच्चालाई थप (पूरक) खानाखुवाउने तरिका



- यदि बच्चा खुशी छ भने खाना खुवाउनु पनि सजिलो हुन्छ र धेरै पनि खान्छन् । बच्चाले खाना पुगेको संकेत गरेमा खाना खुवाउनु रोक्नु पर्छ ।
- खाना खुवाउँदा बच्चा र आफू आमने सामने हुने गरेर बस्नु पर्छ । बच्चासँग कुराकानी गर्दै, कथा सुनाउँदै, खेल्दै खुवाउनु पर्छ ।
- खाना खुवाउने समय खाना खुवाउने र खाने दुबैको लागि रमाईलो बनाउनु पर्छ ।
- बच्चालाई खुवाइने खाना फरक फरक बनाउनु पर्छ । सधैं एउटै किसिमको खानाले बच्चालाई पनि दिक्क लाग्न सक्छ ।

दीपकको घरको पिढि

म्यान पावर कम्पनीले कोरिया जाने कागजपत्र बुझाउन फोन गरेको थियो । मैले त जान्न भन्दिएँ । अब गाउँमै कुरुरा बाखा सहकारी खोले के होला मनआमा ।

ठीक भन्यौं, त्यसका लागि म पनि सहयोग गर्छु । तर हेर त उषाले फोहोर खान थालि ।

बच्चालाई विरामी हुनबाट बचाउन कुरुरालाई खोरमा राख्ने तथा बच्चालाई कुरुराको सुली र जनावरहरु जस्तै: कुकुर, बिरालो, गाई, बाखाबाट टाढा राख्नुपर्छ ।



गैरीटारको चौर

खोइ त मनआमा, जे को लागि मेला बोलाको हो त्यसको त टुंगो लागेन नि... जग्गादीश र आकास बाभरै मेला सकिने भयो त ..

कुरा मिलिसक्यो नि ज्यमिरे बा.. मालपोतको अमिन ल्याएर जग्गा नाप्ने र अंश छुट्याउने अनि विशेषज्ञ बोलाएर सिमलको रुख पनि जँचाउने ।

ठिक छ काइदाको प्रस्ताव भो



गैरीटार क्लबको कोठा

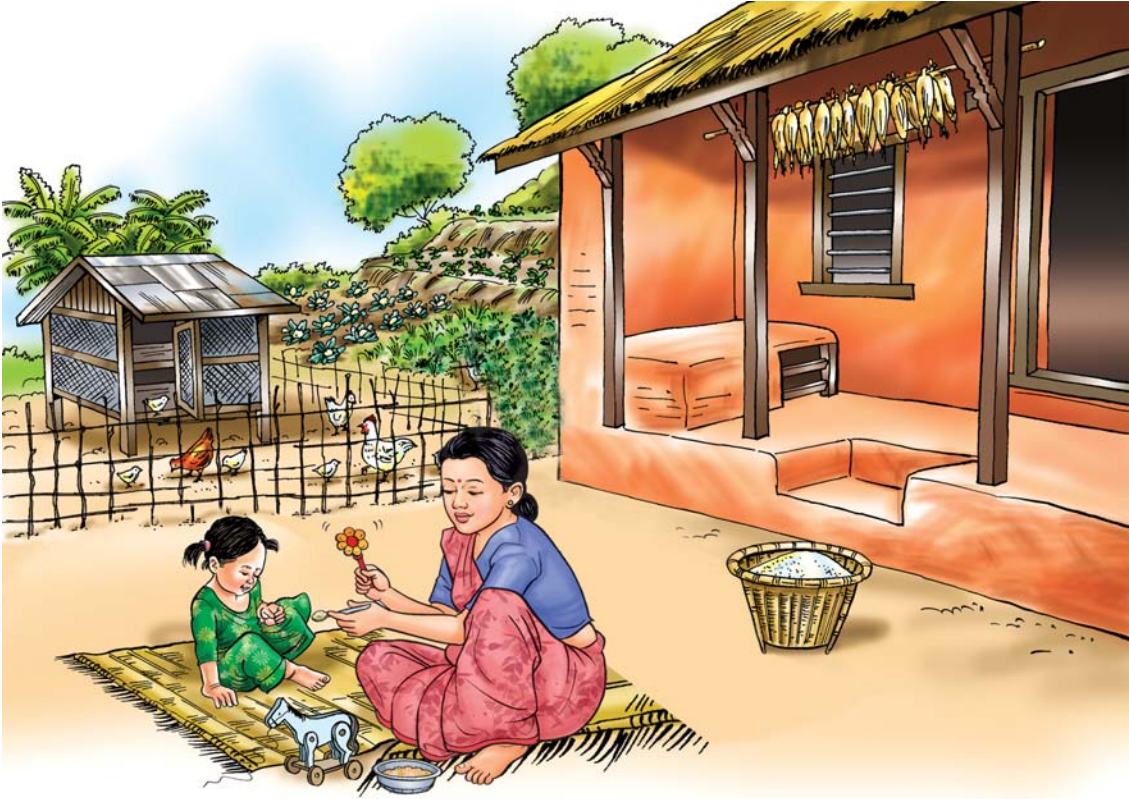
के हो पवन तिमीले त राष्ट्रिय लोकगीत प्रतियोगितामा गएको बेला पनि दिनदिनै खैसरालाई खोज्दै फोन गरेछौं त ....

अरु कुरा मलाई थाहा छैन, पवन मेरो हो म उसलाई मनपराउँछु ।

प्रिती यस्तो जोक नभन न... तिमीलाई पनि रमाइलो कुरा गर्न खुब मनपर्छ है... तर हामी त साथी भन्दा माथिका केहि होइनौं नि ।



## बच्चालाई फोहोर मैलाबाट टाढा राख्ने उपायहरू



- हामी बच्चा बस्ने र खेल्ने ठाँउ सुरक्षित चाहन्छौं जहाँ उनीहरू खुशी होउन् । उनीहरूलाई चोटपटक लाग्न र जताततै गएर फोहर (गाईभैसीको गोबर, कुखुराको सुली र अन्य फोहर) मुखमा हाल्न नपाउन् । त्यो फोहरले बच्चा विरामी पर्न सक्छ ।
- बच्चासंग खेल्दा हामी हाम्रा सबै दुःख विर्सन्छौं । परिवारका कुनै न कुनै सदस्यले बच्चालाई ध्यान राख्दै रेखदेख गरिरहेको हुनुपर्छ ।
- बच्चाको उमेर अनुसार उसको लागि खेल्ने ठाउँ बनाउनु आवश्यक छ । उनीहरूले खेल्ने ठाउँमा स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुने गुन्द्री, सुकुल वा केहि ओछ्याउन सकिन्छ ।



## श्रृंखला ११ देखि १८ सम्मको पुनरावलोकन

१. सासूहरूले सुनौला १००० दिनका बुहारी र नाति/नातिनीहरूलाई कसरी सहयोग गर्न सक्छन् ?
२. सासू र बुहारी बीचको सम्बन्धलाई बलियो बनाउने उपायहरू के के छन् ?
३. आमाको दूध खाईरहेको बच्चाको उसलाई चाहिने पोषिलो कुरा कहाँबाट पाउँछ ?
४. ६ महिना पूरा भएपछि बच्चाको थप ठोस खाना कसरी कसरी बनाउन सकिन्छ ?
५. बच्चालाई खुवाउनु अघि किन साबुन पानीले मिचिमिची हात धुनुपर्छ ?
६. बच्चालाई फोहोरबाट टाढा राख्ने उपायहरू के के छन् ?





## विरामी भएको बच्चालाई खुवाउने तरिकाहरू



- बच्चा विरामी हुँदा उ आमासंग बस्न चाहन्छ, यस समयमा आमाले बच्चालाई बढी समय दिनुपर्छ । परिवारका सदस्यहरूले अन्य काम सघाईदिएर आमालाई बच्चासंग बस्ने समय मिलाई दिनुपर्छ ।
- विरामी बच्चाले खान मन नगर्ने हुँदा उसलाई नियमित रूपमा स्तनपान गराउनु र थोरै थोरै तर पटक पटक खानेकुरा खुवाउनु पर्दछ जसले गर्दा बच्चालाई पुनः सामान्य अवस्थामा फर्कन मद्दत मिल्दछ । ६ महिना पूरा नभएको बच्चालाई पटक पटक आमाको दूध खुवाई रहनु पर्छ ।
- बच्चालाई सन्धो भएपछि २ हप्तासम्म उसलाई सधैं खाईरहेको भन्दा थप खाना खुवाउनु पर्छ जसले गर्दा बच्चालाई पहिलाको जस्तै बलियो हुन मद्दत पुग्छ ।



- बच्चा विरामी परेमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ ।



दीपकको घर

ल अब उषाको मात खुवाई कार्यक्रम पनि सकियो । सरसफाई मात्रै बाँकी छ ।

कार्यक्रम असाध्यै राम्रो भयो ।



अनि दीपक के सुन्दैछु म ? तैले कुरुरा, बाख्रा तथा तरकारी खेतीको सहकारी खोल्दैछु रे । मैले मन्देको छु यस्तो हो भने आफ्नै अंशबाट लगानी गर्नु म अंश लगाईदिन्छु । आकाश र जगदीशको खेत नाप्न आएका अमिनले हाँको पनि नापिदिन्छन् ।



आकाश र जगदीशको खेत

ल सर जग्गाको अहिले देखिएको साँघ सीमाना यहि हो । कति आकासको हो कति जगदीशको हो छुट्याउनु पर्‍यो । अनि सुकेको सिमलको रुख यहि हो । यसको पनि सरहरुले नाप जाँच गर्नुपर्छ ।



अब आकास र जगदीशलाई सँधै मिलेर उज्जती गर्ने वातावरण बनाउनु पर्छ ।



मनआमाको घर

पीर नगर छोरी रैसरा... जीवनमा अरुले आरोप लगाए भनेर निरास हुनु हुँदैन ।

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका/सामाजिक परिचालक भनेको त तालिम प्राप्त र मित्रवत व्यवहार गर्ने गर्छन् १००० दिनको विषयमा पनि धेरै बताउन सक्छन् ।



स्वास्थ्य स्वयंसेविका भनेका त आमाहरुका लागि सहयोगी हुन् नि ।

## सुनौला १००० दिनका परिवारहरूमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा सामाजिक परिचालकहरूको भूमिका



- महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका र सामाजिक परिचालकहरू हाम्रो परिवारका सुनौला १००० दिनका बच्चा र आमाको सहयोगका लागि यस विषयमा तालिम प्राप्त गरेका व्यक्तिहरू हुन् ।



## बच्चाको रेखदेखमा परिवारको भूमिका



- परिवारका कुनै न कुनै सदस्यले बच्चालाई रेखदेख गरिरहेको हुनुपर्छ । यसो गरिएमा सबैले आफ्नो काम ढुक्कले गर्न पाउँछन् ।
- आमाको काममा परिवारका सदस्यहरूले सघाई दिएमा आमाले बच्चाको स्याहार गर्न पाउँछिन् ।



- राम्रो स्याहार र माया गरेर हुर्काईएको बच्चा खुशि हुन्छ र समयमै बच्चाले बोलेको, हिडेको हेर्न पाउनु परिवारको लागि ज्यादै रमाईलो क्षण हो ।



## जन्मान्तरको सम्बन्धमा श्रीमान् श्रीमती बीचको कुराकानी



- एउटा बच्चा जन्मेपछि महिला फेरि तुरुन्त गर्भवती हुन सकिछन् । यदि बच्चा ६ महिना भन्दा कम उमेरको छ, पानी पनि नखुवाई आमाको दूधमात्र खुवाएको छ र महिनावारी पनि फर्कीएको छैन भने मात्र गर्भवती नहुन सकिछन् ।



- श्रीमान् र श्रीमती विच अर्को बच्चा कहिले पाउने भन्ने कुराकानी गरिएमा परिवारको उन्नती र उज्ज्वल भविष्य चाहने श्रीमान् र श्रीमती भनेर बुझाउँछ । यसले एक आपसलाई ख्याल र विश्वास गरेको देखाउँछ ।



- बच्चालाई खोप लगाउन स्वास्थ्य संस्था जाँदा सुत्केरी पछिको सेवा र परिवार नियोजनबारे सोधपुछ गर्नुपर्दछ ।

दीपकको घर

पख लोकेन्द्र, मेला तिमीले बोलाए पनि म शुरु गर्छु । गाउँको उन्नती र प्रगतीको लागि गाउँमा सहकारी खोल्न । यस मार्फत बचत गर्न र समूहमा कुरुरा र बाख्रा पालन कार्यक्रम गरौं । यसका लागि जिल्लाको कृषि र सहकारी कार्यालयले सहयोग गर्नेछ ।



गाउँलेको कमाई बढ्ने कुराको ज्यारेन्टी हुन्छ भने त आजै सहकारी खोल्नौं न । शुभ काममा किन ढिलो गर्नु ?



पैसो कमाई हुने कुराको लागि मेला बोलाएकोमा धन्यवाद छ लोकेन्द्र ।



दीपकको घर अघि बारीको पाटो

ल मनआमा यो सहकारीको र आफ्नो पनि उन्नतीको लागि मेरी प्यारी नातिनी उषाको नाउँमा म दुई चार वटा कुरुरा र बाख्रा पाल्छु ।



ल न त, सहकारीको सदस्यताको लागि हामीबाटै पैसा उठाउन शुरु गरौं, म दिन तयार छु ।

लोकेन्द्र, दीपक, मिलन र गाउँलेहरु हामीहरु सवैलाई बढाई छ । सहकारी मार्फत हामीले हाम्रो गाउँको पोषणको अवस्था सुधार्न सक्छौं । सहकारीको बैठकमा सवै छिमेकीहरुले हजार दिनका आमा र बच्चाको रूचाहार सुसार, आवश्यक खाना, स्वास्थ्य उपचार, अतिरिक्त खानाको विषयमा छलफल गरेर सल्लाह दिन सक्छन् ।



वलबको भवन

तिमीहरुलाई थाहा छ ? सैसरालाई नक्कली दादा बनेर प्रितीले नै नक्कली चिट्टि लेखेको, प्रितीले पोखरा गएको बेला पवनको नाउँबाट सैसरालाई फोन गराएको रहेछ नि ।



ए, हामीलाई त बेवकुफ पो बनाएछन् त, प्रितीले ।

मैले यो सवैकुरा प्रितीलाई असाध्यै मन पराउने खुशीराजबाट थाहा पाएको, तर तिमीहरु जस्ता असल किशोर किशोरीहरु माया प्रेमको कुरामा मात्रै अलमलिनै होइन हजार दिनका आमाहरुको पोषण अवस्था सुधार्ने अभियानमा लाग्नुपर्छ ।





## सुनौला १००० दिनमा आमा र बच्चालाई छिमेकीहरूको सहयोग



- छिमेकीहरूले परिवारलाई १००० दिनको परिवारलाई सहयोग गर्ने उपायबारे उनीहरूको श्रीमान् र सासुसँग सकारात्मक कुरा गर्न सक्छन् ।



- सुनौला १००० दिनसम्म आमा र बच्चांले राम्रो स्याहार सुसार, आवश्यक खाना, स्वास्थ्य उपचार, थप खाना आदि पाए नपाएको पत्ता लगाउने र यस्ता परिवारलाई यी कार्य गर्न र आवश्यकता अनुसार सहयोग गर्न सक्छन् ।

## श्रृंखला २१ देखि २५ सम्मको पुनरावलोकन तथा दोश्रो चरणसंग जोड्ने

१. हामीले बच्चा विरामी हुँदा कसरी खुवाउनु पर्दो रहेछ ?
२. बच्चालाई सन्धो भएपछि पनि कती समयसम्म थप खाना खुवाउनु पर्छ र किन ?
३. किन जन्मान्तर गर्नुपर्छ ? एउटा बच्चा पाएपछि अर्को गर्भ कहिले उपयुक्त हुन्छ ?
४. सुनौला १००० दिनमा छिमेकीले के के गर्न सकिन्छ ?
५. नाटक श्रृंखलामा सुनिएका जस्तै हाम्रो गाउँघरमा पनि के-के परिवर्तन भएको छ ?
६. अब हाम्रो घर छिमेकका लागि कस्ता कस्ता विषयमा जानकारी चाहिन्छ ?



# बच्चा र 'आमाको स्वास्थ्यको लागि के-के व्यवहारहरू गर्ने पर्छ ?



गर्भवतीले सधैं खाइरहेको मन्दा १ पटक थप पोषिलो (माछा, मासु, अण्डा, हरियो सागपात तथा पहुँला जातका फलफूल) खाना, बच्चालाई दुध खुवाइरहेकी आमाले २ पटक थप पोषिलो खाना खाऔं ।



६ महिना पूरा भएपछि बच्चाको थप खानामा माछा, मासु, अण्डा, हरियो सागपात तथा पहुँला जातका फलफूल तथा तरकारी पनि थपौं ।



बच्चालाई खुवाउनु अघि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धोऔं ।



६ महिना मुनिको बिरामी बच्चालाई पटकपटक आमाको दुध खुवाऔं । ६ महिना पुरा भएसकेको बिरामी बच्चालाई पटक पटक आमाको दुधको साथै थप पोषिलो खाना खुवाऔं । निको भएपछि पनि २ हप्तासम्म सधैं खाइरहेको मन्दा बढि खाना खुवाई राखौं ।



बच्चालाई गाई, मैसीको गोबर, कुखुराको सुली र अन्य फोहरहरूबाट टाढा राखी बच्चाको खेल्ने ठाउँमा चकटी वा गुन्द्री वा केहि ओछ्याउने तथा छेक बारहरूको प्रयोग गरौं ।



एउटा बच्चा जन्मेको २ वर्षपछि मात्र गर्भवती बनौं । गर्भान्तरको लागि सुत्केरी भएको ४५ दिन भित्रमा आफूलाई उपयुक्त हुने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन प्रयोग गरौं ।



## भन्छिन् आमा — रेडियो कार्यक्रम

सुआहारा एकीकृत पोषण कार्यक्रम

सामाजिक व्यवहार परिवर्तन संचार ईकाई