Aama'

Get involved!

TUNE IN.
Listen to the radio programs and encourage others to listen.

WHEN & WHERE?
Radio Nepal
Radio Magazine: Saturday, 9:20 AM
Phone-in program: Wednesday, 6:10 PM
Also aired through popular local FMs in 41 districts.

SMS.
Send a cost free SMS to 7171.

CALL IN.
Call in with questions, comments, experiences or answers to the weekly quiz in our toll free numbers.

Nepali language:
16600100457 (NTC and SKY), 9801571000 (Ncell)

Awadhi language:
16600100459 (NTC and SKY), 9801571678 (Ncell)

Doteli language:
16600100458 (NTC and SKY), 9801571456 (Ncell)

SPREAD THE WORD.
Tell others about the radio programs, and encourage them to listen and participate.

DISCUSS WITH OTHERS.
Discuss the issues raised in the radio programs with others to build awareness on importance of nutrition during the 1000-day period.

MAXIMIZE REACH.
Organizations can broadcast the programs in different timings or in new FMs and help implement radio discussion groups.

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

SUAAHARA Building Strong & Smart Families

For further information: Save the Children, Nepal Country Office, Airport Gate, Shambhu Marg, Kathmandu, Nepal
Tel: +977-1-4468128, Email: suaahara.nepal@savethechildren.org

Disclaimer: This brochure is made possible by the generous support of American people through USAID.

भन्छिन् आमा
समयमै स्वस्थ शुरूवात

'Bhanchhin
(Mother Knows Best)

Bhanchhin Aama or "Mother Knows Best" is a social and behavior change communication campaign of the USAID-funded Suaahara (Integrated Nutrition) program. It is an integrated platform that uses interpersonal communication, community mobilization, and mass media to equip 1,000-day mothers (pregnant and breastfeeding women, and mothers with children under two years of age) and their families with the knowledge, tools and support required to enable improved nutrition and hygiene behaviors.

Suaahara's Bhanchhin Aama campaign uses a mother-in-law character that serves as a spokesperson inspiring decisions around childcare, nutrition, hygiene and sanitation, food production and use of health services at the household level. This campaign is developed in the leadership of National Health Education, Information and Communication Center (NHIECC) under Ministry of Health and Population.

The Bhanchhin Aama aspires to:

Empower families with the knowledge of maternal and child health and nutrition, including proper nutrition for mothers and children, feeding and nurturing practices, hygiene and sanitation as well as family planning.

Encourage family members to apply acquired knowledge into their daily lives and adopt behaviors that ensure healthy growth and development of their children.

Demonstrate how families can provide physical and emotional support to mothers during the 1,000-day period such as sharing of heavy workloads and providing nutritious foods.

Increase demand for health and nutrition services among target populations.

"I regularly listen to Bhanchhin Aama radio program and really like Mana Aama (ideal mother, hero of the radio drama)…. Mana Aama taught me to share things to my husband, so that I receive the support I needed at home… She motivated me to maintain my kitchen garden and reminded me of the variety of vegetables I required to grow to eat and feed my baby for a healthier life." *Sobita Karki, 24, thousand-day mother, Baglung.*

- Each episode of Bhanchhin Aama generates an average of 1,500 responses.
- Four out of every five people who listened to Bhanchhin Aama reported taking an appropriate action related to complementary feeding and more than half discussed the issues with their friends and families.
  (Survey conducted by Suaahara to track nutritional outcomes in its 20 districts, 2014)
- The frequency with which the mother listens to the Bhanchhin Aama radio program is positively associated with complementary feeding practices.
  (Suaahara cross sectional survey conducted in four districts, 2014)

The Bhanchhin Aama campaign is anchored by two radio programs – Bhanchhin Aama radio magazine and phone-in program – aired in three languages: Nepali, Doteli, and Awadhi. Accompanying these two components, the campaign engages communities and families through multiple channels such as home visits, cooking and feeding demonstrations, key life events celebrations, community level competitions and recognitions, health mothers' group meetings, and radio discussion groups using pictorial discussion guides, schools and child clubs.

Bhanchhin Aama radio magazine:

This program is aired on Saturdays and includes an interesting drama followed by community interviews, real life stories and local songs around issues related to maternal and child nutrition. Participants engage in a quiz at the end of the program, and they can submit answers by calling or texting a listed number. Listeners also provide comments and questions that are discussed during the phone-in program.

Hello! Bhanchhin Aama:

Broadcast every Thursday, the phone-in program builds on the Bhanchhin Aama drama and is hosted by the knowledgeable mother from the radio drama herself. The mother discusses the questions and comments raised by listeners, shares their experiences and also announces the quiz winners.

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा कसरी सहभागी हुन सकिन्छ ?

कार्यक्रम नियमित सुनेर

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम आफु पनि सुनौं र अरूलाई पनि सुन्न लगाऔं ।

एस्.एम्.एस्.

एस्.एम्.एस्. पठाउनको लागि ७१७१

पैसा नलाग्ने नम्बरमा फोन गरेर

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा आफ्ना जिज्ञासा, सुझाव अनि अनुभवहरू फोन वा एस्.एम्.एस्. मार्फत पठाउन सकिन्छ । साथै साप्ताहिक रूपमा रेडियो नाटक श्रृंखलाको अन्तमा सोधिएका प्रश्नहरूको जबाफ पठाएर बिजेता बन्ने अवसर पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

यस रेडियो कार्यक्रमले बञ्चित समूह तथा विपन्न वर्गलाई पनि समेटेको छ । यसै अन्तर्गत सुआहारा कार्यक्रम संचालन भएका जिल्लाहरूमा नेपाल सरकार, संघिय मामिला तथा स्थानिय विकास मन्त्रालय अन्तरगत संचालित ३०५ नागरिक सचेतना केन्द्र मा पनि महिनामा २ पटक यसै कार्यक्रमबाट प्रसारण भएका विषयबस्तुमा आधारित भई बैठकमा छलफल गर्ने गरिन्छ ।

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा कसरी सर्म्पक गर्ने ? पैसा नलाग्ने नम्बरहरू:

	नेपाली भाषामा कुरा गर्नको लागि	अवधि भाषामा कुरा गर्नका लागि	डोटेलि भाषामा कुरा गर्नका लागि
एनटीसी र स्काइ	१६ ६० ०१ ००४५७	१६ ६० ०१ ००४५९	१६ ६० ०१ ००४५८
एनसेल	९८ ०१५ ७१०००/९८ ०१५ ७१३४५	९८ ०१५ ७१६७८/९८ ०१५ ७१७८९	९८ ०१५ ७१४५६/९८ ०१५ ७१५६७

कार्यक्रम प्रसारण छनौट गरिएका स्थानिय एफएमबाट:

भन्छिन् आमा रेडियो नाटक: हरेक शनिबार साँझ
हेलो भन्छिन् आमा फोन ईन: हरेक विहिबार साँझ

रेडियो नेपालबाट:

भन्छिन् आमा रेडियो नाटक: हरेक शनिबार बिहान ९:२०–९: ५० सम्म
हेलो भन्छिन् आमा फोन ईन: हरेक बुधबार साँझ ६: १० देखी ६:४० सम्म

USAID अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं

थप जानकारीको लागि: सेभ द चिल्ड्रेन, नेपाल कन्ट्रि अफिस, एयरपोर्ट गेट, शम्भू मार्ग
काठमाडौं, नेपाल, फोन: +९७७-१-४४६८१२८ ईमेल: suaahara.nepal@savethechildren.org

यो पर्चा अमेरीकी अन्तराष्ट्रिय विकास नियोग (युएसएड) को माध्यमबाट अमेरीकी नागरिकद्वारा प्रदान गरिएको उदार सहयोगबाट सम्भव भएको हो ।

भन्छिन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरूवात

भन्छिन् आमा

समयमा स्वस्थ शुरूवात

स्वास्थ तथा जनसंख्या मन्त्रालयको साझेदारीमा अमेरीकी अन्तराष्ट्रिय विकास नियोग (युएसएड) को सहयोगमा संचालित सुआहारा कार्यक्रमको सामाजिक तथा व्यवहार परिवर्तनका लागि एउटा अभियान हो । यस अभियानमा अन्तरव्यक्ति संचार, समूदाय परिचालन र आम संचारबाट गर्भवती महिला, २ वर्ष उमेर सम्मका बच्चा तथा आमा (१००० दिन) का र तिनका परिवारको पोषण र सरसफाई व्यबहार सुधार गर्नको लागि ज्ञान, सिप र आवश्यक सहयोग गरिन्छ । आम संचारबाट संचालन गरिने "भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम" यस अभियानको एक महत्वपूर्ण अंग हो । यस कार्यक्रमको मूल पात्र आमाको भूमिकालाई समुदाय स्तरमा हुने सबै क्रियाकलापमा सहभागि गराई संचालन गरिन्छ ।

भन्छिन आमा रेडियो कार्यक्रम के हो ?

भन्छिन् आमा मनोरन्जनात्मक शैक्षिक रेडियो कार्यक्रम हो । यस कार्यक्रमले बहुक्षेत्रिय पोषण कार्यक्रमलाई टेवा पुर्‍याउँदै नेपालको ४१ जिल्लामा आमा र बच्चाको पोषण स्थितीको सुधारका लागि एकिकृत रूपमा संचार गर्न सहयोग गर्दछ । यो रेडियो कार्यक्रम पहिलो १००० दिन भित्रका बच्चाको जिवनसँग सम्बन्धित विभिन्न विषयमा केन्द्रित छ । यस अवधिमा विशेषगरि बच्चाहरूको दिमागको ८०% भागको विकाश हुने गर्दछ जसले भविष्यमा बच्चा कस्तो हुन्छ भन्ने कुरा निर्धारण गर्छ ।

यस कार्यक्रममा एउटी सासुको सकारात्मक चरित्रलाई "आमा" को रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

भन्छिन आमा रेडियो कार्यक्रम अन्तर्गत भन्छिन् आमा नाटक श्रृंखला र हेलो भन्छिन आमा फोन ईन कार्यक्रम गरि हप्तामा दुईवटा कार्यक्रम प्रसारण हुन्छ । यी दुबै कार्यक्रमहरूले आमाको पोषण, शिशु तथा बच्चाको खानपिन, घरमा उत्पादन गरिएको खानेकुराको प्रयोग, स्थानिय रूपमा उत्पादन गरिएको खानेकुराको प्रयोग, सरसफाई, जन्मान्तर र स्वास्थ्य सेवाको उपयोग जस्ता विषयहरूलाई समेट्छ ।

यी कार्यक्रमहरू स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको अगुवाइमा निर्माण भएको हो साथै यस्मा खानेपानी तथा ढल निकास विभाग, कृषी विभाग तथा पशु सेवा विभाग समेतको पनि प्रविधिक सहयोग रहेको छ । यो रेडियो कार्यक्रम निर्माणमा खानेपानी तथा ढल निकास विभाग, कृषि विभाग तथा पशु सेवा विभाग समेतको पनि प्राविधिक सहयोग रहेको छ ।

भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला र हेलो भन्छिन आमा फोन ईन कार्यक्रम कसको लागि हो ?

भन्छिन आमा रेडियो नाटक श्रृंखला तथा हेलो भन्छिन आमा फोन ईन रेडियो कार्यक्रम मुख्यतया सुनौला १००० दिन भित्रका गर्भवति महिला, आमा र बच्चा तथा उनका परिवारहरूको लागि हो । भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य सुनौला १००० दिन भित्रका परिवारहरूलाई निम्न कुरामा सहयोग गर्नु हो ।

- सुनौला १००० दिनका आमा र बच्चाको पोषणको साथै शिशु तथा बच्चाको खानपिन, सरसफाई र परिवार नियोजन जस्ता विषयमा श्रोताहरूको ज्ञान बढाउनु ।
- बच्चाको राम्रो वृद्धि र विकासका लागि प्राप्त गरेको ज्ञान र शीपलाई आमा र बच्चाको स्वास्थ्य तथा पोषणमा सुधार गर्न व्यवहारमा उतार्न सहयोग गर्नु ।
- सुनौला १००० दिन सम्म गर्भवती महिला, आमा र बच्चालाई भावनात्मक सहयोग, कार्यभार बाँडफाँड, र पौष्टिक खाना प्रदान गर्ने जस्ता कुरामा परिवारलाई सहयोग पुर्‍याउन प्रोत्साहन तथा प्रदर्शन गर्नु ।

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा के के हुन्छ ?

- भन्छिन् आमा रेडियो नाटकको प्रत्येक श्रृंखलामा आफ्नै गाउघरमा घटेका घटनाहरूलाई समेटेर बनाईएका कथामा आमा र बच्चाको पोषण संबन्धी कुराहरू र संबन्धित बिषयमा समुदायका अनुभवहरू समावेस गरी रेडियो नाटकको रूपमा तयार गरीएको छ । यस कार्यक्रमको अन्त्यमा सोधिएको प्रश्नको जवाफ श्रोताहरूले टोल फ्रि नम्बर (पैसा नलाग्ने) मा फोन या एस्.एम्.एस्. मार्फत पठाउन सक्दछन् । श्रोताहरूले टोल फ्रि नम्बरमा (पैसा नलाग्ने) फोन गरेर पठाएको सुझाव या आफूलाई परेको अफ्ठयाराहरूको बारेमा छलफल हुन्छ ।

- हेलो भन्छिन् आमा फोन ईन कार्यक्रम भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखलामा आधारित छ । यस फोन ईन कार्यक्रममा भन्छिन् आमा नाटक श्रृंखलामा भएको आमाले श्रोताहरूको जिज्ञासा, सुझाव र अनुभवहरूकाबारे छलफल गरी प्रस्त पार्नुहुन्छ । सोधिएको प्रश्नको सहि जवाफ पठाउने श्रोताहरू मध्यबाट गोला प्रथाबाट छनौट गरि उपहारको लागि उहाँहरूको नाम पनि यसै कार्यक्रममा प्रसारण गरिन्छ ।

यो रेडियो कार्यक्रम सुनेर के के फाईदा हुन्छ ?

आफ्नै गाउँ परिबेशका कथा बस्तुलाई समेटेर बनाईएको नाटक श्रृंखला र श्रोताहरूको अनुभव समेटेर यो कार्यक्रम तयार गरिएको छ त्यसैले सुनौला १००० दिन भित्रका गर्भवति महिला, आमाबाट र बच्चाहरूको पोषण र हेरचाह कसरी गर्ने भन्ने कुरा बुझ्न सहयोग गर्छ । श्रोताहरूले आफूलाई परेको अफ्ठयाराहरूबारे अनुभवी आमाहरूबाट, स्वास्थ्यकर्मीहरूबाट बुझ्न सक्दछन् वा सम्बन्धित विज्ञहरूबाट सल्लाह पनि लिन पाईन्छ ।

"मेरो छोरालाई जन्मेको ५ दिनसम्म मेरो दूध खुवाउन सान्है गान्हो परेको थियो । मैले भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा फोन गरेर आफ्नो समस्या भनें । दूध खुवाउने आसन नमिलेको रहेछ । मैले पाएको सल्लाह अनुसार दूध खुवाउन कोशिस गरें, बिस्तारै छोराले राम्रो सँग खान थालेपछि अहिले हामी खुशी छौं ।"
श्रोताः विमला देवकोटा, कावासोती–१, नवलपरासी

"एकजना आमालाई आफ्नो बच्चालाई खाना खुवाउन साह्रै गाह्रो परेको कुरा भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा सुने, मैले आफ्ना अनुभव हेलो भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा फोन गरेर सुनाएको थिएँ यसले धेरै आमाहरूलाई आफ्नो बच्चालाई खाना खुवाउन मद्दत पुग्यो भन्ने कुरा सुनेर धेरै खुशी लाग्यो ।"
श्रोताः सविता कार्की, पाला गा.वि.स., बाग्लुङ्ग

"कार्यक्रम म सधैं सुन्छु । मेरो घरपरिवारमा एकदम मिल्दोजुल्दो भाको ले हर्के साहु र अप्सरा भन्ने पात्र मलाई एकदमै मनपर्‍यो । मेरो सासु ससुरामा चाहिं धेरै परिवर्तन भयो । मेरो सासु ससुरा मासु खानु हुन्थेन पहिला पहिला अनि बुहारीले किन खानु पाप लाग्छ खान छोडे हुन्थ्यो जस्तो कुरा गर्नु हुन्थ्यो तर यो कार्यक्रम सुनेपछि मासु त चाहिने रैछ भनेर गाँउमा मासु काट्दा ससुराले 'ल बुहारी तिम्लाई मासु ल्याई दिएको छु' भनेर मासु लेर आउन थाल्नु भो । घरमा सासु ससुराले छोरी जस्तै माया गर्न थाल्नु भो म एकदमै खुशि छु ।"
श्रोताः भगवती भण्डारी, नुवाकोट