भन्छिन् आमा

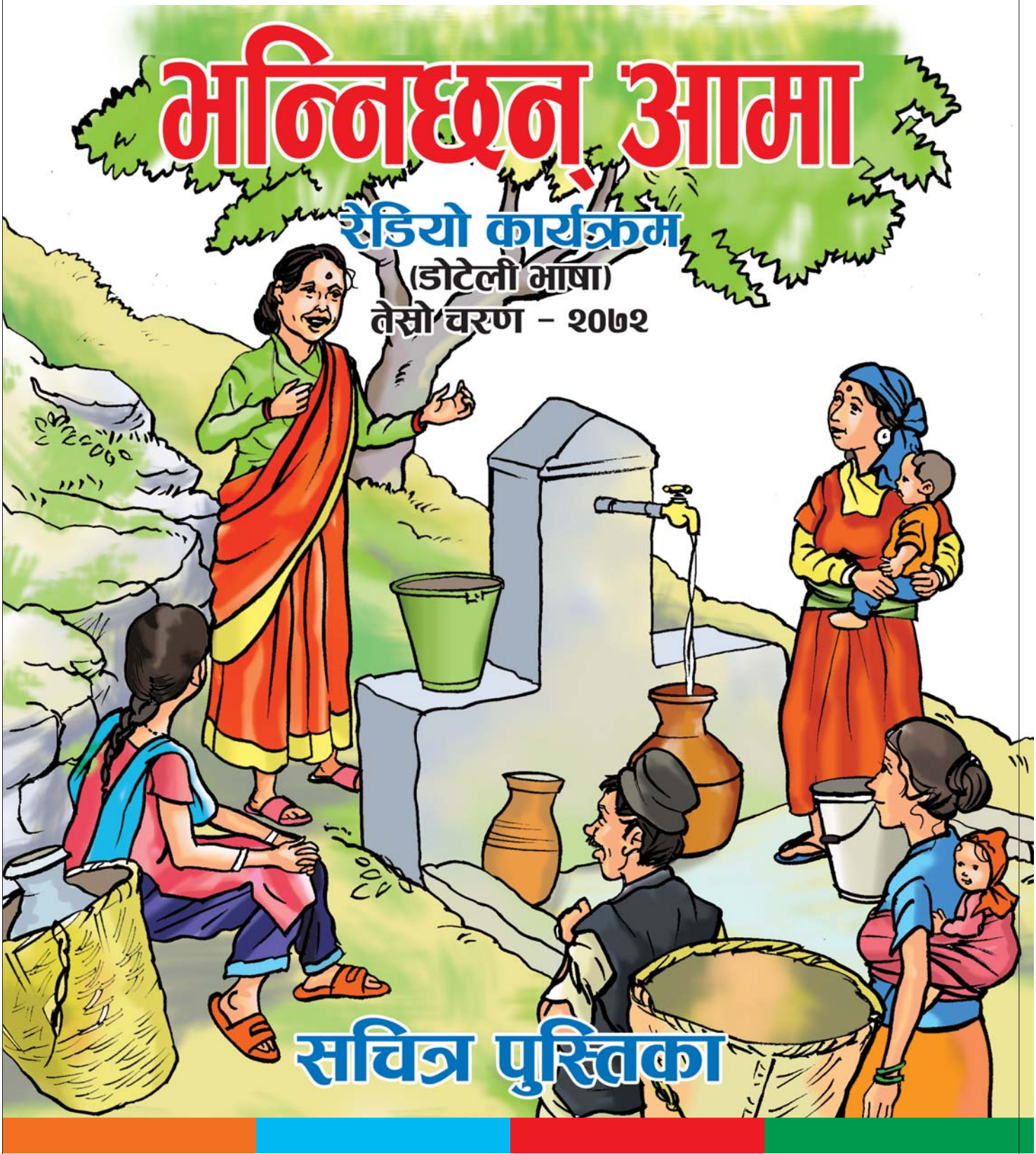
समयमै स्वस्थ शुरूवात

भन्छिन् आमा

रेडियो कार्यक्रम

(डोटेली भाषा)

तेस्रो चरण - २०७२



सचित्र पुस्तिका

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

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

भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रम सचित्र-पुस्तिका

यो सुआहारा एकिकृत पोषण कार्यक्रम अन्तर्गतको भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रम सचित्र–पुस्तिका अमेरीकी अन्तरराष्ट्रिय विकास नियोग (युएस्एड) का माध्यमबठेई अमेरीकी नागरिकद्वारा प्रदान अरियाको उदार सहयोगमी यो सम्भव भया हो ।

यॉं उल्लेखित विषयवस्तुले यूएस्एड तथा अमेरिकी सरकारको धारणाको प्रतिनिधित्व अर्या माडिंन्या होइन ।

यी सचित्र पुस्तिकामी समावेश अरियाका विषयवस्तुन्

क्रम संख्या	शिर्षक/विषयवस्तुन	पृष्ठ
क	भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रम कि हो ल	१
ख	भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रम कैले निर्माण अर्‌या हो ल	१
ग	भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रमको प्रशारण रे श्रृंखलाहरू	१
घ	यइ सचित्र–पुस्तिकाको उ)श्य	२
ङ	यइ सचित्र–पुस्तिकाको प्रयोग कैले अद्‌या ल	२
च	यइ सचित्र–पुस्तिकालाई कसरी प्रयोग अद्‌या ल	२
छ	भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रममा आधारित भैकन कति समय छलफल अर्नुपड्‌दोछ ल	३
ज	भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रममा कसरी सहभागी हुन्यां ल	३
झ	भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रममा सोधिन्यां प्रश्नको उ" र दिकन विजयी हुन्यां श्रोतालाई उपहार पठाउन्यां तरिका	३
श्रृंखला नं. १	रेडियो नाटकको पात्र परिचय	५
श्रृंखला नं. २	महिलाको आत्म विश्वास बढाउन्यां	६
श्रृंखला नं. ३	सुनौला १००० दिनका अवधिमा लोगन्याको भूमिका	९
श्रृंखला नं. ४	दम्पती (लोगन्यां स्वइनी) बीच कुराकानी	११
श्रृंखला नं. ५	बच्चा कैल जन्माउन्यां भन्यां बिषयमा लोगन्यां स्वइनीबिच कुराकानी अर्नुको महत्व	१३
श्रृंखला नं. ६	पशुजन्य खानाको महत्व	१५
श्रृंखला नं. ७	गर्भवती महिलाले थप पोषिलो खाना खानुको महत्व	१७
श्रृंखला नं. ८	सासुले कसरी गर्भवती बुहारीलाई सहयोग अर्न सक्तिछन्	१९
श्रृंखला नं. ९	सुधारियाको कुखुरापालन	२१
श्रृंखला नं. १०	पुनरावलोकन श्रृंखला	२३
श्रृंखला नं. ११	नवजात शिशुको स्याहार सुसार–शिशु जनम्याका १ घ ण्टा भि" रीमाई विगौति दूध ख्वाउनुको महत्व	२५ २७
श्रृंखला नं. १२	पूर्ण स्तनपानको महत्व	२९
श्रृंखला नं. १३	दैनिक चार समूहका खानाबठेई खाना खानुको महत्व	३१
श्रृंखला नं. १४	बच्चालाई दूध खुवाईरयाकी क्वारीको स्याहारमाई सासुको भूमिका	३३
श्रृंखला नं. १५	सुत्केरी अवस्थामाई इच्छा नहुना नहुनाइ लैं गर्भ रन्यां खतरा	

क्रम संख्या	शिर्षक/विषयवस्तुन	पृष्ठ
श्रृंखला नं. १६	पइल्लो बच्चा भयापछा परिवार नियोजन	३५
श्रृंखला नं. १७	परिवार नियोजनका विषयमाई दम्पती (लोगन्यां स्वानी) बीच कुराकानी	३८
श्रृंखला नं. १८	सफा रे सुरठित पानीको महत्व	३९
श्रृंखला नं. १९	बच्चा ६ महिना पूरा नभयासम्म आमाको दूध प्रशस्त आयाको सुनिश्चित गद्या	४१
श्रृंखला नं. २०	पुनरावलोकन श्रृंखला	४३
श्रृंखला नं. २१	बच्चालाई ६ महिना पूरा भयापछि मा ँ थप खाना ख्वाउन शुरू अरन्यां (समय)	४५
श्रृंखला नं. २२	बच्चालाई उमेर अनुसार थप खानाको मात्रा	४८
श्रृंखला नं. २३	बच्चाका लागि विशेष (छुट्टै) खाना बनाउनुको महत्व	४९
श्रृंखला नं. २४	बच्चाका लागि स्वादी / मीठो खाना	५१
श्रृंखला नं. २५	खाना खान नमान्न्या बच्चालाई ख्वाउनाका लागि बुबा रे हजुरआमाको भूमिका	५३
श्रृंखला नं. २६	बच्चालाई खाना ख्वाउन अगाडी साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनुको महत्व	५५
श्रृंखला नं. २७	दूध ख्वाइरयाकी आमाका लागि परिवारको सहयोग	५८
श्रृंखला नं. २८	वर्षैभरी पोषिला तरकारीका लागि ६ रमा बारी/सुङाडांको महत्व	५९
श्रृंखला नं. २९	तरकारीको बिउ उत्पादन	६१
श्रृंखला नं. ३०	पुनरावलोकन श्रृंखला	६३
श्रृंखला नं. ३१	बच्चाका दिसापिसाबको सुरठित व्यवस्थापन	६५
श्रृंखला नं. ३२	बच्चालाई फोहोरमैलाबटाहै दुर राख्द्या उपाय	६८
श्रृंखला नं. ३३	कुखुरालाई अर्धबन्देज खोरमी पाल्लुको महत्व	६९
श्रृंखला नं. ३४	झाडापखाला लाग्याका बच्चाको विशेष हेरचाह	७१
श्रृंखला नं. ३५	झाडापखाला रोक्दाइ पुनर्जलीय झोल रे जिङ्क चक्कीको प्रयोग	७३
श्रृंखला नं. ३६	बिरामी बच्चाको स्याहार तथा सक्रिय खुवाई	७५
श्रृंखला नं. ३७	बिरामी बच्चाकी निउती थप दुई हप्तासम्म थप खाना ख्वाउनुको महत्व	७८
श्रृंखला नं. ३८	सुनौला १००० दिनकी आमा रे बच्चाकी निउती छरछिमेकीनको सहयोग	७९
श्रृंखला नं. ३९	पुनरावलोकन श्रृंखला	८१

क) भन्निछन् आमा रेडियो नाटक कार्यक्रम कि हो ?

भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रम सुनौला १००० दिन (गर्भावस्था शुरू भयाबठेई बच्चा २ वर्ष हुन्जासम्मको समयावधि) का गर्भवति महिला, आमा तथा बच्चा रे उनका परिवारलाई केन्द्रित गरिबटी तयार गरियाको रेडियो नाटक कार्यक्रम हो । यो नाटक सुणिबटी खास गरि सुनौला १००० दिन भि" रीका गर्भवति महिला, आमा तथा परिवारले पोषण, सरसफाई रे ६ र वल्तीर पल्तीर उत्पादन हुन्यां खान्यांकुराको प्रयोग, जन्मान्तर रे स्वास्थ्य सेवा लिनाकी लेखा निम्न अभ्यास गद्दाई परिवारलाई सहयोग पुग्द्या छ ।

मूख्य अभ्यासहरू:

१. गर्भवती महिलालाई सदाइ खाईरयाका भन्ना एक चोटी थप पोषिला खाना ख्वाउने रे बच्चालाई दूध ख्वाइरयाकी आमालाई सदाइ खाईरयाका भन्ना दुई चोटी थप पोषिला खाना ख्वाउन्यां ।
२. ६ महिना पूरा भयापछि आमाका दूधकासंगै बच्चाका थप खानामा अण्डा, माछा, मासु, पहेँला जातका फलफूल, हरियो सागपातका साथसाथै दूधबाटी बनेका खान्यांकुरा (दूध, दही, मही, घिउ, चीज, खुवा आदि) ख्वाउन्यां ।
३. बच्चालाई खाना ख्वाउनु भन्ना पइल्ला साबुन-पानीले मिचिमिची हात धुन्यां ।
४. बच्चा बिरामी भयाका बेला पन बेला बेला (पटक-पटक) आमाको दूध ख्वाउनका साथै थप पोषिलो खाना ख्वाउन्यां । बिरामी बच्चा निको भैसक्यापछि पन लगातार २ हप्तासम्म सदाइ खाईरयाका भन्ना बढी खाना खुवाई राखन्यां ।
५. बच्चालाई फोहोर (विशेष अरीबट गाई भैंसीको गोबर, कुखुराको सुली रे अउर जनावर) बटाहैं दुर राखीबट बच्चा खेल्या ठाउँमी चकटी, गुन्द्री या अउर केइ ओछ्याउन्यां, कुखुरालाई खोडं बनाइबट खोडैं भि" र राख्द्या तथा छेकबारको प्रयोग अद्या ।
६. गर्भान्तरकी निउती सुत्केरी भयाका ४५ दिनभि" रीमी आफुलाई उपयु"क्त हुन्यां परिवार नियोजनको साधन प्रयोग अद्या ।
७. बच्चालाई झाडापखाला लाग्यो भण्यां पुनर्जलीय झोलका संगै जिङ्क चक्की लैं ख्वाउन्यां ।

ख) भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रम कैले निर्माण अर्याको हो ?

भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रम स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका अगुवाइमा रे यू.यस.ए.आई.डि.का आर्थिक सहयोगमी सुआहारा परियोजनाद्वारा निर्माण अरियाको हो । यो रेडियो नाटक कार्यक्रम निर्माणमी खानेपानी तथा ढल निकास विभाग, कृषि विभाग तथा पशु सेवा विभाग समेतको प्राविधिक सहयोग रया छ ।

ग) भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रमको प्रसारण र श्रृंखला

भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रम अन्तर्गत २ वटा कार्यक्रम प्रसारण हुँदाछन् ।

ङ) 'भन्निछन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला':

सदाइका छन्चरबार स्थानीय एफ्.एम्. रेडियोबठेई साँजीका बेला रे रेडियो नेपालबठेई विहान आधा घण्टासम्म प्रसारण हुन्छ । (नोटः आफ्ना जिल्लामी कै-कै एफ्.एम्. रेडियोबठेई कति बजेई "भन्निछन् आमा" रेडियो नाटक बजन्छ नाम रे समय टिपाइ दिय ।)

"भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रम"का तेसरा चरणमी ३९ श्रृंखला प्रशारण हुन्यां हुन् । प्रत्येक श्रृंखलाको समय-अवधि ३० मिनेटको हुन्यां हो । सदाइका हप्ता ३० मिनेटका कार्यक्रममी १५ मिनेटको सन्देशमुलक रेडियो नाटक श्रृंखला रे बाँकी १५ मिनेट विभिन्न तरिकाबठेई अउर थप सन्देश प्रस्तुत अरिन्यां छ ।

२) **'हेलो ! भन्निछन् आमा फोन–ईन कार्यक्रम'**:

सदाइका विफैबार स्थानीय एफ.एम., रेडियो जाँबाटी भन्निछन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला बजिरयाको छ, त्यसै एफ्.एम्. रेडियोबाटी साँजी आधा ६ण्टा "हेलो ! भन्निछन् आमा फोन–ईन कार्यक्रम" पन प्रसारण हुँदोछ । "भन्निछन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला" सुनिसक्यापछि तमी (श्रोता)ले पठायाका जि(ासा रे प्रश्नमा आधारित भैकन "हेलो ! भन्निछन् आमा फोन–ईन कार्यक्रम" तयार हुँदोछ । जैमा आमासँग बसिकन तमीले पठायाका जि(ाशा रे प्रश्नमा छलफल कुराकानी हुन्यां अर्दोछ रे तम्रा आफ्नाइ गाउँ ठाउँमा भयाका अनुभव रे सुझाबलाई पन प्रस्तुत अरिंदोछ ।

"हेलो ! भन्निछन् आमा फोन–ईन कार्यक्रम" को तेसरा चरणमा ३९ श्रृंखला प्रशारण हुन्यां छन् । प्रत्येक श्रृंखलाको समय-अवधि ३० मिनेटको हुन्यां छ ।

घ) यइ सचित्र पुस्तिकाको उद्देश्य:

यइ सचित्र–पुस्तिका लेखपढ गद्द जान्यां या नजान्यां दुएइखालका मान्सुनखी लेखा सहयोगी हुन्यां गरिबटी तयार गरिया छ । लेखपढ गद्द जान्यांले यई पुस्तिकमाइ भयाका सन्देश पढिबरे थाहा पाउन्यां छन् भण्यां, पढ्न नजान्यां मान्सुनले लैं यइमाई भयाका चित्र हेरिबटी समूहमाई छलफल गरि सिक्क सकद्या छन् ।

यइ सचित्र–पुस्तिका नेपाल सरकार, संधि य मामिला तथा स्थानिय विकास मन्त्रालय, जिल्ला विकास समिति अन्तरगत गा.वि.स. स्तरमा संचालित नागरिक सचेतना केन्द्रमाई भन्निछन् आमा रेडियो नाटक सुणिबरे छलफल गद्दाइ तयार गरियाको हो । तर, अउर समूहले लैं आफ्ना समूहमाई छलफलकी लेखा यई पुस्तिकालाई प्रयोग गरि यई रेडियो नाटकबठेई गर्भवती तथा दूध ख्वाइरयाकी आमाको पोषण, पूर्ण स्तनपान, थप ठोस आहार, ६ रायसी स्तरमाई उत्पादित खान्यांकुराको प्रयोग, गर्भान्तर, सरसफाई रे स्वास्थ सेवामाई पहुँच जसा कुराका बारेमाई छलफल गद्द सक्याछन् ।

ङ) यइ सचित्र-पुस्तिकाको प्रयोग कैले अद्या ?

यो सचित्र–पुस्तिका नागरिक सचेतना केन्द्रका सहभागीले समूहमा छलफल अर्दा प्रयोग अर्नाका लागि बनाइयाको हो । सामाजिक परिचालकले यइ पुस्तिकाको प्रयोग गरि गयाका हस्तामा भन्निछन् आमा रेडियो नाटकबाटी प्रसारण भयका कथा या विषयबस्तुमा छलफल अगाडी बढाउन प्रयोग हरन्यां छन् ।

च) यई सचित्र-पुस्तिकालाई कसरी प्रयोग अरन्यां ?

सदाइका जसरि सदाइका हस्ता छलफल अर्न निर्धारण अरियाको समय रे स्थानमा नागरिक सचेतना केन्द्रका सहभागी भेला हुन्यां छन् । एक हस्ता बिराइकन महिनामा २ चोटी सहभागीले अधि ल्ला २ छन्चरबारमा प्रसारण भयाको भन्निछन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखलाको विषय, पात्र, कथामा भयाका खुबै रामडां कुरा रे सन्देशका बारेमी छलफल हर्दाछन् ।

सहभागीलाई सचित्र–पुस्तिका पढ्दै नाटकमा भयाका विषयबस्तुका बारेमा REFLECT प्रक्रियाको मर्म अनुसार REDA विधिको प्रयोग अरिकन नागरिक सचेतना केन्द्रमा छलफल संचालन अरिन्यां छ । सचित्र–पुस्तिकाको सन्देशका पानामा भयाका चित्र रे सन्देशलाई छलफल हर्दै आफ्ना अनुभव सांटासांट् हरिन्यां छ । सहभागीलाई सम्बन्धित व्यवहार हर्नाका लागि हौसला दिइन्यां छ ।

अरखा बैठकमा विगतमा निर्णय अरियाका स-साना व्यबहार हर्न क्या कति सजि या असजि भयो भनिकन छलफल हरिन्यां छ । असजि भयाको भया क्या भयो भनि सोधिकन छलफल कार्डको प्रयोग अरि तेसा अपठ्यारा/बाधा हटाउन एक आपसमा सहयोग हरिन्यां छ ।

छ) भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रममी आधारित भैबर कति समय छलफल अद्दु पणछ ?

भन्निछन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखलामी आधारित भैबर सहभागीनले कम्तिमी लैं एक ६ण्टा ३० मिनेट छलफल अद्दु पड्या छ ।

ज) भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रममी कस्यां सहभागी हुन्यां ?

सहभागीले रेडियो नाटक श्रृंखला सुणि सक्यापछा या समूहमी छलफल अर्यापछा सम्बन्धित विषयमी आफूलाई सोद्द या भन्न मन लाग्याका कुरा निम्न रूस्या तिद्दु नपड्या टोल फ्री नम्बरमी फोन अरिबर आफ्नो प्रश्न, सुझाव या आफूले अर्याका प्रयास, सफलता या विषयसँग सम्बन्धित लेख, गीत आदि पठाइबर सहभागी हुन सकिन्यां छ ।

रूप्या नलाग्द्या टोल फ्रि फोन र् एस्.एम्.एस्. नम्बरहरू:

नमस्ते, स्काई रे सिडिएमए फोन प्रयोगकर्ताका लागि: १६ ६० ०१ ०० ४५८

एनसेल मोबाइल प्रयोगकर्ताका लागि: ९८ ०१५ ७१ ४५६ र ९८ ०१५ ७१ ५६७

आफ्ना सन्देश, रूवार, जि(ासा, प्रतिक्रिया वा प्रश्नको उ" र एस.एम्.एस्. गर्नका लागि: ७१७१

एस्एम्एस् पठाउनका लागि मोबाइलको म्यासेज बक्समी BAD लेख्द्या, एक स्पेस छाड्या रे आफुलाई भन्न मन लाग्या कुरा लेखीबरे नाम पुराइ नाम ठेगाना सहित ७१७१ मी पठाइ दिन्यां ।

पत्राचार गर्ने ठेगाना: भन्निछन् आमा रेडियो नाटक कार्यक्रम
पो.ब.नं. ११८
ललितपुर, नेपाल

झ) भन्निछन् आमा रेडियो नाटकमा सोधिन्यां प्रश्नको उत्तर दिइकन विजयी हुन्यां श्रोतालाई उपहार पठाउन्यां तरिका

सहभागीले जान्न खोज्याको थप कुरा "हेल्लो ! भन्निछन् आमा फोन–ईन" कार्यक्रमबाटी सम्बोधन अरिन्यां छ । रेडियो नाटकको अन्ततिर सोधिन्यां प्रश्नको उ" र या जवाफ टोल फ्रि फोन वा एस्.एम्.एस्.बाटी पठाउन्यां सहभागीमध्ये गोला प्रथाअरि विजयी हुन्यां केई श्रोताको नाम ठेगाना "हेल्लो ! भन्निछन् आमा फोन–ईन" कार्यक्रममा ६ोषणा अरिन्यां छ रे विजयी हुन्यां श्रोतालाई आकर्षक उपहार पठाइन्यां छ । उपहार पठाउँदा सक्यासम्म सुआहारा परियोजनाका फिल्ड सुपरभाइजरले विजयी श्रोतासम्म पुऱ्याउन्यां व्यवस्था मिलाउन्यां छन् । यदि उपहार पठाउनाखी केई कारणवश ढीलो हुन्यां भया विजयी श्रोतालाई फोन अरिकन जानकारी दिइन्यां छ, तेसो हर्यो भन्यां विजयी हुन्यां श्रोताले आफ्नो उपहार पाउन्यां कुरामा ढुक्क हुन्यां छन् ।

शृंखला-ङ

कल्पनाको घर । दिउँसोको बेला
तमी काँइ नपाइकन मुलाई यसी केटी धेकाया हँ ल
तमले चाह्या भया लै मु तम जसा मान्सुसँग क्या नाइ हुं गद्देई । जा तम इत्यलाइ है, निसी भ्या....

जानुकाको आँगन
तेरा हजुरवा नेपालगन्जबठेई बेलीई आया रैछन् । भ्या भेट् रे नागरिकताकी लेखा सनाखत गरिदिय भणिबरे भनेई ।
नाती नमान्ने हजुर्वाले नागरिकताकीलेखा मेरो नाती हो भणिबरे सनाखत नाई हुन गद्या । मुई आँजि आफ्नो बेईज्जत गद्द नाई चाहनुउँ ।

रातको बेला, केशराको घर
पर्सि वडा नागरिक मन्चको मिटिङग राख्या रैछ त्यइ विषयमी विस्ना दिदी रे मास्टन्नी आमासँग कुरा अरिबर आउँनज्या ढिला भयो ।
भनिबट जानु नैपड्डो पुई । ईति रात पाडिंबट ।

पात्र परिचय

कल्पना भट्ट / महेश भट्ट

नन्दप्रसाद भट्ट

जानुका पाल

कृष्ण पाल

भावना पाल

केशरा देवी नेपाली/जय बहादुर नेपाली

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- भन्निछन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला रे हेलो ! फोन–ईन कार्यक्रमका बारेमाई परिवार रे छिमेकीलाई भन्न्यां ।
- प्रश्न वा प्रतिक्रियाकी लागि रूस्या नलागद्या नम्बरमाई फोन गद्द वा एस्.एम्.एस्. गरिबरे कस्यां रेकर्ड गराउन्यां भनिबरे सिकाउन्यां ।

श्रृंखला-२

साँजीको बेला, कल्पनाको घर
दिदी तुई काँई मान्स नपाइबरे इसा केटासँग ब्या गद्द लाछेई ?
हेर बैनी अपाङ्गता भयाका मान्स लै केई गद्द सक्काहन भनिबरे धेखाउन चाहनौं । म त्यई केटासँग ब्या गद्दु ।
साँजीको बेला, जानुकाको घर
बज्यै रिसाया माफ अर्या, यदि बाज्याका नामबठेई सजि नागरिकता बनन्छ भण्यां खोज्जाई पठाउँ एकचोटी ।
परिवारको माया मारिबट हिँट्याकालाई खोज्ज्या कुरा जिनअरै ब्वारी । तर, तुईले ईस्यां घरका विषयमी कुरा अरि त्यई कुराले मलाई भउतै खुशी बनायो ।
वडा नागरिक मन्चको बैठक
तमुन जि लैं भनं..दलितका नाममी आयाका रूप्या दलितैका हितमी खर्च हुनुपडन्छ, दलितैका सल्लाहमी खर्च हुनुपड्न्छ ।
स्यावास जैभान, द्यौल्या दाजु बित्यापछि डाँडा गाउँमा तँ मात्तै गाउँल्याका लागि बोलीदिन्यां भै हे ।

महिलाको आत्मविश्वास बढाउने

- यदि महिला आफ्ना विचार अउरका संग राख्द असजिलो महशुस अरन्छिन् या डराउँछिन्, लाज माडंन्छिन् भण्यां लैं कमसेकम आफ्ना लोगन्यां या परिवारमी विश्वाशिलो जो मान्स छ उइसँग आफ्ना विचार ढुक्क होइबर राख्दु पणन्छ । यदि लोगन्यां ६र नभयामाई जो सँग कुरा भन्नाई सजि लागन्छ उनैसँग आफ्ना कुरा भन्नुपणन्छ ।

- फुर्सदका भयाका बेला एक्लै नबस्या, गाँउसमाजमी हुन्यां बैठक भेलानमी जान्यां रे अउरसँग कुरडींकानी अन्तरक्रिया अद्दु पणन्छ ।
- महिलालाई आफ्नो गर्भावस्था तथा बच्चाको बारेमा सबैभन्ना बढी थाहा हुदोंछ । बच्चा खुशी छ या बिरामी छ भन्यां कुरा सबैभन्ना पइल्ला उनैलाई थाहा हुंदोछ । तेसाइले उनका विचारको ठूलो महत्व हुंदोछ ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- आफूलाई भन्न मन लाग्याका विषयमी लोगन्यां या परिवारमी जोसँग आफूलाई सजि लागन्छ उईसँग ढुक्क भैकन कुरा गद्या ।

श्रृंखला-त्र

महेशको घर, ब्याकी रात ।
हेर कल्पना, परारसाल मेरी आमा बितीई । म एक्लै तम्तोली बस्छु । यई ध रमा तँ रे कान्छी आमाका सन्तान बस्ताछन् ।
हरे ए पुड्क्या, कति गफ अर्दो छैं हँ ल भोली दिन हुन्यां नाइ क ल
पुडक्या ! क्याई भण्यों तमलाई इसो !
कृष्णको घर आँगन
पईल्ला त सुन्न लै नाई सकन्थ्या आमा, आज आँजी बा खोज्ज भा भन्नलाछौं ।
नागरिकता बनाईदियां तँ बैदेशिक रोजगारीमी भान पाउँछैं, कम्तीमाई थोकाई खेतबारी जोड्ड सक्या त खान पुगद्या थ्यो ।
डोका बेच्चाई गयाकी बज्यैलाई पक्काई लैं कसैले केई नरामणो भण्यों कि कसब ।
विहानको बेला, जैभान र केशराको घर
सफा पाडिंबट धोया हाँ बुढा, खाना बना भन्यां रे सिस्नो पकाउन नैजान्नो भन्यां
ओउ बा.., काँ लोगन्यांलाई धोती धो भन्निछ यो ल
उईले धो भण्या होइन काकी, मुईले आफैले सुनौला हजार दिनकी स्वास्नीलाई सहयोग अद्द लाग्या हुँ ।

सुनौला ङएएए दिनको अवधिमा लोगन्यांको भूमिका

- स्वइनीले आवश्यकता महशुस हर्याका ठाउँमा सहयोग हरन्यां रे दुएइ जनाका सल्लाहमा कामको बाँडफाँड हर्न सक्ताछन् । आफ्ना बच्चाको रेखदेख अरन्यां, स्वइनी सँगै बसीकन कुराकानी सरसल्लाह अरन्यां, ६ रायसी तथा खेतबारीको काममा पन सहयोग हरन्यां तथा खाया नखायाको, ६ रमा पौष्टिक खाना तथा अरू आवश्यक वस्तु भया/नभयाको रे अर्को बच्चाको चाहना भयो भन्यां आफ्नी स्वइनी अर्थात दुएइजनाको सरसल्लाहमा मा ँ अर्को गर्भ २ वर्ष पछि हुन्यां कुराको सुनिश्चित हरन्यां छन् ।

- आफ्ना परिवारलाई सहयोग अर्न्यां माइसलाई उइका आफ्ना साथी तथा परिवारले समेत मानसम्मान अर्न्यां रे उइका बच्चा निरोगी, सपण्याका, चलाख रे धेक्नाका पन रामडां हुंदा छन् ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- सुनौला १००० दिनकी स्वइनी रे बच्चालाई प्रत्येक दिन कि की सहयोग अद्द सक्दौं भनिबर लोगन्यांले परिवारमी छलफल अद्या, सहयोग अद्या ।

शृंखला-४

अपरान्ह । महेश र कल्पनाको आँगन र बारी
हैन ए, बामपुडक्या अभ्कसम्म बारी खनि सकिन की ?
बुवा नाम पाडिंबरे बोलाइग्या नाई हुनो त क्या ? कति निको नाम छ, महेश ।

रातको बेला । कृष्ण र भावनाको घरको कोठा
आमा बुवालाई खोज्ज झा भन्नाछन । मुई झाउ त भावना ?
अईलसम्म एकली संघर्ष गरिबट आयाकी बज्यैको आत्मसम्मानमी चोट पुर्‍याउन्यां कुरा अद्दु नैंहुनो । बरू गाविस सचिवलाई भेटौ, केई उपाय बताई दिन्छन् की ?

विहानको बेला केशरा आफु लुगा धुन जान लाग्दछन् । टल्कु काकी आफ्नो घरबठेई उनुनलाई हेरिबरे मुसुमुसु हास्साछिन् ।
यी, तमले लुगा कस्यां धुँन्यां रैछौ भन्यां कुरा धेकिगयो बुढा ! बरू पारे घरको पेटी फोहर भया छ, तै लिप जा, मु धुन्छु कपडा ।

दम्पती (लोगन्यां स्वाइनी) बीच कुराकानी

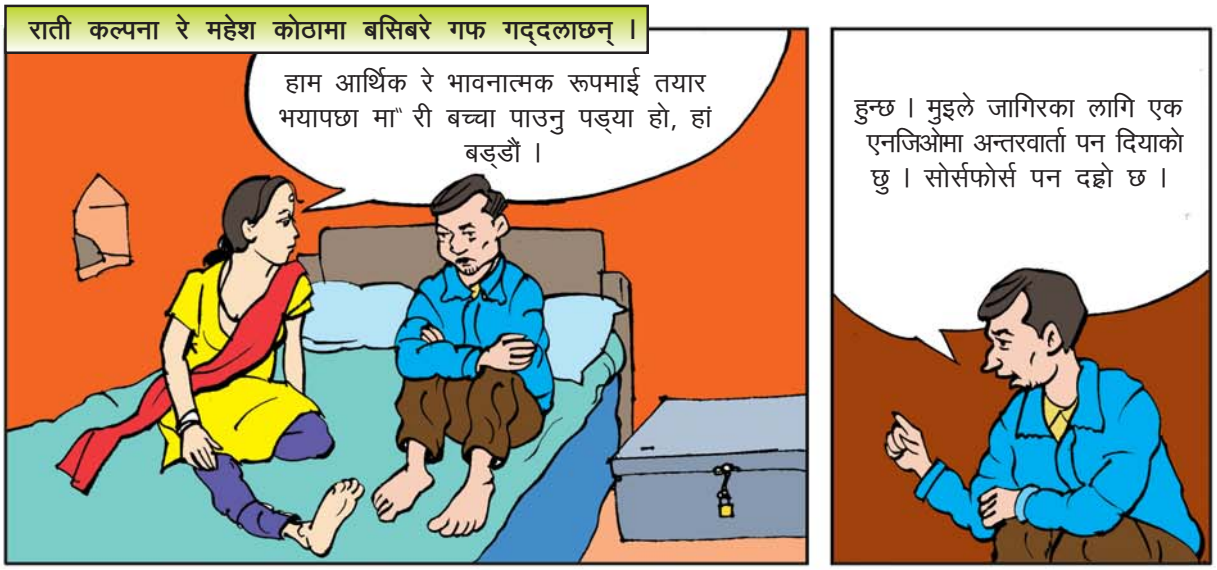
- लोगन्यां स्वइनीका विच खुलस्त रूपमी अरिन्यां कुराकानीले एक अरखा मनैनी किछ रे कि चाहना छ भन्यां कुरा बुज्जाई सजि हुन्छ, जैले दुएइ लोगन्यां स्वाइनीको माया रे विश्वास आँजि बलियो बनाउँछ । जब माया रे विश्वास बलियो हुन्छ तब लोगन्यां स्वइनी बीच रे ६ र परिवारमी रयाको मेलमिलाप मायाप्रेम आँजि बडंन्छ ।
- लोगन्यां स्वाइनी विच कुराकानी अद्या उपाय:
  - आफूले कि कुरा अद्या भन्न्यां बारेमी तयारी हुन्यां ।
  - लोगन्यां रे स्वाइनी दुई जना मा" रै बसीबर कुराकानी अद्या सही समय मिलाउन्यां ।
  - जै विषयबठेई कुराकानी अर्या सजि हुन्छ तसै विषयबठेई कुराकानीको शुरूवात अद्दोई जान्यां रे निर्धक्कता, विश्वासको वातावरण बनिसक्यापछा समस्या रयाको मुख्य विषयवस्तुमी प्रवेश अद्या ।
  - कुराकानी अरिदियामी, सुणिदियामी रे विचार साटिदियामी एक आपसमा प्रशंसा अद्या ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- आफ्ना जोडीका बारेमी जान्न मन लाग्याका कोई एक कुराका बारेमा सोच्या रे कुरा अद्या ।

श्रृंखला--

राती कल्पना रे महेश कोठामा बसिबरे गफ गद्दलाछन् ।



कृष्णको घर आँगनमा आमा रे घरवालीलाई डोको बुन्न सिकाउनाछन् ।

जैभानको घर दिउँसोको समय

बच्चा कैल पाउन्यां भन्न्यां बारे दम्पती बीच कुराकानी अर्नुको महत्व

- दम्पतीले आफ्नो योजना अनुसार बच्चा जन्माउन सक्याछन् । यइकी लेखा उनुनसँग भउत जसा विधि उपलब्ध छन् । जानकारीकी लेखा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका अथवा नजिकका स्वास्थ्य संस्थामाई सम्पर्क गद्द सकिन्छ ।

- जब बच्चा योजना अनुसार जन्माइन्छ, तैमाई दुएई बाबुआमा तै आफ्ना बच्चा प्रति जिम्मेवारी वहन गद्द, बच्चासँग समय बिताउन्यां रे स्याहार गद्द समानरूपले जिम्मेवार बन्नाहन् ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- दम्पतीले कैल बच्चा जन्माउन्यां भन्यां विषयमा छलफल अरिकन निर्णय लिन्यां ।

श्रृंखला-६

कल्पनाको घर नजिकैको तम्तोलीको बाटो
बुवा, ति दाजु जागिर लाईदिन्छु भन्दाछिया । अइल धोका दियो ।
सोर्स भैकन मात्तै हुन्छ ? आफ्नो बुद्धि पन हुनुपडेइन ? तँलाई त कसैले पाले पन राख्दाइन । गधा...
महेश भाई, तुइले लिखित विगाडी दिइ क्या ।
त्यत्ति खुलिकन कुरा अरन्यां बानी आछिन तेरो । विस्नालाई बनाउनु पणला बतु....
कृष्णको घरको आँगन
छ्या, ओ आमा ति सिँगान चुईन लाग्यो बुलाकीमी । धै बुलाकी निकाल बन भउतै निकी लक धेकिन्यां हौं ।
लौं ! निकाल्दे पुई निकाल्दे । कति ब्वारी मात्तरै सासु जसी होउ,..सासु लैं ब्वारी जसी बनु पण्यो क्या कैलैकाई ...
जैभानको घर । साँझको बेला चेलीहरूलाई खाना र दूध ख्वाईराख्दाछन् ।
आज भल त हप्तै पिच्चे मासु ल्याउन लाग्या क्या बुढा ।
सुनौला हजार दिनकी आमा रे बच्चालाई पशुजन्य खाना जसो, दूध, अण्डा मासु लैं ख्वाई राख्दु पणन्छ भन्यां कुरा मलाई था छ क्या बड्डी ।

पशुजन्य खानाको महत्व

- सुनौला १००० दिनका आमा रे बच्चालाई पशुजन्य खानेकुराले (दूध तथा दूग्धजन्य पदार्थ, माछा, मासु, अण्डा) खाना मीठो रे पोषिलो हुनुका संगै नासै थोक्कै खाया पन झिक्कै भिटामिन, आईरन पाइकन शरिरमा तागत लाग्दोछ ।

- ६ महिना पूरा भयाका बच्चालाई निश्चित मात्रामा दूध, घ्यू रे निक्करी पकायाको अण्डा, माछा, मासु सफा हातले मिची मिचीकन ख्वाउन सक्किदोछ ।
- यसा खानाबाटी बच्चाको दाँत बेलाइमा आउन्यां, छँटाई बोलन्यां रे पचाउन पन सकन्यां, साथै रक्तअल्पता हुनाबाटी पन बच्चालाई बचाउन सक्किदोछ ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- पशुजन्य खानाकुरा नियमित रूपमा खान रे खुवाउन थालन्यां ।

श्रृंखला-७

रातको बेला महेश र कल्पनाको कोठा
मेरो दिमाग कमजोर छ । म गर्भमा भयाका बेला मेरी आमाले रामडोंसँग खान पाईनन् । म पढ्न सक्तैन कल्पना ।
तसो भया मुइ पड्डौं पुई । हामलाई हेप्या जति सबैलाई हँम लैं सक्षम छौ भनिबरे धेखाउनु पण्यो ।

कुनै गाउँको एक घरको आँगन
रूप्या नभया फर्सी दिय ! कि भन्नाछौं, फर्सीले त गर्भवतीलाई नराम्रो अरन्छ क्या जानुका दिदी !
त्सो होईनहेर बैनी, पहेलो फर्सी गर्भवती महिलाका लागि भउतै रामडों चिज हो । तमलाई थाई छैइन्छ ।

अपरान्हको बेला छ । सुनसान बाटो मा जैभान रे उईकी पूर्व प्रेमिका गफ अरी बट जान्नाछन् ।
तमी त मुखी विर्सिगया हे । म त तम्रै नाम जपिकन बस्याकी छु ।
म मेरी घरवाली रे चेलाचेलीलाई धोका दिन सक्दैन । इसो कुरा जनअरै तु
अरे कि हो भाई जैभान, घर एक, बन एक !

गर्भवती महिलालाई थप पोषिलो खाना खुवाउनुको महत्व

- गर्भवती अवस्था एक विशेष अवस्था हो जै अन्तर्गत आफू रे आफ्ना बच्चालाई स्वस्थ बनाउनका लागि दिन दिनै खाइरयाको भन्ना एक चोटी थप खानाको आवश्यकता पड्दोछ, तेसाइले गर्भवती अवस्थामा परिवारका सबै माइससँग सरसहयोग लिनाखी अपठ्यारो रे लाज मान्नु हुँनैन ।
- आफुलाई खान मन लाग्याको या खानु पडंन्यां कुराका लागि आफूलाई भन्न सजि लागन्यां परिवारका माइससँग ढुक्क भैकन कुराकानी हर्नु पड्दोछ ।

- पेटमा भयाको बच्चाको विकासका लागि गर्भवतीलाई कम्तीमा चार समूहका खाना (अन्न, गेडागुडी, हरियो सागपात/पहँलो तरकारी रे पशुजन्य खाना) मिलाईकन खानु आवश्यक हुंदोछ ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- गर्भवतीले हरेक दिन कम्तीमी चार समूहको खानाबठेई थप खाना खान्यां ।

शृंखला-८

मास्टन्नीआमाको घर साँझीको बेला
पढ् भण्यां रे मुइ नाई सक्कु भन्नाहन् । मुइ पड्डु भण्यां सुन्नाइ नाई ।
म सम्झाउला त महेशलाई एकचोटी ।
बाघथला स्वास्थ्य संस्थामा भावनाको जाँच अर्न लायाका छन् । सासु जानुकाले लिएर आयाका हुन् ।
जानुका दिदी, तमी त ब्वारीको खुबै ख्याल अर्न्यां रयाछौं । यो सारै रामडों हो ।
सुनौला हजार दिनकी ब्वारीलाई, जाँच अराउन ल्याईबर उनले चार समुहको खान्या कुरा खायाको नखायाको हेरिबर सासुले सहयोग अद्दुई पणन्छ त ।
यिन सासुको चित्त कस्यां बुजाउन्यां । बुढा नगया लै हुन्थ्यो ।
आधा रात । केशरा रे जैमान निदाया आछिनन् ।
तमरो त्यो साथी राम तमलाई कै केटीसँग बस्या धेक्या भनिबट भन्नलाथ्यो, को हो त्यो केटी हँ ।
तै जँड्या रामका कुरा सुनिबर शंका जनअरै हेर केशरा । तुलाई तसो शँका लागन्छ भण्यां मु तैतिर कामै अद्द जानैन ।

सासुले कस्यां गर्भवती ब्वारीलाई सहयोग अद्द सकन्छिन्

- खाना, कामको बोझ, सेवामी पहुँच रे अउर भउत जसा कुराकी लागि सासु ध रकी एक महत्वपूर्ण निर्यणकर्ता हुन ।
- गर्भवती क्वारीलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पाड्या निम्न कुराकी लागि सासुले परिवारमी कामको बाँडफाँड अद्द सकन्छिन्:
  - चार समूहका खानाहरू पशुजन्यमी:– मासु, माछा, अण्डा । गेडागुडीमी:– दाल, सिमी । अन्न हरिया सागपात रे पहेँला फलफूल गर्भवती क्वारीले गर्भावस्थामी थप एक चोटी खायाको छकी नैथिन पक्का अद्या,
  - क्वारी गर्भवती अवस्थामी कम्तीमी चार चोटी स्वास्थ्य जाँचकी लागि गयाको रे गर्भ रयाको ४ महिना लाइहै सुत्केरी भयाका ४५ दिनसम्म नियमित रूपमी आईरन चक्की खायाको नैखायाको पक्का अद्या,

  - रूख्या, गाडी/सवारी साधनको तयारी रे क्वारीलाई स्वास्थ्य संस्थामी लैएइबट सुत्केरी अराउन्यां कुराको लक बिचार अद्या,
  - ध रमी ध रायसी तरकारी उक्काउन्यां रे कुखुरापालन अरीबट पोषिलो खाना उपलब्ध अराउन्यां ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- सासुले परिवारका सदस्यमी कामको बाँडफाँड अरीबट गर्भवती क्वारीलाई सहयोग अद्या ।

शृंखला-९

साँजीको बेला । कल्पना भर्खर काँई गइबरे आएईछन् । महेश घरमाई बस्याछन् ।
अब पड्या रहडं त गर्‌या...नामैं लेखाउनाई तती लाग्या रैछ ।
क्यान चिन्ता अर्दि छै त कल्पना, रिनै अरि भया पन तिरौला त ।
विहानको समय, मास्टन्निआमाको घरमाई जानुका रे भावना गयाछन् ।
खोडंमा खरानी या चुना छरी खोडंलाई निःसंक्रमण अर्नुपड्डोछ । साथै खोडंलाई सफा रे सुख्खा राखन्यां अर्नुपड्डोछ, यसो अर्‌या कुखुरा मर्‌दाइन ।
अब भन्यां म लै घरैमी कुखुरा पालिबर अण्डा उत्पादन गर्‌दुं रे ब्यारीलाई ख्वाउँनु । किन्न त नाई पड्डो ।
आमा त यँब रैछन ।
ए आईपुग्या तम । बासँग भेट भयो ?
सुनसान बाटामा जैभान रे उईकी पूर्व प्रेमिका चौतारामाई अलि पर बस्याछन् ।
मु तम्रो घर विगार्छु जसो लाग्दोछ भन्यां ठिकै छ...म तम्रा नाममा चिठी लेखीकन मरिदिन्छु ।
नचाईन्यां कुरा जिनअरै । पागल भई क्या हो ?

सुधारियाको कुखुरापालन

- सुधारियाको कुखुरा पालन भन्यांकोः
  - कुखुरालाई मुख्य रोग - रानीखेत विरूइ निरन्तररूपमाई खोप लगाउन्यां
  - प्रत्येक डेढ लाइहैं २ महिनामाई कुखुरालाई जुका विरूइ अनिवार्यरूपमाई औषधी ख्वाउन्यां
  - कुखुरालाई दैनिक रूपमाई सन्तुलित दाना रे सुरठित खान्यापानी उपलब्ध गराउन्यां
  - कुखुरालाई दाना पानी दिन्यां भाँडाकुँडा दिनदिनै सफा अरन्यां
  - कुखुराका खोडंभित्र रे बाइर वरिपरि सफा, सुख्खा राखन्यां
  - कम्तीमा दुई हप्तामा एक चोटी खोडं भित्र रे बाइर वरिपरि खरानी या चुना छडंकन्यां

- केई समस्या पण्यो भन्यां तत्कालै नजिकका पशुसेवा केन्द्र अथवा जिल्ला पशुसेवा कार्यालयमा सम्पर्क राखन्यां अरौं ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरूः

- कुखुराका खोडंमी खरानी या चुना छडींकन खोडंलाई निःसंक्रमण अरन्यां छन् साथै खोडंलाई सफा रे सुख्खा राखन्यां छन् ।

नोट:

श्रृंखला ङ देखि ह सम्मको पुनरावलोकन

१ यई नाटक श्रृंखलामी कथाका पात्रहरू को को छन् ल

२ आफ्ना परिवारका महिलानको आत्मविश्वास बढाउनाई हामले कि क्या गर्‌या छौं ल

३ स्वइनी रे लोगन्यांले सरसल्लाह अर्‌यापछा कि कि फाइदा भयाको धेक्या छौं ल

४ गर्भवतीले सदाई खाईरयाको भन्ना कति चोटी थप खाना खानु पणन्छ ल

५ सुधारियाको कुखुरापालन गर्‌या तरिका कि की हुन् ल

श्रृंखला-११

महेशको घरको पछाडि
ससुरा बुवाले त रिन लैं नाइ पतेयो । मास्टन्नीआमाले भण्यां मुइ दिउलो भणिराख्छ । रूप्या तिद्दु ब कस्यां हो ?
अब हामु कुखुरा पालिकन तेरो पढाईको खर्च निकाल्नु पण्यो ।
बर्थिङ्ग सेन्टर राती
यो त दूधै खान नैमान्नो ।
बच्चा जनम्याका एकघण्टा भित्रै दूध चुसाउनु पड्दोछ । ल यसरी बच्चालाई समाईकन दूध ख्वा त । मजाले खान्छ ।
हामरा पालामाई त ईस्यां सिकाउन्यां कोही लैं नाइथ्या ।
कुनै बाटाका छेउ जैभान रे उईकी पूर्व प्रेमिका कुरा अद्दाछन् ।
तमीसंग ब्या अरू पन भन्नैन् । तमीलाई दुःख पन दिनैन् । कसैसँग हाम्रो सम्बन्धका बारेमा कुरा पन भन्यानाई । विन्ती माया भन्यां अरिरन्यां हुँ ।
ह्या, जि अरन्छेई अर..

नवजात शिशुको स्याहार–शिशु जनम्याका ङ घण्टा भित्रै विगौति दूध खाउनुको महत्व

- बच्चा जन्मियाका एक ६ण्टा भित्रै दूध खायो भण्याँ हुन्यां फाइदाहरू:
  - बच्चालाई दूध खान सिक्काई म)त गरन्छ रे बिगौती दूधबठेई बच्चाले आमाबठेई आवश्यक पड्या पौष्टिक तत्व तथा रोगसँग लड्या शक्ती पाउँछ ।
  - आमाको दूध निरन्तर उत्पादन हुन्छ ।
  - आमालाई सुत्केरी अवस्थाबाटी छँटाई सामान्य अवस्थामा फर्कन म)त पुग्दोछ ।

- बच्चालाई अरू वस्तु खाँउदा हुन्यां संक्रमणबाटी बचाउन सक्किदोछ ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- बच्चा जन्मियाका एक ६ण्टा भितरै दूध खाउन परिवारका सदस्यले रे बच्चा पाउन सहयोग अद्द स्वास्थ्यकर्मीले आमालाई सहयोग अद्या ।

श्रृंखला-१२

महेशको घर छेउको ठाउँ
स्वइनीका पढाईका लागि तैले अर्‍याको मेहनत धेकिकन मलाई त गर्व लाग्दोछ, हेर महेश ।
अब अनु पण्यो त मास्टन्नीआमा, बाहुनका चेलाले कुखुरा पाल्याको छु । गाँउका माइस केइ भन्यां प हुन कि ?

गाविस भवन, सचिवको कोठामा ।
बच्चाको जन्मदर्ता गराउनाई कि बाउ आमाको नागरिकता कि ब्या दर्ता भया सजि हुन्छ, भन्नाछौं तम, आफ्ना त नाईपथन किहो गद्दु ....
अस्ति त्यत्रा गाउल्याले सम्झाउँदा पन मानेईन् तम्रा ससुराले । अब नाता प्रमाणित अँश सबैथोक दिलाई पाउँ भनिकन महिला विकास कार्यालयमा निवेदन देउ ।

जैभान र केशराको घरको भान्छा
माईत जानाई ढिलो हुन्छ । यत्ति लुगा पुर्‍याईबट मु आईजान्छु, एकैछिन त हो ।
हैन...यो सिबर उठिकी तैलाई दूध ख्वाउनु पणन्छ । बरू म लैजाई दिनौं तन लुगा, तँ घरै बस ।

पूर्ण स्तनपानको महत्व

- ६ महिनासम्म बच्चालाई आमाका दूधबठेई उईलाई आवश्यक पड्या सबै पौष्टिक तत्व रे पानी लै भिक्कैं पाउँछ । अउर केइ लै खानाको जरूरत नाईपड्डो । बच्चाले माग्या अनुसार या बच्चालाई भोक लाग्याका बेलामाइ आमाले आफ्नो दूध ख्वाउनु पणन्छ ।
- ६ महिना पूरा हुनु भन्ना अगाडि खान्यांकुरा खुवाईयो भण्यां बच्चालाई झाडापखाला लागद्या, संक्रमण हुन्यां, भउतै कनकन अरि रून्यां रे बच्चा कमजोर हुन्यां सम्भावना लैं हुन्छ ।

- आमाले बच्चालाई जति नियमितरूपमी दूध ख्वाँउछिन ततो मात्रामी दूध उत्पादन हुन्छ त्यइ भया हुनाले बच्चा जन्मियाका पइल्लो ६ महिनासम्म आमा रे बच्चा दुएइलाई सँगै राख्ख परिवारका मान्सुनबीच छलफल गरिबरे व्यवस्था मिलाउनु पणन्छ ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- आमाले बच्चालाई दूध ख्वाउन्यां समय उपलब्ध गराउन्यां परिवारका सदस्यले उनले अद्या कामको बाँडफाँड गरी म)त अद्या ।

श्रृंखला-१३

महेशको कुखुराको खोर ।
बाहुनका छोराले कुखुरा पाल्ने, जात फाल्ने, भत्काईदिन्छु यो
बा..त्यो खोडं भत्काया भन्यां मु ज्या पन अर्न सकन्यां हुँ ।
भावनाको माईतीघरको भान्सा कोठा ।
भिख मागद्यासँग भागिबट गइ । खान त दिन्छन् कि पेटभरि ?
दिन्छन क्या । बरू छाकै पिच्छे चार समुहका खाना दिन्छन् । दिनमी थप दुइचोटी ख्वाउँन्छन् ।
ब्वारि, तेरो बेईज्जत गर्‌यो सहन नाईसक्कु मु, हिँड जाँउ घर ।
साँझको बेला छ । केशरा तुईनमा तद्दाछिन् । जैभान रे चेलीहरू खोलापारी पट्टि छन् ।
तुईन चुँडिन लाग्यो । बचा मलाई ।
विस्तारै विस्तारै आई केशरा..जिनआत्तेई आई..।

दैनिक चार समूहका खानाबाटी खाना खानुको महत्व

- विशेषगरी सुनौला १००० दिनका गर्भवति महिला, आमा रे बच्चाका लागि चार खाना समूहबाटी खाना (पशुजन्य खानेकुरा –माछा, मासु, अण्डा, दूध रे दूधबाटी बनेका खानेकुरा– दूध, दही, मही, चीज, खुवा आदि), गेडागुडी (दाल, भटमास, चना, केराउ, मास, मुसुरो, रहर, मस्यांग, मुगी, बोडी, सिमी, बकुल्ला आदि), अन्न (चामल, गहुँ, मकै, फापर, कोदो, जौ आदि) तथा फलफूल रे तरकारी (हरियो सागसक्की, पहेंला/सुन्तले रंगका फलफूल रे उमारिएको च्याउ) खाँदा मिठो रे स्वादी हुन्छ ।
- यइले शरीरलाई आवश्यक भिटामिन रे अरू पोषण तत्व पन पाईन्छ, जैले अर्दा बच्चा स्वस्थ्य भइकन निक्करी हुर्की बडी फूर्तिलो हुनका संगै रोगसँग लड्न्यां ८मताको विकास पन हुंदोछ ।

- स्थानीय स्तरमा विविध प्रकारका खान्यांकुरा उपलब्ध हुन सक्ताछन् । ६ र परिवारका माइस मिलि ६ रायसी बगैंचा या ६ र वरिपरीको खाली जग्गामा विभिन्न प्रकारका सागतरकारी, फलफूल उब्जाउन सक्ताछन् । साथै कुखुरापालन पन हर्न सक्ताछन् ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- आफ्ना ६ रमाई चार खाना समूहमाई पड्या खान्यांकुराको ऋवस्था गरीबटी खान्यां रे ख्याउन्यां ।

श्रृंखला-१४

कल्पनाका ससुराको घर आँगनमा ।
बुवा उनले गल्ती गर्‌यो । बासँग तसो ब्यवहार गद्दु नाइ थ्यो ।
तेरा बुढाबुढीले कुखुरा पाल्न लाग्यापछि मलाई जजमानले बोलाउनै छाड्‌यो । मेरो त मुखको मानै खोसियो ।

भावनाको कोठा । सासु जानुकाले ब्वारी भावनालाई सम्झायाका छन् ।
मलाई गाली अर्‌यो । नागरिकता दिएनन । त्यो त केई थेईन । तमलाई गाली अर्‌यो त्यो मलाइ कति लक निको लागेइन ।
माईतीले तसो अर्‌यो भनिबरे मन जनदुखाई ब्वारी । हेर, ईसा जतकाल बस्यां बेला चिन्ता लिनु नाईपड्‌यो ।

जैभान रे केशराको घर, विहान गाउँले भेला भयाछन् ।
सातदिन भैगया अईलसम्म भेटिएन । अब कुशको लास बनाईकन अन्तिम दाहसँस्कार अर्नु पण्यो ।
किरिया बस्नाका लागि यसै जैभानका भाईलाई भन्नुपणला ।
मेरी घरवालीको किरिया म आफै अद्दौं ।
हो त, स्वास्नीले लोग्नेको किरिया बार्दाछन् । लोग्नेले स्वास्नीको बार्न क्यान नहुन्यां ।

दूध ख्वाइरयाकी ब्वारीका स्याहारमाई सासुको भूमिका

- सुत्केरी आमा रे बच्चाको स्याहार गद्या कुरामाइ सासु परिवारैकी सबैभन्ना अनुभवी मान्स हुन् । ब्वारीलाई विशेष स्याहार गरियाबटी सासुले स्वस्थ रे फुर्तिला आफ्ना नातिनातिनान हेद्द पाउँछिन् रे उनलाई सबैले एक असल सासुआमाका रूपमाई हेद्दा लैं छन् ।
- निम्न कुरामा सासुले सहयोग अर्न सक्तिछन्:
  - सासुले स्तनपान अराउन्यां ब्वारीका लागि आवश्यक पोषिलो थप खाना (पशुजन्य, गेडागुडी, अन्न रे हरियो सागपात रे पहेँला फलफूल समावेश भएका) हरेक दिन सदाई खाईरयाका भन्ना थप दुई चोटी ख्वाउन्यां व्यवस्था मिलाइकन ।

  - ब्वारीसँग सुत्केरीपछिको स्वास्थ्य जाँच रे शिशुका लागि खोप लगाउन्यां कुरा सुनिश्चित अरिकन ।
  - ब्वारीलाई ६ रायसी कामकाजमा सहयोग अर्न्यां वातावरण बनाकन ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- सासुले आफ्नी ब्वारीका लागि मीठो रे पोषिलो खानाको व्यवस्था मिलाउन्यां ।

शृंखला-१५

महेशका घर झिसमिस्या उज्यालामाई बाउ आइपुग्याछन् ।
मस्तै फाईदा हुंदोछ भनिकी कुखुराले ?
अँ, रामडै हुन्छ भन्दा छन् बुवा ।
मुइले सम्झायापछा जजमान्ले ससुरा बालाई बोलाइछ कहप रे तबै त बुवा ईती खुशी भया रैछन् ।
मास्टन्नीआमाको घर अपरान्ह । कृष्ण रे भावना पुग्याछन् ।
हामलाई क्याइ बोलाया आज हँ मास्टन्नीआमा ?
तेरी आमाले सुत्केरी अबस्थामा अनिच्छित गर्भधारणको जोखिम भैसक्तोछ, छोरा ब्वारीलाई सम्झाई बुजाई दिनु भन्यापछि तेरा बुढाबुढीलाई बोलायाकी हुँ ।
कति चलाख छन् मेरी सासू ।
टल्कु काकीका घर
यईले मेरै दूध खाई जैभान । छ महिना नपुगुन्जेल बच्चालाई आमाको दूध बाहेक अरू केई पन ख्वाउन हुँदैन भन्दाछन् ।
काकी तमरो यो गुन म जिन्दगी भरि भुल्या आथिन ।

सुत्केरी अवस्थाईमा अनिच्छित गर्भधारणको जोखिम

- दम्पतीले अर्को बच्चा कैल जन्माउन्यां भन्यां निर्णय अरीबट आफुले चाहेका समयमी बच्चा पाउन्यां योजना अद्द सक्द्या छन् ।
- यदि बच्चा ६ महिना भन्ना कम उमेरको छ, महिनावारी नैभयाथिन रे बच्चालाई आमाको दूध मा" रै नियमित रूपमी पानी लक नख्वाइबट ख्वाइरया छ भन्यां मात्रै गर्भ नरन्यां हुन्छ । तर, यीन ३ अवस्था सबै पुरा भएन भन्यां गर्भ रैइ सकन्छ ।

- दम्पतीले आफुले नचाह्याको अनिच्छित गर्भधारणबटाहै बच्चाकी लागि सुत्केरी भयाका ४५ दिनभित्र परिवार नियोजनका उपयु" ग साधन प्रयोग अद्दु पणन्छ । उ" ग साधनका बारेमी जानकारी लिनाइलाई स्वास्थ्य संस्था जानु पड्डोछ ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- अनिच्छित गर्भधारणबठेई बच्न दम्पती स्वास्थ्य संस्थामी परामर्शकी लागि जान्यां ।

श्रृंखला-१६

महेशका घर विहान
आफैं भाँडा माजी माजी स्वइनी पढाउन लायाको छई महेश...छाडिकन काँई झाली रे ओछि खाल्लै ।
ज्या पायो त्यो नबोल त तमी ठगुन्ना काकी, तमी यहाँबाटी गैजाउ ।
लोगन्यांले कमायाका रूप्या लिइकन स्वइनी अर्कैसँग गयापछि लोगन्यांले आत्महत्या अर्‌यो ।

कृष्णको घर । झमक्क साँझ पन्या अवस्था
भावनाको नागरिकताको प्रतिलिपी निकाल्न लैं झन्झटै रैछ आमा ।
गाविसबठेई तत्ति बुजिबर आउनाई लैं यति रात पाड्डु पड्या ?
परिवार नियोजनका बारेमी बुज्जाई हेल्थपोष्ट लैं गया तेई भया हुनाले ढिला भया हो आमा ।

जैभानको घरको भान्सा ।
धे धो जाण्यां काकी ...यीन बच्चानलाई मिठो पकाईबर ख्वाउन
बाउ छदैथि हे । अब आमा पन भई त बाबै क्या अर्नु...

पहिलो बच्चा भयापछा परिवार नियोजन

- तम्रो नयाँ बच्चालाई हुर्किन, सिक्न रे स्वस्थ राख्नाका लागि सबैभन्ना उ" म उपाय भन्यांको अरखो चोटी गर्भवती हुन चाह्यो भन्यां कम्तिामा पन २ वर्ष पर्खनु हो ।
- यदि एकदमै छोटो अन्तरालमा एक भन्ना बढी बच्चा जनम्या भन्यां बच्चाले कम स्याहारसुसार रे उचित पोषण पाउदाइन । यदि उपयु" ग गर्भान्तर राखिएन भन्यां बच्चा कमजोर हुन सक्तोछ रे बिरामी भैराखन्यां सम्भावना पन बढी हुंदोछ ।

- पहिलो बच्चा जन्मियाका ४५ दिन भित्र दम्पतीका सल्लाहमा स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाबाटी परामर्श लिई परिवार नियोजन हर्न सकिदोछ ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

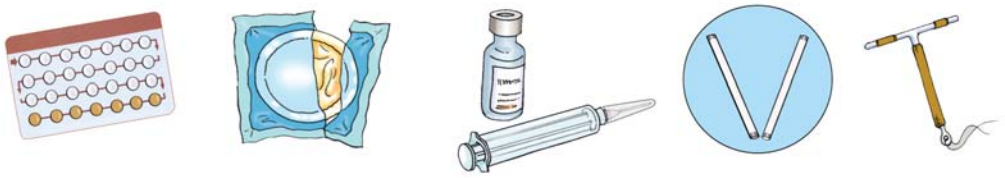
- स्तनपान अराइरयाकी आमाले आफूलाई उपयु" ग हुन्यां परिवार नियोजनका साधनहरूका बारेमी स्थानिय महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूसँग जानकारी लिनाई जान्यां ।

श्रृंखला-डप

महेशको कोठा राती ।
मुइले पढि नसक्या त बच्चा नपाउन्यां हाँ बड्डौं । पढि सक्यापछा, जागिर खानौं तैपछा बच्चा पाउँला ।
पढिसक्यापछि म भन्ना गतिलासँग भागन्यां विचार होला, अनि .....
विहानको छ बजया, जानुका भैरेलाई हान्न लायाकी छन् । भैरे शुरूवाल बाँध्दै भाग्नलायाका छन् ।
तम्रा चर्पीमा मैले हग्याको मा" हो, अरू क्या अर्‌या त ल क्यान जंड्गीन्छौ मुकन ल
बा भाग भाग....
रूस्या जति दारू खाईबरे सक्या हग्दाकी लागि निको ठाउँ चाईन्यां ल ....ए कृष्ण साँचो ल्या ।
आधारातको बेला । टल्कुकाकी आतिबट जैभानको घर आयाछन् ।
जैभान मेरी चेलीलाई पखाला लागिकन साह्रै भयो भन्यां, क्या अर्नु पड्यो ।
जिनआत्तेउ काकी म स्वास्थ्यसँस्था लैईबर जाउलो, यीन मेरी चेली हेर्‌या ।

परिवार नियोजन का विषयमा लोगन्यां स्वाइनी बीच कुराकानी

- छलफलका लागि उपयु"ग समय प"ा लगाउन्यां - आफ्नो जिवनसंगी आराम अरिरयाका बेला रे खुसी भयाका मौकामी, कति बच्चा पाउन्यां, कैल पाउन्यां रे उपयु"ग गर्भाधान समय तथा गर्भान्तरकी निउती दम्पती बीच सरसल्लाह अद्या;



- परिवारको आवश्यकता अनुसार उचित हुन्यां परिवार नियोजनको साधनका बारेमी छलफल अद्या रे प्रयोग अद्या ।
- परिवार नियोजनका साधन/विधिका बारेमी विश्वस्त सूचनाका स्रोत – रेडियो कार्यक्रम, सचित्र–पुस्तिका अथवा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका या नजिकका स्वास्थ्य संस्था गइबरे तथ्यहरू प"ा लगाउन्यां ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- लोगन्यां रे स्वानी दुएई नजिकका स्वास्थ्य संस्थामी गइबर परिवार नियोजनका बारेमी परामर्श लिनाई जान्यां ।

शृंखला-१८

दिउँसोको बेला महेश ठगुन्ना काकीलाई अण्डा बेच्चाछन् ।
अब काकी बच्चा जन्माउँ भन्यांपछि कल्पना मान्निन् ।
लोगन्यां मान्छे भइकन यसा कुरामा पन स्वास्नीसँग सल्लाह अर्नु । खुरूक्क बुद्धि ला पन ।
विहानको समय, जानुकाको चर्पी अगाडि
भेटिएन आमा चावी ?
कहब काँ राख्या राख्या, विर्सिगयां । अब पल्ला घरका चर्पीमाई भा ।
ओ काकी तमी बसिरयाका जग्गाका लागि मालपोत कार्यालयले पैंतिस दिनको सूचना निकाल्याको छ । रेडियोले भन्यांको ।
जिल्ला अस्पताल । टल्कु काकीकी चेली बेडमाई सिएई छ ।
धै, डाक्टर साहेव, हाम्रा गाउँमा त बर्षै बर्षै झाडापखाला फैलिन्छ ।
दुषित पानी यईको मुल कारण हो हेर दिदी ।

सफा रे सुरक्षित पानीको महत्व

- हेरन्जा पानी सफा धेकिया लैं हामरा आँखानले धेक्क नसक्या कीटाणुका कारण त्यो पानी दूषित हुन सकन्छ । तसोइ पानी खाँइग्या यइले झाडापखाला, आउँ, हैजा, टाइफाइड जस्ता पानीजन्य रोग लाग्ग सक्काहन् । १००० दिनकी गर्भवति महिला, आमा तथा २ वर्ष तलीका बच्चानलाई यिन रोग लाग्या आँजि बढी खतरा हुन्छ ।
- पानी शुइीकरण अद्या चार विधि :
  - उमाल्या
  - क्लोरिन झोलको प्रयोग अद्या - एक लिटर पानीमी तीन थोपा क्लोरिन झोलको प्रयोग अद्या । यो विधि पीयूषको मा" री हो ।
  - फिल्टर अरन्यां ।
  - सोडिस (६ामको किरणबठेई पानीलाई निर्मलीकरण गद्या विधि)
- पानी सफा भाँडामाई ढाकिबरे राख्ख्या रे सफा भाँडा प्रयोग गरिबटी पानि खानु पणन्छ ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- तमरा परिवारका लागि सबैभन्ना उपयु" ८ हुन्यां पानी शुइि करण अद्या विधिको प्रयोग गरिबर पानी खान्यां ।

श्रृंखला-१९

महेशको घर बिहान । कल्पना कलेज जान लायाकीछन् ।

मास्टन्नीआमाको घर । उनी बच्चा बोकीकन आयाकी एकजनी महिलासँग कुरा अर्न लायाकीछन् ।

जैभान गाउँमाई दुई चारजना छिमिकीसँग सल्लाह गद्दाछन् ।

बच्चा ६ महिना पूरा नभयासम्म आमाको दूध प्रशस्त आयाको सुनिश्चित अद्या

- जन्मियाका पहिलो ६ महिना पूरा नभयासम्म बच्चालाई आमाइको दूध पर्याप्त हुन्छ । आमाका दूधमी बच्चाकी निउती चाइन्यां सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वका संगै पानी लकै हुन्छ । यई प्रकारले स्तनपान अराइरयाका बच्चान स्वस्थ रे फुर्तिला हुना हन् ।
- बच्चा जन्मियाका पहिलो ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान अराउनाकी निउती सबै आमानले पर्याप्त दूध उत्पादन अद्द सकन्छिन् ।
- एकतिरको दूध पुराई ख्वाइ सक्यापछा मा" रै अरखा तिरको दूध ख्वाउनु पणन्छ ताकि तमरा बच्चाले पर्याप्त पोषण (पानी रे शि) पाइसकौं ।

- आफ्ना बच्चालाई आवश्यकता अनुसार भोकायाका बेला स्तनपान अराउन रे हेरचाहका लागि परिवारको सहयोग चांहिदोछ त्यसाइले परिवारका अरू माइसले कैल रे कसरि सहयोग अर्न्यां भन्न्यां कुरा थाहा दिनु पड्दोछ ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- बच्चा ६ महिना पूरा नहुनज्यासम्म पूर्ण स्तनपान गराइरयाकी महिलाका काममाई परिवारका सदस्यले आवश्यक सहयोग गरीबरे बच्चालाई पटक पटक दूध ख्वाउन्यां समय मिलाइ दिन्यां ।

नोट:

श्रृंखला ऽऽ बाटी ऽह सम्मको पुनरावलोकन

१ नवजात शिशुलाई जनम्याका १ ६ण्टा भितरै क्याई आमाको दूध (विगौति दूध समेत) ख्वाउनु पणन्छ ल

२ हामले क्याई सदाई चार प्रकारका खाना समूहबठेई खाना खानुपणन्छ ल

३ नयाँ बच्चालाई हुर्किन, सिक्न रे स्वस्थ राख्नकी लागि सबैभन्ना उ" म उपाय कि होल

४ ६ महिना पूरा नभयासम्म बच्चालाई क्यान आमाको दूध मा"" ख्वाउनु पड्दा्छ ल

५ खान्यापानीलाई शुइीकरण अर्न तमी क्या अर्दा छौं ल

श्रृंखला-२१

महेशको कोठा । साँजी

भावनाको घरको आँगन । भावना, जानुका, मास्टन्नीआमा रे कृष्ण धेकिन्छ ।

जैभानको घर राती । जैभान केशराको फोटो हेद्दा छ । टल्कु काकी उनरो टाउको मुसाद्दा छन् ।

बच्चालाई ६ महिना पूरा भयापछि मात्र थप (पुरक) खाना ख्वाउन शुरू अर्‍न्यां

- उमेर अनुसारको शारिरीक रे मानसिक विकासका लागि: बच्चाको खेलन्यां, उफ्रन्यां जसा क्रियाकलाप रे रोग सँग लड्न्यां ८मताका लागि पन थप शि ि चाहिन्यां भयाकाले ६ महिना पूरा हुन्यां वि ीकै थप खाना ख्वाउन सुरू अर्नु पड्दोछ ।

- यसो अर्दा बच्चा निरोगी हुन्छ रे भविष्यमा उइले आफ्नो पढाई पन रामडों अरि प्रगति हर्दोछ ।
- हाम्रा चलन अनुसार बच्चाको पास्नी अर्‍या पन ६ महिना पूरा भयापछि मात्रै थप/पुरक खाना ख्वाउन शुरू अर्नु पड्दोछ ।

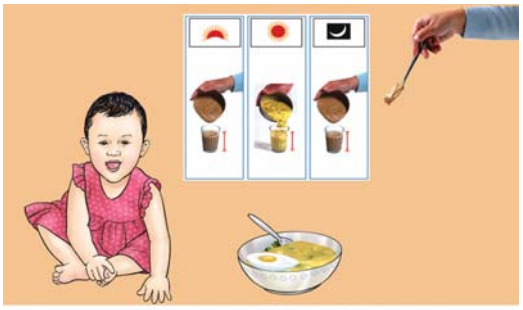
परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- बच्चा ६ महिना पूरा हुन्यां वि ि कै थप/पुरक खाना ख्वाउनाका लागि ध रपरिवारमा छलफल अरिकन बच्चालाई थप खाना ख्वाउन्यां ।

शृंखला-२२

कल्पनाको ससुराको घर
बैजुले जवरजस्ती हरिकन अस्पताल नलैगयाका भया तम्रो ज्यान जान्थ्यो आमा ।
पढेका माइसको बुद्धि ठुलो । ब्यारी डेराअरि नाइ यई बसिकन पढ । कलेज पन नजिक पड्दोछ ।
आमा मुं एकचोटी उनसँग सल्लाह गर्लो पुई ।
भावनाको घरको आँगन ।
ए सम्धीनी साहेव, बसौ बसौं । म त याँ मेहन्दी लाईदिनलारिउँ ।
नागरिकता नभैबट चेलाको जन्मदर्ता समेत अद्द पाईएन भन्नलाथी, त्यई नागरिकता ल्याईदिएई छु ।
जैभानको घर । विस्ना भेट्न आयाकाछन् ।
दिदी, उमेर अनुसारको खाना ख्वाउन सिकाया । अरू लै सिकाईबर जा हाँ मुईलाई अब ब्या अर्यापछा यईतिर आईराख्दाई समय नहोलो तमरो ।
आईझाउला हे भाई, हेर पान एक्लो जीवन कसरी कट्न्यां भन्यां भयो । त्यई भैकन ब्या अर्याको मुईले भाई ।

बच्चालाई उमेर अनुसार थप खानाको मात्रा



६ महिना पूरा भएदेखि ९ महिना सम्म

- शुरूमी बच्चालाई आमाको दूधका संग संगै ठूलो चम्चाले २ देखि ३ चम्चा थप खाना ख्वाउन्यां रे इसेई अरिबट दिनमी ३ चोटी ख्वाउन्यां अद्दु पड्डोछ ।
- खानाको मात्रा अलि अलि अद्दोई दिन दिनै बढाउन्यां । ६ देखि ९ महिनासम्मका बच्चालाई दिनमी ३ चोटी ख्वाउन्यां, एक चोटीमी एक चिया गिलास बराबरको खाना ख्वाउन्यां । बच्चालाई ख्वाइन्यां खाना बाक्लो रे चम्चाबटाहैं एकैचोटी नभ्रड्या किसिमको हुनु जरूरी छ ।

- ९ देखि १२ महिनासम्मका बच्चालाई खाना एक चिया गिलास जति दिनमा ३ चोटी ख्वाउन्यां । साथै बीचमा एक चोटी नास्ता/अन्नी/पोटुली ख्वाउन्यां । ध्यानमी उपलब्ध हुन्यां केरा, मेवा, सुन्तला, अण्डा लक ख्वाउन सकिन्छ ।

९ महिना पूरा भएदेखि १२ महिना सम्म

१२ महिना पूरा भएदेखि २ वर्ष पूरा भएसम्म

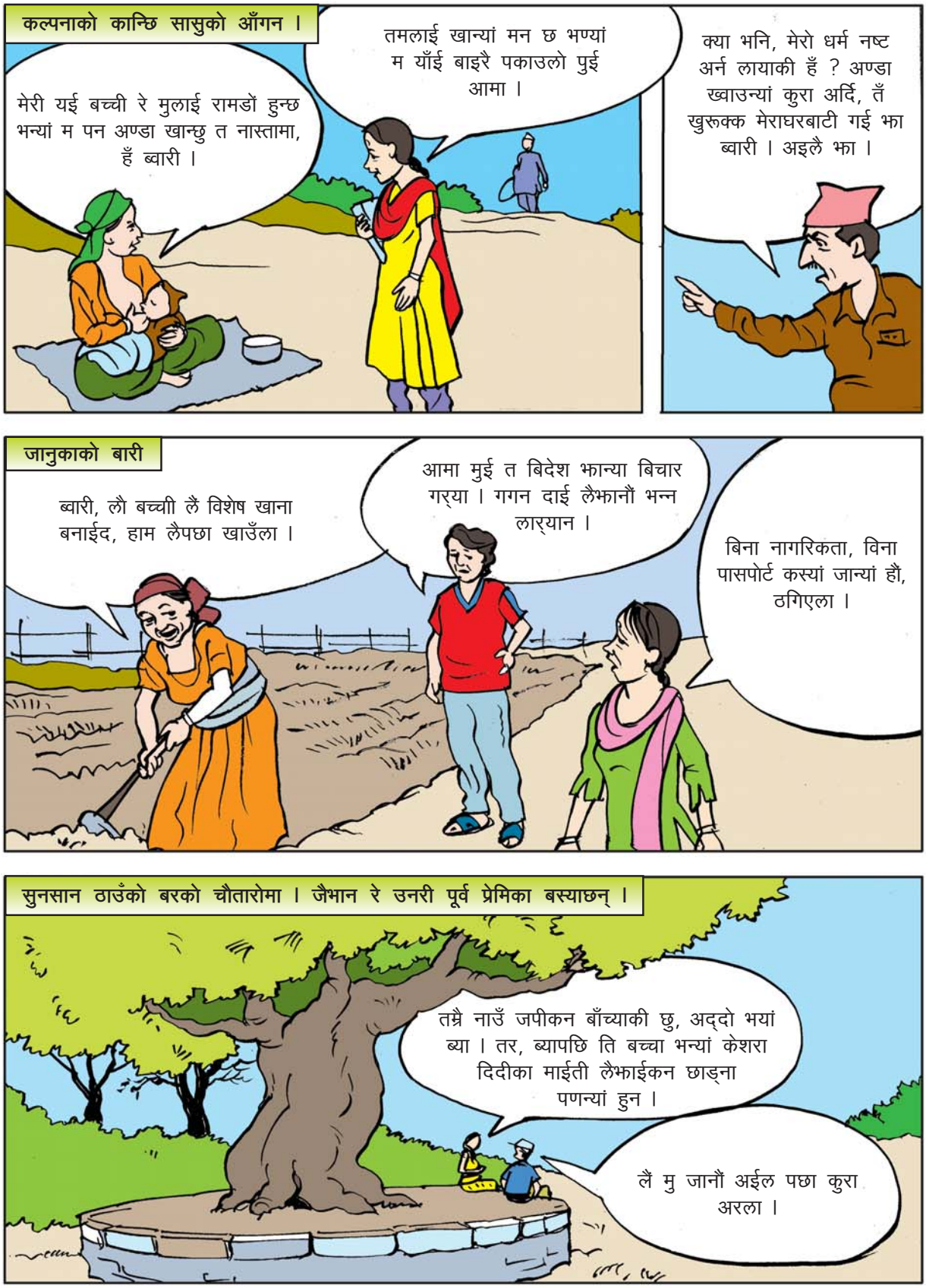
- बच्चा १२ महिना पुग्यापछि एकचोटीमा २ चिया गिलास बराबरको खाना दिनमा ३ चोटी ख्वाउन्यां । साथै बिचमा २ चोटी नास्ता पन ख्वाउन्यां ।

- बच्चालाई खाना ख्वाउन्यां छुट्टै भाँडा या कचौरा प्रयोग हर्नुपड्दोछ, यसो हर्नाले बच्चाले सदाइका तुलनामा खाना कति खायो भन्न्या कुरा पत्ता लगाउन सकिदोछ ।
- बच्चालाई उमालीकन सेलायाको पानी मात्रै पिउन दिनुपड्दोछ ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- बच्चाको उमेरलाई ध्यानमी राखीबर सही मात्रामा थप (पुरक) खाना ख्वाउन्यां ।

शृंखला-२३


कल्पनाको कान्छि सासुको आँगन ।
मेरी यई बच्ची रे मुलाई रामडों हुन्छ भन्यां म पन अण्डा खान्छु त नास्तामा, हँ ब्यारी ।
तमलाई खान्यां मन छ भण्यां म याँई बाइरै पकाउलो पुई आमा ।
क्या भनि, मेरो धर्म नष्ट अर्न लायाकी हँ ? अण्डा ख्वाउन्यां कुरा अर्दि, तँ खुरूक्क मेराघरबाटी गई झा ब्यारी । अइलै झा ।
जानुकाको बारी
ब्यारी, लौ बच्चीा लैं विशेष खाना बनाईद, हाम लैपछा खाउँला ।
आमा मुई त बिदेश झान्या बिचार गर्‌या । गगन दाई लैझानौं भन्न लार्‌यान ।
बिना नागरिकता, विना पासपोर्ट कस्यां जान्यां हौं, ठगिएला ।
सुनसान ठाउँको बरको चौतारोमा । जैभान रे उनरी पूर्व प्रेमिका बस्याछन् ।
तम्रै नाउँ जपीकन बाँच्याकी छु, अद्‌दो भयां ब्या । तर, ब्यापछि ति बच्चा भन्यां केशरा दिदीका माईती लैझाईकन छाड्‌ना पणन्यां हुन ।
लैं मु जानौं अईल पछा कुरा अरला ।

बच्चाका लागि विशेष (छुट्टै) खाना बनाउनुको महत्व

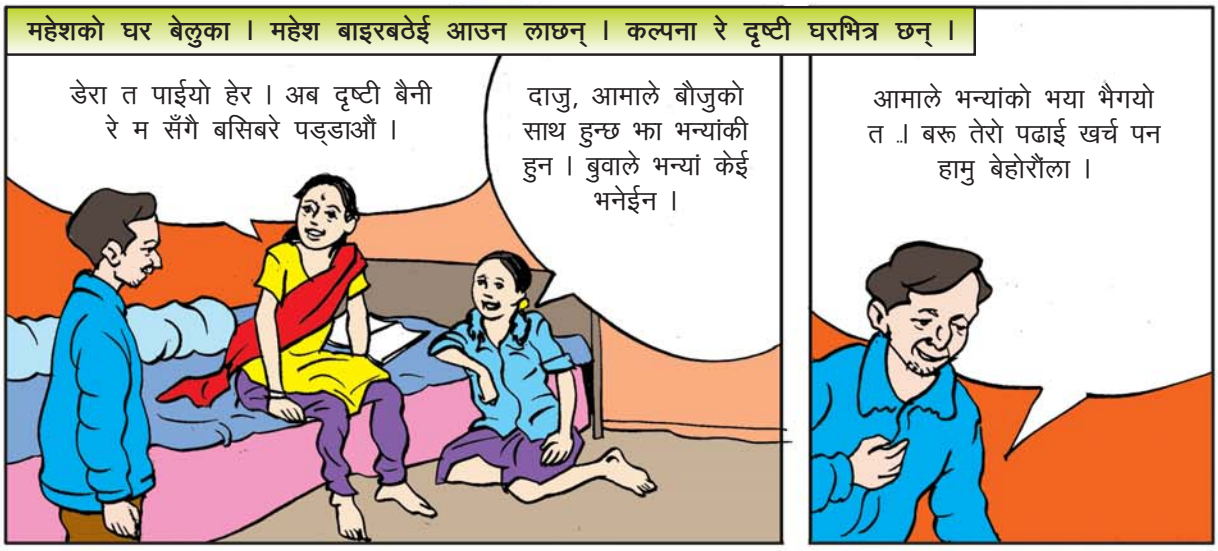
- ६ रै भयका विभिन्न किसिमका खान्यांकुरान पोषणयु ँ ग हुनाहन् रे यीन खान्यांकुरालाई मिलाइबटी बच्चाकी लेखा छुटोई पोषिलो खाना मजाले बनाउन सकिन्छ । जस्तैः जाउलोमाई हरिया सागपात, गेडागुडी, घ्यू या तेल, अण्डा, माछा मासुलाई मिचीबरे हाल्यो, पाक्या फर्सीलाई उसिनीबरे तैमाई थोकाई दूध चिनी हालीबटी मज्जाले मिचीबरे फर्सीको खिर बनाउन सकिन्छ या फर्सीका सट्टा पाक्याको मेवा लैं ख्वाउन सकिन्छ ।
- परिवारमा सबैलाई बनाइयाको खानामा चार प्रकारको खाना नहोई सक्तोछ, त्यसाइले बच्चाको रामडोंसंग मानसिक तथा शारिरीक विकाशका लागि छुट्टै पोषिलो खाना बनाउनु जरूरी हुंदोछ ।
- परिवारमी ठूला मान्सकी निउती लागि बनाईयाको खाना बच्चाले मन नपडांउन्यां, खान या निल्लाई रे पचाउनाई लैं असजि हुन्छ रे बच्चाकी लागि आवश्यक पौष्टिक तत्व नपुग्द लैं सकन्छ ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरूः

- आमा रे ६ रका परिवारले बच्चालाई विभिन्न परिकार, पोषिलो रे स्वादिलो खाना बनाइबरे ख्वाउन्यां रे बच्चाकी लागि चाइन्यां पोषिलो खाना ख्वाउन्यां ।

श्रृंखला-२४

महेशको घर बेलुका । महेश बाइरबठेई आउन लाछन् । कल्पना रे दृष्टी घरभित्र छन् ।



कृष्णको घर । आमा, चेला ब्वारी खाना खान बस्याछन् ।

जैभानको घर साँझ । जैभान चेलीलाई फकाई फकाई ख्वाउनाछन् ।

बच्चाका लागि मीठो/स्वादी खाना

- ६ रै भयका विभिन्न किसिमका खान्यांकुरान पोषणयु"ा हुनाहन् रे यीन खान्यांकुरालाई मिलाइबटी बच्चाकी लेखा छुटोई पोषिलो खाना मजाले बनाउन सकिन्छ । जस्तैः जाउलोमाई हरिया सागपात, गेडागुडी, घ्यू या तेल, अण्डा, माछा मासुलाई मिचीबरे हाल्यो, पाक्या फर्सीलाई उसिनीबरे तैमाई थोकाई दूध चिनी हालीबटी मज्जाले मिचीबरे फर्सीको खिर बनाउन सकिन्छ या फर्सीका सट्टा पाक्याको मेवा लैं ख्वाउन सकिन्छ ।
- परिवारमा सबैलाई बनाइयाको खानामा चार प्रकारको खाना नहोई सक्तोछ, त्यसाइले बच्चाको रामडोंसंग मानसिक तथा शारिरीक विकासका लागि छुट्टै पोषिलो खाना बनाउनु जरूरी हुंदोछ ।
- परिवारमी ठूला मान्सकी निउती लागि बनाईयाको खाना बच्चाले मन नपडांउन्यां, खान या निल्लाई रे पचाउनाई लैं असजि हुन्छ रे बच्चाकी लागि आवश्यक पौष्टिक तत्व नपुग्द लैं सकन्छ ।

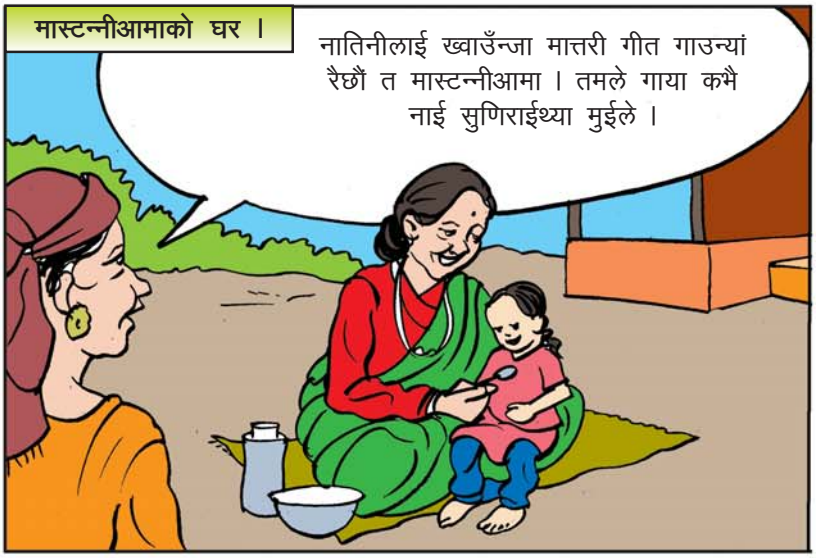
परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरूः

- परिवारले बच्चालाई विभिन्न पोषिलो खाना बनाईबरे ख्वाउन्यां ।

श्रृंखला-२५

बागथला बजार अपरान्ह । जुङ्गा पाल्याको एक मदनसिंह भन्या मान्सले कल्पनाका काँनामि पछाडी बठेई हात राख्या छ । कल्पना आत्तिईबर तै मान्छ्यालाई हेरिरैछन् । दृष्टि ठोकाई दुर उभियाकी छ ।

मास्टन्नीआमाको घर ।



जुनेली रात छ । जैभानले दुएई चेलीलाई काखीमी समाया छ ।

खाना खान नमान्यां बच्चालाई ख्वाउनामा बुबा रे हजुरआमाको भूमिका

- आमा रे हजुरआमाले सक्रिय खुवाईका बारेमी कुरा अद्दु पड्डोछ, जस अन्तर्गत बच्चालाई ख्वाउनज्या उनसँग कुरणीकानी अद्दु पड्डोछ । उइलाई फकाउन्यां, फुल्याउन्यां, खेलौना दिन्यां या नयाँ खाना खानमी मन लाउनाकी लागि केई समय बाइरफेर धुमाउनु पणन्छ ।
- बच्चालाई ख्वाउँदा उइका अगाडि बसिकन, उइलाई हेरिकन खाना ख्वाउँनु पड्दोछ । यसो हर्नाले आफूलाई खाना ख्वाउँन्यां माइसप्रति बच्चा सकरात्मक देखिदोछ ।
- पइल्लो चोटी खाना ख्वाउँन्जा बच्चाले खाना खान नमान्न सकन्छ । तेइ भया हुनाले बच्चालाई नयाँ खाना ख्वाउँनाकी लेखा कोशिस गरिराख्खु पड्या हुन सकन्छ ।

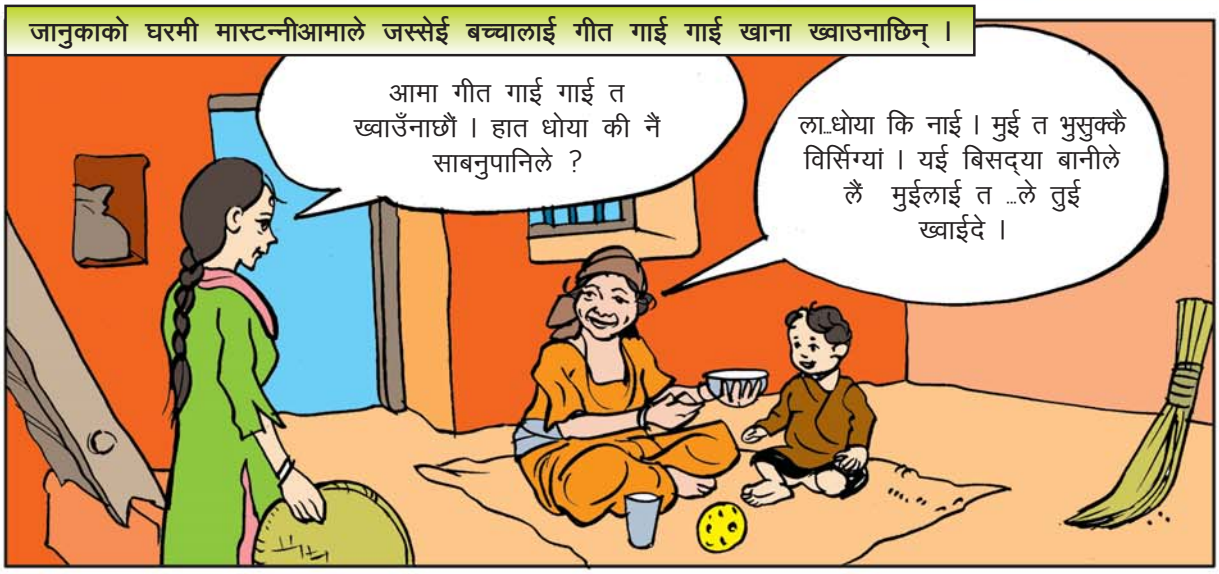
परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- बुबा, हजुरआमा रे परिवारका अरू माईसले बच्चालाई चाइन्यां जति समय दिइकन खेल्दै, खेलाउँदै, फुलाउँदै, फकाउँदै ख्वाउन्यां ।

श्रृंखला-२६

साँजीको बेला बाटामी कल्पना रे दृष्टीको मदनसँग घम्साघम्सी पद्दाछे ।

जानुकाको घरमी मास्टन्नीआमाले जस्सेई बच्चालाई गीत गाई गाई खाना ख्वाउनाछिन् ।



जैभानको घर पछाडिका बाटामाई टल्कु काकी गुहुमी चिप्लीबर लडेकीछन् ।

बच्चालाई खाना ख्वाउनु अगाडी साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनुको महत्व

- हामुले हाम्रा हात साबुन पानीले धोयापछि मात्र (कीटाणुबाटी) सफा हुंदा छन् । पानी मात्रैले धोइकन अथवा कपडाले हात पुछिकन मा ँ हुदैन् ।
- यदि बच्चालाई खाना ख्वाउँनु अघि साबुन पानीले हात धोयो भन्यां बच्चा कम बिरामी पड्दाछन् रे बच्चा स्वस्थ भई फुर्तिला हुंदाछन् ।
- हात धुनाकी लेखा जसो साबुन भया लै हुन्छ । जसोः भाँडा माझ्या, कपडा धुन्यां या अउर कोई साबुनले हात धोयो भण्याँ लै हातमाई भयाका रोगका किटाणु नष्ट हुना हन् ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरूः

- हात धुन्यां ठाउँमी साबुन रे पानीको व्यवस्था अद्या ।

शृंखला-२७

साँजीको बेला । कल्पनाको डेरामी ।
लौ खा, मेरा हातबडेई मद्या है तुई डरहाल्लो आज । मुई नभयाका बेलामाई मेरी नन्दलाई हातपात गद्या हँ.....
बौजू अभ मार यई खड्याउँनालाई । मेरो नाक फुटाई दियो यईले ।
अभ हान त, तै दरूँवाले । पुई मुइले जाणिराइछु ।
रातको बेला । जानुका रे भावना आँगन वरीपरी बसिबरे गफ अद्दाछन् ।
डोका लैं पईल्लाकी जस्यां बेचिना नाई । अन्न लैं सकिनोइ गयो धनगढी जाउँ कि हो म त ।
तम कैले गया आथिनौ । त्यती लामा बाटा गाडीमी एकली कस्यां जान्या हौ ?
विहानको बेला । जैभानको घर गाउँले भेला भयाकाछन् ।
गाविसले प्यान दिन्यां भयाको छ । अब गाउँमा सबैले चर्पी बनाऊँ ।
जग्गा हुन्यां त बनाउन्ना हे । नहुन्यां क्या अरन्ना त ?
जैको जग्गा आथिन ...उइले चर्पी घरैमी जोडिबर बनाउन सक्दाहन् ..सेफ्टी ट्याङकी भण्यां जग्गा हुन्यांसँग भन्ला ।
हो ल ईसोई अरौं । यो असल कुरा हो ।

दूध ख्वाईरयाकी आमाका लागि परिवारको सहयोग

- आमा रे बच्चाको रामडों स्वास्थ्यका लागि, बच्चा २ वर्ष नहुँदा या बच्चालाई आफ्ना दूध ख्वाउँदासम्म आमालाई सदाई खाईरयाका भन्ना थप २ चोटी खाना तथा सहयोग चाहिंदोछ ।

- यसो हर्दा बच्चा अझ बढी स्वस्थ हुन्छ रे कम बिरामी हुंदोछ, आमा पन स्वथ्य हुदिंछन् ।
- चार खाना समूह (अन्न, दाल, हरियो सागपात/पहेँलो फलफूल रे तरकारी रे पशुजन्य खाना) बाटी तयार भयाको खाना ख्वाउनु पड्डोछ ।

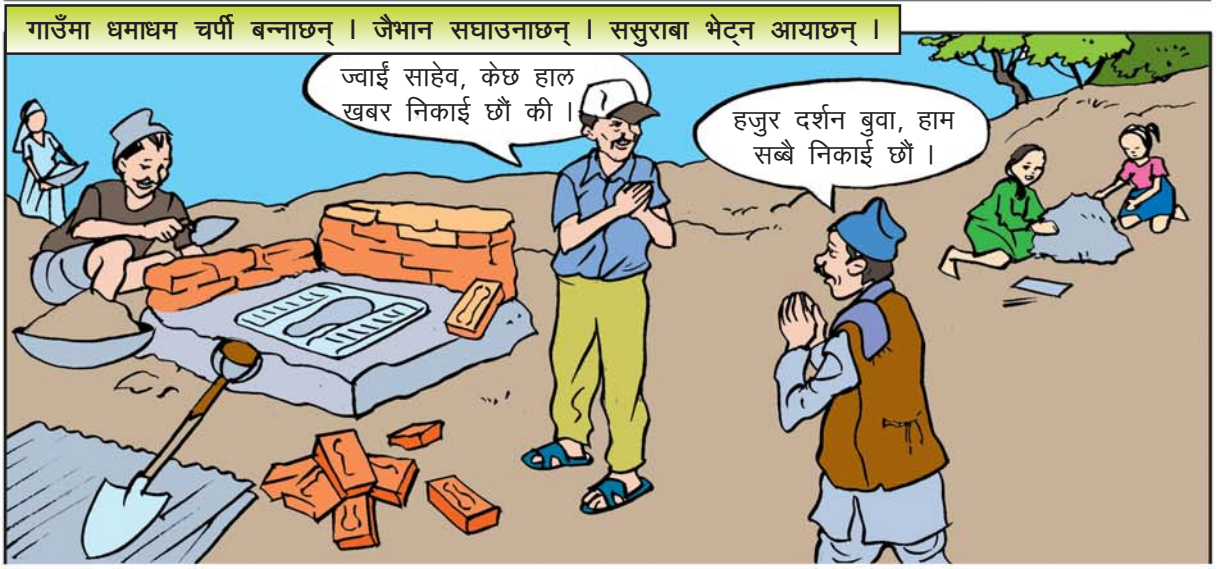
परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- दूध ख्वाइरयाकी आमालाई काममा धेरै टाढा नपठाउन्यां रे अरू काममा पन परिवारका सदस्यले सहयोग अरिदिन्यां ।

श्रृंखला-२८

कल्पनाका ससुराका घरको एक कोठा
बुवा...मेरा कारणले नन्द दृष्टीलाई तसो भयो तैकी लेखा मुइ माफ माग्गु हजुरसंग । तर, तै अपराधीलाई कारवाही त गद्दुई पड्या हो ।
अब चुपचाप यईको अन्तै गईकन ब्या अरिदिनु पड्न्यां हो भन्न लायाको छु त । यो घटना धेरै उचालिकन हाम्रो बेईज्जत अर्न खोज्याकी ?
बौजू यई घर बसिकन मुं न्याय पाउँन्यां नाई । म पन तमीसँगै झान्छु ।

घनगढीको बजारमी जानुका दिदी डोको बेच्चाछिन् । उनरा अगाडी एकजनी झुत्रा कपडा लायाकी महिला छन् ।
डोकाको चार सय भन्यां नै हौब तमले । केलाई फिर्ता दिनलाछौ रूप्या ।
हैन बैनी...गीटी बोकिबरे विरामी लोगन्यांको उपचार गद्द लाग्या रैछौं । होईग्यो अब दुईसयामी लैझा एक डोको ।


गाउँमा धमाधम चर्पी बन्नाछन् । जैभान सघाउनाछन् । ससुराबा भेट्न आयाछन् ।
ज्वाईं साहेव, केछ हाल खबर निकाई छौं की ।
हजुर दर्शन बुवा, हाम सब्बै निकाई छौं ।

बर्षैभरी पोषिला तरकारीका लागि घर बगैंचाको महत्व

- बर्षैभरी सागतरकारी लाइराख्यो फलाई राख्यो भण्यां सजिलै खान पाइन्छ, परिवारकी लागि पोषिलो, ताजा, रूझ्याको बचत, छरछिमेकीले धेक्यो भण्यां असल काम भनिबर प्रसंशा लैं गद्या भया ।
- थोकाइ जग्गामी लै हामले नाना-नाना पाटा (क्यारि) बनाइबरे विभिन्न किसिमका सागतरकारी फलाउन सक्दाऔं ।
- ६ रमाई पछासम्मकी लेखा भण्डारण गद्द सकिन्यां खान्यां कुरा लैं बनाउन सकिन्छ । मुख्य मौसममाई अतिरि" ७ खाना उत्पादन गद्या रे पछाकी लेखा सुकाइबटी भण्डारण गद्या । केई उदाहरणः गुन्द्रुक, मस्यौरा, सुख्खा गाबा, मुंगको तितौरा, मेथीको, रायोको साग, मुला, आलु सुकायाको, बेथेको साग जसा अउर लैं ।

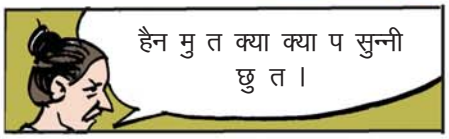
- थप जानकारीकी लेखा नजिकका कृषि सेवा केन्द्र या जिल्ला कृषि कार्यालयमी सम्पर्क राख्ख सकिन्छ ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरूः

- आफुसँग भयाको जग्गालाई स–साना पाटोमी छुट्याईबरे विभिन्न किसिमका साग तरकारी लगाउन शुरू अद्या ।

शृंखला-२९

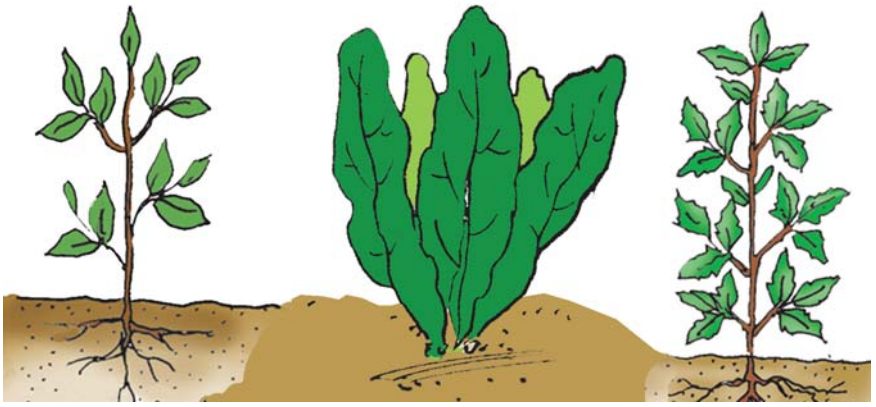
बिहानको बेला । मास्टन्नीआमाका कोठामी कल्पना रे दृष्टी छन्, ठगुन्ना काकी भित्र जान्नाछिन्, महेश बाईर झोकाइबेर बस्याछ ।



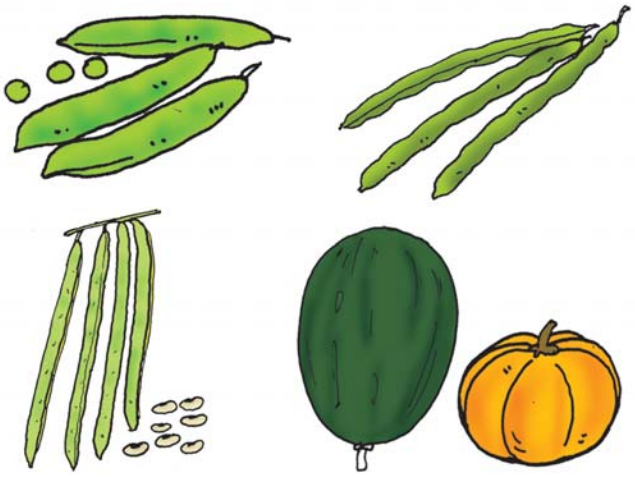
जानुका दिदी धनगढी बठेई भर्खर घर आइपुगेईछन् ।

जैभानको घर । राती खाईपिईबर गरेर ज्वाई ससुरा गफ अद्दाई आगो तापिबर बस्याछन् ।

साग तरकारीको बीउ उत्पादन



- विभिन्न किसिमका सागतरकारी फलाउन्यां उक्साउन्यां रामडों उपाय भन्यांको आफै/समूहमी बिउ राख्दाका संगै आफुसँग भयाका बिउ अरूसँग लै सांट्टु लैं हो ।



- हरिया साग, केराउ, सिमी, वोडी, मूला, फर्सी जसाको सबैभन्ना निको वोटका पात रे फल नटिपिबर बिउकी लागि राख्दु पणन्छ ।
- विभिन्न सागतरकारीका बीऊ आफूसंगै हुन्यां भयाकाले मौसम अनुसार सागतरकारी लगाउन सजि हुनुका संगै आफैले उत्पादन अर्याको बिउबिजन निक्केरी उमद्या रे विश्वासिलो लैं हुन्छ ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- आफ्ना छिमेकीसँग सह्ह पह्ह गद्दकी लागि कुन कुन बिउ उपलब्ध छन् भणिबरे कुरा अरी रोपद्या ।

नोट:

श्रृंखला २८ बाटी २९ सम्मको पुनरावलोकन

१ कै उमेरका बच्चालाई कति खाना कति चोटी ख्वाउन्यां ल

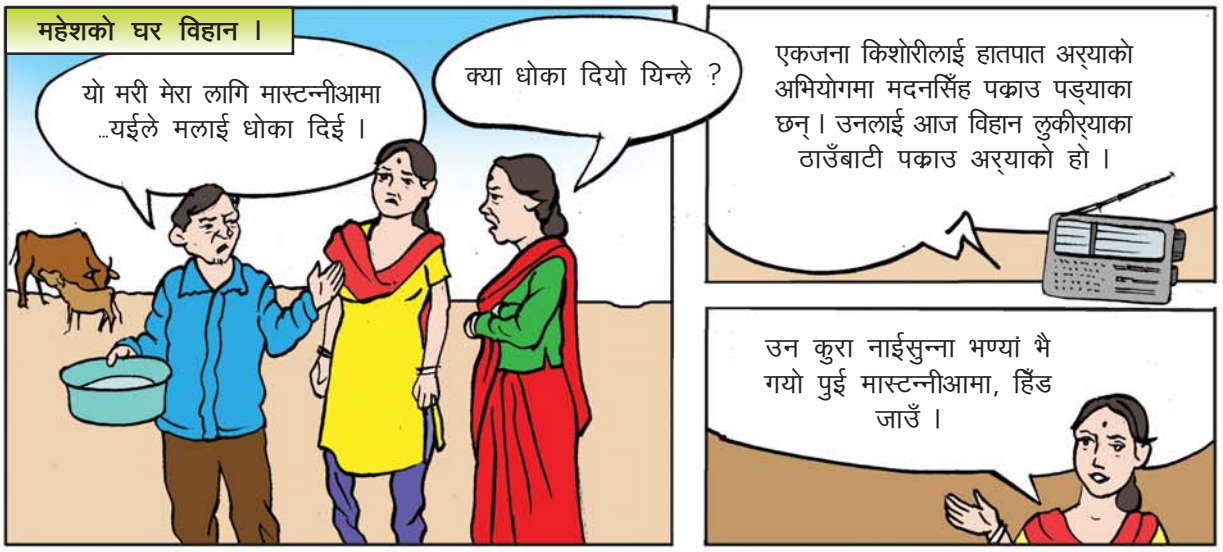
२ बच्चाका लागि मीठो खान्यांकुरा कसरी बनाउन सकिदोंछ ल

३ बच्चालाई खाना ख्वाउनु अगाडी साबुन पानीले क्यान मिचिमिचि हात धुनुपड्दोछ ल

४ विउका लागि तरकारीका वोटबिरूवालाई कसरी राख्नु पड्दोछ ल

५ कोई तरकारी मूख्य मौसममा उत्पादन अरिकन त्यईलाई बेमौसममा प्रयोग अर्न हामुले क्या क्या गर्याका छौं ल

श्रृंखला-३१


महेशको घर विहान ।
यो मरी मेरा लागि मास्टन्नीआमा ...यईले मलाई धोका दिई ।
क्या धोका दियो यिन्ले ?
एकजना किशोरीलाई हातपात अर्‍याको अभियोगमा मदनसिँह पकाउ पड्याका छन् । उनलाई आज विहान लुकीर्‍याका ठाउँबाटी पकाउ अर्‍याको हो ।
उन कुरा नाईसुन्ना भण्यां भै गयो पुई मास्टन्नीआमा, हिँड जाउँ ।

जिल्ला महिला विकास कार्यालय बाहिर
जिल्ला अदालतले फैसला गरिदियो । नाता प्रमाणित भयो । रे फैसला तामेलीकी लागि समय सिमा दियो, बधाई छ तम सबैलाई ।
हजुरको जय होईफाउ बैनी । तमले ठुलो न्याय दिलाई दिया ।
जिल्ला महिला विकास कार्यालय

जैभान सामान बोकीबर हिड्ताई ठिक्क पण्या छ ।
ससुराली झानाखी ठिक्क भयाछ यो जैभान त ।
हो काकी । तर, बच्चाको दिसा त चर्पीमी ब धुनु पणन्छ त, नत्र हेर जा पायो ताई बच्चाको दिशा फाल्यो पखाल्यो भण्यां रोग फैलीन्छ ।
ज्वाईसाहेव लक डाक्टर जत्तिकाई भया रैछन अच्याल त ।

बच्चाको दिसाको सुरक्षित व्यवस्थापन

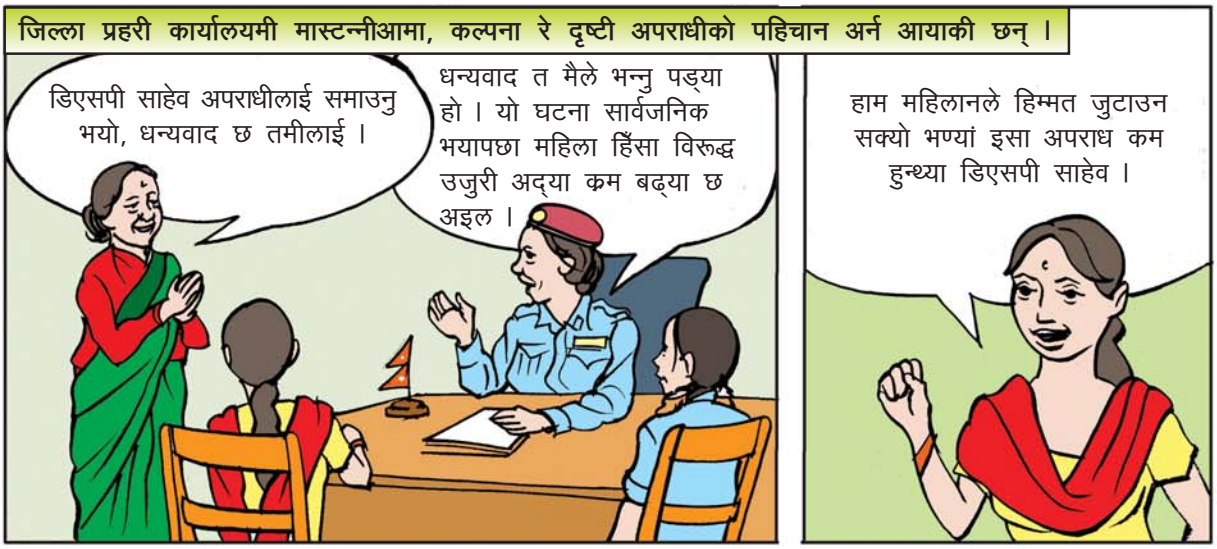
- आमाको दूध मात्र खायाको होउ या खाना खान सुरू अर्‌याको बच्चा होउ, बच्चाको दिसा पन ठूलाई माइसको दिसा जसो फोहर हुंदोछ ।
- बच्चाको दिसा चर्पीमा फालेन भन्यां झाडापखाला, टाईफाईड जसा सरूवा रोग लागि सक्ताछन् । बच्चालाई यि समस्या भयो भन्यां उइले खायाको पोषक तत्व खेर गईकन बच्चा कुपोषणको शिकार पन होई सक्तोछ ।
- बच्चाको दिसालाई उचित व्यवस्थापन गर्‌यो भण्यां कुखुरा, भिंगा, कुकुर, बंगुर, सुंगुर रे पानी आदिका माध्यमबठेई कीटाणु सद्‌द नाईपाउना जैले गद्‌दा झाडापखाला, आँउ, हैजा, जण्डिस, जुका जसा रोग बिराम लाग्गाबठेई बच्न सकिन्छ ।

परिवार रे समुदायमी अद्‌द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- बच्चाको दिसा चर्पिमा फाल्या ।

श्रृंखला-३१

जिल्ला प्रहरी कार्यालयमी मास्टन्नीआमा, कल्पना रे दृष्टी अपराधीको पहिचान अर्न आयाकी छन् ।



जानुका काकीका घरमाई गाउँल्यान भेला भयाछन् । परबठेई भैरे एक कागत हल्लाउनोई आउनलाछ ।

जैभानको ससुराली घरको आँगन ।

बच्चालाई फोहोरमैला बाटी दूर राखन्या उपायहरू

- हाम्रा बच्चालाई बेला बेला झाडापखाला लागन्यां हर्दोछ । यईको एक मुख्य कारण भन्यांको बच्चा फोहरमैला या पशुपंठीजन्य फोहोर नजिक बढी खेलन्यां हर्याकाले हो, यसा ठाँउमा रोग फैलाउन्यां मस्तै कीटाणु हुंदाछन् ।
- बच्चाका लागि खेलन्यां ठाउँ सफा राख्यो भन्यां बच्चा तेसा जोखिमयु" ठाउँमा जान पाउँदैनन् तथा फोहरमैला मुखमा हाल्न सक्ताइन रे रोग लागन्यां खतरा हुंदैन् ।
- बच्चाको हेरचार आमाको मात्र नभई परिवार सबै माइसको जिम्मेवारी हो ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- बच्चाको खेलन्यां ठाउँलाई सफा रे सुरक्षित बनाउन्यां ।

श्रृंखला-३३

महेशको कुखुराको खोर अगाडी ठगुन्नाकाकी, उनरो चेलो नन्दलाल रे महेश उभियाकी छन् । पछाडी रेडियो बज्जाछ ।

जिल्ला सदरमुकामको चिया पसलमी जानुका रे कृष्ण एक वकिलसँग कुरा अद्दाछन् ।

जैभान ससुरालीमाई बसिबरे गफ गद्दलाछन् ।

कुखुरालाई अर्धबन्देज खोरमी पाल्नुको महत्व

- अर्धवन्देज खोरमी कुखुरा पालन अर्‌यो भण्यां हुन्यां मूख्य फाइदान :
  - अण्डा रे चल्लाको उत्पादन बढ्न्छ,
  - कुखुराबठेई सद्‌या रोगबटाहैं बच्चा रे परिवारका अउर मान्सलाई सुरक्षित राख्द सकिन्छ,
  - कुखुरालाई जंगली जनावर रे शिकारी पशुपंठीबठेई बचाउन सकिन्छ,
  - ६ रबगैंचामा उक्जिन्यां सागतरकारीलाई कुखुराबाटी बचाउन सकिदोछ,
  - ६ र वरिपरिको वातावरण सफा राख्नका लागि सहयोग पुग्दोछ ।

परिवार रे समुदायमी अद्‌द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- उपयु"ं स्थान छनौट गरीबट अर्धबन्देज खोर बनाईबट कुखुरा पालन अद्‌या ।

शृंखला-३४

मास्टन्नीआमाको घर साँजी । कल्पना, दृष्टी रे मास्टन्नीआमा बसिबट खाना खान्लाछन् । महेश हात जोडिराइछ ।

जानुका दिदीको घर । परिवारका सबै मिलिबर लालपूर्जा खोज्जाछन् ।

जैभानकी कान्छी सालीलाई पुनर्जलिय झोल बनाउन सिकाउना छन् ।

झाडापखाला लाग्याको बच्चालाई विशेष हेरचाह

- झाडापखाला लाग्यो भन्यां बच्चाको शरीरमा पानीको मात्रा कम हुँदै झांदोछ । शरीरमा पानीको मात्रा कम भईकन बच्चा कमजोर हुन्यां रे जलवियोजन भैकन बच्चाको ज्यान समेत झाई सक्तोछ ।
- झाडापखाला लागन्यां बि ैकै यई कुरालाई गम्भीर रूपमा लिंकन परिवारले निम्न कुरा अर्नु पड्दोछ :
  - तुरून्तै बच्चालाई पुनर्जलीय झोल रे जिंक चक्कीका साथै अरू साबिकको पौष्टिक खान्यांकुरा पन ख्वाइराख्नु पड्दोछ ।

  - बच्चालाई आमाको दूध पन बेला बेलामा ख्वाउनु पड्दोछ ।
  - बच्चालाई अरू बेलाका भन्ना बढी चोटी थप खान्यांकुरा ख्वाउनु पड्दोछ ।
  - थप जानकारीका लागि नजिकका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका या स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क अर्नु पड्दोछ ।
- दाँत आउन्यां बेलामा बच्चाले जया चीज पन मुखमा हालन्यां अरेदोछ । यसा बेला बच्चाले फोहोरजन्य कुरा मुखमा हाल्दा संक्रमण भैकन बच्चा बिरामी होई सक्तोछ रे उईलाई झाडापखाला लागि सक्तोछ । तर, दाँत आयाका कारणले भन्यां झाडापखाला लागन्यां होइन ।

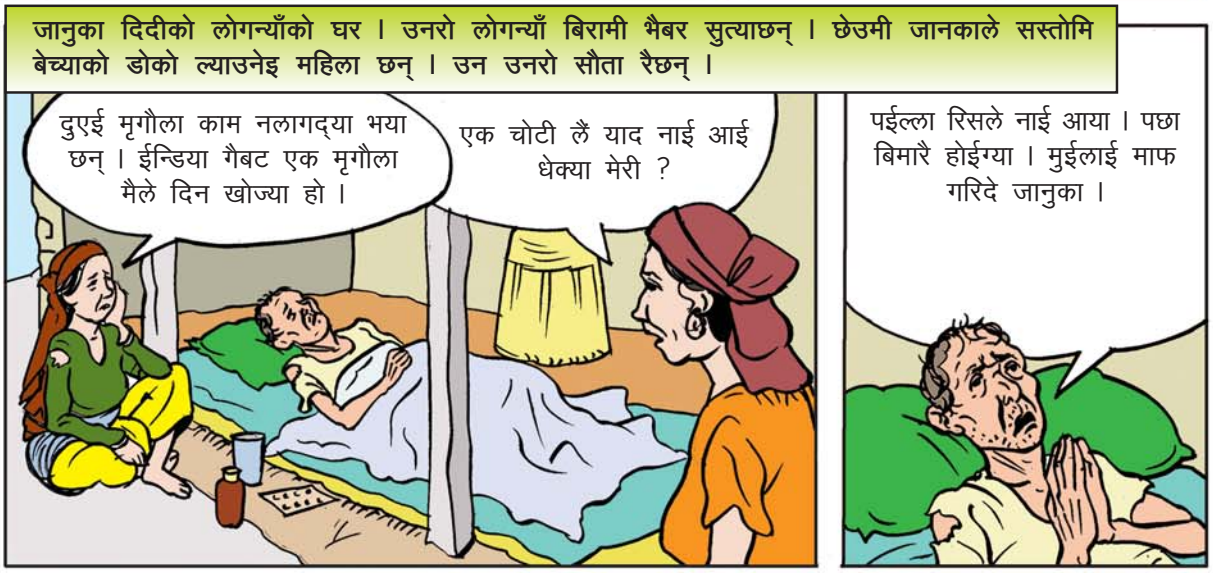
परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- पुनर्जलीय झोल या जिंक चक्कीका बारेमाई थाहा पाइर्बरे आवश्यकता अनुसार यइको प्रयोग गद्या ।

श्रृंखला-३५

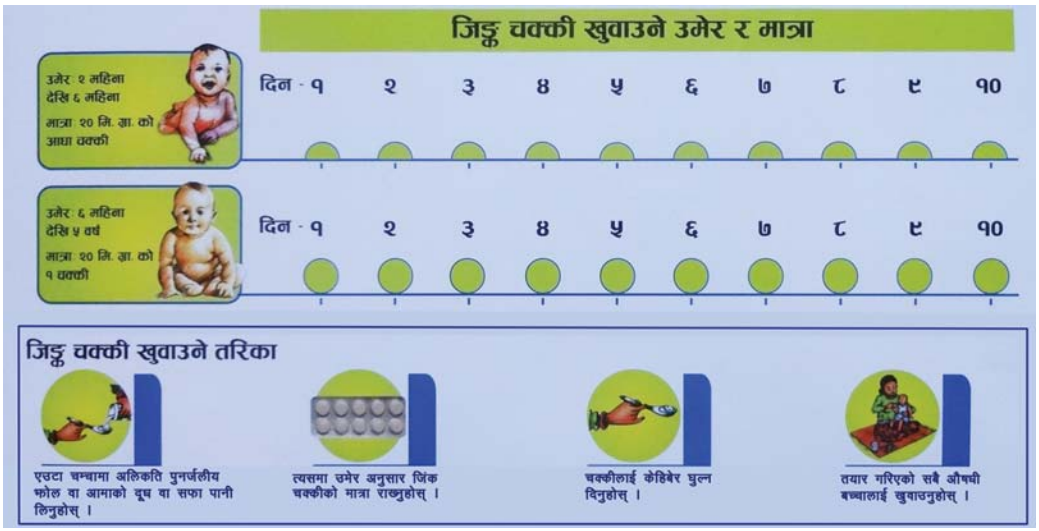
महेशको कोठामी महेश रे कल्पना गफ गरिबरे बस्याछन् । दृष्टी पल्ला कोठामाई सुतेई छ ।

जानुका दिदीको लोगन्याँको घर । उनरो लोगन्याँ बिरामी भैबर सुत्याछन् । छेउमी जानकाले सस्तोमि बेच्याको डोको ल्याउनेइ महिला छन् । उन उनरो सौता रैछन् ।



मास्टन्नीआमाको घर, जैभान उनरो चेलीका लागि केई दवाई (झाडापखालाको औषधि) लिन आयाका छन् ।

झाडापखाला रोक्न पुनर्जलीय झोल रे जिंक चक्कीको प्रयोग



- २ देखि ६ महिनाबीचका बच्चालाई १० दिनसम्म हरेक दिन आधा चक्की जिङ्कलाई सफा चम्चामी राखिबरे केई थोपा सफा पानी या आमाको दूध या पुनर्जलीय झोलमाई मिलाई केईबेर निक्केरी घुल्न दिइबरे बच्चालाई ख्वाउनु पणन्छ । बाँकी आधा चक्की जिङ्क फाल्दिनुपणन्छ यईलाई अरखा दिन ख्वाउनु नाई पड्डो ।
- ६ महिना मथिका बच्चालाई १० दिनसम्म दैनिक एक चक्की जिङ्क सँगैपुनर्जलीय झोल (ORS) लैं ख्वाउनु पणन्छ । पुनर्जलीय झोल २४ घण्टाभित्र प्रयोग नाइगर्‌यो भण्यां तैलाइ फाल्दिनु पणन्छ ।
- झाडापखाला लाग्याका बेला १० दिनसम्म लगातार जिङ्क चक्की ख्वायो का खण्डमा यईले रोगसँग लडन्यां क्षमता बढाउनुका संगै पखाला छँटाइ निको पाण्दोछ । यईले बच्चालाई लामो समयसम्म स्वस्थ्य, फुर्तिलो राखीकन झाडापखाला हुनबाटी पन बचाउँदोछ ।
- हाम्रा गाउँघरका स्वास्थ्य संस्था या महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासँग बिना रूअई यो पाउन सक्दोछ । झाडापखाला लाग्याका बेला आमाको दूध सँदाईका भन्ना बढी चोटी ख्वाउनु पड्दोछ ।
- यदि बच्चाका झाडापखालामा यति हर्दा पन सुधार नआयो भन्यां नजिकका स्वास्थ्य संस्थामा लैझानु पड्दोछ ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- जिंक चक्की रे पुनर्जलीय झोल उपलब्ध छ या नाईथिन भन्यां बारेमाई महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकासँग एकिन गरि राखद्या ।

शृंखला-३६

महेशको घर विहान ।
एक एनजिओले तंलाई जागिर दिउला भन्यांको छ तेसाईले कुरा अर्न भा हा त, लौ भोली जां हाँ कल्पना ?
मुई एकली त नाई हुँ भानेई तमले लैं संगै भानु पड्या हो ।

जानुकाको लोग्नेको घर विहान । जानुका फर्किन लागेई छन् । लोगन्याँसँग केई कुरा अद्दाछिन् ।
ईन त मान्न लाग्या नैथ्या उपचारका लागि मैले बेच्न लगायाकी हुँ ।
हकवालाका नातालै जग्गाका बारेमी मुद्धा हाल्ल ठिक भया छु । म त्यई खबर सुनाउन आएई हुँ ।

जैभानको ससुराली घर ।
भात खान नै मान्नाथि । भात नै खाई भन्यां पिट्छु भन्यां रे तर्साया, रून ब लागि लाटि त ।
बुवा ..मा आजै घर फर्किनौ मलाई विदा दिय ।
हैन ज्वाई दुईचार दिन बस्या भन्नलाथ्या, अईल आजै गईजान्छु भन्न लाग्या हँ ?

विरामी बच्चाको स्याहार तथा सक्रिय खुवाई

- बिरामी बच्चाले एकैचोटी झिक्कै खान नसक्या हुँनाले उइलाई नियमित रूपमाई सँदाईका भन्ना बढी पटक स्तनपान गराउन्यां रे थोक थोकाइ गरिबटी खान्यांकुरा पटक पटक गरी ख्वाइराख्खु पणन्छ । इसो अद्दाले बच्चालाई पुनः सामान्य अवस्थामाई फर्काउन म)त पुगन्छ । ६ महिना पूरा नभएका बच्चा बिरामी भयामाई आमाले सदाईका भन्ना बढी पटक स्तनपान गराउनु पणन्छ ।
- परिवारका माइसले यई बेलामा ध्रायसी काममा सरसहयोग अरीकन आमालाई आफ्ना बच्चासँग समय बिताउन सकन्यां खालको वातावरण बनाउनु पड्दोछ ।

- थप सल्लाहका लागि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका या स्वास्थ्य संस्थामा झानु पड्दोछ ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

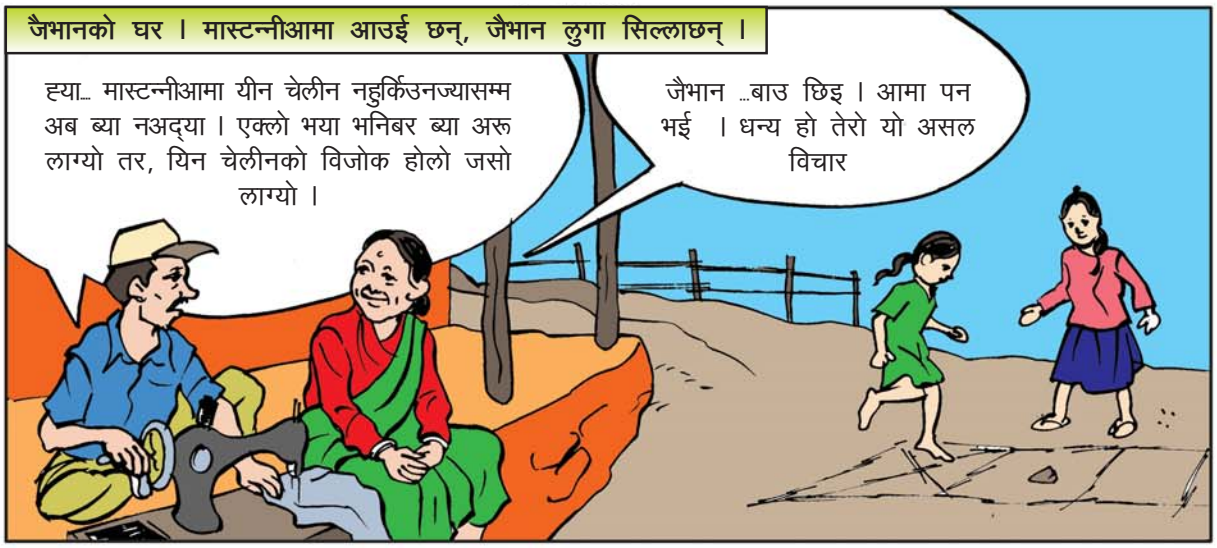
- बच्चा बिरामी हुँनज्या आमा या बच्चा हेद्या व्यक्तिलाई थप समय आवश्यक भयाका खण्डमी ध्रको काम कस्यां बाँडफाँड अद्या भन्यां बारेमी छलफल अद्या रे आवश्यक पड्याका समयमाई सहयोग अद्या ।

शृंखला-३७

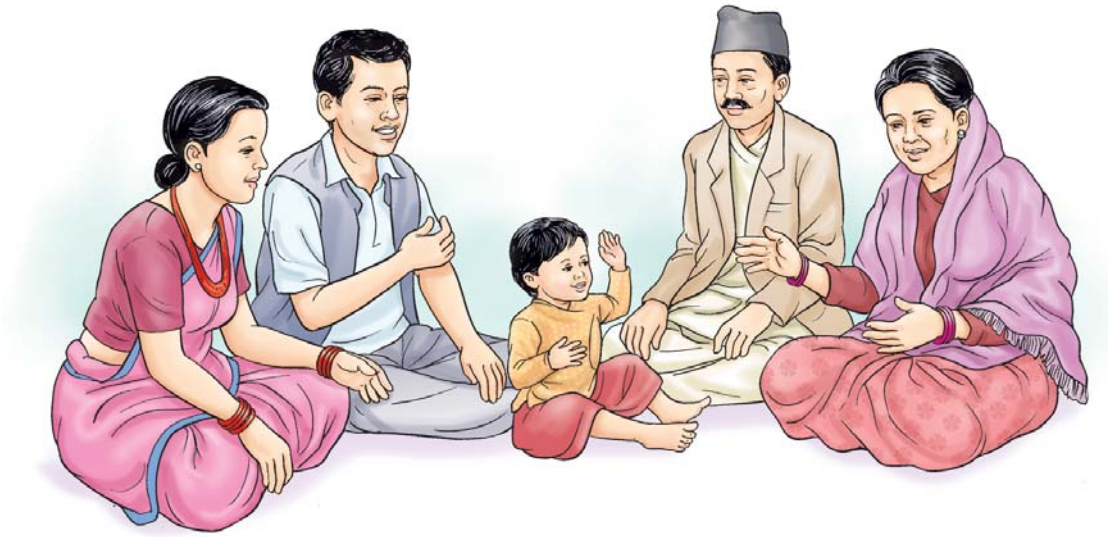
एनजिओको अफिसमी महेश रे कल्पना आयाका छन् ।

वकिलको कार्यालयमी कृष्ण रे जानुका नजिकै बस्याछन् । परबाट भैरे आउना छ ।

जैभानको घर । मास्टन्नीआमा आउई छन्, जैभान लुगा सिल्लाछन् ।



बिरामी बच्चाकी लागि थप दुई हप्तासम्म थप खाना खाउनुको महत्व



- बच्चा जब बिरामी हुनाहन्, बच्चालाई निको बनाउनकी लागि आमाबुबा भउत ध्यान दिनाहन् रे स्याहार अद्दाछन् । तर, जब बच्चा सामान्य देखिन लागन्छ, बच्चालाई थप खाना खाउनु पड्डोछ भनिबट उन भुल्लाछन् ।
- बच्चा बिरामी हुँनज्या उईले आवश्यक पोषक तत्व गुमाउँछ रे बच्चा पइल्लाइका जसो हुनकी लागि कम्तिामी लक निको भयाका २ हप्ता सम्म उईलाई थप खाना खाउनु आवश्यक हुन्छ ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- बच्चालाई मनपड्या खानाको एक सूची बनाउनुहोस् ताकि बच्चा निको हुने क्रममी उईलाई खाउनाकी लागि सहजै उपलब्ध होउ ।

श्रृंखला-३८

कल्पनाको घर विहान । महेश, कल्पना, दृष्टी, उनरो ससुरा सबै खुशी धेकिन्नाछन् ।

जानुका आफ्ना लोगन्याँको घर पुग्दा लोगन्या बितिसक्याछन् ।

तम्तोली स्कुल नजिकैको एक घर ।

सुनौला ङएएए दिनकी आमा रे बच्चाकी लागि छरछिमेकीको सहयोग

- आमा रे बच्चालाई थप पोषिलो खाना खान्यां सल्लाह दिन्यां, बच्चालाई पुर्ण स्तनपान गराउनाई प्रोत्साहन गराउन सक्ताछन् ।
- बिरामी पड्याका बेला स्वास्थ्य संस्था लैझान्यां, ६ रायसी काममाई सहयोग गद्या (आमाको कार्यबोझ ६ टाउन्यां), बच्चा रे आमाको स्याहार गद्या, सागपात रे पशुजन्य आहार (अण्डा, मासु, दूध, घ्यू) उपलब्ध गराउन्यां ।
- सुनौला १००० दिनका अवधिसम्म आमा रे बच्चाको रामडों स्याहार सुसारबारे छिमेकीले सम्बन्धित लोगन्यां या सासूआमासँग कुराकानी अर्न सक्ताछन् ।
- तरकारी, बिउ, मासु इत्यादी एक आपसमा बाँड्न सक्ताछन् ।

परिवार रे समुदायमी अद्द सकिन्यां साधारण कार्यहरू:

- सुनौला १००० दिनका गर्भवति महिला, आमा रे वच्चाको रामडों स्याहारका विषयमाई लोगन्यां या सासुसंग छिमेकीले कुराकानी गरिबरे साना साना काम गरीबरे सहयोग गद्या ।

नोट:

श्रृंखला ञ्ञ बाटी त्री सम्मको पुनरावलोकन तथा कार्यक्रम समाप्ती

१ बच्चाको दिशा चर्पीमाई नाइफाल्यो भन्यां कि हुन्छ ल

२ कुखुरालाई अर्धबन्देज खोरमी पाल्यो भन्यां क्या क्या फाइदा हुदांछन् ल

३ बच्चालाई झाडापखाला लाग्याका बेला क्या अर्नुपड्दोछ ल

४ बिरामी बच्चालाई क्यान साबिक भन्दा बढी पटक खाना ख्वाउनु पड्दोछ ल

५ सुनौला १००० दिन भित्रका गर्भवति महिला, आमा रे बच्चा तथा परिवारलाई छरछिमेकीले कसरी म)त अर्न सक्दाछन् ल

नोट:

भन्छिन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरूवात

बच्चा र आमाको स्वास्थ्यको लागि के-के व्यवहारहरू गर्नै पर्छ ?

गर्भवतीले सधैं खाइरहेको भन्दा १ पटक थप पोषिलो (माछा, मासु, अण्डा, हरियो सागपात तथा पहेंला जातका फलफूल) खाना, **बच्चालाई दूध खुवाइरहेकी आमाले** २ पटक थप पोषिलो खाना खाऔं ।

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

बच्चालाई खुवाउनु अघि
साबुन पानीले मिचिमिचि हात धोऔं ।

६ महिना मुनिको बिरामी बच्चालाई पटकपटक आमाको दूध खुवाऔं । **६ महिना पुरा भैसकेको बिरामी बच्चालाई** पटक पटक आमाको दूधको साथै थप पोषिलो खाना खुवाऔं । निको भएपछि पनि २ हप्तासम्म सधैं खाइरहेको भन्दा बढि खाना खुवाई राखौं ।

बच्चालाई गाई, भैंसीको गोबर, कुखुराको सुली र अन्य फोहरहरूबाट टाढा राखी बच्चाको खेल्ने ठाउँमा चकटी वा गुन्द्री वा केहि ओछ्याँउने 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 ।

बच्चालाई झाडापखाला लागेमा पुनर्जलीय झोलको साथै जिङ्क चक्की पनि खुवाउने ।

USAID अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

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

भन्छिन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरूवात

नमस्कार ! म मास्टन्नी आमा...
सुनौला १००० दिनका गर्भवति महिला,
आमा, बच्चा रे परिवारको चासोका बारेमी

भन्निछन् आमा रेडियो नाटक शृंखला

सदाईका छन्चरबार साँजि ६:५७ बज्या बाटी ७:०० बज्यासम्म बज्दोई आयाको छ ।
यसै विषयमा तमरा केई जिं ासा छन् भण्या रूप्या नलागन्यां
फोन रे एस्.एम्.एस् पठुनाई या फोन गद्दाई जनभुल्या हा त ।

हेलो ! भन्निछन् आमा फोन-ईन

कार्यक्रम लेईबरे तमरा जिं सा मेटाउन्या उपाय सहित
सदाईका बिफैबार साँजि ६:५७ बाटी ७:०० बज्यासम्म तमराई गाउँघर आउन्या अर्दिछु,
नछुटाईकन सुण्या हाँ ।

तमरो आफ्नो कुरा रेडियो कार्यक्रममाई राख्खाकी लेखा रूप्या नलागन्या फोन रे एस्.एम्.एस् नम्बर:

नमस्ते, सि.डि.एम्.ए. रे स्काई फोन चल्याउन्याँका लागि: १६-६०-०१-००-४५८
एनसेल चल्याउन्याँका लागि: ९८-०१५-७१-४५६ र ९८-०१५-७१-५६७
एस्.एम्.एस् हर्नाका लागि: ७१७१

भन्निछन् आमा रेडियो कार्यक्रम बजन्याँ एफ्. एम्. स्टेशनहरू

बझाङ्ग
सैपाल एफ्.एम्.
सेती एफ्.एम्.

बाजुरा
रेडियो बाजुरा
रेडियो पौरखी

दार्चुला
रेडियो नयाँ नेपाल, रेडियो कालापानी
मालिकार्जुन एफ्.एम्.

डोटी
रेडियो शैलेश्वरी
त्रिबेणी एफ्.एम्.

अछाम
रेडियो रामरोशन एफ्.एम्.

डडेलधुरा
रेडियो अमरगढी
रेडियो सुदुर आवाज

बैतडी
सौगात एफ्.एम्.
रेडियो निंग्लासैनी

रेडियो नेपालबठेई लैं सदाईका छन्चरबार बिहान ९:२० बज्याबाटी ९:५० बज्यासम्म् नेपाली भाषामी "भन्छिन् आमा रेडियो नाटक" रे सदाईका बुधबार साँजि ६:१० बज्याबाटी ६:४० बज्यासम्म **हेलो ! भन्छिन् आमा फोन-ईन"** कार्यक्रम आउन्याँ गरून्छ । सुण्या हाँ ।

सुआहारा एकीकृत पोषण कार्यक्रम
सामाजिक व्यवहार परिवर्तन संचार ईकाई
पोष्ट बक्स नं. ३३९४, सेभ द चिल्ड्रेन कार्यालय भवन, चौथो तल्ला, एअरपोर्ट गेट, शम्भु मार्ग श्रीकृष्ण भवन, काठमाडौं, नेपाल
टेलिफोन: ४४६८१२८-३०, ईमेल: suaahara.nepal@savethechildren.org

भन्छिन् आमा

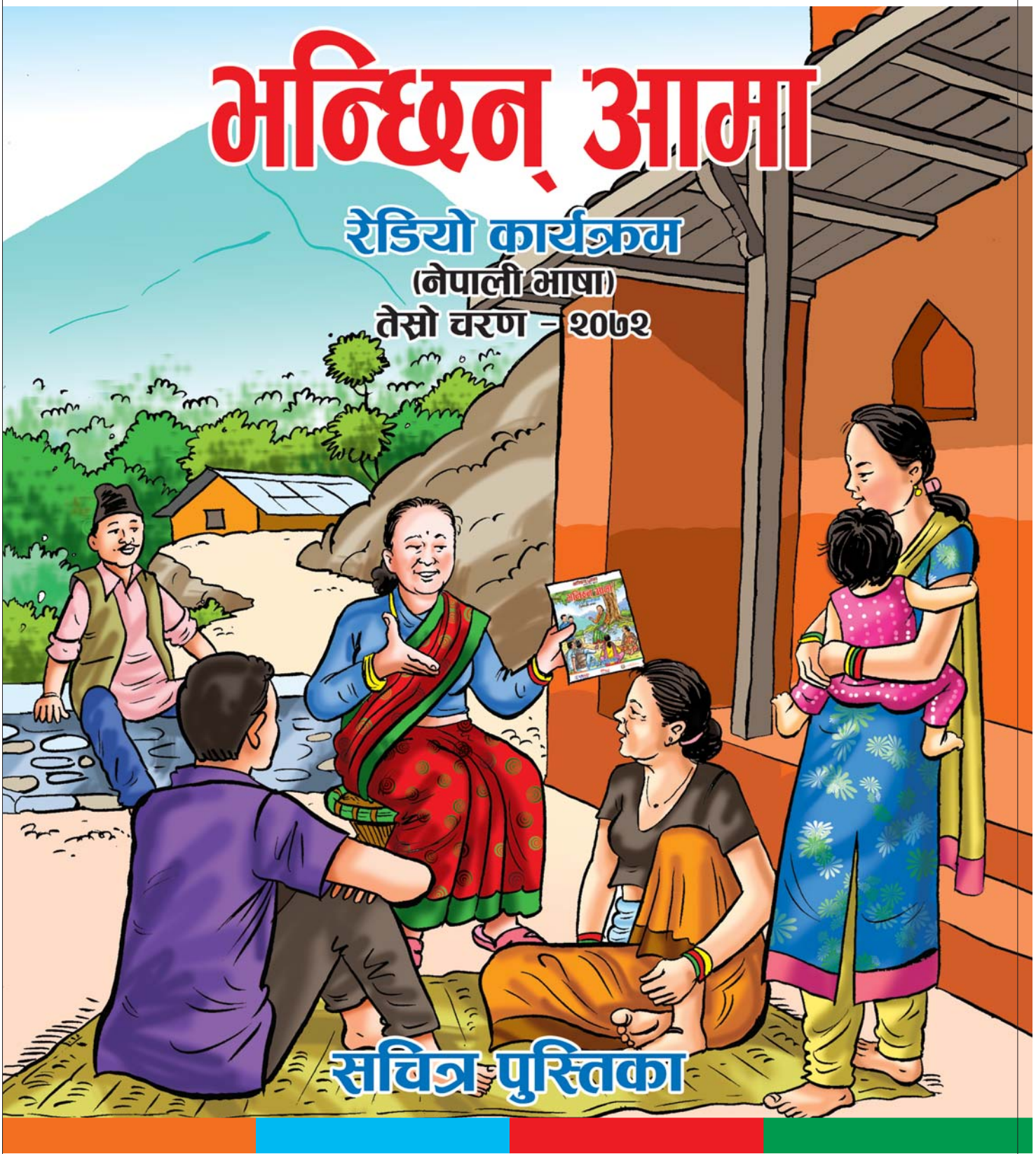
समयमै स्वस्थ शुरूवात

भन्छिन् आमा

रेडियो कार्यक्रम

(नेपाली भाषा)

तेस्रो चरण - २०७२



सचित्र पुस्तिका

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

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

भन्छिन् आमा

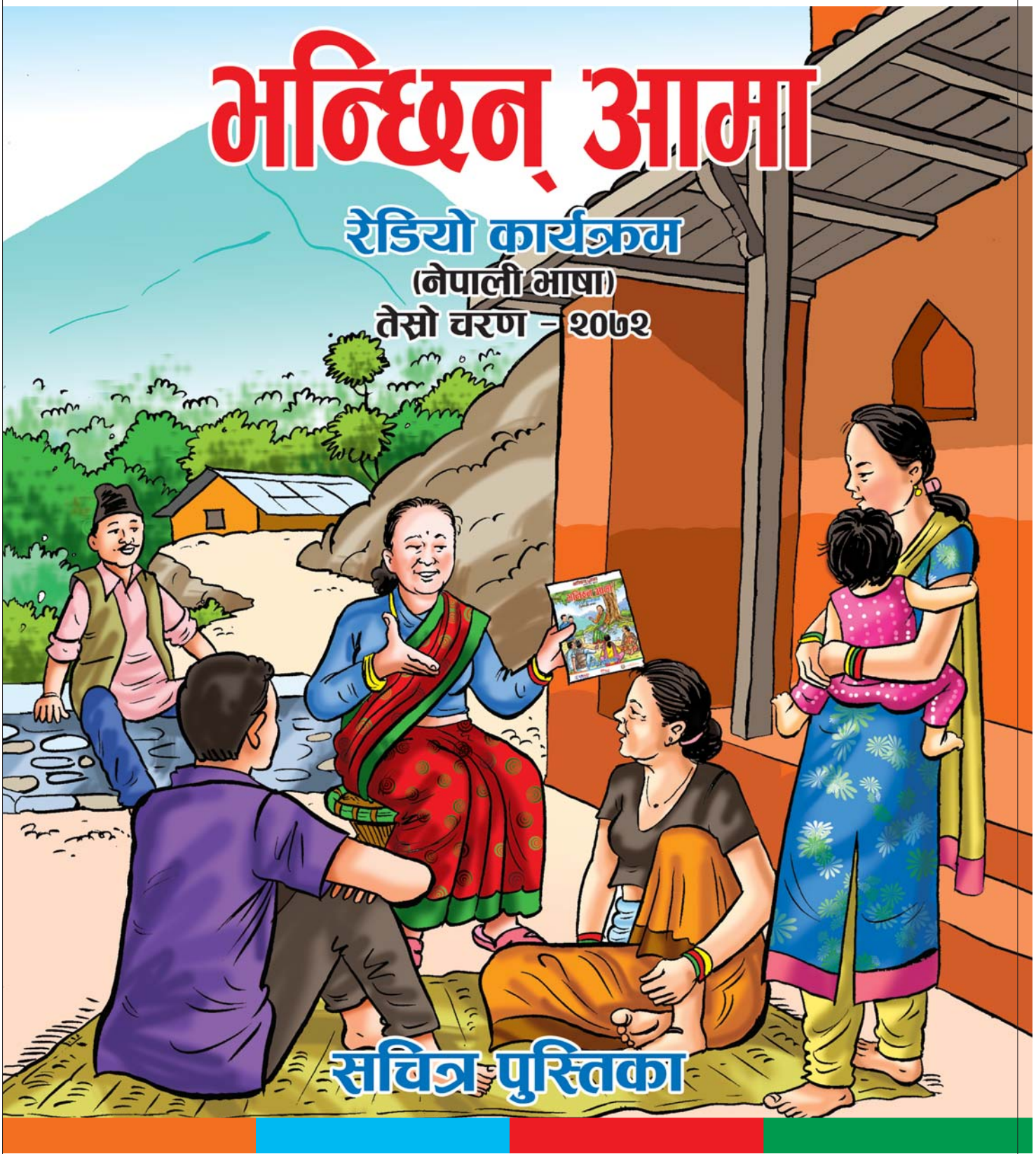
समयमै स्वस्थ शुरूवात

भन्छिन् आमा

रेडियो कार्यक्रम

(नेपाली भाषा)

तेस्रो चरण - २०७२



सचित्र पुस्तिका

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

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

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम सचित्र-पुस्तिका

यो सुआहारा एकिकृत पोषण कार्यक्रम अन्तर्गतको भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम सचित्र-पुस्तिका अमेरीकी अन्तरराष्ट्रिय विकास नियोग (युएस्एड) को माध्यमबाट अमेरीकी नागरिकद्वारा प्रदान गरिएको उदार सहयोगबाट सम्भव भएको हो ।

यहाँ उल्लेखित विषयवस्तुले यूएस्एड तथा अमेरिकी सरकारको धारणाको प्रतिनिधित्व गरेको मानिने छैन ।

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रमको प्रत्येक श्रृंखलामा समावेश गरिएको विषयवस्तुहरू

क्रम संख्या	विषयवस्तुहरू	पृष्ठ
क	भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम के हो ख	१
ख	भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम कसले निर्माण गरेको हो ख	१
ग	भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रमको प्रशारण र श्रृंखलाहरू	१
घ	यस सचित्र–पुस्तिकाको उ)श्य	२
ङ	यो सचित्र–पुस्तिकाको प्रयोग कसले गर्ने ख	२
च	यस सचित्र–पुस्तिकालाई कसरी प्रयोग गर्ने ख	२
छ	भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा आधारित भएर कति समय छलफल गर्नुपर्छ ख	३
ज	भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा कसरी सहभागी हुने ख	३
झ	भन्छिन् आमा रेडियो नाटकमा सोधिने प्रश्नको उ७र दिएर विजयी हुने श्रोताहरूलाई उपहार पठाउने तरिका	३
श्रृंखला नं. १	रेडियो नाटकको पात्र परिचय	५
श्रृंखला नं. २	महिलाको आत्म विश्वास बा।उने	७
श्रृंखला नं. ३	सुनौला १००० दिनको अबधिमा श्रीमान्को भूमिका	९
श्रृंखला नं. ४	दम्पती (श्रीमान् श्रीमती) बीच कुराकानी	११
श्रृंखला नं. ५	बच्चा कहिले पाउने भन्ने बारे दम्पती बीच कुराकानी गर्नुको महत्व	१३
श्रृंखला नं. ६	पशुजन्य खानाको महत्व	१५
श्रृंखला नं. ७	गर्भवती महिलाले थप पोषिलो खाना खानुको महत्व	१७
श्रृंखला नं. ८	सासुले कसरी गर्भवती बुहारीलाई सहयोग गर्न सक्छिन्	१९
श्रृंखला नं. ९	सुधारिएको कुखुरापालन	२१
श्रृंखला नं. १०	**पुनरावलोकन श्रृंखला**	२३
श्रृंखला नं. ११	नवजात शिशुको स्याहार–शिशु जन्मेको १ घण्टा भित्रै विगौति दूध खुवाउनुको महत्व	२५
श्रृंखला नं. १२	पूर्ण स्तनपानको महत्व	२७
श्रृंखला नं. १३	दैनिक चार समूहको खानाबाट खानुको महत्व	२९
श्रृंखला नं. १४	दूध खुवाईरहेकी बुहारीको स्याहारमा सासुको भूमिका	३१
श्रृंखला नं. १५	सुत्केरी अवस्थामा नै अनिच्छित गर्भधारणको जोखिम	३३

क्रम संख्या	विषयवस्तुहरू	पृष्ठ
श्रृंखला नं. १६	पहिलो बच्चा भएपछि परिवार नियोजन	३५
श्रृंखला नं. १७	परिवार नियोजनका विषयमा दम्पती (श्रीमान् श्रीमती) बीच कुराकानी	३७
श्रृंखला नं. १८	सफा र सुरक्षित पानीको महत्व	३९
श्रृंखला नं. १९	बच्चा ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूध प्रशस्त आएको सुनिश्चित गर्ने	४१
श्रृंखला नं. २०	**पुनरावलोकन श्रृंखला**	४३
श्रृंखला नं. २१	बच्चालाई ६ महिना पूरा भएपछि मात्र थप खाना खुवाउन शुरू गर्ने (समय)	४५
श्रृंखला नं. २२	बच्चालाई उमेर अनुसार थप खानाको मात्रा	४७
श्रृंखला नं. २३	बच्चाको लागि विशेष (छुट्टै) खाना बनाउनुको महत्व	४९
श्रृंखला नं. २४	बच्चाको लागि मीठो खाना	५१
श्रृंखला नं. २५	खाना खान नमान्ने बच्चालाई खुवाउनमा बुबा र हजुरआमाको भूमिका	५३
श्रृंखला नं. २६	बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनुको महत्व	५५
श्रृंखला नं. २७	दूध खुवाईरहेकी आमाको लागि परिवारको सहयोग	५७
श्रृंखला नं. २८	वर्षैभरी पोषिला तरकारीका लागि घर बगैंचाको महत्व	५९
श्रृंखला नं. २९	तरकारीको बिउ उत्पादन	६१
श्रृंखला नं. ३०	**पुनरावलोकन श्रृंखला**	६३
श्रृंखला नं. ३१	बच्चाको दिसाको सुरक्षित श्यवस्थापन	६५
श्रृंखला नं. ३२	बच्चालाई फोहोरमैलाबाट टाढा राख्ने उपायहरू	६७
श्रृंखला नं. ३३	कुखुरालाई अर्धबन्देज खोरमा पाल्नुको महत्व	६९
श्रृंखला नं. ३४	झाडापखाला लागेको बच्चालाई विशेष हेरचाह	७१
श्रृंखला नं. ३५	झाडापखाला रोक्न पुनर्जलीय झोल र जिङ्क चक्कीको प्रयोग	७३
श्रृंखला नं. ३६	बिरामी बच्चाको स्याहारा तथा सक्रिय खुवाई	७५
श्रृंखला नं. ३७	बिरामी बच्चाको लागि थप दुई हप्तासम्म थप खाना खुवाउनुको महत्व	७७
श्रृंखला नं. ३८	सुनौला १००० दिनकी आमा र बच्चाको लागि छरछिमेकीहरूको सहयोग	७९
श्रृंखला नं. ३९	**पुनरावलोकन श्रृंखला**	८१

क. भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम के हो ?

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम सुनौला १००० दिनका (गर्भावस्था शुरू भएदेखि बच्चा २ वर्ष भइन्जेलसम्मको समयावधि) गर्भवति महिला, आमा तथा बच्चा र उनका परिवारलाई केन्द्रित गरि तयार गरिएको रेडियो नाटक कार्यक्रम हो । यो नाटक श्रृंखला सुनेर खास गरि सुनौला १००० दिन भित्रका महिला, आमा तथा परिवारले पोषण, सरसफाई र घरायसी स्तरमा उत्पादित खानेकुराको प्रयोग, जन्मान्तर र स्वास्थ्य सेवा लिने निम्न अ"यासहरू अपनाउन परिवारलाई सहयोग गर्नेछ ।

मूख्य अभ्यासहरू:

१. गर्भवती महिलालाई हरेक दिन सँधै खाईरहेको भन्दा एक पटक थप पोषिलो खाना खुवाउने र बच्चालाई दूध खुवाईरहेकी आमालाई हरेक दिन सँधै खाईरहेको भन्दा दुई पटक थप पोषिलो खाना खुवाउने ।
२. ६ महिना पूरा भएपछि आमाको दूध सँगसँगै बच्चाको थप खानामा अण्डा, माछा, मासु, पहेंला जातका फलफूल, हरियो सागपातको साथसाथै दूधबाट बनेका खानेकुराहरू (दूध, दही, मही, चीज, खुवा आदि) खुवाउने ।
३. बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि साबुन-पानीले मिचिमिची हात धुने ।
४. ६ महिना मुनिका बच्चा बिरामी भएको बेलामा पटक-पटक आमाको दूध खुवाउने र ६ महिना पूरा भइसकेका बच्चालाई आमाको दूधको साथै थप पोषिलो खाना खुवाउने । बिरामी बच्चा निको भैसकेपछि पनि लगातार २ हप्तासम्म सँधै खाईरहेको भन्दा बा"ी खाना खुवाई राख्ने ।
५. बच्चालाई पशुपंक्षीजन्य वा अन्य फोहोर (विशेषगरी गाईभैंसीको गोबर, कुखुराको सुली) बाट टा। । राखी बच्चाहरू खेल्ने ठाउँमा चकटी, गुन्द्री वा अन्य केहि ओछ्याउने तथा छेकबारहरूको प्रयोग गर्ने र घर वरपर पनि सफा गर्ने ।
६. दम्पतीको सहमतिले उपयु७ गर्भान्तरका लागि सुत्केरी भएको ४५ दिनभित्रमा आफुलाई उपयु७ हुने परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने ।
७. बच्चालाई झाडापखाला लागेमा पुनर्जलीय झोलको साथै जिङ्क चक्की पनि खुवाउने ।

ख. भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम कसले निर्माण गरेको हो ?

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

ग. भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रमको प्रसारण र श्रृंखलाहरू

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम अन्तर्गत २ वटा कार्यक्रमहरू प्रसारण हुन्छन् ।

ङ) 'भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृखंला':

प्रत्येक शनिबार स्थानीय एफ.एम.हरूबाट साँझ तथा रेडियो नेपालबाट विहान आधा घण्टा समयको लागि प्रसारण हुन्छ । (नोटः आफ्नो जिल्लामा कुन-कुन एफ्.एम्. बाट कति बजे "भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला" र "हेलो ! भन्छिन् आमा फोन–ईन कार्यक्रम" ब४दछ, नाम र समय टिपाउनुहोस् ।)

"भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला"को तेश्रो चरणमा ३९ श्रृंखला प्रशारण हुनेछ । प्रत्येक श्रृंखलाको समय-अवधि ३० मिनेटको हुनेछ । हरेक हप्ता ३० मिनेटको कार्यक्रममा १५ मिनेटको सन्देशमुलक रेडियो नाटक श्रृंखला र बाँकी १५ मिनेट विभिन्न तरिकाबाट थप सन्देशहरू प्रस्तुत गरिनेछ ।

२) 'हेलो ! भन्छिन् आमा फोन–ईन कार्यक्रम':

हरेक विहिबार स्थानीय एफ.एम.हरू जहाँबाट भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला बजिराखेको छ त्यहि एफ.एम.हरूबाट साँझ आधा घण्टा "हेलो ! भन्छिन् आमा फोन–ईन कार्यक्रम" पनि प्रसारण हुन्छ । "भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला" कार्यक्रम सुनिसकेपछि तपाईं (श्रोता)ले पठाउनु भएका जि(ासा र प्रश्नमा आधारित भएर "हेलो ! भन्छिन् आमा फोन–ईन कार्यक्रम" तयार हुन्छ जस्मा आमासँग बसेर तपाईंले पठाउनु भएका जि(ाशा र प्रश्नहरूमा छलफल गरिन्छ र तपाईंका आफ्नै गाउँ ठाउँमा भएका अनुभव र सुझाबहरू प्रस्तुत गर्ने गरिन्छ ।

"हेलो ! भन्छिन् आमा फोन–ईन कार्यक्रम"को तेस्रो चरणमा ३९ श्रृंखला प्रशारण हुनेछ । प्रत्येक श्रृंखलाको समय-अवधि ३० मिनेटको हुनेछ ।

घ. यस सचित्र-पुस्तिकाको उ ेश्य:

यो सचित्र पुस्तिका लेखप। गर्न जान्ने वा नजान्ने दुबैलाई सहयोगी हुने गरि तयार गरिएको छ । लेखप। गर्न जान्नेले यो पुस्तिकामा भएका सन्देशहरू प। ेर थाहापाउने छन् भने प। न नजान्नेले पनि यसमा भएका चित्रहरू हेर्दै समूहमा छलफल गरेर सिक्न सक्नेछन् ।

यो सचित्र–पुस्तिका नेपाल सरकार, संघिय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालय, जिल्ला विकास समिति अन्तर्गत गा.वि.स. स्तरमा संचालित नागरिक सचेतना केन्द्रको समूहमा भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला सुनेर छलफल गर्न तयार गरिएको हो । तर अन्य समूहहरूले पनि समूहमा छलफलको लागि यसलाई प्रयोग गरि यस रेडियो नाटक मार्फत गर्भवती तथा दूध खुवाईरहेकी आमाको पोषण, पूर्ण स्तनपान, थप ठोस आहार, घरायसी स्तरमा उत्पादित खानेकुराको प्रयोग, गर्भान्तर, सरसफाई र स्वास्थ सेवामा पहुँच बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।

ङ. यो सचित्र-पुस्तिकाको प्रयोग कसले गर्ने ?

यो सचित्र–पुस्तिका नागरिक सचेतना केन्द्रका सहभागीहरूले समूहमा छलफल गर्दा प्रयोग गर्नको लागि बनाइएको हो । सामाजिक परिचालकले यसको प्रयोग गरि गएका हप्ताहरूमा भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखलाबाट प्रसारण भएका कथा वा विषयबस्तुहरूमा छलफल अगाडी ब। ाउन प्रयोग गर्नेछन् ।

च. यस सचित्र-पुस्तिकालाई कसरी प्रयोग गर्ने ?

सँधै झैं प्रत्येक हप्ता छलफल गर्न निर्धारण गरिएको समय र स्थानमा नागरिक सचेतना केन्द्रका सहभागीहरू भेला हुनेछन् । एक हप्ता बिराएर महिनामा २ पटक सहभागीहरूले अघिल्लो २ शनिबारहरूमा प्रसारण भएका भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखलाको विषय, पात्रहरू, कथामा भएका रमाईला प्रसंग र सन्देशहरूको बारेमा छलफल गर्दछन् ।

सहभागीहरूलाई सचित्र–पुस्तिकामा भएको कथा प। ै नाटकमा भएका विषयबस्तुको बारेमा REFLECT प्रक्रियाको मर्म अनुसार REDA विधिको प्रयोग गरेर नागरिक सचेतना केन्द्रमा छलफल संचालन गरिने छ । सचित्र–पुस्तिकाको सन्देशको पानामा भएका चित्रहरू र सन्देशहरूलाई छलफल गर्दै आफ्ना अनुभवहरू साटासाट् गरिने छ । सहभागीहरूलाई सम्बन्धित :यवहार अपनाउन प्रोत्साहन गरिने छ ।

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

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

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

ज. भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा कसरी सहभागी हुने ?

सहभागीहरूले रेडियो नाटक श्रृंखला सुनिसकेपछि वा समूहमा छलफल गरेपछि सम्बन्धित विषयमा आफूलाई सोध्न वा भन्न मन लागेका कुराहरू निम्न पैसा तिर्न नपर्ने टोल फ्री नम्बरहरूमा सम्पर्क गरी आफ्नो प्रश्न, सुझाव वा आफूले गरेका प्रयास, सफलता वा विषयसँग सम्बन्धित लेख, गीत आदि पठाएर सहभागी हुन सक्नेछन् ।

कार्यक्रममा सहभागी हुन पैसा नलाग्ने टोल फ्रि फोन नम्बरहरू तल दिइएका छन्:

एनटिसी, स्काई र सिडिएमए फोन प्रयोगकर्ताहरूका लागि: १६ ६० ०१ ०० ४५७

एनसेल मोबाइल प्रयोगकर्ताहरूका लागि: ९८ ०१५ ७१ ००० र ९८ ०१५ ७१ ३४५

आफ्नो सन्देश, जि(ासा, प्रतिक्रिया वा प्रश्नको उ७र एस.एम्.एस्. गर्नको लागि: ७१७१

आफ्नो जिज्ञासा, प्रतिक्रिया, सुझाव, प्रश्न र प्रश्नको उत्तर एस.एम्.एस्. गरेर पठाउनको लागि BAN टाईप गर्ने, एक स्पेस छोड्ने र आफ्नो कुरा लेखी ७१७१ मा पठाउने ।

पत्राचार गर्ने ठेगाना: भन्छिन् आमा रेडियो नाटक कार्यक्रम
पो.ब.नं. ११८
ललितपुर, नेपाल

झ. भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखलामा सोधिने प्रश्नको उत्तर दिएर विजयी हुने श्रोताहरूलाई उपहार पठाउने तरिका

सहभागीहरूले जान्न मन लागेका थप कुराहरू "हेल्लो ! भन्छिन् आमा फोन–ईन" कार्यक्रम मार्फत सम्बोधन गरिनेछ । नाटक श्रृंखलाको अन्ततिर सोधिने प्रश्नको उ७र या जवाफ टोल फ्रि फोनमा वा एस्.एम्.एस्. गरेर पठाउने सहभागीहरू मध्येबाट गोला प्रथाद्वारा विजयी हुने श्रोताहरूको नाम "हेल्लो ! भन्छिन् आमा फोन–ईन" कार्यक्रम मार्फत घोषित गरिने छ र आकर्षक उपहार पठाईने छ । उपहार पठाउँदा सकेसम्म सुआहारा परियोजनाका फिल्ड सुपरभाइजरहरूले विजयी श्रोतासम्म पुऱ्याउने श्यवस्था मिलाउने छन् । यदि उपहार पठाउन कुनै कारणवश ।ीलो हुने देखिएमा विजयी श्रोतालाई फोन गरेर जानकारी दिइने छ ता कि उनीहरूले आफ्नो उपहार पाउनेमा ।ुक्कहोस् ।

शृंखला-१

गौरीको गोठ पछाडिको मलखाल्डो
लौन बा आमा आउनोस् । खेतालाहरू मल बोकेर बेसी झर्नेवित्तिकै आगो लाग्यो !
पख पख बुहारी...म पनि आउछु गोठमा आगो लाग्यो भने त खत्तम भैहाल्छ नि... !

मेनुकाको घर
लौ मेनुका तिम्रो बिग्रिएको फोन बनाएर ल्याएको छु । अब त राम्ररी काम गर्छ होला ।
फोन मात्रै विग्रिएको हो नि ? अरू त ठिकै होला केरे भाउजु !
बुद्धिमा विर्को लागेन भने त अरू केहि कुरा विग्रिन्न नि देवर बाबु !

हर्कपुर गाऊँ भेला
ल... मैले भनिहाले, सामुदायिक भवन बनाएपछि तरकारी संकलन गरेर बेच्न सजिलो हुन्छ ।
मेरो पसल अगाडि भवन बनाऊँ ! एकदम राम्रो ।
तिम्रा बाबुको नाउँमा चौतारो चिन्न लागेको हो र तिम्रो पसल अघिल्तिर सामुदायिक भवन बनाउने ? एक हुँदैन, दुई हुँदैन... तीन हुँदैन...

पात्र परिचय

गौरी/चेतन

विचारी/झम्ककुमारी

अञ्जु

मनआमा

बखतबहादुर/सञ्चमाया(सञ्ची)

बलराम/मेनुकला(मेनुका)

बाटुली

जुहारीलाल

मिलन

काजीमान

दावा

केशव/बन्दना

नन्द प्रसाद

चमेली

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला र हेलो ! फोन–ईन कार्यक्रमका बारेमा परिवार र छिमेकीहरूलाई भन्ने ।
- प्रश्न वा प्रतिक्रियाका लागि पैसा नलाग्ने नम्बरमा फोन गर्न वा एस्.एम्.एस्. गरेर कसरी रेकर्ड गराउने भनेर सिकाउने ।

शृंखला-२

गौरीको घरको सुत्ने कोठामा चेतन र गौरी कुरा गरिरहेको, बच्चा सुतिरहेको
खोइ बुबा... मल बोक्ने खेताला मध्ये चुरोट खाने पनि कोहि थिएनन् । सञ्ची दिदी र अन्जू त्यहि मलखाल्डाको बाटो उता जानेवित्तिकै परालमा आगो लाग्यो... के हो के ?
म भोलि सहर जान्छु । तिमीलाई मन लागेको सबैकुरा मलाई भने जस्तै बुबा आमासँग भन्नु । केहि विशेष कुरा भए मलाई फोन गर्न नविर्सनु ।

मेनुकाको गोठको ढोकैमा
बलेका बारेमा तिमीले भनिरहनु पर्दैन, म, जुहारी र आमालाई पनि धेरै थाहा छ, मेरो पनि केहिदिन अघि बलेसँग कुरा भएको थियो ...
बुझ्यौ मेनका हिजो बलेसँग कुरा भएको थियो । उ त मस्तीमा रहेछ । रातभरी डिस्को, राम्रा राम्रा साथीहरू के के हो के के ? तर पीर नमान तिम्रा लागि हामी छँदै छौं नि...

हर्कपुरको बाटोमा बन्दना फोनमा मनआमासँग कुरा गर्दै ।
तर बुझ्नुभो मनआमा ? मलाई त हाम्रो गाउँमा यो विकास निर्माणका हरेक काममा झगडा परेको देखेर गाउँलेहरू मिलाउने सल्लाह लिन तपाईलाई भेट्न आउन मन लागेको छ भन्या....

महिलाको आत्मविश्वास बढाउने

- यदि महिला आफ्ना विचारहरू अरूका सामु राख्न असजिलो महशुस् गर्छिन् वा हिच्किचाउँछिन् भने पनि कमसेकम आफ्नो श्रीमान् वा परिवारमा विश्वाशिलो जो छ उनीसँग आफ्ना विचारहरू निर्धक्क राख्नु पर्छ । श्रीमान् नभएमा जो सँग सहज महशुस् गर्छिन् उनैसँग आफ्ना कुराहरू भन्नुपर्छ ।

- फुर्सतको समयमा पनि एक्लै नबस्ने, समुदायमा हुने भेलाहरूमा जाने र अरूसँग अन्तरक्रिया गर्नुपर्छ ।
- महिलालाई आफ्नो गर्भावस्था तथा बच्चाको बारेमा सबैभन्दा बा ी थाहा हुन्छ । बच्चा खुशी छ वा बिरामी छ भन्ने कुरा सबैभन्दा पहिला उनैलाई थाहा हुन्छ । यसैले उनको विचारको ठूलो महत्व छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- आफूलाई भन्न मन लागेको विषयमा श्रीमान् वा परिवारमा जो सँग आफूलाई सजिलो लाग्छ उनीसँग निर्धक्क कुरा गर्ने ।

शृंखला-३

गौरीको घर
आमा आज असाध्यै अल्छी लागेको छ । म बुहारीले लेराएको स्याउला घर लैजान्छु है ?
भैहाल्छ नि दिदी...
अब पढेकी बुहारी, भोलिपर्सि त पक्कै काम गर्दिनन्... अहिले काम गरून्जेल त हो नि, घरलाई स्याउला नपुगे फेरि ल्याए भैगो ।
मेनुकाको घर
बच्चालाई पनि लिएर तपाईको घरमा विहान बेलुकै मकै छोडाउन आउँनु र भन्या ?
ए भाउजू, खाना समेत खान दिनेगरी तपाइलाई, विहान बेलुकैको मेला बोलाउने को हो ? तपाईलाई घाँस हालेको हो कि क्या हो ?
नन्द प्रसादको घर
नन्दप्रसाद सरले त तुलसालाई कति माया गर्नुहुँदो रहेछ ।
घरमा रहेकी सुनौला हजार दिनकी आमाका कुरा त वुझ्नपरि गो नि ! श्रीमती र बच्चालाई प्रत्येक दिन के के सहयोग गर्न सक्छु भनेर मैले त परिवारमा छलफल गरिरहेको छु ।

सुनौला ड्ढड्ढड्ढ दिनको अवधिमा श्रीमान्को भूमिका

- श्रीमतीले आवश्यकता महशुस गरेको ठाउँमा सहयोग गर्ने र दुबैको सल्लाहमा कामको बाँडफाँड गर्न सक्छन् । आफ्नो बच्चाको रेखदेख गर्ने, श्रीमती सँगै बसी कुराकानी गर्ने, घरायसी तथा खेतबारीको काममा सहयोग गर्ने तथा खाए नखाएको, घरमा पौष्टिक खानाहरू तथा अन्य आवश्यक वस्तु भए/नभएको साथै अर्को बच्चाको चाहना भएमा आफ्नो श्रीमती अर्थात दुबैजनाको सल्लाहमा अर्को गर्भ २ वर्ष पछि मात्र हुने कुराको सुनिश्चित गर्नेछन् ।

- आफ्नो परिवारलाई सहयोग गर्ने श्यञ्जिलाई उसलाई आफ्ना साथी तथा परिवारले समेत सम्मान गर्ने र उसको बच्चा निरोगी, सप्रेको, चलाख र आकर्षक देख्छन् ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- सुनौला १००० दिने श्रीमती र बच्चालाई प्रत्येक दिन के के सहयोग गर्न सक्छु भनेर श्रीमान्ले परिवारमा छलफल गरी सहयोग गर्ने ।

शृंखला-४

गौरीको घर दुहुनो बिरामी गाई पसारिरहेको छ । गौरी, सञ्ची, अन्जु र विचारी उभिएर हेरिरहेका छन् । विचारी फोनमा कुरा गरिरहेका छन् ।

काजिमानको घरको आँगन

बन्दनाको घर

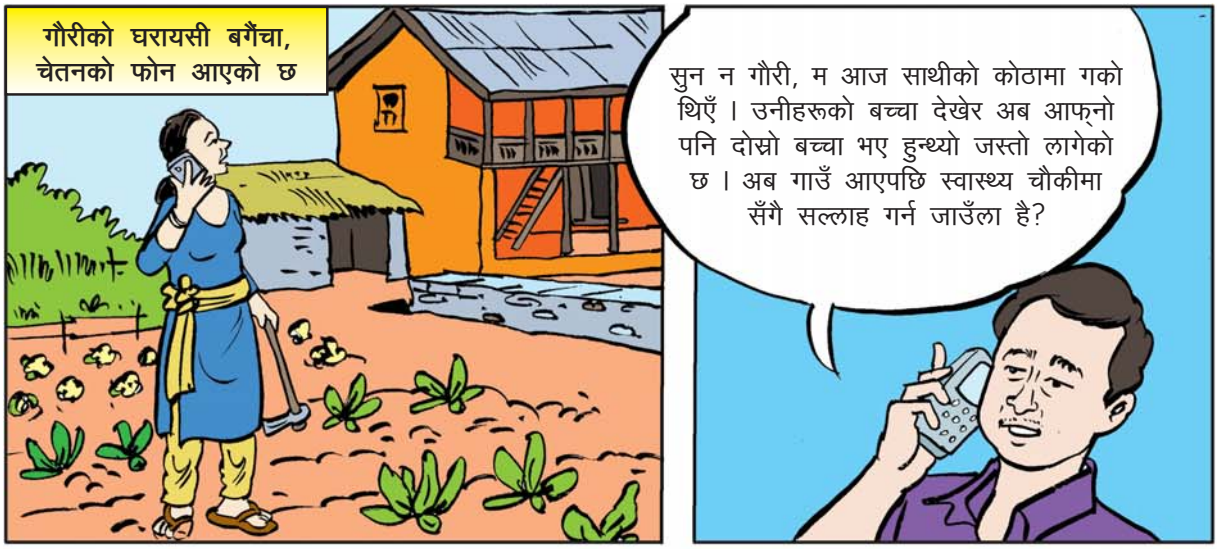
दम्पती (श्रीमान् श्रीमती) बीच कुराकानी

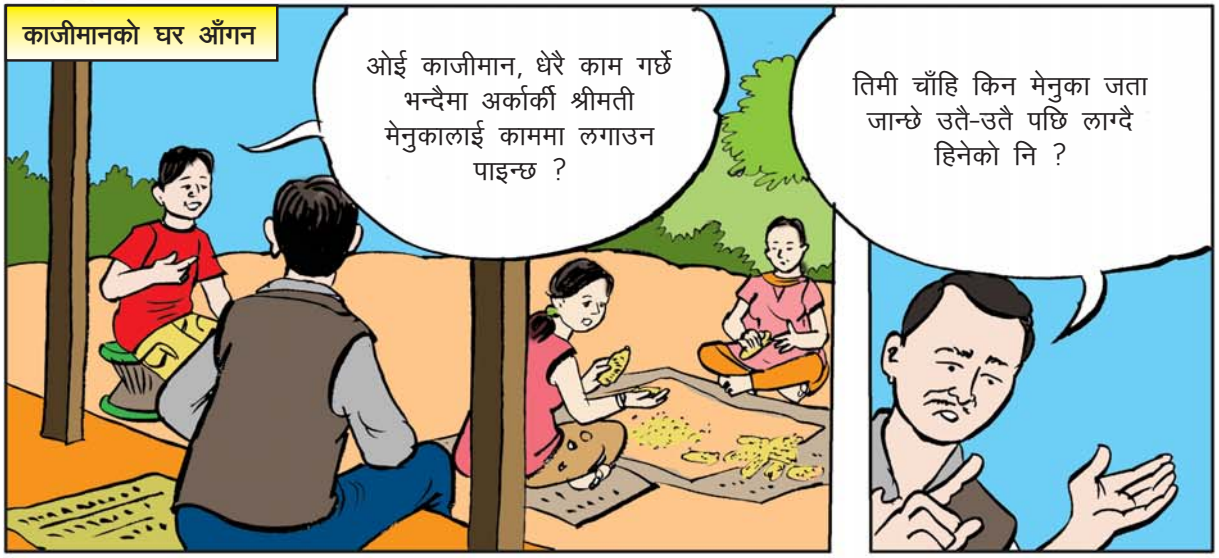
- दम्पती विचमा खुलस्त रूपमा गरिने कुराकानीले एक आपसले के सोच्दैछ र के चाहन्छ भन्ने कुरा बुझ्न म)त गर्दछ जसले माया र विश्वासलाई अझै बलियो बनाउँछ । अनि जब माया र विश्वास बलियो हुन्छ तब श्रीमान् श्रीमती बीच र घर परिवारप्रति रहेको स्नेह अझै बा्दछ ।
- दम्पती बिच कुराकानी गर्ने उपाएहरू:
  - आफूले के कुरा गर्ने भन्ने बारे तयारी हुने ।
  - श्रीमान् र श्रीमती दुईजना मात्र बसी कुराकानी गर्ने सही समय मिलाउने ।
  - जुन विषयबाट कुराकानी गर्दा सजिलो हुन्छ त्यस विषयबाट कुराकानीको शुरूवात गर्दै निर्धक्कता र विश्वासको वातावरण बनिसकेपछि समस्या रहेको मुख्य विषयवस्तुमा प्रवेश गर्ने ।
  - कुराकानी गरेकोमा, सुनिदिएकोमा र विचारहरू साटेकोमा एक आपसमा प्रशंसा गर्ने ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- आफ्नो जोडीको बारेमा जान्न मन लागेको कुनै एक कुराको बारेमा सोच्ने र कुरा गर्ने ।

शृंखला-५


गौरीको घरायसी बगैंचा, चेतनको फोन आएको छ
सुन न गौरी, म आज साथीको कोठामा गको थिएँ । उनीहरूको बच्चा देखेर अब आफ्नो पनि दोस्रो बच्चा भए हुन्थ्यो जस्तो लागेको छ । अब गाउँ आएपछि स्वास्थ्य चौकीमा सँगै सल्लाह गर्न जाउँला है?


काजीमानको घर आँगन
ओई काजीमान, धेरै काम गर्छे भन्दैमा अर्काकी श्रीमती मेनुकालाई काममा लगाउन पाइन्छ ?
तिमी चाँहि किन मेनुका जता जान्छे उतै-उतै पछि लाग्दै हिनेको नि ?

बन्दनाको घरमा काजीमान र वखतबहादुर बन्दनासँग कुरा गर्दै
तपाईले हाम्रै जलजलापट्टि सामुदायिक भवन बनाउनुपर्छ भनेको भए हाम्रैमा बनाउने निर्णय भैहाल्थ्यो नि बन्दना...
तपाईले साथ दिनुहुन्छ भने हामी एकदुई जनालाई कुट्न पनि तयार छौं है...

बच्चा कहिले पाउने भन्ने बारे दम्पती बीच कुराकानी गर्नुको महत्व

- दम्पतीले आफ्नो योजना अनुसार बच्चा जन्माउन सक्छन् । यसका लागि उनीहरूसँग थुप्रै विधिहरू उपलःध छन् । जानकारीका लागि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका अथवा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

- जब कुनै बच्चा योजना अनुसार जन्माइन्छ, त्यसमा दुबै बाबुआमा आफ्नो बच्चा प्रति जिम्मेवारी वहन गर्न, बच्चासँग समय बिताउन र स्याहार गर्न समानरूपले जिम्मेवार बन्दछन् ।

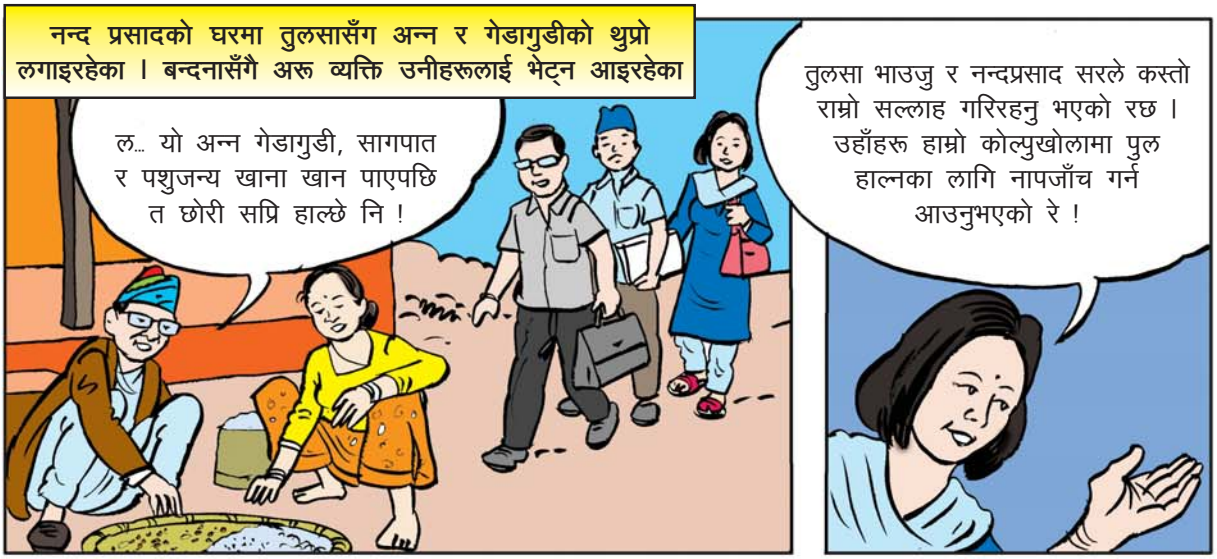
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- दम्पतीले उनीहरूले कहिले बच्चा जन्माउने भन्ने विषयमा छलफल गरि निर्णय लिने ।

शृंखला-६

गौरीको गोठ पछिको करेसोमा अन्जु र सञ्ची उभिएर कुरा काटिरहेका
हैन गौरीले त नीकै पो हेप्नथाली त अन्जू ! जेमा पनि अघि बढेर बोल्छे, आमाजुको मान सम्मानै छैन ....
खोई दाजु चेतनले भन्दा पनि बाले पो धेरै माया गर्छन् त भाउजुलाई ।

मेनुकाको घर भित्र
के अचम्म ! काजीमानले चमेलीको आँखा छलेर मलाई दिएको पोकोमा त मिश्री नरिवल र छोराका लागि खेलौना पो रहेछन् ।
तिम्रो बच्चा रोएको बेला फुल्याउन हुन्छ, मेरो चिनु सम्झनु - काजीमान


नन्द प्रसादको घरमा तुलसासँग अन्न र गेडागुडीको थुप्रो लगाइरहेका । बन्दनासँगै अरू व्यक्ति उनीहरूलाई भेट्न आइरहेका
ल... यो अन्न गेडागुडी, सागपात र पशुजन्य खाना खान पाएपछि त छोरी सप्रि हाल्छे नि !
तुलसा भाउजु र नन्दप्रसाद सरले कस्तो राम्रो सल्लाह गरिरहनु भएको रछ । उहाँहरू हाम्रो कोल्पुखोलामा पुल हाल्नका लागि नापजाँच गर्न आउनुभएको रे !

पशुजन्य खानाको महत्व

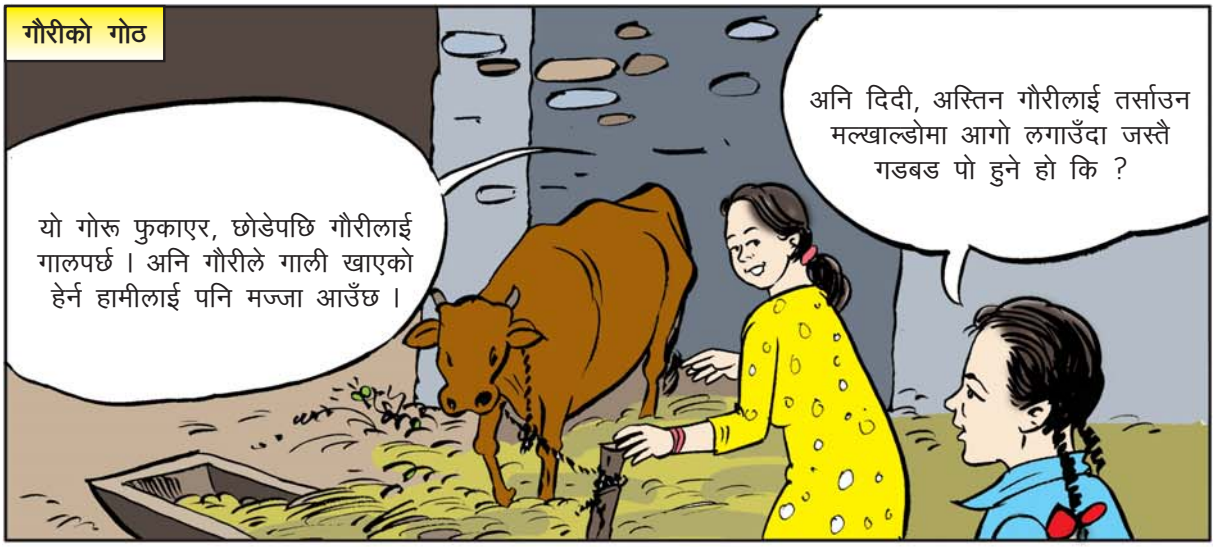
- सुनौला १००० दिनका आमा तथा बच्चालाई पशुजन्य खानेकुराहरूले (दूध तथा दूग्धजन्य पदार्थ, माछा, मासु, अण्डा) खाना मीठो र पोषिलो हुनुको साथै थोरै खाए पनि प्रशस्त भिटामिन, आईरन प्राप्त भई तागत दिन्छ ।

- ६ महिना पूरा भएका बच्चाहरूलाई निश्चित मात्रामा दूध, घ्यू र राम्रोसँग पाकेको अण्डा वा माछा, मासु हातले मिचेर खुवाउन सकिन्छ ।
- यस्ता खानाबाट बच्चाको दाँत समयमै आउने, चाँडै बोल्ने र पचाउन पनि सक्ने, साथै रुघाअल्पता हुनबाट पनि बचाउन सकिन्छ ।

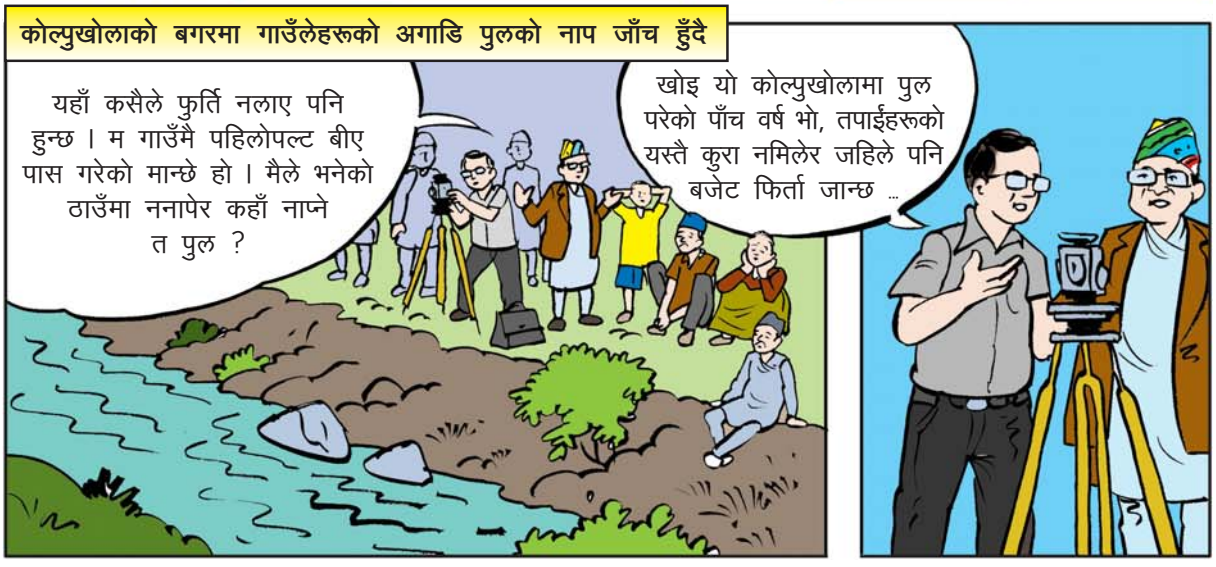
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यहरू:

- पशुजन्य खानेकुराहरू नियमित रूपमा खान र खुवाउन थाल्ने ।

शृंखला-७


गौरीको गोठ
अनि दिदी, अस्तिन गौरीलाई तर्साउन मल्खाल्डोमा आगो लगाउँदा जस्तै गडबड पो हुने हो कि ?
यो गोरू फुकाएर, छोडेपछि गौरीलाई गालपर्छ । अनि गौरीले गाली खाएको हेर्न हामीलाई पनि मज्जा आउँछ ।

राधीकाको पिँढी, मेनुका भेट्न आएकी, राधीकाकी सासु पनि छिन् ।
हैन मेनुका गर्भवती महिला र वालवालिकाका लागि बजारका खानेकुरा भन्दा पनि घरमै पकाएको रोटी, तरकारी, मकै, भट्मास, हलुवाले पोषण दिन्छ नि... !
मनआमा, बन्दना र स्वास्थ्य चौकीको अहेब सरले भनेपछि त मैले पनि के खाँदा पोष लाग्छ के खाँदा लाग्दैन भनेर छुट्याउन थालेको छु नि !


कोल्पुखोलाको बगरमा गाउँलेहरूको अगाडि पुलको नाप जाँच हुँदै
यहाँ कसैले फुर्ति नलाए पनि हुन्छ । म गाउँमै पहिलोपल्ट बीए पास गरेको मान्छे हो । मैले भनेको ठाउँमा ननापेर कहाँ नाप्ने त पुल ?
खोइ यो कोल्पुखोलामा पुल परेको पाँच वर्ष भो, तपाईंहरूको यस्तै कुरा नमिलेर जहिले पनि बजेट फिर्ता जान्छ ...

गर्भवती महिलालाई थप पोषिलो खाना खुवाउनुको महत्व

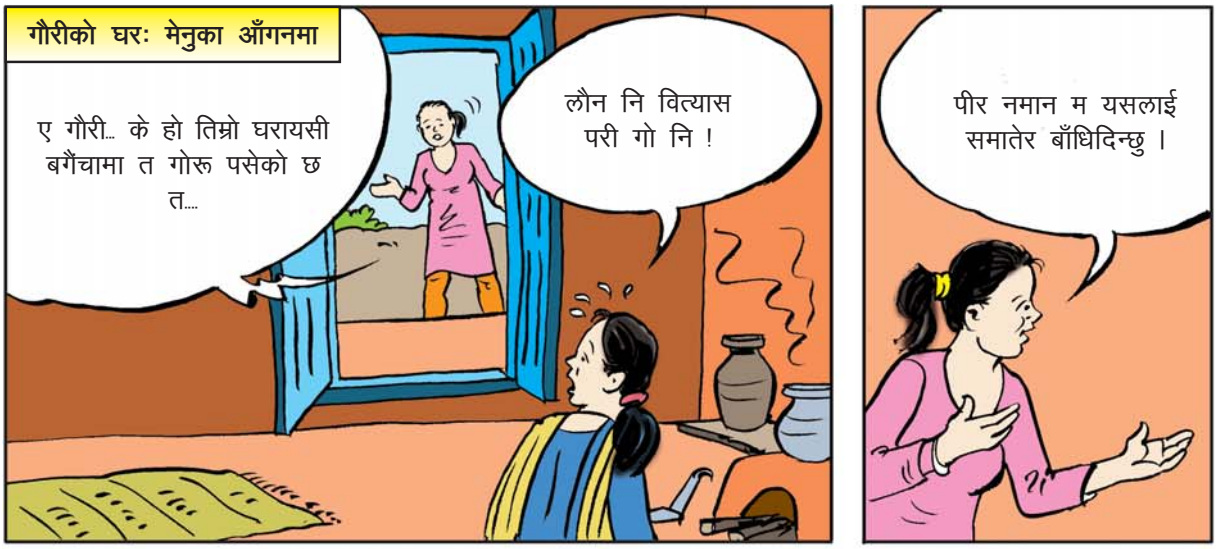
- गर्भवती अवस्था एक विशेष अवस्था हो जस अन्तर्गत आफू र आफ्नो बच्चालाई स्वस्थ बनाउनका लागि दैनिक खाइरहेको भन्दा एकपटक थप खानाको आवश्यकता पर्दछ, तसर्थ गर्भवती अवस्थामा परिवारका सदस्यहरूसँग सहयोग लिन हिच्किचाउनु हुँदैन ।
- आफुलाई खान मन लागेको वा खानु पर्ने कुराको लागि आफूलाई भन्न सजिलो लाग्ने परिवारको कुनै सदस्यसँग खुलेर कुराकानी गर्नुपर्दछ ।

- पेटमा भएको बच्चाको विकासका लागि गर्भवतीलाई कम्तीमा चार समूहको (अन्न, गेडागुडी, हरियो सागपात/पहेँलो तरकारी र पशुजन्य खाना) खाना मिलाएर खानु आवश्यक पर्दछ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- गर्भवतीले हरेक दिन कम्तीमा चार समूहको खानाबाट थप खाना खाने ।

शृंखला-८


गौरीको घरः मेनुका आँगनमा
ए गौरी... के हो तिम्रो घरायसी बगैंचामा त गोरू पसेको छ त....
लौन नि वित्यास परी गो नि !
पीर नमान म यसलाई समातेर बाँधिदिन्छु ।

गौरी र मेनुका दाउराको भारी लिएर राधीकाको घर पुगेका छन् । राधिकाको सासु लिलावति पनि त्यहीं छिन् ।
गर्भवती भएको बेला यस्तो असल स्याहार गर्ने सासु-ससुरा भएपछि कस्तो सजिलो हुन्छ है गौरी ? राधिका पनि नीकै भाग्यमानी रछिन् ।
मैले त राधिकालाई विचार पुऱ्याइरहेको छु । तर तिम्रा घरमा विचारीका बुढाबुढी नीकै असल भएपनि सञ्चीको चाँहि नियत ठिक छैन जस्तो लाग्छ ।

कोल्पुखोलाको किनार
यहाँ पुल नाप्दा २५० मिटरको भयो... । यो ठिकै छ कि क्या हो ?
त्यसो भनेर कहाँ हुन्छ ? उ उता गाउँको पुछारको पहरा नजिकै पनि नाप्नुपर्छ । अनि पुल छोटो हुन्छ ।
त्यति तल पुल हाल्दा त गाउँलेलाई पुल तर्न नीकै गाऱ्हो हुन्छ । यस्तो निहुँ खोज्ने कुराले पनि सहमति हुन्छ ?

सासुले कसरी गर्भवती बुहारीलाई सहयोग गर्न सक्छिन्

- खाना, कामको बोझ, सेवाहरूमा पहुँच तथा अन्य थुप्रै कुराहरूका लागि सासु धेरैजसो घरहरूको एक महत्वपूर्ण निर्यणकर्ता हो ।
- गर्भवती बुहारीलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने निम्न कुराहरूको लागि सासुले परिवारमा कामको बाँडफाँड गर्न सक्छिन्:
  - चार समूहका खानाहरू पशुजन्य–मासु, माछा, अण्डा; गेडागुडी–दाल, सिमी; अन्न र हरिया सागपात र पहेँला फलफूल गर्भवती बुहारीले गर्भावस्थामा थप एक पटक खाएको सुनिश्चितता,
  - बुहारी गर्भवती अवस्थामा कम्तीमा चार पटक (पहिलो पटक चौथो महिनामा, दोश्रो पटक छैठौं महिनामा, तेश्रो पटक आठौं महिनामा र चौथो पटक नवौं महिनामा) स्वास्थ्य जाँचका लागि गएको र गर्भ रहेको ४ महिना देखि सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म नियमित रूपमा आईरन चक्की खाएको कुराको सुनिश्चितता,

  - पैसा, गाडी/सवारी साधनको तयारी र बुहारीलाई स्वास्थ्य संस्थामा लगेर सुत्केरी गराउने कुराको सुनिश्चितता गर्ने,
  - घरमा घरायसी तरकारी उःजाउने तथा कुखुरापालन गरी पोषिलो खाना उपलःध गराउने ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- सासुले परिवारका सदस्यहरूमा कामको बाँडफाँड गरी गर्भवती बुहारीलाई सहयोग गर्ने ।

शृंखला-९

मेनुकाको आँगन नजिकैको बारीमा जुहारीलाल, मेनुका र बाटुली कुखुराको अर्धबन्देज खोरमा खरानी छरिरहेका बेला दावा आइपुग्छ
बाटुली काकी तपाईले बुहारी चाँहि भाग्यले नै पाउनु भएको छ ।
मैले त उहिल्यै भनेको नि... बलेले विहे गर्नेवित्तिकै मैले राम्ररी चिनेको थियो नि हाम्री बुहारीलाई... ।
गौरीको घर भित्र
आमाले कति मीठो मासु पकाउनु भएछ । बाले घरमा मासु ल्याउनु भो । तपाईका ज्वाई त विहानदेखि तरकारी बेच्न गाको कता हराएको हो कता ?
अब दाउरा लिएर यहि बाटो फर्किनु, अनि मासु घर पनि लैजान हुन्छ । उ गौरीले त्यहाँ खोपामा छोपेर राखिदिएकी छे ।
कोल्पुखोलाको किनार
लौ हामीले तीनवटै ठाउँमा पुल नाप्यौं । अब हामी तीनवटै ठाउँको विषयमा केन्द्रमा खबर पठाउँछौं ।
जहाँसुकै खबर पठाउनुहोस् हामीलाई मतलव छैन । गाउँदेखि यति टाढा यो जलजला बनको पहरोमा पुल हाल्नु भन्दा नहालेको जाती हुन्छ । कुरो त्यत्ति हो ।

सुधारिएको कुखुरापालन

- सुधारिएको कुखुरा पालन भनेको
  - कुखुराहरूलाई मुख्य रोग - रानीखेत विरूद्व निरन्तररूपमा खोप लगाउने
  - प्रत्येक डेा देखि २ महिनामा कुखुरालाई जुका विरूद्व अनिवार्यरूपमा औषधी खुवाउने
  - कुखुरालाई दैनिक रूपमा सन्तुलित दाना तथा सुरक्षित खानेपानी उपलःध गराऊने
  - कुखुरालाई दाना पानी दिने भाँडा/वर्तनहरू दिनदिनै सफा गर्ने
  - कुखुराको खोरभित्र र बाहिर वरिपरिको क्षेत्रलाई सफा र सुख्खा राख्ने
  - कम्तीमा दुई हप्तामा एक पटक खोर भित्र र बाहिर वरिपरि खरानी वा चुना छर्कने

- कुनै समस्या परेमा तत्कालै नजिकको पशुसेवा केन्द्र अथवा जिल्ला पशुसेवा कार्यालयमा सम्पर्क राख्ने गरौं ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- कुखुराको खोरमा खरानी वा चुना छरी खोरलाई निःसंक्रमण गरि खोरलाई सफा र सुख्खा राख्ने ।

नोट:

श्रृंखला ङ देखि ण सम्मको पुनरावलोकन

१. यस नाटक श्रृंखलामा कथाका पात्रहरू को को छन् ख

२. आफ्नो परिवारका महिलाहरूको आत्मविश्वास बा। ाउन हामीले के के गरेका छौं ख

३. श्रीमान् र श्रीमतीले सल्लाह गर्दा के फाइदा भएको देख्नु भएको छ ख

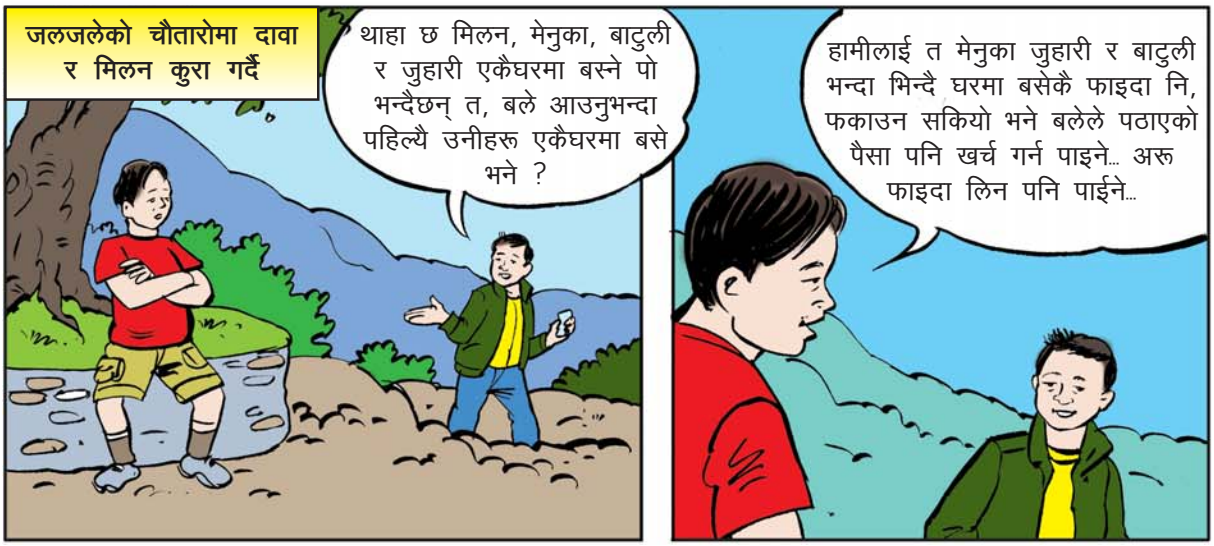
४. गर्भवती महिलाले सँधै खाईरहेको भन्दा कति पटक थप खाना खानु पर्छ ख

५. सुधारिएको कुखुरापालन गर्ने तरिका के के हुन् ख

श्रृंखला-११

गौरीको घर पिँढीः झम्की गुन्द्रीमा बसिरहेकी, सञ्ची रिसाएर उभिइरहेकी
यस्तो अर्काले खाएर छोडेको मासु के लैजानु ? भैगो मलाई चाहिएन अब...
अलिकती रस थपिदिन्छु लैजा न त छोरी... !
सञ्चीले गौरीले चोरेर खाएको जुठोपुरो मासु घर लान्न... तपाईँको बुहारीले खाएर बाँकी रहेको मासु खुवाएको तपाईका ज्वाई बखतबहादुरले थाहा पाए भने मसँग पनि बोल्न छोड्न बेर छैन । उसै त ससुराली आउन छोडेको ५ वर्ष भैसक्यो...तपाईलाई बुहारी भए पुगी गो नि, हामी विहे गरेर दिएको छोरीको के वास्ता... ?

हर्कपुर स्वास्थ्य चौकीमा राधिकाले भर्खर जन्मेको आफ्नो बच्चालाई दूध खुवाउँदै गरेको र बन्दनाले दूध खुवाउने तरिका सिकाइरहेकी
NO:3
हेर राधिका, यसरी विस्तारी नानीको मुखमा दूधको मुन्टा राखिदिनुपर्छ । बच्चाले जति दूध तान्दै जान्छ त्यति नै दूध आउँछ ।


जलजलेको चौतारोमा दावा र मिलन कुरा गर्दै
थाहा छ मिलन, मेनुका, बाटुली र जुहारी एकैघरमा बस्ने पो भन्दैछन् त, बले आउनुभन्दा पहिल्यै उनीहरू एकैघरमा बसे भने ?
हामीलाई त मेनुका जुहारी र बाटुली भन्दा भिन्दै घरमा बसेकै फाइदा नि, फकाउन सकियो भने बलेले पठाएको पैसा पनि खर्च गर्न पाइने... अरू फाइदा लिन पनि पाईने...

नवजात शिशुको स्याहार–शिशु जन्मेको ङ घण्टा भित्रै विगौति दूध खुवाउनुको महत्व

- बच्चा जन्मिएको एक घण्टा भित्रै दूध खुवाउँदा हुने फाइदाहरू:
  - बच्चालाई दूध चुस्न सिक्न म)त गर्दछ र बिगौती दूधबाट बच्चाले आमाबाट आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्व तथा रोगसँग लड्ने क्षमता पाउँछ ।
  - आमाको दूध निरन्तर उत्पादन हुन्छ ।
  - आमालाई सुत्केरी अवस्थाबाट छिटो सामान्य अवस्थामा फर्कन म)त पुग्दछ ।

- बच्चालाई अन्य वस्तु खुवाउँदा हुने संक्रमणबाट बचाउन सकिन्छ ।

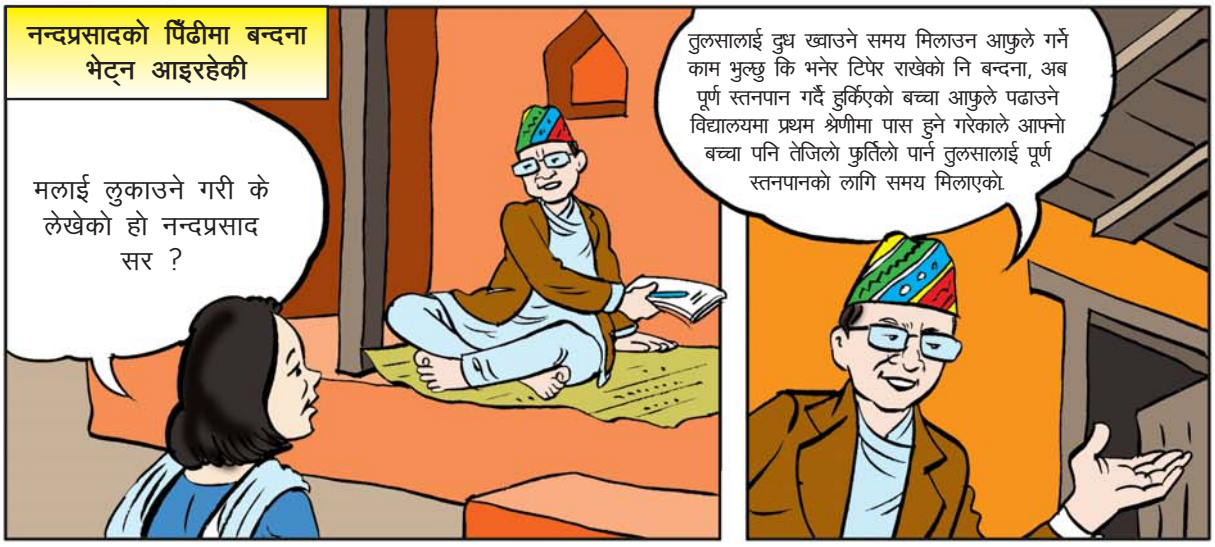
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- बच्चा जन्मिएको एक घण्टा भित्रै दूध खुवाउन परिवारका सदस्यहरूले र बच्चा पाउन सहयोग गर्ने स्वास्थ्यकर्मीले आमालाई सहयोग गर्ने ।

श्रृंखला-१२

गौरी आफ्नो घरभित्र झम्क कुमारी र विचारीसँग कुरा गर्दै
आमाजुको भाग मासु किन चोरेर खानुपर्थ्यो मागेको भए हामी दिइहाल्थ्यौं नि !
मैले त खाएको होइन आमा तर कसले खाएको हो केहि दिनमा पत्ता लागिहाल्छ नि !
जसले खाएपनि मान्छेले नै खाएपछि सकिइ गो नि, पशुजन्य खाना जसले खाएपनि शरीरमा पोष लागिहाल्छ । झम्की, छोड् यो गलफति.....

बन्दना र केशवको आँगनमा दावा आएर कुरा गर्दैछ
नन्दप्रसादले आदिवासी, जनजाती र महिलाका नाउँको बजेट पनि सामुदायिक भवनमा हाल्न लागिएको हो बन्दना दिदी ?
गाउँमै पहिलो पल्ट बीए पास गरेको भनेर नीकै घमण्ड गर्ने नन्दप्रसादले धाक लगाउँदै जे पनि गर्छन्....


नन्दप्रसादको पिँढीमा बन्दना भेट्न आइरहेकी
मलाई लुकाउने गरी के लेखेको हो नन्दप्रसाद सर ?
तुलसालाई दुध ख्वाउने समय मिलाउन आफुले गर्ने काम भुल्छु कि भनेर टिपेर राखेको नि बन्दना, अब पूर्ण स्तनपान गर्दै हुर्किएको बच्चा आफुले पढाउने विद्यालयमा प्रथम श्रेणीमा पास हुने गरेकाले आफ्नो बच्चा पनि तेजिलो फुर्तिलो पार्न तुलसालाई पूर्ण स्तनपानको लागि समय मिलाएको.

पूर्ण स्तनपानको महत्व

- ६ महिनासम्म बच्चालाई आमाको दूधबाट उसलाई आवश्यक पर्ने सबै पौष्टिक तत्व तथा पानी समेत प्रशस्त पाउँछ । अरू कुनै खानाको जरूरत पर्दैन । बच्चाले मागे अनुसार वा बच्चालाई भोक लागेको समयमा स्तनपान गराउनु पर्दछ ।
- ६ महिना पूरा हुनु भन्दा अगाडि खानेकुरा खुवाईयो भने बच्चालाई झाडापखाला लाग्ने, संक्रमण हुने, धैरै रूने र कमजोर हुने सम्भावना हुन्छ ।

- आमाले बच्चालाई जति नियमितरूपमा दूध खुवाउँछिन् त्यति नै मात्रामा दूध उत्पादन हुन्छ त्यसैले बच्चा जन्मिएको पहिलो ६ महिनासम्म आमा र बच्चा दुबैलाई सँगै राख्न परिवारका सदस्यहरूबीच छलफल गरि श्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।

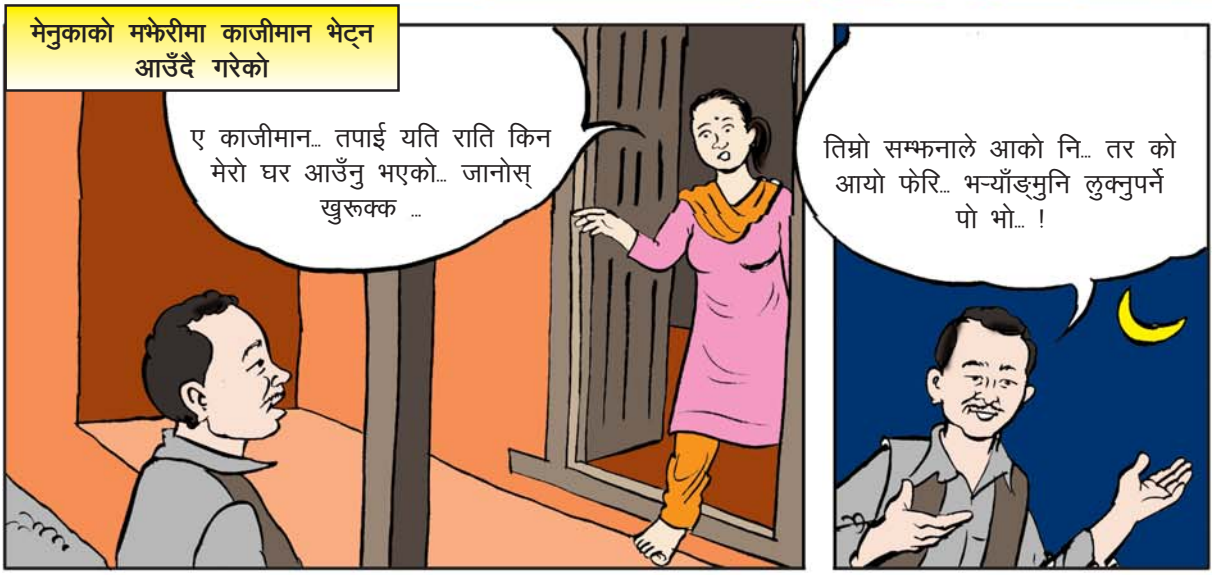
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- बच्चालाई दूध खुवाउने समय आमालाई उपलःध गराउन परिवारका सदस्यहरूले उनले गर्ने कामको बाँडफाँड गरी म)त गर्ने ।

शृंखला-डन्त्र

गौरीको घरमा बन्दना भेट्न आउँदै

मेनुकाको मझेरीमा काजीमान भेट्न आउँदै गरेको



बन्दनाको घरमा नन्दप्रसाद केशवलाई भेट्न गएको

दैनिक चार समूहको खानाबाट खानुको महत्व

- विशेषगरी सुनौला १००० दिनका गर्भवति महिला, आमा र बच्चाहरूका लागि चार खाना समूहबाट खाना (पशुजन्य खानेकुरा – माछा, मासु, अण्डा, दूध र दूधबाट बनेका खानेकुरा– दूध, दही, मही, चीज, खुवा आदि), गेडागुडी (दाल, भटमास, चना, केराउ, मास, मुसुरो, रहर, मस्यांग, मुगी, बोडी, सिमी, बकुल्ला आदि), अन्न (चामल, गहुँ, मकै, फापर, कोदो, जौ आदि) तथा हरियो सागसःजी तथा पहेंला/सुन्तले रंगका फलफूल एवं उमारिएको च्याउ खाँदा मिठो हुन्छ ।
- यसले शरीरलाई आवश्यक भिटामिन तथा अरू पोषण तत्व पाईन्छ जसले गर्दा बच्चा स्वस्थ्य भई राम्ररी हुर्किने र फूर्तिलो हुनाको साथै रोगसँग लड्ने क्षमताको विकास समेत हुन्छ ।

- स्थानीय स्तरमा नै विविध प्रकारका खानेकुरा उपलःध हुन सक्छन् । घर परिवारका सदस्यहरू मिलि घरायसी बगैंचा वा घर वरिपरीको खाली जग्गामा विभिन्न प्रकारका तरकारी, फलफूल उःजाउन सक्दछन् । साथै कुखुरापालन समेत गर्न सक्दछन् ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यहरू:

- आफ्नो घरमा चार खाना समूहमा पर्ने खानेकुराहरूको श्यवस्था गरी खाने र खुवाउने ।

श्रृंखला-१४

गौरी आफ्नो घरमा मोबाइलमा एसएम्एस् पढिरहेकी
बुझ्नुभयो चेतन, बन्दना दिदीले त मलाई महिला कृषक समूहको अध्यक्ष बन्न भन्नुभयो । मेरो त भाग्य खुल्न लागेको जस्तो छ । बरू तपाई पनि विदा मिलाएर घर आउनु न...
(चेतनको आवाज)..... ए... कस्तो राम्रो, म बिदा मिलाएर घर आउने सुरमा छु... अनि भेटमा धेरै कुरा गर्नौंला...
मेनुकाको मम्केरीमा बाटुली घरबाट निस्कदै, काजीमान लुकेर हेर्दै गरेको
बाख्राको पाठो बाहिर आउन नदिनु स्यालले लैजाला.. उता धारापानी तिर बाघ कराएको थियो ।
यो बाटुली चाँडै सुत्न गएपनि हुन्थ्यो नि, अब म मेनकालाई जलजला डाँडामा एउटा पसल खोलिदिन्छु साहुनी बनाएर राख्छु, यति भनेपछि आज त यो कसो दंग नपर्ली ?
राधिकाको घरमा अचानक मनआमा र बन्दना आएको देखेर दंग पर्दै सासु लिलावती
बुझ्नु भो लिलावती... अब तपाईहरू पनि हर्कपुर महिला कृषक समूहमा बसेर तरकारी खेती गर्नुपर्छ ।
यो त असाध्यै राम्रो हुनेभयो नि मनआमा... तरकारी बेचेर कमाई पनि राम्रो हुने, बुहारी र नाति नातिनाको स्वास्थ्य पनि सुध्रिने ।

दूध खुवाइरहेकी बुहारीको स्याहारमा सासुको भूमिका

- सुत्केरी आमा र बच्चाको स्याहार गर्ने सम्बन्धमा सासु परिवारकै सबैभन्दा अनुभवी सदस्य हुन् । बुहारीलाई विशेष स्याहार गर्दा सासुले स्वस्थ तथा फुर्तिला नातिनातिना हेर्न पाउँछिन् र उनलाई सबैले एक असल सासुआमाका रूपमा हेर्दछन् ।
- निम्न कुरामा सासुले सहयोग गर्न सक्छिन्:
  - सासुले स्तनपान गराउने बुहारीका लागि आवश्यक पोषिलो थप खाना (पशुजन्य, गेडागुडी, अन्न र हरियो सागपात र पहेँला फलफूल समावेश भएको) हरेक दिन सँधै खाईरहेको भन्दा थप दुई पटक खुवाउने श्यवस्था मिलाएर ।

  - बुहारीसँग सुत्केरीपछिको स्वास्थ्य जाँच तथा शिशुका लागि खोप लगाउने कुरा सुनिश्चित गरेर ।
  - बुहारीलाई घरायसी कामकाजमा सहयोग गर्ने वातावरण बनाएर ।

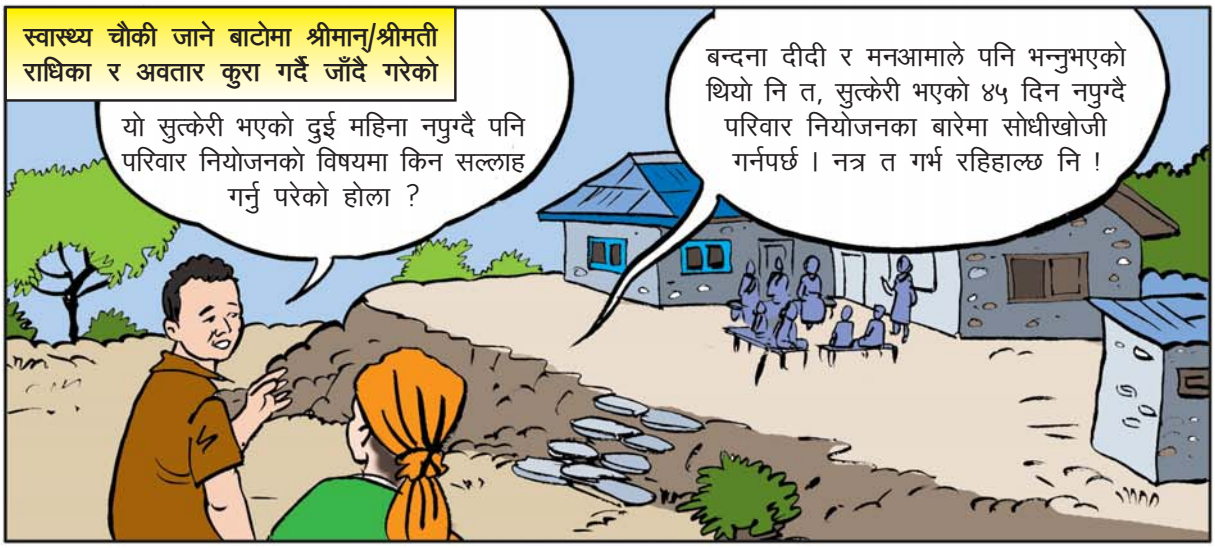
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- सासुले आफ्नी बुहारीका लागि मीठो र पोषिलो खानाको श्यवस्था मिलाउने ।

श्रृंखला-१५

गौरीको घरको भान्छामा गौरी आफूलाई राखेको खानाका थाल हेर्दै गर्दा लिलावति आउँदै
कस्ता होलान् आफु घाँस काटेर आउँदा तरकारीको झोल र भात मात्रै राखिदिएछन्.... किन यस्तरी हेपेको होला मलाई ?
ए.. गौरी, किन निस्तै भात खाएको... आज हाम्रो घरमा राधिकालाई पनि हुन्छ भनेर कुखुरा काटेको छु तिमीलाई पनि चाख्न हुन्छ भनेर मासु ल्याइदिएको छु । त्यसैसँग भात खाउ अब...

मेनुकाको आँगनः बाटुलीलाई आफ्नो बच्चा स्याहार्न लगाउँदै, आफू सिंगारपटार गरेर कतै जान लाग्दै गरेको
ल है आमा, जुहारी बाबु... कुरा बुझ्नुभयो नि ! म निस्कएँ है ?
बुहारी कहाँ जान लागेकी होला आज ? नीकै सिंगारिएर हिनेकी छे ...
जानोस् भाउजु जानोस्... केहि पीर मान्नु पर्दैन...


स्वास्थ्य चौकी जाने बाटोमा श्रीमान्/श्रीमती राधिका र अवतार कुरा गर्दै जाँदै गरेको
यो सुत्केरी भएको दुई महिना नपुग्दै पनि परिवार नियोजनको विषयमा किन सल्लाह गर्नु परेको होला ?
बन्दना दीदी र मनआमाले पनि भन्नुभएको थियो नि त, सुत्केरी भएको ४५ दिन नपुग्दै परिवार नियोजनका बारेमा सोधीखोजी गर्नपर्छ । नत्र त गर्भ रहिहाल्छ नि !

सुत्केरी अवस्थामा नै अनिच्छित गर्भधारणको जोखिम

- दम्पतीले अर्को बच्चा कहिले पाउने भन्ने निर्णय गरी चाहेको समयमा बच्चा पाउने योजना गर्न सक्दछन् ।
- यदि बच्चा ६ महिना भन्दा कम उमेरको छ, महिनावारी भएको छैन र बच्चालाई आमाको दूधमात्र नियमित खुवाइराखेको छ र पानी पनि नखुवाएको अवस्था छ भने मात्रै गर्भ नरहन सक्छ । यी ३ अवस्थाहरू सबै पुरा भएन भने गर्भ रहन सक्छ ।

- दम्पतीले अनिच्छित गर्भधारणबाट बच्न सुत्केरी भएको ४५ दिनभित्र परिवार नियोजनका उपयुक्त साधनहरू अपनाउनु पर्छ । उक्त साधनहरूको बारेमा जानकारी लिन स्वास्थ्य संस्था जानुपर्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- अनिच्छित गर्भधारणबाट बच्न दम्पती स्वास्थ्य संस्थामा परामर्शका लागि जाने ।

श्रृंखला-१६

बन्दनाको आँगनमा मनआमा, बन्दना र गौरी सल्लाह गर्दै । रेडियो पनि बजिरहेको छ ।
ल.. हामीले भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रमबाट पनि धेरै कुरा सिक्न सक्छौं फेरि गाउँमा हुने बीउ वितरण र तरकारी खेती प्रवर्धन गर्न हाम्रो समूहले राम्रो काम गर्नुपर्छ ।
शिक्षा सेवा आयोगको लिखित परिक्षा आउँदो महिनाको पाँच गत्ते जिल्ला सदरमुकामहरूमा हुने व्यहोरो सूचित गरिन्छ ।
ल गौरी, रेडियोले सूचना भन्यो, अब त तिमीले शिक्षक परिक्षाको तयारी गर्नुपर्छ ।

जलजलाको डाँडामा मेनुका काजीमानसँग भेटेर कुरा गरिरहेको
धेरै नजिक नआउनुस् है..
के हुन्छ त, ढिलो चाँडो तिमी हामी एकै हुने हो क्यारे ! उ त्यो भित्तामा टहरो राखेर पसल थाप्ने, तिमी साहूनी हुन्छेउ । धेरै पैसा कमाएपछि जिल्ला सदरमुकाममा घर किनेर सँगै बसौंला...।

राधिकाको पिँढी । बन्दनाको आँगन
आज हाम्रै आँगनमा महिलाको भेला भएर कस्तो सजिलो भयो है बुढा ?
भेलामा आज पनि परिवार नियोजनको विषयमा कुरा हुने भनेको होइन ? हामीले त हिजै स्वास्थ्यचौकीमा सल्लाह लिएर आएको भएर कस्तो सजिलो भो ।

पहिलो बच्चा भएपछि परिवार नियोजन

- तपाईंको नयाँ बच्चालाई हुर्किन, सिक्न र स्वस्थ राख्नका लागि सबैभन्दा उ७म उपाय भनेको अर्को पटक गर्भवती हुन चाहेमा २ वर्ष पर्खनु हो ।
- यदि एकदमै छोटो अन्तरालमा एक भन्दा बा ी बच्चाहरू भएमा बच्चाले कम स्याहार र ध्यान पाउँछ । यदि उपयु७ गर्भान्तर राखिएन भने बच्चा कमजोर हुन सक्छ र बिरामी पर्ने सम्भावना पनि बा ्दछ ।

- पहिलो बच्चा जन्मिएको ४५ दिन भित्र दम्पतीको सल्लाहमा स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाबाट परामर्श लिई परिवार नियोजन गर्न सकिन्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

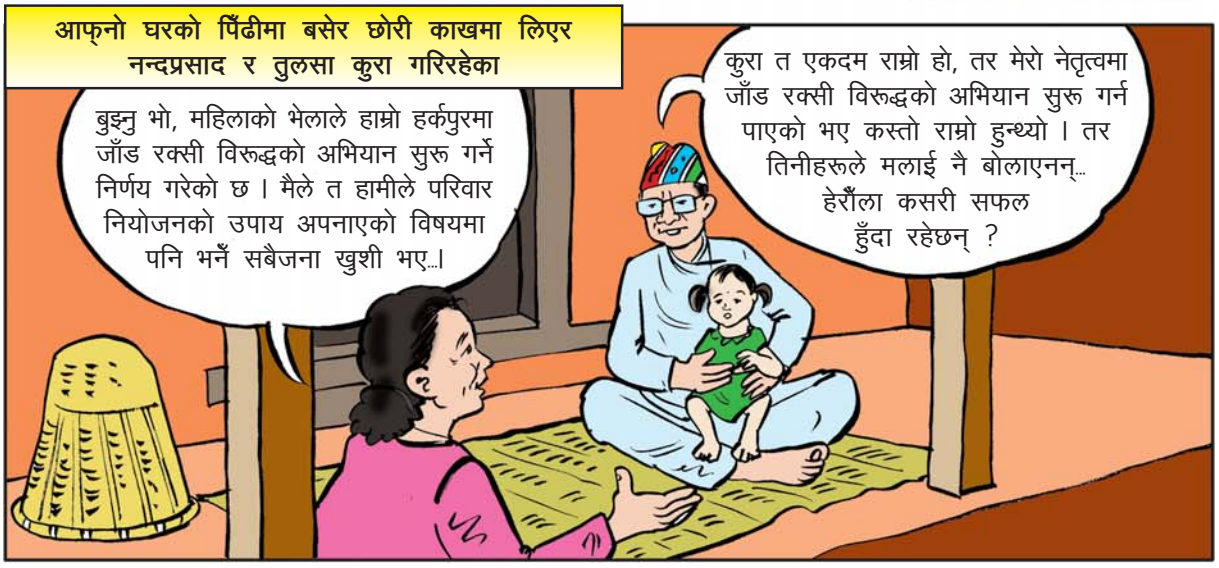
- स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले आफूलाई उपयु७ हुने परिवार नियोजनका साधनहरूका बारेमा स्थानिय महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूसँग जानकारी लिन जाने ।

शृंखला-१७

आफ्नो घरको गोठमा गौरी र विचारी पराल मिलाउँदै, बन्दना आएर कुरा गर्दै गरेको

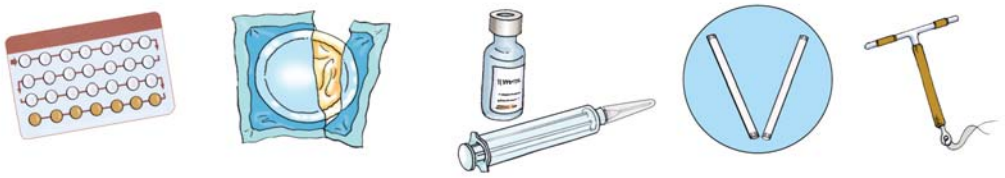
जलजलाको डाँडामा काजीमान मस्तले मेनुकासँग कुराकानी गर्दै गर्दा श्रीमती चमेली पछाडिबाट आइरहेकी

आफ्नो घरको पिँढीमा बसेर छोरी काखमा लिएर नन्दप्रसाद र तुलसा कुरा गरिरहेका



परिवार नियोजनका विषयमा श्रीमान् श्रीमती बीच कुराकानी

- छलफलका लागि उपयुक्त समय पत्ता लगाउने - आफ्नो साथी आराम गरिरहेको र खुसी भएको मौकामा, कतिवटा बच्चा पाउने, कहिले पाउने र उपयुक्त गर्भाधान समय तथा गर्भान्तरको लागि दम्पती बीच सल्लाह गर्ने;



- परिवारको आवश्यकता अनुसार उचित हुने परिवार नियोजनको साधनका बारेमा छलफल गर्ने र प्रयोग गर्ने ।
- परिवार नियोजनका साधन/विधिहरूका बारेमा विश्वस्त सूचनाको स्रोतहरू – रेडियो कार्यक्रम, सचित्र–पुस्तिका अथवा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका वा नजिकको स्वास्थ्य संस्था गएर तथ्यहरू पत्ता लगाउने ।

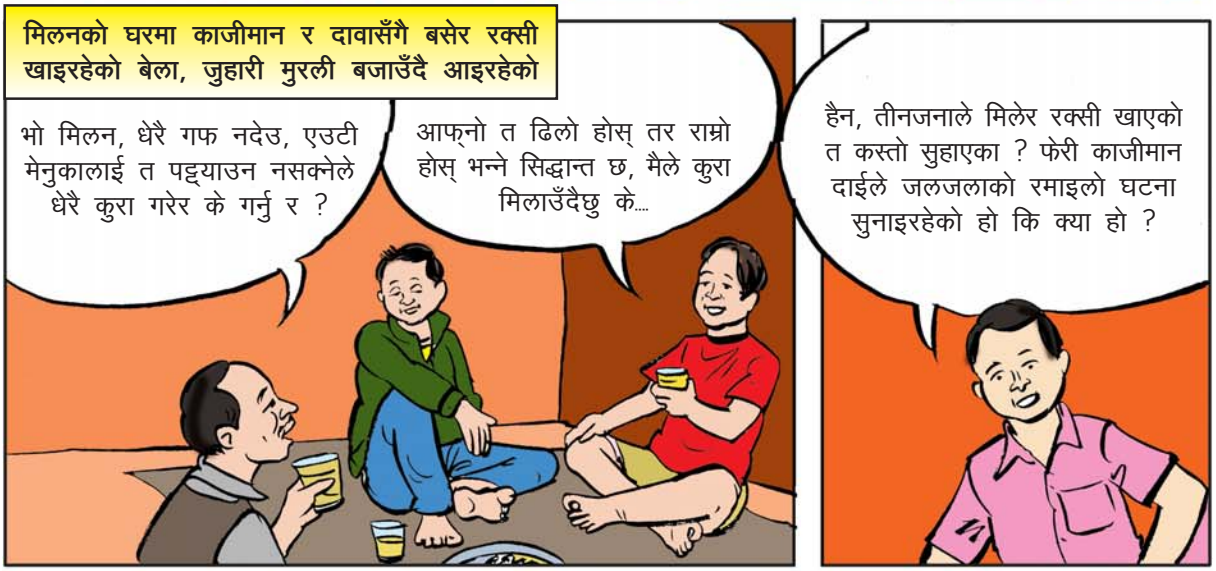
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- श्रीमान् श्रीमती नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गएर परिवार नियोजनका बारेमा परामर्श लिन जाने ।

श्रृंखला-१८

गौर र अन्जुको कोठाहरूमा

मिलनको घरमा काजीमान र दावासँगै बसेर रक्सी खाइरहेको बेला, जुहारी मुरली बजाउँदै आइरहेको



गौरीको आफ्नो घरमा बन्दनासँग कुरा गर्दै । विचरी शिशाको बोतल मिलाउँदै छन् ।

सफा र सुरक्षित पानीको महत्व

- हेर्दा पानी सफा देखिएता पनि हाम्रा आँखाहरूले देख्न नसक्ने कीटाणुहरूका कारण उ७ पानी दूषित हुन सक्छ ।
- प्रदूषित वा सुरक्षित नगरिएको पानी खाँदा यसले झाडापखाला, आउँ, हैजा, टाइफाइड आदि जस्ता पानीजन्य रोगहरू लाग्न सक्छन् । १००० दिने गर्भवति महिला, आमा तथा २ वर्ष मुनिका शिशुहरू यस्ता रोगको अझ बा।ी जोखिममा रहेका हुन्छन् ।

  पानी शुद्वीकरण गर्ने चारवटा विधिहरू:
  - उमाल्ने
  - क्लोरिन झोलको प्रयोग गर्ने - एक लिटर पानीमा तीन थोपा क्लोरिन झोलको प्रयोग गर्ने । यो विधि पीयूषको मात्र हो ।
  - फिल्टर गर्ने
  - सोडिस (घामको किरणबाट पानीलाई निर्मलीकरण गर्ने विधि)
- पानी सफा भाँडामा छोपेर राख्ने र सफा भाँडा प्रयोग गरेर खानु पर्दछ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- तपाईंको परिवारका लागि सबैभन्दा उपयु७ हुने पानी शुद्वि करण गर्ने विधिको प्रयोग गरी पानी खाने ।

शृंखला-ङ

गौरीको घरको भान्छामा नन्द अन्जु र सासु झम्की कुरा गर्दै
भाउजु मलाई त भात खान मन छैन । के भएको हो के खधेरैदिन विरामी पर्छु जस्तो पो छ त ...
मलाई पनि असाध्यै जीउ दुख्यो, हामी दुवै आमा छोरी दुवैलाई यसपालि ठुलै बीरामी हुन लेखेको छ जस्तो छ ।
तीनदिन पछि आफ्नो शीङ्क हुने जाँच छ, काम गरेरै "याइएको छैन... कस्तो फसाद पऱ्यो भने....

राधिकाको घरमा बन्दना आएकी छे
मैले त राधिकाले नानीलाई दूध ख्वाउन पुरा समय दिनुपर्छ भनेर, अवतार र बु।लाई खेतवारीको काम गर्न भनेको छु । मेनुकाले दाउरा बोकिदिन्छु भनेकी छिन् ।

बच्चा दुईवर्षको हुँदासम्म उसको दीमागको ८० प्रतिसत विकास हुन्छ । यस्तो बेला पर्याप्त पोषणको श्यवस्था गरेपछि उनीहरू भविष्यमा सङ्घम मान्छे हुन्छन् । कस्तो राम्रो श्यवस्था मिलाउनु भएका लिला काकी...

गाउँको बाटो, विसौनीमा मेनुका दाउराको भारी बोक्दै गर्दा दावा अलि परबाट बोल्दै गरेको
पख है मेनुका, तिमीलाई भारी बोक्न गारो भयो । म धकेलीदिन्छु । अलिकति म पनि बोक्न सघाउँछु ।
तपाईलाई के को दुख ख

म पनि तपाईकै घरको बाटो जाँदैछु । अब समस्या परेको बेलामा त हामीलाई भन्नु नि... तपाईलाई जुनसुकै सहयोग गर्न पनि म तयार नै छु क्या रे.. !

बच्चा ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूध प्रशस्त आएको सुनिश्चित गर्ने

- जन्मिएको पहिलो ६ महिना पूरा नभएसम्म बच्चालाई आमाको दूध नै पर्याप्त हुन्छ । आमाको दूधमा बच्चाको लागि सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वका साथै पानी पनि हुन्छ । यस प्रकारले स्तनपान गराइएका बच्चाहरू स्वस्थ र फुर्तिला हुन्छन् ।
- बच्चा जन्मिएको पहिलो ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराउनका लागि सबै आमाहरूले पर्याप्त दूध उत्पादन गर्न सक्छन् ।
- एकापट्टीको दूध पुरा खुवाएपछि मात्र अर्को पट्टीको दूध चुसाउनु पर्छ ताकि तपाईंको बच्चाले पर्याप्त पोषण (पानी र शक्ति) प्राप्त गर्न सकोस् ।

- आफ्नो बच्चालाई आवश्यकता अनुसार भोकाएको बेला स्तनपान गराउन र हेरचाहका लागि परिवारको सहयोग चाहिन्छ त्यसैले परिवारका सदस्यहरूले कहिले र कहाँ सहयोग गर्ने भन्ने कुरा थाहा दिनुपर्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- बच्चा ६ महिना पूरा नहुन्जेलसम्म पूर्ण स्तनपान गराइरहेकी महिलाको काममा परिवारका सदस्यहरूले आवश्यक सहयोग गरी बच्चालाई पटक पटक दूध खुवाउने समय मिलाईदिने ।

नोट:

श्रृंखला ऽऽ देखि ऽण् सम्मको पुनरावलोकन

१. नवजात शिशुलाई जन्मेको १ घण्टा भित्रै किन आमाको दूध (विगौति दूध समेत) खुवाउनु पर्छ ख

२. हामीले किन सँधै चार प्रकारका खाना समूहबाट खाना खानुपर्छ ख

३. नयाँ बच्चालाई हुर्किन, सिक्न र स्वस्थ राख्नका लागि सबैभन उ७म उपाय के हो ख

४. बच्चा ६ महिना पूरा नभएसम्म किन आमाको दूध मात्र खुवाउनु पर्छ ख

५. खानेपानीलाई शुद्धि करण गर्न तपाईं के गर्नुहुन्छ ख

श्रृंखला-२८

विचारी र गौरीको घरायसी बगैंचा, सञ्ची र अन्जु पनि छिन्
बा, गौरीले जाँच दिन जाँदा तीनदिन कसले घर सम्हाल्छ ख मेरो पनि घरमा फुर्सद छैन, गौरीले अर्कोपल्ट जाँच दिएपनि के बिग्रन्छ र हैन बा ख
त्यसो भनेर कहाँ हुन्छ, मौका आउँछ पखिँदैन, बगेको खोला फर्किँदैन भन्ने त उखानै छ नि... ! जे पर्ला-पर्ला बच्चा माइतमा छोडेर तिमी जाँच दिन जाउ..
भाउजुको जाँचको त के हो, बरू आफुलाई चाँहि जिल्ला अस्पतालमा जचाउन नलगी हुँदैन जस्तो छ....
मेनुका आफ्नो घरमा दाउराको भारी बिसाउँदै । दावा र जुहारी पनि त्यही छन् ।
आज भाउजुले दावालाई ठुलै भारी दाउरा बोकाउनुभयो जस्तो छ, मान्छे तहलगाउन जान्ने चाँहि हो के, तपाई...
भाउजुलाई परेको बेला सहयोग गर्ने मै त हुँ नि.. ल अघि तपाईको मोवाइल खसेको थियो लिनुस्...
राधिकाको आँगनमा बन्दना र गाऊँका महिलाहरू पनि भेला हुँदै छोरीलाई पहिलोपल्ट खाना खुवाउने कार्यक्रम गरिदै
हेर्नुस बन्दना हामीले त नातिनीलाई खुवाउन भनेर घरमै पोषिलो पीठो तयार पारेका छौं ।
कस्तो राम्रो...
तर बन्दना दिदी... हामीले पसलेहरूले जति नै सम्झाउँदा पनि रक्सी बेच्न छाडेनन् । अब जाँड रक्सीको घैंटो फुटाउने अभियानै थाल्नुपर्ने भो ।

बच्चालाई ६ महिना पूरा भएपछि मात्र थप (पुरक) खाना खुवाउन शुरू गर्ने

- उमेर अनुसारको शारिरीक र मानसिक विकासको लागि र बच्चाको खेल्ने, उफ्रने जस्ता क्रियाकलाप र रोगसँग लड्ने क्षमताको लागि पनि थप शक्ति चाहिने हुनाले ६ महिना पूरा हुने बित्तिकै थप खाना दिनु पर्दछ ।

- यसले गर्दा बच्चा निरोगी हुन्छ र भविष्यमा उनको पढाई पनि राम्रो भई प्रगति गर्दछ ।
- चलन अनुसार बच्चाको पास्नी गरे पनि ६ महिना पूरा भएपछि मात्र थप/पुरक खाना खुवाउन शुरू गर्नु पर्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- बच्चा ६ महिना पूरा हुने बित्तिकै थप/पुरक खाना खुवाउनको लागि घरपरिवारमा छलफल गरी बच्चालाई थप खाना खुवाउने ।

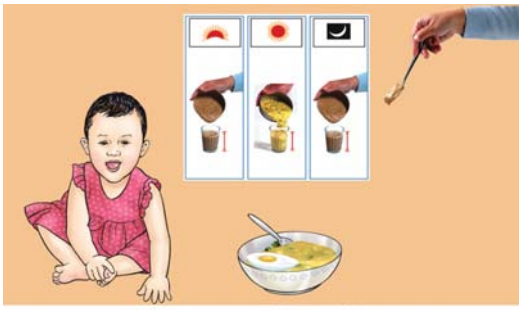
शृंखला-२२

घरायसी बगैंचामा विचारी र गौरी चिन्तित हुँदै काम गरिरहेका बेला चेतन टुप्लुक्क आइपुगेको

मेनुका, बाटुली र जुहारीलाल आँगनमा बसेर छलफल गरिरहेका

काजीमानको पसलमा महिलाहरू आएर रक्सीको घ्याम्पो फुटाइरहेका

बच्चालाई उमेर अनुसार थप खानाको मात्रा

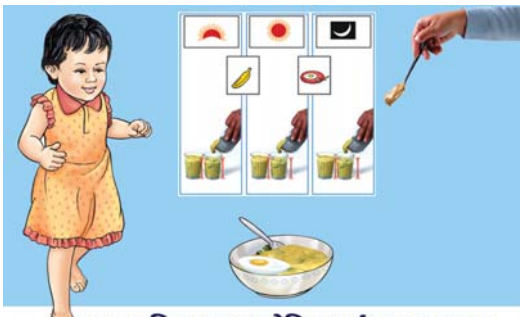


६ महिना पूरा भएदेखि ९ महिना सम्म

- शुरूमा बच्चालाई आमाको दूधको साथै ठूलो चम्चाले २ देखि ३ चम्चा थप खाना खुवाउने र यो प्रक्रिया दिनमा ३ पटक दोहोऱ्याउनु पर्छ ।
- खानाको मात्रा अलि अलि गर्दै दैनिक रूपमा बा ाउने । ६ देखि ९ महिनासम्मका बच्चालाई दिनमा ३ पटक खुवाउने, एकपटकमा एक चिया गिलास बराबरको खाना खुवाउने । बच्चालाई खुवाइने खाना बाक्लो तथा चम्चाबाट एकैचोटी नझर्ने किसिमको हुनु जरूरी छ ।

- ९ देखि १२ महिनासम्मका बच्चालाई खाना एक चिया गिलास जति दिनमा ३ पटक खुवाउने । साथै बीचमा एकपटक खाजा पनि खुवाउने । घरैमा उपलःध हुने केरा, मेवा, सुन्तला, अण्डा आदि खुवाउन सकिन्छ ।

९ महिना पूरा भएदेखि १२ महिना सम्म



१२ महिना पूरा भएदेखि २ वर्ष पूरा भएसम्म

- बच्चा १२ महिना पुगेपछि एकपटकमा २ चिया गिलास बराबरको खाना दिनमा ३ पटक खुवाउने । साथै बिचमा २ पटक खाजा पनि दिनुपर्छ ।

- बच्चालाई खाना खुवाउन छुट्टै भाँडा वा कचौरा प्रयोग गर्नुपर्छ जसले बच्चाले संधैको तुलनामा खाना कति खायो भन्ने प७ा लगाउन सकिन्छ ।
- बच्चालाई उमालेर सेलाएको पानी मात्र पिउन दिनुपर्दछ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- बच्चाको उमेरलाई ध्यानमा राखी सही मात्रामा थप (पुरक) खाना खुवाउने ।

शृंखला-१३

गौरीको बारीको पुछारमा बस्दै सञ्ची र अन्जु कुराकानी गरिहेका

राधिका आफ्नो घरमा छोरीलाई काखमा खेलाउदै, बन्दना र सासु लिलावतिसँग कुराकानी गर्दै

राधिकाको घरमा बन्दना, राधिका र लिलावति भएको ठाउँमा कुरा गर्न जुहारी र मेनुका पनि थपिएका छन् ।

बच्चाको लागि विशेष (छुट्टै) खाना बनाउनुको महत्व

- घरमा नै भएका विभिन्न किसिमको खानेकुराहरू पोषणयुक्त हुन्छन् र यी खानेकुराहरूलाई मिलाएर बच्चाको लागि छुट्टै पोषिलो खाना सजिलै बनाउन सकिन्छ । जस्तैः जाउलोमा हरिया सागपात, गेडागुडी, घ्यू वा तेल, अण्डा, माछा मासुलाई मिचेर हालेर, पाकेको फर्सीलाई उसिनेर त्यसमा अलिकती दूध चिनी हालेर मसाजले मिचेर फर्सीको खिर बनाउन सकिन्छ वा फर्सीको सट्टा पाकेको मेवापनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- परिवारमा सबैलाई बनाइने खानामा चार प्रकारको खानाहरू नहुन सक्दछन् त्यसैले बच्चाको राम्रो मानसिक तथा शारिरीक विकाशका लागि छुट्टै पोषिलो खाना बनाउनु जरूरी छ ।
- परिवारमा ठूलो शरिरको लागि बनाईएको खाना बच्चाले मन नपराउने, खान वा निल्न र पचाउन पनि गाह्रो हुन्छ र बच्चाको लागि आवश्यक पौष्टिक तत्व नपुग्न पनि सक्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

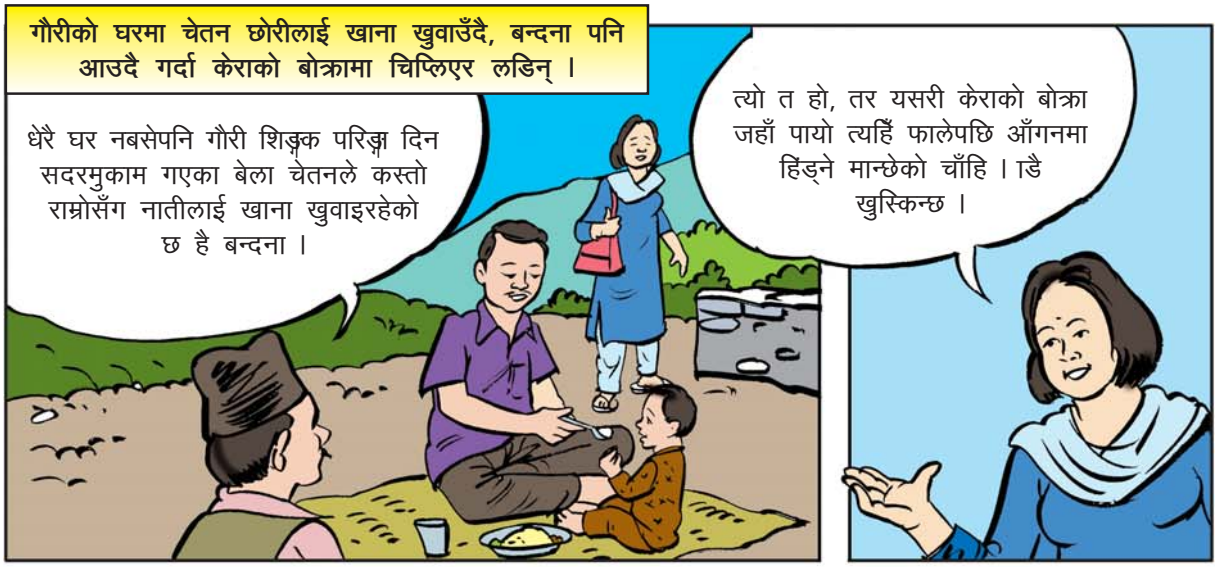
- आमा र घरका परिवारले बच्चालाई विभिन्न परिकार, पोषिलो र स्वादिलो खाना बनाएर खुवाउने र बच्चाको लागि चाहिने पोषिलो खाना खुवाउने ।

शृंखला-२

गौरीको घरमा चेतन छोरीलाई खाना खुवाउँदै, बन्दना पनि आउदै गर्दा केराको बोक्रामा चिप्लिएर लडिन् ।

धेरै घर नबसेपनि गौरी शिक्षक परिक्षा दिन सदरमुकाम गएका बेला चेतनले कस्तो राम्रोसँग नातीलाई खाना खुवाइरहेको छ है बन्दना ।

त्यो त हो, तर यसरी केराको बोक्रा जहाँ पायो त्यहिँ फालेपछि आँगनमा हिंड्ने मान्छेको चाँहि । डै खुस्किन्छ ।

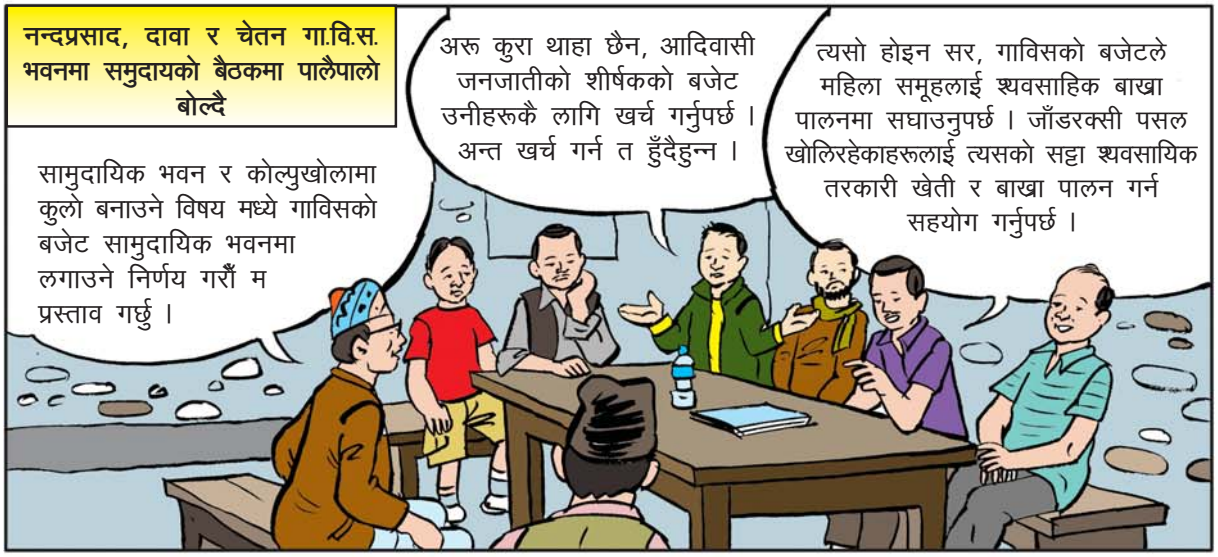


नन्दप्रसाद, दावा र चेतन गा.वि.स. भवनमा समुदायको बैठकमा पालैपालो बोल्दै

सामुदायिक भवन र कोल्पुखोलामा कुलो बनाउने विषय मध्ये गाविसको बजेट सामुदायिक भवनमा लगाउने निर्णय गरौं म प्रस्ताव गर्छु ।

अरू कुरा थाहा छैन, आदिवासी जनजातीको शीर्षकको बजेट उनीहरूकै लागि खर्च गर्नुपर्छ । अन्त खर्च गर्न त हुँदैहुन्न ।

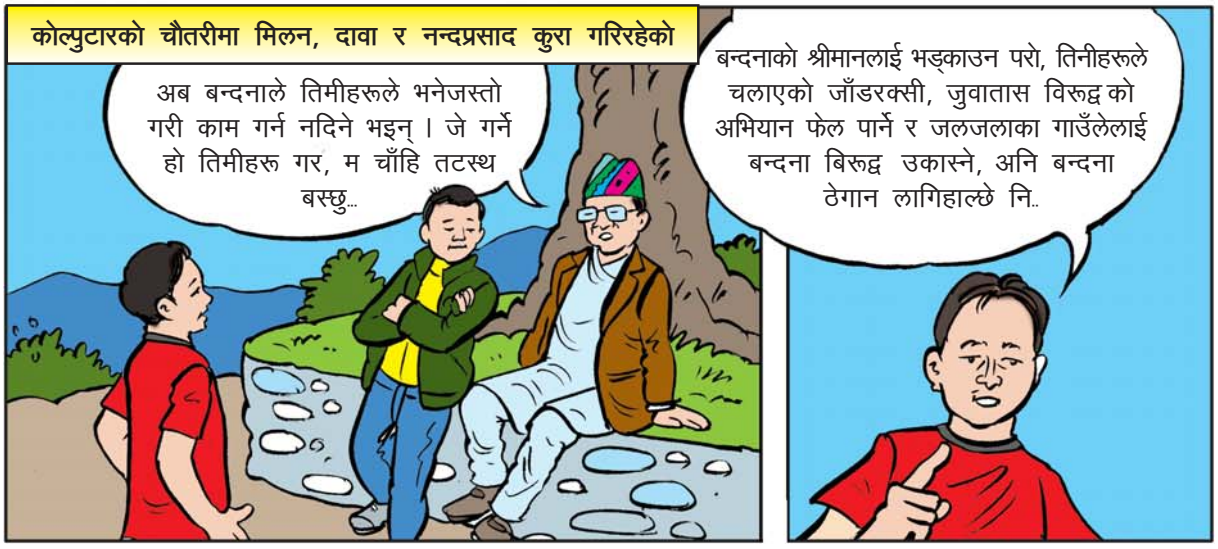
त्यसो होइन सर, गाविसको बजेटले महिला समूहलाई श्यवसाहिक बाख्रा पालनमा सघाउनुपर्छ । जाँडरक्सी पसल खोलिरहेकाहरूलाई त्यसको सट्टा श्यवसायिक तरकारी खेती र बाख्रा पालन गर्न सहयोग गर्नुपर्छ ।



कोल्पुटारको चौतरीमा मिलन, दावा र नन्दप्रसाद कुरा गरिरहेको

अब बन्दनाले तिमीहरूले भनेजस्तो गरी काम गर्न नदिने भइन् । जे गर्ने हो तिमीहरू गर, म चाँहि तटस्थ बस्छु...

बन्दनाको श्रीमानलाई भड्काउन परो, तिनीहरूले चलाएको जाँडरक्सी, जुवातास विरूद्व को अभियान फेल पार्ने र जलजलाका गाउँलेलाई बन्दना बिरूद्व उकास्ने, अनि बन्दना ठेगान लागिहाल्छे नि..



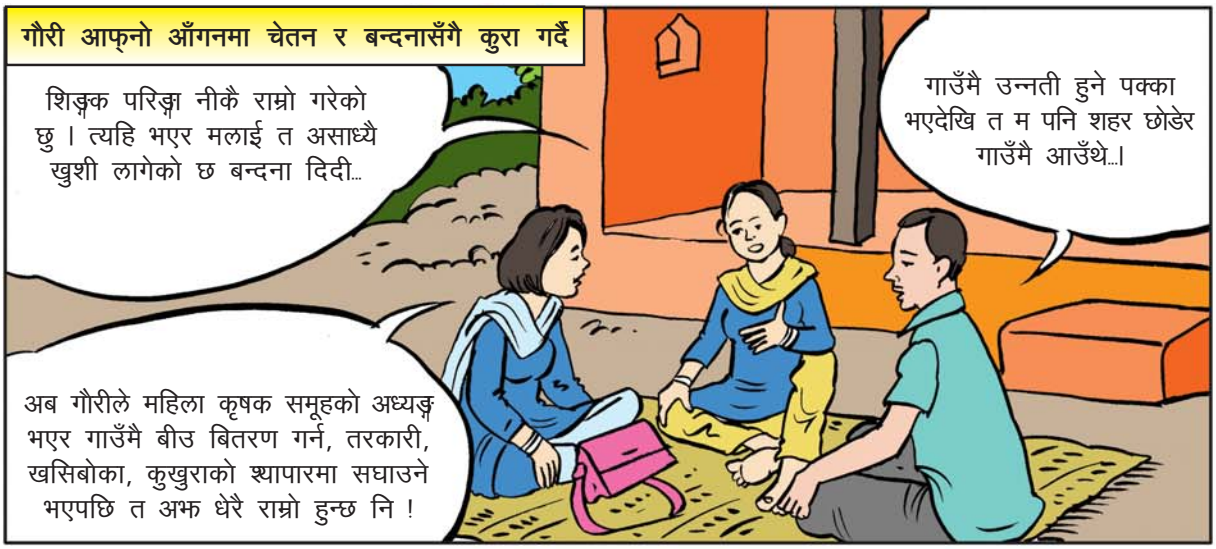
बच्चाको लागि मीठो खाना

- घरमा भएको वा पाकेका खानाहरूलाई मिसाएर नरम हुने गरी मिच्ने र यसलाई अझै मीठो बनाउनका लागि घ्यू, तेल, आलु, अण्डा, मासु वा कलेजो, भुटेको तिलको वा फर्सीको वियाका धुलो अलिकती हालेर अझ मीठो बनाउन सकिन्छ ।
- घरमा परिवारका लागि तयार पारिएको खाना खुवाउँदा बच्चाले यसको स्वाद मन नपराउन सक्छ । बच्चाहरूले पनि एउटै खालका वा स्वादको खाना भन्दा फरक फरक स्वादको खाना खान मन पराउँछन् । यस्तो खाना खुवाउन सजिलो हुनुका साथै बच्चाले धेरै खान्छन् ।

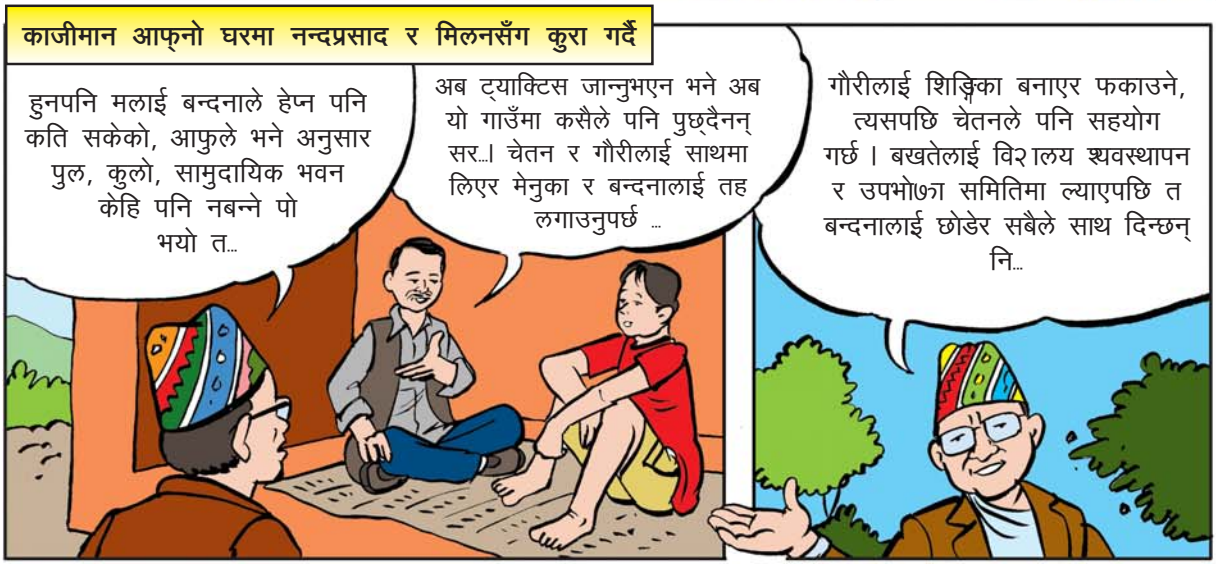
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- परिवारले बच्चालाई विभिन्न पोषिलो र स्वादिलो खाना बनाएर खुवाउने ।

श्रृंखला-२–


गौरी आफ्नो आँगनमा चेतन र बन्दनासँगै कुरा गर्दै
शिक्षक परिक्षा नीकै राम्रो गरेको छु । त्यहि भएर मलाई त असाध्यै खुशी लागेको छ बन्दना दिदी...
गाउँमै उन्नती हुने पक्का भएदेखि त म पनि शहर छोडेर गाउँमै आउँथे...।
अब गौरीले महिला कृषक समूहको अध्यक्ष भएर गाउँमै बीउ बितरण गर्न, तरकारी, खसिबोका, कुखुराको श्यापारमा सघाउने भएपछि त अझ धेरै राम्रो हुन्छ नि !

मेनुकाको घरमा आमा तारा भेट्न आएकी छिन् ।
सम्धिनीले यस्तो राम्रोसँग नाती स्याहारेको देखेर.. मलाई मेरी छोरीको भाग्य नीकै राम्रो रहेछ र यस्तो घरमा परी जस्तो लाग्छ...
हाम्रो पालामा जस्तो होइन नि सम्धिनी... अहिले त मनआमा, बन्दना र स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले गर्दा नाती नातिना स्याहार्ने धेरै असल कुरा जानिसकेँ नि मैले त ।
तर बलराम ४वाईको चिठिको कुराले पो पर्नु पाऱ्यो त मलाई...


काजीमान आफ्नो घरमा नन्दप्रसाद र मिलनसँग कुरा गर्दै
हुनपनि मलाई बन्दनाले हेप्न पनि कति सकेको, आफुले भने अनुसार पुल, कुलो, सामुदायिक भवन केहि पनि नबन्ने पो भयो त...
अब ट्याक्टिस जान्नुभएन भने अब यो गाउँमा कसैले पनि पुछ्दैनन् सर...। चेतन र गौरीलाई साथमा लिएर मेनुका र बन्दनालाई तह लगाउनुपर्छ ...
गौरीलाई शिक्षिका बनाएर फकाउने, त्यसपछि चेतनले पनि सहयोग गर्छ । बखतेलाई वि२ालय श्यवस्थापन र उपभो७ता समितिमा ल्याएपछि त बन्दनालाई छोडेर सबैले साथ दिन्छन् नि...

खाना खान नमान्ने बच्चालाई खुवाउनमा बुबा र हजुरआमाको भूमिका

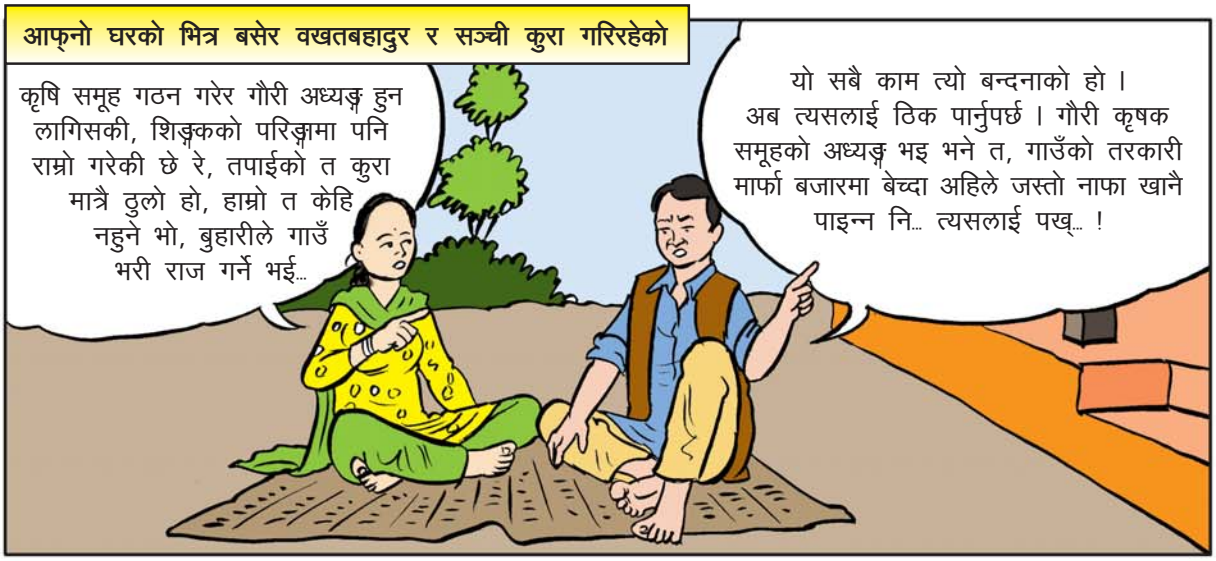
- बुबा र हजुरआमाले सक्रिय खुवाईका बारेमा कुरा गर्नुपर्छ, जस अन्तर्गत बच्चाहरूलाई खुवाउँदा उनीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्ने गर्नुपर्दछ । उनीहरूलाई फकाउने, फुलाउने, खेलौनाहरू दिने वा नयाँ खाना खानमा रूची जगाउनका लागि केही समय घुमाउने आदि पर्दछन् ।
- बच्चालाई खुवाउँदा उसको अगाडि बसेर, उसलाई हेरेर खुवाउनु पर्दछ । यसले बच्चालाई आफूलाई खाना खुवाउनेले पूर्ण रूपमा ध्यान दिइरहेको छ भन्ने अनुभूति गराउँछ ।
- पहिलो पटक खुवाउँदा बच्चाले खाना खान नमान्न सक्दछ । बच्चालाई नयाँ खाना खुवाउनका लागि प्रयास गरिरहनु पर्ने हुन सक्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यहरू:

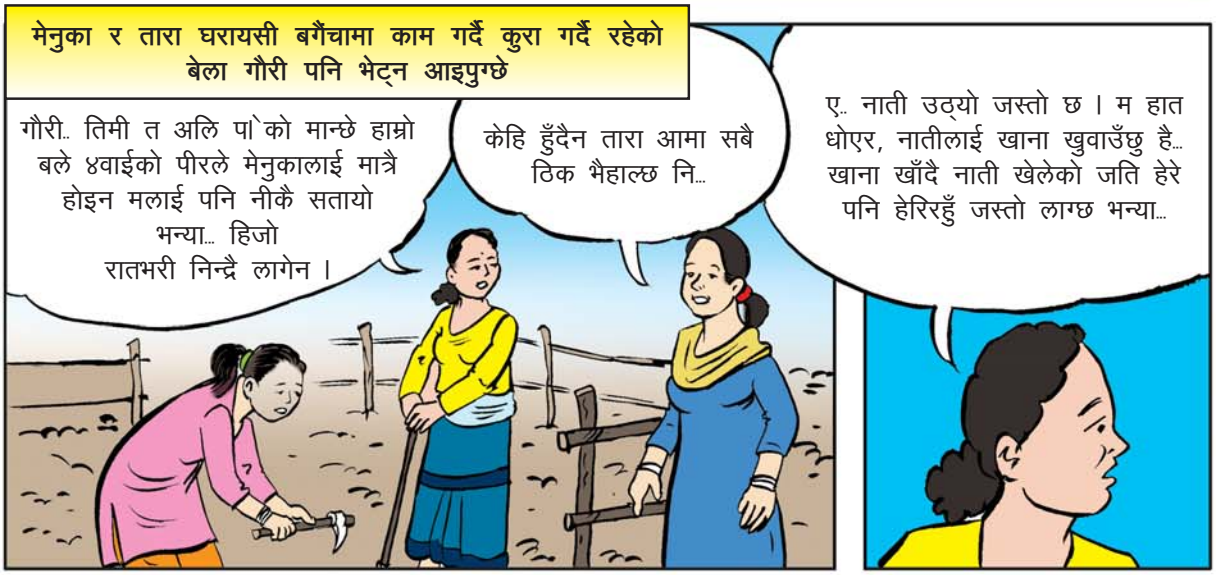
- बुबा, हजुरआमा र परिवारका अन्य सदस्यहरूले बच्चालाई चाहिने जति समय दिएर खेल्दै, खेलाउँदै, फुलाउँदै, फकाउँदै खुवाउने ।

श्रृंखला-२६

आफ्नो घरको भित्र बसेर वखतबहादुर र सञ्ची कुरा गरिरहेको



मेनुका र तारा घरायसी बगैंचामा काम गर्दै कुरा गर्दै रहेको बेला गौरी पनि भेट्न आइपुग्छे



विद्यालयको चौरमा गाउँलेको भेला बस्दैछ । बन्दना निर्णय सुनाउँदैछे

बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनुको महत्व

- हामीले हाम्रा हातहरू साबुन पानीले धोएपछि मात्र (कीटाणुबाट) सफा हुन्छन् । पानी मात्रैले धोएर अथवा कपडाले हात पुछेर मात्र हुदैन् ।
- यदि बच्चालाई खुवाउनु अघि साबुन पानीले हात धोएमा बच्चाहरूलाई कम बिरामी पर्छन र खेल्न र बा्न सक्छन् ।
- हात धुनको लागि जुनसुकै साबुनको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । जस्तैः भाँडा माझ्ने साबुन, कपडा धुने साबुन वा कुनै पनि साबुनको टुक्रा आदि ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- हात धुने ठाउँमा साबुन र पानीको श्यवस्था गर्ने ।

श्रृंखला-२५

सञ्ची झम्कीसँगै आफ्नो घरायसी बगैंचामा साग टिप्दै कुराकानी गर्दै
मैले त भन्देको छु है आमा, गौरीलाई कृषक समूह बनाउन मनआमाले दिने तालिममा नपठाएकै जाती... आजकल धेरै सिंगार पटार गर्न थालेकी छे, चेतन नभएको बेला अर्कैले मन भाँड्यो भने के हुन्छ ख
ल ल, तेरा बाबु र भाइले के भन्ने हुन्... अब भन्न त बाटुलीले पनि गौरीले राम्रो काम गर्न लागेकी रहिछिन् भन्दै थिइ...
राधिकाको घरमा मनआमा पस्दै । राधिका र अवतार बाहिर जान लाग्दै
हैन, के अचम्म हो, नातीलाई दुध खुवाउनु पर्ने राधिका चाँहि त्यत्रो कोदालो बोकेर खेतमा काम गर्न जाने ! अनि अवतार चाँहि मार्फा बजार जाने भनेपछि अलि कुरो मिलेन नि...
सुत्केरी भएदेखि मेला जान पाएकी थिइन, आज रहर लागेर हो मनआमा...
मैले कुरा बुझैं मनआमा... राधिका छोरीलाई स्तनपान गराउनु छ घरै बस... म मार्फा बजार गएर अनि खेतमा पनि काम गरेर आउँछु नि... !
नन्दप्रसाद आफ्नो घरमा वखतबहादुरसँग कुरा गरिरहेका
गौरीलाई महिला कृषक समूहको अध्यक्ष बन्नबाट रोक्न पऱ्यो सर... नत्र त मेरो तरकारी श्यापार चौपट हुन्छ । बरू नाफाको केहि भाग तपाई र म बाँडौंला ।
पख्नु न बखतबहादुर, म कुनै न कुनै जुक्ति निकालेर बन्दना, गौरी सबैलाई तह लगाउँछु । तपाई ढुक्क भए हुन्छ ।

दूध खुवाईरहेकी आमाको लागि परिवारको सहयोग

- आमा र बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यका लागि, बच्चा २ वर्ष नहुन्जेल वा बच्चालाई आफ्नो दूध खुवाईरहुन्जेल आमालाई सँधै खाईरहेको भन्दा थप २ पटक खाना तथा सहयोग चाहिन्छ ।

- यसले बच्चा अझ बा ी स्वस्थ हुन्छ र कम बिरामी पर्छ आमा पनि स्वस्थ हुन्छिन् ।
- चार खाना समूह (अन्न, दाल, हरियो सागपात/पहेँलो फलफूल तथा तरकारी र पशुजन्य खाना) बाट तयार भएको खाना खुवाउनु पर्दछ ।

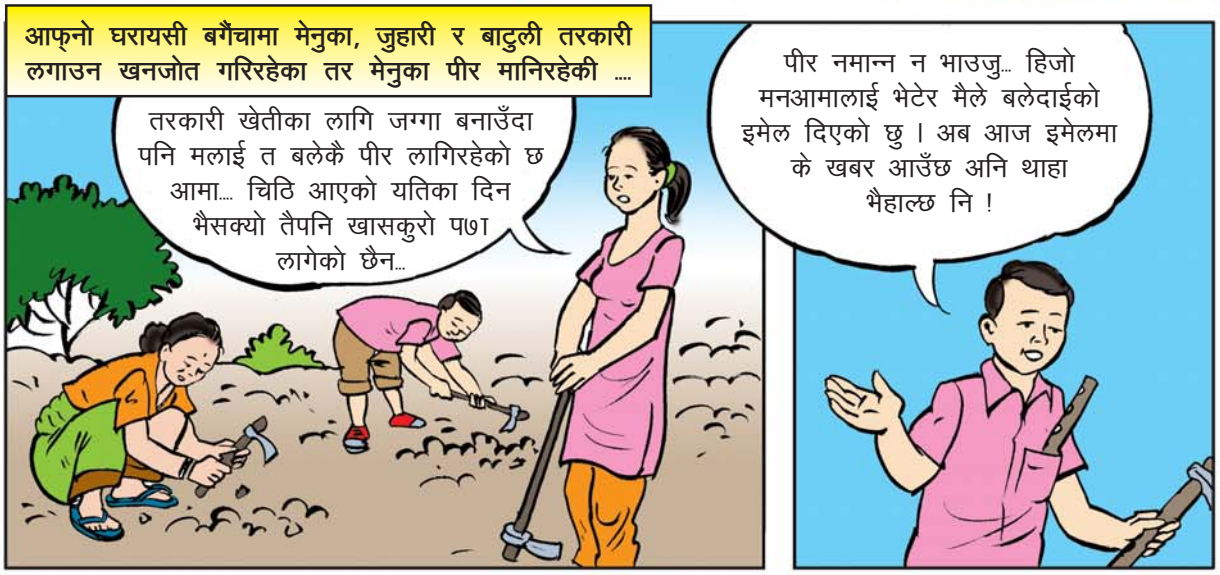
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- दूध खुवाईरहेकी आमालाई काममा धेरै टा। नपठाउने र अन्य काममा पनि परिवारका सदस्यहरूले सहयोग गरिदिने ।

शृंखला-२ए

गौरीको घरमा वखतबहादुर विचारीलाई भेट्न आउँदै

आफ्नो घरायसी बगैंचामा मेनुका, जुहारी र बाटुली तरकारी लगाउन खनजोत गरिरहेका तर मेनुका पीर मानिरहेकी ....



काजीमानको घरमा दावा, मिलन र नन्दप्रसाद भएर सल्लाह गरिहेका छन् ।

बर्षैभरी पोषिला तरकारीका लागि घर बगैंचाको महत्व

- बर्षभरी नै तरकारी उत्पादन गर्दा सजिलै पाइने, परिवारका लागि पोषिलो, ताजा, पैसाको बचत, छिमेकीहरूले हेर्दा पनि बगैंचा राम्रो देखिन्छ ।
- सानो जग्गामा पनि हामीले स-सानो पाटोहरू बनाएर विभिन्न थरिका तरकारीहरू उत्पादन गर्न सक्छौं ।
- परिवारहरूले लामो समयसम्म भण्डारण गर्न सकिने खानाहरू पनि बनाउन सक्छन् । मुख्य मौसममा अतिरि७ खाना उत्पादन गर्ने र पछीको लागि सुकाएर भण्डारण गर्ने । केही उदाहरणहरू: गुन्द्रुक, मस्यौरा, सुख्खा गाबा, मुंगको तितौरा, मेथीको साग, मुलाको साग, बेथेको साग ।

- थप जानकारीका लागि नजिकको कृषि सेवा केन्द्र वा जिल्ला कृषि कार्यालयमा सम्पर्क राख्न सकिन्छ ।

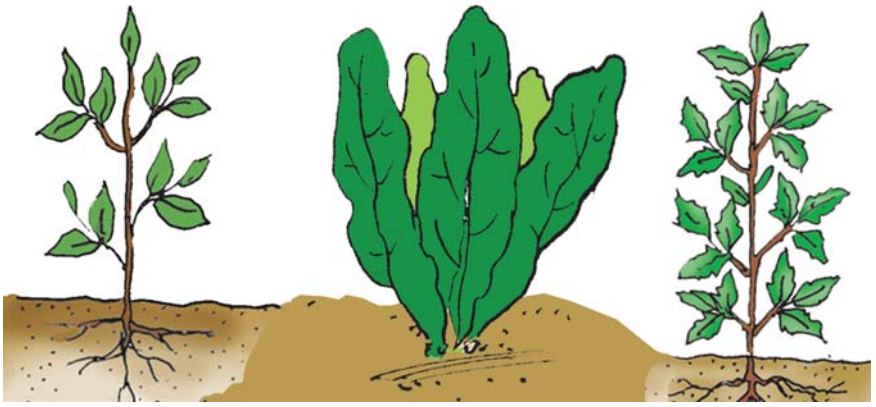
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- आफुसँग भएको जग्गालाई स–साना पाटोहरूमा छुट्याई विभिन्न किसिमका तरकारीहरू लगाउन शुरू गर्ने ।

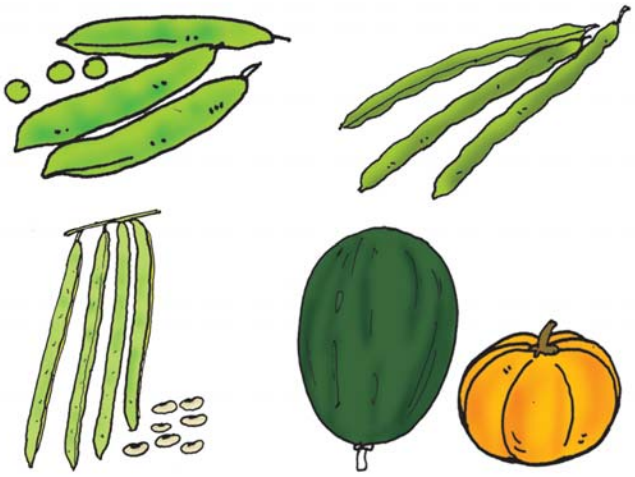
श्रृंखला-२०

गौरीको आँगनः विचारी फोन गर्ने प्रयास गर्दै
कति माइतीबाट मात्रै लगेर खानु भनेर आज विगौती कोसेली लिएर आएकी... हाम्रोमा आजै भैंसी ब्याएको थियो नि त...
हे७ेरी बल्ल फोन लाग्यो चेतनलाई..
हेलो भाई... हामीले सल्लाह गर्न फोन गरेको क्या... गौरीको शिङ्ककमा नाउँ निस्किईहाल्छ । म महिला कृषि समूहको अध्यङ्क हुन्छु यहि भन्न बाले अघिदेखि फोन गरीरहनुभएको थियो बल्ल फोन लाग्यो हेलो.. हेलो...
मेनुकाको आँगनमा राधिकाको सासु लिलावती बाटुलीलाई भेट्न आइन्
बुहारी र नातिनीलाई हुन्छ भनेर मैले तरकारी रोप्न लागेकी थिएँ । तपाईको र हाम्रो बीउ साटासाट गरेर धेरैथरी तरकारी रोपौं भनेर आको नि..
ए.. कस्तो राम्रो म तिम्रा घर आउँला भन्दै थिएँ । तिमी नै यहिँ आइछ्यौ कस्तो सजिलो भो !
तर बाटोमा काजीमानको पसलमा रक्सी खाएर आएको एउटा जँड्याहाले कस्तो तर्सायो भने..
नन्दप्रसादलाई भेट्न उनको घरमा बन्दना र मनआमा आएकी छिन् ।
नन्दप्रसाद जी, हर्कपुर महिला कृषक समूहमा तपाई सल्लाहकार बस्नुभए कति राम्रो हुन्थ्यो ।
मलाई फुर्सद छैन मनआमा.... तपाईहरूलाई म के गर्न चाहियो र...ख अहिले गएँ पनि म...
हिजोआज उहाँलाई के भएको हो मैलेपनि बुझ्न छोडेको छु मनआमा, रातभरी निदाउनुहुन्न, घरका सबैसँग झर्किएर मात्रै बोल्नुहुन्छ ।

तरकारी बीउ उत्पादन



- विभिन्न किसिमका तरकारीहरू उपलःध गराउने राम्रो उपाय भनेको आफै/समूहमा बिउ राख्नु साथै आफुसँग भएको बिउ अरूसँग साट्नु पनि हो ।



- हरियो साग, केराउ, सिमी, वोडी, मूला, फर्सी जस्ता आदिको सबैभन्दा राम्रो बोटहरूको पात तथा फल नटिपिकन बिउका लागि राख्नुपर्छ ।
- विभिन्न तरकारीका बीऊ आफूसंगै हुने भएकोले मौसम अनुसार तरकारी लगाउन सजिलो हुनुको साथै आफैले उत्पादन गरेको बिउहरू विश्वासिलो समेत हुन्छन् ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- आफ्नो छिमेकीसँग सट्टापट्टा गर्नका लागि कुन कुन बिउ उपलःध छन् भनेर कुरा गरी रोप्ने ।

नोट:

श्रृंखला २८ देखि २९ सम्मको पुनरावलोकन

१. कुन उमेरको बच्चालाई कति खाना कति पटक खुवाउने ख

२. बच्चाको लागि मीठो खानेकुरा कसरी बनाउन सकिन्छ ख

३. बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि साबुन पानीले किन मिचिमिचि हात धुनुपर्छ ख

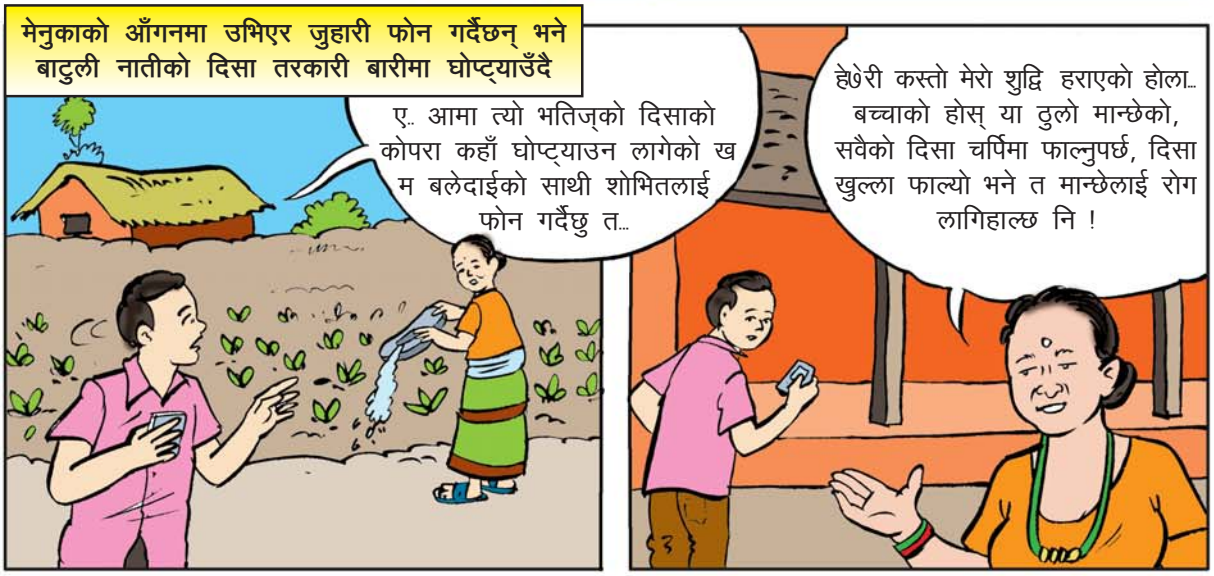
४. बिउका लागि तरकारीका बोटहरूलाई कसरी राख्नुपर्छ ख

५. कुनै तरकारी मूख्य मौसममा उत्पादन गरी त्यसलाई बेमौसममा प्रयोग गर्न हामीले के के गरेका छौं ख

शृंखला-२८

गौरीको घरमा सञ्चीसँगै आएर नन्दप्रसादले विचारीसँग कुरा गरिरहेको

मेनुकाको आँगनमा उभिएर जुहारी फोन गर्दैछन् भने बाटुली नातीको दिसा तरकारी बारीमा घोप्ट्याउँदै



विद्यालयको बैठक कक्षमा बन्दनाको अध्यक्षतामा समितिको वैठक बसिरहेको

बच्चाको दिसाको सुरक्षित व्यवस्थापन

- आमाको दूध मात्र खाएको होस् वा खाना खान थालेको बच्चा होस्, बच्चाको दिसा पनि ठूलो मान्छेको दिसा जस्तै हुन्छ ।
- बच्चाको दिसा चर्पीमा नै फालिएन भने झाडापखाला, टाईफाईड जस्ता सरूवा रोगहरू लाग्न सक्छ । यसबाट बच्चाले खाएको पोषक तत्व खेर गई बच्चा कुपोषणको शिकार पनि हुन सक्दछ ।
- बच्चाको दिसालाई उचित श्यवस्थापन गर्दा कुखुरा, झिंगा, कुकुर, बंगुर, सुंगुर र पानी आदिको माध्यमबाट कीटाणुहरू सर्न पाउदैन जसबाट झाडापखाला, आँउ, हैजा, जण्डिस, जुका जस्ता रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- बच्चाको दिसा चर्पिमा फाल्ने ।

शृंखला-३२

हर्कपुरको मुलबाटो
चेतन, अब गौरी स्कूलको शिक्षक भैहालिन् । महिला कृषि समूहको अध्यक्ष चाँहि सञ्चीलाई बनाए राम्रो हुन्छ...।
गाउँका महिलाले के मान्लान् र ख
तिमी र गौरी भएर सम्झाए पछि त यो गाउँ मात्रै होइन १० गाउँकाले मानिहाल्छन् नि !
मेनुकाको बारीमा मिलन आएर भागी बिहे गर्ने प्रस्ताव राख्दै
मैले त उहिल्यै भनेको नि मेनुका बले उतै विदेसमा मस्त छ, तर पीर नमान, म छु बले कतारको साहुको छोरीसँग लागेपनि ... तिमी भन्छेउ भने हामी भागीबिहे गरौंला..
हेर मिलन... अब आइन्दा यस्तो कुरा गरिस् भने यहि हँसियाले छप्काइदिन्छु । तैंले मेरो असली रूप त देखेकै छैन पर्खि...
गा.वि.स. भवनमा महिला समूहको बैठक
महिला कृषक समूह हाम्री गौरी अध्यक्ष बन्छिन् भने ठिक छ । होइन भने बन्दना दिदी नै त्यसको अध्यक्ष हुनुपर्छ । अरू दुई पैसाको बुद्धि नभएकाहरू कसरी अध्यक्ष हुन्छन् ख
हो हो...
आफ्ना भनाउँदाहरूले नै सहयोग नगरेपछि कसको के लाग्छ ख तर मैले पनि जानेको छु यिनीहरूलाई ... !

बच्चालाई फोहोरमैलाबाट टाढा राख्ने उपायहरू

- हाम्रा बच्चाहरूलाई पटक पटक झाडापखाला लाग्ने गर्दछ । यसको एउटा मुख्य कारणचाहि बच्चाहरू फोहरमैला वा पशुपंक्षीजन्य फोहोर नजिक बा।ी खेल्ने गरेर हो जहाँ रोग फैलाउने कीटाणुहरू हुन्छन् ।
- बच्चाहरूका लागि खेल्ने ठाउँ सफा राख्दा उनीहरू जोखिमयु७ ठाउँहरूमा जान पाउँदैनन् तथा फोहरमैला मुखमा हाल्न सक्दैनन् ।
- बच्चाको हेरचार आमाको मात्र नभई परिवार सकैको जिम्मेवारी हो ।

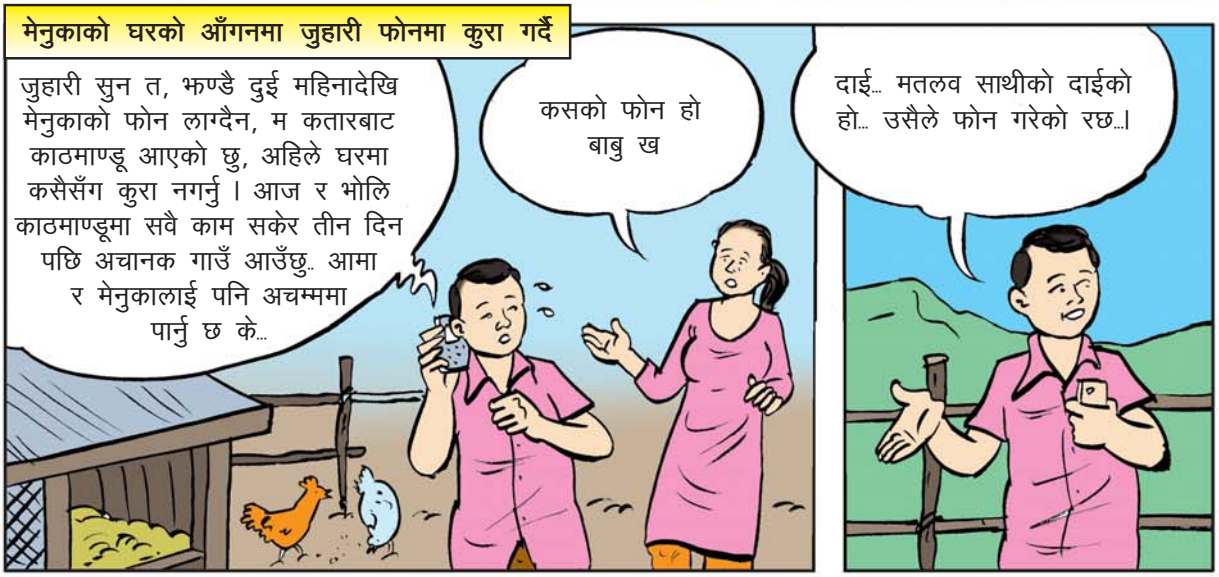
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- बच्चाको खेल्ने ठाउँलाई सफा र सुरक्षित बनाउने ।

शृंखला-७

हर्कपुरको चौतारोमा रूँदै आइरहेकी सञ्चीसँग लोग्ने वखतेको जम्काभेट हुँदै

मेनुकाको घरको आँगनमा जुहारी फोनमा कुरा गर्दै



हर्कपुरको चौतारोमा वखतेले सञ्चीको हात समातेर तानिरहेको बेला गौरी आइपुग्छिन्

कुखुरालाई अर्धबन्देज खोरमा पाल्नुको महत्व

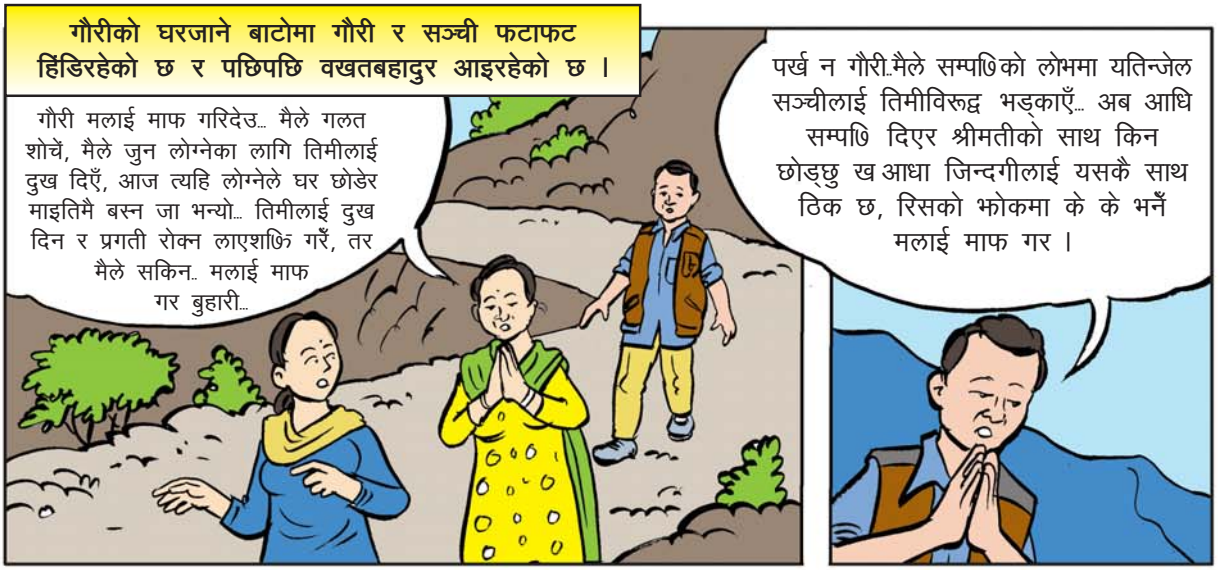
- अर्धबन्देज खोरमा कुखुरा पालन गर्दा हुने मूख्य फाइदाहरू:
  - अण्डा र चल्लाको उत्पादन बा्दछ,
  - कुखुराबाट सर्ने रोगहरूबाट बच्चा तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ,
  - कुखुराहरूलाई जंगली जनावर तथा शिकारी पशुपंक्षीहरूबाट बचाउन सकिन्छ,
  - घरबगैंचामा उ्जिने तरकारीहरूलाई कुखुराहरूबाट बचाउन सकिन्छ,
  - घर वरिपरिको वातावरण सफा राख्नका लागि सहयोग पुग्दछ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

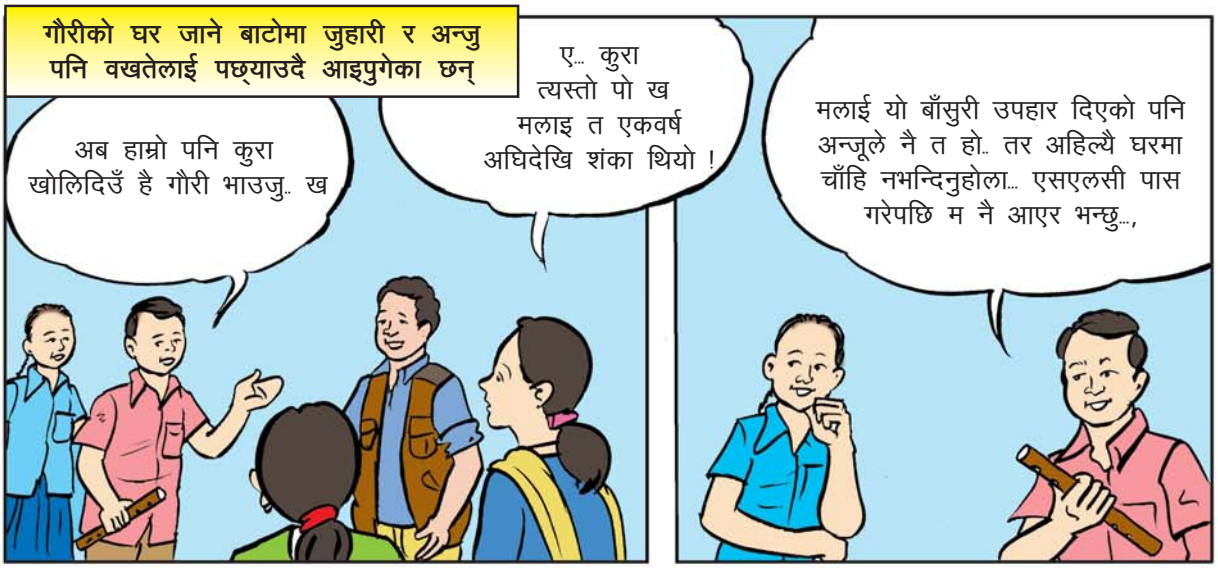
- उपयुक्त स्थान छनौट गरी अर्धबन्देज खोर बनाएर कुखुरा पालन गर्ने ।

शृंखला-क

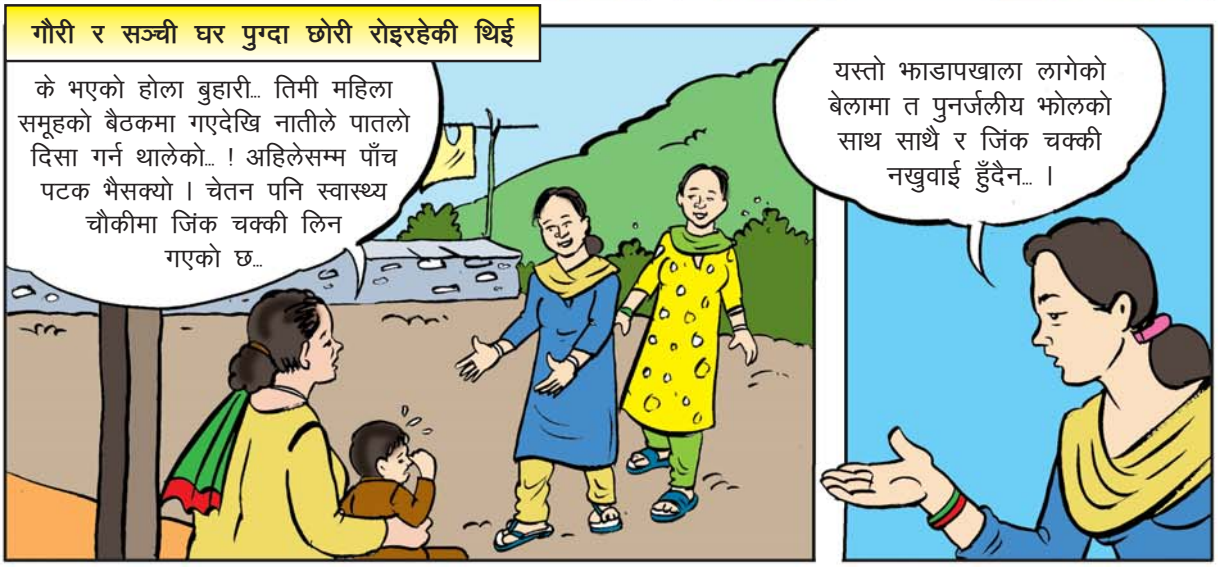
गौरीको घरजाने बाटोमा गौरी र सञ्ची फटाफट हिँडिरहेको छ र पछिपछि वखतबहादुर आइरहेको छ ।



गौरीको घर जाने बाटोमा जुहारी र अन्जु पनि वखतेलाई पछ्याउदै आइपुगेका छन्



गौरी र सञ्ची घर पुग्दा छोरी रोइरहेकी थिई



झाडापखाला लागेको बच्चालाई विशेष हेरचाह

- झाडापखाला लागेमा बच्चाको शरीरमा पानीको मात्रा कम हुँदै जान्छ । शरीरमा पानीको मात्रा कम भई बच्चा कमजोर हुने तथा जलवियोजन भएर बच्चाको ४यानसमेत जान सक्दछ ।
- झाडापखाला लाग्ने बि७ैकै यसलाई गम्भीर रूपमा लिई परिवारले निम्न कुराहरू गर्नुपर्दछः
  - तुरून्तै उसलाई पुनर्जलीय झोल र जिंक चक्कीका साथै अरू साबिकको पौष्टिक खानेकुरा पनि खुवाईराख्नु पर्छ ।

  - बच्चालाई आमाको दूध पनि पटक पटक खुवाउनु पर्दछ ।
  - बच्चालाई अन्य समयभन्दा बा।ी पटक थप खानेकुरा खुवाउनुपर्छ ।
  - थप जानकारीको लागि नजिकको महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्छ ।
- दाँत आउने समयमा बच्चाले जे चीज पनि मुखमा हाल्ने गर्छन् । यस्तो बेला बच्चाले फोहोरजन्य कुरा मुखमा हाल्दा संक्रमण भएर बच्चा बिरामी पर्न सक्छ र उसलाई झाडापखाला लाग्नसक्छ । तर दाँत आएको कारणले चाहिं झाडापखाला लाग्ने होइन ।

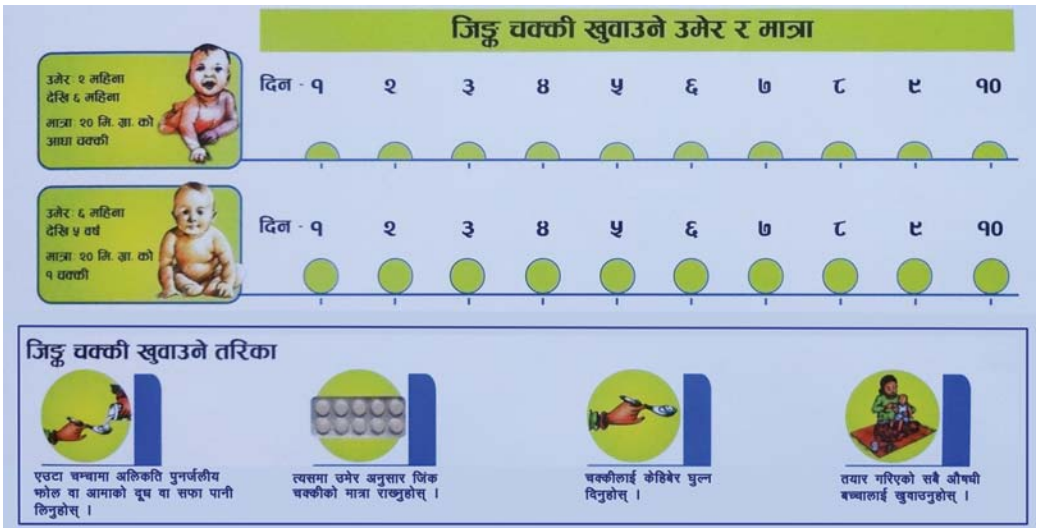
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- पुनर्जलीय झोल वा जिंक चक्कीको बारेमा थाहा पाई आवश्यकता अनुसार यसको प्रयोग गर्ने ।

शृंखला-त्र

गौरी घरमा बच्चा काखमा लिएर दूध खुवाउँदै छिन्
बच्चालाई पखाला लागेको बेलामा आमाको दूध चुसाइरहनुपर्छ, पुनर्जलीय झोल र १० दिनसम्म जिंक चक्की पनि ख्वाउनुपर्छ...
जिंक र पुनर्जलीय झोलले मेरी छोरीको पखाला ठिक हुँदै गयो । नत्र त सानो मान्छेलाई यस्तो तारन्तार पखाला लागेपछि त ४यानकै खतरा हुन्छ ।
मेनुकाको आँगनमा दावा आएर कुरा गर्न थाल्दै
बन्दना दिदीले मेनुकालाई घर आउनु भन्नुभएको छ । सायद बलेको विषयमा केहि कुरा गर्न होला...
ल आमा... तपाईले छोरा हेर्नुहोला... म चाँहि बन्दनाको घर गएर आउँछु ।
बन्दनाको घरभित्र केशव र मेनुका
हे७री मेनुका जी, तपाई र म चिया खान लागेको बेला कस्ले हामीलाई घर भित्र थुनिदियो... ए को हो ख कसले । ोका लगाएको ख
हे७री केशव सर... तपाई र म एकैचोडी हडबडाएर उठ्दा दुबैजनाको जिउ भरी चिया पोखियो... तपाईको पाईन्ट त लाउनै नहुने गरी भि४यो... पोल्यो पनि की ख

झाडापखाला रोक्न पुनर्जलीय झोल र जिंक चक्कीको प्रयोग



- २ देखि ६ महिनाबीचका बच्चालाई १० दिनसम्म हरेक दिन आधा चक्की जिंकलाई सफा चम्चामा राखेर केहि थोपा सफा पानी अथवा आमाको दूध अथवा पुनर्जलीय झोलमा मिलाई केहिबेर राम्ररी घुल्न दिएर बच्चालाई खुवाउनु पर्छ । बाँकी आधा चक्की जिंक फाल्दिनुपर्छ यसलाई अर्को दिन प्रयोग गर्न हुँदैन ।
- ६ महिना माथिका बच्चालाई १० दिनसम्म दैनिक एक चक्की जिंक सँगै पुनर्जलीय झोल (ORS) पनि खुवाउनुपर्छ । पुनर्जलीय झोल २४ घण्टाभित्र प्रयोग गरिएन भने त्यसलाई फाल्दिनुपर्छ ।
- झाडापखाला लागेको बेला १० दिनसम्म लगातार जिंक चक्की खुवाएको खण्डमा यसले रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउनुको साथै पखाला छिटो निको पार्छ । यसले बच्चालाई लामो समयसम्म स्वस्थ्य, फुर्तिलो राखी झाडापखाला हुनबाट पनि बचाउँछ ।
- हाम्रो गाउँघरका स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासँग निःशुल्क प्राप्त गर्न सकिन्छ । झाडापखाला लागेको बेला आमाको दूध सँधै भन्दा बढी पटक खुवाउनुपर्छ ।
- यदि बच्चाको झाडापखालामा अझै सुधार नआएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- जिंक चक्की र पुनर्जलीय झोल उपलब्ध छ वा छैन भन्ने बारे महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकासँग एकिन गरि राख्ने ।

श्रृंखला-ऋद

गौरीको घरमा चेतन, गौरी, विचारी र झम्की बसिरहेका छन्
छोरा बुहारीले नाती स्याहार्ने र छोरी तपाई र म भएर घरको अरू काम गर्दा बिरामी भएको बेला बच्चा स्याहार्न कति सजिलो भयो है बु। ा... ख
ए विचारी, चेतन्.. के घरमा बसिरहेको हिन बन्दनाको घरमा उहाँ मान्छेको जात्रा लागिसकेको छ... हेर्न जाने होइन ख
बन्दनाको घर बाहिर
ए.. गाउँलेहरू हो आउनोस् हेर्नोस् यहाँ मान्छेको चर्तिकला... हामीले यिनीहरूलाई रंगेहात पत्रेका छौँ... !
के हो ख के हो ख
ओइ केशव लाज लाग्दैन ख ।ोका खोल खुरूक्क.. हामीले थाहा पाइसक्यौँ... !
बन्दनाको घर मानिसहरू भेला भएका छन्
के भयो ख के भयो यहाँ ख
यस्तो कुलको बेहिजेत गर्ने दुबै जनालाई गाउँ निकाला गर्नुपर्छ । ए केशव, बन्दना जस्ती समाजसेवी श्रीमती हुँदा हुँदै तिमी गाउँकी बुहारीसित सल्केको... ख
ए मिलन, जे पायो त्यहि नबोल है...

विरामी बच्चाको स्याहार तथा सक्रिय खुवाई

- बिरामी बच्चाले एकै समयमा धेरै खान नसक्ने हुँदा उसलाई नियमित रूपमा सँधैको भन्दा बा।ी पटक स्तनपान गराउने र थोरै थोरै खानेकुरा पटक पटक गरी खुवाइरहनुपर्छ । यसो गर्नाले बच्चालाई पुनः सामान्य अवस्थामा फर्काउन म)त मिल्दछ । ६ महिना पूरा नभएका बच्चा बिरामी भएमा आमाले सँधैभन्दा बा।ी पटक स्तनपान गराईरहनु पर्छ ।
- परिवारका सदस्यहरूले यस्तो बेलामा घरायसी कामहरूमा सहयोग गरी आमालाई आफ्नो बच्चासँग समय बिताउन सक्ने खालको वातावरण बनाउनु पर्दछ ।

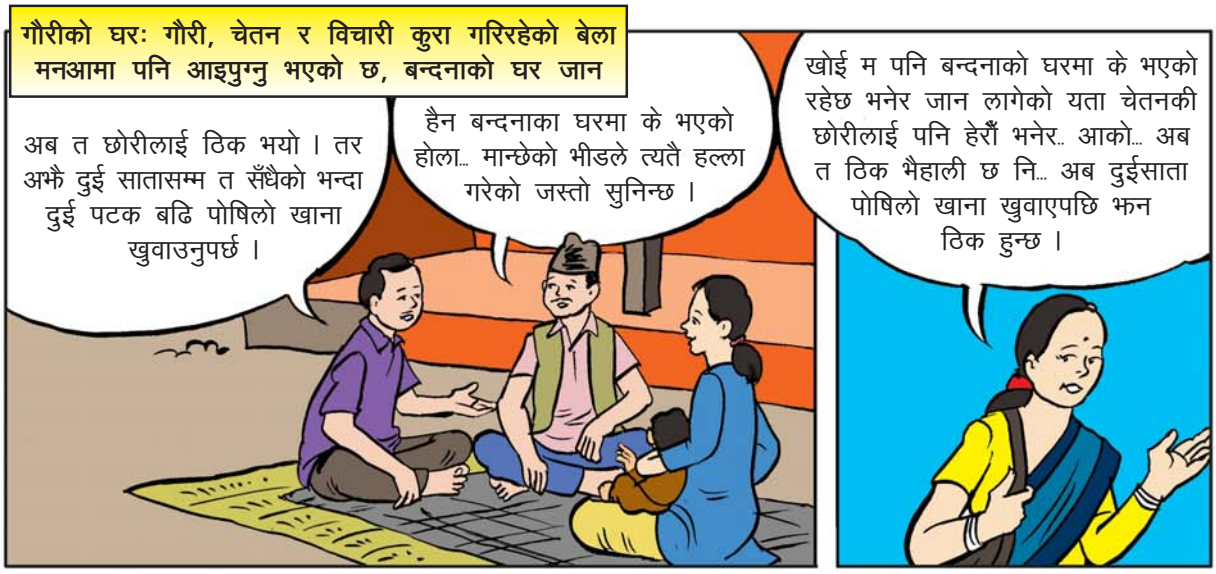
- थप सल्लाहका लागि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- बच्चा बिरामी हुँदा आमा वा बच्चा हेर्ने श्यञिलाई थप समय आवश्यक भएको खण्डमा घरका कामहरू कसरी बाँडफाँड गर्ने भन्ने बारे छलफल गर्ने ।

शृंखला-३७

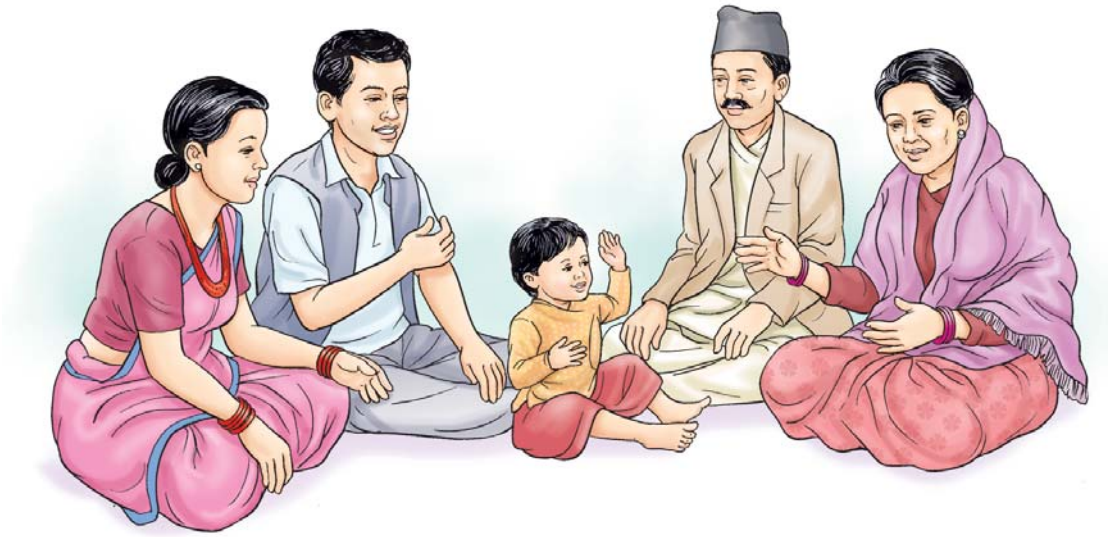
गौरीको घरः गौरी, चेतन र विचारी कुरा गरिरहेको बेला मनआमा पनि आइपुग्नु भएको छ, बन्दनाको घर जान



बन्दनाको घर मानिसको भीड बढ्दै छ

बन्दनाको घर

बिरामी बच्चाको लागि थप दुई हप्तासम्म थप खाना खुवाउनुको महत्व



- बच्चाहरू जब बिरामी पर्दछन्, बच्चालाई निको बनाउनका लागि आमाबुबाहरू धेरै नै ध्यान दिन्छन् र स्याहार गर्दछन् । तर जब बच्चा सामान्य देखिन थाल्छ, बच्चालाई थप खाना खुवाउनु पर्छ भनेर उनीहरू भुल्दछन् ।
- बच्चा बिरामी हुँदा उसले आवश्यक पोषक तत्वहरू गुमाउँदछ र बच्चा पहिले जस्तै हुनका लागि कम्तिमा पनि निको भएको २ हप्ता सम्म उसलाई थप खाना खुवाउन आवश्यक हुन्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- बच्चालाई मनपर्ने खानाको एउटा सूची बनाउनुहोस् ताकि बच्चा निको हुने क्रममा उसलाई खुवाउनका लागि सहजै उपलःध होस् ।

श्रृंखला-३८

गौरीको घरमाः गौरी, चेतन, झम्की, लिलावती सबै भएर बन्दनाको घर जाने तयारीमा

बुझ्नुभो झम्की अहिलेका हजार दिनका आमाहरू त धेरै भाग्यमानी.. हामी जस्ता बुझक्की सासु पाए... उतिखेर हाम्रा पालामा त थाहै नपाएर...

हो नि, अहिलेको जमाना अनुसारको कुरा बुझ्ने सासुआमा पाउनु हाम्रो भाग्य हो... यसैगरी देशका सबै सासुआमाले हजार दिनकी बुहारी र बच्चालाई राम्रो हेरचाह गर्ने कस्तो राम्रो हुने थियो ।

म पनि मनआमासँगै बन्दनाको घर गएँ... खास कुरो के रहेछ बुझ्न त परो नि...

बन्दनाको घर

मेनुका, तिम्रो दोष छैन सबै मिलनको खेल हो... हेर्नुस् गाउँले दाजुभाई दिदी बहिनीहरू... काजीमानले मेनुकालाई भगाउँन खोजेको, इज्जत लुट्न खोजेको र नमानेपछि कतारमा बलेसँगै काम गर्नेहरूलाई फोन गरेर नक्कली चिठि लेखेको हो..

के भन्छे यो...?

पाप धेरै भएपछि धुरीबाट कराउँ काजीमान.. यिनीहरूले बले गाउँ नआईपुग्दै मेनुकालाई गाउँनिकाल्ने योजना बनाएका थिए । मेनुका र केशबलाई गाउँ निकाल्ने र एकैचोटी बन्दना र मेनुकालाई तह लगाउने मुख्य योजना थियो ।

ल अब सबै गाउँले मिलेर काजीमान, मिलन र दावालाई पुलिसमा बुझाउनुपर्छ ।

बन्दनाको घर

मेनुका तिमीजस्ती असल श्रीमती पाएकोमा मलाई असाध्यै खुशी लागेको छ । गाउँबाट अब सँधैको लागि गुण्डागर्दी अन्त्य गर्नुपर्छ, हामी विदेस गएको बेला यहाँ हाम्रा परिवारलाई सताउनेहरू एक एकलाई ठिक नपारी हुँदैन ।

अब म पनि गाउँमै बसेर व्यवसाय गर्छु । गौरीलाई हरेक काममा सघाउँछु ।

हामी सबै मिलेपछि त कोल्पुखोलाबाट बिजुली नै निकाल्न सकिन्छ नि, अनि त यहि गाउँ पनि शहर जस्तै झिलिमिलि भैहाल्छ नि ...

गौरीले खोल्ने महिला कृषक समूहमा मेनुका सक्रिय सहभागी हुन्छिन्, मैले पनि विदेशबाट पैसा ल्याएको छु, यहिँ गाउँमै उन्नती हुने काम गर्छ... कस्तो राम्रो.. !

गाउँका सबै मिलेर कोल्पुखोलाको पानी लगाएर खेतमा माछा पालौं, तरकारी खेती गरौं, कृषि सहकारी खोलौं, कोहिले कुखुरा पालौं, कोहिले बाख्रा पालौं ।

सुनौला ङ्ङ्ङ्ङ दिनकी आमा र बच्चाको लागि छरछिमेकीहरूको सहयोग

- आमा तथा बच्चालाई थप पोषिलो खाना खाने सल्लाह दिने, बच्चालाई पुर्ण स्तनपान गराउन प्रोत्साहन गराउन सक्छन् ।
- बिरामी पर्दा स्वास्थ्य संस्था लाने, घरायसी काममा सहयोग गर्ने (आमाको कार्यबोझ घटाउने), बच्चा र आमाको स्याहार गर्ने, साग पात तथा पशु जन्य आहार (अण्डा, मासु, दूध, घ्यू) उपलब्ध गराउने ।
- सुनौला १००० दिनको अवधिसम्म आमा र बच्चाको राम्रो स्याहार सुसारबारे छिमेकीले सम्बन्धित श्रीमान् वा सासूआमासँग कुराकानी गर्न सक्दछन् ।
- तरकारीहरू, बिउहरू, मासु इत्यादी एक आपसमा बाँड्न सक्छन् ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- सुनौला १००० दिनका गर्भवति महिला, आमा र बच्चाको राम्रो स्याहारका विषयमा श्रीमान् वा सासुसँग छिमेकीले कुराकानी गरेर साना साना कार्यहरू गरी सहयोग गर्न सक्नेछन् ।

नोट:

श्रृंखला ञ्ज देखि ञ्ज सम्मको पुनरावलोकन तथा कार्यक्रम समाप्ती

१. बच्चाहरूको दिशा चर्पीमा नै फालिएन भने के हुन्छ ख

२. कुखुरालाई अर्धबन्देज खोरमा पाल्नुको फाइदाहरू के के हुन सक्छन् ख

३. झाडा पखाला लागेको बच्चाको विशेष हेरचाह कसरी गर्न सकिन्छ ख

४. बिरामी बच्चालाई किन साबिक भन्दा बा ी पटक खाना खुवाउनु पर्छ ख

५. सुनौला १००० दिन भित्रका गर्भवति महिला, आमा र बच्चा तथा परिवारलाई छरछिमेकीहरूले कसरी म)त गर्न सक्दछन् ख

भन्छिन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरुवात

बच्चा र आमाको स्वास्थ्यको लागि के-के व्यवहारहरू गर्नै पर्छ ?

गर्भवतीले सधैं खाइरहेको भन्दा १ पटक थप पोषिलो (माछा, मासु, अण्डा, हरियो सागपात तथा पहेंला जातका फलफूल) खाना, **बच्चालाई दूध खुवाइरहेकी आमाले** २ पटक थप पोषिलो खाना खाऔं ।

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

बच्चालाई खुवाउनु अघि
साबुन पानीले मिचिमिचि हात धोऔं ।

६ महिना मुनिको बिरामी बच्चालाई पटकपटक आमाको दूध खुवाऔं । **६ महिना पुरा भैसकेको बिरामी बच्चालाई** पटक पटक आमाको दूधको साथै थप पोषिलो खाना खुवाऔं । निको भएपछि पनि २ हप्तासम्म सधैं खाइरहेको भन्दा बढि खाना खुवाई राखौं ।

बच्चालाई गाई, भैंसीको गोबर, कुखुराको सुली र अन्य फोहरहरूबाट टाढा राखी बच्चाको खेल्ने ठाउँमा चकटी वा गुन्द्री वा केहि ओछ्याँउने 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 ।

बच्चालाई झाडापखाला लागेमा पुनर्जलीय झोलको साथै जिङ्क चक्की पनि खुवाउने ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

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

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम प्रसारण हुने एफ्. एम्. स्टेशनहरू

पूर्वाञ्चल क्लष्टर

ताप्लेजुङ्ग	भोजपुर	संखुवासभा	सुनसरी
रेडियो ताप्लेजुङ्ग	चोमोलुङ्गमा	गुराँस एफ्.एम्.	सप्तकोशी एफ्.एम्.
रेडियो तमोर	सामुदायिक रेडियो	खाँदबारी एफ्.एम्.	

मध्यमाञ्चल क्लष्टर

दोलखा	सिन्धुपाल्चोक	सोलुखुम्बु	रसुवा	मुस्ताङ	नुवाकोट
हाम्रो रेडियो	रेडियो प्लानेट	सोलु एफ्.एम्.	रेडियो रसुवा	रेडियो मुस्ताङ	त्रिशुलि एफ्.एम्.
रेडियो सैलुङ्ग	रेडियो सिन्धु	रेडियो हिमाल			नुवाकोट एफ्.एम्.
रेडियो कालिन्चोक					(साँझ ६:०० देखि ६:३० बजेसम्म)
रेडियो भिमेश्वर					

पश्चिमाञ्चल क्लष्टर

गोरखा: गोरखकाली एफ्.एम्., रेडियो मनास्लु,
रेडियो गोरखा (साँझ ५:३० देखि ६:०० बजेसम्म)

स्याङजा: रेडियो स्याङ्जा
रेडियो आँधिखोला (साँझ ७:०० देखि ७:३० बजेसम्म)
वालिङ्ग एफ्.एम्. (साँझ ७:०० देखि ७:३० बजेसम्म)

लमजुङ्ग: रेडियो चौतारी
सामुदायिक रेडियो मर्स्याङ्दी (साँझ ६:०० देखि ६:३० बजेसम्म)
लमजुङ्ग एफ्.एम्.

म्याग्दी: म्याग्दीकाली संचार, रेडियो म्याग्दी (साँझ ६:०० देखि ६:३० बजेसम्म)

बाग्लुङ: रेडियो सारथी, रेडियो परिवर्तन

पाल्पा: श्रीनगर एफ्.एम्.

पर्वत: रेडियो सालीग्राम एफ्.एम्. रेडियो दिदिबहिनी,
रेडियो पर्वत एफ्.एम्.

चितवन: कालीका एफ्.एम्. (साँझ ७:०० देखि ७:३० बजेसम्म)

नवलपरासी: रेडियो मध्यविन्दु

रूपन्देही: तिनाउ एफ्.एम्., रूपन्देही एफ्.एम्.

तनहुँ: रेडियो बन्दिपुर (साँझ ७:०० देखि ७:३० बजेसम्म)

सुआहारा नयाँ जिल्लामा रेडियो प्रसारण हुने एफ्.एम्. स्टेशनहरू

पाल्पा: युनिक एफ्.एम्., रेडियो पश्चिमाञ्चल

गुल्मी: रेसुङ्गा एम्.एम्., रूरू एफ्.एम्.

अर्घाखाँची: रेडियो अर्घाखाँची, सामुदायिक रेडियो देउराली

प्यूठान: रेडियो लिस्ने आवाज, रेडियो मान्दभि एफ्.एम्.

रोल्पा: रेडियो जलजला, रेडियो रोल्पा

रूकुम: रेडियो सानीभेरी, रेडियो सिस्ने एफ्.एम्.

दाङ: इन्द्रेणी एफ्.एम्., स्वर्गद्वारी एफ्.एम्.

सल्यान: रेडियो शारदा एफ्.एम्., रेडियो सल्यान

बाँके: रेडियो भेरी एफ्.एम्., रेडियो बागेश्वरी एफ्.एम्.

बर्दिया: हाम्रो फुलबारी एफ्.एम्., रेडियो गुरबाबा एफ्.एम्.

सुर्खेत: रेडियो सुर्खेत एम्.एम्.
रेडियो भेरी एफ्.एम्. (साँझ ७:३० देखि ८:०० बजेसम्म)

दैलेख: रेडियो धुर्बतारा एफ्.एम्.

जाजरकोट: रेडियो जाजरकोट

कैलाली: रेडियो नमस्ते, फुलबारी एफ्.एम्.

कञ्चनपूर: रेडियो कञ्चनपूर एफ्.एम्., रेडियो सुदूर सञ्चार

रेडियो नेपालबाट पनि हरेक शनिबार बिहान ९:२० देखि ९:५० बजेसम्म नेपाली भाषामा "भन्छिन् आमा रेडियो नाटक" र हरेक बुधबार साँझ ६:१० बजेदेखि ६:४० बजेसम्म "हेलो ! भन्छिन् आमा फोन-ईन" कार्यक्रम बजीरहेको छ । सुन्नु होला है ।

भन्छिन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरूवात

नमस्कार ! म मनआमा...

सुनौला १००० दिनका गर्भवति महिला,
आमा, बच्चा र परिवारको चासोका विषयमा

भन्छिन् आमा रेडियो नाटक शृंखला

हरेक शनिबार साँझ ६:३० देखि ७:०० बजेसम्म सुआहारा कार्यक्रम सञ्चालन भएका जिल्लाहरूको स्थानीय एफ्.एम्.हरूबाट प्रसारण भइरहेको छ ।
यीनै विषयमा तपाईंको कुनै जिज्ञासा छ भने
पैसा नलाग्ने टोल फ्रि नम्बरमा एस्.एम्.एस्. पठाउन वा फोन गर्न **नभुल्नुहोला है ।**

हेलो ! भन्छिन् आमा फोन-ईन

कार्यक्रम मार्फत हामी यसका समाधानका उपायहरू लिएर
हरेक बिहीबार साँझ ६:३० देखि ७:०० बजेसम्म तपाईहरू कहाँ आउनेछौं,
नछुटाई सुनौं है ।

रेडियो नेपालबाट पनि हरेक शनिबार बिहान ९:२० देखि ९:५० बजेसम्म नेपाली भाषामा "भन्छिन् आमा रेडियो नाटक" र हरेक बुधबार साँझ ६:१० बजेदेखि ६:४० बजेसम्म "हेलो ! भन्छिन् आमा फोन-ईन" कार्यक्रम बजीरहेको छ । सुन्नु होला है ।

तपाईको आफ्नो कुरा रेडियो कार्यक्रममा राख्न पैसा नलाग्ने फोन वा एस्.एम्.एस्. नम्बरः

एन्टीसी, स्काई, सिडिएम्ए फोन प्रयोगकर्ताहरूको लागिः १६-६०-०१-००-४५७
एनसेल फोन प्रयोगकर्ताहरूको लागिः ९८-०१५-७१-००० र ९८-०१५-७१-३४५
एस्.एम्.एस्. पठाउनको लागिः ७१७१

सुआहारा एकीकृत पोषण कार्यक्रम
सामाजिक व्यवहार परिवर्तन संचार ईकाई
पोष्ट बक्स नं. ३३९४, सेभ द चिल्ड्रेन कार्यालय भवन, चौथो तल्ला, एअरपोर्ट गेट, शम्भु मार्ग श्रीकृष्ण भवन, काठमाडौं, नेपाल
टेलिफोनः ४४६८१२८–३०, ईमेलः suaahara.nepal@savethechildren.org

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम सचित्र-पुस्तिका

यो सुआहारा एकिकृत पोषण कार्यक्रम अन्तर्गतको भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम सचित्र-पुस्तिका अमेरीकी अन्तरराष्ट्रिय विकास नियोग (युएस्एड) को माध्यमबाट अमेरीकी नागरिकद्वारा प्रदान गरिएको उदार सहयोगबाट सम्भव भएको हो ।

यहाँ उल्लेखित विषयवस्तुले यूएस्एड तथा अमेरिकी सरकारको धारणाको प्रतिनिधित्व गरेको मानिने छैन ।

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रमको प्रत्येक श्रृंखलामा समावेश गरिएको विषयवस्तुहरू

क्रम संख्या	विषयवस्तुहरू	पृष्ठ
क	भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम के हो ख	१
ख	भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम कसले निर्माण गरेको हो ख	१
ग	भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रमको प्रशारण र श्रृंखलाहरू	१
घ	यस सचित्र–पुस्तिकाको उ)श्य	२
ङ	यो सचित्र–पुस्तिकाको प्रयोग कसले गर्ने ख	२
च	यस सचित्र–पुस्तिकालाई कसरी प्रयोग गर्ने ख	२
छ	भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा आधारित भएर कति समय छलफल गर्नुपर्छ ख	३
ज	भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा कसरी सहभागी हुने ख	३
झ	भन्छिन् आमा रेडियो नाटकमा सोधिने प्रश्नको उ७र दिएर विजयी हुने श्रोताहरूलाई उपहार पठाउने तरिका	३
श्रृंखला नं. १	रेडियो नाटकको पात्र परिचय	५
श्रृंखला नं. २	महिलाको आत्म विश्वास बा।उने	७
श्रृंखला नं. ३	सुनौला १००० दिनको अबधिमा श्रीमान्को भूमिका	९
श्रृंखला नं. ४	दम्पती (श्रीमान् श्रीमती) बीच कुराकानी	११
श्रृंखला नं. ५	बच्चा कहिले पाउने भन्ने बारे दम्पती बीच कुराकानी गर्नुको महत्व	१३
श्रृंखला नं. ६	पशुजन्य खानाको महत्व	१५
श्रृंखला नं. ७	गर्भवती महिलाले थप पोषिलो खाना खानुको महत्व	१७
श्रृंखला नं. ८	सासुले कसरी गर्भवती बुहारीलाई सहयोग गर्न सक्छिन्	१९
श्रृंखला नं. ९	सुधारिएको कुखुरापालन	२१
श्रृंखला नं. १०	**पुनरावलोकन श्रृंखला**	२३
श्रृंखला नं. ११	नवजात शिशुको स्याहार–शिशु जन्मेको १ घण्टा भित्रै विगौति दूध खुवाउनुको महत्व	२५
श्रृंखला नं. १२	पूर्ण स्तनपानको महत्व	२७
श्रृंखला नं. १३	दैनिक चार समूहको खानाबाट खानुको महत्व	२९
श्रृंखला नं. १४	दूध खुवाईरहेकी बुहारीको स्याहारमा सासुको भूमिका	३१
श्रृंखला नं. १५	सुत्केरी अवस्थामा नै अनिच्छित गर्भधारणको जोखिम	३३

क्रम संख्या	विषयवस्तुहरू	पृष्ठ
श्रृंखला नं. १६	पहिलो बच्चा भएपछि परिवार नियोजन	३५
श्रृंखला नं. १७	परिवार नियोजनका विषयमा दम्पती (श्रीमान् श्रीमती) बीच कुराकानी	३७
श्रृंखला नं. १८	सफा र सुरक्षित पानीको महत्व	३९
श्रृंखला नं. १९	बच्चा ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूध प्रशस्त आएको सुनिश्चित गर्ने	४१
श्रृंखला नं. २०	**पुनरावलोकन श्रृंखला**	४३
श्रृंखला नं. २१	बच्चालाई ६ महिना पूरा भएपछि मात्र थप खाना खुवाउन शुरू गर्ने (समय)	४५
श्रृंखला नं. २२	बच्चालाई उमेर अनुसार थप खानाको मात्रा	४७
श्रृंखला नं. २३	बच्चाको लागि विशेष (छुट्टै) खाना बनाउनुको महत्व	४९
श्रृंखला नं. २४	बच्चाको लागि मीठो खाना	५१
श्रृंखला नं. २५	खाना खान नमान्ने बच्चालाई खुवाउनमा बुबा र हजुरआमाको भूमिका	५३
श्रृंखला नं. २६	बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनुको महत्व	५५
श्रृंखला नं. २७	दूध खुवाईरहेकी आमाको लागि परिवारको सहयोग	५७
श्रृंखला नं. २८	वर्षैभरी पोषिला तरकारीका लागि घर बगैंचाको महत्व	५९
श्रृंखला नं. २९	तरकारीको बिउ उत्पादन	६१
श्रृंखला नं. ३०	**पुनरावलोकन श्रृंखला**	६३
श्रृंखला नं. ३१	बच्चाको दिसाको सुरक्षित श्यवस्थापन	६५
श्रृंखला नं. ३२	बच्चालाई फोहोरमैलाबाट टाढा राख्ने उपायहरू	६७
श्रृंखला नं. ३३	कुखुरालाई अर्धबन्देज खोरमा पाल्नुको महत्व	६९
श्रृंखला नं. ३४	झाडापखाला लागेको बच्चालाई विशेष हेरचाह	७१
श्रृंखला नं. ३५	झाडापखाला रोक्न पुनर्जलीय झोल र जिङ्क चक्कीको प्रयोग	७३
श्रृंखला नं. ३६	बिरामी बच्चाको स्याहारा तथा सक्रिय खुवाई	७५
श्रृंखला नं. ३७	बिरामी बच्चाको लागि थप दुई हप्तासम्म थप खाना खुवाउनुको महत्व	७७
श्रृंखला नं. ३८	सुनौला १००० दिनकी आमा र बच्चाको लागि छरछिमेकीहरूको सहयोग	७९
श्रृंखला नं. ३९	**पुनरावलोकन श्रृंखला**	८१

क. भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम के हो ?

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम सुनौला १००० दिनका (गर्भावस्था शुरू भएदेखि बच्चा २ वर्ष भइन्जेलसम्मको समयावधि) गर्भवति महिला, आमा तथा बच्चा र उनका परिवारलाई केन्द्रित गरि तयार गरिएको रेडियो नाटक कार्यक्रम हो । यो नाटक श्रृंखला सुनेर खास गरि सुनौला १००० दिन भित्रका महिला, आमा तथा परिवारले पोषण, सरसफाई र घरायसी स्तरमा उत्पादित खानेकुराको प्रयोग, जन्मान्तर र स्वास्थ्य सेवा लिने निम्न अ"यासहरू अपनाउन परिवारलाई सहयोग गर्नेछ ।

मूख्य अभ्यासहरू:

१. गर्भवती महिलालाई हरेक दिन सँधै खाईरहेको भन्दा एक पटक थप पोषिलो खाना खुवाउने र बच्चालाई दूध खुवाईरहेकी आमालाई हरेक दिन सँधै खाईरहेको भन्दा दुई पटक थप पोषिलो खाना खुवाउने ।
२. ६ महिना पूरा भएपछि आमाको दूध सँगसँगै बच्चाको थप खानामा अण्डा, माछा, मासु, पहेंला जातका फलफूल, हरियो सागपातको साथसाथै दूधबाट बनेका खानेकुराहरू (दूध, दही, मही, चीज, खुवा आदि) खुवाउने ।
३. बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि साबुन-पानीले मिचिमिची हात धुने ।
४. ६ महिना मुनिका बच्चा बिरामी भएको बेलामा पटक-पटक आमाको दूध खुवाउने र ६ महिना पूरा भइसकेका बच्चालाई आमाको दूधको साथै थप पोषिलो खाना खुवाउने । बिरामी बच्चा निको भैसकेपछि पनि लगातार २ हप्तासम्म सँधै खाईरहेको भन्दा बा"ी खाना खुवाई राख्ने ।
५. बच्चालाई पशुपंक्षीजन्य वा अन्य फोहोर (विशेषगरी गाईभैंसीको गोबर, कुखुराको सुली) बाट टा। । राखी बच्चाहरू खेल्ने ठाउँमा चकटी, गुन्द्री वा अन्य केहि ओछ्याउने तथा छेकबारहरूको प्रयोग गर्ने र घर वरपर पनि सफा गर्ने ।
६. दम्पतीको सहमतिले उपयु७ गर्भान्तरका लागि सुत्केरी भएको ४५ दिनभित्रमा आफुलाई उपयु७ हुने परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने ।
७. बच्चालाई झाडापखाला लागेमा पुनर्जलीय झोलको साथै जिङ्क चक्की पनि खुवाउने ।

ख. भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम कसले निर्माण गरेको हो ?

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

ग. भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रमको प्रसारण र श्रृंखलाहरू

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम अन्तर्गत २ वटा कार्यक्रमहरू प्रसारण हुन्छन् ।

ङ) 'भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृखंला':

प्रत्येक शनिबार स्थानीय एफ.एम.हरूबाट साँझ तथा रेडियो नेपालबाट विहान आधा घण्टा समयको लागि प्रसारण हुन्छ । (नोटः आफ्नो जिल्लामा कुन-कुन एफ्.एम्. बाट कति बजे "भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला" र "हेलो ! भन्छिन् आमा फोन–ईन कार्यक्रम" ब४दछ, नाम र समय टिपाउनुहोस् ।)

"भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला"को तेश्रो चरणमा ३९ श्रृंखला प्रशारण हुनेछ । प्रत्येक श्रृंखलाको समय-अवधि ३० मिनेटको हुनेछ । हरेक हप्ता ३० मिनेटको कार्यक्रममा १५ मिनेटको सन्देशमुलक रेडियो नाटक श्रृंखला र बाँकी १५ मिनेट विभिन्न तरिकाबाट थप सन्देशहरू प्रस्तुत गरिनेछ ।

२) 'हेलो ! भन्छिन् आमा फोन–ईन कार्यक्रम':

हरेक विहिबार स्थानीय एफ.एम.हरू जहाँबाट भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला बजिराखेको छ त्यहि एफ.एम.हरूबाट साँझ आधा घण्टा "हेलो ! भन्छिन् आमा फोन–ईन कार्यक्रम" पनि प्रसारण हुन्छ । "भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला" कार्यक्रम सुनिसकेपछि तपाईं (श्रोता)ले पठाउनु भएका जि(ासा र प्रश्नमा आधारित भएर "हेलो ! भन्छिन् आमा फोन–ईन कार्यक्रम" तयार हुन्छ जस्मा आमासँग बसेर तपाईंले पठाउनु भएका जि(ाशा र प्रश्नहरूमा छलफल गरिन्छ र तपाईंका आफ्नै गाउँ ठाउँमा भएका अनुभव र सुझाबहरू प्रस्तुत गर्ने गरिन्छ ।

"हेलो ! भन्छिन् आमा फोन–ईन कार्यक्रम"को तेस्रो चरणमा ३९ श्रृंखला प्रशारण हुनेछ । प्रत्येक श्रृंखलाको समय-अवधि ३० मिनेटको हुनेछ ।

घ. यस सचित्र-पुस्तिकाको उ ेश्य:

यो सचित्र पुस्तिका लेखप। गर्न जान्ने वा नजान्ने दुबैलाई सहयोगी हुने गरि तयार गरिएको छ । लेखप। गर्न जान्नेले यो पुस्तिकामा भएका सन्देशहरू प। ेर थाहापाउने छन् भने प। न नजान्नेले पनि यसमा भएका चित्रहरू हेर्दै समूहमा छलफल गरेर सिक्न सक्नेछन् ।

यो सचित्र–पुस्तिका नेपाल सरकार, संघिय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालय, जिल्ला विकास समिति अन्तर्गत गा.वि.स. स्तरमा संचालित नागरिक सचेतना केन्द्रको समूहमा भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला सुनेर छलफल गर्न तयार गरिएको हो । तर अन्य समूहहरूले पनि समूहमा छलफलको लागि यसलाई प्रयोग गरि यस रेडियो नाटक मार्फत गर्भवती तथा दूध खुवाईरहेकी आमाको पोषण, पूर्ण स्तनपान, थप ठोस आहार, घरायसी स्तरमा उत्पादित खानेकुराको प्रयोग, गर्भान्तर, सरसफाई र स्वास्थ सेवामा पहुँच बारेमा छलफल गर्न सक्नेछन् ।

ङ. यो सचित्र-पुस्तिकाको प्रयोग कसले गर्ने ?

यो सचित्र–पुस्तिका नागरिक सचेतना केन्द्रका सहभागीहरूले समूहमा छलफल गर्दा प्रयोग गर्नको लागि बनाइएको हो । सामाजिक परिचालकले यसको प्रयोग गरि गएका हप्ताहरूमा भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखलाबाट प्रसारण भएका कथा वा विषयबस्तुहरूमा छलफल अगाडी ब। ाउन प्रयोग गर्नेछन् ।

च. यस सचित्र-पुस्तिकालाई कसरी प्रयोग गर्ने ?

सँधै झैं प्रत्येक हप्ता छलफल गर्न निर्धारण गरिएको समय र स्थानमा नागरिक सचेतना केन्द्रका सहभागीहरू भेला हुनेछन् । एक हप्ता बिराएर महिनामा २ पटक सहभागीहरूले अघिल्लो २ शनिबारहरूमा प्रसारण भएका भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखलाको विषय, पात्रहरू, कथामा भएका रमाईला प्रसंग र सन्देशहरूको बारेमा छलफल गर्दछन् ।

सहभागीहरूलाई सचित्र–पुस्तिकामा भएको कथा प। ै नाटकमा भएका विषयबस्तुको बारेमा REFLECT प्रक्रियाको मर्म अनुसार REDA विधिको प्रयोग गरेर नागरिक सचेतना केन्द्रमा छलफल संचालन गरिने छ । सचित्र–पुस्तिकाको सन्देशको पानामा भएका चित्रहरू र सन्देशहरूलाई छलफल गर्दै आफ्ना अनुभवहरू साटासाट् गरिने छ । सहभागीहरूलाई सम्बन्धित :यवहार अपनाउन प्रोत्साहन गरिने छ ।

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

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

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

ज. भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रममा कसरी सहभागी हुने ?

सहभागीहरूले रेडियो नाटक श्रृंखला सुनिसकेपछि वा समूहमा छलफल गरेपछि सम्बन्धित विषयमा आफूलाई सोध्न वा भन्न मन लागेका कुराहरू निम्न पैसा तिर्न नपर्ने टोल फ्री नम्बरहरूमा सम्पर्क गरी आफ्नो प्रश्न, सुझाव वा आफूले गरेका प्रयास, सफलता वा विषयसँग सम्बन्धित लेख, गीत आदि पठाएर सहभागी हुन सक्नेछन् ।

कार्यक्रममा सहभागी हुन पैसा नलाग्ने टोल फ्रि फोन नम्बरहरू तल दिइएका छन्:

एनटिसी, स्काई र सिडिएमए फोन प्रयोगकर्ताहरूका लागि: १६ ६० ०१ ०० ४५७

एनसेल मोबाइल प्रयोगकर्ताहरूका लागि: ९८ ०१५ ७१ ००० र ९८ ०१५ ७१ ३४५

आफ्नो सन्देश, जि(ासा, प्रतिक्रिया वा प्रश्नको उ७र एस.एम्.एस्. गर्नको लागि: ७१७१

आफ्नो जिज्ञासा, प्रतिक्रिया, सुझाव, प्रश्न र प्रश्नको उत्तर एस.एम्.एस्. गरेर पठाउनको लागि BAN टाईप गर्ने, एक स्पेस छोड्ने र आफ्नो कुरा लेखी ७१७१ मा पठाउने ।

पत्राचार गर्ने ठेगाना: भन्छिन् आमा रेडियो नाटक कार्यक्रम
पो.ब.नं. ११८
ललितपुर, नेपाल

झ. भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखलामा सोधिने प्रश्नको उत्तर दिएर विजयी हुने श्रोताहरूलाई उपहार पठाउने तरिका

सहभागीहरूले जान्न मन लागेका थप कुराहरू "हेल्लो ! भन्छिन् आमा फोन–ईन" कार्यक्रम मार्फत सम्बोधन गरिनेछ । नाटक श्रृंखलाको अन्ततिर सोधिने प्रश्नको उ७र या जवाफ टोल फ्रि फोनमा वा एस्.एम्.एस्. गरेर पठाउने सहभागीहरू मध्येबाट गोला प्रथाद्वारा विजयी हुने श्रोताहरूको नाम "हेल्लो ! भन्छिन् आमा फोन–ईन" कार्यक्रम मार्फत घोषित गरिने छ र आकर्षक उपहार पठाईने छ । उपहार पठाउँदा सकेसम्म सुआहारा परियोजनाका फिल्ड सुपरभाइजरहरूले विजयी श्रोतासम्म पुऱ्याउने श्यवस्था मिलाउने छन् । यदि उपहार पठाउन कुनै कारणवश ।ीलो हुने देखिएमा विजयी श्रोतालाई फोन गरेर जानकारी दिइने छ ता कि उनीहरूले आफ्नो उपहार पाउनेमा ।ुक्कहोस् ।

पात्र परिचय

गौरी/चेतन

विचारी/झम्ककुमारी

अञ्जु

मनआमा

बखतबहादुर/सञ्चमाया(सञ्ची)

बलराम/मेनुकला(मेनुका)

बाटुली

जुहारीलाल

मिलन

काजीमान

दावा

केशव/बन्दना

नन्द प्रसाद

चमेली

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- भन्छिन् आमा रेडियो नाटक श्रृंखला र हेलो ! फोन–ईन कार्यक्रमका बारेमा परिवार र छिमेकीहरूलाई भन्ने ।
- प्रश्न वा प्रतिक्रियाका लागि पैसा नलाग्ने नम्बरमा फोन गर्न वा एस्.एम्.एस्. गरेर कसरी रेकर्ड गराउने भनेर सिकाउने ।

महिलाको आत्मविश्वास बढाउने

- यदि महिला आफ्ना विचारहरू अरूका सामु राख्न असजिलो महशुस् गर्छिन् वा हिच्किचाउँछिन् भने पनि कमसेकम आफ्नो श्रीमान् वा परिवारमा विश्वाशिलो जो छ उनीसँग आफ्ना विचारहरू निर्धक्क राख्नु पर्छ । श्रीमान् नभएमा जो सँग सहज महशुस् गर्छिन् उनैसँग आफ्ना कुराहरू भन्नुपर्छ ।

- फुर्सतको समयमा पनि एक्लै नबस्ने, समुदायमा हुने भेलाहरूमा जाने र अरूसँग अन्तरक्रिया गर्नुपर्छ ।
- महिलालाई आफ्नो गर्भावस्था तथा बच्चाको बारेमा सबैभन्दा बा ी थाहा हुन्छ । बच्चा खुशी छ वा बिरामी छ भन्ने कुरा सबैभन्दा पहिला उनैलाई थाहा हुन्छ । यसैले उनको विचारको ठूलो महत्व छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- आफूलाई भन्न मन लागेको विषयमा श्रीमान् वा परिवारमा जो सँग आफूलाई सजिलो लाग्छ उनीसँग निर्धक्क कुरा गर्ने ।

सुनौला ड्ढड्ढड्ढ दिनको अवधिमा श्रीमान्को भूमिका

- श्रीमतीले आवश्यकता महशुस गरेको ठाउँमा सहयोग गर्ने र दुबैको सल्लाहमा कामको बाँडफाँड गर्न सक्छन् । आफ्नो बच्चाको रेखदेख गर्ने, श्रीमती सँगै बसी कुराकानी गर्ने, घरायसी तथा खेतबारीको काममा सहयोग गर्ने तथा खाए नखाएको, घरमा पौष्टिक खानाहरू तथा अन्य आवश्यक वस्तु भए/नभएको साथै अर्को बच्चाको चाहना भएमा आफ्नो श्रीमती अर्थात दुबैजनाको सल्लाहमा अर्को गर्भ २ वर्ष पछि मात्र हुने कुराको सुनिश्चित गर्नेछन् ।

- आफ्नो परिवारलाई सहयोग गर्ने श्यञ्जिलाई उसलाई आफ्ना साथी तथा परिवारले समेत सम्मान गर्ने र उसको बच्चा निरोगी, सप्रेको, चलाख र आकर्षक देख्छन् ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- सुनौला १००० दिने श्रीमती र बच्चालाई प्रत्येक दिन के के सहयोग गर्न सक्छु भनेर श्रीमान्ले परिवारमा छलफल गरी सहयोग गर्ने ।

दम्पती (श्रीमान् श्रीमती) बीच कुराकानी

- दम्पती विचमा खुलस्त रूपमा गरिने कुराकानीले एक आपसले के सोच्दैछ र के चाहन्छ भन्ने कुरा बुझ्न म)त गर्दछ जसले माया र विश्वासलाई अझै बलियो बनाउँछ । अनि जब माया र विश्वास बलियो हुन्छ तब श्रीमान् श्रीमती बीच र घर परिवारप्रति रहेको स्नेह अझै बा्दछ ।
- दम्पती बिच कुराकानी गर्ने उपाएहरू:
  - आफूले के कुरा गर्ने भन्ने बारे तयारी हुने ।
  - श्रीमान् र श्रीमती दुईजना मात्र बसी कुराकानी गर्ने सही समय मिलाउने ।
  - जुन विषयबाट कुराकानी गर्दा सजिलो हुन्छ त्यस विषयबाट कुराकानीको शुरूवात गर्दै निर्धक्कता र विश्वासको वातावरण बनिसकेपछि समस्या रहेको मुख्य विषयवस्तुमा प्रवेश गर्ने ।
  - कुराकानी गरेकोमा, सुनिदिएकोमा र विचारहरू साटेकोमा एक आपसमा प्रशंसा गर्ने ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- आफ्नो जोडीको बारेमा जान्न मन लागेको कुनै एक कुराको बारेमा सोच्ने र कुरा गर्ने ।

बच्चा कहिले पाउने भन्ने बारे दम्पती बीच कुराकानी गर्नुको महत्व

- दम्पतीले आफ्नो योजना अनुसार बच्चा जन्माउन सक्छन् । यसका लागि उनीहरूसँग थुप्रै विधिहरू उपलःध छन् । जानकारीका लागि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका अथवा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

- जब कुनै बच्चा योजना अनुसार जन्माइन्छ, त्यसमा दुबै बाबुआमा आफ्नो बच्चा प्रति जिम्मेवारी वहन गर्न, बच्चासँग समय बिताउन र स्याहार गर्न समानरूपले जिम्मेवार बन्दछन् ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- दम्पतीले उनीहरूले कहिले बच्चा जन्माउने भन्ने विषयमा छलफल गरि निर्णय लिने ।

पशुजन्य खानाको महत्व

- सुनौला १००० दिनका आमा तथा बच्चालाई पशुजन्य खानेकुराहरूले (दूध तथा दूग्धजन्य पदार्थ, माछा, मासु, अण्डा) खाना मीठो र पोषिलो हुनुको साथै थोरै खाए पनि प्रशस्त भिटामिन, आईरन प्राप्त भई तागत दिन्छ ।

- ६ महिना पूरा भएका बच्चाहरूलाई निश्चित मात्रामा दूध, घ्यू र राम्रोसँग पाकेको अण्डा वा माछा, मासु हातले मिचेर खुवाउन सकिन्छ ।
- यस्ता खानाबाट बच्चाको दाँत समयमै आउने, चाँडै बोल्ने र पचाउन पनि सक्ने, साथै रुघाअल्पता हुनबाट पनि बचाउन सकिन्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यहरू:

- पशुजन्य खानेकुराहरू नियमित रूपमा खान र खुवाउन थाल्ने ।

गर्भवती महिलालाई थप पोषिलो खाना खुवाउनुको महत्व

- गर्भवती अवस्था एक विशेष अवस्था हो जस अन्तर्गत आफू र आफ्नो बच्चालाई स्वस्थ बनाउनका लागि दैनिक खाइरहेको भन्दा एकपटक थप खानाको आवश्यकता पर्दछ, तसर्थ गर्भवती अवस्थामा परिवारका सदस्यहरूसँग सहयोग लिन हिच्किचाउनु हुँदैन ।
- आफुलाई खान मन लागेको वा खानु पर्ने कुराको लागि आफूलाई भन्न सजिलो लाग्ने परिवारको कुनै सदस्यसँग खुलेर कुराकानी गर्नुपर्दछ ।

- पेटमा भएको बच्चाको विकासका लागि गर्भवतीलाई कम्तीमा चार समूहको (अन्न, गेडागुडी, हरियो सागपात/पहेँलो तरकारी र पशुजन्य खाना) खाना मिलाएर खानु आवश्यक पर्दछ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- गर्भवतीले हरेक दिन कम्तीमा चार समूहको खानाबाट थप खाना खाने ।

सासुले कसरी गर्भवती बुहारीलाई सहयोग गर्न सक्छिन्

- खाना, कामको बोझ, सेवाहरूमा पहुँच तथा अन्य थुप्रै कुराहरूका लागि सासु धेरैजसो घरहरूको एक महत्वपूर्ण निर्यणकर्ता हो ।
- गर्भवती बुहारीलाई प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने निम्न कुराहरूको लागि सासुले परिवारमा कामको बाँडफाँड गर्न सक्छिन्:
  - चार समूहका खानाहरू पशुजन्य–मासु, माछा, अण्डा; गेडागुडी–दाल, सिमी; अन्न र हरिया सागपात र पहेँला फलफूल गर्भवती बुहारीले गर्भावस्थामा थप एक पटक खाएको सुनिश्चितता,
  - बुहारी गर्भवती अवस्थामा कम्तीमा चार पटक (पहिलो पटक चौथो महिनामा, दोश्रो पटक छैठौं महिनामा, तेश्रो पटक आठौं महिनामा र चौथो पटक नवौं महिनामा) स्वास्थ्य जाँचका लागि गएको र गर्भ रहेको ४ महिना देखि सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म नियमित रूपमा आईरन चक्की खाएको कुराको सुनिश्चितता,

  - पैसा, गाडी/सवारी साधनको तयारी र बुहारीलाई स्वास्थ्य संस्थामा लगेर सुत्केरी गराउने कुराको सुनिश्चितता गर्ने,
  - घरमा घरायसी तरकारी उःजाउने तथा कुखुरापालन गरी पोषिलो खाना उपलःध गराउने ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- सासुले परिवारका सदस्यहरूमा कामको बाँडफाँड गरी गर्भवती बुहारीलाई सहयोग गर्ने ।

सुधारिएको कुखुरापालन

- सुधारिएको कुखुरा पालन भनेको
  - कुखुराहरूलाई मुख्य रोग - रानीखेत विरूद्व निरन्तररूपमा खोप लगाउने
  - प्रत्येक डेा देखि २ महिनामा कुखुरालाई जुका विरूद्व अनिवार्यरूपमा औषधी खुवाउने
  - कुखुरालाई दैनिक रूपमा सन्तुलित दाना तथा सुरक्षित खानेपानी उपलःध गराऊने
  - कुखुरालाई दाना पानी दिने भाँडा/वर्तनहरू दिनदिनै सफा गर्ने
  - कुखुराको खोरभित्र र बाहिर वरिपरिको क्षेत्रलाई सफा र सुख्खा राख्ने
  - कम्तीमा दुई हप्तामा एक पटक खोर भित्र र बाहिर वरिपरि खरानी वा चुना छर्कने

- कुनै समस्या परेमा तत्कालै नजिकको पशुसेवा केन्द्र अथवा जिल्ला पशुसेवा कार्यालयमा सम्पर्क राख्ने गरौं ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- कुखुराको खोरमा खरानी वा चुना छरी खोरलाई निःसंक्रमण गरि खोरलाई सफा र सुख्खा राख्ने ।

नोट:

श्रृंखला ङ देखि ण सम्मको पुनरावलोकन

१. यस नाटक श्रृंखलामा कथाका पात्रहरू को को छन् ख

२. आफ्नो परिवारका महिलाहरूको आत्मविश्वास बा। ाउन हामीले के के गरेका छौं ख

३. श्रीमान् र श्रीमतीले सल्लाह गर्दा के फाइदा भएको देख्नु भएको छ ख

४. गर्भवती महिलाले सँधै खाईरहेको भन्दा कति पटक थप खाना खानु पर्छ ख

५. सुधारिएको कुखुरापालन गर्ने तरिका के के हुन् ख

नवजात शिशुको स्याहार–शिशु जन्मेको ङ घण्टा भित्रै विगौति दूध खुवाउनुको महत्व

- बच्चा जन्मिएको एक घण्टा भित्रै दूध खुवाउँदा हुने फाइदाहरू:
  - बच्चालाई दूध चुस्न सिक्न म)त गर्दछ र बिगौती दूधबाट बच्चाले आमाबाट आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्व तथा रोगसँग लड्ने क्षमता पाउँछ ।
  - आमाको दूध निरन्तर उत्पादन हुन्छ ।
  - आमालाई सुत्केरी अवस्थाबाट छिटो सामान्य अवस्थामा फर्कन म)त पुग्दछ ।

- बच्चालाई अन्य वस्तु खुवाउँदा हुने संक्रमणबाट बचाउन सकिन्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- बच्चा जन्मिएको एक घण्टा भित्रै दूध खुवाउन परिवारका सदस्यहरूले र बच्चा पाउन सहयोग गर्ने स्वास्थ्यकर्मीले आमालाई सहयोग गर्ने ।

पूर्ण स्तनपानको महत्व

- ६ महिनासम्म बच्चालाई आमाको दूधबाट उसलाई आवश्यक पर्ने सबै पौष्टिक तत्व तथा पानी समेत प्रशस्त पाउँछ । अरू कुनै खानाको जरूरत पर्दैन । बच्चाले मागे अनुसार वा बच्चालाई भोक लागेको समयमा स्तनपान गराउनु पर्दछ ।
- ६ महिना पूरा हुनु भन्दा अगाडि खानेकुरा खुवाईयो भने बच्चालाई झाडापखाला लाग्ने, संक्रमण हुने, धैरै रूने र कमजोर हुने सम्भावना हुन्छ ।

- आमाले बच्चालाई जति नियमितरूपमा दूध खुवाउँछिन् त्यति नै मात्रामा दूध उत्पादन हुन्छ त्यसैले बच्चा जन्मिएको पहिलो ६ महिनासम्म आमा र बच्चा दुबैलाई सँगै राख्न परिवारका सदस्यहरूबीच छलफल गरि श्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।

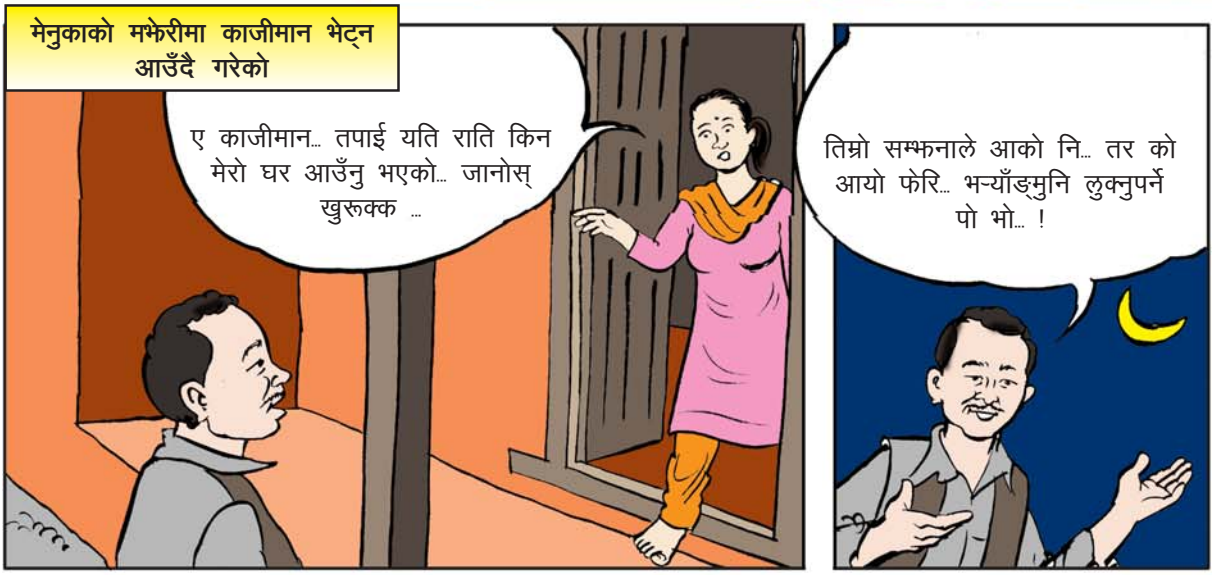
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- बच्चालाई दूध खुवाउने समय आमालाई उपलःध गराउन परिवारका सदस्यहरूले उनले गर्ने कामको बाँडफाँड गरी म)त गर्ने ।

शृंखला-डन्त्र

गौरीको घरमा बन्दना भेट्न आउँदै

मेनुकाको मझेरीमा काजीमान भेट्न आउँदै गरेको



बन्दनाको घरमा नन्दप्रसाद केशवलाई भेट्न गएको

दैनिक चार समूहको खानाबाट खानुको महत्व

- विशेषगरी सुनौला १००० दिनका गर्भवति महिला, आमा र बच्चाहरूका लागि चार खाना समूहबाट खाना (पशुजन्य खानेकुरा – माछा, मासु, अण्डा, दूध र दूधबाट बनेका खानेकुरा– दूध, दही, मही, चीज, खुवा आदि), गेडागुडी (दाल, भटमास, चना, केराउ, मास, मुसुरो, रहर, मस्यांग, मुगी, बोडी, सिमी, बकुल्ला आदि), अन्न (चामल, गहुँ, मकै, फापर, कोदो, जौ आदि) तथा हरियो सागसःजी तथा पहेंला/सुन्तले रंगका फलफूल एवं उमारिएको च्याउ खाँदा मिठो हुन्छ ।
- यसले शरीरलाई आवश्यक भिटामिन तथा अरू पोषण तत्व पाईन्छ जसले गर्दा बच्चा स्वस्थ्य भई राम्ररी हुर्किने र फूर्तिलो हुनाको साथै रोगसँग लड्ने क्षमताको विकास समेत हुन्छ ।

- स्थानीय स्तरमा नै विविध प्रकारका खानेकुरा उपलःध हुन सक्छन् । घर परिवारका सदस्यहरू मिलि घरायसी बगैंचा वा घर वरिपरीको खाली जग्गामा विभिन्न प्रकारका तरकारी, फलफूल उःजाउन सक्दछन् । साथै कुखुरापालन समेत गर्न सक्दछन् ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यहरू:

- आफ्नो घरमा चार खाना समूहमा पर्ने खानेकुराहरूको श्यवस्था गरी खाने र खुवाउने ।

दूध खुवाइरहेकी बुहारीको स्याहारमा सासुको भूमिका

- सुत्केरी आमा र बच्चाको स्याहार गर्ने सम्बन्धमा सासु परिवारकै सबैभन्दा अनुभवी सदस्य हुन् । बुहारीलाई विशेष स्याहार गर्दा सासुले स्वस्थ तथा फुर्तिला नातिनातिना हेर्न पाउँछिन् र उनलाई सबैले एक असल सासुआमाका रूपमा हेर्दछन् ।
- निम्न कुरामा सासुले सहयोग गर्न सक्छिन्:
  - सासुले स्तनपान गराउने बुहारीका लागि आवश्यक पोषिलो थप खाना (पशुजन्य, गेडागुडी, अन्न र हरियो सागपात र पहेँला फलफूल समावेश भएको) हरेक दिन सँधै खाईरहेको भन्दा थप दुई पटक खुवाउने श्यवस्था मिलाएर ।

  - बुहारीसँग सुत्केरीपछिको स्वास्थ्य जाँच तथा शिशुका लागि खोप लगाउने कुरा सुनिश्चित गरेर ।
  - बुहारीलाई घरायसी कामकाजमा सहयोग गर्ने वातावरण बनाएर ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- सासुले आफ्नी बुहारीका लागि मीठो र पोषिलो खानाको श्यवस्था मिलाउने ।

सुत्केरी अवस्थामा नै अनिच्छित गर्भधारणको जोखिम

- दम्पतीले अर्को बच्चा कहिले पाउने भन्ने निर्णय गरी चाहेको समयमा बच्चा पाउने योजना गर्न सक्दछन् ।
- यदि बच्चा ६ महिना भन्दा कम उमेरको छ, महिनावारी भएको छैन र बच्चालाई आमाको दूधमात्र नियमित खुवाइराखेको छ र पानी पनि नखुवाएको अवस्था छ भने मात्रै गर्भ नरहन सक्छ । यी ३ अवस्थाहरू सबै पुरा भएन भने गर्भ रहन सक्छ ।

- दम्पतीले अनिच्छित गर्भधारणबाट बच्न सुत्केरी भएको ४५ दिनभित्र परिवार नियोजनका उपयुक्त साधनहरू अपनाउनु पर्छ । उक्त साधनहरूको बारेमा जानकारी लिन स्वास्थ्य संस्था जानुपर्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- अनिच्छित गर्भधारणबाट बच्न दम्पती स्वास्थ्य संस्थामा परामर्शका लागि जाने ।

पहिलो बच्चा भएपछि परिवार नियोजन

- तपाईंको नयाँ बच्चालाई हुर्किन, सिक्न र स्वस्थ राख्नका लागि सबैभन्दा उ७म उपाय भनेको अर्को पटक गर्भवती हुन चाहेमा २ वर्ष पर्खनु हो ।
- यदि एकदमै छोटो अन्तरालमा एक भन्दा बा ी बच्चाहरू भएमा बच्चाले कम स्याहार र ध्यान पाउँछ । यदि उपयु७ गर्भान्तर राखिएन भने बच्चा कमजोर हुन सक्छ र बिरामी पर्ने सम्भावना पनि बा ्दछ ।

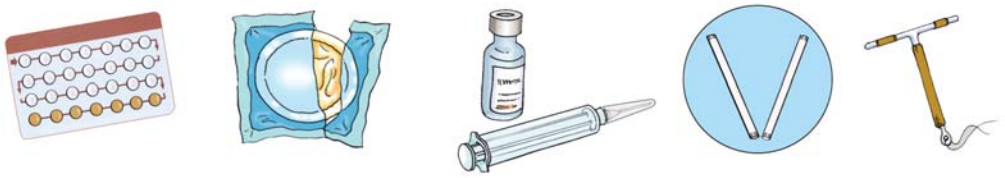
- पहिलो बच्चा जन्मिएको ४५ दिन भित्र दम्पतीको सल्लाहमा स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाबाट परामर्श लिई परिवार नियोजन गर्न सकिन्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- स्तनपान गराइरहेका आमाहरूले आफूलाई उपयु७ हुने परिवार नियोजनका साधनहरूका बारेमा स्थानिय महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूसँग जानकारी लिन जाने ।

परिवार नियोजनका विषयमा श्रीमान् श्रीमती बीच कुराकानी

- छलफलका लागि उपयुक्त समय पत्ता लगाउने - आफ्नो साथी आराम गरिरहेको र खुसी भएको मौकामा, कतिवटा बच्चा पाउने, कहिले पाउने र उपयुक्त गर्भाधान समय तथा गर्भान्तरको लागि दम्पती बीच सल्लाह गर्ने;



- परिवारको आवश्यकता अनुसार उचित हुने परिवार नियोजनको साधनका बारेमा छलफल गर्ने र प्रयोग गर्ने ।
- परिवार नियोजनका साधन/विधिहरूका बारेमा विश्वस्त सूचनाको स्रोतहरू – रेडियो कार्यक्रम, सचित्र–पुस्तिका अथवा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका वा नजिकको स्वास्थ्य संस्था गएर तथ्यहरू पत्ता लगाउने ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- श्रीमान् श्रीमती नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गएर परिवार नियोजनका बारेमा परामर्श लिन जाने ।

सफा र सुरक्षित पानीको महत्व

- हेर्दा पानी सफा देखिएता पनि हाम्रा आँखाहरूले देख्न नसक्ने कीटाणुहरूका कारण उ७ पानी दूषित हुन सक्छ ।
- प्रदूषित वा सुरक्षित नगरिएको पानी खाँदा यसले झाडापखाला, आउँ, हैजा, टाइफाइड आदि जस्ता पानीजन्य रोगहरू लाग्न सक्छन् । १००० दिने गर्भवति महिला, आमा तथा २ वर्ष मुनिका शिशुहरू यस्ता रोगको अझ बा।ी जोखिममा रहेका हुन्छन् ।

  पानी शुद्वीकरण गर्ने चारवटा विधिहरू:
  - उमाल्ने
  - क्लोरिन झोलको प्रयोग गर्ने - एक लिटर पानीमा तीन थोपा क्लोरिन झोलको प्रयोग गर्ने । यो विधि पीयूषको मात्र हो ।
  - फिल्टर गर्ने
  - सोडिस (घामको किरणबाट पानीलाई निर्मलीकरण गर्ने विधि)
- पानी सफा भाँडामा छोपेर राख्ने र सफा भाँडा प्रयोग गरेर खानु पर्दछ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- तपाईंको परिवारका लागि सबैभन्दा उपयु७ हुने पानी शुद्वि करण गर्ने विधिको प्रयोग गरी पानी खाने ।

शृंखला-ङ

गौरीको घरको भान्छामा नन्द अन्जु र सासु झम्की कुरा गर्दै
भाउजु मलाई त भात खान मन छैन । के भएको हो के खधेरैदिन विरामी पर्छु जस्तो पो छ त ...
मलाई पनि असाध्यै जीउ दुख्यो, हामी दुवै आमा छोरी दुवैलाई यसपालि ठुलै बीरामी हुन लेखेको छ जस्तो छ ।
तीनदिन पछि आफ्नो शीङ्क हुने जाँच छ, काम गरेरै "याइएको छैन... कस्तो फसाद पऱ्यो भने....

राधिकाको घरमा बन्दना आएकी छे
मैले त राधिकाले नानीलाई दूध ख्वाउन पुरा समय दिनुपर्छ भनेर, अवतार र बु।लाई खेतवारीको काम गर्न भनेको छु । मेनुकाले दाउरा बोकिदिन्छु भनेकी छिन् ।

बच्चा दुईवर्षको हुँदासम्म उसको दीमागको ८० प्रतिसत विकास हुन्छ । यस्तो बेला पर्याप्त पोषणको श्यवस्था गरेपछि उनीहरू भविष्यमा सङ्घम मान्छे हुन्छन् । कस्तो राम्रो श्यवस्था मिलाउनु भएका लिला काकी...

गाउँको बाटो, विसौनीमा मेनुका दाउराको भारी बोक्दै गर्दा दावा अलि परबाट बोल्दै गरेको
पख है मेनुका, तिमीलाई भारी बोक्न गारो भयो । म धकेलीदिन्छु । अलिकति म पनि बोक्न सघाउँछु ।
तपाईलाई के को दुख ख

म पनि तपाईकै घरको बाटो जाँदैछु । अब समस्या परेको बेलामा त हामीलाई भन्नु नि... तपाईलाई जुनसुकै सहयोग गर्न पनि म तयार नै छु क्या रे.. !

बच्चा ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूध प्रशस्त आएको सुनिश्चित गर्ने

- जन्मिएको पहिलो ६ महिना पूरा नभएसम्म बच्चालाई आमाको दूध नै पर्याप्त हुन्छ । आमाको दूधमा बच्चाको लागि सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वका साथै पानी पनि हुन्छ । यस प्रकारले स्तनपान गराइएका बच्चाहरू स्वस्थ र फुर्तिला हुन्छन् ।
- बच्चा जन्मिएको पहिलो ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराउनका लागि सबै आमाहरूले पर्याप्त दूध उत्पादन गर्न सक्छन् ।
- एकापट्टीको दूध पुरा खुवाएपछि मात्र अर्को पट्टीको दूध चुसाउनु पर्छ ताकि तपाईंको बच्चाले पर्याप्त पोषण (पानी र शक्ति) प्राप्त गर्न सकोस् ।

- आफ्नो बच्चालाई आवश्यकता अनुसार भोकाएको बेला स्तनपान गराउन र हेरचाहका लागि परिवारको सहयोग चाहिन्छ त्यसैले परिवारका सदस्यहरूले कहिले र कहाँ सहयोग गर्ने भन्ने कुरा थाहा दिनुपर्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- बच्चा ६ महिना पूरा नहुन्जेलसम्म पूर्ण स्तनपान गराइरहेकी महिलाको काममा परिवारका सदस्यहरूले आवश्यक सहयोग गरी बच्चालाई पटक पटक दूध खुवाउने समय मिलाईदिने ।

नोट:

श्रृंखला ऽऽ देखि ऽऽ सम्मको पुनरावलोकन

१. नवजात शिशुलाई जन्मेको १ घण्टा भित्रै किन आमाको दूध (विगौति दूध समेत) खुवाउनु पर्छ ख

२. हामीले किन सँधै चार प्रकारका खाना समूहबाट खाना खानुपर्छ ख

३. नयाँ बच्चालाई हुर्किन, सिक्न र स्वस्थ राख्नका लागि सबैभन उ७म उपाय के हो ख

४. बच्चा ६ महिना पूरा नभएसम्म किन आमाको दूध मात्र खुवाउनु पर्छ ख

५. खानेपानीलाई शुद्धि करण गर्न तपाईं के गर्नुहुन्छ ख

श्रृंखला-२८

विचारी र गौरीको घरायसी बगैंचा, सञ्ची र अन्जु पनि छिन्
बा, गौरीले जाँच दिन जाँदा तीनदिन कसले घर सम्हाल्छ ख मेरो पनि घरमा फुर्सद छैन, गौरीले अर्कोपल्ट जाँच दिएपनि के बिग्रन्छ र हैन बा ख
त्यसो भनेर कहाँ हुन्छ, मौका आउँछ पखिँदैन, बगेको खोला फर्किँदैन भन्ने त उखानै छ नि... ! जे पर्ला-पर्ला बच्चा माइतमा छोडेर तिमी जाँच दिन जाउ..
भाउजुको जाँचको त के हो, बरू आफुलाई चाँहि जिल्ला अस्पतालमा जचाउन नलगी हुँदैन जस्तो छ....
मेनुका आफ्नो घरमा दाउराको भारी बिसाउँदै । दावा र जुहारी पनि त्यही छन् ।
आज भाउजुले दावालाई ठुलै भारी दाउरा बोकाउनुभयो जस्तो छ, मान्छे तहलगाउन जान्ने चाँहि हो के, तपाई...
भाउजुलाई परेको बेला सहयोग गर्ने मै त हुँ नि.. ल अघि तपाईको मोवाइल खसेको थियो लिनुस्...
राधिकाको आँगनमा बन्दना र गाऊँका महिलाहरू पनि भेला हुँदै छोरीलाई पहिलोपल्ट खाना खुवाउने कार्यक्रम गरिदै
हेर्नुस बन्दना हामीले त नातिनीलाई खुवाउन भनेर घरमै पोषिलो पीठो तयार पारेका छौं ।
कस्तो राम्रो...
तर बन्दना दिदी... हामीले पसलेहरूले जति नै सम्झाउँदा पनि रक्सी बेच्न छाडेनन् । अब जाँड रक्सीको घैंटो फुटाउने अभियानै थाल्नुपर्ने भो ।

बच्चालाई ६ महिना पूरा भएपछि मात्र थप (पुरक) खाना खुवाउन शुरू गर्ने

- उमेर अनुसारको शारिरीक र मानसिक विकासको लागि र बच्चाको खेल्ने, उफ्रने जस्ता क्रियाकलाप र रोगसँग लड्ने क्षमताको लागि पनि थप शक्ति चाहिने हुनाले ६ महिना पूरा हुने बित्तिकै थप खाना दिनु पर्दछ ।

- यसले गर्दा बच्चा निरोगी हुन्छ र भविष्यमा उनको पढाई पनि राम्रो भई प्रगति गर्दछ ।
- चलन अनुसार बच्चाको पास्नी गरे पनि ६ महिना पूरा भएपछि मात्र थप/पुरक खाना खुवाउन शुरू गर्नु पर्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- बच्चा ६ महिना पूरा हुने बित्तिकै थप/पुरक खाना खुवाउनको लागि घरपरिवारमा छलफल गरी बच्चालाई थप खाना खुवाउने ।

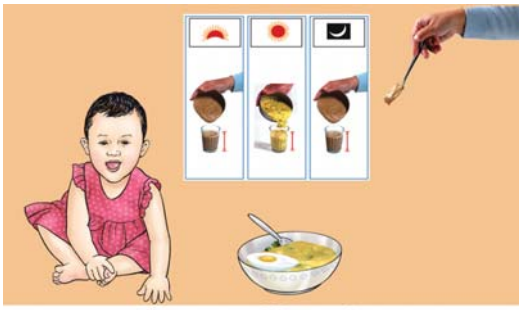
शृंखला-२२

घरायसी बगैंचामा विचारी र गौरी चिन्तित हुँदै काम गरिरहेका बेला चेतन टुप्लुक्क आइपुगेको

मेनुका, बाटुली र जुहारीलाल आँगनमा बसेर छलफल गरिरहेका

काजीमानको पसलमा महिलाहरू आएर रक्सीको घ्याम्पो फुटाइरहेका

बच्चालाई उमेर अनुसार थप खानाको मात्रा

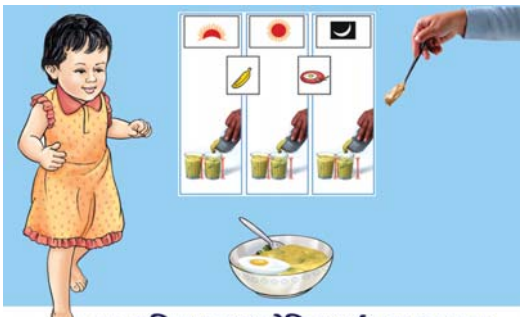


६ महिना पूरा भएदेखि ९ महिना सम्म

- शुरूमा बच्चालाई आमाको दूधको साथै ठूलो चम्चाले २ देखि ३ चम्चा थप खाना खुवाउने र यो प्रक्रिया दिनमा ३ पटक दोहोऱ्याउनु पर्छ ।
- खानाको मात्रा अलि अलि गर्दै दैनिक रूपमा बा ाउने । ६ देखि ९ महिनासम्मका बच्चालाई दिनमा ३ पटक खुवाउने, एकपटकमा एक चिया गिलास बराबरको खाना खुवाउने । बच्चालाई खुवाइने खाना बाक्लो तथा चम्चाबाट एकैचोटी नझर्ने किसिमको हुनु जरूरी छ ।

- ९ देखि १२ महिनासम्मका बच्चालाई खाना एक चिया गिलास जति दिनमा ३ पटक खुवाउने । साथै बीचमा एकपटक खाजा पनि खुवाउने । घरैमा उपलःध हुने केरा, मेवा, सुन्तला, अण्डा आदि खुवाउन सकिन्छ ।

९ महिना पूरा भएदेखि १२ महिना सम्म



१२ महिना पूरा भएदेखि २ वर्ष पूरा भएसम्म

- बच्चा १२ महिना पुगेपछि एकपटकमा २ चिया गिलास बराबरको खाना दिनमा ३ पटक खुवाउने । साथै बिचमा २ पटक खाजा पनि दिनुपर्छ ।

- बच्चालाई खाना खुवाउन छुट्टै भाँडा वा कचौरा प्रयोग गर्नुपर्छ जसले बच्चाले संधैको तुलनामा खाना कति खायो भन्ने प७ा लगाउन सकिन्छ ।
- बच्चालाई उमालेर सेलाएको पानी मात्र पिउन दिनुपर्दछ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- बच्चाको उमेरलाई ध्यानमा राखी सही मात्रामा थप (पुरक) खाना खुवाउने ।

शृंखला-१३

गौरीको बारीको पुछारमा बस्दै सञ्ची र अन्जु कुराकानी गरिहेका

राधिका आफ्नो घरमा छोरीलाई काखमा खेलाउदै, बन्दना र सासु लिलावतिसँग कुराकानी गर्दै

राधिकाको घरमा बन्दना, राधिका र लिलावति भएको ठाउँमा कुरा गर्न जुहारी र मेनुका पनि थपिएका छन् ।

बच्चाको लागि विशेष (छुट्टै) खाना बनाउनुको महत्व

- घरमा नै भएका विभिन्न किसिमको खानेकुराहरू पोषणयुक्त हुन्छन् र यी खानेकुराहरूलाई मिलाएर बच्चाको लागि छुट्टै पोषिलो खाना सजिलै बनाउन सकिन्छ । जस्तैः जाउलोमा हरिया सागपात, गेडागुडी, घ्यू वा तेल, अण्डा, माछा मासुलाई मिचेर हालेर, पाकेको फर्सीलाई उसिनेर त्यसमा अलिकती दूध चिनी हालेर मसाजले मिचेर फर्सीको खिर बनाउन सकिन्छ वा फर्सीको सट्टा पाकेको मेवापनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- परिवारमा सबैलाई बनाइने खानामा चार प्रकारको खानाहरू नहुन सक्दछन् त्यसैले बच्चाको राम्रो मानसिक तथा शारिरीक विकाशका लागि छुट्टै पोषिलो खाना बनाउनु जरूरी छ ।
- परिवारमा ठूलो शरिरको लागि बनाईएको खाना बच्चाले मन नपराउने, खान वा निल्न र पचाउन पनि गाह्रो हुन्छ र बच्चाको लागि आवश्यक पौष्टिक तत्व नपुग्न पनि सक्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

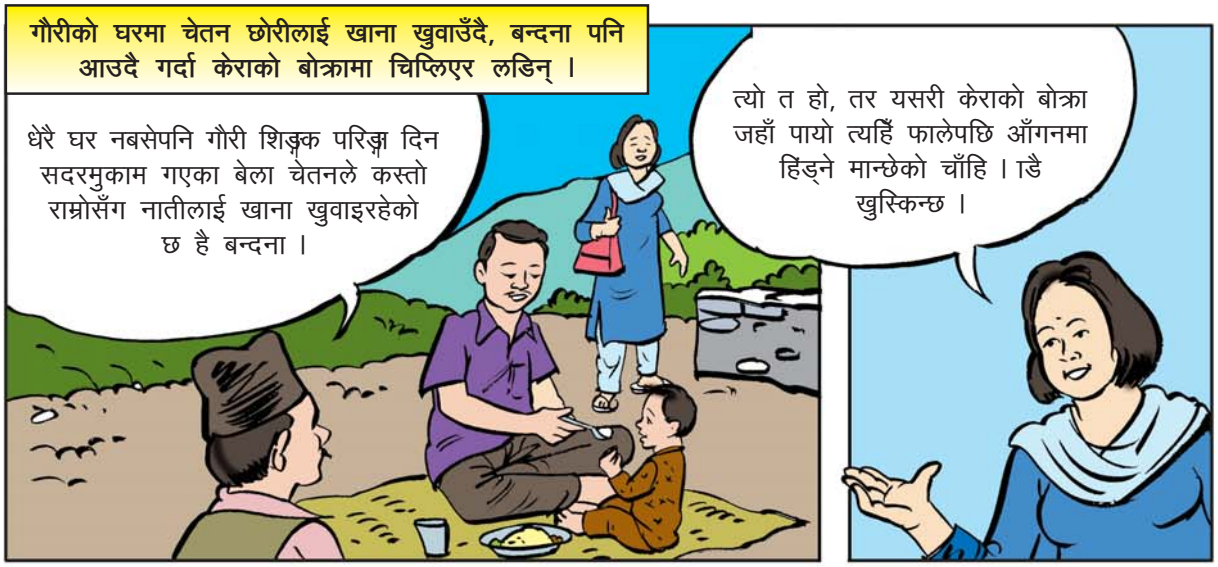
- आमा र घरका परिवारले बच्चालाई विभिन्न परिकार, पोषिलो र स्वादिलो खाना बनाएर खुवाउने र बच्चाको लागि चाहिने पोषिलो खाना खुवाउने ।

शृंखला-२

गौरीको घरमा चेतन छोरीलाई खाना खुवाउँदै, बन्दना पनि आउदै गर्दा केराको बोक्रामा चिप्लिएर लडिन् ।

धेरै घर नबसेपनि गौरी शिक्षक परिक्षा दिन सदरमुकाम गएका बेला चेतनले कस्तो राम्रोसँग नातीलाई खाना खुवाइरहेको छ है बन्दना ।

त्यो त हो, तर यसरी केराको बोक्रा जहाँ पायो त्यहिँ फालेपछि आँगनमा हिंड्ने मान्छेको चाँहि । डै खुस्किन्छ ।

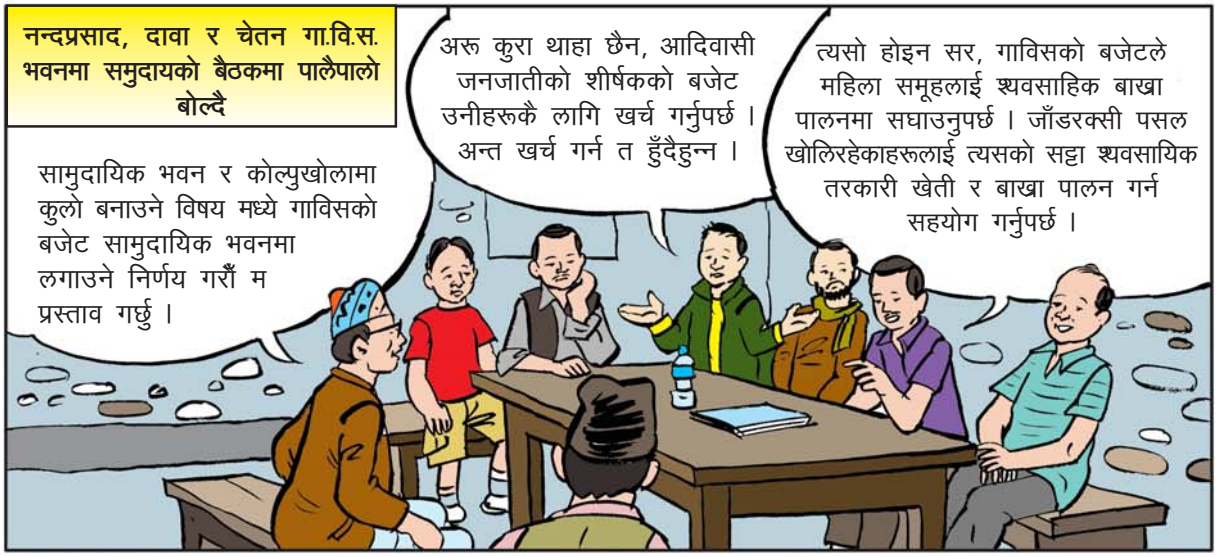


नन्दप्रसाद, दावा र चेतन गा.वि.स. भवनमा समुदायको बैठकमा पालैपालो बोल्दै

सामुदायिक भवन र कोल्पुखोलामा कुलो बनाउने विषय मध्ये गाविसको बजेट सामुदायिक भवनमा लगाउने निर्णय गरौं म प्रस्ताव गर्छु ।

अरू कुरा थाहा छैन, आदिवासी जनजातीको शीर्षकको बजेट उनीहरूकै लागि खर्च गर्नुपर्छ । अन्त खर्च गर्न त हुँदैहुन्न ।

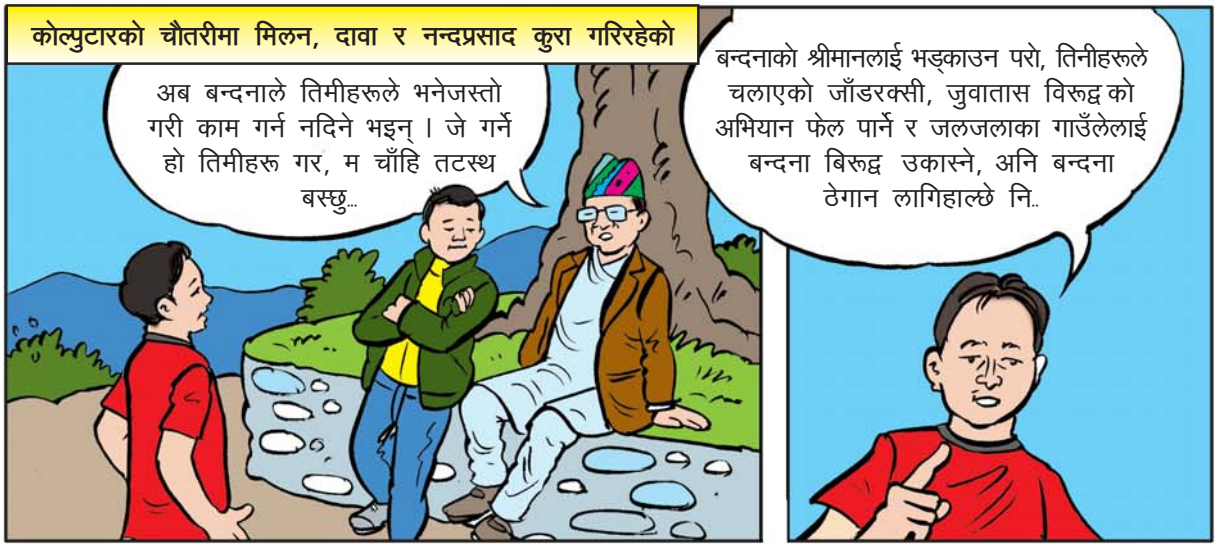
त्यसो होइन सर, गाविसको बजेटले महिला समूहलाई श्यवसाहिक बाख्रा पालनमा सघाउनुपर्छ । जाँडरक्सी पसल खोलिरहेकाहरूलाई त्यसको सट्टा श्यवसायिक तरकारी खेती र बाख्रा पालन गर्न सहयोग गर्नुपर्छ ।



कोल्पुटारको चौतरीमा मिलन, दावा र नन्दप्रसाद कुरा गरिरहेको

अब बन्दनाले तिमीहरूले भनेजस्तो गरी काम गर्न नदिने भइन् । जे गर्ने हो तिमीहरू गर, म चाँहि तटस्थ बस्छु...

बन्दनाको श्रीमानलाई भड्काउन परो, तिनीहरूले चलाएको जाँडरक्सी, जुवातास विरूद्व को अभियान फेल पार्ने र जलजलाका गाउँलेलाई बन्दना बिरूद्व उकास्ने, अनि बन्दना ठेगान लागिहाल्छे नि..



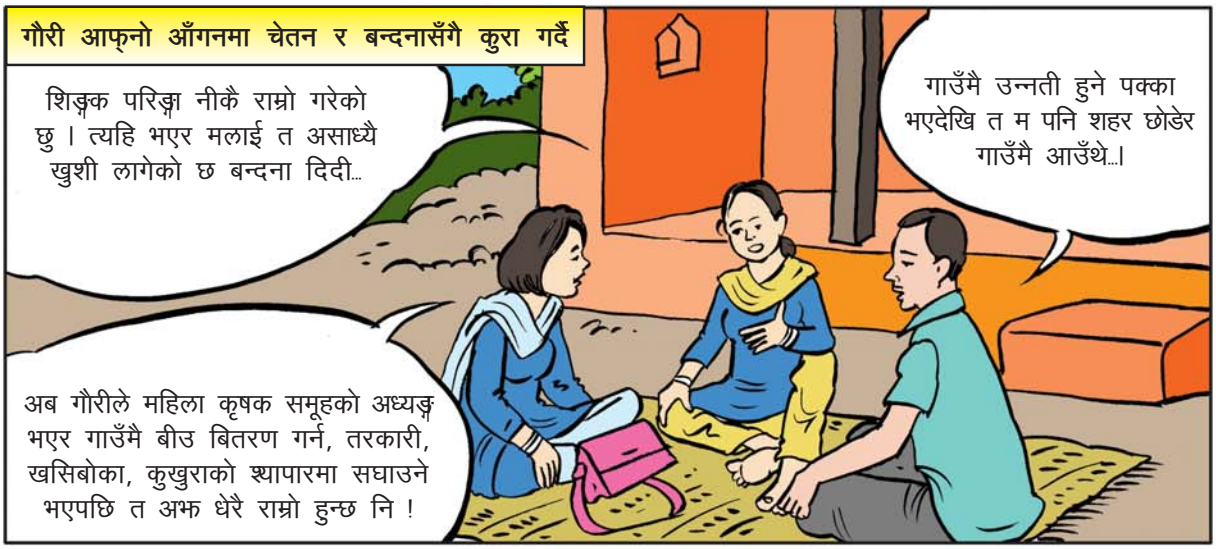
बच्चाको लागि मीठो खाना

- घरमा भएको वा पाकेका खानाहरूलाई मिसाएर नरम हुने गरी मिच्ने र यसलाई अझै मीठो बनाउनका लागि घ्यू, तेल, आलु, अण्डा, मासु वा कलेजो, भुटेको तिलको वा फर्सीको वियाका धुलो अलिकती हालेर अझ मीठो बनाउन सकिन्छ ।
- घरमा परिवारका लागि तयार पारिएको खाना खुवाउँदा बच्चाले यसको स्वाद मन नपराउन सक्छ । बच्चाहरूले पनि एउटै खालका वा स्वादको खाना भन्दा फरक फरक स्वादको खाना खान मन पराउँछन् । यस्तो खाना खुवाउन सजिलो हुनुका साथै बच्चाले धेरै खान्छन् ।

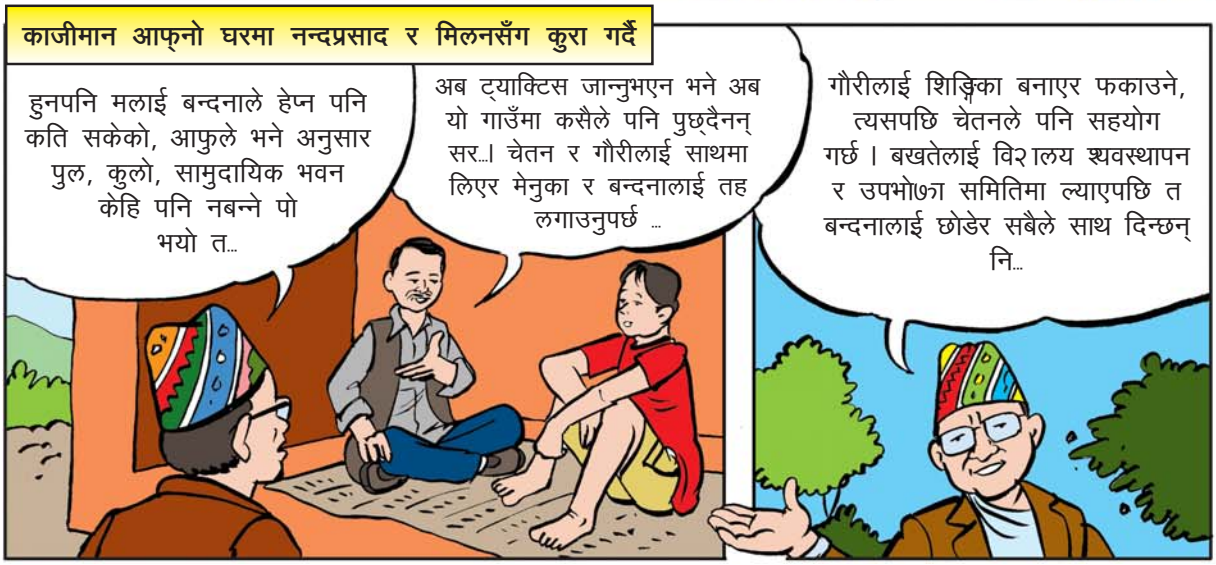
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- परिवारले बच्चालाई विभिन्न पोषिलो र स्वादिलो खाना बनाएर खुवाउने ।

श्रृंखला-२–


गौरी आफ्नो आँगनमा चेतन र बन्दनासँगै कुरा गर्दै
शिक्षक परिक्षा नीकै राम्रो गरेको छु । त्यहि भएर मलाई त असाध्यै खुशी लागेको छ बन्दना दिदी...
गाउँमै उन्नती हुने पक्का भएदेखि त म पनि शहर छोडेर गाउँमै आउँथे...।
अब गौरीले महिला कृषक समूहको अध्यक्ष भएर गाउँमै बीउ बितरण गर्न, तरकारी, खसिबोका, कुखुराको श्यापारमा सघाउने भएपछि त अझ धेरै राम्रो हुन्छ नि !

मेनुकाको घरमा आमा तारा भेट्न आएकी छिन् ।
सम्धिनीले यस्तो राम्रोसँग नाती स्याहारेको देखेर.. मलाई मेरी छोरीको भाग्य नीकै राम्रो रहेछ र यस्तो घरमा परी जस्तो लाग्छ...
हाम्रो पालामा जस्तो होइन नि सम्धिनी... अहिले त मनआमा, बन्दना र स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले गर्दा नाती नातिना स्याहार्ने धेरै असल कुरा जानिसकेँ नि मैले त ।
तर बलराम ४वाईको चिठिको कुराले पो पर्नु पाऱ्यो त मलाई...


काजीमान आफ्नो घरमा नन्दप्रसाद र मिलनसँग कुरा गर्दै
हुनपनि मलाई बन्दनाले हेप्न पनि कति सकेको, आफुले भने अनुसार पुल, कुलो, सामुदायिक भवन केहि पनि नबन्ने पो भयो त...
अब ट्याक्टिस जान्नुभएन भने अब यो गाउँमा कसैले पनि पुछ्दैनन् सर...। चेतन र गौरीलाई साथमा लिएर मेनुका र बन्दनालाई तह लगाउनुपर्छ ...
गौरीलाई शिक्षिका बनाएर फकाउने, त्यसपछि चेतनले पनि सहयोग गर्छ । बखतेलाई वि२ालय श्यवस्थापन र उपभो७ता समितिमा ल्याएपछि त बन्दनालाई छोडेर सबैले साथ दिन्छन् नि...

खाना खान नमान्ने बच्चालाई खुवाउनमा बुबा र हजुरआमाको भूमिका

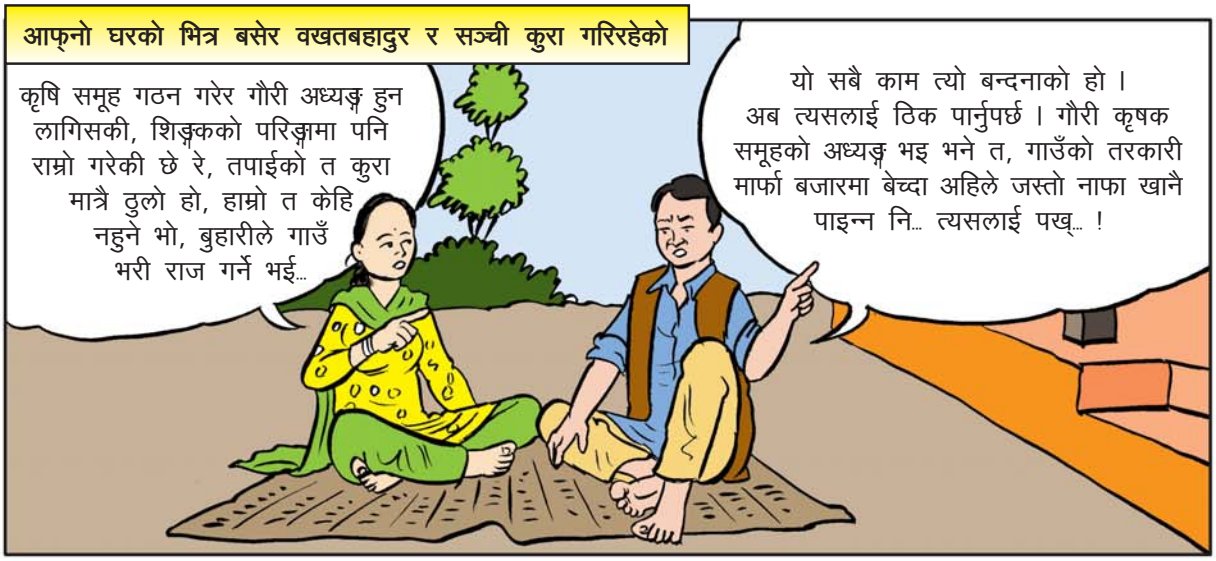
- बुबा र हजुरआमाले सक्रिय खुवाईका बारेमा कुरा गर्नुपर्छ, जस अन्तर्गत बच्चाहरूलाई खुवाउँदा उनीहरूसँग अन्तरक्रिया गर्ने गर्नुपर्दछ । उनीहरूलाई फकाउने, फुलाउने, खेलौनाहरू दिने वा नयाँ खाना खानमा रूची जगाउनका लागि केही समय घुमाउने आदि पर्दछन् ।
- बच्चालाई खुवाउँदा उसको अगाडि बसेर, उसलाई हेरेर खुवाउनु पर्दछ । यसले बच्चालाई आफूलाई खाना खुवाउनेले पूर्ण रूपमा ध्यान दिइरहेको छ भन्ने अनुभूति गराउँछ ।
- पहिलो पटक खुवाउँदा बच्चाले खाना खान नमान्न सक्दछ । बच्चालाई नयाँ खाना खुवाउनका लागि प्रयास गरिरहनु पर्ने हुन सक्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यहरू:

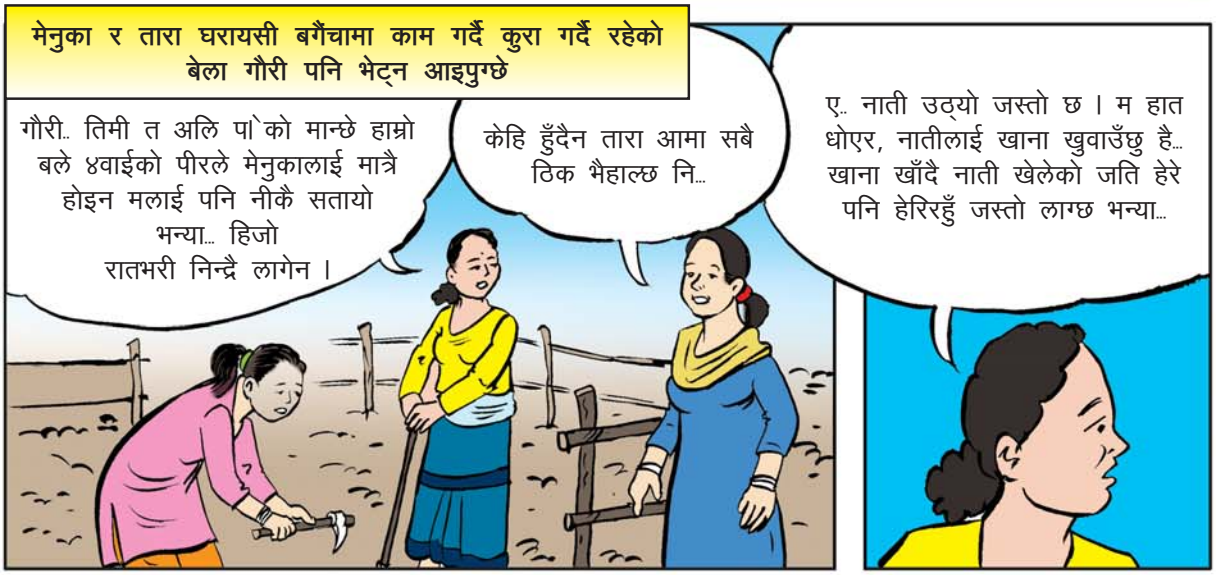
- बुबा, हजुरआमा र परिवारका अन्य सदस्यहरूले बच्चालाई चाहिने जति समय दिएर खेल्दै, खेलाउँदै, फुलाउँदै, फकाउँदै खुवाउने ।

श्रृंखला-२६

आफ्नो घरको भित्र बसेर वखतबहादुर र सञ्ची कुरा गरिरहेको



मेनुका र तारा घरायसी बगैंचामा काम गर्दै कुरा गर्दै रहेको बेला गौरी पनि भेट्न आइपुग्छे



विद्यालयको चौरमा गाउँलेको भेला बस्दैछ । बन्दना निर्णय सुनाउँदैछे

बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनुको महत्व

- हामीले हाम्रा हातहरू साबुन पानीले धोएपछि मात्र (कीटाणुबाट) सफा हुन्छन् । पानी मात्रैले धोएर अथवा कपडाले हात पुछेर मात्र हुदैन् ।
- यदि बच्चालाई खुवाउनु अघि साबुन पानीले हात धोएमा बच्चाहरूलाई कम बिरामी पर्छन र खेल्न र बा्न सक्छन् ।
- हात धुनको लागि जुनसुकै साबुनको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । जस्तैः भाँडा माझ्ने साबुन, कपडा धुने साबुन वा कुनै पनि साबुनको टुक्रा आदि ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- हात धुने ठाउँमा साबुन र पानीको श्यवस्था गर्ने ।

श्रृंखला-२८

सञ्ची झम्कीसँगै आफ्नो घरायसी बगैंचामा साग टिप्दै कुराकानी गर्दै
मैले त भन्देको छु है आमा, गौरीलाई कृषक समूह बनाउन मनआमाले दिने तालिममा नपठाएकै जाती... आजकल धेरै सिंगार पटार गर्न थालेकी छे, चेतन नभएको बेला अर्कैले मन भाँड्यो भने के हुन्छ ख
ल ल, तेरा बाबु र भाइले के भन्ने हुन्... अब भन्न त बाटुलीले पनि गौरीले राम्रो काम गर्न लागेकी रहिछिन् भन्दै थिइ...
राधिकाको घरमा मनआमा पस्दै । राधिका र अवतार बाहिर जान लाग्दै
हैन, के अचम्म हो, नातीलाई दुध खुवाउनु पर्ने राधिका चाँहि त्यत्रो कोदालो बोकेर खेतमा काम गर्न जाने ! अनि अवतार चाँहि मार्फा बजार जाने भनेपछि अलि कुरो मिलेन नि...
सुत्केरी भएदेखि मेला जान पाएकी थिइन, आज रहर लागेर हो मनआमा...
मैले कुरा बुझैं मनआमा... राधिका छोरीलाई स्तनपान गराउनु छ घरै बस... म मार्फा बजार गएर अनि खेतमा पनि काम गरेर आउँछु नि... !
नन्दप्रसाद आफ्नो घरमा वखतबहादुरसँग कुरा गरिरहेका
गौरीलाई महिला कृषक समूहको अध्यक्ष बन्नबाट रोक्न पऱ्यो सर... नत्र त मेरो तरकारी ब्यापार चौपट हुन्छ । बरू नाफाको केहि भाग तपाई र म बाँडौंला ।
पर्खनु न बखतबहादुर, म कुनै न कुनै जुक्ति निकालेर बन्दना, गौरी सबैलाई तह लगाउँछु । तपाई ढुक्क भए हुन्छ ।

दूध खुवाईरहेकी आमाको लागि परिवारको सहयोग

- आमा र बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यका लागि, बच्चा २ वर्ष नहुन्जेल वा बच्चालाई आफ्नो दूध खुवाईरहुन्जेल आमालाई सँधै खाईरहेको भन्दा थप २ पटक खाना तथा सहयोग चाहिन्छ ।

- यसले बच्चा अझ बा ी स्वस्थ हुन्छ र कम बिरामी पर्छ आमा पनि स्वस्थ हुन्छिन् ।
- चार खाना समूह (अन्न, दाल, हरियो सागपात/पहेँलो फलफूल तथा तरकारी र पशुजन्य खाना) बाट तयार भएको खाना खुवाउनु पर्दछ ।

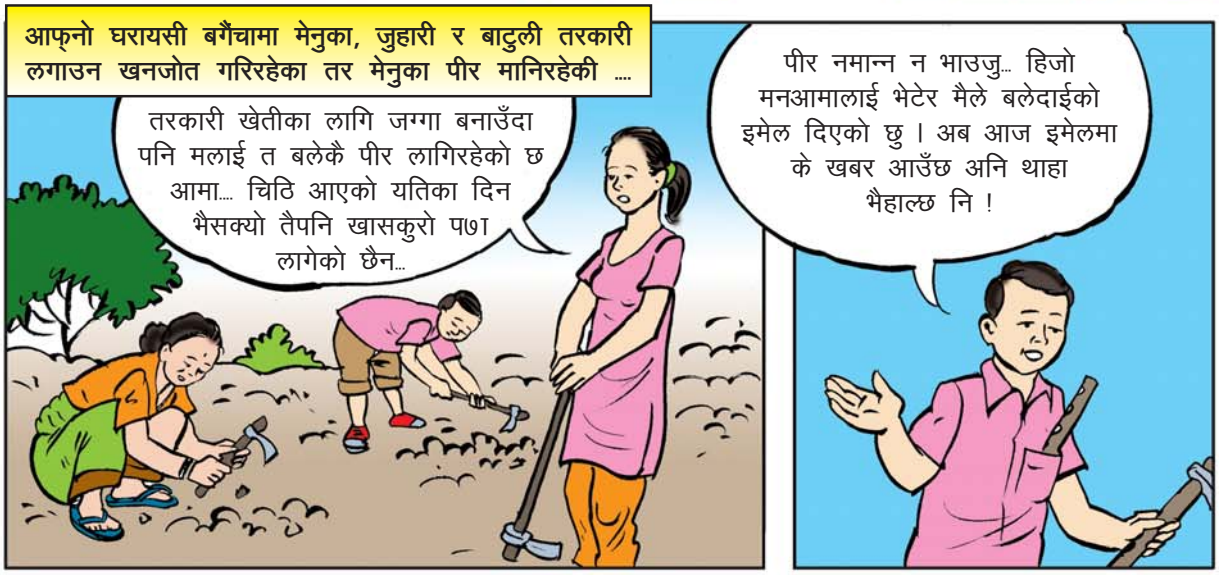
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- दूध खुवाईरहेकी आमालाई काममा धेरै टा। नपठाउने र अन्य काममा पनि परिवारका सदस्यहरूले सहयोग गरिदिने ।

श्रृंखला-२ए

गौरीको घरमा वखतबहादुर विचारीलाई भेट्न आउँदै

आफ्नो घरायसी बगैंचामा मेनुका, जुहारी र बाटुली तरकारी लगाउन खनजोत गरिरहेका तर मेनुका पीर मानिरहेकी ....



काजीमानको घरमा दावा, मिलन र नन्दप्रसाद भएर सल्लाह गरिहेका छन् ।

बर्षैभरी पोषिला तरकारीका लागि घर बगैंचाको महत्व

- बर्षभरी नै तरकारी उत्पादन गर्दा सजिलै पाइने, परिवारका लागि पोषिलो, ताजा, पैसाको बचत, छिमेकीहरूले हेर्दा पनि बगैंचा राम्रो देखिन्छ ।
- सानो जग्गामा पनि हामीले स-सानो पाटोहरू बनाएर विभिन्न थरिका तरकारीहरू उत्पादन गर्न सक्छौं ।
- परिवारहरूले लामो समयसम्म भण्डारण गर्न सकिने खानाहरू पनि बनाउन सक्छन् । मुख्य मौसममा अतिरि७ खाना उत्पादन गर्ने र पछीको लागि सुकाएर भण्डारण गर्ने । केही उदाहरणहरू: गुन्द्रुक, मस्यौरा, सुख्खा गाबा, मुंगको तितौरा, मेथीको साग, मुलाको साग, बेथेको साग ।

- थप जानकारीका लागि नजिकको कृषि सेवा केन्द्र वा जिल्ला कृषि कार्यालयमा सम्पर्क राख्न सकिन्छ ।

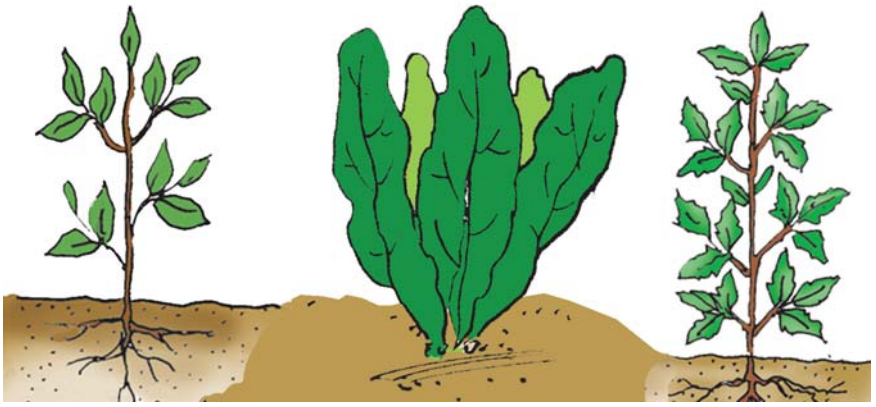
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- आफुसँग भएको जग्गालाई स–साना पाटोहरूमा छुट्याई विभिन्न किसिमका तरकारीहरू लगाउन शुरू गर्ने ।

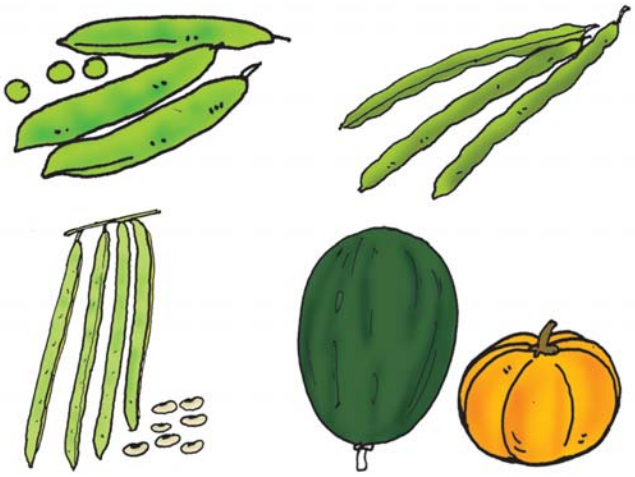
श्रृंखला-२०

गौरीको आँगनः विचारी फोन गर्ने प्रयास गर्दै
कति माइतीबाट मात्रै लगेर खानु भनेर आज विगौती कोसेली लिएर आएकी... हाम्रोमा आजै भैंसी ब्याएको थियो नि त...
हे७ेरी बल्ल फोन लाग्यो चेतनलाई..
हेलो भाई... हामीले सल्लाह गर्न फोन गरेको क्या... गौरीको शिङ्ककमा नाउँ निस्किईहाल्छ । म महिला कृषि समूहको अध्यङ्क हुन्छु यहि भन्न बाले अघिदेखि फोन गरीरहनुभएको थियो बल्ल फोन लाग्यो हेलो.. हेलो...
मेनुकाको आँगनमा राधिकाको सासु लिलावती बाटुलीलाई भेट्न आइन्
बुहारी र नातिनीलाई हुन्छ भनेर मैले तरकारी रोप्न लागेकी थिएँ । तपाईको र हाम्रो बीउ साटासाट गरेर धेरैथरी तरकारी रोपौं भनेर आको नि..
ए.. कस्तो राम्रो म तिम्रा घर आउँला भन्दै थिएँ । तिमी नै यहिँ आइछ्यौ कस्तो सजिलो भो !
तर बाटोमा काजीमानको पसलमा रक्सी खाएर आएको एउटा जँड्याहाले कस्तो तर्सायो भने..
नन्दप्रसादलाई भेट्न उनको घरमा बन्दना र मनआमा आएकी छिन् ।
नन्दप्रसाद जी, हर्कपुर महिला कृषक समूहमा तपाई सल्लाहकार बस्नुभए कति राम्रो हुन्थ्यो ।
मलाई फुर्सद छैन मनआमा.... तपाईहरूलाई म के गर्न चाहियो र...ख अहिले गएँ पनि म...
हिजोआज उहाँलाई के भएको हो मैलेपनि बुझ्न छोडेको छु मनआमा, रातभरी निदाउनुहुन्न, घरका सबैसँग झर्किएर मात्रै बोल्नुहुन्छ ।

तरकारी बीउ उत्पादन



- विभिन्न किसिमका तरकारीहरू उपलःध गराउने राम्रो उपाय भनेको आफै/समूहमा बिउ राख्नु साथै आफुसँग भएको बिउ अरूसँग साट्नु पनि हो ।



- हरियो साग, केराउ, सिमी, वोडी, मूला, फर्सी जस्ता आदिको सबैभन्दा राम्रो बोटहरूको पात तथा फल नटिपिकन बिउका लागि राख्नुपर्छ ।
- विभिन्न तरकारीका बीऊ आफूसंगै हुने भएकोले मौसम अनुसार तरकारी लगाउन सजिलो हुनुको साथै आफैले उत्पादन गरेको बिउहरू विश्वासिलो समेत हुन्छन् ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- आफ्नो छिमेकीसँग सट्टापट्टा गर्नका लागि कुन कुन बिउ उपलःध छन् भनेर कुरा गरी रोप्ने ।

नोट:

श्रृंखला २८ देखि २९ सम्मको पुनरावलोकन

१. कुन उमेरको बच्चालाई कति खाना कति पटक खुवाउने ख

२. बच्चाको लागि मीठो खानेकुरा कसरी बनाउन सकिन्छ ख

३. बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि साबुन पानीले किन मिचिमिचि हात धुनुपर्छ ख

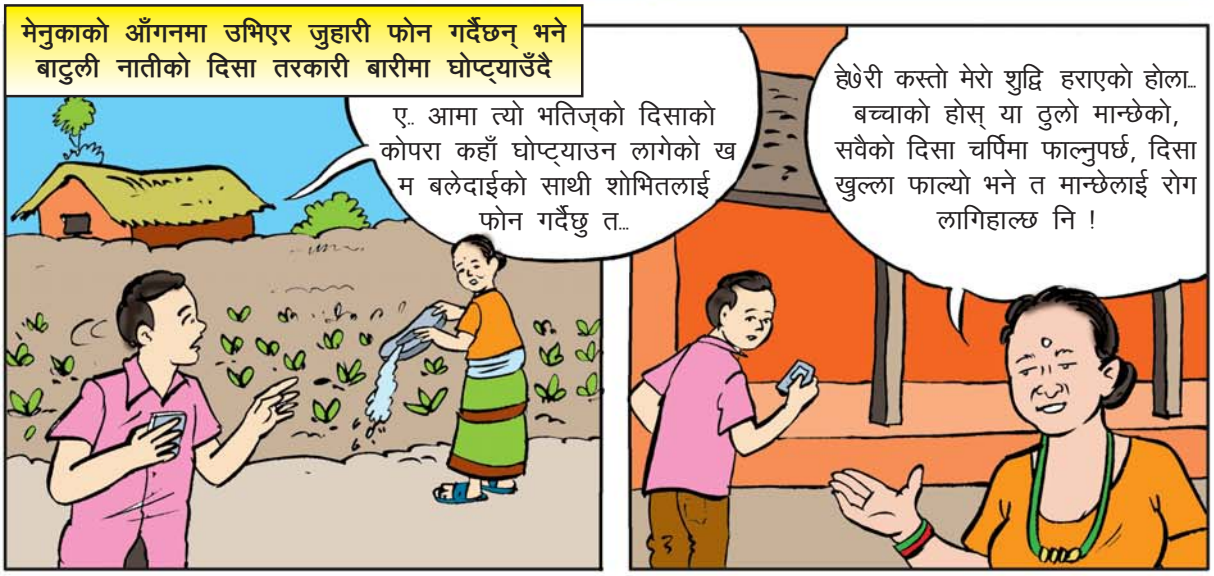
४. बिउका लागि तरकारीका बोटहरूलाई कसरी राख्नुपर्छ ख

५. कुनै तरकारी मूख्य मौसममा उत्पादन गरी त्यसलाई बेमौसममा प्रयोग गर्न हामीले के के गरेका छौं ख

शृंखला-२८

गौरीको घरमा सञ्चीसँगै आएर नन्दप्रसादले विचारीसँग कुरा गरिरहेको

मेनुकाको आँगनमा उभिएर जुहारी फोन गर्दैछन् भने बाटुली नातीको दिसा तरकारी बारीमा घोप्ट्याउँदै



विद्यालयको बैठक कक्षमा बन्दनाको अध्यक्षतामा समितिको वैठक बसिरहेको

बच्चाको दिसाको सुरक्षित व्यवस्थापन

- आमाको दूध मात्र खाएको होस् वा खाना खान थालेको बच्चा होस्, बच्चाको दिसा पनि ठूलो मान्छेको दिसा जस्तै हुन्छ ।
- बच्चाको दिसा चर्पीमा नै फालिएन भने झाडापखाला, टाईफाईड जस्ता सरूवा रोगहरू लाग्न सक्छ । यसबाट बच्चाले खाएको पोषक तत्व खेर गई बच्चा कुपोषणको शिकार पनि हुन सक्दछ ।
- बच्चाको दिसालाई उचित श्यवस्थापन गर्दा कुखुरा, झिंगा, कुकुर, बंगुर, सुंगुर र पानी आदिको माध्यमबाट कीटाणुहरू सर्न पाउदैन जसबाट झाडापखाला, आँउ, हैजा, जण्डिस, जुका जस्ता रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- बच्चाको दिसा चर्पिमा फाल्ने ।

शृंखला-३२

हर्कपुरको मुलबाटो
चेतन, अब गौरी स्कूलको शिक्षक भैहालिन् । महिला कृषि समूहको अध्यक्ष चाँहि सञ्चीलाई बनाए राम्रो हुन्छ...।
गाउँका महिलाले के मान्लान् र ख
तिमी र गौरी भएर सम्झाए पछि त यो गाउँ मात्रै होइन १० गाउँकाले मानिहाल्छन् नि !
मेनुकाको बारीमा मिलन आएर भागी बिहे गर्ने प्रस्ताव राख्दै
मैले त उहिल्यै भनेको नि मेनुका बले उतै विदेसमा मस्त छ, तर पीर नमान, म छु बले कतारको साहुको छोरीसँग लागेपनि ... तिमी भन्छेउ भने हामी भागीबिहे गरौंला..
हेर मिलन... अब आइन्दा यस्तो कुरा गरिस् भने यहि हँसियाले छप्काइदिन्छु । तैंले मेरो असली रूप त देखेकै छैन पर्खि...
गा.वि.स. भवनमा महिला समूहको बैठक
महिला कृषक समूह हाम्री गौरी अध्यक्ष बन्छिन् भने ठिक छ । होइन भने बन्दना दिदी नै त्यसको अध्यक्ष हुनुपर्छ । अरू दुई पैसाको बुद्धि नभएकाहरू कसरी अध्यक्ष हुन्छन् ख
हो हो...
आफ्ना भनाउँदाहरूले नै सहयोग नगरेपछि कसको के लाग्छ ख तर मैले पनि जानेको छु यिनीहरूलाई ... !

बच्चालाई फोहोरमैलाबाट टाढा राख्ने उपायहरू

- हाम्रा बच्चाहरूलाई पटक पटक झाडापखाला लाग्ने गर्दछ । यसको एउटा मुख्य कारणचाहि बच्चाहरू फोहरमैला वा पशुपंक्षीजन्य फोहोर नजिक बा।ी खेल्ने गरेर हो जहाँ रोग फैलाउने कीटाणुहरू हुन्छन् ।
- बच्चाहरूका लागि खेल्ने ठाउँ सफा राख्दा उनीहरू जोखिमयु७ ठाउँहरूमा जान पाउँदैनन् तथा फोहरमैला मुखमा हाल्न सक्दैनन् ।
- बच्चाको हेरचार आमाको मात्र नभई परिवार सकैको जिम्मेवारी हो ।

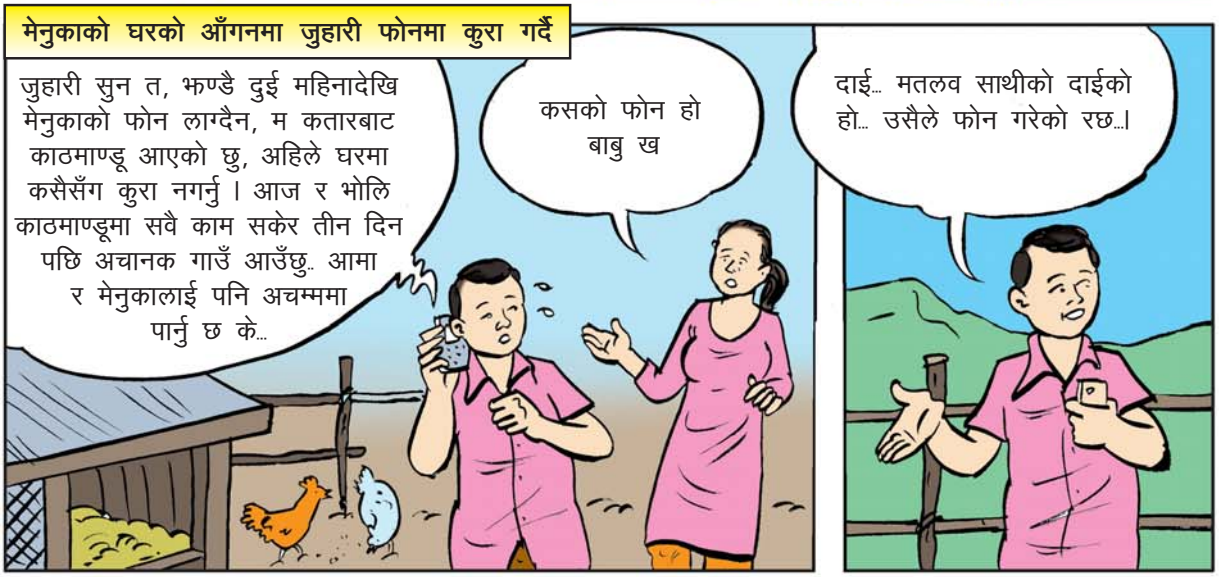
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- बच्चाको खेल्ने ठाउँलाई सफा र सुरक्षित बनाउने ।

शृंखला-७

हर्कपुरको चौतारोमा रूँदै आइरहेकी सञ्चीसँग लोग्ने वखतेको जम्काभेट हुँदै

मेनुकाको घरको आँगनमा जुहारी फोनमा कुरा गर्दै



हर्कपुरको चौतारोमा वखतेले सञ्चीको हात समातेर तानिरहेको बेला गौरी आइपुग्छिन्

कुखुरालाई अर्धबन्देज खोरमा पाल्नुको महत्व

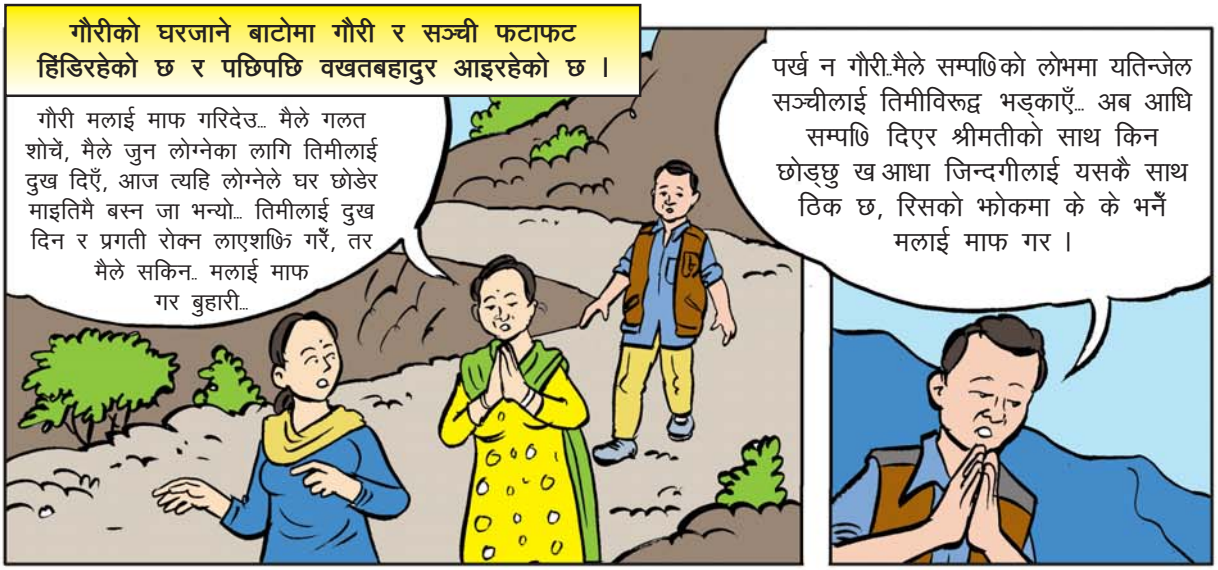
- अर्धबन्देज खोरमा कुखुरा पालन गर्दा हुने मूख्य फाइदाहरू:
  - अण्डा र चल्लाको उत्पादन बा्दछ,
  - कुखुराबाट सर्ने रोगहरूबाट बच्चा तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ,
  - कुखुराहरूलाई जंगली जनावर तथा शिकारी पशुपंक्षीहरूबाट बचाउन सकिन्छ,
  - घरबगैंचामा उ्जिने तरकारीहरूलाई कुखुराहरूबाट बचाउन सकिन्छ,
  - घर वरिपरिको वातावरण सफा राख्नका लागि सहयोग पुग्दछ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

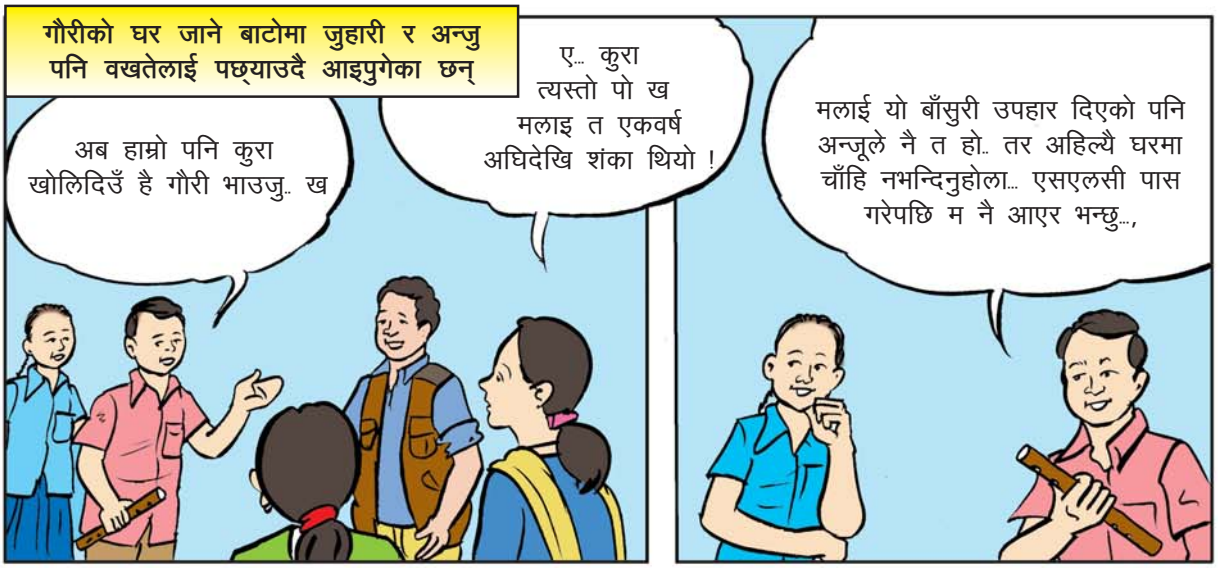
- उपयुक्त स्थान छनौट गरी अर्धबन्देज खोर बनाएर कुखुरा पालन गर्ने ।

शृंखला-क

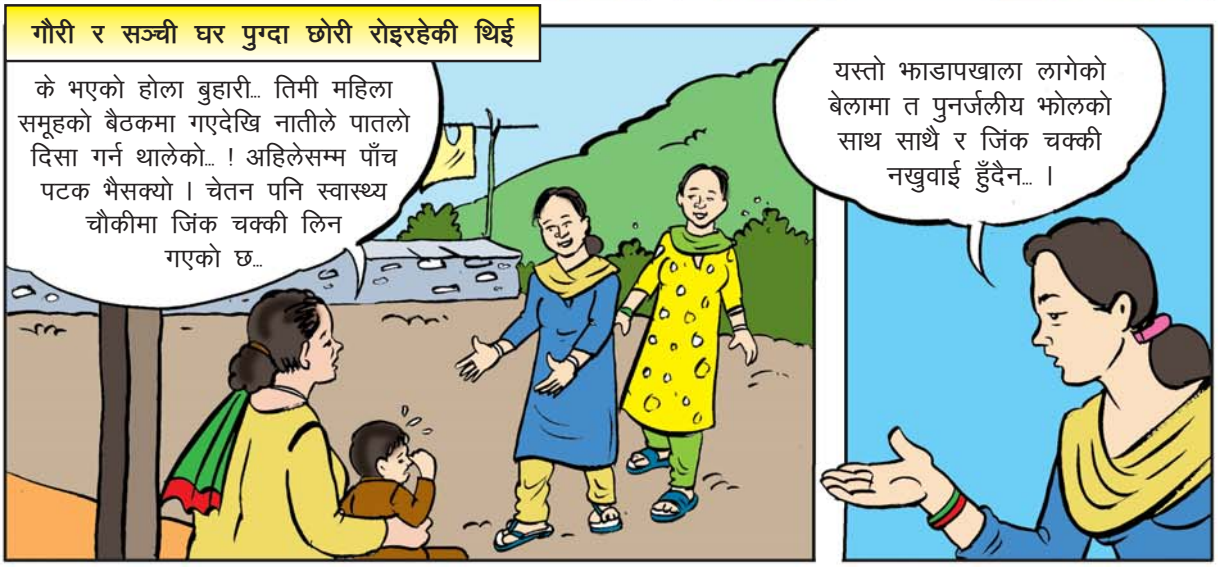
गौरीको घरजाने बाटोमा गौरी र सञ्ची फटाफट हिँडिरहेको छ र पछिपछि वखतबहादुर आइरहेको छ ।



गौरीको घर जाने बाटोमा जुहारी र अन्जु पनि वखतेलाई पछ्याउदै आइपुगेका छन्



गौरी र सञ्ची घर पुग्दा छोरी रोइरहेकी थिई



झाडापखाला लागेको बच्चालाई विशेष हेरचाह

- झाडापखाला लागेमा बच्चाको शरीरमा पानीको मात्रा कम हुँदै जान्छ । शरीरमा पानीको मात्रा कम भई बच्चा कमजोर हुने तथा जलवियोजन भएर बच्चाको ४यानसमेत जान सक्दछ ।
- झाडापखाला लाग्ने बि७ैकै यसलाई गम्भीर रूपमा लिई परिवारले निम्न कुराहरू गर्नुपर्दछः
  - तुरून्तै उसलाई पुनर्जलीय झोल र जिंक चक्कीका साथै अरू साबिकको पौष्टिक खानेकुरा पनि खुवाईराख्नु पर्छ ।

  - बच्चालाई आमाको दूध पनि पटक पटक खुवाउनु पर्दछ ।
  - बच्चालाई अन्य समयभन्दा बा।ी पटक थप खानेकुरा खुवाउनुपर्छ ।
  - थप जानकारीको लागि नजिकको महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्छ ।
- दाँत आउने समयमा बच्चाले जे चीज पनि मुखमा हाल्ने गर्छन् । यस्तो बेला बच्चाले फोहोरजन्य कुरा मुखमा हाल्दा संक्रमण भएर बच्चा बिरामी पर्न सक्छ र उसलाई झाडापखाला लाग्नसक्छ । तर दाँत आएको कारणले चाहिं झाडापखाला लाग्ने होइन ।

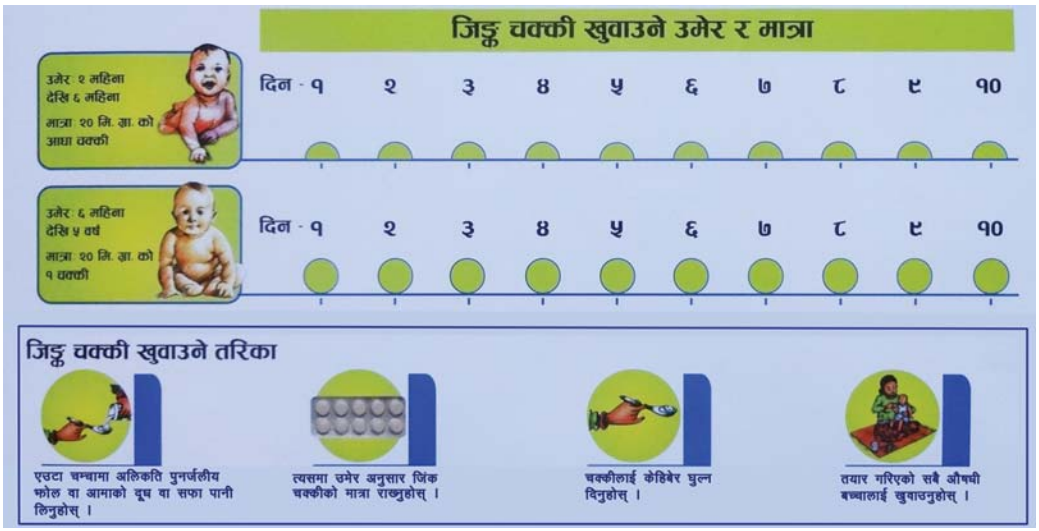
परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- पुनर्जलीय झोल वा जिंक चक्कीको बारेमा थाहा पाई आवश्यकता अनुसार यसको प्रयोग गर्ने ।

श्रृंखला-ञ

गौरी घरमा बच्चा काखमा लिएर दूध खुवाउँदै छिन्
बच्चालाई पखाला लागेको बेलामा आमाको दूध चुसाइरहनुपर्छ, पुनर्जलीय झोल र १० दिनसम्म जिंक चक्की पनि ख्वाउनुपर्छ...
जिंक र पुनर्जलीय झोलले मेरी छोरीको पखाला ठिक हुँदै गयो । नत्र त सानो मान्छेलाई यस्तो तारन्तार पखाला लागेपछि त ४यानकै खतरा हुन्छ ।
मेनुकाको आँगनमा दावा आएर कुरा गर्न थाल्दै
बन्दना दिदीले मेनुकालाई घर आउनु भन्नुभएको छ । सायद बलेको विषयमा केहि कुरा गर्न होला...
ल आमा... तपाईले छोरा हेर्नुहोला... म चाँहि बन्दनाको घर गएर आउँछु ।
बन्दनाको घरभित्र केशव र मेनुका
हे७री मेनुका जी, तपाई र म चिया खान लागेको बेला कस्ले हामीलाई घर भित्र थुनिदियो... ए को हो ख कसले ।ोका लगाएको ख
हे७री केशव सर... तपाई र म एकैचोडी हडबडाएर उठ्दा दुबैजनाको जिउ भरी चिया पोखियो... तपाईको पाईन्ट त लाउनै नहुने गरी भि४यो... पोल्यो पनि की ख

झाडापखाला रोक्न पुनर्जलीय झोल र जिंक चक्कीको प्रयोग



- २ देखि ६ महिनाबीचका बच्चालाई १० दिनसम्म हरेक दिन आधा चक्की जिंकलाई सफा चम्चामा राखेर केहि थोपा सफा पानी अथवा आमाको दूध अथवा पुनर्जलीय झोलमा मिलाई केहिबेर राम्ररी घुल्न दिएर बच्चालाई खुवाउनु पर्छ । बाँकी आधा चक्की जिंक फाल्दिनुपर्छ यसलाई अर्को दिन प्रयोग गर्न हुँदैन ।
- ६ महिना माथिका बच्चालाई १० दिनसम्म दैनिक एक चक्की जिंक सँगै पुनर्जलीय झोल (ORS) पनि खुवाउनुपर्छ । पुनर्जलीय झोल २४ घण्टाभित्र प्रयोग गरिएन भने त्यसलाई फाल्दिनुपर्छ ।
- झाडापखाला लागेको बेला १० दिनसम्म लगातार जिंक चक्की खुवाएको खण्डमा यसले रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउनुको साथै पखाला छिटो निको पार्छ । यसले बच्चालाई लामो समयसम्म स्वस्थ्य, फुर्तिलो राखी झाडापखाला हुनबाट पनि बचाउँछ ।
- हाम्रो गाउँघरका स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासँग निःशुल्क प्राप्त गर्न सकिन्छ । झाडापखाला लागेको बेला आमाको दूध सँधै भन्दा बढी पटक खुवाउनुपर्छ ।
- यदि बच्चाको झाडापखालामा अझै सुधार नआएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- जिंक चक्की र पुनर्जलीय झोल उपलब्ध छ वा छैन भन्ने बारे महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकासँग एकिन गरि राख्ने ।

श्रृंखला-ऋद

गौरीको घरमा चेतन, गौरी, विचारी र झम्की बसिरहेका छन्
छोरा बुहारीले नाती स्याहार्ने र छोरी तपाई र म भएर घरको अरू काम गर्दा बिरामी भएको बेला बच्चा स्याहार्न कति सजिलो भयो है बु। ा... ख
ए विचारी, चेतन्.. के घरमा बसिरहेको हिन बन्दनाको घरमा उहाँ मान्छेको जात्रा लागिसकेको छ... हेर्न जाने होइन ख
बन्दनाको घर बाहिर
ए.. गाउँलेहरू हो आउनोस् हेर्नोस् यहाँ मान्छेको चर्तिकला... हामीले यिनीहरूलाई रंगेहात पत्रेका छौँ... !
के हो ख के हो ख
ओइ केशव लाज लाग्दैन ख ।ोका खोल खुरूक्क.. हामीले थाहा पाइसक्यौँ... !
बन्दनाको घर मानिसहरू भेला भएका छन्
के भयो ख के भयो यहाँ ख
यस्तो कुलको बेहिजेत गर्ने दुबै जनालाई गाउँ निकाला गर्नुपर्छ । ए केशव, बन्दना जस्ती समाजसेवी श्रीमती हुँदा हुँदै तिमी गाउँकी बुहारीसित सल्केको... ख
ए मिलन, जे पायो त्यहि नबोल है...

विरामी बच्चाको स्याहार तथा सक्रिय खुवाई

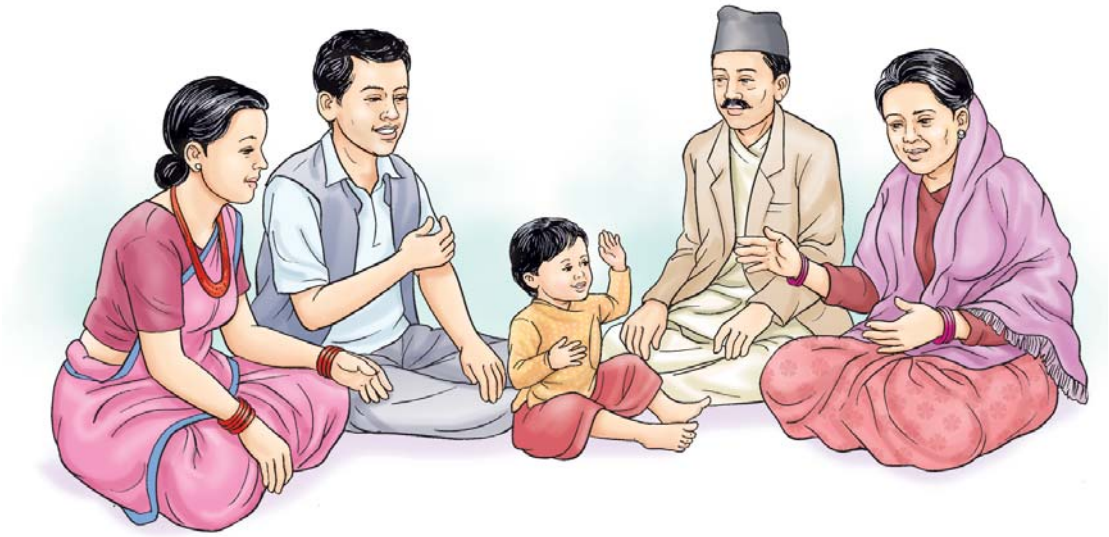
- बिरामी बच्चाले एकै समयमा धेरै खान नसक्ने हुँदा उसलाई नियमित रूपमा सँधैको भन्दा बा।ी पटक स्तनपान गराउने र थोरै थोरै खानेकुरा पटक पटक गरी खुवाइरहनुपर्छ । यसो गर्नाले बच्चालाई पुनः सामान्य अवस्थामा फर्काउन म)त मिल्दछ । ६ महिना पूरा नभएका बच्चा बिरामी भएमा आमाले सँधैभन्दा बा।ी पटक स्तनपान गराईरहनु पर्छ ।
- परिवारका सदस्यहरूले यस्तो बेलामा घरायसी कामहरूमा सहयोग गरी आमालाई आफ्नो बच्चासँग समय बिताउन सक्ने खालको वातावरण बनाउनु पर्दछ ।

- थप सल्लाहका लागि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्यः

- बच्चा बिरामी हुँदा आमा वा बच्चा हेर्ने श्यञिलाई थप समय आवश्यक भएको खण्डमा घरका कामहरू कसरी बाँडफाँड गर्ने भन्ने बारे छलफल गर्ने ।

बिरामी बच्चाको लागि थप दुई हप्तासम्म थप खाना खुवाउनुको महत्व



- बच्चाहरू जब बिरामी पर्दछन्, बच्चालाई निको बनाउनका लागि आमाबुबाहरू धेरै नै ध्यान दिन्छन् र स्याहार गर्दछन् । तर जब बच्चा सामान्य देखिन थाल्छ, बच्चालाई थप खाना खुवाउनु पर्छ भनेर उनीहरू भुल्दछन् ।
- बच्चा बिरामी हुँदा उसले आवश्यक पोषक तत्वहरू गुमाउँदछ र बच्चा पहिले जस्तै हुनका लागि कम्तिमा पनि निको भएको २ हप्ता सम्म उसलाई थप खाना खुवाउन आवश्यक हुन्छ ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- बच्चालाई मनपर्ने खानाको एउटा सूची बनाउनुहोस् ताकि बच्चा निको हुने क्रममा उसलाई खुवाउनका लागि सहजै उपलःध होस् ।

सुनौला ङ्ङ्ङ्ङ दिनकी आमा र बच्चाको लागि छरछिमेकीहरूको सहयोग

- आमा तथा बच्चालाई थप पोषिलो खाना खाने सल्लाह दिने, बच्चालाई पुर्ण स्तनपान गराउन प्रोत्साहन गराउन सक्छन् ।
- बिरामी पर्दा स्वास्थ्य संस्था लाने, घरायसी काममा सहयोग गर्ने (आमाको कार्यबोझ घटाउने), बच्चा र आमाको स्याहार गर्ने, साग पात तथा पशु जन्य आहार (अण्डा, मासु, दूध, घ्यू) उपलब्ध गराउने ।
- सुनौला १००० दिनको अवधिसम्म आमा र बच्चाको राम्रो स्याहार सुसारबारे छिमेकीले सम्बन्धित श्रीमान् वा सासूआमासँग कुराकानी गर्न सक्दछन् ।
- तरकारीहरू, बिउहरू, मासु इत्यादी एक आपसमा बाँड्न सक्छन् ।

परिवार र समुदायमा गर्न सकिने साधारण कार्य:

- सुनौला १००० दिनका गर्भवति महिला, आमा र बच्चाको राम्रो स्याहारका विषयमा श्रीमान् वा सासुसँग छिमेकीले कुराकानी गरेर साना साना कार्यहरू गरी सहयोग गर्न सक्नेछन् ।

नोट:

श्रृंखला ञ्ज देखि ञ्ज सम्मको पुनरावलोकन तथा कार्यक्रम समाप्ती

१. बच्चाहरूको दिशा चर्पीमा नै फालिएन भने के हुन्छ ख

२. कुखुरालाई अर्धबन्देज खोरमा पाल्नुको फाइदाहरू के के हुन सक्छन् ख

३. झाडा पखाला लागेको बच्चाको विशेष हेरचाह कसरी गर्न सकिन्छ ख

४. बिरामी बच्चालाई किन साबिक भन्दा बा ी पटक खाना खुवाउनु पर्छ ख

५. सुनौला १००० दिन भित्रका गर्भवति महिला, आमा र बच्चा तथा परिवारलाई छरछिमेकीहरूले कसरी म)त गर्न सक्दछन् ख

भन्छिन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरुवात

बच्चा र आमाको स्वास्थ्यको लागि के-के व्यवहारहरू गर्नै पर्छ ?

गर्भवतीले सधैं खाइरहेको भन्दा १ पटक थप पोषिलो (माछा, मासु, अण्डा, हरियो सागपात तथा पहेंला जातका फलफूल) खाना, **बच्चालाई दूध खुवाइरहेकी आमाले** २ पटक थप पोषिलो खाना खाऔं ।

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

बच्चालाई खुवाउनु अघि
साबुन पानीले मिचिमिचि हात धोऔं ।

६ महिना मुनिको बिरामी बच्चालाई पटकपटक आमाको दूध खुवाऔं । **६ महिना पुरा भैसकेको बिरामी बच्चालाई** पटक पटक आमाको दूधको साथै थप पोषिलो खाना खुवाऔं । निको भएपछि पनि २ हप्तासम्म सधैं खाइरहेको भन्दा बढि खाना खुवाई राखौं ।

बच्चालाई गाई, भैंसीको गोबर, कुखुराको सुली र अन्य फोहरहरूबाट टाढा राखी बच्चाको खेल्ने ठाउँमा चकटी वा गुन्द्री वा केहि ओछ्याँउने 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 ।

बच्चालाई झाडापखाला लागेमा पुनर्जलीय झोलको साथै जिङ्क चक्की पनि खुवाउने ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

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

भन्छिन् आमा रेडियो कार्यक्रम प्रसारण हुने एफ्. एम्. स्टेशनहरू

पूर्वाञ्चल क्लष्टर

ताप्लेजुङ्ग	भोजपुर	संखुवासभा	सुनसरी
रेडियो ताप्लेजुङ्ग	चोमोलुङ्गमा	गुराँस एफ्.एम्.	सप्तकोशी एफ्.एम्.
रेडियो तमोर	सामुदायिक रेडियो	खाँदबारी एफ्.एम्.	

मध्यमाञ्चल क्लष्टर

दोलखा	सिन्धुपाल्चोक	सोलुखुम्बु	रसुवा	मुस्ताङ	नुवाकोट
हाम्रो रेडियो	रेडियो प्लानेट	सोलु एफ्.एम्.	रेडियो रसुवा	रेडियो मुस्ताङ	त्रिशुलि एफ्.एम्.
रेडियो सैलुङ्ग	रेडियो सिन्धु	रेडियो हिमाल			नुवाकोट एफ्.एम्.
रेडियो कालिन्चोक					(साँझ ६:०० देखि ६:३० बजेसम्म)
रेडियो भिमेश्वर					

पश्चिमाञ्चल क्लष्टर

गोरखा: गोरखकाली एफ्.एम्., रेडियो मनास्लु,
रेडियो गोरखा (साँझ ५:३० देखि ६:०० बजेसम्म)

स्याङजा: रेडियो स्याङ्जा
रेडियो आँधिखोला (साँझ ७:०० देखि ७:३० बजेसम्म)
वालिङ्ग एफ्.एम्. (साँझ ७:०० देखि ७:३० बजेसम्म)

लमजुङ्ग: रेडियो चौतारी
सामुदायिक रेडियो मर्स्याङ्दी (साँझ ६:०० देखि ६:३० बजेसम्म)
लमजुङ्ग एफ्.एम्.

म्याग्दी: म्याग्दीकाली संचार, रेडियो म्याग्दी (साँझ ६:०० देखि ६:३० बजेसम्म)

बाग्लुङ: रेडियो सारथी, रेडियो परिवर्तन

पाल्पा: श्रीनगर एफ्.एम्.

पर्वत: रेडियो सालीग्राम एफ्.एम्. रेडियो दिदिबहिनी,
रेडियो पर्वत एफ्.एम्.

चितवन: कालीका एफ्.एम्. (साँझ ७:०० देखि ७:३० बजेसम्म)

नवलपरासी: रेडियो मध्यविन्दु

रूपन्देही: तिनाउ एफ्.एम्., रूपन्देही एफ्.एम्.

तनहुँ: रेडियो बन्दिपुर (साँझ ७:०० देखि ७:३० बजेसम्म)

सुआहारा नयाँ जिल्लामा रेडियो प्रसारण हुने एफ्.एम्. स्टेशनहरू

पाल्पा: युनिक एफ्.एम्., रेडियो पश्चिमाञ्चल

गुल्मी: रेसुङ्गा एम्.एम्., रूरू एफ्.एम्.

अर्घाखाँची: रेडियो अर्घाखाँची, सामुदायिक रेडियो देउराली

प्यूठान: रेडियो लिस्ने आवाज, रेडियो मान्दभि एफ्.एम्.

रोल्पा: रेडियो जलजला, रेडियो रोल्पा

रूकुम: रेडियो सानीभेरी, रेडियो सिस्ने एफ्.एम्.

दाङ: इन्द्रेणी एफ्.एम्., स्वर्गद्वारी एफ्.एम्.

सल्यान: रेडियो शारदा एफ्.एम्., रेडियो सल्यान

बाँके: रेडियो भेरी एफ्.एम्., रेडियो बागेश्वरी एफ्.एम्.

बर्दिया: हाम्रो फुलबारी एफ्.एम्., रेडियो गुरबाबा एफ्.एम्.

सुर्खेत: रेडियो सुर्खेत एम्.एम्.
रेडियो भेरी एफ्.एम्. (साँझ ७:३० देखि ८:०० बजेसम्म)

दैलेख: रेडियो धुर्बतारा एफ्.एम्.

जाजरकोट: रेडियो जाजरकोट

कैलाली: रेडियो नमस्ते, फुलबारी एफ्.एम्.

कञ्चनपूर: रेडियो कञ्चनपूर एफ्.एम्., रेडियो सुदूर सञ्चार

रेडियो नेपालबाट पनि हरेक शनिबार बिहान ९:२० देखि ९:५० बजेसम्म नेपाली भाषामा "भन्छिन् आमा रेडियो नाटक" र हरेक बुधबार साँझ ६:१० बजेदेखि ६:४० बजेसम्म "हेलो ! भन्छिन् आमा फोन-ईन" कार्यक्रम बजीरहेको छ । सुन्नु होला है ।

भन्छिन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरूवात

नमस्कार ! म मनआमा...

सुनौला १००० दिनका गर्भवति महिला,
आमा, बच्चा र परिवारको चासोका विषयमा

भन्छिन् आमा रेडियो नाटक शृंखला

हरेक शनिबार साँझ ६:३० देखि ७:०० बजेसम्म सुआहारा कार्यक्रम सञ्चालन भएका जिल्लाहरूको स्थानीय एफ्.एम्.हरूबाट प्रसारण भइरहेको छ ।
यीनै विषयमा तपाईंको कुनै जिज्ञासा छ भने
पैसा नलाग्ने टोल फ्रि नम्बरमा एस्.एम्.एस्. पठाउन वा फोन गर्न **नभुल्नुहोला है ।**

हेलो ! भन्छिन् आमा फोन-ईन

कार्यक्रम मार्फत हामी यसका समाधानका उपायहरू लिएर
हरेक बिहीबार साँझ ६:३० देखि ७:०० बजेसम्म तपाईहरू कहाँ आउनेछौं,
नछुटाई सुनौं है ।

रेडियो नेपालबाट पनि हरेक शनिबार बिहान ९:२० देखि ९:५० बजेसम्म नेपाली भाषामा "भन्छिन् आमा रेडियो नाटक" र हरेक बुधबार साँझ ६:१० बजेदेखि ६:४० बजेसम्म "हेलो ! भन्छिन् आमा फोन-ईन" कार्यक्रम बजीरहेको छ । सुन्नु होला है ।

तपाईको आफ्नो कुरा रेडियो कार्यक्रममा राख्न पैसा नलाग्ने फोन वा एस्.एम्.एस्. नम्बरः

एन्टीसी, स्काई, सिडिएम्ए फोन प्रयोगकर्ताहरूको लागिः १६-६०-०१-००-४५७
एनसेल फोन प्रयोगकर्ताहरूको लागिः ९८-०१५-७१-००० र ९८-०१५-७१-३४५
एस्.एम्.एस्. पठाउनको लागिः ७१७१

सुआहारा एकीकृत पोषण कार्यक्रम
सामाजिक व्यवहार परिवर्तन संचार ईकाई
पोष्ट बक्स नं. ३३९४, सेभ द चिल्ड्रेन कार्यालय भवन, चौथो तल्ला, एअरपोर्ट गेट, शम्भु मार्ग श्रीकृष्ण भवन, काठमाडौं, नेपाल
टेलिफोनः ४४६८१२८–३०, ईमेलः suaahara.nepal@savethechildren.org