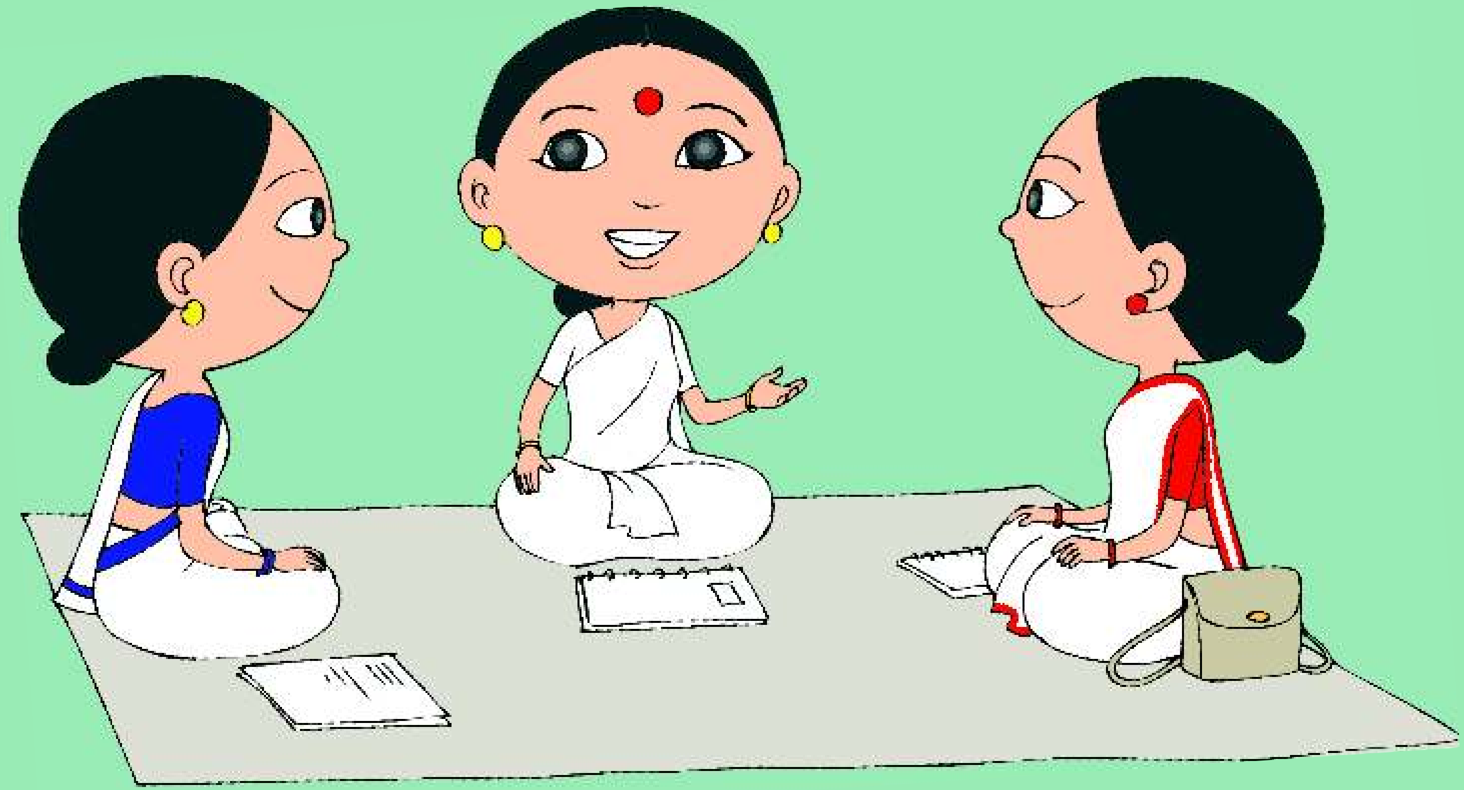
POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

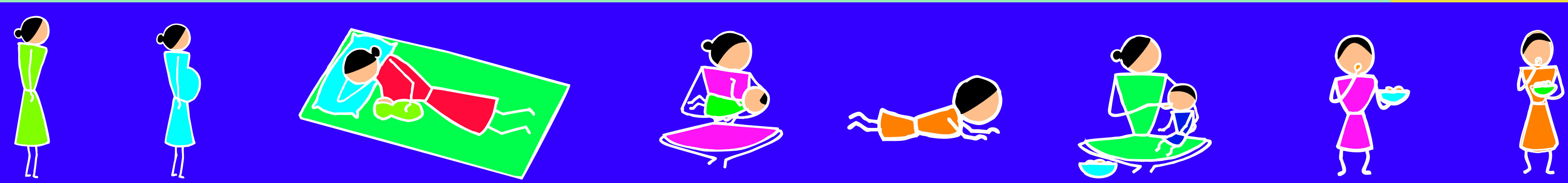
Towards a new dawn

ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଯୋଜନା ଏବଂ ଆୟୋଜନ



3

ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ
ଭାରତ ସରକାର, ୨୦୧୮



ମା'ମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ପାଇଁ ଆମ ପାଖରେ କଣ ସବୁ ସୁଯୋଗ ଅଛି ?

କାର୍ଡ ଦେଖାନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ଆଜି ଆମେ ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଆୟୋଜିତ କରାଯାଉଥିବା ଗୋଷ୍ଠିଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗୁଡିକ କିପରି ଯୋଜନା ଓ ଆୟୋଜନ କରିବା ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ବୈଠକରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ ମାସରେ ସେମାନଙ୍କୁ ମା'ମାନଙ୍କୁ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ଭେଟିବା ତଥା ପରାମର୍ଶ ଦେବାପାଇଁ କ'ଣ କ'ଣ ସୁଯୋଗ ମିଳେ ।

ଡାହାଣ ପଟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଗୁଡିକ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଲୋଚନାକୁ ଆଗକୁ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନେ ଆଗରୁ ଆଜିର ବିଷୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ ଅଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଆଗରୁ ଏପରି କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରିସାରିଛନ୍ତି ।

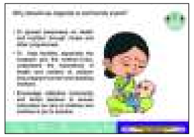
ଯଦିଓ ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଦିନ ଖୋଲା ରହେ, କିନ୍ତୁ ମାଆମାନଙ୍କୁ ଏବଂ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଜଣେ ଜଣେ କରି ବା ସମୁଦାୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦେବାର ସୁଯୋଗ ବହୁତ କମ୍ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଭିତରୁ କିଛି ସୁଯୋଗ ହେଉଛି :

* ମାସରେ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥିବା ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ ଯୋଜନା
* ପରିପୂରକ ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ବିତରଣ ଦିବସ (ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ)
* ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକାଦାନ ଦିବସ ଏବଂ ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିମଳ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଦିବସ
* ଅନ୍ନ ପ୍ରାଶନ ଦିବସ / ଗୋଦଭରାଇ (ସାଦଖିଆ) ଇତ୍ୟାଦି
* ମହିଳା ମଣ୍ଡଳ ବୈଠକ ଇତ୍ୟାଦି

ମା'ମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ପାଇଁ ଆମ ପାଖରେ କ'ଣ ସବୁ ସୁଯୋଗ ଅଛି ?

- ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ
- ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରତିଷେଧକ ଦିବସ
- ଅଙ୍ଗନୱାଡିକେନ୍ଦ୍ରରେ ଆୟୋଜନ କରାଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯେପରିକି ସାଦଖିଆ, (ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ ମା'କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଇବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ/ପ୍ରଥା)

  ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ୍ନ ଦିବସ (ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ବ୍ୟତିତ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ/ପ୍ରଥା)



ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ କରିବା କାହିଁକି ?

କାର୍ଡ ଦେଖାନ୍ତୁ

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ

ଆପଣ ସବୁ ମାସରେ ଗୋଷ୍ଠୀଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆୟୋଜନ କାହିଁକି କରୁଛନ୍ତି ? ଏହାର କ'ଣ ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଛି ?

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଅଭିଜ୍ଞତା ପଚାରନ୍ତୁ

ଡାହାଣପଟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖି ଆଲୋଚନା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ

- ସାମାଜିକ ପ୍ରଥା ଯେପରି ସାଦଖିଆ ଏବଂ ଅନ୍ନ ପ୍ରାଶନ୍ନ ଇତ୍ୟାଦି ମାଧ୍ୟମରେ ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତୀ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରିବା ।
- ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ କେବଳ ଗର୍ଭବତୀ ଏବଂ ପ୍ରସୂତି ମାନଙ୍କୁ ହିଁ ନୁହେଁ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ବିଶେଷ କରି ସ୍ୱାମୀ ଏବଂ ଶାଶୁମାନଙ୍କୁ ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତୀ ଏବଂ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିର ଯତ୍ନର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବା ।
- ପରିବାର ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକମାନେ ସମୂହ ଭାବେ ଶିଶୁ, ଗର୍ଭବତୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ପାଇଁ ଏକ ସହଯୋଗ ମୂଳକ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।
- ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଥିବା ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟା ମାନଙ୍କୁ ଗର୍ଭବତୀ ପ୍ରସୂତୀ ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଦରକାର ହେଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିର ଯତ୍ନ୍ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରିବା ।

ଆମେ କାହିଁକି ଗୋଷ୍ଠୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରିବା ଉଚିତ୍ ?

- ସାମାଜିକ ପ୍ରଥା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ବିଷୟରେ ସଚେତନତାର ପ୍ରସାର ପାଇଁ ।

- ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତି ମାଆ ମାନଙ୍କର ଘରର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସ୍ୱାମୀ ଓ ଶାଶୁମାନଙ୍କୁ ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତୀ ଏବଂ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଯତ୍ନର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ।

- ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ପରିବାରର ସାମୂହିକ ନିଷ୍ପତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଗୁଡିକୁ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ - ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ ଦିବସ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି

କାର୍ଡ ଦେଖାନ୍ତୁ

ଆଜି ଆମେ ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ ହେବାକୁ ଥିବା ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା (ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ୍ନ ଦିବସ ବିଷୟରେ)

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ପଏଂଟ ଗୁଡିକ ଜଣେ ପରେ ଜଣେ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ଡାହାଣ ପଟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସୂଚନାସାହାର୍ଯ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା ଆଗକୁ ବଢ଼ାନ୍ତୁ ।

ଆଜି ଆମେ ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ୍ନ ଦିବସ କିପରି ଆୟୋଜନ କରିବା ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ ଦିବସ ପାଇଁ ଆମେ କିପରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଉଚିତ୍ ?

- ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନେ ୬ ମାସ ପୂରଣ ହେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ପରିବାର ସଦସ୍ୟ/ସଦସ୍ୟା ମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ନପ୍ରାସନ୍ନ ଦିବସର ଦିନ ଓ ତାରିଖ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ । ପିତା ମାତାଙ୍କ ସହିତ ପରିବାରର ସମସ୍ତ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଆମନ୍ତ୍ରିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଗିନା, ଚମଚ ଏବଂ ଫଳ (ଯେପରିକି କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା) କିଣନ୍ତୁ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁଉପହାର ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।
- ଆସିଥିବା ସମସ୍ତ ମହିଳାମାନଙ୍କର ସ୍ୱାମୀ ଏବଂ ଶାଶୁଙ୍କୁ ଏହି ଦିବସରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ପରିବାର ବର୍ଗକୁ ଅନୁରୋଧ କରନ୍ତୁ ଯେ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଗୋଟେ ଗିନା ଖାଦ୍ୟ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇକି ଆସିବା ପାଇଁ
- ଗ୍ରାମର ମୁଖ୍ୟ ଲୋକ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମା'ମାନେ, ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟା ଏବଂ ପଞ୍ଚାୟତ ପ୍ରତିନିଧି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆର୍ଶୀବାଦଦେବାପାଇଁ ଆମନ୍ତ୍ରିତ କରନ୍ତୁ ।

ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆପଣମାନେ ଏହି ପରି ଭାବରେ ଆୟୋଜନ କରିପାରିବେ । ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଦେଖି କେବଳ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହିତାଧିକାରୀ ଏବଂ ମୂଳ ସୂଚନା ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ - ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ ଦିବସ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତି

- ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନେ ୬ ମାସ ପୂରଣ ହେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ତାର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
- ଏହିପରି ଶିଶୁଥିବା ପରିବାର ବର୍ଗଙ୍କୁ ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ ଦିବସର ତାରିଖ ବିଷୟରେ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ସ୍ୱାମୀ ଏବଂ ଶାଶୁ ମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ଗିନା ଓ ଚାମଚ ସହିତ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଆଣିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗିନା, ଚାମଚ ଓ ଫଳ (ଯେପରିକି କଦଳୀ ଏବଂ ଅମୃତଭଣ୍ଡା) କିଣି ରଖନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ ଦିବସ କିପରି ଆୟୋଜନ କରିବା ?

କାର୍ଡ ଦେଖାନ୍ତୁ

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଚିତ୍ରରେ ସେମାନେ କଣ ଦେଖୁଛନ୍ତି ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।

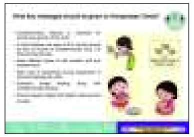
ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆଲୋଚନାରେ ଭାଗ ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଡାହାଣ ପଟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଗୁଡିକ ଦେଖି ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ ଦିବସରେ କଣ କରିବା ?

- ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ । ହାତ ଧୋଇବା ପାଇଁ ଗୋଟେ ବାଲଟି ପାଣି ଓ ସାବୁନ୍ ରଖନ୍ତୁ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ଦରକାର ହେଉଥିବା ବାସନକୁଶନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ପରିବାର ସଦସ୍ୟା/ସଦସ୍ୟ ବସିବା ପାଇଁ ମଶିଣା (ଦରି କିମ୍ବା ଚଟେଇ) ପକାନ୍ତୁ ।
- କିଛି ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ, ଯେପରି ଡାଲି, ଭାତ,ପନିପରିବା,କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ଯାହକି ଶିଶୁର ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ପାରିବ ।
- ପରାମର୍ଶ ଦେବା ପାଇଁ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଋର୍ଟ, ପୋଷ୍ଟର ପ୍ରଦର୍ଶନକରନ୍ତୁ ।
- ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସବୁ ମା'ମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ବାସନ ଏବଂ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହାତ ଧୋଇବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରନ୍ତୁ ।
- ମା'ମାନଙ୍କୁ ଡାଲି-ଭାତ କିମ୍ବା କ୍ଷୀର-ଭାତ ଚକଟିବା (ନରମ କରିବା) ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରନ୍ତୁ ।
- ମା'ମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଏହି ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖୁଆଇବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ କାରଣ ଶିଶୁ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଅର୍ଦ୍ଧକଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛି, ତେଣୁ ସେ ଅଳ୍ପ ହିଁ ଖାଇବ ।
- ମାଆ ମାନଙ୍କ ସହିତ ପିତା ଏବଂ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ସମୟରେ ସାମିଲ୍ ହେବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।
- ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ/ସଦସ୍ୟା ମାନଙ୍କୁ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା, ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣ ଓ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ କେତେ ଥର ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ସେ ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଆମିଷ ଖାଉଥବବା ପରିବାର ବର୍ଗକୁ ସେମାନେ ଯାହା ଖାଉଛନ୍ତି ତାହା ଖୁଆଇବା ଋଲୁ ରଖିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ନ ପ୍ରାଶନ୍ନ ଦିବସ କିପରି ଆୟୋଜନ କରିବା ?



ଅନ୍ନ ପ୍ରାଶନ୍ନ ଦିବସରେ କେଉଁସବୁଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ?

କାର୍ଡ ଦେଖାନ୍ତୁ

ସବୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ପଚାରନ୍ତୁ

ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ୍ନ ଦିବସରେ ଆପଣମାନେ କେଉଁସବୁ ମୂଲ୍ୟବାନ ଉପଦେଶ ଦେଉଛନ୍ତି ?

ସବୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଆଲୋଚନାରେ ଭାଗ ନେବାପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଡାହାଣ ପଟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସୂଚନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଆଲୋଚନା ପରେ ସବୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଯେ ଆମେ ଦଳରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ବିଧି ବିଷୟରେ ଏକ ଛୋଟ ନାଟକଟିଏ କରିବା ।

୨ ଜଣ ଅଙ୍ଗନୱାଡି କର୍ମୀଙ୍କୁ ୬ ମାସ ଶିଶୁର ମା' ଏବଂ ବାପା ଭୂମିକା (ରୋଲ) କରିବା ପାଇଁ ବାଛନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ୟଜଣେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଡାହାଣ ପଟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଗୁଡିକ ସାହାଯ୍ୟରେ ପିତା/ମାତାଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଯତ୍ନର ସହ ଶୁଣିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ । ପରିଶେଷରେ ରୋଲ୍ ପ୍ଲେର ସମୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

- ୬ ମାସ ପୂରଣ ହେବା ପରେ ମା'କ୍ଷୀର ସହିତ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ୬-୮ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁକୁ,ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ୨-୩ ଗିନା ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ ଦୁଇରୁ ତିନି ଥର ଖୁଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଶିଶୁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲାପରେ ଧିରେ ଧିରେ ଖାଦ୍ୟରେ ବିବିଧତା ଆଣନ୍ତୁ ।
- ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ମା'କ୍ଷୀରରୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ସବୁ ପୁଷ୍ଟି ପାଇଥାଏ ।

  କିନ୍ତୁ ୬ ମାସ ପରେ ଶିଶୁର ନିୟମିତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଭଲକରି ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଚକଟା ନରମ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆନ୍ତୁ ।
- ଆମିଷ ଖାଉଥିବା ପରିବାର ଲୋକ ସେମାନେ ଘରେ ଯାହା ଖାଉଛନ୍ତି ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଗଗୁଡିକ ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧନ ଏବଂ ଖୁଆଇବା ସମୟରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ସହିତ ମା'କ୍ଷୀର ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁର ଓଜନ ନିୟମିତ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ସବୁ ମାସରେ ଶିଶୁକୁ ନିୟମିତ ଓଜନ କରନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ ଦିବସରେ କେଉଁସବୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ?

- ଶିଶୁର ନିୟମିତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।
- ୬-୮ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁକୁ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ୨-୩ ଥର ୨-୩ ଗିନା ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆନ୍ତୁ ।
- ଭଲକରି ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନରମ ଚକଟା ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆନ୍ତୁ ।
- ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ସମୟରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସହିତ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁର ନିୟମିତ ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା ମାପିବା ପାଇଁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ୍ନ ଦିବସ ପରେ କ'ଣ କରିବା

କାର୍ଡ ଦେଖାନ୍ତୁ

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ସବୁ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଗୁଡିକ ପଢ଼ଇ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।

ସମସ୍ତଙ୍କୁଆଲୋଚନାରେ ଭାଗ ନେବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

ଡାହାଣ ପଟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରସଙ୍ଗ ଗୁଡିକ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

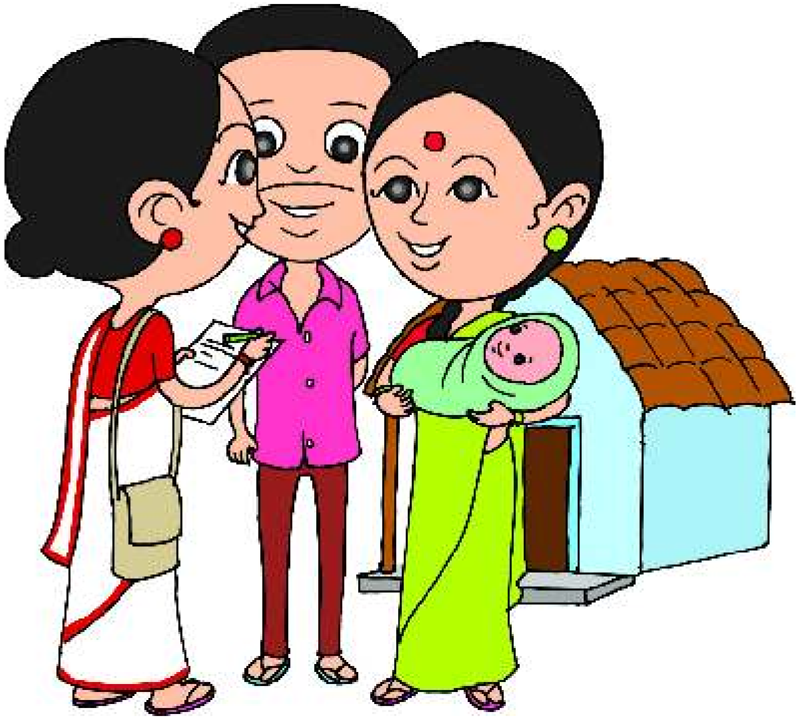
ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ

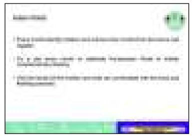
- ମା' ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ ଖୁଆଇବା ଅଭ୍ୟାସ ସହଜ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିବାରକୁ ବାରମ୍ବାର ପରିଦର୍ଶନ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ସମୟରେ ଧର୍ଯ୍ୟ ଧରିବା ପାଇଁ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ । ତା'ସହ ଶିଶୁକୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଶିଶୁଟି ଅସୁସ୍ଥ ହେବାର ସେମାନେ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଅଙ୍ଗନୱାଡି କର୍ମୀଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ପାଇଁ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ପୂର୍ବ ମଡ୍ୟୁଲ ଦେଖି ପରାମର୍ଶ ପଏଣ୍ଟ ଗୁଡିକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ୍ନ ଦିବସ ପରେ କ'ଣ କରିବା ?

- ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ ଦିବସ ପରେ ପରିବାର ଗୁଡିକୁ ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ଅନପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ ।
- ମା' ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ ଖୁଆଇବା ଅଭ୍ୟାସ ସହଜ ହେବା ପରର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିବାରକୁ ବାରମ୍ବାର ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ।





କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା

କାର୍ଡ ଦେଖାନ୍ତୁ

ଆଜିର ବୈଠକ ଶେଷ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଆଜିର ସାରାଂଶ ବାହାର କରିବା ବୋଲି ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ।

ଡାହାଣ ପଟରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରସଙ୍ଗ ଗୁଡିକ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଅଂଶଗ୍ରହଣଇକାରୀମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସମସ୍ତେ ଏକମତ ହୋଇ ସାରିବା ପରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ବୁଝାନ୍ତୁ -

ଯଦିଓ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଏଗୁଡିକ କରି ଆସୁଛୁ, କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଠାରୁ ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଯେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ପାଇଁ ସମାନ ଉପାୟ ଅନୁସରଣ କରିବା ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ କିଛି ମାସ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗନୱାଡି କର୍ମୀଙ୍କର କାମକୁ ଆପଣ ତଦାରଖ କରିବେ ଏବଂ ଏହା ଧ୍ୟାନ ଦେବାଯେ ଆଜି ଶିଖିଥିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନୁସାରେ କର୍ମୀମାନେ କାମ କରୁଛନ୍ତି ନା ନାହିଁ ।

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ ରେଜିଷ୍ଟରରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସ ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନେ ୬ ମାସ ପୂରଣ କରୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଆମେ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ୍ନ ଦିବସ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଦିନ ବାଛିବା ।
- ମା' ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ ଖୁଆଇବା ଅଭ୍ୟାସ ସହଜ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ପରିଦର୍ଶନ କରିବା ।

କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ ରେଜିଷ୍ଟରରୁ ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନେ ୬ ମାସ ପୂରଣ ହେଉଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବାପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ୍ନ ଦିବସ ପାଳନ ପାଇଁ ବାଛିବା ।
- ମା' ଓ ଶିଶୁଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ ଖୁଆଇବା ଅଭ୍ୟାସ ସହଜ ହେବା ପାର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କ ଘର ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ଚେକ୍‌ଲିଷ୍ଟ, ରିପୋର୍ଟିଙ୍ଗ ଫର୍ମାଟ୍ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀର ଆଲୋଚନା

କାର୍ଡ ଦେଖାନ୍ତୁ

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଚେକ୍‌ଲିଷ୍ଟର କପି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ବୁଝାନ୍ତୁ ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ରିପୋର୍ଟିଙ୍ଗ୍ ଫର୍ମାଟ୍ ର କପି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ପୂରଣ କରିବା ପ୍ରଣାଳୀ ବୁଝାନ୍ତୁ ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀର କପି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ବୁଝାନ୍ତୁ ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ଚେକ୍‌ଲିଷ୍ଟ, ରିପୋର୍ଟିଙ୍ଗ ଫର୍ମାଟ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଉପରେ ଆଲୋଚନା

- ଚେକ୍ ଲିଷ୍ଟ ଉପରେ ଆଲୋଚନା
- ରିପୋଟିଙ୍ଗ୍ ଫର୍ମାଟ୍ ଉପରେ ଆଲୋଚନା
- ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଉପରେ ଆଲୋଚନା

୧. କାହିଁକି ଏହି ମାସିକ ବୈଠକ ?

୨. ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ ଯୋଜନା (planning) କିପରି ତିଆରୀ କରିବା କିମ୍ଵା ଏହାକୁ ଅପ୍‌ଡେଟ୍ କରିବା ଏବଂ ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ।

୩. ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗୁଡ଼ିକର ଯୋଜନା ଏବଂ ଆୟୋଜନ କରିବା ।

୪. ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦେଖିବା - କାହିଁକି ଏବଂ କିପରି ।

୫. ଦୂର୍ବଳ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଚିହ୍ନଟିକରଣ ଏବଂ ଯତ୍ନ ।

୬. ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ : ଖାଦ୍ୟର ବିବିଧତା (Diet diversity)

୭. ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତହୀନତା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ।

୮. ଶିଶୁର ଶାରିରୀକ ବୃଦ୍ଧି ଆକଳନ କରିବା ।

୯. ସମୟ ଅନୁସାରେ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ସୁଧାର ଆଣିବା ।

୧୦. କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା ।

୧୧. ଦୁର୍ବଳ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ - କେତେ ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଆମେ ଛାଡି ଦେଉଛୁ ?

୧୨. ଠିକ୍ ସମୟରେ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ କିପରି ନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା ।

୧୩. ଅତିଶୟ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ଶିଶୁଚିହ୍ନଟିକରଣ ଏବଂନିରାକରଣ ।

୧୪. ଅସୁସ୍ଥ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ।

୧୫. ମା'ମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାରେ ସହଯୋଗ କରିବା ।

୧୬. କଙ୍ଗାରୁ ମା' ଯତ୍ନ ସାହାଯ୍ୟରେ କିପରି ଦୁର୍ବଳ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେବା ?

୧୭. ଅସୁସ୍ଥ ନବଜାତ ଶିଶୁ ଚିହ୍ନଟିକରଣ ଓ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣ ।

୧୮. କୁପୋଷଣ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ।

୧୯. ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କର ରକ୍ତହୀନତା ନିରାକରଣ ।

୨୦. ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି - ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଏବଂ ଘରେ ପ୍ରସବ ।

୨୧. ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ : ନବଜାତ ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ଏବଂ ପରିବାର ନିୟୋଜନ ।