

ଅନୁପ୍ରାଣ ଦିବସରେ ଦେବାକୁ ଥିବା ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ସମୂହ

୧

ଥରେ ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁ ୬ ମାସ ବୟସର ହୋଇଯାଏ ତାର ପୁଷ୍ଟିର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇନଥାଏ । ସ୍ୱାଭାବିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ତା'ର ଖାଦ୍ୟରେ ଆଡ଼ ବହଳିଆ ଖାଦ୍ୟ ସବୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ।



୨

ନରମ, ଭଲଭାବେ ରନ୍ଧା ଯାଇଥିବା ଓ ଚକଟା ଖାଦ୍ୟରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ (କିନ୍ତୁ ପାଣି ବା ପାଣିଆ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ଡାଲିର ପାଣି/ଭାତର ପାଣି ଆଦୌ ନୁହେଁ) ଓ ଶିଶୁ ଖାଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟର ବହଳତାକୁ ଅଧିକ କଠିନ କରନ୍ତୁ ।



୩

ଖାଦ୍ୟ, ଯେଉଁ ଗୁଡ଼ିକ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକର ଯଥା - କ୍ଷୀର (ଲହୁଣୀ ସହିତ), ଦହି, ଡାଲି, ତେଲ, ଘିଅ ସବୁଜ ଓ ହଳଦିଆ/କମଳା ରଙ୍ଗର ପରିବା, ଫଳ ଓ ବାଦାମ୍ ଆଦି ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହି ବୟସରେ ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟ ନଦେବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଶିଶୁ ଭଲଭାବରେ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଯେତେ ଅଧିକ ସମ୍ଭବ ଏହି ପରି ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ ।



୮

ଶିଶୁର ଓଜନ ଓ ଉଚ୍ଚତା/ଲମ୍ବକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ । ବିଶେଷ କରି ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ବର୍ଷରେ । ଏହା ତୁମକୁ ଶିଶୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବଢୁଛି କି ନାହିଁ ତାର ଯେତେ ସମ୍ଭବ ବଢ଼ିବାଟା ନିଶ୍ଚିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।



୪

ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଦେବା ସହିତ ଶିଶୁର ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଝଲୁ ରଖିବା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।



୫

ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ:

- * ୬ ରୁ ୮ ମାସ ବୟସରେ, ଦିନକୁ ୨ ରୁ ୩ ଥର ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ (ମୋଟରେ ଦୈନିକ ଅତି କମ୍ରେ ଦୁଇଗିନା ଖାଦ୍ୟ)
- * ୯ ରୁ ୧୧ ମାସରେ, ଦିନକୁ ୩ ରୁ ୪ ଥର ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । (ମୋଟରେ ବୈଠକ ଅତି କମ୍ରେ ୩ ଗିନା ଖାଦ୍ୟ)
- * ୧୨ ରୁ ୨୩ ମାସରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ବଢ଼ାନ୍ତୁ, ଅତି କମ୍ରେ ଦୈନିକ ୪ ରୁ ୬ ଗିନା ଖାଦ୍ୟ ।

୭

ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟର ରନ୍ଧନ, ପରିବେଷଣ ଓ ସଂଗ୍ରହ କରିବାରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା ଓ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ହାତ ସଫା କରନ୍ତୁ / ଶିଶୁର ହାତକୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ସଫା କରନ୍ତୁ / ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬

ଭୋକ ଲାଗିବାର ଲକ୍ଷଣକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ଓ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଓ ଉଦ୍ଦିପନା ସହିତ ଖାଇବାକୁ ଶିଶୁକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଜୋର ଜବରଦସ୍ତରେ ଖୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଅନୁପ୍ରାଣ ଦିବସ ଆୟୋଜନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି

(ଅତିକମ୍ବେ ୨ ରୁ ୩ ଦିନ ଆଗରୁ)

୧. ୪ ରୁ ୯ ମାସ ଭିତରର ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କ ସହିତ ମା'ମାନଙ୍କର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ବିଶେଷକରି ସେହି ମା'ମାନଙ୍କର ଯାହାର ଶିଶୁର ୬ ମାସ ପୂରି ଯାଉଛି ।
୨. ତାଲିକାଭୁକ୍ତ ଗ୍ରାମର ସମସ୍ତ ମହିଳା, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ବାମୀ ଓ ଶାଶୁମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ । ଅନୁସୂଚୀତ ଜାତି, ଜନଜାତି ଓ ବହୁତ ଗରିବ ପରିବାରର ମା'ମାନଙ୍କୁ ସାମିଲ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ ।
୩. ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିବେ :
 - କ) ଆଶା, ଏଏନ୍ଏମ୍
 - ଖ) ଲୋକ ପ୍ରତିନିଧି, ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ-ପରିମଳ ଓ ପୁଷ୍ଟି କମିଟିର ସଦସ୍ୟଗଣ ।
 - ଗ) ସ୍ବୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ କମିଟିର ସଭ୍ୟ / ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମହିଳା ।
 - ଘ) କିଶୋରୀ ବାଳିକା ।
୪. ଦିବସ ପାଳନ ଦିନ ଦେବାକୁ ଥିବା ମୁଖ୍ୟ ତଥ୍ୟ ଗୁଡିକୁ ଭଲଭାବେ ପଢନ୍ତୁ ।

ଦିବସ ପାଳନ ଦିନର ପ୍ରସ୍ତୁତି

୧. ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ର / ବା ଉତ୍ସବ ପାଳନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଓ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ବସିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ରହିବା, ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ।
୨. ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଜିନିଷ ସବୁ ଯୋଗାଡ କରନ୍ତୁ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖନ୍ତୁ ।
 - କ) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଓଜନ ମେସିନ୍
 - ଖ) ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ । ଖେରୁଡି ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ସାମଗ୍ରୀ (ଡାଲି, ଚାଉଳ, ସବୁଜ ପରିବା, ଘିଅ) ଆଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖନ୍ତୁ ।
 - ଗ) ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ (ଟିଏଚଆର) ଓ ଉଷୁମ୍ ପାଣି / କ୍ଷୀର ଶିଶୁର ଖାଇବା ଉପଯୋଗି କରିବା ପାଇଁ ।
 - ଘ) ବିବିଧ ଖାଦ୍ୟ ନମୁନା (ସବୁଜ ପନି ପରିବା, ହଳଦୀଆ, କମଳା ଓ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର ପରିବା ଓ ଫଳ, ଡାଲି, ଶସ୍ୟ ଓ ଛୋଟ ଶସ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି)
 - ଙ) ୧୦୦ ମି.ଲି. ର ଗିନା (ପ୍ରତି ଶିଶୁ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ)
 - ଚ) ବସିବା ପାଇଁ ଦରି ।
 - ଛ) ହାତ ଧୋଇବା ପାଇଁ ପାଣି ଓ ସାବୁନ୍
 - ଜ) ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଜଳଖିଆ
୩. ଦିବସ ପାଳନ ନିମନ୍ତେ ସ୍ମୃତିକୁ ସତେକ କରିବା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡିକୁ ପଢି ନିଅନ୍ତୁ ।

ଦିବସ ପାଳନ ଦିନର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

୧. ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ସ୍ବାଗତ କରନ୍ତୁ ।
୨. ଏହି ଦିବସ ପାଳନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡିକୁ କୁହନ୍ତୁ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ମନେରଖିବା ଓ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ମା' ଓ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଯେପରି ସବୁ ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡିକ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ।
୩. ଶିଶୁର ଉତ୍ତମ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆଶିର୍ବାଦ କରିବା । (ପାରମ୍ପରିକ ରୀତି ଅବଲମ୍ବନ କରି)
୪. ପ୍ରତି ପରିବାରକୁ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ନମୁନା ଓ ଗିନା ପ୍ରଦାନ କରିବା ।
୫. ନିମ୍ନୋକ୍ତ ବିଷୟକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ପାଇଁ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ।
 - କ) ସରଳ ଓ ସ୍ବଚ୍ଛ ମୂଲ୍ୟର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଦିଆଯିବ ।
 - ଖ) ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣାମାନ ଓ ବହଳତା ।
 - ଗ) ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଉପଲବ୍ଧ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ (ଟିଏଚଆର)ର ପ୍ରଦର୍ଶନ ।
 - ଘ) ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ଭୋକରେ ଥିବ ତାକୁ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
 - ଙ) ହାତ ଧୁଆର ଶୈଳୀ/ କୌଶଳ
୬. ଶିଶୁର ଓଜନ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଏହାକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖନ୍ତୁ

୧. ପରସ୍ପରକୁ : ମା', ପ୍ରସୂତା ମା', ଶାଶୁ ଓ ସ୍ବାମୀ ମାନଙ୍କୁ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଅଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ ପରସ୍ପରକୁ ଯାହାକି ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ ପାଳନରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହୋଇପାରେ ।
 - କ) କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଗୁଡିକ ଶିଶୁକୁ ଦିଆଯିବ / ଦିଆଯିବ ନାହିଁ ।
 - ଖ) ସ୍ବନ୍ୟପାନ ଆରମ୍ଭ କରାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡିକ ।
 - ଗ) ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଜଡିତ ଥିବା ପାରମ୍ପରିକ ଅଭ୍ୟାସ ।
୨. ଘରେ ପାଳନ କରାଯାଇଥିବା ଅଭ୍ୟାସ ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ଭିତ୍ତିକରି ପରାମର୍ଶ ଦେବା :
 - କ) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର ପ୍ରଦାନ କରିବା ।
 - ଖ) ଦାବି ଅନୁଯାୟୀ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଓ ଶିଶୁର ବୟସ ଅନୁସାରେ ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇବା ।
 - ଗ) ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ସହିତ ସ୍ବନ୍ୟପାନ ଚାଲୁ ରଖିବା ।
୩. ପରସ୍ପରିକା : ମା', ସ୍ବାମୀ ଓ ଶାଶୁମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବାର୍ତ୍ତା ସବୁକୁ ମନେରଖିଲେ କି ?
୪. ପରସ୍ପରିକା : ସ୍ବାମୀ ଓ ଶାଶୁ ମାନେ କିପରି, ଶିଶୁକୁ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାରେ ନିଶ୍ଚିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ?
୫. ସ୍ବାମୀ ଓ ଶାଶୁ ମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ଭୂମିକା ଉପରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ :
 - କ) ଶିଶୁକୁ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଉପଯୁକ୍ତ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ଖୁଆଇବାରେ ସହାୟତା କରନ୍ତୁ ।
 - ଖ) ସ୍ବଚ୍ଛ ମୂଲ୍ୟରେ ଏବଂ ସହଜରେ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ (ଯଥା - ଡାଲି, ରତୁ କାଳୀନ ସବୁଜ ପତ୍ର, ହଳଦୀଆ ଓ ନାରଙ୍ଗି ରଙ୍ଗର ପରିବା ଓ ଫଳ, କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀର ଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଅଣ୍ଡା) କିଣି ଦିଅନ୍ତୁ ।
 - ଗ) ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଧୋଇବା ଏବଂ ଏକ ସଫା ଗିନାରେ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ।

ପୁନର୍ବାର ମନେପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ

୧. ପରାମର୍ଶ ଗୁଡିକ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ବଦ୍ଧ କରାନ୍ତୁ ।
୨. ପରବର୍ତ୍ତୀ ଉତ୍ସବ ପାଳନ ବିଷୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
୩. ଉପସ୍ଥାନ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରେଜିଷ୍ଟର / ଫର୍ମରେ ପୂରଣ କରନ୍ତୁ ।
୪. ପାରମ୍ପରିକ ସଜିତ ଗାନ ଦ୍ବାରା ଉତ୍ସବ ଉଦ୍‌ଯାପନ କରନ୍ତୁ ।
୫. ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଜଳଖିଆ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସପ୍ତାହରେ ପୁନଃ କରିବାକୁ ମନେରଖନ୍ତୁ

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସପ୍ତାହ ମାନଙ୍କରେ ୬ରୁ ୬ ମାସ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ମା'ମାନଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡିକ ଅନୁସରଣ କରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ।



सही पोषण - देश रोशन



सत्यमेव जयते



नए समझ की ओर