



unicef

পুষ্টিনীধি

মহিলাসকলৰ পুষ্টিকৰ খাদ্য স্বাস্থ্য আৰু চাফ-চিকুণতা বিষয়ক প্ৰশিক্ষণ পুথি



বিকাশ আৰু সহযোগী :

অসম ৰাজ্যিক গ্রামীণ জীৱিকা অভিযান, ইউনিচেফ আৰু ৰোচনী কেন্দ্ৰ

ঘোষণা :

এই প্ৰশিক্ষণ পুথি নিৰ্দিষ্ট উদ্দেশ্যৰ প্ৰশিক্ষণৰ বাহিৰে আন কোনো আইনী দাবীৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰযোজ্য নহ'ব।

পাতনি

এটি শিশুক জন্মের আগতেই মাকল পেটিত থাকেতেই পৃষ্ঠি লাগে। প্রমাণ হিচাপে ক'ব পাৰি শিশুৰে মাতৃগৰ্ভত স্থিতি সোৱাৰ পৰা দিতৌৰ জন্মদিনলৈকে ১০০০ দিন সঠিক পৃষ্ঠি পোৱাটো বৰ জৰুৰী। এইখনি সময়ত হোৱা শিশু দেহৰ শুক্রতপূৰ্ণ গঠনেই প্রতিজন শিশুৰ সুস্বৰূপ ভৱিষ্যতৰ সমল। প্রতিগবাকী কিশোৰী, প্রতিগবাকী মহিলাই লাভ কৰা পৃষ্ঠিৰ হিতিয়ে এখন সমাজল, এখন মেশৰ সামগ্ৰিক পৃষ্ঠিৰ ছবিখন লাভ ধৰে। সেই সবলতাই দেশৰ সমল। গতিকে পৃষ্ঠিহীনতা আৰুবাবলৈ পৃষ্ঠি ঘোগান ধৰা প্রতিটো ব্যক্তিতে বিশেষ মনোযোগ দিয়াটো অত্যন্ত জৰুৰী। সবদিশত মহিলাসকলক সবল কৰা মানেই সামাজিক সুৰক্ষা নিশ্চিত হোৱা। তাৰবাবে পৃষ্ঠিকৰ খাদ্য পাৰ লাগিব, জীৱিকা আৰ্জনৰ সুবিধা পাৰ লাগিব, বিশুদ্ধ পানী পাৰ জাগিব। পৰিষ্কাৰ পৰিহৃষ্ট পৰিৱেশ সৃষ্টি কৰি সকলোৰে বাবে শিশু নিশ্চিত হ'ব জাগিব।



পৃষ্ঠিহীনতা আৰুব কৰাত অসম ৰাজ্যিক গ্রামীণ জীৱিকা অভিযানে বিশেষভাৱে সহায় কৰিব পাৰে। ৰাজ্যিক জীৱিকা অভিযানে স্বাস্থ্য, পৃষ্ঠিৰ সংগতে সমাজৰ সামগ্ৰিক উন্নয়নত বিশেষ অবিহণা ঘোগাব পাৰে। আনন্দোৱে বাজুৰ পৰা লাভ কৰা অভিজ্ঞতা আৰু শিকলিয়ে এটা কথা শিকাইছে— মহিলাসকলে মুখাদুখিকে বহি লৈ স্বাস্থ্য আৰু পৃষ্ঠিৰ বিষয়ে মুকলিভাৱে সকলোৱে কথা আলোচনা কৰিব পাৰে, এনেকোয়ে সজাগতা সৃষ্টি হয়। তাৰ পটভূমিত নিজৰ প্রাপ্তি আৰু অধিকাৰসমূহ আদায়া কৰিবলৈ শিকে।

অসম ৰাজ্যিক গ্রামীণ জীৱিকা অভিযানে খাদ্য, পৃষ্ঠি, স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ পৰিহৃষ্টাব ওপৰত হাতত লোৱা এই প্ৰয়াসে বাজুৰ মহিলাসকলক সুস্থ-সবল কৰাত, বিশেষভাৱে অবিহণা ঘোগাব। ইমান বিশাল কাৰ্যাদৃঢ়ী হাতত লোৱাৰ বাবে ৰাজ্যিক জীৱিকা অভিযানক বিশেষভাৱে শুভেচ্ছ জনাইছো। সেই উদ্দেশ্যো ব্যুৎ কৰা পৃষ্ঠিকাখনিয়ে উদ্দেশ্য সফল কৰাত শুক্রতপূৰ্ণ ভূমিকা জব। কাৰণ ইয়াৰ প্রতিটো আশাৱত, প্ৰতিখন বৈঠকত সকলোৱোৰ কথা নিবহ-নিপানীকে বুজাই দেখুওৰা হৈছে। খাদ্য, পৃষ্ঠি, পৰিষ্কাৰ পৰিহৃষ্টা, স্বাস্থ্যকে ধৰি মানসিক স্বাস্থ্য আৰু সিংগ বৈৰম্যাতাৰ ফলত হোৱা ঘৰকৰা হিসালৈকে সকলো বিষয় ইয়াত সামৰি সোৱা হৈছে।

মোৰ আন্তৰিক কৃতজ্ঞতা ধাকিল অসম ৰাজ্যিক গ্রামীণ জীৱিকা অভিযানৰ বিষয়া সকল, যথাক্রমে অনিন্দিতা জেকা, ৰাজ্যিক প্ৰকল্প প্ৰবন্ধক, মনালিছা হাজৰিকা, প্ৰকল্প প্ৰবন্ধক, বৃক্ষাঙ্ক ভৰালী, প্ৰকল্প সহায়ক, প্ৰীতম বৈযুক্তালুকদাৰ, যুৰ পেচাদাৰী আৰু পাৰস্থিতা কৰা, যুৰ পেচাদাৰী; সিসকলৰ প্ৰচেষ্টা আৰু সন্দিত্তহাৰ বলত এই প্ৰশিক্ষণ পৃষ্ঠি খনল সম্পূৰ্ণপৰ হৈ উঠিল।

অসম ৰাজ্যিক গ্রামীণ জীৱিকা অভিযানে ইউনিষেফৰ সৈতে যৌথ সহযোগিতাত আগবঢ়িব খুজিছে। তাৰবাবে তেওঁোতসকলক আশেৰ ধন্যবাদ জনাইছো। এই আঁচনি কপায়ণত সহযোগী হ'বলৈ পাই আমিত আনন্দিত হৈছো।

ডঃ মধুলিকা তোনাথন
প্ৰধান, কেতীয় কাৰ্যালয়
ইউনিষেফ অসম।

কৃতজ্ঞতা

অসম বাজিক গ্রামীণ জীবিকা অভিযানৰ এটি মূখ্য শুল্ক "দশসূত্র"। এই দশসূত্রৰ মৈল সূত্রটো হৈছে "পৃষ্ঠি, স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা"। এই অভিযানৰ অন্তর্গত প্ৰতিগবাকী মহিলাই এই সূত্রটোৱ লগত একাধিক অনুভৱ কৰে কাৰণ এই বিষয়টোৱে পৰোক্ষ ভাৱে মহিলাৰ জীৱনত প্ৰভাৱ পেলোয়। অসম বাজিক গ্রামীণ জীবিকা অভিযানে সামাজিক উন্নয়নৰ বিষয়ে কাম কৰোৱত এই বিষয়টোও সামৰি ল'বলৈ বতুপৰ হৈছে। এই বিষয়ৰ লগত জড়িত সামাজিক সমস্যাসমূহ নিৰাপত্তা কৰাৰ বাবে আত্মসহায়ক গোটি আৰু গোটিৰ ফেডাৰেচনক জড়িত কৰি সঠিক দিশত আগুৰাই নিয়াৰ প্ৰয়াস গ্ৰহণ কৰা হৈছে।



এই বিষয়টো ২০২০-২১ চনৰ বাৰ্ষিক বাজেটত অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে। পৰবৰ্তী সময়ত বাজিকভাৱে ফলপ্ৰসূ কৰিবৰ বাবে পৃষ্ঠি স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা প্ৰয়াস পৰিচালনা কৰাৰ উদ্দেশ্যে কৌশলসমূহ সূচাকৰণে সজাহি তোলা হৈছে। সেই কৌশলসমূহ কাৰ্য্যকৰী কৰণাখ্যে আত্মসহায়ক গোটিৰ সদস্যসকলক প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰা হৈছে। তাৰেই অশে হিচাপে ইউনিচেফৰ সহযোগিতাত মহিলাসকলৰ পৃষ্ঠিবৰ খাদা স্বাস্থ্য আৰু চাফ চিকুণতা বিষয়ক প্ৰশিক্ষণ গুদিখন যুগ্মতাই উলিভোৱা হৈছে। এই প্ৰশিক্ষণত সমূহীয়া সমাজ বাজি, মণ্ডল সংগঠন আৰু সামাজিক কাৰ্য্য কল্পায়ণ সমিতিৰ সদস্যসকলক সামৰা হৈছে। লগতে এই অভিযানৰ তৰফৰ পৰা খাদা, পৃষ্ঠি, স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা বিষয়ত সজাগ কৰা তথা সবিশেব অৱগত কৰাৰ বৰাস্থা হাতত লোৱা হৈছে। এই প্ৰশিক্ষণ পৃথি— "পৃষ্ঠিনীধি" তাৰেই এক কৃত তথা প্ৰথম প্ৰয়াস।

পৃষ্ঠিনীধি যুগ্মতাই উলিভোৱাত বছতেই সহায় কৰিছে। বিভিন্ন বিভাগৰ বিভিন্ন বৰ্বুদ্ধীয়া সকলৰ সৈতে সততেই এই বিষয়ো আলোচনাত মিলিত হোৱাৰ প্ৰয়োজন অনেক বাৰ হৈছিল। এনে প্ৰতিজনৰ শুচৰত মই ব্যক্তিগত ভাৱে কৃতজ্ঞ। পৃষ্ঠিনীধি যুগ্মতাই উলিভোৱাত কাৰিকৰী দিশত সহায় আগবঢ়োৱা অসম ইউনিচেফৰ ডৰ শ্ৰেষ্ঠা শৰ্মা (পৃষ্ঠি বিশেষজ্ঞ), খুছুৰ ঢায়েড (বাজিক পৰামৰ্শদাতা, মহিলা পৃষ্ঠি শাখা) আৰু লগতে ইউনিচেফৰ সহযোগী ৰোহনী কেন্দ্ৰকো বিশেষ ভাৱে কৃতজ্ঞতা ঘাটিছো।

তাৰা বাথিছো, বাজিক, জিলা আৰু ডিম্বল খণ্ড পৰ্যায়ৰ বিষয়া-কাৰ্য্যচাৰী, সমূহীয়া সমাজ ব্যক্তি, মণ্ডল সংগঠন, গাঁও সংগঠন, আত্মসহায়ক গোটি আৰু সামাজিক কাৰ্য্য কল্পায়ণ সমিতিৰ সদস্যসকলৰ আকৃষ্ণ সহযোগত আগমাৰ এই প্ৰয়াস সফল হৈব। মহিলাসকলে বছৰ বছৰ ধৰি সন্মুখীন হৈ থকা পৃষ্ঠি, স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা বিশেষজ্ঞত থকা সমস্যাসমূহ আৰ্তনিব।

শুভেচ্ছাৰে

বৃহস্পতি বাবু

শ্ৰীমতী কৃষ্ণ বৰুৱা
বাজিক প্ৰকল্প সঞ্চালক
অসম বাজিক গ্রামীণ জীৱিকা অভিযান

সূচী পত্র

বৈঠক সংখ্যা	বিষয়সূচী	পৃষ্ঠা সংখ্যা
বৈঠক- ১	কিশোরীর স্বাস্থ্য আৰু পৃষ্ঠিকৰণ খাদ্য	৮
বৈঠক- ২	মাটেকীয়া হোৱাৰ সময়ত অৱলম্বন কৰিবলগীয়া চাফ-চিকুণ্ডা	১৩
বৈঠক- ৩	এনিমিয়া প্রতিৰোধ	১৯
বৈঠক- ৪	মাতৃস্ব সময়ত পৃষ্ঠিকৰণ খাদ্য-গৰ্ভৰতী হোৱাৰ সময়ত ল'বলগীয়া খতন	২৬
বৈঠক- ৫	গৰ্ভৰস্থত মাতৃগৰাবীৰ পৃষ্ঠিকৰণ খাদ্য আৰু মানসিক স্বাস্থ্য	৩১
বৈঠক- ৬	মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক সহায়তা (এম এইচ পি এছ এছ)	৩৭
বৈঠক- ৭	লিংগ নেৰশ্যাতোৱ বাবে হোৱা ধৰণী হিংসা প্রতিৰোধ	৪৩
বৈঠক- ৮	জীৱনৰ প্রথম ১০০০ দিনৰ প্ৰক্ৰিয়া আৰু আই রাই চি এফ	৪৭
বৈঠক- ৯	পৰিয়াল পৰিবেক্ষণা	৫২
বৈঠক- ১০	সামাজিক আৰু বাৰহাবিক পৰিৱৰ্তন সংযোগৰ পাতনি এছ বি চি চি	৫৬
বৈঠক- ১১	থৰে থৰে ধৰ্মণ কৰাৰ সময়ত দিবলগীয়া বৃজনি	৬৩
বৈঠক- ১২	ভিঙজতোৱ খাদ্য সঙ্গীৱ	৭০
বৈঠক- ১৩	হিনীয়াতোৱে উপলব্ধ পৰিপূৰক খাদ্য সঙ্গীৱ	৭৫
বৈঠক- ১৪	হিনীয়াতোৱে উপলব্ধ খাদ্যতাঙ্গৰ ভিত্তিত প্রাণপৰিকল্পনাৰ বাবে তেয়াৰী খাদ্য	৮১
বৈঠক- ১৫	পৃষ্ঠিকৰণ পাকৰ্থৰ বাণিজা পতাৰ বাবে উদ্ঘানি	৮৭
বৈঠক- ১৬	কৃষিৰ প্ৰকাৰ :	৯৬
	পৃষ্ঠিযোগ্য খাদ্যৰ কৃষি, বহুমুক্ত সংহত কৃষি পদ্ধতি আৰু মিস্তিত কৃষি	
বৈঠক- ১৭	খাদ্য আৰু পৃষ্ঠি বিষয়ক উদ্ঘানিতাৰ বিকাশ	১০৮
বৈঠক- ১৮	সেৱা লাভৰ সুবিধা, অধিকাৰ আৰু প্রাপ্তি	১১২
বৈঠক- ১৯	বিশুদ্ধ খোৱাপানীৰ উপলব্ধতা আৰু খোৱাপানী ধৰত সঠিকভাৱে ৰখাৰ খতন	১১২
বৈঠক- ২০	ধৰত শৈলীচালনা নিৰ্মাণ, ইয়াৰ ব্যৱহাৰ আৰু পৰিষ্কাৰ পৰিস্থিতা	১২৫
বৈঠক- ২১	শাহ্যবিধি পালন, ধৰত পেনশনীয়া সামগ্ৰীৰ সঠিক ব্যৱহাৰণা	১২৮
বৈঠক- ২২	শুকন আৰু জুলীয়া, সহজতে মাটিৰ লাগত জীন মোৰা আৰু জীন গোযোৱা	১৩২
বৈঠক- ২৩	পেনশনীয়া পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্যকৰণ আৰু পুনৰ ব্যৱহাৰণা	১৩৬
বৈঠক- ২৪	পাৰিষ্কাৰ-পাৰিষ্কৃতা বিষয়ক উদ্ঘানিতা বিকাশ	১৩৮

পুষ্টিকর খাদ্য স্বাস্থ্য আৰু চাফ-চিকুণতাৰ পদ্ধতি আৰু প্ৰয়োজনীয়তা ইয়াৰ পটভূমি আৰু সূচনা :

সঠিক পৰিমাণত সঠিকভাৱে খাদ্য প্ৰহণেই উন্নত স্বাস্থ্যৰ মূল চাবি-কাৰ্তী। আমি প্ৰহণ কৰা খাদ্যই আমাক শক্তি, প্ৰটিন, আৱশ্যকীয় চৰ্বি, ভিটামিন আৰু খনিজ দ্রব্যসমূহ যোগান ধৰে। তাৰ বলতে সুস্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হ'ব পাৰি। স্বাস্থ্যৱান হ'বলৈ, সঠিকভাৱে পৰিপুষ্টি লাভ কৰিবলৈ আমি সঠিক পৰিমাণত খাদ্য প্ৰহণ কৰিব লাগিব। উন্নত স্বাস্থ্য মানেই সফল জীৱন, সুখী জীৱন। পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ অভাৱ খাদ্যজনিত বহুবোৰ ৰোগৰ কাৰণ হ'ব পাৰে।

পুষ্টিহীনতাত ভোগা লোকৰ সংখ্যা অসমত যথেষ্ট বেছি। যোৱা দশকটোত ইয়াৰ সংখ্যা কমিছে যদিও এতিয়াও উদ্দেগজনক হৈয়ে আছে। ইয়াৰ ফলত যুৱতী, মহিলা আৰু শিশুসকল, অনুসৃচীত জাতি-জনজাতিৰ লোক, চাহ বাগান অঞ্চলত বাস কৰা চাহ জনগোষ্ঠীৰ লোক, সংখ্যালঘু সকলৰ লগতে অৰ্থনৈতিকভাৱে দুৰ্বল লোকসকলৰ স্বাস্থ্যৰ অৱনতি ঘটিছে। আৰ্থ-সামাজিকভাৱে সেইসকল লোক বৰ্ধিত হ'বলগা হৈছে।

পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ অভাৱত কিশোৰী যুৱতী, বাল্য বিবাহ, উপযুক্ত বয়সৰ আগতেই কেইবাটাও সন্তানৰ মাত্ হোৱা আদিবোৰ কাৰণতে ৩০ শতাংশকৈ অধিক শিশুৰ ওজন জন্মতে কম হোৱা দেখা যায়। তাৰবাৰেই প্ৰতিবছৰে আমি ভৱিষ্যতৰ ৭ নিযুক্ত মানৱ সম্পদ লোকচান কৰিব লগা হৈছে। সেই লোকচান পূৰাবলৈকে আমি অসমত স্বাস্থ্য, পুষ্টিকৰ খাদ্য আৰু ল'ৰা-ছেৱালীৰ সামাজিক স্থিতি, কিশোৰী-যুৱতী আৰু মহিলাসকলৰ স্বাস্থ্যৰ যতন ল'বলৈ বিশেষ ব্যৱস্থাৰ প্ৰতি অগ্ৰাধিকাৰ ভিডিত গুৰুত্ব আৰোপ কৰা হৈছে।

বিভিন্ন আৰ্থ-সামাজিক কাৰক আৰু বিভিন্ন কঠিনতাৰ বাবে, আৱশ্যকীয় সজাগতাৰ অভাৱত, বিধিগত নীতি-নিয়ম নমনা, সামাজিক নীতি-নিয়ম আৰু লিংগ বৈয়মহীন দুৰ্বল স্বাস্থ্যৰ মূল কাৰণ। ওপৰত উল্লেখ কৰা কাৰণবোৰৰ লগত পুষ্টিকৰ খাদ্য স্বাস্থ্য আৰু চাফ-চিকুণতাৰ ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে। ইয়াৰ মূল উদ্দেশ্য হ'ল— উন্নয়নে তুকি নোপোৱা, বিপদসংকুলভাৱে থকা সেইসকলক এই পদ্ধতিৰ জৰিয়তে সামৰিব খোজা হৈছে। ইয়াৰ জৰিয়তে আৰ্থ-সামাজিক পৰিৱৰ্তন সন্তুষ্টি হ'ব, ত্ৰিমূল পৰ্যায়ত সজাগতা সৃষ্টিৰ লগতে এই সুবিধাসমূহৰ প্ৰতি পুষ্টিকৰ খাদ্য স্বাস্থ্য আৰু চাফ-চিকুণতাৰ সমূহীয়া আৱশ্যকতা পূৰণ হ'ব। এই প্ৰয়াস ফলপ্ৰসূ কৰত আগুৰাই নিবলৈ আঞ্চলিক গোটৰ মধ্যখনেই শ্ৰেষ্ঠ বুলি বিবেচিত হৈছে।

আঞ্চলিক গোট হ'ল ১০-২০ জনীয়া এটা মহিলাৰ সংগঠন। গোটৰ মহিলাসকলে প্ৰতি সপ্তাহত এবাৰ বৈঠকত মিলিত হয়। সদস্যসকল মিলিত হৈ আৰ্থ-সামাজিক, ৰাজনৈতিক আৰু মানসিক সমস্যা আদিবোৰ আঁতৰাই নিজৰ অৱস্থা সবল কৰাৰ কথা আলোচনা কৰা। সমূহীয়া প্ৰচেষ্টারে মহিলাসকলৰ সামাজিক আৰু অৰ্থনৈতিক উন্নয়ন আৰু সবলীকৰণৰ একমাত্ৰ শক্তিৰ সমল হ'ল এই আঞ্চলিক গোট। ইয়াৰ মুখ্য উদ্দেশ্য হ'ল মহিলাসকলৰ জীৱিকা অৰ্জন, সামাজিক সক্ষমতা বৃদ্ধি। তাৰবাৰে মহিলাসকলে নিজৰ মাজত টকা সম্ভৱ কৰি সেই মতে ঝণ প্ৰদান কৰা হয়। বিভিন্ন ৰাজ্যৰ পৰা পোৱা উদাহৰণ অনুসৰি পুষ্টিকৰ খাদ্য স্বাস্থ্য আৰু চাফ-চিকুণতা অভিযানৰ জৰিয়তে মহিলাসকলৰ সমূহীয়া উন্নয়নৰ ক্ষেত্ৰত অভাৱনীয় সফলতা লাভ কৰা হৈছে।

মহিলা সবলীকৰণৰ ক্ষেত্ৰত এই প্ৰয়াসৰ ফলত সিদ্ধান্ত প্ৰহণ প্ৰক্ৰিয়াত মহিলাৰ সক্ৰিয় অংশগ্ৰহণৰ সংখ্যা বৃদ্ধি পাইছে, আৰ্থিক উপাৰ্জন, জীৱিকা অৰ্জন কাৰ্য্যাবলী, সমূহীয়া অংশগ্ৰহণ, চহিয়েল নেটৰকিং, সমূহীয়াভাৱে মিলিত প্ৰয়াসেৰে সমস্যা সমাধানত আশাৰ্যঞ্জক-ফলপ্ৰসূ সঁহাৰি পোৱা গৈছে। ফলত মহিলাসকলৰ মানসিক উন্নতি ঘটিছে, পৰিয়াল পৰিচয়া প্ৰক্ৰিয়া উন্নত হৈছে, এই প্ৰয়াসে গ্ৰাম্য মহিলাসকলক পুষ্টিশীল, স্বাস্থ্যৱান আৰু পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্ন কৰি তুলিছে। সামাজিক উন্নৰণৰ দিশত ইয়াৰ ফল সুদুৰপ্ৰসাৰী হ'ব।

লক্ষ্য :

পুষ্টিকৰ খাদ্য স্বাস্থ্য আৰু চাফ-চিকুণতা প্ৰকল্পৰ প্ৰধান লক্ষ্য হ'ল — আত্মসহায়ক গোটৰ মহিলাসকলৰ খাদ্য তালিকাখনত পুষ্টিকৰ খাদ্য থকা, স্বাস্থ্য উন্নত হওক আৰু পৰিষ্কাৰ পৰিছন্নতা বক্ষা কৰি স্বাস্থ্যৰ যতন লোৱা হওক। এনেদৰেই আত্মসহায়ক গোটৰ মহিলাসকলে দুৰ্বল স্বাস্থ্যৰ ফলত হাতৰ পৰা ওলাই যোৱা পঠিচা বাহি কৰি নিজৰ পৰিয়ালটোৱে দৰিদ্ৰতাৰ পৰা মুক্তি পোৱাত অৰিহণা যোগাব পাৰে।

উদ্দেশ্য :

১. পুষ্টিকৰ খাদ্য স্বাস্থ্য আৰু চাফ-চিকুণতাৰ উপৰত আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ মাজত সজাগতা বৃদ্ধি কৰা। বিশেষকৈ প্ৰথম ১০০০ দিনত স্বাস্থ্যৰ প্ৰতি বিশেষ যতন লোৱা (প্ৰসূতিগৰাকী গৰ্ভবতী হোৱাৰ পৰা সন্তান জন্মৰ আগবঢ়েৱাৰ যতন, জন্মৰ পিছৰ যতন, নৱজাতক আৰু শিশুক স্তনদুৰ্দ পান, মাত্ আৰু শিশুৰ পুষ্টিকৰ খাদ্য আৰু আইৰণ ফলিক এচিদ টেবলেট খোৱা)।

২. লক্ষ্য নিৰ্দাৰিত মানুহখনিৰ মাজত সমূহীয়া অনুষ্ঠানৰ জৰিয়তে আত্মসহায়ক গোট, গাঁও সংগঠন, মণ্ডল সংগঠনৰ জ্ঞানৰ পৰিসৰ বৃদ্ধি কৰা।

৩. অসম ৰাজ্যিক গ্ৰামীণ জীৱিকা অভিযান আৰু অন্যান্য চৰকাৰী বিভাগ, অনাচৰকাৰী অনুষ্ঠানৰ লগত সমষ্টয়েৰে আত্মসহায়ক গোটৰ মহিলাসকলে পুষ্টিকৰ খাদ্য স্বাস্থ্য আৰু চাফ-চিকুণতাৰ দ্বাৰা জাভাস্থিত হোৱা আৰু চৰকাৰী সুবিধা লাভ কৰা।

৪. সমূহীয়া প্ৰচেষ্টাবে পুষ্টিকৰ খাদ্য স্বাস্থ্য আৰু চাফ-চিকুণতা প্ৰকল্পৰ সহায়ত অসম ৰাজ্যিক গ্ৰামীণ জীৱিকা অভিযানৰ অন্তৰ্গত আত্মসহায়ক গোটৰ মহিলাসকলৰ জীৱিকা অৰ্জন প্ৰক্ৰিয়াটোৱে উন্নতি ঘটোৱা (গাঁও সংগঠন আৰু মণ্ডল সংগঠন)।

পুষ্টিকৰ খাদ্য স্বাস্থ্য আৰু চাফ-চিকুণতা অভিযান আৰু অসম ৰাজ্যিক গ্ৰামীণ জীৱিকা অভিযানে গুৰুত্ব আৰোপ কৰা বিশেষ আহিলাসমূহ :

১. আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্য আৰু শিশুসকলৰ মাজত থকা পুষ্টিকৰ খাদ্য স্বাস্থ্য আৰু চাফ-চিকুণতা বিষয়ক সমস্যাসমূহ সমাধান কৰা।

২. গাঁও পঞ্চায়ত আৰু উন্নয়ন খণ্ড পৰ্যায়ত সিদ্ধান্ত প্ৰহণ প্ৰক্ৰিয়াৰ মঞ্চখনত মহিলাসকলৰ অংশগ্ৰহণ আৰু প্ৰতিনিধিত্বৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি কৰা।

৩. আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ মাজত পুষ্টিকৰ খাদ্য স্বাস্থ্য আৰু চাফ-চিকুণতা বিষয়ক শিক্ষণত উদগান যোগাই ব্যৱস্থাসমূহৰ উন্নতি কৰা।

লক্ষ্য নিৰ্দাৰিত গোট :

পুষ্টিকৰ খাদ্য স্বাস্থ্য আৰু চাফ-চিকুণতা বিষয়ক সংহত প্ৰকল্পৰ দ্বাৰা নিৰ্দিষ্ট ভৌগোলিক সীমাৰ আত্মসহায়ক গোট আৰু গোটৰ পৰিয়ালসমূহক সামৰিব খোজা হৈছে। তাৰ ভিতৰত তলত উল্লেখ কৰা গোটসমূহত অত্যাধিক অগ্রাধিকাৰ প্ৰদান কৰা হৈছে—

১. গৰ্ভবতী মহিলা
২. সন্তানক স্তনদুৰ্দ পান কৰাই থকা মহিলা
৩. কিশোৰী
৪. মহিলা আৰু সন্তান জন্ম দিয়া মহিলাসকল
৫. মাহেকীয়া নোহোৱা হোৱা আৰু বয়সিয়াল মহিলা।

এই প্ৰশিক্ষণ পুথিৰ বিষয়সমূহ :

ইয়াত মুঠ ২৪ টা খণ্ড আছে। সদস্যসকলৰ আৱশ্যকতা আৰু আগ্রহ অনুসৰি প্ৰশিক্ষকে অধ্যায় নিৰ্বাচন কৰি ল'ব পাৰিব। মানুহখনিৰ আৱশ্যকতা, কাৰ্য্যাৱলীৰ কেলেঞ্চাৰ আৰু আগৰ অধ্যায়টোৱে লগত সংগতি অৱশ্যেই বক্ষা কৰিব লাগিব।

প্রশিক্ষকৰ বাবে বিশেষ টোকা :

১. প্রতিগৰাকী প্রশিক্ষার্থীৰ লগতে আৰু উপস্থিত থকা গাঁওবাসীক সন্তাযণ জনাব। বৈঠকখনি অসমীয়াতে পৰিচালনা কৰিব।
২. প্রশিক্ষার্থীসকলক ঘূৰণীয়াকৈ বহিবলৈ উৎসাহিত কৰিব। সহজভাৱে বহিবলৈ দিব।
৩. প্রশিক্ষণ আৰম্ভ কৰাৰ আগতে প্রশিক্ষার্থীসকলৰ জ্ঞান ভাণ্ডাৰৰ পৰিসৰ, মনোবৃত্তি ইত্যাদি জুখি চাব।
৪. মত বিনিময়, খেলা-ধূনা, আলোচনা আদি সকলোতে অংশ ল'বলৈ প্রশিক্ষার্থীসকলক উৎসাহিত কৰিব।
৫. প্রশিক্ষণ বৈঠকৰ উদ্দেশ্যৰ বিষয়ে চমুকৈ ব্যাখ্যা কৰিব।
৬. দ্বিতীয় বৈঠক আৰম্ভ হোৱাৰ আগতে আগৰ বৈঠকৰ বিষয়বোৰ আকৌ এবাৰ সংক্ষিপ্তকৈ আলোচনা কৰিব।

প্রতিখন বৈঠকৰ সামৰণিত প্রশিক্ষকে পালন কৰিবলগীয়া পদক্ষেপ :

১. বৈঠকৰ বিষয়বোৰ সংক্ষিপ্ত কৰি তাৰ মূল বাৰ্তাটো প্রশিক্ষার্থীসকলৰ মাজত বিলাই দিব।
২. পিছৰ বৈঠকত আলোচনা হ'ব লগা বিষয়বোৰ আঙুলিয়াই দিব।
৩. মাজে মাজে প্রশিক্ষার্থীসকলৰ লগত কথা পাতি তেখেতমকলৰ অভিমত শুনিব।
৪. বৈঠকৰ কাৰ্য্যবিৱৰণী লিখি উলিয়াব।
৫. প্রশিক্ষণৰ শেষত প্রশিক্ষার্থীসকলৰ জ্ঞান ভাণ্ডাৰৰ পৰিসৰ, মনোবৃত্তি আৰু অনুশীলন অভ্যাসৰ পৰীক্ষা লব।
৬. খাদ্য পুষ্টি স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিছন্নতাৰ মাপক, কিমানসংখ্যক প্রশিক্ষার্থী এই অধিৱেশনৰ পৰা উপকৃত হৈছে, কিমান সংখ্যকে কথাবোৰ পালন কৰিছে, জৰুৰীসমূহ টুকি ৰাখিছে ইত্যাদিবোৰ পৰীক্ষা কৰি চাব।

প্রথম বৈঠক : কিশোরীর স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টিকৰ খাদ্য

মানুহৰ জীৱনত কৈশোৰ সময়ছোৱাই হ'ল আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সময়, বিশেষকৈ কিশোৰীসকলৰ বাবে। এই সময়ছোৱাতে কিশোৰীসকলৰ শাৰীৰিক, মানসিক, আৱেগিক আৰু ভিন্ন দিশৰ পৰিৱৰ্তন হয়। এই সময়খনিত কিশোৰীসকলৰ সঠিক যতন ল'লে স্বাস্থ্যৰ লগতে সকলো দিশৰ সঠিক বিকাশ হয়। পুষ্টিকৰ খাদ্য আৰু চাফ-চিকুণতাৰ অভাৱত এগৰাকী ছোৱালীৰ বিকাশত বিভিন্ন সমস্যায় দেখা দিয়ে। ফলত ভৱিষ্যত সম্ভাবনা এটা কলিতে মৰহি যায়।

প্ৰমাণৰ ভিত্তিত এয়াৰ কথা ক'ব পাৰি— ভালদৰে খাবলৈ-পিন্ধিবলৈ পোৱা কিশোৰীসকল বিদ্যালয়ত অধিক দিন পঢ়া-শুনা কৰে, আধাতে বিদ্যালয় নেৰে, বাল্য বিবাহ নহয়, বিবাহ পলমকৈ হোৱাৰ ফলত প্ৰথম সন্তান জন্ম দেৰিকৈ হয়, সমুখ্ত বিভিন্ন বিকল্প থাকে, সকলোৰোৰ নিয়াৰিকৈ পৰিকল্পনা কৰাৰ সময় পায়— এনেদৰেই নিজৰ লগতে দেশৰ ভৱিষ্যত সুন্দৰ হয়।

এই বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	কিশোৰীসকলৰ স্বাস্থ্যৰ গুৰুত্ব আৰু পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ বিষয়ে প্ৰশিক্ষণৰ্থীসকলক অৱগত কৰা
অনুষ্ঠিত কৰা প্ৰক্ৰিয়া	কিশোৰীসকলৰ বাবে থকা বিভিন্ন আঁচনি আৰু কিশোৰীসকলৰ সাধাৰণ আচাৰ আচাৰণৰ বিষয়ে সবিশেষ আলোচনা কৰা
আৱশ্যকীয় আহিলা	আলোচিত হোৱা পৰিকল্পনা আৰু গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্যসমূহ টুকি ৰখাৰ বাবে বহী, টোকাবহী, কলম
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

কিশোৰীসকলৰ বাবে পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ আৱশ্যকতা আৰু সাধাৰণ আচাৰণ আচাৰণ

- কিশোৰী (১০ বৰা ১৯ বছৰ বয়স) সকলৰ বয়সটোৱেই হ'ল সঠিক সুষম আৰু পুষ্টিকৰ খাদ্য প্ৰদান কৰাৰ উপযুক্ত সময়। শাৰীৰিক গঠন আৰু শ্ৰীবৃদ্ধিৰ সঠিক সময়খনিত পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ অভাৱে কিশোৰীসকলক ঝগীয়া কৰি তুলিব। ভৱিষ্যত জীৱনৰ বাবে উন্নত আৰু সঠিক খাদ্য অভ্যাস গঢ়ি নুঠিব।

- পুষ্টিকৰ খাদ্য প্ৰদানৰ এয়াই সঠিক আৰু গুৰুত্বপূৰ্ণ সময়। যতন আৰু পুষ্টিকৰ খাদ্য পোৱাত অলপ হীন-দেঢ়ি হোৱা মানেই কিশোৰীৰ স্বাস্থ্য পুষ্টিৰ অভাৱত ঝঁঝ হোৱা। ইয়াৰ প্ৰভাৱ চিৰকাল থাকিব।

- ভাৱতত ২৫৩ নিয়ুত কিশোৰ-কিশোৰী আছে। তাৰ ভিতৰত ৪০ শতাংশ ছোৱালী আৰু ১৮ শতাংশ ল'ৰাই এনিমিয়াত ভুগিব লগা হয়। কিশোৰ কালত এনিমিয়াও ভোগা মানেই স্বাস্থ্য গঠনত ব্যাধাত জন্মে, সঘনাই বেমাৰৰ বীজানুৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হয়, স্বাস্থ্যৰ অৱনতি ঘটে, ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা হ্রাস পায়, কৰ্মঠ হ'ব নোৱাৰে। সংক্ৰমণ আৰু পুষ্টিহীনতাত ভোগাৰ ফলত স্বাস্থ্য দুৰ্বল হোৱাৰ বাবে উপাৰ্জনত মনোনিৰেশ কৰিব নোৱাৰাত দৰিদ্ৰতাৰ মুখামুখি হ'ব লাগে, ভৱিষ্যত বাধাগ্ৰহণ হয়।

এই প্ৰসংগতে স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ মন্ত্ৰণালয়, মহিলা আৰু শিশু উন্নয়ন মন্ত্ৰণালয়ে এই সমস্যা অংতৰ কৰাৰ বাবে বিভিন্ন ধৰণৰ আঁচনি গ্ৰহণ কৰিছে। আঁচনি সমূহ হ'ল— পোষণ অভিযান, এনিমিয়া মুক্ত ভাৰত, সাম্প্ৰতিক আইৰণ আৰু ফলিক এচিদ পৰিপূৰক প্ৰদান ইত্যাদি। পুষ্টিকৰ খাদ্য আৰু পৰিপূৰক প্ৰদান আঁচনিৰ মূল লক্ষ্য হ'ল— বিপদসংকুল অৱস্থাত থকা তথা স্কুললৈ যোৱা কিশোৰ-কিশোৰীসকলক এই সমস্যাৰ পৰা মুক্তি দিয়া।

- ছি এন এন (Comprehensive National Nutritional Survey) অসমে যুগ্মতোৱা সমীক্ষা অনুসৰি ছোৱালী সাম্প্ৰতিক আইৰণ আৰু ফলিক এচিদ পৰিপূৰক প্ৰদান আৰু পেলু দৰৱ খুওৱাৰ হাৰ হ'ল মাত্ৰ ৩.৩ আৰু ৬.৩ শতাংশ। এয়া এটা ডাঙৰ প্ৰত্যাহান। প্ৰায় এক তৃতীয়াংশতকৈয়ো অধিকে গাথীৰ, ফল-মূল, সেউজীয়া শাক-পাচলি ইত্যাদি নাখায়। শাৰীৰৰ বাবে অতি লাগতিয়াল শাৰীৰিক সুস্থ পৰিপূৰকসমূহ এই সমূহেই প্ৰদান কৰে।

- ছাত্র-ছাত্রীসকলৰ পুষ্টিহীনতা আঁতৰ কৰাৰ কাৰণে পুষ্টিকৰ খাদ্য যোগানৰ আটাইতকৈ উত্তম ঠাই আৰু মাধ্যম হিচাপে বিদ্যালয়কে ল'ব পাৰি। বিদ্যালয়তে পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ শিক্ষা দিব পাৰি। এই প্ৰয়াসত সমূহীয়া অনুষ্ঠানসমূহৰ সহযোগিতা লাগিব। সফলকাম হ'বলৈ তাৰবাবে বিশেষভাৱে যুগতোৱা নিৰ্দিষ্ট আৰ্হি লাগিব। শিক্ষা খণ্ডৰ তৰফৰ পৰা সমগ্ৰ শিক্ষা অভিযানৰ সহযোগিতাই এই অভিযানত নিৰ্দিষ্ট লক্ষ্যত উপনীত হ'ব পৰাৰ একমাত্ৰ সাৰথি হ'ব পাৰে।

- ঠিক তেনেকৈ সংশ্লিষ্ট চৰকাৰী বিভাগসমূহৰ লগতে ইউনিষেফেও সমাজৰ পিছপৰা শ্ৰেণীক সহায় কৰাৰ বাবে আগবঢ়াটি আহিছে। সমগ্ৰিত সহযোগিতাৰে একোটা প্ৰজন্মক পুষ্টিকৰ খাদ্য যোগান ধৰি এখন সমাজক অগ্ৰগতিৰ পথত আগুৱাই নিয়াৰ বাট কাটিব পাৰি। ফলত স্বাস্থ্যৱান মানুহৰ এখন সুষ্ঠ সমাজে গঢ় লব। সমূহীয়া প্ৰচেষ্টা আৰু দায়ৱদাতাই কিশোৰ-কিশোৰীসকলক সুযোগ-সুবিধা প্ৰদান কৰি সুন্দৰ ভৱিষ্যতৰ দিশে আগুৱাই নিব।

— অসম ৰাজ্যিক প্ৰামীণ জীৱিকা অভিযান আৰু ইউনিষেফৰ সহযোগত আয়োজিত কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ পৰিপুষ্টি সাধনৰ বাবে হাতত লোৱা কাৰ্য্যসূচীৰ মূল আৰু বিশেষ কৌশলসমূহৰ বিষয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলক অৱগত কৰিব।

- কিশোৰ-কিশোৰীসকলক স্বাস্থ্যৱান কৰি তোলাৰ বাবে ব্যৱস্থাৱলীসমূহ কাৰ্য্যকৰী কৰাত সহায় কৰি কিশোৰ-কিশোৰীসকলক পুষ্টিকৰ খাদ্য আৰু পানীয় নিৰ্বাচনত, ভিন্ন খাদ্যাবলীৰ মাজত সঠিক নিৰ্বাচন, নিয়মীয়াভাৱে কৰিবলগীয়া আৱশ্যকীয় শাৰীৰিক কাৰ্য্যাবলীৰ লগতে এনিমিয়াৰ পৰা বাচি থকা তথা এনিমিয়া হ'লে কৰিবলগীয়া চিকিৎসা বিষয়ত শিক্ষা প্ৰদান।

- কিশোৰীসকলক মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত তথা ব্যক্তিগতভাৱে মানিবলগীয়া চাফ-চিকুণতা, পৰিৱেশ আৰু চাফ-চিকুণতাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া, বিশেষকৈ কভিড কালত অৱলম্বন কৰিবলগীয়া সাৰধানতা আৰু যত্ন।

- অনেক খাদ্যৰ মাজত নিয়মীয়া খাদ্য তালিকাত পুষ্টিকৰ পাঁচবিধ খাদ্য সংযোগ নিশ্চিত কৰি পুষ্টি প্ৰদান
খাদ্য খাওক— শক্তিদায়ক কাৰ্বোহাইড্রেট্যুক্ত।

শাৰীৰবৰ্দ্ধক খাদ্য— উন্নত খাদ্যৰে মাংসপেসী সবল কৰিব পৰা খাদ্য : অধিক প্ৰটিনযুক্ত খাদ্য।

ৰোগ প্ৰতিৰোধী খাদ্য : বীজানুৰ সংক্ৰমণৰ পৰা সুৰক্ষা প্ৰদান কৰা আৰু যাবতীয় ক্ষুদ্ৰ পৰিপুষ্টি প্ৰদান কৰা
খাদ্য— ফল-মূল আৰু সেউজীয়া শাক-পাচলি।

- কম খৰচী, স্থানীয়ভাৱে সুলভ আৰু পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ ওপৰত গুৰুত্ব প্ৰদান, বাহিৰ পৰা কিনি নাথাই ঘৰতে সুস্বাদু,
স্বাস্থ্যকৰভাৱে সীমিত উপলব্ধভাৱেও খাদ্য তৈয়াৰ কৰিব পাৰি।

- নিজৰ ঘৰত নতুৰা সমজুৰাভাৱে কিশোৰ-কিশোৰীসকলে পুষ্টিকৰ খাদ্য পাব পৰাকৈ এখন শাকনি আৰু ফলমূলৰ
বাৰী থাকিব লাগে। এই বাৰীৰ শাক-পাচলি-ফল-মূল নিজে খাব পাৰি, অতিৰিক্তখনি বেচিব পাৰি—তাৰপৰা উপাৰ্জন হ'ব।
ইয়াৰ সবিশেষ বিশেষভাৱে পিছৰ অধিৱেশনত শিকোৱা হ'ব।

- পুষ্টিকৰ খাদ্য সেৱা প্ৰদান ব্যৱস্থাত সহায় কৰা আৰু আগতে থকা এই সুবিধাসমূহ প্ৰদান কৰা মৎস্য— যেনে, সামগ্ৰিক
আইৰণ আৰু ফলিক এচিদ প্ৰদান, কিশোৰী দিৰস, গাঁৱৰ স্বাস্থ্য আৰু চাফ-চিকুণতা পৰিপুষ্টি দিৰস, কিশোৰীৰ বাবে থকা
আঁচনি, ৰাষ্ট্ৰীয় কিশোৰ স্বাস্থ্য কাৰ্য্যক্ৰম, কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে স্বাস্থ্য লিনিক ইত্যাদি। এইবোৰৰ মোগেদি কিশোৰ-কিশোৰী
সকলৰ সুস্বাস্থ্য-পুষ্টিশীলতাৰ মাজত থকা ব্যৱধান আঁতৰ কৰিবলৈ চাহিদা আৰু যোগান নিয়মীয়া কৰাৰ ব্যৱস্থা কৰা হৈছে।

এতিয়া প্ৰশিক্ষকে কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ বাবে বিশেষভাৱে হাতত লোৱা আঁচনিসমূহৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰিব।

সামগ্ৰিক আইৰণ আৰু ফলিক এচিদ প্ৰদান :

আইৰণ আৰু ফলিক এচিদ থকা এটা নীলা বড়ি প্ৰতি সপ্তাহৰ সোমবাৰে খাব লাগে। পেলুনাশক দৰৱ বছৰত দুবাৰ
খাব লাগে। স্কুললৈ যোৱা কিশোৰ-কিশোৰীয়ে এই দৰৱ বিদ্যালয়তে লাভ কৰে। বিদ্যালয়লৈ নোয়োৱাসকলক এই দৰৱ ওচৰৰ
অংগনবাদী কেন্দ্ৰত প্ৰদান কৰা হয়। ইয়াৰ সবিশেষ তৃতীয় অধিৱেশনত — এনিমিয়াৰ পৰা সুৰক্ষাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰাৰ
সময়ত অৱগত কৰা হ'ব।

গাঁৰৰ স্বাস্থ্য আৰু চাফ-চিকুণতা পৰিপুষ্টি দিৱস ((VHSND):

কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ বাবে গাঁৰৰ স্বাস্থ্য আৰু চাফ-চিকুণতা পৰিপুষ্টি দিৱসৰ কাৰ্য্যসূচী তলত উল্লেখ কৰা আঁচনি
সমূহৰ লগত আভ্যন্তৰীণভাৱে সংলগ্ন হৈ আছে—

স্বাস্থ্য : সন্তান জন্ম দিয়াসকল, মাতৃ-প্ৰসৃতি, সদ্য ভূমিষ্ঠ শিশু, শিশু আৰু কিশোৰ-কিশোৰীৰ স্বাস্থ্য, সংক্ৰমিত ৰোগ
আৰু সংক্ৰমণ ইত্যাদি প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যৰ লগত এই দিৱস জড়িত।

পৰিপুষ্টি : পৰিপুষ্টিৰ সত্ত্বে বিকাশ নিৰীক্ষণ, শিশুক স্তনপান আৰু পৰিপূৰক খাদ্য প্ৰদান, মাতৃগৰাকীৰ পুষ্টিশীল
খাদ্য আৰু ক্ষুদ্ৰপুষ্টিযুক্ত খাদ্য জড়িত হৈ আছে।

শৈশৰৰ আগতীয়া যতন : ইয়াৰ লগতে বয়স অনুযায়ী খেলা-ধূলা আৰু শিশুৰ মাজত যোগাযোগ জড়িত হৈ আছে।

চাফ-চিকুণতা : পৰিষ্কাৰ-পৰিছন্নতা, হাত ধোৱা, বিশুদ্ধ খোৱাপানী সেৱন কৰা আৰু শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰা।

এই ক্ষেত্ৰত কিশোৰ-কিশোৰীয়ে লাভ কৰিবলগীয়া সেৱা : ঘৰলৈ বেছন লৈ যোৱা, সাংগৃহিক আইৰণ আৰু ফলিক
এচিদ বড়ি খোৱা, শিশুৰ বিকাশ নিৰীক্ষণ কৰা, ৰোগ বিষয়ক লক্ষণ আৰু উপশম তথা নিৰাময় বিষয়ক জ্ঞান প্ৰদান কৰা।

কিশোৰীৰ বাবে আঁচনি : বিশেষকৈ ১১ বছৰৰ পৰা ১৪ বছৰ বয়সৰ কিশোৰীসকলক পুষ্টিকৰ খাদ্য আৰু ঔষধ
যোগান ধৰি নিৰোগী কৰাৰ লগতে আৰ্থ-সামাজিক উন্নয়নৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি এই আঁচনিৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব দিয়া হৈছে।
ফলত কিশোৰীসকল আত্ম-নিৰ্ভৰশীল হ'বলৈ শিকিব, আত্ম-নিৰ্ভৰশীল হ'ব পাৰিব। আগতে এই আঁচনিৰ নাম আছিল—
বাজীৰ গান্ধী কিশোৰী সবলীকৰণ আঁচনি। এই আঁচনিৰ অধীনত তলত উল্লেখ কৰা সেৱাসমূহ প্ৰদান কৰা হয় —

সেৱাসমূহক পুষ্টিকৰ আৰু অনা-পুষ্টিকৰ দুটা শিতানত ভগোৱা হৈছে।

পুষ্টিকৰ খাদ্য যোগান ব্যৱস্থা : বিদ্যালয় এৰি অহা নাম পঞ্জীয়ন কৰা প্ৰতিজনে পৰিপূৰক পুষ্টিকৰ খাদ্য, প্ৰসূতি আৰু
সন্তানক স্তনপান কৰাই থকা মাতৃসকলৰ দৰে অংগনবাদী কেন্দ্ৰত ৬০০ কেলৰিয়ুক্ত খাদ্য, ১৮-২০ থাম প্ৰটিন আৰু সুক্ষ্মপুষ্টিকৰ
খাদ্য বছৰত ৩০০ দিনৰ বাবে লাভ কৰে। এই পুষ্টিকৰ খাদ্য বেছন হিচাপে নতুবা বন্ধা গৰম খাদ্য হিচাপে ঘৰলৈ লৈ যাব পাৰে।

আইৰণ আৰু ফলিক এচিদ পৰিপূৰক : কিশোৰী সকলক আইৰণ আৰু ফলিক এচিদ পৰিপূৰক যোগান দিয়াৰ উপৰিও
কিশোৰীসকলক পৰিপূৰক পুষ্টিকৰ খাদ্য, আইৰণ আৰু ফলিক এচিদ পৰিপূৰক ব্যৱহাৰ কৰি কেনেকৈ আইৰণৰ পৰ্যাপ্ততা বক্ষা
আৰু সুযম খাদ্য ভাৰসাম্য কৰি ভৱিষ্যতে এনিমিয়া হোৱাৰ পৰা বক্ষা পাব পাৰি সেই কথা ভালদৰে বুজাই দিয়া হয়।

স্বাস্থ্য পৰীক্ষা : প্ৰতিগৰাকী যুৱতীৰ সাধাৰণ স্বাস্থ্য অতিক্ৰমেও তিনি মাহত এবাৰ পৰীক্ষা কৰা হয়।

পুষ্টিকৰ খাদ্য আৰু স্বাস্থ্য সুৰক্ষা শিক্ষা : পুষ্টিকৰ খাদ্য প্ৰহণ আৰু স্বাস্থ্য সুৰক্ষা শিক্ষা বিষয়ক তথ্য আৰু শিক্ষাই নিজৰ
লগতে ঘৰৰ সকলো সদস্যৰ স্বাস্থ্য নিৰোগী কৰি ৰখাত প্ৰতিগৰাকী যুৱতীক সহায় কৰে। ফলত বংশানুক্ৰমে পৰিয়ালত চলি
অহা পুষ্টিহীনতা আৰু এনেধৰণৰ ৰোগৰ শৃংখল ছিড়িব পাৰি। এই শিক্ষা অংগনবাদী কেন্দ্ৰ আৰু স্বাস্থ্য কৰ্মীৰ লগতে সমল ব্যক্তি,
অনাচৰকাৰী সংস্থাৰ বিষয়-বৰীয়া, সমৃদ্ধীয়া সংগঠন আদিৰ জৰিয়তে প্ৰদান কৰা হয়। তথ্য প্ৰদান তথা শিক্ষাৰ অংগ হিচাপে
স্বাস্থ্যৰ উপযোগী খাদ্য, পৰম্পৰা অনুসৰি চলি অহা বিশ্বাসবোৰ আঁতৰাই বাস্তৰভিত্তিক খাদ্য প্ৰহণ, সুন্দৰ অনাময় ব্যৱস্থাৰ
অভ্যাস গঢ়া, সদায় বিশুদ্ধ পানী খোৱা, স্বাস্থ্যকৰ খাদ্য বাঞ্ছি খোৱা, ঝাতুন্দ্ৰাৰ সময়ত চাফ-চিকুণতা অৱলম্বন কৰা, ব্যক্তিগতভাৱে
পৰিষ্কাৰ-পৰিছন্নতাৰ অভ্যাস কৰাৰ প্ৰতি সকলোকে উৎসাহিত কৰা হয়।

বিদ্যালয় আধৰণাকৈ এৰা ছোৱালীবোৰক বিদ্যালয়লৈ ঘূৰাই অনা, ব্ৰীজ কোৰ্চ, কৌশল বিকাশ প্ৰশিক্ষণ : এই
পৰিকল্পনাৰ অধীনত বিদ্যালয় আধৰণাকৈ এৰা কিশোৰীসকলক তালিকাভূক্ত কৰি বিদ্যালয়লৈ গৈ পুনৰ শিক্ষা আৰম্ভ কৰাৰ
কাৰণে বুজনি দিয়া হয়। আনুষ্ঠানিক শিক্ষাৰ লাভা-লাভৰ বিষয়ে পৰিয়ালক বুজনি দিয়া হয়। শিক্ষা পুনৰ আৰম্ভ কৰাৰ প্ৰতি

আকর্ষিত কৰিবলৈ আদৰ্শ কাহিনীবোৰ কোৱা হয়।

জীৱন বিষয়ক শিক্ষা, ঘৰৰ ব্যৱস্থাপনা কৌশল ইত্যাদি: যুৱতীসকলক জীৱন বিষয়ক লাগতিয়াল কথাবোৰ শিকোৱা হয়। তাৰ ভিত্তিতে জীৱনৰ জটিলতাবোৰ ব্যৱস্থাপনা, ঘৰ পৰিচালনা তথা ব্যৱস্থাপনা, পৰিয়াল ব্যৱস্থাপনা, বাজেট, সপ্তষ্য, লিঙ্গ বৈষম্যহীনতা, সন্তানক বিদ্যালয়ত পচুওৱা আদি গুৰুত্বপূৰ্ণ কথাবোৰ আয়ত্ত কৰিব পাৰে। ডাঙৰ হ'লে তাৰ ভিত্তিতে সুন্দৰকৈ সংসাৰৰ ঝঁঠ ভাঙ্গিবলৈ শিকিব।

বাজহুৰা সেৱাৰ সুবিধা পোৱা বিষয়ক দিগন্দৰ্শন : এই বিষয়ে সজাগতা বিষয়ক আলোচনা অনুষ্ঠিত কৰিব লাগে আৰু পঞ্চায়তীৰাজ অনুষ্ঠানৰ সদস্যৰ লগত, অনাচৰকৰী অনুষ্ঠান, সমূহীয়া অনুষ্ঠান, স্বাস্থ্য কৰ্মী, পুলিচ, বেংক বিষয়া, পোষ্ট অফিচ, বিদ্যালয় কৰ্তৃপক্ষৰ সহযোগত শিক্ষামূলক ভ্রমণ কৰিব লাগে।

কিশোৰী দিৱস : তিনি মাহৰ মূৰে মূৰে কিশোৰী-যুৱতীসকলৰ স্বাস্থ্য বিষয়ক বিশেষ দিৱস আয়োজন কৰা হয়। এই দিৱসত কিশোৰী-যুৱতীসকলৰ সাধাৰণ স্বাস্থ্য পৰীক্ষা কৰা হয়। এই দিৱসত সেইসকলক স্বাস্থ্য বৰক্ষা বিষয়ক তথ্য তথা শিক্ষা প্ৰদান কৰা হয়। এই শিক্ষাৰ জৰিয়তে নিজৰ লগতে পৰিয়াল আৰু সামাজিক স্বাস্থ্য উন্নয়ন হ'ব।

কিশোৰী স্বাস্থ্য কাৰ্ড : এই কাৰ্ডৰ জৰিয়তে কিশোৰীসকলৰ স্বাস্থ্য বিষয়ক খতিয়ানসমূহ লিপিৰদৰ কৰি সংৰক্ষণ কৰা হয়। এই প্ৰক্ৰিয়া অংগনবাদী কেন্দ্ৰৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হয়। কাৰ্ডখনত ছোৱালী এজনীৰ উচ্চতা, দেহৰ সাধাৰণ গঠনৰ সূচক, ওজন আদিৰ লগতে কিশোৰী-যুৱতী আঁচনিৰ অধীনত লাভ কৰা সেৱাসমূহৰ সবিশেষ লিপিৰদৰ কৰা হয়।

ৰাষ্ট্ৰীয় কিশোৰ স্বাস্থ্য কাৰ্য্যক্ৰম : এই আঁচনিৰ অধীনত ন-বয়সৰ কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ— বয়সক দুটা ভাগত বিভক্ত কৰা হৈছে, ১০-১৪ বছৰ আৰু ১৫-১৯ বছৰ। সেইসকলৰ সাৰ্বজনীন শৰীৰ বিষয়ক যেনে— ল'ৰা-ছোৱালী, চহৰীয়া-গামীণ, বিদ্যালয়ৰ ছাত্ৰ নে বিদ্যালয় এৰা, বিবাহিত-অবিবাহিত, বিপদসংকুল অৱস্থাত বাস কৰা নেকি সেইবোৰ কথা সাড়ুৰি লোৱা হয়। ইয়াৰ মূল উদ্দেশ্য কেইটা—

১. উন্নত পুষ্টিশীলতা

- কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ মাজত থকা চিৰকলীয়া পুষ্টিহীনতা আঁতৰ কৰা (অতিৰিক্ত শকত-মেদ আঁতৰ কৰা)।
- কিশোৰ-কিশোৰীৰ শৰীৰত থকা আইৰণ আৰু ফলিক এচিদৰ অভাৱ দূৰ কৰি স্বাস্থ্যৰান কৰি তোলা।

২. যৌন আৰু সন্তান জনন বিষয়ক স্বাস্থ্য

- এই বিষয়ৰ শিক্ষাৰ প্ৰসাৰ ঘটাই মনৰ বিকাশ আৰু সঠিক আচৰণ গঠন কৰি কিশোৰী-কিশোৰীসকলৰ মানসিকতাৰ উন্নৰণ ঘটাই সেইসকলক আত্মনিৰ্ভৰশীল কৰি তোলা।
- কিশোৰী অৱস্থাত গৰ্ভবৰ্তী হোৱাত বাৰণ কৰা।
- সন্মান জন্ম দিয়াৰ আগতেই শিক্ষাসহ যুৱতীগৰাকীক মাক হোৱাৰ বাবে মানসিকভাৱে সাজু কৰি তোলা, পিতৃত্ব অৰ্জনৰ বাবে যুৱকক আগতীয়া শিক্ষা প্ৰদান কৰা।

৩. মানসিক স্বাস্থ্যৰ উন্নৰণ ঘটোৱা

- যুৱক-যুৱতীসকলৰ মানসিক স্বাস্থ্য সকলো দিশৰ পৰা সবল কৰি গঢ়া।

৪. অশান্তি আৰু আঘাত নোপোৱাকৈ সুৰক্ষিত কৰি ৰখা : (B)

গাৰ্হস্থ্য হিংসাকে ধৰি ভৱিয়তে শাৰীৰিক-মানসিক অশান্তি-আঘাতত যাতে ভুগিব নালাগে তাৰ বাবে কিশোৰ-কিশোৰী সকলক সন্তান্য কাৰকবোৰ দেখুৱাই শিক্ষা প্ৰদান কৰি মানসিকভাৱে সবল কৰি তোলা হয়।

৫. সামগ্রিক অপব্যৱহাৰৰ পৰা সুৰক্ষিত কৰা

সামগ্রিক শাৰীৰিক-মানসিক উন্নয়নত বিশেষ কাৰকবোৰে যাতে অত্যাচাৰ কৰিব নোৱাৰে, কিশোৰ-কিশোৰীৰ সন্তাননীয় ভৱিষ্যতত বিৰূপ প্ৰভাৱ নপৰে তাৰবাৰে কিশোৰ-কিশোৰসকলৰ মাজত সজাগতা সৃষ্টি কৰা।

৬. জটিল ৰোগৰ পৰা নিৰাপদে ৰখা :

এই ৰোগবোৰ পৰা কিশোৰ-কিশোৰীসকলক নিৰাপদে ৰাখিবলৈ সেইসকলৰ পৰিৱৰ্তিত স্বভাৱ তথা ব্যৱহাৰক যোগাত্মক দিশত ক্ষমতাৰ পৰাপৰা কৰি জটিল ৰোগবোৰ পৰা কিশোৰ-কিশোৰীসকলক নিলগত ৰাখিব পাৰি।

কিশোৰীসকলৰ বাবে বন্ধুসুলভ ক্লিনিক ৰাষ্ট্ৰীয় কিশোৰী আৰু যৌন স্বাস্থ্য বিষয়ক ব্যৱস্থাপনা শিতানত সতৰ্কতা, উদগানি, নিৰাময় ইত্যাদি সেৱা আগবঢ়োৱা হয়। ৰাষ্ট্ৰীয় কিশোৰ স্বাস্থ্য কল্যাণ, কিশোৰ-কিশোৰীৰ বন্ধুসুলভ স্বাস্থ্য ক্লিনিকত স্বাস্থ্য পৰীক্ষণ আৰু ৰোগ নিৰূপণ কৰা হয়। ক্লিনিকৰ ভিতৰত যৌন আৰু পুনৰ উৎপাদকতাৰ পৰা পুষ্টিশীলতা, শাৰীৰিক অত্যাচাৰ, আঘাত, ঘৰৰো হিংসা, লিংগবৈষম্যতত্ত্বিক হিংসা, উল্লেখ কৰিব পৰা আৰু মানসিক স্বাস্থ্যজনিত ৰোগ সামৰা হৈছে। বন্ধুসুলভ ক্লিনিকৰ সেৱা কেৱল বৃত্তিগত আৰু প্ৰশিক্ষিত লোকৰ দ্বাৰা প্ৰদান কৰা হয়। যেনে— স্বাস্থ্য বিষয়া, এ এন এম, কিশোৰীসকলৰ বাবে বন্ধুসুলভ ক্লিনিক থকা প্ৰাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰ, সমূহীয়া স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰ, জিলা হাস্পাতাল আৰু মেডিকেল কলেজ।

বৈঠকৰ শেষত :

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষকে সংক্ষিপ্তভাৱে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকৰ বিষয়বোৰৰ কথা উল্লেখ কৰিব। কথাপ্ৰসংগত প্ৰশিক্ষকে বিষয়বোৰ প্ৰশিক্ষার্থীসকলে কেনেকৈ, কিমান আয়ত্ত কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে সেই কথা গম পাৰ।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে বুজি পাৰ—

- কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ বাবে থকা ভিন্ন আঁচনি, যেনে : সাম্প্ৰাহিক আইৰণ ফলিক এচিদি প্ৰদান, কিশোৰীসকলৰ বাবে থকা আঁচনি, ৰাষ্ট্ৰীয় কিশোৰ স্বাস্থ্য কাৰ্য্যক্ৰম, কিশোৰীসকলৰ বাবে বন্ধুসুলভ ক্লিনিক ইত্যাদি।
- কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে থকা পূৰ্বৰ মৎসমূহ পুনৰ সক্ৰিয় কৰি তোলা— যেনে : গাঁৱৰ স্বাস্থ্য অনাময় আৰু পুষ্টিশীলতা দিবস, কিশোৰী দিবস, কিশোৰী স্বাস্থ্য কাৰ্ড ইত্যাদি।
- কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ গুৰুত্ব আৰু আৱশ্যকতা আৰু সেইসকলৰ ব্যৱহাৰ বিষয়ক কথাবোৰ আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্য আৰু মহিলাসকলে জনাতো বৰ আৱশ্যক। সেই বাৰ্তাটো সকলোৰে মাজলৈ নিবই লাগিব।

বৈঠকৰ শেষত মহিলা সকলক নিজৰ নিজৰ অভিমত দিবলৈ উৎসাহিত কৰিব। শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ নিশ্চিত কৰি তাৰবাৰে আলোচ্য বিষয়সমূহৰ ক্ষেত্ৰে তৈয়াৰ কৰিব।

বৈঠক-২ : মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত অৱলম্বন কৰিবলগীয়া চাফ-চিকুণ্ঠা

কিশোৰীসকলে মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত পৰিষ্কাৰ শোষক হিচাপে যাতে পেড ব্যৱহাৰ কৰে, কিশোৰীসকলৰ গোপনীয়তা ৰক্ষা হয়, গা-মূৰ ধোৱাৰ কাৰণে বিশুদ্ধ পানী ব্যৱহাৰ কৰে, ব্যৱহৃত পেড পেলাবলৈ সঠিক ঠাই পায়—সেইবোৰ বিষয়ৰ ব্যৱস্থাপনা কৰাতো অত্যন্ত জৰুৰী।

(ইউনিছুফ আৰু বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ২০১৪)

সঠিক ব্যৱস্থাপনাৰ অৰ্থ হ'ল :

- এই বিষয়ৰ তথ্য আৰু জ্ঞান থকা।
- উপযুক্ত শোষক ব্যৱহাৰ।
- বিশুদ্ধ পানী, অনাময় ব্যৱস্থা আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ আন্তঃগাঁথনি।
- মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত কিশোৰী-মহিলাই ব্যৱহাৰ কৰা পেডবোৰ সঠিকভাৱে পেলোৱাৰ ব্যৱস্থা।

সঠিক ব্যৱস্থাপনাৰ ফলাফল :

- কিশোৰী আৰু মহিলাৰ সন্মান ৰক্ষা।
- এই সময়ছোৱাত অধিক সময় বিদ্যালয়ত থকাৰ সক্ষমতা।

এই বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	মহিলা আৰু কিশোৰীয়ে মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত মানিবলগীয়া পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আৰু স্বাস্থ্যবিধি বিষয়ক জৰুৰী বিষয়টোৰ ওপৰত অংশলোৱা প্ৰশিক্ষার্থীসকলক জ্ঞান প্ৰদান কৰা
প্ৰণালী	অংশগ্ৰহণমূলক আলোচনা আৰু ব্যৱহাৰিক জ্ঞান প্ৰদান (সজাই দেখুওৱা)
আৱশ্যকীয় আহিলা	চফা কপাহী কাপোৰ, আশা কৰ্মীৰ পৰা সংগ্ৰহ কৰা ছেনিটেৰী নেপকিন, টোকাবহী, কলম, বহী, পৰিকল্পনা লিখাৰ বাবে ৰেজিষ্ট্ৰাৰ বহী
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে টোকা :

এই প্ৰসংগটোত যিহেতু সামাজিকভাৱে আলোচনা কৰা নহয়, গতিকে বৈঠক অনুষ্ঠিত কৰাত আশা কৰ্মী আৰু অংগনবাদী কৰ্মীৰ সহায় লোৱা উচিত। বৈঠকখনৰ গোটেই প্ৰক্ৰিয়াটোৰ বিষয়ে আশা কৰ্মী আৰু অংগনবাদী কৰ্মীৰ লগত, মহিলা সমূহীয়া সমল ব্যক্তি, আঘাসহায়ক গোটৰ সদস্য, মহিলা আৰু কিশোৰীসকলৰ লগত আগতীয়াকৈ মুকলিভাৱে আলোচনা কৰি লোৱা ভাল। বৈঠকত প্ৰশিক্ষকে সকলো তথ্য জনাই পৰৱৰ্তী বৈঠকৰ বিষয় আৰু তাৰিখ নিৰ্দাৰণ কৰিব।

বৈঠকৰ প্ৰক্ৰিয়া :

- বিষয়টোৰ লগত সংগতি বাখি বৈঠকৰ আৱস্থণিতে এনেদেৰে সুধিব : সম্ভাব্য উত্তৰটো বন্ধনীৰ ভিতৰত দিয়া আছে।
- মাহেকীয়া হোৱা সময়খনি মহিলাসকলে সাধাৰণতে কি বুলি কয় ? (সম্ভাব্য উত্তৰ : অসুবিধা)
 - সাধাৰণতে এই অসুবিধা শব্দটোৰে কি অসুবিধাৰ কথা বুজাইছে ? উত্তৰ : অসুবিধা মানে সমস্যা।
 - এই বিষয়ে জনসমাজত কি কি বিশ্বাস আৰু ভুল ধাৰণা আছে ? (খোৱা-বোৱাত নিয়েধাজ্ঞা আছে। টেঙ্গা খোৱা মানা। ছেৱালী বা মহিলাক কোঠাৰ পৰা বাহিৰলৈ ওলাবলৈ দিয়া নহয়। একো বস্তু চুবলৈ দিয়া নহয়।
 - আলোচনা প্ৰসংগত ‘তোলনী বিয়া’ৰ কথা উল্লেখ কৰিব। তোলনী বিয়া মানে ছেৱালীৰ প্ৰথম ঝতুশ্বাৰ হোৱা।
 - এই সময়ছোৱাত ছেৱালীবোৰে কি কি সমস্যাত ভুগে ?
 - ছেৱালীবোৰে পেড লাগে বুলি ক'বলৈ লাজ পায়, ব'দত কাপোৰ মেলাত অসুবিধা পায়।

ইয়াৰ পিছত প্ৰশিক্ষকে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ আগত আগৰ বৈঠকত আলোচিত কিশোৰীৰ স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ প্ৰসংগটো উল্লেখ কৰিব।

এতিয়াৰ আলোচ্য বিষয় : মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আৰু স্বাস্থ্যবিধি কেনেকৈ মানি চলিব লাগে ?

বৈঠকখন চাৰিটা ভাগত বিভক্ত কৰা হৈছে—

১. আগৰ বৈঠকত হোৱা আলোচনাৰ পুনৰাবৃত্তি।
২. পৰিকল্পনা ৰূপায়ণ সম্পর্কে প্ৰহণ কৰা ব্যৱস্থাবলীৰ বিষয়ে আলোচনা।
৩. মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আৰু স্বাস্থ্যবিধি পালনত থকা গুৰুত্ব।
৪. কপাহী কাপোৰেৰে ছেন্টেৰী নেপকিন তৈয়াৰ আৰু ব্যৱহাৰ কৰাৰ নিয়ম।

আগৰ বৈঠকত হোৱা আলোচনাৰ ওপৰত বিশেষ অৱলোকন আৰু প্ৰহণ কৰা পৰিকল্পনা ৰূপায়ণ সম্পর্কে আলোচনা।

প্ৰশিক্ষকে আগতে অনুষ্ঠিত হোৱা বৈঠকত আলোচনা কৰা বিষয়বোৰৰ ওপৰত বিশেষভাৱে অৱলোকন কৰি কাৰ্য প্ৰণালী, ইয়াৰ ৰূপায়ণ প্ৰক্ৰিয়া, আৰু অংগতিৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰিব। তাৰপিছতে আজিৰ বৈঠকৰ প্ৰসংগলৈ আহিব। প্ৰশিক্ষক গৰাকীয়ে মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আৰু স্বাস্থ্যবিধি পালনত থকা গুৰুত্ব বিষয়ে ক'ব।

— প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰথমেই উল্লেখ কৰিব, আজি আমি এগৰাকী ছোৱালীৰ জীৱনৰ শৰীৰদ্বিত আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা লোৱা ছোৱালী এগৰাকী মাহেকীয়া হোৱাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিম। তাৰপিছত সুধিব— ছোৱালী এগৰাকীৰ কিয় মাহেকীয়া হয় ? প্ৰশ্নটোৱ উত্তৰ শুনাৰ পিছত প্ৰশিক্ষকে ইয়াৰ সবিশেষ তথ্য অৱগত কৰিব : মাহটোৱ ভিতৰত ছোৱালী এজনীৰ গৰ্ভাশয়ত তেজ সঞ্চিত হয়, তাতে এগৰাকী মহিলাই বিচাৰিলে গৰ্ভ সঞ্চাৰ হ'ব পাৰে।

— মাহেকীয়া হোৱাতো বেমাৰ নহয়, এয়া কোনো সমস্যা নহয়। লেতেৰাও নহয়, বিপজ্জনকো নহয়। ছোৱালী এগৰাকীয়ে ইয়াকে লৈ লাজ পাৰ লগা কথা বুলি ভবাও উচিত নহয়। এগৰাকী ছোৱালীৰ জীৱনত এয়া প্ৰাকৃতিক ঘটনা। ইয়াৰ ওপৰত ভিত্তি কৰিয়েই এজনী ছোৱালীৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ শাৰীৰিক বিকাশ ঘটে।

ইয়াৰ পিছত সুধিব— এই সময়ত এগৰাকী ছোৱালীৰ শাৰীৰত কি কি শাৰীৰিক প্ৰক্ৰিয়া ঘটে ?

জনাবলগীয়া তথ্য : এই সময়ছোৱাত এগৰাকী ছোৱালীৰ দেহত হৰমনৰ বৃদ্ধি ঘটে, তাকে সাৰথি কৰি ডিষ্মাৰ্শয়ত ডিষ্ম সঞ্চাৰণ হয়। প্ৰতিমাহে জনন নলীত একোটাকৈ ডিষ্ম সঞ্চাৰণ হয়। ইয়াকে ডিষ্মাগমন বুলি কোৱা হয়। নলীডালেৰে ডিষ্ম তললৈ নামি আহি গৰ্ভাশয়ত স্থিতি লয়াহি। সঠিক সময়ত ডিষ্ম আৰু বীৰ্য্যৰ মিলন হ'লে উৰ্বৰ ডিষ্ম লাহে লাহে জৰায়ুত স্থিতি লয় আৰু গৰ্ভাবস্থা আৰম্ভ হয়। নলীত সঞ্চিত তেজ আৰু উৰ্বৰ ডিষ্ম অবিহনে গৰ্ভত সন্তানে স্থিতি লোৱা অসম্ভৱ। এই গোটেই প্ৰক্ৰিয়াটো যোনী দ্বাৰা ঘোগেদিহে সন্তোষ হয়। তেজৰ এই প্ৰৱাহকে মাহেকীয়া হোৱা বুলি কওঁ।

মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত প্ৰধানকৈ তিনিটা কথাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব লাগে :

১. পৰিষ্কাৰ— চফা কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে আৰু গোপন অংগ চাফাকৈ ৰাখিব লাগে।
২. শুকান— শুকান কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।
৩. কপাহী— কপাহী কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।

— প্ৰশিক্ষার্থীসকলক প্ৰশিক্ষকে সুধিব, পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা আৰু স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে আপুনি কি জানে ? মাহেকীয়া হোৱা সময়খনিত পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতাৰ গুৰুত্ব কিমান ?

— প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ উত্তৰ শুনাৰ পিছত প্ৰশিক্ষকে আলোচনাৰ গুৰি ধৰি এয়াৰ কথা বুজাব—আমি পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আৰু স্বাস্থ্য বিধিৰ ওপৰত গুৰুত্ব নিদিলে বীজানু সংক্ৰমণ হোৱাৰ সন্তাৱনা থাকে।

— লেতেৰা কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰিলে শাৰীৰৰ ভিতৰলৈ বীজানুৰ প্ৰৱেশ ঘটিব। চাফ-চিকুণকৈ থাকিলে বীজানু সংক্ৰমণৰ পৰা বৰ্কা পাৰি। চাফাকৈ থাকিলে নিজৰো ভাল লাগে, নিৰাপদ হৈ থাকিব পাৰি। শাৰীৰৰ পৰা গোন্ধও নোলায়।

— ইয়াৰ পিছত পশ্চিমকগৱাকীয়ে মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত আৰামেৰে থাকিব পৰাৰ ব্যৱহাৰবেৰৰ বিষয়ে ক'ব।
তাৰ ভিতৰত আছে — মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত কেনেধৰণৰ কাপোৰ নতুৰা কেনেধৰণৰ পেত ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে,

পশ্চিমকে তলত উল্লেখ কৰা কথাবোৰৰ ওপৰত পৰা দি বুজাৰঃ

- মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত কেনে ধৰণৰ সমস্যা হৈ?
- এই সময়ত কেনেধৰণৰ বাধা আহোৰে।
- নিবাপদে থাবিবলৈ এই সময়ছোৱাত তেখেতসকলে কি ব্যৱহাৰ কৰে।
- ব্যৱহাৰ কৰা কাপোৰৰ ফেচেত চাক-চিকুণতা কেনেকৈ বক্ষা কৰে।
- ব্যৱহাৰ কৰা পেত বা কাপোৰ তেখেতসকলে ক'ত পেতায়।

পশ্চিমকে আলোচনাৰ শুলি এনেদেৰে থৰিব।

কিশোৰিসকলে চাক-চিকুণতা আৰু আস্থা বিধি পাঞ্জানৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিব। এগোদৰে মানত থকা তয় আৰু
শংকা আৰুতৰ হ'ব। লগতে নিসংকেচনভাৱে কথাবোৰ আৰু আগত শুকলিকে আলোচনা কৰিবলৈ সাহস কৰিব। মাহেকীয়া
হোৱাৰ সময়ত কিশোৰিসকলৰ মনত বহুত ভয়, বহুত শংকা আৰু উদ্বিঘাত থাকে। সবলোবেৰ কথা আৰুক সুধিৰণত গোৱাৰে,
সবিশেষ নিজেও নাজানে। গতিকে কথাবোৰ কোনোৰা বাস্তৱী নতুৰা কোনোৰা মহিলাৰ লগত আলোচনা কৰিবলৈ সিঁহতক
সাহস দিব লাগে। কথাবোৰ বুজি পালে নিজেৰ মনৰ পৰা লাজ আৰু শংকা আৰুতৰিব। এনে আৰম্ভত এগোকী কিশোৰীক নিজেৰ
মাকঠাবাকীয়ে সকলো ধৰণৰ সহায় কৰিব পাৰে। কথাবোৰ বুজাই দি মনৰ শংকা আৰ্তবাৰ পাৰে। পশ্চিমকে মহিলাসকলৰ
সহযোগত কথাবোৰ বিতৰণকে আলোচনা কৰিব।

পশ্চিমকাৰীসকলক পশ্চিমকগৱাকীয়ে এই তথাসমূহ যোগান ধৰিবঃ

১. পৰিষ্কাৰ-পৰিষ্কারতা আৰু স্বাস্থ্যবিধি পাঞ্জানৰ কিছুমান ভৱৰী কথা—
 - প্ৰতিদিনো গা ধোব লাগে।
 - প্ৰতিদিনে ব্যৱহাৰ কৰা পেত অতি ক্ষেত্ৰে তিনিবলৈ সলাৰ লাগে।
 - প্ৰতিদিনো ধোনীয়া পেত নিৰাপদ স্থাইত পেলাৰ লাগে।
 - নিমখ মিলেলোৱা পাণী নতুৰা চাৰোনেৰে কাপোৰখনি ধূই ব'দত শুকুৰাৰ লাগে।
 - প্ৰতিবৰ্ষতে চাফা বঢ়াই কাপোৰ নতুন পেত ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।
 - সদয় কৰিব দলে নিজেৰ কাগত বিনা দিখাই বাস্তু থাকিব।
 - সুযোগ থাণ্ড থাওক।
 - বীজনূৰ সংশ্ৰমণৰ পৰা বক্ষ পাৰ্বতৈ বিশুদ্ধ পানীৰে গোপন অংশ ধূই দিব, চাবোন ব্যৱহাৰ নকৰিব।
২. মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত স্বাস্থ্যবিধি ভঙ্গ নকৰিব বিষয়ে কিছু কথাঃ
 - আঙুলৰ কাপোৰ শুকাবলৈ নিদিব।
 - পুশুৰী, জান-জুৰিত সেই কাপোৰ নোথোৱা।
 - লেডেৰা কাপোৰ পেট নিপিক্কিব।
৩. মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত ব্যৱহাৰত বস্তুবোৰৰ ব্যৱস্থাপনাঃ
 - সদয় পুৰুষা তথা চকা কপাই কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰিব।
 - লেডেৰা হ'লে বিশুদ্ধ পানীত ধূই ব'দত শুকুৰাই লব।
 - কম দানৰ পেত আশা কৰীৰ উচৰত উপনৰু হ'লে আপুনি সংগ্ৰহ কৰি ল'ব পাৰে। লগতে ব্যৱহাৰ বিধি শিকি ল'ব।
 - মাহেকীয়া শেষ হোৱাৰ পিছত কাপোৰবোৰ ভালোৱে চাৰোতেৰে ধূই, দহ মি঳িত গৰুন পানীত তিৰাই চেপি ব'দত শুকুৰাৰ
লাগে। পিছৰবোৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পৰাকৈ শুকন কাপোৰবোৰ ভালোৱে বেগত সামৰি ধ'ব লাগে।
 - কাপোৰবোৰ দিউঁয়াৰ ব্যৱহাৰ অনুপযুক্ত হ'লে সুবিধাজনক টাইত পেলাই দিব।

৪. মাহেকীয়া হোরার সময়ত অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস আৰু তাৰ কু প্ৰভাৱ

- বীজানুৰ সংক্ৰমণ
- অশাস্তি
- খজতি
- বেয়া গোৰ্ধ
- আত্ম বিশ্বাসৰ অভাৱ।

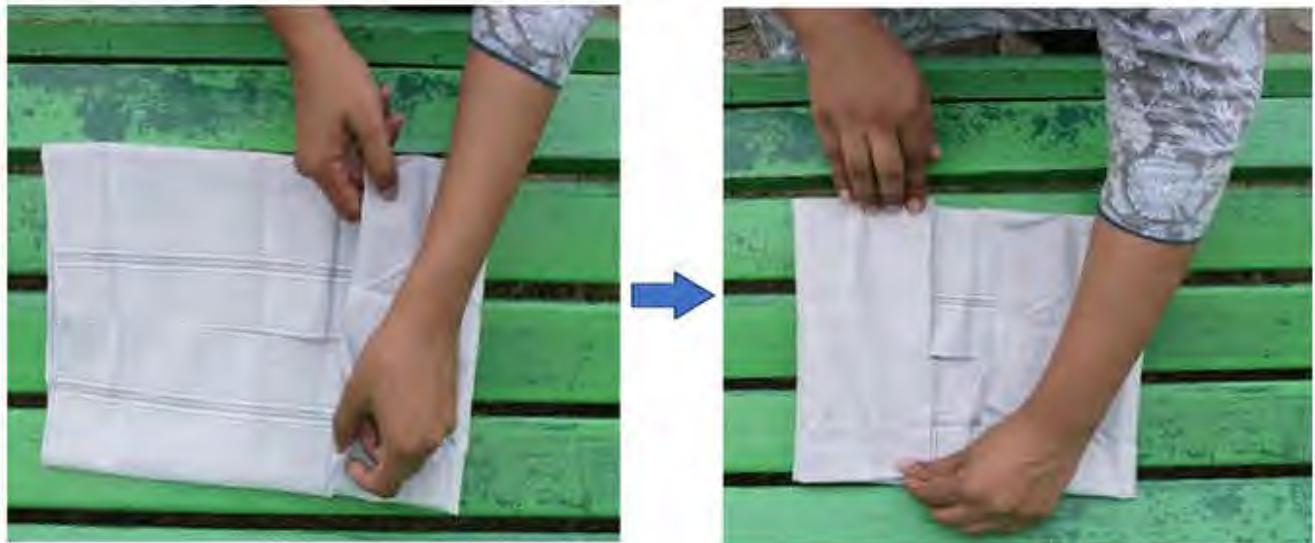
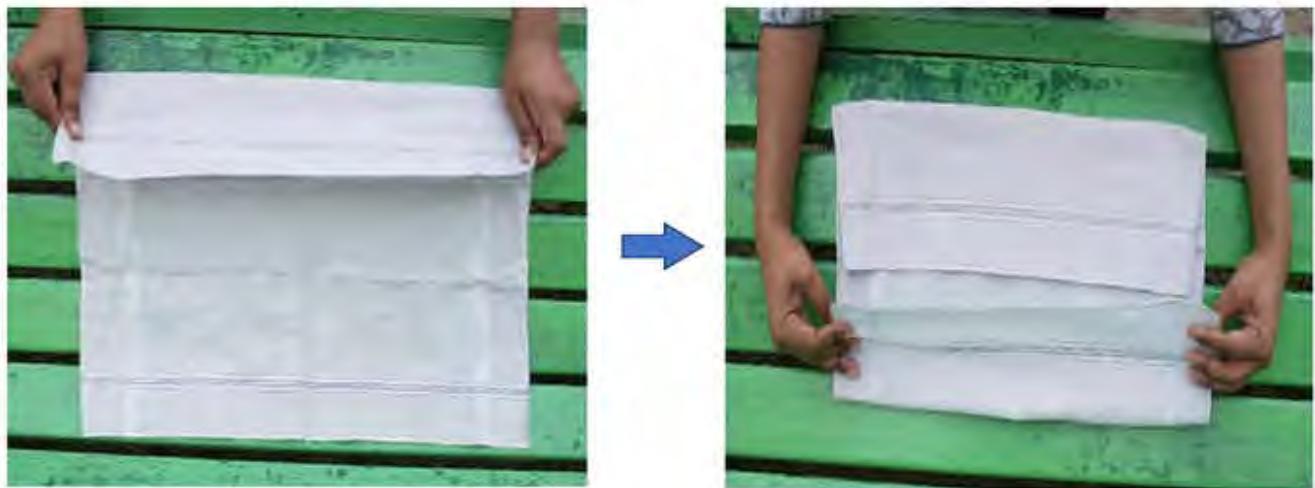
পেড নিজে ঘৰতে কেনেকৈ সাজু কৰি ল'ব পাৰি তাৰ সবিশেষ :



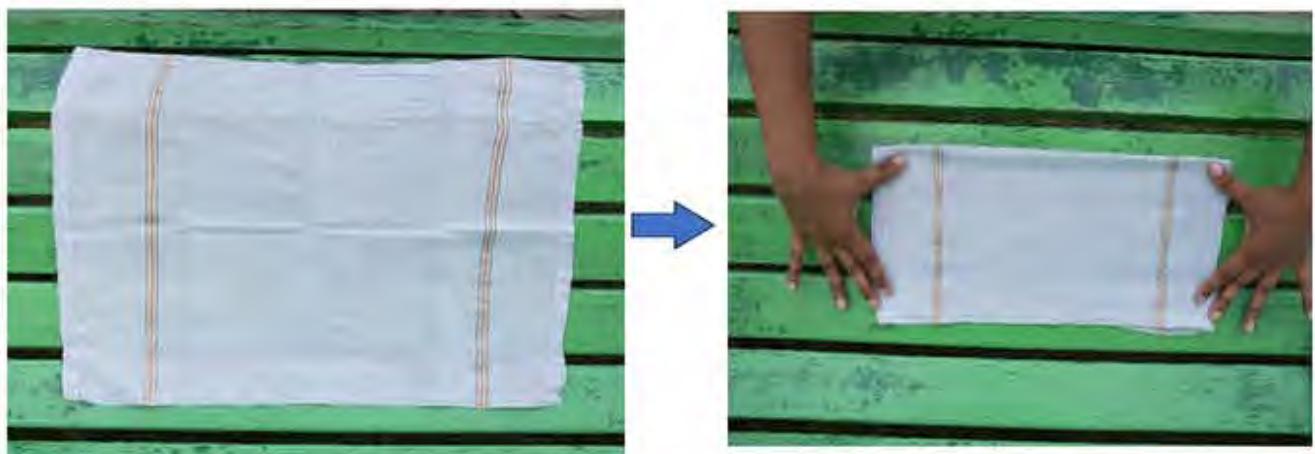
দুখন কাপোৰ ল'ব লাগে। এখন আকাৰত ডাঙৰ আৰু আনখন সকু।



প্ৰথম পৰ্ব : ডাঙৰ কাপোৰখন এনেকৈ লৈ দুয়ো মূৰৰ পৰা জাপক



দ্বিতীয় পর্বঃ কাপোরখন এনেকে দুয়ো মূৰব পৰা আকৌ জা পি সুকীয়াকে থওক।



তৃতীয় পর্বঃ সক কাপোরখন দুভাগ কৰি জাপক।

(শোষক হিচাপে দ্বিতীয় কাপোরখন কপাহী কাপোৰ নতুৰা থান কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰিব)।



পঞ্চম পর্ব : জাপি লোরা সরু কপাহী নতুবা থান
কাপোরখন এনেকৈ ডাঙৰখনৰ একাবে বাখক

অস্তিম পর্ব : ইটো ফালো এনেকৈ জাপক।
এতিয়া পেড সাজু।

মনত বাখিব : কাপোৰেৰে তৈয়াৰী পেড ভালকৈ ধুই ৰ'দত শুকুৰাই ভালকৈ বাখিব। এয়া পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

বৈঠকৰ শেষত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকৌ এবাৰ
ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষার্থীসকলে কিমানখিনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে বুজিব পাৰিব—

- ঘৰতে বহি পেড কেনেকৈ তৈয়াৰ কৰি ল'ব পাৰি কিটিপৰোৰ শিকিব।
- মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত স্বাস্থ্যবিধি আৰু পৰিকার-পৰিছন্নতাৰ গুৰুত্ব বুজি পাৰ। তাৰ ফলত আত্মসহায়ক গোটৰ
সদস্য, সদস্যৰ পৰিয়াল আৰু পৰিয়ালৰ কিশোৰী-মহিলা সকলো উপকৃত হ'ব।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগবাকীকৈ উৎসাহিত কৰিব। বৈঠকৰ শেষত
ছেচছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ বৰপ্ৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

তৃতীয় বৈঠক : ৰক্তহীনতা প্রতিৰোধ

সুস্কাপুষ্টিশীলতাৰ অভাৱত ভোগা আনবোৰ বেমাৰৰ তুলনাত ৰক্তহীনতা সমগ্ৰ পৃথিৰীতে দ্রুত গতিত বৃদ্ধি পোৱা দেখা গৈছে। পৃথিৰীৰ আনবোৰ দেশৰ দৰে ভাৰততো এই বৃদ্ধিৰ সংখ্যা ভয়াবহভাৱে বেছি। ভাৰতৰ আধাতকৈ মহিলা আৰু শিশু এই ৰক্তহীনতা আক্ৰান্ত। অসমত ৰক্তহীনতা আক্ৰান্তৰ সংখ্যা আৰু বেছি— ১৫-৪৯ বছৰৰ শিশু আৰু মহিলা আক্ৰান্তৰ সংখ্যা ৬৬.৪ শতাংশ (এন এফ এইচ এছ ২০১৯-২০)। তুলনামূলকভাৱে ২০১৫-১৬ চনত এই সংখ্যা আছিল ৪৬.১ শতাংশ।

এই বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	অংশগ্রহণকাৰীসকলক অৱগতকৰণঃ - ৰক্তহীনতা প্রাৰম্ভিক কথা - কাৰক আৰু পৰিণতি - প্রতিৰোধ আৰু চিকিৎসা
অনুষ্ঠিত কৰা প্ৰক্ৰিয়া	আলোচনা আৰু বুজনি
আৱশ্যকীয় আহিলা	আইৰণ যুক্ত খাদ্য আৰু পৰিপূৰক, আইৰণ শোষক, শিশু-কিশোৰ-কিশোৰী-মহিলা আৰু গৰ্ভৱতীসকৰৰ বাবে বাৰ্তা, গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্যসমূহ টুকি বখাৰ বাবে বহী, টোকাবহী, কলম
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

ৰক্তহীনতা হোৱাৰ প্ৰাথমিক কাৰণ আৰু প্রতিৰোধৰ বিষয়ে জনাৰ পিছত প্ৰশিক্ষকে ৰক্তহীনতা বিষয়ে তলত উল্লেখ কৰা কথাখিনি ক'বঃ

- ৰক্তহীনতা হোৱাৰ মূল কাৰণ হ'ল তেজত থকা ৰক্তকণিকা ক্ষতিগ্রস্ত হয়, ৰক্তকণিকাৰ অক্সিজেন পৰিবাহী ক্ষমতা হ্ৰাস পোৱাৰ ফলত শৰীৰৰ সাধাৰণ সক্ষমতা বাধাপ্রাপ্ত হয়। অৱশ্যে মানুহ ভেদে এই কাৰণবোৰত ভিন্নতা আছে। বয়স, লিংগ তথা অভ্যাস ভেদে যেনে—গৰ্ভ অৱস্থাত ধূম্রপান কৰা আদি কাৰণত ভিন্নজনৰ এনিমিয়া হোৱাৰ কাৰণ বেলেগ হ'ব পাৰে।

- এজন ভাৰতীয়ৰ জীৱন কালত যিকোনো সময়তে এনিমিয়া হ'ব পাৰে। জনস্বাস্থ্যৰ বাবে এই সমস্যা সঁচাই গুৰুতৰ। প্ৰতি দ্বিতীয়গৰাকী ভাৰতীয় গৰ্ভৱতী মহিলা, পাঁচ বছৰ বয়সৰ তথা কিশোৰী আৰু প্ৰতি তৃতীয়জন কিশোৰৰ ৰক্তহীনতা হয়।

- পৃথিৰীৰ ভিতৰত ভাৰততে সৰ্বাধিক ৰক্তহীনতা হয়। ভাৰতৰ মুঠ জন সংখ্যাৰ অৰ্দেক ৰক্তহীনতাত আক্ৰান্ত।

- অসমতো অনা-গৰ্ভৱতী কিশোৰী-মহিলা (১৫-৪৯ বছৰ বয়স) সকলৰ মাজত দ্রুতগতিত এনিমিয়াত আক্ৰান্ত হোৱা দেখা গৈছে। আক্ৰান্তৰ সংখ্যা ৬৬.৪ শতাংশ (এন এফ এইচ এছ ২০১৯-২০)। তুলনামূলকভাৱে ২০১৫-১৬ চনত এই সংখ্যা আছিল ৪৬.১ শতাংশ।

ৰক্তহীনতা হোৱাৰ কাৰণঃ

ৰক্তহীনতা হোৱাৰ বহুবোৰ কাৰণ আছে। সুস্কাপোষক যোগানকাৰী আইৰণৰ অভাৱ, ভিটামিন বি-১২ ব অভাৱ, ফলেট, ভিটামিন-এ, বিভিন্ন ধৰণৰ সংক্ৰমণ, যেনে— মেলেৰিয়া, পেন্ডুৰ সংক্ৰমণ, যক্ষা আৰু হিম'প্লিবিন জাতীয় বিভিন্ন বেমাৰ। অস্বাস্থ্যকৰ পৰিৱেশ, বিশুদ্ধ পানীৰ অভাৱ আৰু ব্যক্তিগত চাফ-চিকুণতাৰ অভাৱত এই ৰোগ হয়।

ৰক্তহীনতাৰ লক্ষণঃ

- ভাগৰ লগা, অৱসাদ।
- দুৰ্বল অনুভৱ কৰা।
- শেঁতা পৰা ছাল (হাতৰ তলুৰা আৰু গোৰোহা), জিভা, চকুৰ পতা আৰু নখ।
- শিক্ষাগ্রহণত অসফলতা
- কাম-বন, খেলা-ধূলাৰ প্ৰতি অনীহা।
- উশাহ চুটি হোৱা।
- বুজা বা শিকাত লেহমীয়া হোৱা।



এছাবেৰ লক্ষণ দেখিলে বজ্জীনতা হোৱা বুলি জানিব পাৰি

বজ্জীনতা হোৱা বুলি জানিব পৰা হিম'ঘৰিনৰ পৰিমাণ :

বয়স	এনিমিয়া নাই	সামান্য	মধ্যমীয়া	বেছি
শিশু ৬-৫৯ মাহ	= ১১	১০-১০.৯	৭-৯.৯	< ৭
শিশু ৫-১১ বছৰ বয়স	= ১১.৫	১১-১১.৮	৮-১০.৯	< ৮
শিশু ১২-১৪ বছৰ বয়স	= ১২	১১-১১.৯	৮-১০.৯	< ৮
অনা গৰ্ভবতী কিশোৰী আৰু মহিলা ১৫ বছৰ উৰ্দ্বৰ	= ১২	১১-১১.৯	৮-১০.৯	< ৮
গৰ্ভবতী মহিলা	= ১১	১০-১০.৯	৭-৯.৯	< ৭
পুৰুষ	১৩	১১-১২.৯	৮-১০.৯	< ৮

উৎস : হিম'ঘৰিনত পৰিমাণ আৰু এনিমিয়া নিকপণ আৰু জটিলতা, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংহ্রা

বজ্জীনতা বেছি হ'লে আহিব পৰা জটিলতা :

বজ্জীনতা হ'লে শৰীৰৰ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা হ্ৰাস পায়, কাৰণ কৰা স্পৃহা নোহোৱা হয়, কাৰণ ফলাফল শূন্য হয়, গৰ্ভবতী মহিলাৰ সন্তান জন্মাত জটিলতা আহে ইত্যাদি বিভিন্ন উপসংহিত লগ নেৰা হয়। এনিমিয়া থকা মহিলাই সন্তান জন্ম দিয়াৰ পিছত অত্যাধিক বজ্জৰণ হোৱাৰ সন্তাৱনা থাকে, স্নায়ু বোগত আক্ৰান্ত হোৱাৰ সন্তাৱনা থাকে, জন্ম হোৱাৰ শিশুৰ ওজন কম হ'ব পাৰে, নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ বছ আগতে শিশু জন্ম হ'ব পাৰে, নিশ্চকতায়া হ'ব পাৰে, মাড়ৰ মৃত্যু হ'ব পাৰে।

বজ্জীনতা বেছি হ'লে বোগীৰ মৃতা পৰ্যন্ত হ'ব পাৰে।

বক্তৃতা

ANAEAMIA



বক্তৃতা প্রতিরোধ



আইরণযুক্ত খাদ্য গ্রহণ :

- মাচুর মাই, লেচেরা মাই আদি।
- গজালি মেলা শস্য
- সেউজীয়া শাক-পাচলি, যেনে— পালেং শাক, লাই, মেঘি শাক, মূলা জাতীয় শাক, চজিনা, নরসিংহ পাত, পদিনা, ইত্যাদি।
- কলডিল
- মাছ, মাংস, কণী আদি।
- চিরা আদি।
- তালমিহিরি, গুব আদি।
- চাটুগুবি।

আইরণ বৃদ্ধি করা খাদ্য :

- গজালি মেলা শস্য, যেনে—বুট, মঙ্গ আদি।

ভিটামিন ‘চি’ বঢ়াব পৰা খাদ্য— নেমু, কমলা, মৌচুমী, থেকেৰা, ডালিম, বৰ টেঙ্গা, ও টেঙ্গা, বৰাব টেঙ্গা, আমলখী, মধুৰী পমিয়ল, টেচেলী আদি। এইবোৰত ভিটামিন ছি অধিক পৰিমাণে থাকে। আইরণ আহৰণ কৰি শৰীৰৰ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি।

আইরণ বচাত বাধা প্ৰদান কৰা খাদ্য গ্রহণ আৰু সেৱন কৰাৰ পৰা বিবৃত থাকক :

- খাদ্য খোৱাৰ আগতে নতুৰা খাদ্য খোৱাৰ পিছত কফি খাব নালাগে।
- চাহত নিমখ দি খাব নালাগে।
- অপকাৰী বজৰৰা খাদ্য পৰিহাৰ কৰিব লাগে।
- পেপছী, কোকাকোলা জাতীয় পানীয় খাব নালাগে।
- শৰীৰৰ অপকাৰ কৰা, যেনে—ধূমপান, মদ খোৱা, ৰাগিয়াল দ্ৰব্য সেৱন কৰা, চাদা-ধৰ্পত খোৱা ইত্যাদি বন্ধ কৰিব লাগে।



খাদ্যত অৱশ্যেই ভিটামিন-চি

যুক্ত আহাৰ বাখিৰ



খাদ্য খোৱাৰ পিছত কেতিয়াও নাখাৰ



১০-১৯ বছর বয়সীয়া কিশোরীসকলৰ বাবে বিশেষ বার্তা :

- কিশোরীসকলৰ সুস্থ-সুস্থাম শৰীৰ আৰু সবল মনৰ বাবে—
- সন্তুষ্টি এটাকৈ আইৰণ ফলিক এচিদ থকা নৌলা বড়ি খাওক।
 - এই বড়ি বিদালয় তথা অংগনবাড়ী কেন্দ্ৰত উপলক্ষ।
 - প্ৰতি সাঁজতে আইৰণ আৰু ভিটামিন 'চি' থকা খাদ্য খাওক।
 - বছৰত দুৰ্বাৰ পেলু নাশক দৰৱ খাওক।
 - বেছি ভাগৰ অনুভৱ কৰিলে, মনোযোগ দিয়াত অসুবিধা পালে, শিক্ষণত সেহেমীয়া হৈলে, উশাহচুটি হ'লে ওচৰৰ স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰলৈ গৈ এনিমিয়া হৈছে নেকি পৰীক্ষা কৰাই যাবতীয় চিকিৎসা গ্ৰহণ কৰক।

১০-১৯ বছৰ বয়সীয়া কিশোরী সুস্থাম আৰু তীক্ষ্ণ মগজ লাগেনে ?



গৰ্ভৰতী মহিলা সন্তান বাবে বিশেষ বার্তা :

সুস্থ-সুস্থাম শৰীৰ আৰু সবল সন্তানৰ বাবে—

- চতুৰ্থ মাহৰ পৰা প্ৰতিদিনে এটাকৈ বজা আইৰণ ফলিক এচিদৰ বড়ি ১৮০ দিন খাওক।
- প্ৰতি সাঁজতে আইৰণ আৰু ভিটামিন 'চি' থকা খাদ্য খাওক।
- দ্বিতীয় তিনিমাহত এবাৰ পেলু নাশক দৰৱ খাওক।
- ভাগৰ বেছিকৈ অনুভৱ কৰিলে, মনোযোগ দিয়াত অসুবিধা পালে, শিক্ষণত সেহেমীয়া হৈলে, উশাহচুটি হ'লে ওচৰৰ স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰলৈ গৈ এনিমিয়া হৈছে নেকি পৰীক্ষা কৰাই যাবতীয় চিকিৎসা গ্ৰহণ কৰক।

গৰ্ভৰতী মহিলা
স্বাস্থ্যৰান আৰু তজবজীয়া সন্তান লাগেনে ?



সন্তানক দুঃখ পান কৰাই থকা

মহিলাসকলৰ বাবে বিশেষ বার্তা :

সুস্থ-সুস্থাম শৰীৰ আৰু সবল সন্তানৰ বাবে—

- সন্তানৰ প্ৰসৱৰ পিছত প্ৰতিদিনে এটাকৈ বজা আইৰণ ফলিক এচিদৰ বড়ি খাওক। এই বড়ি ১৮০ দিন খাৰ লাগিব।
- প্ৰতি সাঁজতে আইৰণ আৰু ভিটামিন 'চি' থকা খাদ্য খাওক।

এই তথ্যসমূহ প্ৰদান কৰাৰ পিছত প্ৰশিক্ষকেৰ পৰবৰ্তী পৰ্যায়ত এনিমিয়া প্ৰতিৰোধ বিবৰক তথ্যসমূহ প্ৰদান কৰিব।

ভারত চৰকাৰে এনিমিয়া প্ৰতিৰোধ আৰু চিকিৎসাৰ বাবে বছতো আঁচনি গ্ৰহণ কৰিছে। তাৰ ভিতৰত এনিমিয়া মুক্ত ভাৰত, সাম্প্ৰাহিক আইৰণ ফলিক এচিদ পৰিপূৰক প্ৰদান ইত্যাদি।

এনিমিয়া মুক্ত ভাৰত

ভাৰতক এনিমিয়া মুক্ত কৰিবলৈ বিভিন্ন কৌশল তৈয়াৰ কৰা হৈছে। আগতে থকা ব্যৱস্থাবলী আৰু কৌশলসমূহ কাৰিকৰীভাৱে আৰু শক্তিশালী কৰা হৈছে। বাণ্টীয় আইৰণ প্লাচ প্ৰয়াস (এন আই পি আই)ৰ লগত ভিন্ন দিশৰ পৰা সহায়ক হোৱাকৈ মজবুত জৰাবদিহি গাঁথনি সাজু কৰি কাৰ্য্যকৰী কৰা হৈছে।

উদ্দেশ্য :

এনে প্ৰয়াস হাতত লোৱাৰ মূল উদ্দেশ্য হ'ল প্ৰতি বছৰে কিশোৰী, মহিলা (১৫-৪৯ বছৰ) আৰু শিশুসকলৰ মাজৰ পৰা অতি কমেও তিনি শতাংশকৈ এনিমিয়াৰ হাৰ নিম্নগামী কৰি ২০১৮-২০২২ চনৰ ভিতৰত ভাৰতক এনিমিয়া মুক্ত কৰা।

প্ৰয়াসসমূহ :

- ৰোগপ্রতিৰোধী আইৰণ আৰু ফলিক এচিদ পৰিপূৰক প্ৰদান।
- পেণ্ডুনাশক দৰৰ প্ৰদান।
- পনম হ'লেও মানুহক বুজনি দি পুৰণি অভ্যাস এৰি আইৰণ আৰু ফলিক এচিদ গ্ৰহণ কৰাৰ অভ্যাস গঢ়াৰ বাবে গোটেই বছৰজুৰি অভিযান চলোৱা।
- ডিজিটেল পদ্ধতিৰে এনিমিয়া পৰীক্ষা কৰি ঠাইতে দৰৰ আৰু চিকিৎসা প্ৰদান কৰা।
- জনস্বাস্থ্য উন্নয়নমূলক কাৰ্য্যসূচীৰ ভৱিয়তে বাধ্যতামূলকভাৱে আইৰণ ফলিক এচিদ আৰু পৰিপূৰক খাদ্য গ্ৰহণ নিশ্চিত কৰা।
- বিশেষ বিশেষ অঞ্চলত পৃষ্ঠিতীনতাৰ বাবে হোৱা এনিমিয়া তথা মেলেৰিয়াৰ ওপৰত বিশেষভাৱে গুৰুত্ব দি অঞ্চলসমূহ এনিমিয়া মুক্ত কৰা।

সাম্প্ৰাহিক আইৰণ ফলিক এচিদ পৰিপূৰক :

- কিশোৰ-কিশোৰী (১০-১৯ বছৰ বয়সৰ) স্কুলীয়া ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক বিদ্যালয়ত, চহৰ তথা গাঁও অঞ্চল (১০-১৯ বছৰ বয়সৰ) বিদ্যালয় এৰা ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলৰ বাবে চৰকাৰী আঁচনি, চৰকাৰী সাহায্যপ্রাপ্ত আঁচনি, পৌৰনিগমৰ বিদ্যালয় তথা অংগনবাদী কেন্দ্ৰত এই টেবলেট আৰু পৰিপূৰক প্ৰদান কৰা হয়।
- আইৰণ ফলিক এচিদ প্ৰদান কৌশলৰ ভিতৰত নিৰ্দিষ্ট দিন হিচাপে ‘সোমবাৰ’ নিৰ্দ্বাৰণ কৰা হৈছে। শিক্ষক আৰু অংগনবাদী কৰ্মীয়ে প্ৰদান কাৰ্য্য পৰ্যবেক্ষণ কৰিব।
- স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যাণ বিভাগ, বাণ্টীয় স্বাস্থ্য অভিযানে এই বড়ি স্বাস্থ্য উপকেন্দ্ৰ পৰ্যন্ত উপলব্ধ কৰোৱায়।
- দায়িত্ববাহী শিক্ষক আৰু অংগনবাদী কৰ্মীয়ে আৱশ্যকীয় তথ্যৰ তালিকা উপকেন্দ্ৰত দাখিল কৰে আৰু উপকেন্দ্ৰৰ পৰা আহৰণ কৰে।
- আৱশ্যকীয় সঠিক পৰিমাণ দাখিল আৰু বিদ্যালয়-অংগনবাদী কেন্দ্ৰত উপলব্ধতাৰ ক্ষেত্ৰত বহুবী স্বাস্থ্য কৰ্মী দায়বদ্ধ।
- প্ৰতিখন বিদ্যালয় আৰু অংগনবাদী কেন্দ্ৰত আৱশ্যকীয় তথ্যৰ তালিকা দুখন সাজু কৰিব লাগিব, এখন বিভাগৰ ওচৰত দাখিল কৰিব আৰু আনখন সংশ্লিষ্ট উপকেন্দ্ৰত থাকিব। সেই তালিকাখন সংশ্লিষ্ট উন্নয়ন খণ্ডত লিপিৰদ্বাৰা কৰি জিলাভিত্তিত নথিভূক্ত হোৱাৰ পিছত ৰাজ্যিক মুখ্য কাৰ্য্যালয় পাৰিবো।

লক্ষ্য :

বিদ্যালয় আৰু অংগনবাদী কেন্দ্ৰত সাম্প্ৰাহিক আইৰণ আৰু ফলিক এচিদ প্ৰদান কৰি ১০-১৯ বছৰ বয়সৰ ল'ৰা-ছোৱালীসকলক এনিমিয়া হোৱাৰ পৰা ৰক্ষা কৰা।

উদ্দেশ্য :

- প্রতিটো সপ্তাহত এটাকৈ ফলিক এচিদ আৰু আইবণৰ বড়ি প্ৰদান কৰাৰ লগতে বছৰত দুবাৰ পেলুনাশক দৰৱ খুওৱাটো সুনিশ্চিত কৰা।
- কিশোৰ-কিশোৰী, লৰা-ছোলালীবোৰক সঠিক সুষম খাদ্যৰ বিষয়ে অৱগত কৰি সঠিক অভ্যাস গঢ়ি তোলা।
- কিশোৰ-কিশোৰীসকলক পেলুৰ আক্ৰমণৰ পৰা বক্ষা পোৱাৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে বুজাই দিয়া, স্বাস্থ্যসম্মত পৰিষ্কাৰ পৰিছন্নতা বক্ষা কৰা, সকলো সময়তে ভৱিত ছেঞ্জেল পিন্ধা ইত্যাদি।

কৌশল :

- প্রতিটো সপ্তাহত একোটাকৈ ফলিক এচিদ আৰু আইবণৰ বড়ি প্ৰদান কৰা হয়। প্ৰদান কৰা আইবণ ফলিক এচিদত ৬০ মিলিগ্ৰাম মৌলিক আইবণ আৰু ৪০০ মাইক্ৰগ্ৰাম ফলিক এচিদ থাকে। বছৰত ৫২ সপ্তাহ এই বড়ি খাবলৈ দিয়া হয়। এই বড়ি প্ৰধানকৈ সোমবাৰে প্ৰদান কৰা হয়।
- লক্ষ্য হিচাপে লোৱা কিশোৰ-কিশোৰীসকলক পৰীক্ষা কৰি আক্রান্ত এনিমিয়াৰ পৰিমাণ সামান্য নে বেছি নিৰ্বপণ কৰি চিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা কৰা হয়।
- কিশোৰ-কিশোৰীসকলক পেলুৰ আক্ৰমণৰ পৰা বক্ষা পোৱাৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে বুজোৱা হয়। বছৰত দুবাৰ পেলুনাশক দৰৱ খাবলৈ দিয়া হয়। স্বাস্থ্যসম্মত পৰিষ্কাৰ পৰিছন্নতা বক্ষা কৰা, পুষ্টিকৰ খাদ্য খোৱা ইত্যাদি স্বাস্থ্যবাৰ্তা সকলোৰে মাজত বিলাই দিয়া হয়।

বৈঠকৰ সামৰণিত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকৌ এবাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষার্থীসকলে কিমানখিনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে—

- এনিমিয়া কি, এনিমিয়া হোৱাৰ প্ৰাথমিক কাৰণ আৰু প্ৰতিৰোধ তথা চিকিৎসাৰ বিষয়ে জানিব।
- আইবণ আৰু ফলিক এচিদৰ বড়ি খোৱাৰ আৱশ্যকতা, আইবণ যুক্ত খাদ্য খোৱা, আইবণৰ পৰিপূৰক খাদ্য, আইবণ প্ৰতিৰোধী খাদ্য ইত্যাদি সকলোৰ বিষয় সামৰি ১৫-৪৯ বছৰ বয়সীয়া ছোলালী আৰু মহিলাসকলৰ মাজত এটা বাৰ্তা বিলাবলৈ সক্ষম হ'ব।
- যোৱা দুমাহত ইয়াত থকা কিমানগৰাকী মহিলাই হিমল্লবিন পৰীক্ষা কৰাইছে সেই কথা জানিব লাগিব।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকীকে উৎসাহিত কৰিব। বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ ৰূপৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

চতুর্থ বৈঠক : মাতৃত্ব সময়ত পুষ্টিকর খাদ্য-গর্ভরতী হোৱাৰ সময়ত ল'বলগীয়া যতন

মহিলাৰ বাবে পুষ্টিকর খাদ্য :

এগৰাকী মহিলাক মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত, গর্ভরতী হোৱাৰ সময়ত, সন্তানক গাখীৰ খুৱাই থকা সময়ত, স্থায়ীভাৱে মাহেকীয়া বন্ধ হোৱাৰ সময়ত বেলেগ বেলেগ পুষ্টিকর খাদ্যৰ আৱশ্যকতা থাকে। সন্তান জন্ম দিব পৰা এগৰাকী মহিলা আৰু এজন পুৰুষৰ খাদ্যৰ আৱশ্যকতাৰ মাজত ভিন্নতা আছে। ভাল খাদ্য মানেই প্ৰতিদিনে পুষ্টিকর খাদ্য গ্ৰহণ কৰাৰ কথা বুজায়। বাছি বাছি খোৱা বা নিষেধ কৰা খাদ্যৰ মাজত যাবতীয় পুষ্টি নাথাকে। সুযম খাদ্য আৰু সুস্থ মন এগৰাকী মাতৃত্ব বাবে বৰ জৰুৰী। সন্তানক গাখীৰ খুৱাই থকাৰ সময়ত গাখীৰ জৰিয়তে সন্তানক পুষ্টি যোগাব লাগে, নিজেও পুষ্টি পাৰ লাগিব—সন্তানকো যোগাব লাগিব। বিশেষকৈ প্ৰফিন, কেলছিয়াম, আইৰণ, ভিটামিন আৰু অন্যান্য লাগতিয়াল পনীয়া দ্ৰব্যবোৰৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব দিব লাগে।

তাৰবাৰে প্ৰতিদিনে বিভিন্ন ধৰণৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰাটোৱেই এই সকলোৰে পোৱাৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ কিটিপ। শৰীৰৰ আৱশ্যকতা আৰু হেৰুৱা ওজনৰ ওপৰত ভিন্নি কৰি অতিৰিক্ত আহাৰ গ্ৰহণ কৰিব লাগে। গৰ্ভাবস্থাত এনিমিয়াত আক্ৰান্ত এগৰাকী মাতৃয়ে আইৰণযুক্ত খাদ্যৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব দিব লাগে। তেতিয়াহে শৰীৰত ক্ষতি হোৱা আইৰণ ভাণ্ডাৰ পুনৰ পূৰ্ণ হ'ব। হ'লেও ল'বাই হওক বা ছোৱালীয়েই হওক, শিশুৱেই হওক সকলোৰে বাবে পুষ্টিকর খাদ্যৰ আৱশ্যকতা প্ৰায় একেই। অৱশ্যে যৌৰনকাল আৰম্ভ হোৱাৰ পৰা প্ৰতিগৰাকী কিশোৰীৰ পুষ্টিকর খাদ্যৰ আৱশ্যকতা কিছু সুকীয়া হয়। বয়স আৰু শৰীৰৰ গঠন অনুসৰিও পুষ্টিকর খাদ্যৰ আৱশ্যকতা বেলেগ বেলগ হয়। হ্ৰম'নৰ পৰিৱৰ্তন অনুযায়ীও পুষ্টিকর খাদ্যৰ আৱশ্যকতা সুকীয়া হয়। এই প্ৰক্ৰিয়া অব্যাহত থাকে। সেয়ে শৰীৰৰ আৱশ্যকতা অনুসৰি পৰিৱৰ্তিত পুষ্টিকর খাদ্য গ্ৰহণ কৰাতো বৰ জৰুৰী। তাৰ ওপৰতে সুস্থান্ত্য বৰ্তি থাকে।

সাধাৰণতে পুৰুষতকৈ মহিলাৰ শৰীৰত কিছু পৰিমাণে বেছি কেলৰিৰ আৱশ্যকতা থাকে। মহিলাৰ শৰীৰত কিছুমান নিৰ্দিষ্ট ভিটামিন আৰু খনিজাত পদাৰ্থৰ আৱশ্যকতা বেছি থাকে। হ্ৰম'ন পৰিৱৰ্তনৰ সময়ত, মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত, সন্তান জন্মৰ সময়ত আৰু এগৰাকী মহিলাৰ স্থায়ীভাৱে মাহেকীয়া বন্ধ হোৱাৰ সময়ত মহিলাগৰাকীৰ এনিমিয়া হোৱাৰ সন্তানৰ আটাইতকৈ বেছি থাকে। হাড়বোৰ দুৰ্বল হয়, অষ্টিঅ'পৰ'চিত হোৱাৰ সন্তানৰ থাকে, সেই সময়ত অধিক পৰিমাণৰ আইৰণ, কেলছিয়াম, মেগনেছিয়াম, ভিটামিন ডি, ভিটামিন বি-৯ (ফলেট)ৰ আৱশ্যকতা থাকে।

এই বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক গৰ্ভকালীন মাহকেইটাত আৰু নিৰাপদ প্ৰসৱৰ বাবে ল'বলগীয়া বিশেষ যতনৰ বিষয়ে অৱগত কৰা
অনুষ্ঠিত কৰা প্ৰক্ৰিয়া	স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ নিয়ম তথা নিয়ম পালন বিষয়ক আলোচনা
আৱশ্যকীয় আইঙ্গা	চার্ট পেপাৰ, গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্যসমূহ টুকি ৰখাৰ বাবে বহী, টোকাবহী আৰু কলম
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

বৈঠকৰ পৰিক্ৰমা :

প্ৰশিক্ষকে বৈঠকখনি এনেধৰণে আৰম্ভ কৰিব :

আগবঢ়ন বৈঠকত আমি মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত পালন কৰিবলগীয়া চাফ-চিকুণতাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিছিলো। এইবাৰ আমি গৰ্ভাবস্থাৰ মাহকেইটাত ল'বলগীয়া যতনৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিম।

প্রশিক্ষককে এতিয়া গর্ভাধারণৰ মাহ অনুসৰি গর্ভাবস্থাত ল'বলগীয়া যতনৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰিব :

প্রথম মাহৰ গর্ভাবস্থা :

- এই মাহতে গর্ভস্থ সন্তানৰ মগজু আৰু ৰাজহাড়ৰ বিকাশ ঘটে। গতিকে এই সময়ছোৱাত ভকুৱা, বাহু মাছ, বিন, নেছেৰা মাহ, ছয়াবিন, পালেং শাক, ৰাগাৰ বিন, সৰিয়হ শাক, কুকুৱা মাংসৰ লিভাৰ আদি নিয়মীয়াকৈ খাব লাগে।
- প্রতিদিনে ফলিক এচিদৰ ৪০০ মাইক্রোগ্ৰামৰ এটা বড়ি খাব লাগে।

দ্বিতীয় মাহৰ গর্ভাবস্থা :

- এই মাহত শিশুটিৰ হাড়বোৰ টান হয়। সেয়ে নিয়মীয়া খাদ্যৰ লগতে অধিক পৰিমাণত কেলছিয়ামযুক্ত খাদ্য সংযোগ কৰিব লাগে। কেলছিয়াম থকা খাদ্য, যেনে—গাঢ়ীৰ, দৈ, পনীৰ, তিল, মেঠী শাক, ৰাখুৱা পাত ইত্যাদি।
- ফলিক এচিদ ৪০০ মাইক্রোগ্ৰামৰ এটা বড়ি প্রতিদিনে খোৱাৰ উপৰিও ফলেটযুক্ত খাদ্য যেনে—বাহু মাছ, বিন, ছয়াবিন, পালেং শাক, ৰাগাৰ বিন, সৰিয়হ শাক, কুকুৱা মাংসৰ লিভাৰ আদি নিয়মীয়াকৈ খাব লাগে। এনে খাদ্য সঠিক পৰিমাণত পালে সন্তানৰ সাধাৰণ বিকাশ, মগজু আৰু ৰাজহাড়ৰ বিকাশ হয়।

তৃতীয় মাহৰ গর্ভাবস্থা :

- ফলিক এচিদ ৪০০ মাইক্রোগ্ৰামৰ এটা বড়ি প্রতিদিনে খোৱাৰ উপৰিও ফলেটযুক্ত খাদ্য যেনে—বাহু মাছ, বিন, ছয়াবিন, পালেং শাক, ৰাগাৰ বিন, সৰিয়হ শাক, কুকুৱা মাংসৰ লিভাৰ আদি নিয়মীয়াকৈ খাব লাগে। সঠিক পৰিমাণৰ খাদ্যই সন্তানৰ সাধাৰণ বিকাশ, মগজু আৰু ৰাজহাড়ৰ বিকাশ সুন্দৰ কৰে।
- অহা মাহৰ পৰা আইৰণ ফলিক এচিদৰ বড়ি খোৱাৰ লগতে প্রতিদিনে দুটাকৈ কেলছিয়াম টেবলেট খাব।

চতুর্থ মাহৰ গর্ভাবস্থা :

- এই সময়ত শিশুটিৰ গঠন দ্রুতগতিত বৃদ্ধি পায়। গতিকে মাতৃগৰাকীয়ে ভালদৰে অতিকমেও তিনিসাঁজ মূল খাদ্য খাব লাগে। আৱশ্যকীয় পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ চাহিদা পূৰ্বালৈ মূল খাদ্যৰ উপৰিও দুবাৰ পাতলীয়া জলপানৰ দৰে পুষ্টিকৰ খাদ্য খাব লাগে। তেতিয়াহে আৱশ্যকীয় পুষ্টি সঠিক হ'ব।
- এই সময়ত সন্তানটিৰ শৰীৰত তেজৰ প্ৰৱাহ আৰম্ভ হয়। সেয়ে আইৰণ আৰু ফলিক এচিদযুক্ত খাদ্য, যেনে— বজৰা, ৰাগী, মেঠী শাক, পালেং শাক, লাই শাক, বিন, ৰাজমাহ, ছয়াবিন, কিছিমিছ, কণী, বাহু মাছ, কুকুৱা মাংস-লিভাৰ আদিৰ লগতে নিয়মীয়াকৈ আইৰণ ফলিক এচিদ টেবলেট খাবই লাগিব। তেতিয়া এনিমিয়াৰ পৰা সুৰক্ষা পাব পাৰি।
- প্ৰধানকৈ, এই সময়ছোৱাত আইৰণ ফলিক এচিদ শুদ্ধা পেটত খাব লাগে। শুদ্ধা পেটত খালে বহুত মহিলাৰ গেছ্টাইটিছ, বমি, মূৰ ঘূৰোৱা আদি হ'ব পাৰে। এয়া ফলিক এচিদৰ পাশ্বক্ৰিয়া। তেতিয়া ফলিক এচিদ কিবা খোৱাৰ এঘণ্টাৰ পিছত খাব লাগে। এটা পেলু দৰৰ খাব লাগে। পেলু থাকিলে পুষ্টিহীনতাত ভোগাৰ সন্তাৱনা থাকে। ইয়ে এনিমিয়াৰ কাৰণ হ'ব পাৰে।

- ভিটামিন 'চি' যুক্ত খাদ্য যেনে : আমলখী, চাইট্ৰিক এচিদ থকা কমলা, মৌচুমী, নেমু, মধুৰী আৰু গজলি মেলা বুট-মণ্ড আদি শস্য দৈনিক খাদ্য তালিকাত থাকিব লাগে। শৰীৰ আৰু গৰ্ভত থকা সন্তানে আইৰণ ফলিক এচিদ ভালদৰে পাব পৰাকৈ আইৰণ ফলিক এচিদ টেবলেট নেমু চৰ্বতৰ লগত খালে ভাল। কফি বা চাহৰ লগত, গাঢ়ীৰ আৰু কেলছিয়াম টেবলেটৰ লগত কেতিয়াও খাব নালাগে।

- এতিয়ালৈ গৰ্ভত থকা সন্তানৰ দাঁতৰ গঠন আৰম্ভ হয়, হাড়বোৰ টান হয়। গতিকে মাতৃগৰাকীয়ে কেলছিয়ামযুক্ত আহাৰ, যেনে—গাঢ়ীৰ, দৈ, পনীৰ, ৰাগী খাব লাগে। গাঢ়ীৰ নতুবা পানীৰ লগত খাদ্য খোৱাৰ ঠিক পিছতে দিনে দুটাকৈ কেলছিয়াম টেবলেট খাব লাগে। তেতিয়া গেছ্টাইটিছ হোৱাৰ পৰা বক্ষা পাব পাৰি। কেলছিয়াম টেবলেটে বন্ধচাপ বৃদ্ধি পাব পৰাৰ সন্তাৱনা হ্রাস কৰে। কেলছিয়াম টেবলেট আৰু আইৰণ ফলিক এচিদৰ টেবলেট একেলগে কেতিয়াও খাব নালাগে। দুয়োটা একেলগে খালে ফলদায়ক নহ'ব। ইটোৱে সিটোৰ কাৰ্য্যকাৰিতা নাশ কৰিব।

পঞ্চম মাহৰ গৰ্ভাৰস্থা :

- এই সময়ত শিশুটিৰ গঠন দ্রুতগতিত বৃদ্ধি পায়। গতিকে সেই বৃদ্ধি সঠিক ভাবত থাকিব পৰাকৈ মাতৃগৰাকীয়ে শক্তি আৰু প্ৰটিনযুক্ত খাদ্য উপযুক্ত পৰিমাণত খাব লাগে। আটা-ময়দাৰ খাদ্য, বজৰা, ভাত, মাইকে, মচুৰ দালি, বুট দালি, ছয়াবিন, মিঠা আলু, কল, চীনা বাদাম, আখৰোট, গাখীৰ, পনীৰ, কণী, কুকুৰা মাংস, গুৰ-চেনি, মাছ নিয়মীয়াকৈ খাদ্যৰ তালিকাত থাকিব লাগে।

- মাতৃগৰাকীয়ে ভালদৰে অতিকমেও তিনিসাঁজ মূল খাদ্য খাব লাগে। আৱশ্যকীয় পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ চাহিদা পূৰ্বাবলৈ মূল খাদ্যৰ উপৰিও দুবাৰ পাতলীয়া জলপানৰ দৰে পুষ্টিকৰ খাদ্য খাব লাগে। তেতিয়াহে আৱশ্যকীয় পুষ্টি সঠিক হ'ব।

- ভাত খোৱা এঘণ্টাৰ পিছত পানী নতুবা নেমু চৰৱতৰ লগত আইৰণ ফলিক এচিদৰ টেবলেট খাব লাগে।

- গাখীৰ নতুবা পানীৰ লগত খাদ্য খোৱাৰ ঠিক পিছতে দিনে দুটাকৈ কেলছিয়াম টেবলেট খাব লাগে।

ষষ্ঠম মাহৰ গৰ্ভাৰস্থা :

- এই সময়ত গৰ্ভত থকা শিশুটিৰ চকুৰ গঠন বৃদ্ধি পায়। গতিকে সেই বৃদ্ধি সঠিকভাবত থাকিব পৰাকৈ মাতৃগৰাকীয়ে ভিটামিন ‘এ’যুক্ত খাদ্য যেনে— সেউজীয়া শাক, চজিনা পাত, মেঘী শাক, হালধীয়া ফল, কমলা, অমিতা, বিলাহী, ছিঁৰাল, গজৰ, মিঠা আলু, বঙ্গলাট, গাখীৰ, গাখীৰেৰে তৈয়াৰী খাদ্য, কণী, ছাগলীৰ লিভাৰ খাদ্যত থাকিব লাগে। মূল খাদ্যৰ উপৰিও দুবাৰ পাতলীয়া জলপানৰ দৰে পুষ্টিকৰ খাদ্য খাব লাগে।

- ভাত খোৱা এঘণ্টাৰ পিছত পানী নতুবা নেমু চৰৱতৰ লগত আইৰণ ফলিক এচিদৰ টেবলেট খাব লাগে।

- গাখীৰ নতুবা পানীৰ লগত খাদ্য খোৱাৰ ঠিক পিছতে দিনে দুটাকৈ কেলছিয়াম টেবলেট খাব লাগে।

সপ্তম মাহৰ গৰ্ভাৰস্থা :

- মাতৃগৰাকীয়ে ভালদৰে অতিকমেও তিনিসাঁজ মূল খাদ্য খোৱাটো নিশ্চিত হ'ব লাগে। আৱশ্যকীয় পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ চাহিদা পূৰ্বাবলৈ মূল খাদ্যৰ উপৰিও দুবাৰ পাতলীয়া জলপানৰ পুষ্টিকৰ খাদ্য খাব লাগে। তেতিয়াহে আৱশ্যকীয় পুষ্টি সঠিক হ'ব।

- এই সময়ত শিশুটিৰ মগজুৰ গঠন আৰু দৃষ্টিশক্তি গঠন ইত্যাদি দ্রুতগতিত বৃদ্ধি পায়। গতিকে এই বৃদ্ধি সঠিকভাবত থাকিব পৰাকৈ মাতৃগৰাকীয়ে ভিন্ন জাতৰ তেলত তৈয়াৰী খাদ্য (মিঠাতেল, ছয়াবিন তেল, নাৰিকল তেল, বাদাম তেল), মাছ আদি খাব লাগে। আৱশ্যকীয় ‘চৰি’ থকা খাদ্য খোৱাটো নিশ্চিত হ'ব লাগে। বেয়া ‘চৰি’ থকা খাদ্য বৰ্জন কৰিব লাগে। বনস্পতি তেল, পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰা তেলত তৈয়াৰী খাদ্য খাব নালাগে।

- ভাত খোৱা এঘণ্টাৰ পিছত পানী নতুবা নেমু চৰৱতৰ লগত আইৰণ ফলিক এচিদৰ টেবলেট খাব লাগে। গাখীৰ নতুবা পানীৰ লগত খাদ্য খোৱাৰ ঠিক পিছতে দিনে দুটাকৈ কেলছিয়াম টেবলেট খাব লাগে। এই টেবলেট সন্তান জন্মৰ ছমাহ পিছলৈকে নিয়মীয়াকৈ খাই থাকিব লাগিব।

- শিশুটি জন্মৰ এঘণ্টাৰ পিছৰ পৰা ছমাহ বয়সলৈকে শিশুটিক মাতৃদুংশ দিব লাগে। ছমাহলৈকে শিশুটিক মাতৃদুংশৰ বাহিৰে বেলেগ খাদ্য দিব নালাগে। আনকি পানীও দিব নালাগে।

অষ্টম মাহৰ গৰ্ভাৰস্থা :

- এই সময়ত শিশুটিৰ ওজন বৃদ্ধি পায়। গতিকে মাতৃগৰাকীয়ে শক্তি আৰু প্ৰটিনযুক্ত খাদ্য উপযুক্ত পৰিমাণত খাব লাগে। আটা-ময়দাৰ খাদ্য, বাগী, বজৰা, মণি, বুট দালি, ছয়াবিন, গাখীৰ, গাখীৰেৰে তৈয়াৰী খাদ্য, ভিন্ন জাতৰ তেলত তৈয়াৰী খাদ্য (মিঠাতেল, ছয়াবিন তেল, নাৰিকল তেল, বাদাম তেল), বাদাম, গুৰ ইত্যাদি খাব লাগে।

- মাতৃগৰাকীয়ে অতিকমেও তিনিসাঁজ মূল খাদ্য খোৱাটো নিশ্চিত হ'ব লাগে। আৱশ্যকীয় পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ চাহিদা পূৰ্বাবলৈ মূল খাদ্যৰ উপৰিও দুবাৰ পাতলীয়া জলপানৰ পুষ্টিকৰ খাদ্য খাব লাগে। তেতিয়াহে আৱশ্যকীয় পুষ্টি সঠিক হ'ব।

- ভাত খোৱা এঘণ্টাৰ পিছত পানী নতুবা নেমু চৰৱতৰ লগত আইৰণ ফলিক এচিদৰ টেবলেট খাব লাগে। গাখীৰ নতুবা পানীৰ লগত খাদ্য খোৱাৰ ঠিক পিছতে দিনে দুটাকৈ কেলছিয়াম টেবলেট খাব লাগে। এই টেবলেট সন্তান জন্মৰ ছমাহ পিছলৈকে নিয়মীয়াকৈ খাই থাকিব লাগিব।

নরম মাহৰ গৰ্ভাৰস্থা :

- এই সময়ত শিশুটিৰ ওজন বৃদ্ধি পায়। গতিকে মাতৃগৰাকীয়ে শক্তি আৰু প্ৰতিনিযুক্ত খাদ্য উপযুক্ত পৰিমাণত খাব লাগে। আটা-ময়দাৰ খাদ্য, বাগী, বজৰা, মণি, বুট দালি, ছয়াবিন, গাখীৰ, গাখীৰেৰে তৈয়াৰী খাদ্য, ভিন্ন জাতৰ তেলত তৈয়াৰী খাদ্য (মিঠাতেল, ছয়াবিন তেল, নাৰিকল তেল, বাদাম তেল), বাদাম, গুৰ ইত্যাদি খাব লাগে

- মাতৃগৰাকীয়ে অতিকমেও তিনিসাঁজ মূল খাদ্য খোৱাটো নিশ্চিত হ'ব লাগে। আৱশ্যকীয় পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ চাহিদা পূৰ্বাবলৈ মূল খাদ্যৰ উপৰিও দুবাৰ পাতলীয়া জলপানৰ পুষ্টিকৰ খাদ্য খাব লাগে। তেতিয়াহে আৱশ্যকীয় পুষ্টি সঠিক হ'ব।

- ভাত খোৱা এঘণ্টাৰ পিছত পানী নতুবা নেমু চৰৱতৰ লগত আইৰণ ফলিক এচিদৰ টেবলেট খাব লাগে। গাখীৰ নতুবা পানীৰ লগত খাদ্য খোৱাৰ ঠিক পিছতে দিনে দুটাকৈ কেলছিয়াম টেবলেট খাব লাগে। এই টেবলেট সন্তান জন্মৰ ছমাহ পিছলৈকে নিয়মীয়াকৈ খাই থাকিব লাগিব।

এতিয়া প্ৰশিক্ষকে প্ৰশিক্ষার্থীসকলক এই সময়ত আহিব পৰা শাৰীৰিক জটিলতা চিনাত্তকৰণৰ বিষয়ে ক'ব।

গৰ্ভাৰস্থাত আহিব পৰা শাৰীৰিক জটিলতা :

কিবা জটিলতা আহিলেই চিকিৎসা তথা যাবতীয় পৰামৰ্শৰ বাবে ওচৰৰ এফ আৰ ইউ (ফাষ্ট বেফাৰেল ইউনিট), স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰলৈ যাব লাগে—

- যোনী পথত অত্যাধিক ৰক্তক্ষৰণ হ'লে। অধিক পৰিমাণত জ্বৰ উঠিলে।
- জোকাৰ খাই থকা যেন লাগিলে।
- ভ্ৰম হেৰুৱালে— এই সময়ত শিশুটি গৰ্ভত গতিবিহীন হৈ পৰে আৰু ভূমিষ্ঠ হোৱাৰ বিষ অনুভৱ হ'ব পাৰে।

আনুসংগিক আন কিছু জটিলতা—চিকিৎসাৰে উপশম হয়, ততালিকে কৰিব লগীয়া ভয় নাই

- অত্যাধিক বমি হোৱা।
- সন্তান ভূমিষ্ঠ হোৱাৰ বিষ অনুভৱ আৰু তলপেটত হোৱা বিষ। ন মাহৰ আগতেই হঠাত যোনীদাৰেদি পানী ওলোৱা।
- হাত-ভৰি, মুখ উখহা, দুৰ্গন্ধ ওলোৱা, অত্যাধিক মূৰৰ বিষ হোৱা।
- চকুৰ পতা, জিভা বা তলুৱা শেঁতা পৰা, ভাগৰ লগা, উশাহ লোৱাত অসুবিধা পোৱা, অত্যাধিক ওজন বঢ়া।
- গাৰ ওজন নাবাঢ়ি তল পেট বেছিকে ডাঙৰ হোৱা।

গৰ্ভাৰস্থাত শৰীৰৰ ওজন বৃদ্ধি : গৰ্ভত সন্তানৰ ওজন বৃদ্ধিৰ লগতে মাতৃগৰাকীৰো শৰীৰৰ ওজন বাঢ়ে। সেয়ে গৰ্ভৰতী মাতৃ গৰাকীৰ ওজন এক-ডেৰ কেজিৰ পৰা ন মাহত শিশু সহ মুঠ ওজন ১০-১২ কেজিলৈ বৃদ্ধি পাব পাৰে। জৰায়ুৰ ওজন, বক্ষৰ ওজন আৰু আকাৰৰ লগতে তেজৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি পায়। গৰ্ভৰতী মহিলাৰ ওজন কমকৈ বাঢ়িলৈ সেয়া ভাল লক্ষণ নহয়। তাৰ অৰ্থ হ'ল গৰ্ভত থকা শিশুটিৰ বিকাশ সঠিকভাৱে হোৱা নাই।

কিবা জটিলতা আহিলে তাৰ মুখামুখি হ'বলৈ সাজু হোৱা :

গৰ্ভাৰস্থাত আহিব পৰা জটিলতাবোৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিব লাগে আৰু তাৰ সৈতে মোকাবিলা কৰিবলৈ পৰিয়ালৰ সদস্যসকল সাজু থাকিব লাগে।

পৰিয়ালৰ সদস্যসকল গৰ্ভৰতী গৰাকীয়ে সন্তান জন্ম দিবলগীয়া বিষয়ক যিকোনো জৰুৰী কাৰকৰ বাবে সকলো সময়তে সতৰ্ক আৰু সাজু থাকিব লাগে। এই বিষয়ে সাজু থকা বিষয়টো গুৰুত্ব সহকাৰে দুবাৰ আলোচনা কৰি জৰুৰী অৱস্থাৰ বাবে সাজু থাকিবলৈ উৎসাহিত কৰিব লাগে। সদস্যসকলে জৰুৰী অৱস্থাত গৰ্ভৰতীগৰাকীৰ নিবলগীয়া ওচৰৰ স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰৰ ঠিকনা জানি থ'ব লাগে। জৰুৰী হ'লে নিবলগীয়া গাড়ী সাজু কৰি থ'ব লাগে (জীপ, জননী সুৰক্ষা যোজনা এক্সপ্ৰেছ, ১০২

এছুমেও আদি)।

এই উদ্দেশ্যে হাতত কিছু টকা গোটাই থ'ব লাগে।

ডরবী সময়ত তেজের আবশ্যক হ'ব পাবে। সেয়ে তেজ পোরাব ব্যবস্থা করি থ'ব লাগে। তেজ দিব পৰাকৈ পৰিয়ালৰ সদস্যসকল সাজু থাকিব লাগে।

এই বিষয়ত পতি আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যসকলৰ দায়িত্বঃ

গৰ্ভৱাস্থাত তথা সন্তান জন্মৰ পিছতো মানসিক সহায় আগবঢ়াবাটো স্থামী আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যসকলক প্ৰথম গুৰু দায়িত্ব। স্থামীয়ে এনেদৰে কিছু নিয়ম পালন কৰিব লাগে—

- পত্ৰীক সন্তান প্ৰসৱৰ আগৰ সময়ছোৱাত নিয়মীয়া পৰীক্ষাৰ বাবে চিকিৎসা কেন্দ্ৰলৈ নিব লাগে।
- দিনটোত অন্ততঃ এৰাৰ পত্ৰীৰ লগত একেলগে খাদ্য খাব লাগে।
- পৰোক্ষ ধূমপানৰ অপকাৰিতাৰ পৰা পত্ৰীক সুৰক্ষা দিব লাগে।
- পত্ৰীৰ প্ৰসৱৰ বাবে সাজু থাকিব লাগে।
- দৈৰ্ঘ্যশীল আৰু সহানুভূতিশীল হ'ব লাগে।
- সুক্ষমপুষ্টিকৰ খাদ্য পোৱাটো নিশ্চিত কৰিব লাগে।
- পতিৰ অনুপস্থিতিত শাহুমনদ আদিয়ে গৰ্ভৱতীগৰাকীক স্বাস্থ্য পৰীক্ষা কৰাবলৈ স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰ, গৌৰৰ স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টিকৰ খাদ্য দিবস আদিলৈ নিব লাগে। সকলো সময়তে সঠিক ডিবণিৰ ব্যবস্থা কৰিব লাগে।



বৈঠকৰ সামৰণিতঃ

বৈঠকৰ সামৰণিত প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষাধীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকো এৰাৰ বাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষাধীসকলে কিমানখিনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষাধীসকলে—

- গৰ্ভৱাস্থাৰ প্ৰতিটো মাহত পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ নিশ্চিতিত গুৰুত, সুস্থ কৰাৰ উপাদান আৰু চিকিৎসা বিষয়ক বাৰ্তা দিব।
- গৰ্ভৱাস্থাত দেখা দিব পৰা জটিলতা, আশংকা চিনাক্তকৰণ আৰু সন্তান জন্ম দিয়াৰ প্ৰস্তুতি।
- কিমানগৰাকী মহিলাই অংগনবাদী কেন্দ্ৰত সন্তান জন্মৰ আগৰ পৰীক্ষা তথা গৌৱৰ স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি দিবসত গৰ্ভৱতী মহিলা বিষয়ক আলোচনাত অংশ লৈছিল সেই সংখ্যা চুকি বাখিব।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকী প্ৰশিক্ষাধীকে উৎসাহিত কৰিব।

বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰবৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচা বিষয়ৰ কপাৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

পঞ্চম বৈঠক : গর্ভাবস্থাত মাতৃগবাকীর পুষ্টিকর খাদ্য আৰু মানসিক স্বাস্থ্য

এই বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	গর্ভাবস্থাত মহিলাসকলক আশাকাৰী আৰু এ এন এম সকলে প্ৰদান কৰা গুৰুত্বপূৰ্ণ পাঁচটা সেৱাৰ বিষয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলক অৱগত কৰা
অনুষ্ঠিত কৰা প্ৰিয়া	উপদেশমূলক, মাতৃত্বৰ সময়ছোৱাত আৱশ্যকীয় পুষ্টিকৰ খাদ্য, মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়টো গাঁৱৰ স্বাস্থ্য পুষ্টি খাদ্য দিৱস (VHSND) শিতানত আলোচনা
আৱশ্যকীয় আহিলা	চার্ট পেপাৰ, গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্যসমূহ টুকি ৰখাৰ বাবে বহী, টোকাৰহী আৰু কলম
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

প্ৰশিক্ষকগবাকীয়ে গর্ভাবস্থাত মাতৃগবাকীৰ মানসিক স্বাস্থ্যত দিব লগা গুৰুত্ব আৰু অন্যান্য ভাল দিশবোৰৰ ওপৰত স্থানীয়ভাৱে কিছুমান উদাহৰণ উল্লেখ কৰি প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ লগত আলোচনা কৰিব। তাৰপিছত লিফলেটৰ সহায়ত মাতৃত্বৰ সময়ছোৱাত আশাকাৰী আৰু এ এন এম সকলে প্ৰদান কৰা গুৰুত্বপূৰ্ণ পাঁচটা সেৱাৰ বিষয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলক শিকাব। আস্তসহায়ক গোটোৱ সদস্য তথা গাঁৱৰ মহিলাসকলক গাঁৱৰ স্বাস্থ্য পৰিপুষ্টি দিৱসত উপস্থিত থাকিবলৈ উৎসাহিত কৰিব। স্থানীয়ভাৱে এই দিৱস আয়োজিত হ'লে আশাকাৰী আৰু এ এন এম সকলে গুৰুত্বপূৰ্ণ পাঁচটা সেৱাৰ বিষয়ে এনেদৰে আগুৱাৰ—

১. পৰিপুষ্টি আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ জৰীপ :

১.১ সোধক (প্ৰথম গবাকীক সোধক)

- বয়স
- প্ৰসূতিবিষয়ক ইতিহাস
- অন্তিমৰাৰ মাহেকীয়া কেতিয়া হৈছিল?
- কিবা দৰৱ ব্যৱহাৰ কৰে নেকি
- দীৰ্ঘকালীন কিবা অসুস্থতা আছে নেকি?
- কুকুৰীকণা ৰোগ আছে নেকি?

লক্ষণ (প্ৰতিগবাকীত সোধক, মুঠ ৮ গবাকী)

- বৰ্তমান থাকিব পৰা লক্ষণ : জ্ৰু, কাহ, খেকাত তেজ অহা, ৰাতিপুৱা গা বেয়া লগা (মূৰ ঘুৰোৱা আৰু বমি হোৱা), বুকু জলা-পোৱা কৰা, শৌচ কচা হোৱা, পেচাব জলা-পোৱা কৰা, সঘনাই পেচাব হোৱা, ভাগৰ লগা, অৱসাদ জগা, নিশ্চাসৰ গতি খৰ হোৱা, উশাহ চুটি হোৱা, পেলুৰ পৰা পোৱা অশান্তি, হঠাৎ ওজন কমা, কুকুৰী কণা ৰোগ হ'ব পাৰে (বিশেষকৈ গৰ্ভাবস্থাৰ তৃতীয় ভাগত)।

- খাদ্য খোৱাৰ অভ্যাস আৰু শাৰীৰিক কাৰ্য্যালী : দিনটোত কেইবাৰ খাদ্য খাব লাগে, খাদ্য খোৱাৰ অভ্যাস, লঘু আহাৰ আৰু খাদ্যৰ মাজত থকা বিবৃতি, কফি, মদ্যপান, ধূমপান আৰু এনেজাতীয় খাদ্য খোৱা, খাদ্যৰ ওপৰত থকা বাধা নিয়েধ আৰু এলাঙ্গি—যদি আছে (পকাৰ, সময় আৰু কিমানবাৰ)।

মানসিক আৰু সামাজিক আশংকাৰ কাৰক :

- আপুনি আগতে কেতিয়াৰ্বা অত্যাধিক পৰিমাণৰ মানসিক চাপ নতুবা দৈনিক কাৰ্য্যালীক লৈ উদ্বিঘতাত ভুগিছিল নেকি? কেতিয়াৰ্বা মানসিক ৰোগৰ চিকিৎসা কৰাইছিল নেকি? (হয় নতুবা নহয়)
- আগতে সন্তান জন্মৰ সময়ত আপুনি মানসিক চাপ নতুবা উদ্বিঘতাত ভুগিছিল নেকি? (হয় নতুবা নহয়)
- আপুনি গৰ্ভাবস্থাত মানসিক আৰু আৱেগিকভাৱে কাৰোবাৰ পৰা সমৰ্থন পাইছে নে?
- আপোনাৰ আৰ্থিক অৱস্থাৰ বিষয়ে আপুনি চিন্তিত নেকি নতুবা আপোনাৰ কৰ্মসূন্তৰ গৰ্ভাবস্থাত আনৰ পৰা সহায় পাইছে নে? (হয় নতুবা নহয়)

- যোরা এবছৰত আপুনি কিবা ঘৰৱা অশান্তিত ভুগিছিল নেকি? (হয় নতুবা নহয়)
- আপোনাৰ কিবা ক্ষয় ক্ষতি নতুবা হানি হৈছে নেকি? (ঘনিষ্ঠ কাৰোবাৰ মৃত্যু, বিস্তীয় লোকচান, গৰ্ভপাত ইত্যাদি)। (হয় নতুবা নহয়)

১.২ জোখ-মাখ (গৰ্ভধাৰণৰ প্ৰথম ১২ সপ্তাহৰ ভিতৰত)

- উচ্চতা।
- ওজন।
- বি এম আই (শৰীৰৰ জোখ-মাখ সূচক)।
- ৰক্তচাপ।
- শৰীৰৰ জোখ-মাখ সূচকৰ সবিশেষ হিচাপ।
- গৰ্ভাবস্থাত লাভ হোৱা ওজন।

মানসিক স্বাস্থ্য নিকপণ, সকলো সুধিৰ :

(ক) যোৱা দুসপ্তাহত আপুনি কিমান ঘনাই অশান্তি পাইছে কম আগ্রহ দেখুৱাইছে নতুবা কাম-বন কৰি আৰাম পাইছে?

একেবাৰে নাই (০)	কেইবাদিনো (১)	দিনটোৰ আধাতকৈ বেছি (২)	প্ৰায় প্ৰতিদিনে (৩)
-----------------	---------------	------------------------	----------------------

(খ) যোৱা দুসপ্তাহত আপুনি কিমান ঘনাই অশান্তি পাইছে নতুবা ভাগি পৰিছে নতুবা হতাশাত ভুগিছে?

একেবাৰে নাই (০)	কেইবাদিনো (১)	দিনটোৰ আধাতকৈ বেছি (২)	প্ৰায় প্ৰতিদিনে (৩)
-----------------	---------------	------------------------	----------------------

(ক + খ) = _____

(গ) যোৱা দুসপ্তাহত আপুনি কিমান ঘনাই স্নায়ুৰ চাপত ভুগিছে নতুবা উদগ্ৰীৰ হৈছে, আঁতৰিছে?

সমূলি হোৱা নাই (০)	কেইবাদিনো (১)	দিনটোৰ আধাতকৈ বেছি (২)	প্ৰায় প্ৰতিদিনে (৩)
--------------------	---------------	------------------------	----------------------

(ঘ) যোৱা দুসপ্তাহত আপুনি কিমান উদিগ্ন নোহোৱাকৈ থাকিব পাৰিছে নতুবা নিজকে নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখিছে?

সমূলি কষ্ট হোৱা নাই	কেতিয়াবা কষ্ট হৈছে	বহুত কষ্ট হৈছে	সীমাহীন কষ্ট হৈছে
---------------------	---------------------	----------------	-------------------

(গ + ঘ) = _____

(ঙ) যোৱা দুসপ্তাহত কিমান ঘনাই আপোনাৰ মনলৈ এনে কথা আহিছে নতুবা নিজকে শেষ কৰি দিয়াৰ কথা ভাবিছে নতুবা কিবা প্ৰকাৰে নিজকে আঘাত হানিছে নতুবা মনোকষ্ট দিছে? (হয় বা নহয়)

(চ) আপুনি কিবা সমস্যা পৰীক্ষা কৰাইছিল নেকি? সমস্যাটোৱে আপোনাক কামৰ সময়ত, কমাবোৰ চিজিল কৰাৰ সময়ত নতুবা আন কাৰোবাৰ লগত থাকোতে আপোনাক কিমান অশান্তি দিছিল

সমূলি কষ্ট নাছিল (০)	কেইবাদিনো (১)	দিনটোৰ আধাতকৈ বেছি (২)	প্ৰায় প্ৰতিদিনে (৩)
----------------------	---------------	------------------------	----------------------

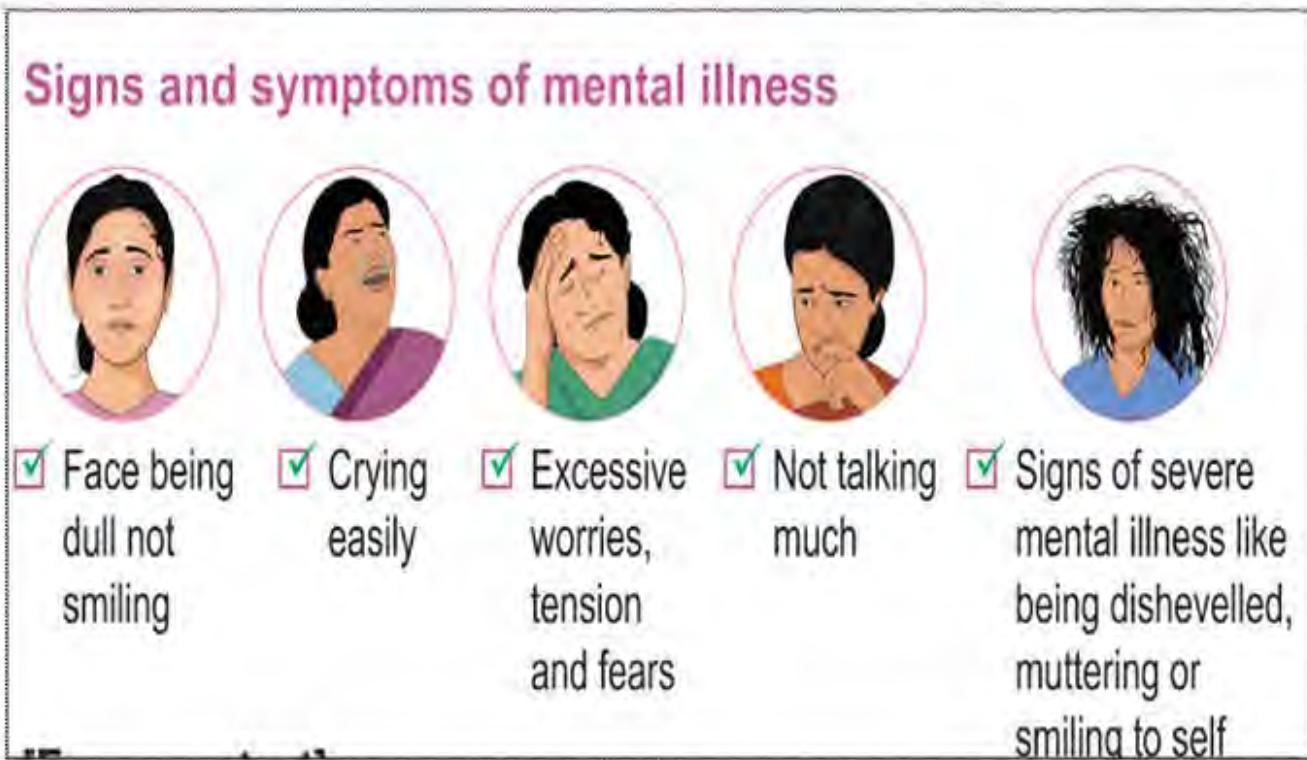
১.৩ প্ৰতিগবাকীকে সুধিৰ (মুঠ ১ৰ পৰা ৮ লৈকে)

- চকু, জিভা, তলুৱা আদি - শেঁতা পৰা
- সহজতে চুই চালে গম পোৱা গৰল
- দাঁত নতুবা দাঁতৰ আনুত হোৱা ফ্ৰৰ্ছিছ
- ভৰি উখহা, মুখ উখহা



মানসিক স্বাস্থ্য অসুস্থ হোরার লক্ষণ :

- মুখত হাঁহি নোলোৱা
- সহজতে কান্দি দিয়া
- আত্মাধিক উদ্বিঘ্ন হৈ থকা, ভয় খোৱা
- বেছি কথা-বতৰা নপতা
- গুৰুতৰ মানসিক ৰোগৰ লক্ষণ হ'ল নিজে নিজে হ'ঠা, জনহ হৈ থকা



১.৪ পরীক্ষা

- তেজ পরীক্ষা : হিমগ্লাবিন (প্রতি তিনি মাহ)
- অবেল ফ্লুকজ টলাবেগ্ধ টেষ্ট (অ্যাজিটিটি) ডায়োবেটিস পরীক্ষা (প্রথম আৰু তৃতীয় তিনিমাহ)
- পেচাৰ পৰীক্ষা : এলবুমিন আৰু চুগাৰ (প্রতি তিনিমাহত)

২. ক্ষুদ্রপৃষ্ঠশীল পৰিপূৰক প্ৰদান :

- ফলিক এচিদ পৰিপূৰক (৪০০ এমচিডি প্ৰতিদিনে এটাকৈ প্রথম তিনিমাহ)
- দ্বিতীয় তিনিমাহ তথা পিছলৈ—(দ্বিতীয়-অষ্টম সংযোগ)
- ফলিক এচিদ পৰিপূৰক (৬০ এমডি ইলিমেন্টেল ভাইৰণ আৰু ৫০০ এমচিডি ফলিক এচিদ প্ৰতিদিনে এটাকৈ ১৪ সপ্তাহৰ পিছৰহোৱা ১৮০ দিন আৰু সন্তান জন্মৰ পিছৰ ১৮০ দিন)
- কেলহিয়াম পৰিপূৰক (৫০০ এমডি ২৫০ আইইউ ভিটামিন ডিওৰ লগত দিনে দুবাৰ, ১৪ সপ্তাহৰ পিছৰহোৱা ১৮০ দিন আৰু সন্তান জন্মৰ পিছৰ ১৮০ দিন)
- প্ৰতিটো সংযোগ (প্রথম-অষ্টম সংযোগ)

৩. মহিলাসকলক পৰামৰ্শ :

গৰ্ভৰতী মহিলা আৰু স্বামীসকলক ২০ মিনিট সময় বৃজনি তথা পৰামৰ্শ প্ৰদান

গৰ্ভৰস্থাত মানসিক স্বাস্থ্য সৰল কৰি ৰখাৰ সাধাৰণ কিটিপ (প্রথম-অষ্টম সংযোগ)

- যাবতীয় সহায় লাভ
- মধ্যমীয়া পৰিশ্ৰম আৰু ব্যায়াম
- পৃষ্ঠিকৰ খাদ্য
- যোগাযোগ চিন্তা
- সমস্যাত ভুগিলৈ আনৰ লগত ভগাওক

৪. তলত দিয়া চিৰ অনুসৰি গৰ্ভৰস্থাত পৃষ্ঠশীলতা, মানসিক স্বাস্থ্য আৰু আশংকা

Short	Young	Low BMI/Thin	Very low MUAC	Obese	Inappropriate gestational weight gain Pre: 4 kg (4 th month) Post: 4.5 kg (5 th month)	Moderate or severe anemia	Psychosocial risk
							
Short Height ≤145 cm	Young Age <20 years	Low BMI/Thin BMI <18.5 kg/m ² (<20 weeks of gestation) OR Weight <45 kg OR MUAC <23 cm	Very low MUAC MUAC <12 cm	Obese BMI ≥25 kg/m ² (>20 weeks of gestation) OR MUAC ≥33 cm	Pre: ≥1 kg/month OR >3 kg/month (after 1st trimester)	Post: Haemoglobin 7-9 g/dL (Moderate), <7 g/dL (Severe)	
(i) Check for co-existence of medical illness.							
+ Hypertensive disorders of pregnancy	+ Malaria	+ Tuberculosis	+ Fluorosis	+ Goitre	+ Hypothyroidism and hyperthyroidism	+ Urinary tract infection	+ Heartburn / nausea / vomiting
+ Gestational diabetes mellitus	+ Malnutrition	+ Fluorosis	+ Goitre		+ Sexually transmitted infection	+ Constipation	+ Human immunodeficiency virus

৫. গর্ভাবস্থাত পুষ্টিশীলতা, মানসিক স্বাস্থ্য আৰু আশংকা বিষয়ত কৰণীয় মহিলাসকলক ব্যক্তিগতভাৱে ১৫ মিনিট সময় বুজনি তথা পৰামৰ্শ প্ৰদান

প্ৰতিদিনে দুটাকৈ আইৰণ আৰু ফলিক এচিদৰ টেবলেট খালে মধ্যমীয়া পৰিমাণত হোৱা এনিমীয়া আৰোগ্য হয়।
তাতকৈ বেছি হ'লৈ ওচৰৰ চিকিৎসা কেন্দ্ৰলৈ ৰোগীক লৈ যাব লাগে।

মাক আৰু সন্তানৰ সুৰক্ষা কাৰ্ডখন (এম চি পি)ত পয়েকীয়াভাৱে ৰঙা দাগ দিব ল'ব লাগিব আৰু ঘৰলৈ গৈ নিৰীক্ষণ
কৰিব লাগিব। জটিলতা থাকিলে স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰলৈ পঠাব। ক্ষীণ নতুৰা অধিক শকত হ'লৈ ব্যৱস্থাপনাৰ বাবে ৱেলনেছ
কেন্দ্ৰলৈ পঠাব।

তলত উল্লেখ কৰা মতে মহিলাগবাকীক চিকিৎসাৰ বাবে চিকিৎসক তথা মানসিক ৰোগ বিশেষজ্ঞৰ ওচৰলৈ পঠাব—

- মাতৃগৰাকী বেছি অসুস্থ যদি—

আলোচনা মৰ্মে চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ পঠাব আৰু

প্ৰতিটো পৰিদৰ্শনত উদ্বিগ্নতা আৰু হতাশা বিষয়ক নিৰীক্ষণ, প্ৰদান কৰা দৰৰ নিয়মীয়াকৈ খোৱা—চিকিৎসক আৰু
মানসিক স্বাস্থ্যৰ চিকিৎসকৰ লগত আলোচনা, পৰিয়ালৰ সদস্যৰ লগত আলোচনা আৰু উপদেশ প্ৰদান।

- মাতৃগৰাকী মধ্যমীয়া ধৰণে অসুস্থ যদি—

প্ৰতিটো পৰিদৰ্শনত উদ্বিগ্নতা আৰু হতাশা বিষয়ক নিৰীক্ষণ, পৰিয়ালৰ সদস্যৰ লগত আলোচনা আৰু যাবতীয় সহায়
প্ৰদান। মানসিক অৱসাদ আঁতৰাবলৈ অতিকমেও দহ মিনিট সময় কথা পাতি বুজনি দিব লাগে।

সোধা প্ৰশ়াবোৰৰ উন্নৰ যদি হাঁ হয়, তেতিয়া আৱশ্যক অনুসৰি মহিলা আৰু শিশুৰ সহায়তা কেন্দ্ৰৰ ফোন নম্বৰ কেহটা
দিব লাগে। যাতে সহায়তা কেন্দ্ৰই আগবঢ়োৱা সুবিধা পাব পাৰে।

- মাতৃগৰাকী কম পৰিমাণে অসুস্থ যদি—

অতি কমেও দহ মিনিট সময় কথা পাতি মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত কৰিব পৰা ব্যৱস্থাবলীবোৰৰ বিষয়ে জনাব লাগে।

টোকা : সংলগ্ন কৰি দিয়া লিফলেটখনত এগৰাকী মাতৃৰ পুষ্টি আৰু মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক পাঁচটা বিষয় গাঁৱৰ স্বাস্থ্য
আৰু পুষ্টি দিৱসৰ আলোচনাৰ লগত সংগতি বাখি আলোচনা কৰিব।

সংক্ষিপ্তভাৱে প্ৰশিক্ষকে অধিৱেশনত হোৱা আলোচনাবোৰ আকৌ এবাৰ দোহাৰিব।

পৰবৰ্তী অধিৱেশনত মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক সহায়তা (এম পি এইচ এছ এছ)

বিষয়ক আলোচনা বিতংভাৱে কৰা হ'ব।

উপস্থিত থকা শ্ৰোতাসকলে ভিন্ন বয়সত মানসিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত বিভিন্ন ধৰণে দিব লগা গুৰুত আৰু ব্যৱস্থাবলীবোৰৰ
বিষয়ে অৱগত হ'ব।



5 ACTIONS FOR MATERNAL NUTRITION & MENTAL HEALTH SERVICES IN VILLAGE HEALTH SANITATION AND NUTRITION DAY

1 NUTRITION & MENTAL
HEALTH ASSESSMENT

ANM & ASHA



ASHA & AWW

4 CLASIFY NUTRITIONAL &
MENTAL HEALTH NEEDS
5 ACTION BY NUTRITIONAL &
MENTAL HEALTH NEEDS

1 NUTRITION & MENTAL HEALTH ASSESSMENT



2 ASSESS



3 EDUCATE



4 CLASIFY NUTRITIONAL & MENTAL HEALTH NEEDS



5 ACTION BY NUTRITIONAL & MENTAL HEALTH NEEDS



বৈঠক সামরণিত :

বৈঠক সামরণিত প্রশিক্ষকগুলির প্রশিক্ষার্থীসকলের সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনের সবিশেষ আকৌ এবাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্রশিক্ষার্থীসকলে কিমানখনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্রশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠক শেষত প্রশিক্ষার্থীসকলে—

- এগৰাকী মাতৃৰ পুষ্টি আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিসংগতিৰ পাঁচটা কাৰণ চিনান্তকৰণ, বাৰছা গ্ৰহণৰ বিষয়ে জানিব।
- গাঁৱৰ মহিলাসকলক গাঁৱৰ স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি দিৱসত অংশ ল'বলৈ উৎসাহিত কৰিব। গৰ্ভাবস্থাত দেখা দিব পৰা জটিলতা, আশংকা চিনান্তকৰণ আৰু সন্তান জন্ম দিয়াৰ প্রস্তুতিৰ ইত্যাদিৰ বিষয়ে এএনএম-আশা কৰ্মীৰ আদিৰ জৰিয়তে পাৰ পৰা সহায়তাৰ কথা বুজিব।
- কিমানগৰাকী মহিলাই অংগনবাদী কেন্দ্ৰত সন্তান জন্মৰ আগৰ পৰীক্ষা তথা গাঁৱৰ স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি দিৱসত গৰ্ভৰতী মহিলা বিষয়ক আলোচনাত অংশ লৈছিল সেই সংখ্যা টুকি বাখিব।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্রতিগৰাকী প্রশিক্ষার্থীকে উৎসাহিত কৰিব।

বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰবৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ কপৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

ষষ্ঠ বৈঠক : মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক সহায়তা (এম এইচ পি এছ এছ)

‘লোকহ সমস্ত সুখীনো ভৱন্ত’ৰ অর্থ হ'ল পৃথিবীৰ সকলো মানুহ সুখী হওক। ভাৰতীয় দৰ্শনৰ এই বাক্য শাৰীৰ জৰিয়তে প্ৰতিজন মানুহৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ কথা বুজোৱা হৈছে। কোনোৱা মানুহৰ সমস্যা হ'লে, কিবা বিপদত পৰিলে সহায় কৰাতো নিয়ম আৰু দায়িত্ব। সেই দায়িত্ব আৰু যতনে মানুহক সুখী কৰে, মানসিক সুৰক্ষা প্ৰদান কৰে। এই মৰম আদৰ আৰু যতনে সামাজিক পৰিৱেশ সুস্থিব কৰে। মানুহ হিচাপে জীয়াই থাকোতে প্ৰতিজন মানুহক, প্ৰতিখন সমাজক, পৃথিবীৰ সকলোতে এই মৰম-আদৰ লাগিবহ। পৰিয়াল-গৱিজন, বন্ধু-বান্ধুৰ কাৰোবাৰ কিবা অসুখ হ'লে, মানসিক অশান্তি পালে তাৰবাৰে বিশেষ যতন লব লাগে। ব্যক্তিগত যতনৰ উপৰি তেনে অৱস্থাত সেইসকলক উপকৃত কৰিব পৰাকৈ বিভিন্ন চৰকাৰী সুবিধা আছে।

এই বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক সহায়তা (এমএইচপিএছএছ)ৰ বিষয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলক অৱগত কৰা
অনুষ্ঠিত কৰা প্ৰক্ৰিয়া	আলোচনা, ভাৰ বিনিময় আৰু অনুশীলন
আৱশ্যকীয় আহিলা	চাৰ্ট পেপাৰ, অভিনয়, গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্যসমূহ টুকি বখাৰ বাবে বহী, টোকাবহী আৰু কলম
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

প্ৰশিক্ষকৰ উদ্দেশ্যে টোকা :

- প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ হাতত থকা পূৰ্বৰ বৈঠকৰ নিৰীক্ষণ তালিকাৰ ভিত্তিত পৰ্যালোচনা চলাব।
- সেই বৈঠকৰ মূল উদ্দেশ্য আৰু বিষয়সূচীৰ ওপৰত আলোচনা কৰিব।
- আত্মজ্ঞানসামূলকভাৱে প্ৰশ্ন সুধিব—

প্ৰশ্ন-১ : পূৰ্বৰ বৈঠকত ব্যৱহাৰত নিৰীক্ষণ তালিকাত কি কি কৌশল চিনান্ত কৰা হৈছে? সেই কৌশলসমূহ যোগাত্মক নে খণ্ডাত্মক?

প্ৰশ্ন- ২ : ব্যক্তিগত পৰ্যায়ত এই কৌশলৰ ভিত্তিত সদস্যসকলে কেনেধৰণৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব?

প্ৰশ্ন- ৩ : দলীয়ভাৱে সদস্যসকলে কি কৰিব?

- দলীয়ভাৱে তলত উল্লেখ কৰা মতে কাৰ্য্যৰূপায়ণ কৰিব :
- দলৰ সকলোকে নিজৰ সিদ্ধান্তৰ সবিশেষ জনাবলৈ কওক।
- সকলো সদস্যৰ লগত কথাখিনি আলোচনা কৰি প্ৰসংগটো সামৰক।

এই অধিৱেশনৰ মূল উদ্দেশ্য : নিজে নিজৰ যতন লোৱাৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে অৱগত কৰা।

মানসিক স্বাস্থ্য সবল কৰি ৰখাৰ ক্ষেত্ৰত নিজৰ যতন নিজে লোৱাতো বৰ জৰুৰী। এই যতন এদিনীয়া নহয়, সদায়ে ল'ব লাগিব। সঠিক যতন ল'লে মানসিক স্বাস্থ্য ঠিকে থাকিব—মানসিক অৱসাদ, বিষঘতাই মন আৰু শৰীৰক আমনি দিয়াৰ কোনো সুযোগ নাথাকিব। সতেজ হৈ থকা মন আৰু শৰীৰে কামত মনোযোগ দিবলৈ শক্তি দিব। প্ৰতিজন ব্যক্তি সদায় কৰ্মেদ্যমী হৈ থাকিব।

অধিৱেশন আৰন্ত হোৱাৰ আগতে :

সমাধান বিষয়ক কৌশলৰ পৰীক্ষণ তালিকা : আপুনি আৱশ্যক বুলি ভবা কৌশলসমূহ চিনান্ত কৰক।

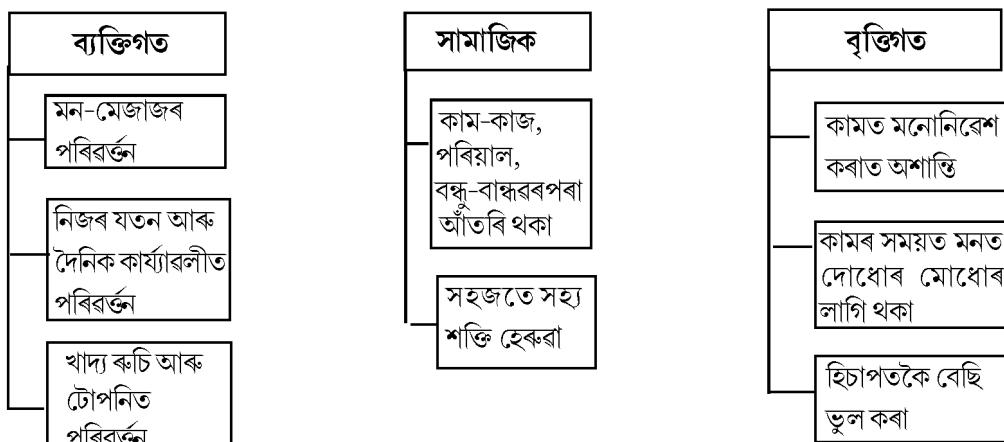
(তালিকাখন সিপিঠিত দিয়া হৈছে)

যোগাত্মক কৌশল	ঝণাত্মক কৌশল
<ul style="list-style-type: none"> - কথাবোর মই যোগাত্মকভাবে গ্রহণ করিছে - মই শারীরিকভাবে ব্যায়াম করো - মই গান শুনো - মন ভাল লগাবলৈ মই কিতাপ পঢ়ো - মই মনৰ কথা বন্ধু বান্ধবৰ আগত ব্যক্তি করো - বিভিন্ন কলাৰ প্ৰতি মোৰ নিচা আৰু আগ্ৰহ আছে - মই পুষ্টিকৰ আহাৰ গ্ৰহণ করো - মানসিক চাপ বহন কৰিবলৈ মই সক্ষম - মই আনৰ পৰা শিকিবলৈ চেষ্টা করো - আৱশ্যকত মই আনৰ সহায় বিচাৰো - ভুল বুজাবুজিৰ বিষয়ে মই ভাৰি নাথাকো - মই কৃতজ্ঞতা জনাবলৈ অভ্যাস করো - মই হাঁহিবলৈ চেষ্টা করো, হাঁহো - মই বৰ্তমানত থাকো - মই মোৰ জীৱনত ঘটা ভাল কথাবোৰ কথাহে চিন্তা কৰো 	<ul style="list-style-type: none"> - মই জীৱনত একো নাই বুলিয়ে ভাবো - মানসিক অৱসাদ অঁতৰাবলৈ মই চিগাৰেট, মদ, শিখিৰ আদি খাওঁ - সকলো সময়তে মই অতীতৰ কথা ভাবো - মোৰ পচন্দ নহলে মই অভিযোগ কৰো - মনৰ কথা বন্ধু বান্ধবৰ আগত ব্যক্তি নকৰো - আৱেগ-অনুভূতিৰ মই আনৰ আগত প্ৰকাশ নকৰো - মনলৈ অৱসাদ আহিলে মই বেছিকে খাওঁ - ভুল বুজাবুজিৰ কথা মই পাহাৰিব নোৱাৰো - মই নিজকে আনৰ লগত বিজাই চাওঁ - মই কেতিয়াও আনৰ পৰা সহায় নিবিচাৰো - মোৰ অলপতে খং উঠে, কাজিয়া কৰো - মই সহজতে অতিষ্ঠ হওঁ - মোৰ জীৱনত ঘটাখনিব বাবে আনক জগৰীয়া কৰো - মই বৰকৈ চিন্তিত হওঁ
(চিহ্নিত কৰা প্ৰতিটোৰ বিপৰীতে ১ নম্বৰ)	
যোগাত্মক নম্বৰ :	ঝণাত্মক নম্বৰ :

প্ৰতিগৰাকী প্ৰশিক্ষার্থীয়ে লাভ কৰা নম্বৰ ঘোষণা কৰাৰ পিছত মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক উন্নতি বিষয়ক আলোচনাসমূহ প্ৰশিক্ষককে এনেদৰে আৰম্ভ কৰিব—

মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ উন্নতি নতুবা অৱনতি এজন মানুহৰ আৱেগ, অনুভূতি, আচাৰ-আচৰণত প্ৰকাশ পায়। আমি কেনেকৈ ভাবো, কেনেকৈ ব্যৱহাৰ কৰো, আচাৰ-আচৰণৰ ওপৰতে আমাৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ সুস্থতা নিৰ্ভৰ কৰে। নিজৰ আচাৰ আচৰণৰ লগতে ইয়াৰ ওপৰত আনৰ ব্যৱহাৰৰো প্ৰভাৱ পৰে। মানসিক স্বাস্থ্যৰ অধিকাংশই নিজৰ সক্ষমতাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। সমস্যা আহিলে কেনেকৈ সেয়া সমাধান কৰিব পাৰি, যোগাত্মক বা ইতিবাচক ব্যৱস্থাপনাই মানুহৰ, সমাজৰ উন্নতি ঘটায়, কৰ্মশক্তি কৰ্ম প্ৰেৰণা বৃঢ়ায়। সঠিক সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য মানেই সফল আৰু উন্নত জীৱন।

ব্যক্তি তথা সমাজৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ পৰিৱৰ্ণন ইত্যাদি তলত উল্লেখ কৰা কাৰ্য্যাৱলীৰ পৰা চিনান্ত কৰিব পাৰি—



অকল এই সময়তে নহয়, গর্ভাস্থাত তথা সন্তান জন্মৰ সময়ত এগৰাকী মহিলাৰ মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত হৈ থকাতো অত্যন্ত জৰুৰী। এই সময়ছোৱাত এগৰাকী মাতৃৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত অত্যন্ত চাপ থাকে, উদ্বিঘ্নতা থাকে। এনে উদ্বিঘ্নতা অধিকসংখ্যক গৰ্ভবতী মহিলাৰে থাকে। গর্ভারস্থাৰ বিভিন্ন পর্যায়ত দেখা দিয়া সেই উদ্বিঘ্নতাই গৰ্ভত থকা সন্তানৰ ওপৰতো চিৰকলীয়া প্ৰভাৱ পেলায়।

প্ৰাক্কঞ্চকালীন মানসিক চাপ বৃদ্ধি পোৱাৰ উদাহৰণ :

- মাতৃত্বৰ বিষয় লৈ বিভিন্ন উদ্বিঘ্নতা।
- স্বামী নতুৱা পৰিয়ালৰ মানুহৰ লগত মতবিৰোধ।
- জীৱনত ঘটা ডাঙৰ কিবা আঘটন।
- ডাঙৰ কিবা দুর্ঘটনা-বানপানী, ধূমুহা, ক'ভিড-১৯ত আক্ৰান্ত হোৱাৰ দৰে ঘটনা ইত্যাদি।

সময়ত চিকিৎসা নকৰোৱাৰ পৰিণতি :

- গৰ্ভত থকা সন্তানৰ প্ৰতি অৱহেলা।
- আৱশ্যকীয় খাদ্য প্ৰথণ নকৰা, আইৰণ ফলিক এচিদি টেবলেট নোখোৱা, স্বাস্থ্য পৰীক্ষা নকৰোৱা।
- ধূমপান, মদপানকে অন্যান্য ক্ষতিকাৰক দ্ৰব্য সেৱন।
- নিজকে ক্ষতি কৰিব বিচৰা, আত্ম হত্যাৰ প্ৰৱণতা।
- সন্তান সময়তকৈ আগতে জন্ম পোৱা, স্বাস্থ্য সঠিক গঠন নোহোৱা, পিছত বিভিন্ন সমস্যা হোৱা।
- পিছত অৱসাদত ভোগা (সাধাৰণতে ঘটে)।

সেয়ে গৰ্ভারস্থাত মাতৃত্ব অজৰ্জনৰ ক্ষেত্ৰত সকলো দিশতে সঠিক যতন লোৱাতো অত্যন্ত জৰুৰী। গতিকে সেই দিশবোৰ আগতেই চিনান্ত কৰা উচিত—

- শিক্ষা।
- স্বামী, পৰিয়াল আৰু সমাজৰ পৰা সঠিক সহায়।
- বিচৰা মতে পৰিকল্পিত গৰ্ভধাৰণ।
- স্বারলিপ্বন, বিভীষণ সুৰক্ষা।
- স্বামী সংস্থাপিত আৰু উপার্জন থকা।
- সকলো সমস্যা সমাধান কৰিব পৰাৰ সক্ষমতা।
- গৰ্ভবতীগৰাকীয়ে পাবলগীয়া যাবতীয় প্ৰসূতিকালীন সেৱাৰ উপলব্ধতা।

প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে এতিয়া প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ লগত কেইচিমান বিষয়ত অনুশীলন আদান-প্ৰদান আৰু আলোচনা কৰিব।

অনুশীলন ১ : নিজৰ প্ৰতি মৰম দয়া আৰু যতন

নিজৰ মনৰ উদ্বিঘ্নতা, মানসিক চাপ কমাব পৰা কেইচিমান অভিজ্ঞতা আৰু যতনৰ সবিশেষ উল্লেখ কৰা হৈছে।

অনুশীলন ১ : উশাহ লোৱাৰ অভ্যাস

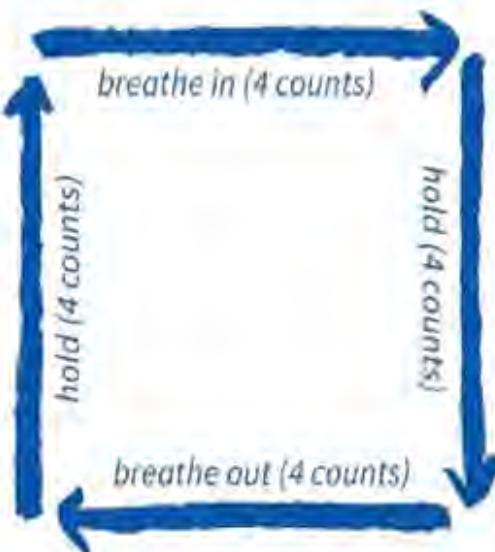
নিজৰ চকু দুটা মুদি নাকেৰে উশাহ লওক। শৰীৰটো তিলা কৰি দিয়াক—

- লাহেকৈ উশাহ লৈ ১-২- ৩- ৪ হিচাপ কৰক।
- এতিয়া উশাহটো বন্ধ কৰি ১-২- ৩- ৪ হিচাপ কৰক।
- এতিয়া উশাহটো লাহেকৈ এৰি দি ১-২- ৩- ৪ হিচাপ কৰক।
- উশাহটো আকো এৰাৰ বন্ধ কৰি ১-২- ৩- ৪ হিচাপ কৰক।

এই অনুশীলনটো একেৰাহে পাঁচবাৰ কৰিব।

Square Breathing

A simple breathing technique to relieve stress.



অনুশীলন ২ : মনটো শাস্ত করি বখাৰ অভ্যাস

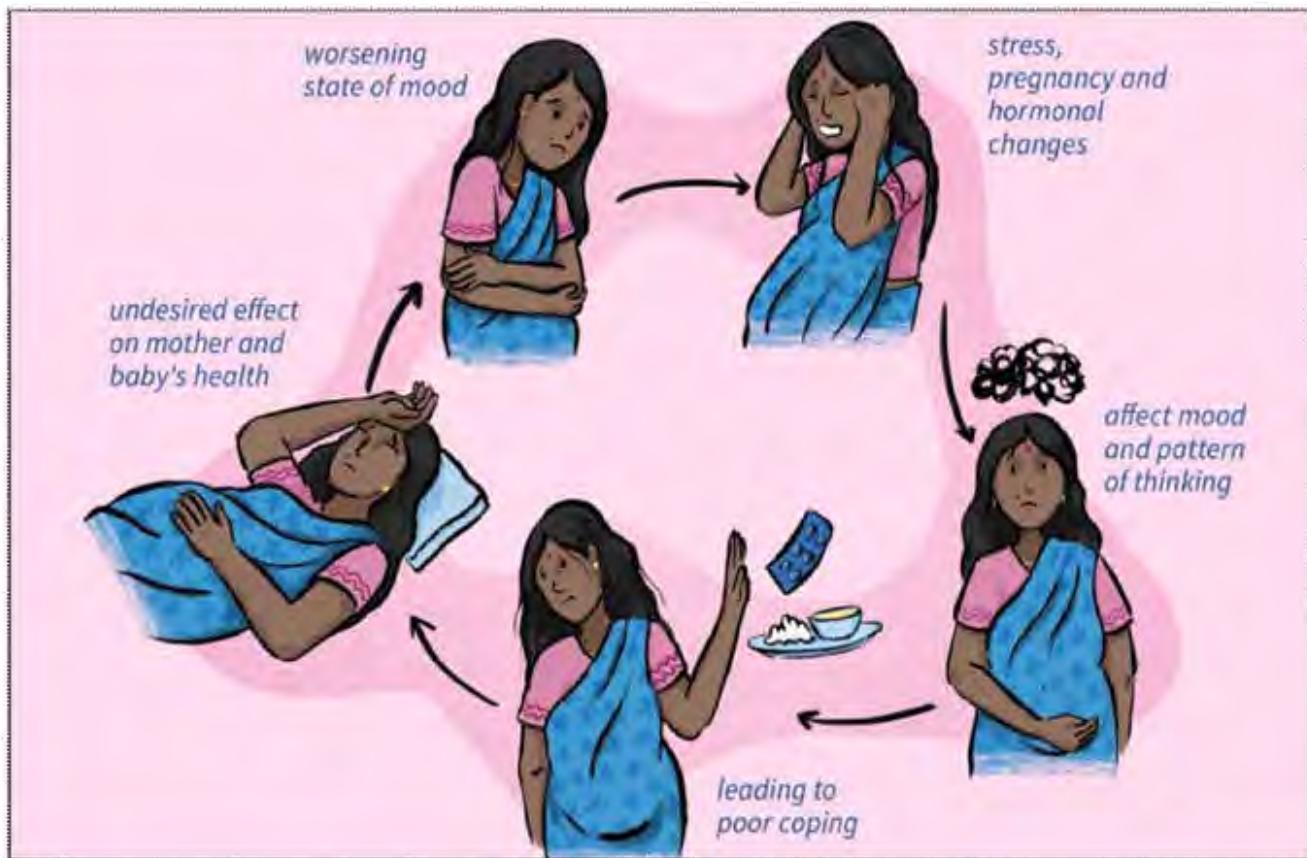


অনুশীলন ৩ : মনলৈ অহা ঝগাড়াক কথা আৰু আৰেগ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ কৌশল

প্ৰশিক্ষকে এই চক্ৰটোৰ ব্যাখ্যা এনেদৰে আগবঢ়াব :

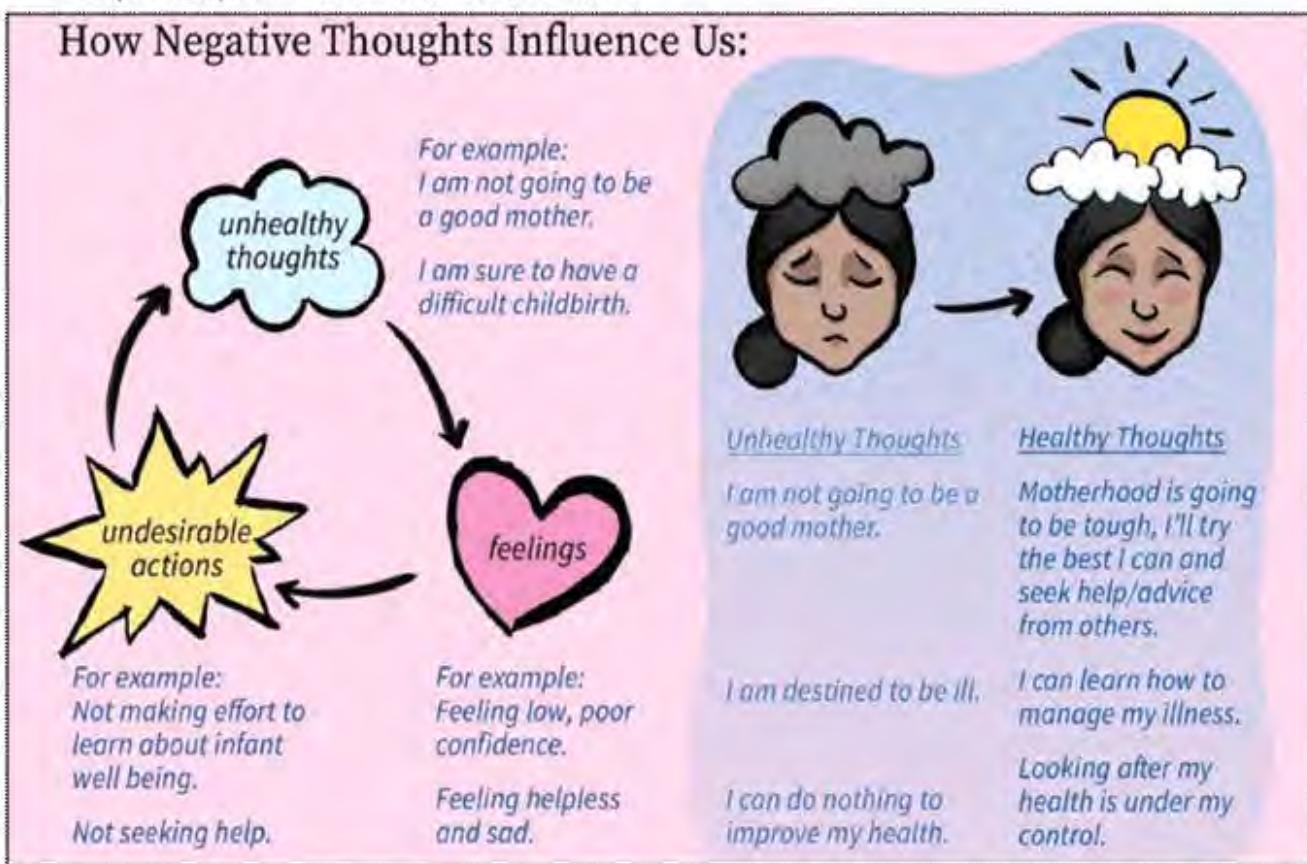
এগৰাকী মানহৰ মন বেয়া লাগিলে, মনলৈ অৱসাদ আহিলে বছৰোৰ বেয়া চিন্তাই মনটো দখল কৰি দয়। মনলৈ অহা চিন্তাবোৰৰ ছবি সিপিঠিত দেখুওৱা হৈছে। দৈনন্দিন জীৱনৰ হেঁচা আৰু প্ৰতিদিনে হোৱা হৰমনৰ পৰিৱৰ্তনে গৰ্ভাৰহ্বাত এগৰাকী মহিলাৰ মনৰ ওপৰত গভীৰ প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰে। তাৰ প্ৰভাৱত চিন্তা-ভাৱনাবোৱো সলনি হয়। সমস্যা সমাধান কৰিব পৰা সন্তুষ্টি নথকা এগৰাকীৰ মনত ঝগাড়াক চিন্তা কৰিবলৈ ধৰে। সেই চিন্তা লাহে লাহে বেছি হ'বলৈ ধৰে।

চক্ৰটো বুজাই দিয়াৰ ফেত্রত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে প্ৰশিক্ষকক সহযোগ কৰিব।



খণ্ডাক চিকিৎসার মন কেনেদবে প্রভাবিত করে ?

How Negative Thoughts Influence Us:



এতিয়া প্রশিক্ষকে নিজৰ যতন নিজে ল'ব পৰাৰ নিৰ্দেশনাসমূহ প্ৰশিক্ষার্থীসকলক অৱগত কৰিব :

জীৱন শৈলীৰ ওপৰত নিৰ্দেশনা :

- সুযম খাদ্য খাব লাগে।
- পাৰ্যামানে শাৰীৰিক ব্যায়াম কৰিব লাগে।
- কামৰ মাজত চমু বিৰতি ল'ব লাগে।
- পৰিয়াল আৰু বন্ধুবৰ্গৰ লগত সময় কঢ়াব লাগে।

টোপনি বিয়ত মানিবলগীয়া নিৰ্দেশনা :

- সদায় নিয়ম মানি শুবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে।
- প্ৰতিদিনে একে সময়ত শুবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে।
- শুবলৈ যোৱাৰ আগতে গান শুনক নতুবা কিতাপ পঢ়ক।
- শুবলৈ যোৱাৰ সময়ত মোবাইল চাব নালাগে।
- চাহ-কফি আদি বেছি পৰিমাণত খাব নালাগে।

মনত ৰাখিব :

- নিজৰ যতন নিজে লোৱা মানেই নিজকে সুস্থ কৰি ৰখা।
নিজৰ কামত নিয়াৰিকে ব্যস্ত হৈ থকা।
- মানসিক চাপৰ পৰা আঁতৰি থকাৰ কৌশলবোৰ নিজৰ
আয়ত্তত থকা মানে মানসিক স্বাস্থ্য সুস্থ হৈ থকা।
- কিছুমান কৌশল নিজৰ জীৱন শৈলীৰ ওপৰত
নিৰ্ভৰশীল। খোৱা-শোৱা, নিজৰ যতন লোৱাতো অত্যন্ত
জৰুৰী।

জিৰণি আৰু মনোৰঞ্জন :

- বিভিন্ন কলাত্মক কাৰ্য্যত নিজকে ব্যস্ত ৰাখিব লাগে।
- নতুন বিয়ত বাপ জগাবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে।
- ভিতৰত খেলা বিভিন্ন খেলা-ধূলাৰ লগতে শাৰীৰিক ব্যায়ামৰ বাবে বাহিৰৰ খেলাবোৰতো ভাগ ল'ব লাগে।
- গচ্ছ-ফুল, জীৱ-জন্মৰ যতন লোৱাত ব্যস্ত থাকিব লাগে।
- নিজে ভালপোৱা গান শুনিব লাগে।
- মনটো ভালে ৰাখিবলৈ খোজ কাঢ়িব লাগে।

কামত ব্যস্ত থকাৰ সময়ত :

- জটিল চিন্তাবে মনটো ভাৰাক্রান্ত হ'বলৈ নিদিব আপোনাৰ নিয়ন্ত্ৰণত থকামতেই সকলো নিয়ন্ত্ৰণত ৰাখিবলৈ
চেষ্টা কৰিব।
- প্ৰতিজন সহকৰ্মীক বন্ধু হিচাপে বিবেচনা কৰি ভাব বিনিময় কৰিব।
- বিপদৰ সময়ত প্ৰতিজন সহকৰ্মীৰ কাষত থিয় হওক।
- নিজৰ সফলতাৰ কৃতিত্ব নিজক দিয়ক, সহকৰ্মীক দিয়ক, সকলোকে ভগাই দিয়ক। সময়খনি উপভোগ কৰক।

বৈঠকৰ সামৰণিত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সাবিশেষ আকেৌ এবাৰ
ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষার্থীসকলে কিমানখনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষকে পাব।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে—

- প্ৰশিক্ষার্থীসকলে মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক স্বাস্থ্য সবল কৰি ৰখাৰ গুৰুত্ব বিশেষকৈ গৰ্ভাবস্থাত লবলগীয়া বিশেষ
যত্নৰ বিষয়ে বুজিব পৰা হ'ব।
- নিজৰ যতন নিজে লোৱা, মন ভাল কৰি ৰখাৰ কিটিপৰোৰ শিকিব।
- মানসিক স্বাস্থ্যৰ সহায় লাগিব বুলি চিনাক্ত কৰা ৰোগীসকলৰ সংখ্যা টুকি ৰাখক।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকী প্ৰশিক্ষার্থীকে উৎসাহিত কৰিব।

বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰবৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ ৰূপৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

সপ্তম বৈঠক : লিংগ বৈষম্যতার বাবে হোৱা ঘৰুৱা হিংসা প্রতিৰোধ

লিংগ বৈষম্যতার বাবে সংঘটিত হিংসাই প্রতিজনৰ ওপৰত গভীৰ প্ৰভাৱ পেলায়। তাৰ ফলাফল বৰ ভয়াবহ। এনে অপকৰ্মৰ ফলত সামাজিক বান্ধোনত জটিলতা আহে। মানৱ অধিকাৰ ভঙ্গ হয়, জীৱনৰ প্ৰতি ভাবুকি আহে, স্বাস্থ্য আৰু মানসিক স্বাস্থ্য হানি হয়। তেনে অপৰাধ পৰিয়ালৰ মাজত, বিশ্বাস তথা দায়িত্ব থকা কাৰোবাৰ লগত, ক্ষমতাত থকা কাৰোবাৰ লগত ঘটিব পাৰে। ল'ৰা বা ছেৱালী দুয়োজনেই এনেকুৱা ঘটনাৰ সমুখীন হ'ব পাৰে। অৱশ্যে ছেৱালী নতুৱা মহিলাসকলৰ প্ৰতি এনে অবিচাৰ সদায় কৰি অহা হৈছে। মহিলাসকল সদায় লিংগ বৈষম্যতার বলি হৈ আহিছে।

এই বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	লিংগ বৈষম্যৰ বাবে সংঘটিত হোৱা বিভিন্ন হিংসা প্রতিৰোধ আৰু মোকাবিলা কৰাৰ বিষয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলক অৱগত কৰা
অনুষ্ঠিত কৰা প্ৰক্ৰিয়া	লিংগবৈষম্য বিষয়ত আলোচনা, ভাৱ বিনিময় আৰু ইয়াৰ অপকাৰৰ ওপৰত অনুশীলন
আৱশ্যকীয় আহিলা	চাৰ্ট পেপাৰ, গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্যসমূহ টুকি ৰখাৰ বাবে বহী, টোকাবহী আৰু কলম
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

প্ৰশিক্ষকৰ উদ্দেশ্যে টোকা :

- বিষয়টোৰ ওপৰত সদস্যসকলৰ লগত আলোচনা কৰিব।
- আত্মজ্ঞাসামূলকভাৱে প্ৰশ্ন সুধিব—

প্ৰশ্ন-১ : চিনান্ত কৰিব পৰা এনেধৰণৰ হিংসা কোনোৰে ?

প্ৰশ্ন- ২ : এনে ঘটনাৰ বলি হোৱা সকলে ক'ত সহায় বিচাৰিব, কোনে সহায় কৰিব, তাৰ নিৰ্দেশনা কেনেকুৱা ?

প্ৰশ্ন- ৩ : ব্যক্তিগত পৰ্যায়ত সদস্যসকলে কেনেধৰণৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব ?

প্ৰশ্ন- ৪ : দলীয়ভাৱে সদস্যসকলে কি কৰিব ?

- দলীয়ভাৱে তলত উল্লেখ কৰামতে কাৰ্য্যৰূপায়ণ কৰিব :
- দলৰ সকলোকে নিজৰ সিদ্ধান্তৰ সবিশেষ জনাবলৈ কওক।
- সকলো সদস্যৰ লগত কথাখিনি আলোচনা কৰি প্ৰসংগটো সামৰক।

এই অধিবেশনৰ মূল উদ্দেশ্য : এনে ধৰণৰ হিংসা প্রতিৰোধ কৰা আৰু চিনান্ত কৰি ব্যৱস্থাগ্ৰহণৰ বাবে অৱগত কৰা।

মহিলা আৰু শিশুসকলেই প্ৰধানকৈ ঘৰুৱা হিংসাৰ বলি হয়। ক'ভিড মহামাৰীৰ সময়ত মহিলা আৰু শিশুসকল ব্যাপকভাৱে এনে ঘটনাৰ বলি হৈছিল। ঘৰুৱা হিংসাৰ পৰিমাণ বহুত বাঢ়িছিল। তাৰ ভিতৰত শাৰীৰিকভাৱে কৰা প্ৰহাৰ কৰা, কাৰোবাক হীন চকুৰে চোৱা, যৌন নিৰ্যাতন, শোষণ আৰু আৱেগিকভাৱে চলোৱা আতিশৰ্য্যৰ ঘটনাই সৰ্বাধিক আছিল।

- শাৰীৰিক নিৰ্য্যাতন : মাৰপিট কৰা, জুইৰে পোৱা, দলিয়াই দিয়া ইত্যাদি।
- যৌন নিৰ্য্যাতন : মহিলাৰ সন্মতিৰ বিপক্ষে কৰা যিকোনো কাম। ওঠৰ বছৰৰ কম বয়সৰ শিশুৰ ক্ষেত্ৰত কোনো ব্যক্তিয়ে চলোৱা যৌন নিৰ্য্যাতন।
- আৱেগিক অত্যাচাৰ : জোকোৱা, গালি-শপনি পৰা, চিএৰি-বাখৰি অত্যাচাৰ কৰা, সমালোচনা কৰা, ঘৰুৱা হিংসাৰে শিশুক মানসিক শাস্তি দিয়া, শিশুক অৱহেলা কৰা ইত্যাদি।

এনেহ'লে অসহায় অনুভৱ কৰে, আত্মসন্মানত আঘাত লাগে, আৱেগিকভাৱে শাস্তি ভুগিবলগীয়া হয়। তেনে মানসিক শাস্তিৰ পৰা অব্যাহতি দিবপৰাৰকৈ যাবতীয় সহায়তা পোৱাতো অত্যন্ত জৰুৰী। বিদ্যালয়, সমাজত নতুৱা ঘৰুৱা হিংসাৰ ফলত শিশু আৰু মহিলাই ভোগা অশাস্তিৰ লক্ষণবোৰ এনেকুৱা—

- ◆ চকুরে চকুরে পৰিব নোখোজে।
- ◆ শোৱা নতুবা খোৱাত অসুবিধা পোৱা।
- ◆ কাৰোবাৰ স্পৰ্শ পছন্দ নকৰা।
- ◆ মাতিলে মাত নিদিয়া নতুবা প্ৰত্যন্তৰত হাঁহি মাৰি সঁহাৰি নজমোৱা।
- ◆ কেতিয়াও আৱেগ প্ৰকাশ নকৰা।
- ◆ আনৰ লগত কেতিয়াও মিলিব নোখোজা।
- ◆ কিবা কাম নতুবা পঢ়াত মনোযোগ দিব নোৱাৰা।
- ◆ কেতিয়াবা কেতিয়াবা অত্যন্ত উগ্ৰ ব্যৱহাৰ কৰি দেখুওৱা।
- ◆ সৰহসৎখ্যক কাৰ্য্যাৱলীৰ প্ৰতি অনীহা প্ৰকাশ কৰা।
- ◆ অধিক সময় মন মাৰি থকা নতুবা ক্ৰন্দনমূৰা হৈ থকা।
- ◆ টোপনিত ব্যাঘাত জন্মা, শুই থাকোতে ভয় খাই জাঁপ মাৰি উঠা
- ◆ কাৰণ নোহোৱাকৈ সঘনাই শাৰীৰিক অসুস্থতাত ভোগা (মূৰৰ বিষ, পেটৰ অসুখ, গা বিষ, হাত-ভৰিৰ বিষ ইত্যাদি)।

অশাস্তিৰ ভুগি থকাৰ বিষয়ে সহায়কাৰীক আৱগতকৰণ আৰু সহায়তা আগবঢ়োৱাৰ বাবে যাবতীয় নিৰ্দেশাৱলী :

- ◆ সেইগৰাকীক পীড়িত বুলি গণ্য নকৰি সাধাৰণ ব্যক্তিৰ দৰে গণ্য কৰা হ'ব।
- ◆ সেইগৰাকীৰ লগত বিন্দুভাৱে কথা পাতিৰ লাগিব। তেখেতৰ কথা শুনি কেতিয়াও নিজৰ মতামত আগবঢ়াৰ নালাগিব। মনৰ দুখ-অশাস্তি প্ৰকাশ কৰিবলৈ আৰ্তজনক উৎসাহ দিব লাগিব। অত্যাচাৰ কৰাগৰাকী আৰ্তজনৰ নিকট সম্বন্ধীয় হ'লে পুনৰ বিশ্বাসত লোৱাতো বৰ কঠিন। তাৰবাবে ইজনে-সিজনৰ ওপৰত দোষ জাপি দিব পাৰে।
- ◆ অত্যাচাৰৰ বলি হোৱাগৰাকী মহিলা হ'লে তেখেতৰ বাবে থকা বিভিন্ন সহায়তা কেন্দ্ৰৰ নম্বৰসমূহ উল্লেখ কৰিব। মহিলাৰ বাবে থকা সহায়তা নম্বৰ ১৮১। সেইগৰাকী শিশু হ'লে চাহিল্ড লাইন ১০৯৮ ত তৎকালে যোগাযোগ কৰিব। তাৰপিছত সহায়তা কোষ নতুবা পুলিচৰ লগত যোগাযোগ কৰিব।
- ◆ সেইসকলক সুৰক্ষিত আশ্রয় প্ৰদান কৰক, তৎকালে যাবতীয় চিকিৎসা সেৱা প্ৰদানৰ ব্যৱস্থা কৰক। সেইগৰাকীৰ মনত খৎ, আত্মহত্যাৰ প্ৰণতা আদি থাকিব পাৰে, নিজৰ ওপৰত অত্যাচাৰ চলাব পাৰে। বাবে বাবে সেই ঘটনাবোৰৰ কথা সুধি নাথাকিব। নিৰ্য্যাতিতা গৰাকীৰ যিমানেই নিকট বা আত্মীয় হওক লাগিলে সেইসকলৰ আগত এইবোৰ কথা উল্লেখ নকৰিব।
- ◆ সেইসকলৰ লগত সহমৰ্মী হওক, সোনকালে ভাল হওক বুলি প্ৰক্ৰিয়াটোত হস্তক্ষেপ নকৰিব। নিয়মীয়া কাৰ্য্যাৱলীসমূহ সম্পাদনত সহজ হ'বলৈ উৎসাহ যোগাওক, সাহস দিয়ক। মনৰ কথা প্ৰকাশ কৰাত সহায় কৰক, সাৰথি হওক। সৃষ্টিমূলক কাম, ছবি অংকা আদি কামত মন বহাবলৈ সহায় কৰক। আৱশ্যক হ'লে মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক চিকিৎসকৰ কাষলৈ পঠাওক।

তেনে অঘটন শেষ হোৱা, তাৰপৰা মুক্তি পোৱা বিষয়ৰ ওপৰত অনুশীলন :

এনে বিষয়ৰ ওপৰত দুটা সৰল অনুশীলন কৰিব পাৰিলে আকৌ আগৰ অৱস্থালৈ উলটি অহাত সহায় হ'ব।

অনুশীলন ১ : আৰোগ্য কৰাৰ পৰিকল্পনা যুগ্মতাই সবিশেষ লিখি লওক।

এই পৰিকল্পনাৰ তিনিটা পৰ্ব আছে— প্ৰতিফলন, সলনিকৰণ আৰু পুনৰ উদ্বাৰৰ দাবীকৰণ।

প্ৰতিফলন

আপোনাৰ মানসিক অশাস্তিৰ পৰা উদ্বাৰ পাৰ পৰা কৌশলবোৰ যুগ্মতাই সেয়া আশাৰ্য়ঙ্গক হব নে নহয় এবাৰ জুকিয়াই চাওক। নিজৰ যতন নিজে কেনেকৈ লব পাৰি তাৰো কাৰ্য্যবপায়ণ পৰিকল্পনা সাজু কৰক।

সঙ্গনিকৰণ

মানসিক অশান্তির ফলে মহলে অহ খণ্ডনক কথাবোর পাহৰি তাৰ সঠিক যোগাইক
কথাবে নিজৰ মণিবল ধূঢ়ই আনিব পৰা বিদক্ষণবোৰ যুগতই লাগেক।

পুনৰোদ্ধাৰ

মানসিক অশান্তিৰ কথা, সেই স্থানৰ কথা, সেই সময়ৰ কথা পাহৰি যাওক। তেনে ঘটনা
আপোনাৰ ফ়েওক ঘটাই নাছিল বুলি নিজকে পতিয়ন নিয়াওক। অধিক সহজয়তাৰ
বুলি ভাবিলে বৃত্তিতত্ত্বৰ এমে সেৱা প্ৰদান কৰোতাৰ কথা চাপক।

অনুলিঙ্গন ২ ০০ দখ আৰু হিৰোকাখনিৰ ওপৰত কাৰ্য্যবৰচ্ছা

ক'ভিড-১৯ ত কিছু পৰিয়ালৰ আপোনাঙ্গৰ যাত্ৰা হ'ল। ক'ভিডৰ বাবেই হোক নাটুৰা আন কিবা কাৰণত আপুনি
ক'বলোবাক নেও ধৰিব নোৱাৰেক থাকিলো। সংগৰ পৰা বাপ্পত হ'ব থাকিলো। গাতকে শেইডুবোৰে মন তাৰাঙ্গন কৰিবহ। এয়া
ফ'ভাৰিক কথা। এই লোকচান সকলোৱে কাবে বেলেগা বেলেগা হ'ব। দুখ কৰল বিবা শুক আছে বুলিব। মোৰাবি।
কিন্তু তাৰপৰা উদ্বাল পোৱাৰ নিষিদ্ধ ব'ট আছে। সঠিক বাটৰে মণল দুখ পাতলৰ পাৰি, দুখবোৰ নোহোৱা কৰিব পাৰি।
পৰিয়াল-পৰজন আৰু বন্ধুবণ্ডী এনে কৰ্বাত বিশেষ ধৰণে সহজ সহজ আপুনাব পাৰে। দুখ পাতলোৱাৰ সহজ কৰিব পৰা
প'ঁচাটা সঠিক পৰ্যায় আছে—

অবীকাৰ : “এইডো শোৰ ফেওত হ'ব নালাগিছিল।”

খৎ : “শোৰ ফেওত কিয় ঘটিলু ? এতিয়া কাক দেয়াৰোপ কৰিব ?”

দাম-কৰ : “এনে হ'ব নালাগিছিল ? তাৰ বিনিয়ত হ'ই কৰিব ?”

বিষণ্ণতা : “মনটো বিষণ্ণদেৱে ভৰি আচু বিকোনো কাম কৰিব পাৰিব ?”

মানি লোৱা : “ঘটাবোৰ ঘটি গ'ল। তথাপি মই এতিয়া শান্তি আছে।”

এই প্ৰসংগত এই অনুশীলন কৰোতে তলত উল্লেখ কৰা যাবে আগবঢ়িব—

১. জীৱনৰ সাধাৰণ দিন এটাৰ কথা মনত পেলাওক। দিনটোত আপোনাৰ লগত ভালদৰে কথা পতা পাঁচজন মানুহৰ
কথা মনত পেলাওক। তাৰে এজন ধৰণৰ শান্ত থাকিব। বাকী কেইভৰ বাহিৰা মানুহ হ'ব লাগিব।
২. এতিয়া ধৰাৰ কথা মণি ভাৰক, তেন্তেকলৰ কেইভিম্বাৰ বাবে আপোনাৰ জীৱনৰ পৰা যদি নোহোৱা হ'ব।

দেখাত সক হ'লো এই অনুশীলনটোৱে আপোনাৰ কথাত থকা মানুহবোৰৰ মূলৰ কথা শিকিব। গতিকে কিয় বৈ
আচু ? তেখেতসকলক ধন্যবাদ জনাওক। তেখতসকলৰ উপস্থিতিয়ে আপোনাৰ জীৱন উজ্জিঞ্চিত কৰিবে, বউন কৰিবে।

গোটত থকা সদস্যসকলৰ বাবে টোকা :

- ✓ শিশুৰ ক্ষেত্ৰত হিংসাজনিত ঘটনা হ'লে ১০৯৮ চাইল্লাইন আৰু
মহিলাৰ ক্ষেত্ৰত এনে ঘটনা হ'লে হেল্পলাইন ১৮১ ত ফোন কৰিব।
- ✓ নিৰাপদ আৰু সহায়ক পৰিৱেশ গঢ়াৰ বাবে আমাৰ প্ৰাথমিক মানসিক
অবস্থা আৰু সামাজিক আৱশ্যকতাৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে জনাটো বৰ জৰুৰী।
- ✓ এনে হিংসাৰ বলি হোৱা গৰাকীৰ ওপৰত পৰা প্ৰভাৱ আৰু মানসিক
চাপৰ গভীৰতা আৰু সেই চাপ নোহোৱা কৰাৰ কৌশল আগব
অধ্যায়ত উল্লেখ কৰা মতে কামত আহিব নেকি সেয়া বুজি পোৱাতো বৰ
জৰুৰী।
- ✓ তেনে ঘটনাত আক্ৰান্ত হোৱা এগৰাকীয়ে অৱসাদ আঁতৰাৰ পৰাকৈ
নিজেই নিজৰ যতন ল'ব পৰা কৌশলবোৰ চিনান্ত কৰি সেই মতে
কাৰ্য্যৰূপায়ণৰ পৰিকল্পনা যুগ্মতাওক।
- ✓ এই সময়খনিত দুখ আৰু অৱসাদ দূৰ কৰাত সঁহাৰি জনোৱাৰ পাঁচটা
পৰ্য্যায়— অস্বীকাৰ, খৎ, দাম দৰ, বিষণ্ণতা আৰু স্বীকাৰ কৰি লোৱাই হ'ল
মূল উপায়।

মনত ৰাখিবলগীয়া জৰুৰী কথা :

- ◆ শিশুৰ ক্ষেত্ৰত হিংসাজনিত ঘটনা হ'লে
১০৯৮ চাইল্লাইন আৰু মহিলাৰ
ক্ষেত্ৰত এনে ঘটনা হ'লে হেল্পলাইন ১৮১
ত ফোন কৰিব।
- ◆ দুখ আৰু অৱসাদ দূৰ কৰাত সঁহাৰি
জনোৱাৰ পাঁচটা পৰ্য্যায়— অস্বীকাৰ,
খৎ, দাম দৰ, বিষণ্ণতা আৰু স্বীকাৰ কৰি
লোৱাই হ'ল মূল উপায়।

বৈঠকৰ সামৰণিত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকৌ এবাৰ ব্যাখ্যা
কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষার্থীসকলে কিমানখনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষকে পাব।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে বুজি পাবলৈ সক্ষম হ'ব—

- প্ৰাথমিক মানৰ অধিকাৰ আৰু ঘৰুৱা হিংসাৰ বলি হোৱাসকল সবল হোৱাৰ উপায়।
- লিংগবৈষম্যৰ ফলত হোৱা হিংসা, চলি থকা অসমতা আদিৰ কথা অনুভৱ কৰিব পাৰিব।
- লিংগবৈষম্যতাৰ ফলত হোৱা হিংসাৰ বিৰুদ্ধে কিমান সংখ্যক মহিলাই যাবতীয় ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিছে, কেনেকৈ
কৰিছে সেই সংখ্যা টুকি ৰাখিব।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভলাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকী প্ৰশিক্ষার্থীকে উৎসাহিত কৰিব।

বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্ত্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ ব্যপৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

অষ্টম বৈঠক : জীৱনৰ প্ৰথম ১০০০ দিনৰ গুৰুত্ব আৰু আই বাই চি এফ

গৰ্ভধাৰণ আৰু সন্তানটোৱ দ্বিতীয় জন্মদিনৰ মাজৰ এই ১০০০ দিন বৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ। এই সময়ছোৱাৰ সঠিক যতনে শিশুটিক ভৱিষ্যতৰ বাবে সুস্থ সবল কৰাৰ লগতে সুষ্ঠাম স্বাস্থ্যৰ বলত ভৱিষ্যত জীৱন সুন্দৰকৈ গঢ়িব পাৰে। এই ১০০০ দিনত ভালকৈ যতন লোৱাত মাকে গাফিলতি কৰিবলৈ ভৱিষ্যত বৰ কষ্টকৰ হ'ব। যতন লোৱাৰ ওপৰতে সন্তানৰ বিকাশ নিৰ্ভৰ কৰে। ভালকৈ যতন ল'লে সঠিক বিকাশ হ'লে সকলো ভাল মতে শিকিব, পঢ়া-শুনাত ভাল হ'ব। সঠিক যতন আৰু খাদ্যৰ অভাৱত বিকাশ বাধাপ্ৰস্ত হ'ব। এই ১০০০ দিনত শিশুৰ মগজুৰ বিকাশ আৰম্ভ হয়, তাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰিয়ে শিশুটিয়ে ভৱিষ্যতে সুস্থ-সবল হৈ থাকিব পাৰে। শৈশৰ কালত শিশুটিয়ে লাভ কৰা ক্ষুদ্ৰপৃষ্ঠি, পুষ্টি, সুযম খাদ্য—মাতৃগৰাকীৰ গৰ্ভধাৰণৰ পৰা এই ১০০০ দিনৰ সময়ছোৱাত লোৱা যতনৰ ওপৰত শিশুটিৰ স্নায়ু আৰু শৰীৰৰ বিকাশ, মগজুৰ বিকাশ নিৰ্ভৰ কৰে।

শিশুৰ বিকাশত পুষ্টিকৰ খাদ্যই মূল। পুষ্টিহীনতাই শিশুৰ মগজুৰ বিকাশত বাধা হৈ দেখা দিয়ে। এই ১০০০ দিনত যতন নল'লে সকলো বিকাশ বাধাপ্ৰস্ত হোৱাৰ, লগতে সন্তানে বিদ্যালয়ত ভালদৰে পঢ়া-শুনা কৰিব নোৱাৰে, ফলত ভৱিষ্যত জীৱনত সুন্দৰ জীৱন যাপন কৰিব নোৱাৰে, দৰিদ্ৰতাৰ হাতোৱাৰ পৰা মুক্ত হ'ব নোৱাৰে। দৰিদ্ৰ পৰিয়াল আৰু দৰিদ্ৰ হৈ গৈ থাকে। ইয়াৰ ফলত ভৱিষ্যতে সন্তান অত্যাধিক শক্ত হ'ব পাৰে, ডায়েবেটিচ হ'ব পাৰে, আন ধৰণৰ বহতো বেমাৰে লগ নেৰা হয়। অধ্যয়নবোৰৰ পৰা আহৰণ কৰা তথ্য অনুসৰি এই ১০০০ দিনত মাতৃ আৰু শিশুৰ শৰীৰৰ যতনত বিনিয়োগ কৰিব নোৱাৰ ফল চিৰজীৱন ভূগি থাকিব লগা হয়। স্বাস্থ্য সেৱাৰ নামত বিলিয়ন বিলিয়ন ডলাৰ অপৰ্যায় হয়। দেশৰ উৎপাদনশীলতাৰ ক্ষতি হয়। সেয়ে দেশ-বিদেশৰ অৰ্থনীতিবিদসকলে পৰামৰ্শ দিছে—মাক আৰু সন্তানৰ পুষ্টিকৰ খাদ্য আৰু স্বাস্থ্যৰ নামত যিমান পৰা যায় সিমান বিনিয়োগ কৰিব পাৰিলে সন্তান আৰু দেশে তাৰ নিশ্চিত সুফল ভৱিষ্যতে লাভ কৰিব।

এই বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	গৰ্ভধাৰণৰ পৰা পিছৰ এই ১০০০ দিন আৰু কেঁচুৱা আৰু শিশুক খাদ্যদান (আই বাই চি এফ)ৰ সঠিক অভ্যাস
বৈঠকৰ প্ৰক্ৰিয়া	নিয়ম পালন বিষয়ক আলোচনা
আৱশ্যকীয় আহিলা	কাগজ, কলম, ভালদৰে প্ৰদৰ্শন কৰিবলৈ সৰু আৰু মধ্যম আকাৰৰ কটাৰী, গিলাচ, কাপ, চামুচ গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্যসমূহ টুকি বখাৰ বাবে বহী, টোকাবহী
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

গুৰুত্বপূৰ্ণ এই ১০০০ দিনৰ পটভূমিৰ বিষয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ আগত ব্যাখ্যা কৰিব। প্ৰশিক্ষকে কথাখিনি ব্যাখ্যা কৰি সন্তানক মাতৃদুৰ্ঘৰ লগতে পৰিপূৰক আন খাদ্যসমূহ সঠিকভাৱে (আইবাইছিএফ)ৰ নিয়ম মৰ্মে খুওৱাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব আৰু নিৰ্দেশিত কথাখিনি ভালদৰে বুজি উঠিব।

মহিলাসকলক উৎসাহিত কৰিব— সন্তান জন্মৰ এঘণ্টাৰ ভিতৰত সন্তানক যাতে মাতৃদুৰ্ঘৰ পান কৰিবলৈ দিয়ে, কোলাত লৈ থাকিলে সন্তানৰ শৰীৰটোৱে মাকৰ গাৰ উম পাৰ, ফলত সন্তানৰ শৰীৰৰ তাপ কমি যোৱাৰ পৰা বক্ষা পাৰ। সন্তান জন্মৰ এঘণ্টাৰ ভিতৰত সন্তানক মাতৃদুৰ্ঘৰ পান কৰাৰ লাগে, এই দুৰ্ঘপানে মাকৰ শৰীৰৰ পৰা গৰ্ভফুল ওলাই অহাত সহায় কৰে ফলত সন্তানজন্ম দিয়াৰ পিছত মাকৰ বৰক্ষকৰণ অধিক পৰিমাণে হোৱাৰ সন্তাৱনা হ্রাস পায়। মাতৃদুৰ্ঘৰ পান কৰোৱাৰ সঠিক নিয়মবোৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব (মাকে সন্তানক মাতৃদুৰ্ঘৰ পান কৰোৱাৰ সময়ত তলত উল্লেখ কৰা কথাবোৰৰ প্ৰতি অধিক সতৰ্ক হ'ব লাগে)।

অৱস্থান : সন্তানৰ মূৰ আৰু শৰীৰ পোন হৈ থাকিব লাগে আৰু সন্তানৰ মুখখন মাকৰ ফালে বাখিব লাগে। সন্তান আৰু মাকৰ মাজত দূৰত্ব বেছি বাখিব নালাগে যাতে সন্তানে অনায়াসে গাখীৰ চুপিব পৰাত অসুবিধা নহয়।

দূৰত্ব : সন্তান মাকৰ স্তনৰ তেনেই কাষত মুখখন খোলাকৈ গাখীৰ চুপিব পৰা স্থানত থাকিব লাগে। তলৰ ওঁঠখন বেছিকৈ খুলি বাখিব লাগে। এই বিষয়ক ফটো প্ৰদৰ্শন কৰিব পাৰে। তেনে কৰিলে মাতৃ এগৰাকীয়ে সন্তানটোক কেনেদৰে কোলাত ল'ব লাগে, কেনেকৈ গাখীৰ খুৱাৰ লাগে সেই কথা ভালকৈ বুজি পাৰ।

(এই কথাখিনি ভালকৈ বুজাই দিব লাগে যাতে সন্তানটোৱে মাকৰ স্তনবৃত্ত চুপিব পৰা স্থানত থাকে, সি মাকৰ গাখীৰ খোৱাৰ পৰা বঞ্চিত হ'ব নালাগে।)

ମାତୃଦୁନ୍ଧ ପାନ କରସାରାର ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା :

- ଜନ୍ମର ଏସଟାର ପିଛତେ ସନ୍ତାନକ ମାତୃଦୁନ୍ଧ ପାନ କରାବ ଲାଗେ ।
- ଛମାହ ବସନ୍ତେକେ ସନ୍ତାନକ କେରଳ ମାତୃଦୁନ୍ଧ ହେ ଦିବ ଲାଗେ । ପ୍ରଥମ ଛମାହତ ଶିଶୁର ସକଳୋ ଲାଗତିଯାଳ ଖାଦ୍ୟ ମାତୃଦୁନ୍ଧତେ ଉପଲବ୍ଧ ।
- ଏହି ଛମାହତ ଶିଶୁକ ସୁକିଯାକୈ ପାନିଓ ଦିବ ନାଲାଗେ ।
- ଉପରକ୍ଷା ବେଳେଗ ଖାଦ୍ୟ ଦିଲେ ଶିଶୁଟିଯେ ମାତୃଦୁନ୍ଧ ବେଛିକେ ଖାବଲେ ମନ ନକରିବ । ତେତିଯା ମାତୃଦୁନ୍ଧର ପରିମାଣ କମ ହଁବ ।
- ପାନି ଆରୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଙ୍କ ଶିଶୁଟିକ ଝଗିଯାହେ କରିବ । ଏହି ଛମାହତ ମାତୃଦୁନ୍ଧଙ୍କ ଶିଶୁଟିକ ଡାଯେବିଯା, ନିଶାସତ ହଁବ ପରା ବୋଗର ସଂକ୍ରମଣର ପରା ବକ୍ଷା କରେ ।
- ପ୍ରଥମ ଛମାହ ଶିଶୁଟିକ ମାତୃଦୁନ୍ଧ ପାନ କରାଗେ ଏହି ଛମାହତ ମାତୃଗରାକୀ ଦିତିଯବାର ଗର୍ଭରତୀ ନୋହୋରକୈ ବାଚି ଥାକେ ।
- ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଦାନତ ଉଂସାହ ଦିବ ନାଲାଗେ । ମାତୃଦୁନ୍ଧର ଲଗତ ଆନ ଖାଦ୍ୟର ସଂମିଶ୍ରଣ କରିବ ନାଲାଗେ, ଯେନେ—ଶିଶୁର ବାବେ ତୈୟାରୀ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ନତୁବା ଅନ୍ୟ ପାନିଯ ବା ଜନ୍ମର ଗାଥୀର ଦିବ ନାଲାଗେ । ଛମାହର ଆଗତେ ଶିଶୁକ ଏନେ ଖାଦ୍ୟ ଖୁବାଲେ ଶିଶୁର ପେଟଟ ବିକାରେ ଦେଖା ଦିବ ପାରେ । ଏନେ କରିଲେ ଶିଶୁଟିର ଡାଯେବିଯା, ନିମୋନିଯା ହଁବ ପାରେ, ପୁଷ୍ଟିହିନିତାତ ଭୁଗିବ ପାରେ । ମାତୃଦୁନ୍ଧର ବାହିରେ ଆନ ଖାଦ୍ୟଙ୍କ ଶିଶୁଟିର ଶରୀରର ବୀଜାନୁ ପ୍ରତିବୋଧ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ କରିବ ପାରେ । ଶିଶୁଟି ଛମାହ ବସନ୍ତେକେ ନିରୋଗୀ କରି ରଖାର ଏକମାତ୍ର ମହୋଷଧ ହଁଲ ମାତୃଦୁନ୍ଧ । ଏହି ଦୁନ୍ଧର ପରା ଶିଶୁଟିକ ବଞ୍ଚିତ କରିଲେ ଶିଶୁଟି ଝଗିଯା ହଁବ ।
- ଶିଶୁଟିଯେ ଦୁନ୍ଧ ପାନ କରିବଲେ ବିଚାରିଲେଇ ଦିବ ଲାଗେ । ଦିନଟୋତ ଅତିକମେଓ ୮-୧୨ବାର ଦିବ ଲାଗେ । ସନ୍ତାନଟିକ ଭାଲକୈ ଓଚର ଚପାଇ ଚୁପିବଲେ ଦିଲେ ଦୁନ୍ଧର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଯ ।
- ଏଟା ସ୍ତନତ ଗାଥୀର ଶେସ ହଁଲେ ଆନଟୋ ଚୁପିବଲେ ଦିବ ଲାଗେ । ଏନେକୈ ଏଟା ଶେସ ହଁଲେ ସିଟୋ ଦିଲେ ଶିଶୁଟିଯେ ଉପ୍ୟକ୍ତ ପରିମାଣତ ପୁଷ୍ଟିକର ଗାଥୀର ଲାଭ କରେ । ସମୁଖତ ଥକା ଆରୁ ଶେସତ ଥକା ଗାଥୀରର ମାଜତ ତଫାଂ ଆଛେ । ଶେସ କରି ଖାଇ ଶିଶୁଟିଯେଓ ଆନନ୍ଦ ପାଯ ।
- ଶିଶୁଟି ଟୋପନି ଗୈ ଥାକିଲେ ନତୁବା ଅମୁସ୍ତ ହେ ଥାକିଲେ ତାକ ଟୋପନିର ପରା ଜଗାଇ ସ୍ତନପାନ ସଘନାଇ କରାବ ଲାଗେ ।

ମାତୃଦୁନ୍ଧ ପାନ କରସାରାର ସଠିକ ଅବସ୍ଥାନ :

1. ଶିଶୁଟିକ କୋଲାତ ଲୋରାର ସଠିକ ଚାରିଟା ସଠିକ ଅବସ୍ଥାନ ହଁଲ ପୋନକୈ, ସ୍ତନର ସମୁଖତ, ଓଚରତ ଭାଲକୈ ଲଁବ ଲାଗେ ।
2. ଶିଶୁଟିକ ଶରୀରଟୋ ପୋନକୈ ବାଥିବ ଲାଗେ, ବେଂକା ହଁବଲେ ଦିବ ନାଲାଗେ, ମୂରଟୋ ସାମାନ୍ୟ ପିଛୁରାଇ ଗାଥୀର ତୁକି ପୋରାକୈ ସଠିକ ଜୋଖତ ବାଥିବ ଲାଗେ ।
3. ମାକର ସ୍ତନର ସମୁଖତ ଶିଶୁଟି ଧରି ଥାକିବ ଲାଗେ, ମାକର ତଳପେଟ ନତୁବା ବୁକୁତ ସାବଟି ଧରିବ ନାଲାଗେ । ଶିଶୁଟିର ମୁଖଖନ ଭାଲକୈ ଦେଖି ଥକା ହଁବ ଲାଗେ ।
4. ଶିଶୁଟି ମାକର ଏକେବାରେ ଓଚରତ ଧରିବ ଲାଗେ । ଆଲଫୁଲେ ଗୋଟେଇ ଶରୀରଟୋ ଧରିବ ଲାଗେ ଯାତେ ଶିଶୁଟିଯେ କଟ୍ଟ ନାପାଯ । ଡିଡି ନତୁବା କେରଳ ମୂରତ ଧରିଲେ ଶିଶୁଟିଯେ କଟ୍ଟ ପାବ ।
5. ସଠିକ ଜୋଖତ ଧରିଲେ ଶିଶୁଟିଯେ ଭାଲକୈ ଗାଥୀର ଚୁପିବ ପାରିବ । ଭାଲକୈ ଚୁପିବ ପାରିଲେ ମାକର ଗାଥୀରର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାବ । ଲଗତେ ମାତୃର ସ୍ତନବୃତ୍ତ ଫତା ଆରୁ ଘାଁ ନଲଗାକୈ ଥାକେ ।
6. ଏଟା ସ୍ତନତ ଗାଥୀର ଶେସ ହଁଲେ ଆନଟୋ ସ୍ତନର ଗାଥୀର ଖାବଲେ ଦିବ ଲାଗେ । ଫଳତ ଦୁଯୋଟା ସ୍ତନତ ଗାଥୀର ସମାନେ ଉଂପାଦନ ହ୍ୟ । ଗାଥୀର ଶେସ କରି ଖାଇ ଶିଶୁଟିଯେଓ ଆନନ୍ଦ ପାଯ ।

(ଉତ୍ସ : ସମୂହୀଯା କେଁରା ଆରୁ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ, ବୁଜନି ପର୍ବ, ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରଦାନ ବିସ୍ୟକ ବୁକଲେଟ — ଇଉନିଚେଫ୍)

শিশুটি অসুস্থ হলে সহনাই দুঃখ পান করাব লাগে

প্রশ্ন ১ মাতৃ আৰু শিশুৰ যতন লঙ্ঘতাসকলক সোধক — মাকৰ গাখীৰ খাই থকা ছমাহতকৈ কম বয়সৰ শিশুৰ অসুখ হলে স্তনপান কৰে নে ? মাকে শিশুক গাখীৰ খুওৱা বন্ধ কৰিবলগীয়া কিবা পৰিস্থিতি হৈছিল নেকি ? সন্তানটি অসুস্থ হৈ পৰিলে মাতৃগৰাকীয়ে গাখীৰ বেছি নতুবা কম হোৱা কিবা পৰিৱৰ্ণন হৈছিল নেকি ? ছমাহৰ কম বয়সৰ শিশু এটি অসুস্থ হৈ পৰোতে মাক নতুবা যতন লঙ্ঘতাগৰাকীয়ে শিশুটিক জুলীয়া নতুবা আন কিবা পথ্য খুৱাইছিল নেকি ? শিশুটিৰ ওজন কমিছে নতুবা দুৰ্বল হৈছে যদি খুওৱা আহাৰৰ বিষয়ে সোধক ।

এটি দুৰ্বল শিশুৰ অধিক সময় ভোক লাগিয়ে থাকে । সেই দুৰ্বলতা নোহোৱা কৰি শক্তি পাবলৈ অধিক আহাৰৰ প্ৰয়োজন । হাগনি হলে শিশুটিক অধিক পৰিমাণত মাতৃদুংশৰ প্ৰয়োজন হয় । সেই দুঃখই শিশুটিক সুস্থ কৰি আগৰ শক্তি প্ৰদান কৰি ওজন কমাৰ পৰা বন্ধ কৰিব পাৰে । মাকৰ গাখীৰ খোৱাৰ পিছত শিশুটিয়ে বহুখনি সুস্থ অনুভৱ কৰে । মাতৃদুংশ খাব নোৱাৰাকৈ শিশুটি দুৰ্বল হলে মাতৃ গাখীৰ উলিয়াই সৰু চামুচেৰে খুৱাই দিব লাগে । তেতিয়া মাকৰ স্তনত গাখীৰ উৎপাদন হৈ থাকিব, উৎপাদন বন্ধ হোৱাৰ আশংকা নাথাকে ।

হাতেৰে চেপি স্তনৰ পৰা গাখীৰ কেনেকৈ উলিয়াব লাগে মাতৃসকলক শিকাই দিয়ক

আলোচনা কৰক :

মাতৃগৰাকীক স্তনৰ পৰা হাতেৰে চেপি গাখীৰ কেনেকৈ উলিয়াব লাগে সেয়া ভালকৈ বুজাই দিয়ক, যাতে শিশুটিয়ে ভিতৰৰ পৰা নহ'লেও অন্ততঃ সদায় মাকৰ গাখীৰ খাই থাকিবলৈ পাৰ ।

- চাবোনেৰে হাত দুখন আৰু বাচন এটা ভালকৈ ধুই গৰম পানীত উতলাই ল'ব ।
- এহাতেৰে কুহুমীয়া পানীৰে স্তনটো তিয়াই লৈ চাফা কাপোৰেৰে মচি দিব । তেতিয়া গাখীৰ সহজতে ওলাব ।
- স্তনবৃষ্টিৰ চাৰিওফালে চেপি দিব, আৰু আনহাতে স্তনটো তলমূৰ কৰি ধৰি থাকিব । গাখীৰ টোপা-টোপে ওলাব । কেতিয়াও মোহাৰি নিদিব, তেতিয়া গাখীৰ ওলোৱা বন্ধ হ'ব ।
- প্ৰথমতে বুকুখন পিটিকি লওক, তাৰপিছত বৃন্তটো টিপক, গাখীৰ টোপা-টোপে ওলাব ।
- ছালত ঘঁহি নিদিব । তেনে কৰিলে ছাল ফটাৰ সন্তাননা থাকে । স্তনবৃষ্টিৰ চৌপাশে হাতৰ আঙুলি লাহে লাহে ফুৰাই থাকিব । লাহে লাহে গাখীৰ ওলাই থাকিব ।
- এটা স্তনৰ পৰা তিনি-চাৰি মিনিট গাখীৰ ওলাই থাকিব । তাৰপিছত আনটো স্তনৰ পৰা গাখীৰ সংগ্ৰহ কৰক । এনেদৰে লাহে লাহে বিছ-ত্ৰিছ মিনিট সময় গাখীৰ সংগ্ৰহ কৰক ।
- ঠাণ্ডা ঠাণ্ডিত গাখীৰখনি ভালকৈ ঢাকি থওক । ভালদৰে ৰাখিলে ছয়-আঠ ঘণ্টা সময় ৰাখিব পাৰি । সন্তানক খুওৱাৰ আগতে গৰম কৰি লব ।

শিশুৰ দুবছৰ বয়সলৈকে ল'বলগীয়া যতনৰ বিষয়ে মাতৃ এগৰাকীক দিবলগীয়া বাৰ্তা :

১. জন্ম প্ৰহণ কৰা এগষ্টোৰ ভিতৰত শিশুটিক স্তন পান কৰাব ।
২. বিশেষভাৱে শিশু এটিক প্ৰথম ছমাহলে কেৱল মাতৃদুংশ পান কৰাব ।
(তাৰ বাহিৰে আন একো খাদ্য নিদিব, আনকি পানীও খুৱাব নালাগে ।)
৩. ছমাহ পূৰ্ণ হলে মাতৃদুংশৰ লগতে সময় মতে পৰিপূৰক হিচাপে অন্য খাদ্য খুৱাবলৈ আৰম্ভ কৰিব লাগে ।
৪. মাতৃগৰাকী অসুস্থ হলেও মাতৃদুংশ শিশুক পান কৰাব পাৰে (ভাইৰেল, ডায়েৰিয়া, কোভিড, এইচআইভি, কেঞ্চাৰ হলেও খুৱাব পাৰে) ।
৫. খাদ্য স্বাস্থ্যসন্মত, ৰঙীন আৰু দেখনিয়াব হোৱাতো বাধ্যনীয় ।

ପ୍ରଥମ ଛଗାହୁତ :

১. নতুনকৈ জন্ম হোবা শিশুক ছাই পর্যাপ্ত মাকব গায়ীবে আরশাকীয় সকলো খাদ্য আৰু পানী যোগান ধৰে।
 ২. এই সময়ত তাতাপুর গৰম পৰিলোচ মাত্ৰ দুৰ্ভুল বাহিৰে সন্তানক আন একো আহাৰ দিব মালাবে। মাতৃদুৰ্ভুল সন্তানক খাদ্যৰ বাগতে পিয়াহো দূৰ কৰে।
 ৩. পানী আৰু অনানা আহাৰে সন্তানটিক বংগীয়াহে কৰিব।
 ৪. কেৱল মাতৃদুৰ্ভুল মানে তাৰ অৰ্থ হ'ল—ছাই পর্যাপ্ত মাকব গায়ীবৰ বাহিৰে সন্তানক আন একো খাদ্য দিব মালাবে।
(প্ৰথম ১৫০ দিন)

পরিপূরক খাদ্য প

১. প্রথম ১৮০ দিন পর হোবাল পিছত ১৮১ দিনের পরা শিশুটিক মাতৃদুষ্ফো বাহিরেও পরিপূরক খাদ্য দিব লাগে। প্রথমে মাতৃদুষ্ফো পান করাই পিছত আন খাদ্য দিব লাগে।
 ২. এই সময়ত শিশুটিক পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রতিনি, শক্তিদায়ক খাদ্য আৰু ক্ষুপ্রস্তুতিযুক্ত খাদ্য দিব লাগে। কামত অহ পৃষ্ঠিকৰ খাদ্য প্ৰণালী অনুসৰি এই বহুসন্ত ব্ৰহ্ম অনুযায়ী শিশুক সঘনাই খাদ্য খুৰাব লাগে। খাদ্য স্থান্তসম্ভাবনে তৈয়াৰ কৰা হ'ব লাগে, চাক চিকুণকে খুৰাব লাগে আৰু যতনাই বাধিব লাগে।
 ৩. শিশুক খাদ্য খুৰাবলৈ সুকীয়া থাল ব্যৱহাৰ কৰিব। শিশুৰে খাবলৈ দিয়া খাদ্য গোটেইখিনি যাতে খায় তাৰ ওপৰত বিশেষ ওৰুত দিব।
 ৪. শিশুক খুৰাবলগীয়া খাদ্যৰ দ্বিতীয় বিশেষ তালিকা আছে। তাৰ ভিতৰত এলিমেন্ট (দিন-ৱার্তি ২৪ ঘণ্টা) চাৰিখন তালিকাৰ খাদ্য বিভাজন মানি চলি সেই যাতে খাদ্য খুৰাব লাগে। মনত বাধিব সেই খাদ্য থালুৰা, বতৰু, পৰম্পৰাগত আৰু সাংস্কৃতিকভাৱে স্বীকৃত হ'ব লাগিব।

ଭୂମାତର ପରା ଆଶ୍ରମ ପର୍ଯ୍ୟାନ୍ତ ପବିତ୍ରକ ଖାଦ୍ୟ :

১. বিনামুক পায়স, কৃত্তবী পিঠা, ভালৈকে লিহি দিয়া যান।
 ২. কিমান বাব : দিনে দৃহি তিনিবাব, লগতে মাকৰ গাখীৰ খুৰাই থাকিব।
 ৩. প্রতিটো যাদাত কি পৰিমাণ : ২-৩ ট্ৰেনুল চামচৰে আৰম্ভ কৰিব। জাহে জাহে সেয়া আধা বাটিলৈ বৃতাৰ।

କାପ ଆକ୍ଷମୁ

১০ প্রাম একাপ =



ଏଥିଲ୍ ଚାହିଁ ଚାମୁଚ
= ୫ ପ୍ରାଚ
ଏଥିଲ୍ ଟ୍ରେବୁଲ
ଚାମୁଚ = ୧୫ ପ୍ରାଚ



ଏଗିଜ୍ଞାନ
= ୨୦୦
ଶିଳ୍ପ ଲିଟରେ

৯ মাহৰ পৰা ১১ মাহলৈ দিবলগীয়া পৰিপূৰক খাদ্য :

- শিশুটিয়ে মুখত দিব পৰা খাদ্য মিহিকে নতুবা পিটিকি দিব লাগে।
- সময়ৰ ব্যৱধান : মাত্ৰ দুঃখৰ বাহিৰেও ৩-৪বাৰ দিব লাগে। শিশুটিৰ গঠন আৰু স্বাস্থ্য অনুসৰি জলপান আদিও খাবলৈ দিব লাগে।
- আধা বাটিৰ পৰা এবাটিৰ প্ৰায় তিনি ভাগ পৰ্যন্ত বঢ়াই দিব লাগে।

১২ মাহৰ পৰা ২৩ মাহলৈ দিবলগীয়া পৰিপূৰক খাদ্য :

- ঘৰত সকলোৱে খোৱা খাদ্য খাবলৈ দিব লাগে।
- সময়ৰ ব্যৱধান : মাত্ৰ দুঃখৰ বাহিৰেও ৩-৪বাৰ দিব লাগে। শিশুটিৰ গঠন আৰু স্বাস্থ্য অনুসৰি জলপান আদিও খাবলৈ দিব লাগে।
- প্ৰতিবাৰতে প্ৰায় এবাটি খাবলৈ দিব লাগে।

এই বিষয়ত পৰিয়াল আৰু পত্ৰিকা :

মহিলা এগৰাকী গৰ্ভৰতী হ'লে নতুবা সন্তান প্ৰসৱ কৰাৰ পিছত সেই মহিলাগৰাকীৰ প্ৰতি ঘৰখনৰ প্ৰতিগৰাকী সদস্যৰে কৰণীয় বহুত দায়িত্ব থাকে। কাৰণ মহিলাগৰাকীয়ে শিশুটিক একেৰাহে গাখীৰ খুৱাই থাকিব লাগে। সেই সময়ত মহিলাগৰাকীৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক বহুত পৰিৱৰ্ণন ঘটে। মানুহগৰাকীৰ সেয়ে যাবতীয় জিৰণি ল'বলৈ সময় দিব লাগে, খাদ্য সঠিকভাৱে যোগান দিব লাগে, যতন ল'ব লাগে আৰু সকলো সময়তে তেখেতৰ ওপৰত চাপ নকৰাকৈ সহায়ৰ হাত আগবঢ়াব লাগে। অকল এয়াই নহয় শিশুটিৰ খাদ্য প্ৰক্ৰিয়াত সক্ৰিয়ভাৱে সহানুভূতিৰে সহযোগ কৰিব লাগে।

বৈঠকৰ সামৰণিত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকৌ এবাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষার্থীসকলে কিমানখিনি আয়ত্ব কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে—

- এগৰাকী মাত্ৰয়ে গৰ্ভধাৰণৰ পৰা সন্তান জন্ম দি ডাঙৰ কৰালৈকে ১০০০ দিনত সন্তান আৰু নিজৰ যতন লোৱা আৰু নিয়ম মানি সঠিক পৰিমাণত সজাব আৰু শিশুক খাদ্য প্ৰদান কৰাতো কিমান গুৰুত্বপূৰ্ণ সেই কথা জানিব।
- গৰ্ভধাৰণৰ পৰা সন্তান জন্ম দি ডাঙৰ কৰালৈকে ১০০০ দিনত সন্তান আৰু মাতৃগৰাকীৰ নিজৰ পৰিপুষ্টিৰ কথা, গাখীৰ খুৱাই থকা প্ৰতিগৰাকী মাতৃৰ শৰীৰৰ যতন আৰু পৰিপুষ্টি বিষয়ক গুৰুত্বৰ বিষয়ে এটা বার্তা লাভ কৰিব।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকী প্ৰশিক্ষার্থীকে উৎসাহিত কৰিব।

বৈঠকৰ শেষত খেচছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্ত্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ ব্যপৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

নৰম বৈঠক : পৰিয়াল পৰিকল্পনা

এই বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	প্ৰশিক্ষার্থীসকলক পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ বিভিন্ন পদ্ধতি আৰু ইয়াৰ উপকাৰিতা আৰু অপকাৰিতাৰ বিষয়ে জনোৱা।
বৈঠকৰ প্ৰক্ৰিয়া	নাটক-অভিনয়, প্ৰদৰ্শন আৰু আলোচনা।
আৱশ্যকীয় আহিলা	স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ উপায় আৰু গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্যসমূহ টুকি বখাৰ বাবে বহী, টোকাবহী, কাগজ, কলম, অভিনয়।
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

বৈঠকৰ প্ৰক্ৰিয়া :

গোটেই বৈঠকখন চাৰিটা প্ৰকাৰত ভগোৱা হৈছে—

১. আগৰ বৈঠকৰ ওপৰত আলোচনা।
২. কাৰ্য্যপ্ৰণালী আৰু অগ্ৰগতিৰ বিষয়ে আলোচনা।
৩. পৰিয়াল পৰিকল্পনা অৱলম্বন কৰাৰ আৱশ্যকতা, অভিনয়ৰ দ্বাৰা পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ উপায় আৰু গুৰুত্ব, ইয়াৰ ভাল গুণ, সুবিধা-অসুবিধাবোৰৰ বিষয়ে আলোচনা।
৪. পৰিয়াল পৰিকল্পনা বিষয়ৰ লগত সংগতি থকা চৰকাৰী আঁচনিৰ ওপৰত আলোচনা।

আগৰ বৈঠকৰ ওপৰত অৱলোকন :

এই পুস্তিকাখনৰ নিয়ম অনুসৰি প্ৰশিক্ষকে আগতে অনুষ্ঠিত বৈঠকৰ ওপৰত অৱলোকন কৰি কথাখিনি পুনৰবাৰ সংক্ষিপ্তভাৱে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ আগত ব্যাখ্যা কৰি কাৰ্য্যপ্ৰণালী আৰু অগ্ৰগতিৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিব। তাৰপিছতে প্ৰশিক্ষকে আজিৰ বৈঠকৰ প্ৰসংগলৈ যাব।

পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ উপায়—ইয়াৰ ভাল গুণ, সুবিধা-অসুবিধাবোৰৰ বিষয়ে আলোচনা

বৈঠকত এখন নাটকৰ অভিনয় অনুষ্ঠিত হ'ব। অভিনয়ৰ জৰিয়তে পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ বিভিন্ন উপায়, সঠিক উপায় নিৰ্বাচন, মহিলাৰ অধিকাৰ আৰু অধিকাৰ হৰণৰ বিষয়বোৰ বুজাৰলৈ চেষ্টা কৰা হব। ইয়াত অংশ ল'বলৈ প্ৰশিক্ষকে পাঁচ বা ছয়গৰাকী প্ৰশিক্ষার্থীক মাত্ৰিব। বৈঠক আৰম্ভ হোৱাৰ আগতে নাটকৰ আখৰা কৰা হ'ব। বৈঠকৰ দিনা এই নাটক অভিনয় কৰা হ'ব। বৈঠকৰ আৰম্ভণিত নাটক অভিনয় কৰা হ'ব। নাটকৰ শেষত তাৰ ওপৰত আলোচনা অনুষ্ঠিত হ'ব।

নাটক : পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ গুৰুত্ব

প্ৰথম দৃশ্য : দুই বন্ধুৰে লগ পাই নমস্কাৰ জনাই দুয়োকে সন্তোষণ জনালে। এজন বন্ধুৰ নাম ছোহন আন জনৰ নাম বোধন

ছোহন : এতিয়া বিয়া পাত, পিছৰখিনি কি হ'ব এবাৰ ভাৰিচ নে !

বোধন : হেৰা ককাই, মই আৰু কি ভাৰিম, বিয়াৰ পিছত সন্তান জন্ম হ'ব। মই বিচাৰো অতিকমেও মই ৮-১০ টা ল'ৰা-ছোৱালীৰ বাপেক হওঁ। সিহঁতবোৰ ডাঙৰ হ'লে মোক কামত সহায় কৰিব পাৰিব।

ছোহন : হয় নে ? তই কিষ্ট একো ভাল কথা ভবা নাই। যিহে দিনকাল দুটা ল'ৰা-ছোৱালীকে চৰালিব নোৱাৰি। ল'ৰাই হওক ছোৱালীয়ে হওক দুটা হ'লেই যথেষ্ট। এগালমান ল'ৰা ছোৱালী হ'লে পিছত ভালকৈ গম পাবি।

বোধন : হ'ব হ'ব, এইবোর লেকচার মারি লাভ নাই। তাৰমানে তই মোৰ উন্নতি দেখিব নোৱাৰ।

(কিছু বছৰৰ পিছত বোধনৰ ঘৰৰ দৃশ্য)

প্ৰথম সন্তান : পিতাই, মোৰ বৰ ভোক লাগিছে। খাবলৈ দে।

বোধন : (খঙ্গৰ সুৰত) যা, মাৰক খোজ। দ্বিতীয় সন্তান : পিতাই মোক ৰাণীৰ নিচিনা পুতলা এটা লাগে।

তৃতীয় পুতেক : পিতাই মোক নতুন পেন্ট এটা লাগে। **বোধন :** হ'ব দে কাক কি লাগে গধূলি আনি দিম।

চতুর্থ পুতেক : মই চৰকাৰী স্কুলত নপঢ়ো, চহৰত পঢ়িম। মোক চহৰৰ স্কুলত নাম লিখাই দিব লাগে।

বোধন : (এইবোৰ খঙ্গৰ ভমকত চিএণ্বি চিএণ্বি) মোক এইটো লাগে, মোক সেইটো লাগে, তহঁতে সব লগ লাগি মোৰ মূৰটো খালি। মোৰ অৱস্থাটো কি হৈছে দেখিছনে, সেইফালে মানুহজনী একেৰাহে বেমাৰী হৈয়ে পৰি থাকে। কেতিয়াৰা দুৰ্বল লাগে, কেতিয়াৰা মূৰ ঘূৰাব, সদায় কিবা নহয় কিবা এটা লাগিয়ে থাকে। সেইজনীৰ চিকিৎসাৰ খৰচ, তহঁতৰ খৰচ, পঢ়া খৰচ—অতবোৰ খৰচ মই এতিয়া কেনেকৈ মিলাওঁ ? কি কৰিম ভাবিয়ে উপায় পোৱা নাই।

বাপেকৰ গালি খাই গোটেই কেইটা বাহিৰ ওলাই গ'ল। মনে মনে কান্দি বোধন ঘৰৰ এচুকত অকলে বহি আছে।

বোধন : ইয়াতনো কাৰ দোষ, সকলো মোৰেই দোষ। মোৰ এগালমান ল'ৰা-ছোৱালী নথকা হ'লে পৰিস্থিতি কেতিয়াও ইমান জটিল নহ'লহেঁতেন। এতিয়া হইতগালক খুৰাবও নোৱাৰো, পিঞ্চাবও নোৱাৰো, পঢ়াবও নোৱাৰো।

(এনেতে বোধনৰ বন্ধু ছোহনৰ প্ৰেশ)

ছোহন : কি হ'ল, তোৰ দেখোন দেখা-দেখিয়ে নাই। তোৰ কি হৈছে? সমস্যাটো কি, অকলে অকলে কাক গালি পাৰি আছ?

বোধন : কিনো ক'ম ককাই। তোৰ কথা শুনা হ'লে মোৰ এই অৱস্থা কেতিয়াও নহ'লহেঁতেন। বিয়া পাতি ইটোৰ পিছত সিটোকৈ ল'ৰা-ছোৱালীহে জন্ম দিলো। পৰিয়ালটো ডাঙৰ হ'ল, টকা-পইচাই নোজোৰা হ'ল। খৰচ মিলাব নোৱাৰি ঘৰখনৰ অৱস্থা চাচোন, এতিয়া একেৰাবে কাহিল হ'ল।

ছোহন : এতিয়া চিন্তা কৰিলে কি হ'ব, হোৱাখিনি হৈ গ'ল। তথাপি এতিয়াও বেছি দেৰি হোৱা নাই। আজি আমাৰ গাঁৱত এখন মিটিং আছে। তাত এই পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ কথাই আলোচনা হ'ব। ব'ল তেনেহ'লে দুয়োটা এতিয়া তালৈকে যাওঁ। তাতেই সকলো কথা গম পাম। কিবা এটা নিশ্চয় সমাধান ওলাব।

বোধন : হয় দে। তই ঠিকেই কৈছ। তালৈ গ'লে নিজৰ সমস্যাবোৰৰ কথা অলপ সময়লৈ পাহৰি থাকিব পাৰিম।

(মিটিংৰ দৃশ্য)

ছোহন আৰু বোধন : আজি আমি পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিম। (দুয়ো বন্ধু আনবোৰৰ লগতে বহিৰ। ইয়াতে পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ বিষয়ে সকলোবোৰ তথ্য আৰু আঁচনিৰ বিষয়ে অৱগত কৰা হ'ব)

গৰ্ভ নিৰোধক পিল—মালা ডি আৰু মালা এন

মালা ডি আৰু মালা এন এএনএম, প্ৰাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰ, আৰু সকলো চৰকাৰী হাস্পতালত পাব পাৰি। এই পিল পাবলৈ আশা, অংগনবাদী কৰ্মী নতুবা এএনএমৰ স'তে যোগাযোগ কৰিব লাগিব।

ঐ পিল ব্যবহার করাৰ নিয়ম :

- আপোনাৰ মাহেকীয়া হোৱাৰ পথওৰে দিনৰ পৰা ঐ পিল খাব লাগে। প্রতিদিনে ঐ পিল ভাত খোৱাৰ পিছত দিনত
নতুৰা নিশ্চি খাব।
- সময়ত খাৰটেনে পাইৰিনে আপুনি মণত গৱেষেই ঐ পিল খাই নৰ।
- আপোনাৰ সানীৰ লগত শাৰীৰিক সম্পৰ্ক নহ'লেও ঐ পিল খাই থাকিব।
- এই পিল নোখোৱাকে থকাৰ সময় ১২ ঘণ্টা পাৰ হৈ গ'লে তৎক্ষণেই খাৰ। পৰৱৰ্তী সপ্তাহত তেতিয়া আপুনি
কণম ব্যৱহাৰ কৰিব লাগিব।
- পিলৰ এছিটিৰা পেকেটত ২১ টা বগা আৰু ৭ টা বঙ্গা পিল থাকে। প্ৰথম তিনি সপ্তাহত ২১ টা বগা পিল আৰু চতুৰ্থ
সপ্তাহত বঙ্গা পিল ৭ টা থাব লাগে। ঐ বঙ্গা পিল খোৱাৰ সময়ত আপোনাৰ মাহেকীয়া আৰঙ্গ হ'ব।
- এই বঙ্গা পিল শেষ হোৱাৰ পিছত লগে লগে আপুনি নতুনকে বগা পিল খোৱা আৰঙ্গ কৰিব। সপ্তান নিবিদৰালৈকে
ঐ পিল খাই থাকিব।
- প্ৰথমবাৰ ঐ পিল খোৱাৰ আগতে এবাৰ ডাঙ্গৰ লগত পৰামৰ্শ কৰি লাব।

দৰৰ খোৱাৰ সময়ত অৱলম্বন কৰিবলগীয়া সজাগতা :

- দৰৰ খাই থকাৰ সময়ত আপোনাৰ মাহেকীয়া নহ'লে পৰৱৰ্তী মাহৰ দৰৱাখিনি নিয়ন্ত্ৰণাকৈ খাৰ।
- আপুনি সঠিকভাৱে দৰৰ খোৱা নাই যদি লগে লগে গত্তধাৰণ হৈছে নেকি পৰীক্ষা কৰাব।
- একেৰাবে দুশ্বাহ মাহেকীয়া নহ'লে গত্তধাৰণ হৈছে নেকি সেৱা পৰীক্ষা কৰাব।

ঐ পিল ব্যৱহাৰ কৰাৰ পৰ্যাপ্তিয়া :

- কেইদিনামন আপোনাৰ মূৰ ঘূৰাৰ পাৰে, বৰি হ'ব পাৰে। ঐ দৰৰ তিনিমাহ থালে ঐ পৰ্যাপ্তিয়া নোহোৱা হৈব।
তাৰপিছতো ঐ পৰ্যাপ্তিয়া চলি থাকিবলৈ আপুনি দৰৰ সলনি কৰিব লাগিব। ঐ দৰৰ ভাত খোৱাৰ পিছত শোৱাৰ
আগতে খাৰ লাগিব। আপোনাৰ মাহেকীয়া নহ'লে নতুবা অত্যধিক বঙ্গৰুৰণ হ'লে তৎক্ষণে ডাঙ্গৰ পৰামৰ্শ
লাভক। আধিক সংখ্যক মহিলাই ঐ দৰৰ কোনো ধৰণৰ পৰ্যাপ্তিয়া নোহোৱাকৈ ব্যৱহাৰ কৰি আছে। ঐ দৰৰ ব্যৱহাৰ
কৰোতে আপুনি বুদ্ধুত বিষ অনুভূত কৰিবলৈ, উশাহ-নিশাহত কঢ় পালে, খেকাৰত তেজ আহিলে, সখনাই মূৰৰ বিষ,
- ভৰ্বিৰ বিষ হ'লে তৎক্ষণে ডাঙ্গৰ পৰামৰ্শ গ্ৰহণ কৰক।

ক'পাৰ টি

- ক'পাৰ টি ব্যৱহাৰ কৰাৰ পৰ্যাপ্তিক আৰু পদাৰ্থৰে তেয়াৰী এটা সৰু টুকুৰা। গৱৰ্ণলীট এই টুকুৰাটো ডাঙ্গৰে সংশ্লিষ্ট
দিয়ে। সৰু শিপাৰ নিচিনাকৈ দুড়লমান বৰ্চি গৱৰ্ণলীৰপৰা গৱলনি থাকে যাতে ঐ অৱস্থানৰ পৰাই পদ্ধতিটো সঠিক স্থানত
থকা নথকাৰ কথা ব্যৱহাৰ কৰিবলাকৈ অৱগত হয়। ভৰ্বী হ'লে চিলি খুলি ঐ ক'পাৰ টি উনিয়াই আনিব পাৰি।
ক'পাৰ টি (৩৮০-ক) চৰকাৰী হাস্পতালত বিনামূলীয়ভাৱে উপলক্ষ। ক'পাৰ টি দহ বছৰ কাৰ্য্যক্ষম হৈ থাকে।
- ক'পাৰ টি ব্যৱহাৰ কৰাৰ সুবিধা :
- সহবাসত একেো অসুবিধা নহয়।
- স্থানৰ ওপৰত পৰিব পৰা পৰ্যাপ্তিয়া নাই।
- স্থান কৰাৰ লগে লগে কাৰ্য্যক্ষম আৰু সপ্তান বিচাৰিলৈ সেয়া উনিয়াই পেলাব পাৰি।
- এয়া ভিলা হাস্পতাল আৰু প্ৰাপ্তিক স্থল কেঠত বিনামূলীয়কৈ পোৱা যায়। প্ৰচাৰৰ পিছতেই লগাব পাৰি।
- ক'পাৰ টি ব্যৱহাৰত বয়সৰ কোনো প্ৰতিবন্ধকতা নাই।

ক'পাৰ টি ব্যৱহাৰত থকা অসুবিধাবোৰ :

- ক'পাৰ টি ব্যৱহাৰ কৰা কিছু মহিলাই মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত ৰক্তক্ষৰণ বেছি হোৱা বুলি অভিযোগ কৰে। কেইমান মানৰ পিছত সেই পৰিমাণ কমি স্বাভাৱিক হয়। কিছুমানে গোপন অংগত সংক্ৰমণ হোৱা বুলিও কৰয়।
- সমস্যা পালে দুই-তিনি মাহৰ পিছত সেয়া উলিয়াই পেলাৰ পাৰি। সেয়ে সঠিক স্থানত আছে নে নাই, কিবা অসুবিধা হৈছে নেকি স্থানাই পৰীক্ষা কৰি থাকিব লাগে।
- ক'পাৰ টি ব্যৱহাৰৰ ফলত জৰাযুত হেঁচা পৰিব পাৰে — সেয়ে অলগ বিষ অনুভৱ হ'ব পাৰে। এসপ্তাহমানৰ পিছত সেয়া লাহে লাহে কমি যায়। বিষ নকমিলে ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শ লওক।
- ক'পাৰ টি ব্যৱহাৰ কৰাৰ ফলত কিছুমান মহিলাৰ ৰক্তক্ষৰণ হোৱা দেখা যায়। অৱশ্যে সেয়া পিছত নোহোৱা হয়। বিষ আৰু ৰক্তক্ষৰণ নকমিলে ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শ লওক।

কঞ্চেম আৰু নিৰোধ :

এই ব্যৱস্থা অস্থায়ীভাৱে পুৰুষে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। এই ব্যৱস্থা অতি সহজ আৰু ইয়াৰ একো পার্শ্বক্ৰিয়া নাই। এয়া সকলো ঠাইতে উপলব্ধ। ব্যৱহাৰৰ নিয়মাবলী পেকেটত লিখা থাকে। কঞ্চেম আৰু নিৰোধ পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ আহিলা যদিও ই যৌন সংক্ৰমণজাতীয় বোগবোৰ বিয়পাত বাধা দিয়ে। কঞ্চেম আৰু নিৰোধ অংগনবাদী কৰ্মী, আশা কৰ্মী, প্ৰাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰ আদিত পোৱা যায়। পুৰুষৰ ক্ষেত্ৰত পৰিয়াল পৰিকল্পনা ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰা অতি সহজ আৰু ব্যৱস্থাবলীসমূহ অধিক ফলপ্ৰসূ।

বৈঠকৰ সামৰণিত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকৌ এবাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষার্থীসকলে কিমানখিনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে—

- পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ গুৰুত্ব আৰু অৱলম্বন কৰিব পৰা ব্যৱস্থাসমূহৰ বিষয়ে জানিব।
- পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ পদ্ধতি, ইয়াৰ উপকাৰিতা আৰু অপকাৰিতা ইত্যাদি বিষয়বোৰ সামৰি ১৫-৪৯ বছৰ বয়সীয়া ছেৱালী আৰু মহিলাসকলৰ মাজত পৰিয়াল পৰিকল্পনা বিষয়ক এক জৰুৰী বার্তা বিলাবলৈ সক্ষম হ'ব। তাৰ ভিতৰত নৱবিবাহিতা, গৰ্ভবৰ্তী মহিলা, সন্তানক স্তনপান কৰাই থকা মহিলাও থাকিব।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকীকে উৎসাহিত কৰিব লাগে। বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ ৰূপৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

দশম বৈঠক : সামাজিক আৰু ব্যবহাৰিক পৰিৱৰ্তন সংযোগৰ পাতনি

<p>বৈঠকৰ উদ্দেশ্য</p>	<p>প্ৰশিক্ষণার্থীসকলক আবগত কৰাৰ আথৈ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - মানুহৰ ব্যবহাৰ বিষয়ক মূল কথা - সামাজিক আৰু ব্যবহাৰিক পৰিৱৰ্তন সংযোগৰ মূল বৈশিষ্ট্য - সংযোগ পৰিৱেজনাৰ প্ৰক্ৰিয়া পদক্ষেপ - বিভিন্ন পথাগত মুখ্যমূলি ইকোলগ। সামাজিক-পৰিপ্ৰেক্ষিক আছি - সামাজিক আৰু ব্যবহাৰিক পৰিৱৰ্তন সংযোগৰ কৌশল আৰু বিচাৰ্য কৌশল
<p>বৈঠকৰ প্ৰক্ৰিয়া</p>	<p>অভিনয়, প্ৰদৰ্শন আৰু আলোচনা</p>
<p>আৰম্ভকৰীয় আহিলা</p>	<p>অভিনয়, প্ৰক্ৰিয়া পৃষ্ঠাসমূহ চুকি লখাৰ বাবে দই, দোকানৰ কাগজ, কলম।</p>

শিক্ষণৰ মূল উদ্দেশ্য :

এই বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষণার্থীসকলনে—

- মানুহৰ ব্যবহাৰ সম্পর্কে জানিবলারীৰা পাইটা মূল কথা শিখিব।
- বাস্তুৰ ভৌৰমত সামাজিক আৰু ব্যবহাৰিক পৰিৱৰ্তন সংযোগৰ বিষয়ৰ
সবিশেষ জনাটো কিয় আৰম্ভক সেয়াও জানিব।

নির্দেশনা :

১. এতিয়া আমি সামাজিক আৰু ব্যবহাৰিক পৰিৱৰ্তন সংযোগৰ সংজ্ঞাৰ বিষয়ে বাবা কৰিম।
সংজ্ঞাৰ লগতে তথ্য, শিক্ষা আৰু বোগাযোগ (আহি ই ছি)ৰ ক্ষেত্ৰত পটভূমিকা আৰু ত্ৰুটিবিকাশৰ কথা ও
আলোচনা কৰা হ'ব।
২. এই প্ৰসংগত সামাজিক আৰু ব্যবহাৰিক পৰিৱৰ্তন সংযোগৰ সংজ্ঞা বিৱৰণ
পূৰ্বে জনত্বান্বিত পৃষ্ঠাসমূহ সাজু কৰি বৰা পাৰাৰ পছিটোত প্ৰদৰ্শন কৰিব জাগিব।



সামাজিক আৰু ব্যবহাৰিক পৰিৱৰ্তন সংযোগ মানে কি?

সামাজিক আৰু ব্যবহাৰিক পৰিৱৰ্তন সংযোগ মানে হ'ল — এক পৰিস্পৰিক সংযোগ। এই সংযোগ তত্ত্ব আৰু
গবেষণাভিক্ষিক প্ৰক্ৰিয়া। ই হ'ল কৌশলগতভাৱে ব্যবহাৰিক পৰিৱৰ্তন সাধিৰ পৰা এক পৰাতি।

এই প্ৰক্ৰিয়াটো—

- সমডুবড়াৰে সকলোৰে আৰু
- সমাজৰ প্ৰতিটো পথ্যায়তে পৰিৱৰ্তন সাধিৰ পাৰে।

সামাজিক আৰু ব্যবহাৰিক পৰিৱৰ্তন সংযোগ বিষয়ক ব্যক্তি আৰু সমাজৰ পৰিৱৰ্তন সাধন কৰিব পৰা গীথনিটোৱ
বিষয়ে বাখ্যা দিয়ক। তাৰবাবে সংজ্ঞা বিষয়ক পূৰ্বে জনত্বান্বিত পৃষ্ঠাসমূহ পাৰাৰ পছিটোত প্ৰদৰ্শন কৰি দেখবাৰ।

সামাজিক পরিবর্তন :

- সামাজিক পরিবর্তনের লগত সংযোজিত হৈ আছে—
- সামাজিক শৃংখলা আৰু প্ৰতিষ্ঠান
 - সামাজিক ব্যৱহাৰ
 - নীতি-নিয়ম

ব্যৱহাৰিক পরিবর্তন :

- ব্যৱহাৰিক পরিবর্তনের লগত
সংযোজিত হৈ আছে—
- মানুহৰ আচাৰ-ব্যৱহাৰ

■ ফ্লিপ চার্ট বেকৰ্ড কৰক

সামাজিক পরিবর্তন আৰু ব্যৱহাৰিক পরিবর্তন কিয় জৰুৰী

৩. এই প্ৰসংগত পূৰ্বে জনপ্ৰিয় ফ্লিপ চার্টৰ পৃষ্ঠাসমূহ পাৰাৰ পইট্টত প্ৰদৰ্শন কৰি ব্যাখ্যা কৰি কৰ— আজি আমি সামাজিক আৰু ব্যৱহাৰিক পরিবর্তন সংযোগ (এছ বি চি চি)ৰ দ্বাৰা সম্বোধন কৰাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিম। এনে কৰোতে প্ৰথমে তথ্য, শিক্ষা আৰু সংযোগ (আইইচি)ৰ পৰা ক্ৰমবিকশিত হোৱা ব্যৱহাৰিক পরিবর্তন সংযোগ (বি চি চি)ৰ কথা আলোচনা কৰিব লাগিব। সামাজিক আৰু ব্যৱহাৰিক পরিবর্তন সংযোগৰ ক্ৰমবিকাশ ঘটিল (বি চি চি)লৈ। বিছিছিৰ পৰা পৰিবৰ্তনৰ ক্ৰমবিকাশ ঘটিল এছ বি চি চি লৈ।

তথ্য, শিক্ষা আৰু সংযোগ (আইইচি)ৰ পৰা ক্ৰমবিকাশ ব্যৱহাৰিক পৰিবৰ্তন সংযোগ (বি চি চি)লৈ, ব্যৱহাৰিক পৰিবৰ্তন সংযোগ (বি চি চি)ৰ পৰা সামাজিক আৰু ব্যৱহাৰিক পৰিবৰ্তন সংযোগ (এছ বি চি চি) লৈঃ ক্ৰমবিকাশ।

সামাজিক আৰু ব্যৱহাৰিক পৰিবৰ্তন সংযোগ (এছ বি চি চি)ৰ ক্ৰমবিকাশ ঘটিছিল তথ্য, শিক্ষা আৰু সংযোগৰ (আইইচি) আৰু স্বাস্থ্য শিক্ষাৰ পৰা —

◆আগৰ আহি বিলাকত বৈধিক ‘এক্সপার্ট-লাৰ্ণাৰ’ নহ'লে ‘ছেঞ্জাৰ বিছিভাৰ’ আহি ব্যৱহাৰ কৰি তথ্য প্ৰেৰণ কৰা হৈছিল।

◆এই অৱলোকন ব্যৱহাৰিক পৰিবৰ্তন সংযোগ (বি চি চি)ৰ ওপৰত দৃষ্টিবদ্ধ কৰা হৈছিল। সেই ব্যাখ্যাত সলনি কৰাত প্ৰভাৱ পেলাব পৰাকৈ ব্যৱহাৰ আৰু নিৰ্ণয়কৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰা হৈছিল। প্ৰভাৱিত সেই ব্যৱহাৰে সলনি কৰিছিল—

- জ্ঞান
- আচৰণ
- অভ্যাস।

◆এতিয়া আমাৰ দৃষ্টি সামাজিক আৰু ব্যৱহাৰিক পৰিবৰ্তন সংযোগ (এছবিছিছি)ৰ ওপৰত নিবন্ধ হ'ব।
ইয়াৰ ব্যৱহাৰিক পটভূমিকাৰ পৰিসৰ অতি বিশাল।

৪. সামাজিক আৰু ব্যৱহাৰিক পৰিবৰ্তন সংযোগ (এছবিছিছি)ৰ বিষয়টোৱ ওপৰত প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ আগত পুনৰ ব্যাখ্যা তথা আলোচনা কৰিব লাগিব। প্ৰসংগত এই পুষ্টিকাৰণীৰ আৱস্থণিক উল্লেখ কৰা সামাজিক আৰু ব্যৱহাৰিক পৰিবৰ্তন সংযোগ (এছবিছিছি)ৰ তিনিটা বিশেষ বৈশিষ্ট্যৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হ'ব।

সামাজিক আৰু ব্যৱহাৰিক পৰিবৰ্তন সংযোগ (এছবিছিছি) মানে কি?

সামাজিক আৰু ব্যৱহাৰিক পৰিবৰ্তন সংযোগ (এছবিছিছি) মানে হ'ল এক পদ্ধতিগত আহিলা—এই আহিলা পাৰম্পৰিক, তত্ত্বাত্মিক আৰু গৱেষণালৈক সংযোগ প্ৰক্ৰিয়া আৰু কৌশলনিৰ্ভৰ। এই সমগ্ৰ প্ৰক্ৰিয়াৰ জৰিয়তে একোজন ব্যক্তিৰ, সমাজৰ প্ৰতিগ্ৰাকীৰ লগতে সমাজভিত্তিত সামগ্ৰিক ৰূপান্তৰ ঘটাব পাৰি।

সামাজিক আৰু ব্যবহাৰিক পৰিৱৰ্তন সংযোগ (এছবিছিছি)ৰ তিনিটা বিশেষ বৈশিষ্ট্য আছে—

সেই কেইটাৰ ব্যাখ্যা—

- ◆ সামাজিক-পৰিৱেশতান্ত্ৰিক এক আৰ্হিৰ দ্বাৰা সমস্যাবোৰৰ কাৰণ আৰু ইয়াৰ ভিন্ন তৰপৰোৰৰ প্ৰভাৱৰ উপৰত আলোকপাত কৰা হয়। যোনে— যুৰচাম ধৰ্মাতৰ প্ৰতি আসন্দ। এই আচৰণত সত্ত্বাৰ্য পৰিৱৰ্তন অনাৰ প্ৰয়াস কৰা হয়।
- ◆ এই আৰ্হিটোৱে ব্যক্তিগত আৰু পৰিৱেশতান্ত্ৰিক আচাৰ-আচৰণৰ কাৰকবোৰৰ মাজত থকা আন্তঃসংযোগ আৰু ইটোৱে-সিটোক কেনেদবে প্ৰভাৱিত কৰে সেই কথা জনাত সহায় কৰে।

৫. আগতে প্ৰচাৰ কৰা ফ্ৰিপছার্ট বোৰৰ মাজত থকা সামাজিক-পৰিৱেশতান্ত্ৰিক আৰ্হিৰ পুনৰ পাৱাৰ পছন্দত প্ৰদৰ্শন কৰক। তাৰ দুটা অংশ আছেঃ

- ব্যাখ্যাৰ পৰ্যায় : আৰ্হিৰ এই পৰ্যায়টো আঙষ্ঠিৰ দৰে ঘূৰণীয়া।
- ঘূৰণীৰে খণ্ডন কৰিবলগীয়া কাৰক : এইসমূহ এই আৰ্হিটোত উল্লেখ কৰা হৈছে—
সামাজিক-পৰিৱেশতান্ত্ৰিক আৰ্হি (উৎস : ইউনিছেফ)।



সামাজিক-পৰিৱেশতান্ত্ৰিক আৰ্হিৰ পটভূমিকাত গুৰুত্ব দিয়া হৈছে— এগৰাকী ব্যক্তি মানে পৰিয়ালৰ মাজত, সমাজৰ মাজত, সংগঠনৰ মাজত আৰু ভৌগোলিক পৰিসীমাৰ মাজত থাকে। সেই পৰিসীমাৰ ভিন্নতাৰ বাবেই প্ৰতিজনৰ আচাৰ-আচৰণত ভিন্নতা থাকে। পটভূমিৰ এই আৰ্হিটোৱে প্ৰতিটো পৰ্যায়ত প্ৰতিজনৰ ভিন্ন পৰিৱেশত থকা ভিন্নতাৰ কাৰকবোৰ জনাত সহায় কৰে, আমাক পদ্ধতিগতভাৱে সেয়া চিনান্ত কৰি বিশেষভাৱে আলোকিত প্ৰয়াসৰ ভৱিযতে সেয়া সংশোধনৰ চেষ্টা কৰাত উদগনি যোগায়। সামাজিক-পৰিৱেশতান্ত্ৰিক আৰ্হিৰ পৰিকাঠামোত ভিন্নতাৰ পৰিসীমা চিনান্ত কৰাত সহায় কৰে— প্ৰশিক্ষকে প্ৰতিগ্ৰাকীৰ বাৰহাৰ জানি-বুজি তাৰ শ্ৰেণী বিভাজন কৰি পৰ্যায়বোৰ দেখুৱাৰ। প্ৰতিটো পৰ্যায়ত বৈৰিশলগত সংযোগ বাৰহাৰ পটভূমিকাহি সামাজিক আৰু ব্যবহাৰিক পৰিৱৰ্তন সংযোগত উদগনি যোগায়।

প্রশিক্ষকৰ টোকা :

নমুনাসমূহৰ যথাসন্তৰ শুদ্ধ উত্তৰ প্ৰদান কৰিব আৰু সন্তৰম সহকাৰে অশুদ্ধবোৰ গোটত বুজাই দিয়াতআগ ভাগ লব।

শুদ্ধ উদাহৰণবোৰ ভিতৰত অন্তৰ্ভুক্ত :

- প্ৰতিগৰাকী ব্যক্তি বুলি ক'লে—**যিগৰাকী এই অনুষ্ঠানৰ লগত জড়িত।
- আন্তঃসংযোগী ব্যক্তি বুলিলে—**যিগৰাকী লগত লগৰীয়া নতুবা বাটকটীয়া হিচাপে থাকে
- সমূহ বুলি ক'লে নেতা, আত্মসহায়কগোট আৰু স্বাস্থ্য সেৱা আগবঢ়াওঁতা।**

■ ব্যৱহাৰ কৰা আহিটোৰ বলয় আৰু তৰপৰোৰ ভালদৰে ব্যাখ্যা কৰি দিব। যুক্তি-তর্কেৰে প্ৰতিটো খুটি-নাটি ভালদৰে মাৰি গ'লে পৰিস্থিতি ব্যাখ্যা আৰু বিষয়টোৰ গভীৰতাত প্ৰৱেশ কৰাত সহজ হ'ব। প্ৰশিক্ষার্থীসকলক সামাজিক-পৰিৱেশতান্ত্ৰিক আহিটোৰ বলয় আৰু তৰপৰ লগতে যুক্তিনিষ্ঠভাৱে কাৰকবোৰ বুজাই দিয়াতো অত্যন্ত জৰুৰী। সেয়া উল্লেখ কৰা হৈছে—

- **সমূহ বুলি কওঁতে সেৱা আৰু দ্রব্যকো অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে।**
- **সক্ষম পাৰিপার্শ্বিকতাৰ ভিতৰত নীতি, আইন, ধৰ্ম আৰু পৰিৱেশ অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে।**
- **তথ্য।**
- **অনুপ্ৰেৰণা।**
- **কাৰ্য্যকৰণৰ সক্ষমতা।**
- **আদৰ্শ বা মান।**

■ উত্থাপন কৰা প্ৰতিটো প্ৰশ্নৰ উত্তৰ, সমস্যা সমাধানৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ পৰা মননশীল সঁহাৰি—সন্তানৰ বেমাৰ-আজাৰ-মৰণশীলতা, ডায়েৰিয়া-পুষ্টিহীনতা, কিশোৰী আৰু মহিলাৰ এনিমিয়া ইত্যাদি বেমাৰৰ উদাহৰণ দিব।

প্রশিক্ষকৰ টোকা :

মননশীল সঁহাৰিৰ ক্ষেত্ৰত দেখুওৱা সমস্যাবোৰ—সন্তানৰ বেমাৰ-আজাৰ-মৰণশীলতা, ডায়েৰিয়া আদিৰ প্ৰসংগত :
সমূহ, সেৱা আৰু দ্রব্যৰ ক্ষেত্ৰত এনেধৰণৰ সঁহাৰি পোৱাৰ আশা কৰা হয় :

- বিশুদ্ধ পানীৰ অভাৱ**
- চাৰোন, টেপৰ পানী, পানী বিশুদ্ধিকৰণ প্ৰকৰণ**
- শিশুক অঞ্চলএছ প্ৰদান, ৰোগীয়া শিশুক জিংক প্ৰদান**
- স্বাস্থ্য সেৱাৰ উপলক্ষ্তা (খৰচ সহ)**

সক্ষম পৰিৱেশৰ ক্ষেত্ৰত তলত উল্লেখ কৰা সঁহাৰি—

- প্ৰদুষিত পানীৰ উৎস**
- স্বাস্থ্যবিধি আৰু অনাময় ব্যৱস্থাৰ অভাৱ, অস্বাস্থ্যকৰ আচৰণ আৰু আবৰ্জনা পেলোৱাৰ অব্যৱস্থা।**

তথ্যৰ ক্ষেত্ৰত তলত উল্লেখ কৰা সঁহাৰি—

- পৰিছন্নতা, অনাময় ব্যৱস্থা আৰু বিশুদ্ধ পানী সংযোগ বিষয়ক জ্ঞান।**
- ডায়েৰিয়া প্ৰতিৰোধ আৰু শিশুৰ ডায়েৰিয়া চিকিৎসাৰ উপায় (অঞ্চলএছ আৰু জিংক))**
- পানী কেনেকৈ বিশুদ্ধ কৰিব লাগে সেই বিষয়ক জ্ঞান, জটিল সময়ত ভালকৈ হাত ধোৱা**
- হাত কেনেকৈ ধূব লাগে নিয়মাবলী আৰু কৌশল**

অনুপ্রেণা বিষয়ত তলত উল্লেখ কৰা উত্তরসমূহ আশা কৰা যায়—

- শিশুর প্রতি মৰম আৰু যতন
- শিশুৰ ডায়েবিয়াৰ ক্ষেত্ৰত সতৰ্কতা আৰু কম আশংকা
- সুস্থান্তৰ কামনা আৰু সুখী পৰিয়াল
- পানী বিশুদ্ধিকৰণ উপকৰণৰ পৰা হ'ব পৰা পাশ্চক্রিয়া
- পানী উতলাই খাবলৈ হোৱা সময়ৰ নাটনি

কাৰ্যক্ষম কৰাৰ সক্ষমতা বিষয়ত আশাকৰা উত্তরসমূহঃ

- পানী বিশুদ্ধিকৰণৰ খৰচ (সময় আৰু খৰচ) চাবোন আৰু অন্যান্য সামগ্ৰী
- স্বাস্থ্যসেৱা লাভ কৰাৰ খৰচ
- ঘৰতে ডায়েবিয়া প্ৰতিৰোধ কৰা সম্পর্কে বিশ্বাস আৰু সাহসৰ অভাৱ
- তৃণমূল পৰ্যায়ত অভাৱএছ আৰু জিংক বিতৰণত কৃপনালী নতুৱা অব্যৱস্থা
- স্বাস্থ্যসেৱাৰিহীন অঞ্চলৰ সেই অভাৱ দূৰ কৰা।

আহি তথা নিয়ম বিষয়ত আশাকৰা উত্তরসমূহঃ

- ঘৰৰ দায়িত্ব দায়ৰদ্বাৰা আৰু সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ ক্ষেত্ৰত লিংগ বিষয়ক নিয়ম, বিভৌয় ক্ষেত্ৰত অমনোযোগিতা
- স্বাস্থ্যসেৱা, অনাময় ব্যৱস্থা আৰু হাতধোৱা আৰু বিশুদ্ধিকৰণ বিষয়ক
- শিশুৰ ডায়েবিয়া চিকিৎসা বিষয়ত পৰম্পৰাগত বিশ্বাস আৰু চিকিৎসাৰ উৎস

■ আগতে প্ৰচাৰিত ফ্ৰিপচার্টসমূহৰ প্ৰসংগলৈ উলটি গৈ তলৰ প্ৰসংগৰ লগত সংগতি ৰাখিব—

প্ৰসংগৰ বিশ্লেষণঃ সমূহ, সেৱা আৰু বস্তু সম্পর্কীয় প্ৰশ্ন

- সমজুৱা কি সম্পদে সহায় কৰিব পাৰে বা পৰিৱৰ্তনত অন্তৰায় হ'ব পাৰে?
- উদাহৰণ হিচাপে—গাঁৱৰ স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি দিৰসত গোপনীয়তা বক্ষাৰ স্বার্থত যদি স্বাস্থ্য পৰীক্ষা হোৱা নাছিল, তেনেহ'লৈ এই দিৰসৰ স্থান অংগনবাদী কেন্দ্ৰ নতুৱা বিদ্যালয়ৰ খালী কোঠালৈ পঞ্চায়তে নিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিব পাৰে নে?
- গাঁৱৰ স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি দিৰসৰ কথা সংক্ষিপ্তকৈ বৰ্ণনা কৰক।
- সমজুৱাভাৱে কি কি সেৱা আৰু দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ যোগ্য হৈ আছে?
- ব্যৱহাৰ হৈ থকা এই সেৱা আৰু দ্ৰব্যৰ গুণগত মান কেনেকুৱা?
- সেৱাসমূহ পাব পৰাকৈ বাইজ অহা-যোৱাৰ বাবে পৰিবহণ ব্যৱস্থা উপলব্ধ নে?
- সেৱাসমূহ লোৱাৰ বাবে হোৱা খৰচ কেনেকুৱা? (টকা আৰু সময়ৰ খৰচ দুয়োটা)

খাদ্য পুষ্টি স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা বিষয়ক প্ৰয়াস অসম ৰাজ্যিক গ্ৰামীণ জীৱিকা অভিযানে ৰূপায়ণ কৰি আহিছে। এই অভিযানৰ স'তে চৰকাৰী বিভিন্ন বিভাগ জড়িত হৈ আছে। বিভাগসমূহৰ প্ৰচেষ্টা আৰু সহযোগিতাত জনসাধাৰণক নিজৰ প্ৰাপ্য অধিকাৰ প্ৰদানৰ চেষ্টা কৰা হৈছে। এই অধিকাৰ প্ৰাপ্তিয়ে প্ৰতিজন ব্যক্তি, পৰিয়াল তথা সমূহৰ সক্ষমতা বৃদ্ধি পাৰ আৰু ব্যৱহাৰ সলনি হ'ব। (তালিকা : ১)

খাদ্য পুষ্টি স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা প্ৰয়াস :

দীনদিয়াল অন্ত্যোদয়া যোজনা—ৰাষ্ট্ৰীয় গ্ৰামীণ জীৱিকা অভিযান (ডে-এন আৰ এল এম)

	অধিকাৰ	আচৰণ পৰিৱৰ্তন
খাদ্য	ৰাজহৰা বিতৰণ ব্যৱস্থাৰ সুবিধা লাভ	কৃষি কৰ্ম আৰু শাক পাচলি তথা ফল-মূলকে ধৰি ভিন্ন ধৰণৰ খাদ্য গ্ৰহণ
পুষ্টি	সংহত শিশু বিকাশ আঁচনি আৰু দুপৰীয়াৰ ভোজন আঁচনিৰ খাদ্য ঘৰলৈ অনা	মাত্ৰ, শিশু, বয়সস্থ লোক আৰু কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে উপযুক্ত খাদ্য
স্বাস্থ্য	খাদ্য পুষ্টি স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা দিৱসৰ সুবিধা প্ৰদান মাত্ৰত্বৰ সময়ত পাৰ লগা সুবিধা লাভ আৰু জননী শিশু সুৰক্ষা কাৰ্য্যক্ৰম বয়সস্থ মানুহ, বিশেষভাৱে সক্ষম লোকলৈ সুবিধা স্বাস্থ্য-জীৱন আৰু দুৰ্বটনা বীমাৰ সুৰক্ষা	গৰ্ভবতী মহিলাৰ বাবে উপযুক্ত স্বাস্থ্য সেৱা অভ্যাস তথা যতন মহিলা, কেঁচুৱা, শিশু আৰু কিশোৰ-কিশোৰী বয়সস্থ মানুহ, বিশেষভাৱে সক্ষম লোক আত্মসহায়ক গোটা পৰ্য্যায়ত স্বাস্থ্য সুৰক্ষিত ৰখা বিষয়ক উদগনি
পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা	ছেনিটেৰী শৌচালয়ৰ সুবিধা গোটা আৰু জুলীয়া আৱৰ্জনা নিষ্কাশণ তথা ব্যৱস্থাপনাৰ সুবিধা	ছেনিটেৰী শৌচালয়ৰ ব্যৱহাৰ ভালকৈ হাত ধোৱাৰ অভ্যাস ঘৰৰ পৰ্য্যায়ত নিৰাপদ আৱৰ্জনা ব্যৱস্থাপনাৰ অভ্যাস

আত্মসহায়ক গোটা সদস্যটি গ্ৰহণ কৰিব পৰা সংযোগ মাধ্যমৰ প্ৰকাৰ : আন্তঃব্যক্তিগত

আৰ্হি মূলক কাৰ্য্যাবলী আৰু সমল	
কাৰ্য্যাবলী : ইজনৰ পৰা সিজনলৈ প্ৰতিজনৰ মাজত সংযোগ, যেনে- সেৱা যোগানকাৰীৰ পৰা গ্ৰাহক, অগ্ৰগামীৰ পৰা অগ্ৰগামী, সৰু সৰু গোটাৰ মাজত প্ৰশিক্ষণ আৰু কৌশল বিকাশ	আহিলা : ফ্ৰিপ ছার্ট, বুজনিমূলক কাৰ্ড, প্ৰশিক্ষণ পাঠ্যক্ৰম, আলোচনামূলক কিউব, অভিনয়সূচক কাৰ্ড
সন্তাৱনীয় লাভ	খৰচ আৰু প্ৰয়াসৰ প্ৰাক্কলন
<ul style="list-style-type: none"> - সুঁতাৰে গুঁঠা সংযোগ - ভাৰৰ আদান-প্ৰদান - সন্মত প্ৰগাঢ়তাৰ প্ৰসাৰ - আবৃত তথ্যৰ ভাণ্ডাৰ মুকলি কৰাৰ সক্ষমতা - ব্যক্তিগত সহায়তা প্ৰদান - আচৰণভিত্তিক সক্ষমতা বৃদ্ধিৰ কৌশল আহৰণ - সুফল লাভৰ আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি 	আন্তঃব্যক্তি সংযোগ কাৰ্য্যাবলীসমূহ খৰচী নহয়। তাৰবাৰে বিশেষ বিনিয়োগ কৰিবলগীয়াও নহয়। সেয়া কৰিবলৈ মাৰ্থো নিৰন্তৰ সহায় লাগে, সঠিক নিৰীক্ষণ আৰু সঠিক মানদণ্ড বৰ্তাই ৰখাৰ বাবে এই প্ৰয়াসত নিৰন্তৰ উদগনি যোগাব লাগে।

সংযোগ মাধ্যমের প্রকার : মধ্যম-প্রচার

আহিমুলক কার্য্যাবলী আৰু সমল	
কার্য্যাবলী : সমৃদ্ধীয়া বৈঠক, সৰু সৰু গোটোৱা মাজত বৈঠক, নাটক, নাটক আৰু সাংস্কৃতিক কার্য্যসূচী	আহিলা : বুলেটিন বোর্ড, মন্দিৰ-মছজিদৰ লিফলেট, পোষ্টাৰ, নাটকৰ লিখিত নাট্যৰূপ, আদান-প্ৰদানমূলক আলোচনা
সন্তোষনীয় লাভ	খৰচ আৰু প্ৰয়াসৰ প্রাক্ৰলন
<ul style="list-style-type: none"> - গভীৰ প্ৰাপ্তি - একাধাৰে আৰু দক্ষতাৰে বাৰ্তাৰ পুনৰাবৃত্তি - প্ৰচাৰমুখী কার্য্যাবলীৰ গভীৰ পুনৰাবৃত্তি - স্পৰ্শকাতৰ সমস্যাবোৰ বিষয়ে সক্ষম আলোচনা - দল বা গাইগুটীয়াভাৱে তৎকালে সক্ষম সঁহাৰি - অধিকভাৱে বিশ্বাসভাজন হোৱাৰ সক্ষমতা অৱৰ্জন - প্ৰতাৰিত, অনুপ্ৰাণিত তথা সহায় আগবঢ়াৰ পৰা সক্ষমতা অৱৰ্জন কৰিব পাৰে 	<p>সাধাৰণ প্ৰচাৰ মাধ্যম অতি খৰচী। হ'লেও ব্যাপক প্ৰসাৰ লাভ কৰিব পাৰিলৈ সেই খৰচ নগন্য হিচাপে পৰিগণিত হয়।</p>

বৈঠকৰ সামৰণিত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকৌ এবাৰ
ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষার্থীসকলে কিমানখিনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে—

- মানুহৰ ব্যৱহাৰৰ লগত জড়িত মূল পাঁচটা কাৰকৰ বিষয়ে অৱগত হ'ব।
- বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ যোগাযোগৰ মাধ্যম সম্বন্ধে অৱগত হ'ব আৰু আত্মসহায়ক গোটে খাদ্য পুষ্টি স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ
পৰিচ্ছন্নতা বিষয়ক উদগনিমূলক প্ৰচাৰত নিজৰ আৰু সামাজিক আৰু ব্যৱহাৰিক পৰিৱৰ্তন সংযোগ (এছ বি ছি ছি)ৰ
গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকাৰ বিষয়ে জানিব।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকীকে উৎসাহিত কৰিব। বৈঠকৰ শেষত
স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ ৰূপৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

বেঠক সংখ্যা ১১০ গহ পদাপত্র সময়সূত্র দিবলগীয়া বুজনি

ব্রহ্মকর্তৃকলা	আশক কেন্দ্রিক বৃজনি নিবারণে আব কিটিপথের প্রশিক্ষণসম্বন্ধক নিবেব। ইতিহাসে প্রাচীন হই এক চৰকাৰী অভিনব জৰিবৰতে সচৰ হিমাল সেৱা কোকনৰক কেন্দ্রিক উপকৃত ইব সেই নিমেষনাৰ সৰ্বত অৱগত কৰা।
ব্রহ্মকর্তৃকলা প্রাঞ্জিয়া	বার্টেব-প্রাঞ্জিয়া প্ৰদৰণ আৰু ফুলোচনা।
আবশ্যাকৰীনা আহিলা	শুক্ৰপুৰ্ণ উৎসাহযু ত্ৰিদি বৰ্খৰ বাবে থৈৰী, ট্ৰিবৰ্ধৈৰী, কাপাঙ্গ, কৰুচ।
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

এই আধ্যৰমনাত প্ৰশিক্ষণকলাৰীতে আধ্যাত্মিক গোটি আৰু শান্তি সংঘৰ্ষক বাহুন্দৰনাক আশকৰী আৰু আংগনবাৰী
কৰীৰ কৰ্তৃত কেইছৰমান ঘৰন্তে ঘৰন্তে হৈ আহিবলৈ উৎসাহিত কৰিব। তত হৈ কেৱলকৈ কি বৃজাৰ মার্গিব
তেওঁতেওমনক কুমিল্লা কৰি হৈব কি বৰ্ণি দিব লাগিব সেই বৰ্খৰ শিখিব। আৰেপৰি আৰু সহজেই বিষ্ণুমন্দিৰ
অৱস্থাত যাব কৰি পৰাসকলৰ থপৰেলৈ যাব পাৰে— বৰুৱা, গুড়তী মাছিলা, আতুৰুৱা প্ৰদৰণ কৰি থকা হৈলা, কৰোৰ কৰোৰ
ঘৰকা ঘৰ ইতাদি। আলৈ হৈ অধিবেশনকৰণ কি কৰু শিকলৈ সেই বিষ্ণু কৰু পাৰিব।

আনক বজুনি দিয়াৰ কিটিপ বিষ্ণুক নিমেষনা :

মোৰক : সহেতু ভাৰ্যালৈ ব্ৰহ্মাতুৰ কথা সোখক। বন-বিবাহিত গহিলা নতুৱা
মাতৃসন্তানক এনেন্দ্ৰল সোখক যাবত তেওঁতেওমনক দিবা উজ্জেবোৰে কাপেৰোৱা
হাবে সহজজৰত বোধগৰ্বা হয়। কথামৰে কাপড়তে বা সোখাতে বিশ্বাসযোগ
কৰাৰে বৰুৱা পৰা ইব লাগিব। হোপুনি পৰান কথিবলৈ কোৱা কথখৰেৱ
তেওঁতেওমনক সাকেৰাটিলভাৱে পৰিব আৰু জৰিব। তেওঁতেওমনকলৈ কোৱা
কথা আপুনিৰ সহজতে কুকুৰি।

বুজনি দিয়ক : তেওঁতেওমনক বৃজনি হৈব। (জোৰ-ভৰবাণ্ডি বৰ্ধবিদ)
আপুনি কৰিবলৈ হোৱা, আপুনি জৰা নিমিসু কথাপিণি স্পষ্টতাৰক কৰি।

তেওঁতেওমনকলৈ লাগত আপুনি সহজত ইব :

ক বনগা। তৰকৰীধিনি মুহূৰ্বা বিকে বাহি লৈ কোথিক নিমেষনাৰ আৰু আংগনচাৰ কৰিব।
কথা পাতি আৰু কুচ মাজত কৰিবলৈ আহিবলৈ সেইবৰাৰ আৰু তাৰ বৈধৰণ্যকৰণে আপোকা কৰিব। শুধিৰণগীৰ
জৰুৰী কথাপিণি লাহো লাহো স্পষ্টতাৰে স্মৰিব। উত্তৰ দিন্দিতে আপুনি শুধত এনেভাৱে মেধুৰাৰ যেন আপুনি সকলোখিনি কথা
ভাবদাৰে অৱগত। তেওঁতেওমনক কোৱা কথা আপুনি ভাবলৈ শুনিব।

তেওঁতেওমনকলৈ লাগত আপুনি সহজত ইবক :

১২৫৮৫ দাবুৰে চাইন-বিবাহিতা গৰিবতো গহিলা, পৰিবারৰ সামনে জৰুৰী কথা। কোৱা যোগোদৰে শুনক। ধৰণৰ সহজলাগিবৰ
কথা কৰিবলৈ তেওঁতেওমনক উৎসাহিত কৰিব। তেওঁতেওমনকলৈ প্ৰতি সহজন্তুতি দেখুৰাতুক। সৰ্চা-মিছ নিভালবীয়া এবে
সিঙ্গার্ণ কলাৰ।

আনক বিশ্বাস জৰ কৰাৰ কলা আৰু সহজ আগবঢ়েৰাৰ কৌণ্ডল :

তেওঁতেওমনকলৈ ভৰা ভৰা দেৱা কথাত একবৰা হৈব। তেওঁতেওমনকলৈ কোৱা কথা শুন্দ শুণুক সেৱা বিচাৰ
কৰাৰ আগৰত তেওঁতেওমনকলৈ কথা মন দি প্ৰকাৰ। একেকোৱে বিশ্বাস দাবে, আৰু আপোলাক বিশ্বাস দাবিব। তেওঁতেওমনকলৈ
ভান আঙোসৰোৱ প্ৰাণ্যাৰ কৰণক। তেওঁতেওমনক উপকৃত ইব পৰা আপুনি কৰিবগীয়া কথাপিণি ভাজলৈ বৃজাই দিয়ক।



তেখেতসকলক দুটা-এটা উপদেশ দিব, কিন্তু নির্দেশ নিদিব।

মহিলাসকলৰ কথা শুনি থাকোতে তেখেতসকলক বেলেগ বিকল্পৰ কথা ক'ব পাৰে। কোনটো বিকল্প ভাল পাইছে সেই কথা সুধিব পাৰে। নিজৰ বিশ্বাস মতে শুন্দি সিদ্ধান্ত ল'বলৈ তেখেতসকলক উৎসাহিত কৰক। সেই সুযোগতে আপুনি জনাবলগীয়া, শিকাবলগীয়া কথাখিনি অৱগত কৰক।

প্ৰথম পদক্ষেপ : সোধক, শুনক আৰু নিৰীক্ষণ কৰক।

তেখেতসকলক সন্তুষ্যণ জনাই বিশ্বাস জয় কৰক। আপুনি পদার্পণ কৰাৰ উদ্দেশ্যৰ কথা অৱগত কৰক। তেখেতসকলৰ ঘৰৰ সমস্যাবোৰ কথা সোধক। তেখেতসকলৰ ঘৰত পালিত ভাল অভ্যাসবোৰ প্ৰশংসা কৰক আৰু উৎসাহিত কৰক।

দ্বিতীয় পদক্ষেপ : বিশ্লেষণ : সমস্যাবোৰ চিনান্ত কৰক। যদি ভিয় সমস্যা আছে, তেতিয়া হ'লে অগ্ৰাধিকাৰ ভিত্তিত কোনটো সমস্যা আগতে সমাধান কৰিব লাগে সেই সিদ্ধান্ত লওক।

সমস্যাবোৰ বিচাৰি উলিয়াই সমস্যাৰ কাৰকবোৰ নিশ্চিত কৰক। সবিশেষ বিশ্লেষণ কৰি চাওক।

তেখেতসকলে সোধা প্ৰশ্নৰ উন্নৰ দিয়ক।

তৃতীয় পদক্ষেপ : (সমস্যা সমাধান) : সমস্যাবোৰ বিষয়ে আলোচনা কৰক। সেই বিষয়ে তেখেতসকলক জৰুৰী কিছু তথ্য প্ৰদান কৰক। সমস্যা কেনেকৈ সমাধান হ'ব পাৰে আপোনাৰ অভিমত দিয়ক।

ব্যাখ্যা আগবঢ়াই সমস্যা সমাধানৰ বিকল্পৰ বিষয়ে আলোচনা কৰক।

বিকল্পৰ বিষয়ে আলোচনা কৰি সমাধানৰ বাবে সঠিক বিকল্প নিৰ্বাচনত তেখেতসকলক সহায় কৰক।

কিবা কাৰিকৰী সহায়তাৰ আৱশ্যক হ'লে নতুবা সামাজিকভাৱে আশংকাজনিত কিবা কাৰণ থাকিলে, আত্মসহায়ক গোটে সেই কাৰণটো নতুবা বিষয়টো সেৱা প্ৰদানকাৰী— আশা কৰ্মী, অংগনবাদী কৰ্মী, এণ্ড্ৰেমলৈ আগুৱাই দিব পাৰে।

গৃহ পদার্পণৰ সময়ত প্ৰশিক্ষকৰ গুৰুত্ব আৰু ভূমিকা :

১. আশাকৰ্মী আৰু অংগনবাদী কৰ্মীৰ নিৰ্দ্বাৰিত ভ্ৰমণৰ সময়ত ঘৰ চিনান্ত কৰি থোৱা কিশোৰী, নৰ-বিবাহিত মহিলা, গৰ্ভৰতী মহিলা, দুবছৰীয়া শিশু থকা মাতৃ নতুবা ধাইৰ ঘৰলৈ বুজনি আৰু শিকনি দিবলৈ যাওঁতে দুযোগৰাকীকে প্ৰশিক্ষকে সংগ দিব। অন্ততঃ মাহত প্ৰতিগ্ৰাকীৰ ঘৰ এবাৰ হ'লেও ভ্ৰমণ কৰিব।

২. আশা কৰ্মীৰ সহযোগত গৰ্ভৰতী মহিলাসকলক চিকিৎসা প্ৰতিষ্ঠানত সন্তান প্ৰসৱ কৰাৰ প্ৰতি উৎসাহিত কৰিব।

৩. সেৱা প্ৰদানকাৰীসকলক বিপদজ্ঞনক অৱস্থাত থকা মাতৃ, নৰজাতক আৰু শিশুসকলৰ স্বাস্থ্য নিৰীক্ষণ আৰু এনিমিয়াৰ লক্ষণ চিনান্ত কৰাত সহায় কৰক।

৪. বিপদসংকুল অৱস্থাত থকা লক্ষ্য নিৰ্দিষ্ট লোকসকল— নৰ-বিবাহিতা মহিলা, গৰ্ভধাৰণৰ প্ৰাথমিক অৱস্থা, দুবছৰীয়া শিশু থকা মাতৃ, আৰু পুষ্টি বিষয়ক পৰামৰ্শ প্ৰদান, পৰিয়াল পৰিকল্পনা বিষয়ক সেৱা তথা তথ্য বৈঠকত শিকা মতে প্ৰদান কৰিব লাগিব।

৫. সেইসকলক পুষ্টি বিষয়ত পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰিব, গৰ্ভৰতীৰ হোৱাৰ আগৰ সময়খিনিত ল'বলগীয়া যতন, সন্তান প্ৰসৱৰ বাবে চলাবলগীয়া আগতীয়া প্ৰস্তুতি আৰু স্বাস্থ্যজনিত বিপদ থকা মাতৃসকলক চিনান্ত কৰি আশা কৰ্মী- এণ্ড্ৰেম-অংগনবাদী কৰ্মীক খবৰ দিব লাগো।

৬. সকলো মহিলা অংশপ্ৰহণকাৰীক মহিলাৰ দলীয় বৈঠক, গাঁৰ স্বাস্থ্য অনাময় পুষ্টি সমিতিৰ বৈঠক আৰু গাঁও স ভাত অংশ ল'বলৈ উৎসাহিত কৰিব লাগো।

৭. বিপদসংকুল অৱস্থাত থকা মহিলাই যাতে চৰকাৰী স্বাস্থ্য সেৱা আৰু আঁচনিৰ সুবিধা লাভ কৰে, যেনে— জননী সুৰক্ষা আঁচনি আদিৰ সুবিধা লাভ কৰিব পাৰে সেয়া নিৰীক্ষণ কৰা।

৮. ভালকৈ হাত ধোৱাৰ অভ্যাস কৰিবলৈ, ঘৰৰ পৰিৱেশ স্বাস্থ্যসন্মত ভাবে গঢ়িবলৈ, খাদ্য আৰু পানীৰ বিশুদ্ধতা বক্ষা কৰিবলৈ আৰু পেলনীয়া আবৰ্জনাৰ সঠিক ব্যৱস্থা কৰিবলৈ উপদেশ প্ৰদান কৰিব।

৯. নিয়মীয়াভাৱে খতিয়ান বহীত সকলো তথ্য লিপিৰদ্বাৰা কৰিব।

গর্ভবতী হোৱাৰ আগৰ প্ৰাৰম্ভিক সময়ছোৱাত মহিলাৰ ঘৰভৈলৈ গৈ কৰা নিবীক্ষণ (নৰ-বিবাহিত) :

প্ৰশ্ন : আপোনাৰ বিয়ো কেতিয়া হ'ল ? আপুনি কিমা সমস্যাত ভুগি আছে নেকি ?

(ক) গৰ্ভধারণ কৰাৰ আগতে পৃষ্ঠি আৰু এনিমিয়া বিষয়ত পৰামৰ্শ আগবঢ়াব

প্ৰশ্ন : আপোনাৰ বিয়ো কেতিয়া হ'ল ? আপুনি কিমা সমস্যাত ভুগি আছে নেকি ?

মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত কোনোৱাৰ মহিলাৰ বেঙ্গলীক নতুবা কৰ্মকৰণ হ'লে, পেটত বিষ হ'লে, মাহেকীয়া অনিমিয়া হ'লে, শৰীৰ দুৰ্বল হ'লে মহিলাগৰাকী বিভূত হ'ব নালাগো। হ'লেও কিম্পন্ন বাঞ্ছন্কৰণৰ পৰিমাণ অতি বেছি হ'লে, পেটৰ বিষ সংঘাতীত হ'লে, দুৰ্বলতা বাঢ়ি গ'লে, এনিমিয়া, জৰু, মেলেৰিয়া আদি হ'লে প্ৰশিক্ষকে মহিলাগৰাকীক তৎকালে স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰৈলৈ যাবাটৈলৈ পৰামৰ্শ দিব।

প্ৰশ্ন : শাৰীৰিক সমস্যাবেৰ কাৰণে আগতে কিমা পৰামৰ্শ লৈছিল নেকি ? এতিয়া এই বিষয়ে কিমা বুজি পাইছে নে ?

প্ৰশ্নকে মহিলাগৰাকীৰ সমস্যাবেৰ নিষ্ঠাৰে শুনিব। পৰিস্থিতিৰ বুজ লৈলৈ মহিলাগৰাকীৰ লগত কথাবোৰ আলোচনা কৰি সাধাৰণ স্বাস্থ্য পৰীক্ষাৰ বাবে ভেখেতক এন্ডোম সহযোগত সঠিক পৰামৰ্শৰ বাবে গুৰুৰ স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি দিবসইলৈ নিয়াৰ ব্যৱহৃত কৰিব।

প্ৰশ্ন : তেখেত এনিমিয়া নতুবা হিঁশ'পৰিব কৰ্ম আছে বুলি আগতে কোনোৱা ভাঙ্গে নাহ'কৈছে নেকি ? বাঞ্ছন্কৰণ কৰিব আগতে কিমা তেজ পৰীক্ষা কৰাৰ বিপৰ্য হ'লতত আছে নেকি ?

(লক্ষণ চাওক : এনিমিয়া আৰু উপহাৰ লক্ষণ : চকু, জিত, আঝিলি, তলুৱা শেঁতা পাৰে আৰু মুখখন উঠাখে)।

এনিমিয়াৰ লক্ষণ দেখাৰ পিছত, নিয়ম ভানুসৰি মহিলাগৰাকীক আইৰণ ট্ৰিবলেট, আইৰণতু খাল থাৰ্বাটেন কৰে। উপযুক্ত খাদ্যৰ লগতে ভিটামিন এই থকা নেমু আৰু বিলাই খালে শৰীৰে আইৰণ সঠিকভাৱে শোষণ কৰিব পাৰে। ভাত খোৱাৰ পিছত নিয়মীয়াক আইৰণ ট্ৰিবলেট খোৱাৰ অভ্যাস কৰিবলৈ ক'ব।

(মহিলাগৰাকীক শুদা ভৰিবে খোজ কাঢ়িবলৈ মানা কৰিব। ভৰিবে শৰীৰত বিভিন্ন বেমাৰণ বীজানু প্ৰাৰ্থণ কৰে। তাৰফলত এনিমিয়া হ'ব পাৰে। মহিলাগৰাকীক শেনু নাশক দৰ্বৰ থাৰ্বাটে ক'ব। গেনু দৰ্বৰ প্ৰদৰ্শন কৰি দেখুৱাৰে। ভাৰত সদায় ছেঁড়েল পিঙি থাকিবলৈ পৰামৰ্শ দিব।

মানুহগৰাকীৰ শৰীৰত এনিমিয়াৰ লক্ষণ দেখাৰ পালে : তেখেতক এন্ডোমক লগ কৰিবলৈ ক'ব। নতুবা তুচৰৰ স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰেলৈ যাবাটৈলৈ ক'ব। তাত এনিমিয়া পৰীক্ষা কৰিব পাৰিব। তথ্যাখণি আপুনি নিজৰ ট্ৰিকাৰহীত লিখি আনিব।

(খ) মহিলাগৰাকীক এনে অৱস্থাত গৰ্ভধাৰণৰ পৰা বিৰত থাকিবলৈ পৰামৰ্শ দিব।

প্ৰশ্ন : বিয়াৰ পিছত আপুনি গৰ্ভধাৰণ কৰিছে নেকি ? গতত অংশ কেতিয়াৰা নষ্ট হৈছে নেকি ?

হোৱা নাই যদি গৰ্ভনিৰোধক প্ৰগলী (মালা-এন ট্ৰিবলেট দেখুৱাৰে)ৰ কথা বুজাৰ। তৎকালে এই অৱস্থাত গৰ্ভধাৰণৰ পৰা হ'ব পৰা বিপদৰ কথা বুজাৰ।

গৰ্ভধাৰণ কৰিছেযদি সঠিক যতন কৈছে নে ? এই অৱস্থাত কিমা চিকিৎসা কৰ্বাইছে নে ? তেখেতক তৎকালে এন্ডোমক লগ থাৰ্বিবলৈ তথা সঠিক চিকিৎসাৰ বাবে ভাঙ্গেৰ ওচৰলৈ যাবাটৈলৈ পৰামৰ্শ দিব।

(গ) এগৰাকী মহিলাক খাদ্য সম্পর্কে আগবঢ়োৱা পৰামৰ্শ :

প্ৰশ্ন : তেখেত দিনত্তোত কেইবাৰ খাল আৰু কি খাই সেই কথা শোধক। (মূল খাদ্যৰ বাহিৰে মুচুৰ দাইন, সেউজীয়া শাক, হালধীয়া ফণ্ট, মাছ-মাংস, তেল আদি কিমান খাই সেয়া শোধক)। গৰ্ভধাৰণৰ আগতে খাবলগীয়া পুষ্টিকৰ আহাৰৰ কথা ভালদৰে বুজাওক।

গর্ভধারণ করার আগতে খাবলগীয়া পুষ্টিকর খাদ্য :

- প্রতিদিনে ভিন্ন জাতৰ পুষ্টিকৰ খাদ্য খাওক : মাছ-মাংস, শাক-পাচলি, ফলমূল ইত্যাদি। অতিকমেও দিনটোত তিনিবাৰ মূল খাদ্য খাব। বমি হ'লে খাদ্য কম কৰিকৈ পাঁচ-ছৰামান খাব।
- পানী বেছিকৈ খাব, চাহ তথা অন্যান্য অপকাৰী দ্রব্যসমূহ নাখাব। এনেকৈ খালে আপোনাৰ শৰীৰে সঠিক পুষ্টি লাভ কৰিব। ভিটামিন-ছি যুক্ত খাদ্য বেছিকৈ খাব। যেনে— নেমু, কমলা, বিলাহী ইত্যাদি।
- আয়োডিনযুক্ত নিমখ খাব।

গর্ভধারণৰ সময়ত ঘৰত গৈ কৰা নিবীক্ষণ :

প্ৰশিক্ষকে মহিলাগৰাকীৰ লগতে ঘৰৰ সদস্যসকলক শুভেচছা জনাই নিজৰ পৰিচয় অৱগত কৰিব।

মহিলাগৰাকীয়ে মেলেৰিয়া পৰীক্ষা কৰাইছিল নেকি? যদি কৰাইছিল, মেলেৰিয়া হৈছে যদি কেনে ধৰণৰ পদক্ষেপ কৈছে আৰু দৰৱ সঠিকভাৱে খাবলৈ পৰামৰ্শ দিব। চিকিৎসা কৰোৱা নাই যদি তেখেতক এএনএমৰ ওচৰলৈ পঠাব আৰু ওচৰৰ স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰলৈ গৈ তৎকালে তেজ পৰীক্ষা কৰাবলৈ ক'ব। তথ্যধিনি আপুনি নিজৰ টোকাৰহীত লিখি আনিব।

টোকা : গৰ্ভাবস্থাৰ সঠিক পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ বিষয়ে তৃতীয় বৈঠকৰ আলোচনা প্ৰসংগ চাৰ।

প্ৰসৱৰ পিছৰ যতন :

মহিলা এগৰাকীয়ে সন্তান প্ৰসৱ কৰাব পিছৰ ছয় সপ্তাহ অৰ্ধাং ৪২ দিন প্ৰসৱোন্তৰ বিশেষ যতন ল'বলগীয়া অৱস্থা। এই সময়ত মহিলাগৰাকীৰ শৰীৰ আকৌ পূৰ্বৰ অৱস্থালৈ ঘূৰি আহে। এতিয়া নিজৰ স্বাস্থ্যৰ লগতে সন্তানক ডাঙৰ কৰাৰ কথা আহে। এই সময়খিনিত মাকৰ শৰীৰত বিশেষ কিছুমান আৱশ্যকতা থাকে। তলত উল্লেখ কৰা ধৰণে মাতৃগৰাকীৰ লগতে পৰিয়ালৰ সদস্যৰ লগত বিষয়টো ভালদৰে আলোচনা কৰক।

জিৰণি : প্ৰসৱৰ পিছত মাতৃগৰাকীক যথেষ্ট জিৰণিৰ প্ৰয়োজন হয়। জিৰণিয়ে মাতৃগৰাকীক যথেষ্ট সুস্থ কৰি তোলে।

মানসিক সহযোগিতা : এই সময়ত মহিলাগৰাকী যথেষ্ট দুৰ্বল হৈ থাকে। গতিকে পৰিয়ালৰ পৰা মানুহগৰাকীক যথেষ্ট মৰম আৰু সহায়ৰ আৱশ্যক হয়। এই মৰম আৰু যতন স্বামী আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যৰ পৰা লাভ কৰাতো অত্যন্ত জৰুৰী।

পৰিষ্কাৰ-পৰিছন্নতা : এই অৱস্থাত মহিলাগৰাকী বিভিন্ন বীজানুৰ পৰা অতি সহজতে আক্ৰান্ত হোৱাৰ সন্তান থাকে। গতিকে মহিলাগৰাকী থকা কোঠাটো পৰিষ্কাৰ আৰু ব'দ-ব'তাহ সোমোৱা হ'ব লাগে। বিছনা চাফা হ'ব লাগে, চাফা বিছনা চাদৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। চাফা কাপোৰ আৰু ছেঁটীটৈৰী নেপকিন ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। নিয়ম মানি নাম কৰি গা ধোৱাতকৈ সদায় চাফ-চিকুনকৈ গা ধোব লাগে। বক্ষ আৰু গোপন অংগ পৰিষ্কাৰ কৰি ৰাখিব লাগে।

প্ৰসৱৰ সময়ছোৱাত বেছিকৈ বিষ অনুভৱ কৰিলে কুহৰ্মীয়া নিমখ-গৰমপানীত বহি বিষ উপশম কৰাব লাগে। এনে কৰিলে বিষ উপশম হ'ব আৰু নিম্মাংগ পৰিষ্কাৰ হৈ থাকিব।

পুষ্টিকৰ খাদ্য : গৰ্ভাবস্থাত পুষ্টিকৰ খাদ্য অত্যন্ত জৰুৰী। ঠিক তেনেকৈ প্ৰসৱৰ পিছতো সন্তানক মাতৃদুংশ পান কৰাই থকাৰ সময়তো মাতৃগৰাকীক পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ আৱশ্যক হয়। মাতৃগৰাকীক পুষ্টিকৰ সুখাদ্যই সোনকালে সুস্থাস্থ্য প্ৰদান কৰাৰ লগতে শিশুটিকো সুস্থ-সবল কৰি তোলে। আৱশ্যকীয় খাদ্যসমূহ হ'ল— বিন, মাহ জাতীয় শস্য, গাঢ়ীৰ, কণী, মাংস আদি। মহিলাগৰাকীয়ে বেছি গৰম নতুবা বেছি ঠাণ্ডা খাব নালাগে। যথেষ্ট পৰিমাণে পানী খোৱাৰ লগতে সেউজীয়া শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল খাব লাগে। সন্তানক প্ৰতিবাৰ গাঢ়ীত খুওৱাৰ পিছত মহিলাগৰাকীয়ে প্ৰতিবাৰতে জুলীয়া খাদ্য নতুবা পানী খাব লাগে। দিনটোত অতিকমেও ৬-৮ গিলাচ পানী খাব লাগে।

অতিরিক্ত আইরণ আৰু ফলিক এচিদঃ সন্তানক স্তন পান কৰাই থকা মহিলা এগৰাকীক সাধাৰণ খাদ্যতকৈ আইরণ আৰু ফলিক এচিদ থকা খাদ্যৰ আৱশ্যকতা বেছি। সন্তান জন্মৰ পিছত ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শ অনুসৰি ফলিক এচিদ আৰু আইরণ টেবলেট অতি কমেও তিনি মাহ খাব লাগে। ফলিক এচিদে এনিমিয়া সন্তানা হ্রাস কৰে। ফলিক এচিদ আৰু আইরণ টেবলেটৰ পার্শ্বক্ৰিয়া নাই।

স্বাস্থ্য পৰীক্ষা : সন্তান জন্মৰ ছয় সপ্তাহৰ পিছত ডাক্তৰৰ ওচৰলৈ গৈ স্বাস্থ্য পৰীক্ষা কৰাব লাগে। স্বাস্থ্য পৰীক্ষা কৰাবলৈ স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰলৈ নিজে যাব পাৰে নতুবা স্বাস্থ্য কৰ্মী নিজৰ ঘৰলৈ নিয়মীয়াকৈ আহিব পাৰে। সুবিধাজনকভাৱে যিটো ভাল দেখে সেই মতে স্বাস্থ্য পৰীক্ষা কৰাই লব।

পৰিয়াল পৰিকল্পনা আৰু **দ্বিতীয় সন্তানৰ মাজত ব্যৱধান :** প্ৰথম সন্তান জন্মৰ পিছতে অতি সোনকালে দ্বিতীয়বাৰ গৰ্ভৰতী হোৱাতো শিশু আৰু মাতৃ দুয়োৰে স্বাস্থ্যৰ পক্ষে অতি ক্ষতিকাৰক। সন্তান নিবিচারিলে পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ জৰিয়তে ইচছামতে মাজত ব্যৱধান ৰাখিব পাৰে। গৰ্ভ নিৰোধক পিল বজাৰত পোৱা যায়। এই ব্যৱধান বেছি দীঘলীয়া কৰিব খুজিলে মহিলাগৰাকীয়ে ক'পাৰ-টি প্ৰণালী ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। পুৰুষগৰাকীয়ে কঙ্গোম ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। সাধাৰণতে গৰ্ভনিৰোধক পিল সন্তান জন্মৰ ছমাহ পৰ্যন্ত খাব নালাগে। তাৰ বিকল্প ব্যৱহাৰ কৰাই ভাল। পৰিয়াল পূৰ্ণ হ'ল বুলি ভাবিলে গৰ্ভ নিৰোধক স্থায়ী প্ৰণালী অৱলম্বন কৰিব পাৰে। মনত ৰাখিব : গৰ্ভপাত বিকল্প হ'ব নোৱাৰে আৰু কোনোপদ্যে নিৰাপদ নহয়। সেয়ে দ্বিতীয় সন্তান জন্মৰ ব্যৱধান অতিকমেও তিনি বছৰ থকাতো বাধ্যনীয়।

মাতৃ এগৰাকীৰ ঘৰলৈ যোৱাৰ সময়ত প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে মাতৃগৰাকী আৰু যতন লোৱাগৰাকীৰ লগত তলত উল্লেখ কৰা কথাখনি আলোচনা কৰিব—

খাদ্য স্বাস্থ্যসন্মত আৰু সুবিক্ষিতভাৱে তৈয়াৰ কৰা, পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নভাৱে যতনাই ৰখা :

অৱগত কৰিব : মাংস আৰু অন্যান্য খাদ্যসমূহ অতি সহজতে বীজানুৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হোৱাৰ সন্তানা থাকে। সেয়ে এই খাদ্যসন্তাৰ যতনোৱাৰ সময়ত আৰু সাজু কৰি ৰখাৰ সময়ত বৰ সাবধান হোৱা উচিত।

তেখেতক কওক : শিশুৰ বয়স ছমাহ হোৱাৰ পিছত মাকৰ গাঢ়ীৰ লগতে শিশুক পৰিপূৰক খাদ্য যোগান ধৰিব লাগে। এই পৰিপূৰক খাদ্য যোগান ধৰোতে হাত দুখন ভালকৈ ধুই ল'ব লাগে। লগতে যতনাই লোৱা খাদ্য আৰু শিশুক খুওৱাৰ সময়ত পূৰ্ণভাৱে স্বাস্থ্যসন্মত পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা বজাই ৰাখিবই লাগিব। খাদ্য পৰিৱেশন কৰাৰ আগতে মহিলাগৰাকীক চাবোনেৰে হাত ভালকৈ ধুবলৈ ক'ব। এই সাবধানতাই বীজানু সংক্ৰমণৰ পৰা খাদ্য সুৰক্ষিত হোৱাৰ লগতে শিশুটি নিৰোগী হৈ থাকিব।

খাদ্য সুৰক্ষিত কৰি ৰখাৰ পাঁচটা উপায় :

- খাদ্য বন্ধাৰ আগতে আৰু পৰিৱেশন কৰাৰ সময়ত হাত দুখন চাবোনৰে ভালকৈ ধুই ল'ব।
- সন্তানৰ নেপকিন সলনি কৰাৰ আগতে আৰু কৰি উঠি হাত দুখন চাবোনৰে ভালকৈ ধোব। কিবা জন্ম হাতেৰে চুই আহিও চাবোনৰে ভালকৈ হাত ধোব।
- পাকঘৰ, খোৱাঘৰ, বাচন-বৰ্ণন চাফাকৈ রাখিব লাগে।
- বাচন-বৰ্ণন আদি পোক-পৰুৱা, জীৱ-জন্মৰে পোৱাকৈ নাৰাখিব।

কেঁচা খাদ্য সামগ্ৰী আৰু বন্ধা সামগ্ৰী সুকীয়াকৈ ৰাখক :

- কেঁচা মাংস আৰু কণী একেলগে নাৰাখিব। আন খাদ্য সামগ্ৰীৰ পৰা নিলগাই ৰাখিব।
- বন্ধা সামগ্ৰী ভালদৰে ঢাকি থব, কণী আৰু কেঁচা মাংস তথা অন্যান্য কেঁচা সামগ্ৰীৰ সংস্পৰ্শলৈ যাতে নাহে।

খাদ্য সামগ্ৰী ভালদৰে উতলাৰ :

- খাদ্য সামগ্রী ভালদেরে সিজাব, বিশেষজ্ঞ হগলী আৰু অন্যান্য মাস্স, সাগৰীয় মাছ ইত্যাদি।
- খোৱাৰ আগতে খাদ্য ভালদৰে গৰম কৰি লব। হাতেৰে ঝুঁতে গৰম পোৱাকৈ তপতাই লব। দিউয়াৰ গৰুক
কৰোতে তলৰ পৰা ওপৰলোকে সকলোখিনি গৰম হোৱাকৈ ভালদৰে লৰাব।

খাদ্য সামগ্ৰী সঠিক তাৰমানত যতনাই থৰ :

- বৰঙো খাদ্য সাধাৰণ তাপমানত দুণ্টিতটকে অধিক সময় নাৰাখিব।
- বৰঙো খাদ্য সামগ্ৰী আধিক সময়ৰ বাবে বাধি নথব।
- নৰঙাতক আৰু শিশুক প্ৰতিবাৰে নতুনকৈ বৰ্ধা খাদ্য খুৰাব।

খোৱাৰিহন চৌকা :

- খোৱাৰিহন টৌকা ব্যৱহাৰ কৰবক।
- খোৱাৰিহন টৌকা ব্যৱহাৰ বাবে বাধি নথব।
- ফন্ত মূল আৰু শাক-পাচলি ভালদৰে খুব। বিশেষকৈ কেঁচাই খোৱা ফন্তমূলত বেছি সজাগ হ'ব লাগে।

পৰিষ্কাৰ খাদ্য আৰু বিশুদ্ধ পানী ব্যৱহাৰ কৰিব :

- বীজানুমুক্ত বিশুদ্ধ পানী ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।
- পৰিষ্কাৰ পৰিষ্কাৰকে সাজু কৰা খাদ্য খাব, সম্পূৰ্ণ খাদ্য খাব।
- ফন্ত মূল আৰু শাক-পাচলি ভালদৰে খুব। বিশেষকৈ কেঁচাই খোৱা ফন্তমূলত বেছি সজাগ হ'ব লাগে।

পানী বীজানুমুক্ত আৰু যতনাই বাধিব লাগে

পৰিয়ালটোৱে মাক আৰু শিশুক খুৱাৰিলে পানী ক'ৰিপৰা সংগ্ৰহ কৰে প্ৰশিক্ষকে প্ৰথমেই সেই কথা নিৰীক্ষণ কৰিব।
বীজানুমুক্ত কেঁচুৰা উৎসৱ পৰাপৰানী সংগ্ৰহ কৰিব লাগে, কেনেকৈ বাধিব লাগে সেই কথা ভালদৰে বুজাই দিব।

প্ৰশ্না : তেওঁতসকলে যদি ক'ৰিবাৰ পৰা পানী সংগ্ৰহ কৰে সেই পানীত মাজে ঝুৰিবি, চূণ, রিছিং পাউদাৰ দি
বীজানুমুক্ত কৰি বাধিবলৈ ক'ব। ভুৰি নতুনী নদীৰ পানী আনে যদি উৎস বীজানুমুক্ত হয় নে নহয় প্ৰশিক্ষককে সেয়া নিজে গৈ চাই
আহিব। অৰূপ সেয়াই নহয়, তোৰোপাৰি—স্থান্ত্ৰিক সমস্যাবেৰৰ কথা আশাৰ্কৰ্মীৰ লগত আলোচনা কৰিবলৈ ক'ব। গাঁৱৰ
স্থান্ত্ৰিক অনাময় আৰু পৃষ্ঠি দিৰস্ত উপস্থিতি থাবিলৈ ক'ব। যদি স্থেইসকলৰ পানী সংগ্ৰহৰ সুবিধাজনক উৎস নাই তেওঁতোহাঁলে
গাঁৱৰ স্থান্ত্ৰিক অনাময় আৰু পৃষ্ঠি দিৰস্ত নতুনী মৰতা দিবিসত বাঞ্ছুৱা ভাল খালিব নতুনী লাদৰ ব্যৱহাৰ কৰিব।

আলোচনা : মাত্ৰ আৰু চোৱাচিতা কৰাগৰাবীৰ লগত বিশুদ্ধ খোৱাপানী ব্যৱহাৰৰ কথাটো ভালদৰে আলোচনা
কৰবক। সংগ্ৰহ কৰা পানী ভীৰ-ভীজ, মানুহৰ বিশ্বা বা আন কিবা প্ৰকাৰে যাদে বীজানুমুক্ত হোৱা নিশ্চিত কৰিব। বীজানুমুক্ত
পানী কেনেদৰে নিৰ্বাপদে যতনাই বাধিব পাৰি সেই কথা ভালদৰে বুজাই দিব। পানী উতোহাঁ নহ'লে উৎসত ঝুঁৰিগ, চূণ, রিছিং
পাউদাৰ দি বীজানুমুক্ত কৰি বাধিবলৈ ক'ব। খোৱাপানী ঘৰত কেনেদৰে যতনাই থ'ব লাগে সেয়া বুজাই দিব।

তথ্য প্ৰদান : ভুৰি নতুনা গতীৰ নলী লাদৰ পৰা সংগ্ৰহ কৰা পানী তুলনামূলকভাৱে যথেষ্ট নিৰাপদ। নদী, পুশুৰী
আদিৰ পৰা সংগ্ৰহ কৰা পানী নিৰাপদ বুলিব নোৱাৰিব। সংগ্ৰহ কৰা পানী বীজানুমুক্ত কৰি বাখিবলৈ সদয় ভালকে ঢাকি ধ'ব
লাগে। বিশেষকৈ খোৱাপানীৰ স্বতন্ত্ৰে বাধিব লাগে।

খোৱাপানী বীজানুমুক্ত কৰি বাধিব পাৰি, যদিহৈ—

- পানী জনা কৰি বৰ্ধা পাৰতো নিমখ নতুনা ঝুৰিবলৈ ভালকে চফা পালিবে ধূই লোৱা হয়।।
- পানী জনা কৰা পাৰতো মাটিপৰা ওপৰত ল'বা হোৱালীয়ে ধূকি বোপোৱা, ধূনি বালি নপৰা গাঁহিত বাধিব লাগে।
- পানী জনা কৰা পাৰতো চফা কাপোৰেৰে ভালদৰে ঢাকি ধ'ব লাগে।

- पाठ्यटोंवर परा पानी उल्लिखारेन्ने ढक्का काप नडुवा बाढन व्याख्याव कर्विव लागे।
- खाली हात नडुवा लेन्नेवा पात्र पानीत केन्तियात नाश्वाव।

यस्तैने संश्लेष्ट करा पानी उत्तमसर ट्रॉकाय ढक्का ह'ब लागे, पानी याते सदाय विशुद्ध आर्क वीजानुमूळे ह्य ताव प्रति विशेष यातन लवैने उत्सहित कर्विव। पाठ्यटो भाल ठाईत वाख्याव लागे। विशुद्ध पानी मानेहि शुष्पस्त।

वीजानुमूळे है थाकिबैले बाक्किगतभावे अरबलम्बन कविबलगीया चाफ-चिकुणता :

- अहिलागवाकी नडुवा यतन लोरागवाकीक सोखक—
- चाफ चिक्का फेनेकै कर्वे, केनेकै थाके?
- वीजानुमूळे परिरेखात वीजानुमूळे है थाकिबैले कि कर्विव लागे?
- हात दुधन केतिया आर्क फेनेकै धुव लागे?
- ट्रॉपाश परिकार कर्वि वाखिबैले कि कर्विव लागे?

मातृपत्राकीक कण्डक :

- शात्र बेहिटान परिकार-परिष्कारात अभ्यास अरबलम्बन कर्विये वीजानुव संदर्भाते परा शुक्त है थाकिव पार्वि।
- साधारणतावे चारोनेवे हात धुव हागनि आदि बेलावे परा शुक्तित है थाकिव पार्वि। खोराव आगाते, भात बरवाव आगाते, साफानव शौच-प्रेषाव चाफ-चिकुण कर्वि उर्टि, नेपकिन सलनि कर्वि उर्टि चारोनेवे हात धुव लागे।
- आरब्यक शुलि भाविलेहि हात धुव लागे।
- नियमीयाकै नथ काटि आस्तुलि परिकार कर्वि वाख्याव लागे।
- घरवर सबलग्ने सदस्यहि चाफ-चिकुण्टकै थाकाव अभ्यास कर्विव लागे।

घरखन वीजानुमूळे कर्वि वाख्यक :

- डितर-वाहिव चाफ-चिकुण कर्वि वाख्याव लागे। बंद-बताह सोमोरा परिकार परिष्कारातहि घरखन बोगमूळे कर्वि वाख्य।
- शान्त आर्क भीर-हेष्टर पाइखाला, लेनेतोरा आर्कना, प्रदृष्टित पालित बेलाव वीजानु थाके। तेदेन वीजानुव बेमावर संग्रहण घाटय। गतिकै तेदेन लेनेतोरोवेर सदाय घरवर ओचरत थाकिबैले दिव नालागे।
- पानीत थका वीजानुरे शैठ, वर्चि, पेचावर अस्त्र, टाइफ्रयेद आदि बेमावर उंस।

वीजानुव संत्रहणे कर्विव परा बिज्ञान सहज उदाहरण उद्देश्य कर्वक :

- घरवर आर्कना जन्मा करा पात्र डाकि धव। सेया तर्तकाले पेलाह दिव।
- वाख्य नगवाकै खाद्य सामग्री डाकि धव।
- शैठ इत्यादि पानीत नपवाकै ते तालिनिकै आँतरेत पेलाव।
- गा धोराव थका खाल खान्दि थालत पेलोवाव व्यरस्तु कर्विव। तेतिया टेपाश शुक्कन आर्क शह शुक्त है थाकिव।

बैठकव सामर्वणित :

- बैठकव सामर्वणित प्रशिक्षकगवाकीये प्रशिक्षकार्हीसकलाव सहयोगत आयोजित बैठकथनव सर्विशेष आकेहि एवाव व्याख्या कर्वि दिव। कथा पाठोतेहि प्रशिक्षकार्हीसकलले किमानथिनि आयत कर्विव पार्वि हेतु ताव उमान प्रक्षिक्कके पाव।
- बैठकव शेषत प्रशिक्षकार्हीसकलले—
- शान्त निर्दारित सकलव वालसिक स्थितिव ओपरात भित्रि कर्वि सलनिव आरब्यकता थका अभ्यासव विषये आवगत ह'व।
- एहि शमगत आशाकर्ता, एनेएव आर्क अंगेनवादी कर्त्ता लग हेव जुनि दिवैले याद।

बैठकव परा होरा लाभालात्तव विषये गतामत दिवैले प्रतिगवाकीकै उत्साहित कर्विव। बैठकव शेषत शेषासेवकसकले गवर्वती बैठकव ताविच आर्क आलोच विषयव बोगवेचा त्रोयाव कर्विव।

বৈঠক ১২ : ভিন্নজাতৰ খাদ্য সন্তাৰ

জীয়াই থাকিবলৈ মানুহক বিভিন্ন জাতৰ খাদ্যৰ আৱশ্যক। সঠিক পৰিমাণৰ সঠিক খাদ্য সুস্থাস্থৰ চাবিকাঠি। খাদ্যৰ সঠিক নিৰ্বাচনে শৰীৰক আৱশ্যকীয় সকলো পুষ্টি আৰু ক্ষুদ্ৰ পৰিপূৰক যোগান ধৰিব পাৰে। সঠিক সুযম খাদ্য আৰু নিয়মীয়া শাৰীৰিক কাৰ্য্যাৱলীয়ে সময়তভাৱে সুস্থাস্থ গঢ়ি তোলে। পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ অভাৱে স্বাস্থ্য দুৰ্বল কৰে, বীজানু প্ৰতিৰোধৰ শক্তি নোহোৱা কৰে। এই অভাৱৰ ফলত মানসিক আৰু শাৰীৰিক বিকাশ বাধাগ্রস্ত হয়, মানৱৰ শক্তিৰ উৎপাদনশীলতা হাস পায়। সেয়ে এই বৈঠকত সঠিক আৰু ভিন্ন জাতৰ সুযম খাদ্য নিৰ্বাচনৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হ'ব।

বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	প্ৰশিক্ষণার্থীসকলক ভিন্নজাতৰ সঠিক সুযম খাদ্য নিৰ্বাচনৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে শিকেৱা
বৈঠকৰ প্ৰক্ৰিয়া	প্ৰদৰ্শন আৰু আলোচনা।
আৱশ্যকীয় আহিলা	গুৰুত্বপূৰ্ণ তথ্যসমূহ টুকি বখাৰ বাবে বহী, টোকাবহী, কাগজ, কলম, প্ৰদৰ্শনৰ বাবে লাগতিয়াল সামগ্ৰী
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

প্ৰশিক্ষকে তলত উল্লেখ কৰা মতে স্বাস্থ্যসন্মত সুযম আহাৰৰ বিষয়ে প্ৰশিক্ষণার্থীসকলক ব্যাখ্যা কৰি শুনাব :

সদায় সুযম আহাৰ খোৱা এজন মানুহ গোটেই জীৱন নিৰোগী হৈ থাকিব পাৰে। শৰীৰে আৱশ্যকীয় পুষ্টি সঠিকভাৱে পাই থকাৰ বাবে তেনে এজন মানুহ পুষ্টিহীনতাত ভোগাৰ সন্তাৱনা নাথাকে, শৰীৰ টুকিয়াল হ'বৰ বাবে সংযোগত বিয়পিৰ নোহোৱা বেমাৰবোৰ শৰীৰে প্ৰতিৰোধ কৰে। হ'লেও আজিকালি নগৰীকৰণ, গোলকীকৰণ আদিৰ ফলত মানুহৰ খাদ্য অভ্যাস দৃঢ়গতিত সলনি হৈছে।

মানুহে অধিক শক্তি থকা, অধিক চৰি থকা, চেনি-নিমখ বিহীন খাদ্য খোৱাৰ অভ্যাস কৰিছে। খাবলগীয়া ফল-মূল মানুহে খাবলৈকে এৰিছে। আঁহযুক্ত শাক-পাচলি, আঁহযুক্ত শস্যৰ দ্বাৰা তৈয়াৰী খাদ্য নোখোৱাৰ ফলত আৱশ্যকীয় সুযম আহাৰৰ অভাৱত শৰীৰটো ৰগীয়া হৈছে। আৱশ্যকীয় সুযম আহাৰ প্ৰতিজনৰ শৰীৰৰ বাবে সুকীয়া হ'ব পাৰে। বয়স, পুৰুষ-মহিলা, মানুহৰ জীৱন ধাৰণ প্ৰণালী, শাৰীৰিক পৰিশ্ৰম, সাংস্কৃতিক বৈশিষ্ট্য নতুৰা নিয়ম, স্থানীয় উপলব্ধতা ইত্যাদিৰ ওপৰত এই আৱশ্যকতা নিৰ্ভৰ কৰে। সেয়া যিয়ে নহওক আৱশ্যকীয় সুযম আহাৰৰ আৱশ্যকতাত তাৰতম্য থাকিলেও শৰীৰ সুস্থ-সৰল কৰি বাখিবলৈ সুযম আহাৰৰ আৱশ্যকতা সদায় থাকে।

সুযম আহাৰ বুলিলৈ নিৰ্বাচিত ভিন্ন জাতৰ, ভিন্ন পৰিমাণৰ সঠিক পুষ্টিযুক্ত আহাৰৰ কথা বুজায়। এই আহাৰে শৰীৰক পুষ্টি দিয়ে, জীৱনীশক্তি যোগায়, সক্ৰিয় জীৱন যাপনত সহায় কৰে। পুষ্টিৰ লগত ক্ষুদ্ৰপুষ্টি যোগোৱা খাদ্যসন্তাৱ সংযুক্ত কৰিলে সৰসুৰা বেমাৰে আমনি কৰাৰ সুযোগেই নাপায়।

আৱশ্যকীয় পৰিমাণত খাদ্য নোখোৱা, খাদ্য খালেও সুযম আহাৰ নোখোৱাৰ বাবেহে সমস্যা আহে। এনে মানুহ পুষ্টিহীনতাত ভুগিবলগীয়া হয়। পুষ্টিহীনতাত ভোগাৰ ফলত ভাৰতত দেখা দিয়া প্ৰধান সমস্যা হ'ল—পুষ্টিহীনতাত ভোগা মহিলাই জন্ম দিয়া শিশুৰ ওজন কম হয়। শিশুৰ শৰীৰত প্ৰটিন শক্তিৰ অভাৱ, ক্ষুদ্ৰপুষ্টিহীনতাৰ ফলত বয়সস্থ লোকে শৰীৰৰ আৱশ্যকীয় শক্তি হেৰুৱায়, বেয়া খাদ্য অভ্যাসৰ ফলত সোঁচৰা বেমাৰৰ বাহিৰে আনবোৰ বেমাৰে লগ নেৰা হয়। সুস্থাস্থ আৰু পুষ্টি এখন দেশৰ প্ৰথম আৰু প্ৰধান উন্নয়ন সম্পদ।

গতিকে শৰীৰটো সদায় সুস্থ-সৰল আৰু নিৰোগী হৈ থাকিবলৈ সঠিক খাদ্য, সঠিক পুষ্টি আৰু ক্ষুদ্ৰপুষ্টি লাগিবহ। সুস্থ-সৰল নিৰোগী মানুহে দেশৰ মানৱ শক্তিত অভূতপূৰ্ব অৰিহণা যোগাই গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা ল'ব পাৰে। পুষ্টিহীনতাত ভোগা মানেই সন্তাৱনীয় মানৱ শক্তিৰ অপচয়।

GO, GROW, GLOW FOODS

GO FOODS

CARBOHYDRATES & FATS

GO FOODS give us energy to do our daily activities.



GROW FOODS

PROTEINS

GROW FOODS are the body-building foods.



GLOW FOODS

VITAMINS AND MINERALS

GLOW FOODS are for good health and well-being. They provide good eyesight, healthy skin and the ability to fight infections.



Eat GO, GROW AND GLOW foods to stay healthy and super strong!



স্বাস্থ্যকর স্বাস্থ্য অভ্যাস শিশুকালতেই গঢ় লায়।

বর্তমানের বহুবোর সমীক্ষাত পোরা তথ্য অনুসরি বেয়া খাদ্য অভ্যাসের ফলত পিছের জীবনত লগ্ন নেৰাকৈ পেটের অসুখত ভূগিৰ লগ্নীয়া হয়। মাকে শিশুক মাত্তদুঞ্চ পান কৰালে শিশুৰ স্বাস্থ্য সুস্থ আৰু সবল হয়। সামাধিক শাৰীৰিক বিকাশ সুন্দৰ হয়। তেনে সন্তানে ইয়াৰ ফলাফল সুদীৰ্ঘ কাল উপভোগ কৰিব পাৰে।

এনে সন্তান অতিপাত শকত হোৱাৰ পৰা বক্ষা পায়, সততে বীজানুৰ সংক্ৰমণ নহয়। আমাৰ আত্মসহায়ক গোটোৰ মহিলাসকলৰ এতিয়া বয়স হৈছে। গতিকে প্রতিগৰাকীয়ে নিজৰ স্বাস্থ্যৰ প্রতি বিশেষ গুৰুত্ব দিব লাগিব, বিশেষ যতন ল'ব লাগিব। পৰিষ্কাৰ-পৰিছন্নতাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব লাগিব। এতিয়াই গুৰুত্ব দিলে পিছেৰ কালহোৱাত হ'ব পৰা বহু বেমাৰৰ পৰা আমি বক্ষা পৰিম।

স্বাস্থ্যসন্মত খাদ্য বুলিলে ভিন্নজাতৰ খাদ্য সন্তাৰৰ কথা বুজায়। ভিন্নজাতৰ খাদ্যই শৰীৰৰ ভিন্নজাতৰ আৱশ্যকতা পূৰায়। গুৰুত্ব দিবলগাকৈ এই আৱশ্যাকীয় তালিকাখন এনেকৈ সজোৱা হৈছে—

প্রধান পুষ্টিকর খাদ্য	অন্যান্য পুষ্টিকর খাদ্য	
শক্তিশূক্ত খাদ্য (খাবলগীয়া খাদ্য)	কার্বোহাইড্রেটযুক্ত আৰু চৰ্বিযুক্ত	
	ধান, ঘেঁষ, ঘৰ, মাহ, বজৰা আদি শস্য	প্রটিন, ফাইবাৰ, খনিজাত দ্রব্য, কেলচিয়াম, আইৰণ আৰু বিকমপ্লেক্স ভিটামিন
	বনস্পতি তেল, ঘিউ, মাখন	দ্রৰীভৃত চৰ্বিযুক্ত ভিটামিন, অত্যাৱশ্যকীয় চৰ্বিযুক্ত এচিদ
	বাদাম আৰু তেলজাতীয় শস্য	প্রটিন, ভিটামিন আৰু খনিজাত দ্রব্য
	চেনি	নাই
শৰীৰ সুস্থাম কৰিব পৰা খাদ্য (ওপজা খাদ্য)	প্রটিন	
	মাহজাতীয় শস্য, বাদাম আৰু তেলজাতীয় শস্য	বি কমপ্লেক্স ভিটামিন, অদৃশ্য চৰ্বি, ফাইবাৰ
	গাঢ়ীৰ আৰু দুঃখজাত খাদ্য	কেলচিয়াম, ভিটামিন-এ, বিব'ফ্লে ভিন, ভিটামিন বি-১২
	মাছ, মাংস, হাঁহ-কুকুৰাৰ মাংস	বি কমপ্লেক্স ভিটামিন, আইৰণ, আয়াডিন, চৰ্বি
শৰীৰক নিৰাপত্তা দিয়া খাদ্য (উজলোৱা খাদ্য)	ভিটামিন আৰু খনিজাত দ্রব্য	
	সেউজীয়া পাত শাক	এন্টিঅক্সিডেণ্ট, ফাইবাৰ আৰু অন্যান্য কেৰ্পটিনইডছ
	অন্যান্য শাক-পাচলি আৰু ফলমূল	ফাইবাৰ, চেনি আৰু এন্টিঅক্সিডেণ্ট
	কণী, গাঢ়ীৰ, দুঃখজাত খাদ্য, আৰু মাংসজাতীয় খাদ্য	প্রটিন আৰু চৰ্বি

এজন মানুহে দিনটোত অতিকমেও তিনিসাঁজ খাদ্য খাব লাগে। গৰ্ভবতী নতুবা শিশুক দুঃখপান কৰাই থকা এগৰাকী মাতৃয়ে শৰীৰৰ বৰ্দ্ধিত পৰিপুষ্টি পূৰ্বাবলৈ প্ৰতিদিনে তিনিসাঁজ মূল খাদ্য খাবই লাগিব। তিনিসাঁজ মূল খাদ্যৰ উপৰিও অতিৰিক্তভাৱে পাতলীয়া খাদ্য দুবাৰ খাব লাগে। আপোনাৰ কাঁহীখন ভিন্ন খাদ্যৰে সজাই তুলিবলৈ চেষ্টা কৰক। জৰুৰী ভিন্নখাদ্য ৭ বিধ তলত উল্লেখ কৰা হ'ল—

- কার্বোহাইড্রেট
- প্রটিন
- চৰ্বি
- ভিটামিন আৰু খনিজাত দ্রব্য
- জন্তু আৰু চৰাইৰ মাংস
- চৰি আৰু তেলজাতীয় শস্য
- গাঢ়ীৰ আৰু দুঃখজাত খাদ্য

কার্বোহাইড্রেট, প্রটিন আৰু চৰি হ'ল ক্ষুদ্ৰপুষ্টি প্ৰদান কৰা খাদ্য। এজন মানুহৰ শৰীৰত এই খাদ্যৰ আৰশাকতা বহুত বেছি। ভিটামিন আৰু খনিজাত দ্ৰবণ প্ৰদান কৰা ক্ষুদ্ৰপুষ্টিৰ আৰশাকতাৰ পৰিমাণ অৱশ্যে কিছু কম। হ'লেও সেয়া নহ'লে শাৰীৰীক প্ৰক্ৰিয়াত ব্যাধাত ঘটিব—এই পুষ্টিয়ে শৰীৰৰ জৈৱিক আৰু জৈবৰসায়ন প্ৰক্ৰিয়াত সহায় কৰে। ইয়াৰ ফলত শৰীৰে গ্ৰহণ কৰা খাদ্যসমূহ হজম হয়। আৰু শাৰীৰিক কাৰ্য্যকলাপত বেমেজালি নথাটে।

সুৰম আহাৰৰ গ্ৰহণৰ জৰুৰী কিটি পঃ

- সুৰম আহাৰৰ বাবে ভিমজাতৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰক।
- সেই খাদ্য বহুবচ্ছী হওক, খাদ্যাত বৰতীয়া ফল-মূল আৰু শাক-গাচলি সংযোজিত কৰক।
- খাদ্য সম্পূৰ্ণ শস্যৰ উপাদানেৰে তৈয়াৰী—ৰটা সম্পূৰ্ণ হৰ্ষে, বজৰা নতুৱা বঙ্গুৰা আটাৰ হ'ব লাগে।
- খাদ্য তালিকাত কম চৰিযুক্ত দুৰ্ভজাত খাদ্য থাকিব লাগে।
- খাদ্যাত তেলৰ পৰিমাণ অত্যাধিক হ'ব নালাগে, জলৰ মাংস থকা খাদ্য সীমা চেৰাই খাৰ নালাগে, ঘি-মাখন আলি সীমিতভাৱে খাৰ লাগে, বনস্পতি তেল বৰ্জন কৰা ভাল।
- সংসাধন কৰা খাদ্য কমাকে খোৱা ভাল, ময়দাবে তৈয়াৰী খাদ্য কমাই খাৰ লাগে।
- অত্যাধিক চৰি থকা সংসাধন কৰা খাদ্য কম খাৰ লাগে। চেমি-নিমখ হিচাপত খাৰ লাগে।
- খাদ্য হিচাপতকৈ বেছি খালে শৰীৰৰ ওজন অধিক বাঢ়ে, অধিক খাদ্যাই অতিমাত্ৰা শকত কৰে।
- পানী যথেষ্ট পৰিমাণে খাৰ লাগে, আধুনিক পানীয়সমূহ কমাই খোৱা ভাল।
- শৰীৰৰ ওজন সঠিক হিচাপে ৰাখিবলৈ আৰু কাৰ্য্যক্ষম হৈ থাকিবলৈ নিয়মীয়াকৈ ব্যায়াম কৰিব লাগে।
- চাফ-চিকুণকৈ তৈয়াৰী খাদ্য খোৱাতো নিশ্চিত কৰিব লাগে।

সুৰম আহাৰ মানেই হ'ল শৰীৰক আৰশাকীয়া সকলোবোৰ উপাদান সঠিক পৰিমাণত যোগান পোৱা। এই পুষ্টি সঠিক কৰি ৰাখিবলৈ নিয়মীয়াকৈ নিৰ্বাচিত চাৰি প্ৰকাৰ খাদ্য খাৰ লাগে। খাদ্যৰ পৰিমাণ বাড়িব বয়স, পুৰুষ-মহিলা, শাৰীৰিক গঠন আৰু শাৰীৰিক অৱস্থা, শাৰীৰিক কাৰ্য্যাবলীৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। সুৰম আহাৰৰ পৰা এজন মানুহৰ শৰীৰৰ বাবে আৰশাকীয়া ৫০-৬০ শতাংশ কেজলি— কাৰ্বোহাইড্রেট আৰু যৌগিক কাৰ্বোহাইড্রেটৰ পৰা আহো, অতিকমেও ১০-১৫ শতাংশ আহো প্ৰটিনৰ পৰা, ২০-৩০ শতাংশ আহো দৃশ্যমান আৰু অদৃশ্য চৰিৰ পৰা।



এতিয়া প্রশিক্ষককে প্রশিক্ষার্থীসকলক স্থানীয়ভাবে উপলব্ধ সামগ্ৰীৰে সিপিঠিত দেখুওৱাৰ দৰে খাদ্য পিৰামিড সাজিবলৈ দিব। দেখনিয়াৰ আৰু ৰঙ্গীন সুষম আহাৰৰ গুৰুত্বৰ কথা ক'ব। তেনে আহাৰে এজন মানুহৰ শৰীৰ সুস্থ-সৱল, কাৰ্য্যক্ষম আৰু দেখনিয়াৰ কৰি ৰাখে।

বৈঠকৰ সামৰণিত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্রশিক্ষকগৰাকীয়ে প্রশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকৌ এবাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্রশিক্ষার্থীসকলে কিমানখিনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্রশিক্ষকে পাব।

বৈঠকৰ শেষত প্রশিক্ষার্থীসকলে—

- খাৰলগীয়া পুষ্টিকৰ খাদ্য, শৰীৰ সুস্থ সুস্থাম হব পৰা খাদ্য আৰু শৰীৰ উজলাৰ পৰা খাদ্য আৰু ভিন্নজাতৰ সুষম খাদ্যৰ বিষয়ে অৱগত হ'ব।
- বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ সুষম খাদ্য নিয়মীয়াকৈ খোৱাৰ অভ্যাস কৰাৰ বিষয়ে শিকিব।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকীকে উৎসাহিত কৰিব।

বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ ৰূপৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

বৈঠক- ১৩ : স্থানীয়ভাবে উপলব্ধ পরিপূরক খাদ্য সম্ভাব

বৈঠকের উদ্দেশ্য	প্রশিক্ষাধীনসকলক স্থানীয়ভাবে উপলব্ধ খাদ্যভোগীর পকা শিজডাতৰ খাদ্য সংগ্রহ কৰিব নির্দেশ খাদ্য তালিকাখন সঙ্গেৱাব বিষয়ে শিখে৬াৰ।
বৈঠকের প্রতিক্রিয়া	প্রদর্শন আৰু আনোচন।
আৰশাকীয় আহিনী	তথ্যসমূহ টুকি বখাৰ বাবে বহী, টোকাবহী, কাগজ, কলম, ব্যক্তিগতি প্রদর্শন।
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

এই বৈঠকত প্রশিক্ষককে স্থানীয়ভাবে উপলব্ধ ১০ বিধ সামগ্ৰী শিখৰ খাদ্য তালিকাত বখাৰ বিষয়ে উন্নোৰ কৰিব। সবিশেষ পৰিৱৰ্ত্তী বৈঠকত এই খাদ্যৰ বাণিজ্যিক প্রদর্শন কৰিব দেখুওৱা হ'ব। সেৱা ব্যাখ্যা কৰাৰ আগতে প্রশিক্ষককে স্থানীয়ভাবে খাদ্য তৈয়াৰ কৰাৰ ১০ টা কিটিপ আগোনালোকৰ আগত ক'ব—

১. বাক্সিবলৈ সাজু হওতে দুয়োখন হাত চাবুনোৰে ভালকৈ ধূই লব।
২. বক্সাৰ বাবে, বাক্সি থবল বাবে সদায় পৰিষ্কাৰ বাচন বাবহাৰ কৰিব।
৩. বাকলি গুচোৱাৰ আগতে শাক পাচলি ভালকৈ ধূই লব। পাচলি কটাৰ পিছত ধূলে পাচলিৰ গুণাগুণ নষ্ট হয়।
৪. পাচলিৰ গুণাগুণ সুৰক্ষিত থাকিবলৈ বাকলি পাতলকৈ গুচাৰ।
৫. পাচলিৰেৰ সদায় সমান আকাৰত কাটিব। তেতিয়া পাচলিৰ পৃষ্ঠিকৰ গুণ সকলোতে সমানকৈ থাকিব।
৬. ভুইৰ তাপ কমকৈ দিব। বক্সাৰ সময়ত খাদ্যত ঢাকোন মাৰি দিব।
৭. বক্সা খাদ্য ভালকৈ ঢাকি থব। বক্সাৰ পিছত যিমান সোনকালে পালে সিমান সোনকালে থাৰ।
৮. বক্সা খাদ্য মাখি নতুৱা পোক-পৰৱাৰ পৰা নিলগত ঢাকি বাখিব।
৯. যিমানখিনি খাদ্যৰ আৱশ্যক সিমানখিনিহে রাখিব। বেছিকে রাখি অপব্যয় নকৰিব। বক্সাৰ সময়ত পনী বেছিকে নিদিব, বেছি হোৱা পানী পেজাই দিলে গুণাগুণ নষ্ট হয়।
১০. বাক্সি শেখ হোৱৰ সময়তহে নিমখ দিব। বেছিকে বাক্সি থাকিলৈ নিমখত থকা আয়োডিন নষ্ট হয়।

সঠিক সুমম ১০ বিধ পরিপূরক খাদ্যৰ তালিকা

১. পিঠাগুৰি (লাঠুৰি, ভীমকল-পিঠাগুৰি)

উপাদান		
ফার্মিক	উপাদান	পৰিমাণ
১	পিঠাগুৰি	১ কাপ
২	গুৰি	সোৰাদ অনুসৰি
৩	গাঢ়ীৰ	৩০০ মিলি লিটাৰ
৪	পৰকা কল	১ টা
৫	নিমখ	সোৰাদ অনুসৰি
৬	ধিট্ট	এক চাহ চামুচ
৭	কঁজা-মেৰু	১ টা



তৈয়াৰ কৰাৰ নিয়ম :

- একাপ গাঢ়ীৰ আৰু ২-৩ চাহ চামুচ পিঠাগুৰি চচপেনত লৈ কম তাপত সিজাৰ। লাহে লাহে লবাই ধাকিব।
- সেই সময়তে আপুনি পৰকা কলটোৰ বাকলি ওচাই পিটিকি লব।

- পকা ভৌমকলহে ল'ব। গুটিখিনি আঁতবাই লব।
- কল পিটিকা আৰু শুৰু ভালকে মিলহি লৰাই থাকিব।
- লাগিলে তাত আৰু অলপ গাখীৰ দিব।
- মিশ্রণখিনি ডাঠ হ'বলৈ দিয়ক। তাত অলপমান ঘিউ আৰু নামমাত্র নিমখ দিব।
- সেয়া ঠাণ্ডা হ'লে শিশুক খাবলৈ দিয়ক।
- খুওৰাৰ আগতে কমলাৰ বস খাবলৈ দিব পাৰে।
(এয়া বিকলহে, বাধ্যতামূলক নহয়)

পকা আম, পকা অমিতা, কঠালৰ পিটিকা
নতুৰা স্থানীয়ভাৱে উপলক্ষ মিঠা ফল খুৱাৰ
পাৰে। ভৌমকলৰ সলনি আমি যিকোনো কল
খুৱাৰ পাৰো।

২. পায়স-কুৰিৰ

	উপাদান	
ক্রমিক	উপাদান	পৰিমাণ
১	চাউল	১০ গ্ৰাম
২	গাখীৰ	২৫০ মিলি লিটাৰ
৩	চেনি	১০০ গ্ৰাম
৪	ইলাচী	২ টা
৫	তেজ পাত	২ খিলা

পায়স সিজোৱাৰ বিধি :

- কেৰাহী খন গৰম কৰি লব।
- তাত গাখীৰখিনি ঢালি কম তাপত লাহে লাহে গৰম
হ'বলৈ দিব।
- ভালদৰে গৰম নোহোৱালৈকে লৰাই থাকিব।
- ভালকে ধূই লোৱা চাউল আৰু তেজপাত দিয়ক।
- চাউলখিনি সিজালৈকে লাহে লাহে লৰাই থাকিব।
- চাউলখিনি সিজিলে পায়সখিনি অলপ ডাঠ হ'ব।
এতিয়া তাত চেনিখিনি ঢালি ভালকে লৰাই দিয়ক।
- জুই নুমুৰাই তাত ইলাচী গুটি দুটা দিয়ক।
- পুৰী নতুৰা কঢ়িৰ লগত পায়স খাবলৈ দিব পাৰে।



৩. পাচলিৰ ডাঠ চুপ

ক্রমিক	উপাদান	পৰিমাণ
১	স্থানীয়ভাৱে উপলক্ষ পাচলি	আৱশ্যক মতে
২	পিঁয়াজ	১ টা
৩	পিছা নহৰু	১ টেবুল চামুচ
৪	পিছা আদা	১ টেবুল চামুচ
৫	তেল-ঘিউ	১ টেবুল চামুচ
৬	নিমখ	আৱশ্যক মতে



পাচলিৰ চুপ সাজু কৰাৰ বিধি :

- পাচলিখিনি ভালকৈ ধূই লব।
- ধোৱা পাচলিখিনি সমান আকাৰত কাটিব। কটা পাচলি, পিঁয়াজ, নহুৰ আৰু আদা একেজগো উত্তোলক।
- সিজিলে সকলোখিনি ভালকৈ পিহি পেজাওক।
- গৰম কেৰাইত এক চামুচ তেল নতুবা ঘিউ দি পিহি লোৱা মণ্ড-পাচলিখিনি এতিয়া তাতে ঢালি দিয়ক।
- এনেকৈ কেইমিনিটমান সিজিবলৈ দিয়ক।
- আৱশ্যক হ'লৈ অলপ পানী দিব।
- এতিয়া আন্দাজ মতে নিমখ দিয়ক।

চুপ তৈয়াৰ কৰিবলৈ পাচলি হিচাপে আমি স্থানীয়ভাৱে উপলক্ষ যিকোনো পাচলি লব পাৰো।
যেনে— গাজৰ, বঙ্গা কবি, ফ্ৰেঞ্চ বিন, মূলা,
বড়লাউ, ক্ষোৰাছ, চজিলা, বিলাহী আদি লব
পাৰো।

৪. কৰ্দে-কমলাৰ বস

ক্রমিক	উপাদান	পৰিমাণ
১	কমলা-কৰ্দে	১ টা বা দুটা
২	তালমিঠিৰি বা গুৰি	আৱশ্যক মতে
৩	নিমখ	আৱশ্যক মতে
৪	কলা নিমখ	সামান্য পৰিমাণ



সাজু কৰাৰ নিয়ম :

- কমলা/ কৰ্দেকেহটা ভালকৈ ধূই লব।
- চেপি বস উলিয়াই গুৰি, নিমখ আধাগিলাচ পানীৰ লগত মিলাওক।
- সামান্য পৰিমাণৰ কলা নিমখ দি এতিয়া খাবলৈ দিয়ক।

সাজু কৰা বসখিনি অলপ ডাঠ কৰিবলৈ বসৰ লগত
সিজোৱা মিঠা আলু মিহলাৰ পাবি।

৫. শাক-পাচলিৰ খিচিৰি

ক্রমিক	উপাদান	পৰিমাণ
১	চাউল	আধা কাপ
২	দালি (মণ্ড-চুৰি)	আধাকাপ
৩	পাচলি	আৱশ্যক মতে
৪	পাঁচফোৰন	সামান্য পৰিমাণ
৫	তেল-ঘিউ	আধা টেবুল চামুচ
৬	নিমখ	আন্দাজ মতে
৭	হালধী	এচামুচ
৮	নেমু	এটা



সাজু কৰাৰ নিয়ম :

- চাউল, দালি আৰু পাচলিখিনি ভালকৈ ধূই পাচলিখিনি কাটি লব।
- গৰম কেৰাই নতুবা কুকাৰত এচামুচ তেল দি সামান্য পৰিমাণৰ পাঁচফোৰন দিয়ক।
- কলা নপৰালৈকে ভাজক। এতিয়া তাতে পাচলি, চাউল, দালি, হালধী আৰু আন্দাজ মতে নিমখ দি সিজাওক।

- ভাজাকৈ সিজাই লৈ তাত নিমখ দিব লাগে।
- সিজাখিনি সামানা ডাঠ হ'লে সেয়া খাবলৈ দিব পৰা হ'ল।
- খাবলৈ দিয়াৰ আগতে তাতে নেমু অলপ চেপি দিব।
- এতিয়া খাবলৈ দিয়ক।

থিচিবি বাক্সিবলৈ পাচলি হিচাপে গাজু, বন্ধা কবি, ফ্ৰেঞ্চ বিন, মটৰ, বিলাহী, সেউজীয়া শাক আদি লব পাৰি।

৬. মণ দালিৰ লাক

ক্রমিক	উপাদান	পৰিমাণ
১	মণ দালি	একাপ
২	চেনি	তিনি ভাগৰ একাপ
৩	ঘিউ	তিনি টেবুল চামুচ
৪	সৰু ইলাছু	দুটা
৫	শুকান ফুল (জাগিলৈ দিব পাৰে)	আন্দাজ মতে



সাজু কৰাৰ নিয়ম :

- মণ দালিখিনি ভালকৈ ধূই কাহী নতুৰা ডলাত মেলি শুকাবলৈ দিয়ক।
- কেৰাহী এখন কম তাপত গৰম কৰি মণ দালিখিনি তাতে শুকানকৈ মুগা ৰং নধৰালৈকে ভাজক।
- ভজা মণ দালিখিনি ডলা নতুৰা কাহীত ঠাণ্ডা হ'বলৈ দিয়ক। ঠাণ্ডা হ'লৈ মিহি কৰি খুন্দক।
- চেনি আৰু ইলাছু মিহিকে খুন্দি লওক।
- এতিয়া কেৰাহীত ঘিউখিনি গৰম কৰি তাতে মিহিকে খুন্দি লোৱা মণ, চেনি, ইলাচী সকলো মিলাই ভাজক।
- ডাঠ লাক কৰিব পৰা হ'লৈই নমাই থওক।
- সাক কৰিব পৰা ঠাণ্ডা হ'লৈই জোখৰ মতে শুকান ফুল মিলাই লাক সাজক।

৭. পকা কঠালৰ পিঠা

ক্রমিক	উপাদান	পৰিমাণ
১	পিঠা শুবি	একাপ
২	সানি লোৱা পকা কঠালৰ বস	আন্দাজ মতে
৩	তেল	চাহ চামুচেৰে এচামুচ



সাজু কৰাৰ নিয়ম :

- সনা কঠালখিনি পিঠাগুৰিৰ লগত ভালকৈ সানি লওক।
- অলপ জুটীয়া গোহোৱালৈকে ভালকৈ সানি থাকক।
- কেৰাহীত পুৰিব পৰা জোখমতে পিঠাগুৰি সাজু কৰি লব।
- গৰম কেৰাহীত এচামুচ তেল দিয়ক।
- কেৰাহীখনত কম তাপত পিঠাখিনি দহ মিনিটমান ঢাকি সিজিবলৈ দিয়ক।

৮. কলৰ পিঠা

ক্রমিক	উপাদান	পরিমাণ
১	পিঠা গুবি	একাপ
২	পকা কল	এটা
৩	গুৰ নহলে চেনি	চাহ চামুচেৰে এচামুচ



সাজু কৰাৰ নিয়ম :

- কলখিনি ভাঙকৈ পিটিকি লওক।
- পিঠা গুবি আৰু গুৰ কলৰ লগত মিলাই লওক।
- এতিয়া গোটেইখনি জোখমতে কলপাতত বান্দক।
- বন্ধা কলপাতৰ টোপোলাটো এতিয়া গৰম কেৰাহীত কম তাপত সিজিবলৈ দিয়ক।
- সিজিলৈ কলপাতখিলা লাহে লাহে ফাটি যাব। ভাঙকৈ সিজিলৈ নমাই থব।

৯. মাছ আৰু পাচলিৰ জোল

ক্রমিক	উপাদান	পরিমাণ
১	সুনীয়া মাছ	এটা
২	আলু-বিলাহী ইঞ্চছ-মিঠা আলু	আৱশ্যক মতে
৩	সেউজীয়া শাক	আৱশ্যক মতে
৪	নহুৰ	আৱশ্যক মতে
৫	ধনীয়া	৫০ গ্ৰাম
৬	নিমখ	হিচাপ মতে
৭	তেল	এক চাহ চামুচ



সাজু কৰাৰ নিয়ম :

- প্ৰথমে মাছটো ভাঙকৈ ধুই লওক।
- সুৰ সৰুকৈ কাটিক।
- ইঞ্চছ, আলু, বিলাহী আদি সমান জোখত কাটিক।
- গৰম কেৰাহীত তেল দি মাছটো ভাঙক।
- তাতে আলু-পাচলি ইতোদিবোৰ দি দিয়ক।
- পানী দি সিজিবলৈ দিয়ক।
- সিজাৰ পিছত সকলোৰে পিটিকি-ভাণ্ডি মিহলি কৰক।
- খোৱাৰ আগতে নিমখ দি লব।

১০. পাচলি দিয়া আমলেট

ক্রমিক	উপাদান	পরিমাণ
১	কণ্ঠি	এটা
২	পিংয়াজ, বিলাহী, ধনীয়া পাত, পালেং পাত	আবশ্যিক মতে
৩	নিমখ	আবশ্যিক মতে
৪	তেল	এক চামচ
৫	হালধী	সামান্য পরিমাণে



তৈয়ার করার নিয়ম :

- মিহিকে পাচলিখিনি কাটি লব।
- বাচন এটাত কণ্ঠিটো ভাঙ্গি লব।
- তাতে কটা পাচলি, হালধী, নিমখ দি ভাজাকৈ মিলাই লব।
- এতিয়া গুৰম কেবাহীত তেল দি কম তাপত আমলেট সিজিবলৈ দিয়ক।
- পাচলিখিনি ভালাকে সিজিবলৈ ঢাকোন দি দিব।
- সিজিলৈ সেয়া খাবলৈ দিয়ক।

১২ মাহতকৈ বেছি বৰাস হোৱা
শিশুক এই খাদ্য খুৰাব পাৰে

বেঠকৰ শেষ হোৱাৰ আগতে প্ৰশিক্ষককে প্ৰশিক্ষাধীসকলক যিকোনো দুবিদ খাদ্য পৰিপূৰক হিচাপে সাজু কৰি খুৰাবলৈ ক'ব। পুনৰ আলোচনা কৰাৰ সময়ত প্ৰশিক্ষাধীসকলে এয়া কেনেকৈ তৈয়াৰ কৰিব সেয়া কৰি দেখুৰাব।

প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষাধীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বেঠকখনৰ সৰিশেষ আকো এবাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতেতেই প্ৰশিক্ষাধীসকলে কিমানখিনি আঘাত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষককে পাৰ।

বেঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষাধীসকলে এতিয়া—

- ছানীয়াভাৱে উপলক্ষ সন্তাৱেৰে পুষ্টিকৰ খাদ্য তৈয়াৰ কৰি শব্দীৰ সুস্থ সুস্থাম কৰি বখাৰ কিটিববোৰ শিকিব।
- শিশুৰ বাবে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ খাদ্য তৈয়াৰ কৰাৰ বিষয়ে জানিব, সেয়া আনকো শিকাৰ পাৰিব।

বেঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকীকে উৎসাহিত কৰিব। বেঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেবকসকলে পৰবৰ্তী বেঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচা বিষয়ৰ কপৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

বৈঠক- ১৪ : স্থানীয়ভাবে উপলব্ধ খাদ্যভাগুবর ভিত্তিত প্রাপ্তবয়স্কসকলৰ বাবে তৈয়াৰী খাদ্য

বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	প্ৰশিক্ষার্থীসকলক স্থানীয়ভাবে উপলব্ধ খাদ্যভাগুবৰ পৰা ভিমজাতৰ খাদ্য সংগ্ৰহ কৰি নিতৰ খাদ্যৰ তালিকাখন সজোৱাৰ বিষয়ে শিকে৬া।
বৈঠকৰ প্ৰক্ৰিয়া	আলোচনা আৰু কাৰ্য্য কলাপ।
আৱশ্যকীয় আহিলা	প্ৰদৰ্শনৰ বাবে খাদ্যসামগ্ৰী, তথাসমূহ টুকি ৰখাৰ বাবে বহু, কাগজ, কলম।
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

এই অধিৱেশনত প্ৰশিক্ষকে স্থানীয়ভাবে উপলব্ধ ১০ বিধ খাদ্য সামগ্ৰীৰে প্রাপ্তবয়স্কসকলৰ বাবে খাদ্য প্ৰস্তুত কৰাৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰিব। সবিশেষ পৰবৰ্তী বৈঠকত প্ৰদৰ্শন কৰি দেখুওৱা হ'ব। ব্যাখ্যা আৰম্ভ কৰাৰ আগতে যোৱা বৈঠকত আলোচনা কৰা স্বাস্থ্যসন্মত খাদ্য তৈয়াৰ কৰাৰ ১০ টা কিটিপৰ কথা আকৌ এবাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব।

প্রাপ্তবয়স্কসকলৰ বাবে ১০ বিধ উপযুক্ত খাদ্য :

১. মছদৰী পাতৰ চাটনী :

ক্ৰমিক	উপাদান	পৰিমাণ
১	মছদৰী পাত	১৫০ গ্ৰাম
২	পিংয়াজ	এটা
৩	তেতেলী বা চেনু	আলাজ মতে
৪	নিমখ	আলাজ মতে
৫	চেনি	আলাজ মতে
৬	তেল	এক চামুচ



সাজু কৰাৰ নিয়ম :

- মছদৰী পাতখিনি প্ৰথমে ভালকৈ ধূই লওক।
- এতিয়া সকলোখিনি সামগ্ৰী ভালকৈ পিছি লওক। জোখমতে নিমখ দি বৰ।

২. পদুনা পাত আৰু দালিৰ চাটনী :

ক্ৰমিক	উপাদান	পৰিমাণ
১	পদুনা পাত	৫০ গ্ৰাম
২	মচুবদালি	১০০ গ্ৰাম
৩	আদা	১০ গ্ৰাম
৪	নহুৰু	দুফোটা
৫	ধনীয়া পাত	২০ গ্ৰাম
৬	তেল	এক চামুচ



সাজু করার নিয়ম :

- প্রথমে দালিখিনি ধূই দুষটামান আগতে তিয়াই থওক।
- এতিয়া পদুনা পাতখিনি ভালকৈ ধূই লৈ পদুনা, দালি, আদা, নহুক, ধনীয়া পাত সকলোখিনি মিহিকে পিছি লওক।
- জোখমতে নিমখ তেল দি খাব পৰা কৰি লওক।

৩. পাটিচেপ্টা পিঠা :

ক্রমিক	উপাদান	পরিমাণ
১	ময়দা	আধা কাপ
২	চুজি	এচামুচ
৩	চেনি	আধা কাপতকৈ কম
৪	নিমখ	অলপমান
৫	তেল	এচামুচ
৬	পিছা নারিকল আৰু চেনি	আধা কাপতকৈ কম



সাজু করার নিয়ম :

- কেবাহীখন গৰম কৰি চেনি আৰু পিছা নারিকলখিনি আঠা নোহোৰালৈকে ভাজক।
- পাত্র এটাক ময়দা, পিঠা, চুজি, চেনি আৰু নিমখ লৈ আৱশ্যক মতে পানী দি মিহিকে শুলি লওক। চাব তাত যাতে অলপো লদা নাথাকে।
- এতিয়া কপাহী চাফা কাপোৰ এখন তেলত তিয়াই কেবাহীখন তেল দিয়া কাপোৰেৰে মচি তেলেতৌয়া কৰি লওক।
- এতিয়া ডাঙুৰ চামুচেৰে জুলীয়া অলপ লৈ লাহে লাহে কেবাহীত বহলাই মেলি দিয়ক।
- সেই পিঠাৰ মাজত নারিকল আৰু চেনি ভজা অলপ দি পিঠাটো মেবিয়াই সিঙ্গিবলৈ দিয়ক।
- এতিয়া পিঠা সাজু। এই পিঠা তিনি-চাৰিদিনলৈকে নষ্ট নোহোৱাকৈ থাকে।

৪. মাছ আৰু চজিনাৰ তৰকাৰী :

ক্রমিক	উপাদান	পরিমাণ
১	মাছ	৪-৫ ডোখৰ
২	চজিনা (কটা)	২০০ গ্ৰাম
৩	সৰিয়হ	২ চামুচ
৪	পিঁয়াজ	ডাঙুৰ এটা
৫	নহুক	৪-৫ ফেটা
৬	আদা	এক আড়ুল
৭	জীৱা শুবি	এচামুচ
৮	আলু	এটা
৯	বিজাহী	এটা
১০	তেল, নিমখ	আন্দাজ মতে



সাজু করার নিয়ম :

- প্রথমে চঞ্চিলা আৰু আলু এটা জোখত সৰকৈকে কাটি লওক।
- তাৰপিছত সৰিয়ছ, আদা, নহৰ, বিলাহী ভালকৈ পিছি লওক।
- মাছৰ টুকুৰাবেইটাত হালধী-নিমখ সানি তেলত ভাজি লওক।
- কেৰাহীখন গৰম কৰি তেলত জীৱাখিনি দি দিয়ক। তাৰপিছত পিছি লোৱা সামগ্ৰীখিনি দি লৰাই থাকক।
- ভজাখিনিৰ বৎ সলনি হ'লেই তাত আলু আৰু চঞ্চিলাখিনি দি ভালকৈ লৰাই থাকক।
- এতিয়া তাত আৰশাক অনুসৰি পানী দি ভালকৈ সিজিবলৈ দিয়ক।
- চঞ্চিলাখিনি সিজিলৈ তাত ভজা মাছখিনি দিয়ক।

৫. তিলৰ লাক

ক্রমিক	উপাদান	পৰিমাণ
১	তিল	একাপ
২	গুৰ	একাপ
৩	ভঙ্গা বাদাম (দিব ঝুজিলৈ)	আধা কাপতকৈ কম



তিলৰ লাক সজুৰ নিয়ম :

- তিলখিনি ভালকৈ ধূই ৰ'দত শুকাবলৈ দিয়ক।
- কেৰাহীখন গৰম কৰি কম জুহীত শুকান তিলখিনি ভাজক। ডলাত মেলি এতিয়া ঠাণ্ডা হ'বলৈ দিয়ক।
- কেৰাহীত আধা কাপ পানী দি তাতে গুৰখিনি অলাপ গৰম কৰি ডাঠ জুনীয়া হ'বলৈ দিয়ক।
- ভাঠ হৈছে যদি তাতে ভজা তিল আৰু সৰকৈকে ভঙ্গা বাদামখিনি দি ভালকৈ মিলাওক।
- হাতৰ তলুৰাত তেল অলাপ কৰাই চামুচেৰে হাতত তিল অলাপ অলাপ কৈ লৈ এতিয়া লাক কৰক।
- ঠাণ্ডা হ'বলৈ দৃঢ়ণ্টা হৈ দিয়ক।

৬. টেকেলি মুখত দিয়া পিঠা

ক্রমিক	উপাদান	পৰিমাণ
১	পিঠাগুৰি	একাপ
২	নতুনকৈ ৰ'কা নাৰিকল	আধা কাপ
৩	গুৰ	দুচামুচ



সাজু কৰার নিয়ম :

- চাউলখিনি অতি কমেও ২-৪ ঘণ্টা তিয়াই থওক। পানীৰ পৰা তুলি বাতৰি কাকতত মেলি শুকাবলৈ দিয়ক। অতিৰিক্ত পানীখিনি নিগাৰি শুকান হ'লে যিমান পাৰে মিহিকে খুন্দক।
- কেটলিটোৰ আধালৈকে পানী দি উতলাই লওক।
- পিঠাগুৰিখিনি সামান্য পানী ঢালি মেৱাই থাকক। চাৰ যাতে পানীত বেছিকে তিতা যেন নহয়। তাৰে এমুঠিমান হাতত লৈ হাতৰ আঙুলিবে চেপি চাওক। পানী ওলোৱা নাই যদি সাঠিক জোখত আছে।
- এতিয়া কেটলিৰ ঢাকোনখনত তিতা কাপোৰ এখন বান্ধি লওক।
- এতিয়া পিঠা শুৰি অলাপ সেই কাপোৰত লৈ তাৰ ওপৰত এচামুচমান কৰকা নাৰিকল, এচামুচ শুৰ দি তাৰ ওপৰত

পিঠাশুরি আৰু এতৰপ দিৱক। পিঠাশুৰিখিনিত বেছি হৈচা নামাৰিব। খুলাই আহিব পাৰে নতুবা টান হ'ব পাৰে।

- এতিয়া কেটলিৰ মুখত থকা গোটেই পিঠাখিনি কাপোৰখনেৰে ভালকৈ বাঞ্ছি কেটলি মুখৰ ঢাকোনখনত দিয়ক।
- দহ-বাৰ মিনিট পানীখিনি উতলাই থাকিলে কেটলিৰ মুখত দিয়া পিঠা সিঙ্গিব।
- সাৰধানে ঢাকনিখন নমাই আনি কাপোৰখন ঘোলক। এনেদৰে ইটোৱা পিছত সিটো পিঠা সাজিব পাৰিব।

৭. জল পান

ক্ৰমিক	উপাদান	পৰিমাণ
১	চিৰা	৫০ গ্ৰাম
২	দৈ-গাথীৰ-জীৱি	দুচামুচ
৩	শুৰ	এচামুচ



সাজু কৰাৰ নিয়ম :

- চিৰাখিনি ধুই ১৫-২০ মিনিট মান ৰাখক।
- এতিয়া দৈ-জীৱি, শুৰ দি চিৰা খাৰ পৰা হৈ গ'ল।

জলপান হিচাপে স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ—
আঁখি, মুৰি, সান্দহ আদিও খাৰ পাৰি।



৮. মাছ আৰু সেউজীয়া শাকৰ জোল

ক্ৰমিক	উপাদান	পৰিমাণ
১	মাছ	১ টা
২	স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ সেউজীয়া শাক	আৰক্ষ্যক মতে
৩	নহৰ	অলপ
৪	আদা	অলপ
৫	তেল	দুচামুচ
৬	নিমখ	আৰক্ষ্যক মতে
৭	হালধী	আধা চামুচ



সাজু কৰাৰ নিয়ম :

- মাছ বাচি-কুটি ভালকৈ ধুই লওক।
- সেউজীয়া শাকখিনি ভালকৈ ধুই লওক।
- এতিয়া গৰম কেৰাহীত দুচামুচমান তেল দিয়ক।
- গৰম তেলত মাছখিনি দি ভাজক। সিঙ্গিলে কেৰাহীৰ পৰা উঠাই আনি বাচি এটাত থওক।
- এতিয়া তেলত আদা-নহৰ বটাখিনি দিয়ক। লগতে হালধীও দিব।
- এতিয়া পিহিলোৱা পাচলিখিনি দি অলপ পিছতে মাছখিনিও দিয়ক।
- আৰক্ষ্যক অনুসৰি পানী দি ভালদৰে সিঙ্গিলে দিয়ক।
- আন্দাজ মতে নিমখ দিয়ক।
- এতিয়া উথোৱা চাউলৰ ভাতৰ লগত খাৰ পাৰে।

৯. মাছ আৰু ভেদাইলতাৰ জোল

ক্রমিক	উপাদান	পৰিমাণ
১	মাছ	৪-৫ ডোখৰ
২	ভেদাই লতা	২০০ গ্ৰাম
৩	আলু (সিজোৱা)	২ চামুচ
৪	পিয়াজ	ডাঙৰ এটা
৫	নহৰু	৪-৫ ফোটা
৬	আদা	এক আঙুল
৭	জীৱা	এচামুচ
৮	তেল-নিমখ	আন্দাজ মতে
৯	ধনীয়া পাত	আৱশ্যক মতে



সাজু কৰাৰ নিয়ম :

- ভেদাইলতাখিনি পিছি তাৰ বসথিনি সাজু কৰি লওক।
- বসথিনি অলপ পানী দি সিজাওক।
- মাছথিনি সুকীয়াকৈ ভাঞ্জি লওক।
- মাছথিনি তুলি আনি সেহাথিনি তেলতে জীৱা, সিজোৱা আলু, পিয়াজ, আদা-নহৰু বটাখিনি দি দিয়ক।
- আন্দাজ মতে হালধী, নিমখ দি কেৰাহীত থকা সকলোখিনি নিসিজালৈকে মাজে মাজে লৰাই থাকক।
- এতিয়া সিজাই থোৱা ভেদাইলতাৰ বস আৰু মাছথিনি সেই মিশ্রণটোত দি ভালকৈ লৰাই দিয়ক। আৱশ্যক অনুসৰি আৰু পানী দিব।
- বসথিনি ভালকৈ সিজিলৈ তাত ধনীয়া পাত দি নমাই থওক।

১০. কলডিল আৰু পাৰ মাংস

ক্রমিক	উপাদান	পৰিমাণ
১	পাৰ মাংস	২০০ গ্ৰাম
২	কলডিল (সৰু)	এটা
৩	মিঠাতেল	এচামুচ
৪	হালধী	আন্দাজ মতে
৫	নিমখ	এক আঙুল
৬	পিয়াজ	এটা
৭	পিছা আদা- নহৰু	এচামুচ
৮	আলু	২-৩ টা মান
৯	তেজ পাত	দুখিলা



সাজু কৰাৰ নিয়ম :

- কলডিলটো বাকলি গুচাই ভালকৈ ঠাই সুকীয়াকৈ সিজাই লওক।
- কেৰাহী গৰম কৰি তেল দি পিয়াজথিনি মুগাবৰণীয়া হোৱালৈকে ভাজক।

- এতিয়া তেজপাত আৰু বটা আদা-নহৰু তাতে দি এক মিনিটমান ভাজক।
- পাৰ মাংসখিনি কেৰাহীত ঢালি পাঁচ মিনিটমান কম তাপত ভাজি ঢাকোন দি থওক।
- এতিয়া কেৰাহীৰ মাংসখিনিত সিজোৱা কলডিল আৰু আলু দিয়ক।
- নিমখ, হালধী দিয়াৰ পিছত আৱশ্যক অনুসৰি পানী দি কম তাপত সিজিবলৈ ঢাকনি মাৰি থওক। ১৫-২০ মিনিটমানৰ ভিতৰত মাংস সিজি খোৱাৰ বাবে সাজু হৈ উঠিব।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষকে প্ৰশিক্ষার্থীসকলক প্ৰাপ্তবয়স্কসকলে খাব পৰা যিকোনো দুবিধ খাদ্য সাজু কৰিবলৈ ক'ব। পুনৰ আলোচনা কৰাৰ সময়ত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে এয়া কেনেকৈ তৈয়াৰ কৰিব সেয়া কৰি দেখুৱাব।

প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকৌ এৰাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষার্থীসকলে কিমানখিনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষকে পাব।

প্ৰশিক্ষার্থীসকলে এতিয়া—

- স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ সন্তাৱেৰে পৰিয়ালৰ বাবে পুষ্টিকৰ খাদ্য তৈয়াৰ কৰি সকলোকে সুস্থ সুস্থাম কৰি ৰখাৰ কিটিবোৰ শিকিব।
- প্ৰাপ্তবয়স্কসকলৰ বাবে উপযোগী বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ খাদ্য তৈয়াৰ কৰাৰ বিষয়ে জানিব, আনকো শিকাব পাৰিব।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকীকে উৎসাহিত কৰিব।

বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ ক্ষেত্ৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

বৈঠক- ১৫ : পুষ্টিকর পাকঘর বাগিচা পতার বাবে উদগানি

পুষ্টিকর খাদ্যৰ বাবে ঘৰুৱা বাগিচা :

ঘৰত এখন সৰু শাকনি বাৰী থাকিলে তাত বিভিন্ন শাক-পাচলি, ফল-মূলৰ খেতি কৰিব পাৰি। ঘৰৰ বাৰীখনে নিজৰ পাকঘৰটোৱ বাবে লগা সকলোখিনি শাক-পাচলি যোগান ধৰিব পাৰে। বাগিচাখন পৰিয়ালৰ সদস্যৰ সহযোগত এশ শতাংশ জৈৱিক সাৰৰ বাগিচা হিচাপে স্থাপন কৰিব পাৰি। ঘৰত এনেকুৱা বাগিচা কিয় লাগে আৰু বাগিচাখন কেনেকৈ উন্নতভাৱে স্থাপন কৰিব পাৰি সেই কথাখিনি প্ৰশিক্ষকে ভালদৰে বুজাই দিব।

বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	ঘৰতে এখন পুষ্টিকৰ শাক-পাচলিৰ বাৰী স্থাপনৰ বিষয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলক সবিশেষ অৱগত কৰোৱা
বৈঠকৰ প্ৰক্ৰিয়া	আলোচনা আৰু সঁচা কাহিনীৰ আদান-প্ৰদান
আৱশ্যকীয় আহিলা	তথ্যসমূহ টুকি বখাৰ বাবে বহী, কাগজ, কলম।
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

ঘৰত উন্নত শাকনিবাৰী এখন কিয় থাকিব লাগে?

তলত উল্লেখ কৰাৰ কাৰণবোৰ বাবেই ঘৰত এখন বাগিচা থাকিব লাগে—

- ঘৰৰ প্ৰতিজন সদস্যৰ বাবে জৰুৰী শাক-পাচলিখিনি ঘৰতে পৰাকৈ এখন বাগিচা থকাতো অত্যন্ত জৰুৰী। ঘৰৰ সেউজীয়া শাক-পাচলি সদায় খালে শৰীৰত হিম'প্লিবিনৰ পৰিমাণ বাঢ়িব আৰু শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বাঢ়িব।
- ঘৰত বাগিচা থাকিলে পেষ্টিছাইডমুক্ত শাক-পাচলি পোৱা যাব। স্বাস্থ্য ভাল হ'ব, পহচাও বাহি হ'ব।
- পাকঘৰৰ পেলনীয়া সামগ্ৰীসমূহ পচন সাৰ হিচাপে ঘৰৰ খেতিত ব্যৱহাৰ হ'ব।
- ঘৰত বাগিচা এখন থাকিলে স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ শস্যসমূহ সংৰক্ষিত তথা ব্যৱহাৰ হ'ব। স্থানীয় জৈৱবৈচিত্ৰ্য সংৰক্ষণ হোৱাত সহায় হ'ব।
- জৈৱিক বাগিচা এখন স্থাপন কৰি সেই খেতিৰে ঘৰৰ প্ৰয়োজন পূৰ্বাবলৈ শিকিলে সেইসকলে সেই অভিজ্ঞতা ব্যৱহাৰ কৰি বিশাল পৰিসৰত উন্নত কৃষিকাৰ্য্যও কৰিব পৰা হ'ব। এই ব্যৱস্থাই নিজক স্বাৰলম্বী কৰাৰ লগতে মাটিৰ উৰ্বৰতা বৰ্ক্ষা কৰাত প্ৰভূত পৰিমাণে সহায় কৰে।

১. ঘৰৰ শাকনিবাৰীখনৰ বাবে স্থান নিৰ্বাচন :

ক. বাগিচাখন স্থাপনৰ বাবে প্ৰথম আৱশ্যকতা হ'ল ঘৰতে ৫০০-১০০০ বৰ্গ ফুট খালী মাটি। ঠাইখিনিত আগবেলাই হওক নতুৰা গিচবেলাই হওক ৩-৪ ঘণ্টা ব'দ পৰা হ'ব লাগে। বাগিচাখনৰ ওচৰে পাঁজৰে ছাঁ পৰিব পৰা ডাঙৰ নতুৰা জোপোহা গছ থাকিব নালাগিব। বাগিচাত বাসায়নিক সাৰ বা পেষ্টিছাইড ব্যৱহাৰ কৰিব নোৱাৰিব। মাটিখিনি এচলীয়া হ'ব নালাগিব। এচলীয়া হ'লে বৰষুণৰ পানীত নতুৰা তাত দিয়া পানীত মাটি খাই যোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

খ. পানীৰ উৎস : দিতীয়তে শাকনিদৰাত দিব পৰাকৈ পানীৰ উৎস থকা হ'ব লাগিব। এই বাগিচা স্থাপনত পাকঘৰৰ পেলনীয়া পানী খিনও কামত লগাব পাৰি। জলসিদ্ধিত পানীৰ পৰা নতুৰা নলা খান্দি তাত পানী যোগান ধৰিব পাৰি।

গ. জেওৰা : শাকনিবাৰীখনত জেওৰা নতুৰা বেৰা হিচাপে বিভিন্ন পত্থা অৱলম্বন কৰিব পাৰি। বস্তা বা এনে সামগ্ৰীৰে বেৰ দিব পাৰি, নগা ঢাৰি নতুৰা বাঁহেৰে জেওৰা বব পাৰি, কাঁইটায়া গছ কৰব পাৰি, পুৰণা শাৰীৰে বেৰ দিব পাৰি। মুঠৰ ওপৰত বাগিচাখন কুকুৰা, গৰু-ছাগলী, বান্দৰ আদিৰ পৰা বচাই বাখিব লাগিব।

ঘ. ঘৰৰ শাকনিবাৰীখন নিশ্চিত জৈৱিক বাৰী হিচাপে গঢ়িৰ লাগিব : শাকনি বাৰীৰ প্ৰস্তুতিৰ কাম বাৰিয়া কালত আৰম্ভ কৰা উচিত। ভাল মাটি গোটোৱা, মাটি কটা, মাটি সঠিক আকাৰত সজেৱা, পচন সাৰ প্ৰস্তুতিৰ কাম বাৰিয়াই সামৰা উচিত। জৈৱিক সাৰ— জৌৱাদ্রুত, পোক-পৰুৱা মাৰিব পৰাকৈ মাটিখিনিত চলাব লগা জৈৱিক প্ৰস্তুতি, স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ শস্য আৰু শাক-পাচলিৰ উন্নতবীজ গোটোৱা আদি কাম আগতীয়াকৈ বাৰিয়া কালত কৰি থোৱা ভাল।

৫. লাগতিয়াল সঁজুলি : কোৰ, দা-কটাৰী, জবকা, চিপৰাং, পাচি-খৰাহী, মাটিৰ পাৰ, প্রাণ্টিক আৰু মৰাপাটিৰ বস্তা ইত্যাদি। আহিলাখিনি আগতীয়াকৈ যোগাৰ কৰি লসে মাটি কটা, জাৰুৰ আৰ্তৰোৱা, টিপ সজা, মাটি কঢ়িৰো আদি কামৰোৰ সঠিকভাৱে কৰিব পৰা যাব।

১. ঘৰৰ শাকনিবাৰীখন সাজিবলৈ গাঁও-চহৰ ঘৰৰ চোতালত, ঘৰৰ ওচৰে-পাঞ্জবে নতুৰা পথাৰৰ মাটিত সাজু কৰিব লাগে।

মাটি সাজু কৰাৰ প্ৰক্ৰিয়া :

২(ক) সাধাৰণতে শাকনি বাৰীৰ মাটি চাৰিও ফাল বাক্ষি প্লট হিচাপে সাজু কৰা হয়। প্ৰথমতে মাটিখিনি কোৰেৰে চহৰ লাগিব। এটা প্লটৰ আকাৰ ৯-১২ ফুট ভিতৰত হ'লে ভাল। মাটিখিনি বেছি টান হ'লে তাত আগদিনা সৰহাকৈ পানী দিয়াৰ বাৰহা কৰিব লাগে। মাটিয়ে পানী খালে চহাৰলৈ কোমল হ'ব। সেই প্লটটো পূৰ্ব-পশ্চিমা হোৱা উচিত। তেতিয়া দুয়োবেগা তাত ব'দ পৰাৰ সুবিধা থাকে। প্লটটো বহলে তিনি ফুট হ'লে তাত কাম কৰিবলৈ মানুহ এজন বাহিৰফালে ভালকৈ বহিব পৰাকৈ ঠাই থাকে। গতিকে প্লটৰ আকাৰ দীঘে ৪-৫ ফুট আৰু বহলে তিনি ফুট হ'ব লাগে। প্ৰতিটো প্লটৰ মাজত এক ফুটৰ এটা ব্যৱধান বাধিব লাগে। মাজৰ শাৰীৰোৰৰ বাৰধান দুফুট হ'ব লাগে। বাহিৰ পৰা মাটি আনি তাত সীৰলু দিব লাগে।



মাটি চহাই সাজু কৰাৰ পিছত তাত সাৰৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে। সাৰ হিচাপে গৰুৰ গোৰুৰ নতুৰা পেলনীয়া জৈৱিক সামগ্ৰীৰ পৰা তৈয়াৰ কৰা পচন সাৰ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগিব। জুলীয়া সাৰ সঞ্জীৱিকা নতুৰা বায়োগেৰে পৰা নিৰ্গতি পনীয়া পেলনীয়া সামগ্ৰীও সাৰ হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। সাৰ ছাটিওৱা আৰু পানীৰে সেমেকাই থোৱাৰ চৌবিছ ঘণ্টাৰ পিছত শস্যৰ বীজ দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগিব। তাৰ আগতে শস্যৰ বীজ ছাটিয়াবলগীয়া-গুটি দিবলগীয়া ঠাইবোৰত জোঙা মাৰিবৈ আঁচ পাৰি চিহ্নিত কৰি ল'ব লাগে। এই গুটি সিঁচিবও পাৰি নহ'লে এটা এটাকৈ দিবও পাৰি। কি পদ্ধতি অৱলম্বন কৰা হ'ব দেয়া শস্যৰ জাতটোৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিব। পাত শাকৰ গচ, যেনে—পালেং, লাই, লফা, ধনীয়া, মেথি, জৌৰা আদিৰ বীজ সিঁচা হয়। ভেঙ্গি, বেঞ্জেনা, বিলাহী, বিল, মটৰ আদিৰ গুটি দীঘললৈ শাৰীত এটা এটাকৈ নিৰ্দিষ্ট জোখত দিয়া হয়।

২ (খ) সীৰলু বা টিপ তুলি কৰা খেতি : ক'লামতীয়া মাটি নতুৰা পানী ওলাই যাৰ পৰা ভাল ব্যৱস্থা নথকা ঠাইত টিপ উঠাই ওখকৈ মাটি তৈয়াৰ কৰিবলগীয়া হয়। তাৰবাৰে প্ৰথমে মাটিখিনি কোৰেৰে ভালকৈ চহাই সাৰ লাগে। তাৰপিছত কোৰেৰে মাটি চপাই সীৰলু সাজি ল'ব লাগে। সীৰলু সাজিবলৈ মাটি টানি অনাৰ ফলত তলত অৱশ্যে আগুঁচ মৰাৰ দৰে খাজ

থাকে। সীরলুত মূলা, গাজৰ, বীট, ছালগোম, বিলাহী, বেঞ্জো, জলকীয়া আদির গুটি দিব পাবি। তলত থকা খাজবোৰত পাতশাক লাই, লফা, ধনীয়া, পালেং, মেথি আদির গুটি সিঁচিব পাবি। জৈরিকভাৱে কৰা মূল শস্য কপাহ, বহৰ দাইল আদি খেতিৰ ক্ষেত্ৰতো এই পদ্ধতি প্ৰয়োগ কৰিব পাৰি।

২.(গ) ওখ টিপ সাজি কৰা খেতি : বেঞ্জো, বিলাহী, জলকীয়া গুটিৰ আকাৰ একেবাৰে সৰু। এইবোৰ গুটি সিঁচিব নোৱাৰিব। সেয়ে এইবোৰ গছৰ গুটি ওখ সীরলুত দিবলগীয়া হয়। তাৰবাৰে ওখ টিপৰ আকাৰ দীঘে-প্ৰস্থই দুফুট-দুফুট নতুৱা তিনি ফুট-তিনি ফুটৰ হ'ব লাগে। এই মাটিত কেঁচু সাৰ নহ'লে গোৰ সকলোকেইটা টিপতে সম পৰিমাণত মিলাব লাগে। এই টিপ মাটিৰ পৰা দুই-আঠে ইংঝি ওখ হ'ব লাগে। পানী বোৱাই আনিব পৰাকৈ কায়ে কায়ে নলা থাকিব লাগে। গুটি দিয়াৰ এদিন আগতে টিপবোৰ পানীৰে বুৰাই দিব লাগে। পানী দিয়াৰ চৌবিছ ঘণ্টাৰ পিছত মাটিখিনি সমানে তিনি ভাগত ভগাই এটাত ভাগত জলকীয়া, বিলাহী, বেঞ্জো আদি বিভিন্ন গুটি ভাগে ভাগে দিব লাগে। পুলি গজাৰ এমাহৰ পিছত পুলিবোৰ উষালি নতুন মাটিত ৰূৰ লাগে।

শাক-পাচলিৰ বাবে গুটি : পৰম্পৰাগত আৰু উন্নত জাতৰ বীজ প্ৰতি বছৰে সংৰক্ষণ আৰু সংগ্ৰহ কৰিব লাগে। গ্ৰামীণ অঞ্চলৰ কৃষক, মহিলাসকলৰ ওচৰত থলুৱাভাৱে বেঞ্জো, বিলাহী, লাউ-কোমোৰা, বিন আদিৰ গুটি উপলব্ধ। গুটিবোৰ ভালদৰে সংৰক্ষণ কৰিব লাগে আৰু ইজনে-সিজনৰ মাজত আদান-প্ৰদান কৰিব লাগে। চৰ অঞ্চলত পৰম্পৰাগত গুটিসমূহ উপলব্ধ নহয়। সেয়ে ওচৰৰ কৃষি কেন্দ্ৰৰ পৰা থলুৱা আৰু উন্নত বীজ কিনি আনিব লাগে।

৩ (ক) গুটি গজা-নগজাৰ পৰীক্ষা : গুটিসমূহ ঘৰতে সংৰক্ষণ কৰি থোৱা আছে যদি সেয়া ভালকৈ গজিব নে নাই সিঁচাৰ আগতেই তাক পৰীক্ষা কৰি চাব লাগে।

প্ৰথম প্ৰণালী : ডাঙৰ বাল্টি এটাত পানী ভৰ্তি কৰি লৈ তাতে ভেঙি, বিন, জাতিলাউ, কোমোৰা, লেচেৰা মাহ আদিৰ গুটি তিয়াই দিব লাগে। পানীত দিঁওতে বেয়া আৰু পতান, পোকে খোৱা গুটিবোৰ উপত্থি যাব। ভালবোৰ পানীৰ তলত পৰি থাকিব। বেলেগ বেলগ গুটিৰ বাবে পৰীক্ষাটো সুকীয়া সুকীয়াকৈ কৰি চাব লাগে।

দ্বিতীয় প্ৰণালী : গুটিবোৰ সংৰক্ষণ কৰি ৰখা দুবছৰমান হ'ল যদি সেয়া গজিব নে নাই সিঁচাৰ আগতে তাৰো পৰীক্ষা কৰি চাব লাগে। এই পৰীক্ষা তলত দিয়া ধৰণে কৰিব পাৰি—

১. টোপোলাৰ পৰা প্ৰায় এশমান গুটি লব লাগে।

(এটাকৈ বাছি বাছি লব নালাগে। মাজৰ পৰা ল'ব লাগে। ভাল বেয়া একো বাছিব নালাগে।)

২. এখন ডাঙৰ আকাৰৰ বাতৰি কাকত দুতৰপীয়াকৈ পানীত তিয়াই তুলি আনিব লাগে।

৩. এতিয়া বাছি থোৱা এশ গুটি তিতা বাতৰি কাকতখনত মেলি দিব লাগে। চাব লাগে যাতে গুটিবোৰ ইটোৰ ওপৰত সিটো নপৰে। এতিয়া কাকতখন মেৰিয়াই লাহে লাহে সৰু কৰি আনিব লাগে। গুটিবোৰ সৰকি নোমোৰাকৈ কাকতখনৰ দুয়োটা মূৰ টানকৈ পকাই থব লাগে।

৪. বাতৰি কাকতখন পলিথিন বেগত ভৰাই পোক-পৰুৱা, নিগনি, বান্দৰ, সৰু-ল'ৰা-ছোৱালীয়ে নোপোৱাকৈ নিৰাপদে ভাল ঠাইত থব লাগে।

৫. তিনি-চাৰি দিনৰ পিছত কাকতখন উলিয়াই আনিব লাগে। বিভিন্ন জাতৰ গুটিৰ বাবে উলিয়াই অনাৰ সময়টো বেলেগ বেলেগ হ'ব পাৰে। কাকাতখন মেলি চালেই কিমান গুটিৰ গজালি মেলিছে সেয়া দেখা যাব।

৬. গজালি নেমেলা গুটিবোৰ অঁতৰাই কিমান গুটি গজিল তাৰ এটা হিচাপ উলিয়াব লাগে।

৭. গজালি মেলা গুটিৰ হিচাপটোৰ ওপৰত ভিন্নি কৰি কিমান শতাংশ গুটি নগজিল সেয়া জানিব পৰা যাব। গজালি মেলা গুটিৰ সংখ্যা পঞ্চাশ শতাংশতকৈ কম হ'লে পৰীক্ষাটো তিনিবাৰমান কৰি চাব লাগে। নহলে আশা কৰামতে গুটি নগজিব, বাৰীখন বেয়া হ'ব।

৮. কেতিয়াবা বজাবর পৰা গুটি কিনি আনিলেও ভালদৰে নগজে। তাৰো পৰীক্ষা কৰি চাব লাগে। তিনিবাৰমান পৰীক্ষা কৰি চোৱাৰ পিছত গুটি বেয়া হ'লে সেয়া ঘূৰাই দি নতুন গুটি আনিব লাগে।
৯. গুটি সিঁচাৰ আগতে গজা-নগজাটো নিশ্চিত হ'লে লোকচান হোৱাৰ পৰা বক্ষা পাব পাৰি।

৩ (খ) গুটি বীজানুমুক্তকৰণ :

প্ৰথম প্ৰণালী : এক লিটাৰ পানীত ২৫০ মিলিলিটাৰ গৰুৰ মৃত মিলাই লৈ সিঁচিবলগীয়া বীজখিনি প্ৰায় এষণ্টামান সময় তিয়াই থব লাগে। এনে কৰিলে গুটিত থকা বীজানুবোৰ নাশ হয়। ফলত বীজৰ পৰা ওলোৱা পুলিবোৰ নিৰোগী হয়। বীজানুমুক্ত গুটিবোৰ পোক-পৰুৱায়ো নষ্ট নকৰে।

দ্বিতীয় প্ৰণালী : সিঁচি দিয়া বীজবোৰ চৰাই, নিগনি আৰু পৰুৱায়ো খাই নষ্ট কৰে। ফলত গজিবলৈ খেতিত থকা গুটিৰ সংখ্যা কম হয়। কেতিয়াবা খাই উদং কৰে। সাধাৰণতে পাচলিৰ খেতিত এনে হয়েই। সিঁচাৰ আগতে গুটিবোৰ এনেদৰে বিশেষ পদ্ধতিৰে তিয়াই ল'লে পোক-পৰুৱা, চৰাই-নিগনি আদিয়ে নাখায়।

পৰীক্ষাৰ বাবে অৱলম্বন কৰিবলগীয়া প্ৰণালীটো এনেধৰণৰ—

ক্ৰমিক	কেঁচা সামগ্ৰী	অনুপাত	আনুমানিক পৰিমাণ ২৫০ গ্ৰাম বীজ
১	গৰু গোৱৰ	এক অংশ	১০০ গ্ৰাম
২	গৰুৰ মৃত	এক অংশ	১০০ মিলিলিটাৰ
৩	পৰুৱা বা উই হাফলু থকা পাহাৰৰ মাটি নহ'লে ডাঙৰ জোপোহা গচ্ছ তলত থকা মাটি	এক অংশ	১০০ গ্ৰাম

ওপৰত উল্লেখ কৰা কেঁচা সামগ্ৰীৰ পৰিমাণ কিমান হ'ব পৰিশোধন কৰিব খোজা বীজৰ ওপৰত সেয়া নিৰ্ভৰ কৰিব। এই তিনিওবিধ কেঁচা সামগ্ৰী মিলাই লৈ পানীৰে লুপথুপীয়া কৰি ল'ব লাগে। পৰিশোধন কৰিব খোজা বীজখিনি এখন বাতৰি কাকত নতুৱা এখন কাপোৰত মেলি লৈ মিশ্রণখিনি লাহে লাহে বীজখিনিত লগাব লাগে। বীজখিনিত মিশ্রণ লগাওঁতে অতি সারধান হ'ব, অলপ অসারধান হ'লেই বীজৰ বাকলি আঘাতপ্ৰাপ্ত হ'ব পাৰে। এতিয়া সেই বীজবোৰ ছাঁত বাখি শুকাবলৈ দিব লাগে। বীজসমূহ এদিন বা দুদিনৰ ভিতৰতে শুকাব। বীজানুমুক্ত হ'বলৈ দিয়া গুটিবোৰ শুকোৱাৰ লগে লগে ইটোৱে-সিটোৱে গাত যদি লাগি আছে আঁতৰাই ল'ব লাগে। এই প্ৰক্ৰিয়াটো শাকনি বাৰীত গুটি সিঁচাৰ দুই-এদিন আগতে কৰিব লাগে। গুটি সিঁচাৰ সময়ত বতৰ ফৰকাল হ'ব লাগে।

শস্যৰ বীজ বীজানুমুক্ত কৰা এই প্ৰক্ৰিয়াটোৰ ফলত সিঁচা গুটিবোৰ মাটিত থকা পোক-পৰুৱা আৰু জীৱ-জন্মৰ পৰা বক্ষা পোৱাৰ লগতে গজা পুলিবোৰো সুস্থ-সুস্থাম আৰু নিৰোগী হ'ব। বীজৰ পৰা পুলি গজাৰ পৰিমাণ বাঢ়ে, শুকান বতৰতো পুলিবোৰে পানীৰ অভাৱতো জীয়াই থকাৰ সক্ষমতা লাভ কৰে (উই হাফলুৰ মাটিয়ে পুলিবোৰক সেই সক্ষমতা প্ৰদান কৰে)। ফলত পুলিবোৰৰ গঠন ভাল হয়। গৰু গোৱৰ আৰু মৃতে পুলিবোৰক পুষ্টি প্ৰদান কৰে।

আগৰ বৈঠকত হোৱা ভিন্ন খাদ্য সম্ভাৰ আৰু পুষ্টি সম্পৰ্কীয় আলোচনাৰ খেও ধৰি প্ৰশিক্ষকে কাহিনী কেইটামান প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ আগত উল্লেখ কৰিব। সোমাবাৰীৰ কাহিনীটোৱে প্ৰশিক্ষার্থীসকলক ঘৰতে শাকনি বাৰী এখন পাতিবলৈ উৎসাহিত কৰিব।

সোমবাৰীৰ কাহিনী : সোমবাৰী এখন সৰু গাঁৱৰ এজনী সৰু ছোৱালীৰ নাম। সিহঁতৰ গাঁওখেন সুজলা-সুফলা, শস্য-শ্যামলা। সকলো উভেনদী। ঘৰতে শাক-পাচলি, ফল-মূল, গাখীৰ-দুঞ্জাত খাদ্য পোৱা যায়। সোমবাৰীয়ে নিজে খায়ো ভাল পায়। স্কুলৰ শিক্ষকসকলে তাইক বৰ মৰম কৰে, তাই পঢ়াতো চোকা। বিছ বছৰ বয়সত তাইৰ বিয়া হ'ল। দুবছৰৰ পিছত তাই গৰ্ভৰতী হ'ল। সমস্যাটো আহিল তেতিয়াই। তাই আৱশ্যক অনুসৰি শাক-পাচলি, ফল-মূলকে ধৰি অন্যান্য লাগতিয়াল খাদ্য খাবলৈ নোপোৱা হ'ল। শাহুৰেকে ঘৰতে শাকনি বাৰী পাতিবলৈয়ো ইচ্ছুক নহয়, বজাৰৰ পৰাণ কিনি নানে। গতিকে তাই নিজেও মাছ-মাংস-প্রটিন আদি নাপায়, সন্তানকো খুৱাব নোৱাৰে। তাই এবাৰ নিজৰ সন্তানক হাস্পতাললৈ স্বাস্থ্য পৰীক্ষাৰ বাবে লৈ গ'ল।

হাস্পতালত সন্তানটোৰ স্বাস্থ্য পৰীক্ষা কৰোতে সন্তানৰ ওজন বহুত কম ওলাল। ডাক্তাৰে তাইক সন্তানটোৰ যত্ন ল'বলৈ ক'লে—পুষ্টিহীনতাৰ পৰা উদ্বাৰ কৰিবলৈ শাক-পাচলি, মাছ-মাংস, গাখীৰ-কণী ইত্যাদি প্ৰচুৰ পৰিমাণে খুৱাবলৈ পৰামৰ্শ দিলে। ডাক্তাৰে লগতে পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আৰু স্বাস্থ্যসন্মতভাৱে খাদ্য প্ৰস্তুত কৰি খুণুৱাৰ কথা ক'লে। ডাক্তাৰৰ কথা মতে তাই সন্তানৰ যতন লোৱাৰ উদ্দেশ্যে সকলোখনি ঘৰতে পোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰাৰ কথা ভাবিলে। কথা মতেই কাম, ভৱিষ্যতে নিজ সন্তানক তাই পুষ্টিহীনতাত ভুগিবলৈ নিদিয়ে। পৰিয়ালৰ লগত কথা পাতি তাই ঘৰতে এখন শাকনি বাৰী পাতিলৈ। ঘৰতে সকলো শাক-পাচলিৰ খেতি আৰম্ভ কৰিলে। তাৰবাবে ঘৰতে উপযুক্ত মাটি আছিল। তাই অকল নিজৰ ঘৰত শাকনি বাৰী, ফল-মূলৰ বাৰী পতা নাছিল, গাঁৱৰ সকলোকে ঘৰত বাৰী পাতিবলৈ উৎসাহিত কৰিছিল। সোমবাৰীৰ স্বামী আৰু উৎসাহিত গাঁৱৰ সকলোৱে পতা বাৰীৰ পৰা এসময়ত শাক-পাচলি বাহি হোৱা হ'ল, বজাৰত বেচিব পৰা হ'ল। সকলোৱে গাঁৱত হাঁহ-কুকুৰা পোহা আৰম্ভ কৰিলৈ। এই কৃষি কৰ্ম আৰু হাঁহ-কুকুৰা পালনৰ জৰিয়তে গাঁৱৰ লোকসকল আৰ্থিকভাৱে স্বারলম্বী হ'ব পৰা হ'ল। কৃষি কৰ্মেৰ গাঁৱৰ অৰ্থনীতি টনকিয়াল হ'ল, আৰ্থ-সামাজিক দিশ উন্নত হ'ল।

কাহিনীটো কৈ উঠি প্ৰশিক্ষকে সকলোকে সুধিব—আপোনালোকে কাহিনীটোৰ পৰা কি শিকিলো?

প্ৰতিজন প্ৰশিক্ষার্থীয়ে ঘৰতে শাকনি বাৰী এখন পতাৰ গুৰুত্বৰ কথা ভালকৈ নুবুজলৈকে কথাখনি বাবে বুজাই থাকিব। কাৰ কাৰ ঘৰত শাকনি বাৰী আছে, বাৰীত কি কি আছে শাক-পাচলি ফল-মূল আছে সকলো কথা সুধিব।

শাকনি বাৰী পৰিদৰ্শন

প্ৰশিক্ষকে কাৰ ঘৰত শাকনি বাৰী আছে, বাৰীখন কেনেকৈ গঢ়িলৈ সেই কথা সুধিব। তাৰপিছত যিগৰাকীৰ ঘৰত বাৰী আছে সেইগৰাকীৰ ঘৰলৈ বাৰী পৰিদৰ্শনৰ বাবে সকলোকে লগত লৈ যাব। প্ৰশিক্ষকে গোটেই বিষয়টো সামৰি এটা টোকা সাজু কৰিব। সেই টোকাটো ভৱিষ্যতে কামত আহিব।

বাগিচা এখন গঢ়াৰ গোটেই প্ৰক্ৰিয়াটোৰ ওপৰত এতিয়া বিশদ আলোচনা হ'ব।

শাক-পাচলি বাৰী এখন গঢ়াৰ বিভিন্ন পদক্ষেপ আৰু প্ৰক্ৰিয়া :

কথাখনি আলোচনা কৰোতে প্ৰশিক্ষকে তলত উল্লেখ কৰা মূল শিতানবোৰৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব।

১. বাৰীখন কেতিয়া আৰম্ভ কৰিব?

২. কোনখনি কাম কৰাতো বাধ্যতামূলক? বাধ্যতামূলক কামখনি কেনেকৈ কৰিব?

৩. সৰু সৰু গোট সাজি বাৰী পতাত ইজনে-সিজনক সহায় কৰাৰ প্ৰতি আগ্ৰহী নে?

৪. আৱশ্যকীয় বস্তুবোৰ বিষয়ে শুনিবলৈ তেখেতসকলে এনেকুৱা বৈঠক আকো অনুষ্ঠিত কৰাৰ বাবে আগ্ৰহী নে?

৫. সকলো পৰিয়ালত একোখন শাকনি বাৰী পতাৰ ক্ষেত্ৰত কথাটো কোনে নিৰীক্ষণ কৰিব? লাগতিয়াল কথাবোৰ সুধিবলৈ কাৰ লগত আলোচনা কৰিব?

৬. সমস্যা আহিলে সামাধান কৰিবলৈ কি কৰিব?

— তেখেতসকলে গোটত কেনেকৈ কাম কৰিব সেয়া প্ৰশিক্ষকে বুজাই দিব।

বাৰীখনৰ সুৰক্ষা :

ঘৰুৱা জীৱ-জন্মৰে বাৰীখন অনিষ্ট কৰিব নোৱাৰকৈ সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিব লাগিব। সীমাত জেওৰা দিয়াটো যথেষ্ট খৰচী কাম। তাৰবাবে আমি গছৰ সহায় ল'ব পাৰো। এই গছৰোৰ দেখাত তেনে বিশেষ মূল্য নাই, ঔষধি গুণ থকাৰ বাবেহে

কামত লাগে। সেই গছবোরে মাটিত হ'ব পৰা খননীয়া বোধত সহায় কৰে। ডাঙৰ গছবোরে বা মাৰলি, ঘূৰ্ণি বতাহত হ'ব পৰা ক্ষয়-ক্ষতিৰ পৰা বক্ষা কৰে। গছৰ ঠাল-ঠেঁড়ুলি আমি খৰি হিচাপেও ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰো।

জীৱিত গছৰে দিয়া বেৰ

১. গছৰে বেৰ সাজোতে যথেষ্ট সারধান হ'ব লাগে। গছ নিৰ্বাচনত সারধান নহ'লে বাৰীখনৰ অনিষ্ট হ'ব।
২. সীমাত থকা গছবোৰে মাটিত হ'ব পৰা খননীয়া প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰে, বতাহত পৰা বক্ষা কৰিব পাৰে।
৩. লতা গছে ছানি ধৰাত বাধা দিয়ে।
৪. বাৰীখন পানীৰ অভাৱত শুকাই যাব নোৱাৰাকৈ বাখে।
৫. ডাঙৰ গছবোৰে বতাহত ঢাল আৰু তাপমান নিয়ন্ত্ৰণত বাখে।
৬. গছবোৰে চৰাই আদিকে নিলগাই বাখে। চৰায়ে কেঁচুবোৰ খালে বাৰীখনৰ অপকাৰ হ'ব।

বেৰ দিয়াৰ বাবে গছ নিৰ্বাচন

১. নিৰ্বাচন কৰা গছবোৰে সোনকালে ডাঙৰ হোৱা হ'ব লাগে। সোনকালে তললৈ বেছি শিপা যোৱা হ'ব লাগে।
২. সোনকালে গজা, সোনকালে ডাঙৰ হোৱা গছ হ'লে ভাল।
৩. গছবোৰ ভিন্ন জাতৰ আৰু ভিন্ন আকাৰৰ হ'ব লাগে।
৪. গছজোপাৰ ঘেৰ অতি কমেও ১২০ চেন্টিমিটাৰ হ'ব লাগে।
৫. গছবোৰ পূব-দক্ষিণ মূৰাকৈ কৰ নালাগে। তেতিয়া বেলিৰ পোহৰ ভালকৈ নাপাব।

জীৱিত গছৰে বেৰা দিয়াত থকা অসুবিধা :

১. ডাঙৰ গছবোৰে আনবোৰ সৰু গছে ব'ন্দৰ তাপ পোৱাত বাধা দিয়ে।
২. আনবোৰ গছ সঠিকভাৱে বাঢ়িছে নে নাই মাজে মাজে সেয়া পৰীক্ষা কৰিব লাগে।
৩. সেয়ে গছ নিৰ্বাচন কৰোতে আনবোৰ গছৰ যাতে অপকাৰ নহয়, সেইবোৰ গছে আনবোৰ গছৰ অপকাৰ হোৱাকৈ পানী আৰু পুষ্টি যাতে শোষণ নকৰে তাৰ ওপৰত বিশেষ নজৰ দিব লাগে।

উদাহৰণ হিচাপে—

১. তলৰ ঢাপত থকা গছ— কুন্দুলি, কেতেকী ফুল, আনাৰস আদি।
২. তল আৰু মাজৰ ঢাপত থকা গছ— বগৰী, ৰবৰ গছ আদি।
৩. তৃতীয় ঢাপত কৰ পৰা গছ— ধৰ্মীয় কামত লগা গছ, জৰাটেঙ্গা আদি।
৪. ওখ গছ— চজিনা, তামোল আদি।

জৈৱিকভাৱে কীটনাশক পেষ্টিছাইড তৈয়াৰ :

সময় : যিকোনো ঋতুত, সকলো ঠাইতে কৰিব পাৰি।

বিষয় : বিভিন্ন পাতেৰে কীটনাশক তৈয়াৰ।

প্ৰক্ৰিয়া : উষধি গছ, গোৰু থকা গছ (তিতা লগা গছ, যেনে— নিম পাত), আঠাজাতীয় গছৰ আঠা উলিয়াই তাৰ জৰিয়তে পোক-পৰুৱা আদিৰ পৰা শাকনি বাৰীখন সুৰক্ষিত কৰি বাখিব পাৰি। গছৰ তিতা পাতবোৰ পিহি-খুন্দি সম পৰিমাণৰ পানী দি গোটেই নিশা তিয়াই থ'ব লাগে। তাতে ৫-৬ ভাগমান ঢাবোন পানী মিলাই দিলেই কীটনাশক দৰৰ সাজু হয়। এই পানী গছবোৰত ছাটিয়াই দিলে পোক-পৰুৱাবোৰ অঁতৰ হয়। এই পানী দহ দিনৰ মূৰে মূৰে ছাটিয়াৰ লাগে।

কাৰ্তখৰিব ছাই ছাটিয়ালেও পোক-পৰুৱা অঁতৰে।

নিম পাত, মহলা তেলৰ লগত পচন সাৰ মিলাই লৈ ছাটিয়াই দিলে গছত হোৱা বেমাৰৰ প্ৰকোপ কৰে।

শস্য বোপনৰ আৱৰ্তন চক্ৰ আৰু মিশ্রিত জাতৰ খেতি

কিছুমান খেতি প্ৰকৃতিৰ বাবে বন্ধুত্বসূলভ। ভিন্নজাতৰ এনে খেতিয়ে জৈৱ বৈচিত্ৰ সুৰক্ষিত কৰি বাখে, বেমাৰ আজাৰ কমায় আৰু পোক-পৰৱৰ্তী অনিষ্ট কৰাৰ পৰা বচায়।

১. ভেণ্ডি আৰু বিন
২. সৰিয়হ
৩. মূলা, ফুল কবি, উৰহী, বিন
৪. বিলাহী, জলকীয়া, বেঙ্গো, পিঁয়াজ, নহৰু।

জৈৱিক খাদ্য প্ৰস্তুত

সময় : যিকোনো সময়তে, সকলো ঠাইতে এই খাদ্য প্ৰস্তুত কৰিব পাৰি। বিশেষকৈ গ্ৰীষ্ম কালত প্ৰস্তুত কৰা ভাল।

প্ৰসংগ : জৈৱিকভাৱে পচন সাৰ তৈয়াৰ কৰাৰ বাবে লাগতিয়াল কেঁচা সামগ্ৰী হ'ল— ঘৰটীয়া জীৱ-জন্মৰ গো-মূত্ৰ, শস্যৰ পথাৰৰ শুকান ঘাঁহ-বন আদি।

প্ৰক্ৰিয়া : এই সাৰ ওখ স্থানত তৈয়াৰ কৰিব লাগে। ৫-৭ সপ্তাহৰ ভিতৰত সকলোৰোৰ তৈয়াৰ হৈ উঠে। কেঁচা সামগ্ৰী হিচাপে হাঁহ-কুকুৰা, ছাগলীৰ পেলনীয়াধিনি, পেলনীয়া শাক-পাচলি আদি ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। পচন সাৰ তৈয়াৰ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত কেঁচুৰোৰে মূল ভূমিকা পালন কৰে। যিমান বেছি কেঁচু থাকিব, সাৰ সিমান ভাল হ'ব। সাৰ তৈয়াৰ কৰোতে কাৰ্বন আৰু নান্টিজেনৰ অনুপাত হ'ব লাগে— ২৫-৩০%।

এই সাৰ কিমান দিনৰ ভিতৰত তৈয়াৰ হ'ব সেয়া তাত থকা কেঁচুৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। সাধাৰণতে পচন সাৰ ব্যৱহাৰ যোগ্য হ'বলৈ ৮-১২ সপ্তাহ সময় লাগে।

সুবিধা : এই পচন সাৰে গচ্ছোৰক খাদ্য যোগান ধৰে। লগতে মাটিৰো উৰৰা শক্তি বৃদ্ধি কৰিব।

সময় : সকলো ঋতু আৰু সকলো ঠাইত।

বিষয় : মাটি সাৰৰো কৰি কৰিবলৈ জুলীয়া সাৰ প্ৰয়োগ কৰা হয়।

জুলীয়া সাৰ প্ৰস্তুত কৰাৰ প্ৰক্ৰিয়া- ১ : জুলীয়া সাৰ আগতে প্ৰস্তুত কৰা পচন সাৰৰ পৰা প্ৰস্তুত কৰা হয়। সম পৰিমাণত গোৰৰ আৰু গৰুৰ মূত্ৰ লৈ পাঁচ গুণ পানীৰ লগত মিলাব লাগে। সেই মিশ্ৰণ তেনেকৈ ৮-১০ দিন ৰাখিব লাগে। প্ৰতিদিনে মিশ্ৰণখিনি ৫-১০ মিনিট সময় ভালদৰে লৰাই থাকিব লাগে। এই মিশ্ৰণ ১ : ১ অনুপাতত পানীৰ লগত মিলাই লৈ শাকনি বাৰীত থকা শস্যৰ ওপৰত ছাটিয়াব পাৰি।

প্ৰক্ৰিয়া- ২ : জুলীয়া সাৰ প্ৰস্তুত কৰাৰ দিতীয় প্ৰক্ৰিয়াত সম পৰিমাণৰ গোৰৰ আৰু গৰু মূত্ৰ লগত পচন সাৰ মিহলাব লাগে। যিমানখিনি গোৰৰ আৰু গৰুৰ মূত্ৰ লোৱা হৈছে, তাৰ দহ গুণ পৰিমাণত পানী মিহলাব লাগে। এই মিশ্ৰণ ১০-১৮ দিন এনেদৰেই ৰাখিব লাগে। শস্যৰ ওপৰত ছাটিওৱাৰ আগতে মিশ্ৰণটোৰ লগত দুগুণ পানী মিহলাই লব লাগে। ৯ বৰ্গ মিটাৰত ছাটিয়াবলৈ এই মিশ্ৰণ ২ লিটাৰৰ পৰা আটে লিটাৰ লাগিব। প্ৰতি সপ্তাহতে এই মিশ্ৰণ ছাটিয়াব লাগিব।

আন এক ধৰণেও এই মিশ্ৰণ তৈয়াৰ কৰিব পাৰি। অৱশ্যে পৰিমাণ একেই হ'ব লাগিব। সম পৰিমাণত গোৰৰ আৰু গৰুৰ মূত্ৰ লব লাগিব। মিশ্ৰণটো ১০-১৪ দিন ৰাখিব লাগিব।

উচ্চ তাপত তৈয়াৰ কৰা পচন সাৰৰ লগত ৫০ লিটাৰ পানী আৰু ২৫০ প্ৰাম গুৰু মিহলাব লাগিব। এই মিশ্ৰণটো ২৪ ঘণ্টা ফেন নুঠালৈকে ৰাখিব লাগিব। ১ লিটাৰ এই মিশ্ৰণ ৪-৫ বৰ্গ মিটাৰত ছাটিয়াব পাৰি।

সুবিধা : জুলীয়া সাৰ অতি সহজতে তৈয়াৰ কৰিব পাৰি। অৱশ্যে তাৰবাবে আগতীয়া প্ৰশিক্ষণ লাগিব। এই প্ৰক্ৰিয়া ব্যৱহাৰ কৰি পেষ্টিছাইড ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ থাকিব পাৰি। ফলত মাটিৰ উৰৰা শক্তি বৃদ্ধি পায়। গচ্ছ বেমাৰ আজাৰো কমে।

অধিক তাপত পচন সাব প্রস্তুত :

অধিক তাপত প্রস্তুত করা পচন সাবে ফচলৰ উৎপাদন বढ়ায়।

এই সাব প্রস্তুত করা প্রণালী :

- সাব প্রস্তুত কৰিবলৈ বাৰীৰ চুকৰ স্থান এডোখৰ বাছি লওক। ঠাইডোখৰৰ ওচৰত পানীৰ উৎস থাকিব লাগিব।

ঠাইডোখৰত সূৰ্যৰ পোহৰ পৰা হ'ব নালাগিব আৰু ঘৰৰ পৰা বৰ বেছি আঁতৰত হোৱা উচিত নহয়।

- শুকান ঘাঁহ, শুকান পাত, অলাগতিয়াল কাগজ-পত্ৰ, কাৰ্ডবোর্ড ইত্যাদিবোৰ হ'ল কাৰ্বনৰ মূল উৎস। এইবোৰ মুগা বৰণৰ সামগ্ৰী। সেউজীয়া ঘাঁহ, পাত, কণীৰ বাকলি, শাক-পাচলিৰ বাকলি, পাকঘৰৰ পেলনীয়াখিনি নাহট্ৰজেনৰ মূল উৎস। এইবোৰ সেউজীয়া শাৰীত পৰে।

- এই সামগ্ৰীসমূহ মিহলি কৰাৰ কেইবাটাও পদ্ধতি আছে। এটা পদ্ধতি মতে মুগা আৰু সেউজীয়া সামগ্ৰীসমূহ গাঁতত পুতিৰ লাগে। আন এটা পদ্ধতি অনুসৰি দুয়োবিধি একোটা একোটা তৰপ কৰি পুতিৰ লাগে। ভাল ফলাফল পাবলৈ হ'লে মুগাৰ ৰঙৰ তৰপটো ৬ ইঞ্চিমান ডাঠ হোৱা ভাল। পিছৰ তৰপটোত সেউজীয়াবোৰ ৩ ইঞ্চি ডাঠ হ'ব লাগে। ওপৰৰ অস্তিৰ তৰপটোত মুগা সামগ্ৰীসমূহ ৩ ইঞ্চি ডাঠকৈ পুনৰ দিব লাগে।

- সামগ্ৰীসমূহ মিলাওঁতে মাছ-মাংস, হাড় আদি দিব নালাগে। তেতিয়া পৰৱা আৰু বেষ্টেৰিয়া হোৱাৰ সভাৱনা থাকে।

- সন্তুষ্ট হ'লে গৰু, ঘোঁৰা, ছাগলী, কুকুৰা গঁৰালৰ পেলনীয়াসমূহ তাত মিলাই দিব লাগে।

- তাত জেকনি বাখিবলৈ সঘনাই পানী দি থাকিব লাগে। মিশ্রণখিনি মাটিৰে ভালকৈ ঢাকি দিব লাগে যাতে সহজতে কেঁচু থাকিব পাৰে।

- সাজু হৈছে নে নাই সেয়া মাজে মাজে পৰীক্ষা কৰি থাকিব লাগে। ডাঠ মুগা বৰণীয়া নতুৱা ক'লা মাটিৰ দৰে হ'লে সেয়া সাজু হোৱা বুলি ধৰিব পাৰি। পচন সাব সাজু হ'লে তাৰপৰা এটা ধূনীয়া গোৰু ওলাৰ। তাত পচিবলৈ দিয়া কোনো এটা বস্তুৰে অস্তিত্ব নথকা মানেই পচন সাব ভালদৰে সাজু হৈছে বুলিব পাৰি।

- এই সাব এমাহৰ পৰা চাৰি মাহলৈকে ব্যৱহাৰ যোগ্য হৈ থাকে। অৱশ্যে নিয়মীয়াকৈ সাৰাখিনি মিহলাই থাকিলে বেছি দিনলৈকে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

- জৈৱিক সাব বেছিকৈ ব্যৱহাৰ কৰা মানেই গচ-গচনি শস্য আদিক বেছিকৈ খাদ্য যোগান ধৰা।

শস্যৰ মিশ্রিত খেতি

মূল ফচল	লগত দিব পৰা বন্ধুত্বসূলৰ ফচল	শক্রতা থকা জাত
বেঞ্জো, পালেং, ফুল কৰি	গাজৰ, বন্ধা কবি, তিয়ঁহ, বিন	পিঁয়াজ
দেশী বিন	গাজৰ, গোমধান, তিয়ঁহ, মটৰ, মূলা	পিঁয়াজ
ফুল কৰি, বিলাহী	বিন, পিঁয়াজ, নার্জী ফুল	কোমোৰা
গাজৰ	বিন, দেশী বিন, তিয়ঁহ	মূলা
গোমধান	বিন, দেশী বিন, তৰমুজ	বিলাহী
জলকীয়া	পিঁয়াজ, নহৰু, নার্জী ফুল, তিয়ঁহ, লেচেৰা মাহ	সৰিয়হ
ধনীয়া	বেঞ্জো, দেশী বিন, বিন	তিয়ঁহ, ৰঙালাউ
ফুল কৰি	মটৰ, বিলাহী, সেউজীয়া শাক	পিঁয়াজ, নহৰু
আনু	পিঁয়াজ, নার্জী ফুল	চফ

বৈঠকৰ সামৰণিত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্রশিক্ষকগৰাকীয়ে প্রশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকৌ এবাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্রশিক্ষার্থীসকলে কিমানখিনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্রশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠকৰ শেষত প্রশিক্ষার্থীসকলে—

-খাৰলগীয়া পুষ্টিকৰ খাদ্য, স্বাস্থ্যসম্মতভাৱে খাদ্য তৈয়াৰ, স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধখাদ্য সম্ভাৰৰ পৰা ঘৰতে খাদ্য তৈয়াৰ কৰাৰ অভ্যাসৰ বিষয়ে অৱগত হ'ব।

- প্ৰাপ্তবয়স্ক আৰু শিশুসকলৰ বাবে উপযোগী বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ খাদ্য তৈয়াৰ কৰাৰ বিষয়ে জানিব, আনকো শিকাব পাৰিব।

- কিমানগৰাকীৰ ঘৰত শাকনি বাৰী আছে সেয়া গম পোৱা যাব।

- শাকনিবাৰীৰ পৰা ৰাহি হোৱাখিনি বিক্ৰী কৰি কিমানগৰাকী স্বারলম্বী হ'ব পাৰিছে সেই সংখ্যা জনা যাব।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকীকে উৎসাহিত কৰিব। বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্ত্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ কৃপৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

বৈঠক- ১৬ : কৃষির প্রকার—
পুষ্টিযোগ্য খাদ্যর কৃষি, বহনক্ষম সংহত কৃষি পদ্ধতি আৰু মিশ্রিত কৃষি

প্রশিক্ষককে ঘৰৰ চাহিদা পূৰ্বাৰ পৰাকৈ শাকনি বাৰী এখন ঘৰত কিয় থাকিব লাগে আৰু শাকনি বাৰী এখন ভালদৰে কেনেকৈ সজাৰ পাৰি সেই কথা ব্যাখ্যা কৰি দিব।

বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	বৈঠকৰ উদ্দেশ্য হ'ল প্ৰশিক্ষার্থীসকলক বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ কৃষিৰ বিষয়ে অৱগত কৰা। এই কৃষিৰ একমাত্ৰ উদ্দেশ্য হ'ল— <ul style="list-style-type: none"> - ঘৰখনৰ খাদ্য আৰু পুষ্টিৰ পৰিমাণ উপযুক্ত কৰি জীৱিকা অৰ্জন ব্যৱস্থা সুৰক্ষিত কৰা। - উন্নত খাদ্য আৰু উন্নত জীৱিকাত ভিন্নতা প্ৰদান কৰা। - জৈৱ বৈচিত্ৰ্য উন্নত কৰি বহনক্ষম ৰূপ দিয়া। - স্থানীয় অৰ্থনীতি টুনকিয়াল কৰা।
প্ৰক্ৰিয়া	আনোচনা আৰু সঁচা কাহিনীৰ আদান-প্ৰদান
আৱশ্যকীয় আহিলা	তথ্যসমূহ টুকি বখাৰ বাবে বহী, কাগজ, কলম।
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পুষ্টিশীল খাদ্যৰ খেতিৰ জৰিয়তে খাদ্য তালিকা উন্নীতকৰণ :

পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ প্ৰতি সচেতন হৈ কৃষি কৰ্মৰে পুষ্টিশীলতাৰ প্ৰতি গুৰুত্বপূৰ্ণ অৱদান আগবঢ়াৰ পাৰি। এই প্ৰক্ৰিয়াৰ পৰা ভিন্ন দিশত লাভৰান হোৱাৰ উপৰিও পুষ্টিকৰ খাদ্য গুণ থকা বিভিন্ন জাতৰ খাদ্য সন্তাৰৰ সোৱাদ ল'ব পাৰি। পুষ্টিকৰ খাদ্যগুণ থকা খাদ্যই সুন্দৰ স্বাস্থ্য প্ৰদান কৰে, উৎপাদনশীলতা বাঢ়ে, এই উৎপাদনশীলতাই খাদ্য আৰু কৃষি খণ্ডক সবল কৰাৰ লগতে গ্ৰামীণ জীৱিকা টুনকিয়াল কৰে। পুষ্টিকৰ খাদ্য সচেতন কৃষি কৰ্মৰ জৰিয়তে দুখীয়া পৰিয়ালবোৱক সামৰিবলৈ লক্ষ্য স্থিৰ কৰা হৈছে। লিংগ বৈৰম্য নোহোৱা কৰি সমতা আনিব খোজা হৈছে, পুষ্টিশীলতা বিষয়ত শিক্ষা দিব খোজা হৈছে যাতে সেই শিক্ষাৰ জৰিয়তে ঘৰৰ সমলবোৱক উন্নত কৰি সেই খাদ্য সমলেৰে পৰিয়ালটোৰ আটাইকে পুষ্টি যোগাব পাৰে। বিশেষকৈ শিশু আৰু মহিলাসকলৰ ক্ষেত্ৰত এই পুষ্টি অতি প্ৰয়োজন।

গ্ৰামীণ মানুহৰ অভ্যাস স্বভাৱ আৰু প্ৰয়োজন—নিজৰ উৎপাদিত সামগ্ৰী বজাৰত বিক্ৰী কৰে তাৰে জীৱন নিৰ্বাহ কৰে। তাৰ পৰিৱৰ্তে দুখীয়াসকলক সেই ভিন্নজাতৰ খাদ্য সন্তাৰ নিজৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ শিকাব খোজা হৈছে। ভিন্নজাতৰ শাক-পাচলি, ফল-মূলৰ খেতি কৰাৰ লগতে সৰকৈ হ'লেও হাঁহ-কুকুৰাৰ পাম খুলিব পাৰে। নিজেও খাব, বাহি হোৱাখনি বেচিব পাৰিব। এই উন্নৰণে পৰিয়ালটোৰ স্বাস্থ্য আৰু আৰ্থিক অৱস্থা টুনকিয়াল কৰিব। সমাজৰ আৰ্থিক-সামাজিক দুয়ো দিশতে উন্নতি ঘটিব। গতিকে এই প্ৰশিক্ষণ পুথিত পুষ্টিকৰ খাদ্য সন্তাৰৰ খেতিৰ বিষয়ে পৰিকল্পনা যুগ্মত কৰা, এনে প্ৰকল্পৰ কাম আৰস্ত কৰা, এনে কৰিবলৈ পৰিৱেশ-পৰিস্থিতিৰ যাবতীয় অধ্যয়ণ কৰিবলৈ শিকাব খোজা হৈছে। তেতিয়াহে প্ৰতিটো পৰিয়ালৰ আৱশ্যকীয় পুষ্টি আৰু বৰ্তমানে থকা অপুষ্টিৰ কাৰণসমূহ বুজি পাৰ। সেয়া বুজাতো অত্যন্ত জৰুৰী কাৰণ, সঠিক ব্যৱস্থাৰে, সঠিক পৰিকল্পনাৰে সঠিক খাদ্যৰ যোগান পালে পুষ্টিহীনতা আঁতৰিব। এই পুষ্টিহীনতা নোহোৱা কৰিবলৈ হোৱা খৰচতকৈ পুষ্টিহীনতাৰ বাবে হোৱা স্বাস্থ্যৰ বিকাৰবোৱ চিকিৎসা কৰাৰ খৰচ সাধ্যৰ বাহিৰত। গতিকে সাধ্য থকাতো হাতত লৈ—অসাধ্য চিকিৎসা ব্যয়ৰ পৰা নিলগত থকাই মংগলজনক।

স্বাস্থ্যৰ বাবে লগা মূলধনী খৰচ চিকিৎসা ব্যয়ৰ তুলনাত বহুত কম। প্ৰতিজনে মানসিকভাৱে ঐতিয়াৰ পৰাই এই প্ৰস্তুতি চলাবলৈ সাজু হ'ব লাগিব। সেই উদ্দেশ্যে শস্য, উদ্যান শস্য, বন-বনানি, মৎস্য আদিৰ উৎপাদন বৃদ্ধি কৰি প্ৰতিজনৰ খাদ্য অভ্যাস, স্বাস্থ্য আৰু জীৱন যাপনৰ মান উন্নত কৰাৰ প্ৰয়াস হাতত ল'ব লাগিব। জৈৱ বৈচিত্ৰ্য বৰ্কা কৰি মাটিৰ উৰ্বৰা শক্তি বড়াই জৈৱিক প্ৰক্ৰিয়াৰে কৃষি কৰ্মত মনোনিৰেশ কৰাৰ এয়াই উপযুক্ত সময়।

কাহিনী অধ্যয়ন ১: লোকনাথ নুরী

লোকনাথ নুরী উডিশাৰ ৰায়গড়া জিলাৰ এখন সকল গাঁৱৰ খেতিয়ক। তেখেতে তেখেতৰ পথাৰত কণী ধান, গোমধান, বিভিন্ন জাতৰ শস্য, মাহ-সৱিহকে ধৰি মুঠ ৫৬ বিধ শস্যৰ মিশ্রিত খেতি কৰে। পথাৰৰ মুঠ মাটিকালি হ'ল আঠে একৰ। এই পথাৰৰ উৎপাদনৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি তেখেতৰ দহজনীয়া পৰিয়ালটো চলি আছে—সদায়ে লাগতিয়াল পুষ্টিকৰ খাদ্য খাই আছে। বাহি হোৱাখিনি বেছি নিজৰ জীৱিকা অৰ্জন কৰি আছে। কেতিয়াৰা বাহি হোৱাখিনি বজাৰত নেবেচি আৱশ্যকীয় শস্য আনৰ লগত সলায়ো আনে। তেখেতে হাতৰ টকা খৰচ নকৰাকৈয়ে বিশেষ বিনিয়োগ নকৰাকৈয়ে পৰিয়ালৰ লগতে আনৰ পুষ্টিশীলতা বজায় ৰখাত সহায় কৰিছে, মাটিৰ উৰ্বৰা অক্ষত ৰাখিছে, দিনে দিনে শস্যৰ উৎপাদন বঢ়াবলৈ সক্ষম হৈছে।

কিছু বছৰৰ আগতে তেখেতৰ অৱস্থাটো বেলগ আছিল। লুভীয়া বেপাৰীৰ চক্ৰান্তত পৰি গোটেই মাটিত কপাহৰ খেতি কৰা আৰম্ভ কৰিলে। উৎপাদন বঢ়াবলৈ বাসায়নিক সাৰ আৰু ত্যথধ ব্যৱহাৰ কৰিলে। তাৰবাবে বহুত টকা খৰচ কৰিবলগীয়া হ'ল। কাৰণ সকলোৰোৰ বজাৰৰ পৰা নগদ টকাৰে কিনিব লাগে। কিন্তু খৰাং বতৰৰ বাবে সকলো খেতি নষ্ট হ'ল। ফলত পৰিয়ালটো বাটৰ ভিকহু হ'ব লগীয়া অৱস্থা হ'ল। বাটৰ কচু-চেকীয়া খাই জীয়াই থাকিবলগীয়া অৱস্থা হ'ল। তেতিয়া তেখেতে বুজি পালে নগদ টকা খৰচ কৰি এনে খেতি নকৰা হ'লে, টকা খৰচ নকৰাকৈ জৈৱিক পদ্ধতি অৱলম্বন কৰি ভিন্নজাতৰ শস্যৰ খেতি কৰা হ'লে পৰিয়ালটোৱে লাগতিয়াল পুষ্টি পাই থাকিলহেতেন, আজিৰ দৰে বাটৰ ভিক্ষাৰী হ'ব লগাও নহ'লহেতেন। নিজৰ পথাৰত বাসায়নিক সাৰ প্ৰয়োগ কৰাৰ বাবে মাটিৰ জৈৱিক উৰ্বৰতা ঘূৰাই আনিবলৈ বহুত কষ্ট কৰিব লগা হ'ল। গতিকে শশ্যৰ বীজ সিঁচাৰ আগতে তেখেতে পথাৰ সাজু কৰাৰ বাবে বিশেষ কেইটামান পষ্ঠা অৱলম্বন কৰিবলগা হ'ল।

প্ৰথমতে তেখেতে পচন সাৰ তৈয়াৰ কৰিবলৈ চাৰে তিনি ফুট দ গাঁত খান্দিলে। গাঁতটোত নাহিট'জেন গেছ উৎপাদন হোৱা গছ আৰু পানীত তিয়াই গছ পাত দিলে, তুঁহ দিলে, বিভিন্ন জাতৰ ধানৰ খেৰ-জাৰৰ আদিৰ লগতে গোৱৰ আৰু গৰুৰ মুত দিলে। পাকঘৰৰ পেলনীয়াবোৰো তাতে দিলে। তাৰপিছত পথাৰত গুটি সিঁচাৰ আগতে সেই পচন সাৰ ৬০ শতাংশ ছাটিয়াই দিয়াৰ আগতে ঘৰৰ গৰু-ছাগলী কেইটাও তাতে কেইনিমান চৰিবলৈ দিলে। গুটি সিঁচাৰ পোন্ধৰ দিন পিছত বাকী থকা সাৰখিনিও পথাৰত ছাটিয়াই দিলে। প্ৰতিদৰা খেতিত তেখেতে প্ৰতিবাৰেই বেলেগ বেলেগ খেতি কৰা কৰিলে।

নুৰীৰ মতে মাটিৰ উৰ্বৰা ঘূৰাই আনিবলৈ নতুৰা মাটিৰ উৰ্বৰা অক্ষত ৰাখিবলৈ বিভিন্ন জাতৰ ঘাঁহ-বন মাটিত থকাতো অতি জৰুৰী। সেই ঘাঁহ-বনবোৰে মাটিৰ বাবে জৰুৰী নাহিট'জেন গেছ যোগান ধৰে।

এতিয়া নিজৰ পথাৰত শস্যৰ উৎপাদন বঢ়াবলৈ, বতৰৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি বতৰ অনুসাৰে খেতি কৰা হ'ল। বৰষুণ বেছি দেখিলে বৰষুণৰ লগত মিলা খেতি কৰে। এনেকুৱা খেতি কৰে যাতে সেই খেতিয়ে মাটিৰ বাবে দীৰ্ঘ সময়ৰ বাবে পানী আৰু জলীয় ভাগ শুহি ৰাখিব পাৰে। খহনীয়া বোধ কৰিব পাৰে, মাটিৰ বাবে পুষ্টি ধৰি ৰাখিব পাৰে। মাটিত থকা পোক-পৰৱৰ্তী অনিষ্ট কৰিব নোৱাৰাকৈ স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ চণ্ডি তালৰ ঠাৰি কাটি আনি মাটিত রুলে। ফলত শস্য অপকাৰী পোকৰ পৰা খেতিয়ে সুৰক্ষা পালে। এতিয়া তেখেতৰ পথাৰৰ মাটিলৈ আকৌ আগৰ উৰ্বৰতা আৰু জেকনি ঘূৰি আছিল।

এতিয়া বছৰ জুৰি ভিন্ন খেতি কৰি তেখেতে নিয়মীয়াকৈ ফচল বেচিব পৰা হৈছে। নিমখৰ বাহিৰে বজাৰৰ পৰা খাদ্য শস্য হিচাপে একোৱেই কিনিব নালাগে। লাগতিয়াল কিবা থাকিলে আনৰ লগত বিনিময় কৰি আনে।

জৰুৰী কথা :

- বাসায়নিক দ্রব্য আৰু সাৰ প্ৰয়োগ কৰাৰ ফলত মাটিৰ গুণাগুণ নষ্ট হয়।
- জৈৱিক সাৰে মাটিৰ পুষ্টি আৰু উৰ্বৰা বৃদ্ধি কৰিব পাৰে।
- মাটিৰ উৰ্বৰা ধৰি ৰাখিবলৈ কিছুমান নিৰ্দিষ্ট গছ রুব লাগে।
- জৈৱিক সাৰে মাটিৰ জেকনি দীৰ্ঘ সময় ধৰি ৰখাত সহায় কৰে।
- খেতি অনিষ্টকাৰী পোক পৰৱৰ্তী পৰা ৰক্ষা পাবলৈ চণ্ডি তালৰ ডাল ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

সৰু সৰু ঠাইৰ এনে অলেখ কাহিনী আছে। প্রামাঞ্চলৰ ক্ষুদ্ৰ খেতিয়কসকলৰ সমল তথা আৰ্থিক সমল তেনেই সীমিত। হ'লেও প্ৰায় অধিক সকলৰ কিছু কৃষিভূমি থাকে। থাকিবলৈ ঘৰ থাকে, এখন পথাৰ, এটা পুখুৰী আৰু কেহামান পোতৌয়া জীৱ-জন্তু, হাঁহ-কুকুৰা থাকেই। সেইসকলে মাটিৰ গুণ উন্নত কৰাত একো গুৰুত্ব নিদিয়ে। সবহ সৎখ্যকে পুৰণি পদ্ধতিৰে সদায় একেধৰণৰ খেতিকে কৰি আহিছে। খেতিত বিনিয়োগ কৰিব পৰাকৈ হাতত টকা নাই। খেতিৰ পৰা হাতলৈ বিশেষ একো লাভ নাহে। সেয়ে খেতিৰ নাটনি আৰু বজাৰৰ চাহিদাৰ চাপত নিজৰ অঙ্গীকৃত সংকটত ভুগিবলগীয়া হয়। কেতিয়াৰা কেতিয়াৰা আনৰ প্রলোভনত পৰি, ব্যৱসায়িকভাৱে খেতি কৰা কৃষকৰ কথাত লাগি অধিক লাভৰ আশাত মাটিৰ গুণগুণ নষ্ট হোৱা খেতি কৰি নিজৰ সমলো হৈবৰায়, লাভো নাপায়। এনে ঘটনাবোৰ আংশিকভাৱে নাচাই ইয়াৰ গোটেই পটভূমিটো ভালদৰে বিশ্লেষণ কৰি চাব লাগে।

বজাৰৰ তাগিদা আৰু চাহিদাভিত্তিক কৃষি পদ্ধতিৰ ফালে মন মেলাৰ আগতে এষাৰ কথা নিশ্চিত কৰি ল'ব লাগে যাতে এই কৃষি কৰ্মত কম শক্তি খৰচ হয় আৰু কৃষি পদ্ধতিটো পাৰিপার্শ্বিক-জৈৱিক দিশত অলপো ক্ষতিকাৰক নহয়। এতিয়া এনেকুৰা দিন চলি আছে কৃষকে কি উৎপাদন কৰিব লাগে সেয়া বজাৰেহে কৃষকক তাগিদা দিয়ে। নিজৰ উপাৰ্জনেৰে বজাৰৰ পৰা কি কি কিনিব লাগিব সেই নিৰ্দেশনাও দিয়ে। কিছুমান খেতিয়কে নিজৰ মাটি ধনী খেতিয়কক লৌজত দি তাত হাজিৰা কৰে, নহ'লে খেতিৰ অংশ লয়। বৰ্ষতে প্রলোভনত পৰি নিজৰ মাটিকে বিক্ৰী কৰি দিয়ে। কিছুমানে কাম বিচাৰি চহৰলৈ ঢাপলি মেলে। গতিকে এইবোৰ কামৰ ফলত কৃষি কৰ্মত বিৰূপ প্ৰভাৱ পৰে। শিশু আৰু মহিলাসকলৰ আৱশ্যকীয় পুষ্টিকৰ আহাৰৰ নাটনি পৰে। এসময়ত ভণজাতীয় শিশুসকল চহৰৰ শিশুতকৈ সুস্থ-সৱল আছিল, পুষ্টিহীনতাত ভোগা নাছিল। এতিয়া সময় সলনি হ'ল—কথাবোৰ বিপৰীত হ'ল।

এই সমস্যাবোৰ নোহোৱা কৰিবলৈ ক্ষুদ্ৰ খেতিয়কসকলক সামৰি বহনক্ষম সংহত কৃষি পদ্ধতিৰে ভিন্ন জাতৰ খেতি কৰি কৃষকসকলৰ জীৱন-জীৱিকাত পৰিৱৰ্তন অনাৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰা হৈছে। ভিন্নজাতৰ মিশ্রিত এই কৃষি পদ্ধতিয়ে কৃষিৰ উৎপাদন বৃঢ়াব, কৃষিকৰ্মৰ লগতে হাঁহ-কুকুৰা, গৰু-ছাগলী, পুখুৰীৰ মাছলৈকে সকলো থাকিব। একেলগে সকলো থাকিলৈ নথকাজন উপকৃত হ'ব, আনৰ অতিৰিক্ত-পেননীয়াখিনিৰো সদ ব্যৱহাৰ হ'ব। সেয়া আনৰ সম্পদ হ'ব।

বহনক্ষম সংহত কৃষি পদ্ধতি :

বৰ্তমানৰ গোলকীয় স্থিতিয়ে জৈৱবৈচিত্ৰ্য সুৰক্ষিত কৰিব পৰা বহনক্ষম কৃষিকৰ্ম দাবী কৰে। বাসায়ণিক কৃষি কৰ্মই মাটি আৰু প্ৰকৃতিৰ বহু অনিষ্ট কৰিলে। মানুহ আৰু প্ৰকৃতিক বেমাৰী কৰি পেলালে। এতিয়া মাটিৰ সেই পুৰণা ‘স্বাস্থ্য’ ঘূৰাই আনিবলৈ বহুত কষ্ট কৰিবলগীয়া হৈছে। অত্যাধিক বাসায়ণিক দ্রব্যৰ প্ৰয়োগে মাটিৰ উৰ্বৰতা, সুস্কৃতপুষ্টি আহাৰণ কৰাৰ ক্ষমতা নোহোৱা কৰিলে। সেয়ে এতিয়া প্ৰতিজনেই অনুভৱ কৰে—জৈৱিক প্ৰকৃতি অনুকূল বহনক্ষম কৃষিয়ে মানুহ আৰু প্ৰকৃতি দুয়োকে সুৰক্ষিত কৰিব পাৰে। প্ৰকৃতিৰ সমল সুৰক্ষিত হৈ থকা মানেই জীৱন-জীৱিকা বহনক্ষম হোৱা। সেয়ে জৈৱিক কৃষিক ‘সেউজীয়া সংস্কৃতি’, ‘প্ৰাকৃতিক কৃষি’ আখ্যা দিয়া হৈছে। জৈৱিক পদ্ধতিৰে উৎপাদিত কৃষি সামগ্ৰীৰ প্ৰতি স্বাস্থ্য সচেতন নাগৰিকৰ অত্যাধিক চাহিদা আছে। চাহিদাৰ লগতে কৃষকসকলৰ প্ৰতি দাবী আছে—প্ৰতিখন পথাৰ ব্যায়ণ মুক্ত কৰিব লাগে, বাসায়ণিক দৰৰ বৰ্জন কৰিব লাগে। সাৰ-দৰৰ লগতে কৃষি কাৰ্য্যত ব্যৱহৃত সকলো বাসায়ণিক দ্রব্য নিষিদ্ধ কৰি জৈৱিক সামগ্ৰী ব্যৱহাৰ হ'ব লাগে। সেয়ে যোৱা কিছু বছৰত জৈৱিক সাৰৰ কৃষি পদ্ধতিয়ে বিপুল জনপ্ৰিয়তাৰ লগতে বিশাল প্ৰসাৰতা লাভ কৰিছে। বাসায়ণিক সাৰৰ স্থান জৈৱিক সাৰে দখল কৰিছে। গচ্ছ-বনৰ সংগ্ৰহীত অংশৰ পৰা নিৰ্মিত দৰৱে পোষ্টিছাইডৰ স্থান ল'বলৈ সক্ষম হৈছে। পৰম্পৰাগত পৌৰাৱিক কৃষিকৰ্মৰ ঠাইত জৈৱিক পদ্ধতিৰ খেতিৰে কৃষকৰ পথাৰত উৎপাদন বাঢ়িছে।

বহনক্ষম সংহত কৃষি পদ্ধতি মানে কি ?

বহনক্ষম সংহত কৃষি পদ্ধতি মানে হ'ল— প্ৰাকৃতিক আৰু উন্নত প্ৰক্ৰিয়াৰ সমষ্টয়। ভিন্ন স্তৰত বিভিন্ন ধৰণৰ ব্যৱহাৰপনা আৰু শক্তি পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে, বিজ্ঞানসম্ভৱতভাৱে সতৰ্কতাৰে বিভিন্ন উপাদানৰ মাজত সমষ্টয় ঘটোৱা হৈছে। বহনক্ষম সংহত কৃষি পদ্ধতিৰ অৱলম্বনে— উৎপাদন, উপাৰ্জন আৰু পুষ্টি বৃদ্ধি কৰিব পাৰে। জীৱন-জীৱিকাৰ বাবে একেলগে খাদ্য আৰু পশুখাদ্যৰ উন্নতি সাধন হোৱাতো বৰ জৰুৰী কথা। ভিন্নজাতৰ মিশ্রিত কৃষি আৰু খাদ্যই মানুহক উপযুক্ত পৰিমাণত পূৰ্ণ পুষ্টি যোগায়। ফলত বেমাৰে লগ ধৰাৰ সন্তাৱনা হাস পায়, সকলো মানুহে সঠিক কৰ্মশক্তি লাভ কৰে।

এই পদ্ধতিয়ে কৌশলীভাবে বহুবোর বিষয় সম্বরি সংহত করি আনিছে। যেনে—শক্তি, পানী সংবচ্ছণ, সূরক্ষা, বরষুণৰ পানী সময়, খেতি কৰাৰ অনুক্ৰম ব্যৱস্থাপনা, বিভিন্ন পৰ্যায়ত পথাবখনৰ সীমিত স্থানৰ উন্নত ব্যৱস্থাপনা, পথাবখন গোলাই নহৈ সকলো সময়তে পথাবখনত খেতি কৰিব পৰাকৈ সহয় মিলাই আৰুশাকৰীয় খেতিৰ ব্যৱস্থাপনা।

বহুক্রম সংহত কৃষি পদ্ধতিৰ লগত বিশেষ তিনিটা বৈশিষ্ট্য জড়িত আছে—



খেতি কৰাৰ অনুক্ৰম :

খেতি কৰাৰ বাবে সময়ৰ সঠিক অনুক্ৰম হানি চলিবই লাগিব।

খাদ্যৰ ক্ষেত্ৰত সীমিত প্রতিযোগিতা : খাদ্যৰ ক্ষেত্ৰত প্রতিযোগিতা হ্রাস কৰিবলৈ হ'লৈ কৃষি কৰ্মৰ মাজত সময়ৰ থাকিব লাগিব। সেই সময়ৰ এনে ধৰণৰ হ'ব লাগিব— নিম-মধ্যমীয়া জাতৰ বনোঘৰি আৰু গুৰু জাতৰ শসাৰ খেতি(শস্য আৰু ফল-মূল)ৰ লগতে মাটিল গঠন সুন্দৰ কৰিব পৰা গছ (উৰুইজাত)।

ভিয় জাতৰ গছে শিপাৰ পৰাকৈ উপযুক্ত স্থান : সকলো জাতৰ গছৰ শিপাৰ গভীৰতা এএক নহয়। সেই সুবিধা যাতে সকলো গছে সমানভাৱে পাৰ পাৰে সেই কথা বিবেচনা কৰিবে গছপুলি কৰ লাগে। তেতিয়া মাটিৰ কলত শিপাৰোৰৰ মাজত বেমেজালি নালাগে। এই ব্যৱস্থাপনা সঠিক হ'লৈ শসাৰ উৎপাদন বাঢ়।

দীঘঢ়ীয়া খেতিৰ বৰতৰ : ব্যৱস্থাপনাল ক্ষেত্ৰত প্ৰথম ডেক্ক দিয়েলগীয়া কথা—ইটো খেতিৰ পৰা সিটো খেতিৰ মাজত থকা সময়ৰ ব্যৱধান হ্রাস কৰা। এই ব্যৱস্থাপনা এনেৰোধে কৰিব লাগে যাতে ইটো খেতিৰ পৰা সিটো খেতিৰ মাজত পথাবখন থালী পৰি থকাৰ ব্যৱধান কৰা হয়।

গোক-পৰকৰাৰ পৰা সুৰক্ষিত কৰি বৰ্খা : খেতিৰ লগত কৰা সহযোগী খেতিৱে বহু সময়ত গোক-পৰকৰা নিয়ন্ত্ৰণত সহায় কৰে। সেয়ে মিশ্রিত খেতি কৰাৰ সময়ত গোক প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা খেতিৰ কথাও সহানে বিবেচনা কৰিব লাগে।

ভিয় পৰ্যায়ৰ ব্যৱস্থাপনা :

জন্মত্ব মণ্ডলত প্ৰাকৃতিক জৈৱ বৈচিত্ৰ্যাবৃক্ত ব্যৱস্থাপনাল সমাহাল দেখা যায়। জৈৱিক আৰু আজৈৱিক উপাদান আৰু বিভিন্ন ধৰণৰ শক্তি বিনিয়য়ৰ বাটত প্ৰাকৃতিক হিতিশীল চৰ্খলতাৰ মাজত অতি উচ্চ খাপৰ এক বুজাবুজি আছে। সেই বুজাবুজিৰ ফলত প্ৰাকৃতিক জৈৱবৈচিত্ৰ্য বহুক্রম হৈ আছে, নিজৰ ব্যৱস্থাপনা নিজে কৰি ধৰাৰ লগতে অৱিক উৎপাদনশীলতা হৈ আছে। হ'লৈও সেই উৎপাদনশীলতা কৃষি ক্ষেত্ৰত প্ৰযোজ্য নহয়। সময়ৰ সাপেক্ষে এই উৎপাদনশীলতা বঢ়াবলৈ প্ৰয়াস হাতত ল'ব লগা হয়। বাগান-পথাবখনৰে প্ৰাকৃতিক নিয়মত ন-ইক সজাৰ লাগা হয়। এই ন-সাজতৰ ফলত সকলোৰোৰ ব্যৱস্থাই কাৰ্য্যকৰ আৰু বহুক্রম হয়।

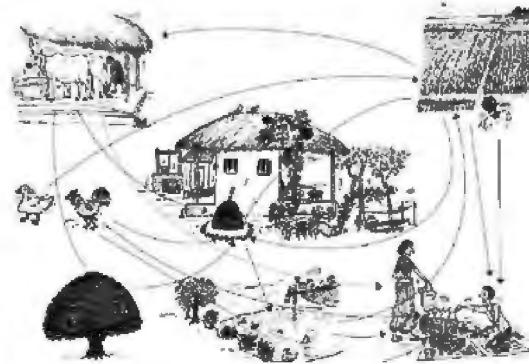


ভিন্ন তৰপীয়া খেতিৰ ক্ষেত্ৰত পালন কৰিবলগীয়া তিনিটা নিয়ম :

- প্রতিজোপা গছ পূৰ্ব-পশ্চিমাকৈ সমানে ৰ'দ পোৱাকৈ ক্ৰমে চাপৰৰ পৰা ওখকৈ কৰ লাগে।
- ভিন্ন জাতৰ প্রতিজোপা গছৰ শিপা বেলেগ। কৰওঁতে গছবোৰ এনেকৈ কৰ লাগে যাতে মাটিৰ প্রতিটো খলপাৰ পৰা অনায়াসে পানী আৰু পুষ্টি শুহিৰ পাৰে।
- শাক-পাচনিৰ জাত নিৰ্বাচন কৰোতে পৰিয়ালৰ পুষ্টিৰ আৱশ্যকতা আৰু খাদ্য সুৰক্ষাৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব দিব লাগে— যেনে, পাতজাতীয় শাক, শস্য, উৰহী আদি। তেতিয়া—
 - বাৰীখনৰ সকলোখনি স্থান সদ ব্যৱহাৰ হ'ব।
 - খেতিযোগ্য মাটিখনি একে আকাৰত ভগাব পৰা হ'ব।
 - প্রতিজোপা গছে সূৰ্যৰ পৰা আৱশ্যকীয় তাপ আৰু পোহৰ পাৰ।
 - বঢ়াৰ সময়ত প্রতিজোপা গছে, এজোপাই-আনজোপাক সহায় কৰিব পাৰিব।
 - মাটিৰ উৰ্বৰা শক্তি অটুত থাকিব।

সংহত উপপদ্ধতি আৰু বিভিন্ন আহিলা :

ভিন্নতা আৰু সংহতকৰণ প্রক্ৰিয়াটোৱেই বহনক্ষম সমল ব্যৱস্থাপনা অতি জৰুৰী উপাদান। সুৰক্ষিত জৈৱ বৈচিত্ৰ্য সংহত কৃষি পদ্ধতি প্রতিখন পথাৰ, প্রতিটো পুখুৰী, প্রতিখন বাগিচাৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰযোজ্য। এই পৰ্যায়ত পুষ্টি বিনিময় কাৰ্য্যকৰী ভাবে প্ৰযোজ্য হ'ব লাগিব। সেয়ে প্রতিটো পদ্ধতি আৰু উপপদ্ধতিৰ মাজত আন্তঃসংযোগ সাধিত হ'ব লাগিব।



জীৱ-জন্ম, যেনে- গৰু, ছাগলী, গাহৰি, স্থানীয় জাতৰ চৰাই, হাঁহ-কুকুৰা আদিৰ বজনীয় খনিয়ে খেতিত পূৰ্ণ ৰূপত পুষ্টি যোগায়। অকল পুষ্টিয়ে নহয় আৰু বহু ক্ষেত্ৰত সহায় কৰে। সেইসমূহ কাৰ্য্যাৱলী নিৰ্বাচনৰ ক্ষেত্ৰত বিশেষ যতন ল'ব লাগে। তেতিয়াহে তাৰপৰা সঠিক সুফল লাভ কৰিব পৰা হ'ব। যেনে— শাকনি বাৰীত কুকুৰা সোমাবলৈ দিলে কুকুৰাই বাৰীখন অনিষ্ট কৰিব। কিন্তু ফল-মূলৰ বাৰীত কুকুৰা সোমালে অলাগতিয়াল অনিষ্টকাৰী পোক-পৰৱৰ্তা খাই বাৰীখনৰ উপকাৰ কৰিব। বাৰী এখনত কিছুমান গছ-চৰাই-চিৰিকতিৰ বিশেষ আৱশ্যকতা থাকে। সেয়ে জৰুৰী জীৱ-জন্ম, চৰাই-চিৰিকতি আহিব পৰাকৈ থাকিব পৰাকৈ—খাদ্য-পানী আৰু থকাৰ সুবিধা কৰি দিব লাগে।

- চৰাই আৰু জীৱ-জন্ম (ঘৰচীয়া আৰু বনৰীয়া)
- বাৰমহীয়া গছ (ঘৰতে থকা আৰু বনৰীয়া)
- জলজ উদ্ধিদ (বনৰীয়া আৰু ঘৰৱা)। মাটিখনি সজাওঁতে ঠিক এই ধাৰণাৰে সজাৰ লাগে।
- সুক্ষ্ম জাতৰ উদ্ধিদ, যেনে— কাঠফুলা আদি।
- পোক-পৰৱৰ্তা, যেনে— মৌমাখিয়ে পৰাগযোগে উদ্ধিদৰ বৎশ বৃদ্ধি আৰু উপাৰ্জনত বচোৱাত সহায় কৰে।
- বতৰীয়া আৰু বাৰমহীয়া গছ (বনৰীয়া আৰু ঘৰত থকা)।

বহনক্ষম সংহত কৃষি পদ্ধতিৰ অন্যান্য গুৰুত্বপূৰ্ণ বৈশিষ্ট্য আৰু আৰ্হি :

- জীৱাশ্ম ইঞ্চনৰ ঠাইত পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য ইঞ্চনৰ ব্যৱহাৰ।
- মাটিখনিক জীৱন্ত আহিলা হিচাপে ব্যৱহাৰ আৰু পেষ্টিছাইড-জীৱানুশক দ্ৰব্যৰ ব্যৱহাৰ নিয়ন্ত্ৰকৰণ।
- লুকাই থকা সমস্যাবোৰ এৰাৰ বিচাৰি চোৱা — ছিস্তেথিক আহিলাৰ ঠাইত মেটেকাৰ দৰে প্ৰাকৃতিক উদ্ধিদৰ ব্যৱহাৰ কৰা, উই পোক আদিবোৰ কুকুৰা আৰু মাছৰ খাদ্য হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰা। পুখুৰীৰ তলৰ বোকা মাটি বালি মাটিত ব্যৱহাৰ কৰি মাটিৰ উন্নতি সাধন কৰা, জলা তুঁহ আদিক বোকা মাটিলৈ ৰূপান্তৰ কৰা আদিবোৰ একোটা সুন্দৰ উদাহৰণ।

এই প্রয়াসৰ সূচক সম্বন্ধে পৰামৰ্শ :

প্ৰক্ৰিয়া সূচক—

- (ক) সকলো সদস্য কৃষক গোটৰ সদস্য।
- (খ) প্ৰশিক্ষণ প্ৰক্ৰিয়াত সকলো কৃষকৰ অংশগ্ৰহণ আৰু সক্ষমতা বৃদ্ধি।
- (গ) সকলো কৃষকৰ দ্বাৰা সংহত বহনক্ষম প্ৰক্ৰিয়া পৰিকল্পনা প্ৰতিটো পদক্ষেপতে পালন।

প্ৰাপ্তিৰ সূচক :

- কৃষকসকলৰ দ্বাৰা উন্নত বহনক্ষম কৃষি পদ্ধতি অৱলম্বন।
- স্থানীয় বীজ আৰু জাত ব্যৱহাৰত উদগনি আৰু ভিন্নজাতৰ ওপৰত গুৰুত্ব বৃদ্ধি।
- স্থানীয়ভাৱে উপনোক খাদ্য সম্ভাৰ বৃদ্ধি।
- খাদ্যৰ ভিন্নতা বৃদ্ধি।
- প্ৰতিটো পৰিয়ালৰ উপার্জন বৃদ্ধি।

কাহিনী অধ্যয়ন ৪ ক্ৰমাগতভাৱে বাঢ়ি আহা বোজা

কেদাৰ সিং চাৰিজনীয়া পৰিয়ালটোৰ একমাত্ৰ উপার্জনকাৰী। সম্পত্তি হিচাপে তিনি একৰ মাটি, এটা ঘৰ, এজনী গৰু, দুটা বলদ, পাঁচটা ছাগলী আৰু ৯ টা হাঁহ আছে। থকা ঘৰত এমজিএনৰেগাৰ অধীনত অলপতে নাদ এটা খন্দা হৈছে। দীৰ্ঘ বছৰ ধৰি পৰিকল্পনা নোহোৱাকৈ পৰম্পৰাগতভাৱে বৰষুণৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি তেখেতে খেতি কৰি আহিছে। তিনি একৰ মাটিৰ ভিতৰত ডেৰ একৰ ওখ মাটি, আধা একৰ মধ্যমীয়া আৰু এক একৰ একেবাৰে দ মাটি আছে। তেখেতে আধা একৰ মাটিত গোমধান আৰু জিকা খেতি কৰে। ওখ মাটিখিনিতি বাৰিয়া খাৰিফ শস্যৰ খেতি কৰে। দ মাটিখিনিতি বৰি শস্যৰ দিনত আলু, যেঁহু আদিৰ খেতি কৰে। সেয়াই তেখেতৰ উপার্জনৰ মূল সমল। বাৰিয়া দেৱিকৈ আহিলে খেতি ভাল নহয়, উৎপাদন কমে, খেতি কৰাৰ খৰচ বাড়ে। বাৰিয়া পলম হ'লে দ মাটিখিনিতি কৰা বৰি শস্যৰ খেতিও ভাল নহয়। পৰিয়ালটো চলাৰ বাবে বজাৰৰ পৰা শাক-পাচলি আৰু অন্যান্য শস্য ক্ৰয় কৰিবলগীয়া হয়। গতিকে মানুহজনৰ ওপৰত পৰিয়ালটো চলোৱাৰ গধুৰ বোজা থাকে। জোৰা মৰাটো বৰ কঠিন হয়।

বহনক্ষম কৃষিৰ বাটত এখোজ :

বহনক্ষম কৃষিৰ বাটত খোজ দিয়াৰ বাহিৰে কেদাৰ সিঙ্গৰ আন বিকল্প নাছিল। কেদাৰ সিঙ্গে সংহত কৃষি পদ্ধতি বিষয়ক এক সমাৰোহত ভাগ লোৱাৰ সুযোগ পালে। তেতিয়াই তেখেতে নৱজাগৃতি কৃষক ক্লাৰৰ সদস্য হ'ল। সেই সুযোগতে তেখেতে ভিন্নজাতৰ খেতি কৰাৰ বিষয়ে প্ৰশিক্ষণ লাভ কৰিলে। এছআৰআই প্ৰণালীৰ বিষয়ে অৱগত হ'ল। এছআৰআই মানে হ'ল ধানৰ উৎপাদন বৃদ্ধিৰ বিশেষ এক প্ৰণালী।

এই প্ৰণালীত গৰুৰ গোৰৰ, পথাৰৰ বৰ্জিত অংশৰ সহায়ত পচন সাৰ আৰু কেঁচু সাৰ তৈয়াৰ কৰা হয়। তেখেতে নিজৰ মূল খাৰিফ শস্যৰ পথাৰত এই পদ্ধতি অৱলম্বন কৰি খেতি কৰা আৰম্ভ কৰিলে। আগতে কৰা মাদুৱা, গোমধান, ভেঙ্গি, জিকা-শাক-পাচলিকে ধৰি আকৌ সকলোৰেৰ খেতি কৰিলে। তাতে নতুন খেতি হিচাপে ওখত থকা আধা একৰ মাটিত মিঠা আলুৰ খেতি কৰিলে। এছআৰআই কৃষি পদ্ধতিত সামান্য সাল-সলনি কৰি অনিশ্চিত বতৰৰ কথা ভাৰি মূল পথাৰৰ এক একৰ মাটিত নতুনকৈ তিনি-চাৰিবিধমান খেতি কৰিলে। পথাৰত আশিংকভাৱে মিলি যোৱা পচন সাৰ ব্যৱহাৰ কৰিলে, পোক-পতংগৰ পৰা সুৰক্ষা দিয়াৰ বাবে নিম পাত আৰু চিণুৱাৰৰ মিশ্ৰণ ঘটাই ভেঙ্গি, জিকা আদিৰেৰ পৰা পোক আঁতৰোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিলে। পথাৰত হাঁহ চৰিবলৈ দিলে। মাটি কোমল হ'ল। এই পদ্ধতিত তেখেত কিমান সফল হ'ব সেই কথা তেখেতে জনা নাছিল বাবে পৰম্পৰাগত পদ্ধতিত ধান খেতি কৰি চালে। বাৰিয়া বতৰ ১৫ দিন পলমকৈ আৰম্ভ হোৱাত পৰম্পৰাগতভাৱে কৰা খেতি ভাল নহ'ল। পৰম্পৰাগত পদ্ধতিৰে কৰা খেতিৰ উৎপাদন এছআৰআই পদ্ধতি অৱলম্বন কৰি কৰা খেতিৰ উৎপাদনৰ আধাতকৈয়ো কম পালে। বাৰিয়া বতৰ পলমকৈ আহিল তাতে কি হ'ল, নতুন পদ্ধতিয়ে তেখেতক অধিক ফচল দিলে,

আর্থিক সকাহ দিলে। তেখেতৰ উৎপাদনত শস্যৰ ভিন্নতা আছিল। তেখেতে তিনি কুইটল গোমধান, ৩৫ কেজি ভেঙ্গি, ৫০ কেজি জিকা, পাঁচ কেজি সেউজীয়া শাক-পাচলি পালে। সবহীনি ঘৰতে খালে, সামান্যহে বেচিলে। ৩০ কেজি মাদুৱা পালে। তাত ওলোৱা তিনি কুইটল খেৰ গৰুৰ খাদ্য হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিলে। নতুন কৃষি পদ্ধতিত ওখ মাটিখিনিত তিনি কেজি মিঠা আলু ৰই তিনি কুইটল পালে। ওখ মাটিৰ দহ ভাগৰ এক অংশত খেতি কৰি চাৰি কুইটল আলু পালে। সেয়া বজাৰত বেচি দিলে। বীজ বেয়া হোৱাৰ বাবে মটৰ মাহৰ খেতি বেয়া হৈছিল। এইবাৰ নতুন নিয়ম মতে খেতি কৰি মটৰ মাহ নিজৰ ঘৰতো খালে আৰু বজাৰত ২৫ হাজাৰ টকাৰ বিক্ৰী কৰিব পাৰিলে।

২০১২ চনৰ শীতকালত কেদাৰ সিঙ্গে বেঙ্গো, জলকীয়া, পালেং আদি পাচলি নিজে ঘৰত খাবলৈ কৰিলে। ওপৰৰ ওখ মাটিখিনিব আধা অংশত যেহেঁ উৎপাদনৰ বিশেষ পদ্ধতি (এছড়িগুওআই) অৱলম্বন কৰি চাৰি কুইটল যেহেঁ আৰু ডেৰ কুইটল খেৰ পালে। তাৰ চলিষ্য শতাংশ মাটিত কৰা সবিয়হ খেতিৰ পৰা আঠে কুইটল সবিয়হ পালে। ঘৰৰ বাবে লাগতিয়াল খিনি বাধি বাকীখিনি বেচি দিলে। এইবাৰ তেখেতে পাঁচ হাজাৰ টকা পালে। ২০১৩ চনত বৰ বেয়া দিন আছিল। দেওঘৰ জিলাত বেছি গৰম হোৱাত তেখেতে কেৱল ৰঙলাউ আৰু জিকা খেতিহে কৰিব পাৰিলে। ঘৰৰ জীৱ-জন্ম কেইটাক খুওৱাৰ পিছত পেলনীয়া কৃষিজাত সামগ্ৰীসমূহ তেখেতে পচন সাৰ তৈয়াৰ কৰাৰ কামত ব্যৱহাৰ কৰিলে। এতিয়া তেখেতৰ পচন সাৰ তৈয়াৰ কৰাৰ দুটা গাঁত আছে। গতিকে সাৰ কিনাৰ নামত তেখেতৰ পইচা বাহি হৈছে লগতে মাটিত সঠিক জেকনি আছে। সেয়ে এতিয়া তেখেতে একেখিনি মাটিত বছৰত তিনিটা খেতি কৰিব পৰা হৈছে। অহাৱাৰ বাবিলোৰ বাবে তেখেতে পৰিকল্পনা নৈছে— দহ শতাংশ মাটিত মাদুৱা খেতি কৰিব, কিছু অংশত ধান আৰু ঘাঠি শতাংশত গোমধান, ভিন্ন জাতৰ মটৰ জাতীয় শস্যৰ খেতি কৰিব। ঘৰৰ শাকনিবাৰীখনৰ খেতিও ভাঙলৈক কৰিব।

মূল কথা :

- ক. কেদাৰ সিঙ্গে সংহত কৃষি পদ্ধতিৰ বিষয়ে আকৰ্ষিত হৈ এটা কৃষক ক্লাবৰ সদস্য হ'ল।
- খ. তেখেতে খাৰিফ বতৰত এছআৰভাই পদ্ধতিৰ লগতে পুৰণি ধৰণে ভিন্ন জাতৰ খেতিও অব্যাহত বাখিলৈ।
- গ. তেখেতে ঘৰৰ বাবে মাদুৱা, বহুদিন খেতি নকৰাকৈ থকা গোমধান, ভেঙ্গি, জিকা, মটৰ আৰু শাক-পাচলিৰ খেতি আকৌ আৰম্ভ কৰিলে।
- ঘ. তেখেতে আংশিকভাৱে মিলি যোৱা পচন সাৰৰ লগতে পোক-পৰুৱাৰ পৰা খেতিদৰা নিৰাপদে বাখিবলৈ নিম্পাত আৰু চিঞ্চুৱাৰ সংমিশ্ৰণত কীটনাশক প্ৰস্তুত কৰি ল'লে।
- ঙ. ঘৰচীয়া জীৱ-জন্ম, চৰাইক খুওৱাৰ পিছত বাহি তথা পেলনীয়াখিনি পচন সাৰ তৈয়াৰ কৰাত ব্যৱহাৰ কৰিলে।

কাহিনী অধ্যয়ন :

সাবিত্ৰী দেৱীঃ সাবিত্ৰী দেৱীৰ ঘৰ ঝাৰখণ্ডৰ দেওঘৰ জিলাৰ জাঁজী গাঁৱত। তেখেত এতিয়া এগৰাকী আৰ্হি খেতিয়ক। তেখেতে সফলতাবে নিজৰ খেতি মাটিৰ ঘাঠি শতাংশত বহনক্ষম সংহত কৃষি পদ্ধতিবে গোমধান, ধান, মটৰ, কণীধান আলু আদিৰ খেতি কৰি বিৰাট লাভৱান হৈছে।

কিছু বছৰ আগলৈকে সাবিত্ৰী দেৱী আৰু পতি দুয়ো মিলি অশেষ কল্পে খেতি কৰিছিল যদিও কোনোৰাৰ সফল হোৱা নাছিল। বিফল হোৱাতো একেবাৰে সাধাৰণ ঘটনা আছিল। গতিকে পতি ঘনশ্যামে নিজৰ আঠজনীয়া পৰিয়ালটোৱ খাদ্যৰ জোৰা মাৰিবলৈ প্ৰতি বছৰে কেইমাহানৰ বাবে কাম কৰিবলৈ ওচৰৰ দেওঘৰ চহৰলৈ যাবলগীয়া হৈছিল। কিন্তু হঠাৎ ভাগ্যৰ চকৰি আনফালে সুৰিল। কৃষক সংঘৰ প্ৰশিক্ষণ শিবিবত সাবিত্ৰী দেৱীৰ দৰে অপশিক্ষিত-অকোশলী খেতিয়ক সকলক খাদ্য সুৰক্ষা বিষয়ক প্ৰশিক্ষণত ভিন্ন কৃষি পদ্ধতি অৱলম্বন কৰি উৎপাদন বঢ়াৱাৰ কথা শিকোৱা হৈছিল।

অকোশলী কৃষকসকলক প্ৰশিক্ষণত পৰম্পৰাগত কৃষি পদ্ধতিৰ সলনি বহনক্ষম সংহত কৃষি পদ্ধতি অৱলম্বন কৰিবলৈ দিয়া শিকনিয়ে সকলোকে অনুপ্ৰাণিত কৰিলে। এই পদ্ধতিৰ ভিত্তি হ'ল— কৃষি আৰু পাৰিপার্শ্বিক ক্ষেত্ৰত সমৰ্থিতভাৱে শস্য, উদ্যান শস্য, কৃষি-বনানি, পোহনীয়া জীৱ-জন্মৰ পৰা মাছলৈকে বহনক্ষম হিচাপে আঞ্চনিকিৰ একোখন পথাৰ গঢ়ি তোলা। এই ক্ষেত্ৰত বাহিক বিনিয়োগৰ পৰিমাণ যথা সম্ভৱ হুস কৰি পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য সামগ্ৰী পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰা হ'ব। ‘পুষ্টি’ আহিটোৱ

— কেবল উক্ত দুটো দ্বারা পদ্ধতি নয়। পথের পথুনুরীল গোড়েই বছুল ভবি শায়ত পরিষালটো

ପାତ୍ରିତ କମିଟି କମିଟି କମିଟି କମିଟି କମିଟି କମିଟି କମିଟି କମିଟି କମିଟି କମିଟି

ଶାରିତ୍ରୀ ଦେବୀଙ୍କେ କୁଟ୍ଟକ ସଂଘତ ହୋଗିଥାନ କହିଲ ପିଛୁତ ନିଜକ ପଥାରିଲ ବାବେ ଭୋରିବିଳ ଶାଳ ନିଜକ ସରବରେ ପ୍ରଷ୍ଟତ କବି ଉତ୍ତରିଯାଇଲେ । ସାମାଜିକ ଶାଳ ଏହାର ତୁଳନାତ ଏହି ଶାଳ ତେବେଳ ପ୍ରତିବାଳ ଖଳାଟ ହେବେଇ ନଗନା । ଶାରିତ୍ରୀ ଦେବୀଙ୍କେ ଥରିଥିଲେ । ସାମାଜିକ ଶାଳ ବାବରିର କହିଲ ପାଇଁ ଶାରିତ୍ରୀ ଆକର ଥାବିରିଳ କାହାର ମାଜତ ଶାଳ ବାବରିର କହିଲାଣ, ଶୋଭାଧାନ ଅଦି ଶକ୍ତିର ଉତ୍ତରାଳର ଚାରିକାଳ ମାତାଙ୍କ ବୁଦ୍ଧି ଦାଖିଲ ପରିଲା ହିଲା । ବାବି ଶାରି ଆକର ଥାବିରିଳ କାହାର ମାଜତ ତେବେଳରେ ଏତିବ୍ୟା ଆନ ବିକଳେ ବିଚାରି ପାଇଁ—ପରମପରାଗତ ଶକ୍ତିର ଜ୍ଞାନ ବାବରିର ଶାବିରିଳ ଶକ୍ତିର ଆଗତକେ କହି ପାଣି ବ୍ୟାବହାର କରିବ ପରି ହିଲା ।

ଧର୍ମଶାସନରେ ନିଜ ହୃଦୟ କରୁଥିଲେ—ପରି ହଳ—ସିଦ୍ଧିକ ଏତିଯା ଦିନ ବଦଳିଲା । କହୁଣ୍ଡ ନିମିବେ ଅନ୍ତର୍ଭବିତ । ଜୀବା-ହେବାନୀକେହିଟା ମୁହଁବେଳା ଦୂରି ଭାଙ୍ଗିବେ ଦିଲ ପରି ହୁଏନ୍ତା । ଭାନ୍ତିକ ଖେତି କରିବିଲେ ଶିକିଲେ । ସହତ ଶାକନି ଦାବୀ ଏଥିବେ ଆଛେ । ଉଚ୍ଚ ତତ୍ତଵେ ପରିବହିତିତାରେ ଖେତି କରାତ ଉପଗ୍ରହନ ବାହିତେ । ସହତ ଧକା ଗୁରୁତ୍ବ ଦେବନ ଦ୍ୱାରାରୁ କରି ପ୍ରକୃତ କରା ଥାବେହୁ ହୋଇ ଥାବୁ । ଶବ୍ଦା—
ଶାବିତ୍ରୀ ମେଲ୍ଲିତ୍ରୀ ଧରତ ନିର୍ଭେଦୀ କେନ୍ତୁ ଶବ୍ଦ ପ୍ରକୃତ କାରେ । ନିର୍ଜ ପଥାରାତ ଲଗାଇନି ଲାବାରାତ କାରେ । ଅତିବିଭିନ୍ନି ଶର୍ବରୀ
ଶାଶ୍ଵତି—ବର୍ଣ୍ଣାବିଦ୍ୟା ଅନ୍ତି ବରା କାମାତ ପରି ନିର୍ଭେଦୀ ପାଦ ତର୍କ ମନ୍ଦତ ବିଭେଦୀ କାରେ ।

ପଦ୍ମନ ଶାର ତେଯକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଟୋ ଅଭି ସବଳ । ହୁଁ ଫୁଟ ଦୀଘଲ, ତିଲି ଫୁଟ ଦିବଲ ଆକ୍ରମିତିଲି ଫୁଟ ଦ ଗୀତ ଏଟି ଥାଲିବ ଲାଗେ । ତାତ ଗରୁଳ ଗୋବଳ, ପେନାନ୍ତିଆ ଗରୁଳ, ସବ୍ଲା ପାତ ଆଣି ଗୀତ ତ ଦି ସକାନ୍ଦାରୋବେ ଅଜାଧେ ଚିନାଇଁ ତାତ କେହି ନିବ ଲାଗେ । ଏହାରେ ପିତରଙ୍କର ଶାବ ତେଯାର ହେଉଥିବ । ଗୀତର କୃଷକମ୍ବଳ ଯାବିବେ ଖଲାଗ ନାହିଁ । ଆଗରାତ ହିତବିଯା ଆକ୍ରମନାମାନ ବାସାହାନିକ ଶାବ ବ୍ୟାରାହଳ କରିଛି । ତାବେ ସଲନି ଏତିଯା ପଢ଼ନ ଶାବ, କେହିଁ ଶାବ ବ୍ୟାରାହଳ କରିବ ଫଳତ ଯାଏଟିଲେ ଆପଣ ମେହି ଉର୍ବରା ଶାବି ସ୍ଵର୍ଗି ଆହିଲ ।

૭૫

- সারিবু - মেলোয়ে নিজের পদার্থ পদার্থকে বহুবিধিক সংস্করণে কৃতি পুকুর পুরুষ করবার হৃত্ত ধূমন, গোমধূম, ছাটব,

କାହାରେ - କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

- সাবিত্তী দেবীয়ের ঘৰখতে কেবু শা প্ৰস্তুত কৰিবলৈ লিখিলৈ। আটিভিত্তিপৰি বেচিলৈ পৰা হৈলৈ।

८०



ମିଶନ୍‌ଜୀବନ କୁବି ମାନେ ହୁଲା ଖେତିଯିରୁକେ ନିଜର ପଥାରଟ ପାଇଁ
ପଥାରାଟେ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବନ ଦେଖିତ କବିବିରୁଳ ଅଭିନ୍ନ କବଳୀ ଏହା
ପଦ୍ମାଂତି । ପଥାର ଏକାଙ୍କଣ, କିନ୍ତୁ ଏକ ସମସ୍ତରେ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବନରେ
କବାଳ ଫଳାଟ ପାଇଥିବ କରନବ ତୁ ପାରନ ବାବୁ । ପଥାରଟ
କବିକିରିତତାରେ ସୁଦିନୀଯା ଶକ୍ତିଶାକ୍ତି କିମ୍ବା ଜୀବନର ସମାଧାରଣ
ଫଳାଟ ଦେଇ ଖେତିର ପରା ପଥାରଟରେ ସାତାରେ ବେଳେଣି ବେଳେଣି
ଉପାର୍କନ ଆହେ । ଉପାର୍କନଟ କିମ୍ବା ତା ଆହେ । ପାରନଟରେ ହାତଟ
ରାବ ପରା ପଥାରାରେ ହୁଲା — ହୀହେ କୁରୁକୁଳ ପାଳା, କୁରୁକୁଳ ପାଳା,
ପୋହା କୁରୁକୁଳ, ତ୍ରାଣଗାଁ-ଗାହାବିର ପାଳ ଆହୁ କୁର୍ବିଭିତ୍ତିକ ବନାନି ।

ইয়ার মূল উদ্দেশ্য হল—কোনোৰা এটা খেতিৰ উৎপাদন কৰিব। এই মুল উদ্দেশ্য নথি কৰিবলৈ সহজে উপৰ্যুক্ত নথি লৈব।

বেতিয়কৰণ যাতে বিপদত পৰিৰ নোৱাৰে। এই বিষয়ত কথিৰ অপৰত প্ৰতিৰ পৰিবেশৰ কৰণৰ কথাৰ পেনোৱা হৈল কৰাৰ বৰ্ণনা হ'ল— মাত্ৰ গুণাগুণ,
পেনোয়া জীৱ কৰালৈ চান, পেনোয়া কৰালৈ পৰা বাবেৰালৈ কৰা প্ৰয়োজী।

মিশ্রিত খেতির কেইচিমান উপকারিতাৰ বিয়য়ে তলত উল্লেখ কৰা হ'ল :

- এই খেতিয়ে মাটিৰ উৰ্বৰতা পুনৰ ঘূৰাই আনে। এই পদ্ধতিত সলনা সলনিকৈ কৰা বিভিন্ন জাতৰ ধান মাহ, উৰহী, গছ-বনৰ খেতিয়ে মাটিৰ পুষ্টিশীলতা বঢ়ায়, ঘাঁহ-বন গজি মাটি ছন পৰি থাকিবলৈ নিদিয়ে। মাটি ব্যৱহাৰ যোগ্য হৈ পৰে।
- মিশ্রিত কৃষিয়ে মাটিৰ জৈৱবৈচিত্ৰতা বক্ষা কৰে, খননীয়া বোধ কৰে, পানী সংৰক্ষণত সহায় কৰে, চৰাই-চিৰিকতিয়ে উপযুক্ত পৰিৱেশ আৰু স্থান লাভ কৰে।
 - এই পদ্ধতিয়ে শস্যৰ বাকী থকা অংশবোৰ মাটিত মিলি পুষ্টি যোগোৱাত সহায় কৰে। অলাগতিয়াল অংশবোৰ মাটিত মিলাই দিব লাগে। সেই অৱশ্যে প্ৰথমে মাটিক নান্ত্ৰজেন যোগায় আৰু বহুখনি পুষ্টিহীনতা আঁতৰায়।
 - গ্ৰীষ্ম কালত নতুৰা নীৰস জীপাল নোহোৱা ঠাইবোৰত উই পোকৰ বাসস্থান থকাত পথাৰৰ পুষ্টি নোহোৱা হয়।
 - এই পদ্ধতিয়ে খেতিৰ বাবে প্ৰাকৃতিক সমল নিৰ্ভৰতা নোহোৱা কৰে। তাৰ সলনি মাটিৰ উৰ্বৰা শক্তি আৰু জৈৱবৈচিত্ৰ বক্ষত সহায় কৰে। খেতিৰ আৱশ্যকতা বেছি থাকিলৈ হাঁহ-কুকুৰা আদি জীৱৰ পালনৰ বাবে সুকীয়া স্থান লোৱা ভাল।

মিশ্রিতজাতৰ খেতি মানে কি ?

ভিন্ন জাতৰ কৃষি পদ্ধতি বিশেষকৈ জনজাতীয় লোকসকলে অৱলম্বন কৰে। এক বা দুই একৰ মাটিত বিভিন্ন জাতৰ হৃষ্ময়াদী আৰু দীৰ্ঘ ম্যাদী জাতৰ অতি কমেও যাঠি-সন্তৰ বিধ শস্যৰ খেতি কৰিব পাৰি। যেনে—ধান, ধেঁহ, বজৰা, গোমধান, সৱিয়হ, বিভিন্ন শাক-পাচলি আদি। এই কৃষি ৰাসায়নিক সাৰ আৰু ৰাসায়নিক কীটনাশক দ্রব্য বৰ্জিত। সাৰ আৰু কীটনাশক দ্রব্য প্ৰাকৃতিক উপাদানেৰে তৈয়াৰ কৰা হয়।

মিশ্রজাতৰ প্ৰতিটো খেতিৰ বাবে কৃষকে নিজৰ ঘৰতে বীজ সংৰক্ষণ কৰে নতুৰা কাৰোবাৰ পৰা ধাৰলৈ আনে নহ'লে সমাই আনে। এই পদ্ধতিয়ে শস্যৰ জাত থলুৱা হোৱাতো নিশ্চিত কৰে। থলুৱা পৰিৱেশত থলুৱা জাতৰ খেতিয়ে উপযুক্ত পোষণ পালে খেতি ভাল হ'বই। গতিকে থলুৱা খেতিৰ পৰা খেতিয়কে গোটেই বছৰ পুষ্টিযুক্ত খাদ্য লাভ কৰে। উপযুক্ত জনান আৰু প্ৰশিক্ষণ থাকিলৈ এজন কৃষকে নিজৰ পথাৰত ধান, মাহ, সৱিয়হ, মটৰ, বিন, বিলাহী, আলু, পিঁয়াজ, ভেঙ্গি, মিঠা আলু, কাঠ আলু, চীনা আলু, হালধী, জলকীয়া, নহৰকে ধৰি বিভিন্ন জাতৰ খেতি কৰিব পাৰে। এনে কৰিলৈ মাটিৰ উৰ্বৰতা বাঢ়ে। উৰহী জাতৰ গছবোৰ আনৰ লগত আনৰ সহায়ত ডাঙৰ হয়। গতিকে গোমধান আদিৰ লগত উৰহী আদিৰ খেতি কৰিব পাৰি। এবিধে মাটিৰ পৰা পুষ্টি আহৰণ কৰে, আন এবিধে মাটিক পুষ্টি প্ৰদান কৰে। ফলত মাটিৰ পুষ্টি হৈন-দেঢ়ি নহয়, সমাহাৰত থাকে। স্থানীয় কিছুমান গছ কীটনাশক হিচাপেও ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। যেনে ছগ্ন তাল আদি। তাৰ ডাল কাটি আনি খেতিত ঝৰ পাৰি। চীনা বাদামৰ চাৰিওফালে নাঞ্জী ফুলৰ খেতি কৰিলৈ পোকৰ আক্ৰমণ নহয়। খেতিয়কে এনে ধৰণৰ অভ্যাস কৰিলৈ নিশ্চিতভাৱে শস্যৰ উৎপাদন বাঢ়ে। গোটেই বছৰ পৰিয়ালটোৱে খাদ্যৰ নিশ্চিতি লাভ কৰে।

ঘটনা অধ্যয়ন :

কিডকো কিলকা : কিডকো কিলকা নামৰ খেতিয়কগৰাকীৰ বয়স এতিয়া ৬৫ বছৰ। তেখেতে শৈশৰৱে পৰা খেতি কৰি আহিছে। পৰিয়ালটোৱে দুই একৰ মাটি আছে। সেই মাটি এতিয়া চৰকাৰে তেখেতৰ নামত পট্টা কৰি দিছে। মানুহগৰাকীয়ে পথাৰত ৰাসায়নিক সাৰ প্ৰয়োগ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত কঠোৰভাৱে নিয়েধাঙ্গা আৰোপ কৰিছে। তাৰ সলনি পূৰ্বপুৰুষৰ পৰা শিকা থলুৱা পদ্ধতিৰে খেতি কৰে। তেখেতে থলুৱা জাতৰ কম আৰু বেছিদিন লগা বহুবিধ ধান-বজৰাৰ খেতি কৰে। তেখেতে অতি কমেও ত্ৰিশ বিধমান কাঠফুলা, আলু, চীনা আলু, পালেং, ফলমূল আদি সংগ্ৰহ কৰে। পৰিয়ালে খাৰ বাবে হাৰিব পৰা মৌ গোটাই আনে। খাৰ লগীয়াখিনি খায়, অতিৰিক্তখনি বজাৰত বিক্ৰী কৰে। তেখেতে পৰিয়ালৰ আৱশ্যকীয় খেতিবোৰ ঘৰতে কৰে। সেইবোৰ বজাৰৰ পৰা কেতিয়াও ক্ৰয় কৰিবলগীয়া নহয়। মৌ সলনি কৰি নিমখ আনে। তেখেতে বতৰ চায়ে বাৰিয়া সময়ত আহিব নে নাই কৈ দিব পাৰে। গতিকে বতৰৰ আগজাননী অনুসৰি খেতিৰ জাতবোৰ নিৰ্বাচন কৰে। সেয়ে তেখেতৰ খেতি বেয়া হোৱাৰ সন্তাৱনা নাথাকে।

প্ৰতিবাৰ খেতি পিছত তেখেতে বীজ ভালদৰে সংৰক্ষণ কৰে। বাকী আৱশ্যকীয় বীজ আনৰ লগত সলাই আনে। তেখেতে অৱলম্বন কৰা এই পদ্ধতিৰ ফলত তেখেতৰ পথাৰত থলুৱা মাটি আৰু পৰিৱেশত জীৱ যোৱা শস্যৰ খেতি সদায়

ভাল হয়। পরিয়ালটোরে গোটেই বছৰ যাতে আৱশ্যকীয় খাদ্য পাৰে সেই অনুসৰি তেখেত শস্যৰ মিশ্রিত জাত নিৰ্বাচন কৰে। মিশ্রিত খেতি— বিভিন্ন জাতৰ ধান, বজৰা, ঘেঁষৰ খেতি কৰে, তাৰ ভিতৰত কিছুমান কমদিনীয়া আৰু কিছুমান বেছি দিন লগা। তাৰোপৰি গোমধান, বিন, আলু, মটৰ, ভেঙ্গি, কংলা তিল, হালধী, মিঠা আলু, চীনা আলু, কাঠ আলু, জলকীয়া, জালুক আদিৰ খেতি কৰে। মিশ্রিত জাতৰ খেতি কৰিলে মাটিৰ উৰ্বৰতা বাঢ়ে। উৰহী জাতৰ গচ্ছৰোৰ আনৰ লগত আনৰ সহায়ত ডাঙৰ হয়। গতিকে গোমধান আদিৰ লগত উৰহী আদিৰ খেতি কৰিব পাৰি। এবিধে মাটিৰ পৰা পুষ্টি আহৰণ কৰে, আন এবিধে পুষ্টি প্ৰদান কৰে। ফলত মাটিৰ পুষ্টি হৈন-দেঢ়ি নহয়, সমাহাৰত থাকে। স্থানীয় কিছুমান গচ্ছ কীটনাশক হিচাপেও ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। যেনে ছগু তাল আদি। তাৰ ডাল কাটি আনি খেতিত কৰ পাৰি। চীনা বাদামৰ চাৰিওফালে নাঞ্জী ফুলৰ খেতি কৰিলে পোকৰ আক্ৰমণ কমে। খেতিয়কে এনে ধৰণৰ অভ্যাস কৰিলে নিশ্চিতভাৱে শস্যৰ উৎপাদন বাঢ়ে। গোটেই বছৰ পরিয়ালটোৱে খাদ্যৰ নিশ্চিতি লাভ কৰে।

এনে ধৰণৰ অভ্যাসে প্রতিটো খেতিতে কিলকাই অধিক ফচল পোৱাতো নিশ্চিত কৰাৰ লগতে গোটেই বছৰ বিৰতি বিহীনভাৱে পুষ্টিকৰ খাদ্য পাই থকা হ'ল। ওপৰৰ ফালে থকা তেখেতৰ মাটিত হোৱা ফচল চপোৱাৰ লগতে তেখেতে হাবিৰ পৰা বিভিন্ন ফল-মূল, সেউজীয়া শাক সংগ্ৰহ কৰে। সংগ্ৰহৰ ভিতৰত কেইবাজাতৰ আম, পালেং জাতীয় কেইবাবিধিৰ পাত শাক, বাঁহ গাজ, কাঠ ফুলা, মহুৰা পাত, বনৰীয়া কুকুৰা, ময়ুৰ আৰু আন আন চৰাহিৰ কণী, মৌ আদি উল্লেখযোগ্য। ওপৰৰ খেতিখনিৰ উপাৰ্জনেৰে তেখেতৰ আৱশ্যকতা পূৰ্বাবলৈ যথেষ্ট যদিও তেখেতৰ এই অতিৰিক্ত সংগ্ৰহখনিয়ে খাদ্যলৈ ভিন্নতা আনে। পৰিয়ালটোৰ ক্ষেত্ৰে স্থানীয় খাদ্য বৈচিত্ৰ্য বৰ্ক্ষাত সহায় কৰে। অতিৰিক্তখনি স্থানীয় বজাৰত বেচি দিয়ে। বেচে মানে সেয়া সলাই ঘৰলৈ নিমখ আদি আনে।

তেখেতে কি কি খেতি কৰিব সেই কথালৈ তেখেত সদায় সাৱধান। পানী যোগান ব্যৱস্থাতো তেখেতে সদায় বৰ মিতব্যয়ী। বতৰৰ পৰিৱৰ্তন তথা গতিবিধি চায়ে শস্য নিৰ্বাচন কৰে। বৰষুণ হ'ব বুলি ভাবিলে সেই মতে বীজ নিৰ্বাচন কৰে, বেছি হ'ব বুলি ভাবিলে বেছি বৰষুণত ভাল খেতি হোৱা বীজ সিঁচে। বতৰৰ বিষয়ে আগজননী দিব পৰা কৌশলটো তেখেতে পূৰ্বপুৰুষৰ পৰা আয়ত্ত কৰিছিল। স্থানীয় বীজ ব্যৱহাৰ কৰাৰ বাবে সেই বীজৰ খেতি স্থানীয় পৰিৱেশত বেয়া হোৱাৰ সম্ভাৱনা কম থাকে। তেখেতৰ বীজ নিৰ্বাচন প্ৰক্ৰিয়াত অধিক উৎপাদন, প্ৰাকৃতিক পৰিৱেশ, বতৰ সলনিৰ কথা থাকিলৈও ভিন্ন পুষ্টিৰ দিশটোতো সমানে চকু বাখে। তেখেতৰ লক্ষ্য হ'ল বাসায়নিক সাৰ, কীটনাশক বৰ্জন, উল্লত জনসিদ্ধিৰ অবিহনে—স্থানীয় শস্যৰ অধিক উৎপাদন।

মূল কথা :

- তেখেতে সদায় বাসায়নিক সাৰ, কীটনাশক দৰৱ, উল্লত জনসিদ্ধিৰ অবিহনে স্থানীয় শস্য অধিক উৎপাদন কৰে।
- শস্য উৎপাদনত থলুৱা কৌশল প্ৰয়োগ কৰে।
- ভিন্নজাতৰ ধান, ঘেঁষ, বজৰা, শাক-পাচলি, ফল-মূল, মচলা আদি উৎপাদনত তেখেতে কম দিন লগা আৰু বেছি দিন লগা জাত ব্যৱহাৰ কৰে।
- শস্য চপোৱাৰ লগে লগে ভাল বীজ যতনেৰে সংৰক্ষণ কৰে। নিজৰ হাতত নোহোৱাৰে আনৰ ওচৰত বিচাৰি লয় নহ'লে সলাই আনে।
- তেখেতৰ প্ৰথম লক্ষ্য গোটেই বছৰ মাটিৰ উৰ্বৰতা বজাই বাখিব লাগে।
- তাৰবাবে তেখেতে বহুবোৰ স্থানীয় শস্য আৰু গচ্ছ ব্যৱহাৰ কৰে। বহুবোৰ গচ্ছ কীটনাশক হিচাপেও ব্যৱহাৰ কৰে।

আদি কুমৰুকা :

আদি কুমৰুকাৰ ঘৰ হ'ল বায়গৰ জিলাৰ কুন্দগোৱা গাঁৱৰ চাহাদা পথগায়তত। তেখেত মিশ্রজাতৰ খেতিৰ এজন সফল খেতিয়ক। কুন্দ জনজাতিসকলে প্ৰতিবাৰে মিশ্রজাতৰ প্ৰায় ৭২ বিধ শাক-পাচলি, মাহ-সবিয়হ, ফল-মূলৰ খেতি কৰে। স্থানীয়ভাৱে জনজাত গুড়িয়াচাটা নামৰ ওখ ঠাইত থকা এক একৰ মাটিত তেখেতে খেতি কৰে। তাৰ বাহিৰে পাহাৰৰ নামনিতো তেখেতৰ এক একৰ মাটি আছে। সেই দুংগৰত তেখেত আন শস্যৰ লগতে ফল-মূল আৰু পাচলিৰ খেতি কৰে। তেখেতে পাহাৰৰ পৰা

বনৰীয়া প্ৰজাতিৰ বিভিন্ন জাতৰ পালেং, ফল-মূল আদি সংগ্ৰহ কৰি আনে। তেখেতৰ ভাষাত— মই সংগ্ৰহ কৰা এই খাদ্যসম্ভাৰে মোৰ পৰিয়ালত গোটেই বছৰ ভিন্ন পৰিপুষ্টি যোগায়। মই খোৱাইনি খাওঁ, পিছৰবাৰলৈয়ো বহুথিনি বাহি হয়।

মই বাসায়নিক দ্রব্য ব্যৱহাৰ নকৰাকৈ ঘৰুৱা উপাদানেৰে ঘৰতে পচন সাৰ তৈয়াৰ কৰি লওঁ। প্ৰতিবাৰ প্ৰায় সন্ধিৰ বিধি মিশ্ৰজাতৰ শস্যৰ খেতি কৰো। ইয়াৰে পৰিয়ালটোৱে গোটেই বছৰ আৱশ্যকীয় খাদ্যৰ জোৱা মৰে। সেই অনুসৰি শস্যৰ মিশ্ৰিত জাত মই নিৰ্বাচন কৰো। মিশ্ৰিত জাতৰ খেতি কৰিলে মাটিৰ উৰ্বৰতা বাঢ়ে। বতৰ চাই মই খেতি কৰো। সীমাৰ ফালে সৱিয়াহ জট্ৰফাৰ খেতি কৰো। ফলত পোক-পৰুৱাৰ অত্যাচাৰ কমে। ভিতৰৰ ফালে বিভিন্ন জাতৰ ধান, বজৰা, ঘেঁহুৰ লগতে বতৰীয়া শাক-পাচলিৰ খেতি কৰো। জৈৱিকভাৱে গৰুৰ মূত, ছাই, শাক-পাচলিৰ বাকলি আদিৰে কীটনাশক তৈয়াৰ কৰো।

বাজ্যৰ বাকীৰোৰ অঞ্চলত খেতিয়কসকলে শস্যৰ বীজ বেয়া হোৱাৰ বাবে, খৰাং বতৰ নতুৱা বামাৰলী, বানপানীৰ ফলত খেতি নষ্ট হোৱা বুলি কয়। কিন্তু আদিয়ে সঠিক পৰিকল্পনাৰে ভিন্ন জাতৰ সঠিক শস্য নিৰ্বাচন কৰি খেতি কৰে। গতিকে তেখেতৰ খেতিত বতৰ নতুৱা প্ৰাকৃতিক পৰিৱেশৰ বিৰুপ প্ৰভাৱ নপৰে। তেখেতে সঠিক পৰিকল্পনা আৰু নিৰ্বাচনৰ ভিত্তিত খাদ্য সুৰক্ষা লাভ কৰে। অতিৰিক্ত উপাৰ্জনহে কৰে। তেখেতসকলে বতৰ অনুকূল ধান-গোমধান, শাক-পাচলি, ফল-মূল আদিৰ খেতি কৰে। কীটনাশক দ্রব্য নতুৱা বাসায়নিক সাৰ ব্যৱহাৰ নকৰে। জৈৱিকভাৱে গৰুৰ মূত, ছাই, শাক-পাচলিৰ বাকলি আদিৰে ঘৰতে কীটনাশক তৈয়াৰ কৰি লয়। জনজাতীয় সেই কৃষকসকল মিশ্ৰিত পৰম্পৰাগত শস্যৰ জাতবোৰ অৱলম্বন কৰি সুখী জীৱন যাপন কৰি আছে।

মূল কথা :

- আদি কুমুড়কা মিশ্ৰজাতৰ খেতিৰ এজন সফল খেতিয়ক।
- তেখেতে ঘৰতে বাসায়নিক দ্রব্য অবিহনে পচন সাৰ তৈয়াৰ কৰি লয়।
- মিশ্ৰজাতৰ খেতিৰ লগত তেখেতে প্ৰায় যাঠি-সন্তৰ বিধি ভিন্নজাতৰ শস্যৰ খেতি কৰে। সেই ফচলেৰে ঘোটেই বছৰ পৰিয়ালটোৰ খাদ্যৰ জোৱা মৰে। পৰম্পৰাগত খেতি সঠিক পৰিকল্পনাৰে কৰাৰ বাবে তেখেতৰ শস্য বাহি হয়। পৰিয়ালটোৱে খাদ্য সুৰক্ষা লাভ কৰে। হাতলৈ অতিৰিক্ত উপাৰ্জনো আছে।

এক তুলনামূলক অধ্যয়ন :

পুষ্টি বিষয়ত গুৰুত্বপূৰ্ণ কৃষি	বহুমুক্ত বিষয়ক সংহত কৃষি পদ্ধতি	মিশ্ৰিত কৃষি
- পুষ্টিৰ ক্ষেত্ৰত গুৰুত্ব বিষয়ক কৃষি পদ্ধতি মানে হ'ল, উৎপাদন বৃদ্ধিৰ এক প্ৰয়াস। এই কৃষি প্ৰয়াসৰ জৰিয়তে দুৰ্ঘীয়া-দৰিদ্ৰ পৰিয়াল সমূহৰ মাজত পুষ্টি যোগানৰ চেষ্টা কৰা হৈছে	- বহুমুক্ত সংহত কৃষি পদ্ধতি হ'ল সৰু আৰু দৰিদ্ৰ কৃষকসকলক ভিন্নজাতৰ কৃষিৰে উপকৃত কৰিব পৰা এক কৃষি পদ্ধতি।	- মিশ্ৰিত কৃষি পদ্ধতি হ'ল এজন কৃষকে একেখন পথাৰত একে সময়তে ভিন্ন জাতৰ খেতি কৰা এক প্ৰক্ৰিয়া?
- লক্ষ্য নিৰ্ধাৰিত পৰিয়ালৰ লক্ষ্যত উপনীত হোৱা, লিংগ বৈষম্য আঁতৰ কৰা আৰু পৰিয়ালৰ প্ৰতিজন সদস্যৰ পুষ্টিহীনতা দূৰ কৰা। বিশেষকৈ মহিলা আৰু কিশোৰ-কিশোৰীসকলক সামৰা হৈছে।	- উৎপাদন বাঢ়াৰা এই পদ্ধতিৰ একমাত্ৰ লক্ষ্য নহয়, বীজ-শাক-পাচলি, শস্য, হাঁহ-কুকুৰা, পুৰুৰী-মাছ আদি সকলোতে ভিন্নতা আনাও আন এক মূল উদ্দেশ্য।	- এই পদ্ধতিত খেতিয়কজনে ভিন্ন জাতৰ খেতি কৰিব নিজৰ মূল অৰ্জন কৃষি উপাৰ্জন বৃদ্ধি কৰিব পাৰে।
- কৃষক পথাৰখনত ধান-ফল-মূল-শাক-পাচলিকে ধৰি ভিন্ন জাতৰ খেতিৰ লগতে হাঁহ-কুকুৰা, গুৰু-ছাগলী পোহা ইত্যাদি।	- এই পদ্ধতি এনেদৰে অৱলম্বন কৰা হয়, যাতে ইটো উপাদানে-সিটো উপাদানক সহায় কৰিব পাৰে। ব্যৱহাৰত, পেলনীয়াৰোৰ পুনৰ ব্যৱহাৰ যোগ্য হিচাপে ব্যৱহাৰ হয়।	- মিশ্ৰিত উপাৰ্জন— শস্যৰ লগতে হাঁহ-কুকুৰা, মীন পালন, গুৰু-ছাগলী-গাহাৰি পালন, কৃষিভিত্তিক বনানিকৰণ।
- এই অভ্যাসে ঘৰখনক খাদ্য সুৰক্ষা, আৰ্থিক সুৰক্ষা প্ৰদান কৰে। সমাজৰ নিজৰ স্থিতি উন্নত হয়।	- ভিন্নতা আনা এই পদ্ধতিয়ে খাদ্য আৰু পশু খাদ্যৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি আৰু পুষ্টি দুয়োবিধতে অৱিহণা যোগায়।	- মিশ্ৰিত কৃষিয়ে মাটিৰ উৰ্বৰা শক্তি বৃদ্ধি কৰে, খন্ধীয়া ৰোধ কৰে, জৈৱবৈচিত্ৰ্য বক্ষণ কৰে, পানী সংৰক্ষণ কৰে, পৰিৱেশ চৰাই-চিৰিকতিৰ বাসোপযোগী কৰি তোলে।
	- পানী-মাটি সংৰক্ষণত সমষ্টয় আনে, খাদ্য সুৰক্ষা প্ৰদান কৰে, বৰষুণৰ পানী সংৰক্ষণ আৰু ব্যৱহাৰ কৰে, ভিন্ন জাতৰ শস্য ভিন্ন পৰ্যায়ৰ ব্যৱস্থাপনাত সহায় কৰে।	

গোটেই কথাখিনি সংক্ষিপ্ত আকারে ব্যাখ্যা করি প্রশিক্ষকে আলোচনা সামরিব।

বৈঠকৰ সামৰণিত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্রশিক্ষকগৰাকীয়ে প্রশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকৌ এবাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্রশিক্ষার্থীসকলে কিমানখিনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্রশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠকৰ শেষত প্রশিক্ষার্থীসকলে—

- পুষ্টি বিষয়ত গুৰুত্ব থকা কৃষি, বহনক্ষম সংহত কৃষি পদ্ধতি আৰু মিশ্রিত কৃষি অভ্যাসৰ বিষয়ে ভালদৰে বুজি পাৰ।
- শিকিবলগীয়া, উৎসাহ পাৰ পৰা কাহিনীসমূহ আনৰ আগত ব্যন্তি কৰিব পৰা হ'ব।
- কিমান সংখ্যক প্রশিক্ষার্থীৰ ঘৰত পুষ্টি বিষয়ত গুৰুত্ব থকা কৃষি, বহনক্ষম সংহত কৃষি পদ্ধতি আৰু মিশ্রিত কৃষি অভ্যাস অৱলম্বন কৰা হয় সেই তথ্য জনা যাব।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্রতিগৰাকীকে উৎসাহিত কৰিব। বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ ক্ষেত্ৰে তৈয়াৰ কৰিব।

বৈঠক- ১৭ : খাদ্য আৰু পুষ্টি বিষয়ক উদ্যমিতাৰ বিকাশ

এই বৈঠকত প্ৰশিক্ষকে প্ৰধানমন্ত্ৰীৰ মাইক্ৰো ফুড প্ৰচেছিং এটাৰপ্রাইজ আঁচনিৰ পটভূমিৰ বিষয়ে ক'ব। প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ লগত এই বিষয়ত বিভিন্ন ধাৰণা আদান-প্ৰদান কৰিব।

প্ৰধানমন্ত্ৰীৰ আনুষ্ঠানিককৰণ ক্ষুদ্ৰ খাদ্যপ্ৰক্ৰিয়াকৰণ উদ্যোগ (পি এম এফ এমই আঁচনি)

বৰ্তমানৰ পৃথিবী দ্রুত গতিত সলনি হৈ আছে। সেই সলনিৰ লগত তাল মিলাই দেশত 'আত্মনিৰ্ভৰ ভাৰত' আঁচনি প্ৰৱৰ্তন কৰা হৈছে। তাৰ লগত সংগতি বাখি ভাৰত চৰকাৰৰ খাদ্য আৰু সংসাধন মন্ত্ৰণালয়ে প্ৰধানমন্ত্ৰী ফৰমেলাইজেছন অৱ মাইক্ৰো ফুড প্ৰচেছিং এটাৰপ্রাইজ আঁচনি প্ৰৱৰ্তন কৰিছে। এই আঁচনিৰ অধীনত ইতিমধ্যে উদ্যমিতাৰ সতে জড়িত ক্ষুদ্ৰ উদ্যোগীসকলক উদগনি দিব খোজা হৈছে। ফলত অপৰিকল্পিতভাৱে চলি থকা খাদ্য সংসাধন বিষয়ক ক্ষুদ্ৰ উদ্যমিতাৰসমূহে আনুষ্ঠানিক সংস্কাৰ লাভ কৰিব। সেই উদ্দেশ্যে ২০২০-২১ ৰ পৰা ২০২৪-২৫ চনলৈকে পাঁচ বছৰত ভাৰত চৰকাৰে ১০,০০০ কোটি টকা খৰচ কৰিব।

আঁচনিখনত খাদ্য সংসাধন বিষয়ত দলীয়ভাৱে কৰা প্ৰয়াস, যেনে—কৃষক উৎপাদক সংগঠন ('এফপিআ') , আত্মসহায়ক গোট, উৎপাদক গোটৰ সমবায় সমিতি তথা এই বিষয়ৰ লগত জড়িত মূল্য শৃংখলক সামৰিব খোজা হৈছে। তাৰবাবে ভাৰত চৰকাৰৰ খাদ্য আৰু সংসাধন মন্ত্ৰণালয়ে ৰাজ্য চৰকাৰ আৰু কেন্দ্ৰীয় শাসিত অঞ্চলৰ চৰকাৰৰ লগত বুজাৰুজি কৰি আৰ্থিক, কাৰিকৰী আৰু ইতিমধ্যে চলি থকা ক্ষুদ্ৰ গোটসমূহ উন্নীতকৰণৰ ক্ষেত্ৰত সকলো দায়িত্ব লৈছে।

বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	বৈঠকৰ উদ্দেশ্য হ'ল প্ৰশিক্ষার্থীসকলক বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ খাদ্য আৰু পুষ্টি বিষয়ক উদ্যমিতাৰ বিকাশ আৰু উন্নীতকৰণৰ বিষয়ে অৱগত কৰা।
প্ৰক্ৰিয়া	আলোচনা আৰু সাধাৰণ নিৰ্দেশাৱলীৰ আদান-প্ৰদান
আৱশ্যকীয় আহিলা	তথ্যসমূহ টুকি বখাৰ বাবে বহী, কাগজ, কলম।
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

ৰাজ্য চৰকাৰে ইতিমধ্যে থকা ক্ষুদ্ৰ গোটসমূহক ক্ষুদ্ৰ খাদ্য সংসাধন গোটলৈ উন্নীত কৰাৰ বাবে যাবতীয় আৰ্থিক, কাৰিকৰী আৰু ব্যৱসায়িক সহায়তা আগ বঢ়াব।

ৰাষ্ট্ৰীয় গ্ৰামীণ জীৱিকা অভিযানে চিনান্ত কৰা আত্মসহায়ক গোটসমূহক
মূলধন হিচাপে দিবলগীয়া পুঁজি বিতৰণ বিষয়ক সাধাৰণ নিয়ম আৰু নিৰ্দেশনা।

প্ৰধানমন্ত্ৰী ফৰমেলাইজেছন অৱ মাইক্ৰো ফুড প্ৰচেছিং এটাৰপ্রাইজ আঁচনিৰ অধীনত ৰাষ্ট্ৰীয় গ্ৰামীণ জীৱিকা অভিযান তথা ইয়াৰ নেটৱৰ্ক বাজ্যিক গ্ৰামীণ জীৱিকা অভিযানৰ সহযোগত ৰাজ্যিক পৰ্যায়ত এই আঁচনিখনত ৰূপায়ন কৰি থকা হৈছে। এই আঁচনিৰ অধীনত একেটা গোটক প্ৰদান কৰা সৰ্বাধিক আৰ্থিক সহায়তাৰ পৰিমাণ ৪০,০০০ টকা। আৱস্তৱিক আৱশ্যকীয় সৰু-সুৰা সা-সঁজুলি কিনি কাম আৰস্ত কৰিবলৈ প্ৰতিটো গোটক এই পুঁজি প্ৰদান কৰা হয়। সেই অনুসৰি ভাৰত চৰকাৰৰ খাদ্য সংসাধন মন্ত্ৰণালয়ে পুঁজি বিতৰণ বিষয়ক যাবতীয় নিৰ্দেশনা জাৰী কৰিছে। সেই মতে মন্ত্ৰণালয়ে পুঁজি অনুদান হিচাপে এছ এন এক প্ৰদান কৰিব। এছ এন এ আৰু ৰাজ্যিক চৰকাৰে সেই পুঁজি ৰাজ্যিক গ্ৰামীণ জীৱিকা অভিযানলৈ হস্তান্তৰ কৰিব। ৰাজ্যিক গ্ৰামীণ জীৱিকা অভিযানৰ গাঁথনি অনুসৰি আত্মসহায়ক গোটে লাভ কৰিব পৰাকৈ মণ্ডল সংগঠন আৰু গাঁও সংগঠনক প্ৰদান কৰা হয়। মণ্ডল সংগঠনে সেই পুঁজি ঝণ হিচাপে আত্মসহায়ক গোটক প্ৰদান কৰে। পৰিশোধ কৰা ঝণ আত্মসহায়ক গোটৰ নেটৱৰ্কৰ হাতত বিশেষ মূলধনী পুঁজি হিচাপে থাকিব।

নিৰ্দেশনা অনুসৰি খাদ্য সংসাধনৰ কামত জড়িত থকা আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যকহে এই পুঁজি প্ৰদান কৰা হ'ব। খাদ্য সংসাধন প্ৰক্ৰিয়াৰ ভিতৰত আছে—খেতিৰ পৰা উৎপাদিত সামগ্ৰী নতুৰা কেঁচা খাদ্য সামগ্ৰী আন এবিধ খাদ্য সামগ্ৰীলৈ ৰূপান্তৰকৰণ নতুৰা উন্নীতকৰণ প্ৰক্ৰিয়া। সংসাধন হোৱাৰ পিছত পেকেট কৰি বজাৰলৈ যাব।

তলত উল্লেখ করা খাদ্য সংসাধন প্রক্রিয়ার ভিতৰত নপৰা কার্য্যাবলীৰ সতে জড়িতসকলে পুঁজি লাভ নকৰে—

- ধান বনা কল, সবিয়হ পেৰা কল আৰু ইয়াৰ পেকেজিং।
- সংসাধন নকৰা গাথীৰ, দৈ আদিৰ পেকেজিং নতুৰা খোলা বিক্ৰী।
- কৃষিজাত সামগ্ৰী নতুৰা খাদ্য সামগ্ৰী চিঙ্গিল কৰা, মান অনুসৰি সজোৱা, পৰিষ্কাৰ কৰি বিক্ৰী কৰা।
- কেণ্টিন, গেলামাল, হোটেল, টিফিন সেৱা, ৰেষ্টুৰেণ্ট নতুৰা খাদ্য সামগ্ৰীৰ লগত জড়িত সেৱা।
- হাঁহ-কুকুৰা, গাহৰি-ছাগলী নতুৰা অন্যান্য জীৱ-জন্মৰ লগত গড়িত কার্য্যাবলী।
- সতেজ মাছ-মাংস বিক্ৰীৰ লগত জড়িত, কটা মাছ-মাংস আদি বিক্ৰী কৰা।
- মা-মছলা খুন্দা, কটা, আটা খুন্দা, পেকেট কৰা আদি প্রক্ৰিয়া।
- ফল-মূল, শাক-পাচলি বিক্ৰী।
- সংসাধনবিহীন খোলা মচলা আদি বিক্ৰী কৰা।
- মৌ পালন আৰু মৌ বিক্ৰী।

হ'লেও ওপৰৰ প্ৰসংগ অনুসৰি তলত উল্লেখ কৰা কার্য্যাবলীসমূহ খাদ্য সংসাধন কার্য্যাবলীত সামৰা হৈছে—

- বেকাৰী (ব্ৰেড, বিস্কুট, কেক, কুকিজ আদি)
- চকলেট।
- পেকেট কৰা ঘিউ-পনীৰ আদি।
- সংসাধিত মচলা আদিৰ পেকেট।
- পেকেট কৰা মৌ।

প্ৰধানমন্ত্ৰী ফৰমেলাইজেছন মাইক্ৰো ফুড প্ৰচেছিং এণ্টাৰপ্রাইজ আঁচনিৰ অধীনত আৱেদন জনোৱা আৱেদকৰ সবিশেষ, অনুমোদন প্রক্ৰিয়া আৰু পুঁজি যোগান বিষয়ক নিৰ্দেশনা—

- আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যই এই মূলধনৰ বাবে আৱেদন জনাব পাৰে। অৱশ্যে এই পুঁজি এবাবেই লাভ কৰিব।
- পুঁজি প্ৰদান কৰা উদ্যমিতাৰ ফটো যাবতীয় পটেলত আপনোড় কৰিব লাগিব। কেনে ধৰণৰ খাদ্য সংসাধন উদ্যমিতা স্থাপন কৰা হ'ব তাৰ সবিশেষ তথ্যযুক্ত ফটো পটেলত থাকিব লাগিব।
- ৰাজ্যিক পৰ্যায়ত নাকচ হোৱা আৱেদনকাৰীৰ নাম উল্লয়ন খণ্ড পৰ্যায়ত পুনৰ বিবেচনার্থে নথিভুক্ত কৰিব লাগিব।
- পূৰ্ণ সংসাধিত সামগ্ৰীৰ অস্তিম পৰ্বত কেইবাটাও উপশাখাত ভিন্ন বিকল্পৰ সুবিধা আছে।
- মাত্ৰ তিনিটা বিকল্প নিৰ্বাচন কৰিব পাৰিব—যিকেইটা সংসাধিত সামগ্ৰীৰ নিচেই ওচৰ চপা নতুৰা একে। গতিকে বিকল্প নিৰ্বাচনৰ খাতিৰত আৱেদক হিতাধিকাৰীৰ নাম শাৰীৰ পৰা বেঁকাকৈ নাতৰাব।

প্ৰধানমন্ত্ৰী ফৰমেলাইজেছন মাইক্ৰো ফুড প্ৰচেছিং এণ্টাৰপ্রাইজ আঁচনিৰ অধীনতপুঁজিৰ বাবে আৱেদন জনোৱা আৱেদকসকলৰ আৱেদন বিশ্লেষণ আৰু পৰ্যালোচনা বিষয়ক নিৰ্দেশনা—

- আৱেদক তথা হিতাধিকাৰীৰ সবিশেষ বাস্তীয় প্ৰামীণ জীৱিকা অভিযান-প্ৰধানমন্ত্ৰী ফৰমেলাইজেছন মাইক্ৰো ফুড প্ৰচেছিং এণ্টাৰপ্রাইজৰ আহি নিৰ্দেশনা অনুসৰি যাবতীয় সংখ্যা, টকাৰ পৰিমাণ, ফটোসহ সকলো তথ্য দিব লাগিব।
- গাঁও সংগঠন-মণ্ডল সংগঠনে অনুমোদন দিয়া আৱশ্যকীয় টকাৰ পৰিমাণতকৈ অধিক টকা প্ৰদান কৰিব নোৱাৰিব। এমতাই-এছ-ত তাৰ সবিশেষ পৰীক্ষা কৰিব, ভুল থাকিলে সেয়া আঁতৰ কৰিব।
- গাঁও সংগঠন-মণ্ডল সংগঠনে অনুমোদন দিয়া টকাৰ পৰিমাণ নিৰ্দেশনাত থকা সীমা অতিক্ৰম কৰিব নোৱাৰিব।
- সেই টকা ‘০’ শূন্য হব নোৱাৰিব।
- পূৰ্ণভাৱে তৈয়াৰী সামগ্ৰীৰ প্ৰকাৰ বিষয়ক শিতান আৰু উপ-শিতানৰ উল্লেখ আৱেদন পত্ৰত তিনিটকৈ অধিক হব নোৱাৰিব। সেয়া দেখিয়ে এয়া পূৰ্ণ ৰূপত সাজু হোৱা সামগ্ৰী নে উৎপাদিত সামগ্ৰী সেয়া গম পোৱা যাব। তিনিটাতকৈ অধিক শিতান নতুৰা উপ-শিতান নিৰ্বাচন কৰিলে ৰাজ্যিক প্ৰামীণ জীৱিকা অভিযান তথা গাঁও-মণ্ডল সংগঠনে সেই

আরেদন নাকচ কৰিব পাৰিব।

- উদ্যমিতাত কৰা বিনিয়োগ, প্ৰহণ কৰা খণ আৰু উদ্যমিতাত হোৱা মুঠ লেন-দেনৰ সকলো তথ্য, যেনে— সামগ্ৰীবিধৰ উৎপাদন, ব্যৱসায় কৰি থকা বছৰ আৰু বজাৰ আদিৰ সকলো তথ্য স্পষ্ট ৰূপত দেখাকৈ থাকিব লাগিব।
- উদ্যমিতা যদি ‘অডিঅপি’ মানে এখন জিলা এক সামগ্ৰীৰ অধীনত, তেতিয়া পূৰ্ণক্ষেত্ৰ বিকশিত কৰাৰ পিছত সেই কথা শ্ৰেণীৰ শিতানত উল্লেখ থাকিব লাগিব।
- কাম চলোৱাৰ খৰচ আৰু সঁজুলিৰ বাবে অনুমোদিত খৰচৰ সবিশেষ হিতাধিকাৰীয়ে নিৰ্দিষ্ট শিতানত উল্লেখ কৰিব লাগিব। আৱশ্যকীয় আহিলাৰ কথাও উল্লেখ থাকিব লাগিব।
- আৱশ্যকীয় আহিলাৰ সবিশেষ তালিকা উল্লেখ কৰিব লাগিব।
- তলত উল্লেখ কৰা কাৰণত ৰাজ্যিক গ্ৰামীণ জীৱিকা অভিযানে আৱেদন পত্ৰ নাকচ কৰিব পাৰিব :

 - ভুল তথ্যৰ বাবে।
 - অপূৰ্ণ তথ্যৰ বাবে।
 - তথ্যৰ দিক্ষণি থাকিলে।
 - পুণৰ ৰূপত বিকশিত সামগ্ৰীৰ বিষয়ে উপ-শিতানত তিনি বিধতকৈ অধিক উল্লেখ কৰিলে।
 - অন্যান্য কাৰণত।

সু-পৰিকল্পিত কাৰ্য্যাৱলীৰে উপাৰ্জন বৃদ্ধি কৰাই খাদ্য পুষ্টি স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছতা প্ৰয়াসৰ মূল উদ্দেশ্য। পৰিকল্পিত কাৰ্য্যাৱলী গতি সঠিক হ'ব লাগিব, সদস্যসকলক প্ৰশিক্ষিত কৰি তুলিব লাগিব, সুযোগ-সুবিধা সৃষ্টি কৰিব লাগিব, গতানুগতিক জীৱনত প্ৰতিদিনে তলত উল্লেখ কৰা ছবি অনুসৰি প্ৰয়াস অব্যাহত থাকিব লাগিব। আজীৱিকা, চাৰচ মেলা, ফুড কোট, ৰাজ্যিক চাৰচ মেলা ইত্যাদি ডাঙৰ ডাঙৰ মধ্যত বিভিন্ন উন্নয়ন খণ্ডক প্ৰতিনিধিত্ব কৰি উদ্যমীসকলে অংশনোৱাৰ সুবিধা পাৰ লাগিব।

সংহত খাদ্য পুষ্টি স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছতা প্ৰয়াস আৰু জীৱিকা অৰ্জন



অসম ৰাজ্যিক গ্ৰামীণ জীৱিকা অভিযানৰ অধীনত কাৰ্য্যক্ষম হৈ থকা মহিলা আত্মসহায়ক গোটৰ সক্রিয় মহিলাসকলে খাদ্য পুষ্টি স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছতা প্ৰয়াসৰ অধীনত জীৱিকা অৰ্জনৰ বাবে স্থাপন কৰা গোট :

- সংসাধন গোট : হালধী, মাছ-মাংস, ভীমকলৰ জেলী, ভীম ভিটা, মৌ পালন আৰু মৌ, শুকান মাছ, কাজু বাদাম আৰু মচলা।
- প্ৰকল্প : ঔষধি আৰু সুগন্ধিৰ প্ৰকল্প, ঘৰৰ শাকনি বাৰী, ট্ৰিবেৰী।
- উৎপাদন আৰু ব্যৱসায়িক অনা-পামভিত্তিক উদ্যম : দুঃখজাত সামগ্ৰী, পনীৰ, দৈ ইত্যাদি।
- আচাৰ বনোৱা, চীপচ বনোৱা আৰু বিক্ৰী, বেকাৰী, মুৰি উৎপাদন আৰু বিক্ৰী, মাছ-মাংস, ফল-মূল, শাক-পাচলি, সাৰ, ফুলৰ পুলি, চেঞ্চেল বিক্ৰী আৰু মেৰামতি, চেনীটোৰী নেপকিন, ধূপকাঠি, বাঁহৰ সামগ্ৰী আৰু নাও ইত্যাদি।
- মূল্য শৃংখল উন্নয়ন : কাঠফুলা উৎপাদন আৰু বিক্ৰী, ফুল ঝাৰু, গোমধান, ব্যৱসায়িক ভিত্তিত চজিলাৰ খেতি।

- হাঁহকুকুৰা, ছাগলী-গাহৰিৰ গোট : হাঁহ-কুকুৰা, ছাগলীৰ গোট, কণী জগোৱা গোট, দুঃখজাত সামগ্ৰীৰ মূল্য শৃংখল।
- শন্তিবৰ্দ্ধক, শন্তিকাৰক : আদা, তুলসী, জেতুলীপকা, চাহ ইত্যাদিৰ সামগ্ৰী।
- জৈরিক আৰু প্ৰাকৃতিক কৃষি, জৈরিক সাৰ উৎপাদন : কেঁচু সাৰ, পচন সাৰ, আগ্ৰেয়ান্ত্ৰ, ব্ৰহ্মান্ত্ৰ ইত্যাদি।
- বছৰ জোৱা পলিহাউচ শস্য

বৈঠকৰ সামৰণিত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ স�িশেষ আকৌ এবাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষার্থীসকলে কিমানখিনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে—

- প্ৰথানমন্ত্ৰী ফৰমেলাইজেছন মাইক্ৰো ফুড প্ৰচেছিং এণ্টাৰপ্ৰাইজ আঁচনি আৰু ইয়াৰ নিৰ্দেশনাৰ বিষয়ে ভালদৰে বুজি পাৰ।
- অসম ৰাজ্যিক প্ৰামীণ অভিযানৰ অধীনত গঠন হোৱা উদ্যমিতা, খাদ্য পুষ্টি স্বাস্থ্য আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা প্ৰয়াসৰ বিষয়ে শিকিবলগীয়া, উৎসাহ পাৰ পৰা কাহিনীবোৰ আনৰ আগত ব্যক্ত কৰিব পৰা হ'ব।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকীকে উৎসাহিত কৰিব। বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ ৰূপৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

বৈঠক- ১৮ : সেৱা লাভৰ সুবিধা, অধিকাৰ আৰু প্ৰাপ্তি
 (ৰাজহন্তাৰ বিতৰণ ব্যৱস্থা, ঘৰলৈ বেচন তনা, মধ্যাহ ভোজন, উপকেন্দ্ৰ আৰু প্ৰাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰৰ সুবিধা,
 স্বাস্থ্য বীমা আঁচনিৰে সামৰা আৰু ইয়াৰ দাবী)

বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	- আঁচনিসমূহৰ সুবিধা লাভ কৰিবলৈ তাৰ সবিশেষ বুজি পোৱা আৰু ক'ত আৱেদন জনাব লাগিব সেয়া শিকা - আঁচনিসমূহৰ সুবিধা আদায় কৰাত আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যৰ ভূমিকা - দাবী আৰু অধিকাৰৰ ওপৰত সবিশেষ আলোচনা
প্ৰক্ৰিয়া	বিভিন্ন আঁচনি সম্পর্কে আলোচনা আৰু ক্ষুদ্ৰ পৰিকল্পনা
আৱশ্যকীয় আহিলা	তথ্যসমূহ টুকি বখাৰ বাবে বহী, কাগজ, কলম।
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

এই বৈঠকত প্ৰশিক্ষকে সামাজিক সুৰক্ষা বিষয়ক আঁচনিসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰি মহিলাসকলৰ পুষ্টি বিষয়ত
 তলত উল্লেখ কৰা প্ৰসংগৰ সংগতি বাখি সবিশেষ ব্যাখ্যা কৰিব—

আঁচনিৰ নাম	প্ৰধানমন্ত্ৰী মাত্ৰ বন্দনা যোজনা (পিএমএমভিৱাই)
আঁচনিৰ উদ্দেশ্য	এই আঁচনিৰ উদ্দেশ্য হ'ল গৰ্ভৰতী শ্ৰম বিহীন মহিলাসকলক আৰ্শিক আৰ্থিক সকাহ দিয়া। মহিলাসকলে প্ৰথম সন্তানৰ জন্মৰ আগত আৰু পিছত কামৰ পৰা আঁতৰি থকাৰ সময়খনি যাতে কিছু দিন শান্তিৰে জিৰণি লব পাৰে। এই আৰ্থিক সহায়তাৰ বাবে মহিলা গৰাকীয়ে গৰ্ভাবস্থাত তথা সন্তানক দুঃখ প্ৰদান কৰাৰ সময়ত স্বাস্থ্যৰ যতন লব পাৰে।
ৰূপায়ণ কৰা সংস্থা	ৰাষ্ট্ৰীয় : মহিলা আৰু শিশু উন্নয়ন মন্ত্ৰণালয়, ভাৰত চৰকাৰ। ৰাজ্যিক : সমাজ কল্যাণ বিভাগ, অসম চৰকাৰ।
এই আঁচনিৰ জৰিয়তে সুবিধা পোৱাৰ যোগ্যতা	এই আঁচনিৰ সুবিধা গৰ্ভৰতী আৰু সন্তানক স্তন পান কৰাই থকা মাত্ৰসকলে লাভ কৰে। হ'লেও কেন্দ্ৰীয় নতুৱা ৰাজ্য চৰকাৰৰ অধীনত নতুৱা ৰাজহন্তা খণ্ডৰ প্ৰতিষ্ঠানত বিৰতি বিহীনভাৱে চাকৰি কৰি থকাসকলে নতুৱা প্ৰযোজ্য হৈ থকা আন আন আইনৰ সহায়ত এনেধৰণৰ সুবিধা লাভ কৰি আছে যদি এই সুবিধা নাপাৰ। পহিলা জনুৱাৰী, ২০১৭ বা সেই তাৰিখৰ পিছত পৰিয়ালৰ প্ৰথম সন্তান জন্ম দিয়া মাত্ৰসকলক এই সুবিধা প্ৰদান কৰা হ'ব। গৰ্ভধাৰণৰ তাৰিখটো মাত্ৰ আৰু শিশুৰ যতন লোৱা কাৰ্ডত উল্লেখ থকাবলৈ লেখত ধৰা হ'ব।
আৱেদন কৰিবলৈ আৱশ্যকীয় নথি	প্ৰথম কিস্তি লাভ কৰিবলৈ হ'লে মাত্ৰ আৰু শিশুৰ যতন লোৱা কাৰ্ডখনত থকা গৰ্ভধাৰণৰ তাৰিখটো দেখুৱাৰ লাগিব, পৰিচয় পত্ৰ, হিতাধিকাৰীৰ নামত থকাবেক্ষ একাউন্ট, ঠিকনাৰ প্ৰমাণ পত্ৰ। দ্বিতীয় কিস্তি লাভ কৰিবলৈ মাত্ৰ আৰু শিশুৰ যতন লোৱা কাৰ্ডখনত অন্তত এবাৰ অঙ্গৰাদী কেন্দ্ৰত হ'লেও স্বাস্থ্য পৰীক্ষাৰ তথ্য উল্লেখ থাকিব লাগিব। তৃতীয় কিস্তি লাভ কৰিবলৈ শিশুৰ জন্মৰ প্ৰমাণ পত্ৰ, মাত্ৰ আৰু শিশুৰ যতন লোৱা কাৰ্ডখনত টীকাকৰণৰ সবিশেষ উল্লেখ থাকিব লাগিব।

<p>যোগ্যসকলক কেনেকৈ নির্বাচন কৰা হয়? যোগ্যসকলৰ মাজৰ পৰা চূড়ান্ত তালিকাখন কোনে নির্বাচন কৰে?</p>	<p>অঙ্গনবাদী, আশা কৰ্মসকলে গৰ্ভৰতী আৰু শিশুক দুঃখপান কৰাই থকা মাতৃসকলক চিনাঙ্ক কৰি উলিয়াই। তাৰবাবে ভিত্তি হিচাপে পহিলা জানুৱাৰী, ২০১৭ নতুৱা সেই তাৰিখৰ পিছত পৰিয়ালৰ প্ৰথম সন্তান জন্ম দিয়া মাতৃসকলক এই সুবিধা প্ৰদান কৰা হয়। তাৰবাবে লাভ কৰা কিস্তিৰ টকা পাবলৈ হ'লে ত্ৰিমে 1A, 1B, 1C প্ৰপত্ৰ পূৰণ কৰি দিব লাগিব। প্ৰপত্ৰ পূৰণত অঙ্গনবাদী তথা আশা কৰ্মীয়ে সহায় কৰি দিব।</p>
<p>এই আঁচনিৰ সুবিধা আৰু অধিকাৰ</p>	<p>প্ৰথম কিস্তি : পহিলা জানুৱাৰী, ২০১৭ বা সেই তাৰিখৰ পিছত পৰিয়ালৰ প্ৰথম সন্তান জন্ম দিয়া মাতৃসকলে প্ৰথম কিস্তি হিচাপে ১০০০ টকা লাভ কৰে। মাতৃগৰাকীৰ বেঞ্চ একাউন্টত এই টকা পোনপটীয়াকৈ জমা দিয়া হয়। গৰ্ভধাৰণৰ ১৫০ দিনৰ ভিতৰত মাতৃগৰাকীয়ে নাম পঞ্জীয়ন কৰাৰ লাগিব।</p> <p>দ্বিতীয় কিস্তি লাভ কৰিবলৈ মাতৃ আৰু শিশুৰ যতন লোৱা কাৰ্ডখনত অন্তত এবাৰ অঙ্গনবাদী কেন্দ্ৰত হ'লেও স্বাস্থ্য পৰীক্ষাৰ তথ্য উল্লেখ থাকিব লাগিব। দ্বিতীয় কিস্তি হিচাপে ২০০০ টকা লাভ কৰে। কিস্তি পাবলৈ মাতৃ আৰু শিশুৰ যতন লোৱা কাৰ্ডখনৰ লগতে ১B প্ৰপত্ৰ পূৰণ কৰি জমা দিব লাগিব।</p>
	<p>তৃতীয় কিস্তি লাভ কৰিবলৈ শিশুৰ জন্মৰ প্ৰমাণ পত্ৰ, মাতৃ আৰু শিশুৰ যতন লোৱা কাৰ্ডখনত টীকাকৰণৰ সবিশেষ উল্লেখ থাকিব তৃতীয় কিস্তি হিচাপে ২০০০ টকা লাভ কৰে। এই টকা পাবলৈ মাতৃ আৰু শিশুৰ যতন লোৱা কাৰ্ডখনৰ লগতে শিশুটিৰ জন্মৰ প্ৰমাণ পত্ৰ আৰু শিশুৰ টিকাকৰণৰ সবিশেষ 1C প্ৰপত্ৰ পূৰণ কৰি দিব জমা দিব লাগিব।</p> <p>জননী সুৰক্ষা যোজনা : প্ৰধানমন্ত্ৰীৰ মাতৃ বন্দনা যোজনাৰ বাবে যোগ্য বিবেচিতসকল জননী সুৰক্ষা যোজনাৰ বাবে যোগ্য বুলি বিবেচিত হ'ব। সেইসকলক ১৪০০ টকাকৈ প্ৰদান কৰা হব। প্ৰধানমন্ত্ৰীৰ মাতৃ বন্দনা যোজনাৰ অধীনত প্ৰতিগৰাকী হিতাধিকাৰীয়ে ৫০০০ টকা আৰু জননী সুৰক্ষা যোজনাৰ অধীনত ১৪০০ টকাকৈ লাভ কৰিব।</p>
<p>কাৰ ওচৰত আৱেদন জনাব? কাক লগ ধৰিব?</p>	<p>এই আঁচনিৰ সুবিধা লাভ কৰিবলৈ আৱশ্যকীয় প্ৰপত্ৰ আশাকৰ্মী আৰু অঙ্গনবাদী কৰ্মীয়ে পূৰণ কৰি দিব। সেই প্ৰপত্ৰ শিশু বিকাশ প্ৰকল্পৰ বিষয়া আৰু চুপাৰভাইজাৰে পুনৰীক্ষণ কৰি দিয়াৰ পিছত প্ৰধানমন্ত্ৰীৰ মাতৃ বন্দনা যোজনা আৰু জননী সুৰক্ষা যোজনাৰ বাবে থকা ৱেবচাইটৰ শিশু বিকাশ প্ৰকল্প পৰ্যায়ত আপলোড কৰি দিয়া হ'ব।</p>

আঁচনিৰ নাম	মধ্যাহ্ন ভোজন আঁচনি (এমডিএম)
আঁচনিৰ উদ্দেশ্য	<p>মধ্যাহ্ন ভোজন আঁচনিৰ উদ্দেশ্য হ'ল :</p> <p>১. প্ৰথম শ্ৰেণীৰ পৰা অষ্টম মান শ্ৰেণীৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক পুষ্টিকৰ খাদ্য প্ৰদান কৰিবাৰীৰিক পুষ্টিশীলতাৰ মান উন্নত কৰা। এই খাদ্য চৰকাৰী বিদ্যালয়, স্থানীয় প্ৰশাসন বা নিকায়ৰ দ্বাৰা সাহাৰ্য প্ৰাপ্তি বিদ্যালয় তথা অঙ্গনবাদী কেন্দ্ৰত উপলক্ষ।</p> <p>২. ইয়াৰ দ্বাৰা দৰিদ্ৰ, অৱহেলিত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকল নিয়মীয়াকৈ বিদ্যালয়ত উপস্থিত থাকিব আৰু সেইসকলক শ্ৰেণীকোঠাৰ পৰিৱেশত শিক্ষা লাভত ব্যস্ত ৰাখিব পৰা হ'ব।</p> <p>৩. প্ৰাথমিক বিদ্যালয় পৰ্যায়ত খৰাং অঞ্চলত গৰমৰ বন্ধৰ দিনত পুষ্টিকৰ খাদ্য যোগান ধৰা। বৰ্তমান চেধ্য বছৰ বয়সলৈকে সকলো শিশুৰে বিদ্যালয়ত মহাহ ভোজন লাভ কৰাটো প্ৰতিজন শিশুৰে অধিকাৰ।</p>
ৰূপায়ণ কৰা সংস্থা	<p>ৰাষ্ট্ৰীয় : মানৱ সম্পদ উন্নয়ন মন্ত্ৰণালয়, ভাৰত চৰকাৰ।</p> <p>ৰাজ্যিক : শিক্ষা বিভাগ, অসম চৰকাৰ।</p>
এই আঁচনিৰ জৰিয়তে সুবিধা পোৱাৰ যোগ্যতা	বিদ্যালয়লৈ যোৱা চেধ্য বছৰ বয়সলৈকে সকলো শিশুৰেই মধ্যাহ্ন ভোজন লাভ কৰিব।
আৱেদন কৰিবলৈ আৱশ্যকীয় নথি	আৱেদন কৰিব নালাগে।
যোগ্যসকলক কেনেকৈ নিৰ্বাচন কৰা হয় ? যোগ্যসকলৰ মাজৰ পৰা চূড়ান্ত তালিকাখন কোনে নিৰ্বাচন কৰে ?	মধ্যাহ্ন ভোজনৰ বাবে হিতাধিকাৰী নিৰ্বাচন কৰাৰ প্ৰক্ৰিয়া নাই।
এই আঁচনিৰ সুবিধা আৰু অধিকাৰ	মধ্যাহ্ন ভোজন- ২০১৫ নীতিত উল্লেখ কৰা হৈছে— ছয় বছৰ বয়সৰ পৰা চেধ্য বছৰ বয়সৰ প্ৰথম মান শ্ৰেণীৰ পৰা অষ্টম মানৰ বিদ্যালয়ত নাম লিখাই বিদ্যালয়ত উপস্থিত থকা শিশুসকলে বিদ্যালয়ত বান্ধি দিয়া গৰম খাদ্য, পুষ্টিকৰ মান যুক্ত— ৪৫০ কেলৰী, ১২ গ্ৰাম প্ৰটিন থকা খাদ্য নিম্ন খাপৰ ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ বাবে আৰু উচ্চ খাপৰ বাবে ৭০০ কেলৰী, ২০ গ্ৰাম প্ৰটিন থকা খাদ্য বিনামূলীয়াকৈ বিদ্যালয় খোলা থকাৰ দিনত যোগান ধৰা হ'ব। এই খাদ্য বিদ্যালয়ৰ ভিতৰতে পৰিৱেশন কৰিব লাগিব।
কাৰ ওচৰত আৱেদন জনাব ? কাক লগ ধৰিব ?	বিদ্যালয় প্ৰশাসন, বিদ্যালয় পৰিচালনা সমিতি।

আঁচনির নাম	ঘৰলৈ ৰেচন লৈ যোৱা আঁচনি
আঁচনির উদ্দেশ্য	উপযুক্ত পৰিপূৰক নিৰ্দিষ্ট পৃষ্ঠি প্ৰদানৰ উদ্দেশ্যে ঘৰলৈ হিতাধিকাৰীয়ে ৰেচন লৈ যাব পৰাকৈ এই আঁচনি যুগত কৰা হৈছে। তিনি বছৰ বয়সৰ শিশু, গৰ্ভবতী মহিলা আৰু সন্তানক সন্ম পান কৰাই থকা মাত্ৰয়ে এই সুবিধা লাভ কৰে।
ৰূপায়ণ কৰা সংস্থা	ৰাষ্ট্ৰীয় : মহিলা আৰু শিশু কল্যাণ মন্ত্ৰণালয়, ভাৰত চৰকাৰ। ৰাজ্যিক : সমাজ কল্যাণ বিভাগ, অসম চৰকাৰ।
এই আঁচনিৰ জৰিয়তে সুবিধা পোৱাৰ যোগ্যতা	হয় মাহৰ পৰা তিনি বছৰ বয়সীয়া শিশু, গৰ্ভবতী মহিলা আৰু সন্তানক দুঃখ প্ৰদান কৰি থকা মাত্ৰয়ে এই সুবিধা লাভ কৰে।
আৱেদন কৰিবলৈ আৱশ্যকীয় নথি	আৱেদন কৰিব নালাগে।
যোগ্যসকলক কেনেকৈ নিৰ্বাচন কৰা হয় ? যোগ্যসকলৰ মাজৰ পৰা চূড়ান্ত তালিকাখন কোনে নিৰ্বাচন কৰে ?	ঘৰলৈ ৰেচন লৈ যোৱা আঁচনিৰ বাবে হিতাধিকাৰী নিৰ্বাচন কৰাৰ প্ৰক্ৰিয়া নাই।
এই আঁচনিৰ সুবিধা আৰু অধিকাৰ	তিনি বছৰ বয়সৰ শিশু, গৰ্ভবতী মহিলা আৰু সন্তানক দুঃখ প্ৰদান কৰি থকা মাত্ৰয়ে এই সুবিধা লাভ কৰে। ভাল নতুবা মধ্যমীয়া মানৰ চাউল, আটাৰ লগতে আৱশ্যকীয় আনবোৰ খাদ্য, যেনে— উন্নত মানৰ দালি, চেনি, গুৰ আদি স্থানীয় বজাৰৰ পৰা ক্ৰয় কৰি হিতাধিকাৰীসকলক যোগান ধৰা হয়।
কাৰ ওচৰত আৱেদন জনাব ? কাক লগ ধৰিব ?	অংগনবাদী কেন্দ্ৰ।

আঁচনিৰ নাম	অটল অমৃত যোজনা
আঁচনিৰ উদ্দেশ্য	অটল অমৃত যোজনা হ'ল অসম চৰকাৰৰ দ্বাৰা ঘোষণা আৰু ৰূপায়িত কৰা এখন বীমা আঁচনি। এই আঁচনিয়ে দৰিদ্ৰ আৰু দৰিদ্ৰ সীমাৰেখাৰ তলত বাস কৰা লোকসকলৰ পৰিয়ালক বিনামূলীয়া নগদবিহীন স্বাস্থ্য সেৱাৰ সুবিধা প্ৰদান কৰে।
ৰূপায়ণ কৰা সংস্থা	ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান
এই আঁচনিৰ জৰিয়তে সুবিধা পোৱাৰ যোগ্যতা	এই আঁচনিৰ জৰিয়তে প্ৰতিটো পৰিয়ালৰ প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকসকল উপকৃত হ'ব পাৰে। পৰিয়ালত থকা ১৮ বছৰৰ তলৰ শিশুসকলকো এই আঁচনিৰে সামৰা হৈছে।
আৱেদন কৰিবলৈ আৱশ্যকীয় নথি	- ভোটাৰ পৰিচয় পত্ৰ - নাৰালক হ'লে জন্মৰ মূল প্ৰমাণ পত্ৰ - উপাৰ্জনৰ প্ৰমাণপত্ৰ - অন্যান্য বৈধ নথি - ৰাষ্ট্ৰীয় খাদ্য সুৰক্ষা আঁচনিৰ কাৰ্ড আছে যদি সেয়াও বৈধ নথি।
যোগ্যসকলক কেনেকৈ নিৰ্বাচন কৰা হয় ? যোগ্যসকলৰ মাজৰ পৰা চূড়ান্ত তালিকাখন কোনে নিৰ্বাচন কৰে ?	ৰূপায়ণৰ দায়িত্বত থকা ৰাজ্যিক ৰূপায়ণ সংস্থাই নিৰ্বাচন কৰিব

এই আঁচনিৰ সুবিধা আৰু অধিকাৰ	<p>এই স্বাস্থ্য বীমা আঁচনিৰ অধীনত বছৰি পাঁচ লাখ টকালৈকে উপাৰ্জন থকা এগৰাকী ৰোগীয়ে তালিকাভৃত চৰকাৰী তথা বেচৰকাৰী চিকিৎসালয়ত বিনামূলীয়া চিকিৎসা কৰাৰ পাৰিব। প্ৰতিজন হিতাধিকাৰীৰ পৰা নৱীকৰণৰ বাবে বছৰি ১০০ টকাকৈ লোৱা হ'ব। তালিকাত চিকিৎসা কৰাৰ পৰা ৬ বিধ ৰোগৰ সবিশেষ দিয়া হৈছে।</p> <ul style="list-style-type: none"> — হৃদযন্ত্ৰৰ বেমাৰ। — কৰ্কট ৰোগ। — কিণ্ঠনীৰ বেমাৰ। — শিশুৰ ৰোগ। — স্নায়ৱিক সমস্যা। — জুয়ে পোৱা। <p>হাস্পতালত ভৰ্তি হোৱা প্ৰতিগৰাকী ৰোগীয়ে প্ৰতি বছৰে সৰ্বাধিক দুই লাখ টকা পৰ্যন্ত ৰাজ্যৰ ভিতৰত নতুৱা বাহিৰত চিকিৎসা কৰাৰ পাৰিব।</p> <p>চিকিৎসাৰ বাবে ৪৩৮ টা নিয়ম নিৰ্দ্বাৰণ কৰি দিয়া হৈছে।</p>
কাৰ ওচৰত আৰেদন জনাব? কাক লগ ধৰিব?	জিলা পৰ্যায়ত থকা হাস্পতাল, চিভিল হাস্পতাল, নেটৰক হাস্পতাল, মেডিকেল কলেজ হাস্পতাল। ৰোগীক আৰোগ্য মিছ্ৰি সকলো সহায়তা আগবঢ়াব।

আঁচনিৰ নাম	প্ৰধানমন্ত্ৰী জন আৰোগ্য যোজনা
আঁচনিৰ উদ্দেশ্য	প্ৰধানমন্ত্ৰী জন আৰোগ্য যোজনাৰ উদ্দেশ্য হ'ল স্বাস্থ্য বীমা আঁচনিৰে সকলোকে সামৰি ৰোৱা। এই আঁচনিৰ অধীনত প্ৰতিবছৰে একোটা পৰিয়ালৰ দিতীয় আৰু তৃতীয় জাতৰ অসুস্থতাক ৫ লাখ টকাৰ স্বাস্থ্য বীমাৰে সামৰিব পাৰি।
ৰূপায়ণ কৰা সংস্থা	ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিকৰণ
এই আঁচনিৰ জৰিয়তে সুবিধা পোৱাৰ যোগ্যতা	স্বাস্থ্য সেৱা লাভৰ পৰা বধিত তথা ২০১১ চনৰ আৰ্থ সামাজিক-অৰ্থনৈতিক জাতি লোকপিয়লত নাম থকা গ্ৰামীণ তথা চহৰৰ লোকসকলে বৃত্তিগতভাৱে এই সুবিধা পাৰি।
আৰেদন কৰিবলৈ আৱশ্যকীয় নথি	আধাৰ কাৰ্ড নতুৱা পৰিচয় পত্ৰ, ৰেচন কাৰ্ড পৰিয়াল পৰিচয় পত্ৰ হিচাপে বিবেচিত।
যোগ্যসকলক কেনেকৈ নিৰ্বাচন কৰা হয়? যোগ্যসকলৰ মাজৰ পৰা চূড়ান্ত তালিকাখন কোনে নিৰ্বাচন কৰে?	২০১১ চনৰ আৰ্থ সামাজিক-অৰ্থনৈতিক জাতি লোকপিয়লত নাম থকা- নথকা সকলো পৰিয়ালক ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য বীমা আঁচনিৰে সামৰা হয়। প্ৰধানমন্ত্ৰী জন আৰোগ্য যোজনাত ৰাজ্য চৰকাৰৰ সেয়ে চৰকাৰী তথ্য ভাণ্ডাৰ ব্যৱহাৰত কিছু শিথিলতা আনিছে।
এই আঁচনিৰ সুবিধা আৰু অধিকাৰ	<p>প্ৰধানমন্ত্ৰী জন আৰোগ্য যোজনাৰ অধীনত প্ৰতিবছৰে একোটা পৰিয়ালৰ দিতীয় আৰু তৃতীয় জাতৰ অসুস্থতাক নগদবিহীন ৫ লাখ টকাৰ স্বাস্থ্য বীমাৰে সামৰি লোৱা হয়।</p> <p>কেনেকৈ কি কি খৰচ সামৰা হৈছে তাৰ সবিশেষ এনেকুৰা—</p> <ul style="list-style-type: none"> - স্বাস্থ্য পৰীক্ষা আৰু চিকিৎসা। - হাস্পতালত ভৰ্তি কৰাৰ আগৰ খৰচ। - দৰৱ আৰু দৰৱৰ আনুসংগ্ৰহ। - গভীৰ তথা অগভীৰ স্বাস্থ্যৰ যতন। - ৰোগ নিৰ্ণয়ৰ বাবে পৰীক্ষাগাৰত কৰা যাবতীয় পৰীক্ষা।

	<ul style="list-style-type: none"> - যদি আরশ্যক থাকে জরুরী সংরোপন খবচ। - থকা-মেলাৰ সুবিধা। - খাদ্যৰ ব্যৱস্থা। - চিকিৎসাৰ সময়ত জটিলতা আহিলে চিকিৎসাৰ খবচ - হাস্পতালৰ পৰা ওলাই যোৱাৰ পিছৰ ১৫ দিন যতন লোৱাৰ খবচ।
কাৰ ওচৰত আৱেদন জনাব? কাক লগ ধৰিব?	জিলা পৰ্যায়ত থকা হাস্পতাল, চিভিল হাস্পতাল, ব্যক্তিগত হাস্পতালত যোগাযোগ কৰিব। আৰোগ্য মিডই এই ক্ষেত্ৰত সকলো সহায়তা আগবঢ়াব। অধিক জানিবলৈ টোল ফ্ৰী নম্বৰত যোগাযোগ কৰিব পাৰে— ১৮০০১৮০০৮৮৮৮। লিঙ্কঃ https://pmjay.gov.in/about/pmjay

আঁচনিৰ নাম	প্ৰধানমন্ত্ৰীৰ সুৰক্ষা বীমা আঁচনি (পিএমএচবিৱাই)
আঁচনিৰ উদ্দেশ্য	দেশৰ সকলো মানুহক সামাজিক সুৰক্ষা প্ৰদান কৰাই এই আঁচনিৰ মূল উদ্দেশ্য। এই আঁচনিৰ অধীনত প্ৰতিজন মানুহক দুৰ্ঘটনা বীমাৰে সামৰা হৈছে। কাৰোবাৰ কিবা অঘটন ঘটিলে নতু বা দুৰ্ঘটনাজনিত মৃত্যু হ'লে এই বীমাৰ জৰিয়তেও পযুক্ত ক্ষতিপূৰণ লাভ কৰে। বাৰ্ষিক প্ৰিমিয়াম মাত্ৰ ২০ টকা।
কপায়ণ কৰা সংস্থা	বিস্তীয় সেৱা বিভাগ
এই আঁচনিৰ জৰিয়তে সুবিধা পোৱাৰ যোগ্যতা	১৮ বছৰৰ পৰা ৭০ বছৰ বয়সৰ প্ৰতিজন মানুহ এই বীমা আঁচনিৰ জৰিয়তে উপকৃত হ'ব পাৰে
আৱেদন কৰিবলৈ আৱশ্যকীয় নথি	বেংক একাউন্টৰ বাবে আধাৰ কাৰ্ড প্ৰাথমিক পৰিচয় হিচাপে নিৰ্দাৰণ কৰা হৈছে
যোগ্যসকলক কেনেকৈ নিৰ্বাচন কৰা হয়? যোগ্যসকলৰ মাজৰ পৰা চূড়ান্ত তালিকাখন কোনে নিৰ্বাচন কৰে?	১৮ বছৰৰ পৰা ৭০ বছৰ বয়সৰ প্ৰতিজন মানুহ এই আঁচনিৰ সুবিধা গ্ৰহণ কৰিব পাৰে। তাৰবাৰে প্ৰতিজন মানুহৰ বেঞ্চ একাউন্ট থাকিব লাগিব। বেঞ্চৰ জৰিয়তে এই আঁচনিত নিজৰ নাম ভৰ্তি কৰিব পাৰে। পূৰ্ব সন্মতি সাপেক্ষে প্ৰতিবছৰ একাউন্টৰ পৰা বাৰ্ষিক প্ৰিমিয়াম ১২ টকা কাটি নিয়া হ'ব। পহিলা জুনৰ পৰা ৩১ মেলৈকে এই বীমা প্ৰযোজ্য। পিছৰ বছৰ ৩১ মেৰ আগতে বীমা নৰীকৰণ কৰাৰ লাগিব।
এই আঁচনিৰ সুবিধা আৰু অধিকাৰ	<ul style="list-style-type: none"> - এই আঁচনিৰে সামৰা বীমাকাৰীৰ কিবা অঘটন ঘটিলে ২ লাখ টকাৰ ক্ষতিপূৰণ লাভ কৰিব। দুৰ্ঘটনাত মৃত্যু হ'লে ২ লাখ টকাৰ ক্ষতিপূৰণ আৰু আংশিকভাৱে বিকলাংগ হ'লে এক লাখ টকা প্ৰদান কৰা হয়। প্ৰিমিয়াম বীমাকাৰীৰ বেংক একাউন্টৰ পৰা কাটি নিয়া হয়। - দুৰ্ঘটনা, মৃত্যু, বিকলাংগতাৰ ক্ষেত্ৰত ক্ষতিপূৰণ দিয়া হয়। আত্মহত্যা কৰিলে ক্ষতিপূৰণ নাপাৰ। হত্যাজনিত কাৰকত মৃত্যু হ'লে ক্ষতিপূৰণ লাভ কৰিব। সামৰি নোলোৱা কাৰকত দৃষ্টি শক্তি হেৰুৱালৈ, হাত-ভৰি হেৰুৱালৈ ক্ষতিপূৰণ নাপাৰ। - এই আঁচনি ৰাজস্বৰ খণ্ডৰ জেনেৰেল ইঞ্চুৰেন্স কোম্পানী নতু বা আন কোনোৰা সাধাৰণ ইঞ্চুৰেন্স কোম্পানীয়ে বেঞ্চৰ লগত বুজাৰুজি চুক্তি কৰি ৰূপায়িত কৰিব পাৰে।
কাৰ ওচৰত আৱেদন জনাব? কাক লগ ধৰিব?	<p>সংশ্লিষ্ট বীমা কোম্পানীৰ কাষ চাপিব।</p> <p>অধিক জানিবলৈ রেব চাইট চাৰ পাৰেঃ প্ৰধানমন্ত্ৰী সুৰক্ষা বীমা যোজনা (পিএমএছবিৱাই), বিস্তীয় সেৱা বিভাগ, ভাৰত চৰকাৰ বিস্তৰণালয়।</p>

আঁচনির নাম	প্রধানমন্ত্রীর জীৱনজ্যোতি বীমা আঁচনি (পিএমজেজেবাই)
আঁচনির উদ্দেশ্য	দেশৰ দুখীয়া দৰিদ্ৰসকলক সাধাৰণ বীমা আঁচনিৰে সামৰাই এই আঁচনিৰ মূল উদ্দেশ্য। সেয়ে ভাৰত চৰকাৰৰ দ্বাৰা প্রধানমন্ত্রীৰ জীৱনজ্যোতি বীমা আঁচনি প্ৰৱৰ্তন কৰা হৈছে।
ৰূপায়ণ কৰা সংস্থা	বিস্তীয় সেৱা বিভাগ
এই আঁচনিৰ জৰিয়তে সুবিধা পোৱাৰ যোগ্যতা	১৮ বছৰৰ পৰা ৫০ বছৰ বয়সৰ দুখীয়া-দৰিদ্ৰসকল এই বীমা আঁচনিৰ জৰিয়তে উপকৃত হ'ব পাৰে
আৱেদন কৰিবলৈ আৱশ্যকীয় নথি	বেংক একাউন্টৰ বাবে আধাৰ কাৰ্ড প্ৰাথমিক পৰিচয় হিচাপে নিৰ্দ্বাৰণ কৰা হৈছে
যোগ্যসকলক কেনেকৈ নিৰ্বাচন কৰা হয়? যোগ্যসকলৰ মাজৰ পৰা চূড়ান্ত তালিকাখন কোনে নিৰ্বাচন কৰে?	১৮ বছৰৰ পৰা ৫০ বছৰ বয়সৰ প্ৰতিজন মানুহ এই আঁচনিৰ সুবিধা প্ৰহণ কৰিব পাৰে। তাৰবাবে প্ৰতিজন মানুহৰ বেঞ্চ একাউন্ট থাকিব লাগিব। বেঞ্চৰ জৰিয়তে এই আঁচনিত নিজৰ নাম ভৰ্তি কৰিব পাৰে। পূৰ্ব সন্মতি সাপেক্ষে প্ৰতিবছৰ একাউন্টৰ পৰা বাৰ্ষিক প্ৰিমিয়াম ৪৩৬টকা কাটি নিয়া হ'ব। পহিলা জুনৰ পৰা ৩১ মেলৈকে এই বীমা প্ৰযোজ্য। পিছৰ বছৰ ৩১ মেৰ আগতে বীমা নৰীকৰণ কৰাৰ লাগিব।
এই আঁচনিৰ সুবিধা আৰু অধিকাৰ	<ul style="list-style-type: none"> - এই আঁচনিৰে সামৰা বীমাকাৰীৰ কিবা অঘটন ঘটিলে ২ লাখ টকাৰ ক্ষতিপূৰণ লাভ কৰিব। বীমা এটা বছৰৰ বাবে প্ৰযোজ্য। - কিবা কাৰণত বীমাকাৰীৰ মৃত্যু হ'লে ২ লাখ টকাৰ ক্ষতিপূৰণ লাভ কৰিব। - পূৰ্ব সন্মতি সাপেক্ষে প্ৰতিবছৰ বীমাকাৰীৰ একাউন্টৰ পৰা বাৰ্ষিক প্ৰিমিয়াম ৪৩৬টকা কাটি নিয়া হ'ব। পহিলা জুনৰ পৰা ৩১ মেলৈকে এই বীমা প্ৰযোজ্য। পিছৰ বছৰ ৩১ মেৰ আগতে বীমা নৰীকৰণ কৰাৰ লাগিব। - এই আঁচনি ৰাজহৰা খণ্ডৰ সাধাৰণ বীমা কোম্পানী নতুৱা আন কোনোৰা সাধাৰণ ইঞ্চুৰেন্স কোম্পানীয়ে বেঞ্চৰ লগত বুজাবুজি চুক্তি কৰি ৰূপায়িত কৰিব পাৰে।
কাৰ ওচৰত আৱেদন জনাব? কাক লগ ধৰিব?	<p>সংশ্লিষ্ট বীমা কোম্পানীৰ কাষ চাপিব।</p> <p>অধিক জানিবলৈ ৱেব চাইট চাৰ পাৰে : প্ৰধানমন্ত্রী জীৱন জ্যোতি বীমা যোজনা (পিএমজেজেবাই), বিস্তীয় সেৱা বিভাগ, ভাৰত চৰকাৰ বিত্ত মন্ত্ৰণালয়।</p>

আত্মসহায়ক গোট, গাঁও সংগঠন আৰু মণ্ডল সংগঠনৰ দ্বাৰা ক্ষুদ্ৰ পৰিকল্পনা যুগ্মতকৰণ

আত্মসহায়ক গোট পর্যায়ত	<ol style="list-style-type: none"> ১. অধিকাৰ আৰু প্রাপ্যৰ তথ্য আহিলা মাপকৰ পৰা তথ্যসমূহ সংগ্ৰহ কৰিব। যেনে— যোগ্যতা, বীমা কৰণৰ সুবিধা, মধ্যাহ ভোজন আৰু প্ৰধানমন্ত্ৰী মাত্ৰ বন্দনা যোজনা। (প্রাপ্য অধিকাৰ আহিলা ব্যৱহাৰ কৰিব) ২. দলীয়ভাৱে তিনি মাহৰ বাবে পৰিকল্পনা যুগ্মতাই কাৰ্য্যৰূপায়ণ কৰিব। ৩. তিনিমাহৰ পিছত কাৰ্য্যৰূপায়ণৰ ওপৰত পর্যালোচনা কৰি পৰৱৰ্তী তিনি মাহৰ বাবে পৰিকল্পনা যুগ্মতাব।
গাঁও সংগঠন পর্যায়ত (সামাজিককাৰ্য্যৰূপায়ণ সমিতিৰ বৈঠক)	<ol style="list-style-type: none"> ১. সপোনৰ গাঁওখনৰ মানচিত্ৰ তৈয়াৰ, সম্পদ আহৰণৰ ৰূপৰেখা বছৰত এবাৰ নহ'লে তিনি বছৰত এবাৰ কৰিব লাগিব। এই ৰূপৰেখা পুষ্টি আৰু পুষ্টি আৰু স্বাস্থ্য বিষয়ক হ'ব। ২. তিনি মহীয়া কাৰ্য্যৰূপায়ণ পৰিকল্পনা (লাভ কৰা নম্বৰ তালিকা প্ৰসংগ চাব) আঁচনি বিষয়ক সমস্যাৰ ওপৰত, সমাজত থকা সমস্যা চিনান্তকৰণ আৰু সপোনৰ গাঁও গঢ়া বিষয়ক হ'ব। ৩. তিনিমহীয়া কাৰ্য্যৰূপায়ণ পৰিকল্পনা গাঁও পথগায়ত, মণ্ডল সংগঠন, গাঁও সংগঠনক অৱগত কৰক। ৪. যুগ্মতোৱা পৰিকল্পনা অনুসৰি দলীয় পর্যায়ত কাৰ্য্যৰূপায়ণ কৰক। ৫. তিনিমাহৰ পিছত কাৰ্য্যৰূপায়ণৰ ওপৰত পর্যালোচনা কৰি পৰৱৰ্তী তিনি মাহৰ বাবে পৰিকল্পনা যুগ্মতাব।
মণ্ডল সংগঠন পর্যায়ত	<ol style="list-style-type: none"> ১. গাঁও সংগঠনৰ তিনিমহীয়া কাৰ্য্যৰূপায়ণ পৰিকল্পনাৰ ওপৰত পর্যালোচনা চলাওক। ২. গাঁও সংগঠনে সহায় লাগে বুলি চিনান্ত কৰা অনুসৰি ৰূপায়ণ কাৰ্য্যাৰলী হাতত লওক। ৩. আন্তঃবিভাগীয় বৈঠক অনুষ্ঠিত কৰক। আঁচনিসমূহৰ সুবিধা আদায় কৰিবলৈ কথা-বতৰা পাতক আৰু জিলা প্ৰশাসনক স্থানীয় সমাজে চিনান্ত কৰা সমস্যাসমূহ অৱগত কৰক।

আত্মসহায়ক গোটে দাবী আৰু অধিকাৰ প্রাপ্তি বিষয়ক আহিলা ব্যৱহাৰ কৰি তথ্য আৰু জ্ঞান, যোগ্যতা, প্রাপ্য অধিকাৰ লাভৰ সুবিধা দি সামাজিক সুৰক্ষা প্ৰদান কৰা সকলো আঁচনিৰ সবিশেষ অৱগত কৰাব। যেনে— প্ৰধানমন্ত্ৰী মাত্ৰ বন্দনা যোজনা, অটল অমৃত যোজনা, প্ৰধানমন্ত্ৰী জন আৰোগ্য যোজনা ইত্যাদি। আঁচনিসমূহৰ প্রাপ্য অধিকাৰৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিব। অধিকাৰ প্রাপ্তি জৰীপৰ এই আহিলাই ভৱিষ্যতে সমস্যা সমাধান বাবে পৰিকল্পনা যুগ্মতোৱাত বিশেষ সহায় কৰিব।

টোকা : দাবী বিষয়ক প্ৰপত্ৰ আৰু নম্বৰ তালিকা কাৰ্য্যৰূপায়ণ সমিতিক আগতীয়াকৈ যোগান ধৰিব লাগিব।

অধিকাৰ প্রাপ্তিৰ বিষয়ে বুজিবলৈ থাকিবলগীয়া আমাৰ দৃব্দষ্টি :

সপোনৰ গাঁওখনৰ মানচিত্ৰ :

নিজৰ গাঁওখন কেনেকুৱা হ'ব লাগিব সেই বিষয়ে সকলোৱে মনত এটা সপোন থাকিলে সঠিক পৰিকল্পনা যুগ্মত কৰাত সহায় হ'ব। যেনে— উপযুক্ত সমল, সমলৰ সঠিক ব্যৱহাৰ কৰি স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টিৰ সমস্যা নথকা এখন সুন্দৰ গাঁও।

সেই বিষয়ে প্ৰহণ কৰিবলগীয়া পদক্ষেপ—

- দলীয়ভাৱে সকলোকে দায়িত্ব দিয়ক, স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টিৰ সমস্যা বিহীন এখন গাঁৱৰ ছবি ইজনে-সিজনৰ আগত দাঙি ধৰিব।
- সেইসকল সপোনৰ গাঁওখনৰ কোন স্থানত আছে সেয়া দেখুৰাই দিয়ক।
- সপোন বাস্তৱায়িত কৰিবলৈ, সমস্যা নোহোৱা কৰিবলৈ সময় নিশ্চিত কৰি লওক।
- সপোন বাস্তৱত ৰূপায়িত কৰিবলৈ সকলোৱে নিজ নিজ দায়িত্ব কান্দা পাতি ল'ব লাগিব।

সমল বিষয়ক মানচিত্রঃ

সমল উপলব্ধতা বিষয়ক জৰীপ আৰু আহৰণৰ সপোনে সমাজক নিশ্চিত উন্নতিৰ দিশত আগুৱাই নিব। কিন্তু সেই সফলতা অকলে নাহে, কোনোৰা এজনে এই দায়িত্ব অকলে ল'ব নোৱাৰে। সকলোৱে হাতত হাত ধৰি আগুৱালোহে সপোনৰ গাঁওখন সঁচাই ধূনীয়া হ'ব।

তাৰবাৰে হাতত ল'বলগীয়া পদক্ষেপ—

- মহিলা আৰু শিশুসকলৰ কথা ভাৰি স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টি বিষয়ক কি কি সমল গাঁওখনত থাকিব লাগে সকলোৱে সেই কথা এবাৰ চিন্তা কৰক।
- এই ছবিখন আঁকোতে স্থানীয় উপলব্ধ সমল আৰু গাঁওখনৰ অৱস্থানৰ কথা বিবেচনা কৰক।
- এই ছবিখনে প্ৰাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰ, স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰ, স্বাস্থ্য উপকেন্দ্ৰ আৰু অংগব্যাদী কেন্দ্ৰৰ কথা আঙুলিয়াই দিব।
- গতিকে এই প্ৰাপ্তি আদায় কৰাৰ বিষয়ত সকলো আগবাচিৰ পাৰিব।

বৈঠকৰ সামৰণিতঃ

বৈঠকৰ সামৰণিত প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকৌ এবাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষার্থীসকলে কিমানখিনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে—

- মহিলা, শিশুসকলৰ পুষ্টি আৰু সামাজিক সুৰক্ষা বিষয়ক বিভিন্ন আঁচনিৰ বিষয়ে ভালদৰে বুজি পাৰ।
- আলোচনা মৰ্মে অধিকাৰ প্ৰাপ্তি জৰীপ প্ৰপত্ৰ আৰু নম্বৰ তালিকাখন পূৰণ কৰি ল'ব।
- অধিকাৰ প্ৰাপ্তি বিষয়ক সমস্যাসমূহ আঁতৰাই অধিকাৰসমূহ আদায় কৰাৰ পৰিকল্পনা যুগ্মতাৰলৈ সকলোকে উৎসাহ যোগাওক।
- আঁচনিসমূহৰ যোগেদি কিমানগৰাকীয়ে প্ৰাপ্ত অধিকাৰ লাভ কৰিছে সেয়া টুকি ৰাখক।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকীকে উৎসাহিত কৰিব। বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ ৰূপৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

বৈঠক- ১৯ : বিশুদ্ধ খোরাপানীর উপলব্ধতা আৰু খোরাপানী ঘৰত সঠিকভাৱে ৰখাৰ যতন

যোৱা কেইটা দশকত পানীৰ চাহিদা বাঢ়িছে, অপব্যৱহাৰ ৰোধৰ বিৰুদ্ধে ব্যৱস্থা গ্ৰহণৰ দাবী উঠି আহিছে। গোটেই প্ৰথিৰীতে পানীৰ উৎসসমূহ ভয়াবহভাৱে প্ৰদৃষ্টি হৈ আহিছে। সকলো ঠাইতে বিশুদ্ধ পানীৰ সমস্যা জটিল হৈ আহিছে। বিশুদ্ধ পানীৰ অভাৱে জনস্বাস্থ্যৰ প্ৰতি ভাৰুকি আনিছে। ফলত পাৰিপার্শ্বিক বহনক্ষমতা, খাদ্য আৰু শক্তিৰ সুৰক্ষা, অৰ্থনৈতিক উন্নয়নত স্থিবিবৰতা আহিছে। বহনক্ষমবিহীন অৰ্থনৈতিক অভ্যাসে জীৱনৰ মান নিম্নগামী কৰিছে, জনগাঁথনিত প্ৰভাৱিত কৰিছে। পানী অমূল্য সম্পদ। সেই পানী আহৰণ ব্যৱস্থা এতিয়া অত্যন্ত খৰচী হৈ পৰিছে। দুখীয়া সকলৰ বাবে এটুপি বিশুদ্ধ পানী পোৱাতো বৰ কষ্টকৰ হৈ উঠিছে।

সকলোৰে বাবে বিশুদ্ধ পানীৰ উপলব্ধতাই দেশৰ জনসাধাৰণৰ উন্নত স্বাস্থ্যৰ মাপক। উন্নত দেশসমূহ বিশুদ্ধ পানী আহৰণ আৰু সঠিক বিতৰণৰ ক্ষেত্ৰত বৰ সজাগ। উন্নত পানী যোগান ব্যৱস্থাই পানীৰ বিশুদ্ধতাৰ কথা বুজায়। ইলেও সেই পানী বীজানুমুক্ত বুলি নিশ্চিতি দিব নোৱাৰে। পানীয়ে বৈ ফুৰা বেমাৰৰ বীজানুৰ বাবে অৰ্থনৈতিকভাৱে বছৰি ৬০০ মাৰ্কিন ডলাৰৰ বোজা দেশে বৰ লগা হয়। এই সমস্যাটো খৰাং তথা খাদ্য সংকটে দেখা দিয়া অঞ্চলবোৰত বৰ জটিল। দিনক দিনে এই সমস্যা বৰ জটিল হৈ আহিছে। ভাৰতীয় প্ৰতি তৃতীয়জন লোক এই সমস্যাত ভুগিবলগীয়া হৈছে। দেশত বিশুদ্ধ পানী পাৰলৈ সক্ষম হোৱা নাগৰিকৰ সংখ্যা পঞ্চাচ শতাংশকৈয়ো কম।

এই অধিবেশনত প্ৰশিক্ষকে বিশুদ্ধ খোৱাপানী সংগ্ৰহ আৰু নিৰাপদ সংৰক্ষণৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিব।

বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	প্ৰশিক্ষার্থীসকলক বিশেষভাৱে অৱগত কৰিবলৈ— - বিশুদ্ধ পানী ব্যৱহাৰ আৰু উপলব্ধ কৰা - সেই পানী ঘৰত সঠিকভাৱে নিৰাপদে যতনাই ৰখা - পানীৰ বিশুদ্ধতা পৰীক্ষা কৰাই লোৱাৰ গুৰুত্ব - পানী সংগ্ৰহ কৰা প্ৰাকৃতিক উৎসসমূহ পৰিষ্কাৰ আৰু বীজানুমুক্ত কৰি ৰখা
প্ৰক্ৰিয়া	পানী বিশুদ্ধ কৰি ৰখাৰ বিষয়ে আলোচনা
আৱশ্যকীয় আহিলা	তথ্যসমূহ টুকি ৰখাৰ বাবে বহী, কাগজ, কলম।
সময়	১ ঘণ্টা

নিৰাপদ বিশুদ্ধ পানীৰ উপলব্ধতা :

বিশুদ্ধ আৰু বীজানুমুক্ত পানীৰ উপলব্ধতাই জনস্বাস্থ্য বৰ্তাই ৰখাত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰি আহিছে। একোখন ঘৰক বিভিন্ন উদ্দেশ্যত পানী লাগে—যেনে খাবলৈ লাগে, বাচন-বৰ্তন ধূবলৈ লাগে, গা ধূবলৈ লাগে, কাপোৰ ধূবলৈ লাগে, পৰিষ্কাৰ-পৰিছন্ন হৈ থাকিবলৈ লাগে, ঘৰৰ জীৱ-জন্মক খুৰাবলৈ পানী লাগে, ঘৰৰ শাক-পাচলি, ফুলনি বাৰী আদিত দিবলৈ পানী লাগে। মুঠৰ ওপৰত ঘৰ এখন চলিবলৈ সকলো কামতে পানী লাগে। পানী উৎস হ'ল— বৰষুণ, জান-জুৰি, নদী, পুখুৰী, মুকলিকৈ খন্দা কুঁৱা, নলী নাদ, গভীৰ নলী নাদ ইত্যাদি। পানীৰ উৎসৰ ওপৰতে জীৱন নিৰ্বাহ চলি আছে।

ভাৰত চৰকাৰৰ জল জীৱন অভিযানৰ অধীনত বাজ্যত জনস্বাস্থ্য কাৰিকৰী বিভাগে ঘৰে ঘৰে বিশুদ্ধ পানী যোগানৰ ব্যৱস্থা কৰিছে। এই আঁচনি অনুসৰি চৰকাৰীভাৱে প্ৰতিটো ঘৰত টেপৰ পানী পোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিছে। গ্ৰামীণ অঞ্চলৰ প্ৰতিজন লোকে দিনে গাইপতি ৫৫ লিটাৰকৈ পানী পাব। বাজহৰা অনুষ্ঠান-প্ৰতিষ্ঠান (বিদ্যালয়, অংগনবাদী কেন্দ্ৰ, স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰ) আদিত পৰ্যাপ্ত বিশুদ্ধ পানী যোগানৰ ব্যৱস্থা কৰা হৈছে।

চালৰ পৰা পৰা বৰষুণৰ পানী সংৰক্ষণ :

বৰষুণৰ পানী সংৰক্ষণ কৰাৰ দুটা আহিলা আছে : পুনৰ আহৰণ আৰু সংৰক্ষণ। ঘৰৰ চাল নতুৰা ঘৰৰ চালৰ নিচিনা কিবা গাঁথনিৰ পৰা পৰা পানী সংগ্ৰহ কৰি ৰাখিব লাগে। নতুৰা সংৰক্ষণ কৰা পানী পানীৰ উৎসত দিব লাগে যাতে মাটিৰ তলৰ পানীৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি পায়। বৰষুণৰ পানী সংৰক্ষণ কৰি ব্যৱহাৰ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত তেনে বিশেষ খৰচ নাই। বৰষুণৰ পানীয়ে টাটা অঞ্চলৰ মাটিৰ তলৰ পানীৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি কৰে। গাঁও পথগায়তে উপযুক্ত আন্তগাঁথনি থকা স্থানীয় অনুষ্ঠানসমূহত এনেদেৰে ঘৰৰ চালৰ পৰা পৰা বৰষুণৰ পানী সংগ্ৰহ তথা সংৰক্ষণ কৰাৰ ব্যৱস্থা কৰিব পাৰে। অকল অনুষ্ঠানসমূহতে নহয় প্ৰতিঘৰ মানুহক এনেকৈ বৰষুণৰ পানী সংৰক্ষণ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰিব লাগে। পানী সংগ্ৰহ আৰু সংৰক্ষণৰ সময়ত কি কি কৰিব লাগে আৰু কোনোৰ কাম কৰা উচিত নহয় সেয়া তলত উল্লেখ কৰা হৈছে :

কৰিবলগীয়া	কৰিব নলগীয়া
<ul style="list-style-type: none"> - বাৰিয়া বতৰ আৰম্ভ হোৱাৰ আগতেই চালখন চফা কৰি ৰাখিব লাগে। - চালৰ পৰা পৰা পানীখিনি ফিল্টাৰ হ'ব পৰাকৈ যাবতীয় ব্যৱস্থা কৰিব লাগিব। নিয়মীয়াকৈ ফিল্টাৰ চাফা কৰি সক্ৰিয় হোৱাকৈ কৰি ৰাখিব লাগিব। - ফিল্টাৰ তথা পানী আহৰণ আৰু ফিল্টাৰৰ বাবে ব্যৱহৃত সঁজুলিৰ মান উন্নত হ'ব লাগিব। - সকলো আহিলা আৰু টেংকী নিয়মীয়াকৈ চোৱাচিতা কৰি যাবতীয় মেৰামতি, বৎ আদি কৰি থাকিব লাগে। - পানীৰ টেংকীটো বাৰিয়া বতৰ আহাৰ আগতে চাফা কৰিব লাগে। - সূৰ্যৰ পোহৰ আৰু তাপ সহিব পৰা ঢাকনি ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। টেংকীৰ ভিতৰত মানুহ সোমাব পৰা বাট থাকিব লাগে। - সংৰক্ষিত পানী প্ৰদূষিত হৈছে নেকি, কিবা বেক্টেৰিয়াৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হৈছে নেকি সেয়া নিয়মীয়াকৈ পৰীক্ষা কৰি থাকিব লাগে। - প্ৰথমজাক বৰষুণত ধৰা পানীখিনি পেলাই দিব লাগে। - বৰষুণৰ পানী ধৰা পদ্ধতিটো মাটিত থকা পানীৰ উৎসৰ লগত সংংযোগ ৰাখিব লাগে যাতে অতিৰিক্ত পানীখিনি নষ্ট নোহোৱাকৈ ভালৈ ভালৈ মাটিৰ তলালৈ যাব পাৰে। 	<ul style="list-style-type: none"> - এছবেছটো লগোৱা ঘৰৰ ছালৰ পানী সংগ্ৰহ নকৰিব। - সংৰক্ষিত পানী পোনপটীয়াকৈ নতুৰা নিজে নুতুলিব। - ফিল্টাৰ নোহোৱাকৈ চালৰ পানী পোনপটীয়াকৈ সংগ্ৰহ নকৰিব। মাটিত থকা পানীৰ উৎসতো নেপেলাব। - প্ৰথমজাক বৰষুণৰ পানী কেতিয়াও সংগ্ৰহ নকৰিব। - বৈ যোৱা পেলনীয়াবোৰ চালৰ ওপৰত জমা নকৰিব।

প্ৰাকৃতিক পানীৰ উৎস পৰিষ্কাৰ আৰু বীজানুমুক্তকৰণ

ৰাজস্বৰা পানী যোগান আঁচনিৰ পানী সদায় বীজানুমুক্ত আৰু বিশুদ্ধ কৰি বখাটোৱেই পানী যোগান আঁচনিৰ মূল উদ্দেশ্য। পানী বীজানুমুক্ত কৰি ৰাখিলে কলেৰা, টাইফয়েদ, পেৰাটাইফয়েদ ইত্যাদি বেমাৰৰ পৰা বাচি থাকিব পাৰি। এইবোৰ বেমাৰৰ চিকিৎসা আছে। বিশুদ্ধ-বীজানুমুক্ত পানীয়ে সুস্থ বীজানুৰ পৰা হোৱা বেমাৰবোৰ সোঁচৰাত বাধা দি জনসাধাৰণক সুস্থ-সবল কৰি ৰাখে। গতিকে পানী সদায় বীজানুমুক্ত কৰি ৰাখিব লাগে।

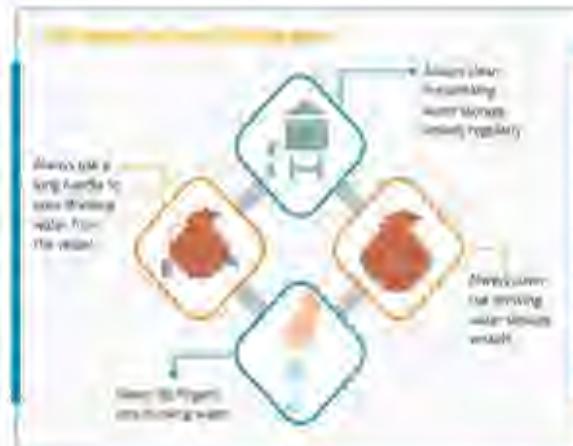
পানীৰ মানদণ্ড পৰীক্ষা আৰু পানী পৰীক্ষা কৰোৱাৰ গুৰুত্ব

পানীৰ মানদণ্ড পৰীক্ষা কৰিবলৈ জনস্বাস্থ্য কাৰিকৰী বিভাগৰ দ্বাৰা জিলা আৰু ইহকুমা পর্যায়ত পৰীক্ষাগাৰ স্থাপন কৰা হৈছে। পৰিষ্কাৰ-বিশুদ্ধ পানী বুলি কৈলৈ গুণগত মান এনেকুৰা হ'ব লাগে—

- বীজাণু বিয়পাৰ পৰা সূক্ষ্মবীজাণু মুক্ত হ'ব লাগে।
- ফটফটীয়া হ'ব লাগে। পানীত বৎ থকা হ'ব নালাগে।
- নিমখীয়া হ'ব নালাগে।
- পানী গোৱাবুক্ত নতুৰা মুখত দিলৈ বেয়া লগা হ'ব নালাগিব।
- মানৰ শৰীৰৰ ক্ষতি কৰিব পৰা পদাৰ্থ থাকিব নালাগিব (হৃদকালীন নতুৰা দীৰ্ঘকালীন ক্ষতি)।
- মানৰ শৰীৰৰ অপকাৰ কৰিব পৰা পানী যোগান আঁচনিত বাবহাত আহিলা বা পদাৰ্থৰ ক্ষয়াভূত অৱস্থিতি থকা হ'ব নালাগিব। কাপোৰত দাগ লগা জাতীয় হ'ব নালাগিব।

পানীৰ যোগেদি সৌচৰা বীজানুৰে জনস্বাস্থ্যৰ প্ৰতি বিৰাট ভাৰুকি আনে। ডায়েৰিয়াৰ লগতে—কলেৰা, টাইফয়েদ, পেৰিটাইফয়েদ ইত্যাদি বেমাৰ পানীৰ পৰাই হয়। গ্ৰহণী বেমাৰত প্ৰতি বছৰে অতি কমেও ডেব মিলিয়ন বোগীৰ মৃত্যু হয়। তাৰভিতৰত অধিক সংখ্যাকেই পাঁচ বছৰ বয়সৰ ভিতৰৰ শিশু পানীৰ উৎসমূহ বীজানুমুক্ত আৰু পৰিষ্কাৰ কৰি বাখিব পাৰিলৈই এই বেমাৰবোৰ বিয়পা কম হ'ব। পানী সাধাৰণতে এনেদৰে প্ৰযুক্তি হয়—

- পানীৰ উৎসৰ ওচৰত জীৱ-জন্ম নতুৰা মানুহে পায়খানা কৰিলৈ।
- অবিজ্ঞানসমূহত শৌচাগাৰৰ পৰা।
- পানীৰ উৎসৰ ওচৰত গী ধূলে নতুৰা চাষা কৰিলৈ।
- পানীৰ উৎসৰ ওচৰত বাচন বা কাপোৰ ধূলে।
- বিষাক্ত দ্ৰব্য পানী নতুৰা পুখুৰীত এৰি দিলৈ।
- চৌকায়ে ভাল পাৰ নথকা নলী নাদৰ পৰা।



- ১. পানীৰ উৎসৰ ওচৰত জীৱ-জন্ম নতুৰা মানুহে পায়খানা কৰিলৈ।
- ২. পানীৰ উৎসৰ ওচৰত গী ধূলে নতুৰা চাষা কৰিলৈ।
- ৩. পানীৰ উৎসৰ ওচৰত বাচন বা কাপোৰ ধূলে।

কুন্ত জীৱানু পানীৰ লগত মিলিব নোৱাৰকৈ বাখিবলৈ হ'লৈ ঘৰৰা ভাৱে পানীৰ ক্ষেত্ৰত কিছু সতৰ্কতা অবলম্বন কৰাতো অত্যন্ত জৰুৰী। সেয়ে পানী সংৰক্ষণ আৰু ব্যৱহাৰৰ ক্ষেত্ৰত এই কেইটা সতৰ্কতা অবলম্বন কৰা ভাল ।

- খোৱাৰ আগতে পানী গৰম কৰি খালৈ পানী বীজানুমুক্ত হয়।
- পানী ঘতনাই থওঁতে ঢাকনি ভালদৰে মাৰিব লাগে।
- পানী উলিয়াবলৈ সদায় দীঘল নালৰ বাচন বাবহাত কৰিব লাগে।

খোৱাৰ পানী সদায় বেক্টেৰিয়া আৰু বাসায়নিক পদাৰ্থ মুক্ত, গোচৰ বিহীন আৰু পৰিষ্কাৰ হ'ব লাগে। সেয়ে পানীৰ গুণগুণ সংস্থাই পৰীক্ষা কৰি থাকিব লাগে। বাসায়নিক দ্ৰব্যৰ অৱস্থিতিৰ বিষয়ে জানিবলৈ বছৰত অতি কমেও পানীৰ উৎস দুৰীৰ পৰীক্ষা কৰাৰ লোৱা উচিত। বেক্টেৰিয়াৰ পৰীক্ষা পানীৰ উৎস ভেদে বেলেগ বেলেগ হয়। নলী নাদ নতুৰা হৈ থাকে।

বিজ্ঞানসমূহত শৌচাগাৰৰ বৈশিষ্ট্য :

- জীৱ-জন্ম, মাখিৰ পৰা নিৰাপদ।
- মলমৃত মানুহৰ সংস্পৰ্শলৈ নাহে।
- গোচৰ ওলাই অস্বাস্থ্যকৰ পৰিবেশ সৃষ্টি নকৰে।
- বায়ু-পানী-মাটি প্ৰদূষণ মুক্ত আৰু পৰিষ্কাৰ হৈ থাকে।

হেণ্ড পাম্প হ'লেও দুর্মাহত এবাৰ পৰীক্ষা কৰাৰ লাগে। মুকলি কুঁৰাৰ পানী হ'লে মাহত দুৰ্বাৰ পৰীক্ষা কৰাৰ লাগে। পাইপেৰে যোগান দিয়া পানী হ'লে মাহত দুৰ্বাৰ পৰীক্ষা কৰাৰ লাগে। পানীত ক্লৰিশন অৱস্থিতি থাকিলে সপ্তহত এবাৰ পৰীক্ষা কৰিব লাগে। বিশুদ্ধ খোৱাপানী লাভ কৰাতো সকলোৰে বাবে এটা জটিল সমস্যা। অসমৰ গাঁও অঞ্চলত সেই সমস্যা আৰু জটিল। অসমৰ অধিক সংখ্যক ঠাইৰে পানী আইৰণযুক্ত। বহু ঠাইত ফ্ৰঁৰাইড আৰু আর্চেনিকো আছে। বানপানীৰ সময়ত পানী বেক্টেৰিয়াৰ দ্বাৰা প্ৰদূষিত হয়। সেয়া এক গুৰুতৰ সমস্যা। বানপানীৰ পিছতে বেমাৰ-আজাৰ, মহামাৰীয়ে দেখা দিয়ে। প্ৰদূষিত পানীৰ বাবে কলেৰা, জগ্নিঃ, টাইফয়েদ, ডায়েৰিয়া আদি ৰোগত অধিকসংখ্যক লোক আক্ৰান্ত হয়। তাৰোপৰি আমাৰ মানুহবোৰ পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন স্বভাৱৰ অভাৱৰ বাবে বহুবোৰ বেমাৰে দেখা দিয়ে। পানীৰ দ্বাৰাই অধিকসংখ্যক বেমাৰ বিয়পে।

প্ৰাকৃতিক জলধাৰক পৰিষ্কাৰ আৰু বীজানুমুক্তকৰণ

গাঁও পঞ্চায়ত তথা গাঁৱৰ পানী বিশুদ্ধিকৰণ সমিতিয়ে নিৰ্দিষ্ট সময়ত পানী যোগান আঁচনিৰ প্ৰকল্প নিৰীক্ষণ কৰিব লাগে। বিশেষকৈ বাৰিয়া অছাৰ আগে আগে এপ্রিল মাহত আৰু বাৰিয়া যোৱাৰ পিছত অক্টোবৰ মাহত পৰীক্ষা কৰিব লাগে। এই পৰিদৰ্শনৰ মূল উদ্দেশ্য হ'ল এই সময়ছোৱাত পানী প্ৰদূষিত হোৱাৰ সন্তাৱনা অধিক থাকে। পৰিদৰ্শন কৰি ব্যৱস্থা গ্ৰহণৰ প্ৰয়োজন থাকিলে তৎকালে কাৰ্য্যকৰী ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব লাগে। এই পৰিদৰ্শন কালত গাঁও পঞ্চায়ত, পানী বিশুদ্ধিকৰণ সমিতি, এই বিষয়ত জড়িত গাঁৱৰ সকলো পুৰষ-মহিলাই এই জৰীপত অংশ লোৱা উচিত।

অসম চৰকাৰৰ জনস্বাস্থ্য আৰু কাৰিকৰী বিভাগে অসমৰ প্ৰামীণ অঞ্চলত দ্রুতগতিত পানীৰ গুণাগুণ পৰীক্ষা কৰি ঘৰে ঘৰে পানী যোগানৰ ব্যৱস্থা কৰিছে। পানী পৰীক্ষাৰ বাবে এই বিভাগৰ বাজ্যিক পৰ্যায়ত এটা, সংমণ্ডল পৰ্যায়ত ২৫ টা, উপ সংমণ্ডল পৰ্যায়ত ৫২ টা আৰু দুটা ভ্ৰাম্যমান পৰীক্ষাগাৰ আছে। ভাৰত চৰকাৰৰ জলজীৱন আঁচনিৰ নিৰ্দেশনা অনুসৰি এই পৰীক্ষাগাৰসমূহ পৰিচালিত হৈ আছে। তাৰোপৰি সাধাৰণ জনতাক পানীৰ গুণাগুণ তথা প্ৰদূষণৰ বিষয়ে সজাগ কৰিবলৈ অসম চৰকাৰৰ জনস্বাস্থ্য কাৰিকৰী বিভাগৰ দ্বাৰা বিভিন্ন ধৰণৰ সজাগতা সভা তথা সজাগতা অভিযান চলোৱা হয়। এই সজাগতা অভিযান বিদ্যালয়কে ধৰি চৰকাৰী-অনুষ্ঠান আদিতো চলোৱা হয়। পানীৰ গুণাগুণৰ বিষয়ে সবিশেষ জানিবলৈ এই ৱেবচাইট খুলি চাব পাৰে— <https://neer.icmr.org.in/website/main.php>

বৈঠকৰ সামৰণিত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকৌ এবাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষার্থীসকলে কিমানখিনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে—

- পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা আৰু বিশুদ্ধ পানী খোৱাৰ আৱশ্যকতাৰ বিষয়ে ভালদৰে বুজি পাৰ।
- বৰষুণৰ পানী সংৰক্ষণ কৰিবলৈ শিকিব।
- পানীৰ গুণাগুণ আৰু পানী পৰীক্ষা কৰোৱাৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে বুজি পাৰ।
- পানী বিশুদ্ধকৈ বখাৰ অভ্যাস কৰাৰ বিষয়ে শিকিব।
- প্ৰাকৃতিক জলাধাৰৰ পানী বীজানুমুক্ত কৰি ৰখাৰ কিটিপৰোৰ শিকি সজাগতা সৃষ্টিৰ অৰ্থে সেয়া সাধাৰণ জনতাৰ মাজত প্ৰচাৰ কৰিব পৰা হ'ব।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকীকে উৎসাহিত কৰিব। বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ ৰূপৰেখা তেয়াৰ কৰিব।

বৈঠক- ২০ : ঘৰত শৌচালয় নির্মাণ, ইয়াৰ ব্যৱহাৰ আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা

চহৰেই হওক নতুৱা গাঁৱতেই হওক দৰিদ্ৰ-দুখীয়া সকলে বাহিৰত পাইখানা কৰাতো এক নিত্য-নৈমিত্তিক সাধাৰণ ঘটনা। এনেদৰে মুকলিত পাইখানা কৰা অগমন লোকৰ হাজাৰ হাজাৰ টন মলমূত্ৰাই আমাৰ পৰিৱেশ প্ৰদূষিত কৰে। সেই প্ৰদূষিত পৰিৱেশৰ স্বতে ভাৰতৰ শিশুসকল নিতো সংঘোগলৈ আছে। ফলত ডায়েৰিয়াকে ধৰি প্ৰদূষিত পানীয়ে বৈ নিয়া ক্ষুদ্ৰজীৱানুযুক্ত অলেখ বেমাৰে জনস্বাস্থ্যৰ প্ৰতি ভাবুকি আনে। আমাৰ মানুহৰ আৰু এটা বেয়া অভ্যাস আছে—নিয়মীয়াকৈ হাত নোধুৱে। ফলত হাতত বীজানু লাগি থাকে। সেয়া পানীত মিহলি হয়। প্ৰতি বছৰে ভাৰতত ডায়েৰিয়াত আক্ৰান্ত হৈ পাঁচ বয়সৰ ভিতৰৰ শিশুৰ মৃত্যু সংখ্যা ১,০০,০০০ ৰ অধিক।

স্বাস্থ্য বিধি আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ বিধি নমনাৰ ফলত হোৱা বেমাৰবোৰে দেশৰ প্ৰগতিতো অন্তৰায় হৈ দেখা দিয়ে। ৰোগীয়া হোৱাৰ বাবে উৎপাদন ক্ষমতা কমে, উপাৰ্জন কম হয়, মানুহৰ আয়ুস কমে। স্বাস্থ্যবিধি পালন নকৰাৰ বাবেই দেশত প্ৰতিবছৰে ভগ্ন হোৱা ১০০০ টা শিশুৰ ভিতৰত ২৪ টা শিশুৰ মৃত্যু হয়। ৰক্ষদোষ বা তেজত হোৱা সংক্ৰমণ তথা এনিমিয়াৰ ফলত সন্তান জন্ম দিয়াৰ সময়ত অতি কমেও ১১ শতাংশ প্ৰসূতিৰ মৃত্যু হয়। হাস্পাতালত সাধাৰণতে এই সংক্ৰমণ হয়। প্ৰসূতিগৰাকীক ঘৰলৈ অনাৰ পিছতো শাৰীৰিকভাৱে নিৰাপদ বুলিব নোৱাৰি কাৰণ মুকলিত পাইখানা কৰাৰ ফলত প্ৰদূষিত পৰিৱেশত যিকোনো মুহূৰ্তত মাতৃগৰাকী বেমাৰত আক্ৰান্ত হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

এই অধিবেশনত প্ৰশিক্ষকে প্ৰশিক্ষার্থীসকলক ঘৰতে ছেন্টিটেৰী শৌচালয় নিৰ্মাণ আৰু পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা মানি চলাৰ বাবে সজাগ কৰিব।

বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	প্ৰশিক্ষার্থীসকলক শিকনি দিয়া— - ঘৰতে ছেন্টিটেৰী শৌচালয় নিৰ্মাণ কৰাৰ গুৰুত্ব - হাত ধোৱাৰ উপযোগিতা - ছেন্টিটেৰী শৌচালয় চাফ-চিকুণকৈ বখাৰ নিয়ম
প্ৰক্ৰিয়া	আলোচনা
আৱশ্যকীয় আহিলা	তথ্যসমূহ টুকি বখাৰ বাবে বহী, কাগজ, কলম।
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

ঘৰতে ছেন্টিটেৰী শৌচালয় নিৰ্মাণ

ছেন্টিটেৰী শৌচালয়ৰ অৰ্থ হ'ল মলমূত্ৰসমূহ বন্ধ গাঁতত মানুহ-জীৱ-জন্তু, বাহিৰৰ বায়ু-পানীৰ লগত মিলিব নোৱাৰাকৈ বিজ্ঞানসম্মত ভাৱে বখাৰ এক প্ৰক্ৰিয়া। গাঁৱৰ ঘৰত শৌচালয় স্থাপন কৰাৰ নিয়ম :

- বায়ুপানীৰ সংস্পৰ্শলৈ নহাকৈ শৌচালয় তৈয়াৰ কৰি লোৱা।
- ঢাকনি থকা গাঁত তৈয়াৰ কৰি লোৱা।
- গাঁত আৰু পাত্ৰ সংঘোগী আহিলা সাজি লোৱা।

ভাৰত চৰকাৰৰ ধৰ্মজাৰাহী আঁচনি স্বচ্ছ ভাৰত অভিযান (গ্ৰামীণ) সূচনা কৰাৰ মূল উদ্দেশ্য হ'ল বাহিৰত পায়খানা কৰাতো ৰোধ কৰি প্ৰতিটো ঘৰতে শৌচালয় নিৰ্মাণ কৰা। সিপিঠিত উল্লেখ কৰা ছবি অনুসৰি অসমত স্বচ্ছ ভাৰত অভিযান (গ্ৰামীণ)ৰ হিতাধিকাৰী আৰু ছেন্টিটেৰী শৌচালয় নিৰ্মাণৰ সবিশেষ দেখুওৱা হৈছে।

স্বচ্ছ ভারত অভিযানৰ ছবি

কেঁচা শৌচালয় আৰু মুকলিত শৌচ কৰাৰ পৰা হ'ব পৰা বিপদ—



କେଂଚା ମାଟିର ଶୋଚାଲୟ ଆବ୍ଦି ଅସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ଠିହିତ ପାଇଥାନା କରାର ମାଜତ ଏକେ ପ୍ରଭେଦ ନାହିଁ । ଆପୋନାର ଅସ୍ଵଳତ ଏମେ କେଂଚା ପାଇଥାନା ଆଛେ ଯଦି ମେୟା ତ୍ରକାଳେ ବନ୍ଧ କରାର ବ୍ୟାରସ୍ତ୍ରୀ କରକ । କାରଣ ଏମେ ପାଇଥାନାହିଁ ବେମାର ବିର୍ଯ୍ୟପ୍ତ୍ୟ ।

ଘରଖନ, ଗୀତଖନ ଆକୁ ପରିବେଶଟୋ ପରିଷ୍ଠାର କବି ବାଖିବିଲୈ କି କବିବ ?

প্রতিদিনে প্রতিবারে ছেনিটেবী শোচালয় বারহাৰ কৰক।

ମଲମ୍ବତ୍ର ସହିବ ନୋଟୋରାକେ ତଥା ପେଳନୀୟ ସମ୍ମହ ସାରଧାନେ ସଂଖିକଭାବେ ପେଳାନ୍ତକ ।

শিশুর মনমত কেবল শৌচালয়ভৰে পেলাৰ।

ଛୋପାଶେ ପରିଷ୍ଠାବ-ପରିତ୍ୱର୍ତ୍ତା ସଙ୍ଗକୁ ବାଥକ ।

শুকান নতুরা ভঙ্গীয়া বর্জিত সামগ্ৰী নিৰাপদ বাৰষ্টাপনা কৰক।

শৌচালয় পুনর্নির্মাণ

আগতে থকা শৌচালয়সমূহ সঠিকভাবে পুনর নির্মাণ করি ল'ব লাগে। কারিকৰী কিবা আঁসোরাহ থাকিলে সঠিকভাবে আঁসোরাহ নোহোরা কৰিব লাগে। তেতিয়াহে শৌচালয় নির্মাণৰ আচল উদ্দেশ্য সফল হ'ব। সঠিক শৌচালয় নির্মাণ কৰিলে সেয়া পৰিৱেশ অনুকূল আৰু স্বাস্থ্যসম্মত হয়, কাৰো একো অপকাৰ নহয়। বহনক্ষম শৌচালয়ে সকলোৰে সুস্বাস্থ্যৰ নিশ্চিতি প্ৰদান কৰে।

শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰাৰ নিয়ম :

- পানী আৰু বাঢ়নীৰে নিয়মীয়াকৈ শৌচালয় চাফা কৰিব।
- ক'ৰবাত কিবা আঁসোৱাহ নতুৰা ভগা-ছিগা থাকিলে সেয়া মেৰামতি কৰাই ল'ব।
- তাত থকা ৰাই জংচন (Y junction) নতুৰা পাইপ ফাটি থাকিলে তৎকালে সলনি কৰাই ল'ব।
- শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগতে পানী ঢালি ল'ব। ব্যৱহাৰ কৰি উঠিও ভালদৰে পানী ঢালিব। তেতিয়া শৌচালয় চাফা হৈ থাকিব।
- শৌচালয়ৰ গাঁতটো ভৰ্তি হ'লে (তিনি চাৰি বছৰৰ ভিতৰত) সুবিধাখিনি দ্বিতীয়টো গাঁতলৈ নিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিব।

বৈঠকৰ সামৰণিত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকৌ এবাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষার্থীসকলে কিমানখিনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে—

- পৰিষ্কাৰ-পৰিছন্নতা বজাই ৰখাৰ স্বার্থত ঘৰতে ছেনিটেৰী শৌচালয় নির্মাণৰ আৱশ্যকতাৰ বিষয়ে বুজি পাৰ।
- শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰাৰ নিয়ম আৰু কৰিবলগীয়া মেৰামতি আদিৰ বিষয়ে শিকিব।
- কিমান গৰাকী প্ৰশিক্ষার্থীৰ ঘৰত ছেনিটেৰী শৌচালয় কাৰ্যক্ষম হৈ আছে সেই কথা টুকি বাখক।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকীকে উৎসাহিত কৰিব। বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ ৰূপৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

বিভিন্ন ক্ষেত্রে বোলা হওয়ার অভিযন্ত পরা বাচি ধরার একমাত্র উপায় ইন্দুষ্ট্রিয়াল প্লাজমা করা। সেই ইন্দুষ্ট্রিয়াল প্লাজমা মানবীক সৃষ্টিক ব্যবস্থাগুলি তৈরি করবে। ইন্দুষ্ট্রিয়াল প্রতি অগ্রগতি সকলের সুসংস্কৃত করার প্রয়োজন দায়িত্ব হল পল্লী যেগণের কাছে ব্যবস্থা সৃষ্টি করা, পুরুষের বাস বাড়া, উপজীব্ন বৃদ্ধি করা। এই সকলের বৈশেষিক সমাপ্তি প্রয়োজন করিবে। সকলের সুসংস্কৃত করার প্রয়োজন দায়িত্ব হল সমাজের বৈশেষিক সমাপ্তি প্রয়োজন করিবে। সেইসব কাজের প্রয়োজন দায়িত্ব হল সমাজের বৈশেষিক সমাপ্তি প্রয়োজন করিবে। ইহার পিছের অধ্যায়ট বার্ণণগতভাবে তথ্য দানাদানিকভাবে সহায় করিবে। কোর্স করিবে যাপন অভিযন্ত বিষয়ে।

এই আলোচনাত প্রশিক্ষণকে দ্বা ছাইবিধি পালন, পরে প্রয়োগ করা হয়। সামগ্ৰীসমূহৰ সৰ্বাটকে বাস্তুপদ্ধতিৰ বিষয়ত প্ৰক্ৰিয়াগৃহীতকৈতৰ
পুজুন দিন।

ବେଳେ କୁର୍ମା	ପ୍ରକିଞ୍ଚନାତ୍ମି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଖିଲକିଲି ଦିଯା— - ଅଗାମେ ହାତ ଦେବାର ପ୍ରୟୋଗ, ଶୁଦ୍ଧାଳ, ଶୁଦ୍ଧିଜୀବ ଏଥାବିର - ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ପାଇଁ ଆମେ କେବଳ ମାତ୍ରିକ ଦାବେହାପଣ।
ପ୍ରକିଞ୍ଚନ	ଆମାଠା
ଆବଶ୍ୟକିତ୍ୟ ଆମାଜା	ଅପ୍ରକିଞ୍ଚନ ଉଦ୍‌ଦେଶ୍ୟରେ ବାବେ ବହି, କାଗଜ, ଫଲମ୍ବନ।
ବସନ୍ତ	୧ ଦିନ୍ତି ୩୦ ମିନିଟ୍

ଡାକେରିଲା ଡାକିଲ ଦାଳେ ହୋଇଲା ବେଳାବୁ ପରି ହାତନାବି ଧିକାକ ଏକକାଳୀ ଦ୍ରିଷ୍ଟିଯ ହେଲା ଭାଗକେ ହାତ ସୁଖ ସୁଖ ତାକ ଚିହ୍ନିଛି ଥିଲା । ହାତର ନାଶି ଥିଲା ପରି ହେଲାବୁ ବେଳାବୁ କେତ୍ତିଯାଏ ଚକ୍ରରେ ଲେଖା ଲୋକୀ ଲାଗାଇ । ବେଳାବୁ ହାତର ଧୂଳେ ହାତର ଧୂଳେ ଦେଇ କୀତାନୁ ହେଲା କୀତାନୁ ହେଲାବୁ ହାତରର ସମ୍ମରଣା ନ ଥାଏ । ତାବେଳୋରେ ହୃଦୟରେ ପୁନର ହାତ ପରିଷକଳ ହୁଏ । ହାତରେ ବାଚନ ଦ୍ୱାରା ବାଚନ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଥିଲା ଦୀର୍ଘମୁଣ୍ଡ ଥାଏ ।

জটিল সময়ত চার্জবোনে ঘোড়া থেবাব আবশ্যিকতা, সহজ মৌলিক পালন করিবলাটীয়া বিশেষ গুরুত্ব।

- ତାବାନେରେ ହାତ ଦୋବାତେ କେତ୍ତିଥାଏ ଥାବଟି ଲଙ୍ଘୁ । ସିମ୍ବେଟିକ୍ କରିବାନା ଭାବିଦ
ଧ୍ୟାକ ଅନ୍ତରୀଳ ବେଳାରେ ପରା ଶାତମାରି ସକାଳ ହେବେ ଇନ୍ ଆଟିଟିଭରେ ନିବାପଦ
ଦେଖାଇ । ଭାବାକୁ ସନ୍ଦର୍ଭରେ ହାତ ଦେଖି ଦେବାଇ କାର୍ଡି-୧୯ ର ଗର୍ବ ବାର୍ତ୍ତାକାଳ
ଏକମାତ୍ର ପ୍ରାଥମିକ ଉପରୀ । ପିଷ୍ଟ ମାତ୍ର ତଥ୍ୟ ଶିଖିକ୍ ଚେଲାଚିତା ବରବଶକରେ
ଡାର୍ଜିଲ ମୋରିବା ଏବାଗେଲେ ନମ୍ବରାଇ ହାତ ଧେଇ ଥାବିବ ନାହିଁ ।

୫. ଶିଖ ଗନ୍ଧରୀ ସର୍କର ଲୋ-ଫ୍ରାନ୍କାକ୍ ପ୍ରତାବ-ପାଇସାନା ଚାକ-ଚିକଣ କରି
ଦିନାବ ପିଛିତ ।

୬. ସର୍କର ଲୋକାନ୍ତରୀକ୍ ପ୍ରତାବାନ୍ତରୀନ ଯା ତୋଟ ସହାଯ କରି ଦିନାବ ପିଛିତ ।

୭. ନିଜେ ପ୍ରତାବ ପାଇସାନା କରିବାକୁ ପ୍ରତିକଳାରେ ଯୋଗାବ
୮. ଖାଦ୍ୟ ହାତରେ ଦେବାବ ଆଗିତେ ଶିଖିକ୍ ଚାମ ଯୁଗେର ଆଗିତେ ।

୯. କାବର-ଭାଗରେ ଦେବାନ ପିଛିତ ତାବାନେରେ ହାତ ଧୋବ ଲାଗେ ।
ବୈବାଟୀ ପାଲିବେ ତାବାନ ନି ହାତ ସୁଲେ ହାତର ଧକ୍କାନ୍ ହାତରେ ।

ନିଯମିତ୍ୟାବେ ତାବୋନେରେ ହାତ ଧୋବାର
ପାତ୍ରାମ କବିନେ ଶିଖିକ୍ ତାବେଶୀୟ
କରିବେ ଆବି ମୌତଳୀ ଧେବାବର ଆକାଶ
ହୋବାର ପଲା ବାଢି ଲାଖିବ ପାଇଁ ।

ଶିଖିନ୍ଦରନ ନମ୍ବରାଇ ହେଲୁ, ହେବାବ କାହାର ହେଲୁ ବୀଜାନ୍ତର ନେତ୍ରବଳ । ଏହି ବୀଜାନ୍ ଲୋକ ଭାବାନ୍ତି ତଥା
ଶିଖିନ୍ଦର ହୁଏବେ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ପାନିର ପାନିରାଗ ଫଳାତ ହେଉତ ହେଲୁ
କିମ୍ବା ଶିଖିନ୍ଦର ବିନାନ ପାନିର ପାନିରାଗ ଫଳାତ ହେଲୁ ।

সমুহীয়াকৈ পালন করিবলগীয়া স্বাস্থ্যবিধি

ব্যক্তিগতভাবে পরিষ্কার-পরিছন্নকৈ থকার স্বাস্থ্যবিধি পালন করার দরে সমুহীয়াকৈয়ো এই স্বাস্থ্যবিধি পালন করাতো অত্যন্ত জরুরী। তাৰভিতৰত পানীৰ উৎস বীজানুমত কৰি বখা, পেলনীয়া সামগ্ৰী আৰু গো-মূত আদিৰ সঠিক ব্যৱস্থাপনা কৰা। ব্যৱহৃত পানী সঠিকভাবে ওলাই ঘোৱাৰ ব্যৱস্থা বখা, জীৱ-জন্মৰ গো-মূত ভালকৈ চাফা-কৰি পৰিৱেশে চাফ-চিকুণকৈ বখা। ইয়াৰ কিছু অংশ আগৰ আলোচনাত বিতংকৈ কোৱা হৈছে। সমুহীয়া স্বাস্থ্যবৰক্ষাত প্ৰতিগৰাকীৰে ব্যক্তিগত সচেতনতা জড়িত হৈ আছে। ইজনে-সিজনৰ স্বাস্থ্যবৰক্ষাত সহায় কৰিব পাৰে, এনেকৈয়ে সমুহীয়া স্বাস্থ্য বৰক্ষা পৰিব পাৰে। গতিকে পৰিষ্কার পৰিছন্নতা বজাই ৰাখি সকলো সময়তে স্বাস্থ্যবিধি পালন কৰার প্ৰতি সকলোকে উৎসাহিত কৰিব লাগে। উদাহৰণ হিচাপে— গাঁৱৰ প্ৰতিটো পৰিয়ালে নিজৰ ঘৰৰ চৌহদটো পৰিষ্কার কৰি ৰাখিব লাগে। নিজৰ ঘৰখন লেতেৰা হৈ থকা মানে বীজানু বিয়পাৰ সন্তোষনা থাকে। এই বীজানু বিভিন্ন মাধ্যমেৰে ইঘৰ সিঘৰলৈ বিয়পিব পাৰে। গতিকে সমাজৰ নেতোসকলে এই বিষয়ত সজাগতা সৃষ্টি কৰি পৰিৱেশটো স্বাস্থ্যসন্মত কৰি ৰাখিব লাগে। তাৰবাবে যাবতীয় নীতি-নিয়ম শিকাব লাগে, সেয়া পালন কৰিব লাগে।

স্বাস্থ্যসন্মত খাদ্য আৰু পৰিষ্কার পৰিছন্নতা

প্ৰদূষিত বীজানুযুক্ত খাদ্যই জনসাধাৰণক ঝগীয়া কৰে। এই অসাৱধানতাৰ ফলত বেমাৰ বিয়পে। সেঁচৰা বেমাৰ হ'লে মহামাৰী হ'ব পাৰে। ৰঙ্গা খাদ্য বেছি সময় ৰাখিলে তাৰ গুণাগুণ নষ্ট হয়। কেঁচাকৈ খোৱা খাদ্য সামগ্ৰীত বাসায়নিক উপস্থিতি থাকিব পাৰে, বেমাৰৰ বীজানু থাকিব পাৰে। কেঁচা ফল-মূল লেতেৰা হাতেৰে চুলে, বেয়া পানীৰে ধুলে বীজানুৰ দ্বাৰা আক্ৰমণ হ'ব পাৰে, নতুৱা মাখিও পৰিব পাৰে। অস্বাস্থ্যকৰভাৱে তৈয়াৰী খাদ্য সামগ্ৰী বাসায়নিকভাৱে বিষাক্ত হ'ব পাৰে। স্বাস্থ্য ভালো ৰাখিবলৈ প্ৰথমে খাদ্য বস্তু স্বাস্থ্যসন্মতভাৱে তৈয়াৰ আৰু সংৰক্ষণ হ'বই লাগিব। গতিকে স্বাস্থ্যসন্মতভাৱে খাদ্য তৈয়াৰ আৰু সংৰক্ষণ কৰিবলৈ সকলোকে উৎসাহিত কৰিব লাগে।

সৰহথিনি খাদ্য সামগ্ৰী ঘৰতে তৈয়াৰ কৰিব লাগে। ঘৰৰ প্ৰতিজন সদস্যই পৰিষ্কার-পৰিছন্নতা আৰু স্বাস্থ্যবিধি পালনৰ নীতি-নিয়মৰোৰ জানিব লাগে। খাদ্য প্ৰস্তুত কৰাৰ আগতে চাৰোন নতুৱা ছাইৰে ভালকৈ হাত ধুব লাগে। পৰিষ্কার পানীৰে ভালকৈ নোধোৱাকৈ নতুৱা বাকলি নুঁগুচোৱাকৈ কেতিয়াও ফল-মূল খাব নালাগে। মাংসৰ ক্ষেত্ৰত বৰ সাৱধান হ'ব লাগে। ছাগলী-গাহৰি মাংসত ফিটা পেলু থাকে। গতিকে সেই মাংস ভালকৈ সিজাৰ লাগে। কেঁচা মাংস কেতিয়াও খাব নালাগে। কণীও ভালকৈ সিজাই খাব লাগে। তাতো বিভিন্ন ক্ষুদ্ৰ জীৱানু থাকে। ৰঙ্গা খাদ্য, খাবলৈ সাজু কৰি খোৱা খাদ্য ভালকৈ ঢাকি ৰাখিব লাগে। পাকঘৰটো চাফ-চিকুণকৈ ৰাখিব লাগে। পেলনীয়া খাদ্য সামগ্ৰীৰো ব্যৱস্থাপনা সঠিকভাৱে কৰিব লাগে। নহ'লে তেনে খাদ্য সামগ্ৰীৰ পৰা এন্দুৰ, পইতাচোৱা আদিয়ে বেমাৰ বিয়পাৰ পাৰে।

খাদ্য তৈয়াৰ কৰা ঠাইথিনি পৰিষ্কার কৰি ৰাখিব লাগে। এই ঠাইথিনিত বীজানু থকাৰ সন্তোষনা আতাইতকৈ বেছি থাকে। কেঁচা মাংস ৰাঙ্গি সেইদিনাই খাব লাগে। ৰাখিবলগীয়া হ'লে ফ্ৰীজত ৰাখিব লাগে। ফ্ৰীজত নবখা মাংস বাৰ ঘণ্টাৰ অধিক হ'লে পেলাই দিব লাগে। ৰঙ্গা খাদ্য গৰম হৈ থাকোতেই খাব লাগে। বেছি সময় কোঠাৰ নিয়মীয়া তাপমানত ৰাখিব নালাগে। তেতিয়া খাদ্যত বেষ্টেৰিয়া জন্ম হ'ব পাৰে। খাদ্য সামগ্ৰী মাখি, ধূলি-বালি আদি নপৰাকৈ ভালকৈ ঢাকি থব লাগে। দিনটোৰ ভিতৰত নাখালে সেয়া পেলাই দিব লাগে। ৰঙ্গা খাদ্য ভালকৈ ঢাকি ঠাণ্ডা ঠাইত ৰাখিব লাগে, যেনে ফ্ৰীজত ৰখা ভাল। ফ্ৰীজ নাথাকিলে বৰফত ৰাখিব লাগে, বৰফ নাথাকিলে নিমখ পানী নতুৱা ভিনেগাৰ আদি ব্যৱহাৰ কৰি স্বাস্থ্যসন্মতভাৱে ৰাখিব পাৰি। সাজু কৰা খাদ্য নতুৱা কেঁচাকৈ খোৱা খাদ্য সামগ্ৰী কেঁচা মাংসৰ লগত ৰাখিব নালাগে। স্বাস্থ্যসন্মতভাৱে ভালদৰে নকটা মাংসত বীজানু থকাৰ সন্তোষনা আটাইতকৈ বেছি।

শৌচ-পোচাৰ ব্যৱস্থাপনা

শৌচ-পোচাৰ আদিব বাবে ছেফটিক টেংকৰ সঠিক ব্যৱস্থাপনা কৰিব লাগে। পানী আৰু মলমূত্ৰৰ সুকীয়া ব্যৱস্থাপনা থাকিব লাগে। এই ব্যৱস্থাপনাৰ লগত সংগ্ৰহ, পৰিবহণ, পৰিষ্কার কৰি সঠিকভাৱে পৰিৱেশে অনুকূলভাৱে ব্যৱস্থাপনা প্ৰক্ৰিয়া জড়িত হৈ আছে। ইয়াৰ বাবে একক টেংকী, ছেফটিক টেংক আৰু খিতাতে ব্যৱস্থাপনা কৰাৰ বিশেষ নীতি-নিয়ম আছে।

মলমূত্র সঠিকভাবে কিয় ব্যরস্থাপনা করিব লাগে ?

- একক টেংকী নতুবা ছেফটিক টেংকে নিজাববীয়াকৈ সেয়া ব্যরস্থাপনা নকরে।
- সেই টেংকী কেতিয়া ভৰি পৰিব কোনেও নাজানে। কেনেকৈ খালী করিব লাগে সেয়াও নাজানে।
- একক টেংকী ভৰি পৰিব লাগিলে পাইখানাৰ নলী বন্ধ হৈ বাহিৰলৈ মলমূত্র ওলাই আহিব পাৰে। তেতিয়া মুকলিত পাইখানা কৰাৰ লেখীয়া হ'ব পাৰে।
- ভণ্ডি হোৱা ছেফটিক টেংকৰ পৰা মলমূত্র ওলাই পৰিলৈ বেমাৰৰ বীজানুৰ বিয়পি পৰিৱেশ কলুষিত কৰিব।

ঘৰত থকা ছেনিটেবী শৌচালয় ব্যৱহাৰ আৰু ব্যৱস্থাপনা বিধি

শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰাৰ নিয়ম :

- পানী আৰু বাচনীৰে নিয়মীয়াকৈ শৌচালয় চাফা কৰিব।
- ক'ৰবাত কিবা আঁসোৱাহ নতুবা ভগা-ছিগা থাকিলে সেয়া মেৰামতি কৰাই ল'ব।
- তাত থকা রাই জংচন (Y junction) নতুবা পাইপ ফাটি থাকিলে তৎকালে সলনি কৰাই ল'ব।
- শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগতে পানী ঢালি ল'ব। ব্যৱহাৰ কৰি উঠিও ভালদৰে পানী ঢালিব। তেতিয়া শৌচালয় চাফা হৈ থাকিব।
- শৌচালয়ৰ গাঁতটো ভণ্ডি হ'লে (তিনি চাৰি বছৰ ভিতৰত) সুবিধাখিনি দ্বিতীয়টো গাঁতলৈ নিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিব।

কৰিব নলগীয়া :

- দুয়োটা টেংকী একেলগে ব্যৱহাৰ নকৰিব।
- পেন চাফা কৰোতে কষ্টিক চৌদা নতুবা এচিদ ব্যৱহাৰ নকৰিব।
- কাপোৰ, পেননীয়া সামগ্ৰী, বোকা, শিল আদি কেতিয়াও পেনত নেপেলাব।
- শৌচালয়ত চিগাৰেটৰ টুকুৰা নেপেলাব।
- এক ডেৰ বছৰ ব্যৱহাৰ নোহোৱা টেংকী চাফা নকৰাব।

মাহেকীয়া হওঁতে ব্যৱহৃত সামগ্ৰীৰ সঠিক ব্যৱস্থাপনা

মাহেকীয়া হওঁতে ব্যৱহাৰ কৰা সামগ্ৰীসমূহৰ সঠিক ব্যৱস্থাপনা কৰাতো অত্যন্ত জৰুৰী। ইয়াৰ লগত পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা, চাবোন-পানী আদি সকলো জড়িত হৈ আছে। তাৰ লগত জড়িত থকা আটাইতকৈ ডাঙৰ কথাটো হ'ল ইয়াৰ সঠিক আৰু নিৰাপদ শোষণ হ'ব লাগিব। সেয়ে এই সময়ছেৱাত শোষক ছিচাপে স্বাস্থ্য মন্ত্ৰণালয়ৰ দ্বাৰা অনুমোদিত তলত উল্লেখ কৰা মান অনুসৰি সেই সামগ্ৰীসমূহ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। ‘নিৰাপদ ব্যৱস্থাপনা’ৰ অৰ্থ হ'ল ব্যৱহৃত সামগ্ৰীসমূহ মানুহ নতুবা কাৰো সম্পর্কলৈ নহাকৈ পৰিৱেশ অনুকূলভাৱে নষ্ট কৰা। ‘অব্যৱস্থাপনা’ৰ অৰ্থ হ'ল সেই কাপোৰসমূহ জধেমধে পুখুৰী, নদী, পথাৰ আদিত পেলোৱা। সেইসমূহ এনেকৈ পৰি থাকিলে দেখাত বেয়া হয়, পৰিৱেশ অনুকূল নহয়। গতিকে কোনো ক্ষেত্ৰতে এনে হ'বলৈ দিব নালাগে। এই সামগ্ৰীসমূহ বিজ্ঞানসম্ভাৱে, নিজৰ মান-মৰ্যাদাত আঘাত নলগাকৈ, পৰিৱেশ প্ৰদূষিত নোহোৱাকৈ ব্যৱস্থাপনা কৰিব লাগে। এগৰাকী যুৰতী নতুবা মহিলাই মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ বিশুদ্ধ পানী, পৰিষ্কাৰ শোষক আৰু সঠিক ব্যৱস্থাপনাৰ সুবিধা পাৰই লাগিব। তাৰবাবে মহিলা-যুৰতীসকলৰ এই বিষয়ত সঠিক জ্ঞান থাকিব লাগিব। সাধাৰণ ব্যৱস্থারলী কেতিয়াও প্ৰহণ যোগ্য আৰু নিৰাপদ নহয়।

মাহেকীয়া হোৱাত ব্যৱহৃত সামগ্ৰী বিষয়ত কেন্দ্ৰীয় প্ৰদূষণ বোৰ্ডৰ নিৰ্দেশনা, ২০১৮ অনুসৰি এই সমূহ দকৈ পুতিৰ লাগে, সহজতে মাটিত জীন যোৱা হ'ব লাগে, নহ'লে বৈদ্যুতিকভাৱে ইনছিনাৰেটৰত পুৰি পেলাব লাগে (কম খৰচী)।

বৈঠকৰ সামৰণিত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকৌ এবাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষার্থীসকলে কিমানখনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে—

- ভালকৈ হাত ধোৱা, পৰিষ্কাৰ পৰিছুন হৈ থকা আৰু পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ খোৱাৰ আৱশ্যকতাৰ বিষয়ে বুজি পাৰ।
- ঘৰৰ পেলনীয়া সামগ্ৰীসমূহৰ সঠিক আৰু বিজ্ঞানসমূত ব্যৱস্থাপনাৰ বিষয়ে শিকিব।
- কিমান গৰাকী প্ৰশিক্ষার্থীয়ে পেলনীয়া সামগ্ৰীৰ সঠিক ব্যৱস্থাপনা কৰে সেই কথা টুকি বাখক।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকীকে উৎসাহিত কৰিব। বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ বৰ্ণনা তৈয়াৰ কৰিব।

বৈঠক ২২ : শুকান আৰু জুলীয়া, সহজতে মাটিৰ লগত জীন যোৱা আৰু জীন নোয়োৱা সামগ্ৰীৰ পৃথকীকৰণ আৰু পেলনীয়া সামগ্ৰীৰ ব্যৱস্থাপনা

পেলনীয়া সামগ্ৰীৰ ব্যৱস্থাপনা কিয় জৰুৰী?

গ্ৰামাঞ্চলৰ জনসাধাৰণৰ জীৱনৰ মানদণ্ড উন্নত কৰাৰ খাতিৰত ব্যৱহৃত পেলনীয়া সামগ্ৰীৰ সুব্যৱস্থাপনা কৰাতো অতি জৰুৰী। শুকান আৰু জুলীয়া পেলনীয়া সামগ্ৰীৰ সঠিক ব্যৱস্থাপনাই স্থানীয়ভাৱে পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা বজাই ৰখাত সহায় কৰে, স্বাস্থ্যকৰ পৰিৱেশ সৃষ্টি কৰে, স্বাস্থ্যবিধি মানি চলাত সহায় কৰে। আগতে গ্ৰামীণ পৰিৱেশেত ব্যৱহৃত সকলো বস্তু জৈৱিক আৰু সহজতে জীন যোৱা বিধিৰ আছিল। সময়ৰ লগে লগে এতিয়া সেয়া সহজতে জীন নোয়োৱা অৱস্থালৈ আহিল। সেয়া এক বিৰাট প্ৰত্যাহান হিচাপে দেখা দিছে। জনস্বাস্থ্যৰ প্ৰতি ভাবুকি আহিছে। বিজ্ঞানসম্মতভাৱে সঠিক ব্যৱস্থাপনা নহ'লে স্বাস্থ্য আৰু পৰিৱেশ দুয়োটাৰে প্ৰতি ভাবুকি আহিব।

এই আলোচনাত প্ৰশিক্ষকে ঘৰৰ পেলনীয়া সামগ্ৰীসমূহ শুকান আৰু জুলীয়া হিচাপে পৃথক কৰি সঠিক ব্যৱস্থাপনা কৰাতো কিমান জৰুৰী সেই গুৰুত্বৰ বিষয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলক বুজোৱা।

বৈঠকৰ উদ্দেশ্য	প্ৰশিক্ষার্থীসকলক শুকান আৰু জুলীয়া পেলনীয়া সামগ্ৰীৰ পৃথকীকৰণ, সহজতে মাটিত জীন যোৱা আৰু জীন নোয়োৱা সামগ্ৰীৰ সঠিক ব্যৱস্থাপনাকৰণৰ বিষয়ে বুজোৱা।
প্ৰক্ৰিয়া	আলোচনা
আৱশ্যকীয় আহিলা	তথ্যসমূহ টুকি ৰখাৰ বাবে বহী, কাগজ, কলম।
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

পেলনীয়া সামগ্ৰীৰ ব্যৱস্থাপনা মানে কি?

ব্যৱহাৰ যোগ্য নোহোৱা ঘৰুৱা, ব্যৱসায়িক আৰু উদ্যোগিক প্ৰতিষ্ঠানৰ বস্তুবোৰৰ কোনো মূল্য নাথাকে। এই অলাগতিয়াল বস্তুবোৰ দুটা ভাগত বিভক্ত কৰা হয়। এটা গোটা আৰু আনটো জুলীয়া অলাগতিয়াল সামগ্ৰী।

পেলনীয়া গোটা সামগ্ৰী

ঘৰ, ব্যৱসায়িক প্ৰতিষ্ঠান আৰু উদ্যোগ প্ৰতিষ্ঠানৰ জৈৱিক আৰু অজৈৱিক পেলনীয়া সামগ্ৰীসমূহ একেবাৰে মূল্যায়ীন। গতিকে পেলনীয়া সামগ্ৰী হিচাপে সেয়া আঁতৰ কৰিবই লাগিব। মানুহৰ মলমুৰৰ বাহিৰে বাকী সকলোবোৰ অলাগতিয়াল সামগ্ৰী গোটা বস্তুৰ শাৰীত ধৰা হয়।

জুলীয়া পেলনীয়া সামগ্ৰী

ব্যৱহৃত পেলনীয়া পানী আৰু অলাগতিয়াল পানীক জুলীয়া শাৰীত ধৰা হয়।

পেলনীয়া সামগ্ৰী পৃথকীকৰণ মানে হ'ল তিতা আৰু শুকানবোৰক দুভাগত ভগাই লোৱা। পেলনীয়া সামগ্ৰী থাকিবই। সেয়া আমি এৰাই চলিব নোৱাৰো। আৰু এই পেলনীয়া সামগ্ৰীৰ প্ৰভাৱ অকল মানুহৰ ওপৰতে নহয় প্ৰকৃতিৰ ওপৰতো পৰে। সেয়ে সামগ্ৰী দুবিধিৰ পৃথকীকৰণ এনেদৰে কৰিব লাগে— পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য আৰু একেবাৰে অযোগ্য, মাটিৰ লগত সহজতে জীন যোৱা।

পেলনীয়া সামগ্ৰী সঠিকভাৱে মাটিত পেলাই দিলে সেয়াই মাটি দখল কৰে মাটিত পোত যায়। বায়ু-পানীৰ প্ৰদূষণ কম হয়। বহুবোৰ সামগ্ৰীৰ জৰিয়তে পচন সাৰ তৈয়াৰ কৰিব পাৰি। মাটিত জীন নোয়োৱা বিপজ্জনক বস্তুবোৰ ইনচিনারেটৰৰ জৰিয়তে পুৰি পেলাৰ লাগে।

পেলনীয়া সামগ্রী ব্যবস্থাপনা নিজর ঘৰৰ পৰাই আৰম্ভ কৰিব লাগে। ঘৰৰ পৰা আৰম্ভ কৰাত একো জটিলতা নাই। নিয়মৰ সামান্য পৰিৱৰ্তনে দীৰ্ঘম্যাদী ফল প্ৰদান কৰিব পাৰে। প্ৰথমতে দুয়োবিধ ডাবৰ পেলোৱাৰ বাবে দুটা পাত্ৰ সাজু কৰি দিব লাগে। এলুমিনিয়াম, টেট্রা পেক, গিলাচ, প্লাষ্টিকৰ সামগ্ৰী, টান পদাৰ্থ আদিবোৰ শুকান পাচিটোত পেলাৰ লাগে। বান্ধনীঘৰৰ পেলনীয়া সামগ্ৰীসমূহ, ফল-মূল, শাক-পাচলি আদিবোৰ পেলনীয়া তিতা বাস্তুৰ শাৰীত পৰিব।

ঘৰৰ পেলনীয়া তিতা সামগ্ৰীসমূহ প্ৰতিদিনে পেলোৱাতো নিশ্চিত কৰিব লাগে। শুকান পেলনীয়াসমূহ সপ্তাহত দুৰাব-তিনিবাৰ পেলালোও বিশেষ অসুবিধা নহয়। প্লাষ্টিক কনচেইনাৰসমূহ শুকান জাৰুৰ পেলোৱা পাচিত পেলাৰ লাগে। এই ব্যবস্থাপনা নিজৰ ঘৰখনৰ পৰাই আৰম্ভ কৰিব লাগে। এই ধৰণৰ মন মিলা একে চৌহদৰ, অধৃতৰ মানুহখনি একগোট হৈ পেলনীয়া ব্যবস্থাপনা কৰা বিষয়টোৱ উপৰত এখন সমিতি পাতি ল'ব পাৰি। নিজৰ চৌহদৰ ভিতৰত শুকান আৰু তিতা পেলনীয়াৰ বাবে দুটা ড্রাম ৰাখিব লাগে। সুকীয়া সুকীয়াকৈ কেনেকৈ পেলাৰ লাগে, কিয় পেলাৰ লাগে সেই কথাখনি ঘৰৰ সদস্যসকলৰ লগতে ওচৰ চৰুৰীয়াসকলকো ভালদৰে বুজাই দিব লাগে। এপৰ্টমেন্টত কাম কৰাসকলকো বুজাই দিব লাগে। সকলোৰে সহযোগত প্ৰক্ৰিয়াটো সহজ হয়।

পেলনীয়া সামগ্ৰী পৃথকীকৰণৰ গুৰুত অত্যন্ত জৰুৰী। পেলনীয়া সামগ্ৰী ব্যবস্থাপনাৰ প্ৰথম পদক্ষেপটোৱেই হ'ল পৃথকীকৰণ। এই পৃথকীকৰণে পৰিৱেশৰ লগতে বায়ুমণ্ডল নিকা কৰি বাছে। কোনটো ড্রামত কি পেলাৰ লাগে সেয়া নিশ্চিতভাৱে সকলোৰে জনাতো বৰ জৰুৰী।

এই কাৰ্মটো সঠিকভাৱে কৰিলে চৌপাশৰ লোতেৰাবোৰেই নকমে, লগতে সেউজগুহৰ পৰা ওলোৱা মিথেন, কাৰ্বন, মনজাইড গোছৰ পৰিমাণে কমে। পেলনীয়া সামগ্ৰী পৃতি পেলোৱা গীতটো যিমান দ হয় সিমানেই পৰিৱেশ অনুকূল হয়। জীৱাশ্য ইন্দৰনৰ পৰিমাণ কমে, পৰিৱেশ সেউজ হোৱাত সহায় কৰে। (উৎস : Youth incorporated 2017)



জুলীয়া পেলনীয়া সামগ্ৰীৰ প্ৰকাৰ :

গীৱত থকা প্ৰতিঘৰ মানুহৰ পানী পেলোৱা একোটা গীত থাকে। সেই গীতত পাকঘৰৰ আৰু গাধোৰ ঘৰৰ পানী পেলোৱা হয়। ঠিক তেনেকৈ হেপটিক ট্ৰেকৰ পৰা ওলোৱা অতিবিলু পানীৰ বাবেও সঠিক ব্যবস্থাপনা কৰিব লাগে। এই চক পিট সজাৰ বিষয়ে গ্ৰামাঞ্চলৰ জনতাক জনস্বাস্থ কাৰিকৰী বিভাগে ঘৰতীয়া দিহা প্ৰদান কৰে। এই প্ৰক্ৰিয়াৰ লগত আত্মসহায়ক গোটুৰ সদস্যসকল জড়িত হ'ব পাৰে। অৱশ্যে বানপনী হোৱা আৰু ভূগৰ্ভৰ পানী উপৰত একা অধৃত চক পীট নিৰ্মাণ বিপজ্জনক। গতিকৈ নিৰ্মাণ বজৰিয়।

ব্যবস্থাপনা কৰা জৈবিক গোটা সামগ্ৰীসমূহ সহজতে মাটিৰ লগত মিল যায়। সঠিক ব্যবস্থাপনা হ'লে, সঠিক তাপমানত থাকিলে মাটিৰ অপকাৰ নোহোৱাকৈ ইয়াক পৰিৱেশ অনুকূল পচন সাৰ হিচাপে ব্যবহাৰ কৰিব পাৰি। পঁচি মাটিৰ লগত মিলাৰ সময়ত ইয়াৰ পৰা তাপ উৎপন্ন হয়। তাপ সঠিক হ'লে মাটিৰ লগত দ্রবীভূত সামগ্ৰীত বেঞ্চেৰিয়া আদিয়ে আতঙ্গণ কৰিব নোৱাৰে। সেই পচন সাৰ খেতিত ব্যবহাৰ কৰিব পাৰি। এই প্ৰক্ৰিয়া নিজাকৈ নতুৰা সমজুৱাকৈ শ্ৰহণ কৰিব পাৰি।



মাটির লগত মিলি যোরা আৰু মিলিব নোৱাৰা পেলনীয়া সামগ্ৰী পৃথকীকৰণৰ গুৰুত্ব :

পৃথকীকৰণ ব্যৱস্থাই পেলনীয়াসমূহ সঠিকভাৱে আৱশ্যক অনুসৰি ব্যৱস্থাপনাত সহায় কৰে। দৈনিক বৃহৎ পৰিমাণত ওলোৱা আৱৰ্জনাই পৰিৱেশৰ ওপৰত গভীৰ প্ৰভাৱ পেলায়। গতিকে এই বিষয়ত সচেতন হ'বই লাগিব। মাটিৰ লগত মিলি যোৱা আৱৰ্জনা সঠিক ব্যৱস্থাপনা হ'লে সাৰ হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। মাটিৰ লগত মিলিব নোৱাৰা পেলনীয়াসমূহ সৃষ্টিমূলক কামত পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য কৰিব তুলিব পাৰি। ফলত যথেষ্ট শক্তি বাহি হ'ব।

মাটিৰ লগত মিলি যোৱা আৰু মিলিব নোৱাৰা সামগ্ৰী পৃথকীকৰণ :

ক্রমিক	মাটিৰ লগত মিলি যোৱা	মাটিৰ লগত মিলি নোৱাৰা
১	মাটিত মিলি যোৱা সামগ্ৰী দ্রুতগতিত মাটিত মিলি যায়	মাটিত মিলি নোৱাৰা সামগ্ৰীসমূহ মাটিৰ লগত ধীৰ গতিত মিলে।
২	এই দ্রুত পচন প্ৰক্ৰিয়াত অনুজীৱাণুৱে সহায় কৰে।	পচন প্ৰক্ৰিয়াত অনুজীৱাণুৱে সহায় কৰিব নোৱাৰে।
৩	এই পচন সাৰ সোনকালে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। বহু দিনৰ পিছত ব্যৱহাৰ কৰিলে ই কামত নাহে।	এইবোৰ পুঞ্জীভূত হৈ থাকে।
৪	মাটিত মিলি যোৱা পেলনীয়া সামগ্ৰীসমূহ জীৱ- ভূৰাসায়নিক আৱৰ্জনৰ অংশ, ফলাফল তৎকালে লাভ কৰিব পাৰি।	মাটিত মিলি নোৱাৰা পেলনীয়া সামগ্ৰীসমূহ জীৱ- ভূৰাসায়নিক আৱৰ্জনৰ অংশ হ'ব নোৱাৰে। ইয়াৰ পচন অতি ধীৰ আৰু ক্ষতিকাৰক।
৫	মাটিত মিলি যোৱা সামগ্ৰীসমূহ শক্তিদায়ক সাৰ, বায়োগেছ, পচন সাৰ হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।	মাটিত মিলি নোৱাৰা সামগ্ৰীসমূহ পৃথক কৰি পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য কৰিব পাৰি। অৱশ্যে প্ৰক্ৰিয়াটো খৰচী।

পেলনীয়া সামগ্ৰীয়ে পৰিৱেশৰ ওপৰত পেলোৱা প্ৰভাৱ

পৃথিবীৰ সকলো দেশ এতিয়া পেলনীয়া সামগ্ৰীৰে ভৰি পৰিচে। প্ৰতি বছৰে অসংখ্য পেলনীয়া সামগ্ৰী ওলায়। ঘৰ,
ব্যৱসায়িক প্ৰতিষ্ঠান, উদ্যোগ সকলোতে পেলনীয়া সামগ্ৰী ওলাবহ। তাৰ পৰা ওলোৱা বৃহৎ পৰিমাণৰ পেলনীয়া সামগ্ৰীয়ে
পৰিৱেশৰ ওপৰত গভীৰ প্ৰভাৱ পেলায়। চহৰ, নগৰ, দোকান-পোহাৰ, উদ্যোগ-পথাৰ আদিৰ পৰা ওলোৱা বৃহৎ পৰিমাণৰ
পেলনীয়া সামগ্ৰীয়ে মাটি-পানী ভয়াবহভাৱে প্ৰদূষিত কৰে। সেই প্ৰদূষণে মাটি-পানী, বায়ুৰ লগতে জনস্বাস্থ্যৰ ক্ষতি কৰে।
সেইবোৰ সংগ্ৰহ আৰু ব্যৱস্থাপনা কৰোতেই বহু কষ্ট আৰু ধন ব্যয় কৰিবলগীয়া হয়। মাটিৰ লগত মিলি যাওঁতে মিথেন,
কাৰ্বনডাই অক্সাইড গেছ উৎপন্ন হয়। ইনছিনাৰেটৰেৰে দহন অৱশ্যে কৰিব পাৰি। হ'লেও সকলো দ্রব্য দহনযোগ্য নহয়। তাতো
সুম্মপ্ৰদূষক বিভিন্ন গেছ হয়— (ডায়োক্সিন আৰু ফুৰান)। মানৱজীৱিৰ ক্ৰমবিকাশৰ প্ৰতিটো ক্ষেত্ৰত এই সমস্যা আছে।

পিছৰ পৰ্যায়ত মানুহে এই আৱৰ্জনা বিভিন্ন বেমাৰৰ কাৰক হিচাপে চিহ্নিত কৰিলে। সেয়ে এয়া পৰাপক্ষত বাসন্তানৰ
পৰা আঁতৰত কৰা কৰিলে। প্ৰথমে এই ব্যৱস্থাপনা খীষ্টপূৰ্ব ৫০০ ত গ্ৰামৰ এথেওঁ চহৰত আৰম্ভ কৰা হৈছিল। চহৰৰ পৰা মাইল
দূৰত্বত সেয়া মাটিৰে পুতি পেলোৱা হৈছিল। উদ্যোগীকৰণ হোৱাৰ আগলৈকে সকলো পেলনীয়া সামগ্ৰী জৈৱিক আছিল।
উদ্যোগীকৰণ, নগৰীকৰণ, আধুনিকতা আৰু গ্ৰাহকনিৰ্ভৰতাই সেয়া বিভিন্ন ধৰণে বৃহৎ পৰিমাণত বৃদ্ধি কৰি আহিছে।

পেলনীয়া প্লাষ্টিক ব্যৱস্থাপনা আৰু উন্নয়ন খণ্ড পৰ্যায়ত পেলনীয়া প্লাষ্টিক ব্যৱস্থাপনা গোট

আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্য, সমাজৰ নেতা-সদস্য, সেৱা প্ৰদানকাৰী সকলক পাঁচ টা 'আৰ'ৰ বিষয়ে বুজাৰ লাগে— কম
কৰা, পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰা, অস্থীকাৰ কৰা, পুনৰ ব্যৱহাৰ আৰু মেৰামতি কৰা (5R's - Reduce, Reuse, Refuse, Recycle &
Repair)। প্ৰতিজন মানুহক প্লাষ্টিক ব্যৱহাৰ কমকৈ কৰা আৰু ব্যৱহাৰ প্লাষ্টিকৰ সঠিক ব্যৱস্থাপনাৰ প্ৰতি আকৰ্ষিত কৰিব
লাগিব।

পেলনীয়া প্লাষ্টিক ব্যবস্থাপনার লগত সংগ্রহ, জমা করি বখা, পরিবহণ আৰু সঠিক ব্যবস্থাপনা প্রক্ৰিয়া জড়িত হৈ আছে। গ্রামীণ অঞ্চলত উন্নয়ন খণ্ড পর্যায়ত স্বচ্ছ ভাৰত অভিযানৰ অধীনত পেলনীয়া প্লাষ্টিক ব্যবস্থাপনা গোটা স্থাপন কৰিব পাৰি। ইয়াৰ সকলো ব্যবস্থাপনা গাঁও পঞ্চায়তে কৰিব লাগিব। ব্যবস্থাপনা গোটত এইসমূহ কাৰ্য্যালীলা ৰূপায়িত হ'ব—

(ক) পৃথকীকৰণ, সংগ্রহ, জমাকৰণ, পৰিবহণ, পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য প্লাষ্টিকসমূহ একাধাৰত সজাই লোৱা আৰু সেইসমূহ পঞ্জীয়নভূক্ত পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য কৰোতাসকলৰ হাতত অপৰ্ণ কৰা (খ) দায়িত্বত থকা সকলোকে নিজৰ দায়ৱদ্বন্দ্বতাৰ কথা বুজাই দিয়া (গ) পেলনীয়া প্লাষ্টিক জলাই দিয়াটো বাৰণ কৰা। তাৰসলনি সঠিক ব্যবস্থাপনাৰ বাবে উৎসাহিত কৰা। প্লাষ্টিক ব্যবস্থাপনাৰ স'তে তলৰ প্ৰসংগ তথা কাৰ্য্যালীলাৰ সংযোগ আছে— গাঁও পর্যায়ত সংগ্রহ হোৱা প্লাষ্টিক জমা কৰাৰ সুবিধা, উন্নয়ন খণ্ড তথা জিলা পর্যায়ত প্লাষ্টিক ব্যবস্থাপনা গোটা স্থাপন।

বৈঠকৰ সামৰণিত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকৌ এবাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষার্থীসকলে কিমানখনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে—

- আৱৰ্জনাৰ প্ৰকাৰ, আৱৰ্জনা আৰু তাৰ সঠিক ব্যবস্থাপনা, প্ৰকৃতিৰ ওপৰত ইয়াৰ প্ৰভাৱৰ বিষয়ে বুজি পাৰ।
- শুকান আৰু তিতা আৱৰ্জনা পৃথকীকৰণৰ গুৰুত্ব আৰু ইয়াৰ সজাগতাৰ বিষয়ে অৱগত হ'ব।
- কিমান গৰাকী প্ৰশিক্ষার্থীয়ে পেলনীয়া সামগ্ৰীৰ সঠিক ব্যবস্থাপনা কৰে সেই কথা টুকি বাখক।
- কিমান গৰাকী প্ৰশিক্ষার্থীয়ে পেলনীয়া সামগ্ৰী মাটিৰ লগত মিলি যোৱা আৰু মাটিৰ লগত মিলিব নোৱৰা সামগ্ৰী সঠিকভাৱে পৃথক কৰে সেই সংখ্যাও টুকি বাখক।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকীকে উৎসাহিত কৰিব। বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ ৰূপৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

বৈষ্টেক ২৩ঃ পেলনীয়া পুনর ব্যবহারযোগ্যকরণ আৰু পুনৰ ব্যৱহাৰ

ৰাঙ্গ হিচাপে আমাৰ অসমতো আৰঙ্গনা যাখেষ্ট পৰিমাণে ওলায়। ইমান বিশাল আৰঙ্গন। এতিয়া কি কৰা যাব ? য'ত ত'তে পেলালো পৰিৱেশে লেভেৰো হ'ব, জনপ্ৰাণ্পূৰ প্ৰতি ভাৰুকি আহিব। এনকৈকে পেলালো আমাৰ সাঞ্চ হানি হ'ব, পৰিৱেশ পৰিষ্কিত বিনাশ হ'ব, সুৰক্ষা হেৰাৰ, সমাজে অনন্দক থাৰা ভাৰিবলগীয়া হ'ব। উদ্যোগিক, বাণিজ্যিক তথা প্ৰতিবন্ধৰ মাঝুত ওলোৱা আৰঙ্গনাসমূহ মাটিত পেলাই আহ হৈছে। এই অব্যৱহৃতৈ মাটি-পুনৰ প্ৰদৰ্শিত কৰিছে। পেলনীয়া সামগ্ৰী ভুলাই দিনে তাৰপৰা ওলোৱা বিয়োৱা গোছে, বায়ু প্ৰদৰ্শিত কৰে। পুনৰ ব্যৱহাৰ আৰু পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্যকৰণেই এই সহজ্যৰ পৰা মুক্তি দিব।

বৈষ্টেকৰ উদ্দেশ্য	পশ্চিমাঞ্চলীয়সকলক পেলনীয়া সামগ্ৰী পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰা, পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য কৰি তোলাৰ পুৰুষৰ বিষয়ে বুজাই দিয়া।
প্ৰক্ৰিয়া	আলোচনা
সময়	১ ঘণ্টা

এই অধিবেশনত প্ৰশিক্ষকে বিভিন্ন পেলনীয়া সামগ্ৰী পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য কৰি তোলাৰ আৰম্ভকৰ্তা আৰু সুবিধাবোৰ বিষয়ে বিশ্লেষণ কৰিব।

পেলনীয়া সামগ্ৰী পুনৰ ব্যৱহাৰ নতুবা পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য কৰি তোলা মাণেই শেয়া নতুন সামগ্ৰীৰ শাৰীত পৰিব। পুৰণি সামগ্ৰী এবিধ নতুনকৈক ব্যৱহাৰ কৰাৰ ফণ্টত হৈয়াৰ খৰচ কৰিবলা, কাৰ কৰিবল, পৰিৱেশ শৰকৰিত হ'ল। যুৰুৰ ওপৰত বহুবোৰ উপকাৰ হয়।

চৰকাৰী আৰু অনাদৰকাৰী প্ৰতিষ্ঠানে ঢলোৱা সমীক্ষাত পুৰণি পেলনীয়া সামগ্ৰী পুনৰ ব্যৱহাৰৰ ওপৰত দিবলগীয়া পুৰুষ স্পষ্ট কৰাপত প্ৰকাৰ পাইছে। ইয়াক পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য কৰি তোলাৰ বিশেষ পদ্ধতি তথা নিৰ্দেশাৰলী নাই যদিতও অধ্যয়নৰ তথ্য অনুসৰি ৭ ব পৰা ১৫ শতাংশ পেলনীয়া সামগ্ৰী পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য কৰি তোলাৰ বিশেষ পদ্ধতি তথা নিৰ্দেশনা অৰলাখন কৰিবলৈ আৰঙ্গনা নিষ্কাশণ জৰিলৈ এটিৰ পৰা উকৌৰ পোৱা যাব। অনাদৰকাৰী বিভিন্ন প্ৰতিষ্ঠান তথা ব্যক্তিগত প্ৰতিষ্ঠানে পেলনীয়া সামগ্ৰী পুৰণিৰুক্তৰণৰ আৰু পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্যকৰণৰ ওপৰত ব্যাপকভাৱে কাৰ কৰি আছে। তাৰ ভিতৰত চোৱাইত থকা কোম্পানী (EXNORA International) এটিৰ নাম বিশেষভাৱে উল্লেখ কৰিবহ'লাগিব। শেই কোম্পানিয়ে সংগ্ৰহ কৰা পেলনীয়া সামগ্ৰীৰ পৰা পচন সাৰ, বৰতোপৰ গুলী ইত্যাদি তৈয়াৰ কৰে। সংগ্ৰহ প্লাষ্টিক পুনৰ ব্যৱহাৰৰ বাবে প্লাষ্টিক ফেস্টুলীত যোগান দিয়ে।

পুৰণি সামগ্ৰী প্ৰিধ পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য কৰাৰ লগত এইকেইটা পৰ্বজড়িত হৈ আছে—

- পেলনীয়া সামগ্ৰী ঘৰে থাৰে গৈ ব্যৱসায়িক স্থানৰ পৰা সংগ্ৰহ কৰা।
- সমূহীয়াভাৱে গোটাই থোৱা স্থানৰ পৰা সংগ্ৰহ কৰা।
- প্ৰক্ৰিয়াকৰণৰ বাবে পঞ্চিয়াবলৈ ভৱা কৰি থোৱা তৃঢ়ান্ত স্থানৰ পৰা সংগ্ৰহ কৰা।

ঘৰত ব্যৱহাৰ কৰাৰ অধিক সংখ্যক সামগ্ৰীয়ে পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য। ঐৱিক খাল ব্যৱহাৰৰ কৰাৰ প্ৰতিটো পাকঘৰৰ পেলনীয়া খাল সামগ্ৰী পুনৰ কামত আছে। যেনে— শাক-পাদলি, শুকান ফল-ফুল, পেলনীয়া খাদ্য আদি। সেইবোৱাৰ পৰা পচন সাৰ তৈয়াৰ কৰিব পাৰি। পুৱাৰ বাতৰি বাকৰত, বঢ়ন আদি কাৰবীক বেচিব পাৰি।

পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা নতুন ব্যৱহাৰযোগ্য কৰিব পৰা কিছু সুন্দৰী	
কাৰত	পুৱাৰ কিতাপ, বহী, কাগজৰ বেগ বাতৰি কাকত পুৱাৰ গ্ৰিটিং কাট ভাৰ্ট কাগজৰ বাকচ
প্ৰাণিক	কন্টেইনাৰ, বাটল, বেগ গিলাচ আৰু বিভিন্ন ধৰণৰ পাৰ অল্যান
গিলাচ	বাটল, কাপ, প্ৰেস বিভিন্ন ধৰণৰ পাৰ পুৱাৰ কেনা, বাচন-বৰ্তন কাপোৰ, আচাৰাৰ ইত্যাদি

আপুনির দ্বৰতে পেলনীয়া সামগ্ৰীৰ পৰিমাণ পৰ্যামানে হ্ৰাস কৰিব পাৰে। পৰাখৰিনি পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে আৰু সামাজি পৰিশ্ৰম কৰি বছৰিনি সামগ্ৰী পুনৰ ব্যৱহাৰ বোঝা কৰি তুলিব পাৰে। যোৱে পূৰণি কেলেঙ্গাৰৰ পাত কিনা পৰহাত জিল লগাব পাৰে, পূৰণি গ্ৰাটিং কাৰ্ডে বিভিন্ন কামত পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। ঘৰতে কাগজে বনাব পাৰি। ঘৰত বনোৱা কাগজত বিভিন্ন ছৱি আৰু কৰিব পাৰি।

পেলনীয়া সামগ্ৰী পুনৰ ব্যৱহাৰ তথা ব্যৱহাৰযোগ্য কৰাৰ প্ৰক্ৰিয়াটোৱ ছবি এনেকুৱা—



উৎস : CPCB Report on Management of Municipal Solid Waste

পেলনীয়া সামগ্ৰী পুনৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ কিছুমান বিশেষ সুবিধা :

- কৈচা সামগ্ৰী কমাইক লাভো।
- পেলনীয়া সামগ্ৰী ব্যৱহাৰপনাৰ খৰচ নাথাকে, প্ৰাকৃতিক পৰিবেশত বেহা প্ৰভাৱ নপৰে।
- চৌপশ পৰিমাণ আৰু স্বাস্থ্যসম্যত কৰি ৰাখে।
- মাটি পুত্ৰিবলগীয়া কম হোৰাত খাসী ঠাই উপলব্ধ হৈ থাকে।
- খৰচ কমো।
- নতুনকৈ কৰিবলগীয়া উৎপাদন বায় আৰু শক্তি ৰাহি হয়।

সেচা অৰ্থত পেলনীয়া সামগ্ৰীয়ে নতুনকৈ তৈয়াৰ কৰিবলগীয়া কৈচা মালাকে বিৰি সকলো ৰাহি কৰে।

বৈঠকৰ সামৰণিত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্ৰশিক্ষকগৱাকীয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগিত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সৰিশেষ আকৰ্ষণ এবাৰ বাবুৰা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষার্থীসকলো কিমানখিনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উজান প্ৰশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠকৰ শ্ৰেণত প্ৰশিক্ষার্থীসকলো—

- পেলনীয়া সামগ্ৰী পুনৰ ব্যৱহাৰ আৰু পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য কৰাৰ উপযোগিতাৰ কথা বৃক্ষি পাৰ।
- এই শুৰুত্বৰ কথা নিজে বুজি পোৱাত সকলোৱে সংগত ভাৱ বিনিময় কৰিব পৰা হ'ব।
- কিমান গবাকী প্ৰশিক্ষার্থীয়ে পেলনীয়া সামগ্ৰী পুনৰ ব্যৱহাৰ তথা পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য কৰি ব্যৱহাৰ কৰে সেই সংখ্য চাকি ৰাখক।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিবাহে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগ্ৰাহীকৈ উৎসাহিত কৰিব। বৈঠকৰ শ্ৰেণত ফেচুলেবকলকলো পৰবৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আলোচা বিষয়াৰ কপাবেখা তৈয়াৰ কৰিব।

বৈঠক ২৪ : পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক উদামিতা বিকাশ

আগুন বৈঠকত হেরো আলোচনার প্রসংগের সংগতি বাখি প্রশিক্ষকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বিষয়ক বিভিন্ন উদামিতা গঢ়ার সম্মতিলীয়তার কথা উল্লেখ করিব। এই উদামিতাসমূহ মণ্ডল পর্যায়ত গঢ়িব পাৰি।

বৈঠকের উদ্দেশ্য	প্রশিক্ষণার্থীসকলক পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার লগত সংগতি থকা গঢ়িব পৰা ৬ বিধি উদামিতার বিষয়ে বুজাই দিয়া।
প্রতিব্যাপ্তি	আলোচনা
অবশ্যাকীয় আহিলা	তথাসমূহ টুকি বথাব বাবে বহী, কাগজ, কলম।
সময়	১ ঘণ্টা ৩০ মিনিট

১. গ্রামীণ ছেনিটেবী মার্ট বৰিয়তে উপার্জন

অসমৰ বিভিন্ন অঞ্চলত আৰশ্যাকীয় উন্নত ছেনিটেবী সামগ্ৰী বজাৰত উপলক্ষ। গতিকে সকলো ঠাইত গ্রামীণ ছেনিটেবী মার্টৰ আৰশ্যাকতা নহি। বাস্তিগত ব্যৱসায়ী সকলো আৰশ্যাকীয় সকলো উন্নত সামগ্ৰী যোগান ধৰি আছে। হৈলোও স্থিতকৰা বহুৱোৰ অঞ্চলত উন্নত ছেনিটেবী সামগ্ৰী এতিয়াও উপলক্ষ নহয়। সেই অঞ্চলবোৰত এনে ছেনিটেবী মার্ট, উৎপাদন কেন্দ্ৰ খুলিব পাৰি। এই ছেনিটেবী মার্টত ছেনিটেবী সামগ্ৰী, হার্ডৱেৰ আৰু ছেনিটেবী শোচালয় নিৰ্মাণ, চকপিট নিৰ্মাণ, পচন সাৰ-কেঁচ সাৰ তৈয়াৰ কৰা গাঁত, কাপোৰ আদি ধোৱাৰ মজিয়া নিৰ্মাণ আহিব লগতে অনুমোদিত উন্নত পানীৰ ফিল্টাৰ, লগতে অন্যান্য যাবতীয় ছেনিটেবী সামগ্ৰী উপলক্ষ হ'ব। বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ ছেনিটেবী শোচালয় নিৰ্মাণৰ বাবে উপযুক্ত সামগ্ৰী আহিব আৰু নিৰ্মাণৰ বাবে সঠিক নিৰ্দেশনাৰ আৰশ্যক। তাৰবাৰে ছেনিটেবী মার্টত বিভিন্ন ধৰণৰ পেন (গ্রামীণ, ছিৰামিক, ফাইবাৰ ফ্লাই) উচিত মূল্যাত পোৱাৰ বাবস্থা থাকিব। আচলতে ছেনিটেবী পেকেজ হিচাপে সকলো সামগ্ৰী উপলক্ষ হ'ব। সামাজিক দায়াৰদ্বাৰাৰ লগতে এইদৰে বাবস্থায়িক লাভ, দুরোটা একেবলাগে হ'ব।

এই মার্টৰ ভৱিয়তে বাস্তিগত, সমজুৱা, বিদ্যালয়, অনুষ্ঠান প্ৰতিষ্ঠান, অংগনবাড়ী কেন্দ্ৰ আদিত ছেনিটেবী শোচালয় নিৰ্মাণৰ সামগ্ৰী পোৱা যাব। শোচালয় নিৰ্মাণৰ হার্ডৱেৰ অধিক পৰিমাণত কিনি আনি সমৃহীয়া সংগঠনম আচলকাৰী সংস্থা, আভাসহায়ক গোটে যোগান ধৰিব পাৰে। এই বিষয়ৰ লগত জড়িত উন্নয়ন খণ্ডৰ বিষয়া, জিলা বিষয়াৰ লগত সমৃহীয়া শোচালয় নিৰ্মাণ আৰু ব্যৱস্থাপনাৰ বিষয়ে চুক্তিপত্ৰ স্বাক্ষৰ কৰি লব পাৰে।

২. উপার্জন কৰিব পৰাকৈ কম খৰচী হাতধোৱাৰ কেন্দ্ৰ

অংগনবাড়ী কেন্দ্ৰ, বিদ্যালয়, স্থান্ত্ৰ কেন্দ্ৰ আদিত বহনকৰণভাৱে হাতলৈ আয় অহৰুকৈ হাতধোৱা সকল কেন্দ্ৰ এটা সজাৰ পাৰি। সকলো মানুহৰ হাত ধোৱাৰ অভ্যাস গঢ়ি উঠিলৈ সকল কেন্দ্ৰটোৱ পৰাই আয় কৰিব পৰা যাব। আভাসহায়ক গোটে নিজ অঞ্চলত কম খৰচী হাত ধোৱা এনে সকল গোটি গঢ়ি তুলিব পাৰে। তলত সেই বিষয়ৰ এটা ধাৰণা প্ৰদান কৰা হৈছে—



Turned cost estimate

SAC.	ITEM	QTY.	UNIT	UNIT COST	TOTAL COST
১.	Waste tank	১	No	১০০	১০০
২.	Faucet	১	No	১০	১০
৩.	PVC pipe	১	MTR	১৫	১৫
৪.	Plumber fittings	১	No	১০০	১০০
৫.	Plastic piping	১	No	১০০	১০০
৬.	Pump	১	No	১০০	১০০
TOTAL COST					INR 3200 USD 42

৩. স্থানীয়ভাবে উপলব্ধ সমলেবে সহজতে মাটিত মিলি যোরা কম খৰচী ছেনিটেৰী পেড নিৰ্মাণ— ছেনিটেৰী নেপকিনৰ উপলব্ধতা

ব্যৱসায়িকভাবে উৎপাদিত ছেনিটেৰী নেপকিনৰ মূল্য অতিক্রমেও পাঁচ টকাৰ কম নহয়। অতি ভিতৰৰা অঞ্চলত সেয়া সহজতে উপলব্ধ নহয়। গতিকে সেই অসুবিধা তাঁতৰ কৰিবলৈ আত্মসহায়ক গোটে কিশোৰী আৰু মহিলাসকলৰ সহায় হোৱাকৈ কম খৰচত ৰাষ্ট্ৰীয় গ্ৰামীণ অভিযানৰ ২০১৫ চনৰ নিৰ্দেশনা অনুসৰি মহিলাসকলে মাহেকীয়া হোৱাৰ সময়ত ব্যৱহাৰ কৰিব পৰাকৈ নেপকিন তৈয়াৰ কৰিছে। ব্যৱসায়িকভাবে তৈয়াৰ কৰা নেপকিনসমূহ মাটিৰ লগত মিলি যাবলৈ ৫০০ ৰ পৰা ৮০০ বছৰ লাগে। কিন্তু স্থানীয় আত্মসহায়ক গোটৰ মহিলাসকলে তৈয়াৰ কৰা নেপকিন মাটিৰ লগত সহজতে মিলিযোৱাকৈ স্থানীয় সামগ্ৰীৰে তৈয়াৰ কৰিছে। এয়া স্বাস্থ্য সম্মত আৰু পৰিৱেশ অনুকূলো।

কিশোৰী-মহিলাসকল উপকৃত হোৱাকৈ পৰিৱেশ বিশ্বিত নোহোৱাকৈ কম খৰচী নেপকিন আৰু পেড তৈয়াৰ কৰিবলৈ আত্মসহায়ক গোটৰ মহিলাসকলক প্ৰশংসকণ প্ৰদান কৰা হৈছে। পৰিৱেশ অনুকূল এনে নেপকিন তৈয়াৰ কৰি ৰাজ্যৰ আত্মসহায়ক গোটৰ মহিলাসকলে গ্ৰামীণ অঞ্চলত এক নতুন জাগৰণ সৃষ্টি কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে। ক'ভিন্দ-১৯ এ ভয়াবহ সমস্যা সৃষ্টি কৰাৰ সময়ত গ্ৰামীণ অঞ্চলৰ কিশোৰী-মহিলাসকলক আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলে এই কামৰ জৰিয়তে বিশেষভাৱে সহায় কৰিছিল। কম খৰচী ছেনিটেৰী নেপকিন তৈয়াৰ কৰা প্ৰয়াসৰ উপকাৰিতা সুদূৰপশ্চিমাসী আৰু লাভজনক।

বজাৰৰ লগত সংযোগ স্থাপন

কোনোৰা আত্মসহায়ক গোটে কম খৰচী পৰিৱেশ অনুকূল ছেনিটেৰী নেপকিন, পেড তৈয়াৰ কৰিলে গ্ৰামীণ আৰু চহৰৰ বজাৰত সেয়া বিক্ৰী আৰু আয় হোৱাকৈ বজাৰ সংযোগ লাভ কৰিব।

৪. পেলনীয়া সামগ্ৰীৰ ব্যৱস্থাপনাৰে সংস্থাপন আৰু উপাৰ্জন

গাঁও পঞ্চায়ত পৰ্যায়ত পেলনীয়া সামগ্ৰী সংগ্ৰহ কৰিব পাৰি। এই ব্যৱস্থাবলী পৰ্যায়ক্ৰমে স্বচ্ছ ভাৰত অভিযান-গ্ৰামীণৰ অধীনত গঢ়ি তুলিব পাৰি। সামগ্ৰী সংগ্ৰহ কৰা বাহনসমূহৰ ব্যৱস্থাপনা আৰু পৰিচালনা গাঁও পঞ্চায়তৰ দায়িত্বত থাকিব।

তাৰ লগতে মাটিৰ লগত সহজতে মিলি যোৱা পেলনীয়া সামগ্ৰীৰ পৰা পচন সাৰ তৈয়াৰ কৰিব পাৰি। এই প্ৰকল্প আত্মসহায়ক গোট নতুন স্থানীয় অনাচৰকাৰী সংগঠনে হাতত ল'ব পাৰে। ইয়াৰ পৰা হাতলৈ নিশ্চিত উপাৰ্জন আহিব।

৫. মাটিৰ লগত মিলি যোৱা গোটা আৰু জুলীয়া সামগ্ৰী ব্যৱস্থাপনা আৰু বজাৰ সংযোগ

গ্ৰামীণ অঞ্চলৰ পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতাৰ লগত আত্মসহায়ক গোট জড়িত হোৱাত বিশেষ সুযোগ আছে—

১. আন্তঃগাঁথনি সৃষ্টিৰ ক্ষেত্ৰত উন্নৰণীমূলক কম খৰচী শৌচালয় সজাত কাৰিকৰী সহায়তা আগবঢ়াব পাৰে।
২. পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্ন স্বাস্থ্যঅনুকূল ঘৰৰা আৰু সমৃদ্ধীয়া ব্যৱস্থাবলী গঢ়াত বহনক্ষমভাৱে ব্যসায়ভিত্তিক প্ৰয়াস হাতত ল'ব পাৰে।
৩. পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা বিষয়ক সামগ্ৰীৰ বজাৰ চাহিদা আৰু বজাৰ শৃংখল সৃষ্টি কৰি বজাৰ সংযোগ স্থাপন তথা স্থানীয় ব্যৱসায়ত বিভিন্ন বিকল্প প্ৰদান।

ওপৰত উল্লেখিত প্ৰয়াসসমূহে স্থানীয় আত্মসহায়ক গোট, উদ্যমীসকলৰ লগতে স্বেচ্ছাসেৱী সংগঠনসমূহক পেলনীয়া আৱৰ্জনা সংগ্ৰহ, পৰিশোধন আৰু ব্যৱসায়িকভাবে বিক্ৰী কৰি ৰাজহ সংগ্ৰহ হোৱা আহি তৈয়াৰ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰিব। (স্বচ্ছ ভাৰত অভিযান গ্ৰামীণ দ্বিতীয় পৰ্যায়ৰ নিৰ্দেশনা, পৃষ্ঠা সংখ্যা ৪৯)।

পেলনীয়া সামগ্রী সম্পদলৈ ক্রপান্তৰ

গোবর্ধন (GOBAR-DHAN -Galvanizing Organic Bio Agro Resources Dhan) গেলভেনাইজিং জেরিক কৃষি সমল হ'ল স্বচ্ছ ভাবত অভিযানৰ এক আহিলা। এই আহিলাৰ অধীনত জীৱ-জন্মৰ এৰেহা, পাকঘৰৰ পেলনীয়া, শস্যৰ পেলনীয়া, বজাৰৰ পেলনীয়া সামগ্ৰীৰে বায়োগেছ আৰু পচন সাৰ তৈয়াৰ কৰিব পাৰি। এই পচন সাৰৰ ব্যৱহাৰে কৃষি উৎপাদন বৃদ্ধি কৰি অৰ্থনৈতিক উন্নতিৰে খেতিয়কৰ জীৱন ধাৰণৰ মান উন্নত কৰিব পাৰে।

পুনৰ ব্যৱহাৰযোগ্য বিভিন্ন প্লাষ্টিকৰ সামগ্ৰী পুনৰ বিক্ৰী কৰিব পাৰি। সেই বিষয়ত ছিপেট, অসমৰ অধীনত প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰা হয়।

মলমৃত ব্যৱস্থাপনাৰে উপার্জন

গ্ৰামীণ অঞ্চলৰ প্ৰতিজনৰ ঘৰৰ ছেফটি টেংক ভৰ্তি হ'লে সেয়া খালী কৰা আদি কামত কেইবাজনো মানুহৰ প্ৰয়োজন হয়। ইয়াত লগত সেৱা প্ৰদানকাৰী, পৰিবহণ আৰু ব্যৱস্থাপনা স্থলীত ব্যৱস্থাপনা কৰাকে ধৰি গাঁও পৰ্যায়, উন্নয়ন খণ্ড পৰ্যায়, জিলা পৰ্যায়ত এই বিষয়ৰ কামত সংগঠিত তেনে আন্তঃগাঁথনি এতিয়াও গঢ়ি উঠ' নাই। গতিকে আত্মসহায়ক গোটে পঞ্চায়ত পৰ্যায়ত এনে প্ৰকল্প হাতত ল'ব পাৰে। বিনিময়ত তাৰপৰা সংগ্ৰহ হ'ব—

- সেৱা প্ৰদানৰ বিনিময়ত বাজহ
- ব্যক্তিগত ট্ৰাকেৰে ব্যৱস্থাপনাস্থলীলৈ নিয়াৰ বাবদ ভাড়া
- বিজ্ঞানসন্মত ব্যৱস্থাপনা পিছত সাৰ তৈয়াৰ কৰি উপার্জন কৰিব পাৰে।
- ৰাজহ, কৰ সংগ্ৰহ
- অন্যান্য উৎস, যেনে প্ৰকল্পস্থলীত হোৰ্ডিং আদিত বিজ্ঞাপনৰ জৰিয়তে আয়

বৈঠকৰ সামৰণিত :

বৈঠকৰ সামৰণিত প্ৰশিক্ষকগৰাকীয়ে প্ৰশিক্ষার্থীসকলৰ সহযোগত আয়োজিত বৈঠকখনৰ সবিশেষ আকৌ এবাৰ ব্যাখ্যা কৰি দিব। কথা পাতোতেই প্ৰশিক্ষার্থীসকলে কিমানখনি আয়ত্ত কৰিব পাৰিছে তাৰ উমান প্ৰশিক্ষকে পাৰ।

বৈঠকৰ শেষত প্ৰশিক্ষার্থীসকলে—

- পৰিষ্কাৰ পৰিছুতাৰ লগত জড়িত প্ৰয়াস আৰু ইয়াৰ পৰা হ'ব পৰা আয়ৰ মাজত থকা সংযোগৰ কথা বুজি পাৰ।
- এই গুৰুত্বৰ কথা নিজে বুজি পোৱাৰ লগতে এই সম্বন্ধীয় উদ্যমী গঢ়াৰ বিষয়ে আনৰ লগত ভাৰ বিনিময় কৰিব পৰা হ'ব।
- কিমান গৰাকী প্ৰশিক্ষার্থীৰ পৰিষ্কাৰ পৰিছুতাৰ লগত জড়িত উদ্যমিতা আছে সেই সংখ্যা টুকি ৰাখক।

বৈঠকৰ পৰা হোৱা লাভালাভৰ বিষয়ে মতামত দিবলৈ প্ৰতিগৰাকীকে উৎসাহিত কৰিব।

বৈঠকৰ শেষত স্বেচ্ছাসেৱকসকলে পৰৱৰ্তী বৈঠকৰ তাৰিখ আৰু আলোচ্য বিষয়ৰ ৰূপৰেখা তৈয়াৰ কৰিব।

-সমাপ্ত-