

ভূমিকা এবং দায়িত্ব

পঞ্চায়েত প্রতিনিধি

- গ্রাম স্তরে মানুষজনকে সঠিক পুষ্টির বিষয়ে সচেতন করুন
- গ্রামের সব মেয়েদের যেন ১৮ বছর বয়সের পূর্বে বিবাহ না দেওয়া হয় তা সুনিশ্চিত করুন
- গ্রামের সকল গর্ভবতী মহিলা যেন প্রসব হাসপাতাল বা চিকিৎসা কেন্দ্রেই প্রসব করান তা সুনিশ্চিত করুন
- গ্রামের কোনো ব্যক্তি যেন উন্মুক্ত স্থানে শৌচকর্ম না করেন এবং গ্রামের প্রত্যেক ব্যক্তি যেন শৌচকর্মের জন্য শৌচালয়ের ব্যবহার করেন তা সুনিশ্চিত করুন
- গ্রামের মানুষকে তাদের গৃহে গাছপালা ও শাক-সব্জী ফলাবার বিষয়ে উৎসাহ প্রদান করুন যাতে পরিবারের সকলে সবুজ শাক-সব্জী খেতে পারেন
- সুরক্ষিত পানীয় জল এবং স্বচ্ছ পরিবেশ সুনিশ্চিত করুন
- নিয়মিত ভাবে গ্রাম স্বাস্থ্য স্বচ্ছতা ও পুষ্টি সমিতির বৈঠকের আয়োজন করুন

অঙ্গুয়াড়ি কর্মকর্তা

- সঠিক পুষ্টি সম্বন্ধে নিয়মিত ভাবে পরামর্শ দেবার সুনিশ্চিত করুন
- বাচ্চাদের নিয়মিত এবং পূর্ণ টীকাকরণ সুনিশ্চিত করুন
- বাচ্চাদের শারীরিক এবং মানসিক বিকাশের উপর নজর রাখুন
- গর্ভবতী মহিলা আর নবজাতক শিশুদের স্বাস্থ্যের উপর নজর রাখার লক্ষ্যে নিয়মিত ভাবে তাদের গৃহে যাতায়াত করুন
- নিম্নোক্ত ভাবে বাচ্চাদের ওজন মাপুন এবং এমসিপি কার্ডে পরিমাপগুলি লিখে রাখুন। লাল রঙের বৃত্তে প্রবেশ করলেই নিকটতম স্বাস্থ্য কেন্দ্রে রেফার করে দিন

আশা কর্মীবৃন্দ

- গর্ভবতী মহিলাকে কেন্দ্রে প্রসব করাবার জন্য উৎসাহিত করুন এবং এএনসি পরীক্ষা সুনিশ্চিত করুন
- অত্যধিক অপুষ্টিতে ভোগা এবং কম ওজনের বাচ্চাদের দেখভালের লক্ষ্যে জন্য ৮-৯ বার তাদের বাড়িতে যাতায়াত করুন
- নবজাত শিশুর দেখভাল এবং ধাত্রী মহিলাদের উপর নজর রাখার জন্য প্রতি মাসে তাদের বাড়িতে যাতায়াত করুন
- বাচ্চাদের নিয়মিত এবং পূর্ণ টীকাকরণ সুনিশ্চিত করুন

বিদ্যালয় ব্যবস্থাপনা সমিতি

- কিশোর-কিশোরীদের অ্যানিমিয়া রোগের হাত থেকে রক্ষা পাওয়ার বিষয়ে সচেতন করুন
- বাচ্চাকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং স্বচ্ছতার বিষয়ে সচেতন এবং দায়িত্বশীল করে গড়ে তুলুন

যৌথ-সামাজিক রেডিও স্টেশন

- পুষ্টির বিভিন্ন স্তর সংক্রান্ত কার্যক্রম প্রস্তুত করে সেগুলি সম্প্রচারিত করুন
- পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং স্বচ্ছতার বিষয়ে সচেতনতা প্রচার করুন
- কৃষি থেকে প্রাপ্ত স্থানীয় পুষ্টিকর খাদ্যের বিষয়ে সচেতনতা প্রচার করুন
- খাবার বানাবার স্থায়ী নিয়মবিধি, খাদ্যের ক্যালোরিতে বৃদ্ধি এবং পুষ্টিকর খাদ্যের বিষয়ে কার্যক্রমের আয়োজন করুন

পঞ্চায়েত প্রতিনিধি গ্রামীণ স্তরে
সকল কর্মকর্তাদের/সংস্থাগুলিকে
একত্রিত করে অপুষ্টি মুক্ত,
স্বাস্থ্যকর এবং মজবুত ভারতের
গঠন করেন



POSHAN
Abhiyaan
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment

সহী পোষণ – দেশ রোশন



सत्यमेव जयते



नए समाज की ओर
Towards a new dawn

ঘরে ঘরে
পুষ্টি
উৎসব

পুষ্টি অভিযান
জন আন্দোলন



মহিলা এবং শিশু বিকাশ মন্ত্রালয়
ভারত সরকার



পুষ্টি অভিযান

শুধুমাত্র একটি কার্যক্রম না হয়ে একটি জন আন্দোলন যার অংশীদারীতে সারা ভারতবাসী পরিণত হয়েছে। এই কার্যক্রমটির সাফল্যে যেখানে প্রত্যেক মানুষের সহযোগিতা অবশ্য কাম্য সেখানে স্থানীয় নেতৃবৃন্দ, পঞ্চায়েত প্রতিনিধি, বিদ্যালয় ব্যবস্থাপনা সমিতি, সরকারী দপ্তর, সামাজিক সংগঠন, সমগ্র সার্বজনিক এবং ব্যক্তিগত ক্ষেত্রের সমাবেশ ও অংশীদারিও কাম্য। আর রাষ্ট্রীয় পুষ্টি মাসের রূপে সকলে এই অংশীদারি পালনের সুন্দর সুযোগ লাভ করেছেন। **২০১৮ সালের সেপ্টেম্বর মাসকে রাষ্ট্রীয় পুষ্টি মাস রূপে পালন করা হবে।** এই মাসে প্রত্যেক ব্যক্তি, সংস্থা এবং প্রতিনিধির কাছ থেকে আশা করা হচ্ছে যে তারা যেন ভারতকে অপুষ্টি মুক্ত করে তোলার লক্ষ্যে নিজেদের কর্তব্য পালন করেন।

আপনি প্রত্যেক পরিবারে পুষ্টি উৎসব পালন করুন। কিশোর-কিশোরী, গর্ভবতী এবং ধাত্রী মহিলাদের নির্ধারিত পুষ্টির সেবা প্রদান করুন। আপনার গ্রাম তখনই অপুষ্টি মুক্ত হয়ে উঠতে পারবে যখন আপনি তা করতে চাইবেন।

পুষ্টি অভিযান কেন-

দেশে খর্বাকৃতি, পুষ্টির অভাব, রক্তাৱ্ণতা (অ্যানিমিয়া) এবং জন্মকালীন কম ওজনের শিশুদের সংখ্যা হ্রাসের জন্য বিভিন্ন মন্ত্রক আর দপ্তর বিগত কয়েক বছর ধরে সক্রিয় রয়েছে। এই উদ্দেশ্যের প্রত্যাশিত ফলাফল অর্জন করাটা এখনও সম্পূর্ণ হয়নি। পুষ্টি অভিযান প্রযুক্তির সাহায্যে প্রত্যেককে আরো সুস্বাদু আহার আর আচরণে ইতিবাচক পরিবর্তন এনে দেবে। এই প্রকল্পে বিভিন্ন মন্ত্রক এবং দপ্তরের মধ্যে সুসমন্বয় রক্ষা করে সার্বিক সহযোগিতা প্রদান করা হবে। এই অভিযানকে সফল করে তুলতে পঞ্চায়েত স্তর পর্যন্ত একরকম মজবুত অংশীদারিত্বের প্রয়োজন রয়েছে। এই উদ্দেশ্যে পঞ্চায়েত প্রতিনিধি নিজেদের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবেন এবং অপুষ্টি দূর করে একটি শক্তিশালী দেশের ভিত্তি স্থাপন করবেন।

কাদের জন্য



পঞ্চায়েত প্রতিনিধির ভূমিকা

একজন জন-প্রতিনিধি হওয়ার সুবাদে, পঞ্চায়েত প্রতিনিধি তার আওতাধীন সুবিধাভোগীদের সঠিক পুষ্টি এবং ইতিবাচক আচরণ গ্রহণ করার উৎসাহ প্রদান করবেন

গর্ভবতী মহিলা

- প্রতিদিন আয়রন এবং ভিটামিন যুক্ত বিভিন্ন প্রকারের পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করুন
- পুষ্টিকর দুধ এবং তেল তথা আয়োডিন সমৃদ্ধ লবণ গ্রহণ করুন
- চতুর্থ মাস থেকে ১৮০ দিন পর্যন্ত প্রতিদিন আইএফএ-র একটি করে লাল ট্যাবলেট সেবণ করুন
- ক্যালসিয়ামের নির্ধারিত মাত্রা গ্রহণ করুন
- দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে ১টি এলেন্ডাজোল ট্যাবলেট সেবন করুন
- উঁচু স্থানে ঢেকে রাখা বিশুদ্ধ জলই পান করুন
- প্রসবের পূর্বে ৪ টি এএনসি-র পরীক্ষা এএনএম দিদি কিংবা চিকিৎসককে দিয়ে অবশ্যই করিয়ে নিন
- শুধুমাত্র নিকটবর্তী হাসপাতাল কিংবা স্বাস্থ্যকেন্দ্রেই প্রসব করান
- ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও স্বচ্ছতার বিষয়ে খেয়াল রাখুন
- খাওয়ার আগে অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধোবেন
- শৌচকর্মের পরে অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধোবেন
- সর্বদা শৌচালয়ের ব্যবহার করুন

ধাত্রী মহিলা

- প্রতিদিন আয়রন এবং ভিটামিন যুক্ত বিভিন্ন প্রকারের পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করুন
- পুষ্টিকর দুধ এবং তেল তথা আয়োডিন সমৃদ্ধ লবণ গ্রহণ করুন
- প্রসব থেকে শুরু করে ৬ মাস (১৮০ দিন) পর্যন্ত প্রতিদিন আইএফএ-র একটি করে লাল ট্যাবলেট সেবণ করুন
- ক্যালসিয়ামের নির্ধারিত খোরাক সেবন করুন
- উঁচু স্থানে ঢেকে রাখা বিশুদ্ধ জলই পান করুন
- নবজাতক শিশুকে** জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যেই স্তন্যপান করানো শুরু করান এবং শিশুকে নিজের প্রথম হলুদ গাঢ় দুধ পান করান। মায়ের প্রথম গাঢ় দুধই হল শিশুর প্রথম টীকা
- শিশুকে শুরুর ৬ মাস কেবলমাত্র নিজের বুকের দুধ পান করান আর অতিরিক্ত কোনো খাবার দেবেন না
- খাবার বানানো বা খাবার খাওয়ার আগে অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিন
- বাচ্চার মল-মূত্র পরিষ্কার করার পর আর নিজের শৌচকর্মের পর অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন
- সবসময় শৌচালয়ের ব্যবহার করুন
- ব্যক্তিগত আর নিজের সন্তানের স্বচ্ছতার বিষয়ে লক্ষ্য রাখুন

শিশু

- ৬ মাস সম্পূর্ণ হওয়ার পর মায়ের বুকের দুধের পাশাপাশি অন্যান্য আহার প্রদান শুরু করুন
- প্রতিদিন আয়রন আর ভিটামিন সমৃদ্ধ বিভিন্ন প্রকারের পুষ্টিকর খাবার খাওয়ান
- মাখা খাদ্যের সাথে গাঢ় পরিপোষক খাদ্য
- পুষ্টিকর দুধ আর তেল তথা আয়োডিন সমৃদ্ধ লবণ সেবন করুন
- আইএফএ আর ভিটামিন-এ-র নির্ধারিত মাত্রা দিন
- পেটের কীটের হাত থেকে রক্ষা পেতে বছরে দু'বার করে অঙ্গওয়াড়ি কেন্দ্রে গিয়ে ১২ থেকে ২৪ মাসের বাচ্চাদের এলেন্ডাজোলের অর্ধেক ট্যাবলেট এবং ২৪ থেকে ৫৯ মাসের বাচ্চাদের একটি করে ট্যাবলেট খাওয়ান। বছরে দু'বার পেটের কীটের হাত থেকে রক্ষা পেতে এলেন্ডাজোলের ট্যাবলেট খাওয়ান
- অঙ্গওয়াড়ি কেন্দ্রে নিয়মিত ভাবে বাচ্চাদের নিয়ে যান এবং বাচ্চার ওজন মাপিয়ে দেখুন
- বৃদ্ধির বিকাশের জন্য বাচ্চার বয়স অনুযায়ী অঙ্গওয়াড়ি কর্মকর্তা, আশা, এনএনএম কিংবা চিকিৎসক দ্বারা নির্ধারিত মাত্রা অনুযায়ী পুষ্টিকর খাদ্য খাওয়ান
- ৫ বছর বয়স পর্যন্ত সূচী মেনে নিয়মিত ভাবে অবশ্যই সবকটি টীকাকরণ করান
- ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা আর স্বচ্ছতার বিষয়ে নজর রাখুন
- উঁচু স্থানে ঢেকে রাখা বিশুদ্ধ জলই পান করুন
- খাবার খাওয়ার এবং খাওয়ানোর আগে অবশ্যই সাবান সহযোগে হাত ধুয়ে নেবেন
- শৌচকর্মের পর অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন
- বাচ্চার মল-মূত্র সর্বদা শৌচালয়ে নিয়ে গিয়ে ফেলুন
- বয়স অনুযায়ী বাচ্চার সঙ্গে খেলাধুলা করুন এবং কথাবার্তা বলুন

কিশোরী

- কিশোরীদের প্রতিদিন আয়রন আ ভিটামিন যুক্ত বিভিন্ন প্রকারের পুষ্টিকর খাবার খাওয়ান যাতে মাসিকের সময়ে রক্তস্রাবের মাধ্যমে আয়রনের অভাব পূরণ করে তার সম্পূর্ণ বিকাশ হয়
- পুষ্টিকর দুধ এবং তেল তথা আয়োডিন সমৃদ্ধ লবণ গ্রহণ করুন
- সপ্তাহে একবার করে আইএফএ-র নীল রঙের ট্যাবলেট সেবন করান
- ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা আর স্বচ্ছতার বিষয়ে নজর রাখুন
- পেটের কীটের হাত থেকে রক্ষা পেতে বছরে দু'বার করে এলেন্ডাজোল ট্যাবলেট সেবন করুন
- উঁচু স্থানে ঢেকে রাখা বিশুদ্ধ জলই পান করুন
- খাবার খাওয়ার আগে অবশ্যই সাবান সহযোগে হাত ধুয়ে নেবেন
- শৌচকর্মের পর অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন
- সর্বদা শৌচালয়ের ব্যবহার করুন