





ઝાયલોગ કાર્ડ્સનો યોગ્ય ઉપયોગ, માહિતી અમુલ્ય

ઝાયલોગ કાર્ડનો ઉપયોગ કરવાની રીતો

- દરેક કાર્ડમાં બે ભાગ છે. ચિત્ર ભાગ સમુદાય માટે છે અને તેનું વાર્ષિક કાર્યકર માટે છે.
- સૌ પ્રથમ કાર્યકર ચિત્ર બતાવે અને સમજાઈ ગયું કે નહીં તે પૂછે.
- પછી તે ચિત્રને સંબંધિત સંદેશ સમજાવે છે.
- જો સમુદાયમાં થી કોઈ પ્રશ્ન પૂછે તો પછી કાર્યકરએ તેનો ઈનકાર ન કરવો જોઈએ. તેમને સાંભળો અને સાચો જવાબ સમજાવો.
- કાર્યકર પછી સંદેશાઓની સમજ તપાસો.
- કાર્યકરની વાતચીતની રીત "GATHER" (ગેઠર) તકનીક પર આધારિત હોવી જોઈએ.

G

ગ્રીટ

(સંબંધો
સ્થાપિત
કરો)

A

આસ્ક

(માહિતી
એકત્રિત
કરો)

T

ટેલ

(સૂચનાઓ
પ્રદાન કરો)

H

હેલ્પ

(વ્યક્તિની
સહાય
કરો)

E

એક્સપ્લેન

(વ્યક્તિ
સમજાવો)

R

રિટર્ન

(મીટિંગમાં
પાછા
આવો)

ગર્ભવતી મહિલાઓની પોષણ વાર્તા



ગર્ભવતી મહિલાઓની પોષણ વાર્તા



ગર્ભવતી મહિલાઓની પોષણ

વાર્તા

દૂધ તેલ અને
આયોડિનયુક્ત મીઠું,
આપે મને જરૂરી
પોષક તત્વો

દરરોજ આયર્ન અને
વિટામિન યુક્ત ભોજન,
મારો અને મારા
થવા વાળાં
બાળકનો આધાર

ચોથા મહિનાથી 180
દિવસ સુધી દરરોજ
આઈ એફ એ ની
એક લાલ ગોળી લો,
એનીમિયાને
બનવા ના દો
જીવનની મજબૂરી

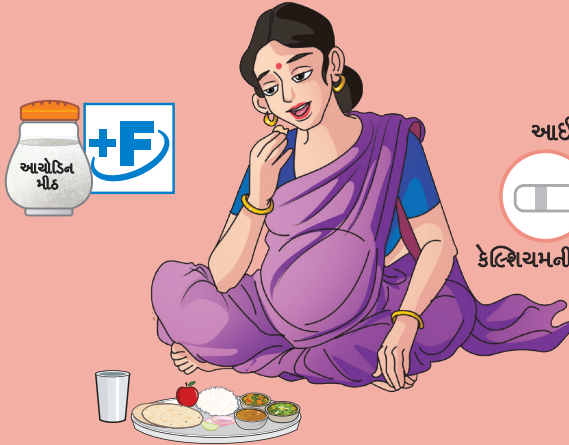
કેલ્શિયમની ગોળી,
સુરક્ષિત માતૃત્વની
એક મજાની સખી

બીજા ત્રિમાસિકમાં
એલ્બેન્ડાઝોલની ગોળી,
કૃમિનાશ માટે
ઉત્તમ સાથી

ઉચ્ચ સ્થાને ઢાંકી ને
રાખેલું શુદ્ધ પાણી,
દરરોજ પી ને પૂરી
કરા છું મારી પોષણ
કહાની

ગર્ભવતી મહિલા ના જીવનનો
ઉપહાર, અલગ અલગ
પ્રકારના પોષક આહાર

ગર્ભવતી મહિલાઓની પોષણ વાર્તા



ગર્ભવતી મહિલા ના જીવનનો ઉપહાર,
અલગ અલગ પ્રકારના પોષક આહાર

પ્રસવ થી ઓછામાં
ઓછી ચાર તબીબી
તપાસ (એએનસી),

ગર્ભવતી સ્ત્રી અને
ગર્ભસ્થ શિશુ પર ન
આવવા માટે કોઈ આંચ

નજીકની હોસ્પિટલ
કે ચીકીત્સા કેન્દ્ર પર
ગર્ભવતી મહિલાનો પ્રસવ,

કરો સ્વસ્થ બાળપણ
અને નિરોગ માતૃત્વ

એ.એન.સી. તપાસ અને
સંસ્થાકીય પ્રસૂતિ, બાળકે
બાળક ની આરોગ્યની દરખાસ્ત

ગર્ભવતી મહિલાઓની પોષણ વાર્તા



એ.એન.સી. તપાસ અને સંસ્થાકીય પ્રસૂતિ,
બાળકે બાળક ની આરોગ્યની દરખાસ્ત



સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોવાની આદત

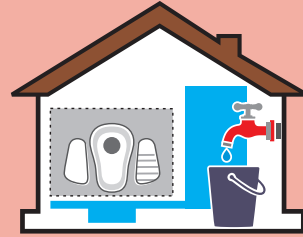
- ભોજન બનાવવા અને ખાવા પહેલાં
- શૌચ પછી

શૌચ માટે હંમેશા
ટોઈલેટનો ઉપયોગ કરવો

મારી પોષણ કહાની,
સ્વચ્છતા છે મોટી નિશાની



ગર્ભવતી મહિલાઓની પોષણ વાર્તા



3

મારી પોષણ કહાની,
સ્વચ્છતા છે મોટી નિશાની

ધાત્રી મહિલા અને શિશુની પોષણ વાર્તા



ધાત્રી મહિલા અને શિશુની પોષણ વાર્તા



દૂધ તેલ અને
આયોડિનયુક્ત મીઠું,
આપે મને જરૂરી
પોષક તત્વો

દરરોજ આયર્ન અને
વિટામિન યુક્ત ભોજન,
મારો અને મારા
થવા વાળાં
બાળકનો આધાર

પ્રસવના છઠ્ઠા
મહિનાથી 180 દિવસ
સુધી દરરોજ આઈ
એફ એ ની એક
લાલ ગોળી લો,
એનીમિયાને બનવા
ના દો જીવનની
મજબૂરી

કેલ્શિયમની ગોળી,
સુરક્ષિત માતૃત્વની
એક મજાની સખી

ઉચ્ચ સ્થાને ઢાંકી ને
રાખેલું શુદ્ધ પાણી,
દરરોજ પી ને પૂરી
કરા છું મારી પોષણ
કહાની

પોષક ખોરાક, શુદ્ધ પાણી,
આઈ.એફ.એ. અને કેલ્શિયમ
મારી પોષણ કહાની

ધાત્રી મહિલા અને શિશુની પોષણ વાર્તા



આઈ.એફ.એ. લાલ ગોળી



કેલ્શિયમની ગોળી



પોષક ખોરાક, શુદ્ધ પાણી, આઈ.એફ.એ.
અને કેલ્શિયમ મારી પોષણ કહાની

શિશુના જન્મના એક કલાકમાં
મારું પીળું જાડું દૂધ,

આ પહેલી રસીથી
તેના જીવનનું થશે
નિર્માણ મજબૂત

6 મહિના માત્ર સ્તપાન,

શિશુનું ભોજનનું પ્રથમ નામ

માતાના પ્રથમ પીળું જાડું દૂધ અને ૬ મહિના
માત્ર સ્તનપાન, બાળકને સ્વસ્થ, પોષક અને
સ્વસ્થ જીવનનું પહેલું કામ



ધાત્રી મહિલા અને શિશુની પોષણ
વૅર્ત્ત



જન્મથી 1 કલાકની અંદર



0 થી 6 મહિના સુધી

માતાના પ્રથમ પીળું જાડું દૂધ અને 6 મહિના
માત્ર સ્તનપાન, બાળકને સ્વસ્થ, પોષક અને
સ્વસ્થ જીવનનું પહેલું કામ

સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોવાની આદત

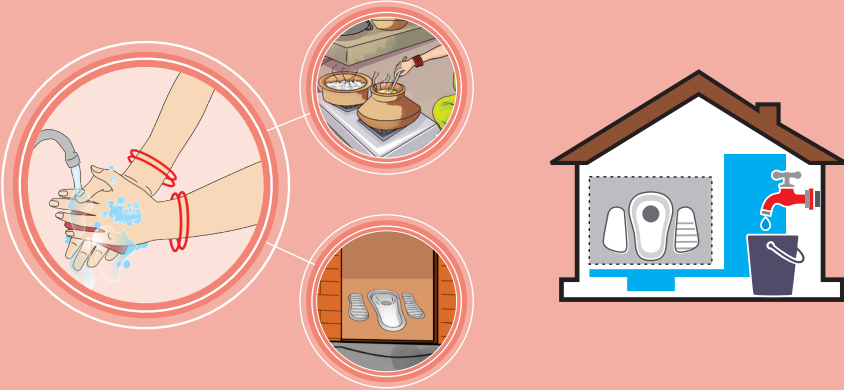
- ભોજન બનાવવા અને ખાવા પહેલાં
- બાળકના શૌચનો યોગ્ય નિકાલ કર્યા પછી
- શૌચ પછી

શૌચ માટે હંમેશા
ટોઈલેટનો ઉપયોગ કરવો

મારી પોષણ કહાની,
સ્વચ્છતા છે મોટી નિશાની



ધાત્રી મહિલા અને શિશુની પોષણ
વાર્તા



મારી પોષણ કહાની,
સ્વચ્છતા છે મોટી નિશાની

બાળકના પોષણની વાર્તા



બાળકના પોષણની વાર્તા



અઠવાડીયા માં બે
વાર આઈ એફ એ
નું સિરપ,

લોહીની કમી
બચાવવા માટે મોટો
પૂરક

દૂધ તેલ અને
આયોડિનયુક્ત મીઠું,

આપે મને જરૂરી
પોષક તત્વો

6 માસ પૂરા થાય ત્યારે શરૂ
કરો માનું દૂધ સાથે મસાલા
અને જાડો ખોરાક,

મારા સ્વસ્થ જીવનનો
ઉત્તમ આધાર

વર્ષમાં બે વાર
એલબેન્ડઝોલની ગોળી,
કૃમિનાશમાં સૌથી મોટો સાથી

- 12 થી 24 મહિનાના બાળકો:
અડધી ગોળી
- 24 થી 59 મહિનાના બાળકો:
એક ગોળી

વિટિમિન-એ નો
નિર્ધારિત ખોરાક,
રતાંધળા અને સંક્રમણથી
છુટકારો મેળવો

ઉચ્ચ સ્થાને ઢાંકી ને
રાખેલું શુદ્ધ પાણી,

દરરોજ પી ને પૂરી
કરુ છું મારી પોષણ
કહાની

ઉપરનો ખોરાક આહાર અને
શુદ્ધ પાણી, આ છે મારા
પોષણની કહાની

બાળકના પોષણની વાર્તા



આઈ.એફ.એ. ની સિરપ



કેલ્શિયમની ગોળી



એલબેન્ડાઝોલની ગોળી



12 થી 24 મહિનાના બાળકો: અડધી ગોળી



24 થી 59 મહિનાના બાળકો: એક ગોળી



ઉપરનો ખોરાક આહાર અને શુદ્ધ પાણી, આ છે મારા પોષણની કહાની

સૂચિ અનુસાર
નિયમિત રસીકરણ,

જીવનભર રોગોની
શક્યતા ઓછી કરે

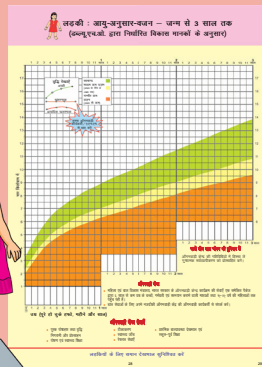
યોગ્ય દેખરેખ અને
નિયમિત નિરીક્ષણ,

સફળ કરશે શારીરિક
વૃદ્ધિ અને બૌદ્ધિક
વિકાસની કહાની

રસીકરણ અને નિયમિત દેખરેખ પૂરી
કરે બાળકના પોષણની કહાની



 लड़की : आयु-अनुसार-वजन — जन्म से 3 साल तक
(डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा निर्धारित विकास मानकों के अनुसार)

A cartoon illustration of a baby with a large head and a small body, wearing a white diaper. The baby is holding a large, blue medical syringe in its right hand. The syringe has a needle attached and is filled with a blue liquid. The baby has a neutral expression. The background is a solid light blue color.

8

સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોવાની આદત

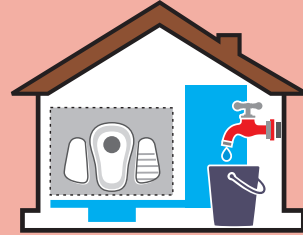
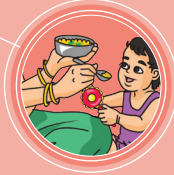
- ભોજન ખાવા પહેલાં
- શૌચ પછી

શૌચ માટે હંમેશા
ટોઈલેટનો ઉપયોગ કરવો

મારી પોષણ કહાની,
સ્વચ્છતા છે મોટી નિશાની



બાળકના પોષણની વાર્તા



મારી પોષણ કહાની,
સ્વચ્છતા છે મોટી નિશાની

કિશોરીઓના પોષણની વાર્તા



કિશોરીઓના પોષણની વાર્તા



દૂધ તેલ અને
આયોડિનયુક્ત મીઠું,
આપે મને જરૂરી
પોષક તત્વો

દર અઠવાડિયે ભૂરી
ગોળી,

મારા શરીર ના
લોહીની જરૂરિયાત
કરે છે પૂરી

વર્ષમાં એલબેન્ડાઝોલની
ગોળી,

કૃમિનાશ માટે ઉત્તમ
સાથી

દરરોજ આયર્ન અને
વિટામિન યુક્ત ભોજન,

મારા સ્વસ્થ
જીવનનો આધાર

ઉચ્ચ સ્થાને ઢાંકી ને
રાખેલું શુદ્ધ પાણી,

દરરોજ પી ને પૂરી
કરા છું મારી પોષણ
કહાની

પૌષ્ટિક ખાવાનું, શુદ્ધ પાણી, આઈ
એફ એક એ અને એલબેન્ડાઝોલ
મારી પોષણ કહાની

કિશોરીઓના પોષણની વાર્તા



આઈ.એફ.એ.ની નીલી ગોળી



એલબેન્ડાઝોલની ગોળી

પૌષ્ટિક ખાવાનું, શુધ્ધ પાણી, આઈ
એફ એક એ અને એલબેન્ડાઝોલ
મારી પોષણ કહાની



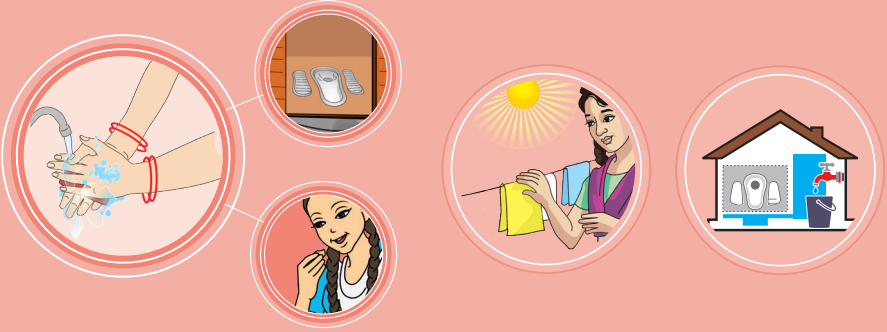
સાબુ અને પાણીથી હાથ
ધોવાની આદત

- ભોજન ખાવા પહેલાં
- શૌચ પછી

માસિક પિરિયડ
દરમિયાન વ્યક્તિગત
સાફઈનું ધ્યાન

શૌચ માટે હંમેશા
ટેઈલેટનો ઉપયોગ કરવો

મારી પોષણ કહાની,
સ્વચ્છતા છે મોટી નિશાની



મારી પોષણ કહાની,
સ્વચ્છતા છે મોટી નિશાની

દરેક ઘરમાં પોષણ તહેવાર

