





ভাল পুষ্টি সম্পর্কে সঠিক তথ্যের জন্য ডায়ালগ (সংলাপ) কার্ড

ডায়ালগ (সংলাপ) কার্ডের কার্যকর ব্যবহারের জন্য নিয়ম

- প্রতিটি কার্ড এর দুটো ভাগ আছে। "সামনে, যা "সচিত্র হয়, অংশগ্রহণকারীদের জন্য সচিত্র করা হয়। "পিছনে, যার বর্ণনামূলক বার্তা রয়েছে, সেটি ফ্রন্ট লাইন কর্মীর (FLW) জন্য, অংশগ্রহণকারীদের কাছে এটি পড়তে এবং ব্যাখ্যা করে বোঝাতে।
- FLW প্রথমে অংশগ্রহণকারীদের ছবির অংশটি প্রদর্শন করে এবং এটি থেকে কি বোঝা যায় তা সে বোঝে।
- তারপর, FLW ছবি সম্পর্কিত বার্তা ব্যাখ্যা করা উচিত
- যদি কোনো অংশীদার কোনও প্রশ্ন উত্থাপন করেন, তা FLW অবজেক্ট না করে, তাকে শুনে, বুঝে এবং ধৈর্য ধরে প্রশ্নগুলির উত্তর দিতে হবে
- প্রতিটি সংলাপ কার্ডের একটি বিস্তারিত ব্যাখ্যা করার পরে, FLW অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে একটি উপহাস পরীক্ষা করা উচিত
- পুরো অধিবেশনের সময় FLW (এফএলডব্লিউ) কে GATHER (গ্যাডার) টেকনিক ব্যবহার করতে হবে

G	A	T	H	E	R
(জি)	(এ)	(টি)	(এইচ)	(ই)	(আর)
গ্রিট	আস্ক	টেল	হেল্প	এক্সপ্লেনইন	রিটার্ন
(সম্পর্ক স্থাপন করুন)	(সূচনা একগ্রিত করুন)	(সূচনা প্রদান করুন)	(ব্যক্তি কে সাহায্য করুন)	(ব্যক্তি কে ব্যাখ্যা করে বলুন)	(আবার মিটিং করতে আসুন)

গর্ভবতী মহিলাদের পুষ্টির কাহিনী



গর্ভবতী মহিলাদের পুষ্টির কাহিনী



গর্ভবতী মহিলাদের পুষ্টির কাহিনী

পুষ্টির দুধ আর তেল
তথা আয়োডিন যুক্ত লবণ,
দেয় আমাকে জরুরি
সুস্থ পরিপোষক পদার্থ।

প্রতিদিন আইরন এবং
ভিটামিন যুক্ত বিভিন্ন আহার,

আমার এবং আমার
আসন্ন শিশুর পুষ্টির
আধার।

চতুর্থ মাস থেকে
১৮০ দিন পর্যন্ত
প্রতিদিন আই.এফ.এ-
এর একটা লাল বড়ি,
রাখে এনিমিয়াকে
দূরে

গর্ভবতী মহিলাদের
সুরক্ষিত রাখে
ক্যালসিয়ামের বড়ি

দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে
এলবেনডাজোলের বড়ি,
কৃমি নাশের সবথেকে
বড় সহকর্মী।

উঁচু জায়গায় ঢেকে
রাখা শুদ্ধ জল,
প্রতিদিন খেয়ে পূরণ
করি আমি নিজের
পুষ্টির কাহিনী।

**বিভিন্ন রকমের পুষ্টির
আহার এক গর্ভবতী মহিলার
একটি জীবনকাল উপহার,**

গৰ্ভবতী মহিলাদের পুষ্টিৰ কাহিনী



আই.এফ.এ-ৰ লাল বড়ি



ক্যালসিয়াম
ট্যাবলেটের
নির্ধারিত ডোজ



এলবেনডাজোল
ট্যাবলেটের
নির্ধারিত ডোজ

বিভিন্ন বকমের পুষ্টিৰ আহাৰ এক গৰ্ভবতী
মহিলাৰ একটি জীবনকাল উপহাৰ



প্রসবের পূর্বে কম
করে চারটি চিকিৎসা
যাচাই (এ.এন.সি.) করা,

গর্ভবতী মহিলার এবং তার
গর্ভস্থ শিশুর পূর্ণ সুরক্ষা
সুনিশ্চিত করুন

নিকটস্থত্ব হাসপাতাল
কিংবা চিকিৎসা কেন্দ্রে
গর্ভবতী মহিলার প্রসব করে

সুনিশ্চিত করুন সুস্থ
শৈশব এবং নীরোগ মাতৃ

প্রসবোত্তর যাচাই এবং চিকিৎসা কেন্দ্রে
প্রসব করা একটি সুস্থ মা এবং তার
নবজাতকের জন্য প্রয়োজন

গর্ভবতী মহিলাদের সুস্থিকর কাহিনী



প্রসূবোত্তর যাচাই এবং চিকিৎসা কেন্দ্রে প্রসব করা
একটি সুস্থ মা এবং তার নবজাতকের জন্য প্রয়োজন



সাবান ও জল দিয়ে হাত ধোয়ার
অভ্যেস

- রান্না করা ও খাওয়ার পূর্বে
- শৌচের পর

শৌচের জন্য সবসময়ে
শৌচালয়ের ব্যবহার

ভাল স্বাস্থ্যব্যবস্থা চর্চা সম্পূর্ণ
করে আমার পুষ্টির কাহিনী

গর্ভবতী মহিলাদের পুষ্টির
কাহিনী



ভাল স্বাস্থ্যব্যবস্থা চর্চা সম্পূর্ণ
করে আমার পুষ্টির কাহিনী

নবজাতকের জন্য স্তন্যপান কৰিয়ে থাকা মা
এবং শিশুৰ পুষ্টিৰ কাহিনী



নবজাতকের জন্য স্তন্যপান কৰিয়ে থাকা মা
এবং শিশুৰ পুষ্টিৰ কাহিনী



নবজাতকের জন্য স্তন্যপান করিয়ে থাকা মা
এবং শিশুর পুষ্টির

কাহিনী 

পুষ্টিকর দুধ আর তেল
তথা আয়োডিন যুক্ত লবণ,

দেয় আমাদের জরুরি
সুক্ষ্ম পরিপোষক পদার্থ।

প্রতিদিন পুষ্টিকর বিভিন্ন
খাবার, আমার এবং
আমার সন্তানের জন্য
সারা জীবন স্বাস্থ্য এবং
সুখ নিশ্চিত করে

প্রসবের পর ছয় মাস
(১৮০ দিন) প্রতিদিন
একটি লাল আইএফএ
ট্যাবলেট

লৌহের অভাব /
অ্যানিমিয়া দূর
করে রাখে

ক্যালসিয়ামের
বড়ি,

সুরক্ষিত মাতৃশ্বের
সহকর্মী।

উঁচু জায়গায় ঢেকে
রাখা শুদ্ধ জল,

প্রতিদিন খেয়ে পূরণ
করি আমার নিজের
পুষ্টিকর কাহিনী

পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ, আই.এফ.এ
এবং ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট আর
শুদ্ধ জল পান করা, আমার
পুষ্টির কাহিনী সম্পূর্ণ করে

নবজাতকের জন্য স্তন্যপান করিয়ে থাকা মা
এবং শিশুর পুষ্টির কাহিনী



আই.এফ.এ-র লাল
বড়ি



ক্যালসিয়ামের
বড়ি



পুষ্টির খাদ্য গ্রহণ, আই.এফ.এ এবং ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট
আর শুদ্ধ জল পান করা, আমার পুষ্টির কাহিনী সম্পূর্ণ করে

শিশুর জন্মের প্রথম
ঘন্টার মধ্যে আমার প্রথম
হলুদ গাড় দুধ খাওয়ানো,

আমার
নবজাতকের জন্য
প্রথম টিকাদান

মায়ের দুধ প্রথম ছয়
(৬) মাস পর্যন্ত

আমার বাড়ন্ত শিশুর সেরা
পুষ্টিকর খাদ্য

মায়ের কোলেস্ট্রাম এবং প্রথম ছয় মাসের
জন্য একচেটিয়া স্তন পান , একটি সুস্থ, পুষ্টিকর
ও রোগ মুক্ত জীবনের সঠিক ভিত্তি স্থাপন করে

নবজাতকের জন্য স্তন্যপান করিয়ে থাকা মা
এবং শিশুর পুষ্টির কাহিনী



জন্মের ১ ঘণ্টার মধ্যে



০ থেকে ৬ মাস পর্যন্ত

মায়ের কোলেস্ট্রাম এবং প্রথম ছয় মাসের
জন্য একচেটিয়া স্তন পান, একটি সুস্থ, পুষ্টির
ও রোগ মুক্ত জীবনের সঠিক ভিত্তি স্থাপন করে

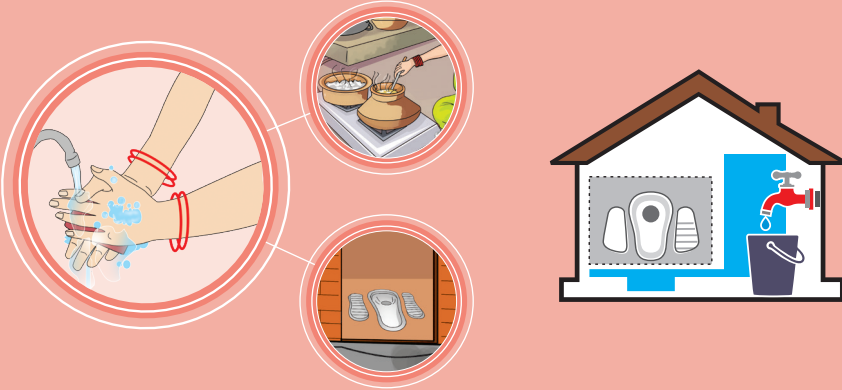
সাবান ও জল দিয়ে হাত ধোয়ার
অভ্যেস

- রান্না করা, খাওয়া ও খাওয়ার পূর্বে
- শিশুর শৌচকে সুরক্ষিত ভাবে পূরণ করার পর
- শৌচের পর

শৌচের জন্য সবসময়ে
শৌচালয়ের ব্যবহার

ভাল স্বাস্থ্যব্যবস্থা চর্চা, সম্পূর্ণ
করে আমার পুষ্টির কাহিনী

নবজাতকের জন্য স্তন্যপান করিয়ে থাকা মা
এবং শিশুর পুষ্টির কাহিনী



ভাল স্বাস্থ্যব্যবস্থা চর্চা, সম্পূর্ণ
করে আমার পুষ্টির কাহিনী

শিশুর পুষ্টির কাহিনী



শিশুর পুষ্টির কাহিনী



শিশুর পুষ্টির কাহিনী

সপ্তাহে ২
বার নির্ধারিত
আই.এফ.এ.-র সিরাপ,

শরীরে লৌহের আর
রক্তের অভাব থেকে
বাঁচানোর সবথেকে
বড় পূরক।

পুষ্টিকর দুধ আর তেল
তথা আয়োডিন যুক্ত লবণ,

দেয় আমাকে জরুরি
সুক্ষ্ম পরিপোষক পদার্থ।

আমার ৬ মাস পুরো হলে
আরম্ভ করুন মায়ের দুধের
সঙ্গে চটকানো আর গাঁড়
পুষ্টিকর আহার।

আমার পুষ্টিকর
জীবনের উত্তম আধার

বছরে ২ বার
আলবেনডাজলের বড়ি

কৃষি নাশের সবথেকে বড়ো সহকর্মী

- ১২ থেকে ২৪ মাসের বাচ্চা - অর্ধেক বড়ি
- ২৪ টি ৫৯ মাসের বাচ্চা - ১ টা বড়ি

ভিটামিন এ-র
নির্ধারিত খোরাক
রাত্র্যন্ত এবং সংক্রমণ
থেকে দেয় নিজাত।

উঁচু জায়গায় ঢেকে
রাখা শুদ্ধ জল,

প্রতিদিন খেয়ে পূরণ
করি আমি নিজের
পুষ্টিকর কাহিনী।

সম্পূরক খাওয়ানো এবং
শুদ্ধ জল, স্তন্যপান সহ
আমার পুষ্টিকর কাহিনী
সম্পূর্ণ

শিশুর পুষ্টির কাহিনী



আই.এফ.এ-এর
সিরাপ



ভিটামিন - এ
সিরাপ



আলবেনডাজলের বড়ি



১২ থেকে ২৪
মাসের বাচ্চা -
অধেক বড়ি



২৪ টি ৫৯ মাসের
বাচ্চা - ১ টা
বড়ি



সম্পূরক খাওয়ানো এবং শুদ্ধ জল, স্তন্যপান
সহ আমার পুষ্টিকর কাহিনী সম্পূর্ণ

সূচি অনুসারে
নিয়মিত টিকাকরণ,

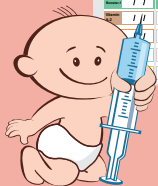
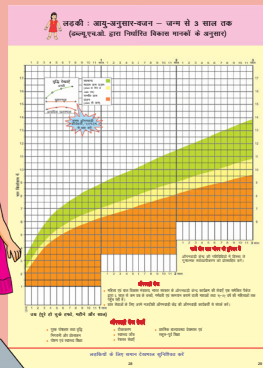
সারা জীবন
রোগের সম্ভাবনা
করে কম।

সঠিক দেখাশোনা এবং
নিয়মিত নজরদারি,

সফল করবে শারীরিক বৃদ্ধি
এবং বৌদ্ধিক বিকাশের
কাহিনী।

টিকাকরণ এবং নিয়মিত নজরদারি,
পূরণ করে শিশুর পুষ্টির কাহিনী

শিশুর পুষ্টির কাহিনী

[illegible]

টিকাকরণ এবং নিয়মিত নজরদারি,
পূরণ করে শিশুর পুষ্টির কাহিনী

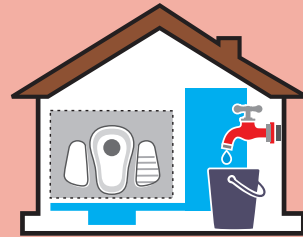
সাবান আর জল দিয়ে হাত ধোয়ার
অভ্যেস

- খাবার খাওয়ার পূর্বে
- শৌচের পর

শৌচের জন্য সবসময়ে
শৌচালয়ের ব্যবহার

ভাল স্বাস্থ্যব্যবস্থা চর্চা সম্পূর্ণ
করে আমার পুষ্টির কাহিনী

শিশুর পুষ্টির কাহিনী



ভাল স্বাস্থ্যব্যবস্থা চর্চা সম্পূর্ণ
করে আমার পুষ্টির কাহিনী

কিশোরীদের পুষ্টির কাহিনী



কিশোরীদের পুষ্টির কাহিনী



কিশোরীদের পুষ্টির কাহিনী

পুষ্টিকর দুধ আর তেল
এবং আয়োডিন যুক্ত লবণ,

দেয় আমাদের জরুরি
সুক্ষ্ম পরিপোষক পদার্থ

প্রতিদিন আইরন এবং
ভিটামিন যুক্ত বিভিন্ন
রকমের আহার,

আমার কর্ম-তৎপরতা
এবং সুস্থ জীবনের
আধার

সপ্তাহে এক বার
আইরনের একটা
নীল বড়ি,

আমার শরীরে করে
রক্তের অভাব পূরণ

বছরে ২ বার
আলবেনডাজলের পুরো
একটা বড়ি,

কৃমি থেকে মুক্তির
সবথেকে বড়ো সহকর্মী

উঁচু জায়গায় ঢেকে
রাখা শুদ্ধ জল,

প্রতিদিন খেয়ে পূরণ
করি আমি নিজের
পুষ্টিকর কাহিনী

**পুষ্টিকর আহার, শুদ্ধ
জল, আই.এফ.এ. আর
আলবেনডাজল আমার
পুষ্টির কাহিনী**

কিশোরীদের পুষ্টির কাহিনী



আই.এফ.এ. এর
নীল বড়ি



আলবেনডাজলের
বড়ি



পুষ্টির আহাৰ, শুদ্ধ জল, আই.এফ.এ. আৰ
আলবেনডাজল আমাৰ পুষ্টিৰ কাহিনী

সাবান আর জল দিয়ে হাত
ধোয়ার অভ্যেস

- খাবার খাওয়ার পূর্বে
- শৌচের পর

মাসিকের
সময় ব্যক্তিগত
পরিচ্ছন্নতার
থোয়াল

শৌচের জন্য সবসময়
শৌচালয়ের ব্যবহার

ভাল স্বাস্থ্যব্যবস্থা চর্চা, সম্পূর্ণ
করে আমার পুষ্টির কাহিনী

কিশোরীদের পুষ্টির কাহিনী



ভাল স্বাস্থ্যব্যবস্থা চর্চা, সম্পূর্ণ
করে আমার পুষ্টির কাহিনী

