POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

প্ৰতিখন ঘৰ পুষ্টিৰ পয়োভৰ

মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী

সুপুষ্টি সম্পৰ্কীয় তথ্যৰ বাবে ডায়লগ কাৰ্ডসমূহ

ডায়লগ কাৰ্ডসমূহৰ কাৰ্য্যকৰী ব্যৱহাৰৰ বাবে নিয়মাৱলী

- প্ৰতিখন কাৰ্ডৰ দুটা ফাল আছে। ছবি থকা সমুখৰ ফালটোত অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ বাবে অলংকৃত কৰা হয়। বৰ্ণনামূলক বাৰ্তা থকা পিছৰ ফালটো হ'ল অগ্ৰৱৰ্ত্তী কৰ্মীসকলৰ (FLW) বাবে যিখিনি বাৰ্তা পঢ়ি লৈ তেওঁলোকে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক বুজাই দিব লাগে।
- FLW গৰাকীয়ে প্ৰথমতে ছবি থকা ফালটো অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক দেখুৱাবই লাগিব আৰু তাৰপৰা তেওঁলোকেনো কি বুজিছে সেই বিষয়ে এটা ধাৰণা কৰি ল'ব লাগিব।
- ইয়াৰ পিছত, FLW গৰাকীয়ে ছবিখনৰ লগত সম্পৰ্ক থকা বাৰ্ত্তাটো ব্যাখ্যা কৰিব লাগে।
- যদি এগৰাকী অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে কিবা প্ৰশ্ন উত্থাপন কৰে তেন্তে FLW গৰাকীয়ে তাত কেতিয়াও আপত্তি কৰিব নালাগিব, বৰঞ্চ তেওঁ সেই প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিব লাগিব। তেওঁলোকে ধৈৰ্য্যসহকাৰে প্ৰশ্নবোৰ শুনিব লাগে, বুজি ল'ব লাগে আৰু সেইবোৰৰ উত্তৰ দিব লাগে।
- প্ৰতিখন ডায়লগ কাৰ্ডৰ বিস্তৃত ব্যাখ্যা কৰি উঠি, FLW গৰাকীয়ে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ তাৰপৰা কি বুজিছে সেই বিষয়ে পৰীক্ষা কৰিব লাগে।
- এই গোটেই সত্ৰটোত FLW গৰাকীয়ে GATHER কৌশল কামত খটুৱাবই লাগিব।

G	A	T	H	E	R
(জি)	(এ)	(টি)	(এইচ)	(ই)	(আৰ)
চোৱাচিতাকৰোতাক শুভেচ্ছা জনাওক	চোৱাচিতাকৰোতাক সোধক	কওক	হেল্প	এক্সপ্লেইন	(ঘূৰি যাওক/সন্দৰ্ভ বিচাৰক/ বাস্তৱতা পৰীক্ষা কৰক)
(সৌহাৰ্দ্য গঢ়ি তোলক)	(তথ্য সংগ্ৰহ কৰক)	(তথ্য প্ৰদান কৰক)	অংশগ্ৰহণকাৰীক সহায় কৰক	(অংশগ্ৰহণকাৰীৰ বাবে ব্যাখ্যা কৰক)	

এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাৰ পুষ্টিৰ

কাহিনী

এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাৰ পুষ্টিৰ

কাহিনী

সমৃদ্ধ গাখীৰ, তেল আৰু আয়ডিনযুক্ত লৱণে

মোৰ গৰ্ভাৱস্থাক পৰিপুষ্টি প্ৰদান কৰে

গৰ্ভধাৰণৰ চতুৰ্থ মাহৰপৰা 180 দিনৰ বাবে প্ৰতিদিনে লোৱা একোটাকৈ ৰঙা IFA টেবলেটে

মোৰ ৰক্তহীনতাক প্ৰতিৰোধ কৰি থাকে

অধিক শক্তিশালী হাড় তথা নিৰাপদ

গৰ্ভধাৰণৰ বাবে পৰামৰ্শ দিয়া মাত্ৰাত কেলচিয়াম

দ্বিতীয় তিনিমহীয়া কালত লোৱা এটা মাত্ৰ এলবেনডেজ'ল টেবলেটে

মোক পেলুৰ উপদ্ৰৱৰপৰা সুৰক্ষা দিয়ে

দৈনিক খোৱা,ভিটামিন আৰু আইৰনত চহকী পুষ্টিকৰ বিবিধ আহাৰে

মোক আৰু মোৰ গৰ্ভজাত সন্তানক সুস্থ কৰি ৰাখে

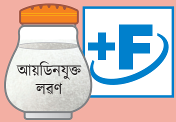
এটা ওখ ঠাইত থকা এটা ঢাকি খোৱা পাত্ৰত জমা কৰি খোৱা নিৰাপদ পানী

পান কৰা কথাটোৱে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী

পুষ্টিকৰ বিবিধ আহাৰ খোৱাটো হ'ল এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাৰ বাবে জীৱনজোৰা উপহাৰ

এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাৰ পুষ্টিৰ

কাহিনী



এটা ৰঙা IFA টেবলেট

পৰামৰ্শ দিয়া মাত্ৰাত কেলচিয়াম টেবলেট

পৰামৰ্শ দিয়া মাত্ৰাতএলবেনডেজ'ল টেবলেট

পুষ্টিকৰ বিবিধ আহাৰ খোৱাটো হ'ল এগৰাকী গৰ্ভৱতী মহিলাৰ বাবে জীৱনজোৰা উপহাৰ

সন্তান প্ৰসৱৰ আগতে ন্যূনতম
চাৰিটা প্ৰসৱপূৰ্ব স্বাস্থ্য পৰীক্ষা
(ANCs) কৰোৱাটোৱে

গৰ্ভৱতী মহিলা আৰু তেওঁৰ গৰ্ভস্থ সন্তানৰ
সম্পূৰ্ণ সুৰক্ষা সুনিশ্চিত কৰে

নিকটৱৰ্ত্তী হস্পিটেলত কৰা হোৱা
প্ৰতিষ্ঠানগত প্ৰসৱে

সুনিশ্চিত কৰে এগৰাকী সুস্থ মাতৃ আৰু
তেওঁৰ সুস্থ নৱজাতক

প্ৰসৱপূৰ্ব স্বাস্থ্য পৰীক্ষা আৰু প্ৰতিষ্ঠানগত প্ৰসৱ - এগৰাকী সুস্থ মাতৃ আৰু তেওঁৰ নৱজাত সন্তানৰ বাবে এটা প্ৰয়োজন

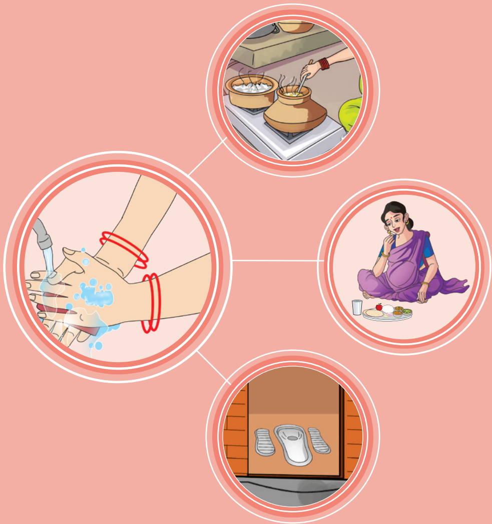
প্ৰসৱপূৰ্ব স্বাস্থ্য পৰীক্ষা আৰু প্ৰতিষ্ঠানগত প্ৰসৱ - এগৰাকী সুস্থ মাতৃ আৰু তেওঁৰ নৱজাত সন্তানৰ বাবে এটা প্ৰয়োজন

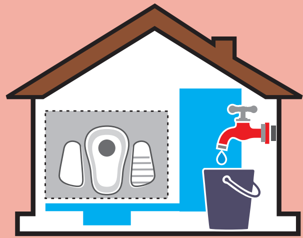
চাবোন আৰু পানীৰে মোৰ হস্ত প্ৰক্ষালন কৰাৰ ভাল অভ্যাস

- খোৱাৰ আগতে
- শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰি উঠি

সদায় শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰা

ভাল অনাময় অনুশীলনবোৰেৰে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী





ভাল অনাময় অনুশীলনবোৰেৰে
শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী

এগৰাকী পোৱতী মাতৃৰপুষ্টিৰ

কাহিনী

এগৰাকী পোৱতী মাতৃৰপুষ্টিৰ

কাহিনী

দৈনিক খোৱা পুষ্টিকৰ বিবিধ আহাৰে মোৰ আৰু

মোৰ সন্তানৰ বাবে জীৱনজোৰা সুস্বাস্থ্য আৰু আনন্দ সুনিশ্চিত কৰে

সমৃদ্ধ গাখীৰ, তেল আৰু আয়ডিনযুক্ত লৱণে

সুনিশ্চিত কৰে প্ৰয়োজনীয় সূক্ষ্মপুষ্টিতত্ত্ব

প্ৰসৱৰ পাছত ছমাহৰ (180 দিন) বাবে প্ৰতিদিনে একোটাকৈ ৰঙা

IFA টেবলেটে আইৰনৰ অভাৱ/ৰক্তহীনতা প্ৰতিৰোধ কৰে

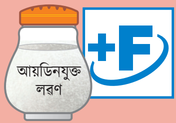
এটা নিৰাপদ মাতৃত্বৰ বাবে সঠিক

মাত্ৰাত কেলচিয়াম টেবলেট

এটা ওখ ঠাইত থকা এটা ঢাকি থোৱা পাত্ৰত জমা কৰি

থোৱা নিৰাপদ পানী পান কৰা কথাটোৱে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী

পুষ্টিকৰ খাদ্য, IFA আৰু এলবেনডেজ'ল টেবলেট খোৱা আৰু নিৰাপদ পানী পান কৰাকথাটোৱে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী



ৰঙা IFA টেবলেট

পৰামৰ্শ দিয়া মাত্ৰাত
কেলচিয়াম টেবলেট

পুষ্টিকৰ খাদ্য, IFA আৰু এলবেনডেজ'ল টেবলেট খোৱা আৰু নিৰাপদ পানী পান কৰা কথাটোৱে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী

জন্মৰ প্ৰথম ঘণ্টাৰ ভিতৰতে নৱজাতকক স্তন্যপান আৰম্ভ কৰোৱাওক আৰু কল'ষ্ট্ৰাম খাবলৈ দিয়ক

কল'ষ্ট্ৰাম হ'ল নৱজাতকৰ বাবে প্ৰথম টিকাকৰণ

প্ৰথম ছমাহত কেৱল স্তন্যহে পান কৰিবলৈ দিয়াটো হ'ল

মোৰ বাঢ়ি অহা সন্তানৰ বাবে শ্ৰেষ্ঠ পৰিপুষ্টি

শিশুক মাকৰ ক'ল'ষ্ট্ৰাম আৰু প্ৰথম 6 মাহৰ বাবে কেৱল স্তন্যহে পান কৰিবলৈ দিয়া কথাটোৱে এটা সুস্থ, পৰিপুষ্টিপ্ৰাপ্ত আৰু ৰোগবিহীন জীৱনৰ আধাৰশিলা স্থাপন কৰে

জন্মৰ প্ৰথম ঘণ্টাৰ ভিতৰত

জন্মৰ পাছত ছমাহলৈ

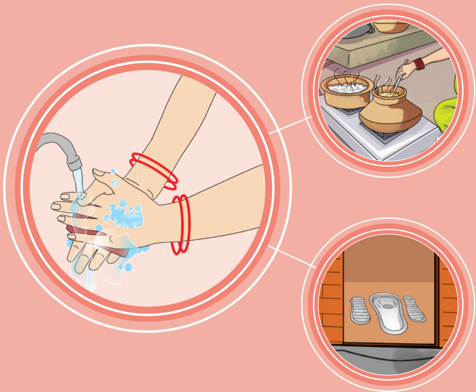
শিশুক মাকৰ ক'ল'ষ্ট্ৰাম আৰু প্ৰথম 6 মাহৰ বাবে কেৱল স্তন্যহে পান কৰিবলৈ দিয়া কথাটোৱে এটা সুস্থ, পৰিপুষ্টিপ্ৰাপ্ত আৰু ৰোগবিহীন জীৱনৰ আধাৰশিলা স্থাপন কৰে

চাবোন আৰু পানীৰে মোৰ হস্ত প্ৰক্ষালন কৰাৰ ভাল অভ্যাস

- ৰন্ধাৰ আগতে, খোৱাৰ আগতে আৰু খুৱওৱাৰ আগতে
- শৌচালয়ত মোৰ শিশুৰ বিষ্ঠাৰ নিৰাপদ বিসৰ্জন
- শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰি

শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰি উঠি সদায়
শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰা

ভাল অনাময় অনুশীলনবোৰেৰে
শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী



**ভাল অনাময় অনুশীলনবোৰেৰে শেষ হয়
মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী**

এটি শিশুৰ পুষ্টিৰ
কাহিনী

এটি শিশুৰ পুষ্টিৰ
কাহিনী

আইৰনৰ অভাৱ/ৰক্তহীনতাৰপৰা সুৰক্ষা দিবলৈমোক দিয়া হয় নিৰ্দ্ধাৰিত মাত্ৰাত

সপ্তাহত দুবাৰকৈ IFA ছিৰাপ

বছেৰেকত দুবাৰকৈ দিয়া এলবেনডেজ'ল

টেবলটে মোক সুৰক্ষা দিয়ে পেলুৰ উপদ্ৰৱৰপৰা

- 12 ৰপৰা 24 মাহঃ আধা টেবলেট
- 24 ৰপৰা 59 মাহঃ এটা টেবলেট

সমৃদ্ধ গাখীৰ, তেল আৰু আয়ডিনযুক্ত,

লৱণে সুনিশ্চিত কৰে প্ৰয়োজনীয় সূক্ষ্মপুষ্টিতত্ত্ব

ভিটামিন A ছিৰাপৰ নিৰ্দ্ধাৰিত মাত্ৰাই মোক কুকুৰীকণা

হোৱাৰপৰা আৰু সংক্ৰমিত হেৱাৰপৰা সুৰক্ষা দিয়ে

মই ছমাহ সম্পূৰ্ণ কৰাৰ পাছত মোক স্তন্যৰ সৈতে মণ্ড খাদ্য আৰু অৰ্দ্ধ-কঠিন পৰিপূৰক খাদ্য খাবলৈ দিয়া কথাটোৱে

মোৰ পৰিপুষ্টিপ্ৰাপ্ত জীৱনৰ বাবে শ্ৰেষ্ঠ আধাৰশিলা গঢ়ি তোলে

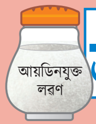
এটা ওখ ঠাইত থকা এটা ঢাকি থোৱা পাত্ৰত জমা কৰি থোৱা

নিৰাপদ পানী পান কৰা কথাটোৱে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী

স্তন্যৰ সৈতে পৰিপূৰক খাদ্য খোৱা আৰু নিৰাপদ পানী পান কৰা কথাটোৱে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী

এটি শিশুৰ পুষ্টিৰ

কাহিনী



IFA ছিৰাপ

ভাটামিন A ছিৰাপ

এলবেনডেজ টেবলেট

12 ৰপৰা 24 মাহঃ
আধা টেবলেট

24 ৰপৰা 59 মাহঃ
এটা টেবলেট

স্তন্যৰ সৈতে পৰিপূৰক খাদ্য খোৱা আৰু নিৰাপদ পানী পান কৰা কথাটোৰে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী

সময়সূচী অনুসাৰে সম্পন্ন কৰা
টিকাকৰণে সংক্ৰমণ আৰু

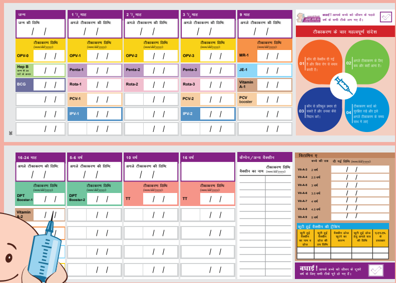
ৰোগৰ সম্ভাৱনা হ্ৰাস কৰে
জীৱনজুৰি

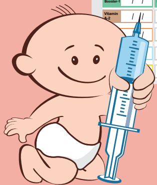
বিকাশ প্ৰক্ৰিয়াৰ নিয়মীয়া
নিৰীক্ষণে মোৰ

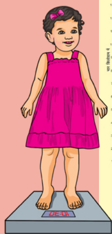
শাৰীৰিক আৰু বৌদ্ধিক
বিকাশত নজৰ ৰাখে

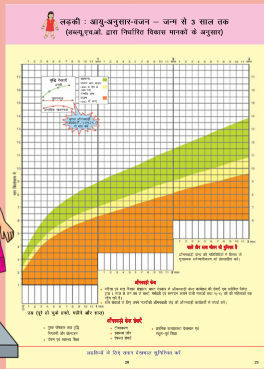
সময়সূচী অনুসাৰে সম্পন্ন কৰা টিকাকৰণ আৰু বিকাশ প্ৰক্ৰিয়াৰ নিয়মীয়া নিৰীক্ষণ কৰা কথাটোৰে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী

এটি শিশুৰ পুষ্টিৰ
কাহিনী









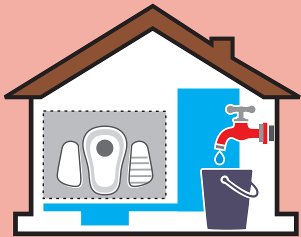
সময়সূচী অনুসাৰে সম্পন্ন কৰা টিকাকৰণ আৰু বিকাশ প্ৰক্ৰিয়াৰ নিয়মীয়া নিৰীক্ষণ কৰা কথাটোৰে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী

চাবোন আৰু পানীৰে মোৰ হস্ত প্ৰক্ষালন কৰাৰ ভাল অভ্যাস

- খোৱাৰ আগতে
- শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰি উঠি

সদায় শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰা

ভাল অনাময় অনুশীলনবোৰেৰে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী



ভাল অনাময় অনুশীলনবোৰেৰে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী

কৈশোৰত উপনীত হোৱা এগৰাকী কন্যাৰপুষ্টিৰ

কাহিনী

কৈশোৰত উপনীত হোৱা এগৰাকী কন্যাৰপুষ্টিৰ

কাহিনী

এটা সক্ৰিয়, সুস্থ আৰু পৰিপুষ্টিপ্ৰাপ্ত কৈশোৰৰ বাবে ভিটামিন আৰু

আইৰনত চহকী পুষ্টিকৰ বিবিধ আহাৰ খোৱা

সমৃদ্ধ গাখীৰ, তেল আৰু আয়ডিনযুক্ত লৱণে

লৱণে সুনিশ্চিত কৰে প্ৰয়োজনীয় সূক্ষ্মপুষ্টিতত্ত্ব

সপ্তাহত এবাৰকৈ খোৱা এটা নীলা IFA

টেবলেটে আইৰনৰ অভাৱ/ ৰক্তহীনতা প্ৰতিৰোধ কৰে

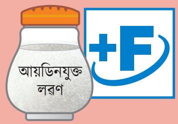
বছেৰেকত দুবাৰ খোৱা একোটাকৈ এলবেনডেজ'ল টেবলেটে মোক পেলুৰ

উপদ্ৰৱৰপৰা সুৰক্ষা দিয়ে

এটা ওখ ঠাইত থকা এটা ঢাকি থোৱা পাত্ৰত জমা কৰি থোৱা নিৰাপদ পানী

পান কৰা কথাটোৱে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী

পুষ্টিকৰ খাদ্য, IFA আৰু এলবেনডেজ'ল টেবলেট খোৱা আৰু নিৰাপদ পানী পান কৰা কথাটোৱে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী



এটা নীলা IFA টেবলেট

এলবেনডেজ’ল টেবলেট

পুষ্টিকৰ খাদ্য, IFA আৰু এলবেনডেজ’ল টেবলেট খোৱা আৰু নিৰাপদ পানী পান কৰাকথাটোৰে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী

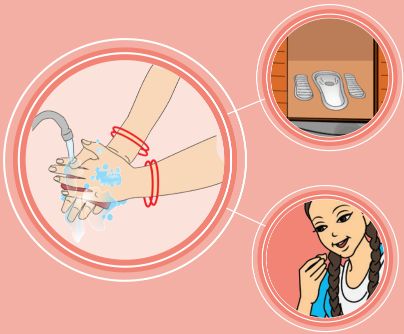
ঋতুস্ৰাৱজনিত স্বাস্থ্যবিধি

চাবোন আৰু পানীৰে মোৰ হস্ত প্ৰক্ষালন কৰাৰ ভাল অভ্যাস

- খোৱাৰ আগতে
- শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰি উঠি

সদায় শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰা

ভাল অনাময় অনুশীলনবোৰেৰে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী



ভাল অনাময় অনুশীলনবোৰেৰে শেষ হয় মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী

প্ৰতিখন ঘৰ পুষ্টিৰ পয়োভৰ