୨୦୨୦

ମାନକ ପରିଚାଳନା ପ୍ରକ୍ରିୟା

ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଚୂନାମାଛକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା

ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ପରିଯୋଜନା ଅଧ୍ୟୟନ, ଓଡ଼ିଶା-ଭାରତ

2020

Standard Operating Procedure

Inclusion of Small Fish in Supplementary Nutrition Programme (SNP)

Pilot Study in Odisha, India

୨୦୨୦

ମାନକ ପରିଚାଳନା ପ୍ରକ୍ରିୟା

ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଚୂନାମାଛକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା

ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ପରିଯୋଜନା ଅଧ୍ୟୟନ, ଓଡ଼ିଶା-ଭାରତ

2020

Standard Operating Procedure

Inclusion of Small Fish in Supplementary Nutrition Programme (SNP)

Pilot Study in Odisha, India

ଲେଖକ

ଲ୍ୟାଡିଆ ଓ'ମୀରା, ପୁଷ୍ଟି ବିଜ୍ଞାନୀ ଉପଦେଷ୍ଟା

ଡଃ. ଲରେନ୍ ପିନକାସ, ଭେଲ୍ୟୁଚେନ୍ ବିଜ୍ଞାନୀ, ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍

ଡଃ. ବୈଷ୍ଣବ ଚରଣ ରଥ, ପ୍ରକଳ୍ପ ପରିଚାଳକ (ପୁଷ୍ଟି) ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍

ଉଲ୍ଲେଖ

ଓ' ମୀରା ଏଲ, ପିନ୍‌କସ୍ ଏଲ, ରଥ ବି.ସି., ୨୦୨୦- ମାନକ ପରିଚାଳନା ପ୍ରକ୍ରିୟା: ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଚୂନାମାଛକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା- ଓଡ଼ିଶାରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ପରିଯୋଜନା ଅଧ୍ୟୟନ, ଭାରତ, ପେନାଙ୍ଗ-ମାଲେସିଆ, ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍- ନୀତି ଓ ନିୟମ ସମୂହ।

ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ: ସତୀଶ ରଞ୍ଜନ ଦାଶ ଓ ଡଃ. ବୈଷ୍ଣବ ଚରଣ ରଥ

ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ସମ୍ପର୍କରେ

ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଏକ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଅଣଲାଭଯୁକ୍ତ ଗବେଷଣା ସଂଗଠନ, ଯାହାକି ମତ୍ସ୍ୟ ସଂପଦ ଓ ଜଳକୃଷିର ସମ୍ଭାବନାର ଉପଯୋଗ କରି କ୍ଷୁଧା ଓ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ହ୍ରାସ ନିମନ୍ତେ ସଦା ଚେଷ୍ଟିତ। ବିଶ୍ୱ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଶହେ କୋଟିରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଗରୀବ ଲୋକ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରାଣୀଜ ପୁଷ୍ଟିସାର ମାଛରୁ ପାଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ୮୦୦ କୋଟି ଲୋକ ଜୀବିକା ନିମନ୍ତେ ମତ୍ସ୍ୟ ସଂପଦ ଓ ଜଳକୃଷି ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ। ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ସି.ଜି.ଆଇ.ଏ.ଆର୍.(CGIAR)ଙ୍କ ସଭ୍ୟଭୁକ୍ତ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ଗବେଷଣା ପାଇଁ ଅଂଶିଦାର ଅଟନ୍ତି।

ଯୋଗାଯୋଗ:

ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଯୋଗାଯୋଗ ଏବଂ ମାର୍କେଟିଂ ବିଭାଗ, ଜଲାନବଟୁ ମାଉଙ୍ଗ, ବଟୁ ମାଉଙ୍ଗ, ୧୧୯୬୦ ବୟନ ଲିପାସ, ପେନାଙ୍ଗ, ମାଲେସିଆ,

ଇମେଲ: worldfishcenter@cgiar.org

Creative Commons License

Content in this publication is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited, and is not altered, transformed, or built upon in any way.

© 2020WorldFish.

Photo credits

Front cover, Dr. Baishnaba Charan Ratha

Funded by:

This publication has been made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents of this report are the sole responsibility of WorldFish and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government

ସୂଚୀ ପତ୍ର

୧. ଉପକ୍ରମ **୫**

୧.୧ ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ଜିଲ୍ଲାମାନଙ୍କରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ୫

୧.୨ ମାଛ ଖାଇବାର ଉପକାରିତା ୭

୧.୩ ଓଡ଼ିଶାରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ପରିଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ଚୂନାମାଛକୁ ଆଇ.ସି.ଡି.ଏସ୍. ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ୮

୧.୪ ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ପରିଯୋଜନା ଅଧ୍ୟୟନ ଅନ୍ତର୍ଗତ ମାଛକୁ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବେ ସମନ୍ୱିତ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଯୋଜନା (ICDS) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଏବଂ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଓ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ନିମନ୍ତେ ମାନକ ପରିଚାଳନା ପ୍ରକ୍ରିୟା (SOP) ୧୦

୨. ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତି ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବାର୍ତ୍ତା **୧୧**

୨.୧ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ନିମନ୍ତେ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ୧୧

୨.୧.୧ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମଚାରୀ (କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା) ୧୧

୨.୧.୨ ଗ୍ରାମର ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟାମାନେ ୧୨

୨.୨ ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ୟାକେଟ୍‌ର ଉପରେ ଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବାର୍ତ୍ତା ୧୨

୨.୩ ସମନ୍ୱୀତ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଯୋଜନା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ମଡ୍ୟୁଲ ମାଧ୍ୟମରେ "ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ନିମନ୍ତେ ମାଛ" ବାର୍ତ୍ତାର ବହୁଳ ପ୍ରସାର ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ୧୩

୨.୪ 'ଟିକିମାଉସୀ' ଚରିତ୍ର ଭିଡିଓ ମାଧ୍ୟମରେ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବାର୍ତ୍ତାର ପ୍ରସାର ନିମନ୍ତେ ସୁଯୋଗ ୧୪

୩. ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ (Hot Cooked Meal) **୧୬**

୩.୧ ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ସଂଗ୍ରହର ଉତ୍ସ ୧୬

୩.୨ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ଗ୍ରାମର ସଭ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ୧୬

୩.୩ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଚୂନା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ପଠାଯିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ୧୬

୩.୪ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ମାଛଗୁଣ୍ଡକୁ ମିଶ୍ରଣ କରିବା ୧୭

୩.୪.୧ ସଂରକ୍ଷଣ ୧୮

୩.୪.୨ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ୧୮

୩.୪.୩ ଗରମ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ସଂଶୋଧିତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରକ୍ରିୟା ୨୦

୩.୪.୪- ଖାଦ୍ୟ ବଣ୍ଟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ୨୧

୩.୫ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ୨୧

୩.୫.୧- ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା ୨୨

୩.୫.୨ ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣର ବିଶ୍ଳେଷଣ ୨୫

୩.୫.୩ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ସହଜରେ ବ୍ୟବହାରଜନିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନର ସମୀକ୍ଷା ୨୬

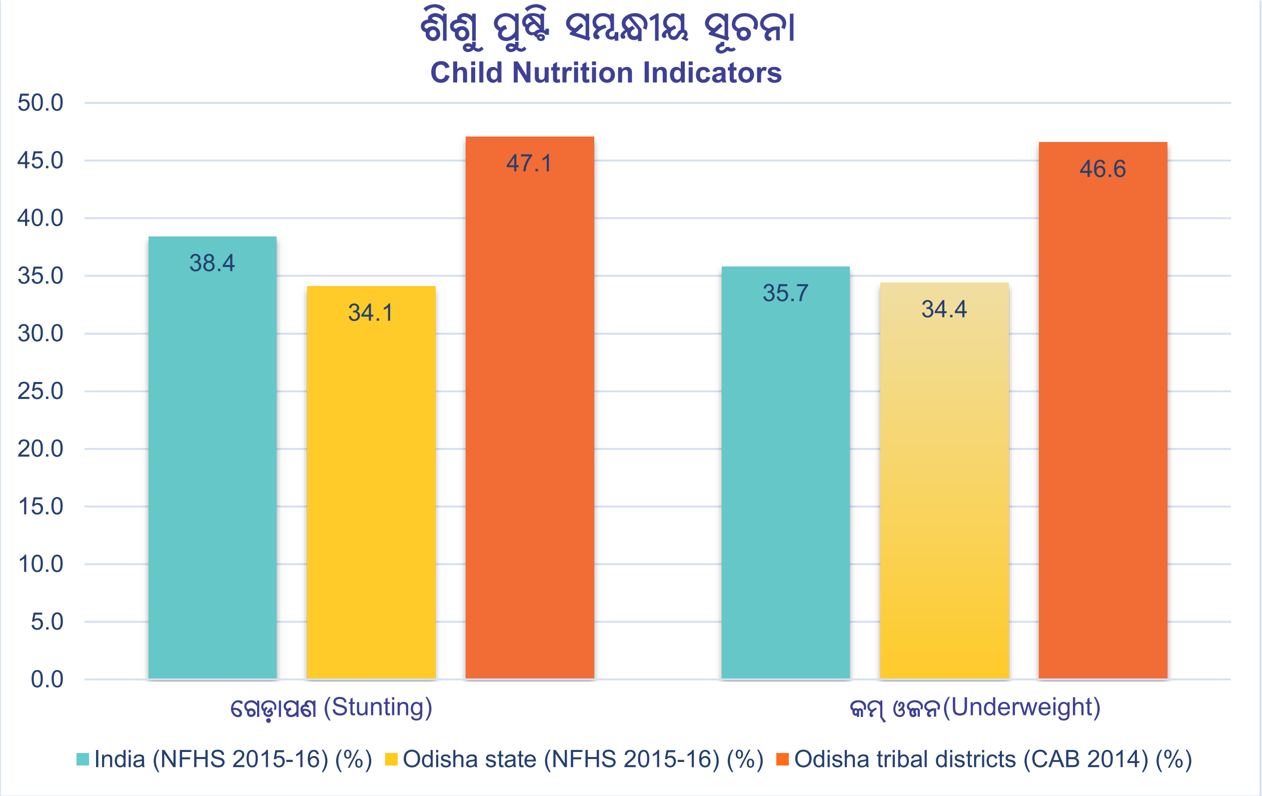
୩.୫.୪ ଶିଶୁଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଧାରଣା ୨୮

୩.୫.୫. ପରିବେଷଣ କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେବା ସୂଚନା ୩୦
୪. ଘରକୁ ନେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ (Take Home Ration) ୩୧
୪.୧ ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛ ମିଳୁଥିବା ସ୍ଥାନ ଉତ୍ସ ୩୧
୪.୨ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମଚାରୀ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଭ୍ୟମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ୩୧
୪.୩ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଶୁଖିଲା ଚୂନା ମାଛ ପଠାଇବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ୩୧
୪.୪ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ (THR)ରେ ଶୁଖିଲା ମାଛ/ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ୩୨
୪.୫ ଘରକୁ ନେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ୩୩
୪.୫.୧ ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା ୩୩
୪.୫.୨ ଖାଦ୍ୟର ପୁଷ୍ଟିଗତ (ପୌଷ୍ଟିକ) ବିଶ୍ଲେଷଣ ୩୫
୪.୫.୩ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ (ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ)ର ସହଜରେ ବ୍ୟବହାରର ମୂଲ୍ୟାୟନ ୩୬
୪.୫.୪ ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଜନିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ (ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା’ ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକା) ୩୮
ପରିଶିଷ୍ଟ ୧. ପୁଷ୍ଟିସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରିସଂଖ୍ୟାନ ୪୦
ପରିଶିଷ୍ଟ ୨. ମାଛ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଲାଭ ୪୧
ପରିଶିଷ୍ଟ ୩. ପରିମାଣର ଗଣନା/ହିସାବ ୪୨
ପରିଶିଷ୍ଟ ୪. ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା ପତ୍ର ୪୩
ପରିଶିଷ୍ଟ ୫. ଯାଞ୍ଚ ତାଲିକାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା (ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର) ୪୬
ପରିଶିଷ୍ଟ ୬. ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ନିମନ୍ତେ ଯାଞ୍ଚ ତାଲିକା ୪୭
ପରିଶିଷ୍ଟ ୭ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଫର୍ଦ୍ଦ (ଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ) ୪୮
ପରିଶିଷ୍ଟ ୮ ଚିତ୍ରରୁ ସଂଗୃହୀତ ତଥ୍ୟ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଫର୍ଦ୍ଦ (ଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ) ୫୩
ପରିଶିଷ୍ଟ ୯ ନବଜାତ ଶୁଶୁ, ଶିଶୁ ଓ କିଶୋର/କିଶୋରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ୫୭
ପରିଶିଷ୍ଟ ୧୦ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ୫୮
ପରିଶିଷ୍ଟ ୧୧ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ଯୋଜନା ୫୯
ପରିଶିଷ୍ଟ ୧୨ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ/ଆହାର ପରିମାଣ ୬୦
ପରିଶିଷ୍ଟ ୧୩ ପରିମାଣ ମାପିବା ପାଇଁ ଚାମଚ ଓ ଗିନା ୬୨
References ୬୩
List of acronyms ୬୪

୧. ଉପକ୍ରମ (Introduction)

୧.୧ ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ଜିଲ୍ଲାମାନଙ୍କରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା

ଭାରତବର୍ଷରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଏକ ଚିନ୍ତାଜନକ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ବିଷୟ, କାରଣ ଏହା ପୃଥିବୀରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଆଞ୍ଚଳିକ ସମସ୍ୟା ଅଟେ। (UNICEF, 2019) ଅନ୍ୟ ସାମାଜିକ ପଛୁଆବର୍ଗଙ୍କ ତୁଳନାରେ ତଫସିଲଭୁକ୍ତ ଜାତି ଓ ଉପଜାତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ନିମ୍ନ ଶ୍ରେଣୀ ପଛୁଆ ବର୍ଗ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭାବେ ଅଧିକ। (Patra, 2018) ଏହି ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ବିଶେଷଭାବେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ମହିଳା ଏବଂ ଆଦିବାସୀ ସଂପ୍ରଦାୟ ଯେଉଁମାନେ କୃଷିଜୀବୀ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ। (Patra, 2018) (ପରିଶିଷ୍ଟ-୧)। ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଜିଲ୍ଲାର ୪୭ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଶିଶୁ ସାଧାରଣତଃ ଗେଡ଼ା (ବୟସ ତୁଳନାରେ କମ୍ ଉଚ୍ଚତା) ଯାହାକି ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ହାରାହାରି ପ୍ରାୟ ୩୮% ଏବଂ ରାଜ୍ୟସ୍ତରରେ ପ୍ରାୟ ୩୪% (ଚିତ୍ର-୧) (GoI, 2016; Patra, 2018) (ଜାତୀୟ ପରିବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସର୍ଭେକ୍ଷଣ - NFHS) ୨୦୧୫-୧୬, Clinical, Anthropometric and Biochemical (CAB-2014)। ସେହିପରି ଆଦିବାସୀ ସଂପ୍ରଦାୟରେ ଶିଶୁମାନେ ଅଧିକତର କମ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ଅଟନ୍ତି (CAB-2014)

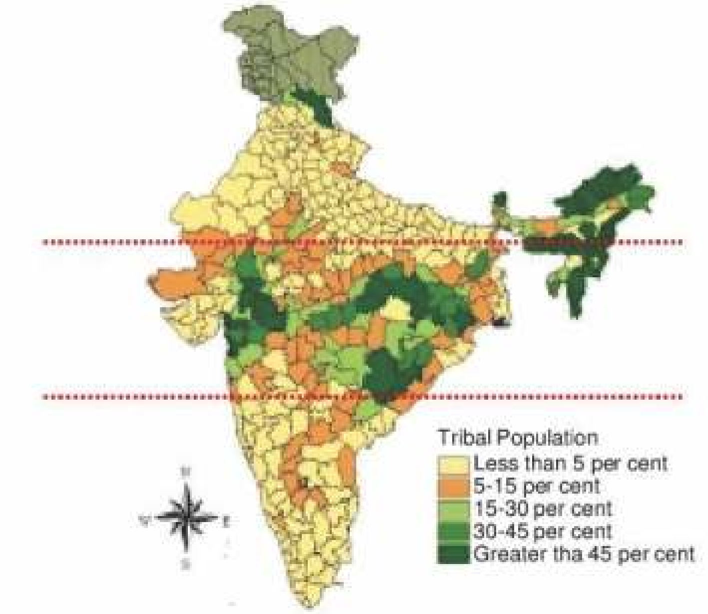


Source: National Family Health Survey (NFHS) 2015-16 and district-level Clinical, Anthropometric and Biochemical (CAB) 2014 (Patra, 2018).

ଚିତ୍ର-୧: ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଜିଲ୍ଲାମାନଙ୍କରେ ଭାରତ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶାର ଅନ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳ ତୁଳନାରେ ଗେଡ଼ାପଣ ଓ କମ ଓଜନ ଶିଶୁ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ (ପରିଶିଷ୍ଟ-୧ ଦେଖନ୍ତୁ)

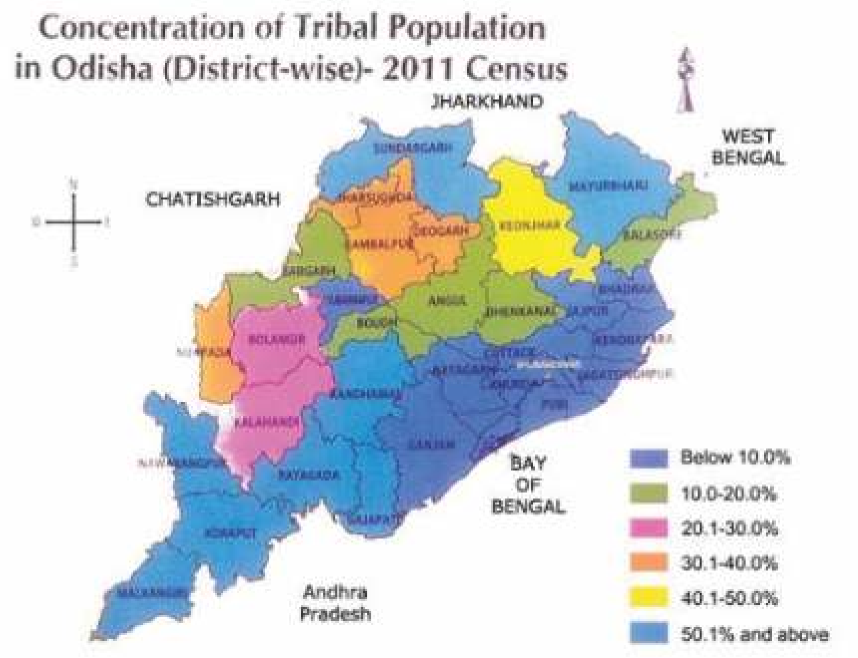
ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଭାରତ ଦେଶର ଉତ୍ତରପୂର୍ବ ଦିଗରେ ଅବସ୍ଥିତ ଏକ ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ରାଜ୍ୟ (ଚିତ୍ର-୨)। ଭାରତର ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ତୁଳନାରେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭାବେ ଅନୁନ୍ନତ। ବିଶେଷତଃ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଓ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ବିଶେଷ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ। ଓଡ଼ିଶାରେ ୬୦ରୁ ଅଧିକ ଆଦିବାସୀ ସଂପ୍ରଦାୟ ବାସ କରନ୍ତି, ଯାହାକି ରାଜ୍ୟର ସମୁଦାୟ ଲୋକସଂଖ୍ୟାର ପ୍ରାୟ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ (୨୨%) ଅଟେ। ରାଜ୍ୟରେ ସ୍ଥିତ ନଅଗୋଟି

ମୁଖ୍ୟ ଆଦିବାସୀ ଅଧ୍ୟୁଷିତ ଜିଲ୍ଲା ମଧ୍ୟରେ ୧. ଗଜପତି, ୨. କନ୍ଧମାଳ, ୩. କେନ୍ଦୁଝର, ୪. କୋରାପୁଟ, ୫. ମାଲକାନଗିରି, ୬. ମୟୂରଭଞ୍ଜ, ୭. ନବରଙ୍ଗପୁର, ୮. ରାୟଗଡ଼ା ଏବଂ ୯. ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ଅଟେ । (ଚିତ୍ର-୩)



Source: Phansalkar et al. 2004

ଚିତ୍ର-୨ : ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଭାରତର ଉତ୍ତରପୂର୍ବରେ ଅବସ୍ଥିତ, ଯେଉଁଠାରେ ସାମାଜିକ ଅବହେଳିତ ସ୍ଥାନୀୟ ଆଦିବାସୀ ଲୋକସଂଖ୍ୟା ମୁଖ୍ୟତଃ ଅଧିକ ବାସ କରନ୍ତି ।



Source: Scheduled Castes and Schedules Tribes Research and Training Institute, 2018. See Appendix 1.

ଚିତ୍ର-୩: ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଜିଲ୍ଲାମାନଙ୍କରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭାବେ ଅଧିକ । ୫୦%ରୁ ଅଧିକ ଆଦିବାସୀ ଲୋକସଂଖ୍ୟାର ସୂଚନା ନୀଳରଙ୍ଗରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

୧.୨ ମାଛ ଖାଇବାର ଉପକାରିତା (Benefits of eating fish)

ମାଛ ମୁଖ୍ୟତଃ ଚୂନାମାଛକୁ ଗୋଟା ଆକାରରେ (ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ) ଖାଇବା ଏକ ଅଧିକ ଭରପୂର ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ ଅଟେ । ଏହି ଚୂନାମାଛରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୁଷ୍ଟିସାର ରହିଛି, ଯାହାକି ମହିଳା ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ । (HLPE,2014; Kawarazuka and Bene 2011) । ନୂତନ ପ୍ରାମାଣିକ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ମାଛ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁମାନେ ଅଧିକ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଓ ଉନ୍ନତ ମସ୍ତିଷ୍କ ବୃଦ୍ଧି (Hibbeln et al., 2019) ଏବଂ ସାମଗ୍ରୀକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଗେଡ଼ାପଣ ସମ୍ଭାବନା କମ୍ (Headey, Hirvonen, & Hoddinott, 2018) ଅର୍ଥାତ୍ ମାଛ ଏକ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା' ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ । ଏହା ବ୍ୟତିତ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ମାଛ ଯୋଗୁଁ ପରିବେଶ ଜନିତ କ୍ଷତି କମ ହେତୁ ଅନେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମାଛକୁ ଉଭୟ ସୃଷ୍ଟି ଏବଂ ମାନବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚନା କରିଥାଆନ୍ତି । (Troell, Jonell, & Crona, 2019) ଟେବୁଲ-୧ରେ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚୂନାମାଛ ଖାଇବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଲାଭ ଓ ମାଛରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି ।

ଟେବୁଲ-୧ : ଚୂନାମାଛ ଏକ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ, କିଶୋରୀ ବାଳିକା ଏବଂ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'ର ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଧିକ ଉପକୃତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

ଚୂନା ମାଛ ଓ ପୁଷ୍ଟି	ଶିଶୁ (୩-୬ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ)	ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା' (ପ୍ରସୂତୀ) ତଥା କିଶୋରୀ ବାଳିକା
ଓମେଗା-୩ ସ୍ନେହାମ୍ଳ (Omega-3 fatty acids)	• ସୁସ୍ଥ ମସ୍ତିଷ୍କ ବୃଦ୍ଧି • ସୁସ୍ଥ ଚକ୍ଷୁ • ଶ୍ୱାସରୋଗ କମ	• ସୁସ୍ଥ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା • ସୁସ୍ଥ ଚକ୍ଷୁ • ସୁସ୍ଥ ହରମୋନ • ସୁସ୍ଥ ହୃତପିଣ୍ଡ • କମ୍ ମଧୁମେହ • ଉପଯୁକ୍ତ/ସଠିକ୍ ଓଜନ
ବି-୧୨ (B-12)	• ସୁସ୍ଥ ରକ୍ତ କଣିକା • ସୁସ୍ଥ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ	• ସୁସ୍ଥ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା • ସୁସ୍ଥ ରକ୍ତ କଣିକା • ସୁସ୍ଥ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ • ଜନ୍ମଗତ ଦୋଷ ପ୍ରତିରୋଧ
ଲୌହସାର (Iron)	• ମସ୍ତିଷ୍କ ବୃଦ୍ଧି • ସୁସ୍ଥ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧଶକ୍ତି • ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର/ପ୍ରତିରୋଧ	• ସୁସ୍ଥ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି • ସୁସ୍ଥ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା • ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର/ପ୍ରତିରୋଧ

ଚୂନା ମାଛ ଓ ପୁଷ୍ଟି	ଶିଶୁ (୩-୬ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ)	ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା' (ପ୍ରସୂତୀ) ତଥା କିଶୋରୀ ବାଳିକା
ଦସ୍ତା (Zink)	• ଉତ୍ତମ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି • ସୁସ୍ଥ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି • ପତଳା ଝାଡ଼ାରୁ ଦ୍ରୁତ ଉପଶମ • ଗେଡ଼ାପଣର ପ୍ରତିରୋଧ	• ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି • ସୁସ୍ଥ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି • ପତଳା ଝାଡ଼ାରୁ ଦ୍ରୁତ ଉପଶମ
କ୍ୟାଲସିୟମ (Calcium)	• ଶକ୍ତ ସୁସ୍ଥ ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତ • ସୁସ୍ଥ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ	• ସୁସ୍ଥ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା • ଶକ୍ତ ସୁସ୍ଥ ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତ • ସୁସ୍ଥ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ • ସୁସ୍ଥ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ
ଆୟୋଡିନ୍ (Iodine)	• ସୁସ୍ଥ ମସ୍ତିଷ୍କ ବୃଦ୍ଧି • ଗଳଗଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତିରୋଧ	• ସୁସ୍ଥ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା • ଗଳଗଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତିରୋଧ
ପୁଷ୍ଟିସାର (Protein)	• ଉତ୍ତମ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି • ସୁସ୍ଥ ହରମୋନ • ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ • ସୁସ୍ଥ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ • ଅତିଶୟ ପତଳା ବା ଉଚ୍ଚତା ଅନୁସାରେ କମ୍ ଓଜନର ପ୍ରତିରୋଧ	• ଉତ୍ତମ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି • ସୁସ୍ଥ ହରମୋନ • ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ • ସୁସ୍ଥ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ

Source: (HLPE, 2014; Kawarazuka & Bene, 2011)

୧.୩ ଓଡ଼ିଶାରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ପରିଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ ଚୂନାମାଛକୁ ଆଇ.ସି.ଡି.ଏସ୍. ପରିପୂରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ (Objectives of pilot programme adding fish to Odisha ICDS Supplementary Nutrition Programme)

୨୦୧୬ ମସିହାରେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଓଡ଼ିଶା ପୁଷ୍ଟିକର କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା (ONAP)ର ଲୋକାର୍ପଣ କରିଥିଲେ। ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା କମାଇବା ନିମନ୍ତେ ଏକାଧିକ ଉପାୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସମସ୍ତ ଆଦିବାସୀ ଅଧ୍ୟୁଷିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ଗେଡ଼ାପଣ ଓ କମ ଓଜନ ସମସ୍ୟା ଦୂର ନିମନ୍ତେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଇଥିଲା।

ସାଧାରଣଭାବେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ମାଛକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଅଧିକ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ। ବିଶେଷଭାବେ ଆଦିବାସୀ ସଂପ୍ରଦାୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ସାଂସ୍କୃତିକ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣୀୟ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ। (Needham & Funge-Smith, 2014) ଅଧିକନ୍ତୁ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ଦୁର୍ବଳ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ପାଇଁ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ (SNP) ଏବଂ ଘରକୁ ନେଇ ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିମନ୍ତେ ଶୁଖିଲାଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା (THR) ସମଗ୍ର ରାଜ୍ୟରେ ପରିପୂରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ କରାଯାଇଛି। ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ଦ୍ୱାରା ବଣ୍ଟନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରାଯାଇଥାଏ।

ଆଦିବାସୀ ସଂପ୍ରଦାୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା କମାଇବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ୟୁଏସ୍ଏଡ୍ (USAID) ଏବଂ ୱାର୍ଲ୍ଡଫିସ୍ (WorldFish) ମିଳିତଭାବେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ପରିପୂରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଚୂନା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ

କରିବା ପାଇଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ପରିଯୋଜନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (Piloting) କରୁଛନ୍ତି। (ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ସରକାର, ୨୦୨୦)। ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶାଇ ୩-୬ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପରିବେଷଣ କରାଯିବ ଏବଂ ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆକୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ତଥା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା' ଏବଂ ୧୧-୧୮ ବର୍ଷର କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ଘରକୁ ନେଇ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ। ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ବିବିଧତା ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଖାଦ୍ୟସାର ଗ୍ରହଣରେ ଉନ୍ନତି ଏବଂ ଆଦିବାସୀ ସଂପ୍ରଦାୟର ହିତାଧିକାରୀ ଏବଂ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର କାର୍ଯ୍ୟରତ ମହିଳାଙ୍କ (ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା) ଦ୍ୱାରା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣୀୟତାର ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଟେ (ସ୍ୱାଦ ଓ ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ)। ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ପଦ୍ଧତି ଓଡ଼ିଶାରେ ମାଛକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟ ସଂପ୍ରଦାୟଙ୍କୁ ଅଧିକ ସଂପ୍ରସାରିତ କରାଯାଇ ପାରିବ। (ଟେବୁଲ-୨ କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଟେବୁଲ-୨ : ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଚୂନାମାଛକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସମୀକ୍ଷା ଏବଂ ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ପଥ ଚୟନ: ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ (HCM) ଏବଂ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ (THR)

	ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ (HCM)	ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ (THR)
ହିତାଧିକାରୀ	୩-୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁ	୧୦-୧୮ ବର୍ଷ କିଶୋରୀ ବାଳିକା ୧୯-୪୯ ବର୍ଷ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'
ଉତ୍ପାଦ	ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ	ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ
ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ	ଦିନକୁ ଜଣେ ଶିଶୁ ପ୍ରତି ୧୫ ଗ୍ରାମ	୨୫ଗ୍ରାମ / ୧୦-୧୫ ବର୍ଷ କିଶୋରୀ ବାଳିକା ୪୦ଗ୍ରାମ/ ୧୬-୧୮ ବର୍ଷ କିଶୋରୀ ବାଳିକା ୪୦ ଗ୍ରାମ / ୧୯-୪୯ ବର୍ଷ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'
କେତେଦିନ ଦିଆଯିବ	ଶିଶୁଙ୍କୁ ସପ୍ତାହରେ ୫ ଦିନ	ଜଣ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ତିନି ଦିନ
ଖାଇବା ପ୍ରଣାଳୀ	ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ବା ତରକାରୀରେ ମାଛଗୁଣ୍ଡକୁ ଉତ୍ତମଭାବେ ମିଶାଇ ଦିଆଯିବ।	ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା' ତଥା କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କୁ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟରେ ଦିଆଯିବ।
ଫଳାଫଳ	• ନିୟମିତ ଆଧାରରେ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ବିଭିନ୍ନତାରେ ଉନ୍ନତି • ବର୍ଦ୍ଧିତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଖାଦ୍ୟସାର ଗ୍ରହଣ • ଗୋଷ୍ଠିଗତ ଆବଶ୍ୟକତା ଭିତ୍ତିକ ହସ୍ତକ୍ଷେପ • ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ • ସ୍ଥାନୀୟ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଭାବେ ଗ୍ରହଣୀୟ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା।	

ଅନୁଚ୍ଛେଦ-୩ରେ ପରିମାଣର ହିସାବ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି।

୧.୪ ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ପରିଯୋଜନା ଅଧ୍ୟୟନ ଅନ୍ତର୍ଗତ ମାଛକୁ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବେ ସମନ୍ୱିତ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଯୋଜନା (ICDS) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଏବଂ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଓ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ନିମନ୍ତେ ମାନକ ପରିଚାଳନା ପ୍ରକ୍ରିୟା (SOP)

Development of a Standard Operating Procedure for implementation and evaluation of pilot inclusion of fish in the ICDS program

ଏହି ମାନକ ପରିଚାଳନା ପ୍ରକ୍ରିୟା, ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟସରକାରଙ୍କ ପ୍ରଚଳିତ ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ବିତରଣ କରାଯାଉଥିବା ଭୋଜନର ପୁଷ୍ଟିକର ଗୁଣ ସମୁହର ନିରନ୍ତର ଉନ୍ନତି ନିମନ୍ତେ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ମାନଦଣ୍ଡ ଆଧାରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି।

(FAO WFP, 2018)

ୱାର୍ଲ୍ଡଫିସ୍ ଓ ସହଯୋଗୀ ସଂସ୍ଥାଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଏହି ମାନକ ପରିଚାଳନା ପ୍ରକ୍ରିୟା (SOP), ସରକାରଙ୍କ ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଚୂନାମାଛକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଯୋଜନାକୁ ଅଧିକ ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ଦସ୍ତାବିଜ ଅଟେ।

ବକ୍ସ-୧ : କେତେକ ଆବଶ୍ୟକ ତଥ୍ୟ

ଭାରତବର୍ଷ ଓ ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା:

- ଭାରତରେ ଆଞ୍ଚଳିକ ଭିତ୍ତିରେ ଗେଡ଼ାପଣ ହାର ବିଶ୍ୱରେ ସର୍ବାଧିକ ଅଟେ।
- ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ଅଧ୍ୟୁଷିତ ଜିଲ୍ଲାରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୪୭% ଗେଡ଼ାପଣ ସମସ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ। ଏହା ଜାତୀୟ ହାର (୩୮%)ରୁ ଅଧିକ।
- ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଗେଡ଼ାପଣର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ।
- ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଦୂର ନିମନ୍ତେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ସରକାର ନିକଟରେ "ଓଡ଼ିଶା ପୁଷ୍ଟିକର କାର୍ଯ୍ୟଯୋଜନା" ପ୍ରଚଳନ କରିଛନ୍ତି। ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହା ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ଅପହଞ୍ଚ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାସ କରୁଥିବା ଆଦିବାସୀ ସଂପ୍ରଦାୟଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ।

ଆମିଷଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ

- ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ମାଛ, ଅଣ୍ଡା ଓ କ୍ଷୀର, ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜଲବଣରେ ଭରପୁର ଅଟେ। ଏହା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସୁସ୍ଥ ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ।
- ଚୂନାମାଛ (ଗୋଟା ବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା)ରେ ଓମେଗା-୩ ସ୍ନେହାମ୍ଳ, ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧୨, ଲୌହସାର, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ଦସ୍ତା, ଆୟୋଡିନ୍ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଧିକ ରହିଛି।
- ଏଥିରେ କେତେକ ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି, ଯାହା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଉପଯୁକ୍ତ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି, ମସ୍ତିଷ୍କ ବୃଦ୍ଧି ଓ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ।

ପ୍ରକଳ୍ପ:

- ଏହି ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ପରିଯୋଜନା ପ୍ରକଳ୍ପରେ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଜାତୀୟ ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିକର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟରେ ଆଦିବାସୀ ଅଧ୍ୟୁଷିତ ଗ୍ରାମମାନଙ୍କରେ ବାସ କରୁଥିବା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା', କିଶୋରୀ ବାଳିକା ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟକୁ ସମ୍ମିଳିତ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି।
- ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ:
  - ଚୂନା ମାଛକୁ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ଓ ଘରକୁ ନେଉଥିବା ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରି ତାହାର ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ତର୍ଜମା କରିବା।
  - ଚୂନା ମାଛକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶ୍ରଣ କରି ପୁଷ୍ଟିକର ସମ୍ଭାବନାକୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା।
  - ଚୂନା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନୂତନ ଉତ୍ପାଦଗୁଡ଼ିକ ହିତାଧିକାରୀ ଏବଂ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣୀୟତା (ସ୍ୱାଦ, ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ) ଉପରେ ପରୀକ୍ଷା।

୨. ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତି ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବାର୍ତ୍ତା (Orientation Procedures for Anganwadi Centre Workers and Nutrition Messaging)

୨.୧ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ନିମନ୍ତେ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ

ମୁଖ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି: ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶା (ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍‌ର ବୈଷୟିକ ପଦାଧିକାରୀ)

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ:

ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶାର ଅଧିକାରୀମାନେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ିର କର୍ମୀ, ସହାୟିକା, ସମନ୍ୱିତ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଯୋଜନା ସୁପରଭାଇଜର, ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍, ଆଶା, ଯାଞ୍ଚ କମିଟି, ମାତୃତ୍ୱ କମିଟିର ପ୍ରତିନିଧି, ଗୋଷ୍ଠୀର ନେତୃସ୍ଥାନୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନୀୟ ସରକାରୀ/ବେସରକାରୀ କ୍ଷେତ୍ର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଆଗୁଆ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିବେ। ଏଥିରେ ଗରମ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ ଓ ଘରକୁ ନେଉଥିବା ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟରେ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟକୁ ସମ୍ମିଳିତ କରିବା ଏବଂ ମାଛର ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ ଓ ସେଥିରୁ ମିଳୁଥିବା ଲାଭ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିଆଯିବ। ସମନ୍ୱିତ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଯୋଜନା (ICDS)ର ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ(Cascade) କରାଯାଉଥିବା ନିୟମିତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏହି ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ପରିଯୋଜନା ପ୍ରକଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁସରଣ କରାଯିବ ନାହିଁ।

୨.୧.୧ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମଚାରୀ (କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା)

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ

ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଧିନରେ ଥିବା ସ୍ଥିରିକୃତ ଗ୍ରାମଗୁଡ଼ିକରେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଉନ୍ନତ ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗରମ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ ପରିବେଷଣ ଓ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ ବଣ୍ଟନର ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସ ଅଟେ। ସାଧାରଣତଃ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମଚାରୀ (ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା) ମାନଙ୍କର ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଥିବା ହିତାଧିକାରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଉତ୍ତମ ସମ୍ପର୍କ ରହିଥାଏ, ତେଣୁ ମାଛକୁ ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସଫଳଭାବେ ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ କରାଇବାରେ ସେମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ।

ପ୍ରଣାଳୀ:

- ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍‌ର ଅଧିକାରୀମାନେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ବିଷୟଭିତ୍ତିକ ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିବେ।
  ୧) ଖାଦ୍ୟ ବିବିଧତାରେ ମାଛକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରିବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଉପକାରିତା (ପରିଶିଷ୍ଟ- ୨ରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି)
  ୨) ଗରମ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟରେ ମାଛକୁ କିପରି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯିବ। (ବିଭାଗ ୩.୪ରେ ପରିବେଷଣ ଆକାର, ସଂରକ୍ଷଣ ଉପାୟ, ସଂଶୋଧିତ ଖାଦ୍ୟ ସାରଣୀ ଓ ରନ୍ଧା ପଦ୍ଧତି ଦେଖନ୍ତୁ)
  ୩) ଘରକୁ ନେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ମାଛକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା। (ବିଷୟ ୪.୪ରେ ପ୍ୟାକିଂ ଆକାର, ବ୍ୟବହାର ନିୟମାବଳୀ ଏବଂ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା' ତଥା କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପରାମର୍ଶ)
- ଏହି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଲାମିନେଟେଡ୍ ପୋଷ୍ଟର, ଫ୍ଲେକ୍ସ ଏବଂ କ୍ଷେତ୍ର ଉପରେ ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ଶିକ୍ଷା ଉପକରଣ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ। ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍‌ର ଅଧିକାରୀମାନେ ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଓ ସଶକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ମାଛ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଲାଭ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୂଚନା ପାଇଁ ଚିକିମାଉସୀ ଭିଡିଓ ସହିତ ଅନ୍ୟ ସହଯୋଗୀ ଭିଡିଓ, ଅଡିଓ ଜିଙ୍ଗିଲ୍‌ର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିବେ। (ନିମ୍ନରେ ଦେଖନ୍ତୁ) ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ସଂଗଠନର ଅଧିକାରୀମାନେ ଚୂନା ମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଶୁଖୁଆ ପ୍ୟାକେଟ୍‌ର ନମୁନା ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ ତାହାର ବ୍ୟବହାର ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇ କହିବେ। ଏହି ପ୍ରସ୍ତୁତିଗୁଡ଼ିକର ପ୍ୟାକେଟ୍ ଉପରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ସୂଚନା ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟଭୁକ୍ତ ହିତାଧିକାରୀ/ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା ରଖାଯିବ।

- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ନିୟମିତ ସହଯୋଗ ପ୍ରଦାନ ।
- ଏହି ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ପରିଯୋଜନା ଅଧ୍ୟୟନରେ ସଂପୃକ୍ତ କ୍ଷେତ୍ର ଅଧିକାରୀମାନେ ମାସରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଥର ଏକତ୍ର ବସି ମାସର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ମତ୍ସ୍ୟଭିତ୍ତିକ ଉତ୍ପାଦଗୁଡ଼ିକର ବିତରଣ ଏବଂ ୨ୟ ସପ୍ତାହ ପରେ ତାହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ତନଖି କରିବା ସହିତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସହଯୋଗ ଯୋଗାଇ ଦେବେ ।

୨.୧.୨ ଗ୍ରାମର ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟାମାନେ

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ:

ସାଧାରଣତଃ ଆଦିବାସୀ ଗ୍ରାମମାନଙ୍କରେ, ପାରମ୍ପରିକ ପ୍ରଥା ଅନୁଯାୟୀ ଘରର ଗୁରୁଜନ ଓ ପୁରୁଷ ଲୋକମାନେ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ଘରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଘରର ଅନ୍ୟ ସଭ୍ୟମାନେ ଖାଇସାରିବା ପରେ ଗୃହରେ ଥିବା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା' ଏବଂ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ନଥାଇ ପାରେ, ତେଣୁ ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗ୍ରାମର ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶେଷତଃ ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ୧୦୦୦ ଦିନରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝାଇବା ସହିତ ଘର ଭିତରେ ଖାଦ୍ୟର ଉପଯୁକ୍ତ ବଣ୍ଟନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଘରେ ଥିବା ଗୁରୁଜନ ଓ ପୁରୁଷଲୋକମାନେ ଅବଗତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରଣାଳୀ:

- ୱାର୍ଲ୍ଡଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶାର ଅଧିକାରୀମାନେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ମହିଳା, କିଶୋରୀ ବାଳିକା ଓ ଶିଶୁଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମାଛକୁ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଲାଭ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବେ ।
- ଏହି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଲାମିନେଟେଡ୍ ପୋଷ୍ଟର, ଫ୍ଲେକ୍ସ ଏବଂ କ୍ଷେତ୍ର ଉପରେ ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ଶିକ୍ଷାର ଉପକରଣ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ । ୱାର୍ଲ୍ଡଫିସ୍‌ର ଅଧିକାରୀମାନେ ପ୍ରଦତ୍ତ ଶିକ୍ଷାକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଓ ସଶକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ମାଛ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଲାଭ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୂଚନା ପାଇଁ ଟିକିମାଉସୀ ଭିଡିଓ, ଅନ୍ୟ ସହଯୋଗୀ ଭିଡିଓ ଓ ଅଡିଓ ଜିଙ୍ଗିଲର ସହାୟତା ନେଇପାରିବେ । ସେହିପରି ୱାର୍ଲ୍ଡଫିସ୍‌ର ଅଧିକାରୀମାନେ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଶୁଖୁଆ ପ୍ୟାକେଟ୍‌ର ନମୁନା ସଙ୍ଗରେ ନେଇ ଉପସ୍ଥିତ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ତାହାର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା' ତଥା କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତାହାର ବ୍ୟବହାର ସଠିକ୍ ଉପଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା ଦେବେ ଓ ବୁଝାଇ କହିବେ । ପ୍ୟାକେଟ୍ ଉପରେ ବା ଚିତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ହିତାଧିକାରୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତାହାର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସୂଚନା ଓ ସଠିକ୍ ଅଂଶ, ଆକାର, ବିଷୟରେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିବ ।
- ୱାର୍ଲ୍ଡଫିସ୍ ଅଧିକାରୀମାନେ ସେହି ଗ୍ରାମରେ ସ୍ଥାନୀୟଭାବେ ଉପଲବ୍ଧ ଯେକୌଣସି ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆ ଭୋଜନର ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀର ଆଲୋଚନା/ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଦେଖାଇବେ ।

୨.୨ ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ୟାକେଟ୍‌ର ଉପରେ ଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବାର୍ତ୍ତା

ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ: ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ୱାର୍ଲ୍ଡଫିସ୍, ଓଡ଼ିଶା

ପୃଷ୍ଠଭୂମି / ମୂଳ କାରଣ:

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ହିତାଧିକାରୀଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ସ୍ୱଳ୍ପ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତି ଓ ଭାଷାଭାଷିର ହିତାଧିକାରୀ ହୋଇଥାଇ ପାରନ୍ତି । ଚିତ୍ର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦର୍ଶିତ ଓ ବୁଝାଯାଇଥିବା ଲେଖା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷା ସମସ୍ୟା, ସଂସ୍କୃତି ଓ ଭାଷାଗତ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରାଯାଇ ପାରିବ । ୱାର୍ଲ୍ଡଫିସ୍ ସଂଗଠନ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଆକାରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ୟାକେଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ଗୃହରେ ବ୍ୟବହାର ନିମନ୍ତେ ରଖାଯିବ । ସେହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଉପରେ ଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ସୂଚନା ଉଲ୍ଲେଖ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରିବ ଓ ଏହା ଦ୍ୱାରା

ହିତାଧିକାରୀମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ସୂଚନା ପହଞ୍ଚାଯାଇ ପାରିବ। ଏହି ଚିତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ମାଛରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଉତ୍ପାଦ ଗୁଡ଼ିକ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର ନିମନ୍ତେ ହିତାଧିକାରୀ ଓ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ୀ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ସହାୟକ ହେବ। ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ସରକାର ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତ ଘରକୁ ପଠାଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ (THR) ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ଚିତ୍ର ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ ନିମନ୍ତେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ତେଣୁ ଏହା ପ୍ରଚଳିତ ରାଜ୍ୟସରକାରଙ୍କ ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାରରେ କରାଯାଉଛି।

ଉତ୍ପାଦର ପ୍ୟାକେଟ୍: ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିବା ପ୍ୟାକେଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ସୂଚନା, ସମସ୍ତ ମତ୍ସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଶୁଖିଆ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଓ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଉପରେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରାଯିବ।

ଲକ୍ଷ୍ୟଭୁକ୍ତ ହିତାଧିକାରୀ: ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ (THR) ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା' ତଥା କିଶୋରୀ ବାଳିକା। ଏଥିସହିତ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମଚାରୀ ଓ ୩-୬ ବର୍ଷ ଶିଶୁ।

ପଦ୍ଧତି:

- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବ୍ୟବହୃତ ପୋଷ୍ଟର ଗୁଡ଼ିକ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ୟାକେଟରେ ବିଭିନ୍ନ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ ପୂର୍ବକ ଯଥାସମ୍ଭବ ସରଳୀକୃତ କରାଯିବ। ପରିଶିଷ୍ଟ- ୨ ରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସୂଚନା ପ୍ରକାରେ ତାହା କରାଯିବ।
- ଘରକୁ ନେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ (THR) ପାଇଁ ୨ ପ୍ରକାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଆବଶ୍ୟକ
  - ପ୍ରଥମତଃ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'ଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରତି ଭୋଜନରେ କେତେ ପରିମାଣର ଚୂନାମାଛ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯିବ, ତାହାର ଏକ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଉପସ୍ଥାପନା କରାଯିବ।
  - ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଜଣେ କିଶୋରୀ ବାଳିକା ତାହାର ବୟସ ଅନୁସାରେ ପ୍ରତି ଭୋଜନରେ କେତେ ପରିମାଣର ଚୂନାମାଛ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯିବ ତାହା ଜଣାଇ ଦିଆଯିବ।
- ଗରମ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ (HCM) ପାଇଁ ମାଛର ଗୁଣ୍ଡ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ୟାକେଟ୍‌ଗୁଡ଼ିକରେ ୩-୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଚିତ୍ର ସଂଲଗ୍ନ ଉଦାହରଣ ଦେଇ କେତେ ଗ୍ରାମ ଅଥବା କେତେ ଚାମଚ ମାଛଗୁଣ୍ଡ ପ୍ରତି ଶିଶୁ ଓ ଭୋଜନ ପିଛା ଦିଆଯିବ ତାହା ଉଲ୍ଲେଖ ରହିବ।

୨.୩ ସମନ୍ୱିତ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଯୋଜନା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ମଡ୍ୟୁଲ ମାଧ୍ୟମରେ "ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ନିମନ୍ତେ ମାଛ" ବାର୍ତ୍ତାର ବହୁଳ ପ୍ରସାର ପାଇଁ ସୁଯୋଗ:

ମୁଖ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି: ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ୍ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ ଅଧିନସ୍ଥ ସମନ୍ୱିତ ଶିଶୁବିକାଶ ଯୋଜନା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶା

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଠାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ସହମତି ପତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରସ୍ତାବିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଚୂନାମାଛକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସମନ୍ୱିତ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଯୋଜନା ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍, ଓଡ଼ିଶାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯିବ। ସମନ୍ୱିତ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଯୋଜନା ଓ ମିଶନ୍ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିୟମିତ ଭାବେ କରାଯାଉଅଛି। ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟ/ପ୍ରସଙ୍ଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ପ୍ରାୟ ୩-୬ ମାସ ଲାଗିଥାଏ। ତେଣୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସମୟ ଅବଧିକୁ ସ୍ୱଳ୍ପ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଧିନରେ ସଂପୃକ୍ତି ଥିବା ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କାର୍ଯ୍ୟକର୍ତ୍ତା ଓ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ର ସହଯୋଗୀ ମାନେ ଏହି ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ପରିଯୋଜନା ଅଧ୍ୟୟନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯଥା ସମୟରେ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍‌ର ମାନକ ପରିଚାଳନା ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଅଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ମାନ ଉନ୍ନତ ହେବା ସହିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାମ କରିବାକୁ ଥିବା ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ପ୍ରକଳ୍ପର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବୁଝି ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟର ବିତରଣ ଓ ଉତ୍ତମ ପରିଚାଳନା ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ ଓ ଉପଯୋଗ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରିବେ।

ପ୍ରଣାଳୀ: ଏକ ଘଣ୍ଟାର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିକ୍ଷଣ ଯୋଜନା

ମୁଖ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି: ସମନ୍ୱିତ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଯୋଜନା ଏବଂ ମିଶନ୍ ଶକ୍ତି ବିଭାଗର କର୍ମକର୍ତ୍ତା (ରାଜ୍ୟ, ଜିଲ୍ଲା, ପ୍ରକଳ୍ପ, ସେକ୍‌ଟର ଓ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ତରରେ)

ପଦ୍ଧତି:

ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ପ୍ରକଳ୍ପ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିବେ।

↳ ସମନ୍ୱିତ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଅଧିନରେ ଥିବା ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ର (AWTC & MLTC)

↳ ୧୭ ଗୋଟି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ର

- ୮ ଗୋଟି ସରକାରୀ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ର (ଆଇ.ସି.ଡି.ଏସ୍. ସୁପରଭାଇଜର୍‌ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ)
- ୮ ଗୋଟି ଅର୍ଦ୍ଧ ସରକାରୀ ପରିଷଦ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ର (ପରିଷଦ ପରିଚାଳକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା)
- ଗୋଟିଏ MLTC ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ର (ସିଡିପିଓଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ)

↳ ଆଇ.ସି.ଡି.ଏସ୍. ପରିଚାଳିତ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ରର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନକାରୀ (ପ୍ରଶିକ୍ଷକ)ମାନେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମକର୍ତ୍ତା (ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା) MLTCର ପ୍ରଶିକ୍ଷକମାନେ ସୁପରଭାଇଜରଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କରାଇଥାନ୍ତି।

୨.୪ 'ଟିକିମାଉସୀ' ଚରିତ୍ର ଭିଡିଓ ମାଧ୍ୟମରେ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବାର୍ତ୍ତାର ପ୍ରସାର ନିମନ୍ତେ ସୁଯୋଗ

ମୁଖ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି: ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ / ୟୁନିସେଫ୍ / ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ

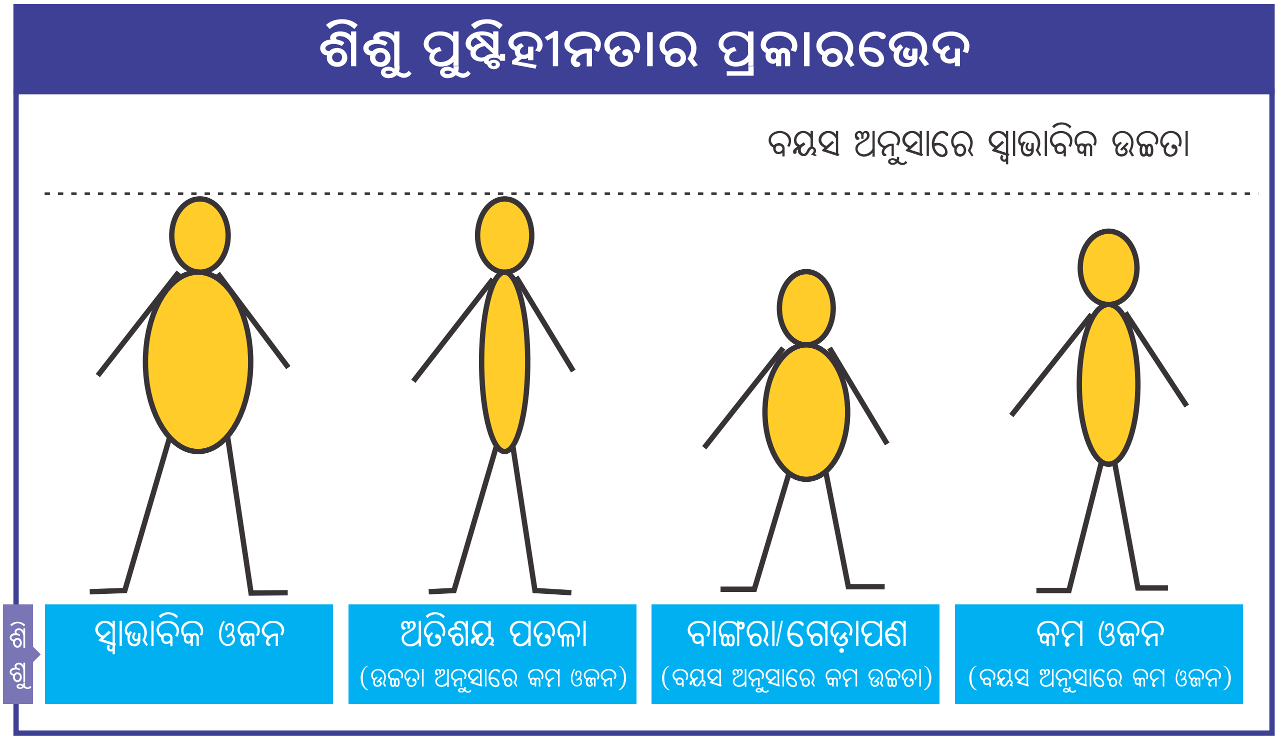
ପୃଷ୍ଠଭୂମି / ମୂଳକାରଣ: ପ୍ରତି ଗ୍ରାମ ବିଶେଷକରି ଆଦିବାସୀ ଗ୍ରାମମାନଙ୍କରେ ଜଣେ/ଦୁଇଜଣ ସମ୍ମାନୀୟା ବୟସ୍କ ମା' (ଟିକି ମାଉସୀ) ଥାଆନ୍ତି, ଯେକି ଗ୍ରାମର ମହିଳା, କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନକାରୀ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି। ୟୁନିସେଫ୍ ଏବଂ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁବିକାଶ ବିଭାଗ ମିଳିତ ଭାବେ ତୃଣମୂଳ ସ୍ତରରେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପୁଷ୍ଟି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ନିମନ୍ତେ 'ଟିକି ମାଉସୀ' ନାମକ ପ୍ରେରଣାଦାୟୀ ଚରିତ୍ର ସୃଷ୍ଟି କରି ଅଛନ୍ତି। ଅନୁରୂପଭାବେ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟର ଉପଯୋଗୀତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏକ ଭିଡିଓ ଚିତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଏହି ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ପରିଯୋଜନା ଅଧ୍ୟୟନର ମୁଖ୍ୟ ଆକର୍ଷଣ ରୂପେ ପ୍ରତିପାଦନ ନିମନ୍ତେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ। ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ପରିଯୋଜନା ଅଧ୍ୟୟନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ, ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ଗୋଷ୍ଠୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ବାସ୍ତବ ସଫଳତା ଅଭିଯାନରେ ପ୍ରାମାଣିକ ଭିଡିଓଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଆଲୋଚନାର ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ହେବା ସହିତ ନିଆଯାଉଥିବା ପଦକ୍ଷେପରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ।

ପଦ୍ଧତି: ୨ ମିନିଟ୍ ଭିଡିଓ ମାଧ୍ୟମରେ

ଲକ୍ଷ୍ୟଭୁକ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀ: ଗୋଷ୍ଠୀର ସମସ୍ତ ହିତାଧିକାରୀ (କିଶୋରୀ ବାଳିକା, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତି ମା' ଓ ଶିଶୁମାନେ) ଓ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମଚାରୀ ତଥା ସହଯୋଗୀଗଣ

ପ୍ରଣାଳୀ

- ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶା, ୟୁନିସେଫ୍ / ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ ସହିତ ମିଳିତ ଭାବେ ଏକ ୨ ମିନିଟ୍ ଭିଡିଓ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ।
- ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶା, ୟୁନିସେଫ୍ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଏକ ପୃଷ୍ଠା ସମ୍ବଳିତ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟର ଶିକ୍ଷଣିୟ କଥା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଯୋଗାଇଦେବେ ।
- ୟୁନିସେଫ୍ ମଧ୍ୟ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ସହଯୋଗରେ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଭିଡିଓ ପ୍ରସ୍ତୁତରେ ସହାୟତା କରିବେ ।
- ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରକଳ୍ପ ଏବଂ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ସ୍ଥିରିକୃତ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ଅଧିନସ୍ଥ ଗ୍ରାମ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବେ ।
- ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶା ଟିକିମାଉସୀ ଭିଡିଓକୁ ସ୍ଥିରିକୃତ ଆଦିବାସୀ ବହୁଳ ଗ୍ରାମର ହିତାଧିକାରୀ, ଗୋଷ୍ଠୀ, ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସମ୍ମିଳିତ କରିପାରିବେ । (ବିଭାଗ ୨.୩ ଦେଖନ୍ତୁ)



୩. ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ (Hot Cooked Meal)

୩.୧ ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ସଂଗ୍ରହର ଉତ୍ସ

ମୁଖ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି: କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ମତ୍ସ୍ୟ ବୈଷୟିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ (CIFT), ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ୱାର୍ଲଡ଼ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶା ।

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: କେରଳ ରାଜ୍ୟର କୋଚି ଅନ୍ତର୍ଗତ CIFT ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଚୂନା ମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଶୁଖୁଆ ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସଂଗ୍ରହ କରାଯିବ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଓଡ଼ିଶାରେ ମିଶନ୍ ଶକ୍ତି ଅଧିନସ୍ଥ ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ସଂପୃକ୍ତିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବ ।

ପ୍ରଣାଳୀ:

- ୱାର୍ଲଡ଼ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶା, ମାସିକ ଚୂନା ମାଛର ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଶୁଖୁଆ ପରିମାଣର ଆବଶ୍ୟକତା ସୂଚନା CIFT/SHGକୁ ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।
- CIFT/SHG ମଧ୍ୟ ମାସିକ ଆବଶ୍ୟକ ମାଛର ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଶୁଖୁଆ ୱାର୍ଲଡ଼ଫିସ୍ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିକଟକୁ କ୍ଷେତ୍ର ସ୍ଥଳରେ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ସିଧାସଳଖ ପଠାଇବେ । ୱାର୍ଲଡ଼ଫିସ୍‌ର ଅଧିକାରୀ ଏକ କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳ ନିରୁପଣ କରିବେ ଯଦ୍ୱାରା ସଂପୃକ୍ତ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ମାସର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ପଠାଇ ପାରିବେ ।
- CIFT/SHG ପ୍ରତି ମାସର ୧ ତାରିଖ ପୂର୍ବରୁ ମତ୍ସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦ (ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଶୁଖୁଆ) ଗୁଣ୍ଡ ପଠାଇବା ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ, ଫଳସ୍ୱରୂପ ତାହା ପୂର୍ବ ମାସର ୩୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରେ ୱାର୍ଲଡ଼ଫିସ୍ ଅଧିକାରୀ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ ।

୩.୨ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ଗ୍ରାମର ସଭ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ମୁଖ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି- ୱାର୍ଲଡ଼ଫିସ୍, ଓଡ଼ିଶା (ୱାର୍ଲଡ଼ଫିସ୍‌ର ବୈଷୟିକ କର୍ମଚାରୀ (ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ) ଏବଂ ଆଇ.ସି.ଡି.ଏସ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନକାରୀ)

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: ବିଭାଗ ୨.୧.୧ ଏବଂ ବିଭାଗ ୨.୨.୧ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ

୩.୩ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଚୂନା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ପଠାଯିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା

ମୁଖ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି: ୱାର୍ଲଡ଼ଫିସ୍, ଓଡ଼ିଶା

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ:

ୱାର୍ଲଡ଼ଫିସ୍‌ର ବୈଷୟିକ ଅଧିକାରୀମାନେ CIFT/SHGରୁ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଚୂନା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଶୁଖିଲା ମାଛ (ଶୁଖୁଆ)କୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ପ୍ରତି ମାସର ୧ ତାରିଖ ପୂର୍ବରୁ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ବିତରଣ କରିବେ । ୱାର୍ଲଡ଼ଫିସ୍‌ର ପୁଷ୍ଟି ବୈଷୟିକ ଅଧିକାରୀ ଓ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ର ଅଧିକାରୀ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ କ୍ଷେତ୍ର ଉପରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନ ଓ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।

ଯାଞ୍ଚ କମିଟିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗୁଣବତ୍ତା ଯାଞ୍ଚ:

ପ୍ରତି ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ସହଯୋଗ ନିମନ୍ତେ ଏକ ସ୍ଥାନୀୟ ଯାଞ୍ଚ କମିଟି ରହିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ସଂଗୃହୀତ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ବିତରଣର ପରିମାଣ ଗୁଣବତ୍ତା, ଗରମ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଘରକୁ ନେବା ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ ନିୟମିତ ଯାଞ୍ଚ କରିବେ । ଯାଞ୍ଚ କମିଟି ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଭାବେ ସୁପରଭାଇଜର, ଶିଶୁ ବିକାଶ ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଧିକାରୀ (ସିଡିପିଓ) ଓ ଜିଲ୍ଲା ସମାଜ ମଙ୍ଗଳ ଅଧିକାରୀ (ଡି.ଏସ୍.ଡବ୍ଲୁ.ଓ)ଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ତଦାରଖ ରିପୋର୍ଟ ଜଣାଇବେ । ଏହା

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶା, ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗାଇବା ସମୟରେ ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ଯାଞ୍ଚ କମିଟି ସହିତ ମିଶି ପ୍ରକଳ୍ପ, ଜିଲ୍ଲା ଓ ରାଜ୍ୟସ୍ତରରେ ମହିଳା ଏବଂ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗକୁ ପଠାଇବେ। ପ୍ରତି ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରତି ମାସର ୧ ତାରିଖରେ ଏହି ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ ବଣ୍ଟନ ହେବ। ଯାଞ୍ଚ କମିଟି ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ମିଳିତ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣାତ୍ମକମାନ ଦେଖି ଏକ ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସିଡିପିଓ ଓ ଡି.ଏସ୍.ଡବ୍ଲ୍ୟୁ.ଓ.ଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁବିକାଶ ବିଭାଗକୁ ପଠାଇବେ। ଏହା ଜରୁରୀ ଯେ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶ. ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ଯାଞ୍ଚ କମିଟି ସହିତ ଯୋଗସୂତ୍ର ରକ୍ଷା କରି ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ତାରିଖ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ। ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଅଧିକାରୀ ଏହା ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ମହଜୁଦ ରଖିବା ପାଇଁ କମ୍ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନ ରହିଛି ଏବଂ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏକ ମାସରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସମୟ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମହଜୁଦ ରଖାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ।

ପ୍ରଣାଳୀ

- ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ CIFT/SHGରୁ ଚୂନା ମାଛଗୁଣ୍ଡ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ।
- ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶା ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ସଠିକ୍ ବିତରଣ ତାରିଖ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ସିଧାସଳଖ ଜଣାଇବେ।
- ଏହି ଖାଦ୍ୟ (ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଶୁଖୁଆ) ପହଞ୍ଚାଇବା ତାରିଖ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ନିୟମାବଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ବଣ୍ଟନର ପୂର୍ବ ମାସ ଶେଷ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।
- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମୀ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟରେ ଚୂନା ମାଛ ଶୁଖୁଆ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରତି ମାସର ୧ ତାରିଖରେ ବଣ୍ଟନ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ।
- ଯାଞ୍ଚ କମିଟି, ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଉତ୍ପାଦ ଗୁଡ଼ିକର ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗର ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ଗୁଣବତ୍ତା ତନଖି କରିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶା ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ।
- ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଉତ୍ପାଦ ଗୁଡ଼ିକ ବଣ୍ଟନ ହେବା ସମୟରେ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍‌ର ଅଧିକାରୀ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟା ଓ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବେ। (ବିଭାଗ ୨.୧.୧ ଦେଖନ୍ତୁ)
- ଯଦି ଅଧିକ ବଳକା ମାଛଗୁଣ୍ଡ ଥାଏ ତେବେ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଅଧିକାରୀ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାସରେ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ମହଜୁଦ ରଖିପାରିବେ। ଏହି ମାଛଗୁଣ୍ଡ ଦୁଇ ମାସରୁ ଅଧିକ ସମୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମହଜୁଦ ରଖାଯିବ ନାହିଁ।
- ଶୁଖିଲା ଚୂନା ମାଛ ମଧ ମାଛଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ଏକ ସଙ୍ଗେ ପଠାଯିବ ଯଦ୍ୱାରା ଅଯଥା ପରିବହନ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ ନାହିଁ। (ବିଭାଗ ୪.୩)

ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦ ଗୁଡ଼ିକ ଠିକ୍ କରାଯାଇଥିବା ତାରିଖରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। କାରଣ ଏହି ଦିନରେ (କ) ଯାଞ୍ଚ କମିଟି ଦ୍ୱାରା ଗୁଣବତ୍ତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରିପୋର୍ଟ ଓ (ଖ) ଘରକୁ ନେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ହିତାଧିକାରୀ ସେହି ଦିନ ନିଜର ଘରକୁ ନେଇପାରିବେ। ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଉତ୍ପାଦଗୁଡ଼ିକ ପହଞ୍ଚିବାରେ ଅନିୟମିତ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ସମ୍ପାଦନ ବା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହେବ। ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍‌ର ବୈଷୟିକ ଅଧିକାରୀ, ଏହି ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଖାଦ୍ୟର କିଛି ପରିମାଣ ନିଜ ପାଖରେ ସାଇତି ରଖିବେ ଯଦ୍ୱାରା ବିଳମ୍ବରେ ଉତ୍ପାଦ ପହଞ୍ଚିଲେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇ ପାରିବ।

୩.୪ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ମାଛଗୁଣ୍ଡକୁ ମିଶ୍ରଣ କରିବା

ମୁଖ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି: ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସହକାରୀ

ପ୍ରଣାଳୀ: (୩.୪.୩ ଟେବୁଲ ଦେଖନ୍ତୁ)

୩.୪.୧ ସଂରକ୍ଷଣ

- ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ସିଲକରି ଥଣ୍ଡା, ଶୁଖିଲା ଓ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବେ ରଖିବା ଉଚିତ୍।
- କେବଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଶୁଖିଲା ଓ ଭଲ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ମାଛଗୁଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ, ଗୁଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ଆଖିକୁ ଦିଶିଲା ଭଳି ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଯେପରିକି ଜଳୀୟ ଅଂଶ, ମଇଳା, ପୋକଯୋକ, ଫିମ୍ପି ଇତ୍ୟାଦି ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। ପିମ୍ପୁଡ଼ି, ଜନ୍ଦା, ମୂଷା, ବିଲେଇ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ।
- ଯଦି ମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଫାଟି ନଷ୍ଟ ହୋଇଛି କିମ୍ବା କିଛି ଦୃଶ୍ୟମାନ କ୍ଷତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି, ତାହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନାହିଁ।
- ଯଦି କୌଣସି ମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ଫିମ୍ପି କିମ୍ବା ନଷ୍ଟ ହେବା ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଠାରୁ ଅଲଗା କରିଦିଅନ୍ତୁ।

୩.୪.୨ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା

- ଜଣେ ଶିଶୁ ପ୍ରତି ଦୈନିକ ୧୫ ଗ୍ରାମ ହିସାବରେ ସପ୍ତାହରେ ୫ ଥର ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ିରେ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତରକାରୀରେ ମିଶାନ୍ତୁ। (ଏଥିପାଇଁ ଟେବୁଲ ୩.୪.୨ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଟେବୁଲ ୩.୪.୨- ସଂଶୋଧିତ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ଅନୁସାରେ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତି (ସବୁଜ ରଙ୍ଗରେ ସଂଶୋଧିତ)

କ୍ର.ସଂ.	ହିତାଧିକାରୀ	ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକାର	ଆବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ସମୂହ	ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ	କ୍ୟାଲୋରୀ	ପୁଷ୍ଟିସାର
ସୋମବାର - ଘାଣ୍ଟ ଓ ଡାଲମା						
୧.	୩-୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁ	ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ	ଚାଉଳ	୮୦	୨୭୬.୮	୫.୪୪
			ଡାଲି (ହରଡ଼)	୩୦	୧୦୦.୫	୬.୬୯
			ତେଲ (ଖାଇବା ତେଲ)	୩	୫୪	୦
			ଆଳୁ	୩୦	୨୯.୧	୦.୪୮
			ଅନ୍ୟ ପନିପରିବା	୨୦		
			ସଜନା ଶାଗ ଓ ଅନ୍ୟାନ ଶାଗ	୨୦	୧୮.୪	୧.୩୪
			ଲେମ୍ବୁ ରସ	୧୦ ବୁନ୍ଦା		
			ମସଲା ଇତ୍ୟାଦି			
			୧ ଗ୍ରାମ ଆୟୋଡିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ			
			ମାଛ ଗୁଣ୍ଡ	୧୫	ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚିତ ହେବ	
			ମୋଟ ଆବଶ୍ୟକ		**୪୭୮.୮**	**୧୩.୯୫**
ମଙ୍ଗଳବାର ଓ ଗୁରୁବାର- ଭାତ, ସିଝା ଅଣ୍ଡା ଓ ପନିପରିବା ତରକାରୀ						
୨.	୩-୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁ	ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ	ଚାଉଳ	୮୦	୨୭୬.୮	୫.୧୨
			ଖାଇବା ତେଲ	୩	୫୪	
			ଆଳୁ ଓ ପନିପରିବା (ଯେକୌଣସି ୨ଟି)	୪୫	୪୩.୬୫	୦.୭୨
			ପିଆଜ	୧୦	୭.୫	୦.୧୮
			ଲେମ୍ବୁ ରସ	୧୦ ବୁନ୍ଦା		
			ମସଲା ଇତ୍ୟାଦି			
			୧ ଗ୍ରାମ ଆୟୋଡିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ			
			ଅଣ୍ଡା		୮୬.୫୦	୬.୬୫
			ମାଛ ଗୁଣ୍ଡ	୧୫	ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚିତ ହେବ	
			ମୋଟ ଆବଶ୍ୟକ		**୪୬୮.୪୫**	**୧୨.୬୭**
ବୁଧବାର, ଶୁକ୍ରବାର ଓ ଶନିବାର - ଭାତ ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ						
୩.	୩-୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁ	ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ	ଚାଉଳ	୮୦	୨୭୬.୮	୫.୧୨
			ଖାଇବା ତେଲ	୩	୫୪	
			ଆଳୁ ଓ ପନିପରିବା (ଯେକୌଣସି ୨ଟି)	୪୫	୪୩.୬୫	୦.୭୨
			ପିଆଜ	୧୦	୭.୫	୦.୧୮
			ଲେମ୍ବୁ	୧୦ ବୁନ୍ଦା		
			ମସଲା ଇତ୍ୟାଦି			
			୧ ଗ୍ରାମ ଆୟୋଡିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ			
			ଅଣ୍ଡା		୮୬.୫୦	୬.୬୫
			ମାଛ ଗୁଣ୍ଡ	୧୫	ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚିତ ହେବ	
			ମୋଟ ଆବଶ୍ୟକ		**୪୬୮.୪୫**	**୧୨.୬୭**

ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ: ବେସନ ଖଣ୍ଡ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ମାଛ ଓ ଅଣ୍ଡା ଖାଉ ନଥିବା ଶିଶୁଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ, ଜଣେ ଶିଶୁ ପ୍ରତି ୫୮ ଗ୍ରାମ ବେସନ ଏଥିନିମନ୍ତେ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଉତ୍ସ: ସକାଳର ଜଳଖିଆ ଏବଂ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ୨୦୧୮ର ସଂଶୋଧିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଉଛି। (ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଚଳିତ ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ - ICDS)

Source: Menu adapted from Revised Guidelines for Implementation of Morning Snacks and Hot Cooked Meals 2018 (Supplementary Nutrition Programme of Anganwadi Services of ICDS).

ଟେବୁଲ ୩.୪.୩- ସଂଶୋଧିତ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ଅନୁସାରେ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତି (ସବୁଜ ରଙ୍ଗରେ ସଂଶୋଧିତ)

୩.୪.୩ ଗରମ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ସଂଶୋଧିତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରକ୍ରିୟା

ଭାତ

- ଚାଉଳକୁ ସଫା କରିବା ପରେ ଭଲଭାବେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।
- ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ସଫାପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ (୧ ଭାଗ ଚାଉଳ ୨.୫ ଭାଗ ପାଣି)
- ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ନରମ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।

ଡାଲମା

- ଡାଲିକୁ ସଫାକରି ଭଲଭାବେ ସଫାପାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତୁ । କିଛି ସମୟ ଡାଲିକୁ (୧ ୦ ମିନିଟ) ବତୁରାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ପନିପରିବାକୁ ଭଲଭାବେ ଧୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ଆକାରରେ କାଟନ୍ତୁ ।
- ଆବଶ୍ୟକ ତେଲ କରେଇରେ ଦେଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ । ସୋରିଷ ଓ ଫୁଟଣ ପକାନ୍ତୁ । ପନିପରିବା କଟା (ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ) ମିଶାନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ବତୁରା ଯାଇଥିବା ଡାଲି ମିଶାନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ସେଥିରେ ମାଛଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ । ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ସଫା ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଭଲଭାବେ ସିଝିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ଆୟୋଡିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ପକାନ୍ତୁ ।

ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ

- ଅଣ୍ଡାକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ସିଝାଇ ରଖନ୍ତୁ
- ଆଳୁ ଏବଂ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ମିଳୁଥିବା ପରିବାକୁ (ବିଲାତି ବାଇଗଣ, କଖାରୁ ଇତ୍ୟାଦି) ଭଲଭାବେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।
- କରେଇକୁ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ଗରମ ହେବା ପରେ ପ୍ରଥମେ ଖାଇବା ତେଲ ଓ ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ଫୁଟଣ ପକାନ୍ତୁ । ତାପରେ କଟାପିଆଜ, ରସୁଣ, ଅଦାକୁ ଛେଚି ପକାଇ ଭଲଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମିଳୁଥିବା ପରିବାକୁ (ଆଳୁ, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଇତ୍ୟାଦି) ମଧ୍ୟମ ଆକୃତିରେ କାଟି ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ସେଥିରେ ମିଶାନ୍ତୁ । ତାହାକୁ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ
- ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ ।
- ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ପାଣି ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ସିଝାନ୍ତୁ ଯେପରିକି ତାହା ତରକାରୀ ଭଳି ହୋଇଯିବ ।
- ସିଝା ଅଣ୍ଡାକୁ ମିଶାଇ ୨-୩ ମିନିଟ୍ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ ।
- ଆୟୋଡାଇଜ୍ ଲୁଣ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ମିଶାନ୍ତୁ ।

ପରିବା ମିଶା ତରକାରୀ

- ମିଳୁଥିବା ପନିପରିବାକୁ ଧୋଇ ଭଲଭାବେ ମଧ୍ୟମ ଆକୃତିରେ କାଟନ୍ତୁ (ଏଥିରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କଖାରୁ, ବାଇଗଣ ଓ ଜହ୍ନି, ମୂଳା, ଫୁଲକୋବି ଜାତୀୟ ପରିବା ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ୨-୩ଟି ପରିବା ନିଅନ୍ତୁ)
- କରେଇକୁ ଚୁଲିରେ ବସାନ୍ତୁ । ଗରମ ହେବା ପରେ ପ୍ରଥମେ ଖାଇବା ତେଲ ଦିଅନ୍ତୁ । ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ଫୁଟଣକୁ ମିଶାନ୍ତୁ । ତାପରେ କଟାପିଆଜ, ଅଦା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ (ବଟାଯାଇଥିବା) ମିଶାଇ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ ।
- କଟା ପରିବା ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ମାଛ ଗୁଣ୍ଡକୁ ମିଶାନ୍ତୁ ।

• ଏଥିରେ କେତେକ ଶୁଖିଲା ମସଲା ଯେପରିକି ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ଜିରାଗୁଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦି ପକାଇ ତାପରେ ପନିପରିବା ପକାଇ ଭଲଭାବେ ସନ୍ତୁଳିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ।

• ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଆୟୋଡିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ।

ବେସନ ମିଶା ତରକାରୀ

• କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

ଉତ୍ସ: ସକାଳର ଜଳଖିଆ ଏବଂ ଗରମ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ- ୨୦୧୮ର ସଂଶୋଧିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । (ICDS ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଚଳିତ ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ)

୩.୪.୪- ଖାଦ୍ୟ ବଣ୍ଟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା

- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ପରିବେଷଣ ଓ ବଣ୍ଟନ ପାଇଁ ସଫା ପ୍ଲେଟ ଓ ବାସନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁମାନେ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନ୍‌ରେ ହାତକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଖାଇବାକୁ ଯିବେ ।
- ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ହେବାର ୨ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର ହେବା ଉଚିତ୍ (WHO,2000,P2)

୩.୫ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ

ମୁଖ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି: ତୃତୀୟ ପକ୍ଷ ଦ୍ୱାରା

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: ଏହି ଅଧ୍ୟୟନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରଚଳିତ ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ (SNP) ଚୂନା ମାଛର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହେବା ଓ ଏହି ମାଛର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତି ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ ହେବା ସହିତ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ ସମ୍ଭାବନା ଗ୍ରହଣୀୟତା ଉପରେ ଅଧ୍ୟୟନ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ମାଛର ଏହି ଗ୍ରହଣୀୟତାକୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବା ଅନେକ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା ପରେ ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ହେବ ।

୧. **ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା (Taste Trial)**- ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ, ଖାଦ୍ୟର ବାସନା ଓ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହେବ ।

୨. **ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନର ବିଶ୍ଳେଷଣ (Nutritional Analysis)**- ଏଠାରେ ମାଛ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ଓ ନିରାମିଷ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟର ପୌଷ୍ଟିକତାର ବିଶ୍ଳେଷଣ, ସୁପାରିଶ କରଯାଇଥିବା ଆହାର/ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ (RDA) ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୩. **ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଜନିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ (Ease - of - use Assessment)**- ମାଛ ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ହିତାଧିକାରୀ ଏବଂ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକାଙ୍କ ସହଜ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ବ୍ୟବହାର ।

୪. **ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ଧାରଣା (Caregiver Perception)**- ଗରମ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟରେ ମାଛ ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବିତରଣ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା/ଗ୍ରହଣ ।

୫. **ପ୍ଲେଟରେ ଖାଦ୍ୟନଷ୍ଟ (Plate Waste)**- ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ପରିବେଷଣ ପରେ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ନ ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ।

ଟେବୁଲ୍ ୩.୫ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ମୂଲ୍ୟାୟନ ସମୟ ସାରଣୀ

ସମୟ ସାରଣୀ-ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ	ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ	ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ମୂଲ୍ୟାୟନ	ଶେଷ ମୂଲ୍ୟାୟନ
୧. ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା	●		●
୨. ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନର ବିଶ୍ଳେଷଣ		●	
୩. ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଜନିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ			●
୪. ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ଧାରଣା			●
୫. ପ୍ଲେଟରେ ଖାଦ୍ୟନଷ୍ଟ	●		●

୩.୫.୧ - ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା (Taste Trial)

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: ସାଧାରଣତଃ ନିରାମିଷ ତରକାରୀ (ପ୍ରାରମ୍ଭିକ/ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମଧ୍ୟରେ) ଆରମ୍ଭରେ ଏବଂ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶ୍ରିତ ଆମିଷ ତରକାରୀ (ଶେଷ ହସ୍ତକ୍ଷେପ) ଶେଷରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଗ୍ରହଣୀୟ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ସାଧାରଣତଃ ସ୍ୱଳ୍ପଶିକ୍ଷିତ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭାବର ପରିପ୍ରକାଶ ନିମନ୍ତେ ୫ ବିନ୍ଦୁ ବିଶିଷ୍ଟ ଆନନ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ "ହସିବା ମୁହଁ" ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣୀୟତାକୁ ଦର୍ଶାଯାଇଥାଏ। ଏହି ହସିବା ମୁହଁ ମାଧ୍ୟମରେ ସାଂସ୍କୃତିକ ପ୍ରତିରୋଧକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଭାଷା ମଧ୍ୟରେ ଏହିଭଳି ପରିପ୍ରକାଶକୁ ୩-୧୦ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଫଳ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ। (Sigh et al-2018)

ଲକ୍ଷ୍ୟଭୁକ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀ: ୩-୬ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁ

ନମୁନାର ଆକାର: ପ୍ରତି ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଅନ୍ତତଃ ୨୦% ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ହିତାଧିକାରୀ (ମୋଟାମୋଟି ୨୦୦ ଶିଶୁ)

ସମୟରେଖା:

- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବେଷଣ ପୂର୍ବରୁ ଗୋଟିଏ ମୂଳ ସଂବେଦନଶୀଳତା ପରୀକ୍ଷା (Baseline sensory scoring test) କରାଯିବ।
- ସେହିପରି ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଗରମ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟରେ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ପରିବେଷଣ ପରେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ମୂଳ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବ।

ପଦ୍ଧତି ସମୀକ୍ଷା: ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇବା ପରେ ଏବଂ ପୂର୍ବରୁ ହେଉଥିବା ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବ।

ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ: ଜଣେ ଶିଶୁ ପ୍ରତି ପ୍ରାୟ ୧୦ ମିନିଟ୍

ପଦ୍ଧତି:

- ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଅଟେ। ଯଦି କୌଣସି ଅଭିଭାବକ କିମ୍ବା କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଏହାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ନ ଭାବନ୍ତି କିମ୍ବା ଏହି ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷାରେ ସାମିଲ ହେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ, ତେବେ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେଏଥିରୁ ଓହରି ପାରିବେ।
- ଶିଶୁଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ସ୍ୱାଦପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ନିଜ ଶିଶୁ ସହିତ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବା ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯିବ। ଯଦି ସମ୍ଭବ, ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟି ନିଜକୁ ସହଜ ଅନୁଭବ କରିବା ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ। ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କିନ୍ତୁ ଏହି ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା ବେଳେ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଉତ୍ତର ଦେବାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିବେ ନାହିଁ।
- ଏହି ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା ଯେକୌଣସି ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ସାଧାରଣ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ବେଳେ କରାଯିବ। ଯଦ୍ୱାରା ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ସମସ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ, ରାନ୍ଧିବାର ଶୈଳୀ ଏବଂ ପରିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସମସ୍ତେ ଅବଗତ ହେବେ।

  ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଓ ଶେଷ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ (Baseline & Endline) ନିମନ୍ତେ ସେହି ଏକା ଶିଶୁଙ୍କୁ ନେବା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ନୁହେଁ। ଏଠାରେ ପ୍ରତି ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଅଲଗା ଶିଶୁଙ୍କୁ ନେଇ ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରିବ।
- ତାଲିକାଭୁକ୍ତ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ସର୍ବସମ୍ମତିକ୍ରମେ ଏହା କରାଯାଇ ପାରିବ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଅନାୟାସରେ ପରୀକ୍ଷାର ଫଳାଫଳ ଆଦାୟ/ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ।
- ଏହି ପରୀକ୍ଷା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ବୁଝିବାଭଳି ଭାଷାରେ କରାଯିବ।
- ଏହି ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ପରୀକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଶିଶୁଟି ଉତ୍ତମଭାବେ ଅନ୍ୟୁନ ଦୁଇଥର ଗରମ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଇବାକୁ କୁହାଯିବ।
- ପରୀକ୍ଷାରେ ସାମିଲ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟ ଦଳରୁ ଅଲଗା କରି ଏହି ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବ, ଯଦ୍ୱାରା ସହପାଠୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହେବେ ନାହିଁ।

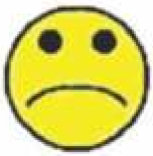
  (ବିଭାଗ ୪.୫.୧ ଦେଖନ୍ତୁ)

ବିଶ୍ଳେଷଣ ଯୋଜନା:

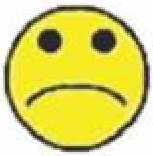
- ଏହି ପରୀକ୍ଷାରେ ବିଭିନ୍ନ ଗୁଣବତ୍ତାର ପରୀକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଗ୍ରହଣୀୟ ୧-୩ ମଧ୍ୟରେ (ଅତି ଉତ୍ତମ ଠାରୁ ନିରପେକ୍ଷ) ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯିବ।
- ଏଠାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଥମ ପନିପରିବା ମିଶ୍ରଣ ତରକାରୀ ଓ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶ୍ରଣ ପରେ ତିଆରି ଖାଦ୍ୟର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନକୁ ତୁଳନା କରି ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ଏହି ମିଶ୍ରଣର ଗ୍ରହଣୀୟତା ବିଷୟ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇ ପାରିବ।

୩.୫.୧.କ- ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା (ପନିପରିବା ମିଶ୍ରିତ ତରକାରୀ)

ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା ସର୍ଭେକ୍ଷଣ ଫର୍ମ

ଉତ୍ପାଦ	୧=ଅତି ଉତ୍ତମ	୨=ଉତ୍ତମ	୩=ନିରପେକ୍ଷ	୪=ଖରାପ	୫=ଅତିଖରାପ
ପନିପରିବା ମିଶ୍ରଣ ତରକାରୀ					
ଖାଦ୍ୟର ବର୍ଣ୍ଣ					
ରଙ୍ଗ					
ବାସନା					
ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ					
ସ୍ୱାଦ					
ଦେଖିବାକୁ କିପରି					
ଖାଇବା ପାଇଁ ସହଜ					
ମୋଟାମୋଟି କିଭଳି					

୩.୫.୧.ଖ- ପନିପରିବା ମିଶ୍ରିତ ତରକାରୀରେ ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡର ଶେଷ ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା

ଉତ୍ପାଦ	୧=ଅତି ଉତ୍ତମ	୨=ଉତ୍ତମ	୩=ନିରପେକ୍ଷ	୪=ଖରାପ	୫=ଅତିଖରାପ
ପନିପରିବା ମିଶ୍ରିତ ତରକାରୀରେ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡର ମିଶ୍ରଣ ପରେ					
ଖାଦ୍ୟର ବର୍ଣ୍ଣ					
ରଙ୍ଗ					
ବାସନା					
ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ					
ସ୍ୱାଦ					
ଦେଖିବାକୁ କିପରି					
ଖାଇବା ପାଇଁ ସହଜ					
ମୋଟାମୋଟି କିଭଳି					

୩.୫.୧.ଗ- ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀର ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା

ଉତ୍ପାଦ	୧=ଅତି ଉତ୍ତମ	୨=ଉତ୍ତମ	୩=ନିରପେକ୍ଷ	୪=ଖରାପ	୫=ଅତିଖରାପ
ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ					
ଖାଦ୍ୟର ବର୍ଣ୍ଣ					
ରଙ୍ଗ					
ବାସନା					
ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ					
ସ୍ୱାଦ					
ଦେଖିବାକୁ କିପରି					
ଖାଇବା ପାଇଁ ସହଜ					
ମୋଟାମୋଟି କିଭଳି					

୩.୫.୧.ଘ- ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀରେ ଚୂନା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡର ମିଶ୍ରଣରେ ଶେଷ ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା

ଉତ୍ପାଦ	୧=ଅତି ଉତ୍ତମ	୨=ଉତ୍ତମ	୩=ନିରପେକ୍ଷ	୪=ଖରାପ	୫=ଅତିଖରାପ
ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀରେ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡର ମିଶ୍ରଣ ପରେ					
ଖାଦ୍ୟର ବର୍ଣ୍ଣ					
ରଙ୍ଗ					
ବାସନା					
ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ					
ସ୍ୱାଦ					
ଦେଖିବାକୁ କିପରି					
ଖାଇବା ପାଇଁ ସହଜ					
ମୋଟାମୋଟି କିଭଳି					

୩.୫.୨ ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣର ବିଶ୍ଳେଷଣ (Nutritional Analysis)

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: ଏଠାରେ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ପରିବେଷଣ କରାଯାଉଥିବା 'ନିରାମିଷ', 'ଅଣ୍ଡା ସହିତ ଖାଦ୍ୟ', 'ମାଛ ସହିତ ଖାଦ୍ୟ' ଓ 'ଅଣ୍ଡା ସହିତ ମାଛ' ମଧ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ ଏକ ତୁଳନାତ୍ମକ ଚିତ୍ର ଗ୍ରହଣ ଆବଶ୍ୟକ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ: ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ

ନମୁନାର ଆକାର: ବିଜ୍ଞାନାଗାର ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ

ପଦ୍ଧତି ସମୀକ୍ଷା: ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ବୃହତ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ

ସମୟ ସୀମା: ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ

ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ – ବିଜ୍ଞାନାଗାରର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ।

ପଦ୍ଧତି:

- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ ଉପଯୋଗ ହେଉଥିବା ସାମଗ୍ରୀ, ରାନ୍ଧିବା ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ପରିବେଶରେ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ।
- ବିଜ୍ଞାନାଗାରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ କରାଯିବ
- ଟେବୁଲ ୩.୫.୫ ରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଏହାର ପୁଷ୍ଟିସାରର ନମୂନା ଦର୍ଶାଯାଇଛି।

ଟେବୁଲ୍ ୩.୫.୫ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ ପରୀକ୍ଷା

ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ (୧୦୦ ଗ୍ରାମରେ)	ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ			
	ପନିପରିବା ମିଶ୍ରଣ ତରକାରୀ ସହିତ ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡର ମିଶ୍ରଣ ଓ ଭାତ	ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ ଓ ଭାତ	ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ ସହିତ ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡର ମିଶ୍ରଣ ଓ ଭାତ	ପନିପରିବାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଡାଲମା
ଶକ୍ତି				
ପୁଷ୍ଟିସାର				
ଚର୍ବି ଅଂଶ				
ଓମେଗା-୩ ସ୍ନେହାମ୍ଳ				
ଟ୍ରାନ୍ସ୍ ଚର୍ବି				
ଲୌହସାର				
ବି୧ ୨				
କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍				
ଦସ୍ତା				
ଆୟୋଡିନ୍				
ଭିଟାମିନ-ଏ				

ବିଶ୍ଲେଷଣ ଯୋଜନା:

- ଚାରି ପ୍ରକାର ତରକାରୀ/ଭୋଜନର ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣର ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଶ୍ଳେଷଣ।
- ୩-୬ ବର୍ଷ ଶିଶୁଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରତି ଭୋଜନରେ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଥିବା ଅହାର/ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ- RDA
- ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ପୁଷ୍ଟି ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଥିବା ଆହାର/ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ (GOI, 2011)
- ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (WHO)

୩.୫.୩ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ସହଜରେ ବ୍ୟବହାରଜନିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନର ସମୀକ୍ଷା (Ease - of - use Assessment)

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ଚୂନା ମାଛ ଗୁଣ୍ଡର ମିଶ୍ରଣରେ ସଂପୃକ୍ତ ଅଂଶିଦାର (ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା)ମାନଙ୍କ ଅଭିଜ୍ଞତା। (ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ବିଭାଗ ୪.୫.୨ ମଧ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଲକ୍ଷ୍ୟଭୁକ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀ: ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମି ଓ ସହାୟିକା।

ନମୁନାର ଅକାର: ୫୦ଟି ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମକର୍ତ୍ତା

ସମୟ ରେଖା: ଶେଷ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ

ପଦ୍ଧତି ସମୀକ୍ଷା: ସାକ୍ଷାତକାର ମାଧ୍ୟମରେ

ସମୟସୀମା: କେନ୍ଦ୍ରର ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକାଙ୍କୁ ୨୫ ମିନିଟ୍

ପଦ୍ଧତି:

- ଏହି ସାକ୍ଷାତକାରରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଅଟେ। ଏଠାରେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ସୂଚନା ଦିଆଯିବ ଯେ ଏହା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ନୁହେଁ, ସେମାନେ ଯଦି ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ ନ କରନ୍ତି ତେବେ ଏଥିରୁ ଓହରି ଯାଇପାରିବେ।
- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମୀ ତଥା ସହାୟିକା ଓ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହକାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିରିକୃତ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶେଷରେ ଏହି ସାକ୍ଷାତକାର ନିଆଯିବ।
- ଗରମ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ତିଆରି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ୱାଧିନ ଭାବେ ଦେଖି ଖବର ସଂଗ୍ରହ ନିମନ୍ତେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର ପ୍ରକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ସାକ୍ଷାତକାର ନେବାକୁ ହେବ।
- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା ମିଳିତ ଭାବେ ଆବଶ୍ୟକ ଜିନିଷ ସଂଗ୍ରହ ଓ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ହେତୁ ସେମାନଙ୍କର ସାକ୍ଷାତକାର ମିଳିତ ଭାବେ ନିଆଯିବା ଉଚିତ୍।
- ସାକ୍ଷାତକାର ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଶ୍ନ ଗୁଡ଼ିକ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ପୂର୍ବରୁ ଅନ୍ୟୁନ ୨ଗୋଟି ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ଠାରେ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବ।
- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବୁଝି ହେବା ଭଳି ଭାଷାରେ ସାକ୍ଷାତକାର ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ।
- ଏହି ସାକ୍ଷାତକାର ସାଧାରଣ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ଏବଂ ନିରବ ପରିବେଶରେ ହେବା ଉଚିତ୍।
- ସାକ୍ଷାତ୍କାର ଓ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ଡିଜିଟାଲ ପ୍ରକ୍ରିୟା (eg.ODK- commcare)ରେ ଯଥା ସମ୍ଭବ କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ଓ୍ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଦ୍ୱାରା ଗୁଣବତ୍ତା ଯାଞ୍ଚ କରାଯାଇପାରିବ ଏବଂ ଏକାପରି ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ ଜନିତ ତ୍ରୁଟି ସଂଶୋଧନ କରାଯାଇ ପାରିବ।

ପ୍ରଶ୍ନ: ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକ ତଥ୍ୟ/ବିବରଣୀ ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ନତ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବାଛନ୍ତୁ, ଏହା ଆପଣଙ୍କର ତୁରନ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଜାଣିହେବ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ ନିମନ୍ତେ ଅଧିକ ସମୟ ନନେଇ ଯଥାଶୀଘ୍ର ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏଠାରେ ନମ୍ବର- ୧କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅରାଜି ଏବଂ ନମ୍ବର ୫କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହମତ ଅଟେ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି। ଯଦି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତଥ୍ୟ ବା ଉତ୍ତର ସଂଗ୍ରହ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ବା ତୁମେ କିପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବ ଜାଣିପାରୁ ନାହଁ, ତେବେ ନମ୍ବର-୩କୁ ନିରପେକ୍ଷ ନିମନ୍ତେ ଦର୍ଶାଇବାକୁ ହେବ।

ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା ବିଭାଗ-୧ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ (ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ)	ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହମତି		ନିରପେକ୍ଷ		ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅରାଜି ବା ଅସହମତି
୧. ମୁଁ ଜାଣିଲିଯେ, ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ।	୧	୨	୩	୪	୫
୨. ମୁଁ ଜାଣିଲିଯେ, ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡକୁ ସଂରକ୍ଷିତ କରିବା ସହଜ ଅଟେ।	୧	୨	୩	୪	୫
୩. ମାଛଗୁଣ୍ଡକୁ ପ୍ରତି ମାସରେ ଯଥା ସମୟରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି।	୧	୨	୩	୪	୫
୪. ପ୍ରତିମାସରେ ମୋର କେନ୍ଦ୍ରରେ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି।	୧	୨	୩	୪	୫
୫. ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ମାଛଗୁଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ସଂକ୍ରମିତ (ଯଥା- ଫିମ୍ପି, ମଇଳା, କୀଟପତଙ୍ଗ ବା ପୋକଯୋକ)।	୧	୨	୩	୪	୫
୬. ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ କେଉଁ ପରିମାଣରେ ମାଛଗୁଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର ହେବ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମୁଁ ଭଲଭାବେ ବୁଝିପାରିଛି।	୧	୨	୩	୪	୫
୭. ମୋତେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ମାଛଗୁଣ୍ଡ ଆମ ଗୋଷ୍ଠୀ/ସଂପ୍ରଦାୟ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣୀୟ।	୧	୨	୩	୪	୫
୮. ମୁଁ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡର ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସୁବିଧା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ପାରିବି।	୧	୨	୩	୪	୫

ଅନ୍ୟ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ

୯. ଯଦି ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର ନିମନ୍ତେ କଷ୍ଟକର ଅଛି, କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୦.ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ସଂରକ୍ଷିତ ରଖିବାରେ ସମସ୍ୟା ଅଛି, ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୧.ଯଦି ମାଛଗୁଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକରେ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ, ତେବେ ସଂକ୍ରମଣ କରୁଥିବାକୁ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରି କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୨.ଯଦି ଆପଣ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଓ ସଠିକ୍ ପରିମାଣର ମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚିତ ନୁହନ୍ତି, ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ। (ଯଥା- ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଅଭାବ, ସଠିକ୍ ପରିଣାମ ତଥ୍ୟ ମନେ ନାହିଁ, ସମୟର ଅଭାବ, ବୁଝିବାକୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ ମନେ ହେଉଛି, ଗ୍ରାମର ଗୋଷ୍ଠୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିରୋଧ ଇତ୍ୟାଦି।

୧୩.ଯଦି ଆପଣ ଶିଶୁଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହି ମାଛ ଗୁଣ୍ଡର ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଲାଭ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବାକୁ ଅକ୍ଷମ, ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୩.୫.୪ ଶିଶୁଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଧାରଣା (Caregiver Perception)

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: ଶିଶୁଙ୍କ ଗରମ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟରେ ମାଛଗୁଣ୍ଡକୁ ମିଶ୍ରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅନୁଭବ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ।

ଯୋଗଦାନକାରୀ: ୩-୬ ବର୍ଷ ଶିଶୁଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଯାହାଙ୍କ ଶିଶୁ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ମାଛଗୁଣ୍ଡ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି।

ନମୁନାର ଆକାର: ୪-୬ ଜଣ ଶିଶୁ ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ୪ଟି ଗ୍ରୁପ (ମୋଟ ୧୬-୨୪ ଯତ୍ନକାରୀ)

ପଦ୍ଧତି ସମୀକ୍ଷା: ସମ୍ମିଳିତ ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ (FGD)

ସମୟସୀମା: ଶେଷ ସମୟରେ (Endline)

ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ: ୪୫-୬୦ ମିନିଟ୍

ପଦ୍ଧତି:

- ଦଳଗତ ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଅଟେ। ଏଠାରେ ଶିଶୁ ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଆଯିବ ଯେ, ଏହି ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ସେ ମନା କରିପାରିବେ। ଏହା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ନୁହେଁ, ଏଥିରେ ତାଙ୍କୁ କିମ୍ବା ଶିଶୁଙ୍କର କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ।
- ଏଥିରେ କୌଣସି ଠିକ ବା ଭୁଲ ଉତ୍ତର ନାହିଁ। ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାଞ୍ଜଳଭାବେ ବୁଝାଇବାକୁ ହେବ। ଏଥିରେ ଆମର ଏହି ମାର୍ଗଦର୍ଶୀ ପରିଯୋଜନା ଅଧ୍ୟୟନରେ ଯୋଗ ଦେଉଥିବା ଶିଶୁ ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ଓ ସେମାନଙ୍କ ମତାମତ ଜାଣିବା ଆମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅଟେ।
- ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହକାରୀ ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଞ୍ଚଳରୁ ୪ ଗୋଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗ୍ରାମ ବାଛିବେ, ଯଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ନିମ୍ନବର୍ଗ, ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ଧର୍ମଗତ ବିଶ୍ୱାସ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ ମିଳିପାରିବ।
- ଏହି ସମ୍ମିଳିତ ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା ମୁଖ୍ୟତଃ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶେଷରେ ଏବଂ ମିଳିତ ସହମତିରେ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହକାରୀ ଏବଂ ଗ୍ରାମର ଶିଶୁ ଯତ୍ନକାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିରିକୃତ ସମୟରେ କରାଯିବ।
- ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ପରୀକ୍ଷିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣୀୟ ହେବା ଉଚିତ୍। ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବୁଝିବା ଭଳି ଭାଷାରେ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରାଯିବ।
- ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କାର୍ଯ୍ୟ ଏକ ସର୍ବସମ୍ମତି ସ୍ଥାନ (ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ଗ୍ରାମର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୈଠକ ଗୃହ ବା ସ୍ଥାନ)ରେ କରାଯିବ। ଯଦ୍ୱାରା ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କର କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ।
- ଯଦି ଠିକ ମନେହୁଏ ତେବେ ସାମାନ୍ୟ ଜଳଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇ ପାରିବ।

ସମ୍ମିଳିତ ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଶ୍ନ ସମୂହ:

୧. ଆପଣଙ୍କ ମତରେ ଶିଶୁକୁ ଆମିଷଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଥମେ ଦେବା ନିମନ୍ତେ କେଉଁ ବୟସ ସଠିକ୍ ଅଟେ ?
   କ. ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ତର ନିମନ୍ତେ କାରଣ ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ।

୨. ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତରକାରୀରେ ମାଛଗୁଣ୍ଡର ମିଶ୍ରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆପଣ କଣ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି।
   କ. ଆପଣ କଣ ଭାବୁଛନ୍ତି, ଏହା ଉତ୍ତମ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନା ମନ୍ଦ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅଟେ। ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ତର ନିମନ୍ତେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୩. ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ମାଛଗୁଣ୍ଡ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ପରିବେଷଣ ଓ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୌଣସି ଚିନ୍ତା/ଅସୁବିଧା ଅଛି କି ? ଯଦି କିଛି ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ। ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର କିମ୍ବା ଗ୍ରାମର ଲୋକମାନେ କିଛି ଉଦ୍‌ବେଗ/ଚିନ୍ତିତ ହେଉଛନ୍ତି କି ?

୪. ଆପଣଙ୍କର ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମକର୍ତ୍ତା, ଆପଣଙ୍କର ୩-୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁ ନିମନ୍ତେ ଚୂନା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡର ବିଭିନ୍ନ ଲାଭ ଓ ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ବୁଝାଇ କହିଛନ୍ତି କି ? ଏଥିରେ ଆପଣ ଚୂନା ମାଛର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଓ ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କଣ ବୁଝିଛନ୍ତି ?

୫. ଆପଣ ଭାବୁଛନ୍ତି କି ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ମାଛଗୁଣ୍ଡକୁ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ଦେବା ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ୍ ? ଯଦି ନା ତେବେ କାହିଁକି ? ଯଦି ହଁ ତେବେ ଆଗାମୀ ଦିନରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଶା କରୁଛନ୍ତି କି ?

୩.୫.୫. ପରିବେଷଣ କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେବା ସୂଚନା

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଥିବା ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବେଷଣ ପରେ ଅବ୍ୟବହୃତ ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେବା ସୂଚନା ।

ଯୋଗଦାନକାରୀ: ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ

ନମୁନାର ଆକାର: ୫୦ଗୋଟି ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର

ପଦ୍ଧତି ସମୀକ୍ଷା: ସ୍ୱାଧିନଭାବରେ ତଥ୍ୟ ସଂଗହକାରୀଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ

ସମୟସୀମା: କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପ୍ରାରମ୍ଭ ଓ ଶେଷ ହେବା ପରେ

ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ: ୨୦ ମିନିଟ୍

ପଦ୍ଧତି:

- ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ପରିବେଷଣ ପରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ ବଳକା/ଅବ୍ୟବହୃତ ରହୁଥିବା ଖାଦ୍ୟର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଶେଷ ଭାଗରେ ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନର (Ease of use) ସର୍ଭେକ୍ଷଣ ପରେ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । (ବିଭାଗ ୩.୫.୨ ଦେଖନ୍ତୁ)
- ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହକାରୀ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦୃଷ୍ଟିଦେଇ ସ୍ୱାଧିନ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବେ । ଏଥିରେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକାଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।
- ଖବର ସଂଗ୍ରହକାରୀ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ନିମ୍ନ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ।
  - ✶ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମଚାରୀ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ମାଛଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇବା ସମୟରେ ସଠିକ୍ ଓଜନ କରି ମିଶାଉଛନ୍ତି କି ?
  - ✶ ଶିଶୁମାନେ ଏହି ମାଛଗୁଣ୍ଡ ମିଶ୍ରିତ ତରକାରୀକୁ କିଭଳି ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି (ଯଥା- ଶିଶୁମାନେ ଠିକ୍‌ଭାବେ ଖାଉଛନ୍ତି କି ? ଖାଇବା ସମୟରେ ମୁହଁର ଭାବଭଙ୍ଗୀ ଇତ୍ୟାଦି ଦର୍ଶାଉଛି କି ସେମାନଙ୍କର ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ନାହିଁ)
  - ✶ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ (HCM) ଖାଇବା ପରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଅବ୍ୟବହୃତ ରହୁଛି କି ? ଯଦି ରହୁଛି ତେବେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଦେଖନ୍ତୁ ତାହା ଭାତ, ତରକାରୀ, ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ ନାହାନ୍ତି ।

୪. ଘରକୁ ନେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ (Take Home Ration)

୪.୧ ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛ ମିଳୁଥିବା ସ୍ଥାନ (ଉତ୍ସ)

ମୁଖ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି: ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶା

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ:

- ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ୍ ଶକ୍ତି ବିଭାଗର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (SNP)ରେ ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛ (ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ)କୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟିକା ଗୋଷ୍ଠୀ ଯୋଗାଇବେ। ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଅଂଶ ହେଉଛି ଯେ ସମୁଦ୍ର ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଜିଲ୍ଲାର ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶରେ ସୌରଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ପଦ୍ଧତିରେ ନିର୍ମିତ ଆଧୁନିକ ମାଛ ଶୁଖାଇବା ଯନ୍ତ୍ର ସହାୟତାରେ ଚୂନାମାଛରୁ ଶୁଖୁଆ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ସେ ସମସ୍ତର ବିକ୍ରୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା।

ପଦ୍ଧତି:

୧. ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରତି ମାସର ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଉନ୍ନତ ମାନଯୁକ୍ତ ଶୁଖୁଆ ଉତ୍ପାଦନରେ ସଂପୃକ୍ତ ଥିବା, ଉତ୍ପାଦିକା ମହିଳା ସ୍ୱୟଂସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ।

୨. ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଦେଖି ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟିକା ଗୋଷ୍ଠୀ ଶୁଖୁଆ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପ୍ୟାକେଟ୍ କରିବେ ଯାହା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଏବଂ କିଶୋରୀ ବାଳିକାକୁ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ।

୩. ପ୍ୟାକେଟ୍ ଉପରେ ଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାର ପ୍ରକୃତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ହିତାଧିକାରୀ, ସଠିକ୍ ପରିମାଣ ଓ ପୁଷ୍ଟିଗତ ଉପାଦେୟତା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯିବ (ବିଭାଗ- ୨.୨)।

୪. ମହିଳା ସ୍ୱୟଂସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀମାନେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆର ପ୍ୟାକେଟ୍ ତିଆରି କରି ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଅଧିକାରୀକୁ ଯୋଗାଇ ଦେବେ ଏବଂ ତାହା ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଦେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୁକ୍ତଭାବେ ସଂରକ୍ଷିତ କରିବେ। ଏହି ଶୁଖୁଆ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରତି ମାସର ୧ ତାରିଖରେ ବିତରଣ ହେଉଥିବାରୁ ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଶୁଖୁଆ ପୂର୍ବମାସର ଶେଷ ସପ୍ତାହରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ।

୪.୨ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମଚାରୀ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଭ୍ୟମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ମୁଖ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି: ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶା (ଏଥିରେ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍‌ର କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ICDS ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନକାରୀ)

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: ବିଭାଗ ୨.୧.୧, ୨.୧.୨ ଓ ବିଭାଗ ୨.୨ ଦେଖନ୍ତୁ

୪.୩ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଶୁଖିଲା ଚୂନା ମାଛ ପଠାଇବା ବ୍ୟବସ୍ଥା

ମୁଖ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି: ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶା

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: ବିଭାଗ ୩.୩ରେ (ଯାଞ୍ଚ କମିଟି ଦ୍ୱାରା ଗୁଣବତ୍ତା ପରୀକ୍ଷା) ଦେଖନ୍ତୁ।

ପଦ୍ଧତି:

୧. ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଓଡ଼ିଶା ଚୂନାମାଛ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆ ବିତରଣର ପାଇଁ ସଠିକ୍ ଦିନର ସୂଚନା ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଜଣାଇବେ।

୨. ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଅଧିକାରୀ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର ସ୍ଥିରିକୃତ ବିତରଣ ଦିବସ ପ୍ରତି ମାସର ୧ ତାରିଖରେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ହେଉଥିବାରୁ ଗରମ

ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ମାଛଗୁଣ୍ଡ ଓ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆକୁ ପୂର୍ବମାସର ଶେଷ ସପ୍ତାହରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୩. ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ୍ ଶକ୍ତି ବିଭାଗର ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ନିୟମାବଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ଯାଞ୍ଚ କମିଟି, ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣବତ୍ତା ପରୀକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟ କରାଇବା ପାଇଁ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଅଧିକାରୀ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।

୪. ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଯୋଗାଇବା ସମୟରେ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍‌ର ଅଧିକାରୀମାନେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମଚାରୀ, ଗ୍ରାମର ସଭ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଦାନ କରିବେ । (ବିଭାଗ ୨.୧.୧ ଓ ୨.୧.୨ ଦେଖନ୍ତୁ)

୫. ଯଦି ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦ ଥାଏ ତେବେ ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍‌ର ଅଧିକାରୀ ତାହାକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାସରେ ବ୍ୟବହାର ନିମନ୍ତେ ପ୍ରକଳ୍ପ କ୍ଷେତ୍ର ଉପରେ ନିଜ ଦାୟିତ୍ୱରେ ରଖିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ । ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ କୌଣସିମତେ ୨ ମାସରୁ ଅଧିକ ରଖାଯିବ ନାହିଁ ।

୬. ପରିବହନ ଖର୍ଚ୍ଚ କମ୍ କରିବା ନିମନ୍ତେ ମତ୍ସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦଗୁଡ଼ିକ (ମାଛଗୁଣ୍ଡ ଓ ଶୁଖୁଆ) ଏକା ସମୟରେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯୋଗାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । (ବିଭାଗ ୩.୩ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥିବା ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ପହଞ୍ଚାଇବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ଏହା ଦ୍ୱାରା (କ) ଯାଞ୍ଚ କମିଟି ଦ୍ୱାରା ଗୁଣବତ୍ତା ପରୀକ୍ଷା (ଖ) ଘରକୁ ନେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ (THR) ମହିଳା ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନଙ୍କୁ ବିତରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଠିକ୍‌ଭାବେ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏଥିରେ କୌଣସି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଗ୍ରହଣ ଯୋଗ୍ୟ ହେବ ନାହିଁ । ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଅଧିକାରୀ କିଛି ପରିମାଣର ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ନିଜ ନିକଟରେ ମହଜୁଦ ରଖିବେ, ଯଦ୍ୱାରା କୌଣସି ବିତରଣ ଜନିତ ସମସ୍ୟାର ମୁକାବିଲା କରାଯାଇ ପାରିବ ।

୪.୪ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ (THR)ରେ ଶୁଖିଲା ମାଛ/ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ

ମୁଖ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି: ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: ବର୍ତ୍ତମାନର ନୂତନ ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (SNP) ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ଅନୁଯାୟୀ, ଘରକୁ ନିଆଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ (THR) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହା ବିତରଣ କରାଯିବ । ଏହି THR ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତି ମାସର ପ୍ରଥମ ଦିନ (୧ ତାରିଖ)ରେ ସଂପୃକ୍ତ THR ଉତ୍ପାଦିକ ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ତୁରନ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ହୋଇ ପ୍ରଦାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବ । ଯଦି କୌଣସି ମହିଳା ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକା ଏହି THR ଗ୍ରହଣ କରି ନଥିବେ ତେବେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମକର୍ତ୍ତା ସେମାନଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ ବିତରଣ କରିବେ ।

ପଦ୍ଧତି:

- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମକର୍ତ୍ତା (କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା) ମାସକ ପାଇଁ ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ପ୍ୟାକେଟ୍ ବିତରଣ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।
- ୧୦-୧୫ ବର୍ଷର କିଶୋରୀ ବାଳିକା (ସପ୍ତାହକୁ ୭୫ ଗ୍ରାମ କିମ୍ବା ମାସକୁ ୩୦୦ ଗ୍ରାମ ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛ)
- ୧୬-୧୮ ବର୍ଷର କିଶୋରୀ ବାଳିକା- (ସପ୍ତାହକୁ ୧୨୦ ଗ୍ରାମ୍ କିମ୍ବା ମାସକୁ ୪୮୦ ଗ୍ରାମ୍ ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛ)
- ୧୯-୪୯ ବର୍ଷର ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତୀ ମା' - (ସପ୍ତାହକୁ ୧୨୦ ଗ୍ରାମ୍ କିମ୍ବା ମାସିକ ୪୮୦ ଗ୍ରାମ୍ ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛ)
- ପରିଶିଷ୍ଟ ୩ ଏବଂ ୪ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୪.୫ ଘରକୁ ନେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ

ମୁଖ୍ୟ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି: ତୃତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି/ସଂସ୍ଥା ବିଶେଷ

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: ରାଜ୍ୟର ପରିପୂରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟରେ (SNP) ଚୂନାମାଛକୁ ସଂପୃକ୍ତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାହାର ଗ୍ରହଣୀୟତା ଏବଂ ସମ୍ଭାବନା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଧ୍ୟୟନ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଗ୍ରହଣୀୟତାର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ବିଭିନ୍ନ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା କରାଯିବ ଯଦ୍ୱାରା ସଠିକ୍ ଫଳାଫଳ ମିଳିପାରିବ।

୧. **ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା (Taste Trial)**– ଚୂନାମାଛରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ, ଖାଦ୍ୟର ବାସନା ଓ ବର୍ଣ୍ଣ ଦେଖି ହିତାଧିକାରୀ ଏହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବେ।

୨. **ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନର ବିଶ୍ଳେଷଣ (Nutritional Analysis)**– ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଉନ୍ନତମାନର ମତ୍ସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦ ଯଥା- ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆକୁ ଘରକୁ ନେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ (THR) ମାଧ୍ୟମରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କୁ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ତାହାର ପୁଷ୍ଟିଗତ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯିବ। (ସୁପାରିଶ କରାଯାଇ ଥିବା ଆହାର/ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ- RDA)

୩. **ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଜନିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ-ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର (Ease - of - use Assessment)**– ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ଚୂନା ମାଛ ଶୁଖୁଆ ଉତ୍ପାଦର ସଂପୃକ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକାଙ୍କ ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଜନିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ।

୪. **ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଜନିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ (Ease - of - use Assessment)– ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକା:** ଘରକୁ ନେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ (THR) ରେ ଚୂନା ମାଛ ଶୁଖୁଆ ଉତ୍ପାଦକୁ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣୀୟତାର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ।

ଟେବୁଲ୍ ୪.୫ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ ମୂଲ୍ୟାୟନ ସମୟ ସାରଣୀ

ସମୟ ସାରଣୀ-ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ	ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ	ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ମୂଲ୍ୟାୟନ	ଶେଷ ମୂଲ୍ୟାୟନ
୧. ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା			●
୨. ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନର ବିଶ୍ଳେଷଣ		●	
୩. ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଜନିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ-ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର			●
୪. ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଜନିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ (ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକା)			●

୪.୫.୧ ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା (Taste Trial)

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: ଏଠାରେ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟରେ ଚୂନା ମାଛ ଶୁଖୁଆ ଉତ୍ପାଦର ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଗ୍ରହଣୀୟତାର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରାଯିବ। ସାଧାରଣତଃ ଶିକ୍ଷାରୁ ବଞ୍ଚିତ ବା ସ୍ୱଳ୍ପ ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭାବନାର ପରିପ୍ରକାଶ (5- point hedonic scale) ନିମନ୍ତେ ଆନନ୍ଦପୂର୍ଣ୍ଣ "ହସିବା ମୁହଁ" ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣୀୟତାକୁ ଦର୍ଶାଯାଇଥାଏ। ଏହି ହସିବା ମୁହଁ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁର ଭାଷାଗତ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ସମସ୍ୟାକୁ ଅନୁଭବ ପୂର୍ବକ ବୁଝିବା ସହିତ ଗ୍ରହଣୀୟତାକୁ ଦର୍ଶାଯାଇଥାଏ।

ଲକ୍ଷଭୁକ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀ: ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକା

ନମୂନାର ଆକାର: ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ପାଇଁ ଘରକୁ ନେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ (THR)ର ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ହିତାଧିକାରୀ (ମୋଟ ୨୦୦)

ସମୟରେଖା: ଶେଷ ମୂଲ୍ୟାୟନ

ସାଧାରଣରେ ପଦ୍ଧତି ସମୀକ୍ଷା: ଆଘ୍ରାଣ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣୀୟତା ପରୀକ୍ଷା (Sensory scoring test)

ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ: ୧୦ ମିନିଟ୍

ପଦ୍ଧତି:

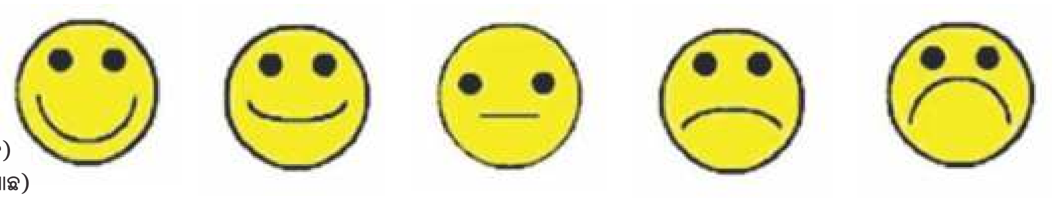
- ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଅଟେ ଏବଂ ହିତାଧିକାରୀମାନେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ସେମାନେ ଚାହିଁଲେ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଏଥିରୁ ଓହରି ଯାଇପାରିବେ ।
- ଏହି ପରୀକ୍ଷା ଏକ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶରେ ହେବା ବିଧେୟ । ଯଦି ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ କୌଣସି ମହିଳା, କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ଘରେ କରାଯାଏ ତେବେ ଘରଠାରୁ ଅଲଗା ସ୍ଥାନରେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ପରୀକ୍ଷାର ଫଳାଫଳ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ସମୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ପରିଚୟ ପ୍ରକାଶ ନକରି କେବଳ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର ନାମ ଲିଖିତ ହେବ, ଯାହାକି ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅଧ୍ୟନ ପାଇଁ ସୁବିଧାଜନକ ହେବ ।
- ହିତାଧିକାରୀ ଚାହୁଁଥିବା ଭାଷାରେ ଏହି ମୂଲ୍ୟାୟନ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯିବ ।
- ହିତାଧିକାରୀ ଭାଗନେବା ପୂର୍ବରୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ୨ ଥର ଏହି ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆର ସ୍ୱାଦ ଚାଖିଥିବେ ଓ ସେ ଅନୁଯାୟୀ ଉତ୍ତର ଦେବେ ।
- ବିଭାଗ ୩.୫.୧ ଦେଖନ୍ତୁ

ବିଶ୍ଳେଷଣ ଯୋଜନା: ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ପାଇଁ ୧-୩ ପ୍ରାପ୍ତ ଅଙ୍କ (ବହୁତ ଭଲରୁ ନିରପେକ୍ଷ) ସାଧାରଣତ ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ ସ୍ତର ରହିବ ।

୪.୫.୨ ଖାଦ୍ୟର ପୁଷ୍ଟିଗତ (ପୌଷ୍ଟିକ) ବିଶ୍ଳେଷଣ

ଟେବୁଲ ୪.୫.୧କ- ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟରେ ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛର ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା

ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା ସର୍ଭେକ୍ଷଣ ଫର୍ମ

ଉତ୍ପାଦ	୧=ଅତି ଉତ୍ତମ	୨=ଉତ୍ତମ	୩=ନିରପେକ୍ଷ	୪=ଖରାପ	୫=ଅତିଖରାପ
ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ (ଦୟାକରି ✓ ଏହି ଚିହ୍ନ ଦିଅନ୍ତୁ) •India Anchovy (ଚାଉଳି ମାଛ) •Indian Sardine (କୋକଲୀ ମାଛ) •Lesser Sardine (ଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତି କୋକଲୀ ମାଛ)					
ଖାଦ୍ୟର ବର୍ଣ୍ଣ					
ରଙ୍ଗ					
ବାସନା					
ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ					
ସ୍ୱାଦ					
ଦେଖିବାକୁ କିପରି					
ଖାଇବା ପାଇଁ ସହଜ					
ମୋଟାମୋଟି କିଭଳି					

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତି ଚୂନା ମାଛ ଶୁଖୁଆର ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଓ ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ: ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ

ନମୁନା ଆକାର: ବିଜ୍ଞାନାଗାରର ନିୟମାବଳୀ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ।

ପଦ୍ଧତି ସମୀକ୍ଷା: ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତି ଚୂନାମାଛରେ ଥିବା ବୃହତ (macro) ଖାଦ୍ୟସାର ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ (micro) ଖାଦ୍ୟସାରର ସମୀକ୍ଷା/ବିଶ୍ଳେଷଣ ।

ସମୟରେଖା: କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସମୟ

ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ: ବିଜ୍ଞାନାଗାରର ନିୟମାବଳୀ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ

ପଦ୍ଧତି:

- ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉନ୍ନତ ଜ୍ଞାନକୌଶଳରେ ସୌରଶକ୍ତି ସହଯୋଗରେ ନିର୍ମିତ ମାଛ ଶୁଖାଇବା ଯନ୍ତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ମାନକରେ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ । ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଏହି ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ
- ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ଉନ୍ନତ ମାନର ମତ୍ସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦ ରୂପେ ଧରାଯିବ ।
- ବିଜ୍ଞାନାଗାରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ ବିଧି ସ୍ଥିର କରାଯିବ ।
- ଟେବୁଲ ୩.୫.୫ ଦେଖନ୍ତୁ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତି ଚୂନାମାଛର ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ ଓ ଏହାର ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣର ପରୀକ୍ଷା ।

ଟେବୁଲ ୪.୫.୨ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତି ଚୂନାମାଛର ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ ଓ ଏହାର ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣର ପରୀକ୍ଷା

ପୁଷ୍ଟିସମୂହ (୧୦୦ ଗ୍ରାମରେ)	ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ		
	India Anchovy (ଭାରତୀୟ ଚାଉଳି ଚୂନାମାଛ)	**Indian Sardine** (ଭାରତୀୟ କୋକଲୀ ଚୂନାମାଛ)	**Lesser Sardine** (ଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତି କୋକଲୀ ଚୂନାମାଛ)
ଶକ୍ତି			
ପୁଷ୍ଟିସାର			
ଚର୍ବି ଅଂଶ			
ଓମେଗା-୩ ସ୍ନେହାମ୍ଳ			
ଟ୍ରାନ୍ସ୍ ଚର୍ବି			
ଲୌହସାର			
ବି୧ ୨			
କ୍ୟାଲସିୟମ୍			
ଦସ୍ତା			
ଆୟୋଡିନ୍			
ଭିଟାମିନ-ଏ			

ବିଶ୍ଳେଷଣ ଯୋଜନା:

- ସମୁଦ୍ରରୁ ମିଳୁଥିବା ତିନୋଟି ପ୍ରଜାତି ଚୂନାମାଛର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପୋଷଣତତ୍ତ୍ୱ ବା ପୁଷ୍ଟିର ତୁଳନା।
- ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ପାଇଁ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଥିବା ଆହାର/ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ତିନୋଟି ପ୍ରଜାତି ଚୂନାମାଛର ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣର ସମୀକ୍ଷା।
  - ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଥିବା ଆହାର/ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୁଷ୍ଟି
  - ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ

୪.୫.୩ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ (ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ)ର ସହଜରେ ବ୍ୟବହାରଜନିତ ମୂଲ୍ୟାୟନ

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ (THR)ରେ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଉତ୍ପାଦ (ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ)ର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିରେ ହିତାଧିକାରୀମାନଙ୍କ ଅଭିଜ୍ଞତା (ବିଭାଗ ୩.୫.୩ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଲକ୍ଷ୍ୟଭୁକ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀ: ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା

ନମୁନାର ଆକାର: ୫୦ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର

ସମୟରେଖା: ଶେଷ ମୂଲ୍ୟାୟନ

ପଦ୍ଧତି ସମୀକ୍ଷା: ସାକ୍ଷାତ ଆଲୋଚନା

ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ: ୨୫ ମିନିଟ୍

ପଦ୍ଧତି:

- ଏହି ସାକ୍ଷାତକାରରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଅଟେ। ଏଠାରେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ସୂଚନା ଦିଆଯିବ ଯେ ଏହା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ନୁହେଁ। ସେମାନଙ୍କର ଯଦି ଆଗ୍ରହ ନଥାଏ, ତେବେ ଏଥିରୁ ଯେକୌଣସି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଓହରି ଯାଇପାରିବେ।
- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଓ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହକାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିରିକୃତ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ, ପ୍ରକଳ୍ପ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶେଷରେ (End line) ଏହି ସାକ୍ଷାତକାର ନିଆଯିବ।
- ସାକ୍ଷାତକାର ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ସାକ୍ଷାତକାର ପୂର୍ବରୁ ଅନ୍ୟୁନ ୨ ଗୋଟି ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ଠାରେ ପୂର୍ବ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବ।
- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବୁଝି ହେବା ଭଳି ଭାଷାରେ ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ।
- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକାଙ୍କ ସାକ୍ଷାତକାର ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ଅଲଗା ସ୍ଥାନରେ କରାଯିବା ଉଚିତ୍।
- ଯଦି ସମ୍ଭବ ତେବେ ସାକ୍ଷାତକାର ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଡିଜିଟାଲ ପଦ୍ଧତି (eg. ODK/-CommCare)ରେ ସଂଗ୍ରହ କରାଯିବ। ଏହାଦ୍ୱାରା ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରକୃତ ଯାଞ୍ଚ ଓ୍ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇ ପାରିବ ଏବଂ କମ୍ ତ୍ରୁଟି ହେବା ସହିତ ବାରମ୍ବାର ତଥ୍ୟ ପୂରଣ ହୋଇଥିଲେ ଜାଣି ହେବ।

ପ୍ରଶ୍ନ: ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକ ତଥ୍ୟ/ବିବରଣୀ ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ନତ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବାଛନ୍ତୁ, ଏହା ଆପଣଙ୍କର ତୁରନ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଜାଣିହେବ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ ନିମନ୍ତେ ଅଧିକ ସମୟ ନନେଇ ଯଥାଶୀଘ୍ର ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏଠାରେ ନମ୍ବର-୧କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅରାଜି ଏବଂ ନମ୍ବର ୫କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହମତ ଅଟେ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି। ଯଦି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତଥ୍ୟ ବା ଉତ୍ତର ସଂଗ୍ରହ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ବା ତୁମେ କିପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବ ଜାଣିପାରୁ ନାହଁ, ତେବେ ନମ୍ବର-୩କୁ ନିରପେକ୍ଷ ନିମନ୍ତେ ଦର୍ଶାଇବାକୁ ହେବ।

ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା ମାଛ ଶୁଖୁଆ (ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ)	ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହମତି		ନିରପେକ୍ଷ		ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅରାଜି ବା ଅସହମତି
୧. ମୁଁ ଜାଣିଲି ଯେ ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ସହଜରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କୁ ବାଣ୍ଟି ହୁଏ।	୧	୨	୩	୪	୫
୨. ମୁଁ ଜାଣିଲି ଯେ ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆକୁ ସଂରକ୍ଷିତ କରିବା ସହଜ ଅଟେ।	୧	୨	୩	୪	୫
୩. ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ମାଛ ଶୁଖୁଆଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ସଂକ୍ରମିତ (ଯଥା- ଫିମ୍ପି, ମଇଳା ବା ପୋକଯୋକ)।	୧	୨	୩	୪	୫
୪. ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ପ୍ରତି ମାସରେ ଯଥା ସମୟରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି।	୧	୨	୩	୪	୫
୫. ପ୍ରତିମାସରେ ମୋର କେନ୍ଦ୍ରରେ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି।	୧	୨	୩	୪	୫
୬. ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟରେ ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମୁଁ ଭଲଭାବେ ବୁଝିପାରିଛି।	୧	୨	୩	୪	୫
୭. ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ପାଇଁ ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆର ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସୁବିଧା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମୁଁ ସଚେତନ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ବୁଝାଇ ପାରୁଛି।	୧	୨	୩	୪	୫
୮. ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ପାଇଁ ଥରକେ କେତେ ପରିମାଣରେ (ବା କେତେଗୋଟି) ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ତାହା ମୁଁ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ବୁଝେଇ ପାରୁଛି।	୧	୨	୩	୪	୫
୯. ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ପାଇଁ ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆର ବ୍ୟବହାର (ତରକାରୀରେ ମିଶେଇବା ଉପାୟ) ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମୁଁ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ବୁଝେଇ ପାରୁଛି।	୧	୨	୩	୪	୫
୧୦.ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ ଆକାରରେ ମୁଁ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଯୋଗାଇ ଦେଉଥିବା ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛ ଆମ ଗୋଷ୍ଠୀ/ସଂପ୍ରଦାୟ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣୀୟ।	୧	୨	୩	୪	୫

ଅନ୍ୟ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ:

୧୧.ଯଦି ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆଗୁଡ଼ିକ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବାଣ୍ଟିବାକୁ କଷ୍ଟ ଅଟେ, ଦୟାକରି କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୨.ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ସଂରକ୍ଷିତ ରଖିବାରେ ସମସ୍ୟା, ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୩.ଯଦି ମାଛ ଶୁଖୁଆଗୁଡ଼ିକରେ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ, ତେବେ ସଂକ୍ରମଣ କରୁଥିବାକୁ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରି କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୪.ଯଦି ଆପଣ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟରେ ଶୁଖିଲା ଚୂନା ମାଛକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଓ ସଠିକ୍ ପରିମାଣର ସାମିଲ କରିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚିତ ନୁହନ୍ତି, ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ। (ଯଥା- ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଅଭାବ, ସଠିକ୍ ପରିଣାମ ତଥ୍ୟ ମନେ ନାହିଁ, ସମୟର ଅଭାବ, ବୁଝିବାକୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ ମନେ ହେଉଛି, ଗ୍ରାମର ଗୋଷ୍ଠୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିରୋଧ।)

୧୫.ଯଦି ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କୁ ଏହି ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆର ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଫାଇଦା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବାକୁ ଅକ୍ଷମ, ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୬.ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟରେ ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆର ସାମିଲ ପରେ କେତେ ପରିମାଣ ଓ କିପରି ତାହା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ସଠିକ୍ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିଶ୍ଚିତ ନୁହଁନ୍ତି, ଦୟାକରି କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୪.୫.୪ ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଜନିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ (ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକା)

ପୃଷ୍ଠଭୂମି/ମୂଳକାରଣ: ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ (THR)ରେ ଶୁଖିଲା ମାଛ (ଶୁଖୁଆ)ର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କ ଅଭିଜ୍ଞତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ

ଲକ୍ଷ୍ୟଭୁକ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀ: ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକା

ନମୁନାର ଆକାର: ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ (THR)ର ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ହିତାଧିକାରୀ (ଅନ୍ୟୁନ ୨୦୦ ମୋଟ)

ସମୟରେଖା: ଶେଷ ମୂଲ୍ୟାୟନ

ପଦ୍ଧତି ସମୀକ୍ଷା: ସାକ୍ଷାତ ଆଲୋଚନା

ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ: ୧୫ ମିନିଟ୍

ପଦ୍ଧତି:

- ଏହି ସାକ୍ଷାତକାରରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଅଟେ। ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ବୁଝାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ ଯେ ସେମାନେ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ସାକ୍ଷାତକାର ପାଇଁ ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିପାରିବେ।
- ପ୍ରକଳ୍ପର ଶେଷରେ ଏହି ସାକ୍ଷାତକାର ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକା ଏବଂ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହକାରୀଙ୍କ ମିଳିତ ସହମତି ଥିବା ସମୟରେ କରାଯିବ।
- ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟୁନ ୫ ଜଣ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ସହିତ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ପରୀକ୍ଷିତ ଏବଂ ଗ୍ରହଣୀୟ ହେବା ପରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ନେବାକୁ ହେବ।
- ହିତାଧିକାରୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପସନ୍ଦଯୋଗ୍ୟ ଭାଷାରେ ସାକ୍ଷାତକାର ନିଆଯିବା ଉଚିତ୍।
- ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କାର୍ଯ୍ୟ ଏକ ସର୍ବସମ୍ମତି ସ୍ଥାନ (ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କିମ୍ବା ଗ୍ରାମର କୌଣସି ବୈଠକ ଗୃହ ବା ସ୍ଥାନରେ) କରାଯିବ। ଯଦ୍ୱାରା ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କର କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ।
- ସାକ୍ଷାତକାର ଗୁଡ଼ିକ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ ବଣ୍ଟନ ଦିବସ କିମ୍ବା ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି ଦ୍ୱାରା ମାସିକ ସ୍ଥିରିକୃତ ଦିବସରେ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ।
- ଯଦି ସମ୍ଭବ ତେବେ ସାକ୍ଷାତକାର ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଡିଜିଟାଲ ପଦ୍ଧତି (eg. ODK/-CommCare)ରେ ସଂଗ୍ରହ କରାଯିବ। ଏହାଦ୍ୱାରା ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରକୃତ ଯାଞ୍ଚ ଓ୍ୱାର୍ଲଡ୍‌ଫିସ୍ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇ ପାରିବ ଏବଂ କମ୍ ତ୍ରୁଟି ହେବା ସହିତ ବାରମ୍ବାର ତଥ୍ୟ ପୂରଣ ହୋଇଥିଲେ ଜାଣି ହେବ।

ପ୍ରଶ୍ନ: ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକ ତଥ୍ୟ/ବିବରଣୀ ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ନତ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବାଛନ୍ତୁ, ଏହା ଆପଣଙ୍କର ତୁରନ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଜାଣିହେବ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ ନିମନ୍ତେ ଅଧିକ ସମୟ ନନେଇ ଯଥାଶୀଘ୍ର ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏଠାରେ ନମ୍ବର-୧କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅରାଜି ଏବଂ ନମ୍ବର ୫କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହମତ ଅଟେ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି। ଯଦି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତଥ୍ୟ ବା ଉତ୍ତର ସଂଗ୍ରହ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ବା ତୁମେ କିପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବ ଜାଣିପାରୁ ନାହଁ, ତେବେ ନମ୍ବର-୩କୁ ନିରପେକ୍ଷ ନିମନ୍ତେ ଦର୍ଶାଇବାକୁ ହେବ।

ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତୀ ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆ (ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ)	ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହମତି		ନିରପେକ୍ଷ		ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅରାଜି ବା ଅସହମତି
୧. ମୁଁ ଜାଣିଲିଯେ, ଚୂନା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆ ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ।	୧	୨	୩	୪	୫
୨. ମୁଁ ଜାଣିଲିଯେ, ଚୂନା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆ ସଂରକ୍ଷିତ କରିବା ସହଜ ଅଟେ।	୧	୨	୩	୪	୫
୩. ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚୂନା ମାଛ ଶୁଖୁଆଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ସଂକ୍ରମିତ (ଯଥା- ଫିମ୍ପି, ମଇଳା, କୀଟପତଙ୍ଗ ବା ପୋକଯୋକ)।	୧	୨	୩	୪	୫
୪. ମୋର ସବୁଦିନିଆ ସାପ୍ତାହିକ ଭୋଜନରେ ଚୂନାମାଛର ଶୁଖୁଆର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିକୁ ମୁଁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିପାରିଛି।	୧	୨	୩	୪	୫
୫. ମୁଁ ଅନୁଭବ କରୁଛି ଯେ, ପରିଷ୍କାର ଚୂନାମାଛର ଶୁଖୁଆ ମୋ ପାଇଁ ଖାଇବା ନିରାପଦ ଅଟେ।	୧	୨	୩	୪	୫
୬. ମୁଁ ଜାଣିଛି ଯେ, ପ୍ରତି ଭୋଜନରେ କେତେଗୋଟି ବା ଓଜନର ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।	୧	୨	୩	୪	୫
୭. ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତ ଯେ, ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ମୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ଅଟେ।	୧	୨	୩	୪	୫

ଅନ୍ୟ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ:

୮. ଯଦି ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର ନିମନ୍ତେ କଷ୍ଟକର ଅଛି, କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୯. ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆ ଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ସଂରକ୍ଷିତ ରଖିବାରେ ସମସ୍ୟା, ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୦. ଯଦି ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆଗୁଡ଼ିକରେ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ, ତେବେ ସଂକ୍ରମଣ କରୁଥିବାକୁ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରି କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୧. ଯଦି ଆପଣ ଦୈନିକ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଓ ସଠିକ୍ ପରିମାଣର ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ମିଶାଇବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚିତ ନୁହନ୍ତି, ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ। (ଯଥା- ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଅଭାବ, ସଠିକ୍ ପରିଣାମ ତଥ୍ୟ ମନେ ନାହିଁ, ସମୟର ଅଭାବ, ବୁଝିବାକୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ ମନେ ହେଉଛି, ଗ୍ରାମର ଗୋଷ୍ଠୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିରୋଧ।)

୧୨. ଯଦି ତୁମେ ଠିକ୍ ଅନୁଭବ କରୁନାହଁ ଯେ, ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ଖାଇବା ପାଇଁ ନିରାପଦ ଓ ପରିଷ୍କାର, ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୩. ଯଦି ତୁମେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଜାଣିନାହଁ ଯେ, ଗୋଟିଏ ଭୋଜନରେ କେତେ ଗୋଟି ଚୂନାମାଛ ବା ଓଜନର ଶୁଖୁଆକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଦୟାକରି ଏହାର କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୪. ଯଦି ତୁମେ ଠିକ୍ ଅନୁଭବ କରୁନାହଁ ଯେ, ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାର, ଦୟାକରି କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

ପରିଶିଷ୍ଟ ୧. ପୁଷ୍ଟିସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରିସଂଖ୍ୟାନ

	ଗେଡ଼ାପଣ	କମ୍ ଓଜନ	ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବା ସଠିକ୍ ଖାଦ୍ୟ ୬-୨୩ ମାସ	ଶିଶୁ ରକ୍ତହୀନତା ୬-୫୯ ମାସ	ମହିଳା ରକ୍ତହୀନତା ୧୫-୪୯ ବର୍ଷ ବୟସ
ଭାରତ (%)	୩୮.୪	୩୫.୭	୯.୬	୫୮.୬	୫୩.୧
ଓଡ଼ିଶା (%)	୩୪.୧	୩୪.୪	୮.୫	୪୪.୬	୫୧.୦
ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ଅଧ୍ୟୁଷିତ ଅଞ୍ଚଳ					
ଗଜପତି (%)	୪୩.୪	୪୧.୭	-	-	-
କନ୍ଧମାଳ (%)	୨୯.୨	୨୩.୦	-	-	-
କେନ୍ଦୁଝର (%)	୪୮.୦	୪୭.୭	-	-	-
କୋରାପୁଟ (%)	୫୭.୭	୫୨.୬	-	-	-
ମାଲକାନ୍‌ଗିରି (%)	୫୦.୨	୬୭.୪	-	-	-
ମୟୂରଭଞ୍ଜ (%)	୪୫.୭	୪୦.୭	-	-	-
ନବରଙ୍ଗପୁର (%)	୫୨.୮	୫୨.୮	-	-	-
ରାୟଗଡ଼ା (%)	୪୮.୫	୫୩.୯	-	-	-
ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ (%)	୪୮.୦	୩୯.୩	-	-	-
ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ଜିଲ୍ଲା (ହାରାହାରି %)	୪୭.୧	୪୬.୬	-	-	-

Source: National Family Health Survey (NFHS) 2015-16 and district-level Clinical, Anthropometric and Biochemical (CAB) 2014 (Patra, 2018).

ପରିଶିଷ୍ଟ ୨. ମାଛ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଲାଭ

ଚୂନା ମାଛ ଓ ପୁଷ୍ଟି	ଶିଶୁ (୩-୬ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ)	ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା' (ପ୍ରସୂତୀ) ତଥା କିଶୋରୀ ବାଳିକା
ଓମେଗା-୩ ସ୍ନେହାମ୍ଳ (Omega-3 fatty acids)	• ସୁସ୍ଥ ମସ୍ତିଷ୍କ ବୃଦ୍ଧି • ସୁସ୍ଥ ଚକ୍ଷୁ • ଶ୍ୱାସରୋଗ କମ	• ସୁସ୍ଥ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା • ସୁସ୍ଥ ଚକ୍ଷୁ • ସୁସ୍ଥ ହରମୋନ • ସୁସ୍ଥ ହୃତପିଣ୍ଡ • କମ୍ ମଧୁମେହ • ଉପଯୁକ୍ତ/ସଠିକ୍ ଓଜନ
ବି-୧୨ (B-12)	• ସୁସ୍ଥ ରକ୍ତ କଣିକା • ସୁସ୍ଥ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ	• ସୁସ୍ଥ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା • ସୁସ୍ଥ ରକ୍ତ କଣିକା • ସୁସ୍ଥ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ • ଜନ୍ମଗତ ଦୋଷ ପ୍ରତିରୋଧ
ଲୌହସାର (Iron)	• ମସ୍ତିଷ୍କ ବୃଦ୍ଧି • ସୁସ୍ଥ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧଶକ୍ତି • ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର/ପ୍ରତିରୋଧ	• ସୁସ୍ଥ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି • ସୁସ୍ଥ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା • ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର/ପ୍ରତିରୋଧ
ଦସ୍ତା (Zink)	• ଉତ୍ତମ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି • ସୁସ୍ଥ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି • ପତଳା ଝାଡ଼ାରୁ ଦ୍ରୁତ ଉପଶମ • ଗେଡ଼ାପଣର ପ୍ରତିରୋଧ	• ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି • ସୁସ୍ଥ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି • ପତଳା ଝାଡ଼ାରୁ ଦ୍ରୁତ ଉପଶମ
କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ (Calcium)	• ଶକ୍ତ ସୁସ୍ଥ ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତ • ସୁସ୍ଥ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ	• ସୁସ୍ଥ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା • ଶକ୍ତ ସୁସ୍ଥ ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତ • ସୁସ୍ଥ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ • ସୁସ୍ଥ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ
ଆୟୋଡିନ୍ (Iodine)	• ସୁସ୍ଥ ମସ୍ତିଷ୍କ ବୃଦ୍ଧି • ଗଳଗଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତିରୋଧ	• ସୁସ୍ଥ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା • ଗଳଗଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତିରୋଧ
ପୁଷ୍ଟିସାର (Protein)	• ଉତ୍ତମ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି • ସୁସ୍ଥ ହରମୋନ • ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ • ସୁସ୍ଥ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ • ଅତିଶୟ ପତଳା ବା ଉଚ୍ଚତା ଅନୁସାରେ କମ୍ ଓଜନର ପ୍ରତିରୋଧ	• ଉତ୍ତମ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି • ସୁସ୍ଥ ହରମୋନ • ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ • ସୁସ୍ଥ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ

Source: (HLPE, 2014; Kawarazuka & Bene, 2011)

ପରିଶିଷ୍ଟ ୩. ପରିମାଣର ଗଣନା/ହିସାବ (Quantity Calculations)

ହିତାଧିକାରୀ	RDA ପୁଷ୍ଟିସାର (ଦୈନିକ/ଗ୍ରାମ)	ଡାଲିଜାତୀୟ କିମ୍ବା ମାଂସ ଦୈନିକ/ଅଂଶ	କଞ୍ଚାମାଛ (ଦୈନିକ/ଗ୍ରାମ)	ଶୁଖିଲା ମାଛ (ଦୈନିକ/ଗ୍ରାମ)
୩ ବର୍ଷର ଶିଶୁ	୧୬.୭	୧.୦	୫୦	୧୫
୪-୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁ	୨୦.୧	୧.୦	୫୦	୧୫
୧୦-୧୨ ବର୍ଷର କିଶୋରୀ ବାଳିକା	୪୦.୪	୨.୦	୧୦୦	୨୫
୧୩-୧୫ ବର୍ଷର କିଶୋରୀ ବାଳିକା	୫୧.୯	୨.୦	୧୦୦	୨୫
୧୬-୧୭ ବର୍ଷର କିଶୋରୀ ବାଳିକା	୫୫.୫	୨.୫	୧୨୫	୩୧.୨୫
ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା	୮୨.୨	୩+	୧୫୦+	୩୭.୫+
ପ୍ରସୂତୀ ମା' ୦-୬ ମାସ ମଧ୍ୟରେ	୭୭.୯	୩+	୧୫୦+	୩୭.୫+
ପ୍ରସୂତୀ ମା' ୬-୧୨ ମାସ ମଧ୍ୟରେ	୭୦.୨	୩+	୧୫୦+	୩୭.୫+

Source: Government of India. 2011. Dietary Guidelines for Indians. Hyderabad: India. https://www.nin.res.in/. See also Appendix 8-12.

ଗଣନା ଟିପ୍ପଣୀ:

- ସପ୍ତାହରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ୧୦୦-୨୦୦ ଗ୍ରାମ ଚୂନା କଞ୍ଚାମାଛ (Dietary Guidelines for Indians, 2011, p. 51)
- ୫୦ ଗ୍ରାମ ମାନକ ଓଜନର ଚୂନା କଞ୍ଚାମାଛ (Dietary Guidelines for Indians, 2011, p. 100)
- ୫୦ ଗ୍ରାମ ଚୂନା କଞ୍ଚାମାଛ = ୯ ଗ୍ରାମ ପୁଷ୍ଟିସାର (Dietary Guidelines for Indians, 2011, p. 100)
- ଚୂନାମାଛକୁ ଶୁଖାଇବା ସମୟରେ (ଲୁଣ ବ୍ୟତିତ), ମାଛର ମୋଟ ଓଜନରୁ ୭୫ ପ୍ରତିଶତ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମ୍ ହେବ

ଉଦାହରଣ ସହିତ ଗଣନା:

- ଦିନକୁ ଥରେ ଡାଲି କିମ୍ବା ମାଂସ ପରଶିବା = ୩-୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁ ଦିନକୁ ୫୦ ଗ୍ରାମ ସତେଜ ପୁଷ୍ଟିସାର
- ଚୂନାମାଛକୁ ଶୁଖାଇବା (ଲୁଣ ବ୍ୟତିତ) ସମୟରେ ମାଛର ମୋଟ ଓଜନରୁ ୭୫ ପ୍ରତିଶତ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମିଯିବ

  ୫୦ ଗ୍ରାମ x ୦.୨୫ = ୧୨.୫ ଗ୍ରାମ ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ / ୩-୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁ/ଦିନକୁ, ଯେଉଁଟାକି ମୋଟାମୋଟି ପରିମାଣ ୧୫ ଗ୍ରାମ

ଚୂନା ଶୁଖିଲା ମାଛ ବ୍ୟାଖ୍ୟା:

- ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ ବ୍ୟବହୃତ ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛ ପ୍ରଜାତିମାନେ
  - India Anchovy (ଭାରତୀୟ ଚାଉଳି ଚୂନାମାଛ)
  - Indian Sardine (ଭାରତୀୟ କୋକଲୀ ଚୂନାମାଛ)
  - Lesser Sardine (ଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତି କୋକଲୀ ଚୂନାମାଛ)
- ଏହି ପ୍ରଜାତି ଚୂନାମାଛ ଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ଆକାର ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ପରିମାଣ ଗ୍ରାମ ହିସାବରେ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷିତ ଓ ଏହି ତିନି ପ୍ରଜାତି ଚୂନାମାଛକୁ ଉଦାହରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ନିମ୍ନରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।
- ଉଦାହରଣ
  - ୪୦ ଗ୍ରାମର ଶୁଖିଲା ଚାଉଳି ଚୂନାମାଛ (Dried Anchovy)= ଆନୁମାନିକ ୨୦ଟି ଚୂନାମାଛ
  - ୪୦ ଗ୍ରାମର ଶୁଖିଲା କୋକଲୀ ଚୂନାମାଛ (Dried Lesser Sardines)= ଆନୁମାନିକ ୪-୮ଟି ଚୂନାମାଛ

ପରିଶିଷ୍ଟ ୪. ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା ପତ୍ର

ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ଚୂନା ମାଛଗୁଣ୍ଡର ମିଶ୍ରଣ ଏବଂ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟରେ ଶୁଖିଲା ଚୂନା ମାଛର ମିଶ୍ରଣ କିପରି କରିବେ।

ହିତାଧିକାରୀ ଏବଂ ମାଛ ଗ୍ରହଣକାରୀ

	ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ	ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ
ହିତାଧିକାରୀ	୩-୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁ	୧୦-୧୮ ବର୍ଷର କିଶୋରୀ ବାଳିକା ୧୯-୪୯ ବର୍ଷର ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା’
ଦ୍ରବ୍ୟ/ଉତ୍ପାଦ	ଚୂନା ମାଛ ଗୁଣ୍ଡ	ଶୁଖିଲା ଚୂନା ମାଛ
କେତେ ପରିମାଣରେ ଦିଆଯିବ	୧୫ ଗ୍ରାମ/ଶିଶୁ/ଦିନ	୨୫ଗ୍ରାମ/୧୦-୧୫ ବର୍ଷର ବାଳିକା/ଦିନ ୪୦ ଗ୍ରାମ/୧୬-୧୮ ବର୍ଷର କିଶୋରୀ ବାଳିକା/ଦିନ ୪୦ ଗ୍ରାମ/୧୯-୪୯ ବର୍ଷର ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତୀ ମା’/ଦିନ
କେତେ ଦିନରେ ଥରେ ଦିଆଯିବ	୫ ଦିନ/ସପ୍ତାହ ଶିଶୁ	୩ ଦିନ/ସପ୍ତାହ / ବ୍ୟକ୍ତି
ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣର ପଦ୍ଧତି	ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟର ଅଂଶସ୍ୱରୂପ ଦୈନିକ ତରକାରୀରେ ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତି	ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା’ ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ପାଇଁ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଚୂନା ମାଛ ବଣ୍ଟନ

ସଂରକ୍ଷଣ:

- ମାଛଗୁଣ୍ଡକୁ ଥଣ୍ଡା, ଶୁଖିଲା ଓ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ।
- କେବଳ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ଶୁଖିଲା ଓ ଭଲ ଥିବା ମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଗୁଣ୍ଡରେ ଆଖିକୁ ଦିଶିଲା ଭଳି କୌଣସି ପ୍ରଦୁଷକ ଯେପରି ଓଦା, ପାଣି, ମଇଳା, ପୋକଯୋକ, ପମ୍ପୁଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ରହିବ ନାହିଁ।
- ମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ବା ପ୍ୟାକେଟ୍ ଯଦି ଫାଟିଥାଏ ଏବଂ ସେଥିରେ ଥିବାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ସଂକ୍ରମିତ, ତେବେ ତାହା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- ଯଦି ମାଛ ଗୁଣ୍ଡରେ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ତାହାର ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ।

ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା:

କ୍ର.ସଂ.	ହିତାଧିକାରୀ	ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକାର	ଆବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ସମୂହ	ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ	କ୍ୟାଲୋରୀ	ପୁଷ୍ଟିସାର
ସୋମବାର - ଘାଣ୍ଟ ଓ ଡାଲମା						
୧.	୩-୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁ	ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ	ଚାଉଳ	୮୦	୨୭୬.୮	୫.୪୪
			ଡାଲି (ହରଡ଼)	୩୦	୧୦୦.୫	୬.୬୯
			ତେଲ (ଖାଇବା ତେଲ)	୩	୫୪	୦
			ଆଳୁ	୩୦	୨୯.୧	୦.୪୮
			ଅନ୍ୟ ପନିପରିବା	୨୦		
			ସଜନା ଶାଗ ଓ ଅନ୍ୟ ଶାଗ	୨୦	୧୮.୪	୧.୩୪
			ଲେମ୍ବୁ ରସ	୧୦ ବୁନ୍ଦା		
			ମସଲା ଇତ୍ୟାଦି			
			୧ ଗ୍ରାମ ଆୟୋଡିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ			
			ମାଛ ଗୁଣ୍ଡ	୧୫	ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚିତ ହେବ	
			ମୋଟ ଆବଶ୍ୟକ		**୪୭୮.୮**	**୧୩.୯୫**
ମଙ୍ଗଳବାର ଓ ଗୁରୁବାର- ଭାତ, ସିଝା ଅଣ୍ଡା ଓ ପନିପରିବା ତରକାରୀ						
୨.	୩-୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁ	ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ	ଚାଉଳ	୮୦	୨୭୬.୮	୫.୧୨
			ଖାଇବା ତେଲ	୩	୫୪	
			ଆଳୁ ପନିପରିବା (ଯେକୌଣସି ୨ଟି)	୪୫	୪୩.୬୫	୦.୭୨
			ପିଆଜ	୧୦	୭.୫	୦.୧୮
			ଲେମ୍ବୁ ରସ	୧୦ ବୁନ୍ଦା		
			ମସଲା ଇତ୍ୟାଦି			
			୧ ଗ୍ରାମ ଆୟୋଡିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ			
			ଅଣ୍ଡା		୮୬.୫୦	୬.୬୫
			ମାଛ ଗୁଣ୍ଡ	୧୫	ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚିତ ହେବ	
			ମୋଟ ଆବଶ୍ୟକ		**୪୬୮.୪୫**	**୧୨.୬୭**
ବୁଧବାର, ଶୁକ୍ରବାର ଓ ଶନିବାର - ଭାତ ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ						
୩.	୩-୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁ	ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ	ଚାଉଳ	୮୦	୨୭୬.୮	୫.୧୨
			ଖାଇବା ତେଲ	୩	୫୪	
			ଆଳୁ ପନିପରିବା (ଯେକୌଣସି ୨ଟି)	୪୫	୪୩.୬୫	୦.୭୨
			ପିଆଜ	୧୦	୭.୫	୦.୧୮
			ଲେମ୍ବୁ	୧୦ ବୁନ୍ଦା		
			ମସଲା ଇତ୍ୟାଦି			
			୧ ଗ୍ରାମ ଆୟୋଡିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ			
			ଅଣ୍ଡା		୮୬.୫୦	୬.୬୫
			ମାଛ ଗୁଣ୍ଡ	୧୫	ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ନିଶ୍ଚିତ ହେବ	
			ମୋଟ ଆବଶ୍ୟକ		**୪୬୮.୪୫**	**୧୨.୬୭**

ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ: ବେସନ ଖଣ୍ଡ ତରକାରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ମାଛ ଓ ଅଣ୍ଡା ଖାଉ ନଥିବା ଶିଶୁଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ, ଜଣେ ଶିଶୁ ପ୍ରତି ୫୮ ଗ୍ରାମ ବେସନ ଏଥିନିମନ୍ତେ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଉତ୍ସ: ସକାଳର ଜଳଖିଆ ଏବଂ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ୨୦୧୮ର ସଂଶୋଧିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି। (ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଚଳିତ ପରିପୂରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ - ICDS)

ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ:

ଭାତ

- ଚାଉଳକୁ ସଫା କରିବା ପରେ ଭଲଭାବେ ଧୁଅନ୍ତୁ।
- ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ସଫାପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ (୧ ଭାଗ ଚାଉଳ ୨.୫ ଭାଗ ପାଣି)
- ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ନରମ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ।

ଡାଲମା

- ଡାଲିକୁ ସଫାକରି ଭଲଭାବେ ସଫାପାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତୁ। କିଛି ସମୟ ଡାଲିକୁ (୧୦ ମିନିଟ୍) ବତୁରାଇ ରଖନ୍ତୁ।
- ପନିପରିବାକୁ ଭଲଭାବେ ଧୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ଆକାରରେ କାଟନ୍ତୁ।
- ଆବଶ୍ୟକ ତେଲ କରେଇରେ ଦେଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ। ସୋରିଷ ଓ ଫୁଟଣ ପକାନ୍ତୁ। ପନିପରିବା କଟା (ରତୁ ଅନୁଯାୟୀ) ମିଶାନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ବତୁରା ଯାଇଥିବା ଡାଲି ମିଶାନ୍ତୁ। ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ସେଥିରେ ମାଛଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ। ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ସଫା ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଭଲଭାବେ ସିଝିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ।
- ଆୟୋଡିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ପକାନ୍ତୁ।

ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ

- ଅଣ୍ଡାକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ସିଝାଇ ରଖନ୍ତୁ
- ଆଳୁ ଏବଂ ରତୁ ଅନୁଯାୟୀ ମିଳୁଥିବା ପରିବାକୁ (ବିଲାତି ବାଇଗଣ, କଖାରୁ ଇତ୍ୟାଦି) ଭଲଭାବେ ଧୁଅନ୍ତୁ।
- କରେଇକୁ ଚୁଲିରେ ବସାଇ ଗରମ ହେବା ପରେ ପ୍ରଥମେ ଖାଇବା ତେଲ ଓ ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ଫୁଟଣ ପକାନ୍ତୁ। ତାପରେ କଟାପିଆଜ, ରସୁଣ, ଅଦାକୁ ଛେଚି ପକାଇ ଭଲଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ମିଳୁଥିବା ପରିବାକୁ (ଆଳୁ, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଇତ୍ୟାଦି) ମଧ୍ୟମ ଆକୃତିରେ କାଟି ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ସେଥିରେ ମିଶାନ୍ତୁ। ତାହାକୁ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ମିଶାନ୍ତୁ
- ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ପାଣି ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ସିଝାନ୍ତୁ ଯେପରିକି ତାହା ତରକାରୀ ଭଳି ହୋଇଯିବ।
- ସିଝା ଅଣ୍ଡାକୁ ମିଶାଇ ୨-୩ ମିନିଟ୍ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ।
- ଆୟୋଡାଇଜ୍ ଲୁଣ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ମିଶାନ୍ତୁ।

ପରିବା ମିଶା ତରକାରୀ

- ମିଳୁଥିବା ପନିପରିବାକୁ ଧୋଇ ଭଲଭାବେ ମଧ୍ୟମ ଆକୃତିରେ କାଟନ୍ତୁ (ଏଥିରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କଖାରୁ, ବାଇଗଣ ଓ ଜହ୍ନି, ମୂଳା, ଫୁଲକୋବି ଜାତୀୟ ପରିବା ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ୨-୩ଟି ପରିବା ନିଅନ୍ତୁ)
- କରେଇକୁ ଚୁଲିରେ ବସାନ୍ତୁ। ଗରମ ହେବା ପରେ ପ୍ରଥମେ ଖାଇବା ତେଲ ଦିଅନ୍ତୁ। ତେଲ ଗରମ ହେବା ପରେ ଫୁଟଣକୁ ମିଶାନ୍ତୁ। ତାପରେ କଟାପିଆଜ, ଅଦା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ (ବଟାଯାଇଥିବା) ମିଶାଇ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ଭାଜନ୍ତୁ।
- କଟା ପରିବା ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ।
- ମାଛ ଗୁଣ୍ଡକୁ ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଏଥିରେ କେତେକ ଶୁଖିଲା ମସଲା ଯେପରିକି ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ଜିରାଗୁଣ୍ଡ ଇତ୍ୟାଦି ପକାଇ ତାପରେ ପନିପରିବା ପକାଇ ଭଲଭାବେ ସନ୍ତୁଳିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ।
- ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଆୟୋଡିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ।

ବେସନ ମିଶା ତରକାରୀ

- ପୂର୍ବ ପୃଷ୍ଠାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ

ଉତ୍ସ: ସକାଳର ଜଳଖିଆ ଏବଂ ଗରମ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ-୨୦୧୮ର ସଂଶୋଧିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି। (ICDS ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଚଳିତ ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ)

ପରିଶିଷ୍ଟ ୫. ଯାଞ୍ଚ ତାଲିକାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା (ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର)

୧. କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ବିବରଣୀ: କର୍ମୀ:...................................... ସହାୟିକା.......................................

- ☐ ଠିକଣା:____

୨. ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର ବିବରଣୀ

- ☐ ମଣ୍ଡଳ ଓ ପ୍ରକଳ୍ପ ନାମ: _______________________________________
- ☐ ଗ୍ରାମର ନାମ: ____
- ☐ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରର ନାମ: _____________________________________
- ☐ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ ଫୋନ ନଂ.: _____________ ସହାୟିକା ଫୋନ ନଂ.:___________
- ☐ ୩-୬ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା: ________________________________
- ☐ ୧୧-୧୮ ବର୍ଷ ବୟସର କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା: _________________________
- ☐ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା:_____________ ପ୍ରସୂତୀ ମା'ଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା: ___________
- ☐ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ (THR) ବିତରଣ ତାରିଖ_________ଯାଞ୍ଚ କମିଟି ତଦାରଖ ତାରିଖ:_______

୩. ପ୍ରତି ମାସରେ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ମତ୍ସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦର ପରିମାଣ

ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ

- ☐ ୩-୬ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା x୧୫ଗ୍ରା. x୨୦ ଦିନ .... ଗ୍ରାମ ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ/ପ୍ରତି ମାସରେ

ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛ (ଶୁଖୁଆ)

- ☐ ୧୦-୧୫ ବର୍ଷ ବୟସର କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା x ୨୫ଗ୍ରା. x୧୨ ଦିନ............ ଗ୍ରାମ ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ/ପ୍ରତି ମାସରେ
- ☐ ୧୬-୧୮ ବର୍ଷ ବୟସର କିଶୋରୀ ବାଳିକା+ଗର୍ଭବତୀ/ପ୍ରସୂତୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା x୪୦ଗ୍ରା. x୧୨ ଦିନ .... ଗ୍ରାମ ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ/ପ୍ରତି ମାସରେ
- ☐ ମୋଟ୍............................ ଗ୍ରାମ ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛ/ପ୍ରତି ମାସରେ

୪. ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମକର୍ତ୍ତା (କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା)ଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକାଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ
  - ☐ ହଁ, ତାରିଖ ______________
  - ☐ ନା, କାରଣ ______________
  - ☐ କେବେ ହେବ, ତାରିଖ ___________
- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କୁ ସୂଚନା ପତ୍ର ଦେବା କାର୍ଯ୍ୟ (ପରିଶିଷ୍ଟ-୪)
  - ☐ ହଁ, ତାରିଖ ______________
  - ☐ ନା, କାରଣ ______________
  - ☐ କେବେ ହେବ, ତାରିଖ ___________

୫. ମତ୍ସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦ ଯୋଗାଣ କାର୍ଯ୍ୟ

ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର (AWC)କୁ ଗରମ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ (HCM) ପାଇଁ ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ଯୋଗାଣ କାର୍ଯ୍ୟ:

- ☐ ମାସ ୧, ତାରିଖ: _____________
- ☐ ମାସ ୨, ତାରିଖ: _____________
- ☐ ମାସ ୩, ତାରିଖ: _____________
- ☐ ମାସ ୪, ତାରିଖ: _____________
- ☐ ମାସ ୫, ତାରିଖ: _____________
- ☐ ମାସ ୬, ତାରିଖ: _____________

ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛ ଯୋଗାଣ (THR):

- ☐ ମାସ ୧, ତାରିଖ: _____________
- ☐ ମାସ ୨, ତାରିଖ: _____________
- ☐ ମାସ ୩, ତାରିଖ: _____________
- ☐ ମାସ ୪, ତାରିଖ: _____________
- ☐ ମାସ ୫, ତାରିଖ: _____________
- ☐ ମାସ ୬, ତାରିଖ: _____________

ସପ୍ତାହରେ ୫ ଦିନ X ୪ ସପ୍ତାହ = ୨୦ ଦିନ/ମାସିକ, ସପ୍ତାହରେ ୩ ଦିନ X ୪ ସପ୍ତାହ = ମାସିକ ୧୨ ଦିନ

ପରିଶିଷ୍ଟ ୬. ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ନିମନ୍ତେ ଯାଞ୍ଚ ତାଲିକା

ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ

		ନମୁନା	ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ		
	ଲକ୍ଷ୍ୟ		ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ	ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ	ଶେଷ ମୂଲ୍ୟାୟନ
୧. ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା	୩-୬ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁ	~୩୦୦	☐ ତାରିଖ........		☐ ତାରିଖ........
୨. ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣର ସମୀକ୍ଷା	ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ☐ ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ତରକାରୀ ☐ ଅଣ୍ଡା ପରିବା ତରକାରୀ ☐ ପରିବା ମିଶ୍ରିତ ଡାଲମା ☐ ଅଣ୍ଡା ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ତରକାରୀ	ବିଜ୍ଞାନାଗାର ଅନୁସାରେ		☐ ତାରିଖ........ ☐ ତାରିଖ........ ☐ ତାରିଖ........ ☐ ତାରିଖ........	
୩. ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଜନିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ	ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ/ସହାୟିକା	୫୦		☐ ତାରିଖ........	
୪. ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମତାମତ	ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଏବଂ କିଶୋରୀ ବାଳିକା	୫୦		☐ ତାରିଖ........	
୫. ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ ସମୀକ୍ଷା	ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର	୫୦	☐ ତାରିଖ........	☐ ତାରିଖ........	

ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ

		ନମୁନା	ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ		
	ଲକ୍ଷ୍ୟ		ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ	ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ	ଶେଷ ମୂଲ୍ୟାୟନ
୬. ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା	ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଏବଂ କିଶୋରୀ ବାଳିକା	~୨୦୦			☐ ତାରିଖ........
୭. ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣର ସମୀକ୍ଷା	ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ ☐ ଭାରତୀୟ ଚାଉଳି ଶୁଖୁଆ ☐ ଭାରତୀୟ କୋକଲୀ ଶୁଖୁଆ ☐ ଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତି କୋକଲୀ ଶୁଖୁଆ	ବିଜ୍ଞାନାଗାର ଅନୁସାରେ		☐ ତାରିଖ........ ☐ ତାରିଖ........ ☐ ତାରିଖ........	
୮. ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଜନିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ	ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ/ସହାୟିକା	୫୦		☐ ତାରିଖ........	
୯. ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଜନିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ	ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଏବଂ କିଶୋରୀ ବାଳିକା	~୨୦୦		☐ ତାରିଖ........	

ପରିଶିଷ୍ଟ ୭ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଫର୍ଦ୍ଦ (ଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ)

୧. ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ (ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା)

କ. ପନିପରିବା ମିଶ୍ରିତ ତରକାରୀର ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା

ଉତ୍ପାଦ	୧=ଅତି ଉତ୍ତମ	୨=ଉତ୍ତମ	୩=ନିରପେକ୍ଷ	୪=ଖରାପ	୫=ଅତିଖରାପ
ପନିପରିବା ମିଶ୍ରିତ ତରକାରୀ					
ଖାଦ୍ୟର ବର୍ଣ୍ଣ					
ରଙ୍ଗ					
ବାସନା					
ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ					
ସ୍ୱାଦ					
ଦେଖିବାକୁ କିପରି					
ଖାଇବା ପାଇଁ ସହଜ					
ମୋଟାମୋଟି କିଭଳି					

ଖ. ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ପନିପରିବା ମିଶ୍ରିତ ତରକାରୀର ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା

ଉତ୍ପାଦ	୧=ଅତି ଉତ୍ତମ	୨=ଉତ୍ତମ	୩=ନିରପେକ୍ଷ	୪=ଖରାପ	୫=ଅତିଖରାପ
ପନିପରିବା ମିଶ୍ରିତ ତରକାରୀରେ ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡର ମିଶ୍ରଣ ପରେ					
ଖାଦ୍ୟର ବର୍ଣ୍ଣ					
ରଙ୍ଗ					
ବାସନା					
ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ					
ସ୍ୱାଦ					
ଦେଖିବାକୁ କିପରି					
ଖାଇବା ପାଇଁ ସହଜ					
ମୋଟାମୋଟି କିଭଳି					

ଗ. ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀର ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା

ଉତ୍ପାଦ	୧=ଅତି ଉତ୍ତମ	୨=ଉତ୍ତମ	୩=ନିରପେକ୍ଷ	୪=ଖରାପ	୫=ଅତିଖରାପ
ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ					
ଖାଦ୍ୟର ବର୍ଣ୍ଣ					
ରଙ୍ଗ					
ବାସନା					
ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ					
ସ୍ୱାଦ					
ଦେଖିବାକୁ କିପରି					
ଖାଇବା ପାଇଁ ସହଜ					
ମୋଟାମୋଟି କିଭଳି					

ଘ. ଅଣ୍ଡା ଓ ଚୂନା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶ୍ରିତ ତରକାରୀର ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା

ଉତ୍ପାଦ	୧=ଅତି ଉତ୍ତମ	୨=ଉତ୍ତମ	୩=ନିରପେକ୍ଷ	୪=ଖରାପ	୫=ଅତିଖରାପ
ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀରେ ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡର ମିଶ୍ରଣ ପରେ					
ଖାଦ୍ୟର ବର୍ଣ୍ଣ					
ରଙ୍ଗ					
ବାସନା					
ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ					
ସ୍ୱାଦ					
ଦେଖିବାକୁ କିପରି					
ଖାଇବା ପାଇଁ ସହଜ					
ମୋଟାମୋଟି କିଭଳି					

୨. ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣର ସମୀକ୍ଷା

ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ (୧୦୦ ଗ୍ରାମରେ)	ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ			
	ପନିପରିବା ମିଶ୍ରଣ ତରକାରୀ ସହିତ ଚୂନା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡର ମିଶ୍ରଣ ଓ ଭାତ	ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ ଓ ଭାତ	ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ ସହିତ ଚୂନା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡର ମିଶ୍ରଣ ଓ ଭାତ	ପନିପରିବାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଡାଲମା ଓ ଭାତ
ଶକ୍ତି				
ପୁଷ୍ଟିସାର				
ଚର୍ବି ଅଂଶ				
ଓମେଗା-୩ ସ୍ନେହାମ୍ଳ				
ଟ୍ରାନ୍ସ୍ ଚର୍ବି				
ଲୌହସାର				
ବି୧ ୨				
କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍				
ଦସ୍ତା				
ଆୟୋଡିନ୍				
ଭିଟାମିନ-ଏ				

ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ

୩. ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର/ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟର ସମୀକ୍ଷା

ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା ବିଭାଗ-୧ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତି	ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହମତି		ନିରପେକ୍ଷ		ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅରାଜି ବା ଅସହମତି
୧. ମୁଁ ଜାଣିଲିଯେ, ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ।	୧	୨	୩	୪	୫
୨. ମୁଁ ଜାଣିଲିଯେ, ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡକୁ ସଂରକ୍ଷିତ କରିବା ସହଜ ଅଟେ।	୧	୨	୩	୪	୫
୩. ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡକୁ ପ୍ରତି ମାସରେ ଯଥା ସମୟରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି।	୧	୨	୩	୪	୫
୪. ପ୍ରତିମାସରେ ମୋର କେନ୍ଦ୍ରରେ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି।	୧	୨	୩	୪	୫
୫. ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ସଂକ୍ରମିତ (ଯଥା- ଫିମ୍ପି, ମଇଳା, କୀଟପତଙ୍ଗ ବା ପୋକଯୋକ)।	୧	୨	୩	୪	୫
୬. ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ କେଉଁ ପରିମାଣରେ ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର ହେବ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମୁଁ ଭଲଭାବେ ବୁଝିପାରିଛି।	୧	୨	୩	୪	୫
୭. ମୋତେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ଆମ ଗୋଷ୍ଠୀ/ସଂପ୍ରଦାୟ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣୀୟ।	୧	୨	୩	୪	୫
୮. ମୁଁ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡର ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସୁବିଧା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ପାରିବି।	୧	୨	୩	୪	୫

ଅନ୍ୟ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ

୯. ଯଦି ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର ନିମନ୍ତେ କଷ୍ଟକର ଅଛି, କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୦.ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ସଂରକ୍ଷିତ ରଖିବାରେ ସମସ୍ୟା ଅଛି, ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୧.ଯଦି ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକରେ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ, ତେବେ ସଂକ୍ରମଣ କରୁଥିବାକୁ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରି କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୨.ଯଦି ଆପଣ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଓ ସଠିକ୍ ପରିମାଣର ମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚିତ ନୁହନ୍ତି, ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ। (ଯଥା- ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଅଭାବ, ସଠିକ୍ ପରିଣାମ ତଥ୍ୟ ମନେ ନାହିଁ, ସମୟର ଅଭାବ, ବୁଝିବାକୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ ମନେ ହେଉଛି, ଗ୍ରାମର ଗୋଷ୍ଠୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିରୋଧ ଇତ୍ୟାଦି।)

୧୩.ଯଦି ଆପଣ ଶିଶୁଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହି ମାଛ ଗୁଣ୍ଡର ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଲାଭ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବାକୁ ଅକ୍ଷମ, ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୪. ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଧାରଣା

ସମ୍ମିଳିତ ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଶ୍ନ ସମୂହ:

୧. ଆପଣଙ୍କ ମତରେ ଶିଶୁକୁ ଆମିଷଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଥମେ ଦେବା ନିମନ୍ତେ କେଉଁ ବୟସ ସଠିକ୍ ଅଟେ ?

କ. ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ତର ନିମନ୍ତେ କାରଣ ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ।

୨. ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ତରକାରୀରେ ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡର ମିଶ୍ରଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆପଣ କଣ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି।

କ. ଆପଣ କଣ ଭାବୁଛନ୍ତି ଏହା ଉତ୍ତମ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନା ମନ୍ଦ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଅଟେ। ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ତର ନିମନ୍ତେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୩. ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ପରିବେଷଣ ଓ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୌଣସି ଚିନ୍ତା/ଉଦ୍‌ବେଗ ଅଛି କି ? ଯଦି କିଛି ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ । ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର କିମ୍ବା ଗ୍ରାମର ଲୋକମାନେ କିଛି ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି କି ?

୪. ଆପଣଙ୍କର ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମକର୍ତ୍ତା, ଆପଣଙ୍କର ୩-୬ ବର୍ଷର ଶିଶୁ ନିମନ୍ତେ ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡର ବିଭିନ୍ନ ଲାଭ ଓ ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ବୁଝାଇ କହିଛନ୍ତି କି ? ଏଥିରେ ଆପଣ ଚୂନାମାଛର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଓ ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କଣ ବୁଝିଛନ୍ତି ?

୫. ଆପଣ ଭାବୁଛନ୍ତି କି ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡକୁ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ଦେବା ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ୍ ? ଯଦି ନା ତେବେ କାହିଁକି ? ଯଦି ହଁ ତେବେ ଆଗାମୀ ଦିନରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଶା କରୁଛନ୍ତି କି ?

୫. ଖାଇବା ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ

ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହକାରୀଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ (ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନ ଉପରେ)

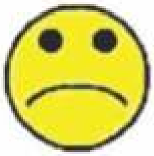
- ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମଚାରୀ ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ଚୂନାମାଛ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇବା ସମୟରେ ମାଛଗୁଣ୍ଡ ସଠିକ୍ ଓଜନ କରି ମିଶାଉଛନ୍ତି କି ?
- ଶିଶୁମାନେ ଏହି ମାଛଗୁଣ୍ଡ ମିଶ୍ରିତ ତରକାରୀକୁ କିଭଳି ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି (ଯଥା- ଶିଶୁମାନେ ଠିକ୍‌ଭାବେ ଖାଉଛନ୍ତି କି ? ଖାଇବା ସମୟରେ ମୁହଁର ଭାବଭଙ୍ଗି ଇତ୍ୟାଦି ଦର୍ଶାଉଛି କି, ସେମାନଙ୍କର ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ନାହିଁ)
- ଗରମ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ (HCM) ଖାଇବା ପରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଅବ୍ୟବହୃତ ରହୁଛି କି ? ଯଦି ରହୁଛି ତେବେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଦେଖନ୍ତୁ ତାହା ଭାତ, ତରକାରୀ, ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ ନାହାନ୍ତି ।

ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ବରା

ପରିଶିଷ୍ଟ ୮ ଚିତ୍ରରୁ ସଂଗୃହୀତ ତଥ୍ୟ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଫର୍ଦ୍ଦ (ଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ)

ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ

୬. ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା

ଉତ୍ପାଦ	୧=ଅତି ଉତ୍ତମ	୨=ଉତ୍ତମ	୩=ନିରପେକ୍ଷ	୪=ଖରାପ	୫=ଅତିଖରାପ
ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ (THR) (ଦୟାକରି ✔ ଏହି ଚିହ୍ନ ଦିଅନ୍ତୁ) •Indian Anchovy (ଚାଉଳି ଚୂନାମାଛ) •Indian Sardine (କୋକଲୀ ଚୂନାମାଛ) •Lesser Sardine (ଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତି କୋକଲୀ ଚୂନାମାଛ)					
ଖାଦ୍ୟର ବର୍ଣ୍ଣ					
ରଙ୍ଗ					
ବାସନା					
ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ					
ସ୍ୱାଦ					
ଦେଖିବାକୁ କିପରି					
ଖାଇବା ପାଇଁ ସହଜ					
ମୋଟାମୋଟି କିଭଳି					

୭. ପୌଷ୍ଟିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ

ପୁଷ୍ଟିସମୂହ (୧୦୦ ଗ୍ରାମରେ)	ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ		
	Indian Anchovy (ଭାରତୀୟ ଚାଉଳି ଚୂନାମାଛ)	Indian Sardine (ଭାରତୀୟ କୋକଲୀ ଚୂନାମାଛ)	Lesser Sardine (ଭିନ୍ନ ପ୍ରଜାତି କୋକଲୀ ଚୂନାମାଛ)
ଶକ୍ତି			
ପୁଷ୍ଟିସାର			
ଚର୍ବି ଅଂଶ			
ଓମେଗା-୩ ସ୍ନେହାମ୍ଳ			
ଟ୍ରାନ୍ସ୍ ଚର୍ବି			
ଲୌହସାର			
ବି୧ ୨			
କ୍ୟାଲସିୟମ୍			
ଦସ୍ତା			
ଆୟୋଡିନ୍			
ଭିଟାମିନ-ଏ			

ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ବେସର ତରକାରୀ

୮. ସହଜରେ ବ୍ୟବହାରଜନିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ - ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା

ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର କର୍ମୀ ଓ ସହାୟିକା ମାଛ ଶୁଖୁଆ (ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ)	ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହମତି		ନିରପେକ୍ଷ		ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅରାଜି ବା ଅସହମତି
୧. ମୁଁ ଜାଣିଲି ଯେ, ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ସହଜରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କୁ ବାଣ୍ଟି ହୁଏ ।	୧	୨	୩	୪	୫
୨. ମୁଁ ଜାଣିଲି ଯେ, ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆକୁ ସଂରକ୍ଷିତ କରିବା ସହଜ ଅଟେ ।	୧	୨	୩	୪	୫
୩. ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ସଂକ୍ରମିତ (ଯଥା- ଫିମ୍ପି, ମଇଳା ବା ପୋକଯୋକ) ।	୧	୨	୩	୪	୫
୪. ଚୂନା ମାଛଶୁଖୁଆ ପ୍ରତି ମାସରେ ଯଥା ସମୟରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି ।	୧	୨	୩	୪	୫
୫. ପ୍ରତିମାସରେ ମୋର କେନ୍ଦ୍ରରେ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଚୂନା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି ।	୧	୨	୩	୪	୫
୬. ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟରେ ଚୂନା ମାଛ ଶୁଖୁଆର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମୁଁ ଭଲଭାବେ ବୁଝି ପାରିଛି ।	୧	୨	୩	୪	୫
୭. ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ପାଇଁ ଚୂନା ମାଛ ଶୁଖୁଆର ପୌଷ୍ଟିକ ଗୁଣ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସୁବିଧା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମୁଁ ସଚେତନ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ବୁଝାଇ ପାରିବି ।	୧	୨	୩	୪	୫
୮. ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ପାଇଁ ଥରକେ କେତେ ପରିମାଣରେ (ବା କେତେଗୋଟି) ଶୁଖିଲା ଚୂନା ମାଛ ଖାଇବା ଉଚିତ, ତାହା ମୁଁ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ବୁଝେଇ ପାରିବି ।	୧	୨	୩	୪	୫
୯. ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ପାଇଁ ଚୂନା ମାଛ ଶୁଖୁଆର ବ୍ୟବହାର (ତରକାରୀରେ ମିଶେଇବା ଉପାୟ) ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମୁଁ ଉତ୍ତମ ଭାବେ ବୁଝେଇ ପାରିବି ।	୧	୨	୩	୪	୫
୧୦.ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ ଆକାରରେ ମୁଁ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଯୋଗାଇ ଦେଉଥିବା ଶୁଖିଲା ଚୂନା ମାଛ ଆମ ଗୋଷ୍ଠୀ/ସଂପ୍ରଦାୟ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣୀୟ ।	୧	୨	୩	୪	୫

ଅନ୍ୟ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ:

୧୧.ଯଦି ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆଗୁଡ଼ିକ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବାଣ୍ଟିବାକୁ କଷ୍ଟ ଅଟେ, ଦୟାକରି କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ ।

୧୨.ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ସଂରକ୍ଷିତ ରଖିବାରେ ସମସ୍ୟା ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ ।

୧୩.ଯଦି ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆଗୁଡ଼ିକରେ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ, ତେବେ ସଂକ୍ରମଣ କରୁଥିବାକୁ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରି କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ ।

୧୪.ଯଦି ଆପଣ ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟରେ ଶୁଖିଲା ଚୂନାମାଛକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଓ ସଠିକ୍ ପରିମାଣର ସାମିଲ କରିବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚିତ ନୁହନ୍ତି, ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ । (ଯଥା- ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଅଭାବ, ସଠିକ୍ ପରିଣାମ ତଥ୍ୟ ମନେ ନାହିଁ, ସମୟର ଅଭାବ, ବୁଝିବାକୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ ମନେ ହେଉଛି, ଗ୍ରାମର ଗୋଷ୍ଠୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିରୋଧ ।)

୧୫.ଯଦି ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କୁ ଏହି ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆର ପୁଷ୍ଟିଗତ ଗୁଣ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଫାଇଦା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବାକୁ ଅକ୍ଷମ ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ ।

୧୬.ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟରେ ଚୂନା ମାଛ ଶୁଖୁଆର ସାମିଲ ପରେ କେତେ ପରିମାଣ ଓ କିପରି ତାହା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ପ୍ରସୂତୀ ମା' ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ସଠିକ୍ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିଶ୍ଚିତ ନୁହଁନ୍ତି, ଦୟାକରି କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ ।

୯. ସହଜରେ ବ୍ୟବହାରଜନିତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ - ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତୀ ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକା

ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତୀ ଓ କିଶୋରୀ ବାଳିକା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆ (ଘରକୁ ନେବା ଖାଦ୍ୟ)	ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହମତି		ନିରପେକ୍ଷ		ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅରାଜି ବା ଅସହମତି
୧. ମୁଁ ଜାଣିଲି ଯେ, ଚୂନା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆ ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ।	୧	୨	୩	୪	୫
୨. ମୁଁ ଜାଣିଲି ଯେ, ଚୂନା ମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆ ସଂରକ୍ଷିତ କରିବା ସହଜ ଅଟେ।	୧	୨	୩	୪	୫
୩. ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚୂନା ମାଛ ଶୁଖୁଆଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ସଂକ୍ରମିତ (ଯଥା- ଫିମ୍ପି, ମଇଳା, କୀଟପତଙ୍ଗ ବା ପୋକଯୋକ)।	୧	୨	୩	୪	୫
୪. ମୋର ସବୁଦିନିଆ ସାପ୍ତାହିକ (୩ ଥର) ଭୋଜନରେ ଚୂନାମାଛର ଶୁଖୁଆର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିକୁ ମୁଁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିପାରିଛି।	୧	୨	୩	୪	୫
୫. ମୁଁ ଅନୁଭବ କରୁଛି ଯେ, ପରିଷ୍କାର ଚୂନାମାଛର ଶୁଖୁଆ ମୋ ପାଇଁ ଖାଇବା ନିରାପଦ ଅଟେ।	୧	୨	୩	୪	୫
୬. ମୁଁ ଜାଣିଛି ଯେ, ପ୍ରତି ଭୋଜନରେ କେତେଗୋଟି ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।	୧	୨	୩	୪	୫
୭. ମୁଁ ନିଶ୍ଚିତ ଯେ, ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ମୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ଅଟେ।	୧	୨	୩	୪	୫

ଅନ୍ୟ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନ

୮. ଯଦି ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର ନିମନ୍ତେ କଷ୍ଟକର ଅଛି, କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୯. ଚୂନାମାଛରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଶୁଖୁଆ ଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ସଂରକ୍ଷିତ ରଖିବାରେ ସମସ୍ୟା, ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୦.ଯଦି ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆଗୁଡ଼ିକରେ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ, ତେବେ ସଂକ୍ରମଣ କରୁଥିବାକୁ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରି କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୧.ଯଦି ଆପଣ ଦୈନିକ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଓ ସଠିକ୍ ପରିମାଣର ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ମିଶାଇବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚିତ ନୁହନ୍ତି, ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ। (ଯଥା- ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଅଭାବ, ସଠିକ୍ ପରିଣାମ ତଥ୍ୟ ମନେ ନାହିଁ, ସମୟର ଅଭାବ, ବୁଝିବାକୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ ମନେ ହେଉଛି, ଗ୍ରାମର ଗୋଷ୍ଠୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିରୋଧ।)

୧୨.ଯଦି ତୁମେ ଠିକ୍ ଅନୁଭବ କରୁନାହଁ ଯେ, ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ଖାଇବା ପାଇଁ ନିରାପଦ ଓ ପରିଷ୍କାର, ତେବେ କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୩.ଯଦି ତୁମେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଜାଣିନାହଁ ଯେ, ଗୋଟିଏ ଭୋଜନରେ କେତେ ଗୋଟି ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ଦୟାକରି ଏହାର କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

୧୪.ଯଦି ତୁମେ ଠିକ୍ ଅନୁଭବ କରୁନାହଁ ଯେ, ଚୂନାମାଛ ଶୁଖୁଆ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାର, ଦୟାକରି କାରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ।

ପରିଶିଷ୍ଟ ୯ ନବଜାତ ଶିଶୁ, ଶିଶୁ ଓ କିଶୋର/କିଶୋରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ

ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗ୍ୟ ଅଂଶ

ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ	ପରିମାଣ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ	ଶିଶୁ ୬-୧୨ ମାସ	ବର୍ଷ								
			୧-୩	୪-୬	୭-୯	୧୦-୧୨		୧୩-୧୫		୧୬-୧୮	
						ବାଳିକା	ବାଳକ	ବାଳିକା	ବାଳକ	ବାଳିକା	ବାଳକ
ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୩୦	୦.୫	୨	୪	୬	୮	୧୦	୧୧	୧୪	୧୧	୧୫
ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୩୦	୦.୨୫	୧	୧.୦	୨	୨	୨	୨	୨.୫	୨.୫	୩
ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ	୧୦୦	୪କ	୫	୫	୫	୫	୫	୫	୫	୫	୫
ଚେର ଓ ମୂଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୧୦୦	୦.୫	୦.୫	୧	୧	୧	୧	୧	୧.୫	୨	୨
ଶାଗ ଏବଂ ସବୁଜ ପନିପରିବା	୧୦୦	୦.୨୫	୦.୫	୦.୫	୧	୧	୧	୧	୧	୧	୧
ଅନ୍ୟ ପନିପରିବା	୧୦୦	୦.୨୫	୦.୫	୧	୧	୨	୨	୨	୨	୨	୨
ଫଳ	୧୦୦	୧	୧	୧	୧	୧	୧	୧	୧	୧	୧
ଶର୍କରା	୫	୨	୩	୪	୪	୬	୬	୫	୪	୫	୬
ଚର୍ବି/ତୈଳ (ଦୃଶ୍ୟମାନ)	୫	୪	୫	୫	୬	୭	୭	୮	୯	୭	୧୦

Notes on fish intake:

Recommends 100-200g fish / week minimum for fish related health benefits (p. 51).
One portion of pulse may be exchanged with one portion (50g) of fish/egg/meat.

Source: Government of India. 2011. Dietary Guidelines for Indians. Hyderabad: India. https://www.nin.res.in/

ପରିଶିଷ୍ଟ ୧୦ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ

	କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରକାର						
	ପରିମାଣ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ	ବସିରହିବା କାମ		ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କାମ		କଠିନ/ଭାରି କାମ	
		ପୁରୁଷ	ମହିଳା	ପୁରୁଷ	ମହିଳା	ପୁରୁଷ	ମହିଳା
ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୩୦	୧୨.୫	୯	୧୫	୧୧	୨୦	୧୬
ଡାଲି ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ	୩୦	୨.୫	୨	୩	୨.୫	୪	୩
ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ	୧୦୦ ମି.ଲି.	୩	୩	୩	୩	୩	୩
ଚେର ଓ ମୂଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୧୦୦	୨	୨	୨	୨	୨	୨
ଶାଗ ଏବଂ ସବୁଜ ପନିପରିବା	୧୦୦	୧	୧	୧	୧	୧	୧
ଅନ୍ୟ ପନିପରିବା	୧୦୦	୨	୨	୨	୨	୨	୨
ଫଳ ଜାତୀୟ	୧୦୦	୧	୧	୧	୧	୧	୧
ଶର୍କରା	୫	୪	୪	୬	୬	୧୧	୯
ଚର୍ବି/ତୈଳ ଜାତୀୟ	୫	୫	୪	୬	୫	୮	୬

Notes on fish intake:

Recommends 100-200g fish / week minimum for fish related health benefits (p. 51).
One portion of pulse may be exchanged with one portion (50g) of fish/egg/meat.

Source: Government of India. 2011. Dietary Guidelines for Indians. Hyderabad: India. https://www.nin.res.in/

ପରିଶିଷ୍ଟ ୧୧ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ଯୋଜନା

ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକର ଓଜନ ଓ ମାପ

	ଗ୍ରାମ୍/ ଅଂଶ	ଶକ୍ତି (କି.କ୍ୟାଲୋରୀ)	ପୁଷ୍ଟିସାର (ଗ୍ରାମ୍)	ଶ୍ୱେତ ସାର (ଗ୍ରାମ୍)	ଚର୍ବି ଜାତୀୟ (ଗ୍ରାମ୍)
ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୩୦	୧୦୦	୩.୦	୨୦	୦.୮
ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୩୦	୧୦୦	୬.୦	୧୫	୦.୭
ଅଣ୍ଡା	୫୦	୮୫	୭.୦	-	୭.୦
ମାଂସ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଓ ମାଛ	୫୦	୧୦୦	୯.୦	-	୭.୦
ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୧୦୦	୭୦	୩.୦	୫	୩.୦
ଚେର ଓ ମୂଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୧୦୦	୮୦	୧.୩	୧୮	-
ଶାଗ ଏବଂ ସବୁଜ ପନିପରିବା	୧୦୦	୪୬	୩.୬	-	୦.୪
ଅନ୍ୟ ପନିପରିବା	୧୦୦	୨୮	୧.୭	-	୦.୨
ଫଳ ଜାତୀୟ	୧୦୦	୪୦	-	୧୦	-
ଶର୍କରା	୫	୨୦	-	୫	-
ଚର୍ବି/ତୈଳ ଜାତୀୟ	୫	୪୫	-	-	୫.୦

Notes on fish intake:

Recommends 100-200g fish / week minimum for fish related health benefits (p. 51).

One portion of pulse may be exchanged with one portion (50g) of fish/egg/meat.

Source: Government of India. 2011. Dietary Guidelines for Indians. Hyderabad: India. https://www.nin.res.in/

ପରିଶିଷ୍ଟ ୧୨ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ/ଆହାର ପରିମାଣ

ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ଖଣିଜ ଲବଣ ସମୂହ (ଦୈନିକ)

ଖାଦ୍ୟଶ୍ରେଣୀ ସମୂହ	ବିବରଣୀ	ଶରୀରର ଓଜନ କି.ଗ୍ରା.	ମୋଟ୍ ଶକ୍ତି (କ୍ୟାଲୋରୀ)	ପୁଷ୍ଟିସାର (ଗ୍ରାମ୍)	ଦୃଶ୍ୟମାନ ଚର୍ବିଜାତୀୟ (ଗ୍ରାମ)	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ (ମି.ଗ୍ରା)	ଲୌହ ସାର (ମି.ଗ୍ରା.)
ପୁରୁଷ	ବସିରହିବା କାମ	୬୦	୨୩୨୦	୬୦	୨୫	୬୦୦	୧୭
	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କାମ		୨୭୩୦		୩୦		
	କଠିନ/ଭାରି କାମ		୩୪୯୦		୪୦		
ମହିଳା	ବସିରହିବା କାମ	୫୫	୧୯୦୦	୫୫	୨୦	୬୦୦	୨୧
	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କାମ		୨୨୩୦		୨୫		
	କଠିନ/ଭାରି କାମ		୨୮୫୦		୩୦		
	ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା		+୩୫୦	୮୨.୨	୩୦	୧୨୦୦	୩-୫
	ପ୍ରସୂତୀ ମା' ୦-୬ ମାସ		+୬୦୦	୭୭.୯	୩୦	୧୨୦୦	୨୫
	୬-୧୨ ମାସ		+୫୨୦	୭୦.୨	୩୦		
ନବଜାତ ଶିଶୁ	୦-୬ ମାସ	୫.୪	୯୨ କି.କ୍ୟା/କି.ଗ୍ରା	୧.୧୬ଗ୍ରା/କି.ଗ୍ରା	-	୫୦୦	-
	୬-୧୨ ମାସ	୮.୪	୮୦ କି.କ୍ୟା/କି.ଗ୍ରା	୧.୬୯ଗ୍ରା/କି.ଗ୍ରା	୧୯		୪୬μଗ୍ରା/ କି.ଗ୍ରା.
ପିଲାମାନେ	୧-୩ ବର୍ଷ	୧୨.୯	୧୦୬୦	୧୬.୭	୨୭	୬୦୦	୦୯
	୪-୬ ବର୍ଷ	୧୮	୧୩୫୦	୨୦.୧	୨୫		୧୩
	୭-୯ ବର୍ଷ	୨୫.୧	୧୬୯୦	୨୯.୫	୩୦		୧୬
ବାଳକ	୧୦-୧୨ବର୍ଷ	୩୪.୩	୨୧୯୦	୩୯.୯	୩୫	୮୦୦	୨୧
ବାଳିକା	୧୦-୧୨ବର୍ଷ	୩୫.୦	୨୦୧୦	୪୦.୪	୩୫	୮୦୦	୨୭
ବାଳକ	୧୩-୧୫ବର୍ଷ	୪୭.୬	୨୭୫୦	୫୪.୩	୪୫	୮୦୦	୩୨
ବାଳିକା	୧୩-୧୫ବର୍ଷ	୪୬.୬	୨୩୩୦	୫୧.୯	୪୦	୮୦୦	୨୭
ବାଳକ	୧୩-୧୫ବର୍ଷ	୫୫.୪	୩୦୨୦	୬୧.୫	୫୦	୮୦୦	୨୮
ବାଳିକା	୧୬-୧୭ ବର୍ଷ	୫୨.୧	୨୪୪୦	୫୫.୫	୩୫	୮୦୦	୨୬

Source: Government of India. 2011. Dietary Guidelines for Indians. Hyderabad:India. https://www.nin.res.in/

(Vitamins)

Group	Particulars	Vit. A µg/d		Thiamin mg/d	Riboflavin mg/d	Niacin equivalent mg/d	Pyridoxin mg/d	Ascorbic acid mg/d	Dietary folate µg/d	Vit.B_{12} µg/d	Magnesium mg/d	Zinc mg/d
		Retinol	β-carotene									
Man	Sedentary work			1.2	1.4	16						
	Moderate work	600	4800	1.4	1.6	18	2.0	40	200	1	340	12
	Heavy work			1.7	2.1	21						
Woman	Sedentary work			1	1.1	12						
	Moderate work	600	4800	1.1	1.3	14	2.0	40	200	1		10
	Heavy work			1.4	1.7	16						
	Pregnant woman	800	6400	+0.2	+0.3	+2	2.5	60	500	1.2	310	
	Lactation 0-6 months	950	7600	+0.3	+0.4	+4	2.5	80	300	1.5		12
	6-12 months			+0.2	+0.3	+3	2.5					
Infants	0-6 months	--	--	0.2	0.3	710µg/kg	0.1	25	25	0.2	30	–
	6-12 months	350	2800	0.3	0.4	650µg/kg	0.4				45	–
Children	1-3 years	400	3200	0.5	0.6	8	0.9		80		50	5
	4-6 years			0.7	0.8	11	0.9	40	100		70	7
	7-9 years	600	4800	0.8	1.0	13	1.6		120		100	8
Boys	10-12 years			1.1	1.3	15	1.6	40	140		120	9
Girls	10-12 years			1.0	1.2	13	1.6			0.2-1.0	160	9
Boys	13-15 years	600	4800	1.4	1.6	16	2.0	40	150		165	11
Girls	13-15 years			1.2	1.4	14	2.0				210	11
Boys	16-17 years			1.5	1.8	17	2.0	40	200		195	12
Girls	16-17 years			1.0	1.2	14	2.0				235	12

Source: Government of India. 2011. Dietary Guidelines for Indians. Hyderabad: India. https://www.nin.res.in/

ପରିଶିଷ୍ଟ ୧୩ ପରିମାଣ ମାପିବା ପାଇଁ ଚାମଚ ଓ ଗିନା

Source: Government of India. 2011. Dietary Guidelines for Indians. Hyderabad:India. https://www.nin.res.in/

References:

FAO WFP. 2018. Home-Grown School Feeding. Resource Framework. Technical Document. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, World Food Programme.

GoI. 2011. Dietary Guidelines for Indians: A Manual. https://doi.org/10.16194/j.cnki.31-1059/g4.2011.07.016

GoI. 2016. National Family Health Survey (NFHS-4) 2015-16 State Fact Sheet: Odisha. In Ministry of Health and Family Welfare, Government of India. Mumbai.

Government of Odisha. 2018. Revised Guidelines for Implementation of Supplementary Nutrition Programme. Bhubaneswar.

Headey D, Hirvonen K, and Hoddinott J. 2018. Animal sourced foods and child stunting. American Journal of Agricultural Economics, 100(5), 13021319. https://doi.org/10.1093/ajae/aay053

Hibbeln CJR, Spiller P, Brenna JT, Golding J, Holub BJ, Harris WS, … Carlson SE. 2019. Relationships between seafood consumption during pregnancy and childhood and neurocognitive development: two systematic reviews. Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids. https://doi.org/10.1016/J.PLEFA.2019.10.002

HLPE. 2014. Sustainable fisheries and aquaculture for food security and nutrition. Fao, (June).

Kawarazuka N and Béné C. 2011. The potential role of small fish species in improving micronutrient deficiencies in developing countries: building evidence. Public Health Nutrition, 14(11), 19271938. https://doi.org/10.1017/S1368980011000814

Needham S and Funge-Smith S.2014. The consumption of fish and fish products in the Asia-Pacific region based on household surveys. In Food and Agriculture Organisation of the United Nations. https://doi.org/10.1155/2012/353821

Patra AK. 2018. Government Initiative to solve the Problem of Malnutrition in Odisha□: An Assessment. Journal of Economic & Social Development, (1).

Sigh S, Roos N, Sok D, Borg B, Chamnan C, Laillou A, … Wieringa FT. 2018. Development and Acceptability of Locally Made Fish-Based, Ready-to-Use Products for the Prevention and Treatment of Malnutrition in Cambodia. Food and Nutrition Bulletin, 39(3), 420434. https://doi.org/10.1177/0379572118788266

Troell M, Jonell M and Crona B.2019. The role of seafood for sustainable and healthy diets The EAT-Lancet commission report through a blue lens. (266), 25. Retrieved from http://www.beijer.kva.se/PDF/27575616_Disc266.pdf

List of Acronyms:

AG	Adolescent Girls (10-18 years of age)
ANM	Auxiliary Nurse Midwife
ASHA	Accredited Social Health Activist
AWC	Anganwadi Centre
AWTC	Anganwadi Training Center
AWW	Anganwadi Worker
CDPO	Child Development Project Officer
CGIAR	Consultative Group on International Agricultural Research
CIFT	Central Institute of Fisheries Technology
DSWO	District Social Welfare Officer
GoI	Government of India
HCM	Hot Cooked Meal
ICDS	Integrated Child Development Services
FAO	Food and Agriculture Organization
MLTC	Middle Level Training Center
NE	North East
ONAP	Odisha Nutrition Action Plan
PLW	Pregnant and Lactating Women (19-49 years of age)
RDA	Regular Dietary Allowance
WSHG	Women's Self Health Group
SNP	Supplementary Nutrition Programme
THR	Take Home Ration
UNICEF	United Nations International Children's Emergency Fund
USAID	United States Agency for International Development
WCD	Women and Child Development Department
WHO	World Health Organisation
WFP	World Food Programme

ଖାଦ୍ୟରେ ନିୟମିତ ଚୂନାମାଛ ମସ୍ତିଷ୍କ ବୃଦ୍ଧିରେ ହୁଏ ସହାୟକ

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

WorldFish

ଚୂନାମାଛ ବଡ଼ ଉପକାରୀ

- ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଓ ବଳିଷ୍ଠ କରିଥାଏ ।
- ଚୂନାମାଛରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ସହିତ ଲୌହ, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ, ଜିଙ୍କ୍, ଆୟୋଡିନ, ଭିଟାମିନ ଏବଂ ଓମେଗା-୩ ଭରପୂର ରହିଛି ।
- ଗର୍ଭବତୀ, ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା' ଓ ୬ ମାସରୁ ୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାଶରେ ଚୂନାମାଛ ଅଧିକ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଶୁଖିଲା ମାଛକୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇ ପାରେ ।
- ସର୍ବାଧିକ ପୁଷ୍ଟି ପାଇବା ପାଇଁ ଚୂନାମାଛର ମୁଣ୍ଡ ସହ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କିମ୍ବା ଗୋଟା ଖାଇବା ଉଚିତ ।
- ଚୂନାମାଛରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଏହାକୁ ପନିପରିବା ସହ ମିଶାଇ ତରକାରୀ କଲେ ଏହା ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଚୂନାମାଛ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଓ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଉପଯୋଗୀ

WorldFish

About WorldFish

WorldFish is an international, not-for-profit research organization that works to reduce hunger and poverty by improving fisheries and aquaculture. It collaborates with numerous international, regional and national partners to deliver transformational impacts to millions of people who depend on fish for food, nutrition and income in the developing world. Headquartered in Penang, Malaysia and with regional offices across Africa, Asia and the Pacific, WorldFish is a member of CGIAR, the world's largest global partnership on agriculture research and innovation for a food secure future.

For more information, please visit www.worldfishcenter.org