



INITIATIVE ON  
Asian Mega-Deltas



## স্বাস্থ্যকমী ও সম্প্রসারণ কমীদের পুষ্টি বিষয়ক মৌলিক প্রশিক্ষণ সহায়িকা

সিকিউরিং দি ফুড সিস্টেমস অফ এশিয়ান মেগা-ডেল্টাস ফর ক্লাইমেট এন্ড লাইভলিহুড রেজিলিয়েন্স (এএমডি)







INITIATIVE ON  
Asian Mega-Deltas

স্বাস্থ্যকর্মী ও সম্প্রসারণ কর্মীদের  
পুষ্টি বিষয়ক মৌলিক প্রশিক্ষণ সহায়িকা

## স্বাস্থ্যকর্মী ও সম্প্রসারণ কর্মীদের পুষ্টি বিষয়ক মৌলিক প্রশিক্ষণ সহায়িকা

সিকিউরিং দি ফুড সিস্টেমস অফ এশিয়ান মেগা-ডেল্টাস ফর ক্লাইমেট এন্ড লাইভলিহুড রেজিলিয়েন্স (এএমডি)

### প্রশিক্ষণ সহায়িকা প্রস্তুতকরণে

কামরুন নাহার, ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ

### সম্পাদনায়

ড. খন্দকার মোর্শেদে জাহান, ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ

হযরত আলী, ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ

আশুতোষ বিশ্বাস, ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ

আহমেদ জামান, ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ

হারুন অর রশিদ, ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ

### প্রকাশনায়

সিকিউরিং দি ফুড সিস্টেমস অফ এশিয়ান মেগা-ডেল্টাস ফর ক্লাইমেট এন্ড লাইভলিহুড রেজিলিয়েন্স (এএমডি)

### প্রচ্ছদ ডিজাইন ও ব্র্যান্ডিং

মোহাম্মদ সোহরাব হোসেন, ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ

### ফটো ক্রেডিট (প্রচ্ছদ)

ফটো এজেন্সিজ/ওয়ার্ল্ডফিশ

### প্রকাশকাল

ডিসেম্বর, ২০২৩

### মুদ্রণে

কালার লাইন, মহাখালী

## প্রশিক্ষণ সময়সূচী

অধিবেশন	বিষয়বস্তু	সময়
অধিবেশন ১	খাদ্য, পুষ্টি ও বৈচিত্র্যময় সুস্বাদু খাবার	৬০ মিনিট
অধিবেশন ২	অপুষ্টির কারণ, ফলাফল ও প্রতিরোধের উপায়	৪০ মিনিট
অধিবেশন ৩	অনুপুষ্টি উপাদানের অভাবজনিত সমস্যা ও প্রতিরোধের উপায়	৪০ মিনিট
অধিবেশন ৪	অপুষ্টি প্রতিরোধে বা পুষ্টি উন্নয়নে নবজাতক ও শিশুর খাবার ও যত্ন	৬০ মিনিট
অধিবেশন ৫	গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী নারীর পুষ্টি ও যত্ন	৬০ মিনিট
অধিবেশন ৬	নারী ও শিশুর পুষ্টিতে মাছ	৪০ মিনিট
অধিবেশন ৭	হাত ধোয়া ও নিরাপদ খাদ্য	১ ঘন্টা ২৫ মিনিট
অধিবেশন ৮	নিরাপদ পানি ও স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা	৩৫ মিনিট
অধিবেশন ৯	কিশোরীর পুষ্টি	১ ঘন্টা ২০ মিনিট
অধিবেশন ১০	বাল্যবিবাহ, এর কারণ, ফলাফল ও প্রতিরোধের উপায়	৬০ মিনিট
অধিবেশন ১১	পুষ্টি উন্নয়নে পরিবার পরিকল্পনা সেবা গ্রহণ	৬০ মিনিট
অধিবেশন ১২	পুষ্টি নিশ্চিতকরণে নারী-পুরুষের সমতায়ন	৬০ মিনিট



## সূচিপত্র

অধ্যায়/অধিবেশন	বিষয়বস্তু	পৃষ্ঠা নম্বর
অধিবেশন ১	খাদ্য, পুষ্টি ও বৈচিত্র্যময় সুস্বাদু খাবার	০১
অধিবেশন ২	অপুষ্টির কারণ, ফলাফল ও প্রতিরোধের উপায়	০৫
অধিবেশন ৩	অনুপুষ্টি উপাদানের অভাবজনিত সমস্যা ও প্রতিরোধের উপায়	০৯
অধিবেশন ৪	অপুষ্টি প্রতিরোধে বা পুষ্টি উন্নয়নে নবজাতক ও শিশুর খাবার ও যত্ন	১৪
অধিবেশন ৫	গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী নারীর পুষ্টি ও যত্ন	২০
অধিবেশন ৬	নারী ও শিশুর পুষ্টিতে মাছ	২৪
অধিবেশন ৭	হাত ধোয়া ও নিরাপদ খাদ্য	২৭
অধিবেশন ৮	নিরাপদ পানি ও স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা	৩৭
অধিবেশন ৯	কিশোরীর পুষ্টি	৪০
অধিবেশন ১০	বাল্যবিবাহ, এর কারণ, ফলাফল ও প্রতিরোধের উপায়	৪৭
অধিবেশন ১১	পুষ্টি উন্নয়নে পরিবার পরিকল্পনা সেবা গ্রহণ	৫০
অধিবেশন ১২	পুষ্টি নিশ্চিতকরণে নারী-পুরুষের সমতায়ন	৫৩

## এশিয়ান মেগা-ডেল্টাস ইনিশিয়েটিভ:

এশিয়ান মেগা-ডেল্টাস অর্থাৎ গঙ্গা-ব্রহ্মপুত্র-মেকং-ইরাবতী নদীর আববাহিকায় প্রায় ১৭৭ মিলিয়ন মানুষ ঘনবসতিপূর্ণভাবে বসবাস করে যার মধ্যে ৩৬% মানুষ দরিদ্র। সাম্প্রতিক সময়ে জাতীয় উন্নয়ন লক্ষ্যমাত্রা অর্জনের জন্য বিভিন্ন দেশের সরকার ব-দ্বীপের খাদ্য নিরাপত্তা, পুষ্টি ও দারিদ্র্য বিমোচনের দিকে বিশেষভাবে নজর দিচ্ছে। কিন্তু, বর্তমানে বিভিন্ন গবেষণায় দেখা যায় যে, জলবায়ু পরিবর্তনের ফলে এশিয়ান মেগা-ডেল্টাগুলিতে সমুদ্র পৃষ্ঠের উচ্চতা বৃদ্ধি হবে, ঘন ঘন তীব্র বন্যা, পানির লবণাক্ততা বৃদ্ধি, স্বাদু পানির অভাব ও ভূমি ক্ষয় বৃদ্ধিসহ মারাত্মকভাবে আক্রান্ত হবে, যার প্রভাবে তাদের জিডিপি ৬% ক্ষতির কারণ হতে পারে, খাদ্য নিরাপত্তার অনিশ্চয়তা দেখা দিবে এবং নতুন দরিদ্রের সংখ্যাও বৃদ্ধি পাবে। সিজিআইএআর-এর উদ্যোগে বাস্তবায়িত “সিকিউরিং দ্য ফুড সিস্টেমস অফ দ্য এশিয়ান মেগা-ডেল্টাস ফর ক্লাইমেট অ্যান্ড লাইভলিহুড রেজিলিয়েন্স (এএমডি) ইনিশিয়েটিভ”-এর উদ্দেশ্য হলো প্রচলিত ও সম্ভাবনাময় প্রযুক্তি ও অনুশীলনগুলো সম্প্রসারণ করার জন্য স্থানীয়, জাতীয় ও আঞ্চলিক পর্যায়ের বাধাগুলো দূর করে বৃহত্তর জলবায়ু সহনশীল টেকসই খাদ্য ব্যবস্থায় পরিবর্তন করা। উদ্যোগটির অন্তর্নিহিত লক্ষ্য হল টেকসই, অন্তর্ভুক্তিমূলক ও উৎপাদনশীল ব-দ্বীপ তৈরি করা, যা সামাজিক বাস্তবসংস্থানগত অখণ্ডতা বজায় রাখে, জলবায়ু ও অন্যান্য চাপের সাথে খাপ খাইয়ে নেয় এবং মানব সমৃদ্ধি ও মঙ্গলকে সমর্থন করে। এএমডি বিভিন্ন প্রকার খামার ও জমির ধরণের উপর নির্ভর করে উন্নত কৃষি ফসল ব্যবস্থাপনা, উন্নত ধান-মাছ চাষ ব্যবস্থাপনা, উপযুক্ত পানি ব্যবস্থাপনা, বৈচিত্র্যময় ও জলবায়ু সহনশীল নানা রকম ফসলের অভিযোজন করে টেকসইভাবে এসকল লক্ষ্য পূরণ করার জন্য উপকূলীয় অঞ্চলে কাজ করছে।

ব-দ্বীপগুলির উপকূলীয় কৃষি জমি ও বাস্তুতন্ত্রগুলি পৃথিবীর একটি বড় অংশের জন্য খাদ্য সরবরাহ করে, এ অঞ্চলের গ্রামীণ জনগোষ্ঠীর খাদ্য ও জীবিকার সংস্থান করে এবং অর্থকরী বিভিন্ন খাদ্যপণ্য উৎপাদন করে রপ্তানি করে। চাহিদা ও সরবরাহ ব্যবস্থার উপর ভিত্তি করে ডেল্টাইক খাদ্য ব্যবস্থা দিন দিন দ্রুততার সাথে রূপান্তরের কারণে ইতিবাচক ও নেতিবাচক উভয় প্রকারেই খাদ্য-পুষ্টির উৎপাদন ও ব্যবহার পরিবর্তিত হচ্ছে, যা অঞ্চলভেদে আলাদা আলাদা কিন্তু সঠিকভাবে নিরূপন করা যায় না। অপরিাপ্ত জ্ঞান ও সীমিত নীতি উভয়ের সমন্বয় পুষ্টি-সংবেদনশীল কার্যক্রমগুলোকে বাধাগ্রস্ত করে ও নেতিবাচক প্রভাবগুলোকে প্রশমন করে ইতিবাচক সুযোগ তৈরি করতে সাহায্য করে। এএমডি ওয়ার্ক প্যাকেজ-২ (পুষ্টি-সংবেদনশীল ডেল্টাইক এগ্রি-ফুড সিস্টেমস) বিভিন্ন প্রাতিষ্ঠানিক সুবিধাভোগীদের একত্রিত করে পুষ্টি-সংবেদনশীল প্রযুক্তির পরিকল্পনা ও প্রচারের মাধ্যমে এশীয় মেগা-ডেল্টাসে পুষ্টির খাবারের টেকসই উৎপাদন ও ব্যবহারকে ত্বরান্বিত করছে। আশা করা যায় যে, এএমডি ইনিশিয়েটিভের সাহায্যে ৩ টি উপায়ে এ অঞ্চলের মানুষেরা উন্নতমানের পুষ্টি পাবে; (১) সরাসরি পুষ্টি-সংবেদনশীল কার্যক্রমের মাধ্যমে, (২) পরোক্ষভাবে পুষ্টি-সংবেদনশীল নীতির মাধ্যমে, ও (৩) টেকসই কৃষি উন্নয়ন তথা উচ্চ-আয়ের মাধ্যমে।



## অধিবেশন-১

# খাদ্য, পুষ্টি ও বৈচিত্র্যময় সুস্বাদু খাবার

### অধিবেশন পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য: এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণ:

১. খাদ্য কি তা জানতে পারবেন;
২. খাদ্যের উপাদান এবং কাজ অনুযায়ী খাদ্যের শ্রেণীবিভাগ সম্পর্কে জানতে পারবেন;
৩. পুষ্টি কি তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
৪. সুস্বাদু খাবার সম্পর্কে জানতে পারবেন।

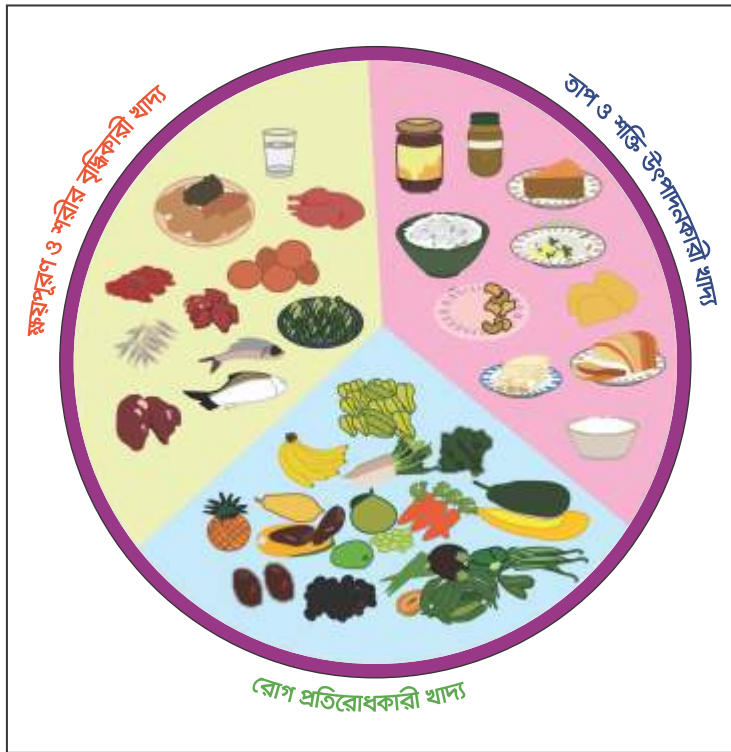
সময়	৬০ মিনিট
অধিবেশন পরিচালনা	আলোচনা, ফিরতিবার্তা
অধিবেশন উপকরণ	প্রশিক্ষণ সহায়িকা
বিষয়বস্তু	সময়
১. খাদ্য কি	০৫ মিনিট
২. খাদ্যের উপাদান এবং কাজ অনুযায়ী খাদ্যের শ্রেণীবিভাগ	২০ মিনিট
৩. পুষ্টি কি	১০ মিনিট
৪. সুস্বাদু খাবার	২০ মিনিট
৫. সারসংক্ষেপ	০৫ মিনিট

## অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
ভূমিকা বক্তব্য	<p>অধিবেশন শুরুতে সকল অংশগ্রহনকারীদের স্বাগত জানান। তারপর বলুন : এখন আমরা খাদ্য, পুষ্টি ও অপুষ্টি সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করব।</p>  <p><b>প্রশ্ন:</b> খাদ্য বলতে আমরা কি বুঝি?</p> <p style="text-align: center;"><b>সুষম খাদ্য তৈরির কৌশল</b></p> <p>বয়স, পেশা ও লিঙ্গভেদে চাহিদা অনুযায়ী পুষ্টির সবগুলো উপাদান পরিমাণ মতো রেখে তৈরি খাদ্যই হলো সুষম খাদ্য</p> 	<p><b>খাদ্য:</b></p> <p>খাদ্য হচ্ছে এমন কতগুলো প্রয়োজনীয় উপাদানের সমষ্টি যা গ্রহণের মাধ্যমে শরীরে বিভিন্ন কাজের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি যোগান দেয় ও কর্মক্ষমতা বজায় থাকে, স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও ক্ষয়পূরণ করে এবং সর্বোপরি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরী করে।</p> <p>খাদ্যের উপাদান ৬ প্রকার, এগুলো হচ্ছে -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>১. শ্বেতসার বা শর্করা (কার্বোহাইড্রেট):</b> উৎস: ভাত, রুটি, আলু, মুড়ি, চিড়া, খৈ, চিনি, মধু ইত্যাদি।</li> <li><b>২. তেল ও চর্বি:</b> উৎস: তেল, মাছ - মাংসের চর্বি, মাখন, ঘি ইত্যাদি।</li> <li><b>৩. আমিষ (প্রোটিন):</b> উৎস: মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, ডাল, বাদাম, বীচি ইত্যাদি।</li> <li><b>৪. ভিটামিন:</b> উৎস: দুধ, ডিম, কলিজা, সব ধরনের শাকসবজি (কচু শাক, পুঁই শাক, লাল শাক, ডাটা শাক), ফল (পাকা আম, পাকা কাঁঠাল, পাকা পেঁপে, লেবু, পেয়ারা, আমলকি, আমড়া, জাম্বুরা) ইত্যাদি।</li> <li><b>৫. খনিজ উপাদান:</b> উৎস: মাছ, মাংস, কলিজা, দুধ, ডিম, গাঢ় সবুজ শাকসবজি, লবণ ইত্যাদি।</li> <li><b>৬. পানি</b></li> </ol> <p>এই ৬ টি উপাদান নির্দিষ্ট পরিমাণে ও সঠিক মাত্রায় আমাদের প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় থাকতে হবে। আমাদের প্রতিদিনের আহারে এসব উপাদানের ঘাটতি হলে শরীরে ঐ নির্দিষ্ট উপাদানের ঘাটতিজনিত লক্ষণ প্রকাশ পায়। এ ঘাটতি বেশী দিন থাকলে মানুষ অসুস্থ হয়ে পড়ে।</p>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
প্রশ্ন করণ	<p>আমরা এখন আপনাদের কাছে জানতে চাইবো কাজ অনুযায়ী খাদ্যকে কয়ভাগে ভাগ করা হয়?</p> <p><b>প্রশ্ন:</b> কাজ অনুযায়ী খাদ্যকে কয়ভাগে ভাগ করা হয়, কী কী?</p> <p>অংশগ্রহনকারীদের উত্তর মনোযোগ দিয়ে শুনুন। এপর্যায়ে ফ্লিপচার্ট দেখিয়ে ধারাবাহিক ভাবে আলোচনা করুন।</p>	<p><b>কাজ অনুযায়ী খাদ্যের শ্রেণীবিভাগ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>১. তাপ ও শক্তি উৎপাদনকারী খাদ্য: (শর্করা ও চর্বি জাতীয়) যেমন: ভাত, রুটি, আলু, গুড়, চিনি, পাউরুটি, তেল, মাখন, ঘি, চর্বি, মধু, গুড়, বিস্কুট, বাদাম, নারকেল ইত্যাদি।</li> <li>২. ক্ষয়পূরণ ও বৃদ্ধিকারী খাদ্য: (আমিষ জাতীয়) যেমন: মাছ, মাংস, সয়াবিন ও অন্যান্য ডাল, দুধ, ডিম, সিমের বীচি, সজনের বীচি, ছোট মাছ, বড় মাছ, কলিজা ইত্যাদি।</li> <li>৩. রোগ প্রতিরোধকারী খাদ্য: (ভিটামিন ও খনিজ সমৃদ্ধ) যেমন: গাঢ় হলুদ ও সবুজ রঙের সব ধরণের শাকসবজি ও ফলমূল, পাকা আম, পাকা তাল, পাকা পেঁপে, পাকা কাঠাল, আনারস, পেয়ারা, আমলকি, আমড়া, কলা, লেবু, গাজর, মিষ্টিকুমড়া, শিম, ছোট মাছ, দুধ, ডিম, কলিজা ইত্যাদি।</li> </ol>
প্রশ্ন করণ	<p><b>প্রশ্ন:</b> পুষ্টি বলতে আমরা কি বুঝি?</p>	<p><b>পুষ্টি:</b></p> <p>পুষ্টি হচ্ছে এমন একটি জৈবিক প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে গ্রহন করা খাদ্য শোষিত হয়ে শরীরে তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে, শরীরের বৃদ্ধি সাধন ও ক্ষয়পূরণ করে, শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সৃষ্টি করে।</p>
প্রশ্ন করণ	<p>আমরা এখন আপনাদের কাছে জানতে চাইবো সুষম খাদ্য বলতে আমরা কি বুঝি? আপনারা এ ব্যাপারে যাই বুঝে থাকুন না কেনো বলুন।</p> <p><b>প্রশ্ন:</b> সুষম খাদ্য ও এর তৈরীর কৌশল বলতে আমরা কি বুঝি?</p>	<p><b>সুষম খাদ্য ও এর তৈরীর কৌশল:</b></p> <p>সুষম খাদ্য হচ্ছে সেই খাদ্য যাতে খাদ্যের সব পুষ্টি উপাদান দেহের প্রয়োজন মত, বয়স, পেশা ও লিঙ্গ ভেদে সঠিক মাত্রায় থাকে।</p> <p>অর্থাৎ সুষম খাদ্য হলো এমন একটি খাবার যাতে শক্তিদায়ক, শরীর বৃদ্ধিকারক ও রোগ প্রতিরোধক উপাদান পরিমাণ মত রয়েছে।</p> <p>প্রত্যেকের সামর্থ্যের উপর নির্ভর করে যে, সে কী ধরণের সুষম খাবার খেতে পারে। কম দামেও সুষম খাবার খাওয়া যায়।</p> <p>সুষম খাবারের উপাদানগুলি হচ্ছে; শর্করা, স্নেহ, আমিষ, ভিটামিন, খনিজ লবণ ও পানি।</p>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
আলোচনা করণ	অংশগ্রহনকারীদের উত্তর মনোযোগ দিয়ে শুনুন, উত্তরদানে প্রয়োজনে সহায়তা করুন। আমরা এতক্ষণ জানলাম, সুস্বাদু খাবার বলতে কি বুঝি? খাদ্যের যে ৬ টি উপাদান আছে তার সবগুলো যদি কোনো খাবার মিশ্রনে বিদ্যমান থাকে, তবে তাকেই আমরা সুস্বাদু খাবার বলতে পারি।	
প্রশ্ন করণ	অধিবেশনের সারসংক্ষেপ ও শিক্ষণীয় দিক আলোচনা এতক্ষণ আমরা খাদ্য এবং পুষ্টি নিয়ে আলোচনা করলাম, এখন আসুন আমরা আলোচিত বিষয় নিয়ে পুনরায় সংক্ষেপে আলোচনা করি অংশগ্রহনকারীদের প্রশ্ন করণ, মতামত ও প্রতিক্রিয়া জানতে চান	পুনরালোচনা: ইতঃপূর্বে আলোচিত অধিবেশন বিষয়ে পুনরালোচনা ✓ খাদ্য কি? ✓ পুষ্টি কি? ✓ সুস্বাদু খাবার কাকে বলে? ✓ কাজ অনুযায়ী খাদ্যের শ্রেণীবিভাগ করণ?



## অধিবেশন-২

# অপুষ্টির কারণ, ফলাফল ও প্রতিরোধের উপায়

অধিবেশন পরিকল্পনা	
উদ্দেশ্য: এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণ: ১. অপুষ্টির প্রকারভেদ, অপুষ্টির প্রধান কারণসমূহ সম্পর্কে জানতে পারবেন; ২. অপুষ্টির প্রতিরোধ/ প্রতিকারের উপায়সমূহ সম্পর্কে জানতে পারবেন।	
সময়	৪০ মিনিট
অধিবেশন পরিচালনা	আলোচনা, ফিরতিবার্তা
অধিবেশন উপকরণ	প্রশিক্ষণ সহায়িকা
বিষয়বস্তু	সময়
১. অপুষ্টি, অপুষ্টির প্রকারভেদ, অপুষ্টির প্রধান কারণসমূহ	১৫ মিনিট
২. অপুষ্টি ফলাফল	১০ মিনিট
৩. অপুষ্টির প্রতিরোধ/ প্রতিকারের উপায়সমূহ সম্পর্কে জানতে পারবেন	১০ মিনিট
৪. সারসংক্ষেপ	০৫ মিনিট

## অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
প্রশ্ন করণ	আমরা এ পর্যন্ত খাদ্য, পুষ্টি ও সুস্থ খাদ্য নিয়ে আলোচনা করেছি। এখন আমরা অপুষ্টি নিয়ে আলোচনা করবো। অপুষ্টি বলতে আমরা কি বুঝি? প্রয়োজনের তুলনায় কম বা বেশী খাবার খেলে অপুষ্টিতে আক্রান্ত হতে পারে।	<b>অপুষ্টি:</b> প্রয়োজনের তুলনায় অতিরিক্ত কিংবা অপরিপূর্ণ খাদ্য গ্রহণের ফলে দেহে যে অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে অপুষ্টি বলে।
আলোচনা করণ	এ ব্যাপারে সবার মতামত শুনুন এবং অপুষ্টির কারণসমূহ বিস্তারিত আলোচনা করুন। অংশগ্রহনকারীদের উত্তর মনোযোগ দিয়ে শুনুন, উত্তরদানে প্রয়োজনে সহায়তা করুন।	<b>অপুষ্টির প্রধান কারণসমূহ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• মায়ের পুষ্টি জ্ঞানের ও শিশুর যত্নার্থ পরিচর্যার অভাব</li> <li>• খাদ্যের অপরিপূর্ণতা</li> <li>• কম ওজন নিয়ে জন্ম</li> <li>• ঘন ঘন অসুস্থতা, বিশেষ করে সংক্রামক রোগে ভোগা</li> <li>• দারিদ্রতা</li> <li>• বাল্যবিবাহ ও অল্প বয়সে গর্ভধারণ</li> </ul>
প্রশ্ন করণ	আপনারা কি বলতে পারবেন যে, অপুষ্টির ধরণ কয় প্রকার? অংশগ্রহনকারীদের পাশাপাশি আলোচনা করার সুযোগ দিন, ৫ মিনিট পর উত্তরগুলি শুনুন ও আলোচনা করুন।	<b>অপুষ্টির প্রকারভেদ:</b> অপুষ্টিকে প্রধানত দুই ভাগে ভাগ করা হয়। যথা: <b>কমপুষ্টি (Under-nutrition):</b> অপরিপূর্ণ খাদ্য গ্রহণ অথবা/এবং ঘন ঘন সংক্রমণের (রোগ) কারণে কম পুষ্টির সমস্যা দেখা দেয়। এ অবস্থায় সব রকমের পুষ্টি উপাদানের ঘাটতি দেখা দেয়। প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদান যেমন; আমিষ, শর্করা, তেল, ভিটামিন বা খাদ্যপ্রাণ ও খনিজ লবণ ইত্যাদি উপাদানের ঘাটতির কারণে পুষ্টিহীনতার লক্ষণ দেখা দেয়। <b>অতিপুষ্টি (Over-nutrition):</b> প্রয়োজনের তুলনায় বেশী খাবার গ্রহণ অথবা/এবং কম শারীরিক পরিশ্রমের কারণে অতিপুষ্টির সমস্যা দেখা দেয়। অতিপুষ্টি ভবিষ্যতে শিশুদের হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস এবং অন্যান্য রোগ সহ মৃত্যুর ঝুঁকি বাড়ায়।



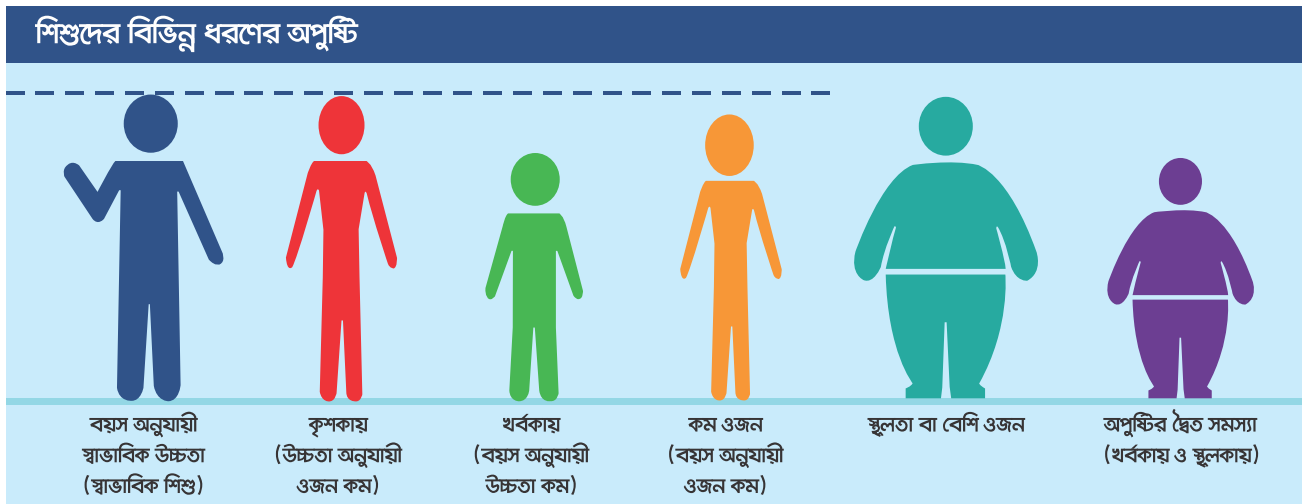
খুব চিকন বা হাড়িসার এবং দুই পায়ে পানি আসা (অপুষ্টিজনিত)

### মারাত্মক তীব্র অপুষ্টি



ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
আলোচনা করণ	অংশগ্রহনকারীদের নিকট অপুষ্টির ফলাফল সম্পর্কে জানতে চান	<p><b>অপুষ্টির ফলাফল:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>১. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকায় ঘন ঘন রোগে আক্রান্ত হয়, চিকিৎসা খরচ বাড়ে।</li> <li>২. শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ ব্যাহত হয়।</li> <li>৩. পড়ালেখায় ও কাজে মনোযোগ দেয়া যায় না।</li> <li>৪. দুর্বলতা ও ক্লান্তিজনিত কারণে বেশি কাজ করা যায় না, উৎপাদনশীলতা কমে যায়।</li> <li>৫. গর্ভকালীন সময়ে শিশুর দেহে প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহের সামর্থ্য থাকে না।</li> <li>৬. প্রসবকালীন সময়ে মায়ের জটিলতা এবং কম ওজনের শিশু জন্মানের ঝুঁকি বেড়ে যায়।</li> <li>৭. দীর্ঘমেয়াদী অপুষ্টি সৃষ্টি হয় ও এক প্রজন্ম থেকে অন্য প্রজন্মে অপুষ্টি চক্র চলতে থাকে। শিশুকে সঠিকভাবে খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সেবা প্রদান না করলে তার শারীরিক বৃদ্ধি বাঁধাপ্রাপ্ত হয়। ফলে সে খর্বাকৃতি (বয়স অনুযায়ী উচ্চতা কম) ও অপুষ্টি কিশোর/কিশোরী হিসেবে বেড়ে উঠে। আর একজন অপুষ্টি কিশোরী যখন গর্ভধারণ করে, তখন স্বাভাবিকভাবেই কম ওজনের শিশুর জন্ম দেয় আর ঝুঁকি বেড়ে যায়। সেই কম ওজনের শিশুটি যদি মেয়ে হয় এবং তাকেও সঠিকভাবে খাদ্য, পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সেবা না দেয়া হয় তাহলে সেও অপুষ্টিতে ভুগবে এবং বড় হয়ে বিয়ের পর অপুষ্টি শিশু জন্ম দেবে। এভাবে অপুষ্টির চক্র বিশেষ করে মেয়েদের মধ্যে চক্রাকারে ঘুরতে থাকবে, যার পরিণতি ভয়াবহ। এই আলোচনা থেকে বোঝা গেল যে, অপুষ্টি একটি বড় ধরনের স্বাস্থ্যগত ও সামাজিক সমস্যা যা প্রতিরোধযোগ্য এবং চিকিৎসাযোগ্য।</li> </ol>
আলোচনা করণ	অংশগ্রহনকারীদের নিকট জানতে চান অপুষ্টির প্রতিরোধ/প্রতিকারের উপায়সমূহ কি?	<p><b>অপুষ্টি প্রতিরোধ/ প্রতিকারের উপায়:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>১. নিয়মিত সুস্বাদু খাবার গ্রহণ করা</li> <li>২. নারীদের বিশেষত কিশোরী, গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী নারীদের সঠিক খাবার প্রদান ও অন্যান্য যত্ন নিশ্চিত করা</li> <li>৩. অত্যাবশ্যকীয় স্বাস্থ্যসম্মত কার্যক্রম মেনে চলা</li> <li>৪. জন্মের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব অবশ্যই (১ ঘন্টার মধ্যে) শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ দেয়া</li> </ol>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
		<p>৫. জন্মের পর থেকে পূর্ণ ৬ মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ দেয়া</p> <p>৬. শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হলে (১৮১তম দিন) থেকে পারিবারিক বৈচিত্র্যপূর্ণ বাড়তি খাবার খাওয়ানো শুরু করা</p> <p>৭. শিশুকে ৬ মাস থেকে ২ বছর পর্যন্ত পারিবারিক বৈচিত্র্যপূর্ণ বাড়তি খাবারের পাশাপাশি বুকের দুধ খাওয়ানো অবশ্যই চালিয়ে যাওয়া</p> <p>৮. সময়মত সবগুলো টিকা নেওয়া</p>
	বিষয়: সারসংক্ষেপ	বিষয়: সারসংক্ষেপ
প্রশ্ন করণ	<p>অধিবেশনের সারসংক্ষেপ ও শিক্ষণীয় দিক আলোচনা</p> <p>এতক্ষন আমরা অপুষ্টি নিয়ে আলোচনা করলাম, এখন আসুন আমরা আলোচিত বিষয় নিয়ে পুনরায় সংক্ষেপে আলোচনা করি</p> <p>অংশগ্রহনকারীদের প্রশ্ন করণ, মতামত ও প্রতিক্রিয়া জানতে চান</p> <p>প্রশ্ন: পুনরালোচনা</p>	<p>পুনরালোচনা ইতিপূর্বে আলোচিত অধিবেশন বিষয়ে</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ অপুষ্টি কি</li> <li>✓ অপুষ্টির প্রকারভেদ বলুন</li> <li>✓ অপুষ্টির কারণসমূহ বর্ণনা করুন</li> <li>✓ অপুষ্টির ফলাফল বলুন</li> <li>✓ অপুষ্টি প্রতিরোধের উপায়</li> </ul>





## অধিবেশন-৩

# অনুপুষ্টি উপাদানের অভাবজনিত সমস্যা ও প্রতিরোধের উপায়

### অধিবেশন পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য: এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণ:

১. অনুপুষ্টি কি এবং এর উপাদানসমূহ সম্পর্কে জানতে পারবেন;
২. অনুপুষ্টির উৎস, অভাবজনিত সমস্যা এবং প্রতিরোধ সম্পর্কে জানতে পারবেন।

সময়	৪০ মিনিট
অধিবেশন পরিচালনা	আলোচনা, ফিরতিবার্তা
অধিবেশন উপকরণ	প্রশিক্ষণ সহায়িকা
বিষয়বস্তু	সময়
১. অনুপুষ্টি কি?	০৫ মিনিট
২. অনুপুষ্টির গুরুত্বসমূহ	১০ মিনিট
৩. অনুপুষ্টির উপাদানসমূহ, অনুপুষ্টির উৎস এবং অভাবজনিত সমস্যা	২০ মিনিট
৪. সারসংক্ষেপ	০৫ মিনিট

## অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
প্রশ্ন করণ	আমরা এ পর্যন্ত অপুষ্টি নিয়ে আলোচনা করেছি। এখন আমরা অনুপুষ্টি নিয়ে আলোচনা করবো। অনুপুষ্টি বলতে আমরা কি বুঝি?	<b>অনুপুষ্টি:</b> মুখ্য পুষ্টি উপাদানসমূহ যেমন-শক্তিদায়ক খাদ্য (শর্করা), বৃদ্ধিকারক খাদ্য (আমিষ) এবং অনুপুষ্টি উপাদানসমূহ যেমন- ভিটামিন এবং খনিজ উপাদানসমূহ এ সব নিয়েই হয় স্বাস্থ্যকর খাবার। এখানে মাইক্রো (মুখ্য) বলতে 'বড়' এবং ম্যাক্রো বলতে 'ছোট' বুঝানো হয়। ভালভাবে কাজ করার জন্য আমাদের শরীরে যে সকল অনুপুষ্টি উপাদানসমূহ প্রয়োজন, এই অধিবেশনে সেগুলোর প্রতি দৃষ্টিপাত করা হবে। অনুপুষ্টি উপাদানসমূহ আমাদের অতি সামান্য পরিমাণে প্রয়োজন, কিন্তু এগুলো এতই গুরুত্বপূর্ণ যে নির্দিষ্ট পরিমাণ গ্রহণ করা না হলে একজন মানুষ অসুস্থ অথবা শারীরিক বা মানসিক প্রতিবন্ধী হতে পারে। সাধারণত প্রতিদিন ১০০ মিলিগ্রাম এর বেশি বা কম হলে মুখ্য ও অনু বলা হয়।
আলোচনা করণ	এ ব্যাপারে সবার মতামত শুনুন এবং অনুপুষ্টি উপাদানের গুরুত্বসমূহ নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করণ। অংশগ্রহনকারীদের উত্তর মনোযোগ দিয়ে শুনুন, উত্তরদানে প্রয়োজনে সহায়তা করুন।	<b>অনুপুষ্টি উপাদানের গুরুত্ব:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য অপরিহার্য</li> <li>● শরীরের বিভিন্ন কোষ ও অঙ্গকে সঠিকভাবে কাজ করতে এবং বিভিন্ন অঙ্গের কাজের মধ্যে সঠিকভাবে সমন্বয় করতে সহায়তা করে</li> <li>● রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়</li> <li>● খাবারে রুচি বাড়ায়</li> </ul>
প্রশ্ন করণ	অংশগ্রহনকারীদের নিকট জানতে চান যে অনুপুষ্টির উপাদানসমূহ কী কী? তাদের উত্তর মনোযোগ দিয়ে শুনুন এবং নিজে আলোচনা করণ।	<b>অনুপুষ্টির উপাদান:</b> খাদ্যে অনেক ধরণের অনুপুষ্টি আছে তার মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে- <ul style="list-style-type: none"> <li>● ভিটামিন এ</li> <li>● ভিটামিন বি (কমপ্লেক্স)</li> <li>● ভিটামিন সি</li> <li>● ভিটামিন ডি</li> <li>● আয়রন</li> <li>● আয়োডিন</li> <li>● জিংক</li> <li>● ক্যালসিয়াম</li> </ul>
বলুন	আমরা এখন অনুপুষ্টি উপাদান, উত্তম খাদ্য উৎস এবং অভাবজনিত সমস্যা নিয়ে আলোচনা করবো।	গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি অনুপুষ্টি উপাদানসমূহ এর উৎস ও অভাবজনিত সমস্যা অপর পৃষ্ঠায় দেয়া হলো:

পুষ্টি উপাদান	উৎস	অভাবজনিত সমস্যা
ভিটামিন এ	<p><b>প্রাণিজ উৎস:</b> মায়ের দুধ, কলিজা, ডিমের কুসুম, ছোট মাছ, মাছের তেল, মাখন, ঘি। প্রাণিজ উৎস থেকে ভিটামিন-এ গ্রহণ করলে তা আমাদের শরীরে দ্রুত শোষিত হয়।</p> <p><b>উদ্ভিজ্জ উৎস:</b> হলুদ রঙের ফল- পাকা কাঁঠাল, পাকা আম, পাকা পেঁপে এবং সব ধরনের গাঢ় শাকসবজি যেমন- গাজর, মিষ্টিকুমড়া, কচু শাক, মূলা শাক, হেলেধগা শাক, ধনে পাতা, পুঁই শাক, কলমি শাক, সজনে শাক, লাল শাক, পাট শাক, পালং শাক, থানকুনি পাতা, পুদিনা পাতা ইত্যাদি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>চোখের দৃষ্টিশক্তি ক্ষতিগ্রস্ত হয় ফলে রাতকানা, চোখে ঘা ও অন্যান্য সমস্যা দেখা দেয়, এমনকি চোখ অন্ধ পর্যন্ত হয়ে যেতে পারে</li> <li>রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পায়, ফলে শিশু ঘন ঘন অসুস্থ হয় এমন কি শিশুর মৃত্যুও হতে পারে।</li> <li>দেহের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয়</li> </ul>
ভিটামিন বি (কমপ্লেক্স)	<p>দুধ, ডিম, মিষ্টি আলু, বাদাম, বাধাঁকপি, পালং শাক, কলা, শুটকি, টেঁকি ছাটা চাল, অঙ্কুরিত ছোলা, মুগডাল, মৌসুমী ফল, বিভিন্ন শাকসবজি, মলা টেলাসহ বিভিন্ন মাছ ও মাংস ইত্যাদি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>জিহ্বায় ও ঠোঁটের কোনায় ঘা হয়।</li> <li>রক্ত স্বল্পতা হয় ও হৃদরোগের ঝুঁকি বেড়ে যায়।</li> <li>কর্মক্ষমতা কমে যায় এবং অল্পতেই ক্লান্ত হয়ে যায়।</li> <li>স্মরণ শক্তি হ্রাস পায়।</li> <li>বিভিন্ন স্নায়বিক রোগ দেখা দেয় ও হাত পা বিমবিম করে।</li> <li>মুখে (ব্রন) দানা ওঠে, ত্বক খসখসে হয়।</li> </ul>
ভিটামিন সি	<p>লেবু, কমলা, আঙ্গুর, আপেল, পেঁপে, বড়ই, আনারস, ইত্যাদি টক ফল ও ফলের রস, টমেটো, শাকসবজি, বাধাঁকপি, পালংশাক, আলু ইত্যাদি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>সর্দি-কাশিসহ ঘন ঘন অসুস্থ হয়।</li> <li>রক্ত স্বল্পতা</li> <li>হাড় ও মাড়ি দুর্বল হয়। হাড়ে ও গিরায় ব্যথা হয়।</li> <li>হৃদরোগ ও স্ট্রোকের ঝুঁকি বেড়ে যায়।</li> </ul>
ভিটামিন ডি	<p>দুধ, মাখন, চর্বিযুক্ত মাছ, পনির, শস্য, মাশরুম, শুটকি, সূর্যের আলো ইত্যাদি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>হাড় ও দাঁত গঠনে দুর্বলতা।</li> <li>দেহের বৃদ্ধি ব্যাহত হয়।</li> </ul>



ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাবার

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
ভিটামিন ই	লাল মরিচ, শালগম, পেঁপে, টমেটো, আম, চিনা বাদাম, কাঠ বাদাম, পেস্তা বাদাম, কাজু বাদাম, শুকনো বাদাম, সরিষা শাক ইত্যাদি।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• স্নায়ুতন্ত্রের তথ্য প্রেরণে বাধা।</li> <li>• পেশির সঠিক ঘনত্ব বজায় থাকে না।</li> <li>• চোখের রেটিনার পুনর্গঠনে ভূমিকা রাখে।</li> </ul>
আয়রন	<p><b>প্রাণিজ উৎস:</b> মাংস, মাছ, কলিজা, ডিমের কুসুম, গুটিকি মাছ ইত্যাদি।</p> <p><b>উদ্ভিজ্জ উৎস:</b> কচু শাক, পুঁইশাক, লাল শাক, পালংশাক, মিষ্টি কুমড়া শাক, সাজনা শাক, ধনিয়া পাতা, ফুলকপি পাতা, ছোলা শাক, হেলেধগা শাক, ডাল, খেজুর, কালোজাম, তরমুজ, পাকা তেঁতুল, গুড় ইত্যাদি।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• চোখের আবরণ (কন্জাংটিভা), নখের গোড়া এবং নখে পরিবর্তন আসে, হাতের তালু, চেহারা, দাঁতের মাড়ি ও জিহ্বা ফ্যাকাশে হয়ে যায়।</li> <li>• নখ ভংগুর হয়, আপনা আপনি ভেঙ্গে যায়, এমনকি মধ্যাংশে কমে/দেবে যায় (koilonychia)</li> <li>• বুক ধড়ফড় করে</li> <li>• অল্প পরিশ্রমে অধিক ক্লান্তি বোধ হয়</li> <li>• মেজাজ খিটখিটে থাকে</li> <li>• ক্ষুধা মন্দা হয়</li> <li>• অস্থির চিন্তের হয়, পড়াশুনায় মনোযোগ কমে আসে</li> </ul>
আয়োডিন	<p><b>প্রাকৃতিক:</b> সামুদ্রিক মাছ, সমুদ্র উপকূলবর্তী শাকসবজি এবং শ্যাওলা</p> <p><b>কৃত্রিম:</b> আয়োডিনযুক্ত লবণ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• গলগন্ড বা ঘ্যাগ হয়</li> <li>• স্বাভাবিক বৃদ্ধি বিকাশে বাধা দেয়</li> <li>• মানসিক ও শারীরিক প্রতিবন্ধিতা যেমন: হাবাগোবা, মুক, ট্যারা, বধির, খর্বকায় ইত্যাদি</li> <li>• গর্ভপাত ও মৃত শিশু প্রসব অথবা জন্মের পর পর শিশুর মৃত্যুও হতে পারে</li> </ul>
জিংক	<p><b>প্রাণিজ:</b> মাছ, মাংস, কলিজা, ডিম</p> <p><b>উদ্ভিজ্জ:</b> খোসাসহ শস্য, ডাল, বাদাম এবং টেকি ছাটা চাল</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয়</li> <li>• শিশুদের ডায়রিয়া হওয়ার প্রবণতা বেড়ে যায়</li> <li>• যৌনাস্থির গঠন ও বৃদ্ধি স্বাভাবিক ভাবে হয় না</li> <li>• হাড়ের পরিপক্বতা ব্যাহত হয়</li> </ul>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
ক্যালসিয়াম	<p><b>প্রধান উৎস - দুধ</b></p> <p>মায়ের দুধের চেয়ে গরুর দুধে ক্যালসিয়ামের পরিমাণ অনেক বেশী থাকলেও মায়ের দুধ শিশুর জন্য ক্যালসিয়ামের সবচেয়ে উত্তম উৎস, কারণ এটি শরীরে দ্রুত শোষিত হয়। এছাড়াও ক্যালসিয়াম অনেক খাবারেই পাওয়া যায়, যেমন- দুধ জাতীয় পণ্য (পনির, মাখন, দই), ডিম এবং মাছ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● হাড় ও দাঁতের গঠন মজবুত হয় না</li> <li>● রক্ত জমাট বাধতে বাধাপ্রাপ্ত হয়</li> <li>● মাংস পেশীর সংকোচন বাধাপ্রাপ্ত হয়</li> <li>● হৃদযন্ত্রের স্বাভাবিক কার্যকারিতা বাধাপ্রাপ্ত হয়</li> <li>● মায়ের দুধ উৎপাদন ব্যাহত হয়</li> <li>● বয়স্ক মহিলাদের হাঁড় ক্ষয় রোধ (অস্টিওম্যালেসিয়া) দেখা দেয়</li> </ul>
	বিষয়: সারসংক্ষেপ	বিষয়: সারসংক্ষেপ
প্রশ্ন করণ	<p><b>অধিবেশনের সারসংক্ষেপ ও শিক্ষণীয় দিক আলোচনা</b></p> <p>এতক্ষণ আমরা অনুপুষ্টি নিয়ে আলোচনা করলাম, এখন আসুন আমরা আলোচিত বিষয় নিয়ে পুনরায় সংক্ষেপে আলোচনা করি</p> <p>অংশগ্রহনকারীদের প্রশ্ন করণ, মতামত ও প্রতিক্রিয়া জানতে চান</p>	<p><b>পুনরালোচনা ইতিপূর্বে আলোচিত অধিবেশন বিষয়ে অনুপুষ্টি কি?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ অপুষ্টির উপাদানসমূহ বলুন?</li> <li>✓ অনুপুষ্টির গুরুত্ব বলুন</li> <li>✓ অনুপুষ্টির উৎস এবং অভাবজনিত সমস্যা বলুন।</li> </ul>

**আয়রন ঘাটতিজনিত রক্তস্বল্পতা**



আয়রন ঘাটতিজনিত রক্তস্বল্পতা যাদের বেশি হয়



রক্তস্বল্পতাজনিত দুর্বলতা ও ক্লান্তিবোধ



চোখ দেখে রক্তস্বল্পতা নির্ণয়

**আয়রন সমৃদ্ধ খাবার**



## অধিবেশন-৪

# অপুষ্টি প্রতিরোধে বা পুষ্টি উন্নয়নে নবজাতক ও শিশুর খাবার ও যত্ন

### অধিবেশন পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য: এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণ:

- ১) শিশুকে শাল দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা বর্ণনা করতে পারবেন;
- ২) ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে ধারণা অর্জন ও এর উপকারিতা বর্ণনা করতে পারবেন;
- ৩) মায়ের দুধ দেয়ার সময় সঠিক সংযোগ ও অবস্থান/ পজিশন ও এ্যাটাচমেন্ট পদ্ধতি সম্পর্কে জানতে পারবেন;
- ৪) অপুষ্টি প্রতিরোধে নবজাতক ও শিশুর পুষ্টি বিষয়ক সুপারিশসমূহ।

সময়	৬০ মিনিট
অধিবেশন পরিচালনা	আলোচনা, ফিরতিবার্তা
অধিবেশন উপকরণ	প্রশিক্ষণ সহায়িকা
বিষয়বস্তু	সময়
১. শিশুকে শাল দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা	১০ মিনিট
২. ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা	২০ মিনিট
৩. মায়ের দুধ খাওয়ানোর সময় সঠিক সংযোগ ও অবস্থান	১৫ মিনিট
৪. অপুষ্টি প্রতিরোধে নবজাতক ও শিশুর পুষ্টি বিষয়ক সুপারিশসমূহ	১০ মিনিট
৫. সারসংক্ষেপ	০৫ মিনিট








## অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
প্রশ্ন করুন	আমরা এ পর্যন্ত অনুপুষ্টি নিয়ে আলোচনা করেছি। তারপর বলুন আজ আমরা শিশুকে শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করব যাতে আপনাদের এ সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা হয়	শিশুকে শাল দুধ খাওয়ানো মায়ের দুধ শিশুর জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। শিশু জন্মের পর পরই শিশুকে শাল দুধ খাওয়ানো বিশেষ প্রয়োজন। শিশুকে ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ দিতে হবে, এমনকি এক ফোঁটা পানিও না।
প্রশ্ন করুন	শিশুকে শাল দুধ খাওয়ানো বলতে আমরা কি বুঝি?	শাল দুধ: প্রসবের পরেই মায়ের বুকের দুধ যা হালকা হলুদ রঙের, আঠালো, অপেক্ষাকৃত ঘন, পরিমাণে অল্প এবং ২/৩ দিন পর্যন্ত নিঃসৃত হয়, তাকেই শাল দুধ বলে। পরিমাণে কম হলেও এই শাল দুধ নবজাতককে পরিপূর্ণ পুষ্টি যোগায়। শিশুর জন্মের পরপরই (১ ঘন্টার মধ্যে) শিশুকে শাল দুধ খাওয়ানো বিশেষ প্রয়োজন।
আলোচনা করুন	অংশগ্রহনকারীদের উত্তর মনোযোগ দিয়ে শুনুন, উত্তরদানে প্রয়োজনে সহায়তা করুন। এখন আমরা নবজাতককে শাল দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা আলোচনা করবো।	শাল দুধ কেন উপকারি? ১) শাল দুধ শিশুর প্রথম টিকা। এতে ভিটামিন-এ সহ অন্যান্য রোগ প্রতিরোধকারী উপাদান আছে যা শিশুকে বিভিন্ন রোগ থেকে রক্ষা করে, যেমন ডায়রিয়া, সর্দি-কাশি, নিউমোনিয়া, চুলকানি ইত্যাদি। ২) সহজে হজম হয় এবং পানির প্রয়োজন হয় না। ৩) নবজাতকের প্রথম কালো পায়খানা বের হতে সাহায্য করে। শালদুধ খেলে নবজাতকের জন্ডিসের সম্ভাবনা কম হয়। ৪) নবজাতক শালদুধ টেনে খেলে মায়ের জরায়ু সংকুচিত হয় এবং দ্রুত স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে। ৫) মা ও শিশুর মাঝে ভালবাসার বন্ধন তৈরি হয়।
প্রশ্ন করুন	শিশুর ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা কি? আপনারা এ বিষয়ে যা জানেন বলুন।	মায়ের দুধের উপকারিতা: জীবনের প্রথম ছয় মাস শিশুর জন্য কেবলমাত্র মায়ের দুধই যথেষ্ট, এমনকি পানি বা অন্য কোন রকম খাদ্য/পানীয় এর প্রয়োজন নেই। কারণ মায়ের দুধ শিশুর এই বয়স পর্যন্ত পরিপূর্ণ পুষ্টি যোগায়।

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
<p>আলোচনা করুন</p> <p>অংশগ্রহনকারীদের প্রতিক্রিয়া বলার সুযোগ দিয়ে বলুন, আসুন আমরা শিশুর ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা জেনে নিই। এ পর্যায়ে শিশুর ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা আলোচনা করুন।</p> <div data-bbox="349 705 737 1106" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;"><b>সুস্থ সবল শিশু</b></p>		<p><b>মায়ের দুধের উপকারিতা: মায়ের দুধের উপকারিতা অনেক। সেগুলো হচ্ছে-</b></p> <p><b>শিশুর ক্ষেত্রে -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• জন্মের পর পরই শিশুকে মায়ের বুকে দিলে সে দুধ চুষে খেতে শিখে এবং</li> <li>• এতে মায়ের দুধও তাড়াতাড়ি তৈরী হয়</li> <li>• শিশুর শরীরে যতটুকু পানির দরকার তা মায়ের দুধে বিদ্যমান</li> <li>• শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ালে মা ও শিশুর বন্ধন দৃঢ় হয়</li> <li>• মায়ের দুধ সবসময়ই নিরাপদ। এটি বাসি হওয়া এবং সংক্রমিত হবার কোন সম্ভাবনা নাই। সবসময় সঠিক তাপমাত্রায় থাকে এবং এই দুধ তৈরীর ঝামেলা নাই</li> <li>• মায়ের দুধ সহজে হজম হয়</li> <li>• শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ভালো হয়</li> <li>• মায়ের দুধ শিশুর চোয়াল, দাঁত ও মাড়ি গঠনে সহায়তা করে</li> <li>• মায়ের দুধ দেয়ার সময় শিশু মায়ের শরীরের সাথে লেগে থাকার কারণে উষ্ণতা পায়, যা শিশুর জন্য খুব প্রয়োজন</li> <li>• শিশুর অসুস্থতার সময় দিনে-রাতে ঘন ঘন মায়ের দুধ দিলে শিশু তাড়াতাড়ি অসুখ থেকে সেরে উঠে এবং অপুষ্টি থেকে রক্ষা পায়</li> </ul> <p><b>মায়ের ক্ষেত্রে: জন্মের পর পরই শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ালে:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• মায়ের জরায়ু দ্রুত সংকুচিত হয় এবং তাড়াতাড়ি আগের অবস্থায় ফিরে যায়</li> <li>• গর্ভফুল তাড়াতাড়ি বের হয় এবং রক্তপাত কম হয় (সেজন্য সিজারিয়ান সেকশনের পরও শিশুকে দুধ দেয়ার জন্য মাকে সাহায্য করতে হবে), মায়ের দুধ বেশী বেশী করে তৈরী হয়</li> <li>• মা মানসিক তৃপ্তি পান</li> <li>• মায়ের স্তন ও জরায়ু ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে যায়</li> </ul> <p><b>পরিবারের ক্ষেত্রে:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• কৃত্রিম দুধ, দুধ তৈরির সরঞ্জামাদি ক্রয় এবং জ্বালানি-পানির খরচ বেঁচে যায়</li> <li>• শিশু কম অসুস্থ হয়, তাই তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার সময় ও খরচ বাঁচে</li> <li>• পরিবারের অর্থ সাশ্রয় হবে এবং সর্বোপরি মায়ের তথা পরিবারের দুশ্চিন্তা কমে</li> </ul>

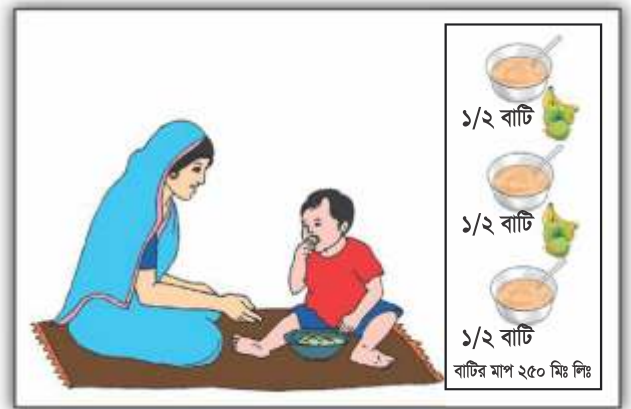


ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
আলোচনা করুন	<p>শিশুকে সফলভাবে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্যে যা যা করণীয় এ বিষয়ে আলোচনা করুন</p> <div data-bbox="402 489 802 1006" style="text-align: center;">  <p><b>কোনটাই দেয়া যাবে না</b></p> </div>	<p>শিশুকে সফলভাবে মায়ের দুধ খাওয়ানোর জন্যে যা জানা বা করা উচিত:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>শিশুর জন্মের পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব (এক ঘন্টার মধ্যে) মায়ের দুধ খাওয়ানোর জন্য মাকে সহযোগিতা করতে হবে।</li> <li>শিশুকে মায়ের দুধ ছাড়া অন্য কোন কৃত্রিম দুধ, খাবার, পানীয় দেবেন না।</li> <li>সকল গর্ভবতী নারী ও দুগ্ধদানকারী মাকে বুকের দুধের গুণাবলী সম্পর্কে অবগত করুন</li> <li>পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ পাওয়ার জন্যে মায়ের পুষ্টি ও যত্ন সম্পর্কে জানাতে হবে।</li> <li>মা ও শিশুকে অধিক সময় একই সঙ্গে থাকতে উৎসাহিত করুন।</li> <li>শিশুর চাহিদামত মায়ের দুধ খাওয়ান। দিনে ও রাতে কমপক্ষে ৮-১২ বার মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে।</li> <li>একপাশের মায়ের দুধ সম্পূর্ণ খাওয়ানো শেষ হলে শিশুকে অপর পাশের দুধ খাওয়ান।</li> </ol>
	বিষয়: মায়ের দুধ দেয়ার সময় সঠিক পজিশন ও এ্যাটাচমেন্ট	বিষয়: মায়ের দুধ দেয়ার সময় সঠিক পজিশন ও এ্যাটাচমেন্ট
প্রশ্ন করুন	<p>মায়ের দুধ খাওয়ানোর সঠিক উপায় বলতে আমরা কি বুঝি?</p> <div data-bbox="329 1469 602 1680">  <p>ছবি ১: সঠিক সংস্থাপন</p> </div> <div data-bbox="618 1469 891 1680">  <p>ছবি ২: ভুল সংস্থাপন</p> </div> <div data-bbox="329 1714 602 1925">  <p>ছবি ১: সঠিক সংস্থাপন</p> </div> <div data-bbox="618 1714 891 1925">  <p>ছবি ২: ভুল সংস্থাপন</p> </div>	<p>সঠিক পজিশন (অবস্থান) এর ৪ টি মূল বার্তা:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>শিশুর মাথা ও শরীর একই লাইনে থাকবে</li> <li>শিশুর শরীর মায়ের সাথে নিবিড়ভাবে লাগানো থাকবে</li> <li>মা শিশুর সমস্ত শরীর ভালোভাবে ধরে থাকবে</li> <li>শিশু যখন স্তনের দিকে এগোবে তখন তার নাক বোঁটা বরাবর থাকবে</li> </ul> <p>সঠিক এ্যাটাচমেন্ট (সংযোগ) এর ৪ টি মূলবার্তা:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>শিশুর মুখ বড় করে হা করা থাকবে</li> <li>নিচের ঠোঁট বাইরের দিকে উল্টানো থাকবে</li> <li>শিশুর থুতনি মায়ের স্তনে লেগে থাকবে</li> <li>স্তনের কালো অংশ নিচের দিকের চেয়ে ঠোঁটের উপরের দিকে বেশী দেখা যাবে</li> </ul>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
আলোচনা করুন	মায়েরা সাধারণত একটি অভিযোগ প্রায়শই করে থাকেন যে, তার শিশু মায়ের বুকে থেকে পর্যাপ্ত দুধ পায়না। আমরা এখন এ বিষয়ে আপনাদের মতামত শুনলাম এবং অভিযোগটি কতটা সঠিক ও কি পদ্ধতি গ্রহণ করলে মা তার শিশুকে পর্যাপ্ত পরিমাণে বুকের দুধ খাওয়াতে পারবেন সে বিষয়ে আলোচনা করব। সঠিক নিয়মে মায়ের দুধ খাওয়ানোর জন্য মনে রাখার বিষয় হচ্ছে মা ও শিশুর যথাযথ ‘পজিশন’ ও ‘এটাচমেন্ট’।	শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর সময় কিছু অসুবিধা ও তার সমাধান: <ul style="list-style-type: none"> <li>• স্তন ফুলে উঠা (এনগর্জমেন্ট)</li> <li>• স্তনের বোঁটায় ঘাঁ বা ফেটে যাওয়া</li> <li>• যথেষ্ট পরিমাণে দুধ তৈরি না হওয়া</li> <li>• স্তনের বোঁটা সমতল বা ভিতরে ঢোকানো</li> </ul> <b>সমাধান:</b> এসব উপসর্গ দেখা গেলে স্বাস্থ্য কর্মী / কমিউনিটি ক্লিনিক এর পরামর্শ ও চিকিৎসা সেবা গ্রহণ করার জন্য মায়ের উদ্বুদ্ধ করুন। তবে কোন অবস্থাতেই শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করা যাবে না।
	শিশুকে মায়ের দুধ দেয়ার ব্যাপারে কিছু কুসংস্কার/ ভুল ধারণা: <ul style="list-style-type: none"> <li>• মায়ের প্রথম দুধ যা ঘন ও হলুদাভ রঙের, দেখতে খারাপ লাগে, শিশুকে এটা খাওয়ালে তার পেটের অসুখ হবে</li> <li>• কোন মা অপুষ্টিতে ভুগলে তার শিশু পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ পাবে না</li> <li>• কোন শিশুর পাতলা পায়খানা হলে মা’র শাক খাওয়া যাবে না</li> <li>• চিকন মায়ের চেয়ে মোটা বা স্বাস্থ্যবান মায়ের দুধ বেশি পরিমাণে তৈরি হয়, গরীব ও গ্রামের মায়ের দুধ কম তৈরি হয়</li> <li>• বুকে দুধ নাই।</li> </ul>	<b>সমাধান:</b> মায়ের বোঝাতে হবে এগুলো ভুল ধারণা, প্রতিটি মা’র বুকে তার শিশুর জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে দুধ থাকে। শুধু এর জন্য প্রয়োজন কিছু নিয়ম-কানুন মেনে চলা এবং মায়ের খাবারের প্রতি খেয়াল রাখা। শিশু যদি দিনে ২৪ ঘন্টায় কমপক্ষে ৬ বার প্রসাব করে তাহলে বুঝতে হবে শিশু সঠিক মাত্রায় দুধ পাচ্ছে। সঠিক পজিশন (অবস্থান) এবং সঠিক এ্যাটাচমেন্ট (সংযোগ) মেনে মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে।

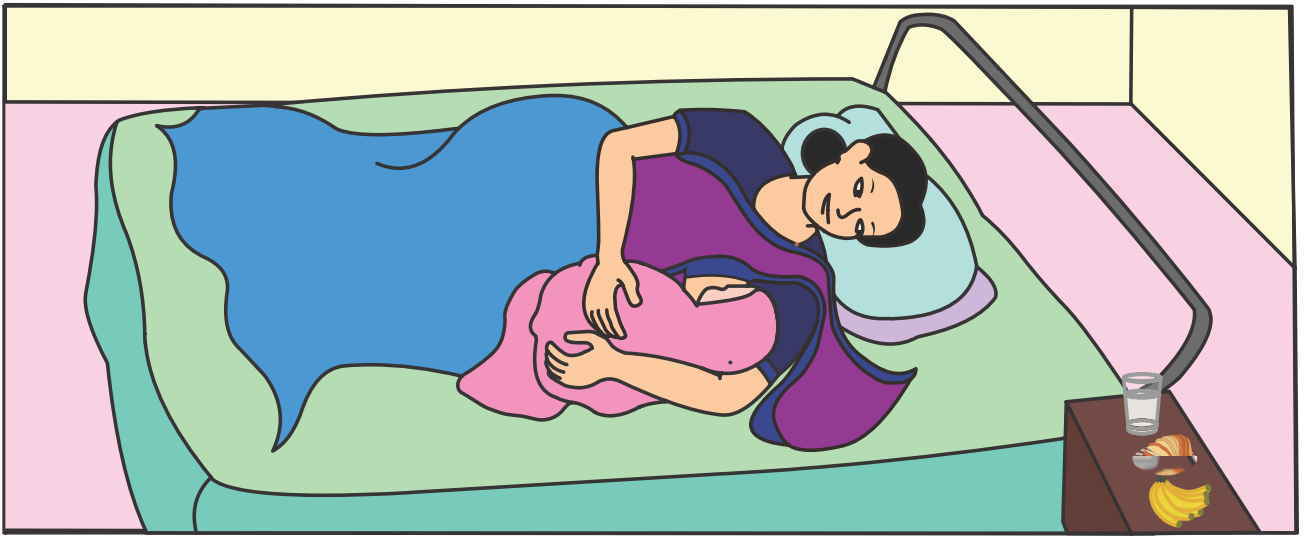


৬-৮ মাস বয়সী শিশুর খাবার



৯-১১ মাস বয়সী শিশুর খাবার

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
বলুন	অপুষ্টি প্রতিরোধে নবজাতক ও শিশুর পুষ্টি বিষয়ক কিছু সুপারিশ নিয়ে এখন আলোচনা করবো	অপুষ্টি প্রতিরোধে নবজাতক ও শিশুর পুষ্টি বিষয়ক কিছু সুপারিশ: <ul style="list-style-type: none"> <li>● জন্মের সাথে সাথে (১ ঘন্টার মধ্যে) শিশুকে শালদুধ খাওয়ানো</li> <li>● জন্মের পর হতে পূর্ণ ৬ মাস (১৮০ দিন) পর্যন্ত শিশুকে শুধু মায়ের দুধ খাওয়ানো</li> <li>● শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হলে অর্থাৎ ১৮১ দিন থেকে মায়ের দুধের পাশাপাশি ঘরে তৈরি বাড়তি খাবার খাওয়ানো শুরু করা</li> <li>● শিশুকে ৬ মাস থেকে ২ বছর পর্যন্ত নিয়ম অনুযায়ী ঘরে তৈরি বাড়তি খাবার খাওয়ানো এবং এর পাশাপাশি মায়ের দুধ খাওয়ানো অবশ্যই চালিয়ে যাওয়া</li> </ul>
	বিষয়: সারসংক্ষেপ	বিষয়: সারসংক্ষেপ
প্রশ্ন করুন	এতক্ষনে আমরা যে আলোচনা করলাম সে বিষয়ে কোনো অস্পষ্টতা আছে কি না? <ul style="list-style-type: none"> <li>● অংশগ্রহনকারীদের কিছু কিছু প্রশ্ন করুন, মতামত, প্রতিক্রিয়া জানতে চান।</li> </ul> <b>প্রশ্ন: পুনরালোচনা</b>	পুনরালোচনা <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ শিশুকে শাল দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা বলতে কি বুঝি?</li> <li>✓ শিশুর ৬ মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো বলতে আমরা কি বুঝি?</li> <li>✓ সঠিক সংযোগ কি?</li> <li>✓ সঠিক অবস্থান কি?</li> </ul>



জন্মের পরপরই শালদুধ খাওয়ানো

## অধিবেশন-৫

# গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী নারীর পুষ্টি ও যত্ন

### অধিবেশন পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য: এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণ:

- ১) প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের বিশেষ পুষ্টি ও খাবারের প্রয়োজনীয়তা বর্ণনা করতে পারবেন;
- ২) প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষা সম্পর্কে আরো বিস্তারিত ধারণা অর্জন করতে পারবেন;
- ৩) প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের জন্য পরিবারের করণীয় সম্পর্কে জানতে পারবেন।

সময়	৬০ মিনিট
অধিবেশন পরিচালনা	আলোচনা, ফিরতিবার্তা
অধিবেশন উপকরণ	প্রশিক্ষণ সহায়িকা
বিষয়বস্তু	সময়
১. প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের বিশেষ পুষ্টি ও খাবারের প্রয়োজনীয়তা	২০ মিনিট
২. প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের খাদ্য তালিকা	১০ মিনিট
৩. প্রসব পরবর্তী বিপদ চিহ্ন ও প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষা	১০ মিনিট
৪. প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের জন্য পরিবারের করণীয়	১০ মিনিট
৫. সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

## অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
ভূমিকা বক্তব্য	বিষয় : প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের বিশেষ পুষ্টি ও খাবারের প্রয়োজনীয়তা	বিষয়: প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের বিশেষ পুষ্টি ও খাবারের প্রয়োজনীয়তা
ভূমিকা বক্তব্য	অধিবেশনের শুরুতে সকলের কুশলাদি বিনিময় করুন। তারপর বলুন আজ আমরা প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি ও যত্ন সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করব যাতে আমাদের এ বিষয়ে আরো পরিষ্কার ধারণা হয়।	<p><b>প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের বিশেষ পুষ্টি ও খাবারের প্রয়োজনীয়তা/ গুরুত্ব:</b></p> <p>শিশুর জন্মের পর প্রসূতি মায়ের শরীরের ঘাটতি পূরণ করার জন্য এবং শিশুকে মায়ের দুধ দেওয়ার জন্য এ সময় তার অতিরিক্ত খাবারের প্রয়োজন হয়। মা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান বলে তার খাদ্য চাহিদা স্বাভাবিকের চেয়ে বেড়ে যায়। এই অতিরিক্ত চাহিদা পূরণ করার জন্য তাকে প্রতিদিন অতিরিক্ত খাবার খেতে হবে। মা ও শিশু সুস্থ থাকার জন্য মাকে অতিরিক্ত ও পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে এবং শিশুর কমপক্ষে দুই বছর বয়স পর্যন্ত বুকের দুধ চালিয়ে যেতে সহায়তা করবে।</p>
প্রশ্ন করুন	আমরা এখন আপনাদের কাছে জানতে চাইব যে, প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের বিশেষ পুষ্টি ও খাবার কেন এত গুরুত্বপূর্ণ?	<p><b>প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের দৈনিক খাদ্য তালিকা:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো নিশ্চিত করার জন্য প্রসবের পরেও মাকে প্রতি বেলায় মূল খাবারের সাথে কমপক্ষে দুই মুঠো খাবার বেশি খেতে হবে, সাথে দুইবেলা পুষ্টিকর নাস্তাসহ মোট পাঁচবার খেতে হবে</li> <li>প্রতিদিন সাধ্যমত মাছ, মাংস, ডিম, ডাল, বাদাম, শিম/মটরশুঁটি এবং গরু/মহিষ/ছাগল-এর দুধ খেতে হবে;</li> <li>প্রতিদিন সবুজ শাকসবজি ও যে কোনো মৌসুমি ফলমূল খাওয়া মায়ের জন্য উপকারী। দুগ্ধদানকারী মাকে অবশ্যই আয়োডিনযুক্ত লবণ খেতে হবে;</li> <li>দুগ্ধদানকারী মাকে প্রচুর পরিমাণে পানি ও তরল খাবার খেতে হবে;</li> <li>প্রসবের ১৪ দিনের মধ্যেই প্রসূতি মাকে একটি উচ্চ ক্ষমতা সম্পন্ন ভিটামিন এ ক্যাপসুল (লাল রং এর) খেতে হবে;</li> <li>প্রসবের পর ৬ মাস পর্যন্ত দৈনিক ১টি করে আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট খেতে হবে</li> <li>চিকিৎসক বা প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী ৬ মাস পর্যন্ত প্রতিদিন ১০০০ মি.গ্রা. (৫০০ মি.গ্রা. ট্যাবলেটের ২টি) ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খেতে হবে।</li> <li>প্রসূতি মাকে সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে, বিশেষ করে নিজে খাওয়ার আগে ও বাচ্চাকে খাওয়ানোর আগে দুই হাত সাবান দিয়ে ভাল করে ধুয়ে নিতে হবে।</li> </ul>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা										
আলোচনা করণ	অংশগ্রহণকারীদের উত্তর মনোযোগ দিয়ে শুনুন, এ ব্যাপারে ফ্লিপ চার্ট দেখিয়ে ধারাবাহিক ভাবে প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের বিশেষ পুষ্টি ও খাবার কেন এত গুরুত্বপূর্ণ আলোচনা করুন।											
	বিষয় : প্রসব পরবর্তী বিপদ চিহ্ন ও প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষা	বিষয়: প্রসব পরবর্তী বিপদ চিহ্ন ও প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষা										
প্রশ্ন করণ	আমরা কি বলতে পারব যে, প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষা কি আর কখন কখন এই স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হয়?	<p>বিষয়: প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষা</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>চেকআপ</th> <th>সময়</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>১ম চেকআপ</td> <td>প্রসবের ২৪ ঘন্টার মধ্যে</td> </tr> <tr> <td>২য় চেকআপ</td> <td>প্রসবের ২-৩ দিনের মধ্যে</td> </tr> <tr> <td>৩য় চেকআপ</td> <td>প্রসবের ৭-১৪ দিনের মধ্যে</td> </tr> <tr> <td>৪র্থ চেকআপ</td> <td>প্রসবের ৪২ দিনের মধ্যে।</td> </tr> </tbody> </table>	চেকআপ	সময়	১ম চেকআপ	প্রসবের ২৪ ঘন্টার মধ্যে	২য় চেকআপ	প্রসবের ২-৩ দিনের মধ্যে	৩য় চেকআপ	প্রসবের ৭-১৪ দিনের মধ্যে	৪র্থ চেকআপ	প্রসবের ৪২ দিনের মধ্যে।
চেকআপ	সময়											
১ম চেকআপ	প্রসবের ২৪ ঘন্টার মধ্যে											
২য় চেকআপ	প্রসবের ২-৩ দিনের মধ্যে											
৩য় চেকআপ	প্রসবের ৭-১৪ দিনের মধ্যে											
৪র্থ চেকআপ	প্রসবের ৪২ দিনের মধ্যে।											
আলোচনা করণ	অংশগ্রহণকারীদের উত্তর মনোযোগ দিয়ে শুনুন, উত্তরদানে প্রয়োজনে সহায়তা করুন। আসুন এখন আমরা এ বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করি- গর্ভকালীন সময়ে যেমন একজন গর্ভবতীকে কমপক্ষে ৪ বার স্বাস্থ্যসেবা নিতে হয় তেমনি প্রসবের পরে ও প্রসূতি মাকে তার শারীরিক অবস্থা দেখার জন্য কমপক্ষে ৪ বার তার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হয়। এতে প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের কোন ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে যত্ন ও চিকিৎসার মাধ্যমে সুস্থ করে তোলা যায়। আর মা সুস্থ থাকলে তার শিশুও সুস্থ থাকবে। শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো সহ অন্যান্য যত্নাদি করতে সহজ হবে।	<p>বিষয়: প্রসব পরবর্তী বিপদ চিহ্ন: একজন গর্ভবতী নারীর যে কোন সময় যে কোন বিপদ দেখা দিতে পারে। পরিবারের সবার প্রসব পরবর্তী বিপদ চিহ্ন সম্পর্কে জেনে রাখতে হবে এবং যে কোন একটি দেখা দেয়া মাত্র তাকে স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● অতিরিক্ত রক্ত ক্ষরণ</li> <li>● প্রচণ্ড জ্বর</li> <li>● দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব</li> <li>● খিঁচুনি</li> <li>● অনেকক্ষণ ধরে প্রসব বেদনা (১২ ঘন্টার অধিক সময় ধরে থাকলে)</li> </ul>										



ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
আলোচনা করণ	প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের জন্য করণীয় বিষয়সমূহ	<p>প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের জন্য পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের (স্বামী, শাশুড়ী, ননদ) করণীয়:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>হাসপাতালে প্রসবের জন্য যাতায়াত ব্যবস্থার প্রস্তুতি নেয়া</li> <li>দুগ্ধদানকারী মাকে অতিরিক্ত খাবার খেতে উৎসাহিত করা</li> <li>আয়রন ফলিক এসিড খাওয়ার জন্য দুগ্ধদানকারী মাকে মনে করিয়ে দেয়া</li> <li>ঘরের দৈনন্দিন টুকিটাকি কাজে সাহায্য করে তার কাজের বোঝা কমানো</li> <li>মা শিশুকে যথেষ্ট সময় নিয়ে সঠিক নিয়মে (position &amp; attachment) দুধ খাওয়াতে পারে তার জন্য দুগ্ধদানকারী মাকে সুযোগ করে দেয়া</li> </ul>
প্রশ্ন করণ	<p>এতক্ষনে আমরা যে আলোচনা করলাম সে বিষয়ে কোনো অস্পষ্টতা আছে কি না?</p> <p>অংশগ্রহণকারীদের কিছু কিছু প্রশ্ন করণ, মতামত, প্রতিক্রিয়া জানতে চান</p>	<p>পুনরাবলোচনা</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের পুষ্টি ও যত্ন সম্পর্কে কী কী বুঝলাম?</li> <li>প্রসূতি ও দুগ্ধদানকারী মায়ের স্বাস্থ্য সেবার প্রয়োজনীয়তা কেন?</li> <li>প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষা নেওয়ার সময়সূচী কি?</li> <li>প্রসূতি ও দুগ্ধদান কারী মায়ের জন্য করণীয় বিষয়সমূহ?</li> <li>প্রসব পরবর্তী বিপদ চিহ্ন সম্পর্কে</li> </ul>



গর্ভকালীন স্বাস্থ্য পরীক্ষা



প্রসব পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষা

## অধিবেশন-৬

# নারী ও শিশুর পুষ্টিতে মাছ

অধিবেশন পরিকল্পনা	
উদ্দেশ্য: এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণ: ১) মাছ খাওয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে বলতে পারবেন।	
সময়	৪০ মিনিট
অধিবেশন পরিচালনা	আলোচনা, ফিরতিবার্তা
অধিবেশন উপকরণ	প্রশিক্ষণ সহায়িকা
বিষয়বস্তু	সময়
১. মাছ খাওয়ার গুরুত্ব	৩০ মিনিট
৩. সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট



## অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
ভূমিকা বক্তব্য	অধিবেশনের শুরুতে সকলের কুশলাদি বিনিময় করুন। তারপর বলুন, আজ আমরা নারী ও শিশুর পুষ্টিতে মাছ ও সামুদ্রিক শৈবাল সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করব যাতে আমাদের এ বিষয়ে আরো পরিষ্কার ধারণা হয়। এবার মাছের গুণাগুণ নিয়ে আলোচনা করুন।	<p><b>মাছের গুণাগুণ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● বাঙ্গালীর অতি প্রিয় খাদ্য</li> <li>● উচ্চ আমিষযুক্ত খাবার</li> <li>● প্রাণিজ আমিষের চাহিদার শতকরা ৬০ ভাগ যোগান দেয় মাছ</li> <li>● মাছের প্রোটিন সহজপাচ্য এবং দেহ গঠনে সহায়ক</li> <li>● স্ট্রিকি মাছের গুণ: স্ট্রিকি মাছে পুষ্টি উপাদানের ঘনত্ব তাজা/কাঁচা মাছের তুলনায় তিন-চার গুণ বেশি থাকে। তাজা/কাঁচা মাছ রান্না করে শিশুকে খাওয়ানোর সময় বা নিজে খাওয়ার সময় কাঁটা বেছে ফেলে দিতে হয়, অথচ কাঁটাতে ক্যালসিয়াম ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদান থাকে। স্ট্রিকি মাছ ও স্ট্রিকি থেকে বানানো পাউডারে আমিষ, ক্যালসিয়াম, জিংকসহ অন্যান্য পুষ্টি উপাদান খুব ভালো পরিমাণে পাওয়া যায়। তাই শিশুসহ বাড়ির সবার খাবার তৈরিতে স্ট্রিকি মাছ বা কয়েক চামচ/পরিমাণমত মাছের পাউডার মিশিয়ে দিলে আরো বেশি পুষ্টি পাওয়া যাবে।</li> </ul>
প্রশ্ন করুন	এবার অংশগ্রহণকারীদের নিকট জানতে চান যে আমরা কেন মাছ খাব? অংশগ্রহণকারীদের মতামতগুলো শুনুন এবং পরে নিজে আরো যোগ করুন।	<p><b>মাছ খাওয়ার গুরুত্ব:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● মাছ উন্নত মানের প্রাণিজ আমিষ সরবরাহকারী</li> <li>● মাছে বিদ্যমান অত্যাবশ্যকীয় পুষ্টি উপাদানসমূহ দেহের গঠন, বর্ধন, ও রোগ প্রতিরোধে বিশেষভাবে সহায়ক</li> <li>● ছোট মাছ বিশেষ করে মলা মাছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন-এ, ক্যালসিয়াম, আয়রন ও জিংক থাকে যা মানব দেহের গঠন, বর্ধন ও রোগ প্রতিরোধে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে</li> <li>● দেশী ছোট মাছ গর্ভস্থ শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি বিশেষতঃ শিশুর মস্তিষ্ক গঠনে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়</li> <li>● কাঁটাসহ দেশী ছোটমাছ খেলে শরীরে ক্যালসিয়াম এর চাহিদা পূরণ হয়, যা দাঁত ও হাড় গঠনে এবং মজবুতকরণে বিশেষ ভূমিকা পালন করে</li> </ul>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ছোট মাছ বিশেষ করে মলা মাছে প্রচুর আয়রন আছে, আয়রন দেহের রক্ত বর্ধক</li> <li>• মাছের দেহের ওমেগা থ্রি ফ্যাটি এসিড রক্তের জমাট বাঁধা রোধ এবং ফুসফুসের প্রদাহ হ্রাস করে</li> <li>• মাছের তেল ক্ষতিকর কোলেস্টেরল হ্রাস এবং কিডনিতে পাথর হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করে</li> <li>• গর্ভবতী ও দুগ্ধদানকারী নারীদের খাবারে মাছ, গুঁটকি মাছের পাউডার প্রয়োজনীয় পুষ্টি নিশ্চিত করতে পারে।</li> </ul>
প্রশ্ন করণ	এতক্ষনে আমরা যে আলোচনা করলাম সে বিষয়ে কোনো অস্পষ্টতা আছে কি না? অংশগ্রহণকারীদের কিছু কিছু প্রশ্ন করণ, মতামত, প্রতিক্রিয়া জানতে চান	<p><b>পুনরালোচনা:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ মাছের গুণাগুণ সম্পর্কে বলুন?</li> <li>✓ মাছ খাওয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে বলুন?</li> <li>✓ ছোট মাছ কিভাবে খাবেন?</li> </ul>



## অধিবেশন-৭

# হাত ধোয়া ও নিরাপদ খাদ্য

### অধিবেশন পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য: এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণ:

১. হাত ধোয়ার গুরুত্ব, সময় ও পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবেন;
২. খাবার পরিবেশন ও পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা সম্পর্কে ধারণা অর্জন করবেন;
৩. নিরাপদ খাদ্য কি জানতে পারবেন;
৪. নিরাপদ খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানতে পারবেন;
৫. নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করার জন্য করণীয় বিষয়সমূহ সম্পর্কে জানতে পারবেন;
৬. স্বাস্থ্যসম্মতভাবে খাদ্য তৈরি করার পদ্ধতি জানতে পারবেন;

সময়	২ ঘণ্টা
অধিবেশন পরিচালনা	আলোচনা, ফিরতিবার্তা
অধিবেশন উপকরণ	প্রশিক্ষণ সহায়িকা
বিষয়বস্তু	সময়
১. হাত ধোয়ার গুরুত্ব, সময় ও পদ্ধতি বর্ণনা করতে পারবেন;	১৫ মিনিট
২. খাবার পরিবেশন ও পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা সম্পর্কে ধারণা অর্জন করবেন;	১০ মিনিট
৩. নিরাপদ খাদ্য কি জানতে পারবেন;	১৫ মিনিট
৪. নিরাপদ খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে জানতে পারবেন;	১৫ মিনিট
৫. নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করার জন্য করণীয় বিষয়সমূহ সম্পর্কে জানতে পারবেন;	১০ মিনিট
৬. স্বাস্থ্যসম্মতভাবে খাদ্য তৈরি করার পদ্ধতি জানতে পারবেন;	১৫ মিনিট
৭. সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

## অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
ভূমিকা বক্তব্য	<p>সেশনের শুরুতে সবাইকে শুভেচ্ছা বিনিময় করণ ও কুশলাদি জিজ্ঞাসা করণ। আমরা এখন হাত ধোয়ার গুরুত্ব, সময় ও পদ্ধতি; খাবার পরিবেশন ও পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা; নিরাপদ খাদ্য ও পানির প্রয়োজনীয়তা, নিরাপদ খাদ্য ও পানির জন্য করণীয় বিষয়সমূহ এবং স্বাস্থ্যসম্মতভাবে খাদ্য তৈরি করার পদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করবো।</p> <p>একটি খেলা দিয়ে শুরু করণ: অংশগ্রহণকারীদের আপনাকে অনুসরণ করতে বলুন। আপনার ডান হাতটি তুলুন, তারপর সেটিকে আপনার পেটের উপর রাখুন এবং চক্রাকারে পেটে হাত বুলাতে থাকুন। সকল অংশগ্রহণকারী কয়েকবার হাত বুলানো পর্যন্ত অপেক্ষা করণ। থামুন। আপনার বাম হাত তুলুন এবং বাতাসে একটি যোগচিহ্ন (+) আঁকুন। সকল অংশগ্রহণকারী তাদের বাম হাত দিয়ে কয়েকটি যোগচিহ্ন আঁকার আগ পর্যন্ত আপনি একে যান। এবার বলুন: দুটি কাজ একই সময়ে করতে, বাম হাত দিয়ে যোগ চিহ্ন আঁকা আর ডানহাত চক্রাকারে ঘোরানো। কিছুক্ষণ ধরে দেখুন কি হয়- অধিকাংশ মানুষই দুই হাতে দুটি ভিন্ন কাজ করে যেতে অক্ষম এবং তা করতে না পারায় কিছুটা বোকা বনে যান। সবাইকে নিয়ে হাসুন এবং উল্লেখ করণ যে আজকের অধিবেশন একটি কাজ নিয়ে যা আমরা দু'হাতেই করতে পারি।</p>	<p>হাত ধোয়া: হাত ধোয়া হলো হাতকে সাবান এবং পানি দিয়ে ভাইরাস/ব্যাকটেরিয়া/জীবাণু, ময়লা, বা অন্যান্য ক্ষতিকারক এবং অবাস্তবিক পদার্থ যা হাতের সাথে আটকে থাকে তা থেকে মুক্ত করা।</p> <p>হাত ধোয়ার গুরুত্ব:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>১) খাদ্যসামগ্রী ও পানি সংক্রমিত হওয়া এড়ানো যায়</li> <li>২) মুখে জীবাণুর প্রবেশ এড়ানো যায়</li> <li>৩) ডায়রিয়া সংক্রমণ এড়ানো যায়</li> <li>৪) কৃমির সংক্রমণ এড়ানো যায়</li> <li>৫) চর্মরোগের সংক্রমণ এড়ানো যায়</li> <li>৬) করোনা ভাইরাসের আক্রমণ ঠেকানো যায়।</li> </ol> <p>কখন কখন অবশ্যই হাত ধুতে হবে:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>১. খাবার তৈরী/ রান্না করার আগে</li> <li>২. কোন খাবার ধরার বা শিশুকে খাওয়ানোর আগে মা এবং যত্নকারীরও হাত ধুয়ে নিতে হবে</li> <li>৩. পায়খানা/টয়লেট ব্যবহার করার পরে</li> <li>৪. শিশুর পায়খানা পরিষ্কার করার পরে (বা অন্য কোন পায়খানা)</li> <li>৫. গবাদি পশু-পাখী ধরার পরে এবং তাদের পায়খানা পরিষ্কার করার পরে</li> </ol> <p>এছাড়াও নিম্নলিখিত সময়ে হাত ধোয়া আবশ্যিক:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>১) শিশুর সর্দি পরিষ্কার করার পরে</li> <li>২) হাঁচি দেয়ার পরে</li> <li>৩) কাঁচা মাছ- মাংস ধরার পরে</li> <li>৪) রোগীকে দেখার আগে ও পরে</li> <li>৫) ময়লা নিয়ে কাজ বা খেলা করার পরে</li> <li>৬) টাকা-পয়সা ধরার পরে</li> </ol>
প্রশ্ন করণ	<p>আমরা এখন আপনাদের কাছে জানতে চাইবো হাত ধোয়া কেন এত গুরুত্বপূর্ণ? আপনারা এ ব্যাপারে নিজেদের মতামত বলুন কোন কোন সময়ে হাত ধোয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ ও অত্যাাবশ্যিকীয়?</p>	

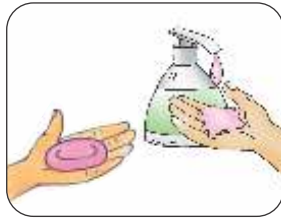
ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
আলোচনা করণ	অংশগ্রহনকারীদের মতামত শোনার পর আলোচনা করণ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ঈমানের অঙ্গ। হাত ধোয়া ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার মাঝে পড়ে। হাত ঠিকমত না ধুলে মুখে জীবাণু প্রবেশ করে আর এতে করে ডায়রিয়া, আমাশয়, জন্ডিস সহ আরো পানিবাহিত রোগ হয়। আর এর ফলে আমরা ও শিশুরা অপুষ্টিতে ভুগি।	সঠিক ভাবে হাত ধোয়ার ৪টি পর্যায় : <ul style="list-style-type: none"> <li>● হাতের কজি পর্যন্ত পানিতে ভিজিয়ে নেয়া</li> <li>● হাতের কজি পর্যন্ত ভালভাবে সাবান লাগানো</li> <li>● প্রচুর ফেনা করে দুই হাতের আঙ্গুলের ভাঁজ/খাঁজ, নখের নীচসহ কজি পর্যন্ত কমপক্ষে ৩ মিনিট ধরে ঘষে নেয়া</li> <li>● প্রবাহমান পরিষ্কার পানির ধারায় দুই হাতের ফেনা ভালভাবে ধুয়ে ফেলা।</li> </ul>
আলোচনা করণ	অংশগ্রহনকারীদের মতামত শোনার পর আলোচনা করণ আমরা হাত ধোয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে জানলাম। আমরা সবাই মিলে এখন জানব, কোন কোন সময়ে হাত ধোয়া খুবই দরকার।	হাত ধোয়া প্রদর্শন: একজন স্বেচ্ছাসেবককে পানির পাত্র থেকে দূরে আপনার হাতে পানি ঢেলে প্রদর্শনীতে সহায়তা করতে বলুন। সাবান লাগিয়ে ভালমত ঘষুন, হাত ধোয়ার কৌশল সঠিক ভাবে প্রদর্শন করুন, অন্য একজন স্বেচ্ছাসেবককে বলুন যেন তারা একে অপরকে হাত ধুতে সহায়তা করেন এবং সবাইকে তারা যে ঠিকমত ধুয়াচ্ছেন তা তদারকি করতে অনুরোধ করুন। ব্যাখ্যা করুন যে হাত ধোয়ার কাজটি সঠিক ভাবে করে দেখানো বা প্রদর্শন করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এতে করে শিশুরা তাদের বাবা-মা'র কাছ থেকে শিখতে পারবে।
প্রশ্ন করণ	আপনারা কি বলতে পারবেন হাত ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি ও পর্যায় গুলো কী কী? প্রকৃত পরিষ্কার করার লক্ষ্যে আমরা কিভাবে হাত ধুই?	
আলোচনা করণ	অংশগ্রহনকারীদের মতামত শোনার পর হাতে-কলমে চর্চা করুন- আসুন এখন আমরা সঠিক ভাবে হাত ধোয়ার পদ্ধতিগুলি হাতে - কলমে শিখি	
প্রশ্ন করণ	আপনারা কি বলতে পারবেন খাবার পরিবেশন ও পরিচ্ছন্নতা কিভাবে বজায় রাখা যায়?	খাবার পরিবেশন ও পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা : <ul style="list-style-type: none"> <li>● খাবার গরম থাকা অবস্থাতেই পরিবেশন করা। অনেকক্ষণ আগে রান্না করা ঠান্ডা খাবার অবশ্যই ভালভাবে গরম করে খাওয়া উচিত।</li> <li>● খাবার পরিবেশনের সময় আশে পাশে হাঁচি-কাশি দেওয়া উচিত হবে না।</li> </ul>



ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
		<ul style="list-style-type: none"> <li>খাবার অবশ্যই ভালভাবে ঢেকে রাখতে হবে, যাতে মশা-মাছি, ধুলাবালি ও বিভিন্ন রোগজীবাণু মিশতে না পারে।</li> <li>খাবার সবসময় পরিষ্কার থালা বাটিতে পরিবেশন করা উচিত এবং খাওয়ার পর ব্যবহৃত থালা বাটি নিরাপদ পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলা উচিত।</li> </ul>
আলোচনা করণ	<p>অংশগ্রহনকারীদের মতামত শোনার পর আলোচনা করণ - আসুন এখন আমরা খাবার পরিবেশন ও পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা বিষয়ে আলোচনা করি।</p> <p>অনেকক্ষণ আগে রান্না করা ঠান্ডা খাবার অবশ্যই ভালভাবে গরম করে খাওয়া উচিত; খাবার পরিবেশনের সময় আশেপাশে হাঁচি-কাশি দেওয়া উচিত না ও খাবার অবশ্যই ভালভাবে ঢেকে রাখতে হবে যাতে মশা-মাছি, ধুলাবালি ও বিভিন্ন রোগজীবাণু মিশতে না পারে</p>	



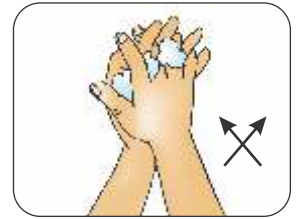
পানি দিয়ে হাত ভেজন



সাবান নিন



হাতের তালুতে ঘঁষুন



হাতের তালুতে  
আঙ্গুলে ঘঁষুন



হাতের পিছনে ঘঁষুন



বৃদ্ধাঙ্গুলি  
পরিষ্কার করণ



নখ পরিষ্কার করণ



পরিষ্কার পানি দিয়ে  
হাত ধুয়ে নিন

চিত্র অনুযায়ী হাত পরিষ্কার করণ

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
প্রশ্ন করণ	অংশগ্রহণকারীদের নিকট জানতে চান নিরাপদ খাদ্য কি? অংশগ্রহণকারীদেরকে বলতে উৎসাহিত করণ। পরে সহায়ক তথ্য অনুযায়ী আলোচনা করণ।	<b>নিরাপদ খাদ্য:</b> নিরাপদ খাদ্য হলো সেই খাদ্য যা সঠিক নিয়মে পরিষ্কার ও নিরাপদভাবে সংগ্রহ, বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে প্রক্রিয়াজাত ও সংরক্ষণ করা হয় এবং খাদ্যে রোগজীবাণুর উপস্থিতির ঝুঁকি কম থাকে। উৎপাদন থেকে শুরু করে আহার করা পর্যন্ত প্রত্যেক ধাপে খাদ্য নিরাপদ ও পরিষ্কার রাখা উচিত। নিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করলে শরীরের অর্থাৎ স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয় না এবং আমরা সুস্থ-সবল থাকি। রোগ-জীবানু দ্বারা দূষিত খাদ্য, রাসায়নিক দ্রব্য মিশ্রিত খাদ্য, খাবারের অংশ নয় এরূপ বস্তু দ্বারা মিশ্রিত খাদ্য হলো অনিরাপদ খাদ্য, যা খেলে নানা ধরনের অসুখ হয়।
প্রশ্ন করণ	খাদ্য ও পানিবাহিত রোগগুলো কী কী?	<b>খাদ্য ও পানিবাহিত রোগ:</b> পাতলা পায়খানা, কলেরা, আমাশয়, টাইফয়েড, খাদ্যে বিষক্রিয়া, জন্ডিস/হেপাটাইটিস, পোলিও মাইলাইটিস ইত্যাদি।
প্রশ্ন করণ	খাদ্য ও পানিবাহিত রোগের সংক্রমণ থেকে বাঁচার উপায় কি?	<b>খাদ্য ও পানিবাহিত রোগের সংক্রমণ থেকে বাঁচার উপায়:</b> ১. বাসি-পঁচা ও খোলা খাবার খাওয়া যাবে না। রান্না করা খাবার গরম অবস্থাতেই খেতে হবে। ঠাণ্ডা হলে খাবার আবার গরম করে খেতে হবে ২. পানি প্রয়োজনে ফুটিয়ে নিরাপদ করতে হবে। ফুটন্ত অবস্থায় কমপক্ষে ১০ মিনিট ফুটিয়ে পানি পান করতে হবে ৩. কাঁচা ফল, সবজি নিরাপদ পানি দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে খেতে হবে ৪. খাবার পরিষ্কার স্থানে ও ঢেকে রাখতে হবে ৫. খাওয়ানো গৃহস্থালির সকল পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্নতার কাজে নিরাপদ পানি ব্যবহার করতে হবে ৬. যেখানে সেখানে মল ত্যাগ করা যাবে না এবং বাচ্চাদের নির্দিষ্ট জায়গায় পায়খানা করার অভ্যাস করতে হবে ৭. পায়খানার পর ও খাবার আগে সাবান দিয়ে সঠিক নিয়মে দুই হাত পরিষ্কার করতে হবে ৮. স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করতে হবে ৯. স্যান্ডেল পরে পায়খানায় যেতে হবে ১০. বাড়ির আবর্জনা নির্দিষ্ট জায়গায় পুঁতে ফেলতে হবে অথবা পুড়িয়ে ফেলতে হবে ১১. গৃহপালিত পশু পাখির মল মূত্র নির্দিষ্ট স্থানে ফেলতে হবে



ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
বলুন	নিরাপদ খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলুন।	<p><b>নিরাপদ খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● বাসি-পঁচা, ফাঙ্গাস পড়া বা দুর্গন্ধযুক্ত খাবার খাওয়া যাবে না। তা খেলে পেটের নানাবিধ সমস্যাসমূহ যেমন- হেপাটাইটিস এ এবং ই জনিত ভাইরাস রোগ দেখা দিতে পারে</li> <li>● মাছি পড়া খাবার খেলে ডায়রিয়া, আমাশয়, কলেরা, টাইফয়েড ইত্যাদি রোগ হতে পারে</li> <li>● কোন খাবার বা পানীয়তে কৃত্রিম রং মেশানো যাবে না। বিভিন্ন খাবারে যেসব কৃত্রিম রং ব্যবহার করা হয় সেগুলো যদি রাসায়নিক বা কাপড়ের রং হয় তাহলে ক্যান্সার ও কিডনী রোগ দেখা দিতে পারে</li> <li>● টমেটো, মটরশুঁটি, পাকা কলা, মাছ ও বিভিন্ন খাদ্যকে সতেজ বা পাকা করার জন্য যেসব রাসায়নিক পদার্থ ব্যবহার করা হয় (যেমন ফরমালিন, কার্বাইড) তা থেকে ক্যান্সারসহ বিভিন্ন রোগ হতে পারে</li> </ul> <p>যে সমস্ত খাদ্য রান্না করে খাওয়া হয় না (যেমন: সালাদ, সবজি) সেগুলো নিরাপদ পানিতে ঠিকমতো ধোয়া না হলে তার মাধ্যমে এবং দূষিত পানি, মাটি অথবা আঙ্গুলের মাধ্যমে কৃমির ডিম মুখপথের মাধ্যমে অল্পে প্রবেশ করে।</p>
বলুন	অনিরাপদ খাদ্যের ক্ষতিকর প্রভাব সম্পর্কে বলুন।	<p><b>অনিরাপদ খাদ্যের ক্ষতিকর প্রভাব :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● অনিরাপদ খাদ্য গ্রহণ করলে হজম বাধাগ্রস্ত হয়</li> <li>● অনিরাপদ খাদ্য ডায়রিয়াসহ পেটের পীড়া, টাইফয়েড, হেপাটাইটিস ইত্যাদি রোগের প্রধান কারণ</li> <li>● অনিরাপদ খাদ্য গ্রহণে শিশু, গর্ভবতী নারী, দুগ্ধদানকারী মা, বয়স্ক ও অসুস্থ ব্যক্তি সহজেই রোগাক্রান্ত হতে পারে যা পরবর্তীতে অপুষ্টিতে রূপ নেয়। বিশেষ করে, শিশুরা তীব্র অপুষ্টিতে ভুগতে পারে</li> <li>● বাড়ির পরিবেশ অপরিচ্ছন্ন থাকলে এবং খাবার খোলা রাখলে খাবারে জীবাণু বাসা বাঁধে। এসব খাবার খেয়ে মানুষ অসুস্থ হয়ে যায়।</li> </ul>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
বলুন	আমরা এখন নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করার জন্য করণীয় বিষয়সমূহ সম্পর্কে জানবো।	<p>নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করার জন্য করণীয় বিষয়সমূহ:</p> <p><b>১. সর্বদা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● হাত পরিষ্কার করে প্রতিবার খাবার তৈরি ও পরিবেশন করুন</li> <li>● শিশুদের মলমূত্র পরিষ্কার করার পর হাত সাবান দিয়ে ভালভাবে পরিষ্কার করুন</li> <li>● পশু পাখি পরিচর্যার পর হাত পরিষ্কার করুন</li> <li>● খাওয়ার আগে এবং শিশুকে খাওয়ানোর আগে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিন</li> <li>● খাওয়ানোর জন্য ব্যবহৃত বাটি, চামচ ইত্যাদি ব্যবহারের আগে সাবান ও পানি দিয়ে পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন</li> <li>● খাবারের জন্য ব্যবহৃত বাসনপত্র ধুয়ে নিন</li> <li>● রান্নাঘর ও খাদ্য পোকামাকড় মুক্ত করুন</li> <li>● সবসময় টাটকা খাবার নির্বাচন করুন</li> <li>● হাঁচি বা কাশি দেয়ার সময় নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন।</li> </ul> <p><b>২. কাঁচা এবং রান্না করা খাদ্য আলাদা রাখুন:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● রান্না করা খাদ্য থেকে কাঁচা মাছ, মাংস, সবজি আলাদা রাখুন। কাঁচা মাছ, মাংস, সবজি ইত্যাদি কাটার জন্য পরিষ্কার ছুরি/বটি ব্যবহার করুন</li> <li>● ঢাকনায়ুক্ত পাত্রে রান্না করা খাবার রাখুন।</li> </ul> <p><b>৩. ভালভাবে সিদ্ধ করে রান্না করুন:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● মাংস ও ডিম ভাল করে সিদ্ধ করে রান্না করুন</li> <li>● খাদ্য পুনরায় গরম করার সময় ভালোভাবে গরম করুন। সম্ভব হলে ভাল করে ফুটিয়ে নিন</li> <li>● দুধ ভালোভাবে ফুটিয়ে পান করুন।</li> </ul> <p><b>৪. সঠিক তাপমাত্রায় খাদ্য সংরক্ষণ করুন:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● রান্না করা খাদ্য ঘরের তাপমাত্রায় ২ ঘন্টার বেশী না রাখা</li> <li>● খাবার রেফ্রিজারেটরে থাকলেও লম্বা সময় খাদ্য সংরক্ষণ না করা</li> <li>● শিশুদের খাবার টাটকা হওয়া বাঞ্ছনীয় এবং রান্নার পর সংরক্ষণ করা উচিত নয়।</li> </ul>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
বলুন	আমরা এখন নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করার জন্য করণীয় বিষয়সমূহ সম্পর্কে জানবো।	<p>৫. নিরাপদ খাদ্য উপকরণ ব্যবহার করুন:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● রান্না ও খাবার খাওয়ার ক্ষেত্রে সব সময় নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন</li> <li>● পানি পান করার পূর্বে ফুটিয়ে নেয়া উচিত। যদি সম্ভব না হয় তাহলে ব্লিচিং পাউডার, ফিটকিরি, পানি বিশুদ্ধকরণ বড়ি ব্যবহার করে জীবাণুমুক্ত করুন এবং পরিষ্কার পাত্রে রাখতে বলুন</li> <li>● পুকুর কিংবা নদীর পানি পান না করা</li> <li>● যদি কাঁচা খেতে চান তাহলে ফল ও শাকসবজি নিরাপদ পানিতে ভালোভাবে ধুয়ে নিন</li> <li>● সবজি ও ফলমূল কাটার পূর্বে ১ চা চামচ খাবার লবণ নিরাপদ পানিতে মিশিয়ে কমপক্ষে ৩০ মিনিট ভিজিয়ে রাখলে শাকসবজি ও ফলমূলে অবস্থিত রাসায়নিক পদার্থের ক্ষতিকর প্রভাব বহুলাংশে কমে যায়</li> <li>● প্রক্রিয়াজাত ও প্যাকেটজাত খাবার মেয়াদ পার হলে খাবেন না।</li> </ul>



রান্না ও খাবার খাওয়ার আগে সাবান ব্যবহার করে নিরাপদ পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিন



শাকসবজি কাটার আগে নিরাপদ পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নিন



শাকসবজি বড় বড় সাইজে কাটতে হবে



খাবার পানি ফুটিয়ে অথবা ফিটকারি দিয়ে বিশুদ্ধ করতে হবে



যে কোন খাবার ঢেকে রাখতে হবে



প্যাকেটজাত যে কোনো খাবার কেনার আগে মেয়াদ উত্তীর্ণ কিনা ভালো ভাবে দেখে ক্রয় করুন

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
প্রশ্ন করণ	কিভাবে আমরা স্বাস্থ্যসম্মতভাবে খাদ্য তৈরি করি?	<p>স্বাস্থ্যসম্মতভাবে খাবার তৈরি করার উপায়:</p> <p>খাদ্যের পুষ্টিমান বজায় রাখতে সঠিক প্রস্তুত প্রণালী ও সংরক্ষণের দিকে মনযোগী হওয়া দরকার। স্বাস্থ্যসম্মতভাবে খাদ্য তৈরি করতে নিচের বিষয়গুলো অবশ্যই খেয়াল রাখতে হবে-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• রান্নার পূর্বে এবং খাওয়ার আগে ভালোভাবে হাত সাবান ও পানি দিয়ে পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন এবং খাদ্য প্রস্তুতিতে পরিষ্কার ও নিরাপদ পানি ব্যবহার করুন</li> <li>• রান্নার পূর্বে মাছ, মাংস, শাকসবজি ও ফলমূল পরিষ্কার পানি দিয়ে ধোয়া উচিত, তা না হলে জীবাণু সংক্রামণ হতে পারে</li> <li>• রান্নার জন্য তরকারী বড় বড় টুকরা করে কাটা উচিত, এতে খাবারের পুষ্টিগুণ বজায় থাকে</li> <li>• ছোট মাছ (যেমন মলা, ঢেলা, দারকিনা ইত্যাদি) হলে কাটাকাটি না করে পরিষ্কার পানিতে ১-২ বার ধুয়ে রান্না করা যেতে পারে। তবে মাঝারি ও বড় আকারের ছোট মাছের জন্য মাছ কাটা-বাছার সাধারণ পদ্ধতি অনুসরণ করতে হবে। প্রথমে আঁইশ, পাখনাসমূহ ও পাকস্থলি ফেলে দিতে হবে। তবে মাছের আকার ছোট বা বড় যাই হোক না কেন, মাছের মাথা কেটে ফেলে দেয়া যাবে না। কারণ মলা, ঢেলা, দারকিনাসহ অন্যান্য ছোট মাছের বেশির ভাগ ভিটামিন ও মিনারেল মাথায় থাকে</li> <li>• খাবার ভালভাবে রান্না করা অর্থাৎ কোন অংশ কাঁচা না রাখা-যেন সকল জীবাণু মারা যায়। মাছ, মাংস, ডিম, মুরগী ভালো তাপে রান্না করা উচিত। ডিম কাঁচা অবস্থায় খাওয়া উচিত নয়</li> <li>• ছোট মাছ কখনোই দীর্ঘ সময় ধরে রান্না করা উচিত নয়। বেশির ভাগ রান্নাই সর্বোচ্চ ১০-১৫ মিনিটের মধ্যে শেষ করা সম্ভব। অন্যান্য উপকরণ সিদ্ধ/রান্না হতে বেশি সময় লাগলে ছোট মাছগুলোকে রান্না শেষ হওয়ার ১০-১৫ মিনিট আগে যোগ করা উচিত</li> <li>• বাসি খাবার খাওয়ার আগে পানি ফুটানোর তাপমাত্রা পর্যন্ত গরম করে নেয়া</li> <li>• ধুলাবালি এড়ানোর জন্য খাদ্যের পাত্র ও রান্নার হাড়ি মেঝেতে না রাখা। রান্নার জন্য ব্যবহৃত তৈজসপত্র যেমন বটি, ছুরি, দা ইত্যাদি ব্যবহার করার পর ভালভাবে ধোয়া উচিত। যদি সম্ভব হয় পুনরায় ব্যবহারের জন্য তা গরম পানি ও সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা</li> <li>• খাবারে আয়োডিন যুক্ত লবণ ব্যবহার করতে হবে।</li> </ul>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
প্রশ্ন করুন	আমরা সবাই মোটামুটিভাবে খাবার তৈরি ও সংরক্ষণ করার বিষয়ে জানি কিন্তু এখন আপনাদের কাছে জানতে চাইবো কিভাবে স্বাস্থ্যসম্মতভাবে খাদ্য তৈরি ও সংরক্ষণ করতে হয়?	<b>খাদ্য সংরক্ষণ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• রান্না করা খাবার ঢেকে রাখুন</li> <li>• নিরাপদ তাপমাত্রায় খাদ্য সংরক্ষণ করুন</li> <li>• রান্না করা খাবার সাধারণ তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করুন কিন্তু ২ ঘন্টার বেশি রাখবেন না।</li> </ul>
প্রশ্ন করুন	এতক্ষণ আমরা হাত ধোয়ার গুরুত্ব, সময় ও হাত ধোয়ার পদ্ধতি খাদ্য পরিবেশন ও পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা, নিরাপদ খাদ্য ও পানিবাহিত রোগের সংক্রমণ, নিরাপদ খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা, নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করণীয়সমূহ এবং স্বাস্থ্যসম্মতভাবে খাদ্য প্রস্তুতকরণ ব্যবহার সম্পর্কে আলোচনা করলাম, এখন আসুন আমরা আলোচিত বিষয় নিয়ে পুনরায় সংক্ষেপে আলোচনা করি।	<b>পুনরালোচনা:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ হাত ধোয়ার গুরুত্ব বলতে আমরা কি বুঝেছি?</li> <li>✓ হাত ধোয়ার সময় ও পদ্ধতি কী কী?</li> <li>✓ কিভাবে খাবার পরিবেশন ও পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা যায়?</li> <li>✓ নিরাপদ খাদ্য বলতে আমরা কি বুঝি?</li> <li>✓ খাদ্য ও পানিবাহিত রোগের সংক্রমণ থেকে বাঁচার উপায় কি?</li> <li>✓ নিরাপদ খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে বলুন</li> <li>✓ নিরাপদ খাদ্য নিশ্চিত করার জন্য করণীয় বিষয়সমূহ বলুন</li> <li>✓ স্বাস্থ্যসম্মতভাবে খাবার তৈরি করা সম্পর্কে বলুন</li> </ul>



সবজি বড় করে টুকরো করুন এবং খোসা ছাড়ানোর আগে পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে নিন



ছোট মাছের মাথা কেটে ফেলা যাবে না, পার্শ্বকার পানি দিয়ে রান্না করতে হবে

## অধিবেশন-৮

# নিরাপদ পানি ও স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা

### অধিবেশন পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য: এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণ:

১. নিরাপদ পানি কি জানতে পারবেন;
২. নিরাপদ পানি পাওয়ার উপায় জানতে পারবেন;
৩. স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার সম্পর্কে জানতে পারবেন।

সময়	৩৫ মিনিট
অধিবেশন পরিচালনা	আলোচনা, ফিরতিবার্তা
অধিবেশন উপকরণ	প্রশিক্ষণ সহায়িকা
বিষয়বস্তু	সময়
১. নিরাপদ পানি কি জানতে পারবেন;	০৫ মিনিট
২. নিরাপদ পানি পাওয়ার উপায় জানতে পারবেন;	১০ মিনিট
৩. স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার সম্পর্কে জানতে পারবেন।	১৫ মিনিট
৪. সারসংক্ষেপ	০৫ মিনিট



## অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
ভূমিকা বক্তব্য	সেশনের শুরুতে সবাইকে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন ও কুশলাদি জিজ্ঞাসা করুন। আমরা এখন নিরাপদ পানি কি, নিরাপদ পানি পাওয়ার উপায় এবং স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার সম্পর্কে আলোচনা করবো।	<b>নিরাপদ পানি:</b> নিরাপদ পানি হলো বর্ণহীন, গন্ধহীন, স্বাদহীন সেই পানি যার সংস্পর্শে আমাদের ক্ষতি হয় না অর্থাৎ যে পানিতে ক্ষতিকারক দ্রব্য, বিভিন্ন রাসায়নিক পদার্থ, শক্তিশালী এসিড ও ক্ষার, রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণুর পরিমাণ স্বীকৃত ক্ষতিকারক মাত্রা থেকে কম থাকে।
প্রশ্ন করুন	নিরাপদ পানি পাওয়ার উপায়গুলো কী কী?	<b>নিরাপদ পানি পাওয়ার উপায়:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• আর্সেনিকমুক্ত টিউবওয়েলের পানি</li> <li>• পানির ফিল্টার ব্যবহার করা</li> <li>• পানি ফুটিয়ে নেয়া</li> <li>• পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট ব্যবহার</li> <li>• বৃষ্টির পানি সংগ্রহ ও সংরক্ষণ করা।</li> </ul> <p>ডায়রিয়া, কলেরা, টাইফয়েড ইত্যাদি ব্যাকটেরিয়া সৃষ্ট রোগ থেকে বাঁচতে অবশ্যই নিরাপদ পানি ব্যবহার করতে হবে।</p> <p><b>মিনার তিন ইচ্ছার গল্প:</b> একদিন মিনা স্বপ্নে দেখলো, সে তার ছোট ভাই রাজু ও টিয়া পাখি মিঠুকে নিয়ে যাদুর পাটিতে চড়ে উড়ে বেড়াচ্ছে আর তাদের গ্রামটি উপর থেকে দেখছে। তারা দেখতে পাচ্ছিল গ্রামের লোকেরা নদীর ধারে খোলা জায়গায় পায়খানা করছে আর সেই পায়খানা নদীর পানিতে মিশে পানি দূষিত করছে। সেই দূষিত পানিতে আবার গ্রামের সকলে গোসল করছে, থালা-বাসন ধুচ্ছে এবং খাওয়ার জন্য পানি নিয়ে যাচ্ছে। বাড়ির লোকেরা সেই দূষিত পানিই পান করছে। এক বাড়ির বাচার পাতলা পায়খানা হয়েছে দূষিত পানি পান করার জন্য। এসব দেখে মিনার খুব খারাপ লাগছিল। সে ভাবছিল, গ্রামের সবাই যদি স্যানিটারী ল্যাট্রিন ব্যবহার করত তাহলে কারো রোগ হতো না, সবাই সুস্থ থাকত। এসময় সে একটি যাদুর কুপি পেল। কুপিতে ঘষা দিতেই এক দৈত্য এসে মিনাকে বললো, সে মিনার তিনটি ইচ্ছা পূরণ করবে। তখন মিনা দৈত্যকে বললো, গ্রামের সবার বাড়িতে স্যানিটারী ল্যাট্রিন বা স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা তৈরি করে দিতে, টিউবওয়েল স্থাপন করতে এবং সবাইকে পায়খানা ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে হাত ধুতে বলতে। দৈত্য মিনার তিনটি ইচ্ছাই পূরণ করলো।</p>



ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
<p>প্রশ্ন করণ</p>	<p>স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার বলতে আমরা কি বুঝি?</p>  <p>স্বাস্থ্যসম্মত ল্যাট্রিন</p>	<p><b>স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার:</b></p> <p>স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার: যেখানে সেখানে মল-মূত্র ত্যাগ করলে তা থেকে রোগ-জীবাণু বিভিন্ন দিকে ছড়িয়ে পড়ে। জীবাণু আক্রান্ত এ পায়খানা মাটিতে মিশে যায়। বাতাস ও বৃষ্টি বা জোয়ারের পানিতে জীবাণু ছড়িয়ে পড়ে। মাছির মাধ্যমে রোগ-জীবাণু খাবারে চলে আসে। সেই খাবার খেয়ে ও দূষিত পানি ব্যবহার করে এবং আরো বিভিন্নভাবে রোগ-জীবাণু মানুষের শরীরে ঢুকে নানা ধরনের অসুস্থতার সৃষ্টি করে। এভাবে যত্রতত্র মলমূত্র ত্যাগের কারণে এবং মলমূত্রের নিরাপদ ব্যবস্থাপনা না হলে অসুস্থতার ঝুঁকি থাকে, এমনকি শিশুর মৃত্যুও হতে পারে।</p> <p>পয়ঃনিষ্কাশনের সঙ্গে শিশুর অপুষ্টির সরাসরি সম্পর্ক রয়েছে। তাই সুস্থ থাকার জন্য-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করতে হবে</li> <li>• জুতা বা স্যান্ডেল পরে পায়খানায় যেতে হবে</li> <li>• পায়খানা থেকে আসার পর অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধুয়ে নিতে হবে</li> <li>• খাবার ঢেকে রাখতে হবে।</li> </ul>
<p>প্রশ্ন করণ</p>	<p>এতক্ষণ আমরা নিরাপদ পানি, নিরাপদ পানি পাওয়ার উপায়গুলো ও স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার সম্পর্কে আলোচনা করলাম, এখন আসুন আমরা আলোচিত বিষয় নিয়ে পুনরায় সংক্ষেপে আলোচনা করি।</p>	<p><b>পুনরালোচনা:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ নিরাপদ পানি বলতে আমরা কি বুঝি?</li> <li>✓ নিরাপদ পানি পাওয়ার উপায়গুলো কী কী?</li> <li>✓ স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার বলতে কি বুঝি?</li> </ul>

## অধিবেশন-৯

# কিশোরীর পুষ্টি

### অধিবেশন পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য: এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণ:


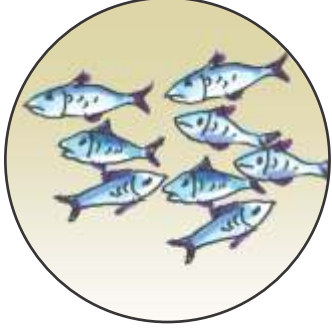
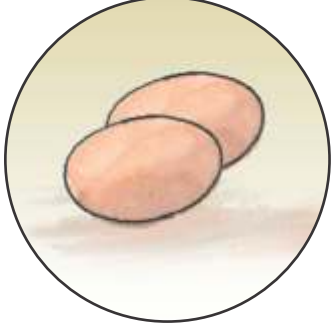

১. কৈশোরকালে পুষ্টির গুরুত্ব ও অপুষ্টি প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে জানতে পারবেন এবং বাস্তব জীবনে ব্যবহার করতে পারবেন;
২. কিশোর কিশোরীদের প্রতিদিনের খাদ্য তালিকা সম্পর্কে জানতে পারবেন।

সময়	১ ঘন্টা ২০ মিনিট
অধিবেশন পরিচালনা	আলোচনা, ফিরতিবার্তা
অধিবেশন উপকরণ	প্রশিক্ষণ সহায়িকা
বিষয়বস্তু	সময়
১. কৈশোরকাল : উচ্চতা, ওজন ও দৈহিক গঠনের পরিবর্তন	১০ মিনিট
২. কৈশোরকালে পুষ্টির গুরুত্ব	১৫ মিনিট
৩. অপুষ্টি প্রতিরোধের উপায়	১৫ মিনিট
৪. কিশোরীর পুষ্টিকর খাবার	২০ মিনিট
৫. কিশোর-কিশোরীদের দৈনিক নমুনা খাদ্য তালিকা	১৫ মিনিট
৬. সারসংক্ষেপ	০৫ মিনিট

## অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
ভূমিকা বক্তব্য	সেশনের শুরুতে সবাইকে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন ও কুশলাদি জিজ্ঞাসা করুন। আমরা এখন কিশোরীর পুষ্টি নিয়ে আলোচনা করবো।	
প্রশ্ন করুন	অংশগ্রহণকারীদের নিকট জানতে চান যে কৈশোরকাল বলতে আমরা কি বুঝি? অংশগ্রহণকারীদের মতামতগুলো শুনুন এবং সহায়ক তথ্য অনুযায়ী আলোচনা করুন।	<p><b>কৈশোরকাল:</b></p> <p>শৈশবকাল থেকে যৌবনে পদার্পনের মধ্যবর্তী সময় (১০-১৯ বছর)-কে কৈশোরকাল বলা হয় এবং এই বয়সের ছেলে-মেয়েদেরকে কিশোর-কিশোরী বলা হয়। কৈশোরকাল জীবনের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ পর্ব। এ সময় তাদের বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে, তাই এ সময় তাদের পুষ্টি চাহিদাও বৃদ্ধি পায়।</p>
প্রশ্ন করুন	কৈশোরকালে কী কী পরিবর্তন হয়? অংশগ্রহণকারীদের মতামতগুলো শুনুন এবং সহায়ক তথ্য অনুযায়ী আলোচনা করুন।	<p><b>কৈশোরকাল: উচ্চতা, ওজন ও দৈহিক গঠনের পরিবর্তন</b></p> <p><b>উচ্চতার ক্ষেত্রে পরিবর্তন</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- মোট উচ্চতার ১৫-২০% এই সময়ে হয়</li> <li>- মেয়েদের চাইতে ছেলেদের দৈহিক বৃদ্ধি দেরীতে শুরু হয়</li> </ul> <p><b>ওজনের ক্ষেত্রে পরিবর্তন</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- মোট ওজনের ২৫-৫০% এই সময়ে হয়</li> <li>- দৈহিক গঠন ও কাঠামোর ক্ষেত্রে পরিবর্তন</li> <li>- প্রায় ৪৫% শরীরের কাঠামোর (মাংসপেশী) অংশ বিশেষ এই সময়ে যোগ হয়</li> <li>- জন্ম থেকে কৈশোরকালের মধ্যে, শরীরের হাড়ের গঠনের ৯০ ভাগ সম্পন্ন হয়</li> <li>- মেয়েদের তুলনায় ছেলেরা এই সময় তুলনামূলকভাবে বেশী মাংসপেশী লাভ করে</li> </ul>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
<p>জানতে চান</p>	<p>কৈশোরকালে পুষ্টির দরকার কেন?</p> 	<p>কৈশোরকালে পুষ্টির গুরুত্ব</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>কৈশোরকালে দেহের বৃদ্ধি দ্রুত হয়। এ সময়ে মোট উচ্চতার ২০% এবং মোট ওজনের ৫০% ওজনবৃদ্ধি হয়। এজন্য, এই সময়ে পুষ্টির প্রয়োজনীয়তাও বেড়ে যায়। এই বৃদ্ধি সাধনের সাথে মানবিকবোধ, আবেগানুভূতি ও হরমোনজনিত পরিবর্তনও জড়িত। মেয়েদের দ্রুত শারীরিক বৃদ্ধি সাধন হয় ১০-১৩ বছর বয়সের মধ্যে। ছেলেদের ক্ষেত্রে আরও ২ বছর পরে তা হয় অর্থাৎ ১২-১৫ বছর বয়সের মধ্যে। কৈশোর কালের এই বৃদ্ধি সাধনই পরবর্তীকালের মূল আকার নির্ধারণ করে। প্রাপ্ত বয়স্কদের আকার আকৃতি, প্রকৃতপক্ষে দৈহিক পরিমাপকেই প্রতিফলিত করে যা তার কার্যক্ষমতা, নিরাপত্তা, সন্তান জন্মদানে সহজ সাধ্যতাকে নির্ধারণ করে। এছাড়াও মায়ের প্রসবজনিত ঝুঁকির পরিমাণ কমানো ও কম ওজনের শিশুর জন্মদান কমানোর ক্ষেত্রেও মহিলাদের আকার একটি বড় ভূমিকা রাখে।</li> <li>কৈশোরে মানুষের জীবনযাত্রা ও খাবারের রুচির পরিবর্তন হয়। অপরিপূর্ণ পুষ্টির কারণে কৈশোরকালীন স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে এবং তা দীর্ঘস্থায়ী রোগের ঝুঁকি বৃদ্ধি করে।</li> <li>আয়রনের অভাবে কৈশোরকালীন শারীরিক বৃদ্ধি বিলম্বিত হতে পারে। বিশেষ করে কিশোরীদের শারীরিক বৃদ্ধি ও মাসিক ঋতুশ্রাবের কারণে শরীরে আয়রনের চাহিদা বেড়ে যায়।</li> <li>আয়রন ঘাটতির কারণে শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয়, স্বাভাবিক জ্ঞান বৃদ্ধি ও বিকাশ কমে যায় এবং পড়ালেখার প্রতি মনোযোগ অনেকাংশে কমে যায়। ফলে স্কুলে যাবার আগ্রহ হারিয়ে ফেলে।</li> <li>কিশোরী অবস্থায় গর্ভধারণ (বিশেষ করে মা যদি অপুষ্টিতে ভোগেন ও বেঁটে হন) মা ও শিশু উভয়ের স্বাস্থ্য ঝুঁকির মধ্যে পড়ে যায়।</li> <li>পরিবারের মধ্যে খাবার বিতরণ ও খাবার গ্রহণে ছেলে-মেয়ের মধ্যে প্রথাগত আচরণের কারণে শৈশব থেকে শুরু করে কৈশোর কাল পর্যন্ত মেয়েরা বিশেষভাবে অপুষ্টির শিকার হয়ে থাকে।</li> </ul>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
<p>প্রশ্ন করুন</p>	<p>কৈশোরকালীন অপুষ্টি প্রতিরোধে কী কী করা যেতে পারে?</p>    	<p>কৈশোরকালীন অপুষ্টি প্রতিরোধে করণীয়:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>১. নানান জাতীয় পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ সুষম খাবার খাওয়া: <ul style="list-style-type: none"> <li>● শর্করা জাতীয় খাবার (ভাত, রুটি, মুড়ি, চিনি, গুড়, মধু, আলু, চিড়া ইত্যাদি) খাওয়া</li> <li>● আমিষ জাতীয় খাবার (ডিম, দুধ, মাছ, মাংস, ডাল, বাদাম, বীচি ইত্যাদি) খাওয়া</li> <li>● আয়রন সমৃদ্ধ খাবার (মাংস, কলিজা এবং গাঢ় সবুজ শাকসবজি) খাওয়া</li> <li>● ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাবার (কলিজা, পাকা পেঁপে, আম, গাজর, মিষ্টিকুমড়া, ছোট মাছ, ডিম, সবুজ শাকসবজি ও হলুদ রঙের ফল-মূল) খাওয়া</li> <li>● প্রতিদিন ভিটামিন সি যুক্ত খাবার খাওয়া</li> <li>● আয়োডিন সমৃদ্ধ খাবার (সামুদ্রিক মাছ এবং সমুদ্র তীরবর্তী এলাকার শাকসবজি) এবং আয়োডিন যুক্ত লবণ খাওয়া</li> </ul> </li> <li>২. প্রতিদিন ১০- ১২ গ্লাস পানি খাওয়া। গরম কালে বেশি পানির প্রয়োজন হতে পারে</li> <li>৩. ডাক্তার বা স্বাস্থ্য কর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী আয়রন ফলিক এসিড ট্যাবলেট খাওয়া</li> <li>৪. প্রত্যেক কিশোর-কিশোরীকে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ছয় মাস অন্তর কৃমিনাশক ট্যাবলেট খাওয়া</li> <li>৫. খাবার খাওয়ার আগে ও পরে সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে হাত ধোয়া</li> <li>৬. স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করা এবং জুতা বা স্যান্ডেল পরে পায়খানায় যাওয়া</li> <li>৭. মাসিক ঋতুশ্রাবের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা তাদের মনে রাখতে হবে যে এ সময় সব ধরনের খাবার খাওয়া যায় এবং সব ধরনের স্বাভাবিক কাজ কর্ম করা যায়</li> <li>৮. প্রাপ্তবয়স্কে বিয়ে ও গর্ভধারণ করা।</li> </ol>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
বলুন	<p>এখন আমরা কিশোরীর পুষ্টিকর খাবার নিয়ে আলোচনা করবো</p>    	<p>কিশোরীদের বিশেষভাবে প্রয়োজনীয় খাদ্য ও অনুপুষ্টি উপাদান, উৎস এবং কাজ</p> <p>কিশোরী বয়স বেড়ে ওঠার বয়স। ১৮ বছর পর্যন্ত তাদের দেহের এই বৃদ্ধি চলতে থাকে। একজন পূর্ণাঙ্গ নারী হিসেবে বেড়ে উঠতে তার মাংসপেশী, হাড়সহ সব অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের যেন সঠিক বৃদ্ধি হয় সে জন্য তাকে পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাবার বেশি পরিমাণে খেতে হবে।</p> <p><b>আমিষ:</b> কিশোরী দেহের কাঠামোগত বৃদ্ধির জন্য আমিষ জাতীয় খাবার অত্যন্ত প্রয়োজন। প্রাণিজ ও উদ্ভিজ্জ উভয় উৎস থেকেই আমিষ পাওয়া যায়। প্রাণিজ আমিষ পাওয়া যায় মাছ, মাংস, দুধ, ডিম, ছানা, পনির, শুটকি মাছ ইত্যাদি থেকে। বিভিন্ন ধরনের ডাল যেমন: মুগ, মুসুর, মাসকলাই, ছোলা, সীমের বিচি, মটরশুটি, চীনা বাদাম, সয়াবীন ইত্যাদি থেকে উদ্ভিজ্জ আমিষ পাওয়া যায়। দেহের সঠিক বৃদ্ধি ও ক্ষয় পূরণের জন্য এ জাতীয় খাবার নিয়মিত খেতে হবে। চাল ও ডালের আমিষ একত্রিত হয়ে উন্নতমানের আমিষ হয়। তাই চাল ও ডাল একত্রে খাওয়া শরীরের জন্যে ভালো।</p> <p><b>লৌহ (আয়রন):</b> বাংলাদেশের কিশোরীদের প্রায় দুই-তৃতীয়াংশই রক্ত-স্বল্পতার এবং রক্তে আয়রন স্বল্পতার শিকার। আয়রনের অভাবে কৈশোরকালীন বৃদ্ধি বিলম্বিত হতে পারে। বিশেষ করে কিশোরীদের শারীরিক বৃদ্ধি ও মাসিকের কারণে শরীরে আয়রনের চাহিদা বেড়ে যায়। ভবিষ্যতে সুস্থ মা হিসেবে নিজেকে তৈরী করার জন্য কিশোরীদের শরীরে পর্যাপ্ত পরিমাণে আয়রন জমা থাকা প্রয়োজন। প্রাণিজ খাবার যেমন - মাছ/ ছোট মাছ/ মাংস/ কলিজা/ ডিম ইত্যাদিতে লৌহের পরিমাণ বেশি থাকে। কচু শাক, লাল শাক, ধনে পাতা, পাট শাক, হেলেধগা শাক, কলার মোচা, দেশি গাব, বিলেতী গাব, কালোজাম, কলা, পেয়ারা, ডালিম ইত্যাদিও লৌহের উৎস। এ ছাড়া শুটকি মাছেও প্রচুর আয়রন আছে।</p>



ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
	 	<p><b>ক্যালসিয়াম:</b> হাড়ের বৃদ্ধি ও দাঁতকে সুগঠিত করতে ক্যালসিয়াম জরুরী। ডিম, দুধ, দৈ, পনির, শুটকি মাছ, মাথা ও কাঁটাসহ ছোট মাছ থেকে প্রচুর ক্যালসিয়াম পাওয়া যায়। পাঁচ ফুটের কম উচ্চতার মহিলাদের সন্তান প্রসবের সময় জটিলতা বেশি হয়। অনেক সময় মা ও শিশুর মৃত্যুও ঘটে। পর্যাপ্ত ক্যালসিয়ামের অভাবে পরবর্তী জীবনে অস্টিওপোরোসিস বা হাড়ের ক্ষয় রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। এ জন্যে মেয়েদের উচ্চতা পাঁচ ফুটের বেশি লক্ষ্য হওয়া প্রয়োজন। তাই ক্যালসিয়াম আছে এমন খাবার কিশোরীদের বেশি পরিমাণে খাওয়া দরকার।</p> <p><b>আয়োডিন:</b> আয়োডিন কিশোরীদের মানসিক বিকাশে সহায়তা করে। আয়োডিন যুক্ত লবনের ব্যবহার কিশোরীদের মেধাবী এবং স্বাস্থ্যবান হিসাবে গড়ে তুলতে সহায়তা করবে। তাদের বুদ্ধি বাড়তে সামুদ্রিক মাছ ও আয়োডিনযুক্ত লবণ খেতে হবে।</p> <p><b>ভিটামিন-সি:</b> কিশোরীদের প্রতিদিন ভিটামিন সি গ্রহণ করতে হবে। আয়রনযুক্ত খাবারের সাথে ভিটামিন-‘সি’ যুক্ত খাবার গ্রহণ করলে আয়রন শোষণ বৃদ্ধি পায়। এ চাহিদা পূরণের জন্যে তারা লাল ও সবুজ শাকসবজি, লেবু, কমলা, পেয়ারা, আমলকি, জাম্বুরা, আনারস, বরই, কামরাঙ্গা, টমেটো, কাঁচা মরিচ ইত্যাদি খেতে পারে।</p> <p>এছাড়া পুষ্টিগত খাবার গ্রহণের পাশাপাশি সুস্বাস্থ্যের জন্য প্রতিদিন কিশোরীদের প্রচুর পরিমাণে নিরাপদ পানি পান করা এবং সেই সাথে নিয়মিত ব্যায়াম, বিশ্রাম ও খেলাধুলা করা প্রয়োজন।</p>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা										
	<p>কিশোর-কিশোরীদের দৈনিক নমুনা খাদ্য তালিকা</p> <p>প্রতিদিন কিশোর-কিশোরীদের নানান জাতীয় পুষ্টি উপাদান সমৃদ্ধ খাবার খেতে হবে। একজন কিশোর/কিশোরী কী কী খাবার খেলে তার দৈনিক পুষ্টি চাহিদা পূরণ হবে তার একটি নমুনা তালিকা নিচে দেয়া হল:</p> <p>কিশোর-কিশোরীর দৈনিক নমুনা খাদ্য তালিকা (২৫০ মি: লি: বাটির হিসাব)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>সকালের খাবার</th> <th>সকালের নাস্তা</th> <th>দুপুরের খাবার</th> <th>বিকালের নাস্তা</th> <th>রাতের খাবার</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>- মাঝারী সাইজের ২টি রুটি অথবা ১ বাটি ভাত - ১ বাটি সবজি অথবা - ১টি ডিম</td> <td>- যে কোন দেশী মৌসুমী ফল - বাড়ীতে তৈরী নাস্তা জাতীয় খাবার</td> <td>- ২/৩ বাটি ভাত - ১ বাটি শাকসবজি - ১ বাটি ঘন ডাল - ১ টুকরা মাছ/ মাংস/ কলিজা</td> <td>- দুধ দিয়ে তৈরী ঘন যে কোন খাবার (পায়েশ ও দই ইত্যাদি)/ যে কোন দেশী মৌসুমী ফল/বাড়ীতে তৈরী নাস্তা জাতীয় যে কোন খাবার</td> <td>- ২/৩ বাটি ভাত - ১ বাটি শাকসবজি - ১ বাটি ঘন ডাল - (যদি সম্ভব হয় ১ টুকরা মাছ/মাংস)</td> </tr> </tbody> </table> <p>*এছাড়াও কিশোরীদের দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় আয়রন সমৃদ্ধ খাবার থাকা বাঞ্ছনীয়।</p>		সকালের খাবার	সকালের নাস্তা	দুপুরের খাবার	বিকালের নাস্তা	রাতের খাবার	- মাঝারী সাইজের ২টি রুটি অথবা ১ বাটি ভাত - ১ বাটি সবজি অথবা - ১টি ডিম	- যে কোন দেশী মৌসুমী ফল - বাড়ীতে তৈরী নাস্তা জাতীয় খাবার	- ২/৩ বাটি ভাত - ১ বাটি শাকসবজি - ১ বাটি ঘন ডাল - ১ টুকরা মাছ/ মাংস/ কলিজা	- দুধ দিয়ে তৈরী ঘন যে কোন খাবার (পায়েশ ও দই ইত্যাদি)/ যে কোন দেশী মৌসুমী ফল/বাড়ীতে তৈরী নাস্তা জাতীয় যে কোন খাবার	- ২/৩ বাটি ভাত - ১ বাটি শাকসবজি - ১ বাটি ঘন ডাল - (যদি সম্ভব হয় ১ টুকরা মাছ/মাংস)
সকালের খাবার	সকালের নাস্তা	দুপুরের খাবার	বিকালের নাস্তা	রাতের খাবার								
- মাঝারী সাইজের ২টি রুটি অথবা ১ বাটি ভাত - ১ বাটি সবজি অথবা - ১টি ডিম	- যে কোন দেশী মৌসুমী ফল - বাড়ীতে তৈরী নাস্তা জাতীয় খাবার	- ২/৩ বাটি ভাত - ১ বাটি শাকসবজি - ১ বাটি ঘন ডাল - ১ টুকরা মাছ/ মাংস/ কলিজা	- দুধ দিয়ে তৈরী ঘন যে কোন খাবার (পায়েশ ও দই ইত্যাদি)/ যে কোন দেশী মৌসুমী ফল/বাড়ীতে তৈরী নাস্তা জাতীয় যে কোন খাবার	- ২/৩ বাটি ভাত - ১ বাটি শাকসবজি - ১ বাটি ঘন ডাল - (যদি সম্ভব হয় ১ টুকরা মাছ/মাংস)								
প্রশ্ন করণ	এতক্ষণ আমরা কিশোরীর পুষ্টি সম্পর্কে আলোচনা করলাম, এখন আসুন আমরা আলোচিত বিষয় নিয়ে পুনরায় সংক্ষেপে আলোচনা করি।	<p><b>পুনরালোচনা:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● কৈশোরকাল কাকে বলে?</li> <li>● কৈশোরকালে পুষ্টির গুরুত্ব সম্পর্কে বলুন</li> <li>● অপুষ্টি প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে বলুন</li> <li>● কিশোরীদের খাদ্য তালিকায় কী কী খাবার রাখতে হবে।</li> </ul>										



কিশোরীদের সুস্বাস্থ্য রক্ষায় পারিবারিকভাবে পুষ্টিকর খাবার নিশ্চিত করণ

## অধিবেশন-১০

# বাল্যবিবাহ, এর কারণ, ফলাফল ও প্রতিরোধের উপায়

### অধিবেশন পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য: এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণ:

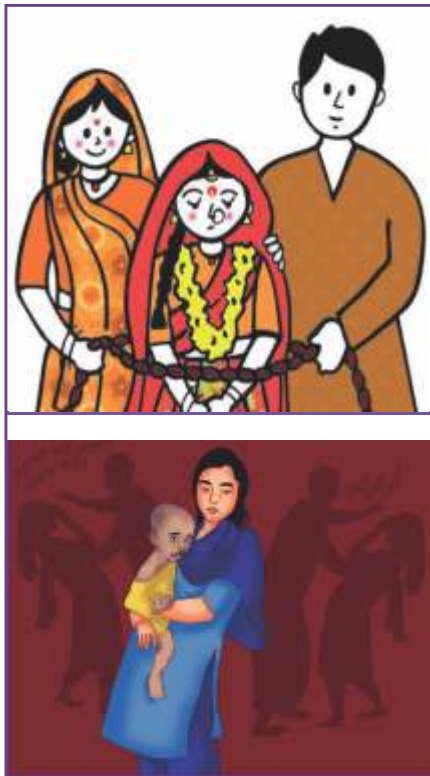
১. বাল্যবিবাহ কি তা জানতে পারবেন;
২. বাল্যবিবাহের কারণ বলতে পারবেন;
৩. বাল্যবিবাহের ফলাফল বর্ণনা করতে পারবেন;
৪. বাল্যবিবাহ প্রতিরোধের উপায় বলতে পারবেন।

সময়	৬০ মিনিট
অধিবেশন পরিচালনা	আলোচনা, ফিরতিবার্তা
অধিবেশন উপকরণ	প্রশিক্ষণ সহায়িকা
বিষয়বস্তু	সময়
১. বাল্যবিবাহ কি	০৫ মিনিট
২. বাল্যবিবাহের কারণ	১৫ মিনিট
৩. বাল্যবিবাহের ফলাফল	১৫ মিনিট
৪. বাল্যবিবাহ প্রতিরোধের উপায়	২০ মিনিট
৫. সারসংক্ষেপ	০৫ মিনিট

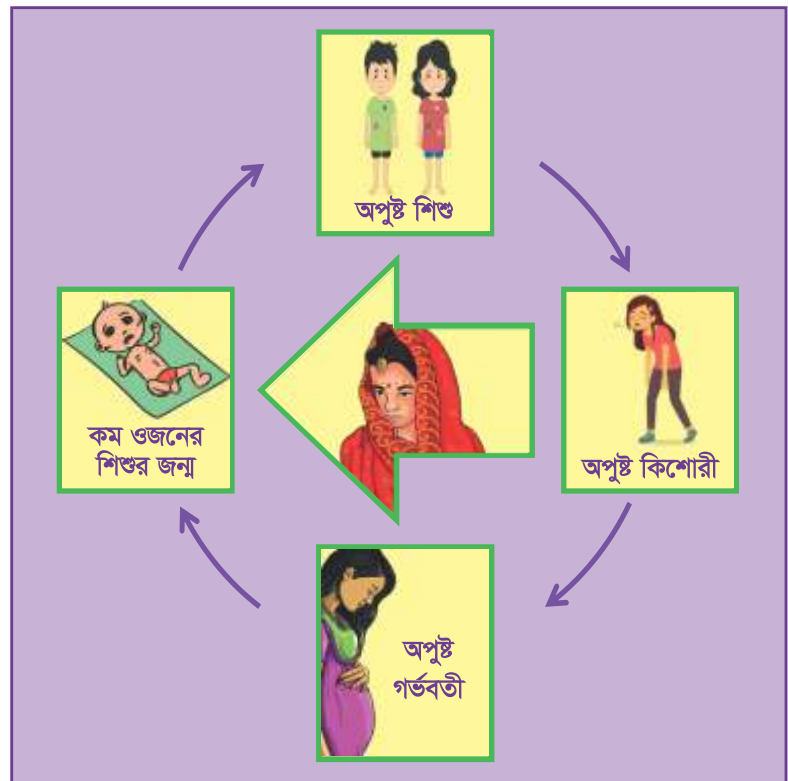
## অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
ভূমিকা বক্তব্য	সেশনের শুরুতে সবাইকে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন ও কুশলাদি জিজ্ঞাসা করুন। আমরা এখন বাল্য বিবাহ নিয়ে আলোচনা করবো।	
প্রশ্ন করুন	অংশগ্রহণকারীদের নিকট জানতে চান বাল্যবিবাহ কাকে বলে? অংশগ্রহণকারীদের মতামতগুলো শুনুন এবং পরে নিজে যোগ করুন।	<b>বাল্যবিবাহ:</b> আইনত মেয়েদের ১৮ বছর এবং ছেলেদের ২১ বছর বয়সের আগে বিয়ে হলে তাকে বাল্য বিবাহ বলে।
প্রশ্ন করুন	বাল্যবিবাহের কারণ কি? অংশগ্রহণকারীদের মতামত শুনুন এবং পরে সহায়িকা অনুযায়ী আলোচনা করুন।	<b>বাল্যবিবাহের কারণসমূহ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• বাবা-মার অজ্ঞতা</li> <li>• শিশুদের/সন্তানদের প্রতি অবহেলা</li> <li>• লেখাপড়ার সুযোগ কম থাকা</li> <li>• বিবাহ আইন সম্পর্কে ধারণা কম থাকা</li> <li>• কন্যাকে দায় মনে করা</li> <li>• অল্প বয়সী মেয়েকে বিয়ে করার প্রবণতা</li> <li>• সামাজিক যৌন নিরাপত্তার অভাব</li> </ul>
জানতে চান	বাল্যবিবাহের পরিণতি বা ফলাফল কি হতে পারে? অংশগ্রহণকারীদের মতামত শুনুন এবং পরে সহায়িকা অনুযায়ী আলোচনা করুন।	<b>বাল্যবিবাহের পরিণতি বা ফলাফল:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• অল্প বয়সী নারী ও পুরুষের পক্ষে সংসারের দায়-দায়িত্ব নেয়া কষ্টকর হয়</li> <li>• স্ত্রী এবং সংসারের প্রতি অবহেলা দেখা দেয়</li> <li>• অল্প বয়সে সন্তান ধারণ করে, যার ফলে অপুষ্ট শিশুর জন্ম হয়, ফলে মা ও শিশুর মৃত্যু ঝুঁকি বাড়ে</li> <li>• শিশু মায়ের দুধ থেকে বঞ্চিত হয়</li> <li>• সন্তান লালন-পালনে কষ্ট হয়, শারীরিক ও মানসিক চাপ পড়ে</li> <li>• প্রসবজনিত জটিলতার ফলে মায়ের প্রজননতন্ত্রেও সংক্রমণের দীর্ঘস্থায়ী সমস্যার সৃষ্টি করে</li> <li>• দাম্পত্য জীবনে কলহের সৃষ্টি হয়, যার ফলে বিবাহ বিচ্ছেদও হতে পারে।</li> </ul>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
প্রশ্ন করণ	অংশগ্রহণকারীদের নিকট জানতে চান যে বাল্যবিবাহ প্রতিরোধের উপায় কি? অংশগ্রহণকারীদের মতামত শুনুন এবং পরে সহায়িকা অনুযায়ী আলোচনা করুন।	<b>বাল্যবিবাহ প্রতিরোধের উপায়:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● বাল্যবিবাহের কুফল সম্পর্কে জনগণকে সচেতন করা</li> <li>● ছেলে ও মেয়ে উভয়ের শিক্ষার সুযোগ সৃষ্টি করা</li> <li>● মেয়েদের জন্য কর্মসংস্থানের সুযোগ সৃষ্টি করা</li> <li>● সামাজিক ও উন্নয়নমূলক কাজে অংশগ্রহণের সুযোগ নিশ্চিত করা</li> <li>● ইউনিয়ন ভিত্তিক বাল্যবিবাহ প্রতিরোধ কমিটি গঠন</li> <li>● জন্ম নিবন্ধন সনদ ব্যতীত কোন অবস্থাতেই বিবাহ রেজিস্টার/ নিবন্ধন না করা</li> <li>● বাল্যবিবাহ আইন সম্পর্কে জনগণকে সচেতন করা</li> <li>● বাল্যবিবাহ প্রতিরোধ করার জন্য প্রশাসনের পক্ষ থেকে তাৎক্ষণিক বিবাহ বন্ধ মামলা করা।</li> </ul>
প্রশ্ন করণ	এতক্ষণ আমরা বাল্যবিবাহ, এর কারণ, ফলাফল ও প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে আলোচনা করলাম, এখন আসুন আমরা আলোচিত বিষয় নিয়ে পুনরায় সংক্ষেপে আলোচনা করি।	<b>পুনরালোচনা:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● বাল্যবিবাহ কি?</li> <li>● বাল্যবিবাহের কারণ কি?</li> <li>● বাল্যবিবাহের পরিণতি/ ফলাফল কী কী হতে পারে?</li> <li>● বাল্যবিবাহ প্রতিরোধের উপায় কী কী হতে পারে?</li> </ul>



বাল্যবিবাহ ও ফলাফল



বাল্যবিবাহের ফলে চলমান অসুস্থির চক্র

## অধিবেশন-১১

# পুষ্টি উন্নয়নে পরিবার পরিকল্পনা সেবা গ্রহণ

### অধিবেশন পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য: এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণ:

১. পরিবার পরিকল্পনা কি তা ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
২. পরিবার পরিকল্পনার গুরুত্ব বর্ণনা করতে পারবেন;
৩. পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে জানতে পারবেন।

সময়	৬০ মিনিট
অধিবেশন পরিচালনা	আলোচনা, ফিরতিবার্তা
অধিবেশন উপকরণ	প্রশিক্ষণ সহায়িকা
বিষয়বস্তু	সময়
১. পরিবার পরিকল্পনা কি	০৫ মিনিট
২. পরিবার পরিকল্পনার গুরুত্ব	২০ মিনিট
৩. পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি	৩০ মিনিট
৪. সারসংক্ষেপ	০৫ মিনিট



## অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
ভূমিকা বক্তব্য	অধিবেশনের শুরুতে সবাইকে শুভেচ্ছা বিনিময় করণ ও কুশলাদি জিজ্ঞাসা করণ। এবার বলুন আমরা এখন পুষ্টি উন্নয়নে পরিবার পরিকল্পনা সেবা গ্রহণ নিয়ে আলোচনা করবো।	
প্রশ্ন করণ	পরিবার পরিকল্পনা বলতে কি বুঝি? অংশগ্রহণকারীদেরকে বলতে উৎসাহিত করণ।	<p><b>পরিবার পরিকল্পনা:</b></p> <p>পরিবার পরিকল্পনা হলো সঠিক সময়ে সঠিক সন্তান নেয়ার পরিকল্পনা। একটি সক্ষম দম্পতি কখন কয়টি সন্তান গ্রহণ করবেন, দুটি সন্তানের মাঝে কতদিন বিরতি দিবেন তা ঠিক করা এবং সে অনুযায়ী যথাযথ পদ্ধতি গ্রহণ করাই হলো পরিবার পরিকল্পনা।</p>
জানতে চান	পরিবার পরিকল্পনা কেন প্রয়োজন?	<p>পরিবার পরিকল্পনা কেন প্রয়োজন: একটি সুস্থ-সবল ও সুখী পরিবার সবার প্রত্যাশা, যার জন্য চাই সঠিক পরিকল্পনা। পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করলে -</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• অনিচ্ছাকৃত গর্ভপাত ও মৃত সন্তান প্রসব কমানো যায় এবং সর্বোপরি মাতৃ মৃত্যুহার কমানো যায়</li> <li>• মায়ের রক্তস্রবতার ঝুঁকি কমানো যায়, মায়ের স্বাস্থ্য ভালো থাকে</li> <li>• অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ ও বারবার বা ঘন ঘন গর্ভধারণ রোধ করা যায়</li> <li>• মা তার শিশুকে সময় নিয়ে দীর্ঘক্ষণ দুধ খাওয়াতে ও যথাযথ যত্ন নিতে পারে, ফলে শিশুর স্বাস্থ্য ভালো থাকে এবং মা ও শিশুর বন্ধন দৃঢ় হয়।</li> <li>• সন্তান সংখ্যা কম থাকলে স্বল্প আয়েও আর্থিকভাবে স্বচ্ছল থাকা যায় ও আয় অনুযায়ী ভালোভাবে সংসার চালানো যায়।</li> <li>• সন্তানের পুষ্টিকর খাবার, প্রয়োজনীয় পোশাক ও শিক্ষা দেয়া যায় এবং পরিবারে সুখ শান্তি আসে।</li> <li>• দেশের দ্রুত জনসংখ্যা রোধ করা যায়, পৃথিবীর নির্দিষ্ট সম্পদের উপর চাপ কমে ও অর্থনৈতিক উন্নয়ন ত্বরান্বিত হয়।</li> <li>• যৌনরোগসহ এইচআইভি এইডস থেকেও রক্ষা পাওয়া যায়।</li> </ul>



ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
আলোচনা করণ	তারা পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্পর্কে কি জানে? তাদের কথাগুলো মনোযোগ দিয়ে শুনুন।	
	পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিসমূহ: পরিকল্পিতভাবে পরিবার গড়ে তোলার জন্য প্রয়োজন সঠিক পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বাছাই করা।	
	স্থায়ী পদ্ধতি	অস্থায়ী পদ্ধতি
		আলোচনা করণ
	আলোচনা করণ	আলোচনা করণ
	আলোচনা করণ	আলোচনা করণ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>পুরুষদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি এনএসডি (ভ্যাসেকটমি)</li> <li>নারীদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি লাইগেশন (টিউবেকটমি)</li> </ul>	<p>ইমপ্লান্ট, আইইউডি (নারীদের জন্য)</p> <p>খাবর বড়ি, কনডম, জন্ম নিয়ন্ত্রন ইনজেকশন, জরুরী গর্ভনিরোধক বড়ি।</p> <p>শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো নির্ভর পদ্ধতি: এই পদ্ধতি সন্তান প্রসবের পর ছয় মাস পর্যন্ত কার্যকরী। মাসিকের মধ্যবর্তী নিরাপদকালের ব্যবহার।</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>যে সকল দম্পতির দুটি সন্তান আছে এবং ভবিষ্যতে আর কোন সন্তান নিতে চান না, তাদের জন্য স্থায়ী পদ্ধতি।</li> <li>যে সকল দম্পতি প্রথম সন্তান দেৱীতে নিতে চান অথবা দুই সন্তানের মাঝে বিরতি নিতে চান, তাদের জন্য একাধিক বছর গর্ভধারণ থেকে বিরতি থাকার জন্য দীর্ঘমেয়াদী পদ্ধতি।</li> </ul>	
	পরিবার পরিকল্পনা বিষয়ে পরামর্শ ও সেবা নিতে নিকটস্থ স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মীর কাছে, স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা হাসপাতালে যান, অথবা পরিবার পরিকল্পনা সেবার হটলাইন এই ১৬৭৬৭ নম্বরে যোগাযোগ করুন।	
প্রশ্ন করণ	এতক্ষণ আমরা পুষ্টি উন্নয়নে পরিবার পরিকল্পনা সেবা গ্রহণ সম্পর্কে আলোচনা করলাম, এখন আসুন আমরা আলোচিত বিষয় নিয়ে পুনরায় সংক্ষেপে আলোচনা করি।	<p><b>পুনরালোচনা:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>পরিবার পরিকল্পনা কাকে বলে?</li> <li>পরিবার পরিকল্পনা আমরা কেন গ্রহণ করবো?</li> <li>পরিবার পরিকল্পনার বিভিন্ন পদ্ধতি সম্পর্কে বলুন।</li> </ul>



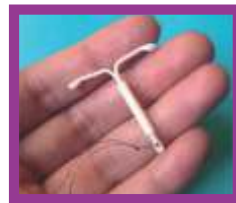
মিশ্র খাবার বড়ি



কনডম



ইনজেকশন



আইইউডি



ইমপ্লান্ট

## অধিবেশন-১২

# পুষ্টি নিশ্চিতকরণে নারী-পুরুষের সমতায়ন

### অধিবেশন পরিকল্পনা

উদ্দেশ্য: এ অধিবেশন শেষে অংশগ্রহনকারীগণ:

১. পারিবারিক পর্যায়ে নারী ও পুরুষের অবস্থানের ভিত্তিতে হওয়া আচরন ও বৈষম্যসমূহ অনুসন্ধান ও উদঘাটন করা;
২. পুষ্টি বিষয়ক পরিস্থিতির উপর এ ধরনের সৃষ্ট বৈষম্যের সম্ভাব্য প্রভাব আলোচনা করা;
৩. বৈষম্যসমূহ নিয়ে করণীয় প্রস্তাব করা।




সময়	৬০ মিনিট
অধিবেশন পরিচালনা	আলোচনা, ফিরতিবার্তা
অধিবেশন উপকরণ	প্রশিক্ষণ সহায়িকা
বিষয়বস্তু	সময়
১. পুষ্টির প্রাপ্যতা	২০ মিনিট
২. পরিবর্তনের বাধা	৩০ মিনিট
৩. সারসংক্ষেপ	১০ মিনিট

## অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
	বিষয় : পুষ্টির প্রাপ্যতা	বিষয় : পুষ্টির প্রাপ্যতা
ভূমিকা বক্তব্য	<p>অধিবেশনের শুরুতে সবাইকে শুভেচ্ছা বিনিময় করুন ও কুশলাদি জিজ্ঞাসা করুন। ব্যাখ্যা করুন যে এই অধিবেশনে পারিবারিক পর্যায়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং কোন কিছু করার অনুমতি / ক্ষমতা কার আছে এবং পরিবারের খাবার বন্টনের ক্ষেত্রে কে বা কারা কম সুযোগ সুবিধা পেতে পারে, পারিবারিক পর্যায়ে নারী ও পুরুষের অবস্থানের ভিত্তিতে হওয়া আচরণ ও বৈষম্যসমূহ অনুসন্ধান ও উদঘাটন করা হবে।</p>	<p><b>উপকরণ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• চাল ভর্তি একটি বড় পাত্র (কাঁচা চাল/ রান্না না করা চাল)</li> <li>• নানা রকমের শাকসবজির ছবি অথবা কাঁচা শাকসবজি</li> <li>• ৩টি ডিম (অথবা ডিমের ছবি)</li> <li>• কিছু মাছ (কাগজ থেকে কেটে নেওয়া, ৩টি মাছের ছবি ও ১টি অর্ধেক মাছের ছবি)</li> <li>• ৬টি বাসন বা থালা</li> <li>• বিভিন্ন ধরনের পারিবারিক চরিত্র (শ্বশুর, শাশুড়ী, স্বামী, স্ত্রী, ছেলে ও মেয়ে) উল্লেখ করুন</li> </ul>
আলোচনা করুন	<p>সকলের কাছে পরিচিত এমন একটি পরিবার তৈরী করুন: ছয়জন ভলান্টিয়ার ডাকুন এবং নিচের ভূমিকায় অভিনয় করতে বলুন:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• শ্বশুর, শাশুড়ী, স্বামী, স্ত্রী, ছেলে (১০ বছর), ও মেয়ে শিশু (২০ মাস)</li> <li>• আপনার পরিবারের সদস্যদের অন্যসব অংশগ্রহনকারীরা যেন তাদের দেখতে পারেন এমন ভাবে বসতে বলুন এবং তাদের প্রত্যেকের সামনে একটি করে খালি থালা রাখুন। চরিত্রাভিনেতাদের ধন্যবাদ দিন ও আলোচনা শুরু করুন।</li> </ul>	<p>ব্যাখ্যা করুন যে এখন হলো একটি রাতের খাবারের সময়। স্ত্রী ভাত, কয়েকটা মাছ, তিনটি ডিম এবং কিছু সবজি রেখেছেন। এবার এভাবে খাবার পরিবেশন করুন:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• একটি থালা ভর্তি করে সব ধরনের খাবার স্বামীর জন্য</li> <li>• একটি থালা ভর্তি করে সব ধরনের খাবার শশুরের জন্য</li> <li>• ভাত, একটা মাছের টুকরো এবং সবজি শাশুড়ীর জন্য</li> <li>• ভাত, সবজি ও ডিম দিয়ে এক থালা খাবার ছেলে'র জন্য</li> <li>• অল্প কিছু ভাত আর আলু মেয়ের জন্য</li> <li>• অল্প কিছু ভাত থালায় এবং সবজি স্ত্রীর নিজের জন্য (পরিশেষে যা থাকে)</li> </ul>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
আলোচনা করুন	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ এই ধরনের বন্টন কি আপনারা আগে দেখেছেন? এটি কি পরিচিত দৃশ্য?</li> <li>✓ সকলে যা পেয়েছিল তাতে কি সকলে সন্তুষ্ট হয়েছিল? কারা লাভবান হলেন / ঠকলেন?</li> <li>✓ পরিবারের কেউ কেউ অন্যদের চেয়ে বেশী পেলেন কেন?</li> <li>✓ মেয়ে শিশুটি ও ছেলের খাবারের প্লেটে বৈষম্য কেন? ছেলে ও মেয়ের এই খাবারের বৈষম্য তাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশে কি প্রভাব ফেলবে?</li> <li>✓ পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের ক্ষেত্রে এই অসম খাবার বন্টন কি প্রভাব ফেলবে?</li> </ul>	<p>সামাজিক ভাবে স্ত্রীর অবস্থান নীচের দিকে হলেও অর্থনৈতিক অবদানের ভিত্তিতে সামনের সারিতে স্ত্রীর অবস্থান সামনে চলে আসে। যখন কোন মানুষ পরিবার এবং সমাজে নিজের অংশগ্রহনকে মূল্যবান অনুভব করতে পারে তখন সে নিজের সম্পর্কে ভালো ধারণা পোষণ করে। এই মূল্যবোধ শিশুকাল থেকেই বেড়ে ওঠে। ছেলে বা মেয়ের মূল্যবোধ তাদের পরিবারের, সমাজের অন্যান্য মানুষের মাধ্যমে স্কুল এবং ধর্মীয় নেতাদের দ্বারা প্রভাবিত হয়। অতএব সকলে যদি ছেলে মেয়ে দুজনকেই “ব্যক্তি” হিসাবে সম্মান ও মনোযোগের সাথে বড় করে তোলে, ভালো কোন কাজ করলে তার উৎসাহ দেয়, তাহলে তারা সমানভাবে মূল্যায়িত ও সম্মানিত বোধ করবে এবং জীবনের চ্যালেঞ্জ গুলো মোকাবেলা করতে পারবে। এই বিষয়টি যেন আলোচনায় উঠে আসে তা নিশ্চিত করুন।</p> <p><b>মূল বিষয়বস্তু-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● অনেক পরিবারের মধ্যে খাবারের বৈষম্যের উপস্থিতি তীব্র অর্থাৎ কেউ কেউ অন্যদের তুলনায় খাবার থেকে শুরু করে ও অন্যান্য বিষয়ে অনেক কম সুযোগ সুবিধা পায়। সচরাচর এ বৈষম্য হয় লিঙ্গের (ছেলে ও মেয়ে) ভিত্তিতে।</li> <li>● সামাজিক বাধা এবং অবিচার বিষয়ক সমস্যাগুলোকে চিহ্নিত করে সেগুলোর কারণ অনুসন্ধান করে সঠিক ব্যবস্থা নিতে হবে (যেমন- ছেলে ও মেয়েদের খাবারের বৈষম্য, অল্পবয়সী মায়ের স্বাস্থ্য সেবার বৈষম্য ইত্যাদি)।</li> <li>● সকলের অংশগ্রহণ, পরস্পরের প্রতি শ্রদ্ধার, নিজেকে অর্ন্তভুক্তিকরণ, স্বচ্ছতা ও জবাবদিহিতাকে উৎসাহিত করে এমন সব অনুশীলনকে ব্যক্তি, পরিবার ও কমিউনিটির সবার স্বাগত জানাতে হবে।</li> </ul>



ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
প্রশ্ন করণ	<p>পুষ্টিকর খাবার বিষয়ক সুযোগ সুবিধা গ্রহণের বিবেচনায় কে কে সবচেয়ে বেশী ও কম সুবিধা ভোগ করে?</p> <p>সিদ্ধান্ত নেবার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশী ক্ষমতাবান/ক্ষমতাহীন কে?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- অবস্থানগত ভাবে পরিবারের মধ্যে কিছু সদস্য কেন অন্যদের চেয়ে বেশী ক্ষমতাবান/ ক্ষমতাহীন? এ ক্ষমতার উৎস কি?</li> </ul> <p>প্রশ্ন করণ: অর্থনৈতিক কার্যকলাপের মাধ্যমে আয় বাড়ানোর ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশী ক্ষমতাবান/ ক্ষমতাহীন কে?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- পরিবারের মধ্যে কিছু সদস্য অন্যদের চেয়ে অর্থনৈতিক দিক দিয়ে আয় উপার্জনের ক্ষেত্রে বেশী ক্ষমতাবান/ ক্ষমতাহীন কেন?</li> </ul>	
ভূমিকা বক্তব্য	<p>এই অধিবেশনে:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● পরিবারের সদস্যদের মধ্যে দাবীগুলো নিয়ে যেই প্রতিদ্বন্দ্বিতা তা প্রদর্শন করা হবে</li> <li>● ব্যাখ্যা করা হবে কিভাবে প্রতিদ্বন্দ্বিতার দাবীগুলো একজন ব্যক্তিকে অচল করে দেয়</li> <li>● পরিবর্তনের জন্য পরিবারে কিভাবে দায়িত্ব ও কতর্বা ভাগ করে নেওয়া যায় তা আলোচনা করা হবে</li> </ul>	
প্রশ্ন করণ	<p>অংশগ্রহনকারীদের জিজ্ঞাসা করণ:</p> <p>প্রতিদিন স্ত্রী/মেয়ে/স্বামী/ শ্বশুড়ীর কি ধরনের চাহিদা পূরণ করতে হয়? উদাহরণ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● বাচ্চারা কি ধরনের চাহিদা করে?</li> <li>● স্বামীরা কি ধরনের চাহিদা/দাবী করে?</li> <li>● শ্বশুড়ীর চাহিদা কি?</li> <li>● পরিবারের অন্য সদস্যরা কি চাহিদা করে?</li> <li>● কমিউনিটির সদস্য/ প্রতিবেশীরা কি চাহিদা করে?</li> </ul>	 <p>নারীর অংশগ্রহণে পরিবারের সিদ্ধান্ত গ্রহণ</p>



ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
অভিনয়	<p>একজন ভলান্টিয়ারকে মাঝে দাঁড়াতে বলুন যেন তিনি একজন ‘স্ত্রী’</p> <p>অন্য অংশগ্রহনকারীদের বলুন পরিবারে এবং কমিউনিটির সদস্যদের ভূমিকায় অভিনয় করতে যারা তাদের চাহিদা মেটানোর জন্য তাকে টানবেন। অন্য অংশগ্রহনকারীরা বাড়ির একটি একটি গৃহস্থালী কাজের নাম ধরে (শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো, অতিরিক্ত খাবার খাওয়ানো, ঝাড়ু/ ঘর মোছার/ রান্নার পাত্র ইত্যাদি এবং বাগান করা (যন্ত্রপাতি এবং আগাছা ইত্যাদি) এবং কাজ করার জন্য তাকে টানবেন।</p> <p><b>বলুন:</b> ‘টানুন’ বলে আস্তে আস্তে একইসাথে টানতে বলুন</p> <p><b>বলুন:</b> ‘স্ত্রির’ সাথে সাথে প্রত্যেকেই যে যে অবস্থানে আছেন সেই অবস্থানে থাকবেন</p>	
আলোচনা করণ	<p>‘স্ত্রী’র ভূমিকায় যিনি ছিলেন তাকে জিজ্ঞাসা করণ-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● এই অবস্থানে থাকতে আপনার কেমন লেগেছে? দ্রুত জিজ্ঞাসা করণ, “আপনার কি মনে হচ্ছিল যে আপনার অনেক চাপ? আপনাকে জোর করা হচ্ছে? ইত্যাদি”</li> <li>● কেন স্বামী বা শাশুড়ীরা এমন অবস্থানে থাকেন প্রায়ই তাদেরকে একই সময়ে অনেক বেশী চাহিদা মেটাতে হয়?</li> </ul> <p><b>দলের অন্যদের জিজ্ঞাসা করণ:</b> অন্যদের সাথে একত্রে এইভাবে টানতে কেমন লাগছিল? আপনি কি ক্ষমতাবান অবস্থায় ছিলেন?</p>	

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
	বিষয়: ভারসাম্যের অনুশীলন	
অনুশীলন	সকল অংশগ্রহনকারীদের গোল হয়ে দাঁড়াতে বলুন এবং তাদের চোখ বন্ধ করতে বলুন। এখন তাদেরকে পায়ের মাধ্যমে ধীরে ধীরে সামনে এবং পিছনের দিকে দুলতে বলুন। শরীরের ভার একবার পায়ের গোড়ায় এবং একবার পায়ের পাতায় মৃদুভাবে দিতে বলুন। আপনার যদি মনে হয় যে আপনি আপনার ভারসাম্য রাখতে পারছেন না তবে পুনরায় শুরু করুন। অংশগ্রহনকারীদের সাথে কাজটি করুন এবং তাদেরকে দ্রুত করতে বলুন। 'সামনের দিকে,' 'পিছনের দিকে'...। থামুন এবং তাদেরকে জিজ্ঞাসা করুন, কেমন লেগেছে?	
প্রশ্ন করুন	আপনার কি ভয় লেগেছিল, অসুবিধা হচ্ছিল তাদের কেমন লেগেছে যখন তাদের ভারসাম্য কম ছিল, একপায়ের উপর দাঁড়াতে ভারসাম্যহীন লাগছিল?	
আলোচনা করুন	পরিবারের পুষ্টির ব্যাপারে নারীদের/ স্বামীদের/ বয়স্কদের/ বাচ্চাদের বিভিন্ন চাহিদা/ দায়িত্ব নিয়ে আলোচনা শুরু করুন। উল্লেখ করুন, অনেক চাহিদার কারণে খাবারের ব্যাপারে যত্ন নেওয়া কঠিন হয়ে যায়। আপনার প্রাত্যহিক জীবনে কখনো কি এরকম অনুভূতি হয়েছিল যে, আপনার ভারসাম্য নেই? আপনি কি একটি উদাহরণ দিতে পারেন।	<p>এখানে শারীরিক ও মানসিক ভারসাম্যের কিছু উদাহরণ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• যেমন- প্রথমবার আমি যখন গর্ভবতী ছিলাম প্রতিদিন পরিবারের বিভিন্ন সদস্যদের চাহিদাপূরণ করতে শারীরিকভাবে এবং মানসিকভাবে ভারসাম্যহীন ছিলাম; আমার প্রায়ই মনে হত আমি একটা সুস্থ শিশু জন্ম দিতে পারবো?</li> </ul> <p>এই ভারসাম্যহীনতা পরিবারের খাদ্য ও পুষ্টির ব্যাপারে কি কোন প্রভাব ফেলে? যেমন- পরিবারের সদস্যদের অনেক চাহিদার কারণে শিশুর জন্য বিভিন্ন পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার তৈরী অনেক সময় কঠিন হয়ে যায় অথবা শিশুকে সময় নিয়ে বুকের দুধ খাওয়ানো কঠিন হয়ে যায়।</p>

ধাপসমূহ	অধিবেশন পরিচালনা প্রক্রিয়া সহায়িকা	অধিবেশন পরিচালনা সহায়িকা
প্রশ্ন করণ	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ একসাথে যখন অনেক চাহিদা থাকে তখন স্ত্রীর খাবার তৈরীর ব্যাপারে কি ঘটে?</li> <li>✓ বাচ্চাকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ার সময় এবং অতিরিক্ত খাবার খাওয়ানোর সময় কি ঘটে?</li> <li>✓ নারীদের নিজেদের পুষ্টির ব্যাপারে কি ঘটে?</li> <li>✓ একজন নারীর প্রতিদিনের কাজের যে ধারণা পেয়েছিলাম এর জন্য আমরা কিভাবে বা কোন কাজটি করে স্ত্রীকে সহযোগিতা করতে পারি?</li> </ul>	
মূল বিষয়বস্তু	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ এই কার্যকলাপের মাধ্যমে আমরা দেখেছি যে পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের চেয়ে নারীরা সবসময় ব্যস্ত থাকেন। তাদেরকে শিশুদের দেখাশোনা করতে হয়, রান্না করতে হয়, ঘর পরিষ্কার করতে হয় ইত্যাদি।</li> <li>✓ একই সময় অনেক চাহিদা থাকার ফলে নারীরা তাদের পরিবারের জন্য বিভিন্ন পুষ্টিকর সমৃদ্ধ খাবার রান্না করার সময় পান না, গর্ভাবস্থায় তাদের নিজেদের যত্ন নিতে পারেন না, শিশুকে সঠিক ভাবে সময় নিয়ে বুকের দুধ খাওয়াতে পারে না এবং বাচ্চার পুষ্টির ব্যাপারটা দেখতে পারেন না। এই কারণে নারীদের এবং পরিবারের সকলের পুষ্টির ব্যাঘাত ঘটে।</li> <li>✓ তাই আমাদের স্বাস্থ্য ও পুষ্টির জন্য আমাদের যেসব প্রচলিত অভ্যাস রয়েছে তার পরিবর্তন করা দরকার এবং একে অন্যকে সহযোগিতা করা দরকার।</li> </ul>	



পারিবারিক খাবারের সুসম বণ্টন









বিস্তারিত যোগাযোগ

ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ

বাড়ি ৩৩৫/এ, সড়ক ১১৪, গুলশান ২, ঢাকা ১২১২

ফোন: +৮৮০ ২ ৪১০৮ ০৩৭২, ৪১০৮ ০৬৭৩

[www.worldfishcenter.org](http://www.worldfishcenter.org)

প্রকাশনার তথ্যসূত্র: সিকিউরিং দি ফুড সিস্টেমস অফ এশিয়ান মেগা-ডেল্টাস ফর ক্লাইমেট এড লাইভলিহুড রেজিলিয়েন্স (এএমডি) ইনিশিয়েটিভের জন্য “স্বাস্থ্য কামী ও সম্প্রসারণ কামীদের পুষ্টি বিষয়ক মৌলিক প্রশিক্ষণ সহায়িকা” তৈরি করতে (১) মাঠ পর্যায়ে সেবাদানকারীদের জন্য পুষ্টি বিষয়ক মৌলিক প্রশিক্ষণ প্রশিক্ষক সহায়িকা, জাতীয় পুষ্টিসেবা (এনএনএস), জনস্বাস্থ্য পুষ্টি ইনস্টিটিউট, (২) পুষ্টিকামী প্রশিক্ষণ সহায়িকা, অ্যাকুয়াকালচার: ইনক্রিজিং ইনকাম, ডাইভার্সিফাইং ডায়োটস, অ্যান্ড এমপাওয়ারিং ওমেন ইন বাংলাদেশ, ওয়ার্ল্ডফিশ বাংলাদেশ ও (৩) মা ও শিশু দলের পুষ্টি বিষয়ক উঠান বৈঠক সহায়িকা, সূচনা প্রকল্প, সেভ দ্যা চিলড্রেন ইন্টারন্যাশনাল সংস্থাগুলোর প্রশিক্ষণ উপকরণের সহযোগিতা নেয়া হয়েছে।