

# ଆମ ପିଲାକୁ ୨ମାସ ପୁରି ୭ ଚାଲିଲା ଆମେ ତା'ର ଖାଦ୍ୟର ସଠିକ୍ ଯତ୍ନ ନେବା ଦରକାର ।



## ଯେମିତିକି.....

- ମାସର ଦ୍ୱିତୀୟ ଗୁରୁବାରରେ ଅଜାନଡ୍ୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଶିଶୁକୁ ଅର୍ଦ୍ଧକଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା: ଜାଉ ବା ଖୁରୀ ଦେଇ ଅନୁପ୍ରାଣନ କରିବା
- ଅଜାନଡ୍ୱାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ନିୟମିତ ଶିଶୁକୁ ଓଜନ କରିବା
- ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସହିତ ଚକଟା ନରମ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଯଥା: ଭାତ, ଖେରୁଡ଼ି, ରୁଟି, ଆଳୁ ଚକଟା, ଚୁଡ଼ା, ମାଣ୍ଡିଆ ଖୁରୀ, ଛତୁଆ ଓ ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି
  - ଖାଦ୍ୟରେ ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ
  - ଦିନରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇରୁ ତିନିଥର ଦୁଇ ଗିନା ବା ୨୦୦ ଗ୍ରାମର ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା
  - ଅଲଗା ଗିନାରେ ଶିଶୁକୁ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା
  - ଖାଦ୍ୟରେ ତେଲ ବା ଘିଅ ମିଶାଇବା
  - ସଫା ହାତରେ (ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇ) ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଏବଂ ଖୁଆଇବା
  - ଶିଶୁର ଦେହ ଖରାପ ପରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥର ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା

ସଠିକ୍ ଯତନ ନେଲେ ଶିଶୁର, ହସି ଉଠିବ ଆମ ସଂସାର



ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର





# ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର



## ଯାଞ୍ଚ କମିଟି

ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦତ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସେବାଗୁଡ଼ିକ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରଦାନିତାଳନା ପାଇଁ ଗ୍ରାମ ସ୍ତରରେ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଯାଞ୍ଚକମିଟି ଗଠନ କରାଯାଇଛି । ନିମ୍ନଲିଖିତ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନେଇ କମିଟି ଗଠନ କରାଯାଇଛି ।

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ସରକାରୀ ବା ଅନୁଦାନ ପ୍ରାପ୍ତ ଫଣ୍ଡର ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମକର୍ତ୍ତା</li> <li>➤ ଦୁଇଟି ଉତ୍ତମ (Best graded) ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଦଳର ସମ୍ପାଦକ/ ସଭାପତି</li> <li>➤ ଜଣେ ଭିତ୍ତିଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତି</li> <li>➤ ମାତୃକମିଟିର ମୁଖ୍ୟ</li> <li>➤ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଶିକ୍ଷାକମିଟିର ସଭାପତି</li> </ul>	
--	---

### ଯାଞ୍ଚ କମିଟିର ଦାୟିତ୍ୱ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

- ସମସ୍ତ ହିତାଧିକାରୀ ଯଥା - ଶିଶୁ (୦-୬ ବର୍ଷ), ଗର୍ଭବତୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳା ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।
- ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ପରିଦର୍ଶନ କରି ସକାଳ ଜଳଖିଆ, ଗରମ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଓ ମାନ ଯାଞ୍ଚ କରିବେ ।
- ରନ୍ଧନ, ବନ୍ଧନ, ଭୋଜନ ଏବଂ ପାନୀୟଜଳ ଇତ୍ୟାଦିରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରକ୍ଷା କରାଯାଇଛି କି ନାହିଁ ତଦାବଳ କରିବେ ।
- ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଛତୁଆ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ବନ୍ଧନ ସମୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବେ ।
- ଯାଞ୍ଚ କମିଟିର ସଭ୍ୟମାନେ ଗ୍ରାମର ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ କରି ହିତାଧିକାରୀ ଛତୁଆ ପାଇଛନ୍ତି ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ଛତୁଆ ଖାଇଛନ୍ତି ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।

## ମାତୃ କମିଟି

ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରାକ୍ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସୁପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଗ୍ରାମ ସ୍ତରରେ ଗୋଟିଏ ମାତୃ କମିଟି ଗଠନ କରାଯାଇଛି । ନିମ୍ନଲିଖିତ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନେଇ କମିଟି ଗଠନ କରାଯାଇଛି ।

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ଗ୍ରାମର ମହିଳା ଓ୍ୱାର୍ଡ ମେମ୍ବର ଅଧିକା</li> <li>➤ ୨ ଜଣ ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଭ୍ୟା</li> <li>➤ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବି ଫାଉଣ୍ଡେସନର ଜଣେ ମହିଳା ପ୍ରତିନିଧି</li> <li>➤ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା</li> <li>➤ ଜଣେ ପ୍ରସୂତି ମହିଳା</li> <li>➤ ୭ ମାସରୁ ୫ ବର୍ଷର ଶିଶୁର ମା'</li> </ul>	
---	---

### ମାତୃ କମିଟିର ଦାୟିତ୍ୱ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

- ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ କରି ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇ ପ୍ରାକ୍ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନିୟମିତ ଉପସ୍ଥାନକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।
- ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମାନକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।
- ମାତୃ କମିଟିର ସଭ୍ୟମାନେ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀଙ୍କୁ ପ୍ରାକ୍ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିଚାଳନା ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କୁ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।
- ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଛତୁଆ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ବନ୍ଧନ ସମୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବେ ଏବଂ ଛତୁଆର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ପରିପୁରକ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମା' ମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବେ ।
- ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ ସମୟରେ ମା' ମାନଙ୍କୁ ଛତୁଆ ସେବନ ସମୟରେ ପରିଷ୍କାର ପାନୀୟଜଳର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଛତୁଆ କେବଳ ହିତାଧିକାରୀମାନେ ସେବନ କରିବେ ବୋଲି ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ।
- ମା' ମାନଙ୍କୁ ମା' ଓ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ଡ୍ (ଏମସିପିସି) ରେ ନିଜ ସନ୍ତାନର ଓଜନ ଦର୍ଶେଇବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବେ ।



# ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର



## ଆସ ଜାଣିବା... ଜାଣିଲେ ଜିଣିବା

### ଜନ୍ମ ପରେ ଶିଶୁକୁ ମା' କ୍ଷୀର

ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମ ହେବାର ଏକଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ  
ମା' କ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତୁ ।



- ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଗର୍ଭଫୁଲ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଏହା ମା'ଠାରେ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ମା'ର ପ୍ରଥମ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର 'କଷ୍ଟକ୍ଷୀର' ଶିଶୁକୁ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଏହା ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅମୃତ ସଦୃଶ ଏବଂ ଶିଶୁର କଳା ଝାଡ଼ା ନିର୍ଗତ କରି ପେଟ ସଫା କରାଏ ।
- ଜନ୍ମର ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା, ପ୍ରସବ ପରବର୍ତ୍ତୀ ରକ୍ତସ୍ରାବ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।
- ଗୁଡ଼ପାଣି, ମହୁପାଣି ଓ ମିଶିରି ପାଣି ଆଦି ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଅଭ୍ୟାସକୁ ପ୍ରତିହତ କରିଥାଏ ।

### ଶିଶୁ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିରୀକ୍ଷଣ



- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ବଢ଼ିବା ତା'ର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶର ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ
- ଅଜନିତ୍ୱାନ୍ତରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ଶିଶୁର ଓଜନ ନିଅନ୍ତୁ (୦ ରୁ ୫ ବର୍ଷ)
- ମା' ଓ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କାର୍ଡ (MCP Card) ରେ ଶିଶୁର ଓଜନକୁ ଚିହ୍ନିତ କରି ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ତଦାରଖ କରନ୍ତୁ
- ଶିଶୁର ସୁସ୍ଥି ସ୍ଥିତି ସବୁଜ ଘର ମଧ୍ୟରେ ରହିବା ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁର ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ

ପ୍ରତି ମାସରେ	୦ ରୁ ୨ ମାସ ଶିଶୁ	- ୮୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ହାରାହାରି	୩ ରୁ ୪ ମାସ ଶିଶୁ	- ୬୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି	୫ ରୁ ୬ ମାସ ଶିଶୁ	- ୪୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ହୋଇପାରେ	୨ ମାସ ରୁ ୩ ବର୍ଷ ଶିଶୁ	- ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍
	୩ ମାସ ରୁ ୫ ବର୍ଷ ଶିଶୁ	- ୧୨୫ ରୁ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍

# ପାଞ୍ଚୋଟି କଥା ମନେରଖୁଥା



- ୧ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ତା'କୁ ମା'ର 'କଷକ୍ଷୀର' ଦେବା ଦରକାର ଯେଉଁ କଷକ୍ଷୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଭରି ରହିଛି ।
- ୨ ଏମାସ ଯାଏଁ ଶିଶୁକୁ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଗାଈ କ୍ଷୀର, ଢବା କ୍ଷୀର, ମହୁପାଣି, ଚିନି/ମିସିରି ପାଣି ଏପରିକି ପାଣି ଦେବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ୩ ଶିଶୁକୁ ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ ଯୋଗାଇ ଦେବା ଓ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଶିଶୁଟି ଯେତେଥର ଚାହୁଁଛି ତା'କୁ ମା' କ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ୪ ଶିଶୁର ଅସୁସ୍ଥତା ଏପରିକି ଚରଳ ଝାଡ଼ା ହେବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ମା' କ୍ଷୀର ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମେ ନାହିଁ । ମା' ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଦେଇପାରିବ ।
- ୫ ଶିଶୁକୁ ଏମାସ ହେବାପରେ ୨ବର୍ଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟସହିତ ମା' କ୍ଷୀର ରଖନ୍ତୁ ।



ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

