

# কৃষক পুষ্টি স্কুল

## ফ্লাশ কার্ড



**USAID**  
আমেরিকার জনগণের পক্ষ থেকে

**SPRING**  
বিশ্বব্যাপী পুষ্টি বিষয়ে অংশীদারিত্ব,  
স্বাস্থ্য ও উন্নয়নের ক্ষেত্রে





## আলোচনার জন্য প্রশ্নসমূহ

- আপনারা পরিবারের সকল সদস্য কি একসাথে বসে খাবার খান?
- কে আগে খাবার খায় এবং কেন?
- আপনারা সাধারণত কখন কখন একসাথে বসে খাবার খান? (আলোচনা করে বের করার চেষ্টা করুন, মায়েরা সবার পরে খায় কিনা)
- একসাথে বসে খাওয়ার কি কোন উপকারিতা আছে, থাকলে কি?
- গর্ভবতী মা যদি পরিবারের অনন্যা সদস্যের সাথে একসাথে খাবার খায় তাহলে কি উপকার হতে পারে?

## মূল বার্তা

আপনারা যদি সকলে একসাথে খেতে বসেন, তাহলে বিভিন্ন ধরনের খাবার সকলে সমান পরিমাণে ভাগ করে খেতে পারবেন। এছাড়াও মা যদি গর্ভবতী হন তাহলে পরিবারের সদস্যরা তার বাড়তি খাওয়ার প্রতি খেয়াল রাখতে পারবেন।



### আলোচনার জন্য প্রশ্নসমূহ

- জন্মের পর আপনার শিশুকে সর্বপ্রথম কি খেতে বা শিশুর মুখে কি দিয়েছিলেন?
- আপনি কতদিন পর্যন্ত শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাইয়েছেন বা খাওয়ানোর চিন্তা করছেন?

### মূল বার্তা

বয়স ৬ মাস পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত শিশুকে চিনির পানি, মধু, পানি, গুড়া দুধ, গরু বা ছাগলের দুধ দেয়া যাবে না, কারণ এসব খাবার শিশু সহজে হজম করতে পারে না তাই ডায়রিয়া এবং নিউমোনিয়া সহ অন্যান্য রোগে আক্রান্ত হতে পারে ।

আপনার শিশুকে দুধ খাওয়ানোর জন্য কখনই বোতল বা ফিডার ব্যবহার করবেন না, কারণ বোতল বা ফিডার সঠিক ভাবে পরিষ্কার না করা হলে জীবাণু সংক্রমণের মাধ্যমে শিশু অসুস্থ হয়ে পরার সমূহ সম্ভাবনা রয়েছে ।



### আলোচনার জন্য প্রশ্নসমূহ

- আপনারা সাধারণত: কখন কখন হাত ধুয়ে থাকেন?
- হাত ধোওয়া জরুরী কেন?
- শুধুমাত্র পানি দিয়ে হাত ধুলে কি ঘটতে পারে?

### মূল বার্তা

দেখতে পরিষ্কার মনে হলেও, সাবান ও পানি দিয়ে ভালভাবে হাত না ধুলে আপনার হাত পরিষ্কার তথা জীবাণু মুক্ত হয় না ।

আপনি ও আপনার পরিবারের সদস্যরা যদি পায়খানা থেকে বের হওয়ার পর, খাবার তৈরির আগে, নিজে খাওয়ার আগে এবং শিশুকে খাওয়ানোর পূর্বে ২ হাত সাবান দিয়ে ভালভাবে না ধুয়ে নেন, তবে আপনি এবং আপনার পরিবারের সদস্যরা সহজেই রোগ-জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হবেন এবং অসুস্থ হয়ে পরবেন । এমনকি আপনারা যে সমস্ত পুষ্টিকর খাবার আপনাদের উঠানে/বাড়িতে উৎপন্ন করছেন, সেসমস্ত ভাল খাবার খেলেও তা আপনাদের শরীরে কোন উপকারে আসবে না ।





### আলোচনার জন্য প্রশ্নসমূহ

- আপনি বাড়িতে মুরগী বা মুরগীর হাজল সাধারনত কোথায় রাখেন?
- মুরগী বা মুরগীর হাজল রাখার জায়গা আপনি কি নিয়মিত পরিষ্কার রাখেন?
- কতদিন পর পর আপনি তা পরিষ্কার করেন?
- আপনার ঘর ও তার চারিপাশ যদি পরিষ্কার না থাকে তাহলে কি ঘটতে পারে?

### মূল বার্তা

ঘর এবং এর আশপাশে ময়লা/আবর্জনা (যেমন মানুষ বা পশু-পাখির মল) থাকলে, শিশুরা সহজে রোগাক্রান্ত হয় এবং এর ফলে তাদের স্বাভাবিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয় ।



Source: WHO

## আলোচনার জন্য প্রশ্নসমূহ

- মানুষের কোন বয়সে পুষ্টির বিষয়টি অধিকতর গুরুত্বপূর্ণ বা বেশী দরকার? (ব্যাখ্যা করুন যে, শিশু গর্ভে আসার পর থেকে শুরু করে ২ বছর বয়স পর্যন্ত পুষ্টির খাবার খাওয়া খুবই প্রয়োজন। এবং কেন বেশী প্রয়োজন তা ব্যাখ্যা করুন।)
- আপনারা কি মনে করেন যে, ২ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুকে পর্যাপ্ত পরমাণে বিভিন্ন ধরনের পুষ্টির খাবার খাওয়ানো প্রয়োজন? কেন? (ব্যাখ্যা করুন যে, বয়স অনুযায়ী শিশুকে পর্যাপ্ত পরমাণে পুষ্টির খাবার না খাওয়ালে শিশু দীর্ঘ মেয়াদি অপুষ্টিতে ভোগে এবং এমনকি শিশু খর্বাকৃতি হতে পারে এবং এই ক্ষতি পরবর্তীতে আর কখনই পূরণ করা সম্ভব নয়।)
- দুই জনের একই রকম উচ্চতা হলেও এদের বয়সের বাব্যধান দুই বছরের। বাম পাশের মেয়টা ডান পাশের মেয়টার চেয়ে দুই বছর বড়।

## মূল বার্তা

শিশু যদি সঠিক পরিমাণে বিভিন্ন ধরনের পুষ্টির খাবার খেতে না পারে এবং এ অবস্থা যদি দীর্ঘদিন ধরে চলতে থাকলে শিশুরা খর্বকায় হয়। শিশু খর্বাকৃতির হয়ে পড়লে সে অবস্থা থেকে সাধারণত আর ফিরে আসার পথ থাকে না।



### আলোচনার জন্য প্রশ্নসমূহ

- ছবিতে যে খাবারগুলো দেখতে পাচ্ছেন, সেগুলো সম্পর্কে আপনাদের মতামত কি? আপনাদের এলাকায় কি সাধারণত: এ জাতীয় খাবার পাওয়া যায়?
- নাস্তা বা প্রধান দুই খাবারের মধ্যবর্তী খাবার হিসাবে আপনারা বাচ্চাদের সাধারণত: কি ধরনের খাবার খেতে দেন? আপনাদের বাচ্চাকে কেন এ ধরনের খাবার খেতে দেন?
- এসব খাবার কি শিশুর জন্য স্বাস্থ্যকর? (ব্যাখ্যা করুন যে, ছবিতে দেখতে পাওয়া খাবারসমূহ শিশুর জন্য পুষ্টিকর নয়। এসব খাবার খেলে একদিকে যেমন শিশুর পেট ভরে যায় অন্যদিকে খাওয়ার রুচি কমে যায় ফলে তারা বাড়িতে তৈরীকৃত অনেক অনেক বেশী পুষ্টিকর খাবার খেতে আগ্রহী হয় না।)
- এ সমস্ত খাবার না খাইয়ে আপনারা বাচ্চাদের কি ধরনের খাবার দিতে পারেন?

### মূল বার্তা

বাজার থেকে কেনা চকলেট, চিপ্‌স, কেক শিশুর পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার রুচি কমিয়ে দেয়। অতএব এসব খাবার না কিনে বিভিন্ন ধরনের মৌসুমি ফল যেমন পাকা আম, পেঁপে, মিষ্টি আলু, মিষ্টি কুমড়া, দুধ ইত্যাদি খাবার কিনে আনুন।



## মুরগীর রোগ বিভিন্ন রোগের লক্ষণসমূহ

### রানীক্ষেত

- তীব্র প্রকৃতির হলে ১০০% মুরগী মারা যায় ।
- মাঝারী তীব্র হলে - মুখ হা করে লম্বা শ্বাস টানে এবং গলায় ঘড়ঘড় শব্দসহ কাশতে থাকে ।
- সাদা চুনের মত পাতলা পায়খানা করে ।
- নাক দিয়ে পানি পড়ে ।
- ডানা নিচের দিকে ঝুলে পড়ে ।

### কলেরা

- অতি তীব্র হলে আক্রান্ত মুরগী হঠাৎ মারা যায় ।
- তীব্র প্রকৃতির হলে শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে যায়, খাদ্যগ্রহণে অনীহা ও ওজনহ্রাস পায় ।
- চোখের পাতা, মুখমন্ডল ও মাথার ঝুটি ফুলে যায় ।
- বারবার পাতলা পায়খানা হয় এবং পায়খানার রং সবুজ ও দুর্গন্ধযুক্ত হয় ।
- মাথার ঝুটি, কানের লতি নীল বা কালচে বর্ণ ধারণ করে ।

### বসন্ত

- চোখের উপর, মাথার ঝুটি ও কানের লতিতে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গুটি দেখা যায়
- শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে যায় এবং খাদ্যে অনীহা দেখা দেয় ।
- আন্তে আন্তে শুকিয়ে যায় এবং কয়েকদিনের মধ্যে বাচ্চা মারা যায় ।

### বার্ড ফ্লু

- অস্বাভাবিক মৃত্যুহার ।
- মুরগীর মাথা ফুলে যায় ।
- মাথা গাঁড় নীল রং ধারণ করে ।
- মুরগীর চামড়ার নিচে এবং পায়ে রক্ত জমাট বাধে ।







## মাছের রোগ বিভিন্ন রোগের লক্ষণসমূহ

### মাছের ক্ষত রোগ

- প্রাথমিক পর্যায়ে মাছের গায়ে ছোট ছোট লাল দাগ দেখা যায় ।
- ক্রমান্বয়ে লালদাগের স্থলে গভীর ক্ষতদেখা যায় ।
- মাছ খাদ্য গ্রহণ করেনা এবং পর্যায়ক্রমে ব্যাপকভাবে মারা যায় ।

### লেজ ও পাখনা পচা রোগ

- লেজ ও পাখনার পর্দা ছিড়ে যায় বা ক্ষত হয় ।
- দেহের ত্বকের পিচ্ছিলতা কমে যায়, রং ফ্যাকাশে হয় ।
- মাছের ব্যাপক মড়ক দেখা যায় ।

### মাছের অপুষ্টিজনিত রোগ

- পোনা বা মাছের বৃদ্ধি হয়না ।
- পৃষ্ঠপাখনা ও লেজের পাখনায় ক্ষত হয় ।
- শরীরের তুলনায় মাথা বড় হয়ে যায় ।
- মাছের দেহ বেকে যায় ।



লেজ ও পাখনা পচা রোগ



মাছের

মাছের ক্ষত রোগ



ছবি স্বীকৃতি: স্প্রিং/বাংলাদেশ



ডিসক্লেইমার

এই ফ্লাশ কার্ড প্রণয়ন করা সম্ভবপর হয়েছে ইউ.এস. এজেন্সি ফর ইন্টারন্যাশনাল ডেভেলপমেন্ট (ইউ.এস.এ.আই.ডি) এর অওউ- ৩০০৩১ সহযোগিতা চুক্তির মাধ্যমে আমেরিকার জনগণের সহৃদয় সহযোগিতার কারণে। স্প্রিং প্রকল্পের ব্যবস্থাপনায় রয়েছে জে.এস.আই রিসার্চ এন্ড ট্রেনিং ইন্সটিটিউট, ইনক. (জে.এস.আই)। এই ফ্লাশ কার্ডটির বিষয়বস্তুর জন্য স্প্রিং/জেএসআই সম্পূর্ণভাবে দায়বদ্ধ, এবং তা কোনভাবেই ইউ.এস.এ.আই.ডি অথবা আমেরিকার জনগণের মতামতকে প্রতিফলিত করে না।

**SPRING**  
বিশ্বব্যাপী পুষ্টি বিষয়ে অংশীদারিত্ব,  
ফলাফল ও অভিনব জোরদারকরণ