



FEED THE FUTURE

The U.S. Government's Global Hunger & Food Security Initiative

প্ৰশিক্ষকৰ প্ৰশিক্ষণ মডিউল

কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ বাবে

পুষ্টি আৰু উদ্যানশস্য আৰু পুষ্টি আৰু জলজ কৃষিৰ ওপৰত



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



চেপ্টেম্বৰ ২০২৩

About USAID Advancing Nutrition

USAID Advancing Nutrition is the Agency's flagship multi-sectoral nutrition project, led by JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI), and a diverse group of experienced partners. Launched in September 2018, USAID Advancing Nutrition implements nutrition interventions across sectors and disciplines for USAID and its partners. The project's multi-sectoral approach draws together global nutrition experience to design, implement, and evaluate programs that address the root causes of malnutrition. Committed to using a systems approach, USAID Advancing Nutrition strives to sustain positive outcomes by building local capacity, supporting behavior change, and strengthening the enabling environment to save lives, improve health, build resilience, increase economic productivity, and advance development. This project contributes to the goals of the U.S. Government's Feed the Future initiative by striving to sustainably reduce hunger and improve nutrition and resilience.

Disclaimer

This report was produced for the U.S. Agency for International Development. It was prepared under the terms of contract 7200AA18C00070 awarded to JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI). The contents are the responsibility of JSI, and do not necessarily reflect the views of USAID or the U.S. Government.

Recommended Citation : প্ৰশিক্ষকৰ প্ৰশিক্ষণ মডিউল কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ বাবে পুষ্টি আৰু উদ্যানশস্য আৰু পুষ্টি আৰু জলজ কৃষিৰ ওপৰত

USAID Advancing Nutrition. 2023.
Arlington, VA: USAID Advancing Nutrition.

Cover photo: Sri Kolari, JSIPL.

USAID Advancing Nutrition

JSI Research & Training Institute, Inc.
2733 Crystal Drive
4th Floor
Arlington, VA 22202

Phone: 703-528-7474
Email: info@advancingnutrition.org
Web: advancingnutrition.org



| ভাগ | প্ৰশিক্ষণ মডিউল নাম | পৃষ্ঠা |
|-----|-----------------------------------|--------|
| ক | পুষ্টি আৰু উদ্যানশস্যৰ ওপৰত মডিউল | 3-55 |
| খ | পুষ্টি আৰু জলজ কৃষিৰ ওপৰত মডিউল | 56-102 |

ভাগ-ক

পুষ্টি আৰু উদ্যানশস্য ওপৰত কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ বাবে প্ৰশিক্ষকৰ প্ৰশিক্ষণ মডিউল

প্ৰশিক্ষণৰ উদ্দেশ্য:

- ১। কৃষি আৰু পুষ্টিৰ ওপৰত কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ পৰিচয়।
- ২। কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ দক্ষতা বিকাশ কৰি উদ্যানশস্যৰ উৎপাদন বৃদ্ধি কৰা।
- ৩। উদ্যানশস্য হস্তক্ষেপসমূহৰ োগেদি পুষ্টি প্ৰচাৰৰ প্ৰতি কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ ভূমিকা স্পষ্টীকৰণ নিৰ্মাণ কৰা।

লক্ষ্য গোট/প্ৰশিক্ষাৰ্থী/অংশগ্ৰহণকাৰী: অসম গ্ৰামীণ জীৱিকাঅভিানব (এ.এছ.আৰ.এল.এম.) অধীনত সমুদায় কৃষি সেৱা প্ৰদানকাৰীসকল (চি.এ.এছ.পি.) – কৃষি সখীসকল, বা আগশাৰীৰ কৰ্মীসকল যি কৃষিৰ ওপৰত মহিলাসকলৰ আত্মসহায়ক গোটসমূহক (ডাব্লিউ.এছ.এইছ.জি.) সেৱা প্ৰদান কৰে।

প্ৰশিক্ষকসকল: ৰূপায়নকাৰী অংশীদাৰসকলৰ দলৰ সদস্যসকলৰ সৈতে কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰসমূহৰ (কে.ভি.কে.সমূহ) পৰা বিষয় বিশেষজ্ঞ আৰু কৃষি বিভাগৰ বিষয়াসকল।

মুঠ সময়: ২ দিন। প্ৰতিদিনৰ প্ৰশিক্ষণৰ বাবে মুঠ সময় বিৰতি সহ হ'ব প্ৰায় ৪ ঘণ্টা।

শ্ৰেণীৰ জোখ: ১৫-২০ কমিউনিটি কেডাৰ। প্ৰশিক্ষণ আয়োজন কৰিব প্ৰতিখন জিলাৰ ৰূপায়নকাৰী অংশীদাৰে ব্ল'ক পৰিচালনা ইউনিট (বি.এম.এম.ইউ.), জিলা অভিান পৰিচালনা ইউনিট (ডি.এম.এম.ইউ), আৰু অসম গ্ৰামীণ পশুধন অভিানব (এ.এছ.আৰ.এল.এম.) সৈতে সমন্বয়ত।

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: বগা বৰ্ড, চাৰ্ট পেপাৰ আৰু মাৰ্কাৰ, স্কেচ পেন, প্ৰ'জেক্টৰ, লেপট'প, বেনাৰ, প্ৰশিক্ষণৰ ভিডিঅ', বিষয় কাহিনী, পৰীক্ষাৰ পূৰ্বৰ আৰু পৰীক্ষাৰ অন্তৰ মূল্যায়নৰ অথবা Pre/Post Test (Question) কাকতৰ হাৰ্ড কপিৰ লগতে অতিৰিক্ত কপি প্ৰদৰ্শন অধিৱেশনৰ বাবে, পেঞ্চিল, ইবেজাৰ, চাৰ্পেনাৰ।

ভাষা: প্ৰশিক্ষণটো স্থানীয় ভাষাত প্ৰদান কৰিব লাগিব।

প্ৰস্তুতি কাৰ্যকলাপ: প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰী/প্ৰশিক্ষকে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক আগতীয়াকৈ প্ৰশিক্ষণৰ তাৰিখ আৰু স্থানৰ বিষয়ে অৱগত কৰিব। লগতে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক দল কাৰ্যকলাপৰ বাবে কিছুমান স্থানীয়ভাৱে উৎপাদিত ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি আনিবলৈ আগতীয়াকৈ জনোৱা হ'ব।

অধিবেশন প্ৰবাহ আৰু প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়বস্তু

| ক্রমিক নং | অধিবেশনৰ বিষয় | প্ৰক্ৰিয়া | অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য | সময় (মিনিট) |
|---|--|--|--|--------------|
| দিন ১ (পুৱা ১১ বজা – দুপৰীয়া ৩ বজা) | | | | |
| ১ | চিনা-পৰিচয় আৰু পাতনি | অংশগ্ৰহণকাৰীৰ পৰিচয়ৰ বাবে Ice Breaking Session বা পৰিচয়মূলক অনুশীলন, সূক্ষ্ম পৰীক্ষাগাৰ অনুশীলনী | এটা পৰিচয়মূলক অনুশীলন যি প্ৰশিক্ষণৰ আগতে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ জঠৰতা আঁতৰায়, ভাব বিনিময় সৰ্বাধিক কৰে, চিন্তা উদ্দীপক কৰে, আৰু শিক্ষণ বৃদ্ধি কৰে। | ২০ |
| ২ | প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ নিৰীক্ষণ/ Pre Test Assessment | প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ প্ৰশ্নাৱলী প্ৰয়োগ অথবা Pre Test Assessment | পৰীক্ষাৰ পূৰ্বৰ প্ৰশ্নাৱলী সম্পূৰ্ণ কৰা। | ১৫ |
| ৩ | কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক | দল কাৰ্যকলাপ, আলোচনা, কৃষিৰ বাবে পুষ্টিগত দিশসমূহ বিবেচনা কৰাৰ গুৰুত্বৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ ভিডিঅ' | কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক বুজা | ৫০ |
| চাহবিৰতি | | | | 10 |
| ৪ | শাক-পাচলিৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপ (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ বাবে পেকেজ) | প্ৰেজেন্টেচন, প্ৰদৰ্শন, আলোচনা, পুষ্টি বাগিছাৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ ভিডিঅ' | পুষ্টি বাগিছাত শাক-পাচলিৰ বছৰজুৰা উৎপাদনৰ বাবে উদ্যানশস্য হস্তক্ষেপসমূহৰ বিষয়ে শিকোৱা হয় | ৫০ |
| ৫ | প্ৰাকৃতিক খেতিৰ বাবে মাটিৰ উৰ্বৰতা আৰু কীট পৰিচালনৰ অনুশীলনী (কীট ব্যৱস্থাপনা) (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ বাবে পেকেজ) | প্ৰেজেন্টেচন, প্ৰাকৃতিক কৃষি অনুশীলনীৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ ভিডিঅ' | উদ্যানশস্য হস্তক্ষেপসমূহত গ্ৰহণৰ বাবে প্ৰাকৃতিক খেতি অনুশীলনীসমূহ শিকা | ৫০ |
| ৬ | প্ৰশ্নসমূহ সম্বোধন/স্পষ্টীকৰণ | মুকলি আলোচনা | সন্দেহ দূৰ কৰা | ১০ |
| দুপৰীয়াৰ আহাৰবিৰতি | | | | |
| দিন ২ (পুৱা ১১ বজা – দুপৰীয়া ৩ বজা) | | | | |

| | | | | |
|----|---|--|---|----|
| ৭ | দিন ১ৰ মুখ্য কথাবোৰ পুনৰাবৃত্তি | দল কাৰ্য্যকলাপ | এক দল হিচাপে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে দিন ১'ত তেওঁলোকে কি শিকিলে সেয়া স্মৰণ আৰু আলোচনা কৰা | ১৫ |
| ৮ | উন্নত পুষ্টিৰ বাবে বৈচিত্ৰময় আহাৰ | দল কাৰ্য্যকলাপ, বৈচিত্ৰময় আহাৰৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ ভিডিঅ' | আহাৰত খাদ্য বৈচিত্ৰতাৰ গুৰুত্ব শিকা | ৪৫ |
| ৯ | কৃষিত মহিলাসকলৰ অংশগ্ৰহণ আৰু উন্নত ঘৰুৱা আহাৰ বৈচিত্ৰ প্ৰচাৰ কৰা | আলোচনা | কৃষিত মহিলাসকলৰ ভূমিকা আৰু কিদৰে জীৱিকা উন্নত কাৰ্য্যকলাপসমূহত তেওঁলোকৰ অৰ্থপূৰ্ণ অংশগ্ৰহণ উন্নতভাৱে সাধন কৰিব পাৰি আৰু উন্নত আহাৰ কিদৰে প্ৰচাৰ কৰিব পাৰি তাৰ বিষয়ে শিকোৱা হয় | ২০ |
| | চাহ বিৰতি | | | ১০ |
| ১০ | উন্নত কৃষিগত উৎপাদনশীলতা আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা | দল কাৰ্য্যকলাপ: ভূমিকা পালন | কৃষিগত অনুশীলনীসমূহ গ্ৰহণ কৰাত মহিলাসকলৰ বাবে বাধা হিচাপে বিবেচনা কৰা সামাজিক আৰু আচৰণগত কাৰকসমূহ আলোচনা কৰা | ৪৫ |
| ১১ | উন্নত পুষ্টিৰ বাবে কৃষিত মহিলাসকলক প্ৰচাৰত কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ ভূমিকা বুজা | প্ৰেজেন্টেচন আৰু আলোচনা | উন্নত পুষ্টিৰ বাবে কৃষি কাৰ্য্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ অংশগ্ৰহণ প্ৰচাৰত অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ ভূমিকাৰ ওপৰত স্পষ্টতা | ২০ |
| ১২ | প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান আৰু প্ৰদৰ্শনৰ দক্ষতা | দল কাৰ্য্যকলাপ, প্ৰেজেন্টেচন আৰু আলোচনা | কিদৰে আত্মসহায়ক প্ৰশিক্ষণ সাধন কৰিব লাগে শিকা | ৩০ |
| ১৩ | অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ পৰা প্ৰতিক্ৰিয়া | প্ৰতিক্ৰিয়াৰ বাবে পূৰ্ণাংগ সভা মুকলি | অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে সম্পূৰ্ণ প্ৰশিক্ষণৰ ওপৰত নিজৰ মন্তব্য দিব আৰু কোনো বাকী বোৱা প্ৰশ্ন সুধিব | ২০ |
| ১৪ | প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ নিৰীক্ষণ | প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ প্ৰশ্নাৱলী প্ৰয়োগ | পৰীক্ষাৰ পূৰ্বৰ পৰা পৰীক্ষাৰ শেষলৈকে লাভ কৰা জ্ঞান | ১৫ |
| | দুপৰীয়াৰ আহাৰ বিৰতি | | | |

দিন ১

অধিবেশন ১: চিনা-পৰিচয় আৰু পাতনি

অধিবেশনৰ উদ্দেশ্যসমূহ: এই অধিবেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে —

- ইজনে সিজনৰ সৈতে পৰিচয় হ'ব
- ২-দিনীয়া প্ৰশিক্ষণত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লগীয়া বিষয়সমূহ জানিব

সময়: ২০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: দল কাৰ্যকলাপ শীট, প্ৰশিক্ষণৰ উদ্দেশ্যৰ ওপৰত পাৰাৰপইন্ট প্ৰেজেন্টেচন, আৰু ২-দিনীয়া প্ৰশিক্ষণৰ অধিবেশনৰ সূচী

দল কাৰ্যকলাপ ১: সময় – ১০ মিনিট

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰী সহ সকলো অংশগ্ৰহণকাৰী বৃত্ত এটাত থিয় হ'ব। তাৰ পাছত,

ক। প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক কোঠাটোত খোজ কাঢ়িবলগাত পিছত ২জনকৈ চোৰা বনাবলৈ ক'ব। বগা পিন্ধি থকা অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে সেউজীয়া পিন্ধাসকলৰ সৈতে আৰু হালধীয়া পিন্ধাসকলে গুলপীয়া পিন্ধা অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ সৈতে চোৰা পাতিব। চোৰাটোত, দুয়ো অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে নিজৰ ঘৰত এক সাধাৰণ দিনৰ আহাৰ/নৈশ আহাৰ দেখাত কেনেকুৱা হয় ক'ব।

খ। প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক চোৰা ভাঙি খোজ দি কোঠাটোত থকা সকলোৰে সৈতে হাত মিলাবলৈ আৰু তাৰ পাছত এক নতুন চোৰা বনাবলৈ ক'ব। সকলো বগা পিন্ধি থকা অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে এতিয়া হালধীয়া পিন্ধাসকলৰ সৈতে আৰু সকলো সেউজীয়া পিন্ধাসকলে গুলপীয়া পিন্ধাসকলৰ চোৰা বনাব। চোৰাটোত, দুয়োৱে নিজৰ নিজৰ বনাই ভাল পোৱা দিনৰ আহাৰ/নৈশ

আহাৰ কথা ক'ব।

গ। প্ৰশিক্ষকজনে তাৰ পাছত অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক ে।ৰা ভাঙি আকৌ কোঠাটোত পিছলৈ খোজ কাঢ়ি আৰু এটা ে।ৰা বনাবলৈ ক'ব। সকলো বগা গুলপীয়াৰ সৈতে আৰু সকলো সেউজীয়া হালধীয়াৰ সৈতে ে।ৰা পাতিব। ে।ৰাটোত, দুয়ো অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে তেওঁলোকে নিজৰ প্ৰিয় ফল শেষবাৰলৈ কেতিয়া খাইছিল ক'ব।

ঘ। প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক ে।ৰা ভাঙি কোঠাটোত খৰকৈ খোজকাঢ়ি আহি আৰু এটা ে।ৰা বনাবলৈ ক'ব। সকলো বগা হালধীয়াৰ সৈতে আৰু সকলো গুলপীয়া সেউজীয়াৰ সৈতে ে।ৰা হ'ব। ে।ৰাটোত, দুয়ো অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে তেওঁলোকে বিচৰা এটা অসাধাৰণ শক্তি আৰু সেই শক্তি তেওঁলোকে কিদৰে ব্যৱহাৰ কৰিব সেয়া ক'ব।

প্ৰশিক্ষকজনে সকলো অংশগ্ৰহণকাৰীক নিজৰ আসন গ্ৰহণ কৰিবলৈ ক'ব আৰু নিজৰ নাম আৰু তেওঁলোকৰ গাওঁ উল্লেখ কৰি চমুকৈ পৰিচয় দিবলৈ ক'ব।

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: পৰিচয়ৰ পাছত, প্ৰদানকাৰীজনে পাৰাৰপইন্ট প্ৰেজেন্টেচনটো প্ৰদৰ্শন কৰিব আৰু ২-দিনীয়া প্ৰশিক্ষণৰ উদ্দেশ্যসমূহ ব্যাখ্যা কৰিব (স্লাইড ১)। ইয়াৰ পিছত, প্ৰশিক্ষকজনে ২-দিনীয়া প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়বস্তুসমূহ প্ৰদৰ্শন কৰিব (স্লাইড ২)।

স্লাইড ১: প্ৰশিক্ষণৰ উদ্দেশ্যসমূহ:

- ১। কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক ওপৰত কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ পৰিচয়।
- ২। কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ উদ্যানশস্য হস্তক্ষেপ প্ৰচাৰৰ বাবে সমুদায়-নেতৃত্বাধীন দক্ষতা বিকাশ কৰা
- ৩। উদ্যানশস্য হস্তক্ষেপৰ ে।গেদি পুষ্টি প্ৰচাৰৰ প্ৰতি কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ ভূমিকা স্পষ্টীকৰণ গঠন।

স্লাইড ২: ২-দিনীয়া প্ৰশিক্ষণৰ বাবে বিষয়বস্তু

দিন ১:

দিন ২:

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক ● শাক-পাচলিৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপসমূহ (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ) ● মাটিৰ উৰ্বৰতা আৰু কীট-পতংগ নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে প্ৰাকৃতিক খেতি (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ) | <ul style="list-style-type: none"> ● উন্নত পুষ্টিৰ বাবে বৈচিত্ৰময় আহাৰ ● কৃষিত মহিলাসকলৰ অংশগ্ৰহণ প্ৰচাৰ কৰা আৰু উন্নত ঘৰুৱা খাদ্যৰ বৈচিত্ৰতা ● উন্নত কৃষিগত উৎপাদনশীলতা আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা ● উন্নত পুষ্টিৰ বাবে কৃষিত মহিলাসকলক প্ৰচাৰ কৰাত কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ ভূমিকা বুজি উঠা ● প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান আৰু প্ৰদৰ্শন দক্ষতা |
|--|--|

অধিৱেশন ২: প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ মূল্যাংকন

সময়: ১৫ মিনিট

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰশিক্ষকজনে পৰিশিষ্ট ১ত দেখুৱাৰ দৰে প্ৰাক-পৰীক্ষাৰ প্ৰশ্নাৱলীসমূহৰ অথবা Pre Test Questionnaire চপা কৰা হাৰ্ড কপিসমূহ বিতৰণ কৰিব। দি প্ৰয়োজন হয়, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক পেঞ্চিল এডাল দিয়ক। অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক ১৫ মিনিট দিয়া হ'ব প্ৰাক-পৰীক্ষা প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ দিবলৈ আৰু তাৰ পাছত প্ৰশিক্ষকজনে সম্পূৰ্ণ কৰা প্ৰাক-পৰীক্ষা প্ৰশ্নাৱলীসমূহ অথবা Pre-Test Questionnaire সংগ্ৰহ কৰিব।

অধিৱেশন ৩: কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্যসমূহ: এই অধিৱেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে-

- কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্কটো বুজিব
- ঘৰুৱা পুষ্টি ধনাত্মকভাৱে প্ৰভাৱিত কৰিব পৰা কৃষিগত অনুশীলনীসমূহ চিনাক্ত কৰিব।

সময়: ৫০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: দল কাৰ্য্যকলাপ শ্বীট, কৃষি হস্তক্ষেপসমূহৰ বাবে পুষ্টিগত দিশসমূহ বিবেচনা কৰাৰ গুৰুত্বৰ ওপৰত ভিডিঅ

দল কাৰ্যকলাপ ২:

সময়: ১০ মিনিট

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক কৃষি উৎপাদন কাৰ্যকলাপৰ বিষয়ে তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহ সুধিব:

- আপোনালোকৰ কিমানে নিজৰ ঘৰত শাক-পাচলি কৰে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- বৰ্তমান, আপুনি নিজৰ ঘৰৰ বাগিছাত কি খেতি কৰিছে? অনুগ্ৰহ কৰি আপুনি খেতি কৰা শস্যসমূহৰ নাম ক'ব।
- আপোনালোকৰ কিমানে সেৱনৰ বাবে শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলৰ ঘৰুৱা উৎপাদন ব্যৱহাৰ কৰে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- আপোনালোকৰ কিমানে নিজৰ শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলৰ ঘৰুৱা উৎপাদন বিক্ৰী কৰে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।

আপোনালোকৰ বহুতে নিজৰ ঘৰুৱা বাগিছাত শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল খেতি কৰে। আপোনালোকে জানেনে আপুনি নিজৰ ঘৰৰ বাবে কৰা শাক-পাচলিয়ে পুষ্টিহীনতা শেষ কৰাত সহায় কৰে? যেতিয়া আমাৰ শৰীৰে সঠিক খাদ্য বা সঠিক পুষ্টি নাপায়, আমি পুষ্টিহীনতাত ভুগিব লাগে। পুষ্টিহীনতাৰ গুৰুতৰ প্ৰভাৱ থাকিব পাৰে, বিশেষকৈ শিশু, কিশোৰী, আৰু গৰ্ভৱতী মহিলাসকলৰ বাবে। পুষ্টি নিৰ্ভৰ কৰে আমি খোৱা খাদ্যৰ ওপৰত। কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্পৰ্ক হৈছে পুষ্টিৰ খাদ্যৰ উৎপাদন আৰু সেৱন কৰা। কৃষিৰ যোগেদি, আমাৰ ঘৰ আৰু আমাৰ স্থানীয় বজাৰত। আমি বিভিন্ন, পুষ্টিৰ খাদ্য পাওঁ কৃষিয়ে ঘৰ আৰু সমাজক বিভিন্ন উৎসৰ পৰা খাদ্য সংগ্ৰহ কৰি নিজৰ খাদ্য উন্নত কৰাত সহায় কৰে। সেয়ে, কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্পৰ্ক হৈছে পুষ্টিৰ শস্য, শাক-পাচলি, ফল-মূল আদিৰ উৎপাদন।

মূল বাৰ্তা: *কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্পৰ্ক হৈছে পুষ্টিৰ শস্য, শাক-পাচলি, ফল-মূল আদিৰ উৎপাদন আৰু সেৱন কৰা।*

এতিয়া, আমি কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্কৰ ওপৰত এটা ভিডিঅ' চাম। ভিডিঅ'টো চোৱাৰ পাছত, আমি আলোচনা কৰিম কিদৰে কৃষিয়ে পুষ্টিত অৱদান কৰে আৰু শিকিম কিদৰে আমি মহিলা আত্মসহায়ক গোট অথবা ডাব্লিউ.এছ.এইছ.জি.ৰ সদস্যসকলক এই সম্পৰ্ক বুজিবলৈ সহায় কৰিব পাৰোঁ। আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ বাবে কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্কটো বুজাটো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ, যাতে কৃষিত তেওঁলোকৰ অৱদানে পুষ্টিহীনতা সম্বোধন কৰিবলৈ সহায় কৰিব পাৰে। আমি আত্মসহায়ক সদস্যসকলক তেওঁলোকৰ প্ৰশিক্ষণৰ সময়ত কিছুমান প্ৰশ্ন সুধিম, যাতে তেওঁলোকে এই সম্পৰ্কটো বুজে। প্ৰদানকাৰীজনে ভিডিঅ'টো প্ৰদৰ্শন কৰিব।

দল কাৰ্যকলাপ ৩:

সময়: ১০ মিনিট

প্ৰদানকাৰীৰ বাবে নিৰ্দেশ: ভিডিঅ'টোৰ পাছত, প্ৰদানকাৰীজনে তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহ সুধিব আৰু নিশ্চিত কৰিব যাতে প্ৰতিজন অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ দিয়ে:

- কৃষিয়ে কি কি ধৰণে পুষ্টিত অৱদান কৰিব পাৰে?
- পুষ্টিৰ শস্যৰ খেতিৰ পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ ক্ষমতা থাকে নে?? যিসকলে "হয়" বুলি কয়, অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব। পুষ্টি-সমৃদ্ধ শস্য েনে ফল-মূল আৰু শাক-পাচলিৰ খেতি হৈছে এক উপায়। ইয়াৰ দ্বাৰা আমাৰ কৃষিয়ে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে।
- চাউল, চাহ, মৰাপাট আদিৰ খেতি কৰি পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ ক্ষমতা থাকে নে?? যিসকলে "হয়" বুলি কয়, অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব। দিও শুনাত এনে নালাগে েনে ই পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব, দি চাহ, চাউল, মৰাপাট আদিৰ উৎপাদনৰ পৰা অহা আয় শাক-পাচলি, ফল-মূল, মাছ, আদিৰ দৰে পুষ্টিৰ খাদ্য কি নিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়, তেন্তে এয়া প্ৰকৃততে এক কাৰ্য্য যি পুষ্টি উন্নত কৰিব পাৰে।
- আপুনি ভাবে নে যে কৃষি আৰু উৎপাদন কাৰ্য্যকলাপসমূহে মহিলাৰ সবলীকৰণত প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে? যিসকলে "হয়" বুলি কয়, অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব। নিজৰ সময়/শক্তি বোজাসমূহ (Energy burdens) বৃদ্ধি নকৰাকৈ এক অৰ্থপূৰ্ণ ধৰণে কৃষিত মহিলাৰ অংশগ্ৰহণৰ বৃদ্ধিৰ ক্ষমতা আছে আয়ৰ উপলব্ধিৰ সৈতে ঘৰখনত তেওঁৰ উদ্দেশ্য আৰু ভূমিকা বৃদ্ধি কৰাৰ। এই পৰিৱৰ্তনসমূহৰ ক্ষমতা আছে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ খাদ্য ক্ৰয়ৰ বাবে উপলব্ধ আয় বৃদ্ধি কৰি, মহিলাসকলক সবল কৰি ঘৰখনৰ স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টিৰ ক্ষেত্ৰত সিদ্ধান্ত লোৱাত জড়িত হ'বলৈ।

কৃষিৰ ক্ষমতা আছে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাত েনে ঘৰত পুষ্টিৰ খাদ্যৰ উপলব্ধি বৃদ্ধি কৰি, পুষ্টিৰ খাদ্য কিনাৰ বাবে ঘৰখনৰ আয় বৃদ্ধি কৰি, আৰু লগতে মহিলাসকলক সবল কৰাৰ, ইয়াৰ ধনাত্মক প্ৰভাৱে থাকিব পাৰে ঘৰখনৰ পুষ্টিৰ ওপৰত। কৃষিয়ে ঘৰ এখনক উৎপাদন বা বজাৰৰ পৰা ক্ৰয়ৰ োগেদি পুষ্টি-সমৃদ্ধ খাদ্য অৰ্জন কৰাত সহায় কৰে। ই পৰিয়াল এটাক সহায় কৰে সেৱনৰ বাবে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল প্ৰাপ্ত কৰাত আৰু পুষ্টিৰ খাদ্যসমূহ প্ৰদান কৰি ঘৰখনৰ পুষ্টিহীনতাক সম্বোধন কৰিব পাৰে। ই স্থানীয় বজাৰসমূহত পুষ্টি-সমৃদ্ধ খাদ্য বৃদ্ধি কৰে, ইয়াৰ ফলত গাওঁৰ আন মানুহেও পুষ্টিৰ খাদ্য কিনিব পাৰে। তদুপৰি, শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলৰ খেতি কৰিলে ঘৰুৱা আয় সৃষ্টিত সহায় হয়। ইহেতু কৃষিৰ সৈতে মহিলাসকলৰ জড়িততা প্ৰমুখভাৱে ঘৰুৱা বাগিছাৰ োগেদি হয়, ই তেওঁলোকক এক সু োগ প্ৰদান কৰে ইয়াৰ ওপৰত অধিক মনো োগ দি অতিৰিক্ত আয় উপাৰ্জন কৰাৰ বাবে।

সেয়ে, পুষ্টিৰ শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল খেতি কৰিলে তিনিটা প্ৰকাৰে ঘৰ এখনৰ সহায় হয়:

- ই উৎপাদনৰ যোগেদি এক বৈচিত্ৰ খাদ্যৰ সেৱনৰ বাবে বিভিন্ন উৎসৰ পৰা পুষ্টি-সমৃদ্ধ খাদ্যৰ উপলব্ধি বৃদ্ধি কৰে। (উৎপাদন)

- শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলৰ বিক্ৰীৰ যোগেদি ঘৰখনৰ আয় বৃদ্ধি কৰে। (*আয়*)
- কৃষি কাৰ্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ জড়িততাক প্ৰচাৰ কৰি মহিলাসকলক সৰল কৰে। (*মহিলা সৰলীকৰণ*)

সামৰণিত, সেই তিনিটা মুখ্য ধৰণ কি কি। যোগেদি কৃষিয়ে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে? পুষ্টি-সমৃদ্ধ শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল উৎপাদন, আয় সৃষ্টি, আৰু মহিলা সৰলীকৰণৰ যোগেদি। যিয়েই নহওক, কৃষি কাৰ্যকলাপসমূহ প্ৰায় অধিক পুষ্টি-সংবেদনশীল, বা ঘৰুৱা পুষ্টি উন্নত কৰাৰ বাবে উন্নতভাৱে লক্ষ্য কৰি লোৱা হ'ব পাৰে। এয়া কৰাৰ উপায়সমূহ বহল আৰু আমি ইয়াৰে কেইটামান চাম - যেনে নিৰ্দিষ্ট পুষ্টি-সমৃদ্ধ শস্যৰ উৎপাদন প্ৰচাৰ।

মূল বাৰ্তা: কৃষিয়ে ধনাত্মকভাৱে ঘৰুৱা পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে, পুষ্টি-সমৃদ্ধ শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলৰ উৎপাদন আৰু সেৱন, আয় সৃষ্টি, আৰু মহিলাসকলৰ সৰলীকৰণৰ যোগেদি।

অধিৱেশন ৪: শাক-পাচলিৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপসমূহ (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্যসমূহ: অধিৱেশনটোৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে –

- বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শাক-পাচলি খেতি কৰাৰ বিষয়ে মৌলিক জ্ঞান পাব
- পুষ্টি স্থিতিৰ উন্নয়নত কিদৰে শাক-পাচলিৰ উৎপাদনে অৱদান দিয়ে সেয়া বুজিব।

সময়: ৫০ মিনিট

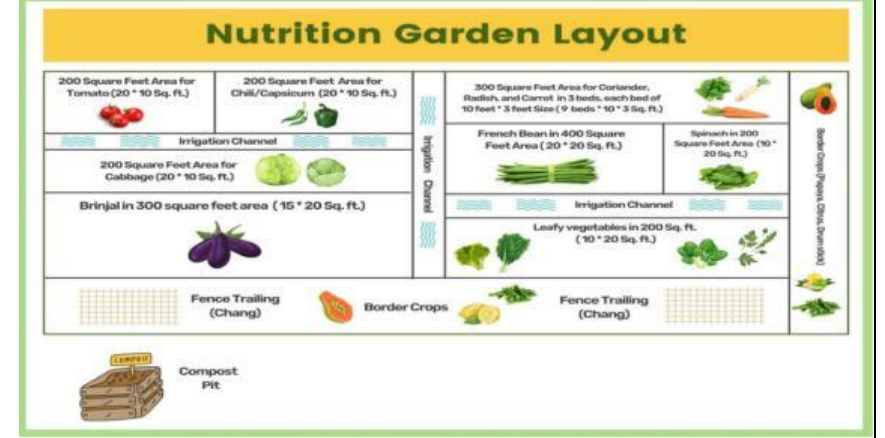
প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: পাৰাৰপইন্ট প্ৰেজেন্টেচন, পুষ্টি বাগিছাৰ ওপৰত ভিডিঅ', বীজ প্ৰয়োগৰ প্ৰদৰ্শনৰ বাবে সামগ্ৰী।

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক সুধিব - মহিলাসকলে সাধাৰণতে ক'ত শাক-পাচলি কৰে? প্ৰদানকাৰীজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক উত্তৰ দিবলৈ উৎসাহিত কৰিব।

মহিলাসকলে সাধাৰণতে নিজৰ ঘৰৰ বাৰীত শাক-পাচলি কৰে। সেয়ে, আত্মসহায়ক সদস্যসকলক ইয়াত বহুৰজুৰি শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলৰ খেতি কৰাৰ বিষয়ে শিকোৱাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। তাতে তেওঁলোকে কাৰ্যকলাপসমূহ আত্মবিশ্বাসেৰে হাতত ল'ব পাৰে। আহক ঘৰুৱা বাৰী/পুষ্টি বাগিছাৰ সৈতে সম্বন্ধীয় কিছুমান গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা চাওঁ:

শ্লাইড ৩: পুষ্টি বাগিছাৰ নক্সা

- ১। পুষ্টি বাগিছাৰ মাটিখিনিচাৰিকুণীয়া বা আয়তাকাৰ হ'ব লাগে কিন্তু এয়া উপলব্ধ মাটিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে।
- ২। পুষ্টি বাগিছাৰ মাটিখিনিচাৰি সূৰ্য্যৰ পোহৰ ভালদৰে পৰিব লাগে আৰু ওখ গছেৰে আৱৰা হ'ব নালাগে।
- ৩। শাক-পাচলি কৰোতে মাটিখিনিৰ জলসিঞ্চনৰ বাবে ওচৰত পানীৰ এক উৎস থাকিব লাগে।
- ৪। বাগিছাখনত জন্তু সোমোৱা প্ৰতিৰোধ কৰাৰ বাবে সীমাসমূহত বেৰা দিয়াটো নিশ্চিত কৰক।
- ৫। চিত্ৰখনে এক সৰল নক্সা দেখুৱাইছে, যি আমাক এক পদ্ধতিগতভাৱে বিভিন্ন শাক-পাচলি খেতি কৰাৰ বিষয়ে এক ধাৰণা প্ৰদান কৰে।



শাক-পাচলি খেতি কৰাৰ বাবে, আমি প্ৰথমে মাটিখিনি প্ৰস্তুত কৰিব লাগিব। সেয়ে আহ্বাসহায়ক সদস্যসকলে মাটি প্ৰস্তুতিৰ বিষয়ে জানিব লাগিব। পৰৱৰ্তী শ্লাইডখনে মাটি প্ৰস্তুতিৰ বিষয়ে তথ্য প্ৰদান কৰিব।

শ্লাইড ৪: মাটি প্ৰস্তুতি

- শাক-পাচলি খেতি কৰাৰ বাবে মাটিখিনিচহাবলৈ তিনিৰ পৰা চাৰিবাৰ হাল বোৱাৰ প্ৰয়োজন।
- মাটি চহোৱা, পাথৰ পৃথক কৰা, অপতৃণ আঁতৰোৱা, আৰু মাটিৰ টুকুৰাবোৰ সৰু আকাৰত ভাঙি পেলোৱা নিশ্চিত কৰক।
- গৰুৰ গোবৰ (প্ৰতি কঠাত নিম্নতম ১ কুইন্টল) বা জৈৱিক পচন সাৰ (প্ৰতি কঠাত ৪০ কিলোগ্ৰাম [কেজি]) যোগ কৰক।

শ্লাইড ৫: বীজ বাছনি, বীজ শোধন আৰু পুলিৰ ৰোপণ কৰা

- বৰোগীয়া, কীট সংক্ৰমিত আৰু ভঙা বীজবোৰ সঠিকভাৱে পৃথক কৰি গোটেই ৰাতি তিয়াই ৰাখক।
- বীজ বা গুটিবোৰ ৰোপন/ সিচাৰ পূৰ্বে শোধন কৰাৰ প্ৰয়োজন।
- বীজবোৰ শোধন কৰাৰ বাবে, বীজ/পুলিবোৰ (শিপা) গৰুৰ মুগ্ৰ দ্ৰব্যত (গৰু মুগ্ৰ: পানী ১:১০ পৰিমাণত) ৫-১০ মিনিট ডুবাই ৰাখিব পাৰে।
- শোধন কৰা বীজবোৰ অলপ সময় ছাঁত শুকাবলৈ দিয়ক আৰু তাৰ পিছত বুই দিয়ক।
- শোধন কৰা বীজবোৰ আৰু পুলিবোৰৰ তাৎক্ষণিক ৰোপন কৰিব নিশ্চিত কৰক। নিশ্চিত কৰক যে বীজ/পুলিৰ ৰোপন আবেলি কৰা হয়।

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● পানী স্থবিততা ৰোধ কৰিবলৈ সঠিকভাৱে মাটিখিনি পোন কৰক আৰু নস্কাৰ দেখুৱাৰ দৰে জলসিঞ্চন খাল সাজু কৰক। ● শোধন কৰা বীজবোৰ তাৰ পিছত শাৰী শাৰীকে আধা ইঞ্চি তলত, বীজৰ জেখ আৰু আকাৰ অনুসৰি, ৰোৱা হয়। | <ul style="list-style-type: none"> ● প্ৰয়োজন অনুসৰি পানী প্ৰয়োগ কৰক। |
|---|---|

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে বীজ সংস্কাৰ প্ৰদৰ্শন কৰিব।

শস্যৰ বাছনি অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ পুষ্টি বাগিছাৰ পৰা বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শাক-পাচলিৰ বছৰ বা উৎপাদন পোৱাৰ বাবে। আমি তলত দিয়া মাপকাঠীসমূহৰ ভিত্তিত বাছনি কৰিব পাৰো কি শাক-পাচলি খেতি কৰিব লাগে:

- এনে শাক-পাচলি বাছনি কৰক যি পছন্দ কৰা হয় আৰু স্থানীয় আহাৰসমূহত থকাৰ সম্ভাৱনা থাকে।
- প্ৰতিটো ঋতুৰ বাবে বিভিন্ন শাক আৰু সেউজীয়া পাচলি বাছনি কৰক।
- মাটি খণ্ডৰ সীমাৰ বাবে কিছুমান শস্য বাছনি কৰক (অমিতা, চজিনা, নেমু)
- কিছুমান জেওৰাত লগাশস্য বাছনি কৰক যেনে বিন, তিতা কেৰেলা আদি।
- এনে শাক-পাচলি বাছনি কৰক যিবোৰ সহজে খেতি আৰু পৰিচালন কৰিব পাৰি আৰু স্থানীয় জলবায়ু আৰু মাটিৰ সৈতে খাপ খায়।
- এনে শাক-পাচলি বাছনি কৰক যি ভাল উৎপাদন দিয়া দেখা যায় আৰু সাধাৰণ কীট আৰু ৰোগৰ প্ৰতি সহনশীল।

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে ইয়াৰ পাছত শাক-পাচলি উৎপাদনৰ ওপৰত ভিডিঅ' প্ৰদৰ্শন কৰিব আৰু অধিৱেশনটো মূল বাৰ্তাসমূহৰ সৈতে সাৰাংশ কৰিব।

মূল বাৰ্তাসমূহ

- শাক-পাচলিৰ খেতিৰ বাবে মাটিখিনিত ভালদৰে সূৰ্য্যৰ পোহৰ পৰিব লাগিব আৰু সঠিকভাৱে প্ৰস্তুত কৰিব লাগিব।
- বীজ/পুলিসমূহ সিচাৰ/ৰোপন কৰাৰ আগতে বাছনি আৰু শোধন কৰিব লাগিব।

- বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শাক-পাচলি বিভিন্ন শস্য ঋতুত খেতি কৰিব পৰা যায়।

অধিৱেশন ৫: মাটিৰ উৰ্বৰতা আৰু কীটনাশকসমূহৰ বাবে প্ৰাকৃতিক খেতি অনুশীলনীসমূহ (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিৱেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে পাৰিব-

- মাটিৰ উৰ্বৰতা উন্নত কৰা আৰু কীটনাশকসমূহৰ প্ৰাকৃতিক পদ্ধতিসমূহ বুজিবলৈ
- প্ৰাকৃতিক সাৰ আৰু কীটনাশকসমূহৰ তৈয়াৰী আৰু প্ৰয়োগৰ পদ্ধতিসমূহ শিকিবলৈ।

সময়: ৫০ মিনিট

প্ৰস্তুতি কাৰ্য্য: এই অধিৱেশনটোত প্ৰদৰ্শন আৰু নিজ হাতৰ অনুশীলনী অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে। প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীজনে জীৱামৃত, পনীয়া পচন সাৰ, অগ্নিঅষ্ট্ৰ, আৰু গৰু মূত্ৰ স্প্ৰেৰ তৈয়াৰী, পাতল কৰা, আৰু প্ৰয়োগৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সকলো সামগ্ৰী আনিব লাগিব। প্ৰয়োগৰ প্ৰদৰ্শন বাহিৰত কৰিব লাগিব চিনাক্ত কৰা শাক-পাচলি বাগিছাৰ মাটি খণ্ডসমূহত।

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: প্ৰশিক্ষণ ভিডিঅ', পাৰাৰপইণ্ট প্ৰেজেনটেচন, লেপটপ, জীৱামৃত, পনীয়া/ তৰল পচন সাৰ, অগ্নিঅষ্ট্ৰ, আৰু গৰু মূত্ৰ স্প্ৰেৰ তৈয়াৰীৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী, জীৱামৃত আৰু অগ্নিঅষ্ট্ৰৰ আগতে তৈয়াৰ কৰি থোৱা দ্ৰৱসমূহ।

উৰ্বৰতা পৰিচালন:

পুষ্টি বাগিছাখনৰ উৰ্বৰতা বৃদ্ধি কৰিবলৈ গৰুৰ গোবৰ, পচন সাৰ, আৰু ভাৰ্মিকম্পাষ্ট/ কেচু সাৰ প্ৰয়োগ কৰিব পৰা য়। সাধাৰণতে, প্ৰতি বিঘাত (০.৩৩ একৰ) ৪০-৫০ কুইণ্টল পচন সাৰ ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ পৰামৰ্শ দিয়া হয়; দি সেয়া ভাৰ্মিকম্পাষ্টৰ/ কেচু সাৰ সৈতে সলনি কৰা হয়, তেন্তে মাটি প্ৰস্তুতিৰ সময়ত পথাৰখনত ৬-৮ কুইণ্টল ভাৰ্মিকম্পাষ্ট/ কেচু সাৰ প্ৰয়োগ কৰিব পৰা য়। উৎপাদনৰ খৰচ কমাবলৈ, ঘৰত তৈয়াৰ কৰা সাৰ উৎপাদন ব্যৱস্থা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। এনে বহুতো জৈৱিক মাটি উৰ্বৰতা উন্নয়নকাৰী আছে যি সহজে ঘৰত তৈয়াৰ কৰিব পৰা য়, উদাহৰণ হ'ল জীৱামৃত। আত্মসহায়ক সদস্যসকলক জৈৱিক পদ্ধতিৰে মাটিৰ উৰ্বৰতা বৃদ্ধি কৰিবলৈ আৰু কীট নাশকসমূহ প্ৰস্তুত কৰিবলৈ শিকাব লাগে। আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণৰ সময়ত, প্ৰস্তুত আৰু প্ৰয়োগৰ প্ৰদৰ্শন কৰিব লাগে।

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰশিক্ষকজনে জীৱামৃতৰ তৈয়াৰীৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰীসমূহ প্ৰদৰ্শন কৰিব। প্ৰশিক্ষকজনে লগতে বাল্টি আনিব সামগ্ৰীবোৰ কিদৰে মিহলি কৰে প্ৰদৰ্শন কৰিবলৈ।

প্রদানকাৰীজনে ল ৪-৫ দিনৰ আগতে সংগ্ৰহ কৰা জীৱামৃত আনিব আৰু এই তৈয়াৰ কৰি খোৱা দ্ৰৱৰ সৈতে পাতল কৰা আৰু ইয়াৰ প্ৰয়োগ দেখুৱাব।

শ্লাইড ৯: জীৱামৃত তৈয়াৰি

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: শ্লাইডত দেখুৱা হৈছে

প্ৰক্ৰিয়া:

- ১। সকলো সামগ্ৰী ২০ লিটাৰ পানীৰ সৈতে ভালদৰে মিহলি কৰক।
- ২। বতাহ সোমাব নোৱাৰা বৈয়াম এটাত ৪-৫ দিনলৈ ৰাখক। সেই ৪ দিনত, মিশ্ৰণটো প্ৰায় ৫ মিনিটলৈ, দিনে দুবাৰকৈ, পাৰিলে ৰাতিপুৱা আৰু সন্ধিয়া লাহে লাহে লৰাই দিয়ক।
- ৩। ৪ দিনৰ পাছত, জীৱামৃতৰ প্ৰতি ১ লিটাৰত ১০ লিটাৰ পানী মিহলি কৰক আৰু শস্যৰ পথাৰখনত প্ৰয়োগ কৰক। পুলিবোৰৰ চাৰিওফালে এক গোলাকাৰ আকৃতি বনাওঁক আৰু সূৰ্যৰ দিনৰ ভাগত পোহৰৰ পৰা বাচিবলৈ দিয়া চালিখনৰ ভিতৰত জীৱামৃতখিনি সেই গোলাকাৰ আকৃতিটোৰ চৌপাশে প্ৰয়োগ কৰক।

২০ লিটাৰ জীৱামৃত প্ৰস্তুত কৰাৰ বাবে প্ৰয়োজনীয়



প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে পনীয়া পচন সাৰৰ তৈয়াৰীৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰীসমূহ আনিব আৰু পনীয়া পচন সাৰৰ প্ৰস্তুতি আৰু পাতল কৰা প্ৰদৰ্শন কৰিব।

পনীয়া পচন সাৰ: আন এক ঘৰত তৈয়াৰ কৰা সাৰ হৈছে পনীয়া পচন সাৰ। ১ কেজি কেচু সাৰ ১০ লিটাৰ পানীত মিহলাই দিয়ক আৰু প্ৰতি ৬ ঘণ্টাৰ অন্তৰালত লৰাই দি ৪৮ ঘণ্টালৈ থৈ দিয়ক, সেয়া চাৰি গুণ পানীৰ সৈতে পাতল কৰক আৰু শস্যৰ ফুল ফুলাৰ সময়ত স্প্ৰে' কৰক। ই শস্যৰ ফুল ফুলা সহায় কৰে।

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰশিক্ষকজনে অগ্নিঅষ্ট্ৰ তৈয়াৰীৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰীসমূহ আনিব আৰু অগ্নিঅষ্ট্ৰৰ প্ৰস্তুতি, পাতল কৰা আৰু প্ৰয়োগৰ প্ৰদৰ্শন কৰিব।

কীট আৰু ৰোগৰ পৰিচালন: কীট আৰু ৰোগৰ পৰা শস্যবোৰক প্ৰতিৰোধ বা সুৰক্ষিত কৰাৰ বাবে, বহুতো জৈৱিকভাৱে প্ৰস্তুত কৰা কীটনাশক আছে, যিবোৰ পৰিৱেশ অনুকূল, কাৰ্যকৰী, আৰু দাম সুলভ, উদাহৰণ হৈছে অগ্নিঅঙ্কুৰ।

স্লাইড ১০: অগ্নিঅঙ্কুৰ প্ৰস্তুতি

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: স্লাইডত দেখুৱাৰ দৰে।

প্ৰস্তুতিৰ পদ্ধতি:

- ১। ধঁপাতখিনি সবু সবু টুকুৰাত কাটি লওক আৰু নিম, জলকীয়া, আৰু নহৰুৰ এক পেষ্ট তৈয়াৰ কৰক।
- ২। মিশ্ৰণটো গৰুৰ মূত্ৰত গৰম কৰক ই উতলি বুৰবুৰি উঠা লৈকে (ব্যৱহাৰ কৰা সামগ্ৰীৰ পৰিমাণ সংযুক্ত ছবিখন দেখুৱা হৈছে)।
- ৩। জুইৰ পৰা নমাই দিয়ক আৰু এক শীতল আৰু শুকান স্থানত ২৪ ঘণ্টা ৰাখক।
- ৪। ২৪ ঘণ্টাৰ পাছত, মিশ্ৰণৰ পনীয়া অংশ কাপোৰ এখন ব্যৱহাৰ কৰি চেঁকি দিয়ক।



| | |
|---|--|
| <p>প্ৰয়োগ: মিশ্ৰণটোৰ ১০০ মিলিলিটাৰ ৫ লিটাৰ পানীৰ সৈতে যোগ কৰক আৰু স্প্ৰে কৰক যেতিয়া বস শুহা, ফল-মূলত ফুটা কৰা বা ঠাৰী ফুটা কৰা, ফল এমিৰ্জ, এফিড, আৰু/বা পাত বালৰ জাতীয় কীট পথাৰত দেখা পোৱা যায়। এই মিশ্ৰণটো ৩ মাহলৈ সংগ্ৰহ কৰি থাব পাৰি। এয়া সন্ধিয়াৰ সময়ত পাতবোৰত স্প্ৰে কৰিব লাগে সূৰ্য্যৰ তাপৰ পৰা পাতবোৰৰ ক্ষতি নহ'বলৈ।</p> | |
|---|--|

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰশিক্ষকজনে গৰুৰ মুত্ৰ স্প্ৰে তৈয়াৰীৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰীসমূহ আনিব আৰু পানীয়া পচন সাৰৰ প্ৰস্তুতি, আৰু পাতল কৰা প্ৰদৰ্শন কৰিব।

| | |
|--|---|
| <p>শ্লাইড ১১: ভেকুঁৰৰ ৰোগৰ পৰা ৰক্ষা কৰা</p> <p>গৰুৰ মুত্ৰ স্প্ৰে কৰি ভেকুঁৰৰ ৰোগবোৰৰ পৰা জৈৱিকভাৱে ৰক্ষা কৰিব পৰা যায়</p> <p>গৰু-মুত্ৰ স্প্ৰে প্ৰস্তুতিৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: ১ লিটাৰ গৰুৰ মুত্ৰ, ১০ লিটাৰ পানী।</p> <p>১ লিটাৰ গৰুৰ মুত্ৰত ১০ লিটাৰ পানী যোগ কৰক আৰু সেয়া শস্যত স্প্ৰে কৰক। এই মিশ্ৰণটোৱে এক ভেকুঁৰনাশক আৰু এণ্টিবায়'টিক হিচাপে কাম কৰাৰ লগতে শস্যক সূক্ষ্ম পোষক দ্ৰব্য প্ৰদান কৰে।</p> | <p>মূল বাৰ্তাসমূহ:</p> <p>১। মাটিৰ উৰ্বৰতা ৰক্ষা কৰিবলৈ জীৱামৃত ব্যৱহাৰ কৰক।</p> <p>২। কীট পৰিচালনৰ বাবে অগ্নিঅঙ্কি ব্যৱহাৰ কৰক।</p> <p>৩। ভেকুঁৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধকৰ বাবে গৰুৰ মুত্ৰ স্প্ৰে ব্যৱহাৰ কৰক।</p> |
|--|---|

অধিৱেশন ৬: প্ৰশ্ন সম্বোধন/স্পষ্টীকৰণ

সময়: ১০ মিনিট

প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক সুধিব কিবা প্ৰশ্ন বা কোনো বিষয়ৰ সম্বন্ধীয় অধিক স্পষ্টীকৰণৰ প্ৰয়োজন আছে নেকি। প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ দিব।

দিন ২

অধিবেশন ৭: দিন ১ৰ মূল কথাসমূহ

সময়: ১৫ মিনিট

প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক চাৰিটা দলত ভাগ কৰিব আৰু তেওঁলোকক দিন ১ৰ নিম্নলিখিত অধিবেশনসমূহৰ মূল বার্তাসমূহ ক'বলৈ দিব:

দল ১: কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক

দল ২: কৃষিয়ে পুষ্টিত সহায় কৰিব পৰা উপায়সমূহৰ পৰিচয়

দল ৩: শাক-পাচলিৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপসমূহ (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)

দল ৪: মাটিৰ উৰ্বৰতা আৰু কীট পৰিচালনৰ বাবে প্ৰাকৃতি কৃষি অনুশীলনীসমূহ (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)

অধিবেশন ৮: উন্নত পুষ্টিৰ বাবে বৈচিত্ৰময় আহাৰ

অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিবেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে পাৰিব-

- এক বৈচিত্ৰময় আহাৰ সেৱন কৰাৰ গুৰুত্ব জানিবলৈ
- বুজিব কিদৰে শাক-পাচলিৰ উৎপাদনে এক বৈচিত্ৰময় আহাৰত অৱদান কৰে।


সময়: ৪৫ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: বৈচিত্ৰময় আহাৰৰ ওপৰত ভিডিঅ'।

আমি শিকিলো যে আমি কি খাওঁ তাৰ ওপৰত পুষ্টি নিৰ্ভৰ কৰে। বিভিন্ন খাদ্যত বিভিন্ন পোষক দ্ৰব্য থাকে যি শৰীৰটোক বিকাশ হ'বলৈ আৰু কাৰ্য্য কৰিবলৈ সহায় কৰে। লগতে আমি কি খাওঁ সি আমাক শক্তি প্ৰদান কৰে উঠিবলৈ, চলাচল কৰিবলৈ, আৰু কাম কৰিবলৈ। ই আমাৰ শৰীৰটো শক্তিশালী কৰে, আমাক স্বাস্থ্যকৰ কৰি ৰাখে, ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে, আৰু শৰীৰটোক সংক্ৰমণৰ পৰা ৰক্ষা কৰে। তিনিটা প্ৰধান খাদ্য গোট থাকে:

- শক্তি প্ৰদানকাৰী খাদ্য (কাৰ্ব'হাইড্ৰেট আৰু চৰ্বিত সমৃদ্ধ) - এইবোৰে শৰীৰটোক চলাচল কৰাত আৰু কাম কৰাত সহায় কৰে।
- এনে খাদ্য যি শৰীৰৰ বিকাশ বা উন্নয়নত সহায় কৰে (প্ৰ'টিন সমৃদ্ধ খাদ্য) - এইবোৰে পেশী আৰু স্নায়ু বিকাশ কৰে।
- ৰক্ষক খাদ্য (খনিজ পদাৰ্থ আৰু ভিটামিন থকা খাদ্য) - এইবোৰে শৰীৰটোৰ ৰোগৰ সৈতে জ্বাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে আৰু তেজ উৎপাদন কৰে।

আত্মসহায়ক গোটসমূহ কিছুমান সদস্যসকলৰ সৈতে আলোচনাৰ পৰা আমি দেখিলো যে সাধাৰণতে গ্ৰাম্য অঞ্চলসমূহত চাউল বা চাউল-ভিত্তিক উৎপাদনসমূহ সেৱন কৰা হয়; কিশোৰী ছোৱালী আৰু শিশুসকলে শাক-পাচলিৰ কম পছন্দ থাকে; আৰু মাছ বা মাংস সপ্তাহত এবাৰ বা দুবাৰ সেৱন কৰা হয়। আমি লক্ষ্য কৰিলো যে অধিকাংশ গ্ৰাম্য অঞ্চলৰ সমুদায়সমূহে কম বৈচিত্ৰময় আহাৰ সেৱন কৰে। সেয়ে, খাদ্যৰ বিভিন্ন উৎস আৰু কোনটো খাদ্য কোনটো খাদ্য গোটৰ হয় সেয়া শিকাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ এক বৈচিত্ৰময় আহাৰ সেৱন কৰাৰ বাবে। পাট্টা প্ৰধান উৎস থাকে আৰু পৰা আমি শক্তি-প্ৰদান কৰা, শৰীৰ গঠন কৰা, আৰু ৰক্ষক খাদ্য পাওঁ। খাদ্য গোটৰ এই পাট্টা উৎস হৈছে জীৱৰ পৰা উৎস খাদ্য, শস্য, মাহজাতীয় শস্য, ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি, আৰু তেল আৰু চৰ্বি, তালিকাখনত দেখুৱাৰ দৰে।

| খাদ্য গোটৰ উৎসসমূহ | উদাহৰণ |
|---|---|
| জীৱৰ পৰা উৎস খাদ্য  | মূৰ্গী, মাছ, লিভাৰ, কণী, গাখীৰ, আৰু গাখীৰৰ উৎপাদনসমূহ |



শস্য



শস্য যেনে গোম-ধান, চাউল, বাজৰা, আৰু জোৱাৰ; শিপা আৰু কন্দ যেনে কচু আৰু আলু



মাহজাতীয় শস্য



যেনে বীন, মচুৰ দাইল, মটৰ, আৰু বাদাম; গুটি, যেনে তিল



ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি



ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাদ্য, যেনে আম, অমিতা, পেচন ফ্ৰুট, কমলা, ডাঠ সেউজীয়া পাত, গাজৰ, মিঠা আলু, বঙালাউ; আৰু আন ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি, যেনে কল, আনাৰস, তৰমুজ, বিলাহী, এভোকেডো, বেঙেনা, আৰু বন্ধাকৰি



তেল আৰু চৰ্বি



শাক-পাচলিত যোগ কৰা বীজ তেল, মার্জাৰিন, ঘিউ, আৰু মাখন, আৰু আন খাদ্যসমূহে কিছুমান ভিটামিনৰ শোষণ উন্নত কৰিব আৰু অতিৰিক্ত শক্তি প্ৰদান কৰিব।



দল কাৰ্যকলাপ ৪: স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ খাদ্যৰ পৰা খাদ্য শ্ৰেণীসমূহ শ্ৰেণীবদ্ধ কৰা (সময়: ২০ মিনিট)

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক তেওঁলোকে নিজৰ লগত অনা খাদ্য সামগ্ৰীসমূহ মাটিত বা মেট এখনৰ ওপৰত থাবলৈ ক'ব। প্ৰশিক্ষকজনে চাৰ্ট পেপাৰেৰে তৈয়াৰ কৰা সবু সবু খালী কাগজ বিতৰণ কৰিব স্কেচ পেনৰ সৈতে আৰু তেওঁলোকে লগত লৈ নাহা কিন্তু ঘৰত সেৱন কৰা আন খাদ্য সামগ্ৰীসমূহৰ নাম লিখিবলৈ/ এক সাধাৰণ চিত্ৰ অংকন কৰিবলৈ ক'ব। এই কাৰ্যকলাপটোৱে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক সহায় কৰিব তেওঁলোকে খোৱা খাদ্যৰ প্ৰকাৰ জানিবলৈ। প্ৰশিক্ষকজনে তলত দেখুৱাৰ দৰে তিনিটা বৃত্ত আঁকিব:

১। প্রদানকাৰীজনে ৩টা উপ-দল গঠন কৰি দিব, প্ৰতিটো উপ-দলক এটা খাদ্য শ্ৰেণী অৰ্পণ কৰি। প্ৰদানকাৰীজনে উপ-দলৰ সদস্যসকলক তেওঁলোকে অনা ফল-মূল আৰু শাক-পাচলিসমূহ সেইবোৰৰ খাদ্য শ্ৰেণী অনুসৰি থাবলৈ ক'ব। তেওঁলোকে লগতে ফল-মূল আৰু শাক-পাচলিৰ নাম/চিহ্নসমূহ থকা কাগজবোৰ থাব।

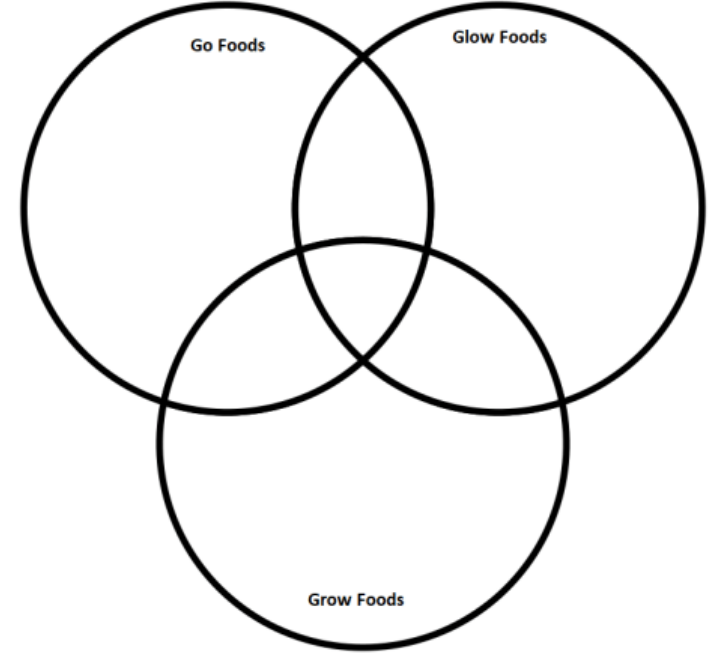
২। এতিয়া উপ-দলৰ সদস্যসকলক এবাৰত এটাকৈ খাদ্য সামগ্ৰী ল'বলৈ আৰু সেয়া সেই সামগ্ৰীটোৰ সৈতে সম্বন্ধীয় খাদ্য শ্ৰেণী থকা বৃত্তটোত থাবলৈ কোৱা হ'ব। (প্ৰতিটো উপ-দলক ৫ মিনিট সময় দিয়া হ'ব খাদ্য সামগ্ৰীসমূহ থোৱাৰ বাবে।)



৩। প্ৰদানকাৰীজনে আন উপ-দলকেইটাক ক'ব পূৰ্বৰ উপ-দলটোৰ সামগ্ৰী ৰখা স্থানসমূহ শুদ্ধ হয় নে কিবা সাল-সলনিৰ প্ৰয়োজন পৰীক্ষা কৰিবলৈ, আৰু খাদ্য সামগ্ৰীটোৰ উপযুক্ত শিতানৰ ওপৰত সহমতৰ পিছত, সামগ্ৰীটো উপ-দলৰ সদস্যসকলে সলনি বা বিনিময় কৰিব।

৪। এই প্ৰক্ৰিয়াটো সকলো উপলব্ধ খাদ্য সামগ্ৰীৰ বাবে পুনৰাবৃত্তি কৰা হ'ব।

৫। ইয়াৰ পাছত, প্ৰদানকাৰীজনে তেওঁলোকে কাগজত লিখা বা অঁকা খাদ্য সামগ্ৰীসমূহৰ নাম পঢ়ি শুনাবলৈ ক'ব। যদি কিবা ভুল থাকে সেয়া দলৰ আন সদস্যসকলে বা প্ৰদানকাৰীয়ে শুধৰণি কৰিব।

৬। সকলো খাদ্য সামগ্ৰী আৰু কাগজসমূহ নিজৰ শুদ্ধ শ্ৰেণীত ৰখাৰ পিছত, প্ৰদানকাৰীজনে ক'ব যে এই অনুশীলনীটোৰ যোগেদি আমি বিশ্লেষণ কৰিব পাৰিম এই সকলো খাদ্য শ্ৰেণী আমাৰ আহাৰত আছে নে নাই।





































| | | |
|---|--|--|
| <p>ওপৰৰ কাৰ্যকলাপৰ পৰা, আমি বিভিন্ন বংৰ শাক-পাচলি েনে বগা, সেউজীয়া, বঙা, হালধীয়া/কমলা, বেঙুনীয়া আদি দেখা পালোঁ। শাক-পাচলিৰ বংৰ পৰা, আমি লগতে নিৰ্ধাৰণ কৰিব পাৰো বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শাক-পাচলি আমাৰ আহাৰত আছে নে নাই। বিভিন্ন বংৰ শাক-পাচলিত বিভিন্ন পোষক দ্ৰব্য থাকে, যি সু-স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰাত সহায় কৰে। উপলব্ধ কিছুমান পোষক দ্ৰব্য আৰু বিভিন্ন বংৰ শাক-পাচলিৰ স্বাস্থ্য উপকাৰসমূহ ইয়াত দেখুৱা হৈছে।</p> | <p>সেউজীয়া</p>  | <p>উপস্থিতি পোষক দ্ৰব্য: ভিটামিন এ, ভিটামিন চি, ফাইবাৰ, কেলচিয়াম</p> <p>স্বাস্থ্য উপকাৰসমূহ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে ● ভ্ৰূণৰ বিকাশৰ বাবে ভাল ● ৰক্তহীনতা হ্ৰাস কৰে |
| | <p>ৰঙা</p>  | <p>উপস্থিতি পোষক দ্ৰব্য: ভিটামিন চি, ভিটামিন ডি, কেলচিয়াম</p> <p>স্বাস্থ্য উপকাৰসমূহ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● স্মৃতিশক্তি বিকাশৰ বাবে ভাল ● টিউমাৰ আৰু কৰ্কটৰোগৰ শংকা হ্ৰাস কৰে ● হাঁড় আৰু দাঁতৰ বিকাশ ● হৃদয় স্বাস্থ্যকৰ কৰি ৰাখে |
| | <p>হালধীয়া/কমলা</p>  | <p>উপস্থিতি পোষক দ্ৰব্য: ভিটামিন এ আৰু ভিটামিন চি</p> <p>স্বাস্থ্য উপকাৰসমূহ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে ● দৃষ্টিশক্তিৰ বাবে ভাল ● কৰ্কট ৰোগ আৰু হৃদয়ৰ ৰোগৰ শংকা হ্ৰাস কৰে |

| | | |
|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ● হাঁড় আৰু বক্তবাহী নলীৰ বিকাশ কৰে |
| | <p>বেঙুনীয়া</p>  | <p>উপস্থিতি পোষক দ্ৰব্য: ভিটামিন চি</p> <p>স্বাস্থ্য উপকাৰসমূহ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● স্মৃতিশক্তি বিকাশৰ বাবে ভাল ● ৰোগৰ সৈতে যুঁজে ● বিকাশত সহায় কৰে |

তালিকা: ৰঙিন সূচক ব্যৱহাৰ কৰি বতৰীয়া শস্যৰ তালিকা (শাক-পাচলিৰ শস্য কেলেণ্ডাৰ)

| ৰঙ | গ্ৰীষ্মকাল (ফেব্ৰুৱাৰী – মে') | থাৰিফ /বাৰিষা ঋতু (জুন-চেপ্তেম্বৰ) | ৰ'বিশীত ঋতু (অক্টোবৰ-জানুৱাৰী) | স্বাস্থ্য উপকাৰসমূহ |
|----------|---|---|--|---|
| সেউজীয়া |  চীনালাই |  ব্ৰকলি |  ব্ৰকলি | <ul style="list-style-type: none"> ● ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে ● ভ্ৰুণৰ বিকাশৰ বাবে ভাল ● ৰক্তহীনতা হ্রাস কৰে |
| |  জাতিলাউ |  লুবিয়া |  ফুলকৰি | |
| |  ভোল | |  বন্ধাকৰি | |

| | | | | |
|-----|---|---|---|---|
| |  ধুন্দুলি | |  গুলকবি | |
| |  জিকা |  জলকীয়া | | |
| |  ভাত কেবেলা |  মিঠা আলু |  ধনীয়া | |
| |  তিতা কেবেলা | |  পাত শাক | |
| |  তিয়ঁহ | | | |
| |  কোমোৰা |  উৰহী | | |
| |  ফ্ৰেশ বীন | | | |
| |  ভেন্দি | | | |
| |  কচু |  পুদিনা |  পালেং শাক | |
| | |  গোম-ধান |  ফ্ৰেশ বীন | |
| ৰঙা |  তৰমুজ | | | <ul style="list-style-type: none"> ● স্মৃতিশক্তি বিকাশৰ বাবে ভাল |

| | | | | |
|----------------|---|--|--|--|
| |  খুটৰা শাক |  বিলাহী | <ul style="list-style-type: none"> ● টিউমাৰ আৰু কৰ্কটৰোগৰ শংকা হ্রাস কৰে ● হাঁড় আৰু দাঁতৰ বিকাশ ● হৃদয় স্বাস্থ্যকৰ কৰি ৰাখে | |
| |  বঙা জলকীয়া |  মূলা | | |
| কমলা/হালধীয়া | |  গাজৰ | <ul style="list-style-type: none"> ● ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে ● দৃষ্টিশক্তিৰ বাবে ভাল ● কৰ্কট ৰোগ আৰু হৃদয়ৰ ৰোগৰ শংকা হ্রাস কৰে ● হাঁড় আৰু বক্তবাহী নলীৰ বিকাশ কৰে | |
| | |  বঙালাউ | | |
| | |  অমিতা | | |
| | |  নেমু | | |
| | |  সবিয়হ | | |
| | |  মিথা আলু | | |
| | |  স্কুৰাছ | | |
| বেঙুনীয়া/নীলা |  বেঙেনা |  বিট |  বেঙেনা | <ul style="list-style-type: none"> ● স্মৃতিশক্তি বিকাশৰ বাবে ভাল ● ৰোগৰ সৈতে যুঁজে ● বিকাশত সহায় কৰে |

বতৰীয়া শস্যৰ তালিকাখনে এক নিৰ্দিষ্ট শস্যৰ ঋতুৰ বাবে শস্য নিৰ্বাচন কৰিবলৈ সহায় কৰে আৰু বছৰ জুৰা উৎপাদন সক্ষম কৰে। প্ৰশিক্ষকজনে অধিৱেশনটোৰ মূল বাৰ্তাসমূহৰ সৈতে সাৰাংশ কৰে।

মূল বাৰ্তাসমূহ:

- খাদ্যৰ পাঁচটা উৎস আছে - পশুৰ উৎস, শস্য, মাহজাতীয় শস্য, ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি, আৰু তেল আৰু চৰ্বি।
- এক বৈচিত্ৰময় আহাৰত খাদ্যৰ সকলো উৎসৰ পৰা খাদ্য থাকিব লাগে।
- বিভিন্ন ঋতুত বিভিন্ন বৰ্ণৰ শাক-পাচলিৰ খেতি কৰিলে এক বৈচিত্ৰময় আহাৰ খোৱাৰ বাবে সহায় হয়।

আহাৰ এক বৈচিত্ৰময় আহাৰ সেৱন কৰা গুৰুত্বৰ ওপৰত এটা ভিডিঅ' চাওঁ। তাৰ পাছত, আমি আমাৰ পৰৱৰ্তী অধিবেশনলৈ আগবাঢ়িম।

অধিবেশন ৯: কৃষিত মহিলাসকলৰ অংশগ্ৰহণ আৰু উন্নত ঘৰুৱা আহাৰ বৈচিত্ৰ প্ৰচাৰ কৰা

অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিবেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে পাবিব-

- সেই বাধাবোৰৰ বিষয়ে শিকিবলৈ যি কৃষিগত কাৰ্যকলাপত মহিলাসকলৰ অৰ্থপূৰ্ণ অংশগ্ৰহণ সীমিত কৰে।
- কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ দক্ষতা গঠন কৰিব কৃষিগত কাৰ্যকলাপত মহিলাসকলৰ অংশগ্ৰহণ সাধন কৰাৰ বাবে।

সময়: ২০ মিনিট

প্ৰকল্পটোৱে মহিলা আৰু পুৰুষসকলৰ সৈতে মনোযোগী গোট আলোচনা আয়োজন কৰিছিল সেই কাৰকসমূহ বুজিবলৈ যি মহিলাসকলক বাধা দিয়ে কৃষিগত কাৰ্যকলাপসমূহ অনুশীলনী কৰাত। অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে কয় যে মহিলাসকল পৰিষ্কাৰ আৰু আত্মবিশ্বাসী নহয় কৃষি কাৰ্যকলাপসমূহত অংশগ্ৰহণ কৰাৰ বাবে। এনে এটা সাধাৰণ চিন্তাধাৰা আছে যে মহিলাসকলৰ কৃষিৰ বিষয়ে জ্ঞান আৰু দক্ষতাৰ অভাৱ। আলোচনাৰ অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে দৃঢ়ভাৱে অনুভৱ কৰে যে পৰিয়ালৰ সদস্যসকলৰ মাজত ঠোঁট ঘৰুৱা সিদ্ধান্তবোৰে মহিলাসকলক সমৰ্থন কৰিব বিভিন্ন ধৰণৰ ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি খেতি কৰিবলৈ। মহিলা, ছোৱালী, আৰু শিশুসকলৰ বাবে পুষ্টি অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ, যি কৃষিগত কাৰ্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ জড়িততা গুৰুত্বপূৰ্ণ কৰি তুলে, বিশেষকৈ 'ত তেওঁলোকে কি উৎপাদন আৰু বিক্ৰী কৰিব সেই বিষয়ে সিদ্ধান্ত ল'ব পাৰে। ই হৈছে মহিলাসকলে আত্মবিশ্বাসী অনুভৱ নকৰিব পাৰে কৃষি সম্বন্ধীয় সিদ্ধান্তবোৰত, যেনে কি মাছ পালন কৰিব, প্ৰয়োজনসমূহ ক্ৰয় কৰা যেনে মাছৰ দানা, মাছৰ পোনা, চূণ, আদি, বা কেতিয়া নিজৰ উৎপাদন বিক্ৰী কৰিবলাগে, ই এগৰাকী আত্মসহায়ক সদস্যৰ সামগ্ৰিক উৎপাদনশীলতা প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে আৰু তেওঁলোকৰ ব্যক্তিগত ঘৰুৱা পুষ্টিৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে।

কৃষি কাৰ্য্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ জড়িততা সাধন কৰাৰ বাবে, কৃষি সখীসকলৰ বহুতো সুযোগ থাকে এই বাধাবোৰ সম্বোধন কৰাত সহায় কৰিবলৈ, যাৰ ভিতৰত আছে মহিলাসকলৰ নিজৰ ওপৰত নিম্ন আত্মবিশ্বাস, জ্ঞান আৰু তথ্যৰ উপলব্ধিৰ অভাৱ, আৰু কৃষি আৰু সিদ্ধান্ত লোৱাত অধিক জড়িত হ'বলৈ নিজৰ স্বামী আৰু সমুদায়ৰ আন সদস্যসকলৰ সমৰ্থনৰ অভাৱে। বিশেষভাৱে, কৃষি সখীসকলে পাৰে আৰু কৰিব লাগে:

- প্ৰথমে, কৃষি আৰু পুষ্টি প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়ে সমুদায় সজাগতা সৃষ্টি কৰক সামাজিক সমৰ্থন পাবলৈ। ই সহায় কৰিব মহিলাসকলৰ স্বামীসকলৰ অনুমতি আৰু সমৰ্থন পাবলৈ তেওঁলোকৰ পত্নীসকলে প্ৰশিক্ষণত অংশগ্ৰহণ কৰাৰ বাবে আৰু কৃষিৰ সৈতে অধিক জড়িত হোৱাৰ বাবে।
- প্ৰশিক্ষণটো প্ৰদান কৰক, যি কৃষি আৰু পুষ্টি অনুশীলনীসমূহৰ বিষয়ে মহিলাসকলৰ জ্ঞান আৰু আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। 'ত সম্ভৱ, এয়া উত্তম হ'ব' দি মহিলাসকলে এই সুযোগ পায় প্ৰচাৰ কৰা কৃষি অনুশীলনীসমূহ অনুশীলন কৰাৰ বা প্ৰদৰ্শন দেখে অনুশীলনীৰ পেকেজত (পি.অ'.পি.) উল্লেখ কৰা অনুসৰি। ব্যৱহাৰিক প্ৰদৰ্শনসমূহে তেওঁলোকক সহায় কৰিব তেতিয়া তেওঁলোকে নিজেই কৃষি আৰম্ভ কৰে।
- ঘৰে ঘৰে গৈ আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ স্বামী আৰু পৰিয়ালৰ আন সদস্যসকলৰ সৈতে কথা পাতক কৃষি কাৰ্য্যকলাপসমূহত মহিলাসকলক সমৰ্থন কৰাৰ উপকাৰৰ বিষয় আৰু কিদৰে স্বামী আৰু পত্নীৰ মাজত যৌথভাৱেঘৰুৱা সিদ্ধান্ত ল'লে কৃষি বৃদ্ধি হ'ব পাৰে। কৃষি সখীসকলে লগতে কৃষি কাৰ্য্যকলাপসমূহত স্বামী আৰু স্ত্ৰীৰ যুটীয়া জড়িততাৰ বিষয়ে পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰিব পাৰে। স্বামী আৰু স্ত্ৰীৰ যুটীয়া জড়িততাই ঘৰুৱা আয় আৰু কৃষি উৎপাদন বৃদ্ধি কৰিব পাৰে যাৰ ফলত ঘৰুৱা সেৱনৰ বাবে অধিক খাদ্য উপলব্ধ হ'ব, আৰু পৰিয়ালৰ স্বাস্থ্য উন্নত হ'ব।

অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ: দুটীয়া ঘৰুৱা সিদ্ধান্ত লোৱা আৰু কৃষি কাৰ্য্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ জড়িততা সাধন কৰোতে, অত্যন্ত যত্ন ল'ব লাগিব যাতে আমি কমিউনিটি কেডাৰ হিচাপে এনে কোনো পৰামৰ্শ প্ৰদান নকৰো যি আত্মসহায়ক সদস্যসকল আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালৰ বাবে কোনো ক্ষতি সৃষ্টি কৰিব পাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে, আমি মন্তব্য আৰু চিন্তাধাৰাবোৰ সন্মান কৰিব লাগিব আৰু উপলব্ধি কৰিব লাগিব যে আমি যেতিয়া এটা প্ৰচলন পাৰ কৰো বা সঁজু কৰো সেয়া মহিলাসকলৰ বাবে অৱশেষত ক্ষতিকৰ হ'ব পাৰে। সেয়ে, কৃষি কাৰ্য্যকলাপসমূহত জড়িততা সাধন কৰাৰ বাবে আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ সৈতে যোগাযোগ কৰোতে নিজৰ পদ্ধতিৰ প্ৰতি সদায় সাৱধান থাকিব। অনুগ্ৰহ কৰি প্ৰকল্পৰ সৈতে যোগাযোগ কৰিব যদি আপুনি এনে কোনো পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হয় 'ত আপুনি কি ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব সেয়া লৈ আপুনি অনিশ্চিত থাকে।

মূল বাৰ্তা: মহিলাসকলক নিজৰ জ্ঞান, দক্ষতা, আৰু আত্মবিশ্বাস গঠনৰ প্ৰশিক্ষণে কৃষি কাৰ্য্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ অংশগ্ৰহণ বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰিব।

অধিৱেশন ১০: উন্নত কৃষি উৎপাদনশীলতা আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য: অধিৱেশনটোৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে পাৰিব-

- ঘৰুৱা স্তৰত উন্নত পুষ্টি প্ৰচাৰৰ বাবে চিনাক্ত কৰা প্ৰাথমিকতাগত আচৰণসমূহ বুজিবলৈ

— গুৰুত্বপূৰ্ণ আচৰণসমূহ গ্ৰহণত বাধাবোৰৰ বিষয়ে এক গল্পৰ যোগেদি শিকিব।

সময়: ৪৫ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: মনোজ আৰু লেডিয়ার বিষয় গল্প, দুটা প্ৰাথমিকতাগত আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰা পাৱাৰপইন্ট প্ৰেজেন্টেচন।

প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীজনে সুধিব: সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তন কি হয়?

সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তন হৈছে এক পদ্ধতিৰ লক্ষ্য হৈছে ব্যক্তি আৰু সমুদায়সমূহত নিৰ্দিষ্ট আচৰণসমূহ পৰিৱৰ্তন কৰা। এক আচৰণ হৈছে এক নিৰ্দিষ্ট কাৰ্য্য যি ব্যক্তি এজনে কৰে।

উদাহৰণস্বৰূপে, এক আচৰণ হ'ব পাৰে যত্ন প্ৰদানকাৰীসকলে প্ৰতিদিনে শিশুসকলক পোষক দ্ৰব্য-ঘন খাদ্য প্ৰদান কৰা বা গৰ্ভৱতী মহিলাসকলে প্ৰতিদিনে এটাকৈ কণী সেৱন কৰা। সাধাৰণতে, ব্যক্তি আৰু সমুদায়সমূহৰ আচৰণ সলনি কৰি, অৰ্থাৎ সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তনৰ সৈতে জড়িত হ'বলৈ, প্ৰয়োজন এয়া বুজাটো যে মানুহে কিয় এই আচৰণ অনুশীলনী কৰিছে বা নাইকৰা, তেওঁলোকে এয়া কৰাত কি বস্তুৱে সহায় কৰিব, আৰু সেই কাৰকসমূহ সম্বোধন কৰিবলৈ কাৰ্য্যকলাপসমূহ ৰূপায়ন কৰা। প্ৰকল্পটোৱে মনোযোগ দিব লগা আচৰণসমূহ চিনাক্ত কৰাৰ বাবে, প্ৰকল্পটোৱে এক অধ্যয়ন অনুষ্ঠিত কৰিছিল। 'ত সমুদায় সদস্যসকলে এই দুটা আচৰণক প্ৰাথমিকতা দিছিল যি তেওঁলোকে ভাবে তেওঁলোকৰ ঘৰুৱা পুষ্টি উন্নত কৰিব।

স্লাইড ৮: প্ৰাথমিকতাগত আচৰণ

- (১) পুৰুষ আৰু মহিলাসকলে (বা ঘৰখনে) যুটীয়াভাৱে সিদ্ধান্ত লয় ঘৰুৱা সম্পদসমূহৰ বিষয়ে।
- (২) উন্নত অনুশীলনীসমূহ প্ৰয়োগ কৰি মহিলাসকলে পোষক দ্ৰব্য-ঘন শাক-পাচলি, ফল-মূল, বা মাছ কৃষি কৰে ঘৰুৱা সেৱন আৰু বিক্ৰীৰ বাবে।

আহক আমি শিকো কিদৰে এই আচৰণসমূহে মহিলাসকলে কৃষিগত অনুশীলনীসমূহ গ্ৰহণকৰাৰ ওপৰত এক প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে। আমি এটা গল্প আলোচনা কৰিম এখন পাম পৰিয়ালৰ পৰা হোৱা এক পৰিস্থিতিৰ ওপৰত, যি আমাৰ চৌপাশে সাধাৰণভাৱে লক্ষ্য কৰিব পৰা যায়। গল্পটোত, আমি দুটা প্ৰাথমিকতাগত আচৰণ, এই আচৰণকেইটাৰ সৈতে জড়িত কাৰকসমূহ, আৰু মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ বাবে ইয়াৰ সেৱন সহ উন্নত মীনপালন হস্তক্ষেপসমূহৰ বাবে এই আচৰণসমূহ পৰিৱৰ্তন কৰাৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰিম।

মনোজ আৰু লেডিয়ার গল্প: প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীয়ে গল্পটো ক'ব আৰু প্ৰতিটো দৃশ্যৰ শেষত প্ৰশ্ন সুধিব।

দৃশ্য ১: লেডিয়া হৈছে মিলিজুলি মহিলা আত্মসহায়কৰ এগৰাকী সদস্যা। তেওঁ নিজৰ স্বামী মনোজ আৰু নিজৰ শহুৰ-শাহুৰ সৈতে থাকে। মনোজ আৰু লেডিয়াৰ তিনিটা সন্তান আছে। মনোজ এজন শ্ৰমিক আৰু তেওঁৰ উপাৰ্জন যথেষ্ট নহয় পৰিয়ালক পুষ্টিকৰ খাদ্য খুৱাবৰ বাবে। তেওঁলোকৰ মুঠ ১.৫ বিঘা মাটি আৰু ১ বিঘা খাহ মাটি আছে।

প্ৰদানকাৰীজনে সুধিব:

- মনোজ আৰু লেডিয়াই নিজৰ ঘৰুৱা আয় বৃদ্ধি কৰিবলৈ কি কৰিব পাৰে?
- ঘৰুৱা সম্পত্তি কিমান আছে? ১.৫ বিঘা মাটি আৰু ১ বিঘা খাহ মাটি।
- মনোজ আৰু লেডিয়াই যৌথভাৱে সিদ্ধান্ত ল'ব পাৰে নে ঘৰুৱা মাটিখিনি কিদৰে ব্যৱহাৰ কৰিব? আপোনালোকে কিমানে 'নোৱাৰে' বুলি কৈছে? অনুগ্রহ কৰি হাত দাঙিব।
- লেডিয়া আৰু মনোজে একেলগে কাম কৰিব পাৰে নে তেওঁলোকৰ মাটিত শাক-পাচলি খেতি কৰাৰ বাবে? আপোনালোকে কিমানে 'নোৱাৰে' বুলি কৈছে? অনুগ্রহ কৰি হাত দাঙিব।
- তেওঁলোকে নিজৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ পৰা পুষ্টি-সমৃদ্ধ খাদ্য পাব পাৰে নে? আপোনালোকে কিমানে 'নোৱাৰে' বুলি কৈছে? অনুগ্রহ কৰি হাত দাঙিব।
- তেওঁলোকে শাক-পাচলিৰ অতিৰিক্ত উৎপাদন বিক্ৰী কৰিব পাৰে নে? আপোনালোকে কিমানে 'নোৱাৰে' বুলি কৈছে? অনুগ্রহ কৰি হাত দাঙিব।
- তেওঁলোকে শাক-পাচলি বিক্ৰী কৰি আয় পাব পাৰে নে? আপোনালোকে কিমানে 'হয়' বুলি কৈছে? অনুগ্রহ কৰি হাত দাঙিব।

প্ৰদানকাৰীজনে সাৰাংশ কৰিব: তেন্তে, আপোনালোকে সন্মত হৈছে যে পুৰুষ আৰু মহিলা বা ঘৰখনে যৌথভাৱে সিদ্ধান্ত ল'ব পাৰে কিদৰে ঘৰুৱা মাটি সম্পদসমূহ ব্যৱহাৰ কৰিব। দুয়োৱে নিজৰ উপলব্ধ মাটিত পুষ্টি-সমৃদ্ধ শাক-পাচলি খেতি কৰিব পাৰে। নিজৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ পৰা তেওঁলোকে নিজৰ উৎপাদনৰ এটা অংশ নিজৰ বাবে থৈ বাকী অতিৰিক্ত উৎপাদন আয়ৰ বাবে বিক্ৰী কৰিব পাৰে।

দৃশ্য ২: লেডিয়াই জৈৱিক খেতিৰ োগেদি উন্নত কৃষি অনুশীলনীৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ পাইছিল। তেওঁ লগতে বৈজ্ঞানিক মীন পালনৰ প্ৰশিক্ষণো পাইছিল। তেওঁ নিজৰ পৰিয়ালৰ বাবে অতিৰিক্ত আয়ৰ প্ৰয়োজন উপলব্ধি কৰাৰ পাছত, তেওঁ আত্মসহায়ক গোটৰ পৰা ১০,০০০ টকাৰ ঋণ লোৱাৰ সিদ্ধান্ত লৈছিল, নিজৰ ঘৰৰ বাৰীত এক পুষ্টি বাগিছা বিকাশ কৰিবলৈ আৰু মাছ উৎপাদনৰ বাবে নিজৰ পুখুৰীটো পৰিষ্কাৰ কৰাৰ বাবে।

প্ৰশিক্ষকজনে প্ৰশ্ন কৰিব:

- আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যা এগৰাকীয়ে কৃষি আৰু মাছ উৎপাদনৰ বাবে ঋণ ল'ব পাৰে নে?
- মাছ উৎপাদনৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণে আত্মসহায়ক গোটৰ মহিলাসকলক মাছৰ উৎপাদন উন্নত কৰাত সহায় কৰে নে? কিদৰে কৰে?

প্ৰশিক্ষকজনে সাৰাংশ কৰিব: সাধাৰণতে, মহিলাই মাছ উৎপাদন প্ৰশিক্ষণৰ কম সুযোগ পায়, সেয়ে তেওঁলোকৰ কৃষি আৰু জীৱিকা বিকাশৰ সম্বন্ধীয় দক্ষতা আৰু জ্ঞানৰ অভাৱ থাকে। কৃষি প্ৰশিক্ষণৰ যোগেদি মহিলাসকলে আত্মবিশ্বাস লাভ কৰিব আৰু কৃষি কাৰ্যকলাপত অৰ্থপূৰ্ণভাৱে অংশগ্ৰহণ কৰাৰ নিজৰ ক্ষমতাৰ ওপৰত বিশ্বাস কৰিব।

দৃশ্য ৩: এদিন তেওঁৰ স্বামীয়ে (মনোজ) ঋণটোৰ বিষয়ে গম পালে আৰু তেওঁক আধা ধন বিচাৰিলে চাউলৰ মিল এটাৰ অংশীদাৰিত্বত বিনিয়োগ কৰাৰ বাবে এজন বেপাৰীৰ সৈতে যাক তেওঁ সাপ্তাহিক বজাৰ এখনত লগ পাইছিল। প্ৰথমে, তেওঁ টকা দিবলৈ সংকোচ কৰিছিল কাৰণ চাউল মিল বিনিয়োগৰ প্ৰতি তেওঁৰ আত্মবিশ্বাস নাছিল। কিন্তু অৱশেষত, তেওঁ স্বামীক ৫,০০০ টকা দিলে আৰু তেওঁ সেই ধন বেপাৰীজনক দিলে। পৰৱৰ্তী সাপ্তাহিক বজাৰত, যেতিয়া মনোজ বজাৰলৈ গ'ল শ্ৰম কৰাৰ বাবে, তেওঁ বেপাৰীজনক বিচাৰিলে কিন্তু বিচাৰি নাপালে। তেওঁ ঘৰলৈ উভতি আহিল আৰু কথাটো লেডিয়াক ক'লে, আৰু লেডিয়াই তেওঁক মনত পেলাই দিলে কিয় তেওঁ অচিনাকি বেপাৰী এজনক টকা দিয়াটো সমৰ্থন কৰা নাছিল।

প্ৰশিক্ষকজনে সুধিব:

- আপোনাৰ মতে, মনোজে বেপাৰীজনক ধনখিনি দি শুদ্ধ কাম কৰিলে নে? আপোনালোকৰ কিমানে 'হয়' কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- মনোজ আৰু লেডিয়াই বেপাৰীজনক ধন দিয়াৰ সিদ্ধান্তটো যৌথভাৱে লোছিল নে? আপোনালোকৰ কিমানে 'হয়' কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- আপুনি অনুভৱ কৰে নে যে এই লোকচান এৰি চলিব পৰা গ'লহেঁতেন?

প্ৰশিক্ষকজনে সাৰাংশ কৰিব: পৰিয়ালটোৱে ঋণটোৰ পৰা ৫,০০০ টকা লোকচান কৰিলে কাৰণ তেওঁলোকে ঋণৰ ১০,০০০ টকা কৃষিগত কাৰ্যকলাপসমূহত বিনিয়োগ কৰাৰ এক ঠোঁথ সিদ্ধান্ত লোৱা নাছিল। যদি মনোজে লেডিয়াক সমৰ্থন কৰিলে হেঁতেন কৃষিগত কাৰ্যকলাপত ১০,০০০ টকা বিনিয়োগ কৰাত, পৰিয়ালটোৱে ধন হেৰুৱাব লগা নহ'ল হেঁতেন। দুটীয়া সিদ্ধান্তবোৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ, কিন্তু সাধাৰণতে, মহিলাসকলক ক্ষমতাসীল উৎপাদক হিচাপে বা ঘৰুৱা সম্পদবোৰৰ ওপৰত লোৱা সিদ্ধান্তবোৰত অংশগ্ৰহণ কৰিবলৈ সক্ষম বুলি বিবেচনা কৰা নহয়।

দৃশ্য ৪: এতিয়া লেডিয়াৰ ওচৰত ঋণটোৰ পৰা ৫,০০০ টকা বাকী আছে। আপোনাৰ মতে মনোজ আৰু লেডিয়াই বাকী থকা ৫,০০০ টকাৰে কি কৰা উচিত?

প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ পৰা প্ৰতিক্ৰিয়াবোৰ ল'ব আৰু দৃশ্যটো সাৰাংশ কৰিব এয়া কৈ:

- তেওঁলোকে নিজৰ পুষ্টি বাগিছা আৰু পুখুৰী বিকাশ কৰিবলৈ বিনিয়োগ কৰিব। মনোজ আৰু লেডিয়াই একেলগে কাম কৰিব পাৰে নিজৰ পুখুৰীটোত মাছ উৎপাদন কৰাৰ বাবে।
- কিন্তু লেডিয়াৰ তিনিটা সন্তান আছে। তেওঁ নিজৰ সন্তানকেইটাৰো যত্ন ল'ব লাগে আৰু লগতে ঘৰৰ কামবোৰো কৰিব লাগে। তেওঁ সময় পাব নে বাৰীত শাক-পাচলি কৰিবলৈ বা পুখুৰীত মাছ পালন কৰিবলৈ?

প্ৰশিক্ষকজনে প্ৰতিক্ৰিয়া দিব আৰু সাৰাংশ কৰিব: লেডিয়াই প্ৰশিক্ষণ তেওঁ যি শিকিছিল সেয়া আলোচনা কৰিব লাগিব আৰু নিজৰ স্বামী আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যসকলক তেওঁক সমৰ্থন কৰিবলৈ সন্মত কৰিব লাগিব। লেডিয়াই কৃষিগত কাৰ্যকলাপৰ উপকাৰ আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালৰ পুষ্টি স্থিতিৰ ওপৰত ইয়াৰ দীৰ্ঘস্থায়ী প্ৰভাৱসমূহ বুজাব লাগিব। পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যই তেওঁক সমৰ্থন কৰিব পাৰে ঘৰুৱা কাম কিছুমান নিজৰ মাজত ভাগ-বতৰা কৰি লৈ, তেওঁ প্ৰশিক্ষণৰ পৰা পোৱা জ্ঞান শাক-পাচলি খেতি আৰু মাছ পালনৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। এয়া হৈছে কিদৰে ঘৰুৱা খেতি সিদ্ধান্ত লোৱা আৰু মাছ উৎপাদনৰ বাবে মহিলাসকলক সমৰ্থন কৰাই সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তন আনিব পাৰে আৰু মহিলাসকলক মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহ গ্ৰহণ কৰিবলৈ সহায় কৰিব পাৰে। ইয়াৰ দ্বাৰা কৃষিগত কাৰ্যকলাপসমূহৰ গোগেদি উৎপাদন, আয় আৰু মহিলা সবলীকৰণ উন্নত কৰাত মহিলাসকলৰ সহায় হ'ব।

মূল বাৰ্তাসমূহ: ঘৰ এখনত পুষ্টি স্থিতি উন্নত কৰাৰ বাবে, দুটা আচৰণ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ:

১/ পুৰুষ আৰু মহিলাসকলে (বা ঘৰখনে) ঘৰুৱা সম্পদসমূহৰ বিষয়ে যৌথ সিদ্ধান্ত লোৱা।

২/ উন্নত অনুশীলনীসমূহ প্ৰয়োগ কৰি। মহিলাসকলে পুষ্টিৰ শাক-পাচলি, ফল-মূল, বা মাছ কৰা ঘৰুৱা সেৱন আৰু বিক্ৰীৰ বাবে।

অধিৱেশন ১১: উন্নত পুষ্টিৰ বাবে কৃষিত মহিলাসকলক প্ৰচাৰ কৰাত কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ ভূমিকা বুজা

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিৱেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ মাজত কৃষি আৰু পুষ্টি প্ৰচাৰ কৰাত নিজৰ ভূমিকা বুজিব পাৰিব।

সময়: ২০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী:

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ পৰা প্ৰতিক্ৰিয়া পাবলৈ চেষ্টা কৰিব তেওঁলোকে বৰ্তমান কৰি থকা কাৰ্যকলাপসমূহৰ বিষয়ে।

প্ৰশিক্ষকজনে সুধিব: আপোনালোকৰ বৰ্তমান কৃষি সম্বন্ধীয় কি কি কাৰ্য্যকলাপসমূহ কৰি আছে?

হিহেতু আপোনালোকে বৰ্তমান কৃষি সৈতে সম্বন্ধীয় বহুতো কাৰ্য্যকলাপত অংশগ্ৰহণ কৰি আছে, কৃষি কাৰ্য্যকলাপসমূহৰ োগেদি উন্নত পুষ্টি সমৰ্থনত কমিউনিটি কেডাৰ/কৃষি সখী হিৰাপে আপোনাৰ ভূমিকা বুজাটোও অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। এ.এছ.আৰ.এল.এম.ৰ অধীনত, কৃষি সখীসকল হৈছে আত্মসহায়ক সদস্যসকললৈ সেৱা প্ৰদানকাৰী কৃষি-ভিত্তিক জীৱিকা কাৰ্য্যকলাপসমূহৰ ওপৰত। কৃষি কাৰ্য্যকলাপসমূহত আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ ক্ষমতা গঠনত নিজৰ জড়িততাৰ োগেদি, তেওঁলোকে লগতে সমুদায়ৰ পুষ্টি স্থিতি উন্নত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। কৃষিৰ বাবে আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ সমৰ্থন প্ৰদান কৰা তেওঁলোকৰ কামৰ োগেদি, তেওঁলোকে লগতে আত্মসহায়ক সদস্যসকলক সহায় কৰিব পাৰে তেওঁলোকে কিধৰণৰ শাক-পাচলি খেতি কৰিব পাৰে সেয়া চিনাক্ত কৰাত। নিজৰ বৰ্তমানৰ কামৰ এক অংশ হিচাপে, কমিউনিটি কেডাৰসকলে আত্মসহায়ক সদস্যসকলক পথপ্ৰদৰ্শন কৰিব পাৰে ঘৰুৱা বাগিছা বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শাক-পাচলি খেতি কৰাত আৰু লগতে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শাক-পাচলি খেতি কৰাৰ গুৰুত্বৰ বিষয়েও ক'ব পাৰে। েতিয়া কমিউনিটি কেডাৰসকলে আত্মসহায়ক গোটেৰ সদস্যসকলৰ সৈতে বৈঠক আয়োজন কৰে, তেওঁলোকে পৰৱৰ্তী ঋতুৰ বাবে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শাক-পাচলি খেতি কৰাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিব পাৰে। ইয়াৰ দ্বাৰা প্ৰতিজন আত্মসহায়ক সদস্যৰ বাবে বীজৰ প্ৰয়োজনীয়তা, কিদৰে বিভিন্ন ৰংৰ শাক-পাচলিৰ বীজসমূহ পাব পাৰি সেয়া পৰিকল্পনা কৰিবলৈ সহায় হ'ব আৰু লগতে বিভিন্ন ৰংৰ শাক-পাচলিৰ পোষক দ্ৰব্যসমূহ আত্মসহায়ক সদস্যসকল বুজাবলৈ সহায় হ'ব। কমিউনিটি কেডাৰসকলে লগতে আত্মসহায়ক সদস্যসকলক অতিৰিক্ত শাক-পাচলি বিক্ৰী কৰাত সহায় কৰিব পাৰে, ৰাৰ পৰা তেওঁলোকে কিছু আয় উপাৰ্জন কৰাত সহায় হ'ব। আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ সৈতে নিৰন্তৰ বৈঠক আৰু আলোচনাই বছৰজুৰি শাক-পাচলি খেতি কৰাৰ আগতীয়া পৰিকল্পনাত সহায় কৰিব।

সেয়ে, আমি দেখিলো যে, কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ প্ৰত্যাশিত ভূমিকাসমূহ তলত দিয়া শীৰ্ষকসমূহৰ অধীনত শ্ৰেণীবদ্ধ কৰিব পৰা যায়:

| ক্রমিক সংখ্যা | সহায়ৰ ক্ষেত্ৰ | প্ৰত্যাশিত ভূমিকাসমূহ |
|---------------|----------------------|--|
| ১ | প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰা | <ul style="list-style-type: none"> - আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণ আয়োজনৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় প্ৰস্তুতি কাম কৰা। উদ্যানশস্য হস্তক্ষেপৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানৰ বাবে হিতাধিকাৰী চিনাক্ত কৰা। - পুষ্টিৰ বাবে কৃষিৰ ওপৰত আত্মসহায়ক সদস্যসকলক প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰা। |
| ২ | ঘৰ ভ্ৰমণ কৰা | <ul style="list-style-type: none"> - আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ ঘৰলৈ ভ্ৰমণ কৰা মাছ উৎপাদন অনুশীলনীসমূহৰ গ্ৰহণ নিৰীক্ষণ কৰিবলৈ। - আত্মসহায়ক সদস্যসকলক সহায় প্ৰদান কৰা বীজ শোধন, গৰুৰ গোবৰ প্ৰয়োগ, জীৱামৃতৰ প্ৰস্তুতি, আদিৰ দৰে প্ৰযুক্তিসমূহৰ প্ৰদৰ্শনৰ ওপৰত। |

| | | |
|---|---|---|
| | | - ঘৰৰ সদস্যসকলৰ সৈতে আন্তঃব্যক্তিগত পৰামৰ্শ প্ৰদান যৌথভাৱে ঘৰুৱা সিদ্ধান্ত লোৱা, ঘৰৰ কাম ভাগ-বতৰা কৰা, আৰু এক বৈচিত্ৰময় আহাৰ সেৱনৰ উপকাৰসমূহৰ ওপৰত। |
| ৩ | লক্ষ্যযুক্ত কৃষি, পুষ্টি আৰু লিংগ আচৰণ প্ৰচাৰ কৰা | - বিষয়গত প্ৰশিক্ষণ, ঘৰ ভ্ৰমণ আৰু সমুদায়ৰ সদস্যসকলৰ সৈতে ভাৰ বিনিময়ৰ সময়ত, কৃষি সখীসকলে আত্মসহায়ক সদস্যসকল আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালৰ সদস্য আৰু গাওঁ সমুদায়ৰ সদস্যসকলৰ মাজত লক্ষ্যযুক্ত আচৰণ প্ৰচাৰ/মনত প্ৰৱেশ কৰিব লাগে। (উদাহৰণ: কৃষ্টিগত কাৰ্যকলাপসমূহৰ বাবে যৌথভাৱে ঘৰুৱা সিদ্ধান্ত লোৱা, আত্মসহায়ক সদস্যসকলক উৎসাহিত কৰা ঘৰুৱা পুষ্টিৰ ওপৰত লোৱা সিদ্ধান্তবোৰত অধিক অংশগ্ৰহণ কৰিবলৈ)। - আত্মসহায়ক সদস্যসকলক সহায় প্ৰদান কৰা কৃষি আৰু জীৱিকা কাৰ্যকলাপসমূহৰ দক্ষতা আৰু জ্ঞান বিকাশ কৰাত কৃষি কাৰ্যকলাপসমূহত অৰ্থপূৰ্ণ অংশগ্ৰহণৰ বাবে তেওঁলোকৰ আত্মবিশ্বাস গঠনৰ বাবে। |
| ৪ | প্ৰয়োজনসমূহ সাধন কৰা | - গাওঁৰ সংগঠনসমূহ, ক্লাষ্টাৰ স্তৰৰ ফেডাৰেচনসমূহ, ব্যক্তিগত খণ্ডৰ সন্তোষসমূহৰ সৈতে সমন্বয় কৰা প্ৰশিক্ষিত অনুশীলনীসমূহৰ গ্ৰহণৰ বাবে বীজ, প্ৰুষ্টি, যন্ত্ৰপাতি, আদিৰ দৰে প্ৰয়োজনসমূহ সাধন কৰাৰ বাবে। - আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ সৈতে আয়োজিত বৈঠকত আলোচনাৰ যোগেদি বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ ৰঙিন শাক-পাচলিৰ বীজ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বাবে পৰিকল্পনা কৰা। - কমিউনিটি কেডাৰসকলে ক্লাষ্টাৰ স্তৰৰ ফেডাৰেচনৰ যোগেদি বীজৰ ক্ৰয় সাধন কৰিব পাৰে আৰু প্ৰয়োজন অনুসৰি আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ মাজত পোনাবোৰ বিতৰণত সহায় কৰিব পাৰে। - আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ মাজত শাক-পাচলিৰ পূৰ্বৰ উৎপাদনৰ পৰা সংগ্ৰহ কৰা বীজৰ ভাগ-বতৰাত সহায় কৰা। |

মূল বাৰ্তাসমূহ:

- ১। কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ প্ৰধান ভূমিকাসমূহ হৈছে প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰা, ঘৰ ভ্ৰমণ কৰা, লক্ষ্যযুক্ত পুষ্টি আৰু লিংগ আচৰণ প্ৰচাৰ কৰা আৰু প্ৰয়োজনসমূহ সাধন কৰা।
- ২। কৃষি সখীসকলে আত্মসহায়ক সদস্যসকলক প্ৰশিক্ষণ দিব পাৰে উদ্যানশস্য হস্তক্ষেপসমূহৰ ওপৰত উন্নত উৎপাদন, আয়, আৰু পুষ্টিৰ বাবে।
- ৩। কৃষি সখীসকলে আত্মসহায়ক সদস্যসকলক সহায় কৰিব পাৰে প্ৰশিক্ষিত অনুশীলনীসমূহৰ গ্ৰহণৰ বাবে প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ সাধন কৰাত।

অধিবেশন ১২: প্রশিক্ষণ প্রদান আৰু প্ৰদৰ্শনৰ দক্ষতাসমূহ

অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিবেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে পুষ্টি আৰু কৃষিৰ ওপৰত প্রশিক্ষণ প্ৰদানৰ শ্ৰেষ্ঠ অনুশীলনীসমূহ বুজিব পাৰিব, আৰু লগতে প্রশিক্ষণ কিদৰে বুপায়ন কৰিব লাগে সেয়া বুজিব।

সময়: ৩০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ প্রশিক্ষণৰ অধিবেশন প্ৰবাহ আৰু প্রশিক্ষণৰ বিষয়বস্তুসমূহ, আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ প্রশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ পৰীক্ষা আৰু অন্তৰ পৰীক্ষাৰ হাৰ্ড কপি সমূহ, পেঞ্চিল।

আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ বাবে প্রশিক্ষণ আয়োজনে উদ্যানশস্যত তেওঁলোকৰ অংশগ্ৰহণ সাধন কৰিব। আপোনালোক প্ৰধান প্রশিক্ষক, সেয়ে প্রশিক্ষণ আয়োজন কৰাৰ বাবে আপোনালোকে কৰিব লগীয়া প্ৰস্তুতি কাম বুজাটো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। এনে কিছুমান প্ৰদান দক্ষতা আছে যি এজন প্রশিক্ষকে অনুসৰণ কৰিব লাগিব প্রশিক্ষণ দিয়াৰ সময়ত। আমি লগতে আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ প্রশিক্ষণৰ বিষয়বস্তুসমূহো আলোচনা কৰিব। আহক এই সকলো বিস্তাৰভাৱে আলোচনা কৰোঁ।

কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ দ্বাৰা প্রশিক্ষণৰ বাবে প্ৰস্তুতি কাম: আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ বাবে প্রশিক্ষণ আয়োজন কৰাৰ পূৰ্বে, কমিউনিটি কেডাৰসকলে তলত দিয়া প্ৰস্তুতি কাৰ্যসমূহ কৰিব লাগিব:-

- ১। প্রশিক্ষণৰ বাবে আত্মসহায়ক সদস্যসকলক চিনাক্ত কৰক এখন নিৰ্দিষ্ট গাওঁ/গাওঁৰ এক গোটৰ পৰা।
- ২। এখন নিৰ্দিষ্ট গাওঁৰ বাবে এটা ১-দিনীয়া প্রশিক্ষণৰ বাবে তাৰিখ নিৰ্ধাৰণ কৰক।
- ৩। এখন নিৰ্দিষ্ট গাওঁত আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ বাবে প্রশিক্ষণ আয়োজন কৰাৰ বাবে এক পৰিষ্কাৰ স্থান চিনাক্ত কৰক, বাঞ্ছনীয়ভাৱে সমুদায়ৰ পৰা দূৰত প্রশিক্ষণৰ সময়ত আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ মুকলি অংশগ্ৰহণৰ ধাৰণা নিশ্চিত কৰাৰ বাবে।
- ৪। আত্মসহায়ক সদস্যসকলক প্রশিক্ষণৰ তাৰিখ আৰু স্থানৰ বিষয়ে তথ্য কমেও এসপ্তাহ আগতীয়াকৈ অৱগত কৰক।
- ৫। প্রশিক্ষণত প্ৰদৰ্শন আৰু দল কাৰ্যকলাপৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা সামগ্ৰীৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় ে। গাৰ কৰক।
- ৬। চিনাক্ত কৰা আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ সৈতে সবু দল বৈঠক/মুখামুখি ভাবৰ আদান প্ৰদান আয়োজন কৰক প্রশিক্ষণত অংশগ্ৰহণ কৰাৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে এক চমু সংবেদনশীলতাৰ বাবে।

প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানৰ দক্ষতাসমূহ: কেডাৰজনৰ দ্বাৰা অনুশীলনীৰ বাবে তলত দিয়া প্ৰদানৰ দক্ষতাসমূহ উল্লেখ কৰিব লাগিব তেওঁলোকৰ আত্মসহায়ক সদস্যৰ প্রশিক্ষণৰ সময়ত:

ক। চকুত চকু থৈ কথা ক'ব: সকলো অংশগ্ৰহণকাৰীৰ সৈতে সঠিক চকুৰ ে। গাৰে। গাৰি ৰাখিলে সকলো অংশগ্ৰহণকাৰী মনো ে। গাৰি নিশ্চিত হয়।

খ। এক দৃঢ় আৰু ভদ্র কণ্ঠ ৰাখিব: স্পষ্ট আৰু সঠিক স্বৰে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক মনোযোগী হৈ থকাত সহায় কৰে আলোচনাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰাৰ প্ৰয়োজন প্ৰতিৰোধ কৰাৰ বাবে।

গ। প্ৰদৰ্শন প্ৰক্ৰিয়া অংশগ্ৰহণকাৰী কৰক সকলো কাৰ্য্যকলাপত আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ অংশগ্ৰহণ নিশ্চিত কৰি।

ঘ। প্ৰশিক্ষণ মডিউল আৰু অনুশীলনীৰ পেকেজসমূহত ব্যাখ্যা কৰা অনুসৰি বিষয়বস্তুৰ বিতৰণৰ স্তৰ অনুসৰণ কৰক।

প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণৰ অধিবেশন প্ৰবাহ আৰু প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়বস্তুসমূহ তলত দিয়াৰ দৰে বুজাই দিব:

| স্লাইড ১২: অধিবেশন প্ৰবাহ আৰু আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণ | আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণৰ অধিবেশন প্ৰবাহ আৰু প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়বস্তুসমূহ | | |
|---|--|---|--------------|
| | ক্রমিক নং | অধিবেশন | সময় (মিনিট) |
| সময়: ১ দিন (সময় ৩-৪ ঘণ্টা) শ্ৰেণীৰ জোখ: ১৫-২০ আত্মসহায়ক সদস্য স্থান: গাওঁ স্তৰ প্ৰশিক্ষণ সহায়ক: প্ৰশিক্ষণ বেনাৰ আলোচনা কৰিব লগীয়া চাৰিটা প্ৰধান বিষয় হৈছে - কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক, পুষ্টি বাগিছাৰ বাবে অনুশীলনীৰ পেকেজ (উৎপাদন আৰু প্ৰাকৃতিক কৃষি), বৈচিত্ৰময় আহাৰৰ গুৰুত্ব, উন্নত কৃষি উৎপাদনশীলতা আৰু পুষ্টিৰ বাবে | ১ | চিনা-পৰিচয় আৰু পাতনি | ২০ |
| | ২ | প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ মূল্যায়ন | ১০ |
| | ৩ | কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক | ৩০ |
| | ৪ | শাক-পাচলিৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপসমূহ (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ বাবে পেকেজ) | ৪০ |
| | ৫ | মাটিৰ উৰ্বৰতা আৰু কীট পৰিচালনৰ বাবে প্ৰাকৃতিক কৃষি অনুশীলনীসমূহ (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ বাবে পেকেজ) | ৪০ |
| | ৬ | উন্নত পুষ্টিৰ বাবে বৈচিত্ৰময় আহাৰ | ৩০ |
| | ৭ | উন্নত কৃষি উৎপাদনশীলতা আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা | ২০ |
| | ৮ | প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ মূল্যায়ন | ১০ |
| | | মুঠ সময় | ২০০ |

সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তনৰ ওপৰত গল্প।

প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ্গত কাৰ্যকলাপসমূহ: ঘৰুৱা কাৰ্যকলাপসমূহ আৰু প্ৰয়োজনসমূহ সাধন

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক প্ৰশিক্ষণ বেনাৰৰ সৈতে পৰিচয় কৰাই দিব আৰু আত্মসহায়ক সদস্যসকলক প্ৰশিক্ষণত বেনাৰখন কিদৰে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে বুজাই দিব।

স্লাইড ১৩: আত্মসহায়ক সদস্যসকলক প্ৰশিক্ষণৰ প্ৰশিক্ষণ বেনাৰ

ি হেতু পাৱাৰপইন্ট প্ৰেজেন্টেচন প্ৰদৰ্শন কৰাৰ কোনো সুবিধা নাই, প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীজনে বেনাৰ এখন ব্যৱহাৰ কৰিব এক প্ৰশিক্ষণ সহায়ক হিচাপে। বেনাৰখনত তলত দিয়া কথাখিনি থাকিব:

অধিৱেশ ৫ৰ বাবে: পুষ্টি বাগিছাৰ বাবে অনুশীলনীৰ পেকেজ

১। পুষ্টি বাগিছাৰ অৱস্থান


২। পুষ্টি বাগিছাৰ মাটিৰ প্ৰস্তুতি

৩। পুষ্টি বাগিছাৰ মাটিৰ নক্সা

৪। জীৱামৃত আৰু অগ্নিঅষ্ট্ৰৰ প্ৰস্তুতিৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী


অধিৱেশন ৬ৰ বাবে: উন্নত পুষ্টিৰ বাবে খাদ্য বৈচিত্ৰ্যতা

৫। খাদ্য গোটেৰ পাঁচটা প্ৰধান উৎস



USAID ADVANCING NUTRITION

পুষ্টি সংবেদনশীল কৃষি



পুষ্টি বাগিচা



পুষ্টি বাগিচাৰ বিন্যাস

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>শিলাচীৰ পাতৰ ২০০</p> <p>ক্ৰান্তিকৰণৰ পাতৰ ২০০ বৰ্গফুট</p> <p>ক্ৰান্তিকৰণৰ পাত</p> <p>অন্যান্য পাতৰ ২০০</p> <p>শেউৰাৰ পাতৰ ২০০ বৰ্গফুট</p> <p>কাঁচা পেচুৰি</p> <p>কাঁচা পাত</p> | <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> | <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> | <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> <p>১ মতা শিলেচীৰ বৰিঙা, দুটা আতু</p> |
|---|--|--|--|

পুষ্টিত মনোযোগ অৰু স্বাস্থ্যৰ দাঙাডাঙ


| কৰণ প্ৰকল্প | ভাল জল পানী | প্ৰাক্কৰ শাকপাচ | উপকৰণ |
|-------------|-------------|--|--|
| মেট্ৰীয়া | | <ul style="list-style-type: none"> শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা | <ul style="list-style-type: none"> শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা |
| শৰী | | <ul style="list-style-type: none"> শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা | <ul style="list-style-type: none"> শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা |
| মেট্ৰীয়া | | <ul style="list-style-type: none"> শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা | <ul style="list-style-type: none"> শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা |
| মেট্ৰীয়া | | <ul style="list-style-type: none"> শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা | <ul style="list-style-type: none"> শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা শিলাচীৰ বৰিঙা |

খাদ্যৰ গোটে


খাদ্যৰ গোটেৰ উৎস

| খাদ্যৰ গোটেৰ উৎস | খাদ্যৰ গোটেৰ উৎস | খাদ্যৰ গোটেৰ উৎস | খাদ্যৰ গোটেৰ উৎস |
|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

২০ পিটাৰ জীৱমৃতৰ বাবে প্ৰয়োজনীয়



১ পিটাৰ অগ্নিঅষ্ট্ৰৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী



৬। এক বৈচিত্ৰময় আহাৰ পাবলৈ এক পুষ্টি বাগিছাত খেতি কৰিব পৰা বিভিন্ন বংৰ শাক-পাচলি

দল কাৰ্যকলাপ: প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ মূল্যায়নৰ অনুশীলনী (Pre-Test Assessment) (১০ মিনিট)

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক পৰিশিষ্ট ২ত দেখুৱাৰ দৰে এক প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ মূল্যায়নৰ ওপৰত এক অনুশীলনী অধিবেশন (Pre-Test Assessment) পাতিব, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্য হিচাপে। প্ৰশ্নাৱলীসমূহ আৰু স্কেচ পেন বিতৰণ কৰাৰ পাছত, প্ৰশিক্ষকজনে মূল্যায়নত থকা প্ৰশ্নবোৰ এটা এটাকৈ পঢ়ি শুনাব আৰু বুজাই দিব।

প্ৰশিক্ষকজনে সকলো অংশগ্ৰহণকাৰীক তিনিটা দল বনাবলৈ ক'ব। প্ৰতিটো দলৰ পৰা এজন অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে নমুনা প্ৰশ্নাৱলীখন ল'ব আৰু আন অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক বিতৰণ কৰিব। তাৰ পাছত প্ৰদানকাৰীজনে প্ৰথম প্ৰশ্নটো পঢ়িব আৰু দলটোত থকা সকলোকে তেওঁ বিকল্পবোৰ পঢ়োতে শুদ্ধ বিকল্পটো চিহ্নিত কৰিবলৈ ক'ব। সকলোৱে প্ৰথম প্ৰশ্নটো উত্তৰ দিয়াৰ পাছত, কেডাৰজনে দ্বিতীয় প্ৰশ্নটো পঢ়িব আৰু এইদৰে চলি থাকিব। প্ৰক্ৰিয়াটো শেষ প্ৰশ্নটোলৈকে পুনৰাবৃত্তি কৰা হ'ব।

শেষ প্ৰশ্নটোৰ অন্তত, কেডাৰজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক নিজৰ নাম আৰু আন তথ্যসমূহ সঠিকভাৱে লিখিবলৈ ক'ব। যিসকলে নিজৰ নাম লিখিব নোৱাৰে তেওঁলোকে নিজৰ মূল্যায়ন স্বীটখন (Pre-Test Questionnaire) নিজৰ লগত থ'ব, কেডাৰজনে আহিব আৰু আত্মসহায়ক সদস্যগৰাকীৰ নাম আৰু আন তথ্য তেওঁৰ পৰা সুধি লিখিব আৰু তেওঁৰ পৰা মূল্যায়ন স্বীটখন (Pre-Test Questionnaire) সংগ্ৰহ কৰিব। যিসকলে নিজৰ স্বীটখন পূৰণ কৰিব পাৰে তেওঁলোকে কেডাৰজনক মূল্যায়ন স্বীটখন দাখিল কৰিব।

মূল বাৰ্তাসমূহ:

১। আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণ ১ দিনৰ বাবে গাওঁ স্তৰত অনুষ্ঠিত কৰিব লগীয়া।

২। আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণৰ দল হৈছে মুঠ ২০গৰাকী।

৩। আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণত আলোচনা কৰিব লগীয়া প্ৰধান বিষয়সমূহ হৈছে কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক, পুষ্টি বাগিছাৰ বাবে অনুশীলনীৰ পেকেজ, বৈচিত্ৰময় আহাৰৰ গুৰুত্ব, উন্নত কৃষি উৎপাদনশীলতা আৰু পুষ্টিৰ বাবে সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তনৰ ওপৰত গল্প।

অধিবেশন ১৩: অংশগ্রহণকাৰীসকলৰ পৰা প্ৰতিক্ৰিয়া

অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য:

- ২-দিনীয়া প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়ে চমুকৈ সাৰাংশ প্ৰদান কৰা
- আগলৈ বিকাশ কৰাৰ বাবে অংশগ্রহণকাৰীসকলৰ পৰা মন্তব্য লোৱা

সময়: ২০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: প্ৰেজেন্টেচন

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্রহণকাৰীসকলক দিন ১ আৰু দিন ২ৰ প্ৰতিটো অধিবেশনৰ পৰা মূল বাৰ্তাসমূহৰ বিষয়ে সুধিব আৰু তাৰ পাছত সাৰাংশ কৰিব বাৰ্তাসমূহ স্লাইড প্ৰেজেন্টেচনত প্ৰদৰ্শন কৰি।

| স্লাইড ১৪: দিন ১ | |
|---|---|
| অধিবেশন | মূল বাৰ্তাসমূহ |
| ১। কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক | <ul style="list-style-type: none">• কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্পৰ্ক হৈছে পুষ্টিৰ শস্য, শাক-পাচলি, ফল-মূল, আদিৰ উৎপাদন আৰু সেৱন।• পুষ্টিৰ শাক-পাচলিৰ উৎপাদন, আয় সৃষ্টি, আৰু মহিলাসকলৰ সবলীকৰণৰ যোগেদি কৃষিয়ে ধনাত্মকভাৱে ঘৰুৱা পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে পুষ্টিৰ |
| ২। শাক-পাচলিৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপ (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ বাবে পেকেজ) | <ul style="list-style-type: none">• শাক-পাচলিৰ খেতিৰ বাবে মাটিখিনিত ভালদৰে সূৰ্য্যৰ পোহৰ পৰিব লাগিব আৰু সঠিকভাৱে প্ৰস্তুত কৰিব লাগিব।• বীজ/পুলিসমূহ সজ্জিত আৰু শোধন কৰিব লাগিবসিচাৰ /ৰোপনৰ আগতে।• বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শাক-পাচলি বিভিন্ন শস্য ঋতুত খেতি কৰিব পৰা যায়। |
| ৩। মাটিৰ উৰ্বৰতা আৰু কীটনাশকসমূহৰ বাবে প্ৰাকৃতি খেতি অনুশীলনী (পুষ্টি বাগিছাৰ অনুশীলনীৰ বাবে পেকেজ) | ১। জীৱামৃত ব্যৱহাৰ কৰা হয় মাটিৰ উৰ্বৰতা বৰ্দ্ধা কৰাৰ বাবে। |

| | |
|--|---|
| | <p>২। অগ্নিঅস্ত্র ব্যৱহাৰ কৰা হয় কীটনাশকসমূহৰ বাবে।</p> <p>৩। গৰু মূত্ৰ স্প্ৰে ব্যৱহাৰ কৰা হয় ভেঁকুৰৰ ৰোগ পৰিচালনৰ বাবে।</p> |
| শ্লাইড ১৫: দিন ২ | |
| অধিৱেশন | মূল বাৰ্তাসমূহ |
| ১। উন্নত পুষ্টিৰ বাবে বৈচিত্ৰময় আহাৰ | <ul style="list-style-type: none"> ● খাদ্যৰ পাঁচটা উৎস থাকে - পশু উৎস, শস্য, মাহজাতীয় শস্য, ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি, আৰু তেল আৰু চৰ্বি। ● এক বৈচিত্ৰময় আহাৰত খাদ্যৰ সকলো উৎসৰ পৰা খাদ্য থাকিব লাগে। ● বিভিন্ন ঋতুত বিভিন্ন ৰংৰ শাক-পাচলিৰ খেতি কৰিলে এক বৈচিত্ৰময় আহাৰ খোৱাৰ বাবে সহায় হয়। |
| ২। কৃষিত মহিলাসকলৰ অংশগ্ৰহণ আৰু উন্নত ঘৰুৱা আহাৰ বৈচিত্ৰ প্ৰচাৰ কৰা | কৃষি কাৰ্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ অৰ্থপূৰ্ণ অংশগ্ৰহণৰ বাবে, কৃষি হস্তক্ষেপসমূহৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণৰ প্ৰয়োজন তেওঁলোকৰ জ্ঞান, দক্ষতা, আৰু আত্মবিশ্বাস গঠন কৰাৰ বাবে। |
| ৩। উন্নত কৃষিগত উৎপাদনশীলতা আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা। | <p>ঘৰ এখনত পুষ্টি স্থিতি উন্নত কৰাৰ বাবে, দুটা আচৰণ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ:</p> <p>১। পুৰুষ আৰু মহিলাসকলে (বা ঘৰখনে) ঘৰুৱা সম্পদসমূহৰ বিষয়ে যৌথ সিদ্ধান্ত লোৱা।</p> <p>২। মহিলাসকলে পুষ্টিৰ শাক-পাচলি, ফল-মূল, বা মাছ কৰা ঘৰুৱা সেৱন আৰু বিক্ৰীৰ বাবে, উন্নত অনুশীলনীসমূহ প্ৰয়োগ কৰি।</p> |
| ৪। উন্নত পুষ্টিৰ বাবে কৃষিত মহিলাসকলক প্ৰচাৰত কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ ভূমিকা বুজা | <p>১। কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ প্ৰধান ভূমিকাসমূহ হৈছে প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰা, ঘৰ ভ্ৰমণ কৰা, লক্ষ্যযুক্ত পুষ্টি আৰু লিংগ আচৰণ প্ৰচাৰ কৰা আৰু প্ৰয়োজনসমূহ সাধন কৰা।</p> <p>২। কৃষি সন্থীসকলে আত্মসহায়ক সদস্যসকলক প্ৰশিক্ষণ দিব পাৰে উদ্যানশস্য হস্তক্ষেপসমূহৰ ওপৰত উন্নত উৎপাদন, আয়, আৰু পুষ্টিৰ বাবে।</p> <p>৩। কৃষি সন্থীসকলে আত্মসহায়ক সদস্যসকলক সহায় কৰিব পাৰে প্ৰশিক্ষিত অনুশীলনীসমূহৰ গ্ৰহণৰ বাবে প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ সাধন কৰাত।</p> |
| ৫। প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান আৰু প্ৰদৰ্শনৰ দক্ষতা | ১। আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণ ১ দিনৰ বাবে গাওঁ স্তৰত অনুষ্ঠিত কৰিব লগীয়া। |

| | |
|--|---|
| | <p>২। আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণৰ দল হৈছে মুঠ ২০গৰাকী।</p> <p>৩। আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণত আলোচনা কৰিব লগীয়া প্ৰধান বিষয়সমূহ হৈছে কৃষি আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক, পুষ্টি বাগিছাৰ বাবে অনুশীলনীৰ পেকেজ, বৈচিত্ৰময় আহাৰৰ গুৰুত্ব, উন্নত কৃষি উৎপাদনশীলতা আৰু পুষ্টিৰ বাবে সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তনৰ ওপৰত গল্প।</p> |
|--|---|

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়ে কোনো মন্তব্য দি আছে সুধিব আগলৈ উন্নয়নৰ বাবে।

অধিবেশন ১৪: প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ মূল্যায়ন (Post Test Assessment)

অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য: প্ৰশিক্ষণৰ পাছত কৃষি সখীসকলৰ জ্ঞানৰ উন্নতি জুখিবলৈ।

সময়: ১৫ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: পৰীক্ষাৰ অন্তৰ প্ৰশ্নাৱলীৰ (Post Test Questionnaire) হাৰ্ড কপিসমূহ, পেঞ্চিল।

প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে পৰিশিষ্ট ১ত দিয়াৰ দৰে পৰীক্ষাৰ অন্তৰ মূল্যায়নৰ (Post Test Assessment) প্ৰিন্ট আউট ল'ব।

-----দিন ২ অধিবেশনৰ সমাপ্তি-----

পৰিশিষ্ট ১

প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ/প্ৰশিক্ষণৰ পাছৰ প্ৰশ্নাৱলী

Pre Test Questionnaire/Post Test Questionnaire

কমিউনিটি কেডাৰৰ বাবে পুষ্টি আৰু উদ্যানশস্য ওপৰত প্ৰশিক্ষণ

অংশগ্ৰহণকাৰীৰ নাম: _____

পদ: _____ ঠিকনা: _____

জিলা: _____ ব্ল'ক: _____ তাৰিখ: _____

(অনুগ্ৰহ কৰি শুদ্ধ বিকল্পটোত চিন দিয়ক:)

| ক্রমিক সংখ্যা | প্ৰশ্ন | অনুগ্ৰহ কৰি প্ৰশ্নসমূহৰ উপযুক্ত উত্তৰত চিন দিয়ক |
|------------------|---|--|
| ১ | আমাৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে খাদ্য সেৱনৰ বৈচিত্ৰতা কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ? (শিশু, কিশোৰ-কিশোৰী, মহিলা) | ১। ই শৰীৰৰ বাবে আৱশ্যকীয় পোষক দ্ৰব্য প্ৰদান কৰে ২। ই ৰোগৰ সৈতে যুঁজাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে ৩। ই শৰীৰৰ ওজন ভাৰসাম্য কৰে ৪। ওপৰৰ সকলো |
| ২ | কি বস্তুৱে শিশুসকলৰ মাজত পুষ্টিহীনতা সৃষ্টি কৰে? | ১। নিম্ন খাদ্য মানদণ্ড ২। মাতৃৰ বেয়া স্বাস্থ্য ৩। দৰিদ্ৰতা ৪। ওপৰৰ সকলো |

| | | | |
|---|---|---|--|
| ৩ | পুষ্টি বাগিছা এখন কি হয়? | ১। এখন বাগিছা য'ত বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শাক-পাচলিৰ খেতি কৰা হয়। ২। একেই ধৰণৰ শাক-পাচলি খেতি কৰা এখন বাগিছা ৩। কিছুমান ফুল আৰু শাক-পাচলি থকা এখন বাগিছা। ৪। এখন বাগিছা য'ত বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ শাক-পাচলি খণ্ড অনুসৰি খেতি কৰা হয়। | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ৪ | _____ অভাৱে ৰক্তহীনতা সৃষ্টি কৰে? | ১। ভিটামিন ডি ২। আইৰণ ৩। লাইক'পেন ৪। ওপৰৰ এটাও নহয় | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ৫ | কোনটো এক জৈৱিক সাৰৰ এক উদাহৰণ হয়? | ১। ইউৰিয়া ২। চুপাৰফছফেট ৩। ব্ৰাইক'ডাৰ্মা ৪। জীৱামৃত | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ৬ | জীৱামৃত প্ৰস্তুত কৰাৰ বাবে কিমান দিনৰ প্ৰয়োজন? | ১। ১ দিন ২। ১০ দিন ৩। ৪ দিন ৪। ৭ দিন | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|----|---|---|--|
| ৭ | পোষক দ্ৰব্যৰ বৈচিত্ৰতা থকা খাদ্য সেৱনে শিশুসকলক সহায় কৰে | ১। স্বাস্থ্যকৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক বিকাশ আৰু উন্নয়ন। ২। গুৰুত্বপূৰ্ণ সূক্ষ্ম পোষক দ্ৰব্য পোৱা। ৩। উচ্চতা বৃদ্ধিৰ ৰোধ আৰু ওজন বৃদ্ধিৰ ৰোধ প্ৰতিৰোধ কৰা। ৪। ওপৰৰ সকলো। | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ৮ | ইয়াৰ কোনটো এক গ্ৰীষ্মকালৰ শস্য? | ১। তিয়ঁহ ২। গাজৰ ৩। জাতিলাউ ৪। ১ আৰু ৩ দুয়ো | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ৯ | ইয়াৰ ভিতৰৰ কোনটো এক গুৰুত্বপূৰ্ণ খাদ্য শ্ৰেণী? | ১। শক্তি প্ৰদান কৰা খাদ্য (কাৰ্ব'হাইড্ৰেড আৰু চৰ্বিত সমৃদ্ধ) ২। শৰীৰৰ বিকাশ বা বৃদ্ধিত সহায় কৰা খাদ্য (প্ৰ'টিন-সমৃদ্ধ খাদ্য) ৩। ১ আৰু ২ দুয়ো ৪। ওপৰৰ এটাও নহয় | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ১০ | যদি আমি নিজৰ আহাৰত খাদ্য বৈচিত্ৰতা ৰক্ষা কৰো, ই ...। | ১। আমাৰ শৰীৰৰ বিকাশ ভাৰসাম্যহীন কৰিব। ২। পোষক দ্ৰব্যৰ অভাৱ আৰু দীৰ্ঘদিনীয়া ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰিব। ৩। আমাক শক্ত কৰি তুলিব। ৪। আমাক ৰোগ প্ৰতিৰোধী নকৰে। | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

পৰিশিষ্ট ২

ইউ.এছ.এ.আই.ডি. এডভানচিং নিউট্ৰিচন

আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ বাবে পৰীক্ষাৰ পূৰ্বৰ (Pre-test)/পৰীক্ষাৰ অন্তৰ (Post-test) প্ৰশ্নাৱলী (পুষ্টি আৰু উদ্যানশস্য)

আত্মসহায়ক সদস্যৰ নাম: _____

আত্মসহায়ক গোটৰ নাম: _____ বয়স: _____ গাওঁ: _____

অনুগ্রহ কৰি শুদ্ধ বিকল্পটোত চিন (✓) দিয়ক:

বা

শুদ্ধ বিকল্পটোৰ বাবে বাকচটোত বিন্দু দিয়ক:

১। পুষ্টি উন্নত কৰাৰ বাবে, কৃষিগত অনুশীলনীত শাক-পাচলিৰ উৎপাদন এনে এক নক্সাত হ'ব লাগে য'ত এখন সবু শাক-পাচলিৰ খণ্ড আৰু জলসিঞ্চন মাধ্যম থাকে।

হয়

নহয়

২। জীৱামৃত এক জৈৱিক সাৰ।

হয়

নহয়

৩। পুষ্টি বাগিছাত কেৱল সেউজীয়া শাক-পাচলি থাকে।

হয়

নহয়

৪। গাজৰ এক গ্ৰীষ্মকালৰ শস্য।

সন্মত

অসন্মত

৫। কিশোৰীসকলে কেৱল ভাত আৰু দাইল খাব লাগে শক্তি পাবলৈ।

হয়

নহয়

৬। পুষ্টি বাগিছাই সহায় কৰে ঘৰ এখনত সতেজ শাক-পাচলিৰ এক নিয়মীয়া যোগান পোৱাত।

. সম্মত

অসম্মত

৭। কাৰ্ব'হাইড্ৰেট আৰু চৰ্বি হৈছে শক্তি-প্ৰদানকাৰী খাদ্য।

. হয়

নহয়

৮। সকলো খাদ্যত একেই পুষ্টি থাকে।

. হয়

নহয়

৯। পুষ্টি বাগিছা বৃত্তাকাৰৰ হ'ব লাগে।

. সম্মত

অসম্মত

১০। প্ৰ'টিন সমৃদ্ধ খাদ্যসমূহে শৰীৰৰ বিকাশ আৰু বৃদ্ধিত সহায় কৰে।

. সম্মত

অসম্মত



আগলৈ প্ৰসংগ কৰাৰ বাবে হাতপুথিত অন্তৰ্ভুক্ত

ক। পুষ্টি বাগিছাৰ নক্সা

Nutrition Garden Layout



Compost Pit

খ। জীৱামৃত প্ৰস্তুতিৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী

২০ লিটার জীরামৃত প্রস্তুত'ৰ বাবে প্রয়োজনীয় সামগ্ৰী



গ। অগ্নিঅষ্ট্র প্রস্তুতিৰ বাবে প্রয়োজনীয় সামগ্ৰী



1 ltr Cow Urine



500gms Neem



100gms Tobacco leaves




50gms Green Chilly




50gms garlic

ঘ। আত্মসহায়ক গোটের প্রশিক্ষণের বাবে বেনার

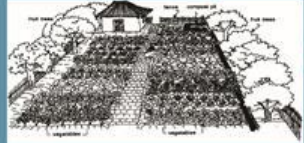



USAID ADVANCING NUTRITION

পুষ্টি সংবেদনশীল কৃষি



পুষ্টি বাগিচা

পুষ্টি বাগিচার বিন্যাস

| | | | |
|---------------------------------------|---|--|--|
| ১০০০ বর্গফুট বাবে ২০০ অংশিকরনের পথ | ৪ মপ বিদ্যমান পমিয়া, মুশা, জলু পাজের বাবে ৩০০ বর্গফুট | ১০০০ বর্গফুট পমিয়া, পাজের বাবে ২০০ বর্গফুট | ১০০০ বর্গফুট পমিয়া, পাজের বাবে ২০০ বর্গফুট |
| ১০০০ বর্গফুট বাবে ২০০ অংশিকরনের পথ | ১০০০ বর্গফুট পমিয়া, পাজের বাবে ২০০ | ১০০০ বর্গফুট অংশিকরনের পথ | ১০০০ বর্গফুট পমিয়া, পাজের বাবে ২০০ |

১০০০ বর্গফুট


পুষ্টিগত মূল্যবোধ অথবা স্বাস্থ্যের দাবিদার

| বড়ব সুচকসমূহ | ফল অথবা গাছপা | প্রকার দাবিদার | উপকারিতা |
|---------------|---------------|--|--|
| মেউল | | <ul style="list-style-type: none"> কিউবিট ২, ৩, ৪ ৩ ৩ ৩ ৩ | ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম, ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম, ক্যালসিয়াম |
| খড় | | <ul style="list-style-type: none"> কিউবিট ৩ | ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম, ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম |
| মুগ | | <ul style="list-style-type: none"> কিউবিট ৩, ৪ | ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম, ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম |
| বেগুন | | <ul style="list-style-type: none"> কিউবিট ৩ | ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম, ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম |
| খড় | | <ul style="list-style-type: none"> কিউবিট ৩ | ক্যালসিয়াম, পটাসিয়াম, ফসফরাস, ম্যাগনেসিয়াম |


খাদ্যের গোটা

| খাদ্যের গোটা | উপাদেশ |
|--------------|--|
| খাদ্যের গোটা | <ul style="list-style-type: none"> খাদ্যের গোটা খাদ্যের গোটা খাদ্যের গোটা |
| খাদ্যের গোটা | <ul style="list-style-type: none"> খাদ্যের গোটা খাদ্যের গোটা খাদ্যের গোটা |
| খাদ্যের গোটা | <ul style="list-style-type: none"> খাদ্যের গোটা খাদ্যের গোটা খাদ্যের গোটা |
| খাদ্যের গোটা | <ul style="list-style-type: none"> খাদ্যের গোটা খাদ্যের গোটা খাদ্যের গোটা |

20 লিটার জীরমতের বাবে প্রয়োজনীয়



1 লিটার অল্পমাত্রার বাবে প্রয়োজনীয় সামগ্রী



পুষ্টি আৰু মাছ উৎপাদনৰ ওপৰত কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ বাবে প্ৰশিক্ষকৰ প্ৰশিক্ষণ মডিউল

প্ৰশিক্ষণৰ উদ্দেশ্য:

- ১। মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ ওপৰত কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ পৰিচয়।
- ২। কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ দক্ষতা বিকাশৰ বাবে সমুদায়-নেত্ৰাধীন মীনপালন হস্তক্ষেপসমূহৰ প্ৰচাৰ।
- ৩। মীনপালন হস্তক্ষেপসমূহৰ গোটেদি পুষ্টি প্ৰচাৰৰ প্ৰতি কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ ভূমিকা স্পষ্টীকৰণ নিৰ্মাণ।

লক্ষ্য গোট/প্ৰশিক্ষাৰ্থী/অংশগ্ৰহণকাৰী: : অসম গ্ৰামীণ জীৱিকাঅভিযানৰ (এ.এছ.আৰ.এল.এম.) অধীনত পশুধনৰ বাবে সমুদায় কৃষি সেৱা প্ৰদানকাৰীসকল (চি.এ.এছ.পি.) – পশু সখীসকল, সন্মুখৰ শাৰীৰ কৰ্মীসকল যি মহিলাসকলৰ আত্মসহায়ক গোটসমূহক (ডাৱিউ.এছ.এইছ.জি.) পশুধনৰ ওপৰত শেষলৈকে সেৱা প্ৰদান কৰে।

প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰী/প্ৰশিক্ষকসকল: ৰূপায়নকাৰী অংশীদাৰসকলৰ দলৰ সদস্যসকলৰ সৈতে কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰসমূহৰ পৰা বিষয় বিশেষজ্ঞ আৰু মীনপালন বিভাগৰ বিষয়াসকল

মুঠ সময়: ২ দিন। প্ৰতিদিনৰ প্ৰশিক্ষণৰ বাবে মুঠ সময় হ'ব বিৰতি সহ প্ৰায় ৪ ঘণ্টা।

শ্ৰেণীৰ জোখ: ১৫-২০ কমিউনিটি কেডাৰ। প্ৰশিক্ষণ আয়োজন কৰিব প্ৰতিখন জিলাৰ ৰূপায়নকাৰী অংশীদাৰে ব্ল'ক পৰিচালনা ইউনিট (বি.এম.এম.ইউ.), জিলা অভিযান পৰিচালনা ইউনিট (ডি.এম.এম.ইউ), আৰু অসম গ্ৰামীণ পশুধন অভিযানৰ (এ.এছ.আৰ.এল.এম.) সৈতে সমন্বয়ত

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: বগা বৰ্ড, চাৰ্ট পেপাৰ আৰু মাৰ্কাৰ, স্কেচ পেন, প্ৰ'জেক্টৰ, লেপট'প, বেনাৰ, প্ৰশিক্ষণৰ ভিডিঅ', বিষয় কাহিনী, পৰীক্ষাৰ পূৰ্বৰ আৰু পৰীক্ষাৰ অন্তৰ মূল্যায়নৰ অথবা Pre/Post Test কাকতৰ হাৰ্ড কপি আৰু অতিৰিক্ত কপি প্ৰদৰ্শন অধিবেশনৰ বাবে, পেঞ্চিল, ইবেজাৰ, চাৰ্পেনাৰ।

ভাষা: প্ৰশিক্ষণটো স্থানীয় ভাষাত প্ৰদান কৰিব লাগিব।

প্ৰস্তুতি কাৰ্যকলাপ: প্ৰশিক্ষকে মডিউলসমূহ, বেনাৰ, প্ৰশিক্ষণ ভিডিঅ', পি.এইছ. (pH) পৰীক্ষাৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সঞ্জুলি, চেচ্ছি ডিস্ক প্ৰশিক্ষণৰ উদ্দেশ্যে সাজু কৰি থ'ব লাগিব।

অধিবেশন প্ৰবাহ আৰু প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়বস্তু

| ক্রমিক নং | অধিবেশনৰ বিষয় | প্ৰক্ৰিয়া | অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য | সময় (মিনিটত) |
|---|--|--|--|---------------|
| দিন ১ (পুৱা ১১ বজা – দুপৰীয়া ৩ বজা) | | | | |
| ১ | চিনা-পৰিচয় আৰু পাতনি | অংশগ্ৰহণকাৰীৰ পৰিচয়ৰ বাবে Ice Breaking Session বা পৰিচয়মূলক অনুশীলন. | এটা পৰিচয়মূলক অনুশীলন যি প্ৰশিক্ষণৰ আগতে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ জঠৰতা আঁতৰায়, ভাব বিনিময় সৰ্বাধিক কৰে, চিন্তা উদ্দীপক কৰে, আৰু শিক্ষণ বৃদ্ধি কৰে। | ২০ |
| ২ | প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ নিৰীক্ষণ | প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ প্ৰশ্নাৱলী প্ৰয়োগ | পৰীক্ষাৰ পূৰ্বৰ প্ৰশ্নাৱলী সম্পূৰ্ণ কৰা। | ১৫ |
| ৩ | মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক | দল কাৰ্য্যকলাপ, আলোচনা, কৃষিৰ বাবে পুষ্টিগত দিশসমূহ বিবেচনা কৰাৰ গুৰুত্ব ওপৰত প্ৰশিক্ষণ ভিডিঅ' | মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক বুজা | ৫০ |
| | চাহ বিৰতি | | | ১০ |
| ৪ | মাছৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপ (মাছ উৎপাদনৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ) | প্ৰেজেন্টেচন, প্ৰদৰ্শন, আলোচনা, পুষ্টি বাগিছাৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ ভিডিঅ' | মীনপালন হস্তক্ষেপসমূহৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ শিকা | ৫০ |
| ৫ | মাছ উৎপাদনৰ বাবে পুখুৰী পৰিচালন অনুশীলনী (মাছ উৎপাদনৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ) | প্ৰেজেন্টেচন, প্ৰাকৃতিক কৃষি অনুশীলনীৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ ভিডিঅ' | মীনপালন হস্তক্ষেপসমূহত গ্ৰহণৰ বাবে পুখুৰী পৰিচালন অনুশীলনীসমূহ শিকা | ৫০ |
| ৬ | প্ৰশ্ন সম্বোধন/স্পষ্টীকৰণ | মুকলি আলোচনা | সন্দেহ দূৰ কৰা | ১০ |
| | দুপৰীয়াৰ আহাৰ বিৰতি | | | |
| দিন ২ (পুৱা ১১ বজা – দুপৰীয়া ৩ বজা) | | | | |
| ৭ | দিন ১ৰ মুখ্য কথাবোৰ পুনৰাবৃত্তি | দল কাৰ্য্যকলাপ | এক দল হিচাপে, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে দিন ১ত তেওঁলোকে কি শিকিলে সেয়া স্মৰণ আৰু আলোচনা কৰা | ১৫ |

| | | | | |
|----|---|--|--|----|
| ৮ | উন্নত পুষ্টিৰ বাবে মাছ সহ বৈচিত্ৰময় আহাৰ | দল কাৰ্য্যকলাপ, বৈচিত্ৰময় আহাৰৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ ভিডিঅ' | মাছৰ ওপৰত বিশেষ মনোযোগৰ সৈতে এক আহাৰত খাদ্য বৈচিত্ৰতাৰ গুৰুত্ব শিকা | ৪৫ |
| ৯ | মাছ উৎপাদনত মহিলাসকলৰ অংশগ্ৰহণ প্ৰচাৰ আৰু উন্নত ঘৰুৱা আহাৰৰ বৈচিত্ৰতা | আলোচনা | মাছ উৎপাদনত মহিলাসকলৰ ভূমিকা আৰু কিদৰে জীৱিক উন্নত কাৰ্য্যকলাপসমূহত তেওঁলোকৰ অৰ্থপূৰ্ণ অংশগ্ৰহণ উন্নতভাৱে সাধন কৰিব পাৰি আৰু উন্নত আহাৰ কিদৰে প্ৰচাৰ কৰিব বোজা | ২০ |
| | চাহ বিৱৰ্তি | | | ১০ |
| ১০ | উন্নত মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা | দল কাৰ্য্যকলাপ, গল্প | মীনপালন অনুশীলনীসমূহ গ্ৰহণ কৰাত মহিলাসকলৰ বাবে বাধা হিচাপে বিবেচনা কৰা সামাজিক আৰু আচৰণগত কাৰকসমূহ আলোচনা কৰা | ৪৫ |
| ১১ | উন্নত পুষ্টিৰ বাবে মাছ উৎপাদনত মহিলাসকলক প্ৰচাৰত কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ ভূমিকা বোজা | প্ৰেজেন্টেচন আৰু আলোচনা | উন্নত পুষ্টিৰ বাবে মাছ উৎপাদন কাৰ্য্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ অংশগ্ৰহণ প্ৰসাৰিত কৰাত অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ ভূমিকা সম্পৰ্কে স্পষ্টতা | ২০ |
| ১২ | প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান আৰু প্ৰদৰ্শনৰ দক্ষতা | দল কাৰ্য্যকলাপ, আৰু আলোচনা | কিদৰে আত্মসহায়ক প্ৰশিক্ষণ সাধন কৰিব লাগে শিকা | ৩০ |
| ১৩ | অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ পৰা প্ৰতিক্ৰিয়া | প্ৰতিক্ৰিয়াৰ বাবে পূৰ্ণাংগ সভা মুকলি | অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে সামগ্ৰিক প্ৰশিক্ষণৰ ওপৰত নিজৰ মন্তব্য দিব আৰু কোনো বাকী বোৱা প্ৰশ্ন সুধিব | ২০ |
| ১৪ | প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ নিৰীক্ষণ | প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ প্ৰশ্নাৱলী অথবা Post Test Questionnaire'ৰ প্ৰয়োগ | পৰীক্ষাৰ পূৰ্বৰ পৰা পৰীক্ষাৰ শেষলৈকে লাভ কৰা জ্ঞান | ১৫ |
| | দুপৰীয়াৰ আহাৰ বিৱৰ্তি | | | |

দিন ১

অধিবেশন ১: চিনা-পৰিচয় আৰু পাতনি

অধিবেশনৰ উদ্দেশ্যসমূহ: এই অধিবেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে —

- ইজনে সিজনৰ সৈতে পৰিচয় হ'ব

- ২-দিনীয়া প্ৰশিক্ষণত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লগীয়া বিষয়সমূহ জানিব

সময়: ২০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: দল কাৰ্য্যকলাপ স্ৰীট, প্ৰশিক্ষণৰ উদ্দেশ্যৰ ওপৰত পাৰাৰপইন্ট প্ৰেজেন্টেচন, আৰু ২-দিনীয়া প্ৰশিক্ষণৰ অধিবেশনৰ প্ৰবাহ

দল কাৰ্য্যকলাপ ১: সময় – ১০ মিনিট

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰশিক্ষকসহ সকলো অংশগ্ৰহণকাৰী বৃত্ত এটাত থিয় হ'ব। তাৰ পাছত,

ক। প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক কোঠাটোত খোজ কাঢ়িব তাৰ পিছত ২জনকৈ যোৰা বনাবলৈ ক'ব। বগা পিন্ধি থকা অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে সেউজীয়া পিন্ধাসকলৰ সৈতে আৰু হালধীয়া পিন্ধাসকলে গুলপীয়া পিন্ধা অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ সৈতে যোৰা পাতিব। যোৰাটোত, দুয়ো অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে নিজৰ ঘৰত এক সাধাৰণ দিনৰ আহাৰ/নৈশ আহাৰ দেখাত কেনেকুৱা হয় ক'ব।

খ। প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক যোৰা ভাঙি খোজ দি কোঠাটোত থকা সকলোৰে সৈতে হাত মিলাবলৈ আৰু তাৰ পাছত এক নতুন যোৰা বনাবলৈ ক'ব। সকলো বগা পিন্ধি থকা অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে এতিয়া হালধীয়া পিন্ধাসকলৰ সৈতে আৰু সকলো সেউজীয়া পিন্ধাসকলে গুলপীয়া পিন্ধাসকলৰ যোৰা বনাব। যোৰাটোত, দুয়োৱে নিজৰ নিজৰ বনাই ভাল পোৱা দিনৰ আহাৰ/নৈশ আহাৰ কথাক'ব।

গ। প্ৰশিক্ষকজনে তাৰ পাছত অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক যোৰা ভাঙি আকৌ কোঠাটোত পিছলৈ খোজ কাঢ়ি আৰু এটা যোৰা বনাবলৈ ক'ব। সকলো বগা গুলপীয়াৰ সৈতে আৰু সকলো সেউজীয়া হালধীয়াৰ সৈতে যোৰা পাতিব। যোৰাটোত, দুয়ো অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে তেওঁলোকে নিজৰ প্ৰিয় ফল শেষবাৰলৈ কেতিয়া খাইছিল ক'ব।

ঘ। প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক যোৰা ভাঙি কোঠাটোত খৰকৈ খোজকাঢ়ি আহি আৰু এটা যোৰা বনাবলৈ ক'ব। সকলো বগা হালধীয়াৰ সৈতে আৰু সকলো গুলপীয়া সেউজীয়াৰ সৈতে। যোৰাটোত, দুয়ো অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে তেওঁলোকে বিচৰা এটা অসাধাৰণ শক্তি আৰু সেই শক্তি তেওঁলোকে কিদৰে ব্যৱহাৰ কৰিব সেয়া ক'ব।

প্ৰশিক্ষকজনে সকলো অংশগ্ৰহণকাৰীক নিজৰ আসন গ্ৰহণ কৰিবলৈ ক'ব আৰু নিজৰ নাম আৰু তেওঁলোকৰ গাওঁ উল্লেখ কৰি চমুকৈ পৰিচয় দিবলৈ ক'ব।

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: পৰিচয়ৰ পাছত, প্ৰদানকাৰীজনে পাৰাৰপইন্ট প্ৰেজেনটেচনটো প্ৰদৰ্শন কৰিব আৰু ২-দিনীয়া প্ৰশিক্ষণৰ উদ্দেশ্যসমূহ ব্যাখ্যা কৰিব (স্লাইড ১)। ইয়াৰ পিছত, প্ৰশিক্ষকজনে ২-দিনীয়া প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়বস্তুসমূহ প্ৰদৰ্শন কৰিব (স্লাইড ২)।

স্লাইড ১: প্ৰশিক্ষণৰ উদ্দেশ্যসমূহ:

- ১। মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ ওপৰত সমুদায় কৰ্মীসকলৰ পৰিচয়।
- ২। সমুদায়-নেতৃত্বাধীন মীনপালন হস্তক্ষেপ প্ৰচাৰৰ বাবে কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ দক্ষতা বিকাশ কৰা
- ৩। মীনপালন হস্তক্ষেপৰ প্ৰতিগেদি পুষ্টি প্ৰচাৰৰ প্ৰতি কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ ভূমিকা স্পষ্টীকৰণ

স্লাইড ২: ২-দিনীয়া প্ৰশিক্ষণৰ বাবে বিষয়বস্তু

দিন ১:

- মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক
- মাছৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপসমূহ (মাছ উৎপাদনৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)
- মাছ উৎপাদনৰ বাবে পুখুৰী পৰিচালন অনুশীলনীসমূহ (মাছ উৎপাদনৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)

দিন ২:

- উন্নত পুষ্টিৰ বাবে বৈচিত্ৰময় আহাৰ
- মাছ উৎপাদনত মহিলাসকলৰ অংশগ্ৰহণ প্ৰচাৰ কৰা আৰু উন্নত ঘৰুৱা খাদ্যৰ বৈচিত্ৰতা
- উন্নত মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা
- উন্নত পুষ্টিৰ বাবে মাছ উৎপাদনত মহিলাসকলক প্ৰচাৰ কৰাত কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ ভূমিকা বুজি উঠা
- প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান আৰু প্ৰদৰ্শন দক্ষতা

অধিৱেশন ২: প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ মূল্যাংকন (Pre-Test Assessment)

সময়: ১৫ মিনিট

প্রদানকাৰীৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰশিক্ষকজনে পৰিশিষ্ট ১ত দেখুৱাৰ দৰে প্ৰাক-পৰীক্ষাৰ প্ৰশ্নাৱলীসমূহৰ অথবা Pre Test Questionnaire চপা কৰা হাৰ্ড কপিসমূহ বিতৰণ কৰিব। যদি প্ৰয়োজন হয়, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক পেঞ্চিল এডাল দিয়ক। অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক ১৫ মিনিট দিয়া হ'ব প্ৰাক-পৰীক্ষা প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ দিবলৈ আৰু তাৰ পাছত প্ৰদানকাৰীজনে সম্পূৰ্ণ কৰা প্ৰাক-পৰীক্ষা প্ৰশ্নাৱলীসমূহ অথবা Pre Test Questionnaire সংগ্ৰহ কৰিব।

অধিৱেশন ৩: মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্যসমূহ: এই অধিৱেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে-

- মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্কটো বুজিব
- ঘৰুৱা পুষ্টি ধনাত্মকভাৱে প্ৰভাৱিত কৰিব পৰা মাছ উৎপাদনৰ অনুশীলনীসমূহ চিনাক্ত কৰিব।

সময়: ৫০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: দল কাৰ্য্যকলাপ শ্বীট, প্ৰশিক্ষণ মডিউল।

দল কাৰ্য্যকলাপ ২: সময়: ১০ মিনিট

প্ৰদানকাৰীৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক কৃষি উৎপাদন কাৰ্য্যকলাপৰ বিষয়ে তলত দিয়া প্ৰশ্নসমূহ সুধিব:

- আপোনালোকৰ কিমানৰ ঘৰত পুখুৰী আছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- বৰ্তমান, আপুনি নিজৰ ঘৰৰ পুখুৰীত মাছ পালন কৰে নে? অনুগ্ৰহ কৰি আপোনাৰ পুখুৰীত থকা মাছবোৰৰ নামবোৰ কওঁক।
- আপোনালোকৰ কিমানে সেৱনৰ বাবে ঘৰুৱা উৎপাদন ব্যৱহাৰ কৰে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- আপোনালোকৰ কিমানে নিজৰ ঘৰুৱা উৎপাদন বিক্ৰী কৰে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।

আপোনালোকৰ বহুতে নিজৰ ঘৰুৱা পুখুৰীত মাছ পালন কৰিছে। আপোনালোকে জানেনে আপুনি পোহা মাছে পুষ্টিহীনতা শেষ কৰাত সহায় কৰে? তিয়া আমাৰ শৰীৰে সঠিক খাদ্য বা সঠিক পুষ্টি নাপালে, আমি পুষ্টিহীনতাত ভুগিব লাগে। পুষ্টিহীনতাৰ গুৰুতৰ প্ৰভাৱ থাকিব পাৰে, বিশেষকৈ শিশু, কিশোৰী, আৰু গৰ্ভৱতী মহিলাসকলৰ বাবে। পুষ্টি নিৰ্ভৰ কৰে আমি খোৱা খাদ্যৰ ওপৰত। মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্পৰ্ক হৈছে পুষ্টিৰ খাদ্যৰ উৎপাদন আৰু সেৱন। মাছ উৎপাদনৰ বেগেদি, আমাৰ ঘৰ আৰু আমাৰ স্থানীয় বজাৰত আমি বিভিন্ন, পুষ্টিৰ মাছ পাওঁ। মাছ উৎপাদনে ঘৰখনক নিজৰ খাদ্য উন্নত কৰাত সহায় কৰে ওচৰত উৎপাদিত মাছৰ পৰা।

এগৰাকী পশু সখী হিচাপে, আপুনি ভ্ৰমণ কৰা গাওঁবোৰত আপুনি কি লক্ষ্য কৰিলে?

- সকলোঘৰে মাছ উৎপাদন কৰে নে? হয়/নহয়
- সকলো গাওঁৰে মাছ উৎপাদন কৰে নে? হয়/নহয়
- গাওঁৰ বজাৰত কিমান সঘনাই মাছ উপলব্ধ থাকে? প্ৰতিদিনে/সাপ্তাহিকভাৱে

মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্পৰ্ক হৈছে সেৱন বৃদ্ধিৰ বাবে পুষ্টিৰ মাছৰ উৎপাদন আৰু অধিক উপলব্ধতা। আত্মসহায়ক সদস্যসকলক তেওঁলোকৰ প্ৰশিক্ষণৰ সময়ত মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক বুজাই দিয়াটো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ।

মূল বাৰ্তা: মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্পৰ্ক হৈছে পুষ্টিৰ খাদ্যৰ উৎপাদন আৰু সেৱন বৃদ্ধিৰ বাবে ইয়াৰ উপলব্ধতা বৃদ্ধি।

আমি আলোচনা কৰিম কিদৰে মাছ উৎপাদনে পুষ্টিত অৱদান কৰে। আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ বাবে ঘৰুৱা পুষ্টিৰ উন্নতিৰ প্ৰতি মাছ উৎপাদনৰ গুৰুত্ব বুজাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ। এই আলোচনাসমূহে স্পষ্টতা দিব আৰু আত্মসহায়ক সদস্যসকলক মাছ উৎপাদনত অংশগ্ৰহণ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰিব।

দল কাৰ্যকলাপ ৩: সময়: ১৫ মিনিট

প্ৰশিক্ষকৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে তলত দিয়া প্ৰশ্নবোৰ সুধিব আৰু নিশ্চিত কৰিব যাতে প্ৰতিগৰাকী অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে প্ৰতিটো প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিয়ে:

- কি কি ধৰণে মাছ উৎপাদনে পুষ্টিত অৱদান কৰিব পাৰে?

- ডাঙৰ মাছ উৎপাদন কৰিলে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ ক্ষমতা থাকে নে? আপোনালোকৰ কিমানে 'হয়' কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব। বোঁ, ভকুৱা, গ্ৰাচ কাৰ্প আদিৰ দৰে পোষক দ্ৰব্য সমৃদ্ধ ডাঙৰ মাছৰ উৎপাদন হৈছে এক উপায় যাৰ পৰা মাছ উৎপাদনে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে।
- চাউল, মৰাপাট, আদিৰ খেতিৰ ক্ষমতা থাকে নে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ? আপোনালোকৰ কিমানে 'হয়' কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব। যদিও শুনাত নালাগে যে এইবোৰে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব, দি এই উৎপাদনৰ পৰা অহা উপাৰ্জন শাক-পাচলি, ফল-মূল, মাছ, আদিৰ দৰে পুষ্টিকৰ খাদ্য কিনিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়, তেন্তে এয়া প্ৰকৃততে এক কাৰ্য্য যি পুষ্টি উন্নত কৰিব পাৰে?
- মাছৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ ক্ষমতা থাকে নে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ? আপোনালোকৰ কিমানে 'হয়' কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব। মাছৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ যোগেদি, পৰিয়াল এটাই মাছৰ সেৱন বৃদ্ধি কৰিব পাৰে আৰু ইয়াৰ ফলত মাছ সেৱনৰ পৰা পুষ্টিৰ লাভবোৰ পাব পাৰে।
- যদি আমি পুখুৰীৰ পাৰত শাক-পাচলি খেতি কৰো, পুষ্টিৰ ওপৰত ইয়াৰ কোনো প্ৰভাৱ পৰিব নে? আপোনালোকৰ কিমানে 'হয়' কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব। পুখুৰীৰ পাৰত শাক-পাচলি খেতি কৰি, আমি দুটা সামগ্ৰী পাওঁ: শাক-পাচলি আৰু মাছ। শাক-পাচলিৰ সৈতে বন্ধা মাছ সেৱনে পুষ্টি উন্নত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।
- মাছ উৎপাদন কাৰ্য্যকলাপসমূহে মহিলাৰ সবলীকৰণ প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে? আপোনালোকৰ কিমানে অসম্মত? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব। মাছ উৎপাদনত অৰ্থপূৰ্ণভাৱে মহিলাসকলৰ তেওঁৰ সময়/শক্তিৰ বোজা বৃদ্ধি নকৰাকৈ জড়িততা বৃদ্ধিৰ ক্ষমতা আছে আয়ৰ উপলব্ধিৰ লগতে ঘৰখনত তেওঁৰ উদ্দেশ্য আৰু ভূমিকা বৃদ্ধি কৰাৰ। এই পৰিৱৰ্তনসমূহৰ ক্ষমতা আছে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ খাদ্য ক্ৰয়ৰ বাবে উপলব্ধ আয় বৃদ্ধি কৰি, মহিলাসকলক সবল কৰি ঘৰখনৰ স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টিৰ ক্ষেত্ৰত সিদ্ধান্ত লোৱাত জড়িত হ'বলৈ।

মাছ উৎপাদনৰ ক্ষমতা আছে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰাৰ ঘৰত পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ উপলব্ধি বৃদ্ধি কৰি, পুষ্টিকৰ খাদ্য কিনাৰ বাবে ঘৰখনৰ আয় বৃদ্ধি কৰি, আৰু লগতে মহিলাসকলক সবল কৰাৰ, যাৰ ধনাত্মক প্ৰভাৱে থাকিব পাৰে ঘৰখনৰ পুষ্টিৰ ওপৰত। মাছ উৎপাদনে ঘৰ এখনক পুষ্টি-সমৃদ্ধ মাছ (চেনে, সবু ম'লা মাছ বা ডাঙৰ মাছ) অৰ্জন কৰাত সহায় কৰে উৎপাদন বা বজাৰৰ পৰা ক্ৰয়ৰ যোগেদি। চেনে তিয়া পৰিয়াল এটাই বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ মাছ সেৱন কৰে, ই সহায় কৰে ঘৰখনৰ পুষ্টিহীনতা হ্ৰাস কৰাত। তদুপৰি, ই স্থানীয় বজাৰসমূহত পুষ্টি-সমৃদ্ধ খাদ্য বৃদ্ধি কৰে, যাৰ ফলত গাওঁৰ আন মানুহেও পুষ্টিকৰ খাদ্য কিনিব পাৰে। মাছ পালন, শাক-পাচলি আৰু ফল-মূলৰ খেতি কৰিলে ঘৰুৱা আয় বৃদ্ধিত সহায় হয়। মাছ উৎপাদন কাৰ্য্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ জড়িততাই মহিলাসকলক এক সুযোগ পদান কৰে মাছ উৎপাদনৰ পৰা কিছু আয় পাবলৈ। সেয়ে, মাছ উৎপাদনে ঘৰ এখনক তিনিটা ধৰণে সহায় কৰে:

- ই উৎপাদনৰ যোগেদি এক বৈচিত্ৰ খাদ্যৰ সেৱনৰ বাবে বিভিন্ন উৎসৰ পৰা মাছৰ উপলব্ধি বৃদ্ধি কৰে। (উৎপাদন)
- মাছৰ বিক্ৰীৰ যোগেদি ঘৰখনৰ আয় বৃদ্ধি কৰে। (আয়)
- মাছ উৎপাদন কাৰ্য্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ জড়িততাক প্ৰচাৰ কৰি মহিলাসকলক সবল কৰে। (মহিলা সবলীকৰণ)

সামৰণিত, সেই তিনিটা মুখ্য ধৰণ কি কি। যোগেদি মাছ উৎপাদনে পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে? পুষ্টি-সমৃদ্ধ মাছ উৎপাদন, আয় বৃদ্ধি, আৰু মহিলা সবলীকৰণৰ যোগেদি। যিয়েই নহওক, মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহ প্ৰায় অধিক পুষ্টি-সংবেদনশীল, বা ঘৰুৱা পুষ্টি উন্নত কৰাৰ বাবে উন্নতভাৱে লক্ষ্য কৰি লোৱা হ'ব পাৰে। এয়া কৰাৰ উপায়সমূহ বহল আৰু আমি ইয়াৰে কেইটামান চাম - যেনে নিৰ্দিষ্ট পুষ্টি-সমৃদ্ধ মাছ উৎপাদন প্ৰচাৰ।

মূল বাৰ্তা: মাছ উৎপাদনে ধনাত্মকভাৱে ঘৰুৱা পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে পুষ্টি-সমৃদ্ধ মাছৰ উৎপাদন, আয় বৃদ্ধি, আৰু মহিলা সবলীকৰণৰ যোগেদি।

অধিৱেশন ৪: মাছৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপ (মাছ উৎপাদনৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিৱেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে মাছ উৎপাদনৰ বাবে লোৱা মূল ব্যৱস্থাসমূহ জানিব।

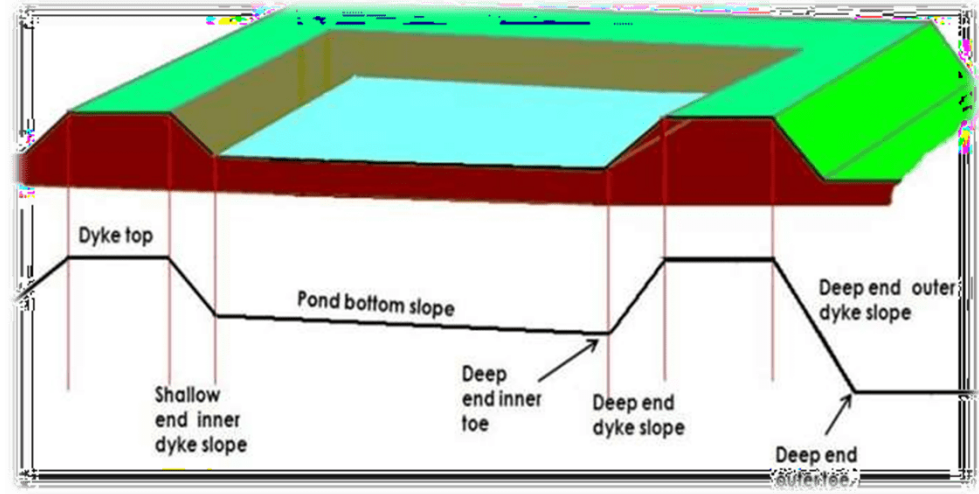
সময়: ৪৫ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: পাৰাৰপইন্ট প্ৰেজেনটেচন

আত্মসহায়ক সদস্যসকলে পুখুৰী প্ৰস্তুতি আৰু পুখুৰী ব্যৱস্থাপনা বিষয়ে শিকিব লাগিব মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহ আৰম্ভ কৰিবলৈ। এই অধিৱেশনটোৱে মাছ পোনা মুকলি কৰাৰ বাবে পুখুৰী প্ৰস্তুতি আলোচনা কৰে।



প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক সুধিব: কি প্ৰকাৰৰ জলভাগত সাধাৰণে মাছ উৎপাদন হয়? (প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ পৰা উত্তৰ উৎসাহিত কৰিব)। মাছ উৎপাদন সাধাৰণতে পুখুৰী, প্ৰাকৃতিক জলভাগ, আৰু টেংকত কৰা হয়। এই প্ৰশিক্ষণটোত, আমি পুখুৰীত মাছ উৎপাদনৰ বিষয়ে শিকিম। মাছৰ উৎপাদন নিৰ্ভৰ কৰে মাটিৰ মানদণ্ডৰ ওপৰত। মাটিখিনিত পানী ধৰি ৰখাৰ ক্ষমতা থাকিব লাগিব। ০.৫ৰ পৰা ১.০ বিঘাৰ পুখুৰীবোৰ মাছ উৎপাদনৰ বাবে শ্ৰেষ্ঠ বুলি বিবেচনা কৰা হয়। পুখুৰীটো প্ৰস্তুত কৰাটো হৈছে প্ৰথম খোজ।



প্ৰশিক্ষকজনে সুধিব: মাছ উৎপাদনৰ বাবে শ্ৰেষ্ঠ পুখুৰীৰ জোখ কি হয়? (প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ পৰা প্ৰতিক্ৰিয়াবোৰ লাভ)। ০.৫ৰ পৰা ১.০ বিঘাৰ পুখুৰীবোৰক মাছ উৎপাদনৰ বাবে শ্ৰেষ্ঠ বুলি ধৰা হয়। প্ৰদানকাৰীজনে লগতে আলোচনা কৰিব লাগিব পুখুৰীটোৰ পাৰৰ পৰা ডাঙৰ গছ বাঁহ গছবোৰ আঁতৰাই দিব লাগে। ডাঙৰ গছ আৰু বাঁহ গছবোৰে ছাঁ সৃষ্টি কৰে, সূৰ্যৰ পোহৰক পুখুৰীৰ তললৈ গৈ পোৱাৰ পৰা ৰোধ কৰি, তাৰ ফলত সালোক সংশ্লেষণ প্ৰতিৰোধ হ'ব পাৰে। সঠিক সালোক সংশ্লেষণে প্ৰাকৃতিক দানাৰ উপলব্ধিত সহায় কৰে। তদুপৰি, দি পুখুৰীটোৰ চৌপাশে বহুত গছ থাকে, পাতবোৰ তলত জমা হ'ব পাৰে আৰু পানীত বিষাক্ত উপাদানবোৰ ধৰি ৰাখিব পাৰে। তাৰ ফলত পুখুৰীৰ মাছবোৰৰ ক্ষতি হ'ব পাৰে।

আহক এতিয়া পুখুৰী প্ৰস্তুতিৰ খোজবোৰ চাওঁ:

১। পুখুৰীটো পানীমুক্ত কৰক আৰু তলখনত কমেও ১০ দিন সূৰ্য্যৰ পোহৰ পৰিবলৈ দিয়ক। তলৰ মাটিৰ উৰ্বৰ প্ৰথম তৰপটো মথাউৰিত জমা কৰক আৰু তাৰ পাছত তলখনত হাল মাৰক, ইয়াক পোন কৰক আৰু ৩০-৪০কেজি/বিঘা অনুসৰি চূণ দিয়ক।

২। দি পুখুৰীটো পানীমুক্ত কৰিব নোৱাৰি, হাতেৰে জলজ অপতৃণ আৰু অবাঞ্ছিত অপতৃণ মাছ আঁতৰাই দিয়ক আৰু আংশিকভাৱে পানীমুক্ত কৰক নিম্নতম স্তৰলৈ। ব্লিচিং পাউদাৰ দিয়ক ৫০ কেজি/বিঘা অনুসৰি, আৰু পুখুৰীটোত চূণ দিয়ক ১৫-২০ কেজি/বিঘা অনুসৰি ২-৩ দিনৰ পাছত।

৩। চূণ দিয়াৰ ৭ দিনৰ পাছত, গোটেই পানীৰ পৃষ্ঠত জৈৱিক সাৰ দিয়ক।



জলজ ঘাঁহ আৰু অপতৃণ হাতেৰে আঁতৰোৱা



জালৰ দ্বাৰা অপতৃণ মাছ আঁতৰোৱা




চূণ দিয়া

প্ৰশিক্ষকজনে সুধিব: মাছৰ পোনাবোৰ মুকলি কৰাৰ পূৰ্বে কি কি ব্যৱস্থা ল'ব লাগিব? (প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ পৰা প্ৰতিক্ৰিয়াবোৰ ল'ব)। ব্যৱস্থাসমূহৰ ভিতৰত আছে পানীমুক্ত কৰা; তলৰ তৰপ, জলক ঘাঁহ আৰু অপতৃণ, অপতৃণ মাছ আঁতৰাই দিয়া; হাল মৰা; চূণ দিয়া; আৰু সাৰ দিয়া।

এতিয়া পুখুৰীটোত মাছৰ পোনা মুকলি কৰাৰ বাবে সাজু, এক " ষ্ট'কিং (Stocking)" বুলিও কোৱা হয়। পুখুৰীটো সাৰ প্ৰয়োগৰ ১৫দিনৰ পাছত ষ্ট'কিং (Stocking) বাবে সাজু হ'ব। ষ্ট'কিং (Stocking) পূৰ্বে, পানীৰ বিষাক্ততা পৰীক্ষা কৰিব লাগে এক হাণ্ডা লগাই, কেইটামান মাছৰ পোনা এৰি, আৰু ২৪ ঘণ্টা নিৰীক্ষণ কৰি। ষ্ট'কিং (Stocking) ৰাতিপুৱাৰ শীতল সময়ত বা সন্ধিয়াৰ সময়ত কৰিব লাগে আৰু অতি ৰ'দ বা বৰষুণৰ দিনবোৰত কৰিব নালাগে। বীজ আৰু বজাৰৰ পৰিস্থিতিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি, ষ্ট'কিং (Stocking) কৰিব পৰা যায় তিনি, চাৰি, বা ছয়টা প্ৰজাতিৰ মিশ্ৰণৰ সৈতে।

| প্ৰজাতি মিশ্ৰণ অনুপাত: | | | |
|------------------------|--------------|--------------|-------------|
| মাছৰ প্ৰজাতিৰ নাম | তিনি প্ৰজাতি | চাৰি প্ৰজাতি | ছয় প্ৰজাতি |
| ভকুৱা | ৪.০ | ৩.০ | ১.৫ |
| ৰৌ | ৩.০ | ৩.০ | ২.০ |
| মিৰিকা | ৩.০ | ২.০ | ১.৫ |
| চিলভাৰ কাৰ্প | - | - | ১.৫ |
| গ্ৰাচ কাৰ্প | - | - | ১.৫ |
| কমন কাৰ্প | - | ২.০ | ২.০ |



ষ্ট'কিংৰ বাবে মাছৰ পোনাৰ জোখ

প্রশিক্ষকজনে সুধিব: এটা পুখুৰীত মাছৰ কিমান প্ৰজাতি সংগ্ৰহ কৰিব পাৰি? (প্রশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ পৰা প্ৰতিক্ৰিয়াবোৰ লাভ)। মাছৰ তিনিৰ পৰা ছয়টা প্ৰজাতি একেলগে সংগ্ৰহ কৰিব পাৰি: ভকুৱা, ৰৌ, মিৰিকা, চিলভাৰ কাৰ্প, গ্ৰাচ কাৰ্প, আৰু কমন কাৰ্প।



আপোনালোকে মুৱা/ম'লা মাছৰ বিষয়ে শুনিছে নে? এয়া হৈছে এক প্ৰকাৰৰ সবু মাছ যি ওপৰত উল্লেখ কৰা তিনিৰ পৰা চাৰি প্ৰজাতিৰ মাছৰ সৈতে একেলগে পুহিব পাৰি। পিছে, মুৱা/ম'লা মাছৰ বাবে, কেৱল এবাৰ সংগ্ৰহ কৰিব।

ষ্টকিং (Stocking) পিছত, পুখুৰীটোত মাছৰ বাবে পৰিপূৰক খাদ্য োগ কৰিব লাগিব। মুৱা/ম'লা মাছবোৰক অতিৰিক্ত খাদ্যৰ প্ৰয়োজন নাই পলিকালচাৰৰ সময়ত িহেতু সেইবোৰে আন মাছে এৰি দিয়া খাদ্য খায়। ১:১ অনুপাতত বাদাম তেলৰ লাডু/সৰিয়হ তেলৰ লাডু আৰু চাউলৰ কুহুমৰ এক মিশ্ৰণ হৈছে আটাইতকৈ সাধাৰণ পৰিপূৰক খাদ্য। খাদ্যখিনি এক খাদ্য ট্ৰে বা খাদ্যৰ মোনাত থৈ পুখুৰীটোৰ তলিলৈ নমাই দিব লাগিব বা সেয়া পুখুৰীটোৰ কোণবোৰত বিয়পাই দিব পৰা য়। মনোনিত খাদ্যৰ হাৰ হৈছে ৫০০ গ্ৰামলৈকে ওজনৰ মাছৰ শৰীৰৰ ওজনৰ ৫-৬% আৰু তাৰ পিছত ৫০০-১,০০০ গ্ৰাম ওজনৰ মাছৰ শৰীৰৰ ওজনৰ ৩.৫% লৈকে হ্রাস। মাছে লগতে প্লেংকটনো ভক্ষণ কৰে যি সাৰ প্ৰয়োগ কৰাৰ পিছত পুখুৰীত স্বাভাৱিকভাৱে গজে।

ডাঙৰ মাছবোৰ ১০-১২ মাহৰ পিছত চপাব যেতিয়া মাছবোৰৰ গড় ওজন ৮০০ গ্ৰামৰ পৰা ১.২৫ কেজি হয়। মুৱা/ম'লা মাছবোৰ ২-৩ মাহৰ পিছত চপাব পৰা যায়।

মূল বাৰ্তাসমূহ:

- মাছ উৎপাদনৰ বাবে, পুখুৰীটো সঠিকভাৱে প্ৰস্তুত কৰিব লাগিব।
- মাছৰ তিনিৰ পৰা ছয়টা প্ৰজাতি একেলগে পালন কৰিব পৰা যায় মুৱা/মালা মাছৰ সৈতে।
- ডাঙৰ মাছবোৰ ১০-১২ মাহৰ পিছত চপাব পাৰি আৰু মুৱা/মালা মাছবোৰ ২-৩ মাহৰ পিছত চপাব পাৰি।

আধিৱেশন ৫: মাছ উৎপাদনৰ বাবে পুখুৰী ব্যৱস্থাপনা অনুশীলনীসমূহ (মাছ উৎপাদনৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)

আধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য: এই আধিৱেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে পাৰিব-

- পুখুৰী ব্যৱস্থাপনাৰ বিভিন্ন স্তৰ বুজিবলৈ
- বিভিন্ন স্তৰত ব্যৱহাৰ হোৱা মূল ব্যৱস্থাপনা পদ্ধতিসমূহ শিকিবলৈ

সময়: ৪৫ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: প্ৰশিক্ষণ ভিডিঅ', পাৱাৰপইন্ট প্ৰেজেনটেশ্বন, লেপট'প

পুখুৰী ব্যৱস্থাপনা তিনিটা স্তৰ আছে তলত দেখুৱাৰ দৰে:

| সংগ্ৰহৰ পূৰ্বৰ পৰিচালন | সংগ্ৰহৰ সময়ৰ ব্যৱস্থাপনা | সংগ্ৰহৰ পিছৰ ব্যৱস্থাপনা |
|---|--|--|
| পুখুৰীৰ প্ৰস্তুতি আৰু মেৰামতি জলক অপতৃণ পৰিষ্কাৰ কৰা পৰভক্ষী আৰু অপতৃণ মাছৰ নিৰ্মলকৰণ | মাছৰ পোনাৰ সংগ্ৰহ মাছৰ পোনাৰ পৰিবহন আৰু মুকলি | খাদ্য দিয়া সাৰ দিয়া শেলাই ফুলা নিয়ন্ত্ৰণ কৰা পানীৰ মানদণ্ড পৰিচালন |

| | | |
|-------------------------|--|-------------------|
| চূণ দিয়া | | স্বাস্থ্য পৰিচালন |
| সাৰ দিয়া | | |
| প্ৰাকৃতিক খাদ্য পৰীক্ষা | | |
| পানী পৰীক্ষা | | |

আমি পুখুৰী প্ৰস্তুতি আৰু মেৰামতি, জলক অপতৃণ পৰিষ্কাৰ কৰা, আৰু পৰভক্ষী আৰু অপতৃণ মাছৰ নিৰ্মলকৰণৰ বিষয়ে শিকিলোঁ। ইয়াৰ পিছত, আমি চূণ দিয়া, সাৰ দিয়া, প্ৰাকৃতিক খাদ্য পৰীক্ষা, আৰু পানী পৰীক্ষা কৰাৰ বিষয়ে শিকিম।

| <p>চূণ দিয়া</p> <p>মাছৰ পুখুৰীবোৰত সাধাৰণতে পোৰা চূণ (CaO) ব্যৱহাৰ কৰা হয়। চূণ দিয়াটোৱে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে মাছৰ পুখুৰীৰ উৎপাদনশীলতাত। হেতু চূণে পানীৰ ক্ষাৰত্ব বৃদ্ধি কৰে আৰু চূড়ান্তভাৱে প্লেংকটনৰ উৎপাদন বৃদ্ধি কৰে। পুখুৰীৰ পানীত আৰু তলৰ বোকাত চূণ দিলে প্ৰশম বা ক্ষাৰুৱা পানী ৰক্ষা কৰাত সহায় হয়, যি গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰণ আম্লিক/acidic পানীয়ে প্লেংকটনৰ প্ৰাকৃতিক বিকাশ হ্ৰাস কৰে। চূণ প্ৰয়োগ কৰা হয় পানী আৰু মাটিৰ পি.এইছ.(pH)ৰ ভিত্তিত। সাধাৰণতে চূণ প্ৰয়োগ কৰা হয় ২০০-৩০০ কেজি/হেক্টৰ/বছৰত। পিছে, চূণৰ প্ৰকৃত পৰিমাণ গণনা কৰিব লাগে পানী আৰু মাটিৰ পি.এইছ. (pH)ৰ ভিত্তিত। চূণ সাৰ দিয়াৰ ৭ দিন পূৰ্বে দিব লাগে।</p> | <p>চূণ প্ৰয়োগৰ পৰিমাণ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>মাটিৰ পি.এইছ. (pH)</th> <th>প্ৰকৃতি</th> <th>চূণৰ পৰিমাণ (কেজি/হেক্টৰ)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>৪.০-৪.৫</td> <td>অতি আম্লিক/highly acidic</td> <td>১০০০</td> </tr> <tr> <td>৪.৫-৫.৫</td> <td>মধ্যম আম্লিক/medium acidic</td> <td>৭০০</td> </tr> <tr> <td>৫.৫-৬.৫</td> <td>অলপ আম্লিক/slightly acidic</td> <td>৬০০</td> </tr> <tr> <td>৬.৫-৭.৫</td> <td>প্ৰায় আম্লিক/near acidic</td> <td>২০০</td> </tr> <tr> <td>৭.৫-৮.৫</td> <td>ক্ষাৰুৱা</td> <td>শূন্য</td> </tr> </tbody> </table> | মাটিৰ পি.এইছ. (pH) | প্ৰকৃতি | চূণৰ পৰিমাণ (কেজি/হেক্টৰ) | ৪.০-৪.৫ | অতি আম্লিক/highly acidic | ১০০০ | ৪.৫-৫.৫ | মধ্যম আম্লিক/medium acidic | ৭০০ | ৫.৫-৬.৫ | অলপ আম্লিক/slightly acidic | ৬০০ | ৬.৫-৭.৫ | প্ৰায় আম্লিক/near acidic | ২০০ | ৭.৫-৮.৫ | ক্ষাৰুৱা | শূন্য |
|--|---|------------------------------|---------|------------------------------|---------|--------------------------|------|---------|----------------------------|-----|---------|----------------------------|-----|---------|---------------------------|-----|---------|----------|-------|
| মাটিৰ পি.এইছ. (pH) | প্ৰকৃতি | চূণৰ পৰিমাণ (কেজি/হেক্টৰ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ৪.০-৪.৫ | অতি আম্লিক/highly acidic | ১০০০ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ৪.৫-৫.৫ | মধ্যম আম্লিক/medium acidic | ৭০০ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ৫.৫-৬.৫ | অলপ আম্লিক/slightly acidic | ৬০০ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ৬.৫-৭.৫ | প্ৰায় আম্লিক/near acidic | ২০০ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ৭.৫-৮.৫ | ক্ষাৰুৱা | শূন্য | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| চূণৰ মৌলিক পৰিমাণ (কেজি/হেক্টৰ) | মাহেকীয়া পৰিমাণ (কেজি/হেক্টৰ) | বাৰ্ষিক পৰিমাণ (কেজি/হেক্টৰ) |
|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| ২০০ | ৬৫ | ৮০০ |

সাৰ দিয়া

সাৰ দিলে মাছৰ পুখুৰীটোৰ উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি হয়। জৈৱিক সাৰত বিভিন্ন উদ্ভিদ আৰু প্ৰাণীৰ আৱৰ্জনা থাকে। যেনে গবুৰ গোবৰ, মহ আদিৰ গোবৰ, গাহৰিৰ গোবৰ, হাঁহ-কুকুৰাৰ গোবৰ আদি। এবছৰত, গড় ৫০-৬০ কেজি গবুৰ গোবৰৰ প্ৰয়োজন পুখুৰীৰ প্ৰতি বিঘাৰ বাবে। পুখুৰীত জৈৱিক সাৰৰ পচনৰ ফলত পানীলৈ পোষক দ্ৰব্য লাহে লাহে আৰু নিৰন্তৰ মুকলি হয় আৰু প্লেংকটন জনসংখ্যাৰ দীঘদিনীয়া বক্ষাত সহায় হয়। প্লেংকটন হৈছে মাছৰ প্ৰাকৃতিক খাদ্য। বৰষুণ/ডাৱৰীয়া দিনবোৰত সাৰ নিদিব।

প্ৰাকৃতিক দানা পৰীক্ষাৰ পদ্ধতিসমূহ



হাতেৰে



গিলাচৰ যোগেদি



চেৰ্ছি ডিস্কৰ যোগেদি

আমি মাছৰ পোনা সংগ্ৰহ কৰা, খাদ্য প্ৰদান কৰা, আৰু সাৰ দিয়াৰ বিষয়ে শিকিলো। এতিয়া আমি শেলাই ফুলা নিয়ন্ত্ৰণ, পানীৰ মানদণ্ড ব্যৱস্থাপনা, আৰু স্বাস্থ্য ব্যৱস্থাপনা বিষয়ে কিছুমান মূল কথা শিকিম। সেৱা তিয়া পুখুৰীটোত অতিৰিক্ত সাৰ থাকে, শেলাই ফুলে। তেনে ক্ষেত্ৰত, পুখুৰীৰ পানীখিনি দেখাত বগুচুৱা মুগা বৰণৰ বা সেউজীয়া/মুগা বৰণৰ হৈ পৰে। শেলাই ফুলা নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰি কল পাত ব্যৱহাৰ কৰি। পুখুৰীটোৰ পানীৰ মানদণ্ড তত্ত্বাৱধান কৰক ইয়াৰ পি.এইছ. (pH) আৰু ঘোলা জোখি। পি.এইছ. (pH) হৈছে আটাইতকৈ সাধাৰণ পৰীক্ষা পানীৰ অম্লতা এবং ক্ষাৰত্ব জোখাৰ পি.এইছ. (pH) মিটাৰ বা লিটমাছ পেপাৰ ব্যৱহাৰ কৰি। পি.এইছ. (pH) জোখ অনুসৰি, পুখুৰীৰ পানীত চূণ যোগ কৰক পানীৰ ক্ষাৰত্ব বৃদ্ধি কৰাৰ বাবে। মাছবোৰ ৰোগ আৰু বিকাশৰ বাবে পৰীক্ষা কৰিবলৈ নিয়মীয়াকৈ তত্ত্বাৱধান কৰক।



পি.এইছ. (pH) মিটাৰ ব্যৱহাৰ কৰি পানী পৰীক্ষা

প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে মাছ উৎপাদনৰ ওপৰত ভিডিঅ' দেখুৱাব।

মূল বাৰ্তাসমূহ:

১। পুখুৰী পৰিচালন তিনিটা স্তৰত প্ৰয়োজনীয় - সংগ্ৰহৰ পূৰ্বে, সংগ্ৰহৰ সময়ত, আৰু সংগ্ৰহৰ পিছত।

২। চূণ দিয়া, সাৰ দিয়া, আৰু পানীৰ মানদণ্ড তত্ত্বাৱধান পৰিচালনৰ তিনিওটা স্তৰত প্ৰয়োজনীয়।

৩। সঠিকভাৱে চূণ দিয়া আৰু সাৰ দিয়াই প্লেংকটনৰ বিকাশত সহায় কৰে, যি হৈছে মাছবোৰৰ প্ৰাকৃতিক খাদ্য।

অধিৱেশন ৬: প্ৰশ্ন সম্বোধন/স্পষ্টীকৰণ

সময়: ১০ মিনিট

প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক সুধিব কিবা প্ৰশ্ন বা কোনো বিষয়ৰ সম্বন্ধীয় অধিক স্পষ্টীকৰণৰ প্ৰয়োজন আছে নেকি। প্ৰশিক্ষকজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ প্ৰশ্নসমূহৰ উত্তৰ দিব।

----- দিন ১ অধিৱেশনৰ সমাপ্তি -----

দিন ২

অধিৱেশন ৭: দিন ১ৰ মূল কথাসমূহ

সময়: ১৫ মিনিট

প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক তিনিটা দলত ভাগ কৰিব আৰু তেওঁলোকক দিন ১ৰ নিম্নলিখিত অধিৱেশনসমূহৰ মূল বাৰ্তাসমূহ ক'বলৈ দিব:

দল ১: মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক

দল ২: মাছৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপসমূহ (মাছ উৎপাদনৰ অনুশীলনীৰ পেকেজ)

দল ৩: উন্নত পুষ্টিৰ বাবে মাছ সহ বৈচিত্ৰময় আহাৰ

অধিৱেশন ৮: উন্নত পুষ্টিৰ বাবে মাছ সহ বৈচিত্ৰময় আহাৰ

অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিবেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে পাবিব-

- এক বৈচিত্ৰময় আহাৰ সেৱন কৰাৰ গুৰুত্ব জানিবলৈ
- বুজিব কিদৰে মাছৰ উৎপাদনে এক বৈচিত্ৰময় আহাৰত অৱদান কৰে।

সময়: ৪৫ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: বৈচিত্ৰময় আহাৰৰ ওপৰত ভিডিঅ'।

আমি শিকিলো যে আমি কি খাওঁ তাৰ ওপৰত পুষ্টি নিৰ্ভৰ কৰে। বিভিন্ন খাদ্যত বিভিন্ন পোষক দ্ৰব্য থাকে যি শৰীৰটোক বিকাশ হ'বলৈ আৰু কাৰ্য্য কৰিবলৈ সহায় কৰে। লগতে আমি যি খাওঁ সি আমাক শক্তি প্ৰদান কৰে উঠিবলৈ, চলাচল কৰিবলৈ, আৰু কাম কৰিবলৈ। ই আমাৰ শৰীৰটো শক্তিশালী কৰে, আমাক স্বাস্থ্যকৰ কৰি ৰাখে, ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে, আৰু শৰীৰটোক সংক্ৰমণৰ পৰা ৰক্ষা কৰে। তিনিটা প্ৰধান খাদ্য গোট থাকে:

- শক্তি প্ৰদানকাৰী খাদ্য (কাৰ্ব'হাইড্ৰেট আৰু চৰ্বিত সমৃদ্ধ) - এইবোৰে শৰীৰটোক চলাচল কৰাত আৰু কাম কৰাত সহায় কৰে।
- এনে খাদ্য যি শৰীৰৰ বিকাশ বা উন্নয়নত সহায় কৰে (প্ৰ'টিন সমৃদ্ধ খাদ্য) - এইবোৰে পেশী আৰু স্নায়ু বিকাশ কৰে।
- ৰক্ষক খাদ্য (খনিজ পদাৰ্থ আৰু ভিটামিন থকা খাদ্য) - এইবোৰে শৰীৰটোৰ ৰোগৰ সৈতে যুঁজাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে আৰু তেজ উৎপাদন কৰে।

আত্মসহায়ক গোটসমূহ কিছুমান সদস্যসকলৰ সৈতে আলোচনাৰ পৰা আমি দেখিলো যে সাধাৰণতে গ্ৰাম্য অঞ্চলসমূহত চাউল বা চাউল-ভিত্তিক উৎপাদনসমূহ সেৱন কৰা হয়; কিশোৰী ছোৱালী আৰু শিশুসকলৰ শাক-পাচলিৰ কম পছন্দ কৰে; আৰু মাছ বা মাংস সপ্তাহত এবাৰ বা দুবাৰ সেৱন কৰা হয়। আমি লক্ষ্য কৰিলো যে অধিকাংশ গ্ৰাম্য অঞ্চলৰ সমুদায়সমূহে কম বৈচিত্ৰময় আহাৰ সেৱন কৰে। সেয়ে, খাদ্যৰ বিভিন্ন উৎস আৰু কোনটো খাদ্য কোনটো খাদ্য গোটৰ হয় সেয়া শিকাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ এক বৈচিত্ৰময় আহাৰ সেৱন কৰাৰ বাবে। পাচঁটা প্ৰধান উৎস থাকে। তাৰ পৰা আমি শক্তি-প্ৰদান কৰা, শৰীৰ গঠন কৰা, আৰু ৰক্ষক খাদ্য পাবোঁ। খাদ্য গোটৰ এই পাঁচটা উৎস হৈছে জীৱৰ পৰা উৎস খাদ্য, শস্য, মাহজাতীয় শস্য, ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি, আৰু তেল আৰু চৰ্বি, তালিকাখনত দেখুৱাৰ দৰে।

| খাদ্য গোটৰ উৎস | উদাহৰণ |
|----------------|--------|
|----------------|--------|

জীৱৰ পৰা উৎস খাদ্যসমূহ



মূৰ্গী, মাছ, লিভাৰ, কণী, গাখীৰ, আৰু গাখীৰৰ উৎপাদনসমূহ



শস্য



শস্য, যেনে গোম-ধান, চাউলৰ বাজৰা, আৰু জোৱাৰ; শিপা আৰু কন্দ, যেনে কচ আৰু আল



মাহজাতীয় শস্য



যেনে বীন, মচৰ দাইল, মটৰ, আৰু বাদাম; গুটি, যেনে তিল



ফল-মল আৰু শাক-পাচলি



ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাদ্য, যেনে আম, অমিতা, পেচন ফ্ৰুট, কমলা, ডাঠ সেউজীয়া পাত, গাজৰ, মিঠা আলু, বঙালাউ; আৰু আন ফল-মল আৰু শাক-পাচলি, যেনে কল, আনাৰস, তৰমুজ, বিলাহী, এভোকেডো, বেঙেনা, আৰু বন্ধাকবি



তেল আৰু চৰ্বি



শাক-পাচলিত যোগ কৰা বীজ তেল, মাজাৰিন, ঘিউ, আৰু মাখন, আৰু আন খাদ্যসমূহে কিছমান ভিটামিনৰ শোষণ উন্নত কৰিব আৰু অতিৰিক্ত শক্তি প্ৰদান কৰিব।



স্বাস্থ্য উন্নত কৰাত মাছে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে, যেনে সাধাৰণ ৰোগবোৰৰ প্ৰতিৰোধ কৰা। মানৱ সেৱনৰ বাবে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ মাছ উপলব্ধ। স্থানীয়ভাৱে উপলব্ধ সবু মাছৰ প্ৰজাতিবোৰৰ পুষ্টি আৰু স্বাস্থ্য উন্নত কৰাৰ বৃহৎ সম্ভাৱনা আছে বুলি পোৱা গৈছে। মাছে আৱশ্যকীয় পুষ্টি প্ৰদান কৰে, বিশেষকৈ মেৰু পোষক দ্ৰব্য - যেনে প্ৰ'টিন আৰু চৰ্বি আৰু সূক্ষ্ম পোষক দ্ৰব্য। মাছ উৎপাদন আৰু মাছ ব্যৱসায়ৰ সৈতে জড়িত সকলৰ বাবে, মাছ হৈছে আয়ৰ এক উৎস যি ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা যায় আন অতিৰিক্ত খাদ্য সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰাৰ বাবে।

Minerals

Iron (Fe) essential for brain development in children and increases maternal survival rates.

Iodine (I) essential for brain development in fetus and young children and helps prevent stillbirth.

Zinc (Zn) crucial for childhood survival, reduces stunting in children and fights diarrhea.

Essential fatty acids help prevent preeclampsia, preterm delivery, low birth weight, and support cognitive development and better vision in children.

Calcium (Ca) helps prevent preeclampsia and preterm delivery, and is essential for strong bones and teeth.

Vitamins

Vitamin B12 (B12) essential for a healthy pregnancy; helps prevent brain and spinal cord birth defects, and supports healthy maintenance of the nervous system and brain in children.

Vitamin D (D) essential for the development of strong, healthy bones, teeth and muscles in children and helps prevent preeclampsia, preterm delivery and low birth weight.

Vitamin A (A) essential for childhood survival, prevents blindness, helps fight infections and promotes healthy growth.

সবু মাছ খোৱাৰ উপকাৰ

সবু মাছ হৈছে এক অতি পুষ্টিকৰ জন্তু-উৎস খাদ্য যি বহুতো সূক্ষ্ম পোষক দ্ৰব্য প্ৰদান কৰে

| সবু মাছৰ পোষক দ্ৰব্য | শিশু (৩-৬ বছৰ) | গৰ্ভৱতী আৰু দুগ্ধপান কৰা মহিলা, কিশোৰী |
|----------------------|---|---|
| ওমেগা-৩ ফেটি এচিড | মগজৰ বিকাশ চকুৰ স্বাস্থ্য হাঁপানী ৰোধ কৰে | স্বাস্থ্যকৰ গৰ্ভাৱস্থা চকুৰ স্বাস্থ্য স্বাস্থ্যকৰ হৰম'ন হৃদয়ৰ স্বাস্থ্য কম ডায়েবেটিছ স্বাস্থ্যকৰ ওজন |
| বি১২ | স্বাস্থ্যকৰ ৰঙা ৰক্ত কোষ | স্বাস্থ্যকৰ গৰ্ভাৱস্থা |

| | | |
|-----------|---|---|
| | স্বাস্থ্যকৰ স্নায়ু তন্ত্ৰ | স্বাস্থ্যকৰ ৰঙা ৰক্ত কোষ স্বাস্থ্যকৰ স্নায়ু তন্ত্ৰ জন্মগত বিসংগতি ৰোধ কৰে |
| আইৰণ | মগজৰ বিকাশ স্বাস্থ্যকৰ অসংক্ৰাম্য তন্ত্ৰ আইৰণ অভাৱ ৰক্তহীনতা ৰোধ কৰে | স্বাস্থ্যকৰ অসংক্ৰাম্য তন্ত্ৰ স্বাস্থ্যকৰ গৰ্ভাৱস্থা আইৰণ অভাৱ ৰক্তহীনতা ৰোধ কৰে |
| জিংক | স্বাস্থ্যকৰ অসংক্ৰাম্য তন্ত্ৰ স্বাস্থ্যকৰ বিকাশ ডায়েৰিয়াৰ পৰা দ্ৰুত নিৰাময় উচ্চতা অৱৰোধ ৰোধ কৰে | স্বাস্থ্যকৰ অসংক্ৰাম্য তন্ত্ৰ স্বাস্থ্যকৰ বিকাশ ডায়েৰিয়াৰ পৰা দ্ৰুত নিৰাময় |
| কেলচিয়াম | স্বাস্থ্যকৰ হাঁড়/দাঁত স্বাস্থ্যকৰ স্নায়ু তন্ত্ৰ | স্বাস্থ্যকৰ গৰ্ভাৱস্থা স্বাস্থ্যকৰ হাঁড়/দাঁত স্বাস্থ্যকৰ স্নায়ু তন্ত্ৰ স্বাস্থ্যকৰ হৃদয় |
| আণ্ডিন | মগজৰ বিকাশ থাইৰইড স্বাস্থ্য | স্বাস্থ্যকৰ গৰ্ভাৱস্থা থাইৰইড স্বাস্থ্য |
| প্ৰটিন | শাৰীৰিক বিকাশ | শাৰীৰিক বিকাশ |

| | | |
|--|---|--|
| | স্বাস্থ্যকৰ হৰমান স্বাস্থ্যকৰ অংগ স্বাস্থ্যকৰ স্নায়ু তন্ত্ৰ ওজন অৱৰোধ ৰোধ কৰে | স্বাস্থ্যকৰ হৰমান স্বাস্থ্যকৰ অংগ স্বাস্থ্যকৰ স্নায়ু তন্ত্ৰ |
|--|---|--|

মাছ বিভিন্ন ৰূপত সেৱন কৰিব পৰা যায় - ভজা, শাক-পাচলিৰ সৈতে মাছৰ আঞ্জা, শুকান মাছ, মাছৰ আচাৰ, মাছৰ গুড়ি, আদি।

প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে এক বৈচিত্ৰময় আহাৰ খোৱাৰ গুৰুত্বৰ ওপৰত ভিডিঅ' দেখুৱাব।

মূল বাৰ্তাসমূহ:

- খাদ্যৰ পাঁচটা উৎস আছে - পশু উৎস, শস্য, মাহজাতীয় শস্য, ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি, আৰু তেল আৰু চৰ্বি।
- এক বৈচিত্ৰময় আহাৰত খাদ্যৰ সকলো উৎসৰ পৰা খাদ্য থাকিব লাগে।
- মাছ হৈছে এক পোষক দ্ৰব্য সমৃদ্ধ খাদ্য, বিশেষকৈ সৰু মাছ, যিহেতু এইবোৰ গোটো গোটো খাব পাৰি।

অধিৱেশন ৯: মাছ উৎপাদনত মহিলাসকলৰ অংশগ্ৰহণ আৰু উন্নত ঘৰুৱা আহাৰ বৈচিত্ৰ প্ৰচাৰ কৰা

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিৱেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে পাৰিব-

- সেই বাখাবোৰৰ বিষয়ে শিকিবলৈ যি মীনপালন কাৰ্য্যকলাপত মহিলাসকলৰ অৰ্থপূৰ্ণ অংশগ্ৰহণ সীমিত কৰে।
- কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ দক্ষতা গঠন কৰিব মাছ উৎপাদনত মহিলাসকলৰ অংশগ্ৰহণ সাধন কৰাৰ বাবে।

সময়: ২০ মিনিট

প্রকল্পটোৱে মহিলা আৰু পুৰুষসকলৰ সৈতে মনোযোগী গোট আলোচনা আয়োজন কৰিছিল সেই কাৰকসমূহ বুজিবলৈ যি মহিলাসকলক বাধা দিয়ে মীনপালন কাৰ্যকলাপসমূহ অনুশীলনী কৰাত। অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে কয় যে মহিলাসকল পৰিষ্কাৰ আৰু আত্মবিশ্বাসী নহয় মীনপালন কাৰ্যকলাপসমূহত অংশগ্ৰহণ কৰাৰ বাবে। এনে এটা সাধাৰণ চিন্তাধাৰা আছে যে মহিলাসকলৰ মীনপালনৰ বিষয়ে জ্ঞান আৰু দক্ষতাৰ অভাৱ। আলোচনাৰ অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে দৃঢ়ভাৱে অনুভৱ কৰে যে পৰিয়ালৰ সদস্যসকলৰ মাজত যৌথ সিদ্ধান্তবোৰে মহিলাসকলক সমৰ্থন কৰিব মীনপালন কাৰ্যকলাপসমূহ হাত লোৱাত। মহিলা, ছোৱালী, আৰু শিশুসকলৰ বাবে পুষ্টি অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ, যি মাছ উৎপাদনত মহিলাসকলৰ জড়িততা গুৰুত্বপূৰ্ণ কৰি তুলে, বিশেষকৈ তেওঁলোকে কি উৎপাদন আৰু বিক্ৰী কৰিব সেই বিষয়ে সিদ্ধান্ত ল'ব পাৰে। ইহেতু মহিলাসকলে আত্মবিশ্বাসী অনুভৱ নকৰিব পাৰে মাছ উৎপাদন সম্বন্ধীয় সিদ্ধান্তবোৰত, যেনে কি মাছ পালন কৰিব, প্ৰয়োজনসমূহ ক্ৰয় কৰা যেনে মাছৰ দানা, মাছৰ পোনা, চূণ, আদি, বা কেতিয়া নিজৰ উৎপাদন বিক্ৰী কৰিবলগা, ই এগৰাকী আত্মসহায়ক সদস্যৰ সামগ্ৰিক উৎপাদনশীলতা প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে আৰু তেওঁলোকৰ ব্যক্তিগত ঘৰুৱা পুষ্টিৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে। মীনপালন কাৰ্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ জড়িততা সাধন কৰাৰ বাবে, পশু সখীসকলৰ বহুতো সুযোগ থাকে এই বাধাবোৰ সম্বোধন কৰাত সহায় কৰিবলৈ, যাৰ ভিতৰত আছে মহিলাসকলৰ নিজৰ ওপৰত নিম্ন আত্মবিশ্বাস, জ্ঞান আৰু তথ্যৰ উপলব্ধিৰ অভাৱ, আৰু মাছ উৎপাদন আৰু সিদ্ধান্ত লোৱাত অধিক জড়িত হ'বলৈ নিজৰ স্বামী আৰু সমুদায়ৰ আন সদস্যসকলৰ সমৰ্থনৰ অভাৱে। বিশেষভাৱে, পশু সখীসকলে পাৰে আৰু কৰিব লাগে:

- প্ৰথমে, মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টি প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়ে সমুদায় সজাগতা সৃষ্টি কৰক সামাজিক সমৰ্থন পাবলৈ। ই সহায় কৰিব মহিলাসকলৰ স্বামীসকলৰ অনুমতি আৰু সমৰ্থন পাবলৈ তেওঁলোকৰ পত্নীসকলে প্ৰশিক্ষণত অংশগ্ৰহণ কৰাৰ বাবে আৰু মাছ উৎপাদনৰ সৈতে অধিক জড়িত হোৱাৰ বাবে।
- প্ৰশিক্ষণটো প্ৰদান কৰক, যি মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টি অনুশীলনীসমূহৰ বিষয়ে মহিলাসকলৰ জ্ঞান আৰু আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। ত সন্তুৰ, এয়া উত্তম হ'ব যদি মহিলাসকলে এই সুযোগ পায় প্ৰচাৰ কৰা মাছ উৎপাদন অনুশীলনীসমূহ অনুশীলন কৰাৰ বা প্ৰদৰ্শন দেখে। ব্যৱহাৰিক প্ৰদৰ্শনসমূহে তেওঁলোকক সহায় কৰিব যেনে তিয়া তেওঁলোকে নিজেই মাছ উৎপাদন আৰম্ভ কৰে।
- ঘৰ ভ্ৰমণ কৰক আৰু আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ স্বামী আৰু পৰিয়ালৰ আন সদস্যসকলৰ সৈতে কথা পাতক মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহত মহিলাসকলক সমৰ্থন কৰাৰ উপকাৰৰ বিষয় আৰু কিদৰে স্বামী আৰু পত্নীৰ মাজত যৌথ সিদ্ধান্ত ল'লে মাছ উৎপাদন বৃদ্ধি হ'ব পাৰে। কৃষি সখীসকলে লগতে মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহত স্বামী আৰু স্ত্ৰীৰ যুটীয়া জড়িততাৰ বিষয়ে পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰিব পাৰে। স্বামী আৰু স্ত্ৰীৰ যুটীয়া জড়িততাই ঘৰুৱা আয় বৃদ্ধি কৰিব পাৰে যাৰ ফলত ঘৰুৱা সেৱনৰ বাবে অধিক খাদ্য উপলব্ধ হ'ব, আৰু পৰিয়ালৰ স্বাস্থ্য উন্নত হ'ব।

অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ: যৌথ ঘৰুৱা সিদ্ধান্ত লোৱা আৰু মীনপালন কাৰ্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ জড়িততা সাধন কৰোতে, অত্যন্ত যত্ন ল'ব লাগিব যেনে আমি কমিউনিটি কেডাৰ হিচাপে এনে কোনো পৰামৰ্শ প্ৰদান নকৰো যি আত্মসহায়ক সদস্যসকল আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালৰ বাবে কোনো ক্ষতি সৃষ্টি কৰিব পাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে, আমি মন্তব্য আৰু চিন্তাধাৰাবোৰ সন্মান কৰিব লাগিব আৰু উপলব্ধি কৰিব লাগিব যে আমি যেনে তিয়া এটা প্ৰচলন পাৰ কৰো বা সূচনা কৰো সেয়া মহিলাসকলৰ বাবে অৱশেষত ক্ষতিকৰ হ'ব পাৰে। সেয়ে, মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহত জড়িততা সাধন কৰাৰ বাবে আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ সৈতে যোগাযোগ কৰোতে নিজৰ পদ্ধতিৰ প্ৰতি সদায় সাৱধান থাকিব। অনুগ্ৰহ কৰি প্ৰকল্পৰ সৈতে যোগাযোগ কৰিব যদি আপুনি এনে কোনো পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হয় যেনে আপুনি কি ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব সেয়া লৈ আপুনি অনিশ্চিত থাকে।

মূল বাৰ্তা: মহিলাসকলক নিজৰ জ্ঞান, দক্ষতা, আৰু আত্মবিশ্বাস গঠনৰ প্ৰশিক্ষণে মীনপালন কাৰ্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ অংশগ্ৰহণ বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰিব।

অধিবেশন ১০: উন্নত মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা

অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য: অধিবেশনটোৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে পাৰিব-

- ঘৰুৱা স্তৰত উন্নত পুষ্টি প্ৰচাৰৰ বাবে চিনাক্ত কৰা প্ৰাথমিকতাগত আচৰণসমূহ বুজিবলৈ
- গুৰুত্বপূৰ্ণ আচৰণসমূহ গ্ৰহণত বাধাবোৰৰ বিষয়ে এক গল্পৰ যোগেদি শিকিব।

সময়: ৪৫ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: মনোজ আৰু লেডিয়াৰ বিষয় গল্প, দুটা প্ৰাথমিকতাগত আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰা পাৱাৰপইন্ট প্ৰেজেনটেচন।

প্ৰশিক্ষকজনে সুধিব: সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তন কি হয়?

সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তন হৈছে এক পদ্ধতি যিৰ লক্ষ্য হৈছে ব্যক্তি আৰু সমুদায়সমূহত নিৰ্দিষ্ট আচৰণসমূহ পৰিৱৰ্তন কৰা। এক আচৰণ হৈছে এক নিৰ্দিষ্ট কাৰ্য্য যি ব্যক্তি এজনে কৰে। উদাহৰণস্বৰূপে, এক আচৰণ হ'ব পাৰে যত্ন প্ৰদানকাৰীসকলে প্ৰতিদিনে শিশুসকলক পোষক দ্ৰব্য-ঘন খাদ্য প্ৰদান কৰা বা গৰ্ভৱতী মহিলাসকলে প্ৰতিদিনে এটাকৈ কণী সেৱন কৰা। সাধাৰণতে, ব্যক্তি আৰু সমুদায়সমূহৰ আচৰণ সলনি কৰি, অৰ্থাৎ সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তনৰ সৈতে জড়িত হ'বলৈ, প্ৰয়োজন এয়া বুজাটো যে মানুহে কিয় এই আচৰণ অনুশীলনী কৰিছে বা নাই কৰা, তেওঁলোকে এয়া কৰাত কি বস্তুৰে সহায় কৰিব, আৰু সেই কাৰকসমূহ সম্বোধন কৰিবলৈ কাৰ্য্যকলাপসমূহ ৰূপায়ন কৰা। প্ৰকল্পটোৱে মনোযোগ দিব লগা আচৰণসমূহ চিনাক্ত কৰাৰ বাবে, প্ৰকল্পটোৱে এক অধ্যয়ন অনুষ্ঠিত কৰিছিল য'ত সমুদায় সদস্যসকলে এই দুটা আচৰণক প্ৰাথমিকতা দিছিল যি তেওঁলোকে ভাবে তেওঁলোকৰ ঘৰুৱা পুষ্টি উন্নত কৰিব।

স্লাইড ৮: প্ৰাথমিকতাগত আচৰণ

- (১) পুৰুষ আৰু মহিলাসকলে (বা ঘৰখনে) যৌথভাৱে সিদ্ধান্ত লয় ঘৰুৱা সম্পদসমূহৰ বিষয়ে।
- (২) উন্নত অনুশীলনীসমূহ প্ৰয়োগ কৰি। মহিলাসকলে পোষক দ্ৰব্য-ঘন শাক-পাচলি, ফল-মূল, বা মাছ কৃষি কৰে ঘৰুৱা সেৱন আৰু বিক্ৰীৰ বাবে,

আহক আমি শিকো কিদৰে এই আচৰণসমূহে মহিলাসকলে মাছ উৎপাদন অনুশীলনীসমূহ গ্ৰহণ কৰাৰ ওপৰত এক প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে। আমি এটা গল্প আলোচনা কৰিম এখন পাম পৰিয়ালৰ পৰা হোৱা এক পৰিস্থিতিৰ ওপৰত, যি আমাৰ চৌপাশে সাধাৰণভাৱে লক্ষ্য কৰিব পৰা য়। গল্পটোত, আমি দুটা প্ৰাথমিকতাগত আচৰণ, এই আচৰণকেইটাৰ সৈতে জড়িত কাৰকসমূহ, আৰু মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ বাবে ইয়াৰ সেৱন সহ উন্নত মীনপালন হস্তক্ষেপসমূহৰ বাবে এই আচৰণসমূহ পৰিৱৰ্তন কৰাৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰিম।

মনোজ আৰু লেডিয়াৰ গল্প: প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীয়ে গল্পটো ক'ব আৰু প্ৰতিটো দৃশ্যৰ শেষত প্ৰশ্ন সুধিব।

দৃশ্য ১: লেডিয়া হৈছে মিলিজুলি মহিলা আত্মসহায়কৰ এগৰাকী সদস্য। তেওঁ নিজৰ স্বামী মনোজ আৰু নিজৰ শহুৰ-শাহুৰ সৈতে থাকে। মনোজ আৰু লেডিয়াৰ তিনিটা সন্তান আছে। মনোজ এজন শ্ৰমিক আৰু তেওঁৰ উপাৰ্জন যথেষ্ট নহয় পৰিয়ালক পুষ্টিৰ খাদ্য খুৱাবৰ বাবে। তেওঁলোকৰ মুঠ ১.৫ বিঘা মাটি আৰু ১ বিঘা খাহ মাটি আছে।

প্ৰদানকাৰীজনে সুধিব:

- ঘৰুৱা সম্পত্তি কিমান আছে? ১.৫ বিঘা মাটি আৰু ১ বিঘা খাহ মাটি।
- মনোজ আৰু লেডিয়াই যৌথ ভাৱে সিদ্ধান্ত ল'ব পাৰে নে ঘৰুৱা মাটিখিনি কিদৰে ব্যৱহাৰ কৰিব? আপোনালোকে কিমানে 'নোৱাৰে' বুলি কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- লেডিয়া আৰু মনোজে একেলগে কাম কৰিব পাৰে নে তেওঁলোকৰ মাটিত মাছ উৎপাদনৰ বাবে এটা পুখুৰী নিৰ্মাণ কৰাৰ বাবে? আপোনালোকে কিমানে 'নোৱাৰে' বুলি কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- তেওঁলোকে নিজৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ পৰা পুষ্টি-সমৃদ্ধ খাদ্য পাব পাৰে নে? আপোনালোকে কিমানে 'নোৱাৰে' বুলি কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- তেওঁলোকে মাছৰ অতিৰিক্ত উৎপাদন বিক্ৰী কৰিব পাৰে নে? আপোনালোকে কিমানে 'নোৱাৰে' বুলি কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- তেওঁলোকে মাছ বিক্ৰী কৰি আয় পাব পাৰে নে? আপোনালোকে কিমানে 'হয়' বুলি কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।

প্ৰদানকাৰীজনে সাৰাংশ কৰিব: তেন্তে, আপোনালোকে সন্মত হৈছে যে পুৰুষ আৰু মহিলা বা ঘৰখনে যৌথভাৱে সিদ্ধান্ত ল'ব পাৰে কিদৰে ঘৰুৱা মাটি সম্পদসমূহ ব্যৱহাৰ কৰিব। দুয়োৰে নিজৰ পুখুৰীত পুষ্টি-সমৃদ্ধ বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ মাছ পুহিব পাৰে। নিজৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ পৰা তেওঁলোকে নিজৰ উৎপাদনৰ এটা অংশ নিজৰ বাবে থৈ বাকী অতিৰিক্ত উৎপাদন আয়ৰ বাবে বিক্ৰী কৰিব পাৰে।

দৃশ্য ২: লেডিয়াই জৈৱিক খেতিৰ ো গেদি উন্নত কৃষি অনুশীলনীৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ পাইছিল। তেওঁ লগতে বৈজ্ঞানিক মীন পালনৰ প্ৰশিক্ষণো পাইছিল। তেওঁ নিজৰ পৰিয়ালৰ বাবে অতিৰিক্ত আয়ৰ প্ৰয়োজন উপলব্ধি কৰাৰ পাছত, তেওঁ আত্মসহায়ক গোটৰ পৰা ১০,০০০ টকাৰ ঋণ লোৱাৰ সিদ্ধান্ত লৈছিল, নিজৰ ঘৰৰ বাৰীত এক পুষ্টি বাগিছা বিকাশ কৰিবলৈ আৰু মাছ উৎপাদনৰ বাবে নিজৰ পুখুৰীটো পৰিষ্কাৰ কৰাৰ বাবে।

প্ৰদানকাৰীজনে প্ৰশ্ন কৰিব:

- আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্য এগৰাকীয়ে কৃষি আৰু মাছ উৎপাদনৰ বাবে ঋণ ল'ব পাৰে নে?

- মাছ উৎপাদনৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণে আত্মসহায়ক গোটৰ মহিলাসকলক মাছৰ উৎপাদন উন্নত কৰাত সহায় কৰে নে? কিদৰে কৰে?

প্ৰদানকাৰীজনে সাৰাংশ কৰিব: সাধাৰণতে, মহিলাই মাছ উৎপাদন প্ৰশিক্ষণৰ কম সুযোগ পায়, সেয়ে তেওঁলোকৰ মাছ উৎপাদন আৰু জীৱিকা বিকাশৰ সম্বন্ধীয় দক্ষতা আৰু জ্ঞানৰ অভাৱ থাকে। মাছ উৎপাদন প্ৰশিক্ষণৰ যোগেদি মহিলাসকলে আত্মবিশ্বাস লাভ কৰিব আৰু মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপত অৰ্থপূৰ্ণভাৱে অংশগ্ৰহণ কৰাৰ নিজৰ ক্ষমতাৰ ওপৰত বিশ্বাস কৰিব।

দৃশ্য ৩: এদিন তেওঁৰ স্বামীয়ে (মনোজ) ঋণটোৰ বিষয়ে গম পালে আৰু তেওঁক আধা ধন বিচাৰিলে চাউলৰ মিল এটাৰ অংশীদাৰিত্বত বিনিয়োগ কৰাৰ বাবে এজন বেপাৰীৰ সৈতে যাক তেওঁ সাপ্তাহিক বজাৰ এখনত লগ পাইছিল। প্ৰথমে, তেওঁ টকা দিবলৈ সংকোচ কৰিছিল কাৰণ চাউল মিল বিনিয়োগৰ প্ৰতি তেওঁৰ আত্মবিশ্বাস নাছিল। কিন্তু অৱশেষত, তেওঁ স্বামীক ৫,০০০ টকা দিলে আৰু তেওঁ সেই ধন বেপাৰীজনক দিলে। পৰৱৰ্তী সাপ্তাহিক বজাৰত, যেতিয়া মনোজ বজাবলৈ গ'ল শ্ৰম কৰাৰ বাবে, তেওঁ বেপাৰীজনক বিচাৰিলে কিন্তু বিচাৰি নাপালে। তেওঁ ঘৰলৈ উভতি আহিল আৰু কথাটো লেডিয়াক ক'লে, আৰু লেডিয়াই তেওঁক মনত পেলাই দিলে কিয় তেওঁ অচিনাকি বেপাৰী এজনক টকা দিয়াটো সমৰ্থন কৰা নাছিল।

প্ৰদানকাৰীজনে সুধিব:

- আপোনাৰ মতে, মনোজে বেপাৰীজনক ধনখিনি দি শুদ্ধ কাম কৰিলে নে? আপোনালোকৰ কিমানে 'হয়' কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- মনোজ আৰু লেডিয়াই বেপাৰীজনক ধন দিয়াৰ সিদ্ধান্তটো যৌথ ভাৱে লোছিল নে? আপোনালোকৰ কিমানে 'হয়' কৈছে? অনুগ্ৰহ কৰি হাত দাঙিব।
- আপুনি অনুভৱ কৰে নে যে এই লোকচান এৰি চলিব পৰা গ'লহেঁতেন?

প্ৰদানকাৰীজনে সাৰাংশ কৰিব: পৰিয়ালটোৱে ঋণটোৰ পৰা ৫,০০০ টকা লোকচান কৰিলে কাৰণ তেওঁলোকে ঋণৰ ১০,০০০ টকা মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহত বিনিয়োগ কৰাৰ এক যৌথ সিদ্ধান্ত লোৱা নাছিল। যদি মনোজে লেডিয়াক সমৰ্থন কৰিলে হেঁতেন মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপত ১০,০০০ টকা বিনিয়োগ কৰাত, পৰিয়ালটোৱে ধন হেৰুৱাব লগা নহ'ল হেঁতেন। যৌথ সিদ্ধান্তবোৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ, কিন্তু সাধাৰণতে, মহিলাসকলক ক্ষমতাশীল উৎপাদক হিচাপে বা ঘৰুৱা সম্পদবোৰৰ ওপৰত লোৱা সিদ্ধান্তবোৰত অংশগ্ৰহণ কৰিবলৈ সক্ষম বুলি বিবেচনা কৰা নহয়।

দৃশ্য ৪: এতিয়া লেডিয়াৰ ওচৰত ঋণটোৰ পৰা ৫,০০০ টকা বাকী আছে। আপোনাৰ মতে মনোজ আৰু লেডিয়াই বাকী থকা ৫,০০০ টকাৰে কি কৰা উচিত?

প্ৰদানকাৰীজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ পৰা প্ৰতিক্ৰিয়াবোৰ ল'ব আৰু দৃশ্যটো সাৰাংশ কৰিব এয়া কৈ:

- তেওঁলোকে নিজৰ পুষ্টি বাগিছা আৰু পুখুৰী বিকাশ কৰিবলৈ বিনিয়োগ কৰিব। মনোজ আৰু লেডিয়াই একেলগে কাম কৰিব পাৰে নিজৰ পুখুৰীটোত মাছ উৎপাদন কৰাৰ বাবে।

- কিন্তু লেডিয়াৰ তিনিটা সন্তান আছে। তেওঁ নিজৰ সন্তানকেইটাৰো যত্ন ল'ব লাগে আৰু লগতে ঘৰৰ কামবোৰো কৰিব লাগে। তেওঁ সময় পাব নে বাৰীত শাক-পাচলি কৰিবলৈ বা পুখুৰীত মাছ পালন কৰিবলৈ?

প্ৰদানকাৰীজনে প্ৰতিক্ৰিয়া দিব আৰু সাৰাংশ কৰিব: লেডিয়াই প্ৰশিক্ষণত তেওঁ যি শিকিছিল সেয়া আলোচনা কৰিব লাগিব আৰু নিজৰ স্বামী আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যসকলক তেওঁক সমৰ্থন কৰিবলৈ সন্মত কৰিব লাগিব। লেডিয়াই মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপৰ উপকাৰ আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালৰ পুষ্টি স্থিতিৰ ওপৰত ইয়াৰ দীৰ্ঘস্থায়ী প্ৰভাৱসমূহ বুজাব লাগিব। পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যই তেওঁক সমৰ্থন কৰিব পাৰে ঘৰুৱা কাম কিছুমান নিজৰ মাজত ভাগ-বতৰা কৰি লৈ, তাতে তেওঁ প্ৰশিক্ষণৰ পৰা পোৱা জ্ঞান শাক-পাচলি খেতি আৰু মাছ পালনৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। এয়া হৈছে কিদৰে যৌথ ঘৰুৱা সিদ্ধান্ত লোৱা আৰু মাছ উৎপাদনৰ বাবে মহিলাসকলক সমৰ্থন কৰাই সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তন আনিব পাৰে আৰু মহিলাসকলক মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহ গ্ৰহণ কৰিবলৈ সহায় কৰিব পাৰে। ইয়াৰ দ্বাৰা মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহৰ যোগেদি উৎপাদন, আয় আৰু মহিলা সবলীকৰণ উন্নত কৰাত মহিলাসকলৰ সহায় হ'ব।

মূল বাৰ্তাসমূহ: ঘৰ এখনত পুষ্টি স্থিতি উন্নত কৰাৰ বাবে, দুটা আচৰণ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ:

১/ পুৰুষ আৰু মহিলাসকলে (বা ঘৰখনে) ঘৰুৱা সম্পদসমূহৰ বিষয়ে যৌথ সিদ্ধান্ত লোৱা।

২/ উন্নত অনুশীলনীসমূহ ঘৰুৱা সেৱন আৰু বিক্ৰীৰ বাবে প্ৰয়োগ কৰি মহিলাসকলে পুষ্টিকৰ - শাক-পাচলি, ফল-মূল, বা মাছ উৎপাদন কৰা,

অধিৱেশন ১১: উন্নত পুষ্টিৰ বাবে মাছ উৎপাদনত মহিলাসকলক প্ৰচাৰ কৰাত কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ ভূমিকা বুজা

অধিৱেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিৱেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ মাজত মাছ উৎপাদনৰ অনুশীলনীসমূহ প্ৰচাৰ কৰাত নিজৰ ভূমিকা বুজিব পাৰিব।

সময়: ২০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী:

প্রশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ পৰা প্ৰতিক্ৰিয়া পাবলৈ চেষ্টা কৰিব তেওঁলোকে বৰ্তমান কৰি থকা কাৰ্যকলাপসমূহৰ বিষয়ে।

প্ৰদানকাৰীজনে সুধিব: আপোনালোকৰ বৰ্তমান মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহ কি?

ি হৈতু আপোনালোকে বৰ্তমান মাছ উৎপাদনৰ সৈতে সম্বন্ধীয় বহুতো কাৰ্যকলাপত অংশগ্ৰহণ কৰি আছে, মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহৰ ে।গেদি উন্নত পুষ্টি সমৰ্থনত কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ ভূমিকা বুজাটোও অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। এ.এছ.আৰ.এল.এম.ৰ অধীনত, পশুধন-ভিত্তিক জীৱিকা কাৰ্যকলাপসমূহৰ ওপৰত পশু সখীসকল হৈছে আত্মসহায়ক সদস্যসকললৈ সেৱা প্ৰদানকাৰী। পশুধন কাৰ্যকলাপসমূহত আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ নিজৰ জড়িততাৰ ে।গেদি ক্ষমতা গঠনত, তেওঁলোকে লগতে সমুদায়ৰ পুষ্টি স্থিতি উন্নত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। মাছ উৎপাদনৰ বাবে আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ সমৰ্থন প্ৰদান কৰা তেওঁলোকৰ কামৰ ে।গেদি, তেওঁলোকে লগতে আত্মসহায়ক সদস্যসকলক সহায় কৰিব পাৰে তেওঁলোকে কিধৰণৰ মাছ পুহিব পাৰে সেয়া চিনাক্ত কৰাত। নিজৰ বৰ্তমানৰ কামৰ এক অংশ হিচাপে, কমিউনিটি কেডাৰসকলে আত্মসহায়ক সদস্যসকলক পথপ্ৰদৰ্শন কৰিব পাৰে ঘৰুৱা পুখুৰীত বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ মাছ পোহাত আৰু লগতে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ মাছ পোহাৰ গুৰুত্বৰ বিষয়েও ক'ব পাৰে। ে। তিয়া কমিউনিটি কেডাৰসকলে আত্মসহায়ক গোটেৰ সদস্যসকলৰ সৈতে বৈঠক আয়োজন কৰে, তেওঁলোকে পৰৱৰ্তী ঋতুৰ বাবে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ মাছ পোহাৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিব পাৰে। ইয়াৰ দ্বাৰা প্ৰতিজন আত্মসহায়ক সদস্যৰ বাবে মাছৰ পোনাৰ প্ৰয়োজনীয়তা, কিদৰে বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ মাছৰ পোনা পাব পাৰি সেয়া পৰিকল্পনা কৰিবলৈ সহায় হ'ব আৰু লগতে পুষ্টি ঘন সবু মাছ সেৱন কৰাৰ উপকাৰসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰিব পাৰিব। কমিউনিটি কেডাৰসকলে লগতে আত্মসহায়ক সদস্যসকলক অতিৰিক্ত মাছ উৎপাদন বিক্ৰী কৰাত সহায় কৰিব পাৰে, ৰ পৰা তেওঁলোকে কিছু আয় উপাৰ্জন কৰাত সহায় হ'ব। আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ সৈতে নিৰন্তৰ বৈঠক আৰু আলোচনাই বছৰজুৰি মাছ পোহাৰ আগতীয়া পৰিকল্পনাত সহায় কৰিব।

সেয়ে, আমি দেখিলো যে, কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ প্ৰত্যাশিত ভূমিকাসমূহ তলত দিয়া শীৰ্ষকসমূহৰ অধীনত শ্ৰেণীবদ্ধ কৰিব পৰা যায়:

| ক্রমিক সংখ্যা | সহায়ৰ ক্ষেত্ৰ | প্ৰত্যাশিত ভূমিকাসমূহ |
|---------------|----------------------|---|
| ১ | প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰা | <ul style="list-style-type: none"> - আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণ আয়োজনৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় প্ৰস্তুতি কাম কৰা। - মীনপালনৰ হস্তক্ষেপৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানৰ বাবে হিতাধিকাৰী চিনাক্ত কৰা। - পুষ্টিৰ বাবে মাছ উৎপাদনৰ ওপৰত আত্মসহায়ক সদস্যসকলক প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰা। |
| ২ | ঘৰ ভ্ৰমণ কৰা | <ul style="list-style-type: none"> - আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ ঘৰলৈ ভ্ৰমণ কৰা মাছ উৎপাদন অনুশীলনীসমূহৰ গ্ৰহণ নিৰীক্ষণ কৰিবলৈ। - আত্মসহায়ক সদস্যসকলক সহায় প্ৰদান কৰা পি এইছ(pH) জেখা, গৰুৰ গোবৰ আৰু চূণৰ প্ৰয়োগ, মাছৰ খাদ্যৰ প্ৰস্তুতি, আদিৰ দৰে প্ৰযুক্তিসমূহৰ প্ৰদৰ্শনৰ ওপৰত। |

| | | |
|---|---|--|
| | | - এক বিচিত্র আহাৰ সেৱনৰ উপকাৰসমূহৰ ওপৰত ঘৰৰ সদস্যসকলৰ সৈতে আন্তঃব্যক্তিগত পৰামৰ্শ প্ৰদানৰ লগতে যৌথ ভাৱে ঘৰুৱা সিদ্ধান্ত লোৱা আৰুঘৰৰ কাম ভাগ-বতৰা কৰা। |
| ৩ | লক্ষ্যযুক্ত পুষ্টি আৰু লিংগ আচৰণ প্ৰচাৰ কৰা | - আত্মসহায়ক সদস্যসকল আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালৰ সদস্য আৰু গাওঁ সমুদায়ৰ সদস্যসকলৰ মাজত লক্ষ্যযুক্ত আচৰণ প্ৰচাৰ/মনত প্ৰৱেশ কৰিব পাৰে বিষয়গত প্ৰশিক্ষণ, ঘৰ ভ্ৰমণ, আৰু সমুদায় সদস্যসকলৰ সৈতে ভাব বিনিময়ৰ সময়ত। (উদাহৰণ: কৃষ্টিগত কাৰ্যকলাপসমূহৰ বাবে ৌথ ভাৱে ঘৰুৱা সিদ্ধান্ত লোৱা, আত্মসহায়ক সদস্যসকলক উৎসাহিত কৰা ঘৰুৱা পুষ্টিৰ ওপৰত লোৱা সিদ্ধান্তবোৰত অধিক অংশগ্ৰহণ কৰিবলৈ)। - আত্মসহায়ক সদস্যসকলক সহায় প্ৰদান কৰা মাছ উৎপাদন আৰু জীৱিকা কাৰ্যকলাপসমূহৰ দক্ষতা আৰু জ্ঞান বিকাশ কৰাত মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহত অৰ্থপূৰ্ণ অংশগ্ৰহণৰ বাবে তেওঁলোকৰ আত্মবিশ্বাস গঠনৰ বাবে। |
| ৪ | প্ৰয়োজনসমূহ সাধন কৰা | - গাওঁৰ সংগঠনসমূহ, মণ্ডল সংগঠন ব্যক্তিগত খণ্ডৰ সত্তাসমূহৰ সৈতে সমন্বয় কৰা প্ৰশিক্ষিত অনুশীলনীসমূহৰ গ্ৰহণৰ বাবে মাছৰ পোনা, চূণ, পি এইছ(pH) মিটাৰ আদিৰ দৰে প্ৰয়োজনসমূহ সাধন কৰাৰ বাবে। - আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ সৈতে আয়োজিত বৈঠকত আলোচনাৰ যোগেদি বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ মাছবোৰৰ বাবে মাছৰ পোনাৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বাবে পৰিকল্পনা কৰা। - কমিউনিটি কেডাৰসকলে মণ্ডল সংগঠন যোগেদি মাছৰ পোনাৰ ক্ৰয় সাধন কৰিব পাৰে আৰু প্ৰয়োজন অনুসৰি আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ মাজত পোনাবোৰ বিতৰণত সহায় কৰিব পাৰে। - তদুপৰি কমিউনিটি কেডাৰসকলে আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ মাজত শাক-পাচলিৰ পূৰ্বৰ উৎপাদনৰ পৰা সংগ্ৰহ কৰা মাছৰ পোনা আৰু মাছৰ আহাৰৰ ভাগ-বতৰাত সহায় কৰিব পাৰে। |

মূল বাৰ্তাসমূহ:

১। কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ প্ৰধান ভূমিকাসমূহ হৈছে প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰা, ঘৰ ভ্ৰমণ কৰা, লক্ষ্যযুক্ত পুষ্টি আৰু লিংগ আচৰণ প্ৰচাৰ কৰা আৰু প্ৰয়োজনসমূহ সাধন কৰা।

২। পশু সখীসকলে আত্মসহায়ক সদস্যসকলক প্ৰশিক্ষণ দিব পাৰে মীনপালন হস্তক্ষেপসমূহৰ ওপৰত উন্নত উৎপাদন, আয়, আৰু পুষ্টিৰ বাবে।

৩/ পশু স্বাস্থ্যসকলে আত্মসহায়ক সদস্যসকলক সহায় কৰিব পাৰে প্ৰশিক্ষিত অনুশীলনীসমূহৰ গ্ৰহণৰ বাবে প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ সাধন কৰাত।

অধিবেশন ১২: প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান আৰু প্ৰদৰ্শনৰ দক্ষতাসমূহ

অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য: এই অধিবেশনৰ শেষত, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলে পুষ্টি আৰু মাছ উৎপাদনৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানৰ শ্ৰেষ্ঠ অনুশীলনীসমূহ বুজিব পাৰিব, আৰু লগতে প্ৰশিক্ষণ কিদৰে বৃথা কৰিব লাগে সেয়া বুজিব।

সময়: ৩০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণৰ অধিবেশন প্ৰবাহ আৰু প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়বস্তুসমূহ, আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ পৰীক্ষা আৰু অন্তৰ পৰীক্ষাৰ (Pre Test Questionnaire) হাৰ্ড কপি সমূহ, পেঞ্চিল।

আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ বাবে প্ৰশিক্ষণ আয়োজনে জলজ কৃষিত তেওঁলোকৰ অংশগ্ৰহণ সাধন কৰিব। আপোনালোক প্ৰধান প্ৰশিক্ষক, সেয়ে প্ৰশিক্ষণ আয়োজন কৰাৰ বাবে আপোনালোকে কৰিব লগীয়া প্ৰস্তুতি কাম বুজাটো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। প্ৰশিক্ষণ দিয়াৰ সময়ত এনে কিছুমান প্ৰদান দক্ষতা আছে যি এজন প্ৰশিক্ষকে অনুসৰণ কৰিব লাগিব আমি লগতে আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়বস্তুসমূহো আলোচনা কৰিব। আহক এই সকলো বিস্তাৰভাৱে আলোচনা কৰোঁ।

কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ দ্বাৰা প্ৰশিক্ষণৰ বাবে প্ৰস্তুতি কাম: আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ বাবে প্ৰশিক্ষণ আয়োজন কৰাৰ পূৰ্বে, কমিউনিটি কেডাৰসকলে তলত দিয়া প্ৰস্তুতি কাৰ্যসমূহ কৰিব লাগিব:-

১। প্ৰশিক্ষণৰ বাবে আত্মসহায়ক সদস্যসকলক চিনাক্ত কৰক এখন নিৰ্দিষ্ট গাওঁ/গাওঁৰ এক গোটৰ পৰা।

২। এখন নিৰ্দিষ্ট গাওঁৰ বাবে এটা ১-দিনীয়া প্ৰশিক্ষণৰ বাবে তাৰিখ নিৰ্ধাৰণ কৰক।

৩। এখন নিৰ্দিষ্ট গাওঁত আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ বাবে প্ৰশিক্ষণ আয়োজন কৰাৰ বাবে এক পৰিক্ৰাৰ স্থান চিনাক্ত কৰক, বাঞ্ছনীয়ভাৱে সমুদায়ৰ পৰা দূৰত প্ৰশিক্ষণৰ সময়ত আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ মুকলি অংশগ্ৰহণৰ ধাৰণা নিশ্চিত কৰাৰ বাবে।

৪। আত্মসহায়ক সদস্যসকলক প্ৰশিক্ষণৰ তাৰিখ আৰু স্থানৰ বিষয়ে তথ্য কমেও এসপ্তাহ আগতীয়াকৈ অৱগত কৰক।

৫। প্ৰশিক্ষণত প্ৰদৰ্শন আৰু দল কাৰ্যকলাপৰ বাবে প্ৰয়োজন হোৱা সামগ্ৰীৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় োগাৰ কৰক।

৬। চিনাক্ত কৰা আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ সৈতে সৰু দল বৈঠক/মুখামুখি ভাবৰ আদান প্ৰদান আয়োজন কৰক প্ৰশিক্ষণত অংশগ্ৰহণ কৰাৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে এক চমু সংবেদনশীলতাৰ বাবে।

প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানৰ দক্ষতাসমূহ: কেডাৰজনৰ দ্বাৰা অনুশীলনীৰ বাবে তলত দিয়া প্ৰদানৰ দক্ষতাসমূহ উল্লেখ কৰিব লাগিব তেওঁলোকৰ আত্মসহায়ক সদস্যৰ প্ৰশিক্ষণৰ সময়ত:

ক। চকুত চকু থৈ কথা ক'ব: সকলো অংশগ্ৰহণকাৰীৰ সৈতে সঠিক চকুৰ যোগাযোগ ৰাখিলে সকলো অংশগ্ৰহণকাৰী মনোযোগ নিশ্চিত হয়।

খ। এক দৃঢ় আৰু ভদ্ৰ কণ্ঠ ৰাখিব: স্পষ্ট আৰু সঠিক স্বৰে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক মনোযোগী হৈ থকাত সহায় কৰে আলোচনাৰ পুনৰাবৃত্তি কৰাৰ প্ৰয়োজন প্ৰতিৰোধ কৰাৰ বাবে।

গ। প্ৰদৰ্শন প্ৰক্ৰিয়া অংশগ্ৰহণকাৰী সকলো কাৰ্যকলাপত আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ অংশগ্ৰহণ নিশ্চিত কৰক।

ঘ। প্ৰশিক্ষণ মডিউল আৰু অনুশীলনীৰ পেকেজসমূহত ব্যাখ্যা কৰা অনুসৰি বিষয়বস্তুৰ বিতৰণৰ স্তৰ অনুসৰণ কৰক।

প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণৰ অধিৱেশন প্ৰবাহ আৰু প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়বস্তুসমূহ তলত দিয়াৰ দৰে বুজাই দিব:

| গ্লাইড ১২: অধিৱেশন প্ৰবাহ আৰু আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণ | | আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণৰ অধিৱেশন প্ৰবাহ আৰু প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়বস্তুসমূহ | |
|--|--|--|--|
| ক্রমিক সংখ্যা | অধিৱেশন | সময় (মিনিট) | |
| সময়: ১ দিন (সময় ৩-৪ ঘণ্টা) | | | |
| শ্ৰেণীৰ জোখ: ১৫-২০ আত্মসহায়ক সদস্য | | | |
| স্থান: গাওঁ স্তৰ | | | |
| প্ৰশিক্ষণ সহায়ক: প্ৰশিক্ষণ বেনাৰ | | | |
| আলোচনা কৰিব লগীয়া চাৰিটা প্ৰধান বিষয়সমূহ হৈছে মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক, মাছ উৎপাদ | | | |
| ১ | চিনা-পৰিচয় আৰু পাতনি | ২০ | |
| ২ | প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ মূল্যায়ন/ Pre Test Assessment | ১৫ | |
| ৩ | মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক | ৩০ | |
| ৪ | মাছৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপসমূহ (মাছ উৎপাদনৰ অনুশীলনীৰ বাবে পেকেজ) | ৪০ | |
| ৫ | মাছ উৎপাদনৰ বাবে পুখুৰী পৰিচালনা অনুশীলনীসমূহ (মাছ উৎপাদনৰ অনুশীলনীৰ বাবে পেকেজ) | ২৫ | |
| ৬ | উন্নত পুষ্টিৰ বাবে মাছ সহ বৈচিত্ৰ্য আহাৰ | ৪০ | |
| ৭ | উন্নত মাছ উৎপাদনশীলতা আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা | ২০ | |
| ৮ | প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ মূল্যায়ন/ Post Test Assessment | ১০ | |

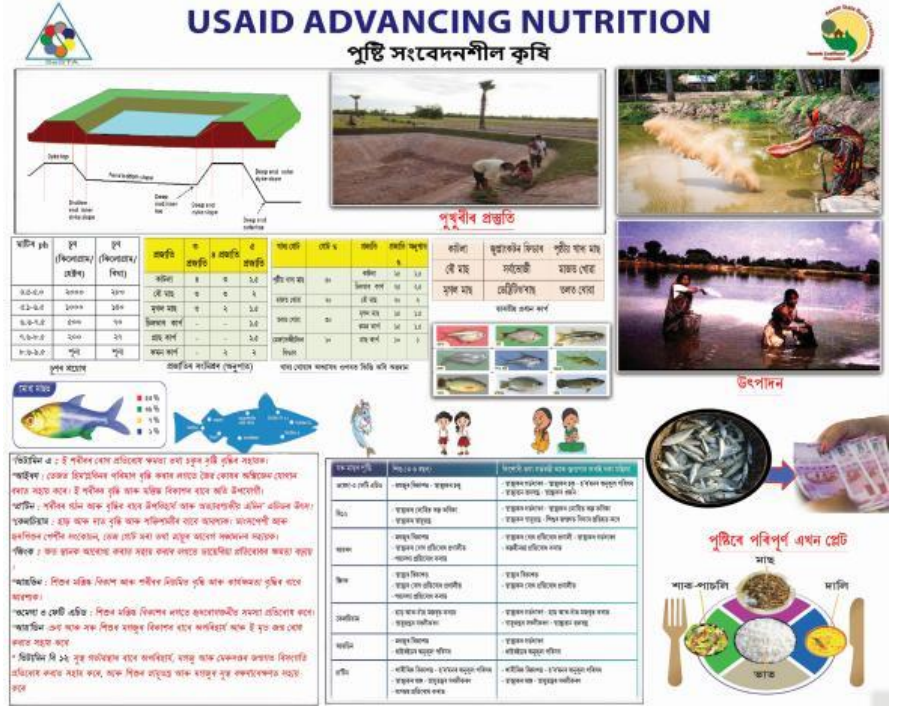
| | | |
|---|-----------------|------------|
| <p>অনুশীলনীৰ বাবে পেকেজ, বিচিত্ৰ খাদ্যৰ গুৰুত্ব, সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তনৰ গুৰুত্বৰ ওপৰত গল্প।</p> <p>প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ্গত কাৰ্যকলাপসমূহ: ঘৰুৱা কাৰ্যকলাপসমূহ আৰু প্ৰয়োজনসমূহ সাধন</p> | <p>মুঠ সময়</p> | <p>১০০</p> |
|---|-----------------|------------|

প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক প্ৰশিক্ষণ বেনাৰৰ সৈতে পৰিচয় কৰাই দিব আৰু আত্মসহায়ক সদস্যসকলক প্ৰশিক্ষণত বেনাৰখন কিদৰে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে বুজাই দিব।

আত্মসহায়ক গোটৰ প্ৰশিক্ষণৰ প্ৰশিক্ষণ বেনাৰ

ি হেতু পাৱাৰপইণ্ট প্ৰেজেন্টেচন প্ৰদৰ্শন কৰাৰ কোনো সুবিধা নাই, প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীজনে বেনাৰ এখন ব্যৱহাৰ কৰিব এক প্ৰশিক্ষণ সহায়ক হিচাপে। বেনাৰখনত তলত দিয়া কথাখিনি থাকিব:

- পুখুৰী প্ৰস্তুতি আৰু সংস্কাৰ
- প্ৰয়োজনীয় পি এইছ(pH)জোখ আৰু চূণৰ পৰিমাণ
- মাছৰ প্ৰজাতিৰ গঠন
- বিশেষ মনোযোগৰ সৈতে মাছৰ পুষ্টিৰ মূল্য সবু মাছৰ ওপৰত আভাস
- চূণ আৰু দানাৰ প্ৰয়োগ



USAID ADVANCING NUTRITION
পুষ্টি সংবেদনশীল কৃষি

পুখুৰী প্ৰস্তুতি

| মটীয়া pH | চূণ (কিলোগ্ৰাম/এক্ৰা) | চূণ (কিলোগ্ৰাম/বিনা) | সংস্কাৰ | পুখুৰীৰ প্ৰতি | পুখুৰীৰ প্ৰতি | পুখুৰীৰ প্ৰতি | পুখুৰীৰ প্ৰতি | পুখুৰীৰ প্ৰতি | পুখুৰীৰ প্ৰতি | পুখুৰীৰ প্ৰতি | পুখুৰীৰ প্ৰতি |
|-----------|-----------------------|----------------------|---------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ৬.৫-৬.৭ | ১০০০ | ২০০ | ১০০ | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ |
| ৬.৮-৬.৯ | ১০০০ | ২০০ | ১০০ | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ |
| ৬.৯-৭.০ | ১০০০ | ২০০ | ১০০ | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ |
| ৭.০-৭.১ | ১০০০ | ২০০ | ১০০ | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ |
| ৭.১-৭.২ | ১০০০ | ২০০ | ১০০ | ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ |

উৎপাদন

পুষ্টিৰ পৰিপূৰ্ণ এখন গেট

শাক-শাৰদা, মাছ, ডাল

দল কাৰ্যকলাপ: প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ মূল্যায়নৰ অনুশীলনী/ Pre Test Assessment (১০ মিনিট)

প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক পৰিশিষ্ট ২ত দেখুৱাৰ দৰে এক প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্বৰ মূল্যায়নৰ/ Pre Test Assessment ওপৰত এক অনুশীলনী অধিবেশন পাতিব, অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্য হিচাপে। প্ৰশ্নাৱলীসমূহ আৰু স্কেচ পেন বিতৰণ কৰাৰ পাছত, প্ৰদানকাৰীজনে মূল্যায়নত থকা প্ৰশ্নবোৰ এটা এটাকৈ পঢ়ি শুনাব আৰু বুজাই দিব।

প্ৰদানকাৰীজনে সকলো অংশগ্ৰহণকাৰীক তিনিটা দল বনাবলৈ ক'ব। প্ৰতিটো দলৰ পৰা এজন অংশগ্ৰহণকাৰীয়ে নমুনা প্ৰশ্নাৱলীখন ল'ব আৰু আন অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক বিতৰণ কৰিব। তাৰ পাছত প্ৰদানকাৰীজনে প্ৰথম প্ৰশ্নটো পঢ়িব আৰু দলটোত থকা সকলোকে তেওঁ বিকল্পবোৰ পঢ়োতে শুদ্ধ বিকল্পটো চিহ্নিত কৰিবলৈ ক'ব। সকলোৱে প্ৰথম প্ৰশ্নটো উত্তৰ দিয়াৰ পাছত, কেডাৰজনে দ্বিতীয় প্ৰশ্নটো পঢ়িব আৰু এইদৰে চলি থাকিব। প্ৰক্ৰিয়াটো শেষ প্ৰশ্নটোলৈকে পুনৰাবৃত্তি কৰা হ'ব।

শেষ প্ৰশ্নটোৰ অন্তত, কেডাৰজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক নিজৰ নাম আৰু আন তথ্যসমূহ সঠিকভাৱে লিখিবলৈ ক'ব। যিসকলে নিজৰ নাম লিখিব নোৱাৰে তেওঁলোকে নিজৰ মূল্যায়ন স্বীটখন/Pre Test Questionnaire নিজৰ লগত থ'ব, কেডাৰজনে আহিব আৰু আত্মসহায়ক সদস্যগৰাকীৰ নাম আৰু আন তথ্য তেওঁৰ পৰা সুধি লিখিব আৰু তেওঁৰ পৰা মূল্যায়ন স্বীটখন/Pre Test Questionnaire সংগ্ৰহ কৰিব। যিসকলে নিজৰ স্বীটখন পূৰণ কৰিব পাৰে তেওঁলোকে কেডাৰজনক মূল্যায়ন স্বীটখন/Pre Test Questionnaire দাখিল কৰিব।

মূল বাৰ্তাসমূহ:

১। আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণ ১ দিনৰ বাবে গাওঁ স্তৰত অনুষ্ঠিত কৰিব লগীয়া।

২। আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণৰ দল হৈছে মুঠ ২০গৰাকী।

৩। আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণত আলোচনা কৰিব লগীয়া চাৰিটা প্ৰধান বিষয়সমূহ হৈছে মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক, মাছ উৎপাদনৰ অনুশীলনীৰ বাবে পেকেজ, বিচিত্ৰ খাদ্যৰ গুৰুত্ব, সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তনৰ গুৰুত্বৰ ওপৰত গল্প।

অধিবেশন ১৩: অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ পৰা প্ৰতিক্ৰিয়া

অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য:

— ২-দিনীয়া প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়ে চমুকৈ সাৰাংশ প্ৰদান কৰা

— আগলৈ বিকাশ কৰাৰ বাবে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলৰ পৰা মন্তব্য লোৱা

সময়: ২০ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: প্ৰেজেন্টেচন বিৱৰণ

প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক দিন ১ আৰু দিন ২ৰ প্ৰতিটো অধিবেশনৰ পৰা মূল বাৰ্তাসমূহৰ বিষয়ে সুধিব আৰু তাৰ পাছত বিশেষ মনোযোগৰ সৈতে সাৰাংশ কৰিব বাৰ্তাসমূহ স্লাইড প্ৰেজেন্টেচনত প্ৰদৰ্শন কৰি।

| স্লাইড ১৪: দিন ১ | |
|---|---|
| অধিবেশন | মূল বাৰ্তাসমূহ |
| ১। মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজত সম্পৰ্ক | <ul style="list-style-type: none">• মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সম্পৰ্ক হৈছে পুষ্টিৰ মাছৰ উৎপাদন আৰু উপলব্ধি বৃদ্ধি কৰা সেৱন বৃদ্ধি কৰাৰ বাবে।• মাছ উৎপাদন হস্তক্ষেপসমূহে ধনাত্মকভাৱে ঘৰুৱা পুষ্টি প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে পুষ্টিৰ মাছৰ উৎপাদন, আয়-সৃষ্টি, আৰু মহিলাসকলৰ সবলীকৰণৰ যোগেদি। |
| ২। মাছৰ ঘৰুৱা উৎপাদনৰ বাবে হস্তক্ষেপসমূহ (মাছ উৎপাদনৰ অনুশীলনীৰ বাবে পেকেজ) | <ul style="list-style-type: none">• মাছ উৎপাদনৰ বাবে সঠিক পুখুৰী প্ৰস্তুতি।• তিনিৰ পৰা ছয় প্ৰকাৰৰ মাছৰ প্ৰজাতি একেলগে পালন কৰিব পাৰি মুৱা/মালা মাছৰ সৈতে।• ডাঙৰ মাছ ১০-১২ মাহৰ পিছত চপাব পাৰি আৰু মুৱা/মালা মাছ ২-৩ মাহৰ পিছত চপাব পাৰি। |
| ৩। মাছ উৎপাদনৰ বাবে পুখুৰী পৰিচালনা অনুশীলনীসমূহ (মাছ উৎপাদনৰ অনুশীলনীৰ বাবে পেকেজ) | <p>১। পুখুৰীৰ পৰিচালনা তিনিটা স্তৰত প্ৰয়োজন - সংগ্ৰহ কৰাৰ পূৰ্বে, সংগ্ৰহ কৰোতে, আৰু সংগ্ৰহ কৰাৰ পাছত।</p> <p>২। চূণ দিয়া, সাৰ দিয়া আৰু পানীৰ মানদণ্ডৰ তত্ত্বাবধান পৰিচালনাৰ গোটেই তিনিটা স্তৰত প্ৰয়োজন।</p> <p>৩। সঠিক চূণ দিয়া আৰু সাৰ দিয়াই পানীত উপলব্ধি থকা সূক্ষ্ম জীৱবোৰ বিকাশ হোৱাত সহায় কৰে যি হৈছে মাছবোৰৰ প্ৰাকৃতিক খাদ্য।</p> |

| স্লাইড ১৫: দিন ২ | |
|--|--|
| অধিবেশন | মূল বার্তাসমূহ |
| ১। উন্নত পুষ্টিৰ বাবে মাছ সহ বৈচিত্ৰ্য আহাৰ | <ul style="list-style-type: none"> ● খাদ্যৰ পঁচটা উৎস থাকে - পশু উৎস, শস্য, মাহজাতীয় শস্য, ফল-মূল আৰু শাক-পাচলি, আৰু তেল আৰু চৰ্বি। ● এক বৈচিত্ৰ্য আহাৰত খাদ্য সকলো উৎসৰ পৰা খাদ্য থাকিব লাগে। ● মাছ হৈছে এক পুষ্টিকৰ খাদ্য, বিশেষকৈ সবু মাছ যিহেতু সেইবোৰ গোটাকৈ খাব পাৰি। |
| ২। মাছ উৎপাদনত মহিলাসকলৰ অংশগ্ৰহণ আৰু ঘৰুৱা আহাৰৰ উন্নত বৈচিত্ৰতা প্ৰচাৰ | মাছ উৎপাদন কাৰ্যকলাপসমূহত মহিলাসকলৰ অৰ্থপূৰ্ণ অংশগ্ৰহণৰ বাবে, মীনপালন হস্তক্ষেপসমূহৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণৰ প্ৰয়োজন তেওঁলোকৰ জ্ঞান, দক্ষতা, আৰু আত্মবিশ্বাস গঠন কৰাৰ বাবে। |
| ৩। উন্নত মাছ উৎপাদনশীলতা আৰু পুষ্টিৰ বাবে পৰিৱৰ্তন সাধন কৰা | <p>ঘৰ এখনত পুষ্টি স্থিতি উন্নত কৰাৰ বাবে, দুটা আচৰণ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ:</p> <p>১। পুৰুষ আৰু মহিলাসকলে (বা ঘৰখনে) ঘৰুৱা সম্পদসমূহৰ বিষয়ে যৌথ সিদ্ধান্ত লোৱা।</p> <p>২। উন্নত অনুশীলনীসমূহ প্ৰয়োগ কৰি মহিলাসকলে পুষ্টিকৰ শাক-পাচলি, ফল-মূল, বা মাছ উৎপাদন কৰা ঘৰুৱা সেৱন আৰু বিক্ৰীৰ বাবে,</p> |
| ৪। উন্নত পুষ্টিৰ বাবে মাছ উৎপাদনত মহিলাসকলক প্ৰচাৰ কৰাত কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ ভূমিকা বুজা | <p>১। কমিউনিটি কেডাৰসকলৰ প্ৰধান ভূমিকাসমূহ হৈছে প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰা, ঘৰ ভ্ৰমণ কৰা, লক্ষ্যযুক্ত পুষ্টি আৰু লিংগ আচৰণ প্ৰচাৰ কৰা আৰু প্ৰয়োজনসমূহ সাধন কৰা।</p> <p>২। পশু সখীসকলে আত্মসহায়ক সদস্যসকলক প্ৰশিক্ষণ দিব পাৰে মীনপালন হস্তক্ষেপসমূহৰ ওপৰত উন্নত উৎপাদন, আয়, আৰু পুষ্টিৰ বাবে।</p> <p>৩। পশু সখীসকলে আত্মসহায়ক সদস্যসকলক সহায় কৰিব পাৰে প্ৰশিক্ষিত অনুশীলনীসমূহৰ গ্ৰহণৰ বাবে প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ সাধন কৰাত।</p> |
| ৫। প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান আৰু প্ৰদৰ্শনৰ দক্ষতাসমূহ | <p>১। আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণ ১ দিনৰ বাবে গাওঁ স্তৰত অনুষ্ঠিত কৰিব লগীয়া।</p> <p>২। আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণৰ দল হৈছে মুঠ ২০গৰাকী।</p> |

৩। আত্মসহায়ক গোটৰ সদস্যসকলৰ প্ৰশিক্ষণত আলোচনা কৰিব লগীয়া চাৰিটা প্ৰধান বিষয়সমূহ হৈছে মাছ উৎপাদন আৰু পুষ্টিৰ মাজৰ সম্পৰ্ক, মাছ উৎপাদনৰ অনুশীলনীৰ বাবে পেকেজ, বিচিত্ৰ খাদ্যৰ গুৰুত্ব, সামাজিক আৰু আচৰণ পৰিৱৰ্তনৰ গুৰুত্বৰ ওপৰত গল্প।

প্ৰশিক্ষণ প্ৰদানকাৰীৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে অংশগ্ৰহণকাৰীসকলক প্ৰশিক্ষণৰ বিষয়ে কোনো মন্তব্য দি আছে সুধিব আগলৈ উন্নয়নৰ বাবে।

অধিবেশন ১৪: প্ৰশিক্ষণৰ অন্তৰ মূল্যায়ন/Post Test Assessment

অধিবেশনৰ উদ্দেশ্য: প্ৰশিক্ষণৰ পাছত পশু সখীসকলৰ জ্ঞানৰ উন্নতি জুখিবলৈ।

সময়: ১৫ মিনিট

প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী: পৰীক্ষাৰ অন্তৰ প্ৰশ্নাৱলীৰ হাৰ্ড কপিসমূহ/ Post Test Questionnaire, পশ্বাত, পেঞ্চিল।

প্ৰশিক্ষক সকলৰ বাবে নিৰ্দেশ: প্ৰদানকাৰীজনে পৰিশিষ্ট ১ত দিয়াৰ দৰে পৰীক্ষাৰ অন্তৰ মূল্যায়নৰ/post test questionnaire প্ৰিন্ট আউট ল'ব।

----- দিন ২ অধিবেশনৰ সমাপ্তি-----

পৰিশিষ্ট ১

প্ৰশিক্ষণৰ পূৰ্ব/প্ৰশিক্ষণৰ পাছৰ প্ৰশ্নাৱলী

Pre-Post Training Questionnaire

কমিউনিটি কেডাৰৰ বাবে পুষ্টি আৰু মাছ উৎপাদনৰ ওপৰত প্ৰশিক্ষণ

অংশগ্ৰহণকাৰীৰ নাম: _____

পদ: _____ ঠিকনা: _____

জিলা: _____ ব্ল'ক: _____ তাৰিখ: _____

(অনুগ্ৰহ কৰি শুদ্ধ বিকল্পত চিহ্ন দিব :)

| ক্রমিক সংখ্যা | প্ৰশ্ন | অনুগ্ৰহ কৰি প্ৰশ্নসমূহৰ সঠিক উত্তৰসমূহ চিহ্নিত কৰক |
|------------------|---|---|
| ১ | আমাৰ স্বাস্থ্যৰ বাবে খাদ্য সেৱনৰ বৈচিত্ৰতা কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ? (শিশু, কিশোৰ-কিশোৰী, মহিলা) | <p>১। ই শৰীৰৰ বাবে আৱশ্যকীয় পুষ্টিসমূহ প্ৰদান কৰে। <input type="checkbox"/></p> <p>২। ই ৰোগৰ সৈতে খুঁজাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে। <input type="checkbox"/></p> <p>৩। ই শৰীৰত ওজনৰ ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰে। <input type="checkbox"/></p> <p>৪। ওপৰৰ সকলো। <input type="checkbox"/></p> |
| ২ | শিশুসকলৰ মাজত পুষ্টিহীনতাৰ কাৰণ কি? | <p>১। নিম্ন মানৰ খাদ্য <input type="checkbox"/></p> <p>২। মাতৃৰ স্বাস্থ্যৰ অৱনতি <input type="checkbox"/></p> |

| | | |
|---|--|--|
| | | ৩। দৰিদ্ৰতা <input type="text"/> ৪। ওপৰৰ সকলো <input type="text"/> |
| ৩ | পানীৰ অম্লতা(Acidity)ৰা খাৰ পৰিমাণ কিদৰে জুখিব পাৰি? | ১। পি এইছ (pH) মিটাৰ বা পি এইছ(pH) পেপাৰ ব্যৱহাৰ কৰি <input type="text"/> ২। গবুৰ গোবৰ ব্যৱহাৰ কৰি <input type="text"/> ৩। চূণ ব্যৱহাৰ কৰি <input type="text"/> ৪। ওপৰৰ সকলো <input type="text"/> |
| ৪ | _____ অভাৱে ৰক্তহীনতা সৃষ্টি কৰে? | ১। ভিটামিন ডি <input type="text"/> ২। আইৰণ <input type="text"/> ৩। লাইক'পেন <input type="text"/> ৪। ওপৰৰ এটাও নহয় <input type="text"/> |
| ৫ | মাছ হৈছে _____ ৰ এক ভাল উৎস? | ১। ভিটামিন চি <input type="text"/> ২। ওমেগা-৩ ফেটি এচিড <input type="text"/> |

| | | |
|---|---|---|
| | | ৩। আইৰণ <input type="text"/> ৪। ওপৰৰ সকলো <input type="text"/> |
| ৬ | কৃষকসকলে মাছৰ পোনাবোৰ পুখুৰীত হাপাৰ ভিতৰত ২৪ ঘণ্টা কিয় থৈ দিয়ে? | ১। পি এইছ (pH) মিটাৰ বা পি এইছ(pH) পেপাৰ ব্যৱহাৰ কৰি <input type="text"/> ২। গবুৰ গোবৰ ব্যৱহাৰ কৰি <input type="text"/> ৩। চূণ ব্যৱহাৰ কৰি <input type="text"/> ৪। মাছবোৰ ধুবলৈ <input type="text"/> |
| ৭ | বৈচিত্ৰ পুষ্টিৰ খাদ্য সেৱনে শিশুসকলক সহায় কৰে _____। | ১। স্বাস্থ্যকৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক উন্নয়ন আৰু বিকাশ <input type="text"/> ২। গুৰুত্বপূৰ্ণ সুস্থ পোষকদ্ৰব্য অৰ্জন কৰিবলৈ <input type="text"/> ৩। নিশকতীয়া হোৱা আৰু শক্তি অপচয় হোৱা প্ৰতিৰোধ কৰাৰ বাবে <input type="text"/> ৪। ওপৰৰ সকলো <input type="text"/> |
| ৮ | মাছ উৎপাদনৰ বাবে পুখুৰীৰ আদৰ্শ জোখ কিমান হয়? | ১। ১.৫ -২ বিঘা <input type="text"/> ২। ০.৫ -১ বিঘা <input type="text"/> |

| | | |
|----|--|---|
| | | ৩। ২ - ৩ বিঘা <input type="text"/> ৪। ওপৰৰ এটাও নহয় <input type="text"/> |
| ৯ | ধন খৰচ নকৰাকৈ নিয়মীয়া আৰু সতেজ মাছ পোৱাৰ এটা শ্ৰেষ্ঠ উপায় কি? | ১। ইন্ধন দক্ষ বাহন <input type="text"/> ২। বজাৰৰ ওচৰত এটা ঘৰ থকা <input type="text"/> ৩। এটা মাছৰ পুখুৰী থকা <input type="text"/> ৪। মই নাজানোঁ <input type="text"/> |
| ১০ | যদি আমি বিভিন্ন পুষ্টিৰ খাদ্য খাওঁ, ই _____। | ১। আমাৰ শৰীৰৰ বিকাশৰ ভাৰসাম্যহীনতা হ'ব। <input type="text"/> ২। পোষকদ্রব্যৰ অভাৱ আৰু দীৰ্ঘদিনীয়া ৰোগসমূহ প্ৰতিৰোধ কৰিব। <input type="text"/> ৩। আমাক শক্ত কৰিব। <input type="text"/> ৪। আমাক ৰোগ প্ৰতিৰোধী নকৰে। <input type="text"/> |

পৰিশিষ্ট ২

ইউ.এছ.এ.আই.ডি. পুষ্টি আগবঢ়োৱা

আত্মসহায়ক সদস্যসকলৰ বাবে পৰীক্ষাৰ পূৰ্বৰ/পৰীক্ষাৰ অন্তৰ প্ৰশ্নাৱলী(Pre-Post Test Questionnaire)(পুষ্টি আৰু মাছ উৎপাদন)

আত্মসহায়ক সদস্যৰ নাম : _____

আত্মসহায়ক গোটৰ নাম: _____ বয়স: _____ গাওঁ: _____

অনুগ্ৰহ কৰি শুদ্ধ বিকল্পটোত চিন (✓) দিয়ক:

বা

শুদ্ধ বিকল্পটোৰ বাবে বাকচটোত বিন্দু দিয়ক:

১. মীন পালন হৈছে পৰিয়াল এটাৰ পুষ্টি আৰু আৰ্থিক প্ৰয়োজনসমূহ পূৰণ কৰাৰ এক সহজ উপায়।

হয়

নহয়

২. ম'লা (মোৱা) মাছ স্বাস্থ্যৰ বাবে ক্ষতিকাৰক।

হয়

নহয়

৩. পলিকালচাৰ হৈছে একেটা পুখুৰীত মাছৰ দুটা বা অধিক প্ৰজাতিৰ উৎপাদন।

হয়

নহয়

৪. ০.৫ – ১ বিঘা হৈছে মাছ উৎপাদনৰ বাবে পুখুৰীৰ আদৰ্শ জোখ।

সন্মত

অসন্মত

৫. কিশোৰীসকলে কেৱল ভাত আৰু দাইল খাব লাগে শক্তি পাবলৈ।

হয়

নহয়

৬. মাছৰ পুখুৰীয়ে ঘৰ এখনত সতেজ মাছৰ এক নিয়মীয়া যোগান পোৱাত সহায় কৰে।

সন্মত

অসন্মত

৭. মাছৰ পোনা মেলি দিয়া (সংগ্ৰহ) কেৱল বৰষুণ দিয়া দিনবোৰত কৰিব লাগে।

হয়

নহয়

৮. সকলো খাদ্যত একেই পুষ্টি মূল্য থাকে।

হয়

নহয়

৯. পুখুরী পৰিচালনৰ তিনিটা স্তৰ হৈছে ষ্টকিং'ৰ পূৰ্ব (Pre-Stocking), ষ্টকিং'ৰ (Stocking), আৰু ষ্টকিং'ৰ পাছত (Post-Stocking)।


সন্মত

অসন্মত

১০. কাৰ্ব'হাইড্ৰেট আৰু চৰ্বি হৈছে শক্তি প্ৰদান কৰা খাদ্য।


সন্মত

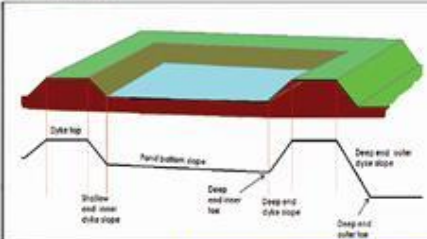
অসন্মত




USAID ADVANCING NUTRITION


পুষ্টি সংবেদনশীল কৃষি








পুখুৰীৰ প্ৰস্তুতি





| মিষ্টিৰ pH | চুপ (কিলোগ্ৰাম/হেক্টৰ) | চুপ (কিলোগ্ৰাম/বিঘা) | প্ৰকাৰ | ৩ প্ৰকাৰ | ৪ প্ৰকাৰ | ৫ প্ৰকাৰ | ফল গোট | গোট ২ | প্ৰকাৰ | প্ৰকাৰ | কটীয়া | জুলাই-সেপ্টেম্বৰ | পুষ্টিৰ প্ৰকাৰ |
|------------|------------------------|----------------------|---------------|----------|----------|----------|----------------|-------|---------------|--------|--------|------------------|----------------|
| ৪.০-৫.০ | ২০০০ | ২০০ | কটীয়া | ৪ | ০ | ১.০ | পুষ্টিৰ প্ৰকাৰ | ৪০ | কটীয়া | ৪০ | ১.০ | ১৫ | ১.৫ |
| ৫.১-৬.০ | ১০০০ | ১০০ | বৈ মাছ | ০ | ০ | ২ | ফল গোট | ১০ | বৈ মাছ | ১০ | ১ | ১.৫ | ১ |
| ৬.১-৭.০ | ৫০০ | ৫০ | চুপ মাছ | ০ | ২ | ১.০ | ফল গোট | ১০ | চুপ মাছ | ১০ | ১.৫ | ১.৫ | ১ |
| ৭.১-৮.০ | ২০০ | ২০ | লিলাৰ কাৰ্প | - | - | ১.০ | ফল গোট | ১০ | লিলাৰ কাৰ্প | ১০ | ১.৫ | ১.৫ | ১ |
| ৮.১-৯.০ | ১০০ | ১০ | গ্ৰীষ্ম কাৰ্প | - | - | ১.০ | ফল গোট | ১০ | গ্ৰীষ্ম কাৰ্প | ১০ | ১ | ১ | ১ |
| | ১০০ | ১০ | কমল কাৰ্প | - | - | ২ | | | | | | | |


চুপৰ প্ৰকাৰ প্ৰকাৰৰ সন্মিলন (মিলনপাত) ফল গোটৰ প্ৰকাৰৰ প্ৰকাৰ বিধি কৰি অহাৰ



উৎপাদন







***ভিটামিন এ :** ই শৰীৰৰ বোগ প্ৰতিৰোধক ক্ষমতা অথবা চকুৰ পুষ্টি বৃদ্ধিৰ সহায়ক।

***আইৰন :** তেজৰ হিম'গ্লবিনৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি কৰাৰ লগতে জৈৱ কোষৰ অক্সিজেন যোগান কৰাত সহায় কৰে। ই শৰীৰৰ পুষ্টি আৰু মস্তিষ্ক বিকাশৰ বাবে অতি উপযোগী।

***প্ৰ'টিন :** শৰীৰৰ গঠন আৰু পুষ্টিৰ বাবে উপবিহাৰ আৰু অৱশ্যেপৰ্যায়ক এমিন' এচিডৰ উৎস।

***কেলচিয়াম :** হাড় আৰু দাঁত বৃদ্ধি আৰু শক্তিশালীৰ বাবে অৱশ্যক। মাদেপেশী আৰু হৃদপিণ্ডৰ পেশীৰ সংকোচন, তেজ গোট মলা তথা স্নায়ুৰ কাৰ্যৰে সজলনৰ সহায়ক।

***মিৰিক :** স্বতঃস্ফূৰ্ত অৱশ্যে কৰাত সহায় কৰাৰ লগতে ডায়েৰিয়া প্ৰতিৰোধক ক্ষমতা বঢ়ায়।

***ম্যাগনেছিয়াম :** শিশুৰ মস্তিষ্ক বিকাশ আৰু শৰীৰৰ নিয়ন্ত্ৰিত পুষ্টি আৰু কাৰ্যক্ষমতা বৃদ্ধিৰ বাবে অৱশ্যক।

***অম্লপাত ৩ গোট এচিড :** শিশুৰ মস্তিষ্ক বিকাশৰ লগতে জনস্বাস্থ্যজনীত সমস্যা প্ৰতিৰোধক কৰে।

***আয়ৰন ৩০০ আৰু সন্ধ পিত্তৰ মাজুৰ বিকাশৰ বাবে অপৰিহাৰ্য আৰু ই স্তন্য পান কৰে কৰাত সহায় কৰে।**

*** ভিটামিন বি ১২:** স্তন্য পান কৰাৰ বাবে অপৰিহাৰ্য, মস্তিষ্ক আৰু হৃদপিণ্ডৰ জৰুৰী প্ৰয়োজনীয় পুষ্টিৰ সহায় কৰে, আৰু শিশুৰ মাজুৰ আৰু মাজুৰ স্তন্য বৰ্ধনৰ সহায় কৰে।

| সকলো পুষ্টি | শিশু (০-৬ বছৰ) | শিশুৰ বাবে পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তা |
|--------------------|--|--|
| অম্লপাত ৩ গোট এচিড | স্বাস্থ্যৰ বিকাশ - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য | স্বাস্থ্যৰ বিকাশ - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য |
| পিত্ত | স্বাস্থ্যৰ প্ৰতিৰোধক ক্ষমতা বৃদ্ধি - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য | স্বাস্থ্যৰ বিকাশ - স্বাস্থ্যৰ প্ৰতিৰোধক ক্ষমতা বৃদ্ধি - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য |
| আয়ৰন | স্বাস্থ্যৰ বিকাশ - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য | স্বাস্থ্যৰ বিকাশ - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য |
| ক্যালচিয়াম | স্বাস্থ্যৰ বিকাশ - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য | স্বাস্থ্যৰ বিকাশ - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য |
| মিৰিক | স্বাস্থ্যৰ বিকাশ - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য | স্বাস্থ্যৰ বিকাশ - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য |
| ম্যাগনেছিয়াম | স্বাস্থ্যৰ বিকাশ - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য | স্বাস্থ্যৰ বিকাশ - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য |
| ভিটামিন | স্বাস্থ্যৰ বিকাশ - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য | স্বাস্থ্যৰ বিকাশ - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য |
| প্ৰ'টিন | স্বাস্থ্যৰ বিকাশ - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য | স্বাস্থ্যৰ বিকাশ - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য - স্বাস্থ্যৰ স্তন্য |

পুষ্টিৰে পৰিপূৰ্ণ এখন প্লেট

