



## ସରକାରୀ ସୁବିଧା ଓ ତାହାର ବ୍ୟବହାର ଆକଳନ ସାରଣୀ :

ସମସ୍ୟା	ରଙ୍ଗ	ସମସ୍ୟା	ରଙ୍ଗ
<b>ଉଚ୍ଚୋଚ୍ଚ ଖାଦ୍ୟ ପୁରୁଣା (ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଓ ଗୁଣବତ୍ତା)</b>		୩.୩ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ନିୟମିତ ଭାବେ ଓଜନ ନ ହେବା	
୧.୧ ପି.ଡ଼ି.ଏସ୍. / ଏସ୍.ପି.ଏସ୍. ବୋତଲରୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ଭାସନ ନମିଳିବା		୩.୪ ନବବିବାହିତା ମହିଳା ମାନକର ତତ୍ପର ନ କରିବା	
୧.୨ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପରିମାଣ ଠାରୁ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଭାସନ ମିଳିବା		୩.୫ କୁପୋଷଣ ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ ନ କରିବା	
୧.୩ ଗାଁ ବା ପଢ଼ାରେ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ଭାସନ କାର୍ଡ୍ ନଥିବା ।		୩.୬ କୁପୋଷଣର ଶିକାର ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଞ୍ଚଳିକ ମଞ୍ଚ ସ୍ତରରେ ବିଛି ନ କରିବା	
୧.୪ ପି.ଡ଼ି.ଏସ୍. / ଏସ୍.ପି.ଏସ୍. ବୋତଲ ଗାଁ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା		୩.୭ ଚେରିରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା	
୧.୫ ଖାଦ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି, ବିଷ୍ଣୁ ଖାଇନାଥାନ୍ତି		<b>୪. ଖୁବ୍ ପାନୀୟ ଜଳ ଯଥା, ଶ୍ଳୋଚାକରଣ ବେଳା ଆଦିର ସମସ୍ୟା</b>	
୧.୬ ଲୋକମାନଙ୍କ ମନରେ ଖାଦ୍ୟରୁ ନେଇ କୁଳ ବୁଝାମଣା ଅଛି		୪.୧ ଗ୍ରାମରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ 'ଖୋଲାରେ ମଳତ୍ୟାଗ ମୁକ୍ତ ଗାଁ' ଯୋଜନାର ଲାଭ ନ ମିଳିବା	
୧.୭ ଦେବନ ଭାତ, ଆରୁ ଓ ଶାଉଁଳ ଖାଇବା		୪.୨ ଡିଆରି ହୋଇଥିବା ଶ୍ଳୋଚାକରଣ ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା	
୧.୮ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଧ୍ୟାନ ନଦେବା		୪.୩ ଗ୍ରାମରେ ପାନୀୟ ଜଳର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେବା (ପାଇପ୍ ଲାଇନ୍ ବା ନଳକୁ ନଥିବା)	
୧.୯ ପ୍ରତି ମାସରେ ପୋଷଣ ଆହାର ନମିଳିବା		୪.୪ ନଳକୁ ତତ୍ପରପାର୍ଶ୍ୱ ଅପରିଷ୍କାର ରହିବା	
୧.୧୦ ମିନୁଟିଆ ଖାଦ୍ୟର ସୁଗନ୍ଧା ଖରାପ ହେବା		୪.୫ ଗୋଷ୍ଠୀ ବୈଠକରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିମଳ ଉପରେ ଆଲୋଚନା ନ ହେବା	
୧.୧୧ ସବୁଦିନ ଆହାର ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଓ ଜ୍ଞାନ ନଥିବା		୪.୬ ବାସସ୍ଥାନ ପାଖରେ ଶୋଚି କରିବା	
<b>୨. ଅଣୁ ପୋଷକ ଚକ୍ରର ଅଭାବ ଏବଂ ଉଚ୍ଚହାନତାରୁ ରକ୍ଷା</b>		<b>୫. ପରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସମନ୍ୱୟ ସୂଚନା ଓ ସାଧନ ବେଳାର ପ୍ରାପ୍ତିରେ ସମସ୍ୟା</b>	
୨.୧ ଉଚ୍ଚହାନତା ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନର ସୁଚନାର ଅଭାବ		୫.୧ କମ୍ ବୟସରେ ବାହାଘର ହେବା	
୨.୨ ଆରତ୍ନ ଓ ପଲିଟ୍ ଏସିଡ୍ ବର୍ତ୍ତା ସବୁଦିନେ ନମିଳିବା		୫.୨ ବାହାଘର ପରେ ଶୀଘ୍ର ଗର୍ଭଧାରଣ ହେବା	
୨.୩ ଆରତ୍ନ, ପଲିଟ୍ ଏସିଡ୍ ବର୍ତ୍ତା ନିୟମିତ ଭାବେ ନଖାଇବା		୫.୩ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା	
୨.୪ ଆୟୋଡିନ୍ ମୁକ୍ତ ଲୁଣ ନଖାଇବା		୫.୪ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା	
୨.୫ ତନ୍ୟାଶୁ ଓ ମଦ ସେବନ କରିବା		୫.୫ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ସାଧନ ଗ୍ରହଣର ଉପଲବ୍ଧି ନ ହେବା	
<b>୩. ନବବିବାହିତ ଓ ପ୍ରଥମ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ସେବା ଗୁଡ଼ିକ ପୂରବୁଦ୍ଧି ଗାଁରେ ପହଞ୍ଚିବାରେ ସମସ୍ୟା</b>		୫.୬ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା	
୩.୧ ଗର୍ଭବତୀ ଓ ନବବିବାହିତାମାନଙ୍କରେ ଅଜ୍ଞାନବାଦି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଚେରିରେ ପଢ଼ାବରଣ ହେବା		୫.୭ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ସାଧନ ଗ୍ରହଣର ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା	
୩.୨ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରଥମ ଚିକିତ୍ସା ମାସରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ନ ହେବା			

ଖାଦ୍ୟ, ପୁଷ୍ଟି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଓଡ଼ିଶା ଜାଗିକା ମିଶନ, ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

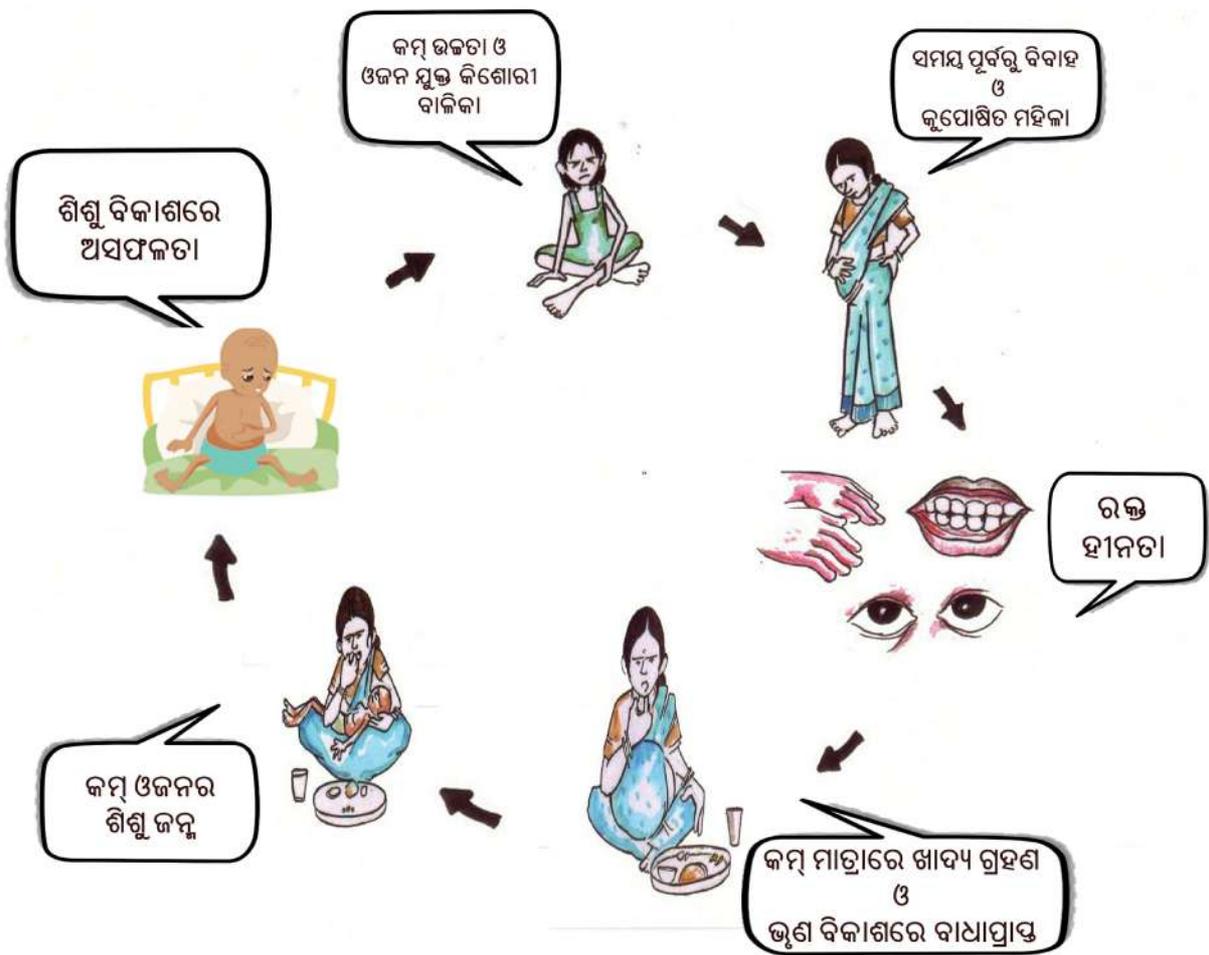


unicef  
for every child



ମିଶନ  
**ଶକ୍ତି**

# କୃପୋଷଣ ରକ୍ତ



ଖାଦ୍ୟ, ପୁଷ୍ଟି, ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସଜ୍ଜତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ  
ଓଡିଶା ଜୀବିକା ମିଶନ  
ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ  
ଓଡିଶା ସରକାର



# ରତ୍ନ ଅନୁସାରେ ଆହାର ସାରଣୀ

ପୌଷ, ମାଘ, ଫାଲଗୁନ		ଚୈତ୍ର, ବୈଶାଖ, ଜ୍ୟୈଷ୍ଠ		ଆଷାଢ଼, ଶ୍ରାବଣ, ଭାଦ୍ରବ		ଆଶ୍ୱିନ, କାର୍ତ୍ତିକ, ମାର୍ଗଶୀର	

ଖାଦ୍ୟ, ପୁଷ୍ଟି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଓଡ଼ିଶା ଜାବିକା ମିଶନ, ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

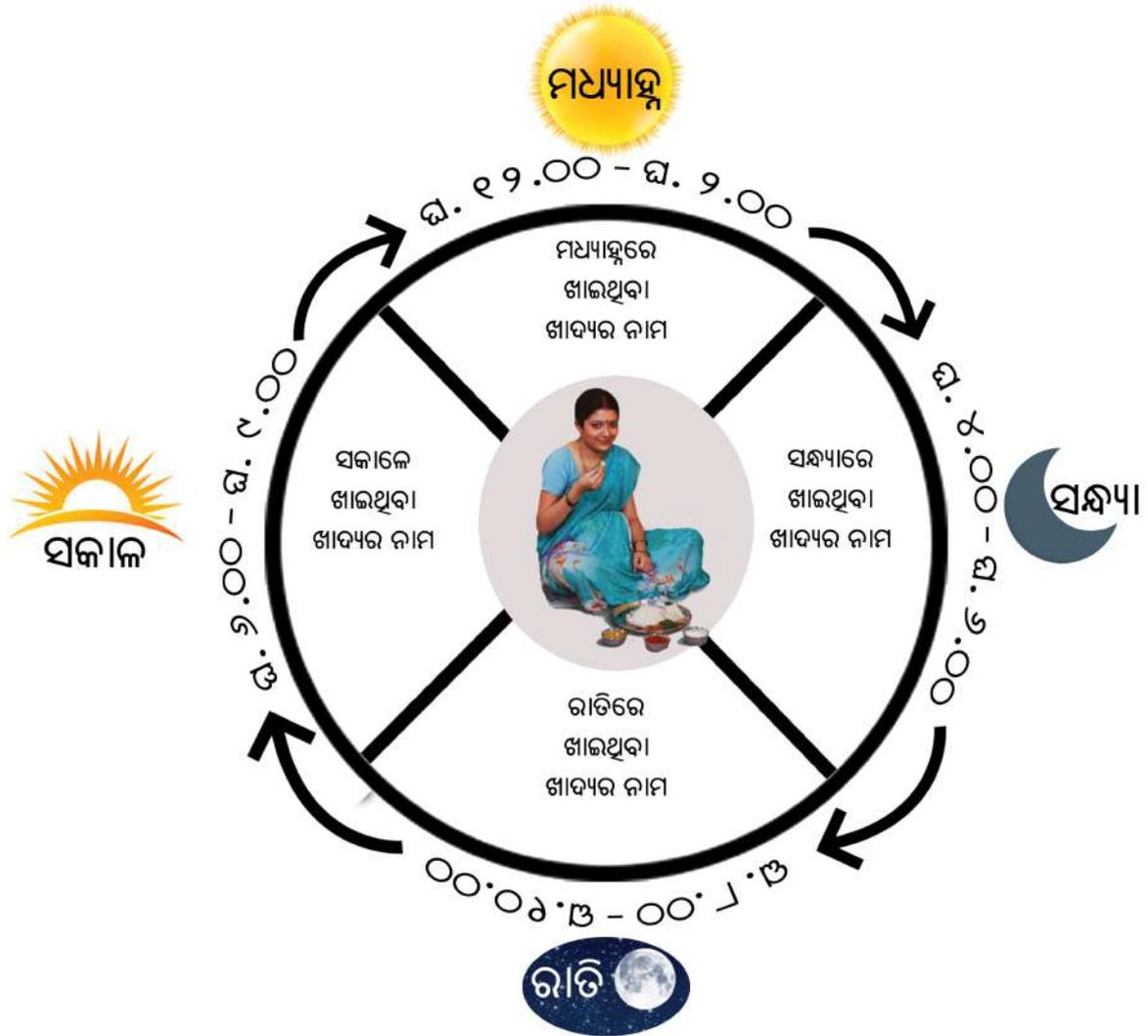


unicef  
for every child



ମିଶନ  
**ଶାକ୍ତ**

# ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ବିବରଣୀ



ଖାଦ୍ୟ, ପୁଷ୍ଟି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ  
ଓଡ଼ିଶା ଜୀବିକା ମିଶନ  
ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର