

পাঁচটি মন্ত্র নিয়ে যাদের জীবন...



Prepared for wide circulation by



**MANT**

[www.mant.org.in](http://www.mant.org.in)

Supported by

**UNICEF**



নোংরা হাত সাবান দিয়ে  
ধুতে হবে বিশেষ করে  
খাবার আগে ও  
শৌচের পরে।



[www.mant.org.in](http://www.mant.org.in)



শিক্ষার হাত ধরেই হবে নারী জাগরণ  
সব মেয়েকে স্কুলে পাঠান,  
অন্তঃত ১৪ বছর বয়েস না হওয়া तक।



[www.mant.org.in](http://www.mant.org.in)





পরিচ্ছন্নতা



নিজ নিজ ঘরে শৌচালয় বানান  
আর পায়খানা সেখানেই সারুন।



[www.mant.org.in](http://www.mant.org.in)



এইডস কি করে হয় জানলে  
সংক্রমণ এড়ানোর রাস্তা খোলে।



[www.mant.org.in](http://www.mant.org.in)





শিশুর জন্মের আধঘন্টার মধ্যেই  
তাকে মায়ের দুধ খাওয়ান আর ওটাই  
শিশুর আগামী ৬ মাসের এক এবং একমাত্র খাদ্য।



[www.mant.org.in](http://www.mant.org.in)

শৌচালয়  
এইডস  
বুকের দুধ  
মন্ত্র  
পাঁচ  
জীবনের  
হাত ধোয়া  
নারী শিক্ষা



[www.mant.org.in](http://www.mant.org.in)

# ব্যবহার বিধি

- ১। সোজা করে ধরে ছবি ও কথাগুলির মাধ্যমে মনোযোগ আকর্ষণ করুন।
- ২। প্রতিটি ছবি ও সাথে লেখা কথাগুলি বলে মায়েদের নিজস্ব অভিজ্ঞতা বর্ণনা করতে বলা।
- ৩। বিষয়টি সংবেদনশীল- সতর্কতার সাথে আলোচনা করতে হবে। দেখবেন কেউ যেন আঘাত না পান।
- ৪। প্রত্যেকে যাতে নিজ নিজ মতামত দিতে পারেন তা সুনিশ্চিত করতে হবে। ক্রমাগত প্রশংসা করাও প্রয়োজন।
- ৫। প্রত্যেকের মতামতকে সম্মান করতে হবে।
- ৬। নিজের জীবনেও ব্যবহারিক পরিবর্তন আনুন।

সামগ্রিক উপস্থাপনা ও বিষয়বস্তু :- ডঃ চন্ডীদাস মুখার্জী, সম্পাদক, মন্ট  
চিন্তন, পরিকল্পনা ও সমন্বয় :- নির্মাল্য মুখোপাধ্যায়, অধিকর্তা-পরিকল্পনা, মন্ট  
অলংকরণ :- বুবাই দাস, প্রকল্প সহায়ক, মন্ট  
প্রয়োজনা :- মন্ট  
সহায়তায়:- ইউনিসেফ

## মন্ট



গ্রাম + পোস্ট- লৌলাড়া,  
জেলা- পুরুলিয়া  
পিনকোড- ৭২৩১৫১  
দূরভাষ-০৩২৫৩-২৫৯ ৫০৪  
চলভাষ-৯৭৩২ ১৬৭ ১৬০  
ইমেল- [drcdmukherjee@gmail.com](mailto:drcdmukherjee@gmail.com)

১৭, ক্যানাল সাউথ রোড  
উত্তর পূর্বাচল,  
কলকাতা-৭০০০৭৮  
দূরভাষ-০৩৩-২৪৬৫- ১৩১১  
চলভাষ-৯৪৩৩ ১১২ ৪৩৭/৯৪৩৩০ ১১৪ ১৮  
ইমেল-[mant.kolkata@gmail.com](mailto:mant.kolkata@gmail.com)  
ওয়েব-[www.mant.org.in](http://www.mant.org.in)