



RBSK



পালন ১০০০

বিষয়ক হাতপুথি



পালন
১০০০

আবঙ্গশি সুখৰ
তেন্তে জীৱন সফল

Paalan
1000

Early steps leading your child
towards a brighter future

পালন
১০০০

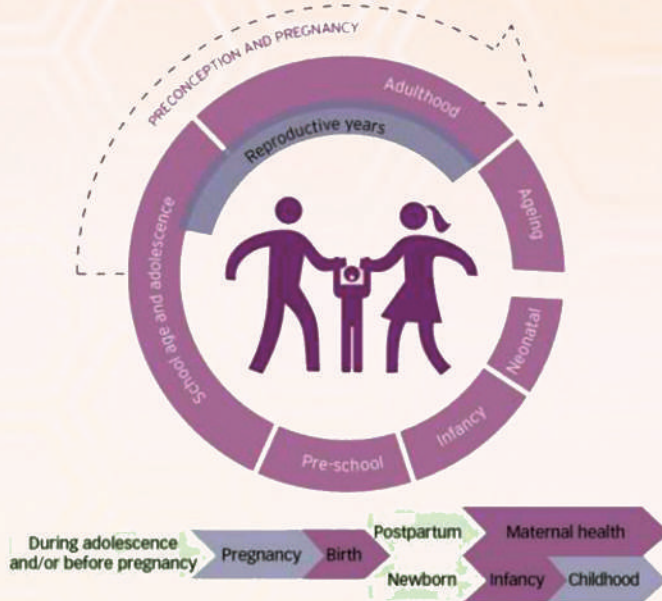
গুরুআত খুশহাল
তো জীৱন সফল

পালন ১০০০ বিষয়ক টোকা

পৰিচয় :

- এটি শিশুৰ জীৱনৰ প্ৰথম ১০০০ দিন (গৰ্ভাৱস্থাৰ সময়ত ২৭০ দিন + শিশুৰ জন্মৰ পৰা দুবছৰ বয়সলৈ ৭৩০ দিন) শিশুটিৰ বাবে আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সময়, কিয়নো সময়ছোৱাতেই ৮০% মগজুৰ বিকাশ হয়। এই সময়ছোৱাত মাতৃ আৰু শিশুৰ সঠিক যতনে শিশুৰ সঠিক বৃদ্ধি আৰু জ্ঞানমূলক বিকাশ নিশ্চিত কৰে।
- পালন হৈছে এক নতুন পদক্ষেপ, যাৰ দ্বাৰা আগশাৰীৰ কৰ্মীৰ জৰিয়তে মাতৃ, শিশুক যতন লোৱা ব্যক্তি আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যক শিশুক প্ৰথম ১০০০ দিনৰ যতনৰ ওপৰত গুৰুত্ব প্ৰদান কৰি সজাগতাৰ জৰিয়তে সমাজৰ দৃষ্টিভঙ্গী সলনি কৰা।
- এই পদক্ষেপে মূলতঃ প্ৰসৱৰ পিছত এগৰাকী মহিলাক ল'বলগীয়া যতনৰ প্ৰতি অভিভাৱকসকলক অধিক মনোনিবেশ কৰা আৰু সচেতনতা বৃদ্ধি কৰা।
- এই এপ ব্যৱহাৰৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে আগশাৰীৰ কৰ্মীয়ে মাতৃগৰাকীৰ পৰিয়ালৰ সদস্যসকলক আগতীয়াকৈ গৃহ ভ্ৰমণলৈ যোৱাৰ পূৰ্বেই সতৰ্ক কৰিব।

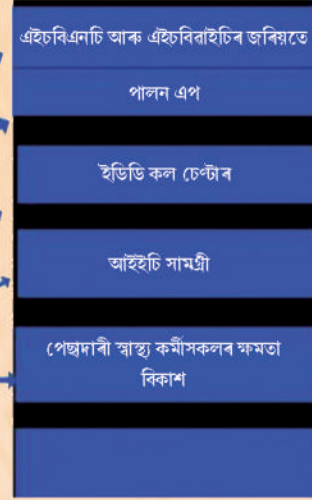
ভাৰতত ইটিডিৰ বৰ্তমান পদ্ধতি



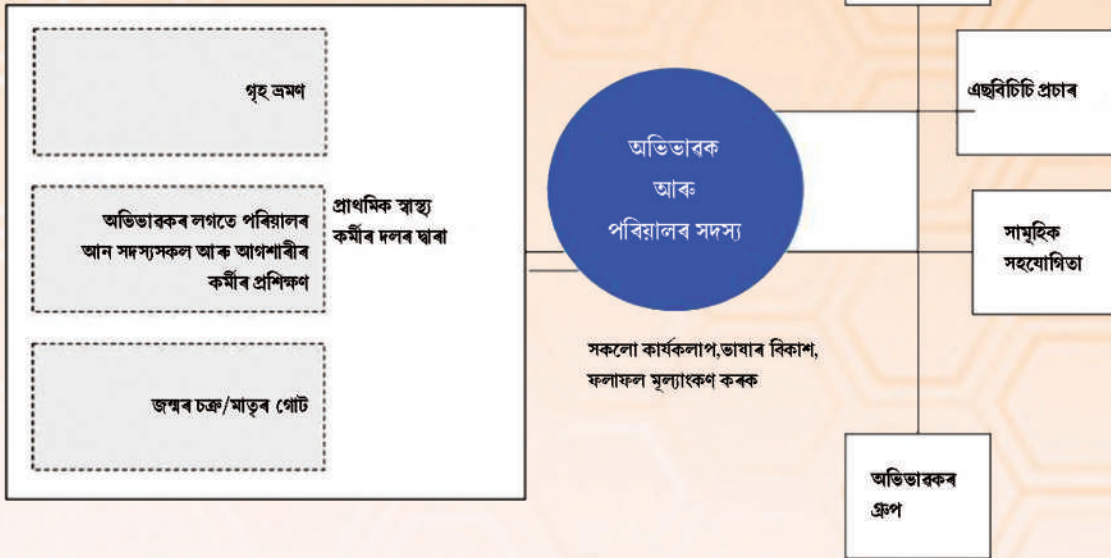
পালন ১০০০ ৰ মূল উদ্দেশ্য : সঠিক শৈশৱৰ প্ৰাৰম্ভিক বিকাশ (ECD)ৰ বাবে স্বাস্থ্যৱান শিশুৰ প্ৰতিপালনৰ বাবে

অভিভাৱক/যতন লওঁতাসকলক সক্ষম কৰি তোলা আৰু শিশুৰ বয়স অনুসৰি সঠিক বিকাশ হোৱাটো নিশ্চিত কৰা

১. গৃহ ভ্ৰমণ, জন্ম চক্ৰ, পৰামৰ্শ সভাৰ জৰিয়তে এটি শিশুক সুস্থ কৰি ৰাখিবলৈ কেনেকৈ প্ৰতিপালন কৰিব লাগে সেই বিষয়ে অভিভাৱক/যতন লওঁতাসকলৰ মাজত সজাগতা সৃষ্টি কৰা।
২. পেৰেণ্টিং এপৰ জৰিয়তে অভিভাৱকসকলক সক্ৰিয়ভাৱে নিয়োজিত কৰা
৩. কল চেণ্টাৰৰ জৰিয়তে অভিভাৱকৰ প্ৰয়োজনীয় তথ্য আৰু পৰামৰ্শৰ সুবিধা উন্নত কৰা।
৪. প্ৰশিক্ষণ আৰু প্ৰশিক্ষণ সামগ্ৰীৰ জৰিয়তে ইচিডি (ECD) কৰ্মদক্ষতাক শক্তিশালী কৰা।
৫. সময়মতে চিকিৎসা কৰি আগতীয়া বিপদাশংকাসমূহ চিনাক্ত কৰি উন্নত চিকিৎসা প্ৰদান কৰা।



ইচিডি ৰূপায়ণৰ গাঁথনি



মনত ৰাখিব :



- শিশুৰ ১ম ১০০০ দিনত পিতৃ-মাতৃয়ে যি কৰে সেয়া শিশুৰ জীৱনৰ বাবে এক ভিত্তি সৃষ্টি কৰে।
- শিশুৰ ১ম ১০০০ দিন দ্ৰুত শাৰীৰিক, মানসিক বিকাশ আৰু সুস্বাস্থ্য আৰু বুদ্ধিমত্তা গঢ়ি তোলাৰ এক অনন্য সুযোগ।
- গৰ্ভাবস্থাৰ পৰিকল্পনাৰ পৰা আৰম্ভ কৰি শিশুৰ ২য় জন্মদিনলৈকে সময়ছোৱাই হৈছে ১ম ১০০০ দিন।

কাইলৈৰ বাবে আমি নিশ্চিত কৰা উচিত যে প্ৰতিটো শিশু-পিতৃ-মাতৃৰ যুটিয়ে ১ম ১০০০ দিনটোক অনুকূল কৰি তুলিবলৈ তথ্যৰ সুবিধা লাভ কৰে

পালন ১০০০ত নতুনত্ব কি আছে?

শিশুৰ যতনৰ উপাদানসমূহ



পালন ১০০০ত নতুনত্ব কি আছে?

- পালন হৈছে এক নতুন পদক্ষেপ, যাৰ দ্বাৰা আগশাৰীৰ কৰ্মীৰ জৰিয়তে মাতৃ, শিশুক যতন লোৱা ব্যক্তি আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যক শিশুক প্ৰথম ১০০০ দিনৰ যতনৰ ওপৰত গুৰুত্ব প্ৰদান কৰি সজাগতাৰ জৰিয়তে সমাজৰ দৃষ্টিভংগী সলনি কৰা।
- এই পদক্ষেপে মূলতঃ প্ৰসৱৰ পিছত এগৰাকী মহিলাক ল'বলগীয়া যতনৰ প্ৰতি অভিভাৱকসকলক অধিক মনোনিৱেশ কৰা আৰু সচেতনতা বৃদ্ধি কৰা।
- এই এপ ব্যৱহাৰৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে আগশাৰীৰ কৰ্মীয়ে মাতৃগৰাকীৰ পৰিয়ালৰ সদস্যসকলক আগতীয়াকৈ গৃহ ভ্ৰমণলৈ যোৱাৰ পূৰ্বেই সতৰ্ক কৰিব।

এই পালন ১০০০ৰ অধীনৰ সুবিধাসমূহ লাভ কৰিবলৈ তলত দিয়া ব্যৱস্থাসমূহ গ্ৰহণ কৰা হয় :

- এটা নতুন এপ যিটো মুকলি কৰা হৈছে : পালন ১০০০ (হিন্দী/ইংৰাজী) এপটো আগশাৰীৰ কৰ্মীসকলে তেওঁলোকৰ জ্ঞান আৰু দক্ষতা বৃদ্ধি কৰিবৰ বাবে আৰু অভিভাৱকসকলেও ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। এই এপটোত বয়স অনুসৰি শিশুৰ সঠিক বিকাশ প্ৰদৰ্শন কৰা হৈছে।
 - আই.ই.চিৰ সামগ্ৰী : তথ্যমূলক পোষ্টাৰ।
 - দূৰদৰ্শন আৰু ৱেডিঅ'ত ৭খন ছবি প্ৰদৰ্শিত কৰিব পাৰি। এই ছবিসমূহ আগশাৰীৰ কৰ্মীসকলে গৃহ ভ্ৰমণলৈ যোৱাৰ সময়ত দেখুৱাব পাৰে বা পিছত চাবলৈ অভিভাৱকৰ সৈতে শ্বেয়াৰ কৰিব পাৰে।
 - গাঁও স্বাস্থ্য অনাময় আৰু পুষ্টি দিবস (ভিএইচএছএনডি)ৰ সময়ত পিআইআৰ সদস্যকে খৰি সামূহিক অংশগ্ৰহণ কৰাৰ জৰিয়তে সামূহিক পৰ্যায়ৰ সজাগতা।
 - প্ৰতিটো স্বাস্থ্য আৰু কল্যাণ কেন্দ্ৰ (এইচডব্লিউডি)ৰ অধীনত গৰ্ভৱতী মহিলাৰ বাবে হোৱাটছএপ গ্ৰুপ খুলিব পাৰিব আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যসকলেও চাব পৰাকৈ বাৰ্তা (মেছেছ) আৰু ভিডিঅ'সমূহ শ্বেয়াৰ কৰিব পাৰিব।
- এই সকলোবোৰ আই.ই.চি /বিচিচি কাৰ্যকলাপে শিশুৰ যতন লোৱা আৰু শিশুটিৰ চৌপাশৰ সুস্থ পৰিৱেশ গঢ়ি তোলাটো নিশ্চিত কৰিব।

- এমচিপি কাৰ্ডৰ ব্যাপক ব্যৱহাৰেৰে আগশাৰীৰ কৰ্মী, মাতৃ/যতন লোৱা আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যসকলে শিশুৰ স্বাভাৱিক বিকাশৰ মূল্যায়ণ কৰি কেৱল মাত্ৰ স্তনপান, পৰিপূৰক খাদ্য আৰু ঘৰোৱাভিত্তিক নৱজাতকৰ যতনৰ জৰিয়তে শিশুটিৰ বিকাশত সহায় কৰিব পাৰি।
- এমচিপি কাৰ্ডখন কেৱল প্ৰতিষেধক কাৰ্ড নহয়, ইয়াত ইচিডিৰ বিষয়েও অধিক তথ্য আছে। যিয়ে আগশাৰীৰ কৰ্মীৰ পৰা অভিভাৱকলৈকে সকলোকে সজাগ কৰি তুলিব পাৰে।
- বেছিসংখ্যক অভিভাৱকে নিজৰ সন্তানক সময় দি আছে যদিও শিশুটিৰ যতন লোৱাৰ সঠিক পদ্ধতিসমূহৰ বিষয়ে তেওঁলোকৰ পৰ্যাপ্ত জ্ঞান নাই। গতিকে অভিভাৱকসকলক কি উচিত আৰু কি অনুচিত সেই বিষয়ে অৱগত কৰোৱাটো আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ।
- মাতৃৰ বাহিৰেও পৰিয়ালৰ আন সদস্যসকলৰ সৈতে কথা পতাটো জৰুৰী যাতে তেওঁলোকে মাতৃক শিশুৰ সঠিক যতন আৰু শিশুটিৰ চৌপাশে এক সুস্থ পৰিৱেশ গঢ়ি তোলাত সহায় কৰিব পাৰে।
- মাতৃ আৰু পৰিয়ালৰ আন সদস্যসকলক একেলগে শিকোওক। পিতৃৰ ভূমিকা অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। ইচিডি বিষয়ক সকলো আলোচনা পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যৰ উপস্থিতিত একেলগে কৰিব লাগে। পৰিয়ালৰ সকলো সদস্যক নিয়োজিত কৰিলে অধিক সফলতা পোৱা যায়।
- এইচবিএনচি আৰু এইবিচি কাৰ্যসূচীৰ অধীনত প্ৰাথমিক শিশু বিকাশ (ইচিডি) কাৰ্যসূচীসমূহৰ অংশ আছিল যদিও এতিয়া ইচিডিৰ তথ্য বহল কৰা হৈছে, গতিকে এই কাৰ্যসূচীৰ প্ৰশিক্ষণৰ সময়ত পালন ১০০০ এতিয়াৰ পৰা অন্তৰ্ভুক্ত কৰা উচিত।

পালন ১০০০ৰ মূল উপাদানসমূহ

১ মানৱ সম্পদ

- শিশুৰ জীৱনৰ প্ৰথম ১০০০দিনত ইচিডিৰ গুৰুত্ব আৰু শিশুৰ জীৱনত ইহঁতে কি ভূমিকা ল'ব পাৰে তাৰ ওপৰত এফএলডব্লিউ, চিএফএ, এমঅ'ৰ ক্ষমতা বিকাশ কৰা
- অভিভাৱক আৰু পৰিয়ালৰ আন সদস্যসকলে দায়িত্বশীল অভিভাৱকৰ যতনৰ বাবে পৰ্যাপ্ত জ্ঞান আৰু তথ্যৰ বাবে পালন এপ আৰু এমচিপি কাৰ্ড ব্যৱহাৰ কৰাটো নিশ্চিত কৰিব লাগে।
- ইচিডি ব্লক, উপ-কেন্দ্ৰ পৰ্যায়ত প্ৰতি মাহেকীয়া বৈঠকৰ সময়ত আলোচনাৰ বিষয় হ'ব লাগে।
- পালন ১০০০ ঘৰবাস্তিতিক নৱজাতকৰ যতন প্ৰশিক্ষণ কাৰ্যসূচীৰ অংশ হ'ব লাগে।

২ সুবিধাৰ সামূহিক স্তৰ

- অভিভাৱক/যতন লওঁতাসকলক ইচিডি বিষয়ক পৰামৰ্শ আগবঢ়াব লাগে। এএনচিৰ সহায়ত টিকাকৰণৰ পুনৰীক্ষণৰ শাফাৎ বা এছএনচিডিৰ পৰা ছুটা দিয়া নৱজাতক, মিসকলক সামূহিক পৰ্যায়ত আৰু স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰত পুনৰীক্ষণ কৰা হয়।
- এইচবিএনচি আৰু একুবিৱাইচিৰ পৰা ছুটা পিছত শোৱাব সময়ত ইচিডিৰ গুৰুত্ব আৰু দায়িত্বশীল অভিভাৱকৰ যতন প্ৰদানৰ উপায়সমূহৰ বিষয়ে অৱগত কৰিব লাগে আৰু উপায়সমূহ অবলম্বন কৰিবলৈ সতৰ্ক কৰিব লাগে।
- মাহেকীয়া মাতৃ/অভিভাৱক সভাৰ আয়োজন কৰি এইচডব্লিউচিত তেওঁলোকক ইচিডি আৰু শিশুৰ যতন লোৱাৰ উপায়ৰ ওপৰত অগ্ৰসৰ কৰিব লাগে।

৩ আগশাৰীৰ কৰ্মী আৰু অভিভাৱকৰ জ্ঞান উন্নত কৰা

- নতুন এমচিপি কাৰ্ডৰ বিষয়ে মাতৃ আৰু যতন লওঁতাক শিকাব লাগে।
- আগশাৰীৰ স্বাস্থ্যকৰ্মী আৰু অভিভাৱকৰ উভয়ে পালন ১০০০ এপ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।
- দায়িত্বশীল অভিভাৱকৰ যতনৰ ওপৰত ৭খন চুটি ছবিৰ বকল প্ৰচাৰ।

আইইচিৰ সামগ্ৰী : তথ্যমূলক পোষ্টাৰ

পালন ১০০০
প্ৰথম পাঁচদিনৰ সময়ত পালন ১০০০ৰ গুৰুত্ব।
যেতিয়া থাকে যত্ন, ভালদৰে চোৱা চিন্তা আৰু প্ৰেম, মানসিক বিকাশ হয় অপৰিসীম।

Paalan 1000
A simple formula for ensuring your infant's health.
Lots of pamper, love and care, mental development also gets its share.

পালন ১০০০
প্ৰথম পাঁচদিনৰ সময়ত পালন ১০০০ৰ গুৰুত্ব।
লাভ, দেহপালন আৰু প্ৰেম, মানসিক বিকাশ হওঁ অযাৰ।

পালন ১০০০
প্ৰথম পাঁচদিনৰ সময়ত পালন ১০০০ৰ গুৰুত্ব।
স্তনপান কৰোৱাৰ সময় ই প্ৰেম আদান প্ৰদানৰ সময়।

Paalan 1000
A simple formula for ensuring your infant's health.
Let your time for breastfeeding, also be a time for loving.

পালন ১০০০
প্ৰথম পাঁচদিনৰ সময়ত পালন ১০০০ৰ গুৰুত্ব।
সময় স্তনপান কা ই সময় প্ৰেম আদান-প্ৰদান কা।

পালন ১০০০
শিশুৰ বাবে
১০০০ দিনৰ
স্বাস্থ্য অভিযান

শিশুৰ বাবে বিকাশৰ বাবে কৰাটো হৈছে

খোজ কঢ়া, দৌবা, খেলা, নৃত্য কৰা
আদিয়ে শিশুটিৰ সুস্থতা আৰু
কৌতূহল বৃদ্ধি কৰে।



• অসম স্বাস্থ্য
• ASHA

অধিক জনসংখ্যাৰ বাবে
আসম টীটী এ প্লচ-কে
আপো ডাউনলোড কৰে

Paalan 1000
A simple formula for
developing your infant's mind, too.

Let your baby walk, run,
play and dance,
well-being and curiosity
it will enhance.



• অসম স্বাস্থ্য
• ASHA

For more information,
contact ASHA or
download the app.

পালন ১০০০
শিশুৰ বাবে
১০০০ দিনৰ
স্বাস্থ্য অভিযান

শিশুৰ বাবে বিকাশৰ বাবে কৰাটো হৈছে

চলনা, ভাগনা, খেলনা, নাচনা,
হৈ শিশু কী তঁদুকুস্তী
আৰু জিজ্ঞাসা বঢ়োনা



• অসম স্বাস্থ্য
• ASHA

অধিক জনসংখ্যাৰ বাবে
আসম টীটী এ প্লচ-কে
আপো ডাউনলোড কৰে

পালন ১০০০
শিশুৰ বাবে
১০০০ দিনৰ
স্বাস্থ্য অভিযান

শিশুৰ বাবে বিকাশৰ বাবে কৰাটো হৈছে

গণনা, গান, আকাৰ, তুলনা,
মানে শিশুৰ বুজাবুজি জাগত কৰা



• অসম স্বাস্থ্য
• ASHA

অধিক জনসংখ্যাৰ বাবে
আসম টীটী এ প্লচ-কে
আপো ডাউনলোড কৰে

Paalan 1000
A simple formula for
developing your infant's mind, too.

Counting, songs,
shapes and comparisons,
awaken the baby's knowledge
and understandings.



• অসম স্বাস্থ্য
• ASHA

For more information,
contact ASHA or
download the app.

পালন ১০০০
শিশুৰ বাবে
১০০০ দিনৰ
স্বাস্থ্য অভিযান

শিশুৰ বাবে বিকাশৰ বাবে কৰাটো হৈছে

গিননী, গান, আকাৰ, তুলনা,
যানী শিশু কী সমজ-বুজি জগোনা



• অসম স্বাস্থ্য
• ASHA

অধিক জনসংখ্যাৰ বাবে
আসম টীটী এ প্লচ-কে
আপো ডাউনলোড কৰে

পালন ১০০০
শিশুৰ বাবে
১০০০ দিনৰ
স্বাস্থ্য অভিযান

শিশুৰ বাবে বিকাশৰ বাবে কৰাটো হৈছে

শিশুটিক কাহিনী শুনাওক,
কল্পনা আৰু ভাষাৰ প্ৰতি
আগ্ৰহ জাগত কৰাওক



• অসম স্বাস্থ্য
• ASHA

অধিক জনসংখ্যাৰ বাবে
আসম টীটী এ প্লচ-কে
আপো ডাউনলোড কৰে

পালন ১০০০
শিশুৰ বাবে
১০০০ দিনৰ
স্বাস্থ্য অভিযান

শিশুৰ বাবে বিকাশৰ বাবে কৰাটো হৈছে

শিশু কী কাহিনী শুনাওক,
হৈ কল্পনা আৰু ভাষা মৈ
ৰুচি জগোনা



• অসম স্বাস্থ্য
• ASHA

অধিক জনসংখ্যাৰ বাবে
আসম টীটী এ প্লচ-কে
আপো ডাউনলোড কৰে

Paalan 1000
A simple formula for
developing your infant's mind, too.

Read a story page by page,
ignite your baby's imagination
and language.



• অসম স্বাস্থ্য
• ASHA

For more information,
contact ASHA or
download the app.

পালন ১০০০

মানসিক চাপৰ পৰা আঁতৰি থাকক আপোনাৰ শিশুটি তীক্ষ্ণ কৰি তোলাক

অধিক জানিবলৈ বাহাৰ
আপোনাৰ ASHA অথবা
আপোনাৰ মোবাইল অৱলম্বিত কৰা

- অসম ৰাজ্য

Paalan 1000

Live your life stress-free, make your baby sharp and full of glee.

For more information, contact ASHA or download the app.

- অসম ৰাজ্য

पालन 1000

तनाव से रहे दूर शिशु को बनाए तेज भरपूर

अधिक जानकारी के लिए आपका ASHA से संपर्क करें या ऐप डाउनलोड करें

- आसाम ৰাজ्य

পালন ১০০০

এটি উজ্জ্বল ভবিষ্যতৰ কাহিনী, পালন 1000 হৈছে শিশুৰ অধিকাৰ

অধিক জানিবলৈ বাহাৰ
আপোনাৰ ASHA অথবা
আপোনাৰ মোবাইল অৱলম্বিত কৰা

- অসম ৰাজ্য

Paalan 1000

Let your baby's future be bright, Paalan 1000 is every baby's right.

For more information, contact ASHA or download the app.

- অসম ৰাজ্য

पालन 1000

उज्ज्वल भविष्य का आधार, पालन 1000 ही हर शिशु का अधिकार

अधिक जानकारी के लिए आपका ASHA से संपर्क करें या ऐप डाउनलोड करें

- आसाम ৰাজ্য

ভিডিঅ'





মূল বাৰ্তাসমূহ :



সৰ্বাধিক মৰম, সৰ্বাধিক জ্ঞানেন্দ্ৰীয়ৰ বিকাশ

- শিশুৰ জীৱনৰ ১ম ৩ বছৰ মগজুৰ বিকাশৰ বাবে আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ সময়।
- এই সময়ছোৱা হৈছে আমি কেনেদৰে শিকিম মগজুৰ বাবে তাৰ আধাৰ স্থাপনৰ সময়।
- এই সময়ছোৱাত শিশুৰ মগজু এজন প্ৰাপ্তবয়স্কৰ মগজুতকৈ দুগুণ সক্ৰিয় হয়।

➤ এজন অভিভাৱক হিচাপে আপোনাৰ শিশুটিক মৰমেৰে নিৰাপদ আৰু আত্মবিশ্বাসী কৰি গঢ়ি তুলিব পাৰি।

➤ এই সময়ছোৱাত শিশুক পথ-প্ৰদৰ্শনৰ প্ৰয়োজন। স্বাধীনতা আৰু সীমাবদ্ধতাৰ এটি সম্বলিত প্ৰক্ৰিয়াৰে নতুন কথা শিকাৰ প্ৰতি মৰমেৰে উৎসাহিত কৰিব লাগে।



শিশুৰ বিকাশৰ বাবে পিতৃ-মাতৃৰ কৰণীয় :

- মৰমিয়াল, চিনাকি আৰু নিৰাপদ তথা সুস্থ পৰিবেশ নিশ্চিত কৰক।
- শিশুটিৰ প্ৰতি থকা আপোনাৰ মৰম প্ৰকাশ কৰক।
- শিশুটিৰ জীৱনলৈ আহিব পৰা প্ৰত্যাহ্বানসমূহৰ বিষয়ে জানিবলৈ, শিকিবলৈ আৰু গ্ৰহণ কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰক।
- সিহঁতৰ প্ৰয়োজনৰ প্ৰতি উচিত সঁহাৰি জনাব।

শিশুক স্পষ্টভাৱে প্ৰকাশ কৰাৰ সুযোগ দিয়ক :

- শিশুৱে আপোনাক অনুসৰণ কৰি শিকে/শিশুসকল অনুকৰণশীল।
- সিহঁতৰ অনুভৱ আৰু আচৰণ বুজিবলৈ চেষ্টা কৰক।
- আনৰ প্ৰতি সংবেদনশীলতা গঢ়ি তোলক।



আপুনি যেতিয়া শিশুটিৰ সৈতে কথা পাতে, তেতিয়াই শিশুটিয়ে আপোনাৰ পৰা ভাষা আয়ত্ব কৰে।

মনত ৰাখিব :

- ❑ পিতৃ-মাতৃ আৰু পৰিয়ালৰ আন সদস্যসকলে গঢ়ি তোলা ঘৰুৱা পৰিবেশ (কথা-বতৰা, আচাৰ-ব্যৱহাৰ) এটি শিশুৰ ক্ষেত্ৰত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে।
- ❑ এটি উষ্ণ আৰু মৰমিয়াল পৰিবেশে শিশুটিক নিৰাপদ, সমৰ্থন অনুভৱ কৰাত সহায় কৰে।
- ❑ শিশুৱে হাঁহিব বিনিময়ৰ দ্বাৰা সামাজিকতা শিকে।
- ❑ শিশুটিৰ সৈতে যিমান সন্তৰ্ভৰ সিমান মত-বিনিময় কৰক।
- ❑ আপোনাৰ শিশুটিক যথেষ্ট পৰিমাণে মৰম আৰু মনোযোগ দিয়ক।
- ❑ শিশুটিৰ লগত মুখামুখিকৈ কথা পাতক আৰু সাধু শুনাতক। এই বয়সত শিশুৱে ভাষা শিকিবলৈ আৰম্ভ কৰে।



আপুনি যেতিয়া শিশুটিৰ সৈতে কথা পাতে, তেতিয়াই শিশুটিয়ে আপোনাৰ পৰা ভাষা আয়ত্ব কৰে।

নৱজাতকৰ বাবে অভিভাৱকৰ কৰণীয় :

- ❑ শিশুটিৰ চকুত চকু খে মৰমলগা মাতেৰে কথা পাতক।
- ❑ দিনটোত শিশুটিৰ লগত বসাল বা আকৰ্ষণীয় কথা-বতৰা পাতিব লাগে।
- ❑ শিশুটিক গান গাই শুনাও, বস্ত্ৰৰ সৈতে পৰিচয় কৰাবলৈ বস্ত্ৰবোৰ আঙুলিয়াই দেখুৱাব।
- ❑ শিশুৰ মুখৰ অংগী-ভংগী, মুখেৰে কৰা শব্দৰ প্ৰতি নিজৰ প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ কৰিব।
- ❑ শিশুটিক উদাহৰণসহ সিহঁতৰ প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দি বাহিৰৰ জগতখনৰ বিষয়ে শিকাব লাগে।
- ❑ বিভিন্ন প্ৰকাৰৰ বিভিন্ন আকৃতিৰ খেলনাৰ সৈতে খেলিবলৈ দিয়ক।

শিশুক স্পষ্টভাৱে প্ৰকাশ কৰাৰ সুযোগ দিয়ক :

- ✓ মগজুৰ তাৎপৰ্যপূৰ্ণভাৱে বিকাশ আৰু বৃদ্ধি ঘটে আৰু খুব সোনকালে অংক শিকে।
- ✓ সিহঁতৰ দক্ষতা আৰু আগ্ৰহ দ্ৰুতগতিত বিকশিত হয়।
- ✓ এক উজ্জ্বল ভৱিষ্যতৰ সৈতে বিদ্যালয়ত ভাল ফলাফল দেখুৱাবলৈ সক্ষম হয়।

শিশুৰ শৰীৰ আৰু মগজুৰ বিকাশৰ বাবে
চলাচল আৰু খেলা-খুলা কৰা অধিক লাভদায়ক।



মনত ৰাখিব :

- খেলা-খুলা কৰা, খোজকঢ়া, দৌৰা ইত্যাদি এটি শিশুৰ বাবে অতি উপকাৰী।
- শিশুটিৰ সৈতে খেলা, খোজ কাঢ়িবলৈ, দৌৰিবলৈ নাইবা বগাবলৈ উৎসাহিত কৰা কাৰ্যই শিশুটিক শক্তিশালী হোৱাত সহায় কৰে।
- বিভিন্ন ধৰণৰ সা-সামগ্ৰীৰে ঘৰতে তৈয়াৰী পুতলা নাইবা শব্দ কৰা সুৰক্ষিত খেলনাৰে খেলিবলৈ দিয়ক।
- পুতলাবোৰ সামাজিক ধাৰণা, বোধ শক্তি বৃদ্ধি কৰিব পৰা হ'ব লাগে।
- শিশুৰ বাবে অধিক বং-বিৰঙী আৰু বিভিন্ন আকৃতিৰ মৃদু সংগীত বজা পুতলাবোৰ উত্তম।
- প্ৰথম ৩ বছৰলৈ শিশুক 'টিভি, ভিডিঅ' গেম আৰু কম্পিউটাৰৰ সৈতে ব্যস্ত কৰিব নালাগে কাৰণ ইয়ে শিশু শাৰীৰিক, মানসিক আৰু বৌদ্ধিক বিকাশত বাধা প্ৰদান কৰিব পাৰে।

শিশুৰ শৰীৰ আৰু মগজুৰ বিকাশৰ বাবে
চলাচল আৰু খেলা-খুলা কৰা অধিক লাভদায়ক।



নৱজাতকৰ বাবে অভিভাৱকৰ কৰণীয় ঃ

- শিশুসকলক সময় আৰু শাৰীৰিক শক্তিয়ে অৱশ্যে আৰু শিকাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰিব লাগে।
- শিশুটিয়ে কোনো বস্তু স্পৰ্শ কৰিবলৈ বিচৰা, নামোচ মাৰি ধৰা, হাঁহি মৰা, খোজকঢ়া, বগোৱা আদি কাৰ্যৰ বাবে উৎসাহ যোগাওক।
- শিশুসকল কৌতুহলী হৈ থকাৰ সময়ত অভিভাৱকসকল উপস্থিত থাকক লগতে চৌপাশৰ পৰিবেশটো বৃদ্ধিবলৈ দিয়ক।

শিশুক স্পষ্টভাৱে প্ৰকাশ কৰাৰ সুযোগ দিয়ক ঃ

- শিশুৰ সামগ্ৰিক শাৰীৰিক আৰু গুৰনমূলক বিকাশ উন্নত কৰে।
- শিশুৰে উজ্জ্বল ভৱিষ্যত গঢ়াৰ সুযোগ পায়।
- খোজকঢ়া, দৌবা, খেলা-খুলা কৰাৰ লগে লগে সিহঁতৰ সময় আৰু শাৰীৰিক শক্তি সময়ৰ লগে লগে ভালদৰে গঢ় লৈ উঠে।
- শিশুৰ মাজত অধিক শিকিবলৈ কৌতুহল আৰু উত্তেজনা জগাই তোলে।

শিশুৰ বিকাশ আৰু স্মৃতিশক্তি
বৃদ্ধিৰ বাবে শিশুটিক কম
বয়সৰ পৰাই কিতাপ
পঢ়ি শুনাব



মনত বাখিব ঃ

- শিশুৰ বিশ্বখনত অভিভাৱক হৈছে অভিকেন্দ্ৰ। পিতৃ-মাতৃৰ কাৰ্যই শিশুটিৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায়।
- পিতৃ-মাতৃয়ে নিজৰ কৰ্ম-কাণ্ড গঠনমূলক হোৱাতো প্ৰয়োজন।
- পিতৃ-মাতৃয়ে নিজৰ বাবে দৈনন্দিন নিৰ্দেশনা আৰু ভূমিকা নিৰ্ধাৰণ কৰিব লাগে আৰু সাধুৰ কিতাপ পঢ়ি শুনোৱাটো ইয়াৰ এটা অংশ হ'ব লাগে।
- নিশ্চিত হওক যে অন্য সেৱা প্ৰদানকাৰী বা স্বতন ল'ওঁতাসকলেও আপোনাৰ নীতিসমূহ অনুসৰণ কৰে। ইয়ে শিশুৰ বিকাশৰ দক্ষতা বৃদ্ধি কৰিব।
- শিশুসকলক নিয়মিতভাৱে কিতাপ পঢ়ি শুনালে অধিক আত্মবিশ্বাসী হোৱাৰ লগতে অতি কম বয়সৰ পৰাই সিহঁতৰ গুৰন বিকশিত হয়।

শিশুৰ বিকাশ আৰু স্মৃতিশক্তি
বৃদ্ধিৰ বাবে শিশুটিক কম
বয়সৰ পৰাই কিতাপ
পঢ়ি শুনাব



নৱজাতকৰ বাবে অভিভাৱকৰ কৰণীয় ঃ

- শিশুটিক জোৰ-জোৰকৈ কিতাপ পঢ়ি শুনাব।
- কিতাপ পঢ়ি থকাৰ সময়ত মৰমেৰে শিশুটিক বহুৱাই লওঁক।

নৱজাতকৰ বাবে অভিভাৱকৰ কৰণীয় ঃ

- শিশুৰ কল্পনা শক্তি আৰু ভাষা দক্ষতাক জাগ্ৰত কৰি তোলে।
- অভিভাৱক আৰু সন্তানৰ মাজত বাঞ্ছন শক্তিশালী কৰা।
- বিদ্যালয়ত সফল দেখুৱালৈ সক্ষম কৰি তোলে।

শিশুটিৰ ছালৰ সৈতে মাতৃৰ ছালৰ সংস্পৰ্শত
বাৰি স্তনপান কৰোৱালে শিশুটিক অধিক
আত্মবিশ্বাসী কৰি তোলে।



- শিশুক স্তনপান কৰোৱাটো এগৰাকী মাতৃৰ বাবে আটাইতকৈ সুন্দৰ
অথবা বিশেষ অনুভূতি।
- জন্মৰ প্ৰথম এঘণ্টাৰ পৰা ৬ মাহ বয়সলৈকে শিশুটিক কেৱল মাত্ৰ
স্তনপান কৰাব লাগে।
- শিশুটিক নিজৰ বুকুত সাৱতি লৈ স্তনপান কৰাব লাগে, ইয়ে প্ৰথম
সপ্তাহত মাতৃদুগ্ধ উৎপাদনৰ বাৰ্ধেষ্ঠ বৃদ্ধি পায়।
- শিশুটিৰ জন্মৰ লগে লগে মাতৃৰ ছালৰ সৈতে শিশুটিৰ ছালৰ সংস্পৰ্শ
কৰোৱা আৰু মাতৃৰ পৰা নৱজাতকটিক শূন্য গুথকীকৰণে স্তনপান
কৰোৱাটো আবস্ত কৰিবলৈ আৰু স্তনপান অব্যাহত ৰাখিবলৈ সহায় কৰে।
- মাতৃয়ে আৰামদায়ক অৱস্থাত আৰু আত্মসন্তুষ্ট হৈ থকাটো প্ৰয়োজন—
ই শিশুটিৰ বাবে অধিক উপকাৰী।

নৱজাতকৰ বাবে অভিভাৱকৰ কৰণীয় ঃ



- শিশুটিক সাৱতি ধৰি মৰমেৰে কোলাত লৈ গান গাব লাগে।
- শিশুটি সম্পূৰ্ণ পুষ্টি লাভ কৰাৰ বাবে, স্তনপান কৰোৱাৰ সময়ত শিশুটিক সজাগ কৰি ৰাখিব লাগে।
- শিশুৰ লগত ভাৱ-বিনিময় কৰিব লাগে।
- শিশুটিৰ চকুলৈ চাই কথা পাতিব লাগে।

শিশুক স্পষ্টভাৱে প্ৰকাশ কৰাৰ সুযোগ দিয়ক ঃ

- মাতৃ আৰু সন্তানৰ মাজত এক অনন্য ৰাঞ্ছন গঢ় লৈ উঠে।
- শিশুটিক পুষ্টি, মৰম আৰু সন্তুষ্টৰ অনুভূতি দিব লাগে।
- শিশুৰে ৰাতিপূৰ্ণ আৰু সুৰক্ষিত অনুভৱ কৰে।
- শিশুটিক ৰাতিৰ জগত ৰনক গ্ৰহণ কৰিবলৈ আত্মবিশ্বাসী কৰি তোলাক।

আপোনাৰ শিশুটিৰ সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ দক্ষতা প্ৰকাশ
কৰিবলৈ আপোনাৰ মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰক।



- ল'ৰা-ছোৱালীৰ সম্বন্ধত অভিভাৱকে ইজনে সিজনক দুৰ্বল প্ৰতি পৰা কৰিব নালাগে।
- শিশুৰ সম্বন্ধত অভিভাৱকৰ মাজত কাজিয়াত লিপ্ত হোৱা শিশুটিৰ বাবে অতি বেয়া
কাৰণ ইয়ে—
 - সিহঁতৰ মাজত পিতৃ-মাতৃৰ প্ৰতি ধৰ্ম আত্মবিশ্বাস হ্ৰাস কৰে।
 - অভিভাৱকত্বপূৰ্ণ কৰ্তৃত্বক অৱনমিত কৰে।
 - সিহঁতক বিভ্ৰান্ত কৰে আৰু একাধৰীয়াকৈ নিৰ্বাচন কৰিবলৈ বাধ্য কৰায়।
- অন্য লোকৰ সম্বন্ধত আপোনাৰ শিশুটিক লাজ নিদিব বা অন্য ল'ৰা-ছোৱালীৰ লগত
তুলনা নকৰিব।
- ই দীৰ্ঘম্যাদী ধৰ্মসেৱকাৰী প্ৰভাৱৰ সৈতে শৈশৱৰ হতাশাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

আপোনাৰ শিশুটিৰ সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ দক্ষতা প্ৰকাশ
কৰিবলৈ আপোনাৰ মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰক।



নৱজাতকৰ বাবে অভিভাৱকৰ কৰণীয় ৬

- আপোনাৰ মানসিক চাপ পৰিহাৰ কৰক
- আপোনাৰ স্বাস্থ্যৰ যতনৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ক।
- শিশুৱে আপোনাৰ আবেগক প্ৰতিফলিত নকৰিবলৈ শান্ত হৈ থাকক।
- যিকোনো পৰিস্থিতিৰ সৈতে মোকাবিলা কৰিবলৈ ব্যৱহাৰিক কৌশল কিচাৰি উলিয়াওক।

শিশুক স্পষ্টভাৱে প্ৰকাশ কৰিবলৈ সুযোগ দিয়ক ৬

- এটি শিশু পৰিয়ালৰ মৰম-আদৰৰ মাজত সুবক্তিতাৰে অভৱ-দীঘল হয়।
- ই শিশুটিৰ ব্যক্তিত্ব উন্নত কৰি এক উজ্জ্বল ভৱিষ্যতৰ দিশে খাৰিত কৰে।



প্ৰতিটো শিশুৱেই এক উজ্জ্বল ভৱিষ্যতৰ অধিকাৰী।
পালন ১০০০ প্ৰতিটো শিশুৱেই অধিকাৰ।



মনত ৰাখিব :

- আমাক মানুহ হিচাপে সজায় আমাৰ মগজুৰে। ইয়ে আমাক এই গ্ৰহৰ আন জীৱিত প্ৰজাতিৰ প্ৰাণীৰ পৰা পৃথক কৰে।
- শাৰীৰিক বিকাশৰ উপৰি এটি শিশুৰ মগজুৰ বিকাশে, শিশুটিৰ ভৱিষ্যতৰ বুদ্ধিমত্তা আৰু জীৱনৰ গুণগত মানৰ পথ মুকলি কৰে।
- প্ৰথম ১০০০ দিন হৈছে শিশুৰ জ্ঞানমূলক বিকাশৰ আটাইতকৈ ধুনীয়া আৰু গুৰুত্বপূৰ্ণ সময়।
- শিশুৰ জ্ঞানমূলক আৰু শাৰীৰিক বিকাশৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ দিশসমূহৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি পালন ১০০০ নিৰ্ধাৰণ কৰা হৈছে।

শিশুৰ বিকাশত পিতৃৰ ভূমিকা কি ?

- গৱেষণাৰ পৰা দেখা গৈছে যে, যেতিয়া এজন পিতৃয়ে শিশুটিৰ জীৱনৰ আৰম্ভণিৰ পৰাই শিশুটিৰ সৈতে সু-সম্পৰ্ক স্থাপন কৰি সৰ্বতোপ্ৰকাৰৰ বিকাশত সক্ৰিয় ভূমিকা পালন কৰে, তেতিয়া শিশুটি কিমান সুখী, কিমান স্বাস্থ্যৱান আৰু কিমান বুদ্ধিমান তাক অনুমান কৰিব পাৰি।
- জীৱনৰ ১ম ১০০০ দিনত শিশুৰ মগজুৰ বিকাশ আন যিকোনো সময়তকৈ বেছি দ্ৰুত হয়, মাত্ৰ ১৫ মিনিটৰ “WE TIME”ৰ দ্বাৰা মগজুৰ লাখ লাখ সংযোগৰ সূচনা হ’ব পাৰে।

পালন এপ

- ✓ স্বাস্থ্য
- ✓ পৰিপুষ্টি
- ✓ দায়িত্বশীল যতন
- ✓ সোনকালে শিকাৰ সুযোগ
- ✓ নিৰাপত্তা আৰু সুৰক্ষা

এই সকলোবোৰে শিশুক সিহঁতৰ সম্পূৰ্ণ বিকাশত সহায় কৰে।

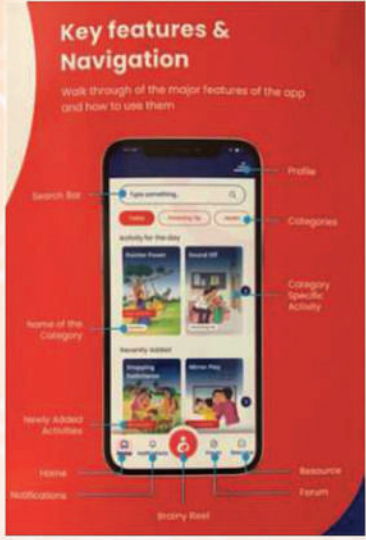
পালন এপ



পালন এপটো এনেদৰে প্ৰস্তুত কৰা হৈছে যে পিতৃ-মাতৃ বা যতন লওঁতাই শিশুৰ বয়স অনুসৰি সিহঁতৰ মৈনন্দিন কাৰ্যসূচীৰ সময়ত কৰিব পৰা সহজ কাৰ্য্যকৰণীয় পৰামৰ্শ লাভ কৰিব পাৰে।

এই এপটোৱে অভিভাৱকসকলক আন অভিভাৱকৰ সৈতে জড়িত হোৱাৰ বাবে এক মঞ্চ প্ৰদান কৰিছে য'ত অভিভাৱকসকলে এপটোত পঞ্জীভুক্ত অভিভাৱকসকলক প্ৰশ্ন সুবিধ পাৰে।

পালন এপটো হৈছে এজন যতন লওঁতাই তেওঁলোকৰ সন্তানৰ সামগ্ৰিক বিকাশত সহায়ক হোৱাকৈ বয়স অনুসৰি তথ্য বিচাৰি উলিওৱাৰ এক সঠিক মাধ্যম।



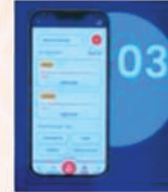
অধিসূচনা পৃষ্ঠা :

- এপটোত কি মতুন আছে তাৰ নিয়মীয়া আপডেট বিচাৰক।
- ফ'ৰামৰ পেজত পোষ্ট কৰা প্ৰশ্নবোৰৰ সঁহাৰি লাভ কৰিলেও আপুনি অধিসূচনা পাৰ।



গৱেষণা পৃষ্ঠা :

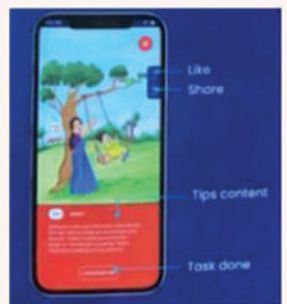
- শিশুৰ ১ম ১০০০ দিনৰ বিবয়ক বিভিন্ন ভিডিঅ', সামগ্ৰী বিচাৰক, তথ্য লাভ কৰিব।



ফ'ৰাম পেজ :

- আপুনি আন পঞ্জীয়নভুক্ত অভিভাৱকক প্ৰশ্ন কৰিব পাৰে আৰু যিকোনো বিষয়ত তেওঁলোকৰ সৈতে আলোচনা কৰিব পাৰি।

গাঁথনিগত সমল :



সাংকেতিক পৰ্ণ :
শিশুৰ যতনৰ বাবে পিতৃ-মাতৃৰ কাৰ্যকলাপ



Brainy Background Screen :
The science behind the tip and purpose of the tip is explained in brainy background.





ৰাষ্ট্ৰীয় স্বাস্থ্য অভিযান, অসমৰ দ্বাৰা প্ৰকাশিত আৰু প্ৰচাৰিত