

জীবনমান এবং স্বাস্থ্য শিক্ষা ও উন্নয়ন

প্রশিক্ষণ সহায়িকা



স্বাস্থ্য শিক্ষা বুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



evYx

gubtj i tgšij K Pmn`vi gta` "r" Ab`Zg| evsjv`tk mKj tk'xi bMvi Kt`i "r" mjyv ubwōZKt`i "r" I cwi eri Kj`Y gšij q 4_ "r", RbmsL`v I cwp tm±i KgmiP 2017-2022 ev`lvqb Ki tQ| G KgmiP ev`lvqtb "r", RbmsL`v I cwp tyt`l tmev cōv`bi cikvcmk RbmPZbZv mpoi j ty` "r" ik'v ey`iv Dtj LthvM` fiegKv cvj b Kti AvmQ| "r" RbmP Yi gj`evb m`u` intmte ietePbv Kti "r" i yvq ubtRt`i GvMtq Avm I mešyt`l mi Kvi cōE "r" tmev h_vh_ e`envi ubwōZ Ki tZ "r" ik'v ey`iv iefbaKihpug Kti _vtK hvi gta` gvKgx` i `yZv Dbqb ietkl fite Dtj LthvM`|

m`uiz gvKgx` i `yZv Dbqtb i j ty` cōZKZ.GB cik'y mnuqKv Abji ty Avgt`i gvKgx` i mvgmK `yZv I KgšyZvi Dbqb NUte etj Avig Avkv i vL| mvgmRK AvPi Y cwi eZfb thvMthvM, tUKmB DbqY j y`gvIv m`u`K tgšij K avi Yv cōvbm RbmPZbZv `Zvi i j ty` "r" m`u`KZ iefbael tqi Dci iet`hvi Z Avtj vPbv GB mnuqKvU tK Z_` mgx Kti tQ| Avig Avkv Kvi, GB mnuqKv Abji tyi gva`tg Kgx` i cik'y i` tq Avgt`i D`xó RbMmōtK Avt`iv mgsMZ I mvgAm`cY`evZv cōvb Kti Zv` i AvPi Y cwi eZfb Dtj LthvM` AMmZ AvtZ cvi tev|

cw_ex GvMtq hv`Q| cw_exi mvt_ Zvj igvij tq Avgt`i I GvMtq thtZ nte| Avig Avkv Kvi gvV chv`q "r" mPZbZvqj-K Kvhpug Pj gvb i vL tZ GB cik'y mnuqKvU Kg` i mnuqZvq ietkl fiegKv i vL te|

cik'y mnuqKvU ht_ó Z_` mgx Ges GB mnuqKvU Ab`vb` cik'y Y GKv ietkl DcKi Y/gv`Uvi tqj intmte e`eüZ ntZ cvi | GvU cōqtb i mvt_ hš t`K hvi v Amqvb` Ae`vb ti tL tQb Zv` i tK Avšhi K ab`ev` Rvbw`Q|

(Aa`vcK Wv. Avej Kij vq AvRv`)
gnvcvi Pij K
"r" Avv`Bi

eisj v` #k -v- ikjv Kvhpig

Aˆaˆtekb t 2

ˆˆˆ ˆkˆjv, ˆˆˆ ˆkˆjvi j ˆjˆ, ˆˆˆ Dbq̄b I ˆˆˆ ˆkˆjvi , iˆzˆj

mgq t 75 ˆgubU

Dˆjˆkˆ t

cW tkˆtI cˆkˆjYv_ˆMYt

1. ˆˆˆ ˆkˆjvi Kj vtKˆSkj Rvbˆteb
2. ˆˆˆ ˆkˆjv mˆuˆmKˆZ ˆelq mgˆˆni msˆAv ej ˆZ cviˆteb|
3. ˆˆˆ ˆkˆjvi j ˆjˆ I ˆˆˆ Dbq̄b mˆuˆtKˆRvbˆˆZ cviˆteb|
4. ˆˆˆ ˆkˆjv ej ˆZ ˆK eˆSvq Ges Bˆnvi cˆkˆqvRbxqZv I , iˆzˆj ej ˆZ cviˆteb|

cW cˆuˆKˆiˆbv t

mgqt 75 ˆgubU

ˆuqK	ˆelq	cˆxˆz	mgq
1	Kˆkj ˆelbgq I cˆkˆkˆEˆˆi i gvaˆˆtg ceˆAvb hvˆPvB	msˆwˆjˆB Dcˆˆˆvbr /cˆkˆkˆEˆˆi	10 ˆgubU
2	ˆˆˆ, ˆˆˆ ˆkˆjv, Gi cˆkˆqvRbxqZv	Avˆtj vˆPbv I ˆˆBˆW cˆkˆkˆ	10 ˆgubU
3	ˆˆˆ ˆkˆjv cˆkˆvˆtbi ˆelˆfˆbˆacˆxˆzˆmgˆˆ ˆjˆxqKvˆRi gvaˆˆtg ˆbaˆˆY	ˆjˆxq KvˆR	20 ˆgubU
4	ˆjˆxq KvˆRi Dcˆˆˆvbr	ˆvˆcˆPvUˆDcˆˆˆvbr i gvaˆˆtg ˆjˆxq KvˆRi cˆkˆkˆ	10 ˆgubU
5	ˆˆˆ ˆkˆjv cˆkˆvˆtbi ˆelˆfˆbˆacˆxˆzˆmgˆˆ mˆuˆtKˆ ˆeˆˆˆi Z Avˆtj vˆPbv	Avˆtj vˆPbv I ˆˆBˆW cˆkˆkˆ	10 ˆgubU
6	ˆˆˆ Dbq̄b I GBˆPˆicGbGmˆic-ˆZ ˆˆˆ ˆkˆjv Kvˆhˆg evˆˆvqˆtˆb ˆelˆfˆbˆacˆˆˆyc	Avˆtj vˆPbv I ˆˆBˆW cˆkˆkˆ	10 ˆgubU
7	gˆjˆvqˆb, mˆvi mˆstˆgˆc I abˆˆevˆ ˆ ˆˆtg mgvˆBˆKiˆY	Avˆtj vˆPbv I cˆkˆkˆEˆˆi	5 ˆgubU

wətki Dəqəbkj t`k, tjtZ "f" tmevi mýhM LəB Kg| wKŠ`ytLi wəlq mi Kvi x çhəq "f" tmevi Rb` hZUKzmýhM itqtQ Zvi I eúj vstK RbtMvóx KZR.e`envi wəwDZ Kiv mæe nqub| Zte GtjTtI wə`gub "f" wKjlv Kvhpəg tRvi`vi KiþYi gva`tg "f" tmev e`vi mş e`envi wəwDZ Kiv mæe|

"f" B mæu` G gj`evb K_wU eZəytb tkwMtb cwi bZ ntj I Avgv`i AþbKB "f" mæfU %bw`b GKUzFvev ev "f" Af`im AvPiþYi cwi eZəbi jtj` GKUzmgq e`q Kiv ev G wəlqU Avgv`i `bw`b KvRi Zwj Kvq AŞF` Kti bv| Zte tRvi w`tg ejv hvq th, "f" B gvbýYI Ab`Zg çáv mæu` G K_wU "f" wKjlv gva`tg RbMYþK eŞvtZ mşg ntj RbMY mýf` wəwDZ KtI "f" ikývi çəqvRbxqZv Abýe Kite I `bw`b Rxetb Kvhpəg Kvq "f" wəlqUþK mēMčəvb` w`te Ges mnuq fite "f" tmev Məþbi Rb` GwMtg Avmte|

cwi tktI ejv hvq th, tKvb e`ir³, mæçvq ev wəcy RbtMvóxi kwixK, gubmK I Av`mıgwmRK Dəqəb eúj vstK "f" mþPzZvi Dci wəfPkj | "f" wKjlv Kvhpəg tRvi`vi KiþYi gva`tg Gj` ARB mæe|

`j xq KvR
çikýbr_xP msL`v Abymti 4/5 wU`tj fVM Kti wbb `j fvtMi mgq thtKvb GKwU AvKIəq c`wZ Aeja`b Kiab çəZwU`tj wdePvU`I gvKvP w`b çəZwU`jtK ejy, "f" ikývi çəvtb Zvt`i e`eüZ c`wZ mgr Ges GB c`wZ mgþni mıgve`xZv wdePvU`DjtL KiþZ `j xq KvRi Rb` mgq w`b 20 wıgubU

"f" wKjlv çəvtbi wəfbaç`wZt

"f" wKjlv th mKj c`wZ e`envi Kiv nq tm_wj þK mvari YZ 4wU fvtM fVM Kiv hvht-

- e`ir³MZ Avtj vPbv ev mşjlvKvi
- `j MZ Avtj vPbv
- þMvóxMZ Avtj vPbv
- MYgva`tg çəvi

e`ir³MZ Avtj vPbv

- G c`wZtZ mivmwi Zt`i Av`vb çəvb NtU|
- GtZ tMvóxZv eRvq_vtK hv`ş KvRi nq|
- Awak mgq I e`qmıtc`j|

`j MZ Avtj vPbv

- m`m`iv tKvb wəlqI wəfba`K mæuþK wəfba`vte Rubevi mýhM çvq|
- bZb ari Yv`ş AþbK tjtKi gta` çəvti i mşev_vtK|
- `j xq Av`kəgvZteK wıvıš`ev`evqb ZıovZımo nq|
- mıgwmRK evav`j nq|
- Aþc`jlvKZ.Kg mgq I e`qmıtc`j|
- AþbK mgq tMvóxZv eRvq_vtK bv|

RbtMvóxiEK Avtj vPbv

G c`wZtZ RbtMvóxi tZ`vbxq Ges wətkI çəqvRbxq KvR cri`kə tjtK`i AskMəþYi gva`tg wəR`^mæu` I çhıy`i e`envti RbtMvóxi mgm`v mgvavb Kivi Rb` msMVb`Zix nq Ges RbMY wəþRivB mgvavþbi Rb` KvR Kti |

- Kg e`q mıtc`j|
- RbtMvóxi msMvZ wəvq`vbxq ms`wZ. I e`q mıvkəx KgıPx cwi Pwj Z nq Ges dj çh`nq|

MY gva`tg çəvt

th me gva`tg Lə Kg mgtg Ges Af` Liþ AþbK tjtKi KvQ Z` cwi tēkb Kiv hvq tm meB MY-gva`g| wUwf, ti wUvI, Leti KivMR, mıgıqKx, tcv`vi, wj dtj U BZ`w` G çhıq çto|

- BGmǣW Gi Dbqb Kiv
- mvgwRK RbtMvôxi mg_Ǿ Av`vq
- G`wǣfivǣKmx
- be Awefǣ Ges cǣt Awefǣ tiM mǣn-ǣbqšʹ I cǣZti vǣa mǣWK mivon cǣvb

ǣǣǣ mǣn-t

- mvgwRK ʹʹ ʹkʹv
- wē`ij q ʹʹ ʹkʹv
- nvmcivZij ʹʹ ʹkʹv
- ǣckv/ǣkí ʹʹ ʹkʹv
- cwi ǣek ʹʹ ʹkʹv
- Pj gvb mKj ʹʹ ʹkʹv KgmǣP mivqZigj-K ʹʹ ʹkʹv Kivǣrg

Avaʹtekb t 3

ʹʹ ʹkʹjvi aviYv, ʹkʹ I bʹmZgvjv

mgq t 1 NʹUv

Dʹiʹkʹ t

cʹv tktʹI cʹkʹjYv_ʹʹY

1. ʹʹ ʹkʹjvi eZʹvib aviYv
2. cʹvi ʹtekMZ Dcʹv`vb
3. ʹckvi bʹmZgvjv I Abkʹj b RvbʹZ cʹvi ʹeb|

cʹv cʹvi Kʹi bʹv t

ʹʹqK bs	Avʹj vPʹ ʹelq	cʹxʹZ	mgq
1.	Kkʹj ʹmwbqg, Avaʹtektʹbi Dʹiʹkʹ I cʹkʹjYv_ʹʹ i ʹelqʹʹiEʹK ceʹAvb hvPvB	msʹʹjB Dcʹv`vcb	05ʹgt
2.	ʹʹ ʹkʹjvi aviYv	msʹʹjB Dcʹv`vcb	15ʹgt
3.	ʹʹ ʹkʹjvi ʹkʹ	Avʹj vPbv I cʹkʹiEʹi	20 ʹgt
4.	ʹʹ ʹkʹjvi bʹmZgvjv	Avʹj vPbv I UʹYcʹvʹi Yʹ	15ʹgt
5.	Avaʹtektʹbi mʹvimsʹʹjC gʹjʹvqb I abʹev` Avcʹbi gʹvʹg mgʹvB	cʹkʹiEʹi I Avʹj vPbv	05 ʹgt

ʹelqeʹi ʹeʹi t

ʹʹ ʹkʹjvi nʹʹQ Ggb GKʹU cʹʹqv hv RbMʹYi ʹʹ Abkʹj ʹb cʹvi eZʹ Avbqþ Kʹi Ges G cʹvi eZʹbi mʹ_ mʹuKʹʹ Avb I gʹbʹvʹʹi ʹeʹi Kʹi | gʹ-Zt ʹʹ ʹkʹjvi ej ʹZ ʹkʹ eʹvq Zʹi RbʹB Avʹi v ʹek` eʹvLʹvi cʹʹqvRb|

- ʹʹ ʹkʹjviK GKʹU cʹʹqv ʹnmʹte ʹ`Lʹvʹv nʹʹʹQ Ges GʹUv Ggb KZ_ʹjv ci ʹuʹi mʹuKʹʹ NUBvej xi avi v hv KʹvLZ j ʹy` ARʹbi c_ ʹbʹ R Kʹi | Zʹe GʹUv tKʹv Kʹ_vck_b ev Pj ʹʹʹi bʹvq tKʹv ʹʹcʹʹqv bq| ʹʹ ʹkʹjvi KʹvLZ j ʹʹ nʹʹQ cʹʹqgʹv AvʹiY (Overt behaviour) hv eʹvʹMZ, cʹvi emʹi K ev mgʹv ʹʹʹi mʹvqK| ʹʹ ʹkʹjvi gʹvʹg ʹʹ Abkʹj ʹb cʹvi eZʹ mʹvZ nq|
- GB cʹʹqv ʹʹ AvʹiʹYi cʹʹvK AʹʹvZ Avb I G aiʹbi AvʹiYMZ cʹvi eZʹbi Abkʹj Dbqþgj-K gʹbʹvʹʹK AʹʹvZ Kʹi |
- AʹʹvZ Avb I Dbqþgj-K gʹbʹvʹʹe KʹLb, ʹKʹvʹe KʹvR KiʹZ nʹe tm ʹmʹvʹs MʹʹY eʹvʹʹK mg_ʹKʹi Zʹj |

ʹʹ ʹkʹjvi eZʹvib aviYv t

ʹʹnʹZzʹʹ ʹʹ ʹkʹjvi AvʹiYMZ cʹvi eZʹ ʹbtq Avʹj vPbv Kʹi tmʹnʹZzAvʹiY I cʹvi eZʹ G avi bʹv ʹʹʹK cʹvi ʹvi ʹvʹe eYʹv Kiv cʹʹqvRb| Kʹi b K_ʹv ʹʹ ʹvʹeKʹI Aʹ_ʹGLʹvʹb eʹenvi Kiv nʹʹʹQ| gʹvly ʹyʹli ʹmʹkʹo Avʹiʹbi gʹvʹg tetʹP_ʹvʹK| cʹʹqgʹv ev cʹkʹvʹZ emʹvK AvʹiY hv gʹvʹj i KʹvR Kʹgʹv gʹvʹg cʹkʹvʹZ nq| hvʹK Abʹi v chʹʹjY, eYʹv, gvʹʹZ I eʹvLʹv KiʹZ cʹvʹi | AcʹiʹU nʹʹQ cʹvi eZʹ AvʹiY (Covert behaviour) cʹvi eZʹ AvʹiʹY Ggb GKʹU AvʹiY hv tKej gʹvʹ eʹvʹiB Avb Ges eʹvʹi AʹʹvZ AvʹiY AvʹiK chʹʹfʹ| GʹUv gʹbʹvʹʹe ʹekʹm I ʹvʹvʹeMʹʹK AʹʹvZ Kʹi hv cʹvi gʹv I chʹʹjʹYi ʹʹʹq AvʹK Abgʹv Kiv hvq|

GKUr AZie mgm'v nᚦ'Q cĒxqgvb AvPiY (Overt behaviour) cwi ewZᚦ AvPiY (Covert behaviour) tK KZUkZ cĒZibwaZ; Kᚦi | ᚦᚦ ᚱᚕᚈᚈ AvPiYMZ cwi eZᚦi A_ Dfᚕ chᚦᚦqB AvPiᚦYi cwi eZᚦ | GB cĒxqgvb I cwi ewZᚦ AvPiᚦY gᚦa' mᚱúKᚦ ᚦᚦ ᚱᚕᚈᚈ n ᚦᚦc avi YᚦK cĒZ'K ᚦᚦ ᚱᚕᚈᚈ KᚦK eᚦZ nᚦe | ᚦᚦ AvPibi Dci tKvb tKvb Dcv'vb cᚦie wēZvi Kᚦi Zv wbtq AᚦbK Avᚦj vPbv nᚦᚦQ | e'w³ i Avf'Sᚦix I cwi ᚦekMZ Dcv'ᚦbi KvᚦvixZᚦK cixᚦᚦ Kiv nᚦᚦQ | e'w³ i Avb, wēkᚦm, cĒ'ᚦᚦ gᚦᚦeva Zvi KgᚦvÚᚦK cᚦie wēZ Kᚦi ᚦᚦK | e'w³ i gᚦᚦvᚦeᚦK DīmcZ Kivi gvaᚦg e'w³ᚦK cᚦjvᚦᚦ vᚦe KᚦR Dᚦy Kiv nq |

K (+)
Knowledge
Ávb

A (+)
Attitude
(gᚦᚦvᚦe)

M (+)
Motives
(ᚦcᚦᚦv)

Practices (+)
(Abᚦᚦj b)

Situational Factors.....
(Ae'wMZ Dcv'vb)

KᚦR Kivi Rᚦb' cᚦie wē'li Kvix Ávb, wēkᚦm, cĒ'ᚦᚦY, gᚦᚦeva, ᚦcᚦᚦv Ges wᚱxvᚦᚦK GKᚦ' e'w³ i Avf'Sᚦix Dcv'vb ev AvPiᚦbi cwi ewZᚦ ᚦi ej v nq | Gᚦvovl Abᚦᚦj b Ae'wMZ ev cwi ᚦekMZ Dcv'ᚦbi ᚦvix mᚦᚦRB cᚦie wēZ nq | D'vni Y-mᚦᚦgY gᚦᚦKiy ᚦúᚦKÁvb, wēkᚦm gᚦᚦeva' e'w³ cᚦwix Z nᚦ qv gᚦᚦqiv AvR 2 gvBj ᚦᚦ Aew'Z ᚦᚦ' tKᚦ'ᚦbv wᚦᚦᚦᚦᚦᚦ eᚦmB Zviv ᚦmēv cvᚦ'Q |

gᚦᚦS gᚦᚦS Ggb Ae'v ᚦ'Lv hvq hLb cᚦ'ᚦᚦK vᚦe Abᚦᚦj b ev cĒxqgvb AvPiY NᚦU ᚦᚦK Ges cwi ewZᚦ chᚦᚦq tKvb mgm'v cwi eZᚦ nq bv | RbMᚦYi gᚦᚦvᚦe' cwi eZᚦ I ᚦᚦ ᚱᚕᚈᚈ DᚦyKiy LᚦB Kᚦmva' e'vci Ges Gᚦᚦᚦ' Abᚦᚦj ᚦbi cwi eZᚦ Avbqᚦbi Rb' cwi ᚦeᚦki cwi eZᚦ ev n ᚦᚦc Kiv tᚦᚦ |

K(-) A(-) M(+)...P(+)

Environmental Factor ++
cwi ᚦekMZ Dcv'vb

GUv LᚦB ᚦúᚦ th, hLb tKvb e'w³ i Avf'Sᚦix Dcv'vb mgᚦ LᚦB kv³ kvj x ZLb cwi ᚦekMZ Dcv'vb ᚦjvi Dci tRvi ᚦ' I qvi ᚦ' i Kvi nqbv | Kvi Y G Ae'vq RbMYB Abᚦᚦj ᚦbi cĒZ Dᚦy | Aci cᚦᚦ e'w³ i fievᚦli Dcv'vb ᚦj Abᚦᚦ'Z ᚦᚦK bZev LᚦB ᚦᚦ' ᚦᚦK ZLb Abᚦᚦj bᚦK Avkv KiᚦZ nᚦj cwi ᚦekMZ Dcv'vbᚦK kv³ kvj x KiᚦZ nq |

e'w³ i Avf'Sᚦix Dcv'vb I cwi ᚦekMZ Dcv'vb mgᚦ Dᚦᚦqiv ᚦᚦ ᚱᚕᚈᚈ n ᚦᚦc'ci Rb' cᚦᚦvRbxq | Gi tKvbw KLB wᚦvᚦe RbMᚦYi ev mgᚦo' ᚦᚦ' Abᚦᚦj b NUrᚦZ cvᚦi ZᚦᚦK mbr³ KiᚦZ nq |

ᚦᚦᚦᚦᚦ AvPiᚦYi ᚦᚦᚦᚦᚦ cwi eZᚦ ev Ábvq | e'w³ i Af'SZix Dcv'vb mgᚦni cwi eZᚦ B AvakZi vj Kiy Gᚦᚦᚦ' mᚦᚦ Ges gᚦᚦeva bᚱZ Ávᚦbi Aeᚦᚦq NUrᚦbv |

- ᚦᚦ ᚱᚕᚈᚈ n ᚦᚦc tKᚦᚦj cᚦᚦᚦᚦᚦ ᚦᚦᚦ' Abᚦᚦj ᚦbi cᚦeᚦRbMYᚦK Dᚦy KiᚦYi jᚦᚦ' mi vᚦwi Ávb I gᚦᚦvᚦe' cwi eZᚦ mᚦab Kiv ᚦ' i Kvi nᚦq cᚦo |

- Abᚦᚦj ᚦbi cᚦi B Avᚦm nᚦᚦᚦc tKᚦᚦj hv ᚦᚦᚦᚦ mᚦKᚦi e'envi I Ab'vb' cᚦZᚦ cᚦwix gvaᚦg msNwZ nᚦᚦ ᚦᚦK | Gᚦᚦᚦ' e'w³ i ga'Kvi AmvᚦAm'Zv ᚦᚦKiyi jᚦᚦ' ZᚦᚦK chᚦᚦ Ávb Ges Abᚦᚦj gᚦᚦvᚦe mᚦo' Rb' Dᚦy Kiv ᚦ' i Kvi | hv GK aiᚦYi Ávb I gᚦᚦvᚦe mᚦo' Kiv Abᚦᚦj ᚦbi cᚦeᚦI AZ'wᚦᚦᚦᚦ nq Zᚦe Abᚦᚦj b mᚦᚦᚦᚦ wēcixZ nᚦZ cvᚦi Ges e'w³ i KᚦQ ᚦᚦK Kgᚦᚦwēᚦi vax c'ᚦᚦc ev fiev'Z cĒ'vLvZ nᚦZ cvᚦi |

K(-) A(-) M(+)(-)...P+...K+

Environmental Factors ++ Education
cwi ᚦek ᚱᚕᚈᚈ

ᚦᚦ ᚱᚕᚈᚈ ᚦᚦ (Philosophy of Health Education) ᚦᚦ Ggb GKUr wēlq hv ev ᚦeZv DrcwᚦRwZ e'vL'v, gvᚦᚦ i cᚦwZ I fᚦᚦ Ges Rᚦᚦbi Dᚦ'k' mᚦᚦᚦK Aa'vq Kᚦi | Ggb Aa'vq nᚦj v hᚦᚦ wᚦᚦᚦ th tKvb KvᚦRi Y mᚦᚦKᚦᚦᚦ Kiv nq |

ᚦᚦ nᚦ'Q gᚦᚦeva' GKUr cᚦᚦᚦᚦ ᚦᚦ mᚦab Kᚦi Ges gvᚦ wᚦᚦᚦ Kᚦi t-

ýgZv I ʹýZv DbqY

Awaʹekb t 4

ʹbZZ;Dbqb I eʹeʹɪcbv

mgq t 45 ɪgubU

Dʹɪʹkʹ t

cɪV ʹkʹɪ ɪkʹɪv_ʹɪY

1. ʹbZv I ʹbZZ; mʹuʹtKʹRvʹʹZ cɪv ʹeb/
2. mʹɪVʹKʹfʹvʹe ʹbZZ; ɪʹZ cɪv ʹeb
3. ʹbZv ɪPʹɪyʹZ Kʹɪ Zvʹʹ i gvaʹʹtg ʹʹʹ Kʹɪhʹpʹg evʹʹɪvqb KʹɪʹZ cɪv ʹeb

cɪV cʹɪ Kʹɪ bʹv t

ɪɪgK bs	Aʹɪʹj vʹPʹ ɪelq	cʹxʹɪZ	mgq
1.	Kʹɪj ɪeɪbgq, Awaʹekʹɪbɪ Dʹɪʹkʹ I cɪkʹɪv_ʹɪ i ɪelqɪɪɪEʹK ceʹʹAvb hɪvʹvB/	mʹsɪʹɪʹB Dcʹʹvcb	05ɪgt
2.	ʹbZvʹɪ msʹAv, ʹbZʹʹZʹɪ aiY I avɪ mgʹʹ	mʹsɪʹɪʹB Dcʹʹvcb	15ɪgt
3.	ʹbZʹʹZʹɪ ai b ɪbevʹʹPʹb I Gi ʹ bveʹj x Aʹɪʹj vʹPʹbʹ	ɪʹɪBW cʹɪ kʹʹ, Aʹɪʹj vʹPʹbʹ	20 ɪgt
4.	abʹʹev ʹAvcb I ʹmkʹɪbɪ mgʹʹɪʹB	Aʹɪʹj vʹPʹbʹ	5ɪgt

ɪlqe ʹI Zvi ɪ ʹi t

tbZv tK?

- 2. K) ɪhɪb ʹjtK mɪVK tbZZj ɪ tʲ i mKj m ʹm ʹi Kvhpɪrg ev ʹbɪqtʲb Z_v ɪm×vʹʹʹ I cʹe cɪvɪ Kwɪ Z Dʹl ʹk ʹʹ tcʹQvʹZ cɪʹi b Zv tK tbZv ejv nq|
- L) ɪhɪb ʹjt i mKj m ʹm ʹiK cʹfɪwɛZ Ki ʹtZ cɪʹi b Ges ɪZɪb ɪbʹRI m ʹm ʹi ʹvɪv cʹfɪwɛZ nb Ges Dʹl ʹk ʹʹ tcʹQvʹZ cɪʹi b Zv tK tbZv ejv nq|
- M) tbZv tK ʹlɪgZv ʹ ʹv nq| m ʹm ʹ ʹvɪv ʹlɪgZv cʹB nb|
- N) tbZʹZj ai Y t
 - 1) AbɪvɪmbK thgb ɪk ʹK, Bgvɪg, gɪvɪj ɪ ɪPɪKrmK BZ ʹw ʹ |
 - 2) AvɪbɪmbK thgb tgʹʹi, ʹPqvi g ʹv BZ ʹw ʹ |

2. 0) tbZʹZj aviv

GKRb tbZv Zvi ʹtʲ i cʹZ th ɪtʹkl ai ʹYi AvPi Y Kʹib Zv ɪ tʲ tbZʹZj aviv ɪbʹɪʹ Z nq; nʹZ cɪʹi Zv GKbɪqKZj A_ev MYZwɪʹK A_ev bɪg me ʹ ʹtbZv |

tbZZj.GKbɪqKZʹj tʲ ʹmR ʹdqvi tgɪbcʹj ɪʹS MYZwɪʹK ev (Pj ʹZ ʹv I)

GKbɪqKZʹt

mg ʹl ʹlɪgZv tbZvi Dci b ʹ ʹ_vʹK| cʲ ʹʹi tʲvf Avi ɪZi ʹʹi fq ʹ ʹlɪtq ɪm×vʹʹʹ KvʹRi Kiv nq| GʹZ ʹKɪg, ɪbʹ R, Dcʹ k hv ɪKQy cʹqRb Zv me tbZv Zvi Abɪvɪ ʹʹ i ɪ tʲ ʹ_vʹKb|

GKbɪqKZʹj tbZʹZj mɪgav t

- ʹʹZ ɪm×vʹʹʹ MʹY
- ʹtʲ i m ʹm ʹi gZvqZ tɪl qv nq bv
- ʹbZvi Dci m ʹm ʹi avi Yv ʹvʹj ʹ_vʹKʹj KvR ʹvʹj nq
- (bv nʹj ɪecɪxZ) Ges Zv ms ʹv ev ʹtʲ i ʹʹ_ʹ Kvi Y G c×ɪZʹZ tbZv ms ʹvi cʹZɪK ɪnmvʹte KvR Kʹib|

AʹtʹK G c×ɪZʹZ ʹvʹj Drcv ʹ b ʹ LɪʹZ cɪʹi b| m ʹm ʹi ʹtʲ Zv ʹi KvR Lɪg ʹvʹj nʹQ G avi Yv ɪ ʹZ cɪʹi b KvR ʹvʹj nq Ges G c×ɪZʹZ tbZvɪv ZvB Kʹi ʹ_vʹKb| m ʹm ʹY hw ʹ Zv ʹi ms ʹv ev ʹtʲ i j ʹlʹK ɪbR ʹʹj ʹʹ ɪnmvʹte MʹY Ki ʹZ cɪʹi b Ges G j ʹʹ ARʹb Drmɪv Abɪʹe Kʹib Zvntʲ KvʹR ʹʹZ AMʹMʹzi m ʹtebr ʹ_vʹK|

MYZwɪʹK ev Ask MʹYɪʹfɪEK tbZZj t

GʹZ m ʹm ʹi Avkv AvKvOlv, eɪx ɪetePbv BZ ʹw ʹ tbZvi eɪx ɪetePbvɪ mt ʹ/2 mgwɪʹZ nq| ms ʹvi mKj m ʹm ʹB ms ʹvi tkl djv dʹj i Ask ʹvi etʲ ʹʹKZ.nq-GUv gɪvɪeK m ʹuk ʹɪʹfɪEK c×ɪZ| ɪm×vʹʹʹ ʹYMZ gɪv Dbqʹʹbi Rb ʹ m ʹm ʹi Ask Mʹʹɪbi AʹɪKvi, Avɪl tekx I ʹvʹj KvR Kivi Rb ʹ DrmɪvZ Kʹi |

mɪgav t

- m ʹm ʹ ʹʹ ʹi DbʹZ Av k ʹ
- m ʹm ʹ i mnʹhɪMɪZvq DbʹZ ɪm×vʹʹʹ MʹY|

Aɪgav t

- ɪm×vʹʹʹ ʹaxi MɪZ
- e ʹʹ ʹ ɪtʹkl ʹK ʹvqɪ Kiv hvq bv
- mevʹtK mʹʹ i vLʹZ ɪMʹtq ɪm×vʹʹʹ ʹvʹj bvl nʹZ cɪʹi |

metPʼtq fij cʼxwZ gʼtʼbubqb t

tKvb tbZZ; metPʼtq fij? DEi bivr iKg nʼZ cvʼi | tj LK, MʼtelK Ges Wwʼvi cʼZʼtKi gZvgʼZ cvʼRʼ iʼtqʼQ | Zʼte GK
bvqKZ; Ges MYZwʼšK tbZZ; G ʼyʼi gʼtaʼ GKbvqKZʼ tekx dj cʼh-eti AʼtʼbʼK gʼtʼb Kʼtʼi b | Gʼtʼ i gvʼSigmʼS KʼvʼtʼqKwʼ Aeʼvi
K_vl Avʼtʼj vPbv Kiv hʼvq |

Dʼvi GKbvqKZ;t

- cʼq mKj DEzʼtʼi eʼeʼvcK GK bvqK eʼwʼZ; mʼubq mʼzi vs Zviv MʼhY wʼfʼwʼEK eʼeʼvcbr MʼhY KiʼZ Pvb bv |
- msʼvq A_ʼeYʼcʼwʼi eZʼB Avbvi Rbʼ wʼmʼxʼvʼšʼAekʼB mʼteʼP eʼeʼvcʼtʼKi KʼvʼtʼQ t_ʼtʼK AvmʼZ nʼte Kʼvi Y ʼgʼ wʼmʼxʼvʼšʼmsʼvi
mgn ʼŋwʼzi Kʼvi Y nʼZ cvʼi |
- eʼu eo eo msʼvi mʼmʼ cʼKZcʼtʼŋ wʼbivcʼEvi cʼZʼvkv Kʼtʼi b Ges wʼmʼxʼvʼšʼMʼhʼY Kʼvʼtʼiv gnZvgZ MʼhʼY BʼQʼk bb |
- Ask MʼhY wʼfʼwʼEK eʼeʼvcbvq eʼeʼvcʼtʼKi wʼmʼxʼvʼšʼi mgnʼtʼj vPbv Kivi Awakvi AvʼtʼQ GRbʼ Kgʼŋv GK i ʼŋYkʼj cʼkʼwʼzi
nʼZ cvʼi |

AskMʼhb wʼfʼwʼEK eʼeʼvcbrv ʼtʼj Dʼvi GKbvqKZ; Avil evʼe eti AʼtʼbʼK gʼtʼb Kʼtʼi b | Zʼvʼtʼ i avi Yv Dʼvi GKbvqKZ; AʼtʼbK
Lvivc cʼwʼwʼzi tgvKʼvʼtʼjv KiʼZ cvʼi | GʼtʼZ cʼwʼwʼz fʼvʼte Drcvʼb eʼwʼxʼi Rbʼ Kgʼŋʼ i Dci Prc cʼqʼwʼm gʼwʼtʼq tʼbl qv nq,
hvʼZ ZʼEʼyavqKʼtʼ i ʼvivi bʼwʼZ teva ʼŋwʼz Mʼʼbv nq |

KgʼPvix tKwʼ K tbZZ;t

GB aiʼtʼi metPʼtq dj cʼh-ZʼEʼyavb nʼtʼQ KgʼPvix tKwʼ K | gʼvbwE ʼbvej xi cʼZ hviv tekx bRi tʼq ZvivB fij mʼzvi fʼvBRvi |
MYZʼ; wʼfʼwʼEK tbZZ; ʼwʼNRʼvʼj ati DʼP Drcvʼbkʼj Zv eRvq ivLvi mʼvʼwʼhʼ Kʼtʼi | KgʼŋwʼEK GKbvqKZ; mʼvʼwʼqK fʼvʼte Drcvʼb
evotʼj I gʼvbwE wʼK Aetʼwʼj Z nʼl qvi dtʼj msʼvi ʼŋwʼz nʼZ cvʼi | Avʼkʼi Drcmʼtʼni AebwʼZ nq Ges Abzʼwʼzi nvi eʼwʼxʼ
cvq |

cʼwʼwʼzi wʼfʼwʼK tbZZ;t

ʼthme cʼxwZ wʼtʼq Avʼtʼj vPbv Kiv nq Zv gj-Z t Ggb GKwʼ Awʼeʼvʼtʼi Dʼtʼkʼ wʼtʼq hv th tKvb cʼwʼwʼzʼZ Kʼvʼhʼi nʼZ cvʼi GLb
Avʼgʼiv tʼLe cʼwʼwʼzi wʼfʼwʼEK cʼfʼvʼekʼj x wʼel q ʼwʼj eʼvLʼv Kʼtʼi Dchʼʼ tbZZ; cʼxwZ wʼbaʼŋ Y Kiv hʼvq wʼKbv |

tbZʼtʼj Abzʼv wʼbaʼŋK tbZv tKwʼ K KgʼPvix tKwʼ Kt

ʼthvʼMʼ tbZʼtʼj aviv LʼʼRʼ tei KiʼZ nʼtʼj ʼwʼwʼ cʼfʼvʼekʼj x wʼel q eʼvLʼv I chʼʼj vPbv Kʼtʼi tʼLʼtʼZ nʼte | tbZʼtʼj ʼyvej x ev kwʼʼt
-tbZvi gʼtaʼ
-Abzʼvix mʼmʼtʼ i gʼtaʼ
-cʼwʼwʼzi gʼtaʼ

tbZvi ʼyvej xt

tbZvi eʼenvi thgb cʼfʼwʼEz nq Zvi Mʼyvej x ʼvivi tZgnb cʼfʼwʼEz nq ʼtʼj i mʼmʼtʼ i AwʼzʼK I gʼvbwE ʼyvej x ʼvivi | Gi mʼtʼ
hʼʼ nq tbZvi cʼkʼŋY I AwʼfʼÁZv | tbZvi th me ʼb G KʼvʼR mʼvʼqZv Kʼtʼi Zv nʼtʼQ
-cʼŋj Z mʼvʼwʼRK gj-ʼteva
-Aaxbʼ KgʼPvix ev ʼj xq mʼmʼtʼ i Dci Avʼv

cʼkʼsmv t

fij KʼvʼRi cʼkʼsmv mevB DcʼtʼfʼwʼM Kʼtʼi | mʼmʼ ev msʼv ev ʼtʼj i KʼvʼtʼQ ʼiaZʼcʼyʼwʼetewPZ nq Pʼvq-Zʼvʼtʼ i KʼvʼR fʼvʼtʼjv nʼtʼQ Ges
cʼkʼsmv cvʼtʼQ, tbZv Zʼvʼtʼ i G ʼvʼʼAvʼšʼni KZvi mʼtʼ wʼetewPbv Kʼtʼi b | Gʼvʼv tbZv AʼtʼbK mgq cʼkʼsmv wʼtʼq l wʼgʼvʼtʼZ cvʼi b |

tbZʼtʼj ʼbcyʼ I AvʼPiY t

tbZʼtʼj eʼvLʼv Abʼfʼvʼtʼel tʼ I qv hʼvq | gʼvbwE Ávb cʼhʼyʼ I ʼŋZvi cʼwʼPq wʼtʼq l cʼwʼwʼK chʼʼqi tbZZ; ARʼ Kiv hʼvq | thgb
tckwʼMZ cʼkʼŋY I AwʼfʼÁZv | cʼkʼšʼj x, cʼhʼyʼwʼe, KʼwʼúDʼvi wʼetʼkʼIÁ BZʼwʼtʼZ cʼtʼvbwZ nʼl qvi mʼtʼ_ mʼtʼ_ cʼhʼyʼwʼMZ Dbwʼzi

c0qvRb nq Ges çti Aaxb ʹm ʹm ʹi ʹ ʹZvi Dci ʹbfʹ Kitz nq| gvbweK ʹ Y AZ ʹš ʹ iaZçY ʹ tbZv I m ʹm ʹi m ʹutKʹ
tʹʹt ʹ Gi tgšij K çfve çto| KvʹRB D0x Kiv Ges m ʹm ʹ I mnKgʹ ʹ i mnʹhʹMZvi Dci tbZZ; AʹbKUv ʹbfʹKxj | Ávb,
ʹ ʹZv I ms ʹvi KgʹKškj çwi Kí br ev ʹéqY, gj ʹvqb BZ ʹw ʹ iaZçY ʹ ç ʹ vbwzi mʹ ʹ ʹZvi Aek ʹ c0qvRb, Gi Afvte
ʹbwZKZvi AebwZ nʹZ çti | e ʹvcbv çxwZ AbʹK mgq Kgʹ ʹ i Amʹšʹtʹ I Kvi ʹY nʹZ çti |

tbZtZj ç0YZv

Aibw0Z çwi ʹwZtZ ʹbivcEvi AbʹwZ| Kgʹvix ev ʹtj i m ʹm ʹi ʹ wvšl M0tʹYi ʹ wqZ; m ʹutK ʹ Ges tbZvi ʹ wqZ; çij tbi
mʹwK Dciq m ʹutK ʹ tbZvi avi Yv Zvi gj ʹtevʹtai Avl Zvq çto| GLvʹb ms ʹvi jvf, ʹ ʹZv Ges KgʹKj ʹ vY ʹ eʹtePbri ʹ elq nq|
Aaxb ʹ Kgʹ ʹ i Dci Av ʹv mgm ʹv mgravʹb ʹ jxq m ʹm ʹi ʹ Yvejxi ç0Z tbZvi gʹbvfvetʹK çkʹv Kti | GUi Rb ʹ çkʹʹY I
AivʹÁvZv AʹbKUv ʹ vqx| ʹKš ʹ gvbe Pwi ʹ m ʹutK ʹ gʹvUvgʹv ʹ fite tbZvi avi Yv I Gi Rb ʹ ʹ vqx| Kx avivq ʹ wZub m ʹeav teva Ki ʹeb
Zv tbZvi tbZtZj ç0YZvi m ʹ½ Rw0Z |

tbZvi KvR t

- Dʹtʹk ʹ wK Kiv
- Dʹtʹk ʹ tçšQvʹbv, KvR I çxwZ tei Kiv
- Kgʹvix ev ʹéqyb I Dʹtʹk ʹ tçšQv
- ʹtj i m ʹm ʹi ʹ GKʹt ʹ ivLv

җәҗ" ыкыҗ KgmRx еI ыvqb

- coʒZ I eʹeniʹi Drmɪnx bv Kiv nʲj bv cʰoB tɔtʲ tʹ I qv nʲZ cvʲi |

ʲcvɔ:vi I Pwʲ

eʹeniʹi mʲɔ:vmgʲ-t

- ʹʹ ɪlʲq mʲPZbZv ɛwʲx, ɪekʲm, ʹwʲ fɪʲz I AvPiY cwi eZʲbi mrvqZv KiʲZ cvʲi |
- Z_ cwi ʲtekb KiʲZ cvʲi |
- Kg LiʲP NʲiB cʰZ Kiv thʲZ cvʲi |

Amʲɔ:v t

- Aɪ msLʹK ʹkʲKi Rbʹ
- ʹʒ bʰ nq
- DʹPgub mʲuʲbʰDcKiʲYi Rbʹ ɪPʹ ɪkʲix I Askb DcKiʲbi cʰqʲRb |
- ʲtekr ʹvʲgʲ nʲZ cvʲi
- Dɪiʹ o RbʲMvʰxi mɪnZ gjʹvqb cʰqʲRb

16 ɪgt ɪgt Pj ɪPʹ t

eʹeʹvi mʲɔ:v t

- evʹe Rieb ɪfɪʲEK Z_ cwi ʲtekb Kʲi hv Abʹ gvaʹʲg mʲeʲ bvl nʲZ cvʲi |
- Z_ cwi ʲtekb mʲgmʹv tʹ Lvʲbv I ʹʲZv cʰ kʰ KiʲZ cvʲi |
- ʲh tʲkvb msLʹK ʹkʲKi Rbʹ Dchʲ |

Amʲɔ:v t

- eʹq mʲtʲcʲʲ I cʰZ tKʲkj RɪUj |
- %eʹjʲZK mʲɔ:v I ʹvgʲ hʲʃcʲvʲZ cʰqʲRb |
- hʲʃcʲvʲZ fɪʲix I enb Kʰmvaʹ |
- cĭkʲʲY cʰB cʰR±i AcʲtʲiUi cʰqʲRb |

ælj q ʹʹ ʹʹ

ælj q ʹʹ ʹʹ KgmPi aviYv, DfK, æjI cæqRbxZv t

- ælj q I ælj tqi QvI-QvIʹ i graʹtg RbʹMvôxi ʹʹ ʹʹ Ávb I cæjY tæqvtbv mnR|
- ælj tqi cwiʹtefK ʹʹ ʹʹ Kkviʹ i ʹʹ ʹʹ Ávb ARB I ʹʹ ʹʹ Afʹvm Mto tZvj v mnR|
- BDʹbtʹ AvšRæZK Dcʹ óv KugUJi mæjmi k Abjvqx ʹʹ ʹʹ Dbæb mvari Y ʹʹ ʹʹ Dbæb I mæjR Dbæbtbi ceRZʹ
- ʹʹ I Zvʹ i AwfveKʹ i ʹʹ ʹʹ tʹ I qv hvq bv-ʹʹ ʹʹ Zvʹ i ARB KiʹZ nte| ælj q GB ʹʹ ʹʹ ARʹbi Rbʹ GKU Dchʹ cæZôvb| ZvB ælj q ʹʹ ʹʹ Kvhæj Mto ZjʹZ nte Ges Kvi Kjʹvtg ʹʹ ʹʹ AekʹB AšfʹKiʹZ nte|

ælj q ʹʹ ʹʹ KgmPi Askmgæ t

- ælj q ʹʹ ʹʹ Kvi Kjʹvtgi AšfʹKiʹY| tkYʹZ ʹʹ ʹʹ cVb I Abjv b|
- ælj q ʹʹ ʹʹ Ki cwiʹtek mæj-ælj tq GB ʹʹ ʹʹ Ki cwiʹtek iYʹvteʹY I Abjvʹtbi Rbʹ ʹʹ ʹʹ KugU MVb| cæZ tkYʹZ ʹʹ ʹʹ KugU MVb|
- ælj tq cæZʹiva I AvʹiMʹ eʹeʹvmn cYʹʹ ʹʹ ʹʹ eʹeʹv Mto tZvj v|
- ælj q I RbʹMvôx mnʹhvMxZv KugU MVb| ʹʹ ʹʹ KvʹWʹ graʹtg AwfveKʹ i mʹPZb Kiʹ Mto tZvj v|
- ælj q cwiʹObæZv, ʹʹ ʹʹ cwiʹb, ælj q ʹʹ ʹʹ eʹeʹvi graʹtg ʹʹ ʹʹ Lvʹ ʹʹ avi bv MVb|
- ælj q ʹʹ ʹʹ Kvi Kjʹvtgi AšfʹKiʹYt ælj q Kvi Kjʹvtg ZZxq tkYx tʹK Aóg tkYx chʹeʹwʹ ʹʹ ʹʹ, cwiʹtek, ʹʹ ʹʹ Lvʹ I cwiʹb, cæj, mæjvK tivMmgæ cæZʹiva I ʹʹ ʹʹ, tLj vajv I eʹvqvg BZʹwʹ æj cæj ælj q Ašfʹ AvʹQ| GQovl mgʹqi ʹʹ vex Abjvqx GBWm, GmUWv, ʹʹ ʹʹ cæZʹiva, gvʹ Kvmæ ʹʹ ʹʹ ʹʹ, cæZæUx cæjmb, cwiʹtek ʹʹ ʹʹ tiva, ʹʹ ʹʹ mæj Afʹvm Mto tZvj v BZʹwʹ æj cæj ælj q mæj qmæ Ašfʹ Kiv cæqRb| ʹʹ ʹʹ mæjKZ Kvi Kjʹvg KugU AekʹB Gvʹ tK ʹʹ ʹʹ tʹeb eʹj Avkv Kiv hvq|
- ælj q ʹʹ ʹʹ cwiʹtek mæj ælj q ʹʹ ʹʹ KugU ælj q ʹʹ ʹʹ mæj cwiʹtek msiʹʹYi, MVʹtbi, eʹeʹvcbvi ʹʹ ʹʹ Zjʹ tʹteb| KugU cæZ mʹvʹ Avʹj vPbvq eʹm ælj q ʹʹ ʹʹ Dbæbtbi Rbʹ æj cæj mæj vʹ tʹteb| tkYx KugUJi graʹtg evʹævb I ejer Kivi tPov Kiʹteb| ʹʹ ʹʹ AwfveK mæjZi graʹtg evʹævb ejer KiʹYi cæqRbxZv iʹtqʹQ GRʹtʹ th eʹj K/æj Kiv ælj q hv ʹʹ ʹʹ cwiʹvʹ I Zv evʹævb Dʹ ʹʹ nte
- ælj q RbʹMvôx mnʹhvMxZv t ælj q ʹʹ ʹʹ cæZʹbi DfKʹ Avʹtj cæZU eʹj K æj Kvi cwiʹvʹ ʹʹ ʹʹ vʹvʹ Mto tZvj vi RbʹB| ʹʹ ʹʹ Afʹvm Mto tZvj vi KvRU Avʹtj GKU mgʹšZ cæPov ʹʹ ʹʹ mæjR Dbæbt mæjK nte&
- ælj tqi cæZʹiva I AvʹiMʹ eʹeʹv t ælj tq mʹvʹmK ev gvmK ʹʹ ʹʹ cæjvi eʹeʹv cæj b, tivM cæZʹiva eʹeʹv cæj b I tRvi ʹʹ ʹʹ Kiv hv Avʹtj ælj q RbʹMvôxZ cæjve tʹj te|
- ælj q cwiʹObæZv t ʹʹ ʹʹ cwiʹb, ælj q ʹʹ ʹʹ eʹeʹvi graʹtg ælj q RbʹMvôxK ʹʹ ʹʹ Lvʹ I cwiʹb mæjKæjvi Y I Afʹvm MVʹt mæjZv Kiʹte| cæZcʹʹ GKU mæj cwiʹObæZv t Mto tZvj vi Rbʹ ælj q ʹʹ ʹʹ eʹeʹv tʹZzʹ tʹ te I eʹj K æj Kiv GB eʹeʹvcbv evʹævbʹi Rbʹ Kgm mæj KvR Kiʹte|

w`"vj q "r" ikjv I qvKkU

(cZ 4/5 Rb cıkjv_rGKmv_ efm GB dig ci-Y Ki teb `j xq Avtj vPbvi gva`tg)

- GKıU gıWj w`"vj tqi bKkv `Zix Ki ab t
(evMvb tLj vi gvV, cKZ, cvqLvb/tckveLvb, uJDel tqj , ivbNi, Lveri Ni, bvgvR Ni, j`vetiUi x, cArb feb BZ`w Ae`vb)
- w`"vj q "r" ikjv Dbqtb Avcbvi wBR`^cwi Kí br cAbq Ki ab
- wKfıte w`"vj q t_K AvffıeKt`i KvQ/RbtMvotZ "r" ikjvi Avtj v tCıvıbr hvte cwi Kí br Ki ab
- wKfıte Avcbvi wBR`^cwi Kí br Abıvıx w`"vj tq cZı va I AvtıM" e`e`v Mto tZıj v hvq ?

`j xq KvR

cıkjv_r msL`v Abıvıı 4/5 u`"tj fıM Ktı wbb|`j fıMı mgq thtKıv GKıU AvKııxq c`ıZ Aeı b Ki ab| cZıU`"tj
 wdePıUı gvıv`ı b| cZıU`"tj ejıy, GKıU Av`k`w`"vj tqi Qıe AvKıZ| Gıci wbaıı Z QıK wbt`kıv Abıvıx KvR
 m`ıv`b KıtZ ejıy| metkıtı `j ntZ GKRB Zıt`i `j xq KvR mKtıı mıgıb Dc`vcb Kıtıeb| `j xq KvıRı Rb` mgq w`b
 20 wıvıU|

Avaʔekb t 7

nvmcvZvj ʔʔ ɪkʲv KgmPx

mgq t 1 NəUv

Dʔi ʔk ʔ

cvW ʔkʔI ɪkʲv_MY

1. nvmcvZvj ʔʔ ɪkʲv avI Yv, cəqʲvRbxqZv, mʔhvM I cvI ɪa ɪeʔkʲI Y I cvI Kí bv MəY Ki ʔZ cvI ʔeb |
2. m'vnbUvix I ʔʔ cvI ʔkʲi fɪgKv ej ʔZ cvI ʔeb
3. Af_əv ʔkʲ ʔməúʔKʲv ʔeb
4. KgPvi ʔʔ i ʔʔ ɪkʲv cɪkʲY məúʔKʲ
5. AvDUʔWvi ʔʔ ɪkʲv ɪel ʔq avI bv j vʔ Ki ʔeb
6. BbʔWvi ʔʔ ɪkʲv ɪel ʔq avI bv j vʔ Ki ʔeb

cvW cvI Kí bv t

mgq: 1 NəUv

μɪgK bs	Avʔj vP ɪel q	c×ɪZ	mgq
1.	Kʲj ɪelbgq, Avaʔekʔbi Dʔi k ʔ I cɪkʲv_ʔ i ɪel qʲv ɪEK ceAvb hvPvB	msɪʔʲB Dc ʔcb	05ɪgt
2.	nvmcvZvj ʔʔ ɪkʲv KgmPx avI Yv	msɪʔʲB Dc ʔcb	15ɪgt
3.	ʔj xq KvR - ɪe ʔj q ʔʔ ɪkʲv I qvKʲxU cɪb	msɪʔʲB Dc ʔcb	20 ɪgt
4.	ʔi vj ʔcəI ʔj xq KvR Dc ʔcb	ʔj xq KvR	5 ɪgubU
5.	ʔj xq KvʔRi Dci Avʔj vPbv	Avʔj vPbv	10 ɪgt
6.	Avaʔekʔbi mvi mʔʲʔc gʲvqʲb I ab ʔer ʔvcʔbi gva ʔg mgvB	cʔkʲDÉi I Avʔj vPbv	05 ɪgt

#hM#hM

GKg˘˘ thvM˘thvM c˘cK evZP˘WKg˘Zv t˘j ˘Kbv ev evZP˘Zvi KivQ tevaMg˘ nj ˘Kbv Zv eSv hvq bv| GRb˘ GKg˘˘ thvM˘thvM mdj thvM˘thvM bvI ntZ cvti Zte GKg˘˘ thvM˘thvM c˘c˘quv MYgva˘g thgb t ti ˘Wl, tUvj ˘fKb, I Leti i KvMRmn Ab˘˘b˘˘ ˘j ˘LZ DcKiY e˘˘eni Kti GKm˘t_ e˘˘ msL˘K c˘cK˘K evZP˘c˘vb Kiv hvq| ˘k˘˘Z t˘j ˘Kiv tej vq GKg˘˘ thvM˘thvM ˘etKl KihRix ˘KŠ˘ GB æl˘tq avi Yv Kg Ggb t˘j ˘Kiv tej vq GKg˘˘ thvM˘thvM dj c˘h˘˘bvI ntZ cvti | GKg˘˘ thvM˘thvM LiP Kg nq| ˘ ˘bi th tKvb mgq GB thvM˘thvM Kiv m˘e| GB thvM˘thvM MYgva˘g inm˘te Dch˘˘ GKg˘˘ thvM˘thvM c˘ZevZP˘tbl qvi tKvb m˘thvM bvB|

˘Gg˘˘ thvM˘thvM c˘c˘quv
t˘c˘K evZP˘gva˘g c˘cK ˘dWe˘˘vK

˘Gg˘˘ thvM˘thvM c˘cK evZP˘M˘t˘Yi tKvb ch˘˘q AvtQb Zv eSv hvq| dtj c˘c˘quv t˘c˘K c˘cK˘K evZP˘eSv˘bri ev e˘˘L˘v Kivi m˘thvM civ Ges c˘cK˘K evZP˘M˘t˘Y m˘v˘h˘˘ Ki˘Z cvtib| tKvb æl˘tq h˘˘˘ i avi bv Kg Zv˘˘ i tej vq GB thvM˘thvM evZP˘ c˘vb dj c˘h˘˘˘Kiv ivL ˘Gg˘˘ thvM˘thvM c˘ZevZP˘M˘t˘Yi m˘thvM itq˘Q|

GKg˘˘ I ˘Gg˘˘ thvM˘thvM i cv˘R˘˘ t

GKg˘˘ thvM˘thvM	˘Gg˘˘ thvM˘thvM
t˘c˘K GKv e˘˘e˘˘ iv˘Lb Ges keb Kiv Qvov c˘c˘Kiv tKvb f˘gKv_˘K bv	t˘c˘K I c˘c˘Kiv g˘˘˘ evZP˘ Av˘˘ vb c˘vb nq
thvM˘thvM i mdj Zv ˘bi acb Kiv hvq bv Zv˘˘˘K ˘dWe˘˘˘Kiv m˘thvM_˘K bv	thvM˘thvM i mdj Zv ˘bi acb Kiv hvq Zv˘˘˘K c˘Z˘˘˘quv cvl qv hvq, ˘m Ab˘˘˘ bZ˘˘ Z_˘˘ t˘˘ qv hvq
A˘˘ mg˘˘ ev e˘˘ t˘j vK˘K Z_˘˘ c˘v˘bi Rb˘˘ thvM˘thvM Kiv hvq	e˘˘ t˘j ˘Kiv m˘t_ A˘˘ mg˘˘ thvM˘thvM Kiv hvq bv
thvM˘thvM i Pvi ˘U Dcv˘˘ vb Kv˘R j ˘M	thvM˘thvM i cv˘˘U Dcv˘˘ vb Kv˘R j ˘M

æI qe`Y Zvi æ`li t

þhvMþhvM c×iZi tkYx æfVlM t

þhvMþhvM c×iZtK cãvbZ t 2vU fvM fvM Kiv hvq|

K) Avšte`w³K þhvMþhvM

L) MY þhvMþhvM

K) Avšte`w³K þhvMþhvM t

e`w³tZ e`w³tZ th þhvMþhvM nq ZvtK Avšte`w³K þhvMþhvM etj | GKRb e`w³i mvt_ Aci GKRb e`w³i ev GKvU `tj i mvt_ Aci `tj i mvaivYZ t (10 t`tK 12 Rþbi tekx bq) gÿLvgy þhvMþhvM nt"Q Avšte`w³K þhvMþhvM| Avevi `Þ ev ZtZwaK e`w³i gta" gÿLvgy ev mi vmi tKiv Z_ , avi Yv I Abyvzi Av`vb cÏvbþKI Avšte`w³K þhvMþhvM ev hvq| gþb ivLtZ nte evZvU nte-

- mþw`ø
- `úó
- mnRteva"
- Dchÿ
- Avte`b mýóKvix
- RbMþYi DcKvþi Avþm Ggb
- ækjmþhvM"

Avšte`w³K þhvMþhvMmi `ekó t

- mi vmi þhvMþhvMmi Kvi þY evZÞ æKvZ. nq bv
- mnR I KvþRixfite evZÞI cÏZevZÞ æwbqq nq
- MðxZvi mgm`v Rvbr hvq I mgvrb t`l qv hvq
- MðxZvtK mnþRB Dðy Kiv hvq
- evZÞcÏvþbi cvkicvþk æwfbæþhvMþhvM DcKiY e`envi Kiv mæê nq
- MðxZvi mþ½ mi vmi K_v etj KgþPæ msvvšæwfbæZ_ cÏvb Kiv hvq

Avšte`w³K þhvMþhvM `þycãvi t

GKvšI þhvMþhvM t GKRb e`w³i mvt_ Aci GKRb e`w³i gÿLvgy þhvMþhvM nt"Q GKvšI þhvMþhvM| GKvšI þhvMþhvMþM þhvMþhvMkvix I cãK gÿLvgy I mi vmi þhvMþhvM Ki tZ cvtib, dtj ZrvývbK ædwe`vK cvevi mþhvM`vtK|

`j xq þhvMþhvM t GKRb e`w³i mvt_ GKvU `tj i ev GKvU `tj i mvt_ Avþi Kiv `tj i þhvMþhvM nt"Q `j xq þhvMþhvM& `j xq þhvMþhvM gÿLvgy I mi vmi þhvMþhvMmi mþhvM`vtK| GþýþG `tj i K_v tLqvj ti tL evZÞcÏvb Kiv nh| `j xq þhvMþhvM cÏZevZÞcvevi mþhvM`vtK| Zte GKvšI þhvMþhvMmi Zþbvq Kg|

L) MYþhvMþhvM t

mi vmi þhvMþhvMmi cvi etZæwfbæMYgva`tgi mrvþh" þhvMþhvMþK MYþhvMþhvM etj | thgb-þi wVI , tUvj wfbk, Leþi i KvMR, wþbgv, gvBwks, tcvóvi , mvBbtevW`wþj dtj U cðwzi gva`tgv þhvMþhvM|

þhvMþhvM gva`gt

tçðþKi KvQ t`tK evZÞthfite ev hvj gva`tgv cãcþKi KvQ tçðvq ZvtK etj þhvMþhvMmi gva`g| gva`g nj þhvMþhvMmi evnb|

thvMthvM gva˘gi çkvi˘f˘ t

kèY gva˘g (Audio Media) t hLb K_v etj, Kv˘b i˘tb Ges tkvbn hvq Ggb ˘Rv˘tmi m˘v˘t˘h˘ thvMthvM Kiv nq ZLb Zv˘K kèY gva˘g etj | thgb- e˘e˘, ti ˘vI, AvvI K˘v˘tmU tçqvı, tM˘t˘gv˘dvb ti KW˘tUv˘j tçdvb Avj vç, gvBvKs BZ˘v˘ |

˘k˘-gva˘g (Visual Media) th gva˘g ˘vj i m˘v˘t˘h˘ tç˘i Z evZ˘K Avgıv tPv˘Li m˘v˘t˘h˘ M˘Y Kvi Zv˘KB ˘k˘ gva˘g etj | thgbt- m˘Bb tevM˘eB, tçvı, Qve BZ˘v˘ |

kèb-˘k˘ gva˘g (Audio Visual Media) t th gva˘g ˘tj v ˘tq GKB m˘t˘ tPv˘L t˘tL I Kv˘b i˘tb Avgıv evZ˘K M˘Y Kvi tmB gva˘g ˘tj v˘K kèY ˘k˘ gva˘g etj | thgb-tUv˘j v˘Kb, v˘vI, Pj v˘P˘ BZ˘v˘ |

KıhRı thvMthvMı t˘t˘ 7vU C Gi e˘envı-

Command Attention	ev	g˘bv˘thvM AvKI˘
Clarify the Message	ev	cvi˘vi Z˘
Create Trust	ev	vækjv ˘Zıx Kiv
Cater to the Heart and Head	ev	g˘b I ˘Pšlq ˘vM Kıv
Communicate a benefit	ev	DçKıv ev ˘K j v˘f n˘e
Call for action	ev	˘KQyKıvı Rb˘ Avnevıb Kiv
Consistency Count	ev	mıvçM˘Zv i ˘vı Kiv

˘bbv˘j ˘LZ v˘lq ˘vj mdj thvMthvMı t˘t˘ evıvı m˘p KıtZ çvı |

- eqm
- gvıj v/çj˘t
- ˘k˘v
- ms˘Z
- A_˘vZK Ae˘v
- fıv v/e˘üZ kã
- ˘v˘f˘x
- mıeıvı mıvçM˘j vRıv÷ Km

thvMthvMı evıv mçv Kv˘tq DVıv tKšj t

eqmt

hv˘ i m˘t˘ thvMthvM Kiv n˘Q Zv˘ i eqm hvB tvvK bv tKb Zv˘ i˘K m˘vK fıte m˘šb t˘ Lv˘Z n˘e

gvıj v/çj˘t t

gvZg˘j, ˘k˘ ˘˘˘, cvi evı cvi Kıvı, GB aı˘Yı ˘úKvıZı v˘lq ˘jv çj˘t I m˘t˘ çj˘t Ges gvıj vı m˘t˘ gvıj v Av˘j vPbv Kiv fıj |

˘k˘v

tmev M˘xZvı tP˘q tmev ˘vbKıvı/Kg˘hvı˘ tekx ˘k˘v ˘jZ nb Zıv˘tj tLqj i vL˘Z n˘e tmev ˘vbKıvı/Kg˘ D˘Pv˘k˘vıv thb thvMthvMı KıvR evıv m˘p bv Kıvı | tmev ˘vbKıvı/Kg˘hvı˘ tekx tj Lvçov Rı˘bb tm K_v tmev M˘xZvıK eš˘Z t˘qv ˘vK bq | Zv˘K mnR I ˘v˘v˘K teva Kıvı cvi ˘k˘ m˘p KıtZ n˘e |

ms˘Z.t

GKıU tQvU m˘çv˘tqı g˘a˘ mıv˘ZK gj˘te˘tai cv ˘R˘ ˘vK˘Z çvı | tmev ˘vbKıvı/Kg˘hvı˘ gj˘te˘ta v˘tq tmev M˘xZvı i Dçı çfıe LvUv˘bv ˘vK bq | GKıU mıvıvı mgZv L˘R ˘b˘Z n˘e | ag˘q v˘k˘t˘mı tej vq | GKB ˘bqg çıj b KıtZ n˘e | hvı GKıU evıv˘Z tıvKrb ç˘P˘t˘b P˘j b Zıv n˘j ˘f mg˘tı Rb˘ n˘j I tmev ˘vbKıvı/Kg˘hvı˘ gv vq Kvço Z˘j tıvçvıv t˘te |

A_ʹɔwZK Aeʹrt

hZ MɪxɛB tɪvK bɪ tKb tmev MðxZvʹK mɔʹb tʹ LvʹZ nʹe | tmsɪLb tcvkvK bɪ cɪvB fɪj | ʹʹ bɪ ʹwotq ev Avj vʹv nʹq eʹm bɪ
tʹ tK emoi mʹmʹʹ i mʹt_ ev Nʹi i mʹmʹʹ i mʹt_ eʹm K_v ej tZ nʹe | hvʹʹ i mʹt_ ej tQb, Zvʹʹ i cwi evʹi i A_ʹɔwZK Aeʹvi
K_v ʹeʹtePbɪ Kʹi mʹwZcʹcivgkʹʹ tZ nʹe |

fvlq eʹeüZ kã t

mnR fvlq A_ʹʹ tmev MðxZvi fvlq K_v ej tZ nʹe | hɪʹ tmevcðvbKvix/KgʹAvʹĀwʹj K fvlq K_v ej tZ bɪ cvʹi b Zʹe mnR
tevaʹ fvlq K_v ej tZ nʹe |

Áv t

tmev cðvbKvix/KgʹʹwðZ nʹZ nʹe th ʹelquʹ mɔʹúʹKʹZvi nɪj bɪMvʹ Áv iʹqtQ | Zey Avʹj vPbɪ mgq hɪʹ gʹb nq tKv
ʹelq mɔʹúʹKʹmʹWK Rɪvɪ tbB Zʹe tmev MðxZvʹK ej tZ nʹe th cieZʹʹZ tRʹb Zvʹʹ iʹK ej tZ cvʹiʹteb | ʹKŠʹ cʹi GB Z_ʹw
wʹ tZ nʹe |

ʹʹ fʹwʹgʹtʹvʹe t

Kiav Kiv ev meRɪʹʹʹ fve tʹ Lvʹbɪ DɪPr nʹe bɪ | KLʹbɪ Mveʹ ev D×Z fve tʹ Lvʹbɪ ev tmev MðxZvi cðZ Aeʹnj v ev AeÁv Kiv
ʹWK bq | gʹtʹbʹthvM wʹ tʹq tmev MðxZvi K_v iʹbʹZ nʹe | Zvi mʹt_ eÜZcʹʹGes Avʹʹi KZvi mʹt_ K_v ej tZ nʹe | hɪʹ tmevMðxZv
tbwZevPK nb Zʹe AvʹʹÁvʹʹZvi mʹt_ K_v etj GKwʹ mʹɔʹúʹKʹZix KiʹZ nʹe |

miein mgMðev j vRw- Km t

mɔʹe nʹj tmev MðxZvi mʹeav Abʹjvqx Avʹj vPbɪ mgq tetQ wʹbʹZ nʹe | gʹb i vLʹZ nʹe mKj thvMʹthvʹMi Rbʹʹ mʹWK mgq tetQ
tbqv LʹB cʹqʹRb |

Avaŧekb t 10

DøYkiY I MØY çġuq

mgq t 1 NsUv

Dŧŧk˘ t

civ ŧkŧI cåkŧŸYv_MØY-

1. DøYkiY I DøYkiY Gi , iæZ;m=úŧK®RvbŧZ cvi teb|
2. DøYkiY çġuqvi ˘enkó˘ I DøYkiY ŧKŠkj RvbŧZ cvi teb I KgfŧŧŧI çġuqM KiŧZ cvi teb|
3. MØY çġuq I DøYkiŧYi aiv m=úŧK®RvbŧZ cvi teb|

cW cuiKŧbv t

μugK bs	aiv	c×vZ	mgq (uqubU)
1	Kkŧ æubgq I cåkŧEŧii gva˘tg ceAivb hvPvB	mswŧŧB Dc˘rcbv	5 uqubU
2	DøYkiY Ges Gi msAv I , iæZ,	Avŧj vPbv I UŧYcvŧi wŸ cġ kŧ	15 uqubU
3	DøYkiY çġuqvi ˘enkó˘ I DøYkiŧYi ŧKŠkj	Avŧj vPbv I UŧYcvŧi wŸ cġ kŧ	20 uqubU
4	MØY çġuq I DøYkiŧYi aiv mgn	Avŧj vPbv I UŧYcvŧi wŸ cġ kŧ	15 uqubU
5	cåkŧEŧii gva˘tg gj˘vqb, mvi mŧŧŧc I mgvŧBkiY	cåkŧEŧi I msuŧŧB Dc˘rcb	5 uqubU

wɛlqʔi wʔi

KwɛLZ j ʔʔ ARʔbi Dʔiʔk mɔʔʔte Kvʰmɛvʔ tʔi Rbʔ, thvMʔthvM cɪmʲvɪ gvaʔtg mɛʔe tmev MɔxZvʔK tKvb wɛlʔq AvMɔx Kʔi ZvʔK H Kgʔvʔʔ AskMɔy Kivʔbri cɪmʲvɪK DɔʔKiY ejv nq|

ʔkʔZvʔ i gʔb hvʔ AvMɔx mʲvɪ Kiv hvq Zvʔtʔ Zvʔv Lɔʔ mʔtʔRB evZʔʔ(ʔʔʔ, cʲv I cwi evi cwi Kʔi bv) Mɔy Kʔi | GB Pwʔv ev AvMɔx mʲvɪ gvaʔtg AskMɔy Kivʔbri cɪmʲvɪB nʔʔ DɔʔKiY (MOTIVATION)|

ʔʔʔ I cwi evi Kj ʔv Kvʰʔtʔgi AvL Zvq Afʔj j ʔʔ ARʔ Ges tmev Mɔxʔi Rbʔ RbMʔYi mɛvʔZv evovʔbri j ʔʔʔ DɔʔKiY GKwɛ ʔiɛʔʔcʲv cɪmʲvɪ| ʔʔʔ I cwi evi Kj ʔv Kgʔʔʔi gj j ʔʔʔB nʔʔ RbMʔYi ʔʔʔ tmev wɔvʔZ Kiv| Gʔʔʔʔ KɪgDɔvʔw Kgʔʔ KgʔʔZvi cɪkvʔmK Kgʔʔv nʔʔ Zvi eo mɛvʔ, hvʔ gvaʔtg tm tmev MɔyKvix RbMYʔK ʔʔʔ, cʲv I cwi evi cwi Kʔi bv evZʔʔcɔvb Kʔi RbMYʔK mɛvʔ I RbMYʔK Dɔʔ KiʔZ cʲvʔi | mwK Ges Kvʰʔix evZʔʔcɔvʔbi gvaʔtg RbMʔYi gʔbvʔve cwi eZʔʔ KiʔZ cʲvʔi |

DɔʔKiY cɪmʲvɪ ʔenkʔ t

- 1| tmev MɔxZvi wɔRʔʔ Pwʔv I Zvi wɛvʔbɛPwʔv i gʔaʔ tKvb Pwʔv AMɔxKvi cʲvʔe tm mɛvʔKʔmʔPZbZv eʲvʔi j ʔʔʔ mʔthvMʔZv cɔvb|
- 2| tmev MɔxZvi ʔb, ʔvʔʔx I Afʔv (KAP) mɛvʔKʔZ wɛvʔbɛʔZvʔZv ʔi Kivi eʔvʔvʔi mʔvʔvʔ mʔthvMʔZv cɔvb|
- 3| Kgʔʔw tmev MɔxZvi tgʔʔj K Pwʔv I AvKvʔʔvʔK cʲvʔ KiʔZ mgʔʔte tmB wɛkʔm ARʔb tmev MɔxZvʔK mʔvʔvʔ mʔthvMʔZv Kiv|

DɔʔKiY tKʔj t

- 1| tmev MɔxZvi mʔʔ Avʔʔi K I eʔZʔʔmɛvʔK ʔvcb Kiv|
- 2| tmev MɔxZvi gʔbvʔve, Pwʔv I AvKvʔv mɛvʔKʔRiv|
- 3| tmev MɔxZvi Pwʔv, AvKvʔv I cʔqvʔʔbi mʔʔ wʔj tʔʔL Zʔ mgʔʔK Dcʔvcb Kiv|
- 4| ZʔʔK Mʔ, Dʔvni Y I Qvʔi gvaʔtg AvKʔʔʔʔvʔte Dcʔvcb Kʔi AvMɔx mʲvɪ Kiv|
- 5| ʔkʔZvʔ i gʔaʔ cʔZʔthvMʔZv gʔbvʔve mʲvɪ Kiv|
- 6| wɔvʔ wɛlq mwKʔvʔte cɔʔRb ev tʔwʔvʔʔʔkʔb cɔvb Kiv|
- 7| fvʔ eʔʔeʔi I Kvʔʔi ʔʔKwʔʔʔv ev cʲvʔv cɔvb Kiv|

Mɔy cɪmʲvɪ (ADOPTION)t

ʔKvb eʔʔ hLb bZʔ avʔvʔi mʔʔ cwi wʔZ nb, Zʔb tmB avʔvʔʔ gvbwʔK fʔte Mɔb KiʔZ ZvʔK tek wKQyavc AwZʔg KiʔZ nq| ʔʔʔʔK wʔ avc AwZʔg Kʔi eʔʔ bZʔ evZʔʔwʔʔʔʔwʔ wɛlʔʔK wɔR Rvʔʔb Mɔb Kʔi b| gvbʔʔi gvbwʔK cwi eZʔʔbi avʔʔK Mɔxʔi wɛvʔbɛʔʔq ejv nq| tmev vʔKvixʔK AekʔB GB chʔʔʔv RvʔʔZ nʔe| tKvb eʔʔ mʔvʔvʔ tKvb bZʔ AwʔgZ Mɔy KiʔZ cʔʔZ ʔʔʔKb bv| Zvʔ thvMʔthvMʔKvixʔK ʔʔʔʔv KiʔZ nq Ges wɛvʔbɛʔʔqʔi Rbʔ wɛvʔbɛʔthvMʔthvM I DɔʔKiY tKʔj Aej ʔb KiʔZ nq|

DɔʔKiYi avc/chʔʔʔv ntʔv t

- 1| mʔʔZb nʔ qv (AWARENESS)
- 2| AvMɔx (INTEREST)
- 3| gjʔvqʔ (EVALUATION)
- 4| cixʔʔv wɔvʔʔv Kiv (TRIAL)
- 5| Mɔy (ADOPTION)

DøyKiÿYi mnot

gubly mgm˘vi gta˘ t_†KI hLb mgm˘v mgvartbi c_ †LQR bv ZLb tevSv hvq th, mæZ mgvartb mæú†K˘Zvi †Kvb avi Yv tbB| GB chæq ubw˘ ˘ mgm˘v mgvartbi mæte˘ Dciq hv tmev MðxZvi bvlvtj i gta˘ AvtQ tm mæú†K˘Z_ cÛvb Kivi Ges mgm˘v I mgvartb mæú†K˘m†PZb Kivi Rb˘ thvlvtjvM Ki†Z nte|

gublyKfite ˘GY i†L/gtb i†L t

- 10% - covi gva˘tg
- 20% - i bvi gva˘tg
- 30% - † Lvi gva˘tg
- 50% - † Lv I i bvi gva˘tg
- 80% - ej vi gva˘tg
- 90% - † Lv Ges Kivi gva˘tg

m†PZbZv t gubly hLb cÛtgB †Kvb ælq mæú†K˘cÛ_ıgK avi b j v† K†i ev Rvb†Z cv†i ZLb Gi fvj w˘ K mæú†K˘mtev MðxZvi †Zgb †Kvb Ávb _†K bv| ZvB GuU Zvi Rb˘ g½j RbK ıK bv, tm mæú†K˘ıZvb ubw˘ ˘ n†Z cv†i b bv| m†PZbZvi GB chæq æw†fbaZ_ I Ávb cÛvb K†i tmev MðxZv†K ælqıU mæú†K˘m†PZb K†i †Zvj v nq|

AvMðx t GB chæq Gtm gubly i ayæq ev fveıUı Av ˘Z; mæú†K˘†R†bB mšó _†Kb bv| ıZvb G mæú†K˘Av†iv Z_ Rvb†Z Prb hv Zvi AvMð†K ZB. Ki†Z cv†i | thgb-GUv ıK ? GUv ıK K†i ? ıKfıte GUv Kvr K†i ? ıZvb G mæú†K˘†b†Z Pvb†eb, Rvb†Z Pvb†eb A_ ev G æl†q ıKQycotZ Pvb†eb| GB chæq thvlvtjvM I DøyKiÿYi †KŠkj Ggbfıte mıRv†Z nte hv Zvi GBme AvMð†K ZB. Ki†Z m†g nte| GB Ae˘vq Kgæ, tmev MðxZv†K æk˘ fıte ubw˘ ˘ æl†q mıWK Z_ w˘ †eb|

gj˘vqb t GB chæq tmev MðxZv Av†iv fvj K†i ælqıU mæú†U †R†b ubw˘ ˘ nevi Rb˘ gj˘vqb Ki†Z Pvb†eb th c†KZ. fıte ælqıU fı†j v bv Lvıv| ZvB ıZvb ælqıU mæú†K˘æw†fba†j vKR†bi ev cv†Zb MðxKvi† i KivQ †_†K Z_ msMð Ki†eb Ges e˘enııı K † v†N_ Y mæú†K˘avi Yv j v†fi †Póv Ki†eb| GB chæqı tmev MðxZv G† i Kv†iv Kv†Q ubw˘ ˘ æl†qı/cxıZi † v†_ b Rvb†Z Pvb†j mıWK DËi cvb|

cıx†vıvıx†v Kiv t Gici hw˘ MðxZv gtb K†ib th ælqıU fvj Ges Zvi Rb˘ g½j RbK, ZLb ıZvb ælqıU cıx†v K†i † L†Z Pvb†eb| GRb˘ tek ıKQymgq j v††Z cv†i | G†††G DøyKvi x ubw˘ ˘ c˘††c I †KŠkj Mðb K†i tmev MðxZv†K DøyKiÿYi †kl avc, MðY chæq ub†q th†Z mırvh˘ Ki†e|

MðY I cÛvi t gj˘vqY I cıx††Yi ci hw˘ ælqıU tmev MðxZvi g†bvc† nq Ges ıZvb hw˘ tmUv Zvi Rb˘ g½j RbK gtb K†ib Zıv†j ıZvb G ælqıU Mð†Y Døy nteb Ges Acı†K MðY Ki†Z DrmıvıZ Ki†eb|

g†b ivLv ˘ i Kvi Mð†Yi th †Kvb chæqB MðxZv Zvi ım˘v†cıvı Z vM Ki†Z cv†i b|
Kv†RB GB cÛqvı mKj ˘ li †KB mgvb _ i æZ; w˘ †q dt†j vAvc cÛqvRb|

GKRb KıgDıvıU Kgæ Rb˘ Mð†Yi cÛZıU ˘ i B _ i æZcY† KviY GK GK ˘†i Dıvı ˘ RbM†Yi cÛqvRb GK GK i Kg| me ˘†i B tmev MðxZv†K gıvıM I e˘MZ m†thvMZv thvlvtjv KıgDıvıU Kgæ ˘ ıwqZı| KıgDıvıU Kgæ th Gj vKıv Kvr Ki†Z hv†Qb, tmLv†b Mð†Yi æw†fbaçhæq A†bK e˘ı† i ††Qb|

KıgDıvıU KgæK cÛ_ıgK Avj v† Av†j vPvıvı gva˘tg Zv e††Z nte th ubw˘ ˘ tmev MðxZv †Kvb chæq Av†Q| th †Kvb e˘ı† Dc†ıv˘ chæq j v G†Ki ci GK AvZıg K†ib ZLb †Kvb æl†q Døy nb| Zte †KD ˘ Z Døy nb Aveı †KD ax†ı ax†ı | hLb gıv†ı i ıK†v, A_æwZK Ae˘v, cıv†ek, æk†m, gj˘†eva BZ ıw˘ A†bK ıKQıy Dci ıb†† K†i Mðb cÛqvı MıZ|

Awaʼtekb t 11 KvDwYij s (ciwgkʼvb)

mgq t 1 NwUv

Dʼiʼkʼ t

ciW tkʼtʼI cʼkʼʽʽYv_ʼʽʽY-

1. KvDwYij s maʼuʼtKʼavi Yv jvf Kiʼteb I Gi cʼqʼvRbxqZv maʼuʼtKʼRvbtZ cviʼteb/
2. KvDwYij s Gi Dʼiʼkʼ t I cʼkʼviʼʽf` maʼuʼtKʼRvbtZ cviʼteb/
3. KvDwYij s Gi Dcv`vb maʼuʼtKʼRvbtZ cviʼteb I KgʼʽʽʽʽI cʼqʼvM KiʼtZ cviʼteb/

ciW cwi Kʼi bvt

µwgK bs	Avʼtj vPbv	cxʼwZ	mgq (wgubU)
1	Kkʼj wabgq I cʼkʼwEʼti i gvaʼtg ceAvb hvPvB	mswʽʽʽʽ Dc`vcbv	5 wgubU
2	KvDwYij s Gi Dʼiʼkʼ t I cʼkʼviʼʽf`	Avʼtj vPbv I UʽYcvʼtʼi wY cʼd kʽ	30 wgubU
3	KvDwYij s Gi Dcv`vb I cʼqʼvM	Avʼtj vPbv I UʽYcvʼtʼi wY cʼd kʽ	20 wgubU
4	cʼkʼwEʼti i gvaʼtg gj`vqb, mvi msʽʽʽc I mgwʽʽʽki Y	Avʼtj vPbv I cʼkʼwEʼi	5 wgubU

civgk[©] ev **KvDwYj s t** civgk[©]vb ntʹQ Ggb GKwU ɪetkl çlɪqv thLvɪb tmev MəxZv tKvb ɪelq mɛʹŮ AvMəx ntʹ tmev ɪvbKivix tmB ɪelʹq çYrʹ Z_ ɪv evZPw ʹq mgm ɪv PwY Z KiʹZ Ges Zv mgvavɪb I mɪwK ɪmɪvSɪMəʹtY mɪrvh ɪ Kɪb|

KvDwYj s Gi çlɪqvRbxqZv t AɪbK gɪnj v cwi evi cwi Kí bv, ṽṽ I çɪp mɛʹutK[©]evZPçxwZ MəY KiʹZ Pvb ɪKŠ' Ziviv G mɛʹŮ AvɪM t_ɪK ɪKQzRvɪbb bv etj Zvɪ i tKvb cQṽ_ vɪK bv| eŮzçlɪZteKx Ges AvZwɪjiv Gɪʹʹɪ Zvɪ iɪK çxwZ/evZP MəʹtY çFwɪZ Kɪb| AɪbK mgq fʲy Z_ AɪbK gɪnj vɪK ɪəvSɪKɪ Ges Ziviv mɪwK evZPçxwZ ɪvɪRi Rb ɪvQvB KiʹZ çɪɪb bv| KvDwYj i MəxZvɪK mɪwK Z_ cwi ɪekb Kɪi MəxZvi cQṽ`gZ çxwZ MəʹtY mɪrvqZv Kɪi b|

- KvDwYj s Gi gva ʹtg KvDwYj s tmev MəxZvɪK ṽṽ, çɪp I cwi evi cwi Kí bv mɛʹumK[©] ɪwɪfbæɪ K RvɪtZ çɪɪb| hv Ab ɪ mgq nqʹZv Rvɪv mɛ ɪ bq|
- fʲy KvDwYj s-Gi dtʹ tmev MəxZv ṽṽ, çɪp I cwi evi cwi Kí bv çxwZ/evZP mɪvSɪ mgm ɪv tgvKvɪej vi Rb ɪ civgk[©] ɪvɪZ Drmɪvɪ teva Kɪi b|
- GKRB MəxZv KvDwYj ɪi KvQ t_ɪK evZPçxwZ mɛʹutK[©]mɪwK Z_ tçtq Ab ɪvɪ gɪnj vɪ i Rvɪtq ɪvɪRB KvDwYj ɪi fʲyKv çvɪ b KiʹZ çɪɪb|

KvDwYj s Gi DɪɪK t

- MəxZv th fvɪvq eSɪZ çvɪ tmB fvɪvq ZvɪK mɛʹuY[©]mɪwK Z_ mɪ eivɪ Kiv|
- MəxZvi fçfɪwZ ɪ ɪxfZ Kiv Ges mɪwK çxwZ/evZP ɪvɪbɪPɪb mɪrvqZv Kiv|
- MəxZvɪK ɪwɪfbæɪMɪfɪɪvɪK çxwZ ṽṽ I çɪp evZP MəʹtYi KvRvivi Zv, çlɪZwGqv, mɪəv, SɪK AevɪZ Kiv|
- e ɪvɪ ɪvɪ mɛʹutK[©] ɪvɪ Z Rvɪtɪbv| ɪKvɪtK Avɪvi Zvivi ɪwK KiʹZ mɪrvɪh Kiv ev Ab ɪKv ɪvɪ e ɪvɪ Rb ɪvɪvɪbv| MəxZv evZPɪb th çxwZ/evZP ɪvɪtqɪQb ev ɪRɪtɪQb Zv hv Abɪtɪwɪ nq Zv ntʹ ZvɪK Ab ɪ çxwZ/evZP cQṽ` KiʹZ mɪrvɪh Kiv|

KvDwYj s Gi mgq thme ɪelʹq gɪb ɪvɪZ nte t

- MəxZvi mvg_ ɪ Ges mɪgvexZv tgɪb tɪqv KvDwYj ɪi DɪPZ tmev MəxZv Ges KvDwYj ɪi gɪa ɪvɪ ɪvɪ K Av ɪv I mgɪSvZvi cwi ɪek mɪp Kiv|
- e ɪvɪ³ çhɪq ɪ iæzɪ t qv t çlɪZ K tmev MəxZvi mKj çhɪq ɪ iæzɪ w ɪZ nte, Zvi ɪwɪfbæɪ Y I mvg_ ɪ Ges Zvi Ae ɪvɪ th ɪZ Sɪ i tɪQ Zv ɪvɪtɪPvq ɪvɪZ nte|
- ɪMvçbxqZv i ʹv Kiv t MəxZvi ɪMvçbxqZv Aek ɪB KvDwYj ɪiK eRvq ɪvɪZ nte Ges Gi çlɪZ mɛʹyb ɪ ɪvɪZ nte| GKRB MəxZvi mgm ɪv Aɪb ɪi KvQ KLbB çkɪv Kiv hvɪe bv|
- e ɪvɪ³MZ cQṽ` t KvDwYj ɪi ɪvɪR ɪgnvqZ KLbɪ MəxZvi Dci Pɪvçtq ɪ ɪvɪ DɪPZ nte bv-ɪs tmev MəxZvɪK mg ɪZ_ fʲy fʲɪte RvɪtZ nte Ges Zvi e ɪvɪ³MZ cQṽ`-AcQṽ` ɪK h ɪmɛ ɪvɪ ɪvɪZ nte|
- MəxZvi Abɪvɪzi çlɪZ mɪrvɪvɪZKxj nɪ qv KvDwYj ɪi Ggb ɪKQejv ev Kiv DɪPZ nte bv hv MəxZvi gɪb AvɪvZ Kɪi ev Zvi AbɪvɪZ j vɪM| KvDwYj s Gi mgq MəxZvi Abɪvɪzi çlɪZ mɪrvɪvɪZ çlɪK Kivi ɪPov KiʹZ nte|
- e ɪvɪ³MZ çʹɪçvZ ɪvɪ Pj ɪe bit Avɪj vP ɪelq ev tmev MəxZv mɛʹutK[©]KvDwYj i tKvɪb iKg çʹɪçwZ; çkɪv KiʹZ çvɪ ɪeb bv| Zvi tKvb çəvɪ YvɪK çkɪ t ɪqvl ɪwK nte bv|

KvDwYj s Gi çkɪv ɪf t
KvDwYj s ɪ Bfɪte Kiv hvq t

- e ɪvɪ³MZ
- ɪj MZ

Dfç KvDwYj s Gi gva ʹtgB MəxZvɪK ṽṽ, çɪp I cwi evi cwi Kí bv çxwZ/evZP mɛʹuY[©] mɛʹuY[©]Z_ çlɪv Kiv nq, Dçf ɪ k ɪ ɪ qv nq Ges çxwZ evZP MəʹtY mɪrvh I mɪtɪwMZv Kiv nq|

e՝րՅMZ KւDւYւյ st GB c×ւZիZ GKB mgտq GKRbիK KւDւYւյ s Kւյ MծւZւi մի½ փտյն մսւK՞ւcb Kւյ հւզ Ges փMւcbxqZւ Aej քb Kի MծւZւi mKj K_ւ գտիւիM mnKւի iիb ZւիK ciցk՞I Dcի`k փ I qv հւզ| GիZ փMւcbxqZւ eRւզ _ւիK|

՝jMZ KւDւYւյ s t GB KւDւYւյ s Gi գւա՛տg GKB mgտq GK մւտ_ tek KիqKRbիK ciցk՞I qv հւզ| GB c×ւZիZ ՝tj i m`մի`i մւււզ AskMծիYi գւա՛տg Avիj vPbււ c՞Ye՛՛ I mdj nq| GիZ e՝րՅMZ KւDւYւյ s Gi Zիբւզ Aիc՞IւKZ.Kg mgq j ւիM Ges GKB Z_`mKj իK GK մւտ_ մի eւն Kւյ հւզ| me ւKQyբփP Kի Kւի`i ciցk՞ի թեբ Zւi Dci |

Elements of Counseling (ciցk՞իbi Oqււ avc)

Bսի Rx`GATHER` kիi մւնիի` KւDւYւյ s Gi Dcւ`ւb_տյն գտի iւLւ mnR nq|

G=Greet Clients – փեւ MծւZւիK Avիի K փիե մսւI b Rւbւիb

A= Ask needs - փեւ MծւZւi Pւն`ւ ւbY՞ Kւյ, AvիZ MծւZւi ւK Pւb Zւ RւbիZ PւI qv

T= Tell about services - փեւ մսւիK՞MծւZւիK ejւ Ges MծւZւիK փ c×ւZ/evZիցր c×ւZ/evZիPիեQ ւիZ MծւZւիK մւնիի` Kւյ

H=Help փեւ փեQ ւիZ MծւZւիK մւնիի` Kւյ, փ փեւ մեիPիզ DcիւMի փ c×ւZ/evZիցր c×ւZ/evZիPիեQ ւիZ MծւZւիK մւնիի` Kւյ

E=Explain – eւOւBKZ.փեւ մսւիK՞e`իւի Z ejւ cQ`KZ.c×ւZ/evZիPիեQ մսւիK՞e`իւի Z e՝ւL`ւ Kի MծիY մնւզZւKիY

R = Return for followup – cիeZիPիե MծիYi mgq (dիjւ-Aւc) I c×ւZi մււK e`enւi I cիeZիPիեZi mgq ււK Kւյ|

ciցk՞իbi mgq Z_`ւK՞I փ I փիւիիիիMi Dci j ՞ի` փիL փեւ MծւZւիK փ փKւb փեւ փգւի Rb` D՞y KիիZ նե| c×ւZ MծիYi AvիM (Pre counselling) Ges cի (Post counselling) ciցk՞իbi Kիի փեւi_ bMZ գւb eւք cւզ| մսւI Y cիe՞ GKRb KգիPիե MծւZւi մի½ Gգփիե մսւK՞ւcb Kիիե հիZ cիeZիZ փեւ MծւZւi Zւi gZւզZ մնRփիե e՝Յ KիիZ cիիb| GB ceAZ`՛իմսւիիB ւK՛՛ GB cիe՞ mdj ZւB cիeZի`c`իիcիK Gւիտq ւիZ մնիի` Kիիե| փեւ MծւZւi մի½ մյմսւK՞ւcbi Rb` j ՞ի` iւLիZ նե|

- փեւ MծւZւիK h_ւh_ մսւյb c՞ւիb Ges Kգի Avիի K AvիY |
- cւի ւ`ւZ ւPւյZ Kւյ|
- փեւ MծւZւi գւbւմK Ae`ւ|
- GKււ c՞Ye՛՛մււK cւի թեկ|
- մւցււRKփիե MծիիիM` e`enւi |
- փեւ MծւZւi մւտ_ մյմսւK՞ւcb Kի ab|

ckւKւյ eւ Pւն`ւ t GB cիe՞`փ` KգիPի`փ` , cy՞ I cւի eւi cւի Kի bւi mKj փեւ մսւիK՞ի փեւ MծւZւիK ej թեբ Ges ckւKի Zւi Աւb հւPւB Kիիե (c×ւZi մյբււ Amյբււ ւելq) | հիZ Kի փեւ MծւZւi փ ւbւ` Յ c×ւZ ւիZ AvիMծի, փււր Zւi Rb` Dchի ւKbւ KգիPի ւել թq ւbւ՞Z նիZ cիի |

- փեւ MծւZւi մւտ_ մյմսւK՞ւcb Kի ab|
- փեւ MծւZւիK մսւI Y Rւbւիb|
- Zւi գւbւմK Ae`ւi c՞իZ j ՞ի` iւLի|
- Avcbւi cւի Pq ւ`b|
- Avիj vPbււ GKVւ մյ`i c՞Ye՛՛cւի թեկ մւ՞ Kի ab|
- փեւ MծւZւիK մնRփիե K_ւ ej իZ DrմւնZ Kի ab|
- փեւ MծւZւi մւտ_ մսւK՞ւcb Kի ab, փեւ MծւZւi Rb` փMւcbxq, Avիի K, GKւ՛՛ cւի թեկ Ges `փQ` ւbւ՞Z Kի ab|

փեւ մսւիK՞ejւ t GB cիe՞KւցDւիւ KգիPի c×ւZ/evZիPիե մսւիK՞ փեւ MծւZւi Աւիbi գիա` փKւb AcիZւ_ւKի մււK Z_` c՞իի գւա՛տg Zւ cիKիիե| c×ւZ/evZիPիցրi մյբււ Amյբււ, KւիRւի Zւ, c՞qւM eւ e`enւi c×ւZ մււKփիե ej իZ նե|

- MðxZvi çqRb I çQ˘ Ablyqx myeavRbK evZç×wZ MðtY ZvtK mnuqZv Kiv|
- th evZç×wZw MðxZv MðY Ki teb Zvi wefban` K we`hri Z fite ZvtK AewZ Ki tZ nte&
- cieZçZ MðxZv KLB, tKvb wKwbK Avmteb Zv ZvtK wek` fite eyStq w` tZ nte|

ciugkç` qvi Rb` th mKj ` çZv` iKvi Zvntjv-

- thvMthvM Awatekb ev Avtj vPbv Avi çKivi ` çZv
- fvtj v çkçKivi ` çZv
- fvtj v tkçZvi ` çZv/kèb ` çZv
- fvtj v e³vi ` çZv
- fvtj v fite e`vL`v Kivi ` çZv
- chçççKivi ` çZv
- thvMthvM Awatekçbi mgwß Uvbvi ` çZv

GKRb fvj Kivmçjçii , Yvejxt

- myi e`w³Zi
- çbZçj` vtbi thvM`Zv
- wekçmthvM`Zv ARß
- %ahçxj I mnbkxj
- mnvçwZkxj eÜZççAvPiY (Epath)
- MðxZvtK mççb Kiv
- MðxZvi fvlvq K_v ej vi thvM`Zv
- thvMthvM I ciugkçmçúçKçAvb
- fvtj v tkçZv
- wbiççç I mnuqK çtbrfve
- çMvcbqxZv i çv Kiv

Avatekb t 12

Rb#Mvöx msMVb

mgq t 1 NıUv

D#İk" t

cıV tk#I c#k#Yv_ııY-

1. Rb#Mvöx msMVb#K GKıU c#ıZ ııııte Rvbte
2. Kih#İ#İ Gi c#qıM m#ú#K GKıU avı Yv cıte

cıW cııKıbv t

ch#q	mgq	ık#İ#Ki Ki Yıq
K. cıııPıZ	5 ıgt	ci "úı cıııPZ ne
L. ce#arı Yv hıPıB	5 ıgt	c#k# Rb#Mvöx Kı#K e#j "j I Rb#Mvöxi cı_#ı" ık ? c#k# "v" ık#ıvı m#½ Rb#Mvöx msMV#bi m#ú#K#K ? c#k# Rb#Mvöx#Z KıR Kııı tkvb Aıf#ÁZı Av#Q ık ? e#j
M. U#Ycı#i Yıı mııı#h"	25 ıgt	U#Ycı#i Yıı 1- Discontent 2 -Role of Professional Health Worker
Av#j ıPbv	20 ıgt	- "j I Rb#Mvöxi cı_#ı" ık?
Av#j ıPbv		- Am#šıı#K ıfı#E KııB ık Rb#Mvöx msMV#bi GKıvı Dcıq?
N. c#k#Eı	5 ıgt	- "v" K#ıı "ıqZı ık ? - Am#šııZı Qıııı Avı ık#ııı ıfı#E#Z Rb#Mvöx msMVb c#ıZı m#cıZ Kıı hvq ?

Riaix tmevi gj-bwZ t

- Riaix cwi w ʹZ/Ae ʹv eSʹZ criv |
- kʹm çkʹmi c_ tLvj v ivLv |
- em:i ʹyiY eÜ Kiv |

Riaix cwi w ʹZ/Ae ʹv eSʹZ criv t

Riaix Ae ʹv ʹZ eSʹZ crivi e ʹv cwi w Lj , i æzçʹ GʹZ çV e ʹv te, çZeÜxtZj nvi Kgte Ges ʹNʹgqʹx mʹtj i tʹtʹ eo a i ʹYi DbwZ nte | GʹKi AwK ti vMx _vKtj , thgb ʹNʹbqv, ti vMx ʹ i AvNʹZi Ae ʹv Ges tetP _vKvi m ʹv br wetePbr Kʹi ti vMx ʹ i evQvB Ki tZ nte |

kʹm çkʹmi c_ tLvj v ivLv t

- kʹm çkʹmi evav mʹvKvix tKvb e ʹv cwi ʹvi Kiv |
- nvZ w ʹq ʹvub DʹKʹi kʹm çkʹm Pj yKiv |
- AʹPZb ti vMx i tʹtʹ GKçk KvZ Kʹi Avsʹk Dçg Kʹi tkvqʹbr |
- kʹm çkʹmi Amvav wPvʹZ Kiv |

em:i ʹyiY eÜ Kiv t

- mi vmi Pvc w ʹq evBʹi i Astk i ʹyiY eÜ Kiv
- yʹZ tçʹvi -e ʹv ŪR A_ev cwi ʹvi Kico (Zʹv br t ʹq vj) e ʹv envi Kiv
- nvZ-cv t_ʹK i ʹvZ ntj A ʹv DʹKʹi aiv |

cubʹZ Wzvi çÜ ʹgK wPvKrmv

çÜ ʹgK wPvKrmv t Avmʹšle ʹv ʹK GK nvZ I GK cv aʹi ZvʹK Dçj Kʹi w b | ʹv nvZ w ʹq tçU aʹi ZvʹK tUtb Zʹy | Gfite ZvʹK aʹi ivLj hZʹyb çSʹv Zvi gʹv w ʹq cwb tei nʹq Avʹm | gʹv w ʹq cwb tei nʹl qv eÜ nʹq tMʹj ZvʹK i Bʹq w b |

Avmʹšle ʹv hʹv Avcbvi tʹtq eqʹm eo A_ev I Rʹb fvi x nq Zvʹntj t ZvʹK wPr Kʹi i Bʹq w b | Avmʹšle ʹv ʹv cv Avcbvi ʹv çvʹq gʹv SLvʹb ivLj | Avmʹšle ʹv i brfʹx Avi çvʹRʹi i gʹv SLvʹb Avcbvi nʹvZi tMʹvUv ti tL AvKw ʹgʹfite tRʹv Dci w ʹK tVj v w ʹZ nte | cwb tei br nʹl qv çSʹv Gfite tVj v w ʹZ nte |

6 | kʹm çkʹmi c_ tLvj v ivLv

AvʹPZb ti vMx i tʹtʹ

wb ʹj ev AvʹPZb ti vMx i tʹtʹ Zvi kʹm çkʹmi c_ tLvj v ivLv w b w ʹZ Ki tZ nte |

gv_v-Nvo tmiRv m ʹv mvi b I wPeK DʹZ

ti vMxʹK m ʹv nʹq DVvi Ae ʹv ʹb ivLʹZ nte

AʹPZb ti vMxʹK evg w ʹK KvZ Kʹi i ʹq w b | tenki fʹvM ti vMx i tʹtʹ Gʹv kʹm-çkʹm Pj yivLʹZ mʹvqZv Ki te | kʹm-çkʹm AvUʹK w ʹZ cvʹi Ggb wKQzAvʹQ wKbv Zv t ʹLʹZ gʹvLi tʹZiUv çixʹv Ki tZ nte | thgb bKj ʹvZ,engi Ask, i ʹ, fʹvʹv ʹvZ BZ ʹv |

7/ i³ cvZ ɪbqʃtbi tKʃkʻj

<p><i>mi vmi Pvc w`b</i></p>	<p><i>tʃtʻvi -eʻvʃŪR eraly ev (mʻe ntj AvnZ ʻvbw DƏKtʻi ai ab</i></p>
<p><i>Avi I eʻvʃŪR, Avi I Pvc cʃqM Ki ab</i></p>	<p><i>tʃtʻvi cʃqU eʻenvi Ki ab</i></p>

Gicil i³ cvZ ʻvKtʻj mɪgɪqK mɪtʻqi Rbʻʻ (Aekʻʻ GKbɪMʻto GK NʻUv tɛkɪ bɔ) UɪbʻʻKU eʻenvi Ki tʻj A½ tKʻU tdj tʻZ ntʻZ cʻtʻi, ZɪB cʻZ AvnʻUv Aʃi Aʃi Avnʻuɪtʻi Rbʻʻ evab nɪj Kv Ktʻi wʻ tʻZ ntʻe|

mc[©] skb

- *mvc t`tL fq cʻtʻeb bɪ| tɛkʻi fɪM mvc ɪel ai bɔ| AʃbK mɔq ɪel ai mʻtʻci cʻtʻj| ʻsktʻbi gʻtʻZʻKɪvʻRi fɪtʻe tɛk ɪel tʻtʻj t`q mʻe nqbr|*
 - *nʻtʻZ ev cʻtʻq mvc ʻskb Ki tʻj nʻUv Pj v I nʻZ bɪvov Pov Ki tʻeb bɪ| Kv I eʻvʃŪR wʻ tʻq ʻZix wʻ ʻUɪU eʻenvi Ktʻi ʻsɪkZ A½ ɪekʻtʻg i vLɔ|*
 - *ʻsɪkZ ʻvɪ t`tK ɪKQzAsk Dcʻtʻi Pɪ ov ɪKQzɪ tʻq (tʻhgb MɪgQv) tʻKej gʻvĪ GKɪU ɪMU wʻ b| cʻZ 30 ɪgɪbU ci ci 30 tʻmʻtʻKʻŪi Rbʻʻ ɪMU Lʻtʻj wʻ b|*
 - *ʻsɪkZ ʻvɪ gʻtʻQ ɪbb I eʻvʃŪR wʻ tʻq tʻtʻK i vLɔ|*
 - *ʻsɪkZ tʻi vMx ʻʻZ nɪm cvZ tʻj tʻcʻtʻYi eʻe ʻv ɪbb|*
 - *I Sv wʻ tʻq ɪPɪKrmv Ktʻi ɪKsev Sɪo dʻj Ktʻi mɔq bʻo Ki tʻeb bɪ|*
 - *ʻsɪkZ ʻvɪ KvU tʻeb bɪ ɪKsev ʻsɪkZ ʻvʻtʻb tʻKvɪ ai tʻbi cʻj c j vM tʻeb bɪ|*
 - *nɪm cvZ tʻj tʻbqvɪ cʻt` tʻi vMxi K_v ej tʻZ Amʻe ar ntʻj, gʻv t`tK j vj v Sɪ tʻj ɪKsev bɪvK bɪvK Mj vq K_v ej tʻj tʻi vM tʻK ɪKQz tʻL tʻZ wʻ tʻeb bɪ|*
- *mvc ʻskb Ki tʻj Kv I eʻvʃŪR eʻenvi*

KK˘ I t˘vKv gvK˘oi Kigo

KK˘ I t˘vKv gvK˘oi Kigo ˘btq tKvb t˘vM˘/tmevM˘h˘Zv ˘P˘Krmv Rb˘ Gtj Zv˘K b˘tPi c˘k˘˘, t˘v Ki˘Z nte-(t˘˘˘ ˘etk˘t˘ t˘L˘Z nte I c˘˘˘v Ki˘Z nte)

µt	Ri˘i x DcmM˘˘˘ ˘yb mgr˘	n˘˘	bv
1	Glv ˘K KK˘ Kigto ˘Qj (h˘˘ Kigto ˘˘K Zte c˘mb I mvevb ˘˘ t˘q fvj f˘te favqvi c˘v Wv˘˘˘i i ˘bKU c˘v˘˘Z nte)		
2	t˘vM˘i ˘K ˘Mj ˘Z A_˘ev k˘m ˘b˘Z mgm˘v nq ?		
3	GB Kig˘oi Kvi˘b ˘K t˘vM˘i ˘, i˘Zi Gj ˘R˘ev Ab˘ tKvb c˘vK˘c˘˘Z ˘˘q˘v t˘L˘v ˘˘ t˘q˘Q		
4	t˘vM˘i ˘Rn˘˘, Mj v, A_˘ev t˘v˘ d˘˘˘ h˘˘˘Q		
5	Kvgov˘bv A_˘ev ˘j d˘˘˘˘vi Kvi˘b ˘K t˘vM˘i nVr tN˘tg d˘˘vKv˘m n˘q tM˘Q ?		
6	˘˘Zi g˘˘L tgSgmQi ˘j t˘v˘˘˘˘ ˘Qj ?		
7	thLv˘b ˘j d˘˘˘˘˘Q Zvi Ab˘Lv˘b ˘K d˘˘˘˘, d˘˘˘ I Vv A_˘ev P˘˘Kvb nVr i i˘˘˘˘˘Q ?		
8	t˘vM˘i ˘K t˘tU ˘v_v, gvsm˘tckx k˘˘ n˘q h˘v qv A_˘ev Av˘˘i j vM˘Q ?		
9	t˘vM˘i ˘K ˘vg ˘vg f˘ve ˘v ˘vg nq A_˘ev t˘tU ˘L˘˘b nq ?		
10	t˘vM˘˘K ˘K A˘bK ˘, t˘v ˘j d˘˘˘˘˘Q A_˘ev A˘bK ˘, t˘v Kigo ˘˘ t˘q˘Q ?		
11	thLv˘b Kig˘to˘Q tmLv˘b ˘K j vj n˘q d˘˘˘ tM˘Q ˘Kbv ? Ges cieZ˘Z tmLv˘b c˘B R˘t˘Q A_˘ev Ab˘ tKvb c˘mb RvZ˘q ˘˘˘ tei n˘˘Q ˘Kbv ?		
12	t˘vM˘i ˘K gv_˘v˘v Av˘Q, R˘˘ A_˘ev tN˘tg h˘˘˘Q ˘Kbv ?		

Dc˘i i th tKvb GK˘˘ c˘k˘˘ DE˘i I h˘˘ n˘˘˘˘, Zte hZ ZvovZvmo m˘˘˘ t˘vM˘/tmevM˘h˘Zv˘K Wv˘˘˘i i K˘vQ A_˘ev nvmc˘vZv˘j c˘v˘˘Z nte|

cÿKÿZK `thM e'e-rcbv

cÿKÿZK `thM e'e-rcbv Pµ

cÿKÿZK `thM e'e-rcbv-mvBtKvb

cÿKÿZK `thM e'e-rcbv-mvBtKvb

➤ Z_ Rbv I AcitK Rbvtbv

- w̄bq̄gZ fite Avenl qv eiZP'i btZ nte Ges Ri ai x fite mevBtK RvbtZ nte|
- mvBtKvb ceFvl cvl qv gvTB `vbq fj vbuUqvi `j tK msMwZ Kti wec` mstKtZi gvT gvBwKs Kiv|

➤ cwiKibv

- mgqgZ w̄bivc` `vb A_ev mvBtKvb tmUvti mevBtK `vbršli Kiv|
- cwi evti i mevBtK GKĪ Kiv Ges cvov cÿZtekx mn mevB w̄bivc` `vrb A_ev mvBtKvb tmUvti thtZ Dōy Kiv|
- tcvlv cÿyt`i w̄bivc` Avkθqi e'e-v|

➤ gvjgvj , Outbv

- cÿqvRbq gvjgvj thgb i Kbv Lievi, e'vUwi Pwj Z ti w̄vI, t' kj vB, tgvgewZ, `vgr Aj sKvi bM' UvKv BZ`w` e'vM tbqv|
- w̄btRi Ges cwi evti i m`m`i i w̄PwKrmvi w̄RwbmĪ
- Kico-tPico, weQvbr cĪ I tkvevi evnj k|
- `wj j `vteR Ges , i æZcYmb`mgr|

➤ emZevoxwK i vLv

- emZevoxi `i Rv Rvbj v Kiv w` tq fvtj vfvte AvUKvtbv hvZ evZitm bv fvt½|
- evBti i cÿqvRbq w̄RwbmĪ Nti Gtb ivLtZ nte Ges Ni , t j v fvtj vfvte eÜ Kitz nte|
- we`y ev M'vimi msthM eÜ Kiv|
- Nti i tqtS A_ev DVvrb MZ`Lto i Ktbv Lievi cij w`tb fij fite gjo ctyz ivLv hvZ mvBtKvb cieZPmgq Ri ai x cÿqvRb tgUvq|

➤ emZevoxwK i vLv

- mvBtKvb cieZPmgq hLb cwi evti i m`m'iv emotZ w̄d̄ti Avmte ZLb Aek`B evoxNo fij fite cwi`vi Kitz nte|
- evoxNi fij fite cwi`vi bv nl qv chšwki I tcvlv cÿyt`i w̄bivc` `vrb ivLv|
- evoxNo cwi`vi Kivi mgq mvevb,tmwv, twUj I Mig cwb BZ`w` e`envi Kiv|

12/ cʹKʹZK ʹhʹM e ʹe ʹvcbv-fʹgKʹu

cʹKʹZK ʹhʹM e ʹe ʹvcbv-fʹgKʹu

➤ **fʹgKʹu i AvʹM Kibxq t**

- fʹgKʹu i ʹq-ʹvʹZ mʹuʹtKʹcʹwi evʹtʹi m ʹm I Kgʹyʹtʹi mʹnKgʹi mʹPZb Kiv| fʹgKʹu iKʹj xʹb mgʹtq tKʹv ʹvq I ʹK fʹtʹe ʹvcbv ʹvʹtʹb Avʹkʹq ʹvʹtʹZ nʹtʹe Zv AvʹM t ʹtKB ʹvʹvʹyZ Kʹtʹi i vLʹv|
- evoxi Mʹvʹm I ʹwʹy Gi gj- mʹstʹhʹM tKʹv ʹvq Aew ʹZ Zv cʹwi evʹtʹi m ʹmʹtʹi Rʹvʹbʹtq i vLʹv Ges Riʹaʹi Ae ʹvq tK Ges ʹK fʹtʹe mʹstʹhʹM ʹvʹvʹQʹbʹK i ʹtʹeb Zv AvʹM ʹvʹvʹK Kʹtʹi i vLʹv|
- AvʹM ʹvʹcbv, Dʹxʹvʹi Ges cʹl ʹvqK ʹvʹvʹKʹrʹmʹv ʹvʹlʹtq AvʹvʹvʹvʹbK avʹi bʹv Mʹhʹb Kiv|
- ʹkʹi-ʹkʹtʹkʹv i fʹgKʹu i Kibxq mʹuʹtʹK avʹi bʹv t ʹqʹv Ges eQʹtʹi GKʹvʹaKʹevʹi gnʹov t ʹqʹv|
- ʹkʹyʹv cʹlZ ʹvʹb, Avʹdʹm-Av ʹvʹj Z, ʹkʹi -Kʹv i Lʹvʹv, mʹDʹP Feb, gʹvʹtKʹv, nʹvʹmʹcʹvʹZʹj, tʹvʹtʹUj - tʹiʹtʹi v I Abʹvʹb ʹK gʹtʹj ʹhʹM Kʹj xʹb mgʹtq Riʹaʹi ʹvʹb Mʹvʹc ʹvʹ AvʹM t ʹtK cʹl Z Ges eo AvʹKʹvʹtʹi ʹvʹj tL i vLʹv|
- fʹtʹbʹi cʹlZ Zʹj ʹvq AvʹM ʹvʹcbv ʹvʹ dʹvʹqʹv GʹvʹKʹUʹS, Bʹmʹv i ʹDʹbʹtʹj I ʹvʹcbv ʹvʹtʹb mʹsʹi ʹyʹy Kiv Ges Gi e ʹenvi c ʹxʹvʹZ mʹKʹj tK ʹkʹvʹLʹtq i vLʹv|
- fʹtʹbʹi tʹfZʹtʹi Sʹzʹsʹlʹe ʹI Avʹj ʹvʹgʹi v, tʹj v k ʹvʹfʹtʹe t ʹqʹvʹtʹj i mʹvʹt ʹj vʹMʹvʹZ nʹtʹe, hʹvʹtʹZ fʹgKʹu i mgʹq kʹiʹtʹi Dʹcʹi Gʹtʹm bʹv cʹtʹo|
- AvʹvʹvʹmK feb I cʹlZ ʹvʹtʹb nʹvʹj Kʹv Dʹxʹvʹi mʹi ʹAʹvʹg I cʹl ʹvqK ʹvʹvʹKʹrʹmʹv ev ʹvʹcbv ʹvʹtʹb i vLʹv I ʹvʹbqʹvʹZ fʹtʹe i ʹyʹbʹvʹtʹe ʹyʹy Kiv|
- cʹvʹoʹvq-cʹvʹoʹvq t ʹvʹvʹtʹmʹeK ʹj Mʹvʹb Kʹtʹi Zʹvʹt ʹi Rʹb ʹcʹl ʹvqK ʹvʹvʹKʹrʹmʹv Ges mʹUʹvʹb I Dʹxʹvʹi cʹkʹyʹtʹy i e ʹe ʹv Kiv|
- Bgʹvʹi Z ʹvʹbqʹvʹy AvʹBʹb mʹn ʹvʹvʹvʹi s tKʹvʹvʹo tʹgʹtʹb Pj v|

➤ **fʹgKʹu i mgʹtq Kibxq t**

- ʹi Rʹvʹi tʹPʹSʹKʹvʹtʹvʹi bʹxʹtʹP, k ʹvʹ tʹUʹvʹtʹj, tʹW, LʹvʹU ev tʹtʹAʹi bʹxʹtʹP Avʹkʹq ʹvʹbʹb
- SʹtʹK cʹtʹo gʹv ʹv evʹvʹj k, Kʹzʹb ev nʹvʹZ ʹvʹ tʹq tʹXʹtʹK tʹdʹj v
- ʹvʹj dʹUʹvʹv Gʹvʹj tʹfʹUʹi e ʹenvi bʹv Kiv
- Qʹv, evʹi ʹv ev Rʹvʹbʹj v ʹvʹ tʹq j ʹvʹdʹtʹq bʹvʹgʹvʹi tʹPʹv bʹv Kiv
- Rʹj sʹl Mʹvʹtʹmʹi Pʹzʹv ʹvʹvʹfʹtʹq tʹdʹj v Ges mʹæʹe nʹtʹj Mʹvʹm I ʹwʹy Gi gj- mʹstʹhʹM ʹhʹz ʹvʹvʹQʹbʹK i v
- Pj sʹl MʹvʹoʹtʹZ ʹvʹKʹtʹj ʹvʹcbv ʹtʹLʹj v RʹvʹqʹMʹvʹq Mʹvʹo ʹvʹmgʹtq tʹfZʹtʹi Ae ʹvʹb Kiv
- eʹtʹR, Kʹvʹj fʹvʹl, dʹh I fʹvʹi eʹtʹR, dʹhʹl fʹvʹi Ges AvʹUʹvʹi cʹvʹm e ʹenvi t ʹtK ʹvʹe i Z ʹvʹKʹv|
- AʹtʹnʹZʹk SʹtʹKʹcʹy
- ʹvʹKʹvʹb KʹvʹR bʹv Kiv |
- AvʹZʹsʹtʹKʹZ nʹtʹq ʹvʹPʹrʹKʹv i ev QʹbʹvʹQʹvʹd bʹv Kiv| GʹtʹZ Kʹtʹi ʹvʹeʹtʹi i gʹvʹtʹv Avʹtʹiv tʹeʹtʹo tʹhʹtʹZ cʹvʹtʹi Ges cʹwi evʹtʹi i ʹkʹi-ʹkʹtʹkʹv i eʹtʹqʹvʹtʹR ʹvʹi v AvʹZʹsʹtʹKʹZ nʹtʹZ cʹvʹtʹi b|

➤ **fʹgKʹu i cʹtʹi Kibxq t**

- tʹLʹj v I ʹvʹcbv ʹRʹvʹqʹMʹvʹq Avʹkʹq tʹbqʹv|
- eʹuʹZʹj fʹtʹbʹi eʹvʹtʹi t ʹqʹj I Rʹvʹbʹj v, ʹe ʹyʹyZK Zʹvʹi, Lʹvʹj BZ ʹvʹv nʹtʹZ ʹtʹi ʹvʹKʹv|
- Mʹvʹm ev i vʹmʹqʹvʹbK c ʹvʹt ʹP MʹU tʹcʹtʹj ʹvʹcbv ʹtʹhʹzʹj Ae ʹvʹb tʹbqʹv Ges KZ ʹe ʹyʹtʹK AeʹvʹnʹZ Kiv|
- AvʹnʹZʹt ʹi cʹl ʹvqK ʹvʹvʹKʹrʹmʹv t ʹqʹv Ges cʹl ʹvʹqʹvʹb nʹtʹj ʹhʹz I ʹvʹcbv ʹnʹvʹmʹcʹvʹZʹj ʹvʹbʹvʹsʹtʹi i e ʹe ʹv tʹbqʹv|
- ʹyʹvʹZ Mʹvʹtʹi fʹtʹbʹi AvʹUʹtʹK cov gʹiʹbʹyʹRʹbʹtʹK Dʹxʹvʹi KʹvʹtʹR KZ ʹe ʹyʹtʹK mʹnʹvʹqʹZʹv Kiv| ʹvʹbʹxʹq t ʹvʹvʹtʹmʹeKʹt i mʹnʹvʹqʹZʹv Mʹvʹj I cʹvʹbʹv mʹoK c ʹt ʹtK aʹyʹsʹm ʹe Aʹcʹmʹvʹi tʹy Kiv hʹvʹtʹZ Dʹxʹvʹi Kgʹvʹeʹmʹvʹbʹx ʹhʹz Dʹxʹvʹi KʹvʹR i i ʹæKʹiʹtʹZ cʹvʹtʹi b|
- gʹvʹbʹvʹmK fʹvʹtʹe ʹvʹeʹcʹhʹl ʹkʹiʹtʹi mʹvʹsʹbʹv t ʹqʹvʹi Rʹb ʹKʹvʹDʹtʹK mʹvʹe ʹyʹvʹbK fʹvʹtʹe Zʹvʹt ʹi cʹvʹtʹk i vLʹv|
- AvʹBʹb-k;Lʹj v ʹvʹbqʹsʹtʹy mʹsʹtʹkʹv KZ ʹe ʹyʹtʹK mʹnʹvʹqʹZʹv Kiv|

Avaʔekb t 16

ʔ-ʔ ɪkʲv eʲvi AeKvWʔgv I Pj gub ʔ-ʔ ɪkʲv Kvʔg

mgq t 1 NʔUv

Dʔk t

cV tkʔI cɪkʲYv_ʔY-

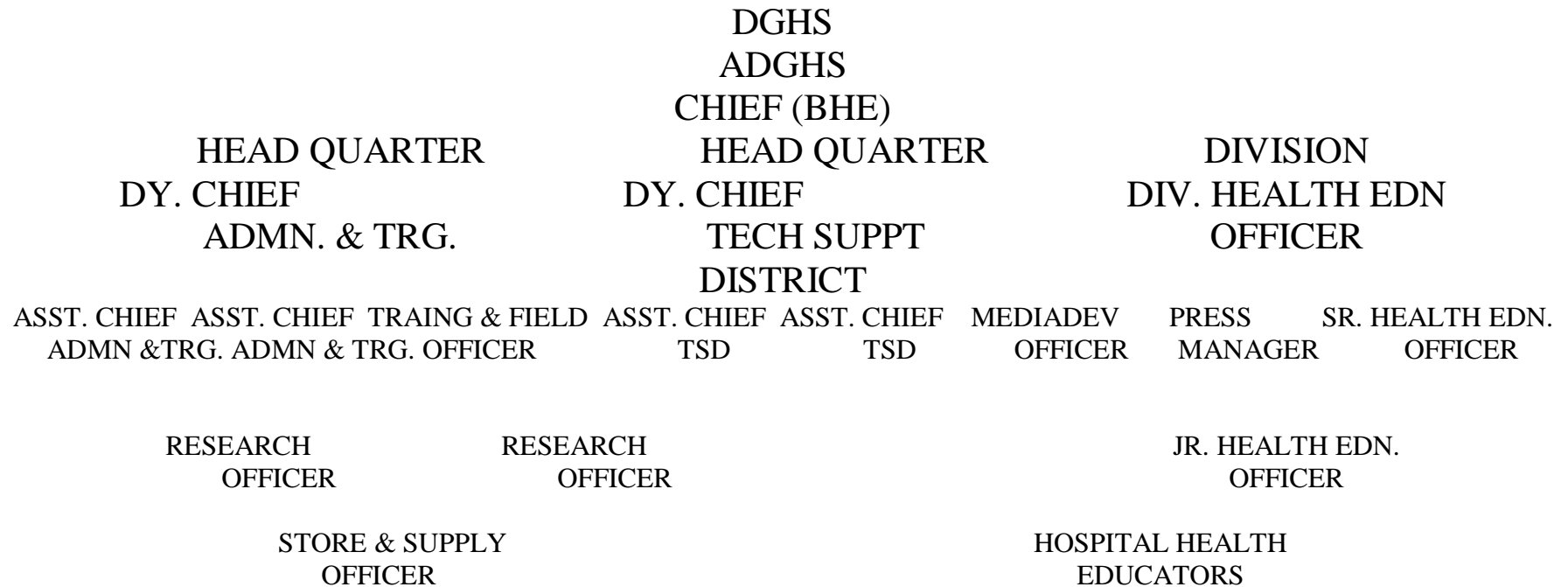
1. ʔ-ʔ ɪkʲv eʲvi AeKvWʔgv RvʔZ cvi ʔeb
2. KgʔPv mʔuʔKʲRvʔZ cvi ʔeb
3. gvV chʔq KgʔP ev Zevq Ki ʔZ cvi ʔeb

cV cvi Kʲbv t

chʔq	mgq	ɪkʲʔKi Ki Yxq
K. cvi vPvZ	5 ɪgubU	cɪkʲYv_ʔ i mʔ_ cvi vPvZ
L. ceʔavi Yv hvPvB	5 ɪgubU	cɪkʲKʲi avi Yv hvPvB
M. Dc ʔcbv	20 ɪgubU	vʔvWl /UʔYcvʔi Yxi gvaʔg Dc ʔcb
N. ʔj xq Avʔj vPbv	10 ɪgubU	4/5 ɪU ʔj ɪefʔ Kʲi Kvʔg Dc ʔcbv Ki ʔZ nʔe
O. ʔj xq Dc ʔcbv	10 ɪgubU	ʔj xq tbZvi Dc ʔcbv
P. mvgMʔK Avʔj vPbv	5 ɪgubU	cɪkʲʔKi chʔj vPbv
Q. mvi mʔʔc/Avʔj vPbv	5 ɪgubU	mvi mʔʔc

˘ŋ˘ ıkŷv ıvıvı AeKıWıgv

Organogram of Bureau of Health Education (BHE)



cwiicwkr -f- ukÿv t cwiitek Ges cwiicwkr -f- e-e-ri Dbqþ mnwR -f- Dbqþbi GKwU iaZcYwêlq| Acwi"Qbæ
cwiitek eúmea mspwvK tiwM w-tþi mnwqK| wbiwv` cmb cib I `bw`b KvR e-enwi, wbiwv` cqtubwkb, tf±i wqšY,
evotZ wewfbæaitþi iwvqvwbK e-enwi, AcZ`wKZ AvNwZ cvlqv, Av`tb tcirov I cmbtZ tWew BZ`w` wêlq bibwæa -f-
ukÿv Kvhþg ev-êvq Kþi Pj tQ| Dbz m`wbþUkb e-e-ri I `Ygþ cwiitek -f- i qvi ceRZþ

w`vj q -f- ukÿv t RbmsL`vi GK wvU Ask cUwK I gva`wK w`vj tQ Aa`qb Kþi| Gþ`i AwKvskB bvbv aiþbi
mspwvK e`wa I Acwþi ukKvi| Gme w`vj tQ OvT-OvT`xt`i gvtS mþPZbZv mwþi Rb` w`vj tQ -f- ukÿv Kvhþg tRvi`vi
Kiv ntqtQ Ges w`vj q ukÿv Kwii Kþvtg| -f- ukÿv K Ašf` Kiv ntqtQ|
OvT-OvT`MY -f- ukÿv bZb bZb evZþmgR -f- KwgDwbuU tZ tçstQ t`qvi evnK wntmte KvR Kivi mþwM mwþ ntqtQ|

nwcvZvj -f- ukÿv t cUw`b eúmsL`K tiwMx bvbv aiþYi tiwM Avµvš`ntq nwcvZvtj Avtmb| tiwMx Ges tiwMxi mw` AvMZ
mnhwMx`i þK nwcvZvtj -f- wêlq civgk`Ges -f- ukÿv cUvþbi e-e-ri Kiv ntqtQ thLvtb nwcvZvtj i -f- ukÿv w`,
Wv`vi, bvm`Ges Ab`v`v iaUbgwvK -f- ukÿv cUvþ Kþi&`vþKb| -f- ukÿv eþtiv t`þK t`þki mKj tRjv m`i
nwcvZvj mn 181wU DcþRjvq AvajþK AwMl wFRýqvj hšcwZ mieivn Kiv ntqtQ| Gme AwMl wFRýqvj hšcwZ e`enwti i
wv`w MvBW jvBb i tqtQ Ges Gi h`v` e-enwi wbuoZ Kivi c`þc tþqv ntqtQ| wbu fweI`Z chþqvþg Awkó DcþRjv,
tRjv nwcvZvj I KwgDwbuU wKwK (mwvZ msL`K) mgþn AwMl wFRýqvj hšcwZ mieivn Kivi cwi Kíbv i tqtQ| eZþvþb cUw
mKj nwcvZvtj B wbuqvZfvte -f- ukÿv cUvþbi e-e-ri Kiv ntqtQ|

tckwMZ -f- ukÿv wKí Kivi Lvbwq KgþZ klgK I Kgþv`xt`i Rb` -f- ukÿv I Dbqþ KgþwP Ae`vZfvte Pjv vþv nt`Q| Zþe
Gþ`qþ` tKv`v tKv`v -f- ukÿv Kvhþg tRvi`vi Kiv mæe ntj I meþ mæe nt`Q bv| Kj Kivi Lvbwq KgþZ klgK Kgþv`xt`i
mwþwKrmv Ges -f- ukÿv cUvþbi wêlqU AZ`š` iaZji mw` wetePbv Kiv cUqvRb| Gþ`i Rb` -f- ukÿv DcKiY cU`Z Ges
OvqvQwv gva`tg -f- ukÿv cUvþbi wêlqU -f- ukÿv eþtvi Kg`wí Kíbvq Ašf` Kiv ntqtQ|

-f- ukÿv evZþI DcKiY cU`Z t`þki mKj wfvM, tRjv Ges DcþRjv chþq -f- ukÿv DcKiY mieivni KivRwU -f-
ukÿv eþtiv t`þK h`vmæe mZKZvi mw` Kiv ntq`vþK| th tKvb mspwvK tiwM mgR` cUwZK `þwM, w`em ev mþv D`hvcb,
gvZ.I. wki -f- mn Ab`v` wêlq -f- ukÿv DcKiY cUwvbwqZB tçY Kþi vþK| mKj cKvi gv`Z DcKiþYi bgþv wvRvBb
Ges Kwii Mix wþ`Rbv -f- ukÿv eþtvi wvR`e-e-ri cvbwq mæubwq Ges gv`Yi KvR wvR`AdþmU tçm mæubwKiv nq|

MYgva`g I MYthwMthwM Kvhþg t mKj Bþi KUwbK wgvwqvZ -f- ukÿv Kvhþg cwi Pjv bv GKwU wbuqvZ Kvhþg| th tKvb
cUwZK `þwM ev tiwM e`wai cUwv ew` tçtj GB Kvhþg mþwP` iaZj mnKvþi wetePbv Kiv ntq`vþK| GQvov MðxY
RbMþYi gvtS Avb` wetePbv gva`tg -f- ukÿv cUvþbi Rb` -f- %N`OvqvQwv wbgþb I cUk` Kiv -f- ukÿv eþtvi GKwU
wbuqvZ KvR| GB KvR mgfvte cwi Pjv bv Rb` wewfbæ -f- mgm`vi Dci OvqvQwv cU`Z I mieivn Kiv nq| GQvov wvrf`úU,
wvRstþj, bvuK BZ`w` cU`Z Ges wgvwqvZ cUk` I mieivn Kiv nq|

-f- ukÿv I Dbqþ Av`kMg t`þki 64wU tRjvq 2wU Kþi tgvU 128wU Mðg -f- ukÿv I Dbqþ Av`kMg Kvhþg cþj`tg
ev-êvqZ nt`Q| G Kvhþg Mðg emevmi Z mvari Y gvþþj i 11wU -f- mgm`vþK AMwvKivi w`tg 33wU AvPiY cwi eZþbi gva`tg
-f- Dbqþ Kivi cUqv ev-êvqZ nt`Q| G Kvhþg tþZ`vbxq e`v`eþMP AskMþY I mg`w wbuoZ Kþi MðxY gvþþjmi -f-
mþPZbZv ew`xi gva`tg Ræbhv`vi gvþ Dbqþbi j`þ` wbuo Kvhþg wntmte cwi Pwv Z | mæv`e`AwvK c`wZ Abyri YceR
teBR jvBb mwþf`mæubwGes Bbcþ, cUmm Ges 33wU AvPi b cwi eZþbi mPK Abyri YceR KgþwP ev-êvq Kiv nt`Q|
fweI`Z Gme Mðg -f- ukÿv avi Yv, c`wZ I cwi Kíbv Dbqþbi Mþel Yvi tþ`t` wntmte wetePbv Kiv nte|

thš` -f- ukÿv Kvhþg t

wek` -f- ms`v t DþjwLZ Kvhþg Qvovl -f- ukÿv eþtiv wewfbæDbqþ mnhwMxi mnhwMvZv bvbvþx Kvhþg ev-êvq Kþi
Pþj tQ| wek` -f- ms`vi mnwqZvq mwiv t`þki tRjv mgþn wewfbæcckvRwv` i -f- ukÿv j-K cÿkÿY cwi Pjv bv, Z` -f- ukÿv I
thwMthwM DcKiY`Zix, -f- ukÿv wêlq i Dci 3 gvþmi mwv`wþKU tKv`cwv Pjv bv BZ`w` |

BDubtmd t BDubtmdt di mntþmZvq t`tki ubeþPZ 6uU DcþRj vq 0KugDubwU mrtcvU9mt =g0 c0Z0vi gva`tg gvZ.ᚦᚱᚱ Dbæb I gvZgZz ti vta M0tgi gvbþl i gvþS mþPZbZv mwó Ges weivRgvb ᚦᚱᚱ tmev M0þY D0x Kivi Rb` ubweo ᚦᚱᚱ ᚱᚿᚿᚿ Kivþig cwi Pjv bv Kiv nt`Q| GuU GKuU bZb Dþ`m hv cixþvgj-Kfvte cwi Pjv bv Kiv nt`Q| fæel þZ GB AurfÁZvi Avtj vtK G Kivþig Avtjv mæc0hvi Y Kiv thþZ cvti |

Abib` t ᚦᚱᚱ ᚱᚿᚿᚿ eyþiv Pjv gvb mKj mi Kwi, temi Kwi ᚦᚱᚱ tmev`vbKvix I mntþmX ms`v Ges Bbw=UUDU mgþni mvt_ ubweo mæú,3 Zvq KivR Kþi þQ| Dþj mZ Kivþig Qvovl ᚦᚱᚱ ᚱᚿᚿᚿ eyþiv ubbþj mZ Kivþig mgræ cwi Pjv bv Kþi hvþ`Q;

- Bgvi uRs Ges wi -Bgvi uRs ti vMe`ma c0Zþi vta ᚦᚱᚱ ᚱᚿᚿᚿ tRvi `vi Ges ub0qZv weavb
- ev`érvqZ Kivþig gj`vqb I gubUwi s eþx
- RivZxq ᚦᚱᚱ ᚱᚿᚿᚿ I Dbæb msþvšl þKškj c0vqb
- ᚦᚱᚱ ᚱᚿᚿᚿ I Dbæb msþvšl Mþel Yv I mvtþ`cwi Pjv bv
- þ`ke`vix ᚦᚱᚱ ᚱᚿᚿᚿ c0þvi vrfhv b ev`érvq b
- Z`ᚱ, ᚱᚿᚿᚿ I thvMvþhvM mvgM0i Drcv`b, weZi Y I c0 k0
- weÁvb wfvEK tmvgbvi, KgRvj v, I wi þqþUkb I c0kᚿþYi AvtqvRb
- ᚦᚱᚱ ælqK Riæwi evZþZ`w`i gva`g wfvEK c0þti i mgþx mvab
- di þgvUf Mþel Yv I þkþZv hvþvB Rivc mæúv`b
- þKškj MZ Dbæb thvMvþhvM gva`g c0þti i Rb` Kwi Mix mrvqZv c0vb
- ᚦᚱᚱ ælqK ᚱᚿᚿᚿ AvæKZi Dbæþbi Rb` Avšite`w3K thvMvþhvM gj`vqb ubiæY
- AZ`vek`Kxq mvgM0i msM0 I gl Ry ubw0ZKi Y
- weirfbæþj KUþbK I uc0U ugwWqvi mvt_ ubweo mæúK`vcb

GQvov ᚦᚱᚱ ᚱᚿᚿᚿ KivþigþK RbMþYi KvþQ Avtjv tekx M0YþhvM` Ges AvKI þvq Kþi þZvj vi c0þ0v Ae`mZ AvtQ| GKw` b Gþ`tki gvbþ ubþRþ`i ᚦᚱᚱ mþPZbvZvq Avtjv tekx mgx nte GUVB ᚦᚱᚱ ᚱᚿᚿᚿ eyþiv0i j ᚿᚱ I c0`vkv|

f

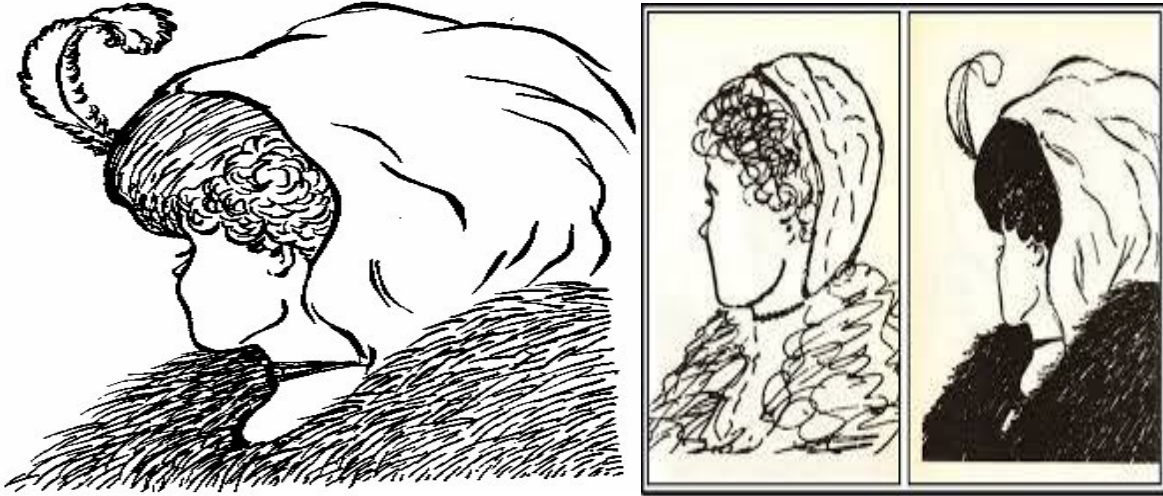
DTM Deb



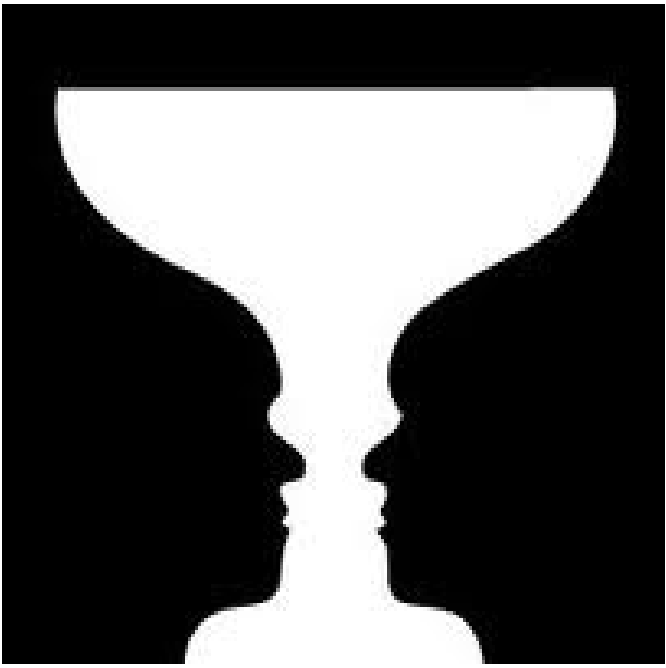
সেশন 2 শিরোনাম: উদ্ভাবন	
মোট সময়কাল	60 মিনিট
সেশন উদ্দেশ্য :	সেশন অংশগ্রহণকারীদের শেষে জানতে পারবেন <ul style="list-style-type: none"> • উদ্ভাবন কি? • স্বাস্থ্যের নতুনধরনের ভূমিকা • উদ্ভাবন এবং সৃজনশীলতা • বাংলাদেশে উদ্ভাবনের ইতিহাস
প্রশিক্ষণ পদ্ধতি	<ul style="list-style-type: none"> • বক্তৃতা • দলবদ্ধ কাজ • ব্যায়াম
রিসোর্স প্রয়োজনীয়তা	<ul style="list-style-type: none"> • এ-ভি সরঞ্জাম • স্ক্রিপ চার্ট • হোয়াইট বোর্ড
মূল্যায়ন পদ্ধতি	<ul style="list-style-type: none"> • সরাসরি মৌখিক প্রতিক্রিয়া • ভাবনা

দৃষ্টিভঙ্গির পার্থক্য

চিত্র 1: দৃষ্টিকোণ পরিবর্তনের মাধ্যমে আপনি একটি পুরানো মহিলা বা একটি যুবতী দেখতে



ছবি 2



ছবি ৩
দৃষ্টিকোণ যা সব পার্থক্য করে তোলে



ছবি ৪



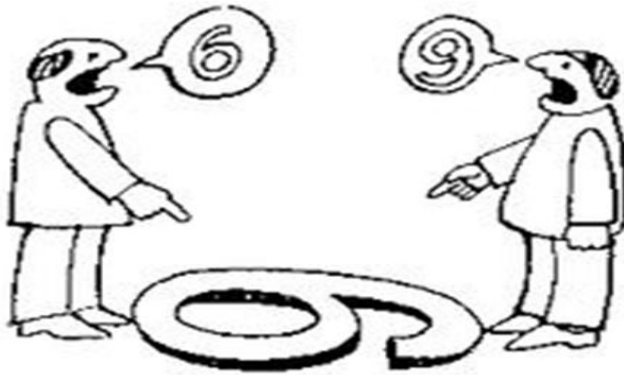
Seen by left eye



Seen by right eye

©Brooks/Cole Publishing Company/PTP

ছবি 5: বাস্তবতা এত জটিল হতে পারে যে ভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে সমানভাবে বৈধ পর্যবেক্ষণ বিপরীত হতে



পারে

চিত্র 6. জিনিসগুলি দেখতে ভিন্ন দৃষ্টিকোণ



চিত্র 7. পরিপ্রেক্ষিতে পরিবর্তন করুন এবং উদ্ভাবন করুন



অনুসন্ধান এবং উদ্ভাবন

নব প্রবর্তিত বস্তু উদ্ভাবনের নীচের হিসাবে উদাহরণ হিসাবে দেখা যায়।

- একটি নতুন manmade ডিভাইস বা প্রক্রিয়া
- নতুন কিছু করার একটি ভাল উপায়
- নতুন ধারণা, পণ্য, পরিষেবা এবং প্রচলনগুলির ভূমিকা যা দরকারী হতে পারে।
- পরিষেবা প্রদান, যা ইতিবাচক পরিবর্তন এনেছে, যা পরিষেবা গ্রহনকারীদের সময় সংরক্ষণ, খরচ বা পরিষেবা চাওয়া ফ্রিকোয়েন্সি উদ্ভাবনের জন্য প্রধান চালকটি হল বিশ্বকে উন্নত করার সাহস এবং শক্তি। একটি উদ্ভাবনের জন্য একটি অপরিহার্য উপাদান বাণিজ্যিকভাবে সফল ভাবে তার আবেদন বা প্রয়োগ। উদ্ভাবন মানব ইতিহাসের পরিবর্তন এবং পরিবর্তন করেছে (বিদ্যুৎ, বাষ্প ইঞ্জিন, মোটর গাড়ি ইত্যাদি উল্লেখ্য)।

উদ্ভাবনের উদাহরণ



Old Computers



Dell Computers 2006





Alexander
Graham Bell's
Phone
1876



Old Phone



1st Cell Phone
March 6, 1983



Razr 2006

Evolution of the

Telephone

উদ্ভাবনের ধরন

অধনীতিতে উদ্ভাবনটি প্রায়ই পাঁচটি ভাগে ভাগ করা হয়,
যেমনটি নীচে দেখানো হয়েছে:

১. পণ্য উদ্ভাবন- যা একটি নতুন ভাল বা সেবা যা উল্লেখযোগ্যভাবে উন্নত হয় সূচনায় জড়িত। এটি কার্যকরী বৈশিষ্ট্যগুলির উন্নতি, প্রযুক্তিগত ক্ষমতার ব্যবহার, ব্যবহারের স্বচ্ছন্দতা বা অন্য কোনও মাত্রার অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।
২. প্রক্রিয়া উদ্ভাবন- একটি নতুন বা উল্লেখযোগ্যভাবে উন্নত উৎপাদন বা ডেলিভারি পদ্ধতি বাস্তবায়ন জড়িত।
৩. বিপণন উদ্ভাবন- পণ্য নকশা বা প্যাকেজিং, পণ্য প্রচার বা মূল্যের উন্নতি সঙ্গে নতুন বিপণনের পদ্ধতি উন্নয়ন।
৪. সাংগঠনিক উদ্ভাবন (সামাজিক উদ্ভাবন হিসেবেও পরিচিত) নতুন সংগঠন, ব্যবসা পদ্ধতি, চলমান সংগঠন বা নতুন সাংগঠনিক আচরণের উপায়গুলির সৃষ্টি করে।
৫. ব্যবসা মডেলের উদ্ভাবনটি ক্যাপচারিং মূল্যের দৃষ্টিতে ব্যবসাটি পরিবর্তন করা যেমন, কম্প্যাক বনাম ডেল

পাদি সেলুইন, এম.এ. উদ্ভাবনী চিন্তাধারা: ছয়টি সাধারণ গোপনীয়তা (বছর এবং জার্নালটির নাম দিন, এটি একটি জার্নাল প্রকাশিত হলে)

পাঁচ শতাংশ মানুষ চিন্তা করে;

দশ শতাংশ মানুষ মনে করে তারা চিন্তা করে;

এবং অন্য পঁচাত্তর শতাংশ মানুষ বরং মরবে কিন্তু চিন্তা করবে না। "

- টমাস এ এডিসন

সৃজনশীলতা

সৃজনশীলতা হল

- একটি সমস্যার বিভিন্ন মাত্রাগুলির দেখার ক্ষমতা।
- সমস্যাটি আসলেই ভালভাবে বুঝতে পারার ক্ষমতা।
- উদ্ভাবন হচ্ছে সৃজনশীলতার বাস্তবায়ন।

সামাজিক মনোবিজ্ঞানী টেরেসা আমাবিলের মতে, সৃজনশীলতার তিনটি মূল উপাদান রয়েছে: ^১

- ডোমেন দক্ষতা - ডোমেন দক্ষতা হল একটি ক্ষেত্রের বিশেষজ্ঞ হয়ে ওঠে। একটি সৃজনশীল যান্ত্রিক প্রকৌশলী হতে, প্রথমে অবশ্যই শৃঙ্খলার মূলধারায় মাস্টার হওয়া উচিত।
- ক্রিয়েটিভ চিন্তাভাবনা দক্ষতা - সৃজনশীল চিন্তাধারার দক্ষতার মধ্যে রয়েছে নতুন এবং বৈচিত্র্য চাওয়া, স্বাধীনচেতা হওয়া, কোন কাজে স্থায়ী হওয়া, এবং উচ্চ মান থাকা।
- স্বতঃস্ফূর্ত অনুপ্রেরণা - স্বতঃস্ফূর্ত প্রেরণা বোঝায় যে, জিনিসগুলি তৈরি করার কারণগুলি আবেগের মধ্যে থেকে আসে - আবেগ ও পরিতোষ থেকে, কিন্তু বহিমুখী দাবি, চাপ বা পুরস্কারের ফলে নয়।

"সৃজনশীল ব্যক্তির তাদের জগতে মনোযোগ দেয়, বিষয়গুলি ভিন্নভাবে দেখে, ধারণাগুলি চ্যালেঞ্জ করে, ঝুঁকি নেয়, ব্যর্থ হতে ভয় পায় না এবং সমস্যাগুলির একাধিক সমাধান তৈরির চেষ্টা করে। তারা সৃজনশীলতা সম্পর্কে উৎসাহী এবং উদ্ভাবনের সুযোগ খুঁজে।"

আপনার সৃজনশীলতা উন্নত করতে সহায়তা করার জন্য ছয় টি পরামর্শ

1. আপনার মন খুলুন - প্রতিদিন একটি নতুন অভিজ্ঞতা তৈরি করুন; যত ছোট হোক না কেন নতুন অভিজ্ঞতা মস্তিষ্ক উদ্দীপিত করে এবং নতুন এবং মূল সংযোগ তৈরি করতে সহায়তা করে; সাফল্যের জন্য বন্ধ পরিকর।
2. বৈচিত্র্য - সমস্যা সমাধানের প্রচেষ্টায় অন্যদের অন্তর্ভুক্ত করে, যারা নিজের চেয়ে একটি ভিন্ন দৃষ্টিকোণ বা সাংস্কৃতিক অভিজ্ঞতা আনে।
3. মানসিক প্রশান্তি; স্ট্রেস, ক্লান্তি, ব্যায়াম এবং এমনকি ব্যাখ্যা সৃজনশীলতায় আমাদের পথ অবরোধ করতে পারেন।
4. সঠিক উত্তর খোঁজা বন্ধ করুন - অনেক সঠিক উত্তরগুলি দেখুন।
5. আপনার ক্রিয়েটিভ ছায়া অনুসন্ধান - আপনার সেরা ধারণা পেলে তখনই মনোযোগ দিতে শুরু করুন।
6. স্বাস্থ্যই সম্পদ - নিয়মিত ব্যায়াম শুধুমাত্র আপনার শরীরের বেনিফিট নয়, এটি মস্তিষ্কের পারফরম্যান্স বাড়ায়।

"আমরা জানি যে লোকেরা তাদের সৃজনশীল তখনই কাজ করে যখন তারা যা করছেন তা তারা ভালোবাসে। অভ্যন্তরীণ প্রেরণার কোন বিকল্প নেই, যে, প্রেরণা যা মানুষের ভিতর থেকে আসে। যদিও এইরকম অনুপ্রেরণা সৃজনশীলতা নিশ্চয়তা দেয় না, অপছন্দ বা কাজের প্রতি অনাগ্রহ কার্যত অ-সৃজনশীলতার নিশ্চয়তা দেয়।"

রবার্ট জে. স্টার্নবার্গের

উদ্ভাবন ম্যানেজমেন্ট কার্টামো গঠন

জনসাধারণের প্রশাসনে গতি বজায় রাখার জন্য, দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য প্রযুক্তির নতুনত্বকে উন্নত করতে, নাগরিকদের সেবা সহজতর করতে, দ্রুতগতিতে সেবা দেয়ার জন্য এবং অবকাঠামো উন্নয়নের একটি সংস্কৃতি গড়ে তোলা জন্য প্রধান উদ্ভাবন অফিসারের নেতৃত্বে প্রতিটি মন্ত্রণালয় ও বিভাগ পর্যায়ে এবং উদ্ভাবন অফিসারের নেতৃত্বে প্রতিটি যে কোন সগঠন / জেলা / উপজেলা পর্যায়ে একটি দল গঠন করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে। এই বিষয়ে কিছু সরকারি আদেশ নিচে বর্ণিত হয়েছে।

কর্মপরিকল্পনা নির্দেশিকা

উদ্দেশ্য:

সরকারি দপ্তরে উদ্ভাবনী কার্যক্রমকে সুসংখল, নিয়মিত ও প্রতিষ্ঠানিক করা এবং এ লক্ষ্যে জবাবদিহিতা তৈরি করা

ব্যবহার:

ইনোভেশন টিম কর্তৃক বাৎসরিক উদ্ভাবন কর্মপরিকল্পনা প্রণয়ন এবং মূল্যায়নের কাজে এ নির্দেশিকা ব্যবহৃত হবে

tyu উদ্ভাবন বাস্তবায়ন কর্মপরিকল্পনায় কী
থাকবে

<p>দাপ্তরিক অভ্যন্তরীণ কর্মপ্রক্রিয়ার উন্নয়ন</p>	<p>দাপ্তরিক অভ্যন্তরীণ প্রধান কর্মপ্রক্রিয়াসমূহ কী? সাধারণভাবে কোন্ কর্মপ্রক্রিয়া অধিকতর ব্যবহৃত হয়? কোন্ কোন্ কর্মপ্রক্রিয়া অধিকতর জটিল, ব্যয় ও সময়সাপেক্ষ?</p> <p>অভ্যন্তরীণ এসব কর্মপ্রক্রিয়ায় ধাপ, সময়, ব্যয় ও অন্যান্য অপচয় হ্রাস করার সুযোগ আছে কি?</p> <p>এসব কর্মপ্রক্রিয়ার সঙ্গে অন্য শাখা/দপ্তর/প্রতিষ্ঠানের সংশ্লেষ আছে কি এবং এক্ষেত্রে পারস্পরিক অধিকতর সমন্বয়ের সুযোগ রয়েছে কি? এতে তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তি বা মোবাইল প্রযুক্তি সম্পৃক্ত করার সুযোগ আছে কি?</p> <p>দাপ্তরিক অভ্যন্তরীণ কাজে কীভাবে তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তির সর্বোত্তম ব্যবহার নিশ্চিত করা যায়?</p> <p>দাপ্তরিক কর্মকাণ্ড, বিশেষত বাৎসরিক বাজেট, ক্রয়, প্রকল্প কার্যক্রম, বাৎসরিক প্রতিবেদন ইত্যাদি তথ্যের অবাধ প্রবাহ কীভাবে নিশ্চিত করা যায় এবং অধিকতর স্বচ্ছতা আনা যায়?</p>
--	---

0

<p>উদ্ভাবন-সহায়ক পরিবেশ তৈরি</p>	<p>উদ্ভাবন চর্চার জন্য নিজ অধিক্ষেত্রে প্রধান প্রতিবন্ধকতাগুলি কী এবং চিহ্নিত প্রতিবন্ধকতা নিরসনে কী উদ্যোগ গ্রহণ করা যায়?</p> <p>নিজ অধিক্ষেত্রে উদ্ভাবন চর্চার সহায়ক পরিবেশ তৈরি করার জন্য উর্ধ্বতন পর্যায়ের কী কী সুনির্দিষ্ট নেতৃত্বমূলক ভূমিকা প্রয়োজন?</p> <p>উদ্ভাবনী ধারণা প্রদানে নিজ অধিক্ষেত্রে সকল পর্যায়ের জনবলকে কীভাবে উৎসাহিত করা যায়?</p> <p>উদ্ভাবনী ধারণার পরীক্ষামূলক বাস্তবায়নে কী ব্যবস্থা নেওয়া যায়?</p> <p>উদ্ভাবনী চর্চার জন্য নিজ অধিক্ষেত্রে সচেতনতা ও দক্ষতাবৃদ্ধিমূলক কী ব্যবস্থা (প্রশিক্ষণ, সেমিনার, ওয়ার্কশপ, অন্য দপ্তরের উদ্যোগ পরিদর্শন, বিদেশের অভিজ্ঞতা অর্জন, ইত্যাদি) নেওয়া যায়?</p>
-----------------------------------	---

উদ্ভাবনের ক্ষেত্র	কর্মপরিকল্পনার জন্য বিবেচ্য বিষয়
<p>সেবা প্রক্রিয়া সহজীকরণ</p>	<p>অধিক্ষেত্রের প্রধান প্রধান সেবাসমূহ কী?</p> <p>কোন সেবাসমূহ নাগরিকের চাহিদা বিবেচনায় অধিকতর গুরুত্বপূর্ণ?</p> <p>সেবাসমূহের বিষয়ে নাগরিক সন্তুষ্টির জরিপ আছে কি?</p> <p>নাগরিকের চাহিদা বোঝার জন্য গণশুনানীর ব্যবস্থা আছে কি?</p> <p>সেবা সহজীকরণের প্রধান প্রধান উপাদানগুলি (সেবা প্রদানের সময়, সেবাগ্রহীতার ব্যয়, অফিস-যাতায়াতের সংখ্যা, গুণগত মান) কী এবং এগুলি লাঘবের জন্য কী উদ্যোগ গ্রহণ করা যায়?</p> <p>সেবা প্রদান প্রক্রিয়ায় সেবাগ্রহীতার সঙ্গে বর্তমানে কীভাবে যোগাযোগ করা হয়?</p> <p>সেবা প্রদান কাজে প্রধান সমস্যাগুলি কী? এগুলি কীভাবে সমাধান করা যায়? ডিজিটাল তথ্য ও সেবা কেন্দ্রে এ সেবাটি পাওয়া সম্ভব কি?</p>

सरकारी दप्तरे उद्भावनी उद्योगेस साधारण क्षेत्र

- (क) सेबाय नागरिकेस भोगान्ति लाघब,
- (ख) सेवा प्रदानेस बर्तमान व्यवस्थास उन्नयन वा नतून सेवा प्रदानेस माध्यम प्रवर्तन,
- (ग) नागरिकेस सञ्जे योगायोग,
- (घ) दाप्तुरिक अभ्यन्तरीण कर्मप्रक्रियास उन्नयन एवं
- (ङ) सरकारी-बेसरकारी ओ अन्यान्य प्रतिष्ठास सञ्जे अंशिदारत्व इत्यादि।

अधसूत्रः उद्भावन कर्मपरिकल्पना प्रणयन ओ मुल्यायन निर्देशिका, २०१६
सहितपरिषद विभाग।

उद्भावनीमूलक कर्मकाण्डेस प्रधान चारुटि धाप ➡

- (क) उद्भावनी धारणास विकास ओ याचाइ,
- (ख) उद्भावनी धारणास परीक्षा वा पाइलटिंग,
- (ग) पाइलट उद्योगेस पर्यालोचना ओ मुल्यायन एवं
- (घ) उपयुक्त पाइलट उद्योगेस बृहत्तर प्रतिफलन।

अधसूत्रः उद्भावन कर्मपरिकल्पना प्रणयन ओ मुल्यायन निर्देशिका, २०१६
सहितपरिषद विभाग।

৪. ইনোভেশন টিমের কার্যক্রম মূল্যায়ন

ইনোভেশন টিমের কার্যক্রম মূল্যায়ন পদ্ধতি একটি স্ব-মূল্যায়ন ব্যবস্থা। মাসিক সমন্বয় সভায় বাৎসরিক কর্মপরিকল্পনার প্রেক্ষাপটে ইনোভেশন টিমের কার্যক্রম মূল্যায়ন করতে হবে। মন্ত্রিপরিষদ বিভাগের প্রজ্ঞাপনের আলোকে এ সংক্রান্ত বাৎসরিক একটি প্রতিবেদন তৈরি করে স্ব স্ব ওয়েবসাইটে প্রকাশ করতে হবে এবং এর কপি মন্ত্রিপরিষদ বিভাগে প্রেরণ করতে হবে। বৎসর শেষে পরবর্তী পৃষ্ঠায় প্রদর্শিত ছকে উল্লিখিত বিষয়াদির আলোকে ইনোভেশন টিমের কার্যক্রম মূল্যায়ন করা হবে।

তথ্যসূত্র: উদ্ভাবন কর্মপরিকল্পনা প্রণয়ন ও মূল্যায়ন নির্দেশিকা, ২০১৫
মন্ত্রিপরিষদ বিভাগ।

লিপসক্রগিং তথ্য

Area	2008	2015
Poverty	40%	23%
Literacy	49%	65%
Electricity	27%	75%
Wireless	2G	WiMax, 3G, (4G coming)
Internet	0.4%	30+%
Mobile	20 million	125 million
Social media	Insignificant	14+ million
e-Services	Handful	200+ in major dev sectors
Service Access Points	<10	5,000+
Per capita income	619 US\$	1300+ US\$
Policy	Dysfunctional ICT Policy	Policies: ICT, Broadband, Edu, Health, LG, PPP, 5Yr Plans, Perspective Plan. Act: ICT, RTI

কেন উদ্ভাবন?

- ❖ অভ্যন্তরীণ কাজের প্রসেস এবং সেবা প্রদানের উন্নতির জন্য পরিবর্তন আনতে
- ❖ জনসাধারণের প্রশাসনে উদ্ভাবনী প্রথাগুলির একটি সংস্কৃতি ছড়িয়ে দিতে

উদ্ভাবনের সুযোগ মাধ্যমে বাংলাদেশের ভবিষ্যত

- ❖ বেশ কয়েকটি আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায় এবং রেটিং শীর্ষে 10 টিতে বাংলাদেশী সফটওয়্যার এবং ভাস প্রদান করা হয়েছে
- ❖ ব্রিক (গোল্ডম্যান শ্যাস) -এর পর বাংলাদেশ 11 তম অবস্থানে
- ❖ বাংলাদেশ ফ্রন্টিয়ার ফাইভ (জেপি মরগান)
- ❖ বিনিয়োগকারী সুরক্ষা ক্রম ২0 (বিশ্বব্যাপক ২010) ((ভারত (41), চীন (93), ভিয়েতনাম (1২4))
- ❖ ব্যবসা ক্রম 107 (বিশ্বব্যাপক ২010) ((ভারত (133), চীন (89), ভিয়েতনাম (93)

উদ্ভাবনের জন্য বাংলাদেশ কর্তৃক প্রাপ্ত পুরস্কার

Hasina receives 'ICT Sustainable Development Award'



International Recognition: a2i wins WSIS Award



আমার দেশ আমার গর্ব