

Little Lives India

TOGETHER TOWARDS HEALTHY CHILDHOOD

हमारे मिशन का समर्थन करें

@littlelivesindia

littlelivesindia.com

परिचय

प्रत्येक बच्चे को स्वस्थ, खुशहाल और अपनी पूरी क्षमता तक विकसित होने का अवसर मिलना चाहिए। फिर भी, अनेक बच्चे ऐसी स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करते रहते हैं जिन्हें समय रहते पहचाना और रोका जा सकता है। दुर्भाग्यवश, कई बार बीमारी के शुरुआती लक्षण, विकास में देरी, दिव्यांगता, पोषण संबंधी कमियाँ तथा जन्मजात विकृतियाँ समय पर पहचान में नहीं आतीं।

बाल स्वास्थ्य एवं सामुदायिक सेवा के प्रति गहरी रुचि रखने वाली एक विद्यार्थी के रूप में मैंने **लिटल लाइव्स इंडिया** की स्थापना एक सरल उद्देश्य के साथ की है-समाज में जागरूकता बढ़ाना, माता-पिता को सशक्त बनाना तथा बच्चों की स्वास्थ्य समस्याओं की समय पर पहचान और उचित सहायता सुनिश्चित करना। शिक्षा, सामुदायिक सहभागिता तथा स्वास्थ्य विशेषज्ञों के सहयोग से मेरा प्रयास है कि प्रत्येक बच्चे को सही समय पर उचित देखभाल मिल सके।



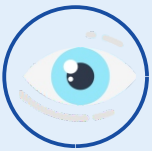
यह पुस्तिका माता-पिता, अभिभावकों, शिक्षकों तथा सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के लिए एक उपयोगी मार्गदर्शिका है। इसमें बच्चों के स्वास्थ्य से जुड़े प्रारंभिक चेतावनी संकेतों की पहचान, उपलब्ध सरकारी योजनाओं की जानकारी तथा समय पर उचित कदम उठाने के बारे में सरल एवं विश्वसनीय जानकारी दी गई है।

लिटल लाइव्स इंडिया का विश्वास है कि जागरूकता ही स्वस्थ भविष्य की पहली सीढ़ी है। आइए, मिलकर ऐसा समाज बनाएं जहाँ कोई भी बच्चा पीछे न रह जाए और प्रत्येक परिवार को आवश्यक जानकारी एवं संसाधन उपलब्ध हों।

एक साथ स्वस्थ बचपन की ओर ...

--- नव्या मुंधड़ा
संस्थापक, **लिटल लाइव्स इंडिया**

लिटल लाइव्स इंडिया के बारे में



हमारा दृष्टिकोण

लिटल लाइव्स इंडिया एक ऐसे भविष्य की कल्पना करता है जहाँ कोई भी बच्चा रोकथाम योग्य बीमारियों, पोषण संबंधी कमियों, जन्मजात विकृतियों, विकास में देरी, या जागरूकता की कमी के कारण पीछे न रह जाए। हम ऐसा समाज बनाने का प्रयास करते हैं जहाँ हर परिवार ज्ञान से सशक्त हो, हर बच्चे को समय पर देखभाल मिले, और हर स्वास्थ्य यात्रा आशा के साथ शुरू हो।

हमारा विश्वास है कि स्वस्थ बचपन ही स्वस्थ राष्ट्र की नींव है। जागरूकता को मजबूत करके, निवारक स्वास्थ्य को बढ़ावा देकर, प्रारंभिक पहचान में सहायता देकर, और परिवारों को उपलब्ध सरकारी सेवाओं से जोड़कर, हम भारत में बाल स्वास्थ्य परिणामों में सकारात्मक बदलाव लाने का लक्ष्य रखते हैं।



हमारी प्रतिबद्धता

लिटल लाइव्स इंडिया में, हम जागरूकता को कार्य में बदलने के लिए प्रतिबद्ध हैं। शिक्षा, सामुदायिक सहभागिता, निवारक स्वास्थ्य और सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणालियों के साथ साझेदारी को मिलाकर, हमारा लक्ष्य है कि हर बच्चे को वह देखभाल, सहयोग और अवसर मिले जिनकी उसे एक स्वस्थ और संतोषपूर्ण जीवन के लिए आवश्यकता है।

क्योंकि हर नन्ही जिंदगी मायने रखती है।
हर बच्चे को सबसे अच्छी शुरुआत का अधिकार है।
हर भविष्य की शुरुआत एक स्वस्थ बचपन से होती है।



हमारे मूल विश्वास

लिटल लाइव्स इंडिया में, हमारा विश्वास है कि:

- हर बच्चे को जीवन की स्वस्थ शुरुआत का अधिकार है।
- शीघ्र पहचान जीवन बचाती है और भविष्य बदलती है।
- रोकथाम, इलाज से अधिक प्रभावी है।
- जागरूक माता-पिता स्वस्थ परिवार बनाते हैं।
- हर परिवार को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य जानकारी तक पहुँच होनी चाहिए।
- हर बच्चा, चाहे उसकी पृष्ठभूमि या क्षमता कुछ भी हो, समान अवसरों का हकदार है ताकि वह बढ़ सके और आगे बढ़ सके।
- मजबूत समुदाय जागरूकता, करुणा और सामूहिक प्रयासों से बनते हैं।

समय पर पहचान क्यों आवश्यक है ?

समय पर निदान जीवनभर की दिव्यांगता को रोक सकता है।

बचपन की अनेक स्वास्थ्य समस्याओं का सफल उपचार
तभी संभव है जब उनकी समय रहते पहचान हो जाए।

उदाहरण के लिए:

- सुनने की क्षमता में कमी
- आयरन की कमी (एनीमिया)
- दृष्टि संबंधी समस्याएँ
- ऑटिज़्म
- जन्मजात हृदय रोग
- विटामिन की कमी
- कटा हुआ होंठ (क्लेफ्ट लिप)
- बोलने में देरी
- क्लबफुट (टेढ़ा पैर)
- सीखने में कठिनाई (लर्निंग डिसएबिलिटी)

स्वस्थ बच्चे की विकास यात्रा



गर्भावस्था



जन्म



टीकाकरण



नियमित वृद्धि की निगरानी



विद्यालय स्वास्थ्य जाँच

जितनी जल्दी पहचान होगी, उपचार के परिणाम उतने ही बेहतर होंगे।

विकासात्मक चरण (जन्म-6 माह)

आपके बच्चे को चाहिए

- सिर उठाना
- पलटना
- मुस्कुराना
- माता-पिता को पहचानना
- वस्तुओं को पकड़ना
- बड़बड़ाना शुरू करना



पोषण

- ६ माह तक केवल मां का दूध पिलाएं
- शहद न दें
- पानी न दें
- पशु का दूध न दें

डॉक्टर से संपर्क करें यदि

- ठीक से दूध न पीना
- ३ माह तक मुस्कुराना नहीं
- आवाज़ पर प्रतिक्रिया न देना
- चेहरों की ओर न देखना
- वजन ठीक से न बढ़ना

विकासात्मक चरण (6-12 माह)

आपके बच्चे को चाहिए

- बिना सहारे बैठे
- सरकना
- सहारे से खड़ा होना
- अपने नाम पर प्रतिक्रिया देना
- हाथ हिलाकर बाय-बाय करना
- ''मम्मा'' या ''दादा'' कहना



पोषण

- पूरक आहार (सॉलिड फूड) शुरू करें
- फलों, सब्जियों, दाल, चावल, अंडा, खिचड़ी, दही आदि को शामिल करें
- स्तनपान जारी रखें

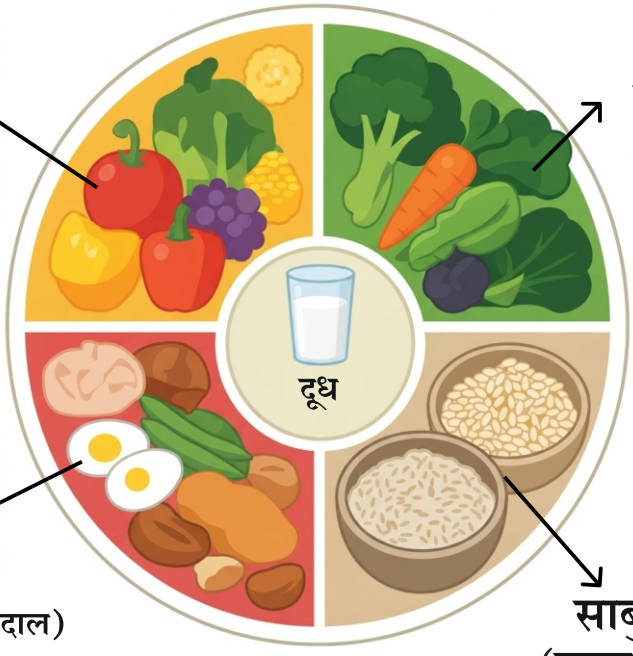
चेतावनी संकेत

- 9 माह तक बिना सहारे नहीं बैठ पाना
- सिर का आगे-पीछे हिलना (बॉबिंग)
- माता-पिता को नहीं पहचानना

बच्चो के विकासात्मक चरणों के लिए पृष्ठ संख्या (46-49) देखें ।

पोषण थाली

स्वस्थ थाली बनाएं



मेवे और बीज

पर्याप्त पानी पिएं

इनसे बचे



शुगर युक्त पेय
(मीठे ड्रिंक्स)



चिप्स



प्रोसेस्ड फूड्स
(प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ)

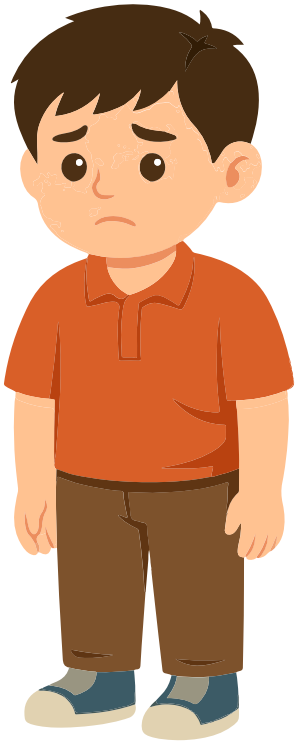


अधिक चॉकलेट

आयरन की कमी

आयरन क्यों ज़रूरी है?

आयरन शरीर में स्वस्थ रक्त (हीमोग्लोबिन) बनाने में मदद करता है और बच्चों के मस्तिष्क के विकास के लिए अत्यंत आवश्यक है।



लक्षण



पीली त्वचा (चेहरा फीका पड़ना)



जल्दी थक जाना



ध्यान लगाने में कठिनाई



बार-बार संक्रमण होना



शारीरिक एवं मानसिक विकास में देरी

आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थ



पालक



गुड़



खजूर



दालें



राजमा/बीन्स



रागी



अंडे



चिकन



कलेजी

बेहतर अवशोषण के लिए आयरन युक्त भोजन के साथ विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ, जैसे संतरा और नींबू, अवश्य दें। इससे शरीर आयरन को बेहतर तरीके से अवशोषित करता है।



टीकाकरण जीवन बचाता है

टीके बच्चों को खतरनाक बीमारियों से बचाते हैं

भारत सरकार की टीकाकरण अनुसूची के अनुसार अपने बच्चे को समय पर टीके अवश्य लगवाएँ।

टीकों से रोकथाम होने वाली बीमारियाँ:



- तपेदिक
- पोलियो
- हेपेटाइटिस बी
- डिफ्थीरिया
- काली खाँसी
- धनुष्टकार
- रूबेला
- रोटावायरस
- जापानी एन्सेफलाइटिस
- गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर से बचाव का टीका (योग्य किशोरों के लिए)

निर्धारित टीका कभी न छूटे.

सावधान रहें! टीकाकरण कराएँ!

माता-पिता के लिए स्वास्थ्य जाँच सूची

हर महीने, खुद से पूछें ।

- क्या मेरा बच्चा वजन बढ़ा रहा है?
- क्या मेरा बच्चा लंबा हो रहा है?
- क्या मेरा बच्चा अच्छी तरह खा रहा है?
- क्या मेरा बच्चा सामान्य रूप से सुन सकता है?
- क्या मेरा बच्चा ठीक से देख सकता है?
- क्या वाणी का विकास सामान्य रूप से हो रहा है?
  क्या मेरा बच्चा सक्रिय है?
- क्या मेरे बच्चे के टीके समय पर लगे हैं?
- क्या मेरे बच्चे को खेलने में मज़ा आता है?
- यदि मैंने कोई चिंताजनक बात देखी है,
- तो क्या मैं डॉक्टर के पास गया हूँ?

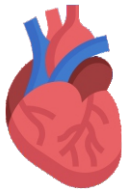


जन्म दोष
(रोकथाम और शुरुआती पहचान)

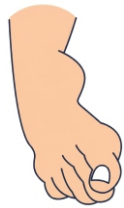
आम जन्म दोष:



कटा हुआ होंठ



जन्मजात हृदय रोग



क्लबफूट / मुड़ा हुआ पैर



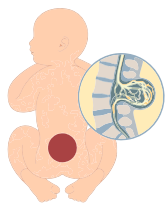
जन्मजात मोतियाबिंद



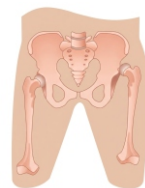
सुनने की क्षमता में कमी



डाउन सिंड्रोम



तंत्रिका नली में दोष



हिप डिसप्लेसिया

चेतावनी के संकेत:

* अंग विकृति
* सांस लेने में कठिनाई
* सफेद पुतली
* खाने-पीने में कठिनाई
* सुनने पर कम प्रतिक्रिया

उपचार:

कई जन्म दोषों का इलाज सर्जरी, दवाइयों या थेरेपी से किया जा सकता है।

शुरुआती उपचार बच्चों को सामान्य, स्वस्थ जीवन जीने में मदद कर सकते हैं।

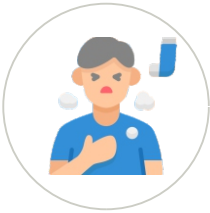
निवारक उपाय:

जन्म दोषों को रोकने के लिए, गर्भवती होने की योजना बना रही अधिकांश महिलाओं को सलाह दी जाती है कि वे गर्भावस्था के पहले 12 सप्ताह तक 400 माइक्रोग्राम या 0.4 मिलीग्राम फोलिक एसिड लें।

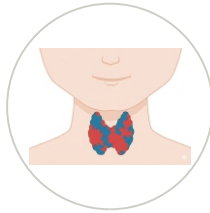
उन्हें नियमित रूप से आयरन, आयोडीन, विटामिन डी और कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

बीमारियाँ
(शुरुआत में ही पता लगाया जा सकता है।)

आम स्थितियाँ:



दमा



जन्मजात हाइपोथायरायडिज्म



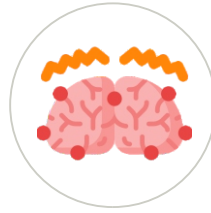
सिकल सेल रोग



थैलेसीमिया



हृदय रोग



मिर्गी



तपेदिक / क्षयरोग

जल्दी पहचान क्यों ज़रूरी है:

* बेहतर इलाज के परिणाम
* जटिलताओं को रोकता है
* जीवन की गुणवत्ता में सुधार करता है
* स्वास्थ्य देखभाल की लागत को कम करता है
* अंग क्षति के जोखिम को कम करता है



पोषण की कमी

आम कमियाँ:

आयरन की कमी (एनीमिया)



लक्षण: पीली त्वचा और होंठ, थकान, कमज़ोरी और चम्मच जैसे नाखून

विटामिन डी की कमी



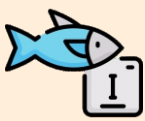
लक्षण: हड्डियों में दर्द और कोमलता, मुड़े हुए पैर

विटामिन ए की कमी



लक्षण: रतौंधी, सूखी आँखें, बिटोट स्पॉट

आयोडीन की कमी



लक्षण: गले के सामने सूजन (घेंघा), थकान और वजन बढ़ना, विकास रुकना

प्रोटीन-ऊर्जा कुपोषण



लक्षण: गंभीर वजन कम होना, पतले हाथ/पैर, सूजन, खराब बाल

जिंक की कमी



लक्षण: खराब विकास, घाव भरने में देरी, भूख न लगना, त्वचा पर चकत्ते

माता-पिता कैसे मदद कर सकते हैं:



संतुलित आहार प्रदान करें



नियमित स्वास्थ्य जाँच निर्धारित करें



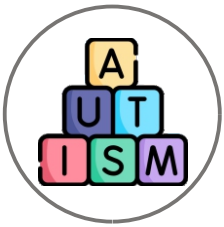
आयरन और विटामिन की खुराक दें (यदि सलाह दी जाए)



नियमित पेट के कीड़े निकालने की दवा सुनिश्चित करें (सलाह के अनुसार)

विकासात्मक देरी और विकलांगता

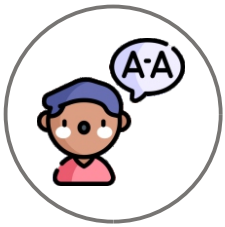
शामिल क्षेत्र:



ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर



एडीएचडी



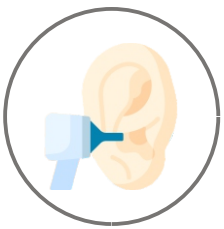
बोलने में देरी



सीखने की अक्षमता



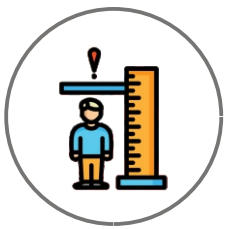
दृष्टि संबंधी समस्याएं



सुनने की क्षमता में कमी



सेरेब्रल पाल्सी



विकासात्मक देरी

चेतावनी के संकेत:

* आंखों से संपर्क नहीं करना
* अपने नाम पर प्रतिक्रिया नहीं देना
* बैठने या चलने में देरी
* बोलने में देरी
* सीखने में कठिनाई
* व्यवहार संबंधी समस्याएं

याद रखें:

शुरुआती पहचान और थेरेपी बच्चे का जीवन बदल सकती हैं।

इंतज़ार न करें, जल्द ही किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सलाह लें।

डॉक्टर को कब दिखाएँ?

(खतरे के संकेत)


तेज़ बुखार


दौरे पड़ना


सांस लेने में कठिनाई


खाने से इनकार करना


लगातार उल्टी होना


डिहाइड्रेशन (निर्जलीकरण) के साथ दस्त


लगातार खांसी


कान में दर्द या स्राव


कमज़ोर दृष्टि


आवाज़ों पर प्रतिक्रिया न देना


विकासात्मक चरणों में देरी


अचानक कमज़ोरी

इन चेतावनी संकेतों को नजरअंदाज न करें।
तुरंत चिकित्सीय सहायता लें।



बाल सुरक्षा

अपने बच्चे को सुरक्षित रखें:



सड़क सुरक्षा

हेलमेट और सीट बेल्ट का उपयोग करें।
ट्रैफिक नियम सुरक्षा के लिए बनाए गए हैं।



जलने से बचाव

गर्म तरल पदार्थों और नुकीली चीज़ों
को दूर रखें।



ज़हर से बचाव

दवाइयों और रसायनों को पहुँच
से दूर रखें।



डूबने से बचाव

पानी के पास बच्चों पर हमेशा
नज़र रखें।



स्क्रीन टाइम

स्क्रीन टाइम सीमित करें।



इंटरनेट सुरक्षा

ऑनलाइन गतिविधि पर नज़र रखें।





प्राथमिक चिकित्सा के बुनियादी नियम

माता-पिता क्या कर सकते हैं:



बुखार के लिए: पैरासिटामोल दें (सलाह के अनुसार), गुनगुने पानी से स्पंज करें।



कटने पर: साफ पानी से धोएं, घाव को सुखाएं और एंटीसेप्टिक लगाएं।



जलने पर: ठंडे पानी के नीचे रखें, टूथपेस्ट या तेल न लगाएं।



दम घुटने (गले में कुछ अटकने) पर: पीठ पर थपथपाएं और छाती पर दबाव दें (यदि प्रशिक्षित हों)।



नाक से खून बहने पर: सीधे बैठें, आगे की ओर झुकें, नाक के मुलायम हिस्से को दबाएं।

उन्हें उनकी बाईं करवट लेटाएं।



यदि कोई संदेह हो, तो चिकित्सीय सहायता लें।

Little Lives India

Together Towards Healthy Childhood

माता-पिता की हैंडबुक

बच्चों के लिए सरकारी योजनाएँ, छात्रवृत्तियाँ और सहायता



आपातकालीन नंबर

सेवाएँ	पहला कदम	उपयोग
एम्बुलेंस	108	आपातकालीन एम्बुलेंस (जहाँ उपलब्ध हो)
रोगी परिवहन	104	गर्भवती महिलाएँ/बच्चे और रोगी परिवहन (जहाँ उपलब्ध हो)
महिला हेल्पलाइन	1090/91	सहायता और मार्गदर्शन चाहने वाली महिलाएँ
विकलांगता हेल्पलाइन	14456	विकलांगता संबंधी जानकारी और सहायता
बाल हेल्पलाइन	1098	संकट में फंसे बच्चे
पीएम-जेएवाई	14555	पात्रता, कार्ड और अस्पताल मार्गदर्शन
टीबी हेल्पलाइन	1800-11-6666	टीबी सेवाएँ और नि-क्षय सहायता

निकटतम अस्पताल का नंबर: _____

आशा कार्यकर्ता का नंबर: _____

बाल रोग विशेषज्ञ का नंबर: _____

एएनएम का नंबर: _____

इन आपातकालीन नंबरों को सहेज कर रखें। ये जान बचा सकते हैं।

कहाँ से शुरू करें

आपकी स्थिति	पहला कदम
गर्भवती महिला या ६ वर्ष से कम उम्र का बच्चा	आशा, एएनएम और स्थानीय आंगनवाड़ी केंद्र से संपर्क करें।
अस्पताल के इलाज की आवश्यकता है और खर्च उठाने में असमर्थ हैं	14555 पर या किसी सूचबद्ध अस्पताल में आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना की पात्रता की जाँच करें।
नियमित जाँच या दवाइयों की आवश्यकता है	किशोर मैत्री स्वास्थ्य चिकित्सालय का उपयोग करें। मानसिक स्वास्थ्य के लिए 14166 पर कॉल करें।
विकलांगता प्रमाण पत्र या सहायक उपकरण	यूडीआईडी के लिए आवेदन करें और जिला विकलांगता कार्यालय/14456 से संपर्क करें।
अनिश्चित हैं कि कौन सी योजना लागू होती है	सरकारी मायस्कीम पोर्टल का उपयोग करें और संबंधित जिला विभाग से संपर्क करें।

जाँच और प्रेषण मार्ग



बच्चा (0-18 वर्ष)



आंगनवाड़ी / स्कूल /
पीएचसी / स्वास्थ्य शिविर



आरबीएसके जाँच टीम

क्या कोई चिंता का विषय पाया गया है?

नहीं



स्वस्थ बच्चा
नियमित फॉलो-अप

हाँ

डीईआईसी / विशेषज्ञ के पास भेजें

आकलन और निदान

उपचार / थेरेपी / सर्जरी

फॉलो-अप और स्कूल सहायता

महत्वपूर्ण सेवाएँ



डी.ई.आई.सी. (जिला प्रारंभिक हस्तक्षेप केंद्र)

0 से 6 वर्ष के बच्चों के लिए प्रारंभिक आकलन, थेरेपी और प्रेषण सेवाएँ।



सी.आर.सी. (समग्र क्षेत्रीय केंद्र)

आकलन, थेरेपी, सहायक उपकरण, मार्गदर्शन और प्रेषण सेवाएँ।



डी.पी.ओ. (विकलांग व्यक्ति संगठन)

अधिकारों, योजनाओं और सामुदायिक समावेश के लिए सहायता।

प्रारंभिक हस्तक्षेप = बेहतर परिणाम

जितनी जल्दी हम कदम उठाएंगे,
बच्चा उतना ही बेहतर विकास कर पाएगा।



विकलांगता प्रमाण पत्र - प्रक्रिया



सरकारी अस्पताल / जिला विकलांगता पुनर्वास केंद्र जाएं



अधिकृत चिकित्सा बोर्ड द्वारा चिकित्सीय मूल्यांकन

क्या यह बेंचमार्क विकलांगता है?

नहीं

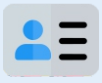


परामर्श और मार्गदर्शन

हाँ



विकलांगता प्रमाण पत्र (5 वर्ष के लिए वैध - कुछ के लिए आजीवन)



विशिष्ट विकलांगता पहचान पत्र के लिए आवेदन करें



योजनाओं, छात्रवृत्तियों, रियायतों और लाभों तक पहुँच

विशिष्ट विकलांगता पहचान पत्र

एक राष्ट्र - एक विकलांगता पहचान पत्र

- ऑनलाइन आवेदन
- पूरे भारत में मान्य
- आजीवन पहचान
- सभी लाभों तक पहुँच

सत्यमेव जयते

विशिष्ट विकलांगता पहचान पत्र
भारत सरकार



विशिष्ट विकलांगता पहचान पत्र संख्या:	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
नाम:	एबीसी
विकलांगता:	लोकोमोटर विकलांगता
विकलांगता का प्रतिशत:	40% (चालीस प्रतिशत)
जारी करने की तिथि:	01/01/202x

ऑनलाइन आवेदन करें: **swavlambancard.gov.in**

दिव्यांगजन

प्री-मैट्रिक छात्रवृत्ति:

कक्षा 1 से 10 के लिए
डे-स्कॉलर्स और हॉस्टलर्स के लिए आय सीमा: 2,50,000 रुपये तक

पोस्ट-मैट्रिक छात्रवृत्ति:

कक्षा 11, आईटीआई, डिप्लोमा, स्नातक के लिए
आय सीमा: 2,50,000 रुपये तक

शीर्ष श्रेणी शिक्षा योजना:

भारत और विदेश में उच्च शिक्षा के लिए
आय सीमा: 6,00,000 रुपये तक

मेरिट-सह-साधन छात्रवृत्ति:

व्यावसायिक और तकनीकी पाठ्यक्रमों के लिए
आय सीमा: 8,00,000 रुपये तक

इस पर आवेदन करें: **scholarships.gov.in**

सामाजिक न्याय विभाग
छात्रावास सुविधाएं

दिव्यांग बच्चों के लिए शिक्षा और प्रशिक्षण हेतु उपलब्ध छात्रावास सुविधाएं।

प्री-मैट्रिक छात्रावास
(कक्षा 1 से 10)

पोस्ट-मैट्रिक छात्रावास
(कक्षा 11 से स्नातक)



व्यावसायिक प्रशिक्षण के लिए छात्रावास



दिव्यांग बालिकाओं के लिए छात्रावास

उपलब्धता और प्रवेश के लिए अपने राज्य के सामाजिक न्याय विभाग या जिला समाज कल्याण कार्यालय से संपर्क करें।

अन्य महत्वपूर्ण छात्रवृत्तियां



दिव्यांग छात्रों के लिए राष्ट्रीय फेलोशिप
(उच्च शिक्षा)



कॉलेज और विश्वविद्यालय के छात्रों के लिए
केंद्रीय क्षेत्र छात्रवृत्ति योजना



विशिष्ट दिव्यांगता वाले छात्रों के लिए
छात्रवृत्ति (सीएसएसएस)



राज्य सरकार की छात्रवृत्तियां
(राज्य के अनुसार अलग-अलग)

सुझाव: हमेशा यूडीआईडी कार्ड और दिव्यांगता प्रमाण पत्र
तैयार रखें।

एडीआईपी योजना - सहायक उपकरण

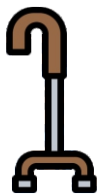
सहायक उपकरणों की खरीद और फिटिंग के लिए सहायता।



व्हीलचेयर



श्रवण यंत्र



स्मार्ट छड़ी



तिपहिया साइकिल



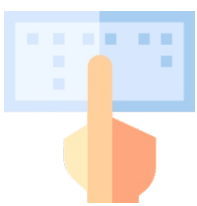
सीपी चेयर



कृत्रिम अंग



चश्मा



ब्रेल किट

अन्य उपकरण

जिला समाज कल्याण कार्यालय या अधिकृत गैर-सरकारी संगठनों के माध्यम से आवेदन करें।

राष्ट्रीय न्यास की योजनाएं



दिशा - 0 से 18 वर्ष की आयु के लिए प्रारंभिक हस्तक्षेप और स्कूल की तैयारी हेतु अनुदान



विकास - डे केयर, थेरेपी और प्रशिक्षण



सामर्थ - देखभाल करने वालों के लिए राहत देखभाल



घरौंदा -
वयस्कों के लिए आश्रय गृह



निर्भय - सुरक्षा और संरक्षा



वेबसाइट: thenationaltrust.gov.in

शिक्षा सहायता



समग्र शिक्षा :
समावेशी शिक्षा: मुख्यधारा के स्कूलों में दिव्यांग बच्चों के लिए सहायता।



सुलभ बुनियादी ढांचा:
रैंप, रेलिंग, सुलभ शौचालय, परिवहन सहायता।



संसाधन शिक्षक और विशेष शिक्षक:
सीखने, थेरेपी और मूल्यांकन में सहायता।



परीक्षा रियायतें: अतिरिक्त समय, लेखक, अलग बैठने की व्यवस्था और छूट।

हर बच्चा अपने तरीके से सीख सकता है।

समेकित क्षेत्रीय केंद्र

समेकित क्षेत्रीय केंद्र मूल्यांकन, थेरेपी, प्रशिक्षण सहायता, मार्गदर्शन और रेफरल सेवाएं प्रदान करता है।

सेवाओं में शामिल हैं:

* फिजियोथेरेपी
* स्पीच थेरेपी
* व्यावसायिक थेरेपी
* मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन
* विशेष शिक्षा
* व्यावसायिक प्रशिक्षण
* मार्गदर्शन और परामर्श
* सहायक उपकरण



अपना नजदीकी समेकित क्षेत्रीय केंद्र खोजें या वेबसाइट पर जाएं: **depwd.gov.in**

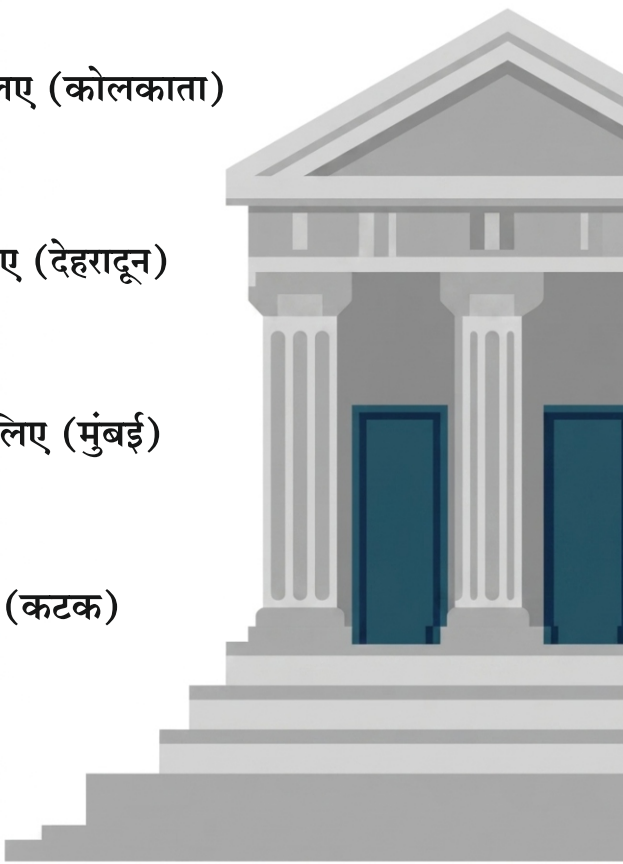
अपना नजदीकी समेकित क्षेत्रीय केंद्र खोजें (उदाहरण)

राज्य/केंद्र शासित प्रदेश	शहर	केंद्र का नाम	संपर्क
महाराष्ट्र	मुंबई	केंद्र मुंबई	022-2646 9623
दिल्ली	नई दिल्ली	केंद्र दिल्ली	011-2436 5234
कर्नाटक	बेंगलुरु	केंद्र बेंगलुरु	080-2356 1478
तमिलनाडु	चेन्नई	केंद्र चेन्नई	044-2852 8071
उत्तर प्रदेश	लखनऊ	केंद्र लखनऊ	0522-272 3131
पश्चिम बंगाल	कोलकाता	केंद्र कोलकाता	033-2337 2915

सभी केंद्रों की पूरी सूची के लिए: **depwd.gov.in** पर जाएं
(यहाँ जाएं: सेवाएं केंद्र निर्देशिका)

राष्ट्रीय संस्थान

- बौद्धिक दिव्यांगता के लिए (सिकंदराबाद)
- शारीरिक दिव्यांगता के लिए (चेन्नई)
- अधिगम दिव्यांगता के लिए (कोलकाता)
- दृष्टिबाधित लोगों के लिए (देहरादून)
- श्रवण बाधित लोगों के लिए (मुंबई)
- पुनर्वास पेशेवरों के लिए (कटक)



ये संस्थान प्रशिक्षण, अनुसंधान, सेवाएं और क्षमता निर्माण प्रदान करते हैं।

आवश्यक दस्तावेज (अधिकांश योजनाएं)

- [x] बच्चे का आधार कार्ड
- [x] जन्म प्रमाण पत्र
- [x] निवास प्रमाण पत्र
- [x] दिव्यांगता प्रमाण पत्र
- [x] विशिष्ट दिव्यांगता पहचान पत्र
- [x] पासपोर्ट साइज फोटो
- [x] बैंक खाते का विवरण
- [x] स्कूल/कॉलेज का मूल निवासी प्रमाण पत्र
- [x] अंक तालिका/पिछले प्रमाण पत्र



डिजिटल और भौतिक प्रतियों को सुरक्षित रखें।

आवेदन प्रक्रिया - प्रवाह



पात्रता की जाँच करें



दस्तावेज़ एकत्र करें



ऑनलाइन या ऑफलाइन आवेदन करें



सत्यापन



स्वीकृति



लाभ जमा किया गया

आधिकारिक पोर्टल पर अपने आवेदन की नियमित रूप से ट्रैक करें।

याद रखें

प्रारंभिक पहचान से जीवन बदल जाता है।

प्रत्येक बच्चा अनूठा होता है।

अपने बच्चे का साथ देना कभी न छोड़ें।

शामिल करें; प्रोत्साहित करें; सशक्त बनाएं।

मिलकर, हम एक समावेशी भारत का निर्माण कर सकते हैं।



भारत सरकार की स्वास्थ्य योजनाएं

आयुष्मान भारत - प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना

वरिष्ठ नागरिक विस्तार के तहत पात्र परिवारों और 70 वर्ष या उससे अधिक आयु के सभी नागरिकों के लिए अस्पताल में भर्ती होने का कवर।

यह क्या है?	यह भारत सरकार की एक स्वास्थ्य बीमा योजना है जो सूचबद्ध सार्वजनिक और निजी अस्पतालों में कैशलेस माध्यमिक और तृतीयक अस्पताल देखभाल प्रदान करती है।
कौन जुड़ सकता है?	लागू प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना लाभार्थी डेटाबेस और राज्य अभिसरण नियमों के तहत पहचाने गए पात्र परिवार। वर्तमान नामांकन नियमों के अधीन, ७० वर्ष और उससे अधिक आयु के नागरिकों को वरिष्ठ नागरिक घटक के तहत कवर किया जा सकता है।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	आधिकारिक लाभार्थी पोर्टल या ऐप पर, आयुष्मान मित्र, कॉमन सर्विस सेंटर या सूचबद्ध अस्पताल के माध्यम से पात्रता की जाँच करें। ई-केवाईसी पूरी करें और आयुष्मान कार्ड प्राप्त करें।
आपको क्या मिलता है?	निर्दिष्ट पूर्व और पश्चात अस्पताल में भर्ती होने की सेवाओं सहित कवर किए गए पैकेजों के लिए, अधिसूचित वार्षिक पारिवारिक सीमा (आमतौर पर 5 लाख रुपये) तक कैशलेस अस्पताल उपचार।
विभाग और हेल्पलाइन	राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण (स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय) प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना हेल्पलाइन: 14555 * अस्पताल हेल्पलाइन: 14413

आयुष्मान भारत हेल्थ अकाउंट (आभा)

नागरिकों के लिए एक स्वैच्छिक डिजिटल स्वास्थ्य पहचान।

यह क्या है?	एक अनूठा डिजिटल स्वास्थ्य खाता जो लोगों को भाग लेने वाली स्वास्थ्य सुविधाओं में सहमति के साथ स्वास्थ्य रिकॉर्ड को लिंक करने और साझा करने में मदद करता है।
कौन जुड़ सकता है?	कोई भी निवासी जो स्वेच्छा से आभा बनाना चुनता है।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	मोबाइल नंबर और स्वीकृत पहचान सत्यापन का उपयोग करके आधिकारिक पोर्टल या ऐप पर या भाग लेने वाली स्वास्थ्य सुविधा में आभा बनाएं।
आपको क्या मिलता है?	एक अनूठा आभा नंबर और डिजिटल नुस्खों, रिपोर्टों और स्वास्थ्य रिकॉर्ड तक आसान सहमति-आधारित पहुंच जहाँ सेवाएँ एकीकृत हैं।
विभाग और हेल्पलाइन:	राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण। आधिकारिक पोर्टल सहायता अनुभाग के माध्यम से डिजिटल मिशन सहायता उपलब्ध है; प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना/राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण सामान्य हेल्पलाइन: 14555

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

पात्र गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए मातृत्व नकद लाभ।

यह क्या है?	एक केंद्र प्रायोजित मातृत्व लाभ योजना जो निर्दिष्ट मातृ और बाल स्वास्थ्य स्थितियों से जुड़े प्रत्यक्ष नकद सहायता प्रदान करती है।
कौन जुड़ सकता है?	योजना नियमों के तहत पात्र गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाएं. वर्तमान प्रावधानों में पहले बच्चे के लिए लाभ और दूसरे बच्चे के लड़की होने पर अतिरिक्त लाभ शामिल है, जो शर्तों और अपवादों के अधीन है।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा या आधिकारिक प्रणाली के माध्यम से पंजीकरण करें. आधार, बैंक या पोस्ट-ऑफिस खाता, गर्भावस्था पंजीकरण और आवश्यक मातृ-बाल स्वास्थ्य रिकॉर्ड प्रदान करें।
आपको क्या मिलता है?	वर्तमान किस्त नियमों के अनुसार प्रत्यक्ष लाभ हस्तांतरण नकद लाभ (आधिकारिक मार्गदर्शन वर्तमान में पहले बच्चे के लिए 5,000 रुपये और एक पात्र दूसरी बेटी के लिए 6,000 रुपये बताता है)।
विभाग और हेल्पलाइन	महिला एवं बाल विकास मंत्रालय. मार्गदर्शन या रेफरल के लिए आंगनवाड़ी केंद्र, बाल विकास परियोजना अधिकारी, जिला कार्यक्रम अधिकारी या महिला हेल्पलाइन 181 से संपर्क करें।

मिशन सक्षम आंगनवाड़ी और पोषण 2.0

पोषण, विकास निगरानी और प्रारंभिक बचपन की सेवाएं।

यह क्या है?	मुख्य रूप से आंगनवाड़ी सेवाओं के माध्यम से प्रदान किया जाने वाला एक एकीकृत पोषण सहायता कार्यक्रम, जो बच्चों, गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली माताओं और पात्र किशोरियों पर केंद्रित है।
कौन जुड़ सकता है?	अधिसूचित श्रेणियों/क्षेत्रों में 6 वर्ष से कम उम्र के बच्चे, गर्भवती महिलाएं, स्तनपान कराने वाली माताएं और किशोरियां।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	स्थानीय आंगनवाड़ी केंद्र में पंजीकरण करें और विकास निगरानी, पोषण परामर्श, स्वास्थ्य जांच और रेफरल में भाग लें।
आपको क्या मिलता है?	यथा लागू पूरक पोषण, विकास निगरानी, पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा, प्रारंभिक बचपन की देखभाल और शिक्षा, स्वास्थ्य जांच और रेफरल लिंकेज।
विभाग और हेल्पलाइन:	महिला एवं बाल विकास मंत्रालय / राज्य समेकित बाल विकास सेवाएं विभाग। आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, बाल विकास परियोजना अधिकारी या जिला कार्यक्रम कार्यालय से संपर्क करें; जहां लागू हो महिला हेल्पलाइन 181

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

१०-१९ वर्ष की आयु के लिए किशोर-अनुकूल स्वास्थ्य सेवाएं।

यह क्या है?	एक राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम जो पोषण, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, चोटों और हिंसा, मादक द्रव्यों के सेवन और गैर-संचारी रोगों का समाधान करता है।
कौन जुड़ सकता है?	10-19 वर्ष की आयु के किशोर, जिनमें लड़कियां और लड़के, विवाहित और अविवाहित, स्कूल जाने वाले और स्कूल न जाने वाले दोनों शामिल हैं।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	किशोर अनुकूल स्वास्थ्य क्लीनिकों, स्कूल/समुदाय सत्रों, सहकर्मी शिक्षक सेवाओं का उपयोग करें या मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता/सहायक नर्स मिडवाइफ के माध्यम से रेफरल लें। स्वास्थ्य और कल्याण राजदूत या संदेशवाहक।
आपको क्या मिलता है?	स्थानीय रूप से उपलब्ध काउंसलिंग, नैदानिक सेवाएं, स्वास्थ्य शिक्षा, जांच, रेफरल और कार्यक्रम वस्तुएं/सेवाएं। निकटतम उजाला क्लिनिक।
विभाग और हेल्पलाइन	राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, किशोर स्वास्थ्य प्रभाग। निकटतम किशोर अनुकूल स्वास्थ्य क्लिनिक, मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता/सहायक नर्स मिडवाइफ या राज्य स्वास्थ्य हेल्पलाइन 104 से संपर्क करें। मानसिक स्वास्थ्य सहायता के लिए टेली-मानस 14416 पर कॉल करें।

एनीमिया मुक्त भारत

एनीमिया को रोकने और उसका इलाज करने के लिए जीवन-चक्र दृष्टिकोण।

यह क्या है?	आयरन-फोलिक एसिड अनुपूरक, कृमिनाशक, परीक्षण और उपचार, व्यवहार परिवर्तन और फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थों का उपयोग करने वाली एक राष्ट्रीय रणनीति।
कौन जुड़ सकता है?	निर्दिष्ट आयु वर्ग के बच्चे, किशोर, प्रजनन आयु की महिलाएं, गर्भवती महिलाएं और स्तनपान कराने वाली माताएं।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	सलाह के अनुसार आयु-उपयुक्त आयरन-फोलिक एसिड और कृमिनाशक लें; स्कूल, आंगनवाड़ी या स्वास्थ्य सुविधा में हीमोग्लोबिन परीक्षण और पोषण परामर्श में भाग लें।
आपको क्या मिलता है?	सार्वजनिक कार्यक्रमों के माध्यम से निवारक अनुपूरक, जांच, उपचार और रेफरल।
विभाग और हेल्पलाइन:	स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय / राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन। मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता/सहायक नर्स मिडवाइफ, आंगनवाड़ी/स्कूल स्वास्थ्य टीम या राज्य हेल्पलाइन 104 से संपर्क करें।

जननी सुरक्षा योजना

संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देने के लिए नकद सहायता.

यह क्या है?	राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत एक सुरक्षित-मातृत्व हस्तक्षेप जो गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य संस्थानों में प्रसव कराने के लिए प्रोत्साहित करता है।
कौन जुड़ सकता है?	पात्रता राज्य श्रेणी, आयु, समानता, गरीबी की स्थिति और अधिसूचित नियमों पर निर्भर करती है. आशा कार्यकर्ता पात्र गर्भवती महिलाओं की पहचान करने में मदद करती हैं।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता/सहायक नर्स मिडवाइफ या सरकारी स्वास्थ्य सुविधा के साथ गर्भावस्था का जल्दी पंजीकरण करें, प्रसव पूर्व देखभाल पूरी करें और एक पात्र संस्थान में प्रसव कराएं. भुगतान के लिए बैंक और पहचान विवरण प्रदान करें।
आपको क्या मिलता है?	पात्र माताओं को नकद सहायता और आशा कार्यकताओं के लिए प्रोत्साहन/सहायता; राशि ग्रामीण/शहरी क्षेत्र और राज्य श्रेणी के अनुसार अलग-अलग होती है।
विभाग और हेल्पलाइन	राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, मातृ स्वास्थ्य प्रभाग. स्थानीय मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता/सहायक नर्स मिडवाइफ, ब्लॉक मेडिकल ऑफिस, जिला स्वास्थ्य समिति या राज्य हेल्पलाइन 104 से संपर्क करें।

प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान

निश्चित दिन गुणवत्तापूर्ण प्रसव पूर्व जांच, आमतौर पर हर महीने की ९ तारीख को.

यह क्या है?	उच्च जोखिम वाली गर्भावस्था पर विशेष ध्यान देने के साथ, प्रशिक्षित प्रदाताओं द्वारा सुनिश्चित प्रसव पूर्व मूल्यांकन की पेशकश करने वाला एक कार्यक्रम।
कौन जुड़ सकता है?	गर्भवती महिलाएं, विशेष रूप से दूसरी और तीसरी तिमाही में, निर्धारित सार्वजनिक सुविधाओं में आने वाली।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	एमसीपी कार्ड और रिपोर्ट के साथ अधिसूचित दिन पर एक नामित सुविधा पर जाएं. निकटतम स्थल के बारे में आशा/एएनएम से पूछें. दिन् ..... सुविधा का नाम।
आपको क्या मिलता है?	नैदानिक परीक्षा, आवश्यक जांच, परामर्श, जोखिम वर्गीकरण, उपचार और जहां आवश्यक हो रेफरल।
विभाग और हेल्पलाइन:	स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय / राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन। स्थानीय आशा/एएनएम, सुविधा हेल्प डेस्क या राज्य स्वास्थ्य हेल्पलाइन 104.

सार्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम और मिशन इंद्रधनुष

राष्ट्रीय अनुसूची के तहत गर्भवती महिलाओं और बच्चों के लिए मुफ्त टीकाकरण ।

यह क्या है?	निर्दिष्ट टीका-रोकथाम योग्य बीमारियों के खिलाफ टीके प्रदान करने वाला राष्ट्रीय कार्यक्रम; मिशन इंद्रधनुष उन बच्चों और गर्भवती महिलाओं पर ध्यान केंद्रित करता है जो असंचयी या आंशिक रूप से संचयी हैं।
कौन जुड़ सकता है?	राष्ट्रीय टीकाकरण अनुसूची में निर्दिष्ट आयु वर्ग की गर्भवती महिलाएं, शिशु और बच्चे।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	सरकारी स्वास्थ्य सुविधा या टीकाकरण सत्र में पंजीकरण करें, एमसीपी/टीकाकरण कार्ड साथ रखें और अनुसूची पर खुराक पूरी करें।
आपको क्या मिलता है?	राष्ट्रीय अनुसूची में सूचीबद्ध मुफ्त टीके, टीकाकरण रिकॉर्ड, छूटी हुई खुराकों के लिए परामर्श और अनुवर्ती कार्रवाई।
विभाग और हेल्पलाइन	स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय / राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन. आशा/एएनएम, निकटतम सार्वजनिक सुविधा या राज्य स्वास्थ्य हेल्पलाइन 104 से संपर्क करें।

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम

४ डी के लिए बाल स्वास्थ्य जांच.

यह क्या है?	जन्मजात दोषों, बीमारियों, कमियों और विकलांगता सहित विकासात्मक देरी को कवर करने वाला बाल-स्वास्थ्य जांच और प्रारंभिक हस्तक्षेप कार्यक्रम.
कौन जुड़ सकता है?	कार्यक्रम दिशानिर्देशों द्वारा कवर किए गए सार्वजनिक सुविधाओं, आंगनवाड़ी केंद्रों और सरकारी/सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों के माध्यम से जन्म से 18 वर्ष तक के बच्चे.
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	नवजात शिशु की जांच सुनिश्चित करें, आंगनवाड़ी/स्कूल जांच में भाग लें, और जिला प्रारंभिक हस्तक्षेप केंद्र या उच्च सुविधा के लिए रेफरल सलाह का पालन करें.
आपको क्या मिलता है?	सार्वजनिक प्रणाली के भीतर अधिसूचित स्थितियों के लिए मुफ्त जांच, रेफरल, प्रारंभिक हस्तक्षेप और प्रबंधन सहायता.
विभाग और हेल्पलाइन:	राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, बाल स्वास्थ्य प्रभाग. आशा/एएनएम, स्कूल स्वास्थ्य टीम, जिला प्रारंभिक हस्तक्षेप केंद्र या राज्य हेल्पलाइन 104 से संपर्क करें. एमएचटी का संपर्क नंबर_ .

राष्ट्रीय क्षय रोग उन्मूलन कार्यक्रम

मुफ्त क्षय रोग परीक्षण, उपचार और रोगी सहायता.

यह क्या है?	क्षय रोग की रोकथाम, निदान, सूचना, उपचार, अनुपालन सहायता और संपर्क प्रबंधन के लिए भारत का सार्वजनिक कार्यक्रम।
कौन जुड़ सकता है?	संभावित क्षय रोग के लक्षणों वाले कोई भी व्यक्ति, क्षय रोग के संपर्क में आए व्यक्ति, और निदान किए गए क्षय रोग के मरीज।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	परीक्षण के लिए किसी सार्वजनिक स्वास्थ्य सुविधा या अधिकृत प्रदाता के पास जाएं. निदान किए गए मामलों को न-क्षय में पंजीकृत किया जाता है और उन्हें निर्धारित उपचार पूरा करना चाहिए।
आपको क्या मिलता है?	मुफ्त नैदानिक और एंटी-क्षय रोग दवाएं, अनुपालन सहायता, जहां पात्र हों वहां संपर्क जांच/निवारक उपचार, और लागू प्रत्यक्ष लाभ हस्तांतरण नियमों के तहत पोषण सहायता।
विभाग और हेल्पलाइन	केंद्रीय क्षय रोग प्रभाग, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय. न-क्षय संपर्क हेल्पलाइन: 1800-11-6666 ।

राष्ट्रीय कुष्ठ रोग उन्मूलन कार्यक्रम

कुष्ठ रोग के लिए मुफ्त निदान और बहु-औषधि चिकित्सा.

यह क्या है?	शीघ्र पता लगाने, पूर्ण उपचार, विकलांगता की रोकथाम, संपर्क परीक्षा और कलंक को कम करने के लिए एक राष्ट्रीय कार्यक्रम।
कौन जुड़ सकता है?	संदिग्ध त्वचा के धब्बे, संवेदी हानि, तंत्रिका लक्षण या निदान किए गए कुष्ठ रोग वाले कोई भी व्यक्ति।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	परीक्षा के लिए किसी सरकारी स्वास्थ्य सुविधा पर जाएं; ठीक उसी तरह बहु-औषधि चिकित्सा लें जैसा कि निर्धारित किया गया है और अनुवर्ती कार्रवाई में भाग लें।
आपको क्या मिलता है?	जहां संकेत दिया गया हो, वहां मुफ्त बहु-औषधि चिकित्सा, परामर्श, विकलांगता की रोकथाम और जटिलताओं/पुनर्निर्माण देखभाल के लिए रेफरल।
विभाग और हेल्पलाइन:	स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय / राज्य स्वास्थ्य विभाग. निकटतम प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र/जिला अस्पताल या राज्य हेल्पलाइन 104 से संपर्क करें।

साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड अनुपूरक कार्यक्रम

किशोरों के लिए मुफ्त आयरन और फोलिक एसिड अनुपूरक, कृमिनाशक और एनीमिया की रोकथाम में सहायता.

यह क्या है?	साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड अनुपूरक, द्विवार्षिक कृमिनाशक और पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से किशोरों में आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया को रोकने और कम करने के लिए भारत का राष्ट्रीय कार्यक्रम।
कौन जुड़ सकता है?	सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों में जाने वाले किशोर (10-19 वर्ष), और स्कूल न जाने वाले किशोर (10-19 वर्ष)।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	अपने स्कूल या आंगनवाड़ी केंद्र के निर्देशानुसार साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड टैबलेट प्राप्त करें और उसका सेवन करें, निर्धारित कृमिनाशक गतिविधियों में भाग लें, और पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा सत्रों में भाग लें।
आपको क्या मिलता है?	कार्यक्रम अनुसूची के अनुसार मुफ्त साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड टैबलेट, समय-समय पर कृमिनाशक टैबलेट, पोषण शिक्षा, और आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया को रोकने और प्रबंधित करने में सहायता।
विभाग और हेल्पलाइन	स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, राज्य स्वास्थ्य विभागों के समन्वय से। जानकारी के लिए, अपने नजदीकी स्वास्थ्य और कल्याण केंद्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र या आंगनवाड़ी केंद्र से संपर्क करें।

राष्ट्रीय कृमि मुक्ति कार्यक्रम

बच्चों और किशोरों को आंत के कीड़े के संक्रमण से बचाने के लिए मुफ्त कृमिनाशक टैबलेट.

यह क्या है?	समय-समय पर बड़े पैमाने पर कृमि मुक्ति और स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से बच्चों और किशोरों में मिट्टी से होने वाले आंतों के कीड़े के संक्रमण के प्रसार को कम करने के लिए भारत का राष्ट्रीय कार्यक्रम।
कौन जुड़ सकता है?	1-19 वर्ष के बच्चे, जिसमें आंगनवाड़ी केंद्रों के माध्यम से पूर्व-स्कूली बच्चे और सरकारी, सरकारी सहायता प्राप्त और निजी स्कूलों में जाने वाले बच्चे और किशोर शामिल हैं।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	कार्यक्रम के दिशा-निर्देशों के अनुसार राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस या मॉप-अप दिवस पर अपने स्कूल, आंगनवाड़ी केंद्र या नामित स्वास्थ्य सुविधा के माध्यम से कृमिनाशक टैबलेट प्राप्त करें और उसका सेवन करें।
आपको क्या मिलता है?	मुफ्त अल्बेन्डाजोल टैबलेट, आंत के कीड़े के संक्रमण से सुरक्षा, बेहतर पोषण स्थिति, और स्वस्थ विकास तथा स्कूल में उपस्थिति के लिए सहायता।
विभाग और हेल्पलाइन:	स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, राज्य स्वास्थ्य विभागों के सहयोग से। जानकारी के लिए, अपने नजदीकी स्वास्थ्य और कल्याण केंद्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, आंगनवाड़ी केंद्र या स्कूली स्वास्थ्य अधिकारियों से संपर्क करें।

विकलांग व्यक्तियों के लिए सहायक उपकरण हेतु सहायता योजना

पात्र दिव्यांग व्यक्तियों के लिए सहायक उपकरण ।

यह क्या है?	स्वतंत्र कामकाज को बेहतर बनाने और विकलांगता के प्रभाव को कम करने के लिए टिकाऊ, वैज्ञानिक रूप से निर्मित सहायक उपकरण प्रदान करने वाली एक केंद्रीय योजना।
कौन जुड़ सकता है?	बेंचमार्क/पात्र विकलांगता वाले भारतीय नागरिक जो आय और अन्य वर्तमान योजना की शर्तों को पूरा करते हैं।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	विकलांगता प्रमाण पत्र/विशिष्ट विकलांगता पहचान पत्र, आय प्रमाण और पहचान के साथ किसी अधिकृत शिविर, कार्यान्वयन एजेंसी, कृत्रिम अंग निर्माण निगम चैनल या प्रासंगिक पोर्टल के माध्यम से आवेदन करें।
आपको क्या मिलता है?	पात्रता के अनुसार मुफ्त या रियायत पर व्हीलचेयर, श्रवण यंत्र, कृत्रिम अंग, ऑर्थोसिस और अन्य अधिसूचित सहायता जैसे सहायक उपकरण।
विभाग और हेल्पलाइन	दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग, सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय। राष्ट्रीय विकलांगता हेल्पलाइन: 14456; आधिकारिक पोर्टल के माध्यम से विशिष्ट विकलांगता पहचान हेल्पडेस्क।

अंधापन और दृष्टिबाधित नियंत्रण के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम

आंखों की जांच, मोतियाबिंद सेवाएं और रोके जा सकने वाले अंधेपन की रोकथाम ।

यह क्या है?	आंखों की जांच, मोतियाबिंद सर्जरी, स्कूली आंख के स्वास्थ्य, कॉर्नियल अंधापन सेवाओं और दृष्टिबाधित के प्रबंधन का समर्थन करने वाला एक राष्ट्रीय कार्यक्रम।
कौन जुड़ सकता है?	दृष्टि संबंधी समस्याओं, मोतियाबिंद या अन्य पात्र आंखों की स्थिति वाले लोग; स्कूली बच्चों की जुड़ी हुई गतिविधियों के तहत जांच की जा सकती है।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	मूल्यांकन और रेफरल के लिए सार्वजनिक आंख के क्लिनिक, जिला अस्पताल, मेडिकल कॉलेज या अनुमोदित शिविर में जाएं।
आपको क्या मिलता है?	राज्य कार्यक्रम व्यवस्था के तहत प्रदान की जाने वाली जांच, पात्र बच्चों के लिए चश्मा, मोतियाबिंद सर्जरी और अन्य सेवाएं।
विभाग और हेल्पलाइन:	स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय / राज्य अंधापन नियंत्रण सोसायटी। जिला अस्पताल आंख विभाग या राज्य स्वास्थ्य हेल्पलाइन 104 से संपर्क करें।

बहरेपन की रोकथाम और नियंत्रण के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम

श्रवण हानि की शीघ्र पहचान और प्रबंधन।

यह क्या है?	श्रवण हानि के प्रति जागरूकता, जांच, निदान, उपचार और पुनर्वास के लिए एक कार्यक्रम।
कौन जुड़ सकता है?	संदिग्ध श्रवण हानि, कान की बीमारी, भाषण में देरी या जोखिम वाले कारकों वाले बच्चे और वयस्क।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	सरकारी स्वास्थ्य सुविधा या टीकाकरण सत्र में पंजीकरण करें, एमसीपी/टीकाकरण कार्ड साथ रखें और समय सारिणी के अनुसार खुराक पूरी करें।
आपको क्या मिलता है?	जांच, निदान, चिकित्सा/सर्जिकल देखभाल और जहां पात्र हों वहां श्रवण पुनर्वास या सहायक उपकरणों से जुड़ाव।
विभाग और हेल्पलाइन	स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय / राज्य स्वास्थ्य विभाग. जिला अस्पताल ईएनटी/ऑडियोलॉजी सेवा या स्वास्थ्य हेल्पलाइन 104 पर संपर्क करें।

उपशामक देखभाल के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम

दर्द और गंभीर बीमारी से जुड़ी पीड़ा से राहत।

यह क्या है?	कैंसर और अन्य गंभीर पुरानी या जीवन को सीमित करने वाली बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए उपशामक देखभाल सेवाओं का समर्थन करने वाला एक कार्यक्रम।
कौन जुड़ सकता है?	गंभीर बीमारी से पीड़ित मरीज जिन्हें दर्द से राहत, लक्षण नियंत्रण, मनोसामाजिक समर्थन या अंत-जीवन देखभाल की आवश्यकता है।
आपको क्या करने की आवश्यकता है?	उपशामक देखभाल क्लिनिक या गृह-देखभाल सेवा के लिए उपचार कर रहे अस्पताल, जिला अस्पताल या मेडिकल कॉलेज से रेफरल मांगें।
आपको क्या मिलता है?	स्थानीय सेवा की उपलब्धता के आधार पर दर्द और लक्षण प्रबंधन, परामर्श, देखभाल करने वाले का समर्थन और समन्वित रेफरल।
विभाग और हेल्पलाइन:	स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय / राज्य स्वास्थ्य विभाग। जिला अस्पताल/मेडिकल कॉलेज या राज्य स्वास्थ्य हेल्पलाइन 104 पर संपर्क करें।

	सामाजिक और भावनात्मक	भाषा और भाषण
2 महीने	• लोगों को देखकर मुस्कुराना शुरू करता है। • खुद को थोड़े समय के लिए शांत कर सकता है । (हाथ मुंह में ला सकता है और हाथ चूस सकता है ।।) • माता-पिता को देखने की कोशिश करता है।	• बड़बड़ाता है, गले से कूकने की आवाज़ें निकालता है। • आवाज़ों की दिशा में सिर घुमाता है। • तेज आवाज़ों से चौंक जाता है। • बात करने पर चुप हो जाता है या मुस्कुराता है। • आवाज़ों की दिशा में सिर घुमाता है। • बड़बड़ाता है और गले से कूकने की आवाज़ें निकालता है। • जानी-पहचानी आवाज़ों को पहचानता हे और रोने पर चुप हो जाता है। • आनंद की आवाज़ें निकालता है। (कूकना, गरड़-गरड़ करना) • अलग-अलग ज़रूरतों के लिए अलग तरह से रोता है।
4 महीने	• स्वाभाविक रूप से मुस्कुराता है, खासकर लोगों को देखकर। • लोगों के साथ खेलना पसंद करता है और जब खेलना बंद हो जाता है तो रो सकता है। • कुछ हरकतों और चेहरे के भावों की नकल करता है, जैसे मुस्कुराना या तेवर चढ़ाना।	• बड़बड़ाना शुरू करता है। • भाव के साथ बड़बड़ाता है और सुनी गई आवाज़ों की नकल करता है। • आवाज़ों की तरफ आँखें घुमाता है। • खिलखिला कर हंसता है और हँसता है।
6 महीने	• जाने-पहचाने चेहरों को जानता है और अजनबियों को पहचानना शुरू कर देता है। • दूसरों के साथ खेलना पसंद करता है, खासकर माता-पिता के साथ। • दूसरे लोगों की भावनाओं पर प्रतिक्रिया देता है और अक्सर खुश दिखाई देता है। • आईने में खुद को देखना पसंद करता है।	• आवाज़ें निकालकर आवाज़ों का जवाब देता है। • बड़बड़ाते समय स्वरों को एक साथ पिरोता है। (जैसे 'आ', 'ए', 'ओ') • बारी-बारी से आवाज़ें निकालना पसंद करता है। • अपने नाम पर प्रतिक्रिया देता है। • खुशी और नाखुशी जताने के लिए आवाज़ें निकालता है। • व्यंजन ध्वनियाँ बोलना शुरू करता है। (जैसे 'म', 'ब') • आवाज़ करने वाले खिलौनों पर ध्यान देता है। • संगीत पर ध्यान देता है।
9 महीने	• अजनबियों से डर सकता है। • जाने-पहचाने वयस्कों से चिपका रह सकता है। • पसंदीदा खिलौने होते हैं।	• 'ना' समझता है। • 'ममामामा' और 'बाबाबाबा' जैसी कई आवाज़ें निकालता है। • आवाज़ों और इशारों की नकल करता है। • चीज़ों की ओर इशारा करने के लिए उंगलियों का इस्तेमाल करता है।
12 महीने	• अजनबियों से शर्माता है या घबराता है। • मम्मी या पापा के जाने पर रोता है। • पसंदीदा लोग और चीज़ें होती हैं। • कुछ स्थितियों में डर दिखाता है। • कहानी सुनना चाहने पर आपको किताब देता है। • ध्यान आकर्षित करने के लिए आवाज़ें या हरकतें दोहराता है। • कपड़े पहनने में मदद करने के लिए हाथ या पैर आगे बढ़ाता है। • 'पीका-बू' और 'पैट-ए-केक' जैसे खेल खेलता है।	• बोलकर किए गए सरल अनुरोधों का जवाब देता है। • सरल इशारों का इस्तेमाल करता है। (हाथ हिलाकर 'बाय-बाय' करना, सिर हिलाकर 'ना' कहना) • स्वर में बदलाव के साथ आवाज़ें निकालता है। (बोलने जैसी) • 'ममा', 'दादा' और 'उह-ओह!' जैसे विस्मयादिबोधक शब्द बोलता है। • शब्दों की नकल करने की कोशिश करता है।
18 महीने	• खेल के रूप में दूसरों को चीज़ें सौंपना पसंद करता है। • ह्रगुस्से के नखरे हो सकते हैं। • जाने-पहचाने लोगों के प्रति स्नेह दिखाता है। • साधारण नाटक खेल खेलता है, जैसे गुड़िया को खाना खिलाना। • नई स्थितियों में देखभाल करने वालों से चिपक सकता है। • दूसरों को कुछ दिलचस्प दिखाने के लिए इशारा करता है। • अकेले खोजबीन करता है लेकिन माता-पिता पास होते हैं।	• कई एकल शब्द बोलता है। • 'ना' बोलता है और सिर हिलाता है। • वह क्या चाहता/चाहती है यह दिखाने के लिए इशारा करता है।

महत्वपूर्ण पड़ाव

बुद्धिमत्ता 'संज्ञानात्मक'	गतिविधि/शारीरिक विकास	अपने डॉक्टर के पास ले जाएँ यदि
• चेहरों पर ध्यान देता है। • आँखों से चीज़ों का पीछा करना और दूर से लोगों को पहचानना शुरू करता है। • यदि गतिविधि नहीं बदलती है तो बोर महसूस करना शुरू कर देता है। (रोता है, बेचैन होता है।)	• सिर को ऊपर उठा सकता है और पेट के बल लेटने पर ऊपर उठना शुरू कर देता है। • अपनी बाहों और पैरों से अधिक सहज गति करता है।	• तेज आवाज़ों पर प्रतिक्रिया नहीं देता। • हिलती हुई चीज़ों को आँखों से नहीं देखता। • लोगों को देखकर मुस्कुराता नहीं है। • हाथों को मुँह में नहीं लाता। • पेट के बल लेटने पर ऊपर उठते समय सिर को ऊपर नहीं रख पाता।
• आपको यह बताता है कि क्या वह खुश है, स्नेह का जवाब देता है । • एक हाथ से खिलौने तक पहुँचता है। • हाथों और आँखों का एक साथ उपयोग करता है, जैसे किसी खिलौने को देखना और उसके लिए पहुँचना • आँखों से एक तरफ से दूसरी तरफ हिलती हुई चीज़ों का पीछा करता है • चेहरों को करीब से देखता है। • दूर से परिचित लोगों और चीज़ों को पहचानता है।	• बिना सहारे के सिर को स्थिर रखता है। • जब पैर कठोर सतह पर होते हैं तो पैरों पर दबाव डालता है। • पेट से पीठ की ओर लुढ़कने में सक्षम हो सकता है। • एक खिलौना पकड़ सकता है और उसे हिला सकता है तथा लटकते खिलौनों पर झूल सकता है। • हाथों को मुँह में लाता है। • पेट के बल लेटने पर कोहनी के बल ऊपर उठता है।	• हिलती हुई चीज़ों को आँखों से नहीं देखता। • लोगों को देखकर मुस्कुराता नहीं है। • सिर को स्थिर नहीं रख सकता। • बड़बड़ाता नहीं है या आवाज़ें नहीं निकालता। • हाथों को मुँह में नहीं लाता। • जब पैर कठोर सतह पर रखे जाते हैं तो पैरों से दबाव नहीं डालता। • एक या दोनों आँखों को सभी दिशाओं में हिलाने में परेशानी होती है।
• आस-पास की चीज़ों को देखता है • चीज़ों को मुँह में लाता है • चीज़ों के बारे में जिज्ञासा दिखाता है और उन चीज़ों को पाने की कोशिश करता है जो पहुँच से बाहर हैं • चीज़ों को एक हाथ से दूसरे हाथ में देना शुरू करता है	• दोनों दिशाओं में लुढ़कता है (आगे से पीछे और पीछे से आगे)। • बिना सहारे के बैठना शुरू करता है। • खड़े होने पर पैरों पर वजन संभालता है और उछल सकता है। • आगे-पीछे हिलता है, कभी-कभी आगे बढ़ने से पहले पीछे की ओर रेंगता है।	• पहुँच के भीतर की चीज़ों को पाने की कोशिश नहीं करता। • देखभाल करने वालों के प्रति कोई स्नेह नहीं दिखाता। • आसपास की आवाज़ों पर प्रतिक्रिया नहीं देता। • चीज़ों को मुँह तक पहुँचाने में कठिनाई होती है। • स्वर ध्वनियाँ (आ, ओ, ओह) नहीं निकालता। • किसी भी दिशा में नहीं लुढ़कता। • हँसता नहीं है या चीखने वाली आवाज़ें नहीं निकालता। • बहुत सख्त मांसपेशियों के साथ बहुत कड़ा प्रतीत होता है। • कपड़े की गुड़िया की तरह बहुत ढीला प्रतीत होता है।
• किसी गिरती हुई चीज़ के रास्ते को देखता है, उन चीज़ों को खोजता है जिन्हें आप छिपाते हुए देखता है। • लुका-छिपी खेलता है। • चीज़ों को अपने मुँह में रखता है। • चीज़ों को एक हाथ से दूसरे हाथ में सुचारू रूप से ले जाता है। • अंगूठे और तर्जनी के बीच अनाज जैसी चीज़ें उठाता है।	• पकड़कर खड़ा होता है। • बैठने की स्थिति में आ सकता है। • बिना सहारे के बैठता है। • खड़े होने के लिए खुद को खींचता है। • रेंगता है।	• सहारे के साथ भी पैरों पर वजन नहीं सहता। • मदद के साथ भी नहीं बैठता। • बड़बड़ाता नहीं है ।('मामा', 'बाबा', 'दादा')। • आगे-पीछे वाले खेल से जुड़ा कोई खेल नहीं खेलता। • अपने नाम पर प्रतिक्रिया नहीं देता। • परिचित लोगों को पहचानता हुआ प्रतीत नहीं होता। • उस तरफ नहीं देखता जहाँ आप इशारा करते हैं। • एक हाथ से दूसरे हाथ में खिलौने ट्रांसफर नहीं करता।
• चीज़ों को अलग-अलग तरीकों से तलाशता है, जैसे हिलाना, पीटना, फेंकना । • छुपी हुई चीज़ों को आसानी से पा लेता है। • नाम लेने पर सही तस्वीर या चीज़ को देखता है, इशारों की नकल करता है। • चीज़ों का सही इस्तेमाल करना शुरू कर देता है; उदाहरण के लिए, कप से पीना, बालों में कंघी करना • दो चीज़ों को एक साथ पीटता है। • चीज़ों को कंटेनर में रखता है, कंटेनर से बाहर निकालता है। • बिना मदद के चीज़ों को छूटने देता है। • तर्जनी उंगली से चुभाता है। • 'खिलौना उठाओ' जैसे सरल निर्देशों का पालन करता है।	• बिना मदद के बैठने की स्थिति में आ जाता है। • खड़े होने के लिए खुद को खींचता है, फर्नीचर को पकड़कर चलता है। • बिना पकड़े कुछ कदम चल सकता है। • अकेले खड़ा हो सकता है।	• रेंगता नहीं है। • सहारा दिए जाने पर खड़ा नहीं हो सकता। • उन चीज़ों की तलाश नहीं करता जिन्हें आप छुपाते हुए देखता है। • १'मामा' या 'दादा' जैसे एकल शब्द नहीं बोलता। • हाथ हिलाकर अलविदा कहना या सिर हिलाना जैसे इशारे नहीं सीखता। • चीज़ों की ओर इशारा नहीं करता। • वे कौशल खो देता है जो उसके पास कभी थे।
• जानता है कि सामान्य चीज़ें किस लिए हैं; उदाहरण के लिए, टेलीफोन, ब्रश, चम्मच। • दूसरों का ध्यान आकर्षित करने के लिए इशारा करता है। • खिलाने का नाटक करके गुड़िया या भरवां जानवर में रुचि दिखाता है। • शरीर के एक हिस्से की ओर इशारा करता है। • अपने आप स्क्रिबल करता है। • बिना किसी इशारे के १-चरण के मौखिक आदेशों का पालन कर सकता है; उदाहरण के लिए, जब आप 'नीचे बैठो' कहते हैं तो बैठ जाता है।	• अकेले चलता है। • सीढ़ियों पर चढ़ सकता है और दौड़ सकता है। • चलते समय खिलौने खींचता है। • खुद को कपड़े उतारने में मदद कर सकता है। • कप से पानी पीता है। • चम्मच से खाता है।	• दूसरों को चीज़ें दिखाने के लिए इशारा नहीं करता। • चल नहीं सकता। • नहीं जानता कि परिचित चीज़ें क्या हैं। • दूसरों की नकल नहीं करता। • नए शब्द नहीं सीखता। • कम से कम ६ शब्द नहीं बोलता। • जब कोई देखभाल करने वाला जाता है या लौटता है तो ध्यान नहीं देता या बुरा नहीं मानता। • वे कौशल खो देता है जो उसके पास कभी थे।

संदर्भ: सेंटर फ़ॉर डिज़ीज़ कंट्रोल (USA) और अमेरिकन एकेडमी ऑफ़ पीडियाट्रिक्स

	सामाजिक और भावनात्मक	भाषा और भाषण
24 महिने 2 साल	• दूसरों की नकल करता है, विशेषकर वयस्कों और बड़े बच्चों की। • अन्य बच्चों के साथ होने पर उत्साहित हो जाता है। • अधिक से अधिक स्वतंत्रता दिखाता है। विद्रोही व्यवहार दिखाता है (जो करने के लिए मना किया गया है उसे करना)। • मुख्य रूप से अन्य बच्चों के पास खेलता है, लेकिन अन्य बच्चों को शामिल करना शुरू कर रहा है, जैसे कि पकड़म-पकड़ाई के खेल में।	• नाम लेने पर चीज़ों या तस्वीरों की ओर इशारा करता है। • परिचित लोगों और शरीर के अंगों के नाम जानता है। • 2 से 4 शब्दों वाले वाक्य बोलता है। • सरल निर्देशों का पालन करता है। • बातचीत में सुनी गई बातें दोहराता है। • किताब में दी गई चीज़ों की ओर इशारा करता है।
3 साल	• वयस्कों और दोस्तों की नकल करता है। • बिना कहे दोस्तों के प्रति स्नेह दिखाता है। • खेलों में बारी लेता है। • रोते हुए दोस्त के प्रति चिंता दिखाता है। • 'मेरा' और 'उसका' के विचार को समझता है। • भावनाओं की एक विस्तृत श्रृंखला दिखाता है। • मम्मी और पापा से आसानी से अलग हो जाता है। • दिनचर्या में बड़े बदलावों से परेशान हो सकता है। • खुद कपड़े पहनता और उतारता है।	• 2 या 3 चरणों वाले निर्देशों का पालन करता है। • अधिकांश परिचित चीज़ों के नाम बता सकता है। • 'अंदर', 'पर' और 'नीचे' जैसे शब्दों को समझता है। • अपना पहला नाम, उम्र और लिंग बताता है। • किसी दोस्त का नाम बताता है। • 'मैं', 'मुझे', 'हम' और 'तुम' जैसे शब्द तथा कुछ बहुवचन (कारें, कुत्ते, बिल्लियाँ) बोलता है। • अजनबियों को ज्यादातर समय समझ आ जाए इतनी अच्छी तरह से बात करता है। • 2 से 3 वाक्यों का उपयोग करके बातचीत जारी रखता है।
4 साल	• नई चीज़ें करना पसंद करता है। • 'मम्मी' और 'पापा' का खेल खेलता है। • काल्पनिक खेल के साथ अधिक से अधिक रचनात्मक होता है। • अकेले खेलने के बजाय अन्य बच्चों के साथ खेलना पसंद करता है। • अन्य बच्चों के साथ सहयोग करता है। • अक्सर यह नहीं बता पाता कि क्या वास्तविक है और क्या काल्पनिक। • इस बारे में बात करता है कि उसे क्या पसंद है और उसकी किसमें रुचि है।	• व्याकरण के कुछ बुनियादी नियमों को जानता है, जैसे 'वह' (पुल्लिंग और स्त्रीलिंग) का सही उपयोग करना। • याद से कोई गाना गाता है या कविता सुनाता है। • कहानियां सुनाता है। • अपना पहला और आखिरी नाम बता सकता है।
5 साल	• दोस्तों को खुश करना चाहता है। • दोस्तों की तरह बनना चाहता है। • नियमों से सहमत होने की अधिक संभावना रखता है। • गाना, नाचना और अभिनय करना पसंद करता है। • दूसरों के प्रति चिंता और सहानुभूति दिखाता है। • लिंग के प्रति जागरूक है। • बता सकता है कि क्या वास्तविक है और क्या काल्पनिक। • अधिक स्वतंत्रता दिखाता है (उदाहरण के लिए, अपने दम पर पड़ोसी के यहाँ जा सकता है (फिर भी वयस्क निगरानी की आवश्यकता है))। • कभी-कभी मांग करने वाला और कभी-बहुत सहयोगात्मक होता है।	• बहुत स्पष्ट रूप से बोलता है। • पूरे वाक्यों का उपयोग करके एक साधारण कहानी सुनाता है। • भविष्य काल का उपयोग करता है; उदाहरण के लिए, 'दादी यहाँ होंगी।' • अपना नाम और पता बताता है।

मील के पत्थर

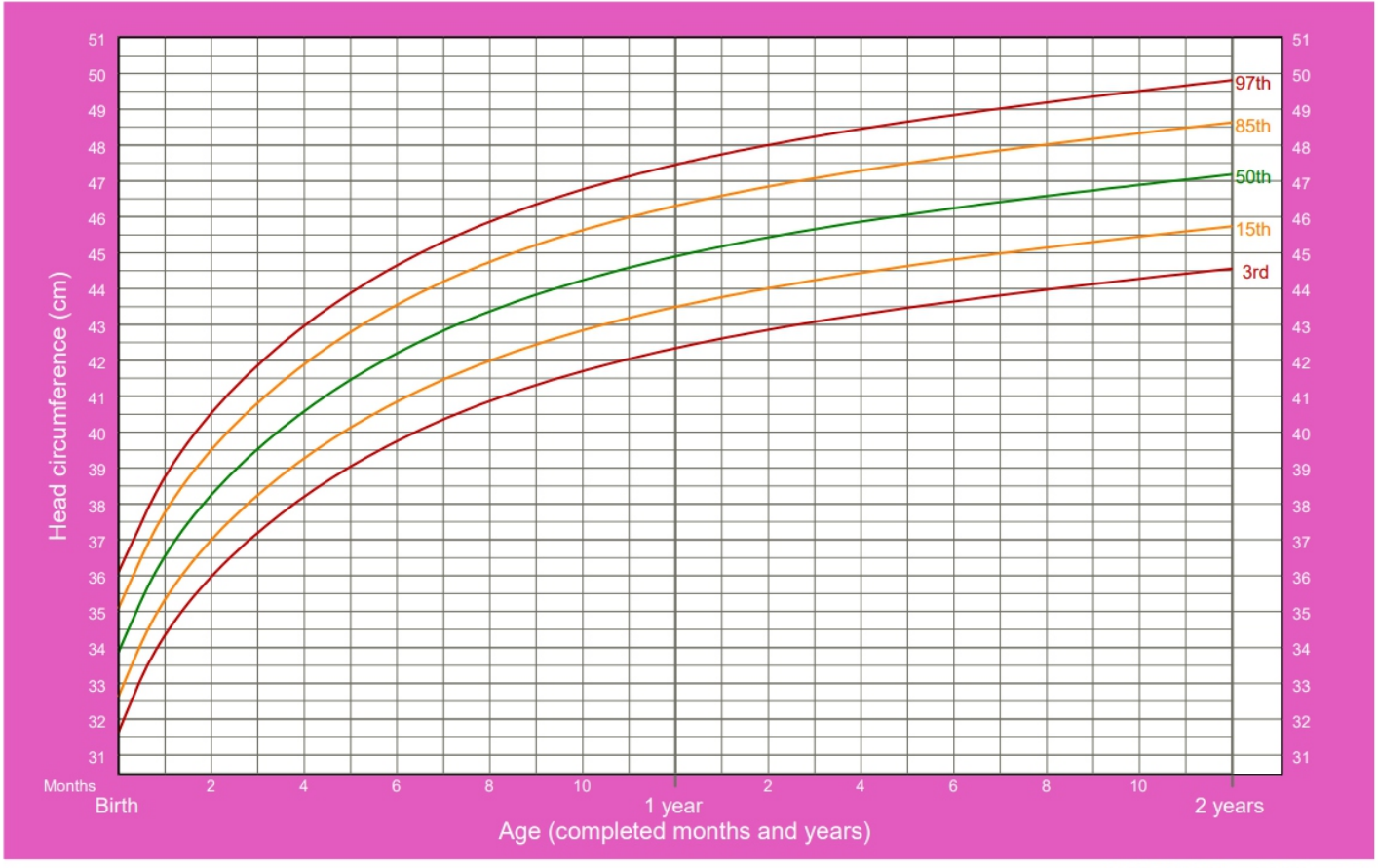
बुद्धिमत्ता 'संज्ञानात्मक'	गति/शारीरिक विकास	अपने डॉक्टर के पास ले जाएँ यदि
• चीज़ों को तब भी खोज लेता है जब वे दो या तीन आवरणों के नीचे छिपी हों • आकृतियों और रंगों को छांटना शुरू करता है। • परिचित किताबों में वाक्य और कविताएं पूरी करता है। • ऊपर चढ़ता है और नीचे उतरता है। • साधारण काल्पनिक खेल खेलता है। • 4 या अधिक ब्लॉक के टावर बनाता है। • दूसरे हाथ की तुलना में एक हाथ का अधिक उपयोग कर सकता है। • दो चरणों वाले निर्देशों का पालन करता है जैसे कि पूछना अपने जूते उठाओ और उन्हें कोठरी में रखो। • चित्र पुस्तक में बिल्ली, पक्षी या कुत्ते जैसी वस्तुओं के नाम बताता है।	• पंजों के बल खड़ा होता है। • गेंद को लात मारता है। • दौड़ना शुरू करता है। • बिना मदद के फर्नीचर पर चढ़ता और उतरता है। • पकड़कर सीढ़ियों से ऊपर और नीचे चलता है। • गेंद को ऊपर से फेंकता है। • सीधी रेखाएं और वृत्त बनाता या उनकी नकल करता है।	• 2-शब्द के वाक्यों का उपयोग नहीं करता। (उदाहरण के लिए, 'दूध पियो') • यह नहीं जानता कि ब्रश, फोन, कांटा, चम्मच जैसी आम चीज़ों के साथ क्या करना है। • कार्यों और शब्दों की नकल नहीं करता। • सरल निर्देशों का पालन नहीं करता। • मजबूती से नहीं चल पाता। • वे कौशल खो देता है जो उसके पास कभी थे।
• अच्छी तरह चढ़ता है। • आसानी से दौड़ता है। • तिपहिया साइकिल (3-पहिया साइकिल) चलाता है। • सीढ़ियों पर ऊपर और नीचे चलता है, प्रत्येक कदम पर एक पैर रखता है।	• बटन, लीवर और चलने वाले हिस्सों वाले खिलौनों पर काम कर सकता है। • गुड़ियों, जानवरों और लोगों के साथ काल्पनिक खेल खेलता है। • 3 या 4 टुकड़ों वाली पहेलियां करता है। • समझता है कि 'दो' का क्या अर्थ है। • पेंसिल या क्रेयॉन से वृत्त की नकल करता है। • किताब के पन्ने एक-एक करके पलटता है, 6 से अधिक ब्लॉकों के टॉवर बनाता है। • जार के ढक्कन कसता और खोलता है या दरवाजे का हैंडल घुमाता है।	• बहुत गिरता है या सीढ़ियों से उतरने-चढ़ने में परेशानी होती है। • लार टपकाता है या बहुत अस्पष्ट बोलता है। • साधारण खिलौनों के साथ काम नहीं कर सकता। (जैसे पेग बोर्ड, साधारण पहेलियां, हैंडल घुमाना) • वाक्यों में नहीं बोलता। • सरल निर्देशों को नहीं समझता। • नाटक या काल्पनिक खेल नहीं खेलता। • अन्य बच्चों के साथ या खिलौनों से खेलना नहीं चाहता। • आँख से संपर्क नहीं करता, वे कौशल खो देता है जो उसके पास कभी थे।
• कूदता है और 2 सेकंड तक एक पैर पर खड़ा रहता है। • ज्यादातर समय टप्पे खाती हुई गेंद को पकड़ लेता है। • निगरानी में उड़ेलता है, काटता है और अपना खाना मैश करता है।	• कुछ रंग और कुछ संख्याएं बताता है। • गिनती के विचार को समझता है। • समय को समझना शुरू करता है। • कहानी के कुछ हिस्सों को याद रखता है। • 'समान' और 'अलग' के विचार को समझता है, 2 से 4 शरीर के अंगों के साथ एक व्यक्ति को चित्रित करता है। • कैंची का उपयोग करता है। • कुछ बड़े अक्षरों की नकल करना शुरू करता है। • बोर्ड या कार्ड गेम खेलता है। • आपको बताता है कि उसे क्या लगता है कि किताब में आगे क्या होने वाला है।	• अपनी जगह पर कूद नहीं सकता। • स्क्रिबल करने में परेशानी होती है। • संवादात्मक खेलों या काल्पनिक खेलों में कोई रुचि नहीं दिखाता। • अन्य बच्चों की उपेक्षा करता है या परिवार के बाहर के लोगों को जवाब नहीं देता। • कपड़े पहनने, सोने और शौचालय जाने का विरोध करता है। • पसंदीदा कहानी दोबारा नहीं सुना सकता। • ३-भाग के आदेशों का पालन नहीं करता। • 'समान' और 'अलग' को नहीं समझता। • 'मुझे' और 'तुम' का सही उपयोग नहीं करता, अस्पष्ट रूप से बोलता है। • वे कौशल खो देता है जो उसके पास कभी थे।
• एक पैर पर 10 सेकंड या उससे अधिक समय तक खड़ा रहता है। • कूदता है; सक्षम हो सकता है। • कलाबाजी खा सकता है। • कांटे और चम्मच का उपयोग करता है और कभी-कभी टेबल चाकू का उपयोग करता है। • अपने दम पर शौचालय का उपयोग कर सकता है। • झूलता है और चढ़ता है।	• 10 या अधिक चीजें गिनता है। • कम से कम 6 शरीर के अंगों वाले व्यक्ति को चित्रित कर सकता है। • कुछ अक्षर या संख्याएं प्रिंट कर सकता है। • त्रिभुज और अन्य ज्यामितीय आकृतियों की नकल करता है। • रोजमर्रा में उपयोग की जाने वाली चीजों के बारे में जानता है, जैसे पैसे और भोजन।	• भावनाओं की एक विस्तृत श्रृंखला नहीं दिखाता। • अत्यधिक व्यवहार दिखाता है। (असामान्य रूप से डरपोक, आक्रामक, शर्मीला या उदास) • असामान्य रूप से अलग-थलग और सक्रिय नहीं है, आसानी से विचलित हो जाता है, 5 मिनट से अधिक समय तक किसी एक गतिविधि पर ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है। • लोगों को जवाब नहीं देता, या केवल सतही तौर पर जवाब देता है। • यह नहीं बता सकता कि क्या वास्तविक है और क्या काल्पनिक, विभिन्न प्रकार के खेल और गतिविधियाँ नहीं खेलता। • पहला और अंतिम नाम नहीं बता सकता। • बहुवचन या भूतकाल की संपत्ति का उपयोग नहीं करता। • दैनिक गतिविधियों या अनुभवों के बारे में बात नहीं करता। • तस्वीरें नहीं बनाता। • बिना मदद के दांत ब्रश नहीं कर सकता, हाथ धो और सुखा नहीं सकता, या कपड़े नहीं उतार सकता। • वे कौशल खो देता है जो उसके पास कभी थे।

संदर्भ: सेंटर फ़ॉर डिज़ीज़ कंट्रोल (USA) और अमेरिकन एकेडमी ऑफ़ पीडियाट्रिक्स

Head circumference-for-age GIRLS

Birth to 2 years (percentiles)

World Health Organization

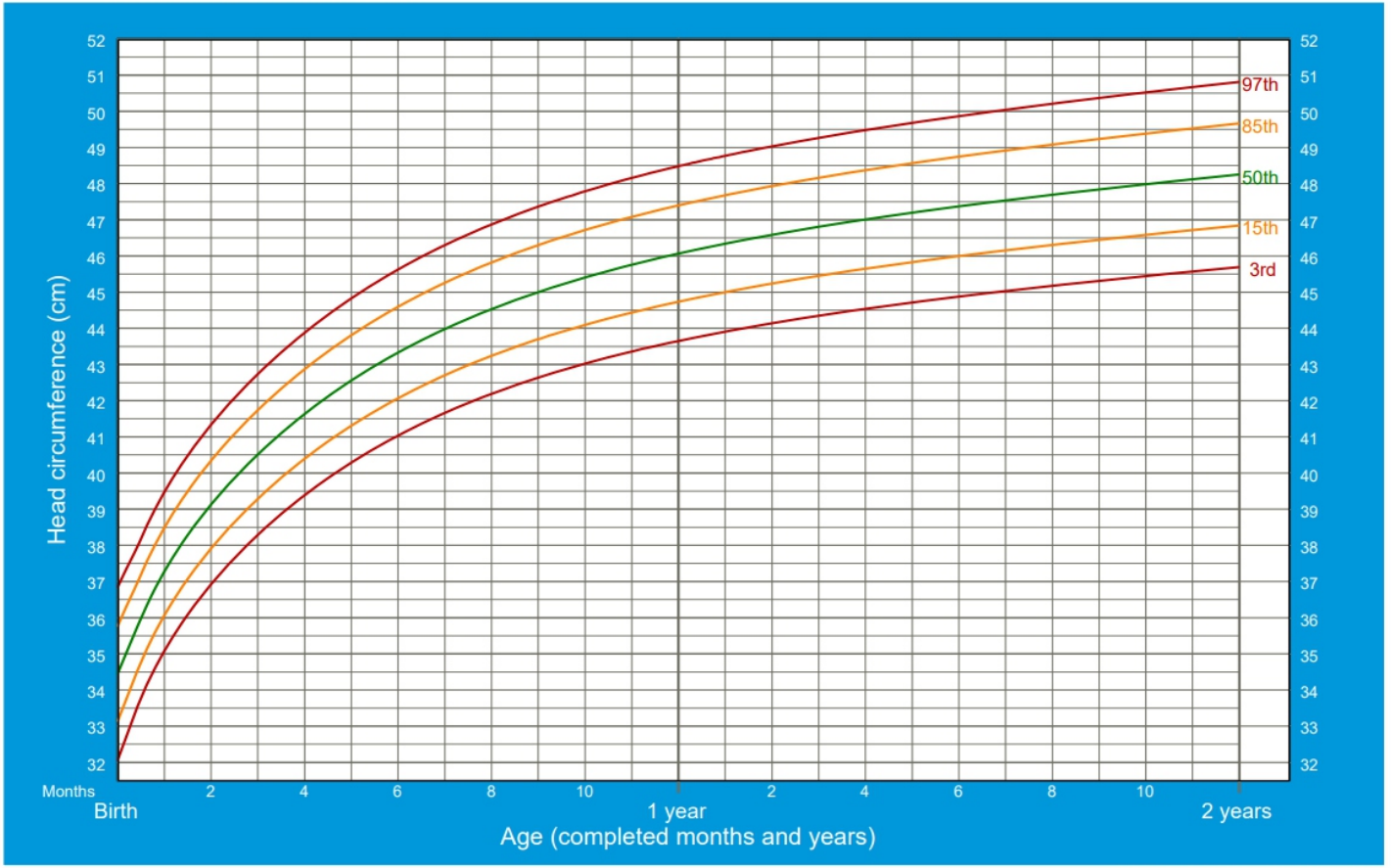


WHO Child Growth Standards

Head circumference-for-age BOYS

Birth to 2 years (percentiles)

World Health Organization

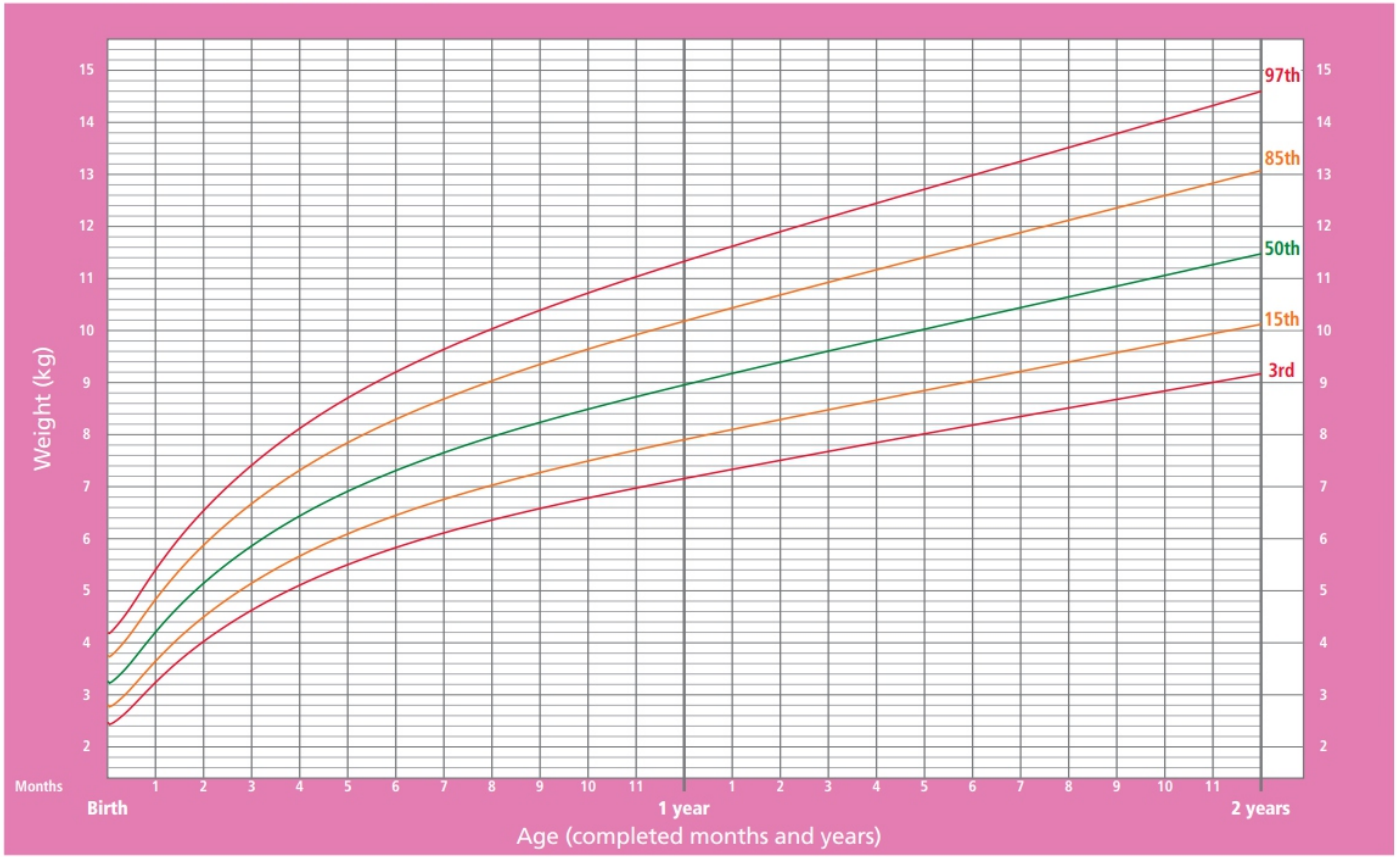


WHO Child Growth Standards

Weight-for-age GIRLS

Birth to 2 years (percentiles)

World Health Organization

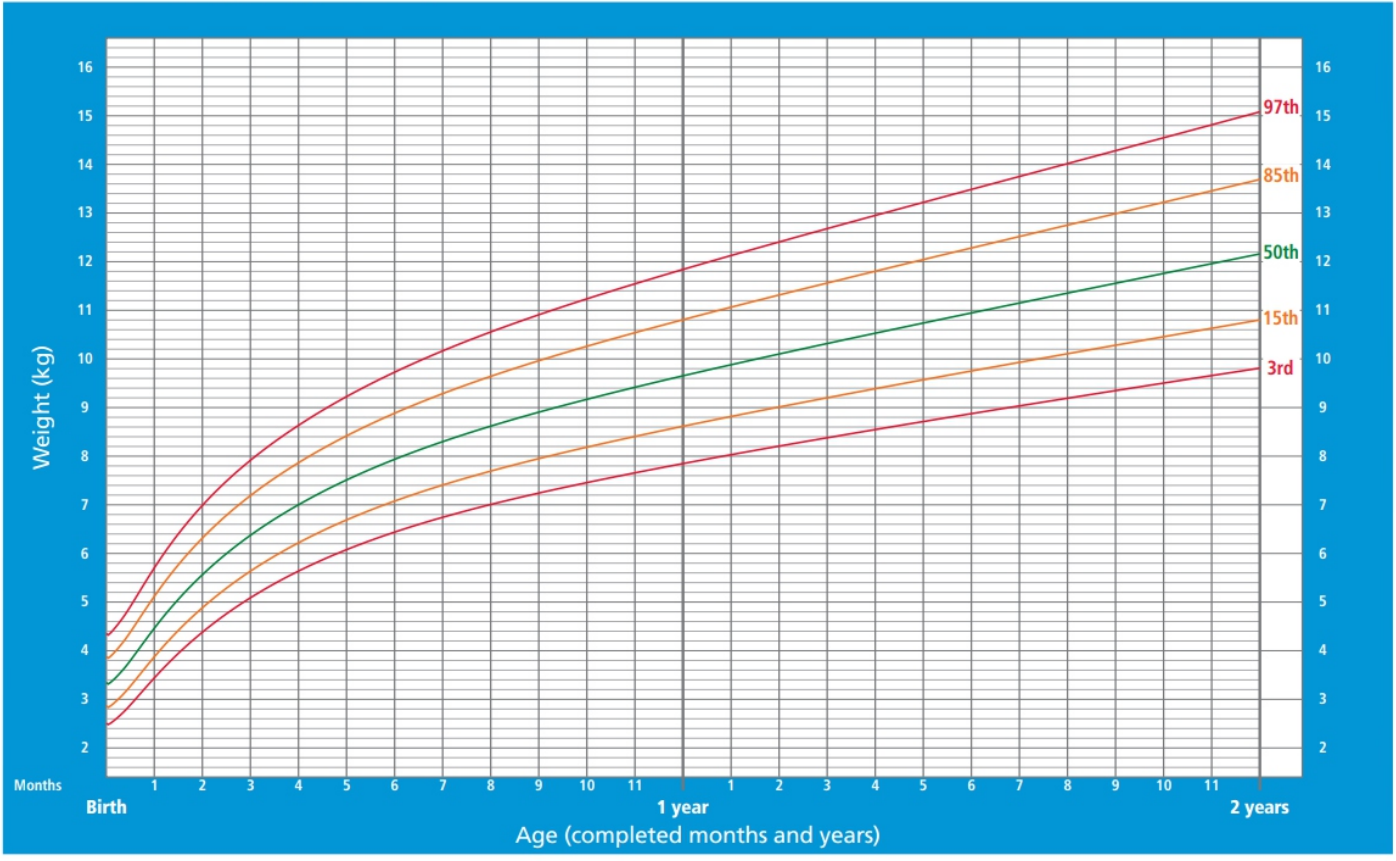


WHO Child Growth Standards

Weight-for-age BOYS

Birth to 2 years (percentiles)

World Health Organization

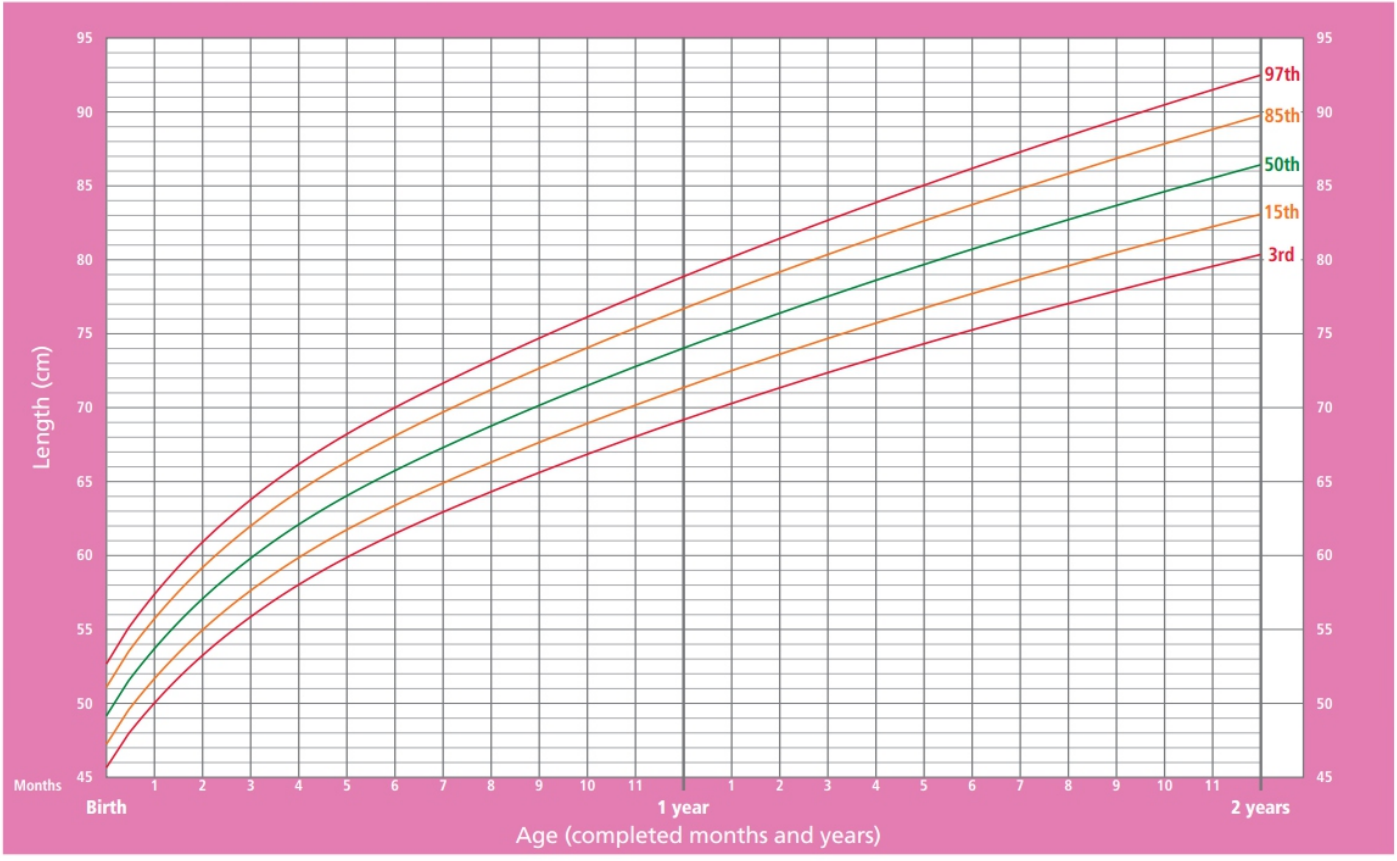


WHO Child Growth Standards

Length-for-age GIRLS

Birth to 2 years (percentiles)

World Health Organization

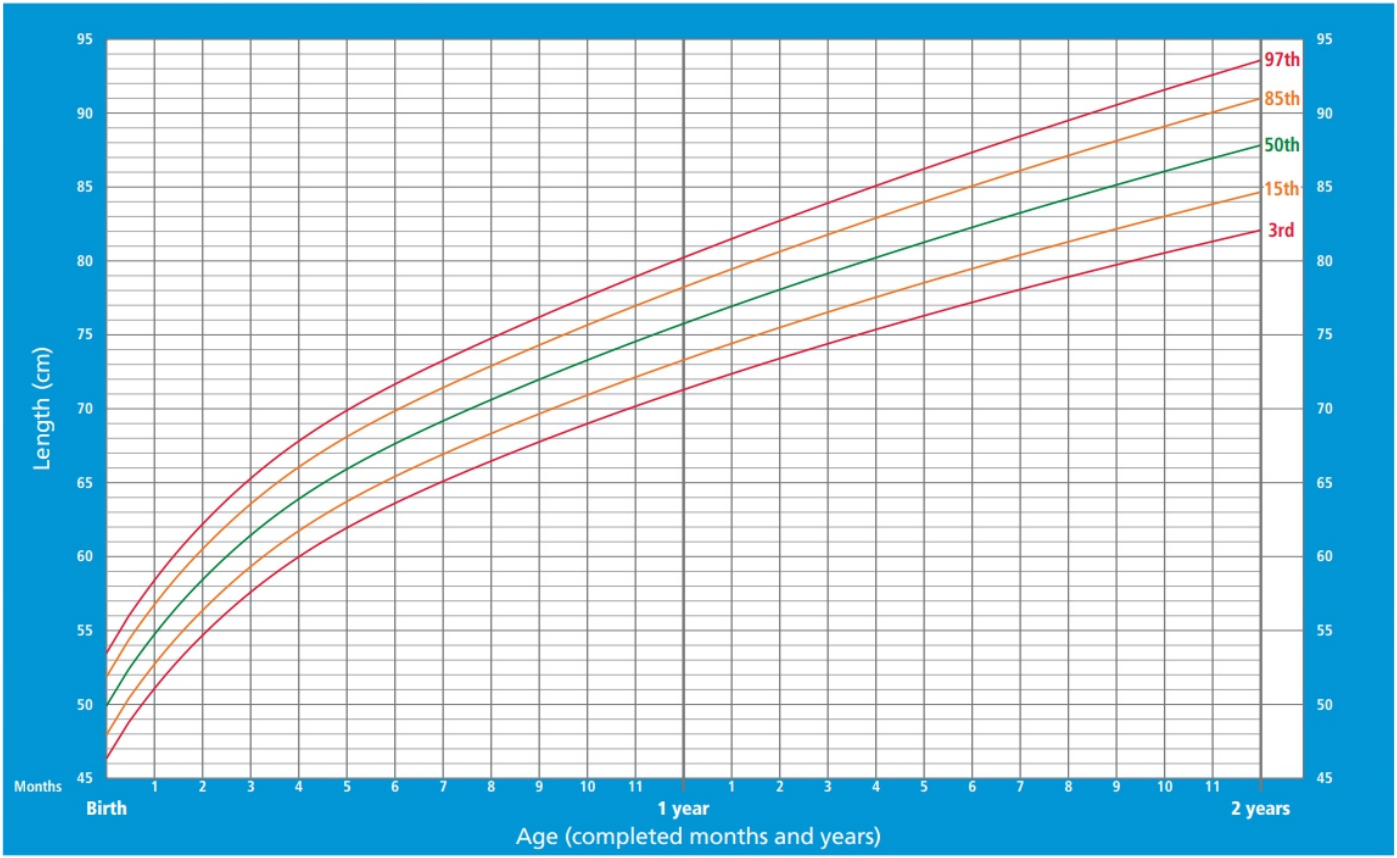


WHO Child Growth Standards

Length-for-age BOYS

Birth to 2 years (percentiles)

World Health Organization

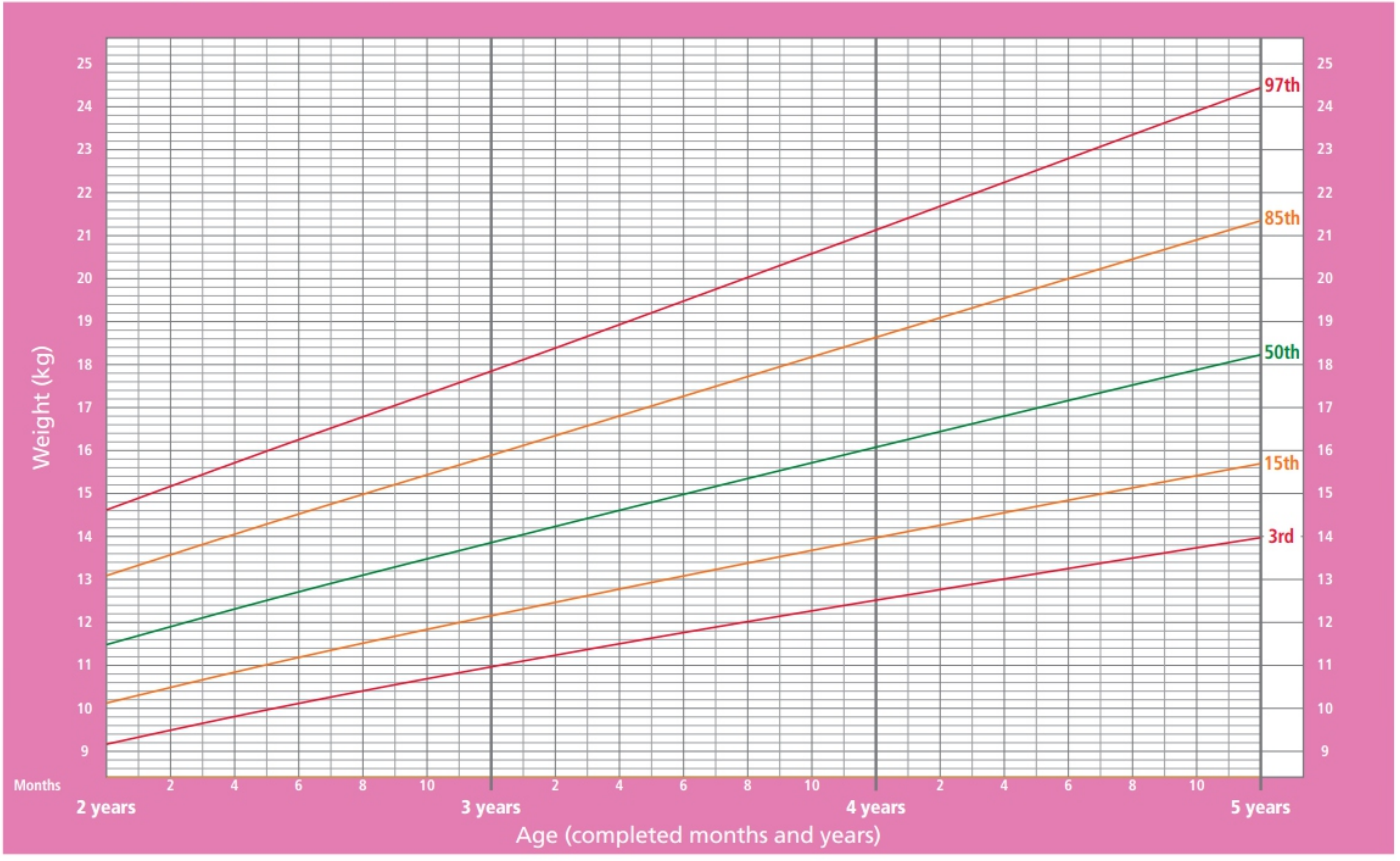


WHO Child Growth Standards

Weight-for-age GIRLS

2 to 5 years (percentiles)

World Health Organization

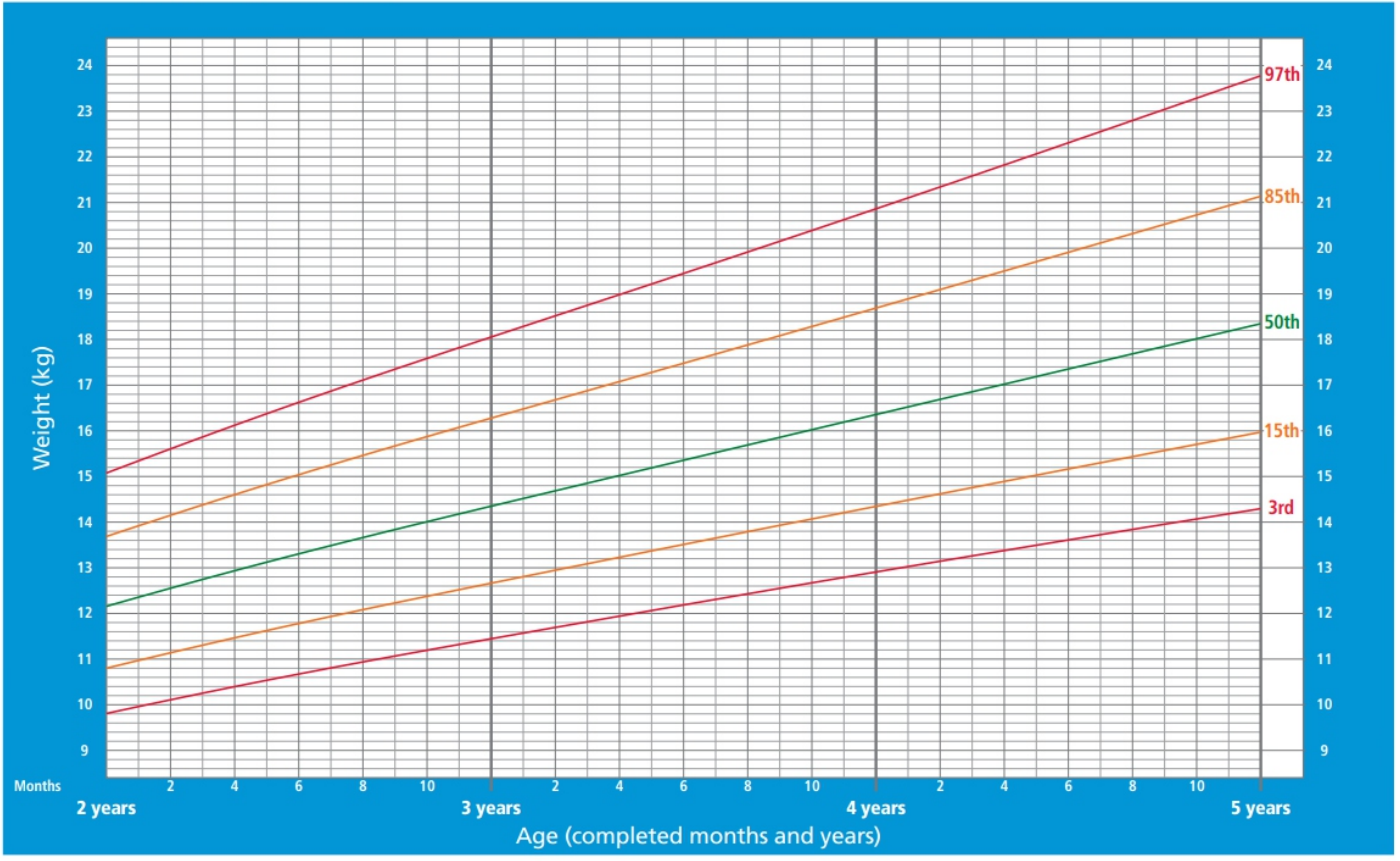


WHO Child Growth Standards

Weight-for-age BOYS

2 to 5 years (percentiles)

World Health Organization

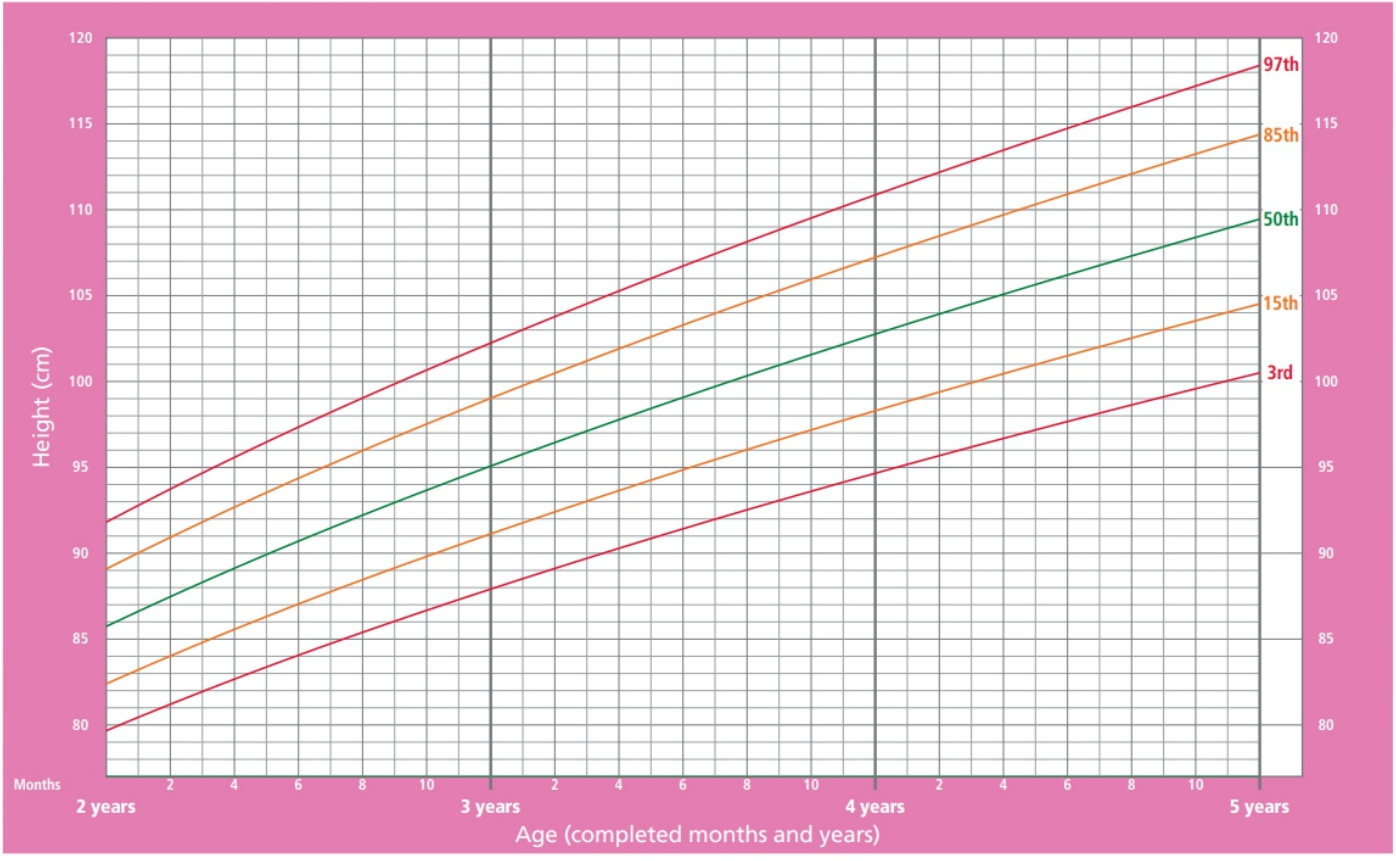


WHO Child Growth Standards

Height-for-age GIRLS

2 to 5 years (percentiles)

World Health Organization

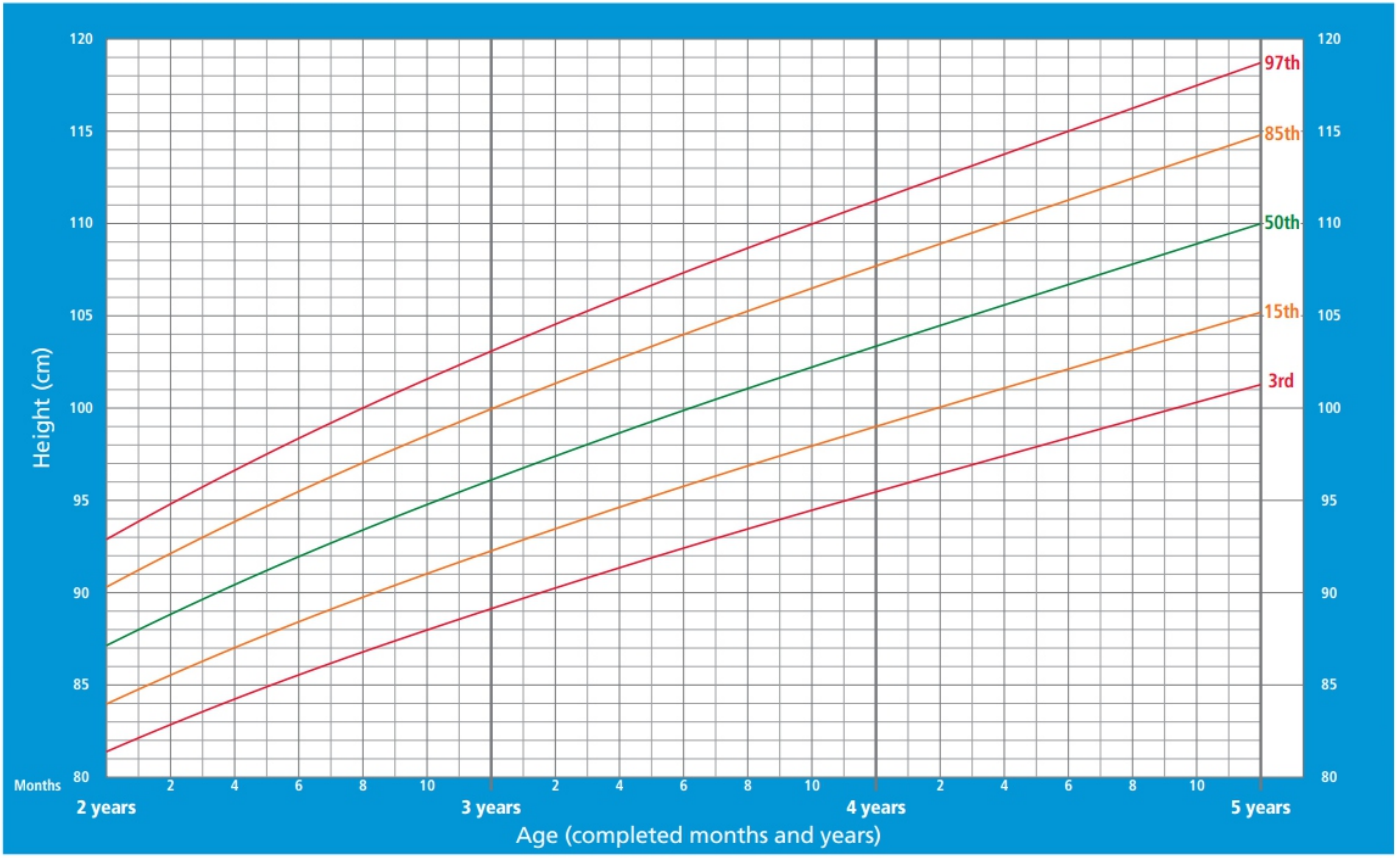


WHO Child Growth Standards

Height-for-age BOYS

2 to 5 years (percentiles)

World Health Organization

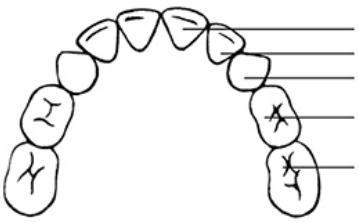


WHO Child Growth Standards

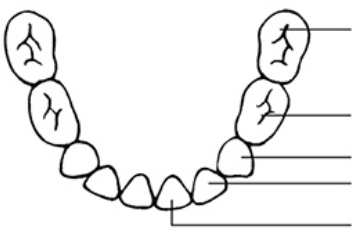
विकसित होती मुस्कान: दांत निकलने के चार्ट

स्वस्थ दांत आपके बच्चे के समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। कम उम्र से ही अपने बच्चों के मौखिक स्वास्थ्य की देखभाल करने से दांतों की सड़न और क्षरण जैसी स्थितियों के विकसित होने का जोखिम कम हो जाएगा। यह उनके स्थायी वयस्क दांतों के स्वस्थ विकास को भी प्रोत्साहित करेगा।

दूध के दांत निकलने का चार्ट

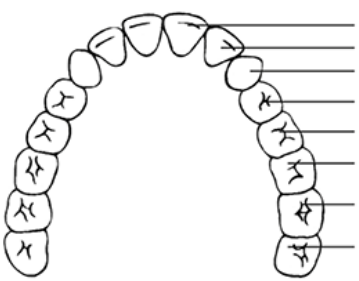


ऊपरी दांत	निकलना	गिरना
केंद्रीय कृंतक:	8-12 महीने,	6-7 वर्ष
पार्श्व कृंतक:	9-13 महीने,	7-8 वर्ष
रदनक (कस्पिड):	16-22 महीने,	10-12 वर्ष
पहला दाढ़:	13-19 महीने,	9-11 वर्ष
दूसरा दाढ़:	25-33 महीने,	10-12 वर्ष

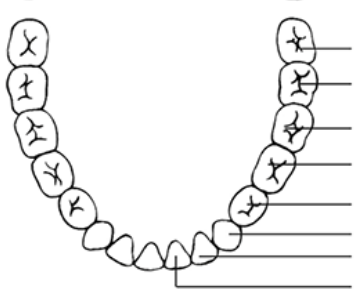


निचले दांत	निकलना	गिरना
दूसरा दाढ़:	23-31 महीने	10-12 वर्ष
पहला दाढ़:	14-18 महीने,	9-11 वर्ष
रदनक (कस्पिड):	17-23 महीने,	9-12 वर्ष
पार्श्व कृंतक:	10-16 महीने,	7-8 वर्ष
केंद्रीय कृंतक:	6-10 महीने,	6-7 वर्ष

स्थायी दांत निकलने का चार्ट



ऊपरी दांत	निकलना
केंद्रीय कृंतक:	7-8 वर्ष
पार्श्व कृंतक:	8-9 वर्ष
रदनक (कस्पिड):	11-12 वर्ष
पहला अग्रदाढ़ (पहला द्विदंत):	10-11 वर्ष
दूसरा अग्रदाढ़ (दूसरा द्विदंत):	10-12 वर्ष
पहला दाढ़:	6-7 वर्ष
दूसरा दाढ़:	12-13 वर्ष
तीसरा दाढ़ (अकल दाढ़):	17-21 वर्ष



निचले दांत	निकलना
तीसरा दाढ़ (अकल दाढ़):	17-21 वर्ष
दूसरा दाढ़:	11-13 वर्ष
पहला दाढ़:	6-7 वर्ष
दूसरा अग्रदाढ़ (दूसरा द्विदंत):	10-12 वर्ष
पहला अग्रदाढ़ (पहला द्विदंत):	10-12 वर्ष
रदनक (कस्पिड):	9-10 वर्ष
पार्श्व कृंतक:	7-8 वर्ष
केंद्रीय कृंतक:	6-7 वर्ष

टीकाकरण का रिकॉर्ड

आयु	टीका	देय तिथि	जारी करने की तिथि	टिप्पणियाँ
जन्म	बीसीजी			
	ओपीवी			
	हेपेटाइटिस बी (1)			
4 से 6 सप्ताह	हेपेटाइटिस बी (2)			
6 से 10 सप्ताह	ओपीवी / आईपीवी (1)			
	डीटीडब्ल्यूपी (1) / डीटैप (1)			
	हिब (1)			
12 से 16 सप्ताह	ओपीवी / आईपीवी (2)			
	डीटीडब्ल्यूपी (2) / डीटैप (2)			
	हिब (2)			
18 से 22 सप्ताह	ओपीवी / आईपीवी (3)			
	डीटीडब्ल्यूपी (3) / डीटैप (3)			
	हिब (3)			
24 सप्ताह	हेपेटाइटिस बी (3) + ओपीवी			
9 से 15 महीने	एमएमआर (1) + ओपीवी			
18 से 24 महीने	ओपीवी / आईपीवी (बी1)			
	डीटीडब्ल्यूपी / डीटैप (बी1)			
	हिब बूस्टर			
5 वर्ष	ओपीवी / आईपीवी (बी2)			
	डीटीडब्ल्यूपी (1) / डीटैप (बी2)			
15 महीने से 6 वर्ष	एमएमआर (2)			
10 वर्ष	टीडीएपी / टीडी / टीटी			
20 वर्ष (प्रत्येक 10 वर्ष)	टीडी / टीटी			

टीकाकरण का रिकॉर्ड

जन्म	टीके	देने की तारीख	दिए जाने की तारीख	टिप्पणियाँ
2 से 3 सप्ताह	रोटावायरस (1)			
4 से 6 सप्ताह	रोटावायरस (2)			
5 से 8 सप्ताह	रोटावायरस (3)			
2 सप्ताह से 2 साल	न्यूमोकोकल कॉन्जुगेट (1)			
	न्यूमोकोकल कॉन्जुगेट (2)			
	न्यूमोकोकल कॉन्जुगेट (3)			
	न्यूमोकोकल कॉन्जुगेट (4)			
15 सप्ताह	वैरीसेला (1) (चिकन-पॉक्स)			
4 से 6 साल	वैरीसेला (2) (चिकन-पॉक्स)			
1 से 2 साल	हेपेटाइटिस ए (1)			
	हेपेटाइटिस ए (2)			
9 सप्ताह - 2 साल पुन्हा डोस 3 साल बाद	टाइफाइड			
	टाइफाइड			
	टाइफाइड			
9 से 14 साल	एचपीवी (1)			
	एचपीवी (2)			
15 साल बाद	एचपीवी (1)			
	एचपीवी (2)			
	एचपीवी (3)			

टीकाकरण का रिकॉर्ड (खास स्थितियों के लिए)

इनके लिए टीके	टीके	कब दिए गए	टिप्पणियाँ
इन्फ्लूएंजा 6 महीने के बाद (हर साल)			
स्ट्रेप्टोकोकस न्यूमोनी			
रेबीज			
मेनिन्गोकोकल			
येलो फीवर 9 महीने के बाद (10 साल के लिए मान्य)			

बीमारी का रिकॉर्ड

तारीख	उम्र साल और महीने	समस्याएँ

दांतों का रिकॉर्ड

तारीख	अवलोकन / इलाज

आंखों का रिकॉर्ड

तारीख	अवलोकन / इलाज

चोटें, दुर्घटनाएँ और सर्जरी

तारीख	उम्र साल और महीने	विवरण

एलर्जी

आइटम से	एलर्जी का प्रकार

नोट

जाँच की तारीख					
ऊँचाई					
ऊँचाई आयु वर्गीकरण					
वजन					
वजन आयु वर्गीकरण					
मध्य ऊपरी बांह की परिधि रीडिंग					
मध्य ऊपरी बांह की परिधि वर्गीकरण					
सिर की परिधि					
सिर की परिधि आयु वर्गीकरण					
जन्म दोष (हाँ/नहीं)					
कोई बीमारी (हाँ/नहीं)					
कमी (हाँ/नहीं)					

विकास में देरी					
कुपोषण (बहुत ज़्यादा					
पतलापन / कमज़ोरी)					
हाथ-पैर में कोई विकृति काम करने की अक्षमता (सोचने-समझने या शारीरिक गतिविधि से जुड़ी) देखने/सुनने/उझ (सेरेब्रल पाल्सी) से जुड़ी समस्या					
अन्य कोई सिंड्रोम					
पहचाने गए ४डी का नाम लिखें					
रेफ़र किया गया (हाँ/नहीं)					
किस सुविधा केंद्र पर रेफ़र किया गया					
किसने स्क्रीनिंग की					
हस्ताक्षर					



बाल रिकार्ड

बच्चे का नाम			
जन्म की तारीख		जन्म के समय वज़न	
डिलीवरी का प्रकार (पूरे समय पर / समय से पहले / नॉर्मल / C-सेक्शन)			
पीसीटीएस आयडी नंबर		आभा नंबर	
पिता का नाम		माँ का नाम	
मोबाइल नंबर			
आंगनवाड़ी का नाम		एडब्लुसी कोड	
एमसी वर्कर का नाम			
वार्ड नंबर / सेक्टर / पता			

हमारे मिशन का समर्थन करें

@littlelivesindia

littlelivesindia.com

नाम: _____

_____

_____