



FOREWORD

কোভিড-১৯ পেন্দ্মিক (লায়চৎ) অসি ইন্দিয়াদা অমসুং পৃথিবী (world) পুন্সদা পাকশনা শন্দোক্তুনা মখা তানা চখরি, হৌজিক - হৌজিক থোক্লিবা মসিগী লায়চৎ অসিনা হকশেল (health) দা অমসুং শেনথুমদা অকনবা শাফু (অচৌবা অহোংবা) পীবা খক্তং নত্তনা সমাজগী সাইকোসোসিয়েলদসু চাওনা অহোংবা লাক্কনি (পীগনি)।

হায়রিবা অচৌবা অহোংবা অসি তোঙান তোঙানবা কাঙলুপ্তা মান্নদবা মওন্দা শাফু পীগনি (লেগনি)। হায়রিবা কাঙলুপশিং অসিদা, কাঙলুপ অমদদি কোভিড-১৯গী মতাংদা মুন্না ভাব তাবা অমসুং কোভিড-১৯ না পীরিবা অহোংবশিং অসিদা শীংনবা (Challenge) মায়োক্কগনি মরুওইনা অঙাংশিংদা।

হৌজিক হৌজিক ওইরিবা লোকদাউন্দ অমসুং চখোক-চংশিন্দা অথিংবা থন্না অসিনা অঙাংশিংনা শান্নবা, মীরক্তা তিনবা অমসুং সমাজদা তোংন-তিন্নবদগী লাপ্পা থমখরে। মসিনা মরম ওইরগা অঙাংশিংগী সাইকোসোসিয়েল বেল বিয়িং অমসুং দিভেলপমেন্টদা মিপাইবা অমা ওইহল্লে। স্কুল থিংবা অসিনা মখা তানা লৌশিং জ্ঞান ফংবা অমসুং মরুপ-মপাংশিংগা তোংন-তিন্নবদগী লাপ্পা থমখে। হৌজিক ওইরিবা ফিভম অসিদা অঙাংশিংনা চমন্সবা অমসুং তৌফম খংদবা ফাওরম্বা য়াই মরুওইনা ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিংদা খোইরাং-খোইশাওনবা অমসুং খম-থেংনা রাখল রাবা (anxiety) মায়োক্কবা য়াই। মসি সোসিয়েল-মেদিয়া অমসুং মাস-মেদিয়াদা হেন্না মিৎফম থল্লবতদা হেনগৎলক্কনি। অহল খরনা হৌজিক হৌজিক ওইরিবা ফিভম অসিদা অঙাংশিংদা ভাব তাবা মওন্দা শন্দোক্ক তাকপা অমসুং খল্ল-নৈনবা মতমদা অরাবা মায়োক্কবা য়াই, মসিনা মরম ওইদুনা খোইরাং-খোইশাওনবা অমসুং খম-থেংনা রাখল রাবা (anxiety) হেনগৎহনগনি।

কোভিড-১৯ অসিনা অনৌবা অরাবা অমা ওইনা মমা মপাদা অমসুং অঙাং শেন্নবা মীওইদা (caregivers) পুরকই। মসিনা অঙাংশিং য়েংশিনবিবদা অমসুং অঙাংগা থাদোক্কদনা লৈবদা অপনবা পীবা ওইগনি। অঙাংশিং অসিনা মখোয়গী অকোয়বগী ফিভম অমসুং মীওইশিংগী মতৌ তন্না ওইবনিনা মখোয়বু য়েংশিনবিবিবা অমসুং কৈরোল-লৈকাইগী মীওইশিংগী রাখল চনিং তাদবা (stress) মওং মতৌশিং অদু খংঙক্কনি, রাখল তৌরক্কনি অমসুং মতৌ তন্মক্কনি (বেসপোন্দ তৌরক্কনি), মসিনা ঙাকথোকপা ওমদবা মওন্দা মখোয়গী পুলি মহিংদা শাফু পীরক্কনি।

হায়রিবশিং অসি হৌরকপদা ঙাইরি। স্বেসকী চাং অসি অরাবা ইমুংদনা হেন্না খম-থেংনা রাগনি। খুদম ওইনা হায়রবদা মমা মপাগী য়েংশিংনবিবা রাংলবা হায়বদি চাইল্ড কেয়ার ইন্সিতিতুসল থম্বা নংত্রগা অতোপ্লা য়েংশিংনবিবা অমগী মখাদা থম্বা অঙাং, লম অমদগী লম অমদা চথোক-চংশিন তৌরিবা অঙাংশিংদা

হেন্না অচৌবা শিংনবা অমা মায়োকগনি। হান্না থেংনখিবা (experience) গী মতুংইনা পল্লিক হেল্থ ইমরজেন্সিজনসু অঙাং অমসুং নুপীগী মায়োক্তা অহিংশা, নুপী-নুপা নাইবা অহিংশা (gender-based violence), যুমগী অহিংশা (domestic violence) নুপী ফুবনচিংবা কয়া অমা হেনগৎপা যানা লৈরি। হৌজিক হৌজিক চথোক-চংশিন অসি থিংজিনবনা মরম ওইরগা অহিংশাগী ভিক্তিম ওইরিবা নুপীমচা অমসুং নুপামচাশিংনা মতেং নিজবা অমসুং মখোয়বু তেংবাংবিবা ওর্গনাইজেন্সন কয়াদগী মতেং ফংবদা অপনবা ওইগনি।

কোভিদ-১৯ না অঙাংশিংগী নুংঙাই য়াইফবদা (Well being) পীরিবা শাফু অসি নৈনবগীদমক, UNICEF অমসুং CHILDLINE গা লোইননা চেফোং (publication) অসিদা মায় ওনশিনখিবনি (থবক তৌরকখিবনি)। চেফোং (Manual) অসিগী মরুওইবা পান্দমদি মমা মপা, অঙাং য়েংশিনবিবা (caregivers), সপ্লোর্ত পার্সল, অঙাংশিং অমসুং ইনখংলক্লিবা অঙাংশিং মশামক্তদা কোভিদ-১৯ অসি করিনো অমসুং করম হায়না ঙাকথোক্কনি হায়না ভাব তাহনবনি। মসিনা কোভিদ-১৯ গা মরী লৈনবা স্বেস, অকিবা অমসুং এঞ্জাইতি (খম-থেংনা রাখল রাবা) অমসুং অহিংশা হেনগৎলকপা য়াবগী খুদোংথিবদগী মখোয়বু তেক্ত-কায়দনা লৈহন্নবা অসিনি। চেফোং অসি চহি কাঙলুপ অনি ৬-১০ অমসুং ১১-১৯ গী য়েংলগা শেমদোকপনি; মসিদা অঙাংশিংবু অফবা মায়গৈদা (positive) লৈবদা মতেং ওইনবা এক্তিভিতিজ অমসুং প্লে মেথদস্ কয়ামরুম য়াওরি, অমসুং মখোয়গী পুক্টিং ইহ্লবু উথোকচনবা প্লেতফোর্ম অমনি।

হায়রিবা পাত্লে (tool) অসি Ministry of Woman and Child Development (MWCD) গী শরুক অমা ওইরিবা CHILDLINE বু শৌগৎচবা ওইনা শেমগৎখিবনি। CHILDLINE না মাংজিন থানা লেপ্তুনা লৈবাক অসিগী মফম কয়াদা খম-থেংনা রাদুনা লৈরিবা অঙাংশিংদা মতেং পীবা (relief), পুক্টিং ইহ্ল অমসুং সাইকোসোসিয়েলদা শৌগৎপনি। অদুমক ওইদুনসু, চেফোং অসি ফ্রন্টলাইন বার্করস



অমসুং এন.জি.ও. পার্তনরস, সাইকো-ইদুকেত পার্সনস, কেয়ারগিভরস অমসুং অঙাং মশামরুকা মখোয় পুন্নমরুকা শীজিনবগীদমক লৈগনি।

অঙাংগী মতম (চাইল্ডহুদ) অসি মীওইবগী পুলিদা খ্বাইদগী মরুওইবা তাক্কক অমনি, মসিগী মতম অসিদা অঙাং অমগী পর্সনেলিতি অমসুং ইমোসনেল রেসিলেন্স কেপাসিতি (পুলিং ইহুলগী অরাবশিংদগী ইনখৎলকপা গুন্সগী পাঙ্গল) গী যুস্বী (foundation) ওইরিবনি। মসিগী বারবা মতম অসিদা ঐখোয় পুন্নমরুকা কোভিদ-১৯ গী শাফু বু হহুহনবা মরুওইনা অঙাংশিংবু খ্বাইদগী গাকপী সেনবিবা দরকার ওইরি।

Soledad Herrero
Chief, Child Protection Section
UNICEF India Country Office

MESSAGE

কোভিদ-১৯ না মরম ওইদুনা ঐখোয় অয়াশ্বনা য়ুমদগী মপান থোক্তনা লৈরি। তাক্ক অসিবু তোপ-তোপ্পা খায়দোকুবগী অমদি খুদোংথিনিংঙাই ওইনা বারবা মতম অমা ওইজরবসু অচোবা হৌনা পিবা, তমজনিংঙাই ওইরবা অমদি খুংশন্ননা হিংমিল্লবগী অচোবা তাক্ক অমা ওইনা মীওইবগী পুরারীদা লৈহৌরগনি। ঐখোয় খুদিংমক্কা পুল্লি হৌদাং অমদি পুল্লি মহিংবু হান্না য়েংশিনবা/হান্না খন্তুবগী তাঞ্জা লৌগদবনি। মালেম অরবা তাক্ক খুদিংমক্কা ঐখোয়না উরে মদুদি, খুদোংথিনিংঙাই ওইরিবা অঙাংশিংনা খ্বাইদগী হেন্না শোক্কি। কোভিদ-১৯ থেংননবা লৈবাক অসিদা হৌজিক মপান থোকপা, চখোক-চৎশিন অমদি খ্বাইদগী মরুওইবা থবকশিং নত্তনা পুল্লমক অথিংবা থমদুনা লায়না লাইচৎ অসি থিংনবা হোংনরি। অদুমওইনমক, অরবা তারবা অঙাং খুদিংমক নৎত্রগা মিপাইরবা অহলশিংদা অহানবা নুমিত্তগী পিরিবা চাইল্ডলাইনগী পাউদমদি - ‘ঐখোয় শিন্হা লেপ্পা লৈতে।’ ইন্দিয়াগী অমত্তা ঙাইরবা খুদক্কী ওইবা অঙাংশিংবু তেংবাংনবা লৈরিবা ১০৯৮ না মতৌ করন্না শিন্হা লেপকনি?

লায়না লাইচৎ অসিগী মরমদা হংলকপা যাওনা লৈবাক অসিদা লৈরিবা অথিংবশি হেক হৌবদগী চাইল্ডলাইন্দা লাকপা মতেং পাংবিনবা বাকৎশিং চাং চাদা ৫০ গী চাংদা হেনগৎলি। বাকৎশিং অসিদা খরা অমদি চৎতুনা, হকথেংননা য়েংশিন্দুনা চান-থক্কা, লৈফম অমদি হিদাক্কচিংবা তেংবাংলি, লৌইন-লৌইননা মীওং-মীনে, তমথিনা নৈহৎপিবা খুদম ওইনা হুন্দোকপিরন্না, হকচাং শোক্কা ফুবিবা, অঙাং থবক শুহনবা, অঙাং লুহোংবিবা অমদি অতোপ্পা কয়া অমদগী ঙাকথোক্কা হোংনরি। ফিভমসিদা অয়েৎপা অমদি অথিংবশিং লৈজরবসু, চাইল্ডলাইন অঙাংশিং উন্নদুনা নুংঙাইহন্দুনা খুদক্কী ওইবা মতেং পাংদুনা অমদি মরী লৈনবা মফমশিংগা শন্নহন্দুনা তুং কোইনা মতেং ফংনবা শিন্হে। ষ্টেট গভর্নমেন্টস অমদি দিস্ট্রিক এডমিনিষ্ট্ৰেচন্স/চাইল্ড প্রোভেঞ্ছন সার্ভিসপু ঐখোয়না অঙাংশিংবু তেংবাংবদা মতেং পাংবিরকপগীদমক থাগৎচরি অমদি তৌবিমল খংবা উৎচরি।

কোভিদ-১৯ না মরম ওইদুনা হকশেল অমদি শেল থুম (ইকোনোমি) গী ফিভমদা তমথিরবা শাফু পিরবা য়াই অমদি খংনরৈ, অদুবু ১০৯৮ না অঙাংশিংগী তৌরিবা থবকশিংনা লায়না অসিবু লাহুংনবদা পুল্লিং অমদি রাখল ফনা লৈবগী তঙাইফদবা অসিনা লেমহৌরিবা তুংগী পুল্লিগী অফবা লেপকনি হায়বসে ঐখোয়বু নিংশিংদুনা লৈহল্লগনি। মসি মরুওইনা হৌজিক হৌজিক্কী লৈফম থিদনা - ইমুং মনুং লৈমিল্লববা, আইসোলেসন ফেসিলিতিজদা তোঙান্না লৈরবা, চাইল্ড কেয়ার ইনস্টিটিউচন্স নৎত্রগা ফোষ্টর কেয়ারদা লৈরবা অঙাংশিংগীদমত্তনি।

মরম অসিনা সাইকো-ইদুকেসন (ব্রাখলগী মইহে তস্বা) হাইবসি মমা মপা অমদি অঙাংশিংবু সেবা তৌরিবশিংনা অঙাংশিংবু লুরবা মতমসিদা শৌগৎনবা অমদি অরাদবগী ফগৎনবা সেমগৎপদা মতেং পাংনবা চংদ্রবা যাদ্রবা অমনি। লাইরিক অসিনা পান্দম থল্লি মদুদি মমা মপা অমদি য়েংশিল্লিবশিংদা চল্পবা খুলাইশিং অসি পীদুনা হায়রিবশিংসি ফংহনবদা মতেং ওইগনিঃ অঙাংশিংনা পুক্ৰিংগী ওইবা মরী লৈনবা, মথোয়গী অপান্সা খংবিবা, অশোক অপন অমদি মীওং মীনে যাওগদবা ফিভমশিং খংদোক্তুনা চেকশিনবিবা, অমদি মখা তানা অফবা অমদি নুংঙাইবা অকোইবগী শকফম অমা শাগৎপা অসিনী। ঐনা থাজে মদুদি অঙাংশিংবু অমদি মথোয়গী ইমুং মনুং/য়েংশিনবিবিবশিংনা তাক্কক অসিবু নুংঙাইনা অফবা লস্বী অমদা চৎতুনা লাস্বোকখিনবা মতেং পাংবদা চাইল্ডলাইন ইমুং মনুং পুস্বা লোইন-লোইননা অঙাংশিংবু যাইফনবা হোংনবিবিবশিং অমদি ইশানা হৌ যাজরিবা লিশিং কয়াদা কাল্লাবা ফংগনি। UNICEF পু মসিগীদমক্তা অমদি অকল্পবা ফিভম য়েংদনা মতম পুস্বা শৌগৎপীবগীদমক্তা হাইনিংঙাই লৈতনা ‘থাগৎচরি’। লোইননা ঐনা থাজে মদুদি অঙাংশিংগীদমক পাংথোক্কদবা হৌদাংশিং মায় পাল্লা পাঙথোকপা জ্বলবা ঐখোয় ইশানা ইশাবু চেকশিনা য়েংশিজ্জনি অমদি তেক্ত কায়দনা লৈনবা চেকশিন হৌরাং লৌগনি।

চাইল্ডলাইনদা ঐখোয়না হায়নবগুম “ব্রাকৎ অমখল্লা পুস্বি অমা সেল্লিম” ... মরমদুনা হকচাং ফনা লৈবিয়ু, লাস্বুংনবা লেপ্পিগনু অমসুং অদোল্লা অঙাং অমা অরাদা তাবা উরবা নংত্রগা ওইরবদি, ১০৯৮ দা ব্রাকৎপিয়ু।

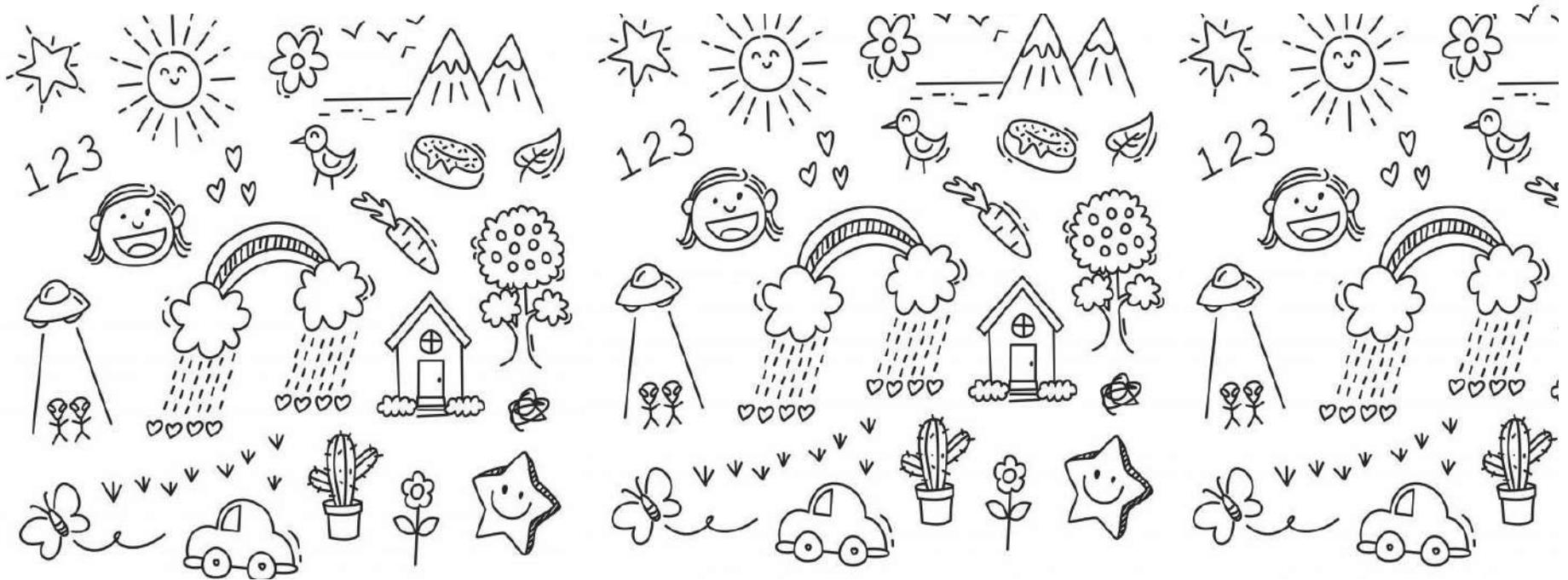
Harleen Walia

Harleen Walia

Deputy Executive Director
ChildLine India Foundation



কোভিড-১৯ গী মতমসিদা, মসিগী মেন্যুলসিনা মিৎয়েং চংলিবসি অঙাংশিংগী পুক্লিং রাখল ফনা লৈহনবা অমদি মখোয়না লৈরিবা মফমশিংদা
 হায়বদি অঙাংশিংবু য়েংশিন্নবা লৈরিবা ইন্সিতিত্যুতশিং, ইমুং-মনুং, মতম খরগী ওইনা হাংবা আইসোলেসন তৌফম, এন.জি.ও. নচিংবা
 লৈফমশিংদা



মেন্যু অসি করিগীদমক্তনো?



হৌজিক ওইরিবা কোভিদ-১৯ গী লায়চৎ অসিগুন্না মালেমগী লায়না লায়চৎ অমা থোক্কপদা অঙাংশিংনা পুক্ৰিং রাখল রাবা, পাখৎপা অমদি থুক্ৰৎপা পোকপা হায়বসি হৌনশানি। মখোয় মশাদা অমদি ইমুং-মনুংগী নরুবা মীদা নারক-য়েক্ককনি হায়বগী রাখল রাবা, নুংঙাইতবা থোকপা য়াই। হৌজিকী মতমসিদদি অঙাংশিংসু সোসিয়েল মেদিয়া অমসুং অতোপ্লা দিজিতেল প্লোতফোর্মশিংদগী ই-পাউ ময়াম অমা ফংলে, পাউ খরদি চুমদবা য়াওরকপসু য়াই মদুনা অঙাংশিংদা হেন্না নুংনাংবা থোকহল্লি। মসি অঙাংশিংনা মপান্দা শান্নবা থোকপা য়াদবা মতম, স্কুল চৎপা য়াদবা মতম অসিদনা হেন্না হেনগৎহল্লি, ক্বারেক্তিন অমসুং আইসোলেসন তৌরগা লৈরিবা অঙাংশিং অমসুং মখোয়গী ইমুংশিংদা ওৎপি-নৈবিবগী রিস্ক রাংনা লৈ। অহলশিংদা পুক্ৰিং রাবা হেল্লকপদগী অঙাংশিংদা অমসুং জেন্দরদা বেজ তৌবা ভাইওলেস হেনগৎলকপা য়াই।

মমা মপা নংত্রগা কেয়ারগিভরগী রোলঃ

- অঙাংশিংবু মখোয়গী হৈথোই শিংথোইবা (পোতেসিয়েল) অদু খুদোং থিবা য়াওদনা মশা-মউ ফনা হরাওনা মপুং ফানা দিভল্ল (ওইরকুবা) তৌনবা
অকোইবা (environment) অমা শেন্খীবা।
- অঙাংশিংগী রা তাবিবা, মখোয়গী রাখল অমসুং পুক্ৰিংগী অপান্না ফোংদোকহনবা, খঙনিংবা হংনিংবা রাহং হংবা য়াহনবা অমসুং থম্মায় শেংনা পাউখুম পীবিবা।

মসিগী মেন্যুলনা নঙোন্দা কান্নবা পীগনি :

- লায়চৎ অসিনা অঙাংশিংগী হিংশা, তমথিনা নৈহৎপিবা য়াওনা পুক্ৰিং রাখল অমদি সাইকোসোসিয়েলগী ফিভমদা পীবা চৈথেং খঙবা।
- অঙাং য়েংশিনবশিংদা (কেয়ারগিভরস) অঙাংশিংবু অফবা নিয়ম চুন্না লোয়ন্নবা রিসোরসেস পীবা।

মেন্যুল অসি করন্না শীজিন্গনিঃ



- মেন্যুল অসিদা অঙাংশিংনা পুক্রিং রাখল রাবা অসি করন্না মেনেজ তৌগদগে হায়বদু যাওরি। মেন্যুল অসি শীজিন্গবদা নুংঙাইহনগনি অমদি পোখাহনগনি। মসি শীজিন্গদ্রিঙৈদা, অঙাংশিং অদু অচিকপা, অইংবা মফমদা লৈহনগদবনি। এক্তিভিতিশিং অসি তৌদ্রিঙৈদা পীরিবা পাওতাকশিং অসি ইনগদবনি। তৌবতবু অঙাংশিং অদুনা পামদ্রবদি নম্ফুদা তৌহল্লোইদবনি। মখোয় মশানা যানা যাওহনগদবনি।
- মেন্যুল অসিদা পীরিবা এক্তিভিতিশিং অসি চহি কাঙলুপ অনি থোক্লা খাইদোক্লগা তৌহনগনি - অপিকপা অঙাংশিং (চহি ৬ তগী ১০ ফাওবা) অমসুং ইনখৎলকপা অঙাংশিং (চহি ১১ দগী ১৯ ফাওবা)। মসিদা পীরিবা এক্তিভিতিশিংসি রাখল্লোন পীবা খরনি, সিদগী হেনবা মান্নবা অতৈ এক্তিভিতিশিংসু মমা মপা নত্রগা কেয়ারগিভরনা শিনবিবা যাই। অদুবু এক্তিভিতি খরদি চহি কাঙলুপ অনিমক্তা শীজিন্গবা যাই খুদম ওইনা স্তোরি বোর্দ শেন্সা।
- এক্তিভিতিশিং অমসুং ইনফোর্মেসনশিং অসি শীজিন্গরগা অঙাংশিংদা কোভিড-১৯ অমসুং মসিগী অমাংবশিংগী মতাংদা রারী শাবিয়ু। মখোয়গী পুক্রিংদা ফাওরকপশিং অদু অথিংবা লৈতনা ফোঙদোকপা যাহল্লু। এক্তিভিতিশিং অদু তৌনবা অকরুবা মতম লেপ্পু।
- কলর যাওবা পেজ ওইনা প্রিন্ত তৌবা যাদ্রবদি সমার্ত ফোন নত্রগা কম্প্যুতরদা পিকচরশিং অদু উহল্লু অদুগা মখোয়দা য়েকহল্লু অদুগা কলর শংহল্লু। মেন্যুলসিদা পীরিবা তোপিকশিং অসি সজেসন্নি, অঙাংশিংদা মখোয়গী তৌবা ঙ্মা (creativity) অদু খঙহল্লু, পীরিবা মেতরিয়েলশিং অদু শীজিন্গরগা অতোপ্লা অহেনবা এক্তিভিতিশিং হাপচিনবা যাই।
- চাইল্ডলাইন ফক্সনরিজ অমসুং এন.জি.ও.গী থবক তৌরিবা মীশিংনা মমা মপা অমসুং কেয়ারগিভরশিংদা এক্তিভিতিশিং অদু পাঙথোক্লবা মতেং পাংবা যাই।



মেন্যুসিদ্ধা করি যাওরি?



যাওরিবশিঃ:

- অঙাংশিংগী পুক্ৰিংগী অপান্না খংবিবা ।
- লায়না লায়চৎনা খ্বাইদগী হেমা শোকহনবা যাবা অঙাংশিংগী পুক্ৰিং রাখল খংবিবা ।
- নুংঙাইতবা খৌদোক থোকখ্রবা অঙাংশিংগী মতেং পাংবিবা ।
- পুক্ৰিং রাখল নুংঙাইতবগী খুদমশিং খংদোকপা ।
- অঙাংশিংদা কোভিদ-১৯ গী মতাংদা বারী শাবিবা ।
- কোভিদ-১৯ গা মরী লৈনবা তোকঙাগী মতাংদা বারী শাবিবা ।
- ওৎপি-নৈবিবা অমসুং এক্সপ্লোইতেসনগী রিস্ক অঙাংশিং মতেং পাংবা ।
- চহি ৬ তগী ১০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিংগী তুলকিত ।
- অঙাংশিং অমসুং এদোলেসেন্সশিংগী কাউনসেলিং পিবা এক্টিভিতিশিং অমসুং বার্কসিতশিং ।

অঙাং অমগী পুক্রিং রাখলবু জ্ঞান তাবিবা ।



- ১। তোঙানবা অঙাংনা তোঙানবা মওন্দা পুক্রিং রাখল নুংঙাইতবা, শাওনিংবা, লাংতকুবা উৎলকপা য়াই। খরা অমনা তুমিন্না লৈবা, খরা অমনা অশাওবা, পেন্দবা, নুংঙাইতবা উৎলকপসু য়াই। মরম অদুনা মখোয়বু শেন্নবিবিবা কেয়ারগিভরশিংদুনা হায়রিবা অঙাংশিং অসিবু জ্ঞান তাবিবা, মখোয়গী পুক্রিং রাখল্লোন খংবিবা মখৌ তাই।
- ২। অঙাংশিংগী রাখল্লোন খুদিংমক ওইথোকপা য়াবা ঙাক্ৰি, কেয়ারগিভর ওইনা মখোয়গী থম্মায়গী বা অদু খংবিগদবনি ।
- ৩। করিগুন্না মতমদা কান্নবা পুক্রিং রাখলবু অফবা কান্নবরোমদা লমজিৎদুনা কান্নবা এক্টিভিতিজ শন্না হায়রবদা লাই য়েকপা, শান্নবনচিংবা পাঙথোকপিদুনা হায়রিবা অঙাংশিংবু তেঙ্গন অমসুং স্বেস ফ্রি ওইহনবদা মতেং পাংবিবা য়াই।
- ৪। তঙাইফদনা নোংমগী ওইবা রুতিন অমসুং স্কেদুল শেন্নীদুনা তৌহনবিবা মখৌ তাই।
- ৫। হায়রিবা অঙাংশিং অসিবু করিগুন্না মতমদা মখোয়গী য়ুম অমসুং লৈফমদা ওংপি-নৈবিবা, নোকনবিবা তারবদি মদুনা মখোয়দা অমুক হেন্না পুক্রিং শোন্স্বা, নুংঙাইতনবগী মচাক অমা ওইহনবা য়াই।
- ৬। লায়চৎ অসিনা নারবশিংবু কি-হ্লেইনা তথি-তওইনা তৌরৌইদবনি হায়না অঙাংশিংদা মরিক চুন্না হায়রিবা অমদি জ্ঞান তাহনবীগদবনি ।
- ৭। অঙাংশিংগী মমাংদা য়ারিবমখৈ কা হেন্না কোভিদ-১৯গা মরী লৈনবা ঈ-পাউ বারী শান্নবা, তাবা, নৈনবনচিংবা তৌরৌইদবনি ।
- ৮। করিগুন্না ইমুং অমদা নত্রগা চাইল্ড কেয়ার ইনস্টিত্যুসন অমগা মীওই অমা লায়না অসিনা নারকুনা হোম্পিতালদা পুখিবা নত্রগা শিবা নাবা থোক্ৰবদি অঙাং অদু রাখল নুংঙাইতবা থম্মায় শোকপা য়াওরকপা থেংনরকপা য়াই অদুনা মতম অদুদা প্রোফেসনেল কাউনসেলরস নত্রগা চাইল্ডলাইন ১০৯৮ দা কোল তৌবিরকুনা তান্নবা য়াই।
- ৯। NIMHNANS তোল ফ্রি নম্বর ০৮০৪৬১১০০০৭ দা কোল তৌবিরকুনা স্পেসিলাইজ হেল্প লৌবিবা য়াগনি ।

লায়চং অসিনা শোকহনবা য়াবা অঙাংশিংগী পুৰ্ণিং ব্ৰাখল খংবিবা ।

অঙাংশিংগী মৰক্তসু খ্বাইদগী ইহেন হেন্না শোখবা তোনবা অৰাবা কয়ামৰুম খেংনবা য়াওরি হায়রিবা অঙাংশিং অসিদদি হেন্না কেয়ান অমসুং মিয়েং চংবা (এতেলন) মথৌ ওই । মখোয়শিং অসি অনশ্বনা য়েংশিনবিনবা পুৰ্ণিং ব্ৰাখল ফাথবিনবা লৈতে । মতম চানা খংবি-উবিহৌদ্রবদি, কোভিড-১৯ গী অকিবা থক্ৰংপা অসিনা মখোয়দা হেন্না ব্ৰাখল অমসুং হক্ৰাংদা শোকহনবা য়াই । হায়রিবা অঙাংশিং অসি

- অনশ্বনা চাইল্ড কেয়ান ইনস্তিভুত্য়সন নত্ৰগা মমা মপাগা লৈমিন্দ্রবা অঙাংশিং
- লশ্বী নাকলদা লৈবা অঙাংশিং
- যুম থাদোকলগা চংপা শিনমীগী মচা মশুশিং
- এন. জি. ও. সেল্‌তরশিংদা লৈবা অঙাংশিং

নায়তোম তাবা

লৈতাবম খংদবা

ঐবু কনামতনা
থৌশবিদরে

অকিবা

থাজবা ঙুমদবা



ব্রাখল ব্রারব্বা চরানরব্বা অঙাংশিংবু করম্মা মতেং তৌবিব্বা য়াই।



- ১। মখোয়গী ব্রা নিংখিনা তাবীব্বা। মখোয়না পুক্ৰিংদা করি খল্লি পাল্লি হায়বদু মমুং তানা ব্রাহং-পাউহংবিব্বা।
- ২। মখোয়বু নুংশিনা লোয়নবিব্বা। ইচম চম্ব্বা নুংশিব্বা মওংদা মখোয়গা লোয়ননা ইন্তুরতেনমেন্ট এক্তিভিত্তিজ ওইনা ব্রারী লিবিব্বা ঙ্গৈ শকপা গেম শান্নবনচিংব্বা তৌবিব্বা য়াই। মখোয়বু তত্তনা থাগং ব্রাহৈ হায়বিব্বা কমপ্লিমেন্ট তৌবিব্বা য়াই।
- ৩। থাজব্বা পিব্বা। মখোয়বু মতম পুন্মদা মখোয়গীদমক লৈরি। মখোয়বু ঙ্গাকপী শেনবিগনি। মখোয় মতোমতা নত্তে হায়বসি খঙহনবিব্বা।

পুল্কিং ৰাখল লৈতদ্রবা অখং-অহৈগী মতেং নিরকপা খংনবা খুদম



কৰিগুশ্বা মতমদা হৌজিক হৌজিক মালেম শিনবা থুংনা লায়না লায়চং ওইনা শন্দোরক্লিবা লায়না অসিনা অঙাংশিংদদি অচৌবা ৰাখল অমসুং হকচাংদা অনাবা ওইহল্লক্লি। হায়রিবা অসিগী খুদম খরা হায়রবদা –

- তুশ্বা চাবা নুংঙাইরক্তবা
- মংলাক্লবা
- ইতত্তনা মরম চাদনা শাওগৎপা পুল্কিং ফাথবা ঙমদবা
- পুক অমসুং কোক্তা মরম চাদনা নারকপা
- অকি তুজুংবা পোকপা মথনতা লৈবদা কিবা ফাওরকপা
- মীঙোন্দা য়াম্মা দিপেন্দেণ্ট ওইরকপা
- নৌনা কিবা ফাওরকপা (খুদম ওইনা অমম অথেংদা কিরকপা)
- শান্ন-খোৎনবদা ইন্তুৰেস্তু লৈরক্তবা ...
- মরম চাদনা তোইনা তোইনা কপ্পা পুল্কিং শোস্থবনচিংবা অসিনি।

Please remember these children need specialized help from trained professionals. Call:

CHILDLINE 1098

Child Welfare Committee/District Child Protection Unit

NIMHANS 08046110007

অঙাংশিংদা কোভিদ-১৯ গী মরমদা বারী শাবা ।



- অঙাংশিংবু অকোইবগী মরমদা নিংথিনা তাকপি তস্বীবদা অহলগী মতেং দরকার ওই ।
 - অঙাংশিংদা মখোয়না জ্ঞান তাবা য়াবা পুক্লিং লৌশিং ওইবা য়াবা মওংদা হৌজিক হৌজিক ওইরিবা লায়না অসিগী মরমদা নিংথিনা তাকপি তস্বীবা মথৌ তাই ।
 - চমনা চহি মতাংগী মতুং ইন্না খংগদবা মওংদা তাকপিয়ু ।
- মখাগী লমায়দা অঙাংশিংদা কোভিদ-১৯ মরমদা করমনা বারী শাগদগে হায়বদো ময়েক শেংনা তাকলি ।
- **For credible sources of information, verified by Ministry of Health and Family Welfare, Government of India, the caregivers and parents can call on National Helpline 1075 (toll-free) or 011-23978046. You can also write to: ncov2019@gov.in or ncov2019@gmail.com**

অঙাংশিংগা লৈমিন্‌নবা
মতম কায়থোকপা

মিনৎ ২০ গুমবা ওইরশু য়াই,
হেল্লবশু য়াই



অঙাংশিংনা করি পাম্মি
হায়বদু হংবিয়ু

অঙাংশিংনা করিগুম্বা
কোভিৎ-১৯ গী মতমদা
তৌবা য়াদবা থবক
হায়রক্লবদি, ময়েক শেংনা
মমুং তানা ফজনা তাকপিয়ু
অমদি তম্বিয়ু।

অঙাংশিংগা তৌবা য়াবশিং

ইশৈ শকপা অমদি পোৎ চৈদগী তান্
থোকহন্দুনা শানবা য়াই
মখোয়গী মতৌ তমবিবা য়াই
লাইরিক পামিন্‌নবা য়াই, লাই য়েংহনবা
য়াই

ফোন অমদি টি ভি
মুথংলু

ইনখংলকলিবা অঙাংশিংগা তৌবা
য়াবশিং

অঙাংশিংগা পুংকক চাওরবাশিংগা
তৌবা য়াবশিং

মখোয়না পামবা বারি শাবিবা য়াই

য়ুমগী অকোয়বদা অমদি লমবীদা
চংমিন্‌নবা য়াই

হকচাং শজেল তৌমিন্‌নবা য়াই

মখোয়না পামবা বারি শাবিবা য়াই

য়ুমগী অকোয়বদা অমদি লমবীদা চংমিন্‌নবা য়াই

হকচাং শজেল তৌমিন্‌নবা য়াই

জগোই শামিন্‌নবা য়াই

য়ুম কৈ লোইশিন্‌নিবা য়াই

অঙাংশিংগী মরা মপাও তাবিয়ু

Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

**COVID-19 গী মতমদা অঙাংশিংগা লোয়নবা
(parenting): অফবা মতম (quality
time)**

থবক চংপা য়াদ্ৰবা? স্কুল হাংদ্ৰবা?
পৈশাগীদমক মথা শাব্ৰা? অদু ওইরবদি ব্রাখল
লৈতাদবা পুক্ৰিং চরাংনবা নুংঙাইফম খংদবা
হায়বসি হৌনশানি। স্কুলশিং সতদাউন ওইখিবা
(লোনখিবা) অসি মমা মপা ওইবশিং অহল-লমন
অমসুং মচাশিংগী ওইনদি মরী চেংশিনবা য়াবা য়ান্না
ফবা মতাং মতম অমনি। অসিগুম্বা মতম অসি য়ান্না
হরাও তয়ান্‌না ফ্রি ওইবা মতমনি হায়না লৌবা য়াই।
মসিনা অঙাংশিংদা হরাও তয়ান্‌না নুংঙাইবা
পোকহল্লি মখোয়সু ইমুং অদুগী মী অমা ওইবদা
মতিক চাই ভেল্যু লৈ হাইবদো তাক্লি।



নহাকনা পামবা মওং মতৌ অদু
তাকপিয়ু

তাকপিবা মতমদা অফবা ফজবা
রাইহৈ শিজিন্দিবিয়ু

অঙাংশিংদা রাইহৈ রাতা কন্না
ঙাংবিগনু মদুনা অঙাং অমদি
অহলশিংগী মরক্তা লৈনবা মরি
অদু লাপনরকপা য়াই

নহাকনা হায়বা খুদিংমক অঙাংনা ইয়া
ওমব্রা? নুমিৎ চুপ্লা তুমিন্দি লৈবা হায়বশি
অঙাংদা অলাবা ওইগনি অদুবু নহাকনা
কোলগুস্বা তৌবা মতমদি তঙাই ফদনা
মিনৎ ১৫ গুস্বদি তুমিন্দি লৈহয়া তম্মু।

অঙাংশিংনা অফবা থবক
তৌরকপদা থাগৎপিয়ু

অফবা থবক তৌরবদি নহাক্কি
অঙাংবু থাগৎপা তম্মিয়ু। মদুনা
মখোয়দা মখা তানা অফবা থবক
তৌনিংগনী।

Listen to your
child's needs!

অঙাংশিংনা মরু ওই
হায়না খনজবশিংদু
মরু ওইনা লৌবিয়ু
অমদি তাবিয়ু।

Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE



unicef
for every child



COVID-19 গী মতমদা অঙাংশিংগা লোয়নবা (parenting): অফবা রাখল্লোন (positive) থম্মা

করিগুম্মা মতমদা ইমুং অমগী অঙাংশিংদুনা
লাংলকপা রাখল দিষ্টেজ্ত তৌরকপা মতমদা অহল
ওইরিবা ঐখোয়না অফবা রাখল্লোন পীবা ওম্মা
হায়বসি তরাইনা থোক্তে। অদুনা মদু তৌগনু তোকও
হায়না হায়বা, লাওবা নত্তনা পাম্মৈ লৈতে। অদুবু
ঐখোয়না খঙশিনবা য়াবদি অঙাং হায়বসিদি অঙাংনি
অহল ঐখোয়না ফনা নুংশিনা হায়রিবা মখে তাকপি
তম্মীরিবমখে মখোয়না হেন্না ইম্মিৎই তৌনিংই ...
অদুনা মখোয়বু থাগৎ রাইহৈ রাতাগা লৌননা
নিংথিনা লৌনবিদুনা অফবা মায়কৈদা পুবিগদবনি।

নুংতিগী তৌগদবা থবকশিং
অদু শেমদোকউ

অঙাংশিংগা লোয়নবা য়াবা মতম
খায়দোকপিয়ু মদুনা অঙাংদা
কান্নগনি

অঙাংশিং অসিনাশু নুংতিগী
তৌগদবা থবকশিং অসি শেমবদা
মতেং পাংবা য়াই

include exercise in each day

হকচাং শজেলগী মতম
থমগদবনী

খুংশা চামথোকপা অমদী মশা লু নাননা লৈবা
অঙাংশিংদা হৈনহললু

Second ২০ শাংবা খুং হামবদা শকপা য়াবা ইশৈ
অমা শেমবিয়ু

মাই মীংতা কয়ারক থেংবা য়াই হায়বা তাকপা মশানা
অমা শেমবিয়ু

নুমিৎ খুদিংগী তুমবা
চংবা মতমদা নুমিৎতুদা
তৌখিবা থবকশিং
নিংশিংদুনা অঙাংদা মরু
ওইবা পাওতাক অমা
তাকপিয়ু

অদোমগী অফবা মতো
অঙাংশিংনা
তমগদৌরিবনি

অদোমনা লুনা নাম্না লৈরবা, অরান্না ঙাকনা
চংলবা, অনাবা অমদি খুদোং চাদ্রবশিংবু
লুনা নুংশিনা লোইনবিদি - অঙাংশিং
অমদি ইনখংলক্লিবশিংনা মতো তমলক্লনি

মী অমগা - মী অমগা কয়াম লাপননা
লৈগনী হায়বগী মতাংদা ফজনা
তাকপিগদবনী

ফোতো কাপপা য়াই মরুপ মপাংশিংদা
থানবা

অঙাংশিংনা হায়বা ব্রাশু তাবিয়ু

COVID-19 গী মতমদা অঙাংশিংগা লোয়নবা (parenting): মওং

কোভিড-১৯ না মরম ওইদুনা ঐখোয়গী
নোংমগী ওইবা ইথৌশিং স্কুল অমসুং ওফিসকী
দ্যুতি লোইনা তৌহন্দ্রে। মরম অসিনা অহল অঙাং
খাজুনা পুনমকপু অরাবা অমা ওইহল্লে। অসিগুস্বা
তাঞ্জা অসিদা অনৌবা রুতিন শেম্বনা মতেং খরা
ওইবা য়াই।

Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE



unicef
for every child



মতম চুল্লদা থমোয় শেংনা পাওখুম পীযু

ওন্না অমদি ময়েকু শেংনা হায়বিয়ু

অঙাংশিংদা মতম পীবিয়ু

বাবী ময়ম অমা লৈবা য়াই মদু ঐখোয়না
অচুম অরান অদু ময়েক শেংনা মচা
খায়না তাকপিগদবনী,
অচুমদো লেবসাইট অসিদা চংলগা য়েংবীযু

Some may not be true. Use trustworthy sites: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
and <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>
from WHO and UNICEF.

It is OK not to know the answers

পাওখুম খংদবা মতমদা খংদে হায়না
শেংনা হায়বিগদবনী অমদি খংনবা
হোংনরি হায়না তাকপিগদবনী

চপ মান্নবা রাহং অঙাংশিংনা
হজ্জন - হজ্জন হংওকপা য়াই ।
হজ্জনবা রাহংশিং অদু ইংনা
তপনা খুমবিগদবনী।

অঙাংশিংনা হংবা রাহং

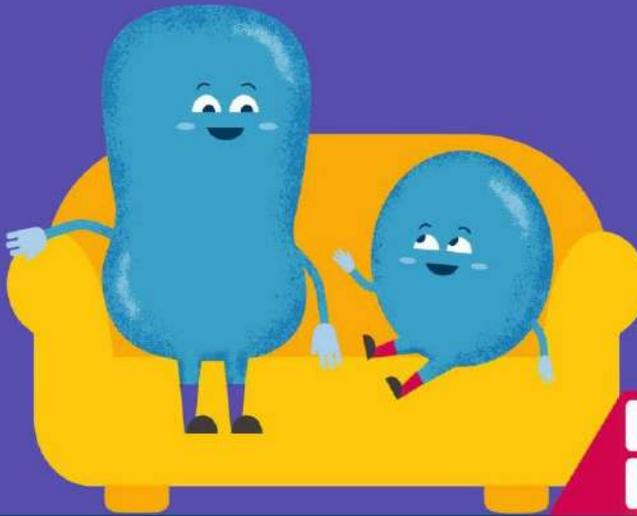
স্কুল করিগি লোল্লিনো ?
ভাইরশ হায়বশি করিনো?
করি মানবগে?
কদায়দা লোৎপগে?
করিগি ঐ য়ুমদা লৈদুইনো ?
ঐ করি তৌবা য়াগে ?
করিগি ঐ খুং হামদুইনো ?
ইমান্নবশিংগা শান্নবা চংপা য়াদি করিগিনো ?
শিবা হাইবশে করিনো ?

Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

COVID-19 গী মতমদা অঙাংশিংগা লোয়নবা
(parenting): তাকপীবদা পুকচেল শেংনা
মচা খাইনা তাকপীযু

মতম পুন্সদা অঙাংশিং অদুগা বাবী বাতাই
শান্নবা মখোয়বু খঙবিবা (অন্দরস্তেন্দ তৌবিবা)
অহল ওইরিবশিংনা রেল পিপিয়র্দ ওইবা মখৌ
তাই। অরোৎপা বাবী, বাই হাইবসি কুইনা
লোৎতুনা থন্না য়াদে ওইখোক্তে। অঙাংশিংসু
সোইদনা করিগুন্না খরা অদুম খঙলমগনি অদুনা
মখোয়বু মখোয়না চিংনরিবা অদু ক্লিয়ার
তৌখোকপিবা দরকার ওই।



পিল্লিবা অঙাংশিংদা কোরোনাগী মতমদা শন্দোক্লিবা তোকঙা ময়াম অসিগী মতমদা রাখল তাহনবিবা ।



COVID-19 গী মতাংদা লান্না থাজনবা

মীয়ান্না অচুম অরান মমুৎ তানা খঙদবা মখে হায়রিবা লায়না অসিগী মতাংদা হান্না মুন্না ফজনা নিংথিনা মশা মশা হান্না খঙবা মখৌ তাই । মমা মপা অহল ওইরবা মখোয়না মমুৎ তানা খঙলবা মতুং মখোয়গী পিল্লিবা অঙাংশিংদুদা অমুক জ্ঞান তাহনবিগদবনি । মখাদা পীরিবশিং অসি অচুম্বা নভে ।

- ১। হায়রিবা ভাইরাস অসিনা শোল্লবা অহল লমন অমুদি অঙাংশিং খক্তমক্তা পকই অদুগা নহাশিংদদি পক্তে ।
- ২। হায়রিবা ভাইরাস অসিনা যুম যুমগী য়োক্লিবা শা-ষন্দা শন্দোকই, ত্রান্সমিতেৎ ওইরকপা য়াই অদুনা মখোয়বু ঐখোয়না শা-ষন য়োক্লোইদবনি ।
- ৩। অলকোহোলগী চাং রাখনা য়াওবা মাওথরাশ, এন্টি বাইওতিক্স, সিগরেত্‌স, য়ুনচিংবা অসি শীজিল্লবদি কোভিদ-১৯ চংদে ।
- ৪। নুংশাদা তোইনা চংপা, তোইনা স্তিম বাথ তৌবনচিংবা অসিনা কোভিদ-১৯ দগী ঙাকথোকই ।
- ৫। চিঞ্জাক পুশ্বা লোইনা কস্তামিনেতেৎ ওইরে মরম অদুনা কোরোনা ভাইরাস শন্দোকপগী মচাক ওই ।
- ৬। ইন্দিয়া মচাশিংগীদি হকচাং কয়াং য়ান্না কল্লি অতোপ্লা রেপ্টর্ন কন্ট্রিবিজকা চাংদন্নবদা অদুনা লায়না অসি পকলোই চংলোই চংবা ঙমলোই ।
- ৭। হায়রিবা ভাইরাস অসি ঙ্গিংশিং অশাবদা অমসুং অশাবা রেদরদা হিংবা ঙমদে ।

**মতম পুশ্বদা Ministry of Health and Family Welfare, Government of India না য়ারবা অচুম্বা
পাওতমক শিজিনৌ, অরানবা তোকঙা শিজিল্লগনু ।**

অঙাংশিংদা চৎথবা হীংশা অমদি তুহৎ-নৈহৎপিবাশিং ময়োকনবা

পীরিবা মওং মতৌ অসি নহাক্কি
অকোয়বদা থেংনবা য়াওবরা ?



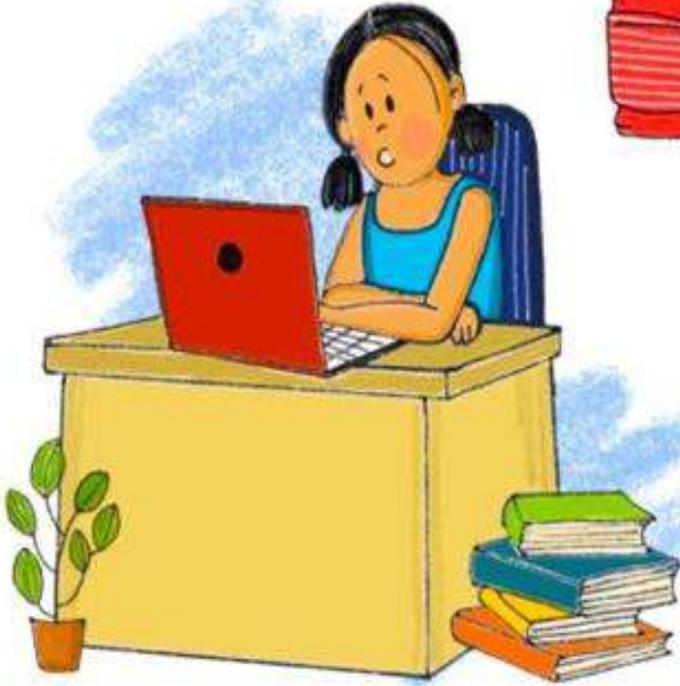
অঙাংশিংদা চৎথা হীংশা অমদি তুহৎ-নৈহৎপিবাসিং ময়োকনবা



পীরিবা মওং মতৌ অসি নহাঙ্কি
অকোয়বদা থেংনবা য়াওবরা ?

অঙাংশিংদা চংখবা হীংশা অমদি তুহং-নৈহংপিবাশিং ময়োকনবা

পীরিবা মগুং মতৌ অসি নহাক্কি
অকোয়বদা থেংনবা যাওবরা ?



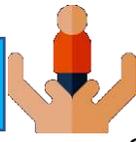
হীংশা অমদি তুহাং-নৈহংপীবগী চাং হেনগৎলকপা।

- ১। ইমুং মনুংনা সমাজদগী তোখায় তারকপা, শেল-থুমগী চৈথেং অমদি হীংনবগী পাস্বে কয়া মাংশিল্লকপা নুংনাংবা ফীভমশিং অসিনা অঙাংশিংবু ফুবী-চৈবীবা, অথিবা রাইহে-রাতা শীজিন্দুনা তুহংপীবগী হৌওং চৎথরি।
- ২। মইহে তম্ফমশঙশিং অমদি অঙাংনা চখোক-চৎশিন তৌবা থীংজিনবীবা হায়বসি অঙাংশিংবু নমদুনা মখোয়দা হান্নদগী অপেনবা পোক্কাবা অহল ওইবশিংগা মতম হেন্না লেনবা তারকই।
- ৩। অঙাং ওইরিবা নংত্রগা ইনখৎলক্কাবা নুপামচা-নুপীমচাশিংগী ইজৎ তেমশিংনবগী হৌওং মফম নংত্রগা মতম অমা হেত্তদা চৎথরকপা য়াই। মসিগীদমক মীয়ান্না মীং-না শিংনা লৈবীগদবনি।
- ৪। হৌজিক্কা মতমদা অঙাংশিংনা মতম অয়াস্বদা ওনলাইন্দা মতম লেন্নরি। মসিনা অঙাংশিংবু সাইবর ক্রাইম কয়াদা চেন্নরকপা অমদি মশাগী অমসুং কনাগুস্বগী ইজৎ শোকপা য়াবা হৌওংনচিংবা চৎথরকপা য়াই।
- ৫। মীয়ামদগী তোখায়না, শোক্কা শন্নদনা লৈরিবা অঙাংশিংনা মথক থোংবশিংগী লমজিং-লমতাক ফংলত্তে। মসিনা মশাবু ঙাকথোকচনবগী পাস্বে কয়া খঙজবগী চাং হনুৱকই।

শোইনাইরবা অঙাংশিং (Children with disabilities):

হৌজিক হৌজিক চথরিবা তমথীরবা লায়না লাইচৎ অসিগী শাফু মীয়ান্নদ্রবা নাম্মা শোইরবা অঙাংশিংদনা হেন্না ফংবা য়াই। মখোয়না পুক্কাং রাখল শোনথরকপা অমদি খোইরাং-খোইশাওনবগী চাং হেল্লি মরমদি শাধরন ওইবা মীওইশিংদগী মখোয়না নোংম-নোংমগী মশাবু লাকশিনজবগী (control) চাং মাংশিল্লকপা হেল্লি। অসিগুস্বা হৌওং অসি হান্নদগী পুক্কাং রাখল শোঞ্জবা নংত্রগা জ্ঞান লৌশিং রাংচবা অঙাংশিংদসু চপ মান্ননা থোকই। হায়রিবা অঙাংশিং অসিদা মশানা-মশাবু হেন্না থাজবা পোকহন্নবা রাঙাং, চথরিবা লায়না-লাইচৎ অসিগী মরমদা মমুং তানা খঙহনবা নুংঙাইনা লৈজনবা অফবা অচুস্বা রাখল্লোন পোকহন্নবা পাউতাক কয়া দরকার লৈবা য়াই। মখোয়বু বারী-রাতাই শাবীযু, মখোয়গী দরকার ওইবশিং খঙবীযু অমদি থবক হৌৱম খুদিংমক্তা মখোয়সু শরুক য়াহনবগী তাঞ্জা পীবীযু।

অঙাংশিংবু তেজ্ঞা কায়দনা থস্বীয়ু



- ১। করিগুম্বা মতমদা অঙাংশিংনা অরানবা নংত্রগা খুদোংথিনিংঙাই ওইবা শাজং চংলকপদা মখোয়বু ইং-তপ্লা রহৈ-রাতানা জ্ঞান তাহনবীয়ু।
- ২। মহৌশাদগী হেন্না অশাওবা উৎপা, হীরম কয়াদা য়ানিংদবা ফোঙদোরকপা কয়াসি মশাদা খোইরাং খোইশাওনবদগী ওইবা য়াই। অসিগুম্বা মতমদা অঙাংশিংদুদা ইংনা তপ্লা মখোয়দা করি খল্লিবগে, ফাওরিবগে হায়বদু হংদোকপীদুনা মখোয়দা লৈরিবা নুংঙাইত্রিবশিং অদু মওং চুন্না অফবা মওংদা ফোঙদোকুবা পাউতাক পীবীগদবনি।
- ৩। মখোয়দা ওইরক্লিবা ফত্তবা শাজংশিং অমদি ওইহল্লক্লিবগী মরম কয়াদু খঙবীনবা হোংনগদবনি।
- ৪। নীয়ম নাইবা মতম শেস্বীদুনা অঙাংশিংবু অককুবা হৌদা কয়া লৌহনগদবনি।
- ৫। অদোম অমদি অদোমগী অঙাংশিংগী মরজ্ঞা অমনা অমবু থাজনবা অমদি ইকাই খুম্ববগী মরী অদু শাগংপীয়ু। করিগুম্বা অদোম্না অদোমগী অঙাং অদু নুংনাংবা ফীভম অমদা লৈবা থেংনরবদি মহাক্কী ঙাকলৌ ওইবা য়াবা মপানগী তেংবাং কয়া লৈ হায়বদু খঙহনবীয়ু। চাইল্ডলাইন নম্বর ১০৯৮ তা কোল তৌবীয়ু।
- ৬। অদোমগী অঙাংশিংদা মশাবু অশোই-অঙাম থোক্তনা লৈহন্বা নীয়মশিং অদু তাকপীয়ু - মখোয়গী হকচাং মশাগী মরলনি, কনাগুম্বনা মশাদা নুংঙাইতবা মওংদা শোঙ্ককপা নংত্রগা ঙ্গিৎ তৌদুনা মখোয় মশাদা হৈনদবা ফাওহনবা হৌওংশিংদগী ঙাকথোকচগদবনি।
- ৭। অঙাংশিংনা মশাগী ঙ্গজং তেমশিংনরকপগী হৌওংশিং কনাগুম্বনা চৎথরক্লে হায়না অদোমদা পাউদম্লক্লবদি মদু অদোম্না শোয়দনা থাজবীগদবনি।
- ৮। অঙাং ওইরিবা নুপীমচাশিংগী ঙ্গজ্জং তেমশিংনবগী ফিভম লাক্লবদি শোইদনা পাউ পীবিবরক্লদবনি অমদি মতেং লৌবিগদবনি। মসিগীদমক চাইল্ডলাইন নম্বর ১০৯৮ নংত্রগা পুলিস হেল্পলাইন নংত্রগা চাইল্ড রেলফেয়ার কম্মিতিদা কোল তৌবীয়ু।
- ৯। করিগুম্বা অদোমগী ইমুং-মনুংদা অদোম্নু তুহং-নৈহংপীবগী হৌওং চখরক্লবদি, মতেং লৌবীয়ু। Women's Helpline 1091 নংত্রগা Police 100 দা কোল তৌবীয়ু।
- ১০। Annexure 1 for domestic violence তা পীজখিবা নম্বরশিংদগী মতেং লৌবিবসু য়াগনি।



ওনলাইন লৈবদা চংবা
মরুওইবা নিয়ম মঙা

01

নহাকনা হৈনদবা মী থিংবা (ব্লোক) তৌবা
য়াই

মশক খংদবা মীগা মরুপ ওইগনু

02

03

নহাকনা চীংনবা E-MAIL কক্খংলু

নহাক্কি PASSWORD মী অতোপ্লা খংহনগনু
অমদি তাকথোক্কনু

04

05

মীয়াম শিজিন্নবা কম্পুটার (COMPUTER)
দা লোগ আউট (LOG OUT) তৌবা
কাওগনু

#StaySafeOnline

অঙাংশিংদা নিয়ম মঙা অসি
তাকপীযু



অদোহা অঙাংশিংগা তৌমিন্‌বা য়াৰা থবকশিং (চহী ৬-১০ ফাওবগী অঙাংশিং)

মেন্যুল অসিনা অঙাংশিংদা হীৰম অমগী লংলা-লংজিন পুথোকপা ওম্বা, তুংলমচৎকী মীৎয়েং লৈহনবা, ইনৌ-নৌবা পোৎশক কয়া শেম শাবগী হৌওং কয়াদা মায় ওনশিনহন্দুনা মশাগী পুন্কীং রাখল লৈতানা অমদি রাখল লাংতৰুবা কয়া ফাজিন্দুনা লৈবা ওমহল্লি।

চহী ৬-১০ ফাওবদা লৈরিবা ইনখৎলক্লিবা অঙাংশিংগা তৌমিন্‌বা য়াৰা শেমগৎ শাগৎপগী থবকশিং মখাদা পীজরিঃ

১। নমথোক্লুনা পুথোকপা য়াৰা পাউজেলশিং য়াওবা লাইয়েকশিং শেম্বা (কোরোনা থেংনবদা চংবা নপনবা তরেং অমদি মচু শংনবা চে)

২। মীয়াস্তু লাইনা জ্ঞান তাহনবা ওম্বা পাউজেল য়াওবা লাইয়েকশিং শীজিন্দুনা লায়না অসিগী লাইওংশিং, শন্দোকপগী মওং অমদি ঙাকথোক্লুবা পাম্বেশিং উৎপা।

৩। চেকশিন হৌরাং লৌখৎলিবশিংদা কোভিদ-১৯ গা মরী লৈননা তৌগদবা অমদি তৌরৌইদবশিং য়াওবগা নমথোক্লুবা খুৎয়েকশিং শেমদুনা খঙহনবা।

৪। ৰাইহে শেম্বা (word wizard) (কোভিদ-১৯ গী ওইবা ৰাৰি লিবা শাম্বা)

কোৰোনা খেংনবদা চংবা নপনবা (Coronavirus Reward Stickers)

মমা মপা ওইবশিং অমসুং চেকশিন হৌরাং লৌরিবশিংনা চহী ৬-১০ ফাওবগী মনুংদা লৈবা অঙাংশিংদা মহীক/লায়না অসিবু লাহ্লেংননবগী অচুস্বা অমদি অফবা হকশেলগী শাজংশিং অদু মখাদা পীরিবা লাইশিং অসি শীজিন্দুনা খঙহনগদবনি ।

- ১। অঙাংশিংদা মতৌ করন্না চেকশিনা অমদি লু-নান্না লৈগদগে হায়বদু অচুস্বা মওংদা তাকপীগদবনি অমদি মখোয়দা অকিবা নংত্রগা চরাংনবা পোকহল্লোইদবনি ।
- ২। নীংশিংবীষু, অঙাংশিংনা লায়না-লায়চং অসিগী মরমদা অকুপ্পা বারোল খুদিংমক খঙবগী দরকার/মথৌ তাতে । অঙাংশিংনা অককুবা ব্রাহং অমা হংদ্রিবমথে মখোয়বু নুংনাংবা পোকহনবা যাবা ঙ্গ-পাউ পীদুনা খঙহনবগী মথৌ তাতে ।
- ৩। মশাগী অচুম-অরানগী রাখলগা লংলা-লংজিন পুথোকপা ঙ্গবগী রাখল্লোন অদুগা চাং মান্না য়েংবা ঙ্গনবগী মীংয়েং অদু লৈহনগদবনি ।
- ৪। যান্না নৌরিবা অঙাংশিংনা হৌজিক ওইরিবা ফিভমশিং অসি খঙদবা য়াই অদুবু মখোয়না হান্নদগী তৌজরকুবা থবক-খৌরমশিংদা অহোংবা লাকপা নংত্রগা মখোয়গী অকোয়বদা লৈরিবা মীওইশিংগী নুংনাংবা অরাবা মতৌ উরগা মখোয়দা লৈতাদবা ফিভম অমা ওইহনবা য়াই ।
- ৫। নৌরিবা অঙাংশিংবু চাং-নাইনা য়েংশিনবীদুনা মখোয়দা লৈরিবা অরাবা/নুংনাংবশিং অদু মায়োকুবা ঙ্গনবগী তাঞ্জা অমা পীবিগদবনি ।

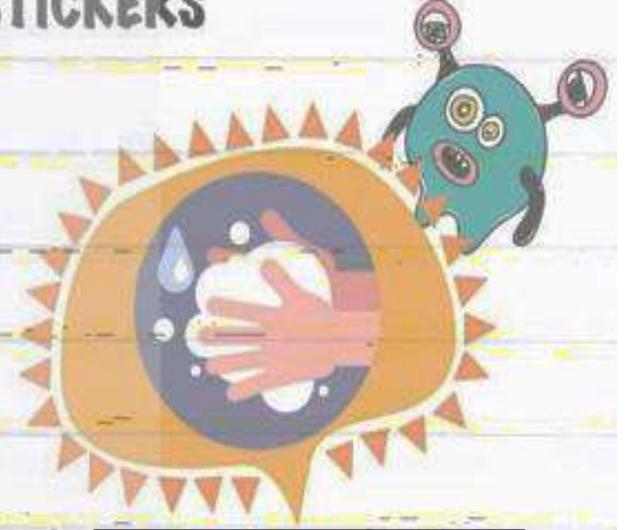
CORONA WARRIORS REWARD STICKERS



মায়-মিৎ থেংগনু



পোৎ ময়াম লৈশিনগনু



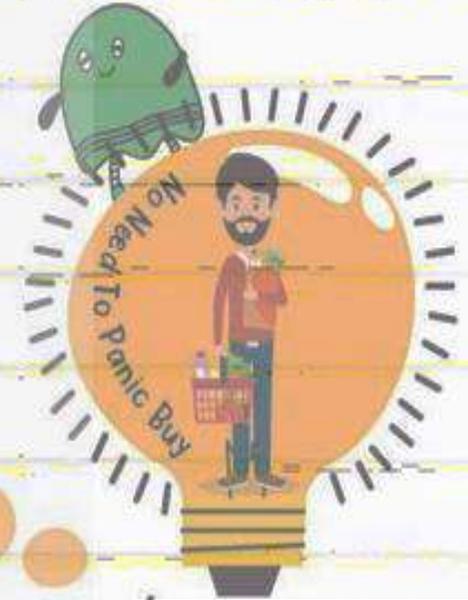
খুৎ-শা শেংনা হামদোকউ



অরানবা পাও খাজগনু



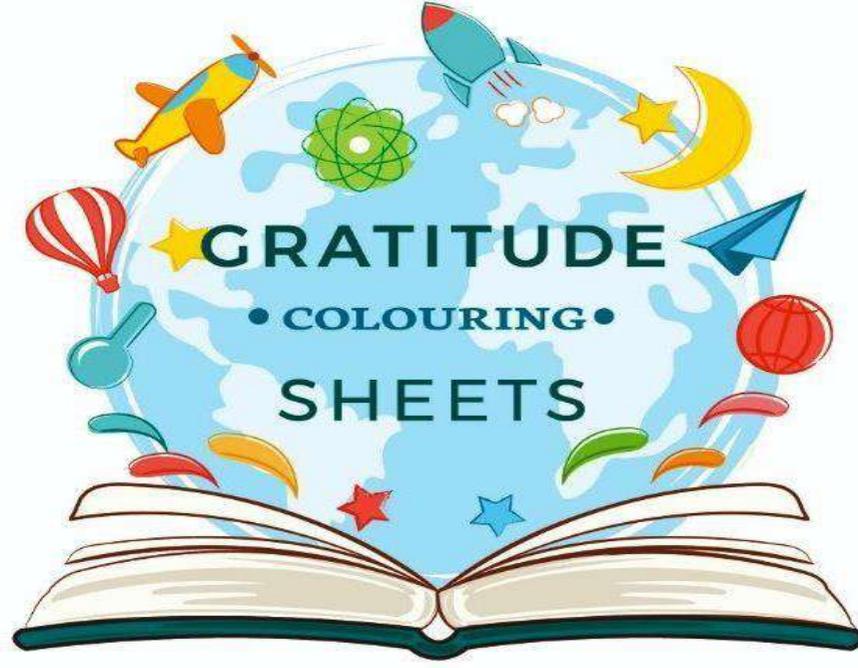
মীয়াম পুনবা মফম চৎকনু
অরাপ্লা ঙাকউ



পাখৎকনু



নহাকনা নুংশিবা মীশিংগা
লৈমিনৌ নুঙায়না

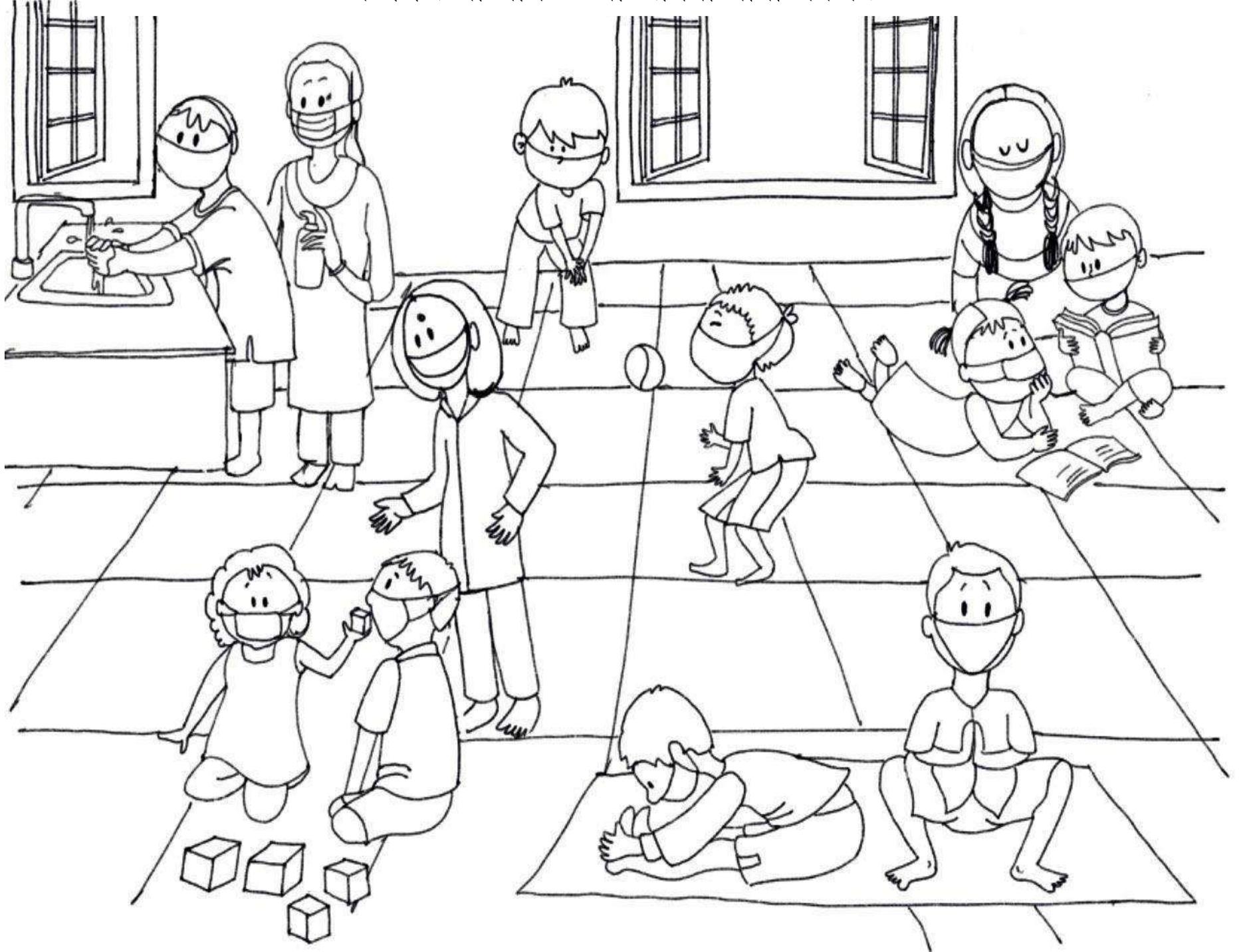


মমা মপা অমসুং অঙাংবু সেল্লরিবশিংনা তৌগদবা হৌদাংঃ

মালেমদা লৈরিবা হকশেলগী মরমদা থবক তৌরিবশিং অমদি বৈজ্ঞানিকশিং (scientists) অসিনা কোভিদ-১৯ অসিবু লাকশিননবা হোৎরিবা অমদি মীওইবা খুনাইবু কন্ননবগীদমক হোৎরিবশিং অসি অঙাংশিংদা খঙহল্লু। মসিনা ইমর্জেন্সি লাকপা মতমদা মরুওইবা অমদি মতিক লৈরিবা মীওইশিং অসিনা হৌদাং চাওনা লৌরি খন্দুনা অঙাংশিংদা পুকচেল চাওথোকপা ঙমগনি। বার্কবুক অসি শীজিন্দুনা অঙাংশিংবু হরাওহল্লু। অঙাংশিংদুনা খল্লিবা রাখলদুগী মতাংদা মখোয়দা বারী শাবিযু। বার্কবুক অসিদা মচু শঙদবা লমাই অহম যাওরি, লমাই অহম অসিদা দাক্তর অমদি সাইন্টিস্টশিংনা করন্না কোভিদ-১৯ থেংনরি হায়বদু উৎলি। লাইয়েকশিং অসিনা অঙাংশিংদা অনৌবা অফবা ইনোং কয়া হাঙ্গা ঙমগনি।

করিগুন্না লাইয়েকশিং অসি নমথোকপা খুদোংচাদ্রবদি অঙাংশিংদা য়েংহন্দুনা লাই অসিবু য়েকহল্লু অমদি মচু শঙহল্লু।

অঙাংশিংনা মনিং তন্না শান্নবা য়াবা মফম ।



কোভিড-১৯ বু খেংনরিবা মগুং লৈরবা মীওইশিং।



কোরোনা ভাইরাস্গী ঙাকথোকপা।



ঈ পাও যাওবা অয়েকপা লাইয়েক অমদি তৌগদবশিং (Infographic poster and worksheet)

মমা মপা অমদি অঙাংশিংবু য়েংশিল্লিবশিংনা তৌগদবশিং:

মখাদা পীরিবা লাইয়েকশিং অসিনা কোভিড-১৯ গী মরমদা শুগাইনা অচম্বা মওন্দা তাল্লি। খুদম ওইনা অনাবগী লাইওং, করন্না ঙাকথোক্কনি হায়বগী মরোল, অমদি অতৈ-অতৈ। লাইয়েকশিং অসিবু মমা মপা অমদি অঙাংবু শেন্নরিবশিংনা শীজিন্‌বা য়াই।

মখাদা পীরিবা মরুওইবা বারোলশিং অসি মমা মপা অমদি অঙাংবু লোইনরিবশিংনা শীজিন্‌বা য়াই।

মরুওইবা পাস্বে ৫ (মঙা) লায়চৎ অসিবু শন্দোকপা থিংনবগীদমক:

- ১। খুৎ : খুৎ তোইনা হাম্মু (য়ামদ্রবদা সেকেন্দ ২০ মুক চংনা, সোপ অমদি অলকোহোল য়াওবা শীজিন্‌দুনা)।
- ২। খুনিং : লোক খুবদা খুনিং থেকচিন্দুনা খুনিংগী মরক্তা খুগদবনি।
- ৩। মায় : অমোৎপা খুৎনা মায়দা পাইরৌইদবনি।
- ৪। স্পেস : মী অমগা অমগা য়ামদ্রবদা মিতর ১ নত্রগা ফুত ৩ লাপ্লা লৈগদবনি, করিগুম্বা হকচাং নুংঙাইতবগী লাইওং উৎলবদি।
- ৫। যুম : যুমদা লেংদনা লৈগদবনি।

খংজিনগদবা : অঙাংশিংদা মরুওইবা পাস্বে ৫ অসি লোইনমক ইনগদবনি হায়বীয়ু। ইশানা তৌবা অদু উৎতুনা য়েংহল্লু।

ঈ পাও যাওবা অয়েকপা লাইয়েক (Infographic poster)

গাকথোকনবা পাম্বে

লোক অমদি হাকথি খনবদা চীন
খুমগদবনী



লায়না লৌনবগী মওং



মীগা থেংনবদা

লোক খুবদা, হকথি
খনবদা



মহীক পকপা
পোং পায়রুবদা

লাইয়েং

অফবা চিঞ্জাক চাবা
ফজনা তুমবা



মরুওইবা মতমদা ডক্টর উন্নবা

খুং তোয়না হামগদবনী



কোক চীকপা E

নতোন মহি চেনবা

হকচাং শাগৎপা

লোক খুবা

মতম পুষদা MASK
উপকদবনী

খনাও নাবা

শোর হোনবা ঙমদবা

য়ুমদা লেংদনা লৈবা



লাইয়েং



মখাদা পীরিবশিং অসি মমা - মপা অমদি অঙাং শেন্নরিবশিংগী মতেংগা লোয়না মেনশিল্লু

ঙাকথোকনবা পাস্বে



লায়না লৌনবগী মঙং

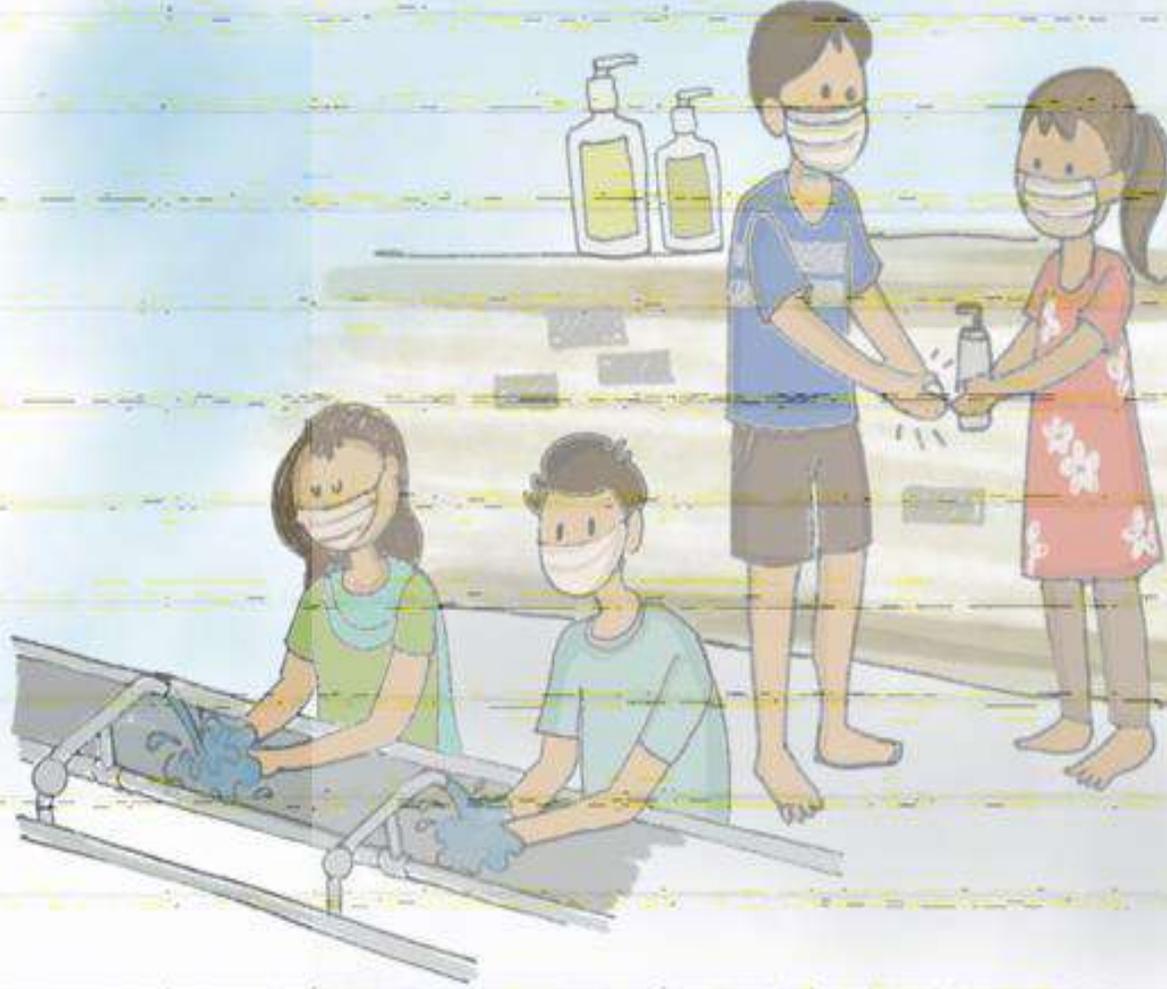


লাইয়েং



অঙাংশিং শেল্লরিবশিংদা পীবা কোভিৎ - ১৯ গী মরমদা তৌবা য়াৰা অমদি য়াদবশিং

তাংকক অসিদা অঙাংশিংদা তৌবা য়াৰা অমদি য়াদবশিং অদু করমনা তাকপীগদগে হায়বদু ময়েক শেংনা পল্লি



অঙাংশিংদা অফবা মওংদা তাকপী তমবিয়ু, মখোয়দা কিহনগনু, খুং হাশ্বগী কান্নবা য়াওনা ঙাকথোকনবগী অতোপ্লা পাইশ্বেশিঙ্গী কান্নবশিংদা হেন্না হাইবিও।

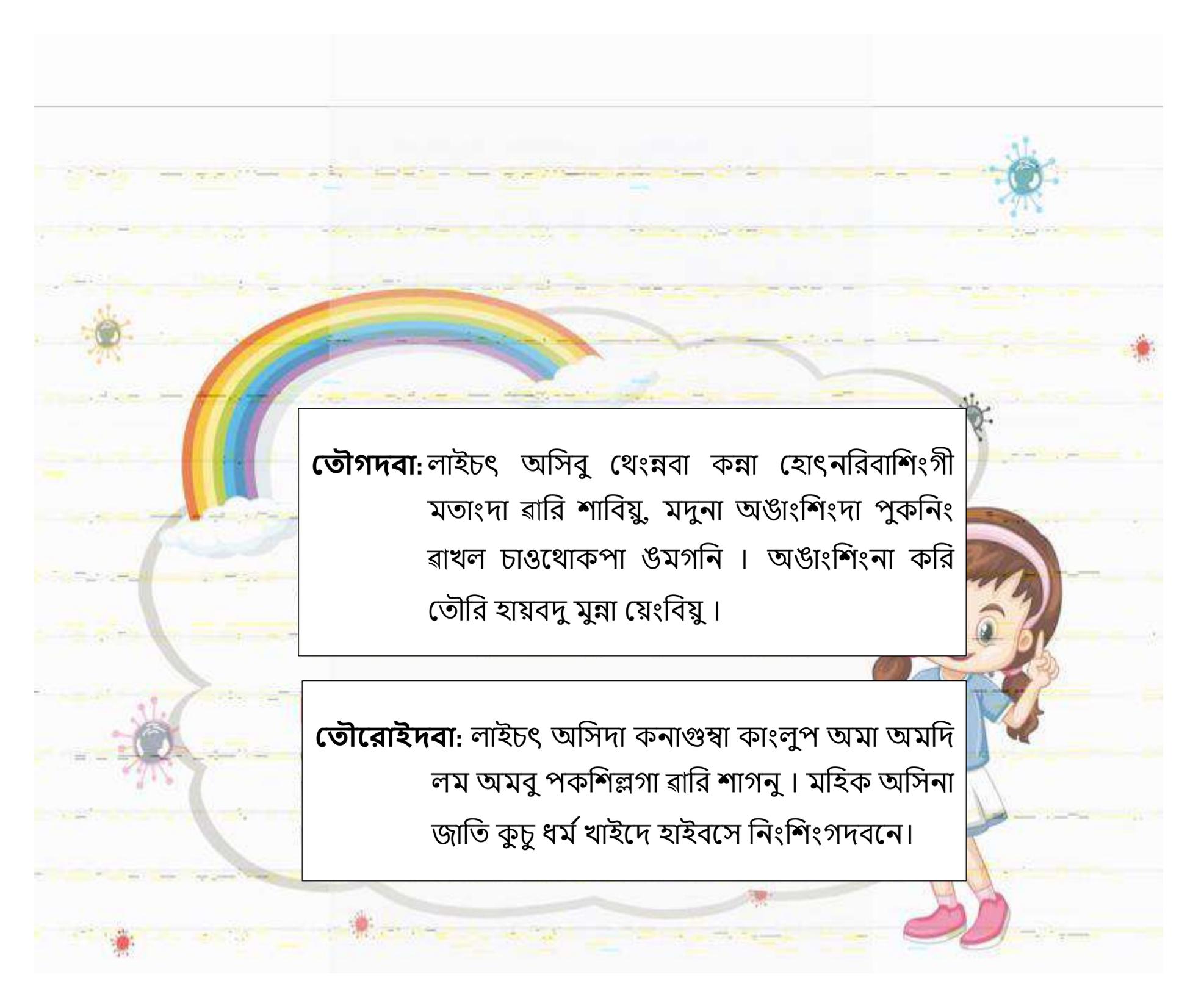
অঙাংশিংদা করমনা কোভিৎ-১৯ গী মরমদা বারি শাবিগনী

অঙাংশিংনা কোভিৎ-১৯ গী মরমদা মখোয়না উরিবা তারিবা শিং অদু চম্মনগনি, মরম অদুনা মখোয়বু ভাব তাহনবা হায়বশি মরু ওই, মখাদা তৌগদবা অমদি তৌরোইদবশিং অদু মমুং তানা পীরি ।

তৌগদবা: লায়না অসিনা নারিবশিং, লাইয়েংলিবশিং,
নারমবদগি ফরবশিং, অমদি লায়না অসিনা
শীহনখীবাশিংগী মতাংদা খংহললু

তৌরোইদবা: মী অমবু লায়না পকপা পকপা হায়না
কৌরোইদবনি





তৌগদবা: লাইচৎ অসিবু থেংন্বা কন্না হোৎনরিবাশিংগী
মতাংদা বারি শাবিয়ু, মদুনা অঙাংশিংদা পুকনিং
রাখল চাওথোকপা ঔমগনি । অঙাংশিংনা করি
তৌরি হায়বদু মুন্না য়েংবিয়ু ।

তৌরোইদবা: লাইচৎ অসিদা কনাগুম্বা কাংলুপ অমা অমদি
লম অমবু পকশিল্লগা বারি শাগনু । মহিক অসিনা
জাতি কুচু ধর্ম খাইদে হাইবসে নিংশিংগদবনে।

তৌগদবা : পুকচেল শেংসি অমসুং অঙাংশিংবু মরুপ-
মপাংগুম লোয়নদুনা অচুম্বা করিনো খঙহনসি ।
অচুম্বা ব্রাহংশিং হংসি অদুগা তাশিনসি ।

তৌরৌইদবা: অঙাংশিংগী মোং খাঙতক্তা ককথংকুমসি ।
অরানবদা খাজহনগুমসি ।

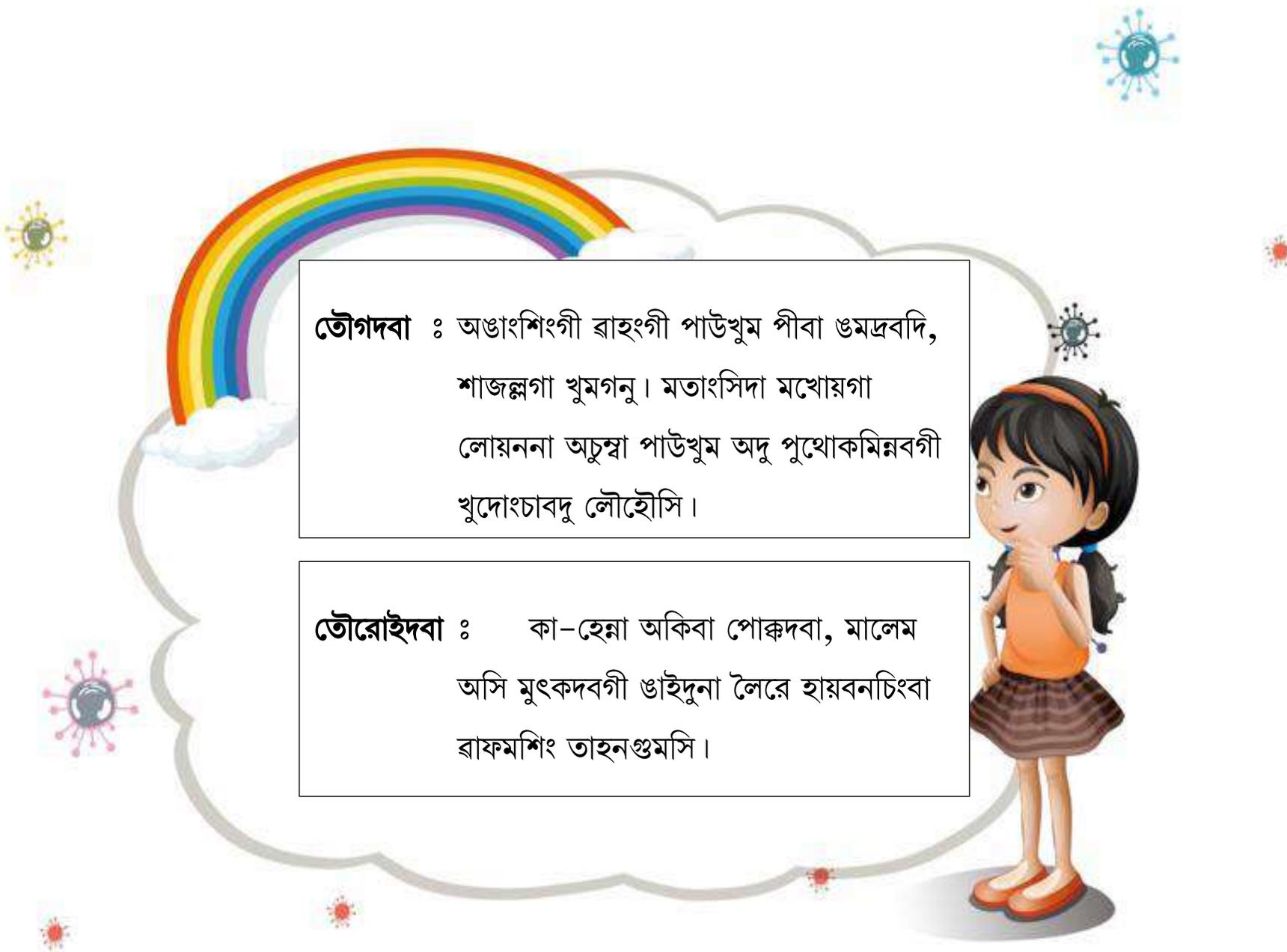


খুং হাম্বগী কান্নবা য়াওনা ঙাকথোকনবগী অতোপ্লা পাম্বৈশিঙ্গী কান্নবশিংদা হেন্না হাইবিও।

তৌগদবা : খুং হাম্বগী কান্নবা য়াওনা ঙাকথোকনবগী
অতোপ্লা পাম্বৈগী কান্নবা খঙহনসি। ঐখোয়না
নুংশিবা অমদি খুদোংথিবা য়াবা কয়াবু কান্নবা
ঙাকথোকনবা অরাইবা চেকশিন-খৌরাংনি।

তৌরৌইদবা : অকি-তুজুংহন্বা মওন্দা বারী শাগুমসি।





তৌগদবা : অঙাংশিংগী ব্ৰাহ্মগী পাউখুম পীবা ঙুমদ্রবদি,
শাজল্লগা খুমগনু। মতাংসিদা মখোয়গা
লোয়ননা অচুম্বা পাউখুম অদু পুখোকমিন্ণবগী
খুদোংচাবদু লৌহৌসি।

তৌরৌইদবা : কা-হেন্না অকিবা পোক্কাদবা, মালেম
অসি মুৎকদবগী ঙাইদুনা লৈরে হায়বনচিংবা
ব্রাফমশিং তাহনগুমসি।



তৌগদবা : কোভিড-১৯ গী চেথেংগী মতাংদা বিজ্ঞানগা
মরী লৈননা খ্বায়দগী নৌবা হকশেলগী
পাউতাক্তা য়ুম্ফম ওইদুনা তাহনসি ।

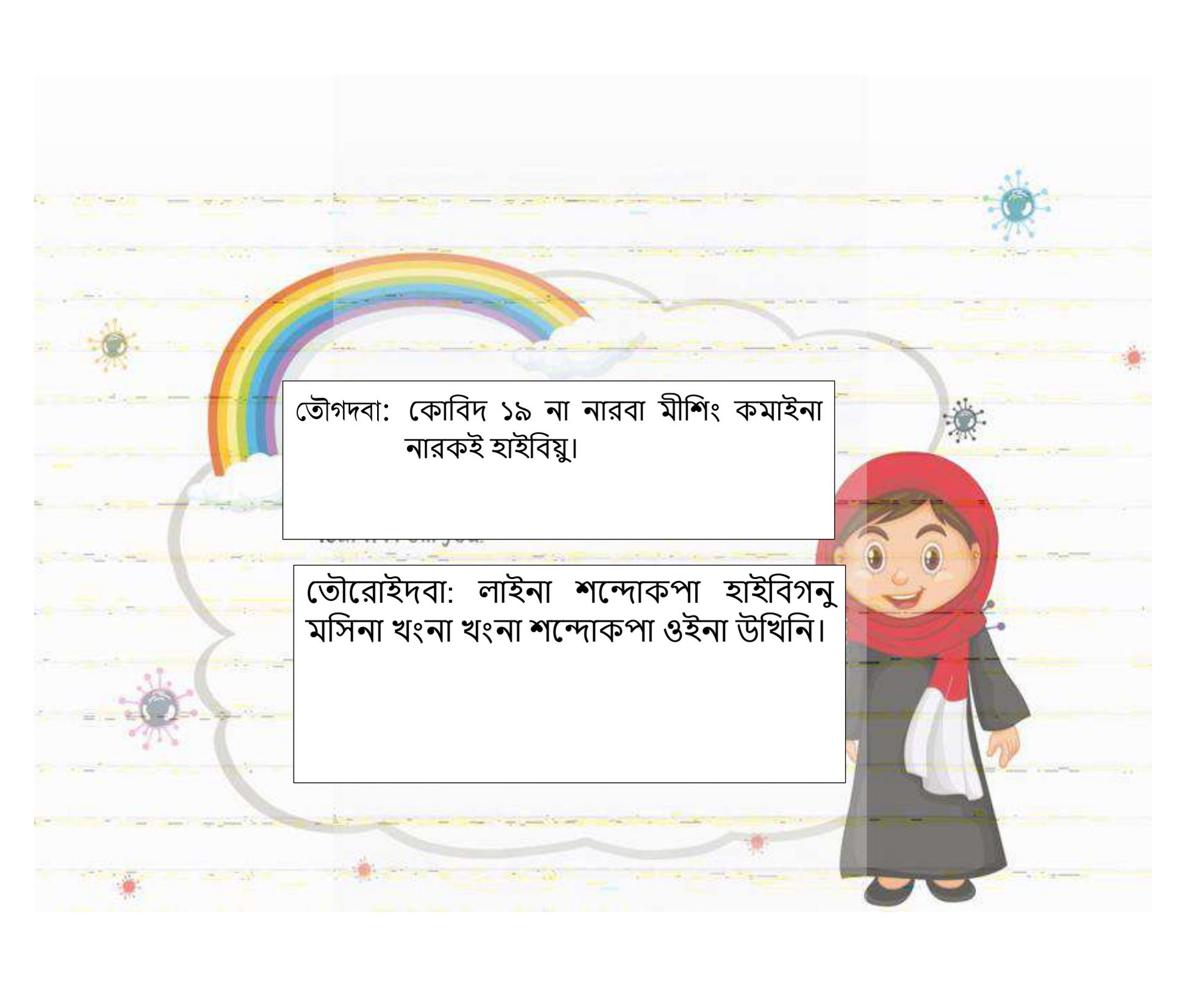
তৌরৌইদবা : অশেংবা খঙদ্রিবা তোঙা হঞ্জন-হঞ্জন
শন্দোকুমসি, অমসুং তমথীরবা লায়না
অমগুম মীওইবা খুন্নাইগী অরোয়বনি
হায়বনচিংবা হেনজিনবা রাইহে-রাতা
শীজিন্নগুমসি ।



তৌগদবা : করিগুন্না নহাক্কা মীয়ামদগী লাপ্পা লৈরবা
অমদি নশাবু লুনা-নান্না থল্লবসু অতোপ্পশিং
অদুবুদি নুংশিবীয়ু, মরুওইনা অনাবা অমদি
অরাবা তারবশিংবু পুন্নমকসি নখোয়গী নচা-
নশুশিংনা তমহৌগনি ।

তৌরৌইদবা : অঙাংশিংনা নহাক্কা নতৌ মতম চুপ্পদা তমগনি । মথৌ
নিংথীজনা তৌরিবা এয়ারলাইন ক্রু, হকশেলগী
মীওইশিং অসিনচিংবদা ফজদবা খৌওং উৎকুমসি ।
মখোয়বু কোভিদ-১৯ শন্দোকহনবা অমগুম হস্থনা
উগুমসি । নহাক্কা অঙাংশিংনা খোংথাং খুদিং নহাক্কা
নতৌ তল্লি হায়বসি খক কাওরৌইদবনি ।





তৌগদবা: কোবিদ ১৯ না নারবা মীশিং কমাইনা
নারকই হাইবিয়ু।

তৌরোইদবা: লাইনা শন্দোকপা হাইবিগনু
মসিনা খংনা খংনা শন্দোকপা ওইনা উথিনি।

লাইব্রা (কোভিড-১৯ গা মরী লৈনবা বারীমচা খরা)



Word wizards (storytelling toolkit on Covid-19)

লাইৱা (কোভিদ-১৯ গা মৰী লৈনবা ব্ৰাৰীমচা খৰা):

মসিগী মনুং চন্না মখাগীশিং অসি য়েংসি -

অঙাংশিংগী ঈখৌলাংবা অমদি নাইতোম লৈবগী খুদোংচাদবা কয়া অদু ঙাকথোক্ৰবগী অমত্তা ঙাইৰবা পাট্বেদি ব্ৰাৰী তাহনবনি।

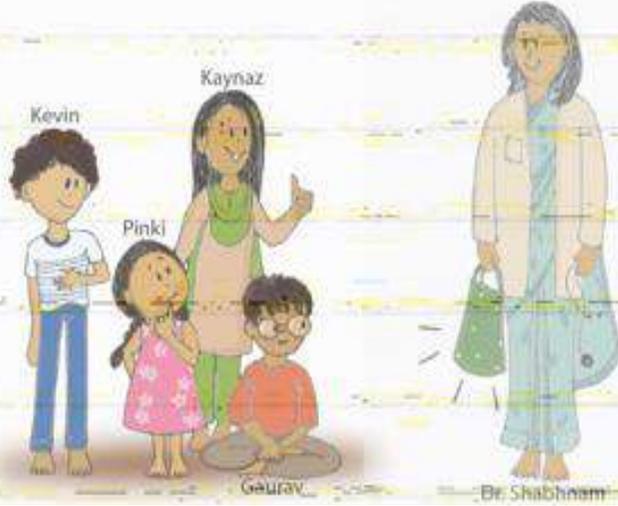
মমা-মপাশিংগী পাউতাক অমসুং চেকশিন-ব্ৰাহ্মেশিং:

এঞ্জাইতি হায়বসি মহৌশানা মীওইবা ঐখোয়দা খঙহৌদনা পোকপা পুক্ৰিং-ৰাখলবু শোন্ত্ৰহনবা খৌওং অমনি। ঐখোয় অয়ান্দা কোভিদ-১৯ না তুংগী পুন্সিবু তেমশিংনরি। ঐখোয়না মশাগী অমদি ঐখোয়গা লোয়নরিবা মীওইশিংগীদমক ব্ৰানরি। অঙাংশিংদা মহৈতম্ফমশঙ অমদি থবক শুবদা মখোয়গী ইমুংগী শেল-থুম অমদি চান-থক্ৰবগী, মখোয়গী খৌদাংগী মতাংদা খন্নরি। পুক্ৰিং ৰাখল শোন্ত্ৰবা তোয়না মায়োক্ৰববা অঙাংশিংগী ওইনদি মসিনা কা-হেন্না লাংতক্ৰববা ফাওহনলি।

অঙাংশিংগী খুদোংচাদবা মায়োক্ৰবিবা কয়া অসিবু ব্ৰাৰীশিং অসি লীদুনা ঙাইহাক কাওথোকহনসি।

WORD WIZARDS

দাক্তরশিংনা কোভিদ-১৯ ঙাকথোকপদা নহাক্লা কমদৌনা
মতেং পাংগনি হায়বগী বারীমচা অমা শাগৎসি।



First Story Cue

অফবা রাখল্লোন্দা য়ুম্ফম ওইদুনা অঙাংশিংদা বারী লিবা মথৌ তাই।
কোভিদ-১৯ দগী ঙাকথোক্লুবা খুং-শা নিংথীজনা হামদোকপা, মীয়ামদগী
লাপ্লা লৈবা, মতম খরা য়ুমদগী মপান থোক্তবা অসিনচিংবা কয়া অসি
খঙহনগদবনি। মসিগা মরী লৈননা মশাগী রাখল্লোনদগী বারী শাগৎতুনা
অমদি মশামকসু যাওদুনা থৌদাং লৌহনবা তঙাইফদে।

খুদম ওইনা, অসিগুম্মা পাউতাকশিং পীবিবা য়াইঃ

দা. শভন্না খাও মচা খরা পুদুনা মফমদুদা লাকই। পিঙ্কিনা ইহান হানা
বাহং হংলকই -

“মসি করিনো করিগীদমক্তনো, নেনে।”

“খাওশিংসে নখোয় ময়ামগীনি। মসিদা নখোয়বু ঙাকথোক্লুবা মাক্স,
সোপ, হেন্দ সেনিতাইজরনচিংবা কয়া যাওরি” হায়না দা. শভন্না রাখল
চমন্সরবা অঙাংদুনা য়েংদুনা খুমলকই।

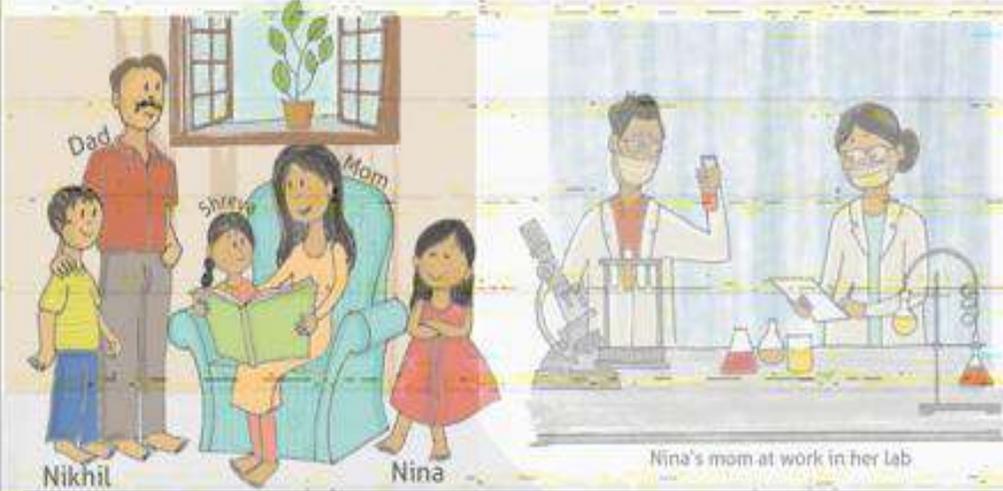
“মফমসিদা ফমথৌ। ঐ মসিগী মরম হায়গে ...”

ওবজেক্তিভ

কোভিদ-১৯ গী লাইচৎ অসিদগী ঙাকথোক্লুবা
মতৌ করন্না লৈগনি হায়বগী মতাংদা
খংহনগদবনি।

WORD WIZARDS

কোভিড-১৯ বু মুথৎনবা বিজ্ঞানিকশিংনা লেবোরেতোরিজদা
কন্না হোৎনরি হায়বগী মতাংদা বারী অমা শাগৎসি



মমা মপা অমদি ওজাশিংগী পাউতাকঃ

শারেপ তাল্লিবা অঙাংশিং অমদি মমা-মপা ওইরিবশিং পুন্না
ঙাকথোক্কাবগী রাফমশিং খঙজিনবা মথৌ তাই। বিজ্ঞানিকশিংনা অয়েবী থাজ্জা
কোভিড-১৯ বু ঙাকথোক্কাব তুংগী মীরোলগীদমক কন্না হোৎনরি। ওল্লবদি
অঙাংশিংনা অনৌবা বারী পুথোজ্জনা, মখোয়বুসু শক্তম লাংদুনা শাগৎপা মথৌ
তাই।

খুদম ওইনা, অফবা বারীশিং তাহনবা য়াই।

নিনা সোফা অমদা ফমদুনা মমাদা চিনতাগী মিৎয়েংগা লোয়ননা লৈরস্মী।
মহাক্কী লাইরিকসু ফাজ্জোজ্জনা থল্লি অদুবু মিনিত ২০ দগী হেন্না য়েংদে।

“ইমা”, তপ্পা কৌরকই, দাক্তরশিং অমদি বিজ্ঞানিকশিংনা কোরোনা
ভাইরসতগী কন্না থরায় খুবাজ্জা হাপুনা থেংনবগী পাও কয়া পাউচেদা উরে।
মসিবু অচুস্বরা?”

মহাক্কী মমানা নোকই। মচাগী মনাজ্জা ফমলৈ, অদুগা হায়রকই, “চুস্মী,
মসি য়ান্না খুদোংখিনিংঙাইনি অদুবু রাগনু। নঙগী মমাদি য়ান্না হৈ-শিংলবা
মখোয়গী মরজ্জা অমনি।”

Second Story Cue

ওবজেক্তিভ

মপুং ফারবা হকশেলগী মীওইশিং অমদি
বিজ্ঞানিকশিংনা কোভিড-১৯ বু মুথৎনবা থরায়
য়াওনা হোৎনরি হায়বা খঙহনগদবনি।

WORD WIZARDS

অশেংবা অচুশ্বা পাউ অমদি শাসিন্ৰবা ওইদবা পাউ অনীগী মরক্তা
লৈবা খেৎনবা খংবদা কান্ৰবা ব্ৰাৰী খৰা তৌসি।



Third Story Cue

মমা মপা অমদি ওজাশিংগী মওংঃ

হৌজিকী মতমদা অঙাংশিংনা কা হেন্না স্মাৰ্ত ফোন, তেল্লতনচিংবা অতোপ্পা দিভাইসশিং পায়। মরমসিনা মখল কয়াগী মাইকৈদগী ঙ্গ-পাউ লেপ্তনা ফংই মখোয়না মায়কৈ কয়াদগী ফংলিবা পাওশিং অসি মপুং ফাদবা নংত্রগা শাশিন্ৰবা পোং ওইবা য়াই। অসিনা মরম ওইরগা মতম পুন্নমক্তা অঙাংশিংদা করম্বনা মপুং ফাবা অমদি ফাদবা, অশেংবা অমদি শাশিন্ৰবা হায়বনচিংবা তাকপা তঙাইফদে। ঐখোয়নসু মখোয়দা অশেংবা পাউ অমদি লৈরিবা খেৎনবশিং খংহনবদা মতেং পাংবিগদবনি।

মসিদা পীৰল্লিবা কেৰেক্তরশিং অসি শীজিন্ৰগা মশা মশাগী ওইবা মওংদা ব্ৰাৰী ইবদা পুক্রিং হৌগৎপীয়ু। য়ারগদি পীৰল্লিবা কেৰেক্তরশিংদুনা রোল প্লে শান্নহনবিয়ু। খুদম ওইনা -

মখোয়দা অশেংবা অফবা ব্ৰাৰীগী মওং পীবিয়ু।

অদুন্নদি ওইরগা রোহিং অমসুং রাহুল মখোয় অনী ফাইবোক্ৰি। মখোয় অনিমকী অপান্ৰা অমদি পামদবা অনিমক খেৎনৈ মান্নদে। রোহিংতি লাইরিক পাবা পামজৈ। অদুগা রাহুলদি পামদে অদু ওইরবসু মখোয় অনীমক্ৰা মখোয়গী কাকা নীলাবুদি নুংশি অদুনা মখোয়না কাকা নীলানা পাবা নুংদাং ব্ৰাইরমগী পাউ তেলিভিজন্দ্ৰা য়েংলস্মী।

‘নঙ খংব্ৰা’ ঐনা তাই কনাগুস্বনা হাই মদুদি পাউমীশিংনা ঐখোয়দা মখোয়না খংবা পাউ পুন্নমক হাইদোক্তে’ রাহুলনা হয়।

রোহিংনা অমুক হয় ‘নঙ খংব্ৰা, ঐনা খল্লি মদুমদি ঐখোয়সু হেন্না পাগদবনি মরমদি মীশিংনা হায়বা পুন্নমক অদু তাড্রবসু য়ান্ননবা।

ঐখোয় অঙ্কল নীলাদা ব্ৰাৰী শাসি।

ওবজেক্তিভ

মরুওইনা হৌজিক কন্না শন্দোরক্ৰিবা লায়না লাইচৎ অসিনা মরম ওইরগা ওইদবা ব্ৰাৰী কয়া শন্দোক্তুনা অঙাংশিংদা কিহনবা অমদি থুকৎপা খোক্ৰিবা কান্দবা অৰাবা পীৰিবশিংসিদগী ঙ্গাকথোকনবা।

WORD WIZARDS

শন্দোরক্লিবা লায়না লাইওং অসিনা মীওইবা নুপা, নুপীশিংদা খেৎননা শোকহল্লি অমদি লায়না লাইওং অসিনসু মরম ওইরগা নুপী অঙাং অমদি লাইরবা কা-হেন্না শোকলবা, মীমান্দ্রবা, কাংলুপকী মরজ্ঞা খেৎনবা থল্লকপা অমদি হুহুনা য়েংবিবা কয়া থোকলকই। মীপুম খুদিংমককী ওইবা হক চেকশিন থৌরাং লৌবগি অফবা রাখল্লোন চেনবা বারী অমা তৌসি -



মমা মপা অমদি ওজাশিংনা তৌগদবা মওং -

মরুওইনা পাক্কুনা শন্দোরকপা লায়না লাইচৎ অমদি মহৌশানা পীরকপা অকাইবা থৌদোকশিং অসি থোকপা মতমদা খ্বায়দগী মরু ওইবা অরুবা ইশু ওইরিবসি নুপী-অঙাংশিংগী মথক্তা ওৎপা নৈবা অমদি হুহুনা য়েংবিবা অসিনি। মমা মপা ওইবশিংনা অমদি লাইরিক লাইশু হৈরবা অঙাংশিংদা জ্ঞান তাহনবা ওল্লবশিংনা তাকপিবা দরকার তাই, অঙাং নুপা-নুপী অনিমক্তা জেন্দর ইকুইলিতি হায়বদা নুপা-নুপী খেৎনবা লৈতবা হায়বা অসি খংজন্দবা যাদ্রবা হায়বা অসিনি।

মসিদা পীরল্লিবা কেৰেজ্ঞরশিংসি শীজিন্নরগা মশা মশাগী ওইবা মওংদা বারী ইবদা পুক্কিং থৌগৎপীরু। য়ারগদি পীরল্লিবা কেৰেজ্ঞরশিংদুদা রোল প্লে শান্নহবিয়ু।

“ইমা ।।।”

নিধী মচাগী কাদা চংলকই, নাইনানা কপ্পা তাবদগী অমিৎতু নাইনাগী মনাজ্ঞা লেপ্পম্মী। মমানা লাকঅবদুফাও অমিৎনা নাইনাবু কৰেপ্পদুনা কপহল্লি।

খোন কল্পপা নিধীনা হায় “কৈদৌরে নাইনা?” অমিৎ? নচনুপীসে নঙনা কপহল্লীরা? অমিৎনা হায়, “ঐদি শুম মঙোন্দা লকুবনি।”

মমানা নুংঙাইতনা হায় “ফম্মু। হৌজিক ঐ বারী শান্নবা পাম্মী নংগা” মী অমদা হেজ্ঞা কৰেপ্পবা নুংঙাইতবা পীবা হায়বসি ফঙে, নচনুপীদশুনি।”

Fourth Story Cue

Objectives:

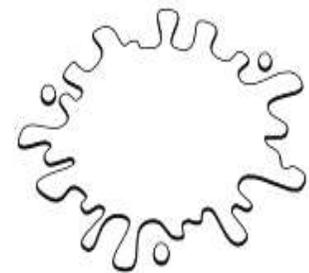
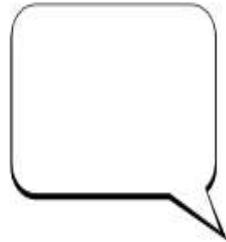
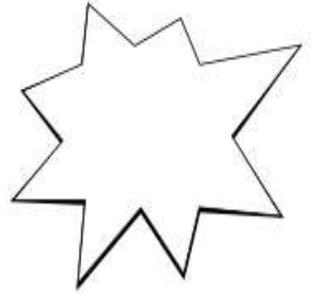
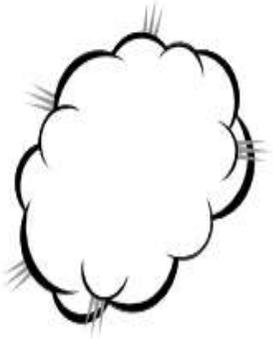
১। শন্দোকরক্লিবা লায়না লাইচৎ অসিনা মীওইবা নুপা-নুপীশিংদা করম্মা শোকহনবগে হায়বগী মরমদা অঙাংশিংদা জ্ঞান তাহনবা।

লায়না লাইচৎ অসিনসু মরম ওইরগা নুপী অঙাং অমদি লাইরবা কা হেন্না শোকলবা মীমান্দ্রবা কাংলুপকী মরজ্ঞা খেৎনবা থল্লকপা অমদি হুহুনা য়েংবিবা কয়া থোক্লিবা অসিগুশ্বশিংসিবু জ্ঞান তাহনবা হোৎনবা।

২। থোক্লিক্লিবা মতমগী ওইবা লায়না লাইওং অসিনা মরম ওইরগা লৈমিন্নরিবা নুপী-নুপা ওইবশিংগী মরজ্ঞা পাখৎপা হেনগৎলকপনা মরম ওইদুনা খৎনা চেনবা য়াবগী মওংশিং অসিবু অঙাংশিংদা জ্ঞান তাহনবা।

৩। অঙাংশিংদা মতৌ করম্মা মতেং লৌগনি খংহনবা চাইল্ডলাইন ১০৯৮ অসিদা কোল তৌবা য়াই হায়বা খংহনবা।

অঙাংশিংনা মখাদা পীরিবা ফীগর অসি শিজিন্নদুনা মশাগী ওইবা বারি শাগংপা য়াই





চহি ১১-১৯ ফাওবগী অঙাংনা তৌগদবশিং

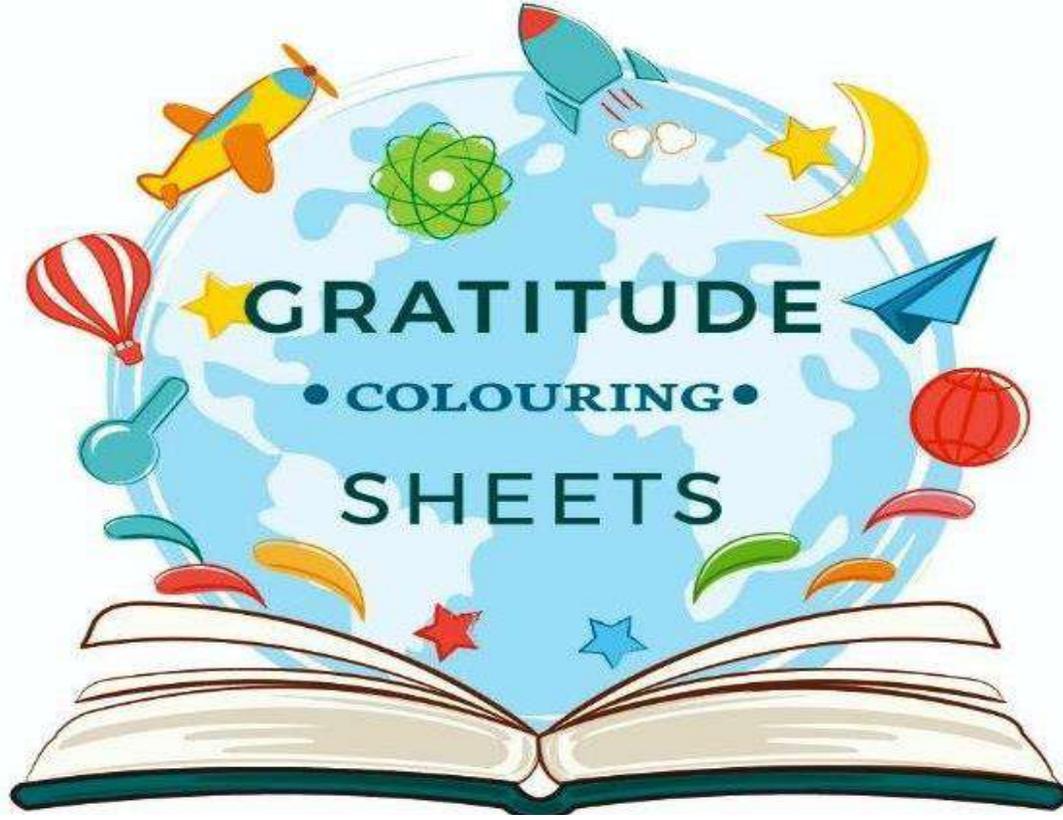


ইনখংলক্লীবা অঙাংশিংগা তৌবা য়াবা থবকশিং

(চহি ১১-১৯ ফাওবগী অঙাং)

মসিগী তাংকক অসিদা অঙাংশিং অমদি ইনখংলক্লীবা অঙাংশিংগী পুক্ৰিংবু লৈতানা লৈবদা মতেং পাঙনবা অমশুং রাখলগী ওইবা অর্রাববু করিগুস্বা খরা তৌদুনা মদুদগী ফনবা মায়কৈ য়েংদুনা তুংগী খল্লগা অমদি মখোয়গী হৈথোয় শিংথোয়বা অমশুং নুংঙাইজবা থবক থৌরমশিং তৌহনদুনা কোরুবগী মচাক কয়মরুম মখদা পীরি ।

চহি ১১-১৯ ফাওবগী মনুংদা লৈরবা ইনখংলক্লীবা অঙাংশিংবু হৈ শিংবগী থবক থৌরমশিং তৌনবা মখাগী চেরোল অসিদা পল্লি ।



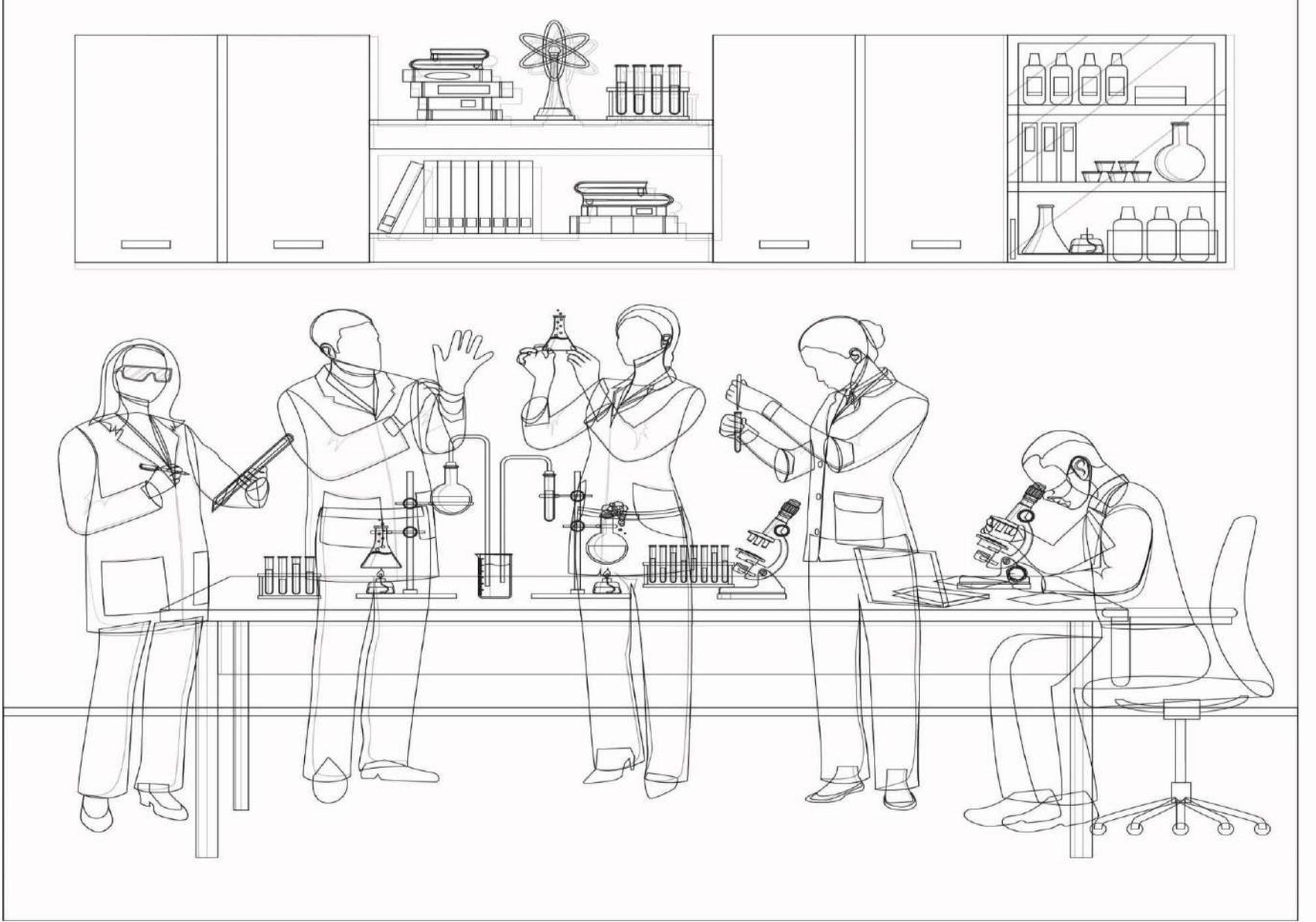
মমা মপা অমসুং অঙাংবু সেনরিবশিংনা তৌগদবা খৌদাংঃ

মালেমদা লৈরিবা হকশেলগী মরমদা থবক তৌরিবশিং অমদি বৈজ্ঞানিকশিং (scientists) অসিনা কোভিড-১৯ অসিবু লাকশিননবা হোৎরিবা অমদি মীওইবা খুনাইবু কন্ননবগীদমক হোৎরিবশিং অসি অঙাংশিংদা খঙহল্লু। ইমর্জেন্সি লাকপা মতমদা মরুওইবা অমদি মতিক লৈরবা মীওইশিং অসিনা খৌদাং চাওনা যাবগীদমক মসিনা অঙাংশিংদা পুকচেল চাওথোকপা ঙমগনি।

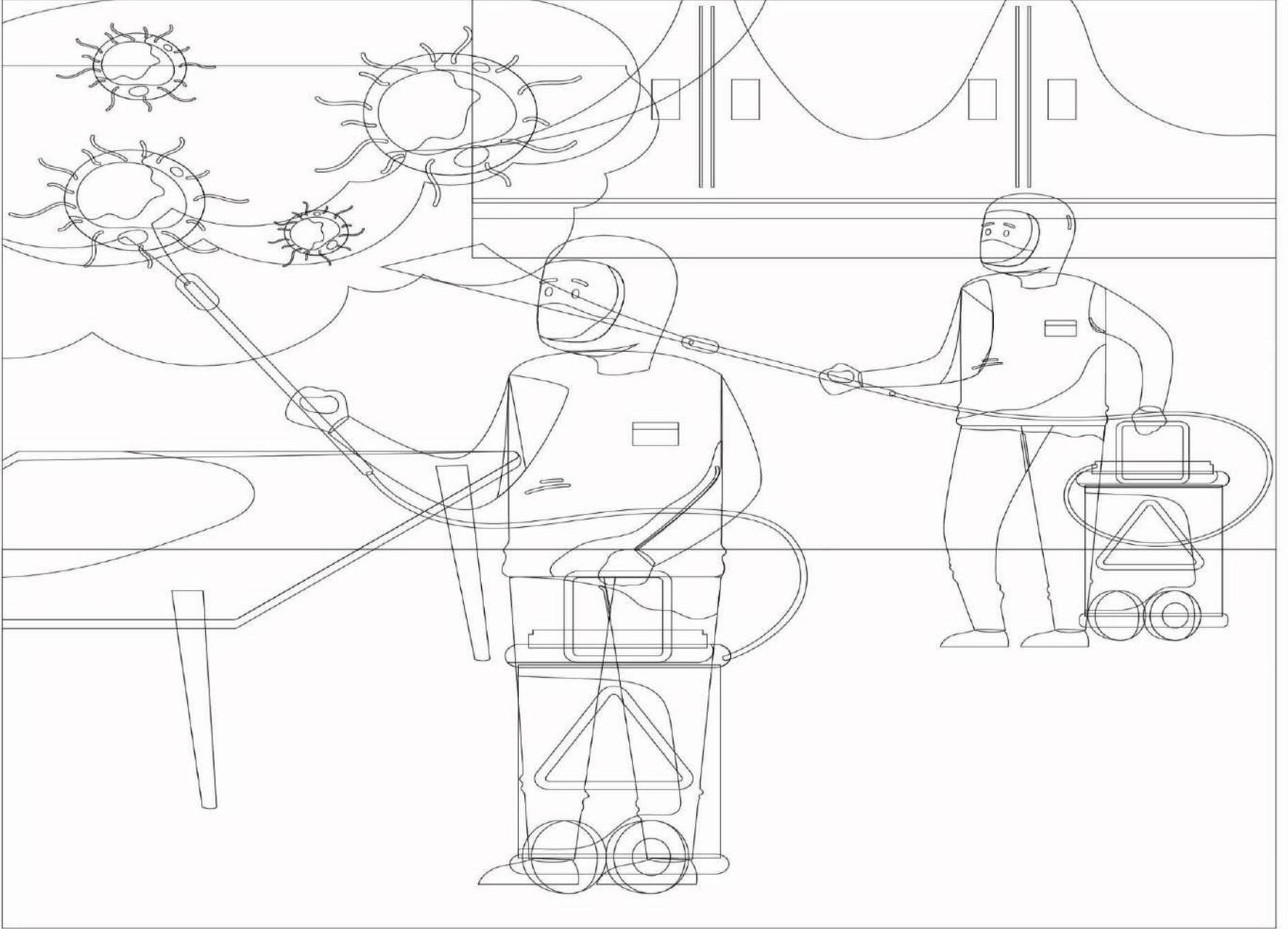
বার্কবুক অসি শীজিন্দুনা অঙাংশিংবু হরাওহল্লু। অঙাংশিংদুনা খল্লিবা রাখলদুগী মতাংদা মখোয়দা বারী শাবিয়ু। বার্কবুক অসিদা মচু শঙদবা লমাই অহম যাওরি, লমাই অহম অসিদা দাক্তর অমদি সাইন্টিস্টশিংনা করন্না কোভিড-১৯ থেংনরি হায়বদু উৎলি। লাইয়েকশিং অসিনা অঙাংশিংদা অনৌবা অফবা ইনোৎ কয়া হাপ্লা ঙমগনি।

করিগুন্না লাইয়েকশিং অসি নমথোকপা খুদোংচাদ্রবদি অঙাংশিংদা য়েংহন্দুনা লাই অসিবু য়েকহল্লু অমদি মচু শঙহল্লু।

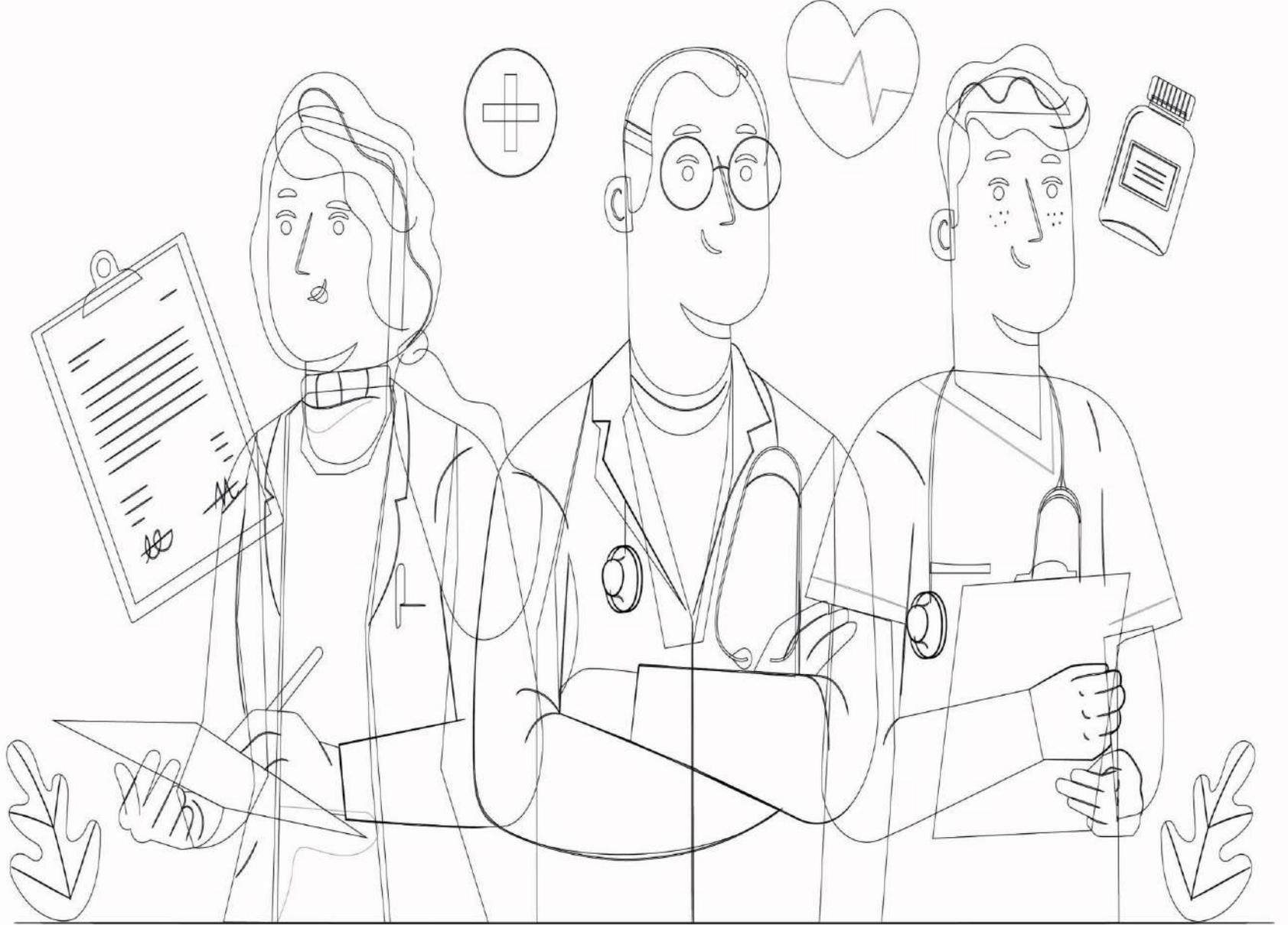
মখাদা পীরিবা লাই অসি মচু শংঔ অমদি কোরোনা ভাইরশ অসিবু লানথেংনরিবা বৈজ্ঞানিকশিং
অসিদা নহাক্কি খৌজাল রাই অদু ইয়ু ।



মখাদা পীরিবা লাই অসি মচু শংঔ অমদি কোরোনা ভাইরশ অসিবু লানথেংনরিবা অনা-
লাইয়েংগি মরমদা থবক তৌরিবশিং অসিদা নহাঙ্কি থৌজাল রাইে অদু ইয়ু ।



মখাদা পীরিবা লাই অসি মচু শংঔ অমদি কোরোনা ভাইরশ অসিবু থরায় হকচাং য়াওনা
লানথেংনরিবা ডক্টরশিং অসিদা নহাঙ্কি থৌজাল রাইে অদু ইয়ু ।



থৰাই পানবা জীবশিংদগী ওইৰকপা মন্দলাশিং

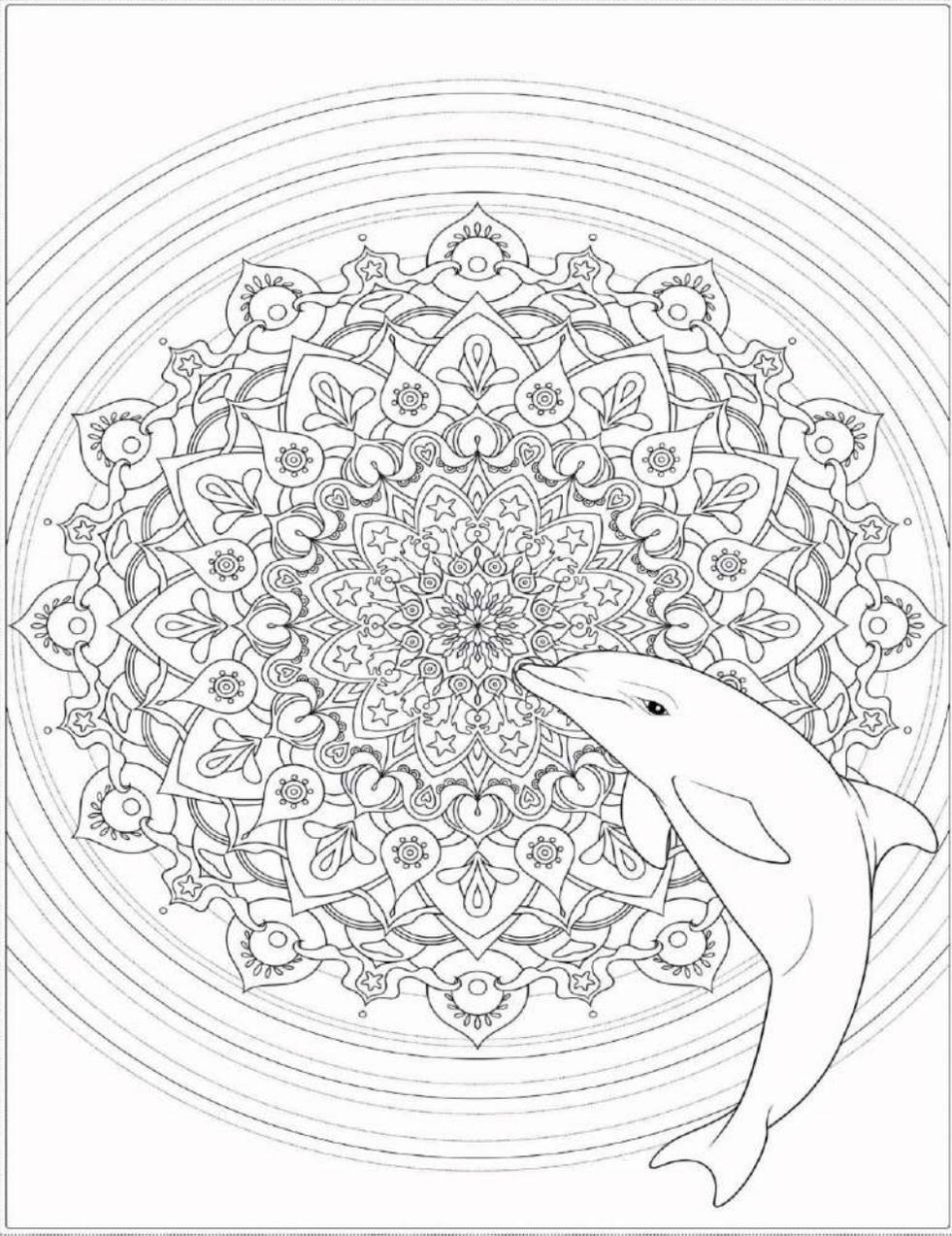
মমা - মপা অমদি ওজাশিংনা তৌগদবশিং

থৰাই পানবা জীবশিংদগী ওইবা মন্দলাশিং শিজিন্নবগী কান্নবশিং

মন্দলা শিজিন্নবনা ঐখোয়দা অদুগী মতিক কান্নবা পিৰী, মরমদি মন্দলা অসিগী মতেংনা ঐখোয়গী ব্ৰেনগী মথৌ অসি পোং খুদিংমক অমদি মওং মতৌ খুদিংগী খেংননা উহল্লী অমদি খংহল্লী । মসিগী মরমদি পুকনিং রাখল অসি শান্তি লৈনা মেদিতেশন তৌবগুস্বনী। মপুং ওইবা মন্দলা অসিগী মওং মতৌনা কনাগুস্বা অমবু ইৰাই লাইনা শুমহৎপা ওম্বি । মন্দলাশিং অসিনা প্রক্ৰিতীদা লৈরিবা মনা - মশিং, হৈ - রা, শা - শন কয়গী মওং মতৌ লৌৰী ।

মন্দলাশিং অসিবু মছুং শিন্নবা খল্লিবা শাশিং অসি য়াম চেকসিন্না মখোয়গী মওং মতৌ অমদি মগুনশিং অদু য়েংদুনা শেষ্বনী । মখাদা লাক্কদৌরিবা শাশিং অসি খনবগী মরমদি শাশিং অসিদা মীওইবা ঐখোয়না তমজবা য়াবা মতিক মগুন কয়্য অমা য়াওরি। নখোয়নশু নখোয়গী লমদা ফংবা শা-ঙা শিজিন্নবা য়াই ।

অঙাংশিং অসি মৰু ওইনা শা-ঙাশিংগা য়াম নৰুবা মরি অমা লৈরি, থমোয়গী ওইবা মরিদা মখোয়গা পাও ফাওনবা ওম্বি । মন্দলাশিং অসিগা শা-ঙা শিং অসিগা পুনশিন্দুনা অঙাংশিংদা কান্নবা কয়্যামৰুম পিবা য়াই ।



মমা মপা ওইবশিংনা
খঙজিনবিগদবশিংঃ

পীরিবা শা অসিগী মওং মতৌদা
ইনখৎলকপশিংদা হাইবিয়ু ঃ

দোলফিন

খৌজাল হৈবা, শান্ন খোৎনবা, বুধি
লৌশিং, মিনুংশি অসিনি।



মমা মপা ওইবশিংনা খঙজিনবিগদবশিংঃ

পীরিবা শা অসিগী মওং মতৌদা

ইনখৎলকপশিংদা হাইবিয়ু ঃ -

শওম (Bear)

মপাঙ্গল, চুশিন্নবা ওম্বগী চাং, মথৌনা,

মনিং তমনা চংপা



মমা মপা ওইবশিংনা খঙজিনবিগদবশিংঃ

পীরিবা শা অসিগী মওং মতৌদা
ইনখৎলকপশিংদা হাইবিয়ু ঃ

শজি (Deer)

চিংলেম্বা, নুংশিবা, থৌজাল হৈবা

ইশানা ইশাবু শেমদোক শাদোকচনবা পান্বে থিবা /রাখল্লোনশিং পুথোকপা (Exploring Self Management Strategies - 'My Wellbeing Plan' Template)

মমা মপা ওইবশিংনা খঙজিনগদবশিং অদুদি -

মথক্তা পীরিবা রাখল্লোনশিং অসিনা ইনখৎলক্লিবা মীওইশিংদা মশা-মশানা মশাগী ওইবা থবক থৌরমশিং পাংথোকপা ঙমহল্লি। মমা-মপা ওইবশিংনা মচা মশুশিংদা মখোয়গী তুংগী পুন্সিবু লান্না চৎখিগদবদগী অচুন্স্বা লস্বীদা পুশিনলকপা ঙমহল্লি। মসিগী পান্দমদি ইনখৎলক্লিবশিংবু অচুন্স্বা লস্বীদা পুরকহনবনি।

মরুওইবা হীরম খরদি -

- **লোয়না তিন্নবা:** মীয়াম তিনবা মতমদা থেংনবা খুদোং চাদবশিং অদু ক্বারেস্তিনগী মতম অসিদা মথক থোংবশিংনা কমদৌনা মায়োক্লগদগে হায়বদু ফোন, চিঠিনা চিংবগী খুথাংদা খংবা ঙমহল্লি।
- **ইশানা চেকশিনগদবা:** চাং নাইনা হকচাং শাজেল তৌবনা রাখল লাইনা (দিপ্রেসন) অমসুং এঞ্জাইতিদগী ঙাকথোকহল্লি।
- **ইশানা খংজগদবা:** ইশানা ইশাবু নুং-পাল অনিমক খংজগদবনি। ঐখোয়না ঙাংলিবা রাইহেশিং অমদি মওং মতৌ অসিনা অতোপ্পদা নুংওইহল্লোইদ্রা হায়বসি ঐখোয়না খংগদবনি। ক্বারেস্তিনগী মতম অসিদা পুন্সিগী পান্দম অদু হেন্না ময়েক শেংনা খলহৌগদবনি।

ইশানা ইশাবু করন্না য়েংশিঞ্জবগী পাঁশ্বেশিং

অনৌবা রাখল্লোনশিং পুথোরকপাঃ ঐখোয়না হেন্না খঙনিংদুনা লৈরস্বশিং
অদু ক্বারেস্তিনগী মতম অসিদা খংহৌনবা হোৎনগদবনি। হায়রিবা
ক্বারেস্তিনগী নুমিৎশিং অসিদা নোংমগী অনৌবা রাখল্লোনশিং পুথোক্ৰুবা
হোৎনসি। য়ুমদা নত্রগা চাইল্ড কেয়ার ইনস্তিত্যুসনশিংদা অফবা
রাখল্লোনশিং ইথোক্ৰুগা থেৎতুনা অমগা অমগগী লৌশিং অদু
খংমিন্নগদবনি। জার অমদা নুমিৎ খুদিংগী থাগৎ রাইহে, অফবা রাখল্লোন,
পুক্ৰিং খৌগৎ রাইহে মানা ইনিংবা মীগী মরমদা ইরগা থাদবা য়াই ।



Exploring Self Management Strategies - 'My Wellbeing Plan'

মথা শবা থবকশিং

tears & worries

ইশানা ইশাবু করন্না য়েংশিঞ্জগদগে

- (ক) নোংমদা তৌগদবা থবক খৌরমশিং অদু মথং মনাও নাইনা শিনদোকপা,
- (খ) তুন্না, চাবা, শান্নবা, লাইরিক পাবা, হকচাং শাজেল তৌবা খুদিংমক মতম চানা তৌগদবনি।
- (গ) অরানবা পাওশিং শন্দোকলৌইদবনি।
- (ঘ) হান্না তৌরন্নিবা থবক খৌরমশিং অদু ক্বারেত্তিন্না মরম ওইরগা পাংখোকপা ওমদ্রে হায়বগী নুংনাংবা পোকলৌইদবনি।
- (ঙ) হৌজিক হৌজিক ওইরিবা মতম অসিদা খ্বাইদগী মরু ওইবদি ইশা-ইশানা চেকশিনজবা অসিনি।

actions

নুঙাইথিবা
হরাওথিবা থবকশিং

Things I'm grateful for
today

1. I had dinner at my table today
2. I had...
3. I had...

ঐগী রাখলশিং

My Ideas Book

করন্না media/channel
য়েংলগা ই-পাও
তাগদগে

শৈরেং বারেং ইবা
য়াই

হপ্তাসিদা
তৌগদবশিং



থিজিনবা তস্মু

পাও ফাওনৌ
ময়ামগা

অনৌবা আশা
পুথোকউ

নশা চেকশিল্লু

মীগী মতেং পাংউ

খংজিনবা হোতনৌ

নুং ঙাইনা লৈনবা
পাশৈ তরুক





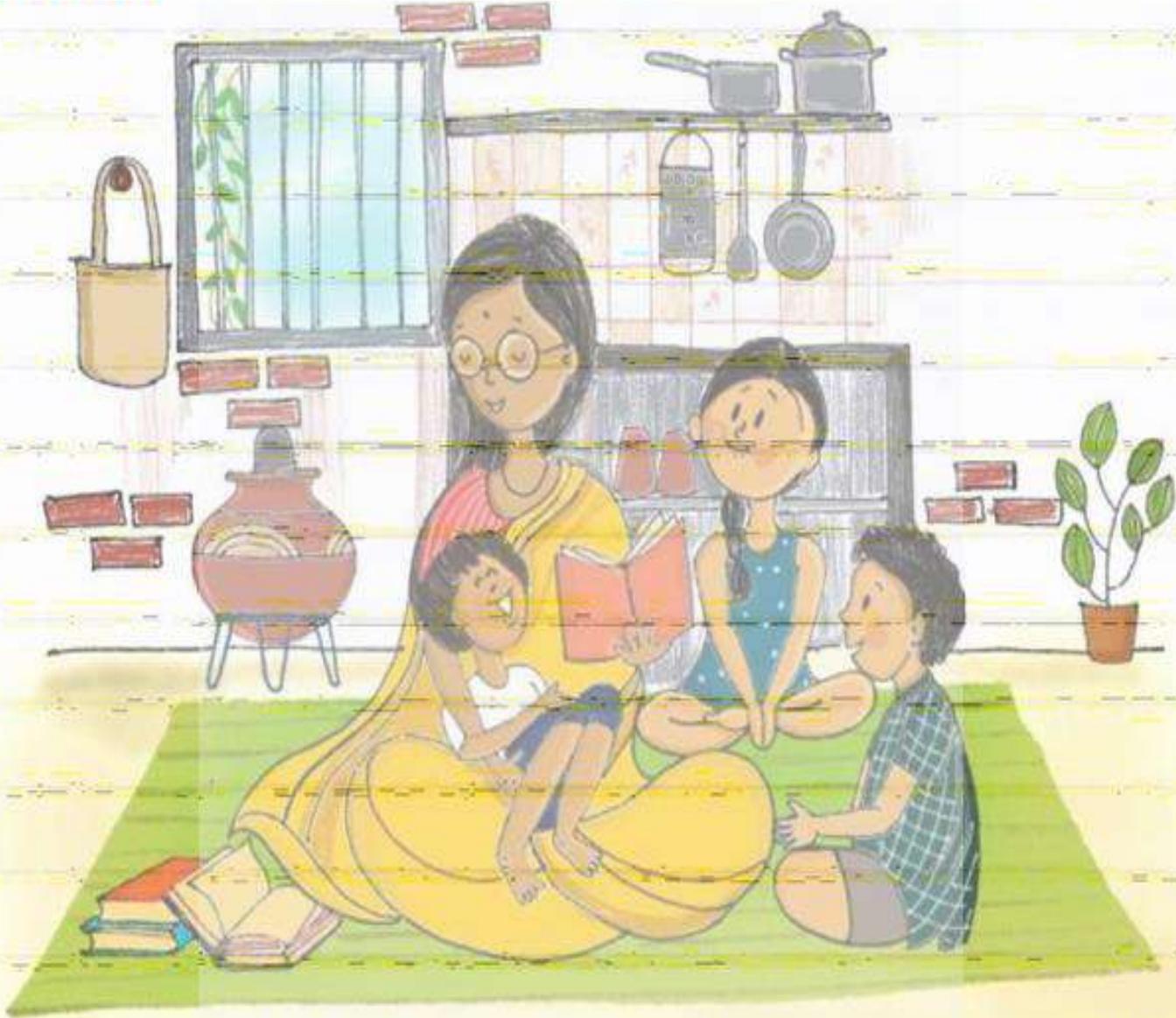
পৃথিবী পুষ্টি অথিৎবা লৈখিবনা
গাড়িশিং চেদ্রে অমদি পোলুশন
হনথরে, মরম অসিদগী পৃথিবী অসি
শাফরে ।

পৃথিবী কন্নবা ঐনা তৌবা
য়াবশিং ।

নহাক করমনা মতেং
পাংবা পাম্বগে ?



অঙাং অমসুং ইনখংলকলিবা নহাশিংনা তৌগদবা কাউসেলিং এন্টিভিতিজ অমসুং বার্কসিত্স



অঙাং অমসুং ইনখংলকলিবা নহশিংনা তৌগদবা কাউসেলিং এন্টিভিভিজ অমসুং বার্কসিত্‌স

সেক্সন অসিদা সাইকোইদুকেসনেল ওইবা বার্কসিত্‌স অহ্ম যাওরি। মসিনা মমা-মপা ওইবশিংদা মখোয়গী মচা-মশুশিংদুনা থৌনা ফবা অমসুং অকিবা অসিনচিংবা মখল মখলগী পৰ্সপেক্টিভশিংবু খঙদোক্‌লবা হোৎনবদা মতেং পাংই।

মমা-মপা অমসুং অঙাং শেন্নরিবশিংনা তৌগদবা খৰাঃ

বার্কসিত্‌শিং অসিবু মখোয়না সেসনশিংদা ভরবেল প্রোম্পত্‌স (চিন্না হাইবিরগা) ওইনা শিজিল্‌বাই যাই। মখোয়না তৌগদবা মওং অদু অঙাংদা নুংঙাইজগদবা ওইগদবনি। বার্কসিত্‌শিং অসি মখনতা তাকচবনা (সেফ্‌ এক্সপ্লেনেতরি) মরম ওইরগা মমা মপা অমসুং অঙাং শেন্নরিবশিংনা ইরাই লাইনা তৌবা যাই। মখোয়না নীংশিংবিগদবদি অঙাং খুদিংমক্‌লা থেংনবা খুদিংমক্‌ অৰাবা ওইরবসু নুংঙাইবা ওইরবসু অকাইবা লৈতে। হায়নবা লৈ, “মায়পাৰ্‌বসু মায়থিৰবসু করিসু কায়দে।” লোকদাউন্‌ তৌবনা মরম ওইরগা তুংদা করি থোক্‌লবা যাই হায়না মীপায়বা, তেলিভিজন অমসুং ইন্টৰনেৎপু কা হেন্না শিজিল্‌বনা মরম ওইরগা অঙাংশিংদা কা হেন্না মীপাইবা পোকহল্লি। মসিনা তুন্‌-চাবদা অকায়বা লাকহনবা যাই অমসুং পুৰ্‌কিং লাংতৰ্‌লবা হেনগৎহল্লি। মসিগুন্‌সিদগী ঙাকথোক্‌লবা থেরাপী তৌবা মথৌ তাই।

মমা মপা অমসুং অঙাং শেন্নরিবশিংনা সাইকো-সোসিয়েল অমসুং মেন্টেল হেল্‌থকী থবক থৌরমশিং তৌবনা করন্‌না অঙাংশিংনা থেরাপী (ব্রাখলগী লায়েং) দরকার তারিবগে হায়বসি খঙবা ঙম্মী।

পুৰ্ণিং হকচাং শান্তি ওইনবা তৌগদবা খৰাঃ

মমা মপা অমসুং অঙাং শেন্নরিবশিংনা তৌগদবা খৰাঃ-

প্রোগ্ৰেসিভ মসল রিলেক্সেসন শীজিন্নবনা পুৰ্ণিং হকচাং চরাংনবা ফহল্লি। মসিদা ঐখোয়না তৌগদৌরিবা অসি ঐকোয়না স্বর হোনজিনবদা মসল খৰা ফাজিনগদবনি অমসুং হোন্দোকপা মতমদনা মসল খৰা থাদোকদবনি। মসিনা অমুক ফাজিনবা অমসুং কোমথোকপা তৌহল্লি। হকচাং অসিনা কোমথোরকপা মতমদা রাখলগী চরাংনবসু ফহল্লি।

অয়েংপা লৈতবা অহাংবা মফম অমা থিবিরো। ফন্মবসু যাই, লেপ্লবসু যাই। অদোমগী খুং অনি অদু তম্পাক্তা নংত্রগা চৌক্রিদা থমলবসু যাই। অদুগা তপ্পা স্বর শাংনা শাংনা হোনবিয়ু। মখাদা পীরিবা হকচাংগী মফমশিংসিদা পুৰ্ণিং চংবিরো -

- ১। **লাইবকঃ** সেকেন্দ তরামঙারোম অদোমগী লাইবক্তা যাওরিবা মসলশিং অদু শুপচিনবিরো অমসুং তপ্পা তপ্পা সেকেন্দ কুন্তুরোম থাদোকপিরো। অদোমগী মসলদা লাক্লিবা অহোংবশিংদো খঙজিনবিরো। স্বর তপ্পা তপ্পা হোনবদি লেপপিগনু।
- ২। **ঙক অমসুং লেংজুমঃ** অদোমগী লেংজুম অদু নাকোং তম্মা তপ্পা তপ্পা থাংগৎপিরো অমসুং সেকেন্দ ১৫ ফাজিন্দুনা থস্বীরো, সেকেন্দ ৩০ থীদুনা অমুক তপ্পা তপ্পা থাদোকপিরো। অদোমগী ফাজিনবদৌনা তৌরম্বা অদু তপ্পা তপ্পা মাংখিবা অদু ফাওবিয়ু।
- ৩। **খুং-শা অমসুং পান্সোমগীঃ** অদোমগী খুং অনি অদু খুংতুম তাশিনবিয়ু, কন্না তাশিল্লিবা খুংতুম অনি অদু তপ্পা তপ্পা থবাকলোমদা পুশিল্লগা সেকেন্দ ১৫ থস্বিয়ু। সেকেন্দ ১৫ থিদুনা তপ্পা তপ্পা থাদোকপিয়ু।
- ৪। **খোঙ অমসুং খোঙশাঃ** অদোমগী খোঙ অদু সেকেন্দ ১৫ ফাজিন্দুনা থস্বীরো অদুগা তপ্পা তপ্পা সেকেন্দ ৩০ চঙনা তপ্পা তপ্পা অমুক থাদোকপিরো। অদুগা অদোমগী চরাংনরম্বদো/লাংতরুরম্বা তপ্পা তপ্পা কোকখিবা য়েংবিয়ু।

অঙাংনা মশাগী ওইবা মশক খঙজনবা তৌবা য়াবা খরা

মমা মপা অমসুং অঙাং শেন্নরিবশিংনা তৌগদবা খরা -

অঙাং অমনা মশাগী ওইরিবা ফিভম অদুবু
খঙজরকপা/য়াজরকপা হায়বা অসি মহাক্লা মহাক্কী ওইরিবা ফিভম
অদুবু পাকথোক-চাউথোক্লা অশান্না মীংয়েং অমদা য়েংলবা মতমদা
ওইথোকই। অসুন্না তৌবা মতমদতা মশাগী অচুম-অরানগী মশক
অদু খঙবা ওম্মী। অদোমগী অঙাং অদুবু মখাগী রাহংশিং অসিগী
অচুশ্বা পাউখুম পীনবা হায়বিয়ু। মখাগী রাহংশিং অসি খুমহষদা
অদোমগী অঙাংগী পুক্লিংদা লৈবা পেন্দবা অমসুং নুংঙাইবশিং
খঙবদা মতেং ওইগনি।

১। ইশানা ইশাদা খ্বাইদগী পামজবা হীরম মঙা (৫)

তাকউ/হাইয়ু?

২। ঐনা তৌবা ওম্মশিং করিনো?

৩। করশ্বা খবক-খৌরমশিং পাইখংপনা/তৌবনা ঐঙোন্দা

কান্নবা/চাউখংপা ওইহনগনি?

5 THINGS THAT I LIKE ABOUT MYSELF...

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____



অঙাংশিংগী থম্মোইদা লৈবা অৰা-নুঙাইগী মতাংদা খঙনবা তৌবা য়াবশিং

মমা মপা অমসুং অঙাং শেন্নরিবশিংনা তৌগদবা খরা -

অঙাংশিংদা লৈরিবা নুঙাইতবা ফিভমশিং অদু ময়েক শেংনা খঙহন্নদা মখোয়দা অৰা-নুঙাই, অচুম-অরান মায়োক্ৰবদা মতেং পাংদুনা মখোয়গী রাখল লৈতাৰা ওইহল্লি। অসুন্না তৌবিবনা মখোয়না মশাবু শক খঙজবদা অচৌবা মতেং পাংই। মখাদা পীরিবা রাহংশিং অসিগী থম্মোয় শেংনা পাউখুম পীহন্নবা হোৎনবিয়ু।

১। নহাকী অৰাবা, নুঙাইতবা অদু উপু অমদা হাপচিল্লে হায়না খনবিৰো।

২। কৰন্না উপু অদু মাংহনগনি?



Facilitators can use these worksheets as cues/prompts during the sessions as verbal sentences, need not be printed sheets only.

নুংঙাইতবা খৌদোক নংলবা অঙাংশিং শাইওন চুন্না লমজিৎবদা তৌবা য়াৰা খৰা

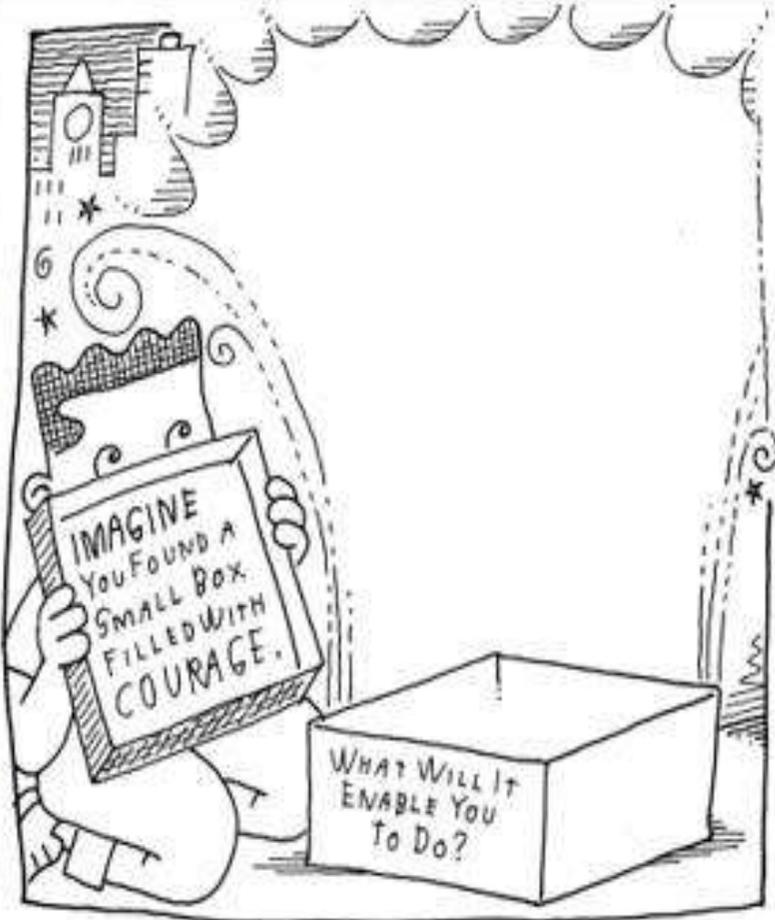
মমা মপা অমসুং অঙাংশিং শৈল্পিকবিশিষ্টতা তৌগদবা খৰাঃ

নুংঙাইতবা খৌদোক মায়োক্ৰববা মীশক অমবু অচুন্না মায়কৈদা লাকহন্নবা/ লমজিৎবদা হোৎনবা অসিমক অঙাংশিং/মীওই অদু শৈল্পিকবিশিষ্টতা ওইনসু অচৌবা চাংয়েং/শীৎনবা অমনি। মতাং অসিদা অঙাংশিং অদুদা অচুন্না থবক খৰা খুদম ওইনা পান্ধী অমা মৰুদগী হৌহন্নবা হোৎনবা অমসুং মদুবু য়েৎশিনবগী খৌদাং শীল্লবা অমসুং অঙাংশিং অদু শৈল্পিকবিশিষ্টতা কাংবুশু থবক অদুদা থৰায় য়াওবা উৎপিবা মতমদা অঙাংশিং অদুগী পুৰ্ণিৎদা অৰাবা ৰাখল কাউথোকহন্দুনা হৰাও তয়ান্ধা, হৈনিৎবা পোকহন্নবা ওম্মী। মসিদা তৌগদবা অসি অঙাংশিং অদুনা তৌৰিবা থবক অদু য়ান্ধা ফৈ অমদি মহাক থবক অদু তৌবদা মতীক চাবা মীনি হায়বা খৌগৎ-ৰাহৈ হায়ৰিবা চংই। কৰন্ধা ৰাহৈ শীজিল্লদুনা অঙাংশিং অদুবু অচুন্না মায়কৈদা লমজিৎবা য়াগনি হায়বা অসি অঙাংশিং অদুবু শৈল্পিকবিশিষ্টতা য়ান্ধা চেকশিল্লতা য়েংগদবা অমনি।

For facilitators : How can you stretch your children's imaginations when you do this or a similar activity? How did you praise your children for trying a new activity and for their positive behaviors? What other ways can you use to encourage them?



অঙাংশিংনা খৌনা লৈনবা তৌবা য়াৰা খৰা



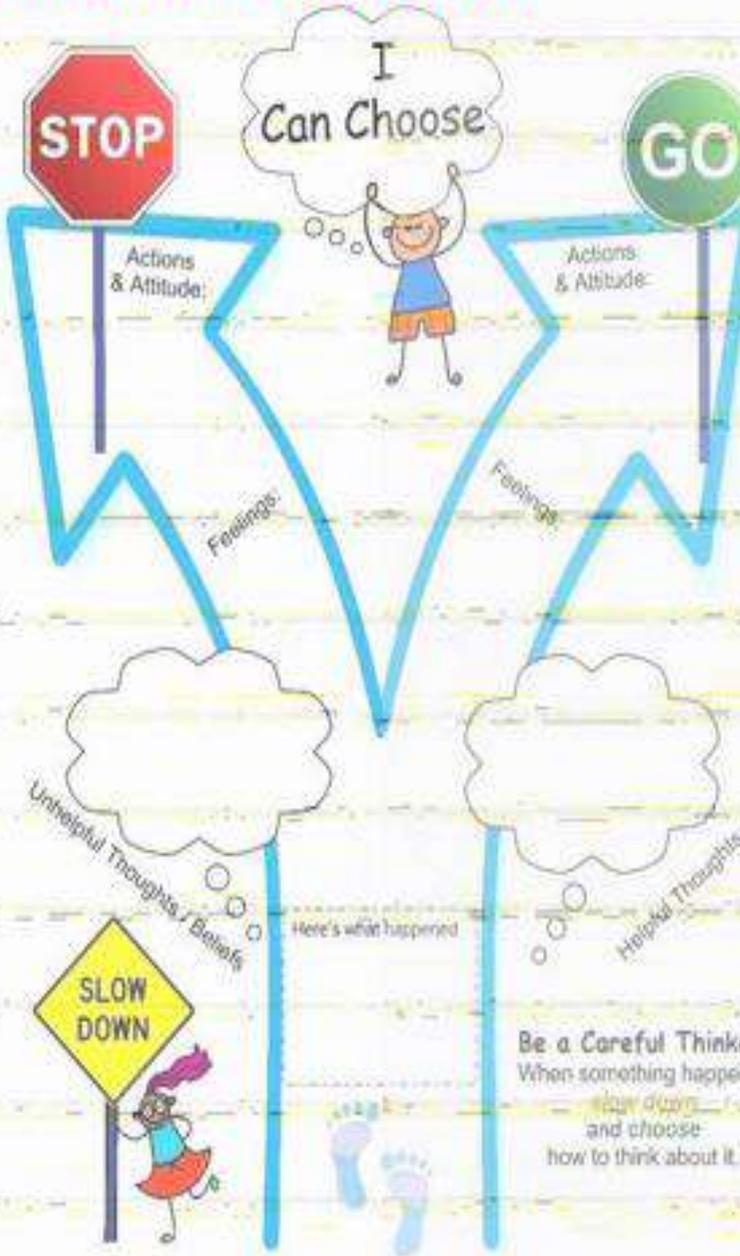
For facilitators : How can you stretch your children's imaginations when you do this or a similar activity? How did you praise your children for trying a new activity and for their positive behaviors? What other ways can you use to encourage them?

মমা মপা অমসুং অঙাংশিংনা শৌনৰিবশিংনা তৌগদবা খৰা -

ঐখৌয়না অঙাংশিংনা খঙহনগদবদি 'খৌনা' হায়বা অসি ঐখৌয়গী হকচাং মনুংদা হেকতমক য়াওৱগা লৈবা, ঐখৌয়বু অকিবা পোকহনদনবা লৈবা পোংশক অমদি নত্তে। খৌনা হায়বা অসে ঐখৌয়বু অকিবা, পাখৎপা পুনমক অসিবু নাথৈৱলগা ঐখৌয়দা ইৱাই লাইনা ঙুলবা তৌহনবা অদুবুনি।

কৱিগুস্তা মতমদা খৌনা হায়বসে অতেনবা মতম খৰখক্তা লাকপা য়াই অদুবু মতম খৰখক্তুনা অফবা ফল পুৱকপা য়াই। অদুবু মসিগুস্তা মতম অসিদা কনামত্তনা ঐখৌয়বু থাগৎপিরক্তবসু য়াই অদুবু অকাইবদি নত্তে। মখৌয়গী হৈখৌই শিংখৌইবদু উৎখৌকুবা মখল মখেলগী খৌৱমশিংদা শৰুক য়াহনবা য়াই। মসিদা শৰুক য়াবনা মখৌয়দা লৈৱিবা হৈখৌই-শিংখৌইবদু উৎখৌকপা ঙুম্মী। নহাকুা খৌনাতনা থল্লবা অপিকপা উপু অমা ফংলে হায়না খল্লো মদুনা নঙোন্দা কৱি তৌহনবা ঙমগনি।

অঙাংশিৎবু অফবা ব্রাখল খলহনবা তৌবা য়াবা খরা



মমা মপাশিংনা অমসুং অঙাং শেন্নরিবশিংনা তৌবা য়াবা খরা-

অহাংবা মতম লৈহনবনা অঙাংশিংদা পোথাবা ফংহল্লি, নঙগী অঙাংদুনা থবক য়ান্না তৌশিনলকঅবা তারবদি মখোয় শাউনিংঙক্কনি, মথন্তা লৈনিংলক্কনি। মসিদা অঙাংশিংনা মখোয়না তৌরিবদু খঙজনবগীদমক পাম্বে খরা য়েংমিল্লিসি।

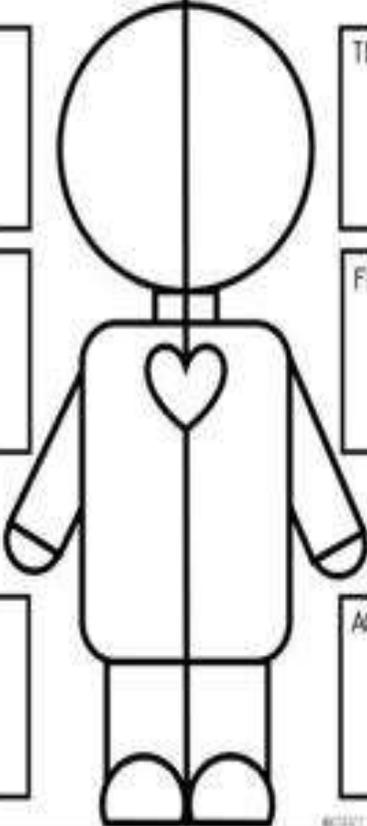
অঙাং খুদিংমক তোঙাল্লি, অঙাং খরনা অমুক্তা থবক য়ান্না তৌবা ঙ্মি, অদুগা খরনা ঙমদে। ঐখোয়না মমা মপা ঙইরে হায়দুনা ইচানা করি খল্লি হায়বসি খঙঙে হায়না লৌবসি চুমদে, মহাক্লা করি করি তৌরি হায়বদু য়েংলগা ব্রারী শাবিগদবনি। তৌগদবনা য়াম্মনখিবদগী অঙাং অদুনা ঙ্লরৌই হায়রক্কবদি নম্ফুদা নমশিনবা চুমদে। অদুন্না তৌরিবদি অঙাং অদুনা করি পাল্লিবনো হায়বদু খলহনগদবনি। লোকদাউন তৌবনা মরম ঙইদুনা মপান থোকপা য়াদ্রবা মতম অসিদা অঙাংগী ব্রাখল অদো মশাগী অপাম্বা, তৌনিংবা কয়ামরুম লৈরম্বা য়াই, অদুনা মসিগা চাননা অঙাং শেন্নরিবা মীওই অদুনা তপ্থবা নংত্রগা য়েংশিনবা তঙায়ফদে।

অঙাংশিবু অতোপ্লা রাখল খলহন্নবগী তৌবা য়াবা খরা

DIFFERING Name: _____ Date: _____

PERSPECTIVES

PERSPECTIVE OF:	PERSPECTIVE OF:
THOUGHTS:	THOUGHTS:
FEELINGS:	FEELINGS:
ACTIONS:	ACTIONS:





মমা মপা অমসুং অঙাং শেন্নরিবশিংনা তৌগদবা খরা -

‘পরস্পেক্টিভ তেকিং’ হায়রগা মী অমনা মী অমগী মীংয়েংদগী হৌদোক অমবু য়েংবা ঙম্বা অদুনি। মসিনা ঐখোয়দা মী অমগী মফমদা ইশাবু থমজরগা মীওই অমনা করন্না ফাওরমগনি খল্লমগনি খংবা ঙম্বা অদুনি।

মসি তৌবনা মীদু মীনুংশি পোকহনবা ঙমগনি। অঙাং অমনা মসি ঙমদ্রগদি মরুপ-মপাং তিল্লবদা অকায়বা লাক্কনি। করিগুশ্বা মহাক্কা মী অমনা লৌবা ফীরেপ অমদা চমন্নবা থোক্কবদি মীওই অদুনা ফীরেপ অদু করন্না লৌশ্বিবনো হায়বদু খঙহনগদবনি। অতোপ্লা পাস্বে অমনা অঙাং অদুদা পোং য়োল্লিবা অমসুং পোং লৈরিবা মী অমগী রোল লৌহল্লগা অয়োনবনা করি খল্লি অদুগা অরৈবনা করি খল্লি হায়বদু খঙহনগদবনি।

Annexure 1: Domestic Violence Helpline Numbers

National Helpline 1091

Organization	Phone Number	Organization	Phone Number
Stree Mukti Sanghatana	8291821081	Women/police helpline	1091
	9870217795		1291
	7767909222	Cebat	9029073154
(Mala Bolaycha Aabe)	8692034587	CORO	9892632382
	9870161988	Ujja Trust	7045991985
	98332 63606		7045731583
Sakhya	9890312402	Police helpline Mumbai	103
SNEHA crisis helpline	9833052684	Vishakha (Man Samvaad)	18001800018
	9167535785	Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha Kendra	(0294) 2488339
One-stop Crisis center at KEM Abhay helpline	(022) 24100511	Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha Kendra	(0151) 2226121
Abhay helpline	9423827818	Vishakha	7425018111
	9830079448		9920241248
	9830204393	iCall - TISS	8369799513
Swayam	9830204322		9372048501
	9830737030	Saheli	(011) 2461 6484
Swayam (specialised helpline)	9830772814	Bhumika Women's	18004252908
Japeri	8800996840	Shaheen Women's Resource and Welfare	9885050588
	(011)26692700		
Gauravi Sakhi	18002332244		
Women power line (Uttar Pradesh)	1090		
Women in Governance (Assam)	6003214180		
	(011) 24373737		
Shakti Shalini	(011) 243724379		

Acknowledgements

The training and resource material in this toolkit for 'Psychosocial Support for Children during COVID-19' has been carefully curated with inputs from the following for UNICEF India Country Office and CHILDLINE India Foundation:

- Toolkit content developed, curated & designed by Ms. Sonal Kapoor and Mr. Jaswinder Singh, Protsahan India Foundation, New Delhi, India
- Original Mandala art using animal symbolism contributed for this kit by artist Ms. Elena Rockinger from Germany
- Original illustrations have been contributed by freelance artist Ms. Isha Tangadpalliwar, Pune, India

References

1. [Inter Agency Standing Committee \(IASC\) ADDRESSING MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF COVID-19 OUTBREAK](#). February 2020
2. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action; Technical Note: Protection of Children during the Coronavirus Pandemic
3. Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>
4. Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885C>
5. CDC, WHO, UNICEF, [MoHFW](#) (Government of India) official websites and open source communication collateral
6. UNFPA technical brief on Covid-19: A Gender lens: https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/COVID-19_A_Gender_Lens_Guidance_Note.pdf
7. Counseling Activities and Sheets for Children of this toolkit have been curated with aids or adapted from Make Believe, Zimmerman et al (<https://www.makebeliefscomix.com/about-creator-illustrator/>), Literacy in Focus (<https://www.litinfocus.com>) with [Protsahan India Foundation's](#) (<https://protsahan.co.in>) experience of what works best when working with children in difficult circumstances.
8. [Freepik](#) Premium (www.freepik.com) for illustrations and creative resources
9. <https://www.end-violence.org/protecting-children-during-covid-19-outbreak#children>
10. <https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/>
11. <https://www.verywellmind.com/how-do-i-practice-progressive-muscle-relaxation-3024400>
12. <https://www.pinterest.com/pin/129478558018942571/>
13. <https://www.polk-fl.net/community/volunteers/documents/ymConfidenceActivities.pdf>