

1.

Covid-19 जोखेच् गिदरा को लगीत् मोने रेयाक् सोमाज को आताड' दाराम
गोगो-बाबा आर जें-जेंल को लगीत् मित् टाड' जेंल चीत् जोड' आक् को





2.



बाडाय लगीत् कथा को

कोविड-19 महामारी भारोत् आर लटु-लटु दिसोम रे सागेन इदीक् काना, नोवा आंच दो एकेन मोजआन् होडमो को आर से पोयसा टाका रे दो ढीर गी आंच जांमोक् आ मेनखान आबुवाक् दिसोम रे, सोमाज रे आर मोने रेयाक् हुदीस कुरे हों पाड़ा आक्। आर मिमित् होड़ को जरवा ताला रे इटाक्-इटाक् लिकाते मोने रेयाक् आकोट कू बून बूझहव दाड़ी याक् आ, नोवा कू मुद रे दो मित् टेन जरवा उना सामाड' आक् को बूझाव, आको ते कु शासितोक् आर उना खोन कु लड़हय लगीत् ते इटाक् सामाड' ओक् आक् को सामाड' दाड़े याक्आ, ओकाटाक् दो कोविड-19 आबुवाक् दिसोम ते अगुयेत् कान नोवा जरवा दो काना को उनकु गिदरा।

नेतोक् लॉकडाउन रेयाक् बोन्दो खतिर ते अडि माराड' ओका मुश्किलाक् उदुक् आकान ओना काना, गिदरा वाक् सोमाज ताला रे गातीक् आर नोन्डे हाबिक् आक् सोमाज ताला रे हेलमेल, ओकाटाक् दो उंकु वाक् भलई लगीत् मोने रेयाक् सोमाज आर मोने फिराव लगीत् अडि माराड' आकोटाक् काना। स्कल बोन्दो येन ते गिदरा वाक् पढ़ाव हों बोन्द अकाना आर गाती को सॉव ते गपामलराव हों कोम अकान ताकुवा। गिदरा को नित् आक् ओक्ते रे मोने रे रासका गी बाड' आर अडि हारोन आर कोस्टो को इयकव दाड़े याक् आ।

उना इयाते मोने हों कुडबूर आर मोने रे हुदीस राकाप् आकुवा, ओकाटाक् दो विशेष कायते लटु गिदरा ताला रे, अडि माराड' आते सोमाज रेन मीडिया वाक् साप् आक् कमि कू लाहाक् आ। थोडागान होड़ नित् आक्

ओक्ते रेयाक् गिदरा को बूझाव को आर उनकु सांव ते गलमराव लिकाते सीन्दराय लगीत् को कुरुमुटू दाड़े याक् आ, ओकाटाक् ते दो उसत् आर बिन पढ़ाव कू जानाम दाड़ी याक् आ।

कोविड -19 गोगो-बाबा आर जें जेंलकु ताला रे होड़मो रेयाक् कोस्टोकू अगुयेत् काना। जेंल जरवा को एमोक् आर अपनार गिदरा सॉव ते रोपोड़ोक् दो उनकु वाक् जीयोन रे आकोट कू हेन्क् दाड़ी याक् आ। होड़ को आर मिमित् आतु कुल्ही रेन मांझी परगना को रे इदरी जेंलते हरमित् आर बुन बिचारा, जे उनीयाक् भलई याक् को बिन प्रत्याषित रूप ते आँचोक् आ।

नोवा दो एकेन एहोप् काना। कोमजोर घारोंज रेन को ताला रे होड़मो कोस्टाकू रेयाक् आँच दो ढीर कायते लाहाक् आ। हुदीस जॉड' लिकाते विशेष कायते गिदरा जेंल कू जायगा रे से कथा लिकाते गिदरा जेंल को ,गोगो-बाबा जेंल खोन फाराक् रेन् गिदरा को लगीत्, सोड़ोक् आडी ते को ताहेन गिदरा को से इटाक् जायगा खोन हेच् आकान गिदरा को वाक् जीयोन दो अडी चुनौतीपूर्ण हुयुक् आ। मारी सिखवना दोय उदुक् अकादा जे आइमा ठीकुक् रेयाक् बड़ीक् स्थिति रे हिसका रे होड़ोमोक् रेयाक् माराड' आक् हुयु दाड़े याक् आ, ओका टाक् दो लिंग रेयाक् हिसका, ओड़ाक् हिसका से गिदरा को आर आयु होड़ को बिरुद्ध होड़मो रेयाक् सजय सेलेत अकाना। नित् आक् बाड' गी गानोक् सॉव ते, करी घाम जीवन कुड़ी आर कुड़ा को गोंड़ोक् लगीत् को सिन्दराय आर समर्थन प्रणाली हाबिक् चालाव सुर रे आकोटाक् को तींगु दाराम् हुयुक् आ।



3.



गिदरा ताहेन जायगा रेन होड़ को सॉव ते यूनिसेफ दो नोवा कागोच् ते गिदरा रे कोविड-19 रेयाक् थोड़ागाण ऑच को साम्बड़ाव लगीत् ते को कमि अकादा। नोवा जेंल ऑमोक् आक् नमुना रेयाक् मेनजोड' आक् दो गोगो-बाबा, जेंजेल होड़ को गोंडोंवान को होड़ आर गिदरा को से जीवन कु लगीत् मित् टेन चिचित् लगीत् नमुनाय सोदोरेक् काना जे उनी बुझहा वाय लगीत् ए दाड़ेक् आरे तींगु ताहें दाड़े याक्। नोवा दो उनी जोड़ा वाकान होड़मो रेयाक् कोस्टो रे, बोटोर-भाभना रे आर हुदीस-चिन्ता रे जोतो रेयाक् आंम जरवा लगीत् ए गोंडों आ, हिसका लाहाक् कान रेयाक् बाजावाक् को जेंल ठीक लगीत् आर उनी मोंज ताहेन लगीत् ए गोंडों दाड़े याक् आ। जेंल जामोक् आक् नमूना दो बारया जुदा-जुदा बोछोर रेन होड़ को लगीत् नमूना को उदुक् आकादा: 6 खोन 10 बोछोर आर 11 खोन 19 बोछोर, नोवा ते गिदरा गिदरा को मोंज धारा ते को बाछाव दोहोय आर उनीयाक् मोंज भाव को उडुक लगीत् मंच एमोक् लगीत् अडी फोछ नियम को आर गातीक् रेयाक् धारा को सेलेत् अकाना।

नोवा चीचित् रेयाक् नमुना गिदरा ताहेन रेयाक् ठाय रेन्, नोवा मानावेत् को विकसित अकादा। गिदरा ताहेन रियाक् ठय आयु को आर गिदरा को मोज अकिल ते हरा जीबोन रियाक् असोल ओड़ाक् रेन मिमित् जुड़ाव कु लिकाते, मुष्किल धरती रे दिसम भुर रेन गिदरा को सोरोसाक् आर आत्मा रेयाक् भाव आर मोने रेनाक् सोमाज गोंडोंते प्रावधान रे जोतो खोन लाहा गया। मेनखान जेंल आंमोक आक् नमुना रेयाक् जोस कथा को जोतो फंटलाईन रेन कमि को आर बेसरकारी गुट को रेयाक् साप् साम्बड़ाव को गोगो बाबा, जेंल होरानको आर अपनार गिदरा को मोने ते कित्ब ते लाहाक् लगीत् उना को चिका बाड़ा हुयुक् आ।

जहॉय होड़ाक् जीयोन रे कटिच् गिदरा लेका उका पारोम एन दिन दो अडी तेत् गी माराड' आ, ओका टाक् दो जहॉय होड़ाक् दिन बित्क् आर आत्मा रेयाक् भाव सॉवते अडि कोमजोर रेयाक् उपय को उदूक ईदा। नोवा मुष्किल सोमोय रे आबु जोतो को उनकु होड़ लगीत् कोविड-19 रेयाक् ऑच को कोम लगीत् को झुक गया, ओकोय को जोतो खोच जस्ती बाड'चाव आर आड दोहो जरुड़ गया उनकु दो गिदरा को।

सोलेदाद हेरेरो

प्रमुख, बाल संरक्षण अनुभाग

यूनिसेफ इंडिया कंट्री ऑफिस



4.



मोजाक् कथा को ले लय जहीरापे कान

गाते को

कोविड-19 दो आबु को मूद रे आईमा उतर आको ओड़ाक् भीतरी रे ताहेन लगित् को मजबूर अकाना। होड़ाक् बित्क् सोमोय को हों कोम, टाका बिगार बाड़ा आर मुष्किलाक् सोमोय लिकाते को ओलोक् आ मेनखान नोवा सोमोय मोने ते जस्ती बिन बोटोर, चीत् आक् आर गोंडों लगीत् हों हुयुक् आ। आबो को मुद रे जोतो को अपनार जीयोन रेयाक् तरीका आर उनीयाक् कमि रेयाक् तरीका रेनाक् गालमाराव/दोहड़ा ते बिचर जरुड़ा। जे लिका आबु दो दुनया भीड़ रे मुष्किलाक् आईमा स्थिति को बोन जेंल दाराम अकादा मेनखान जोतो खोन जस्ती ऑचो आ बिन मोज आन् गिदरा कोरे। कोविड-19 ते लड़हय लगीत्, दिसोम रे महामारी रेयाक् पासनाव को साप् साम्बड़ाव लगीत् ते लॉकडाउन हुयुक् काना। जे लेका मुष्किल रे फसाव अकान जोतो गिदरा चिन्ता पड़ाव अकान कुड़ा दो पहिल दिन खोन गी गिदरा को ताहेन जायगा रे नोवा खोबोरे एमोक् काना जे आबो दो बाड' गी बुन सिंज पोटोमा। गिदरा को लगीत् भारोताक् हारोन कोस्टो रे विषेस गोंडोंक् जायगा लिकाते 1098 चेत् लिका आच ते नोवा मुष्किलाक् दिन रे बोंद दाड़े याक् आ ?

लॉकडाउन ताइनोम ते गिदरा ताहेन जायगा दो महामारी लगीत् ते बाडाय लगीत् फोन लगाव होड़ को वाक् 50 प्रतिषत फोन रे जस्ती गी को जेंल अकाना। उनकु मुद रे थोड़ा गाण दो गोंडों लगीत् आर सामान्य रूप ते उना आको टेन दोहो लगीत् बाहरे खोन फोन हजुक् काना जे लिका पोसोन, आस अकान आर रान् उचुक् लगीत् आर सोंगें ते बड़ीक् व्यवहार, हिसका आर शासित जे लिका जे आड़ाक् गिडी, होड़मो षासित, गिदरा कमी, गिदरा बापला निन्क् गी। नोवाकु बड़ीक् स्थिति रे नुजका जोखेच् एसेत् आक् को आर चुनौति को रेयाक् सामना कातेक् हों, गिदरा ताहेन जायगा रे गिदरा को हबिक् सेटेरोक् काना, यथासंभव से आसोक् आक् दिन रे गोंडों गोपोडों एमा को हुयुक् काना आर लटु वाक् दिन रे गोडों लगीत् जुड़ा वकान मिमित् लटु होड़ को सॉव ते जुड़ा वकाना। आबो आयु जोना आर गिदरा लाहाक् लगीत् मित् टेन ओड़ाक्, मिमित् भारोत दिसम रेयाक् जायगा रे मिनाक् कु मिमित् चलाव बनाव को आर जिला प्रशासन को। गिदरा संरक्षण सेवा लगीत् अकोवाक् कुसी ओल उचुकु मेन जोड' काना, ओकोय दो गिदरा को गोंडों लगीत् आबु को गोंडों वकात् बोन।

मेनखान कोविड 19 रेन् रूवा जेंजेल को आर टाका रेयाक् परिणाम आसोल आर जोतो को मानाव गानाव गया, गिदरा को सोंगे 1098 रेयाक् कमी आबुय दिसा उचु येत् बुना, जे नोवा लड़हय दो लड़हय लगीत् मोने रेन कमी को आर भीतरी ओन्तोर बुगीयाक् उका टाक् दो आसोल, उनी याक् भीतरी जीयोन् आर उनीयाक् भलय आक् को जुत् आ। नोवा दो विषेस लिकाते गिदरा लगीत् काना, ताहों गी उनी दो नेतोक् आयाक् धारोन्ज रेन को बेमोने लगीत् सुबिता, गिदरा जेंल ओड़ाक् से उनकु जेंल जरवा रे मिनाया।



5.

unicef
for every child

ओना इयाते नोवा मुष्किल ओक्ते रे गोगो— बाबा आर जेंल होरान् को लगीत् मोने ते अकीलाक् हाताव जरूड़ गिया। ओकाटाक् ते गिदरा को लगीत् गोपोड़ों हुय दाड़ीयाक् आर उनकु रे लेबड़ेक् आक् कु बेनाव राकाप् दाड़ीयाक्। नोवा जेंल जांमोक् आक् नमुना आर बोहोक् तेत् दो गोगो—बाबा आर जेंल होरहो को लगीत् मीत् टेन जुदा उपकरण इमाकु हुयुक् आ। ओकाटाक् दो गिदरा सांवते मोने ओन्तोर ते जुड़ाक् लगीत् गोंड़ों हुयुक् उनकु वाक् हुदीस, चिंता को बुझाव, हिसका आर रोड़ रोपोड़ रेयाक् स्थिति खोन बाड'चाव ताहेन ओकाटाक् ते दो मित्टेन साधारण माहौल ताहेन आर कुसी रसका ताहेन, इअ आस मेनाक् तिजां जे पुरव गिदरा ताहेन जायगा घारोंज सांव सांव ते बाल संरक्षण अधिकारी आर हजार उंकु गोंड़ोंकु गिदरा आर आकु रेन घारोंज रेन जें जेंल को दो नोवा मुष्किल सोमोय रे मित्टेन रसका, व्योस्तो बेनाव राकाप् लिका ते बोन गोंड़ों दाड़े वाकुवा। ओकाटाक् जेंल जांमोक् आक् नमुना आर जावगी बेगोर शर्त समर्थन ते यूनिसेफ को अडी जोहार, से नोवा आषा मिनाक् तिजां जे आबु आपनार तेहों ध्यान बुन दोहोय दा, आर गिदरा कु लगीत् ते आबुवाक् प्रतिबद्धता को पूरव लगीत् ते सावधानी बोन दोहोय दा जे लिका ते आबु गिदरा बून मिताकु काना, मित्टेन फोन ते मित् टेन जीवन बोदोल दाड़ीयाक् आ। ओना ते मोज ते बून ताहेना, लड़हय रे बोन ताहेना दया कातेक् 1098 रे बोन फोना जुदी जांम गिदरा कान खान। जेंलमे जे जहांय गिदरा मुष्किल रे मेनाया।

Harleen Kalia

हरलीन वालिया

उप कार्यकारी निदेशक

चाइल्ड लाइन इंडिया फाउंडेशन



Covid- 19 रेयाक् बाबोत् ते नोवा जैल जांमोक् आक् नमूना गिदरा वाक् मोने सोमाज जैल होरा
 आर उनाकु जायगा रे हिसका रेयाक् अरि-बंधीरे मोने लगावेत काना ओका रक दो गिदरा कु ताहेन
 कान "गिदरा जै जैल कु आयमा विचित् जायगा, धारोंज बेगोर ताहें उताराक् बे मोने लगीत् सुबिता, एनजीओ,
 आस अकान कू इन्कगी"



जेल जांमोक् आक् नमूना ओकोय लगीत् काना ?

- कोविड- 19 लिकानाक् महामारी जोखोन गिदरा को दो तनाव, बोतोर, परेषानी आर चिंता को बुझाव दो अपनार मोने काना, अपनार खुद लगीत् ते होड़मो सेच् ते मोज आर मिमित् गाती को लगीत् होड़मो मोजोक् लगीत् अडी बोतोर आर आयमा हुदीस हुय दाड़ी याक् आ। आर कुरुमुटू मोने लिकानाक् कारोन हुय दाड़ीयाक् आ, तिहिजांक् डिजिटल दुनया रे, गिदरा सोषल मीडिया "फेसबुक" आर डिजिटल प्लेटफोर्म लिका ते आयमा लिकानाक् बाडायाक् आर समाचार को हों को जांमेत् काना। ओना रे आयमा लिकानाक् दो तथ्यात्मक रूप लिका ते सरीयाक् दो बाड' हों हुय दाड़ीयाक् आ, ते लिका ते उंकु दो तनाव आर चिंता कु बुझहवेत् काना, नोवा को दो उन जोखेच् आर हों जस्तीक् काना तिनरे गिदरा बाहरे चालाक्, गातेक्, स्कूल चालाक् आर रसका मोन ते गालमराव लगीत् सक्षम बाको हुयुक् काना, उनकु गिदरा आर घारोंज रेन को लगीत् ओकोय दो संगरोध से बेमोने यान् को लातार रे को अगुयेत् उनाकुरेदो हिसका आर हिसका रेयाक् आयमा रूपाक् खतरा गिदरा को उपर ते जस्ती गी लाहा इदीक् आ।
- गोगो बाबा से जेंजेल होड़ कुवाक् उदूक् कमीते को लहाक् मिक् टाड' नुड'कान वातावरण बढ़ावा एमोक् आकारे गिदरा को हाराक् आर अपनाराक् दाड़ेयाक् को लाहा इदी दाड़ीयाक् आर कुसी आर नापाय को ताहेन।
- मिक् टाड नुडकान वातावरण एमोक् ओका रे दो गिदरा वाक् कथा को आंजोम, उनी दो आयाक् कथाको आर मोने रेनाक् ऐ लाय दाड़ीयाक् आर जहाँटाक् गी कथा को कुलीयी रक बोहॉक घोलमाल बाड' गी इक्वआर उना कागोच् रेयाक् कुली कथा को मोज हुदीसान्ते लय दाड़ीयाक्।

नोवा जेल जांमोक् आक् नमूना आमे गोंडोंवामा:

- हिसका आर मोज ते बाड' व्यवहारोक् रियाक् लाहाक् करिघाम आर सांव ते गिदरा वाक् मोने सेच् ते मोज आर मोने रियाक् सोमाज भलई रे महामारी रेयाक् चेत् आंच पड़ाक् कान, नोवा बुझाव लगीत्।
- गिदरा को जेल जोतोन को लगीत् ओकाको सापाप् जरूड़ा आर गिदरा को सारी याक् ते जुड़ाव को लगीत् गोंडों जरूड़ा।

8.

नोवा जेंल जांमोक् आक् नमूना दो चिका ते बुन व्यवहार केया?

जेंल जांमोक् आक् नमूना ते गिदरा कोवाक् चिन्ता, आर हुदिस चाबाय लगित् आवसान तरीका—

- नोवा दो रसका आर सोहोज गिया। आर नोवा व्यवहार खोन लाहा रे गुटाय में जे गिदरा दो थीर आर मोज टुला रे मिनाया। जोतो वाक् कथाकू लाहा इदीक् लाहा रे हुकुम कु मानाव पे। जे लिका उनी जुदी बाय खोजोक् खायक् तोबे गिदरा को से जीवन को नुवा को मूद रे लाहा इदीक् लगीत् ते घाने-घाने आलोपे मिता कुवा। उनी दो आयाक् साना लिकाते सेलेदोक् लगीत् मिताय जरूडा।
- जेंल जांमोक् आक् नमूना रे मिनाक् लाहा इदीक् आक् को व्यवहार गिदरा कुवाक् लटु-कटीच् बोछोर रेन ठेयच् जरवा मित् को कटीच् को दो "6-10" बोछोर आर लटु को दो "11-19" बोछोर। को सांव ते हुय दाड़ी याक् आ। नोवा लाहा इदी आक् दो उदाहरण लगीत् काना गोगो-बाबा आर जेंजेंल को नुडका आयमा लाहा इदीक् सोंगें जुड़ाव लगीत् को उसकुर उचुक् काना नोवा को मुद रे आदोमाक् लाहा इदीयाक् को व्यवहार, बानार बोछोर रेन गिदरा को लगित् हुय दाड़ेयाक् आ उदाहरण लिकाते कहनी बोड बिनाव।
- कोविड 19 आर नोवा रेयाक् आंच लगीत् ते गिदरा सोंगे गालमाराव लगीत् नोवा जेंल जांमोक् आ काथा रे एम अकात् लाहा इदीक् आक् आर बाडायोक् आक् पैकेज व्यवहार पे। उनी दो आयाक् भीतरी कथा को सोंडा मोनाते मोज ते को जहीर आर को उदगव को। लाहा इदीयाक् को चलुई लगित् दिन रेयाक् मिक् टेन विषेस सोमोय दोहोय पे।
- जुदी रोंग पेरेच् लगित् कागोच् गिदरा को लगीत् बाड' हटीजोंक् खान तोबे उनी दो मिक् टाड' स्मार्ट फोन से कम्प्यूटर रे उदूक् दाड़ेयाक् आ। जेंल जांमोक् आक् नमूना रे उना बिसोय मोज ते को एम अकादा; गिदरा कू सिंदरा लगीत् आडाक् काकु से हुकुम एमा को जरूडा, आर आम खुद उनीयाक् बिनाव राकाबोक् आर बड़तीकाय ते लाहा इदीक् होतेतेम बिनाव राकाप् दाड़ेयाक् आ।
- गिदरा को ताहेन जायगा रेन लटु होड़ आर एनजीओ सामाड रेन कमीकु गोगो-बाबा आर जेंजेंल को दो नोवा लाहा इदीयाकु चिकाय लगीत् को समर्थन दाड़ेयाकुवा।



चेत् समाविस्ट को चिका बाड़ा वाकादा ?

सामग्री:

- गिदरा कुवाक् भीतरी मोने रेयाक् जरूड़ाक् को बुझाव उरूम
- जोतो खोच् कोमजोर गिदरा कुवाक् भीतरी मोने रेयाक् जरूड़ाक् को बुझाव उरूम
- गिदरा को तनावपूर्ण आर दोर्दनाक घोटना खोन लड़हय लगीत् गोड़ों वाकु
- मोने सेन्दरा बाड़ायिक् होड़ कोस्टो रेयाक् लक्षण को जेंन उरूम कातेक् विषेस गोंड़ों जरूड़ाया
- कोविड-19 लगीत् गिदरा को सांव ते गालमराव
- कोविड-19 सांगे जुड़ावकान अवड़ी पथवड़ी रोड़ लगीत् ते गिदरा सांगे गालमाराव
- हिसका बड़ीक् व्यवहार आर शासित रेयाक् जोखोम को जेंल होरा
- उमर रेन् को जरवा 6-10 बोछोर लगीत् टुलकिट
- उमर रेन् को जरवा 11-19 बोछोर लगीत् टुलकिट
- गिदरा को आर जीवन को लगीत् परामर्श लाहा इदीक् आर कमी कागोच्

कोविड-19 महामारी ओकते रे गिदरा वाक् मोने रेयाक् सोमाज आर होड़मो सेच् ते बोहोक् मोजोक् रेयाक् बुगीयाक् तेत्

- गिदरा वाक् भीतरी मोने रेयाक् जरूडाक् को बुझाव हुयुक् आ गिदरा को जुदा लिकाते व्यवहार कातेक् मोने रे सिन्दरावान कु कोस्टो, चिंता, उसत् मोने को लय दाड़ीयाक् आ मिमित् गिदरा जुदा लिकाते को व्यवहार आ। ओकोय दोकु उसत् दाड़ी यात् आ मेनखान इटाक गीको अटकार आ आर रांगाव मोने से आयमा लिकाते कमियाक् हु याकु काना। जेंल होड़ान को गिदरा को सांवते धैर्य दोहोय आर उनीयाक् भीतरी मोने कु बुझाव अडी गी जरूडा। जोतो भीतरी मोने बेलेक मोने यानकु, आर जेंजेल लिकाते आबु दो उनी सहानुभूति सांवते बूझहव जरूडा।
- ओका ओका बिनाव राकाप् जावगी रोड़ लिकाते "इंटरैक्टिव" लाहा इदीक् रे बाछावोक्, जे लिका गातीक् आर जहॉनाक् छाप बेनाव बड़ाय को नोवा प्रक्रिया दो सुबिता को बेनाव दाड़ीयाक् आ।
- गिदराद कुवाक् रांगाव, बोटोर आर मीरलुंड' ओक् लिकान हुदीस लांगा वकान भीतरी मोने को जहीर लगीत् मोजान तरीका को सेन्दरा बाड़ा रे गोंडों वाको।
- तिनक हुय दाड़ीयाक् आ दिनम गी दिनचर्या आर शेड्यूल को दोहोया। जुदी गिदरा ओड़ाक् रे हिसका वाने जेंलोक् कान खान, से जुदी उनी हिसका रे जोसतेत् कानाय, तोवे नोवा गी उनी लगीत् बड़ीक् आक् गी आर मुशिकल रे उनीयाक् व्यवहार दो जुंर आकान लिका हुय दाड़ीयाक् आ।
- उनी बूझहा वाय दो जे रूवक् लगीत् ते इटाक् कु बोदनाम से दोस कुदो बाड' गी जरूडा।
- कोविड-19 बाबोत ते अडी आयमा खोबोर जेंल, पाड़हाव, आंजोम से चर्चा बाड़ाय खोन फाराक् गी बून ताहेन आर गिदरा को इटाक् बिसयकु रे हों आकुवाक् मोने को लगाव लगीत् को रजी गोदोक्।
- जुदी जहॉ टाक् घारोंज/गिदरा जेंलाते चीचित् जायगा रे रूवक कान आर उनी दो अस्पताल को इदी याकादी, से जुदी जहॉय को गोच् अकान खायक् तोबे गिदरा को दो बड़ती काय ते इटाक् चिंता को अटकार दाड़ेयाक् आ। पेशेवर परामर्शादाता को सोंगें गोलपो से गिदरा को ताहेन जायगा 1098 रे फोन पे
- विषेस गोंडों लगीत् NIMHANS टोल फ्री नम्बर 08046110007 रे फोन पे

जोतो खोन कोमजोर गिदरा वाक् भीतरी ओन्तोर रेयाक् जरुडाक् को बुझाव

ओकोय गिदरा लांगा गी को ताहेन उंक्ु दो जस्ती चुनौती रेयाक् सामना हुयुक् कान ताकुवा आर नोवा इयाते उनकु दो जस्ती गी जेल दोहो आर बेंगेत आकु हों जरुडु गिया। नुड'कु मुद रे आदोमको गिदरा ठेन छुडु समर्थन प्रणाली आर भीतरी ओन्तोर ते गोंडाक बनुकु आ।

कोविड-19 खतिर ते हुयुक् कान बोटोर आर तनाव खोन बे आड आकान हुदीस लाहा दाड़ी आ आर सोमोय रे निदान बाड' हुय लेंन खान आर हों गंभीर

मानसिक स्वास्थ्य रेयाक् जोसान कारोन ते बीनाव दाड़ी याक् आ।

नोवा कु मूद रे सेलेत् अकाना:

- गिदरा जेंजेल ओडाक् जायगा " " से गोगो-बाबा जेल बेगोर गिदरा को
- डाहार खोन जोडा वाकान गिदरा
- इटाक् जायगा रे चलाव अकान कमी होड रेन गिदरा ओकोय दो बेमोने रिनाक् सुबिता रे मेनाक् को
- एमान एनजीओ शेल्टर नोवाकु रे ताहेन गिदरा।

इंज मोतो
गियाड'

बेनापाय

इंज दो ओकोय
हों बाकु खोजेंज
काना

बोटोर जोंक्

ओकोय हों बाकु
बुरसाक् काना



13.

तनावपूर्ण घोटना को रे गिदरा सांवते व्यवहार



- आंजजोम में :- गिदरा को अत आर ओक्सोर इमाव को ओकाटाक् दोउंकु को अटकारेत् कान उनाकु बाबोत रे गापालमाराव में, हुदिस चिंता को बुझाव आर प्रश्न कुली को लगीत् उनकु उकसुर कुम ।

- सोलहा:- गिदरा को सांत्वना इमा को आर थिर आचोको लगीत् जुदा सामान जीनिस रियाक् व्यवहार में उदाहरण लिका ते कहनी आंजो माय मे उनी सोंगें सीरीज आर गातीक् में उनीयाक् प्रसंषाय मे जे उनी दोय समझदार गया, मुश्किल ओक्ते रे उनी रेन साहस, दया आर गोंडोंयिच् हुयुक् लगीत् उसकुरेम ।

- बुरसा दोहो लगीत् आस एमोक्: , गिदरा कु ब्रुझहवाय में जे आम दो उनी मोज ते दोहोयी लगीत् एम तियार गया। उनी दो आयमा लिकानाक् कथा होते ते सारीयाक् ते बाडाय उचु येमे ।

नुड'कान गिदरा को ज़ेल ठीक कु ओकोय दो भीतरी मोने ते तनाव ते को पेरेच् अकान, उनकु दो विषेस रजी ते गोंडों एमा को हुयोक्आ

नोड'कान गिदरा ओकोय दो महामारी कारोण ते होड़मो सेच् ते आयमा लिकानाक् अडी माराड' परेषानी को को सामनायेत् काना, उना रे नोंडका लेकानाक् संकेत बून ज़ेल दाड़ी केया: ?

- जोम आर जपीत् सोम्बोध रे मुश्किलाक्
- बोटोरानाक् कुकमु हिजुक्
- हादोस आर उत्तेजक हुयुक्
- बेगोर कारोन ते बोहोक् हासु आर लाच् हासु को लई बाड़ाय
- नोड'कानाक् बोटोर से हुदीस जे उनी दो आयक् मोतो को बगी उटु वाया
- मित् ताला उनी दो होड़ सोंगे ताहेन आर होड़ रिगी आसरा दोहोय
- नवा बोटोर जे लिका जुंत जिंदा रे बोटोर
- गाती एनेच् कुरे मोने बाड' लागाक्
- भाबना ताहेन, साधारण लिका ते अडी काजाक् आर बिन् कारोन ते राक्

दया कातेक् नोवा बुन दिशा दोहोय जे नोड'कान गिदरा कु प्रषिक्षित विषेसज्ञयो टेन विषेस रूप ते गोंडों आम जरूड काना ।

CHILDLINE- 1098

बाल कल्याण समिति/बाल संरक्षण इकाई

&NIMHANS 0804611

कोविड-19 बाबोत ते गिदरा सांगे गालमाराव

- गिदरा को नोवा बाबोत बुझाव लगीत् होड़ गोंड़ोंव वाकु लगीत् लटु होड़ रेयाक् जरूड़ हुयुक् आ जे चेत् कु हुयुक् काना ।
- गिदरा को सांवते नोवा बाबोत रे गापालमाराव हुयुक्आ जे चेत हुयुक् काना जे लेका ते उनकु को बुझाव ।
- मिमित् गिदरा कुवाक् उमर लिकाते गालमाराव दो अलगा आर बुझहव दाड़ीयाक् लिका बुज दोहोय ।
- लाहा रेयाक् पृष्ठ रे आम दो गिदरा वाक् होड़मो आर मोने सेच् ते बनार लिकानाक् जरूड़ाक् कु ख्याल बुन दोहोय लगीत् आलगानाक् काथा को मिनाक् आ आर नोवा दो कोविड-19 बाबोत ते उंकु सांगे चेत् लिका गापालमाराव जरूड़ा ।
- विश्वासी को काथा लिकाते सही जानकारी स्वास्थ्य आर घारोंज बुगी मंत्री ओड़ाक् भारोत सरकार लगीत् ।
- जेंल होड़ को आर गोगो-बाबा लागित नेशनल हेल्पलाइन 1075 "टोल फ्री" से 011-23978046 रे बुन कॉल दाड़ीयाक् आ । आम नोवा होम ओल दाड़ीवाक् आ ncov2019@gov.in/ncov2019@gmail.comरे ।

16.

गिदरा कु सोंगे ते ताहेन लगीत्
सोमोय ठिकन मे।

सोमोय दो 20 मिनट से जस्ती हों हुय
दाड़ीयाक्आ, नोवा दो अपनार रे
काना।जोतो दिन रेयाक सोमोय दो

टी.वी. आर फोन बोंद काक् मे नोवा दो
लेमेजतेजो मुक्तोक सोमोय काना।

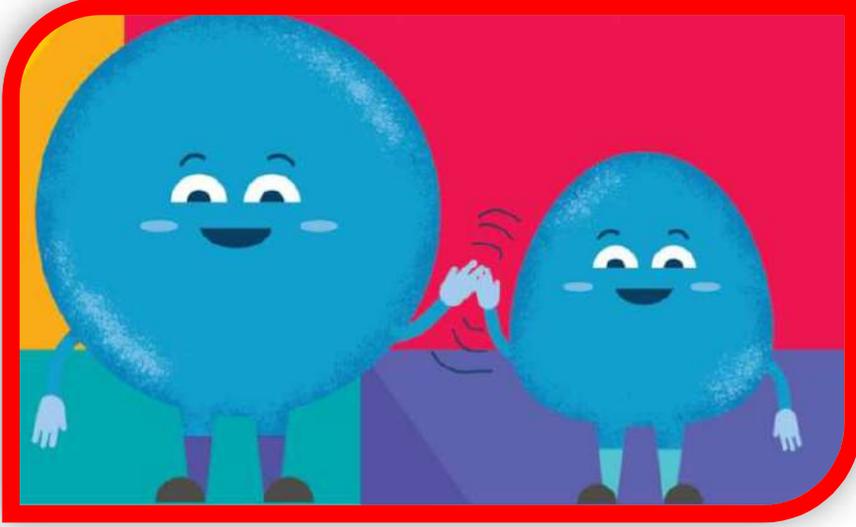
आमरेन कटिच् गिदरा कू लगीत् सुझव;

किताब पाड़हाव में आर उना रेयाक् फोटो जेंल
में। टाहलाक् चालाक् मे बाहरे से ओड़ाक् को
रीगि, एनेच् मे आर नाक्शा बेनाक् मे।

ओड़ाक् रेयाक् कमी सोंगे-सोंगे ते चेकाय पे

Covid-19 हारा बुरुक् गुनपून सोमोय जोखेच्
चेत् आम कमी ते बाम चालाव दाड़ीयाक्आ ?
स्कूल बोंद गया? टाका पैसा कु रेयाक् हुदीस
चिंता मिनाक् आ? आममोतम अयकव नोवा दो
साधारण काथा काना आर स्वभाविक गया।
स्कूल हों बोंद गया तोबे चेत् आबु रेन गिदरा
आर सेंड़ाक् गिदरा को सोंगे ते आबोवाक् संबंघ
क् केटेघ लगीत् नोवा हों मित टेन समय काना।





Covid-19 माहोल रे मोज ते ताहेन

मोजते आटकार लगीत् अडी मुष्किला तीरे अपनार गिदरा से लटु गिदरा इंज ए परेषान कंज। आबु दो ओक्सोर मेन कातेक् बुन मुचत् एत् काना। नोवा चिका बाड़ा बोंद मे मेनखान गिदरा को दो मोज डहार ते चलाक् लगीत् मेताय जरुड़द गया उना लिकाते उनी बाडाय जे चेत् इंज चिकाया जुदी उनी आबोवाक् काथा लेकातेय कमी येत् खान तोबे उनी सारहावेम। नोवा दो जरुड़ गया।

- 1. लाय पे जे आपे चेत् लिकान व्यवहार जेंल साना येक् पिया।**
तिरे गिदरा कु लया जे उनी चेत् लिका ह्युक् ताया। आम दो मोजाक् काथा सेलेद् मे। उदाहरण लागीत् ते "सामान कू आलोपे पासनावा" रोड़ जायगा रे रोड़ पे "दायाकातेक् आपेयाक् गातीक् आक् जीनिस मोज ते दोहो काक् पे।
- 2. वास्तविक बाडाय मे**
चेत् आम ओकावाक् कमी लगीत् आमरेन गिदरय मिताय काना उना दो उनी वास्तव रे चिका दाडी याक् आ।
गिदरा लगीत् पूरव दिन थीर ताहेन दो अडी हारोन गया मेनखान तिरे आम फोन तेम गालमाराक् काना 15 मिनट लगीत् उली दो थीरे ताहें दाडी याक् आ।
- 3. भोरसाक् कंज जे आम चेत् लिकाम रोड़ा**
गिदरा कु फेड रे कव मव आम आर उनी तनाव आर रांगावे एमामा गिदरा वाक् जुंतुम जुंम कातेक् उनी मोने आम सेज मे उनी सोंगे बय बय ते गापालमाराक् मे।



18.

अपनार गिदरा दो बड़ीक् खोन बांजचाव से फाराक आर आड रे दोहो चित् आय मे।

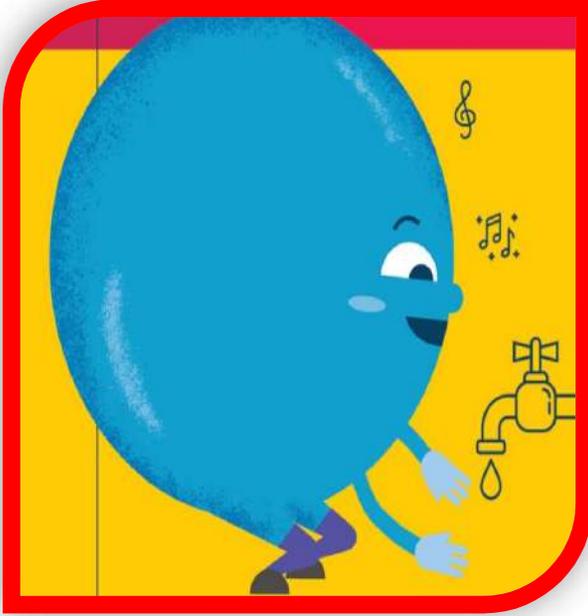
जुदी आमाक् जायगा रे जोतोवाक् मोज गी खान, तोबे गिदरा को बाहरे सेक् इदी कुम।

आम दो चिठीम ओल दाड़ीयाक् आ आर फोटो बेनाव कातेक् होड़ टेन सोदोर मे जुदीम खोजोक् खाक् फोटो हाताव कातेक् एम कुल दाड़ी याक् आ।

स्टाप को आपे रेन गिदरा सांवते गापालमाराव कातेक् आस काकुपे जे उनी दो चेक् लिका नापाय ते ताहें दाड़ीयाक्।

आम दो आमरेन गिदरा को लगीत् व्यवहार मोडल कानाम।

जुदी आम आमते बांजचाव आड खोन फाराक से साफा सफी कुम अपनारा आर रुवा से कोमजोर सांवते संवेदनशीलता तेम व्यवहारा तोबे गिदरा से जीवनीक् आम टेक् ए चीदा।



दिन मुचत् रे मिक् मिनट पुरव दिन बाबोत ते हुदीस में, गिदरा को मिक् टेक् मोजाक् आर मिक् टेक् लांदा काथा, उका टाक् उनी दो दिन रे चिका केत्, लयाय मे।

आम दो तिहिजं चेत् एम मोज किदा उरनी लगीत् अपनाराक् गी चेस्टाय मे आम दो मिक् टेन झालकाव इपील कानाम।



कोविड-19

परवरिषः

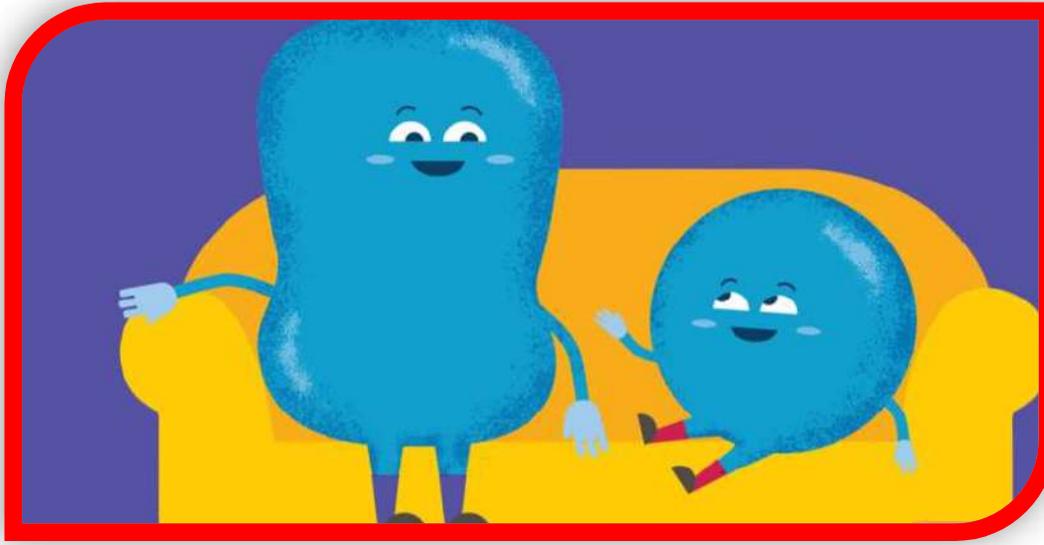
नावा दिन बितव

आपे रेन कटिक् गिदरा को लगीत् सु कोविड-19 दो आबुवाक् दिनम कमी, ओड़ाक आर स्कूल रेयाक् दिन बितव क्यू रेक् आकात बुना। नोवा दो गिदरा कु, जीवन कु आर आम लगीत् मुश्किल गया। नोवा दो आबोवाक् जीवन ए नोस्टोयेदा। नावा दिन बितव लगीत् बुन बेनाव लेखायक् जीवन दो मोजोक् आ, नोवा ते आबो जोतो को गोंडों बुन ज़ाम दाड़ीयाक् आ।

सुझव काथा

Covid—19 परवरिषःमोजते सरीनाक्सूचना एमाय मे

- प्रश्न को सरीयाक् ते उत्तर एम मे।
- गिदरा कु मॉज ते आर उसारागी लय आकु पे।
- उनी लगीत् सोमोय उडुक मे जे उनी आंजोम, आर सोंगे ते कुली येम।



गोलपो लगीत् तियार ताहेन मे। उनी दो लाहा रीगि जहाँनाक् ए आंजोम अकादा। हापे यकान आर ताहेन जोड' दो आबु रेन गिदरा बाय होरहो येक् कुवा। हुषयर ते आर घुलमिल ते उनी दो आबु सोंगे जोड़ाक् आ। नोवा बाबोत ते हुदीस मे जे उनी दो तिन्क् ए बुझहवा। एनतेक् आम दो उनी मोज तेम बाडाय आकादिया, ओकाटाक् सरीयाक् कान उना बुझावाय मे।

कोरोना वायरस सोंगे जोड़ावकान अफवाह बाबोत ते गिदरा कु सोंगे गापालमाराव मे

Covid-19 सोंगे जुड़ा वाकान एड़े को आर अफवाह को

कोविड-19 सोंगे जुड़ा वाकान एड़े को आर अफवाह कु बाबोत ते गोगो-बाबा आर जेंल होड़ को सोंतोरोक् जरूड़ा। ओना को दोहोय पे जे उनी खुद आयक् रेन कुड़ा को आर गिदरा को रे अवड़ी याक् बाडायक् को फैलाव रेयाक् नुकसान ए बुझहवेत।

नोवा को बाडायक् दो बाड'गी सरीनाक् आ :

- वायरस दो एकेन हाड़ाम होड़कु आर गिदरा को रे हमला येत् काना आर कुड़ा होड़ को जेंल दाराम इदा
- वायरस दो असुल जानवर होते ते फैलाक् काना आर होड़ को दो आकुरेन असुल जानवर को आड़ाक् गिडि गी जरूड़ काना
- एल्कोहल-युक्त, मुचा साफा एंटोबायोटिक, सिगरेट आर हण्डी व्यवहारा ते कोविड-19 को भागाव/इका दाड़े वाया
- सितुड' रे होड़ को बाहरे रेकु ताहेन खान, भाप रे डबरा कातेक्, कोरोना वायरस रूवा ते पड़ाक् कान रूवा को खोन बुन बाजचाव दाड़ीयाक् आ
- जोतो खाद जीनिस मायला गिया आर कोरोना वायरस ए फैलावा
- पञ्चिम दिसम रे होड़को तुलना रे भारोत रेन कूवाक् प्रतिरोधक क्षमता जस्ती गी ताहेन काना चिदाक् जे उनी दो आयमा रूवा जोड़,व रे ताहेन काना ओना इयाते चिंता दो बाड' गी जरूड़ा
- कोरोना वायरस
- लोलो वाक् दिन रे जीवत् बाय ताहेन काना जावगी होड़मो सेच् ते मोज आर घारोंज बेनाव राकाप् मंत्रीयाक् ओड़ाक्, भारोत सरकार दोहड़ा ते कागोज ते सरीयाक् बाडायक् को जे लेका विश्वासाक् काथा को व्यवहार पे

हिसका बड़ीक् व्यवहार आर शासित आक् जोखोम को जेंलाते होरहो

गिदरा को बिरुद्ध

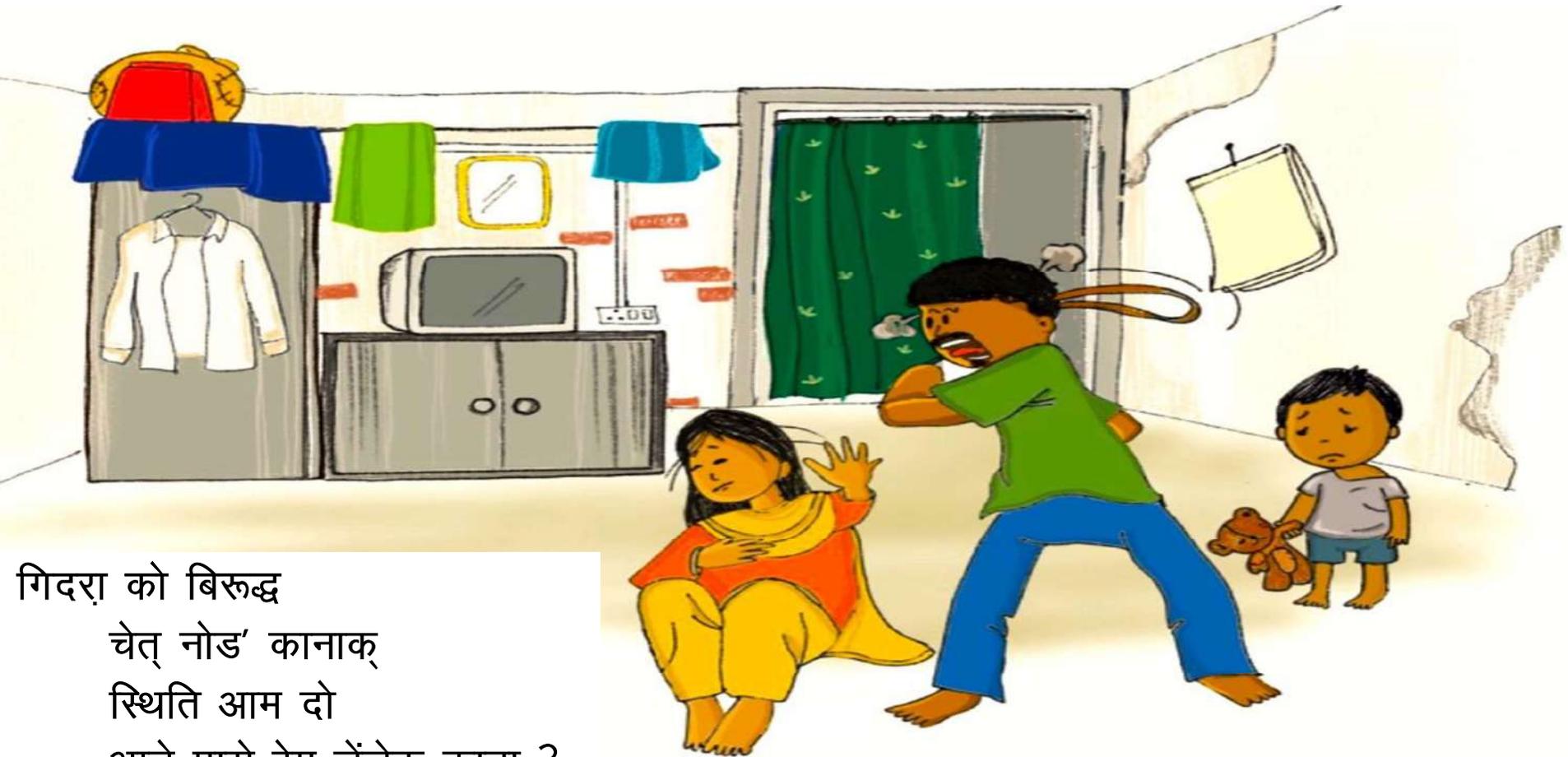
चेत् नोड' कानाक्

स्थिति आम दो

आडे पासे रेम जेंलेक काना ?



हिसका बड़ीक् व्यवहार आर सासेत आक् जोखोम को जेंलाते होरहो



गिदरा को बिरुद्ध
चेत् नोड' कानाक्
स्थिति आम दो
आडे पासे रेम जेंलेक काना ?

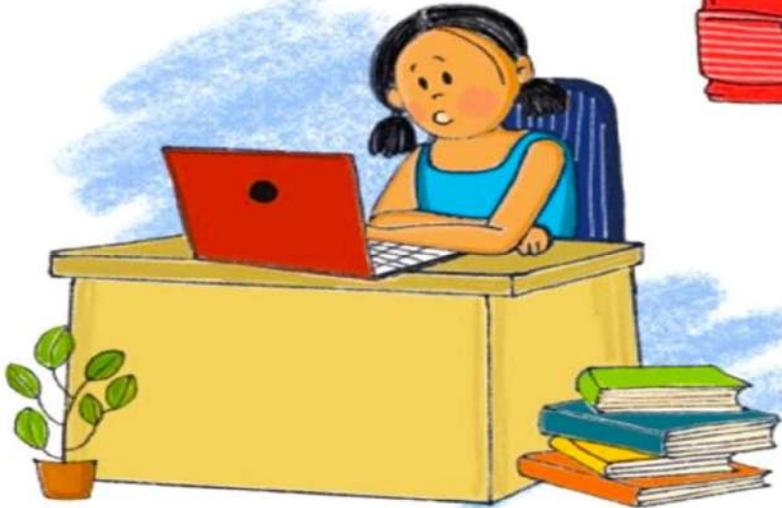
हिसका बड़ीक् व्यवहार आर सासेत आक् जोखोम को जेंलाते होरहो

गिदरा को बिरुद्ध

चेत् नोड' कानाक्

स्थिति आम दो

आडे पासे रेम जेंलेक काना ?



हिसका बड़ीक् व्यवहार आर ष्वासित रेयाक् लाहाक् कान जोखोम

- सोमाज सोंगे मोतलोब बाज ताहेन, टाका पैसा आर धन-दौलत रेयाक् मुष्किलाक् आर ओड़ाक् रे जोम जुं बाज ताहेन कारोन ते घारोंज रे अडी जस्ती तनाव, ओड़ाक् रेयाक् हिसका आर कटीच् गिदरा को कमी आचोको आर उनी सोंगे ओंङ'कानाक् कमी आचोको ते ओना को दो बढ़ावा बुन एमावाक् काना, ओकाटाक् ते गिदरा को दाल से थापा आर इदरी रोड़ दो बुन सेलेत् एक काना ।
- स्कूल बोंद गया से जहाँ सेच् चालाक् हिजुक् दो माना गया।ओकाटाक् दो नोवा मोतलोब हुयुक् काना जे गिदरा को दो लाटु लगीत् कु मजबूर गया । ओकाटाक् ते दो लाहा खोन गी तनाव ग्रस्त आर चिंतावान गया ।
- होड़मो सेच् ते शासोन जहाँ तिजं रीगि आर जाहान् जायगा रे जहाँय कटिच् गिदरा से लटु गिदरा सोंगें गी हुय दाड़ीयाक् आ सोंतोर बुन ताहेन आर ध्यान बोन दोहोय ।
- गिदरा को जस्ती सोमोय ऑनलाइन रे को बितावेत् काना उंकु दो ऑनलाइन रेयाक् खतरा जे लिकाज मेन किया होड़मो सेच् ते शासोन साइबर शसोनाक् को सामना हुयुक् कान ताकुवा ।
- बड़ीक् गाती आर लगाव बाज इयाते गिदरा कु आकु रेन लटु होड़ सोंगे हों को फाराक् दाड़ीयाक् आ, ओकाटाक् ते उंकुवाक् सुरक्षा रे आयमा लिकानाक् मुष्किलाक् हुय दाड़ेयाक् आ । निजोर गिदरा
- निजोर गिदरा रे दो नोवा महामारी इयाते आयमा लिकानाक् मुष्किलाक् हुय दाड़ी याक्आ । उंकुवाक् मुष्किल, चिंता आर रांगाव दो आर हों जस्ती हुय दाड़ीयाक् आ चेदाक् जे आर होड़ को तुलना रे उनकुवाक् दिन दिनमदिन आयक् चेतान रे जेंल दोहो दो कोम इदी आ । आयमा लिकानाक् होड़मो लिकाते, मोने लिकाते आर अकील सीमा रेन गिदरा को लगीत् दो नोवा गी सरी काना । उंकु दो आसवान लिकावाक् उद्गव कथा कु नोवा सोमोय कु लिकाते कुली आकबाकाव आर आयमा सोलहा आर इटाक् सकारात्मक सुदृढता कु जरूड़ दाड़ीयाक्आ । उंकु सोंगें गालमाराव आर निष्चित सोमोय रे जे उनकु वाक् जरूड़ाक् को रे ध्यान एम दोहोय आर जोतो लाहा इदीक् आक् रे सेलेत रे सक्षम मोक् ।

गिदरा को मोज ते दोहो काकोप

- जुदी गिदरा बडीक व्यवहार, से जहॉनाक जोखोम पेरेक लिकाय व्यवहारेक कान खायक तोबे गिदरा सांवते थिराते आर मोजते रोड़ मे
- कटिक गिदरा सामान्य रूप ते हानते नाते बाड़ाय से कवमव एत्, उपद्रव से नाटोक एत् कान वास्तव रे चिंतय अटकार इदीया। मीक टेन दो हापी, बाड' थीरोक सोमोय बाछाव मे आर बयबय ते कुलीयेम ते उनी दो चेत् लिकाय इकाव एत् काना। मिक टेन दो थीर सांवत गातीक आर सहूलियत ते उनीयाक काथा लय रेयाक सुनिष्वित मे। मिक टेन निष्वित बाड' मोज व्यवहार तायनोम रेयाक स्थिति आर कारोन को बूझाव लगीत् ते कुरुमुटुय मे
- जावगी बितक दिन रे बेनाव दोहोय मे आर गिदरा को विशिस्ट जिम्मेदारी को एमा कुम। बाना होड़ ताला रे विश्वास आर सम्मान रे उनी सोंगे आमाक रिश्ता बेनाव राकाब मे। जुदी आम चिंता रे मेनाम तोबे बाहरे खोन गोंड़ो हाताव रेयाक हुय दाड़ेयाक बाबोत ते उनी सोंगे गापालमाराव मे गिदरा ताहेन जायगा1098 रे फोन मे
- गिदरा को सुरक्षित नियम बाबोत् ते। चित् आय मे— उनीयाक होड़मो दो उनीयाक कान गिया आर एटाक को होते ते। चिका वाकान से सोहोज इकव से इषारा ओकाटाक दो बे मोज ए अटकार एत् कान, बाड' गी आंगोचोक आ
- जुदी उनी आम यौन शोसन रेनाक रिपोर्ट ए एमाम कान खान तोबे गिदरा को रे भोरसा/विश्वास दोहोय मे
- गिदरा वाक यौन शोसन रेयाक मामला रे मिक ताला रिपोर्ट मे आर गोंड़ों हाताव मे। फोन मे चाइल्ड लाइन 1098 से पुलिस गोंड़ों लाइन से गिदरा मोजोक समिति रे हों
- जुदी आम ओड़ाक हिसका रेयाक एम सामना येत् खान, तोबे गोंड़ों हाताव मे। गोगो होड़ाक गोंड़ों गोपोड़ों लाइन 1091 से पुलिस 112 रे फोन मे। ओड़ाक हिसका लगीत् अनुबंध 1 रे को एम आकात् गोंड़ों गोपोड़ों लाइन नम्बर हों जैल मे

गिदरा कु दो ऑनलाइन ते आकु रेन गाती को सांव ते को जुड़ाव उचु गी

5 Golden Rules to #StaySafe Online

01 IT IS OK TO BLOCK SOMEONE YOU ARE NOT COMFORTABLE COMMUNICATING WITH

DO NOT ACCEPT FRIEND REQUESTS FROM STRANGERS 02

03 IF AN E-MAIL LOOKS SUSPICIOUS IT IS BEST TO DELETE IT OR MARK IT AS JUNK

PASSWORDS ARE NOT SOCIAL DO NOT SHARE YOUR PASSWORD WITH ANYONE 04

05 REMEMBER TO LOG OUT WHILE USING A PUBLIC COMPUTER

#StaySafeOnline

गिदरा को ऑनलाइन सुरक्षा रेयाक् 5 टी चेतानाक् नियोम चित् आकु पे

- ओकोय सोंगे गोलपो रे सोहोज बाय आटकारेक् उनी बोंदो काय गी ठीक उतारा
- बाज बाडाय आकात् को गाती नेहोर आलोम आंगोचा
- जदी जाहॉनाक् ई-मेल दिग्धा गी जेंलोक् कान तोबे उना ओचोक् से जंक रे चिन्हा कात् दो अडी भागीया
- पासवर्ड दो सोमाज रेयाक् बाड' काना, जहॉय सोंगे आमाक् पासवर्ड आलोम एमा कोवा
- जोतो होड़ ते कम्प्यूटर चालाव जोखेयक् लॉग आउटोक् दो दिसा दोहोय मे

ऑनलाइन दो बाजचाव ताहेन ।



ओका चालावाक् नियम गिदरा को सांवते हुय दाड़ी याक् आ

(6–10 बोछोर रेन को लगीत्)

नोवा जेंल जामोक् आक् नमुना गिदरा वाक् बोहोक् थीर लगीत् ते गोंड़ो लगीत् संसाधने एमोक् कान आर उनी संसाधन–उन्मुख भविश्य केंद्रित, बेनाव राकाप् चालाक् आक् नियम ते बाछाव कातेक् तनाव रेयाक् सामना लगीत् ते गोंड़ों आ ।

नोवा दस्तावेज रे 6–10 बोछोर रेन गिदरा को सोंगे बाछाव लगीत् लातार रे ओल आकान बेनाव राकाप् चालाक् आक् नियम मिनाक्आ ।

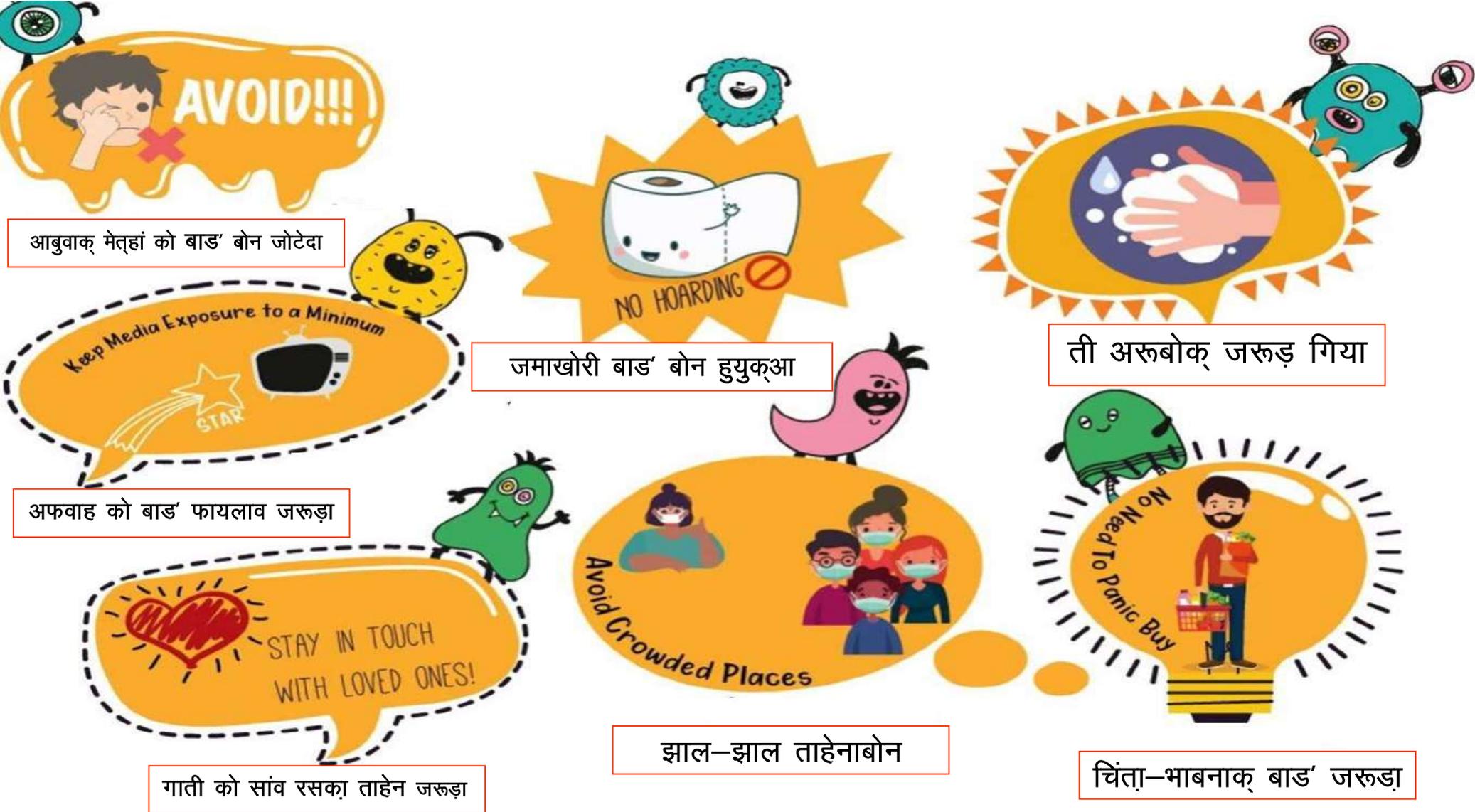
- ✓ क्फ़िएटीव प्रिंट लिका मैसेजिंग शीट “7 कोरोना वारियर्स रिवार्ड स्टिकर्स आर 3 मोज ते आंगोचाते चिकाय लगीत् कलर शिट”
- ✓ कोविड–19 लगीत् रूवा खोबोराक्, छूत आर एसेद लगीत् आक् रोड़ साडी लिकाते इन्फोग्राफिक पोस्टर आर वर्कशीट
- ✓ जेंल होरा को लगीत् कोविड–19 रे मैसेजिंग सांवते चिका आर बाको चिकाय लगीत् ती खोन बाहरे ।
- ✓ वर्ड विजाइस “कोविड–19 रे कहनी चालाक् लगीत् नियमको”

कोरोना वायरस पाराज स्टिकर्स

गोगो—बाबा आर जेंल होरहोवान को लगीत्

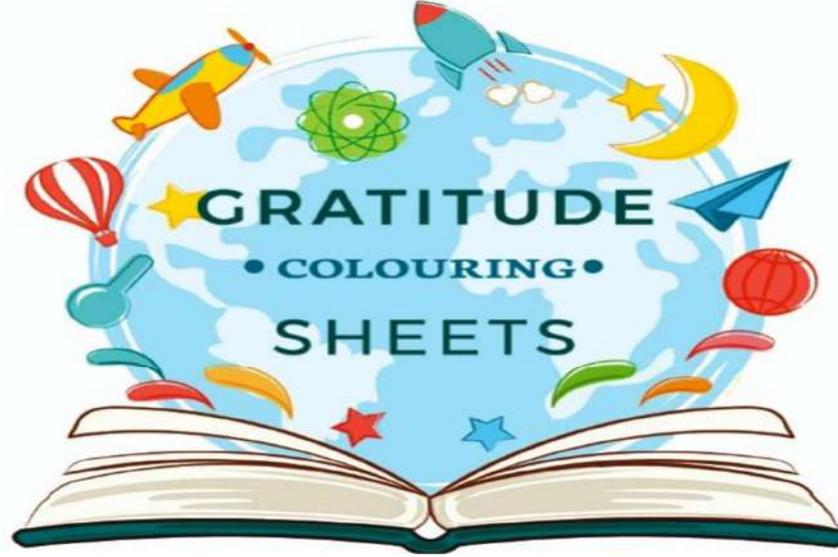
- गोगो—बाबा आर जेंल जोतोंन को लगीत् नोवा स्टिकर्स दो कट आउट लिका ते बेवहार दाड़ी यक् अज आर 6—10 बोछोर रेन गिदरा लगीत् लेमेज तीजु खोन लड़हय लगीत् ते मोज हुदीसांते आर मोज बेवहार लगीत् ते गालमाराव एहोप दाड़ियाक् आ ।
- मोज होड़मो आर मोज बेवहार को रेयाक् पालोन लगीत् आर बोटोर से चिंता बाड' हजुक् लगीत् गिदरा को लगीत् मोजते सुदृढ़करण गोटादोहोय मे ।
- दिसा दोहो काक् मे जे गिदरा को जोतो कटिच् आक् विवरण को बाडाय दो बाड'द गी जरूड़ा । तिन हबिक् गिदरा विषेस रूप ते बाकु कुली उन हबिक् आम ते बाडायक् को लय रेयाक् जे चेत् गी कारोन बाड' काना नोवा दो उनी ये हुदीस ओचो दाड़ेवाया ।
- ओकाटाक् ओकते रे गिदरा आयक् मोने रेयाक् काथा कुय लय दाड़ियाक् आ उना लिकाते समाधान केंद्रित हुदीस रे बाछाव तिगी ताहेन मे आर संतुलित मे ।
- अडी कटिच् गिदरा को स्थिति रेयाक् मिमित् काथा को खोन बेबाडाय कोकु हुय दाड़ियाक् आ मेनखान उंकु नित् हबिक् हों दिन बितव रे बोदोलोक् आ, से नोवा ओकाटाक् ते आडे पासे रेन होड़ हुदीस रे आर को परेशान आकाना, नोवा खोन बे थिर को अटकार दाड़ेयाक् आ ।
- कटीच् गिदरा को सांवते सोमोय—सोमोय रे जाँच कोपे आर हुय दाड़ियाक् जहाँनाक चिंता को लय लगीत् सोमोय इमा कोपे ।

कोरोना जानगुरु कु लगीत् सिरापा एमोक् रेयाक् स्टिकर्स



गाती को सांव रसका ताहेन जरुड़ा

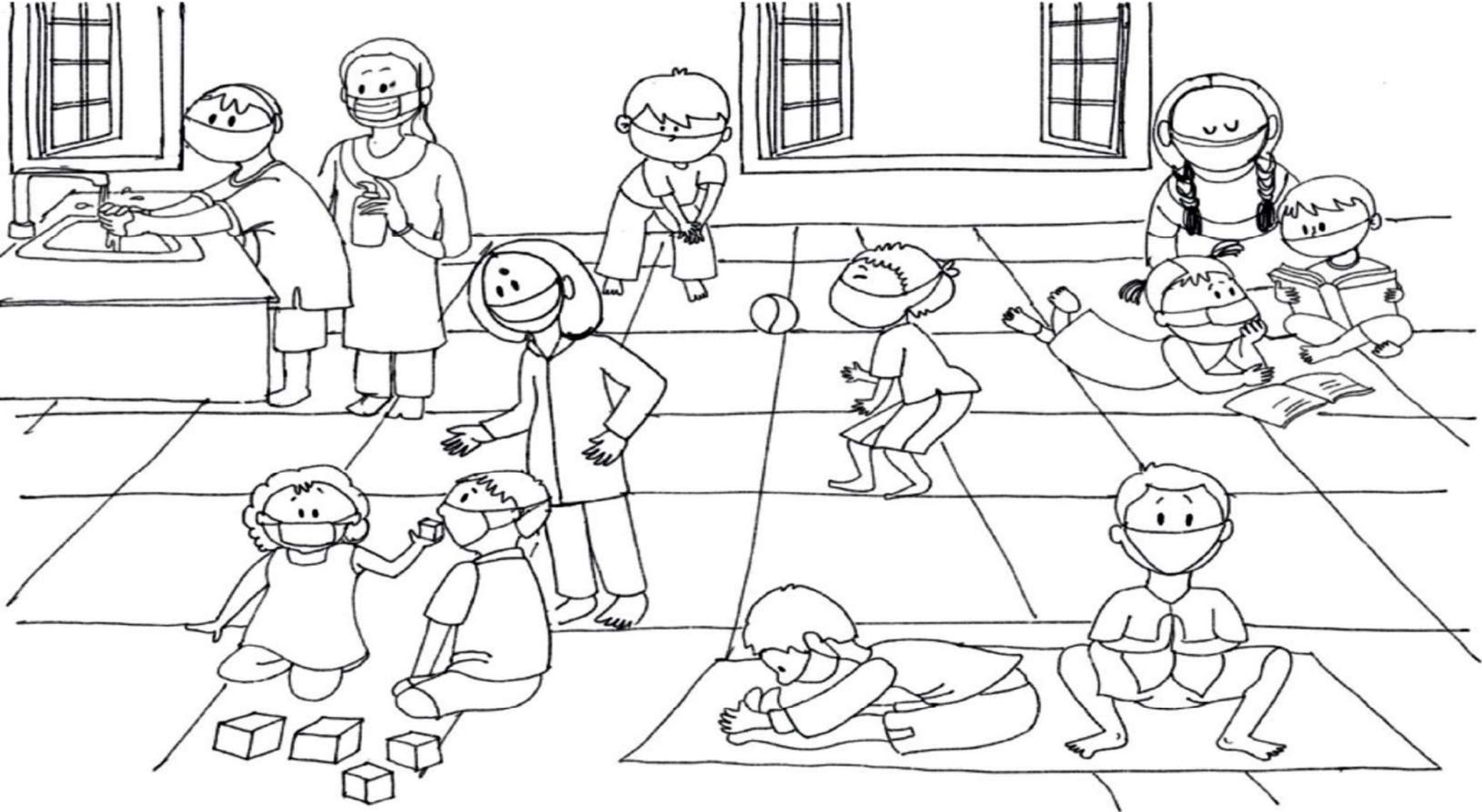
मोज गी अटकार मे / रोड' पेरेज मे / पत्रक "षीट"



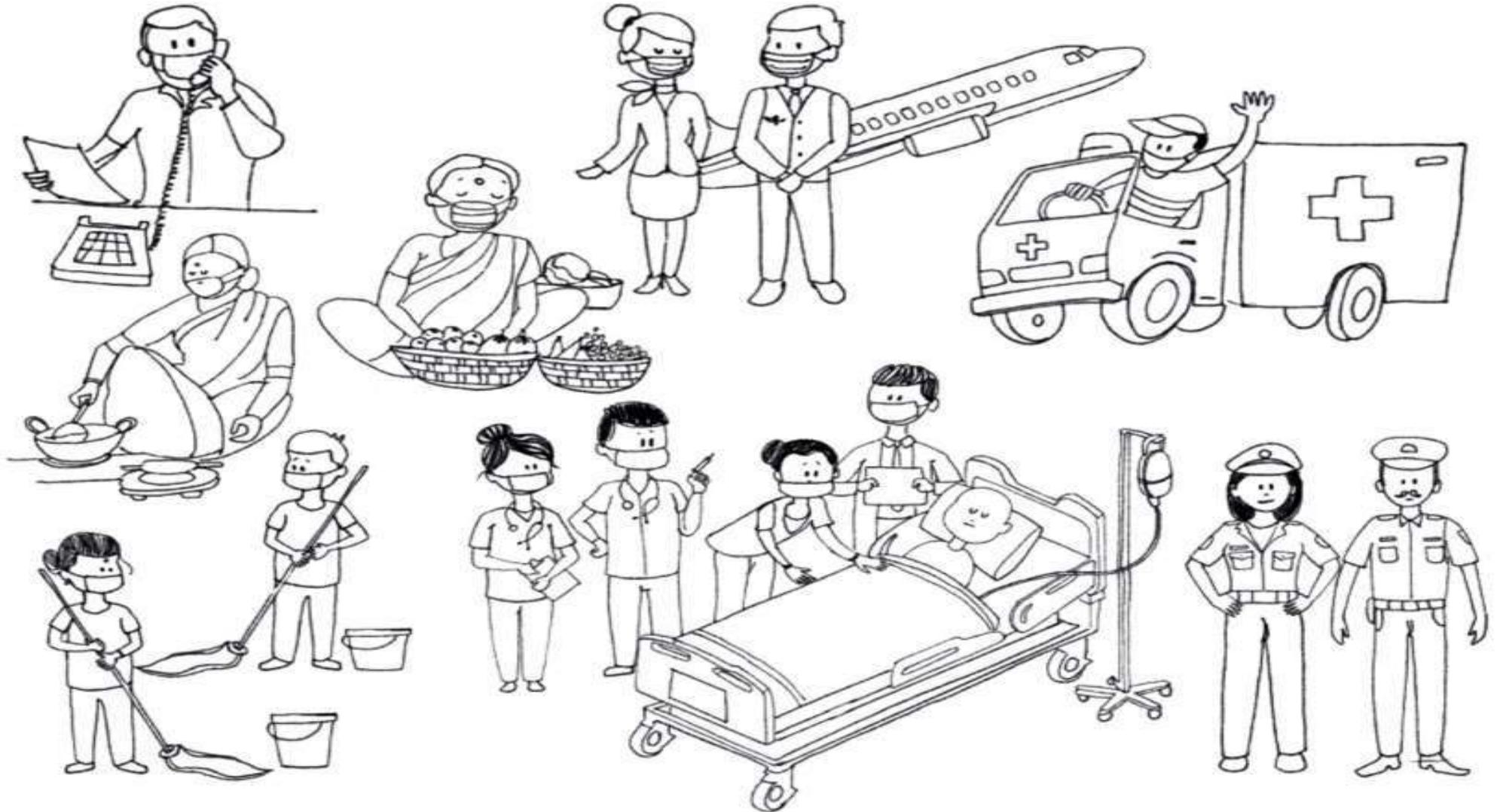
गोगो-बाबा आर जेंजेल कु लगीत् संकेत

पसनाव पे जे चेत् लिका दुनिया भुर रे रूवा हासो जेंजेल को रेन साप्-दाप् को वैज्ञानिक नोवा प्रकोप को आड आर समुदाय कु मोज दोहोय लगीत् ते कु कमी काना। गिदरा कु लगीत् नोवा बाडाय जे मिक् टेन मराड' मोजाक् काथा हुय दाडीयाक् आ जे लटु होड़ कु आपातकाल रेयाक् सोमोय रे कार्रवाई दाकु। गिदरा कु तिरे जरूडाकु मोज अटकार लगीत् ते गोंडों लगीत् ते नोवा कमियाक् पुथी बेवहार पे। उनी सांवते गालमाराव मे जे चेत् लिकाय बुझहावेत् काना। नोवा सेट रे 3 रोंड' कमि लगीत् षीट मिनाक् आ उका टाक! छे आबुरेन वैज्ञानिक कु आर रूवा हासु जेंजेल कुरेन साप्-दाप् को कोविड-19 सोंगे लड़हायाते को उदुक् एत्। नोवा फोटो बेनाव राकाप् आक् ते जुडाव लिकाते मोजाक् काथाय सोदोरा। जुदी आम शीट को प्रिन्ट लगीत् ते बाम दाड़ेयाक् तोबे उना दो गिदरा को उदुक् आकु पे आर उनकु बेनाव लगीत् आर रोड' पेरेच् लगीत् उसकुर कोपे।

कोरोना दिन रे गिदरावाक् गातीक् जायगा



कोरोना संक्रमण ते लड़हय कान कु योद्धा



कोरोना संक्रमण खोन बाजचाव ताहेन मे





35.

unicef
for every child

इन्फोग्राफिक पोस्टर आर कमी कागोच

गोगो-बाबा आर जेंजेल को लगीत् संकेतः

दस्तावेज रेयाक् नोवा भाग ऐभहेनोक् बेनाव चलाव इदीक् नियोम आर वर्कशीट "मिक् टेक् गी पोस्टर मिनाक्" लगीत् ते मिक् टेन इन्फोग्राफिक पोस्टर ए एमोक् काना ओकाटाक् रेदो कोविड-19 लगीत् लक्षण बिज्ञान, बोंदो आर तिंगु दारामाक् व्याख्या वकान। इन्फोग्राफिक रे मिनाक् पोस्टर रेयाक् बेवहार गोगो-बाबा आर जेंजेल जुगावान कु होते ते हुय दाड़ेयाक् आ। मिक् टेन पोस्टर गी वर्कशीट टुल रेयाक् रूप ते हों हटींज आकान गया। मिक् धोम तिरे जेंजेल जुगाव कुदो इन्फोग्राफिक पोस्टर कु बुझा वादिया तोबे टुल को गिदरा लगीत् मिक् टेन अवसान छापा उडुक् कोक् लिकाते बाछावा।

गारजेन आर जेंजेल जुगाव कु पोस्टर बुझाव सोमोय आयक् तेत् ऐभहेनोक् बोछोर रे नोवा लिका आसोलाक् बिंदू कोय बेवहार दाड़ी याक् आः

"द फाइव" रे आर नोवा 5 बुनियादी चरण को वाक् पालोन कातेक् कोरोनावायरस दो फाइलाक् से तींगु दाराम लगीत् गोंडोंक् मे।

1. ती ते उनीयाक् ओपसोर " नियमित रूप ते 20 सेकेंड लगीत्, सबुन आर दाक् से अल्कोहल युक्त ती साफा वाक् को सोंगे अरुबोक् मे"
2. उचुडः नोवा रे खुग मे
3. मेत्हांः नोवा आलोम जोटेदा "मैला तीते"
4. जायगा "संगीजः" होड़ कु सांव ते मोजते फाराकोक् "1 मीटर से 3 फीट" रे ताहेन मे ओकोय रूवा रे मेनाय आर फुलु रेयाक् लक्षण ए उदुक् एत्
5. ओड़ाक्ः ओड़ाक् रे ताहेन मे

लुतुरामः

गिदरा को नोवा लय अडी गी जरूड़ गीया जे नोवा 5 बुनियादी चरण कोवाक् पालोन हुयुक् गया। अपनार ते बुझाव कातेक् उदुग मे।

INFOGRAPHIC POSTER

PREVENTION

COVER YOUR COUGH
OR SNEEZE

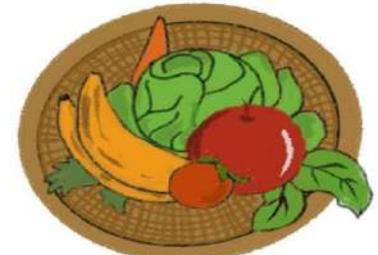


CONTAGION



TREATMENT

EAT HEALTHY
AND SLEEP WELL



VISIT A DOCTOR ONLY
IN EMERGENCY



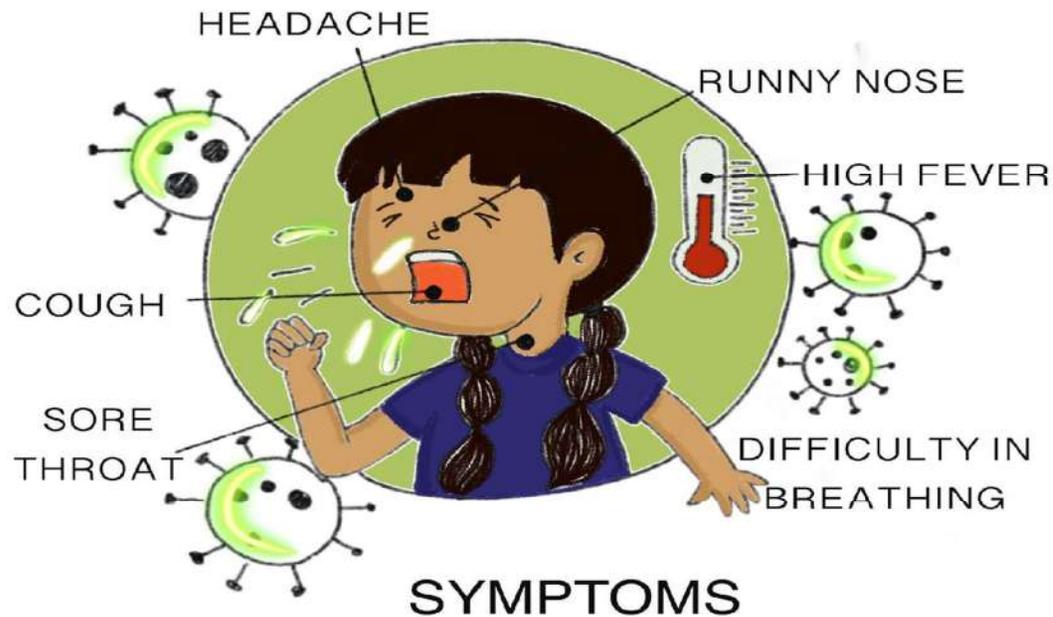
HOUSE QUARANTINE



WASH YOUR HANDS
FREQUENTLY



ALWAYS WEAR
A SAFE MASK



SYMPTOMS

गोगो-बाबा रे जंजेल होड़कु गोंड़ों वाको लगीत् नोवा कमी कागोच् को पेरेच् ।

निवारण से बाजचाव

रूवा संचार से छूत

उपाय



अँजेल होड़ कु लगीत् चिकाय आर बाड' चिकाय उदुक् कातेक् विवरण कागोच्

नोवा अनभाग गिदरा को बाबोत रे अनुकूल सुझाव इमा कुवा ओकाटाक् दो गिदरा को चेत् लेका कोरोना रूवा ते कोविड-19 बाबोत रे को गालमारावेत् काना चेत् एम चेकाया / चेत् बाम चेकाया?



सुनिश्चित मे जे आम सकारात्मक तरीका तेम गालमारावेत् कान गया आर प्रभावी रोकथाम रेयाक् आय-उपाय को रेनाक् महत्व रे जोरेम इमावाक् कान गया। ओकाटाक् दो ती साफा "हेंड वाष" से साफा- सफी सोलहा दो मिनाक् गया दिसा दोहोय मे जे गिदरा को लगीत् गापालमाराव बोतोर से परेशानोक् रेयाक् दो बाड' हुयुक् आ।

कोविड-19 बाबोत रे चेत लिकाम गालमारावा ?

गिदरा को नोवा बुझहा वाकु मुश्किल हुय दाड़े याक्आ जे उनकु दो ओनलाइन से टी.बी रे चेत को जेलेत् काना से इटाक् होड़ ठेन को आंजोम मेत् काना। ओना ते उनकु दो चिंता,तनाव आर भाबना गी मोने रे लगीत् कोमजोर को होय दाड़ेयाक् आ। नोन्डे चिकाय आर बाड' चिकाय रेयाक् मिक् टेन सूचि को एम अकादा आर आम चेत लेका महासोय को, गोगो-बाबा से आको ते गोंडो लगीत् रूप ते स्थिति को मोज ते बुझहव आर मोने रेयाक् भाभना कु तींगु दाराम ते उनकुज गोंडो दाड़ेयाकोवा।

चिकाय मे

उनी बाबोत ते गालमाराव मे ओकोय दोय कोविड-19 आकान।

उंकु होड़ को लगीत् ते ओकोय दोकु बीसुक् कान से उंकु लगीत् ते ओकोय दो धरती को बगीयाक् कान।

आलोम चिकाया

नोन्का आलोम काथाया जे कोविड-19 हुयुक्

रेयाक् ओकाटाक् केस मेनाक् से जुड़ाव आकान।



❖ चिकाय मे

डाक्टर को आर विज्ञानिक कुवाक् कहनी लय आकु मे ओकोय दो नोन्कान महामारी रे सोमाज लगीत् कोकमीयेत कान।

❖ आलोम चिकाया

संकमण ते ठय को आर सोमाज को आलोबुन जोड़ाव मा। दिसा दोहोय मा बुन संकमण खास जनसंख्या,सोमाज से जाति आधार ते दो बाड'हुयुक् काना।





❖ चिकाय मे

सरीयाक् लय गिदरा गाती लिकाते सरीयाक् लय आकु मे। उड़ी-उड़पाक् कुकली आर आंजोम जरूड़ गया।

❖ आलोम चिकाया

काथा को दो कटिच् आलोबोन बुझाव मा आर बाड' दो बुन बे बुजोक् आ। एड़े किरिया आलोबोन जोम मा।



❖ चिकाय मे

सकारात्मक बोन गालमारावा आर बाजचाव लगीत्
खटीयाक् उपाय को रे जोर बोन एम मा। जे लिका- ती
अरुबोक्। कटीच्-कटीच् तरीका को ते अपनार आर आबो
रेन को आर जोतो खोन कोमजोर होड़ को जेमोन
बाजचाव बुन दोहो दाड़ेयाकु।

❖ आलोम चिकाया

गालमाराव कूते आलोबुन बोतोर आचोकोमा।





चिकाय मे

जुदी गिदरा कुवाक् कुकली रेयाक् तेला बाड' बुन बाडाय खान अम्दाज ते आलोबुन लय आकु मा। नोवा दो मिक् टाड' ओपसोर बाडाय कातेक् कुरुमुट्टु तेला बुन सेन्दराय मा।



आलोम चिकाया

निया को सोमोय दो काल आलोबुन मेतावाक् मा। आर आलोबुन मेन मा जे नोड'का गी हुयुक् रेयाक् ताहें काना मेनते।?





❖ चिकाय मे उंकु बाबोत रे बुन

गालमाराव ओकोय दोकु संक्रमित आकान ।

❖ आलोम चिकाया उंकु बाबोत रे

आलो बुन गालमाराव ओकोय कारोन ते संक्रमण हुय
अकान से फायलाव आकान । बाड' खान उंकु दो
ओंका को अयकावा जे उंकु दो जान बुज काते
संक्रमण को फायलाव आकादा आर को दुसी गिया
मेनते ।



❖ चिकाय मे

विज्ञानिक को आर नावा स्वास्थ्य अधिकारी को इकाट बाडाय लिका ते पुसटव बुन गालमाराक् मा ।

❖ आलोम चिकाया

बिना बाडाय ते आंजोमाक् अफवाह को दो बाबुन दोहडाय मा आर बोतोरोक् लिकानाक् काथाकु बाबुन रोड मा । जे लिका-नोवा दो कायामत काना से प्लेग काना ।





चिकाय मे

जुदी आम आपनार गी सामाजिक दूरी प्थेम बेनावा आर साफा सफी ताहेन रेयाक् नियोमेम पालोना । आसो काय ते रूवा आर कोमजुरी खोन आम अपनार गी सहानुभूति येम दोहो लिखान आम रेन गिदरा को से जुवनोक् कान को हों कु जैल चिदा ।



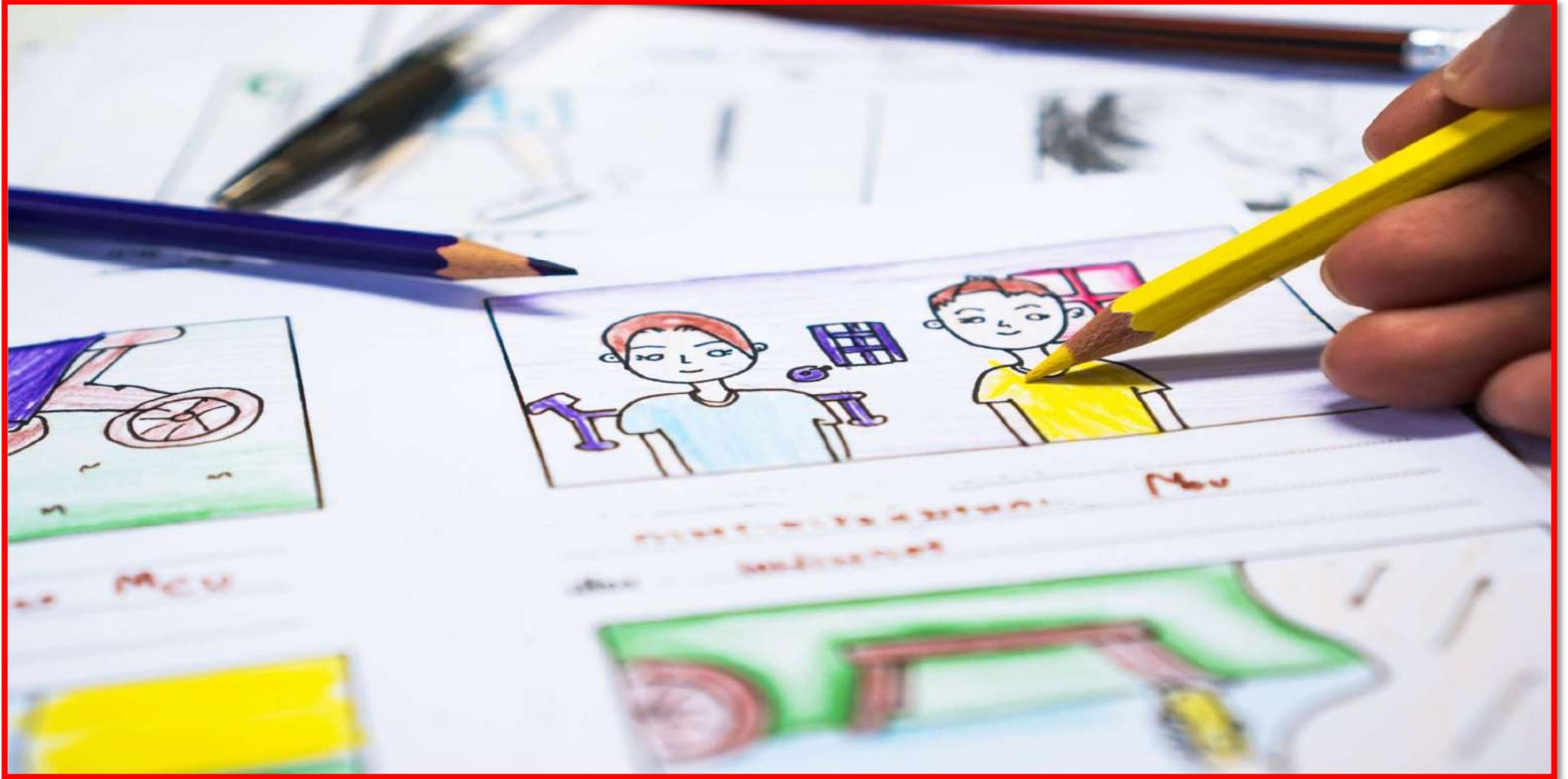
आलोम चिकाया

गिदरा को दो आम गि को जैल मिया आर कु चिदा । जहाँय डाक्टर को उडाक् जहाज चालाव कु आकुवाक् निज् कमीकु कमी येत् आ उंकु सालाक् बड़ीक् बेवहार आलोबुन दोहोय मा । संक्रमण फायलाव लगीत् उंकु दुसी बाबुन ठहराव कुवा । दिसा दोहोय मा बुन आपनार रेन गिदरा आबु जैल तेगी कु चीदा ।



47.

शब्दो को रेयाक् जादु (कोविड-19 रे कहनी आअंजोम रेयाक् बाबोत)



शोब्दो को रेयाक् ज़ादु " कोविड-19 रे कहनी आंजोम बाबोत"

निया पाहटा रे नोन्डे ओलाक् संसाधन सेलेत् मिनाक् आ :-

- ❖ गिदरा को सेलेत् कु लगीत मिक् टेक् अनुठा आर आसोल गतिविधि कहनी लय रेयाक् माध्यम सोंगे मिनाक् आ। नोवा उनी याक् चिंता, एकलापोन कु झाल ते लागा गिडी आर उनी प्याक् तनाव आर चिंता खोन उडुडोक् बाखरा गोंडों लगीत् अडी मोजाक् साधन काना।

गोगो बाबा आर ज़ेलतोदारात् को लगीत् उनुदुक्:-

- ❖ बे निश्चित रेयाक् आर उना को जीनीस उका टाक् ते आबु नुकसान हुय दाड़ीयाबुन लगीत् मिक् टेक् सामान्य प्रतिक्रिया काना चिंता। आबू को मुद रे आयमा होड़ कु लगीत् लेमेजतीजु आर कोविड-19 आजार आयमा बेनिश्चिताक् को दारायकान सोमोय रे हुयुक् लगीदोक् काना। होड़ को अपनार निजाक् स्वास्थ आर अपनार रेन कुवाक् स्वास्थ बाबोत रेकु चिंता काना। गिदरा कु अपनार आसे पासे रे आयमा लिकानाक् चिंता कु ज़ेल ज़ामेत् काना। स्कूल से आपनार गोगो बाबावाक् पोयसा टाका ते जोड़ावाक् ओड़ाक् रे मिनाक् जोम जुंयाक् मुंरय, महत्वपूर्ण षौक रे भाग हाताव लगीत् उनीयाक् क्षमता आर उनी याक् जीवन रेयाक् आयमा महत्वपूर्ण हिंस बाबोत रे। जहाँय गिदरा पहील रे अडी ढेर चिंताये अटकारा उनी निया आकते रे आचआक् चिंता को ये बड़ीक् दाड़ेयाक् आ।
- ❖ गिदरा कुवाक् ध्यान ओचोक् अचुय लगीत् कहनी लय आकु पे । सांव ते निया को मुद्दा बाबोत रे गालमाराव पे जेमोन उना रेयाक् को दाराम दाड़ेयाक्।

शोब्दो को रेयाक् जादू

मिक् टेच् लघु काथा बेनाव मे चिका ते कोरोना रेयाक् लड़हय रे डाक्टर को गोंडों दाड़ेयाको।



पाहील कहनी रेयाक् उनुदुक्

मेनजोड'ाक्—

सकारात्मक सांदेष रेयाक् बेवहार कातेक् गिदरा कु नोवा बुझहा वाकु लगीत् कोविड-19 महामारी सोमोय रे सुरक्षित बुन ताहें दाड़ीयाक् ।

गोगो-बाबा से चिचित् को लगीत् उनुदुक् नोवा अडी गी जरूड़ा जे गिदरा को सकारात्मक हुदीस दो सुदृढ़ लगीत् उंकु बेस्तो दोहो को जरूड़ा आर कहनी लालाय जोतो खोन मोंज होरा काना। उंकु नोवा बूझहव आचु को जे कोरोना लेमेजतीजु आर कोविड-19 दो हाराव लगीत् लगातार ती अरूप् आर मिक् इटाक् को खोन संगीज ताहेन, आपनार ते थोड़ा सोमोय लगीत्

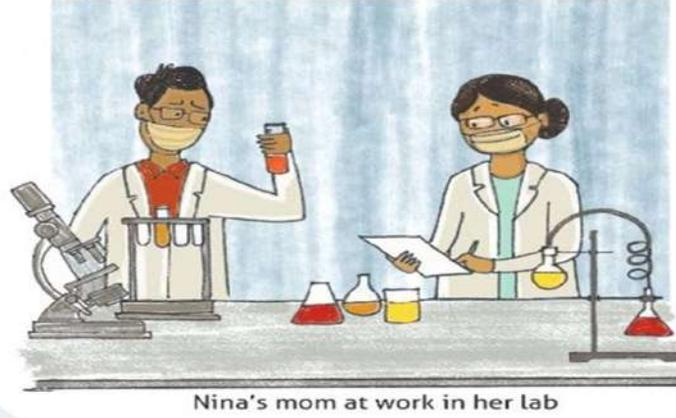
ओड़ाक् खोन बेगार रे बून ताहेन। इमानतियाक् ते आबु आपनाराक् भूमिका बुन निभव दाड़ीयाक्आ। उंकु उदगव को जेमोन नोवा बाबोत जानकारी रे आधारित मिक् टेच् कहनी रे एम आकान कु पात्र को सोंगे बेनाव मे आर जूदी हुय दाड़ीयाक् खान अपनाराक् कट आउट हों नोवा भूमिका सांव बेवहार मे।

परतुल लगीत् उनी सकारात्मक कहनी रेयाक् उनुदुक् । जे लिका - आठवार हिलाक सेताक् डॉ० षबनम दो सेन्टर दाड़ाने सेन इना। उनी जोतो कु लगीत्! कटीच्-कटीच् झोला ये अगु दारावाकादा। दिनम लिका गी पिंकी गी पाहील कुकली ये कुली कीदीया- डॉ० आन्टी नोवा कु दो ओकोय लगीत् काना ? नोवा झोला दो आपे जोतो को लगीत् काना। उनी आर हों ये मेन कीदा नोवा जोतो रे आपे बाजचाव दोहोपे लगीत् मिक् मास्क, मिक् साबुन आर सेनिटाइजर रेयाक् मिक् बोतोल मिनाक् आ।

गिदरा कु हाहाड़ाते डॉ० आन्टी सेच् को बेंगेत् अकादा, आन्टी ये मेन किदा दिला हिजुक् पे आपे जोतो दूडुप पे इजीज लयापेया।

शोब्दो को रेयाक् जादुः-

मिक् टेच् लघु काथा बेनाव मे चेत् लिका ते कोरोना सोगे लड़हय रे डॉक्टर कुयेम गोंडों दाड़ेयाक् ।



दुसाराक् कहनी रेयाक् उनुदुक्

मेनजोड'ाक्-

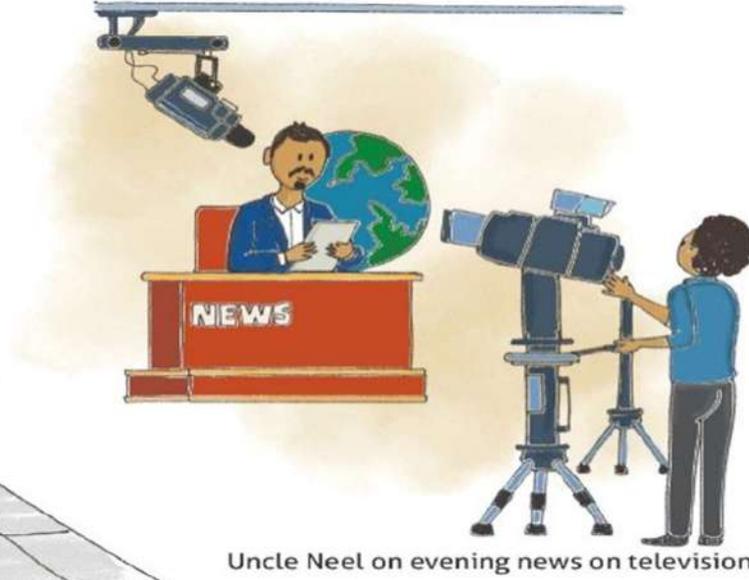
गिदरा को नोवा बुझहव रे गोंडोंवाको जे मिक् लटु होड़ आसोलगी स्वास्थ कार्यकर्ता आर विज्ञानिक कोविड-19 लगीत् मिक् रान् सेन्दराय लगीत् अडी मेहनोत आर लोगोन सालाक् कू कमी काना

गोगो-बाबा आर चिचित् को लगीत् उनुदुक् :-

जोतो गिदरा को लय आक् अडी गी जरूड़ा जे उंक्ु बाअचाव दोहो कु लगीत् लटु होड़ कु दो अडी आंट को कुरुमुटू येदा। कोविड-19 ते दाराय कान सोमोय रे जोतोक्ु सुरक्षित दोहो कू लगीत् विज्ञानिक अडिक्ु मेहनोतेक् काना। गिदरा को उदगव कोपे जे नोवा कागोच् रे एम आकान कहनी रेन पात्र सांव आपनार कहनी को बेनाव जुदी हुय दाड़ीयाक् खान कहनी रेयाक् पात्र रे हों को सेलेदोक्। परतुल लगीत् उंक्ु सकारात्मक कहनी उनुदुक् एम पे। जे लिका- निना मिक् लटु षोफा रे दुडुप काते चिंता मेत् आते आयक् एंगाते कोयोक् आकावादिया। उनीयाक् पुथि उनी ठेन उटाक् गी मिनाक् आ मेनखान 20 मिनट खोन जस्ती हूय आकान ताहेन ते उनी दो पुथि सेन बाय जेंलेत् ताहेंना। "गोगो" उनी बाय आड़ाज एत् तेये मेन कीदा इज खोबोरीज जेल कीदा जे ओकोय डॉ0 आर विज्ञानिक कोरोना लेमेअ तीजु रोगी को सांव तेक्ु कमी येत् ताहें कान उंक्ु आर उंक्ु धारोंज रेनक्ु संकमण ह्यूक् रेयाक् जोखिम मेनाक् आ। चेत् नोवा सरी गीया ?

शोब्दो को रेयाक् जादुः-

मित् लघु काथा बिनाव मे ओकाटाक् ते सही आर गलत को रेयाक् महत्व बाबोत रे सिखनात जामोक्



तिसाराक् कहनी रेयाक् उनुदुक्

मेनजोड'ाक्-

गिदरा को गलत समाचार ते हुय आकु नुकसान आर अनावध्यक घबराहट आर चिंता कु बुझहव रे गोंड़ों वाकु आसोकाय ते नोवा दिनम दिन सेंडाक् कान महामारी बाबोत रे ।

गोगो बाबा आर चिचित् को लगीत् उनुदुक्- नेबेतार गिदरा कुवाक् तीरे स्मार्ट फोन, टेबलेट आर इटाक् उपकरण को सेटेर आकाना। आयमा स्रोत खोन उंक्ु खोबोर

कु जाम इदा आर को जाम इदीया। नोवा कु स्रोत खोन जामोक् कान खोबोर दो ओका दो आधा-अधुरा हों हुय दाड़ीयाक् आ। ओना इयाते जोतो खोन मोज हुयुक् आ जे गिदरा को पुरव आर

आधा-अधुरा से असली आर गलत खोबोर पाछनाव बुन चित् आकु। उंक्ु तुलुच् बाड़ायाक् बुन हटीज आकु आर उंक्ु आलोचनात्मक लिकाते बुझहव बुन चित् आकु।

गिदरा बुन उदगव को नोवा कागोच् रे एम आकान हुनर कु तुलुच् आपनार गी कहनी बुन बेनाव। जुदी हुय दाड़ीयाक् खान हुनर दो उदुक् ते हों बुन सोदोरा।

परतुल लगीत् उंक्ु सकारात्मक कहनी रेयाक् उनुदुक्-

जे लिका- राहुल आर रोहित दो जुड़वा बोयहा कान रेहों कीन उंकीनाक् कुसी, बे कुसी रे मिक् इटाक् कीन बेगार गी ताकीना। रोहित दो पड़हाक् ए कुसी याक् आ राहुल दो बाड'। मेनखान बनार गी आयक् होपोनबा नील दो अडी ये कुसी याकीना । आर उनी दो अयुप् बेला टी. बी रे खोबोर आंजोमे जेल एत् कीन ताहेना। राहुल ए मेनकीदा आम दोम बाडाया इज आंजोमाकादा जे खोबोर ललय को आबु जोतो खोबोर बाकु लयाबुन काना ओका आकु कु बाडाय। रोहिते तेला रुवड़ किदा आमम बाडाया आम आर हों पड़हाक् लगती यामा चेकाते जेमोन आम नाड'कान होड़ कुवाक् काथा बाम आंजोम। आम दो नील होपोनबा तलुच् गालमाराव जरूड़ कान तामा।

काथा रेयाक् जादूः-

रोग को बड़ती लेन खान आयु होड़ से बाबा होड़ को रे जुदा-जुदा असारोक्आ। महामारी ओनोहोड़ को आर कुड़ी को रे मेनाक् असमानता आर सोमाज रेयाक् मुचात् रे मेनाक् मानवाकु जे लिका लेडहा,गुंगड़ा एमान दिव्यांगजन को अडी नाचार होड़ को तुलुच् भेदभाव दो आर हों बड़तीक् काना। मिक् लघु काथा बेनाव मे ओकाटाक् ते जोतो कुवाक् सुरक्षा, सम्मान आर अधिकार कुदो महत्व बुन एम दाड़ेयाक्।



गोगो-बाबा आर चिचित् को लगीत् उनुदुक्:- खास तौर रे महामारी आर प्राकृतिक आपदा ओक्ते रे आयु होड़ आर कुड़ी गिदरा को बाबोत हिसका आर भेदभाव अडी गी गम्भीर मुद्दा बेनाक् काना। नोवा सुनिश्चित लगीत् जे कुड़ा आर कुड़ी गिदरा को नोवा को बुझाव जे लिंग समानता सोंगे समझौता दो बाड' हुय दाड़ीयाक आ। आपाबारी आर चिचित् कुवाक् हस्तक्षेप दो अडी गी जरूड़ा। गिदरा को उद्गव जे नोवा एम आकान कागोच् रेन पात्र को सोंगे अपनार हुनार तेक् कहनी बेनावे। हुय दाड़ीयाक् खान हुनार तेत् दोये उदुग।

परतुल- सकारात्मक काहनी रेयाक् उनुदुक्:-

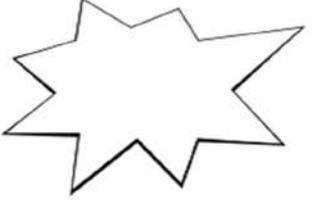
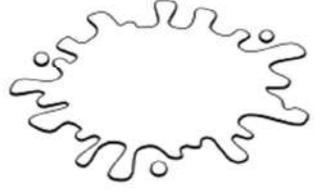
“गौ” कांदहा रे नैना दो राराक् काने जैल कीदिते निधि दो धावड़ा धावड़ी सीढी ते लातार कांदहा सेने दाड़ हेंयच् एना चेत् हुयुक् काना नैना ? चेत् आम कानाम आम बोयहाम राक् उचुयेदीकाना ? ओ..... आंट आड़ाड' तेये रोड़ किदा। मेन खान इज मा एकेन उनीज चिद्धव इदी कान ताहें ? अमित ए मेन किदा अच्छा दुडुप मे इज आम सोंगे गालमाराव सानाय दिजा। गोगो नित् हों इदरी गी मेनामा। नोवा दो बाड' भागीया जे आम दो जहाँय गी उदुक्आकु, चाहे दो उनी आमरेन बोयहा कुड़ी कान रेहोंये।

पुनाक् काहनी रेयाक् उनुदुक्

मेनजोड'क्-

रे को फोन दाड़ीयाक् मेनजोड'क् गिदराकु नोवा बुझाव रे गोंडोंवाकु जे रूवा रेयाक् प्रकोप आयोजोना आर बाबाजोना रे बेगार-बेगार दो बाड' पाड़ाक्आ आर चेत् लिका महामारी आयु को आर बुड़ही को लगीत नाहाक् असमानता आर एटाक् हाषिमे रे मेनाक् सोमाज को जे लिका दिव्यांगजन आर अडी रेंगेच् होड़ को सांव भेदभाव दो उंकुवाक् जिंदगी आर हों ये बड़ीक् उतरदा। गिदराकु नोवा बुझाव से गोंडोंवाकु जे मुष्किल रेयाक् नोवा ओक्ते रे कुड़ीकु आर बुड़ही को दो आचरेन जुरी बाबा वाक् हिसका खोन से घारोंज हिसका रेयाक् एमान रूप कुते जासती खातरा हुय दाड़ीयाकुवा एनतेक् ओड़ाक् कुरे तनाव दो सेंडा चालाक् काना। गिदरा को गोंडों को जाम लगीत् तरीका बाडाय आयुकु जे गिदरा ताहेन जायगा 1098 आ।

गिदरा को नोवा टेम्पलेट दो आपनार क़हनी बेनाव लगीत् बेबोहार रेये आगु दाड़ीयाक्आ ।



उमर रेन 11-19 सेरमा रेन कु लगीत् टुलफिट

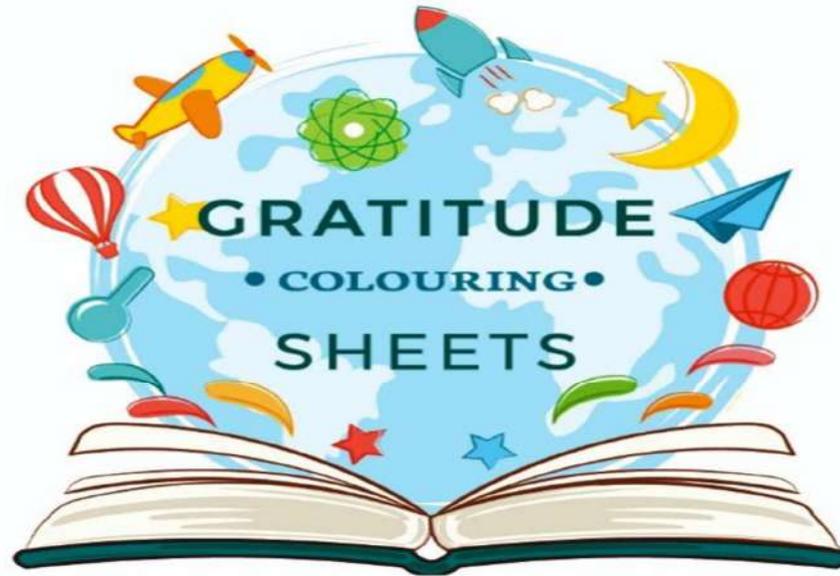


गतिविधि ओकाटाक् जुवानकु सांव हुय दाड़ेयाक्

“उमर रेन 11–19 सेरमा लगित् टुलकिट”

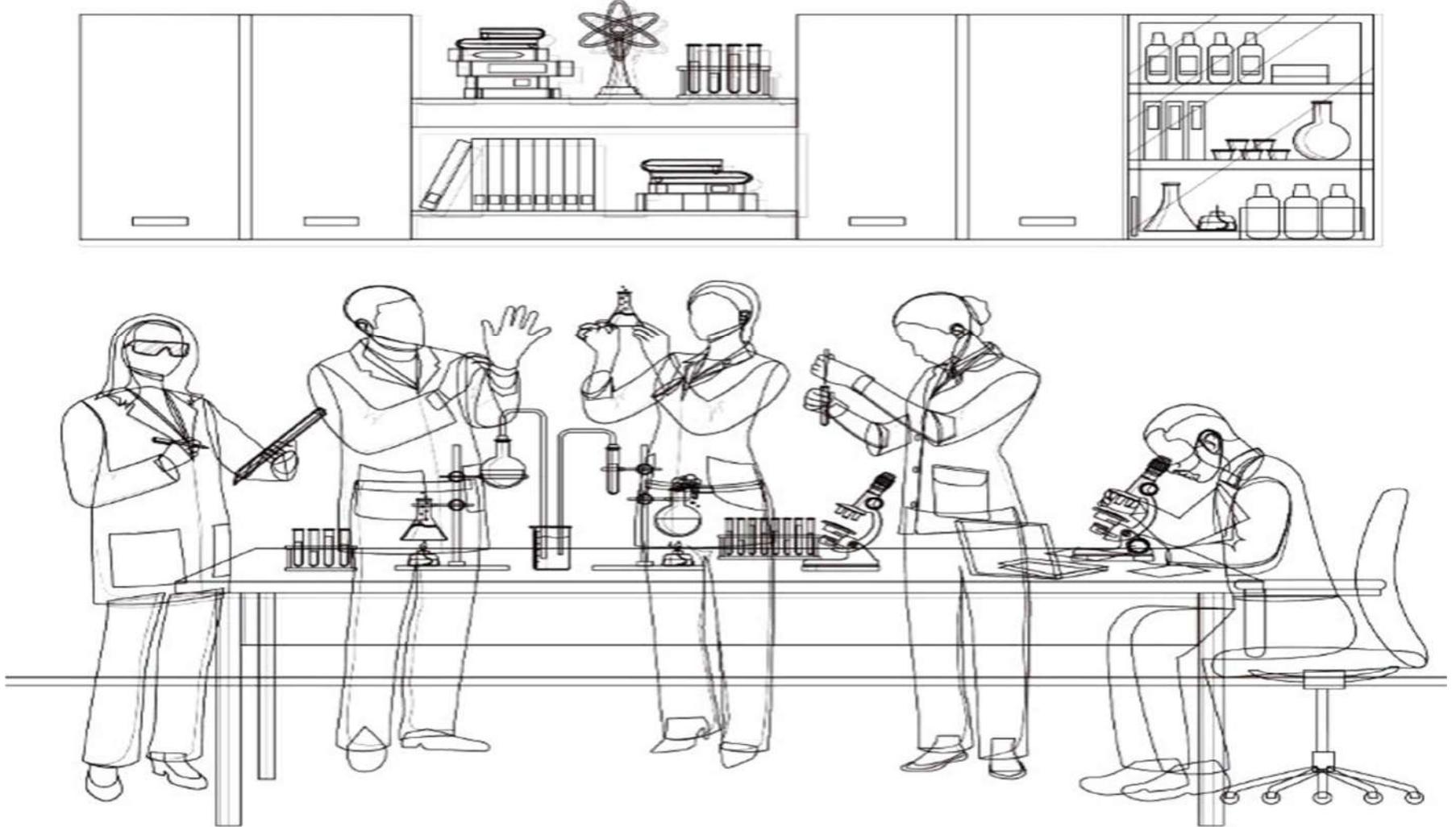
- ❖ नोवा खण्ड गिदरा को आर जुवानोक् कुवाक् दिमाग राड़ेक् दोहोय लगीत् नोन्डे ओल आकान आयमा जीनिस को आमोक् काना आर तनाव चाबाय रे गोंड़ोक् काना। ओकाटाक् जहाँनाक् जीनिस रे उलझव आकान, ओकाटाक् संसाधन केंद्रित काना, दाराय कान सोमोय केंद्रित कान आर नोवा रे सेलेदोक् लगीत् रचनात्मक आर रूचीपूर्ण गी।
- ❖ निया दस्तावेज रे नोन्डे ओल आकान रचनात्मक गतिविधि कु 11–19 सेरमा उमेर रेन जुवानोक् को सांव सेलेत् लगीत् मेनाक् आकादा।
- ❖ सांदेष सांव रचनात्मक छापा लेक कागोच् “3 गोटेच् आभार रोंड’ ष्ठीट आर 3 जानवर संचालित मोडल को”।
- ❖ आपनार प्रबंधन रणनीति रेयाक् सेन्दरा— मेरी कल्याण योजना।

आभार उदुग ताम / रोड' पेरेज मे / कागोच् "शीट"

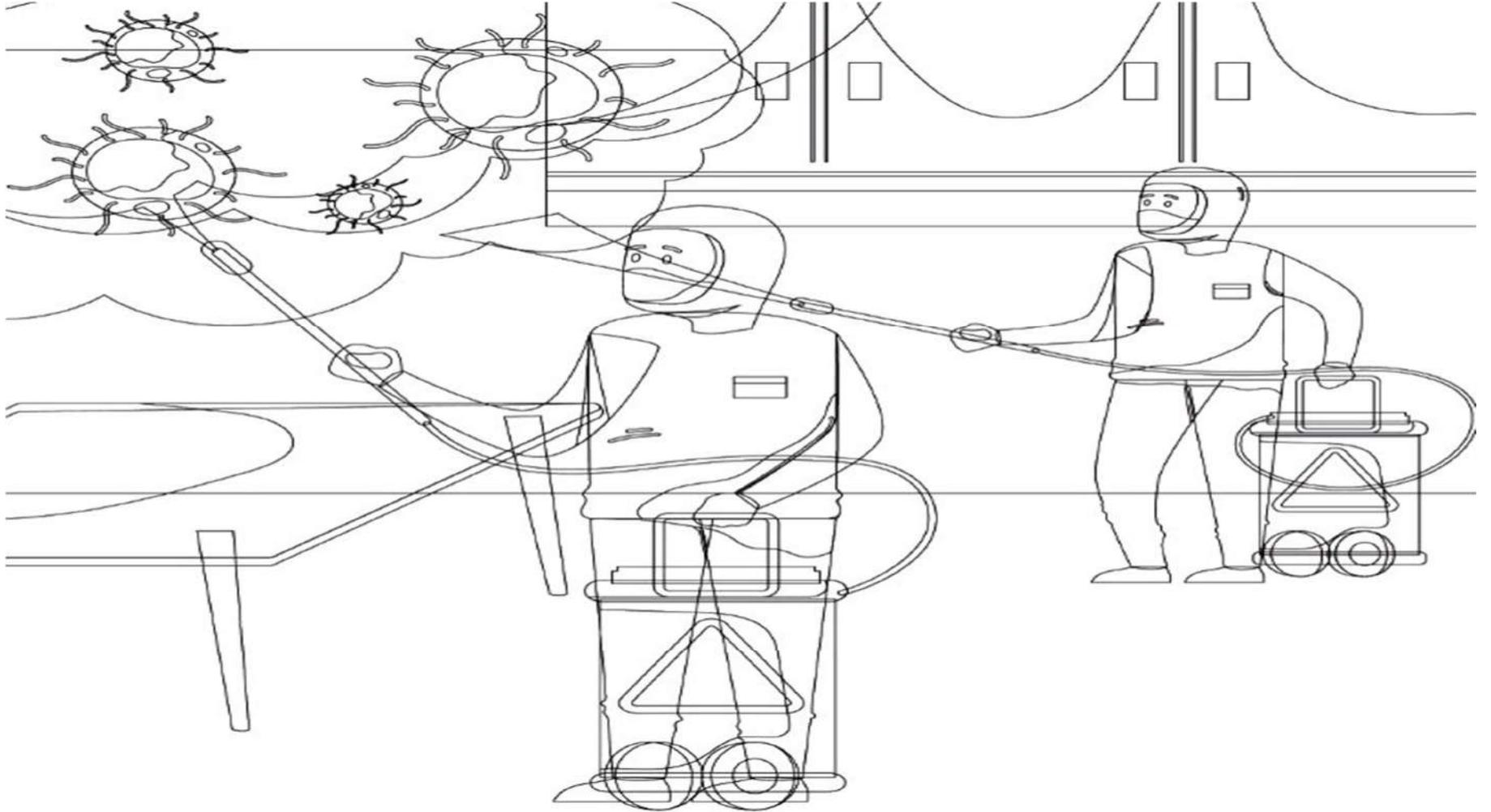


- ❖ गोगो बाबा आर जेंल तोदारत को लगीत् उनुदुक्:-
- ❖ हटीज मे जे चेत् लिका गोटा दुनिया रेन स्वास्थ्य कर्ता आर विज्ञानिक को नोवा प्रकोप को तींगु दारामेदा आर बोंस बुदा कु बाजचाव दोहोय लगीत् को कमी काना। गिदरा को लगीत् नोवा बाडाय मित् लटु सहूलियत हुय दाड़ीयाक् आ जे संवेदनशील होइ आपातकाल ओक्ते रे चेत् लिका को कमी येदा।
- ❖ गिदरा कु तिन रे जरूडाकु नापाय अटकार उचु को रे गोंडों वाकु लगित् नोवा कार्यपुस्तिका रेयाक् बेवहार हुयुक् आ। उंकु सोंगे गालमाराव हुयुक् आ जे चेत् लिका कु अयकव दा मेनते। नोवा सेट रे 3 लिकानाक् कागोच् मिनाक् आ ओकाटाक् दो विज्ञानिक को आर हास्पताल रे कमी को कोविड-19 सांव लड़हय कान को जेंलोगोक् काना। नोवा नक्शा रचनात्मक कमी ताला ते सकारात्मक संदेषे एमोक् काना।
- ❖ जुदी आम कागोच् छापा बायेम दाड़ीयाक् काना तोबे उना जुवानोक् को उदुक् आकुमे आर उंकु बेनाव आर रोड' पेरेच् लगीत् उदगव को मे।

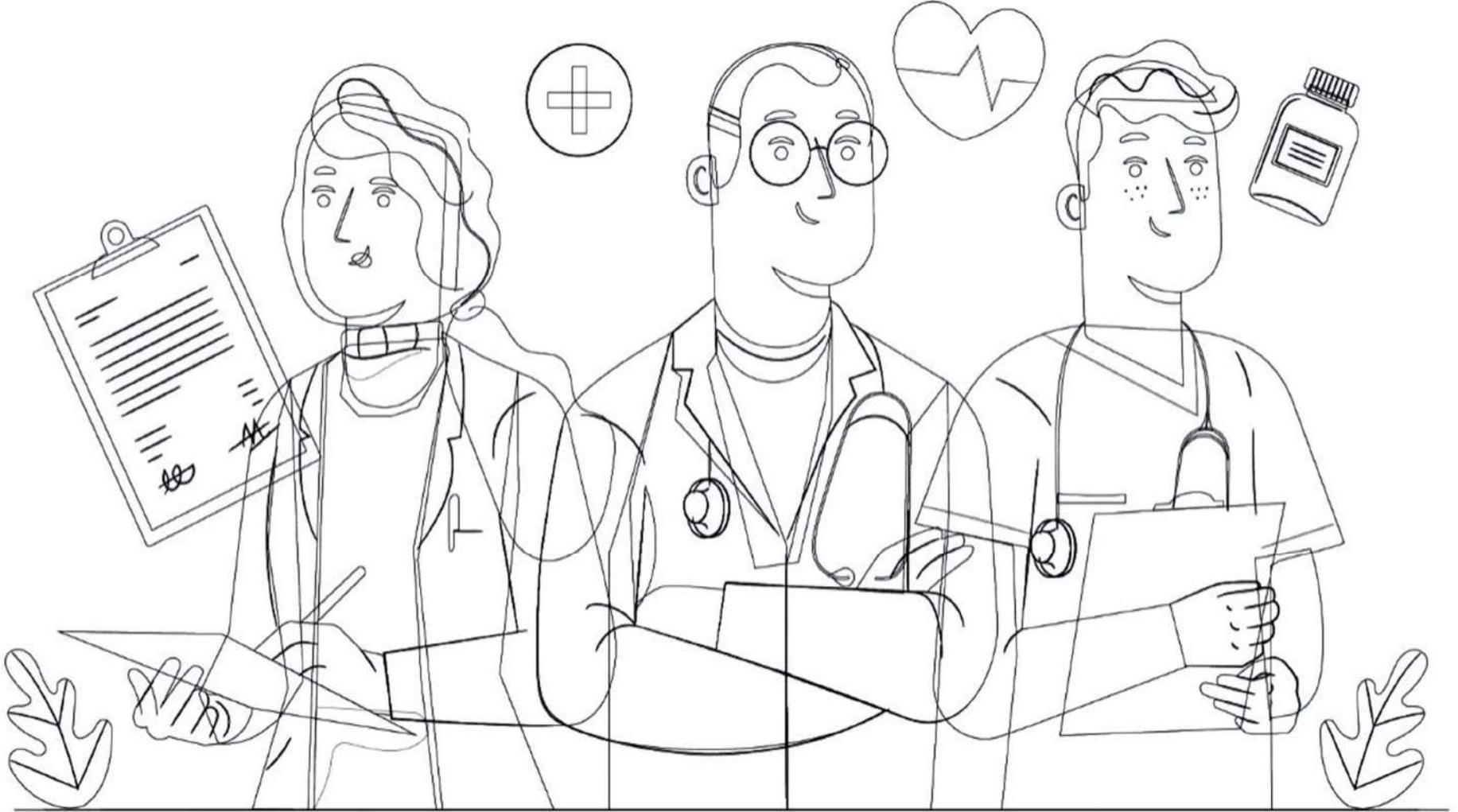
नोवा कागोच् दो रोड' ते पेरेज मे आर उनकु डाक्टर को लगीत् आपनाराक् संदेश ओल मे ओका दो कोरोना लेमेज तीजु तुलुच् लड़हय लगीत् को कमी काना ।



नोवा कागोच् रे रोंड' पेरेज मे आर उनकु डाक्टर को लगीत् आमाक् संदेश ओल मे जहाँय कोरोना लेमेज तीजू सांव लड़हय लगीत् को कमी कान।



नोवा कागोच् रे रोंड' पेरेज मे आर उनकु डाक्टर को आमाक् संदेश ओलाकु मे जहाँय कोरोना लेमेअ तीजु सांव लड़हय लगीत् को कमी कान।



जानवार दाड़ीगी लिंग-मण्डल

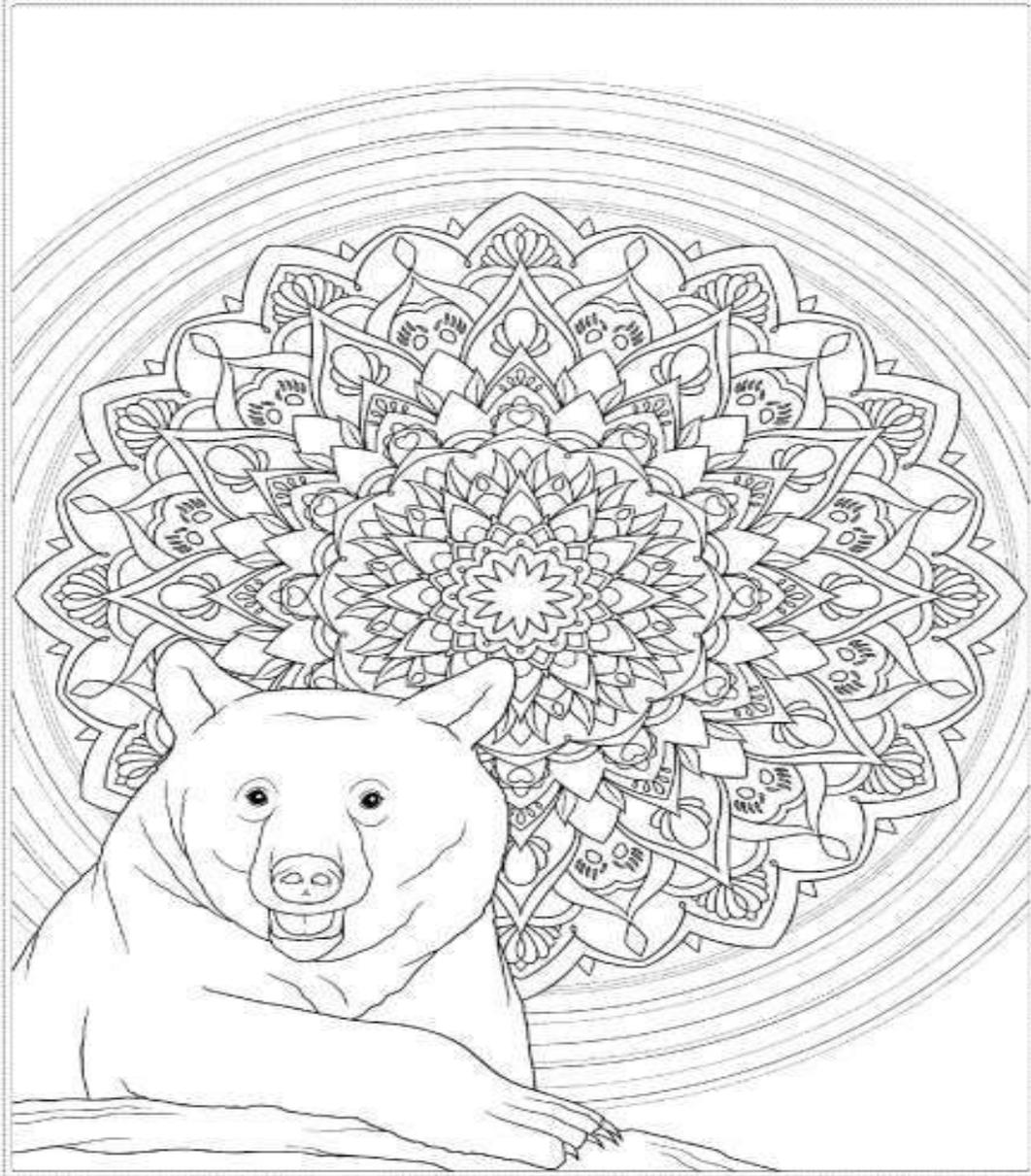
- गोगो बाबा आर चिचित् को लगीत् उनुदुकः-
- जानवार चलावाक् दाड़ी गी लिंग मण्डल रे रॉड' पेरेज रेयाक् महत्व बाबोत रे-
मण्डल को रेयाक् बेवहार आबूनाक् बाजचाव रे सकारात्मक प्रभावे डालावेदा। एनतेक् बोहोक् ज्यामितिय आकृति कोरे जुदी बुन ध्यानाक् खान एन्डे खान मस्तिस्क रेयाक् तरंग को रेनाक् प्रतिक्रिया मोज प्रभावे डालावेदा। नोवा स्वभाविक रूप ते आराम दायके अटकार अचुयेत्बुना आर थीर ताहेन काना। संरचना येदाकु आर पुस्तव तेये अगुयेदा। नोवा रेयाक् प्रभाव ध्यान लिकागी ध्यान केंद्रित रे आर हुदिस एमान तियाक् क्युये धीमा येदा। अचका गुडमास तेमाक रूप रे मंडल रे मित् आड़ी सम्मोहक आकर्सन काना ओकादा रोका जहॉनाक् रेयाक् ध्यान आकर्सित एदा आर मोन दो राड़ेजोक् कानाये। ओना प्रकृति रे जामोक् कान बाहा लेकान आकृति रेयाक् ए नकलेत काना। आर आबु जोता प्राकृतिक परिवेष रे समय खेमाव रे लिंग गुणकु बाबोत रे बुन बाडाय गया। ओकाटाक् दो प्राकृतिक रूप रे जामोक् आकार रे मेनाक् ज्योमिति तुलुच् ए जुड़ाव गी।
- मंडल कुरे मोज जानवार को आबु नोवा किट रे उर्जा एमोक मोने शुभा ते बोन बाहाव आकावु। विसिस्ट प्रतिक वाद लगित् उनकु आबुनाक् सामुहिक स्मृति रे अंतर्निहित सावधानी सेलेत् बुन बाहाव आकात्कुवा। नोवा लिकाते नुकु आसानी ते सकारात्मक आर लाभकारी साबित आकानाकु। नुड'कु विसेस रूप ते बाछाव जानवार उना मूल्यों को दिसाय लगित् ओकादो बोटोर,चिंता आर एकलापन रेयाक् को अटकारोक् सोमोय लगीत् विषेस रूप ते प्रसांगिक गया। जोतो अटकार ओकादो आबु आर आबुनाक् आंतरिक/भावनात्मक सुरक्षित जायगा तालारे अलगाव जानामेदा। आम उनकु जानवार कोरेयाक् काहनी को बेवहार दाड़ेयाक्आ ओकोय दो आमाक् क्षेत्र/राज्य रेयाक् सांस्कृतिक बाबोत रे विसिस्ट गिकु। "उदाहरण लगीत् आसाम रे गैंडा, बंगाल रे टाइगर"।
- गिदरा जानवार को तुलुच् अडी मोज जुड़ाव को दोहोया आर जहॉतीन रे मेताया ओंतोर तेको गालमारावा । जीयोन रेयाक् एतोहोप चरण रे बिना शर्त दुलाड़ रेयाक् तरीका रेयाक् को आटकारेदा आबो उनकु उना विश्वास दिशा लगीत् उम्मीद रे नोवाबु प्रयोगा। "नोवा रोड' बिरॉड' कागोचकु", जहॉय जानवार उनकु वाक् ओंतोर रेयाक् सोम्पोर्क रे मेनाया। जहॉय आर हों उनी आयाक् मूल सोंगेये जोड़ावी आर सुरक्षा रेयाक् अटकारे बेनावाम।
- मंडल आर जानवार जोड़ाव रे मिक् सोंगे मानसिक आर भावनात्मक स्तर को रे कमी लगित् मित् नावा डाहार-झिझुकुआ। आर सोंगेते अवचेतन धबिक् ए सेटेर दाड़ी लेना। आर बेगार रे जौंजड़ावे जानाम दाड़ीयाक्आ। जहीर गीया जोतो खोन मोज नोवा गी जे माहौल रे ताहेन को इकाट जोड'। एनरेहों ध्यान केंद्रित आचु लेरे गिदरा रे अपनार दुनिया रे मस्त से मोगोनोक् रेयाक् दाड़ी मेनाक् गया।



गोगो-बाबा आर जेंल तोदारात को
लगित् उनुदुक:-

- बाछाव जानवार को रे प्रतिकवाद बाबोत रे जुवानोक् को सांव गालमाराव। जे लिका- डॉल्फिन
- प्रतीक काना दया, गाती, आडाड' रेयाक् दा
- डी, अकील, सहानुभूति।

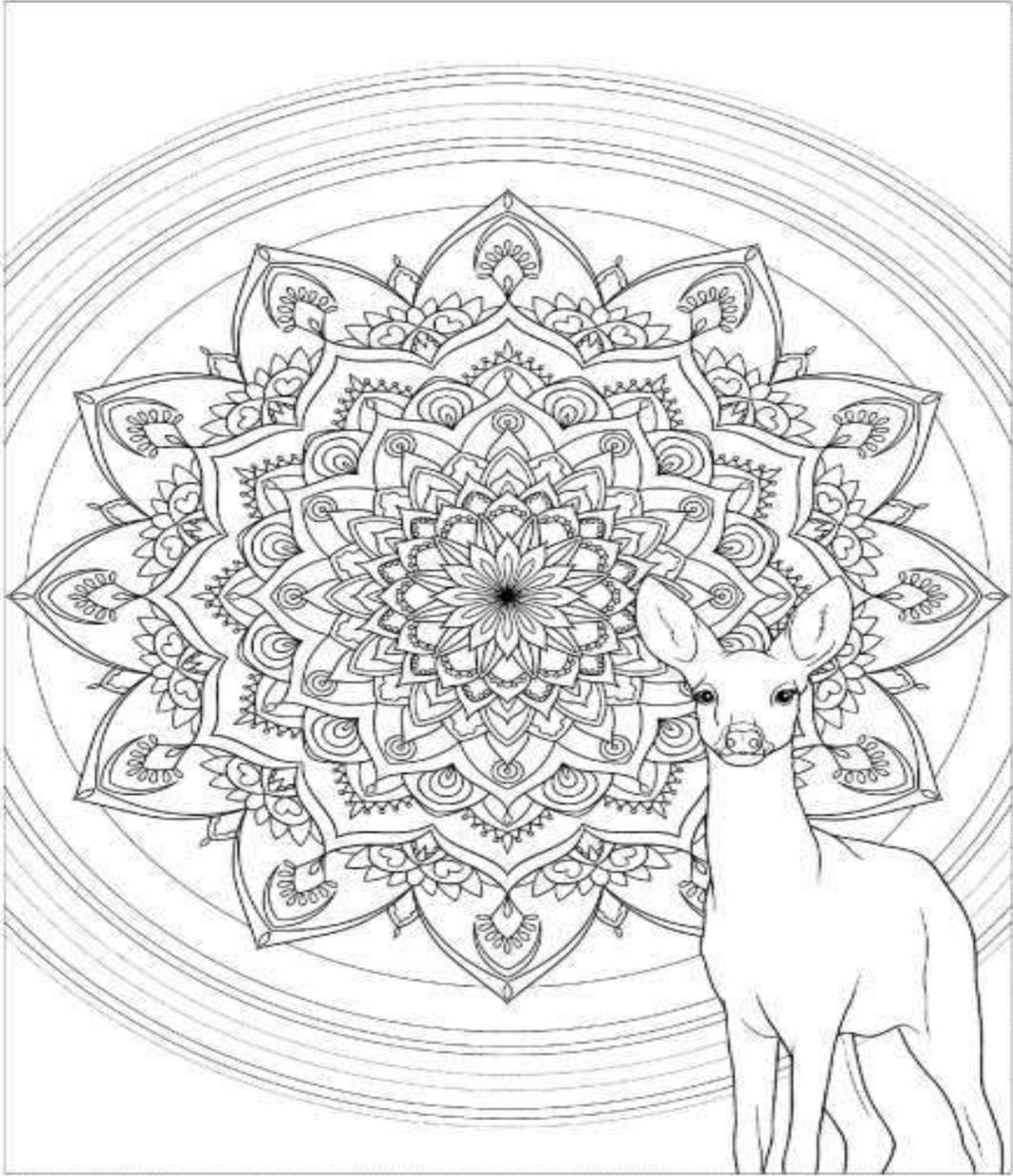




गोगो-बाबा आर जेंल तोदारत
को लगीत् उनुदुकः-

- बाछव आकान जानवार को प्रतीकवाद बाबोत रे जीवानोक को तुलुच् गापालमाराव। जे लिका- बाना।
- प्रतीक काना होड़मो दाड़ी, अनुकूलता, दाड़ी, गतिषिलता।





गेगो-बाबा आर जेल तोदारात
को लगित् उनुदुक्:-

- चुनाव आकान जानवार रे प्रतीकवाद बाबोत रे जीवानोक् को सांव गापालमाराव हुयुक् आ। जे लिका- जील।
- सज्जनता, दुलाड़, दयालुता।

आपनार— प्रबंधन कमी होरा को सेंदरा:— “मेरी कल्याण योजना” टेम्पलेट

गोगो बाबा आर जेंल तोदारात को लगीत् उनुदुक:—

- दस्तावेज रेयाक् नोवा हिस जुवानोक् को लगीत् उनकू वाक् मोज योजना रे कमी लगीत् तयार टेम्पलेट रूप रे मिक् इटरैक्टिव 4 साकाम रेयाक् उपकरणे एमोगोक् काना। गोगो बाबा/जेंल तोदारात को जुवानोक् कूवाक् हुदीस बिचार दो सकारात्मक भविष्य केंद्रित दिषा रे इदी रे को गोंडो दाड़ी याक्आ। जहाँ रे जुवानोक् को थोड़ा घड़ीक् रेयाक् लक्ष्य बेनाव रे ध्यान को केंद्रितेत् काना। नाहाक् सोमोय रे चिंता को उरुमेत्आ आर उनकु ओना जीनीस कु लगीत् को आभारीक् काना ओकाटाक् नोड'कान सोमोय रे हों उनकु टेन मिनाक्। जबकि स्थिति दो नियंत्रण खोन बाहरे गया। नोवा गतिविधि रेयाक् मेनजोड'ाक् जुवानोक् को मुश्किल सोमोय रे मिक् संरचना सेंदरा रे सक्षम बेनाव को। नोवा संरचना नोन्डे ओल आकान प्रमुख बिसोय रे सन्निहित अकाना।
- जुड़ाव आर निर्माण सोमाजिक सागाई बोगीयाक् को सेड़ांय लगीत् महत्वपूर्ण गया। जेंल तोदारातीक से गोगो बाबा मिक् टेन जीवानीक् फोन कोन, सांदेष,ती ओलाक् चिट्ठी “ओकाटाक् क्वारांटाइन सोमोय रे ई—मेल दाड़ीयाक्” ते अपनार रेन को सांव जुड़ाव ताहेन रे सक्षम दाड़ेयाबूना।
- अपनार गी जेंल तोदारात, जावगे होड़मो को लाड़चाड़ जोतो उमर रेन रे अवसाद आर चिंता रेयाक् दोरे कोमेत् काना। लिप्ट बोदोल ते सीढी कुते देजोक् फेडोक् “छूत रेयाक् खातरा होंय कोमा” लेन खान आर ओड़ाक् रीगी ताहें कातेक् योग से आलगावाक् व्याम को चेका बाड़ाय।
- आपनार जागरूकता ; अननार जागरूकोक् खंदरी आर बाहरे रूप ते हों जुदी आमाक् आड़ाड' से कमी ते जाहांय को हासुक् खान से जहांयाक् आड़ाड' ते आम हासुयेक् मे खान तोबे आवधानोक मे। वर्तमान रे जहाँनाक् गी हुयुक् कान उना बाबोत रे जानकारी हाताव रे आमाक् भलाई दो आर मित् क्षोण रेयाक् अटकार हों आमाक् जीवन रेयाक् पहिलाक् को आरहोंये पुस्टाव रे गोंडों दाड़ी याक् आ। खासकर ओड़ाक् रे ताहेन ओक्ते । कुरुमुटुय मे आर अपनार जरूड़ोक् कान आपनार अयकावाक् को उरुम मे। आमाक् अयकाव दो आटकार मे । भलाई रेयाक् नोवा मंत्र दिशा दोहोय मे जे असफालोक हों ठीक गया, जे आटकार हों ठीक गया।

आपनार—प्रबंधन रेयाक् योजना को सिंदराय मे “मेरी कल्याण योजना” टेम्पलेट

- जावगी सेंदराय मे:— लक्ष्य निर्धारित रेयाक् कुरुमुटु ओकादो विषेस रूप ते आमाक् चिचित् तुलुच् जुड़ाव गी। ओकादो आमाक् भलाई सांव इकट सालात् जोड़ाव मिनाक् आ। जहाँनाक् नुंका सेंदरा कुरुमुटुय मे ओकाटाक् बाबोत रे आम जावगीम हुदीस बाड़ाय। दिनम दिन मिक् भासा रे मिक् नावा शोब्दो चिद मे।
- एमोगोक्:— ओड़ाक/गिदरा जेंल तोदारात संस्था रे मिक् सारहाव थुली बेनाव मे। ओकारे दो आम थुलीयेम लागावेत् कान उना आडे पासे कटीच् कटीच् कागोच् से लाठाय लिकान कागोच् कुटरा ताहें ओचुवान। गिदरा जीवोनोक् को मोने याकुमे जे उनकु साकारात्मक संदेश ओल कातेक् उना रे भुराव लगित् उना थुली दोकु बेवहार दाड़ेयाक्आ। आयमा सारहाव से आपनार गाती से चिचित्दाय, गोगो बाबा, लटुगो लटुबा से जहाँय होड़ाक् सारहाव से उदगव रेयाक् सांदेश रेनाक् सारहाव एम आर सारहना सानायेत् कोवा। मित् संदेश बोर्ड रेयाक् बेवहार दाड़ी याआय आर उना रे आपनार संदेश ओल कातेये लाठा दाड़ीयाक् आ।



आपनार प्रबंधन रेयाक् योजना को सेंदराय "मेरी कल्याण योजना" टेम्पलेट



My Worry Box
Learning to identify my fears & worries





How To Look After Yourself

- Plan & schedule your day: you will do more in 24 hours
- De-clog your mind with art, music, book reading, board games, exercise, praying, getting enough sleep & proper nutrition
- Misinformation adds to panic & anxiety. Stay clear of fake news
- It's okay to not be productive right now
- Be proud of your fight. Struggling now doesn't mean you can't thrive
- The greatest thing that we can do is take care of each other
- While I can't control the situation around me, I CAN control my actions





My Gratitude Box
Things I'm grateful for today

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





My Ideas Book



What news/media channels am I watching to get information?



Art I Can Make, Poems I can write, Blogs I can write....



My Goals For This Week






कल्याण हित रेयाक् 6 टी तरीका

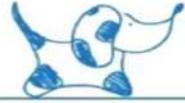


धरती दो मोज दोहोय लगीत् इज चेत इज चेका दाड़ीयाक्आ ?

लोकडाउन ओक्ते रे पुरव विष्व
रे उड्क् जहाज, गाडी कु
रेयाक् प्रदुसन कोम
आकाना। इन रेदो आबु
कोविड-19 महामारी सांव बुन
लडहय काना। आबु रेन धरती
गोगो वाक् कल्याण हुयुक् आ
आम नोवा रे चेत लेका गोंडो
सानायेत् मेया ?



Things I Can Do To Heal The Planet



जीनिस को ओकाकोते इज नापायीज आटकार दाड़ेयाक्आ।

Things That Make Me Feel Good



Books I Want To Read



Indoor Activities I Want To Do



Healthy Foods I Like To Eat



Things I've Always Wanted To Explore



Exercises I Can Do Indoors



गिदरा आर जुवान को लगीत् पोरामोषो गतिविधिकु आर कमी
कागोच् "कार्यपत्रक"



गिदरा आर जुवानोक् को लगित् पोरामोरष गतिविधि को आर कार्य पत्रक

- नोवा खण्ड रे गोगो बाबा आर जेल तोदारात को लगित् पेया मनोशैक्षणिक कार्य पत्रक सेलेत् आकाना। ओका दो साहोस आर बोटोर, हासु, विकल्प इटाक् इटाक् दृष्टिकोण आर बड़ती सावधानी ते ओनलाईन होते ते जाम आकाना। नोवा कार्य पत्रक को ताला ते नोवा विसोय रे गिदरा कु बुझहव रेयाक् नापड़ाक् डाहार जाम रे गोंडों हुयुक् काना। ओकाटाक् लगित् नोवा दस्तावेज रेयाक् मुचत् रे सारहाव काथा एम अकाना।
- गोगो बाबा आर जेल तोदारात को लगित् उनुदुक्:-
- फेसिलिटेटर इन वर्कशीट दो सत्र ओक्ते रे मुचा उनुदुक् रे बेवहार हुय दाड़ीयाक् आ। एनतेक् उना एकेन छापा शीट रेयाक् जरूड़ बनुक् आ। जेल तोदारात कुवाक् दृष्टिकोण गिदरा सांव गाती लेका हुयुक् जरूड़ा। नोवा वर्कशीट अपनाराक् व्याख्यात्मक सत्र काना आर गोगो बाबा से जेल तोदारात को होतेते आच् तिगी हुय दाड़ीयाक् आ। गिदरा आर जुवानोक् को सांव कमी सामोय जेल तोदारात को आर गोगो बाबाकु लगित् प्रमुख संदेश नोवा काना जे उनकु वाक् जो अटकार जोथात् गया। स्वर्ण मंत्र दिसा दोहोय-नोवा इकव दो ठीक गीया, विफलोक्दो ठीक गया। लोकडाउन दाराय ओक्ते बाबोत रे अस्थिरता आर टेलिविजन आर इंटरनेट लगित् बिना जहान बाछाव ते जोतो लिकानाक् उटाआक् तें गिदरा आर जुवानोक् को ताला रे नुकसान रेयाक् असाधारण बोटोर जानाम दाड़ेयाक्आ। नोवा दिनम दिन काम काज आर जपीत् कोये प्रभावित दाड़ेयाक्आ। जोतो कुवाक् अनिश्चितता सांव चिंता रेयाक् स्तर बड़ती चलाक् आ। ओना इयाते आक् बकाक्, बोटोर आर चिंता रेयाक् भावना लगित् डाक्टरकुवाक् हस्तक्षेप जरूड़ गया। आर रचनात्मक लाड़ चाड़ को ताला ते आपनाराक् जेल तोदारात रेयाक् हिवा दोहोय दो अडी गी जरूड़ा।
- मानसिक स्वास्थ्य आर मनोसामाजिक गतिविधि रेयाक् गोंडों ते गोगो बाबा आर जेल तोदारात को लिचाड़ोक् गिदरा हबिक् सेटेर कात उनकु वाक् मनोसामाजिक जरूड़ाक् को रेयाक् आकलन लगित् को सक्षमोक् काना। नोवा गतिविधि जेल तोदारात को लगित् गिदरा को रे तनाव को डंटाव लगित् सक्षमे बेनावेत् कोवा।

प्रगतिशील जीराव लगीत् गतिविधि

- गोगो बाबा आर जेल तोदारात कु लगीत् उनुदुक् :-
- प्रगतिशील मांसपेशी रेयाक् जीराव ते तनाव दो कोमो आ। आम मिक् निश्चित करम रे आमाक् मांसपेशी समुह को रे कमी हुयुक् काना। तिन रे आमाक् होड़मो शारीरिक रूप ते तनाव मुक्त हुयुक् काना तोबे आम कोम चिंता येम अटकारा। गतिशील मांसपेशी जीराव मिक् तरीका काना ओका दो तनाव चाबाय रे ये गोंडोंक् काना। प्रगतिशील मांसपेशी दो तनाव मुक्त ओचुय रे आम साहेंत सोमोय मांसपेशी रेयाक् मिक् समुह दो तनावे एमोक् काना। जैसे गी आम सांवहेंत एम आड़ाक् किदा आम दो उनी जीराव एम इमाय काना। निया तकनीक रे होड़मो रेयाक् जोतो प्रमुख मांसपेशी रेयाक् समुह को एकांतर रूप ते संकुचित आर आड़ागोक् काना, आम मांसपेशी रेयाक् समुह रे मिक् निश्चित क्रम रे कमी येत् आय। तिन रे होड़मो आरामे अयकावेदा उन रे आम कोमेम चिंता आ।
- विकर्सन खोन छाड़ा मिक् थीर जायगा सेंदराय मे। ओत् रे गितिक् मे से टेंडार मची रे तायनोम सेच् टेंडारोक् मे, आमाक् टाइट किचरीक् को ढीलमे आर चोसमा को दो ओचोक् काक् मे। आमाक् ती कीन दो होबोर मे से टेंडार मची रेयाक् ती दोहोवाक् रे दोहोय मे। थोड़ा बय बय ते सांहेत मे। नित् आमाक् ध्यान लातार रे ओल आकान जायगा को रे बयसव ताम आमाक् होड़मो रेयाक् बकी हिस को आराम ते आड़ाक् गिडि रेयाक् ध्यान एम मे।
- बोहोक्:- 15 सेकेण्ड लगीत् बोहोक् रे मांसपेशी को दो संकुचित मे। मांसपेशी को दो केटेज मे आर तनावपूर्ण अयकव मे। आर हों 30 सेकेण्ड लगीत् लिखाय तुलुच् बयबय ते आमाक् बोहोक् खोन तनाव आड़ागमे। आमाक् मांसपेशी को दो ओकालिकाम अयकवदा ? आर जीराव रेयाक् अटकार रे बेगार अयकव मे। उन हाबिक् तनाव दो अड़ाग तेगी ताहेन मे तिन हबिक् आमाक् बोहोक् पूराव लिकाते तनाव मूक्त बाड' हूय उतारोक्। सांहेत बयबय ते आर सामान रूप ते हाताव मे ।
- होटोक् आर तारीन:- आमाक् तारीन दो आमाक् लुतुर कीन सेच् चेतान सेच् राकाब तुलुच् आमाक् होटोक् आर तारीन रे तनाव बढ़हाव मे आर 15 सेकेण्ड लगीत् थीरूक् मे। 30 सेकेण्ड लगीत् लिखा बयबयते एहोब मे आर तनाव घटाक् अटकार मे।?
- सुपु आर ती:- बयबयते बनार ती ते कुचय मे। आमाक् कुचा ती कुड़ाम सेच् ओर मे आर 15 सेकेण्ड लगीत साब मे। तिनक् हुय दाड़ीयाक् केटेच् ते कुकुज मे। 30 सेकेण्ड लगीत् लेखा लेखा ते बयबय ते आड़ाग मे आर जीराव रेयाक् अटकार ध्यानाक् मे।
- बुलु आर जांगा:- 15 सेकेण्ड रे बयबय ते आमाक् बुलु रे आर जांगा रे तनाव ढीर मे। मांसपेशी को तिनाक् हुय दाड़ीयाक् उना को काजाक् ते पाटेद मे। आर हों बयबय ते 30 सेकेण्ड खोन ढीर हबिक् तनाव बेनाव दोहोय मे। तनाव कोमाक् आर गिरावाक् रेयाक् भावना अयकव मे। आमाक् होड़मो रे जीराव रेयाक् भावना रेयाक् रासका हाताव मे। साहेंत बयबय ते आर सोमान रूप ते हाताव ते ताहेन मे।

मित् टाड' गिदरा रे उपरूम आर आत्म-छवि रेयाक् भावना सेंडाय लगित् गतिविधि

पांच गोटाड' काथा आपनार बाबोत

गोगो- बाबा आर जेंल तोदारात को लगीत्उनुदूक:-

- आम-स्वीकृति आत्म खोज रे मित् विशिस्ट चरण काना । ओने उन रे हुयुक्आ तिन रे गिदरा । जुवानोक् कु आको ते आच् गी निस्पक्ष रूप ते जेंजेल लगित् कु तैयारोक् काना । मित् "सेंड़ाहोड़ाक् गोंडों ते" तिन रे उनकु आकाया तोबे को आयकावा जे उनकुवाक् दाड़ी, उनकुवाक् कोमजोरीको चाबायेदा । अपनार गिदरा को निया कुकली रे हुदीषोक्मेताकु मे । आर उनकु ईमानदारी ते तेला एमोक् रेयाक् कुरुमुटुय मे । नोवा अभ्यास आम दो आमरेन गिदरा रे साकारात्मक आत्म-धारणा रेयाक् मानोत् रेयाक् ओपसोर एम दाड़ेयामा । आर लाहासेत् उनी बनावक् से उनीयाक् गोंडोये हुय दाड़ी कोआ । थोड़ा उनुदुक् एम लेरे जेंल तोदारातीय होंये बेबोहार दाड़ीयाक्आ ।
- इंज आपनार बाबोत रे चेत् को मोंडे गोटेच् जीनीसीज कुसी याक्आ ?इजाक् दाड़ी चेत् काना ?

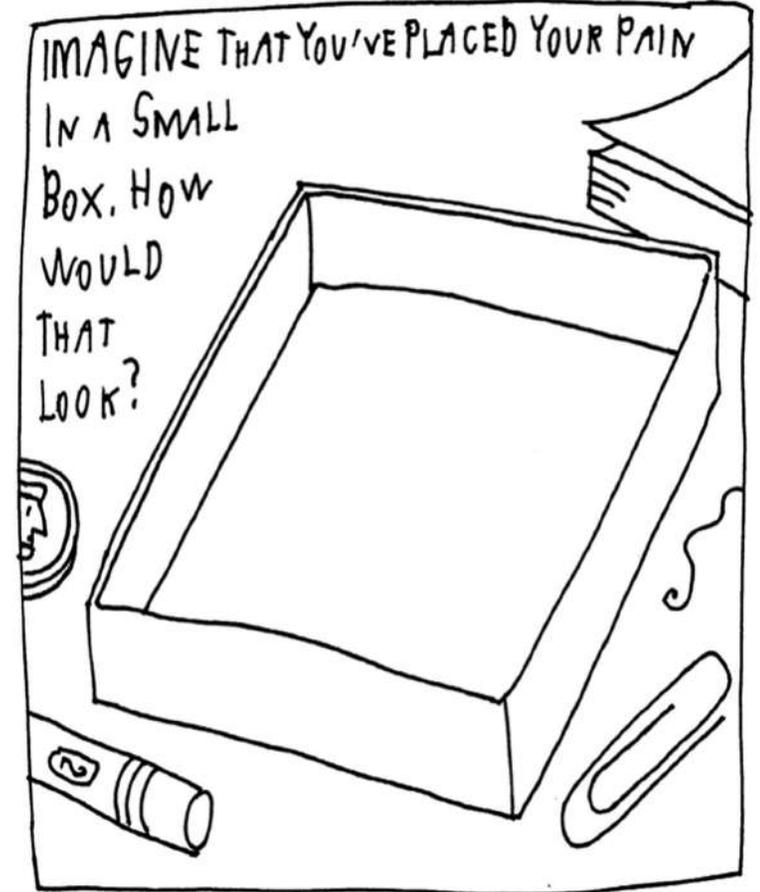
- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____



गिदरावाक् दिमाग / दिल रे हासु / उसात् कूगी बुझहव लगित् गतिविधि

गोगो बाबा आर जेंल तोदारात कु लगित् उनुदुक्:-

- हासु को बुझाव, चाहे होड़मो से मोने हासु, मित् विशिस्ट अनुभव काना। ओकोय गिदरा को उनीयाक् मोने रेयाक् हासु खोन ढीर सुसंगत रूप ते बंद आयोग से तर्कसंगत बेनाव रेम गोंड़ो दाड़ेयाक्आ। तिन रे उनकु को ओड'कायेदा, उनरे उनकु दो खांदरी रे बुझहा काना आरकु आटकारेत् काना जे वास्तव रे आबुवाक् जेंल तोदारात होड़े जेंलेत् कुवा मेनते। आपनार गिदरा को निया कुकली रे हुदीस लगित् मेता को लागाआ। आर उनकु इमानदार ते तेला रूवाड़ाकु रेयाक् कुरुमुटुय हुयुक्आ। नोवा अभ्यास आमदो आपनार गिदरा वाक् हासु आर दुख रेयाक् बुझाव रेयाक् ओपसोरे एम दाड़ेयाक्आ। थोड़ा उनुदुक् एमेतआ जे जेंल तोदारात को होंकु बेबोहार दाड़ेयाक्आ।
- कोल्पोनाय मे जे आम दो अपनार हासु / दुःख मित् कटिच् बाक्सा रेम दोहो आकादा। नोवा चेतलिका आयकाआ ? नोवा चाबाय लगीत् आम दो गोंड़ोंक् जरूड़ गितामा।



बाडायाक् कुकु अगुकु होते ते सत्र ओक्ते रे एकेन मौखिक रूप तेगी कार्यपत्र को रेयाक् बेबोहार उनुदुक् लिकाते हुय दाड़ीयाक्आ। छापावाक् कागोच् रेयाक् जरूड़ बनुक्आ।

मित् मुश्किल आटकार ते गिदरा को लाहा सेच् लाहाक् रे गोंडो वाको लगित् गतिविधि

गोगो-बाबा आर जैल तोदारात कु लगित् उनुदुक:-

- मित् गिदरा दो कटिच् रेयाक् प्रतिकुल अटकार/नाकारात्मक भावना/लगातार नाकारात्मक जानकारी अव्यवस्था रेयाक् वातावरण/ से तकिच् खोन बाज्रचाव, जैल तोदारात को लगित् हों चुनौतिपूर्ण हुय दाड़ेयाक् आ। एनरे हों थोड़ा अवसान गतिविधि जैलेका गिदरा को बाहा दारी जोतोन रेयाक् जिमा एमा को से मित् टाड' इता रोहोय लगित् उदगव को। सांव ते गिदरा कुवाक् मोन सुबा पूराव लगित् नेहोर कुम विशेष रूप ते गोंडों हुय दाड़ीयाक्आ। आसोल दो नोवा काना जे सकारात्मक शोब्दो आर काथा तेत् को मित् रोकोम बेबोहार हुयुक् जे लिका- वाह! आम दो जीमोन सेंडाय लगित् मित् बाहा दारीयेम गोंडों दाड़ीवादेया। इमानतियाक् गिदरा को लगित् अडी गी स्वास्थ्यप्रद आर आष्वस्त अयकावाक् होम दाड़ीयाक्आ।
- फैंसिलिटेअर लगित : तिन रे आम नोवा से नोंकावाक् गतिविधियेम चेकायेदा तोबे आम अपनार गिदरा कुवाक् कल्पना को चेत् लिकायेम लाहादाड़े याक्आ ? मित् नावा गतिविधि रेयाक् कुरुमुटु आर उनकु रेयाक् सकारात्मक बेबोहार लगित् अपनार रेन गिदरा को ओकालेकायेम कुसी ओचोकेत कोवा ? उनकु उदगव को लगित आम चेत् तरीका कुयेम इस्तेमाल दाड़ेयाक्आ ?



गिदरा को आकोते आकोरे संदेश आर साहोंस को बेनाव राकाब लगित् गतिविधि

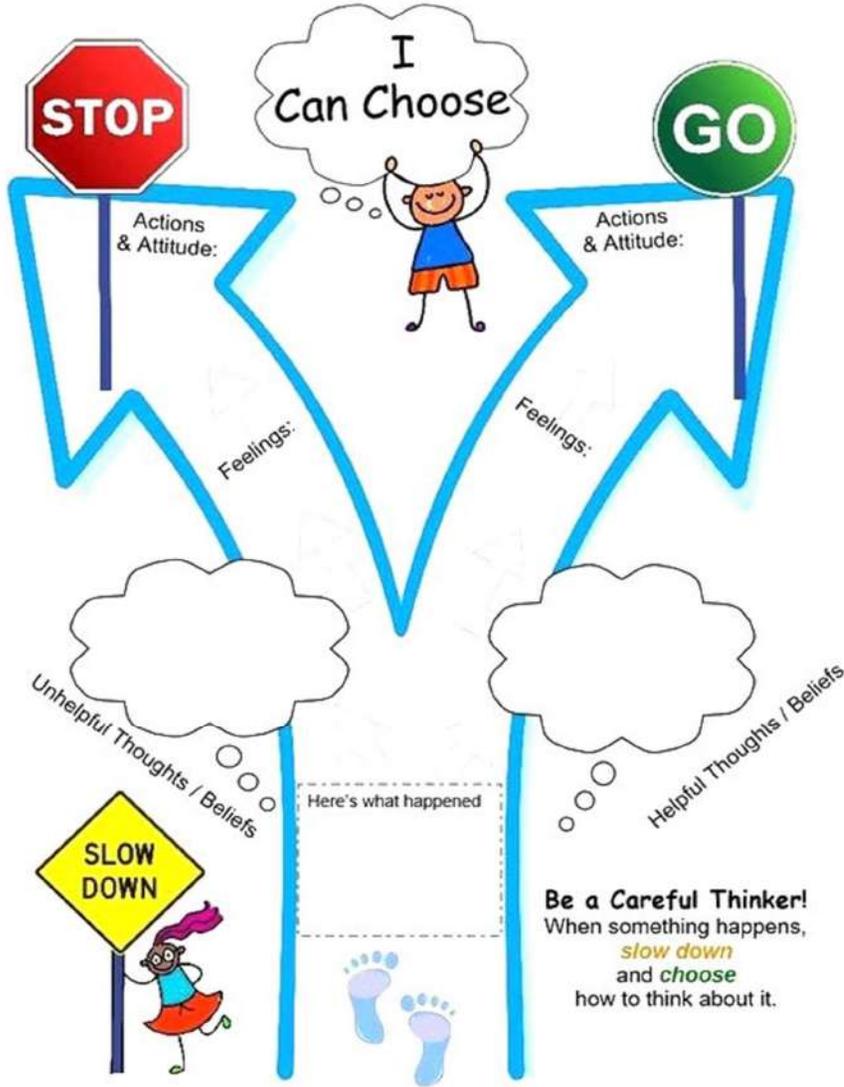


For facilitators : तिन रे आम नोवा से नोंकान गतिविधि चेकाय दा तोबे आम आपनार गिदराकुवाक् कल्पना को चेकातेयेम सेंडा दाड़ीयाक्आ ? मित् नावा गतिविधि चेकाय रेयाक् कुरुमुदु आर उंकु वाक् सकारात्मक बेवहार लगीत् अपनार गिदरा को चेत् लिकाम सारहावेत् कुवा ? उंकु लगीत् आम आर चेत्-चेत् तरीका येम इस्तेमाल दाड़ीयाक्आ ?

गोगो-बाबा आर जेंल तोदारात कु लगित् उनुदुक् :-

- गिदरा को नोवा बुझहावाकु रे गोंडोंवाकु जे साहोंस दो जहाँजाद रेयाक् जीनीस दो बाड' काना, ओना दो आबु भीतरी रीगी मेनाक्आ आबु बाबुन बोतोरोक् ।
- नोवा थोड़ा जादु लेकागी आबुन भीतरी रे ताहेना ओकादो आबु आत्म-संदेश, चिंता खोने उडुकेत् बुना। आर ओंकाये चेका अगुयेत् बुना ओका दो आबु अडी कठिन बुन आयकावेतआ। जहाँतिन रे साहोंस एकेन थोड़ा सेकेण्ड/मिनट लगीत् मित् दोम हुयुक्हा-ओका दो अडी सोमोय धाबिक् बाहादूर बेनाव ताहेन रे गोंडो आबुन काना। जेलेका जहाँये धामकाव लेम रे तींगु दाराम से इकाट सालात् जहाँन बे गानोक् आक् दो बाड' ये मेन दाड़ीयाक्। उंकु लायाकु मे जे साहोंस रेयाक् मोतलोब किलास रे नावा गिदरा को दायावाकु हों हुय दाड़ीयाक्आ। अक्सर नोवाकु लगित् प्रषंसा से थायु दो बाड' आमोक्आ, मेनखान नोवा दो ठीक कान गया।
- उंकु उना गतिविधि को चेकाय लगित् उदगव कूमे ओकादो उनकु आचतेगी सारीयाक् सेलेत् ए इदी कुवा। - रंगमय,कला,एनेच्। जहाँनाक्गी आकादो जीयोन रेयाक् सारीयाक् हाराबरुय रेये गोंडोक् आ जे उनी दोय केटेच् गया,दाड़ीगियाये आर उनी दोये तींगु दाराम दाड़ीयाक्आ आर नोवा जे उनी आच् आक् दो बाये लेवडेयआ तिनाक् जहाँतिन रेये हुदिसोक् । नोंकाते उनी ओंतोर भीतरी खोन दाड़ीये जामा। उनी नोवा हों लायाय हुयुक्आ जे मानवा लेबडेच् दोय हुदिसेत् काना।
- नाक्षा रे मित् आलगा स्व-व्याख्यात्मक कार्यपत्रक मेनाक्आ ओकादो जेंल तोदारात कान को लगित् साहोंस रे गापालमाराव एहोप् लगीत् बेबोहार दाड़ीयाक्आ।

गिदरा को आर जीवानोक को थीर कातेक् आर ध्यान ते हुदीस रे गोंडोवाकु लगीत् गतिविधि



- गोगो-बाबा आर जैल तोदारात कु लगीत् उनुदूक्
- उदास ओक्ते रे गिदरा को दो जीराव कु जाम एत् आ आर नावा दाड़ी हों कु अयकव वेत काना। बाना दो तनाव मुक्त आर स्वास्थ ताहेन लगीत् महत्वपूर्ण हिंस काना। जुदी आम रेन गिदरा अडी जस्ती तनावे हातावेत् काना तोबे उनी रे चिड़चिड़ाआय, चिंता आय से होड़मो हों तनावग्रस्त जैलोक् ताया। सामान्य खोन जस्ती एकलाये ताहेना। आच् चेतान रे आच् आक् एकतियारी बाये दोहो दाड़ीयाक्आ। नोंडे मित् अलगा स्व व्याख्यात्मक कार्यपत्रक मेनाकआ। नोवा रेयाक् बेबोहार जैल तोदारातकु कु दाड़ीयाक्आ। लटु गिदरा को दो तर्क संगत रूप ते बेबोस्ता बुझहव रे गोंडो को जाम दाड़ीयाक्आ। उनकु वाक् बेबोहार बुझहव लगीत् खंदरी हाबिक् बाडाय रेयाक् कुरुमुटुय हुयुक् आ। उनकु वाक् गति कोम लगीत् बुन गोंडो दाड़ीयाक्आ।

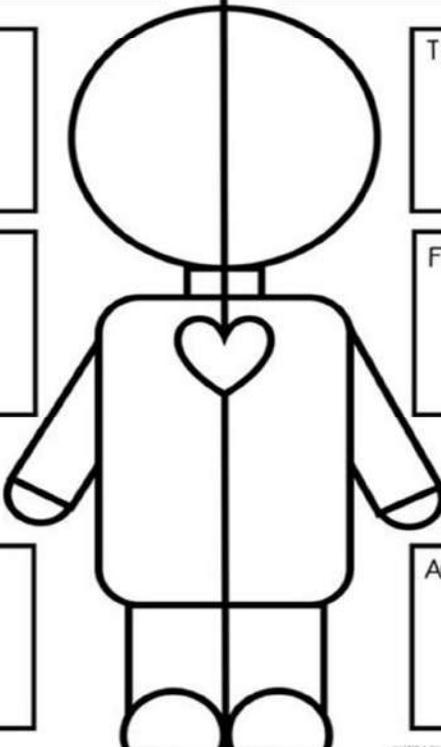
- मिमित् गिदरा जुदा-जुदा गी को ताहेना। आदोम गिदरा दो आयमा जुदा-जुदा जीनिस को साम्बड़ाव दाड़ीयाक् आ। आदोम कुदो एकेन मित् जीनिस चिकाय गीकु कुसी याक् आ। आम नोवा आलोम बूझहवा चेदाक् जे आम उंकु गोगो-बाबा अपनार जोंक रेन जैल तोदारात को सेंडा होड़ काना। तोबे आम नोवाम बूझाव दाड़ेयाक्आ कि आम रे गिदरा दिनम चेत् लेकाये इकावा ? ध्यान मे जे गिदरा चेत् ए चेकायेदा ? जस्ती भार कुतेये परेषानोक काना तोबे उनकु सांव ताहेन मिताय ते चेत् हों बाड' जांमोक आ। उना अवस्था रे गिदरा कु बाछाव लगीत् आड़ाक् आय मे जे उनी जोतो खोन जस्ती चेत् ए कुसीयाक् काना आर उना रे हें याताय मे। नोवा ओक्ते रे तिन रे पुराव दिसम लोकडाउन रे मिनाक् आ आर गिदरा को बाहरे सेनोक आर गाती चालाक् खोन बुन डांटाव अकात् कुवा। उंकु वाक् दिमाग आयमा योजना को बेनाव कातेक् को रसका दाड़ीयाक् आ। जैल तोदारात कु लगीत् नोवा महत्वपूर्ण गया जे गिदरा को नावा दाड़ी बेनाव रे गोंडों वाकूवा से जुदी जरूड़ोक खान नाहाक् दाड़ी हों डांटाव रे गोंडोवाकु हुयुक्आ।

गिदरा आर जुवानोक् को जुदा-जुदा दृष्टिकोण को बुझाव रे गोंडों लगित् गतिविधि

DIFFERING Name: _____ Date: _____

PERSPECTIVES

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





© ILLUSTRATION BY SOUVIK CHAKRABARTY

गोगो-बाबा आर जेंल तोदारात कु लगित् उनूदुक:-

- परिपेक्ष्य निर्धारण मित् होड़ दो मित् जुदा दृष्टिकोण ते अवस्था रे लगित् हुदीस दाड़ी ये इमाय काना। नोवा लगित् जरूड़ा जे आम अपनार इटाक् होडाक् तय रे ताहें कातेक् जेंल मे आर आम कजेंल मे आर आम कल्पना में जे आम उना अवस्था रे चेत् लिकाम अयकव दा सेम हुदीस एदा।
- गिदरा आर जुवानोक् को दो आयमा दृष्टिकोण कु बुझाव रे गोंडोवाकु मे। आर इटाक् कु लगित् उंकू वाक् सहानुभुति जोगाव मे। जाहॉतिन रे गिदरा /जुवानोक् कु परिपेक्ष्य हाताव रे परेषानी हुयाकु तोबे उंकु मित् दोम गाती बेनाव से उना दोस्ती बेनाव दोहोय लगित् मुष्किल हुय दाड़ीयाक् आ। जुदी गिदरा जाहॉनाक् नॉकान निर्णय से भ्रम से चिंता सोदोरेदा ओकादो इटाक् होड़ कारोन ते हुयआकान तो उंकु गोंडोंवाकु हुयुक्आ। ओना इटाक् मेनजोडा'क् कु ओलमे मे ओका दो उनी होड़ ठेन ताहेंकान ओकोय दो उनी ओना निर्णय हाताव लगित् तेये उदगव किदिया। जेंल तोदारात कुदो गिदरा को कुली दाड़ेयाकुवा जे चेत् उनी दो उना आबोस्ता रे ओना निर्णय गीये हातावाकादा से आर हों इटाक् डाहार रे बाछाव लेदा। नॉडे मित आलगा व्याख्यात्मक कार्य पत्रक मेनाक् आ । ओका दो जेंल तोदारात को लटु गिदरा वाक् गोंडोते उनकु लगित् को बेवहार दाड़ेयाक्। गिदरा आर जुवानोक को जुदा-जुदा दृष्टिकोण ते बुझाव रे गोंडोंक् लगित् मित टेन इटाक् तरीका काना जे उंकु मित् निष्चित उत्पाद रेन किरीज को आर अखरीज कु ताला रे भुमिका निभाव रे गोंडोंक् लगित् माध्यम ते आटकार अचुये जे चेत् लिका किरीज आर अखरीज ताला रे मित् निष्चित अवस्था लगित् जुदा-जुदा तर्क आर गालमाराव हुयुक् आ।

अनुलग्नक 1: घरेलू हिंसा हेल्पलाइन नंबर

National Helpline 1091

संस्था	फोन नंबर	संस्था	फोन
स्त्री मुक्ति संगठन	8291821061 9870217795 7767909222	वुमेन पु लस लाइन चाहत	1091 1291 9029073154
(माला बोलयाचा आहे)	8692034587 9970161988 98332 63606	CORO	9892632382 7045991985
साख्या	9890312402 9833052684	ऊर्जा ट्रस्ट	7045731583 103
स्नेहा crisis helpline One-stop Crisis center at KEM Abhay helpline	9167535765 (022) 24100511	पु लस लाइन मुंबई i वशाखा (मन संवाद)	18001800018 (0294) 2488339
अभय हेल्पलाइन	9423827818 9830079448 9830204393	वशाखा महिला सलाह एवं सुरक्षा केंद्र	(0151) 2226121
स्वयं	9830204322 9830737030	केंद्र वशाखा	7425018111 9920241248
स्वयं (specialised helpline)	9830772814 8800996840 (011)26692700	iCall - TISS	8369799513 9372048501
गौरवी सखी वुमेन पावर लाइन (उ. प्रा.) वुमेन इन गवर्नेस (असम)	18002332244 1090 6003214180 (011)24373737	सहेली	(011) 2461 6484
शक्ति शा लनी	(011) 243724379	भू मका वुमेनस शाहीन वोर्मेस रेसूर्स एंड वेलफयर	18004252908 9885050588

आंगोचाक् को

- कोविड-19 ओक्ते रे साइकोसोषल सपोर्ट फोर चिल्ड्रेन लगीत् नोवा टुल किट रे प्रषिक्षण आर संसाधन जीनिस को युनिसेफ इंडिया कंट्री ओफिस आर चाइल्ड लाइन इंडिया फांउडेशन लगीत् लातार रे ओल आकान बाडायाक् कु ध्यान सालाक् जुड़ाव आकाना :-
- सुश्री सोनाल कपूर आर श्री जसविंदर सिंह, प्रोत्साहन इंडिया फांउडेशन नावा दिल्ली, भारोत होतेते टुलकिट कंटेंट कु सेंड़ा, क्यूरेट आरकु डिजाइन आकादा ।
- जर्मनी दिसोम रेन नाचोनिया सुश्री एलेना रॉकिंगर होते ते नुवा किट लगीत् जानवार प्रतीकवाद रेयाक् बेवहार सालाक् मूल मंडला कला रेयाक् योगदान एम आकाना ।
- आसोल नक्शा रेयाक् योगदान फ्रीलांस कलाकार सुश्री ईषा तंगादपल्लीवार पुणे भारोत होतेते हुय आकाना ।

81.

संदर्भ

- 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>