

# କୋଭିଡ - ୧୯ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଭାବପ୍ରବଣତା ଜନିତ ସୁସ୍ଥତା (ଇମୋସନାଲ ୱେଲବିଙ୍ଗ)ର ଯତ୍ନ



ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ସମସ୍ତେ କରୋନା ଭାଇରସ (କୋଭିଡ - ୧୯) ବିଷୟରେ ହିଁ କଥା ହେଉଛି ଏବଂ ଏହା ଆମକୁ ଭୟାବୁ, ଦୁଃଖୀ କିମ୍ବା ବିକୃତ କରୁଛି । ଆପଣ ଏକୃତ୍ୟା ନୁହନ୍ତି ।

ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଯାହାସବୁ ଘଟୁଛି, ସେଥିରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଜିନିଷ ବଦଳିବାରେ ଲାଗିଛି, ସେତେବେଳେ ଅନିଶ୍ଚିତତା ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ ହେବ ।

ଏଥିପାଇଁ କିଛି ଛୋଟ ଛୋଟ ଜିନିଷ ଆପଣ କରିପାରିବେ ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଚିନ୍ତି ଏବଂ ଭଲ ଲାଗିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ଏବଂ ତାହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନିଜ ସହିତ ଆପଣଙ୍କର ଚାରିପାଖର ଲୋକମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଯତ୍ନ ନେଇପାରିବେ ।

## ପରିବାର ଓ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରଖନ୍ତୁ

ଯଦି ସ୍ଥାନୀୟ ଲକଡାଉନ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଘରେ ରହିବାକୁ ପଡୁଥାଏ, ତାହେଲେ ପରିବାର ଓ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ମାନଙ୍କ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାୟରେ ସମ୍ପର୍କ ରଖିପାରିବେ, ଯେପରିକି :

(ମୋବାଇଲ)ମେସେଜ ପଠାଇବା ଦ୍ୱାରା



ଜଣେ କିମ୍ବା ଦଳେ (ଗ୍ରୁପରେ) ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କ ସହିତ ଭିଡିଓ କଲ ଦ୍ୱାରା । କେତେକ ଭିଡିଓ କଲରେ ବଧୂର ଲୋକ ମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କ୍ୟାପସନ ଆଗରୁ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ।



ଆପଣ ଘର ବାହାରେ ପାର୍କ କିମ୍ବା କୌଣସି ଖୋଲା ଜାଗାରେ ଦେଖା ହୋଇପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ଯେପରି ନିଜ ଦେଶର ନିୟମ ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି, ଯାହା କହିପାରିବ ଯେ କେତେ ଜଣ ଲୋକ ଏକାଠି ଦେଖା ହୋଇପାରିବେ, କିପରି ସଠିକ ଭାବରେ ନିଜ ଓ ଅନ୍ୟ ଭିତରେ ଦୂରତା ରଖାଯିବ ଏବଂ ଆପଣ କେଉଁଠି ଓ କେତେବେଳେ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ନିଜ ଦେଶରେ ୱେବ୍ ସାଇଟ ଓ ହେଲ୍ପ ଲାଇନ ର ସହାୟତା ପାଇଁ ଆପଣ ଏଥିରୁ (ତଳେ ଦିଆଯାଇଛି)ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ପାଇପାରିବେ:  
[www.childhelplineinternational.org](http://www.childhelplineinternational.org)

# କୋଭିଡ - ୧୯ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଭାବପ୍ରବଣତା ଜନିତ ସୁସ୍ଥତା (ଇମୋସନାଲ ୱେଲବିଙ୍ଗ)ର ଯତ୍ନ



## ଅନଲାଇନ୍ରେ ସମସ୍ତ ସୂଚନା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ

ଇଣ୍ଟରନେଟରେ ବହୁତଗୁଡ଼ିଏ ସୂଚନା ମିଳିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଆପଣ ପାଠାଧିକାରୀ ସମସ୍ତ ସୂଚନା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ ।

ଆପଣ ଅନଲାଇନରେ ପାଠାଧିକାରୀ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକୁ ଯାଞ୍ଚ (ଚେକ) କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଆପଣ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଛନ୍ତି କି ? ଏହା ଏକ ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ଓଡ଼ିଏ ସାଇଟ କିମ୍ବା ଭଲ ଖ୍ୟାତି (ରେପ୍ୟୁଟେସନ) ଥିବା ନିଉଜ ପ୍ୟାନେଲ ଅଟେ ତ ? ଆପଣଙ୍କର ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ଏହି ଲିଙ୍କକୁ ହାତୁଆପରେ ଶେୟାର କରିଦେଲା ବୋଲି ମାନେ ନାହିଁ ଯେ ଏହା ସତ୍ୟ ହୋଇଥିବ ।

## ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ସମୟରେ ଚିତ୍ତ

ଆପଣ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ନିଉଜ ଦେଖିପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ସବୁବେଳେ ଆପଣ ନିଉଜ ଅପଡେଟ ଦେଖିବା କରୁନା ନୁହେଁ, ବିଶେଷତଃ ଯଦି ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ବ୍ୟସ୍ତ କିମ୍ବା ଦୁଃଖିତ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ।

ଆପଣ କେତେଥର ଆପଣଙ୍କର ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ଚ୍ୟାନେଲ ଯାଞ୍ଚ (ଚେକ) କରୁଛନ୍ତି ଭାବନ୍ତୁ । ବୋଧହୁଏ ଆପଣ ଏବସ୍ତୁ ଏତେଥର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ ?

ମନେରଖନ୍ତୁ, ଯଦି ଭାବୁଛନ୍ତି ଯେ ଆପଣ କମ୍ପ୍ୟୁଟର କିମ୍ବା ଫୋନ୍‌କୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି, ତାହେଲେ ଟିକିଏ ବିରତି (ବ୍ରେକ) ନିଅନ୍ତୁ, ଏବଂ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ଆପଣ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ଟିକିଏ ପୂର୍ବରୁ ଯେପରି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର ନ କରନ୍ତି, କାରଣ ଏହା ଭଲ ନିଦ ହେବାରେ ବହୁତ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

## ଏକ ନୂଆ ରୁଟିନ ତିଆରି କରନ୍ତୁ

ଏହି ଭାଇରସକୁ ବିସ୍ତାରିତ ହେବାରୁ (ବଢ଼ିବାରୁ) ରୋକିବା ପାଇଁ, ଆମେ ଯେଉଁ ସବୁ ଜିନିଷକୁ କରିଲେ ଖୁସି ପାଉ, ସେଥିରୁ କିଛି ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ହଠାତ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆମକୁ ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ କରୁଛି ଏବଂ ଏହି ନୂଆ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଲାଗିପାରେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ଯେ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକ ଆମର ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ ନୁହେଁ ଏବଂ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ଆମ ପାଖରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ବି ନଥୁଲା ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ସ୍କୁଲ ବା କଲେଜ ଲକଡାଉନ ସମୟରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଛି ତାହେଲେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ କେମିତି ଏହି ଦିନଗୁଡ଼ିକ କାଟିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା (ପ୍ଲାନ) କରିବେ । ଗୋଟିଏ ନୂଆ ରୁଟିନ ତିଆରି କରିଲେ ଏହା ନିଶ୍ଚୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଏହି ରୁଟିନରେ ଆପଣ କେତେବେଳେ ପାଠ ପଢ଼ିବେ, କେତେବେଳେ ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କ ସହିତ ଅନଲାଇନରେ ଗପିବେ ଏବଂ କେତେବେଳେ ବ୍ୟାୟାମ (ଏକ୍ସରସାଇଜ) କରିବେ, ସେ ବିଷୟରେ ପ୍ଲାନିଂ କରନ୍ତୁ ।

## ସକ୍ରିୟ (ଆକ୍ଟିଭ) ରୁହନ୍ତୁ

ନିଜକୁ ଖୁସି ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ (ଏକ୍ସରସାଇଜ) ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଭଲ ଉପାୟ ଅଟେ ।

କିଛି ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ, ଏମିତିକି ନିଜେ ଏକେଲା କରିପାରନ୍ତି, ଯେପରିକି ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା, ଫୁଟବଲକୁ ଚାରିପଟୁ ଗୋଲଠା ମାରିବା କିମ୍ବା ବାସ୍କେଟବଲକୁ ଗଡ଼ାଇବା ।



ଦୌଡ଼ିବାକୁ ଯାଅନ୍ତୁ



ଯଦି ସ୍ଥାନୀୟ ନିୟମ ଅନୁମତି ଦିଏ, ତାହେଲେ ନିଜ ପାଖ ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶି କିଛି ଖେଳକୁଦ କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ନିୟମିତ ହାତ ଧୋଇବା ଏବଂ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରିବା କଥା ମନେ ରଖନ୍ତୁ ।



# କୋଭିଡ - ୧୯ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଭାବପ୍ରବଣତା ଜନିତ ସୁସ୍ଥତା (ଇମୋସନାଲ ୱେଲବିଙ୍ଗ) ରକ୍ଷା










## ...ଆରାମ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରନ୍ତୁ

ଆମ ଚାରିପାଖ ଦୁନିଆ ରୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଦୂରେଇ ରହିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଆପଣ ଏହି ସମୟରେ ଏସବୁ କରିପାରିବେ :

<p>ତୁଳିରେ ରଙ୍ଗ ଦିଅନ୍ତୁ, କିମ୍ବା କିଛି ଆଙ୍କନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଚିତ୍ର କରନ୍ତୁ</p> 	<p>କିଛି ରୋଷେଇ କରିବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଘର ରୋଷେଇରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ</p> 
<p>ଘରର ନିତିଦିନିଆ କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ, କିମ୍ବା କିଛି ଗଛଲତା ବା ପରିବା ଗଛ ଲଗାନ୍ତୁ</p> 	<p>କିଛି ହାତକାମ ଯେମିତିକି ସିଲେଇ ବା ଟେଲରିଙ୍ଗ କାମ କରିବା ଶିଖନ୍ତୁ । ଏପରିକି ଆପଣ ନିଜ ପରିବାର ପାଇଁ ଫେସ ମାସ୍କ ତିଆରି କରିପାରିବେ ।</p> 
<p>ବହିଟିଏ ପଢନ୍ତୁ ।</p> 	<p>ଧର୍ମୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରେ ସାମିଲ ହୁଅନ୍ତୁ, କିମ୍ବା ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଆରାମ ଦେଲାଭଳି କିଛି ଏକ୍ସରସାଇଜ କରନ୍ତୁ ।</p> 

## କିଛି ମଉଜମସ୍ତି କରନ୍ତୁ

ଏଭଳି ଏକ ସଙ୍କଟ ସମୟରେ ଖୁସି ରହିବା କିମ୍ବା ମଉଜ ମସ୍ତି କରିବା ହୁଏତ ଠିକ ଲାଗିନପାରେ, କିନ୍ତୁ ଏହା କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଆପଣ ଏସବୁ କରିପାରିବେ :

<p>ଆପଣଙ୍କ ପରିବାର କିମ୍ବା ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଅନଲାଇନ ରେ କିଛି ମଜାଦାର ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ</p> 	<p>ନିଜ ପ୍ରିୟ ଗୀତ ର ଧୂନରେ ରୁମ୍ ଭିତରେ ନାଚନ୍ତୁ</p> 
<p>କମେଡି ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଦେଖନ୍ତୁ</p> 	<p>କଉତୁକିଆ କଥା (ଜୋକ) କୁହନ୍ତୁ</p> 
<p>ଆପଣଙ୍କର ଜୀବନରେ ଘଟିଥିବା ମଜାଦାର କଥା ବିଷୟରେ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ</p> 	<p>କିଛି ଆଗ୍ରହ ହେଲା ଭଳି ଜିନିଷ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ</p> 
<p>ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିଷ ଯେପରିକି ମାଟି କାଦୁଅ, ପତ୍ର କିମ୍ବା ଛୋଟ ଡାଳ ଇତ୍ୟାଦିରୁ କିଛି ଜିନିଷ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।</p> 	

# କୋଭିଡ - ୧୯ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଭାବପ୍ରବଣତା ଜନିତ ସୁସ୍ଥତା (ଇମୋସନାଲ ୱେଲବିଙ୍ଗ)ର ଯତ୍ନ



## ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ

ଯେତେବେଳେ କିଛି ସଙ୍କଟ ଆସେ, ଲୋକମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ସହାୟତା ଦେବା ପାଇଁ ଆଗେଇ ଆସନ୍ତି ।

ଆପଣଙ୍କ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଏପରି କିଛି ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ନିହାତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ କିଛି ଅଲଗା କରୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ । ଆପଣ ଏସବୁ କରିପାରିବେ :

ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରକୁ ଘର କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ



ନିଜ ଭାଇ କିମ୍ବା ଭଉଣୀ ସହିତ ଖେଳନ୍ତୁ



ପଡ଼ାଖା ଲୁ ସଜ୍ଜାପତ୍ର ଆଣିଦେବାରେ କିମ୍ବା ଫସଲ ଅମଳ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।



ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀରେ କଣ ସବୁ ସାହାଯ୍ୟ ହୋଇପାରିବ, ତାହା ଜାଣନ୍ତୁ :

ସ୍ଥାନୀୟ (ଲୋକାଲ) ଖବର କାଗଜ ଦେଖିବା ଦ୍ୱାରା



ପରିବାର କିମ୍ବା ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କୁ ପଚାରିବା ଦ୍ୱାରା



ସ୍ଥାନୀୟ (ଲୋକାଲ) ହ୍ୱାଟ୍ସ ଆପ ଗ୍ରୁପରେ ଆସିଥିବା ପୋଷ୍ଟ କୁ ପଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା



ଯଦି ଆପଣ ଗୋଷ୍ଠୀରେ କୌଣସି ଲୋକଙ୍କୁ ସାମ୍ବାସାନ୍ନି (ଫେସ୍ ଟୁ ଫେସ୍) ସହାୟତା ଦେଉଛନ୍ତି, ତାହେଲେ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ :

ଆପଣଙ୍କର କରୋନା ଭାଇରସ ର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନାହିଁ

ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା କୌଣସି ଲୋକ ସଂସ୍ପର୍ଶ ରେ ଆସିନାହାନ୍ତି

ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହି - ଯେମିତିକି ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୋଇ, ନିଜର ମୁହଁକୁ ନ ଛୁଇଁବା ଓ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧି ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତି ।

ସ୍ଥାନୀୟ ଏବଂ ନିଜ ଦେଶରେ ଜାରି ହୋଇଥିବା ନୀତିନିୟମ କୁ ଅନୁପାଳନ କରନ୍ତୁ ।

# କୋଭିଡ - ୧୯ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଭାବପ୍ରବଣତା ଜନିତ ସୁସ୍ଥତା (ଇମୋସନାଲ ୱେଲବିଙ୍ଗ)ର ଯତ୍ନ



## ସାହାଯ୍ୟ ମାଗନ୍ତୁ

ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ବିଷୟରେ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରୁନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି, ମନେ ରଖନ୍ତୁ ତାହେଲେ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବା ଠିକ୍ କଥା ହେବ । ଆପଣ କଥା ହେଲପାରିବେ :



ଆପଣ କେମିତି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ଜଣାଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଅସୁବିଧା ବିଷୟ ମନ ଭିତରେ ଲୁଚାଇ ରଖୁ, ପରିଶେଷରେ ଆମେ ନିଜ ଭିତରେ ଛଦି ହେଇଯିବା, ଭାରକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଯିବା କିମ୍ବା ଏକୃଷ୍ଟିଆ ହେଇଯିବା ଅନୁଭବ କରୁ ।

ନିଜର ମନକଥା ବା ଅନୁଭବକୁ ଶବ୍ଦରେ ପ୍ରକାଶ କଲେ ଏହା ନିଜକୁ ଆହୁରି ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

## ଯଦି ମୁଁ କହିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁ ନାହିଁ, ତାହେଲେ କ'ଣ ହେବ ?

ଆମ ଭିତରେ ଏମିତି କିଛି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ନିଜର ଅସୁବିଧା କିମ୍ବା ନିଜେ କେମିତି ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ସେ ବିଷୟରେ ସେମାନେ ଲେଖିବା ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କ ମନ ଭିତରୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ସଫା (ପରିଷ୍କାର) ହେଇଯିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବେଳେବେଳେ ନିଜର ମନବ୍ୟସ୍ତ ହେଉଥିଲେ ତାକୁ କମ୍ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଠିକ୍ ଅଟେ ।

ଆପଣ ଲେଖିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରନ୍ତି:

<p>କଣ ସବୁ ଘଟୁଛି ସେ ବିଷୟରେ ନିଜକୁ ଚିଠି ଲେଖିବା</p> 	<p>ଗୋଟିଏ ଗୀତ</p> 	<p>ଗୋଟିଏ କବିତା କିମ୍ବା ଗପ</p> 
---	--	--

ବେଳେବେଳେ ଆମକୁ ନଜଗିଥିବା କୌଣସି ଲୋକ ଆଗରେ ଆମେ କଣ ଅନୁଭବ କରୁଛୁ, ସେ ବିଷୟରେ କହିବା (ଶେୟାର କରିବା)ଆମକୁ ସହଜ ଲାଗେ । ନିଜ ଦେଶରେ ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍ ସାଙ୍ଗ ଓ ହେଲ୍ପ ଲାଇନ୍ ର ସହାୟତା ପାଇଁ ଆପଣ ଏଥିରୁ (ତଳେ ଦିଆଯାଇଛି)ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ପାଇପାରିବେ:  
[www.childhelplineinternational.org](http://www.childhelplineinternational.org)