

100

HEALTH MESSAGES

for children to learn and share



Konkani | कोंकणी

A Children for Health book

अनुक्रमणिका

सुचीपत्र.....2

गेले आम्मी.....3

पाठु

1. ल्हान भुरग्यांची काळजी.....4

2. खोंकली, थंडी आनी दुयेंसा.....6

3. इम्युनायझेशन (रोगांच्या संसर्गा पासून राखण).....9

4. मलेरिया11

5. हागवण.....14

6. उदक आनी नितळसाण17

7. पोशण.....20

8. दंत.....23

9. अपघात आनी दुखापत.....26

10. एच.आय.वी आनी एड्स.....29

सुचीपत्र

साद्या, सोप्या भाशेतले , विश्वासू अशे, शैक्षणिक सरुपाचे, 100 भलायकी संदेश 8 ते 14 वरसा पिरायेच्या भुरग्यां खातीर तयार केल्यात जे तीं स्वता शिकून हेरांक शिकोवपाक शकतात. हातूंत 10 ते 14 वर्सांच्या तरणाट्यांचोय आसपाव जाता. आमकां दिसता, 10 ते 14 वर्सांच्या तरणाट्यां खातीर ही म्हायती दिवप सामके गरजेचें कारण घरांतलीं ल्हान भुरगीं चडांत चड तांच्या संपर्कांत आसतात आनी तांची काळजी घेतात. तांच्या ह्या वावराची दखल घेवन, तांची तोखणाय करप खूब म्हत्वाचें .

हे 100 संदेश, 10 मुखेल भलायकी विशयांमदी विभागल्यात आनी दर विशयाचे 10 संदेश आसात: मलेरिया, हागवण, पुश्टीक आहार, थंडी-खोंकली आनी हेर दुयेसां, दंत, उदक आनी नितळसाण, रोगाच्या संसर्गापासून राखण, एचआयवी-एड्स आनी अपघात, दुखापत आनी भुरग्यांचो सुरवातेचो विकास अशें हे वेगवेगळे विशय आसात. हे सादे-सोपे संदेश, पालक आनी भलायकी शिक्षकां खातीर आसात, जे तें घरा कडल्या , शाळेतल्या, क्लब आनी दवाखान्यांतल्या भुरग्यां खातीर वापरपाक शकतात.

भलायकी शिक्षक आनी वखदा तज्ञांनी हे भलायकी संदेश तयार केल्यात आनी तांचो नियाळय केला. ह्या संदेशांचो मूळ अर्थ बदलनासतना तांचो अणकार वा रुपांतर करूं येता . हे संदेश अचूक आनी अपटुडेट आसचे म्हण खूब बारिकसाणेन वावर केला. भलायकी शिक्षक ह्या संदेशांच्या आदारान आपल्या वर्गांनीं आनी प्रोजेक्टांनीं भलायकी शिक्षणाच्यो कार्यावळी करतात. तांकां हे संदेश भासाभास आनी हेर कार्यावळी करपाक उरबा दितात.

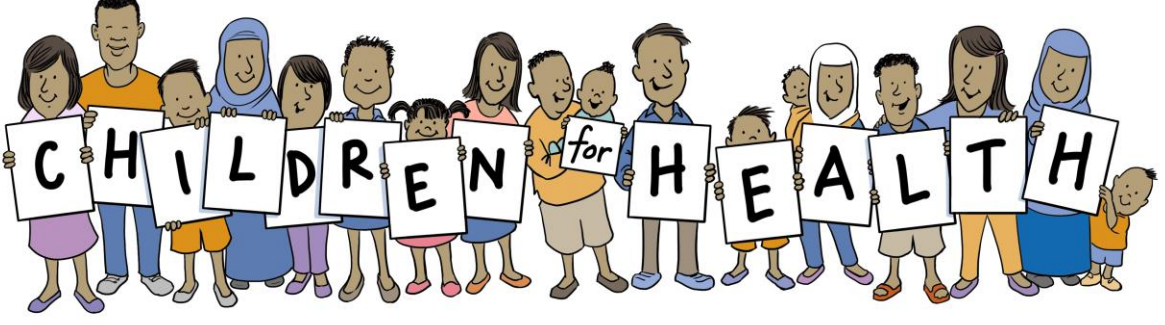
देखीक, सारके हात धुवपा फाटलो हेतू समजतकीच भुरगीं एकामेकांक आनी आपल्या घरच्यांक, “आमच्या घरातलें आनी आमच्या सरभवतणचे लोक सारके हात न धुवपा फाटले कारण कितें?” हो प्रस्न विचारपाक शकतात. भुरगीं एकामेकां लागीं हाचेर उलयतात आनी हाचेर कसलो उपाय काडूं येता हाचेर चर्चा करतात आनी अशें करतना ती नकळटाच एक बदल घडोवंक लागतात. हेंच ह्या भलायकी संदेशांचें खरें मोल. हें संदेश म्हळ्यार भासाभास आनी कार्या खातीर एक उक्ते दार .

पालक आनी शिक्षक आपल्या भुरग्यां कडल्यान हे भलायकी विशयक संदेश तोंडपाठ करून घेवंक शकतात. वा भुरग्यांनी हे संदेश याद उरपा खातीर भलायकी विशयक संदेशाचेर आदारीत कृती करूं येता. भलायकी संदेश स्वता शिकून हेरांक शिकयल्ल्या भुरग्यांक ल्हानशीं इनामां दिवन तांची तोखणाय करूं येता. देखीक, एक रिबीन वा रंगीत कपडो इनाम म्हण दिंव येता. हीं भुरगीं हे कपडे एके बडयेक बांदून एक रंगीबेरंगी बडी तयार करून ती स्वता कितले भलायकी संदेश शिकलीं आनी ताणी दुसऱ्यांक कितले संदेश शिकयलें हें सांगूं शकतात.

हें 100 भलायकी विशयक संदेश चिल्ड्रन फॉर हेल्थ हे केम्ब्रीज-यु.कें तले एके बिगर सरकारी संस्थेन, भुरग्यां खातीर, ताणी स्वता शिकून हेरांक शिकोवचे खातीर तयार केल्यात. चिल्ड्रन फॉर हेल्थ ही संस्था संवसार भरांतल्या भलायकी शिक्षण भागीदारां वांगडां भागीदारी करता.

भलायकी आनी वखदा तज्ञांनीं ह्या भलायकी संदेशांची नियाळणी केल्या आनी ते <http://www.health-orb.org> ह्या ओआरबी भलायकी संकेत स्थळाचेरय उपलब्द आसात.

गेले आम्मी



साद्या, सोप्या भाशेतले , विश्वासू अशे, शैक्षणिक सरुपाचे, 100 भलायकी संदेश 8 ते 14 वरसा पिरायेच्या भुरग्यां खातीर तयार केल्यात जे तीं स्वता शिकून हेरांक शिकोवपाक शकतात. हातूंत 10 ते 14 वर्सांच्या तरणाट्यांचोय आसपाव जाता. आमकां दिसता, 10 ते 14 वर्सांच्या तरणाट्यां खातीर ही म्हायती दिवप सामके गरजेचें कारण घरांतलीं ल्हान भुरगीं चडांत चड तांच्या संपर्कांत आसतात आनी तांची काळजी घेतात. तांच्या ह्या वावराची दखल घेवन, तांची तोखणाय करप खूब म्हत्वाचें .

हे 100 संदेश, 10 मुखेल भलायकी विशयांमदी विभागल्यात आनी दर विशयाचे 10 संदेश आसात: मलेरिया, हागवण, पुश्टीक आहार, थंडी-खोंकली आनी हेर दुयेसां, दंत, उदक आनी नितळसाण, रोगाच्या संसर्गापासून राखण, एचआयवी-एड्स आनी अपघात, दुखापत आनी भुरग्यांचो सुरवातेचो विकास अशें हे वेगवेगळे विशय आसात. हे सादे-सोपे संदेश, पालक आनी भलायकी शिक्षकां खातीर आसात, जे तें घरा कडल्या , शाळेतल्या, क्लब आनी दवाखान्यांतल्या भुरग्यां खातीर वापरपाक शकतात.

10 संदेश विशय1: ल्हान भुरग्यांची काळजी



1. ल्हान भुरगीं आनी अर्भकां वांगडा जाता तितलें खेळ खेळात, तांका वेंगायात, उलयात, हासात आनी तांचे खातीर गितां गायात.
2. अर्भक आनी ल्हान भुरग्यांक सोपेपणान आपल्यो भावनां व्यक्त करपाक जमनात, तीं रोकडींच रागार जातात, भियेतात आनी रडटात. तांचे कडेन सदांच मायेन वागात.
3. ल्हान भुरगीं चलप, आवाज काडप, खावप आनी पिवप: ह्यो गजाली रोकड्योच शिकतात. तांका मजत करात पूण कांय फावटी ताका आपल्या साद्या साद्या चुकीतल्यान स्वताच शिकूंक दियात.
4. चले आनी चल्यांक तितलेच समान म्हत्व आसता. तांकां बरे तरेन वागयात, चड करून दुयेंत आनी दुबळीं आशिल्ल्यांक.
5. आपल्या सरभोंवतणच्या लोकांची ल्हान भुरगीं नक्कल करतात. म्हण्टकीच तुमी स्वताचें निरिक्षण करात, तांचे मुखार बरे तरेन वागात आनी तांका बरो मार्ग दाखयात.
6. ल्हान भुरगीं रडपा फांटल्यान कितें तरी कारण आसताच. (भूक, भंय, दूख). तांचीं कारणां सोदपाचो यत्न करात.
7. ल्हान भुरग्यां वांगडा आंकडे आनी अक्षरांचे खेळ खेळून, चित्रां काडून तांका शाळेंत शिकपा खातीर तयार करात. तांका काणयो सांगच्यो, गावचें आनी तांचे वांगडा नाचचें (नृत्य).
8. एका चोपडेत भुरग्यांच्या वाडीची नोंद करात. देखीक, पयलेच फावट जेन्ना ती उलयतात, वा चलतात.
9. दुयेंस सगळी कडेन पसरचे न्हय म्हणून, मजतनीस आनी व्हडल्या भुरग्यांक ल्हान ल्हान भुरगीं निवळ आसात काय ना (खास करून तांचें हात आनी तोंड), तीं नितळ-निवळ उदक पियेतात काय ना आनी तांकां पोटाक पावपा इतले जेवण जेवतात काय ना , हें तपासपाक मजत करची.
10. अर्भकांक तशेंच ल्हान भुरग्यांक माया-मोग दियातच पूण तुमी, स्वताकय विसरूंक फावनात. तुमी लेगीत म्हत्वाचीं.

भलायकी आनी वखदा तज्ञांनीं ह्या भलायकी संदेशांची नियाळणी केल्या आनी ते <http://www.health-orb.org> ह्या ओआरबी भलायकी संकेत स्थळाचेरय उपलब्द आसात.

ह्या विशयाचेर चड म्हायती मेळोवपाक आनी हेरांक शिकोवपा खातीर हांगा कांय भुरग्यां खातीरच्यो कार्यावळी दिल्यात.

ल्हान भुरग्यांची काळजी: भुरगीं कितें करूं शकतात ?



- स्वताच्या भाशेंत आनी स्वताच्या उतरांनी भुरग्यांचीं काळजी कशीं घेवचीं हाचेर संदेश तयार करचे.
- हे संदेश तोंडपाठ करचे म्हण्टकीच ते विसरूंक जावचेना.
- हेर भुरग्यांकय आनी आपल्या घराच्यांक हे संदेश शिकोवचे.
- चले आनी चलयो अशे दोन पंगड करात, आनी चल्यांक चलयांचें खेळ खेळपाक लायात आनी चलयांक चल्यांचें खेळ खेळपाक लायात. उपरांत दोनय पंगडांक त्या खेळांचेर चर्चा करपाक लायात. देखीक, चल्यांचें खेळ आनी चलयांचे खेळ अशे भाग केल्ले तुमकां मान्य आसा? हय, जाल्यार कित्याक वा ना, जाल्यार कित्याक?
- घरातल्या आनी शाळेतल्या वायट वागणुकेचेर आनी बरे वागणुके चेर भासाभास जावची आनी आनी वायट वागणुक आनी बरी वागणुक हाचेर विस्तारान उलोवचे.
- घरांत, शाळेंत वा समाजीक पंगडांनी खेळणी तयार करपाच्यो सर्ती घडोवन हाडात. देखीक, मॉबायल, झूनझूनीं, ब्लॉक्स बांदप, बावलीं, जनावरां आनी चित्रांची पुस्तकां, आदी.
- पोस्टरां वरवी ह्या विशयां विशी तुमकां कितें कितें खबर आसा तें दुसऱ्यांक दाखयात.
- दुयेंसा पासून राखण करपा खातीर शाबणान हात धुवपाचे, रोगाच्या संसर्गा पासून राखण आनी संतुलीत आहार खावपाची चित्रां आनी पोस्टर तयार करून दाखोवपाचे.
- ल्हान भुरग्यांची काळजी घेवपी मनीस तांचें वांगडा खेळटा, हें दाखोवपी एक नाटकुलें तयार करात. ह्या नाटकुल्यांत दोन आवयांचीं संवगां घेवंक जातात, जंय एके आवयक दिसता ल्हान भुरग्यांनीं तोंड बंद करून वोगी रावंक जाय आनी दुसरेक दिसता, तांणीं मजेंत रावंक जाय. हातीच्या आनी तोंडाच्या हाव-भावांतल्यान ह्यो भावना व्यक्त करात. हेर भुरग्यांक ती भावना कसली हें वळखुपाक सांगात.
- पालकांक आनी आजो-आजयेक भुरगीं कित्याक रडटात आनी हांसतात तें विचारात, आनी ती कारणां वर्गात सांगात.

- एक वर्ग वा एक पंगडाक थळाव्या वाठारांतल्या एका अर्भकाची जापसालदारकी घेवंक सांगात. भुरग्याची वाड कशी जाता हें सांगपाक त्या भुरग्याचें आवयन ह्या पंगडा कडेन दर म्हयन्याक येव येता.
- दुयेसां पयस दवरपा खातीर निवळ रावप आनी नितळ-निवळ उदक पिवप हाचेर एक गीत तयार करात आनी तें गीत तुमच्या घरांतल्या ल्हान भांवडांक गावन दाखयात.
- व्हड भुरग्यांनी आपल्या पालकां कडेन चर्चा करून तांका अर्भकांक आनी ल्हान भुरग्यांक सांबाळटना कसले त्रास जाले आनी तांकां कसलो आदार मेळ्ळो, असले प्रस्न विचारचे.
- एका भलायकी सेवकाक वा एका विज्ञान शिक्षकाक भुरग्याचो मेंदू कसो वाडटा तें विचारात.
- व्हड भुरग्यांनी तांच्या वाठारांतल्या जाणट्यां कडल्यान गितां, काणयो आनी खेळ शिकून घेवचे आनी ल्हान भुरगीं आनी अर्भकां खातीर तीं गितां गावचीं.
- अर्भकांक दुयेसा पासून वाटावपाक कितें करप म्हत्वाचें अशें तांका दिसता? अशें भुरग्यांनी व्हडल्या मनशांक विचारचें.

अदीक म्हायते खातीर उपकार

करून www.childrenforhealth.org वा clare@childrenforhealth.org ह्या संकेत स्थळाचेर संपर्क करचो.

10 संदेश विशय 2 : खोंकली, थंडी आनी दुयेसा



1. रांन्नीतल्या धुंवरांत बारीक कण आसतात जे श्वासांतल्यान फुफ्फुसांत वचून दुयेस जांव येता. हो धुंवर टाळचे खातीर घरा भायर रांदचें वा ताजी हवा यो- वच करपी सुवातेर रांदचें.
2. धुम्रपान केल्ल्यान फुफ्फुसां अशक्त जातात. सिगरेट ओडनाशिल्ल्या मनशांक सिगरेट ओडपी मनशांच्या धुंवराची बादा जांव येता.
3. सगळ्यांक खोंकली आनी थंडी जाताच. चडशे जाण रोकडेच बरे जातात. जर खोंकली वा थंडी तीन आठवड्याच्याकय चड दीस उरली जाल्यार हॉस्पिटलांत वचचें.
4. जंतू तरां तरांचें आसतात, जांका सुक्ष्म जंतू आनी कांय जाणांक व्हायरस म्हणटात. चडांत चड खोंकली आनी थंडी व्हायरसांक लागून जाता आनी तांकां सहजा सहजी कसलीच वखदां लागू पडनात.

5. फुफ्फुसां ही मनशाच्या आंगाचो एक भाग. ताचो वापर श्वास घेवपाक आसता. खोंकली आनी थंडी फुफ्फुसांक अशक्त करतात. निमोनियाचो सुक्ष्म जंतू अशक्त फुफ्फुसांत गभीर दुयेंस तयार करता.
6. वैयल्यावैयर श्वास घेवप हे न्युमोनियाचें एक लक्षण (एक गंभीर दुयेंस). स्वासा कडेन लक्ष दियात. वयर सकल दावपी हड्ड्याचेर लक्ष दवरात. न्युमोनियाची हेर लक्षणां म्हणल्यार जोर येवप, ओंकारे येवप आनी हड्ड्यांत दुखप.
7. जर एकाद्रें 2 म्हयन्याचें अर्भक एका मिनटाक 60 वा चड फावटी श्वासो श्वास करता जाल्यार बेगीनांत बेगीन ताका भलायकी सेवका कडेन व्हरचें. 1 ते 5 वर्सां पिरायेच्या भुरग्यां मदीं दर मिनटाक 20-30 फावटी श्वासो श्वास घेवपाचो वेग आसता.
8. पौष्टिक आहार (आनी आवयचें दुद), धुंवर नाशिल्लें घर आनी संसर्ग रोगा राखणे खातीर घेतिल्ली वखदां निमोनिया सारक्या दुयेंसा पासून मनशांक पयस दवरपाक मजत करता.
9. थंडी आनी खोंकल्याचेर बरो उपाय म्हळ्यार स्वताचे शरीर गरम दवरप, सतत रुचीक पेय पिवप (सूप आनी ज्यूस बीन), सुशेग घेवप आनी आपलें नाक नितळ दवरप.
10. खोंकली, थंडी आनी हेर दुयेंसा एका मनशां कडल्यान दुसऱ्या कडेन वच्चे न्हय म्हुणून हात आनी खावपा- पिवपाचीं आयदनां निवळ दवरात, आनी खोंकली आयल्यार तोंडार टिशू पेपर धरात.

भलायकी आनी वखदा तज्ञांनीं ह्या भलायकी संदेशांची नियाळणी केल्या आनी ते <http://www.health-orb.org> ह्या ओआरबी भलायकी संकेत स्थळाचेरय उपलब्द आसात.

ह्या विशयाचेर चड म्हायती मेळोवपाक आनी हेरांक शिकोवपा खातीर हांगा कांय भुरग्यां खातीरच्यो कार्यावळी दिल्यात.

खोंकली, थंडी आनी दुयेंसा: भुरग्यांनी कितें करूं येता?

- स्वताच्या भाशेंत आनी स्वताच्या उतरांनी खोंकली, थंडी आनी दुयेंसा विशीं संदेश तयार करचे.
- हे संदेश तोंडपाठ करचे म्हण्टकीच ते विसरूंक जावचेना.
- हेर भुरग्यांकय आनी घराच्यांक हें संदेश सांगचें.
- तुमच्या घराचो एक नमुनो तयार करा. खंय धुंवर जाता? खंय ना? ल्हान भुरग्यांक खेळपा खातीर धुंवर नाशिल्ली खंयची सुवात सुरक्षित आसा?
- आवय-बापायंक तांच्या भुरग्यांक हुरहुरें आनी कोले खोकले सारक्या भिरांकूळ दुयेंसां आड राखण करपाक वखदां दिवंक प्रोत्साहित करपाक एक पोस्टर तयार करात.
- निमोनिया विशीं एक गीत तयार करात आनी आपल्या घरच्यांक आनी इश्टांक दाखयात.
- श्वासाचो वेग समजून घेवपा खातीर एक फातर आनी सुत घेवन एक पेंड्युलम तयार करात. पेंड्युलमाच्या आदारान श्वासाचो वेग केन्ना चड जाता आनी केन्ना सारको जाता ते पळयात. तुमी किदें शिकल्यात तें घरच्यांकय दाखयात.
- भुरग्यांक आवयचें दूद दिवपा संबंदान एक नाटकुलें तयार करात.
- जोर येता तेन्ना थंड रावप आनी थंडी जाल्यार स्वताक गरम दवरप हाचेर एक नाटकुलें तयार करात.



- घरांत आनी शाळेंत जेवण जेवचें पयलीं आनी संडासाचो उपेग करतकच साबणान आपले हात धुवपा खातीर एक टिपी टेप (याद उरपा खातीरची वळेरी) तयार करात.
- जीव-जंतू पासून स्वताची राखण करचें खातीर साबण आनी उदकान हात धुवपाक शिकात आनी स्वताक खोंकली आनी थंडे पासून वाटायात.
- स्वताचे निमोनिया विशींचे गिन्यान तपासपाक निमोनिया आनी सादी थंडी अश्या वेगवेगळ्या परिस्थिचेर नाटकुले बसयात
- निमोनियाचीं घातकी लक्षणां खंयचीं तें विचारात. आमी जें किदें शिकतात तें आमच्या घरांतल्याक सांगात.
- धुम्रपानाचेर खंय बंदी आसा ? ते विचारात. तुमची शाळा धुम्रपान मुक्त आसा व्हय?



- कित्याक लागून आमच्या श्वासाचो वेग वाडूंक शकता? हें विचारात. आमी आमचो स्वासाचो वेग मेजून, जर स्वासाचो वेग जास्त आसत जाल्यार एकाद्रो मनीस निमोनियाच्या धोक्यांत आसा काय ना हें सोदूंक शकतात.
- खोंकली आनी थंडेचेर उपाय करपाक नवे तशेच पोत्रे मार्ग खंयचे आसात तें विचारात.
- जंतू कशे पसरतात तें विचारात. “द हेंड शेकींग गेम” खेळून हें शिकात.

टिपी टेप, द पेन्ड्युलम वा द हेंड शेकींग गेम खेळ वा आनी कसल्याय म्हायते खातीर उपकार करून www.childrenforhealth.org वा clare@childrenforhealth.org ह्या संकेत स्थळाचेर संपर्क करात.

10 संदेश विशय 3: इम्युनायझेशन (रोगांच्या संसर्गा पासून राखण)



1. संवसार भरांत दर वर्सा लाखांनी आवय-बापूय आपल्या भुरग्यांक इम्युनायझेशन करून भुरगीं घटमुट उरची आनी तांची दुयेंसा पासून राखण जावंचीं हाची खात्री करून घेतात.
2. जेन्ना तुमी एक संसर्गीक दुयेंसाक लागून बरी नासतात तेन्ना एक सुक्ष्म, अदृश्य जंतू तुमच्या आंगांत भितर सरिल्लो आसता. हो जंतू आनीकय जंतूंक जल्म दिता, जाका लागून तुमी दुयेंत जातात
3. जंतू आड झूजपा खातीर तुमच्या आंगांत एन्टीबोडीस नावाचे राखणदार कशे आसतात. जेन्ना सगळे जंतू मरतात तेन्ना एन्टीबोडीस तुमच्या आंगांत दुसऱ्या जंतू आड झूजपाक तयार रावतात.
4. इम्युनायझेशन तुमच्या आंगांत एन्टीजन्स घालता (इंजेक्शन वा तोंडांतल्यान). हे तुमच्या शरीराक राखणदारा सारके एन्टीबोडीस तयार करून दुयेंसा आड झूजपाक शिकयतात.
5. केन्ना केन्ना कांय दुयेंसा आड लडचे खातीर, एका परस चड वेळा इम्युनायझेशन दिवन तुमच्या शरीराक चडांत चड एन्टीबोडीस तयार करच्यो पडटात.
6. इम्युनायझेशन गोवरें, टिबी, घटस्पर्श, पोलीयो आनी धनुर्वात (आनी हेर) मरण हाडपी आनी त्रास दिवपी दुयेंसांक आडावपाक उपेगा पडटा.
7. तुमचे कुडीची राखण करपाक दुयेंस लागचे आदींच इम्युनायझेशन करप बरें.
8. भुरग्यांची राखण करचे पासत अर्भक आसतनाच तांका इम्युनायझेशन दितात. जर एकाद्या भुरग्याक हें चुकत जाल्यार ताका दुसरे फावट इम्युनायझेशन दिंव येता.
9. वेग-वेगळ्या दुयेंसा खातीर वेग-वेगळ्या वेळार भुरग्यांक इम्युनायझेशन दिंव येता.
10. जर इम्युनायझेशनाच्या दिसा अर्भक वा ल्हान भुरगें दुयेंत आसल्यार लेगीत ताका इम्युनायझ करूं येता.

भलायकी आनी वखदा तज्ञांनीं ह्या भलायकी संदेशांची नियाळणी केल्या आनी ते <http://www.health-orb.org> ह्या ओआरबी भलायकी संकेत स्थळाचेरय उपलब्द आसात.

ह्या विशयाचेर चड म्हायती मेळोवपाक आनी हेरांक शिकोवपा खातीर हांगा कांय भुरग्यां खातीरच्यो कार्यावळी दिल्यात.

इम्युनायझेशन (रोगांच्या संसर्गा पासून राखण): भुरग्यांनी कितें करूं येता?

- स्वताच्या भाशेंत स्वताच्या उतरांनी इम्युनायझेशना (रोगांच्या संसर्गा पासून राखण) विशीं संदेश तयार करचे.
- हे संदेश तोंडपाठ करचे म्हण्टकीच ते विसरूंक जावचेना.
- हेर भुरग्यांकय आनी घराच्यांक हें संदेश सांगचें.
- इम्युनायझेशनाच्या दिसां खातीर पोस्टर तयार करचे आनी सगळ्यांक दिसतले अशा जाग्यार लावचे.
- गांवच्या भुरग्यांचेर हल्लो करपी दुश्ट दुयेंसाचेर एक नाटकुलें तयार करात
- इम्युनायझेशन हो सुपरहिरो आमची दुयेंसा पासून कशे तरेन राखण करता हें दाखोवंक चित्रां वापरून काणी तयार करात.



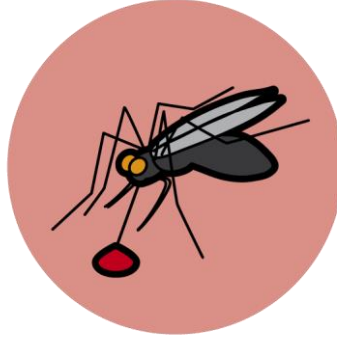
- इम्युनायझेशनान आडावंक जावपी गोवरें, टिबी, घटस्पर्श, पोलीयो आनी धनुर्वात सारक्या दुयेंसां विशीं एक पोस्टर तयार करात.
- “आंटी बॉडी” नांवाचे मायेस्त, आनी आमकां सुरक्षित आनी तंदुरूस्त दवरूंक शकपी राखणदाराचे पात्र वापरून एक काणी वा नाटकुलें तयार करात.
- दर एका दुयेंसा विशीं शिकून घेयात आनी जें शिकतात तें घराच्यांक आनी इश्टांक सांगात.
- भुरग्याच्या पयल्या जल्मादीसा निमतान ताका आनी ताचे आवयक परबी कार्ड करात. तातून खुशाल कायेची आनी बऱ्या भलायकेच्या परबी वांगडाच भुरग्याच्या इम्युनायझेशनाचे वेळा-पत्रक आसचें.
- इम्युनायझेशन आमची खंय खंयच्या दुयेंसा पासून राखण करता ताची म्हायती एकठांय करची.
- अपंगुळ भुरग्यांक कशें तरेन आदार दिवपक जाता हाची म्हायती सोदून काडची.
- आमकां इम्युनायझेशना विशीं कितलें खबर आसा हें समजून घेवपा खातीर एक प्रस्नावळ तयार करून स्वताकच प्रस्न विचारात. इश्ट आनी घराच्या मदीं ती प्रस्नावळ भोंवडायात.

- आमकां खंयची इम्युनायझेशन एका परस चड वेळा घेवचीं पडटात तें सोदून काडात. इम्युनायझेशन चुकिल्ल्या भुरग्यांक सोदून काडून ती तांकां घेवपाक आदार करात.
- दुयेसांची सगळ्यांत व्हड शक्त कितें ती सोदात आनी इम्युनायझेशन कशे तरेन तांचेर मात करता तेय सोदून काडात.
- आमच्या वर्गांतल्या सगळ्यां भुरग्यांनी आनी शिक्षकांनीं तांचें इम्युनायझेशन घेतला काय ना तें तपासात.
- खास इम्युनायझेशनाच्यो कार्यावळी वा दीस आसा जाल्यार सोदात, जंय सगळीं भुरगीं आनी अर्भकां इम्युनायझेशना खातीर वचपाक शकतात.
- आमच्या घरांत कोणेंय इम्युनायझेशन चुकयला काय पळयात कारण तशें आसल्यार तांकां आतां थंय घेवपाक मेळटलें.
- आमच्या देशांत जावपी इम्युनायझेशना विशीं आनी आमी केन्ना इम्युनायझेशन करून घेवंक शकतात ते विचारात.
- आमच्या घरांत कोणाकय केन्ना खंयचेंय जिवाक धोको आशिल्लें दुयेंस जाल्लें काय आनी तांकां कितें जालें, हें सोदून काडात.

अदीक म्हायते खातीर उपकार

करून www.childrenforhealth.org वा clare@childrenforhealth.org ह्या संकेत स्थळाचेर संपर्क करचो.

10 संदेश विशय 4: मलेरिया



1. मलेरिया हें दुयेंस संसर्ग जाल्ल्या जळारान चाबल्यार पसरता.
2. मलेरिया एक घातक दुयेंस. मलेरियाक लागून जोर येता आनी मनशां मरूंक लेगीत शकतात, चड करून भुरगीं आनी गुरवार बायलो.
3. मलेरिया पासून वाटावचे खातीर किटनाशक-उपचार केल्ली मच्छर-दाणी सकयल न्हिदचें म्हण्टकीच जळारां मरतलीं आनी तुमकां चाबचीं नात.
4. मलेरियाचीं जळारां चड करून सांजेर सावन सकाळीं मजगतीं चाबतात.
5. जेन्ना भुरग्यांक मलेरिया जाता तेन्ना भुरग्याच्या आंगांत मलेरियाची वाड आनी विकास ल्हवू ल्हवू जावंक शकता.
6. मलेरियाच्या जळारांक मारपा खातीर तीन तरांचे किटनाशक आसतात- घरांत, हवेंत आनी उदकाचेर मारपाचे.

7. मलेरियाचीं कांय लक्षणां म्हणल्यार खर जोर येवप, तकली उसळप, स्नायू आनी पोट दुखप, आनी शीं खावप. बेगीनांत बेगीन तपासणी आनी उपचार जीव वाटावंक शकतात.
8. भलायकी सेवकाच्या सल्ल्यान वखदां घेवन मलेरिया जावपा पासून बचाव आनी उपचार करूं येता.
9. मलेरिया संसर्ग जाल्ल्या मनशाच्या रगतांत रावता आनी ताका रक्तक्षय जावक शकता, जाका लागून अशक्त दिसता आनी थकवो येता.
10. ज्या वाठारांत चड प्रमाणांत मलेरिया आसा थंय एन्टी-मलेरियाच्यो गुळयो घेवन मलेरिया आनी रक्तक्षय आडावप वा उणी जावंक शकता.

भलायकी आनी वखदा तज्ञांनीं ह्या भलायकी संदेशांची नियाळणी केल्या आनी ते <http://www.health-orb.org> ह्या ओआरबी भलायकी संकेत स्थळाचेरय उपलब्द आसात.

ह्या विशयाचेर चड म्हायती मेळोवपाक आनी हेरांक शिकोवपा खातीर हांगा कांय भुरग्यां खातीरच्यो कार्यावळी दिल्यात.

मलेरिया: भुरग्यांनी कितें करूं येता.



- स्वताच्या भाशेंत स्वताच्या उतरांनी मलेरिया विशीं संदेश तयार करचे.
- हे संदेश तोंडपाठ करचे म्हण्टकीच ते विसरूंक जावचेना.
- हेर भुरग्यांकय आनी घराच्यांक हो संदेश पासार करचो.
- मलेरिया कसो पसरता आनी तो आडावपाक आमच्यांनी कितें करूं येता, हें हेरांक दाखोवंक एक पोस्टर तयार करचे.
- जळारीच्या जिवीतचक्रा विशीं दुसऱ्या भुरग्यांक दाखोवपाक वा सांगपाक काणयो वा नाटकुलीं तयार करची.
- किटनाशक-उपचार केल्ल्या मच्छर-दाणीचो उपेग आनी तांचो सांबाळ कसो करचो हें दाखोवपा खातीर पोस्टर तयार करचे.
- काणयो आनी पोस्टरा वरवीं जळारांनी चाबचें न्हय म्हण कितें करचें ते सांगात.

- काणयो वा नाटकां वरवी भुरग्यांक दुसऱ्या भुरग्यां मदीं मलेरियाचीं लक्षणां कशीं वळखवप शक्य आसा ते सांगप आनी तशें आसल्यार जाण्ट्यांनी त्या भुरग्यांक तपासणेक कशें व्हरपाचे ते दाखोवप .
- मलेरिया आनी रक्तक्षयाचेर आदारीत काणयो वा नाटकां तयार करात, तातूंत दंतांक लागून रक्तक्षय कसो जाता आनी मलेरियाक लागूनय कसो रक्तक्षय जावंक शकता हे दाखोवचे.
- आमच्या समाजांतल्या जेवणांत लोहयुक्त जेवण-खाण खंयचें हाचे विशी पोस्टर तयार करात.
- जेन्ना जळारी चाबतात तेन्ना ल्हान भुरग्यांक मच्छर-दाणी पोंदां रावपाक मजत करात.
- मच्छर-दाणी खातीक वेवस्थित लायल्या काय ना आनी ताका खंयच बुराक नात हाची खात्री करून घेयात.
- लोकांक मच्छर-दाणीच्यो खाती कित्याक आवडटात वा कित्याक आवडनात तशेच मच्छर-दाणीच्यो खाती उपेगी पडटात काय ना हाचेर तांचें मत कितें, हाचे बदल काणयो वा नाटकां तयार करात.
- मच्छर-दाणीच्यो खाती कशीं वापरप हें दाखोवपा खातीर एक मोहीम काडात.
- मच्छर-दाणीच्यो खाती आनी तपासणे संबंदांत व्हड भुरग्यां कडेन उलोवपा खातीर एका भलायकी सेवकाक आमच्या शाळेंत आमंत्रित करात.
- हेरांक संदेश पावोवपा खातीर गीत, नाच आनी नाटकाचो वापर करात.
- आमच्या घरांत कितल्या जाणांक मलेरिया जाल्लो? आमी मलेरिया कसो आडांव येता? चड वेळ तिगपी उपचार केल्ल्यो मच्छर-दाणी जाळीं (एलएलआयएन) आमच्यान केन्ना आनी कशो वापरूं येतात आनी जनेलां स्क्रिनींचो वापर कसो करचो आनी तीं कशीं काम करतात? लोकांनी समाजांत केन्ना एलएलआयएन हाडूं येतात? मलेरिया कसो मारता? खास करून गुरवार बायलांक आनी भुरग्यांक मलेरिया कसो धोक्याचो आसा? भलायकी सेवक भुरगीं आशिल्ल्या बायलांक भुरग्यांक मलेरिया जावचो न्हय म्हण कितें दितात आनी तांका तें केन्ना मेळटा? लोह आनी लोह युक्त खाणां (मांस, कांय धान्यां आनी पाचव्यो भाज्यो) अनेमिया आडावपाक कशे तरेन उपेगा पडटात? लोकांनी स्वताक आनी एकामेकांक जळारांच्या चाबपा पासून कशे तरेन आडांव येता? रगतांत मलेरिया आसा काय ना हें तपासपा खातीर आशिल्ल्या ह्या खास तपासणेक कितें म्हणटात?

अदीक म्हायते खातीर उपकार

करून www.childrenforhealth.org वा clare@childrenforhealth.org ह्या संकेत स्थळाचेर संपर्क करचो.

10 संदेश विशय 5: हागवण



1. हागवण म्हळ्यार दिसाक तीन वा चार फावटी पातळ भायर जावप.
2. दुशीत जेवण वा उदक, वा बुरशीं बोंटां तोंडांत घातल्यार वा घाण कुलेरां वा कप वापरील्यान जे जंतू तोंडांत वतात, ताका लागून हागवण जाता.
3. उदक आनी शरीरातलें द्रव्य उणें जाल्ल्यान शरीर अशक्त जाता. जर कुडीक द्रव्यां परत मेळ्ळीं नात जाल्यार डिहाइड्रेशनाक (कुडीतले उदक ना जावप) लागून हागवण भुरग्याचो जीव घेंवक शकता.



4. नितळ उदक वा आडसाराचें उदक वा पेज पिवंक दिवन हागवणेच्या दुयेंसा पासून राखण करूं येता. असल्या वेळार अर्भकाक सगळ्यांत चड आवयच्या दुदाची गरज आसता.
5. तोंड आनी जीब सुकप, दोळे भितर वचप, दुकां येवप ना, कात सदळ जावप आनी हात-पांय थंड जावप हीं लक्षणां एका हागवणेचें दुयेंस जाल्ल्या भुरग्या मदीं दिसून येतात. अर्भकाचो टाळू मोव जाता.
6. जर एखाद्या भुरग्याक दिसाक चार वा पांच फावटी पातळ भायल्यान जाता वा भायल्यान जातना रगत वता वा ओकूंक जाता जाल्यार ताका बेगोबेग एका भलायकी सेवका कडेन व्हरचें.
7. ओ.आर.एस. म्हळ्यार ओरल रिहायड्रेशन सोल्यूशन. ओ.आर.एस. क्लिनाकांनी आनी दुकांनानी उपलब्द आसता. हागवणेचेर ताबो मेळोवपाक ओ.आर.एस. निवळ उदकांत सारकें घोळोवचें.



8. चडशीं हागवणेचीं वखदां काम करिनात पूण स म्हयन्या परस व्हड भुरग्याक झिंकाच्यो गुळयो दिल्यार हागवण बेगीन थांबता. ताचे सांगाता ओ.आर.एस.य दिवंक जाय.
9. हागवणेचें दुयेंस जाल्ल्या भुरग्यांक तांच्या आंगांत शक्त येवपा खातीर जाता तितले फावटीं रुचीक आनी बारीक केल्लें जेवण दिवचें.
10. अर्भकाक आवयचें दूद दिवन, नितळ दवरून, लसीकरण करून घेवन (खास करून रोट्टा वायरस आनी हुरहुन्या आड) आनी योग्य जेवण दिले जाल्यार हागवणेच्या दुयेंसा पासून पयस दवरूं येता.

भलायकी आनी वखदा तज्ञांनीं ह्या भलायकी संदेशांची नियाळणी केल्या आनी ते <http://www.health-orb.org> ह्या ओआरबी भलायकी संकेत स्थळाचेरय उपलब्द आसात.

ह्या विशयाचेर चड म्हायती मेळोवपाक आनी हेरांक शिकोवपा खातीर हांगा कांय भुरग्यां खातीरच्यो कार्यावळी दिल्यात.

हागवण: भुरग्यांनी कितें करूं येता?

- स्वताच्या भाशेंत स्वताच्या उतरांनी हागवणेच्या दुयेंसा विशीं संदेश तयार करचे.
- हे संदेश तोंडपाठ करचे म्हण्टकीच ते विसरूंक जावचेना.
- हेर भुरग्यांकय आनी घराच्यांक हे संदेश पासार करचे.
- सादो मुसां खातीर सापळो तयार करून जंतू पसरावपी मुसांक आमच्या जेवणा पासून पयस दवरचे.
- पोस्टर तयार करून हागवणे दुयेंसाची लक्षणां सांगची.
- एक नाटकुलें तयार करून भलायकी सेवकांक केन्ना मजती खातीर आपोवचें हें सांगचे.
- एक सांप-सिडयेचो खेळ तयार करून हागवणेचें दुयेंस कशें आडावचें हें शिकवचे .
- शाळा आनी घरां खातीर ओआरएसचो आसपाव आशिल्लें एक फस्ट-एड कीट तयार करचे.
- दोन बायलांच्या अभिनयातल्यान आपल्या हागवण जाल्ल्या भुरग्याक बरे जांवक किते करपाक शकतात हाचे विशीं उलयताना दाखवचें.

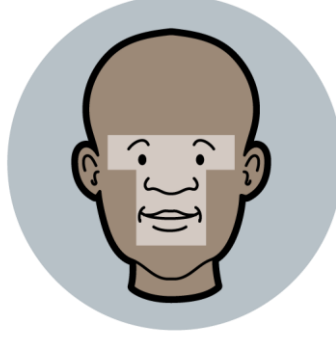


- हागवणेचें दुयेंस जाल्ल्या भुरग्याच्या चित्राक लेबल लावपाचो खेळ तयार करात तातूतल्यान आमकां डिहायड्रेशनची लक्षणां खबर आसा काय ना हें कळटले.
- झाडांक वाडपा खातीर उदक कितलें गरजेचें तें जाणून घेयात- उदक नासल्यार झाडांक कितें जाता हें सोदून काडात.
- स्वताक आनी आमी रावतात ती जागा निवळ दवरात म्हण्टकीच हागवणेचें दुयेंस पयस उरतले.
- जंतू कितले बेगीन पसरूंक शकतात हें जाणून घेवपा खातीर द हेंडशेकींग (हस्तांदोलन)गेम खेळात.
- आमच्या पालकांक विचारा ताणी आपल्या आवयचे दूद कितलो तेंप मेरेन पियेल्ले ?तशेच, ओ.आर.एस. आनी झींक वापरून आमच्यांनी घरा कडेनच हागवणेचेर कसो उपचार करूं येता? खंयचीं अशीं धोक्याचीं लक्षणां आसात जाका लागून आमी एका भलायकी सेवकाची मजत घेवंक जाय? आमकां हागवण लागिल्ली आसतना खंयचीं पेयां पिल्यार बरी? सौर उर्जेचो वापर करून आमच्यांनी कशे तरेन उदक पिवपा खातीर सुरक्षीत करूं येता? जेन्ना आमचे कडेन ओ.आर.एस. ना तेन्ना खंयचे पेयां सुरक्षीत आसतात? हागवण आनी कॉलेरा म्हळ्यार कितें आनी ते कशें पसरतात? हें प्रस्न विचारात.

फ्लाय ट्रेप करापा संबंदांत, द हेंडशेकींग गेम वा सुर्याच्या उडवाडान उदक संसर्ग शून्य करपा संबंदान वा हेर खेरीत म्हायते खातीर उपकार

करून www.childrenforhealth.org वा clare@childrenforhealth.org ह्या संकेत स्थळाचेर संपर्क करात

10 संदेश विशय 6: उदक आनी नितळसाण



1. साबण आनी उदक वापरून हात धुवचे. 10 सेकंदा खातीर हात एका मेकाचेर घासात, वाऱ्यान हात सुकयात वा नितळ सुक्या कपड्यान हात पुसात. बुरसो कपडो वापरीनाकात.
2. तोडांच्या टि-झोनाक (दोळे, नाक आनी तोंड) हात लावचे आदीं हात बरे तरेन धुवचे कारण हांगा सावन तुमच्या कुडींत जंतू भितर सरपाक शकतात. तुमच्यान जाता तितलें मेरेन टि-झोनाक हात लावप टाळात.
3. जेवण रांदचे आदीं, जेवचे आदीं वा ल्हान भुरग्यांक जेवण दिवचे आदीं आनी परसा कडेन वचून येतकच वा भुरग्याक न्हाणयतकच वा दुयेंतीक आदार करतकच, हात धुवचे.
4. तुमची कूड आनी कपडे नितळ दवरात. तुमचीं नाकटां आनी पांया बोटां, दांत आनी कान, तोंड आनी केंस नितळ दवरात. चपलां / फ्लिप-फ्लॉप जंतू आड आमची राखण करतात.
5. मनशांचों आनी जनावरांचों गू आनी मूत सरभवतणी आसचो ना हाची काळजी घेयात कारण हें मुस तांचेर बसून जंतू पसरायता. संडासाचो उपेग केले उपरांत आपले हात धुयात.
6. तुमचें मुखामळ नितळ- निवळ दवरात. सकाळी आनी सांजेर निवळ उदक आनी साबण वापरून तोंड धुयात, आनी जर तुमच्या दोळ्या मुखार मूस गिरगिरता जाल्यार तोय जागो धुयात.
7. नितळ आनी लिवळ उदकांत घाण हात घालूनाकात आनी वापरिल्ले कप बुडोव नाकात. जंतू पासून उदक पयस आनी सुरक्षित दवरात.
8. सौर उर्जेन उदक सुरक्षीत उरता. फिल्टर करून प्लास्टीक बाटल्यानी भरून दवरात आनी 6 वरां उपरांत पिवपा खातीर वापरात.
9. जंय शक्य आसा थंय प्लेटी आनी आयदनां धुवन तीं वतान सुकोवपाक दवरात. वतान जंतू नश्ट जातात.
10. मुस नश्ट वा कमी करूंक घर आनी सरभवतण, कचरो आनी हळशीके पासून मुक्त दवरात. जो मेरेन कचरो व्हरूंक येनात, जाळिनात वा पुरिनात तो मेरेन तो बरे तरेन साठोवन दवरात.

भलायकी आनी वखदा तज्ञांनीं ह्या भलायकी संदेशांची नियाळणी केल्या आनी ते <http://www.health-orb.org> ह्या ओआरबी भलायकी संकेत स्थळाचेरय उपलब्द आसात.

ह्या विशयाचेर चड म्हायती मेळोवपाक आनी हेरांक शिकोवपा खातीर हांगा कांय भुरग्यां खातीरच्यो कार्यावळी दिल्यात.

उदक आनी नितळसाण: भुरग्यांनी कितें करूं येता?



- स्वताच्या भाशेंत स्वताच्या उतरांनी उदक आनी नितळसाणे विशीं संदेश तयार करचे.
- हे संदेश तोंडपाठ करचे म्हण्टकीच ते विसरूंक जावचेना.
- हेर भुरग्यांकय आनी घराच्यांक हे संदेश पासार करचे.
- हात कशे धुवचे हें जाणून घेवपाक एक गीत शिकात.
- जेन्ना नितळ कुटूंब गावांत पावता तेन्ना जंतू कुटूंबाचें कितें जाता हे दाखोवपा खातीर एक नाटकुले तयार करात वा जंतूंक खंय लिपपाक आवडटा हाचे विशीं एक नाटक तयार करात.
- आमची ल्हान भावंडां वेवस्थीत रितीन हात धुवपाक जाणात काय ना हाची खात्री करून घेयात. तांकां मदत करात.
- एका वरा खातीर एका पंगडाक नियाळात आनी तातूंतले लोक कितले फावट तांच्या तोंडाक, तांच्या कपड्यांक वा हेर लोकांक आफुडटात हाची नोंद करात.
- हाताक लागून जंतू आमच्या शरीर भर खंयच्या खंयच्या मार्गांनीं पसरूंक शकतात हाचो विचार करात.
- शाळेंतले संडास नितळ दवरपा खातीर सगळे एकठांय येवन एक येवजण आखात.
- फिल्टर वापरून उदक निवळ करपाक शिकात.
- शाळेचो वाठार निवळ आनी कोयर मुक्त दवरपा पासत एक येवजण तयार करात.
- शाळेंत एक नितळसाण क्लब सुरू करात.
- मूस, चिकोल आनी जंतू हांचे विशीं आमी जें जाणात तें आमच्या घराच्यांक सांगात.
- आमचीं उदका आयदनां सदांच नितळ आनी धापून दवरात, आनी सदांच उदक काडपाक एका वेगळ्या आयदनाचो उपेग करात. केन्नाच आपलें कप वा हात वापरीनाकात. आमच्या भावंडांक आयदनातल्यान उदक कशें घेवचें हें दाखयात.
- टिपी टेप तयार करपा खातीर वांगडा काम करात.
- आंगांचो साबण दवरपा खातीर एक साबुनेत तयार करात.
- प्लास्टीक बाटली आनी साखर वा गू वापरून एक मूसां- सापळो तयार करात.
- सौर उर्जेचो वापर करून घरा कडेन पिवपाचे उदक नितळ करपाक मजत करात.



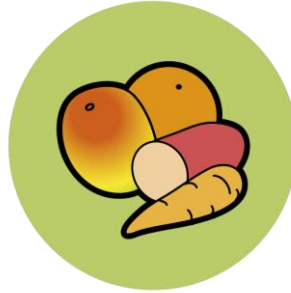
- घाण उदक निवळ करपा खातीर एक रेंवेचो फिल्टर तयार करात.
- आमच्या सर भोवतणी जावपी उदका पुरवणेचो एक नकासो तयार करात आनी तें उदक पिवपा खातीर सुरक्षीत आसा काय ना हें पळयात.
- रांदपाचीं आयदनां आनी प्लेटीं वतांत सुकोवपा खातीर एक उक्ते कपाट तयार करात.
- आमी आमचे हात नितळ आनी जंतू पासून मुक्त कशे दवरचे? आमचे हात धुवपा खातीर आमच्या घराकडेन साबण आसा व्हय? एका थळाव्या पसऱ्याचेर साबणाचें मोल कितलें आसता? आमचीं शरीरां कशी निवळ दवरची? आमचे दांत कशे ब्रश करचे? जंतू खंयच्यान येतात, खंय रावतात आनी कशे पसरतात? मूस कशे जगतात, खातात आनी उपजतात? मूस आपल्या पायांचेर हळशीक कशे व्हरतात? आमचे उदकाचे स्रोत खंयचे? आमच्यांनी घाण उदक, पिवपा खातीर सुरक्षीत कशें करूं येता? आमच्यांनी प्लास्टीक बाटल्यो खंय मेळोंव येतात? कसल्या तरेच्या कपड्याचो वापर उदक फिल्टर करपाक वापर करूं येता? जेवण तयार करतना घरांतलें लोक कसली नितळसाणेचो मंत्र वापरतात? घरांत वा हेर परिसरांत असल्यो खंयच्यो सुवाती आसात जंय सगळ्यांत चड जंतू आसूंक शकतात? हें विचारात.

फ्लाय ट्रेप करपा संबंदांत, उदक जंतू मुक्त करपाक सौर उर्जेचो वापर करपाच्या संबंदान, सेंड (रेंवेचो) फिल्टर कसो तयार करचो, वॉश मिट्ट वा टिपी ट्रेप वा हेर कसलेय म्हायते खातीर उपकार करून www.childrenforhealth.org वा clare@childrenforhealth.org ह्या संकेत स्थळाचेर संपर्क करात

10 संदेश विशय 7: पोशण



1. जें अन्न आमकां सक्रीय दवरता, जें अन्न आमची वाड करता, जें अन्न आमकां तिकतिकी दिता, तेंच बरें अन्न आमच्या कुडीक बळीश्ट करता.
2. जेन्ना आमी उण्या प्रमाणांत जेवतात वा खूब प्रमाणांत अचरट-बचरट (जंक) खाण खातात, तेन्ना कुपोशण जाता. हें टाळचे खातीर जेवणा वेळार सगळ्यांनीं वांगडां बसून योग्य प्रमाणान पोशक जेवण जेवचें.
3. भुरगीं बरे तरेन वाडटात काय ना हें पळोवपा खातीर 2 वर्सा सकयल्या भुरग्यांक दर म्हयन्याक 5s-सकल्या भलायकी केंद्रांत व्हरून तांचें वजन काडचें.
4. भुरगीं जर बारीक जायत वा सुजत वा वोगगी वोगगी जायत जाल्यार तांकां बेगोबेग भलायकी सेवकांक दाखोवपाची गरज आसता.
5. जेन्ना भुरगीं दुयेंत पडटात तेन्ना तांची भूक मरता. तांका सूप वा हेर पेयां पिवपाक दिवचीं आनी भलायकी सुधारतना सदचे परस चड जेवण दिवचें.
6. जल्मा सावन 6 म्हयन्या पिराये मेरेन भुरग्यां खातीर, आवयचें दुदच म्हळ्यार खरें जेवण आनी पेय. तें तांका सक्रिय करता, वाडयता आनी तकतकी दिता.



7. 6 म्हयन्या उपरांत भुरग्याक आवयचें दूद आनी पिठी केल्लें वा वाटून दिल्लें घरावे अन्न दिसांतल्यान 3 वा 4 फांवटी दिवचें आनी तशेंच दर जेवणांच्या मदल्या वेळार किदेय खावंक दिवचे.
8. दर आठवड्याक तरेकवार रंगाचें सैमिक अन्न खावप हो निरोगी संतुलीत आहार घेवपाचो सगल्यांत बरो मार्ग.

9. तांबडीं, हळडुवीं आनी पाचवीं फळां आनी भाजयो मायक्रोन्युट्रिएंटसान भरिल्लीं आसतात. हे मायक्रोन्युट्रिएंट बारीक आसतात आनी आमचे नदरेक पडनात पूण ते आमची कूड बळीश्ट करतात.
10. खावपा-जेवपाचे अन्न बरें तरेन धुवन खायात म्हण्टकीच दुयेंसा आनी दुख्खा पासून राखण जातली. शिजयल्लें अन्न बेगीन सोपयात वा योग्य तरेन सांबाळून दवरात.

भलायकी आनी वखदा तज्ञांनीं ह्या भलायकी संदेशांची नियाळणी केल्या आनी ते <http://www.health-orb.org> ह्या ओआरबी भलायकी संकेत स्थळाचेरय उपलब्द आसात.

ह्या विशयाचेर चड म्हायती मेळोवपाक आनी हेरांक शिकोवपा खातीर हांगा कांय भुरग्यां खातीरच्यो कार्यावळी दिल्यात.

पोशण: भुरग्यांनी कितें करूं येता?

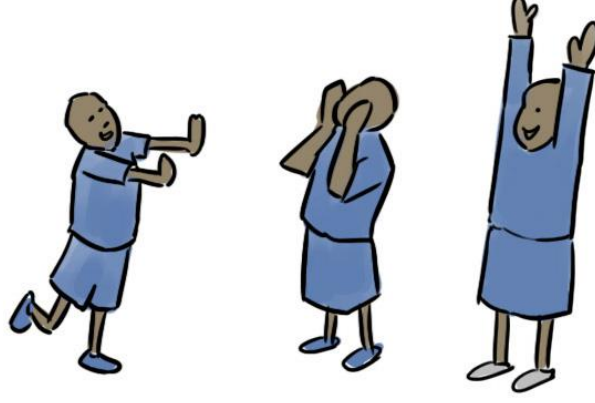
- स्वताच्या भाशेंत स्वताच्या उतरांनी पोशणा विशीं संदेश तयार करचे.
- हे संदेश तोंडपाठ करचे म्हण्टकीच ते विसरूंक जावचेना.
- हेर भुरग्यांकय आनी घराच्यांक हे संदेश पासार करचे.
- भुरग्यांच्या वाडीचो तकटो सोदून हाडात आनी पळयात. हेर भुरगीं आनी एका वयस्क मनशाक मजतीक घेवन ताच्या दर एका ओळीचेर अभ्यास करात. हाका केन्ना केन्ना (रॉड टू हेल्थ चार्टय) भलायकेचो मार्गदर्शक तकटो म्हणटात आनी तें तुमच्या भलायकी केंद्रांत उपलब्द आसतात.
- एका भलायकी केंद्रांत वचात आनी भुरग्यांचें वजन काडटना पळयात आनी तांची वजनांची वाड तकट्या चेर नोंद करात.
- भलायकी केंद्राचेर वचून अर्भकांचें आनी भुरग्यांचें वजन आनी लांबी काडटना पळयात.
- जर खंयय भुरगीं कुपोशीत आसात वा आसूं येतात आनी तशें आसल्यार तांका मजत करपाक कितें करूं येता हाचेर चर्चा करात.



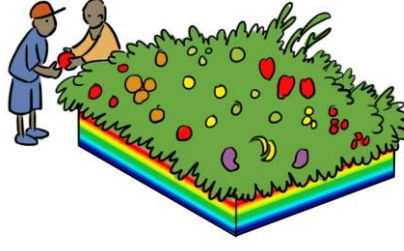
- र दिसा वा दर आठवड्याक आमी घरांत कितें खाता? दर आठवड्याक आमी कितले निसरगीक रंग खातात? आमची योग्य वाड जावपाक आमच्या घरातल्या दर एकल्याक योग्य प्रमाणात अन्न मेळटा काय ना जातूतल्यान आमी सक्रिय जातलीं, सारकी वाडटली आनी तिकतिकीत जातली? आमकां कशें कळटलें? खास करून असो एकादो जाण्टो वा

तरणाटो आसा जाका तो/तें कितलें कमी जेवता हें दाखोवन दिवपाची गरज आसा? हाची नोंद करून दवरात.

- अन्न खावन केन्नाय कोण दुयेंत पडला काय हाचे विशी हेरांक विचारात आनी तांच्यो काणयो आयकात.
- भुरग्याक कुपोशण जाला हें तांकां कशें कळटा हें पालकांक, भलायकी सेवकाक वा संबंदीतांक विचारात.



- अर्भक आनी भुरग्यां भलायकेक वायट अश्या जेवणां-खाणाचो चित्रां-तकटो काडात आनी ताचे मुखार ती खाणां वायट कित्याक हें बरयात.
- 6 म्हयन्या उपरांत भुरग्यांक पयलें जेवण दितना तांच्यो आवयो तांकां कसलें खाण दितात हें सोदून काडात. तीं कितले फावटी आपल्या भुरग्यांक खावयतात? ताणी आपलो जापो नोंद करून दवरूं येतात आनी उपरांत इश्टां वांगडा मेळून परिणाम दाखोवपी एक तकटो करूं येता.
- समाजांतल्या चडांत चड लोकां खातीर खंयचीं विटामीन युक्त खाणां उपलब्ध आसात आनी तीं कशीं तयार करतात (बाजारांत वा घरांत) हें सोदून काडात.
- जेवण कशें तयार करतात, प्लेटी आनी आयदनां कशीं धुवन सुकयतात आनी जेवण रांदपी मनीस आपले हात सारके धुता काय ना हाचे निरिक्षण करात.
- आठवड्यातल्या दर दिसा आमी जीं खाणां खातात तांचीं चित्रां काडात आनी/वा बरयात. आमच्यांनी चित्रांक रंग भरूं येतात वा दर एका खाणा खातीर रंगीत लेबल करूं येता.
- 6 म्हयन्या उपरांत भुरग्यांक पयलें जेवण दितना तांच्यो आवयो तांकां कसलें खाण दितात हें सोदून काडात. तीं कितले फावटी आपल्या भुरग्यांक खावयतात? ताणी आपलो जापो नोंद करून दवरूं येतात आनी उपरांत इश्टां वांगडा मेळून परिणाम दाखोवपी एक तकटो करूं येता.
- अर्भक आनी ल्हान भुरग्यां खातीर खंयचीं खाणा बरीं वा वायट आनी कित्याक हें शिकात. आमी ह्या खाणांचीं चित्रा काडूं येतात आनी आमचे परिणाम दाखोवपी एक चित्र-तकटो तयार करूं येता



- भुरग्या वाडीचो तकटो एक भुरगें सारकें वाडटा काय ना हें समजून घेवपाक कशी मजत करता हें विचारात. जेवण ताजें दवरपा खातीर खाणा सुकोवप वा बाटली-बंद करुन वा आनी हेर कसल्यो पद्दती वापरुं येतात? निसर्गीक रंगीत जेवण जेवप हें कित्याक म्हत्वाचें? मनीस दुयेंत आसतना वा ताचे उपरांत खंयची खाणा खावप तांचे खातीर बरें? हें विचारात.
- भलायकी सेवका कडल्यान स्तनपानाचे म्हत्व आनी तो एक सगळ्यांत बरो पर्याय कित्याक हें जाणून घेयात.
- एकाद्या दुयेंत पडिल्ल्या भुरग्याक बरें जेवण आनी पेय दिवपा खातीर आमच्यान कितें करूं येता, हें विचारात.
- आमच्या समाजांत वा आमच्या इश्टां मदीं खंयच्यो आवयो आपल्या अर्भकाक स्तनपान करतात आनी कित्याक, हें सोदात? जशें जशें भुरगें व्हड जाता तशें तशें आवयचें दूद कशें बदलता, हें विचारात. अर्भकाच्या भलायके खातीर बाटली कित्याक धोक्याची जांव येता?
- एकादें जेवण वायट जाला आनी तें खावपा खातीर सुरक्षीत उरूंक ना हें कशें समजून घेवचें तें ल्हान भुरग्यांनी तांच्या भावंडांक आनी हेरांक विचारून घेवचें.

अदीक म्हायते खातीर उपकार

करून www.childrenforhealth.org वा clare@childrenforhealth.org ह्या संकेत स्थळाचेर संपर्क करचो.

10 संदेश विशय 8: दंत



1. लाखांनी भुरग्यांच्या शरीरांत दंत आसतात. ज्या भागात हे दंत आसतात ताका आतकडी म्हणटात. आमी जेविल्ले जेवण शरीर वापरता ते हांगां आसता.
2. कितल्याशाच तरांचे दंत आमच्या आंगांत रावंक शकतात: रावंड वॉर्म, व्हिप वॉर्म, हूक वॉर्म आनी बिल्हाझीया(शिस्तोसोमियासीस). हांचे भायर हेरय आसात.

3. दंत आमकां दुयेंत आनी अशक्त करूंक शकतात. तांकां लागून पोटांत दुखप, खोंकली, जोर आनी हेर दुयेंसां जांव येतात.
4. दंत तुमच्या आंगात आसूं येतात पूण ते आसात हें तुमकां कळचें ना. कांय वेळा परसाकडेन वतना तुमकां दंत दिसूं येतात.
5. दंत आनी ताचीं तातयां वेगवेगळ्या मार्गांनी आमच्या कुडींत भितर सरपाक शकतात. कांय दंत आमच्या जेवणांतल्यान आनी दुशीत उदका सारक्या पेयांतल्यान लेगीत कुडींत भितर सरतात. उकल्या पायांक लागूनय दंत भितर सरतात.
6. डि-वॉर्मिंग गुळयो वापरून दंत मारप सोपें आनी सवाय. भलायकी सेवक ह्यो गुळयो दर 6 वा 12 म्हयन्यांनी वा कांय दंता खातीर ताच्याकय चड वेळा दितात.
7. दंताची तातयां गु आनी मुतांत रावतात. संडास वापरतकच उदक घालून सामको निवळ करात. तुमी परसा कडेन वतकच वा तुमच्याकय ल्हान भुरग्याक परसा कडेन वचपाक मजत करतकच, साबणान हात बरे करून धुयात.
8. दंत तुमच्या शरीरात वच्चे न्हय म्हणून परसा कडेन वतकच आनी जेवण रांदचे पयले, जेवचे वा पिवचे पयलीं साबणान हात धुवन घेवचें तशेच फळां आनी भाजयो धुवन घेवच्यो आनी पायांत मोचे घालचे.
9. कांय दंत मातयेंत आसतात, ताका लागून मातयेक हात लायल्यार साबणान हात धुवचे.
10. जेन्ना तुमी फळां आनी भाजयो धुतात, तेन्ना असले उदक वापरात जातून मनशाची विश्टा आसप शक्य ना.

भलायकी आनी वखदा तज्ञांनीं ह्या भलायकी संदेशांची नियाळणी केल्या आनी ते <http://www.health-orb.org> ह्या ओआरबी भलायकी संकेत स्थळाचेरय उपलब्द आसात.

ह्या विशयाचेर चड म्हायती मेळोवपाक आनी हेरांक शिकोवपा खातीर हांगा कांय भुरग्यां खातीरच्यो कार्यावळी दिल्यात.

दंत: भुरग्यांनी कितें करूं येता?

- स्वताच्या भाशेंत स्वताच्या उतरांनी दंतां विशीं संदेश तयार करचे.
- हे संदेश तोंडपाठ करचे म्हण्टकीच ते विसरूंक जावचेना.
- हेर भुरग्यांकय आनी घराच्यांक हे संदेश पासार करचे.
- आमची प्रस्नावळ घेवपा खातीर वोट विथ युवर फिट वापरात आनी तुमकां दंतां विशीं कितलें खबर आसा हें सोदून काडात.
- दंता वेली काणी आयकून, तें न जावपाक आमी कशें हात धुवन आनी सदांच पायांत मोचे वापरून स्वताची राखण करूंक शकतात ते समजून घेयात.
- आमचे शाळेंत जेवण कशें तयार करतात आनी आमचो रांदपी कशे तरेन जेवण सुरक्षीत आनी दंत मुक्त दवरता तें सोदून काडात.
- गुवांतल्यान दंत मातयेंत आनी उदकांत वच्चे न्हय म्हण सदांच संडासाचो वापर करात.
- आमचे हात बरे तरेन धुवपा खातीर आमकां साबण, उदक आनी नितळ कपड्याची गरज आसता.



- आमच्या घरातले लोक दंतां विशीं कितें जाणात हें पळोवपा खातीर एक सर्वेक्षण करात.
- दुश्ट दंत घरांतलें जेवण चोरपाक येता आनी ते वाटावपाक भुरगीं तांकां कशीं आडायतात हाचेर आदारित एक नाटकुलें तयार करात.
- हरवी भाजी खावचे आदीं ती धुवन घेवचीं, मांस आनी जेवण सारकें शिजोवन घेवचे, जाका लागून जेवण दंतां पासून सुरक्षीत कशें उरतलें हें दाखोवपा खातीर एक पोस्टर तयार करात.
- टिपी टेप आनी हेंड वॉशिंग स्टेशन घरचीं, वर्ग वा पंगड हांचें खातीर कशें तयार करचे हें समजून घेवंचें.
- दंत पसरपा पासून कशे आडावचे वा आमी केन्ना आनी कशे हात धुवचे हें सांगपी एक गीत तयार करात.



- भाज्यो आनी फळां खावचे आनी रांदचे आदी धुवपाची याद करूंक एक पोस्टर तयार करात.
- आमच्यानी कशे तरेन दंत पसरपा पासून आडांव येता हें दाखोवपा खातीर एक नाटकुले वा कठपुतळी खेळ तयार करू येता.
- दंतां विशीं आमचें गिन्यान तपासून पळोवपा खातीर एक फिल इन द ब्लेक्स गेम तयार करात आनी खेळात वा आमी कितें करचें आदीं हात धुवचे आनी कितें केले उपरांत हात धुवचे हें जाणा काय ना तें तपासपा खातीर एक प्रस्नावळ तयार करून घेयात. मजती खातीर सकयल दिल्ल्या प्रस्नांचो वापर करात.
- आमी जें खाण खातात तें आमची कूड कशी वापरता? आमची व्हडली आंतडी कितली लांब आसा? दंत आमचें खाण कशे खातात? एक टेपवॉर्म कितलो लांब जांव येता? तुमी कितल्या तरांच्या दंतां विशीं जाणात? तुमी रावतात त्या वाठारांत कसले तरेचे दंत सादारणपणान मेळटात? तुमकां दंत जाल्यात हें कशें कळूं येता? तुमकां डी-वॉर्मिंग गुळयो

खंय मेळूं येतात आनी त्यो कोणे घेवपाची गरज आसा? दर दिसा एक दंत कितलीं तातयां घालूंक शकता? दंत आमच्या कुडींतल्यान विटामीन-ए तशेच दुसरे खाणय शोशूंक शकता- आमकां विटामीन-एची कित्या खातीर गरज आसा, हें सोदून काडात. दंतांच्या पिलांक लावें म्हणटात. खंयच्या दंताचो लावें आमच्या कातींतल्यान आमच्या कुडीत भितर सरता? संडास वापरतकच उदक घालून गू-मुत सारके धुवन उडयल्यार दंत पसरपा पासून राखण जांव येता? आमच्या शाळेंत डी-वॉर्मिंग दीस आसात? ते केन्ना आसात? सगळे एकाच दिसाक डी-वॉर्मिंग गुळयो कित्याक घेतात? संवसारांत कितल्या भुरग्यां मदीं दंत आसात? आमी दंत पसरावपाचे आडावप हें कित्या खातीर म्हत्वाचें? आमची पाचन क्रिया-ती कशी काम करता आनी दंत कशे तरेन तिका काम करपा पासून आडायतात? दंतांचें तातें कितलें ल्हान आसता? तुमी जाणा आशिल्ली सगळ्यांत ल्हान वस्त खंयची? उदक निवळ आसा काय घाण हें आमच्यांनी कशें सांगूं येता? झाडांक वाडपा खातीर कितें जाय पडटा? आमच्या झाडां खातीर सुरक्षीत अशें सारें कशें तयार करूं येता?

टिपी टेप वा हेंड वॉशिंग स्टेशन वा फिल इन द ब्लॅक्स गेम, वा हेर खेरीत म्हायते खातीर उपकार करून www.childrenforhealth.org वा clare@childrenforhealth.org ह्या संकेत स्थळाचेर संपर्क करात.

10 संदेश विशय 9: अपघात आनी दुखापत



1. रानचीं कुड भुरग्यां खातीर सदांच असुरक्षित. तांकां उजो आनी तिक्ण वा जड वस्तीं कडल्यान पयस दवरात.
2. रात्रीच्या धुंवरा पासून भुरग्यांक पयस दवरचो. त्या धुंवरांन हेर दुयेंसा आनी खोंकली जाता.
3. खंयचीय विखारी वस्त भुरग्यां पासून पयस दवरपाक जाय. पोरण्या शित पेयांच्या बाटल्यांनी विख दवरचें न्हय.
4. जर भुरग्याक उजो लागून घाय जायत, जाल्यार दुख उणी जाता म्हणसर उजो लागिल्ल्या जाग्यार (10 मिनीट वा चड) थंड उदक घालीत रावचें.
5. मोटार आनी सायकल अपघातान दर दिसा भुरग्यांक दुखापत वा मरण येता. सगळ्या वाहनां कडल्यान सावध रावचें आनी हेरांकय हो संदेश दिवचो.
6. सुरयो, कांच, विजेचे प्लग आनी तार, खिळे, पिनीं अश्यां ल्हान भुरग्यांक दुखापत जांवक शकपी वस्तीं पयस दवरात.

7. ल्हान भुरग्यांक माती वा हेर ल्हान वस्ती (देखीक: नाणीं, बटन, आदी) तोंडांत घालपा पासून वा तोंडा लागसार व्हरपा पासून आडायात कारण ह्या वस्तींक लागून ती घुस्मटूक (फुगार) शकतात.
8. भुरग्यांक उदका लागीं (न्हंयो, तळीं , बांयो) खेळपाक आडायात कारण ते तातूंत पडूं येतात.
9. घर वा शाळे खातीर एक फस्ट ऐड बॉक्स तयार करात. (साबण, कातर, डिसइन्फेक्टंट आनी एंटीसेप्टिक, क्रीम, कापूस, थर्मोमीटर, बेंडेजस/प्लास्टर आनी ओ.आर.एस.)
10. जेन्ना तुमी तुमच्या ल्हान भुरग्या वांगडा खंयच्याय नव्या सुवातेर वतात तेन्ना सावध रावात. भुरग्यांक धोको आसूं येता अशा गजालींचेर नदर दवरात.

भलायकी आनी वखदा तज्ञांनीं ह्या भलायकी संदेशांची नियाळणी केल्या आनी ते <http://www.health-orb.org> ह्या ओआरबी भलायकी संकेत स्थळाचेरय उपलब्द आसात.

ह्या विशयाचेर चड म्हायती मेळोवपाक आनी हेरांक शिकोवपा खातीर हांगा कांय भुरग्यां खातीरच्यो कार्यावळी दिल्यात.

अपघात आनी दुखापत: भुरग्यांनी कितें करूं येता?



- स्वताच्या भाशेंत स्वताच्या उतरांनी अपघात आनी दुखापतीचेर संदेश तयार करचे.
- हे संदेश तोंडपाठ करचे म्हण्टकीच ते विसरूंक जावचेना.
- हेर भुरग्यांकय आनी घराच्यांक हे संदेश पासार करचे.
- विखाळ वस्ती सांबाळून दवरपा खातीर पोस्टर्स तयार करात: तांचो सांबाळ कसो करचो, तांचेर नांव बरोवचें आनी भुरग्यां कडल्यान पयस दवरचें.
- कोणाकय दुखापत जाल्यार वखदां वापरूंक फस्ट ऐड किट करात.
- भुरग्यां खातीर सुरक्षीत अशीं खेळणीं तयार करचीं.
- न्हंयो वा तळीं अशा उदकाच्या सुवातीं कडेन आकांताच्या वेळार वापरपा खातीर एक दोरी आनी उदकाचेर उफेवपी वस्तू(बोये) तयार करची.
- आमच्या शाळे खातीर एक फस्ट ऐड स्टेशन तयार करचें.
- भुरग्यांच्या सुरक्षेचेर म्हायती दिवपाक एक मोहीम काडची.

- आमच्या वाठारांत खंय खंय उदकाच्या सुवातांचेर भुरगीं बुडपाचो धोको आसा आनी तशेच भुरग्यांक सुरक्षीत दवरपाक कितें करूं येता हाचेर एक सर्वेक्षण करचें .
- घराकडेन जावपी अपघाताच्या विशीं “बट वाय” (but why) हो खेळ खेळचो.
- आमचे घर सुरक्षीत कशें करूं जाता हाचेर विचार करचो आनी तें विचार पोस्टर्स, गितां आनी नाटकुलीं हांच्या माध्यामांतल्यान हेरांकय सांगचें.
- एका भलायकी सेवका कडल्यान घर आनी शाळेतल्या प्रथोमो उपचार पेटलात कितें कितें आसपाक जाय तें विचारून घेयात.
- एका पोस्टरांत वा एका चित्राच्या माध्यामांतल्यान “स्पॉट द डेंजर” (spot the danger) हो खेळ तयार करून खेळात आनी आमी सगळ्या तराचे अपघाताचे बदल जाणात काय ना तें पळयात.
- भुरग्यांच्या रस्त्या -सुरक्षेची म्हायती दिवपाक एक मोहीम सुरू करात.
- भुरग्याचो सांबाळ करतना आमी भुरग्याच्या सुरक्षे बदल जागृत आसात हें त्या घडणुकेचो अभिनय करून दाखयात.
- आकांताच्या वेळार गरजेक पडपी प्रथोमो उपचार पेटुलां बदल शिकात. रोल-प्लेतल्यान प्रथोमो उपचार पेटलाचो वापर करुंक शिकात आनी हें गिन्यान हेर घराच्यांक आनी इश्टांक पासार करात.
- नकाशाच्या आदारान घरा भितर ल्हान भुरग्यांक आशिल्ले धोके सोदून काडात . ताची नोंद करात.
- दुखापतीचे धोके हाचे विशीं आपले कडेन आशिल्लें गिन्यान व्हडां वांगडाच ल्हान भुरग्यां मदीय पासार करात.
- अर्भक जेन्ना ताळ्यात किदेंय अडकुन वा आनी खंयच्याय कारणांक लागून घुस्मट्टा तेन्ना कितें करचें तें शिकात आनी आपले पालक, आजो-आजी आनी भांवडांकय दाखयात.
- अपघात क्षेत्र जागे जंय सहजपणान उजो लागू येता, कोणय पडूंक शकतात, बुडपाची शक्यता आसता, रस्त्यार येरादारी चड आसता ते जागे सोदून काडात.
- घरांत उजो लागपाची शक्यता कितली आसा तें विचारात? कोणाकय उजो लागल्यार आमी कितें करुंक शकतात? रांदचें कुडीतल्या गरम वस्तू आनी द्रव्या पासून भुरग्यांक पयस कशें दवरूं येत? आमच्या समाजांत लोक भुरग्यांक आनी अर्भकांक अशा अपघाती गजालीं पासून पयस दवरतात काय? जर “हय”, जाल्यार कशें? व्हड मनशांच्याकय अर्भक आनी ल्हान भुरग्यांक घुस्मट (फुघासांव) जावपाचो धोको चड प्रमाणांत कित्याक आसता? स्वताचो जीव धोक्यांत घालिनासतना , उदकांत बुडपी मनशाक आमच्यान कशी मजत करूं येता?

टिपी टेप कशी करपाची वा प्रथम उपचार पेटयेंत कितें आसचें वा देख म्हण समजून घेवपाक धोके वळखा वेले पोस्टर ह्या आनी हेर म्हायते खातीर www.childrenforhealth.org वा clare@childrenforhealth.org ह्या संकेत स्थळाचेर संपर्क करात.

10 संदेश विशय 10: एच.आय.वी आनी एड्स



1. आमचें शरीर खरेंच अजापाचे आसा. दर दिसा आमी स्वास घेतना, जेवतना, पितना वा कोणाकय आफुडटना संपर्कांत येवपी जंतू पासून जावपी रोगां कडल्यान विंगड-विंगड तरांनी आमची राखण करता.
2. एच.आय.वी. नांवाच्या जंतूक आमी “वायरस” म्हणटात. आमच्या शरिरातली प्रतिकार शक्ती नश्ट करपाची म्हाभयानक गजाल हो वायरस करता.
3. विज्ञानीकांनी आतां मेरेन एचआयव्ही चेर ताबो मेळोवपाक कांय वखदांचो सोद लायला पूण अजून कोणच ताका पुरायपणान मनशाच्या आंगांतल्यान काडून उडोवपाचो मार्ग काडूंक शकलोना.
4. जर एच.आय.वी. वायरसाची लागण जायत आनी जर ताचेर कांयच उपाय करूंक नासत जाल्यार त्या वायरसाचे रुपांतर एड्सात जाता. एड्स म्हळ्यार साबार दुयेंसांचो एक पंगड जो शरीराक दुबळें करीत वता.
5. एच.आय.वी. अदृश्य आसता. तो रगतांत आनी संभोग करतना तयार जाल्ल्या कांय द्रव्यांनी रावता. हाची लागण (1)संभोग करतना, (2) संसर्ग जाल्ल्या आवय पासून तिच्या भुरग्याक, (3) रगतांतल्यान जांव येता.
6. लोक स्वताक एड्सा पासून वाटोवपाक मार्ग आपणायतात तें (1)संभोग करिनासतना, (2) आपल्या जोडीदाराकडेन प्रामाणीक रावन, (3) संभोग करतना कंडोम वापरून.
7. एच.आय.वी. आनी एड्स जाल्ल्या मनशां वांगडा तुमी खेळपाक शकतात, जेवपाक शकतात, पिवपाक शकतात, हात धरपाक शकतात वा वेंग मारपाक शकतात. ह्यो सगळ्यो क्रिया सुरक्षीत आसात, हातुंतल्यान हो वायरस दुसऱ्याक जायना,
8. एच.आय.वी. आनी एड्स जाल्ले लोक कांय वेळार भियेल्ले आनी दुखेस्त आसतात. हेरां सारकेंच तांका आनी तांच्या घराच्यांक मोग आनी फाटबळाची गरज आसता. तांणी तांच्या चिंते विशीं उक्ते पणान उलोवक जाय.
9. स्वताक आनी हेरांक मजत करचे खातीर, ज्या लोकांक दिसता तांका एच.आय.वी वा एड्स आसा, ताणीं तपासणी आनी सल्लो घेवपा खातीर हॉस्पिटलांत वचूंक जाय.
10. चडांत चड देशांनी एच.आय.वी. ग्रस्त आशिल्ल्या मनशांक मजत आनी फाटबळ मेळटा.

भलायकी आनी वखदा तज्ञांनीं ह्या भलायकी संदेशांची नियाळणी केल्या आनी ते <http://www.health-orb.org> ह्या ओआरबी भलायकी संकेत स्थळाचेरय उपलब्द आसात.

ह्या विशयाचेर चड म्हायती मेळोवपाक आनी हेरांक शिकोवपा खातीर हांगा कांय भुरग्यां खातीरच्यो कार्यावळी दिल्यात.

एच.आय.वी. आनी एड्स: भुरग्यांनी कितें करूं येता.



- स्वताच्या भाशेंत स्वताच्या उतरांनी एच.आय.वी. आनी एड्स विशीं संदेश तयार करचे.
- हे संदेश तोंडपाठ करचे म्हण्टकीच ते विसरूंक जावचेना.
- हेर भुरग्यांकय आनी घराच्यांक हे संदेश पासार करचे.
- एच.आय.वी. आनी एड्स विशीं पत्रक आनी हेर म्हायती एकठांय करात आनी आमच्या वाठारांत सगळ्यांक वाटात.
- एच.आय.वी. आनी एड्सचेर आशिल्ल्या प्रस्नांच्यो जापो मेळोवपाक एका भलायकी सेवकाक आमचे शाळेंत आपयात.
- आमच्या समाजांत एड्सचो संसर्ग जाल्ली भुरगी आसत जाल्यार तांकां मजत करपाक मार्ग सोदात.
- “द लायफ लायन गेम” हो खेळ खेळात आनी कितें केल्यार आमकां एच.आय.वी.चो संसर्ग जांव येता तें सोदून काडात.
- खंयच्या गजालींतल्यान एच.आय.वी. एका मनशा कडल्यान दुसऱ्याक जांव येता हाचेर एक “टू ऑर फॉर्स” खेळ तयार करून खेळात. निमाणे कडेन चड म्हायती खातीर प्रस्न विचारपाक मेकळीक दियात.
- आमची खास नातीं आनी लैंगीक भावना विशीं उलोवपाक मजत करपा खातीर “लायफ स्किल्स” (जिवीत-कौशल) शिकात.
- “फ्लिट ऑफ होप” हो खेळ खेळात आनी आमच्या खास इश्टांनीं एच.आय.वी. पासून स्वताक राखचे खातीर कितें करचें हें सोदून काडात.
- एका एच.आय.वी. वा एड्स जाल्या मनशाक कसले त्रास भोगचे पडटात तें चिंतात आनी ताका आमच्यान कशे तरेन मजत करूं येता हाचेर विचार करात.
- स्वताक एच.आय.वी. जाल्ल्याचें सवंग करात आनी एका एच.आय.वी. जाल्ल्या मनशाची जीण कितें ताचो अणभव घेयात.
- एच.आय.वी. जाल्ले मनीस आनी तांका जावपी त्रासां बद्दल आयकून घेयात आनी ताचेर चर्चा करात.

- आमकां एच.आय.वी आनी एड्सा बदल कितें खबर आसा हें एक प्रस्नमाळ तयार करून सोदून काडात.
- आमच्या वर्गांत आमच्या एच.आय.वी आनी एड्सा संबंदी प्रस्नां खातीर एक प्रस्न पेटी सुरू करात.
- आमच्या शाळे खातीर एच.आय.वी आनी एड्सा विशीं एक पोस्टर तयार करात.
- मिना नावाचें चली वा राजीव नावाचो चलो आनी ताची आवय जिंका एच.आय.वी.चो संसर्ग जाला, आनी ए.आर.टी (एन्टी रिट्रोविल थेरापी) घेवपा खातीर कशे तरेन मिना तिका हॉस्पियलांत वचपाक तयार करता तें दाखयात.
- आमच्या शाळेंत आनी आमच्या घरांत एक एच.आय.वी आनी एड्स विशीं जागृताय हाडपाक एक एच.आय.वी आनी एड्स एक्शन क्लब सुरू करात.
- आमची प्रतिकार शक्ती प्रणाली कशी काम करता? कसले तरेचें जेवण आमच्या प्रतिकार शक्तीक सतत कार्यरत आनी बळीश्ट करपा खातीर मजत करता? एच.आय.वी म्हळ्यार कितें आनी एड्स म्हळ्यार कितें? ह्या अक्षरांचें पुर्ण स्वरूप कितें? एका-द्याक आपणाक एच.आय.वी आसा म्हण कळटकच कितें जाता? एका-द्याक एड्स जातकच कितें जाता? एच.आय.वी एका मनशा कडल्यान दुसऱ्या मनशा कडेन कसो पासार जाता? तो कसो पासार जावंक शकना? ताचे पासून आमी स्वताचे कशे तरेन रक्षण करूंक जाय ? एच.आय.वी जाल्ल्या लोकांक कशे तपासतात आनी वखदां दितात? एका आवय कडल्यान तिच्या अर्भकाक एच.आय.वी वच्चो न्हय देखून वखदां कशे तरेन मजत करतात? एआरटी (ART- एन्टी रिट्रोविल थेरापी) कशे तरेन काम करता आनी ती केन्ना घेवची? आमची इश्टागत केन्ना आनी कशी लैंगीक नात्यांन बदलूंक शकता? कंडोम कसो वापरचो? (दादलो/बायल) आमच्या एच.आय.वी जाल्ल्या इश्टांक आनी घरच्यांक बरे तरेन जगपाक कितें करूं येता? एच.आय.वी आनी एड्स जाल्ल्या लोकांक मजत करपी सगळ्यांत लागींचें क्लिनिक खंयचें?

द लायफलायन गेम वा द फ्लिट ऑफ होप वा टू ऑर फॉल्स खेळाच्या एका देखी खातीर वा आनी कसल्याय म्हायते

खातीर www.childrenforhealth.org वा clare@childrenforhealth.org ह्या संकेत स्थळाचेर संपर्क करात.

Acknowledgements

English version developed by: Clare Hanbury (alongside very many helpers)

Illustrator: David Gifford www.inscriptdesign.com

Translators: Saurabh Varik, Prashanti Talpankar

HTML conversion: John Pettigrew

Typesetting PDF Version: Melwyn Jensen

Translating our content was done in collaboration with Translators without Borders



Published by Children for Health, August 2019

Copyright © 2019 Children for Health. All Rights Reserved

ISBN 978-1-911480-23-5



ISBN 978-1-911480-23-5



9 781911 480235 >