

रंजालु (गोजोन)

सानखान्थि

थाखो 1



QRickit

0124

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

गिबि सुजुनाय

मे 2023 वैशाख 1945

PD 1000T BS

© हायुंआरि सोलोंथायारि बिजिरसं आरो
फोरोंथाय गथुम, 2023

₹ 65.00

एन. सि. इ. आर. टि. वाटारमार्कजों लोगोसे 80 जि.
एस. एम. लेखा बिलायाव सेबखांजानाय।नेशनल काउन्सिल अफ एजुकेसनेल रिसार्स एन्ड ट्रेडिनिं,
श्रि अरबिंदो मार्ग, गोदान दिल्लीनि सेक्रेटारिया फोसावथाइ
खोन्दोआव सेबखांदोंमोन आरो श्रि राम प्रिन्टार्स, डि-6
आरो एफ-455, सेक्टर-63, नईडा-201301 () आव
सेबखां (U.P) दोंमोन।

गासैबो मोन्थाइफोरखौ रेखा खालामनाय जादों

- फोसावथायनि जेबो बाहागोखौ फोसावगिरिनि सिगां गनायथि गैयालासे दिहुनफिननो, मोनफिन्नायनि खान्थियाव दोनधुमनो एबा दैथायहरनो हाया, जायखिजाया महराव एबा जायखिजाया राहाजों, इलेक्ट्रनिक, मेकानिकेल, फट 'क' पि, रेकर्डि एबा गुबुन रोखोमै।
- बिजाबखौ बे सर्तजों फाननाय जायो दि बेखौ फोसावगिरिनि गनायथि गैयालासे फालांगिनि राहाजों दाहार होनाय, फिन फाननाय, भारायाव लानाय एबा गुबुन राहायै हगारनाय जाया, जेराव बेखौ सेबखांनाय जादों बेनि अनगायै जायखिजाया रोखोमनि खाथायनाय एबा खोबग्रानि महराव।
- फोसावथायनि थार बेसेना बे बिलायाव सेबखांजानाय बेसेन, रबर स्टाम्प एबा स्टिकारजों एबा जायखिजाया गुबुन राहाजों दिन्थिजानाय जायखिजाया फोसाबनाय बेसेना गोरोनथि आरो गनायजायै जानांगौ।

फोसावथाइ बाहागोनि मावख
'फोर, एन. सि. इ. आर.टि.एन. सि. इ. आर. टि. केम्पास
श्रि अरबिन्दो मार्ग

गोदान दिल्ली 110 016

जानबुं : 011-26562708

108, 100 फिट र 'ड
हसदाकेरे हाल्लि एक्सटेनसन
बनशंकरि थामथि थाखो
बेंगलुरु 560 085

जानबुं : 080-26725740

नबजिबन ट्रास्ट बिल्दिं
P.O.Navjivan
आहमेदाबाद 380 014

जानबुं : 079-27541446

CWC केम्पास
अ 'प धनकल बास स्टप
पानिहाटि
कलकाता 700 114

जानबुं : 033-25530454

CWC कमप्लेक्स
मालिगाव
गुवाहाटि 781 021

जानबुं : 0361-2674869

फोसावग्रा हानजा

गाहाय, फोसावथाय : अनुप कुमार राजपुत
खोन्दोगाहाय दिहुनथाय मावख : अरुण चितकारा
'गिरि

गाहाय फालांगि सामलायगिरि : बिपिन दिवान

गाहाय सुजुगिरि (बिबानगोनां) : बिजनान सुतार

दिहुनथाय मावख 'गिरि : अतुल सक्सेना

कभार

सन्तोश मिश्रा

रायफोरनाय

भारतहा गथ 'फोरनि गासै जौगानायखौ बिसोरनि बयनिखुइबो गुदि बोसोरफोरनि गेजेराव खांनायनि मोनसे धोनि दोरों दं। बेफोर दोरोंफोरा खाथिसिन नख 'र, फोलावजानाय नख' र, सुबुं समाज आरो जोथोन आरो सोल्लोनायनि खान्थियारि फसंथानफोरनि थाखाय आबुं बिफावफोर जगायो।सासे गथ 'नि जिउनि गिबि दाइन बोसोरफोरखौ रायखांनायाव, बे आबुं राहा-जेराव संस्कारनि गेजेरजों खिलिहोयो, जाय मोनसे फोलेरनिफ्राय गुबुन फोलेराव बारस्लायहोजायो-सासे गथ' नि देरनाय, सावस्त्रि, आखु आरो उननि बोसोरफोराव सानगोहोनि गोहोफोरनि मोनफ्रोम बिथिडाव मोनसे गोनां आरो मोजां जिउनाडै गोहोम दं।

गथ 'सा सासेनि जिउहालागै जौगानायाव गिबि बोसोरफोरनि गोनांथिखौ नोजोर होनानै, हादोरारि सोल्लोथाय खान्थि 2020 (एन. इ. पि. 2020) आ मोनसे 5 + 3 + 3 + 4 फरायफारि आरो सोल्लोथायारि दाथायखौ सानदोमोन, जाय हादोरनि गिबि बा बोसोरफोरनि समाव बैसो 3-8 जों गोरोबनाय खान्थियारि सोल्लोथाय आरो गथ' जोथोननि सायाव जोबोद गोनां नोजोर होयो, बेखौ गुदि थाखो मुं होयो। 1थि आरो 2थि थाखोआ बे गुदि थाखोनि मोनसे गोनांथार बाहागो, जाय 3-6 बोसोर बैसोनिफ्राय सोलिबाय थायो, जेराव बालवाटिकायाव सासे गथ 'नि आबुं जौगानायखौ जोथोन लानाय जायो। सासे सुबुंनि जिउहालागै सोल्लोनाय, समाजारि आरो गोसोआरि आखु, आरो गासै सावस्त्रिआ बे गोब्राब गुदि थाखो समाव मोननो हानाय मोन्दांथिफोरनि सायाव गोथौवै सोनारो।

बे खान्थिया जर 'खायै बे थाखोनि थाखाय मोनसे हायुंआरि कारिकुलाम फ्रेमवर्क जौगाहोनायनि सुबुरुन होयो, जाय गथ' फोरनि गिबि बोसोरफोराव गोजौ-गुनगोनां सोल्लोथाय होनायनि फारसे गासै सोल्लोथाय बिखान्थिखौ गुवारै लामा दिन्थिगोन, जायजों बे गोख्रैथिखौ फरायसालि सोल्लोथाइनि गुबुन उननि थाखोफोराव दावगाहोनो हागोन। एन. इ. पि. 2020 नि सिडाव बुंजानाय थांखिफोर आरो थांखिफोरनि सायाव बिथा खालामनानै-लोगोसे गोबां आयदाफोरनिफ्राय बिजिरसंनाय (स्नायु बिगियान आरो आगु खुदिया सोल्लोथायजों लोगोसे), मोनदांथिफोर आरो हानिफ्राय बुथुमनाय गियाननि सायाव, आरो जौनि हादोरनि मिजिंफोर आरो थांखिफोरनि सायाव-गुदि थाखो (एन. सि. एफ.-एफ. एस.) नि थाखाय हादोरारि कारिकुलाम फ्रेमवर्कखौ 22 अक्ट 'बर 2022 मायथाइयाव जौगाहोनाय आरो फोसावनाय जादोंमोन। बिजाबफोरा गथ 'फोरनि थाखो खथायाव सोल्लोनाय आरो नखर आरो समाजआव गोनां सोल्लोनाय फुंखाफोरखौ सिनायनानै बिसोरनि नंगुबै जिउजों फोनांजाबनो नाजायो।

एन. सि. एफ.-एफ. एस. नि हाबाया पंचक 'शिया बिकास (सुबुं सुबुंथिनि मोनबा खोबग्रानि जौगानाय) जोंबो रिंखाडो जैरै तैत्तिरिया उपनिषदआव रोखा खालामनाय जादों। एन. सि. एफ.-एफ. एस. आ सोल्लोनायनि मोनबा ओनसोलफोर, देहायारि आरो मटर; समाजारि-गोसोआरि; सानगोहोआरि; राव आरो लेखा रेंथाय; आरो हारिमुआरि आरो समायना महर होयो, जाय मोनबा क 'शजों लोगोसे पंचक' सनि भारतारि दोरोंखौ मानसावगारि खालामो । अन्नमाया, प्राणमाया, मनोमाया, विज्ञानमाया

आरो आनन्दमाया। बेनि अनगायैबो, बियो न 'आव गथ' फोरनि मोन्दांथिफोरखौ गियान, रोंग 'थि आरो आखुफोरजों सरजाबनायावबो गोसो होयो जाय फरायसालिनि सिमानि सिडाव जौगागोन। एन. सि. एफ.-एफ. एस., जाय थाखो 1 आरो 2 खौ लाफायो, सोल्लोनायनि थाखाय मोनसे गेलेनाय बिथायारि नोजोरखौबो फोरमायो। बे राहा बायदियै, बिजाबफोरा सोल्लोनाय बिखान्थिनि मोनसे गोनांथार बाहागो; बबेखानि, बेखौ बुजिनाया गोनां दि बिजाबफोरा गोबां सोल्लोथायारि आगजुफोर आरो आदबफोरनि गेजेराव मोनसेल ' , जेराव हाबाफारिफोर, फुथुलाफोर, गेलेमुफोर, रायज्जायनाय, सावरायनाय आरो गोबां दं। बेयो खालि बिजाबफोरनिफ्राय सोल्लोनायनि सोलिबाय थानाय खान्थिनिफ्राय मोनसे बांसिन गोजोनथाव गेलेनाय-लामा आरो रोंग 'थिनि सायाव सोनारनाय सोल्लोनाय बिखान्थिनि फारसे थांनायखौ दिन्थियो, जेराव गथ' फोरनि बिसोर मा खालामो आरो सोल्लोनायजों नांफादेरनाया गोनांथार जायो। बेनिखायनो, आखाइनि बिजाबखौ बे बैसो थाखोनि गथ 'फोरनि थाखाय मोनसे गेलेनाय-बिथायारि सोल्लोथायारि नोजोरखौ आबुडै जौगाहोनायनि मोनसे आगजु महरै नायनांगोन |

आथिखालनि बिजाबआ मोनसे गोरलै, गोसो बोनो हानाय आरो गोसो बोनो हानाय आदबजों रोंग 'थिनि सायाव बिथा खालामनाय आयदा होनो नाजायो। लिरबिदां आरो सावगारिफोरनि दिन्थिफुंनायनि गेजेरजों गोबां स्टेरियोटाइपफोरखौ सिफायनानै बेखौ लाफादेरनाय आरो दावगालु खालामनो नाजानाय जादों। गथ 'साफोरनि जायगायारि थासारि, जेराव दोरोडारिफोर, हारिमु, राव बाहायनाय आरो भारताव रोदाफोर दं आरो जाय फरायसाफोरनि आबुं जौगानायनि मिरु, बिजाबफोराव रिफियो। बेखौ गथ 'नि थाखाय गोसो बोनो हानाय आरो गोजोनथाव खालामनो नाजानाय जादों। बे बिजाबाव आरिमु आरो शिल्पखौ सरजाबनाय जादों, जायजों गथ 'फोरा बेबादि हाबा मावनायाव थानाय समायना मोनदांथिखौ बाखनायनो हायो। बिजाबआ गथ 'साफोरनो बिसोरनि गावनि बिथिडाव बिसोरजों सोमोन्दो थानाय गुदि सानदांथिफोरखौ बुजिनो थाखाय थासारिआरि सांग्रांथिखौ जगायो। आयदाफोरनि बिथिडाव रेजेंब्लाबो, बे बिजाबआ गुदिमुवाफोरजों आबुं, जाय बायदि रोखोमनि मोन्दांथिफोर जगायो आरो फुथुलाफोर, गेलेमुफोर आरो गुबुन गुबुन हाबाफारिफोरनि गेजेरजों सोल्लोनायनि प्ले-वे आदबफोरखौ सरजाबो। बेयाव ओरैबायदि सोंथिफोर दं जाय गथ 'फोरनि सावरायजाथाव सान्नाय आरो जेंना फोजोबनायनि गोहोखौ जौगाहोनायाव हेफाजाब होगोन। बेनि अनगायैबो, बिजाबाव गोबां आयदाफोर आरो हाबा-हुखाफोर दं जाय गथ 'फोरनि जोंनि आबहावानि फारसे गोनां मोनदांथिखौ जौगाहोनायाव हेफाजाब होयो। बेयो जोंनि रायजोफोर/जुथाइ हायुं आवथाफोरनि थाखाय बैफोर रोखोमफोराव जायगायारि नोजोरजों आयदा दाजाबदेरनो/गोरोबहोनो थोजासे खाबु जगायो जायखौ बिसोरो एन. इ. पि. 2020 नि गनायथिनाय बायदियै जौगाहोनो हागौ।

एन. सि. इ. आर. टि. आ गुदि थाखोनि थाखाय फरायफारि आरो सोल्लोनाय-फोरोंनाय बेसाद जौगाहोनायनि थाखाय गायसनजानाय कमितिजों मावजानाय गोब्राब नाजानायखौ बाखनायो। आं बे कमितिनि आफादगिरि, प्रफेसार शशिकल वानजारि आरो गुबुन गासिबो सोद्रोमाफोरखौ बे खामानिखौ समाव आरो ओरैबायदि बाखनायथाव रोखोमै फोजोबनायनि थाखाय बाखनायदों। आं गासिबो फसंथानफोर आरो आफादफोरनि थाखायबो बाखनायथाव, जायफोरा बेखौ जाथावना खालामनायाव गावसोरनि मदद आरो हेफाजाबखौ उदारै होदों। आं जर 'खायै डॉ. के. कस्तुरिरंगन, हायुंआरि सामलाय समितिनि आफादगिरि आरो बेनि गुबुन सोद्रोमाफोर, लोगोसे मेन्डेट ग्रुपनि आफादगिरि प्रफेसार मंजुल भार्गव आरो बिसावराय समितिनि सोद्रोमाफोरखौ बिसोरनि सम गोनां आरो बेसेनगोनां सुबुरुनफोरनि थाखाय बाखनायदों।

एन. सि. इ. आर. टि. आ भारताव फरायसालि सोलोंथायखौ फोसाबनो आरो बियो जौगाहोनाय गासिबो सोलोंनाय आरो फोरोंनाय बेसादनि गुनखौ फारियै जौगाहोनायनि थाखाय मोनसे आफाद महरै, बे बिजाबखौ आरोबाव साबसिन खालामनो थाखाय गावनि गासिबो बाहागो लागिरीफोरनिफ्राय सावरायजाथाव बिबुंथिफोर आरो बोसोनफोरखौ नेगासिनो दं।

हायुडारि सोलोंथाइ बिजिरसं आरो फोरोंथाइनि

दिथागिरि

27 जानुवारी 2023

प्रफेसार दिनेश प्रसाद सकलानि

गोदान दिल्ली

बिजाबनि सोमोन्दै

सोलोंथाइ 2020 नि हादोरारि खान्थिया गुदि लेखा रोंनाय आरो सानख 'थियाव जर होनाय गथ' फोरनि आगु जौगाथायारि बैसो (3-8 बोसोरफोर) नि समाव सोलोंनायनि मोनसे गोख्रों बिथा जौगाहोनायनि गोनांथिखौ गनायदों। गथ 'फोरनि आबुं जौगानायनि खान्थिनि नोजोरखौ नोजोर होनानै, गुदि थाखो (एन. सि. एफ.-एफ. एस.) नि थाखाय हादोरारि कारिकुलाम फ्रेमवर्कआ देहायारि, समाजारि-गोसोआरि-नेमआरि, सानगोहोआरि, राव आरो लेखा रोंथाय, समायना आरो हारिमुआरि आरो मोजां सोलोंनाय हुदाफोर बायदि जौगाथायारि ओनसोलफोरजों गोरोबनाय फरायफारि थांखिफोर, रोंग' थिफोर आरो सोलोंनायनि फिथायफोरखौ बोसोन होदों। बेनि उनसंनाय महरै, एन. सि. इ. आर. टि. जों जौगाहोनाय गुदि थाखोनि थाखाय फरायफारिआव सानगोहोआरि ओनसोलनि सिडाव सानखान्थि आरो सानखान्थि दं, लोगोसे बिजाबफोरजों लोगोसे सानखान्थिनि थाखाय सोलोंनाय-फोरोंनाय बेसादफोर जौगाहोनाय समाव गुबुन गासैबो आयदाफोरनि जथायनायाव गोसो होनाय जायो।

थाखो 1, i.e, 'जायफुल मेथेमेटिक्स' नि थाखाय सानखान्थिनि आथिखालनि बिजाबखौ एन. इ. पि. 2020, एन. सि. एफ.-एफ. एस. आरो गुदि थाखोनि सिलेबासनि गनायथिफोरखौ नोजोर होनानै महर होनाय जादों | जिखिजादोआ बेखौ सान्नो हागौ दि सेथि थाखोयाव हाबफैनाय सासे गथ 'आ बलवतिका 1 निफ्राय 3 (बैसो 3-6 बोसोर) नि महराव थाम बोसोरनि मावआगान दं, अब्लाबो जोंनि हादोरनि रोखोमरोखोमथिखौ नोजोर होनानै, औरैबायदि गथ' फोर थानो हागौ जाय गिबि-खेब 6 बोसोर बैसोयाव फसंथानारि साजायनायाव अनजिमानि सिनायथिखौ मोन्नो हादों। बे बिजाबाव बेबादि थासारिफोरखौ नोजोर होनाय जायो

बे थाखोआव गथ 'फोरा बेसेन गैयै गेलेनाय, फुथुला आरो गेलेमुफोरखौ रंजायो। बेनिखायनो, गुबुन गुबुन सानखान्थियारि सानदांथिफोर जेरै ओनसोलारि बुजिनाय, अनजिमाफोरखौ सामलायनाय, सानखान्थियारि आरो सानजाबारि साननाय बायदिफोरखौ जौगाहोनाय समाव खामानिफोरनि गेजेराव गेलेनाय आरो गेलेमुफोरनि थाखाय गोबां खाबुफोरखौ सोफादेरनाय जायो। बेयो गथ 'खौ मोनफ्रोम गोदान सानदांथि एबा रोंग' थिखौ सिनायथि होनायनि थाखाय कंक्रिटनिफ्राय सावगारिसिम आरो बुंफुरलु बुंफुरलुआव गोरलैयै सोलायनायाव मदद खालामो।

थाखो 1 नि थाखाय रंजालु सानखान्थियाव गोबां हाबाफारिफोर दं जाय आबुं जौगानायनि थाखाय रोंमोनदांथिगोनां सोलोंनायनि थांखिखौ नोजोर होनानै थाखो खथानि सिडाव आरो बायजोयाव खुंजानो आसा खालामनाय जायो। गासिबो खोन्दोफोराव, सानखान्थियारि बुजिनायखौ गेलेनायनि सायाव बिथा खालामनाय हाबाफोरनि गेजेरजों बानायनाय जायो। बिजाबआ गथ 'फोरखौ जेबो रंजानाय गैयालासे सानखान्थि सोलोंनो नारसिननायनि सोलायै मोनसे मोनदांथि होनो नाजायो दि बिसोरो गेलेगासिनो, आरो सानखान्थिया सोलोंजागासिनो।

राव सोलोंनाय आरो बैसो-गोनां देहायारि आरो मेलेमारि जौगानायखौ बिजाबजों सरजाबनाय जादों

मानोना सानखान्थि सोलोंनाया एखुथा नडा। बे बिजाबाव बिमा-बिफा, फोरोंगिरिफोर एबा गुबुन सोमोन्दो गोनांफोर जेरै गेदेर बिदा-फंबायफोर, गथ 'साफोरजों गोसो दुंखांहोनाय सोंथिफोर, सल' फोर, खन्थाइफोर बायदिनि गेजेरजों मोजां बाध्रा दान्थेलायनाय खालामनो थाखाय बोसोन होनाय जायो।

बे थाखोआव सोदोबफोरखौ फरायनो गथ 'फोरनि फारागथिगोनां गोहोखौ नोजोर होना नै गोबां सानखान्थियारि सानदांथिफोरखौ गाव बुंफुरलु आरो सोमोनदोआरि सावगारिफोरनि गेजेरजों दिन्थिनाय जादों। बेनि अनगायैबो, बेबादि सावगारिफोर/सावगारिफोरा गथ 'फोरनि नुथाइ आरो फरायनायखौ बुजिनो हानाय गोहोखौ बांहोबो हेफाजाब होयो।

बे बिजाबखौ बिजाबजों लोगोसे खामानि मावनायनि महराव बानायनाय जादों, जेराव गथ 'साफोरनो सावगारि एरनो, गाब लागायनो आरो मोजाडै लिरनो खाबु होनाय जायो। गथ 'साफोरजों खुगा सावरायनायखौ गासिबो खोन्दोफोराव सोफादेरनाय जादों, जायनिफ्राय बिसोर गावसोरनि साननाय फारिखान्थिखौ रावारि एबा फोरमायनो हायो। बियो फोरोंगिरिफोरखौ खैफोद गैयै आबहावायाव सोलोंनायखौ फारियै बिजिरनायावबो हेफाजाब होगोन। सोंथि-सोंथि आरो हाबा-हुखानि महराव साननायखौ थुलुंगा होग्रा सर 'हाबाफोरखौ होनाय जादों। बेखौबो मिजिंथिनाय जायो दि फोरोंगिरिफोर एबा बिमा-बिफाफोरा गथ 'फोरनि थाखाय रोखोमसे सोंथिफोरखौ जौगाहोगोन जाहाथे बिसोरहा बांसिन थांखिगोनां रोंग' थि सर 'थायो। बिजाबनि गोदान बाहायनाया बिमा-बिफा आरो फोरोंगिरिफोरनाव दं जाय सेथि थाखोनि गथ 'फोरनि गेजेराव सानखान्थिनि गोजोनथाव सोलोंथायखौ रोखा खालामगोन।

बिजाबाव जुक्टे गोनां साननाय, बिजिरनाय गोहोफोर, सानखान्थियारि फोनांजाब आरो 21थि जौथाइनि सोलोफोरखौ मावहाबा, उदां जोबनाय सोंलु, नाइगिरनाय आरो सावरायनायनि गेजेरजों जोनोम होनो थाखाय मोनसे जागायजेननाय खालामनाय जादों। खोन्दोफोरखौ सानस्रियारि बुजिनाय, बिखान्थिनि गोखोंथि, गोरोबहोनाय बुंफुरलु आरो सानखान्थिनि फारसे मोनसे मोजां आखुखौ दाजाबदेरनानै सानस्रियारि रोंग 'थिनि फारसे जागायजेन्नाय महरै बानायनाय जादों।

सेथि थाखोनि थाखाय रंजालु सानखान्थिआ एन. सि. एफ.-एफ. एस. 2022 आव मुंख 'जानाय मोनब्रै ब्लकफोरनि सायाव बिथा खालामनाय। बेफोर जाबाय- खुगाजों सानखान्थि रायज्लाइनाय (अरेल मैथ टक), सोलो फोरोंनाय, सोलो सर'खालामनाय आरो सानखान्थि गेलेनाय, बेफोरो गासिबो खोन्दोफोराव सोफादेरनाय जादों। बेफोरनि बांसिनखौनो मोनसे जथाय महराव दिन्थिनाय जादों। जिखिजायामानो, सासेया गाहायाव होनाय खोन्दोफोरखौ खालि सानखान्थियारि बुजिनाय आरो बिबां, महर आरो जखानि गेजेरजों मुलुगखौ सिनायथि होनो हानाय गोहोखौ जौगाहोनायनि फरायफारि थांखि (सि. जि.-8) जों गोरोबनायल 'नडा, नाथाय एन. सि. एफ.-एफ. एस. 2022 आरो फरायफारिआव होनाय बायदि गुबुन गासैबो फरायफारि थांखिफोरजोंबो गोरोबनाय मोननो हायो जाय गासै जौगानायखौ दैदेनदों:

- **खुगाजों सानखान्थि रायज्लाइनाय (अरेल मैथ टक):** फरा से आव 'खोमोन बहरा माउजिखौ नागिरनानै (फाइन्डिं द फ्युरी कैट!))' आरो आयदा 5 आव 'छुक छुक जोंनि रेलगारिया खारो' बायदि सानखान्थिनि खन्थाइफोर आरो आयदा 2 आव 'गियानि आबै', आयदा 3 आव 'थाइजौ जानाय', आयदा 4 आव गोमानाय गुदाम (वानिंशिं बटन), आयदा 5 आव 'आबौजों बाहेराव ओंखाइलानानै(गोइंग आउट विद ग्रैन्डफादर)', आयदा 9 आव 'उत्सव', आयदा 10 आव आं माबोरै सानखौ हगारहरो (हाउ डू आई स्पेंड माय डे) बायदि सानदांथिफोर, सर 'आरो बिजिरनायनि सिनायथि होनो थाखाय सावगारि सल' फोरखौ सोफादेरनाय जादों।

- **रोंग 'थि फोरेंनाय:** गासिबो खोन्दोफोराव ओरैबायदि खामानिफोर थायो जायखौ गथ' आ हारसिडै, हानजा महरै, एबा माखासे गेदेरफोरनि (बिमा-बिफा, फोरेंगिरि आरो बिदा-फंबाय) हेफाजाबजों मावनो हायो। बेयो गुबुनफोरनि बिथोन होनाय हेफाजाबजों गथ 'खौ गुबुन गुबुन रोंग' थिफोरनि जौगानायाव मदद खालामो।
- **रोंग 'थि सर':** रोंग 'थि सर' नि खाबुफोरखौ गासिबो खोन्दोफोराव 'फै जों खालामनि बिथांखिफोर आरो सर 'सोंथिफोरनि महराव सोफादेरनाय जादों।
- **सानखान्थिनि गेलेमुफोर:** गासै बिजाबाव गासैबो खोन्दोफोराव सानखान्थिनि गेलेमुफोर आरो हाबा-हुखाफोरखौ गावजों गाव दानाय जादों।

गोजौनि खोन्दोफोरखौ गथ 'फोरनि आबहावानि फारसे मोनदांथि, बेसेनफोर, मोजां हुदाफोर, हारिमुआरि रोदाफोर आरो लाफादेरनाय नोजोरफोरखौ जौगाहोनायनि गोनांथिखौ नोजोर होनाय जौगाहोनाय जादों। बिजाबाव गोबां रावारि नोजोरखौबो नुनो मोनो। राव जौगानायाव गोसो होनाय हाबा-हुखाखौबो गासै बिजाबाव सोफादेरनाय जादों, जाय गथ 'फोरनि रंजानायजों सोल्लोनों गोसो जानायखौ थुलुंगा होगोन।

फोरेंगिरिफोरा होनाय मोनफ्रोम खोन्दो आरो हाबाफारिफोरनि थांखि, गुदि थाखोनि थाखाय फरायफारि थांखिफोर आरो रोंग 'थिफोरजों बिसोरनि गोरोबथिखौ बुजिनो गोनां, आरो बिनि मथै गथ' फोरनि बायदि बायदि गोनांथिफोरखौ नोजोर होनाय बायदि रोखोमनि हाबाफारिफोरजों लोगोसे गथ 'फोरनि थाखाय मोनसे सोल्लोनाय बिथांखि बानायनांगौ। बे सोल्लोनाय बिथांखियाव, फोरेंगिरिफोरा गथ 'फोरजों मोननो हानाय सोल्लोनायनि फिथायफोर आरो गासैबो फरायफारि थांखिफोरनि सिडाव सिनायजानाय रोंग' थिफोरनि जौगानाय फारसे बिसोरनि बोहैनायनि सांग्रां नायगिरिफोर जानांगौ। जुदि जों जौनि सोल्लोथाय रोंग 'थिखौ नंगुबै हांखो आरो थुलुंगायाव बिथा खालामनो लुगैयो अब्ला फोरेंगिरिफोरनि फारसेनिफ्राय गुबुन गुबुन खोन्दोफोराव होनाय सोल्लोनायनि फिथायफोर आरो हाबाफारिफोरजों मानसावगारि खालामनायनि गोनांथि दं।

बे बिजाबाव होनाय हाबाफारिफोरा सुबुरुन होयो। फोरेंगिरिफोरा गाव-गावनि हाबा-हुखाफोरखौ जौगाहोनो हायो आरो बिसोरजों बानायजानाय जायगायारि फुथुलाफोर, गेलेमुफोर एबा फुथुलाफोर आरो कंक्रीट बेसादजों आखायजों सोल्लोनों थाखाय गथ 'फोरनि हरखाब आबहावायाव मोन्नो हानाय गुबुन बेसादफोरजों बेखौ आबुं खालामनो हायो। फोरेंगिरिफोरा बे थाखोआव गथ 'फोरनाव सिनायजानाय रोंग' थिफोरनि जौगानायनि नोजोर आरो थांखिखौ खोमाडालाबानो गावसोरनि थासारि आरो थासारिफोरनि बायदियै हाबा-हुखाफोरखौ गोरोबहोनो, नाजावनो आरो फोसाबनो थाखाय उदां।

गोसोआरि जुजिनांथि आरो सान्नाय थुलुंगाहोग्रा खामानियाव थिसननाया साबसिन सानखान्थियारि सोल्लोनाय आरो गोब्राबथिनि फारसे दैदेनो। मेलेम टिजारफोर, पजलफोर आरो बाथ्राफानदायफोरखौ फोजोबनाया गथ 'फोरखौ बिसोरनि सानफ्रोमबोनि सोल्लोनायनि अनगायैबो खाबुफोर जगायो। बिजाबाव गोबां बैसोजों गोरोबनाय पजलफोर होनाय जादों। गथ 'आ खमावब्लाबो सप्तासेनि थाखाय खायसोनि समाधान नागिरनायाव मुखुब जानांगौ। माखासे जेनाफोरनि थाखाय मोनसेनिफ्राय बांसिन थार फिनथाइ थानो हागौ। बे खायसोफोरखौ गथ 'नो गोजोनथाव मोन्दांथि होनोबो होनाय जायो। बेनिखायनो, बे खायसोफोरखौ फोजोबनायनि सायाव गथ 'फोरखौ बिजिरनाया मोजां नडा।

बिजाबनि खोन्दोफोरखौ अडिय '-वीडिय' हेफाजाब, ई-आयदा, बिजाबाव थाफानाय क्यू. आर. क

‘डआव मोन्नो हानाय बेसाद आरो एन. सी. ई. आर. टी. जों जौगाहोजानाय किटफोर बायदि गुबुन सोल्लोनाय-फोर्रोनाय बेसादजों आबुं खालामजानांगौ।

बे बिजाबाल ‘सोल्लोनायनि फुंखा नडा। गथ ‘फोरा बारहावाखौ नोजोर होनानै, बिबौ-बिबौजों लोगोसे लोगोफोर आरो बैसोगोराफोरजों रायज्जायना, गावसिनि गोसो जानाय बाभ्राफोर दानाय, टीवी नायनाय, म’ बाइलजों गेलेनाय, फुथुलाफोर आरो गेमफोर, सल ‘फोर, खन्थाइफोर खोनानाय, बिथांखिफोर खालामनाय, हारिमुआरि गोनांथिनि थावनिफोराव दावबायनाय आरो दावबायनाय समाव गोबां बांसिन सोलोडो। बेनिखायनो, फोर्रोंगिरि एबा बिमा-बिफा मह्रै जों बिजाबनिफ्राय बायजोआव थांनानै बे सोल्लोथायखौ बेसेन होथारनांगौ आरो बे थाखोनि थाखाय सिनायजानाय रोंग ‘थि आरो फरायफारि थांखिफोरजों बेखौ मानसावगारि खालामनो नाजा। जोंनि गथ ‘फोरनि सोल्लोथायखौ जोंनि जथाय बिबान मह्रै नायनाय जायो।

जौगाथाय हानजा

सुबुरुनगिरि दिनेश प्रसाद सकलानी, दिथागिरि, एन. सि. इ. आर. टि, गोदान

दिल्लि

बोसोनगिरि

शशिकल वानजारी, प्रफेसार (बिबान एंगारजानाय)। आरो बारग 'भि. सि., एस. एन. डि. टि. आइजो मुलुगसोलोसालि, मुम्बाइ (मासिगिरि, सिलेबास आरो सोलोनाय-फोरोनाय बेसाद जौगाथाय आफाद) सुनिति सानवाल, प्रफेसार आरो गाहाय, गुदि सोलोथाय बिफान, एन. सि. इ. आर. टि., गोदान दिल्ली (सोद्रोमा कन्वेनर, सिलेबास आरो सोलोनाय-फोरोनाय बेसाद जौगाथाय आफाद)

बिहोमा होग्राफोर आस्था भयाना, गुदि फोरोगिरि, एम. आर. जि. फरायसालि, गोदान दिल्लि अनुप कुमार राजपुत, प्रफेसार, डि. इ. इ. आरो गाहाय, फोसावथाय खोन्दो, एन.सि. इ. आर. टि., गोदान दिल्लि आशुतोष केदारनाथ वजलवार, प्रफेसार, डि. इ. एस. एम., एन. सि. इ. आर. टि., गोदान दिल्लि गरिमा पान्डे, गुदि फोरोगिरि, एम.सि. डि. फरायसालि, गोदान दिल्लि | गुंजन खुराना, रिसार्च स्कलार, जामिया मिलिया इस्लामिया, गोदान दिल्लि मुकुन्द कुमार झा, कनसालटेन्ट, डि. इ. इ., एन. सी. इ. आर. टि., गोदान दिल्ली निशा नेगी सिंह, सीनियर। सुबुरुनगिरि, डि. इ. इ. , एन. सि. इ. आर. टि., गोदान दिल्लि एन. पार्वति भट, तेकनिकेल एसिस्टेन्ट, डि. एस. इ. आर. टि., बेंगलुरु पद्मप्रिया शिरालि, प्रिन्सिपाल, सह्याद्री फरायसालि, पुणे रितु गिरि, एसिस्टेन्ट फोरोगिरि, सोलोथाइ दिथागिरि, दिल्ली सपना अररा, टि. जि. टि., सोलोथाइ दिथागिरि, दिल्लि।

बिसावरायगिरि दिव्यांशु डेव, बि सि (इन चार्ज), गथ 'सा मुलुगसोलोसालि, गान्धिनगर गजानन लोंधे, दिथागिरि, संवित रिसार्च फाउन्डेसन, बेंगलुरु मंजुल भार्गव, सोद्रोमा, हायुंआरि सामलाय आफाद आरो मासिगिरि, मेन्डेट ग्रुप सन्दिप दिवाकार, आयदा रोंगसा, आजिम प्रेमजि फाउन्डेसन श्रिधर श्रिवास्तव, प्रफेसार आरो जुथाइ दिथागिरि, एन. सि. इ. आर. टि., गोदान दिल्लि।

एकादेमिक क 'ओर्डिनेटर अनुप कुमार राजपुत, प्रोफेसर, डि. इ.इ. आरो गाहाय, फोसावथाइ खोन्दो, एन. सि. इ. आर. टि., गोदान दिल्लि।

गनायथिफोर

नेसनेल काउन्सिल अफ एजुकेसनेल रिसार्स एन्ड ट्रेडिनिंग (एन. सि. इ. आर. टि.) आ अनिता शर्मा, प्रिन्सिपेला, एस. डि. पब्लिक स्कूल; हिमानी डेम, एसिस्टेन्ट प्रफेसार, राजधानि कलेज, दिल्ली मुलुगसोल्लोसालि; मनिष जैन, प्रफेसार, आइ. आइ. टि. गान्धी नगर; पंकज तिवारि, जन शिकशक, एमएलबि स्कूल सिवनि, मध्य प्रदेश; प्रिति हेगडे, एसिस्टेन्ट टिचर, केफपिएस, हेगघनहल्लि, बेंगलुरु; पुष्पा अलहान, एसआरए, डीइइ, एन. सि. इ. आर. टि.; रबीन छेत्रि, डायरेक्टर, एस. सि. इ. आर. टि., सिक्किम; राकेश भाटिया, सब्जेक्ट एक्सपर्ट, एच. बि. एस. इ., हरियाणा; रेमन हुडा, जे. पि. एफ., डि. इ. इ., एन. सि. इ. आर. टि.; सारा रफात खान, जे. पि. एफ., डि. इ. इ., एन. सि. इ. आर. टि.; तेजल आहूजा, जे. पि. एफ., डि. इ. इ., एन. सि. इ. आर. टि.; आरो बिना एच. आर., टिचर एजुकेटर, संवित रिस

काउन्सिला बे बिजाबनि सावगारि, डिजाइन आरो लेआउटनि थाखाय दिल्लीयाव आयमार्टसनि आरिमुगिरि संतोष मिश्रानि नाजानायखौ बाखनायो। एन. सि. इ. आर. टि. आ डि. टि. पि. अपारेटरफोर-अरुण वर्मा, डि. इ. एस. एम., कनिका वालेचा, डि. इ. इ., रोहित कुमार, डि. इ. इ. आरो राकेश अग्रवाल, एसिस्टेन्ट, डि. इ. इ., एन. सि. इ. आर. टि. नि बिहोमाखौ बाखनायो।

बे बिजाबखौ सुजुनो थाखाय एन. सि. इ. आर. टि. नि फोसावथाइ बाहागोनि सुजुगिरि (कन्ट्रेक्टेल) इल्मा नासिरनि नाजानायखौ बाखनायनाय जायो। काउन्सिला पवन कुमार बेरियार, इनचार्जा, डी. टि. पि. सेल आरो संजिव कुमार, कपि होल्डार, पब्लिकेशन डिविजन, एन. सि. इ. आर. टि. खौबो बाखनायदों।

आयदाफोर

गिबि बाथ्रा	iii
बिजाबनि सोमोन्दै	vii
1. फुर्रि मावजिखौ नागिरना मोन्नाय! (आगु-अनजिमा सानदांथिफोर)	1
2. गोलावआ मा? राउन्डआ मा? (महरफोर)	10
3. थाइजौ ट्रिट (अनजिमा 1 निफ्राय 9)	18
4. (अनजिमा 10 निफ्राय 20)	33
5. बानायो बेसेबां? (मोनसेल 'अनजिमा अनजिमाफोरनि दाजाबनाय आरो दानखनाय)	48
6. मैगं फार्म (20 सिम दाजाबनाय आरो दानखनाय)	64
7. लिनानि नखर (जखा)	72
8. अनजिमाफोरजों रंजानाय (अनजिमा 21 निफ्राय 99)	84
9. उत्सव (रोखोमफोर)	98
10. आं आंनि सानखौ बोरै हगारगोन? (सम)	105
11. बेसेबां खेब? (सानजाबगासै)	111
12. जों बेसेबां बाहायनौ हायो? (रां)	115
13. गोबां फुथुलाफोर (डेटा हेन्डलिंग)	120
पजलफोर	122



An Initiative of the Ministry of Education

*If you are stressed, anxious, worried,
sad or confused about*



Studies and Exams



Personal Relationships



Career Concerns



Peer Pressure

Seek Support of Counsellors



**Call
8448440632**

**National Toll-free
Counselling Tele-Helpline
8am to 8pm
All days of the week**

MANODARPAN

Psychosocial Support for Mental Health & Well-being of Students
during the COVID-19 Outbreak and beyond
(An initiative by Ministry of Education, Government of India, as part
of Atma Nirbhar Bharat Abhiyan)



[www.https://manodarpan.education.gov.in](https://manodarpan.education.gov.in)