

ಪೋಷಕರಿಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ತ್ವರಿತ ಸಲಹೆಗಳು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು.



1. ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವುದರ ಕುರಿತು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ಸಂಪರ್ಕಿತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅವರು ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ವಿಚಾರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಸಂವಹನವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಕುರಿತು ಕೇಳಿ

- ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆ್ಯಪ್‌ಗಳು
- ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ
- ಅವರಿಗೆ ಏನು ಬೇಕು ಮತ್ತು ನೀವು ಅವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು

2. ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ: ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಅಥವಾ ಪೋಷಕರ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ನೀವು ಕೇವಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ವಯಸ್ಕರಾಗಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವ ಕುರಿತು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಕುರಿತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಇದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಕುರಿತು ಶೇರ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಗಾಗಿ ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಪೋಷಕರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೀರೋ ಇಲ್ಲವೋ, ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮ ಸಾಕ್ಷರತೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು

ಅವರು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಅಥವಾ ಆಫ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ಆ್ಯಪ್‌ಗಳಾದ್ಯಂತ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಪರಿಕರಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಯಾವ ಪರಿಕರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ವಿವಿಧ ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಆ್ಯಪ್‌ಗಳ ಕುರಿತು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯಿರಿ:



[ಕುಟುಂಬ ಕೇಂದ್ರ: Instagram ನಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾ ಪರಿಕರಗಳು](#)



[ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಪೋಷಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳು](#)



[ಕುಟುಂಬ ಕೇಂದ್ರ: Meta Quest ನಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾ ಪರಿಕರಗಳು](#)



[ಪೋಷಕರ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ](#)

3. ಸುರಕ್ಷತೆ: ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಸಹಾಯ ಅಥವಾ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಕೇವಲ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ – ಅವರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ. ಅವರ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಏನು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಏನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಕೇಳಿ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಗೌಪ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಅವರು ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ? ಆನ್‌ಲೈನ್ ಜಗತ್ತನ್ನು ನ್ಯಾವಿಗೇಟ್ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವರು ಎಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಭದ್ರತೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ. ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

Meta ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳಾದ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷತಾ ಪರಿಕರಗಳ ಕುರಿತು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯಿರಿ:



[ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಖಾತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡುವಿಕೆ, ವರದಿಗಳನ್ನು ಶೇರ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು](#)

ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹೊಸವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಕವರ್ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯತೆ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಬ್ಲಾಕ್ ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡುವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.
- ಬಲವಾದ ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ಪ್ರೊಫೈಲ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ.

4. ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ : ಶಾಲಾ ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಆಫ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ

ನೀವು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಲು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಬೇಡಿ, ಆದರೆ [ಆ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿ](#). "ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡು, ನಾನು ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ" ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ವಾರಾಂತ್ಯ ಅಥವಾ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ವಾರದಲ್ಲಿ ಪರದೆಯ ಸಮಯದ ಕುರಿತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ.

ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಯಿಸಿದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವಿರಾ?
ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯಿರಿ:

 ಆ್ಯಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ [ದೈನಂದಿನ ಸಮಯದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು](#) ಹೊಂದಿಸಿ.

 ಪೋಷಕರು: ಕುಟುಂಬ ಕೇಂದ್ರದ ಮೂಲಕ Instagram ನಲ್ಲಿ [ಸಮಯ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ನಿಗದಿತ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ](#).

 ಸಮಯ ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು Instagram ನಲ್ಲಿ [ಸ್ಲಾಬ್ ಮೋಡ್](#) ಅನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ.

5. ಸಂವಹನ: ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬಗಳು, ಇತರರ ನಡುವೆ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂವಹನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕ ವಿಧಾನಗಳು

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಆಫ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಡಿಜಿಟಲ್ ಹೆಜ್ಜೆಗುರುತಿನ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ. ಒಮ್ಮೆ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅದು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಶೇರ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸಂವಹನಗಳ ಕುರಿತು [ಅಥವಾ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ](#) ಕುರಿತು ಹದಿಹರೆಯದವರೊಂದಿಗೆ [ಮಾತನಾಡಲು](#) ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂವಾದವನ್ನು ಇಂದೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಸಂವಹನ ಸಾಧನಗಳು

 [Instagram](#)

 [Messenger](#)

 ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ [Messenger Kids](#)



6. ಆನ್‌ಲೈನ್ ಬೆದರಿಸುವಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸೈಬರ್ ಬೆದರಿಸುವಿಕೆ, ದ್ವೇಷದ ಮಾತು ಅಥವಾ ಇತರ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಬಂದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ನಿರುತ್ತಾಹಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆ, ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಸಂವಹನಗಳ ಮೂಲಕ ನ್ಯಾವಿಗೇಟ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ.

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಬೆದರಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪರಿಕರಗಳ ಕುರಿತು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯಿರಿ:

 [ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ](#)

 [ಮರೆಮಾಡಿದ ಪದಗಳು](#)

 [ವರದಿ ಮಾಡಿ](#)

7. ಸೃಜನಶೀಲತೆ: ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿನೋದ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವು ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ ಅಥವಾ ಫೋಟೋಗಳು ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೋಗಳ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಕ್ಷಣ, ಅಡುಗೆ ಸೆಷನ್, ನೃತ್ಯ ಅಥವಾ ಮೋಜಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯುವಂತಹದನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ರಚಿಸಿ ಆನಂದಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಉತ್ಪನ್ನ ಪುರಾವೆ ಅಂಶಗಳು:

 Instagram: Reels, Stories, ಫೋಟೋಗಳು