SESAME STREET

एल्मो की बड़ी भावनाएँ

सेसमे स्ट्रीट पर एक नया दिन शुरू हुआ है।
एल्मो सुबह- सुबह उठ कर, दीवार पर लगे कैलेंडर की ओर भागा।
अरे वाह! आज तो कुकी मॉन्स्टर की पार्टी है!

एल्मो ने एक तस्वीर उठाई। हर साल कुकी मॉन्स्टर दोस्तों के साथ एक पार्टी करता है।
एल्मो और कुकी मॉन्स्टर, पार्टी के लिए हर साल एक नया और मज़ेदार डांस तैयार करते हैं।

एल्मो के पास इस साल भी, कुकी मॉन्स्टर को दिखाने के लिए एक नया डांस है।

एल्मो बहुत खुश है! उत्साह से वह अपने शरीर को हिलाना चाहता है। वो दौड़ कर अपने मम्मी-पापा को खोजने गया।

मम्मी! पापा! एल्मो आज बहुत खुश है! आज कुकी मॉन्स्टर की पार्टी है! एल्मो उसको अपना नया डांस दिखाना चाहता है!

ओह एल्मो, हम आज कुकी मॉन्स्टर के घर नहीं जा सकते! वो आज पार्टी नहीं कर रहा क्यूंकि हम अभी अपने दोस्तों के करीब नहीं जा सकते।
हमें एक दूसरे से दूरी बनाए रखनी है। कुकी मॉन्स्टर चाहता है कि वो सुरक्षित और स्वस्थ रहे और साथ में उसके सभी दोस्त भी, सुरक्षित और स्वस्थ रहें।

एल्मो की आंखो में आँसू आ गए और उसका गला भर आया। वो वहां से भाग गया।

एल्मो ने अपने टेडी को गले लगाया और एक कोने में जाकर छुप गया।
ऐसा लगता है कि तुम कुछ बढ़ी भावनाएँ महसूस कर रहे हो, एल्मो। बढ़ी भावनाएँ महसूस करना समान्य है। सभी इन्हें, कभी-कभी महसूस करते हैं।
क्या तुम इस बारे में बात करना चाहते हो, एल्मो? तुम हम से बात कर सकते हो।

एल्मो ने मम्मी-पापा की तरफ देखा।
एल्मो आज कुकी मॉन्स्टर से मिलना चाहता था। एल्मो और कुकी मॉन्स्टर हर साल कितने मज़े से नया डांस एक साथ करते हैं। लेकिन इस बार एल्मो, कुकी मॉन्स्टर को मिल नहीं पाएगा और उसके साथ मज़ा, मस्ती भी नहीं कर पायेगा!
ऐसा लगता है कि तुम उदास ओर निराश महसूस कर रहे हो।
निराश? निराश क्या होता है?
निराश मतलब, जब हम परेशान और उदास होते हैं। जब हम कुछ करना चाहते हैं, ओर वो कर नहीं पाते। दुखी और निराश महसूस करना समान्य है। दोस्तों से ना मिल पाना, काफी मुश्किल हो सकता है।

एल्मो, मम्मी की गोद
में बैठ गया।

मम्मी ने एल्मो के साथ, धीरे धीरे, गहरी साँस ली।
उसे थोड़ा बेहतर महसूस हुआ।

कुछ मिनटों में एल्मो के आँसू रुक गए और उसे गले में गांठ
महसूस होनी भी बंद हो गयी।

एल्मो चुप चाप बैठ के सोचता रहा।
पापा? अगर कुछ बुरा हो जाये, और हम कुकी मॉन्स्टर को लंबे समय तक नहीं मिल पाये, तो?
या फिर, एल्मो कभी भी, नया डांस उसे ना दिखा पाये तो?

लग रहा है की तुम चिंतित महसूस कर रहे हो।
चिंतित? चिंतित होने का क्या मतलब है?
चिंता तब होती है, जब हम भविष्य में हो सकने वाली किसी चीज़ से डर रहे हो। कभी-कभी चिंता की वजह से हम अपने पेट में अजीब महसूस करते हैं। क्या तुम्हें अपने पेट में अजीब सा महसूस हो रहा है?
अभी कुकी मॉन्स्टर अपने घर पर सुरक्षित और स्वस्थ है। हम भी अपने घर में सुरक्षित और स्वस्थ हैं। मुझे नहीं पता की हम कुकी मॉन्स्टर को अब कब मिल पाएंगे। लेकिन मुझे पता है की हम कुकी मॉन्स्टर को तुम्हारा नया डांस कैसे दिखा सकते हैं!
एल्मो ने सिर हिलाते हुए अपने पेट को पकड़ लिया।

एल्मो और उसके पापा ने एक प्लान बनाया।

पहले, एल्मो ने अपना नया डांस प्रैक्टिस किया, फिर उसके पापा ने उसके डांस का वीडियो अपने फोन में बनाया।

एल्मो की मम्मी ने इस वीडियो को एक अच्छे से मैसेज के साथ कुकी मॉन्स्टर को भेजने में, एल्मो की मदद की।

कुछ समय बाद, एल्मो के लिए एक मैसेज आया।
वो मैसेज कुकी मॉन्स्टर ने भेजा था!

इस साल कुछ चीज़ें अलग थी, लेकिन कुछ, बिलकुल पहले जैसे ही थीं!
एल्मो, अपने दोस्त, कुकी मॉन्स्टर से बहुत प्यार करता है और कुकी मॉन्स्टर अपने दोस्त, एल्मो से!

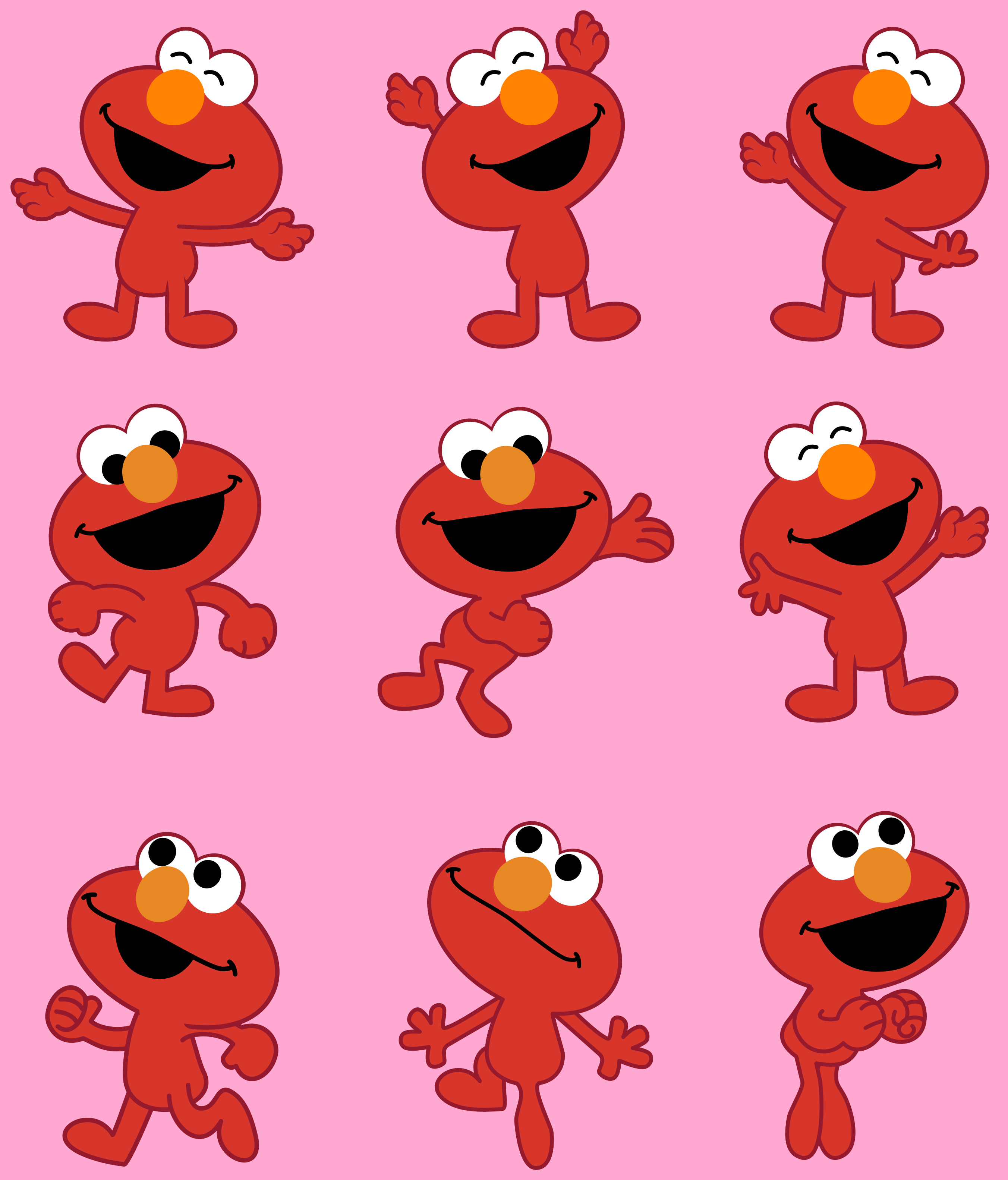
एल्मो के साथ
एक नया डांस बनाओ।

हर एक पंक्ति से, एक स्टेप चुनो:

1

2

3



तीनों स्टेप को एक साथ जोड़ो। अपने दोस्त या परिवार में किसी को,अपना नया डांस सिखाओ!

SESAME STREET

ख़्याल ♥ अपना, ख़्याल अपनों ♥ का

Produced by

SESAME WORKSHOP India

Created in partnership with

The LEGO Foundation

© 2020 Sesame Workshop. All Rights Reserved.