



Room to Read®

World Change Starts
with Educated Children.®



प्यारे साथियों,

आशा है कि आप और आपका परिवार अच्छे से होंगे। जैसा कि आप जानते हैं कि सभी बच्चों के स्कूल अभी भी बंद हैं और सब अपने-अपने घर पर ही हैं। हमने सोचा कि हमारे साथियों को अपने गपशप का इन्तज़ार होगा, तो हम आपके लिए लेकर आए हैं गपशप का नया अंक। जिसमें हम सब जानेंगे कोरोना के समय में अपने समय का सदुपयोग कैसे करें और इंटरनेट पर ऑनलाइन पढ़ाई करते वक्त किन बातों का ध्यान रखें। आशा है कि आपको इसे पढ़कर अच्छा लगेगा। घर पर रहें, सुरक्षित रहें।

स्वयं को सुरक्षित रखें



कोविड-19 की महामारी के चलते तनाव हमारी असुरक्षा की भावना को बढ़ा सकता है। असुरक्षा का माहौल अधिक चुनौतियों को बढ़ावा दे सकता है। लॉकडाउन के दौरान हिंसा, दुर्व्यवहार और शोषण का खतरा बढ़ गया है। इसलिए हमें सतर्क रहकर, सावधानी से अपने आसपास ध्यान देने की आवश्यकता है। आइये! जानते हैं की किन परिस्थितियों के कारण, क्या-क्या चुनौतियाँ आ सकती हैं और हमें उन का सामना कैसे करना चाहिए।

लॉकडाउन में स्कूल बंद होने से बच्चों को घरवालों के साथ घर पर ही सारा समय बिताना पड़ रहा है। हो सकता है वो हमारे भविष्य को लेकर चिंतित हों और कभी डाँटें या गुस्सा करें।

– ऐसे में आप अपनी नियमित दिनचर्या बनाए रखें और पढ़ने के साथ-साथ घर की कुछ जिम्मेदारियाँ भी लें।

बच्चे मनोरंजन या पढ़ाई के लिए अधिक समय मोबाइल/कंप्यूटर पर ऑनलाइन रहते हैं। जिससे उनके ऑनलाइन यौन शोषण का खतरा बढ़ जाता है।

– आपको ऑनलाइन खतरों से सावधान रहना चाहिए। और अगर ऐसी कोई बात महसूस हो तो जिस पर आप विश्वास करते हो उसे ज़रूर बताएं।

आपका शरीर आपका अपना है और किसी के द्वारा किया गया स्पर्श या इशारा जो आपको असुरक्षित या असहज महसूस कराता है स्वीकार्य नहीं है। यदि कोई गलत व्यवहार करता है, या कोई जोखिम भरा व्यवहार करता है तो

– उसे दृढ़ता से मना करें।

– अपने किसी बड़े को ज़रूर बताएं

(जैसे माता-पिता या कोई विश्वसनीय व्यक्ति)

– यौन शोषण की रिपोर्ट करें।

– पुलिस को 100 पर कॉल करें।

जानकारी के इंटरनेट लिंक

अगर आप और अधिक जानकारी पढ़ना चाहते हैं तो नीचे दी गई यूनिसेफ की वेबसाइट पर जाएं।

<https://www.unicef.org/india/hi/ऑनलाइन-सुरक्षित-रहें>

<https://www.unicef.org/india/hi/reports/>

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा सत्यापित जानकारी के लिए, भारत सरकार की राष्ट्रीय हेल्पलाइन 1075 (टोल फ्री) या 011 23978046 पर कॉल कर सकते हैं।

आप इस पर भी लिख कर और जानकारी मंगा सकते हैं:

ncov2019@gov.in या ncov2019@gmail-com

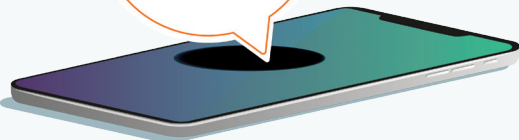
चलते-चलते

साथियों, मोबाइल, लैपटॉप, कंप्यूटर और टैबलेट के बहुत अधिक और अनुचित उपयोग से अपनी जीवनशैली में नकारात्मक बदलाव हो सकते हैं जो आपके स्वास्थ्य और रोज़मर्रा के काम को प्रभावित कर सकते हैं। इसलिए यह ज़रूरी बातें अपनायें। आशा है कि अब आप इंटरनेट का सुरक्षित उपयोग करेंगे।

ऑनलाइन की अधिकता से बचें और अपना ऑनलाइन समय तय करें।

अपनी नियमित गतिविधियाँ, जैसे स्वच्छता, खानपान, शारीरिक व्यायाम और परिवार/दोस्तों के साथ बातचीत ज़रूर करें।

अपने उपकरण और व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए उचित नियमों का पालन करें।



यदि आप किसी भी तरह की हिंसा का सामना कर रहे हैं, तो मदद लें।

चाइल्डलाइन 1098

या महिला हेल्पलाइन 1091

या पुलिस को 100 पर कॉल करें।

राष्ट्रीय साइबर अपराध शिकायत पोर्टल

यह पोर्टल केवल विशेष रूप से महिलाओं और बच्चों के खिलाफ साइबर अपराधों के लिए है।

हेल्पलाइन-55260 (सुबह 9 से शाम 6 तक)

राज्य के नोडल अधिकारी और शिकायत अधिकारी के संपर्क विवरण:
https://cybercrime.gov.in/Hindi/Crime_NodalGrivanceListh.aspx