



Room to Read®

World Change Starts  
with Educated Children.®



प्यारे साथियों,

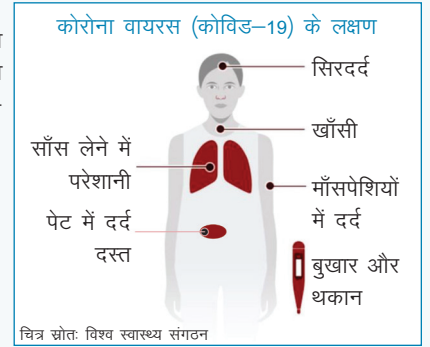
आशा है कि आप और आपका परिवार अच्छे से होंगे। जैसा कि आप जानते हैं कि सभी बच्चों के स्कूल अभी भी बंद हैं और सब अपने-अपने घर पर ही हैं। हमने सोचा कि हमारे साथियों को अपने गपशप का इन्तज़ार होगा, तो हम आपके लिए लेकर आए हैं गपशप का नया अंक। जिसमें हम सब जानेंगे कोरोना के समय में अपने समय का सदुपयोग कैसे करें 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।

## मास्क कितना ज़रूरी है

जैसे कि आप लोग कोरोना वायरस के बारे में जान गए हैं कि यह एक नया वायरस है। जो किसी पीड़ित व्यक्ति के खँसने या छींकने से साँस के कणों के सीधे संपर्क में आने से या वायरस से संक्रमित किसी सतह को छूने से फैलता है।

इसके लक्षणों में बुखार, खँसी, जल्दी-जल्दी साँस लेना आदि हो सकते हैं। अधिक गंभीर मामलों में निमोनिया या साँस की तकलीफ आदि हो सकते हैं। इसके लक्षण सामान्य सर्दी-जुकाम से मिलते जुलते ही हैं। इसलिए टेस्ट करना ज़रूरी है जिससे अगर किसी को कोविड-19 हो तो उसे पता चल सके। कोरोना से बचने के लिए ज़रूरी है कि हम-

- निरंतर अपना हाथ साबुन या अल्कोहल आधारित सेनीटाइज़र से साफ करें।
- खँसते या छींकते समय रुमाल, साफ कपड़ा या कोहनी को मोड़ कर अपना मुँह और नाक ढक लें।
- अगर आपको बुखार, खँसी या साँस की तकलीफ हो तो तुरंत स्वास्थ्य कर्मी या डॉक्टर से संपर्क करें।
- सर्दी-जुकाम या पलू के लक्षणों वाले किसी भी व्यक्ति के संपर्क में आने से बचें।
- भीड़ वाली जगह पर जाने से बचें।



## समानुभूति है ज़रूरी

धीरज रखो।



साथियों, इस चित्र को देख कर क्या समझ आ रहा है। यही न कि एक लड़की अपनी परेशान सहेली को सांत्वना दे रही। वह अपनी सहेली को समझा रही है कि सब ठीक हो जाएगा, धीरज रखो।

जब हम किसी को दर्द या दुःख में देखकर खुद उसे महसूस करते हैं तो उसी भावना को समानुभूति कहते हैं। यह एक ऐसा गुण है जिससे हमें यह समझने में सहायता मिलती है कि दूसरों को कैसा महसूस हो रहा है। अगर हम उस जगह होते तो कैसा महसूस करते। तभी हम उस स्थिति पर उचित तरीके से प्रतिक्रिया दे सकते हैं। यह गुण आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करती है। यह आपके आसपास के लोगों के साथ जुड़ाव बनाने में मदद करती है और मेलजोल की भावना पैदा करती है। असल में यह सामाजिक सहयोग और आपसी मदद का आधार है।

समानुभूति में आपको इस संभावना के लिए भी तैयार रहना होगा कि कभी ऐसे व्यक्तियों के साथ भी खुलना पड़ सकता है, जिसके बारे में आपने सोचा भी न हो। यह जातिवाद, लिंगवाद, वर्गवाद व अन्य सामाजिक समस्याओं से दूर रखता है।

## आप स्वयं समानुभूति का भाव बेहतर बना सकते हैं

