



Room to Read®

World Change Starts  
with Educated Children.®

# गपशाप

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 गपशाप का इन्तज़ार होगा, तो हम आपके लिए लेकर आए हैं गपशाप 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।

## मैं भी परवाह करती हूँ



आइये रजनी की कहानी पढ़ते हैं।

रजनी अपने परिवार के साथ एक मोहल्ले में रहती थी। रजनी के मोहल्ले में एक महिला को कोरोना (कोविड-19) के लक्षण दिखाई दिए। अस्पताल जाकर उसने अपना टेस्ट कराया। रिपोर्ट आने पर डॉक्टर ने उसे कोरोना वायरस का ईलाज कराने के लिए अस्पताल में भर्ती होने को कहा। फिर क्या था, मोहल्ले में यह ख़बर आग की तरह फैल गई। जैसे ही महिला अपना इलाज कराने के लिए अस्पताल गई। उस महिला के पड़ोसी ने अपने घर का आंगन, सामान पानी से और साबुन से धोया।

जब 20 दिन बाद उसे अस्पताल से छुट्टी मिली और वह घर आई। मोहल्ले के लोगों ने अपने-अपने दरवाजे बंद कर लिए। सब ने उससे बात करना छोड़ दिया। उस महिला को और भी परेशानियों का सामना करना पड़ा जब वह अपनी रोज़मर्रा की ज़रूरतों का सामान लेने बाहर निकली। जैसे वह सैनेटरी पैड लेने गयी तो केमिस्ट ने उसको पैड देने से मना कर दिया। वह लोगों के बर्ताव से परेशान होने लगी। जब शाम को सब्जी लेने के लिए गई तो ठेले वाले ने भी सब्जी देने से मना कर दिया। यह सब रजनी अपने घर से देख रही थी। उसे यह अच्छा नहीं लगा। उसने अपने दोस्तों को फोन लगाकर सारी बात बताई। सभी दोस्तों ने तय किया कि वो सब उस महिला की मदद करेंगे। उन्होंने घर पर ही रह कर कुछ करने की सोची।

रजनी ने आईडिया दिया कि सबको एक-एक पोस्टर बनाना चाहिए जिससे वे लोगों को जागरूक कर सकें की कोरोना कैसे फैलता है और हमें क्यों किसी से ग़लत व्यवहार नहीं करना चाहिए। उन्होंने कई तरह के पोस्टर बनाए और जगह-जगह दीवार पर लगा दिए। सब्जी वाले के पास, डेयरी पर, मेडिकल की दुकान पर और अपने आसपास। शाम को वह महिला सब्जी लेने के लिए गई तो सब्जी वाले ने साफ़ कह दिया— मैं सब्जी नहीं दूँगा, मेरी ग्राहकी ख़राब हो जाती है। फिर कोई मुझसे सब्जी नहीं खरीदता। मुझे माफ़ करो मैं नहीं दे पाऊँगा।

रजनी ने सारी बातें सुन ली। उसे लगा यह सब्जी वाले से बात करने का ठीक समय है। वह एक पोस्टर साथ ले गई और दूर से ही सब्जी वाले को दिखाया। फिर उसने कहा कि जो बीमार होते हैं वह ठीक भी तो हो जाते हैं। यह स्वस्थ होकर आयी हैं। आप इनको सब्जी दीजिए। इन्हें परेशान करने की बजाय साथ देना चाहिए। मेडिकल वाले अंकल भी सुन रहे थे। उन्हें भी अपनी गलती का अहसास हो गया। उन्होंने कहा कि अब वे मना नहीं करेंगे। रजनी की यह भावना देखकर वह महिला बहुत खुश हो गई।

## अपनी भावना पहचानो

साथियों, जैसा कि हम सभी जानते हैं कि कोरोना का ख़तरा अभी कम नहीं हुआ है। हमारे आसपास, गांव में, मोहल्ले में, जो लोग कोरोना से बीमार हुए हैं, वे स्वस्थ होकर भी वापस लौट रहे हैं। हो सकता है आपके मोहल्ले में भी कोई आपका पड़ोसी, जानकार ठीक होकर, तंदुरुस्त होकर वापस अपने घर आए। तो ऐसे में आपको क्या करना चाहिए?

उनका स्वागत करना चाहिए।

ज़रूरत पर सहायता करनी चाहिए।

उनकी दिनचर्या की जानकारी लेनी चाहिए।

कहें कि आप उनकी परवाह करते हैं।

उनसे बातचीत करनी चाहिए।

समुदाय में उनके प्रति सकारात्मक विचार रखें।

अब हमें यह बताइये कि क्या रजनी की तरह ही लॉकडाउन के दौरान आपने भी आसपास में, गली-मोहल्ले में किसी के प्रति समानुभूति दिखाई है? आपने क्या-क्या किया और कैसे किया? अगर आप ख़त लिखकर बताएंगे तो हमें बहुत खुशी होगी।

## अपना ख़्याल रखें

बड़ों लोगों के मुकाबले बच्चों की इम्युनिटी पॉवर यानि रोग से लड़ने की ताकत थोड़ी कमजोर होती है। जिसके कारण बच्चों को वायरस और फ़्लू आदि जल्दी अपनी चपेट में ले लेते हैं और बच्चे अक्सर बीमार हो जाते हैं। ऐसे में शरीर की इम्युनिटी बढ़ाने के लिए खान-पान का विशेष ध्यान रखने की ज़रूरत है। आइये, जानते हैं कि कौन से फल और सब्जियाँ शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करते हैं।

पत्तागोभी, फूलगोभी, पालक, जैसी हरी पत्तेदार सब्जियाँ संक्रमण से लड़ने और उससे बचाने में मदद करती हैं। इनमें विटामिन ए, सी और के, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं। विटामिन सी शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मज़बूत करने के लिए ज़रूरी है। जो खट्टे फल जैसे नींबू, आंवला, टमाटर, चकोतर आदि में होते हैं। पपीते में विटामिन सी के साथ-साथ पोटेशियम, विटामिन बी और फोलेट की अच्छी मात्रा में होते हैं, जो आपके पूरे शरीर के लिए फायदेमंद है। इसके साथ हल्दी, तुलसी और अदरक को भी अपने आहार में शामिल करें और दलिया, अंकुरित चने, साबूदाना, मूँगफली और दालों का नियमित सेवन करें।