



Room to Read®

World Change Starts  
with Educated Children.®



नमस्कार,

आशा है कि आप और आपका परिवार अच्छे से होंगे। जैसा कि आप जानते हैं हम सभी लॉकडाउन में हैं और अपने-अपने घर पर हैं, हमने सोचा कि अपने नियमित समाचार पत्र गपशाप का ई-संस्करण लाया जाए। हम आपको लॉकडाउन की इस अवधि के दौरान समय-समय पर इस तरह के ई-गपशाप भेजते रहेंगे। आशा है कि आपको इसे पढ़कर अच्छा लगेगा। आप इसे अपने दोस्तों, परिवार के सदस्यों और आपके अनुसार जिन्हें भी इन लेखों को पढ़ने में मज़ा आए उनके साथ साझा कर सकते हैं। घर पर रहें। सुरक्षित रहें।

आपकी चुलबुली और बुलबुली

## सूडूकू

सूडूकू खेलना बड़ा ही आसान है। बड़े चौकोर में नौ मध्यम चौकोर हैं। हर मध्यम चौकोर में नौ छोटे चौकोर हैं। हर मध्यम चौकोर में 1-9 तक का अंक एक बार आना चाहिए। हर अंक केवल एक बार ही ऊपर से नीचे लिखें।

6	1	9	5					4
				3			6	
		3			7	9	1	2
3	7			4			8	
	8	5	7				4	
		4	3	5		2		
4			8			1		
5	9		2	6				3
				9	5			6

## मैं महसूस करती हूँ

लॉकडाउन के समय मेरी पढ़ाई पूरी करने के लिए मैं ये तरीके अपनाऊँगी

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

लॉकडाउन के दौरान तनाव से बचने की कोशिश करूँगी क्योंकि

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



मालवथ पूर्णा 13 साल की है। 24 मई, 2015 को उसने मार्सेट एवरेस्ट पर झंडा फहराया। मार्सेट एवरेस्ट पर चढ़नेवाली वह सबसे कम उम्र की किशोरी है। उसके साथ 16 साल की साधनापल्ली आनंद भी थी। पूर्णा और साधना दोनों तेलंगाना राज्य के समाज कल्याण शैक्षिक संस्था की छात्राएँ हैं।

पूर्णा का जन्म तेलंगाना के निज़ामाबाद ज़िले के एक छोटे से गाँव कलिवेरी में हुआ था। उसके घरवाले खेती-बाड़ी का काम करते हैं। पूर्णा की पर्वतारोहण में दिलचस्पी है। स्कूल की पढ़ाई के साथ उसने पर्वतारोहण का प्रशिक्षण लिया। उसने अपना सपना पूरा करने के लिए दिन रात जी तोड़ मेहनत की। अपनी मंजिल पाने के लिए पूर्णा ने पहाड़ पर चढ़ने के अलग-अलग तरीके सीखे। खासकर फिसलन भरे पहाड़ों पर चढ़ना, चढ़ने में गैती और अन्य औजारों का इस्तेमाल करना, बर्फ काटना, रस्सी की गाँठ लगाना, पत्थरों को पकड़कर आगे बढ़ना और बर्फ में पैर जमाना वगैरह सीखा। प्रशिक्षण के दौरान इन सबका वह लगातार अभ्यास करती रहती थी।

अभ्यास के साथ जानकारी भी बहुत ज़रूरी होती है। इसलिए पूर्णा ने अलग-अलग तरह के पहाड़ की बनावट और उसपर चढ़ने की चुनौतियों के बारे में पढ़ा। बर्फीली जगह में अपना बचाव करना सीखा। पहाड़ की ऊँचाई पर ऑक्सीजन की कमी होती जाती है। उससे कैसे निपटते हैं, ऑक्सीजन सिलिंडर कैसे इस्तेमाल करते हैं, इसे पूर्णा ने जाना।

आखिरकार अपनी लगन, कड़ी मेहनत और समय का सही उपयोग करने की क्षमता के कारण पूर्णा सफल हुई। अभ्यास करके उसने अपने शरीर को मज़बूत बना लिया। मन तो उसका मज़बूत था ही। तकरीबन साल भर प्रशिक्षण में की गई उसकी मेहनत रंग लाई। उसने सीखी हुई तकनीकों का इस्तेमाल किया और मार्सेट एवरेस्ट के ऊपर पहुँच गई। एवरेस्ट को फतह करने का पूरा अभियान 52 दिन का था। 24 मई की सुबह जब एवरेस्ट की चोटी पर उसने कदम रखा तो उसका चेहरा जगमगा उठा। केवल सूरज की किरणों से नहीं, खुशी और आत्मविश्वास से।

पूर्णा कहती है, “अब मुझे लगता है कि मेरा दिल जो चाहता है उसे मैं हासिल कर सकती हूँ। उसी तरह बाकी लड़कियाँ भी अपना सपना पूरा कर सकती हैं। यदि इरादा पक्का हो तो आप कुछ भी पा सकते हैं।”



## अब मुश्किल नहीं कुछ भी