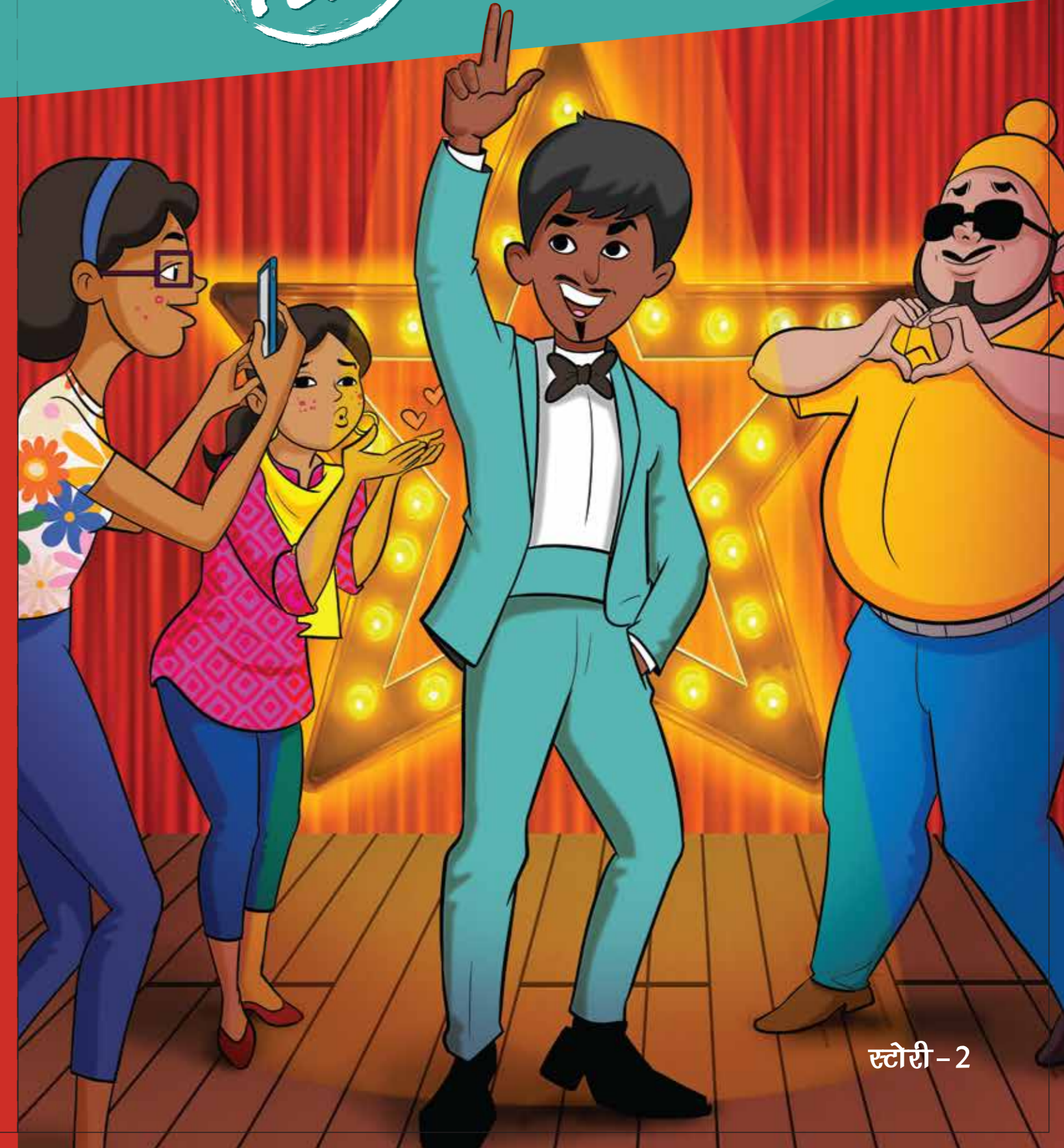


आधाफुल के और भी कमाल के किस्से हैं।  
सब पढ़ डालो।  
एक भी किस्सा छूट न जाए।



बड़े सपने  
बड़े काम



Developed and created by BBC Media Action  
in partnership with UNICEF, DOVE and the Center for Appearances Research

हाई! मैं हूँ तारा।  
15 साल की हूँ और  
दसवीं में पढ़ती हूँ। कुछ लोग  
मुझे कहते हैं वॉकिंग-टॉकिंग  
एन्साइक्लोपीडिया! मेरा स्लोगन?  
तारा कभी झूठ नहीं बोलती!

**तारा**

हेलो! मैं हूँ किटी। उम्र 18!  
यानी मैं अपना स्कूटर भी चला सकती  
हूँ और वोट भी दे सकती हूँ। मैं हूँ  
कॉलेज के पहले साल में। किसी को मैं  
लगती हूँ चुलबुली, किसी को समझदार।  
पर एक बात तो सब मानते हैं  
मेरे लिए नर्थिंग इज इंपॉसिबल

**किटी**

हेलो। मैं हूँ बल्लू। किटी के साथ  
कॉलेज में हूँ और आधाफुल गैंग का  
नया मेंबर हूँ। मेरी आंखे बचपन में  
ही चली गई थीं। पर कोई बात नहीं!  
सुनना और सूंघना हैं मेरी सुपरपावर!

**बल्लू**

हाई-लो दोस्तों।  
मैं आपका अपना अदरक।  
17 साल का हूँ और ओपन कॉलेज से  
पढ़ाई कर रहा हूँ। अब तो मेरे बैग में  
हमेशा किताबें भरी रहती हैं,  
और दिमाग में आईडियाज

**अदरक**

अदरक फिर से गायब है।

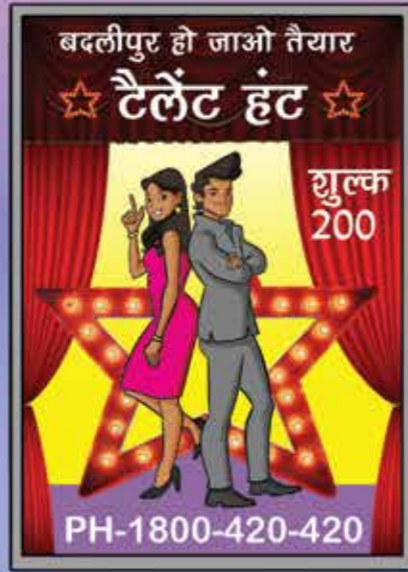


तू कहां रहता है...  
आजकल ?



अपनी बॉडी  
और माइंड को  
दुरुस्त रखना है...  
टाइम तो  
देना पड़ेगा...

फिर तो तू टैलेंट हंट  
के लिए एकदम परफेक्ट है!



कल से बदलीपुर में सब  
ये ही सोच रहे हैं, कि वो...



...इस टैलेंट हंट को  
जीतकर अगले स्टार  
बन जाएंगे!



पर मैं इतना लंबा  
नहीं हूँ... और फिल्म  
स्टार तो लंबे होते हैं।

मैं चलता हूँ।  
पढ़ाई का टाइम  
हो गया है।



आजकल बदलीपुर में कोई और न तो कुछ सोच रहा है न बोल रहा है। सब बस इस टैलेंट हंट की ही बात कर रहे हैं।



मेरे चाचा का लड़का भी ऐसे स्टार बनने के चक्कर में टाइम और पैसा बर्बाद करता रहा। पढ़ाई भी छोड़ दी। अब न स्टार बना, न कॉलेज पूरा कर पाया।



अगले दिन...



क्या हुआ अदरक? मुंह क्यों लटका हुआ है?

मेरे ओपन स्कूल के सब लड़के-लड़कियां टैलेंट हंट में जा रहे हैं, बस मैं ही नहीं...

तुम्हारा मन है तो तुम भी जाओ।



क्या मैं 'हीरो' टाइप नहीं हूँ। सब कहते हैं मेरी हाइट छोटी है और मेरा शरीर बहुत दुबला-पतला।



अरे! पोस्टर में दिखाए लोगों जैसा दिखना काफी नहीं है, एक अच्छा एक्टर बनने के लिए... और भी बहुत कुछ चाहिए होता है अदरक! शायद तुममें वो हो।



बिल्कुल! एक्टिंग के लिए टैलेंट चाहिए... किसी खास तरह की शकल या सूरत नहीं।



देख अदरक... फिल्म के पोस्टर में ये सब कितने बड़े एक्टर और स्टार हैं। पर इनकी कद-काठी वैसी नहीं जैसे पोस्टर में दिखी है।



आखिर एक्टिंग भी दूसरे काम की तरह है। पहले सीखनी पड़ती है। एक्टिंग स्कूल जाके, थिएटर कर के...



और फिर एक्टिंग तो बस एक काम है... फिल्मों में तो और भी बहुत काम होते हैं। तुम सीखकर कुछ भी बन सकते हो।



इन्हें क्या पता...

बदलीपुर के पास... टैलेंट हंट की तैयारी जोर-शोर से चल रही है!



और साथ ही साथ... बदलीपुर के युवा भी उतने ही जोर-शोर से तैयारी में जुटे हैं।



अगले दिन बल्लू के घर कुछ स्पेशल बन रहा है!

देखा... अदरक हमेशा से ही खुद की सेहत का कितना ख्याल रखता है। उन लोगों की तरह नहीं जो किसी और के जैसा दिखने के लिए सिर्फ ऊपर से अपने आप को बदल रहे हैं।

अरे वाह बल्लू! तुम कुछ स्पेशल बनाओ और हम खाने ना आएँ, ये तो हो ही नहीं सकता!

घर का खाना और वो भी स्पेशल! मजा आएगा अब तो!





क्या टेस्ट है! मजा आ गया!  
थोड़ा और मिलेगा?

बल्लू की स्मेल और टेस्ट बहुत  
स्ट्रॉन्ग है! इसी का कमाल है  
ये हलवा।

और  
थोड़ा कमाल  
मम्मी की  
हेल्प का भी है।

चलो कुछ  
खेलते हैं...

मैं तो चलूंगा!  
मैं तो सिर्फ हलवे  
के लिए आया था!

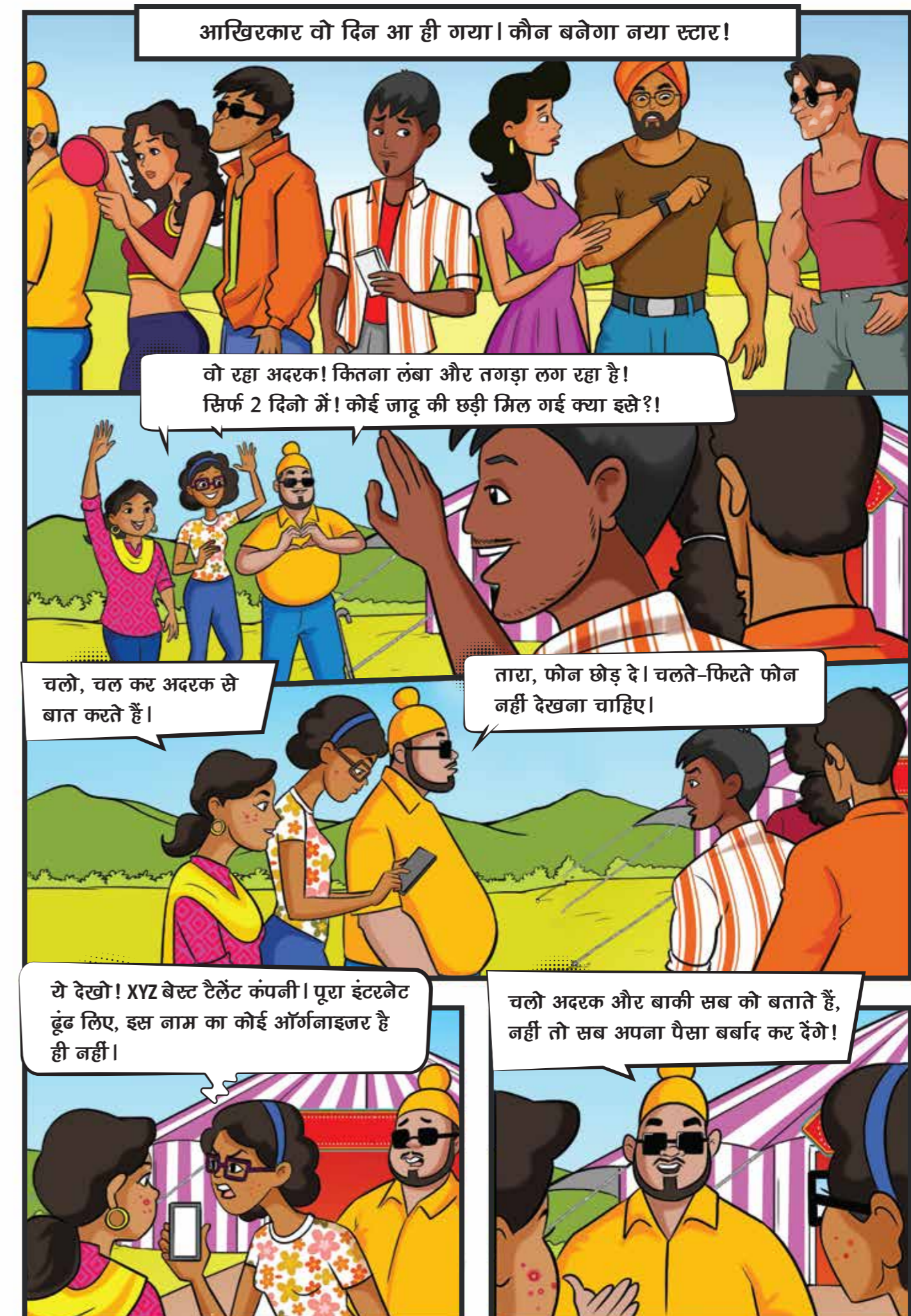
मैं भी टैलेंट शो में जा रहा हूँ। और  
उसके लिए थोड़ा लंबा और तगड़ा होना है।

पर उसमें तो  
सिर्फ 2 दिन  
बाकी हैं।

इतने से  
दिनों में लंबा  
और तगड़ा?

कहीं कोई दवा  
या हेल्थ वाला  
पाउडर तो नहीं  
ले रहे हो?  
वो नुकसान  
कर सकते हैं।

नहीं... वरी नॉट!  
मेरे पास एक  
आइडिया है,  
मस्त वाला!



आखिरकार वो दिन आ ही गया। कौन बनेगा नया स्टार!

वो रहा अदरक! कितना लंबा और तगड़ा लग रहा है!  
सिर्फ 2 दिनों में! कोई जादू की छड़ी मिल गई क्या इसे?!

चलो, चल कर अदरक से  
बात करते हैं।

तारा, फोन छोड़ दे। चलते-फिरते फोन  
नहीं देखना चाहिए।

ये देखो! XYZ बेस्ट टैलेंट कंपनी। पूरा इंटरनेट  
डूब लिए, इस नाम का कोई ऑर्गनाइजर है  
ही नहीं।

चलो अदरक और बाकी सब को बताते हैं,  
नहीं तो सब अपना पैसा बर्बाद कर देंगे!



पर अदरक का मिलने का शायद मन नहीं है... लंबे होने का राज जो बताना पड़ेगा!

ये अदरक छुप क्यों रहा है हम से?

सब को स्टार बनने की जल्दी है... कोई हमारी नहीं सुनेगा!



बल्लू की तेज नाक ने क्या पकड़ा? कहीं आस-पास कुछ जल रहा है!



बल्लू को पता है ये स्मैल कहां से आ रही है!

किली को मिल गया खतरे का पता!

ये तो बिजली के तार ने आग पकड़ ली है!



अगर आग फैली, तो सब जल जाएगा!

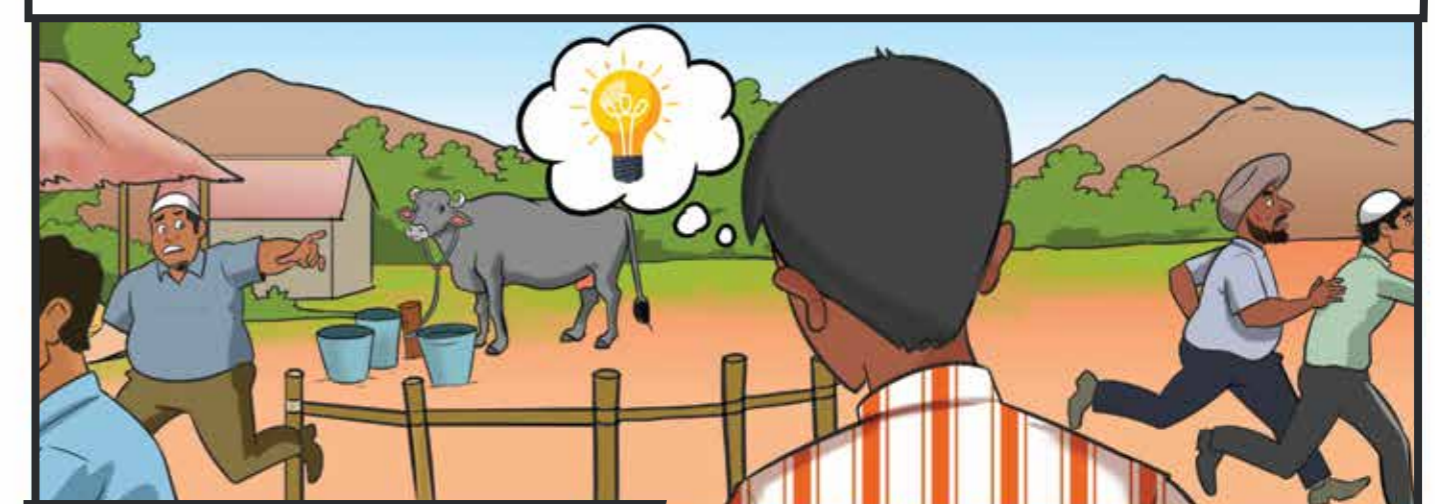


आधाफुल गैंग को मिल कर कुछ करना पड़ेगा!

अदरक!

पर कहीं देर तो नहीं हो गई?!

एक तरफ बाल्टी... दूसरी तरफ रेत! अदरक का दिमाग चला और प्लान बन गया!



कूद कर बाल्टी उठाई... भागकर रेत भरी!



चलो जल्दी! मेरे पीछे एक लाइन बनाओ!

आधा रेत में घंसा अदरक, बिना रुके रेत भरता रहा, बाल्टी आगे देता रहा!



और किटी रेत को आग पर फेंकती रही!



बिजली बंद करनी होगी... तेरा भाई इलैक्ट्रिसिटी इंजीनियर का दोस्त है ना?

तारा का भाई... तारा की मदद के लिए हमेशा तैयार!



और दूर से देख रहे हैं ईवेंट ऑर्गनाइजर



बुझ गई आग! दिखा दिया अदरक ने कमाल!



और अपनी फुर्ती और ताकत से भी!

तो आज के टैलेंट हंट का असली स्टार मिल ही गया! जिसने अपने तेज दिमाग से सब को बचा लिया!

सही टाइम पर सोना, एक्सरसाइज करना, अच्छा खाना खाना... इसी से तो अदरक के दिमाग और शरीर में ताकत आई है। हमें भी अपना ख्याल इसी तरह रखना चाहिए।





ये क्या?! अदरक अचानक पहले जैसा -  
दुबला, पतला, और छोटा?!

मोटी जैकेट, ऊंचे जूते...  
तो ये है अदरक का राज़!

किसी की नकल क्या करनी! किसी और के जैसा  
क्यों दिखना! जरूरत है, खुद का ख्याल रखने की!

#MyBodyMyTemple

# परिचय

हमने हर एक ग्राफिक नॉवल के पूरा होने के बाद की जाने वाली कुछ एक्टिविटीज तैयार की हैं। ये एक्टिविटीज फेसिलिटेटर यानी चुने गए ग्रुप लीडर द्वारा करवाई जाएंगी। फेसिलिटेटर को यह ध्यान रखना होगा कि सभी लड़के और लड़कियाँ उपस्थित हों और आराम से बैठें।

- एक बार ग्राफिक नॉवल पूरा हो जाने के बाद, फेसिलिटेटर को हर एक एक्टिविटी को धीरे-धीरे पढ़ना होगा, भाग लेने वाले सभी लड़के-लड़कियों को इसका मतलब समझाना होगा और यह तय करना होगा कि वे सभी लोग हर एक्टिविटी में भाग लें।
- ध्यान रखें कि सभी भाग लेने वालों को हर एक्टिविटी पर जवाब देने का मौका मिले।
- जवाब देते समय, ध्यान रखें कि सभी भाग लेने वाले, अपने हाथ ऊपर उठाएं, और फिर एक-दूसरे के जवाब को काटे बिना एक-एक करके जवाब दें। ऐसी स्थिति में, फेसिलिटेटर को यह ध्यान रखना होगा कि सभी भाग लेने वालों को अपने जवाब के लिए पूरा समय मिले।
- अगर कोई जवाब नहीं दे रहा है, तो फेसिलिटेटर को विशेष रूप से उनसे समय लेने, ग्राफिक नॉवल के मुख्य संदेशों पर सोचने और एक्टिविटी पर जवाब देने के लिए कहना होगा।
- सभी भाग लेने वालों को ग्राफिक नॉवल के मुख्य संदेशों पर सोचने और अपने निजी जीवन के ऐसे (ग्राफिक नॉवल से मेल खाने वाले) अनुभवों को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें जो मुख्य संदेशों से मेल खाते हों।

# शरीर की बनावट और कार्यक्षमता



## सोचें, समझें और बताएं

60 सेकंड लें और उस घटना के बारे में सोचें जहां हाल ही में आपने अपने शरीर के बारे में कुछ कमी महसूस की हो।

1. ये कमी किस वजह से महसूस हुई?
2. क्या आपके मन में कोई आदर्श बॉडी शेप था जिसके साथ आपने अपने शरीर की तुलना की?
3. क्या आपके किसी दोस्त या परिवार के सदस्य ने कभी आपके शरीर के बारे में कुछ कहा? आपको ये सुनकर कैसा लगा?

## 4. सही या गलत:

अगर आप अपने शरीर से वो सब कर पा रहे हैं जो आप करना चाहते हैं तो आपको दूसरों की (नकारात्मक) राय के बारे में चिंता नहीं करनी चाहिए और इसका ख्याल रखना चाहिए।



# आप क्या करेंगे?



मान लीजिए कि आप अपने सभी साथियों में सबसे पतले हैं। आप अपने शरीर से खुश हैं क्योंकि आपका शरीर सभी काम ठीक तरीके से कर पाता है। हालाँकि, आपके पतला होने की वजह से आपको लगातार चिढ़ाते हैं और मजाक उड़ाते हैं। ऐसे में आप इनमें से कौन सा कदम उठाएंगे और क्यों:

1. अपने साथियों से बात करेंगे और समझाएंगे कि आप अपने शरीर से खुश हैं खुद को भी विश्वास दिलाते हुए कि आपका शरीर पूरी तरह सक्षम है, और उन्हें आपको परेशान नहीं करना चाहिए।
2. अपने साथियों की बातों पर ध्यान नहीं देंगे, इस बात पर गर्व करेंगे कि आपके पास एक अच्छी तरह से काम करने वाला शरीर है और इसका ख्याल रखें।