

सलाम बॉम्बे

SALAAM
BOMBAY
FOUNDATION

ISSUE 07 ■ OCTOBER 2009

तम्बाकू के विरुद्ध लड़ाई

www.salaambombay.org

क्या आपका स्कूल तम्बाकू मुक्त है?



अच्छे काम की शुरुआत घर से होती है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए, सुपर आर्मी के चार स्कूल के जवानों ने अपने स्कूल को पूरी तरीके से तम्बाकू मुक्त करने के लिए जंग छेड़ दी है। उनका सपना है अपने स्कूल को तम्बाकू मुक्त बनाना। और इस सपने को वह हर कीमत पर पूरा करना चाहते हैं। उनकी यह कोशिश रंग ला रही है। हर नए दिन के साथ तम्बाकू का नामो निशान उनके स्कूल से मिटता जा रहा है।

प्रभात कॉलनी और डॉंगरी म्यु. सेकंडरी स्कूल- ऐसे ही दो स्कूल हैं जो दो साल से तम्बाकू मुक्त स्कूल के सपने को पूरा करने के लिए जी तोड़ कोशिश कर रहे हैं, और उन्हें इस अभियान में बहुत सफलता भी मिली है। उनका मानना है कि आने वाले कुछ महीनों में उनके स्कूल में कोई भी तम्बाकू का सेवन नहीं करेगा। यह जवान और उनको सहयोग दे रहे शिक्षक और प्रधानाचार्य को भी यकीन है कि जल्द ही वो अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लेंगे।

इस लड़ाई को आगे लेकर जा रहे हैं दो और स्कूल- मोतीलाल नगर और बोरीवली म्यु. सेकंडरी स्कूल, जिन्होंने इस साल से अपने स्कूल में यह जंग छेड़ दी है। वह आने वाले सालों में अपने स्कूल को तम्बाकू मुक्त देखना चाहते हैं।

यह कैसे हुआ ?

सबसे पहले पाँच जवानों का एक मंत्रीमंडल बनाया गया। मंत्रीमंडल ने और जवानों को साथ लेकर इस जंग की शुरुआत की।

सुपर आर्मी के जवानों ने सबसे पहले अपने स्कूल के 900 मीटर के दायरे में स्थित पान बीड़ी की दुकानों के बारे में पता लगाया। इसकी रिपोर्ट उन्होंने बी.एम.सी. के अधिकारियों को दी, जिस पर सक्त करवाई की गई।

इसके बाद जवानों ने हर क्लास में जा कर छात्रों से इस अभियान का हिस्सा बनने के लिए निवेदन किया। उन्होंने यह प्रक्रिया शिक्षकों के साथ भी दोहराई।

जवानों ने तम्बाकू के विरुद्ध कई पोस्टर और बैनर

स्कूल के कोने-कोने में लगाए। इन हथियारों से हम स्कूल के हर विधार्थी तक पहुँचना चाहते हैं, हिना मुलानी, सुपर आर्मी जवान, डॉंगरी म्यु. सेकंडरी स्कूल ने कहा।

प्रभात कॉलनी की छात्रा हर्षदा यादव ने बताया कि पहले साल उन्होंने एक नोटिस निकाला जिसके अन्तर्गत तम्बाकू खाने वाले बच्चों से क्लास की सफ़ाई करवाई तथा स्टाफ से रु.200 का फाइन लिया गया।

इस अभियान का स्कूल को बहुत अच्छा परिणाम मिला, बहुत सारे बच्चों एवं स्टाफ के सदस्यों ने तम्बाकू खाना छोड़ दिया।

वहीं प्रभात कॉलनी के नितिन मालुसरे ने बताया कि इसके अलावा साल भर कई सारी अलग-अलग गतिविधियां चलती रहती हैं।

इस तम्बाकू मुक्त स्कूल अभियान का परिणाम आज सबके सामने है। पहले गुटखा एवं अन्य तम्बाकू जन्य पदार्थ के पैकट स्कूल भर में भारी मात्रा में पाए जाते थे। पर अब ऐसा नहीं है। हम अपने सपने के बहुत करीब हैं, प्रभात कॉलनी के जाधव सर ने बताया।

इन बच्चों ने तो अपने स्कूल को तम्बाकू मुक्त करने की शपथ ले ली है; क्या आप भी तैयार हैं अपने स्कूल को तम्बाकू से आज़ादी दिलाने के लिए ?

INSIDE

दौड़ा दौड़ा भागा भागा सा



क्या बात है!



कलम की ताकत



क्या आप में सच की खोज करने की हिम्मत है? क्या आप अपने आस पास हो रही समस्याओं के बारे में दुनिया को बताना चाहते हैं? यदि आपका जवाब हाँ है, तो **पत्रकारिता** आपका लक्ष्य है।

पत्रकारिता (Journalism) को मीडिया के आधार पर दो भागों में बांटा गया है:

(१) प्रिन्ट जर्नलिज्म

(२) इलेक्ट्रॉनिक मीडिया
आडियो/विजुअल/जर्नलिज्म)

प्रिन्ट जर्नलिज्म में न्यूजपेपर, मैगज़ीन और जर्नल्स आते हैं।

प्रिन्ट जर्नलिज्म तथा इलेक्ट्रॉनिक जर्नलिज्म में निम्न लिखित पोस्ट के लिए रोज़गार के अवसर हैं:

■ एडिटर (Editor)

■ रिपोर्टर (Reporter)

■ कॉलमनिस्ट (Columnist)

■ फोटो जर्नलिस्ट (Photo

Journalist)

■ प्रूफ रीडर (Proof Reader)

■ न्यूज़ अनालिस्ट (News Analyst)

■ कॉरस्पोंडेंट (Correspondent)

■ एंकर (Anchor)

आज के समय में जर्नलिज्म एक महत्वपूर्ण और उभरता हुआ रोज़गार का अच्छा अवसर (Good opportunity) माना जा रहा है। जर्नलिस्ट को अच्छे वेतन के साथ-साथ प्रतिष्ठा भी मिलती है। जर्नलिस्ट देश के विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं, इनके माध्यम से हमें समाज और देश-विदेश में



हो रही घटनाओं का पता चलता है।

देखा जाए तो पत्रकारिता का मकसद ही है लोगों को जानकारी और ज्ञान देना, उन्हें जागरूक करना।

जर्नलिस्ट का काम चुनौतीपूर्ण होता है।

उसे विषय की पूरी जानकारी होना आवश्यक है, इसलिए जर्नलिस्ट अलग-अलग क्षेत्रों के विशेषज्ञ (Specialists) होते हैं जैसे -

■ राजनीति (Political)

■ वित्तीय (Finance)

■ अर्थव्यवस्था (Economic)

■ सांस्कृतिक (Cultural)

■ खेल (Sports)

■ मनोरंजन (Entertainment)

■ खोजी प्रवृत्ति

योग्यताएं:

स्नातक उपाधि (Bachelors Degree) या स्नातकोत्तर (Masters Degree) जर्नलिज्म में या जन संचार (Mass communication) की डिग्री।

जर्नलिस्ट बनने के लिए और क्या है

ज़रूरी:

■ तेज़ दिमाग (Inquisition)

■ इच्छा शक्ति (Will Power)

■ खबर को सही ढंग

और समय पर प्रस्तुत

करना

■ अपने विचारों को सही और स्पष्ट

लिखित और मौखिक रूप से व्यक्त

करना

■ आत्मविश्वास (Confidence)

■ सहनशील

रोज़गार के अवसर (Career options):

जर्नलिज्म की डिग्री प्राप्त करने बाद

रोज़गार के अवसर:

■ समाचार पत्र (Newspaper)

■ पत्रिका (Magazine)

■ वेबसाइट (Website)

■ आकाशवाणी (All India Radio)

■ टी.वी. चैनल (जैसे

Doordarshan, Aaj Tak, Zee

T.V., Star T.V., Mee Marathi,

NDTV)

When and how did you become a journalist?

I finished my graduation in physics (science) from Ruia College, Matunga. After that I did a course in journalism from Xavier Institute of Communication, Mumbai. Once I finished my course I started working with Zee News as a reporter. In 2003 I joined NDTV India.

Why did you become a journalist?

As a child I had made up my mind to become a journalist. I knew I had the courage to speak the truth. I wanted to change things in my country and journalism is the best way to do it. It is easy to criticize the government and other things in our

country. But I wanted to understand the problems and report them.

What kind of people do you get to meet?

In so many years I have met all kinds of people – politicians, criminals, policemen, social workers, businessmen, actors, fashion designers, models, etc. My profession is very exciting as I get to meet a lot of people and learn a lot from them.

What kind of stories have you done?

I have reported every major incident in the country. I was in Gujarat during the riots and floods. I have covered all the terror attacks in Mumbai. I have reported on fashion and movies. I have also travelled to several villages in Maharashtra and met poor farmers who are dying of hunger and committing suicide. These days I report on business developments in Mumbai. I meet people from

Bombay Stock Exchange regularly and look at markets. Recently, I went to Surat and met diamond traders who are affected by recession.

Do you like your job?

I love my job. It allows me to change things. It is truly the fourth pillar of democracy.

When you have worked very hard for days do you feel like leaving journalism?

There are times when we have to work without proper sleep and food for days. But I have never felt like giving up journalism. After a lot of hard work we are able to bring out the real picture in front of the whole country. And that is very rewarding.

Straight Talk

Dipti Agarwal, NDTV



सचिन तेन्दुलकर मुंबई में पैदा हुए थे। उनके पिता रमेश तेन्दुलकर एक मराठी उपन्यासकार थे। उन्होंने अपने पसंदीदा संगीत निर्देशक सचिन देव बर्मन से प्रभावित होकर सचिन का नामकरण किया। सचिन तेन्दुलकर के बड़े भाई अजीत ने उन्हें क्रिकेट खेलने के लिए प्रोत्साहित किया। तेन्दुलकर के परिवार में एक भाई नितिन और बहन सविताई है।

तेन्दुलकर ने शारदाश्रम विध्यामन्दिर हाई स्कूल से शिक्षा प्राप्त की, जहां उन्होंने अपने कोच और संरक्षक रमाकान्त आचरेकर के मार्गदर्शन में क्रिकेट कैरियर शुरू किया। स्कूल के दिनों में सचिन ने एम. आर. एफ. पेस फाउन्डेशन में एक तेज़ गेंदबाज

एक बार भी आऊट नहीं हुए और १३ सिक्के जीते। सचिन ने आज भी इन सिक्कों को बेशकीमती संपत्ति के रूप में संजो कर रखा है।

स्कूल में सचिन ने अपनी छवि एक प्रतिभाशाली छात्र के रूप में विकसित की। और जल्द ही वह मुंबई की गलियों में चर्चा का विषय बन गए।

१९८८ में मुंबई में आयोजित लार्ड हैरिस शील्ड में

इसमें है दम



- ११ दिसम्बर १९८८ को १५ वर्ष और २३२ दिन की आयु में बंबई के लिए खेलते हुए प्रथम श्रेणी मैच में गुजरात के खिलाफ १०० रन बनाने वाले सबसे कम उम्र के खिलाड़ी बने। इसके बाद ईरानी टूर्नामेंट में भी शतक बनाया और फिर अगले साल पाकिस्तान के दौरे पर जाने वाली भारतीय टीम के सदस्य बने।
- सचिन ने पहला दोहरा शतक आस्ट्रेलिया के खिलाफ ब्रेबॉन स्टेडियम मुंबई में १९९८ में बनाया।
- १९९२ में १९ साल की उम्र में सचिन यार्कशायर में काउंटी क्रिकेट (ब्रिटेन) की तरफ से खेलने वाले पहले विदेशी खिलाड़ी बने। इसमें सचिन ने ४६.५२ के औसत से १०७० रन बनाए।
- सचिन ने १६ वर्ष की आयु में अपना पहला अन्तर्राष्ट्रीय टेस्ट क्रिकेट मैच कराची में पाकिस्तान के खिलाफ खेला। जिसमें उन्होंने ने अब्दुल कादिर व वकार युनुस जैसे खतरनाक गेंदबाजों का सामना किया और उनके प्रहार से अपने शरीर को संभाला। इस दौरान सचिन को नाक पर एक बाउन्सर लगा, फिर भी उन्होंने इसी मैच की एक पारी में १८ गेंदों पर ५३ रन बनाए। विज्डन पत्रिका ने उनकी पारी का वर्णन किया।

के रूप में प्रशिक्षण लेना शुरू किया लेकिन टेस्ट मैचों में विश्व रिकार्ड (३५५ विकेट) बनाने वाले आस्ट्रेलियाई गेंदबाज डेनिस लिली ने उन्हें गेंदबाजी की बजाय बल्लेबाजी पर ध्यान देने का सुझाव दिया।

सचिन के शुरुआती दिनों की एक दिलचस्प घटना इस प्रकार है। सचिन जब नेट पर अभ्यास करते समय थक जाते थे, तो आचरेकर उनका मनोबल बढ़ाने के लिए सचिन और गेंदबाजों के बीच एक शर्त रखते। वे स्टम्प पर एक रुपया का सिक्का रखते और कहते कि जो गेंदबाज सचिन को आऊट करेगा उसे वह सिक्का मिलेगा। अगर सचिन उस गेंदबाज से आऊट नहीं होते तो वह सिक्का सचिन को मिलेगा; इस तरह पूरे अभ्यास सत्र में सचिन

सचिन और विनोद कांबली ने एक असाधारण पारी में अपने स्कूल की तरफ से खेलते हुए अविजित (नाटआऊट) रिकार्ड साझेदारी में ६४४ रन बनाए। सचिन जब १४ साल के थे तब सुनील गावस्कर ने उन्हें अपने अल्ट्रालाइट पैड की जोड़ी दी। कई साल बाद सचिन ने गावस्कर की भेंट को अपने प्रोत्साहन का सबसे बड़ा स्रोत बताया।

१९९५ में सचिन की शादी बाल रोग विशेषज्ञ और गुजराती उद्योगपति आनन्द मेहता की बेटी अंजलि से हुई। सचिन के दो बच्चे हैं-सारा और अर्जुन। सचिन मुंबई स्थित अपनालय नामक संस्था के २०० बच्चों का साल भर का खर्च उठाते हैं।

शिक्षण के क्षेत्र में गायकवाड़ सर १९९६ से जुड़े हैं। उन्होंने अपने करियर की शुरुआत एक निजी स्कूल के साथ की। वर्ष २००० से वह महानगर पालिका के माध्यमिक विद्यालय के साथ जुड़े हैं।

मई २००८ में उन्हें मोतीलाल नगर म्यु. सेकंडरी स्कूल के मुख्याध्यापक के तौर पर नियुक्त किया गया।

उनका कहना है कि महानगर पालिका के स्कूल में पढ़ने आने वाले ज्यादातर बच्चे गरीब तबके से आते हैं। उनके आस-पास के माहौल की वजह से बच्चों को कई बुरी आदतें आसानी से लग जाती हैं। ऐसी ही एक आदत है-तंबाकू का सेवन। सर का मानना है कि यदि बच्चों को स्कूल में ही तंबाकू के खतरे से आगाह करा दिया जाये तो वे अपने भविष्य को लेकर सोच सकेंगे और उसे अच्छा बना सकेंगे।

गायकवाड़ सर की इच्छा है कि मोतीलाल नगर को तंबाकू

तम्बाकू से होने वाले खतरे से आगाह करा दिया जायेगा तो वे अपने भविष्य को लेकर सोच सकेंगे और अपना अच्छा भविष्य बना सकेंगे।



मुक्त होना चाहिए। इसके लिए ज़रूरी है समय-समय पर स्कूल में किये जा रहे कार्यों का मूल्यांकन करना।

सलाम बॉम्बे फ़ाउन्डेशन के साथ मिलकर गायकवाड़ सर ने मोतीलाल नगर म्युनि. स्कूल को तंबाकू मुक्त करने के लिए यह नियम तय किए हैं -

- हर महीने टीचर्स मीटिंग में इस समस्या को लेकर स्कूल स्तर पर बच्चों द्वारा किए जा रहे कार्यों का मूल्यांकन करना।
 - पालकों के साथ मीटिंग करना तथा उनको स्कूल में तंबाकू खाकर न आने का निर्देश देना।
 - स्कूल के किसी भी कर्मचारी द्वारा तंबाकू का सेवन न करना।
 - हर कक्षा में तंबाकू के दुष्परिणामों पर आधारित कम से कम दो पोस्टर लगाना।
 - कक्षा में तंबाकू खाने वाले बच्चों का नाम बोर्ड पर लिखकर उनसे कक्षा की सफ़ाई करवाना।
 - तम्बाकू संबंधी कानून को लिखकर स्कूल में लगाना।
- हम समाज में केवल जीवन जीने के लिए ही नहीं आये बल्कि एक शिक्षक होने के नाते समाज को एक अच्छा भविष्य देने की ज़िम्मेदारी भी हमारी ही है, ऐसे हैं श्री गायकवाड़ के विचार।

HEROES OF THE MONTH

हमारे इलाके में बहुत से लोग तंबाकू, गुटखा खाकर उसके पेंकेट रास्ते पर फेंकते थे। मैंने और मेरे दोस्तों ने लोगों को बहुत समझाया कि रास्ते पर गंदगी ना करें, पर वे नहीं माने। दुकानदारों को बताया कि तंबाकू पदार्थ ना बेचें, इससे कचरा होता है, पर वे माने नहीं। फिर हमने एक आयडिया निकाला और रास्ते पर जमा होने वाले तंबाकू, गुटखा और सिगरेट के पेंकेट का कचरा इकट्ठा किया। हमने पूरा कचरा नज़दीकी आर. सी. चर्च के फादर को दिखाया। फादर ने चर्च के बाजू के दुकानदारों को उनकी दुकानों में तंबाकू पदार्थ बेचने के लिए मना किया। आज इन दुकानों में तम्बाकू पदार्थ नहीं बेचे जाते।



मयूर अनिल कुकुडकार
कुलाबा म्युनि. सेकंडरी स्कूल सुपर आर्मी



जीवन को बचाया।

दोपहर दो-तीन बजे के आस-पास का समय था। एक लड़का हॉइवे के पास पतंग उड़ा रहा था। उसी समय मैं घर से बाहर दुकान पर सामान लेने जा रहा था कि मेरी नज़र उस पर पड़ी। मैंने देखा कि वह पतंग पकड़ने के लिए उल्टा होकर सड़क के बीच में चला जा रहा था। उसका ध्यान सड़क पर बिल्कुल नहीं था। तभी मैंने एक मारुती को आते हुए देखा। मैंने उसका हाथ पकड़कर पीछे की तरफ खींच लिया। अगर मैं ऐसा नहीं करता तो उस दिन बड़ी दुर्घटना हो जाती। मुझे इस बात की खुशी है कि मैंने उसके

ऋषिकेश जितेन्द्र त्रिबंके
प्रभात कॉलनी म्युनि. सेकंडरी स्कूल सुपर आर्मी

एक दिन मैं सुबह जा रही थी कि ज़ोर से बारिश होने लगी। मैंने देखा एक औरत अपने बच्चे को अस्पताल लेकर कर जा रही थी। मगर उसके पास छाता नहीं था और वह दोनों बारिश में भीग रहे थे। मेरे पास छाता था जो मैंने उन्हे दिया और उनके साथ अस्पताल तक गयी। उसने मुझे धन्यवाद दिया, फिर मैं वापस स्कूल चली गयी। यह मेरे जीवन का अब तक का सबसे अच्छा काम है। मुझे इससे बहुत खुशी मिली।



कविता चन्हाण
कुलाबा म्युनि. सेकंडरी स्कूल सुपर आर्मी



दौड़ा दौड़ा भागा भागा सा

क्या आप कुछ ऐसा करना चाहते हैं, जो ज़्यादातर बड़े भी नहीं कर सकते ?

क्या आपको कभी किसी ने कहा है, तुम अभी यह काम नहीं कर सकते, बड़े होकर करना ?

कितनी बार आप किसी अनुभव या खुशी से वंचित रह गये क्योंकि उन्होंने आपको सिर्फ एक बच्चे की तरह देखा ?

कितनी बार आपने सोचा, काश मैं बड़ा होता तो उन्हें दिखा देता ? पर अब आपके पास अपने आप को साबित करने का एक सुनहरा मौका है। तुम छोटे नहीं, तुम युवा नहीं, ना हो तुम कमज़ोर। तुम एक धावक हो।

तुम्हें पता है कि तुम हर समय एक दौड़ में शामिल हो। कभी चाहते हुए और कभी ना चाहते हुए। जैसे कक्षा में, स्कूल हॉल में, घर में।

मुझे यकीन है कि आप कम से कम ५ ऐसी परिस्थितियों के बारे में सोच सकते हैं, जहाँ किसी शिक्षक या माता पिता ने दौड़ने के लिए आपको मना किया हो। काश कि हर बार दौड़ने पर आपको १ रुपया मिलता तो अब तक तो आप करोड़पति हो गए होते।

तो चलो दौड़ने के इस कोशल और लगन को दुनिया को दिखाएं, बेहतर और तेज़ भागें।

सलाम बॉम्बे फ़ाउंडेशन अब आपको इस ऊर्जा और उत्साह को प्रदर्शित करने का अवसर दे रहा है। हम मुंबई शहर के सभी बच्चों के लिए ५ किलोमीटर की एक दौड़ शुरू कर रहे हैं। इसके लिए आपकी उम्र १२-१६ वर्ष के बीच होनी चाहिए। इस दौड़ को पूरा करने में हम

कुछ प्रसिद्ध लोग हैं जो नियमित रूप से दौड़ते हैं

- बराक ओबामा - संयुक्त राज्य अमेरिका के राष्ट्रपति
- दीपिका पादुकोण - बॉलीवुड अभिनेत्री
- जॉन अब्राहम - बॉलीवुड अभिनेता
- अनिल अंबानी - रिलायंस इंडस्ट्रीज के मालिक
- सोहा अली खान - बॉलीवुड अभिनेत्री

यदि आप भी इन लोगों की तरह बनना चाहते हैं तो रनिंग क्लब का हिस्सा बनिए। अधिक जानकारी के लिए सलाम बॉम्बे फ़ाउंडेशन के वीडियो या भैया से बात करें।

आपकी मदद करेंगे। हम एक रनिंग क्लब शुरू कर रहे हैं जो आपको इस रेस को पूरा करने के लिए ट्रेन करेगा।

यह लंबी दूरी की दौड़ फरवरी के अंतिम सप्ताह में आयोजित होगी। और इसके लिए केवल प्रयास काफ़ी नहीं है। हम चाहते हैं कि आपमें से

हर कोई इस दौड़ को पूरा करे। मेरा मतलब है कि आप खुद पर गर्व तभी कर सकेंगे, जब आप इस दौड़ को पूरा करेंगे। इस दौड़ को पूरा करने पर आपको उपलब्धि के रूप में पदक, प्रमाण पत्र और कई गुड़ी बैग्स मिलेंगे।

दौड़ने के लिए आपको किन चीजों की ज़रूरत है ?

सबसे पहले, दौड़ने के लिए अभ्यास की ज़रूरत है। जीवन में कुछ भी आसान नहीं होता, इसलिए आपको कठिन मेहनत करने की ज़रूरत है।

इस प्रयास में आपकी मदद करने के लिए हम देश भर के सर्वश्रेष्ठ धावकों के साथ मिलकर एक प्रशिक्षण कार्यक्रम बना रहे हैं।

पांच किलोमीटर रनिंग के लिए ज़रूरी है-ताकत, सहनशक्ति और हिम्मत। यह कमज़ोर दिलवालों के लिए नहीं है। बल्कि यह उन व्यक्तियों के लिए है जो स्वयं को साबित करना चाहते हैं। यदि आपमें दृढ़ विश्वास है, तो आप यकीनन इस दौड़ का हिस्सा बन सकते हैं।

इस दौड़ की सबसे अच्छी बात यह है कि आपके माता पिता, प्रधानाचार्य, शिक्षक और परिवार आपका प्रोत्साहन करेंगे। अंत में वे सब आपको इस कामयाबी के लिए बधाई भी देंगे।

तो चलो, सब को दिखा दें कि हम वास्तव में विजेता हैं।

अक्सर यह देखा गया है कि ७० से ८० साल की उम्र में लोग अपनी फिटनेस बनाए रखने के लिए डॉक्टर की सलाह लेते हैं, लेकिन इनमें से कुछ लोग ही अपने आपको फिट रख पाते हैं।

ऐसा कम ही देखा जाता है कि ७७ साल की उम्र में कोई अपने से आधी उम्र के नौजवानों को धूम्रपान से दूर रहने के लिए प्रेरित कर रहा हो। ये कमाल कर दिखाया है चंडीगढ़ के श्री जी. एस. विर्दी ने।

उनका संदेश है, जीना है तो सिगरेट छोड़ो। सफ़ेद टी-शर्ट पर पंजाबी में लिखा यह संदेश उनका हथियार है। उनके इस जज़्बे को देखने के बाद सिगरेट पी रहे बहुत से लोग उसी समय सिगरेट फेंक देते हैं और कुछ भविष्य में इस बुरी आदत को छोड़ देने का वादा करते हैं।

७७ वर्ष की उम्र में

मिशन टोबैको

विर्दी का मिशन यहीं पर खत्म नहीं होता। उन्होंने इस कार्य को एक अभियान का रूप दे दिया है। उन्होंने ३८ ऐसे लोगों को

इकट्ठा किया जो कभी भी धूम्रपान नहीं करते, इनसे विर्दी ने प्रतिज्ञा ली कि वो कम से कम ५ लोगों को धूम्रपान मुक्त करेंगे।

श्री विर्दी ने प्रतिज्ञा ली है कि वो निकोटीन की आदत से लोगों को आज़ाद करवायेंगे।

हार्ट अटैक से छुटकारा

एक अध्ययन में यह पाया गया है कि पब्लिक में धूम्रपान पर प्रतिबन्ध लगाने के बाद हार्ट अटैक के रोगियों की संख्या में १० प्रतिशत तक की कमी आयी है। यह सर्वे जुलाई २००७ में इंग्लैण्ड के स्वास्थ्य विभाग ने कराया है। इंग्लैण्ड में धूम्रपान पर प्रतिबन्ध लगाने के बाद से वहाँ हार्ट अटैक के रोगियों की संख्या में तेज़ी से कमी आ रही है।

स्कॉटलैण्ड में जहाँ यह प्रतिबन्ध एक वर्ष पहले लगा था, वहाँ हार्ट अटैक के रोगियों की संख्या में १४ प्रतिशत तक की कमी आई है।

एक अलग से ऐसा ही सर्वे वेल्स में हुआ

वहाँ से भी ऐसे ही रिज़ल्ट आये हैं।

ब्रिटेन में यह देखा गया है कि पब्लिक में धूम्रपान पर प्रतिबन्ध लगाने के बाद से वहाँ लोगों के स्वास्थ्य में काफ़ी सुधार आया है। इनमें सबसे ज़्यादा सुधार हार्ट अटैक सम्बन्धित बिमारी में हुआ है।

एक अन्य रिज़ल्ट को देखने से पता चलता है कि इंग्लैण्ड में धूम्रपान पर प्रतिबन्ध लगाने की मांग बढ़ती जा रही है। वहाँ के मिनिस्टर्स ने वाहनों में भी धूम्रपान पर प्रतिबन्ध लगाने का मन बना लिया है।



हर इन्सान किसी न किसी क्षेत्र में आगे रहता है चाहे वो खेल का मैदान हो या पढ़ाई का मामला। लेकिन कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो पढ़ाई में तो अव्वल रहते ही हैं

क्या बात है!

साथ में खेल के मैदान पर में भी बाजी मार जाते हैं।

लोगों में चर्चा का विषय तो तब बन जाता है जब कोई साधारण घर में पैदा होने के बावजूद किसी बड़े काम को अंजाम तक पहुँचाता है।

यह सच्ची कहानी है एक ऐसी ही लड़की प्रणिता डेरंगे की जो सायन कोलीवाड़ा के म्युनि. स्कूल की १०वीं कक्षा में पढ़ती है। पढ़ाई में हमेशा अव्वल रहने वाली इस लड़की को पांच विभिन्न बी. एम. सी. तथा प्राइवेट स्कूलों में से प्रथम स्थान पर चुना गया है।



प्रणिता ने ८८ प्रतिशत मार्क्स प्राप्त किए हैं। प्रणिता पढ़ाई में इस उपलब्धि के साथ-साथ अपने स्कूल की तंबाकू मुक्त हॉकी टीम की कप्तान भी है।

प्रणिता की इस सफलता का राज उसकी बेजोड़ मेहनत है। जबकि अन्य बच्चे परीक्षा के आस पास ही पढ़ाई करते हैं, प्रणिता रोज़ दो घंटे पढ़ाई करती है। हफ्ते में तीन दिन हॉकी की प्रैक्टिस भी करती है। वह पढ़ाई और खेल को समान दर्जा देती है।

प्रणिता की तरह उसका परिवार भी साधारण ही है - मम्मी गृहणी है और पापा फल फ्रूट बेचने का काम करते हैं। किंग्स सर्कल के पास सुन्दर कमला नगर में साधारण से मकान में अपने परिवार के साथ रहने वाली इस लड़की के हौसले बुलन्द हैं, वह बड़े होकर चार्टर्ड अकाउन्टेन्ट बनना और गरीब बच्चों की मदद करना चाहती है। बच्चों को तंबाकू के ज़हर से बचाना और समाज में तंबाकू के खिलाफ़ जनजागरण करना चाहती है।

नवरात्र म्हणजे शक्तीची आराधना आणि भक्तीला उधाण. हजारो भक्त देवीच्या दर्शनासाठी आस्थेने नवरात्री मंडळास भेट देतात. सुपर आर्मीचे जवान तर लोकांना तंबाखूविरोधी माहिती देण्यासाठी ह्या उत्सवाचाही संधी म्हणून उपयोग करून



कुणाला टेंशन तर कुणाला कुतूहल

मनात कुतूहल होतं. मुलांनी ह्या अगोदर अशा कुठल्याच चाचण्यांचा सामना केला नव्हता पण त्यामुळे त्यांना एक नवा अनुभव मिळाला हे काही मुलांनी मत व्यक्त केले. आता १८० मुलांची प्रशिक्षणासाठी निवड झाली आहे. निवड झाल्यानंतर मुले आता खूप खूष आहेत त्यांना तर फिल्म फेअर, ऑस्कर अवॉर्ड मिळाल्यासारखा आनंद होत आहे.

तुम्हाला माहितच आहे की क्विपटिव्ह अकादमीत मुलांना नाट्याचे प्रशिक्षण दिले जाते. गेल्या महिन्यात ह्यासाठी मुलांची निवड परीक्षा घेण्यात आली. प्रशिक्षणासाठी निवड होणे ही काही साधी सोपी गोष्ट नाही. मुलांना वेगवेगळ्या दिव्यातूनच जावे लागते. अभिनय, वाचन, नृत्य, गाण, नक्कल अशा चाचण्या घेतल्यानंतरच मुलांची निवड होते. ह्या वर्षी नाट्य प्रशिक्षणासाठी एकूण सहा मनपा शाळांची निवड केली गेली. मुलांची निवड चाचणी सुरु होती तेव्हा काही मुले घाबरली होती तर काहींच्या



शक्ती आणि युक्ती



घेतात. नरेपार्क मनपा स्कूल, पायोनियर हायस्कूल आणि शिवाई विद्यामंदिर ह्या शाळेच्या इयत्ता ९ वीच्या विद्यार्थ्यांनी आपल्या शाळेजवळील नवरात्री मंडळात नाटक, गाणे आणि पोस्टरच्या साहाय्याने तंबाखूविरोधी जनजागृती केली.

नरेपार्क शाळेचा विद्यार्थी

महेश भुजबळ सांगतो की आम्ही १३ विद्यार्थ्यांनी आंबाचाळीमध्ये तंबाखूच्या दुष्परिणामांची नाटकातून माहिती दिली त्यामुळे नवरात्री मंडळाने आम्हाला नारळ व हार देऊन सत्कार केला व बक्षीस देऊन गौरवही केला. अध्यक्ष व रहिवाश्यांना नाटक खूप आवडले. आम्हाला शिक्षक व मुख्याध्यापिका यांनी सहकार्य केले व नाटक चांगले होण्यासाठी ते आम्हाला बेस्ट ऑफ लक ही बोलले.

काय आश्चर्य वाटलं ना ? पण हे खरं आहे सलाम बॉम्बे डान्स अकादमीत मुलांतील नृत्याच्या उपजत कलागुणाला आकार मिळावा ह्यासाठी प्रयत्न होत आहे. कथक हा भारतीय नृत्य प्रकार होय; मुलांनी भारतीय नृत्याची ही परंपरा जतन करावी हासुद्धा अकादमी सुरु करण्यामागील हेतू आहे. ६ ऑगस्टला नृत्य प्रशिक्षणाला सुरुवात झाली. आंतरराष्ट्रीय प्रसिद्ध कथक नृत्य प्रशिक्षिका श्रीमती अंजली गुप्ता ह्यांचे ५ मनपा शाळांतील ७० मुलांना

मार्गदर्शन मिळत आहे. न चुकता आणि आवडीने दर बुधवार, गुरुवार मुले बिरला क्रीडा केंद्र, चर्नी रोड येथे नृत्याचे धडे गिरवण्यासाठी उपस्थित राहतात.

नृत्य ही केवळ कला नाही तर जीवनाला योग्य वळण व शिस्त लावण्याची एक उपासना आहे. डान्स अकादमीत मुले आनंदाने आणि उत्साहाने ही उपासना करीत आहेत.



ता धीन धीन ना

तक धीन धीन ना

हमारा मंच



जयेश और राहुल ऐरंगल म्यु. सेकंडरी स्कूल सुपर आर्मी



तसलीम बानौ इमामवाड़ा म्यु. सेकंडरी स्कूल सुपर आर्मी



समाधान सत्रे,
कालबादेवी म्यु. सेकंडरी स्कूल सुपर आर्मी



सलमान, सलीम, महादेव और सुरेश माहिम म्यु. सेकंडरी स्कूल सुपर आर्मी



अभिषेक वाधमारे
मोतीलाल नगर म्यु. सेकंडरी स्कूल सुपर आर्मी

हम बच्चे हिन्दुस्तान के
आज का भारत देखने वालों, कल का देखना हिन्दुस्तान खुशियों से सबकी झोली को, हम भर देंगे देकर मुस्कान अपने प्यारे देश में सारे मौसम फल और फूल हैं पुन्य आत्माओं की धरती यह, बलवानों का देश है देख रही है सारी दुनिया, हम भारत के लोगों को लाखों हुए समर्पित यहाँ, लाखों लगे निर्माण में हम बच्चे हिन्दुस्तान के

श्रुतिका मोरे
कालबादेवी म्यु. सेकंडरी स्कूल सुपर आर्मी

कितने घर बरबाद हो गए, इस तंबाकू की बोली में। अरथी उठी हजारों की, घर संसार हुए बरबाद। कितनों ने देखे अपनों के हाथ काली मौत के हाथों में। कहाँ से आया ये धूम्रपान का शैतान, भगाओ इसे हमारे सुंदर जहाँ से। कितनों के सड़े फेफड़े, कितनों को हुआ कैंसर, कितनों की सूखी वाणी, कितनों को आयी मौत। अब तो संभल जा ए इन्सान, इस तंबाकू, गुटखे के प्रहार से।

प्रणाली भोसले
एरंगल मनपा सेकंडरी स्कूल सुपर आर्मी

आजा आजा तंबाकू छोड़ें कैंसर की मटकी फोड़ें कोई पछताए कोई मौत पाए छोड़ दे ये तंबाकू पानमसाला जिसने ये मौत का खेल खेला चल चल उसकी तो होगी ढॅण्ण टॅण्ण (२) ढॅण्ण टॅण्ण SS टॅण्ण टॅण्ण (२) आजा यूं जिंदगी में ये एक ही चान्स है अगर तू छोड़ देगा सिगरेट तो जीने का ये चान्स है कोई कहते हैं, कोई सुनते हैं पर सुना हुआ क्यूँ ये मानते नहीं। आजा आजा... ढॅण्ण टॅण्ण SS ढॅण्ण टॅण्ण (२) सुन ले ज़रा तू तो कैंसर भी छोड़ के भाग चले नहीं खाया गुटखा तो आयेगी जिंदगी पैसे तले कहीं मावा है, कहीं गुटखा है उनसे बचके तुझे यूं रहना है

हर्षिता कुमार महाले
विद्या विकास मंडळ
विद्यालय अंधेरी (प) ५८.



धूम्रपान एक परेशानी है विशेष, इसको रहने देंगे ना शेष धूम्रपान दे सबको हानि, राजा हो या हो वो रानी धूम्रपान छोड़ो करती हूँ विनती, तभी होगी भारत की उन्नति धूम्रपान के पैसे बचाएँ, उसे देश की उन्नति में लगाएँ धूम्रपान को जड़ से मिटाएँ, पर्यावरण को स्वच्छ बनाएँ

पूजा शाह
न्यू सायन म्यु. सेकंडरी स्कूल सुपर आर्मी

धूम धूम धुमाक वाजवतो, तंबाखू लोकांना नाचवतो। तंबाखूचा थाट तुम्ही करू नका, कॅन्सरला आमंत्रण देऊ नका।।१।। तंबाखू तुम्ही खाऊ नका, सोन्याचा संसार बुडवू नका। देशाची दौलत उधळू नका, बायकापोरांना दुखवू नका।।२।। तंबाखू देशाला डुबवतो, सरकारला पण नमवतो। तंबाखू घेई माणसाचा बळी, नष्ट करेल त्याला सुपर आर्मी।।३।।

प्राची जाधव
कालबादेवी मनपा सेकंडरी स्कूल सुपर आर्मी

जब हम रास्ते पर, दुकानों में या किसी के घर में काम करते हुए हमारी उम्र के बच्चों को देखते हैं तो अच्छा नहीं लगता। कोई बच्चा जिसकी उम्र १४ साल से कम है और वह धोखादायक स्थिति में काम करता है तो यह कानूनन जुर्म है। हम उसकी सूचना पुलिस या कामगार आयुक्त को दे सकते हैं।

बालकामगार प्रतिबंध कानून, १९८६ द्वारा जो व्यक्ति बच्चों से जबरन काम करवाकर लेता है उसे सजा हो सकती है। दोषी व्यक्ति को तीन महीने से एक साल तक की जेल और रु. १० हजार से २० हजार तक जुर्माना होता है।

कानून के अनुसार बच्चा ऐसी स्थिति में काम नहीं कर सकता जिससे उसकी जान को खतरा है जैसे कि:

- रेल यातायात में सामान को लाना ले जाना।
- रेल में कोयले को उठाना, कोयले

- की राख साफ़ करना।
- रेल में या प्लेटफॉर्म पर सामान बेचना।
- रेलवे स्टेशन का निर्माण कार्य।
- पटाखे बनाना और उन्हें बेचना।
- जानवरों के कत्ल खाने में काम

कानून

बोले तो



- करना।
- घरों में नौकर बनकर काम करना।
- ढाबा, रेस्टोरन्ट, हॉटेल, रिजॉर्ट, और मनोरंजन की जगहों पर काम करना।

- बीड़ी, दरी, कपड़े, साबुन, अगरबत्ती, माचिस, स्लेट पेन्सिल के कारखानों में काम करना।
 - खुदाई और खानों में काम करना।
 - घर या इमारत निर्माण का काम।
 - जहरीले रसायनों के कारखानों में काम करना।
 - इलेक्ट्रॉनिक इंडस्ट्री में काम करना।
- जो काम धोखादायक नहीं है वहाँ बच्चा काम कर सकता है। पर कुछ शर्तों पर, जैसे कि:
- किसी भी काम में बच्चा ६ घंटों से ज्यादा काम न करे और उसे तीन घंटे बाद १ घंटा आराम के लिए मिले।
 - हर दिन के काम का समय तय हो। बच्चों से शाम के ७ बजे से सुबह के ८ बजे तक काम ना करवाएं।
 - बच्चों से ओवर टाइम ना करवाएं और हफ्ते में एक दिन की छुट्टी मिले।

शुभ दीपावली



दिवाली का त्योहार भारत में बड़े उत्साह के साथ मनाया जाता है। मिठाइयाँ, उपहार, नये कपड़े और पटाखे इस त्योहार के खास आकर्षण हैं। दिवाली मनाया धनतेरस के साथ शुरू हो जाता है। यह दिन हमें ज्ञान देता है कि अपने धन का आदर कर उसे संभाल के खर्च करना चाहिए।

नरक चतुदशी का दिन सत्य की असत्य पर विजय के रूप में मनाया जाता है। भगवान राम जिस दिन लंका से अयोध्या आए उस दिन अयोध्या वासियों ने दिए जला कर उनका रोशनी से स्वागत किया। तभी से दिवाली का पर्व मनाने की शुरुआत हुई।



दिवाली में लक्ष्मी पूजा कर बलिप्रतिपदा को नए साल की शुरुआत करते हैं। भाईदूज के दिन भाई बहन के रिश्ते को फिर से एक बार उजाला मिलता है।

सलाम बॉम्बे फ़ाउन्डेशन आप सभी को इस त्योहार की शुभ कामनाएं देता है। इस दिवाली में खूब मज़े के साथ अपने रिश्ते मज़बूत बनाएँ। किसी भी देश के नागरिक से बैर ना करें। और पटाखों से ध्वनि प्रदूषण ना हो, इसका भी ध्यान रखें।

इस बार हम सुरक्षित दिवाली कैसे मनाएंगे:

- घर को सजा कर और कूड़े कचरे को यहाँ वहाँ न फेंक कर।
- कम आवाज़ वाले पटाखे फोड़ कर और देर रात तक पटाखे ना फोड़ कर।
- पटाखे जलाते समय सूती कपड़े पहनकर और बड़ों को साथ लेकर।
- पटाखे भीड़भाड़ वाली जगहों पर ना फोड़कर।
- अच्छे सेहतमंद पदार्थ खाकर और ज्यादा मीठे और तले हुए पदार्थ से परहेज़ कर।



हमने बनाई हमारी सुपर आर्मी

आपको याद होगा कि पिछले हल्ला बोल में हमने सुपर आर्मी के पहले सत्र की जानकारी ली थी। तो चलिए इस बार हम दूसरे सत्र में हुई बातें जानते हैं। तंबाकू के दुष्परिणामों के बारे में जानकारी लेने के बाद दूसरे सत्र में हम तंबाकू के खिलाफ लड़ने के लिए स्कूल की सुपर आर्मी बनाते हैं। दुश्मनों से देश की रक्षा आर्मी करती है। तो सुपर आर्मी के बालसैनिक देश से तंबाकू को खत्म करने की जंग छेड़ते हैं।

तंबाकू का पूरी तरीके से खात्मा हो इसलिए सुपर आर्मी के जवान नाटक, गाना और पोस्टर आदि हथियारों के साथ लड़ते हैं। पर बिना ट्रेनिंग के क्या हम कोई भी लड़ाई जीत सकते हैं? नहीं ना। इसलिए सुपर आर्मी के आगे होने वाले सत्रों में बच्चों को ट्रेनिंग मिलती है।

ट्रेनिंग के बाद तंबाकू के विरोध में बनाए गए नाटक, गाने और पोस्टर आदि की स्पर्धाएं स्कूल, ज़ोन और मुंबई स्तर पर आयोजित होती हैं। जिसमें जीत के आने वाले सुपर आर्मी के जवानों को इनाम मिलता है। सत्र के आखिर में सभी बालसैनिक तंबाकू से खुद दूर रहेंगे और दूसरों को भी तंबाकू से दूर रखेंगे यह शपथ लेते हैं। सभी को सुपर आर्मी का आईकार्ड दिया जाता है।

आपने क्या सीखा?

कानून को अपना हथियार बनाएं

पिछली बार हल्ला बोल में हमने सामाजिक समर्थन यानि अडव्हकसी के बारे में जानकारी ली थी। तंबाकू को जड़ से उखाड़ने के लिए समाज के सभी घटकों का सहयोग मिलना बहुत ज़रूरी है। इस कारण सुपर आर्मी के दूसरे सत्र में हमने **सरकार** - इस सबसे बड़ी और अत्यंत महत्वपूर्ण यंत्रणा की जानकारी ली। सरकार की ज़िम्मेदारी होती है लोगों के स्वास्थ्य की रक्षा करे और स्वास्थ्यपूर्ण वातावरण उपलब्ध करवाए। अगर सरकार ठान ले तो वह भारतीयों के स्वास्थ्य के लिए तंबाकू का उत्पादन पूरी तरीके से बंद कर सकती है। सरकार यानि क्या, भारत में कितने प्रकार की सरकार होती है, यह हमने

जाना। भारत सरकार ने तंबाकू नियंत्रण के लिए २००३ में जो कानून बनाया, उसकी जानकारी हमने ली। आपको याद होगा कि पिछले साल के हल्ला बोल में हमने इस कानून के बारे में नियम जाने हैं। इस कानून की मदद से हमें समाज में तंबाकू नियंत्रण का काम करना है। पहले तो हमारे स्कूल के १०० मी. के दायरे में तंबाकू की जो गैर कानूनी बिक्री होती है, उसे रोकना है। १८ साल से कम उम्र के बच्चों को जो तंबाकू बेचते हैं या बच्चों से बिकवाते हैं उन्हें भी रोकना है। पुलिस के साथ मिलकर इस कानून को किस तरह अमल में लाना है, इसकी जानकारी हम तीसरे सत्र में लेंगे।



SUDOKU

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

इस पहेली को सुलझाएं और अपने नाम के साथ आपके स्कूल में आने वाले सलाम बॉम्बे फ़ाउन्डेशन के सर / मॅडम को दें। लकी ड्रॉ में चुने गए तीन सही जवाबों को हमारी तरफ़ से पुरस्कार दिया जाएगा।

आपका जवाब:

आपका नाम:

स्कूल:

क्या आपको पता है कि सुडोकु कैसे खेला जाता है?

सुडोकु खेलने के लिए ना ही जोड़ या घटाव की या गणित की ही ज़रूरत है; इस खेल में आपको अंकों को सही खानों में लिखना है। खेलते समय नीचे दी गयी बातें ध्यान में रखें -

- एक चौकोन में 9 खाने होते हैं और 9 चौकोन से सुडोकु तैयार होता है।
- हर चौकोन के 9 खानों में 1 से 9 तक अंक भरने हैं।
- पर याद रखें कि खड़ी और आड़ी लाइन में 1 से 9 तक अंक ऐसे लिखें जो कि रिपीट नहीं होने चाहिए।

पिछली बार का सुलझा हुआ सुडोकु

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



सुडोकु के विजेता - १) सचिन चव्हाण, मोतीलाल नगर म्युनि. सेकंडरी स्कूल २) अन्सारी आमिर अकबर सान्ताकृज (प) म्युनि. सेकंडरी स्कूल ३) पायल सिंह, पाल राजेन्द्र हाई स्कूल

पहचान कौन ?



इस मशहूर व्यक्ति की तस्वीर को पहचानिए! अपना जवाब आपके स्कूल में आने वाले सलाम बॉम्बे फ़ाउन्डेशन के सर / मॅडम को अपने नाम के साथ दें। लकी ड्रॉ में चुने गए तीन सही जवाबों को हमारी तरफ़ से पुरस्कार दिया जाएगा।

आपका जवाब:

आपका नाम:

स्कूल:



८० और ९० के दशक की हिंदी सिनेमा की अग्रणी अभिनेत्री माधुरी दीक्षित। माधुरी का परिचय एक संवेदनशील और लोकप्रिय अभिनेत्री और निपुण नृत्यांगना के रूप में दिया जाता है। इसीलिए उनका सम्मान भारत सरकार द्वारा पद्मश्री दे कर किया गया। पिछली बार हल्ला बोल में हमने माधुरी के बचपन की तस्वीर देखी; उन्हें सही पहचानने वाले विद्यार्थियों में से जो लकी ड्रॉ के विनर हैं उनका ईनाम स्कूल में भेजा जायेगा। आपको हार्दिक शुभकामनाएं।

पहचान कौन के विजेता - १) भाग्यश्री रोटकर, डोंगरी म्युनि. सेकंडरी स्कूल २) शबनम मोहमद शरीफ, नेहरु नगर म्युनि. सेकंडरी स्कूल, ३) प्रशांत परब, प्रभात कॉलनी म्युनि. सेकंडरी स्कूल

क्या आप जानते हैं?



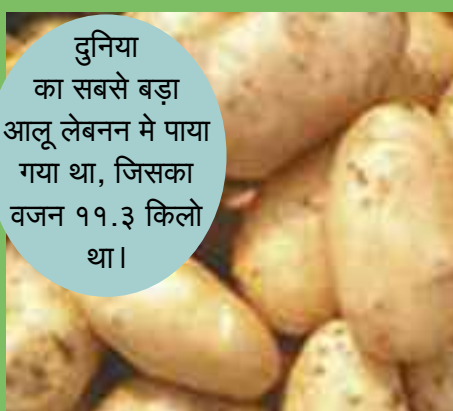
चीटियाँ
१६ वर्ष तक
जीवित रहती
हैं।



शुक्र
ग्रह (Venus)
४५ डिग्री से० बाहरी
तापमान होने की
वजह से सबसे गर्म
ग्रह है।



हिमालय
पर्वत पृथ्वी के
१०% हिस्से में
फैला है।



दुनिया
का सबसे बड़ा
आलू लेबनन में पाया
गया था, जिसका
वजन ११.३ किलो
था।

हमारा
शरीर खाये
हुये पदार्थ को
१२ घंटे में
पचाता है।



एक काले बिंदु से दूसरे काले बिंदु तक रास्ता ढूँढ़ें। इसी तरह एक सफ़ेद बिंदुओं का भी रास्ता ढूँढ़िए।

Spot 12 differences

