









# रांची में घायलों की जान बचाने के उद्देश्य से ऑटो चालकों ने शुरू की फ्री एम्बुलेंस सेवा

रांची। सडक हादसे रुकने का नाम नहीं ले रहे हैं। आये दिन

सडक हादसे में लोगों की जान सिफर इसलिए अपनी जाती है कि उन्हें समय पर इलाज नहीं मिल पाता ऐसे ही दर्द को समझते हुए रांची जिले के कुछ वाहन चालकों की ओर से एक पहल की गई है, जिसके तहत सडक हादसे में घायल लोगों को इलाज के लिए प्री एम्बुलेंस सेवा मुहूर्ता कराई जा रही है।

## अरब डायरी - 6

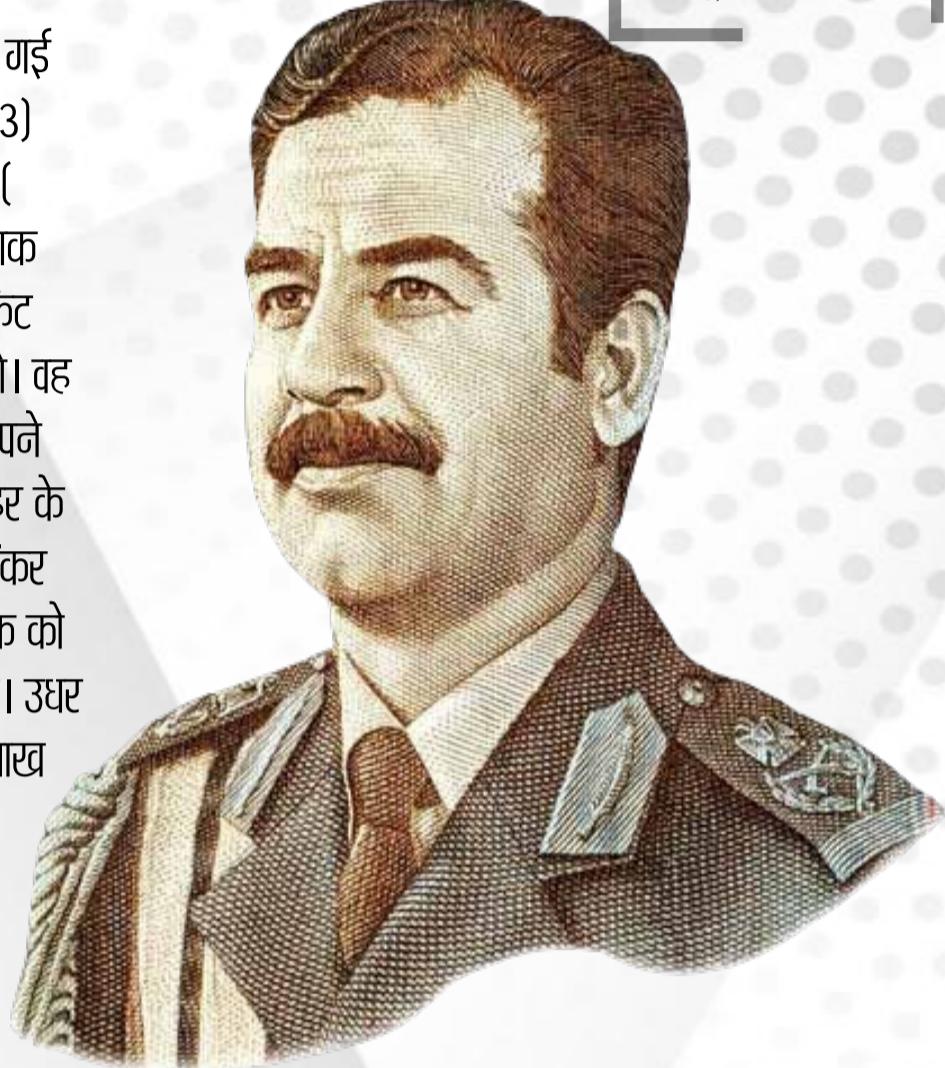
# वह आदमी जिसने सद्दाम हुसैन को 235 दिनों तक अमेरिकी फौज से छुपाए रखा



अजित राय

जेदा, सऊदी अरब से

‘ सऊदी अरब के जेदा में आयोजित तीसरे ऐड सी अंतर्राष्ट्रीय फिल्म समारोह के मुख्य प्रतियोगिता खंड में दिखाई गई इराकी -कुर्दिश मूल के नार्वेजियन फिल्मकार हलकावत मुस्तफा की डाक्यूमेंट्री ' हाइडिंग सद्दाम हुसैन ' (2023) अला नामिक नाम के एक साधारण किसान के बारे में हैं जिसने 235 दिनों तक इराकी राष्ट्रपति सद्दाम हुसैन ( 28 अप्रैल 1937- 30 दिसंबर 2006) को अमेरिकी फौज से छुपाए रखा। जब 20 मार्च 2003 को अमेरिकी फौज ने इराक के राष्ट्रपति निवास पर कब्जा किया तब तक सद्दाम हुसैन गायब हो चुके थे। उसके एक दिन बाद सलादीर प्रांत के तिरकिट शहर के अद दावर गांव में अला नामिक के घर उसका भाई एक मेहमान को लेकर आया और कहा कि यह यहीं रहेंगे। वह मेहमान और कोई नहीं इराक के अपदस्थ राष्ट्रपति सद्दाम हुसैन थे। अला नामिक ने तिरकिट शहर से नौ मील दूर अपने छोटे से फार्म हाउस में उनके रहने का इंतजाम किया। यह भी संयोग ही था कि सद्दाम हुसैन का जन्म भी तिरकिट शहर के पास अल अवजा गांव में हुआ था। बाद में 13 दिसंबर 2003 को अमेरिकी फौज ने अला नामिक के बगीचे के छोटे से बंकर से सद्दाम हुसैन को ढूँढ निकाला और तीन साल बाद 30 दिसंबर 2006 को उन्हें सरेआम फांसी दे दी गई। अला नामिक को भी इसके लिए ख़तरनाक अबू गरेब जेल में सात महीने बिताने पड़े और बिना किसी आरोप के उन्हें बटी कर दिया गया। उधर सद्दाम हुसैन को फांसी दिए जाने के बाद फिल्म के निर्देशक हलकावत मुस्तफा को इराक छोड़कर भागना पड़ा। एक लाख अस्सी हज़ार दूसरे कुर्दिश लोगों को देश निकाला दे दिया गया, या मार डाला गया या वे गायब कर दिए गए।



ह लकावत मुस्तफा ने कैमरे के सामने अला नामिक की सीधी आत्म स्वीकृतियों, टेलीविजन की आरकाइव्स कुर्टेज और डाक्यू फ़िल्म के सहारे दस साल की कठिन मिहनत से यह दुर्लभ फिल्म बनाई है। पहले दृश्य में हम देखते हैं कि पारंपरिक अरब पोशाक में अला नामिक फ़श़्न पर बिंगु मुख्मली कालीन पर पालथी मारे बैठे हैं और बता रहे हैं कि उन्होंने कैसे और बता रहे हैं कि उन्होंने से और बता रहे हैं कि उन्होंने से बचाए रखा। अमेरिका ने सद्दाम हुसैन की सूचना देखावाले को 25 मिलियन डॉलर का इनाम घोषित कर रखा था। चार बच्चों के पिता अला नामिक कहते हैं कि उनके जैसे एक गरीब किसान के लिए 25 मिलियन डॉलर का इनाम बहुत मायने रखता था और किसी को भी इनाम डॉलर सकता था, पर वे इनाम के लालच में नहीं फ़ंसे वे तब तक सद्दाम हुसैन की तानाशाही और करनामों के बारे में ज्यादा नहीं जानते थे क्योंकि उनके पास सरकारी रेडियो और सरकारी नियमित विकास बाबू नहीं था। वे सद्दाम हुसैन को मालिक कहते थे। जब जुलाई में अमेरिकी सेना के एक अभियान में उनके दोनों बेटे उदय और कुसय मार डाले गए तो उन्होंने बत्तीस साल के अला नामिक को अपना बेटा बना लिया। इस घटना के कुछ ही दिनों पहले अमेरिकी फौज से छुपकर उनके दोनों बेटे रात में सद्दाम हुसैन से मिलन आई थी। यह उनकी आविष्यरी मुलाकात सवित्र हुई। अला नामिक ने अपने छोटे से बागीचे में एक छोटा सा गड्ढ खोदकर बनाया और उसका मुंह फूलों के एक बड़े गले से ढंक दिया। जब अमेरिकी फौज की आवाजाही बढ़ गई तो सद्दाम हुसैन दिन भर उसी गड्ढे नुमा बंकर में छिपे रहते थे। एक दो बार उनके घर अमेरिकी फौज का छाप भी पड़ा, पर सद्दाम हुसैन बकर में छिपे होने के कारण बच गए। परों फिल्म अला नामिक की वायस ओवर कमटोरी और उससे मेल खाती वीडियो फुटेज में चलती है। अला नामिक नौ महीने तक अपने परिवार को भी समय नहीं दे पाए।

फिल्म में अला नामिक बताते हैं कि कैसे देखते ही देखते वे सद्दाम हुसैन के सबसे खास बन गए क्योंकि उन्हें नाइ और रसोईं से लेकर अर्द्धली और सलालहकर का भी काम करना पड़ता था। सद्दाम हुसैन फिल्म समारोह जेदा में अला नामिक लिए और एकसाथ अपक्षरों के साथ भूमियां बैठेंगे करते थे और रणनीति बनाने में लगे रहते थे। अपने इन्हीं खास लोगों के काम पर पकड़े भी गए। फिल्म में अला नामिक ने सबकुछ सच सच स्वीकार किया है। अमेरिकी राष्ट्रपति जारी बुश ने सद्दाम हुसैन के महल में नर संहार करने वाले रासायनिक हथियार होने का अरोप लगाया था और ब्रिटिश प्रधानमंत्री टोनी ब्लॉयड ने इस बारे में संसद में जारी बुश के समर्थन में झूटा बयान दिया था। वे रासायनिक हथियार आज तक नहीं मिले। फिल्म दिखाती है कि कैसे एक अराजक तानाशाह जान पर बन आने पर साधारण इंसान में बदल जाता है। अला नामिक के लिए सद्दाम हुसैन किसी मिथकीय चरित्र की तरह थे। वे सोच भी नहीं सकते थे कि वे कभी जारी नपाएंगे। यह नियति का खल था कि उन्हें उनके साथ भी महीने गुजारने पड़े।

हलकावत मुस्तफा ने रेड सी अंतर्राष्ट्रीय फिल्म समारोह में इस फिल्म को बनाने की दास्तान सुनाई। उन्होंने कहा कि इसे बनाने में 12 साल लगा गए पर फली बार यह सच्ची कहानी बनाने की तरह बढ़ रहे थे, उसे एक कैदियों के एकमान और अमानुषिक उचितेन के लिए कुर्खात है। उन्हें और उनके परिवार को सद्दाम हुसैन को छुपाने की भारी कीमत चुकानी पड़ी। इस दुख से उनके पिता की मृत्यु हो गई। फिल्म के निर्देशक हलकावत मुस्तफा ने कहा कि फिल्म बनाते समय उनका फोटोसूसद्दाम हुसैन द्वारा कुर्खिंश लोगों पर किया गया अत्याचार नहीं है खासगार से 1988 का हलाज्जा हमला जब रासायनिक हथियारों से हजारों कुर्खिंश मार डाले गए थे। उन्होंने कहा कि उनका उद्देश्य सद्दाम हुसैन पर नहीं उस इंसान पर फिल्म बनाना था जिसने उन्हें 235 दिनों तक कछुआए रखा। उन्होंने 2011 में अला नामिक को खोजना शुरू किया। एक साल बाद 2012 में उन्होंने द वाशिंगटन पोर्ट में उनके बारे में एक लेख पढ़ा। बड़ी पुरिकल से वे साल की खोज के बाद



## स्थिरांशी लाभ की गंधा



तुण्मूल कंग्रेस पार्टी की नेता महुआ मोइत्रा का संसद से निष्कासन एक बड़ी घटना है। राष्ट्रीय सुक्षमा को दबाव रखने का भी आरोप है, मेकअप के सामान गिफ्ट के रूप में लेने की पुष्टि खुद मोइत्रा कर चुकी है। लोकसभा की बेबासाइट के लॉगइन और पासवर्ड शेयर करने की बात भी वह मान चुकी है।

तुण्मूल कंग्रेस पार्टी की नेता महुआ मोइत्रा का संसद से निष्कासन एक बड़ी घटना है। बेशक उन पर लगे अरोप गंधीर हैं, लेकिन आरोप-प्रत्यारोप से अलग हटकर देखे तो कई और वजहें भी हैं, जिनसे यह घटना राजनीति के साथ-साथ सामाजिक परिवेश को भी लंबे समय तक उद्भेदित करती रहेंगी।

● राष्ट्रद्वितीय का सालत: महुआ मोइत्रा पर न केवल निजी फायदे लेकर संसद में सबल पछें को बल्कि राष्ट्रीय सुक्षमा को दबाव पर लगाने का भी आरोप है। कैंग का लेन-देन अभी स्थानीय नहीं चुका है, लेकिन मेकअप के सामान गिफ्ट के रूप में लेने की पुष्टि खुद मोइत्रा कर चुकी है। ऐसे ही लोकसभा की बेबासाइट के लॉगइन और पासवर्ड शेयर करने की बात भी वह मान चुकी है।

● तुण्मूल कंग्रेस पार्टी की नेता महुआ मोइत्रा का संसद से निष्कासन एक बड़ी घटना है। बेशक उन पर लगे अरोप गंधीर हैं, लेकिन आरोप-प्रत्यारोप से अलग हटकर देखे तो कई और वजहें भी हैं, जिनसे यह घटना राजनीति के साथ-साथ सामाजिक परिवेश को भी लंबे समय तक उद्भेदित करती रहेंगी।

● कड़े तेवर की वजह: इन गंधीर आरोपों को आशिक रूप से ही सही, लेकिन कबूल कर लेने के बाद राष्ट्रीय सुक्षमा को दबाव पर लगाने का भी आरोप है। कैंग का लेन-देन अभी स्थानीय नहीं चुका है, लेकिन मेकअप के सामान गिफ्ट के रूप में लेने की पुष्टि खुद मोइत्रा कर चुकी है। ऐसे ही लोकसभा की बेबासाइट के लॉगइन और पासवर्ड शेयर करने की बात भी वह मान चुकी है।

● एक दूसरी बात की वजह: इन गंधीर आरोपों को आशिक रूप से ही सही, लेकिन कबूल कर लेने के बाद राष्ट्रीय सुक्षमा को दबाव पर लगाने का भी आरोप है। कैंग का लेन-देन अभी स्थानीय नहीं चुका है, लेकिन मेकअप के सामान गिफ्ट के रूप में लेने की पुष्टि खुद मोइत्रा कर चुकी है। ऐसे ही लोकसभा की बेबासाइट के लॉगइन और पासवर्ड शेयर करने की बात भी वह मान चुकी है।

● अलग-अलग व्याख्याएँ: यह प्रकरण इस लिहाज से भी खास है कि इसमें आरोपों से जुड़े तथ्यों को लेकर अभियोजन और बचाव पक्ष के स्टैडें में ज्यादा अंतर नहीं है। दोनों पक्ष उन तथ्यों पर सहमत हैं, फिर भी एक पक्ष उसे गंधीर अपराध बता रहा है और दूसरा उसे अपराध मानने से इनकार कर रहा है। जाहिर है, सजा दिए जाने के बाद भी इस मामले पर बहस नहीं खत्म होने वाली।

● अक्षम छठि की वजह: इन गंधीर आरोपों में आने से पहले भी महुआ मोइत्रा का शान्तांश करियर रहा है। वह अपनी शर्तों पर नियंत्रिती जीने के लिए जानी जाती रही है। इस विवाद के साथ भी उनकी परसनल लाइफ के कछ पहलू जोड़े गए, जिन्हें लेकर महुआ कर्नड डिफेंसिव नहीं रहीं। ऐसे में महिलाओं और लड़कियों का एक हिस्सा इस प्रकरण को इस रूप में भी देख सकता है कि क्या देश की मौजूदा राजनीति का पुरुषवादी स्वरूप एक मुख्य और आजाद ख्याल महिला को बदार्शत नहीं करता?

जाहिर है इस प्रकरण से उपजे सारे सवालों को बढ़ाव तकाल नहीं मिलने रहा। कुछ जवाबों की लिए इंजतार करना होगा। लोकन इन तथ्यों के लिए जाहिर है कि वह प्रकरण लंबे समय तक एक विसाल के रूप में नागरिकों के अलग-अलग समूहों की वादादारत में अलग-अलग वजहों से गंजाता रहेगा। फिलहाल तो इसने हलिया चुनावों में हार के बाद विपक्ष को एक जुटा होने का एक गोका मूर्हेया कराया है। यह भी लग रहा है कि महुआ की पार्टी TMC और विपक्ष इसे राजनीतिक रूप से भुनाने की कौशल जरूर करेगा। यह देखना दिलचस्प होगा कि उन्हें इसमें कामवाली मिलती ही या नहीं।

## मार्ग-दर्शन

### कोई भी वीमारी होने पर सबसे पहले कारण का पता लगाएं

जिसे देखो, उसे कोई न कोई बीमारी चिपकी हुई है। किसी ने कोशिश करके यह शरीर को स्वच्छ रख भी लिया है तो कहाँ भीतर से परेशानी पाल रखी होगी। हमारे शरीर की जूना इस तरह से है कि क्या एक भी हिस्से परेशानी में होगा, अक्षस्थ होगा तो भीतर ही भीतर तुरंग शरीर के द्वारे हिस्सों पर उसका प्रभाव पड़ेगा ही। सिर दुखाए तो पूरा शरीर असहज ही जाएगा। दुखी सिर से हाथ उड़ाकर काम करने में भी काट देगा होगा। इसलिए हमारे ऋग्यविनियों ने बीमारी होने पर उसके संबंधों के प्रति जागरूक रहने के लिए जाए। कोई भी व्याधी आए आ तो सबसे पहले ध्यान दिया जाए कि इसके पीछे क्या जारी हो सकता है।

भारत द्वारा अपनी तरह की पहली बैठक 'वायस ऑफ द ग्लोबल साउथ समिट' ने बहुपक्षवाद की एक नई शुरुआत की।

जिसे देखो, उसे कोई न कोई बीमारी चिपकी हुई है। किसी ने कोशिश करके यह शरीर को स्वच्छ रख भी लिया है तो कहाँ भीतर से परेशानी पाल रखी होगी। हमारे शरीर की जूना इस तरह से है कि क्या एक भी हिस्से परेशानी में होगा, अक्षस्थ होगा तो भीतर ही भीतर तुरंग शरीर के द्वारे हिस्सों पर उसका प्रभाव पड़ेगा ही। सिर दुखाए तो पूरा शरीर असहज ही जाएगा। दुखी सिर से हाथ उड़ाकर काम करने में भी काट देगा होगा। इसलिए हमारे ऋग्यविनियों ने बीमारी होने पर उसके संबंधों के प्रति जागरूक रहने के लिए जाए। कोई भी व्याधी आए आ तो सबसे पहले ध्यान दिया जाए कि इसके पीछे क्या जारी हो सकता है।

भारत द्वारा अपनी तरह की पहली बैठक 'वायस ऑफ द ग्लोबल साउथ समिट' ने बहुपक्षवाद की एक नई शुरुआत की।

जिसे देखो, उसे कोई न कोई बीमारी चिपकी हुई है। किसी ने कोशिश करके यह शरीर को स्वच्छ रख भी लिया है तो कहाँ भीतर से परेशानी पाल रखी होगी। हमारे शरीर की जूना इस तरह से है कि क्या एक भी हिस्से परेशानी में होगा, अक्षस्थ होगा तो भीतर ही भीतर तुरंग शरीर के द्वारे हिस्सों पर उसका प्रभाव पड़ेगा ही। सिर दुखाए तो पूरा शरीर असहज ही जाएगा। दुखी सिर से हाथ उड़ाकर काम करने में भी काट देगा होगा। इसलिए हमारे ऋग्यविनियों ने बीमारी होने पर उसके संबंधों के प्रति जागरूक रहने के लिए जाए। कोई भी व्याधी आए आ तो सबसे पहले ध्यान दिया जाए कि इसके पीछे क्या जारी हो सकता है।

भारत द्वारा अपनी तरह की पहली बैठक 'वायस ऑफ द ग्लोबल साउथ समिट' ने बहुपक्षवाद की एक नई शुरुआत की।

जिसे देखो, उसे कोई न कोई बीमारी चिपकी हुई है। किसी ने कोशिश करके यह शरीर को स्वच्छ रख भी लिया है तो कहाँ भीतर से परेशानी पाल रखी होगी। हमारे शरीर की जूना इस तरह से है कि क्या एक भी हिस्से परेशानी में होगा, अक्षस्थ होगा तो भीतर ही भीतर तुरंग शरीर के द्वारे हिस्सों पर उसका प्रभाव पड़ेगा ही। सिर दुखाए तो पूरा शरीर असहज ही जाएगा। दुखी सिर से हाथ उड़ाकर काम करने में भी काट देगा होगा। इसलिए हमारे ऋग्यविनियों ने बीमारी होने पर उसके संबंधों के प्रति जागरूक रहने के लिए जाए। कोई भी व्याधी आए आ तो सबसे पहले ध्यान दिया जाए कि इसके पीछे क्या जारी हो सकता है।

भारत द्वारा अपनी तरह की पहली बैठक 'वायस ऑफ द ग्लोबल साउथ समिट' ने बहुपक्षवाद की एक नई शुरुआत की।

जिसे देखो, उसे कोई न कोई बीमारी चिपकी हुई है। किसी ने कोशिश करके यह शरीर को स्वच्छ रख भी लिया है तो कहाँ भीतर से परेशानी पाल रखी होगी। हमारे शरीर की जूना इस तरह से है कि क्या एक भी हिस्से परेशानी में होगा, अक्षस्थ होगा तो भीतर ही भीतर तुरंग शरीर के द्वारे हिस्सों पर उसका प्रभाव पड़ेगा ही। सिर दुखाए तो पूरा शरीर असहज ही जाएगा। दुखी सिर से हाथ उड़ाकर काम करने में भी काट देगा होगा। इसलिए हमारे ऋग्यविनियों ने बीमारी होने पर उसके संबंधों के प्रति जागरूक रहने के लिए जाए। कोई भी व्याधी आए आ तो सबसे पहले ध्यान दिया जाए कि इसके पीछे क्या जारी हो सकता है।

भारत द्वारा अपनी तरह की पहली बैठक 'वायस ऑफ द ग्लोबल साउथ समिट' ने बहुपक्षवाद की एक नई शुरुआत की।

जिसे देखो, उसे कोई न कोई बीमारी चिपकी हुई है। किसी ने कोशिश करके यह शरीर को स्वच्छ रख भी लिया है तो कहाँ भीतर से परेशानी पाल रखी होगी। हमारे शरीर की जूना इस तरह से है कि क्या एक भी हिस्से परेशानी में होगा, अक्षस्थ होगा तो भीतर ही भीतर तुरंग शरीर के द्वारे हिस्सों पर उसका प्रभाव पड़ेगा ही। सिर दुखाए तो पूरा शरीर असहज ही जाएगा। दुखी सिर से हाथ उड़ाकर काम करने में भी काट देगा होगा। इसलिए हमारे ऋग्यविनियों ने बीमारी होने पर उसके संबंधों के प्रति जागरूक रहने के लिए जाए। कोई भी व्याधी आए आ तो सबसे पहले ध्यान दिया जाए कि इसके पीछे क्या जारी हो सकता है।

भारत द्वारा अपनी तरह की पहली बैठक 'वायस ऑफ द ग्लोबल साउथ समिट' ने बहुपक्षवाद की एक नई शुरुआत की।

जिसे देखो, उसे कोई न कोई बीमारी चिपकी हुई है। किसी ने कोशिश करके यह शरीर को स्वच्छ रख भी लिया है तो कहाँ भीतर से परेशानी पाल रखी होगी। हमारे शरीर की जूना इस तरह से है कि क्या एक भी हिस्से परेशानी में होगा, अक्षस्थ होगा तो भीतर ही भीतर तुरंग शरीर के द्वारे हिस्सों पर उसका प्रभाव पड़ेगा ही। सिर

# सेहत पर भारी पड़ता

## वीकेंड का मजा

छुट्टी वाले दिन हम पूरी तरह से हर चीज की छुट्टी के ही मूद में होते हैं। देर से उठना, हैवी नीशता, खूब उत्पाठांग खाना, सोना या फिर दोस्तों के साथ गपशप और उस दौरान भी कुछ खाना, शाम को भी भारी खाना और वर्कआउट... और... उसकी भी तो छुट्टी होती है उस दिन। तो? उस पूरे दिन हम अपने ही शरीर को नुकसान पहुँचाते हैं। एक तरफ तो हर दिन वर्कआउट करते हैं, संतुलित और सादा खाना खाते हैं और दिन भर सक्रिय रहते हैं और छुट्टी वाले दिन...!

उस दिन हर चीज की छुट्टी करते हैं। है न ये अपने ही शरीर के साथ ज्यादाती...!

तो फिर इस वीकेंड पर आपका क्या प्रोग्राम है? आप इसे कैसे प्लान कर रहे हैं? क्या हर बार की तरह प्लान कर रहे हैं या कुछ अलग करने के बारे में सोच रहे हैं? आप वीकेंड पर रिलेक्स करना चाहते हैं और पूरे सप्ताह काम करने के बाद अपने आप को रिकवर करने की जरूरत समझते हैं। इसके लिए आप खाने-पीने की एक योजना बनाते हैं। रिलेक्स होने को अमातीर पर खाने-पीने से ज़ोड़के देखा जाता है। खाने-पीने के लिए आप साहारी तक तरह से समय नहीं निकाल रखते हैं, इससे आपको लगता है कि अच्छी तरह से खाया-पिया जाए। इसके लिए वीकेंड पर दोस्तों के दौरान भी स्नैक्स खाना पसंद करते हैं। दोस्तों से मिलने के लिए उन्हें अपने साथ डिनर पर बुलाते हैं या फिर उनके घर्हाँ डिनर पर जाते हैं।

हाल ही में हुए एक अध्ययन के अनुसार लोग अक्सर वीकेंड पर शुक्रवार को मिलाकर पूरे सप्ताह से 222 अतिरिक्त कैलोरी लेते हैं। यही बजह है कि हर वीकेंड पर ली गई अतिरिक्त कैलोरी के कारण हम वजन बढ़ावे की समस्या से छिन जाते हैं। काम के तनाव को दूर करने के लिए शनिवार का फिल्म देखना का प्रोग्राम बनाता है तो साथ में पांचवाँ रिया जाता है। फिल्म के बाद लंच, इसके बाद शनिवार की रात हैवी डिनर फिर संडे का ब्रंच। इसके अलावा बाहर खाने के नाम पर हम रोज से हटकर अलग तरह का खाना पसंद करते हैं।

दिनचरी में बदलाव तो खूब जस्ती है, लेकिन वीकेंड पर भी यदि थोड़ा संतुलन अपनाया जाए तो सेहत के लिए बहुत अच्छा होगा। आप डिनर लेते हैं तो उसमें सलाद और सूप लें। याद रखें, यदि आप बाहर जाकर खाना का प्रोग्राम बना रहे हैं तो लंच के लिए बाहर जाएँ, इसमें आप हल्की चीजें लें और कम पीएं।

वीकेंड पर अपने दोस्तों के साथ रहने के दौरान ऐक्सेस खाने से दूर रहें। लगातार ऐक्सेस खाने से भी बजन बढ़ता है। वीकेंड पर दोस्तों के साथ मिलने-जुलने और उनके साथ खाने-पीने की बजाए अपनी किसी पुरानी हॉबी के लिए समय निकालें।



रेस्टरां में यदि खाने के लिए जाएँ तो खाने की शुरूआत सूप के साथ करें, इसके बाद आपकी खूब कम हो जाएँगी और खूब के रिसाव से ही खाना ऑर्डर करें।

वीकेंड पर अपने दोस्तों के साथ रहने के दौरान स्नैक्स खाने से दूर रहें। लगातार स्नैक्स खाने से भी बजन बढ़ता है। वीकेंड पर दोस्तों के साथ मिलने-जुलने और उनके साथ खाने-पीने की बजाए अपनी किसी पुरानी हॉबी के लिए समय निकालें।



हॉबी के लिए समय निकालें। हर समय खाने से बचने के लिए कुछ नया पीसें। गुलाब जामुन और स्ट्रीट पार्स चाहे वीकेंड पर खाएँ जाएँ या सासाह के अन्य दिनों में,

इसका मजा लिया जाए, याद रखें मीठी चीजें जब भी खाएँ अकेले न खाएँ, इन्हें दूसरों से बाँटकर खाएँ।

ज्यादा मीठी चीजें खाने से हमारे रक्त में इसलिन का स्तर असंतुलित हो जाता है इसके कारण शरीर से सोडियम के अपचयन की प्रक्रिया बाधित होती है। हमारे शरीर में यदि सोडियम एकत्रित हो जाता है तो शरीर में पानी की कमी हो सकती है। अपने खाने-पीने पर नियंत्रण रखने के लिए वीकेंड पर चुस्त काढ़े पहनें इससे आपको अपनी डाइट पर कंट्रोल करने में मदद मिलेगी।

अक्सर हम वीकेंड पर एक्सप्रेसाइट करना जरूरी नहीं समझते हैं। छुट्टी के दिन सुबह देर से सोकर उठते हैं। शांखिंग के लिए बाहर जाते हैं, वहाँ खाते-पीते और दोस्तों से मिलते हैं। मतलब हर तरह से शरीर को नुकसान पहुँचाते हैं। हो सके तो छुट्टी के दिन सालसा बलास ज्वाइन करें, एरेबिक्स करें, गोलक्या टेनिस खेलें। कुल मिलाकर लगातार सक्रिय रहें, ताकि आपको ज्यादा खाने-पीने का समय ही न मिलें। तो अपना वीकेंड इस तरह से 'प्लान करें' कि आपने फिटनेस प्रोग्राम की छुट्टी ना हो। उसे भी अपनी छुट्टी में कहाँ थोड़ी-सी जगह दे दें।

अक्सर वीकेंड पर एक्सप्रेसाइट करना जरूरी नहीं समझते हैं। छुट्टी के दिन सुबह देर से सोकर उठते हैं। शांखिंग के लिए बाहर जाते हैं, वहाँ खाते-पीते और दोस्तों से मिलते हैं। मतलब हर तरह से शरीर को नुकसान पहुँचाते हैं। हो सके तो छुट्टी के दिन सालसा बलास ज्वाइन करें, एरेबिक्स करें, गोलक्या टेनिस खेलें। कुल मिलाकर लगातार सक्रिय रहें, ताकि आपको ज्यादा खाने-पीने का समय ही न मिलें। तो अपना वीकेंड इस तरह से 'प्लान करें' कि आपने फिटनेस प्रोग्राम की छुट्टी ना हो। उसे भी अपनी छुट्टी में कहाँ थोड़ी-सी जगह दे दें।

## फल और सब्जियों में है आंत कैंसर रोकने की क्षमता

अगर आप आंत के कैंसर से बचना चाहते हैं तो अपने रोजाना के खान-पान में ऐसे फल और सब्जियों खेलें, जिसमें फ्लोवरनॉयड की मात्रा ज्यादा हो। ऐसे खान-पान से आंत का कैंसर नहीं होता है। यह बत एक ताजा अध्ययन में कही गई है। दिक्षिण कोरिया के शोधकर्ताओं ने कहा है कि गुणकारी पोषक तत्वों से भरपूर चीजों को रोजाना खाने से शरीर में कैंसर को संपर्क करें। एरेबिक्स करें, गोलक्या टेनिस खेलें। कुल मिलाकर लगातार सक्रिय रहें, ताकि आपको ज्यादा खाने-पीने का समय ही न मिलें। तो अपना वीकेंड इस तरह से 'प्लान करें' कि आपने फिटनेस प्रोग्राम की छुट्टी ना हो। उसे भी अपनी छुट्टी में कहाँ थोड़ी-सी जगह दे दें।

अगर आंत के कैंसर से बचना चाहते हैं तो अपने रोजाना के खान-पान में ऐसे फल और सब्जियों खेलें, जिसमें फ्लोवरनॉयड की मात्रा ज्यादा हो। ऐसे खान-पान से आंत का कैंसर नहीं होता है। यह बत एक ताजा अध्ययन में कही गई है। दिक्षिण कोरिया के शोधकर्ताओं ने कहा है कि गुणकारी पोषक तत्वों से भरपूर चीजों को रोजाना खाने से शरीर में कैंसर को संपर्क करें। एरेबिक्स करें, गोलक्या टेनिस खेलें। कुल मिलाकर लगातार सक्रिय रहें, ताकि आपको ज्यादा खाने-पीने का समय ही न मिलें। तो अपना वीकेंड इस तरह से 'प्लान करें' कि आपने फिटनेस प्रोग्राम की छुट्टी ना हो। उसे भी अपनी छुट्टी में कहाँ थोड़ी-सी जगह दे दें।

भूख कम हो जाना या अल्टियां होना। कब्ज या डायरिया होना। पेट दर्द कारण सुस्ती आना, चेहरा लाल होना आदि। इसका सबसे स्पष्ट लक्षण है पेट दर्द होना, खासकर दाढ़िये होने। इसलिए यदि पेट में बार-बार तेंडर हो रहा है तो इसका इलाज किसी विशेषज्ञ की निगरानी में कराना ठीक होता है।

**गठन...**

बहुत अपावासदर्शक किसी भी बच्चे के हाथ पैरों में दर्द के समय होता है। बच्चा सुबह यह शिकायत करता हुआ उठता है कि उसके जोड़ अकड़ गए हैं। लॉक हो गए हैं उसे विस्तर से उठाने में भी बहुत कष्ट होता है। दर्द की तीव्रता जैसे-जैसे दिन चढ़ता है, कम होने लगती है। तरह के दर्द का इलाज किसी विशेषज्ञ की निगरानी में कराना ठीक होता है।

**कब मिलें चिकित्सक से**

हाथ-पैरों के जोड़ों में दर्द के साथ बुखार भी बना रहे हैं। दर्द 12 घंटों से अधिक समय तक बनता है और शायद खाने-पीने के लिए दिक्षिण कोरिया चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

इसलिए अब जब भी कभी कभी इसका इलाज उपलब्ध है। बच्चों को दर्द से मुक्त करने के लिए कई आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के पास मौजूद हैं।

यह सुनकर किसी को भी आश्रय हो सकता है कि बच्चों को दर्द होता है, लेकिन वही सच है। इसे चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

यह कह करे कि 'ममी मेरे पैरों में दर्द हो रहा है'। तो घबराइए नहीं, क्योंकि इसका इलाज उपलब्ध है। बच्चों को दर्द से मुक्त करने के लिए कई आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के पास मौजूद हैं।

## चोट लगने के कारण

पैरों में दर्द का यह भी एक प्रमुख कारण है। कई बार ऐसा होता है कि चोट ऊपर से दिखाई नहीं देती लेकिन रह रह

बच्चे खेलकूद में इतना मशगूल हो जाते हैं कि उन्हें कहाँ रुकना है यह भी याद नहीं रहता। अपनी शारीरिक क्षमताओं से पैरे तक जाकर बैठे खेलते रहते हैं। घर पहुँचने तक वे थककर चरू हो जाकर होते हैं। फिल्मों अथवा ऐसे ही किसी दौड़ भाग के खेल के कारण ऐसा भी दर्द होता है।

## जोड़ों में दर्द...

यह सुनकर किसी को भी आश्रय हो सकता है कि बच्चों को जोड़ों में दर्द होता है, लेकिन वही सच है। इसे चिकित्सक भाषा में 'जुवेनाइल ऑर्थ्राइटिस' भी कहा जाता है। आप तोर पर इसका असर बूटों पर हो