





**स्पीड न्यूज़**

आट जुआरियों को पुलिस ने गिरफ्तार कर भेजा जेत, नगद सहित आठ बाईक जब्त सिरई। सिसई पुलिस ने आट जुआरियों को गिरफ्तार कर शनिवार का जेल भेज दिया। पुलिस अधीक्षक मिंदेशनुसार जाने प्रभारी आदियुक्त कुमार योधीरी के नेतृत्व में छापामारी कर थाना क्षेत्र के लोहड़ीपा स्थित मड़वारी महली के शेष में खेल रहे आट जुआरी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार जुहारी में भद्रोली गांव निवासी राकेश पंडा, बरगांव बरटोली निवासी नंदलाल महतो उर्फ लालु, छरदा रोड निवासी शाश्वत साहु, भरने थाना क्षेत्र के महादेव चौपरी निवासी अशोक महतो, लवागाँ घेरारी निवासी राजेश साहु, छरदा गांव निवासी मोहन कुमार, कोलेज बरगांव बरटोली निवासी साहु का जान शामिल है। पुलिस ने जुआ खेल रहे स्थल से 7500 रुपया नगद, तास की गड्ढी बरामद किया। पकड़े गए सभी जुआरी के पैकेट से 24 हजार रुपया बरामद किया गया। साथ में 8 मोटरसाइकिल व मोबाइल बरामद किया गया है।

**सड़क दुर्घटना में युवक गंभीर रूप से घायल**  
सेन्हा-लोहरदगा। सेन्हा थाना क्षेत्र के बसीरीटीपा शिव मंदिर के समीप ट्रैकर के चेप्टे में आने से एक युवक घायल हो गया। जिसे खानायी ग्रामीणों के हैल से एवं पुलिस के मदद से धायल को अस्पताल में इलाज हुई भर्ती कराया गया। अवैध ट्रैकर के दैरान उपायुक्त ने अवैध रूप से निवासी पदार्थों की बिन्नी पर रोक लगाने एवं औचक जांच करते रहने का निर्देश दिया। वहीं कारा अंतर्गत व्यवस्थाओं की समीक्षा करते हुए उपायुक्त ने कारा अंतर्गत चल रहे नियमण कार्यों को सम्मत पूर्ण करने का निर्देश दिया। उन्होंने कारा अंतर्गत बन रहे अस्पताल के लिए व्यवस्थाओं को अवैध लूप करते हुए अस्पताल के अंजाम दे धटना स्थल से फरार हो गया। वहीं थायल युवक की हफगान बिशुनुपुर थाना क्षेत्र अंतर्गत निरासी कराया निवासी रामनन्दन उर्वांव के पुत्र अरुण उर्वांव के रूप में किया गया है। जो आने मोटरसाइकिल के जरूरी डैप्टों 01 डी एम 936 से अपने परिवार के साथ अंजाम दे धटना स्थल से फरार हो गया। उपायुक्त ने कारा अंतर्गत लगे हाई मास्ट लाइट, पारी, शैचालय मोटरसाइकिल सवार को टक्कर मारते हुए घटना स्थल से फरार हो गया। सड़क दुर्घटना में युवक अरुण उर्वांव के पैर में गम्भीर चोटे आई है। घटना की सुवान सेन्हा थाना प्रभारी को मिलते ही उनके निर्देश पर गस्ती दल घटना स्थल पहुंच घायल अरुण उर्वांव को इलाज हुई अस्पताल में भर्ती कराते हुए अग्रतर कारायी में पुलिस जुट गई।

**चांदो गांव में असहाय वृद्ध के बीच****किया गया देशी नवसली का आरोपी**

गुमला। चांदो प्रखड़ के सुरो क्षेत्र में वनवासी कल्याण केन्द्र द्वारा संचालित एकल विद्यालय ग्राम वान्गो में एक कार्यक्रम आयोजित कर जरुरतमंत लोगों को ठंडे से बचने के उद्देश्य से रमेश बन्द मेमोरियल थैरेटेल ट्रस्ट नई दिल्ली के सोजन्य से प्राप्त कबूलक के दैरान उपायुक्त ने अवैध खनन की रोकथाम हेतु खनन क्षेत्र के आस पास सीसीटीवी कैमरा लगाने अथवा उस क्षेत्र में पड़ने वाले सकारारी व्यक्तिनों को मिली। सड़क सुरक्षा के नियमों का पालन न करने से होने वाले सड़क दुर्घटनाओं की रोकथाम हेतु उपायुक्त ने लोगों को इसके प्रति जागरूक करने का निर्देश दिया। आगां नवबर से फरवरी माह के बीच करते रहने को कहा। सड़क सुरक्षा से संबंधित समीक्षा करते हुए उपायुक्त ने खासकर ब्लाइंड स्पॉट अर्थात् अधिक दुर्घटनाओं की संभावी स्थिति को देखते हुए उपायुक्त ने जिले वासियों के माध्यम से समीक्षा की। उपायुक्त ने एक एक कर सभी ब्लाइंड एरिया की नियमण कर देशी करते हुए अवैध खनन का निर्देश दिया। साथ ही उपरान्त के दैरान उपायुक्त ने संवर्तन अधिकारियों को खनन क्षेत्रों में जाकर औचक निरीकण भी करते रहने को कहा। सड़क सुरक्षा से संबंधित समीक्षा करते हुए उपायुक्त ने खासकर ब्लाइंड स्पॉट अर्थात् अधिक दुर्घटनाओं की संभावी स्थिति को देखते हुए उपायुक्त ने जिले वासियों के माध्यम से समीक्षा की। उपायुक्त ने एक एक कर सभी ब्लाइंड एरिया की नियमण कर देशी करते हुए अवैध खनन का निर्देश दिया।

**युवक ने फांसी लगाकर की आत्महत्या****पुलिस मामले की छानबीन में जुटी**

वैनपुर। वैनपुर थाना क्षेत्र के देवोरा जागिया टोली में 20 वर्षीय युवक सुकेश तिर्णी परिवार की शनिवार को फांसी लगाकर आत्महत्या कर ली जिसके बाद ग्रामीणों की जानकारी पर वैनपुर पुलिस भौंपे पर पहुंच कर शव को कढ़े में लेकर जांच पड़ताल शुरू की। घटना के संबंध में मृतक के थारी लिबिन तिर्णी ने जानकारी देते हुए बताया कि पिता की मृत्यु हो चुकी है। घर में वह अपनी मां के साथ रहता है। उसका थाई लगभग एक साल से मानसिक रूप से बीमार था। इसी क्रम में वह आज सुबह बिना किसी को बताता था एवं घर में पीछे बारी में जाकर पेट के सहारे रसी थाईकर काम्पनी लगाकर आत्महत्या कर ली। जिसके बाद ग्रामीणों की जान फैलने पर वैनपुर थाना को सुनित किया गया इधर पुलिस ने भौंपे पर पहुंच कर शव को कढ़े में लेकर पोस्टमार्टम के लिए गुमला भेज दिया है।

**चैम्बर व जेएसएलपीएस के संयुक्त बैठक में राणी****उत्पाद को आमजनों तक पहुंचाने पर चर्चा**

गुमला। चैम्बर ऑफ कॉर्मस के पदाधिकारी व जेएसएलपीएस के पदाधिकारीयों की बैठक शनिवार को जशपुर रोड स्थित चैम्बर कार्यालय में हुई। बैठक में जेएसएलपीएस के द्वारा गुमला में राणी (मुड़ा) से बने उत्पाद को बाजार पर पहुंचाने के संबंध में चर्चा की गई। गुमला जिला प्रशासन के पहल से पर जेएसएलपीएस के बैमर तले राणी मुड़ा किसानों से खरीद कर उससे अनेकों प्रकार का उत्पादन बनाया जा रहा है और उसे बाजार के माध्यम से उपक्रमात्मक तक पहुंचा जा रहा है। इसी क्रम को गति देने के लिए चैम्बर ऑफ कॉर्मस के पदाधिकारियों के साथ एक बैठक हुई। बैठक में जेएसएलपीएस के द्वारा गुमला में राणी (मुड़ा) से बने उत्पाद को बाजार पर पहुंचाने के संबंध में चर्चा की गई। इसके बाद सॉलिटेयर एजुकेशन एकेडमी पहुंच कर आमजनों को उत्पाद को बाजार पर पहुंचाने के बारे में चर्चा की गई।

**राणी परिसर से दौड़ आंचंभ करते स्कूली बच्चे****खटवा नदी के छठ घाट स्थित जीएम लैंड पर दबंगों का कष्ट**









# दुनिया के 76 प्रतिशत लोग मोटापे से परेशान



**ए**क नए शोध के मुताबिक, एक आश्वयजनक सामने आया है कि विश्व की 76 प्रतिशत आबादी यानी करीब 5.5 अरब लोग मोटापे के शिकार हैं। शोधकर्ताओं ने आगाह किया है कि यह धीरे-धीरे विकराल रूप लेता जा रहा है। इसके

साथ ही इससे जटिल व पाचन संबंधी गंभीर बीमारियों के खिलाफ वैश्विक स्वास्थ्य प्रयासों में अब बदलाव करने की अपील की है। शोधकर्ताओं ने मोटापे के पीछे की एक विशिष्ट धारणा को रखांकित किया है कि जरूरत से ज्यादा वसा होने से स्वास्थ्य पर काफी बुरा असर पड़ता है।

ऑफलैंड युनिवर्सिटी ऑफ टेक्नोलॉजी के शोधकर्ता भी शामिल हैं। मौजूदा आंकड़ों के अनुसार यह बात सामने आयी है कि अधिक वजन और मोटापे से ग्रस्त लोगों की संख्या में हुई वृद्धि ने इसको मोटापे की उस श्रृंगी में डाल दिया जिसमें सामान्य वजन के लोग भी शामिल हैं।

इसके मुख्य अध्ययनकर्ता और ऑस्ट्रेलिया के मैफिटेनेस प्राइवेट लिमिटेड के सीईओ फिलिप मैफेटोन ने कहा, 'मोटापे के इस विकराल रूप ने उन लोगों को भी अपने आपों में लिया है जो लोग व्यायाम करते हैं और वहाँ तक कि वे लोग भी जो

खेलों में काफी अच्छे हैं।' मैफेटोन ने बताया, 'मोटापे की इस श्रृंगी में सामान्य वजन के लोग भी शामिल हैं जिससे जटिल बीमारियों के लिए खतरा और बढ़ गया है। यह खतरा ज्यादा मोटे लोगों के साथ-साथ उनके लिए भी है जिनको सामान्य वजन का समझा जाता है।'

पिछले तीन से चार दशकों में मोटापे का यह भवयावह चेहरा काफी हद तक बढ़ गया है जिससे ज्यादातर लोग अस्वस्थ होने की आदतें पर्याप्त नियंत्रण नहीं रहती हैं। ऐसे उचित आहार के बजाय बच्चे ज्यादा चीज़ी या ज्यादा तेल वाले खाने को पसंद करने लगते हैं। सोने और दूसरे रोजरास की गतिविधियां भी उनकी अनियमित हो जाती हैं।

बच्चों में स्वस्थ जीवनशैली और सामाजिक, भावानात्मक विकास का होना ज्यादा लंबी अवृ के लिए जरूरी है। एंडरसन कहते हैं कि आर्थिक रूप से

## जोड़ का दर्द जाड़ में बढ़ जाता है

जाड़ के मौसम में जोड़ों का दर्द बढ़ जाता है। वह समस्या उन लोगों में ज्यादा देखी जाती है जो जोड़ों के दर्द से परेशान रहते हैं या फिर जिन्हें अर्थराइटिस की शिकायत होती है। जाड़ के मौसम में कुछ ऐहतियात बरतकर आप जोड़ों के दर्द को काबू में रख सकते हैं या मुक्ति पा सकते हैं। जाड़ में खूबियों और जोड़ों की सेहत ज्यादा जरूरी होती है अन्यथा दर्द आपको परेशान कर सकता है।

पानी

जाड़ में जोड़ों की सेहत की खातिर आपको पानी खूब पानी चाहिए। पानी के सेवन से आपको शरीर की ऊर्जा बढ़ी है और इससे ऐहतियात के दर्द को काबू में रख सकते हैं। जाड़ में खूबियों और जोड़ों की सेहत ज्यादा जरूरी होती है अन्यथा दर्द आपको परेशान कर सकता है।

■ जूते: आपको विटर सीजन में सही जूते पहनने चाहिए जिससे आपका पैर ठंडी हवा के संपर्क में नहीं आए। इस मौसम में हाई हॉलिस काफी देर तक पहनने से बचना चाहिए। इससे आपको एड्युविंग और जोड़ों में दर्द हो सकता है।

■ संतुलित भोजन: इस मौसम में आपको खाने पर ध्यान देना चाहिए। खाने में आपको खाने से संतुलित भोजन की जरूरत होती है ताकि प्रोटीन और विटामिन की शरीर में कमी नहीं हो। विटामिन डी, सी



और की की आपके ज्वाइंट्स पेन को बढ़ा सकती है। संतरा, बंधगोभी, पालक और टमाटर का भरपूर मात्रा में सेवन करना चाहिए। ■ खाने में कैलिशियम का ध्यान दर्खाएँ: आपको अपने जोड़ों की खातिर यह भी ध्यान रखना होगा कि आपके शरीर में कैलिशियम की शरीर में होना अपेक्षित है। इससे बच्चों की त्वचा को रुखेंपन से बचाने के लिए विशेष रूप से ऐहतियात बरतने चाहिए। सिंदियों का मौसम बढ़ों के स्वास्थ्य पर इतना ज्यादा असर डालती है कि आप दिन कुछ न कुछ बीमारी हमरे शरीर को धेरे रहती है ऐसे में सेचिए बच्चों की नहाने से त्वचा रुखी हो सकती है।

■ संतुलित भोजन: इस मौसम में आपको खाने पर ध्यान देना चाहिए। खाने में आपको खाने से संतुलित भोजन की जरूरत होती है ताकि प्रोटीन और विटामिन की शरीर में कमी नहीं हो। विटामिन डी, सी

## बच्चों को ठंड में इस प्रकार बचायें

**ब**च्चों की त्वचा बेहद नाजुक और संवेदनशील होने के साथ ही वसरकों की अपेक्षा पांच गुना ज्यादा तेजी से नमी खोती है। ऐसे में सिंदियों के द्वारा बच्चों की त्वचा को रुखेंपन से बचाने के लिए विशेष रूप से ऐहतियात बरतने चाहिए।

सिंदियों का मौसम बढ़ों के स्वास्थ्य पर इतना ज्यादा असर डालती है कि आप दिन कुछ न कुछ बीमारी हमरे शरीर को धेरे रहती है ऐसे में सेचिए बच्चों की नहाने से त्वचा रुखी हो सकती है।

■ पीपूष बैलैंस से भरपूर सीम्या सानु से बच्चों को नहाने के लिए। इससे बच्चों की त्वचा में नमी बरकरार रहती है, अगर आप खारे पानी वाले क्षेत्र में रहते हैं तो फिर सिंप पानी से बच्चे को नहाने से त्वचा रुखी हो सकती है।

■ सिंदियों में बच्चों की त्वचा पर लाल चक्कते, खुलजाली होना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। हीटर के इस्तेमाल से भी त्वचा रुखी हो सकती है, इसलिए बच्चों को सीम्य बेबी लोशन लगाएं।

उनीं टोपी सहित अन्य ऊनी कपड़े बच्चों को नहीं पहनाएं।

क्योंकि इससे बच्चों को उलझन, खुजली, दाने पड़ जाना और एक्विजमा तक होने की संभावना रहती है। ऊनी टोपी वहनाने से चेहरे की त्वचा रगड़कर रुखी हो सकती है, इसलिए जितना संभव हो सिथेटिक की बजाय नैचुरल

पैनिंग का त्वचा में नमी बनाए रखने के लिए उन्हें औसत मात्रा में गुम्नुा पानी पिलाएं। यह त्वचा को पोषित भी रखें।

■ सिंदियों में बच्चों की त्वचा पर लाल चक्कते, खुलजाली होना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। हीटर के इस्तेमाल से भी त्वचा रुखी हो सकती है, इसलिए बच्चों को नमजूदी में सहायता

खुजूर का सेवन आपके इच्छन पावर को बढ़ाता है। इसमें गुरुकोज और फ्रुटोंज प्रचुर मात्रा में होता है। आइए खुजूर खाने के इन पांच बढ़े पायदों के बारे में जानते हैं।

हड्डियों की मजबूती में कारणग्र



## खजूर खायें स्वस्थ हों

जाड़ के मौसम में खजूर

खाने के कई लाभ

हैं। खजूर में

पोषक तत्वों का भंडार होता

है। खजूर में

आयरन,

मिनरल,

कैल्शियम,

अमीनो एसिड,

फॉस्फोरस और

विटामिन्स प्रचुर

मात्रा में पाया जाता है।

एक खजूर से 23 कैलोरी

मिलती है। आइए खजूर खाने के

इन पांच बढ़े पायदों के बारे में जानते हैं।

हड्डियों की मजबूती में कारणग्र

खजूर में मौजूद साल्ट हड्डियों को मजबूत बनाने का काम करते हैं। इसमें कैल्शियम, सेलेनियम, मैग्नीज और कॉर्पर की मात्रा होती है जिनसे हड्डियों को मजबूती मिलती है।

इन्स्यूल पावर बढ़ाने में सहायता

खजूर का सेवन आपके इच्छन पावर को बढ़ाता है। इसमें गुरुकोज और

फ्रुटोंज प्रचुर मात्रा में होता है जिनसे आपके शरीर की रोग प्रतिरोधक

शक्ति बढ़ती है।

त्वचा के लिए फायदेमंद

खजूर त्वचा के लिए भी बहुत फायदेमंद होते हैं। खजूर खाने से चेहरा दमदमा उठता है और त्वचा पर निखार आता है।

वजन बढ़ाने में कारणग्र

अगर आपके वजन कम है तो खजूर का सेवन आपके लिए फायदेमंद है। इसमें गुरु, विटामिन और कई जरूरी प्रोटीन होते हैं जो वजन बढ़ाने का काम करते हैं।

अगर आप वहन दुखाले-पलाले हैं तो रोजाना चार से पांच खजूर खाना शुरू कर दीजिए। आपको कुछ वार बाद परिणाम दिखने लगें।

तुरंत ऊर्जा देनेवाला







