





## संक्षिप्त समाचार

हाईकोर्ट में हुआ उच्च न्यायिक सेवा  
अधिकारियों की नीतीन पदस्थापना

बिलासपुर। छत्तीसगढ़ हाईकोर्ट ने उच्च न्यायिक सेवा के अधिकारियों को नई पदस्थापना दी है। रजिस्ट्रर जनरल की अनुसार रजिस्ट्रर, जांच एवं निरीक्षण बलराम प्रसाद वर्मा को रजिस्ट्रार सतर्कता नियुक्त किया गया है। दुर्ग परिवार न्यायालय के प्रधान न्यायाधीश सिराजुद्दीन कुरौरी को छत्तीसगढ़ राज्य न्यायिक अकादमी का निदेशक नियुक्त किया गया है। राजनांदगांव के जिला एवं सत्र न्यायाधीश आलोक कुमार को हाईकोर्ट में रजिस्ट्रर, जांच एवं निरीक्षण की हाईकोर्ट में रजिस्ट्रर परिवार के अकादमी का निदेशक नियुक्त किया गया है। राजनांदगांव के जिला एवं सत्र न्यायाधीश वेंसेलास टोप्पो को हाईकोर्ट में रजिस्ट्रर (कम्प्यूटर) नियुक्त किया गया है। वे इंकारों के अतिरिक्त रजिस्ट्रर (डीडीआई) और इंस्पेक्टर नियुक्त किए गए हैं। कट्टोरा के अतिरिक्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश वेंसेलास टोप्पो को हाईकोर्ट में रजिस्ट्रर (कम्प्यूटर) नियुक्त किया गया है। वे इंकारों के अतिरिक्त रजिस्ट्रर (डीडीआई) और इंस्पेक्टर नियुक्त किए गए हैं।

## प्रतीक्षा तोगड़िया आज महासमुंद्र में

करेंगे सभा को संबोधित

महासमुंद्र। विश्व हिन्दू परिषद के पूर्व अंतर्राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रवीण तोगड़िया शुक्रवार सुबह राजधानी रायपुर पहुंच रहे हैं और वहां पहुंचे जाने को महासमुंद्र पहुंचे जाने के संकेतिक भवन में सर्व हिन्दू समाज द्वारा आयोजित सभा में सनातन संस्कृति एवं हिंदुत्व इसके लिए स्थानीय सभी समाज प्रमुखों, विद्यार्थी परिषद, अधिकारों परिषद, पूर्व सैनिकों मातृशक्ति एवं किसानों के मध्य दिल्ली की ऊंची का संचार करेंगे। 16 को रायपुर हाते दुर्ग प्रकार्यकांत सभा के लिए प्रस्तुत करेंगे और वहां भी आयोजित सभा को संबोधित करेंगे।

## सरकारी कर्मचारियों की समस्या और मांगों की समीक्षा के लिए समिति गठित

रायपुर। राज्य सासन ने छत्तीसगढ़ के सरकारी विभागों में काम कर रहे कर्मचारियों की समस्याओं और मांगों की समीक्षात्मक प्रक्रिया शुरू करेंगे और रास्ता निकालने के लिए एक अन्य कार्यक्रम का दीर्घायता है। इस समिति में 5 सदस्यों के रखाया गया है। आईएएस निहारिका वारिक की अध्यक्षता में गठित इस समिति में प्रमुख सचिव, सचिव (सामान्य प्रशासन विभाग), सचिव (वित्त विभाग), सचिव (शासकीय कर्मचारी कल्याण शाखा) को सदस्य बनाया गया है। इस संबंध में सामान्य प्रशासन विभाग ने आदेश जारी कर दिया है।

## साधारण हृत्याकांडः डिप्टी सीएम ने मृतक के परिजनों को दिया 20 लाख का चेक

कर्वाचा। जिले के बहुचर्चित साधारण यादव



हृत्याकांड की एनआई जांच का ऐलान करने के कुछ दिनों बाद आज डिप्टी सीएम विजय शर्मा ने मृतक साधारण के परिजनों को बीस लाख रुपए का चेक सौंपा। इस दौरान डिप्टी सीएम ने कहा कि पहले मृतक के परिजनों को पांच लाख रुपए का चेक सहयोग के रूप में रायगढ़ जारी किया गया था, जिसे परिजनों ने लिया दिया था। आज मुख्यमंत्री विष्णु देव सायं ने बीस लाख का चेक भेजा है, जिसे मैंने परिजनों को सौंपा। डिप्टी सीएम शर्मा ने कहा, इसके पहले सरकार ने जांच की दिशा में बड़ा फैसला लिया है। इस दौरान उहाँने कलेक्टर कार्यक्रम अपने विधायक मद की राशि से वितरण किया। साथ ही साधारण के परिवार के चेक भेजा है। विधायक राजीव देव सायं ने बीस लाख का चेक भेजा है, जिसे मैंने परिजनों को सौंपा।

हृत्याकांड की एनआई जांच का ऐलान करने के कुछ दिनों बाद आज डिप्टी सीएम विजय शर्मा ने मृतक साधारण के परिजनों को बीस लाख रुपए का चेक सौंपा। इसके पहले राजीव देव विवरत सिंह की प्रतिमा अनावरण पूर्व सीएम व वर्तमान लोकसभा प्रत्याशी भूपेश बघेल के हाथों हो गया है। गुरुवार को प्रतिमा का अनावरण पूर्व सीएम व वर्तमान लोकसभा प्रत्याशी भूपेश बघेल के हाथों हो गया है। इसके लिए बाकायदा तक्कलीन मुख्यमंत्री भूपेश बघेल को मिडिया के माध्यम से स्वार्योगी राजा देववत्रत सिंह की आदमकूल प्रतिमा स्थापित करने के साथ उनके नाम पर खेरागढ़ विधानसभा के जलाशय, गाँड़न अथवा योजानों का नाम रखने की मांग की थी। अब राजनांदगांव लोकसभा प्रत्याशी के रूप में भूपेश बघेल हैं।

प्रतिमा अनावरण में स्वर्योगी राजा देववत्रत सिंह की धर्मपाली रानी विभा

सिंह की अमांत्रण नहीं मिलने व उनके

द्वारा खेरागढ़ कलेक्टर को पत्र लिखकर अन्यतों को आपोरण दिया गया है।

प्रतिमा अनावरण में स्वर्योगी राजा देववत्रत सिंह की धर्मपाली रानी विभा

सिंह की अमांत्रण नहीं मिलने व उनके

द्वारा खेरागढ़ कलेक्टर को पत्र लिखकर अन्यतों को आपोरण दिया गया है।

प्रतिमा अनावरण में स्वर्योगी राजा देववत्रत सिंह की धर्मपाली रानी विभा

सिंह की अमांत्रण नहीं मिलने व उनके

द्वारा खेरागढ़ कलेक्टर को पत्र लिखकर अन्यतों को आपोरण दिया गया है।

प्रतिमा अनावरण में स्वर्योगी राजा देववत्रत सिंह की धर्मपाली रानी विभा

सिंह की अमांत्रण नहीं मिलने व उनके

द्वारा खेरागढ़ कलेक्टर को पत्र लिखकर अन्यतों को आपोरण दिया गया है।

प्रतिमा अनावरण में स्वर्योगी राजा देववत्रत सिंह की धर्मपाली रानी विभा

सिंह की अमांत्रण नहीं मिलने व उनके

द्वारा खेरागढ़ कलेक्टर को पत्र लिखकर अन्यतों को आपोरण दिया गया है।

प्रतिमा अनावरण में स्वर्योगी राजा देववत्रत सिंह की धर्मपाली रानी विभा

सिंह की अमांत्रण नहीं मिलने व उनके

द्वारा खेरागढ़ कलेक्टर को पत्र लिखकर अन्यतों को आपोरण दिया गया है।

प्रतिमा अनावरण में स्वर्योगी राजा देववत्रत सिंह की धर्मपाली रानी विभा

सिंह की अमांत्रण नहीं मिलने व उनके

द्वारा खेरागढ़ कलेक्टर को पत्र लिखकर अन्यतों को आपोरण दिया गया है।

प्रतिमा अनावरण में स्वर्योगी राजा देववत्रत सिंह की धर्मपाली रानी विभा

सिंह की अमांत्रण नहीं मिलने व उनके

द्वारा खेरागढ़ कलेक्टर को पत्र लिखकर अन्यतों को आपोरण दिया गया है।

प्रतिमा अनावरण में स्वर्योगी राजा देववत्रत सिंह की धर्मपाली रानी विभा

सिंह की अमांत्रण नहीं मिलने व उनके

द्वारा खेरागढ़ कलेक्टर को पत्र लिखकर अन्यतों को आपोरण दिया गया है।

प्रतिमा अनावरण में स्वर्योगी राजा देववत्रत सिंह की धर्मपाली रानी विभा

सिंह की अमांत्रण नहीं मिलने व उनके

द्वारा खेरागढ़ कलेक्टर को पत्र लिखकर अन्यतों को आपोरण दिया गया है।

प्रतिमा अनावरण में स्वर्योगी राजा देववत्रत सिंह की धर्मपाली रानी विभा

सिंह की अमांत्रण नहीं मिलने व उनके

द्वारा खेरागढ़ कलेक्टर को पत्र लिखकर अन्यतों को आपोरण दिया गया है।

प्रतिमा अनावरण में स्वर्योगी राजा देववत्रत सिंह की धर्मपाली रानी विभा

सिंह की अमांत्रण नहीं मिलने व उनके

द्वारा खेरागढ़ कलेक्टर को पत्र लिखकर अन्यतों को आपोरण दिया गया है।

प्रतिमा अनावरण में स्वर्योगी राजा देववत्रत सिंह की धर्मपाली रानी विभा

सिंह की अमांत्रण नहीं मिलने व उनके

द्वारा खेरागढ़ कलेक्टर को पत्र लिखकर अन्यतों को आपोरण दिया गया है।

प्रतिमा अनावरण में स्वर्योगी राजा देववत्रत सिंह की धर्मपाली रानी विभा

सिंह की अमांत्रण नहीं मिलने व उनके

द्वारा खेरागढ़ कलेक्टर को पत्र लिखकर अन्यतों को आपोरण दिया गया है।

प्रतिमा अनावरण में स्वर्योगी राजा देववत्रत सिंह की धर्मपाली रानी विभा

सिंह की अमांत्रण नहीं मिलने व उनके

द्वारा खेरागढ़ कलेक्टर को पत्र लिखकर अन्यतों को आपोरण दिया गया है।

प्रतिमा अनावरण में स्वर्योगी राजा देववत्रत सिंह की धर्मपाली रानी विभा

सिंह की अमांत्रण





# फैशन व्यूटी

## मोटापे को छिपाने और लंबी हाइट के लिए इस तरह से पहनें साड़ी, बहुत काम आएंगे ये हैं



अनन्या मिश्रा

हर लड़की पर साड़ी काफी अच्छी लगती है। लेकिन अगर साड़ी को सलीके से पहना गया हो। हाँलाकि ज्यादातर लड़कियां चाहकर भी साड़ी नहीं पहन पाती हैं। ऐसे में आप इन टिप्पणी को फॉलोकर अपने तुक को परफेक्ट बना सकती हैं।

हर लड़की पर साड़ी काफी अच्छी लगती है। लेकिन अगर साड़ी को सलीके से पहना गया हो। हाँलाकि ज्यादातर लड़कियां चाहकर भी साड़ी नहीं पहन पाती हैं। ऐसे में आप इन टिप्पणी को फॉलोकर अपने तुक को परफेक्ट बना सकती हैं।

पाती हैं। क्योंकि उन्हें ऐसा लगता है कि साड़ी में उनकी हाइट काफी कम लगती है और मोटा लुक आता है। लड़कियों को ऐसा लगता है कि साड़ी नहीं पहनने में हिचकती है। अबकर लड़कियों की यह शिकायक होती है कि साड़ी में उनकी हाइट कम हो जाती है। तो आज हम आपको साड़ी पहनने के बूँद आसान स्टाइलिंग टिप्पणी के बारे में बताने जा रहे हैं। इन आसान टिप्पणी को फॉलो करने से साड़ी में आपकी हाइट लंबी कर दिखेगी।

### नाभि के ऊपर से न पहनें साड़ी

साड़ी पहनने के दौरान ध्यान रखना चाहिए कि आप नाभि से थोड़ा नीचे साड़ी पहनें। नाभि के ऊपर साड़ी पहनने से आपका लुक मोटा दिख सकता है। वही कम के नीचे का हिस्सा सभी का बराबर होता है। वही साड़ी पहनते समय यह आसान सा ट्रिक आपके लुक

को पतला दिखाने में सहायता करता है।

### वर्टिकल लाइन डिजाइन वाली साड़ी

साड़ी में ज्यादातर लंबा दिखने के लिए ऐसी साड़ियां पहनें, जिसमें ऊपर से नीचे की तरफ लंबी धारी वाली डिजाइन हैं। इस तरह की साड़ी में आपकी हाइट ज्यादा लगेगी। चौड़ी हाइट में बनी डिजाइन वाली साड़ी पहनने से बचना चाहिए। क्योंकि इस तरह की साड़ी में हाइट कम लगती है।

### साड़ी का प्रिंट्स

आपकी बांधी शैफ के दिखाव से साड़ी के प्रिंट्स होने चाहिए। आप चाहें तो फ्लोरल प्रिंट या फिर छोटे प्रिंट वाली साड़ी पहन सकती हैं। क्योंकि इस तरह की साड़ियों में आपकी लंबाई ज्यादा लगने के साथ ही वजन भी कम लगेगा। यह प्रिंट देखने में भी काफी

स्टाइलिश लगते हैं।

### लाइज डिजाइन

अगर आपकी हाइट कम है और साड़ी में लंबी दिखना चाहती हैं, तो आपको लंबे या फुल स्लीव्स वाले ब्लाउज नहीं पहनने चाहिए। आप साड़ी में लंबी दिखने के लिए बिना स्लीव्स वाले या फिर कोहरी के ऊपर वाले ब्लाउज पहनें। वहीं बाजुओं में अधिक चर्बी या मोटापा होने पर आपको हाफ स्लीव्स या कट स्लीव्स वाले ब्लाउज नहीं पहनने चाहिए।

## जूँ से मिलेगा 100% छुटकारा, जावेद ने बताया एकदम नायाब नुस्खा



सिर में जूँ और लीख

हो जाना कॉमन प्रॉब्लम है। इससे छुटकारा पाने के लिए हेयर एक्सपर्ट जावेद हबीब ने सिंपल सा घेरेल नुस्खा बताया है।

लोगों में बालों से जुड़ी समस्या होना आम है। इसमें बालों का झड़ना, बालों में डैंफ फूँट होना और गंजेपन जैसी हेयर प्रॉब्लम का सामना

पाती हैं। क्योंकि उन्हें ऐसा लगता है कि साड़ी की ऊपरी छाँट वाली दिखने के लिए ऐसी साड़ी के प्रिंट्स होने चाहिए। आप चाहें तो फ्लोरल प्रिंट या फिर छोटे प्रिंट वाली साड़ी पहन सकती हैं। क्योंकि इस तरह की साड़ियों में आपकी लंबाई ज्यादा लगने के साथ ही वजन भी कम लगेगा। यह प्रिंट देखने में भी काफी

बड़े जूँ किसी को भी हो सकते हैं। ऐसा माना जाता है कि गंदी से रहने की वजह से जूँ होते हैं, पर ऐसा नहीं है। जूँ आप सिर से चिपक जाए, तो वह अंडे देता है। इससे कम होने के बायां इनकी संख्या बढ़ती जाती है और एक इंसान से दूसरे इंसान के सिर में ये तजीज से चले जाते हैं। बालों में जूँ और लीख से छुटकारा पाने के लिए लोग महंगे शैपू और ऑयल का इस्तेमाल करते हैं, इसके बावजूद बाल पूरी तरह से साफ नहीं हो पाते हैं। अगर आपके साथ भी यह समस्या बनी हुई है, तो हेयर एक्सपर्ट जावेद हबीब ने इंस्टाग्राम पर जुँओं से रहत दिलाने के नुस्खे बताए हैं। इन्हें अपनाकर जुँजूँ जड़ से खत्म हो जाएंगे।



## जवान और शीशे सी स्किन के लिए कोरियन लेते हैं ये 7 सप्लीमेंट, कुछ तो आपकी किचन में हैं मौजूद



कोरियन लोगों की बेहतर हेल्थ और फिटनेस का राज उनकी लाइफस्टाइल में छिपा है। अगर आप भी इनकी तरीके तलाश रहे हैं, तो इन 8 सप्लीमेंट के बारे में जरूर जानिए।

कोरियन कल्वर का खुमार इन दिनों लोगों पर खूब चढ़ा हुआ है। खासतौर से बात अगर यंग और हेल्दी रखने की हो, तो ज्यादातर लोग कोरियन प्रतिरक्तियों पर ही भरोसा करते हैं। ये तो आप भी अच्छे से जानते हैं कि कोरियाई लोगों अपनी उम्र से बहुत ज्यादा यंग और फिट दिखते हैं। इसका पूरा श्रेय जाता है उनके वर्कआउट और उनकी डाट को।

ये लोगों पोषक तत्वों से भरपूर मछली, सब्जियां, फॉर्मेन्टेड फूँडस का सेवन ज्यादा करते हैं, वहीं रेगुलर फिजिकल एक्टिविटी भी इनकी फिटनेस को बढ़ावा देती है। इसके अलावा कुछ तरह की पारंपरिक चाय और रिलैक्सेशन टेक्निक भी हेल्दी लाइफस्टाइल को मंद करती हैं। अगर आप भी अपने अलावा कुछ तरह की पारंपरिक चाय और रिलैक्सेशन टेक्निक भी हेल्दी करती हैं। अगर आप भी अपने समग्र लोगों को बढ़ावा देने में यह अक्सर भूमिका निभाता है। कोरियाई लोग अक्सर अपने आहार में विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे खट्टे फल, जामून और हरी सब्जियां शामिल करते हैं। इसके स्वास्थ लाभों का जानकर कई कोरियाई लोग अब जोड़ों के स्वास्थरक्षण के लिए हेल्दी का इस्तेमाल करते हैं।

विटामिन सी- विटामिन सी ईंडियन स्किन के लिए भी बहुत असरदार है। अपने एंटीऑक्सिडेंट गुणों और मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में यह अक्सर भूमिका निभाता है। कोरियाई लोग अक्सर अपने आहार में विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे खट्टे फल, जामून और हरी सब्जियां शामिल करते हैं। अपने कुछ तरह की प्रतिरक्षण लाभों को बढ़ावा देने में यह अक्सर भूमिका निभाता है। यह अपनी एंटीऑक्सिडेंट गुणों को तेल या शैवाल से मिलते हैं, तो ज्यादा फायदेमंद होता है। यह सप्लीमेंट हृदय के स्वास्थ्य और सूजन को कम करता है, जिससे आप बढ़ती उम्र में जवान और फिट दिखाई देते हैं।

कोलेजन- स्किन को यंग बनाए रखने में कोलेजन की

भूमिका अहम है। कोलेजन एक प्रोटीन है, जो त्वचा, बालों और नायुरों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। कोरियाई लोग अपनी ब्यूटी डाइट में कोलेजन के सप्लीमेंट लेते हैं।

माना जाता है कि ये सप्लीमेंट त्वचा की

लोच और हाइड्रोजन को बढ़ावा देते हैं। इन्हाँ ही नहीं यह चेहरे पर आने वाली श्वृतियों को कम करने का अच्छा तरीका है।

ओमेगा-3 फैटी

एसिड-

सैल्पन और मैक्रेल जैसी फैट से भरपूर मछली में पाया जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड हृदय स्वास्थ के लिए जूँ रुरी है। चींच की वजह से नियमित रूप से मछली का सेवन नहीं करता, इसलिए कई कोरियाई लोग ओमेगा-3 के सप्लीमेंट लेना पसंद करते हैं।

खासकर अगर वह मछली के तेल या शैवाल से मिलते हैं, तो ज्यादा फायदेमंद होता है। यह सप्लीमेंट हृदय के स्वास्थ्य और सूजन को कम करता है, जिससे आप बढ़ती उम्र में जवान और फिट दिखाई देते हैं।

प्रोबायोटिक्स-

हम भारतीय लोग पेट के स्वास्थ्य का दीक्षिण से खरांने के लिए प्रोबायोटिक्स का सेवन करते हैं। यही प्रोबायोटिक्स दक्षिण कोरिया में पॉल्यूरिटी बटोरे रहा है।

फॉटेंड फूँड जैसे किमची, दही और अन्य पारंपरिक कोरियाई

व्यंजन गुरु बैंकेटिव्स के सेवन में योगदान करते हैं। हालांकि, कई कोरियाई लोग पाचन स्वास्थ्य और प्रतिरक्षा प्रणाली की

लिए जूँ जूँ जूँ जूँ

जूँ जूँ जूँ जूँ जूँ जूँ



