

जैसे पके हुए फलों को गिरने के सिवा कोई भय नहीं वैसे ही पैदा हुए मनुष्य को मृत्यु के सिवा कोई भय नहीं. - वाल्मीकि

विकास

संपादकीय

हादसे के लिए कौन जिम्मेदार?

उत्तर प्रदेश के गाजीपुर में एक बस के बिजली के तार की चपेट में आ जाने से हुए हादसे से एक बार फिर यही साबित हुआ है कि सरकार की ओर से जारी तमाम आश्वासनों के बावजूद बहुस्तरीय लापरवाही कायम है और उसमें कई बार नाहक ही लोग मार जाते हैं। विवाह के मौके पर बस में अड़तीस यात्री सवार होकर जा रहे थे कि बस के ऊपर उच्च क्षमता का बिजली का तार गिर गया और बस में आग लग गई। किसी तरह लोगों ने जलती बस से निकलने की कोशिश की, मगर पांच लोग जिंदा जल गए।

अब सरकार की ओर से मुआवजे की घोषणा की गई है, मगर अफसोस कि कई बार यह लापरवाही की भरपाई लगती है, क्योंकि संबंधित महकमों को जिस वक्त बिजली के खंभों या तारों के रखरखाव की जिम्मेदारी ईमानदारी से पूरी करनी चाहिए, निर्धारित वक्त पर जांच करते रहना चाहिए था, तब कोताही बरती जाती है। गाजीपुर में हुआ हादसा लापरवाही का नतीजा है और इसके लिए जिम्मेदार लोगों पर कार्रवाई की जरूरत है।

विडंबना यह है कि जब कोई गंभीर हादसा हो जाता है तब आनन-फानन में मुआवजे की बात होने लगती है, मगर उसके लिए जिम्मेदारी तय करने को लेकर उतनी सजगता नहीं देखी जाती। सवाल है कि सड़क के ऊपर उच्च क्षमता का तार अगर गुजर रहा था तो उसे इस कदर असुरक्षित हालत में कैसे छोड़ा गया था कि वह लोगों के लिए जानलेवा बना? कई बार आम लोग भी सावधानी नहीं बरतते।

मगर इंसानी गतिविधियों या आबादी वाले क्षेत्रों में अगर बिजली के खंभे आदि लगाए जाते हैं तो क्या इससे संबंधित कोई नियम-कायदा है कि उनका पूरी तरह दुरुस्त और सुरक्षित होना सुनिश्चित किया जाए? तकनीकी खराबी एक अचानक उपजी स्थिति हो सकती है, लेकिन उसे समय पर दुरुस्त करने को लेकर थोड़ी भी कोताही नहीं बरती जानी चाहिए। ऐसी घटनाएं अक्सर सामने आती रहती हैं, जब बिजली का तार हादसे की वजह बनता है। यह सुनिश्चित करना जरूरी नहीं समझा जाता कि खासकर उच्च क्षमता के तार इंसानी आबादी या व्यस्त सड़कों के ऊपर से न गुजरें या फिर खतरे की वजह न बनें।

मप्र धार भोजशाला और इंदौर हाईकोर्ट का आदेश

इंदौर हाईकोर्ट ने एक याचिका पर धार स्थित भोजशाला के सर्वे के आदेश आर्कियोलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया (एएसआई) को दिए हैं, किंतु देखने वाली बात यह है कि हम बीस साल से एक ही चौराहे पर माथा पकड़े खड़े हैं। सर्वे की रिपोर्ट बिना सर्वे के ही सर्वज्ञात है। भोजशाला में पत्थर खुद बोलते हैं और खंडित हों या साबुत पत्थर झूठ नहीं बोलते। यह अयोध्या, मथुरा, काशी जैसी ही भारत के इतिहास की राख और धूप की एक और कहानी है।

दरअसल, कोर्ट का निर्णय आंखें खोलकर ठीक से देखने के आदेश जैसा है, क्योंकि जो दिख रहा है वह प्रमाण ही है। मुस्लिम समाज को व्यर्थ अड़िंए और लड़ने से बाज आना चाहिए। वे जानवापी से लेकर भोजशाला तक इतिहास

की पुकार सुनें। अतीत के आईने में अपनी असल खोई हुई पहचान को तलाशने का उनके लिए भी यह सही समय है।

हम अपने ही अदसल इतिहास से बेखबर रखे गए हैं। बहुत कम लोगों को यह ज्ञात होगा कि राजा भोज के समय केवल धार में ही नहीं, उज्जैन और मांडू में भी ऐसी ही इमारतें बनाई गई थीं, जिन्हें आज भोजशाला कहा जाता है। ये मूलतः राजा भोज के सरस्वती कंठाभरण थे।

फरवरी 2003 में जब शुक्रवार के दिन वसंत पंचमी आई तो धार की भोजशाला देशभर में चर्चा का विषय बनी थी, तब तक साल में केवल वसंत पंचमी के ही दिन हिंदुओं को पूजा की अनुमति थी किंतु मुसलमान हर शुक्रवार को नमाज कर सकते थे। मैं इतिहास के



एक जिज्ञासु के रूप में गया था और मुझे भीतर नहीं जाने दिया गया था। एक हिंदू बमुरिकल साल में एक दिन और एक मुसलमान साल में 52 दिन बेधड़क जा सकता था। वसंत पंचमी ने मुझे अवसर दिया और मैंने देखा कि प्रवेश द्वार से लेकर भीतर कलात्मक स्तंभों की श्रृंखला भारत की प्राचीन स्थापत्य कला अपने प्रमाण स्वयं देती है। वह परमारों का एक उत्कृष्ट निर्माण था।

भगवती लाल राजपुरोहित जैसे विद्वानों ने राजा भोज के महान कृतित्व पर विस्तार से लिखा है।

स्वयं राजा भोज की प्रसिद्ध रचना रसमरंगण सूत्रधार' उनकी रचनाशीलता का एक बेजोड़ ग्रंथ है। परमार राजाओं की राजधानी पहले

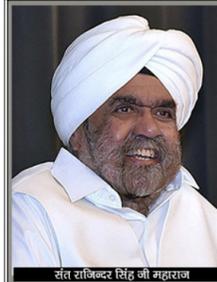
उज्जैन थी। राजा भोज ने धार नगरी को अपनी राजधानी बनाया, जो आज का धार शहर है। भोजशालाएं मूलतः सरस्वती के मंदिर थे, जहां राज्य पोषित भारत की ज्ञान परंपरा के शिक्षण-प्रशिक्षण की व्यवस्थाएं व्यापक थीं। इनके नाम सरस्वती कंठाभरण थे। इतिहासविद डॉ. शशिकान्त भट्ट इंदौर में रहते हैं, जिन्होंने मुझे यह बताया कि राजा भोज ने पहला सरस्वती कंठाभरण उज्जैन में बनाया, दूसरा धार में और तीसरा मंडपदुर्ग में, जिसे आज मांडू कहते हैं।

उज्जैन में वह अनंत पेट मोहल्ले में आज बिना नींव की मस्जिद के रूप में मौजूद है, जो पहले एक उपेक्षित स्मारक की तरह लावारिस था और बाद में उस पर किसी इंतजामिया कमेटी ने अपना साइड बोर्ड टंग दिया था। डॉ. भट्ट ही मुझे लेकर वहां गए थे और यह जानकारी भी उन्होंने ही दी थी कि हमारी लापरवाही से हमारी विरासत किस तरह बर्बाद हो रही है।

मांडू में वह शाही परिसर में स्थित दिलावर खां का मकबरा है, जो धार की भोजशाला और उज्जैन की कथित बिना नींव की मस्जिद जैसे ही डिजाइन का है। धार की भोजशाला के पत्थर दोनों की तुलना में अधिक स्पष्ट हैं, जहां संस्कृत के कुछ नाटकों के शिलालेख भी दीवारों पर जड़े हैं। मुझे याद है उज्जैन में बिना नींव की मस्जिद के

भीतर कब्जा करने वालों ने गाढ़े आँदले पेंट से स्तंभों और दरवाजों को पोंत दिया था ताकि मंदिर के चिन्ह नष्ट किए जा सकें।

भगवती लाल राजपुरोहित जैसे विद्वानों ने राजा भोज के महान कृतित्व पर विस्तार से लिखा है। स्वयं राजा भोज की प्रसिद्ध रचना रसमरंगण सूत्रधार' उनकी रचनाशीलता का एक बेजोड़ ग्रंथ है, जिसमें निर्माण की तकनीकों पर बहुत विस्तार से सूत्रबद्ध किया गया है। राजस्थान के उदयपुर मूल के प्रसिद्ध अथेला डॉ. श्रीकृष्ण जुगुनू ने एक हजार साल पुरानी रचना रसमरंगण सूत्रधार' की एक सुव्यवस्थित प्रति संपादित की थी। धार की भोजशाला पुरानी कला के बीच एक हलाक देना वाला बदलाव स्मारक है, जिसका यह हाल मुस्लिम कब्जों के समय हुआ।



संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

स्थान - सावन कृपालू रुहानी मिशन, सावन आश्रम, परसत कृपालू सिंह जी महाराज चौक, खैरानी रोड, उल्हासगढ़-2

देखें सत्यंग आस्था चैनल पर हर रोज सोम - शनि सुबह ८.२० से ८.४० तक

जहाँ भी जाइए, वहाँ एकता की खुशबू फैलाइए।

- संत राजिन्दर सिंह जी महाराज

कांग्रेस नेतृत्व के रवैये में बदलाव नहीं

वर्ष 2024 के लोकसभा चुनाव में धूमिल संभावनाओं को देखते हुए कांग्रेस एक विखंडित पार्टी के रूप में नजर आ रही है। वर्ष 2014 लेकर अब तक पार्टी ने 50 से ज्यादा प्रभावशाली नेताओं, जिनमें 15 मुख्यमंत्री और इतने ही पूर्व केंद्रीय मंत्री, एआईसीसी पदाधिकारी और अन्य प्रतिष्ठित लोग शामिल हैं, को बाहर निकलते देखा है। पिछले दस वर्षों में पंद्रह पूर्व मुख्यमंत्रियों के पार्टी से बाहर जाने के बावजूद एक भी मामले में कांग्रेस नेतृत्व ने यह जानने की कोशिश नहीं की कि इतने सारे वरिष्ठ और डिग्जिंग नेता पार्टी छोड़कर क्यों जा रहे हैं।

इसने डॉ अजय कुमार, अरविंदर सिंह लवली, कृष्णा तीर्थ, अलका लांबा जैसे उन थोड़े से पार्टी नेताओं से प्रतिक्रिया लेने की भी कोशिश नहीं की, जो वास्तव में पार्टी में लौट आए थे। जिसमें से यह पहला अवसर नहीं है, जब कांग्रेस का भविष्य खराब दिख रहा है या गांधी परिवार पर हमले हो रहे हैं। इंदिरा गांधी को दो बार 1969 एवं 1977 में ऐसी स्थितियों का सामना करना पड़ा था, लेकिन उन्होंने अपने विरोधियों को परास्त कर बाजी पलट दी।

यहां तक कि जून 1987 में राजीव गांधी का पतन शुरू हुआ, तो कई नेता

विश्वनाथ प्रताप सिंह के नेतृत्व में जनमोर्चा के गठन के लिए पार्टी छोड़कर चले गए। नरसिंह राव के कार्यकाल में अरुण सिंह, एनडी तिवारी, अंग बरंगप्पा, माधवराव सिंधिया और ममता बनर्जी पार्टी जैसे नेता पार्टी से बाहर हो गए। वर्ष 1999 में शरद पवार ने अपनी अलग राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी बनाई। लेकिन 2014 के बाद कोई विभाजन नहीं हुआ,



जो थोड़ा असामान्य है। क्या ऐसा इसलिए है, क्योंकि वर्तमान कांग्रेस नेता अलग हुए समूहों को राजनीतिक रूप से व्यावहारिक नहीं पाते हैं? या फिर ऐसी भावना है कि कांग्रेस की विचारधारा को कोई अपनाने वाला नहीं है, इसलिए विपरीत खेमे यानी भाजपा में शामिल होना ही समझदारी है? पार्टी छोड़ने वाले नेताओं को दोष देने के बजाय कांग्रेस को अपने वैचारिक ढांचे को मजबूत करना होगा और 'क्या करें' तथा 'क्या नहीं करें' की एक सूची बनानी होगी। लेखक जहीर मसानी ने

एक बार पूर्व प्रधानमंत्री को उद्धृत करते हुए कहा था कि कोई 'व्यक्ति जो राष्ट्र प्रमुख हो, वह व्यावहारिक न होने का जोखिम भला कैसे उठा सकता है। आपको हर दिन व्यावहारिक बना पड़ता है। लेकिन आपको अपनी व्यावहारिकता को किसी प्रकार के आदर्शवाद से जोड़ना होगा, अन्यथा आप जो करना चाहते हैं, उसके लिए लोगों को उत्साहित नहीं कर पाएंगे।' राहुल की कांग्रेस में पार्टी की विचारधारा लोगों को उत्साहित करने में विफल रही है।

'जिसकी जितनी संख्या भारी, उसकी उतनी हिस्सेदारी', 'जाति आधारित जनगणना', 'खून की दवाली', 'चौकीदार चोर है' जैसी राहुल की टिप्पणियों और राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा समारोह में जाने से इन्कार ने पार्टी विचारधारा को मजबूत बनाया है। दिवंगत वीएन गाडगिल ने कहा था कि भावनात्मक मुद्दों पर कांग्रेस दो पार्टी के बीच फंस गई है। इसके अलावा, राहुल गांधी गैर-परंपरागत और लापरवाह नेता के रूप में दिखते हैं। पूर्व कांग्रेस प्रमुख के रूप में राहुल लाखों कांग्रेस कार्यकर्ताओं, समर्थकों और मतदाताओं की भावनाओं और संवेदनाओं को उचित महत्व दिए बिना अपने अधिकार की भावना से प्रस्त दिखे।

कार की सीट बेल्ट पर खुफिया बटन, होता है बड़े काम का

ड्राइविंग करते वक्त सीट बेल्ट पहनना बंद जरूरी होता है, इसकी वजह से हादसे के दौरान लोगों की जान भी बच जाती है। पर

जरा हट के

सीट बेल्ट से जुड़ी एक बेहद महत्वपूर्ण बात है, जिसके बारे में शायद लोगों को कम ही जानकारी होगी। ये एक बड़ा राज है, जो यूं तो कार चालकों की आंखों के सामने ही होता है, पर उन्हें इसके बारे में पूरी तरह नहीं पता होता। कार की सीट बेल्ट पर एक खुफिया बटन बना होता है। ये बेहद काम का



होता है। पर हमारा दावा है कि शायद ही कोई इसके बारे में जानता होगा! डेली स्टार न्यूज वेबसाइट की

रिपोर्ट के अनुसार अकाउंट @epiccfacts पर हाल ही में एक वीडियो पोस्ट किया गया है, जिसमें सीट बेल्ट पर बने इस बटन से जुड़ी जानकारी दी गई है। यूं तो इसका जो काम है, वो बेहद आसान है, और उसके बारे में आसानी से सोचा जा सकता है, पर कम ही लोग जानते होंगे। दरअसल, ये बटन सीट बेल्ट पर लगे बकल को पीछे जाने से रोकता है।

सीट बेल्ट पर एक बकल लगा होता है, जब सीट पर बैठने वाला व्यक्ति, बगल में लगी सीट बेल्ट को अपनी ओर खींचता है, तो बकल को साइड में बने खोंचे के अंदर डाल देता है, जहां वो फंस जाता है। पर जब बकल निकाला जाता है, तो वो ढीला होता है और बेल्ट पर खिसकते हुए नीचे आ जा सकता है। उसे बार-बार ऊपर करने में असुविधा ना हो, इस वजह से सीट बेल्ट पर ये छोटा सा बटन बना दिया जाता है। ये दबला नहीं है, पर इससे बकल पीछे जाने से रुक जाता है, और आगे की ओर ही टिका रहता है।



शोजवान पनीर फ्राइड राइस एक स्वादिष्ट चाइनीज रेसिपी है, जिसे बड़ी आसानी से घर पर ही बनाया जा सकता है।

सामग्री-

- 2 बड़े चम्मच तेल
- 200 ग्राम पनीर
- 1 चम्मच बारीक कटा हुआ अदरक
- 2 चम्मच बारीक कटा हुआ लहसुन
- 1 कप कटी हुई सब्जियां (गाजर, बीन्स, शिमला मिर्च और पत्तागोभी)
- 1/4 कप कटे हुए हरे प्याज के पत्ते
- 2-3 सूखी लाल मिर्च
- 2 बड़े चम्मच शोजवान सांस

शोजवान पनीर फ्राइड राइस

- 1 बड़ा चम्मच हॉट सांस
- 1 बड़ा चम्मच सफेद सिरका
- 1 चम्मच डार्क सोया सांस
- 1 बड़ा चम्मच टमाटर केचअप
- 1/2 छोटी चम्मच नमक
- 3 कप पके और ठंडे किए हुए सफेद चावल

बनाने का तरीका-



शोजवान पनीर फ्राइड राइस बनाने के लिए सबसे पहले पनीर को तल लें। इसके लिए एक मध्यम आंच पर पैन में तेल डालकर गर्म करें। अब पैन में पनीर को दोनों तरफ से ब्राउन होने तक फ्राई करें।

पनीर फ्राई होने पर उसे एक प्लेट में निकालकर अलग रख दें। अब फ्राइड राइस बनाने के लिए पैन को तेज आंच पर गर्म करें। इसके बाद पैन में अदरक और लहसुन डालकर 10-12 सेकंड तक भुनने के बाद उसमें सब्जियां डालकर लगभग एक मिनट तक और भूनें। इसके बाद पैन में हरे प्याज के पत्ते डालकर 4-5 सेकंड तक और पकाएं। अब इसमें सूखी लाल मिर्च, शोजवान सांस, हॉट सांस, सफेद सिरका, डार्क सोया सांस, टोमैटो केचअप, नमक डालकर एक मिनट तक पकाएं। इसके बाद चावल और फ्राइड पनीर डालकर सभी चीजों को अच्छी तरह मिला लें। चावलों को एक मिनट तक और पकाएं। अब चावलों को हरे प्याज के पत्तों से गार्निश करते हुए गरमा गरम परोसें।

45 की उम्र के बाद अचानक महिलाओं में क्यों बढ़ जाता है हृदय रोगों का खतरा?

हृदय रोग, गंभीर स्वास्थ्य समस्या है जिसका असर लगभग सभी उम्र और लिंग वालों पर देखा जा रहा है। आकड़े बताते हैं, हर साल हृदय रोगों के कारण दुनियाभर में लाखों लोगों की मौत हो जाती है। पुरुष हो या महिला, दोनों में ये बीमारी हो सकती है, पर लिंग के आधार पर हृदय रोगों में एक बड़ा अंतर भी देखा जाता रहा है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, वैसे तो महिलाओं में पुरुषों की तुलना में हृदय रोग और हार्ट अटैक का खतरा कम होता है पर जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है इसका जोखिम अधिक होता जाता है।



अध्ययनों में पाया गया है अमूमन 40 वर्ष से कम उम्र की महिलाओं में हृदय रोगों के विकसित होने का जोखिम पुरुषों की तुलना में कम होता है, पर कुछ ही वर्षों में ये जोखिम अचानक से बढ़ सकता है। जैसे-जैसे आप 45-50 की उम्र की होती जाती हैं, आपमें हार्ट अटैक और अन्य गंभीर स्थितियों का खतरा अधिक हो सकता है। पर ऐसा क्यों है? आइए जानते हैं।

महिलाओं में हृदय रोगों की समस्या

पुरुषों-महिलाओं को हृदय रोग की स्थितियां किस प्रकार से प्रभावित करती हैं इसको जानने के लिए किए गए एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया पुरुषों की तुलना में महिलाओं को कम उम्र में दिल का दौरा पड़ने का जोखिम भी कम होता है। हालांकि जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, विशेषतौर पर

50 से अधिक की उम्र वाली महिलाओं में हृदय रोगों की समस्या को बड़े जोखिम के तौर पर देखा जाता है।

इसके लिए मेनोपॉज को प्रमुख कारक माना जाता है, मेनोपॉज यानी मासिक धर्म बंद होने की उम्र। मेनोपॉज की स्थिति में शरीर में कई प्रकार से रसायनिक और हार्मोनल परिवर्तन होने लगते हैं जो महिलाओं में हृदय रोगों की गंभीर समस्याओं को बढ़ा देते हैं।

हृदय और रक्त वाहिकाओं की समस्या

इंटरनेशनल मेनोपॉज सोसाइटी (आईएमएस) ने एक शोध में महिलाओं में हृदय रोग (सीवीडी) जोखिम कारकों पर प्रकाश डाला। विशेषज्ञों की टीम ने बताया, मेनोपॉज के बाद होने वाले हार्मोनल बदलावों की स्थिति महिलाओं में कोरोनरी हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और रक्त वाहिकाओं को प्रभावित करने वाली समस्या हो सकती है। पिछले कुछ वर्षों में हार्ट की समस्याओं में निदान और उपचार में आई प्रगति के बावजूद, सीवीडी महिलाओं में मृत्यु का प्रमुख वैश्विक कारण बना हुआ है।

पुरानी कब्ज की समस्या को खत्म कर देगा पान का पत्ता

खाते ही बाहर आ जाएगी पेट की गंदगी



पान खाना ज्यादातर लोगों को पसंद होता है। भारतीय संस्कृति में इसका खास महत्व है। ये पत्ता एंटी-डायबिटिक, कार्डियोवैस्क्यूलर, एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-अक्सर और एंटी-इन्फेक्टिव गुण से भरपूर पान का पत्ता खाने से सेहत को कई तरह के फायदे मिल सकते हैं। अगर कोई व्यक्ति कब्ज की समस्या से परेशान है तो वह भी पान पत्ते का इस्तेमाल कर सकते हैं। जानिए कब्ज में पान के पत्ते के फायदे-

सुबह इस तरह लें पान का पत्ता

कब्ज को दूर कर पेट से सारी गंदगी निकालने के लिए पान के पत्तों को सुबहक रात भर पानी में भिगो दें। सुबहक उठकर पानी को छानकर खाली पेट पिएं। इसके अलावा आप एक गिलास पानी को गर्म करें और इसमें पान के पत्ते को डालकर उबाल लें। जब पानी आधा रह जाए तो इसे ग्लास में निकालें। अब इस पानी को घूंट-घूंट करके पिएं।

यू पां एसिडिटी से छुटकारा

कई बार खाना खाने के बाद सीने में जलन, खट्टा उकार आने जैसी समस्याएं हो जाती हैं। इससे निपटने के लिए पान के पत्ते फायदेमंद होते हैं। इस समस्या से निपटने के लिए पान के पत्तों को चबाकर खाएं। नियमित रूप से पान के पत्तों को सादा चबाने से पेट से जुड़ी समस्याओं से बचा जा सकता है।

पुरानी कब्ज से मिलेगा छुटकारा

दरअसल, पान के पत्ते एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं। ये शरीर में पीएच लेवल को मेंटेन करने में मदद कर सकता है। ऐसे में इसे खाकर पेट से जुड़ी समस्याएं

आज का राशिफल

मेष : बकया वसुली के प्रयास सफल रहेंगे। व्यावसायिक यात्रा मनोनुकूल लाभ देगी। लाभ के मौके बार-बार प्राप्त होंगे। विवेक का प्रयोग करें। बेकार बातों में समय नष्ट न करें। निवेश शुभ रहेगा। नौकरी में तस्करी के योग हैं। व्यापार की गति बढ़ेगी। लाभ में वृद्धि होगी।

वृषभ : कोई पुरानी व्याधि परेशानी का कारण बनेगी। विरोधी सक्रिय रहेंगे। कोई बड़ी समस्या से सामना हो सकता है। नई योजना बनेगी। कार्यप्रणाली में सुधार होगा। किसी विशेष क्षेत्र में सामाजिक कार्य करने की इच्छा रहेगी। प्रभाव क्षेत्र में वृद्धि होगी। निवेश शुभ रहेगा।

मिथुन : धर्म-कर्म में रुचि बढ़ेगी। कोर्ट व कचहरी के अटक कामों में अनुकूलता आएगी। व्यापार-व्यवसाय ठीक चलेगा। निवेश शुभ रहेगा। दूसरों के काम में हस्तक्षेप न करें। चोट व रोग से बचें। सेहत का ध्यान रखें। दुष्टजन हानि पहुंचा सकते हैं। लाभ में वृद्धि होगी।

कर्क : बोलचाल में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें। प्रतिद्वंद्विता कम होगी। शत्रु सक्रिय रहेंगे। जीवनसाथी के स्वास्थ्य की चिंता रहेगी। वहन व मशीनरी के प्रयोग में लापरवाही न करें। कीमती वस्तुएं संग्रहीत रखें। ऐसा कोई कार्य न करें जिससे बाद में पछताना पड़े। जोखिम न लें।

सिंह : कोर्ट व कचहरी में लंबित कार्य पूरे होंगे। जीवनसाथी से सहयोग प्राप्त होगा। व्यापार-व्यवसाय मनोनुकूल रहेगा। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। शोपर मार्केट से लाभ होगा। नौकरी में उच्चाधिकारी प्रसन्न रहेंगे। भाग्य का साथ रहेगा। सभी काम पूर्ण होंगे। जल्दबाजी न करें।

कन्या : रोजगार में वृद्धि तथा बेरोजगारी दूर होगी। आर्थिक उन्नति के प्रयास सफल रहेंगे। संचित कोष में वृद्धि होगी। नौकरी में प्रभाव बढ़ेगा। शोपर मार्केट में सौच-सम्पन्नक निवेश करें। संपत्ति के कार्य बड़ा लाभ दे सकते हैं। ड्राइवर्टों से दूर रहें। घर-बाहर प्रसन्नता बनी रहेगी।

तुला : किसी आनंदोत्सव में भाग लेने का अवसर प्राप्त होगा। यात्रा लाभदायक रहेगी। विद्यार्थी वर्ग सफलता प्राप्त करेंगे। व्यापार मनोनुकूल रहेगा। नौकरी में कार्य की प्रशंसा होगी। लाभ के अवसर हाथ आएंगे। व्यस्तता के चलते स्वास्थ्य खराब हो सकता है। प्रमाद न करें।

वृश्चिक : व्यवसाय ठीक चलेगा। आय में कमी रह सकती है। दुःखद समाचार की प्राप्ति संभव है। व्यर्थ भागदौड़ रहेगी। काम में मन नहीं लगेगा। बेवजह विवाद की स्थिति बन सकती है। प्रयास अधिक करना पड़ेंगे। दूसरों के उकसाने में न आकर महत्वपूर्ण निर्णय स्वयं लें।

धनु : जल्दबाजी में कोई काम न करें। पुराना रोग परेशानी का कारण बन सकता है। कोई आवश्यक वस्तु गुम हो सकती है। चिंता तथा तनाव रहेंगे। कुआरों को वैवाहिक प्रस्ताव मिल सकता है। प्रयास सफल रहेंगे। निवेश शुभ रहेगा। नौकरी में उन्नति होगी।

मकर : किसी भी निर्णय को लेने में जल्दबाजी न करें। भ्रम की स्थिति बन सकती है। लेन-देन में सावधानी रखें। ध्यान व कमजोरी महसूस होगी। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। रोजगार प्राप्ति के प्रयास सफल रहेंगे। अप्रत्याशित लाभ हो सकता है। प्रमाद न करें।

कुंभ : अप्रत्याशित खर्च सामने आएंगे। कर्ज लेना पड़ सकता है। मस्तिष्क पीड़ा हो सकती है। घर-बाहर सहयोग प्राप्त होगा। भेंट व उपहार की प्राप्ति संभव है। बेरोजगारी दूर होगी। अचानक कहीं से लाभ के आसार नजर आ सकते हैं। किसी बड़ी समस्या से निजात मिलेगी।

मीन : आंखों की चोट व रोग से बचाएं। कीमती वस्तु गुम हो सकती है। पुराना रोग उभर सकता है। दूसरों के झगड़ों में न पड़ें। हल्की हंसी-मजाक किसी से भी न करें। नकारात्मकता रहेगी। अकारण क्रोध होगा। फालतू खर्च होगा। चिंता तथा तनाव रहेंगे।

-ज्योतिषाचार्य मंडित अतुल शास्त्री

चर्बी से छुटकारा दिला सकते हैं ये 2 योगसन

आजकल बढ़ता मोटापा हर किसी के लिए परेशानी की एक बड़ी वजह बना हुआ है। जिससे निजात पाने के लिए लोग कभी जिम तो कभी डाइटिंग का सहारा लेते हैं। लेकिन समस्या जस की तस बनी रहती है। बढ़ता मोटापा ना सिर्फ आपके व्यक्तित्व को खराब करता है बल्कि समय से पहले आपको कई रोगों का शिकार भी बना देता है। आमतौर पर लोग शरीर के अन्य हिस्सों की चर्बी तो कम कर लेते हैं, लेकिन बात जब पेट और कूल्हों की चर्बी को कम करने की आती है, तो उसे कम करना उठें बेहद मुश्किल काम लगता है। ऐसे में क्या आप जानते हैं कि अगर नियमित रूप से कुछ योगासनों का अभ्यास किया जाए तो आसानी से पेट और कूल्हों की चर्बी को कम किया जा सकता है। आइए जानते हैं कैसे इन 2 योगासनों की मदद से आप बड़ी

आसानी से पेट और कूल्हों की चर्बी को कम कर सकते हैं।

पेट चर्बी को कम करने के लिए योगसन

भुजंगासन-

भुजंगासन योग का अभ्यास करने से आपके पेट की मांसपेशियां स्ट्रेच होती हैं, जिससे उस जगह की चर्बी बर्न होती है। इसके अलावा यह आसन जांच, कूल्हे और पेट के निचले हिस्से की मांसपेशियों को भी टोन करने में मदद करता है। भुजंगासन को कोबरा पोज के नाम से भी पहचाना जाता है। इस आसन को करने से पहले रीढ़ की हड्डी को तैयार करना पड़ता है, जिससे भुजंगासन करते समय रीढ़ की हड्डी पर अचानक जोर ना पड़े। रीढ़ की हड्डी के बॉम-अप के लिए दोनों पैरों को सामने की तरफ फैलाकर बैठें। अब पीठ



को झुकाते हुए दोनों हाथों से पैरों की उंगलियां छूने की कोशिश करें। अब कोबरा पोज करने की शुरुआत करें। कोबरा पोज के लिए पेट की चर्बी और कमर की चर्बी को कम करने में असरदार होता है। इसका नियमित अभ्यास करने से पैर और भुजाओं में जमा फैट को जलाने में भी मदद मिलती है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले योग मैट पर खड़े होकर

त्रिकोणासन-

त्रिकोणासन के अभ्यास से शरीर में खिंचाव उत्पन्न होता है, जो शरीर के अतिरिक्त फैट को कम करने में प्रभावी माना जाता है। यह पेट की चर्बी और कमर की चर्बी को कम करने में असरदार होता है। इसका नियमित अभ्यास करने से पैर और भुजाओं में जमा फैट को जलाने में भी मदद मिलती है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले योग मैट पर खड़े होकर

अपने पैरों के बीच दो फीट की दूरी बनाएं। साथ ही अपने हाथों को शरीर से सटाकर रखें। इसके बाद बांहों को शरीर से दूर कंधे तक फैलाएं।

अब सांस को अंदर की ओर खींचते हुए दाएं हाथ को ऊपर उठाकर कान के पास लाएं। इसके साथ ही बाएं पैर को बाहर की ओर मोड़ें। अब अपनी सांस को बाहर की ओर छोड़ते हुए कमर को बाईं ओर झुकाएं। ध्यान रखें कि इस दौरान अपने घुटनों को न मोड़ें। साथ ही अपने दाएं हाथ को कान से सटाकर रखें। इसके बाद दाएं हाथ को जमीन के समानांतर लाने की कोशिश करें। साथ ही बाएं हाथ से बाएं एंक्ल को छूने की कोशिश करें। इस मुद्रा में करीब 30 सेकंड तक रहें। आसन को छोड़ते हुए अपनी सांस लें। यह प्रक्रिया को दोहराएं।

जैसलमेर में क्रैश हुआ तेजस

आबादी वाले इलाके में गिरा लड़ाकू विमान; लगी आग

जैसलमेर. राजस्थान के जैसलमेर में युद्धाभ्यास के बीच मंगलवार को हादसा हो गया। भारतीय वायुसेना का लड़ाकू विमान तेजस दुर्घटनाग्रस्त हो गया। बताया जा रहा है कि यह लड़ाकू विमान युद्धाभ्यास में शामिल था। गनीमत रही की पायलट विमान के

गिरने से पहले निकलने में कामयाब रहे। हालांकि, समय पर पैराशूट नहीं खुलने की वजह से एक पायलट जख्मी हैं।

वायु सेना की ओर से बयान जारी करके दुर्घटना के बारे में जानकारी दी गई है। वायुसेना की ओर से कहा गया, 'भारतीय वायुसेना का एक तेजस विमान जैसलमेर में आज एक ऑपरेशनल ट्रेनिंग उड़ान के दौरान दुर्घटनाग्रस्त हो गया। पायलट सुरक्षित रूप से



निकल गए। दुर्घटना की वजह का पता लगाने के लिए कोर्ट ऑफ इन्क्वायरी का गठन किया गया है।

जैसलमेर शहर के बीच जवाहर कॉलोनी के पास यह विमान आबादी के बीच आग का गोला बनकर गिरा। लड़ाकू विमान एक छात्रावास से भी टकराया। गनीमत रही कि हादसे में किसी के हाताहत होने की खबर नहीं है। विमान के गिरने के तुरंत बाद फायर ब्रिगेड की टीम पहुंची और आग को काबू किया गया। विमान के गिरते ही मौके पर भीड़ जुट गई। दूर तक धुं का गुबार देखा गया।

'भारत शक्ति' देखने पहुंचे थे पीएम मोदी

यह हादसा ऐसे वक्त पर हुआ जब पीएम नरेंद्र मोदी भी युद्धाभ्यास 'भारत शक्ति' देखने के लिए मंगलवार को राजस्थान के पोकरण फायरिंग रेंज में पहुंचे थे। इस अभ्यास के दौरान तैनात सेनाओं के स्वदेश निर्मित रक्षा उपकरणों की शक्ति का प्रदर्शन किया गया।

PM ने 10 वें भारत ट्रेनें लॉन्च की

85 हजार करोड़ की योजनाओं का इंगोरेशन साबरमती में कोचरब आश्रम का उद्घाटन किया

अहमदाबाद. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को अहमदाबाद में 85 हजार करोड़ रुपए की रेल प्रोजेक्ट का इंगोरेशन किया। उन्होंने देशभर के विभिन्न राज्यों से चलने वाली 10 वें भारत एक्सप्रेस ट्रेनों को भी हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इसके बाद उन्होंने साबरमती आश्रम में कोचरब आश्रम का उद्घाटन किया और गांधी आश्रम स्मारक के मास्टर प्लान का शुभारंभ किया।



जब-जब यहां आने का अवसर मिलता है, तो बापू की प्रेरणा हम अपने भीतर स्पष्ट रूप से अनुभव कर सकते हैं। उन्होंने कहा- आज 12 मार्च की ऐतिहासिक तारीख भी है। आज के ही दिन बापू ने स्वतंत्रता आंदोलन की धारा को बदला और दांडी यात्रा इतिहास में स्वर्णिम अक्षरों में अंकित हो गई। सत्य-अहिंसा के आदर्श हों, राष्ट्र आराधना का संकल्प हो या गरीबों-वंचितों की सेवा करते हुए नारायण के दर्शन की भावना हो, साबरमती आश्रम आज भी बापू के इन

मूल्यों को जीवित रखे हुए है।

5 एकड़ में सिमट गया था साबरमती आश्रम

अभय घाट में अपने संबोधन में उन्होंने कहा- 'साबरमती आश्रम 120 एकड़ में फैला था, जो धीरे-धीरे अतिक्रमण के चलते 5 एकड़ जमीन में सिमट गया था। एक समय यहां छोटे-बड़े 63 घर बन गए थे। हमने यहां की 55 एकड़ जमीन मुक्त करवाई। पहले की सरकारों ने यहां की विरासत को बचाने की कोशिश ही नहीं की। इसका कारण उनकी तुष्टीकरण की नीति थी। इसी के चलते हमारे देश की महान धरोहर ऐसे आदर्श हों, राष्ट्र आराधना का संकल्प हो या गरीबों-वंचितों की सेवा करते हुए नारायण के दर्शन की भावना हो, साबरमती आश्रम आज भी बापू के इन

CAA के तहत नागरिकता के लिए पोर्टल लॉन्च

मुस्लिम लीग सुप्रीम कोर्ट पहुंची; तमिलनाडु CM बोले- हम कानून लागू नहीं करेंगे

नई दिल्ली. सिटिजनशिप अमेंडमेंट एक्ट यानी CAA के तहत भारतीय नागरिकता के लिए गृह मंत्रालय ने वेब पोर्टल लॉन्च किया है। पाकिस्तान, अफगानिस्तान और बांग्लादेश से भारत आए गैर-मुस्लिम शरणार्थियों से नागरिकता के लिए आवेदन मांगे गए हैं।

दूसरी तरफ, इंडियन यूनियन मुस्लिम लीग ने CAA पर रोक लगाने की मांग करते हुए सुप्रीम कोर्ट में याचिका दायर की है। याचिका में सिटिजनशिप अमेंडमेंट एक्ट 2019 और सिटिजनशिप अमेंडमेंट रूल्स 2024 के विवादित प्रावधानों को लागू करने पर रोक लगाने की मांग की गई है। वहीं, तमिलनाडु के मुख्यमंत्री एमके स्टालिन ने कहा है कि वे राज्य में ये कानून लागू नहीं करेंगे।

खबरें गांव की...

दो पैग लगाने के बाद चखना मांगती है शराबी सास, बहु ने घर आने से किया इंकार

आगरा. यूपी के आगरा से जो मामला सामने आया है, उसे सुनकर पुलिस भी दंग रह गई। आमतौर पर महिलाएं अपने पति के शराब पीने से तंग होकर पुलिस के पास पहुंचती हैं लेकिन यहां एक महिला अपनी सास से परेशान थी। सास रोज शराब पीने के बाद मनपसंद का चखना मांगती थी। सास के मनपसंद चखने को लेकर बहु पस्त हो गई और उसने घर में बवाल कर दिया। हालांकि महिला ने अपनी सास की इस हरकत की जानकारी अपने पति को भी दी लेकिन उसने भी अपनी मां की साइड ली। बहु का आरोप था कि उसकी सास शराब पीने के बाद उल्टा सीधा बोलती है। विवाद इतना बढ़ गया कि पुलिस के पास आ पहुंचा। रिवार को दोनों पक्ष परिवार परामर्श केंद्र में काउंसिलिंग के लिए बुलाए गए थे। सास नहीं आई। तीसरी तारीख दी गई है।

दरोगा की गोरखपुर में पड़ोसी से झगड़े के बाद मौत, 7 लोगों पर हत्या का केस

लखीमपुर खीरी. यूपी के लखीमपुर खीरी में तैनात एक दरोगा छुट्टी पर गोरखपुर स्थित अपने घर आए हुए थे। यहां जमीन पर कब्जे को लेकर झगड़ा हुआ। दो पक्षों में मारपीट हो गई। मारपीट के दौरान ही दरोगा की तबोयत बिगड़ी। घरवालों ने आनन-फानन में पीठे अस्पताल पहुंचाया जहां उनकी मौत हो गई। दरोगा के भाई ने पीटकर हत्या का आरोप लगाते हुए गांव के सात लोगों पर केस दर्ज कराया है। एसआई वीरेंद्र यादव और उनके पड़ोसी के बीच गोरखपुर-लखनऊ हाइवे पर दो बीघा भूमि को लेकर करीब आठ साल से विवाद चल रहा था। इसको लेकर दोनों पक्षों के बीच कई मारपीट भी हो चुकी थी। परिजन के अनुसार पिछले महीने ही एसआई वीरेंद्र का हार्ट का ऑपरेशन हुआ था। वह 24-25 फरवरी से छुट्टी लेकर घर पर ही थे।

टीचर ने टॉपर बनाने का लालच देकर छात्रा को भेजा अश्लील मैसेज, स्कूल में हंगामा

बरेली. बरेली एक कॉन्वेंट स्कूल में एक टीचर पर बेहद घिनौनी हरकत का आरोप लगा है। टीचर ने अपने स्कूल की सातवीं की छात्रा को टॉपर बनाने का लालच दिया फिर उसे अश्लील मैसेज भेज दिया। छात्रा के बताने पर परिजनों ने स्कूल पहुंचकर हंगामा कर दिया। बताया जा रहा है कि स्कूल प्रबंधन के मांकी मांगने पर इसकी शिकायत पुलिस से नहीं की गई। बिथरी क्षेत्र के एक स्कूल में पढ़ने वाली सातवीं की छात्रा का आरोप है कि एक टीचर ने उस पर दबाव बनाने का प्रयास किया। साथ ही मैसेज भेजकर कहा है कि मेरी बात मान लो तो टॉपर बना दूंगा। टीचर ने इस तरह के मैसेज कई बार उस छात्रा को भेजे। परेशान होकर छात्रा पिछले कुछ दिनों से गुमसुम रहने लगी। मां-बाप के पूछने पर वह रोने लगी और पूरी बात बताई।

मालदीव से लौटने लगे भारतीय सैनिक



पहले जल्द में 25 ने छोड़ा देश मुड़जू की मनोकामना पूरी

मालदीव. मालदीव से भारतीय सैनिकों के लौटने का सिलसिला शुरू हो गया है। स्थानीय मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, मालदीव के राष्ट्रपति मोहम्मद मुड़जू के बयान के कुछ सप्ताह बाद भारत ने यह कदम उठाया है। मालदीव के अखबार मिहारू (Mihaaru) में इसे लेकर एक रिपोर्ट छपी है। इसमें बताया गया कि अड्डे के सबसे दक्षिणी एटोल में तैनात 25 भारतीय सैनिकों ने रिविार को मालदीव छोड़ दिया। हालांकि, मालदीव या भारतीय अधिकारियों की ओर से अभी तक इसे लेकर कोई आधिकारिक बयान

नहीं आया है। मालदीव के राष्ट्रपति मोहम्मद मुड़जू कुछ दिनों पहले ही भारत विरोधी बयानबाजी तेज करते नजर आए थे। उन्होंने कहा कि उनके देश में 10 मई के बाद 1 भी भारतीय सैन्यकर्मी मौजूद नहीं रहेगा, यहां तक कि सादे कपड़ों में भी नहीं। मुड़जू का यह बयान तब आया जब कुछ समय पहले भारत की असेन्य टीम मालदीव में हल्के हेलीकॉप्टर का संचालन करने वाले सैन्यकर्मियों की जगह लेने वह पहुंची थी। मुड़जू ने अपने देश से भारतीय सैन्यकर्मियों के पहले समूह की वापसी के लिए 10 मार्च की समयसीमा तय की थी। उन्होंने कहा कि भारतीय सैनिकों को देश से बाहर निकालने में उनकी सरकार की सफलता के कारण झूठी अफवाहें फैलाई जा रही हैं। लोग मौजूदा स्थिति को तोड़-मरोड़कर पेश कर रहे हैं।



युवाओं के कल्याण के लिए!

- ▶ 1175 प्रसिद्ध विविध एजेंसियों के साथ समझौता ज्ञापन (एमओयू)। इस संस्थान और उद्योग से 6 लाख 86 हजार युवाओं को रोजगार के अवसर उपलब्ध कराये जाएंगे।
- ▶ नागपुर, लातूर, बारामती, अहमदनगर और ठाणे में हर मंडल स्तर पर 'नमो महा रोजगार मेला' का आयोजन किया गया। रोजगार मेलों में दो लाख रोजगार के अवसर उपलब्ध कराये गये।
- ▶ प्रदेश में 557 'पंडित दीनदयाल उपाध्याय रोजगार मेलों' का सफलतापूर्वक आयोजन।
- ▶ प्रत्येक राजस्व विभाग में अंतर्राष्ट्रीय कौशल विकास केंद्र। देश की पहली स्वच्छ भारत 'संत गाडगेबाबा स्वच्छ भारत कौशल्य प्रबोधिनी' अकादमी कोपरी, ठाणे में शुरू की जाएगी।
- ▶ अंतर्राष्ट्रीय रोजगार केंद्र के माध्यम से विदेशों में नौकरी के अवसर उपलब्ध कराए गए। नया स्टार्टअप के लिए वित्तीय सहायता, प्रशिक्षण और परामर्श सेवाएँ।
- ▶ राज्य में 511 प्रमोद महाजन ग्रामीण कौशल विकास केंद्र। प्रधानमंत्री विश्वकर्मा कौशल सम्मान योजना के तहत प्रदेश में 101 प्रशिक्षण केन्द्र प्रारम्भ।
- ▶ कौशल रथ के माध्यम से विदर्भ के आठ जिलों में होगी जनजागृती।
- ▶ विदेशी भाषा प्रशिक्षण, वीजा सहायता केंद्र, स्वामी विवेकानंद अंतरराष्ट्रीय कौशल विकास प्रबोधिनी के माध्यम से उद्यमियों को मार्गदर्शन।
- ▶ गोंदिया और गडचिरोली जिलों के नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में 'कौशल विकास कार्यक्रम'। गडचिरोली में 2 नई औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थाएं शुरू हुईं।
- ▶ मुंबई के वरली में 'आधुनिक प्रशिक्षण और कौशल विकास भवन' का निर्माण किया जाएगा।
- ▶ पुलिस सिपाही के 18 हजार 331 रिक्त पदों पर भर्ती की गई और 17 हजार 471 रिक्त पदों के भर्ती की कार्यवाही जारी है।
- ▶ सरकार ने एक लाख 53 हजार से ज्यादा रिक्त पदों पर भर्ती प्रक्रिया शुरू कर दी है।
- ▶ एशियाई खेलों के पदक विजेता खिलाड़ियों को दी जाने वाली पुरस्कार राशि 10 गुना तक बढ़ाई गई। इसी प्रकार खिलाड़ियों की पुरस्कार राशि की 10 प्रतिशत राशि प्रशिक्षकों को दी जाएगी।
- ▶ छत्रपति राज्य खेल पुरस्कार की राशि बढ़ाई गई। 'जीवनगौरव पुरस्कार' के तौर पर पहले के 3 लाख रुपये की जगह अब 5 लाख रुपये दिए जाएंगे। इसी तरह खिलाड़ियों को 1 लाख रुपये के स्थान पर 3 लाख रुपये दिये जायेंगे।
- ▶ राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं में स्वर्ण, रजत एवं कांस्य पदक जीतने वाले खिलाड़ियों की पुरस्कार राशि बढ़ाई गई।
- ▶ पुणे के बालेवाड़ी में 'खेल विज्ञान केंद्र' बनाया जाएगा।
- ▶ खिलाड़ियों के प्रदर्शन में सुधार के लिए 'मिशन लक्ष्यवेध' चालू।
- ▶ महाराष्ट्र एनसीसी दस्ते को लगातार तीसरे वर्ष 'प्रधान मंत्री बॉनर' मिला।
- ▶ महाराष्ट्र ने गोवा में राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिता में 228 पदक जीतकर एक रिकॉर्ड बनाया। सर्वसाधारण खिलाड़ियों भी महाराष्ट्र ने जीता।
- ▶ सीनियर खिलाड़ियों के मानधन में 2.5 गुना बढ़ोतरी।

पंत को BCCI ने फिट घोषित किया



कहा- IPL में विकेटकीपिंग और बैटिंग के लिए तैयार शमी-प्रसिद्ध टूर्नामेंट से बाहर

दिल्ली कैपिटल्स के ऋषभ पंत ने फिटनेस टेस्ट पास कर लिया है। उन्हें BCCI ने फिट घोषित किया। BCCI ने ही बताया कि गुजरात टाइटंस के तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी और राजस्थान रॉयल्स के तेज गेंदबाज प्रसिद्ध कृष्णा टूर्नामेंट से बाहर हो गए हैं।

कृष्णा और मोहम्मद शमी की इजरी पर अपडेट दिया। बोर्ड ने बताया, 14 महीने के लम्बे रिहैब और रिकवरी प्रोसेस के बाद ऋषभ पंत अब विकेटकीपिंग और बैटिंग करने के लिए फिट हैं। वह IPL 2024 में हिस्सा ले सकते हैं।

शमी और प्रसिद्ध टूर्नामेंट नहीं खेलेंगे

बोर्ड ने कहा कि प्रसिद्ध कृष्णा और मोहम्मद शमी फिटहाल इजरी से रिकवरी कर रहे हैं। दोनों ही खिलाड़ी IPL में हिस्सा नहीं ले सकेंगे। प्रसिद्ध ने 23 फरवरी को सर्जरी कराई। दूसरी ओर शमी ने भी फरवरी के आखिरी सप्ताह में ही सर्जरी करवाई। दोनों को फिट होने में सितंबर तक का समय लग जाएगा। सूर्यकुमार यादव आखिरी बार दिसंबर 2023 में भारत के लिए इंटरनेशनल क्रिकेट खेलते नजर आए थे। यहां साउथ अफ्रीका के खिलाफ उन्होंने टी-20 में टीम इंडिया की कप्तानी की थी। इसी दौरान वे फील्डिंग के दौरान गेंद रोकने की कोशिश में इंडर्ड हो गए।

सूर्या को पैर में चोट लगी थी, जिसका इलाज कराने के लिए वे भारत लौटे। उन्होंने हर्निया की सर्जरी कराई और फिर NCA में रिहैब शुरू कर दिया। NCA से उनके अब तक फिट होने की जानकारी नहीं मिली है।



सूचना एवं जनसंपर्क महानिदेशालय, महाराष्ट्र सरकार | www.mahasamvad.in | MaharashtraDIGIPR | MahaDIGIPR

विकसित भारत विकसित महाराष्ट्र!

