

दावा : भारत ने पाकिस्तान पर तान दी थीं 9 मिसाइलें

इमरान ने आधी रात फोन किया; मोदी बोले थे-ये कत्ल की रात है



कमिशनर सोहेल महमूद का फोन आया था। उन्होंने कहा था कि इमरान खान पीएम मोदी से बात करना चाहते हैं।

विसरिया ने दिल्ली में लोगों से बात की और महमूद से कहा कि मोदी, इमरान खान से बात करने के लिए उपलब्ध नहीं हैं। कोई जरूरी मौसेज है तो वे खुब हाई डरअसल, अमेरिका और ब्रिटेन के भारत और पाकिस्तान में भौजूद राजदूतों से 3 बार मूलाकात की थी।

विसरिया के मुताबिक बाद में प्रधानमंत्री ने एक तैरानी में 27 फरवरी की रात को कत्ल की रात बताया था। इमरान खान ने मोदी को फोन करने के अगले ही दिन यानी 28 फरवरी को पाकिस्तान की नेशनल असेंबली में

योग्यां की थी कि बिंग कमांडर अभिनंदन वर्मामान की रिहाई के आदेश दे दिए हैं। पाकिस्तान ने अभिनंदन की रिहाई से दुनिया को ये दिखाने की कोशिश की थी कि वो शांति चाहता है।

विसरिया ने दिल्ली में लोगों से बात की और महमूद से बात करने के लिए उपलब्ध नहीं हैं। कोई जरूरी मौसेज है तो वे खुब हाई डरअसल, अमेरिका और ब्रिटेन के भारत और पाकिस्तान में भौजूद राजदूतों से 3 बार मूलाकात की थी।

भारत ने कभी अधिकारिक तौर पर ये स्वीकार नहीं किया कि पाकिस्तान पर 9 मिसाइलें तानी थी। हालांकि, विसरिया की किताब के मुताबिक, पश्चिमी देशों के गजटों से सुलाकात के दौरान पाकिस्तान के फरिन राजदूतों तहमीनों ज़ञ्जाओं ने अपनी फोन की तरफ से भैंजा एक मैसेज पढ़ा था। इसमें लिखा था कि भारत ने 9 पाकिस्तान की तरफ 9 मिसाइलें तानी हुई हैं।

अभिनंदन ने जबरदस्त बहादुरी दिखाई थी

बालाकोट में भारतीय वायुसेना की एयर स्ट्राइक से बौखलाए पाकिस्तान ने 27 फरवरी की सुबह अपने 10 लड़ाकू विमान भेज दिए। इसके बाद पाकिस्तान के लड़ाकू विमानों को खदेड़ने के लिए इंडियन एयरफोर्स के इंटरसेटर फाइटर जेट मिग-21 ने उड़ान भरी।

इनमें से एक मिग-21 को विंग कमांडर अभिनंदन वर्मामान उड़ा रहे थे। उन्होंने पाकिस्तानी वायुसेना के तानों लिए उनको बहुत तारीफ हुई थी। दरअसल, F-16 एडवांस्ड फाइटर प्लेन था, जिसे अमेरिका ने बनाया है। वहाँ मिग-21 रूस में बना 60 साल पुराना फाइटर प्लेन था। बाद में अभिनंदन का मिग-21 क्रैश हो गया और पाकिस्तान के कब्जे वाले कश्मीर में जा गिरा। अभिनंदन पहले स्थानीय लोगों और फिर पाकिस्तानी सेना ने पकड़ा और उनके साथ मारपीट की गई।

पंजाब में नशा तस्करों का दुस्साहस

शादी वाले घर में घुसकर किए 200 फायर, महिला

को पेट में लगी गोली

यमनानगर, 8 जनवरी (एजेंसियां)। हरियाणा के यमुनानगर से इनेलों के पूर्व विधायक दिलबाग सिंह के घर पर लगातार पांच दिन से चल रही ईडी की रेड अब खत्म हो गई है। सोमवार दोपहर एक बजे के करोब यह रेड खत्म हुई और ईडी टीम ने पूर्व विधायक दिलबाग सिंह को फिरपात्र कर दिया।

ईडी की तरफ से मिले दस्तावेज में लिखा गया है कि दिलबाग सिंह को 12 बजकर 15 मिनट पर गिरफतार किया गया है। ईडी की टीम की तरफ से दिलबाग सिंह सहित उनके परिजनों के चार आईकों भी अधिकारी दोपहर बढ़ गई थीं। ऐसे में अंदाज़ा की कुछ गाड़ियां पूर्व विधायक के बेहूल बरीबी कुलविंदर सिंह को भी अरेस्ट किया है। ईडी ने दिलबाग सिंह के खिलाफ मनी लॉन्ड्रिंग एक्ट के तहत केस दज

ठिकानों पर एक साथ रेड डाली थीं। इस दौरान उनके घर से विदेशी हथियार, शराब और गोल्ड के अलावा, 5 करोड़ रुपये कैश मिला था। इसके बाद लगातार उनके घर पर ईडी की टीम डटी हुई थी। गौरतलब है कि 48 साल के दिलबाग सिंह दो बार विधायक रहे हैं। 2009 में भी एक्टर सिंह ने पहला चुनाव लड़ा और जीता था। फिर 2014 में उन्हें हार का सामना करना पड़ा। इनेलों ने तो मामला खो दिया है। दिलबाग की आदी अधिकारी चौटाला दिलबाग के समीय हैं। दिलबाग की बेटी की शादी अधिकारी चौटाला से हुई थी। दिलबाग सिंह ने साल 1994 में कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी से बींग की पढ़ाई की थी। उनका माइनिंग और ट्राईपोर्ट अफर उन्हें साथ लेकर निकल किया गया है।

भरतपुर से निकली 108 फुट लंबी अगरबत्ती

आगरा होते हुए पहुंचेगी अयोध्या

कट-आउट लगाते करंट लगने से तीन की मौत

गडग, 8 जनवरी (एजेंसियां)। सुपरस्टार यश को जन्मदिन की बधाई देने के लिए उनका एक बड़ा कटआउट लगाते समय करंट लगने से तीन लोगों की मौत हो गई और तीन अन्य गंभीर रुप से घायल हो गए। बहु घटना कर्नाटक के गडग जिले के लक्ष्मेश्वर शहर के पास सोनानगी गांव में सोमवार तकड़े हुईं। घायल व्यक्तियों का फिलहाल अस्पताल में इलाज चल रहा है। मरतों को बयान 20 वर्षीय हुनुमत हरिजन, 20 वर्षीय मुरली नादुरामण और 20 वर्षीय नवनी गाजी के रूप में की गई है। घटना में मंजूराश हरिजन, प्रकाश व्यागेरी और दीपक हरिजन को गंभीर रुप से लुलस गए हैं। गांव के युवाओं का एक समूह 8 जनवरी को 'केजीएफ' सीरीज के सुपरस्टार यश के जन्मदिन के अवसर पर उनके प्रति अपने प्यार का इजहार करने के लिए कट-आउट लगा रहा था। रात में अंधेरा होने के कारण हाईटेंशन विजली का तार नजर नहीं आया। स्थानीय विधायक चूरू लमानी ने लक्ष्मेश्वर के अस्पताल में घायल लोगों से मुलाकात की और घटना में मरे गए लोगों के परिवारों के प्रति संवेदन व्यक्त की। जिले के प्रधारण मंत्री एच.के. पाटिल ने कहा कि उन्होंने डीपीसी से जानकारी जुटाई है और मरतों के मामलों के संबंध में सीधे पाठ्यक्रम लाये जाएं। एसपी बी.एस. नेमागौड ने उल्लेख किया कि यश के प्रशंसकों को एक समूह, लगभग नौ सदस्य, लोहे के फ्रेम के साथ एक कट-आउट स्पार्टा कर रहे थे, जो विजली के तार के संपर्क में आ गया। उन्होंने बताया कि दो घायलों की हालत गंभीर है। मरतों के दोस्तों और उनके परिवारों ने मांग की है कि यश को गांव और शोक संतप्त परिवारों से मिलाना चाहिए।



विसरिया के मुताबिक, प्रधानमंत्री ने एक तैरानी में 27 फरवरी की रात को कत्ल की रात बताया था। इमरान खान ने मोदी को फोन करने के अगले ही दिन यानी 28 फरवरी को पाकिस्तान को सतक किया था। विसरिया के मुताबिक, प्रधानमंत्री ने एक तैरानी में 27 फरवरी की रात को कत्ल की रात बताया था। इमरान खान ने मोदी को फोन करने के अगले ही दिन यानी 28 फरवरी को पाकिस्तान को सतक किया था।

विसरिया के मुताबिक, प्रधानमंत्री ने एक तैरानी में 27 फरवरी की रात को कत्ल की रात बताया था। इमरान खान ने मोदी को फोन करने के अगले ही दिन यानी 28 फरवरी को पाकिस्तान को सतक किया था।

विसरिया के मुताबिक, प्रधानमंत्री ने एक तैरानी में 27 फरवरी की रात को कत्ल की रात बताया था। इमरान खान ने मोदी को फोन करने के अगले ही दिन यानी 28 फरवरी को पाकिस्तान को सतक किया था।

विसरिया के मुताबिक, प्रधानमंत्री ने एक तैरानी में 27 फरवरी की रात को कत्ल की रात बताया था। इमरान खान ने मोदी को फोन करने के अगले ही दिन यानी 28 फरवरी को पाकिस्तान को सतक किया था।

विसरिया के मुताबिक, प्रधानमंत्री ने एक तैरानी में 27 फरवरी की रात को कत्ल की रात बताया था। इमरान खान ने मोदी को फोन करने के अगले ही दिन यानी 28 फरवरी को पाकिस्तान को सतक किया था।

विसरिया के मुताबिक, प्रधानमंत्री ने एक तैरानी में 27 फरवरी की रात को कत्ल की रात बताया था। इमरान खान ने मोदी को फोन करने के अगले ही दिन यानी 28 फरवरी को पाकिस्तान को सतक किया था।

विसरिया के मुताबिक, प्रधानमंत्री ने एक तैरानी में 27 फरवरी की रात को कत्ल की रात बताया था। इमरान खान ने मोदी को फोन करने के अगले ही दिन यानी 28 फरवरी को पाकिस्तान को सतक किया था।

विसरिया के मुताबिक, प्रधानमंत्री ने एक तैरानी में 27 फरवरी की रात को कत्ल की रात बताया था। इमरान खान ने मोदी को फोन करने के अगले ही दिन यानी 28 फरवरी को पाकिस्तान को सतक किया था।

विसरिया के मुताबिक, प्रधानमंत्री ने एक तैरानी में 27 फरवरी की रात को कत्ल की रात बताया था। इमरान खान ने मोदी को फोन करने के अगले ही दिन यानी 28 फरवरी को पाकिस्तान को सतक किया था।

विसरिया के मुताबिक, प्रधानमंत्री ने एक तैरानी में 27 फरवरी की रात को कत्ल की रात बताया था। इमरान खान ने मोदी को फोन करने के अगले ही दिन यानी 28 फरवरी को पाकिस्तान को सतक किया था।

विसरिया के मुताबिक, प्रधानमंत्री ने एक तैरानी में 27 फरवरी की रात को कत्ल की रात बताया था। इमरान खान ने मोदी को फोन करने के अगले ही दिन यानी 28 फरवरी को पाकिस्तान को सतक किया था।

विसरिया के मुताबिक, प्रधानमंत्री ने एक तैरानी में 27 फरवरी की रात को कत्ल की रात बताया था। इमरान खान ने मोदी को फोन करने के अगले ही दिन यानी 28 फरवरी को पाकिस्तान को सतक किया था।

भारत जोड़ो न्याय यात्रा

इस चुनावी साल में देश का माहौल अपने अनुकूल बनाने की कोशिश के तौर पर जहां सत्तारूढ़ बीजेपी अयोध्या में राममंदिर से जुड़ी गतिविधियों पर अधिक से अधिक जोर दे रही है, वहीं प्रमुख विपक्षी दल कांग्रेस ने राहुल गांधी की भारत जोड़ो न्याय यात्रा का ऐलान कर दिया है। पिछले साल की भारत जोड़ो यात्रा की कामयाबी से प्रेरित कांग्रेस इस यात्रा को थोड़ा अलग रखते हुए भी चाहती है कि लोग इसे उसी यात्रा की अगली कड़ी के रूप में देखें। इसलिए भले ही लोकसभा चुनावों के मद्देनजर वक्त की कमी का हवाला देते हुए इसे हाइब्रिड मोड में रखा गया है, यानी यात्रा का बड़ा हिस्सा बस में तय होगा और बीच-बीच में पैदल मार्च भी किया जाएगा, लेकिन भारत न्याय यात्रा नाम घोषित कर देने के बाद उसे बदलकर भारत जोड़ो न्याय यात्रा किया गया तो इसके पीछे मकसद यही है कि भारत जोड़ो का संदर्भ कमजोर न पड़ जाए। यात्रा की शुरुआत हिंसा पीड़ित मणिपुर से करना अपने आप में एक बड़ा संदेश है जो कांग्रेस अधिक से अधिक प्रचारित करना चाहेगी। इसके साथ ही यात्रा के केंद्र में न्याय को रखना बताता है कि कांग्रेस इसके जरिए न सिर्फ संवैधानिक मूल्यों पर जोर देना चाहती है बल्कि यह दिखाना चाहती है कि सत्तारूढ़ पक्ष एक धर्म, एक पंथ, एक संस्कृति और एक नेता पर जोर देते हुए भारत की उस मूल दृष्टि को नुकसान पहुंचा रहा है, जो सबके साथ न्याय और सबके साथ उदारता की बदौलत भारत की बहुलता की रक्षा करती रही है। भारत जोड़ो यात्रा के दौरान तालमेल में कमी के चलते कई जगह क्षेत्रीय विपक्षी पार्टियों के नेता उससे दूरी बरतते देखे गए थे। इस बार कांग्रेस ने पहले से ही साफ कर दिया है कि इंडिया गर्भवंधन के सभी घटक दलों को इसमें शामिल होने के लिए आमंत्रित किया जा रहा है। इसकी शुरुआत के समय ही सभी विपक्षी दलों के मुख्यमंत्रियों की मौजूदगी सुनिश्चित करने के प्रयास हो रहे हैं। जहां तक इस यात्रा के प्रभावों का सवाल है तो निश्चित रूप से मौजूदा माहौल में इसकी सबसे बड़ी कसौटी आगामी लोकसभा चुनाव को ही माना जाएगा। पिछली भारत जोड़ो यात्रा के अनुभव से देखें तो उसने राहुल गांधी के पक्ष में थोड़ा माहौल बनाया, उन्हें एक गंभीर नेता की छवि भी दी, लेकिन चुनावी कसौटियों पर उसका असर मिला-जुला ही रहा। चुनाव में वैसे भी बहुत से कारक होते हैं। यह दूसरी यात्रा अगर कांग्रेस और विपक्षी दलों के पक्ष में माहौल बनाती है तो निश्चित रूप से उनके लिए यह एक अच्छी बात होगी, लेकिन चुनावों में इसका वे कितना फायदा उठा पाते हैं, यह उनकी तैयारी के दूसरे पक्षों पर निर्भर करेगा।

स्त्रियों के आर्थिक विकास से जुड़ा राष्ट्र का विकास तंत्र



ੴ ਸਤਿਗੁਰ

निश्चित तौर
पर हर रात की
सुबह होती है
भारत में
महिलाओं की
मुक्ति का प्रश्न
स्वतंत्रता एवं
संजीव ठाकर
भारत की
मुक्ति के साथ अनिवार्य रूप से
जुड़ गया है। स्वतंत्र काल से जुड़ी
हुई महिला सशक्तिकरण की यात्रा
आज तक अनवरत जारी है। आज
भी महिलाएं सामाजिक राजनीतिक
आर्थिक एवं सांस्कृतिक सभी मोर्चों
और सवालों पर पुरुषों के समकक्ष
संघर्ष करती नजर आ रही है। आज
राष्ट्र निर्माण में नारी अपनी भूमिका
से न केवल परिचित है बल्कि
उसकी गंभीर जिम्मेदारी का
निर्वहन करने के लिए भी तत्पर व
सक्षम है। वर्तमान में भारत विश्व
की सबसे तेजी से बढ़ती हुई
अर्थव्यवस्थाओं में से एक है। भारत
विकास की दर आज बड़ी से बड़ी
वैश्विक शक्ति से टक्कर लेने की
जद पर है। विकास की गाथा में
देश की आधी आबादी यानी
महिलाओं की भूमिका बढ़ती जा
रही है। अनेक सामाजिक आर्थिक
विसंगतियों के बावजूद आज हर
मोर्चे पर महिलाएं पुरुषों के साथ
कंधे से कंधा मिलाकर खड़ी होती
दिखाई दे रही है। यह
आत्मविश्वास उन्हें सदियों के
संघर्ष के बाद हासिल हुआ है,
प्राचीन काल में अपाला तथा गोसा
जैसी विदुषी महिलाओं ने अपनी
कीर्ति पताका फैलाई थी, भारतीय
समाज में उन्हें सम्मान और
बराबरी का दर्जा दिया गया है, परंतु
मध्यकाल में भारत अपनी संकुचित
एवं संकट दृष्टि का शिकार हो गया
था महिलाओं को घर की
चारदीवारी में क्या होना पड़ा था।
इसी के साथ कैद हो गई थी उनकी
योग्यता, ऊर्जा, शक्ति, आकांक्षाएं
और व्यक्तित्व विकास की
संभावनाएं भारत एवं भारत के
बाहर विदेशों में भारतीय मूल की
ऐसे सैकड़ों महिलाएं हैं जिन्होंने
भारत देश का नाम रोशन किया है
उनके नाम की सूची बड़ी लंबी है
उनका उल्लेख न करते हुए समग्र
रूप से उनका नमन करते हुए यह
बताना चाहूंगा कि महिलाएं निरंतर
उच्च पदों पर आसीन हो रही हैं इन
सब के साथ सबसे पुराने बजट
तथा घर के अर्थशास्त्र को संभालने
की भूमिका का भी कुशलतापूर्वक
सदियों से प्रबंधन करती आ रही
है। इसके साथ ही वे अपनी
शक्षणिक योग्यता में निरंतर सुधार

कर रही हैं जनसंख्या गणना के
आंकड़े भी इसकी पुष्टि करते हैं,
महिलाएं जहाँ शिक्षा,
प्रशासन, मेडिकल क्षेत्र,
इंजीनियरिंग, स्पेस रिसर्च, विज्ञान
टेक्नोलॉजी और उद्यानिकी
, एग्रीकल्चर, सेरीकल्चर और
तमाम क्षेत्रों में असाधारण रूप से
शिक्षा प्राप्त कर प्रगति कर रही
और उच्च पदस्थ होकर कार्यों का
कुशलता से संपादन कर रही है।
सामाजिक कुरीतियों के विरोध में
समाज को आगाह करने और
उसका विरोध करने में भी महिलाएं
पीछे नहीं हैं, फिर चाहे वह शनि
सिंगनापुर हाजी अली दरगाह या
तीन तलाक के मामले में इनकी
सजगता ने सामाजिक परिवर्तन
लाया है। सरकार भी इनकी इस
भूमिका को स्वीकार करते हुए थल
जल और वायु सेना में युद्धक की
भूमिका में इनकी नियुक्ति कर रही
है। हम यदि राजनीतिक क्षेत्र की
चर्चा करें तो पंचायती स्तरों पर
महिला प्रधानों ने गंभीर परिवर्तन
के प्रयास किए, किंतु हमें यहां
हमेशा स्मरण रखना चाहिए की
देश के आर्थिक विकास में अपनी भी
महिलाओं को वह भागीदारी व
सम्मान नहीं मिल पा रहा है जिसके
लिए वह पूर्णरूपेण हकदार है।
अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन ने अपनी
एक रिपोर्ट में बताया की श्रम बल
भागीदारी में महिलाओं की
भागीदारी 25% से भी कम हो गई
है। महिलाओं को अनेक
सामाजिक आर्थिक सांस्कृतिक एवं
मनोवैज्ञानिक चुनौतियों का भी
सामना करना पड़ रहा है।
अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन की रिपोर्ट
के अनुसार महिलाओं को समान
पदों पर कार्यरत पुरुषों की तुलना
में कम वैतन दिया जाता है तथा
अधिकांश शीर्ष पदों पर पुरुषों का
कब्जा है के अलावा दुनिया की
सबसे कम तनखा वाली नौकरियों
में 60% महिलाएं ही हैं।
महिलाओं द्वारा अनेक चुनौतियों
का सामना करते हुए पुरुषों के
साथ कंधे से कंधा मिलाते हुए
कार्यस्थल पर कार्य करते हुए देश
के विकास में महत्वपूर्ण योगदान
दिया है। इन परिस्थितियों में
महिलाओं द्वारा दिए गए सामाजिक
आर्थिक विकास के योगदान को
पहचानते हुए सरकार ने मातृत्व
लाभ अधिनियम 2016 तथा यौन
उत्पीड़न अधिनियम 2013 के
माध्यम से अनुकूल बातावरण तथा
महिलाओं को मातृत्व अवकाश देने
के कई अच्छे प्रावधान भी उपलब्ध
कराए हैं।



अशोक भाटिया

मालदीव के मात्रिया ने शायद भारत देखा ही नहीं है। उन्होंने दिल्ली के प्रदूषण की खबरें पढ़ी हाँगी या मुंबई में बारिश की। जब भारतीय पर्यटक परिवार के साथ वहाँ छुट्टियाँ बिताने जाते होंगे तो उन्हें लगता होगा कि भारत में हमारे जैसा खूबसूरत बीच और द्वीप नहीं है? प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पिछले दिनों जब लक्ष्मीप की तस्वीरें शेयर कीं तो मालदीव के कुछ मंत्रियों को मिर्ची लग गई। उन्हें लगा कि शायद भारत ने झटपट बीच बना लिया और अब उनका टूरिज्म बाला मुनाफा खत्म होने जा रहा है। वे भारत के प्रधानमंत्री पर उल्टे-सीधे आरोप लगाने लगे। वे भूल गए कि भारत के प्रधानमंत्री के खिलाफ अनाप-शनाप बोलकर उन्होंने खुद अपने देश के लोगों का अहित कर दिया है। पहले पूरा मामला समझ लीजिए। दरअसल, मालदीव के तीन उप-मंत्रियों ने मोदी की लक्ष्मीप यात्रा के बाद सोशल मीडिया पर उनकी आलोचना की। उन्होंने आरोप लगाया कि भारत इस केंद्रशासित प्रदेश को मालदीव के वैकल्पिक पर्यटन स्थल के रूप में पेश करने की कोशिश कर रहा है। माले में भारतीय उच्चायोग ने आपत्ति जताई तो फौरन मालदीव की सरकार को अपने तीनों मिनिस्टरों- मालशा शरीफ, मरियम शिउना और अब्दुल्ला माजिद को स्पेंड करना पड़ा। यह बयान कितना बेतुका है कि भारतीय प्रधानमंत्री अपने भूभाग पर जाते हैं तो किसी दूसरे देश का नुकसान कैसे हो गया? भारतीय संस्कृति में ही यह रचा बसा है। यहाँ के लोग किसो के खिलाफ नहीं सोचते और जहर उगलने वाले को छोड़ते भी नहीं। हुआ भी कुछ ऐसा ही। सोशल मीडिया 'एक्स' पर ताबड़ी टैटोड ट्रीट आने लगे। एक्टर सलमान खान, अक्षय कुमार और महान क्रिकेट खिलाड़ी सचिन तेंदुलकर जैसी मशहूर हस्तियों ने लोगों से भारत के खूबसूरत द्वीपों की यात्रा करने की अपील की। क्रिकेटर हार्दिक पंडया, पूर्व खिलाड़ी वेंकटेश प्रसाद, वीरेंद्र सहवाग जैसे कई जाने माने चेहरों ने मालदीव के मंत्रियों को खूब सुनाया। सामान्य रूप से भारत के लोग मीडिया में मालदीव घूमते हुए फिल्मी सितारों की तस्वीरें देखते रहे हैं। सोशल मीडिया पर भी भारतीय सितारे वहाँ छुट्टी मनाते हुए तस्वीरें शेयर करते हैं। इससे मालदीव के टूरिज्म को फायदा होता है। अब लक्ष्मीप की तस्वीरें आने लगीं तब तो मालदीव को तगड़ा झटका लगना तय है। मालदीव ने फौरन गलती तो सुधार ली लेकिन जरा सोचिए। जिस देश की अर्थव्यवस्था टूरिज्म पर टिकी हो और उसका पड़ोसी 142 करोड़ की जनता हो वह ऐसी गलती कैसे कर सकता है। अगर भारतीय सितारों ने मालदीव जाना बंद कर दिया तो क्या होगा? विवाद ही सही, मालदीव के लोगों को इसी बहाने भारत के बारे में थोड़ा जान-समझ लेना चाहिए। भारत के पास गोवा बीच, मुंबई और विशाल दक्षिणी तट ही नहीं, अंडमान निकोबार द्वीप समूह और लक्ष्मीप जैसी खूबसूरत जगहें भी हैं जहाँ भारतीय बो सब महसूस कर सकते हैं जो मालदीव जाकर मिलता है। फिर भी अगर भारतीय उनके देश घूमने जाते हैं तो भारत को कोई दिक्कत नहीं लोकन इस तरह से प्रधानमंत्री के खिलाफ जहर उगलकर मालदीव को फायदा नहीं होना वाला है। मालदीव के मंत्रियों को नेपाल और श्रीलंका जैसे पड़ोसी देशों से ही नहीं, अपने ही लोगों से यह समझना चाहिए कि भारत जैसा पड़ोसी नसीब से मिलता है। पूर्व राष्ट्रपति इब्राहिम मोहम्मद सोलिह ने फौरन अपने मंत्रियों की आलोचना करते हुए कहा कि भारत हमेसा से मालदीव का अच्छा दोस्त रहा है, हमें दोनों देशों के बीच सदियों पुरानी दोस्ती पर नकारात्मक प्रभाव नहीं डालने देना चाहिए। एक पूर्व मंत्री ने एक लाइन में अपने देश के लोगों को आगाह करते हुए कहा कि अगर भारतीयों ने मालदीव का बहिष्कार किया तो हमारी अर्थव्यवस्था पर काफी बुरा असर पड़ सकता है। इसी बीच अब ट्रैवल एंड टूरिज्म कंपनी ईज माय ट्रिप ' ने भी इस मामले को देखते हुए बड़ा फैसला लिया है। देश की दिग्गज ट्रैवल कंपनी ने सभी फ्लाइट्स बुकिंग को रद्द कर दिया है। कंपनी के को फाउंडर निशांत पिट्टी ने सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए ये जानकारी दी है कि मालदीव की फ्लाइट्स को रद्द किया गया है। उन्होंने कहा कि देश की एकजुटता में शामिल होते हुए कंपनी ने देशहित में ये फैसला लिया है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के खिलाफ की गई 'अपमानजनक' टिप्पणियों का मुद्दा भारतीय उच्चायोग द्वारा उठाए जाने के बाद भले ही रविवार को मालदीव की सरकार ने अपने आप को बचाते हुए तीन उप मंत्रियों को कथित तौर पर निलंबित कर दिया। इन मंत्रियों ने प्रधानमंत्री मोदी के खिलाफ सोशल मीडिया पर 'अपमानजनक' टिप्पणियाँ को थी। भारत के सख्त रुख के बाद मालदीव सरकार ने इन बयानों से किनारा करते हुए इसे संबंधित मंत्रियों के निजी विचार करार दिए थे। मालदीव के विदेश मंत्रालय ने एक बयान में कहा है कि मालदीव की सरकार विदेशी नेताओं और उच्च पदस्थ लोगों के खिलाफ सोशल मीडिया मंचों पर की गई अपमानजनक टिप्पणियों से अवगत है। ये विचार व्यक्तिगत हैं और मालदीव की सरकार के विचारों का प्रतिनिधित्व नहीं करते हैं। विदेश मंत्रालय के बयान के मुताबिक, मालदीव सरकार का मानना है कि अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का इस्तेमाल लोकतांत्रिक और जिम्मेदारी तरीके से किया जाना चाहिए, इनसे धृणा तथा नकारात्मकता नहीं फैलनी चाहिए और मालदीव तथा उसके अंतरराष्ट्रीय भागीदारों के बीच घनिष्ठ संबंधों में बाधा नहीं आनी चाहिए। उसने चेतावनी दी कि सरकार के संबंधित अधिकारी ऐसी अपमानजनक टिप्पणी करने वालों के खिलाफ कार्रवाई करने में कोई संकोच नहीं करेंगे। इससे माना जा सकता है कि मालदीव की मुद्ज्ज सरकार अब बैकफुट पर है पर जो अपमान का तीर भारतीयों के अहम को लगा है उसका धाव इतनी जल्दी भरने वाला नहीं है। गैरतलब है कि मालदीव की इकॉनॉमी टूरिज्म पर निर्भर है। इस देश की इकॉनॉमी में टूरिज्म का योगदान 28 फीसदी है। वहीं फौरन एक्सचेंज में 60 फीसदी योगदान टूरिज्म सेक्टर का होता है। मालदीव टूरिज्म डिपार्टमेंट के अनुसार, 2023 में यहाँ आए टूरिस्ट्स में सबसे ज्यादा भारतीय थे। इसके बाद रूस और चीनी टूरिस्ट्स का स्थान है 2022 में करीब ढाई लाख भारतीय चावल, फल, सब्जियाँ, पोल्ट्री प्रोडक्ट्स और मसाले भारत से लेता है। इसके अलावा फार्मास्यूटिकल्स, इंजीनियरिंग और इंडस्ट्रीयल प्रोडक्ट्स भी मालदीव भारत से खरीदता है।

क्यों कहलाने लगे मोहन यादव आते ही ताकतवर मुख्यमंत्री



ऋतुपर्ण दवे

क्रतुपर्ण दर्श अलग नजारे से देखा जा रहा था। जहां विपक्ष बगावत का धुंआ सूंघ रहा था और वहीं सत्तादल में वरिष्ठों को लेकर जबरदस्त कानाफूसी हो रही थी। लेकिन, अनुशासन को लेकर किसी भी प्रकार की चूंचपड़ को बर्दास्त न कर, विशिष्ट कार्यशैली से पहचान बना चुके भाजपा शीर्ष नेतृत्व ने उस मिथक को बरकरार रखा कि मोदी-शाह की थैली में क्या है, उनके सिवाय कोई नहीं जानता। वही सच निकला। हां, शिवराज सिंह चौहान का बदला व्यव्हार और दिल्ली न जाकर मध्यप्रदेश में ही रहने की दुहाई और सक्रियता जरूर अटपटी लगती रही।

यूं तो डॉ. मोहन यादव का नाम मध्यप्रदेश की राजनीति में नया और बड़ा भी नहीं था। एक सवाल हर सबके मन में कौंधता रहा कि तमाम दिग्गजों के रहते वही क्यों? हालांकि जवाब पहले छत्तीसगढ़, बाद में राजस्थान से काफी कुछ मिला भी। भाजपा शीर्ष नेतृत्व की रणनीति कहें या पार्टी के अन्दरखाने में खुद को क्षत्रप्र मानने वालों को जवाब या नसीहत जो भी, एक तीर से कई निशाने साथे गए। मध्यप्रदेश में 2003 से लगातार भाजपा काबिज है, सिवाय बीच के 15 महीनों को छोड़कर। उसमें भी 17 साल मुख्यमंत्री रहे शिवराज रहे। ऐसे में नए नेतृत्व को कमान के कई मायने हैं। ऐसी ही चौकाने वाली परिस्थितियों में 29 नवंबर 2005 को शिवराज भी मुख्यमंत्री बने थे। बाबलाल गौर के विलाप दरान भाजपा उम्मादवारा का सूची में उनका नाम काफी बाद में आने से क्यास लगने लगे कि इस बार शिवराज के लिए हालात मुश्किल भरे होंगे। कई बार टिकट पर संदेह हुआ। इधर मोहन यादव को नेतृत्व सौंपने की तैयारी बहुत पहले शुरू हो चुकी थी। ये बात अलग है कि तब प्रदेश राजनीति को बूझने वाले समझ नहीं पाए या समझ कर भी खामोश रहे। कई सिलसिलेवार घटनाक्रमों से कहानी साफ दिखती है। 30 सितंबर 2022 को भोपाल से दूर रातापानी गेस्ट हाउस में भाजपा को गुप्त की बैठक में राष्ट्रीय संगठन महामंत्री बीएल संतोष एक बड़ा संदेश लेकर आए। वहां अचानक डॉ. मोहन यादव, विश्वास सारंग और इंदर सिंह परमार बुलाए गए। लंबी चर्चा हुई। यहीं तय हुआ कि महाकाल लाक के उद्घाटन हेतु प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 11 अक्टूबर 2022 को जब उज्जैन आएंगे, सारी व्यवस्थाएं डॉ. मोहन यादव संभालेंगे। दूसरा वाक्या 30 अक्टूबर 2023 का है। केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह चुनाव प्रचार खातिर उज्जैन आए। किसी पदाधिकारी के घर भोजन करना तय था, कहां सिवाय डॉ. यादव को किसी को नहीं पता था। दो घण्टे पहले पता चला उन्हीं के कट्टर समर्थक पमनानी जी के यहां भोजन करेंगे जिसकी गुप्त जानकारी डॉ. यादव ने ही गह मंत्रालय को दी थी। प्रोटोकाल के तहत पूरा बन्दोबस्त हुआ। डिनर टेबल पर तीन लोग अमित शाह, बीड़ी शर्मा और डॉ. मोहन यादव थे। 19 नवंबर का डा. यादव को तेलंगाना प्रचार पर भेजा गया। प्रचार समाप्त होते वही से दिल्ली बुला लिए गए। नतीजों के बाद 6 दिसंबर को भोपाल से उज्जैन जाते वक्त बीच रास्ते दिल्ली बुलावा आया। तुरंत भोपाल लौट। फ्लाइट पकड़ी, दिल्ली पहुंचे। वहां जेपी नड़ी से 15 मिनट बात हुई। 7 दिसंबर को बात फैली तो राजनीतिक पण्डित तक गच्छा खा गए। नई चर्चाओं ने जोर पकड़ा कि जातिगत समीकरण साधने उन्हें प्रदेश भाजपा की कमान दी जाएगी? 11 दिसंबर को नेता चुनने भाजपा विधायक दल की औपचारिक बैठक शुरू हुई। डॉ. यादव पीछे की पंक्ति में चुपचाप बैठे थे। पर्यवेक्षक हरियाणा के मुख्यमंत्री मनोहरलाल खट्टर ने शिवराज सिंह के जरिए डॉ. मोहन यादव का नाम प्रस्तावित कराया, जिसका समर्थन नरेन्द्र सिंह तोमर, कैलाश विजयवर्गीय व अन्य ने किया। दो उप-मुख्यमंत्री जगदीश देवड़ा और राजेन्द्र शुक्ला सहित और विधानसभा अध्यक्ष नरेन्द्र सिंह तोमर की भी घोषणा हुई। देश-प्रदेश में लोग चौंक गए। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव वर्षों पहले स्वयंसेवक के रूप में आरएसएस से जुड़े थे। ओबीसी वर्ग से आते हैं जो संघ की प्रयोगशाला कहे जाने वाले मध्यप्रदेश में पहली पसंद बोने। इस तरह एक तीर से कई निशाने साथे गए। यहां 52 प्रतिशत आबादी ओबीसी की है। जिसमें यादव समाज की अच्छी आबादी है। अम-चुनाव में उप से जड़े हुए धरुधरा के पहुंचन से बना ऊहापोह की स्थिति को बड़ी चतुराई से साधा गया। अभी पूरा महीना नहीं बीता कि डॉ. यादव की कार्यप्रणाली और फैसलों का मध्यप्रदेश मुरीद हो रहा है जो 2024 के आम-चुनाव में भी जबरदस्त फायदेमंद होगा। शीर्ष नेतृत्व से डॉ. यादव को शुरुआत से ही प्री हैण्ड मिला। 2019 का वो दौर याद आता है जब शिवराज को आभार यात्राओं की इजाजत नहीं मिली, वहीं मोहन यादव ऐसी यात्राओं में सक्रिय है। मंत्रिमण्डल के गठन और विभाग वितरण में देरी पर चर्चाएं कुछ भी हों।

लेकिन सच यही है कि 31 मंत्रियों में सात को ही महत्वपूर्ण विभाग देना और 10 बड़े मंत्रालय अपने पास रखना, उनकी ताकत का अहसास कराता है। जिस वेफिक्री से डॉ. यादव पहले ही दिन से सक्रिय होकर सख्त और बेंदिझिक जनहितौषी फैसले ले रहे हैं उससे मध्यप्रदेश में जनता की सरकार होने का आम और खास सभी को भान हो रहा है। 13 दिसंबर को शपथ के बाद पहले आदेश में सभी के धार्मिक स्थलों से तेज आवाज में बजने वाले ध्वनि विस्तारकों सहित खुले में मांस की बिक्री पर प्रभावी रोक लगाई जिससे सवाल भी उठे कि तमाम कानूनों के बावजूद पहले ये क्यों नहीं हो पाया? इधर 27 दिसंबर को गुना जिले में बस-ट्रक भिंडंत हादसे में 13 लोगों के जिंदा जलने पर सख्त कार्रवाई कर तुरंत परिवहन आयुक्त, कलेक्टर एम्पी को द्या दिया।

अश्लीलता का सारी हदें पार कर दी। कुल मिलाकर यह आसानी से देखा जा सकता है कि इन्टरनेट के विस्तार और मोनेटाइजेशन ने ऐसी सामग्री को बढ़ावा दिया है जो बहुत ज्यादा देखी जा रही है लेकिन मानवीय संवेदनों पर उसने धातक प्रहार किया है। संगीत की शालीनता पर फूहड़पन भारी वातावरण को प्रदूषित कर रहे हैं आशिकमिजाज गीतकार जिससे देशभर में लम्पटीकरण भरे गीतों के प्रचलन से संस्कृति को गहरी चोट पहुंची है। आधुनिकता की चकाचौंध में हमारी संस्कृति विवासत से जुड़े गीत न जाने कहां गुम से हो गये हैं और प्रचलन बढ़ा उन मद भरे गीतों का, जिनमें से संस्कृति व सौन्दर्य गायब होकर उपहासित हो गयी है। लम्पटीकरण के शब्द गीतों में भर आये हैं। वर्तमान में तथाकथित चन्नाकारों द्वारा रचित गीतकारों, मजनू गायकों द्वारा गाये हुए गीतों में पाश्चात्य संस्कृति की तर्ज पर नंगापन आ गया है। इन अलफाजों में गीत गाने वाले गायकों को इतनी भी शर्म नहीं है कि जिस अंदाज में वे अपने शब्दों को व्यक्त कर रहे हैं व अंदाज 'जिस डाल पर बैठे हैं उसी को काटने' जैसा है। यही अंदाज संस्कृति पर गहरी चोट मार रहा है। लोक गायकों के नाम पर अश्लील लिंक्स से सोशल मीडिया बाजार भरा पड़ा है। कई चैनलों पर भी इस तरह के गीतों का प्रचलन बहुत जेजी से बढ़ा दिया है। गीत बिकाने की होड़, ब्लूज और लाइक्स के जरिए पैसा कमाने की ललिया इन सबने पहले दी



સુર્યાસૂરી

ਕਿਸਕੇ ਆਗੇ ਬੀਨ ਬਜਾਉ

ऐश्वर्या-अभिषेक के तलाक की अफवाहों पर विराम

अभिषेक की टीम को सपोर्ट करने पहुंची ऐश्वर्या राय, बेटी आराध्या और अभिषेक के साथ किया एंजॉय



ऐश्वर्या राय और अभिषेक बने हुए हैं। इसी बीच अब ऐश्वर्या बच्चन पिछले कई दिनों से तलाक राय को अभिषेक बच्चन की अफवाहों के चलते सुखियों में कबड्डी टीम की जीवर करते देखा

धनुष 'कैप्टन मिल्लर' में अंग्रेजों से गांव वालों की रक्षा करते दिखे, बोले- 'शैतान के बारे में सुना है? वो मैं ही हूँ'



मैकर्स ने यूट्यूब पर फिल्म का ट्रेलर रिलीज किया। ट्रेलर के मुताबिक फिल्म की कहानी आजादी का एक हूँड भी उम्री शिकार को चुराने की फिराक में है। ऐसे में उस की कहानी है जिसका नाम 'कैप्टन मिल्लर' है। वह अंग्रेजों के लिए डैकेत तो कुछ लोगों की नजर में खूनी है। वहीं वो शख्स खुद को 'शैतान बुलाता है'। 'कैप्टन मिल्लर' पहले विटिंग आर्मी की सॉलिडर था। वह विटिंगर्स से अपने गांव वालों की रक्षा कर रहा है जो उसके गांव में छिपा रहा था। 'कैप्टन मिल्लर' में धनुष के अंग्रेजों को बोर्हमी से मारत नजर आ रहे हैं। भरपूर इस ट्रेलर के अंत में एक सीन है जिसमें गांव वाले लादक ले जा रहे हैं। वहीं इस ओवर में डायलॉग आता है- 'एक भूखे

केजीएफ के बाद दस गुना बढ़ी यश की फीस अब रावण के रोल के लिए मांगे 150 करोड़



डासर, असिस्टेंट डायरेक्टर के तौर पर मैटें-मैटें कारके गुजारा करना पड़ा जिसके लिए उन्हें दिनभर में केवल पचास रुपय मिलते थे। वो सालों तक टीवी एक्टर भी रहे। अब वो एक फिल्म के लिए 150 करोड़ की फीस मांग रहे हैं।

रशिमिका मंदाना से शादी करने जा रहे विजय देवरकोड़ा, सगाई की तारीख हुई फिल्म के सेट से शुरू हुई थी लव स्टोरी



स्वतंत्र वार्ता, हैदराबाद

मंगलवार, 9 जनवरी, 2024 9

शीतलहर से करें बचाव, सेहत पर अत्यधिक ठंड के हो सकते हैं 'जानलेवा दुष्प्रभाव'

उत्तर भारत के ज्यादातर राज्य इन दिनों भौपण ठंड और शीतलहर झेल रहे हैं। दिन का कम तापमान लोगों के लिए ठंड के इस मौसम को काफी कठिन बना सकता है। अत्यधिक ठंड मौसम न केवल असुविधाजनक होता है बल्कि स्ट्रोक से लेकर दिल के दौरे जैसी गंभीर स्वास्थ्य संबंधी जटिलताओं का कारण भी बन सकता है। यदि वजह है कि स्वास्थ्य विशेषज्ञ इस मौसम में सभी लोगों को विशेष सावधानी बरतने रहने की सलाह देते हैं।

डॉक्टर कहते हैं, सिर्फ बच्चे-बुजु़गों के लिए ही नहीं, युवाओं की सेहत पर भी अत्यधिक ठंड-शीतलहर का दुष्प्रभाव हो सकता है। शरीर के विभिन्न हिस्सों में रक्त की आपूर्ति करने वाली हमारी वाहिकाएं ठंड की प्रतिक्रिया में सिकुड़ जाती हैं जिससे रक्तचाप बढ़ सकता है। लंबे समय तक ठंडे तापमान के संपर्क में रहने से हाइपोथर्मिया हो सकता है, जो मस्तिष्क के कार्यों को बाधित करने के साथ तंत्रिका संबंधी समस्याएं पैदा कर सकता है।

शीतलहर का सीजन अस्थमा,



सीओपीडी और फेफड़ों के विकारों से पैदित लोगों में स्वसन संबंधी बढ़ जाती है। इससे हृदय प्रणाली पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है, जो दिल का दीरा पड़ने के खिलाफ बढ़ा सकती है।

ब्रेन स्ट्रोक का खतरा

इसके अलावा, ठंड के कारण रक्त भी गाढ़ हो जाता है, जिससे थक्का बनने की आशंका बढ़ जाती है, जो दिल के दौरे और स्ट्रोक दोनों का कारक हो सकता है।

हार्ट अटैक के अलावा, ठंड के कारण मौसम में हाइपोथर्मिया भी बढ़ा खतरा रहा है, इसमें शरीर के लिए बढ़ जाती है। असल में ठंड के कारण वाहिकाएं कुचन शुरू हो जाता है, जिससे रक्तचाप और हृदय गति बढ़ जाती है।

यह आपके बढ़ाने वाली हो सकती है, जिससे अस्थमा या क्रानिक ऑस्ट्रोविट्ट एप्लोनारी डिजीज (सीओपीडी) जैसी घटने से मौजूद प्रश्नियों वाले व्यक्तियों के लिए खत्म पैदा हो जाता है। ठंड के मौसम में स्वसन संबंधी समस्याएं अधिक देखी जाती हैं। इससन तंत्र पर दबाव से हृदय से संबंधित विकारों का जोखिम भी बढ़ जाता है। अस्थमा रेगियों को इस मौसम में विशेष सावधानी बरतने की सलाह देती है।

एक ओरिक तापमान को स्थिर बनाए रखने में समस्या हो सकती है। यह न्यूरोलाइकल कार्यों को बाधित करने वाली स्थिति है जिसके कारण स्ट्रोक होने की आशंका बढ़ सकती है। सर्दियों में बढ़े हुए ब्लड प्रेशर के कारण भी स्ट्रोक होने का जोखिम बढ़ जाता है। इसलिए स्वास्थ्य विशेषज्ञ ठंड के समय में सभी लोगों को शरीर, विशेषतर पर सर को ढककर रखने की सलाह देते हैं।

बढ़ सकती हैं श्वसन संबंधी समस्याएं

शीतलहर-ठंडी हवा आपके बायोपर्मांग के लिए समस्याओं को बढ़ाने वाली हो सकती है, जिससे अस्थमा या क्रानिक ऑस्ट्रोविट्ट एप्लोनारी डिजीज (सीओपीडी) जैसी घटने से मौजूद प्रश्नियों वाले व्यक्तियों के लिए खत्म पैदा हो जाता है। ठंड के मौसम में स्वसन संबंधी समस्याएं अधिक देखी जाती हैं। इससन तंत्र पर दबाव से हृदय से संबंधित विकारों का जोखिम भी बढ़ जाता है। असल में ठंड के कारण वाहिकाएं कुचन शुरू हो जाता है, जिससे रक्तचाप और हृदय गति बढ़ जाती है।

यह अपेक्षित होता है कि जानलेवा दुष्प्रभाव के लिए ठंड के कारण वाहिकाएं ठंड की प्रतिक्रिया में सिकुड़ जाती हैं जिससे रक्तचाप बढ़ सकता है। लंबे समय तक ठंडे तापमान के संपर्क में रहने से हाइपोथर्मिया हो सकता है, जो मस्तिष्क के कार्यों को बाधित करने के साथ तंत्रिका संबंधी समस्याएं पैदा कर सकता है।

शीतलहर का सीजन अस्थमा,

सर्दियों में कम मिल पाती है सूर्य की रोशनी कहीं हो न जाए विटामिन-डी की कमी?

हमारे शरीर को बेहतर तरीके से काम करते रहने के लिए पर्याप्त मात्रा में विटामिन-प्रोटीन की आवश्यकता होती है। इनमें से कुछ पोषक तत्व हमें आहार से मिलते हैं और कुछ प्रकृति और वातावरणीय स्थिरताएं के संपर्क में आने से प्राप्त होता है। विटामिन-डी ऐसी ही एक अति आवश्यक तत्व है, जो शरीर के लिए कई प्रकार के महत्वपूर्ण है। हड्डियों को मजबूती प्रदान करने के साथ शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को ठीक रखने के लिए हमें इसकी आवश्यकता होती है। शरीर में इस विटामिन की कमी के कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

सूर्य की रोशनी, विटामिन-डी के सबसे बेहतर स्रोतों में से एक है। हालांकि सर्दियों में जब धूप कम होती है तो शरीर को पर्याप्त मात्रा में विटामिन-डी नहीं मिल पाता है। तो क्या इस स्थिति में शरीर में विटामिन-डी की कमी हो सकती है? और इसकी पूर्ति किस प्रकार से की जा सकती है, आइए जानते हैं।

शरीर के लिए ज़रूरी है

विटामिन-डी



के दौरान विटामिन-डी की जरूरी मात्रा उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त है। हालांकि सर्दियों के दौरान विटामिन-डी की जरूरी मात्रा उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त है। हालांकि सर्दियों के दौरान विटामिन-डी की जरूरी मात्रा उत्पन्न करने के लिए लगभग दो गुणों तक विटामिन-डी का साथ विटामिन-डी का भी पूर्ति कर सकते हैं।

अन्य की तुलना में संतरे और केले विटामिन-डी से भरपूर फल हैं। पालक, गोमी, सोयाबीन, सेम और कुछ प्रकार के सूखे मेवे भी इस विटामिन की पूर्ति में मददगार हो सकते हैं। व्यस्तों को अप्रतिनिधित्व करने के लिए सामल करने में अपेक्षित है। आहार में मशरूम को सेवन करना भी विटामिन डी की प्राप्ति करने में अपेक्षित है। साहाय्यक विकार के लिए सामल करने के आपके अपेक्षित हैं। अहार में मशरूम को सामिल करके आपके सेलेनियम, विटामिन-सी और फोलिएट की भी पूर्ति कर सकते हैं। एक कप मशरूम (100 ग्राम) में 7IU विटामिन डी होता है। इसका नियमित सेवन कई प्रकार से लाभप्रद हो सकता है। न्यूट्रिशन के मानक से ज्यादा प्रोटीन लेता है तो शरीर की ताकत बढ़ायी और बदन गठीला बनेगा। आज टेक्सिंग में प्रोटीन डी की पूर्ति कर सकते हैं।

फलों से प्राप्त करें विटामिन-डी

अन्य की तुलना में संतरे और केले विटामिन-डी से भरपूर फल हैं। पालक, गोमी, सोयाबीन, सेम और कुछ प्रकार के सूखे मेवे भी इस विटामिन की पूर्ति में मददगार हो सकते हैं। व्यस्तों को अप्रतिनिधित्व करने के लिए सामल करने में अपेक्षित है। आहार में मशरूम को सेवन करना भी विटामिन डी की प्राप्ति करने में अपेक्षित है। आहार में मशरूम को सामल करने के आपके अपेक्षित हैं। अहार में मशरूम को सामल करने के लिए सामल करने में अपेक्षित है। लोकिन नए रिसर्च में सामने आया है कि मशरूम को सामिल करके आप सेलेनियम, विटामिन-सी और फोलिएट की भी पूर्ति कर सकते हैं। एक कप मशरूम (100 ग्राम) में 7IU विटामिन डी होता है। इसका नियमित सेवन कई प्रकार से लाभप्रद हो सकता है। न्यूट्रिशन के मानक से ज्यादा प्रोटीन लेता है तो शरीर की ताकत बढ़ायी और बदन गठीला बनेगा। आज टेक्सिंग में प्रोटीन डी की पूर्ति कर सकते हैं।

फलों से प्राप्त करें विटामिन-डी

के साथ विटामिन-डी का भी पूर्ति कर सकते हैं।

विटामिन-डी की जरूरी

मात्रा उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त है। हालांकि सर्दियों के दौरान विटामिन-डी की जरूरी मात्रा उत्पन्न करने के लिए लगभग दो गुणों तक विटामिन-डी का साथ विटामिन-डी का भी पूर्ति कर सकते हैं।

विटामिन-डी की जरूरी

मात्रा उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त है। हालांकि सर्दियों के दौरान विटामिन-डी की जरूरी मात्रा उत्पन्न करने के लिए लगभग दो गुणों तक विटामिन-डी का साथ विटामिन-डी का भी पूर्ति कर सकते हैं।

विटामिन-डी की जरूरी

मात्रा उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त है। हालांकि सर्दियों के दौरान विटामिन-डी की जरूरी मात्रा उत्पन्न करने के लिए लगभग दो गुणों तक विटामिन-डी का साथ विटामिन-डी का भी पूर्ति कर सकते हैं।

विटामिन-डी की जरूरी

मात्रा उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त है। हालांकि सर्दियों के दौरान विटामिन-डी की जरूरी मात्रा उत्पन्न करने के लिए लगभग दो गुणों तक विटामिन-डी का साथ विटामिन-डी का भी पूर्ति कर सकते हैं।

विटामिन-डी की जरूरी

मात्रा उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त है। हालांकि सर्दियों के दौरान विटामिन-डी की जरूरी मात्रा उत्पन्न करने के लिए लगभग दो गुणों तक विटामिन-डी का साथ विटामिन-डी का भी पूर्ति कर सकते हैं।

विटामिन-डी की जरूरी

मात्रा उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त है। हालांकि सर्दियों के दौरान विटामिन-डी की जरूरी मात्रा उत्पन्न करने के लिए लगभग दो गुणों तक विटामिन-डी का साथ विटामिन-डी का भी पूर्ति कर सकते हैं।

विटामिन-डी की जरूरी

मात्रा उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त ह

शेख हसीना लगातार चौथी बार बांग्लादेश की पीएम बनेंगी

दाका, 8 जनवरी (एजेंसियां)। बांग्लादेश की मौजूदा पूर्णपांच शेख हसीना (76) लगातार चौथी बार प्रधानमंत्री पर पक्का जहाने जा रही है। रविवार 7 जनवरी को हुए आम चुनाव में हसीना की पार्टी अवामी लीग ने संसद की 300 में से 204 सीटें जीत लीं। इस बार 299 सीटें पर वोटिंग हुई थी।

वहाँ, हसीना ने लगातार आठवीं बार चुनाव जीता। गोपालांग-3 सीट से उड़ने वांग्लादेश सुप्रीम पार्टी के फैंडिंडेस के नाम ही लिखे गए। ऐसे में सत्ताधारी पार्टी अवामी लीग की जीत को औपचारिक ही माना गया था।

हिंदुओं ने हसीना को घोट दिया

बांग्लादेश में 10% अबादी वाले हिंदुओं के बोट एकमुश्त अवामी पार्टी और शेख हसीना की कुल 107 सीटों पर जीत पकड़ी ही गई। इसमें कई सीटें तो ऐसी हैं, जहाँ हिंदू वोटर 20-40% तक हैं। हिंदू-बौद्ध-इस्लामी ओडिक्या परिषद के संस्थापकों में से एक राणा दासमुखा ने अपनी खतरे में है, इसलिए हिंदुओं ने हसीना को घोट दिया।

वीएनपी का कल से प्रदर्शन का एपेलन

शेख हसीना पांचवीं बार बांग्लादेश की प्रधानमंत्री बनने जा रही है। वे 1996 से 2001 तक प्रधानमंत्री थीं। इसके बाद 2009 में फिर प्रधानमंत्री बनीं। तब से अब तक सत्ता पर काविंग है।

हसीना का ये 5वां टर्म

शेख हसीना पांचवीं बार बांग्लादेश की प्रधानमंत्री बनने जा रही है। वे 1996 से 2001 तक प्रधानमंत्री थीं। इसके बाद 2009 में फिर प्रधानमंत्री बनीं। तब से अब तक सत्ता पर काविंग है।



चुनाव में अवामी लीग ने 300 में से 204 सीटें जीतीं, सिर्फ 40% वोट पढ़े

पार्टी। 2018 के आम चुनाव में 300 सीटों में से 290 सीटों पर इहीं तीनों दलों के उम्मीदवारों ने चुनाव जीता था। इनमें से 257 पर शेख हसीना की अवामी लीग, 26 सीटों पर जातियों पार्टी जबानी 7 पर खालिदा जिया की बांग्लादेश नेशनलिस्ट पार्टी को जीत मिली थी। इस बार यानी 2024 में 27 राजनीतिक दलों के 1,500 से ज्यादा उम्मीदवारों के अलावा 436 स्वतंत्र उम्मीदवार चुनावी लीग में उत्तरे थे। इन उम्मीदवारों में से करीब 200 शेख हसीना के समर्थक हैं।

विदेश मामलों के जानकार प्रोफेसर राजन कुमार की मानें तो बांग्लादेश में आगामी सरकार अपना कार्यकाल पूरा कर पाएंगी या नहीं, ये दो बातों पर चाहते हैं। बांग्लादेश जैसे छोटे देशों में राजनीतिक अस्थिरता तब देखी जाती है जब आसपास के मजबूत पड़ोसी देश, सत्ताधारी दल की जगह विपक्षी पार्टियों के समर्थन में खड़े हो जाएं। ऐसे में यदि भारत, चीन और अमेरिका जैसे देशों की विपक्षीया की हाथों नहीं होती है तो शेख हसीना सरकार मुश्किल में पड़ सकती है। लोकन मौजूदा दौर में इस ऐसी मजबूत कम ही नजर आती है।

भारत के बाद जर्मनी में किसान आंदोलन

किसानों ने सड़कों पर खाद्य फैलाई, टैक्स में दी जाने वाली छूट खत्म करने के फैसले से नाराज



बर्लिन, 8 जनवरी (एजेंसियां)। दिसंबर 2023 की सरकार ने बचत करने के लिए किसानों को दी जाने वाली सब्सिडी घटाने की बात कही। इसके तहत सरकार ने कृषि क्षेत्र में इस्तेमाल होने वाले डीजल पर दिया जाने वाला पार्श्वियल (आंशिक) टैक्स रीफंड और कृषि के लिए इस्तेमाल होने वाली गाड़ियों-ट्रैक्टर, टक पर टैक्स में दी जाने वाली छूट खत्म करने का फैसला किया।

यह बात किसानों को पसंद नहीं आई और वो इसका विरोध करने लगे। किसान संघोंने चेतावनी दी कि अगर उन्हें मिलने वाली सब्सिडी वास्तवी ली गई, तो वे देशभर में प्रदर्शन करेंगे। इसी के साथ 18 दिसंबर 2023 से देशभर में दी जाने वाली सब्सिडी वास्तवी ली गई। इसके अलावा खाने-पीसी की चीजों में महंगाई बढ़ी। एक किसान ने कहा- इसके अलावा खाने-पीसी की चीजों में महंगाई बढ़ी। एक किसान ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 20,000 यूरो यानी करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ उठाना पड़ सकता है। किसानों के बढ़ते आदोलन, जाहाज और बचत करनी होगी। तब जाहाज के मुताबिक किसानों ने देशभर में घोटाले के सुधारने की ओर बढ़ी। एक किसान ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- सरकार के फैसले से ना केवल किसानों पर आर्थिक बोझ बढ़ेगा, बल्कि जर्मनी के कृषि क्षेत्र के कार्यालयोंन पर भी असर होगा।

इसके अलावा खाने-पीसी की चीजों में महंगाई बढ़ी। एक किसान ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- सरकार के फैसले से ना केवल किसानों पर आर्थिक बोझ बढ़ेगा, बल्कि जर्मनी के कृषि क्षेत्र के कार्यालयोंन पर भी असर होगा।

इसके अलावा खाने-पीसी की चीजों में महंगाई बढ़ी। एक किसान ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

जो आधिम रुकीडे ने कहा- इसके कारण सालाना करीब 18 लाख कराड रुपए का अतिरिक्त बोझ आवश्यक है।

<p

ईशान किशन ने अपने ही पैर पर मारी कुल्हाड़ी! एक गलती के कारण हुए टीम से बाहर

मुंबई, 8 जनवरी (एजेंसियां)। भारत और अफगानिस्तान के बीच टी20 मैचों की सीरीज के लिए भारतीय टीम के स्क्वाड का ऐलान हो गया है। अफगानिस्तान के खिलाफ इस सीरीज का ऐलान 11 जनवरी को होने वाला है। इसके बाद दूसरा मुकाबला 14 जनवरी को होगा, जबकि तीसरा मुकाबला 17 जनवरी को खेला जाएगा। इस सीरीज के लिए भारतीय टीम का स्क्वाड काफी चौंकने वाला है। किसी ने सोचा नहीं होया कि ऐसे-ऐसे खिलाड़ियों को भी सीरीज से बाहर किया जाएगा। यह सीरीज इसलिए भी अहम है, क्योंकि टी20 विश्व कप से पहले यह आखिरी टी20 सीरीज है। इस सीरीज के आधार पर ही टी20 विश्व कप में ऐए भी टीम का चयन किया जाएगा। इस सीरीज में विस्फोटक बल्लेबाज ईशान किशन को टीम में शामिल नहीं किया गया है।

ईशान किशन से क्या गलती हुई
विस्फोटक बल्लेबाज ईशान



बुरे फंसे ईशान!

अपना नाम स्क्वाड से वापस ले लिया था। ईशान ने कहा कि वह लोंग समय से टीम के साथ है, उन्हें अब कुछ दिनों तक रिलैफ करने की जरूरत है। मानसिक तौर पर भी वह कमज़ोर हो गए हैं, इस कारण से वह आरम्भ चाहते हैं, जीसीसीआई ने ईशान की मांग को स्वीकार किया और उन्हें

आराम दे दिया। अब ऐसा लगता है कि ईशान की यह चाल उसी पर भारी पड़ गई है।

ईशान ने अपने ही पैर पर मारी कुल्हाड़ी

साउथ अफ्रीका के खिलाफ सीरीज के बाद ईशान को उम्मीद थी कि वह अफगानिस्तान के खिलाफ वापसी करेंगे, लेकिन

रियान पराग का रायपुर में विस्फोट 87 गेंद में कूट दिए 155 रन, छक्के-चौकों की हुई बौछार



रियान को मिलेगा इंटरनेशनल डेब्यू का मौका?

रायपुर, 8 जनवरी (एजेंसियां)। 22 वर्षीय पराग असम के लिए दूसरी पारी में चौथे क्रम पर बल्लेबाजी के लिए उतरे। इस बीच उन्होंने महज 87 गेंदों का सामना करने हुए 178.16 रन की स्ट्राइक रेट से 155 रन की उम्मीद शतकीय पारी खेली। इस दौरान उनके बल्ले से 11 चौके एवं 12 बेहतरीन छक्के निकले। मैच के

16.22 की औसत से 600 रन निकले हैं। आईपीएल में उनके नाम दो अंधशक्त कदम हैं। वहीं गेंदबाजी के दौरान उन्हें 19 पारियों में 70.0 की औसत से चार सफलता हाथ लगी है।

पराग की शतकीय पारी हुई बेकार

रियान पराग की इस उम्मीद पारी के बावजूद असम की टीम को छत्तीसगढ़ के खिलाफ शिक्षण का सामना करने पड़ा है। रायपुर में टाँस हारकर, पहले बल्लेबाजी की करते हुए छत्तीसगढ़ की टीम 327 रन बनाने में कामयाब हुई थी। वहीं अपनी पहली पारी में असम की टीम महज 159 रन पर ढेर हो गई।

असम के सर्वतों में निपटने के बाद छत्तीसगढ़ ने उन्हें फॉलोअॉन खेलने के लिए अमन्त्रित किया।

फॉलोअॉन खेलते वक्त पराग प्रचंड लय में नज़र आए। इसके बावजूद पूरी टीम 254 रन पर ढेर हो गई। 86 रन के मिले लक्ष्य को छत्तीसगढ़ की टीम ने बिना किसी निकास के आसानी से प्राप्त कर दिया गया था। इस कारण से भारतीय टीम को इसका खामियाज भी भुगतना पड़ा था। भारत को पहले मुकाबले में करारी शिक्षण द्वारा खाना पड़ी थी। अब भारत को इंग्लैंड के खिलाफ 5 मैचों की टेस्ट सीरीज खेलनी है।

इस सीरीज से पहले भारत के लिए

एक बार फिर से बैड न्यूज़ आई है।

शमी की हेल्प पर अपेंट

भारत के तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी अभी तक पिट हीनी हो पाए हैं। इसका बावजूद सोहने से बाहर रहने वाले हैं। वह तीसरे मूकाबले में भारतीय टीम के हिस्सा हो सकते हैं। हालांकि इस पर भी सर्सेस बना रहे हैं। भारत के विस्फोटक बल्लेबाज सूर्यकुमार यादव भी चोट से परेशान हैं। इसपर कारण मुश्किल लग रहा था कि शमी की बातों जीत मिली।

मुकाबले खेलेंगे, लेकिन बाद में सीरीज के लिए नहीं चुना गया है। अब बताया जा रहा है कि वह आईपीएल के शुरुआती कछु मुकाबले में सिस कर सकते हैं। इसके अलावा वार्दिक पौंडिया भी विवर कप के दौरान ही चोटील हो गए थे और अभी तक इससे नहीं उबर पाए हैं। रुतुराज गायकवाड़ भी चोटील होकर टीम से बाहर हो गए हैं।

मुकाबले खेलेंगे, लेकिन बाद में सीरीज के लिए नहीं चुना गया है। अब बताया जा रहा है कि वह आईपीएल के शुरुआती कछु मुकाबले में सिस कर सकते हैं। इसके अलावा वार्दिक पौंडिया भी विवर कप के दौरान ही चोटील हो गए थे और अभी तक इससे नहीं उबर पाए हैं। रुतुराज गायकवाड़ भी चोटील होकर टीम से बाहर हो गए हैं।

शमी की हेल्प पर अपेंट

भारत के तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी अभी तक पिट हीनी हो पाए हैं। इसका बावजूद सोहने से बाहर रहने वाले हैं। वह तीसरे मूकाबले में भारतीय टीम के हिस्सा हो सकते हैं। हालांकि इस पर भी सर्सेस बना रहे हैं। भारत के विस्फोटक बल्लेबाज सूर्यकुमार यादव भी चोट से परेशान हैं। इसपर कारण मुश्किल लग रहा था कि शमी की बातों जीत मिली।

मुकाबले खेलेंगे, लेकिन बाद में सीरीज के लिए नहीं चुना गया है। अब बताया जा रहा है कि वह आईपीएल के शुरुआती कछु मुकाबले में सिस कर सकते हैं। इसके अलावा वार्दिक पौंडिया भी विवर कप के दौरान ही चोटील हो गए थे और अभी तक इससे नहीं उबर पाए हैं। रुतुराज गायकवाड़ भी चोटील होकर टीम से बाहर हो गए हैं।

शमी की हेल्प पर अपेंट

भारत के तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी अभी तक पिट हीनी हो पाए हैं। इसका बावजूद पूरी टीम 254 रन पर ढेर हो गई। 86 रन के मिले लक्ष्य को छत्तीसगढ़ की टीम ने बिना किसी निकास के आसानी से प्राप्त कर दिया गया था। इस कारण से भारतीय टीम को इसका खामियाज भी भुगतना पड़ा था। भारत को पहले मुकाबले में करारी शिक्षण द्वारा खाना पड़ी थी। अब भारत को इंग्लैंड के खिलाफ 5 मैचों की टेस्ट सीरीज खेलनी है।

शमी की हेल्प पर अपेंट

भारत के तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी अभी तक पिट हीनी हो पाए हैं। इसका बावजूद सोहने से बाहर रहने वाले हैं। वह तीसरे मूकाबले में भारतीय टीम के हिस्सा हो सकते हैं। हालांकि इस पर भी सर्सेस बना रहे हैं। भारत के विस्फोटक बल्लेबाज हुआ है। क्यों कि साड़ अप्रीवा के खिलाफ सीरीज खेलना भी चोटील हो गया है। इसपर कारण मुश्किल लग रहा था कि शमी की बातों जीत मिली।

शमी की हेल्प पर अपेंट

भारत के तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी अभी तक पिट हीनी हो पाए हैं। इसका बावजूद सोहने से बाहर रहने वाले हैं। वह तीसरे मूकाबले में भारतीय टीम के हिस्सा हो सकते हैं। हालांकि इस पर भी सर्सेस बना रहे हैं। भारत के विस्फोटक बल्लेबाज हुआ है। क्यों कि साड़ अप्रीवा के खिलाफ सीरीज खेलना भी चोटील हो गया है। इसपर कारण मुश्किल लग रहा था कि शमी की बातों जीत मिली।

शमी की हेल्प पर अपेंट

भारत के तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी अभी तक पिट हीनी हो पाए हैं। इसका बावजूद सोहने से बाहर रहने वाले हैं। वह तीसरे मूकाबले में भारतीय टीम के हिस्सा हो सकते हैं। हालांकि इस पर भी सर्सेस बना रहे हैं। भारत के विस्फोटक बल्लेबाज हुआ है। क्यों कि साड़ अप्रीवा के खिलाफ सीरीज खेलना भी चोटील हो गया है। इसपर कारण मुश्किल लग रहा था कि शमी की बातों जीत मिली।

शमी की हेल्प पर अपेंट

भारत के तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी अभी तक पिट हीनी हो पाए हैं। इसका बावजूद सोहने से बाहर रहने वाले हैं। वह तीसरे मूकाबले में भारतीय टीम के हिस्सा हो सकते हैं। हालांकि इस पर भी सर्सेस बना रहे हैं। भारत के विस्फोटक बल्लेबाज हुआ है। क्यों कि साड़ अप्रीवा के खिलाफ सीरीज खेलना भी चोटील हो गया है। इसपर कारण मुश्किल लग रहा था कि शमी की बातों जीत मिली।

शमी की हेल्प पर अपेंट

भारत के तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी अभी तक पिट हीनी हो पाए हैं। इसका बावजूद सोहने से बाहर रहने वाले हैं। वह तीसरे मूकाबले में भारतीय टीम के हिस्सा हो सकते हैं। हालांकि इस पर भी सर्सेस बना रहे हैं। भारत के विस्फोटक बल्लेबाज हुआ है। क्यों कि साड़ अप्रीवा के खिलाफ सीरीज खेलना भी चोटील हो गया है। इसपर कारण मुश्किल लग रहा था कि शमी की बातों जीत मिली।

शमी की हेल्प पर अपेंट

भारत के तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी अभी तक पिट हीनी हो पाए हैं। इसका बावजूद सोहने से बाहर रहने वाले हैं। वह तीसरे मूकाबले में भारतीय टीम के हिस्सा हो सकते हैं। हालांकि इस पर भी सर्सेस बना रहे हैं। भारत के विस्फोटक बल्लेबाज हुआ है। क्यों कि साड़ अप्रीवा के खिलाफ सीरीज खेलना भी चोटील हो गया है। इसपर कारण मु

