



# दैनिक न्याय साक्षी

अधिकार से न्याय तक

आवश्यक सूचना

आप सभी को सूचित करते हर्ष हो रहा है, कि न्यायसाक्षी अधिकार से न्याय तक का सर्वे का कार्य तेजी से चल रहा है, जल्द ही सर्वे की टीम आपके घर विजिट करेगी, कृपया अपनी प्रति सुरक्षित कराएं।

RNI NO - CHHIN/2018/76480

Postal Registration No-055/Raigarh DN CG

रायगढ़, शनिवार 22 जून 2024

पृष्ठ-4, मूल्य 3 रुपए

वर्ष-06, अंक- 265

## महत्वपूर्ण एवं खास

### धनबाद में इंजीनियरिंग के छात्र की गोली मारकर हत्या

धनबाद (आरएनएस)। झारखंड के धनबाद में इंजीनियरिंग के स्टूडेंट 21 वर्षीय अमरदीप भगत की गोली मारकर हत्या कर दी गई है। शुक्रवार सुबह सहर थाना क्षेत्र में तेलीपाड़ा-दामोदरपुर स्थित लॉ कॉलेज के पास झाड़ी में उसे खुन से लथपथ हालत में पाया गया। स्थानीय लोग उसे तत्काल धनबाद के शहीद निर्मल महतो मेमोरियल मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल ले गए, जहां डॉक्टरों ने जांच के बाद उसे मृत घोषित कर दिया। अमरदीप धनबाद शहर के मनईटांड का रहने वाला था और इंजीनियरिंग सेकंड ईयर का स्टूडेंट था। सूचना पाकर उसके घर के लोग मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल पहुंचे। परिवारों के मुताबिक गुरुवार देर शाम मोबाइल पर किसी की हत्या कर दी गई है। अमरदीप को कई गोलीयां मारी गई हैं। प्रारंभिक तहकीकात में पुलिस को जानकारी मिली है कि इसके पीछे प्रेम प्रसंग से जुड़ा विवाद हो सकता है। एक पुलिस अफसर ने कहा कि उसके मोबाइल का कॉल रिकॉर्ड निकाला जा रहा है। इसके बाद इस मामले की जांच को दिशा मिलने की उम्मीद है। शव का पोस्टमार्टम कराया जा रहा है।

### एयर इंडिया एयरलाइन की बर्ही मुश्किलें : एफएसएसआई ने

नोटिस किया जारी, गलती सुधारने के लिए मिली 15 दिन की मोहलत नई दिल्ली (आरएनएस)। टाटा ग्रुप की एयर इंडिया एयरलाइन एक बार फिर चर्चा में है। दरअसल, एयरलाइन कंपनी को स्नस्सुड ने एक फ्लाइंग में खाने के सामान में ब्लेड जैसी चीज पाए जाने के मामले में सुधार नोटिस जारी किया। स्नस्सुड ने एयरलाइन कंपनी को गलती सुधारने के लिए 15 दिन की मोहलत भी दी है। बता दें कि बेंगलुरु से सैन फ्रांसिस्को जा रही एयर इंडिया की फ्लाइंग में एक यात्री को परोसे गए खाने में ब्लेड जैसी वस्तु मिली थी। इससे पहले ही कई बार फ्लाइंग में सेसैज द्वारा खाने की घटिया क्वालिटी को लेकर शिकायत की है। खाने के सामान में ब्लेड जैसी वस्तु मिलने के बाद यह नोटिस जारी किया गया। खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम 2006 के तहत यदि खाद्य कारोबार से जुड़ा परिचालक किसी भी नियम का पालन करने में विफल रहा है और उसे उचित अवधि के भीतर जरूरी कदम उठाने आवश्यकता है, उसे सुधार नोटिस जारी किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि कंपनी को 15 दिन के भीतर नोटिस का अनुपालन करने के लिए कहा गया है।

### नहर में डूबे चार बच्चे, दो को बचाया, दो लापता

कानपुर (आरएनएस)। मर्दानपुर नहर में चार बच्चों के डूबने की सूचना से हड़कंप मच गया। दो बच्चों को मौके पर बचा लिया गया और दो बच्चे अब भी लापता बताए गए हैं। प्रशासन और परिजन बच्चों की तलाश कर रहे हैं। गुजनी थाना पुलिस ने भी मौके पर बच्चों की तलाश शुरू कर दी है। सूत्रों के मुताबिक कानपुर दबौली निवासी चार बच्चे नहर के पास खेल रहे थे, नहर में पानी का बहाव तेज होने पर बच्चे डूब गए। शोर मचने पर दो बच्चों को बचा लिया गया। चारों बच्चों की उम्र 9 से 12 वर्ष बताई जा रही है। मौके पर बच्चों के रिश्तेदारों व आसपास के लोगों की भीड़ जमा है। पुलिस ने नहर में पुलिस पर आरोप लगाया कि तत्काल कार्रवाई की जाती तो चारों बच्चों को बचाया जा सकता था। तब तक मौके पर गोताखोर भी नहीं आए थे। बच्चों के परिजन का रो-रो कर बुरा हाल है। पिता पुलिस के सामने बच्चों को बचाने की गुहार लगा रहा है, लेकिन घटना के बाद बच्चों का कुछ पता नहीं चला है।

### पंजाब पुलिस ने दो ड्रग तस्करो की लाखों की संपत्ति सील की

समराला (आरएनएस)। समराला पुलिस ने आज समराला में नशा तस्करो के खिलाफ बड़ा ऑपरेशन चलाया। इसमें दो नशा तस्करो की संपत्ति पंजाब पुलिस ने सील कर ली है। इस मौके पर एसएसपी खन्ना अनमती कॉडल ने समराला पहुंचकर संपत्ति सील करने की कार्रवाई को अंजाम दिया। मामले पर अधिक जानकारी देते हुए एसएसपी खन्ना ने कहा कि पंजाब सरकार हर दिन नशा तस्करो के खिलाफ बड़ी कार्रवाई कर रही है। एसएसपी खन्ना ने बताया कि समराला में गिरफ्तार किया गया दो नशा तस्करो की संपत्ति सील की गई है।

## यूजीसी ने 157 यूनिवर्सिटीज को घोषित किया डिफाल्टर, छत्तीसगढ़ की 5 यूनिवर्सिटी भी है शामिल

नई दिल्ली | आरएनएस

यूनिवर्सिटी ग्रांट कमीशन की तरफ से देश के 157 डिफाल्टर यूनिवर्सिटी की लिस्ट जारी की गई है। इस लिस्ट में भोपाल में स्थित माखनलाल चतुर्वेदी विश्वविद्यालय का भी नाम है। इसके अलावा प्रयागराज में स्थित प्रोफेसर राजेंद्र सिंह रज्जू भैया विश्वविद्यालय का भी नाम इस लिस्ट में देखा गया है। यूजीसी की ओर से जारी लिस्ट के अनुसार, इन सभी यूनिवर्सिटीज ने लोकपाल नियुक्त नहीं किया है। इसके चलते इन्हें डिफाल्टर यूनिवर्सिटी के कैटेगरी में शामिल किया गया है।

इस लिस्ट में 108 सार्वजनिक विश्वविद्यालय, 2 डीमड विश्वविद्यालय और 47 निजी विश्वविद्यालय शामिल हैं। विश्वविद्यालय अनुदान आयोग द्वारा जारी इस सूची में मध्य प्रदेश

के सात विश्वविद्यालय को डिफाल्टर घोषित किया गया है। इनमें माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय (भोपाल), राजीव गांधी प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (भोपाल), जवाहरलाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय (जबलपुर), मध्य प्रदेश मेडिकल साइंस विश्वविद्यालय (जबलपुर), नानाजी देशमुख पशु चिकित्सा विज्ञान विवि (जबलपुर), राजा मानसिंह तोमर म्यूजिक एंड आर्ट्स विवि (ग्वालियर) और राजमाता विजयाराजे सिंधिया कृषि विश्वविद्यालय (ग्वालियर) शामिल हैं। इसके अलावा यूपी के किंग जार्ज यूनिवर्सिटी ऑफ डेंटल साइंस (यत्रक) का भी नाम है।

सूची के अनुसार आंध्र प्रदेश की



4, बिहार की 3, छत्तीसगढ़ की 5, दिल्ली की 1, गुजरात की 4, हरियाणा की 2, जम्मू कश्मीर की 1 झारखंड की 4, कर्नाटक की 13, केरल की 1, महाराष्ट्र की 7 मणिपुर की 2, मेघालय की 1, ओडिशा की 11, पंजाब की 2, राजस्थान की 7, सिक्किम की 1, तेलंगाना की 1, तमिलनाडु की 3, उत्तर प्रदेश की 10, उत्तराखंड की 4, पश्चिम बंगाल की 14 सरकारी यूनिवर्सिटी डिफाल्टर घोषित की गई है।

## नीट पेपर लीक मामले : तेजस्वी यादव के पीएस से होगी पूछताछ, ईओयू कर रही तलब करने की तैयारी

नई दिल्ली | आरएनएस

नीट पेपर लीक मामले में तेजस्वी यादव के प्राइवेट सेक्रेटरी प्रीतम कुमार से पूछताछ होगी। आर्थिक अपराध इकाई उसे तलब करने की तैयारी कर रही है। बताया जा रहा है कि ईओयू प्रीतम से पूछताछ के लिए उसे दफ्तर बुलाएगी और वहीं पूछताछ करेगी। पेपर लीक के किंग पिन सिक्कर कुमार यादव से प्रीतम कुमार के डायरेक्ट कनेक्शन के कई तथ्य सामने आए हैं। नीट पेपर लीक होने के प्रवेश की 10, उत्तराखंड की 4, पश्चिम बंगाल की 14 सरकारी यूनिवर्सिटी डिफाल्टर घोषित की गई है।

सामने आ रही है। लिहाजा इओयू उससे पूछताछ करने की तैयारी में है। पेपर लीक मामले में बिहार के उपमुख्यमंत्री विजय सिन्हा ने भी कई तथ्य सामने रखते हुए सिक्कर के लालू से भी डायरेक्ट कनेक्शन की बात कही है।

नीट परीक्षा मामले पर बिहार के उपमुख्यमंत्री विजय कुमार सिन्हा ने कहा है कि ये बहुत गंभीर विषय है और निश्चित तौर पर इसकी उच्च स्तरीय जांच हो। क्योंकि ये मामला यहां के नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव से जुड़ा है। उनके कक्कूम बुक कराते हैं और अनुराग यादव को ठहराते हैं। ये दुखद और दुर्भाग्यपूर्ण गेस्ट हाउस बुक कराने से लेकर उसकी पोस्टिंग तक में प्रीतम कुमार की भूमिका

को तेजस्वी यादव के निजी सचिव प्रीतम कुमार ने गेस्टहाउस कर्मी प्रदीप कुमार को फोन कर सिक्कर कुमार यादव से लिए कम्परा बुक करने को कहा था।

विजय कुमार सिन्हा ने कहा कि 4 मई को प्रीतम कुमार ने प्रदीप कुमार को कम्परा बुक करने के लिए फ़िर से फोन किया। तेजस्वी यादव के लिए 'मंत्री' शब्द का इस्तेमाल किया गया। उन्होंने कहा कि पूरा परिवार घोटालों से भरा हुआ है। पिता लालू यादव चारा घोटाला और पुत्र तेजस्वी यादव नीट पेपर घोटाला। तेजस्वी यादव के कक्र ने सिक्कर के लिए गेस्ट हाउस बुक कराया। सिक्कर वही व्यक्ति है जिसने नीट का पेपर लीक कराया।

## काशी विश्वनाथ मंदिर में स्थानीय लोगों के लिए अलग गेट, जल्द शुरू होगी व्यवस्था

वाराणसी | आरएनएस

काशी विश्वनाथ मंदिर में बाबा विश्वनाथ के दर्शन करने वाले भक्तों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। इसी को देखते हुए काशीवासियों के लिए अलग से दर्शन की व्यवस्था की जा रही है। काशी विश्वनाथ मंदिर के मुख्य कार्यपालक अधिकारी विश्व भूषण मिश्रा ने बताया कि जल्द ही काशीवासियों के लिए नई व्यवस्था शुरू होने जा रही है। मंदिर प्रशासन की ओर से काशीवासियों के लिए एक अलग गेट और लाइन शुरू करने पर मंथन किया जा रहा है। मंदिर समिति की बैठक में जल्द ही फैसला किया जाएगा।

दरअसल, काशी के लोगों के लिए बाबा विश्वनाथ के दर्शन के लिए अलग द्वार की मांग पिछले कुछ समय से तेज हो चुकी है। लोगों की मांग है कि काशी के लोगों के लिए अलग से एक

द्वार हो, जहां से आईडी कार्ड देखकर लोगों को एंट्री दी जाए।

गौरतलब है कि काशी विश्वनाथ मंदिर में श्रद्धालुओं की संख्या में रिकॉर्ड वृद्धि देखने को मिल रही है। बाबा के दरबार में सुगमता और बढ़ी हुई सुविधाओं के चलते बड़ी संख्या में श्रद्धालु दर्शन के लिए आ रहे हैं। जानकारी के अनुसार 1 जनवरी से 31 मई 2024 तक 2,86,57,473 भक्तों ने बाबा विश्वनाथ के दर्शन किए। साल 2023 में इस समय सीमा के दौरान 1,93,32,791 लोगों ने दर्शन किए थे। पिछले साल के मुकाबले इस साल 93,24,682 श्रद्धालु अधिक पहुंचे हैं।

बता दें कि प्रधानमंत्री मोदी ने 2021 में काशी विश्वनाथ कॉरिडोर का लोकार्पण किया था। काशी कॉरिडोर बनने के बाद बाबा विश्वनाथ के दर्शन करने आने वाले श्रद्धालुओं को गलियों और संकरे रास्तों से गुजरना नहीं पड़ता है।

## शिमला में दर्दनाक सड़क हादसा : यात्रियों को ले जा रही बस पलटी, 4 लोगों की मौत, 3 की हालत गंभीर

शिमला | आरएनएस

हिमाचल के शिमला जिला के जुब्बल में आज सुबह हिमाचल प्रदेश पथ परिवहन निगम की एक बस दुर्घटनाग्रस्त हो गई। इसमें चार लोगों की मौत हो गई, जबकि तीन गंभीर रूप से घायल बताए जा रहे हैं। घायलों को उपचार के लिए रोहड़ अस्पताल लाया गया है। हादसे के वक्त ड्राइवर-कंडक्टर समेत बस में कुल 7 लोग सवार थे। इनमें से बस ड्राइवर कर्म दामस पुत्र भोगी राम गांव कुडू जुब्बल, कंडक्टर राकेश पुत्र शिव राम गांव धरकोटी बिलासपुर, बिरमा देवी (62 साल) पत्नी अमर सिंह निवासी धांसर गांव और



धनशाह (52) नेपाल की मौत हुई है, जबकि जयेंद्र सिंह रांगटा (63), दीपिका (25) पुत्री संजय ठाकुर निवासी गिल्टाड़ी और हस्त बहादुर घायल हैं।

जानकारी के अनुसार, एचआरटीसी के रोहड़ डिपो की बस सुबह 7 बजे जुब्बल के कुडू से गिल्टाड़ी के लिए निकली थी। कुडू से यह बस मुश्किल से 3 किलोमीटर

आगे पहुंचने के बाद चोरी कैंच में हादसे का शिकार हो गई और ढांक से करीब 100 मीटर नीचे दूसरी सड़क पर जा गिरी। यह बस पहाड़ी के ऊपर वाली सड़क से गिरने के बाद निचली सड़क पर रुकी, जहां आधी बस हवा में बाहर लटक गई।

यहां से बस खाई में गिरी होती तो हादसा और भी भयानक हो सकता था। स्थानीय प्रशासन ने लोकल लोगों और पुलिस की मदद से घायलों को रोहड़ अस्पताल पहुंचाया। मृतकों के शवों का भी कुछ देर में रोहड़ में पोस्टमार्टम करवाया जाएगा।

एसडीएम जुब्बल राजीव सांख्यान ने बताया कि हादसा सुबह करीब 7 बजे हुआ है। उन्होंने बताया

कि बस में ड्राइवर-कंडक्टर सहित कुल 7 लोग सवार थे। इसमें 4 की मौत हो गई है, जबकि 3 गंभीर रूप से घायल हैं। उन्होंने बताया कि घायलों की हालत को देखते हुए उन्हें शिमला रेफर करना पड़ सकता है।

बताया जा रहा है कि यह बस गिल्टाड़ी से सवारियां लेने जा रही थी। वापसी में इस बस में रोजाना 45-50 से ज्यादा सवारियां होती हैं। ऐसे में यदि यह हादसा वापसी में आते वक्त होता तो भारी जानी नुकसान होता। मृतक चालक कर्म दामस अपने पीछे एक बेटा, दो बेटे छोड़ और पत्नी छोड़ गए हैं, जबकि कंडक्टर राकेश कुमार अपनी पत्नी को पीछे छोड़ गए हैं।

## अटल राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित किए गए प्रसिद्ध फूड उद्यमी राजा

लोकप्रिय मोमोज और चाइनीज फूड चैन मोकार्ट के हैं संस्थापक राजा

समाज सेवा श्रेणी में

उन्होंने जीता यह पुरस्कार

नई दिल्ली | आरएनएस

दिल्ली स्थित प्रधानमंत्री संग्रहालय में गुरुवार 20 जून को आयोजित किए गए अटल राष्ट्रीय पुरस्कार वितरण समारोह में लोकप्रिय मोमोज और चाइनीज फूड चैन मोकार्ट के संस्थापक राजा को अटल राष्ट्रीय पुरस्कार की समाज सेवा श्रेणी में सम्मानित किया गया। इस पुरस्कार वितरण समारोह में 37 प्रतिष्ठित लोगों को उनके विभिन्न क्षेत्रों में किए गए अनुकरणीय योगदान के लिए सम्मानित किया गया। जिसमें राजा भी शामिल रहे। बता दें कि राजा का समर्पण स्वादिष्ट भोजन से कहीं

आगे तक फैला हुआ है, क्योंकि उन्होंने लोगों को वापस देने के लिए लगातार प्रतिबद्धता दिखाई है। कोविड-19 महामारी के दौरान राजा ने भूख और कठिनाई का सामना कर रहे लोगों और मजदूरों को भोजन उपलब्ध कराना शुरू किया था और अपनी यह पहल वह आज भी जारी रखे हुए हैं, जिससे जरूरतमंदों को उनके द्वारा मदद मिल रही है। इस सम्मान को प्राप्त करते हुए राजा ने कहा, यह पुरस्कार प्राप्त करना एक सच्चा सम्मान है। जरूरतमंदों को मुफ्त भोजन उपलब्ध कराना हमारे समुदाय का समर्थन करने का एक महत्वपूर्ण तरीका



रहा है। सभी से विनम्रतापूर्वक अनुरोध करता हूँ कि वे समाज में जरूरतमंदों के लिए अपना योगदान दें। राजा के विचार अटल फाउंडेशन की राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती अर्पणा सिंह त्रिपाठी द्वारा आयोजित समारोह की भावना से भी मेल खाते हैं। अटल फाउंडेशन

की राष्ट्रीय अध्यक्ष अर्पणा सिंह त्रिपाठी भी जरूरतमंदों की मदद के लिए सदा तत्पर रहती हैं। गौरतलब है कि अटल राष्ट्रीय पुरस्कार उन व्यक्तियों की उल्लेखनीय उपलब्धियों का जश्र मनाने के लिए एक मंच के रूप में कार्य करता है, जो अपने समर्पण और सेवा के माध्यम से देश की प्रगति और विकास में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। इस समारोह में सम्मानित अतिथियों और पुरस्कार विजेताओं का एक समूह एक साथ आया, जिसने भारत के लिए एक उज्ज्वल भविष्य के निर्माण की दिशा में साझा उद्देश्य और सामूहिक जिम्मेदारी की भावना को बढ़ावा दिया।

## देशभर में मनाया गया अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, पीएम मोदी ने श्रीनगर में गिनाए योग के फायदे

श्रीनगर | आरएनएस

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शुक्रवार को 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर श्रीनगर में आयोजित मुख्य योगाभ्यास कार्यक्रम का नेतृत्व किया और योगाभ्यास के लाभों को गिनाते हुए लोगों से योग को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने की अपील की।

यहां श्रे कश्मीर अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन कक्ष में आयोजित कार्यक्रम में काफी संख्या में स्त्री-पुरुष शामिल हुए। मोदी ने कहा कि योग इस आपाधापी भरे जीवन और सूचनाओं के अंधार से प्रभावित मन को एकाग्रता की शक्ति प्रदान करता है। इससे स्वास्थ्य अच्छा रहता है। उन्होंने कहा कि आज योग से प्रेरित पर्यटन बढ़ा रहा है, जो कारोबार और रोजगार में भी योगदान कर रहा है।



उन्होंने कहा कि योग के लाभों को देखते हुए आज सेना के लोगों से लेकर अंतरिक्ष यात्रियों तक को योगाभ्यास कराया जा रहा है। जेलों में कैदियों को भी योग-ध्यान कराये जा रहे हैं। प्रधानमंत्री ने कहा कि उन्हें जम्मू-कश्मीर के लोगों में प्रेरित पर्यटन बढ़ा रहा है, जो कारोबार और रोजगार में भी योगदान कर रहा है।

सहित देश और पूरी दुनिया के योग प्रेमियों को योग दिवस की शुभकामनाएं दी। उल्लेखनीय है कि भारत की पहल पर संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया है। इस अवसर पर दुनिया भर में योगाभ्यास के विशेष आयोजन किए जा रहे हैं। मोदी दो दिन से जम्मू-कश्मीर के दौर पर हैं।

## पीएम मोदी ने योग को वैश्विक मंच पर लाने में अहम भूमिका निभाई : शिल्पा शेट्टी

आज दुनिया भर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जा रहा है। इस दिन को सेलिब्रेट करने का मकसद योग के फायदों के बारे में लोगों को जागरूक करना है। इस मौके पर बॉलीवुड एक्ट्रेस शिल्पा शेट्टी ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की तारीफ करते हुए कहा कि उन्होंने योग को वैश्विक मंच पर लाने में अहम भूमिका निभाई है। बता दें कि योग दिवस मनाने की पहल भारत से ही की गई थी। 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा था। शिल्पा ने कहा, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने योग को वैश्विक मंच पर लाने में अहम

भूमिका निभाई है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की स्थापना समेत उनके प्रयासों से दुनिया भर में योग के लाभों के बारे में जागरूकता बढ़ी है। लोगों ने अपनी दिनचर्या में योग को शामिल किया है। एक्ट्रेस ने कहा, उन्होंने लाखों लोगों को योग अपनाने के लिए प्रेरित किया है, जिससे वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य और अधिक संतुलित जीवन शैली को बढ़ावा मिला है। एक्ट्रेस ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर सभी से योग को अपनी जीवनशैली में अपनाने का आग्रह किया। उन्होंने कहा, इसका मतलब सिर्फ योग का अभ्यास करना ही नहीं है, बल्कि समय पर खाना खाने और नियमित नींद

लेने जैसी स्वस्थ आदतें अपनाना भी है। योग से मानसिक शांति और कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। शिल्पा ने कहा, हर दिन केवल 20 मिनट नियत आसन व सांस से संबंधी योग कर आप अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं। आइए योग को अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाएं और इसके लाभों का आनंद लें। बता दें कि शिल्पा शेट्टी 2 बच्चों की मां हैं। बावजूद इसके वह एकदम फिट नजर आती हैं। वह कहती हैं कि फिट रहने के लिए योग सबसे बेहतर तरीका है। वह भुजंगासन, वक्रासन, नौकासन और अधो मुख श्वानासन जैसे योग रोजाना करती हैं।