

# मनसुवी वाणी

**Raja Travels & Car Bazar**  
 Taxi Service, Air & Rail Tickets  
 Sale & Purchase Of Used Cars

WE VALUE YOUR CAR

Contact: 9811172512, 9891041444  
 LOHIA NAGAR (NEW ARYA NAGAR (GHAZIABAD))

राष्ट्रवादी विचारधारा को समर्पित दैनिक समाचार पत्र

आपका विश्वास हमारी पहचान

वर्ष : 3 ॥ अंक : 188 ॥ नई दिल्ली, शनिवार, 6 जून 2026 RNI.NO.DELHIN/2023/90791 manasvivani@gmail.com 8285002838

## विश्व पर्यावरण दिवस पर राहुल ने उठाए ग्रेट निकोबार परियोजना पर सवाल

नई दिल्ली (एन.टी.वी.) विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने अंडमन और निकोबार द्वीप समूह की आग्नेय खाड़ी का एक वीथीवही ज़रूरी किया है। जिसमें उन्होंने 'भारत के सबसे सुंदर और पर्यावरण की दृष्टि से संवेदनशील क्षेत्रों में से एक' में इसे रखी गई विधियों का साफ़ा लिया। उन्होंने आरोप लगाया कि ग्रेट निकोबार परियोजना के नाम पर 1.5 करोड़ पड़ोसियों को बाधित करने का प्रयास किया जा रहा है।

राहुल ने समुद्र में इस्पात करने का और वीथीवही परियोजना को बाधित करने का प्रयास करने पर सवाल उठाया। 'मेरे भारत के सबसे सुंदर और पर्यावरण की दृष्टि से संवेदनशील क्षेत्रों में से एक' में इसे रखी गई विधियों का साफ़ा लिया। उन्होंने आरोप लगाया कि ग्रेट निकोबार परियोजना के नाम पर 1.5 करोड़ पड़ोसियों को बाधित करने का प्रयास किया जा रहा है।

## अयोध्या: रामलला के दरबार में पहुंचे थल सेना प्रमुख



अयोध्या (एन.टी.वी.) भारतीय सेना के प्रमुख जनरल अरवि सिंह ने अयोध्या के रामलला के दरबार में पहुंचे। उनके साथ सेना के प्रमुख अधिकारियों का एक बड़ा दल था। उन्होंने रामलला के दरबार में पहुंचने का प्रयास किया। उन्होंने कहा कि रामलला के दरबार में पहुंचने का प्रयास किया। उन्होंने कहा कि रामलला के दरबार में पहुंचने का प्रयास किया।

## मार्शल आशुतोष दीक्षित होंगे वाइस चीफ ऑफ एयर स्टाफ

नई दिल्ली (एन.टी.वी.) भारतीय वायुसेना में उच्च स्तर पर महत्वपूर्ण नियुक्ति की गई है। वायुसेना में वाइस चीफ ऑफ एयर स्टाफ (वीसीएएस) के पद पर मार्शल आशुतोष दीक्षित को भारतीय वायुसेना का वाइस चीफ ऑफ एयर स्टाफ नियुक्त किया गया है। उन्होंने कहा कि वाइस चीफ ऑफ एयर स्टाफ के पद पर मार्शल आशुतोष दीक्षित को नियुक्त किया गया है।

# देश विकास के साथ, नकारात्मक राजनीति के खिलाफ : प्रधानमंत्री

### 'कुछ लोग भारत को नीचा दिखाना चाहते हैं', गुजरात से पीएम मोदी का विपक्ष पर बड़ा हमला

अहमदाबाद, एन.टी.वी.) प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गुजरात की 'अल्पसंख्यक' और 'नकारात्मक राजनीति' को खारिज कर दिया। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है।



## 'देश अराजकता नहीं, स्थिरता चाहता है'

पीएम मोदी ने कहा कि 'भारत को जनात अराजकता, अस्थिरता और नकारात्मक राजनीति को खारिज कर दिया। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है।

मोदी ने कहा कि 'भारत को जनात अराजकता, अस्थिरता और नकारात्मक राजनीति को खारिज कर दिया। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है।

मोदी ने कहा कि 'भारत को जनात अराजकता, अस्थिरता और नकारात्मक राजनीति को खारिज कर दिया। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है।

## विकास बनाम नकारात्मक राजनीति पर केंद्रित रहा संवोधन

प्रधानमंत्री का गुजरात का दौरा, अल्पसंख्यक और नकारात्मक राजनीति के खिलाफ था। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है।

प्रधानमंत्री का गुजरात का दौरा, अल्पसंख्यक और नकारात्मक राजनीति के खिलाफ था। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है।

## बलरामपुर में 392 करोड़ की परियोजनाओं का लोकार्पण-शिलान्यास

# माफिया राज खत्म होने से दिख रहा विकास और सुशासन : योगी

बलरामपुर, एन.टी.वी.) मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने बलरामपुर में 392 करोड़ रुपये की परियोजनाओं का लोकार्पण किया। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है।



योगी ने कहा कि 'भारत को जनात अराजकता, अस्थिरता और नकारात्मक राजनीति को खारिज कर दिया। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है।

## त्रिपुरा हो या फिर बंगाल-बिहार, हम जनसांख्यिकीय बदलाव नहीं होने देंगे: शाह

त्रिपुरा (एन.टी.वी.) के वरिष्ठ नेता शशांक मोहन शाह ने कहा कि भारत में जनसांख्यिकीय बदलाव नहीं होने देंगे। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है।



शाह ने कहा कि 'भारत को जनात अराजकता, अस्थिरता और नकारात्मक राजनीति को खारिज कर दिया। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है।

## कॉंग्रेस जनता पार्टी आज जंतर-मंतर पर करेगी प्रदर्शन 7 दिन पहले अनुमति के नियम से बढ़ सकती है मुश्किलें

नई दिल्ली (एन.टी.वी.) कांग्रेस जनता पार्टी (जे.पी.) के संस्थापक अध्यक्ष जे.पी. नारायण ने कहा कि जनता पार्टी को अनुमति देना ही हमारा लक्ष्य है। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है।



## करोड़ों रु. के बैंक धोखाधड़ी मामले में आरोपी को 3 साल की सजा

मोहाली (एन.टी.वी.) के वरिष्ठ न्यायाधीश ने कहा कि आरोपी को 3 साल की सजा दी जाएगी। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है।



न्यायाधीश ने कहा कि 'भारत को जनात अराजकता, अस्थिरता और नकारात्मक राजनीति को खारिज कर दिया। उन्होंने कहा कि विकास और सुशासन को बढ़ावा देना ही हमारा लक्ष्य है।

# स्व. भुवन चंद्र खण्डूडी, ए.वी.एस.एम. की श्रद्धांजलि सभा की गई आयोजित

### श्रद्धांजलि सभा में चित्र पर पुष्प अर्पित कर भावभीनी श्रद्धांजलि दी



कोटद्वार: कोटद्वार के दुर्गापुरी स्थित हल्दी हाथ वेंडिंग प्लांट में मेजर जनरल (से. नि.) स्व. भुवन चंद्र खण्डूडी, ए.वी.एस.एम. की श्रद्धांजलि सभा आयोजित की गई।

श्रद्धांजलि सभा में कोटद्वार एवं आसपास के क्षेत्रों से आए विभिन्न सामाजिक संगठनों, जनप्रतिनिधियों तथा गणमान्य नागरिकों ने उनके चित्र पर पुष्प अर्पित कर भावभीनी श्रद्धांजलि दी।

वेदम अवसर पर कार्यक्रम में मुख्य रूप से उपस्थित हुए मानद-जीत सिंह चिन्तु ने सभा को संबोधित करते हुए स्व. भुवन चंद्र खण्डूडी के राष्ट्र एवं समाज के प्रति योगदान को स्मरण किया तथा उनके व्यक्तित्व एवं कुतिल्य पर प्रकाश डाला सभा को संबोधित करते हुए अजय कोटियाल ने कहा कि स्व. भुवन चंद्र खण्डूडी का जीवन राष्ट्रसेवा, अनुशासन और समर्पण का उत्कृष्ट उदाहरण था। उन्होंने कहा कि उनके आदर्श और कर्तव्य आने वाली पीढ़ियों को सदैव प्रेरित करते रहेंगे। कार्यक्रम में उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए

स्व. भुवन चंद्र खण्डूडी ने अपने पिता से जुड़ी स्मृतियों को साझा किया। उन्होंने कहा कि उनके स्व. भुवन चंद्र खण्डूडी जी की पुत्री होने पर गर्व और गौरव का अनुभव होता है। उन्होंने कहा कि उनके पिता का अनुशासन, राष्ट्रसेवा के प्रति समर्पण और समूह के प्रति उत्तरदायित्व भाव उनके जीवन की सबसे बड़ी प्रेरणा है। श्रद्धांजलि सभा में उपस्थित सभी लोगों ने स्व.

भुवन चंद्र खण्डूडी जी के योगदान को याद करते हुए उन्हें विनम्र श्रद्धांजलि अर्पित की। कार्यक्रम का समापन उनकी पुष्प स्मृति में वे पिन्ट का मौन रखकर किया गया।

कोटद्वार: कोटद्वार के दुर्गापुरी स्थित हल्दी हाथ वेंडिंग प्लांट में मेजर जनरल (से. नि.) स्व. भुवन चंद्र खण्डूडी, ए.वी.एस.एम. की श्रद्धांजलि सभा आयोजित की गई।











राहुल-हेड ओपनर

# गिल समेत 4 भारतीय शामिल

### संजय बांगड़ ने चुनी टेस्ट के लिए वर्ल्ड प्लेइंग 11

नई दिल्ली। आईसीएल का रोमांच अब खत्म हो चुका है। 6 जून से भारतीय टीम अफगानिस्तान के खिलाफ एकदिवसीय टेस्ट मैच खेलने उतरेगी। अब दुनिया में टेस्ट क्रिकेट का रोमांच शुरू होने वाला है। उससे पहले भारत के पूर्व खिलाड़ी संजय बांगड़ ने टेस्ट के लिए वर्ल्ड 11 का चुनाव किया है। उन्होंने अपनी टीम में भारतीय टेस्ट टीम के कप्तान शुभमन गिल समेत चार भारतीय खिलाड़ियों को चुना है।



भारत-ऑस्ट्रेलिया के सबसे ज्यादा खिलाड़ी-भारत और ऑस्ट्रेलिया के सबसे ज्यादा 4-4 खिलाड़ियों को संजय बांगड़ ने अपनी वर्ल्ड टेस्ट 11 में जगह दी है। केएल राहुल, शुभमन गिल, ऋषभ पंत और जसप्रीत बुमराह के रूप में चार भारतीय इस टीम का हिस्सा बने हैं। जबकि कांगारू टीम के चार खिलाड़ी, ट्रेविस हेड, स्टीव स्मिथ, पीट कॉमिंस (कप्तान) और मिचेल स्टार्क इस टीम में शामिल हैं। इंग्लैंड के दो खिलाड़ी बेन स्टोक्स और जो रूट भी इस टीम का हिस्सा हैं।

### टेस्ट के लिए बांगड़ की वर्ल्ड प्लेइंग 11

केएल राहुल, ट्रेविस हेड, जो रूट, शुभमन गिल, स्टीव स्मिथ, ऋषभ पंत (कैप्टन), बेन स्टोक्स, मिचेल स्टार्क, पीट कॉमिंस (कप्तान), जसप्रीत बुमराह, केएल बुमराह।

# वैभव होंगे एक्शन में, तिलक की कप्तानी में जीतने उतरेगी इंडिया 'ए'

नई दिल्ली (एजेन्सी)। आईसीएल 2026 में अपनी बल्लेबाजी से तुलना मचाने वाले वैभव सूर्यवंशी अब 9 जून से फिर से एक्शन में नजर आने वाले हैं। वैभव का जादू भारतीय क्रिकेट के तौर पर इस कदर बढ़कर बोल रहा है वो उनके किसी भी मैच को मिस नहीं करना चाहते। वैभव देश में खेलें या फिर विदेश में हर कोई उनकी बल्लेबाजी को किसी भी कोमल पर देखना चाहता है। वैभव के इस कौशल को देखते हुए अब इंडिया ए के शील्डका श्रेय पर होने वाले मैच का लाइव प्रसारण किया जाएगा।

सोनी स्पोर्ट्स पर किया जाएगा ट्राई सीरीज के मैचों का प्रसारण। वैभव सूर्यवंशी का कौशल अब इंटरनेशनल लेवल पर भी फैल रहा है और ऐसा लग रहा है कि इसकी वजह से बॉर्डरस्टार अपनी स्ट्रेटजी पर दोबारा सोचने पर मजबूर हो रहे हैं। इंडिया ए टीम में उनके शामिल होने से लोगों में काफी दिलचस्पी जागी है और इसी को देखते हुए अधिकारियों ने फैसला किया है कि शील्डका में होने वाली अगली ट्राई-सीरीज का टीवी पर सीधे प्रसारण किया जाएगा।

# जॉन सीना के जानी दुश्मन से ब्रे वायट तक

### WWE के 5 रेसलर जिनकी कम उम्र में हुई मौत एक ने पत्नी और बच्चे का भी किया था कत्ल



- **उमागा (1973-2009)**- एक्टर फाट्ट जिन्हें उमागा (Umaga) के नाम से भी WWE में जाना जाता था, वह 2006-07 में जॉन सीना के सोथ राइडररी के चलते काफी मशहूर हुए थे। तभी आ के इस रेसलर ने कम्पनी में खूब नाम कमाया। 14 दिसंबर 2004 को अचानक उनकी मौत की जानकारी सामने आई। महज 36 साल की उम्र में उमागा का हाट अटैक के कारण निधन हो गया। उन्हें पैन क्रिसल और शक्ति को आराम देने वाली दवाओं के साथ मृत पाया गया था। उनके निधन का कारण भी ऐसी दवाइयों के अत्यधिक इस्तेमाल के कारण ही होने की खबर आई थी। उनका कम उम्र में निधन अन्य सातों रेसलर्स के लिए भी एक संदेश था।
- **एबी गुरो (1967-2005)**- एबी गुरो को कम्पनी के एक फोर्लर रेसलर्स में से एक थे। उन्हें उनकी पर्सनैलिटी और बेहतरीन रेसलिंग स्टाइल के लिए जाना जाता था। वह क्राइंड का मनेरिजन करने के लिए मशहूर थे और उनके बीच काफी फोर्लर भी थे। री मिस्ट्रीरियो से उनकी अक्की दोस्ती थी। उनका निधन 13 नवंबर 2005 को हुआ था। वह अपने होटल कम में मृत पाए गए थे। उनका निधन भी हाट फेस होने के कारण बताया गया था। महज 38 साल की उम्र में WWE ने अपना एक बेहतरीन सिंकारा खो दिया था।
- **ओवेन हार्ट (1965-1999)**- 23 मई 1999 को 20वीं सदी के अंतिम दौर के स्टार रेसलर ओवेन हार्ट के निधन को सुनकर कम्पनी में शोक की लहर दौड़ गई थी। वह उम्र वकाल के उभरते हुए सिंकारा थे। उनकी मौत एक खतरनाक स्ट्रोक के कारण हुई थी। उनका निधन दिल्ली बीमारों के चलते नहीं हुआ था। वह एक स्ट्रोक के कारण थे और उनकी खराबी के कारण वह उमरों से नीचे गिर गए थे और उनके इन्फेक्टिव लिवर कि वजह से उठ नहीं सके। उनका महज 34 साल की उम्र में दुःख निधन हो गया था।
- **क्रिस बेनोवेट (1967-2007)**- WWE में 21वीं सदी के शुरुआती दशक में कई बड़े-बड़े रेसलर पॉपुलर थे। जॉन सीना, बर्टस्टा, डॉक लेसन, कर्ट एंगल, री मिस्ट्रीरियो, टर्की के साथ एक नाम था क्रिस बेनोवेट का। वह कम्पनी के एक बेहतरीन फाइटर थे। जून 2007 में उन्होंने सभी को तब चौंका दिया जब पहले उन्होंने अपनी पत्नी और बच्चे को मारा।

# 5- ब्रे वायट (1987-2023)

WWE ने हाल ही में एक शानदार रेसलर को खोया था। उनके निधन के बाद पूरी कम्पनी शोक में डूब गई थी। अगस्त 2023 में ब्रे वायट के निधन की खबर ने सभी को हैला दिया था। वह एक बेहतरीन फाइटर के साथ-साथ कम्पनी के लिए रिग में शानदार स्टोरी सुनाने के लिए भी मशहूर थे। उनकी कुनिफ पर्सनैलिटी भी काफी पॉपुलर थी। वह अचानक एक दिन सातों-सातों मृत पाए गए थे। उनके निधन का कारण भी हाट अटैक था। उनके रूप में WWE ने महज 36 साल की उम्र का एक बेहतरीन रेसलर खो दिया था।

# फुटबॉल वर्ल्ड कप हो जाएगा और रोमांचक

### फीफा ने लिया बड़ा फैसला, हर हाफ के बीच में पानी पीने के लिए दिया जाएगा ब्रेक

नई दिल्ली। फुटबॉल का खेल 90 मिनट का होता है और इसमें 45-45 मिनट को दो पेरिड्स होते हैं जिनके बीच 15 मिनट का ब्रेक होता है, लेकिन 2026 के फीफा वर्ल्ड कप में ये नियम बदल जाएगा। यहाँ नहीं पहली बार हर मैच में हर हाफ के बीच में पानी पीने के लिए ब्रेक दिया जाएगा। यहाँ तक कि 22वें मिनट में और दूसरे हाफ के 67वें मिनट में हंगी और मौसम के साथ भी हंगी ब्रेक जरूरी होंगे। इस बार फीफा वर्ल्ड कप का आयोजन अमेरिका, मैक्सिको और कनाडा में किया जाएगा और यहाँ पर गर्मी होगी। गर्मी में होने वाले इस टूर्नामेंट को देखते हुए फीफा के लिए गर्मी से बचाव और खिलाड़ियों को सेहत का ध्यान रखकर सबसे बड़ी चिंता बन गई है। ऐसे में फीफा ने एक ऐसा नियम अपनाया कि फेसला किया है जिसे हर मैच में लागू किया जाएगा। इन ब्रेक की वजह से इस गर्मी में फुटबॉल डरफ्री हट तक होगी, शारकटवॉलर और अमेरिकन फुटबॉल जैसा लगेगा।

# खेल को व्यवस्थित करने के लिए उदाया कदम

फीफा द्वारा किए गए इस बदलाव के बाद से फुटबॉल अखिल में चार-चौदर वाला खेल बन गया है। 45 मिनट तक बिना रुके खेलने के बजाय अब टीमें को हर हाफ के बीच में थोड़ा ब्रेक मिलेगा। हंगी खिलाड़ी इस कॉन्सेप्ट से पहले से ही परिचित हैं। फीफा वर्ल्ड कप का इस्तेमाल प्रसिद्ध पैटर्न बदलने, डिफेंसिव स्ट्रक्चर को फिर से व्यवस्थित करने और खेल को गति में आने वाले उदार-बहाव को रोकने के लिए करते हैं।

# विश्व विजेता कप्तान का ऐसा अंजाम

### रोहित-कोहली-धोनी से बेहतर कप्तानी रिकॉर्ड

नई दिल्ली। सूर्यकुमार यादव ने मार्च 2026 में अपनी कप्तानी में भारत को टी20 विश्व कप जीता था। मगर लगातार उनका खराब बल्लेबाजी फॉर्म चर्चा का विषय बना रहा है। अब खबर आ गई है कि सूर्य को टी20 टीम में कभी कप्तान और कभी बल्लेबाज चुनने तक है। अखिर ऐसा क्या हुआ कि सूर्य के टी20 इंटरनेशनल में रोहित शर्मा, विराट कोहली और एमएस धोनी से अच्छे कप्तानी रिकॉर्ड होने के बावजूद, उनकी किस्मत ने इस तरह पलटी मार ली। अब उनके करियर पर भी खतरा महसूस लग रहा है।

# कप्तानी में हिट बल्लेबाजी में फ्लॉप

दरअसल इसका सबसे बड़ा कारण रहा सूर्यकुमार यादव का खराब बल्लेबाजी फॉर्म। सूर्य का ग्राफ लगातार गिरते-गिरते चला आ रहा है। उन्होंने साल 2021 में टी20 फॉर्मेट से ही इंटरनेशनल डेब्यू किया था। पांच साल में इस खिलाड़ी ने वे सब कमा लिया जो एक क्रिकेटर जिंदगी भर कमाने के लिए तैयार होता है। उनका वनडे, टैट टैबल भी हुआ। टी20 में कप्तान बने और फिर बल्लेबाज भी अपनी कप्तानी में जीता। मगर कप्तानी में हिट सूर्य, लगातार गिरते-गिरते बल्लेबाजी में फ्लॉप नजर आए। ऐसी में आगामी एशियाई खेल, 2028 ऑलिंपिक, 2028 टी20 वर्ल्ड कप को देखते हुए मैनेजमेंट ने शकित पर विचार किया है। वह फिट है जरूर लेकिन उनकी 35 साल की उम्र भी इसका सबसे बड़ा कारण रहा।

# वैभव होंगे एक्शन में, तिलक की कप्तानी में जीतने उतरेगी इंडिया ए

### इस तरह देख सकते हैं भारत में ट्राई सीरीज का लाइव प्रसारण

नई दिल्ली। आईसीएल 2026 में अपने बल्लेबाजी से तुलना मचाने वाले वैभव सूर्यवंशी अब 9 जून से फिर से एक्शन में नजर आने वाले हैं। वैभव का जादू भारतीय क्रिकेट के तौर पर इस कदर बढ़कर बोल रहा है वो उनके किसी भी मैच को मिस नहीं करना चाहते। वैभव देश में खेलें या फिर विदेश में हर कोई उनकी बल्लेबाजी को किसी भी कोमल पर देखना चाहता है। वैभव के इस कौशल को देखते हुए अब इंडिया ए के शील्डका श्रेय पर होने वाले मैच का लाइव प्रसारण किया जाएगा।

# आयरलैंड-इंग्लैंड दौर के लिए इन खिलाड़ियों को भारतीय टी20 टीम में मिल सकती है जगह

# वैभव को मौका, श्रेयस कप्तान



नई दिल्ली। भारतीय टी20 क्रिकेट टीम आयरलैंड, इंग्लैंड दौर पर जाने वाली है। टीम इंडिया आयरलैंड के खिलाफ जून में टी20 मैचों की श्रृंखला खेलेंगी जबकि इंग्लैंड के खिलाफ जुलाई में 5 मैचों की श्रृंखला खेलेंगी। अब शनिवार को अखिर अग्रणी को अग्रणी वाली चयन समिति मुंबई में बैठक करेगी और आयरलैंड व इंग्लैंड दौर साथ ही सिनर में जापान में होने वाले 2026 एशियन गेम्स के लिए भारतीय टीम का चयन किया जाएगा। कई रिपोर्टों के मुताबिक सूर्यकुमार यादव को जगह श्रेयस अय्यर को भारतीय टी20 टीम का कप्तान बनाना जा सकता है जबकि तिलक अमरेंद्र को उप-कप्तान हो सकते हैं। सूर्यकुमार यादव को अब टी20 टीम में भी छुड़ने हो सकती है ऐसे में टीम में सूर्यकुमार को एक जगह खाली हो जाएगी जिससे श्रेयस अय्यर का रस्ता साफ हो जाएगा।

# वैभव को मिल सकती है भारतीय टी20 टीम में जगह

उम्र बढ़े की जा रही है कि साल 2026 में टी20 वर्ल्ड कप जीतने वाली भारतीय टीम के मुख्य खिलाड़ियों को बदलना पड़ेगा। श्रेयस अय्यर अब तक फिट नहीं हुए हैं ऐसे में वो टीम में नहीं होंगे वही प्रिया पाटिल को टीम में जगह दी सकती है। इस बात की भी संभावना है कि प्रसिद्ध कृष्णा को टीम में वापसी हो जाए। हार्दिक पांड्या की जगह भी खतरे में पड़ सकती है क्योंकि वह फिटनेस से जुड़ी समस्याओं से जूझ रहे हैं। इससे नीतीश कुमार रहीं के लिए जगह बन सकती है। वैभव सूर्यवंशी ने आईसीएल 2026 में अपने कप्तान के जरिए भारतीय टी20 टीम का दरवाजा खटखटा दिया है और इस दौर के लिए माना जा रहा है कि उन्हें टीम में शामिल किया जा सकता है।

# विराट कोहली भारतीय टीम से हटा बाहर

# अफगानिस्तान के खिलाफ नहीं खेलेंगे 3 मैचों की वनडे सीरीज

नई दिल्ली। भारतीय क्रिकेट टीम के स्टार बैटर विराट कोहली हैमिंग्टन इजरी की वजह से वनडे टीम से बाहर हो गए हैं। यानी अब वो अफगानिस्तान के खिलाफ 3 मैचों की वनडे सीरीज में हिस्सा नहीं ले पाएंगे। भारत को अफगानिस्तान के खिलाफ एकदिवसीय मैच की ट्रेड ऑफ सीरीज में हिस्सा लेना है जिसकी शुरुआत 6 जून से होगी और इसके बाद दोनों देशों के बीच 3 मैचों की वनडे सीरीज का आयोजन किया जाएगा। इस वनडे सीरीज की



शुरुआत 13 जून से होगी और सीरीज का आखिरी मुकाबला 20 जून को खेला जाएगा जबकि दूसरा मैच 17 जून को होगा। अफगानिस्तान के खिलाफ वनडे सीरीज में हिस्सा नहीं लेने विराट कोहली-टीवी टूडे नेटवर्क के मुताबिक विराट के वनडे टीम से बाहर होने के बाद उनके रिटायरमेंट का फैसला अब तक नहीं किया गया है। विराट कोहली अभी शानदार फॉर्म में थे और उन्होंने आईसीएल 2026 में अपनी टीम अग्रणी के लिए खेलें 16 मैचों में कुल 675 रन बनाए थे जिसमें फाइनल में खेली गई नबाइद 75 रन की पारी भी मौजूद है।

# भारत की वनडे टीम

केएल राहुल, श्रेयस अय्यर (उपकप्तान), केएल राहुल, इमाम तिशन, हार्दिक पांड्या, नीतीश कुमार रहीं, वाशिष्ठन सुनर, अश्विनी सिंह, प्रिय पाटिल, प्रसिद्ध कृष्णा, गुरनूर बरांड और हार्द दुवे।

# सूर्यकुमार यादव की T-20 से छुट्टी क्यों?

सूर्यकुमार यादव ने 2024 से 2026 टी20 विश्व कप तक कुल 52 टी20 इंटरनेशनल में टीम इंडिया की कप्तानी संभाली। उनकी कप्तानी में भारत ने 40 मुकाबले जीते और सिर्फ 8 गंवाए। जिसमें से दो टाई और दो बेतलीजा रहे। उनका सबसे बड़ा रेट 76.92 प्रतिशत रहा, जो रोहित शर्मा, विराट कोहली और एमएस धोनी से भी ज्यादा है। सूर्य का रिकॉर्ड रोहित से भी अच्छे इशतिय रह चुका है जिन कप्तानों में कम से कम 50 मैचों में भारत को टी20 कप्तानी की है, उनमें सबसे कम हर का प्रतिशत सूर्य का है।

खिलाड़ी	अवधि	मैच	जीते	हारे	टाई	बेनलीजा	जीत %	हार %
वीरेंद्र सहवाग	2006-2006	1	1	0	0	0	100.00	0.00
महेंद्र सिंह धोनी	2007-2016	72	41	28	1	2	56.94	38.89
सुरेश रेना	2010-2011	3	3	0	0	0	100.00	0.00
अजिंक्य रहाणे	2015-2015	2	1	1	0	0	50.00	50.00
विराट कोहली	2017-2021	50	30	16	2	2	60.00	32.00
रोहित शर्मा	2017-2024	62	49	12	1	0	79.03	19.35
शिखर धवन	2021-2021	3	1	2	0	0	33.33	66.66
ऋषभ पंत	2022-2022	5	2	2	0	1	40.00	40.00
हार्दिक पांड्या	2022-2023	16	10	5	1	0	62.50	31.25
केएल राहुल	2022-2022	1	1	0	0	0	100.00	0.00
जसप्रीत बुमराह	2023-2023	2	2	0	0	0	100.00	0.00
ऋतुराज गायकवाड़	2023-2023	3	2	0	0	1	66.66	0.00
सूर्यकुमार यादव	2023-2026	52	40	8	2	2	76.92	15.38
शुभमन गिल	2024-2024	5	4	1	0	0	80.00	20.00

# सूर्यकुमार का 2021 से 2026 तक हर साल T20 में प्रदर्शन

वर्ष	मैच	गैरी	नबाइद	रन	सर्वोच्च रन	औसत	रैंक	स्ट्राइक रेट	शतक	अर्धशतक	गुन्य	विकेट	छक्के
2021	11	9	2	244	67	34.85	157	155.41	0	3	1	25	17
2022	31	31	6	1164	117	46.56	621	187.43	2	9	2	106	68
2023	18	17	2	733	112*	48.86	470	155.93	2	5	0	61	43
2024	18	17	1	429	75	26.81	283	151.59	0	4	0	41	22
2025	21	19	3	218	47*	13.62	177	123.16	0	0	3	18	10
2026	14	14	3	484	84*	44.00	300	161.33	0	4	1	46	24

# इस तरह देख सकते हैं भारत में ट्राई सीरीज का लाइव प्रसारण

नई दिल्ली। आईसीएल 2026 में अपने बल्लेबाजी से तुलना मचाने वाले वैभव सूर्यवंशी अब 9 जून से फिर से एक्शन में नजर आने वाले हैं। वैभव का जादू भारतीय क्रिकेट के तौर पर इस कदर बढ़कर बोल रहा है वो उनके किसी भी मैच को मिस नहीं करना चाहते। वैभव देश में खेलें या फिर विदेश में हर कोई उनकी बल्लेबाजी को किसी भी कोमल पर देखना चाहता है। वैभव के इस कौशल को देखते हुए अब इंडिया ए के शील्डका श्रेय पर होने वाले मैच का लाइव प्रसारण किया जाएगा।

# सीरीज के मैचों का प्रसारण - वैभव सूर्यवंशी का कौशल अब इंटरनेशनल लेवल पर भी फैल रहा है और ऐसा लग रहा है कि इसकी वजह से बॉर्डरस्टार अपनी स्ट्रेटजी पर दोबारा सोचने पर मजबूर हो रहे हैं। इंडिया ए टीम में उनके शामिल होने से लोगों में काफी दिलचस्पी जागी है और इसी को देखते हुए अधिकारियों ने फैसला किया है कि शील्डका में होने वाली अगली ट्राई-

# अखिर कैप हारिल किया था और सबसे चौंका दिया था। वैभव अब हर किसी को फेवररीट हैं अब उनकी इसी लोकप्रियता ने बॉर्डरस्टार को इस सीरीज के बारे में नए सिरे से सोचने पर मजबूर कर दिया है।

9 से 21 जून तक होने वाली ट्राई-सीरीज का टेलीकास्ट सोनी स्पोर्ट्स पर किया जाएगा जबकि इसकी लाइव स्ट्रीमिंग Sony LIV पर किया जाएगा।

# मगर मलयालम फिल्मों में काम नहीं करना चाहतीं जाह्वी

अभिनेत्री जाह्वी कपूर को फिल्म 'पेड्री' सिनेमाघरों में रिलीज को तैयार है। हिंदी के साथ ही साउथ की फिल्मों में काम कर चुकीं जाह्वी कपूर ने कहा कि वह दोबारा मलयालम सिनेमा में काम नहीं करना चाहतीं हैं। उन्होंने इसके पीछे की वजह भी बताई। हाल ही में फिल्म 'घरम सुंदरी' में काम करने के बाद उन्होंने माना कि मलयालम भाषा उनके लिए काफी मुश्किल साबित हुई। जाह्वी कपूर ने आइएनएस को दिए एक इंटरव्यू में बताया कि साल 2024 में तेलुगु फिल्म 'देवरा पार्ट 1' से दक्षिण भारतीय सिनेमा में डेब्यू करने के बाद अब वे खुद को कई भाव जानने वाली अभिनेत्री मानी हैं। उन्होंने बताया, 'सब कुछ तो मुझे सभी भाषाएं सीखनी हैं। लेकिन मलयालम भाषा को फॉरगटिंग (उम्माएग) मेरे लिए बहुत चुनौतीपूर्ण रही। मुझे नहीं लगता कि मुझे दोबारा मलयालम में काम करना चाहिए क्योंकि यह मेरे लिए बहुत मुश्किल है। यह बहुत खूबसूरत और प्यारी भाषा है, लेकिन तमिल और तेलुगु की अपावर्तों से मैं काफी हद तक परिचित हूँ।' साल 2018 में फिल्म 'घड़क' से करियर की शुरुआत करने वाली

जाह्वी कपूर 'गुंज सक्सेना', 'मिली' और 'देवरा पार्ट 1' जैसी फिल्में देख चुकीं हैं। जाह्वी तेलुगु फिल्मों का भरपूर अनाद ले रही हैं और तमिल सिनेमा में भी काम करने की इच्छा जताई है। उन्होंने कहा, 'मैं तेलुगु फिल्मों में काम करने का राह में आनंद ले रही हूँ। मैं तमिल फिल्मों में भी काम करना चाहतीं हूँ।' 'पेड्री' एक एक्शन ड्रामा फिल्म है। फिल्म का ट्रेलर हाल ही में रिलीज हुआ है, जिसे दर्शक काफी पसंद कर रहे हैं। ट्रेलर में गांव की जिंदगी, मेहनत, संघर्ष और खेलों के प्रति जुनून साफ दिखाने दे रहा है। राम चरण एधलीट 'पेड्री' की भूमिका में हैं, जो क्रिकेट, कुश्ती और वीड जैसे कई खेलों के लिए मैदान में उतरता है। वर्तमान में जाह्वी तेलुगु फिल्म 'पेड्री' की रिलीज की तैयारी में व्यस्त है। बुरी ब्याू सना का निर्देशन में बनी इस फिल्म में जाह्वी के साथ राम चरण लीड रोल में नजर आएंगे। फिल्म में मजबूत सर्पोटिंग कास्ट भी है, जिसमें शिव राजकुमार, दिव्योद और वामन डेरानी शामिल हैं। फिल्म गांव के भाइयों, एक्शन और भावनात्मक कहानी का रोमांचक मिश्रण है।



# ईशा सिंह ने याद किए संघर्ष के दिन

मनोरंजन जगत की चकावीध भरी दुनिया में नाम बनाना आसान नहीं है। किस्मत और मेहनत के तम पर काम तो मिल जाता है, लेकिन इंडस्ट्री की शका देने वाली भागदौड़ और तनाव भरी जिंदगी के कारण कई लोग यहां से दूरी बना लेते हैं। ऐसा ही कुछ अनुभव अभिनेत्री ईशा सिंह के साथ हुआ था। अभिनेत्री ईशा सिंह ने आइएनएस के साथ बातचीत में बताया कि उनका शुरुआती स्क्रिप्ट वेबद मुश्किलों और चुनौतियों से भरा रहा था। अभिनेत्री ने शुरुआती दिनों के संघर्षों की याद करते हुए बताया, 'मैं शुरुआती दौर यकीनन बहुत मुश्किल में थी। एक वक्त तो ऐसा भी था, जब परेशान होकर मैंने अपना पहला रो वीच में ही छोड़ दिया था और वापस अपने घर धौलत चली गई थी, लेकिन मेरा मानना है कि भगवान ने मेरे लिए कुछ और ही सोच रखा था। उनकी कृपा और मेरी मेहनत की वजह से ही आज मैं इस मुकाम पर खड़ी हूँ। हालांकि, ईशा ने ये भी स्पष्ट किया कि इंडस्ट्री में उन्हें लोगों का भी बहुत साथ मिला और कभी आउटसाइडर जैसा महसूस नहीं हुआ। उन्होंने बताया, 'मुझे याद पर बहुत अच्छे लोग मिले, जिन्होंने कभी यह एहसास होने नहीं दिया कि मैं बाहर से आई हूँ। हा, शुरुआत में कुछ मुश्किलें आईं क्योंकि मैं किंगडम नहीं थी और काम खोज रहे थी, लेकिन तब से लेकर अब तक मैंने एक लंबा संघर्ष तय किया है। दर्शकों ने मुझे जो प्यार दिया उसका लिए मैं उनकी शुक्रगुजार हूँ। अभिनेत्री ईशा सिंह कई म्यूजिक वीडियो और रियलिटी शो बिग-बॉस में भी नजर आ चुकीं हैं, जहां उन्हें दर्शकों से प्यार मिला, जो कई बार टॉपिंग का भी सामना करना पड़ा। ट्रेनिंग को लेकर अभिनेत्री का कहना है, 'रियलिटी शोज आपको जतना के सामने एक खुली किताब की तरह रख देते हैं। लोग लगातार आपकी आलोचना करते हैं, लेकिन अब मैंने सीख लिया है कि इन नकारात्मक बातों का खुद पर असर न होने दे। आज मैं अत्यंत और भावनात्मक, दानी ही रत्न पर पहले से कहीं ज्यादा मजबूत हो चुकीं हूँ। जब आइएनएस ने अभिनेत्री ईशा सिंह से पूछा, 'खबरें हैं कि आप अपने जाने वाले किसी फ्रीजेंट में एक 'डॉक्ट्रिन' किरदार निभाती हुईं नजर आ सकतीं हैं। आपको इस तरह के संवेदनशील विषयों की ओर क्या चीज आकर्षित करती है? अभिनेत्री ने इस सवाल पर जवाब देते हुए कहा, 'यह एक बहुत ही खूबसूरत प्रोजेक्ट है और रही समय आने पर मैं इसके बारे में जरूर बात करूंगी, लेकिन अभी के लिए, मेरा पूरा ध्यान सिर्फ और सिर्फ अपनी फिल्म 'ऑब्जेक्ट' पर ही केंद्रित है। यह एक इमोशनल और वेबद प्रभावशाली फिल्म है और मैं चाहती हूँ कि दर्शक इसे सिनेमाघरों में जाकर जरूर देखें।'

# बाबिल खान ने शुरु की इस मलयालम फिल्म की शूटिंग

अभिनेता इरफान खान के बेटे बाबिल खान मलयालम सिनेमा में कदम रखने के लिए तैयार हैं। उन्होंने अपनी पहली मलयालम फिल्म 'गांधी बाजार सडे मार्केट' की शूटिंग शुरू कर दी है। इस फिल्म का निर्देशन जाने-माने फिल्ममेकर बाबू जनार्दन कर रहे हैं। यह बाबिल खान के अभिनय करियर में एक नए दौर की शुरुआत है।

जैनी एदनी, जगदीश, सुधीर करमना, आश्विनी राजन और जयशंकर जैसे कलाकार होंगे। मलयालम फिल्म इंडस्ट्री में कदम रखने के बारे में बात करते हुए, बाबिल ने बताया कि वह हमेशा से मलयालम सिनेमा और उसकी फतनी कहने के अद्यक्ष से प्रभावित है।

# लस्ट स्टोरीज 3 में नजर आएंगी राधिका मदान; स्ट्रगल्स पर की खुलकर बात

राधिका मदान इन दिनों अपनी हालिया रिलीज 'सुबेदार' में शानदार परफॉर्मेंस के लिए खूब तारीफें बटोर रही हैं। अब वह शकुन बजा गी 'लस्ट स्टोरीज 3' के लिए पूरी तरह तैयार हैं, जिसमें वह अली फजल के साथ नजर आएंगी। बालीवूड में राधिका ने कई 'नै शकुन बजा के जान की बहुत बड़ी फैम रही हैं। जब मुझे इस फिल्म के बारे में पता चला, तो मैंने 'लस्ट स्टोरीज 3' के लिए ऑडिशन देने की रिश्देस्ट की। भगवान की कृपा से मुझे वह मौका मिल गया। उन्होंने आगे कहा, 'मैं एक अत्यंत परफॉर्मेंस देने का रिश्क नहीं ले सकती। हर रोल के लिए बहुत लंबा लाइन में खड़े होते हैं। अगर मैं अच्छा नहीं करूंगी, तो कहां मुझे दूसरा मौका नहीं देगा। मेरे लिए हर काम 'कर या मर' जैसा होता है। अगर मुझे इस इंडस्ट्री में टिकना है, तो मुझे हर बार बेस्ट देना होगा।

मेरे अंदर कोई ईगो नहीं है राधिका ने अपने स्ट्रगल के बारे में भी खुलकर बात की। उन्होंने कहा, 'मैं लाइन में खड़ी रही हूँ, बहुत मेहनत की है। आज भी अगर कोई ऐसा प्रोजेक्ट होता है जहां लोग मुझे कास्ट करने के बारे में नहीं सोचते, तो मैं खुद ऑडिशन मांगती हूँ और मुझे इसमें कोई झिझक नहीं होती। मेरे अंदर कोई ईगो नहीं है।' राधिका के लिए कुछ भी करने को तैयार हूँ उन्होंने आगे कहा, 'मुझे सबसे ज्यादा दिक्कत तब होती है जब मुझे ऑडिशन का मौका ही नहीं मिलता और सिर्फ मेरे सपने का बजाव हो मुझे रिजेक्ट कर दिया जाता है। अगर मैं ऑडिशन देकर रिजेक्ट होती हूँ, तो मुझे सुकून मिलना है क्योंकि मुझे पता होता है कि मैंने अपना 100% दिया। अगर मुझे फिर से लाइन में लगना पड़े, तो भी मुझे कोई शर्म नहीं है।



# सिनेमा में वापसी करना चाहती हैं स्नेहा उल्लाल

बॉलीवुड एक्ट्रेस स्नेहा उल्लाल ने हाल ही में अपने करियर और निजी जिंदगी को लेकर कई दिलचस्प बातें शेयर कीं। साथ ही ऐश्वर्या राय से उनकी तुलना होने पर भी खुलकर चर्चा की।

इंटरव्यू में स्नेहा ने बताया कि जब उन्हें फिल्म का ऑफर मिला, तब वो सिर्फ '17 साल की थीं और हाल ही में कॉलेज में एडमिशन लिया था। उसी दौरान उनकी मां फैसन का इलाज करवा रही थीं। घर का माहौल काफी उदास था। ऐसे में उन्होंने ये फैसला किया कि सिनेमा में वापसी करना ही परिवार का ध्यान बढ़ाने के लिए उस मुश्किल समय से हट सकें। उन्होंने कहा, 'मां को घुमना-फिरना बहुत पसंद था इसलिए मैंने इस ऑफर को हां कह दिया। उस फैसले ने मेरी जिंदगी पूरी तरह बदल दी, वैसे मुझे एक्टिंग में दिलचस्पी थी या नहीं।' स्नेहा ने यह भी माना कि रातोरात मिली शोहरत को अपनी कोमल होती है। उन्होंने कहा कि स्टार बनने के बाद उनकी आजादी, कॉलेज लाइफ और टीनएज सब कुछ ही छूट गया। उन्होंने कहा, 'मैं 16 साल की उम्र से सीधे बर्लीन गई। उस समय समझ नहीं आया, लेकिन अब एहसास होता है कि मैंने बहुत कुछ भुल किया।' बालीवूड में स्नेहा ने ऐश्वर्या राय बच्चन से होने वाली तुलना पर भी खुलकर बात की। उन्होंने कहा कि जब ऐश्वर्या मिसा वॉलेंट बनी थीं, तभी से लोग कहते थे कि दोनों की शायद काफी मिलती हैं। बाद में सलमान खान के साथ डेब्यू करने की वजह से लोगों ने अलग-अलग बॉल बननी शुरू कर दी, लेकिन मैं उस समय बहुत छोटी थी, इसलिए इन चीजों का मुझ पर ज्यादा असर नहीं पड़ा। वॉशिंग्टन की बात करें तो बॉलीवुड के बाद स्नेहा ने साउथ फिल्मों में भी काम किया। अब वो धीरे-धीरे हिंदी सिनेमा में वापसी कर रही हैं। स्नेहा का कहना है कि वो इंडस्ट्री में अच्छे लोगों के साथ काम करना चाहती हैं और अब उन्हें साफ पता है कि वो किस तरह की एक्ट्रेस बनना चाहती हैं।



बाबिल खान ने शुरु की इस मलयालम फिल्म की शूटिंग



# '12वीं फेल' के हिट होने के बाद मैंने बहुत प्रेशर ले लिया था

'12वीं फेल' से सीधे दर्शकों के दिलों में जगह बनाने वाली मेधा शंकर की कहानी जितनी चमकदार दिखती है, उतनी ही जमीन से जुड़ी भी है। मेधाजल कथा का टैग मिला लेकिन उन्होंने इसे बोझ नहीं बनाया क्योंकि उनका फंड स्पष्ट है, जिंदगी में ज्यादा लोड नहीं लेना। कभी डरती राह पर कदम रखने के फैसले पर घर में सवाल उठे लेकिन उन्होंने भरोसा जही छोड़ा। स्टूडेंट, रिजर्वेशन और मेहनत के बीच मेधा ने खुद को अपने तरीके से बिना ज्यादा टॉप के साबित किया। हाल ही में अपनी फिल्म 'गिन्नी वेड्स सनी' के सिलसिले में लखनऊ आई मेधा शंकर ने हमारे साथ दिलचस्प बातें शेयर कीं, जहां उन्हें के पीछे की उनकी असली कहानी, संघर्ष और सौंप बिना किसी लाम-लापेट के सामने आई।

मैं जिंदगी में ज्यादा लोड नहीं लेती नेहाजल कथा बनने में मेरा कोई योगदान नहीं था। उनका जो प्यार हो गया तो हो गया। इस वजह से मैंने इस टैग का कोई प्रेशर नहीं लिया। नेहाजल कथा बनना तो एक अलग बात है लेकिन '12वीं फेल' जैसी फिल्म का इतना अच्छा चलना मेरे लिए बहुत बड़ी बात थी। शुरुआत में धक्का-मुक्का हुई क्योंकि मैंने कोई भी आउटसाइडर हूँ के डर था कि अगर मुझे काम मिलेगा या नहीं। क्या करूँ, क्या नहीं, इस पर बहुत लंबा राय दिया करते थे। फिर मुझे लगा कि इतना सोचने से कुछ नहीं होगा। चाहे कितना भी दिमाग लगा लूँ, होगा वही जो होना है इसलिए बहुत सी चीजें भगवान के भरोसे छोड़ देती हूँ। अगर दम सिकपट आई और उनमें से दो पासट आई तो मैं उन्हें हां कह देती हूँ। मैं जिंदगी में ज्यादा लोड नहीं लेती। '12वीं फेल' जैसी फिल्म का इतना अच्छा चलना मेरे लिए बहुत बड़ी बात थी। शुरुआत में धक्का-मुक्का हुई क्योंकि मैंने कोई भी आउटसाइडर हूँ के डर था कि अगर मुझे काम मिलेगा या नहीं। क्या करूँ, क्या नहीं, इस पर बहुत लंबा राय दिया करते थे। फिर मुझे लगा कि इतना सोचने से कुछ नहीं होगा। चाहे कितना भी दिमाग लगा लूँ, होगा वही जो होना है इसलिए बहुत सी चीजें भगवान के भरोसे छोड़ देती हूँ।

विना सफल हुए कोई भरोसा नहीं करेगा '12वीं फेल' से पहले का दौर मुश्किल भरा था। ऑडिशन दे रही थीं, ऐसे खर्च हो गए थे। 2020 में सबकी तरह मेरे भी पैसे खर्च हो गए थे। ऐसा नहीं था कि घर से कोई फाइनेंसल सपोर्ट ना हो लेकिन 24 साल की उम्र में एक मिडिल-क्लास बंशत होने के नाते यह बात बुरी लगती है कि आपके पास अपना खुद का पैसा नहीं है। ऐसे समय में सिर्फ दो चीजें काम आती हैं, जालबिश्वास और दुइता। आपको हट रहना होता है और खुद पर भरोसा रखना होता है। आप जब तक सफल नहीं होंगे, तब तक आप पर कोई भरोसा नहीं करेगा। ऐसा नहीं था कि '12वीं फेल' से पहले मुझे टैलेट नहीं था लेकिन तब कोई भरोसा नहीं कर रहा था। गिन्नी जैसे ही चली, सब बदल गया। कोई आप पर भरोसा नहीं करेगा, जब तक आप सफल नहीं होते।

इंजीनियर या डॉक्टर बनने पर ही रिस्पेक्ट मिलती है, ये गलत यह सोच कि सिर्फ रीए, इंजीनियर या डॉक्टर बनने पर ही रिस्पेक्ट मिलती है, यह पूरी तरह से गलत है। एक्टर, सिंगर, चॉइस, हर प्रोफेशन की अपनी इज्जत होती है। कोई भी काम छोटा नहीं होता। चाहे आप टैग में लबला वा डोलक ही बर्ली न बना रहे हों, उसमें भी उतनी ही इज्जत है।

**हमेशा वही दिखता है, जिसने बुरा कहा है**

सफल होने से पहले रिजर्वेशन को फतनी नहीं लेना चाहिए। सामने वाला आपको जानता नहीं है तो वो फतनी ही आपको दिखता है। कितने कुछ कर सकता है? अगर रिजर्वेशन को फतनी नहीं लेते हैं तो आप बुरा अपना ही खन जताना है। उससे कुछ हासिल नहीं होगा। मेरा मानना है कि अगर कोई जानबूझकर नेगेटिविटी फैला रहा तो मैं उसे लेकर बुरा फरुगी, उसे जान ही दूंगी। कभी-कभी सोचती हूँ कि अखिर मैं बुरा क्यों कर रही हूँ? इतनी नेगेटिविटी का मतलब क्या है? हम खुद ही चीजों को जरूरत की ज्यादा बना लेते हैं। '12वीं फेल' के बाद मैंने बहुत प्रेशर ले लिया था। अपने बुरा होगा, अनार प्रोजेक्ट क्या होगा। फिर तमझ आज कि खुशी ने काम है तो तनाव लेने से कोई फायदा नहीं। जिंदगी में घरेलानी आई है तो रो-रोकर निकालें या खुशी के साथ। ड्रामम को कैसे भी काटना ही है। घर लोग अग्रकत बारे में बुरा बोलेंगे लेकिन घर लोग आपका घर भी कर रहे होंगे। अक्सर हमें यही दिखता है, जिसने बुरा कहा है।

# सेहत के लिए काफी फायदेमंद है तेज पत्ता

**रसोई में ऐसे कई मसाले हैं जिनका इस्तेमाल बीमारियों में दवा का काम करता है। शुगर से लेकर हार्ड ब्लाड प्रेशर तक को कंट्रोल करने में ये मसाले या पत्ते इस्तेमाल किए जाते हैं। मधुमेह में कई घरेलू नुस्खे असरदार साबित होते हैं। जिनका लगातार इस्तेमाल करने से शरीर में ब्लड शुगर कंट्रोल होने लगता है। ऐसा ही सूखा पत्ता है तेज पत्ता, जिसका इस्तेमाल गरम मसाले में करते हैं। तेज पत्ता काफी खुशबूदार होता है। डायबिटीज के मरीज अगर सुबह खाती पेट तेज पत्ता की चाय बनाकर पीते हैं तो इससे शुगर को कम करने में फायदा मिलता है।**

तेज पत्ता को सेहत के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। तेज पत्ता में भरपूर एंटी-ऑक्सीडेंट, विटामिन और मिनरल पाए जाते हैं। ये सभी पोषक तत्व डायबिटीज में असरदार साबित होते हैं। तेज पत्ता में आयरन, पोटेशियम, कैल्शियम, सेलेनियम और कॉपर होता है। कुछ दिनों तक नियमित रूप से तेज पत्ता का पानी या चाय पीने से पुरानी डायबिटीज को कम किया जा सकता है।

### शुगर में तेजपत्ता के फायदे

आयुर्वेदिक डॉक्टरों की मानें तो शुगर को कम करने के लिए कई तरह की जड़ी बूटियां हैं जो आपके घर में भी आसानी से मिल जाती हैं। आचार्य बालकृष्ण की मानें तो डायबिटीज में तेज पत्ता काफी फायदेमंद है। कई रिसर्च में भी ये सामने आ चुका है कि डाइट और एक्सरसाइज के साथ कुछ आयुर्वेदिक उपाय करने से शुगर कम होने लगती है। ऐसा करने से इंसुलिन फंक्शन में सुधार आता है।

### शुगर में तेज पत्ता की चाय?

तेज पत्ता का इस्तेमाल खाने में तो सभी करते हैं। लेकिन डायबिटीज के मरीज को इसकी चाय या पानी

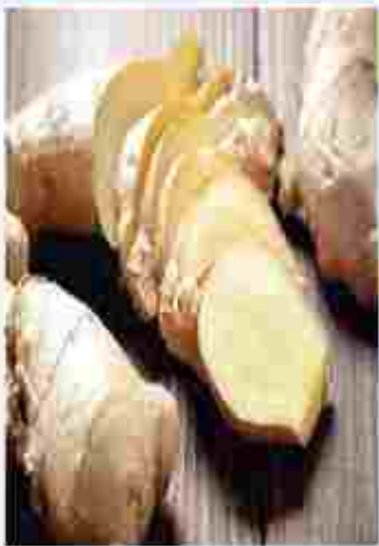
पीना चाहिए। तेज पत्ता की चाय बनाने के लिए 1 तेज पत्ता 1 गिलास पानी में डालकर रातभर के लिए भिगो दें। सुबह डरा पानी को उबालकर छानकर पी लें। आप चाहें तो अपनी नॉर्मल दूध वाली चाय में भी तेज पत्ता का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा तेज पत्ता की चाय में थोड़ी दालचीनी, इलायची और तुलसी डालकर भी इरो तैयार कर सकते हैं। नॉर्मली आप सुबह खाली पेट तेज पत्ता का पानी पी सकते हैं। इससे धीरे-धीरे ब्लड शुगर लेवल नॉर्मल होने लगेंगे।



### इन बीमारियों में फायदा करता है तेज पत्ता

तेज पत्ता न सिर्फ खाने का स्वाद बढ़ाता है बल्कि कई बीमारियों में भी असरदार काम करता है। तेज पत्ता का सेवन करने से पेट की समस्या जैसे कब्ज, एसिडिटी, मरोड़ और दर्द को कम किया जा सकता है। अगर किडनी में स्टॉन हो रहे हैं तो तेज पत्ता का पानी पीने से फायदा मिलेगा। जिन लोगों को नींद की समस्या रहती है। वो तेज पत्ता के तेल की कुछ बूंदें पानी में डालकर पी लें। जोड़ी पर तेज पत्ता के तेल से मसाज करना राहत पहुंचाता है।

### इन परेशानियों में कारगर है अदरक का सेवन



अदरक का इस्तेमाल सब्जी से लेकर चाय बनाने में किया जाता है। लेकिन यह जड़ वाली सब्जी सेहत के लिए भी बेहद लाभकारी है। इसके सेवन से कई गंभीर बीमारियों से अपना बचाव कर सकते हैं। औषधीय गुणों से भरपूर अदरक सर्दी जुकाम और खासी के साथ कई गंभीर बीमारियों में भी कारगर है। इसमें मौजूद पोषक तत्व जैसे आयरन, कैल्शियम, आयोडीन, क्लोरीन और विटामिन शरीर को कई बीमारियों से दूर रखते हैं। तो, जानिए जानते हैं अदरक का सेवन कब और कैसे सेवन करना चाहिए?

**एसिडिटी -** खाना खाने के बाद एसिडिटी और हार्ट बर्न की समस्या है, तो अदरक का सेवन करें। यह बॉडी में जाकर एसिड को मात्रा को कंट्रोल करता है। इसलिए खाना खाने के 10 मिनट बाद एक कप अदरक का जूस पिएं।

**मसली और उल्टी को कम करना -** अदरक मतली और उल्टी को कम करने में प्रभावी है। इसका सेवन मतली और मॉर्निंग सिक्नेस के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।

**पावन में सुधार -** अदरक में जिंजरॉल नामक एक बायोएक्टिव घटक होता है, जो पाचन एंजाइमों को उत्तेजित करके पावन में सुधार करने में मदद करता है। यह गैस, एसिडिटी और पेट फूलने जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में भी मदद करता है।

**कमजोर इम्यूनिटी -** अदरक में एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं और संक्रमण से बचाने में मदद कर सकते हैं।

**जोड़ों का दर्द दूर -** अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद करते हैं। इसका सेवन या इसे जोड़ों पर लगाने से सूजन और दर्द कम हो सकता है।

**पीरियड के दर्द में असरदार -** अदरक, पीरियड के दर्द को कम करने में भी मदद करते हैं। इसमें पाए जाने वाले एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण दर्द और ऐंठन को कम करने में मदद करते हैं।

### कैसे करें अदरक का सेवन?

अदरक का सेवन तो आमतौर पर चाय में डालकर किया जाता है। लेकिन अगर आप इसका ज्यादा फायदा चाहते हैं तो आप चाय की बजाय इसका पानी पियें। अदरक का पानी बनाने के लिए इसे कटकर कर लें। अब एक गिलास पानी में कटकर किया हुआ अदरक डालकर पानी को छी तरह उबाल लें। अब इस पानी को छानकर चाय की तरह बुनियातों लेकर पिएं। स्वाद के लिए इस पानी में आप शर्करा भी मिला सकते हैं।



# तुलसी के पत्ते किन बीमारियों में असरदार है

हिन्दू धर्म में तुलसी के पत्ते की एक देवी के रूप में पूजा की जाती है। ज्यादातर घरों में आपको तुलसी मिल ही जाएगी। धार्मिक मान्यताओं के अनुसार सुबह उठकर तुलसी को जल चढ़ाने से भगवान विष्णु को कृपा बरसती है। तुलसी अपने आप में एक ऐसा पौधा है जो अग्निवत फायदे पहुंचाता है। आयुर्वेद में कई बीमारियों के इलाज में तुलसी का उपयोग किया जाता है। आज हम आपको बताएंगे कि घर में लगी तुलसी को इस्तेमाल कर आप किन बीमारियों से बच सकते हैं।

आचार्य बालकृष्ण की मानें तो तुलसी के पत्तों से कई बीमारियों का इलाज होता है। इसके पत्तों में रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है जो आपको बुखार, दिल से जुड़ी बीमारियां, पेट दर्द, मलेरिया और बैक्टीरियल संक्रमण से बचाते हैं।

दिमाग के लिए फायदेमंद - तुलसी में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो दिमाग को शांत करने, कार्य क्षमता बढ़ाने, सिर दर्द, सिर के जूँ और लीज से छुटकारा, नाइट ब्लाडडनेस से आराम दिलाने का काम करते हैं। इसके लिए रोजाना 4-5 तुलसी

के पत्ते पानी के साथ खा लें। सिर में तुलसी के पत्तों का रस भी लगा सकते हैं।

कान और दात के दर्द में आराम - बच्चों और बड़ों किसी को कान में दर्द हो तो तुलसी के पत्तों का रस डालने से आराम मिलता है। कान के दर्द में तुरंत राहत पाने के लिए तुलसी के 8-10 पत्तों को पीस लें और इससे निकलने वाले रस में से 2 से 3 लीटर बूट कान में डालनी है दात में दर्द हो तुलसी और काली मिर्च चबा लें। इससे फायदा मिलेगा।

पेट की बीमारियों में असरदार तुलसी - अगर आपको डायरिया, पेट की मरोड़, कब्ज, पीनिया, पथरी, डिलीवरी के बाद होने वाले दर्द से छुटकारा पाना है तो तुलसी के पत्तों का सेवन करें। डायरिया और पथरी से बचने के लिए 10 तुलसी की पत्तियां और 1 ग्राम जीरा दोनों को पीसकर शर्करा में मिलाकर उसका सेवन करें। अगर दूर करने के लिए तुलसी को नमक के साथ पीसकर दिन में 3 से 4 बार लें।

त्वचा के लिए फायदेमंद - आपके फेस को ग्लोइंग बनाने, सफेद दाग, मुँह के छालों, कालापन, कील मुहासों, फांड़े सभी में तुलसी

लाभदायक है। इसके लिए आपको तुलसी के पत्तों को 1 नींबू के साथ मिलाकर लेप बनाना है। इसे चेहरे पर लगा लें और सूखने पर धो लें।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए - तुलसी मलेरिया, टाइफाइड, बुखार, दाद और खुजली, मासिक धर्म की अनियमितता से बचाती है। तुलसी के पत्तों को काली मिर्च के साथ मिलाकर और काढ़ा बनाकर पीने से मलेरिया, टाइफाइड, बुखार आराम मिलता है। दाद और खुजली के लिए आप इसका लेप बनाकर लगा सकते हैं। मासिक धर्म में आप तुलसी के बीजों का इस्तेमाल कर सकते हैं। रोज तुलसी के पत्तों को खाने से डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल, अस्थमा, जुकाम को कंट्रोल किया जा सकता है।

घाव भरने में मददगार - तुलसी गोट पर भी फायदा करती है। यहां तक की साप काटने पर भी तुलसी के पत्तों का इस्तेमाल किया जाता है। साप काटने पर तुलसी की जड़ों को पीसकर साप के काटने वाली जगह पर लेप लगाते हैं। इससे दर्द से आराम मिलता है। अगर रोगी बेहोश हो गया हो तो तुलसी का रस नाक में लगाया जाता है।

# सेहत को चौरफा फायदे पहुंचाएगा ये फल

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक अनानास में विटामिन सी, विटामिन बी6, मैंगनीज, पोटेशियम, फोलेट और फाइबर समेत कई पोषक तत्वों की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। वही वजह है कि अनानास को सेहत के लिए दरदान माना जाता है। अगर आप सही मात्रा में और सही तरीके से अनानास का सेवन करते हैं, तो आपकी ओवरऑल हेल्थ पर ढेर सारे पॉजिटिव असर पड़ सकते हैं।

### दिल की सेहत को मजबूत बनाए

अनानास आपकी हार्ट हेल्थ को मजबूत बनाने में कारगर साबित हो सकता है। अगर आप दिल से जुड़ी गंभीर और जानलेवा बीमारियों के खतरे को कम करना चाहते हैं, तो आपको पोषक तत्वों से भरपूर अनानास का सेवन करना शुरू कर दीजिए। हॉट्टियों को मजबूत बनाने के लिए भी इस फल को फायदेमंद किया जा सकता है।



### गट हेल्थ के लिए फायदेमंद

अनानास में पाए जाने वाले तमाम पोषक तत्व आपको गट हेल्थ के लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं। पेट से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पाने

के लिए आप अनानास का सेवन कर सकते हैं। अगर आप अपनी बेल्ट लॉस जर्नी को आसान बनाना चाहते हैं, तो भी अनानास को अपने डाइट प्लान का हिस्सा बना सकते हैं। आपको जानकारी के लिए बता दें अनानास खाने से आपकी आंखों की सेहत पर भी पॉजिटिव असर पड़ता है।

### मजबूत बनाए इम्यून सिस्टम

अनानास में विटामिन सी की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। वही वजह है कि इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए अनानास का सेवन करने की सलाह दी जाती है। अगर आप कमजोर इम्यूनिटी की वजह से बार-बार बीमार पड़ जाते हैं, तो आपको पोषक तत्वों से भरपूर अनानास को कच्चीम करनी शुरू कर देना चाहिए। आपको बता दें कि अनानास आपकी सेहत के साथ-साथ आपकी त्वचा के लिए भी काफी ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकता है।

# घर में रखे-रखे सड़-गल जाते हैं केले, ये टिप्स है बड़े काम के, 5-6 दिनों तक फ्रेश बने रहेंगे

घर में अक्सर केले लिए जाते हैं लेकिन ये कुछ ही दिनों में काले पड़ने लगते हैं। केले का जल्दी खराब होना आम समस्या है। इससे ये समझना मुश्किल हो जाता है कि केले को फ्रिज में रखें या बाहर। अगर आप चाहते हैं कि केले लंबे समय तक ताजा रहें, तो कुछ आसान तरीके अपनाए जा सकते हैं। केले की ताजगी बनाए रखने के लिए सबसे पहले ध्यान रखें कि केले खरीदते वक़्त वे बिल्कुल ताजे और बिना किसी काले धब्बे वाले हों। अगर केले कहे से पिलपिले या ज्यादा मुलायम लग रहे हों, तो उन्हें खरीदना सही नहीं क्योंकि ऐसे केले जल्दी खराब हो जाते हैं।

### प्लैस्टिक बैग से सावधानी

जिन प्लैस्टिक बैग में केले लिए जाते हैं, उनमें एथिलिन गैस जमा हो जाती है। यह गैस केले के जल्दी पकने का कारण बनती है। इसलिए केले पर लांते ही उन्हें उस बैग से निकालकर किसी दूसरी जगह रखना चाहिए।

### केले की डंडी को कवर करें

केले के गुच्छे की डंडी घानी तने को प्लैस्टिक से लपेटने से केला जल्दी नहीं पकता और लंबे समय तक ताजा रहता है। अगर पूरे गुच्छे को डकने की बजाय, केले के तनों को अलग-अलग कवर किया जाए, तो भी केले जल्दी खराब नहीं होते।

### अन्य फलों से दूर रखें

केले और अन्य फल जैसे आम, अनारक, सेब आदि में भी एथिलिन गैस निकलती है। अगर केले को इन फलों के साथ रखा जाए, तो केला जल्दी पकने लगता है। इसलिए केले को अन्य फलों से अलग रखना चाहिए ताकि उनकी ताजगी बनी रहे।

### केले को कमरे के तापमान पर रखें

केलों को फ्रिज में रखने से बेहतर है कि उन्हें कमरे के सामान्य तापमान पर ही रखा जाए। केले को जल्दी (टिप-ओवर) करके किसी कटोरी या बाउल में रखें ताकि वे आसानी से खास ले सकें और खराब न हों।

### केले को हवा लगती रहे

केले को एक-दूसरे के ऊपर दबाकर रखने की बजाय ऐसे रखें कि उनपर हवा लगती रहे। इससे उनके जल्दी खराब होने की संभावना कम हो जाती है।

### केले को हुक से टांगें

अगर साफ हो तो केले को हुक पर टांगकर रखें। इससे केले के सभी हिस्सों को हवा मिलती रहती है और वे ज्यादा दिनों तक ताजा रहते हैं।

### पक चुके केले फ्रिज में रखें

अगर केले पहले से ही पक चुके हों और ज्यादा दिनों तक ताजा रखना ही, तो उन्हें फ्रिज में रखा जा सकता है। फ्रिज की ठंडी हवा में केला ज्यादा समय तक खराब नहीं होता।

केले जल्दी खराब होने की समस्या से बचने के लिए सही तरीके अपनाना जरूरी है। इन तरीकों को अपनाकर आप केले को खराब होने से बचा सकते हैं और उन्हें लंबे समय तक इस्तेमाल कर सकते हैं।

