











## राष्ट्रीय एकता का सूत्र अद्वैत

जी वन संर्वं नहीं है। संघर्षपूर्ण जीवन तावन देता है। पूरे जीवन को संर्वं मानने का मूल द्वैतवाद है द्वैतवाद का अर्थ है कि यहाँ इस जगत् में दो प्रमुख पक्ष हैं। एक मैं हूँ और दूसरा यह संसार।

मैं हूँ और दूसरे आप। मैं और तुम दो हैं। आव्याक्तिक तल पर ईश्वर एक है, दूसरा मैं हूँ भक्त और भगवान दो हैं। प्रकृति में प्रकाश और अंधकार का द्वैत है। शीत और ताप का द्वैत है। सब तक दो का दर्शन। सुख में अनेकों बच्चे खुशरहत हैं। सामाजिक क्षेत्र में पर्याप्त विभाजन है। जैव विविधता खुशरहत है। सामाजिक द्वैत है। अर्थात् आधार पर गरीब और धनी मैं द्वैत है। जैव विभाजन में द्वैत है ही। लेकिन भारत में इस द्वैत के भीतर अद्वैत के दर्शन का विकास हुआ। अद्वैत का अर्थ है दो नहीं। दोसों दिशाओं में व्याप्त एक ही परम तत्व भिन्न-भिन्न रूपों में रूप प्रतिरूप हो रहा है। पूरे अस्तित्व को एक जानेवाले मैं अनुभूति झ़रनेवेद के रचनाकाल में प्रकट हुई। उपनिषदों में व्यापक हुई। ब्राह्मसूत्रों में सिद्धांत बनी। बादायण ने व्यवस्था दी। शकाराचार्य ने अद्वैत दर्शन का अधियान बनाया। रूप, लिंग, कुल, वश, विश्वास, पंथ के आचार पर विभक्त समाज को अविभक्त दर्खने की दृष्टि अद्वैत की हड्डी है। यह दर्शन निर्विल्प है।

शंकर के अद्वैत का मूल अर्थ है इस अस्तित्व का प्रयोक्त रूप और अंश उस एक ब्रह्म का ही रूप है। ब्रह्मदारायक उपनिषद में बहुत खुबसूरत छाँग से पूर्ण का अवधारणा गया गया है। ब्रह्म कहते हैं, "यह पूर्ण है। वह पूर्ण है। वह पूर्ण है। वह पूर्ण है। पूर्ण में पूर्ण घटाओं तो पूर्ण ही बचता है। पूर्ण से पूर्ण का गुण करने पर भी पूर्ण पूर्ण ही रहता है।" बहुत आर्थ्यजनक है यह पूर्ण। इसी पूर्ण के बोध में अनन्द ही अनन्द है। आचार्य शंकर के शब्दों में कहें तो उपनिषदों का अनन्द सत चित् अनन्द है। यही सच्चिदानन्द है। अनन्द का अपना अनन्द है।

तैतिरीय उपनिषद के ऋषि ने आनंद की मीमांसा की है और बताया है कि ममुष की आचारण, शील और धर्मीय पर अधिकार यहाँ आनंद देते हैं। यह आनंद के साथ स्मृति भी रहती है। ऋषि अपने जोड़ते हैं, "लेकिन इच्छावित जानी को यह आनंद स्वाधारिक रूप से प्राप्त है।" फिर कहते हैं, "इस आनंद का 100 गुना आनंद गंधर्व आनंद है। गंधर्व आनंद संस्कृति का पर्यायवाची है। संस्कृति से जु़ड़े लोग साधारण मनुष्य की तुलना में 100 गुना आनंद पाते हैं।" लेकिन यह आनंद भी इच्छाशून्य जानी को स्वाधारिक रूप से प्राप्त है। आनंद के अनेक तल हैं। फिर पूर्वजों और पितरों के स्मरण को आनंदपूर्ण बताया गया है। यह भी अधिलालाशून्य जानी को सहज प्राप्त है। अनन्द अभिष्पृष्ठ है। अनन्द सब की प्यास है।

कठोरपिण्ड के ऋषि ने ठीक कहा कि यह आनंदत्व प्रवचन से नहीं मिलता और बुद्धि से भी नहीं। शंकराचार्य इसी जानी को स्वाधारिक रूप से प्राप्त है। शंकर और नीलकंठ का साश्चात्य हुआ।

तैतिरीय उपनिषद में बहुत खुबसूरत छाँग से पूर्ण का अवधारणा गया गया है। शंकर ने उपनिषद के लिए खत्मन के छह अंशों को नीलकंठ और आचार्य के उल्लेख कराया जा रहा है। डॉ. किला ने "प्रैफेक्ट गुप्त" के उद्देश्य से दिल्ली आए। उहोने वर्ष 1982 में कंपनी सेक्रेटरी (सीएस) तथा 1983 में चार्टर्ड एकाउंटर्सी (सीए) की डिप्रियां प्राप्त की। वित्तीय सेवाओं के क्षेत्र में अपनी अद्वितीय निर्हंकारी, इमानदारी एवं दूसरे रूप से राजस्थान के लिए लोक जिले से तालुक रखने वाले डॉ. किला वर्ष 1977 में उच्च अधिकार एवं कैरियर निर्माण के उद्देश्य से दिल्ली मिला, वह इस अनुभूति से कृतार्थता का अनुभव किए बिना नहीं रह सका। उनके सानिध्य से आदमी अचानक तापमुक्त और कर्तव्य है, कुछ ऐसा ही व्यक्तित्व है। डॉ. किला का उनके जीवन रूप से देखकर अश्वर्चर्चकित हर जाना पड़ता है। उनकी ज्ञान-पिपासा, कर्मठता और निरालस्थ सजगत युवकों को चुनौती देने वाले युग है। वे एक समर्थ सामाजिक कार्यकर्ता, चिंतक, मर्मज्ञ और संस्कृतिपुरुष के रूप में एक प्रेरणाप्रद बने हुए हैं। डॉ. किला शिक्षा के क्षेत्र में भी अग्रणी भूमिका निभा रहे हैं। वे अधिकारी भारतीय मारवाड़ी युवा मंच दर्शकों के लिए दिल्ली के सांस्कृतिक अध्यक्ष हैं। उनके जीवन साधन-सम्पन्न लोगों एवं जरूरतमंदों के बीच एक सुरु एवं एक पुनर्जीवन है। वे एक सामाजिक चेतना देने में जुटे हैं।

शंकर के अद्वैत का मूल अर्थ है इस अस्तित्व का प्रयोक्त रूप और अंश उस एक ब्रह्म का ही रूप है। ब्रह्मदारायक उपनिषद में बहुत खुबसूरत छाँग से पूर्ण का अवधारणा गया है। ब्रह्म कहते हैं, "यह पूर्ण है। वह पूर्ण है। वह पूर्ण है। वह पूर्ण है। पूर्ण में पूर्ण घटाओं तो पूर्ण ही बचता है। यह अनन्द देता है।" यह आनंद के साथ स्मृति भी रहती है। अंधेरे के साथ स्मृति भी रहती है। ऋषि अपने जोड़ते हैं, "लेकिन इच्छावित जानी को यह आनंद स्वाधारिक रूप से प्राप्त है।" फिर कहते हैं, "इस आनंद का 100 गुना आनंद गंधर्व आनंद है। गंधर्व आनंद संस्कृति का पर्यायवाची है। संस्कृति से जु़ड़े लोग साधारण मनुष्य की तुलना में 100 गुना आनंद पाते हैं।" लेकिन यह आनंद भी इच्छाशून्य जानी को स्वाधारिक रूप से प्राप्त है। आनंद के अनेक तल हैं। फिर पूर्वजों और पितरों के स्मरण को आनंदपूर्ण बताया गया है। यह भी अधिलालाशून्य जानी को सहज प्राप्त है। अनन्द अभिष्पृष्ठ है। अनन्द सब की प्यास है।

कठोरपिण्ड के ऋषि ने ठीक कहा कि यह आनंदत्व प्रवचन से नहीं मिलता और बुद्धि से भी नहीं। शंकराचार्य इसी जानी को स्वाधारिक रूप से प्राप्त है। शंकर और नीलकंठ का साश्चात्य हुआ।

तैतिरीय उपनिषद में बहुत खुबसूरत छाँग से पूर्ण का अवधारणा गया है। शंकर ने उपनिषद के लिए खत्मन के छह अंशों को नीलकंठ और आचार्य के उल्लेख कराया जा रहा है। डॉ. किला ने "प्रैफेक्ट गुप्त" के उद्देश्य से दिल्ली मिला, वह इस अनुभूति से कृतार्थता का अनुभव किए बिना नहीं रह सका। उनके सानिध्य से आदमी अचानक तापमुक्त और कर्तव्य है, कुछ ऐसा ही व्यक्तित्व है। डॉ. किला का उनके जीवन रूप से देखकर अश्वर्चर्चकित हर जाना पड़ता है। उनकी ज्ञान-पिपासा, कर्मठता और निरालस्थ सजगत युवकों को चुनौती देने वाले युग है। वे एक समर्थ सामाजिक कार्यकर्ता, चिंतक, मर्मज्ञ और संस्कृतिपुरुष के रूप में एक प्रेरणाप्रद बने हुए हैं। डॉ. किला शिक्षा के क्षेत्र में भी अग्रणी भूमिका निभा रहे हैं। वे अधिकारी भारतीय मारवाड़ी युवा मंच दर्शकों के लिए दिल्ली के सांस्कृतिक अध्यक्ष हैं। उनके जीवन साधन-सम्पन्न लोगों एवं जरूरतमंदों के बीच एक सुरु एवं एक पुनर्जीवन है। वे एक सामाजिक चेतना देने में जुटे हैं।

शंकर के अद्वैत का मूल अर्थ है इस अस्तित्व का प्रयोक्त रूप और अंश उस एक ब्रह्म का ही रूप है। ब्रह्मदारायक उपनिषद में बहुत खुबसूरत छाँग से पूर्ण का अवधारणा गया है। शंकर ने उपनिषद के लिए खत्मन के छह अंशों को नीलकंठ और आचार्य के उल्लेख कराया जा रहा है। डॉ. किला वर्ष 1977 में उच्च अधिकार एवं कैरियर निर्माण के उद्देश्य से दिल्ली मिला, वह इस अनुभूति से कृतार्थता का अनुभव किए बिना नहीं रह सका। उनके सानिध्य से आदमी अचानक तापमुक्त और कर्तव्य है, कुछ ऐसा ही व्यक्तित्व है। डॉ. किला का उनके जीवन रूप से देखकर अश्वर्चर्चकित हर जाना पड़ता है। उनकी ज्ञान-पिपासा, कर्मठता और निरालस्थ सजगत युवकों को चुनौती देने वाले युग है। वे एक समर्थ सामाजिक कार्यकर्ता, चिंतक, मर्मज्ञ और संस्कृतिपुरुष के रूप में एक प्रेरणाप्रद बने हुए हैं। डॉ. किला शिक्षा के क्षेत्र में भी अग्रणी भूमिका निभा रहे हैं। वे अधिकारी भारतीय मारवाड़ी युवा मंच दर्शकों के लिए दिल्ली के सांस्कृतिक अध्यक्ष हैं। उनके जीवन साधन-सम्पन्न लोगों एवं जरूरतमंदों के बीच एक सुरु एवं एक पुनर्जीवन है। वे एक सामाजिक चेतना देने में जुटे हैं।

शंकर के अद्वैत का मूल अर्थ है इस अस्तित्व का प्रयोक्त रूप और अंश उस एक ब्रह्म का ही रूप है। ब्रह्मदारायक उपनिषद में बहुत खुबसूरत छाँग से पूर्ण का अवधारणा गया है। शंकर ने उपनिषद के लिए खत्मन के छह अंशों को नीलकंठ और आचार्य के उल्लेख कराया जा रहा है। डॉ. किला वर्ष 1977 में उच्च अधिकार एवं कैरियर निर्माण के उद्देश्य से दिल्ली मिला, वह इस अनुभूति से कृतार्थता का अनुभव किए बिना नहीं रह सका। उनके सानिध्य से आदमी अचानक तापमुक्त और कर्तव्य है, कुछ ऐसा ही व्यक्तित्व है। डॉ. किला का उनके जीवन रूप से देखकर अश्वर्चर्चकित हर जाना पड़ता है। उनकी ज्ञान-पिपासा, कर्मठता और निरालस्थ सजगत युवकों को चुनौती देने वाले युग है। वे एक समर्थ सामाजिक कार्यकर्ता, चिंतक, मर्मज्ञ और संस्कृतिपुरुष के रूप में एक प्रेरणाप्रद बने हुए हैं। डॉ. किला शिक्षा के क्षेत्र में भी अग्रणी भूमिका निभा रहे हैं। वे अधिकारी भारतीय मारवाड़ी युवा मंच दर्शकों के लिए दिल्ली के सांस्कृतिक अध्यक्ष हैं। उनके जीवन साधन-सम्पन्न लोगों एवं जरूरतमंदों के बीच एक सुरु एवं एक पुनर्जीवन है। वे एक सामाजिक चेतना देने में जुटे हैं।

शंकर के अद्वैत का मूल अर्थ है इस अस्तित्व का प्रयोक्त रूप और अंश उस एक ब्रह्म का ही रूप है। ब्रह्मदारायक उ







# अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखें



हम सभी अपने बच्चों के लिए सर्वोत्तम याहते हैं, लेकिन माता-पिता बनना हमेशा आसान नहीं होता। हमारा मानसिक स्वास्थ्य हमारे समग्र स्वास्थ्य और कल्याण का एक मूलभूत हिस्सा है। एक अभिभावक के रूप में, आप अपने बच्चे के मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करने में एक बड़ी भूमिका निभाते हैं।

**पोषण और प्याए भरी देखभाल एक मजबूत नींव का निर्माण करती है,** जिससे आपके बच्चे को एक खुशहाल, स्वस्थ और पूर्ण जीवन जीने के लिए आवश्यक सामाजिक और भावनात्मक कौशल विकसित करने में मदद मिलती है।

यहाँ आपके बच्चे और आपके खुद के मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करने में आपकी मदद करने के लिए विशेषज्ञ सुझाव और संसाधन दिए गए हैं। ये सुझाव आपको शरीर की छोटी, साधियों के दबाव और बदमाशों से जुड़े संवेदनशील मुद्दों को बेहतर ढंग से समझाने में मदद करेंगे। आपने बच्चे को समझाएं कि मानव शरीर के साथ काम करता है और योगन एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जिसका अनुभव हर कोई करता है। उनके शरीर में भी बदलाव आएगा।

**सकारात्मक प्रेरणा**

दूसरों में नकारात्मक शारीरिक विशेषताओं की ओर इशारा करके या किसी को अपमानजनक उपनाम देकर उदाहरण न पेश करें। बच्चे इसे समझ लेते हैं और ऐसा कर सकते हैं या आपने शरीर को लेकर असहज महसूस कर सकते हैं। इसके बजाय, अपने बच्चे और दूसरों में जो अच्छे गुण आप देखते हैं,

उनकी प्रशंसा करें।

**एक अच्छा उदाहरण स्थापित करें**

आप अपने और दूसरों के शरीर को किस तरह महत्व देते हैं, यह आपके बच्चे के दिमाग में अकित हो सकता है। उन्हें बताएं कि सक्रिय रहने और स्वस्थ आधार लेने का उद्देश्य सिर्फ बेहतर दिखना नहीं है, इसके और कई फायदे हैं।

**सोशल मीडिया पर मीजूदगी सीमित रखें**

इसमें कोई संरेह नहीं है कि बच्चे सोशल मीडिया पर जो कुछ भी देखते हैं, उससे प्रभावित हो रहे हैं। ट्रेडी बनने की कोशिश में, बच्चे असुरक्षित और असुरक्षित हो जाते हैं, और उन्हें बॉडी शेपिंग का सम्मान करना पड़ सकता है। आपने बच्चे के लिए नियम निर्धारित करें और बताएं कि वह सोशल मीडिया का किस प्रकार उपयोग करता है तथा वह किस प्रकार की सामग्री पोर्ट करता है।

**साधियों के दबाव से निपटना**

माता-पिता के तौर पर, यह जानना अच्छा है कि आपका बच्चा किसके साथ दोस्त है। अपने बच्चे को अपने दोस्तों को घर पर कुछ समय बिताने के लिए लाने के लिए प्रोत्साहित करें। इस तरह, आप जान पाएंगे कि वे आपके बच्चे पर अच्छा या बुरा प्रभाव डाल रहे हैं या नहीं।

**उन्हें सिखाएं कि नहीं कहना ठीक है**

आपके बच्चे को यह जानना जरूरी है कि कुछ

स्थितियों में नहीं कहना बिल्कुल ठीक है। और आप अपने निर्णयों में स्पष्ट और दृढ़ होकर उनके लिए एक उदाहरण स्थापित कर सकते हैं। यह उन्हें आपने साधियों के साथ उसी भाषा का उपयोग करने की अनुमति देता है, अगर वे किसी चीज के बारे में असहज या अनियन्त्रित हैं।

**उन्हें अपने मुद्दों पर बात करने का समय दें**

शांत रहें और उनकी बात सुनें। उन्हें इन मुद्दों पर बात करने में सहज महसूस कराएं। उनके नजरिए से इसे समझें और जो कुछ ही रहा है उसके लिए उन्हें वोष न दें।

**हर बच्चे को थोड़ी आजादी मिलनी चाहिए**

बच्चे अपने आसपास की दुनिया को जानने के लिए स्वतंत्र और स्वतंत्र होना चाहते हैं। माता-पिता के रूप में, आप परिभाषित कर सकते हैं कि कितना स्वीकार्य है। उनसे उन दोस्तों के बारे में बात करें जो उनके निर्णयों को प्रभावित कर रहे हैं और क्या यह सब इसके लायक है?

**क्या मित्र सच्चा मित्र होता है?**

अपने बच्चे को यह समझाने में मदद करें कि सच्चा दोस्त क्या होता है। अगर यह दोस्त आपके बच्चे को कुछ ऐसा करने के लिए मजबूर कर रहा है तो जिसका उसे पछाड़ा या यह ऐसा बनने के लिए मजबूर कर रहा है जो वह नहीं है, तो क्या वह व्यक्ति वास्तव में दोस्ती के लायक है? अपने बच्चे के नजरिए से मुद्दों को समझें और जो कुछ हो रहा है उसके लिए अपने बच्चों को दोष न दें।

**बच्चों को दबाव से निपटना**

माता-पिता के तौर पर, यह जानना अच्छा है कि आपका बच्चा किसके साथ दोस्त है। अपने बच्चे को अपने दोस्तों को घर पर कुछ समय बिताने के लिए लाने के लिए प्रोत्साहित करें। इस तरह, आप जान पाएंगे कि वे आपके बच्चे पर अच्छा या बुरा प्रभाव डाल रहे हैं।

**उन्हें सिखाएं कि नहीं कहना ठीक है**

आपके बच्चे को यह जानना जरूरी है कि कुछ

**अपने बच्चे को सुनिए**

आपको अपने बच्चे की बात ध्यान से सुननी चाहिए कि वह बदमाशी के बारे में क्या कहता है। उसे गंभीरता से लें और शांति से सहनुभूति रखें। अपने बच्चे को यह भरोसा दिलाकर उसका समर्थन करें कि जो हो रहा है वह गलत है; आप उसे समस्या से निपटने में कुछ मदद दिलाएंगे।

**उनके साथ स्पष्ट और खुली चर्चा करें**

अपने बच्चे से अपने अनुभवों के बारे में बात करें। उन्हें अपने जीवन में अन्य वयस्तों से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें जिनके साथ वे कीरब हो सकते हैं। इस तरह के विशेषज्ञों को बात करने की धूम राखें।

**समस्या का समाधान मिलकर करें**

आप अपने बच्चे को मदद कर सकते हैं, बदमाशी के बारे में समस्या-समाधान बातचीत करके और साथ मिलकर इससे निपटने की रणनीति बनाकर। सक्रिय बातचीत करना और नियमित रूप से रणनीति पर वर्चर करना डर या गुस्से में प्रतिक्रिया करने से कहीं बेहतर है।

**उन्हें सिखाएं कि बदमाशों से कैसे निपटें**

ऐसे हालात से निपटने के लिए दूर चले जाना और धमकाने वाले से उलझना नहीं, सबसे बढ़िया तरीका है। गुस्सा या डर न दिखाने के लिए आप रोल-प्लॉइंग का अभ्यास कर सकते हैं।

**जानें कि बदमाशी के खिलाफ कैसे खड़ा होना है**

जब आपके बच्चे को धमकाया जा रहा हो तो फ़ूंक दरकरों का बंद करो या फ़ूंक दरकरों की अनुमति नहीं है। जैसे एक सरल वाक्यांश बहुत प्रभावी हो सकते हैं। उन्हें ऐसा कहने का तरीका खोजने के लिए प्रोत्साहित करें जो उन्हें सही लगाएं। उन्हें दूसरे व्यक्ति से अपमान करने की जरूरत नहीं है लेकिन बोलना शक्तिशाली है।



आम का मजा, ठंडक का एहसास जानिए। आम पर्ना बनाने की रेसिपी

आम पर्ना एक स्वादिष्ट और हेल्दी ट्रिंक है, जिसे गर्मीयों में खासी तरीके पर पीने का आनंद लिया जाता है। यह एक स्वादिष्ट आम का शरबत है, जो ना केवल स्वाद में लाजवाब होता है, बल्कि शरीर को ठंडक भी देता है। खासकर जब आम का मौसम होता है, तो इसका स्वाद और भी बढ़ जाता है। तो आइए, जानते हैं आम पर्ना बनाने की आसान सी रेसिपी:

**सामग्री**

1 कप हुआ आम (अल्फांसो या कोई भी मीठा आम)

2-3 चम्चवी चीनी (स्वादानुसार)

1/2 चम्च भुना जीरा पाउडर

1/4 चम्च काला नमक

1/4 चम्च सादा नमक

1/2 चम्च नीबू का रस

पुदीने की पतियां

बर्फ के टुकड़े

विधि

1. सबसे पहले, अच्छे से पका हुआ आम लें। आम को छीलकर उसका गूदा निकाल लें। ध्यान रखें कि आम पूरी तरह से पका हुआ होता कि उसका स्वाद मीठा और गाढ़ा हो।

2. अब आम के गूदे को एक मिक्सर जार में डालें। साथ ही उसमें ठंडा पानी लगाएं। अगर आप इसे थोड़ा पतला रखना चाहते हैं तो पानी की मात्रा बढ़ा सकते हैं।

3. मिक्सर में स्वादानुसार चीनी, भुना जीरा पाउडर, काला नमक और सादा नमक डालें। यह मसाले आम पना को एक अलग ही स्वाद देंगे।

4. अगर आपके थोड़ा खुबून पसंद है तो नीबू का रस भी डाल सकते हैं। यह आम पना को और थोड़ा पेस्ट तैयार हो जाए।

5. अब सभी चीजों को अच्छे से मिक्स करें, ताकि आम का गूदा और मसाले एकदम अच्छे से मिल जाएं। मिक्सर

## शुभमन की कसानी में टेस्ट सीरीज के लिए इंग्लैंड पहुंची भारतीय क्रिकेट टीम

**लदन (एजेंसी)**। युवा बल्लेबाज शुभमन गिल की कसानी में भारतीय क्रिकेट टीम पांच मैचों की टेस्ट सीरीज के लिए इंग्लैंड पहुंच गयी है। ये सीरीज 20 जून से शुरू होगी। भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) ने टीम के लदन पहुंचने का चेंडिया भी जारी किया है। बीसीसीआई ने इसमें खिलाया, जीव इंडिया इंग्लैंड के खिलाफ पांच मैचों की टेस्ट सीरीज के लिए लदन पहुंच गई है। इस चेंडिया में भारतीय खिलाड़ी काफी तयोंता जान अर आ रहे हैं। टीम इस लंबे दौरे के लिए भारतीय टीम में अधिकतर युवा खिलायी शामिल हैं। अहंपील में शनदार प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ी भी इस टीम में हैं।

वहाँ इंग्लैंड रवाना होने से पहले शुभमन ने

ने रोहित शर्मा और विस्ट कोहली जैसे दिग्जोंके के बिना खेलने की चुनौतीयों पर भी बात की थी। वहीं टीम पर दबाव को लेकर शुभमन ने कहा था, मुझे लगता है कि हर बार जब आप मैच खेलते हैं या दूरा शुरू करते हैं, तो दबाव होता है। ऐसे में हर सीरीज से पहले दबाव होता है, लेकिन यह काफ़ी अपरिक दबाव होता है। ऐसे में हर पल को भी याद किया, जब उन पहली बार टेस्ट टीम का कसान बनाए जाने की खबर मिली थी। उहोंने कहा, जब पता चल कि मुझे इस तरह का अवसर मिलेगा, तो मैं बहुत उत्साहित हूँ। हमने बहुत सारे मैच खेले हैं। साथ ही कहा कि टीम के सभी खिलाड़ी दबाव में भी खेलना जानते हैं। साथ ही कहा कि हमने अपील तक बल्लेबाजी क्रम को लेकर काफ़ी फैसला नहीं किया है, बहरहाल टीम इस दौरे में अच्छे प्रदर्शन के लिए पूरी तरह से तैयार है।

वहाँ बल्लेबाजी क्रम को लेकर शुभमन ने

कहा कि अभी तक तब नहीं किया है कि किस नंबर पर बल्लेबाजी करेंगे। उहोंने पिछले दौरों में ऑपनिंग के अलावा नंबर-3 पर भी बल्लेबाजी की है पर रोहित के न होने के कारण वह यशस्वी जायसवाल के साथ पारी शुरू भी कर सकते हैं। शुभमन ने उस पल को भी याद किया, जब उन पहली बार टेस्ट टीम का कसान बनाए जाने की खबर मिली थी। उहोंने कहा, जब पता चल कि मुझे इस तरह का अवसर मिलेगा, तो मैं बहुत उत्साहित हूँ। यह अनुभव काफ़ी उत्साहनक था पर साथ ही मुझे लगता है कि यह एक बड़ी जिम्मेदारी है। साथ ही कहा कि यह एक बड़ी जिम्मेदारी है। बहरहाल टीम इस दौरे में अच्छे प्रदर्शन के लिए पूरी तरह से तैयार है।

वहाँ बल्लेबाजी क्रम को लेकर शुभमन ने



## राहुल के शतक से इंडिया एने बनाये सात विकेट पर 319 रन

### दूसरा अनाधिकारिक टेस्ट



#### नॉर्थप्टन (एजेंसी)। केएल

राहुल के शनदार शतक 116 रनों की सहायता से इंडिया पर ने इंग्लैंड लायसेंस के साथ पारी को आगे बढ़ाया। करुण के खिलाफ दूसरे अनाधिकारिक टेस्ट के पहले दिन सात विकेट पर 319 रन बना ए। राहुल के अलावा श्वेत जुरेल ने भी 52 रन बनाए। इस मैच में इंग्लैंड लायसेंस के कानान रिस्ट यू. ने टीसीसी एक खिलाड़ी एक खिलाड़ी के लिए बुलाया। इंडिया एकी शुरूआत अच्छी नहीं रही। तो तेज गेंदबाज क्रिस वोक्स ने शुरूआत में ही यशस्वी जायसवाल 17 और कसान अभिमन्यु इधरन को 11 रनों पर ही आउट कर दिया।

इसके बाद राहुल ने करुण के साथ पारी को आगे बढ़ाया। करुण ने 40 रन बनाये। राहुल ने 151 गेंदों में 13 चौकों और एक छक्के की मदद से 116 रन बनाए। वहीं जुरेल ने 87 गेंदों में 52 रन बनाया। नितीश कुमार रेण्डी ने 34 रन बनाये। इंग्लैंड लायसेंस का आरे से खिलाफ ने तीन जबकि जार्ज जिल ने दो विकेट लिए। इस अनाधिकारिक टेस्ट से दोनों ही टीमों को 20 जून से शुरू होने वाली टेस्ट सीरीज से पहले लाया हासिल करने का अवसर मिल गया है।

### विराट-रोहित का अनुभव होगा मिस, लेकिन भारत तैयार : रिकी पॉटिंग

#### मूर्खई-अस्ट्रेलिया के पूर्ण कानान रिकी पॉटिंग ने कहा कि टेस्ट क्रिकेट में रोहित शर्मा और विराट कोहली जैसे दिग्जोंके के लिए एक भवित्व बनाया गया। रोहित और विराट के टेस्ट क्रिकेट से सन्तानों के बाद, शुभमन गिल की अगुआई वाली नई भारतीय टीम को इंटर्नल दौरी की मुश्किल परिस्थितियों में खुद को सांति करना होगा। धृव्य जुरेल, करुण नायर, अभिमन्यु इधरन को 11 रनों पर ही आउट कर

## टी20 मुंबई लीग : पृथ्वी शॉ की तूफानी पारी, नॉर्थ मुंबई पैंथर्स की पहली जीत!

**मुंबई (एजेंसी)**। टी20 मुंबई लीग 2025 के तीसरे साजन में शुक्रवार के बानारे खिलाफ मूर्खई विकेट में बुकावले युवाओं द्वारा देखाये गये थे। पृथ्वी शॉ की अगुवाई वाली नॉर्थ मुंबई पैंथर्स ने बहुत अनुभव का दिलाई था।



पृथ्वी शॉ की अगुवाई

दिलाई थी।

पृथ्वी शॉ की अगुवाई

द

