









## झुनझुनवाला की शेयर होलिंग भारत-अमेरिका डॉलर से रेखा झुनझुनवाला को हुआ 858 करोड़ का फायदा



नई दिल्ली, एजेंसी। भारत-अमेरिका व्यापार सम्बन्धों की घोषणा के बाद भारतीय शेयर बाजार में तेजी देखी गई है।

मगलवार को निपटी 50 सूचकांक 26,341 के स्तर के करोड़ पहुंच गया, जो लगभग एक नया शिखर है। बुधवार को भी भारतीय सूचकांक ऊचे स्तर पर कारोबार कर रहे हैं।

इस सकारात्मक रुझान के दो दिनों में दिग्गज निवेशक रेखा झुनझुनवाला के पोर्टफोलियो में भी बड़ी पर्दी हुई है। इन दो दिनों में, रेखा झुनझुनवाला के पोर्टफोलियो की एक प्रमुख कंपनी टाइटन कंपनी के शेयर एनएसई पर 3,953.20 रुपये से बढ़कर 4,135.10 रुपये प्रति शेयर पर पहुंच गए, जिससे दो सारे में 181.90 रुपये की एक प्रमुख कंपनी के शेयर एनएसई पर 20.20 करोड़ रुपये का मुनाफा हुआ।

टाइटन के शेयर में इस वृद्धि के चलते रेखा झुनझुनवाला की

कुल संपत्ति में लगभग 858 करोड़ रुपये का इजाफा हुआ है। टाइटन कंपनी लिमिटेड के अक्टूबर से दिसंबर 2025 तक के शेयर हालिंग पैटेन्ट के अन्वार, रेखा झुनझुनवाला निजों हैं निवेश से ज्यादा दोनों के 4,71,84,400 शेयर (कुल उक्ता पूर्णी का 5.31 प्रतिशत) रखती हैं। शेयर की कीमत में 181.90 रुपये प्रति शेयर की वृद्धि के साथ, उनकी कुल संपत्ति में 858 करोड़ रुपये का फायदा हुआ है। इस दो दिनों में, रेखा झुनझुनवाला के पोर्टफोलियो की एक प्रमुख कंपनी टाइटन कंपनी के शेयर एनएसई पर 20.20 करोड़ रुपये का फायदा हुआ है।

भारतीय जीवन बीमा निगम का पास भी टाइटन कंपनी के 2,23,24,301 शेयर हैं। शेयर की कीमत में हुई 181.90 रुपये प्रति शेयर की बढ़त से लेआईसी के पोर्टफोलियो में भी लगभग 406 करोड़ रुपये का इजाफा हुआ है।

टेक शेयरों की पिटाई ने अरबपतियों की दौलत घटाई



### एलिसन 200 अरब डॉलर तलब से बाहर

नई दिल्ली, एजेंसी। पिछले दो दिन से दिनांक भर में टेक शेयरों की पिटाई के चलते कई अरबपतियों की दौलत में भारी कीमती देखी जा रही है।

दुनिया के टॉप 10 अमीरों में अब केवल छह लोग ही टेक इंडस्ट्रीज़ से रह गए हैं। स्टैच बाल्मैन और जेनसेन हुआगे ल्यूबर्ग ल्यूबर्ग बिलेनियर इंडस्ट्रीज़ के टॉप-10 से बाहर गए हैं।

वहीं, अब लेटी एलिसन की संपत्ति 200 अरब डॉलर से भी कम रह गई है। बुधवार को भी वील ल्यूट्रीट में टेक शेयरों में जबरदस्त गिरावट देखी गई। टेक शेयरों वाला नेस्डैक 1.51 प्रतिशत गिरकर 22,904.58 पर बंद हुआ।

एनराइज़ा के शेयर की कीमत 3.41 प्रतिशत गिर गई। अल्फाबेट के शेयर 2.16 प्रतिशत गिर गए। टेस्ला के शेयर की कीमत 3.78 प्रतिशत की गिरावट आई।

अन्य कंपनियों के शेयर भी ट्रैटे। इसमें गिरावट के चलते टेस्ला के शेयर अपरेंट-सोर्स की कीमत 11.4 अरब डॉलर की गई। अब उनकी संपत्ति 668 अरब डॉलर रह गई है।

गूगल के सह-संस्थापकों लैरी पेंज को 5.55 अरब डॉलर

और सर्गेंई ब्रिन को 5.12 अरब डॉलर का झटका लाया। जेफ बैजोस को 5.09 और मार्क जूँलर की गोट पूर्वी। लैरी एलिसन को 8.62 अरब डॉलर का झटका लाया।

पिछले दिन भारत से लगभग 60 बिलियन का सोना और 10-15 पैसेंट की चांदी इमोर्ट को इपोर्ट की गिरावट का इंवेस्टिंग का एक बहुत बड़ा अवसर होगा। उन्होंने कहा कि भारत पारंपरिक रूप से बचत करने वालों का देश रहा है लेकिन अब समय है कि लोग निवेश करके देश को आगे बढ़ने का फायदा तांड़ा।

मुकेश अंबानी ने कहा- सोने

जैसी फिजिकल एसेट्स के प्रति देश की पुरानी पसंद ने प्रोडक्टिव वेल्थ क्रिएशन को रोक रखा है।

पिछले साल भारत ने लगभग 60 बिलियन का सोना और 10-15 पैसेंट की चांदी इमोर्ट को इपोर्ट की गिरावट का इंवेस्टिंग का एक बहुत बड़ा अवसर होगा। उन्होंने कहा कि भारत पारंपरिक रूप से बचत करने वालों का देश रहा है लेकिन अब समय है कि लोग निवेश करके देश को आगे बढ़ने का फायदा तांड़ा।

मुकेश अंबानी ने कहा- सोने

जैसी फिजिकल एसेट्स के प्रति देश की पुरानी पसंद ने प्रोडक्टिव वेल्थ क्रिएशन को रोक रखा है।

पिछले साल भारत ने लगभग 60 बिलियन का सोना और 10-15 पैसेंट की चांदी इमोर्ट को इपोर्ट की गिरावट का एक बहुत बड़ा अवसर होगा। उन्होंने कहा कि भारत पारंपरिक रूप से बचत करने वालों का देश रहा है लेकिन अब समय है कि लोग निवेश करके देश को आगे बढ़ने का फायदा तांड़ा।

मुकेश अंबानी ने कहा- सोने

जैसी फिजिकल एसेट्स के प्रति देश की पुरानी पसंद ने प्रोडक्टिव वेल्थ क्रिएशन को रोक रखा है।

पिछले साल भारत ने लगभग 60 बिलियन का सोना और 10-15 पैसेंट की चांदी इमोर्ट को इपोर्ट की गिरावट का एक बहुत बड़ा अवसर होगा। उन्होंने कहा कि भारत पारंपरिक रूप से बचत करने वालों का देश रहा है लेकिन अब समय है कि लोग निवेश करके देश को आगे बढ़ने का फायदा तांड़ा।

मुकेश अंबानी ने कहा- सोने

जैसी फिजिकल एसेट्स के प्रति देश की पुरानी पसंद ने प्रोडक्टिव वेल्थ क्रिएशन को रोक रखा है।

पिछले साल भारत ने लगभग 60 बिलियन का सोना और 10-15 पैसेंट की चांदी इमोर्ट को इपोर्ट की गिरावट का एक बहुत बड़ा अवसर होगा। उन्होंने कहा कि भारत पारंपरिक रूप से बचत करने वालों का देश रहा है लेकिन अब समय है कि लोग निवेश करके देश को आगे बढ़ने का फायदा तांड़ा।

मुकेश अंबानी ने कहा- सोने

जैसी फिजिकल एसेट्स के प्रति देश की पुरानी पसंद ने प्रोडक्टिव वेल्थ क्रिएशन को रोक रखा है।

पिछले साल भारत ने लगभग 60 बिलियन का सोना और 10-15 पैसेंट की चांदी इमोर्ट को इपोर्ट की गिरावट का एक बहुत बड़ा अवसर होगा। उन्होंने कहा कि भारत पारंपरिक रूप से बचत करने वालों का देश रहा है लेकिन अब समय है कि लोग निवेश करके देश को आगे बढ़ने का फायदा तांड़ा।

मुकेश अंबानी ने कहा- सोने

जैसी फिजिकल एसेट्स के प्रति देश की पुरानी पसंद ने प्रोडक्टिव वेल्थ क्रिएशन को रोक रखा है।

पिछले साल भारत ने लगभग 60 बिलियन का सोना और 10-15 पैसेंट की चांदी इमोर्ट को इपोर्ट की गिरावट का एक बहुत बड़ा अवसर होगा। उन्होंने कहा कि भारत पारंपरिक रूप से बचत करने वालों का देश रहा है लेकिन अब समय है कि लोग निवेश करके देश को आगे बढ़ने का फायदा तांड़ा।

मुकेश अंबानी ने कहा- सोने

जैसी फिजिकल एसेट्स के प्रति देश की पुरानी पसंद ने प्रोडक्टिव वेल्थ क्रिएशन को रोक रखा है।

पिछले साल भारत ने लगभग 60 बिलियन का सोना और 10-15 पैसेंट की चांदी इमोर्ट को इपोर्ट की गिरावट का एक बहुत बड़ा अवसर होगा। उन्होंने कहा कि भारत पारंपरिक रूप से बचत करने वालों का देश रहा है लेकिन अब समय है कि लोग निवेश करके देश को आगे बढ़ने का फायदा तांड़ा।

मुकेश अंबानी ने कहा- सोने

जैसी फिजिकल एसेट्स के प्रति देश की पुरानी पसंद ने प्रोडक्टिव वेल्थ क्रिएशन को रोक रखा है।

पिछले साल भारत ने लगभग 60 बिलियन का सोना और 10-15 पैसेंट की चांदी इमोर्ट को इपोर्ट की गिरावट का एक बहुत बड़ा अवसर होगा। उन्होंने कहा कि भारत पारंपरिक रूप से बचत करने वालों का देश रहा है लेकिन अब समय है कि लोग निवेश करके देश को आगे बढ़ने का फायदा तांड़ा।

मुकेश अंबानी ने कहा- सोने

जैसी फिजिकल एसेट्स के प्रति देश की पुरानी पसंद ने प्रोडक्टिव वेल्थ क्रिएशन को रोक रखा है।

पिछले साल भारत ने लगभग 60 बिलियन का सोना और 10-15 पैसेंट की चांदी इमोर्ट को इपोर्ट की गिरावट का एक बहुत बड़ा अवसर होगा। उन्होंने कहा कि भारत पारंपरिक रूप से बचत करने वालों का देश रहा है लेकिन अब समय है कि लोग निवेश करके देश को आगे बढ़ने का फायदा तांड़ा।

मुकेश अंबानी ने कहा- सोने

जैसी फिजिकल एसेट्स के प्रति देश की पुरानी पसंद ने प्रोडक्टिव वेल्थ क्रिएशन को रोक रखा है।

पिछले साल भारत ने लगभग 60 बिलियन का सोना और 10-15 पैसेंट की चांदी इमोर्ट को इपोर्ट की गिरावट का एक बहुत बड़ा अवसर होगा। उन्होंने कहा कि भारत पारंपरिक रूप से बचत करने वालों का देश



## सुकून से सोना है तो करें यह काम

अगर आप चाहते हैं कि रात में आपको सुकून की नींद आए, पैरों में कुलन और बैंडेनी के कारण आपकी नींद में किसी तरह की बाधा ना आए तो आपको सोने से पहले एक खास काम करना होगा। यह काम आपके शरीर को नींद शाति देने के साथ ही दिमाग को भी शाति देगा। आइए, जानते हैं कि आखिर क्या और कैसे करना है।

### आपको क्या करना है?

- बिस्तर पर जाने से पहले आपको अपने पैर साफ पानी से धूलकर कॉटन के कपड़े से पोछकर साफ करने हैं। इसके बाद सरस्या के तेल से अपने पैरों की मालिश करें। यह मालिश 2 से 3 मिनट की भी हो तो काफी है। इहां जानें इस तरह हर दिन मालिश करने से आपको किस तरह के लाभ होते हैं।

### पैर के तलुओं में होते हैं

#### सभी एक्युप्रेशर पॉइंट्स

- हमारे पैर के तलुओं में पूरे शरीर के एक्युप्रेशर पॉइंट्स होते हैं। पैर के तलुओं पर मासाज करने से इन पॉइंट्स पर दबाव पड़ता है, जिससे शरीर का तनाव कम होता है और मानसिक शांति बढ़ती है। इसलिए आप अच्छी नींद आती हैं।

### तातम्र रहेंगे युवा

- अगर आप हर दिन सोने से पहले अपने पैर के तलुओं पर सरसों के तेल से मालिश करते हैं तो आप तात्म्र युवा बने रहेंगे। यहां युवा बने रहने से हमारा आशय है कि आपके दांत, आपकी दृष्टि और आपके शरीर के जोड़ों में किसी तरह का दर्द या समस्या नहीं हो पाएगी।

### चरमा नहीं लगेगा

- यदि आप सोने से पहले हर दिन अपने पैरों पर सरसों तेल से मालिश करते हैं तो आप अपनी कमज़ोर आइसाइट को भी ठीक कर सकते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है कि आपको एक यादों हाथों में ही इसका असर देखने को मिल जाएगा।

### पाचन को ठीक रखें

- आपको जानकर थोड़ी होरानी हो सकती है। लेकिन यह सही है कि जो लोग नियमित रूप से अपने पैर के तलुओं पर मालिश करते हैं या किसी और सर्वों के तलुओं पर हैं, उनका पाचन अच्छा होता है। यहां योग्य लोगों की तुलना में काफी ठीक रहता है। साथ ही उन्हें पेट सबंधी रोग नहीं धेरत हैं।
- साथ ही ऐसे लोगों के शरीर पर थकान होनी नहीं हो पाती है। पैर के तलुओं की मसाज करने से शरीर के डैमेज सेल यानी क्षितिग्रस्त कोशिकाओं की जल्द मरम्मत होती है। इससे त्वचा भी चमकदार बनी रहती है। तो देर किस बात की, खुबसूरी और सेहत के लिए आज से ही शुरू करें। पैर के तलुओं की मालिश।



## अपनी डाइट में एंटी-एजिंग फूड्स को शामिल करें

यह सच है कि हमारी त्वचा हमारे स्वास्थ्य और उम्र दोनों को बताया करती है।

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, घटने के माजे और त्वचा पर झारिया आने लगती है। ऐसे और भी तमाम लक्षण नज़र आने लगते हैं।

इसलिए बढ़ती उम्र के साथ अपने खानापान पर भी ध्यान देना चाहिए। अपनी डाइट में ऐसे फूड्स को शामिल करें, जिनमें एंटी-एजिंग प्रॉपर्टीज हो। इससे आपकी त्वचा के लिए मदद करता है।

चुकंदर

चुकंदर में एंटी-एजिंग गुण पाए जाते हैं यद्योंकि ये सब्जी कई सारे विटामिन और फाइबर से भरपूर है।

चुकंदर में विटामिन और विटामिन के जैसे विटामिन होते हैं, जो त्वचा के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

### ग्रीन टी

एंटी-एजिंग के विवरिंग के लिए ग्रीन टी में एंटीऑक्सीडेंट की हाई मात्रा पाई जाती है। इसमें विशेष रूप से पॉलीफेनोल्स नामक एंटीऑक्सीडेंट होता है। ग्रीन टी में विशेष एंटी-एजिंग के गुण होते हैं, इसलिए दिन में दो कप ग्रीन टी का सेवन जरूर करें।

### डार्क चॉकलेट

त्वचा के लिए ज़रूरी पॉलीफेनोल्स डार्क चॉकलेट में भी पाया जाता है। यह एंटीऑक्सीडेंट भी एज रिवर्सिंग में मदद करता है। पॉलीफेनोल्स रिक्न को सुरक्षित रखने और स्किन डेमेज को रिपर करने में मदद कर सकते हैं। यह एंटीऑक्सीडेंट केवल त्वचा के लिए ही नहीं, बल्कि हार्ट हैल्थ के लिए भी अच्छा है। शुगर फी डार्क चॉकलेट वेट लॉस में भी मदद करता है।

### लिए अच्छा होता है।

### टमाटर

टमाटर में लाइकोपीन होता है, जो एक प्रकार का एंटीऑक्सीडेंट है और त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद कर सकता है। टमाटर का सेवन क़झ प्रकार से स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकता है और इसका सेवन कोलेजन के उत्पादन में भी मदद करता है।

### अनार

अनार एक सुपरफूड है और इसमें विटामिन सी होता है, जो त्वचा के लिए महत्वपूर्ण है। इसमें अनेक प्रकार के एंटीऑक्सीडेंट जैसे कि पॉलीफेनोल्स और एथोसायनिस होते हैं, जो एंजिंग प्रॉसेस को बढ़ाता है।

### फ्लैवस सीड्स

त्वचा के लिए फ्लैवस सीड्स का सेवन भी काफी फायदेमंद माना जाता है। इसमें ऑमेगा-3 फैटी एसिड, विशेषकर अली-लिनोलेनिक एसिड, होता है जो त्वचा के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकता है।

## दूध को नहीं बनाया जा सकता मोजन का विकल्प

हमारे दादा-दादी हमेशा से बच्चों को दूध पीने की सलाह देते हैं क्योंकि यह हृत पोषिक और ताकतवर होता है। लेकिन समय के साथ दूध को लेकर तो धाराएं हो वे बदलती रही हैं। कुछ लोग ठंडा दूध पीना चाहते हैं तो कुछ उबलकर पीना पसंद करते हैं। कुछ ऐसे भी हैं जो दूध का बढ़ाता है।

### खराब होने से बचाने के लिए उबाल जाता है।

हालांकि इसे उबालने से इसके पोषक तत्वों पर असर नहीं पड़ता। आहर विशेषज्ञ मानते हैं कि दूध को कई बार उबालने से भी इसके

खराब होने से बचाने के लिए उबाल जाता है। हालांकि इसे उबालने से इसके पोषक तत्वों पर असर नहीं पड़ता। आहर विशेषज्ञ मानते हैं कि दूध को कई बार उबालने से भी इसके

पोषक तत्व नहीं खस्त होते।

आहर विशेषज्ञों के मुताबिक, दूध सुख्त ले सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें इसे खाली पेट न लें। ऐसा करने से पाचन बिंगड़ सकता है।

खत्म हो जाते हैं।

ज्यादातर लोग मानते हैं कि दूध ही कैल्शियम का एकमात्र विकल्प है। यह पूरी तरह से सच नहीं है। वे चम्चर विद्या की शिक्षायत रहती हैं, उन्हें भी सुख्त खाली पेट दूध लेने से बचना चाहिए। दूध को पोषक तत्वों के अधार पर कम्लीट

फूड कहते हैं, लेकिन इसे

भोजन का विकल्प नहीं बनाया

जा सकता है। शरीर को विटामिन-टी, फाइबर समेत

कई पोषक तत्वों की ज़सरत

होती है जो दूध में नहीं होते।

इसलिए इसे लंबे या डिनर से

रिलेस नहीं किया जाना चाहिए।

दूध को

## अदरक का उपयोग औषधि के रूप में ही करें



अदरक ब्लड थिनर है अदरक ब्लड का साफ करता है ब्लड में जो ब्ल्काइंग हो जाती है उनको साफ करता है। अदरक खाते रहने से कॉमी हार्ट अटैक की समस्या नहीं होती, अदरक के साथ अगर हम नायकून के बराबर अदरक नायकून के बराबर हल्दी नायकून के बराबर लहसुन अगर तीनों मिलाकर खा ले तो अनायास हार्ट अटैक नहीं होता, सोते समय खाकर सो जाए। अदरक अपने खाने में हमेशा शामिल करते रहना चाहिए। अदरक की चाय आप पी सकते हैं, और अदरक करता है। अदरक एक

ग्राम अदरक, 5 ग्राम गुड़, पांच तुलसी का पता, पांच पुदीना का पता, एक इलायची, दो ग्राम दालचीनी मिलाकर चाय बना ले और इसमें नींवु डालकर पीए या नारियल का दूध बादाम का दूध या काजू का दूध डालकर पीए। अदरक हमारे सेल्स को मजबूत करता है अंदर एक डेटेटिक सेल होता है जो हानि पहुंचाने वाले कीटानों का भक्षण करता है मार देता है उन्हें टुकड़े-टुकड़े कर देता है एंजेट के रूप में कॉमीटरी भोज्य पदार्थों में स्वाद बढ़ाने वाले एंजेट के रूप में किया जाता है।

काढ़ा- आयुर्वेद के अनुसार, अदरक का उपयोग दूध, शहद या जल के साथ काढ़ा बनाने में किया जा सकता है। आपके

स्वास्थ्य की स्थिति के अनुसार आपके आयुर्वेदिक

चिकित्सक अपको इसे लेना का रूप में एंटर डाज बताएँ।

इसके

## ईशा ने एशियन शूटिंग चैम्पियनशिप में दूसरा गोल्ड जीता

10 मीटर एयर पिस्टल समाट को ब्रॉन्ज, पहले दिन भारत ने 9 गोल्ड जीते

नई दिल्ली (एजेंसी)। ईशा निहान ने एशियन शूटिंग चैम्पियनशिप में दूसरा गोल्ड जीत लिया है। नई दिल्ली के डॉ. करणी निहान ने ईशा को खेले गए फाइनल में ईशा ने 239.8 का स्कोर किया। वहीं मेंस 10 मीटर एयर पिस्टल में समाट राणा को ब्रॉन्ज मेडल मिला।

19वें शॉटें में बदल बनाई- बधावर को खेले गए फाइनल में ईशा ने शुरूआती पांच शॉट के बाद सातवें स्थान से वापसी करते हुए 19वें शॉट के बाद निर्णयक बदल बनाई। वीनी ताड़पे की देंग धैर्य देंग चिंग को सिल्वर और यूं वी एन को ब्रॉन्ज मिला।



समाट राणा को ब्रॉन्ज- पुरुषों की 10 मीटर एयर पिस्टल में भारत के समाट राणा ने 220.3 के स्कोर के साथ ब्रॉन्ज मेडल जीता। इस इंवेंटर में उज्जेविस्तान के विलापिंदर शैरिंग्स को ने गोल्ड (242.0) और कजाखस्तान के वैलीरी राशीमिजान ने सिल्वर जीता। मनु भारत को टीम गोल्ड- टीम इंवेंटर में भी भारत ने शनदार खेल दिखाया। विंसें परिस्टल टीम में ईशा निहान और एयर पिस्टल टीम में ईशा निहान और सुरुजी निहान की टिकड़ी ने 1726 अंकों के साथ गोल्ड जीता, जो विवरतनाम से 13 अंक अधिक रहा। पुरुष टीम में समाट राणा, श्रवण कुमार और वरुण तोमर को सिल्वर मिला। जोनाथन को गोल्ड- जूनियर वर्ग में जोनाथन गेविन एटोनी ने पुरुषों की 10 मीटर एयर पिस्टल में 240.9 के स्कोर के साथ व्यक्तिगत रर्खना जीता और चिराग शर्मा और प्रियांशु यादव के साथ टीम गोल्ड भी हासिल किया। दिन के अखियरी इंवेंटर, पुरुष यूथ 10 मीटर एयर पिस्टल में भारत ने 1-2 फिनिश किया। वैर्य पराशर ने गोल्ड और मंदीर चौहान ने सिल्वर जीता, जबकि दोनों ने गिरीश गुप्ता के साथ मिलकर टीम गोल्ड भी अपने नाम किया।

### रणजी ट्रॉफी

#### क्वार्टर फाइनल मैच से पहले मुंबई को बड़ा झटका, सरफराज खान अस्पताल में भर्ती

मुंबई (एजेंसी)। कर्नाटक के खिलाफ रणजी ट्रॉफी क्वार्टर फाइनल से पहले मुंबई को एक बड़ा झटका लगा है, व्यापक मिडिल अंडर के बलेबाज खान बुखार के कारण अस्पताल में भर्ती हो गए हैं और वह इस अहम नॉकआउट मुकाबले से बाहर हो गए हैं। सरफराज का बुखार का तो जेत बुखार की शिकायत के बाद अस्पताल में भर्ती कराया गया था। टीम सूनों ने बताया कि उनकी हालत स्थिर है, लेकिन ठीक होने में कुछ दिन



लगेंगे जिससे क्वार्टर फाइनल में उनके खेलने की संभावना बहुत कम है। यह 28 वर्षीय रिकरेंट इस रणजी शीज़ में मुंबई के सबसे लगातार अच्छा प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों में से एक रहे हैं। उन्होंने मिडिल अंडर में काफ़ी रन बनाए हैं और बलेबाजी लाइसेंस की रिश्तता दी है। उन्होंने हृ के गैरमौजूदी से मजबूत कर्नाटक टीम के खिलाफ मुंबई की बलेबाजी कमजूत होनी दी है। मुंबई शुरूआत से बांद्रा कुल्हा कॉम्प्लेक्स में शुरू होने वाले काटर फाइनल में कर्नाटक का सामना करेगा। टीम मैनेजर्मेंट ने अपील तक किसी रिलेसमेंट खिलाड़ी का नाम नहीं बताया है, हालांकि टीम में लौटने वाले सीनियर खिलाड़ियों से अतिरिक्त जिम्मेदारी उठाने की उम्मीद है। कई अनुभवी खिलाड़ियों वाली कर्नाटक की टीम मुंबई की इस परेशानी का फायदा उठाने की कोशिश करेगी, व्यापक दोनों टीमों सेमीफाइनल में जगह बनाने पर नज़र गड़ाए हुए हैं।

### अंडर 19 वर्ल्ड कप

## भारत-इंग्लैंड के बीच फाइनल आज

### ● भारत का सामना अपराजेय इंग्लैंड से, इस गेंदबाज से बचने की जरूरत



हारारे (एजेंसी)। छाता खिताब जीतने की कोशिश में जुटी भारत की अंडर 19 क्रिकेट टीम जब आईसीसी अंडर 19 विश्व कप के फाइनल में शुरूबार को इंग्लैंड से खेलेंगे तो उसकी उमीदें शानदार पर्फॉर्म में चल रहे अपने बलेबाजों पर टिकी होंगी। अफगानिस्तान के खिलाफ सेमीफाइनल में

विशाल लक्ष्य का पीछा करते हुए भारत ने जीत दर्ज की जिसमें कपासन आयुष म्हारे और सलामी बलेबाज आरोन जॉर्ज ने यादगार परियां खेली। इस जीत से पांच बार की चैम्पियन भारतीय टीम का हैम्पला बढ़ा है जिसने पिछली बार 2022 में खिताब जीता था।

### नजरें वैभव सूर्यवंशी पर रहेगी

भारत ने अमेरिका के खिलाफ पहले ग्रुप मैच से ही बेहरीन खेल दिखाया है। सेमीफाइनल में 300 से अधिक के लक्ष्य का पीछा करते हुए अफगानिस्तान को हारकर भारतीय टीम ने अपराजेय रिकॉर्ड कायम रखा। अब उसका सामना एक और अपराजेय टीम इंग्लैंड से होना है। भारत को बख्बी पता है कि गत चैम्पियन अस्ट्रेलिया को हारकर इंग्लैंड के हाथों लूट रहे हैं और उसे हराना आसान नहीं होगा। भारत को एक इंकाई के रूप में अच्छा प्रदर्शन करना होगा और नजरें वैभव सूर्यवंशी पर लगी होंगी जिनके बल से हो रही आतिकाजी का जवाब तलाशने के लिए विरोधी गेंदबाज जुझते नजर आए हैं। अगले महीने 15 वर्ष के हो रहे सूर्यवंशी तीन अंधशताव्री और एक शतक लगा चुके हैं। इंग्लैंड के सामने उन्हें हालांकि संयम से खेलना होगा वर्तोंकि मैनी तुम्सडेन की अगुवाई में उसके पास मजबूत तरह गेंदबाजी आक्रमण है।

### आरोन का शतक, अफगानिस्तान को 7 विकेट से हराया



दुई (एजेंसी)। भारत ने 10वीं बार अंडर-19 वर्ल्ड कप के फाइनल में जीत बना ली है। बुखार का टीम ने दूसरे सेमीफाइनल में अफगानिस्तान को 7 विकेट से हराया है। 6 फरवरी को टीम इंडिया का फाइनल मैच इंग्लैंड के साथ होगा। हारेरे स्पोर्ट्स क्लब में टॉप्स जीतकां पहले बलेबाजी कर रही अफगानिस्तान ने 50 ओवर में 4 विकेट खोकर 310 रन बनाए हैं। टीम से फैजल शिनोजादा (110 सर) और उमरलाल मैच इंडिया (101 सर) ने शतक लगाया। भारत से दीपेंग देवनन्दन और कनिष्ठ बौद्धन को टीम ने दो-दो विकेट छाटके। 311 रन के जवाब में भारतीय टीम ने आगेनर आरोन जॉर्ज (115 रन) के शतक की बैलॉलत 41.1 ओवर में 3 विकेट पर जीत छापीकर कर ली। टीम से वैभव सूर्यवंशी (68 रन) और कामन आयुष म्हारे (62 रन) ने फिरी लगाई। भारत ने टॉनमेट के ब्रिटेनस में सबसे बड़ा रन किया है। इस मुकाबले में 620 रन बने। जोकि भारत और अफगानिस्तान की टीमों के बीच यूथ वर्ड मैच में सबसे ज्यादा है। पिछला रिकॉर्ड 521 रनों का था, जोकि 5 साल पहले 27 दिसंबर 2021 को आईसीसी के दुई मैदान पर बना था। अफगानिस्तान से फैजल और उमरलाल ने शतक लगाया था इसके बावजूद अफगानी टीम भारत से पार नहीं पा सकी।

### टी20 वर्ल्ड कप

#### भारत के खिलाफ मैच का बहिष्कार करने पर पीएम शरीफ की बांग्लादेश ने की सराहना



दाका (एजेंसी)। आगामी टी20 वर्ल्ड कप को लेकर अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट में राजनीतिक और कूटीनीतिक तनाव बढ़ा रिख रहा है। इसी बीच बांग्लादेश के युवा एवं खेल सलाहकार आसिफ नजरुल ने पारस्तान के प्रधानमंत्री बलेबाज शरीफ के रुख की खुलकर सरगना की है। नजरुल ने कहा कि भारत के खिलाफ मैच का बहिष्कार करने का पाकिस्तान का फैसला बांग्लादेश के प्रति एक जुटाता दर्शाता है, जिसे टूनमेट से बाहर बिए जाने के बाद समर्थन की जरूरत थी। इस बायान ने पूरे मार्गों को और चर्चा में लड़ाया है।

असिफ नजरुल की

प्रतिक्रिया- गुरुवार को आसिफ नजरुल ने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट साझा करते हुए पाकिस्तान के फैसले का स्वागत किया। उन्होंने साफ शब्दों में कहा कि यह कदम बांग्लादेश को टी-20 वर्ल्ड कप से हाटा रहा है। नजरुल ने पोस्ट में पाकिस्तान का धन्यवाद करते हुए इसे खेल भावना और आपसी समर्थन का उदाहरण बताया।

#### शहबाज शरीफ के बयान का हवाला

नजरुल ने इस्लामाबाद में हुई पाकिस्तान कैबिनेट की बैठक के बाद देशी शहबाज शरीफ की टिप्पणियों का भी जिक्र किया। शरीफ ने कहा था कि भारत के खिलाफ मैच से प्रेरित नहीं है, बल्कि बांग्लादेश की बताया कि 30 जनवरी से 1 फरवरी 2026 तक अयोजित अंतर्राष्ट्रीय प्रतिवेगिता में भारत की ओर से 10 सदर्यों की टीम ने भाग लिया। टीम का नेतृत्व भारतीय मार्टर्स वेटलिपिटिंग फेडरेशन के जनरल सेक्रेटरी उदय शेष्ठी की अगुवाई में किया गया।

### ● हरियाणा के खिलाड़ियों का जर्नली ने दबदग

## वेटलिपिटिंग में भिवानी के संदीप कुमार ने जीता स्वर्ण

### ● ज्योति प्रकाश ने पाया कांस्य पदक



नासरौल (एजेंसी)। जर्नली के शहर पोस्ट्सडम में आयोजित 5वीं ओपन इंटरनेशनल मैटर्स वेटलिपिटिंग एंपीयूनिशनशिप 2026 में भारतीय टीम ने शानदार प्रदर्शन क

