











सितारे जमीन पर की रिलीज अब बस करीब है, जो 2007 की पसंदीदा फिल्म तारे जमीन पर का एक स्पिरिचुअल सीक्वल है और लोगों का उत्साह अपने चरम पर पहुंच रहा है। ट्रेलर पहले ही प्यार, खुशी और हंसी से भरी एक दिल छू लेने वाली दुनिया की झलक दिखा चुका है। अब फिल्म का सोलफुल साउंडट्रैक भी लोगों के दिलों को छू रहा है, जिससे रिलीज से पहले का इंतजार और भी बढ़ गया है। नया गाना शुभ मंगलम भी इस त्योहारी माहौल में रौनक बढ़ा रहा है, और लोगों के बीच एक खास जश्न का माहौल बना रहा है। अपने सोशल मीडिया पर मेकर्स ने शुभ मंगलम गाना शेयर किया, जो शादी की रौनक और एनर्जी से भरपूर है। इस गाने में आमिर खान, जेनेलिया डिसूजा और साथ में 10 चमकते सितारे धमाकेदार डांस करते और मस्ती करते

नजर आ रहे हैं। मेकर्स ने इसके साथ कैप्शन भी लिखा। सितारे जमीन पर के गाने शुभ मंगलम को शंकर महादेवन और अमिताभ भट्टाचार्य ने गाया है। इस गाने को शंकर-एहसान-लॉय ने कंपस किया है, जबकि इसके बोल अमिताभ भट्टाचार्य ने लिखे हैं। आमिर खान प्रोडक्शंस गर्व के साथ पेश करता है 10 राजिंग सितारे अरुण दत्ता, गोपी कृष्ण वर्मा, सन्धित देसाई, वेदांत शर्मा, आयुष भंसाली, आशीष पेंडसे, ऋषि शाहानी, ऋषभजैन, नमन मिश्रा और सिमरन मंगेशकर। आर. एस. प्रसन्ना द्वारा निर्देशित, जिन्होंने पहले बैरियर तोड़ने वाली ब्लॉकबस्टर शुभ मंगल सावधान बनाई थी, अब आमिर खान प्रोडक्शंस के साथ सितारे जमीन पर में सबसे बड़े कोलैबरेशन के साथ वापसी कर रहे हैं। आमिर खान प्रोडक्शंस के बैनर तले बनी शसितारे जमीन

## आमिर खान स्टार सितारे जमीन पर का नया गाना शुभ मंगलम हुआ रिलीज



अपने सोशल मीडिया पर मेकर्स ने शुभ मंगलम गाना शेयर किया, जो शादी की रौनक और एनर्जी से भरपूर है। इस गाने में आमिर खान, जेनेलिया डिसूजा और साथ में 10 चमकते सितारे धमाकेदार डांस करते और मस्ती करते नजर आ रहे हैं।

पर में आमिर खान और जेनेलिया देशमुख लीड रोल में नजर आएंगे। फिल्म के गाने अमिताभ भट्टाचार्य ने लिखे हैं और म्यूजिक शंकर-एहसान-लॉय ने दिया है। इसका स्क्रीनप्ले दिव्य निधि शर्मा ने लिखा है। इस फिल्म को आमिर खान और अपर्णा पुरोहित ने रवि भागचंदका के साथ प्रोड्यूस किया है। आर. एस. प्रसन्ना के डायरेक्शन में बनी यह फिल्म 20 जून 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।



गोविंदा की बीवी ने उज्जैन में किए कालभैरव के दर्शन, सुनीता अहूजा को यूं पूजा करते देख भड़के यूजर्स, पूछा- पुजारी ने कितने पैसे लिए हैं

एक्टर गोविंदा की पत्नी सुनीता आहूजा बहुत ही धार्मिक हैं। वह पूजा-पाठ के बारे में खुलकर बात करती रही हैं। उन्होंने कई इंटरव्यूज में बताया है कि उन्हें जाप से लेकर घर में पूजा-अर्चना करने में तीन-चार घंटे आराम से लग जाते हैं। हाल ही में सुनीता अहूजा कालभैरव के दर्शन के लिए उज्जैन पहुंचीं। दरअसल, सुनीता आहूजा सिर पर पल्लू लिए और आल्थी-पाल्थी मारकर बैठी नजर आ रही हैं। वह हाथ जोड़े हुए भक्ती में लीन दिख रही हैं। वह प्रतिमा के एकदम पास बैठकर हाथ जोड़कर मनन कर रही हैं। इस वीडियो पर लोगों का रिएक्शन आया है और उन्होंने सवाल उठाए हैं लेकिन मीलों लंबी लाइन में खड़े श्रद्धालुओं को सिर्फ एकाध सेकेंड ही उनके आगे खड़े होने की इजाजत होती है। अब सुनीता आहूजा के इस वीडियो को देख लोगों ने इसी पर एतराज जताया है। एक यूजर ने लिखा, सब 3 घंटे लाइन में खड़े रहो और भगवान के करीब जाते ही 3 सेकेंड में ही धक्का देकर बाहर... और इन भाग्यवान के नसीब देखिए वहां बैठकर कितने अच्छे से पूजा कर रही हैं। क्योंकि गोविंदा की पत्नी हैं। एक यूजर ने लिखा, ऐसे दर्शन तो सिर्फ सेलेब्स को ही मिलते हैं। आम आदमी को हकाला जाता है जल्दी, जल्दी। ऐसा सुकूनभरा दर्शन कभी नसीब नहीं होता। एक यूजर ने लिखा, हम वीआईपी पास लेकर भी ऐसी पूजा नहीं कर पाते हैं। और ये लोग इतने अच्छे से कैसे सामने एकदम छूकरके कर लेते हैं। एक ने तो लिखा, पुजारी जी ने कितना पैसा खाया है, ऐसे सुकून से पूजा कराने के नाम पर। बता दें कि उज्जैन में बाबा महाकाल के दर्शन के बाद कालभारव के दर्शन की मान्यता है। कहा जाता है कि इनके दर्शन के बिना महादेव के दर्शन पूरे नहीं होते। इतना ही नहीं प्रसाद के रूप में यहां शराब की बोतलें चढ़ाई जाती हैं।

## साजिद नाडियाडवाला की हाउसफुल 5 ने मचाया धमाल, फिल्म के बजट से ज्यादा का किया कलेक्शन

साजिद नाडियाडवाला की हाउसफुल 5 बॉक्स ऑफिस पर विजेता बनकर उभरी है, जिसने अच्छी तरह से बनी कमर्शियल सिनेमा की ताकत की पुष्टि की है। फिल्म के प्रोडक्शन बजट 225 करोड़ और प्रिंट और विज्ञापन पर अतिरिक्त 15 करोड़ खर्च करने के साथ, फिल्म की कुल लागत 240 करोड़ थी। फिर भी, बॉक्स ऑफिस प्रदर्शन और गैर-थियेट्रिकल रेवेन्यू के शानदार मिश्रण से, फिल्म ने मुनाफा कमाया है, जो नाडियाडवाला ग्रैंडसन एंटरटेनमेंट के लिए एक और उपलब्धि है। हाउसफुल 5 ने पहले ही रणनीतिक सौदों के जरिए 175 करोड़ की अच्छी-खासी कमाई कर ली थी। फिल्म को बस सिनेमाघरों में अपनी कमाई से 65 करोड़ की वसूली करनी थी। दुनिया भर में पहले से ही 227 करोड़ की कमाई के साथ, जो कि मुनाफे के लिए जरूरी 150 करोड़ के बराबर है,



हाउसफुल 5 ने न सिर्फ लागत को कवर किया है बल्कि अपने निर्माताओं को अच्छा मुनाफा भी दिया है। फिल्म की गति, खास तौर पर बड़े पैमाने पर और पारिवारिक दर्शकों के बीच, इसे दुनिया भर में 300 करोड़ के आंकड़े के लिए मजबूती से खड़ा करती है, यह एक ऐसा बेंचमार्क है, जो इसे हिट से

ब्लॉकबस्टर का दर्जा दिला सकता है। नाडियाडवाला ग्रैंडसन एंटरटेनमेंट के बैनर तले निर्मित और तरुण मनसुखानी द्वारा निर्देशित, हाउसफुल 5 क्रेजीनेस से भरी कॉमेडी को बड़े पैमाने और स्टार पावर के साथ मिलाती है, जो सबसे ज्यादा मायने रखने वाली जगह पर सोना उगलती हैरू टिकट खिड़कियों पर।



गौहर खान, रिधिमा पंडित और अब शिवांगी जोशी, जानें कितनी लड़कियों का दिल तोड़ चुके हैं कुशल टंडन?

कुशल टंडन टेलीविजन के मशहूर चेहरों में से एक हैं। उन्होंने अपने अभिनय की शुरुआत सुपरहिट स्टार प्लस सीरियल एक हजारा में मेरी बहना है से की थी। बाद में, उन्होंने नच बलिए और बिग बॉस 7 में भाग लिया। उनके अद्भुत अभिनय कौशल और स्मार्ट लुक ने कई लोगों को उनका दीवाना बना दिया। टेलीविजन के दिलों की धड़कन कुशल टंडन को टीवी की दुनिया के सबसे योग्य कुंवारे लोगों में से एक माना जाता है। अभिनेता अपनी ईमानदारी के लिए जाने जाते हैं और अपनी बात कहने से कभी नहीं डरते। पिछले कुछ सालों में कुशल अपने शानदार अभिनय के साथ-साथ अपनी डेटिंग लाइफ के लिए भी चर्चा में रहे हैं। अभिनेता प्यार और रिश्ते के बारे में अपने विचार खुलकर रखते हैं। पिछले कुछ सालों में वह गौहर खान और अपनी हम-आई एम बिकॉज ऑफ अस की को-स्टार रिधिमा पंडित के साथ रिलेशनशिप में रहे थे। आइए उनके डेटिंग इतिहास पर एक नजर डालते हैं।

एलेना बोएवा

अभिनेता ने नच बलिए 5 में अपनी बल्गेरियाई मॉडल-अभिनेता गर्लफ्रेंड एलेना बोएवा के साथ भाग लिया था। आखिरकार दोनों अलग हो गए लेकिन दोस्त बने रहे। वास्तव में, कुशल अक्सर सोशल मीडिया पर उनके साथ तस्वीरें शेयर करते देखे गए।

गौहर खान

शायद टीवी की दुनिया में सबसे चर्चित रिश्तों में से एक। दोनों ने 2013 में टीवी रियलिटी शो बिग बॉस 7 से शुरुआत की थी। उन्हें अक्सर साथ देखा जाता था और यहां तक धक्के उन्होंने एक्शन-एडवेंचर शो खतरों के खिलाड़ी 5 में भी हिस्सा लिया था। उनका रिश्ता किसी परीकथा जैसा लग रहा था, लेकिन फिर चीजें बिगड़ गईं। दोनों के बीच सोशल मीडिया पर भी झगड़ा हुआ, लेकिन आखिरकार उन्होंने अपनी दोस्ती को फिर से जिंदा कर लिया। हाल ही में गौहर ने जैद दरबार से शादी की और दोनों की मुलाकात कौशल से पलाइंट में हुई।

रिधिमा पंडित

हालांकि कुशल और रिधिमा ने कहा कि वे किसी रिश्ते में नहीं हैं, लेकिन कई रिपोर्ट्स और सोशल आउटिंग्स ने इसके उलट संकेत दिए। दोनों ने हम-आई एम बिकॉज ऑफ अस नामक वेब सीरीज में साथ काम किया।

कुशल टंडन शिवांगी जोशी से बेहद प्यार करते थे। कुछ असफल रिश्तों के बाद, कुशल को आखिरकार अपनी स्लैम गर्ल मिल ही गई थी। ऐसा लग रहा था है अभिनेता अपनी बरसातों की सह-कलाकार शिवांगी जोशी से बेहद प्यार करते हैं। कुशल ने आखिरकार शिवांगी को डेट करना स्वीकार कर लिया। उन्होंने यह भी कहा कि उनके माता-पिता की उनके लिए उपयुक्त साथी की तलाश खत्म हो गई है। ऐसा लग रहा है कि हम जल्द ही कुशल टंडन और शिवांगी जोशी की शादी की घंटियाँ सुन सकते हैं लेकिन आखिर कार वहीं हुआ जो अब तक होता आया था। मशहूर टेलीविजन एक्टर शिवांगी जोशी और कुशल टंडन के प्रशंसकों के लिए यह एक युग के अंत जैसा लगता है।



9 साल की मेहनत है कन्नप्पा, 2014 में आइडिया, 2015 में स्क्रिप्ट लिखनी शुरू की, 2023 में शूटिंग : विष्णु मंचू

मुकेश कुमार सिंह के निर्देशन में बनने वाली 'कन्नप्पा' का निर्माण मोहन बाबू द्वारा किया जा रहा है। इस फिल्म में प्रभास, अक्षय कुमार और विष्णु मंचू समेत कई बड़े सितारे शामिल हैं। यह फिल्म आगामी 27 जून को सिनेमाघरों में रिलीज होने जा रही है। फिल्म में इतिहास के कुछ किस्सों को दिखाया जाएगा। हाल ही में फिल्म के मुख्य अभिनेता विष्णु मंचू ने खास बातचीत की। पेश हैं बातचीत के मुख्य अंश:

सवाल- कन्नप्पा को आप किस जॉनर में रखते हैं और इसे बनाने में कितना समय लगा?

जवाब- मैं 'कन्नप्पा' को एक हिस्टोरिकल एक्शन मूवी कहूंगा। इसका आइडिया मुझे 2014 में आया था और 2015 में मैंने इसकी स्क्रिप्ट लिखनी शुरू की। इसके बाद फिल्म की शूटिंग 2023 में की गई। यानी इस फिल्म को बनाने में कुल मिलाकर 9 साल लगे।

सवाल- फिल्म की कास्टिंग प्रोसेस के बारे में बताइए?

जवाब- फिल्म की कास्टिंग के लिए मैंने सभी कलाकारों से व्यक्तिगत तौर पर संपर्क किया और सभी ने खुशी-खुशी हामी भर दी। मैं उनका दिल से धन्यवाद देना चाहता हूँ, क्योंकि इस फिल्म के लिए इतने बड़े कलाकारों की जरूरत नहीं थी, फिर भी वे

इसके लिए तैयार हुए। इसका एक कारण यह भी है कि सभी मेरे पिता (मोहन बाबू) की बहुत इज्जत करते हैं। इसके अलावा, उन्हें स्क्रिप्ट पर पूरा विश्वास था। इस फिल्म में मोहनलाल जी भी हैं और तमिलनाडु से शरद कुमार भी जुड़े हैं। फिल्म के तीन गाने प्रभु देवा जी ने कोरियोग्राफ किए हैं।

सवाल- क्या अक्षय कुमार ने पहले इस फिल्म के लिए मना किया था?

जवाब- देखिए, अक्षय कुमार जी देश के बहुत बड़े सुपरस्टार हैं। फिल्म में उनका रोल 7 दिन का था, जिसे लेकर उनकी टीम शुरुआत में राजी नहीं हो रही थी। तब मैंने सुधा कुंदू जी से बात की, जो पहले अक्षय सर के साथ काम कर चुकी हैं। मैंने उन्हें रिक्वेस्ट की कि वे अक्षय सर से बात करें। फिर मेरी खुद अक्षय सर से फोन पर बात हुई और पहली कॉल में ही वो मान गए।

सवाल- अक्षय कुमार और प्रभास के काम करने की टाइमिंग में अंतर है, तो क्या शूटिंग के दौरान कोई दिक्कत आई?

जवाब- नहीं, ऐसा कुछ नहीं हुआ। सभी बहुत प्रोफेशनल हैं, इसलिए हर काम समय पर और अच्छे से हो जाता था। मैं खुद भी सुबह काम करना पसंद करता हूँ क्योंकि रात को जल्दी सो जाता हूँ। शाम को शूटिंग करना मेरी प्राथमिकता नहीं होती, लेकिन जरूरत पड़ने पर करता हूँ।

सवाल- आप अभिनेता कैसे बने? क्या बचपन से ही एक्टर

## 9 साल की मेहनत है कन्नप्पा, 2014 में आइडिया, 2015 में स्क्रिप्ट लिखनी शुरू की, 2023 में शूटिंग : विष्णु मंचू

बनने की चाहत थी?

जवाब- जी हां, मैं बचपन से ही अभिनेता बनना चाहता था, लेकिन मेरे पिता चाहते थे कि मैं एक चै ऑफिसर बनूँ। पर मेरा सपना एक्टर बनने का था, और आज मैंने 'कन्नप्पा' बनाई है। मेरे भाई-बहन भी एक्टर हैं, और ये एक लेगेसी है जिसे हम आगे लेकर चल रहे हैं। यह लेगेसी अच्छी भी है क्योंकि हमें अपने पिता का पूरा सपोर्ट मिला। हालांकि लोग तुलना करते हैं, लेकिन उन्हें समझना चाहिए कि मेरे पिता एक अलग अभिनेता हैं और मैं अलग।

सवाल- फिल्म 'कन्नप्पा' में जेन- के लिए क्या खास है?

जवाब- इस फिल्म में भरपूर एक्शन है और इसे खास तौर पर आज की युवा पीढ़ी को ध्यान में रखते हुए बनाया गया है। इसमें कन्नप्पा की पूरी कहानी दिखाई गई है वो कहां से आया, क्यों वह नास्तिक था, और उसका जीवन कैसा रहा। हर चीज को ध्यान में रखते हुए इसे एक फिक्शनल तरीके से लिखा और बनाया गया है।

सवाल- आपको इस फिल्म से क्या सीखने को मिला?

जवाब- बिल्कुल! इस फिल्म ने मुझे धैर्य रखना सिखाया। साथ ही यह भी सिखाया कि अगर हम दिल से सोचें और पूरी लगन से काम करें, तो कोई भी सपना असंभव नहीं होता। जब आपको अपने काम पर पूरा विश्वास होता है, तो आप सब कुछ कर सकते हैं। मेरा संदेश यही है धैर्य रखें और मेहनत करें।

सवाल- एक अभिनेता के तौर पर आपकी प्रेरणा कौन रहे हैं?

जवाब- मेरी प्रेरणा हमेशा से बड़े अभिनेता रहे हैं जैसे कि अमिताभ बच्चन, शत्रुघ्न सिन्हा और अमरीश पुरी जी। इसके अलावा, हिंदी फिल्म इंडस्ट्री में मुझे अनिल कपूर की ऊर्जा और नाना पाटेकर की अभिनय क्षमता से भी बहुत कुछ सीखने को मिला है। इन सभी से प्रेरणा लेकर ही मैं अपनी फिल्मों में कुछ नया करने की कोशिश करता हूँ।



## ठंडा सोडा और एनर्जी ड्रिंक पीना पड़ सकता है महंगा, भूलने की बीमारी और डायबिटीज का खतरा बढ़ा

देशभर में ठंडा सोडा, एनर्जी ड्रिंक्स और मीठे पेय पदार्थों का चलन तेजी से बढ़ रहा है, लेकिन हाल ही में आई एक नई रिपोर्ट ने लोगों को सावधान कर दिया है। इसमें खुलासा हुआ है कि ऐसे पेय पदार्थ न सिर्फ टाइप-2 डायबिटीज (मधुमेह) का खतरा बढ़ाते हैं, बल्कि इससे याददाश्त कमजोर होने की गंभीर बीमारी, जैसे अल्जाइमर का खतरा भी हो सकता है।

क्या कहती है स्टडी?

'एडवांस इन न्यूट्रिशन' नाम की एक प्रसिद्ध स्वास्थ्य रिपोर्ट में बताया गया है कि जो लोग रोजाना ठंडे मीठे पेय जैसे कोल्ड ड्रिंक, एनर्जी ड्रिंक, फ्लेवर्ड जूस या मलाईरहित दूध का सेवन करते हैं, उनके शरीर में ब्लड शुगर लेवल (रक्त शर्करा) बढ़ने लगता है। इससे इंसुलिन रेसिस्टेंस भी बढ़ता है, जो दिमाग तक ग्लूकोज पहुंचाने में रुकावट पैदा करता है। और यहीं से अल्जाइमर जैसी भूलने की बीमारी का खतरा शुरू हो जाता है।

डॉक्टरों की चेतावनी

रोजाना सिर्फ 350 मिलीलीटर मीठे शीतल पेय या स्पोर्ट्स ड्रिंक लेने से टाइप 2 डायबिटीज का खतरा 25% तक बढ़ जाता है। यहां तक कि सिर्फ एक ग्लास पीने से ही यह खतरा शुरू हो सकता है। वहीं अगर कोई व्यक्ति रोज 250 मिलीलीटर फलों का रस (भले ही वह 100% शुद्ध हो) पीता है, तो डायबिटीज का खतरा 5% तक बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं ने बताया कि डायबिटीज और अल्जाइमर के बीच सीधा संबंध है। जब खून में शुगर की मात्रा ज्यादा होती है और इंसुलिन ठीक से काम नहीं करता, तो दिमाग को ऊर्जा नहीं मिल पाती। इससे याददाश्त पर असर पड़ता है और धीरे-धीरे अल्जाइमर जैसी बीमारी विकसित हो सकती है।

समय पर पहचान और नियंत्रण जरूरी

अगर ब्लड शुगर लेवल को समय रहते कंट्रोल किया जाए और डायबिटीज का जल्दी पता चल जाए, तो भूलने की बीमारी को रोका जा सकता है। इसके लिए स्वस्थ खानपान और नियमित जांच जरूरी है। ठंडा सोडा और एनर्जी ड्रिंक्स पीने से ताजगी तो मिल सकती है, लेकिन यह धीरे-धीरे शरीर के लिए जहर बन सकते हैं। इसलिए सोच-समझकर और सीमित मात्रा में ही इनका सेवन करें, वरना यह आपको 'गजनी' जैसा बना सकते हैं—यानी आपकी याददाश्त ही छिन सकती है।



मुंह के अंदर होने वाले छोटे-छोटे छाले या अल्सर को हम अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं। सोचते हैं कि ये तो कुछ दिन में अपने आप ठीक हो जाएंगे। लेकिन क्या आप जानते हैं कि बार-बार होने वाले या लंबे समय तक न भरने वाले मुंह के अल्सर कैंसर का संकेत भी हो सकते हैं? जी हां, मुंह का कैंसर भारत में सबसे तेजी से बढ़ने वाले कैंसर में से एक है और इसके शुरुआती संकेतों को पहचानना बहुत जरूरी है। इस लेख में हम आपको बताएंगे कि मुंह के अल्सर किन कारणों से होते हैं, कब ये सामान्य होते हैं और कब खतरे का संकेत, साथ ही इसके लक्षण, कारण और बचाव के आसान उपाय भी जानेंगे।

मुंह के अल्सर क्या होते हैं?

मुंह के अल्सर यानी छाले, मुंह के अंदर जीभ, गालों की अंदरूनी त्वचा या मसूड़ों पर होने वाले छोटे घाव होते हैं। ये आमतौर पर सफेद या पीले रंग के होते हैं और इनके चारों ओर लाल रंग की सूजन हो सकती है। ये दर्दनाक हो सकते हैं और खाने-पीने में दिक्कत पैदा कर सकते हैं।

अल्सर सामान्य कब होते हैं?

बहुत गर्म या तीखा खाना खाने से गलती से जीभ या गाल को काट लेना दांतों की नुकली धार या खराब फिटिंग वाले दांत विटामिन बी12 या आयरन की कमी तनाव और हार्मोनल बदलाव दांतों की सफाई ठीक से न करने पर इस तरह के अल्सर आमतौर पर 7-10 दिन में ठीक हो

जाते हैं और इनसे डरने की जरूरत नहीं होती। लेकिन अगर अल्सर 2 हफ्ते से ज्यादा समय तक रहे या बार-बार हो तो डॉक्टर से जांच जरूर करानी चाहिए।

कब सावधान हो जाएं?

मुंह के अल्सर अगर लगातार दो हफ्ते से ज्यादा समय तक ठीक न हों, तो यह सामान्य नहीं माना जाता और गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है। ऐसे अल्सर से खून या मवाद निकलना, अत्यधिक दर्द होना, या अल्सर के आसपास की त्वचा का सूखना या मोटा हो जाना खतरे की घंटी हो सकता है। इसके अलावा, अगर आपको बोलने, चबाने या निगलने में परेशानी होने लगे, मुंह से लगातार दुर्गंध आती रहे या गर्दन में किसी तरह की गांठ महसूस हो, तो यह लक्षण मुंह के कैंसर की ओर इशारा कर सकते हैं। इन सभी संकेतों को नजरअंदाज करना आपकी सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है, इसलिए अगर ऐसा कोई भी लक्षण दिखाई दे, तो तुरंत किसी विशेषज्ञ डॉक्टर से संपर्क करना जरूरी है। समय पर जांच और इलाज से गंभीर बीमारियों से बचा जा सकता है।

मुंह के कैंसर के मुख्य कारण

तंबाकू और गुटखा का सेवन: यह मुंह के कैंसर का सबसे बड़ा कारण है।

शराब पीना: खासकर अगर तंबाकू और शराब दोनों का सेवन किया जाए तो खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

ह्यूमन पैपिलोमा वायरस: यह वायरस भी मुंह के कैंसर का कारण बन सकता है।

## परफेक्ट तरीके से बेसन लड्डू बनाने के लिए फॉलो करें ये टिप्स

ऐसे बहुत से लोग होते हैं, जिन्हें मीठा खाना काफी पसंद होता है। अक्सर वे ना केवल बाजार से मिठाई लाकर खाते हैं, बल्कि घर पर भी मीठा बनाते हैं। अगर आप भी मीठे के दीवाने हैं और बेसन के लड्डू आपके फेवरिट हैं तो मुंह में घुल जाने वाली इस मिठाई को खुद घर पर ही बना सकते हैं। बेसन के लड्डू बनाना काफी आसान है, लेकिन इस सिंपल सी दिखने वाली रेसिपी में भी कई बार लड्डू बनाते वक्त कुछ छोटी-छोटी गलतियां हो जाती हैं। कभी बेसन जल जाता है, तो कभी लड्डू अच्छी तरह से बंधते नहीं हैं। हो सकता है कि आप भी घर पर बेसन के लड्डू बना रहे हों और आपके सामने यही दिक्कतें आ रही हों। ऐसे में आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही छोटे-छोटे टिप्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें आप घर पर बेसन के लड्डू बनाते समय फॉलो कर सकते हैं—

तेज आंच पर ना भूनें बेसन

अक्सर यह देखने में आता है कि जब लोग बेसन के लड्डू बनाते हैं तो बेसन को तेज आंच पर भूनें लग जाते हैं। हालांकि, ऐसा करने से बेसन भूनें की जगह जलने लगता है। इसलिए, आपको हमेशा धीमी आंच पर ही बेसन को भूना चाहिए। जब हल्की सी खुशबू आए और बेसन का रंग



सुनहरा होने लगे, तो समझे कि बेसन अच्छी तरह से भूनें लगा है।

सही समय पर डालें घी

बेसन के लड्डू बाते समय घी डालने की टाइमिंग भी काफी मैटर करती है। कई बार लोग घी में पहले ही सारा घी डाल देते हैं। लेकिन आप स्टार्टिंग में थोड़ा घी डालो ताकि बेसन अच्छे से भुने। इसके बाद आप बीच में ही थोड़ा-थोड़ा करके घी डालते रहो।

बैटर को ठंडा ना होने दें

## मुंह के ये छाले बन सकते हैं कैंसर का कारण, जानिए लक्षण और बचाव के उपाय

खराब डेंटल हाइजीन: लंबे समय तक दांतों और मसूड़ों की सफाई न करना।

विटामिन की कमी और कमजोर इम्युनिटी घरेलू उपाय जो सामान्य अल्सर में मदद करें सामान्य मुंह के अल्सर में कुछ आसान घरेलू उपाय काफी राहत दे सकते हैं। एक गिलास गुनगुने पानी में चुटकी भर नमक डालकर कुल्ला करना अल्सर को जल्दी भरने में मदद करता है। तुलसी के पत्तों को चबाना भी लाभकारी होता है क्योंकि इसमें एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं। मुंह की सफाई का विशेष ध्यान रखें, नियमित रूप से ब्रश करें और जीभ की सफाई करना न भूलें। अपने आहार में खट्टे फल जैसे संतरा, आंवला और विटामिन बी12 से भरपूर चीजों को शामिल करें। साथ ही, बहुत ज्यादा मसालेदार या गरम खाना खाने से परहेज करें, ताकि अल्सर और ज्यादा न बढ़े और जल्दी ठीक हो जाएं।

ध्यान दें: ये उपाय केवल सामान्य अल्सर के लिए हैं, अगर अल्सर कैंसर का संकेत हों तो इनसे फायदा नहीं होगा, बल्कि देर करना खतरनाक हो सकता है।

बचाव कैसे करें?

तंबाकू, गुटखा और बीड़ी से दूर रहें। नियमित रूप से दांतों की सफाई करें और डेंटिस्ट से जांच करवाएं।

संतुलित आहार लें जिसमें हरी सब्जियां, फल, विटामिन और मिनरल्स भरपूर हों।

शराब का सेवन कम करें या न करें। अगर मुंह में कोई भी घाव 2 हफ्ते से ज्यादा समय तक ठीक न हो, तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

मुंह के अल्सर को हल्के में न लें। हर साल हजारों लोग सिर्फ इस वजह से मुंह के कैंसर का शिकार हो जाते हैं क्योंकि उन्होंने समय रहते लक्षणों को पहचाना नहीं। यदि अल्सर बार-बार होते हैं या लंबे समय तक ठीक नहीं होते, तो यह आपके शरीर की चेतावनी हो सकती है।

सावधानी ही बचाव है। अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहें और किसी भी लक्षण को नजरअंदाज न करें। मुंह के अल्सर मामूली भी हो सकते हैं और गंभीर भी टू फर्क करना और सही समय पर डॉक्टर से मिलना आपकी सेहत को बचा सकता है।

अगर यह जानकारी आपको उपयोगी लगी हो, तो इसे दूसरों के साथ जरूर शेयर करें, ताकि वे भी समय रहते सतर्क हो सकें।



## पोल्का डॉट साड़ी से बनाएं खूबसूरत ड्रेस, लगेगे क्लासी और खूबसूरत

साड़ी को फेंक देती हैं। ऐसे में आपके पास भी इस तरह की पोल्का डॉट साड़ी हैं और अब इन साड़ियों को आप नहीं पहनती हैं। तो आप इन साड़ियों के इस्तेमाल से डिजाइनर ड्रेस तैयार कर सकती हैं। ऐसे में आप इन ड्रेसों को पहनकर काफी खूबसूरत लगेंगी। इसलिए आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको पोल्का साड़ी से बनने वाली ड्रेस के बारे में बताने जा रहे हैं।

पोल्का डॉट वन शोल्डर मिडी ड्रेस

अगर आपके पास ब्लैक एंड व्हाइट कलर की पोल्का डॉट साड़ी है। तो इसका इस्तेमाल करके पोल्का डॉट वन शोल्डर मिडी ड्रेस तैयार कर सकती हैं। इस ड्रेस के साथ मेकअप, एक्सेसरीज और हील्स भी शामिल कर सकती हैं। इस ड्रेस को पहनकर आपका लुक गॉर्जियस लगेगा।

प्रिंटेड फिट एंड फ्लायर ड्रेस

आप किसी भी पोल्का डॉट साड़ी के इस्तेमाल से प्रिंटेड फिट एंड फ्लायर ड्रेस बना सकती हैं। इस ड्रेस को आप किसी भी फंक्शन में भी जा सकती हैं। आप टेलर की मदद से या खुद से

इसको अपनी साइज के हिसाब से बनवा सकती हैं। वहीं मेकअप और हेयर स्टाइल से अपने लुक की खूबसूरती को बढ़ा सकती हैं।

नेवी ब्लू पोल्का डॉट प्रिंटेड ड्रेस अगर आप भी भीड़ से हटकर नजर आना चाहती हैं तो आप पोल्का डॉट साड़ी का इस्तेमाल कर नेवी ब्लू पोल्का डॉट प्रिंटेड ड्रेस तैयार करवा सकती हैं। यह आपके लुक में चार चांद लगाने का काम करेगा। वहीं आप चाहें तो इस ड्रेस को घर पर भी तैयार कर सकती हैं। आप इस ड्रेस को पहनकर क्लासी और मॉडर्न लुक क्रीएट कर सकती हैं।

पोल्का डॉट लेयर्ड मिडी ड्रेस

आप चाहें तो अपनी किसी भी पोल्का डॉट साड़ी का इस्तेमाल कर पोल्का डॉट लेयर्ड मिडी ड्रेस को बना सकती हैं। इसको पहनकर आप किसी खूबसूरत हसीना से कम नहीं लगेंगे। यह रेट्रो लुक की तरह है, जिसको आप रीक्रीएट कर 90 की अभिनेत्री की तरह दिख सकती हैं। आपके इस लुक को देखकर घर में मौजूद सभी लोग आपकी तारीफ करने पर मजबूर हो जाएंगे।

आजकल पोल्का डॉट साड़ी काफी चलन में हैं। ऐसे में ज्यादातर महिलाओं के पास यह साड़ी देखने को मिल

जाएगी। हालांकि दो-तीन बार एक साड़ी को पहनने के बाद ज्यादातर महिलाएं इन्हें किसी और को दे देती हैं या फिर उस

## सक्षिप्त



## Vishal Mega Mart block deal:

## 10,488 करोड़ रुपये के शेयर में 7% की गिरावट

विशाल मेगा मार्ट के लिए मंगलवार का दिन कई उतार चढ़ाव वाला रहा। विशाल मेगा मार्ट कंपनी के शेयर में इन्वेस्टर्स की बड़ी सेलिंग दिखाई दे रही है। इस कारण कंपनी के शेयर आठ फीसदी टूट गए हैं। शेयर अब निचले स्तर पर कारोबार कर रहे हैं। अब विशाल मेगा मार्ट का शेयर 113 रुपये के स्तर पर पहुंचा है, जो नीचे गिर गया है। बीते शुक्रवार को विशाल मेगा मार्ट के शेयर 124 रुपये पर कारोबार कर रहे थे। अब आपको लग रहा होगा कि विशाल मेगा मार्ट के शेयर में ये गिरावट क्यों देखने को मिली है। इसके पीछे भी एक खास वजह है जिसे जानते हैं। विशाल मेगा मार्ट के शेयर मंगलवार को तेजी से गिरने लगे हैं। इस तेजी के पीछे भी बड़ा कारण है। इस तेजी के पीछे ब्लॉक डील को कारण माना जा रहा है। दरअसल विशाल मेगा मार्ट के प्रमोटर समयात सर्विसेज ने ब्लॉक डील के जरिए विशाल मेगा मार्ट कंपनी के 20 फीसदी इक्विटी शेयर को ब्लॉक डील के जरिए सेल किया है। ये एक बड़ी बिकवाली है। इससे निवेशकों का मूड काफी ऑफ हो गया है। इसके बाद ही बिकवाली बढ़ी है। विशाल मेगा मार्ट के 20 फीसदी शेयर के कारण 91 करोड़ विशाल मेगा मार्ट के शेयर से है। ये भी संभावना है कि पूरे ब्लॉक डील की कीमत 10488 करोड़ रुपए हो गई है। बता दें कि विशाल मेगा मार्ट के हर एक शेयर का भाव 115 रुपये पर हो गया है। बता दें कि विशाल मेगा मार्ट कंपनी के करीब 74.55: शेयर को समयात सर्विसेज लिमिटेड के पास है। ये आंकड़ा 2025 तक का है। विशाल मेगा मार्ट मिडकैप रिटेल आउटलेट कंपनी है। ये भारत के शेयर बाजार में 18 दिसंबर 2024 को लिस्ट हुई है। कंपनी का मार्केट कैपिटलाइजेशन 58,096 करोड़ रुपये पर पहुंच चुका है।

## घरेलू शेयर बाजार की सपाट शुरुआत, लाल और हरे निशान के बीच झूलते दिखे सेंसेक्स-निफ्टी

मुंबई। घरेलू शेयर बाजार में मंगलवार को सपाट शुरुआत देखी गई। लाल निशान पर खुला बाजार हरे निशान पर भी आया, लेकिन यह हरियाली ज्यादा देर नहीं टिकी। शुरुआती कारोबार में सेंसेक्स 127.02 अंक गिरकर 81,669.13 पर आ गया, जबकि निफ्टी 55 अंक गिरकर 24,891.50 पर पहुंचा। ऐसे ही अमेरिकी डॉलर के मुकाबले रुपया 8 पैसे बढ़कर 85.96 पर खुला।

इस्राइल-ईरान संघर्ष के बीच गिरावट बेंचमार्क सूचकांक सेंसेक्स और निफ्टी में मंगलवार को शुरुआती कारोबार में गिरावट दर्ज की गई, जबकि पिछले सत्र में इसमें तेजी दर्ज की गई थी। निवेशकों में इस्राइल और ईरान के बीच चल रहे संघर्ष के मद्देनजर सतर्कता इस गिरावट की वजह हो सकती है। विशेषज्ञों ने कहा कि निवेशक इस सप्ताह के अंत में अमेरिकी फेड की ओर से ब्याज दर के फैसले से पहले भी अलग-थलग रहना पसंद कर रहे हैं।

कैसे फायदा-कैसे नुकसान? 30 शेयरों वाला बीएसई सेंसेक्स शुरुआती कारोबार में 127.02 अंक गिरकर 81,669.13 अंक पर आ गया। 50 शेयरों वाला एनएसई निफ्टी 55 अंक गिरकर 24,891.50 अंक पर आ गया। सेंसेक्स की 30 कंपनियों में इंडसइंड बैंक, टाटा मोटर्स, टाइटन, बजाज फाइनेंस, सन फार्मा और अल्ट्राटेक सीमेंट पिछले नजर आए। ऐसे ही कोटक महिंद्रा बैंक, एक्सिस बैंक, एनटीपीसी और अदानी पोर्ट्स सबसे ज्यादा फायदे में रहे। एक्सचेंज के आंकड़ों के अनुसार, विदेशी संस्थागत निवेशकों (एफआईआई) ने सोमवार को 2,539.42 करोड़ रुपये के इक्विटी बेचे, जबकि घरेलू संस्थागत निवेशकों (डीआईआई) ने 5,780.96 करोड़ रुपये के इक्विटी खरीदे।

एशियाई और अमेरिकी बाजारों का हाल एशियाई बाजारों में दक्षिण कोरिया का कोस्पी और जापान का निक्केई 225 सूचकांक सकारात्मक रुख के साथ कारोबार कर रहे थे, जबकि शंघाई का एसएसई कंपोजिट सूचकांक और हांगकांग का हैंग सेंग लाल निशान पर देखे गए। सोमवार को अमेरिकी बाजार बढ़त के साथ बंद हुए।

## 2010 से भारत के निर्यात में जबरदस्त उछाल;

## 200 कोयला ब्लॉक का आवंटन पूरा

नई दिल्ली। मंगलवार को कोयला मंत्रालय ने बताया कि उन्होंने अब तक 200 कोयला ब्लॉक का आवंटन कर दिया। सरकार ने सेक्टर सुधार की भी पुष्टि की। बयान में कहा कि मध्य प्रदेश के मरवाटोला-2 कोयला ब्लॉक को सिंघल बिजनेस प्राइवेट लिमिटेड को आवंटित किया गया। सरकार सेक्टर सुधार, निजी क्षेत्र की भागीदारी और कोयला उत्पादन में आत्मनिर्भरता को भी बढ़ावा दे रही है। प्रधानमंत्री मोदी ने साल 2020 में नीलामी प्रक्रिया की शुरुआत की थी, जिसमें 41 ब्लॉक का आवंटन किया गया। इसके साथ ही कोयला खनन क्षेत्र में निजी क्षेत्र के लिए रास्ते खुले।

श्रीलंका ने फ्रांस के साथ की ऋण पुनर्गठन की डील श्रीलंका ने फ्रांस के साथ ऋण पुनर्गठन समझौता किया है। यह ऋण 39 करोड़ यूरो का है। श्रीलंका के वित्त मंत्रालय ने इसे देश की आर्थिक दृष्टि से मील का पत्थर समझौता बताया। समझौते पर सोमवार को हस्ताक्षर हुए। फ्रांस, श्रीलंका का चौथा सबसे बड़ा सार्वजनिक ऋणदाता है।

बारिक सोने की खदान पर माली का कब्जा माली के एक जज ने सोमवार को कनाडा के मालिकाना हक वाली बारिक सोने की खदान पर नियंत्रण का आदेश दिया। दरअसल माली की सरकार और कनाडा की खनन कंपनी के बीच टैक्स को लेकर विवाद है। बारिक खदान माली की सबसे बड़ी सोने की खदान है। इसे दुनिया की शीर्ष 10 सोने की खदानों में शुमार किया जाता है। कनाडा की कंपनी पर आरोप है कि उसने टैक्स का भुगतान नहीं किया। साथ ही आरोप है कि पिछली सरकार ने गलत तरीके से कनाडा की कंपनी को इस खदान का ठेका दिया। इस मामले में बीते साल दिसंबर में कंपनी के सीईओ मार्क ब्रिस्टो के खिलाफ गिरफ्तारी वारंट जारी हुआ था। जिसके बाद कंपनी ने माली की सरकार को 37 करोड़ डॉलर का भुगतान किया था।

## इंग्लैंड में सबसे सफल भारतीय कप्तान कौन

नई दिल्ली। भारत और इंग्लैंड के बीच पांच मैचों की टेस्ट सीरीज की शुरुआत 20 जून से होने जा रही है। पहला मुकाबला लीड्स में खेला जाएगा। नए कप्तान शुभमन गिल के नेतृत्व में टीम इंडिया में एक नई शुरुआत करेगी। हालांकि, एक युवा टीम इंडिया के लिए यह चुनौती आसान नहीं रहने वाली है क्योंकि इंग्लैंड की टीम बदलाव के दौर से गुजर चुकी है और उनकी जमीन पर उन्हें हराना आसान नहीं होगा। भारतीय टीम इंग्लैंड की धरती पर 2007 के बाद से कोई टेस्ट सीरीज नहीं जीत सकी है। 2007 में राहुल द्रविड़ की कप्तानी में भारत ने तीन मैचों की सीरीज में 1-0 से जीत हासिल की थी। इसके बाद भारतीय टीम वहां 2011, 2014, 2018 और 2021 में भी दौरे पर गई, लेकिन सीरीज नहीं जीत सकी। अब गिल एंड कंपनी पर 18 साल के सूखे को खत्म करने की जिम्मेदारी होगी। इसी कड़ी में हम आपको इंग्लैंड में भारत के सर्वश्रेष्ठ कप्तान के बारे में बता रहे हैं। इसके साथ ही इंग्लैंड के खिलाफ सर्वश्रेष्ठ पारी खेलने वाले भारतीय और सर्वश्रेष्ठ छक्के लगाने वाले भारतीय के बारे में भी बताएंगे।

भारत-इंग्लैंड टेस्ट में सबसे ज्यादा छक्के

वहीं, भारत-इंग्लैंड के बीच टेस्ट में सबसे ज्यादा छक्के लगाने वाले खिलाड़ियों की बात करें तो यशस्वी जायसवाल इसमें शीर्ष पर हैं। उन्होंने इंग्लैंड के खिलाफ केवल नौ पारियों में 26 छक्के जड़ दिए हैं। इतना ही नहीं, यशस्वी इंग्लिश टीम के खिलाफ दो दोहरे शतक भी लगा चुके हैं। इस लिस्ट में दूसरे नंबर पर महान इयान बॉथम हैं। बॉथम ने भारत के खिलाफ 24 छक्के लगाए हैं। 21-21 छक्कों के साथ ऋषभ पंत और कपिल देव संयुक्त रूप से तीसरे स्थान पर हैं।

भारत और इंग्लैंड के बीच

टेस्ट में (कम से कम 1500 रन बनाने वाले बल्लेबाजों में) सबसे ज्यादा औसत से रन बनाने का रिकॉर्ड किसी अंग्रेज के नाम नहीं, बल्कि भारत के रवींद्र गिल के नाम है। राहुल द्रविड़ ने भारत-इंग्लैंड टेस्ट में सबसे ज्यादा औसत से रन बनाए हैं। उनका औसत 60.93 का है। वहीं, इस लिस्ट में दूसरे नंबर पर केविन पीटरसन हैं। उनका औसत 58.55 का है। इसके बाद 58.08 के औसत के साथ जो रुट, 55.64 के औसत के साथ ग्राहम गूच और 51.73 के औसत के साथ सचिन तेंदुलकर का नंबर आता है। भारत-इंग्लैंड टेस्ट में शीर्ष पांच औसत वाले बल्लेबाजों में रुट ही एकमात्र एक्टिव खिलाड़ी हैं।

भारत-इंग्लैंड टेस्ट में सबसे

सर्वश्रेष्ठ पारी वहीं, बात करें भारत और इंग्लैंड के बीच टेस्ट में सर्वश्रेष्ठ पारी खेलने वाले बल्लेबाजों के बारे में तो इस लिस्ट में महान ग्राहम गूच शीर्ष स्थान पर हैं। हालांकि, करुण नायर भारत की ओर से सर्वश्रेष्ठ बल्लेबाज हैं। उनके अलावा किसी भारतीय ने इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट में अब तक तिहरा शतक नहीं लगा पाया है। करुण ने 2016 में इंग्लैंड के खिलाफ सीरीज में टेस्ट डेब्यू किया था। इसी सीरीज में उन्होंने अपनी तीसरी पारी में नाबाद 303 रन की पारी खेली थी। भारत-इंग्लैंड के बीच टेस्ट में यह ग्राहम गूच के 333 रन के बाद दूसरी

भारत-इंग्लैंड टेस्ट में

## क्या 18 साल का सूखा होगा खत्म?

## इंग्लैंड में भारत 2007 के बाद नहीं जीत पाया टेस्ट सीरीज



साल	सीरीज का नतीजा	मैच संख्या
2002	सीरीज 1-1 से ड्रॉ	4
2007	भारत 1-0 से जीता	3
2011	इंग्लैंड 4-0 से जीता	4
2014	इंग्लैंड 3-1 से जीता	5
2018	इंग्लैंड 4-1 से जीता	5
2021	सीरीज 2-2 से ड्रॉ	5
2025	?	?



यह रिकॉर्ड भारत और इंग्लैंड के बीच इंग्लैंड में साल 2000 से अब तक खेले गई टेस्ट सीरीज के हैं।

सर्वश्रेष्ठ पारी वहीं, बात करें भारत और इंग्लैंड के बीच टेस्ट में सर्वश्रेष्ठ पारी खेलने वाले बल्लेबाजों के बारे में तो इस लिस्ट में महान ग्राहम गूच शीर्ष स्थान पर हैं। हालांकि, करुण नायर भारत की ओर से सर्वश्रेष्ठ बल्लेबाज हैं। उनके अलावा किसी भारतीय ने इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट में अब तक तिहरा शतक नहीं लगा पाया है। करुण ने 2016 में इंग्लैंड के खिलाफ सीरीज में टेस्ट डेब्यू किया था। इसी सीरीज में उन्होंने अपनी तीसरी पारी में नाबाद 303 रन की पारी खेली थी। भारत-इंग्लैंड के बीच टेस्ट में यह ग्राहम गूच के 333 रन के बाद दूसरी

सर्वश्रेष्ठ पारी है। एलिस्टेयर कुक की 294 रन की पारी तीसरे, ज्यॉफ्री बॉयकॉट की नाबाद 246 रन की पारी चौथे, इयान बेल की 235 रन की पारी पांचवें और विराट कोहली की 235 रन की पारी छठे स्थान पर है। इंग्लैंड की धरती पर किसी भारतीय का टेस्ट में हाईएस्ट स्कोर 221 रन का है, जो गावस्कर ने बनाए थे। द्रविड़ 217 रन की पारी के साथ दूसरे और सचिन तेंदुलकर 193 रन के साथ तीसरे स्थान पर है। इंग्लैंड में उसके खिलाफ सबसे ज्यादा जीत (भारतीय कप्तान)

भारत ने भले ही 2007 के बाद इंग्लैंड में कोई टेस्ट सीरीज

न जीती हो, लेकिन उस देश में सबसे सफल भारतीय कप्तान के मामले में विराट कोहली शीर्ष पर हैं। कोहली की कप्तानी में भारत ने इंग्लैंड में नौ टेस्ट खेले और इसमें से तीन में जीत हासिल की। पांच टेस्ट में भारत को हार का सामना करना पड़ा, जबकि एक टेस्ट ड्रॉ रहा। वहीं, कोहली के बाद कपिल देव और राहुल द्रविड़ का नंबर आता है। कपिल की कप्तानी में भारत ने इंग्लैंड में तीन में से दो टेस्ट जीते और एक टेस्ट ड्रॉ रहा। राहुल द्रविड़ ने इंग्लैंड में सिर्फ तीन टेस्ट में कप्तानी की है और एक जीता है, जबकि दो ड्रॉ रहे थे। 2007 में तीन मैचों की सीरीज के दौरान द्रविड़

ने कप्तानी की थी और भारत ने वह सीरीज 1-0 से अपने नाम की थी।

भारत-इंग्लैंड टेस्ट में सबसे ज्यादा रन बनाने वाले बल्लेबाजों की बात करें तो लिस्ट में जो रुट सबसे आगे हैं। उन्होंने दोनों देशों के बीच मुकाबले में भारत के खिलाफ सबसे ज्यादा 2846 रन (30 मैचों की 55 पारियों में) बनाए हैं। इस दौरान उनका औसत 58.08 का रहा है। इनमें 10 शतक और 11 अर्धशतक शामिल हैं। वहीं, दूसरे नंबर पर सचिन तेंदुलकर हैं।

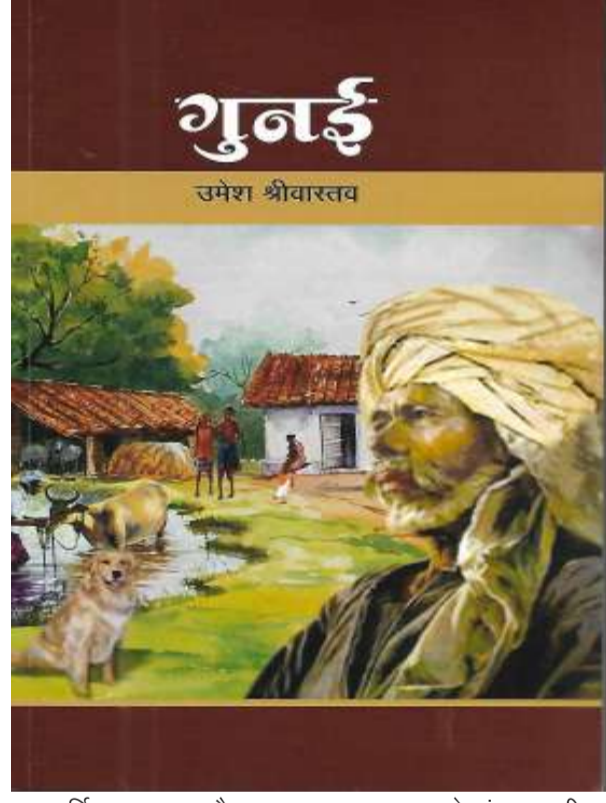
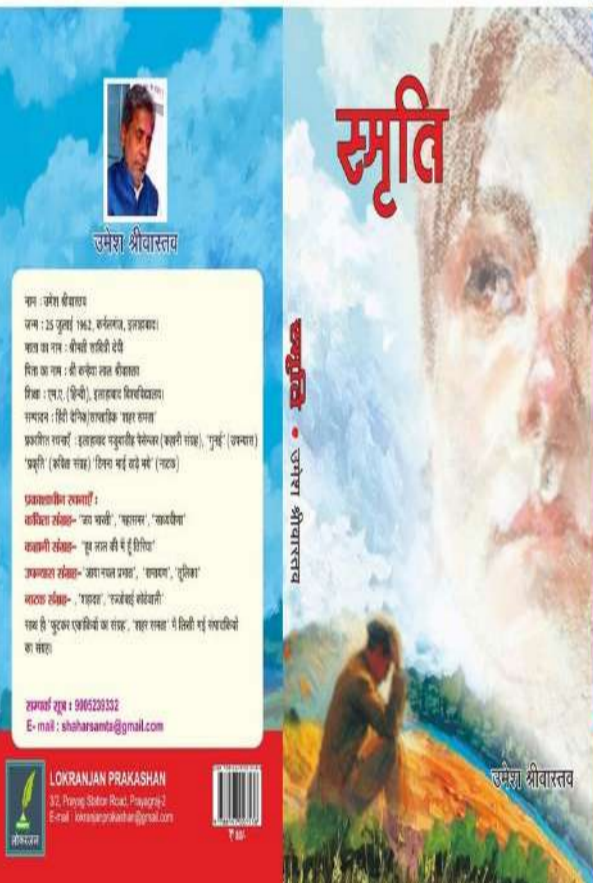
## छोटे देशों को बढ़ावा देने के लिए ICC 4 दिवसीय टेस्ट को देगा मंजूरी

## भारत, ऑस्ट्रेलिया और इंग्लैंड अभी 5 दिन ही रहेंगे जारी

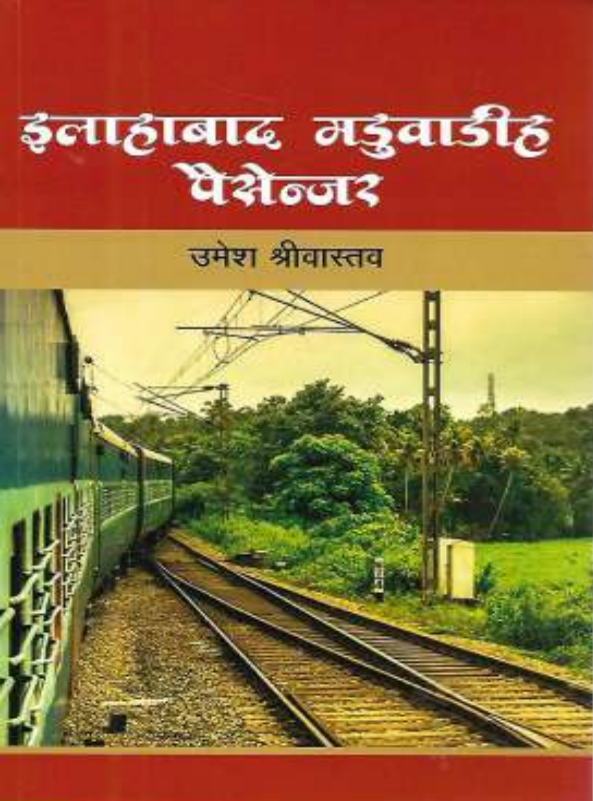
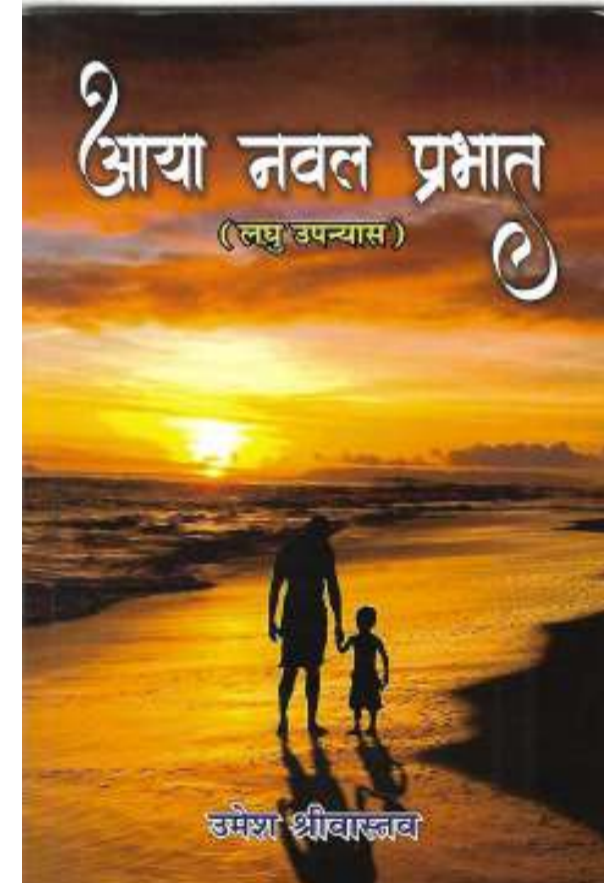
आईसीसी वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप में चार दिवसीय टेस्ट को लेकर मंजूरी देने के लिए तैयार है, जिससे छोटे देशों को ज्यादा खेल और लंबी सीरीज खेलने में मदद मिल सके। मौजूदा चार दिवसीय टेस्ट को देगा मंजूरी

मंजूरी दी गई है। यही कारण है कि छोटी सीरीज पर जोर दिया गया है। मौजूदा डब्ल्यूटीसी चक्र की शुरुआत मंगलवार 17 जून को श्रीलंका और बांग्लादेश के बीच 2 टेस्ट मैचों की सीरीज से हुई। WTC 2025-27 चक्र में हिस्सा लेने वाले 9 देशों के बीच

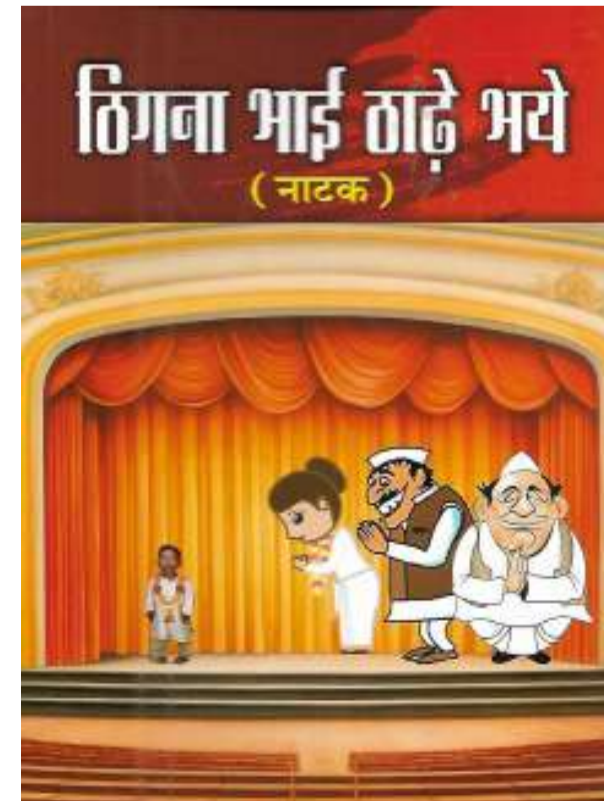
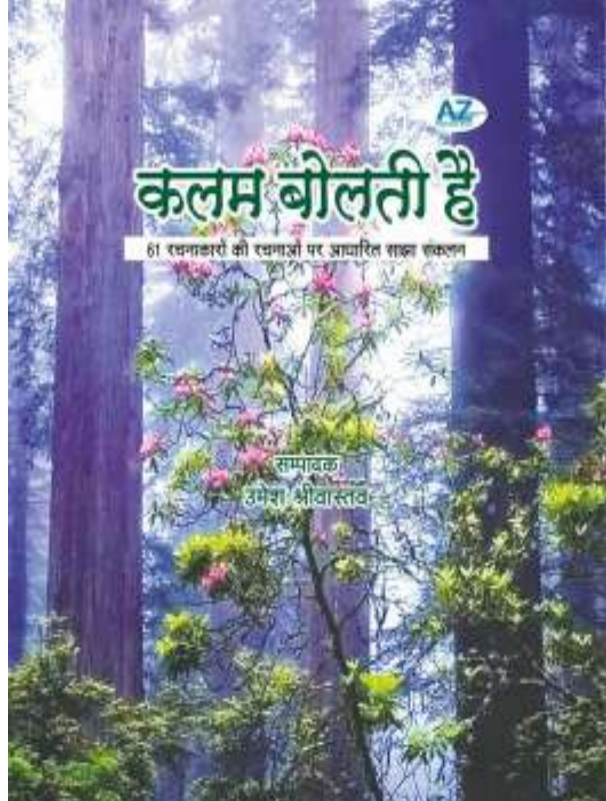
खेले जाने वाली 27 में से 17 टेस्ट सीरीज में केवल 2-2 मैच होंगे। इसके अलावा 6 सीरीज 3-3 टेस्ट मैच की होगी, जबकि इंग्लैंड, ऑस्ट्रेलिया और भारत सभी एक दूसरे के खिलाफ 5-5 मैच की 1-1 टेस्ट सीरीज खेलेंगे। द गार्डियन समाचार पत्र के अनुसार पिछले हफ्ते लॉर्ड्स में डब्ल्यूटीसी फाइनल के दौरान चर्चा में आईसीसी अध्यक्ष जय शाह ने 2027-29 के डब्ल्यूटीसी चक्र के लिए चार दिवसीय टेस्ट के लिए अपना समर्थन व्यक्त किया था। इसमें कहा गया है कि, इंग्लैंड, ऑस्ट्रेलिया और भारत को तब भी एशेज, बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी और तेंदुलकर-एंडरसन ट्रॉफी की शुरुआत शुक्रवार को हेडिंग्ले में इंग्लैंड और भारत के बीच पहले टेस्ट मैच के साथ होगी। आईसीसी ने पहली बार 2017 में द्विपक्षीय मुकाबलों के लिए चार दिवसीय टेस्ट को मंजूरी दी थी।



चर्चित कथाकार और शहर समता अखबार के संपादक श्री उमेश श्रीवास्तव जी का ग्रामीण पृष्ठभूमि पर लिखा बहु प्रतीक्षित



समूह के लोकप्रिय साहित्यकार श्री उमेश श्रीवास्तव जी का कहानी संग्रह इलाहाबाद मडुवाडीह पैसेंजर प्रकाशित हो गया है। उमेश श्रीवास्तव जी को बहुत बधाई एवम शुभकामना।



ठिगना भाई ठाढ़े भये (Thigna Bhai Thade Bhaye)

