



प्रयागराज, रविवार 11 मई 2025 से शनिवार 17 मई 2025 तक

वर्ष-14, अंक-19
पृष्ठ- 8 मूल्य: 3 रुपये

आधुनिक भारत का आधुनिक नजरिया

आधुनिक समाचार

हिन्दी साप्ताहिक

2025 महाकुम्भ

14वर्ष

संघर्ष कि यात्रा

वर्ष-14 अंक-19

प्रयागराज, रविवार 11 मई 2025 से शनिवार 17 मई 2025 तक

पृष्ठ- 8

मूल्य: 3 रुपये



05.05.2025



06.05.2025



07.05.2025



NAINI INDUSTRIAL TRAINING CENTRE

(Govt. Affiliated, Star Graded, Record Holder, ISO Certified Training Centre)

सर्टिफिकेट इन फायर सेफ्टी एण्ड इण्डस्ट्रीयल सिक्योरिटी

फायर सेफ्टी पर जिसकी कमाण्ड, उसकी ही है ग्लोबल डिमाण्ड
कोर्स के बाद सेफ्टी सुपरवाइजर, फायर प्रोटेक्शन, सिक्योरिटी एडमिनिस्ट्रेटर आदि विभिन्न पदों पर नियुक्ति मिल जाती है। रिलीफ एजेंसी N.G.O., डिफेंस सर्विसेज फायर सर्विस आर्डिनेन्स फैक्ट्री, महानगर पालिका, नगर निगम, एयरपोर्ट, पावर प्लांट, स्टील प्लांट, माइनिंग इण्डस्ट्रीज, पेट्रोलियम कम्पनी, फूड इण्डस्ट्रीज, रिफाइनरीज, टेक्सटाइल मिल, टावर कम्पनी, इलेक्ट्रॉनिक कम्पनी, कोयले की खदानों एवं जहाजों आदि क्षेत्रों में फायर सेफ्टी के जानकारों को बहुत अधिक मौका मिलता है

नोट: फायर सेफ्टी कोर्स करें और देश-विदेश, सरकारी और प्राइवेट क्षेत्रों में अच्छे पैकेज के साथ नौकरी पायें।

Visit us at www.nainiiti.com Call: 9415608710, 7459860480



08.05.2025



09.05.2025



10.05.2025

लखनऊ में युद्ध के दौरान बचने की ट्रेनिंग दी, सायरन बजते ही जमीन पर लेटे लोग,19 जिलों में माॅक ड्रिल होगा

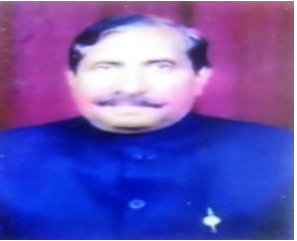
(आधुनिक समाचार नेटवर्क)

लखनऊ।भारत-पाकिस्तान के तनाव के बीच लखनऊ में युद्ध से बचाव के लिए सिविल डिफेंस में माॅक ड्रिल की। लखनऊ में पुलिस लाइंस में सायरन बजते ही लोग जमीन पर लेट गए और हाथों से अपने दोनों कान बंद कर लिए। गोली लगने या हमलों के दौरान क्या किया जाए, इसकी ट्रेनिंग भी सिविलियंस को दी गई। सिविलियंस को

घायल होने पर अस्पताल ले जाने की भी ट्रेनिंग दी गई। हमले के दौरान आग लग जाए तो उसे कैसे बुझाया जाए, गोली लगने और विस्फोटों से घायलों को कैसे बचाया जाए। इसकी भी वॉलंटियरों को जानकारी दी गई। वहीं, कौशांबी मेडिकल कॉलेज में अग्निकांड के बीच छात्राओं को सुरक्षित निकालने की माॅक ड्रिल की गई। डीजीपी प्रशांत कुमार ने बताया- 19 जिलों में 7 मई को सिविल डिफेंस माॅक ड्रिल होगी। इसमें कानपुर,

भारतीय सेना द्वारा रात को की गई एयर स्ट्राइक पर हमे गर्व हैं- निवृत्त कर्नल भरत सिंह

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)



प्रयागराज।अखिल भारतीय पूर्व सैनिक संघ उत्तर प्रदेश के अध्यक्ष सेना निवृत्त कर्नल भरत सिंह (श्रेय चक्र) ने बात करते हुए कहा कि

ग्नेो प्राधिकरण को 46 करोड़ का भुगतान कर्मचारियों को करना होगा- सुप्रीम कोर्ट

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)
नोएडा। ग्रेटर नोएडा औद्योगिक विकास प्राधिकरण (ग्नेो प्राधिकरण) को अपनी कानूनी लड़ाई में बड़ा झटका लगा है। पिछले 25 साल से

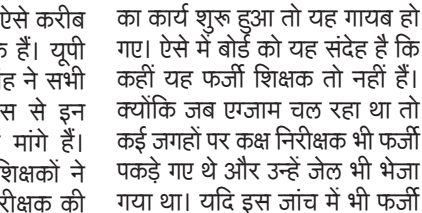


नियमितकरण की मांग कर रहे माली एवं सफाई कर्मियों को अब 46 करोड़ 36 लाख 80 हजार रुपये का भुगतान करना पड़ेगा। इसके साथ ही कर्मचारियों की बहाली के आदेश भी दिए गए हैं। यह निर्णय उच्च न्यायालय द्वारा 16 अक्टूबर 2024 को दिए गए फैसले खिलाफ सुप्रीम कोर्ट गए प्राधिकरण के केस में 05 मई 2025 को आया है, जिसमें प्राधिकरण की याचिकाएं सर्वोच्च न्यायालय द्वारा खारिज कर दी गईं। और हाई कोर्ट इलाहाबाद द्वारा दिए गए आदेश को बहाल कर दिया।विवाद की शुरुआत 1998 से हुई थी, जब ग्नेो प्राधिकरण में माली एवं सफाई का कार्य कर रहे कर्मचारियों ने नियमितीकरण के लिए मांग उठाई थी। इसके बाद, वर्ष 2003 में प्राधिकरण द्वारा 240 कर्मचारियों को गैरकानूनी तरीके से नौकरी से हटा दिया गया, जिसका पुरजोर विरोध हुआ। कर्मचारियों ने 'सीटू' के नेतृत्व में अपनी आवाज उठाई और न्याय की लड़ाई में जुट गए। विवाद का मामला औद्योगिक न्यायाधिकरण पंचम, उत्तर प्रदेश, मेरठ में उठा, जिसने मई 2018 में कर्मचारियों के पक्ष में फैसला सुनाया। इस फैसले में प्राधिकरण को आदेश दिया गया था कि वह कर्मचारियों को कार्य पर पुनः बहाल करे और पिछले वेतन का भुगतान भी करे। इसके बावजूद प्राधिकरण ने इस आदेश का पालन

काॅपी न जांचने वाले 35 हजार शिक्षकों पर कार्रवाई होगी,बोर्ड सचिव की ओर से मांगे गए रिकॉर्ड,फर्जी मिले तो जाएंगे जेल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)

प्रयागराज।यूपी बोर्ड प्रयागराज की ओर से 10वीं और 12वीं की परीक्षा संपन्न हुई और इसके रिजल्ट भी घोषित हो चुके हैं।यूपी बोर्ड को उन शिक्षकों की तलाश है जिनकी ड्यूटी कापियों के मूल्यांकन में लगाई गई थी लेकिन वह एक भी दिन



कापी जांचने नहीं गए थे। ऐसे करीब 35,000 से ज्यादा शिक्षक हैं।यूपी बोर्ड के सचिव भगवती सिंह ने सभी जगपद के डी.आई.ओ.एस से इन सभी शिक्षकों के रिकार्ड मांगे हैं। दरअसल, इसमें ज्यादा शिक्षकों ने परीक्षा के दौरान कक्ष निरीक्षक की

भी शामिल हैं। बक्शी का तालाब, सरवासा जैसे इलाके, जो लखनऊ और सहारनपुर में हैं, वहां एयर फोर्स स्टेशन मौजूद हैं। सिविल डिफेंस डिस्ट्रिक्ट को इनके इंपोटेंस या सेसिटिविटी के आधार पर 3 कैंटेगरी में बांटा गया है। कैंटेगरी 1 में वो डिस्ट्रिक्ट हैं, जो सबसे सेसेटिव हैं। सिर्फ 1 डिस्ट्रिक्ट- बुलंदशहर कैंटेगरी 1 में हैं, क्योंकि यहां नरौरा न्यूक्लियर प्लांट मौजूद है। इसी तरह कैंटेगरी 2 में आगरा, कानपुर, लखनऊ, बख्शी

भारत और पाकिस्तान के बीच युद्ध हुआ था। बुलंदशहर का नरौरा सेवेदनशील क्यों? नरौरा मे न्यूक्लियर पावर प्लांट ह। यह बुलंदशहर से 50 किमी दूर है। प्लांट को इकाइयां हैं। प्रत्येक की क्षमता 220 मेगावाट है। वहीं, दूसरी कैंटेगरी के ज्यादातर शहरों में थल सेना, वायु सेना सहित सामरिक दृष्टि से जुड़े महत्वपूर्ण संस्थान हैं। इसके अलावा, तीसरी कैंटेगरी में बागपत और मुजफ्फरनगर हैं। यहां चीनी मिल के हब हैं।

कौन हैं कर्नल सोफिया और विंग कमांडर व्योमिका, पाकिस्तानी आतंक के ठिकानों की तबाही के सबूत दिए

नई दिल्ली। भारतीय सेना की कर्नल सोफिया कुरैशी और एयरफोर्स की विंग कमांडर ल॰व्योमिका सिंह ने प्रेस ब्रीफ में भारत के पाकिस्तान पर किए मिलिट्री ऑपरेशन की जानकारी दी। दोनों ऑफिसर्स ने ‘ऑपरेशन सिंदूर’ की पूरी कहानी बताई। कर्नल सोफिया जहां आर्मी कम्युनिकेशन एक्सपर्ट हैं, वहीं विंग कमांडर व्योमिका स्पेशलिस्ट हेलीकॉप्टर पायलट हैं। कर्नल कुरैशी सिग्नल कोर में सर्विस देती हैं, जो आर्मी कम्युनिकेशन में एक्सपर्टीज रखती हैं। उनके कामों में शामिल है : साल 2006 में कांगो में संयुक्त राष्ट्र शांति मिशन में महिलाओं और बच्चों को हिंसा से बचाने को लेकर एक सैन्य टीचर के तौर पर काम किया है। 2001-2002 में पंजाब सीमा पर तैनात होने पर उन्हें उनकी समर्पित सेवा के लिए जनरल ऑफिसर कमांडिंग-इन-चीफ द्वारा प्रशस्ति पत्र से सम्मानित किया गया। आपदा राहत के दौरान कम्युनिकेशन के जरिए उनके असाधारण काम के लिए उन्हें सिग्नल ऑफिसर-इन-चीफ से प्रशस्ति पत्र मिली।विंग कमांडर व्योमिका सिंह भारतीय वायु सेना में हेलीकॉप्टर पायलट हैं। वो चुनौतीपूर्ण इलाकों में चेतक और चीं ता जै से स्पेशलाइजड हेलिकॉप्टर ऑपरेट करती हैं। वो अपने परिवार में सशस्त्र बलों में शामिल होने वाली पहली महिला हैं और पिछले 21 साल से एयरफोर्स में अपनी सेवाएं दे रही हैं।व्योमिका जब क्लास 6वीं में पढ़ती थीं, तब क्लास में उनके नाम का मतलब पूछा गया। उन्हें पता चला कि उनके नाम ‘व्योमिका’ का मतलब है उड़ना। तभी उन्होंने तय कर लिया कि वो एयरफोर्स का हिस्सा बनेंगी।

पत्नी पर खौलता पानी डाला, पिटाई की,36 घंटे चलता रहा समझौता, मायके वालों ने दर्ज कराया केस

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)
प्रयागराज। उत्तर प्रदेश के अतरौरी गांव में एक महिला के साथ हुई हिंसा का मामला सामने आया है। सितारा देवी नाम की महिला पर 30 अप्रैल



की सुबह गांव की ही एक महिला और उसकी बेटी ने खौलता पानी डाल दिया। इतना ही नहीं, उन्होंने बैट और बर्तन से महिला की पिटाई भी की। घटना के बाद सितारा देवी गंभीर रूप

भारत में पहलगाम हमले का बदला -ऑपरेशन सिंदूर, पाकिस्तान पर 24 मिसाइल दागीं

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नई दिल्ली। पहलगाम हमले में मारे गए तम्माम लोगों में कानपुर के शहीद शुभम



अधिकृत कश्मीर के भीतर एयर स्ट्राइक की।इस हमले में 7 शहरों के 9 आतंकी ठिकानों को निशाना बनाया गया है। अब तक मिली जानकारी के मुताबिक इसमें 100 से ज्यादा आतंकी मारे गए हैं।भारत की ये जवाबी कार्रवाई पहलगाम हमले के 15 दिन बाद की गई है और इसका नाम दिया है ‘ऑपरेशन सिंदूर’। ये नाम उन महिलाओं को समर्पित है, जिनके पतियों की पहलगाम में 22 अप्रैल को आतंकियों ने हत्या कर दी थी। पाकिस्तान के इंटर-सर्विसेज पब्लिक रिलेशंस के डीरेक्टर लैफ्टिनेंट जनरल अहमद शरीफ चौधरी ने कहा, भारत ने 24 मिसाइलें दागी हैं। एक न्यूज एजेंसी सूत्रों के हवाले से बताया कि पीएम मोदी ऑपरेशन सिंदूर को पूरी त मौनितर करते रहे। पाकिस्तान के

आंधी-बारिश से गुजरात में 14,बिहार में 5 लोगों की मौत:देश के 26 राज्यों मे तेज आंधी-बारिश का अलर्ट

नई दिल्ली। मौसम विभाग ने बुधवार को देश के 26 राज्यों में आंधी-बारिश और तूफान का अलर्ट जारी है। मध्य प्रदेश, हिमाचल प्रदेश, गुजरात और महाराष्ट्र में ओलावृष्टि की भी चेतावनी है। गुजरात में भी मौसम की मिजाज बिगड़ा हुआ है। आंधी-बारिश से जुड़ी घटनाओं में राज्य में अबतक 14 लोगों की मौत हो चुकी है। राज्य के कई जिलों में बुधवार को भी आंधी-बारिश के आसार हैं। बिहार में पिछले दिनों में आसमानी बिजली की चपेट में आने से 5 लोगों की मौत हुई। मंगलवार को भी राज्य के कई इलाकों में 70-110 किमी प्रति घंटा की गति पर आंधी चली। मध्य प्रदेश में बीते दो दिन में कई जिलों में बारिश हुई और तेज आंधी चली। बुधवार को भी 9 जिलों में ओलावृष्टि और 34 जिलों में हल्की से तेज बारिश और आंधी चलने की संभावना है।वेस्टर्न डिस्टर्बेंस का पैटर्न बदलने से मौसम पर सबसे ज्यादा असर होने लगा है। हिमालय पर जनवरी-फरवरी में होने वाली बर्फबारी मार्च-अप्रैल में होने लगी है। दो साल से सबसे ज्यादा स्नोक्वर मार्च में हो रहा है। इससे हीटवेव के दौर चल रहे हैं। यह जानकारी जलवायु परिवर्तन पर अध्ययन करने वाली संस्था क्लाइमेट ट्रेंड ने दी है। संदियों में पश्चिम से आने वाले तूफानों को वेस्टर्न डिस्टर्बेंस कहते हैं। कुछ साल पहले तक नवंबर से फरवरी के बीच सबसे ज्यादा डिस्टर्बेंस आते थे।

रक्षा मंत्री खाजा आसिफ ने जियो टीवी से कहा- भारत ने अपनी हवाई सीमा से पाकिस्तान पर मिसाइल हमले किए



हैं, जो नागरिक इलाकों पर गिरे। पाकिस्तानी मीडिया ने दावा किया- पाकिस्तानी सेना ने 6 भारतीय फाइटर जेट मार गिराए। इनमें 3 राफेल, 2 मिग-29 और एक सुखई शामिल हैं। एलओसी के पास भारतीय चेकपोस्ट भी तबाह किए हैं। हमले की लोकेशन और मरने वालों की अलग-अलग संख्या। पाकिस्तान ने रात 2 बजे कहा- हमले 5 ठिकानों पर हुए और 3 लोगों की मौत हुई। 3 घंटे बाद यानी सुबह 5 बजे इंटर-सर्विसेज पब्लिक रिलेशंस डायरेक्टर अहमद शरीफ चौधरी ने कहा, ‘भारत ने 6 इलाकों में 24 मिसाइलें दागीं। इनमें 8 नागरिक मारे गए, 35 घायल और 2 लापता हैं।’इंडियन आर्मी ने कहा कि स्ट्राइक में केवल आतंकी ठिकानों पर हमले किए गए हैं। किसी पाकिस्तानी सैन्य ठिकाने पर हमला

एयर स्ट्राइक के बाद यूपी में रेड अलर्ट घोषित, डीजीपी बोले- हर हालात से निपटने के हथियारों के साथ तैयार रहे पुलिस

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नई दिल्ली। पाकिस्तान पर भारत की एयर



स्ट्राइक के बाद यूपी में रेड अलर्ट जारी किया गया है। डीजीपी प्रशांत कुमार ने रेड अलर्ट का ऐलान किया। उन्होंने पुलिस को निर्देश दिया है कि आर्मी और एयरफोर्स के साथ समन्वय करके महत्वपूर्ण स्थलों की सुरक्षा मजबूत करें। डीजीपी ने कहा कि पुलिस पूरी तरह सतर्क और तैयार रहे। हथियारों के साथ अलर्ट रहे। राज्य के हर नागरिक की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए पूरी तरह तैयार रहे। रेड अलर्ट के बाद यूपी में अहम धार्मिक और सामारिक प्रतिष्ठानों की सुरक्षा बढ़ा दी गई है। वाराणसी में काशी विश्वनाथ मंदिर के आसपास फोर्स बढ़ा दी गई है। वहीं, मथुरा और अयोध्या में भी पुलिस ने गश्त किया। वाराणसी एयरपोर्ट, कानपुर रेलवे स्टेशन, लखनऊ विधानसभा में भी सुरक्षा बढ़ाई गई है। जगह-जगह वाहनो की चेकिंग की जा रही है। यूपी में लंबे अर्स बाद रेड अलर्ट घोषित हुआ है। पूर्व डीजीपी सुलखान सिंह बताते हैं-

पाकिस्तान से युद्ध में गेमचेंजर बनेगा यूपी का गंगा एक्सप्रेस-वे, राफेल से लेकर हरक्यूलिस तक उतरे

नई दिल्ली।पहलगाम आतंकी हमले का ऑपरेशन सिंदूर से बदला लेने के बाद भारत-पाकिस्तान में तनाव और



बढ़ गया है। दोनों देशों की तैयारियां तेज हो गई हैं। इस स्थिति में हाल ही में शाहजहांपुर के गंगा एक्सप्रेस-वे का महत्व और बढ़ गया है। यहां 2 मई को पहली बार नाइट लैंडिंग कर भारतीय वायुसेना ने रिकॉर्ड कायम किया था। यह नाइट लैंडिंग का सिर्फ एक अभ्यास नहीं था, बल्कि युद्ध के समय बड़ा गेमचेंजर साबित होगा। यह परीक्षण सैन्य तैयारियों, इमरजेंसी ऑपरेशन और राष्ट्रीय सुरक्षा के

नैनी में अवैध निर्माण पर पीडीए का एक्शन,आदेश के बाद भी काम कराने पर बिल्डिंग सील, नक्शा भी पास नहीं था

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)
प्रयागराज विकास प्राधिकरण ने



नैनी में काटन मिल तिराहे के पास अवैध निर्माण के खिलाफ कार्रवाई की है। कृष्ण कांत पांडेय द्वारा बिना नक्शा पास कराए बनाई जा रही कामर्शियल बिल्डिंग को सील कर

तब अधिकारियों ने पहले नोटिस जारी किया और चालान काटा। बिल्डिंग मालिक को नक्शा जमा करने का समय दिया गया। लेकिन उन्होंने निर्देशों की अवहेलना करते

नहीं किया गया। एक न्यूज एजेंसी के सूत्रों के हवाले से बताया कि जैश-ए-मोहम्मद और लश्कर के ठिकानों को ही टारगेट के तौर पर सिलेक्ट किया गया था। पहलगाम हमले में 26 पर्यटक मारे गए, टीआरएफ जिम्मेदारी लेकर मुहरागाम में 22 अप्रैल को आतंकी हमले में एक नेपाली नागरिक समेत 26 पर्यटक मारे गए थे। आतंकियों ने धर्म

पूछकर गोली मारी थी। हमले की जिम्मेदारी पहले लश्कर-ए-तैयबा के प्रॉक्सी संगठन द रेजिस्टेंस फ्रंट ने ली थी, हालांकि वह बाद में इससे मुकर गया था। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने कहा, ‘यह शर्मनाक है। मुझे लगता है कि लोगों को पता था कि कुछ होने वाला है। वे लंबे समय से लड़ रहे हैं। अगर आप इसके बारे में सोचें तो वे कई दशकों और सदियों से लड़ रहे हैं। मुझे उम्मीद है कि यह जल्द ही खत्म हो जाएगा। कश्मीर के पहलगाम में 22 अप्रैल को आतंकी हमला हुआ था। इसमें 26 पर्यटक मारे गए थे। इसमें एक नेपाल का टूरिस्ट भी शामिल था। आतंकियों ने पर्यटकों का धर्म पूछकर गोली मारी थी। पहलगाम आतंकी हमले की जिम्मेदारी पहले द रेजिस्टेंस फ्रंट ने ली थी, हालांकि बाद में इससे मुकर गया था।

मेरी याद में 1971 के बाद यह पहला मौका है, जब किसी हमले या आतंकी

ऑपरेशन सिंदूर के बाद प्रयागराज में मना जश्न साधु-संतों ने हाथों में तिरंगा लेकर की आतिशबाजी

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) जम्मु। पहलगाम में 22 अप्रैल को हुए



उठाया है।जगतगुरु शांतिव्य महाराज ने कहा कि साधु संत भी पीएम मोदी के

आतंकी हमले के खिलाफ भारत ने ऑपरेशन सिंदूर चलाया तो पूरा देश इसका स्वागत कर रहा है। प्रयागराज में भी इसका जश्न मनाया जा रहा है। श्रृंगेरपुर धाम पीठाधीश्वर जगतगुरु शांतिव्य जी महाराज ने पाकिस्तान पर हुए हमले का स्वागत करते हुए दीप जलाकर और आतिशबाजी कर जश्न मनाया है। साधु संतों व बाल बटुकों के साथ हाथों में तिरंगा लेकर भारत माता के नारे लगाए गए। उन्होंने कहा कि देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, गृहमंत्री अमित शाह और रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने जन भावनाओं के अनुरूप आतंकवाद के खिलाफ कदम

शुभम की पत्नी का पैर छूने झुके सतीश महाना ऐश्वन्या ने रोका तो भावुक होकर गले लगाया

(आधुनिक समाचार नेटवर्क) नई दिल्ली। पहलगाम हमले के 15 दिन



बाद भारत ने पाकिस्तान और पाक अधिकृत कश्मीर के 9 आतंकी ठिकानों पर एयर स्ट्राइक की। एयर स्ट्राइक के बाद विधानसभा अध्यक्ष सतीश महाना पहलगाम में 22 अप्रैल को मारे गए कानपुर के शुभम द्विवेदी के घर पहुंच गए। उन्होंने शुभम की पत्नी ऐश्वन्या को ऑपरेशन के बारे में बताया। इसी बीच ऐश्वन्या के पैर छूने के लिए झुके तो ऐश्वन्या ने महाना का हाथ पकड़ लिया। ऐश्वन्या बोलीं- आप पैर न छूएं। सिर पर हाथ रखकर आशीर्वाद दीजिए बस। महाना ने ऐश्वन्या के सिर पर हाथ फेरे, गले लगाकर सात्वना दी। पत्नी ऐश्वन्या ने कहा पति का मौत का बदला पूरा

प्रयागराज में युद्ध से बचाव की माॅक ड्रिल

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)

प्रयागराज। पाकिस्तान के आतंकी ठिकानों पर ‘ऑपरेशन सिंदूर’ एयर स्ट्राइक के बाद प्रयागराज में भी अलर्ट है। प्रयागराज में भी युद्ध के हालातों से निपटने, हवाई हमले के दौरान बचाव, सायरन बजने के हालात में स्थानीय लोगों को क्या करना है, हमले के दौरान स्थिति बिगड़ने पर कैसे आगे आना है, इसे लेकर आज माॅक ड्रिल हो रही। स्कूलों में छात्रों को किसी भी हालातों से निपटने के लिए पुलिस ने टिप्स सिखाए। छात्रों को बताया गया कि किसी

इलाहाबाद हाईकोर्ट के जस्टिस यशवंत वर्मा इस्तीफा देंगे, घर पर मिले जले नोटों की जांच में दोषी पाए गए

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)



प्रयागराज। जस्टिस यशवंत वर्मा के घर पर नकदी मिलने के आरोपों की जांच के लिए बनी कमेटी ने अपनी रिपोर्ट चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया संजीव खन्ना को सौंप दी है। इसमें जस्टिस वर्मा को दोषी ठहराया गया है। पता चला है कि जस्टिस वर्मा को इस्तीफा दे सकते हैं। लेकिन, अगर वो इस्तीफा नहीं देते, तो उनकी बर्खास्तगी के लिए राष्ट्रपति को सिफारिश भेजी जाएगी। जस्टिस वर्मा को को जवाब देने के लिए शुक्रवार, 9 मई तक का समय दिया गया है। सीजेआई संजीव खन्ना ने जस्टिस वर्मा मामले की जांच करने के लिए पंजाब और हरियाणा हाईकोर्ट के चीफ जस्टिस शील नाम्, हिमाचल हाईकोर्ट के चीफ जस्टिस जीएस संथावालिया और कर्नाटक हाईकोर्ट की जस्टिस अनु शिवरामन शामिल थे। कमेटी ने 25 मार्च को जांच शुरू की थी। 4 मई को सीजेआई को अपनी रिपोर्ट सौंप दी। जस्टिस यशवंत वर्मा को वापस इलाहाबाद भेजने की बात का 23 मार्च को इलाहाबाद हाईकोर्ट बार एसोसिएशन ने विरोध

इलाहाबाद हाईकोर्ट के जस्टिस यशवंत वर्मा इस्तीफा देंगे, घर पर मिले जले नोटों की जांच में दोषी पाए गए

(आधुनिक समाचार नेटवर्क)

हमले या आपदा की स्थिति में घरबाने की बजाय सतर्कता और समझदारी से कैसे प्रतिक्रिया दी जाए। उन्हें यह भी सिखाया गया कि घायल व्यक्तियों को प्राथमिक उपचार कैसे दिया जा सकता है, जिसमें पट्टी बांधना, बहते खून को रोकना, बेहोशी की स्थिति में प्राथमिक मदद जैसे जरूरी टिप्स शामिल थे। स्कूल के अंदर अलग-अलग आपातकालीन स्थितियों को दिखाते हुए रिसर्सल कराई गई- जैसे आग लगने की स्थिति, विस्फोट, किसी संदिग्ध वस्तु का मिलना।

हुआ तो सारे घर ऐसे उजड़ जाएं। वहीं, शुभम के पिता संजय द्विवेदी ने कहा- जब से हमने यह खबर सुनी है, मेरा पूरा परिवार हल्का महसूस कर रहा है। मेरी बहू का सिंदूर उजाड़ने वालों का विनाश करने का काम सरकार ने किया।पत्नी बोली- यही मेरे पति को सच्ची श्रद्धांजलि पाकिस्तान पर एयर स्ट्राइक पत्नी छूने के लिए झुके तो ऐश्वन्या ने महाना का हाथ पकड़ लिया। ऐश्वन्या बोलीं- आप पैर न छूएं। सिर पर हाथ रखकर आशीर्वाद दीजिए बस। महाना ने ऐश्वन्या के सिर पर हाथ फेरे, गले लगाकर सात्वना दी। पत्नी ऐश्वन्या ने कहा पति का मौत का बदला पूरा

हुआ तो सारे घर ऐसे उजड़ जाएं। वहीं, शुभम के पिता संजय द्विवेदी ने कहा- जब से हमने यह खबर सुनी है, मेरा पूरा परिवार हल्का महसूस कर रहा है। मेरी बहू का सिंदूर उजाड़ने वालों का विनाश करने का काम सरकार ने किया।पत्नी बोली- यही मेरे पति को सच्ची श्रद्धांजलि पाकिस्तान पर एयर स्ट्राइक पत्नी छूने के लिए झुके तो ऐश्वन्या ने महाना का हाथ पकड़ लिया। ऐश्वन्या बोलीं- आप पैर न छूएं। सिर पर हाथ रखकर आशीर्वाद दीजिए बस। महाना ने ऐश्वन्या के सिर पर हाथ फेरे, गले लगाकर सात्वना दी। पत्नी ऐश्वन्या ने कहा पति का मौत का बदला पूरा

हुआ तो सारे घर ऐसे उजड़ जाएं। वहीं, शुभम के पिता संजय द्विवेदी ने कहा- जब से हमने यह खबर सुनी है, मेरा पूरा परिवार हल्का महसूस कर रहा है। मेरी बहू का सिंदूर उजाड़ने वालों का विनाश करने का काम सरकार ने किया।पत्नी बोली- यही मेरे पति को सच्ची श्रद्धांजलि पाकिस्तान पर एयर स्ट्राइक पत्नी छूने के लिए झुके तो ऐश्वन्या ने महाना का हाथ पकड़ लिया। ऐश्वन्या बोलीं- आप पैर न छूएं। सिर पर हाथ रखकर आशीर्वाद दीजिए बस। महाना ने ऐश्वन्या के सिर पर हाथ फेरे, गले लगाकर सात्वना दी। पत्नी ऐश्वन्या ने कहा पति का मौत का बदला पूरा

हुआ तो सारे घर ऐसे उजड़ जाएं। वहीं, शुभम के पिता संजय द्विवेदी ने कहा- जब से हमने यह खबर सुनी है, मेरा पूरा परिवार हल्का महसूस कर रहा है। मेरी बहू का सिंदूर उजाड़ने वालों का विनाश करने का काम सरकार ने किया।पत्नी बोली- यही मेरे पति को सच्ची श्रद्धांजलि पाकिस्तान पर एयर स्ट्राइक पत्नी छूने के लिए झुके तो ऐश्वन्या ने महाना का हाथ पकड़ लिया। ऐश्वन्या बोलीं- आप पैर न छूएं। सिर पर हाथ रखकर आशीर्वाद दीजिए बस। महाना ने ऐश्वन्या के सिर पर हाथ फेरे, गले लगाकर सात्वना दी। पत्नी ऐश्वन्या ने कहा पति का मौत का बदला पूरा

हुआ तो सारे घर ऐसे उजड़ जाएं। वहीं, शुभम के पिता संजय द्विवेदी ने कहा- जब से हमने यह खबर सुनी है, मेरा पूरा परिवार हल्का महसूस कर रहा है। मेरी बहू का सिंदूर उजाड़ने वालों का विनाश करने का काम सरकार ने किया।पत्नी बोली- यही मेरे पति को सच्ची श्रद्धांजलि पाकिस्तान पर एयर स्ट्राइक पत्नी छूने के लिए झुके तो ऐश्वन्या ने महाना का हाथ पकड़ लिया। ऐश्वन्या बोलीं- आप पैर न छूएं। सिर पर हाथ रखकर आशीर्वाद दीजिए बस। महाना ने ऐश्वन्या के सिर पर हाथ फेरे, गले लगाकर सात्वना दी। पत्नी ऐश्वन्या ने कहा पति का मौत का बदला पूरा

सहमति वाले प्रेम संबंधों को अपराध मानने के लिए नहीं बना था। कोर्ट को हर मामले के तथ्यों और परिस्थितियों के आधार पर विचार करना होता है। अगर प्रेम संबंध सहमति से बने हों और पीड़िता भी आरोपी के पक्ष में बयान देती है, तो आरोपी को जेल में रखना न्याय की भावना के विरुद्ध होगा। नई नैतिकता के जमानत याचिका स्वीकार करते हुए कहा कि आरोपी के विरुद्ध कोई पूर्व अपराधिक इतिहास नहीं है और वह 7 मई 2025 से जेल में बंद है। घटना की गैरकल गूटि से जेल हो सकी है, और आरोपी को जमानत प्रदान करने में असामान्य विरोध हुआ। इन तथ्यों को ध्यान में रखते हुए आरोपी को सख्त जमानत प्रदान की जाते हैं। चौफ जस्टिस डेवाई चंद्रबुस ने कहा कि न्यायप्रणालिका को पॉपको एक के तहत करके (सहमति) की अग्र क्रम करने को लेकर चला रहे बहस पर धरने दान चाहिए। नई दिल्ली में प्रोटेक्शन ऑफ विल्डन फ्रॉम सेक्चुरल अल ओपरेन्सिसे धरने पर हुए कार्यक्रमें में उन्होंने यह बात कही थी। उन्होंने कहा था कि सब जानते हैं कि पॉसेक एक 18 साल के काम अग्र वालों के बीच सेक्चुरल अल ओपरेन्सिसे धरने में है, ये देखे निना कि नाबालिका के बीच सहमति थी या नहीं, क्योंकि कानून के मुताबिक 18 से अधिक आयु के लोगों के बीच सहमति नहीं होती है। पूर्व सीजेओ के नया था कि, जो रहते हुए मैंने देखा है इस कैटेगरी के केस जजों के सामने बड़े सवाल खड़े करते हैं।



से हैं, जिन्होंने कभी सूर्योदय नहीं देखा। मैंने पूछा, ‘सब ठीक है? आप सुबह 5 बजे कैसे फोन कर रहे हैं?’ उन्होंने कहा कि ‘इन दिनों अप्रैल के महीने के टारगेट पूरे करने के चक्कर में मैं रातों में सो नहीं पा रहा हूँ और मेरी स्लीप हाइजीन’ पूरी तरह गड़बड़ा गई है।मैं रात में थोड़ा गुनगुना दूध लेता हूँ और इस मॉस मॉस में कपरे का तामपान ठंडा रखने की कोशिश कर रहा हूँ, फिर भी अच्छी नींद नहीं आ रही।’ मैंने कहा, ‘आगर आपको अपने कपरे को कम तीन दिन नींद नहीं आ रही है और अगर ऐसा तीन महीने से हो रहा है, तो आपको डॉक्टर से मिलना चाहिए।जब उन्होंने हों कहा, तो मैंने उन्हें एक स्लीप एक्सपर्ट का नंबर दिया और कहा कि ‘अगर नींद की समस्या हमारी चिंताओं का केंद्र बन गई है, तो हम थोरे-थोरे यह यकीन करना शुरू कर देते हैं कि हमारी स्लीप सिस्टम ब्रेक हो गया है। तब कुछ लोग जल्दी सोने और दैर तक बिस्तर में रहने की रणनीति अपनाते हैं, जो मेरे ख्याल से कई लोगों के लिए काम नहीं करती।हालांकि, आप डॉक्टर की सलाह लें।’ और डॉक्टर ने उन्हें ठीक वही बताया, जो मैंने अनुमान लगाया था। डॉक्टर ने कहा कि नींद नहीं आने की वजह पेट भारी महसूस होना या दूसरे कारणों से नहीं है, बल्कि आमतौर पर यह इस बात पर निर्भर करता है कि हम नींद नहीं आने पर बैड नाइट पर किस तरह की प्रतिक्रिया करते हैं।उन्होंने कहा कि जल्दी बिस्तर पर जाना या नाश्ते के समय तक बिस्तर पर लेटे रहने जैसे रणनीतियों से नींद की गुणवत्ता पर असर पड़ता है और इससे लोग बिस्तर पर पड़े-पड़े खीझते रहते हैं और नींद के बारे में चिंता करते रहते हैं। तो क्या कारणर है? डॉक्टर अनिद्रा के लिए शुरुआती उपचार में कॉग्निटिव बिहेविरल थेरेपी का सुझाव देते हैं। इसमें नींद के शेड्यूल में थोरे-थोरे व्यक्तिगत परिवर्तन किए जाते हैं, जिससे स्लीप ड्राइव दुरुस्त होती है। इसे उन टेक्नीक्स के साथ

कारकों को टारगेट करते हैं, जो लगातार नींद की समस्याओं का कारण बनते हैं। डॉक्टर ने उन्हें तीन चीजों का पालन करने के लिए कहा 1. नींद का शेड्यूल नियमित रखें। सोने और जागने का एक निश्चित समय करना करने से बायोलॉजिकल क्लॉक मजबूत होती है, तन-मन स्वस्थ रहता है। 2. पूरे दिन जितना संभव हो सक्रिय रहें और शरीर को थकाएं। इससे स्पष्ट रूप से अच्छी नींद को बढ़ावा मिलेगा। डॉक्टर ने आगे सलाह दी कि सोने से पहले सुकून और खुशी देने वाली कुछ गतिविधियां करने से दिमाग शांत और आराम की मुद्रा में रहेगा। यदि संभव नहीं है, तो कम से कम सोने से पहले कुछ समय सुकून से बैठकर आराम करें। 3. अगर फिर भी रात अच्छी तरह से नहीं कटती, तो डॉक्टर ने उन्हें कहा कि इस पर ध्यान न दें जैसे शरीर को न्याय नहीं मिला। जो लोग रात में अरखा आराम नहीं मिलने के बावजूद, इस पर सोचने के बजाय आगे बढ़ जाते हैं, वे लोग उनकी नज्दियों में बेहतर करते हैं, जो कि स्लीप हाइजीन के नियमों को सख्ती से लागू करने पर ही ध्यान लगाए रहते हैं। जिन लोगों को दंग से नींद नहीं आती, उन्हें मेरी व्यक्तिगत सलाह है कि पहले ये समझना चाहिए कि क्या वे किसी तनाव या चिंता से पीड़ित हैं। दोनों के बीच मुख्य अंतर ये है कि तनाव पुरानी समस्या है जो हमारे साथ कुछ समय से चल रही है जैसे किसी रिश्तेदार की खराब सेहत आदि, वहीं चिंता भविष्य को लेकर अपेक्षाएं हैं। एक बार जब आप उन्हें वर्गीकृत कर लेते हैं, तो दोनों को अलग-अलग संभालना आसान हो जाता है। समस्या तब बढ़ती है जब दोनों तनाव व चिंता एक साथ हो जाते हैं और लोग नहीं जानते कि कौन-सी चीज क्या है।

भाजपा जाति जनगणना का लाभ उठाने की स्थिति में है

जाति जनगणना पर भाजपा का हृदय-परिवर्तन जरूर हुआ है, लेकिन खरीदें हैं, ताकि सरकार हाथिए के लोगों को आगे आने का मौका देने के लिए उपयुक्त कार्यक्रम बना सके। अभी तक हम 1931 की जाति जनगणना के आंकड़ों पर ही निर्भर हैं। उसके बाद, 2011 में भी एक जाति जनगणना हुई थी, लेकिन उसके अधिकांश निष्कर्षों को सार्वजनिक नहीं किया गया है। यह अजीब बात है कि न तो कांग्रेस के नेतृत्व वाली यूपीए- जो उस समय सत्ता में थी- और न ही भाजपा के नेतृत्व वाली एनडीए- जो पिछले 11 वर्षों से सत्ता में हैं- ने 2011 की जनगणना से मिली जानकारीयों का खुलासा किया है। न ही वह जानकारी ‘लोक’ हो पाई है। कहा जाता है कि 2011 की जाति जनगणना से पता चला था भारत में 46 लाख जातियां हैं! राजनीतिक रूप से देखा जाए तो जाति जनगणना को राजनीतिक दलों द्वारा ओबीसी जातियों का समर्थन जटारने के साधन के रूप में देखा जाता है, क्योंकि वे बड़ी संख्या में हैं। बिहार, तेलंगाना या कर्नाटक जैसी राज्य सरकारों द्वारा की गई जाति जनगणना से पता चलता है कि ओबीसी की संख्या और बढ़ने की संभावना है।

2023 में बिहार की जाति जनगणना में पाया गया था कि राज्य में ओबीसी की आबादी 63फीसदी थी। 1931 की जाति जनगणना के अनुसार, ओबीसी का राष्ट्रीय औसत 52 फीसदी था। ऐसा होने पर, ओबीसी स्वाभाविक रूप से आर्थिक और राजनीतिक क्षेत्र में अधिक हिस्सेदारी की मांग करेंगे। वे नौकरियों और शैक्षणिक संस्थाओं में अधिक आरक्षण चाहेंगे। राजनीति में इस बदली हुई हकीकत के दूरगामी परिणाम होंगे। इस निर्णय की टाइमिंग ने भी सभी को आश्चर्यचकित कर दिया है। यह निर्णय ऐसे समय लिया गया है, जब देश पहलगाम आतंकी हमले के सदमे से जूझ रहा था। प्रधानमंत्री ने आतंकवादियों को ऐसा सबक सिखाने की बात कही है। जिसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। कई उच्चस्तरीय बैठकों के बाद सेना प्रमुखों को फ्री-हैंड दे दिया गया है। बढ़ते तनाव और सस्पेंस के बीच आचानक सरकार ने एक ऐसा कदम उठाया, जिसने सुर्खियों को बदल दिया है।

भारत अमेरिका से और पाकिस्तान चीन से हथियार ले रहा है

भारत को पश्चिमी देशों और पाकिस्तान को चीन की सैन्य मदद बढ़ने से रैथििक गठबंधनों में बदलाव के संकेत मिलते हैं। इससे अंतरराष्ट्रीय तनाव भड़कने की एक अन्य जमीन तैयार हो गई है। पिछली बार 2019 में भारत और पाकिस्तान के बीच टकराव के समय अमेरिकी अधिकारियों को दोनों देशों में परमाणु हथियारों की हलचल नजर आई थी। इससे अमेरिका फौरन सक्रिय हुआ। विदेश सचिव माइक पोम्पियो ने आधी रात दोनों पक्षों को फोन पर समझाया कि वे परमाणु युद्ध की तैयारियां न करें। पोम्पियो ने अपने संस्परणों में इस वाक्ये का जिक्र किया है। शुरुआती झड़प के बाद वह टकराव जल्द ही ठंडा पड़ गया था। लेकिन पहलगाम में आतंकवादियों द्वारा 26 भारतीय पर्यटकों की हत्या के बाद दोनों देश फिर से सैनिक टकराव में उलझ गए हैं। भारत परंपरागत रूप से गुटनिरपेक्ष देश रहा है। लेकिन अगर वह अमेरिका के प्रति अपनी हिचक छोड़कर अमेरिका और पश्चिमी देशों से अरबों रुपए के हथियार खरीद रहा है। वहीं भारत ने शीतयुद्ध के दौर के अपने सहयोगी रूस से हथियारों की खरीद में भारी कटौती की है। अफगानिस्तान में युद्ध खत्म होने के बाद अमेरिका के लिए पाकिस्तान की उपयोगिता कम हो गई है। वह अब अमेरिकी हथियार नहीं खरीदता है। इसके बजाय पाकिस्तान अपना अधिकतर फौजी साज-सामान चीन से खरीद रहा है। इस हलचल ने दक्षिण एशिया में महाशक्तियों की राजनीति को नया मोड़ दिया है। अमेरिका ने चीन का मुक़ाबला करने के लिए भारत को पार्टनर कर रहा है। इसके साथ अभी हाल के



के इतिहास से स्थिति पेचीदा हो सकती है। भारत-पाकिस्तान के बीच कई बार फौजी तनातनी को देखते हुए स्थिति हाथ से बाहर निकलने का खतरा है। पूर्व राजनयिक एशली टेलिस का कहना है, भारत के सुरक्षा हितों में अमेरिका की अहम भूमिका है। दूसरी ओर पाकिस्तान के लिए चीन की ऐसी ही स्थिति है। पाकिस्तान से तनाव के बीच इस बार अमेरिका भारत के ज्यादा नजदीक है। 22 अप्रैल को पहलगाम आतंकवादी हमलों के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ट्रम्प और वेंस से बात कर चुके हैं। ट्रम्प प्रशासन के कई अधिकारियों द्वारा भारत का समर्थन करने में कई दिल्ली में कई अधिकारी मानते हैं कि अमेरिका ने पाकिस्तान के खिलाफ बदले की कार्रवाई के लिए भारत को हरी झंडी दे दी है। स्थिति में बदलाव का एक संकेत रूस के राष्ट्रपति व्लादीमीर पुतिन की परिदृश्य में गैरमौजूदगी से भी मिलता है। आतंकवादी हमले के बाद दुनिया के एक दर्जन से अधिक नेताओं ने मोदी को टेलीफोन किए हैं। हमलों के एक हफ्ते

तीनों सेनाओं की सहभागिता से सटीक प्रहार

बुधवार, 7 मई को जब देशवासियों की नींद खुली, तो उस खबर ने उनका स्वागत किया, जिसकी उन्हें कुछ समय से उम्मीद थी। एक अलग तरह की सर्जिकल स्ट्राइक! तीनों सेनाओं की सहभागिता से सटीक और तकनीकी प्रहार! पहलगाम हमले के बाद से ही पाकिस्तान के खिलाफ लोगों की भनायाएं आसमान छूरही थीं। 23 अप्रैल को कैबिनेट कमेटी फॉर सिक्योरिटी (सीसीएसटी) की बैठक में लिए गए सरकार के फैसलों ने सशस्त्र बलों को तैयारी और हमला करने का अवसर दिया। लेकिन इस बार हमारी समय पर और प्रभावी ढंग से किए गए। मॉक ड्रिल की तैयारियों के जरिए एक

डिसेप्शन-प्लान को बेहतरीन तरीके से अंजाम दिया गया। हमले से पहले मीडिया को तो दृश्य दिखाए जाते रहे, उन्होंने भी समग्र प्रभावशीलता में योगदान दिया। लेकिन ऑपरेशन के लिए नाम का चयन भी बहुत कुछ बताता है। ‘ऑपरेशन सिंदूर’ का मतलब है पहलगाम में हुए गहन्य कृत्य का प्रतिशोध लेना, जिसमें धर्म के आधार पर हिंदू महिलाओं के पतियों की निर्मम हत्या की गई थी। सिंदूर विवाहित हिंदू महिलाओं का प्रतीक है। कई कारणों से यह एक ऐतिहासिक क्षण है। प्रधानमंत्री मोदी ने राष्ट्र से अपना वादा पूरा किया है और इस स्ट्राइक से उभरकर सामने आने वाले ब्योरे पेशेवर-विश्लेषण के हकदार हैं। यह पहली बार है, जब सेना के तीनों अंगों ने आतंक के अड्डों पर प्रभावी कार्रवाई करने के लिए

परमाणा बेटियों के प्रति अतिरिक्त रूप से उदार हैं

बेटे-बेटी के लालन-पालन में सावधानी



के स्तर पर जरूर फर्क रहिए, लेकिन लड़-प्यार में अंतर नहीं होना चाहिए। बेटे बचाओ और बेटे पढ़ाओ- इसमें पढ़ना शब्द बड़ा गहरा है। पुरुष की शिक्षा सौ की शिक्षा से तब भी अलग थी और आज भी अलग है। व्यावसायिक जीवन में एक जैसे शिक्षित व्यक्ति के लिए संघर्ष बदल जाता है। परिवार की बात कही जा रही है। इनका बहुत सुखद इन दिनों नजर आता है कि पढ़ी-लिखी बेटियां के मुक़ाबले कुुरूप में अपने मां-बाप की सेवा अधिक कर रही हैं।इनका प्रतिशत 28 है। लेकिन चार रिश्ते परिवार के चतुर्भुज हैं और अगर इसे ठीक से समझ लें तो सर्ग धरती पर उतर आए- सास, मां, बेटे और बहु। सास किन्तनी मां बनती है, बहु को किन्तनी बेटी माना जाता है और बेटे को बहु बनते समय क्या समझाया जाता है। भागवत ग्रंथ के अनुसार संसार में पहली पांच संतानों में तीन बेटियां थीं। तो परमात्मा बेटियों के प्रति अतिरिक्त उदार है, कृपावत्त है, और यही कम हमें अपने परिवारों में करना चाहिए।

अभिमत

बाद रूस के विदेश मंत्री ने भारतीय विदेश मंत्री से बात की। अधिकारियों का कहना है, मोदी और पुतिन के बीच इस सप्ताह बात हुई है। उधर चीन ने पाकिस्तान के लिए अपना खुला समर्थन जाहिर किया है। पूर्व अमेरिकी डिफेंस अधिकारी लिंडसे फोर्ड की टिप्पणी पर गौर कीजिए। वे कहते हैं, भविष्य में भारत अमेरिकी और यूरोपीय हथियारों और पाकिस्तान चीनी हथियारों से लड़ेंगे। बीते दशक में यह पैटर्न उभरा है। किसी समय अमेरिका पाकिस्तान का सबसे बड़ी फौजी सफ़ायर था। चीन दूसरे नंबर पर था। अमेरिका के मुंह मोड़ने से पाकिस्तान ने चीन की तरफ रुख किया। स्टॉकहोम इंटरनेशनल पीस रिसर्च इंस्टीट्यूट के अनुसार 2000 के दशक के मध्य में पाकिस्तान के 38फीसदी हथियारों की सफ़ाई चीन करता था। पिछले चार वर्षों में उसने 80फीसदी हथियार दिए हैं। उधर भारत ने भी रूस पर निर्भरता कम की है। 2006 से 2010 के बीच भारत के 80फीसदी प्रमुख हथियार रूस से आए थे। पिछले चार वर्षों में यह आंकड़ा 38फीसदी बढ़ गया है। भारत ने आधे से ज्यादा हथियार अमेरिका और उसके इजराइल, फ्रांस जैसे सहयोगी देशों से हासिल किए हैं। पाकिस्तान के लिए एकमात्र अपवाद अमेरिका के एफ-16 विमान हैं। 2019 के बाद भारत अपनी सेनाओं के आधुनिकीकरण पर अरबों रुपए खर्च कर रहा है। पाकिस्तान से टकराव के साथ भारत के सामने चीन ज्यादा बड़ा खतरा है। वह पाकिस्तान की भी मदद कर रहा है। अमेरिकी अधिकारियों को चिंता है कि आपसी संदेह और छेटी-सी गलती या अदृश्यों के दायरे से बाहर जाकर कार्रवाई किए जाने से संघर्ष का विनाशकारी विस्तार हो सकता है।

मुख्यालय), बहावलपुर (जैश मुख्यालय) और सियालकोट (महनुमा जोया कैम्प जहां पठानकोट हमले की योजना बनाई गई थी)- सभी पर जमीन, समुद्र और हवा से अलग-अलग फ्लेटफॉर्म से लॉन्च किए गए स्मार्ट लोडर हथियारों से प्रहार किया गया, ताकि किसी भी तरह के को-लैटरल डैमज से बचा जा सके। ये सभी फेसिलिटीज़ पाकिस्तानी सेना के प्रमुख स्टेशनों के करीब स्थित हैं। भारत ने अपनी क्षमताओं का परिचय पाकिस्तान को दे दिया है। पीओके में स्थानों का चयन सीमा से सटे हिस्से में किया गया था और यह खुफिया सूचनाओं पर आधारित था।

इनमें से कई स्थानों को हमले की आशंका के कारण खाली करा दिया गया होगा, लेकिन फिर भी यह स्ट्राइक इस मायने में मूल्यवान है कि हम अगली बार पहलगाम जैसे किसी ट्रिगर के बिना भी हमला कर सकते हैं। उस स्थिति में सरगड़ज-फैक्टर अधिक होगा और इसका असर भी ज्यादा पड़ेगा। नुकसान का आकलन हमें बहुत कुछ बताएगा, लेकिन मेरे विचार से यह कार्रवाई उसके प्रभावों से ज्यादा महत्वपूर्ण है। यह किसी भी समय तब दोहराई जा सकती है, जब किसी आतंकवादी वास्तव का संकेत हो। भारत ने लिया किसी ट्रिगर के ऐसी कार्रवाई के लिए एक मिसाल कायम कर दी है। महत्वपूर्ण मुद्दा यह है कि हमले में किसी पाकिस्तानी सैन्य प्रतिष्ठान को निशाना नहीं बनाया गया है। अगर वैसा किया जाता तो इसका

स्ट्रीमिंग की बदलती दुनिया में आप कहां खड़े हैं?

किसी के व्यक्तिगत जीवन का अलग ही स्तर पेश कर रहे हैं, जहां इंटीमेंसी भी है। अमेरिका में पांच में से एक किशोर इस प्लेटफॉर्म पर किसी न किसी को देख रहे हैं या फॉलो कर रहे हैं। स्ट्रीमर



को स्ट्रीमिंग कब शुरू या बंद करनी है, इसका कोई नियम नहीं है। वे अपनी रणनीति खुद तय करते हैं। एमिली जैसे लोगों का खुद के प्रति कमिटमेंट है, जिसने उन्हें नई इंटरनेट अर्थव्यवस्था में सफलता का मॉडल बना दिया है। 22 हजार लोग उन्हें देखते हैं, कभी-कभी ये संख्या घटकर 6 हजार सम्बन्धख़बर तक आ जाती है। एक अमेरिकी एनालिटिकल फर्म के अनुसार उनकी बेस इनकम कभी भी 5,000 डॉलर (4.21 लाख रुपये) प्रति माह से कम नहीं रही है। हाल ही में पढ़ी ये स्टोरी सोमवार को मुझे तब याद आ गई, जब मुझे पता चला कि ग्लोबल स्ट्रीमिंग की आगली लहर में भारत पूरी ताकत झोंक रहा है। हमारे देश में भले ही मैराथन स्ट्रीमर्स न हों, लेकिन हमारे पास निश्चित रूप से मैराथन वॉर्चर्स हैं, जो आर्गपीएल मैच जैसी किसी भी चीज़ की लाइव स्ट्रीमिंग से अपनी रीज़न नहीं हटाते। अगर ऐसा नहीं है, तो मुझे बताइए कि कैसे

भारत अब कठोर तौर-तरीके अपनाने की ओर बढ़ रहा है

भारत ने ऑपरेशन सिंदूर के जरिए पाकिस्तान और पीओके में नौ ठिकानों पर हमला किया। इसके विपरीत, पाकिस्तान 5 भारतीय लड़ाकू विमानों को मार गिराने के बेबुनियाद दावे करता रहा, जबकि यह स्पष्ट है कि भारतीय विमान पाएंगे कि दक्षिण एशिया के इन दोनों पड़ोसियों के आपसी ताल्लुक आज किस दशा में पहुंच गए हैं। वह संधि 1960 में हुई थी और उसके बाद भारत-पाकिस्तान के बीच हुए अनेक युद्धों के बावजूद कायम रही थी। लेकिन इस बार चीजें बदल गई हैं। भारत ने अपने प्रहार का न 'नापा-तुला, जिम्मेदार और नॉन-एस्केलेटरी' बताया है। उसने यह सुनिश्चित किया कि हमला जोरदार हो, लेकिन साथ ही मैं उसने यह भी स्पष्ट किया कि 'अपने टारगेट्स के चयन और प्रहार के तरीकों में संघर्ष' बरता गया है। भारतीय हमलों में न केवल पीओके में आतंकवादी ठिकानों को निशाना बनाया गया है, बल्कि सियालकोट जैसे पाकिस्तान के इलाकों पर भी प्रहार किया। साथ ही मुवीदके में लश्कर-ए-तैयबा के मुख्यालय और भवालपुर में जैश-ए-मुहम्मद के मुख्यालय पर भी निशाना साधा है। हमले के कुछ घंटों बाद नई दिल्ली में एक ब्रीफिंग में सैन्य अधिकारियों द्वारा सभी हमलों का

विस्तृत विवरण दिया गया। हमलों के विस्तृत ड्रोन फुटेज को राष्ट्रीय मीडिया में साझा किया गया। इसके विपरीत, पाकिस्तान 5 भारतीय लड़ाकू विमानों को मार गिराने के बेबुनियाद दावे करता रहा, जबकि यह स्पष्ट है कि भारतीय विमान



वास्तव में पाकिस्तानी हवाई क्षेत्र में प्रवेश नहीं कर पाए थे। ज्यादा संभावना इस बात की है कि भारतीय विमानों ने पाकिस्तान पर हमला करने के लिए स्कैल्प जैसी लंबी दूरी की मिसाइलें दागीं और हम्मर जैसे बमों का इस्तेमाल किया। स्कैल्प की रेंज 250 से 500 किलोमीटर के बीच है और यह आसानी से बहावलपुर जैसे टारगेट पर प्रहार कर सकती है, जो जैसलमेर से लगभग 300 किलोमीटर दूर है। हमेशा की तरह, पाकिस्तान ने भारतीय हमले में अपने नागरिकों के हताहत होने की सूचना दी है और पश्चिमी मीडिया इसे जस का तस दोहरा

पर्यावरण को ध्यान में रखकर भी हम विकास कर सकते हैं

भारत को जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए कोई कदम नहीं उठाना चाहिए- जब ?मैंने विभिन्न यूरोपीय देशों के जलवायु परिवर्तन दूतों के एक समूह से यह बात कही तो उनके चेहरों पर असमंजस के



भाव थे। मैंने उन्हें अपने कारण बताए।विकास भारत जैसे देश के लिए बड़ी चुनौती है। यह विकास समावेशी और टिकाऊ भी होना चाहिए। अगर हम इसे हासिल करते हैं, तो हम एक बेहतरीन लक्ष्य पर पहुंच जाऐंगे- स्थानीय प्रदूषण को कम करने और ग्रीन-आजीविका को बढ़ावा देने के लिए हमारे कदम ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन को भी कम करेंगे। इस तरह, हमारा राष्ट्रीय स्तर पर निर्धारित योगदान (एनडीसी) पारस्परिक-लाभों पर आधारित होगा। दूसरे शब्दों में अगर सही तरीके से विकास किया जाए, तो वह जलवायु परिवर्तन के संकेत का भी सामना कर सकता है। दुनिया के दूसरे तमाम देशों की तरह भारत को भी विकास साधना है। इसका मतलब है लाखों लोगों को रोजगार देना, उन्हें स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा और आवास प्रदान करना और ऊर्जा आपूर्ति को बढ़ाना। विकास के लिए हमें ऐसी कार्रवाई की आवश्यकता होगी, जो सभी की जरूरतों को पूरा करे। इसके लिए रणनीति में बदलाव की जरूरत है। हम पूंजी और संसाधनों की प्रचुरता वाले मार्ग का जोखिम नहीं उठा सकते, क्योंकि वह पर्यावरण को नुकसान पहुंचाता है और समाज में भी ?असमानता को बढ़ाता है। हम पहले प्रदूषण फैलाने और फिर उसकी सफाई करने के पश्चिमी देशों के दृष्टिकोण को नहीं अपनाने सकते। हमारे पास नुकसान की मरम्मत के लिए वित्तीय साधन भी नहीं हैं। ऐसे में हमें विकास की अपनी अवधारणा को फिर से आविष्कृत करना होगा और भारत में कई नीतियों ने यही किया है। यह भारत जैसे देशों के लिए अनूठा अवसर है कि वह विकास को जलवायु-कार्रवाई के खिलाफ खड़ा करने के बजाय उसे विकास के लिए बनाई गई

किसी अच्छे लीडर के लिए बोलने से ज्यादा सुनना जरूरी है

क्या ट्रम्प एक नए लीडरशिप-सम्प्रेषण को गढ़ रहे हैं? अगर हम गौर से देखें तो पाएंगे कि ट्रम्प अपने भाषणों को दो ध्रुवों में बांट देते हैं, जैसे कि विनर्स बनाम लूजर्स या हम बनाम वो। अपने विचारधारा के लिए वे दयनीय या पराजय के भाव से जुड़े शब्दों का प्रयोग करते हैं। वे लगातार उन शब्दों को दुहराते हैं, जब तक उनके श्रोता उन्हें कंठस्थ न कर लें। उनकी आत्म-प्रचार और अतिशयोक्तिपूर्ण सम्प्रेषण की शैली ने सत्ता और ताकत को उस सुपीरियॉरिटी के साथ जोड़ दिया है, जिसमें 'मैं ही सही हूँ' का भाव ही सबकुछ हो जाता है। लेकिन क्या लीडरशिप-सम्प्रेषण का व्याकरण यही होना चाहिए? और क्या इससे नेतृत्व की भावना और टीम की अस्मिता कमतर नहीं होती? हमेशा अपने को महान कहना या सुपरलोटिक्स में खुद को रखना क्या समाज में नए तरह का भेद नहीं पैदा कर रहा? नेतृत्व तो खुद ही असंख्य सपनों की

रहा है। जबकि रिपोर्टों से पता चलता है कि पाकिस्तानी सेना के कम से कम दो शीर्ष जिहादी सहयोगी मारे गए हैं। इससे पहले भी 2016 की सर्जिकल स्ट्राइक और 2019 के बालाकोट हमलों से भारत ने आतंकवाद को लेकर एक स्पष्ट लक्षमणरेखा खींच दी थी, जिससे यह लगभग तय हो गया था कि भारत पहलगाम हमले के लिए पाकिस्तान पर सैन्य प्रहार करेगा। 2016 और 2019 की तरह, इस बार की स्ट्राइक का लक्ष्य भी आतंकवादी दांचे को निशाना बनाना था और किसी भी पाकिस्तानी सैन्य प्रतिष्ठान को निशाना

भारत के पास पाकिस्तानी नीति को प्रभावी ढंग से आकार देने के लिए सैन्य या आर्थिक ताकत की कमी रही है, इसलिए उसने आक्रामकता के निम्नतम स्तर पर संबंधों को प्रबंधित करने की कोशिश की है। लेकिन अब वह पाकिस्तान से नाउम्मीद हो चुका है और कठोर विकल्पों की तलाश कर रहा है। अब तक हमारी नीति इस भ्रांत धारणा पर आधारित थी कि सीधी बातचीत किसी तरह से इस्लामाबाद को हमारे पक्ष में कर लेगी। लेकिन मौजूदा घटनाएं भारत-पाक सम्बंधों में एक गुणात्मक परिवर्तन लाएंगी।

नीतियों के भीतर समाहित कर सके।उदाहरण के लिए, हम जानते हैं कि हम अपनी मेंबिक्रिटी के तौर-तरीकों को बदले बिना वायु प्रदूषण को ठीक नहीं कर सकते, क्योंकि निजी वाहन-व वाहे जितने



भी स्वच्छ क्यों न हों- सड़क की जगह घेरते हैं और प्रदूषण और भीड़भाड़ को बढ़ाते हैं। पश्चिम ने निजी वाहनों को सब्सिडी देने और उनका विद्युतीकरण करने का रास्ता अपनाया है। हमारे पास एक और उपाय है, जो हमारे आगमन को फिर से परिभाषित करता है। यह है इलेक्ट्रिक बसों और पैराट्रांजिट और दोपहियां वाहनों जैसे क्रियायती परिवहन में निवेश करना। भारत का एनडीसी लो-कार्बन वाले सार्वजनिक परिवहन को बढ़ाने के बारे में होना चाहिए, जो कि केवल इलेक्ट्रिक कारों की गिनती करने के बारे में। यह नीति हवा को शुद्ध रखने से प्रेरित है, लेकिन इसमें जलवायु परिवर्तन से निपटने का अतिरिक्त लाभ भी है।उद्योग-जगत से एक उदाहरण देखें : हमारे सीमेंट उद्योग ने प्लांट्स एंश का उपयोग करना शुरू कर दिया है- कार्बन को कम करने के लिए नहीं, बल्कि कचरे को कच्चे माल के रूप में इस्तेमाल करने, चूना-पत्थर का डिकवैच करने और ऊर्जा की लागत कम करने के लिए। लो-कार्बन वाले औद्योगीकरण का भविष्य इसी तरह के समाधानों में निहित है, जिनसे सभी को लाभ हो। जैसे कि लौह अयस्क स्लैग से लेकर बायोमास और कचरे से प्राप्त होने वाले ईंधन तक- ये सभी कोयले और अन्य जीवाश्म ईंधन के उपयोग को कम करने और दक्षता में सुधार के लिए हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें ग्रीन-इकोनोमी के विचार को फिर से तैयार करना होगा। हम ग्रीन-एन्फोर्सेमेंट की बातें नहीं कर सकते, क्योंकि हम जानते हैं कि रिन्यूएल ऊर्जा या ईवी को अपनाने का मतलब आजीविका के अधिक अवसर नहीं होगा।

किसी अच्छे लीडर के लिए

बोलने से ज्यादा सुनना जरूरी है

क्या ट्रम्प एक नए लीडरशिप-सम्प्रेषण को गढ़ रहे हैं? अगर हम गौर से देखें तो पाएंगे कि ट्रम्प अपने भाषणों को दो ध्रुवों में बांट देते हैं, जैसे कि विनर्स बनाम लूजर्स या हम बनाम वो। अपने विचारधारा के लिए वे दयनीय या पराजय के भाव से जुड़े शब्दों का प्रयोग करते हैं। वे लगातार उन शब्दों को दुहराते हैं, जब तक उनके श्रोता उन्हें कंठस्थ न कर लें। उनकी आत्म-प्रचार और अतिशयोक्तिपूर्ण सम्प्रेषण की शैली ने सत्ता और ताकत को उस सुपीरियॉरिटी के साथ जोड़ दिया है, जिसमें 'मैं ही सही हूँ' का भाव ही सबकुछ हो जाता है। लेकिन क्या लीडरशिप-सम्प्रेषण का व्याकरण यही होना चाहिए? और क्या इससे नेतृत्व की भावना और टीम की अस्मिता कमतर नहीं होती? हमेशा अपने को महान कहना या सुपरलोटिक्स में खुद को रखना क्या समाज में नए तरह का भेद नहीं पैदा कर रहा? नेतृत्व तो खुद ही असंख्य सपनों की

मीन:-सामाजिक कामों में भी अपनी उपस्थिति रखना जरूरी है। फोन द्वारा एक दूसरे का हाल पूछना रिश्तों को और ज्यादा मजबूत करेगा। अपनी दिनचर्या की अच्छी योजना बनाएँ और काम करें। इससे अच्छे परिणाम मिलेंगे।

गाड़ी चलाते हैं तो पोजिशन का रखें ध्यान,घुटने में दर्द को न करें इग्नोर, क्या है पैटेलर टेंडिनोपैथी

नई दिल्ली। अगर कोई रोज लगभग 2 घंटे से ज्यादा ड्राइविंग करता है तो उसे तकलीफदेह कंडीशन ड्राइवर नी या पैटेलर टेंडिनोपैथी का सामना करना पड़ सकता है। इस कंडीशन में पैटेल्ला यानी घुटने की हड्डी और टिबिया यानी घुटने-टखने के बीच की की हड्डियों में सूजन के कारण होती है। इस कंडीशन में घुटने के आगे के हिस्से में तेज दर्द होता है और खासतौर पर उन लोगों को यह समस्या ज्यादा होती है, जो लंबे समय तक एक ही पोजीशन में बैठकर ड्राइव करते हैं। अगर इस दौरान पॉशचर गलत है तो इसके चांस और बढ़ जाते हैं। अगर किसी भी कारणवश घुटने पर लगातार लंबे समय तक जोर पड़ता है तो इसमें सूजन हो जाती है। अगर रास्ते में भीड़ ज्यादा है तो ड्राइवर को बार-बार ब्रेक और क्लच दबाना पड़ता है। इससे घुटनों पर जोर पड़ता है और ड्राइवर नी यानी पैटेलर टेंडिनोपैथी का जोखिम खद जाता है। फिजिकल हेल्थ में पैटेलर टेंडिनोपैथी की बात करेंगे। साथ ही जानेंगे कि ये आखिर होता क्या है। कार में बार-बार गियर बदलने, क्लच और ब्रेक दबाने से घुटनों पर बार-बार दबाव पड़ता है। इससे घुटने की मांसपेशियां और टेंडन कमजोर हो जाते हैं, जिससे पैटेलर टेंडिनोपैथी



नीचे वाले हिस्से में दर्द और सूजन हो सकती है। यह दर्द शुरुआत में केवल दौड़ने, कूदने या सीढ़ियां चढ़ने के दौरान महसूस होता है, लेकिन कुछ समय बाद यह आराम करने पर भी बना रह सकता है।इसके कारण घुटने में जकड़न और कमजोरी महसूस हो सकती है, जिससे लंबी दूरी तक चलना या दौड़ना मुश्किल हो जाता है। सुबह उठने पर या लंबे समय तक बैठने के बाद घुटने में अकड़न महसूस हो सकती है। अगर इसे नजरअंदाज किया जाए तो यह समस्या गंभीर हो सकती है

और घुटने को मोड़ना तक मुश्किल हो जाता है।पैटेलर टेंडिनोपैथी के

के लिए इस्तेमाल करें। स्टैम सेल थैरेपी- गंभीर मामलों में टेंडन रिकवरी के लिए। सर्जरी- जब 6 महीने तक कोई सुधार नहीं होता तो सर्जरी की जरूरत होत ी है।लाइफस्टाइल में सुधार- वजन कंट्रोल करें। बताई गई एक्सरसाइज करें और न्यूट्रिशन से भरपूर डाइट लें।ड्राइवर नी सिर्फ मैनुअल कार चलाने वालों तक सीमित नहीं है। यह समस्या उन लोगों को भी हो सकती है जो लंबे समय तक ऑटोमेटिक कार चलाते हैं, खासकर अगर उनके बैठने की पोजीशन सही नहीं है या उनके घुटनों पर ज्यादा दबाव पड़ रहा है। मैनुअल कार में बार-बार क्लच और ब्रेक दबाने की वजह से घुटनों पर ज्यादा स्ट्रेस पड़ता है, जिससे यह समस्या जल्दी विकसित हो सकती है। अगर सही समय पर इस समस्या का इलाज और बचाव नहीं किया गया, तो यह कौनिक पेन का रूप ले सकती है। लंबे समय तक अनहेल्थी ड्राइविंग पॉशचर और घुटनों पर पड़ने वाला दबाव कार्टिलेज के घिसने का कारण बन सकता है, जिससे आगे चलकर ऑस्टियोआर्थराइटिस जैसी गंभीर स्थिति भी हो सकती है। इसलिए यदि आपको घुटनों में बार-बार दर्द, सूजन या जकड़न महसूस हो रही है, तो इसे हल्के में न लें और डॉक्टर से परामर्श लें।

जसप्रीत बुमराह टेस्ट की कप्तानी ही नहीं, उपकप्तानी की रेस से भी बाहर! शुभमन गिल सहित ये 3 हैं अब दावेदार

नई दिल्ली।आईपीएल के रोमांचक दो महीने बाद, भारतीय पुरुष क्रिकेट टीम इंग्लैंड में पांच टेस्ट मैचों की सीरीज खेलेगी। यह सीरीज भारत के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यह 2025-27 वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप (डब्ल्यूटीसी) साइकिल की शुरुआत होगी। रोहित शर्मा की टीम पिछली बार ऑस्ट्रेलिया से बॉर्डर-गावस्कर ट्रॉफी 1-3 से हार गई थी। इस हार के साथ, वे डब्ल्यूटीसी फाइनल में हॉट्टक बनाने से चूक गए थे। अब खबर है कि जसप्रीत बुमराह को इंग्लैंड के खिलाफ टेस्ट सीरीज में उप-कप्तान नहीं बनाया जाएगा। वे ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ टेस्ट में रोहित के उप-कप्तान थे। लेकिन, बुमराह की फिटनेस को ध्यान में रखते हुए यह फैसला लिया गया है। ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ हार के बाद भारतीय टीम अब इंग्लैंड में होने वाली टेस्ट सीरीज के लिए तैयार है। यह सीरीज डब्ल्यूटीसी के नए सत्र की शुरुआत है। पिछली बार भारत डब्ल्यूटीसी फाइनल में जगह बनाने से चूक गया था। इस बीच

टीम मैनेजमेंट चाहता है कि उप-कप्तान ऐसा खिलाड़ी हो जो इंग्लैंड के खिलाफ



सभी पांच मैच खेले। साथ ही, टीम एक युवा चेहरे को यह जिम्मेदारी देना चाहती है। भारत और इंग्लैंड के बीच पहला टेस्ट 20 जून को लीड्स में खेला जाएगा।इस बीच डब्ल्यूटीसी 2023-25 का फाइनल ऑस्ट्रेलानिया और साथ आफ्रीका के बीच 11 जून को लॉर्ड्स में होगा। इस सीरीज के लिए खिलाड़ियों का चयन जल्द ही होगा। द इंडियन एक्सप्रेस की एक रिपोर्ट के अनुसार, जसप्रीत बुमराह को उप-कप्तान नहीं बनाया जाएगा। बुमराह पहले उपकप्तान थे, लेकिन वह चोट के कारण कुछ समय से टीम से बाहर थे। उन्होंने आईपीएल में वापसी की

है।टीम मैनेजमेंट बुमराह पर ज्यादा दबाव नहीं डालना चाहता। उन्हें सभी पांच टेस्ट मैचों में नहीं खिलाना चाहते। एक बीसीसीआई सूत्र ने बताया- हम चाहते हैं कि उप-कप्तान ऐसा खिलाड़ी हो जो सभी पांच टेस्ट मैच खेले। बुमराह सभी पांच मैच नहीं खेलेंगे, इसलिए हम अलग-अलग मैचों के लिए अलग-अलग उप-कप्तान नहीं बनाना चाहते। यह बेहतर होगा यदि कप्तान और उप-कप्तान दोनों निश्चित हों और सभी पांच टेस्ट खेलें। उपकप्तानी के लिए दावेदार शुभमन गिल इस पद के लिए दावेदार हैं। शुभमन गिल फिलहाल गुजरात टाइटंस के कप्तान हैं, जबकि वनडे में रोहित के उपकप्तान भी रह चुके हैं। उनका बल्ला खूब बोल रहा है। देखा जाए तो वह उपकप्तानी की रेस में सबसे आगे हैं। ऋषभ पंत का टेस्ट रिकॉर्ड शानदार है, हालांकि चोट के अनुसार, जसप्रीत के बाद वह लग नहीं पा सके हैं। लखनऊ सुपर जायंट्स के कप्तान की फॉर्म आईपीएल में बहुत अच्छी नहीं है। यह उनके खिलाफ भी सकता है।

दिल्ली कैपिटल्स के प्रदर्शन में लगातार आ रही गिरावट, सोशल मीडिया पर अजब-गजब मीम बन रहे

हैदराबाद।दिल्ली कैपिटल्स के खिलाफ मुकाबला बारिश की भेंट चढ़ने के साथ सनराइजर्स हैदराबाद की टीम फे ऑफ में जगह बनाने की दौड़ से बाहर हो गई। दोनों टीम को इस मैच से एक-एक अंक मिला जिससे दिल्ली के 11 मैच में 13 अंक हो गए हैं और टीम पांचवें स्थान पर बनी हुई है। सनराइजर्स की टीम 11 मैच में सात अंक के साथ आठवें स्थान पर है लेकिन अब अधिकतम 13 अंक जुटा सकती है जबकि पहले ही चार टीम 14 या इससे अधिक अंक हासिल कर चुकी हैं। सनराइजर्स की टीम फे ऑफ की दौड़ से बाहर होने वाली

तीसरी टीम है। राजस्थान रॉयल्स और चेन्नई सुपरकिंग्स भी पहले ही फे ऑफ की दौड़ से बाहर हो चुके हैं। सनराइजर्स ने कप्तान पैट कर्मिस (19 रन पर 11 विकेट) की अगुआई में गेंदबाजों के मदद से



प्रदर्शन से दिल्ली कैपिटल्स को सात विकेट पर 133 रन के स्कोर पर रोक दिया। पारी के ब्रेक के दौरान हालांकि तेज बारिश शुरू हो गई और मैच दोबारा शुरू नहीं हो पाया। दिल्ली की हार तब दिख रही थी लेकिन बारिश ने उसे बचा लिया और एक पॉइंट मिल गए। इसके साथ ही दिल्ली का नेट

रन रेट भी खराब नहीं हुआ। दिल्ली कैपिटल्स ने आईपीएल 2025 की दमदार शुरुआत की थी। पहले चार मैचों में उसने चार जीत हासिल की। टीम लगातार पॉइंट्स टेबल में पहले नंबर पर थी। लेकिन फिर टीम पटरी से उतर गई। उसके बाद 7 मैच में दिल्ली को सिर्फ दो जीत मिली है। इसमें एक जीत जैसे-तैसे राजस्थान के खिलाफ सुपर ओवर में मिली। इसलिए दिल्ली कैपिटल्स पर खूब मोम्स बन रहे हैं।दिल्ली कैपिटल्स के अगले तीन मुकाबले काफी मुश्किल हैं। टीम को पंजाब किंग्स, गुजरात टाइटंस और मुंबई इंडियंस से खेलना है। ये तीनों टीमों शानदार फॉर्म में हैं और टेबल में दिल्ली से ऊपर हैं। यही वजह है कि दिल्ली को जल्द तब से जल्द पुरानी तथ्य हासिल करनी होगी नहीं तो फ्लेऑफ में जाने का सपना टूट सकता है।

हद से ज्यादा कोलेस्ट्रॉल बढ़ाता है गलत तेल, अंदर से शुक्राणु हो जाएंगे खत्म, आपके लिए कौन सा तेल है बेस्ट?

नई दिल्ली। खाना बनाने के लिए सबसे पहले तेल इस्तेमाल



किया जाता है। यह स्वाद, एनर्जी, हेल्दी फैट, विटामिन, मिनरल देता है। लेकिन इसके साथ बहुत सारा अनहेल्दी फैट भी मिलता है। अगर आपका शरीर इसे ढंग से पचा नहीं पा रहा है तो यह आपके लिए जानलेवा बन सकता है और दिल-दिमाग की बीमारी पैदा कर सकता है।लेकिन आपके लिए

अच्छी तरह दिया गया है, जिसे डॉक्टर चैताली राटौड़ ने शेरार किया है। वो कहती हैं कि तेल खाना जरूरी है, लेकिन इसे अपनी प्रकृति, विकृति और देश के हिसाब से सेवन करना चाहिए। किसी भी ट्रेड या विज्ञापन के चक्कर में सेहत ना बिगाड़ लें। हर तेल हर किसी के लिए अच्छा नहीं रहता है। जैसे कि

पुरुषों को इनफर्टिलिटी में इसका सेवन नहीं करना चाहिए। क्योंकि यह शुक्राणुओं को घटाने वाला माना जाता है। वहीं, कुछ शोध इसे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने वाला मानते हैं, जो कि हार्ट अटैक का प्रमुख कारण है। डॉक्टर ने हर तेल के फायदे और गुण बताए हैं, आप अपनी जरूरत और दोष के मुताबिक इनका चुनाव कर सकते हैं।डॉक्टर ने एक आयुर्वेदिक लेख को साझा किया है, जिसमें तेल को घी के बाद दूसरा सबसे फायदेमंद तेलीय पदार्थ बताया है। हालांकि बार-बार गर्म किया तेल इस्तेमाल करने से मना किया गया है। साथ ही अपनी प्रकृति, देश और फिजिकल एंक्टिविटी के मुताबिक ही सेवन करने की सलाह दी गई है। ऐसे तो तिल के तेल में कुकिंग के फायदे बहुत हैं, डॉक्टरों के मुताबिक यह

मसल्ले को पोषण देता है, वात शांत करने वाला सबसे शक्तिशाली प्रभाव, स्वाद में मीठा और तासीर में गर्म ,उम्र के लक्षणों को कम करने वाला, ठंडी जगह में रहने वालों के लिए बेस्ट?, इसके अलावा जो बहुतायत में इस्तेमाल होता है वह हैं सरसों का तेल डॉक्टर ने इसके अंदर सैंचुरेटेड फैट कम बताए हैं, पचने में हल्का और तासीर में गर्म, कफ और वात दोष को शांत करने वाला, कीड़े मारने वाला, कान के विकारों के लिए फायदेमंद इसी प्रकार नारियल तेल के गुण यह पचने में भारी और ठंडा होता है वात और पित्त दोष में राहत देता है, कण्ठ दोष बढ़ाने वाला,स्किन की बीमारी दूर करने वाला और बालों के लिए फायदेमंद, मूंगफली के तेल का असर मूंगफली के तेल की तासीर कम होती है यह भारी होता है और देर से पचता है,पित्त दोष और जलन को बढ़ाता है?।

डब्लू.डब्लू.ई की करतूत से टूट कर बिखर गई डैनी पामर, अब कभी रिंग में नहीं उतरने की खाई कसम

नई दिल्ली। एनएक्सटी स्टार डैनी

पामर ने डब्लू.डब्लू.ई से निकाले जाने के बाद रेंसलिंग से संन्यास लेने का ऐलान किया है। कंपनी ने रेंसलमेंनिया 41 के बाद कई रेंसलर्स को निकाला, जिनमें डैनी पामर भी शामिल थीं। घुटने की चोट के कारण उन्होंने रेंसलिंग छोड़ने का फैसला किया। उन्होंने फरवरी में अपना अखिरी मैच खेला था। अब वे



एक नया बिजनेस शुरू करने जा रही हैं। डैनी पामर ने अपना आखिरी मैच 21 फरवरी को इवॉल्व टैपिंग में खेला था। उन्होंने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो पोस्ट किया। इस वीडियो में उन्होंने काली आर्मस्ट्रोंग के साथ कुश्ती की थी। पामर ने बताया कि मैच के दौरान उनके घुटने में चोट लग गई थी। उन्होंने लिखा कि यह 'आखिरी बार'

नईदिल्ली। भारतीय सेना के ऑपरेशन सिंदूर के सम्मान में मैच से पहले राष्ट्रगान बजा। आई में मैच से पहले आमतौर पर नेशनल एथम नहीं बजाया जाता, लेकिन आर्मी के सम्मान में बुधवार को ऐसा किया गया। 22 अप्रैल को कश्मीर के पहलगाम में जब आतंकी हमला हुआ था, तब खिलड़ियों ने मैच के दौरान काली पट्टी

ओवरथिंकिंग से परेशान हैं, पढ़ें डेरियस फरु की ‘सुलझी सोच’

‘सुलझी सोच’ डच लेखक डेरियस फरु द्वारा लिखी गई एक सेफ-हेल्प बुक है। डेरियस फरु एक मशहूर लेखक,

क्लॉगर और आंत्रोपेन्योर हैं। डेरियस लाइफ और सेफ-हेल्प पर लिखते हैं। उनकी यह किताब हमारे दिमाग में चलने वाली उलझान और नकारात्मक सोच से छुटकारा पाने के तरीकों के बारे में बात करती है। हम अक्सर सुनते हैं कि सफ़ सोच वाले लोग कम संसाधनों और कम समय के बावजूद जीवन में ज्यादा सफल होते हैं। इसकी वजह यह है कि वे मुश्किल समय में भी धैर्य बनाए रखते हैं। यह किताब इसी बारे में बात करती है कि कैसे हम अपने विचारों को सफ़ रख सकते हैं। डेरियस फरु ने अपनी निजी जिंदगी के अनुभवों और प्रैक्टिकल सुझावों के जरिए हमें गाइड किया है। जब डेरियस फरु ने अपनी सोच को सुलझाया -डेरियस फरु बताते हैं कि एक समय था जब उनका दिमाग हमेशा कुछ-



से परेशान रहता था और इससे मेरा काम प्रभावित होता था। डेरियस बताते हैं कि हमारा दिमाग क्यों उलझता है। इसके दो मुख्य कारण हैं। पहला हमारी अनावश्यक चिंताएं और दूसरा फोकस की कमी। अगर हम इनसे छुटकारा पाने के लिए सही तरीके अपनाएं, तो जिंदगी सुलझी हुई रहेगी।पुस्तक में कई सारी जरूरी बातों पर चर्चा की गई है, जो

हमारे जीवन में बहुत मायने रखती हैं। इसके बावजूद, हम इन्हें अपने जीवन में उतार नहीं पाते हैं। डेरियस फरु कहते हैं कि हमारा दिमाग अक्सर पुरानी गलतियों को याद करने या आने वाले कल की चिंता करने जैसी बेवजह की बातों में फंसा रहता है। डेरियस सलाह देते हैं कि हमें हर दिन थोड़ा टाइम निकाल कर एकांत में शांत बैठना चाहिए और मेडिटेशन करना चाहिए। कोई विचार परेशान कर रहा है तो उसे लिखना चाहिए। इससे हम समझ सकते हैं कि हमारे लिए कौन-सी बातें जरूरी हैं और कौन सी नहीं। जैसे, अगर आप बार-बार अपने फेसबुक होने के बारे में सोचते हैं, तो उसे लिखें। अपनी गलतियों खोजें और उनसे सीखते हुए आगे बढ़ें।डेरियस कहते हैं कि हम जैसा सोचते हैं, वैसे ही हो जाते हैं। ये सब चीजें हमारी जिंदगी में भी दिखने लगती हैं। अगर हम नकारात्मक सोचते हैं, तो हमारा दिन बुरा हो सकता

है। डेरियस अपनी किताब में सुझाव देते हैं कि हमें हर सुबह कुछ पॉजिटिव बातें सोचनी चाहिए, जैसे ‘आज मेरा दिन अच्छा होगा’ या मैं अपना लक्ष्य हासिल कर सकता हूँ। यह छोटी-छोटी आदतें धीरे-धीरे हमारी सोच को बदलने में मदद करती हैं। कई लोग ओवरथिंकिंग की समस्या से जूझते हैं। डेरियस सुझाव देते हैं कि जब आप न चाहते हूय भी किसी बेवजह की बात के बारे में सोचकर परेशान हो रहे हों, तो 5 मिनट के लिए गहरी सांस लें और अपने आसपास की चीजों पर ध्यान दें। जैसे हवा का बहना या पक्षियों की आवाज़। इससे आपको सुकून मिलता है और आप शांति से अपने बारे में सोच सकते हैं। इसके अलावा हर दिन कम से कम 20 मिनट पढ़ने या लिखने के लिए समय निकालें। पत्र विचारों को पढ़ने और अपनी मन की बात लिखने से तनाव कम होता है। डेरियस कहते हैं कि जब हमारे पास कोई लक्ष्य नहीं होता है तो हम जिंदगी भर भटकते रहते हैं।

आप भी हैं घमौरियाँ से परेशान, अपनाएं ये घरेलू नुस्खे,छोटे बच्चों से लेकर बड़े-बुजुर्ग तक इसके शिकार

नई दिल्ली। आपने अक्सर देखा होगा कि गर्मियों के मौसम में तेज धूप और उमस की वजह से लोगों की शरीर में घमौरियां हो जाती हैं। ये एक आम स्किन प्रॉब्लम है, जिससे बहुत से लोग परेशान रहते हैं। कई बार तो घमौरियां की वजह से रातों की नींद तक हराम हो जाती है क्योंकि इससे स्किन में तेज खुजली भी होती है। ये समस्या छोटे बच्चों से लेकर बड़े-बुजुर्ग तक किसी को भी हो सकती है। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में पब्लिश एक स्टडी के मुताबिक, घमौरियांएक कॉमन स्किन कंडीशन है, जो तेज गर्मी या नमी के कारण होती है। हालांकि कुछ बुनियादी देखभाल व हाइजीन से इससे काफी हद तक राहत पाया जा सकता है। डॉ. संदीप अग्रवाल, डर्मैटोलॉजिस्ट, अपोलो स्पेकट्रा हॉस्पिटल, दिल्ली से

हुई बात पे उन्होंने बताया। ये स्किन



से जुड़ी एक आम समस्या है, जो ज्यादातर गर्मी के मौसम में होती है। इसमें स्किन पर छोटे-छोटे लाल दाने निकल आते हैं और उसमें जलन या खुजली भी महसूस हो सकती है। ये दाने आमतौर पर गर्दन, पीठ और कमर के नीचे दिखाई देते हैं। इसका मुख्य कारण पसीने की धाराएं खाने से। नवजात शिशुओं की ग्रंथियों में ब्लॉकज माना जाता है।

हीट रैश या प्रिक्ली हीट की कहते हैं। घमौरियां के कई कारण हो सकते हैं। जैसेकि बहुत अधिक पसीना निकलने से, टाइट या सिंथेटिक कपड़े पहनने से, ज्यादा मेहनत करने से,तेज धूप में काम करने से ,ज्यादा हार्ड कॉस्मेटिक के इस्तेमाल से, दमाएं खाने से। नवजात शिशुओं को जन्म के पहले कुछ हफ्तों में

घमौरियां हो सकती हैं। दरअसल छोटे बच्चों को एल्टस्ट की तुलना में अपने शरीर के तापमान को कंट्रोल करने में ज्यादा मुश्किल होती है। इसका एक कारण यह हो सकता है कि उनकी पसीने की नलियां पूरी तरह से विकसित नहीं होती हैं, जिससे उनके ब्लॉक होने की संभावना ज्यादा होती है। इसके अलावा और भी कुछ लोगों को घमौरियों का खतरा ज्यादा होता है।घमौरियों के लक्षण काफी हल्के होते हैं। आमतौर इसमें स्किन पर दाने उभर आते हैं। मेडिकल की भाषा में इसे ‘मिलियारिया’ कहा जाता है। इसे स्वेट रैश, हीट रैश या प्रिक्ली हीट भी कहते हैं। घमौरियों के कई कारण हो सकते हैं। जैसेकि बहुत अधिक पसीना निकलने से, टाइट या सिंथेटिक कपड़े पहनने से, ज्यादा मेहनत करने से,तेज धूप में काम करने से ,ज्यादा हार्ड कॉस्मेटिक के इस्तेमाल से, दमाएं खाने से। नवजात शिशुओं को जन्म के पहले कुछ हफ्तों में

अंदरूनी हिस्से में इसके लिए गर्मी और उमस भरे मौसम में हल्के आर्मी ढीले-ढाले लची कपड़े पहनना चाहिए। इससे हवा पास होती है और पसीना आसानी से सूख जाता है। शरीर को ठंडा रखनी भी जरूरी है, इसलिए घर में पंखा, कूलर या एयर कंडीशनर का इस्तेमाल करें। इसके अलावा नियमित रूप से नहाएं और स्किन को साफ रखें, ताकि पसीने की ग्रंथियां ब्लॉक न हों। तेज धूप में निकलने व हैवी फिजिकल एंक्टिविटी से बचें। अगर धूप में निकलना जरूरी हो तो सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें। साथ ही कुछ और बातों का ध्यान रखें। घमौरी से राहत पाने के लिए इसके लिए नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर उससे नहाने से आराम मिल सकता है क्योंकि नीम में एंटी बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। इसके अलावा ठंडे पानी की सिंकाई से भी घमौरियों से राहत मिल सकती है। हालांकि यह ध्यान रखना जरूरी है कि ये घरेलू नुस्खे केवल शुरुआती राहत दे सकते हैं। अगर घमौरियां ठीक नहीं होती हैं या उनमें पस पड़ जाता है तो डॉक्टर से सलाह लेना सबसे बेहतर है।

पाकिस्तान में पीएसएल खेल रहे विदेशी लौटना चाहते हैं स्वदेश

नईदिल्ली। पिछले महीने जम्मु-कश्मीर के पहलगाम में हुए आतंकी घटना के बाद भारत के जवाबी कार्रवाई से पाकिस्तान में दहशत का माहौल है। भारतीय सेना की तरफ सेबेते6-7 मईकी रात को पाकिस्तान मेंस्थित 9 आतंकी ठिकानों पर एयर स्ट्राइक की गई है। इस घटना में तीन दर्जन से भी अधिक आतंकी मारे गए। भारत की तरफ से इस कार्रवाई के बाद पाकिस्तान के रावलपिंडी, सियालकोट और लाहौर के अलग-अलग हिस्सों धमाके हुए हैं।इस घटना के बाद पाकिस्तान सुपर लीग में खेल रहे विदेशी प्लेयर सीजन में है। पीएसएल का यह 10वां सीजन खेला जा रहा है। टूर्नामेंट का फाइनल मुकाबला 18 मईको होना है, लेकिन अब ऐसा लग रहा है कि पीएसएल का यह सीजन पूरा नहीं हो पाएगा। इंग्लैंड के सैम बिल्लिंस और क्रिस जॉर्डन जैसे खिलाड़ियों ने अपने फ्रेंचाइजी से स्वदेश वापस लौटने की बात कही है। ऐसे में कबे हुए अन्य विदेशी खिलाड़ी भी जल्द पाकिस्तान लौटने का फैसला ले सकते हैं।पाकिस्तान सुपर लीग में कुल 6 टीमों हिस्सा लेती है।

सब देखते रहे आई.पी.एल, उधर टूटा 23 साल पुराना फेंडरेशन कप रिकॉड.. शैली सिंह ने गुरु अंजू बाँबी जॉर्ज को पछाड़ दिया

नई दिल्ली: एक ओर दुनिया आईपीएल के रोमांच में डूबी रही तो दूसरी ओरफेंडरेशन कप में 6.64 मीटर की जोरदार छलांग लगाकर अंजू बाँबी जॉर्ज का 23 साल पुराना रिकॉर्ड तोड़ने के बाद लीगजंपर शैली सिंह ने कहा कि यह उनके सफर की बस शुरुआत है। 21 वर्षीय शैली ने एर्नाकुलम के महाराजा कोलेज ग्राउंड में आयोजित नेशनल फेंडरेशन कप एथलेटिक्स में अपनी कोच और दिमाज अंजू बाँबी जॉर्ज का रिकॉर्ड तोड़ दिया। शैली ने 6.64 मीटर की छलांग लगाई और अंजू के 2002 के 6.59 मीटर

के रिकॉर्ड को पीछे छोड़ दिया।शैली ने कहा, ‘अंजू मैम के लंबे समय से चले आ रहे फेंडरेशन कप रिकॉर्ड को तोड़ना मेरे लिए गर्व की बात है। उनकी उपलब्धियां हमेशा से मेरी प्रेरणा रही हैं और उनके नक्शे कदम पर चलना

मेरे लिए बहुत मायने रखता है। यह रिकॉर्ड 23 साल तक कायम रहा क्योंकि वह किनकी असाधारण थीं और अब मैं इस विरासत का हिस्सा बनकर गौरवान्वित महसूस कर रही हूं। यह मेरी यात्रा की शुरुआत है



और मुझे उम्मीद है कि मैं आने वाले समय में कई और मील के पथर क्योंकि वह किनकी असाधारण थीं और अब मैं इस विरासत का हिस्सा बनकर गौरवान्वित अपनी रहूंगी।शैली की सफलता पर विचार करते हुए, अनुभवी अंजू बाँबी जॉर्ज ने युवा

खिलाड़ी की सराहना की और कहा कि उनका ऐतिहासिक प्रदर्शन खेलों में भारतीय महिलाओं के उज्ज्वल भविष्य को दर्शाता है। उन्होंने आगे कहा- रिकॉर्ड टूटने के लिए होते हैं, और मैं शैली को यह उपलब्धि हासिल करते देखकर रोमांचित हूं। जब हमने कई साल पहले उसकी प्रतिभा को पहली बार देखा था, तो मुझे लगा कि उसमें वह सब कुछ है जो मेरे सबसे अच्छे अंकों को भी पर कर सकता है। उसे बढ़ते देखना भारतीय एथलेटिक्स के अगले अध्याय को शुरू होते देखने जैसा है।उन्होंने आगे कहा- यह रिकॉर्ड तोड़ने वाला प्रदर्शन खेलों में भारतीय महिलाओं के उज्ज्वल भविष्य का प्रतिनिधित्व करता है। मैं इस मशाल को किसी ऐसे व्यक्ति को सौंपकर बहुत गर्व महसूस कर रही हूं जो इतना समर्पित और प्रतिभाशाली है।

वरुण चक्रवर्ती पर बीसीसीआई ने 25परीसदी जुर्माना लगाया

नई दिल्ली। कोलकाता नाइट राइडर्स के स्पिनर वरुण चक्रवर्ती पर बीसीसीआई ने आईपीएल आचार संहिता के उल्लंघन के लिए मैच फीस का 25फीसदी जुर्माना लगाया गया और एक डिमेरिट पॉइंट दिया है। हालांकि, आईपीएल की ओर से जारी किए गए बयान में नहीं बताया गया है कि किस घटना के लिए उन पर करवाई की गई है। बयान में कहा गया है कि वरुण अनुच्छेद 2.5 के तहत लेवल 1 के दोषी हैं। अनुच्छेद 2.5 में किसी खिलाड़ी की ओर से आउट होने पर बल्लेबाज की ओर की गई टिप्पणी, क्रिया या इशारा शामिल है। जिससे आउट होने वाले बल्लेबाज की आक्रामक प्रतिक्रिया भ्रमकने की संभावना हो। डेवाल ब्रेविस को आउट करने के बाद वरुण ने उन्हें मैदान से बाहर जाने का इशारा किया था। माना जा रहा है कि वरुण पर इसी लिए जुर्माना लगाा है।दरअसल, केकेआर ने पहले बल्लेबाजी करते हुए 179 रन बनाए थे। 180 रन के टारगेट का पीछा करने उतरी सी.एस.के की शुरुआत अच्छी नहीं रही। 60 रन पर ही उसके 5 विकेट गिर गए थे। लेकिन, ब्रेविस ने तूफानी बल्लेबाजी करते हुए मैच का रुख बदल दिया। उन्होंने वैभव अरोड़ा के एक ओवर में 30 रन बनाए। ब्रेविस ने 25 गेंदों पर 52 रन बनाए और उनके विकेट ने केकेआर को खेल में वापस ला दिया। उनका विकेट वरुण ने लिया। जब वे वापस जाने लगे तो उन्हें जाने का इशारा किया। वरुण के वार ओवर में 18 रन देकर 2 विकेट लिए। कोलकाता को इस मैच में 2 विकेट से चेन्नई से हार का सामना करना पड़ा। कोलकाता ने पहले बैटिंग करते हुए 179 रन बनाए। चेन्नई ने 8 विकेट खोकर 20वें ओवर में टारगेट हासिल कर लिया। इस नतीजे ने केकेआर को प्लेऑफ से लगभग बाहर कर दिया। कोलकाता को 12 मैचों में छठी हार मिली। टीम 5 जीत और एक बेनतीजा मैच से 11 पॉइंट्स लेकर छठे स्थान पर है। केकेआर को अब प्लेऑफ में जगह बनाने के लिए अपने दोस्तों मैच जीतने के साथ मुंबई और दिल्ली के सभी मैच हारने की दुआ भी करनी होगी। तीसरी टीम 15 पॉइंट्स के साथ प्लेऑफ में जगह बना पाएगी।

