



Ashi Singh Hits Back At Mahira...

SHARE	
सेंसेक्स	: 82,429.90
निफ्टी	: 24,924.70

SARAF	
सोना	: 9,060
चांदी	: 109.0

(नोट : सोना 22 कैरेट प्रति ग्राम)

BRIEF NEWS

मोतिहारी से 10 लाख का इनामी खालिस्तानी आतंकी गिरफ्तार

EAST CHAMPARAN : बिहार में पूर्वी चंपारण जिले के मोतिहारी नगर थाना क्षेत्र से पुलिस और एनआईए की संयुक्त कारवाई में रविवार देर शाम 10 लाख रुपये के इनामी खालिस्तानी आतंकी कश्मीर सिंह ग्लावडूई अंत बलबीर सिंह को गिरफ्तार किया गया है। जानकारी के अनुसार भारत विरोधी गतिविधियों में शामिल रहे आतंकी कश्मीर नेपाल में छिपकर रह रहा था। इन दिनों किसी बड़ी वारदात को अंजाम देने की फिराक में था, जिसको लेकर वह नेपाल से मोतिहारी पहुंचा था। पंजाब के लुधियाना सदर में खन्ना थाना क्षेत्र के ग्लावडूई गांव निवासी कश्मीर सिंह वर्ष 2016 में पंजाब के पटियाला जिले के नाभा जेल ब्रेक के दौरान केएलएफ के साथ भाग निकला था।

जैसलमेर में मिला बम एसएमएस स्टेडियम को उड़ाने की धमकी

JAIPUR : भारत-पाकिस्तान सीमा पर बढ़ते तनाव के बीच राजस्थान के कई इलाकों में सुरक्षा अलर्ट जारी कर दिया गया है। जैसलमेर में सोमवार दोपहर एक बम मिला, जिसे सेना के बम निरोधक दस्ते ने समय रहते निष्क्रिय कर दिया। यह बम शहर से करीब 10 किलोमीटर दूर एक सुसान इलाके में पाया गया। स्थानीय लोगों ने पुलिस को सूचना दी, जिसके बाद सेना को बुलाकर बम को डिस्पोज किया गया। श्रीगंगानगर और इसके चार उपखंडों में सीमा से सटे तीन किलोमीटर क्षेत्र में रात सात बजे से सुबह छह बजे तक आमजन की आवाजाही पर रोक लगा दी गई है।

छत्तीसगढ़ में सड़क हादसा, 13 लोगों की गई जान, 10 घायल

RAIPUR : छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर से लगे खरोरा में रविवार आधी रात रायपुर-बलौदाबाजार रोड पर सारागांव के पास एक यात्री वाहन की पहले ट्रेलर, फिर डंपर से टक्कर होने से 13 लोगों की मौत हो गई। हादसे में 10 से ज्यादा घायल लोगों को अस्पताल में भर्ती कराया गया। रायपुर कलेक्टर गौव सिंह ने बताया कि देर रात खरोरा इलाके में हुए हादसे में बड़ी संख्या में ग्रामीणों की मृत्यु की सूचना मिली है। घायलों को रायपुर के मेडिकल कालेज हॉस्पिटल में भर्ती कराया गया है। हादसे में मरने वालों में चार बच्चे और नौ महिलाएं शामिल हैं।



BENGLURU @ PTI
रोहित शर्मा के बाद टीम इंडिया के पूर्व कप्तान और स्टार बल्लेबाज विराट कोहली ने सोमवार टेस्ट क्रिकेट से संन्यास ले लिया है। कोहली ने अपने संन्यास की घोषणा सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म इंस्टाग्राम पर की। टी-20 से

पंजाब के इस खिलाड़ी ने 32 टेस्ट में 35 के औसत से बनाए 1893 रन

9230 रन, 30 शतक और एक 'बेगी ब्लू' गर्व
36 वर्षीय विराट कोहली ने अपने टेस्ट करियर में 123 मैच खेले और 9,230 रन बनाए। उन्होंने 30 शतक और 31 अर्धशतक जमाए। कोहली ने सबसे ज्यादा नौ शतक ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ बनाए, जबकि सबसे कम दो बांग्लादेश के खिलाफ। उनकी तकनीक, जुनून और मानसिक मजबूती ने उन्हें दुनिया के बेहतरीन टेस्ट बल्लेबाजों में शामिल किया।

सबसे सफल भारतीय टेस्ट कप्तान

विराट कोहली ने 2014 में भारत की टेस्ट कप्तानी संभाली और 2022 में उससे इस्तीफा दिया। उनके नेतृत्व में टीम इंडिया ने 68 में से 40 टेस्ट मैच जीते, जो किसी भी भारतीय कप्तान के लिए अब तक का सर्वश्रेष्ठ रिकॉर्ड है। उन्होंने भारत को न सिर्फ घरेलू मैदानों पर बल्कि विदेशों में भी बड़ी जीत दिलाई।

विदाई नहीं, विरासत है ये

विराट कोहली का टेस्ट क्रिकेट से जाना भारतीय क्रिकेट में एक युग के अंत की तरह है। लेकिन उनके द्वारा स्थापित की गई संस्कृति, उपलब्धियां और सोच आने वाली पीढ़ियों के लिए प्रेरणा बनकर जीवित रहेंगी। कोहली ने अपने इंस्टाग्राम पोस्ट में लिखा, मैं हमेशा अपने टेस्ट करियर को मुस्कुराते हुए देखूंगा।

वह पहले ही संन्यास ले चुके हैं। उन्होंने सफेद जर्सी में बिताए 14 सालों के सफर को शांत परिश्रम और जीवन भर के सबक वाला अनुभव बताया। कोहली ने लिखा, मैंने इस फॉर्मेट को अपना सब

कुछ दिया और इसने मुझे मेरी उम्मीद से कहीं ज्यादा दिया है। पंजाब के इस खिलाड़ी ने 32 टेस्ट में 35 के औसत से 1893 रन बनाए हैं। लेकिन, गिल का इंग्लैंड में रिकॉर्ड औसत है, जिसमें तीन टेस्ट में 14.66 की औसत से 88 रन शामिल हैं। स्टार बल्लेबाज विराट कोहली ने 2011 में वेस्टइंडीज के खिलाफ अपने पदार्पण टेस्ट के दौरान फिडेल एडवर्स के खिलाफ संघर्ष के बारे में बात करते हुए हताशा व्यक्त की थी। यह ऐसी शुरूआत नहीं थी, जिसकी एक महत्वाकांक्षी युवक को चाहत होती है। तब थोड़ी चिंता और भ्रम दिख रहा था। किंस्टन के एक रेस्तरां में लगभग 20 मिनट की बातचीत का समापन इस तरह किया, लेकिन मैं छोड़ूंगा नहीं। उन्होंने चुनौती से लड़ना नहीं छोड़ा और 2014 से 2019 के बीच ऐसी ऊंचाइयों को छुआ जिन पर आधुनिक युग के कई क्रिकेटर नहीं चढ़ पाए हैं।

शेयर बाजार ने लगाई लंबी छलांग, सेंसेक्स 2975 अंक चढ़ा

MUMBAI : सोमवार को भारत और पाकिस्तान के बीच सीमा पर तनाव कम करने के लिए बनी सहमति का स्थानीय शेयर बाजार ने शानदार स्वागत किया और मानक सूचकांक सेंसेक्स एवं निफ्टी ने करीब चार प्रतिशत की छलांग के साथ एक कारोबारी सत्र की सबसे ऊंची बढ़त दर्ज की। बीएसई के मानक सूचकांक सेंसेक्स में 2,975.43 अंक की जबर्दस्त तेजी देखी गई जबकि एनएसई निफ्टी ने 916.70 अंक की बड़ी छलांग लगाई। विश्लेषकों ने कहा कि पाकिस्तान के साथ जारी तनाव कम करने के लिए दोनों देशों के बीच सहमति बनने से निवेशकों के बीच सकारात्मक धारणा बनी। इसके अलावा अमेरिका और चीन के बीच सीमा शुल्क संबंधी समझौते की घोषणा से भी निवेशक उत्साहित हुए। बीएसई का 30 शेयरों पर आधारित सेंसेक्स 2,975.43 अंक यानी 3.74 प्रतिशत बढ़कर सात महीने से अधिक के उच्चस्तर 82,429.90 अंक पर बंद हुआ। कारोबार के दौरान एक समय यह 3,041.5 अंक बढ़कर 82,495.97 अंक पर पहुंच गया था।

इंडियन आर्मी ने पाकिस्तान को फिर दिखाया आईना, कहा-

हम अगले मिशन के लिए तैयार

NEW DELHI : सोमवार को भारतीय सेना ने एक बार फिर पाकिस्तान को आईना दिखाया और बताया कि भारत की वायु रक्षा प्रणाली कितनी मजबूत है। साथ ही बिना सबूत के खुद को महिमामंडित कर रहे पाकिस्तान को सबूत के साथ बताया कि भारत की व्यापक मारक क्षमता ने कैसे उसके महत्वपूर्ण सैन्य ढांचों को ध्वस्त कर दिया। यह स्पष्ट कर दिया कि सभी सैन्य अड्डे और प्रणालियां पूरी तरह से सक्रिय हैं और सेना अगले मिशन के लिए तैयार है। भारतीय सशस्त्र बलों की ओर से राष्ट्रीय मीडिया केंद्र पर ऑपरेशन सिंदूर पर दूसरी विशेष पत्रकार वार्ता आयोजित की गई। इसमें वायुसेना, थलसेना और नौसेना के वरिष्ठ अधिकारियों ने मीडिया को संबोधित किया और ऑपरेशन के दौरान की गई सैन्य कारवाइयों, तैयारियों और उपलब्धियों का विस्तृत विवरण साझा किया। एयर मार्शल एके भारती ने बताया कि अगर भविष्य में कोई लड़ाई होती है, तो वह पिछली लड़ाइयों से बिल्कुल अलग होगी। हर युद्ध की अपनी रणनीति होती है।

भय बिनु होइ न प्रीति

एयर मार्शल एके भारती ने पत्रकार वार्ता में रामचरित मानस की पंक्तियों का उपसंग कर पूरे ऑपरेशन को कुछ शब्दों में समझा दिया। उन्होंने कहा कि गोस्वामी जी ने लिखा है, हबिन्स न मानत जलधि जड गए तीन दिन भीति। बोले रास सकोप तब भय बिनु होइ न प्रीति। उन्होंने कहा कि यह पंक्तियां आज भी प्रासंगिक हैं और हमारी नीति को स्पष्ट करती हैं। शांति की चाह के बावजूद यदि दुस्साहस किया गया, तो उत्तर मिलेगा। एके भारती ने बताया कि सभी सैन्य अड्डे और प्रणालियां पूरी तरह से सक्रिय हैं और किसी भी भविष्य की चुनौती से निपटने के लिए तैयार हैं। उन्होंने ऑपरेशन सिंदूर के तहत वायुसेना द्वारा भेदे गए लक्ष्यों की समग्र तस्वीर भी प्रस्तुत की।

आज टेक्नोलॉजी तेजी से आगे बढ़ रही है और हम भी उस अडवांसमेंट का हिस्सा हैं।

सीजफायर के 51 घंटे बाद प्रधानमंत्री मोदी ने राष्ट्र को किया संबोधित, कहा-

न्याय के प्रति अखंड प्रतिज्ञा है ऑपरेशन सिंदूर

NEW DELHI @ PTI : सोमवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भारत और पाकिस्तान के बीच सीजफायर के 51 घंटे बाद रात 8 बजे राष्ट्र को संबोधित किया। आतंकवादियों के प्रति भारत द्वारा चलाए जा रहे ऑपरेशन सिंदूर को न्याय के प्रति अखंड प्रतिज्ञा करार देते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि आज हर आतंकवादी और आतंकवादी संगठन यह जान गया है कि हमारी मां-बेटियों के माथे से सिंदूर मिटाने का क्या अंजाम होता है। मोदी ने देश के बहादुर सशस्त्र बलों, सैनिकों, वैज्ञानिकों और खुफिया एजेंसी को 'सेल्यूट' किया।

उन्होंने कहा कि पहलगाम में 22 अप्रैल को जो कुछ हुआ, उसने देश और पूरी दुनिया को झकझोर दिया। उन्होंने कहा कि देश के मामूय नागरिकों को उनका धर्म पूछकर उनके परिवार के सामने क्रूता से मार दिया गया। मोदी ने कहा कि उनके लिए व्यक्तिगत रूप से यह पीड़ा बहुत बड़ी थी। उन्होंने कहा कि इस घटना के बाद पूरा देश आतंकवाद के खिलाफ खड़ा

» हर आतंकवादी आज जान गया कि हमारी मां-बेटियों का सिंदूर मिटाने का क्या होता है अंजाम

» देश के बहादुर सशस्त्र बलों, सैनिकों, वैज्ञानिकों और खुफिया एजेंसी को पीएम ने किया सैल्यूट



भारत और पाकिस्तान के डीजीएमओ ने की बातचीत

NEW DELHI : भारत और पाकिस्तान के सैन्य अभियान महानिदेशकों (डीजीएमओ) ने सैन्य कार्रवाई और गोलीबारी रोकने के लिए दोनों पक्षों के बीच 10 मई को बनी सहमति के विभिन्न पहलुओं पर सोमवार को विचार-विमर्श किया। हॉटलाइन पर यह बातचीत पहले दोपहर 12 बजे होनी थी। हालांकि यह बातचीत शाम करीब पांच बजे शुरू हुई। भारतीय सेना ने कहा, डीजीएमओ स्तर की वार्ता संपन्न हो गई है। आगे के विवरण की प्रतीक्षा है और इसे उचित समय पर साझा किया जाएगा। दोनों डीजीएमओ के बीच शनिवार को वार्ता के बाद सैन्य कार्रवाई और गोलीबारी रोकने के लिए सहमति की घोषणा की गई। यद्यपि शनिवार रात को पाकिस्तानी सेना द्वारा सहमति का उल्लंघन करने के मामले सामने आए, लेकिन रविवार रात को ऐसी कोई घटना नहीं हुई। सेना ने एक संक्षिप्त बयान में कहा, जम्मू कश्मीर और अंतरराष्ट्रीय सीमा से लगे अन्य क्षेत्रों में रात कुल मिलाकर शांतिपूर्ण रही। इसमें कहा गया, किसी घटना की सूचना नहीं मिली है, जो हाल के दिनों में पहली शांत रात है।

हो गया। उन्होंने कहा, मैं सशस्त्र बलों की इस बहादुरी को, इस देश की माताओं, बहनों और बेटियों को समर्पित करता हूं। उन्होंने कहा कि पहलगाम की घटना में आतंकवाद का 'बीभत्स चेहरा' सामने आया। उन्होंने कहा, हमने आतंकवादियों को मिट्टी में मिलाने

के लिए हमारे सशस्त्र बलों को खुली छूट दे दी थी। उन्होंने कहा कि इस अखंड प्रतिज्ञा को देश और दुनिया ने देख लिया है।

पंजाब में पाकिस्तान की सीमा से सटे पांच जिलों में नहीं खुले स्कूल

CHANDIGARH : सीज फायर के बाद पंजाब में हालात सामान्य होने लगे हैं। राज्य के 23 में से 18 जिलों में सोमवार से स्कूल खुल गए हैं जबकि पाकिस्तान की सीमा से सटे पांच जिलों में अभी भी स्कूल व अन्य शिक्षण संस्थानों को बंद रखा गया है। पंजाब के सीमावर्ती जिलों में भी अब हालात कुछ सामान्य होने लगे हैं। इसके बावजूद अमृतसर, फिरोजपुर, तरनतारन, पठानकोट व बरनाला जिलों में स्कूल बंद रखने के आदेश जारी किए गए हैं। रविवार रात गुरदासपुर जिले के बटाला, फिरोजपुर तथा पठानकोट क्षेत्र में ब्लैकआउट किया गया। पंजाब के जालंधर में रविवार शाम चार संदिग्ध व्यक्तियों को देखा गया।

PHOTON NEWS RANCHI : रांची के धुर्वा थाना क्षेत्र में रविवार रात गला रेतकर दो युवकों की हत्या करने का मामला प्रकाश में आया है। पुलिस ने दोनों युवकों के शव बरामद कर लिए हैं, लेकिन उनकी पहचान नहीं हो पाई है। रविवार देर रात धुर्वा पुलिस को सूचना मिली थी कि बालसिरिंग स्थित पुल के पास दो युवकों के शव देखे गए हैं। पुलिस की टीम मौके पर पहुंची और तपतीश शुरू की, तो पता चला कि दोनों युवकों की हत्या को अंजाम किसी की हत्या को अंजाम दिया गया है। बताया जा रहा है कि दोनों की हत्या किसी दूसरी जगह पर की गई है और शवों को यहां लाकर फेंक दिया गया है।



- मृतकों की अब तक नहीं हो सकी है शिनाखा, स्थानीय लोग भी नहीं पहचान सके
- मृतकों की जेब से नहीं मिली है पहचान करने वाली कोई वस्तु सभी थानों में भेजी गई तस्वीर
- कहीं और हत्या कर बालसिरिंग स्थित पुल के पास डेड बॉडी फ्रेंकने की जताई जा रही आशंका

हटिया पुलिस उपाधिक्षक (डीएसपी) प्रमोद मिश्रा भी इस दोहरे हत्याकांड की सूचना पाकर

घटनास्थल पर पहुंचे। उनकी अगुवाई में काफी छानबीन और आसपास के लोगों से पूछताछ के बाद भी शवों की पहचान अब तक नहीं हो पाई है। स्थानीय लोग भी शवों को पहचान नहीं पाए हैं। मौके पर मौजूद ग्रामीणों ने बताया कि जहां से शव बरामद किए गए हैं, वह काफी सुनसान इलाका है, वहां बहुत कम लोग ही आते-जाते हैं। डीएसपी ने सोमवार को बताया कि दोनों मृतकों की अब तक शिनाखा नहीं हो पाई है। यह तो तय है कि दोनों स्थानीय (लोकल) नहीं हैं, क्योंकि दोनों को कोई पहचान नहीं पाया है। मृतकों की जेब से भी कोई ऐसी वस्तु नहीं मिली है, जिससे कि उनकी पहचान की जा सके।

बड़ी उपलब्धि लंबे समय तक अनुसंधान के बाद पर्यावरणविदों ने विकसित की तकनीक

अब पोषक तत्वों में तब्दील हो सकेगा हर प्रकार का जैविक कचरा

PHOTON NEWS @ RESEARCH DESK :

विभिन्न प्रकार की मानव गतिविधियों के कारण रोज तरह-तरह का कचरा पैदा होता है। कचरे का समय पर सही तरीके से निस्तारण नहीं होने पर प्रदूषण की समस्या उत्पन्न होती है। प्रदूषण के कारण बीमारियां पैदा होती हैं। पिछले कुछ वर्षों में कचरे के निस्तारण पर नई-नई तकनीक का विकास हुआ है। इस क्रम में हाल में हुए अनुसंधान से यह पता चला है कि विभिन्न नवाचारों की प्रक्रिया से गुजरने के बाद जैविक कचरे को पोषक तत्व में तब्दील किया जा सकता है। लंबे समय तक अनुसंधान के बाद जैविक कचरे को उपयोगी पोषक तत्व में बदलने के लिए पर्यावरणविदों ने अपशिष्ट से पोषण तकनीक विकसित की है। इस तकनीक का उद्देश्य कृषि, वानिकी और भोजन से उत्पन्न जैविक कचरे को उपयोगी पोषक तत्वों या खाद्य स्रोतों में परिवर्तित करना है, ताकि मनुष्य या पशु इसका उपभोग कर सकें। इससे न केवल बेहतर ढंग से कचरे का निपटान हो सकेगा, बल्कि नकारात्मक पर्यावरणीय प्रभावों में भी कमी आ सकेगी।

कचरे को मूल्यवान पोषक उत्पादों में बदलने के लिए अपनाई जाती है नवाचारों की प्रक्रिया

कृषि, वानिकी और भोजन से
» उत्पन्न वेस्ट को बनाया जाएगा उपयोगी खाद्य स्रोत

पशु आहार या मानव आहार
» के रूप में किया जा सकता है पोषक तत्व का इस्तेमाल

नई टेक्नोलॉजी के माध्यम से
» कचरे का बेहतर तरीके से किया जाएगा प्रबंधन

पर्यावरण पर पड़ने वाले
» नकारात्मक प्रभावों में भी लाई जा सकेगी कमी

पौधों से सीधे प्राप्त होगा प्रोटीन

इसके अलावा पौधों से प्रोटीन निष्कर्षण यानी वनस्पति अपशिष्ट से सीधे प्रोटीन प्राप्त किए जाते हैं, जिन्हें आहार अनुपूरक के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। इसी तरह माइक्रोप्रोटीन और माइक्रोबियल प्रोटीन उत्पादन भी किया जा सकता है। इसके तहत फफूंद और बैक्टीरिया जैसे सूक्ष्मजीवों के माध्यम से प्रोटीन तैयार किए जाते हैं, जो वैकल्पिक प्रोटीन स्रोतों के रूप में प्रयोग किए जा सकते हैं। यह अध्ययन नेचर सस्टेनेबिलिटी में प्रकाशित हुआ है।



रीस्ट जैसे सूक्ष्मजीवों की मदद से पोषण सामग्री में बदलते हैं खाद्य सह-उत्पाद

संतुलित आवश्यकता के अनुरूप उपयोग जरूरी

नई रिसर्चसे यह बात सामने आई है कि इन नवाचारों की पर्यावरणीय दक्षता पर कई कारक निर्भर करते हैं, विशेष रूप से यह कि उपभोक्ता इन उत्पादों को कितनी स्वीकृति देते हैं। यदि इन तकनीकों से तैयार प्रोटीन का उपयोग बड़े पैमाने पर मांस की जगह किया जाए, कम से कम 80 फीसदी प्रतिस्थापन (रिप्लेसमेंट) तभी इनसे पर्यावरणीय लाभ अधिक हो सकते हैं। सीधे जैविक कचरे को पशु आहार के रूप में उपयोग करना अब भी एक अत्यंत प्रभावी और कम खर्चीली तरीका है।



पैर में चोट है। जवान की स्थिति स्थिर है। प्रतिबंधित नक्सली संगठन भाकपा (माओवादी) के शीर्ष नेता मिसिर बेसरा, अनमोल, मोछू, अनल, असीम मंडल, अजय महतो, सांगेन अंगरिया, अश्विन, पिंटू लोहरा, चंदन लोहरा, अमित हांसदा उर्फ अपटन, जयकांत और रापा मुंडा अपने दस्ते के साथ सारंडा और कोल्हान क्षेत्र में

छत्तीसगढ़ में एक महिला सहित छह नक्सलियों ने किया सरेंडर

DANTEWADA : छत्तीसगढ़ के नक्सल प्रभावित अंदरूनी इलाकों में लगातार खोले जा रहे सुरक्षा कैफें और नक्सलियों के विरुद्ध जारी प्रभावी कार्रवाई के फलस्वरूप संगठन में सक्रिय एक लाख की इनामी महिला नक्सली सहित छह नक्सलियों ने सोमवार को दत्तेवाड़ा पुलिस केसामने आत्मसमर्पण कर दिया। इसमें दो महिला और चार पुरुष नक्सली शामिल हैं। एसपी गौरव राय ने बताया कि आत्मसमर्पण करने वाले नक्सलियों में मोताय पदाम (19 वर्ष) निवासी वाकेली थाना बारसूर जिला दत्तेवाड़ा (आमदई एलओएस सदस्य ईनामी एक लाख रुपये) व अन्य शामिल हैं।



सीएम हेमंत सोरेन ने नए मुख्यमंत्री आवास निर्माण की रखी आधारशिला

सोमवार को मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने अपनी धर्मपत्नी और विधायक कचन सोरेन के साथ मुख्यमंत्री आवासीय परिसर में पूरे विधि- विधान से पूजा-अर्चना कर नए मुख्यमंत्री आवास निर्माण की आधारशिला रखी। इसके बाद नए आवास का निर्माण कार्य शुरू कर दिया जाएगा।

पेड़ से टकराया वाहन, दो की हुई मौत

गिरिडीह में जोड़ापहाड़ी के पास हुई दुर्घटना

PHOTON NEWS GIRIDIH : शादी समारोह में भाग लेकर वापस लौट रही बाराती वाहन सोमवार को अनियंत्रित होकर पेड़ से टकरा गयी । इस हादसे में दो बारातियों की मौत हो गई। चार अन्य बाराती घायल हो गए। घटना गिरिडीह डुमरी पथ के जोड़ा पहाड़ी के पास की है। मृतकों में पीरटांड थाना इलाके के कुम्हरलालो निवासी संतोष कुमार वर्मा (36) और मुफफसिल थाना इलाके के पालमो पंचायत निवासी विनोद दास (32) शामिल हैं। घायलों में कुम्हरलालो निवासी खीरू वर्मा (44), पप्पू वर्मा (40), बबलू वर्मा (45), प्रदीप वर्मा (40) और सोनू कुमार (20) शामिल हैं। घटना को लेकर बताया गया है कि रविवार के दिन कुम्हरलालो से बारात बेलडीह गई थी। सूचना सोमवार सुबह लगभग चार बजे



घटनास्थल से वाहन को उठाती पोकलेन मशीन

● फोटोन न्यूज़

जैसे ही वाहन बदडीहा से आगे बढ़ी तभी ड्राइवर को झपकी लग गई और गाड़ी पेड़ से टकरा गई। कुछ अंधेरा होने के कारण बहुत लोग मौके पर जुट नहीं सके लेकिन मामले की जानकारी पुलिस को मिल गई। सूचना मिलते ही मुफफसिल थाना प्रभारी

श्याम किशोर महतो ने अपनी टीम को घटनास्थल पर भेजा। वाहन में सवार सभी घायलों को सदर अस्पताल ले जाया गया जहां चिकित्सक ने दो को मृत घोषित कर दिया। घायल चार में से दो लोगों को रेफर कर दिया गया है ।

जिलेबिया घाटी में ऑटो पलटने से महिला की गई जान, 10 घायल

SAHIBGANJ : साहिबगंज जिले में एक भीषण हादसा हुआ है। जिरवाबाड़ी थाना क्षेत्र के जिलेबिया घाटी में बजरंगबली मंदिर के समीप यात्रियों से भरी ऑटो अनियंत्रित होकर पलट गई। इस हादसे में एक महिला की मौत हो गई और एक बच्चा सहित 10 लोग घायल हो गए हैं। हादसे के तुरंत बाद ऑटो चालक सजू बास्की फरार हो गया। हादसे की सूचना मिलते ही जिरवाबाड़ी पुलिस मौके पर पहुंची और घायलों को साहिबगंज सदर अस्पताल भेजा गया। मृत महिला के शव को भी पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल भेजा गया है। घायल यात्रियों चुनचुन मुर्मु और मेरी मुर्मु ने बताया कि वे सभी लोग साहिबगंज के महादेवगंज स्थित खेत में मजदूरी के लिए जा रहे थे। उसी दौरान जिलेबिया घाटी के ढलान में उतरते समय ऑटो का ब्रेक फेल हो गया और वह गहरी ढलान में पलट गई।

दो बाइकों के बीच हुई टक्कर में आर्मी जवान की हो गई मौत

PALAMU : पलामू जिले के चैनपुर थाना क्षेत्र के बरांव गांव के चंद्रधन ठाकुर के पुत्र और आर्मी जवान राजेंद्र कुमार ठाकुर (34) की रविवार रात सड़क दुर्घटना में मौत हो गई। सोमवार को एमएमसीएच में डेड बॉडी का पोस्टमार्टम किया गया और परिजनों को सौंप दिया गया। परिजनों ने बताया कि राजेंद्र कुमार ठाकुर बाइक से रहेला थाना क्षेत्र के तोलरा गांव अपने रिश्तेदार के घर शादी समारोह में जा रहे थे। इसी बीच रास्ते में गुरहा मोड़ के पास उनकी बाइक की टक्कर एक दूसरी बाइक से हो गई, जिससे वे गंभीर रूप से घायल हो गए। स्थानीय ग्रामीणों के जरिये उन्हें इलाज के लिए विश्रामपुर सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र लाया गया, जहां प्रारंभिक इलाज के बाद उनकी गंभीर स्थिति को देखते हुए उन्हें बेहतर इलाज के लिए मेदनीराय मेडिकल कॉलेज अस्पताल रेफर कर दिया। यहां लाने पर चिकित्सकों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। एमएमसीच में जरूरी प्रक्रिया पूरी कर शव का पोस्टमार्टम किया गया और परिजनों को सौंप दिया गया। राजेंद्र कुमार ठाकुर लेह लद्दाख के इलाके में पदस्थापित थे और 11 मार्च से छुट्टी पर थे। रहेला थाना प्रभारी संतोष कुमार ने घटना की पुष्टि करते हुए बताया कि उन्हें घायल अवस्था में इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया था, जहां से उनकी मौत की खबर आई है। घटना की जानकारी मिलने के बाद परिजन भी मौके पर पहुंचे।



BRIEF NEWS

क्रिकेट में डीएवी चाईबासा सुपर डिविजन में



CHAIBASA : ज्ञानचंद जैन अंतर स्कूल क्रिकेट प्रतिযোগिता में सूरजमल जैन डीएवी पब्लिक स्कूल चाईबासा ने शारदा उच्च विद्यालय, बड़ाबेदी को एकतरफा मुकाबले में दस विकेट से पराजित कर सुपर डिविजन में अपना स्थान पक्का कर लिया। डीएवी पब्लिक स्कूल चाईबासा की ये लगातार तीसरी जीत है। चाईबासा के बिरसा मुंडा क्रिकेट स्टेडियम में सोमवार को खेले गए मैच में टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी करते हुए शारदा उच्च विद्यालय की टीम 17.1 ओवर में 127 रन बनाकर ऑलआउट हो गई। वहीं, निर्धारित लक्ष्य का पीछा करने उतरी डीएवी की टीम ने 12.5 ओवर में बिना कोई विकेट खोए 130 रन बनाकर मैच अपने नाम कर लिया।

एमएमसीएच में मनाया गया वर्ल्ड नर्स डे



PALAMU : मेदिनी राय मेडिकल कॉलेज अस्पताल में सोमवार को वर्ल्ड नर्स डे मनाया गया। इस अवसर पर एमएमसीएच के मातु शिशु स्वास्थ्य यूनिट के प्रशाला में कार्यक्रम हुआ। आधुनिक नर्सिंग के जनक फ्लोरेंस नाइटिंगेल को याद किया गया। केक काटा गया और जन्मदिवस को सेलिब्रेट किया गया। उल्लेखनीय है कि प्रत्येक वर्ष 12 मई को फ्लोरेंस नाइटिंगेल के जन्मदिवस पर नर्स डे मनाया जाता है। मेदिनी राय मेडिकल कॉलेज अस्पताल में कार्यरत नर्सों ने कहा कि आज का दिन उनके लिए खास है। इस दिन से उनकी पहचान बनती है। फ्लोरेंस नाइटिंगेल को हम याद कर रहे हैं। उनका जन्म 12 मई 1820 को हुआ था। वे हमारे लिए प्रेरणा स्रोत हैं। उन्होंने अपने समय में हाइजिन पेसेंट सेप्टी को प्राथमिकता दी थी। इसके लिए वे जानी जाती हैं। युद्ध के दौरान बड़ी संख्या में सैनिकों की जान बचाने के लिए उन्होंने अग्रणी भूमिका निभायी थी। नर्सेंज स्वास्थ्य व्यवस्था की रीढ़ हैं। नर्सों ने वर्ल्ड नर्सेंज डे को ऐतिहासिक बनाने में सहयोग करने वाले गार्निंग वार्ड के एचओडी सहित अन्य डाक्टरों का आभार जताया।

टाटा स्टील ने पीएन बोस को दी श्रद्धांजलि

JAMSHEDPUR : टाटा स्टील ने अग्रणी भू-विज्ञानी प्रमथनाथ बोस (पीएन बोस) को उनकी 170वीं जयंती पर सोमवार को श्रद्धांजलि दी। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में टाटा स्टील के उपाध्यक्ष (कार्पोरेट सर्विसेज) डीबी सुंदर रामम और विशिष्ट अतिथि के रूप में टाटा वर्कर्स यूनियन के अध्यक्ष संजीव कुमार चौधरी उपस्थित थे। इस अवसर पर भारतीय भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण की झारखंड राज्य इकाई के उप महानिदेशक अखौरी विश्वप्रिय विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित थे। कार्यक्रम का आयोजन सेंटर फॉर एक्सीलेंस के सहयोग से प्राकृतिक संसाधन प्रभाग (एनआरडी) द्वारा किया गया था। इस अवसर पर टाटा स्टील के उपाध्यक्ष (राॅ मैटेरियल) संदीप कुमार, टाटा वर्कर्स यूनियन के उपाध्यक्ष शैलेश कुमार सिंह, एनआरडी के प्रमुख, टाटा स्टील के अधिकारी और टाटा वर्कर्स यूनियन के पदाधिकारी उपस्थित थे।

हनुमान मंदिर से दान पेटी हुई चोरी, जांच में जुटी पुलिस



GOILKERA : पश्चिमी सिंहभूम जिला अंतर्गत गोइलकेरा में मेन रोड स्थित हनुमान मंदिर से रविवार को मध्यरात्रि में दान पेटी चोरी हो गई। चोरी की पूरी घटना मंदिर में लगे सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई है। रात करीब एक बजे दो नाबालिग लड़के दान पेटी चोरी करते कैमरे में कैद हो गए हैं। चोरों ने चेहरे को कमीज से ढंकने का प्रयास भी किया, लेकिन नहीं हो पाया। सोमवार को मंदिर समिति से जुड़े पदाधिकारियों ने जंजीर से बंधी दान पेटी को गायब पाया। इसके बाद पुलिस को सूचना दी गई। थाना प्रभारी कमलेश राय मंदिर पहुंचे। सीसीटीवी कैमरे के फुटेज को खंगाला गया। जिससे पता चला कि रात एक बजे दो नाबालिग लड़कों ने घटना को अंजाम दिया है। सूचना पर टूटी हुई दान पेटी को मंदिर के पीछे झाड़ियों से बरामद किया गया। इससे पहले भी गोइलकेरा के काली मंदिर और महादेवशाल धाम मंदिर में दान पेटी की चोरी की घटना हो चुकी है। इधर महावीर मंदिर में हुई चोरी की शिकायत के बाद पुलिस चोरों की तलाश में जुट गई है।

गीत-संगीत व नृत्य के साथ मनी टैगोर जयंती

JAMSHEDPUR : बहुभाषी साहित्यिक संस्था सहयोग ने सोमवार को बिष्टुपुर स्थित तुलसी भवन में कविगुरु रवींद्रनाथ टैगोर की जयंती मनाई। पहले स्वागत भाषण देते हुए डॉ. जूही समर्पिता ने टैगोर के बहुआयामी व्यक्तित्व पर प्रकाश डालते हुए उन्हें अद्भुत कवि, कथाकार, शिक्षाविद व चित्रकार बताया। वहीं, मुख्य अतिथि सोमा बनर्जी ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का उद्घाटन किया। सुधा गोयल ने कविगुरु की कविता मालती का अनुवाद कर सुनाया। डीबीएमएस कॉलेज ऑफ एजुकेशन की छात्राओं अंतरा सरकार, दिया प्रामाणिक, सुमेधा शांठक व त्रिशा सरकार ने शानु गृंगार पदावली पर नृत्य प्रस्तुति कर दर्शकों की प्रशंसा पायी। रेणुबाला मिश्रा ने स्वरचित कविता से

भावपूर्ण श्रद्धांजलि अर्पित की, जबकि सरिता सिंह ने अपनी कविता.. 'लेकिन लिखना तुम' सुनाई। गीता दुबे ने स्वरचित कहानी 'अनकही' सुनाई. तो पूरबी घोष ने बांग्ला कविता सुनाकर मंत्रमुग्ध कर दिया। मुख्य अतिथि सोमा बनर्जी ने कहा कि गुरुदेव ने दो देशों का राष्ट्रीय गीत भी गुरुदेव की रचना से प्रेरित है, यह कम लोग जानते हैं। उन्होंने कहा कि आज भी गुरुदेव प्रासंगिक हैं। उनकी कहानियों पर आधारित अनेक फिल्में बनी हैं। आज शिक्षा के क्षेत्र में जो नीति लायी जा रही है, वह गुरुदेव ने आज से सौ वर्ष पहले शुरू किया था। कार्यक्रम का संचालन पामेला घोष दत्ता व धन्यवाद ज्ञापन मोहम्मद शाहनवाज आलम ने किया।

पिकअप वैन पर लदे पुआल में लगी आग, बाल-बाल बचे लोग

पटमदा थाना क्षेत्र के धूसरा गांव में हुआ बड़ा हादसा

PHOTON NEWS JSR :

पूर्वी सिंहभूम जिला के पटमदा थाना क्षेत्र के धूसरा गांव में सोमवार दोपहर एक बड़ा हादसा होते-होते बच गया, जब पुआल से लदे एक पिकअप वैन में आग लग गई। चालक की सतर्कता और ग्रामीणों की तत्परता से बड़ा नुकसान टल गया। घटना सोमवार दोपहर करीब दो बजे की है, जब धूसरा गांव में पुआल से लदी एक छोटा हाथी पिकअप वैन में अचानक आग लग गई। आग लगते ही गांव में अफरा-तफरी मच गई, लेकिन चालक ने घबराते के बजाय सूझबूझ दिखाई और जलते वाहन को गांव के बीच से निकालकर मुख्य सड़क की ओर ले गया, जिससे गांव के घर और



पुआल से उठता धुआं

● फोटोन न्यूज़

लोग सुरक्षित रहे। ग्रामीणों ने बाटरी, ड्रम और डेगची से पानी डालकर आग बुझाने की भरसक कोशिश की, लेकिन तब तक सारा पुआल जलकर राख हो गया। प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया कि गांव में झूल रहे एलटी लाइन के तार से निकली चिंगारी ने पुआल में आग

लगा दी। ग्रामीण रामचंद्र महतो ने बताया अगर चालक थोड़ी भी देर करता तो आग पूरे गांव में फैल सकती थी। बिजली विभाग को इस तरह की लापरवाही नहीं करनी चाहिए। फिलहाल आग से हुए नुकसान का आकलन किया जा रहा है।

खूंटी पुलिस की दिल्ली में बड़ी कार्रवाई : मानव तस्करी और यौन शोषण से जुड़े तीन गंभीर मामलों का खुलासा

मुक्त कराई गई नाबालिग, दुष्कर्म के आरोपी समेत तीन गिरफ्तार

PHOTON NEWS KHUNTI :

झारखंड के खूंटी जिले में मानव तस्करी और यौन शोषण से संबंधित तीन गंभीर मामलों का खुलासा हुआ है। खूंटी की जिला पुलिस ने एसपी अमन कुमार के निदेश पर दिल्ली में कई ठिकानों पर छापेमारी कर एक नाबालिग को मुक्त कराया है, जिसे तीन बार बेचा गया था और सामूहिक दुष्कर्म का शिकार बनाया गया। इसके साथ ही 27 साल पहले तस्करी की गई एक महिला को बरामद कर संबंधित आरोपी को भी गिरफ्तार किया गया है। सामूहिक दुष्कर्म व मानव तस्करी में आरोपी गिरफ्तार झ कांड संख्या 3/25 एएचटीयू थाना कांड संख्या 3/25 में दर्ज मामले के अनुसार, एक नाबालिग लड़की को अनिल शर्मा नामक व्यक्ति झांसा देकर दिल्ली ले गया था, जहां उसे इंदल पंडित नामक



डीएसपी ने की पुष्टि, शेल्टर होम में रखी गई नाबालिग
मुख्यालय डीएसपी अखिल नीतीश कुजूर ने बताया कि खूंटी एसपी को गुप्त सूचना मिली थी, जिसके आधार पर महिला थाना प्रभारी सह एएचटीयू प्रभारी फुलमनी टोप्पो के नेतृत्व में टीम गठित की गई। टीम में पुलिस अवर निरीक्षक आरती कुमारी और सहायक अवर निरीक्षक रमजानुल हक सहित अन्य अधिकारी शामिल थे।

तस्कर को बेच दिया गया। इंदल ने नाबालिग को आगे संतोष नामक व्यक्ति को बेच दिया। पीड़िता ने बताया कि संतोष और उसके अन्य साथियों ने उसके साथ बार-बार सामूहिक दुष्कर्म

किया। एक साल तक घरेलू कार्य कराने के बावजूद उसे कोई भुगतान नहीं किया गया। किसी तरह वह खूंटी वापस पहुंची और महिला थाना में शिकायत दर्ज कराई। पुलिस ने कार्रवाई करते

हुए मुख्य आरोपी इंदल पंडित को दिल्ली से गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में भेजने की प्रक्रिया शुरू कर दी है।

27 साल पुराने मानव तस्करी मामले में आरोपी गिरफ्तार :

गोवंश की हत्या कर अस्थि-पंजर बेचने वाले 4 गिरफ्तार



पुलिस गिरफ्त में आरोपी

● फोटोन न्यूज़

GIRIDIH : गोवंश की हत्या कर उसके अस्थि-पंजर के अवैध कारोबार में संलिप्त चार लोगों को गिरिडीह पुलिस ने एक ट्रक के साथ गिरफ्तार किया है। बताया गया कि एसडीपीओ धनंजय राम के नेतृत्व मे पुलिस टीम ने जिले के बगोदर थान इलाके के तिरला गांव के मकान में छापेमारी किया। बगोदर के हुसैन नगर स्थित मकान में मोईद्दिन कुरैशी, इमरान कुरैशी के साथ ट्रक चालक और बंगाल के 24 परगना के कुलपी थाना के समोद चौक निवासी दीपंकर

सदर और देवशिष को दबोचा गया। कार्रवाई के दौरान मोईद्दिन ने पुलिस को बताया कि तिरला स्थित मकान बगोदर के ही हेसला गांव निवासी आजाद अंसारी का है। इसे किराये पर सिर्फ गोवंश कि हत्या कर उसके चमड़े और हड्डी के कारोबार के लिए लिया है। आरोपी ने बताया कि आजाद अंसारी भी उनके साथ इस कारोबार में शामिल है। हर दूसरे तीसरे दिन गोहत्या कर उसके चमड़े और हड्डी को बंगाल के कोलकाता भेजा जाता है।

बोकारो के खनन विभाग ने छापेमारी कर जब्त किया 75 टन कोयला, तीन पर मामला दर्ज

नारंगडीह में केबी कॉलेज के समीप किया गया था कोयले का भंडारण

PHOTON NEWS BERMO :

बोकारो जिले की डीसी विजया जाधव के निर्देश पर बोकारो खनन विभाग एवं बोकारो थर्मल थाना पुलिस ने सोमवार को थाना क्षेत्र अंतर्गत नारंगडीह केबी कॉलेज के समीप जलमीनार के पास से अवैध रूप से भंडारित अवैध कोयले के डिपो पर छापेमारी की। इसमें अवैध रूप से जमा कर रखे गए 75 टन अवैध स्टीम कोयला को जब्त किया गया। बोकारो खनन विभाग के निरीक्षक जितेंद्र कुमार महतो द्वारा छापेमारी के बाद जब्त कोयला के आधार पर बोकारो थर्मल थाना में अवैध उखनन एवं भंडारण के आरोप में नारंगडीह निवासी सोनू कुमार सिंह, कथारा ओपी क्षेत्र के असनापानी निवासी उसमान अंसारी और लाल मोहमद



छापेमारी करते पहुंची खनन विभाग की टीम

● फोटोन न्यूज़

पर नामजद प्राथमिकी दर्ज की गई है। कांड का अनुसंधानक अवर निरीक्षक दीपक कुमार पासवान को बनाया गया है। छापेमारी के दौरान खनन निरीक्षक जितेंद्र कुमार महतो, सीताराम टट्टू के अलावा बोकारो थर्मल थाना के सहायक अवर निरीक्षक पंकज कुमार भारद्वाज भी मौजूद थे।

वैशाखी पूर्णिमा पर बासुकीनाथ धाम में उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़



मंदिर परिसर में पहुंचे श्रद्धालु

● फोटोन न्यूज़

DUMKA : वैशाख शुक्लपक्ष की पूर्णिमा पर सोमवार को विश्वप्रसिद्ध बाबा बासुकीनाथ मंदिर में पूजा अर्चना के लिए श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ी। पूर्णिमा को लेकर मंदिर का पट सुबह तीन बजे कड़ी सुरक्षा के बीच मंदिर प्रबंधन का द्वार खोला गया। चार बजे सुबह सरकारी पूजा संपन्न हुई। उसके बाद बाबा मंदिर का द्वार श्रद्धालुओं के लिए खोल दिया गयो मंदिर का द्वार खुलने के साथ ही पूजा अर्चना को लेकर अहले सुबह लगभग दो बजे से कतार में खड़े श्रद्धालुओं ने गर्भगृह में प्रवेश कर जलार्पण किया। लगभग एक घंटे तक श्रद्धालुओं ने जलार्पण किया और उसके बाद सरकारी पूजा संपन्न हुई। प्रत्येक पूर्णिमा की तरह आज भी बासुकीनाथ मंदिर में पूजा अर्चना करने वाले श्रद्धालुओं में से कई श्रद्धालुओं ने शिवगंगा सरोवर से मंदिर के उत्तरी गेट तक दंड दिया। श्रद्धालुओं की भारी भीड़ के कारण बासुकीनाथ मुख्य बाजार सब्जी बाजार में ट्रैफिक व्यवस्था चरमरा गई।

बर्मामाइंड्स व्वाटर हादसे के मृतक परिवार से मिले कांग्रेस नेता



JAMSHEDPUR : बर्मामाइंड्स के व्वाटर हादसे में मृत युवक मो. मुन्ना के परिवार से सोमवार को कांग्रेस नेता मिले। पूर्वी सिंहभूम जिला कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष आनंद बिहारी दुबे के नेतृत्व में जिला कांग्रेस कमेटी के उच्चस्तरीय प्रतिनिधिमंडल ने बाद में बताया कि बर्मामाइंड्स में टाटा स्टील कंपनी द्वारा व्वाटरों को खाली करा दिया गया है। इसी क्रम में दीवार गिरने से मो. मुन्ना की मृत्यु हो गई। इस मामले में प्रतिनिधिमंडल ने बर्मामाइंड्स थाना प्रभारी से मिल कर घटना की जानकारी दी। दूसरे के क्रम में यह भी ज्ञात हुआ कि इससे पूर्व भी कई बड़ी और गंभीर दुर्घटना हो चुकी है, जिस पर टाटा स्टील या जुस्को प्रबंधन ने सुरक्षा का कोई प्रबंध नहीं कराया। इसके फलस्वरूप इतनी बड़ी घटना घट गई। कंपनी द्वारा न व्वाटरों को धेरा गया, ना बिजली काटी गई, व्वाटर की सुरक्षा के लिए सिव्कुरिटी गार्ड भी नहीं रखा गया। इस पूरे घटनाक्रम में यदि मृतक परिवार एवं घायल लोगों को उचित सहयोग नहीं दिया जाता है, तो जिला कांग्रेस टाटा स्टील के उच्च पदाधिकारियों के विरुद्ध एफआईआर दर्ज कराएगी।

खाने के तुरंत बाद भूलकर भी न करें ये गलतियां, सेहत पर पड़ सकता है हानिकारक असर!

पैदल चलना शरीर के लिए लाभदायक है। इससे वजन घटाने और मधुमेह रोगियों को लाभ होता है, लेकिन कुछ लोगों के लिए खाने के बाद टहलना एक चुनौती हो सकती है। जी हां, डॉ. अनुज के अनुसार, खाने के बाद तीन छोटी सैर (प्रत्येक 10 मिनट) रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में 30 मिनट की एक लंबी सैर से अधिक प्रभावी हो सकती है। यह बेहतर परिणाम देता है, खासकर अगर इसे खाने के तुरंत बाद किया जाए।

डायबेटोलोजिया पत्रिका में प्रकाशित 2016 के एक अध्ययन के अनुसार, भोजन के बाद 10 मिनट की सैर से टाइप-2 मधुमेह वाले लोगों में रक्त शर्करा नियंत्रण में सुधार होता है। भोजन के बाद टहलने से इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ती है और पाचन के दौरान ग्लूकोज का उपयोग बेहतर होता

है, जिससे शर्करा के स्तर में तेजी से होने वाली वृद्धि कम होती है।

खाने के बाद टहलने के फायदे

- ब्लड शुगर नियंत्रित करें – खाने के बाद शरीर को अधिक इंसुलिन की जरूरत होती है। पैदल चलने से शरीर की कोशिकाओं को अधिक ऑक्सीजन और ऊर्जा मिलती है, जिससे रक्त शर्करा का शीघ्र उपयोग होता है और स्तर को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

- हृदय स्वास्थ्य– नियमित रूप से हल्का व्यायाम जैसे टहलना हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है और शरीर में रक्त परिसंचरण में सुधार करता है।

- वजन प्रबंधन– मधुमेह रोगियों के लिए वजन कम रखना बहुत महत्वपूर्ण है। पैदल चलने से कैलोरी बर्न होती है और

वजन नियंत्रण में मदद मिलती है।

क्या कहते हैं विशेषज्ञ?

झारखंड के जन स्वास्थ्य अभियान में कार्यरत डॉक्टर अनुज कुमार कहते हैं कि खाने के बाद टहलना एक अच्छा व्यायाम है, लेकिन कुछ लोगों को खाने के बाद टहलने से बचना चाहिए। विशेषकर किसी भी पेट की सर्जरी के बाद।

खाने के बाद किस टहलना नहीं चाहिए?

गैस्ट्रोपेरेसिस से पीड़ित लोगों में – इससे मतली या सूजन हो सकती है।

गंभीर हृदय रोग से पीड़ित लोगों में – खाने के बाद, रक्त प्रवाह पाचन पर केन्द्रित होता है और परिश्रम के कारण हृदय पर दबाव पड़ सकता है।



हाइपोग्लाइसीमिया के रोगी – इंसुलिन या कुछ दवाओं का उपयोग करने वाले लोगों को चलते समय निम्न रक्त शर्करा का अनुभव हो सकता है।

आईबीएस) से पीड़ित लोग – यह एक गंभीर पाचन समस्या है।

खाने के बाद टहलने से इसके लक्षण बढ़ सकते हैं।

कुछ लोगों को खाने के बाद चलने से चक्कर आना, सीने में दर्द या अत्यधिक थकान महसूस होती है, इसलिए उन्हें आराम करना चाहिए।

गर्मी में आग की भट्टी बन जाती है किचन, अपनी रसोई को ठंडा रखने के लिए करें ये 5 काम



कभी-कभी गर्मियों में कूलर या एसी के बिना रहना असंभव लगता है। यह मौसम उन लोगों के लिए विशेष रूप से थकाने वाला होता है जो दिन-रात रसोई में खाना पकाने में बिताते हैं। अधिकतर महिलाओं को लंबे समय तक रसोई में काम करना पड़ता है। उबलते बर्तनों, गर्म ओवन और रेफ्रिजरेटरों के कारण रसोईघर अक्सर भट्टी में बदल जाता है, जिससे खाना बनाना मुश्किल हो जाता है। इस तरह आप कुछ आसान टिप्स अपनाकर किचन को ठंडा और आरामदायक बना सकते हैं, जिससे किचन में गर्मी काफी हद तक कम हो सकती है और आप आराम से खाना बना सकते हैं।

पर्दे और हरियाली का उपयोग करें

यदि आपके रसोईघर में बड़ी खिड़कियां हैं, तो उन्हें दिन के समय बंद रखें, प्रकाश और गर्मी को रोकने के लिए हल्के रंग के सूती पर्दे का उपयोग करें। आप अलमारियों पर इनडोर कुलिंग प्लांट भी लगा सकते हैं। हरियाली आसपास के वातावरण को अधिक ठंडा और आरामदायक बना सकती है। इसके अलावा आप रसोईघर के बाहर भी कुछ पौधे लगा सकते हैं। रसोईघर से गर्मी बाहर निकालने के लिए समय-समय पर खिड़की भी खोलें।

चिमनी और एग्जॉस्ट पंखों का उपयोग करें

यदि आपके रसोईघर में चिमनी या एग्जॉस्ट फैन है तो गर्मियों में उनका प्रयोग करें। वे धुआं, भाप और नमी को कम करने में मदद करते हैं तथा शरीर को अधिक आरामदायक और सूखा रखते हैं। इससे आपका रसोईघर लंबे समय तक ठंडा रहेगा।

सुबह खाना पकाएँ

गर्मियों के मौसम में सुबह 11 बजे से दोपहर 1 बजे के बीच गर्मी बहुत अधिक होती है। इसलिए, गर्मी से बचने के लिए सुबह जल्दी खाना पकाने की कोशिश करें। कई लोग दोपहर का भोजन सुबह 11 बजे से 1 बजे के बीच बनाना शुरू कर देते हैं, जब सूरज चमक रहा होता है। नाश्ता तैयार करने के बाद, अपना दोपहर का भोजन जल्दी से पकाने की कोशिश करें, खासकर उन चीजों को जिन्हें तैयार करने में लंबा समय लगता है।



अगर घर में नहीं आ रही है पॉजिटिव वाइब्स? तो आज ही ट्राई करें सही कलर, फर्नीचर और डेकोरेशन टिप्स

हर व्यक्ति एक ऐसा घर खरीदने का सपना देखता है जहां उसे शांति, सुखद और सकारात्मक ऊर्जा महसूस हो। इसलिए लोग घर की साज-सज्जा और वास्तु पर तो विशेष ध्यान देते हैं, लेकिन जब बात सजावट और फर्नीचर की आती है तो लोग सस्ते सामानों की ओर भागते हैं। वही, अगर आप अपने घर को थोड़ी समझदारी और रचनात्मकता के साथ सजाते हैं, तो घर न सिर्फ खूबसूरत दिखता है, बल्कि उसमें रहने वाले लोग भी खुश रहते हैं। आज इस लेख में हम सराफ फर्नीचर के सीईओ रघुनंदन सराफ से जानेंगे कि कैसे आप कुछ खास टिप्स और आइडियाज से अपने लिविंग रूम को ज्यादा सकारात्मक, आकर्षक और आरामदायक बना सकते हैं।

सही रंगों का उपयोग

पूरा दिन बाहर बिताने के बाद घर आने पर हर कोई शांति और आराम पाना चाहता है। इसलिए, आपको अपने कमरे की दीवारों पर बेज, हल्का भूरा और टैराकोटा जैसे रंगों पर विचार करना चाहिए। ये रंग आंखों को सुखा देते हैं। इसके अलावा, आपको अपने घर में लकड़ी का फर्नीचर भी रखना चाहिए, जिसमें डाइनिंग टेबल, कॉफी टेबल और बुकशेल्व शामिल हैं। ऐसा करने से आप अपने घर में प्रवेश करते ही सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव करेंगे।

लाल और सुनहरे रंग में सजावट

रघुनंदन सराफ कहते हैं कि अगर आप अपने घर में सकारात्मक ऊर्जा और चमक लाना चाहते हैं तो आपको लाल और सुनहरे रंग का इस्तेमाल करना चाहिए। लाल रंग जोश और

जुनून का प्रतीक है तथा सुनहरा रंग धन, समृद्धि और सौभाग्य का प्रतीक है। आपको घर के लिविंग रूम में लाल कुशन, सुनहरे बॉर्डर वाले दर्पण, लाल कुर्सियां ??और सुनहरे डिजाइन वाले लैंप और फूलदान रखने चाहिए।

हरे पौधे लगाएँ

घर को ताजा रखने के लिए आपको इनडोर पौधे लगाने चाहिए। मनी प्लांट और बांस जैसे पौधे सौभाग्य और समृद्धि के प्रतीक माने जाते हैं। ये न केवल दिखने में सुंदर हैं, बल्कि सकारात्मक ऊर्जा भी लाते हैं।

बहुउपयोगी फर्नीचर

सराफ का कहना है कि यदि आपका घर छोटा है और आपके पास फर्नीचर के लिए कम जगह है, तो आप सोफा-कम-बेड, स्टोरेज के साथ बेंच, एक्सटेंडेबल डाइनिंग टेबल और मल्टीफंक्शनल ओटोमन जैसे फर्नीचर खरीद सकते हैं और जगह भी बचा सकते हैं।

कांच या दर्पण वाला फर्नीचर

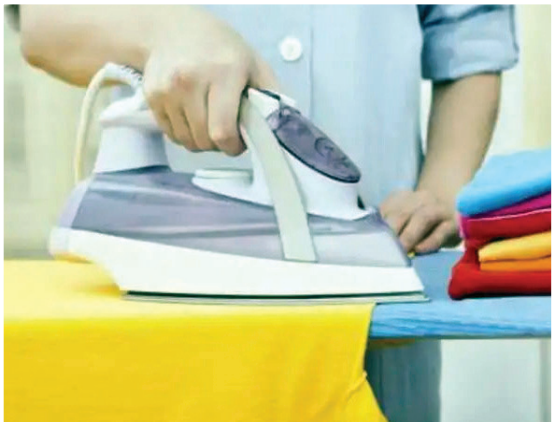


यदि आप अपने घर को बड़ा दिखाना चाहते हैं, तो आप कांच या कांच का फर्नीचर खरीद सकते हैं। आप कांच के टॉप वाली साइड टेबल या दर्पण वाली डाइनिंग टेबल खरीदकर जगह को बड़ा दिखा सकते हैं। हालांकि, वास्तु के अनुसार आपको पूर्व या उत्तर दिशा में दर्पण या खिड़की लगानी चाहिए।

फेंग शुई से संबंधित आसान फर्नीचर सेटिंग टिप्स

अगर आप घर का माहौल शांत और खुशहाल रखना चाहते हैं तो आपको कुछ फेंगशुई टिप्स अपनाने चाहिए। आपको लिविंग रूम का सोफा दरवाजे की ओर रखना चाहिए, ताकि आने-जाने वाले लोगों पर नजर रखी जा सके। घर के फर्नीचर के कोने नुकीले नहीं होने चाहिए और घर में सामान ज्यादा बिखरा हुआ नहीं होना चाहिए। घर में सोफा और कुर्सियां हमेशा गोलाकार में रखनी चाहिए। ऐसा करने से घर में सकारात्मक ऊर्जा बनी रहती है।

कपड़े धोने के बाद नहीं होगा प्रेस करने का झंझट, बस अपनाएं ये स्मार्ट हैक्स



कपड़े प्रेस करना हम सभी के लिए निश्चित रूप से उबाऊ होता है। विशेषकर, कोई भी व्यक्ति गर्मी की दोपहर में गर्म लोहे के सामने खड़ा नहीं होना चाहता। ऊपर से गर्मी, उमस और दिनभर भागदौड़ के कारण हम अपने कपड़ों को प्रेस करने में अपना समय और मेहनत दोनों बर्बाद करते हैं। हो सकता है कि आप भी गर्मियों में कपड़ों को प्रेस नहीं करना चाहते हों, तो अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। जी हां, कुछ सरल उपाय हैं जिनका पालन करके आप अपने कपड़ों को बिना प्रेस किए भी ताजा और सिलवट रहित रख सकते हैं।

कपड़ों को बिना प्रेस किए भी सिलवटों से मुक्त रखना बिल्कुल भी मुश्किल नहीं है। सही कपड़े के चयन से लेकर कपड़े धोने के कुछ टिप्स तक, कई सरल टिप्स हैं जो आपका समय, प्रयास और पसीना बचा सकते हैं। इसलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ सरल हैक्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप बिना इस्त्री किए भी कपड़ों को रिकल फ्री रख सकते हैं—

कपड़ों का चयन बुद्धिमानी से करें

जब आप गर्मियों के मौसम में कपड़े खरीद रहे हों तो आपको केवल उसके हल्के वजन पर ही ध्यान नहीं देना चाहिए। यकीनन, इस मौसम के लिए कपास एक अच्छा कपड़ा माना जाता है, लेकिन इसे काफी प्रेस करना पड़ता है। इसलिए, आपको ऐसे कपड़े का चयन करना चाहिए जिसे इस्त्री करने की आवश्यकता न हो। उदाहरण के लिए, आप लिनेन मिश्रण से लेकर रेयान, निट और स्ट्रेच फैब्रिक तक का चुनाव कर सकते हैं। यदि आपको कपड़े के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं है, तो कपड़े खरीदते समय टैग पर रिकल फ्री या नो आयरन की जांच कर लें।

कपड़ों को समझदारी से धोएं

आप अपने कपड़े कैसे धोते हैं, इससे भी बहुत फर्क पड़ता है। उदाहरण के लिए, मशीन में एक साथ बहुत सारे कपड़े न डालें जिससे उन्हें इधर-उधर घूमने के लिए जगह न मिले। इसके अलावा, कपड़े धोने के चक्र में फैब्रिक सॉफ्टनर या आधा कप सफेद सिरका मिलाएं, जिससे झुर्रियां कम हो जाएंगी। इसके अलावा, धोने के बाद हर कपड़े को अच्छी तरह हिलाएं और फैलाएं। शर्ट को हैंगर पर लटकाएं और उन्हें सही आकार में सुखाएं। इसके अलावा, झुर्रीदार कपड़ों के साथ ड्रायर में 2-3 बर्फ के टुकड़े डालें और 10 मिनट तक चलाएं। भाप से सिलवटें अपने आप हट जाएंगी।

घर पर बनाएं झुर्रियों से राहत देने वाला स्प्रे

आप कपड़ों पर प्रेस किए बिना ही झुर्रियां हटाने के लिए घर पर ही रिकल रिलीफ स्प्रे तैयार कर सकते हैं। इसके लिए एक कप डिस्टिल्ड वाटर, एक चम्मच फैब्रिक सॉफ्टनर और एक चम्मच रबिंग अल्कोहल मिलाएं। आवश्यकतानुसार कपड़ों पर हल्का स्प्रे करें, फिर हाथ से सीधा करें। इसे 10 मिनट तक लटका कर सुखाएं।

स्टीमर के बिना भाप बनाने की तरीकब

यदि आपके पास स्टीमर नहीं है तो भी आप कपड़ों को सिलवट रहित बना सकते हैं। इसके लिए गर्म पानी से नहाते समय कपड़ों को बाथरूम में लटका दें। दरवाजा बंद कर दें और भाप को 10-15 मिनट तक अपना काम करने दें। इसके बाद अपने हाथों की मदद से कपड़ों को सीधा करें। सिलवटें आसानी से हटा दी जाएंगी।

शानदार जीत से भारत एशिया की एक बड़ी शक्ति बना



ललित गर्ग

पहलगाम आंतकी हमले के बाद तेजी से बदले घटनाक्रम के चलते ह्यऑपरेशन सिंदूररू शुरू होते ही पाक स्थित बहावलपुर, मुरीदके व मुजफफराबाद में आतंकी ठिकानों को सेना ने मिट्टी में मिला दिया। फिर एक बार भारतीय सेना प्रोफेशनल एवं सैन्य मानकों पर खरी उतरी।

भारत और पाकिस्तान के बीच सीमा पर जारी तनाव एवं युद्ध की स्थितियों के बीच भारत ने बड़ा ऐलान करते हुए सीजफायर लागू किया। चार दिन चले सैन्य संघर्ष में परिस्थितियाँ और भी ज्यादा नाजुक हो गई थीं एवं पाकिस्तान की भारी तबाही हुई। दोनों परमाणु सम्पन्न देशों के बीच के बढ़ते तनाव के बीच समझौते के बाद भले ही पाकिस्तान के विनाश का सिलसिला थम गया हो, लेकिन उसकी एक भूल भारी का सबब बन सकता है। क्योंकि भारत ने यह बड़ा फैसले लेते हुए कहा था कि भविष्य में उसकी जमीन पर किसी भी आतंकवादी हमले को भारत के खिलाफ युद्ध की कार्यवाई माना जाएगा। पाकिस्तान की फितरत को देखते हुए भारत सरकार एवं भारतीय सेना अधिक चौकस, सावधान एवं सतर्क रहते हुए संघर्ष-विराम के लिये यदि सहमत हुई है तो उसका स्वागत होना चाहिए। जब भारत ने पाकिस्तान को सबक सिखाकर कड़ा संदेश दे दिया तो संघर्ष विराम को एक समझदारी भरा फैसला ही माना जायेगा। यदि पाकिस्तान ने फिर आतंकवादियों को मदद-हथियार देकर भारत पर हमले करवाये तो उसकी हर हरकत का जवाब पहले से ज्यादा ताकतवर, विनाशकारी एवं विध्वंसक होगा। शनिवार को हुए समझौते के कुछ ही घंटों के बाद सीज फायर के अतिक्रमण ने बता दिया कि पाकिस्तान में चुनी हुई सरकार के बजाय सेना ही समांतर रूप से सत्ता चला रही है। जिसे भारत-पाक के बीच शांति पसंद नहीं है। तभी भारत ने स्पष्ट किया है कि पाक के साथ बातचीत राजनीतिक, ईएमए स्तर पर या एनएसए के बजाय सिर्फ डीजीएमओ स्तर पर ही होगी। पाकिस्तान को परमाणु ठिकानों पर हमले का डर सता रहा था, भय एवं डर की इन स्थितियों के बीच पाकिस्तान ने अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप से सहयोग मांगा एवं युद्ध विराम के लिये अपनी सहमति दी, भारत ने अपनी शर्तों पर, पाकिस्तान को झटका देने के बाद इस सीज फायर पर सहमति जताई है तो यह भारत को बड़प्पन है, उसकी बड़ी सोच का ही परिचायक है और भारत की कूटनीतिक जीत है। एक बार फिर पाकिस्तान को उसकी जमीन दिखाई गयी है। दुनिया ने भी भारत की सैन्य पराक्रम एवं स्वदेशी हथियारों की ताकत को देखा और समझा है। एक बानगी भर में जब पाकिस्तान ने पुंछ और राजौरी समेत रियायशी इलाकों को निशाना बनाया तो जवाबी कार्रवाई करते हुए भारतीय सेना ने भी पाकिस्तानी सेना के कई महत्वपूर्ण अड्डों को तबाह कर दिया। सेना ने रावलपिंडी समेत पाक सेना के 4 एयरबेस नष्ट कर दिए। पाकिस्तान की फतेह मिसाइल को हवा में ही खत्म कर दिया गया। लाहौर एवं करांची सहित पाकिस्तान में अनेक स्थानों पर भारी तबाही से सहम गये



पाकिस्तान ने घुटने टेक दिये। भारत ने उसके एयर डिफेंस सिस्टम की ध्वजियां उड़ाकर जिस तरह उसके प्रमुख एयरबेस ध्वस्त किए, उसके बाद उसके सामने और अधिक तबाही एवं शर्मिंदगी झेलने के अलावा और कोई चारा नहीं रह गया था। यह ठीक है कि सैन्य टकराव रोकने की घोषणा अमेरिकी राष्ट्रपति ने की, लेकिन इसका मूल कारण तो भारत का यह संकल्प रहा कि इस बार पाकिस्तान को छोड़ना नहीं है। भारत ने संघर्ष विराम केवल सैन्य टकराव रोकने तक सीमित रखकर कूटनीति एवं राजनीतिक परिपक्वता का ही परिचय दिया है। भारत ने पाकिस्तान को सही रास्ते पर लाने के लिए उसके खिलाफ सिंधु जल समझौते ख्पगित करने जैसे जो कठोर फैसले लिए, वे यथावत रहेंगे। ये रहने भी चाहिए, क्योंकि धोखा देना एवं अपनी बात से बदलना पाकिस्तान की पुरानी आदत है। इस पर यकीन के साथ कुछ कहना कठिन है कि अब वह भारत में आतंक फैलाने से बाज आएगा। उसने और खासकर उसकी सेना ने भारत के प्रति जो नफरत पाल रखी है, उसके दूर होने में संदेह है। भारतीय नेतृत्व को पाकिस्तान के प्रति अपने संदेह से तब तक मुक्त नहीं होना चाहिए, जब तक वह आतंक से तौबा नहीं करता और कश्मीर राग अलापना बंद नहीं करता। सीजफायर की कहानी 9-10 मई की रात से शुरू होती है, जब पाकिस्तान पर करारा पलटवार करते हुए भारतीय वायुसेना ने पाक सैन्य ठिकानों पर ब्रह्मोस-ए क्रूज मिसाइल दाग दी। इस दौरान रावलपिंडी के नूरखान, चकलाला और

पंजाब के सरगोधा एयरबेस को निशाना बनाया गया। यह हमला रावलपिंडी में पाकिस्तानी सेना के मुख्यालय के बेहद करीब हुआ। इसके बाद पीओके में जकोबाबाद, भोलारी और स्कार्द एयरबेस को भी तबाह किया गया। भारत के द्वारा पाकिस्तानी एयरबेस पर हमले से बौखलाए पाक को अगला निशाना उनके परमाणु कमांड और कंट्रोल इंफ्रास्ट्रक्चर पर होने का डर सताने लगा। ऐसे में पाकिस्तान ने अमेरिका से मदद मांगी। अमेरिका पहले से दोनों देशों के संपर्क में था। मगर, परमाणु की बात सुनकर अमेरिका भी हड़बड़ी में आ गया। पहलगाम आंतकी हमले के बाद तेजी से बदले घटनाक्रम के चलते ह्यऑपरेशन सिंदूररू शुरू होते ही पाक स्थित बहावलपुर, मुरीदके व मुजफ्फराबाद में आतंकी ठिकानों को सेना ने मिट्टी में मिला दिया। फिर एक बार भारतीय सेना प्रोफेशनल एवं सैन्य मानकों पर खरी उतरी। जिसमें वायुसेना-नौसेना की महत्वपूर्ण भूमिका रही। ह्यऑपरेशन-सिंदूररू की कामयाबी से बौखलाए पाक ने एलओसी समेत कई शहरों पर हमले किये, जिसे हमारे प्रतिरक्षातंत्र ने विफल किया। विदेशी डिफेंस सिस्टम के साथ मिलाकर बनायी गई कई परतों वाली प्रतिरक्षा प्रणाली ने पाकिस्तान के तमाम हमले विफल कर दिए। तमाम विदेशी रक्षा विशेषज्ञों ने इस प्रणाली की मुक्त कंठ से प्रशंसा की। भारत के मारक हमलों के सामने असहाय पाकिस्तान ने अमेरिका, सऊदी अरब व चीन जैसे देशों से सीज फायर के लिये गुहार लगायी। लेकिन भारत ने अपनी शर्तों पर सीज फायर पर सहमति

सत्य, भक्ति और संवाद के अग्रदूत देवर्षि नारद



अपने श्रीमुख से सदैव नारायण-नारायण का जप करते हुए विचरण करने वाले नारद को महर्षि व्यास, महर्षि वाल्मीकि तथा महाज्ञानी शुक्रदेव का गुरु माना जाता है। कुछ शास्त्रों में नारद मुनि को त्रिकालदर्शी और विष्णु का अवतार भी माना गया है। श्रीमद्भागवदपुराण के अनुसार सृष्टि में भगवान विष्णु ने देवर्षि नारद के रूप में तीसरा अवतार ग्रहण किया है। कुछ स्थानों पर उनका वर्णन बृहस्पति के शिष्य के रूप में भी मिलता है। धार्मिक पुराणों के अनुसार अनेक कलाओं तथा विद्याओं में निपुण देवर्षि नारद को संगीत की शिक्षा ब्रह्माजी ने स्वयं दी थी और भगवान विष्णु ने उन्हें माया के विविध रूप समझाए थे। मान्यता है कि देवर्षि नारद ने ही भक्त प्रह्लाद, भक्त अम्बरीष, भक्त ध्रुव इत्यादि भगवान विष्णु के कई परम भक्तों को उपदेश देकर उन्हें भक्ति मार्ग में प्रवृत्त किया था। उन्होंने ही भृगु कन्या लक्ष्मी का विवाह भगवान विष्णु के साथ कराया। देवराज इन्द्र को समझा-बुझाकर देव नर्तकी उर्वशी का पुरववा के साथ परिणय सूत्र कराया। इसके अलावा वे कई अलयाचारी महाराक्षसों द्वारा जनता के उन्नीड़न का

वृत्तांत भगवान तक पहुंचाकर उनके विनाश का माध्यम भी बने। महर्षि वाल्मीकि को रामायण की रचना करने के लिए प्रेरित किया। यही कारण है कि समस्त युगों, कालों, विधाओं और वर्गों में सम्मान के पात्र रहे नारद जी को सभी लोगों के समाचारों की जानकारी रखने वाले कवि, मेलावी नीतिज्ञ तथा एक प्रभावशाली वक्ता के रूप में स्मरण किया जाता है। जन-जन के हितकारी देवर्षि नारद किस प्रकार धरती पर विभिन्न प्राणियों को दुखी देखकर स्वयं भी दुखी हो जाया करते थे, इसका उल्लेख भी एक पौराणिक कथा में मिलता है। कथानुसार, एक बार देवर्षि नारद ने बैकुण्ठधाम जाकर भगवान विष्णु से निवेदन किया कि वे पृथ्वी पर लोगों को दुखी देखकर खुद बहुत दुखी हैं क्योंकि वहां धर्म के रास्ते पर चलने वाले लोगों का नहीं बल्कि गलत कार्य करने वालों का ही भला होता है। भगवान विष्णु ने कहा कि हे नारद! ऐसा नहीं है और जो कुछ भी हो रहा है, सब निर्यात के जरिये ही हो रहा है। उन्होंने पूछा कि आखिर ऐसा आपने क्या देख लिया, जिसके आधार पर आप यह कह रहे हैं? तब देवर्षि ने कहा

महान वैज्ञानिक डॉ आर चिदंबरम याद किए गए

पोखरण दिवस पर उनको यह अंक समर्पित किया गया क्योंकि वो पूर्व में हिंदी विज्ञान साहित्य परिषद के अध्यक्ष थे इस अंक में प्रमुख रूप से उनके विज्ञान पर मुख्य संस्थान में दिए गए भाषण व छात्रों का प्रेरणादायक पत्तों व गणमान्य विज्ञान लेखकों द्वारा सजाया गया है जिसमें मुख्य लेखकों में डॉ दया शंकर त्रिपाठी, डॉ मनीष मोहन गोरे, डॉ सरोज शुक्ला, डॉ संजय कुमार, बीएचयू,श्री सत्य प्रभात प्रभाकर, श्री राजेश कुमार मिश्र, श्री उत्तम सिंह गहरवार, डॉ अंकिता मिश्रा, डॉ दीपक कोहली, डॉ हेमलता पंत, डॉ मनोज सिंह, श्री बी एन मिश्र, श्री प्रकाश कश्यप आदि प्रमुख हैं साथ ही हिंदी विज्ञान साहित्य परिषद के कार्यक्रम में मुख्य अस्थिति में डॉ चिदंबरम से सम्मान लेने वाले विद्वतजन में वैज्ञानिक के पूर्व संपादक,डॉ गोविंद प्रसाद कोटियाल, डॉ जय प्रकाश त्रिपाठी, पूर्व सचिव, हिवीसाप,समारोह में शामिल पूर्व अध्यक्ष, डॉ एच मिश्रा, डॉ कोटियाल जी, व श्री आर के मिश्रा जी आदि गणमान्य हिंदी विज्ञान संचारकों की याद ताजा हुई डॉ चिदंबरम सर जब परिषद के अध्यक्ष थे तो पटना में हुई नाभिकीय पदार्थ पर जनवरी 1992 में एक राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजन किया गया था जो निश्चित रूप से विज्ञान के प्रति नवयुवकों शिक्षाविदों, वैज्ञानिक व शोधार्थी को नाभिकीय विज्ञान के प्रति गहरी रुचि को दशरता है जो निश्चित रूप से आज के युवाओ के लिए प्रेरणादायक है ऐ सब हिंदी विज्ञान साहित्य परिषद के मंच की शोभा को बढ़ाते हैं इस अंक में विज्ञान और टेक्नोलॉजी विभाग के सचिव का भी संदेश उनके

प्रति आदर व सम्मान को बढ़ाता है अतः राष्ट्रीय अस्तर पर हिंदी विज्ञान साहित्य परिषद ही एक मात्र ऐसी संस्था बची है जो इन उद्देश्यों को पूर्ण कर सकती है नई कार्यकारिणी का गठन हेतु 18 मई 25 को अनुशांतिनगर में विशेष आम सभा बुलाई गई है आम सभा से पहले चुनाव अधिकारी श्री बलवंत सिंह ने नई कार्यकारिणी 25-27 हेतु सभी चयनित उम्मीदवार के परिणाम प्रस्तुत किए हैं जो निम्न है अध्यक्ष - कृष्णा कुमार वर्मा - उपाध्यक्ष - ब्रजेश कुमार सिन्हा,सचिव,शेर सिंह मीणा, संजय गोस्वामी -संयुक्त सचिव,राज कुमार डाबरा - कोषाध्यक्ष बी.एन मिश्रा -संयुक्त कोषाध्यक्ष, सदस्य हेतु डॉ सुभाष दोन्दे,अश्विनी कुमार मिश्रा, संजु वर्मा, राजेश कुमार सचान - अनिल अहिरवार प्रकाश कश्यप - आलोक कुमार त्रिपाठी,कृष्णा कुमार वर्मा आदि निर्विरोध चुने गए हैं जो।18 मई 25 को आम सभा में आवेदकों का नाम अनुमोदन हेतु प्रस्तुत करेंगे जिसके बाद में नई संपादक मंडल व व्यवस्थापन मंडल के सदस्य बनाए जायेंगे व नई कार्यकारिणी के सदस्यों को वर्तमान कार्यकारिणी के को अब परिषद के आगे के कार्यक्रम के बारे में बताया जायेगा जो सभा में उपस्थित सभी लोगों ने स्वीकार हो परिषद के सभी आजीवन सदस्यों से अपील है कि पुनः आम सभा में उपस्थित है क्योंकि वैज्ञानिक के वर्तमान अंक में डॉ आर चिदंबरम के विशेष अंक का सफल प्रकाशन से उन्हें याद किया गया महान परमाणु वैज्ञानिक का भारत में नाभिकीय

जातीय। प्रधानमंत्री ने दो दृढ़ शब्दों में कहा कि सीमा पार से यदि कोई गोली चली तो उसका जवाब गोले से दिया जाएगा।

पाकिस्तान का यह आरोप बेबुनियाद है कि तनाव की शुरूआत भारत ने की। भारत ने पाकिस्तानी सेना के ठिकानों को अभी तक निशाना नहीं बनाया है। दरअसल, आतंकवाद के मामले में पाकिस्तान लंबे अरसे से दुनिया को गुमराह करता आया है। ताजा मामले में भी वह झूट फैला रहा है कि भारत की स्ट्राइक उसके धार्मिक स्थलों पर हुई और इसमें आतंकी नहीं, आम नागरिक मारे गए हैं। यह झूठ दरअसल उसी साजिश का हिस्सा है, जिसके तहत आतंकियों ने टारगेटेड किलिंग करके भारत में सांप्रदायिक तनाव फैलाने का प्रयास किया था। सच्चाई तो यह है कि धर्म को आतंक से पाकिस्तान ने जोड़ा है। आतंकवादियों को पालना-पोसना और उनके जरिये छय युद्ध लड़ना पाकिस्तान की पुरानी आदत रही है, लेकिन इस बार वह जिस तरह आम लोगों का इस्तेमाल ढाल की तरह कर रहा है, वह निंदनीय एवं शर्मनाक होने के साथ-साथ चिंताजनक भी है। इससे उसकी ताताशा झलकती है।

भारत का मकसद आतंकवाद का खाल्ता है, युद्ध नहीं है। प्रधानमंत्री ने अमेरिकी उप राष्ट्रपति जेडी वेंस को साफ बताया था कि पाकिस्तान की किसी भी हरकत की प्रतिक्रिया विनाशकारी साबित हो सकती है। निस्संदेह, भारत की सटीक कार्रवाई और पाकिस्तान के हमलों को विफल बनाने से दुनिया में स्पष्ट संदेश गया कि भारत एशिया की एका बड़ी शक्ति है। यह भी कि भारत अपनी सुरक्षा को लेकर न केवल सतर्क है बल्कि पाकिस्तानी हमलों को विफल बनाने की ताकत भी रखता है। भारतीय सेनाओं का उत्कृष्ट प्रदर्शन इसकी मिसाल है। आधुनिक तकनीक व मजबूत प्रतिरक्षा तंत्र के बूते भारत पाक के सैन्य प्रतिष्ठानों, हवाई अड्डों व प्रतिरक्षा प्रणाली को करारी चोट देने में सफल हुआ। पाक को इसकी बड़ी कीमत चुकानी पड़ी। वहीं उसके मित्र तुर्की व चीन द्वारा दिए गए हथियारों, ड्रोन व प्रतिरक्षा प्रणाली को भारतीय सेनाओं ने नेस्तनाबूद कर दिया। हमने दुनिया को बताया कि हम अपनी संप्रभुता और नागरिकों की सुरक्षा से कोई समझौता नहीं करेंगे। पाकिस्तान के पास विकल्प बहुत ज्यादा नहीं हैं। उसकी अर्थव्यवस्था इस संकष के एका झेल पाने में असमर्थ है, युद्ध को तो वह भूल ही जाए। इसके बाद भी अगर वह दुस्साहस करने की सोच रहा है, तो यह जरूरी हो जाता है कि उस तक पहुंचने वाली मदद को भी रोक़ा जाए। उसे आईएमएफ से नए राहत पैकेज का इंतज़ार है और भारत सरकार इसका विरोध करेगी। दुनिया को समझ लेना चाहिए कि पाकिस्तान को मिलने वाली कोई भी मदद आखिरकार आतंक फैलाने में ही इस्तेमाल होगी।

संपादकीय

सीजफायर पर ना-पाक सोच

भारत और पाकिस्तान के बीच 'ऑपरेशन सिंदूर' से शुरू हुआ संघर्ष शनिवार शाम थम जाने की घोषणा राहत भरी तो रही, मगर लड़ाई थमने के कुछ ही देर के बाद पाकिस्तान अपने करतूतों से बाज नहीं आया और देर रात तक भारतीय क्षेत्र में गोलीबारी करता रहा। स्वाभाविक है भारत ने भी इस हमले का तत्काल जवाब दिया। दिल्ली में सहमति की घोषणा के चंद मिनटों बाद ही पाकिस्तान की ना पाक हरकतें खत्म नहीं हुईं और जम्मू-कश्मीर में सीमापार से गोलीबारी और ड्रोन हमले फिर शुरू हो गए। शनिवार में जहां 40 धमाके हुए एवं आरएसपुरा, सांबा, ललियान और रामगढ़रू में भी देर रात तक धमाके होते रहे। भारत ने संघर्ष थमने को लेकर अपने आधिकारिक बयान में कहा कि बातचीत और संघर्ष को रोकने के लिए पाकिस्तान ने भारत से गुहार लगाई थी। लाजिमी है कि भारत ने इसका सम्मान किया और दोनों देशों के डीजीएमओ ने तय किया कि दोनों पक्ष शाम 5 बजे से जमीन, हवा और समुद्र में सभी तरह की गोलीबारी व सैन्य कार्रवाई बंद कर देंगे। यह भी सहमति बनी है कि 12 मई दोपहर 12 बजे फिर से दोनों देशों के बीच बात होगी। हालांकि, जिस तरह का



रवैया पाकिस्तान ने दिखाया है, वह काफी गंभीर है। मसलन; पहलगाम हमले में पूरी तरह उसकी सलिफतता पाए जाने के बावजूद पाकिस्तान की एंठ बरकरार है। 22 अप्रैल को हुए आतंकी हमले के बाद से ही पाकिस्तान भारत की सीमा पर भारी गोलीबारी करता रहा। जब भारत ने इसका करारा जवाब दिया तो उसने मिमियाते हुए जान बख्श देने की भीख मांगी। वैसे भारत में मोदी सरकार के आचानक से संघर्ष रोकने पर सहमति जताने को लेकर मिश्रित प्रतिक्रिया सामने आई है। कुछ का तर्क है कि भारत की आतंकवाद को खत्म करने को लेकर अपने टारुको पूरा करने के बाद ही सहमति जतानी चाहिए थी, तो कुछ लोगों का कहना है कि भारत ने पाकिस्तान को जितना नुकसान पहुंचाना था उतना पहुंचा दिया है। बहरहाल, संघर्ष विराम के तत्काल बाद पाकिस्तान की गंदी हरकत से एक बार फिर दोनों मुल्कों के बीच तनाव की स्थिति है। अब भारत इससे कैसे निपटता है, यह देखना महत्वपूर्ण होगा। यह भी आने वाली तारीखों में स्पष्ट होगा कि दोनों देश के आला अधिकारी जब बातचीत के मेज पर बैठेंगे तो आतंकवाद, पाकिस्तानी इलाकों में चल रहे आतंकी कैप आदि को लेकर उसकी सोच क्या है। फिलहाल, भारत को पाकिस्तानी हमले का पुरजोर जवाब देने में कंजूसी नहीं करनी चाहिए।

चिंतन-मनन

श्रम रहित परिश्रम

महर्षि वेदव्यास किसी नगर से गुजर रहे थे। उन्होंने एक कीड़े को तेजी से भागते हुए देखा। मन में सवाल उठा- एक छोटा सा कीड़ा इतनी तेजी से क्यों भागा जा रहा है? उन्होंने कीड़े से पूछा- ऐ क्षुद्र जंतु! तुम इतनी तेजी से कहां जा रहे हो? कीड़ा बोला- हे महर्षि, आप तो इतने ज्ञानी हैं, यहां क्षुद्र कौन और महान कौन? क्या इनकी सही-सही परिभाषा संभव है? महर्षि सकपकाए। फिर सवाल किया- अच्छा बताओ कि तुम इतनी तेजी से कहां भागे जा रहे हो? इस पर कीड़े ने कहा-अरे! मैं तो अपनी जान बचाने के लिए भाग रहा हूं। देख नहीं रहे कि पीछे कितनी तेजी से बैलगाड़ी चली आ रही है। कीड़े के उत्तर ने महर्षि को फिर चौंकाया। वह बोले- पर तुम तो इस कीट योनि में पड़े हो। यदि मर गए तो तुम्हें दूसरा और अच्छा शरीर मिलेगा। इस पर कीड़ा बोला- महर्षि! मैं तो कीड़े की योनि में रहकर कीड़े का आचरण कर रहा हूं, पर ऐसे प्राणी बहुत हैं जिन्हें विधाता ने शरीर तो मनुष्य का दिया है, पर वे मुझ कीड़े से भी गया-गुजरा आचरण कर रहे हैं। महर्षि उस नन्हे से जीव के कथन पर सोचते रहे, फिर उन्होंने उससे कहा- चलो, हम तुम्हारी सहायता कर देते हैं। कीड़े ने पूछा- किस तरह की सहायता? महर्षि बोले- तुम्हें उठाकर मैं आने वाली बैलगाड़ी से दूर पहुंचा देता हूं। इस पर कीड़े ने कहा- धन्यवाद! श्रम रहित पराश्रित जीवन विकास के सारे द्वार बंद कर देता है। मुझे स्वयं ही संघर्ष करने दीजिए। महर्षि को कोई जवाब न सूझा।



संजय गोस्वामी

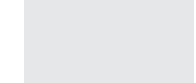
भारत के परमाणु परीक्षण के पुरोधा डॉ आर चिदंबरम 11मई 25 को याद किए गए पोखरण -2 परमाणु परीक्षण नेशनल टेक्नोलॉजी दिवस पर 11मई25, को डॉ चिदंबरम की याद में वैज्ञानिक जनवरी -मार्च 25 का अंक का पुनः याद किया गया का डॉ आर चिदंबरम का 4 जनवरी 2025 में 88 वर्ष की आयु में निधन हो गया, था वे भारत के परमाणु कार्यक्रम के प्रमुख वास्तुकारों में से एक थे.निश्चित रूप से परिषद के लिए उनका योगदान अहम व प्रेरणास्रोत हिंदी विज्ञान में एक नई क्रांति मुंबई के वैज्ञानिकों ने 1968 में हिंदी विज्ञान साहित्य परिषद की नींव रखी और 23साल बाद वैज्ञानिक पत्रिका का सतत प्रकाशन हुआ जो आज भी ऑनलाइन माध्यम से चल रही है औ? हाल ही में महान वैज्ञानिक डॉ आर चिदंबरम के निधन पर वैज्ञानिक का जनवरी -मार्च 25 का अंक डॉ चिदंबरम स्मृति विशेषांक निकाल कर श्रद्धांजलि अर्पित की व 11मई 25

Touchstones: Hope, pride and moving on

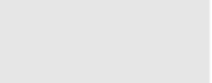
As I sit down to write this column, my mind is so distracted by the continuous stream of reports, opinions and predictions on the ongoing skirmish between India and Pakistan that I am unable to think clearly. There is no one who can defend the attack on innocent tourists in Pahalgam on April 22, nor is it possible to remain calm and unmoved by the manner in which the men of a certain religion were singled out and shot dead in front of their loved ones. The whole country is outraged and as the bodies of those unfortunate victims reached their native states and homes (virtually every part of the country), the intensity of anger and hatred went ballistic. Our media channels and all the social media handles set up such a chorus that it required immense self-control to be able to plan the midnight attacks across the border without harming civilian or military enclaves.

What is also evident is that, as Jaishankar said once, the West thinks that its problems are the world's concern but that the world's problems are of little consequence to the West. The attack in Pahalgam was no different from the one by Hamas on Israel's young people attending a rock concert. And yet, none of those countries that supported Israel as it launched a pogrom on Gaza and the poor civilians of Palestine caught between this crossfire had a word of solace to offer us. For days, the BBC beamed pictures of the late Pope's funeral and the conclave that will elect the new Pope. A radio silence on Pahalgam followed until it was shamed into squeezing a perfunctory reference to the conflict between India and Pakistan, almost as if we are two nations hyphenated for life over Kashmir. Donald Trump's declaration that we have been at war for decades, nay centuries, is too stupid even by his own standards of idiocy to merit a response. Let us face it, most of the world's problems today are a harvest that was seeded by the colonial European powers decades, nay centuries, ago (to misquote the great Trump). South Asia, the Middle East, Africa, Latin America — all the current hotspots of war and unrest are paying the price for the loot and pillage of Britain, France, Belgium and Portugal over the past two centuries. However, they will face the consequences of their own actions soon enough. Britain is already under threat from its Muslim immigrants and large parts of the country are under the control of these aggressive groups. Whether they like to admit it or not, matters are no better in southern Europe and even the Scandinavian countries. Truth be told, India is perhaps the only country in the world where Muslims live in relative harmony with the majority community. So, somewhere in the past, we must have done something good. Look at the way in which all of Kashmir and most Muslim leaders across India stood in solidarity after Pahalgam.

Let us now come to the dragon in the room — China. This is a knotty problem and as the world's two oldest civilisations, our relationship is tricky. It is not for me to predict the outcome of this confrontation but all I can say is that China will always look out for itself. Its interest in political alignments is directly related to securing its own position in the world. Pakistan, Myanmar, Bangladesh, Sri Lanka — all these countries have had a taste of China's so-called aid and paid a bitter price for it. So where does this leave us? We have to trust the wisdom of our own historical thinking and the discipline of our armed forces in playing fair. So far, neither our political leaders nor our armed forces have let us down. Let us hope they will keep the Indian flag flying proudly. As a wag said, our politicians divide us while the terrorists unite us. There is a grain of truth there, for, even the hardliners of other political and religious groups have stood together with the rest of the country. In this lies our hope and pride. Finally, a word on the water wars. It is shameful that we have to fight over releasing water between two states in India and that the courts have to step in to ensure a fair distribution. The story is no different in the Kaveri basin and elsewhere. The five rivers of Punjab give it its very name (Punj-Ab) so to deny the benefits of its distribution is unacceptable. Choking a country of water means punishing the people, not the rival state. I wish we had more compassion for the human suffering that is bound to follow.



Without fear, without hatred



The people of Pakistan have been herded and reduced to become that ‘second nation’

Every few days, the WhatsApp group of our RWA in New Delhi is host to a slanging match between the pro-stray dog faction (a minority), and the anti-stray dog faction (almost everyone else). A normal exchange runs something like this: ‘The stray dog that you feed, bit my child. If you feed them, you’d better take responsibility for them.’ ‘I have nothing to do with this. I only give food. One must help these animals.’ ‘In that case, you are responsible to make sure they don’t bite.’ ‘It is an animal, how can I take responsibility? And I don’t like your tone.’ These acerbic comments help gear up the residents for the rest of the day. When the big boss of the RWA sees the messages, he requests all and sundry to ‘kindly refrain from using inappropriate language’ and then, dutifully, deletes all messages. Till the next time.

On the subject of dogs and in another town, a good friend of mine has a Yorkshire terrier. He adores the dog and the dog adores him. Another friend refers to the dog as his four-legged son. We all accept and respect this great bond between master and pet. Or to use ‘woke’ terminology, between human-parent and non-human offspring. Those perimeters of genetics and provenance established, one must point out that the terrier is tiny. Despite its small size, the breed is known for its carriage and exaggerated sense of self-importance. Left on his own, that ‘Yorkie’ would have no standing in the dog-eat-dog structure of the wider canine society. But his bark, all sharp ‘yip-yips’, is expected to strike terror. As he can’t reach higher, he sends his little teeth to nip and bite around the ankles. When both dog and parent/master step out for a walk, their presence can be heard from a distance. The little chap cannot stand the presence of bigger dogs — especially the ones that move with an air of nonchalance and are dismissive of the little ones of their species. The moment the Yorkie sights another dog, he goes into a spin and barks his little head off. He strains at his leash. He takes unnecessary ‘pangas’, as one could say. He wants to get into a fight to establish his own worth. He is aware that he can’t win on his own, but knows that someone will come to his rescue. If not, he will just back off. There are, of course, times when both pet and master have to be kept in check as both can go on a rant. One yips, the other yells.

This, as you would have guessed, is not about dogs and masters, fictitious or real. It is about humans, countries and belief systems that could have learnt better from



the canine world. They’ve not understood or bothered about the wonderful qualities that man’s best friend has. You just have to take a look at our neighbour, General Rant-About. He tried to establish himself as top-dog. Never mind that he hasn’t. But, he was absolutely right on one thing when he raked up the specious ‘two-nation theory’. At the time when Jinnah propounded this, it had no validity. Today it does. Over the years, the army, the ISI and Pakistan’s politicians have conducted a successful heist on their own people. The result is that Pakistan’s ordinary citizen has been reduced to a dull, grey-brown life with a hatred for India as his primary sustenance. The people of Pakistan have been herded and reduced to become that ‘second nation’. While I may not agree with some of what he had to say, I have great admiration for the journalist and author, the late Christopher Hitchens. He was ruthlessly honest. He demolished shibboleths and myths with scathing wit and by the sheer power of

his formidable intellect. Former British Prime Minister Tony Blair said of him: “He was fearless in the pursuit of truth and any cause in which he believed. And there was no belief he held that he did not advocate with passion, commitment and brilliance.” With Mr Hitchens’ assistance, let us, for a moment, also summon the feline world. In his bestseller, ‘The Portable Atheist: Essential Readings for the Nonbeliever’, he wrote: “Owners of dogs will have noticed that, if you provide them with food and water and shelter and affection, they will think you are god. Whereas owners of cats are compelled to realise that, if you provide them with food and water and shelter and affection, they draw the conclusion that they are gods.” Barbarism has been cultivated by Pakistan, and it has sprouted terrorism. As a nation with every right to protect itself and its people, we have to do whatever we have to do. Let it be done: ‘Nirbhau, Nirvair’. Without fear, without hatred.



IPL suspended at last

Organisers at fault for delaying the decision

THE Indian Premier League (IPL), the biggest cash cow in world cricket, has finally been suspended amid an escalation in India-Pakistan hostilities. The decision was taken hours after Thursday’s match in Dharamsala was called off midway following air raid alerts in neighbouring cities of Jammu and Pathankot. It’s unpardonable that the match was allowed to begin in the first place, considering the increasingly volatile situation after the launch of Operation Sindoor. The security of everyone who was present there — players, officials, spectators, etc — was brazenly compromised. It was a huge lapse for which the IPL organisers and the local administration owe an explanation. A floodlit stadium with thousands inside could have been an ideal target for Pakistani drones; it’s hard to imagine the scale of the tragedy that could have happened. Moreover, the evacuation led to chaos outside the stadium, with blinding car lights making a mockery of the blackout. War clouds were looming large after the



April 22 Pahalgam terror attack, but it remained business as usual in the IPL, which is organised by the Board of Control for Cricket in India (BCCI) — one of the richest sports boards in the world. Matches

continued to be held with trademark fanfare in packed stadiums, disregarding not only the pan-India anger and grief over the massacre but also the border tensions that were worsening by the day. Unfortunately, this is not the first time that the BCCI has allowed commercial interests to override safety concerns for as long as possible. In 2021, IPL matches continued for four weeks even as cases of Covid-19 infections and deaths rose alarmingly across the country in April. It was decided to postpone the tournament only in the first week of May after several players and support staff tested positive for coronavirus. Sport is one of the most popular modes of entertainment in India and abroad, but it is insensitive and criminally negligent to organise matches when an armed conflict or a pandemic is raging. Accountability should be fixed in order to prevent a repeat of such recklessness.

India has avenged Daniel Pearl’s killing in Bahawalpur

India’s deepest strike inside Pakistan was at a terror factory in Bahawalpur. Daniel Pearl exposed it as such 23 years ago. The killing of Abdul Rauf Azhar there brings some justice in the story that led to the reporter’s grisly murder.

I still remember the chill I felt when I first heard of Bahawalpur. It was late January 2002. My dear friend and colleague, Wall Street Journal reporter Daniel Pearl, had just left a home I had rented on Zamzama Street in Karachi for an interview from which he never returned. We soon learned terrorists in Pakistan had kidnapped Danny. As we tried to trace Danny’s steps, one name kept surfacing: the dusty city of Bahawalpur. In the days that followed, we learned terrorists had murdered Danny, brutally beheading him and cutting him into pieces. Twenty-three years have passed, but the chain of events that led to Danny’s murder continues to haunt us—and it runs straight through Bahawalpur. This week, India’s Operation Sindoor launched an airstrike on Bahawalpur and other terrorist targets, killing terrorist chief Abdul Rauf Azhar. To be clear, Abdul Rauf did not kidnap or murder Danny. But in 1999, he masterminded the hijacking of Indian Airlines flight 814, which forced India to release three terrorists - including his brother, Masood Azhar, and a British Pakistani, Omar Sheikh, who would go on to lure Danny into captivity. Another brother, Ibrahim Azhar, was a hijacker on Flight 814. Abdul Rauf opened the prison door that allowed a kidnapper to walk free. His killing is a reminder that those who enable terror must answer for their actions. Bahawalpur, where Abdul Rauf enjoyed a safe haven, is more than just a city. Since the 1990s, it has been a hub for a state-sponsored terrorism industry that has enabled global violence—killing innocents in India, Pakistan and around the world. It’s where the story of Danny’s murder began. In late December 2001, Danny travelled to

Bahawalpur to investigate the militant groups that Pakistan’s leaders claimed to be cracking down on. What he found was the opposite: active recruitment, open bank accounts soliciting jihadist donations, and posters glorifying holy war still plastered on office walls. On recruitment day, he walked into the offices of Jaish-e-Mohammed, the very group founded by Abdul Rauf’s brother, Masood Azhar, after being released. On January 2, 2002, Danny published a prescient article from Bahawalpur. His headline could just as easily be written today: ‘Militant groups in Pakistan thrive despite crackdown’. Danny discovered the truth: the crackdown was a lie. “A nearby Jaish-e-Mohammed regional centre was still operating Thursday, its traditional recruiting day,” Danny wrote. “The group’s name had been painted over, but the posters praising holy war were still hung inside.” A Jaish official, he reported, was “waiting for people to show up to register for jihad”. Danny was no cowboy. His trip was calculated and low-risk—at the time, no foreign journalist had ever been kidnapped in Pakistan. In an email, Danny told me: “I’m anxious to go to Afghanistan, but I’m not anxious to die.” He shared the article with his mother, worried about her son’s safety like any parent would be, and added this warning: “Don’t freak out too much about my story in today’s paper.” What he wrote from Bahawalpur was prophetic—the militant infrastructure was alive, well-funded and protected by the state. He warned the world of Pakistan’s terrorism industry. And then it destroyed him. Two of the men involved in Danny’s kidnapping were also from Bahawalpur. Arif, or

Hashim Qadeer, who arranged the meeting with Omar Sheikh that set Danny up for abduction, and Salman Saqib, who picked up photos of Danny in captivity in chains with a gun to his head. These were not abstract extremists. They were foot



soldiers raised in the very soil where India struck this week. I’ve lived this story as a friend and a colleague, studying every step of Danny—and the militants. And it’s clear: Bahawalpur was not a backdrop. It was a base. The killing of Abdul Rauf does not bring Danny back. It does deliver some justice. And it brings the world a step closer to recognising the deadly consequences of appeasing extremism. Pakistan’s military and intelligence establishment have long used men like Abdul Rauf, Masood Azhar and Omar Sheikh as strategic assets against India—only to see them bring ruin to Pakistan itself: to schoolchildren, civil society leaders and journalists.

What India did this week was not only a military action. It was a strike on impunity. It was a historical reckoning. Bahawalpur is a symbol of the terror infrastructure that the Pakistani state has harboured, protected and exported. I still remember the chill I felt when I first heard of Bahawalpur. It was late January 2002. My dear friend and colleague, Wall Street Journal reporter Daniel Pearl, had just left a home I had rented on Zamzama Street in Karachi for an interview from which he never returned. We soon learned terrorists in Pakistan had kidnapped Danny. As we tried to trace Danny’s steps, one name kept surfacing: the dusty city of Bahawalpur. In the days that followed, we learned terrorists had murdered Danny, brutally beheading him and cutting him into pieces. Twenty-three years have passed, but the chain of events that led to Danny’s murder continues to haunt us—and it runs straight through Bahawalpur. This week, India’s Operation Sindoor launched an airstrike on Bahawalpur and other terrorist targets, killing terrorist chief Abdul Rauf Azhar. To be clear, Abdul Rauf did not kidnap or murder Danny. But in 1999, he masterminded the hijacking of Indian Airlines flight 814, which forced India to release three terrorists - including his brother, Masood Azhar, and a British Pakistani, Omar Sheikh, who would go on to lure Danny into captivity. Another brother, Ibrahim Azhar, was a hijacker on Flight 814. Abdul Rauf opened the prison door that allowed a kidnapper to walk free. His killing is a reminder that those who enable terror must answer for their actions. Bahawalpur, where Abdul Rauf enjoyed a safe haven, is more than just a city.

EPFO services simplified: Now check your PF balance with just a call or SMS

New Delhi. If you are a member of the Employees’ Provident Fund (EPF), you no longer need to visit the office or log in online every time you want to check your account details. The Employees’ Provident Fund Organisation (EPFO) now offers simple services that let you check your provident fund balance through a missed call or a quick SMS. These services are free, easy to use, and work even if you don’t have a smartphone or internet access.

Before you use these services, make sure your Universal Account Number (UAN) is active and linked to at least one of these: your bank account, Aadhaar number or PAN. Also, your mobile number must be registered with your UAN on the EPFO portal. Once that’s done, you’re all set.

EPFO MISSED CALL SERVICE

To use the missed call service, just give a missed call to 9966044425 from your registered mobile number. The call will disconnect automatically after two rings, and you won’t be charged anything. After that, you’ll receive a text message with details of your last EPF contribution and your current PF balance. The above service is available 24 by 7 and is completely free.

EPFO SMS SERVICE

If you prefer to use the SMS service, you can send a text message from your registered mobile number to 7738299899. Type “EPFOHO UAN” and send it to the number. You’ll receive a reply with your PF balance and last contribution details.

WANT EFP DETAILS IN REGIONAL LANGUAGE? This SMS service supports multiple Indian languages. If you want to get the message in your regional language, just add the first three letters of that language after “UAN” in the SMS.

For example, if you want the information in Telugu, type “EFOHO UAN TEL” and send it to 7738299899. You can get the SMS in languages such as Hindi, Punjabi, Gujarati, Marathi, Kannada, Tamil, Malayalam, Bengali and more. But remember, the SMS must be sent from the mobile number that’s linked with your UAN.

Trump moves to cut drug prices, shaking up Indian pharma exports

New Delhi. India’s \$7 billion pharma exports to the US may face a major setback as President Donald Trump is set to sign an executive order aimed at slashing prescription drug prices in the United States by up to 80%. In a post on the social media platform Truth Social, Trump said: “For many years, the world has wondered why prescription drugs and pharmaceuticals in the United States of America were so much higher in price than they were in many other nations...” While Trump said there are no correct or rightful answers to this question, he promised that prescription drug and pharmaceutical prices would be reduced by 30% to 80%. “They will rise throughout the world in order to equalize and, for the first time in many years, bring fairness to America. I will be instituting a Most Favoured Nation (MFN) policy whereby the United States will pay the same price as the nation that pays the lowest price anywhere in the world,” he said.

Experts believe this move could prompt a global realignment of drug pricing, as major pharmaceutical companies come under pressure to compensate for reduced margins in the U.S. by pushing for higher prices in traditionally low-cost markets such as India. This may be done through renewed demands for stricter patent regimes in trade negotiations. India has long resisted adopting additional patent protections often advocated by developed nations in Free Trade Agreements (FTAs). These measures include data exclusivity, automatic patent term extensions, patent linkage, and broader patentability rules that support evergreening practices. But things may change now. “Trump’s MFN pricing policy should be a wake-up call. As pharmaceutical companies face tighter price controls in the West, they will redouble their efforts to raise prices in markets like India. The battleground is no longer just legal—it has moved to trade negotiations. India must respond with strategic clarity and unyielding resolve,” says Ajay Srivastava, Founder of the Global Trade Research Initiative (GTRI), an international trade think tank.

Trump’s announcement resulted in Indian pharma stocks taking a beating on Monday. Most pharma manufacturers’ shares fell by over 1% by Monday noon, with Sun Pharma shares declining by almost 3%.

Gold And Silver Prices : Check Rates In Major Cities Including Mumbai, Delhi, And Chennai

New Delhi. Gold and silver prices fell sharply on Monday as global investors moved away from safe-haven assets. Positive signals from US-China trade talks and a stronger U.S. dollar dampened demand for precious metals. On the Multi Commodity Exchange (MCX), gold futures for June dropped 2.25 per cent (Rs 2,169) to Rs 95,500 per 10 grams, while silver futures for May slipped 0.6 per cent (Rs 585) to Rs 96,221 per kg. Gold and silver prices dropped on Monday as investors to riskier assets amid improving global sentiment. The optimism around US-China trade talks and a strong U.S dollar pulled down demand for precious metals. This caused a sharp fall in their prices on the Multi Commodity Exchange (MCX). Gold prices slipped as renewed optimism around global trade pushed investors away from safe-haven assets. In early Asian trade, spot gold fell 1.4 per cent to 3,277.68 dollars an ounce, while U.S. gold futures dropped 1.9 per cent to 3,281.40 dollars. The decline comes after reports that U.S. and Chinese negotiators reached a “key consensus” during weekend talks in Switzerland, with a joint statement expected from Chinese Vice Premier He Lifeng later on Monday.

Will India's trade with Turkey, Azerbaijan suffer amid tensions with Pakistan

Over the years, the trade between India and Azerbaijan has grown significantly, jumping from \$50 million in 2005 to \$1.435 billion in 2023. Further, India imported goods worth \$1.235 billion and exported products worth \$201 million to Azerbaijan, according to the official data.

New Delhi. India shares a strong business relationship with both Turkiye and Azerbaijan, with trade ties worth over \$12 billion. While travel from India to these countries has grown in recent years, the current border tension between India and Pakistan could affect Indian tourists heading there. Both Turkiye and

Azerbaijan have shown support for Pakistan, prompting some travel platforms to advise Indians to avoid non-essential visits. But it’s not just about holidays. These two countries are also important trade partners for India. Let’s have a closer look at how India’s ties with them go beyond tourism.

AZERBAIJAN: OIL, TRADE AND RISING VISITORS

Azerbaijan has become a key oil supplier to India. In 2023, India was the third-biggest buyer of crude oil from Azerbaijan, purchasing crude oil worth \$1.227 billion, as per data from the Ministry of External Affairs (MEA). Over the years, the trade between the two nations has grown significantly, jumping from \$50 million in 2005 to \$1.435 billion in 2023. Further, India imported goods worth \$1.235 billion and exported products worth \$201 million to Azerbaijan, according to the official data.

On the tourism front, Azerbaijan has seen a

big jump in Indian visitors. In 2023, Azerbaijan welcomed 1.17 lakh Indian visitors in 2023, nearly double the 60,731 arrivals in 2022. This number rose further to 2.43 lakh in 2024. There are now 10



direct weekly flights from Delhi to Baku, seven by IndiGo and three by Azerbaijan Airlines. India ranks as the fourth-largest tourist source for Azerbaijan, after Russia, Turkiye, and Iran.

TURKIYE: A BIGGER TRADE PARTNER

ADVERTISEMENT

Meanwhile, India’s trade with Turkiye has seen steady growth in recent years. In 2022-23, the total trade between the two countries crossed \$13.8 billion. In FY 2023-24, trade stood at \$10.43 billion, with India exporting goods worth \$6.65 billion and importing \$3.78 billion. Turkiye has also invested in India, with total FDI at \$227.5 million from April 2000 to December 2023. Meanwhile, Indian companies have invested around \$200 million in Turkiye between August 2000 and March 2024.

TRAVEL CONCERNS AMID RISING TENSIONS

Turkiye and Azerbaijan have both become popular travel spots for Indians. Turkiye welcomed 3.3 lakh Indian tourists last year, a rise of 20.7% compared to 2022. However, with current tensions on the India-Pakistan border and both countries backing Pakistan, many Indian travel platforms have started issuing warnings. Some have even stopped taking new bookings for now.

Pakistan's stock exchange halts trading for an hour. Here's why

New Delhi. In a dramatic start to the week, Pakistan’s stock exchange was forced to halt trading for an hour after its benchmark KSE-100 index jumped 8.84% in early trade, triggering regulatory circuit breakers. The surge was driven by easing geopolitical tensions following four days of heavy cross-border shelling, which ended with a surprise ceasefire agreement over the weekend.

According to a notification from the Pakistan Stock Exchange (PSX), all equity and equity-based markets were temporarily suspended after the KSE-30 index rose more than 5% from the previous session’s close — the threshold for a market halt under PSX rules. Investor optimism wasn’t confined to Karachi. Dalal Street saw a similar wave of relief as Indian benchmarks rallied nearly 3% in early trade. The BSE Sensex was up 2298.41 points to 81,752.88 at 11:51 am, while the NSE Nifty50 jumped 714 points to 24,721.30.

The rally across both countries

highlights how sensitive markets are to geopolitical shifts, particularly in regions with historical volatility. The



India-Pakistan ceasefire, coming after days of missile and drone strikes, injected a dose of calm into markets that had braced for a more prolonged standoff. Back in India, heavyweight gainers such as Adani Ports, Infosys, Axis Bank, HDFC Bank, and Reliance surged around 4%, pushing up the total market capitalisation of BSE-listed companies by over Rs 11 lakh crore. Broader market indices followed suit,

reflecting widespread buying. Kranthi Bathini, Director – Equity Strategy at WealthMills Securities, said the Indian market rally was backed not only by the ceasefire but also by improving global cues. “The de-escalation between India and Pakistan has lifted investor sentiment, and the positive progress on US-China trade relations is adding to the momentum,” he said.

Bathini added that the India VIX had cooled below 20, signalling reduced volatility, while solid earnings with no major negative surprises have helped sustain the uptrend.

With the ceasefire acting as a short-term tailwind, both Indian and Pakistani markets appear to be pricing in a period of relative calm. However, analysts caution that sustained gains will hinge on broader fundamentals — including upcoming economic data, Q4 earnings, and how long the diplomatic détente lasts.

IndusInd Bank faces tough questions from auditors over possible fraud: Report

New Delhi. IndusInd Bank is facing serious questions from its auditors about a possible case of financial wrongdoing linked to its accounting of foreign currency derivative trades. Auditors are asking the bank to clearly say whether the issue is an error, a technical mismatch, or an actual fraud, reported The Economic Times. So far, IndusInd Bank has described the issue as a “discrepancy”. This is the term it has used in its stock exchange notices and in talks with analysts and credit rating firms. However, with the accounting problems now under review by auditors, the bank’s management will need to be more clear and specific in its explanation.

AUDITORS SEEK

CLEAR ANSWERS

As per the report, the issue has reached a point where the bank’s board of directors, led by chairman Sunil Mehta, and the audit committee, headed by Bhavna Doshi, must decide how to define the problem.

Under Indian law, if auditors believe that a fraud involving more than Rs 1 crore has taken place, they are required to report it to the government. If it is under Rs 1 crore, they must inform the bank’s board or audit committee.

In this case, the accounting issue may result in losses of nearly Rs 2,000 crore. If the bank officially calls it fraud, the auditors will have to report it to the Ministry of Corporate Affairs. The bank is expected to make its

position clear soon, as its annual financial statements are due, and they will reflect the full impact of the losses related to foreign exchange derivatives and its microfinance business.

WHAT CAUSED THE ISSUE?

According to the report, the problem began from different accounting methods used for two connected transactions. On one side, the bank raised deposits in dollars and yen through internal deals between departments. On the other side, its treasury carried out forex derivative trades in the inter-bank market with other banks. One part of these transactions used accrual accounting, where profits or losses are recorded as they happen over time.

Pakistan agreed to a ceasefire over the weekend. The temporary calm across the border soothed geopolitical nerves and re-energised risk appetite among foreign and domestic investors alike.

Adding to the positive momentum was the improved global backdrop. Reports of progress in US-China trade negotiations and the recent sovereign credit rating upgrade for India by Morningstar DBRS to ‘BBB (Stable)’ further boosted investor sentiment.

Analysts say the market is reacting to a confluence of supportive cues: geopolitical relief, global tailwinds, and strong domestic fundamentals.

With foreign institutional investors returning to the buying table and key technical levels being breached, several large-cap and sectoral stocks could continue to see bullish traction in the near term.



Asian shares advance as details awaited on progress in China-US trade talks

Chinese Vice Premier He Lifeng said both sides had agreed to "establishing a consultation mechanism" for further discussions on trade and economic issues.

HONG KONG. Asian shares advanced Monday after two days of trade talks between China and the US made what the US side said was “substantial progress.” US futures and oil prices advanced. Officials said a joint statement would be issued later Monday following the trade talks in Geneva over the weekend. Investors are also watching for developments in other flashpoints including clashes between India and Pakistan, the war in Ukraine and conflict in the Middle East. India’s Sensex jumped about 2.5% after it and Pakistan agreed to a truce after talks to defuse their most serious military confrontation in decades. The two armies have exchanged gunfire,

artillery strikes, missiles and drones that killed dozens of people. In Hong Kong, the Hang Seng gave up early gains to trade up 0.6% at 23,009.64, while the Shanghai Composite Index picked up 0.4% to 3,355.54. Chinese EV battery maker CATL, or Contemporary Amperex Technology Co., Ltd., said in a prospectus filed with the Hong Kong Stock Exchange that it plans to raise nearly \$4 billion in a share listing. US Treasury Secretary Scott Bessent said there was “substantial progress” in the weekend trade talks but offered scant information on exactly what the negotiations entailed. Separately, Chinese Vice Premier He Lifeng said both sides had agreed to “establishing a consultation mechanism” for further discussions on trade and economic issues. Elsewhere in Asia, Japan’s Nikkei 225 added less than 0.1% to 37,519.80, while the Kospi in Seoul gained 0.5% to 2,589.30. Australia’s S&P/ASX 200 climbed 0.2% to 8,249.70.

Taiwan's Taixi gained 0.9%.

On Friday, US stocks drifted, with the S&P 500 edging 0.1% lower to 5,659.91. It finished the week with a modest dip of 0.5%. It was the first week in seven where the index at the heart of many 401(k)

accounts moved by less than 1.5%, after careening on fears about President Donald Trump’s trade war and hopes that he’ll relent on some of his tariffs.

The Dow Jones Industrial Average dipped 0.3% to 41,249.38, while the Nasdaq composite edged up by less than 0.1% to 17,928.92. Apart from trade talks and



other geopolitical factors, the flow of earnings reports for the start of the year from companies is slowing but still moving markets. Expedia sank 7.3% even though the travel website reported a stronger profit for the latest quarter than analysts expected. The owner of Vrbo and Hotels.com said demand was weaker than it expected during the quarter, and it highlighted softer-than-expected demand in the United States, as well as a

nearly 30% decline in bookings from Canada to its southern neighbor.

Other travel-related companies, including Hilton and Airbnb, have reported a similar softening in travel demand to the U.S. in their recent earnings reports.

Fast-casual restaurant chain Sweetgreen wilted by 16.2% after the salad seller reported a slightly larger loss for the latest quarter than analysts expected.

They offset a 28.1% rally for Lyft, which delivered a stronger profit for the latest quarter than analysts expected. The company said it reached the highest weekly ridership levels in its history during the last week of March. Taiwan Semiconductor Manufacturing, the chip giant known as TSMC, offered an encouraging report, saying its revenue in April leaped 48.1% from a year earlier. That sent its stock that trades in the United States up 0.7%. Insulet jumped 20.9% for the biggest gain in the S&P 500 after the medical device company reported stronger results for the latest quarter than analysts expected.

In other dealings early Monday, US benchmark crude oil gained 38 cents to \$61.40 per barrel. Brent crude, the international standard, added 34 cents to \$64.25 per barrel.

Proud of you: Support pours in for Vikram Misri after trolls target his family

Soon after Vikram Misri -- who had led the press briefing throughout Operation Sindoor -- was subjected to intense online trolling following New Delhi's de-escalation agreement with Islamabad on Saturday, several senior diplomats and politicians came out in his defence.

New Delhi. Foreign Secretary Vikram Misri faced online abuse, with many targeting his family -- including his daughters -- following New Delhi's de-escalation agreement with Islamabad on Saturday. Soon after Misri -- who had led the press briefing throughout Operation Sindoor -- was subjected to intense online trolling, several senior diplomats and politicians came out in his defence.

Strongly condemning the online attack, All India Majlis-e-Ittehadul Muslimeen (AIMIM) chief Asaduddin Owaisi said an "honest, hard-working" officer like Misri shouldn't be attacked for merely relaying a decision taken by the Centre.

"Mr Vikram Misri is a decent, honest, hard-working diplomat working tirelessly for our nation. Our civil servants work under the executive this must be remembered & they shouldn't be blamed for the decisions taken by the executive or any political leadership running Watan E Aziz," he posted on X.

On the other hand, Samajwadi Party chief Akhilesh Yadav blamed the Centre for not

defending Misri's honour, clarifying that he was just the messenger. "It is the government's responsibility to make decisions - not individual officers," he wrote on X. "Some anti-social criminal elements are openly crossing all limits of abusive language against the officer and his family, but neither the BJP government nor any of its ministers are coming forward to protect his honour and respect or discussing possible action against those who make such unwanted posts," Yadav further wrote. Former foreign secretary Nirupama Menon Rao called the online abuses "utterly shameful," saying it

"crosses every line of decency." "It's utterly shameful to troll Foreign Secretary Vikram Misri and his family over the India-Pakistan ceasefire announcement. A dedicated diplomat, Misri has served India with professionalism and resolve, and there is no ground whatsoever for his vilification. "Doxing his daughter and abusing his loved ones crosses every line of decency. This toxic hate must stop—stand united behind our diplomats, not tear them down," she posted on X. After US President Donald Trump, in a surprise social media post, announced "full and immediate ceasefire" between India and Pakistan on Saturday, Misri, in a press briefing on Saturday evening, said that the Director General of Military Operations (DGMO) of both the sides agreed to reach an understanding to stop all military actions on land, air and sea with immediate effect. Following his announcement, abusive words such as "traitor," "gaddar," and "deshdrohi" were hurled towards him, with some posts even questioning the citizenship of his daughters.



Two people killed as birthday party brawl turns fatal in Tamil Nadu

New Delhi. Two men were killed in Tamil Nadu following a violent brawl during a birthday celebration on Saturday. The two men, Vimal and Jagan, were reportedly friends with multiple pending criminal cases against them at various police stations. The tragic incident unfolded when Vimal and Jagan, both intoxicated, attended the birthday party. A heated argument during the party escalated into a physical altercation, with the two men reportedly attacking each other.

The fight ended with Vimal losing his life on the spot, while Jagan, severely injured, was rushed to a nearby hospital by locals. Unfortunately, he succumbed to his injuries shortly after arriving. The Maraimalai Nagar Police have launched an investigation into the incident. Authorities are currently on the lookout for three suspects who fled the scene following the altercation. Further investigations are ongoing.

13 killed, several injured as truck rams trailer in Chhattisgarh



New Delhi. At least 13 people lost their lives in a road accident, including nine women, two girls, one boy, and a six-month-old infant, after a truck collided with a trailer in Chhattisgarh.

11 people also sustained injuries in the crash, as reported by the news agency . After the accident, emergency services rushed the injured to the Kharsora Community Health Centre and Raipur Medical College for immediate treatment.

Reportedly, the victims were returning from a Chhathi ceremony held in Bana Banarsi village when their vehicle collided with a trailer truck. Gaurav Singh, Raipur district collector, told news agency PTI that district administration officials also reached the spot. Police registered a case and the matter is being investigated, the collector further said.

Reports of explosion in Udhampur, drone activity J&K are false: Government

New Delhi. The government on Sunday dismissed as "false" social media reports about explosions in Udhampur and drones being spotted in certain areas of Jammu and Kashmir. "Claims of heavy explosions in Udhampur are circulating on social media. The claim is FALSE. There have been no explosions in Udhampur," the Press Information Bureau's (PIB) Fact Check Unit said in a post on X. It said these rumours were being spread to create panic and urged people to rely only on official government sources for accurate information.

The PIB's Fact Check Unit also dubbed as "fake" claims on social media that drones had been spotted in certain areas of Jammu and Kashmir. "This claim is fake. There is no drone activity in Jammu and Kashmir," it said on X. Social media has been awash with various claims regarding the recent military conflict between India and Pakistan in wake of the April 22 terror attack in Pahalgalam. The Indian Armed Forces carried out strikes against terror sites inside Pakistan and Pakistan-occupied Kashmir (PoK) in the early hours of Wednesday to avenge the attack.

Pakistan retaliated by sending swarms of drones across the border into India at locations from Leh in Ladakh to Bhuj in Gujarat that were repulsed by the armed forces' air defence systems.

Pakistan reached out to India on Saturday with a request to cease the hostilities that was accepted only after a strong warning that any future misadventure would be dealt with firmly.

No shelling, no firing: First calm night along LoC in 19 days, says Army

After India and Pakistan agreed to a ceasefire on Saturday evening, the intervening night of Sunday and Monday remained largely peaceful across Jammu and Kashmir and other areas along the Line of Control and International Border, the Army said. No incidents of shelling and firing were reported, marking the first calm night in 19 days.

The night of May 11 marked a significant shift, bringing the first complete lull in ceasefire violations since the Pahalgalam attack on April 22. From April 23 to May 6, incidents of small arms fire were reported across multiple sectors along the Line of Control, escalating to heavy artillery shelling and aerial attacks between May 7 and 11.

Normalcy has begun to return in Poonch's Surankot, a border area that

had turned into a ghost town recently after it bore the brunt of intense shelling and violations. This comes after no ceasefire violations were



reported last night across border areas after the ceasefire agreement. Just two days ago, Surankot witnessed heavy shelling, causing panic among residents. Following the attack, residents fled the town, some took shelter in nearby hill villages and in bunkers, while others moved to safer

parts of Jammu. With the situation now improving, people are hoping to return to their homes in Poonch soon.

Many visuals from Srinagar, Pathankot, Rajouri, Akhnour, Jammu, Kulgam, Sri Ganganagar and Budgam have surfaced online that show the situation is normal.

Normalcy has returned not just to the border areas but also to other cities, including Chandigarh, where all restrictions were officially withdrawn on Sunday. "As a result, daily life has resumed and the situation is now stable," the Chandigarh Deputy Commissioner said.

Shops and other commercial establishments are allowed to remain open as per usual timings. Citizens are requested to avoid spreading any kind of false information or misinformation, the Deputy Commissioner added.

NIA arrests key Khalistani terror operative involved in 2016 Nabha jailbreak

New Delhi. The National Investigation Agency (NIA) on Sunday successfully caught a key Khalistani operative, Kashmir Singh Galwaddi, who had been actively involved in the 2016 Nabha jailbreak and was linked to foreign-based Khalistani terrorists, including Harwinder Singh Sandhu.

Galwaddi, a criminal from Ludhiana, Punjab, was arrested in Motihari, Bihar, in a coordinated operation with local Motihari Police. His arrest is part of the ongoing investigation into a major Khalistani terror conspiracy case.

Galwaddi, who has been on the run since his escape from the Nabha jail in 2016, has been closely associated with Rinda and other designated Khalistani terrorists.

As a significant figure in the Babbar Khalsa International (BKI), Galwaddi played a crucial role in providing shelter, logistical support, and terror funds to terrorists who had escaped to Nepal after executing various terror

activities in India. Among these activities was the RPG attack on the Punjab Police Intelligence Headquarters. Galwaddi was identified as a proclaimed offender in the NIA case, which was filed to investigate the growing links between terror groups



such as BKI, Khalistan Liberation Force (KLF), and the International Sikh Youth Federation (ISYF). The NIA initiated this case suo moto in August 2022 to probe the terrorist activities orchestrated by leaders and members of these banned organisations. The investigation

revealed a complex nexus between terror groups and organised criminal gangs, with both groups involved in smuggling terrorist hardware—including arms, ammunition, explosives, and IEDs—from across the border to execute terror attacks across India.

In the past two years, the NIA declared Galwaddi a proclaimed offender and issued non-bailable arrest warrants against him. A cash reward of Rs. 10 lakh has also been announced by the agency for any information leading to his capture. In July 2023, NIA filed chargesheets against nine individuals, including Sandhu and Landa. In the following months, the agency filed two supplementary chargesheets against six other individuals.

In August 2024, the NIA secured the extradition of Landa's brother, Tarsem Singh, from the UAE, and filed a third supplementary chargesheet in December 2024.

Pahalgalam attack, Op Sindoor, strikes, ceasefire: Timeline of India-Pak tensions

New Delhi. India and Pakistan announced a truce on Saturday after four days of intense missile and drone barrage in the region's most serious military escalation since the Kargil war. The hostilities, triggered by a deadly terror attack in Kashmir, saw both nations target each other's military infrastructure in a series of retaliatory strikes.

The halt in fighting came after over 100 terrorists were killed by India in cross-border strikes under Operation Sindoor, targeting terrorist hubs in Pakistan and Pakistan-occupied Kashmir. The US played a behind-the-scenes role in "pushing" both sides toward a cessation of hostilities. However, before either government could make a formal announcement, US President Donald Trump swooped in to announce the pause. Within hours though, shelling resumed along the Line of Control (LoC), before subsiding overnight. Since then, a fragile calm has taken hold across the India-Pakistan border.

Below is a detailed timeline of events leading up to Operation Sindoor, the escalation, and the ceasefire understanding:

April 22:



In one of the deadliest terror attacks in Kashmir in recent years, 26 men were gunned down at a tourist hotspot in Pahalgalam by terrorists linked to the Resistance Front, an offshoot of Lashkar-e-Taiba. Survivors reported that the assailants selectively targeted Hindus before opening fire. The brutal attack escalated tensions between India and Pakistan, setting off a series of retaliatory diplomatic and military moves.

April 23:

India responded swiftly by downgrading diplomatic ties with Pakistan, suspending the Indus Waters Treaty, and closing the Attari-Wagah border. Simultaneously, a massive manhunt for the perpetrators was launched. Pakistan denied any role in the attack, and warned that any military retaliation by India would be considered "an act of war."

April 24:

In a tit-for-tat move, both countries cancelled visas and ordered the evacuation of each other's citizens. Pakistan also shut down its airspace to Indian-operated aircraft and halted all trade — direct or through third countries. Heightened war rhetoric emerged from Islamabad, with veiled threats of nuclear retaliation.

April 25:

Pakistan initiated ceasefire violations across the Line of Control (LoC) and suspended the Simla Agreement. The United Nations, the United States, and other Western nations urged both sides to de-escalate and exercise restraint.

April 26:

Amid rising tensions, Pakistani Prime Minister Shehbaz Sharif vowed a "full-force" response if India attempted to divert water resources. US President Donald Trump and Iran offered to mediate between the two nuclear-armed neighbours.

April 30:

Pakistan continued to violate the ceasefire for a fifth consecutive night. In a provocative claim, Pakistan's Information Minister alleged that India was planning a military strike within 24 to

36 hours.

May 1:

US Secretary of State Marco Rubio reached out to External Affairs Minister S Jaishankar and National Security Advisor Ajit Doval, as well as to Pakistani PM Shehbaz Sharif. According to sources, Jaishankar informed him of India's intent to strike.

US State Department spokesperson Tammy Bruce says Rubio in his call with India expressed sorrow over the killings in Pahalgalam and reaffirmed the US's "commitment to cooperation with India against terrorism".

May 3:

As tensions surged, Pakistan test-fired a ballistic missile. India responded by cutting off all mail and trade routes with Pakistan, banning Pakistani vessels from Indian ports, and prohibiting its own ships from entering Pakistani waters.

May 7:

India launched Operation Sindoor, conducting precision missile strikes on nine terror hideouts belonging to Lashkar-e-Taiba, Jaish-e-Mohammad, and Hizbul Mujahideen in Pakistan and POK. The Ministry of Defence said civilian and military structures were deliberately avoided.

Terror camps hit, Kashmir narrative changed: What India achieved under Op Sindoor

New Delhi. In a decisive response to the brutal killings of Indian civilians in Pahalgalam on April 22, India launched Operation Sindoor—a massive military retaliation targeting terror camps deep inside Pakistan and Pakistan-occupied Kashmir (POK). The operation achieved multiple strategic and tactical objectives, shifting the regional security paradigm and delivering a strong message against terrorism.

More than 100 terrorists, including those involved in the 1999 Indian Airlines flight (IC-814) hijacking and the 2019 Pulwama attack on security personnel, were killed in Indian strikes. India destroyed nine terror camps with precision strikes and the situation escalated as a rattled Pakistan fired missiles and drones, targeting India's borders in Jammu and Kashmir, Punjab and Rajasthan, prompting fierce retaliation from India. What followed was four days of drone attacks and missile strikes and firing along the Line of Control (LoC) pushing both countries to the brink of war.

After four days of continuous tensions and escalations, the two sides reached an understanding to stop all firings and military actions on land, air and sea with immediate effect on May 10. From May 7 to May 10, India showed to the world how it intends to answer terrorism.

NINE TERROR CAMPS DESTROYED

Indian forces neutralised nine high-value terror launch pads across Pakistan and PoK. These camps were operated by terror outfits including Lashkar-e-Taiba, Jaish-e-Mohammed, and Hizbul Mujahideen. Intelligence identified these locations as major hubs for training and planning attacks against India.

DEEP STRIKES INTO PAKISTAN'S MAINLAND

Going beyond PoK, India executed deep strikes that extended hundreds of kilometres into Pakistan's heartland. For the first time, Indian jets targeted terror infrastructure in Punjab province, including sensitive hubs like Bahawalpur—areas even US drones had avoided. India unequivocally demonstrated that no geography within Pakistan is off-limits if terror stems from its soil.

KEY TERROR OPERATIVES KILLED

Several high-value terror targets were eliminated. India wiped out leadership of multiple modules, including names on the country's most wanted list, in a single night.

Multiple high-value Pakistani terrorists, including those involved in the 1999 Indian Airlines flight (IC-814) hijacking and the 2019 Pulwama attack on security personnel, were among the 100 terrorists targeted in Operation Sindoor.

ARED LINE DRAWN

Through Operation Sindoor, India asserted a doctrinal shift. The government established a new red line—one that makes it clear that terrorism as a state policy will be met with swift and visible consequences. This operation firmly rejects the old separation between terrorists and their sponsors, placing direct accountability on the Pakistani establishment.

'NEW NORMAL'

India moved into a new paradigm by targeting both terrorists and their backers. The operation challenged long-standing assumptions about Pakistan's ability to shelter rogue elements within its security apparatus. By hitting deep and hard, India destroyed the illusion of impunity that surrounded these actors.

"India has also set a 'new normal' in response to Pakistan-backed cross-border terrorism through the operation and Prime Minister Narendra Modi directed the armed forces that Indian retaliation to any action by the Pakistani military should be "bigger and stronger", government sources said.

PAK'S FRAGILE AIR DEFENCE EXPOSED

Indian forces bypassed and jammed Pakistan's Chinese-made air defence systems. In a precise 23-minute window, Indian Rafale jets equipped with SCALP missiles and HAMMER bombs carried out the mission without any losses. The operation exposed critical gaps in Pakistan's air defence preparedness.

SHOW OF INDIA'S ROBUST AIR DEFENCE

India also showcased its layered and modern air defence capabilities. The Akashteer Air Defence System successfully neutralised hundreds of Pakistani drones and missiles. Its effectiveness not only secured Indian skies but positioned it as a credible global export contender.

NEWS BOX

Ukraine says Russia fired 108 drones overnight despite ceasefire deadline

KYIV. Ukraine said Russia had fired over a hundred drones overnight despite attempts from Kyiv's allies to get Moscow to begin a 30-day ceasefire on Monday.Russia's leader Vladimir Putin answered to the ceasefire proposal by suggesting to first hold direct talks, in a bid to appease US President Donald Trump, who has been pushing for a quick



peace.Ukraine's Volodymyr Zelensky said he would be willing to meet Putin on Thursday in Turkey but insisted that Russia agree to the 30-day ceasefire, which allies hoped would start Monday.
"From 11:00 pm on May 11, the enemy attacked with 108 Shaheds and other types of drones," the Ukraine air force said, adding that "as of 08:30 am, 55 drones were confirmed downed."
The overnight attacks wounded one person and damaged residential buildings in the southern Odesa region, the military administration said.
They also damaged railway infrastructure and wounded a train driver in the eastern Donetsk region."Ceasefire proposals are being ignored, and the enemy continues attacks on railway infrastructure," Ukrainian national railway operator Ukrzaliznytsia said.

Apartment building fire kills four, critically injures four others in Milwaukee

MILWAUKEE. A Milwaukee apartment building fire that began in a common area and spread to multiple floors Sunday killed four people and critically injured four others.Several more were treated for lesser injuries in the fire that began sometime before 8 a.m. on Mother's Day.The blaze rendered the 85-unit building uninhabitable, displacing an estimated 200 people, Milwaukee Fire Chief Aaron Lipski said at a news conference.Calls came in that people were trapped and jumping from the four-story building's second floor to escape. The first firefighters to arrive were "far, far outmatched" by intense flames, Lipski said.Platform fire trucks rescued people from windows while other firefighters went inside, some crawling on hands and knees to get people out, Lipski said.In all, about 30 people were rescued. The cause was unclear but Lipski expressed confidence it would be figured out in time.Built in 1968, the building predated a law that would have required it to have a sprinkler system and was never retrofitted with one, Lipski noted."Nobody was required to go back in and make that building fire safe," Lipski said. "I have four fatalities here today. I'm not sure what people think is more expensive right now."

House Republicans unveil Medicaid cuts that Democrats warn will leave millions in the US without care

WASHINGTON. House Republicans unveiled the cost-saving centerpiece of President Donald Trump's "big, beautiful bill" late Sunday, at least \$880 billion in cuts largely to Medicaid to help cover the cost of \$4.5 trillion in tax breaks.
Tallying hundreds of pages, the legislation is touching off the biggest political fight over health care since Republicans tried to repeal and replace the Affordable Care Act, or Obamacare, during Trump's first term in 2017 — which ended in failure.While Republicans insist they are simply rooting out "waste, fraud and abuse" to generate savings with new work and eligibility requirements, Democrats warn that millions of Americans will lose coverage. A preliminary estimate from the nonpartisan Congressional Budget Office said the proposals would reduce the number of people with health care by 8.6 million over the decade."Savings like these allow us to use this bill to renew the Trump tax cuts and keep Republicans' promise to hardworking middle-class families," said Rep. Brett Guthrie of Kentucky, the GOP chairman of the Energy and Commerce Committee, which handles health care spending.But Democrats said the cuts are "shameful" and essentially amount to another attempt to repeal Obamacare."In no uncertain terms, millions of Americans will lose their health care coverage," said Rep. Frank Pallone of New Jersey, the top Democrat on the panel. He said "hospitals will close, seniors will not be able to access the care they need, and premiums will rise for millions of people if this bill passes."
As Republicans race toward House Speaker Mike Johnson's Memorial Day deadline to pass Trump's big bill of tax breaks and spending cuts, they are preparing to flood the zone with round-the-clock public hearings this week on various sections before they are stitched together in what will become a massive package.The politics ahead are uncertain. More than a dozen House Republicans have told Johnson and GOP leaders they will not support cuts to the health care safety net programs that residents back home depend on. Trump himself has shied away from a repeat of his first term, vowing there will be no cuts to Medicaid.

Reel tensions: Trump film trade war looms over Cannes

PARIS. Donald Trump's threat of tariffs on foreign-made films risks stoking tensions between the European and American film industries and dominating conversations at the Cannes film festival this week.
The US president has added a trade war to the sector's list of concerns that already included competition from streaming platforms.The already tricky commercial outlook for big-screen owners and film producers darkened considerably last Sunday when Trump said he wanted 100-percent tariffs on movies "produced in foreign lands".Even if most observers think the proposal is unworkable, it risks destabilising an industry that is highly globalised and depends on open trade.
"It'll be one of the big issues in Cannes," said Eric Marti from US-based media measurement agency Comscore.He said statements from another American leader -- the co-CEO of Netflix, Ted Sarandos -- had also focused minds.Sarandos said recently that cinema-going was "an outmoded idea for most people", pointing to the fact that audience numbers worldwide have not rebounded since the Covid pandemic.The festival in Cannes from Tuesday will see

directors, actors and distributors try to make sense of Trump's intentions and those of his Hollywood advisors, actors Jon Voight, Mel Gibson and Sylvester Stallone."We're a bit perplexed," Marti told AFP. "We don't know how it's going to work in practice."
Trump's tariff salvo is part of a picture of growing tension between Europe and the US over the film and TV industries since the former reality TV star returned to the White House in January.As part of his ultra-nationalist "Make America Great Again" agenda, Trump's Republican administration also has EU regulations that protect and promote European cinema in its crosshairs.The regulations take many forms but typically include measures such as taxing cinema tickets to fund independent filmmakers, quotas for European or non-English-language productions, or forcing major studios to fund domestic productions.In France, American streaming platforms Netflix, Amazon and Disney have to invest in French-language films or series in order to

operate in the country.
In a February 21 memo, Trump took aim at what he called "overseas extortion", with a particular mention of laws that "require American streaming services to fund local



productions".American film industry groups such as the Motion Picture Association and the Directors Guild of America (DGA) have also lobbied the Trump administration to protest against European regulations.
A group of leading French film figures, including "Emilia Perez" director and Cannes winner Jacques Audiard, fired back

with an open letter to the DGA last month."At a time when the gap between the United States and the rest of the world is widening, we believe it is more important than ever for European and American filmmakers to remain united," they wrote.French Culture Minister Rachida Dati vowed last week to defend French films "whatever the cost", noting that "on the other side of the Atlantic, powerful players in this industry are hostile to the French cultural exception".Cannes has always championed independent arthouse films but it also reserves part of its programme to Hollywood blockbusters made by major American studios to attract audiences.This year will see Tom Cruise return for the world premiere of the latest and last instalment of his "Mission: Impossible" series, three years after he lit up the Riviera while promoting "Top Gun: Maverick".While he can be expected to steer clear of politics and controversy, there will be plenty of Trump critics in attendance.

Kurdish militant group, PKK, will disband and disarm as part of peace initiative with Turkey

The group has led an armed insurgency since 1984 that has left claimed tens of thousands of lives.

ANKARA. A Kurdish militant group announced a historic decision Monday to disband and disarm as part of a new peace initiative with Turkey, after four decades of armed conflict.
The decision by the Kurdistan Workers' Party, or PKK, was announced by the Firat News Agency, a media outlet close to the group. It comes days after it convened a party congress in northern Iraq.In February, PKK leader Abdullah Ocalan, who has been imprisoned on an island near Istanbul since 1999, urged his group to convene a congress and formally decide to disband, marking a pivotal step toward ending the decadeslong conflict that has claimed tens of thousands of lives since the 1980s.



On March 1, the PKK announced a unilateral ceasefire, but attached conditions, including the creation of a legal framework for peace negotiations.The group has led an armed insurgency since 1984 that has left claimed tens of thousands of lives. It is listed as a terror group by Turkey and its Western allies.
Firat news said the congress "decided to dissolve the PKK's organizational

structure and the end armed struggle, with the practical implementation of this process to be led and overseen by (Ocalan.) As a result, activities carried out under the name 'PKK' were formally terminated."
Congress assessed that the PKK's struggle had "brought the Kurdish issue to the point of resolution through democratic politics, thus completing its historical mission."

Burkina Faso forces killed at least 100 civilians in March attack: Human Rights Watch

DAKAR. At least 100 civilians were killed by Burkina Faso government forces in March near the western town of Solenzo, Human Rights Watch said Monday.According to victim testimony and videos shared on social media gathered by the rights group, the attackers were Burkina Faso special forces and members of a pro-government militia, the Volunteers for the Defense of the Homeland.The victims were all ethnic Fulani, a pastoralist community that is widespread across the region, which the government has long accused of supporting Muslim militants.An earlier report from Human Rights Watch stated that the government's involvement was likely, because of video evidence on social media, although the findings were not definitive. The government issued a sharp denial when first reports surfaced, saying in a statement it "condemned the propagation, on social media, of images inducing hate and community

violence, and fake information aimed at undermining social cohesion" in the country.
"The viral videos of the atrocities by pro-government militias near Solenzo sent shock waves through Africa's Sahel region, but they told only part of the story," said Ilaria Allegrozzi, senior Sahel researcher at Human Rights Watch. "Further research uncovered that Burkina Faso's military was responsible for these mass killings of Fulani civilians, which were followed by deadly reprisals by an Islamist armed group. The government needs to impartially investigate these deaths and prosecute all those responsible."Burkina Faso authorities did not immediately reply to a request for comment on the group's new report.The landlocked nation of 23 million people has symbolized the security crisis in the arid Sahel region south of the Sahara in recent years. It has been shaken by violence from extremist groups linked to Al-Qaeda

and the Islamic State group, and the governments fighting them.The military junta, which took power in 2022, failed to provide the stability it promised. According to conservative estimates, more than 60% of the country is now outside of government control, more than 2.1 million people have lost their homes and almost 6.5 million need humanitarian aid to survive.The attack in th western Boucle du Mouhoun region, including Solenzo and other towns, began on Feb. 27 and lasted until April 2, involving hundreds of government troops and drones, according to eyewitnesses quoted in the report."The VDPs shot at us like animals, while drones were flying over our heads. Many women and children died because they could not run," said a Fulani herder, 44, from Solenzo, referring to the pro-government militias.After the attack, hundreds of Fulani residents fled across the border into neighboring Mali, the report said.

Trump Says Alcatraz Prison Is Unbreakable. History Says Otherwise

The most famous Alcatraz breakout came in 1962, when Frank Morris, along with brothers John and Clarence Anglin, vanished from the prison in a brilliantly executed escape.

world US President Donald Trump declared "nobody ever escaped from Alcatraz," outlining plans to reopen the island prison. It was shut down more than six decades ago. As far as Trump's claims are concerned, history says otherwise.
On December 16, 1937, inmates Theodore Cole, 25, and Ralph Roe, 32, broke out of the island prison in a "miraculous feat."

Cole, a convicted kidnapper, and Roe, a bank robber, spent months sawing through iron bars in the prison's mat shop.
Taking advantage of heavy fog, the pair slipped through a window and vanished into the bay on a makeshift raft fashioned from two large airtight oil cans tied together. According to reports from the San Francisco Chronicle, they had even packed civilian clothes sealed inside one of the cans, planning to change once they reached land.While officials believed they drowned, a San Francisco Chronicle story published four years later suggested Cole and Roe were "living comfortably" in South American hideouts.The most famous Alcatraz breakout came on June 11, 1962, when Frank Morris, along with brothers John and Clarence Anglin, vanished from the prison in a brilliantly executed escape.
Frank Morris was sent to Alcatraz for his repeated prison breaks. Known for his intelligence (he reportedly had an IQ of

133), Morris was considered the mastermind behind the 1962 escape plan. Brothers Clarence and John Anglin, originally from rural Georgia, were



convicted bank robbers with long rap sheets.On the night of June 11, 1962, Frank Morris and the Anglin brothers pulled off what remains the most famous breakout in US prison history.The trio spent six onths preparing. They used sharpened spoons, cardboard, and glue to tunnel through cell

walls, covering their work with painted cardboard panels. Their escape raft was stitched from over 50 rubber raincoats, sealed using steam pipes. Dummy heads made of papier-mache and real hair were placed in their beds to deceive guards during nightly checks.A converted vacuum cleaner motor helped them create a makeshift drill. A concertina, a musical instrument, was transformed into a bellows to inflate the raft.On the night of the escape, the men crawled through the ventilation ducts, climbed to the roof, descended down a pipe, scaled a barbed-wire fence, and launched their homemade raft into the freezing waters of the San Francisco Bay.
They were never seen again.
The following morning, prison guards discovered the lifelike dummy heads still on the beds. A massive manhunt began, involving the FBI, Coast Guard, and military police.



NEWS BOX

Navjot Singh Sindhu wants 'match winner' Mohammed Shami in England despite poor form

New Delhi. Former India cricketer Navjot Singh Sidhu has backed Mohammed Shami's selection for the upcoming tour of England amid rumours of him being left out of the team. Shami hasn't played Test cricket for 23 months, with his last appearance coming against Australia in the World Test Championship 2023. He made a comeback to international cricket earlier this year in January after a 14-month injury layoff.

However, Shami hasn't been in the best form in the Indian Premier League 2025 (IPL 2025), having scalped just six wickets from nine innings. The speedster has looked completely out of rhythm in the T20 extravaganza raising doubts on his readiness to play Test cricket. Despite his poor form, Navjot Singh Sidhu has backed Shami's selection for the England tour,



mentioning his ability to make the ball nip off the surface. "Let me tell you about Shami — a lot of people might be thinking, 'No, he's expensive with the white ball,' but that's wrong. When the red ball comes into play, the seam protrudes — it's almost upright, and it stays that way. When the seam hits, Shami makes it nip off the surface by about six inches, and that movement causes more trouble than the one that swings in the air. That's why, as a red-ball bowler, he is a match-winner — out and out," Sidhu told Sports Today in an exclusive interview. Shami has played 14 Tests in England and has scalped 42 wickets at an average of 40.50 with best figures of 4/57 in an innings. In his absence, during the Border-Gavaskar Trophy, the onus of leading India's pace attack fell on Jasprit Bumrah's shoulders alone.

Sneh Rana credits bowling coach for Player of the series performance in tri series

New Delhi. India spinner Sneh Rana credited bowling coach Aavishkar Salvi after winning the Player of the Series award in the team's tri-series triumph in Sri Lanka. The Harmanpreet Kaur-led side hammered Sri Lanka by 97 runs in the final and successfully avenged a rare loss against them in the previous fixture. Rana continued her rich form in the final and picked 4/38 in 9.2 overs, dismissing Sri Lanka captain Chamari Athapaththu, Nilakshika Silva, Anushka Sanjeevani and Malki Madara. Following another match-winning show, Rana was thrilled to bits and revealed how she worked alongside the bowling coach and stuck to pace-off deliveries and yorkers.

"I am very pleased to have contributed. Coming after so many months, I worked very hard, so I'm very grateful. The plan was simple - just stick to pace-off deliveries and yorkers. Worked with the bowling coach a lot, and it worked out. (World Cup) Very confident, especially in my team, who worked so hard and played brilliantly," said



Rana. Rana finished as the leading wicket-taker of the tri-nation series with 15 wickets to her name from 5 matches at an average of 14 and an economy of 4.73. As a result, she registered the most wickets by an Indian women's player in a multi-national ODI series and was deservedly adjudged Player of the Series. She registered her best figures during the second match against South Africa as she picked up her maiden five-wicket haul. Rana registered figures of 5/43 in ten overs and triggered a dramatic collapse of the Proteas women's batting line up, who went from 240/4 to 261 all out and set up a 15-run victory for India. The off-spinner was deservedly adjudged Player of the Match for turning the game in India's favour. Rana also scalped 3/31 and 3/45 against Sri Lanka during the league stage.

Nurul Hasan Sohan's bizarre tactic costs Bangladesh A five penalty runs

Bangladesh were handed five penalty runs after the ball hit wicketkeeper Nurul Hasan Sohan's helmet during the match between Bangladesh A and New Zealand A on Saturday.

New Delhi. Wicketkeeper Nurul Hasan Sohan attempted a cheeky move that backfired, costing Bangladesh A five penalty runs in their final one-dayer against New Zealand A on Saturday, May 10, at Sylhet International Cricket Stadium. However, the ball struck a helmet placed behind the batter—belonging to Sohan—resulting in five penalty runs awarded to New Zealand A. With Bangladesh A defending a modest total,



the penalty proved costly as the visitors won by four wickets. In the fifth over of New Zealand's chase, Sohan positioned himself at first slip in an effort to distract batter Rhys Mariu. Fast bowler Ebadot

Hossain delivered a ball outside off stump that nipped back in, prompting Mariu to leave it alone. Bangladesh had already won the series after winning the first two games. On Saturday, Nick Kelly's men

secured a consolation win. After being asked to bat first, Bangladesh scored 226 in 47.4 overs. Left-hander Nasum Ahmed was their standout batter after he scored 67 off 97, laced with nine fours and a six.

Yasir Ali Rabbi also batted beautifully, making 63 off 65 with the help of seven fours and three sixes. Adithya Ashok picked up three wickets while Jayden Lennox, Ben Lister and Dean Foxcroft accounted for two scalps apiece.

New Zealand chased down the target with 10 balls to spare. Mariu and Dale Phillips laid the platform with a 77-run partnership for the opening wicket off 11.2 overs. But New Zealand A got themselves into trouble after being reduced to 166 for six in 34.3 overs.

With 61 runs off 93 balls, Foxcroft and Zakary Foulkes stepped up and took their team past the finish line. While Foxcroft stayed not out on 36 off 43, Foulkes scored an unbeaten 28 off 42 balls. Nasum, Mosaddek Hossain Saikat and Nayeem Hasan took two wickets each.

Rohit Sharma opens up on weakness against left-armers: Defending myself not my job

New Delhi. Star India batter Rohit Sharma has opened up on his weakness against left-arm seamers, calling it a part of the game. Rohit has often been called out for his weakness against the left-arm seamers due to his repeated dismissals against them. In the Indian Premier League 2025 (IPL 2025), the opening batter has been dismissed thrice by the left-arm bowlers as he lost his wicket against Khaleel Ahmed, Yash Dayal and Arshad Khan. In his international career, Rohit has lost his wicket 110 times against a left-arm bowler. Recently, the star batter addressed the criticism on his batting, saying that it's a part of the game, and he can't go around defending himself for every comment made. "I've faced a lot of criticism, even unnecessary criticism. I can't say that criticism doesn't affect anyone. So much has been said about me getting out to left-arm seamers. Fine, it happens. That's part of the game. But if you go around defending every comment, you're just wasting your time. Defending myself is not my job," said Rohit



in an interview with Vimal Kumar. Recently, Rohit announced his retirement from Test cricket ahead of the upcoming tour of England. He finished his career with 4301 runs from 67 matches at an average of 40.57 and a strike rate of 57.05. Rohit scored 12 hundreds in his career, all of which came in a winning cause. The right-handed batter also hit a whopping 88 sixes in the longest format, the second most by an Indian after Virender Sehwag (91 sixes). He led India in 24 Tests and won 12, lost nine and three ended in a draw. Meanwhile, in the IPL 2025, Rohit has scored 300 runs from 11 innings at an average of 30 and a strike rate of 152.28.

Superbet Classic: Praggnanandhaa remains in joint lead after draw with Vachier-Lagrave

The Allianz Arena erupted in tribute as Müller lifted the Bundesliga trophy one last time at home, closing a legendary chapter with Bayern Munich while fans and teammates honoured his unmatched legacy.

New Delhi. Grandmaster R Praggnanandhaa played out a draw with Maxime Vachier-Lagrave to remain in joint lead with the Frenchman after five rounds of the Superbet Classic, a part of the Grand Chess tour. World champion D Gukesh recovered a bit to draw with Duda Jan-Krzysztof of

Poland in what turned out to be a rather dull day with stalemates on all five boards in the 10-player round-robin event. Levon Aronian of the United States fought till the



end against Firouzja Alireza of France to earn a half point. It was a similar story for Nodirbek Abdusattorov of Uzbekistan who had to split the point with Deac Bogdan-Daniel of Romania. Apart from Vachier-Lagrave and Praggnanandhaa, Fabiano Caruana remained as the third co-leader after a long-drawn battle against fellow American

Wesley So. Playing white, Praggnanandhaa faced the expected Sicilian Najdorf against Vachier-Lagrave and chose a lesser-known variation as his reply. However, Vachier-Lagrave, with his deep understanding on the opening, did not face any hurdles in maintaining parity even though Praggnanandhaa sacrificed a pawn in the middle game to put some pressure on the kingside. Vachier-Lagrave came up with a timely sacrifice, parting his rook for a knight and the activity of his remaining pieces ensured that there was no trouble. Praggnanandhaa eventually allowed a repetition and the game was drawn after 45 moves. Gukesh went for huge complications against Duda and could have lost another game. The Queen's gambit declined did not yield much for the Indian and he decided to sacrifice a piece. The game could have been drawn but Gukesh got a little ambitious and it took another blunder from Duda on the 43rd move for the Indian to get a draw.

20-year-old Czech player hits out at trolls for targeting her mother on Mother's Day

- ➡ Linda Noskova lost to Mirra Andreeva in the Italian Open
- ➡ Andreeva won the match 6-1, 7-5 on Sunday
- ➡ Noskova slammed trolls for slamming her mother

New Delhi. 20-year-old Czech tennis player Linda Noskova slammed online trolls after her loss to Russia's Mirra Andreeva at the Italian Open 2025 on Sunday, May 11. Noskova was defeated in straight sets, 6-1, 7-5, missing out on a spot in the pre-quarterfinals. In the aftermath, she took to social media to defend her mother, who had been targeted with hateful messages on Mother's Day. Noskova began her campaign in Rome after beating Britain's Sonay Kartal



youngest woman to reach the Round of 16 in back-to-back tournaments in Madrid and Rome.

Linda Noskova struggles big time
In the first set, Andreeva showed her class,

earning three breaks of serve to dictate terms. Noskova earned her first break in the second set, but Andreeva converted both her break point chances to have the last laugh. Both players struggled with their second serves, but Noskova was worse with a winning percentage of 28 (seven out of 25). Andreeva is next set to lock horns with Denmark's Clara Tauson, who handed 10th seed Emma Navarro a shock defeat. In other matches in women's singles, 2019 US Open champion Bianca Andreescu knocked out Elena Rybakina, winning 6-2, 6-4. She will next lock horns with Paris Olympics gold medallist Qinwen Zheng, who beat Magdalena Frech in straight sets. Emma Raducanu rallied back from behind to beat Veronika Kudermetova 5-7, 6-0, 6-1. The 2021 US Open champion has a huge task in hand as she will face the talented Coco Gauff, who is set to become the World No.2 after Iga Swiatek made an early exit from the tournament.

Marinakis' heated chat with Nuno Espirito Santo after draw with Leicester City

Nottingham Forest owner Evangelos Marinakis had a heated conversation with coach Nuno Espirito Santo over not substituting the injured Taiwo Awoniyi after the drawn fixture against Leicester city.

New Delhi. Nottingham Forest owner Evangelos Marinakis was seen angrily confronting the team's coach Nuno Espirito Santo following their 2-2 Premier League draw against Leicester City on Sunday, May 11. Marinakis entered the pitch and expressed his frustration after the final

whistle as he questioned Santo for not substituting the injured Taiwo Awoniyi. The 27-year-old came on as a late substitute as Forest were desperate to search for a winner. However, he had to leave the field after clattering into the far post on a quick counter-attack. Awoniyi returned a few minutes later but was far from his best as he was seen limping around with his team in desperate need of a goal to keep their Champions League fate in their hands. The situation left owner Evangelos Marinakis visibly frustrated as he had an angry outburst at Santo for his tactics. Santo opened up about the controversial incident after the game and defended Marinakis, saying that it's obvious to get frustrated in such a scenario. "It was due to the situation. There was a confusion over the situation of (Awoniyi). There was frustration to play 10 minutes with a player that had so much confidence and being positive that he's going to score," Espirito Santo told Sky Sports. "We made the sub,

then played with one man less. That causes frustration, it's obvious... When there's a player down, you get information about



them. We got information he was okay to keep going. Unfortunately, we didn't have another stoppage to change him and he was not able to continue to help the team. We're all frustrated," he added. Nottingham Forest secure return to Europe after 30 years. Meanwhile, after the drawn game, Nottingham Forest are on the seventh spot in the Premier League points table. Although

their Champions League hopes are slipping away, they secured a return to Europe for the first time in 30 years. In a statement released after the game, Marinakis expressed his elation at the historic achievement of his side and asked everyone to keep believing until the final kick in the final game. "Today is a day for celebration, because after thirty years Nottingham Forest is now guaranteed to be competing on the European stage once again, a promise I made to our supporters when we achieved promotion! "With two more games to go in the Premier League, we must keep believing and keep dreaming, right to the final kick in the final game. We are extremely proud and close to Nuno and the team, and we must all celebrate the historic achievements of this season," said Marinakis in the statement. He also explained the reason behind his emotional outburst on Santo, saying that the medical staff's misjudgement of Taiwo's ability to continue the game left him frustrated.

Ashi Singh

Hits Back At Mahira Khan For Anti-India Comments: 'Pakistan Hosted Osama'

Television star Ashi Singh didn't hold back when responding to Pakistani actress Mahira Khan, who recently condemned India's Operation Sindoor—a retaliatory airstrike mission targeting terror camps in Pakistan and PoK following the April 22 Pahalgam terror attack that killed 26 civilians and soldiers. Mahira, in a now-controversial post, had called the Indian operation "cowardly" and accused India of using war and hate rhetoric. "You attack cities in the middle of the night and call it a victory? Shame on you," she wrote, while alleging that Pakistan was being blamed without evidence. On May 11, Ashi Singh, known for Meet: Badlegi Duniya Ki Reet, fired back on her Instagram stories with a scathing takedown, "Coming from a country that hosted Osama in its backyard, trained terrorists in camps, and cried innocent after 26/11, Kargil, and Pulwama—that's rich. Spare us the lecture and ask some sensible questions to your own nation (where you CAN have a voice). India doesn't celebrate war, we respond when provoked. #JaiHind."

Her remarks instantly drew both support and backlash, with a surge of messages from Pakistani users—some hateful, some threatening. But Ashi didn't back down. In a follow-up post, she addressed the online flak head-on, "To all my dear Pak fans flooding my DMs with love, I genuinely feel sorry for you. Not just because you're misinformed, but because you choose to be. Instagram chalana aata hai, toh thoda Google bhi try kar lo."

She then laid out a fact-based reality check, "Start here: Who started Kargil after the Lahore peace talks? Where was Osama bin Laden found? Who trained the 26/11 attackers? Why does your awam say 'no electricity, no jobs, but nukes zindabad'? Still think your hands are clean? Try international media—not just what you're fed. That is, if opening your eyes isn't too exhausting. With love and facts, Ashi's bold response has resonated with many in India amid ongoing tensions, with her post going viral across X (formerly Twitter) and Reddit.

Meanwhile, on May 8, the All Indian Cine Workers Association (AICWA) released a statement blasting both Mahira and Fawad Khan for their comments. The association demanded a "strict and complete ban" on all Pakistani actors and filmmakers from working in India, calling their statements "disrespectful to the nation" and "an insult to our brave soldiers." "No Indian artist will collaborate with any Pakistani talent, nor will any global platform be shared with them," the AICWA declared. As tensions simmer on both political and cultural fronts, Ashi Singh's unapologetic patriotism has ignited a fiery debate—one that shows no signs of quieting down.



Kusha Kapila

Warns Fans About Fake Facebook Account Asking For Money In Her Name

Kusha Kapila is warning her fans about a fake Facebook account that's been asking for money in her name. The actor and social media influencer shared a note on her Instagram Stories on Saturday, cautioning her followers about the scam. In the post, she urged everyone to ignore any messages coming from the fraudulent account and reassured them that she's not involved in any such requests.

Kusha posted a screenshot of the fake Facebook account, which displayed her profile picture and name. The bio of the account read, "Small and stupid," and it had 122K followers, while only following three people.

Sharing it, Kusha wrote, "Apologies for highlighting this at a time like this but this Facebook page is not owned/ run

by me. Please ignore all inappropriate messages/money requests."

"She further wrote, 'Thank you to everyone who pointed this out. Please stop engaging with this page, thinking it's me.' On Instagram, Kusha has 4.2 million followers and 2,732 following.

Recently, Kusha Kapila took a stand against online abuse when a follower used a derogatory term on one of her Instagram posts. In a strong response, Kusha shared a collage of herself enjoying some peaceful views on her Instagram stories, alongside a screenshot of the offensive message.

She responded with a firm offer to pay for therapy and personal growth for the person, urging them to heal so they wouldn't feel the need to spread negativity towards a happy woman. Kusha even created a playful email address for the individual to contact her for support.



Varun Dhawan And Janhvi Kapoor Pay Tribute To Mothers Who Lost Their Sons For Nation



Varun Dhawan and Janhvi Kapoor have paid a heartfelt tribute to the mothers who lost their sons for serving the nation during Operation Sindoor. The actors shared an emotional video on Mother's Day. They called them courageous in the post. Taking to their Instagram stories, Varun and Janhvi shared an old video in which women are seen receiving awards from the president as their sons lost their lives while fighting at the border. "Happy mother's day to all courageous mothers who gave their brave sons for nation." Many celebrities have devoted this year Mother's day to Armed Forces.

Taking to his Instagram handle, Rajkumar shared photos and wrote, "Happy Mother's Day Everyone. Maa is the closest you can ever be to God. Thank you for every hug, lesson, happiness and Smile." Taking to her Instagram stories, Kiara shared unseen photos with both and wrote, "Happy mother's day to my whole world." Kareena Kapoor Khan wishes all her fans happy mother's day with a strong message on mother's day. She has shared a post reading never to underestimate a mother. Taking to her Instagram stories, Neetu shared a photo from Alia-Ranbir's wedding. Both Alia and Riddhima are seen sitting and posing. "Happy mother's day my love," read the caption.

Hours after a ceasefire was announced, India said on Saturday evening that Pakistan had violated the understanding and the armed forces were responding appropriately. Both countries had agreed upon a ceasefire on land, sea, and air, which was to be in effect from 5 pm on May 10. The development came days after India launched a massive strike deep inside Pakistan and Pakistan-occupied J&K to avenge the brutal killing of its civilians in the April 22 Pahalgam terror attack. Operation Sindoor marked a significant demonstration of India's military and strategic prowess through a blend of military and non-military means.

Preity Zinta Apologises To Dharamshala Fans For Being 'Curt': 'Said No To Pictures...'



Preity Zinta penned a long note on Instagram, thanking officials for ensuring their safe departure from Dharamshala amid air raid alerts in neighbouring cities of Jammu and Pathankot on May 6. She also apologised to fans for her "curt" response to photo requests amid the stadium evacuation process. For the unversed, the IPL match between PBKS and DC at Dharamshala stadium on Thursday was abruptly called off after 10.1 overs of play in the first half amid tensions between India and Pakistan. "Finally back home after a crazy last few days," wrote Preity, further stating, "A heartfelt thank you to Indian Railways & our Railway minister Mr Ashwini Vaishnaw for helping both IPL teams and all officials & families leave Dharamshala in a safe, swift & comfortable way (sic)."

She then tagged BCCI and IPL authorities for handling the situation in an orderly manner, "A big thank you to Mr Jay Shah, Mr Arun Dhumal, BCCI & our CEO Mr Satish Menon & the Operations team of Punjab Kings for helping co-ordinate the evacuation of our stadium in Dharamshala safely & in an orderly manner. Everything was handled so well (sic)."

Lastly, she lauded the people in Dharamshala for evacuating the stadium without panicking. She also apologised to her fans for not adhering to their photo requests. She penned, "Finally to all the people that were in the Dharamshala stadium – Thankyou Thankyou Thankyou Thankyou for not panicking & for any stampedes. You guys are absolute rock stars. I'm sorry I was a bit curt & said no to pictures with everyone but the need of the hour was the safety of everyone and it was my duty & responsibility to make sure everyone stayed safe. Thank you for making it possible Love you all, before ending the note with her usual, "Ting". Take a look:

A viral video from Dharamshala stadium had emerged on Thursday, wherein Preity was seen asking fans at the stadium to vacate the premises quickly but in an orderly fashion. Her composed demeanour and quick response received praise from onlookers and social media users alike.

As per a PTI report, PBKS and DC contingents evacuated from Dharamshala on Friday and were escorted to the Jalandhar railway station in groups through Hoshiarpur amid tight security, Kangra's Superintendent of Police Shalini Agnihotri revealed. The squads transit to New Delhi boarded a special train, added the official.