

WEEKLY THE PUBLISH MIRROR

VOL. 7. ISSUE NO. 19 RNI. NO- JKBIL/2019/78269 | TITLE CODE: JKBIL00330 | BILINGUAL JAMMU | MONDAY | MAY 12 | 2025 PAGES 16 PRICE RS. 2/-

Operation Sindoor India's policy against terror, the new normal: PM Modi

Future talks with Pakistan only on PoK, Terror: PM Modi

TP NEWS:

In a stern warning to Pakistan, Prime Minister Narendra Modi said 'Operation Sindoor' was not just a one-off exercise and was India's new policy against terrorism as he reiterated that terror and talks cannot go together. In his first address to the nation after 'Operation Sindoor', India's response to the Pahalgam attack, PM Modi also underscored that the country would not succumb to nuclear blackmail.



Shredding Pakistan over terrorism, just as the armed forces took apart 11 of its military sites and airbases, PM Modi assert-

ed that India had just paused its offensive on Islamabad's terror camps and military sites.

"Operation Sindoor is India's new policy against terrorism, the new normal. We have only kept in abeyance our operations against Pakistan and the future will depend on their behaviour," PM Modi said in a 22-minute address. It signals a decisive shift in India's strategic approach against terror.

Cont. Page 2

'Operation Sindoor Avenged Pahalgam': LG Hails Armed Forces' response during visit to Shelling hit Families

TP NEWS:

Lieutenant Governor Manoj Sinha visited the Sahib Bandgi Ashram shelter and lodgement centre in Mishriwala, Jammu, to meet families displaced by cross-border shelling from Pakistan. He expressed solidarity with the affected residents and reaffirmed the government's commitment to their safety and rehabilitation.

During his interaction with the families, LG

Sinha condemned Pakistan's recent aggression, calling the Pahalgam incident an "act of war by a terror state." He said that "Operation Sindoor" had been launched in response, marking a strong message to Pakistan. "India has always advocated for peace and never wanted war, but what happened in Pahalgam was an act of war. Our armed forces responded with restraint

and precision to dismantle the terror factories responsible," the Lieutenant Governor stated. He praised the armed forces for their decisive action and unwavering dedication, stating, "Our Armed Forces have made it clear — any threat to our people will be met with a response that Pakistan will remember for generations." Reaffirming India's stance, he added, "India

Cont. Page 2

Suspected drones spotted over Samba in J&K, being engaged: Defence sources

TP NEWS:

Suspected drones were spotted and are being engaged in Jammu and Kashmir's Samba district, defence sources said on Monday. While the development comes amid ongoing tensions between India and Pakistan, sources said there is no need to be alarmed.

A video shared by news agency showed Pakistani drones being engaged in Samba. Red streaks were seen and explosions were heard in

the clip, as India intercepted the drones.

Samba was among the places near the border where India intercepted Pakistani drones on May 8. Drones were also spotted in Jammu, Akhnora, Nagrota, Amritsar and Pathankot a few days back, amid ongoing tensions between India and Pakistan.

Pakistan launched drone attacks on several areas near the border a day after India launched Operation Sindoor,

Cont. Page 2

CM Omar Abdullah visits Poonch, assures support to victims of cross-border shelling

TP NEWS:

Chief Minister Omar Abdullah today undertook an extensive tour of Poonch district to assess the ground situation in the aftermath of the recent cross-border shelling. Poonch was among the worst-affected districts in the cross-border artillery shelling, which resulted in the loss of 13 lives and injuries to many others.

Upon his arrival, the Chief Minister visited the District Hospital Poonch, where he enquired about the condition and treatment of the injured. He



expressed his admiration for their courage and resilience and assured them of the best possible medical care and full support from the administration.

Later, the Chief Minister met with the bereaved families who

lost their loved ones in the shelling. "Words fall short in the face of such grief. I offered my heartfelt condolences and assured them that they are not alone—the entire administration and I stand with them," he said.

Cont. Page 2

Flight ops set to resume at J&K 31 other airports

Haji flights from Srinagar to resume from May 14

TP NEWS:

Flight operations at the Srinagar airport and 31 others, mostly in north India and western parts of the country, are set to resume soon.

The development follows a ceasefire after hostilities broke out between India and Pakistan.

According to Airports Authority of India, the 32 airports that were temporarily closed are now available for civilian

Cont. Page 2

Government decides to re-open Schools, Colleges in non-border districts of J&K

TP NEWS:

The Government today decided to re-open Schools and Colleges in non-border districts of Jammu as well as Kashmir divisions from tomorrow, 13th of May, 2025.

Minister Education, Sakeena Itoo posted on X, "All schools and colleges to reopen from tomorrow in non-border districts of Jammu as well as Kashmir".

This decision was taken after comprehensive review of the ground situation in the aftermath of recent cross-border shelling incidents.

Cont. Page 2

Life returns to normal in Jammu

TP NEWS:

Life in Jammu is gradually limping back to normalcy following a tense standoff between India and Pakistan, triggered by the April 22, Pahalgam terrorist attack that

claimed 26 lives.

The ceasefire agreement reached on May 10, has brought a calm to the region, with markets reopening, streets buzzing with activity,

Cont. Page 2

Ceasefire brings relief as traffic resumes on Mughal road

TP NEWS:

After days of disruption caused by heightened border tensions, traffic has fully resumed on the historic Mughal Road following the recent ceasefire announcement along the Line of Control

(LoC). This development has brought relief to commuters and local businesses, which had been severely impacted by the prevailing situation. The Mughal Road, connecting the Kashmir Valley

Cont. Page 2

"Pak Army responsible for their losses, our fight was against terrorists": India

TP NEWS:

Indian armed forces reiterated today that Operation Sindoor only targeted terror camps in Pakistan and Pakistan-Occupied Kashmir (POK), and that Islamabad was responsible for any loss that their military incurred.

The anti-terror operation followed the Pahalgam terror attack and destroyed at least nine terror camps. As Pakistan launched aerial attacks on Indian civilian and military areas,

Cont. Page 2

Not firing single shot, reducing troops at borders: India, Pak conclude DGMO talks

TP NEWS:

The Director Generals of Military Operations (DGMOs) of India and Pakistan spoke on Monday over the ceasefire understanding reached last week after a military standoff between the nuclear-armed neighbours. Both countries agreed to take immediate measures to ensure the reduction of troops along the borders and forward areas, according to a statement.

The DGMOs of both countries spoke over the hotline at 5 pm and discussed the commitment that both sides must not fire a single shot or ini-

ate any aggressive and inimical action against each other, the statement said. Earlier, the military-level talks between India and Pakistan over the hotline were previously scheduled at 12 noon. However, they started around 5 pm.

Though there were cases of violation of the understanding by the Pakistani military on Saturday night, there were no such incidents on Sunday night, a first in 19 days. "The night remained largely peaceful across Jammu and Kashmir and other areas along the International Border,"

Cont. Page 2

FROM PAGE-1

CM Omar Abdullah....

The Chief Minister also visited Zia-ul-Uloom and Anwar-ul-Uloom religious institutions, where a religious teacher was killed and several students were injured in the shelling incident.

Following his visits, the Chief Minister convened a meeting with public representatives, which included Members of the Legislative Assembly: Ajaz Ahmad Jan (Poonch-Haveli), Choudhary Mohammad Akram (Surankote), and Minister Javed Ahmad Rana (Mendhar). The meeting was also attended by prominent citizens, former legislators, and community leaders from the Hindu, Muslim, Sikh, and other communities. Advisor to the Chief Minister Nasir Aslam Wani, Chairperson of the District Development Council, Deputy Commissioner Poonch, SSP Poonch, and other senior officials were also present at the meeting. Addressing the gathering, Chief Minister Omar Abdullah acknowledged the grief and suffering caused by the shelling. "Today, we gather in a time of great difficulty and pain. I want to express my heartfelt gratitude and admiration for the spirit of unity and communal harmony displayed by the people of Poonch. The brotherhood among Hindus, Muslims, Sikhs, and others during this crisis is truly commendable. May the Almighty continue to bless this unity," he said. He lauded the efforts of the civil administration, including the Deputy Commissioner, SSP, and their teams for their unwavering service. "They stood their ground and worked tirelessly to support the people and minimize the suffering caused by this tragic situation," he added. Speaking about the conflict, the Chief Minister said, "This situation was not of our making. Our neighboring country chose to target innocent civilians on our side of the border. This is both deeply saddening and unacceptable." Expressing sorrow over the loss of 13 innocent lives, he said, "While no compensation can replace a lost life, it is our responsibility to provide immediate support and Rs 10 lakh relief announced by me to each family of the deceased is not a measure of the value of life, but a step to help them cope during this difficult time." The Chief Minister acknowledged the role of local MLAs for their support during this crisis.

Life returns....

and educational institutions in all non-border districts of Jammu as well as Kashmir divisions set to resume operations from tomorrow. The recent escalation, marked by India's 'Operation Sindoor' on May 7, targeted terrorist infrastructure in Pakistan and Pakistan-occupied Kashmir, followed by retaliatory drone and missile exchanges. Jammu faced significant disruptions, including blackouts, sirens and explosions near the Line of Control (LoC) in Poonch and Rajouri districts. Schools and colleges in border districts like Jammu, Samba, Kathua, Rajouri, and Poonch were closed from May 7 as a precautionary measure. The Jammu and Kashmir Education Department, however, announced the reopening of schools and colleges in non-border districts starting tomorrow (May 13), signaling a return to normalcy. "After reviewing the situation, educational institutions in non-border districts of Jammu and Kashmir will resume classes on May 13," stated Education Minister Sakina Itoo.

However, border districts will continue to see closures as a precautionary measure due to lingering security concerns.

Local residents expressed relief as the city began to recover. "It will take some time, but everything will be fine," said a Jammu local, reflecting the cautious optimism in the air. Markets, which had shuttered during the height of tensions, are now bustling again, and no sirens or drone sightings have been reported since the ceasefire took effect.

The Indian Army reported that the night of May 11-12 remained largely peaceful across Jammu and Kashmir, with no significant ceasefire violations. The Border Security Force (BSF) also foiled a major infiltration bid in Samba district on May 8, underscoring the continued vigilance of security forces.

Ceasefire brings....

with the border districts of Poonch and Rajouri in Jammu, had seen minimal vehicular movement in recent days due to fears of cross-border shelling.

Lying close to the volatile LoC, the route's safety concerns kept travellers cautious, especially in Poonch. "We're relieved that the ceasefire has been announced," Bilal Ahmad, a transporter who frequently operates along the route, told the news agency. "We've resumed our services, but people are still cautious. It will take a few more days for full confidence to return." The reopening of the road has facilitated the movement of goods and people between the regions, providing vital relief to residents of remote areas who depend on this route for essential travel and trade. Shopkeepers and hoteliers along the Mughal Road, particularly in Shopian's Hirpora and surrounding areas, expressed optimism. "The last few days were very difficult," said Tariq Mehmood, a shopkeeper in Hirpora. "No customers, no traffic. Everything came to a standstill. Now that the ceasefire has been announced, we hope it holds and our businesses can bounce back."

"Historically, the Mughal Road was a significant trade route used by emperors and merchants. It often serves as an alternative when the Jammu-Srinagar National Highway is closed, such as during recent landslides in Ramban. However, locals remain apprehensive. "We want the peace to last," said Feroz Khan, a resident of Poonch. "Ceasefires have been broken before. We can only hope this one brings lasting calm." The Poonch and Rajouri sectors have suffered heavily due to cross-border shelling, with around 20 casualties, including an ADC Rajouri, in the past four days.

Operation Sindoor

PM Modi's remarks indicate that any future terror attacks by Pakistan-sponsored terrorists would invite firm military retaliation. It comes as the government said last week that any future terror attacks on Indian soil would be treated as an "act of war" and would be responded to accordingly. "We will take decisive action against terrorist bases operating under the guise of such threats. There will be no distinction between government-sponsored terrorism and terrorist organisations," the PM said in a hard-hitting speech. India and Pakistan agreed on a ceasefire on May 10, halting the hostilities that had ensued since India destroyed nine terror camps deep inside Pakistan, killing 100 terrorists. The ceasefire came after India pounded 11 military sites and airbases in Pakistan after it launched a series of drone and missile attacks on border states.

'WON'T TOLERATE NUCLEAR BLACKMAIL'

On the way forward in India's relations with Pakistan, the Prime Minister asserted that Islamabad must demolish the terrorist infrastructure flourishing on its soil if it wanted to survive as a country.

"The terrorists they have been feeding and nurturing all these years will swallow Pakistan itself. If Pakistan wants to survive, it will have to root out terrorism," he said. Calling out Pakistan's nuclear-deterrence bluff, PM Modi emphasised that India would not tolerate any form of "nuclear blackmail". He also clearly spelt out India's stance: terror and talks cannot go hand in hand, and "water and blood" cannot flow together - a seeming reference to the Indus Waters Treaty (IWT) that India suspended after the Pahalgalam attack, which left 26 people dead. "Any dialogue with Pakistan will focus only on terrorism. If talks are held, they will be about Pakistan-Occupied Kashmir (PoK) and nothing else," he said. The Prime Minister also shed light on how the ceasefire agreement was reached after a desperate Pakistan contacted India to halt the military action.

"In just the first three days, India inflicted such massive destruction on Pakistan that it caught them completely off guard. After being thoroughly defeated, the Pakistani military was compelled to contact our DGMO. By that time, we had already dismantled large portions of the terrorist infrastructure and eliminated many terrorists," he said.

'Operation Sindoor

will never compromise on its sovereignty and territorial integrity. We are resolved to dismantle the entire terror ecosystem from Jammu and Kashmir."

Suspected drones....

its precision strikes that came in retaliation for the April 22 Pahalgalam terror attack. Over 100 terrorists were killed in Operation Sindoor, strikes targeting nine terror camps in Pakistan and Pakistan-occupied Kashmir. The following few days saw India thwarting Pakistan's unprovoked drone attacks targeting India's military bases in Jammu, Udhampur and Pathankot. An understanding of stopping firing along the International Border and the Line of Control (LoC) was announced by Pakistan and India on May 10, but hours later, Pakistan violated ceasefire. Multiple blasts were heard in Srinagar, and a red alert was issued, and a blackout was enforced in the area. A drone has been shot down in Rajasthan's Pokhran as well as in Baramulla in Kashmir.

Flight ops set....

aircraft operations with immediate effect. "Reference notice issued for temporary closure of 32 Airports for civil Aircraft operations till 05:29 hrs of 15 May 2025. It is informed that these airports are now available for civil aircraft operations with immediate effect. It is recommended for travellers to check flight status directly with Airlines and monitor Airline's websites for regular updates," the AAI statement said.

In Srinagar, officials said the airport is ready for resumption of normal civil flights. "Aerodrome closure NOTAM (Notices to Airmen) has been revoked and the airport is ready to facilitate flight operations. Response from airline operators is awaited," an official at the Srinagar airport said. The airports were shut on May 7, in the backdrop of tension due to Operation Sindoor, a precision strike by Indian Armed Forces on terror camps across the Line of Control (LoC) in Pakistan and Pakistan Occupied Kashmir.

Government decides

The Educational institutions in border areas will remain closed as a precautionary measure for safety of students as well as staff.

Not firing....

the Indian Army said in a brief statement.

From April 23 to May 6, incidents of small arms fire were reported across multiple sectors along the LoC, escalating to heavy artillery shelling and aerial attacks between May 7 and 11.

Under Operation Sindoor, India carried out precision strikes on terror infrastructure early on May 7 in response to the April 22 Pahalgalam terror attack, which killed 26 people, mostly tourists. Following the Indian action, Pakistan attempted to attack Indian military bases on May 8, 9 and 10. The Pakistani attempts were strongly responded to by the Indian side by inflicting heavy damage to a number of key Pakistani military installations, including airbases, air defence systems, command and control centres and radar sites.

"Pak Army responsible....

Indian forces struck back and hit three airfields in Pakistan. Over a hundred terrorists and 30-40 Pakistan's military personnel were killed in the strikes, the forces had said. "Our fight was with terrorists and their infrastructure, and not Pakistan's military. That's why we struck only terror camps on May 7. It is a pity that Pakistan's military chose to side with terrorists and made it their own fight. That's why our retaliation was necessary. They are themselves responsible for their losses," Air Marshal AK Bharti said at a special media briefing this afternoon.

Director General of Military Operations Lt Gen Raviv Ghai, Vice Admiral AN Pramod, and Maj Gen SS Sharda were also present at the briefing.

Lieutenant Governor Visits Uri, Interacts with Soldiers at Baramulla

TP NEWS:

The Lieutenant Governor Shri Manoj Sinha paid a visit to front-line soldiers in Baramulla and Uri sectors, today. The Lieutenant Governor, who addressed and interacted with the soldiers stationed near the LoC, asked them: "How is the Josh?" His question met with an energetic "High, Saheb!" from the troops, echoing the mood of soldiers' readiness to destroy

enemy," the Lieutenant Governor said.

The Lieutenant Governor said that the nation under the leadership of Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi has vowed to neutralize terrorists and my message is clear—if you inflict injury on any Indian citizen, we will hunt you down.

"I want to tell the people of Union Territory of Jammu Kashmir that

sacred of our citizens at Pahalgam, the main objective was to destroy the terrorist hideouts. "Operation Sindoor" avenged Pahalgam terror attack by destroying terror factories inside Pakistan. But, the enemy is targeting our military establishment and our citizens. We are giving them a befitting reply," the Lieutenant Governor told the soldiers.

The Lieutenant



the enemy. The Lieutenant Governor said that our Soldiers have just one dream and one resolve-- Destroy the enemy and its capability to attack Bharat and to safeguard our citizens and Bharat's sovereignty and territorial integrity.

"I am seeing determination in your eyes and I want to tell the people across the country that they are in safe hands. Entire nation is drawing inspiration from your valour. May prabhu Shri Ram give you the strength to decimate the

peace is foundation of prosperity and our men in uniform will ensure that Jammu Kashmir and Bharat is peaceful and prosperous," the Lieutenant Governor said. The Lieutenant Governor said the nation has always been proud of the armed forces and whenever country faced any crisis, our soldiers have boosted the pride of Mother India by making the supreme sacrifice.

"Your history is full of valour and courage. India always advocated for peace. After brutal mas-

Governor said that due to courage and determination of our soldiers, Jammu Kashmir and the country sleeps peacefully.

"If someone tries to disturb our peace again and again then they will be taught such a lesson that their next 10 generations will remember it.

The entire 140 crore Indians are standing strong with our soldiers.

I pray to God to give you strength so that you can once again write the saga of India's bravery," the Lieutenant Governor said.

Satish Sharma visits relief camps; meets displaced border residents

TP NEWS:

Demonstrating government's commitment towards welfare of citizens affected by recent conflict, Minister for FCS&CA, Transport, Youth Services and Sports, Satish Sharma, today visited multiple makeshift relief camps set up for residents displaced due to cross border shelling by Pakistan. The Minister visited several key locations currently housing displaced families including Basawa Dev Sthan, GHS Dhanna Chapri, GPS Amblian, Little Flower Public School, Dhanna, Panchayat Ghar, Dhanna, Bright Future Public School, Dhanna, GMS Dhanna Ambo Shani, GPS Dhanna Dhanu, Panchayat Ghar, Dori, Baba Mai Mal Dev Sthan, Dager and several adjoining temporary shelter sites.

During the visit, the Minister interacted

with the affected families to assess their immediate needs and ensure adequate provision of relief services including food, clean drinking water, medical aid, sanitation and temporary education facilities for the children. "The plight of our border residents is deeply concerning. We are taking all necessary steps to ensure their safety, dignity and timely rehabilitation," stated the Minister. "Every displaced family will receive the support they need until they can safely return home."

The Minister directed the officials to strengthen supply chains for essential items, deploy additional health workers and improve the overall conditions within the shelters. He also emphasized the need to safeguard children's education during this crisis by utilizing local schools as temporary learning centers.

CS takes stock of arrangements for SANJY-2025



TP NEWS:

Chief Secretary, Atal Dulloo, today chaired a high level meeting of all the concerned departments attended by the senior functionaries of Civil Administration and Police to review the position of arrangements being made for smooth conduct of Shri Amarnathji Yatra (SANJY) 2025.

Dulloo had department wise appraisal of the status of facilities to be created by them for safety, security and convenience of the pilgrims going to visit the holy cave during the yatra period.

The Chief Secretary took a detailed review of the facilities to be created for pilgrims particularly in transit camps, lodgements and enroute Jammu-Srinagar National Highway besides on both the axis leading to holy cave from Baltal and Chandanwari.

He directed the concerned to suitably augment all the requisite facilities to ensure smooth and safe conduct of the pilgrimage. He directed the line departments including the PWD, Jal Shakti, PDD, H&UDD, RDD, Tourism, Health, Forest, FCS&CA, Telecom, DMRR&R and others to ensure that the works identified for them are completed well in advance.

The Chief Secretary impressed upon the concerned Divisional Commissioners to ensure proper coordination among the departments for timely execution of works on ground. He stressed on finalization of tenders for services like sanitation and others to be done before June so that the service providers are available much before the commencement of the yatra.

He also took detailed overview of the ongoing works, condition of tracks, infrastructure and that of other services like capacity of base camps, transit camps, lodgements, holding areas from the concerned Deputy Commissioners. He impressed upon them to make sure that no such facility is established in disaster prone areas and measures like fire-safety audit and compliance with all the safety parameters is done without any compromise.

The Chief Secretary exhorted the administration to increase the ambit of digital prepaid services for the ease of both the pilgrims and service providers. He asked them to create necessary provisions for enabling most of the transactions are done through this hassle-free mechanism only.

Dulloo further took note of the roles and responsibilities of the Departments like Health, FCS&CA, Forest, Animal Husbandry, SDRF, Information, Transport, Fire & Emergency Services in the successful conduct of the pilgrimage. He directed them to make adequate arrangements of the services

provided by each of them along with the backups for any of the unforeseen circumstances. He asked for showing exemplary coordination with each other to make this religious affair memorable for all of the pilgrims coming to undertake yatra this year.

Dr Mandeep K. Bhandari, Principal Secretary to Lt Governor and CEO SASB made a detailed presentation on the requirements for successful conduct of this year's annual Amarnathjiyatra here. He also highlighted the roles of the government departments, Security forces and different service providers during this time.

He called on the concerned Deputy Commissioners to conspicuously earmark the disaster prone areas for avoiding pitching of tents/shops/langars there. He asked for ensuring every Yatri/ service provider is allowed on the yatra track only after ascertaining that the concerned is carrying valid RFID card besides employing effective crowd management and optimum frisking time at each access control gate.

He made out that during SANJY-2024, the holding capacity inside yatra camps established at different locations was over 58,000 and outside yatra area it was around 53,000 scattered over different districts right from Lakhampur to Ganderbal. He made out that this year the capacity would suitably be augmented with lodgement facilities to be created near relevant Railway Stations too.

Regarding registration of Labour and other service providers, it was given out that till 07.05.2025, a total of 5,134 ponies, 4,910 pony owners, 325 Pithus, 436 Palkiwalas and 27 Hawkers had been registered by the twin Departments of Labour and Animal Husbandry here. It was added that all the ponies stands insured under National Livestock Mission for a sum of Rs. 50,000 per animal, covering both natural as well as accidental deaths.

With respect to the weather forecasting infrastructure for dissemination of timely information about weather updates it was revealed that automatic weather stations at appropriate locations would be made operational by 20th June.

Moreover, large sized LED display boards at Base Camps, SMS alert to Administration/Yatra officers, CAP alert by IMD in case of sudden development of potentially hazardous weather condition, Yatra specific web page, Doppler Weather Radar at Banihal top in addition to deployment of IMD officials at Baltal and Nunwan would also be made to make the yatra safe and secure for every pilgrim.

CM Omar Abdullah visits camps in Jammu & Samba

Takes stock of relief efforts, lauds security forces for swift response to cross-border aggression

TP NEWS:

Chief Minister Omar Abdullah today rushed to Jammu to take stock of the situation following heightened tensions, drone attacks in Jammu and intense shelling in border districts of Jammu. With airports closed, the Chief Minister proceeded to Jammu by road early morning.

Chief Minister visited several camps and lodge-ment centres in Jammu and Samba districts, including those set up at Mishriwala, Nagbani, Bishnah and Thandi Khui, to assess the relief arrangements made for the public who have been evacuated to these shelters. CM was accompanied by Advisor to the Chief Minister Nasir Aslam Wani and Minister for Food, Civil Supplies & Consumer Affairs Satish Sharma and other concerned officers. During the visit, the Chief Minister interacted with the displaced families and reviewed the provision of food, shelter, medical aid



and other essentials.

"All efforts shall be made to ensure that all necessities are provided to the people during this difficult time," he said, directing the administration to remain alert and responsive to emerging

needs. In view of civilian displacement caused by the hostilities, the government has established relief camps at multiple locations across border districts.

The Chief Minister also held discussions with

senior district officers to assess the overall situation and ongoing relief measures, reiterating the government's firm commitment to the safety and welfare of all affected citizens. The Chief Minister expressed deep sorrow

over the loss of civilian lives due to incessant shelling in border areas, particularly in Poonch district which witnessed the highest number of casualties and injuries.

He informed that the injured are receiving

treatment at Government Medical College Jammu, while those grievously wounded have been referred to Chandigarh for advanced medical care. Chief Minister Omar Abdullah also commended the forces for their swift and effective action in repelling last night's cross-border attacks from Pakistan at multiple locations across both Jammu and Kashmir divisions.

He asserted that India reserves the right to defend its people and territory with full strength.

"Our security mechanisms responded with commendable speed and precision, ensuring the defense of all targeted areas," the Chief Minister said. "If innocent people of ours are harmed, the nation reserves every right to defend itself in any way. It is Pakistan which must stop aggression for peace to prevail. If they keep on taking the offensive, they are sure to suffer. Our forces are fully capable of giving a proportionate response."

DC Baramulla conducts extensive visit of Uri; reviews relief measures for shelling affected people



TP NEWS:

In view of the recent cross-border shelling incidents, Deputy Commissioner (DC) Baramulla, Minga Sherpa, today conducted an extensive visit to Uri subdivision to take stock of the arrangements made for families evacuated from vulnerable areas along the Line of Control (LoC).

Accompanied by Sub-Divisional Magistrate (SDM) Uri and senior officers from concerned departments, DC visited several key locations, including Sub-District Hospital (SDH) Uri, Control Room Uri, Government Degree College Uri, and GDC Boniyar, which are currently being used as temporary relief centres.

At SDH Uri, the DC reviewed emergency pre-

paredness, availability of staff, and healthcare facilities. He emphasized the need to ensure round-the-clock medical services for any eventuality.

The DC also visited the Food Civil Supplies and Consumer Affairs (FCS&CA) food store to check the availability and distribution of ration and essential supplies for the affected population. He directed officials to maintain adequate stock and ensure timely delivery to all relief locations.

During interactions with the displaced families, DC assured them of full administrative support and directed officials to ensure proper arrangements for food, bedding, sanitation, and medical aid. He also held detailed interactions with SDRF volunteers deployed in the

area and lauded their tireless efforts in assisting the affected families and maintaining order on the ground. Meanwhile, DC directed the SDM Uri to carry out a comprehensive assessment of damages caused to property, livestock, and infrastructure due to shelling. He instructed for a prompt and detailed report so that compensation and necessary support could be extended to the affected households without delay. It is pertinent to mention that a majority of the families from vulnerable border locations had already been shifted to District Headquarters Baramulla, where the district administration has made elaborate arrangements including food, shelter, medical services, and sanitation facilities. Reaffirming the administration's commitment, DC stated that all possible steps are being taken to safeguard the lives and well-being of border residents and that the district administration stands firmly with them during this difficult time.

Satish Sharma visits Pargwal displaced residents at Mishriwala; assures complete govt support, relief

TP NEWS:

Minister for FCS&CA, Transport, Youth Service Sports, Satish Sharma, today visited camp, where several families from Pargwal sector and other catchment areas have taken refuge following intense cross-border shelling.

The shelling has forced many villagers from the border areas of Pargwal to flee their homes for safety, prompting swift action by the administration to relocate and house them at the Mishriwala relief camp.

During his visit, the Minister interacted with the affected residents, listened to their grievances and reviewed the facilities being provided to them. He expressed deep solidarity with the displaced families and assured them that the government stands firmly with them during this difficult period.

"The safety and dignity of every citizen is our utmost priority," said the Minister. "We are fully committed towards ensuring that those affect-



ed by the cross-border violence do not face any further hardship. I have directed the district administration to ensure all necessary facilities, including adequate shelter, food, drinking water, medical aid and sanitation are made available without delay."

The Minister also reviewed the relief operations and took stock of the arrangements made at the camp. He instructed the officials to maintain regular health check ups, proper sanitation and timely distribution of essential commodities. He asked the concerned

to give special attention to children, elderly and women to ensure their specific needs are met.

He appreciated the swift response of the district administration, security forces and civil society volunteers who are working tirelessly to provide relief and maintain peace and order during the crisis.

The Minister stated that the situation along the border is being closely monitored and the government is taking all possible diplomatic and administrative steps to ensure the safety of civilians and prevent further loss.

Dy CM reviews border situation, holds meeting with locals, officials at Rajouri



TP NEWS:

In the wake of prevailing situation along the border areas, Deputy Chief Minister, Surinder Choudhary, today chaired a high level meeting with the district administration and prominent citizens of civil society at Rajouri to discuss public safety and seek suggestions regarding evacuation and rehabilitation of affected population. Additional District Development Commissioner, Dr. Raj Kumar Thapa, briefed regarding the steps being taken by the district administration for the safety and security of people affected due to shelling near the Line of

Control (LoC). Addressing the gathering, the Deputy CM stated that the situation has escalated due to unprovoked provocation by Pakistan, necessitating precautionary measures to safeguard the civilian lives. He assured that both UT and Central Governments are fully committed towards ensuring the safety and timely evacuation of residents living in vulnerable areas.

During the meeting, various issues were raised by the public and civil society, including direct chopper service from Rajouri to Jammu for critical patients, deputation of officials for follow-up on patients being referred

outside the UT, action against misuse of social media platforms, promotion of communal harmony and constitution of peace committees to prevent theft in vacated areas in case of migration, setting up of migrant camps in both government and private educational institutions, improvement of medical facilities at GMC Rajouri including a special ward for border shelling victims, availability of ambulances and generators at GMC, timely completion of 180-bedded hospital building at GMC and regulation of fare for transportation vehicles during the crisis.

Prominent leaders including MLA Rajouri, Iftikhar Ahmed, MLA Thanamandi, Muzaffar Khan, MLA Kalakote, Randhir Singh and DDC Vice Chairperson, Shabir Khan along with several civil society members actively participated and shared constructive suggestions.

The Deputy CM directed the authorities to prioritize civilian safety and security and ensure swift

rehabilitation and assistance to the affected families. He stressed the importance of maintaining communal harmony and urged coordination between civil society and administration in these testing times.

Prior to meeting, the Deputy Chief Minister visited the migrant camps set up at Thandikassi and interacted with the displaced families. He also visited GMC Rajouri, where he took stock of medical arrangements and interacted with the patients, particularly those injured or shifted due to border shelling. He issued directions for improving healthcare services and providing best possible treatment to all affected individuals.

The meeting was attended by ACR Mohd Jahangir Khan, ACD Auqil Naveed, Principal GMC Dr. A.S. Bhatia, Executive Engineer JPDCL, Mohd Rasheed, Executive Engineer Jal Shakti, Rajiv Khajuria and other senior officers from the district and line departments.

JK Govt makes key appointments in Jal Shakti Department

TP NEWS:

In a significant development, the Jammu and Kashmir Government has approved the elevation and appointment of two senior officers in the Jal Shakti Department.

Upon their elevation, I/c Superintending Engineer, Mohammad Taj Chowdhary has been appointed as Chief Engineer, Jal Shakti (PHE) Kashmir on incharge basis, while I/c Superintending Engineer, Tirath Ram, has been appointed as Chief Engineer, Irrigation & Flood Control, Kashmir on incharge basis.

These appointments have been made in view of the exceptional circumstances arising from significant vacancies and a shortage of senior officers at the top level in the department.

The Establishment-cum-Selection Committee had thoroughly discussed and recommended these elevations, underscoring the government's commitment to filling critical positions. Meanwhile, Jal Shakti Minister, Javed Ahmed Rana, has ordered the elevation of five Executive Engineers to Superintending Engineers, effectively filling up all vacancies at the Superintending Engineer level in the Department. This move is expected to bolster the implementation of vital water supply projects in Jammu and Kashmir. Rana's proactive interventions have already begun to transform the human resource landscape in the Jal Shakti Department. To ensure efficient project delivery, the Minister has directed to ensure regular monitoring and evaluation of top-level officers' performance.

Bhalla, Ravinder visit border migrants camps in Sunderbani - Nowshera area



TP NEWS:

JKPCC President Shri Tariq Hameed Karra, Working President Raman Bhalla and Chief Spokesperson Ravinder Sharma today visited different areas of twin border Districts to meet the victims of Pakistan shelling. Shri Karra accompanied by AICC Secretary Ch Shah Nawaz, JYC Secretary Ch Aiyaz & other leaders visited shelling affected area in Surankote and met cross section of people to assess the situation.

Shri Bhalla and Ravinder Sharma alongwith team of Congress leaders including Adv Bhavishya Sudan, Spokesperson JKPCC Rajiv Saraf, PCC Kisan Cell Chairman Bharat Priye, AYC President New Ravinder Chouhan Vijay Bakshi, Sat Pal Sharma, BLock Presidents NC Sharma, S Ajit Singh, Chander Bakshi, Daleep Heer, Mangat Ram, Sanjay Sharma, Sub Kashmir Singh, visited border migrants camps at Bajabain, Tanda Kangri, Lamberi and Dandesar and met the people affected by border shelling in forward areas near LOC. They were apprised by the people about the shortage of bunkers in Dabora, Meenka, Kalai areas of Beripattan Tehsil, Lam, Laroka, Kampla of Qila Darhal, Nowshera area and demanded construction of more bunkers. The morale of border people was very high and they are solidly behind the armed forces and the Government and nation for any action against terror and Pakistan. Border people demanded more weapons, weapon licences to ex service men for self defense from terrorists besides compensation for the loss of lives, property, crops, livestock, houses etc without delay. They visiting several families in Rajal, Nowshera town and met the injured and assessed the loss to houses and demanded immediate assessment of individuals damages. Shri Bhalla and Shri Ravinder Sharma demanded a special central package from Prime minister to compensate the people besides special recruitment package for border youth in para military forces apart from construction of more community and individual bunkers.

BJP leaders visit families of martyred, express solidarity and condolences



TP NEWS:

Sat Sharma, President, J&K BJP accompanied by Sunil Sharma, Leader of Opposition and other senior leaders visited Trewa, and Kheri Villages of Jammu District, to meet the families of martyr Rifleman Sunil Kumar, and martyr Zakir Hussain who were killed during unwarranted firing and shelling by Pakistan, in Jammu.

The BJP delegation offered heartfelt con-

dolences and expressed unwavering support to the bereaved families.

MLAs Dr. Devinder Kumar Manyal (General Secretary, J&K BJP), Prof. Gharu Ram Bhagat, and Dr. Rajiv Bhagat, District Presidents Nand Kishore Sharma and Rinku Choudhary, former Dy Mayor Baldev Singh Billawaria, and other senior leaders were present on the occasion.

While expressing soli-

datarity with the martyrs, Sat Sharma emphasized the significance of martyrdom, stating, "A martyr does not belong to one family alone; he is a symbol of national pride and collective sacrifice. Bharat has the strength and resolve to protect its people. The nefarious attempts by hostile forces to disrupt peace and endanger lives have been countered with an iron fist. Our government remains vigilant and committed to ensur-

ing peace and security across the region."

Sunil Sharma reiterated the BJP's solidarity with the families, stating, "The entire BJP family stands united with the near and dear ones of the martyrs. We pray to the Almighty to grant Moksha to the brave souls and strength to their families in this hour of grief."

Expressing deep emotion, Dr. Devinder Kumar Manyal said, "We enjoy the comfort of our homes because our soldiers endure discomfort, isolation, and risk for our safety. Their sacrifices are beyond measure." Prof. Gharu Ram Bhagat in his interaction with Rifleman Sunil Kumar's family, added, "A soldier never truly dies; his spirit lives on in the heart of every citizen." Dr. Rajiv Bhagat expressed solidarity with the family of rifleman Sunil Kumar and said that the whole nation stands with them and assured all possible support.

Over 100 terrorists killed in Pak terror hubs: DGMO

Lt General Rajeev Ghai on Operation Sindoor



TP NEWS:

Director General of Military Operations, DGMO of the Indian Army, Lieutenant General Rajiv Ghai, today said strikes across nine terror hubs in Pakistan and PoJK under Operation Sindoor killed over 100 terrorists. Briefing media in New Delhi this evening, the DGMO said they include high-value targets such as Yusuf Azhar, Abdul Malik Rauf and Mudassir Ahmed, who were involved in the hijack of IC814 and the Pulwama blast. He stated that Operation Sindoor was conceptualised with a clear military aim to punish the perpetrators and planners of terror and to destroy their terror infrastructure. Operation Sindoor set into motion a very diligent and micro-

scopic scarring of the terror landscape across the borders and the identification of terror camps and training sites.

The DGMO said he spoke to his Pakistani counterpart yesterday afternoon, who proposed cessation of hostilities. He added that this resulted in the cessation of cross-border firing and air intrusions by either side. Both sides also decided to speak at 12 PM tomorrow to discuss the modalities that would enable the longevity of this understanding. Lieutenant General Rajiv Ghai, however, expressed disappointment that it took only a couple of hours for the Pakistan Army to violate these arrangements by cross-border and across Line of Control firing, followed by drone intrusions. He said another

hotline message has been sent to his counterpart, highlighting that if there are violations of the understanding tonight or later, these will be responded to fiercely and punitively. The DGMO stressed that the Chief of Army Staff, General Upendra Dwivedi, has granted full authority to the army commanders for counteraction in case of any violation by Pakistan.

The DGMO also paid tribute to the five martyrs from the Armed Forces and civilians who lost their lives in Operation Sindoor.

On being asked about how many Pakistani planes were downed, Director General of Air Operations, Air Marshal AK Bharti, said their planes were prevented from entering the country, and a few planes

were definitely downed.

Air Marshal Bharti also said that the Air Force has achieved its objectives and all the pilots are back home. Giving details on Operation Sindoor, Lieutenant General Rajiv Ghai said there was a self-imposed restriction to target only terrorists and prevent collateral damage. He added that the LoC was violated soon after the airstrikes, and the erratic and rattled response of the enemy was apparent from the number of civilians, inhabited villages and religious sites that were hit by them, leading to loss of lives. DGMO highlighted that the Indian Air Force played a major part in these strikes by engaging some of these camps, and the Indian Navy provided wherewithal in terms of precision munitions.

Director General of Air Operations, Air Marshal AK Bharti, informed that the targets were carefully selected and the target systems that were given to the Indian Air Force were the notorious training camps at Bahawalpur and Muridke.

He said that through critical target system analysis, the Air Force analysed all that needed to be done to annihilate

the targets. He added that they planned to engage these targets with precision air-to-surface guided munitions in order to avoid collateral damage. Air Marshal Bharti showed detailed missile impact videos at the Muridke terror camp and the Bahawalpur terror camp. He said the objective was to target the terror infrastructure and not any other infrastructure. He said on the evening of 7th May, there was a saturation of Pakistani unmanned aerial vehicles and small drones in civilian areas and military installations. He said all of these were successfully intercepted. He pointed out that while India targeted terrorists, the adversary was targeting civilians and military infrastructure. Air Marshal Bharti said that, therefore, in a quick and calibrated response that very night, India struck Pakistani radar installations at Lahore and Gujranwala.

DGMO Lieutenant General Rajiv Ghai said that on the night of 8th and 9th May, Pakistan flew drones and aircraft into India's airspace and made largely unsuccessful attempts to target numerous military infrastructures. He said viola-

tions on the LoC by Pakistan also commenced yet again and precipitated into fierce engagements. The DGMO said that the Pakistan Army has reported to have lost approximately 35 to 40 personnel in artillery and small arms firing on the Line of Control between 7th and 10th May. Air Marshal AK Bharti said India's air defence preparedness ensured that there was no damage on the ground or to any of the intended targets that the enemy might have planned for. He further stated that on the evening of 8th May, several Pakistani unmanned aerial systems and drones attacked multiple IAF bases. These include Jammu, Udhampur, Pathankot, Amritsar, Bathinda, Dalhousie, and Jaisalmer. All these waves were neutralised by trained crew using the air defence systems. Air Marshal Bharti emphasised that a decision was taken to strike where it would hurt, and the Air Force struck Pakistan's air bases, command centres, military infrastructure, and air defence systems across the entire Western Front.

He said this sent a clear message that aggression will not be tolerated.

BJP reviews J&K situation, urges cadre to stay proactive

TP NEWS:

Sat Sharma, President, J&K BJP along with Ashok Koul, General Secretary (organization), chaired a crucial meeting at party headquarters, Trikuta Nagar, Jammu. The meeting focused on the review of the present situation in the Jammu & Kashmir region and the role of BJP cadre. Venu Khanna, Secretary, J&K BJP, Baldev Singh Billawaria, former Dy Mayor, Arun Dev Singh, President, BJYM, Nand Kishore Sharma, District President, senior leaders Narain Singh, Munish Khajuria, Prof. Kulbhushan Mohtra, Ved Sharma, Parduman Singh, Puneet Mahajan, Rekha Mahajan, Neha Mahajan, Reema Padha, Brijesh Gupta, and others attended the meeting.

Sat Sharma, while addressing the meeting, focused on the ever-ready and proactive approach to be adopted by the BJP cadre as a whole. He said that the region along with all the border states of India has witnessed continuous irresponsible aggression by Pakistan. He said that after suffering severe blow in the retaliation by the Indian forces, Pakistan requested for a ceasefire but soon violated the trust factor. Sat Sharma said that in wake of these

recent activities, although the ceasefire is in effect, the party has decided to keep going with the preparations to assist the public and the administration in a proactive mode. "Under the strong and decisive leadership of Prime Minister Narendra Modi, India will vouch for the Peace, and work for its preponderance in the world, but never on the cost of its pride and lives of innocent citizens," said Sharma.

He gave a go ahead to the party cadre to help the needy, the displaced, those who are injured, the sick and all those who have suffered any type of damages in Pakistan's misadventure. "A BJP activist will not rest until they are satisfied that the nation and society have been truly served", said Sharma.

Ashok Koul, prompted all the party leaders to work in unison with the people and the administration and also work to counter the misinformation campaigns that are being promoted in the media, and social media by the adversaries. He asked the party leaders to keep their preparations on the full-on mode, not taking rest, till complete normalcy is announced by the government.

Harsh Dev exhorts Amit Shah over the issues of PoJK, Border dwellers, deportation of Rohingyas/Bangladeshis, ex-gratia to martyrs, others

TP NEWS:

State President JKNPP (India) & Former Minister, Mr. Harsh Dev Singh submitted a memorandum to Union Minister for Home Mr. Amit Shah and raked up issues of PoJK, J&K turmoil, border dwellers, deportation of Rohingyas/ Bangladeshis from Jammu, ex-gratia to martyrs besides others in New Delhi today. Singh submitted in his memorandum that while the armed forces of the country are being hailed universally for their commendable job in the most credible 'Operation Sindoor', the people of the country and J&K in particular were expecting the take over of PoJK by India as repeatedly assured by the present dispensation. And whereas the whole world was supporting India in its fight against terror, the people feel that the govt could have used the opportunity to fulfil its avowed promises of taking back 'PoJK' which continuous to be under illegal occupation of the neighbouring rogue nation, the memorandum read. The JKNPP(I) leader reminded the Union Minister that while the people of J&K continue to repose their faith in the wisdom of the govt in taking appropriate decisions in the matter of security, they seek at the same time the deportation of

Rohingyas and other illegal immigrants settled in J&K from Bangladesh, Myanmar, Afghanistan, Pakistan, etc who have been described as the 'ticking time bombs' by the security agencies.

He submitted that the security of the J&K people needs to be given top priority in view of the unreliable and unpredictable neighbour which has earned the most dubious notoriety all over the world as the mother of terrorism. In his memorandum, Singh apprised Shah about the most deplorable plight of the border dwellers of J&K, their woes and miseries, who have been bearing the brunt of Pak aggression since decades and have to leave their homes and villages each time the borders get restive. Even during the recent acts of war, the border dwellers were forced to become refugees in their own land and suffered for want of shelter at safer places. The present govt needs to be reminded of its tall promises made to the border people of providing 5 marla land to each family in safer places, adequate bunkers for emergency situations, adequate ex-gratia, special recruitment drives for border youth and adequate compensation to the farmers for the lands near the zero-line and for uncultivated.

Dy CM condoles demise of Dr. Raj Kumar Thapa

TP NEWS:

Deputy Chief Minister, Surinder Choudhary, today visited the bereaved family of Dr Raj Kumar Thapa, ADDC Rajouri, at Roopnagar.

The Dy CM expressed heartfelt condolences to the family of Dr Raj Kumar Thapa, who lost his life due to shelling by Pakistan in Rajouri district.

Surinder Choudhary said that Dr. Thapa was known for his dedication, competence, unwavering professional and people friendly approach.

He asserted that the government stands firmly with his family in this hour of grief and prayed the God to give them strength to bear this irreparable loss.

Jamia Millia Islamia reschedules exams for J&K students

TP NEWS:

On the request of Jammu and Kashmir Government and in view of the prevailing situation, Jamia Millia Islamia (JMI) has announced rescheduling the Admission Tests for the students of Jammu and Kashmir being held on May 10-11, 2025. Minister for Education J&K Government, Ms. Sakina Itoo informed about the development through a tweet on social networking site 'X', "Considering the ongoing situation Jamia Millia Islamia will reschedule the admission test for students from Jammu and Kashmir at the request of the J&K Government. I thank the university administration for understanding the current challenges faced by the students of J&K". The admission tests of Jamia Millia Islamia for the session 2025-26 commenced on 26th April, 2025 and are scheduled to be completed by 31st May, 2025. The admission tests of a few programs are scheduled on 10th and 11th May, 2025. However, for the remaining students, the admission tests will be held on given dates and time (May 10-11, 2025).

Reasi Administration observes two-minute silence to pay tribute to ADDC Rajouri and others who lost their lives



TP NEWS:

The officers and officials of District Administration Reasi, under the leadership of Deputy Commissioner Nidhi Malik observed a two-minute silence today in memory of Dr. Raj Kumar Thappa, Additional District Development Commissioner (ADDC) Rajouri, and others who lost their lives due to cross-border shelling.

The solemn tribute was held at the DC Office Complex, Reasi, where heartfelt homage was paid to Dr. Thappa for his unwavering dedication and selfless service. Addressing the gathering, Deputy Commissioner, Nidhi Malik expressed her deepest condolences to the bereaved family and extended solidarity to all those affected by the tragic incident.

The entire District Administration stands united in grief, honoring the legacy and sacrifice of Dr. Raj Kumar Thappa and others who laid down their lives in the line of duty.

J&K man working in Shimla booked for using Pak flag as display pic on WhatsApp

TP NEWS:

Police in Shimla have booked a man for using the image of a Pakistan flag as his display picture on WhatsApp, officials said on Sunday.

Adil Magre — a native of Anantnag in Jammu and Kashmir living near the Lakkar Bazar in Shimla since 2016 — works with a private gas agency in the state capital, they said.

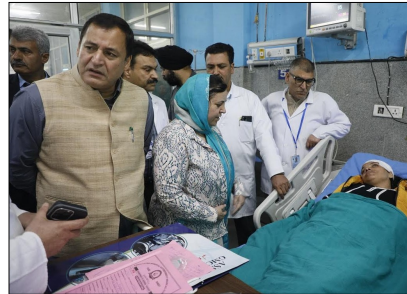
Sakeena Itoo, Javed Dar visit shelling affected areas of Baramulla, Uri

TP NEWS:

On the directions of Chief Minister, Omar Abdullah, Cabinet Ministers, Sakeena Itoo and Javed Ahmad Dar, today visited frontier district Baramulla and took stock of ongoing situation due to cross border shelling.

During the visit, the Ministers visited GMC Baramulla and enquired about the well being of citizens injured in the recent shelling incidents. They expressed solidarity with the injured victims and their family members.

The Ministers directed the medical staff of the hospital to provide immediate and effective treatment to the injured citizens. They assured the victims and their family members that the Government stands with them in these difficult



times and we are committed to their well being.

Later, the Ministers also visited Uri and took on-spot assessment of various areas affected by ongoing shelling. They met the affected families and directed authorities to prioritize civilian safety and ensure swift rehabilitation efforts of affected families.

The Ministers also met the grieving family of Nargis, a young woman

killed during the ongoing shelling. They offered condolences to the affected family and assured them every possible support and assistance from the government. They also met other affected families in Uri and directed authorities to prioritize civilian safety and swift rehabilitation efforts.

The Ministers, in the meanwhile, visited Sub district Hospital Uri and met the injured civilians.

They directed the hospital administration to keep sufficient medical care stock available at the facility to deal with any kind of exigency.

Later, the Ministers also visited GDC Uri and met the victims of cross border shelling rehabilitated in the college building. The Ministers urged the administration to keep all possible facilities available for the victims and ensure basic necessities are available round the clock for their well being. They also directed the administration to keep sufficient doctors and medical staff available for their routine checking.

MLA Uri, Sajjad Shafi; MLA Sopore, Irshad Rasool Kar; senior officers of district administration Baramulla and other concerned officers also accompanied the Ministers during the visit.

Sadhotra emphasises critical role of students in shaping future of nation, J&K

TP NEWS:

National Conference Additional General Secretary and former Minister, Ajay Kumar Sadhotra, today called upon the students to set high goals, pursue academic excellence, and play a decisive role in enriching India's human resource capital an essential pillar in the country's journey towards global leadership.

Addressing an enthusiastic gathering of students of the Bishnah College, which was organized by Misam Chowdhary, Vansh Kalotra and Akash, Mr. Sadhotra highlighted the transformative power of education and the critical role that youth must play in shaping the future of both the nation and Jammu and Kashmir.

"India is being recognized worldwide for the brilliance and impact of its human resource," Mr. Sadhotra said, adding that Indian professionals and intellectuals are leading in every sphere be it technology, healthcare, science, business, or governance. This global footprint is built on the back of strong academic foundations and a culture of perseverance, he added.

Sadhotra emphasized that while India has made tremendous progress, the students have a sacred



responsibility to take it even further. He urged them to remain focused, work hard, and never compromise on ethics and integrity.

"You must dream big," he told the students. "But remember, those dreams must be backed by action, knowledge, and discipline. The world respects nations that invest in and harness the potential of their youth. You are that potential."

Expressing deep faith in the capabilities of the younger generation, Mr. Sadhotra exuded confidence that the youth of India, and especially of Jammu and Kashmir, will take a leading role in national reconstruction.

The National Conference Additional General referred to the difficult times Jammu and Kashmir underwent during the past over three

decades and said now the time has come to rebuild it with renewed vigour a mission of the present dispensation under visionary Chief Minister Mr Omar Abdullah. He expressed full faith that the youth of Jammu and Kashmir will be at the forefront of its resurgence not just as participants, but as pioneers and changemakers.

Sardar Arun Pal Singh Provincial Working President urged students to not only excel in academics but to also become socially conscious citizens who understand the importance of unity, peace, and development. He reminded them that real progress is achieved when individual success contributes to collective well-being. Sadhotra assured that the National Conference dispensation is committed to provide congenial academic atmo-

sphere with focus on resolving all the issues confronting students.

At the outset Mr Ayoub Malik Provincial Secretary introduced all the leaders accompanying Mr Sadhotra with the National Conference Students Union of Bishnah College.

Those who spoke on the occasion included Sh/Sh Misam Chowdhary President, Ankit Bhagat General Secretary, Nishant Coordinator, Advocate Mussarat Ahmad Malik, Saqib Kitchoo, Tarun Chowdhary, Sameer Singh, Bobby Atri, Ch Naresh Bittu District President, Aisha Gupta, Harish Thapa Secretary, Akash Chief Spokesperson.

Prominent among others who were present on the occasion are Chander Mohan Sharma District President, Rakesh Sharma District President YNC, Sham Lal Sharma Block President Bishnah, Ashwani Charak Block President, Gurnam Singh Block President, Ch Aslam Khan, Rakesh Bakshi, Ashok Atri (Retd DIG), Nirmal Singh, Sewak Singh (Retd SP), Veer Jee, Vishaw Dev Singh, Anju Dogra, Priyanka Dogra, Priyanka Sharma, Shaluu Sharma, Sandeep Manhas and Madhu.

Editorial

What the caste census can reveal

A caste-based headcount could bring long-overdue clarity to the true composition of Indian society. But with clarity comes complexity and a reckoning with uncomfortable truths

While it is chivalrous of the Congress and other opposition parties to welcome the announcement of a caste census in the next round, it is more than likely that the 1931 Census was hitherto the last one where the mention of caste was included. An old gentleman long ago had told me that in 1941, the caste column was withdrawn to ensure that Muslims were not embarrassed. He revealed this to me before he passed away from this world.

Gradually thereafter, the Census went down in importance as a matter of public interest. People were interested in how much the population of India had increased. With the mention of caste, there is likely to be a revival in the interest in details hereafter. To ensure that all communities are treated equally, the Muslims will be asked to declare their caste, as will be Christians, or as before, the Sikhs. The three broad divisions among the Muslims are: the Ashrafs, Ajlafs and Arzals. The last name would be like the Pasmandas.

The Ashrafs would be the uppermost, either those who believe that their origins lie outside India, as well as those who converted to Islam from an upper Hindu caste, say Brahmins or Rajputs. The Ajlafs, such as Dhobis, Darzis and others are the second category. But then, there are many other distinctions, such as the Mughuls, Pathans and others whose origins were in Uzbekistan. Pathans likely originated in Afghanistan. There are the Syeds, Shaikhs, Arab-origin Muslims, Iranian-origin Shia Muslims, Bohras,

Khojas, Ismailis, Sufiyas, Ahmadiyya, Memons (a Khoja subsect), Konkanis, Moplah etc.

The electoral utility of the proposed caste census could be enormous.

The contesting candidate could know instantly, the number of voters of the various castes existing in his country, so that he or she can campaign to the local taste. Beyond the electoral utility, the political utility can also be substantial. Who deserves a reservation can be easily ascertained. According to the courts, reservations are continued to the Dalits and some OBCs. Muslims are excluded from any reservation unless, of course, they switch over to Hinduism or Sikhism. A distinguished sociologist has said that Indian society is best analyzed by a detailed study of caste. Just as Dr Ram Manohar Lohia had said that in India, caste is class. In many ways, this gentleman was correct. For example, many a historian cannot resist the temptation of calling himself a "Brahmin Catholic".

There are many Muslims who proudly claim they are "Rajput Muslims". Uncannily, this writer grew up much beyond his university years to conclude that the Muslim community is one of equals, and certainly free from the scourge of casteism.

It took years thereafter that Muslims also had their sections. First, a Bohra trader told him that all Bohras were converted to Islam from having been Brahmins. In due course, the writer learnt that Khojas had their specific origin; they were Halai Lohanas, whereas Memons were Kutchi Lohanas.

Later, an Urdu teacher made it clear that he was a Mughul and had migrated from Uzbekistan. Afghans usually keep their surnames as Pathan, whereas the Mughals prefer either Mirza or Baig. There is no doubt that reservation is a phenomenon that fascinates the average Indian. The moment caste is declared in the census results, quite a several persons are likely to demand to be given reservation rights, for one or another excuse. The Government's answer to such people is likely to be a bureaucratic, "No, you are a Muslim and entitled led to be reservation".

India's green wall: A bold push to halt desertification

L B K SINGH

Aimed at halting desertification and meeting climate goals, the project to create a 1,400-kilometre green wall faces major hurdles — land conflicts, poor coordination, and tight timelines — with just three monsoons left to deliver

The idea of planting tree barriers or green walls to stop the spread of deserts has met with little success worldwide. In 2007, the African Union responded to the extending desertification of the Sahara Desert and resolved to build the green wall by planting trees for an 8,000 km long stretch passing through eleven countries — namely Burkina Faso, Chad, Djibouti, Eritrea, Ethiopia, Mali, Mauritania, Niger, Nigeria, Senegal and Sudan — to be completed by 2030.

The idea of a wall slowly morphed into a more acceptable mosaic of forested lands, interspersed with farmland and grassland spread over 780 million hectares. The afforestation target is brought down to 100 million hectares, and yet the project has faced challenges like insufficient funding and coordination among the members and funding agencies. Eighteen per cent of the physical target is said to have been achieved so far.

In CoP 16, under the auspices of the United Nations' Convention to Combat Desertification, nearly 200 countries in December 2024 committed to prioritise land restoration and drought resilience, aiming to mitigate land degradation and ensure access to food, water, shelter, and economic opportunities for all.

In recent months, India also announced the plan to build a green wall approximately 1,400 km long across four states — Delhi, Haryana, Rajasthan and Gujarat. The wall is also said to connect places from Mahatma Gandhi's birthplace in Porbandar in Gujarat to Rajghat in Delhi, where he was finally laid to rest. The wall will have some natural forests, and some plantations, interspersed with restored agricultural land, pastureland and water bodies all along the 1,400 km long wall. The Aravalli Hills have sheltered India's northern states from the Thar Desert and checked the marching of the desert over centuries. The hills have an impact on the climate of northwest India and beyond.

Mountain ranges generally guide monsoon clouds eastwards towards Shimla and Nainital, which helps in bringing monsoons to the Himalayan Region and recharge the catchments of the rivers. In winter months, the Aravalli Hills protect the alluvial valleys of the northern plains from westerlies originating from Central Asia. These hills have been plundered and gradually degraded.

Gradual deforestation, stone mining, and extension of urban areas on the outskirts of Delhi have resulted in intensifying pollution, dust storms and causing an unprecedented rise in temperature in the Delhi NCR region and northern plain of the country. Delhi in the last two years has experienced floods, record-breaking cold waves, and summer temperatures up to 50° Celsius. Pollution due to smog in the Delhi NCR region between October and February has become an annual feature, leading to a surge in breath-related illnesses and human health hazards.

Drawing inspiration from the African Union's Great Green Wall, India has proposed to reforest 1.15 million hectares of area in the states of Delhi, Haryana, Rajasthan and Gujarat by 2027. While the length of the wall is 1,400 km, the average width is 5 km, largely covering foothills and buffer areas on either side of the Aravalli Hills. ISRO's desertification and land degradation atlas shows that India has 97.85 million hectares of degraded lands, and states like Gujarat, Rajasthan and Delhi have more than 50 per cent degraded lands as compared to their geographical areas. The project is estimated to cost ₹7,500 crores, and 78 per cent of it will be provided by the Centre and 20 per cent will be borne by the states.

The balance of 2 per cent would come from international funding. In response to the Paris Climate Accord of 2015, India has committed to afforest 26 million hectares of degraded lands by 2030 to create additional carbon sequestration potential of 2.5 to 3

gigatons of carbon dioxide equivalent, and the proposal of a green wall in four states is part of our larger environmental commitment to the UNCCC. India's forests have stored 7 gigatons of carbon dioxide equivalent, and in a span of the last ten years, we have only added 540 million tonnes. In other words, we need to add additional potential of at least 2 gigatons by 2030. This appears to be quite far-fetched and indicates that we are not on course to fulfil this commitment in response to the Paris Accord. The nitty-gritty of handing over degraded lands to Forest Departments for afforestation is quite complex. A large chunk of degraded lands is under the purview of revenue administration, and states generally make available these lands for development projects. The political bosses always apprehend handing it over to the Forest Department, as sufficient land will not be left behind for taking up any other development project in future.

The lands of the Aravalli Hills are under the control of the Revenue Department, which is not mandated to conserve vegetation. Trees have been cleared, and the lands have been used for farmhouses, banquet halls, and commercial activities, and further hills are flattened to build access roads. In other words, the Aravalli Hills have been severely fragmented. There are numerous private holdings along the 1,400 km length of the proposed wall. The mode of operations — whether the private lands are to be acquired for the project for growing trees or the landowners will be compensated and encouraged to take up planting on their lands — is unclear.

Ever since we fixed the afforestation target of 26 million hectares of degraded lands, we have not broken it down to states and districts, and even the Central Government has not taken up any monitoring of the progress. There is no public document indicating the progress made in any state either. If we have added 540 million tonnes of space in our tree and forest cover for carbon sequestration, we have done it through agroforestry. The fact is also corroborated by the Forest Survey of India's latest 2023 report, which has highlighted the success of agroforestry.

The project was originally conceived with the initiative of the Haryana Forest Department and is proposed to cover degraded lands in Gurgaon, Faridabad, Bhiwani, Mahendragarh and Rewari districts of Haryana. In addition, the project also covers eleven districts of Rajasthan and three districts of Gujarat. Interstate coordination does not appear to be difficult, as all the states are ruled by Bharatiya Janata Party Governments. However, the coordination within the state — especially between the Revenue and Forest Departments, is going to be a challenge. If the planting of 1.15 million hectares is to be concluded by the 2027 rains, then we have only three monsoon seasons including the current one to complete the task.

If we are to succeed in completing the project on time, do each of the district-level forest officers in all four states know their annual targets, and are they prepared for the seedling stocks of native species in their nurseries? For planting during the 2025 monsoon, the area should be ready with pits/trenches or even tractor-ploughed, and at the same time, good quality seedlings should be available in the nursery.

Even for 2026 planting, the area should be demarcated by now, and seeds from genetically superior native species for growing healthy seedlings could have been procured. Why should the calendar of nursery and planting operations be strictly adhered to? Because the planting should be carried out in the initial stages of the monsoon so that the plants receive sufficient backup showers to minimise mortality. In the warming world, the monsoon is not uniformly distributed in the season.

The plantations could be subjected to alternate flooding and drought, which can severely impact the success of the plantation. The implementing officers should take lessons from the performance of older plantations in the region and take appropriate measures to overcome the reasons for failures. The project has technical and administrative challenges, and I wish the states to implement it successfully.

युद्ध हुआ तो पश्चिमी और चीनी हथियारों की क्षमताओं की भी परख हो जायेगी

भारत और पाकिस्तान के बीच मंडराते युद्ध के खतरे को लेकर कई पूर्व सैन्य अधिकारी और विशेषज्ञ अपनी अपनी तरह से चिंताएं व्यक्त कर रहे हैं। दरअसल 2019 में पाकिस्तान के बालाकोट में भारतीय वायुसेना की एअर स्ट्राइक के बाद से दोनों देशों ने अपनी सैन्य क्षमता में काफी वृद्धि की है। इसलिए विशेषज्ञों को लग रहा है कि कोई सीमित संघर्ष भी व्यापक युद्ध में तब्दील हो सकता है। हम आपको याद दिला दें कि दोनों देश 1948, 1965 और 1971 में युद्ध लड़ चुके हैं। इसके अलावा कश्मीर को लेकर दोनों के बीच कई बार सैन्य और असैन्य टकराव भी हो चुके हैं। 1990 के दशक में दोनों देश परमाणु हथियार संपन्न राष्ट्र बन गए थे और तभी से दक्षिण एशिया दुनिया के सबसे खतरनाक क्षेत्रों में से एक माना जाता है।

पाकिस्तान लगातार भारत को परमाणु बम से हमले की धमकी दे रहा है लेकिन सैन्य विशेषज्ञों का कहना है कि जब तक अत्यधिक मजबूरी नहीं हो, तब तक कोई भी देश परमाणु हथियार का उपयोग नहीं करता लेकिन इसका खतरा अवश्य बना रहता है। सैन्य विश्लेषकों का कहना है कि इस बार हमला संभवतः विमानों, मिसाइलों या ड्रोन के जरिये होगा, जिनमें भारत और पाकिस्तान की क्षमताएं काफी हद तक बराबर हैं। विश्लेषकों का यह भी कहना है कि यदि संघर्ष लंबा चलता तो यह भारत के हित में होगा क्योंकि संसाधन अधिक होने के कारण वह लंबी अवधि तक इनका उपयोग कर पायेगा। विश्लेषकों का यह भी कहना है कि हर पक्ष सोच रहा है कि वे पिछली बार की तुलना में बेहतर स्थिति में हैं लेकिन असल जंग में ही असली स्थिति पता चल सकेगी।

हम आपको बता दें कि भारत को 2019 में पुराने रूसी विमानों पर निर्भर रहना पड़ा था। मगर अब देश ने फ्रांस से 36 राफेल फाइटर जेट्स वायुसेना के बेड़े में शामिल किए हैं तथा नौसेना के लिए ओर भी विमानों का ऑर्डर दिया गया है। इसके जवाब में पाकिस्तान ने 2022 से चीन के सबसे आधुनिक लड़ाकू विमानों में से एक, श्र-10 प्राप्त किया है, जो राफेल का तुलनात्मक समकक्ष माना जाता है। अंतरराष्ट्रीय रणनीतिक अध्ययन संस्थान का एक रिपोर्ट के अनुसार पाकिस्तान के पास कम से कम 20 श्र-10 विमान हैं। बताया जाता है कि ये विमान उन्नत क्षमताओं से लैस हैं। हम आपको बता दें कि राफेल में श्मेटेओर एयर-टू-एयर मिसाइल लगी होती है, जो दृश्य सीमा से बाहर भी मार कर सकती है। इसी प्रकार श्र-10 में इसी तरह की व्य-15 मिसाइल लगी होने की बात मीडिया रिपोर्टों के माध्यम से सामने आई है। हम आपको यह भी बता दें कि 2019 की लड़ाई में सामने आई हवाई सुरक्षा की खामियों को दूर करने के लिए भारत ने रूस की ~400 मोबाइल एंटी-एयरक्राफ्ट मिसाइल प्रणाली प्रणाली को है जबकि पाकिस्तान ने चीन से म्फ-9 प्रणाली हासिल की है जोकि रूस की ~300 प्रणाली पर आधारित है।

विश्लेषकों का यह भी कहना है कि भारत और पाकिस्तान के बीच होने वाले किसी भी संघर्ष पर चीन का प्रभाव बना रहेगा, जो भारत का प्रतिद्वंद्वी और पाकिस्तान का करीबी सहयोगी और उसका सबसे बड़ा हथियार आपूर्तिकर्ता है। इसके अलावा, भले अमेरिका ने भारत और पाकिस्तान दोनों से तनाव कम करने का आग्रह किया है, लेकिन वह दोनों देशों के बीच किसी भी संघर्ष को चीन की सैन्य क्षमता की जांच के रूप में देखना चाह रहा है। अमेरिका ऐसा इसलिए चाहता है क्योंकि चीनी विमान और उसकी ज़-15 मिसाइल को अब तक युद्ध में नहीं परखा गया है। इसलिए भले युद्ध भारत और पाकिस्तान के बीच लड़ा जायेगा अगर उसल में यह परिचय भी चीनी तकनीक के बीच मुकाबला हो सकता है। विश्लेषकों का यह भी कहना है कि भारत के लिए एक चुनौती यह भी रहेगी कि वह कितने स्वायत्त पाकिस्तानी सीमा पर तैनात करे और कितने चीन सीमा पर, क्योंकि उसे ड्रैगन के भी खतरा है। हम आपको याद दिला दें कि भारत और चीन ने 1962 में युद्ध लड़ा था और 2022 में दोनों देशों की सेनाएं पूर्वी लद्दाख सीमा पर भिड़ी थी।

विश्लेषकों का यह भी अनुमान है कि ड्रोन या जमीन से लॉन्च की गई मिसाइल से हमला होने की संभावना ज्यादा है क्योंकि इनमें पायलट के पकड़े जाने का खतरा नहीं होता। जहां तक दोनों देशों की मिसाइल और सैन्य ड्रोन क्षमता में ताजा वृद्धि की बात है तो आपको बता दें कि भारत ने इंपराइल से लड़ाकु ड्रोन हेरोन मार्क 2 प्राप्त किया है और अमेरिका ने प्रोडेंटर ड्रोन खरीदने का ऑर्डर दिया है। दूसरी ओर पाकिस्तान ने तुर्की से बायरेटेटर जूट और अफेजि ड्रोन हासिल किए हैं, जो रूस-यूक्रेन युद्ध में इस्तेमाल हो चुके हैं। इसके अलावा, पाकिस्तान ने शनिवार को 450 किमी की दूरी तक मारक क्षमता और मिसाइल से सतह पर मार करने वाली बैलिस्टिक मिसाइल का परीक्षण किया। पाकिस्तान ने आज 'एक्स इंद्र' अभ्यास के तहत 120 किलोमीटर रेंज की सतह से सतह पर मार करने वाली रफतहश सीरीज की मिसाइल का सफल प्रशिक्षण प्रदर्शन करने का भी दावा किया है। वहीं भारत की क्षमताओं में 300 किमी रेंज वाली ब्रह्मोस सुपरसोनिक क्रूज मिसाइल और लंबी दूरी की अग्नि श्रृंखला की अंतः समूहद्वीपीय बैलिस्टिक मिसाइलें शामिल हैं। बहरहाल, हम आपको याद दिला दें कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 2019 की झड़प के बाद कहा था कि देश को उस समय राफेल की कमी खली थी। उन्होंने संकेत दिया था कि अगर फ्रांसीसी फाइटर होते तो नतीजा और अलग हो सकता था। इसलिए माना जा सकता है कि इस बार कमाल दिखाने का अवसर राफेल को दिया जा सकता है। कांग्रेस के नेता बार-बार राफेल पर सवाल उठाते हुए पूछ रहे हैं कि उस पर से नौ बिलियन कब हटेंगी? माना जा रहा है कि राफेल की युद्धक क्षमता दिखा कर पाकिस्तान के साथ-साथ कांग्रेस को भी जवाब देने की तैयारी है।

भारत ने आर्थिक प्रगति के बल पर
आतंकवादी ठिकानों को किया नेस्तनाबूद

भारत ने अंतः
पाकिस्तान के कई
आतंकवादी ठिकानों को
नेतृत्वपूर्ण कर ही दिया।
भारत के इस कठोर कदम
से भारतीय नागरिकों को
संतुष्टि मिली है, विशेष रूप
से उन परिवारों को जिन्होंने
हाल ही में कश्मीर के
पहलगाम में आतंकवादियों
के हमले में अपने सगे
सम्बन्धियों को खोया है।
विश्व के लगभग समस्त
देशों ने भारत के इस कदम
का समर्थन ही किया है
क्योंकि आतंकवादियों से
अपने देश के नागरिकों की
रक्षा करना किसी भी देश
की सरकार का प्रथम कर्तव्य
है। भारत को पाकिस्तान
स्थित आतंकवादी ठिकानों
पर हमले करने का साहस
कहां से मिलता है। यह
मिलता है भारतीय नागरिक,
जो की एकजुटता से, वर्तमान
केंद्र सरकार पर देश के
नागरिकों का भरपूर विश्वास
है एवं वह यह सोचती है
सही समय पर एवं सही
स्थान पर भारतीय सेना
आतंकवादियों पर हमला
करके अपने नागरिकों के
गारे जाने का बदला जरूर
लेगी। दूसरे, संभवतः
भारत की लगातार मजबूत
हो रही आर्थिक स्थिति से
भी केंद्र सरकार को कठोर
निर्णय लेने का बल मिलता
है। इस संदर्भ में, हाल ही
में अच्छी खबर यह आई है
कि भारत जापान की
अर्थव्यवस्था को पीछे छोड़ते
हुए विश्व की चौथी सबसे
बड़ी अर्थव्यवस्था बन गया
है एवं संभवतः वर्ष 2026
के अंत तक जर्मनी की
अर्थव्यवस्था को भी पीछे
छोड़ते हुए भारत विश्व की
तीसरी सबसे बड़ी
अर्थव्यवस्था बन जाएगा।
भारतीय अर्थव्यवस्था आज
भी विश्व की बड़ी
अर्थव्यवस्थाओं के बीच
सबसे तेज गति से आगे
बढ़ती अर्थव्यवस्था बनी हुई
है। विश्व के लगभग समस्त
वित्तीय संस्थान भारत के
संदर्भ में यह भविष्यवाणी
करते हुए दिखाई दे रहे हैं
कि आगे आने वाले कई
दशकों तक भारत इसी
प्रकार विश्व में सबसे तेज
गति से आगे बढ़ती हुई
अर्थव्यवस्थाओं में से एक
बना रहेगा। भारत ने
पिछले 10/11 वर्षों के
दौरान वित्तीय क्षेत्र में कई
सुधार कार्यक्रमों को लागू

उपक्रमों में सुधार कार्यक्रमों को लागू करने के चलते ही सम्भव हो सका है।

वर्ष 1991 में विदेशी मुद्रा मंडार के मामले में भारत भयावह स्थिति में पहुंच गया था तथा उस समय भारत के पास केवल 15 दिवस के आयात के बराबर ही विदेशी मुद्रा मंडार बच गया था और भारत को अपने स्वर्ण मंडार को ब्रिटेन के बैंकों में गिरवी रखकर विदेशी मुद्रा मंडार की व्यवस्था करनी पड़ी थी। आज स्थिति इस ठीक विपरीत है आज भारत के पास लगभग एक वर्ष के आयात के बराबर की राशि का विदेशी मुद्रा मंडार मौजूद है और यह 68,813 करोड़ अमेरिकी डॉलर के स्तर के ऊपर निकल गया है जो भारत के इतिहास में आज तक के उच्चतम स्तर के बहुत करीब है। इसी प्रकार वित्तीय वर्ष 2024-25 में भारत से विभिन्न उत्पादों एवं सेवा क्षेत्र के निर्यात अपने उच्चतम स्तर 82,490 करोड़ अमेरिकी डॉलर के स्तर पर पहुंच गए हैं। जिसके चलते भारत के विदेशी मुद्रा मंडार में अतुलनीय सुधार होता हुआ दिखाई दे रहा है। भारत से विभिन्न देशों को निर्यात में अभी और सुधार होता हुआ दिखाई देगा क्योंकि भारत ने हाल ही में ब्रिटेन के साथ द्विपक्षीय व्यापार समझौते को अंतिम रूप दिया है इससे भारत के सेवा क्षेत्र को अत्यधिक प्रोत्साहन मिलने का रहा है और ब्रिटेन में भारतीय इंजीनियर एवं डाक्टर के साथ ही अन्य क्षेत्रों में कार्य करने के लिए भारतीयों की मांग में वृद्धि दृष्टिगोचर होगी। अमेरिका के साथ भी भारत का द्विपक्षीय व्यापार समझौता अपने अंतिम चरण में पहुंच गया है और यू.एस. पीनन सृजित देशों के साथ द्विपक्षीय व्यापार समझौता दिसम्बर 2025 तक सम्पन्न होने की प्रबल सम्भावना है।

इसके बाद भारत से विकसित देशों को निर्यात निश्चित रूप से बढ़ेंगे और इसके चलते बहुत सम्भव है कि वित्तीय वर्ष 2025-26 में भारत के निर्यात अपने उच्चतम स्तर अर्थात एक लाख करोड़ अमेरिकी डॉलर के स्तर को भी पार कर जाएं।

जेनेरिक दवाएं लिखने के कानूनी आदेश का उजाला



सुप्रीम कोर्ट ने डॉक्टरों को मरीजों के लिए जेनेरिक दवाइयां लिखने एवं किसी विशेष कंपनी की दवाइयां न लिखने की नसीहत देकर न केवल गरीब मरीजों को राहत पहुंचाई है बल्कि चिकित्सा क्षेत्र में व्याप्त मनमानी, मूल्यहीनता, रिश्वत एवं अनैतिकता पर अंकुश लगाने की दिशा में साराहनीय एवं प्रासंगिक पहल की है। सुप्रीम कोर्ट से पहले राजस्थान उच्च न्यायालय ने भी ऐसा ही फैसला सुनाया था। सुप्रीम कोर्ट के तीन जजों की पीठ संदीप मेहता, विक्रम नाथ और संजय करोल ने दवा कंपनियों से जुड़ी याचिका की सुनवाई के दौरान यह टिप्पणी की है। इस याचिका में दवा कंपनियों पर मनमानी एवं रिश्वतखोरी का आरोप लगाया गया था। ऐसे में सर्वोच्च न्यायालय ने कहा कि अगर पूरे देश में इस फैसले का पालन हो, तो इससे अहम सुधार हो सकता है।

मामले की सुनवाई के दौरान सुप्रीम कोर्ट ने कहा—डॉक्टरों पर अक्सर दवा कंपनियों से रिश्वत लेने का आरोप लगता है। ऐसे में अगर डॉक्टर जेनेरिक दवाएं लिखेंगे, तो उनपर लगने वाले इल्जाम का मुद्दा भी हल हो जाएगा। ऐसा करने से एक बड़ी आबादी को सस्ती एवं अचूक दवाओं का लाभ मिल सकेगा। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने

जेनेरिक दवाइयों को जनव्यापी बनाने की दिशा में सार्थक पहल की है। पूरी दुनिया में जेनेरिक दवाइयों को ज्यादा स्वीकार्य बनाने के लिए व्यापक स्तर पर काम हो रहा है, लेकिन दवा माफिया इसमें बाधाएं खड़ी कर रहा है। सर्वोच्च न्यायालय की सक्रियता से दवा कंपनियों व चिकित्सकों के अपवित्र गठबंधन को तोड़ा जा सकता है, जो बड़ी आबादी की एक बड़ी समस्या का सटीक समाधान होगा।

निश्चित ही डॉक्टर अगर सिर्फ जेनेरिक दवाएं लिखें तो दवा कंपनियों की रिश्वतखोरी बंद हो सकती है। शीर्ष अदालत उस याचिका पर सुनवाई कर रही थी जिसमें फार्मास्युटिकल मार्केटिंग की समान संहिता पर कानून बनने तक दवा कंपनियों की अनैतिक विपणन प्रथाओं को नियंत्रित करने के दिशा-निर्देश की मांग की गई थी। भारत में किफायती जेनेरिक दवाओं का उत्पादन एवं प्रचलन एक जीवन रेखा है, लेकिन इसके गुणवत्ता के आश्वासन को मजबूत करने के साथ डॉक्टरों की मनमानी पर नियंत्रण करना होगा, जिसमें सर्वोच्च न्यायालय की पहल एक रोशनी बननेगी। आज जबकि देश में लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं, जैसे-जैसे

चिकित्सा-विज्ञान का विकास हो रहा है, नयी-नयी बीमारियां एवं उनका महंगा इलाज एवं महंगी दवाइयां बड़ी चुनौती बनता जा रहा है। इसलिये जेनेरिक दवाओं पर भरोसा और दुनिया में इसकी मांग, दोनों में इजाफा हुआ है। मोदी सरकार ने जेनेरिक दवाओं को ज्यादा स्वीकार्य बनाने एवं सर्वसुलभ कराकर एक अभिनव स्वास्थ्य क्रांति का सूत्रपात किया है।

जेनेरिक दवाएं, जो ब्रांडेड दवाओं का सस्ता विकल्प होती हैं, वही सक्रिय तत्व (एक्टिव इंग्रेडिएंट) रखती हैं और उतनी ही प्रभावी होती हैं। फिर भी, इनका उपयोग भारत में अपेक्षाकृत कम है, क्योंकि डॉक्टरों पर कोई बाध्यकारी कानून नहीं है। हालांकि, भारतीय मेडिकल काउंसिल ने डॉक्टरों को जेनेरिक दवाएं लिखने के लिए दिशा-निर्देश जारी किए हैं, लेकिन ये बाध्यकारी नहीं, एक स्वैच्छिक संहिता है, जिसका पालन डॉक्टर अपनी मर्जी से करते हैं। कोर्ट ने दवा कंपनियों की अनैतिक मार्केटिंग पर तत्काल रोक लगाने के लिए दिशा-निर्देश जारी करने की आवश्यकता पर बल दिया।

कोर्ट की यह टिप्पणी स्वास्थ्य क्षेत्र की दिशा में एक अहम कदम हो सकता है। यहीं नहीं, आम जनता को सस्ती और सुलभ दवाओं की भी मार्ग प्रशस्त

हो सकता है। भारत में दवा उद्योग एक विशाल और जटिल क्षेत्र है, जहां दवा कंपनियां अक्सर अपने मुनाफे को बढ़ाने के लिए अनैतिक तरीकों का सहारा लेती हैं। ये कंपनियां डॉक्टरों को सुपुत उपहार, विदेश यात्राएं, महंगे रात्रिभोज और अन्य प्रलोभन देकर अपनी ब्रांडेड दवाओं को प्रचारित करने के लिए प्रेरित करती हैं। नतीजतन, डॉक्टर कई बार मरीजों को ऐसी दवाएं लिखते हैं, जो न केवल महंगी होती हैं, बल्कि कई बार अनावश्यक भी होती हैं। इसका सीधा असर स्वास्थ्य पर पड़ता है।

सस्ती जेनेरिक दवाओं के प्रचलन को बाधित करने की रणनीति एक वैश्विक समस्या है। भारत में जेनेरिक दवाओं की शुरुआत मोदी सरकार ने की। वैसे 2004 और 2013 के बीच अमेरिकी स्वास्थ्य प्रणाली को इससे लगभग 1.5 ट्रिलियन डॉलर की बचत हुई है। जेनेरिक कैंसर जैसी अनेक असाध्य बीमारियों की दवाओं की समय पर उपलब्धता ने ऐसे कई रोगियों की सामर्थ्य को बढ़ा दिया है। जबकि इसके विपरीत अनेक परिजनों के गंभीर व असाध्य रोगों की महंगी दवाओं एवं इलाज की वजह से लाखों लोग गरीबी की दलदल में डूब गए। कोरोना संकट के दौरान भी लोगों द्वारा

घर, जमीन व जेवर बेचकर अपनों की जान बचाने की कोशिश की खबरें मीडिया में तैरती रही। लेकिन सामान्य दिनों में दवा कंपनियों की गिलीमगत व दबाव में लिखी जाने वाली महंगी दवाइयां भी गरीबों के लिये बड़ी समस्या बनती रही हैं। इसके बावजूद कि बाजार में उसी साल्ट वाली गुणवत्ता की जेनेरिक दवा सहज उपलब्ध है। कुछ समय पहले केंद्र सरकार की ओर से जेनेरिक दवाइयां लिखने की अनिवार्यता के विरोध हुआ, जिसके चलते निर्णय वापस लेना पड़ा था। अब इसी चिंता को देश की शीर्ष अदालत ने अभिव्यक्त किया है, जो गरीबों को सस्ती दवाओं से इलाज का रास्ता सुगम बना देगी। जिससे गरीबों के जीवन में एक स्वास्थ्य उजाला होगा।

विडम्बना एवं दुर्भाग्यपूर्ण ही है कि दवा-कंपनियां तरह-तरह के प्रलोभन व परोक्ष-अपरोक्ष लाभ देकर चिकित्सकों पर महंगी दवा लिखने का दबाव बनाती हैं, मानो सारे नैतिक मूल्यों को ताक पर रखकर धनार्जन ही एकमात्र कर्म रह गया है।

जिसकी कीमत उन लोगों को चुकानी पड़ती है, जो महंगी दवा खरीदने में सक्षम नहीं होते। ऐसे में वे कर्ज लेकर या अपने रिश्तेदारों से मदद लेकर किसी तरह गंभीर रोगों से ग्रस्त मरीजों का इलाज कराते हैं। इस खर्च के दबाव के चलते परिजनों को भी तमाम कष्ट उठाने पड़ते हैं। गाढ़े-बगाड़े सरकारों ने दवा कंपनियों की बेलगाम मुनाफाखोरी रोकने को कदम उठाने की घोषणाएं तो की, लेकिन दवा माफिया के दबाव में समस्या का सार्थक समाधान नहीं निकल पाया। डॉक्टरों की तरफ से भी यदि इस दिशा में सहयोग मिलने लगे तो इस समस्या का समाधान किसी सीमा तक संभव हो सकता है। लेकिन विडम्बना है कि ऐसा हो नहीं पा रहा है। एक संकट यह भी है कि दवा कंपनियों द्वारा प्रचार किया जाता है कि जेनेरिक दवाइयां रोग के

उपचार में पर्याप्त रूप से सक्षम नहीं होती, यह बात आम जनता में गहरे से बिठायी हुई है।

दवा कंपनियों की अनैतिक प्रथाएं केवल आर्थिक शोषण तक सीमित नहीं हैं, ये मरीजों के स्वास्थ्य और जान को भी खतरे में डालती हैं। महंगी दवाओं के प्रचार के कारण कई बार गरीब मरीज इलाज से वंचित रह जाते हैं। यदि जेनेरिक दवाओं को अनिवार्य किया जाए, तो न केवल दवाओं की कीमतें कम होंगी, बल्कि स्वास्थ्य सेवाएं भी अधिक समावेशी और सुलभ बनेंगी। निस्संदेह, सरकारों को इस दिशा में गंभीरता से सोचना होगा कि जेनेरिक दवाइयों को प्रोत्साहन देने के उसके प्रयास क्यों सिर नहीं बढ़ते। एक वजह यह भी है कि दवा कंपनियों की लॉबी खासी ताकतवर होती है और

साम-दाम-दंड-भेद की नीति का उपयोग करके अपने उत्पादों का विपणन करने में सफल हो जाती है। निस्संदेह, लंबे उपचार व असाध्य रोगों के इलाज में दवाओं की कीमत एक प्रमुख घटक होता है। यदि दवा नियंत्रित दामों में मिल सके तो उनकी बड़ी चिंता खत्म हो सकती है। निस्संदेह, दवाओं की कीमत हमारी चिकित्सा सेवाओं के लिये एक बड़ी चुनौती बनी हुई है।

सरकार को चाहिए कि गांव से लेकर शहरों तक जेनेरिक दवाओं के मेडिकल स्टोर बड़ी संख्या में खोले जाएं। गरीब-अनपढ़ मरीजों को जागरूक करके जेनेरिक दवाइयों के उपयोग को प्रोत्साहित करना होगा। मरीजों के परिजनों को विश्वास दिलाया जाना चाहिए कि जेनेरिक दवाइयां भी उसी साल्ट से बनी होती हैं, जिससे महंगी ब्रांडेड दवाइयां बनी होती हैं। निश्चित रूप से डॉक्टरों का भी फर्ज बनता है कि वे अपने ऋणिकर्म का दायित्व निभाते हुए गरीब मरीजों को अधिक से अधिक जेनेरिक दवाइयां लिखना शुरू करें। यह उनके लिये भी परोपकार एवं पुण्य के काम जैसा होगा।

Women Health: इस खास ड्रिंक के सेवन से दूर होंगी पीरियड से जुड़ी सभी मुश्किलें, एक्सपर्ट से जानें इसके फायदे



बढ़ती उम्र के साथ ही महिलाओं के शरीर में हार्मोन्स और पीरियड साइकिल में भी कई बदलाव देखने को मिलते हैं। बढ़ती उम्र के साथ मूड स्विंग्स होना, पीरियड फ्लो कम होना या बढ़ना या फिर दर्द अधिक होना समेत कई चीजें होती हैं। जोकि महिलाओं

को बढ़ती उम्र के साथ पीरियड्स के समय महसूस हो सकती है। शरीर में उम्र के साथ होने वाले हार्मोनल उतार-चढ़ाव की वजह से ऐसा होता है। खासकर 40 के आसपास की उम्र में महिलाओं के शरीर में कई हार्मोनल बदलाव होते हैं। हालांकि ऐसा पेरिमेना

पॉज की वजह से भी होता है। अगर आपकी उम्र भी 40 के आसपास है और आप इन समस्याओं से परेशान हैं। तो आपको धी, अदरक, दालचीनी और कुछ खास चीजों से मिलकर बनने वाली खास ड्रिंक का सेवन करना चाहिए। यह ड्रिंक आपकी कई समस्याओं

को आसान बना सकती हैं।

सामग्री
जीरा- आधा टीस्पून
दालचीनी- 1 छोटा
दुकड़ा

अदरक- आधा इंच
हल्दी- 1 चुटकी
मिश्री- चौथाई टीस्पून
धी- चौथाई टीस्पून

ऐसे बनाएं ये खास ड्रिंक
सबसे पहले एक पैन में
पानी डालें और पानी में

जीरा डालकर उबालें। फिर
इसमें अदरक, हल्दी और
दालचीनी डालकर 2-3

मिनट तक उबालें। फिर जब
उबलने लगे तो इसमें मिश्री
डालकर उबालें। इसके बाद

इसको एक कप में छान लें
और धी मिलाएं। फिर
इसको धीरे-धीरे पीएं।

अपनाएं ये देसी नुस्खा
हेल्थ एक्सपर्ट की मानें,
तो पीरियड्स से जुड़ी सारी

मुश्किलों का हल धी में
छिपा होता है। धी हार्मोन

प्रोडक्शन को सपोर्ट करता
है और दिमाग को शांत
करने के साथ ही मूड

स्विंग्स कम करता है।
धी में हल्दी फैंटी एसिड्स
मौजूद होता है। जो

पीरियड्स के दौरान होने
वाले दर्द और ऐंठन को कम
करने में मदद कर सकता

है। धी पीसीओडी के लक्षणों
को भी कम करने में
सहायक होता है।

इस खास ड्रिंक से
पीरियड्स के दिनों में होने
वाले फ्लो को मैनेज करने

में सहायता मिलती है।
आयुर्वेद में भी इसको बहुत
फायदेमंद माना गया है और

यह पीरियड्स को भी
नियमित करता है।
हार्मोन्स को बैलेंस करने

और पीरियड क्रैम्प्स को कम
करने में जीरा सहायता कर
सकता है। जीरा में मौजूद

गुणों की वजह से डाइजेशन
से जुड़ी समस्याएं भी मैनेज

होती हैं और यह पीरियड के
दिनों में होने वाली ब्लोटिंग
की समस्या से भी राहत

दिलाता है।
अदरक पीरियड पेन और
थकान को भी कम करती है

और इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी
गुण पाए जाते हैं। यह ऐंठन
और इंफ्लेमेशन को भी कम

कर सकती है।
हल्दी में कर्क्यूमिन पाया
जाता है, जोकि पेलिकव

इंफेक्शन को कम करती है
और आपके मूड को बैलेंस
करती है।

वहीं मिश्री डायजेशन को
बेहतर करने, मूड सुधारने
और दर्द को कम करने में

मदद करती है।
दालचीनी में
एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए

जाते हैं, जो मूड स्विंग्स को
कम करती है। साथ ही यह
पीरियड को नियमित बनाती

है और इससे क्रैम्प्स भी कम
होते हैं।

Health Tips: इंटरमिटेंट फास्टिंग के साथ एक्सरसाइज भी है जरूरी, बस फॉलो करें ये 3 डाइट हैक्स

आज के समय में फिट रहना हर किसी की पहली प्राथमिकता बन चुका है। लेकिन जब भी वेट लॉस की बात होती है, तो लोग अक्सर फैंट के साथ मसल्स भी खो देते हैं। जिसकी सीधा असर शरीर की ताकत और टोनिंग पर भी देखने को मिलता है। ऐसे में सभी के मन में यह सवाल जरूर होता है कि ऐसा क्या तरीका होगा, जिससे फैंट भी घटे और मसल्स भी ज्यों कि त्यों बनी रहें। तो आपको बता दें कि अगर आप इंटरमिटेंट फास्टिंग के नियम को एक्सरसाइज के साथ फॉलो करते हैं, तो इससे न सिर्फ आपका तेजी से फैंट घटेगा, बल्कि आपकी मसल्स भी सुरक्षित रहेंगी। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको तीन ऐसे डाइट हैक्स के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनको फॉलो करने से आप फैंट फ्री और फिट बॉडी पा

सकते हैं।

इंटरमिटेंट फास्टिंग

बता दें कि इंटरमिटेंट फास्टिंग यानी की खाना खाने और उपवास का एक समय तय होता है। इस

फास्टिंग में आप दिन के 8 घंटे में खाना खाते हैं और बाकी 16 घंटे उपवास करते हैं। एक रिसर्च के मुताबिक

जब आप लंबे समय तक फास्टिंग करते हैं, तो शरीर पहले से जमा फैंट को

एनर्जी के तौर पर इस्तेमाल करता है। यही कारण है कि इससे फैंट तेजी से बर्न

होता है। वहीं यदि आप इस फास्टिंग विंडो में न्यूट्रिएंट्स और हेल्दी

प्रोटीन से भरपूर खाना खाते हैं, तो इसका आपकी मसल्स पर कोई असर नहीं

पड़ेगा।
एक्सरसाइज

वेट लॉस के लिए सिर्फ फास्टिंग ही नहीं बल्कि एक्सरसाइज भी जरूरी है। जब आप कार्डियो, वेट

ट्रेनिंग या स्ट्रेंथ

एक्सरसाइज को फास्टिंग के साथ फॉलो करते हैं, तो आपका फैंट तेजी से घिघलता है और मसल्स भी बने रहते हैं।

एक्सरसाइज से बॉडी में प्रोटीन सिंथेसिस बढ़ता है, जिससे मसल्स की ग्रोथ और मरम्मत होती है।

अगर आप फास्टिंग के साथ सही समय पर वर्कआउट करते हैं, तो वेट लॉस के साथ मसल्स गेन एक साथ संभव है।

प्रोटीन रीच डाइट

अगर आप फैंट लॉस करने के दौरान मसल्स को बचाना चाहते हैं, तो प्रोटीन का सही मात्रा में सेवन करना जरूरी होता है।

रोजाना 1.6 ग्राम प्रति किलो वजन के हिसाब से प्रोटीन लेने से मसल्स लॉस को रोका जा सकता है।

प्रोटीन मसल्स को मजबूत बनाने के साथ लंबे समय तक आपको फुल भी रखता है। जिससे आप ओवरइटिंग से बच जाते हैं।

Health Tips: तांबे के बर्तन में रखा पानी से एसिडिटी समस्या से मिल सकती है राहत, पेट से जुड़ी दिक्कतें होंगी खत्म

कई लोगों को एसिडिटी की समस्या होती है। जिसका सामना हम सभी कभी न कभी करते हैं। कई बार सुबह उठते ही सीने या फिर गले में जलन का एहसास होता है या फिर हैवी मील लेने के बाद गैस या ब्लोटिंग की

समस्या का सामना करना पड़ता है। वहीं मसालेदार खाना, स्ट्रेस या अनियमित खाने के समय के कारण एसिडिटी की समस्या हो सकती है। एसिडिटी की समस्या होने पर लोग

तरह-तरह की दवाओं का सेवन करते हैं। लेकिन आप घर के घरेलू उपायों की मदद से इस समस्या से राहत पा सकते हैं।

भले ही यह नुस्खा आपक े पुराना या बेकार लगे, लेकिन यह वास्तव में बेहद कारगर नुस्खा है। दरअसल, तांबा कोई आम धातु नहीं है, बल्कि इसमें रूजन कम करके, शरीर को हील करने और पाचन को बेहतर बनाने वाले गुण पाए जाते हैं। जब

तांबे के बर्तन में कुछ देर पानी रखा जाता है, तो इस पानी में हल्के-हल्के तांबे के कण घुल जाते हैं। यह पानी पेट के लिए काफी फायदेमंद होता है। साथ ही इस पानी को पीने से एसिडिटी और पेट से जुड़ी समस्याएं खत्म होती हैं।

तांबे में होता है अल्कलाइन तांबे के बर्तन में रखा पानी इसलिए भी अच्छा माना जाता, क्योंकि इसमें नेचुरली अल्कलाइन पाया जाता है। वहीं यह एसिडिटी से राहत दिलाने का काम करता है।

कई बार गलत समय पर खाना खाने, जंक फूड खाने या फिर तनाव के कारण पेट में एसिड बढ़ जाता है। लेकिन जब आप तांबे के बर्तन में पानी रखते हैं, तो तांबे के गुण मिल जाते हैं। इससे पेट का एसिड कम होने के साथ एसिडिटी से भी आराम मिलता है। इसलिए रोज सुबह तांबे के बर्तन में रखा पानी पीने से पेट की जलन और एसिडिटी की

समस्या कम होगी।

पाचन होगा बेहतर

तांबा आपके पाचन तंत्र पर भी अच्छा असर डालता है। जब आपका पाचन सही से काम नहीं करता है, तो एसिडिटी और गैस जैसी समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन तांबे के बर्तन में रखा पानी पीने से पेट में पाचक रस बनाने में सहायता करता है। जिससे खाना सही से पचता है। इससे पेट में गड़बड़ी कम होती है और गैस या एसिड रिफ्लक्स जैसी समस्या नहीं होती है।

टॉक्सिन्स निकलेगे बाहर

शरीर में जमे हुए टॉक्सिन्स की वजह से भी कभी-कभी एसिडिटी की समस्या होती है। वहीं तांबा टॉक्सिन्स को शरीर से बाहर निकालने और लिबर व किडनी को डिटॉक्स करने में सहायता करता है। इससे शरीर साफ और स्वस्थ रहता है। इससे आपकी बॉडी का सिस्टम बेहतर काम करता है, तो एसिडिटी की समस्या भी कम होती है।

Health Tips: अनार के साथ ना खाएं ये चीजें, सेहत को हो सकता है खतरा

अनार एक ऐसा फल है जो टेस्टी होने के साथ-साथ सेहत के लिए भी बहुत अधिक फायदेमंद माना जाता है। अनार को आप स्नैक्स के साथ-साथ सलाद या स्मूदी आदि में शामिल कर सकते हैं। यह फल विटामिन, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर से भरपूर है। इसके सेवन से ना केवल इम्युनिटी को बढ़ाने में मदद मिलती है, बल्कि यह पाचन सुधारने और आपको रिकन को ग्लो पाने में मदद मिलती है।

इस बात में कोई दोराय नहीं है कि अनार का सेवन सेहत के लिए बहुत अधिक लाभदायक माना जाता है। लेकिन अगर आप इसे किस अन्य फूड के साथ खाते हैं, यह भी बहुत अधिक मायने रखता है। दरअसल, कुछ फूड कॉम्बिनेशन सेहत के लिए अच्छे नहीं माने जाते हैं। अनार के साथ कुछ फूड्स का सेवन पाचन



समस्याओं का कारण बन सकता है या फिर इससे आपके शरीर को अनार के पोषक तत्वों को अच्छे से अवशोषित करने में परेशानी

का सामना करना पड़ सकता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही फूड्स के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें आपको अनार के साथ

खाने से बचना चाहिए— डेयरी प्रोडक्ट्स अनार के साथ डेयरी प्रोडक्ट्स जैसे दूध, दही व पनीर, आदि को साथ में

खाने से बचना चाहिए। दरअसल, अनार को डेयरी प्रोडक्ट्स के साथ खाने से पाचन में समस्या हो सकती है। अनार की अम्लता और

दूध के प्रोटीन के मिलने से पाचन में समस्या हो सकती है, जिससे गैस, सूजन और अपच हो सकता है। यह खासकर उन लोगों के लिए ज्यादा समस्या बन सकता है जो दूध के प्रति सेंसेटिव होते हैं। इससे आपको एसिडिटी, गैस, और पेट में ऐंठन हो सकती है।

सिट्रस फल अनार के साथ सिट्रस फल जैसे संतरा व नींबू, आदि का सेवन करना भी अच्छा नहीं माना जाता है। इन सिट्रस फल अनार के साथ मिलाने पर ज्यादा अम्लीय हो सकते हैं। दोनों का अम्लता स्तर अधिक होता है, जो पेट की लाइनिंग को परेशान कर सकता है और अपच या एसिड रिफ्लक्स की समस्या पैदा कर सकता है। इन दोनों को साथ में लेने से एसिड उत्पादन बढ़ सकता है, जिससे हार्टबर्न और पेट की समस्या हो सकती है।

Health Tips: दांत के सड़ने पर हो सकता है कैंसर का खतरा, जानिए क्या कहते हैं एक्सपर्ट

दांतों में सड़न होने से सिर और गर्दन के पास स्क्वैमस सेल कार्सिनोमा नामक कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि कैविटी के कारण दांत के अंदरूनी हिस्से से होते हुए गर्दन और सिर में गंभीर बीमारी हो सकती है। हालांकि कैविटी की वजह से सीधा कैंसर नहीं होता है। लेकिन इससे जो सूजन और संक्रमण फैलता है, वह धीरे-धीरे कैंसर का खतरा बढ़ाता है। इसलिए आपको इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि क्या दांत सड़ने से कैंसर



का खतरा हो सकता है। क्रॉनिक सूजन वहीं जिस कैविटी से पानी बाहर नहीं निकल पाता है, तो वहां पर क्रॉनिक सूजन की वजह से साइटोकाइन रिलीज होता है। इसके आसपास के टिशू

में क्षति हो सकती है। रिएक्टिव ऑक्सीजन स्पीसीज की वजह से सूजन अधिक बढ़ती है। जिसकी वजह से सेल्स में परिवर्तन होने के साथ दांत सड़ता है। ओरल इन्फेक्शन बैक्टीरिया टॉक्सिन,

पयू सो बैक्टीरियम न्यूक्लियेटम और पोर्फिरोमोनस जिजिवलिस जैसे बैक्टीरिया भी दांतों में मिलते हैं। इनमें टॉक्सिन सेल्स बढ़ता है और बदलाव भी करता है। खराब ओरल हाइजीन

इसके अलावा खराब ओरल हाइजीन भी एक रिक फैक्टर है, जोकि आमतौर पर बिना ट्रीटमेंट वाली कैविटी में मिलता है। इसको सिर और गर्दन के कैंसर का भी कारक माना गया है। वहीं खराब ओरल हाइजीन की वजह से तंबाकू और शराब जैसे कैंसरकारी कारकों के संपर्क में आने से भी मुंह में हानिकारक पदार्थों का जमाव हो सकता है। एचपीवी की मूशिका

अगर मुंह के अंदर लंबे समय तक संक्रमण रहता है, तो इससे ब्लूमन पैपिलोमावायरस के संक्रमण का जोखिम बढ़ जाता है। यह गले के कैंसर से बहुत

करीब से जुड़ा हुआ है। ल्यूकोप्लाकिया या मुंह के घाव जब भी हम मुंह के कैविटी या फिर इन्फेक्शन का इलाज नहीं कराते हैं, तो ल्यूकोप्लाकिया नामक कैंसर से पहले होने वाले घाव हो सकते हैं। जोकि बाद में गंभीर बीमारी में भी बदल सकते हैं। पोषक तत्वों की कमी बता दें कि कैविटी की वजह से खाने में दर्द और परेशानी होती है। जिससे हमारी शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो सकती है। खासकर एंटी-ऑक्सीडेंट्स की कमी से डीएनए को सही करने के प्रोसेस में दिक्कत हो सकती है।

Skin Care: एजिंग स्किन की केयर कर सकती है सौंफ, बस इन तरीकों से करें इस्तेमाल



सौंफ को डाइजेसन के लिए काफी अच्छा माना जाता है। लेकिन बहुत कम लोगों को इस बात की जानकारी है कि सौंफ आपकी स्किन के लिए भी उतनी ही फायदेमंद है। खासतौर से, सौंफ आपकी

स्किन को लंबे समय तक यंगर बनाए रखने में मददगार है। दरअसल, सौंफ में एंटी-ऑक्सीडेंट्स, विटामिन सी और कई जरूरी मिनरल्स पाए जाते हैं, जो फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं, जो स्किन की

श्रृंखला, डीलापन और बेजानपन के पीछे का बड़ा कारण होते हैं। यही वजह है कि अपनी स्किन को टाइटन करने से लेकर उसके टेक्सचर को बेहतर बनाने और स्किन के नेचुरल ग्लो को बढ़ाने में

सौंफ मददगार साबित हो सकती है। यह अपनी स्किन का ख्याल रखने का एक नेचुरल और बजट फ्रेंडली तरीका है। इतना ही नहीं, आप इसे अपने स्किन केयर रूटीन में कई अलग-अलग तरीकों से शामिल भी कर सकते हैं।

तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि एजिंग स्किन की देखभाल के लिए आप सौंफ को किस तरह इस्तेमाल कर सकते हैं—

सौंफ टोनर स्प्रे
यह एक नेचुरल एंटी-एजिंग टोनर की तरह काम करता है। सौंफ के बीज में फ्लेवोनॉयड्स और विटामिन सी होते हैं, जो स्किन को टाइटन करने, फाइन लाइन्स को कम करने और स्किन की रंगत

को एकसमान बनाने में मदद करते हैं।

कैसे इस्तेमाल करें
1 चम्मच सौंफ के बीज को 1 कप गर्म पानी में 30 मिनट तक भिगोकर रखें। फिर छानकर इसे स्प्रे बोतल में भरकर फ्रिज में रखें। इसे चेहरे पर ताजगी देने वाले मिस्ट या टोनर के रूप में इस्तेमाल करें।

सौंफ और दही से बनाएं फेस पैक

सौंफ फ्री रेडिकल्स से लड़ने के साथ-साथ कोलेजन को बढ़ाता है, जबकि दही स्किन को हाइड्रेट करती है और तैलिक एसिड की मदद से हल्के से एक्सफोलिएट करता है। यह मिश्रण स्किन को ताजगी और चमक देता है।

कैसे इस्तेमाल करें
1 चम्मच सौंफ के बीज

को पीसकर पाउडर बना लें। इसे 1 चम्मच दही के साथ मिला लें और चेहरे पर लगाएं। 15-20 मिनट तक लगा रहने दें और फिर धो लें।

सौंफ से बनाएं स्क्रब
यह स्क्रब डेड स्किन सेल्स को हटाने और ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने में मदद करता है। जिसकी वजह से आपकी स्किन ज्यादा चमकदार और जर्मा दिखने लगती है। सौंफ के एंटी-एजिंग गुण समय के साथ उम्र के घबों को कम करने में मदद करते हैं।

कैसे इस्तेमाल करें
एक चम्मच सौंफ के बीज को मोटे तौर पर पीसकर शहद या एलोवेरा जेल में मिला लें और इसे एक हल्के स्क्रब के रूप में हफ्ते में एक बार इस्तेमाल करें।

Skin Care Routine: बसंती हवाओं में रूखी हो गई है स्किन तो फॉलो करें ये टिप्स, ग्लोइंग और हाइड्रेटेड रहेगी त्वचा

बसंत का मौसम आने पर बड़ा बदलाव होता है, लेकिन यह बदलाव स्किन के लिए चुनौतीपूर्ण होता है। इस मौसम में बसंती हवाएं हमारी स्किन की नमी को छीन लेती हैं, जिससे हमारी त्वचा बेजान, रूखी और संवेदनशील हो जाती है। स्किन को खूबसूरत और स्वस्थ बनाए रखने के लिए जरूरी है कि आप अपनी स्किन केयर रूटीन में कुछ बदलाव करें। इन स्किन केयर रूटीन को फॉलो कर आपकी स्किन न सिर्फ रूखेपन से बच सकती है, बल्कि इससे स्किन ग्लोइंग और हाइड्रेटेड रहेगी।

ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको कुछ ऐसे स्किन केयर टिप्स के बारे में बताने जा रहे हैं।

हाइड्रेशन बनाए रखें
इस मौसम में स्किन की नमी को बनाए रखना जरूरी होता है। इसलिए पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं और स्किन को हाइड्रेटेड रखने के लिए हाइड्रेंटिंग प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें।



आप स्किन को हेल्दी और नमी बनाए रखने के लिए ह्युलोरॉनिक एसिड युक्त सीरम या फिर मॉइस्चराइजर का इस्तेमाल करें। यह स्किन में नमी बनाए रखता है। इसलिए रोजाना रात में सोने से पहले गहरी मॉइस्चराइजिंग क्रीम लगाएं, जिससे आपकी स्किन रातभर रिपेयर हो सके।

नेचुरल क्लींजर
मौसम बदलने के साथ ही आपको स्किन की सफाई के तरीके में भी बदलाव करना चाहिए। इस दौरान स्किन को रसायनों

से भरे क्लींजर से धोने से बचना चाहिए। इसलिए आप प्राकृतिक क्लींजर का इस्तेमाल करें, जो स्किन को गहराई से साफ करें और स्किन में नमी बरकरार रखें।

एक्सफोलिएशन का रखें ध्यान
बता दें कि रूखी स्किन में डेड स्किन सेल्स अधिक जमा हो जाते हैं। जिसकी वजह से हमारी स्किन बेजान दिखती है। इसलिए सप्ताह में एक बार स्क्रब से स्किन को एक्सफोलिएट करें।

जिससे स्किन पर जमा डेड स्किन सेल्स हटेंगे

और नई त्वचा को सांस लेने का मौका मिलेगा।

नाइट केयर रूटीन
रात के समय हमारी स्किन को देखभाल की खास जरूरत होती है। इसलिए रोजाना रात में सोने से पहले सीरम या फिर अच्छे फेस ऑयल का इस्तेमाल करें।

सुनस्क्रीन लगाएं
बसंत के मौसम में सूरज की किरणें हमारी स्किन पर गहरा असर डालती

हैं। इसलिए बाहर निकलने से पहले हमेशा सुनस्क्रीन जरूर लगाएं। आप 30° से ऊपर या उससे अधिक वाले ब्रॉड स्पेक्ट्रम सुनस्क्रीन का इस्तेमाल करें। यह आपकी स्किन को यूवी किरणों से बचाने के साथ डाक स्पोट्स और एजिंग से भी सुरक्षित रखेगा।

होममेड फेस पैक
स्किन को नेचुरल रूप से पोषण देने के लिए होममेड फेस पैक का इस्तेमाल करें।

इसलिए आप शहद और दही का पैस लगा सकते हैं। दरअसल, दही स्किन को मॉइस्चराइज करता है और शहद स्किन पर चमक बनाए रखता है। इसलिए इस फेसपैक को फेस पर अप्लाई करें और फिर 20 मिनट बाद धो लें।

कठोर प्रोडक्ट्स का न करें इस्तेमाल

बसंती मौसम में स्किन पर कठोर रसायन युक्त प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इसकी जगह आप नेचुरल और सौम्य प्रोडक्ट्स को प्राथमिकता दें। अगर आपकी स्किन अधिक

सेंसिटिव है, तो स्किन एक्सपर्ट से परामर्श लें और उनकी सलाह पर प्रोडक्ट का चयन करें।

हेल्दी डाइट लें
स्किन की सेहत हमारे खानपान पर निर्भर करती है। इसलिए बसंत के मौसम में अपनी डाइट में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट युक्त सब्जियां और फलों को शामिल करें। आप पालक, कीवी, संतरा, स्ट्रॉबेरी और नट्स का सेवन कर सकती हैं। वहीं ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर चीजें जैसे अलसी के बीज, अखरोट, मछली और अलसी के बीज त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं।

चेहरे की मालिश करें
ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने और स्किन को पोषण देने के लिए रोजाना चेहरे की मालिश करना फायदेमंद होता है। इसलिए रोजाना 5-10 मिनट के लिए अपने फेस पर नारियल तेल, बादाम तेल या फिर विटामिन ई तेल से मालिश करें। इससे आपके स्किन चमकदार और कोमल बनेगी।

सिंदूर के ठीक पूर्व जाति जनगणना— नीलकंठाय संघवे अमृतेशाय सर्वाय

पाकिस्तानी आतंकियों द्वारा बाईस अप्रैल के पहलगाम अटैक के बाद कुछ लोग कह रहे थे कि यह देश का ध्यान बॉटने का केंद्र सरकार का प्रयत्न है। वस्तुतः जाति आधारित जनगणना की घोषणा का यदि कोई देवयोग था, तो वह पाकिस्तान पर भारतीय हमले की यह पूर्वसंध्या ही थी। यह देश को एक करने, एक रखने, एक दिशा में बढ़ाने का सर्वाधिक सटीक समय है। अब राष्ट्रीय संकट के इन दिनों, महीनों या वर्षों में हम जातिगत गणना भी करेंगे और निर्भर जातियाँ एकात्म होकर भारतीय सेना के संग खड़ी भी दिखेंगी। यही है नया भारत।

मूल बात—“संघ का दृष्टिकोण— यदि, जातिगत जनगणना का उद्देश्य न्याय और कल्याण है, तो समर्थन है; यदि इसका उद्देश्य राजनीति और समाज को बांटना है, तो उसका सदैव ही विरोध है”।

भारत की एकता—अनेकता, खंडन—मंडन—विखंडन, रसता—समरसता, श्रेय—हेय, उत्कर्ष—निष्कर्ष, सफलता—असफलता, सबलता—निर्बलता आदि—आदि जैसे सभी तत्व हमारी जाति व्यवस्था के सुफलित होने पर ही निर्भर करता है। जाति व्यवस्था के उत्कृष्ट प्रयोग से हम हमारे देश संगठन का समुत्कर्ष प्राप्त कर सकते हैं तो निष्कृष्ट उपयोग से हम रसातल में भी जा सकते हैं। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की भारतीय जाति व्यवस्था को लेकर यही राय रही है। इस राय के अनुरूप ही आरएसएस भारतीय जाति व्यवस्था पर समय—समय पर प्रयोग—अनुप्रयोग करता है और करता रहेगा।

अपनी सौ वर्षों की यात्रा में संघ का यह जाति विमर्श देश के समक्ष प्रामाणिकता से स्पष्ट व स्थापित है। इस अवसर पर आरएसएस सौ वर्षीय प्रामाणिक जातीय दृष्टिकोण निश्चित ही देश को इस निर्णय की व्यापक पूर्व अध्ययन जनित पीठिका का आभास देता है। “संघ जो करेगा ठीक ही करेगा”, आज देश का जनमानस ऐसा सो. चने की सुलभ—सहज स्थिति में है। यह सब एकाएक नहीं हुआ है, यह संघ की शतवर्षीय व्यवस्था, अनवरत यात्रा से उपजा तपोबल है। जनता स्पष्टतः जानती है, यदि भाजपा ने जातिगत गणना में तनिक भी राजनैतिक दृष्टिकोण रखा तो सर्वप्रथम संघ ही उसे रोकेगा।

संघ इस निर्णय को तब तक ही मानेगा जब तक यह ध्याय और कल्याण का उपकरण है। सामयिक, सटीक, नवतुलन रहने वाले संघ ने इस नवीन तथ्य को माना है कि “कल्याणकारी शासकीय योजनाओं की सटीकता हेतु विवेक सांख्यिकी अनिवार्य हैं। इस सांख्यिकी के बिना, शासकीय योजनाएं अनुचित वर्ग को लाभान्वित करती हैं, और, दूसरी ओर वंचित वर्ग वंचित ही रह जाता है।

“उन्हें इतना सारा मिला, हमें केवल ही इतना मिला”, जैसे भाव समाज में उभरने की पर्याप्त संभावनाएँ हैं। इन भावों के उन्मूलन में भी निश्चित ही अपनी सांगठनिक शक्ति, समाज में पैठ व शुविता के आधार पर, संघ,

देश की मदद कर पायेगा यह विश्वास है। बल्कि, यह भी कहा जा सकता है कि जातिगत जनगणना के मंथन में जो विष निकलेगा उसे पीना और नीलकंठ बनना केवल राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के वश की ही बात है। सुधिन, श्रेष्ठीजन यहाँ यह प्रश्न कर सकते हैं कि यदि संघ को इस मंथन से विष निकलने का इतना ही विश्वास है तो फिर इस मंथन को संघ रोकने का प्रयास क्यों नहीं कर रहा? इसका उत्तर है कि “एक समय विशेष या कालखंड विशिष्ट में समाज का मंथन भी आवश्यक है और उससे निकले गरल कंठस्थ करना, नीलकंठ बनना और समाज को अमृतपान कराना भी आवश्यक है”। निश्चित ही संघ इस कार्य को मली भाँति कर पायेगा।

मूल भारतीय समाज में, अर्थात् हिंदू व हिंदू जनित अन्य धर्मावलंबियों के मानस में एक बात बड़ी स्पष्ट है— “यदि समाज का कोई अंग पीछे है तो उसे आगे लाना ही है” जातिगत सांख्यिकी और उनके विकास के सटीक आंकड़ों से, कई आशंकाओं, विसंगतियों व विराध्यामासों का शमन हो जाएगा।

इस आधार पर ही संघ ने केंद्र सरकार के जाति आधारित जनगणना के निर्णय के तत्काल बाद कहा— “यदि जातिगत जनगणना का उद्देश्य न्याय और कल्याण है, तो समर्थन योग्य है; और, यदि इसका उद्देश्य राजनीति और समाज को बांटना है, तो उसका सदैव ही विरोध”। एक पंक्ति का कथन और सभी को स्पष्ट और दो टूक मार्गदर्शन! इस अवसर पर मुझे एक प्रसंग स्मरण में आता है— “पिछले वर्षों की ही बात है, संघ का एक उच्चस्तरीय पंच दिवसीय चिंतन शिविर बड़ोदरा में आयोजित था। इस कार्यशाला में सर संघवालक जी, सभी सरकार्यवाह जी सहित, समूचा शीर्षस्थ नेतृत्व पूरे समय बिना किसी प्रोटोकाल के सभी कार्यकर्ताओं के मध्य ही भोजन, चर्चा, विश्राम में निमग्न रहता था।

कार्यशाला के दूसरे दिन सत्र के मध्य ही किसी अन्य स्वयंसेवक ने मेरी जाति आधारित किसी बात पर तीक्ष्ण प्रतिक्रिया व्यक्त कर दी। मैंने कोई प्रतिक्रिया, प्रत्युत्तर नहीं दिया। पाँचवे दिन अपने समापन भाषण में संघ नेतृत्व ने बिना किसी का नाम लिए इस घटना उल्लेख किया— “जिसने जातीय दृष्टिकोण से अपनी बात रखी उसने अपने अध्ययन से, सुधार की सकारात्मक आशा से बात रखी, किंतु, जिसने प्रतिक्रिया दी, उसने केवल जाति विशेष का प्रतिनिधि बनकर उत्तर दिया। ध्यान रहे, हम सब इस कार्यशाला में केवल और केवल एक स्वयंसेवक के रूप में सम्मिलित हुए हैं, किसी जाति का प्रतिनिधि बनकर नहीं।” संघ के उन शीर्षस्थ अधिकारी ने जिस कठोर शैली में अपनी इस बात को रखा था उससे संघ का यह स्पष्ट मत, पुनर्प्रसारित हुआ कि संघ के आयोजनों, चर्चाओं में जब हम आते हैं तो केवल एक स्वयंसेवक बनकर आना ही उचित होता है। अपनी जातिगत पहचान को हम अपने जूतों के साथ कक्ष के बाहर ही छोड़ आते हैं।

सरसंघचालक की पहल से बदल सकती है जातिवाद की तस्वीर

राजनीतिक उद्देश्य के निहितार्थ ही सही राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) ने अगड़े, पिछड़े और अंतरजातीय विवाह की शुरुआत करा कर देश में जातिवाद के दुष्प्रक्र को तोड़ने की दिशा में एक सकारात्मक पहल की है। देश की तरक्की और एकता—अखंडता का अक्षुण्ण रखने में समाज का जाति और उपजातियों में बंटा होना प्रमुख बाधा है। सदियों से चली आ रही जातिवाद की जड़े इतनी गहरी हैं कि इसको समूल उखाड़ कर देश का नवनिर्माण करना किसी दुष्कर चुनौती से कम नहीं है। सरसंघचालक डॉ. मोहन भागवत ने वाराणसी में पिता बनकर 125 लड़कियों का कन्यादान किया। इस दौरान उन्होंने कहा कि विवाह समाज निर्माण का आधार है। इस भव्य समारोह में सर्वग, दलित और पिछड़े समाज के 125 जोड़ों का सामूहिक विवाह वैदिक रीति—रिवाजों के साथ संपन्न हुआ। इससे पहले भागवत और संघ परिवार कई बार हिन्दुओं की एकता की दुहाई दे चुके हैं। इस एकता में सबसे बड़ी बाधा जातिवाद है। आरएसएस की समझाइश के बावजूद जातिवाद का असर कम नहीं हुआ। इसके लिए सामूहिक विवाह की शुरुआत करा कर पहल की गई। जातिवाद तोड़ने की दिशा में यह महज एक कदम है, जबकि फासला सैकड़ों मील का है। यह संभव है कि आरएसएस आगे भी इसी तरह की पहल को जारी रखे। एक—एक कदम बढ़ा कर ही शायद एक दिन बगैर जाति के राष्ट्रवाद का सपना साकार हो सके। इसमें अभी भी बाधाओं की कमी नहीं है। ऐसा नहीं है कि आरएसएस और भाजपा का इसमें कोई छिपा हुआ राजनीतिक एजेंडा नहीं है।

राजनीतिक सिद्धि के बावजूद यह प्रयास सकारात्मक ही माना जाएगा। भाजपा ने केंद्र में लगातार तीसरी बार सरकार बना कर यह साबित किया भी किया है वोट बैंक की मौजूदा जातिवाद की राजनीति के बावजूद विकास की बुनियाद पर सत्ता प्राप्त की जा सकती है।

इसका बड़ा उदाहरण राज्यों में मुख्यमंत्रियों के चयन में भी देखने को मिला। इससे पहले भाजपा भी अन्य राजनी. तिक दलों की तरह राज्यों में बड़े नेताओं की बंधक बनी हुई थी। इन नेताओं की उपेक्षा करके चुनाव जीतना और किसी और को मुख्यमंत्री बनाना संभव नहीं था, किन्तु भाजपा ने यह भ्रम तोड़ दिया। इसके साथ जाति आधारित नेताओं के पार्टी को ब्लेकमेल किए जाने की परंपरा को भी पछाड़ दिया। हालांकि दूसरे राजनीतिक दलों में ऐसा करने का साहस अभी तक नहीं है, विपक्षी दलों में इसकी छटपटाहट जरूर नजर आती है।

अंतरजातीय विवाह करने पर अक्सर जातिवाद का कहर न सिर्फ नवविवाहितों को बल्कि उनके पूरे परिवार तक को झेलना पड़ता है। भारत के उत्तरी राज्यों जैसे पंजाब, हरियाणा और उत्तर प्रदेश में ऑनर किलिंग आम है। भारत में ऑनर किलिंग तब होती है जब कोई जोड़ा अपनी जाति या धर्म के बाहर शादी करता है। करनाल की एक सत्र अदालत ने खाप पंचायत के आदेश के विरुद्ध विवाह करने

वाले एक युवा जोड़े की हत्या के लिए पांच लोगों को पहली बार मृत्युदंड की सजा सुनाई। इसने खाप पंचायत के एक सदस्य को आजीवन कारावास की सजा सुनाई, जिसने विवाह को अवैध घोषित कर दिया था और हत्या के समय वह मौजूद था।

सर्वोच्च न्यायालय ने केंद्र और आठ राज्यों को नोटिस जारी कर ऑनर किलिंग को रोकने के लिए उठाए गए कदमों के बारे में जानकारी मांगी। सरकार ने सतर्कतापूर्ण रुख अपनाते हुए भारतीय दंड संहिता में संशोधन करने और खाप पंचायतों (जाति आधारित संविधानेतर निकाय) पर लगाम लगाने के पूर्व कानून मंत्री एम. वीरप्पा मोइली के प्रस्ताव को खारिज कर दिया था। हालांकि, इसने राज्यों से परामर्श करने और एक विशेष कानून बनाने की गुंजाइश पर विचार करने के लिए मंत्रियों के एक समूह का गठन करने का फैसला किया, जो ऑनर किलिंग को एक सामाजिक बुराई के रूप में मानेगा। प्रस्तावित ऑनर किलिंग कानून को लेकर विशेषज्ञों में मतभेद है। कुछ विशेषज्ञों का तर्क है कि अगर सही तरीके से लागू किया जाए तो मौजूदा कानून ऑनर किलिंग को रोकने के लिए पर्याप्त हैं, जबकि अन्य का मानना है कि ऑनर किलिंग की समस्या से निपटने के लिए अधिक सख्त और विशिष्ट प्रावधानों की आवश्यकता है। भारत में 2019 और 2020 में ऑनर किलिंग की संख्या 25—25 थी और 2021 में 33 थी।

दलित धूमन राइट्स डिफेंडर्स नेटवर्क (डीएचआरडीनेट) द्वारा नेशनल काउंसिल फॉर विमेन लीडर्स (एनसीडब्ल्यू) के सहयोग से प्रकाशित एक रिपोर्ट में सात राज्यों— हरियाणा, गुजरात, बिहार, राजस्थान, तमिलनाडु, महाराष्ट्र और उत्तर प्रदेश— में जाति आधारित ऑनर किलिंग की तस्वीर सामने रखी थी। रिपोर्ट में 2012 से 2021 के बीच के 24 मामलों पर नजर डाली गई है और लगभग सभी मामलों में पीड़ितों/सर्वाइवर्स को रिश्ते या शादी का विरोध करने वाले परिजनों के हाथों अत्यधिक हिंसा का सामना करना पड़ा। रिपोर्ट में पाया गया कि कई मामलों में केवल एक व्यक्ति पर ही नहीं, बल्कि उसका परिवार के सदस्यों पर भी हमला किया गया। हरियाणा के एक मामले में अनुरूपित जाति से ताल्लुक रखने वाले एक पूरे परिवार की बेरहमी से हत्या कर दी गई थी। इसमें तमिलनाडु में एक अन्य मामले में एक जोड़ा ऐसा था, जो अंतरजातीय संबंध में था और साथ घर छोड़कर कहीं जाकर छिप गया था। चूंकि वे मिले नहीं, इसलिए लड़की के परिवार वालों ने बदला लेने के लिए लड़के की बहन का अपहरण कर उसकी हत्या कर दी। इस मामले में पुरुष अनुसूचित जाति से और महिला थेवर जाति की थी। भारत में सम्मान आधारित अपराधों के लिए कोई विशेष कानून नहीं है। इन मामलों की आईपीसी के मौजूदा प्रावधानों के तहत जांच की जाती है, और जब पीड़ित अनुसूचित जाति या अनुसूचित जनजाति समुदाय से ताल्लुक रखता है तो एससी/एसटी (अत्याचार निवारण) अधि. नियम लागू होता है।

आतंकवाद के विरुद्ध प्रतिशोध और शौर्य का प्रतीक बना 'ऑपरेशन सिंदूर'

भारत ने 22 अप्रैल को पहलगाम में हुए आतंकी हमले का जवाब 15 दिन बाद 'ऑपरेशन सिंदूर' के माध्यम से देकर एक बार फिर यह जता दिया है कि अब वह न तो चुप रहेगा और न ही आतंकी हमलों को बर्दाश्त करेगा। इस हमले में भारत के 26 निर्दोष लोगों की जान गई थी और यह हमला स्पष्ट रूप से पाकिस्तान के आतंकी ठिकानों से ही संचालित किया गया था। इसके सटीक जवाब में भारत ने 7 मई सुबह डेढ़ बजे पाकिस्तान और पाक अधिकृत कश्मीर (पीओके) में आतंकियों के 9 ठिकानों को ध्वस्त करते हुए 'ऑपरेशन सिंदूर' को अंजाम दिया। भारत की यह एक सुनियोजित, सीमित और सटीक सैन्य कार्रवाई थी, जिसका उद्देश्य स्पष्ट था, आतंकवाद को उसी की जमीन पर कुचलना।

इस ऑपरेशन को 'सिंदूर' नाम देना भारत की सांस्कृतिक और भावनात्मक सोच को दर्शाता है। 'सिंदूर' एक ओर जहाँ भारतीय संस्कृति में शक्ति, सौभाग्य और सम्मान का प्रतीक है, वहीं इस संदर्भ में यह उन शहीदों के बलिदान की लालिमा भी है, जिनकी शहादत का बदला लेने के लिए यह कार्रवाई की गई।

ऑपरेशन सिंदूर के जरिये भारत ने स्पष्ट कर दिया है कि यह ऑपरेशन केवल उन आतंकी ढाँचों के विरुद्ध था, जो लगातार भारत में घुसपैठ, आत्मघाती हमले और हथियारों की तस्करी को बढ़ावा दे रहे थे। बहावलपुर जैश-ए-मोहम्मद का गढ़ है, वहीं गुजफराबाद और कोटली लश्कर-ए-तैयबा और हिजबुल मुजाहिदीन जैसे संगठनों के लिए लांच पैड के रूप में काम आते हैं। इन स्थानों पर हुए हमलों के माध्यम से भारत ने उन आतंकी गुटों की कमर तोड़ने की कोशिश की है, जो वर्षों से भारत को अस्थिर करने की कोशिश



में लगे हुए थे। इस ऑपरेशन के जरिये भारत ने अपने नागरिकों को यह भरोसा भी दिलाया है कि देश की सुरक्षा महज कागजों तक सीमित नहीं है बल्कि उसे घरातल पर भी लागू किया जा रहा है। ऑपरेशन सिंदूर यह विश्वास पैदा करता है कि अब भारत किसी भी आतंकी हरकत का जवाब उसी भाषा में देगा और अपने सैनिकों और नागरिकों की शहादत का बदला लेगा। यह संदेश केवल पाकिस्तान के लिए ही नहीं बल्कि उन ताकतों के लिए भी है, जो सीमा पार से भारत के खिलाफ जंग छेड़ें हुए हैं।

भारतीय वायुसेना ने इस ऑपरेशन के तहत अत्याधुनिक मिसाइलों का इस्तेमाल करते हुए बहावलपुर, गुजफराबाद, कोटली, मुरीदके, बाघ और पाकिस्तान के पंजाब प्रांत की कुछ आतंक-प्रवण लोकेशनों पर हमला कर पूरी दुनिया को यह दिखा दिया है कि आतंकवाद से निपटने के लिए उसे अब किसी की अनुमति की आवश्यकता नहीं है और वह अपने नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए हरसंभव कदम उठाने को तैयार है। इस ऑपरेशन की योजना और

क्रियान्वयन अत्यंत गोपनीय और तकनीकी रूप से उन्नत स्तर पर हुई। भारतीय खुफिया एजेंसियों ने 22 अप्रैल के हमले के बाद जिस तेजी से पाकिस्तान के आतंकी ठिकानों की पहचान की और सेना के साथ समन्वय किया, वह भारत की राष्ट्रीय सुरक्षा रणनीति की परिपक्वता का प्रमाण है। रक्षा मंत्रालय द्वारा जारी बयान में स्पष्ट किया गया है कि इस कार्रवाई का उद्देश्य केवल आतंकवाद के अड्डों को निशाना बनाना था, न कि पाकिस्तानी सैन्य ठिकानों या नागरिक आबादी को। इस ऑपरेशन के दौरान भारत ने कुल 24 मिसाइलें दागी, जिनमें से अधिकांश लश्कर-ए-तैयबा और जैश-ए-मोहम्मद जैसे आतंकी संगठनों के ठिकानों पर सटीकता से गिरी।

बताया जा रहा है कि इन हमलों में कई आतंकियों के मारे जाने की खबर है, जिनमें लश्कर और जैश के कई शीर्ष कमांडर भी शामिल हैं, जो भारत में आतंकी हमलों की योजना बनाते रहे हैं। पाकिस्तान का स्थानीय मीडिया और प्रशासन पहले इस हमले को नकारते रहे, फिर अलग-अलग बयान देकर

धम फैलाने की कोशिश की। पाकिस्तानी सेना के आईएसपीआर प्रमुख लेफ्टिनेंट जनरल अहमद शरीफ चौधरी ने दावा किया कि भारत ने 6 अलग-अलग स्थानों पर मिसाइलें दागी, जिनमें 8 नागरिकों की मौत हुई। वहीं दूसरी ओर, पाकिस्तान के रक्षा मंत्री ख्वाजा आसिफ ने जियो टीवी पर दावा किया कि भारत ने अपने ही हवाई क्षेत्र से हमला किया और मिसाइलें रियायशी इलाक़ों पर गिरी।

पाकिस्तान के दावे आपस में ही विरोधाभासी हैं, जो इस बात का स्पष्ट संकेत है कि वे न तो इस हमले के लिए तैयार थे और न ही उनके पास इसकी ठोस जानकारी है। वहीं, भारत ने इस ऑपरेशन के तुरंत बाद अमेरिका को इस कार्रवाई की जानकारी दी।

राष्ट्रीय सुरक्षा सलाहकार अजीत डोभाल ने अमेरिकी एनएसए और विदेश मंत्री मार्क रूबियो से बात कर उन्हें स्पष्ट रूप से बताया कि यह कार्रवाई पूरी तरह आतंकवाद के खिलाफ थी, न कि पाकिस्तान की संप्रभुता के विरुद्ध। भारतीय दूतावास ने अमेरिका में बयान जारी कर बताया कि भारत ने किसी भी पाकिस्तानी नागरिक, सैन्य या आर्थिक

ठिकानों को निशाना नहीं बनाया, केवल उन्होंने आतंकी शिविरों पर हमला किया गया, जो भारत के खिलाफ साजिश रच रहे थे।

इस ऑपरेशन के पूरे समय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी इसकी निगरानी कर रहे थे। उन्होंने सेना को पूर्ण स्वतंत्रता दी थी और इस ऑपरेशन की बारीकियों पर लगातार नजर बनाए रखी। ऑपरेशन पूरा होने के बाद भारतीय सेना ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर 'जरिस्टस इज सवर्ड' यानी 'न्याय हो गया' लिखा जबकि रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने 'भारत माता की जय' के नारे के साथ इस कार्रवाई को राष्ट्र के प्रति समर्पित किया।

इस ऑपरेशन के बाद भारत और पाकिस्तान के बीच तनाव और बढ़ना स्वाभाविक था। पाकिस्तान की ओर से फायरिंग और जवाबी बयानबाजी जारी रही। पाकिस्तान के मीडिया ने प्रोपेगंडा फैलाने के लिए यह दावा किया कि पाकिस्तान ने भारत के 6 फाइटर जेट मार गिराए हैं, जिसमें 3 राफेल, 2 मिग-29 और 1 सुखोई शामिल हैं, साथ ही भारतीय सेना की 12वीं इन्फैंट्री ब्रिगेड के मुख्यालय को नष्ट करने

का झूठा दावा भी किया गया। हालांकि भारत द्वारा इन बेबुनियाद झूठे दावों को सिरों से खारिज कर दिया गया है।

भारत का अगला कदम अब इस कार्रवाई को कूटनीतिक और रणनीतिक स्तर पर वैश्विक समर्थन में बदलना होगा। ऑपरेशन सिंदूर के बाद अंतर्राष्ट्रीय मंचों पर भारत आतंकवाद के खिलाफ अपने दृष्टिकोण को और मजबूत तरीके से प्रस्तुत करेगा। अमेरिका, फ्रांस, रूस और इजरायल जैसे देश पहले ही भारत के साथ खड़े नजर आ रहे हैं परंतु संयुक्त राष्ट्र और इस्लामी देशों के संगठन (आईओसी) में पाकिस्तान अपने झूठे प्रचार को हवा देने की कोशिश अवश्य करेगा, इसलिए भारत को अब इस कूटनीतिक लड़ाई में भी स्पष्टता और तथ्यों के साथ आगे बढ़ना होगा। बहरहाल, ऑपरेशन सिंदूर भारत की सैन्य और कूटनीतिक परिपक्वता का प्रतीक है। इसने साबित कर दिखाया है कि भारत अब संयम और जवाबदेही के साथ अपनी रक्षा नीति पर अमल कर रहा है। 'सिंदूर' का रंग भले ही सांस्कृतिक दृष्टि से सौभाग्य और शक्ति का प्रतीक हो परंतु इस सैन्य कार्रवाई में यह रंग आतंकवाद के विरुद्ध प्रतिशोध और शौर्य का प्रतीक बन गया है। भारत ने दुनिया को यह बता दिया है कि वह न तो युद्ध चाहता है, न टकराव लेकिन यदि उसकी सीमाओं, नागरिकों और संप्रभुता को कोई चुनौती देगा तो उसका जवाब भी उतना ही सटीक, तीव्र और निर्णायक होगा। भारत का यह बदलता हुआ रवैया उसकी सुरक्षा नीति को नई दिशा दे रहा है और यह संकेत है कि आने वाले समय में कोई भी आतंकी घटना भारत को मुकदशक नहीं बनाएगी बल्कि तत्काल और निर्णायक प्रतिघात से दूश्मन की कमर तोड़ी जाएगी।

District Administration Rajouri pays heartfelt tribute to Martyr ADDC Dr. Raj Kumar Thapa



TP NEWS:

The District Administration Rajouri today paid a solemn and heartfelt tribute to Dr. Raj Kumar Thapa, Additional District Development Commissioner (ADDC) Rajouri, who attained martyrdom during cross-border shelling, laying down his life in the line of duty while serving the nation with unwavering commitment.

In a poignant message, Deputy Commissioner Rajouri, Abhishek Sharma, lauded the extraordinary dedication and bravery of Dr. Raj Kumar Thapa. "His supreme sacrifice during the tragic incident at Badhaal will be remembered forever.

He was a beacon of

courage and devotion, serving the people of Rajouri till his last breath," the DC remarked.

Dr. Thapa, a 2001 batch officer of the Jammu and Kashmir Administrative Service (JKAS), was known for his integrity, humility, and deep sense of responsibility. His passing is a tremendous loss to the administrative fraternity and the people of Rajouri.

"He was not just an able administrator, but a true hero in service—a symbol of sincerity and dedication," DC Abhishek Sharma added while extending condolences to the bereaved family.

The District Administration, along with officials from various departments, observed a moment of silence and resolved to carry forward the legacy of selfless service exemplified by the late officer.

His memory will continue to inspire generations of civil servants to uphold the highest values of duty, service, and sacrifice.

"Goli ka jawaab Gola": PM Modi's strong directions to armed forces on Pak's cross-border firing



TP NEWS:

Prime Minister Narendra Modi has given clear directions to armed forces to respond to cross-border firing and shelling with full force, saying "Wahan se goli chalegi, toh yahan se gola," sources said on Sunday.

They said the Operation Sindoor is far from over, and India will respond with bombs to every Pakistani bullet fired from across the Line of Control (LoC). They say that the PM has said enough is enough, "Wahan se goli chalegi, toh yahan se gola chalega." (If they fire bullets from there, we will respond with bombs). The turning point was the attacks on the air bases, they said.

"If they fire, we will fire, and if they attack, we will attack," they added.

The sources also informed about India's stand on Kashmir, saying that the country doesn't need any-

one to mediate and there was only one issue at hand, which was the return of Pakistan-Occupied Kashmir (PoK).

"We have a very clear position on Kashmir, there is only one matter left – the return of Pakistan-Occupied Kashmir (PoK). There is nothing else to talk. If they talk about handing over terrorists, we can talk. I don't have any intention of any other topic. We don't want anyone to mediate. We don't need anyone to mediate," the sources were quoted as saying.

Following India and Pakistan's agreement for the cessation of hostilities, the Indian Air Force informed that the tasks assigned to it in Operation Sindoor had been completed with "precision" and "professionalism."

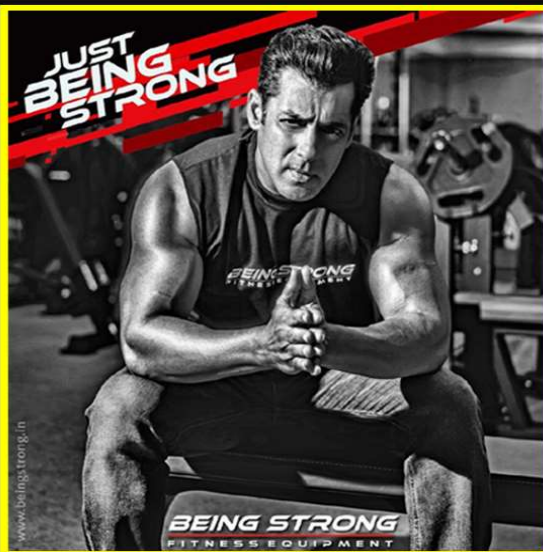
They further informed that the operations are still ongoing and have not finished. According to their post on 'X,' a special briefing

regarding the same will be conducted in due course.

The Indian Air Force also urged everyone to refrain from speculation and disseminate unverified information.

"The Indian Air Force (IAF) has successfully executed its assigned tasks in Operation Sindoor, with precision and professionalism. Operations were conducted in a deliberate and discreet manner, aligned with National Objectives. Since the Operations are still ongoing, a detailed briefing will be conducted in due course. The IAF urges all to refrain from speculation and dissemination of unverified information", the Indian Air Force posted on X.

Operation Sindoor was launched on May 7 to strike multiple terror sites in Pakistan and Pakistan-Occupied-Kashmir after a deadly attack in Jammu and Kashmir's Pahalgam last month.



ADDICTION GYM AND SPA

Now Powered with

Salman Khan's

BEING STRONG

Fitness Equipment

513/4, SBI Complex, Channi Himmat, Jammu | Contact :- +91-94191-07255, +91-88037-67065

Printer, Publisher, Owner & Editor:- Kishore Kumar Gupta

Printed at M/s Jan Sampark Printing Press, Bye Pass Sidhra, Jammu

Published from :-513/4, SBI Complex, Channi Himmat, Jammu 180012

Email:-thepublishnews@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/thepublishnews

Contact No.:- 7889430004 (W), 9419190302

All disputes are subject to the exclusive jurisdiction of competent courts and forums in Jammu City