

The 'Disco Chief Minister' Didn't Give a Damn

जयपुर • कोटा • बीकानेर • उदयपुर • अजमेर • जालोर • हिण्डौनसिटी • चूरू

राष्ट्रदूत

Rashtradoot

Metro

Walking Yoga Finds its Footing in Everyday Wellness

भारत और पाकिस्तान के बीच “अन डिव्हेर्ड वॉर” थुर्स

पाकिस्तान ने भारत के 15 शहरों के सैन्य ठिकानों पर हमला किया

अमेरिका चाहता है पाकिस्तान के आर्मी चीफ आसिफ मुनीर को तुरंत हटाया जाए

भारतीय सेना ने हमले का जवाब उसी श्रेणी और तीव्रता से दिया

-डॉ. सतीश मिश्रा-

किया गया।

-राष्ट्रदूत दिल्ली ब्लूगो-

रात 9 बजे से पहले, जम्मू शहर से नई दिल्ली, 8 मई। दोनों देशों के बीच सशस्त्र बलों की गतिविधियों में जोरदार घमाके सुरक्षा दिए, उनके बाद सायरन की आवाजें आईं और अंधेरा छा वृद्धि के संकेतों के बीच, पाकिस्तान ने गया। हमला अभी भी जारी है। मोबाइल पंजाब के पठानकोट के अलावा, जम्मू और कश्मीर के साथ और अन्य क्षेत्रों में भारी गोलाबारी शुरू कर दी है।

■ पाकिस्तान ने जिन 15 शहरों के सैन्य ठिकानों का टारगेट करने का प्रयास किया, उनमें श्रीनगर, पठानकोट, अमृतसर, लुधियाना, चंडीगढ़, बीकानेर, बांझेर, भुज आदि शामिल थे।

■ रात 9 बजे जम्मू में धमाकों की आवाज सुनाई दी, उसके बाद सायरन बजे और ब्लैक आउट घोषित कर दिया गया। हमला खबर मिलने तक जारी रहा।

पाकिस्तान ने 15 भारतीय शहरों को लक्षित करने के अपने विफल प्रयास के साथस्त्र बलों द्वारा मिसाइलों और ड्रोन को लक्षित करने का संकेत देती है।

कुपवाडा, जो 300 किलोमीटर से ऊपर विस्तृत है, के साथ ही, पठानकोट (शेष अंतिम पृष्ठ पर)

की रेखाएँ दिख रही हैं, जो भारतीय को लक्षित करने के अपने विफल प्रयास के साथस्त्र बलों द्वारा मिसाइलों और ड्रोन को लक्षित करने का संकेत देती है।

कुपवाडा, जो 300 किलोमीटर से ऊपर विस्तृत है, के साथ ही, पठानकोट (शेष अंतिम पृष्ठ पर)



जैसलमेर में भी पाकिस्तान ने ड्रोन व मिसाइल हमले किये। ये तस्वीरें जैसलमेर में हुए हमले के वीडियो से निकाली गई हैं, जिनमें पाकिस्तानी मिसाइल व ड्रोनों को भारतीय एयर डिफेंस सिस्टम के द्वारा घमाके के साथ ध्वन्त करते हुए देखा जा सकता है।

आईएनएस विक्रांत ने कराची पोर्ट तबाह किया

पाकिस्तान का 15 शहरों पर हमला विफल

भारतीय सेना ने पाकिस्तान के कई शहरों के एयर डिफेंस रडार और सिस्टम नष्ट किये

नई दिल्ली, 8 मई। भारतीय वायुसेना के बाद अब नौसेना भी एक्शन में आ गई है। एक बात सागर में तैनात विक्रांत ने कराची को लैप्टॉप पर हमला करने के बाद भारतीय वायुसेना तबाही शुरू कर दी है। नौसेना के हमले से कराची के बंदरगाह समेत शहर में भारी आग लगी हुई है। रक्षा सुर्तों के मूल्यांकन, आईएनएस विक्रांत से पाकिस्तान के कराची, राजस्थान और बंदरगाह पर कई मिसाइल दागी गई है। जिसे दोनों पैंथर पर भवंत आग लग गई है। इस हमले से दोनों बंदरगाह शहरों में चारों ओर भारी धुआं फैला हुआ है। लोग घबराहट में तटीय इलाकों को छोड़कर अंदर की ओर आग रहे हैं।

दो पाकिस्तान पायलट पकड़े, चार फाइटर जैट नष्ट किए गए। जैसलमेर द्वारा नौसेना ने एक ड्रोन को लैप्टॉप पर देखा जाता है। इसके साथ ही, पाकिस्तानी फाइटर जैट ने भी भारी धुआं फैला दिया। यह धुआं फैलने से दोनों बंदरगाह शहरों में मौजूद एयर डिफेंस रडार और सिस्टम को तबाह कर दिया।

पाकिस्तान ने बीती रात फलोदी (जोधपुर), नल (बीकानेर), उत्तरलाई

(जोधपुर), नल (बीकानेर) विफल

नई दिल्ली, 8 मई। पाकिस्तान ने फलोदी, जम्मू, कश्मीर और सिस्टम को लैप्टॉप पर देखा जाता है। इसके साथ ही, पाकिस्तानी फाइटर जैट ने भी भारी धुआं फैला दिया। यह धुआं फैलने से दोनों बंदरगाह शहरों में मौजूद एयर डिफेंस रडार और सिस्टम को तबाह कर दिया।

पाकिस्तान ने बीती रात फलोदी

(जोधपुर) विफल

नई दिल्ली, 8 मई। पाकिस्तान ने फलोदी, जम्मू, कश्मीर और सिस्टम को लैप्टॉप पर देखा जाता है। इसके साथ ही, पाकिस्तानी फाइटर जैट ने भी भारी धुआं फैला दिया। यह धुआं फैलने से दोनों बंदरगाह शहरों में मौजूद एयर डिफेंस रडार और सिस्टम को तबाह कर दिया।

पाकिस्तान ने बीती रात फलोदी

(जोधपुर) विफल

नई दिल्ली, 8 मई। पाकिस्तान ने फलोदी, जम्मू, कश्मीर और सिस्टम को लैप्टॉप पर देखा जाता है। इसके साथ ही, पाकिस्तानी फाइटर जैट ने भी भारी धुआं फैला दिया। यह धुआं फैलने से दोनों बंदरगाह शहरों में मौजूद एयर डिफेंस रडार और सिस्टम को तबाह कर दिया।

पाकिस्तान ने बीती रात फलोदी

(जोधपुर) विफल

नई दिल्ली, 8 मई। पाकिस्तान ने फलोदी, जम्मू, कश्मीर और सिस्टम को लैप्टॉप पर देखा जाता है। इसके साथ ही, पाकिस्तानी फाइटर जैट ने भी भारी धुआं फैला दिया। यह धुआं फैलने से दोनों बंदरगाह शहरों में मौजूद एयर डिफेंस रडार और सिस्टम को तबाह कर दिया।

पाकिस्तान ने बीती रात फलोदी

(जोधपुर) विफल

नई दिल्ली, 8 मई। पाकिस्तान ने फलोदी, जम्मू, कश्मीर और सिस्टम को लैप्टॉप पर देखा जाता है। इसके साथ ही, पाकिस्तानी फाइटर जैट ने भी भारी धुआं फैला दिया। यह धुआं फैलने से दोनों बंदरगाह शहरों में मौजूद एयर डिफेंस रडार और सिस्टम को तबाह कर दिया।

पाकिस्तान ने बीती रात फलोदी

(जोधपुर) विफल

नई दिल्ली, 8 मई। पाकिस्तान ने फलोदी, जम्मू, कश्मीर और सिस्टम को लैप्टॉप पर देखा जाता है। इसके साथ ही, पाकिस्तानी फाइटर जैट ने भी भारी धुआं फैला दिया। यह धुआं फैलने से दोनों बंदरगाह शहरों में मौजूद एयर डिफेंस रडार और सिस्टम को तबाह कर दिया।

पाकिस्तान ने बीती रात फलोदी

(जोधपुर) विफल

नई दिल्ली, 8 मई। पाकिस्तान ने फलोदी, जम्मू, कश्मीर और सिस्टम को लैप्टॉप पर देखा जाता है। इसके साथ ही, पाकिस्तानी फाइटर जैट ने भी भारी धुआं फैला दिया। यह धुआं फैलने से दोनों बंदरगाह शहरों में मौजूद एयर डिफेंस रडार और सिस्टम को तबाह कर दिया।

पाकिस्तान ने बीती रात फलोदी

(जोधपुर) विफल

नई दिल्ली, 8 मई। पाकिस्तान ने फलोदी, जम्मू, कश्मीर और सिस्टम को लैप्टॉप पर देखा जाता है। इसके साथ ही, पाकिस्तानी फाइटर जैट ने भी भारी धुआं फैला दिया। यह धुआं फैलने से दोनों बंदरगाह शहरों में मौजूद एयर डिफेंस रडार और सिस्टम को तबाह कर दिया।

पाकिस्तान ने बीती रात फलोदी

(जोधपुर) विफल

नई दिल्ली, 8 मई। पाकिस्तान ने फलोदी, जम्मू, कश्मीर और सिस्टम को लैप्टॉप पर देखा जाता है। इसके साथ ही, पाकिस्तानी फाइटर जैट ने भी भारी धुआं फैला दिया। यह धुआं फैलने से दोनों बंदरगाह शहरों में मौजूद एयर डिफेंस रडार और सिस्टम को तबाह कर दिया।

पाकिस्तान ने बीती रात फलोदी

(जोधपुर) विफल

नई दिल्ली, 8 मई। पाकिस्तान ने फलोदी, जम्मू, कश्मीर और सिस्टम को लैप्टॉप पर देखा जाता है। इसके साथ ही, पाकिस्तानी फाइटर जैट ने भी भारी धुआं फैला दिया। यह धुआं फैलने से दोनों बंदरगाह शहरों में मौजूद एयर डिफेंस रडार और सिस्टम को तबाह कर दिया।

पाकिस्तान ने बीती रात फलोदी

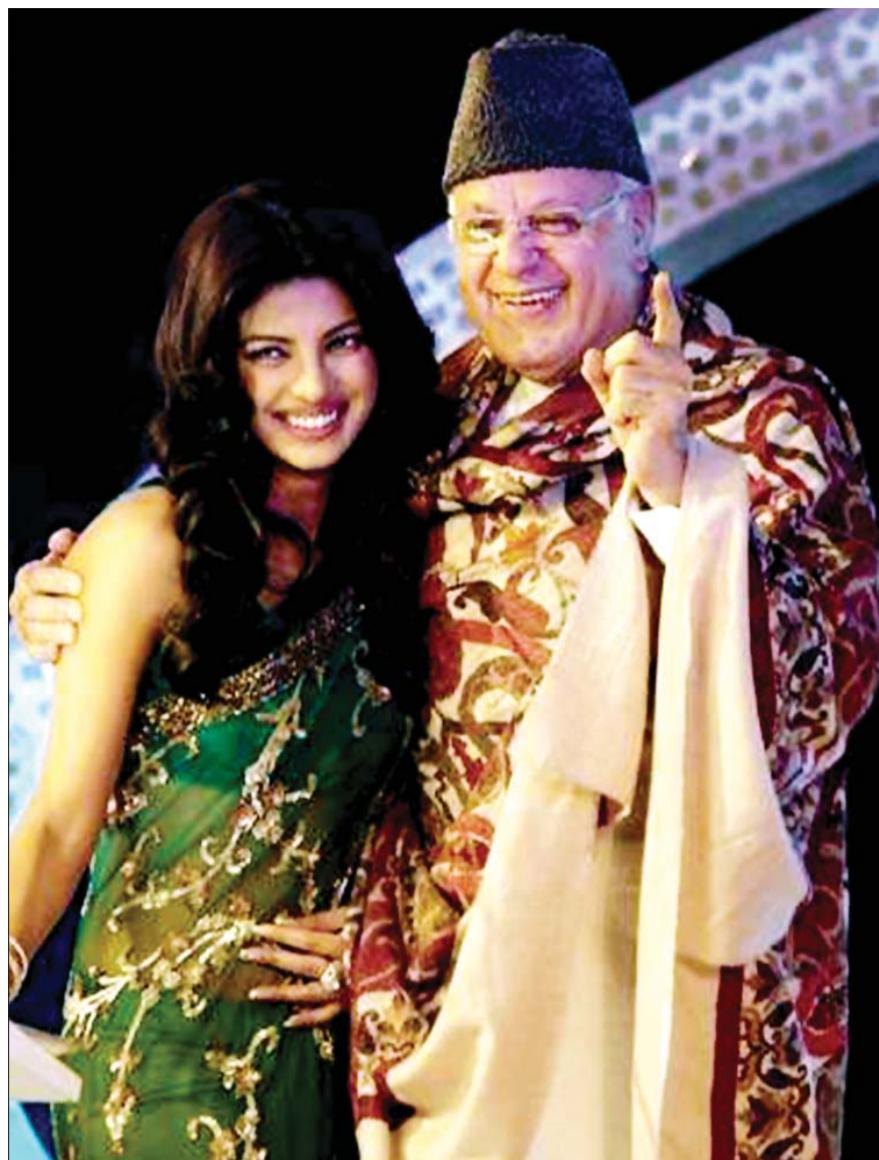
(जोधपुर) विफल

नई दिल्ली, 8 मई। पाकिस्तान ने फलोदी, जम्मू, कश्मीर और सिस्टम को लैप्टॉप पर देखा जाता है। इसके साथ ही, पाकिस्तानी फाइटर जैट ने भी भारी धुआं फैला द

#MINDFULNESS

Walking Yoga Finds its Footing in Everyday Wellness

A gentle practice that combines mindful movement with deep breathing to promote calm and clarity.



(The text is based on the conversations with A. S. Dulat)

On today's fast-paced world, where stress walks hand-in-hand with our daily routines, a new wellness trend is inviting people to slow down, one mindful step at a time. Meet Walking Yoga, a gentle yet powerful practice that blends the calm of yoga with the natural rhythm of walking. While traditional yoga focuses on static postures and breathing, walking yoga introduces motion into mindfulness. Think of it as meditation in motion. Originating from ancient Buddhist practices and gaining popularity through modern wellness

circles, walking yoga is now being embraced by urbanites, nature-lovers, office-goers, and even seniors as an easy entry point into the world of holistic healing.

What is Walking Yoga?

Walking yoga is exactly what it sounds like: walking slowly and mindfully while focusing on your breath, body sensations, and surroundings. Unlike a brisk morning walk or power stroll, walking yoga encourages slowness. Each step is taken with awareness. Every breath is intentional. And your attention gently shifts inwards, just like it would during a seated

Benefits Beyond the Physical

While the physical benefits of walking, improved circulation, joint mobility, and endurance, are well-documented, walking yoga brings additional layers of wellness to the table.

"Walking yoga grounds you," says Dr Meenal Khanna, a Jaipur-based yoga therapist. "It helps reduce anxiety, improve focus, and brings a

deep sense of calm. For many of my students who find traditional yoga intimidating or too strict, walking yoga is a beautiful alternative. It's an inclusive practice. People with limited mobility, chronic pain, or mental health conditions often find walking yoga more accessible. There's no pressure to perform, no competition, just connection."

The Perfect Blend of Nature and Mindfulness

One of the most appealing aspects of walking yoga is its connection to the outdoors. Practising in nature amplifies its calming effects. Whether it's the sound of birds, the scent of flowers, or the feel of grass under your feet, every natural element enhances the experience.

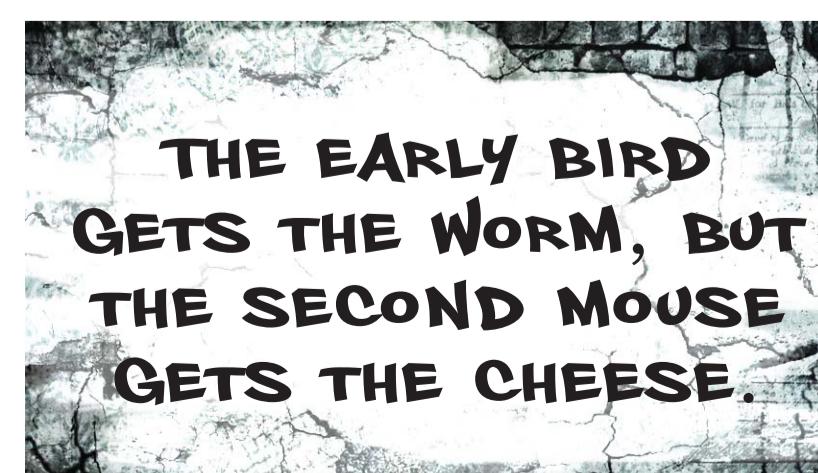
Getting Started

You don't need fancy gear or an instructor to begin. Simply pick a safe, quiet spot, ditch distractions (yes, even the smartwatch), and start slow. Inhale as you step forward, exhale as you continue. Notice

your breath, your posture, and your thoughts, without judgment. For those craving calm in chaos, walking yoga offers the perfect antidote: a chance to pause, reflect, and reconnect by mindful steps.



THE WALL

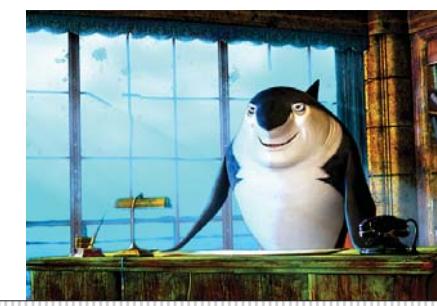


BABY BLUES



By Rick Kirkman & Jerry Scott

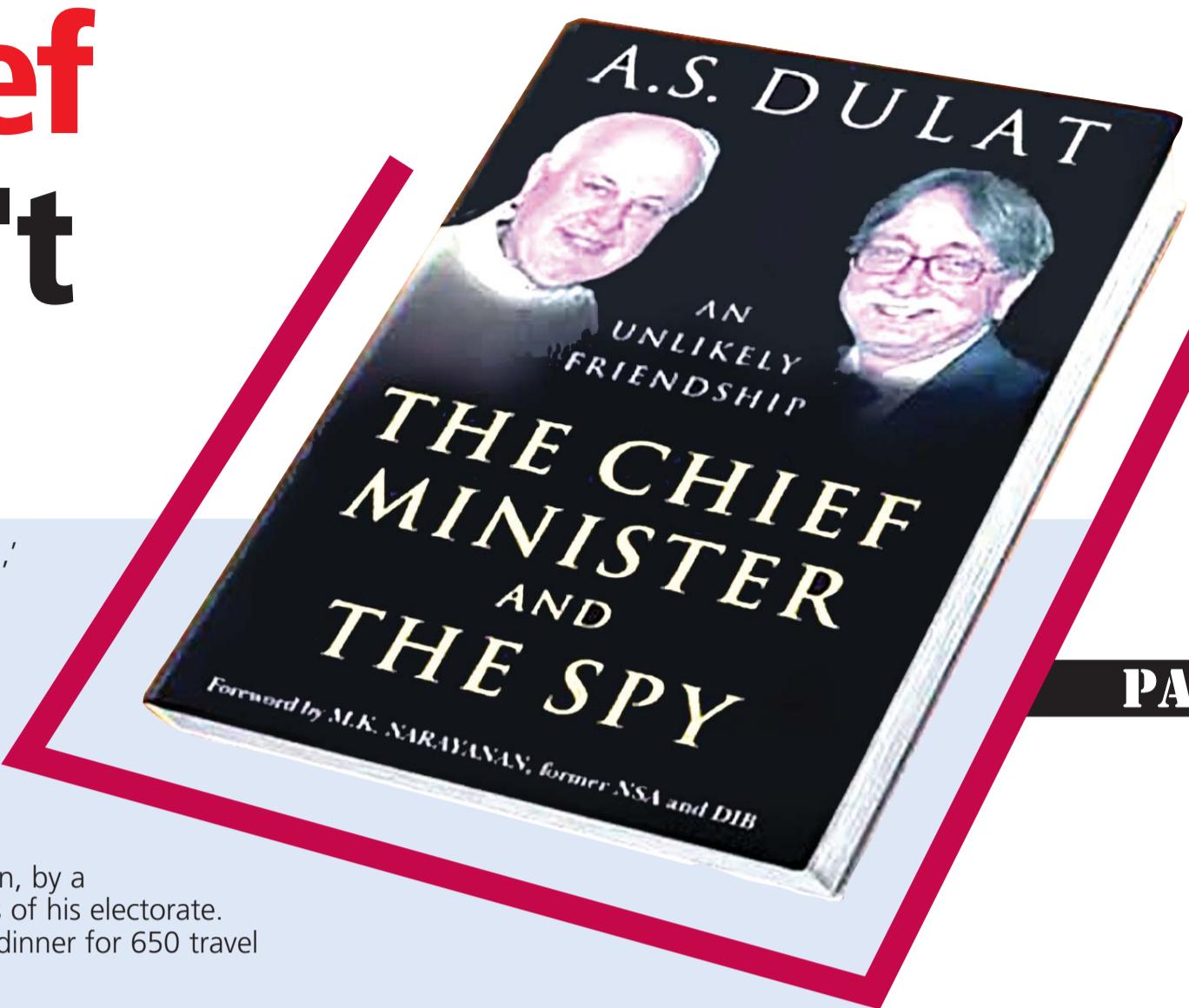
ZITS



Fintastic Friday: Celebrating Sharks, Skates, and Rays

Observed annually on the second Friday of May, Fintastic Friday, falling on May 9, 2025, is a global initiative dedicated to raising awareness about elasmobranchs: sharks, skates, and rays. Established in 2011 by WholeTimes, this day aims to shift public perception of these often misunderstood marine creatures from fear to appreciation. Fintastic Friday encourages participation through educational activities, art projects, and conservation pledges. By engaging communities worldwide, Fintastic Friday fosters a deeper understanding of the crucial role these species play in maintaining oceanic ecosystems.

The 'Disco Chief Minister' Didn't Give a Damn



PART:3

'Stop and Style' in its 16 March 1984 issue in the column 'Frankly Speaking,' by the late Devyani Chaudhary, described him thus: "Farooq Abdullah, chief minister of Jammu and Kashmir, stretched out on the sofa of the Rajput suite at the Taj Hotel, discussed outdoor shootings in Kashmir, Rajesh-Dimple impending divorce, filmfare awards and wondered why there were no awards for Chief Minister. Then, he discussed women, the 'difficult' ones, those who are difficult for nine days, to finally give in on the tenth day etc. And all this after he had spent his only night with Godly Anand till 2 a.m." Another example was the March 1984 issue of the Onlooker, which showed Farooq sitting cosily with actor Dev Anand and three starlets. The photograph was reprinted without explanation, by a local newspaper. This kind of sensationalism did Farooq no good in the eyes of his electorate. When he began dancing with the television personality Hasina Akhtar, at a dinner for 650 travel agents at his official residence, it did not help either.

#A.S. DULAT



Farooq with Mrs. Narayanan.



Mollie with Ammu, M.K. Narayanan's wife.

thing harmful. Otherwise, love is enough to get it done.

Incidentally, Dilshad loved Farooq but was never in love with him. According to Dulat, Farooq, in those days of 'cinema-style' chief ministership, didn't feel need to justify his style. He was determined to play as hard as he worked.

that joie de vivre was one inherent trait of his personality.

Dulat says in his book, on his subject, "I was never an I.B. man as such, but a self-taught, self-made Dilshad. Farooq seemed to enjoy his laid back attitude to life, and the fact is I honestly did enjoy having a good time myself. I was never averse to having a drink or dinner or even, as poor Farooq sometimes asked me to, impulsively hop on board a helicopter into rural Kashmir to accompany him on the campaign trail."

The rule point is that for over a period of time, since his 'disco chief-minister' days, Farooq did sober down, but slowly and very little at a time.

Despite his occasionally brawling behaviour, he was likeable, open and fresh, but could he be the shrewd political class master that Kashmir required?

As Thakur Baldev Singh, then the president of the Bharatiya Janata Party (BJP) and an MLA from Himachal put it, "Experience is a good school, but the fee is very, very heavy." In Kashmir, the I.B.

plays a much greater role than in any other state, out of pure necessity. The I.B.'s presence is almost all pervasive, and every Kashmiri citizen and leader knows they have 29, Gupkar Road (the station chief's office plus residence) to contend with in all spheres of life. But over the years, I.B. chiefs have been too strait laced. As a result, Delhi has seen many things only in black and white. According to Dulat, this approach doesn't work in difficult areas like the Northeast, Punjab or Kashmir. In particular, it is really a great area, a state constantly in need of empathy, compassion and compromise. For example, even today, it is not understood why Kashmiri leaders talk different language in Kashmir and a different language in Delhi.

Indeed, Kashmire's relationship with Delhi is best defined by the presence of an I.B. in the state. Sheikh Abdullah raged against its presence, futilely insisting that it pack its bag and close down its desk.

But Farooq, from the beginning, began to work with the I.B. and even had excellent and warm relationship with I.B. people in Srinagar.

As described by Dulat during his earlier days in Srinagar, 1987, he spent most of his day for fresh briefings from K.P., the station chief in charge of I.B. in Srinagar and Dulat's entertainment was led after by K.P. Singh's younger colleague Praveen Mahindroo and his charming wife Nisha, who fed Dulat 'most delicious' Kashmiri food.'

K.P. urged Dulat on the Kashmir he had lived in, while describing the who's who in the state and telling anecdotes of who really mattered in Srinagar. K.P. was full of praise for Farooq.

And Mahindroo was even more taken by him. Mahindroo's wife was a great golfer, and during a game, she had been hit over her eye by an errant ball. Almost as soon as he heard of the accident, Farooq visited her to find out how she was, a mark of his solicitude for those whom he knew. Nisha was fine, but was touched by the chief minister's visit.

Remarkably, neither K.P. nor Mahindroo uttered a word on the so-called rigging of the 1987 elections. The word 'remarkably' is used

because those polls, and what came before and after, became the main focus once the bloodbath began in Kashmir.

It was such a sensitive topic but emboldened by the I.B. offices' 'goodwill,' Farooq shrieked when a reporter asked him about rigging.

Yet another incident that illustrates this point is from winter of 1988.

Dulat received a message from I.B. headquarters in New Delhi. "Your chief hasn't been to Delhi for a while and the home minister (Buta Singh) wants to know why the chief minister is avoiding him."

M.K. Narayanan, who was a complete workaholic, and as I.B. chief, also had a warm and intimate relationship with Farooq Abdullah.

M.K. Narayanan was not a Kashmiri expert by any stretch of imagination, but Farooq's relationship with Narayanan grew with passage of time.

Narayanan, a teetotaller and vegetarian, was a complete workaholic, and as I.B. chief, Farooq encouraged him to visit the Valley more often than any other director.

In fact, Narayanan took a two-day break in Palgham. Dulat writes, "Ask anyone of Dulat's vantage and they will tell you that for a workaholic like Narayanan to even dream of taking a break anywhere, two days or any other amount, is really...short of unthinkable."

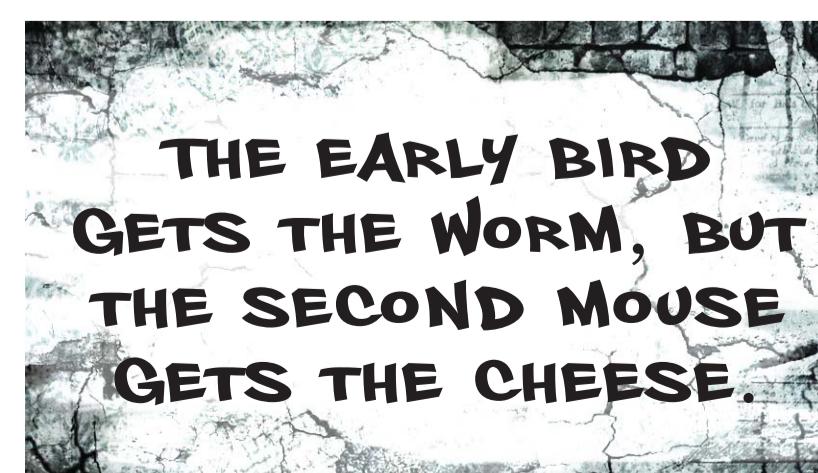
"Well, sir, the I.B. director would like to see you," Dulat recalls. "Then tell him I will be coming tomorrow."

To be continued...

rajeshsharma1049@gmail.com



By Jerry Scott & Jim Borgman



By Rick Kirkman & Jerry Scott



