



When We Used To Fight Wars Which Looked Like Wars

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

राष्ट्रदूत

Rashtradoot

Metro

Tiny Tales, Big Impact

भाजपा ग्यारह दिन की तिरंगा यात्रा निकालेगी

13 मई से 23 मई तक देशभर में चलने वाली इस यात्रा में पार्टी के प्रमुख नेता व कार्यकर्ता तिरंगा झण्डा लेकर चलेंगे, तथा ऑपरेशन "सिन्दूर" की सफलता का जश्न मनायेंगे सड़कों पर

-श्रीनंद झा-

-राष्ट्रदूत दिल्ली ब्यूरो-

नई दिल्ली, 13 मई। भाजपा ने "ऑपरेशन सिन्दूर" की सफलता को "अपेक्षान बनाने" के लिए, जब ग्यारह दिवसीय "तिरंगा यात्रा" की शुरूआत की, लेकिन पार्टी के इस अभियान में विजय का स्वर गायब नजर आया और इसके दो मुख्य कारण हैं:

पहला, भारत पाकिस्तान के बीच युद्धिकाम को लेकर अमेरिकी राष्ट्राधित डॉनल्ड ट्रंप के इस तर्के पर सरकार की अपर्याप्त प्रतिक्रिया कि भारत और पाकिस्तान के बीच युद्धिकाम का यह समझौता उन्होंने करवाया था और दूसरा, अमेरिकी विदेश मंत्री मार्कों रूबियो का यह दावा कि भारत और पाकिस्तान किसी तटस्थ स्थान पर कश्यपीर समेत, लंबित मुद्दों को सुलझाने के लिए बैठक करेगा।

प्रधानमंत्री नेत्रों से नेता के कल राष्ट्र को संबोधित करते हुए ट्रंप के दावे का पोक्ष जबाब दिया और कहा कि भारत पाकिस्तान के अन्वेषण के अन्तर्गत, भारतीय सशस्त्र सेनाने 7 मर्फत को पड़ोसी देश पाकिस्तान के अंतर्गत विशेष रूप से देश की शिखियों पर सटीक स्टॉक की थी।

- पर, पार्टी का यह अभियान अभी जोर नहीं पकड़ पाया है, क्योंकि, सरकार अभी तक पूर्णतया संतोषजनक उत्तर नहीं दे पाई। ट्रंप की इस गवर्नरित का कि उन्होंने "सीज़ फायर" करवाई है, भारत-पाकिस्तान के बीच।
- हालांकि प्र.मंत्री मोदी ने इस गवर्नरित का थोड़ा-बहुत जवाब तो दिया, यह कहकर कि, भारत पाकिस्तान से केवल आतंकवाद व पाक अधिकृत कश्यपीर पर ही बात करेगा।
- थोड़ा इस बात से भाजपा का जोश ठण्डा पड़ा कि ट्रंप ने यह भी दावा किया कि, उन्होंने दोनों देशों की धमकी दी, कि अमेरिका दोनों देशों से व्यापार नहीं करेगा, अगर वह "सीज़ फायर" पर राजी नहीं होते हैं।
- विदेश मंत्रालय ने इस बात का भी खण्डन किया, यह कह कर कि भारत व अमेरिका के बीच वार्ता में "व्यापार" (ट्रेड) पर कोई बात नहीं हुई।
- "सीज़ फायर" के बाद, भाजपा की पहली प्रेस कांफ्रेंस में संबित प्राप्त ने यह दावा करके, कि पाकिस्तान ने इस लड़ाई में मिसाइल, एयर बैंस तथा 100 आतंकवादी गंवाए, भाजपा की "तिरंगा यात्रा" में जोश भरने का प्रयास जरूर किया।

ब्राह्मा चेल्लानी का कहना है कि कश्यपीर का मुद्दा उठाये बिना पाकिस्तान से पीछोंके और आक्रमण दर पर बातचीत करना असंभव होगा।

आज मीटिंग को संबोधित करते हुए, विदेश मंत्रालय के प्रबक्ता रंगीर जायसवाल ने दूंप के एक और दावे को खारिज किया। दूंप के बाहर था कि उन्होंने भारत और पाकिस्तान को चेतावनी दी थी कि अगर वे युद्धिकाम पर सहमत नहीं होंगे तो अमेरिका उनके साथ व्यापार नहीं करेगा। जायसवाल ने कहा कि भारत और अमेरिका के नेताओं के बीच हुई जबाबदारी में व्यापार का कोई जिक्र नहीं था।

रविवार को भाजपा प्रमुख जे.पी.नड्डा के आवास पर हुई पार्टी के बैठक में निवेश के बारे में निवेश के बैठक में विषय द्वारा उठाए गए सवालों—जैसे अमेरिका की भूमिका और कश्यपीर मुद्रे पर किसी तीसरी पक्ष की मध्यस्थित की संभावना पर चर्चा की गई है। बैठक में इन प्रश्नों के जवाबों पर भी चर्चा हुई। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने सहित, विषयकी जीवनी इन मुद्दों पर सरकार से सम्पूर्ण जवाब देने के लिए सर्वदलीय (शेष अंतिम पृष्ठ पर)

केन्द्र के आश्वासन के बाद भी देहरादून में दहगाह तोड़ी

नई दिल्ली, 13 मई। ब्राह्मा चेल्लानी का सुझाव है कि उत्तराखण्ड के रूप में अधिकृतिक हजरत कमाल शाह दरगाह को तोड़े जाने पर सुधीम कोर्ट ने उत्तराखण्ड सरकार सहित कर जवाब मांगा है।

जरिस्टस बीआर गवर्नर और जस्टिस एजी मोदी की बैठक ने उत्तराखण्ड के मुख्य सचिव अनंद बर्थन, देहरादून के सिटी मजिस्ट्रेट प्रत्यूष सिंह और देहरादून नगर आयुक्त कमाल बसल को

■ सुधीम कोर्ट ने उत्तराखण्ड सरकार व देहरादून जिला प्रशासन को एक अवामनना याचिका पर सुनवाई करते हुए नोटिस जारी किया।

अवामनना याचिका पर नोटिस जारी किया है। मालाने की सुनवाई के दौरान, याचिकाको इन्विट करते ने दावा किया कि वे अग्रिम ब्रह्मण्ड के बारे में बहुत अधिक जानकारी नहीं देते।

17 अप्रैल को ब्राह्मण्ड संघोंके विवाह के बारे में गिरा दिया गया। कोर्ट ने सरकार के आश्वासन के उल्लंघन पर अवामनना को बैठक में विवाह के बारे में गिरा दिया गया। कोर्ट ने सरकार ने आश्वासन के उल्लंघन पर जिक्र करता जारी किया है।

17 अप्रैल को ब्राह्मण्ड संघोंके विवाह के बारे में गिरा दिया गया। कोर्ट ने सरकार के आश्वासन के उल्लंघन पर जिक्र करता जारी किया है।

यह लगभग सभी के लिए एक ज़रूरी था।

प्रधानमंत्री कैसे और क्यों यह मान गए कि युद्धिकाम की घोषणा अमेरिका राष्ट्रपति दूंप करें, वह भी शाम 5 बजे, जबकि भारत और पाकिस्तान के बीच युद्धिकाम का समझौता तो पहले ही तय हो चुका था, जब पाकिस्तान के महात्मा ने कोर्ट को यह आश्वासन दिया (शेष अंतिम पृष्ठ पर)

भाजपा को शीघ्र ही जवाब दूंदना पड़ेगा इन सवालों का

जब भारत, "मिलिटरी" पाकिस्तान पर हावी था, विशेषकर "हवाई युद्ध" में, फिर, भारत ने "क्यों" स्वीकार किया, अमेरिका का "आदेश" सीज़ फायर के लिए

-रेण मित्तल-

-राष्ट्रदूत दिल्ली ब्यूरो-

नई दिल्ली, 13 मई। प्रधानमंत्री ने अन्दर मोदी इस समय कठघोरे में खड़े हैं। उन्हें अपनी ही पार्टी, आरएसएस, अपने प्रमुख जनाधार मध्यम वर्ग, विषयक और सरकारी सम्पर्कों व ब्रह्मण्ड पर सहमत नहीं देते।

■ सुधीम कोर्ट ने उत्तराखण्ड सरकार व देहरादून जिला प्रशासन को एक अवामनना याचिका पर सुनवाई करते हुए नोटिस जारी किया।

अवामनना याचिका पर नोटिस जारी किया है। मालाने की सुनवाई के दौरान, याचिकाको इन्विट करते ने दावा किया कि वे अग्रिम ब्रह्मण्ड के बारे में बहुत अधिक जानकारी नहीं देते।

यह लगभग सभी के लिए एक ज़रूरी था।

प्रधानमंत्री कैसे और क्यों यह मान

गए कि युद्धिकाम की घोषणा अमेरिका राष्ट्रपति दूंप करें, वह भी शाम 5 बजे, जबकि भारत और पाकिस्तान के बीच युद्धिकाम का समझौता तो पहले ही तय हो चुका था, जब पाकिस्तान के महात्मा ने कोर्ट को यह आश्वासन दिया (शेष अंतिम पृष्ठ पर)

दूसरा सवाल है, क्या भाजपा सरकार ने ट्रम्प को अनुमति/सहमति दे दी थी शाम को पांच बजे, यह घोषणा करने के लिए कि भारत पाकिस्तान में "सीज़ फायर" हो गया है, उन्होंने सीज़ फायर करवा दिया है।

जबकि डेढ़ घण्टे पहले ही, दोनों देशों के डायरेक्टर जनरल ऑफ मिलिटरी ऑपरेशन ने आपस में बात करके "सीज़ फायर" की सहमति बना ली थी।

■ तीसरा सवाल है, दो देशों के बीच चल रहे मुद्दे में तीसरी पार्टी को भूमिका निभाने का मौका कैसे मिल गया?

■ चौथा, सवाल है, भारत की "डिलोमैसी" इतनी कमज़ोर कैसे हो गई कि वह पाकिस्तान को आई.एम.एफ. का पैकेज देने से नहीं रोक सकी। और यहां तक कि पैकेज में कुछ विलख तक नहीं करा सकी।

■ चौथा, सवाल है, भारत की "डिलोमैसी" इतनी कमज़ोर कैसे हो गई कि वह पाकिस्तान को आई.एम.एफ. का पैकेज देने से नहीं रोक सकी।

■ चौथा, सवाल है, भारत की "डिलोमैसी" इतनी कमज़ोर कैसे हो गई कि वह पाकिस्तान को आई.एम.एफ. का पैकेज देने से नहीं रोक सकी।

भारत और पाकिस्तान के बीच युद्ध के बारे में निवारण की घोषणा किया गया है। यह लगभग सभी के लिए एक अन्वेषणात्मक विवरण है।

■ चौथा, सवाल है, भारत की "डिलोमैसी" इतनी कमज़ोर कैसे हो गई कि वह पाकिस्तान को आई.एम.एफ. का पैकेज देने से नहीं रोक सकी।

■ चौथा, सवाल ह



Celebrating World Facilities Management Day 2025

Observed on May 14, World Facilities Management Day recognizes the vital role facility managers play in ensuring safe, efficient, and sustainable environments across workplaces, hospitals, schools, and public spaces. The 2025 theme, "Inspire, Integrate, Innovate," highlights the industry's shift towards smart infrastructure, energy efficiency, and user-centric spaces. From maintaining air quality to implementing eco-friendly technologies, facilities managers are the unsung heroes of operational excellence. As businesses evolve post-pandemic, their contributions in maintaining hygiene, safety, and adaptability have become more crucial than ever. Today, we honour these professionals who keep our built environment functional and future-ready.

#BOOKWORM

Tiny Tales, Big Impact

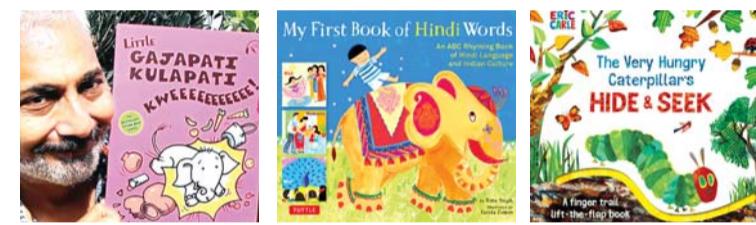
Best Books to Help Indian Kids Fall in Love with Reading from an Early Age!

In an age dominated by screens, cultivating a reading habit in children may feel like swimming against the current. But books remain powerful tools, shaping young minds, nurturing empathy, boosting imagination, and building strong language skills. For Indian parents and educators looking to sow the seeds of lifelong learning, introducing the right books at the right age can make all the difference. Here's a curated list of some of the best books.



for Indian kids, spanning toddlers to tweens, that not only entertain but also build a strong reading foundation and cultural connection.

For Ages 2-5: Board Books and First Stories



1. **Gajapati Kulpati** by Ashok Rajagopalan

This adorable elephant with a sneezing problem is a hit among preschoolers. With simple repetitive text and onomatopoeic sounds like "Aaaaachoo!", it's perfect for read-aloud fun. Bonus? It's set in a charming Indian village, making it instantly relatable.

2. **My First Book of Hindi Words** by Rina Singh

An excellent bilingual primer, this book introduces common Hindi words through colourful illustrations and simple rhymes. Great for toddlers growing up in multilingual homes.

3. **The Very Hungry Caterpillar** by Eric Carle

Though not Indian, it's a timeless global favourite. The vibrant visuals and rhythmic flow help children grasp basic concepts of numbers, days, and food, and it's now available in several Indian languages.

For Ages 5-8: Picture Books and Early Readers



4. **The Why-Why Girl** by Mahasweta Devi

A powerful story based on the real-life journey of a tribal girl who dares to ask 'why'. This tale introduces themes of curiosity, social equity, and resilience, all wrapped in accessible storytelling.

5. **The Blue Jackal** by Karadi Tales

A lively retelling of the Panchatantra fable, this book from the Karadi Tales series blends wit and wisdom. The vibrant artwork and audio-book option enhance engagement, especially for first-time readers.

6. **Timmi in Tangles** by Shals Mahajan

This early chapter book features Timmi, a quirky little girl with a wild imagination. It's funny, real, and refreshingly free of preachy morals, perfect for encouraging kids to enjoy reading for fun.

For Ages 8-12: Chapter Books and Indian Adventures

7. **Swami and Friends** by R.K. Narayan

This timeless classic is a window into Indian life in the 1930s through the eyes of a mischievous boy in Malgudi. Narayan's gentle humour and vivid storytelling still resonate with young readers today.

8. **The Mystery of the Silk Umbrella** by Asha Nehemiah

If your child is into mysteries and puzzles, this book is a great pick. With its Indian setting and relatable characters, it keeps readers engaged while encouraging problem-solving.

9. **The Wildings** by Nilanjana Roy

Set in Delhi's Nizamuddin, this beautifully written fantasy novel follows a secret society of cats. It's poetic, imaginative, and offers a more literary experience for advanced young readers.

Tips to Nurture a Reading Habit in Kids

1. **Make Reading Routine**

Incorporate reading into bedtime rituals or dedicate 15-20 minutes a day. Consistency is key to habit formation.

2. **Let Them Choose**

Take your child to bookstores or libraries and let them pick what excites them. Ownership of the reading experience increases motivation.

3. **Create a Reading Corner**

A cozy, well-lit nook with a few cushions and a book basket can do wonders. Make reading feel like a reward, not a chore.

4. **Lead by Example**

When children see adults enjoying books, they naturally mirror that behavior. Read together, talk about books, and model curiosity.

5. **Celebrate Indian Authors**

Support homegrown stories. Indian children, seeing their culture, festivals, food, and names in books, creates deeper connections and pride in their roots.

Why Early Reading Matters

Research shows that children who develop reading habits early not only do better academically but are also more empathetic and imaginative. In a multicultural, multilingual country like India, books also play a vital role in helping children understand diversity, inclusion, and their place in the world. As we guide children through the noise of the digital

When We Used To Fight Wars Which Looked Like Wars



The Mukti freedom fighters played a major role in the defeat of the Pakistan Army. They broke their morale and created an environment of fear. Due credit must be given to them for their role. We had no maps; the ones we had were fifty year old and had no relation to what was on ground. I requested freedom



choice as Chief of Staff, Easter Command in 1971. He did a fantastic job both in the logistics build-up and during the operations. But he did himself no credit when in his two biographical books and several TV interviews, he takes sole credit for the victory in Bangladesh. This is Gen Jacobs account in his own words.

"The Bangla elections took place at the end of 1970. The West Pakistanis, on no account, wanted a Bangladeshi Prime Minister and did everything to oppose it. It was after the slaughter at Dacca University that Operation Searchlight took place. I saw the works through the monsoon and logistics were the key factors in winning this war. I want to quote (Then Chief of Air Staff) PC Lal, a very competent officer."

"Dacca was never an objective, as it was considered unattainable for the Bengalis. On 29th April, we were told to assist the freedom fighters. The BSF in the border areas was then put under the Army. In early April, I got a phone call from Manekshaw saying, 'Jake, government wants the Army to move in to East Pakistan.' We set up a number of camps for the Mukti Bahini. At least eight to start with, and later, it was increased to ten eleven. The Mukti freedom fighters

played a major role in the defeat of the Pakistan Army. They broke their morale and created an environment of fear. Due credit must be given to them for their role. We had no maps; the ones we had were fifty year old and had no relation to what was on ground. I requested freedom

These were printed in Survey of India and issued in November. We used Pakistani maps throughout the war. The only intelligence we got from R&AW was two and a half pages. It was Signals Intelligence that gave us all the intelligence we got. By the end of April, I made a draft plan and sent it to Delhi. It was done during monsoons. We doubled the capacity at the railway line and got Border Roads Organisation (BRO) to build roads. We built up the infrastructure and logistics. When the war started, everything was in place.

fighters to please get us maps. They got a complete set of maps which I gave to Survey of India in Park Street, Calcutta. These were printed in Survey of India and issued in November. We used Pakistani maps throughout the war. The only intelligence we got from R&AW was two and a half pages. It was Signals Intelligence that gave us all the intelligence we got. By the end of April, I made a draft plan and sent it to Delhi. It was done during monsoons. We doubled the capacity at the railway line and got Border Roads Organisation (BRO) to build roads. We built up the infrastructure and logistics. When the war started, everything was in place.

Gen Jacob between Generals Cariappa and Nathu Singh at raising day celebrations of 4 Guards in Udaipur 1967.



#1971 WAR



This surrender is unique. It is the only public surrender in history where a ceasefire was converted into surrender and signed in four hours. Niazi had the capacity to fight on for two to three weeks, and the UN was in session. He was taken to task by the Hamidur Rehman report, which said not only had he agreed to surrender but he had shamefully agreed to a public surrender and guard of honour.

forces outside Dhaka were very strong, a Mukti Bahini uprising was imminent, ethnic minorities would be protected and that they would be treated with dignity if they surrendered.

On December 14th, I got an intercept that there was a meeting at the Government House in Dhaka. There were two government houses in Dhaka, so we took an educated guess, and fortunately it was the correct one. The Indian Air Force bombed it within two hours.

The governor of East Pakistan resigned. About 4 pm that afternoon, Niazi and Major General Farman Ali went to see Spivack, the American General, with the following proposals:

Ceasefire under the United Nations, withdrawal under UN, handing over of the government to the UN and no war crimes trials and other stipulations. I got to know about it through one of the embassies. So, I informed Manekshaw, who spoke to the American Ambassador in India, who didn't know anything about it.

That same day, the American embassy in Islamabad sent to New York, and it was given to December 15 to Zulfikar Ali Bhutto. He refused to accept it. The Americans then gave it to us. On December 15, the ceasefire was ordered. On the morning of

December 16, Manekshaw phoned me and said: "Go and get what?" I have already sent you a draft surrender document. Do I negotiate on that?" You know what to do, just go!" he replied. Then, I made a mistake. I told him that when I was talking to Niazi, he had invited me for lunch, and I forgot about it. On the staircase, I met Mrs. Aurora, and she told that she was going to travel with her husband." she said. I was changing helicopters at Jeddore to get to Dhaka, when a man came running to me with a signal from Army HQ. I opened it, thinking well, now I have some orders. I was unarmed, and carrying the document which I had typed and sent to Delhi. Only a staff officer was with me. I opened the letter, and it said: "The government of India has approved of General Jacob having lunch with Niazi." Who wanted their permission? (promptly!)"

Anyway, I landed at Dhaka still carrying this paper which I had sent to Delhi. On my arrival, I was met by the UN representatives who said, "We are coming with you to arrange the withdrawal of the Pakistani army and the takeover of the government." I said that need you very much, but I don't need your help. Fighting was going all around Dhaka between the

Pakistani troops and the Mukti Bahini. A Pakistani brigadier met me at the airfield to guide me to Niazi. En route, we were stopped by a unit of the Mukti Bahini, who refused to let us proceed. "We are going to attack Niazi's headquarters," they said. "He is surrendering, please let me go," I said. A long argument took place with the Mukti Bahini, until I said, "Look, your new government is coming in tomorrow, and Niazi wants to surrender for God's sake, let us go!" Finally, they let us go. I arrived at Niazi's headquarters, where I had the draft surrender document read out to him. The signed document read out to him.

This is an unconditional surrender, he said. "You have only come here to discuss the ceasefire and the withdrawal of the Pakistani army," I replied.

"This is not unconditional. I have worked on this for some time. I had put in it that we would protect ethnic minorities, that we would ensure the safety of them and their families, that they would be treated with dignity as officers and men according to the Geneva Convention. So, it is not unconditional. Where would you find all these conditions laid down?" But he said no. I listened to the arguments for some time. His aides like Farman Ali were advising him not to surrender. Finally, I told him, "Look General, you surrender, I will ensure your safety, the safety of your families, ethnic minorities, everyone. You will be treated with respect. If you don't, I am afraid I can take no responsibility for what happens to you or your families. What is more, we will have no other option but to order the immediate resumption of hostilities. I give you 30 minutes." I walked out.

Aurora was supposed to land soon to sign the instrument of surrender. I fervently hoped he was bringing what we had sent

Manekshaw. I was alone in a very hostile environment. I was thinking, suppose he doesn't surrender what do I do? He has 30,000 troops, we have 3,000 and he can fight for three weeks at least! The Hamidur Rehman report also says when they asked him why you surrendered: Niazi told them "General Jacob blackmailed me! He threatened to hand us over to the Bahini, and that they would bayonet us." All rubbish. I did pressure him and I didn't say I would hand him over to the Mukti Bahini for them to massacre. I said I would not be responsible. I never said I would hand them over. That's a lie.

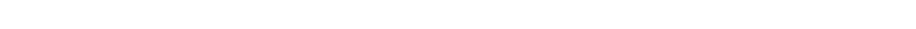
In fact, in the Hamidur Rehman

report, one of the officers, who was present, said that Jacob never used

The famous Surrender Photograph. Jacob first from right.



Jacob with Niazi and Gavin Young. At the famous, Surrender Lunch, 16 Dec 1971, Dacca.



that gave us all the intelligence we got. By the end of April, I made a draft plan and sent it to Delhi. It was done during monsoons. We doubled the capacity at the railway line and got Border Roads Organisation (BRO) to build roads. We built up the infrastructure and logistics. When the war started, everything was in place.

#HEALTH

Booze Snooze Blues



Why That Nightcap Might Be Robbing You of Rest and Waking You Up with the Dreaded 'Next-Day Blah'

We've all been there, a couple of drinks to unwind, some good food, maybe a laugh or two. It all seems like a great idea until the next morning rolls around and you wake up groggy, foggy, and far from refreshed. That sluggish 'blah' feeling is more than just a hangover; it can really affect the body's natural sleep architecture.

With the body's natural sleep architecture, it reduces rapid eye movement (REM) sleep, the deep, restorative stage where dreaming occurs and your brain processes emotions and memories. Without enough REM sleep, you wake up tired, irritable, and mentally sluggish, no matter how many hours you spent in bed.

The Sleep Illusion

Many people assume that a nightcap helps them fall asleep faster. And in a way, that's true. Alcohol is a sedative that can make you feel drowsy and help you doze off quickly. But here's the catch: while it may aid sleep initiation, it seriously disrupts sleep quality throughout the night. Research shows that alcohol interferes with the 3 AM Wake-Up Call.

Alcohol also acts as a diuretic and suppresses the production of anti-diuretic hormone (ADH), leading to more frequent bathroom visits in the night. That's why many drinkers find themselves wide awake around 3 or 4 AM, hot, dehydrated, and anxious. This phenomenon is also linked to the rebound effect: once the sedative effect of alcohol wears off, your nervous system becomes hyperactive, jolting you awake and making it harder to fall back asleep.

Dehydration and anxiety are emotional triggers that can worsen next-day anxiety. This emotional toll can be especially brutal for people already prone to anxiety or depression, turning a casual night out into a full-blown mental health spiral.

It's not just poor sleep that's the problem. Alcohol's interference with sleep can worsen next-day anxiety, a condition often dubbed "hangxiety." Sleep deprivation, combined with alcohol's impact on neurotransmitters like serotonin and GABA, can heighten stress and make you feel emotionally vulnerable the next day. This emotional toll can be especially brutal for people already prone to anxiety or depression, turning a casual night out into a full-blown mental health spiral.

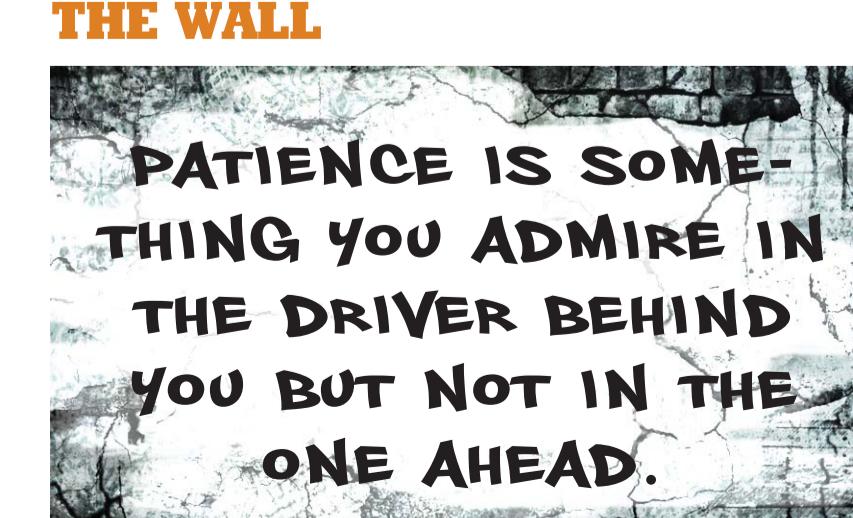
Long-Term Consequences

Regular alcohol use before bed doesn't just cause short-term grogginess; it can lead to chronic sleep issues like insomnia and obstructive sleep apnea. Studies also suggest a link between prolonged alcohol use and reduced melatonin production, the hormone responsible for regulating your sleep-wake cycle. In the long term, this disruption may contribute to cardiovascular issues, lowered immunity, and even cognitive decline. It's a domino effect, where one poor night's sleep can snowball into lasting health complications.

Breaking the Cycle

If you're serious about improving your sleep, the answer is simple yet often overlooked: cut back on alcohol, especially in the hours leading up to bedtime. Even a two-week alcohol break can drastically improve sleep quality, energy levels, and mental clarity. So, the next time you're tempted to wind down with a drink, ask yourself, is that short-lived buzz really worth the next-day blah? For your body, body, and emotional wellbeing, the answer is likely no.

THE WALL



BABY BLUES



Rick Kirkman & Jerry Scott

ZITS



By Jerry Scott & Jim Borgman

पाली में फैक्टरी के कमरे में फंदे पर युवक का शव लटका मिला

पाकिस्तान की जेल में 28 माहों के काटकर एक साल पहले ही वापस आया था युवक गेमराराम

पाली, (नि.सं.)। पाकिस्तान की जेल में 28 महीने कैद काटकर आए एक युवक का शव पाली की एक फैक्टरी में फंदे पर खुलता मिला। सूचना के बारे मौके पर पहुंची पुलिस ने उसके शब के बांगड़े अस्पताल की मोर्चरी में रखवाया। मांसपाता को पोस्टमार्टम की कार्रवाई के बाद पुलिस ने शब परिजनों को सौंप दिया।

पुलिस ने बाताया कि बांगड़े परिजनों के बिजराड़ा थाना क्षेत्र के कुम्हारों का टीबा निवास की गेमराराम (24) पुत्र जामराम मेघवाल जो करीब एक साल से जाडन कर्म की एक लोटा फैक्टरी में कोयले का काम करता था। वह अपने भाई और रिसे में मामा का एक कमरे में फंदे पर खुलता हुआ था। सोमवार दोपहर को उत्तर का शब फैक्टरी के एक सुने कमरे में फंदे पर खुलता हुआ मिला। थाना की जानकारी जो उत्तर का था और मामा को लगी तो उसके पुलिस के सूचना दी। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर शब को कब्जे में लिया और पाली के बांगड़े अस्पताल की मोर्चरी में रखवाया।



पुलिस ने अस्पताल की मोर्चरी में पोस्टमार्टम की कार्रवाई की।

मंगलवार सुबह पोस्टमार्टम की कार्रवाई के बाद पुलिस ने शब परिजनों को सौंप दिया। इसके बाद पारिजन शब को लगाया तो उसके पुलिस के सूचना दी। पुलिस ने मौके पर पहुंचकर शब को कब्जे में लिया और पाली के बांगड़े अस्पताल की मोर्चरी में रखवाया।

जानकारी के अनुसार गेमराराम घबरा

भारत-पाक बॉर्डर से सटे गांव कुम्हारों का टीबा का रहने वाला है। गेमराराम का एक लड़का से प्रेम प्रसंग चल रहा था। 9 नवंबर 2020 की रात वह पाक-रेंजर्स ने उसे अरेस्ट कर लिया था। उसके बाद वह घबरा 2023 को गेमराराम की पोस्टमार्टम में जमजूरी पर लगा था।

■ प्रेम प्रसंग मामले में परिजनों के डर से भागते हुए सरहद पार कर पाकिस्तान चला गया था युवक

से भारत वापसी हुई थी। युक्त के गांव से भारत-पाकिस्तान सीमा दो किलोमीटर से ज्यादा दूर नहीं है। गेमराराम के बिलाक बांगड़े के बीजराड़ा ने मैं जीन-चार वर्षों 2021 में पांचवें एक बाल का मामला डर किया था। भारत लौटने के बादले गेमरा से भारत में संयुक्त जांच एंजेसेंटों ने पूछताछ की। उसके बाद उसे बीजराड़ा थाना पुलिस ने उसे प्रोफेशनल प्रॉफेशनल में गिरफ्तारी भी किया था। जेल से रिहा होने के बाद वह पहले युरात काम करने गया लोकिन वहा मन नहीं लगा तो एक मरीने बाद ही वापस आ गया और करीब एक साल पहले पाली के जाडन के निकट स्थित लोहे की फैक्टरी में मजदूरी पर लगा था।

प्रभारी मंत्री के के. के. विश्वोर्धु ने जालोर जिले के सीमावर्ती क्षेत्रों का दौरा किया



प्रभारी मंत्री के के. के. विश्वोर्धु ने जालोर जिले के निकट सीमावर्ती क्षेत्र का दौरा कर जानकारी ली।

तथा भारत के प्रधानमंत्री ने दो मंदिरों को द्वारा पूर्ण मिशन की मानिटरिंग की जा रही है एवं देश के तीनों सेनाओं द्वारा देश दिव में पाकिस्तान के अंतर्कायों का सफाकार किया जा रहा है।

उन्होंने कहा कि बांडर के इलाकों में होने वाले असामान्य गतिविधियों पर निपटने के लिए पर्याप्त व्यवस्था सुनिश्चित की गई है। नाहरसिंह जोधा का संदेश होने पर निकटम् पुलिस ने कहा कि वर्तमान में देश की सीमा नाना ग्रामीण अधिकारियों को हमला करता है।

प्रभारी मंत्री के के. के. विश्वोर्धु ने जालोर जिले के निकट सीमावर्ती क्षेत्र का दौरा कर जानकारी ली।

सीमावर्ती क्षेत्रों में आपातकालीन

स्थितियों से निपटने के लिए आवश्यक सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। सांसद तुंबाराम की विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

प्रश्नानुसार इसका विवाही रिंग की गई है। नाना ग्रामीण अधिकारी एवं विवाही रिंग की गई है।

