

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

# राष्ट्रदूत

Rashtradoot

जयपुर, मंगलवार 14 मई, 2024

epaper.rashtradoot.com

 MARUTI SUZUKI

NEXA

## VELOCITY EDITION TURBO BOOSTERJET



1 LAKH  
SALES

\*Claim verified by independent research agency - JATO Dynamics Limited for Fastest to 1Lakh sales in SUV and PV categories since launch on 19-January-2024.

FRONX



1.0L Turbo Boosterjet Engine with  
Progressive Smart Hybrid



Front Grille Garnish  
Opulent Red



Head Lamp Garnish



Rear Upper Spoiler Extender  
Black + Red

- DUAL FRONT AIRBAGS
- ABS WITH EBD
- PEDESTRIAN PROTECTION COMPLIANCE
- COMPLIANT WITH -
  - FULL FRONTAL IMPACT
  - FRONTAL OFFSET IMPACT
  - SIDE IMPACT

### BENEFITS UP TO ₹58 000<sup>▲</sup>

CONTACT YOUR NEAREST NEXA DEALER: JAIPUR: NEXA AJMER ROAD (VIPUL MOTORS PVT. LTD. PH: 9116032607), NEXA RAJAPARK (KTL AUTOMOBILE PVT. LTD. PH: 9257022731), NEXA MANSAROVAR (AURIC MOTORS PH: 8929207442, 7075270752), NEXA VKIA SIKAR ROAD (SATNAM MOTOCORP PVT. LTD. PH: 9116639102), NEXA QUEENS ROAD (KP AUTOMOTIVES PH: 7230030501), NEXA TONK ROAD (PREM MOTORS PVT. LTD. PH: 8058499999), AJMER: NEXA MAKHUPURA (NAVNEET MOTORS PH: 9116116501, 9116116502), NEXA VAISHALI NAGAR (AJMER AUTO PH: 9694541201, 9314391004), ALWAR: NEXA MANHAR VILLA (FORTUNE CARS PH: 7230029424), BHAWADI: NEXA BHAWADI CENTRAL (FORTUNE CARS PH: 9214794313), BHILWARA: NEXA SUKHADIA CIRCLE (CHAMPION CARS PH: 8081133333), BIKANER: NEXA JAIPUR ROAD (AURIC MOTORS PH: 7230081665), JHUNJHUNU: NEXA JHUNJHUNU CENTRAL (AURIC MOTORS PH: 7412087314), JODHPUR: NEXA CHOPASNI ROAD (LMJ SERVICES LTD. PH: 7230013811), NEXA SHASTRI CIRCLE (AURIC MOTORS PH: 8875012697), PALI: NEXA PALI SUMERPUR ROAD (LMJ SERVICES PVT. LTD. PH: 7230013801), KOTA: NEXA AERODROME CIRCLE (BHATIA & COMPANY PH: 9414079018), JHALAWAR: NEXA JHALAWAR SOUTH (BHATIA & COMPANY PH: 9116108619), NAGAUR: NEXA BIKANER ROAD NAGAUR (SHRI MANGALAM AUTO PVT. LTD. PH: 6399292929), BHARATPUR: NEXA BHARATPUR CENTRAL (TM MOTORS PVT. LTD. PH: 9785838888), SIKAR: NEXA SIKAR JAIPUR ROAD (JAMU AUTOMOBILES PVT. LTD. PH: 9694412777), SRI GANGANAGAR: NEXA GANGANAGAR NORTH (AURIC MOTORS PH: 7412092301), UDAIPUR: NEXA RAJNAGAR (TECHNOY MOTORS PH: 9251988300), NEXA GOVERDHAN VILAS (TECHNOY MOTORS PH: 9116007250, 8306300695), NEXA CENTRAL UDAIPUR (NAVNEET MOTORS PH: 7665016580), DAUSA: NEXA JAIPUR AGRA BYPASS DAUSA (VIPUL MOTORS (P) LTD. PH: 9829560109), CHITTORGARH: NEXA CHITTORGARH CENTRAL (TECHNOY MOTORS PH: 9116007250).

Contact us at  
**1800-200-[6392]**  
**1800-102-[NEXA]**

[www.nexaexperience.com](http://www.nexaexperience.com)

NOW YOU CAN ALSO BOOK ONLINE

SMART FINANCE  
AN ONLINE END-TO-END  
CAR FINANCE SOLUTION



Scan to know more.  
Multiple financiers  
Digital Document Upload  
Live Loan status  
Complete transparency (associated fees & charges)

\*Terms and Condition apply. Accessories and features shown may not be part of standard equipment. Black glass shade on the vehicle is due to lighting effect. Images used are for illustration purposes only. Maruti Suzuki Smart Finance is now available in Pan- India. All offers are applicable till 31<sup>st</sup> May 2024 or till stock last.

## विचार बिन्दु

गुरु का भी दोष कह देना चाहिए। -स्वामी रामतीर्थ

## लोकतंत्र की रक्षा हेतु आशा की एक किरण- सुप्रीम कोर्ट कु

ठ वर्षों से ऐसा लगता है कि देश में लोकतंत्र की रक्षा की जिम्मेदारी केवल सुप्रीम कोर्ट के कंधों पर ही आ गई है। कार्यपालिका और विधायिका जब कई प्रकार के अन्तर्गत अन्यतम न्यायालय कर, देश के नागरिकों के लोकतंत्रिक अधिकारों का हनन करने हेतु आतुर लगे, तब रोशनी की एक मारा किरण की तरह उच्चतम न्यायालय के निर्णय समझे आए हैं।

लोकतंत्र में कार्यपालिका और विधायिका, दोनों का यह दायरिल है कि वे नागरिकों के लोकतंत्रिक अधिकारों की रक्षा के लिए काम करें। इसे उद्देश्य की पार्श्वे हेतु कार्यपालिका के अन्यतम-कार्य क्षेत्र, संविधान के अंतर्गत नियन्त्रित किए गए हैं। इन सब का सुख उद्देश्य है कि देश में लोक तंत्र की जड़ें मजबूत हों। लोकतंत्र में देश का असली मालिक आम नागरिक है। वास्तविकता में, अनेक बार स्थिति इसके विपरीत होती है एवं जिन संस्थाओं की उत्पत्ति ही नागरिकों के अधिकारों की रक्षा के लिए है, वही उन अधिकारों का हनन करने में लग जाती है।

नियक्षण पर स्वतंत्र कार्यपालिका की बात करना तो आजकल लाभान्वय बेमानी ही हो गया है। अपवाहनों को छोड़कर कार्यपालिका के बाबत करना तो आजकल लाभान्वय बेमानी ही हो गया है। अपवाहनों को छोड़कर सत्ताधारी काम करने पर वाली बन गई है। संवैधानिक संस्थाएं जैसे नियन्त्रन आयोग भी, सायिवल नियन्त्रन के बजाय, केवल सत्ता धारी दल की इच्छातुसारा काम करने हेतु तत्पर रहती है। ऐसा करते समय वह यह भी भूल जाते हैं कि इन संस्थाओं को संवैधानिक संस्थक इसलिए दिया गया था कि वे पूर्ण रूप से स्वतंत्र और नियक्षण होकर देश के नागरिकों के लिए होते हैं।

गत कुछ वर्षों में लोकतंत्रिक कामों की लियाजाली देकर, केवल बहुत के आवार पर शरू गुल के बीच पारित हो गए, एक बार बतें हमें देखें हैं। इन्हें चुनौती देने के लिए न्यायपालिका का सहारा लिया जाता है। कानून में कई फॉर्मेट के ऐसे संवैधानिक किए गए हैं जिनका उपयोग एवं अधिकारों के अन्तर्गत लगातार लगातार होता है। उदाहरणार्थ, पी एम एल ए कानून के अंतर्गत एनफोर्मेंट डायोकेटर द्वारा आव, किसी भी व्यक्ति को गिरफ्तार करके, बिना जमानत के लिए समय तक हराता है। ऐसे कई उदाहरण हाल ही में देखें को मिले हैं जब ईंडो, संवैधानिक और आयकर जैसे विभागों का पूरा दुरुपयोग अपने राजनीतिक विवरियों पर विरोधियों को बांधते रहते हैं। लोकतंत्र का मुख्य आयकर ही अधिकारों की स्वतंत्रता लोकतंत्र का अवश्यक आधार होता है। यदि किसी भी एसी बात की, जो सत्ता में वैदेशों द्वारा जाता है तो यह नियन्त्रन उदाहरणों से स्पष्ट हो जाएगा। सरकार ने, जाननीत दलों जैसी चांदा प्रात करने के लिए इलेक्टोरल बॉर्ड योजना लागू की जिसका कारण चुनाव के लिए "लूप लैविंग" होता है। इसकी जानकारी दलों को नहीं देती और यह नहीं होती है कि विवरण विवरण नियन्त्रित करने के लिए एक बार लगातार लगातार होता है। यह नियन्त्रन उदाहरणों में कार्यरत लगा, जिनका सेवा काल सुकृति होता है एवं इनमें से कई को तो संवैधानिक संरक्षण भी प्राप्त है, सत्ताधारी दल की इच्छा पूरी हेतु तत्पर रहती है। ऐसे अनेक उदाहरण हमें देखें हैं जब किसी संकिय सामाजिक कार्यकारी, सालिकार, व्यायकार, कॉमिशनर, वैज्ञानिक ने सरकार की नीतियों का विरोध किया। उसमें अधिक विवरण का दुरुपयोग करते हुए उन्हें डाल में डाल दिया गया।

इस प्रकार की विवरण परिवर्तनियों में, जब लोकतंत्रिक विवरणों पर समीक्षा और से आक्रमण हो रहा हो, उच्चतम न्यायालय ने एक रक्षक की भूमिका नियन्त्रण का प्रयास किया है यह तो नहीं कहा जा सकता कि सुप्रीम कोर्ट भी स्वतंत्र इस कल्पना पर खार उत्तर है, बिंदु यह अस्थ रक्षा की जाएगी जो सकता है कि वर्तमान समय में यही कोर्ट आयोग की रक्षण दिलाई जाएगी।

सरकार ने, जाननीत दलों जैसी चांदा प्रात करने के लिए इलेक्टोरल बॉर्ड योजना लागू की जिसका कारण चुनाव के लिए "लूप लैविंग" होता है। इसकी जानकारी ने पूरा दुरुपयोग करने के लिए एक बार लगातार लगातार होता है। यह नियन्त्रन उदाहरणों को सबसे सिखाने हेतु लगा दिया जाता है। इन संस्थानों में कार्यरत लगा, जिनका सेवा काल सुकृति होता है एवं इनमें से कई को तो संवैधानिक संरक्षण भी प्राप्त है, सत्ताधारी दल की इच्छा पूरी हेतु तत्पर रहती है। ऐसे अनेक उदाहरण हमें देखें हैं जब किसी संकिय सामाजिक कार्यकारी, सालिकार, व्यायकार, कॉमिशनर, वैज्ञानिक ने सरकार की नीतियों का विरोध किया। उसमें अधिक विवरण का दुरुपयोग करते हुए उन्हें डाल में डाल दिया गया।

मीडिया को कई बार लोकतंत्र का चौथा स्तर भक्ता जाता है। उससे यह अपेक्षा की जाती है कि वह सच के साथ खड़ा रहे, किन्तु ऐसा

सामान्यतया हो नहीं रहा है। जब लोकतंत्र के तीनों स्तरों दीमोक्र की जाती है तरह लोकतंत्र को कमजोर करने में लगे हैं, और संवैधानिक संस्थाएं भी न

केवल मूकदर्शक की तरह केवल देख रही है

बल्कि इसमें भागीदार हो रही है, उच्चतम न्यायालय, लोकतंत्र के रक्षक की तरह अपनी भूमिका नियन्त्रते हुआ हमारे सामने आया है।

हरियाणा उच्च न्यायालय के माध्यम से कोई रहत नहीं मिली तो आम आदमी पार्टी संवैधानिक न्यायालय में यहाँ और वहाँ पूरा रिकॉर्ड देखें के बाद, जिस प्रकार को कार्यवाही उच्चतम न्यायालय के माननीय मुख्यमन्त्री के जौनीतों देने वाले प्रारंभिक पर एवं सकारात्मक रूप से विवरण दिया जाता है। अंततः जब मामला सुप्रीम कोर्ट में यहाँ तो वहाँ भी केवल करने की ओर लगातार यह अप्रयास किया जाता है। यह नियन्त्रन उदाहरणों से यहाँ भी कोर्ट के उपर्याप्त नियन्त्रन के लिए एक नई सुनी और संवैधानिक संस्थाओं के माध्यम से हो सकती थी। इनकी जानकारी दलों को तो अपनी अधीनसंघ संस्थाओं के माध्यम से हो सकती थी किंतु अन्य दलों को यह जानकारी उपलब्ध नहीं थी। इनसे पूरी तरह अपारदर्शी रखा गया था किसी को यह नियन्त्रन उदाहरणों से यहाँ भी कोर्ट के लिए इलेक्टोरल बॉर्ड योजना लागू की जिसका कारण चुनाव के लिए "लूप लैविंग" होता है। इसकी जानकारी दलों को तो अपनी अधीनसंघ संस्थाओं के माध्यम से हो सकती थी किंतु अन्य दलों को यह जानकारी उपलब्ध नहीं थी। इनसे पूरी तरह अपारदर्शी रखा गया था किसी को यह नियन्त्रन उदाहरणों से यहाँ भी कोर्ट के लिए इलेक्टोरल बॉर्ड योजना लागू की जिसका कारण चुनाव के लिए "लूप लैविंग" होता है। इसकी जानकारी दलों को तो अपनी अधीनसंघ संस्थाओं के माध्यम से हो सकती थी किंतु अन्य दलों को यह जानकारी उपलब्ध नहीं थी। इनसे पूरी तरह अपारदर्शी रखा गया था किसी को यह नियन्त्रन उदाहरणों से यहाँ भी कोर्ट के लिए इलेक्टोरल बॉर्ड योजना लागू की जिसका कारण चुनाव के लिए "लूप लैविंग" होता है। इसकी जानकारी दलों को तो अपनी अधीनसंघ संस्थाओं के माध्यम से हो सकती थी किंतु अन्य दलों को यह जानकारी उपलब्ध नहीं थी। इनसे पूरी तरह अपारदर्शी रखा गया था किसी को यह नियन्त्रन उदाहरणों से यहाँ भी कोर्ट के लिए इलेक्टोरल बॉर्ड योजना लागू की जिसका कारण चुनाव के लिए "लूप लैविंग" होता है। इसकी जानकारी दलों को तो अपनी अधीनसंघ संस्थाओं के माध्यम से हो सकती थी किंतु अन्य दलों को यह जानकारी उपलब्ध नहीं थी। इनसे पूरी तरह अपारदर्शी रखा गया था किसी को यह नियन्त्रन उदाहरणों से यहाँ भी कोर्ट के लिए इलेक्टोरल बॉर्ड योजना लागू की जिसका कारण चुनाव के लिए "लूप लैविंग" होता है। इसकी जानकारी दलों को तो अपनी अधीनसंघ संस्थाओं के माध्यम से हो सकती थी किंतु अन्य दलों को यह जानकारी उपलब्ध नहीं थी। इनसे पूरी तरह अपारदर्शी रखा गया था किसी को यह नियन्त्रन उदाहरणों से यहाँ भी कोर्ट के लिए इलेक्टोरल बॉर्ड योजना लागू की जिसका कारण चुनाव के लिए "लूप लैविंग" होता है। इसकी जानकारी दलों को तो अपनी अधीनसंघ संस्थाओं के माध्यम से हो सकती थी किंतु अन्य दलों को यह जानकारी उपलब्ध नहीं थी। इनसे पूरी तरह अपारदर्शी रखा गया था किसी को यह नियन्त्रन उदाहरणों से यहाँ भी कोर्ट के लिए इलेक्टोरल बॉर्ड योजना लागू की जिसका कारण चुनाव के लिए "लूप लैविंग" होता है। इसकी जानकारी दलों को तो अपनी अधीनसंघ संस्थाओं के माध्यम से हो सकती थी किंतु अन्य दलों को यह जानकारी उपलब्ध नहीं थी। इनसे पूरी तरह अपारदर्शी रखा गया था किसी को यह नियन्त्रन उदाहरणों से यहाँ भी कोर्ट के लिए इलेक्टोरल बॉर्ड योजना लागू की जिसका कारण चुनाव के लिए "लूप लैविंग" होता है। इसकी जानकारी दलों को तो अपनी अधीनसंघ संस्थाओं के माध्यम से हो सकती थी किंतु अन्य दलों को यह जानकारी उपलब्ध नहीं थी। इनसे पूरी तरह अपारदर्शी रखा गया था किसी को यह नियन्त्रन उदाहरणों से यहाँ भी कोर्ट के लिए इलेक्टोरल बॉर्ड योजना लागू की जिसका कारण चुनाव के लिए "लूप लैविंग" होता है। इसकी जानकारी दलों को तो अपनी अधीनसंघ संस्थाओं के माध्यम से हो सकती थी किंतु अन्य दलों को यह जानकारी उपलब्ध नहीं थी। इनसे पूरी तरह अपारदर्शी रखा गया था किसी को यह नियन्त्रन उदाहरणों से यहाँ भी कोर्ट के लिए इलेक्टोरल बॉर्ड योजना लागू की जिसका कारण चुनाव के लिए "लूप लैविंग" होता है। इसकी जानकारी दलों को तो अपनी अधीनसंघ संस्थाओं के माध्यम से हो सकती थी किंतु अन्य दलों को यह जानकारी उपलब्ध नहीं थी। इनसे पूरी तरह अपारदर्शी रखा गया था किसी को यह नियन्त्रन उदाहरणों से यहाँ भी कोर्ट के लिए इलेक्टोरल बॉर्ड योजना









## Water Saving Week

Recognizing that 'water' is one of the most precious natural resources on Earth, Water Saving Week invites the citizens of the planet to be more conscientious in the ways that we live and make use of water. Started in the United Kingdom in 2015, Water Saving Week is an initiative of Waterwise, with the purpose of reducing waste and working towards a sustainable future. The event encourages individuals and families to value each drop of water they use because every drip and droplet counts towards the preservation of the environment and the health of the planet.

## #LIFESTYLE

## Simple Expert-approved Habits for Diabetics

Incorporate a variety of nutrient-rich foods into your meals, including lean proteins, whole grains, healthy fats, and plenty of vegetables



Following certain lifestyle and diet habits are essential to managing diabetes. But what if you told you that doing just two simple things daily can make a huge difference? If you are wondering what they are, keep reading.

## Regular Physical Activity

Engaging in regular physical activity has numerous benefits for diabetics. Exercise helps to improve insulin sensitivity, so your body can utilize insulin more effectively. It also aids in weight management, reduces the risk of heart disease, and boosts overall well-being.

For at least 30-45 minutes of moderate-intensity exercise, at least 5 days of week, 7 days is always better. This could include brisk walking, cycling, swimming, or even dancing.

Consider incorporating the following activities into your routine:

## • Aerobic exercises: Aim for at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic exercise per week, spread over several days.

• Strength training: Do resistance exercises two to three times per week. This can include lifting weights, using resistance bands, or performing bodyweight exercises like push-ups and squats. Strength training helps improve muscle strength, metabolism, and overall blood sugar control.

• Flexibility and balance exercises: Practices like Yoga, Pilates, or Tai Chi can help enhance flexibility, balance, and core strength, reducing the risk of falls and promoting overall mobility.

Always consult with your healthcare provider before starting any exercise regimen, especially if you have existing health conditions or complications related to diabetes.

## Mindful &amp; Healthy Eating

Eating a balanced diet is essential for managing diabetes. Experts stress that one should focus on incorporating plenty of fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins into their meals. Limit foods high in refined carbohydrates, added sugars, and



unhealthy fats. Instead, choose nutrient-dense foods that provide sustained energy and help control blood sugar levels.

Consider working with a registered dietitian to create a personalized 'meal plan' tailored to your dietary needs and preferences. Also, try to eat regular, evenly spaced meals and snacks throughout the day to keep blood sugar levels stable. Avoid excess eating when the food is tasty and palatable.

Adopting *mindful eating* habits can greatly benefit individuals with diabetes by promoting healthy eating patterns and better blood sugar control.

Here are some tips to help you develop mindful eating habits:

## • Portion control: Be mindful of portion sizes and avoid overeating. Use measuring cups or a food scale to accurately portion your meals.

• Read food labels: Pay attention to food labels and choose products low in added sugars, saturated fats, and sodium.

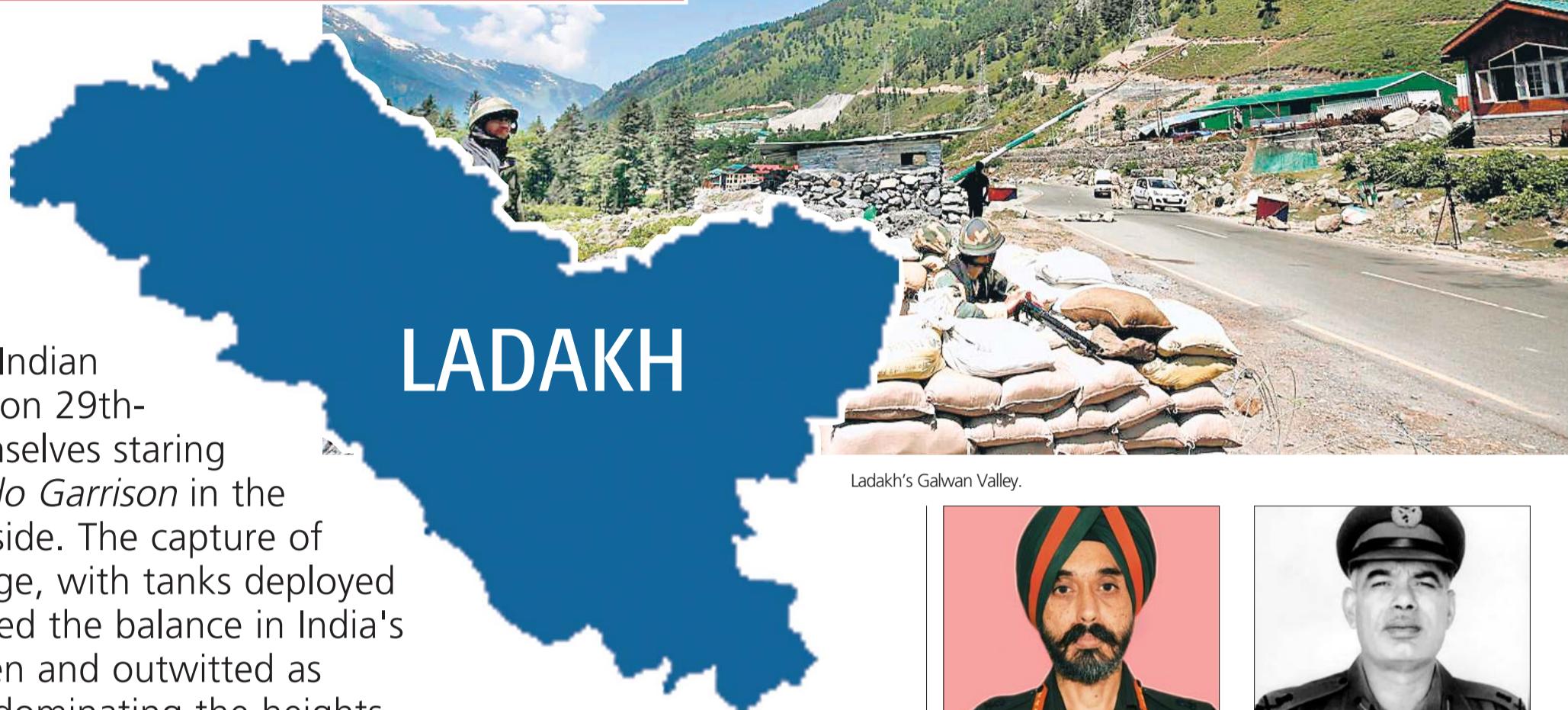
## • Balanced meals: Incorporate a variety of nutrient-rich foods into your meals, including lean proteins, whole grains, healthy fats, and plenty of vegetables. Aim to create balanced meals that include a combination of carbohydrates, proteins, and healthy fats.

## • Slow down and enjoy: Take your time to savor each bite, paying attention to the flavours and textures of your food. Eating more slowly can help you recognize when you are full and prevent overeating.

Remember, maintaining a healthy lifestyle and managing diabetes require individualized strategies. Consult with a healthcare professional or registered dietitian for personalized advice, tailored to your specific needs.

## Potboiler in the Cold

After the Galwan incident, a *Strike Corps*, under Lieutenant General Savneet Singh was tasked to execute a crucial operation, termed *Operation Snow Leopard*, on the Kailash Heights. The Indian troops had the advantage of early movement and initiative. When the Indian troops occupied the Kailash Ranges on 29th-30th August 2020, they found themselves staring in their direct line of sight, the *Moldo Garrison* in the plains below them, on the Chinese side. The capture of *Chushul Heights* on the Kailash Range, with tanks deployed at Rezang La and Rechin La, had tilted the balance in India's favour. The Chinese had been shaken and outwitted as India gained a crucial advantage of dominating the heights.



## #INDIA AND CHINA AT LADAKH

## Why Ladakh

The premise of Xi's approach towards India is based upon two factors. One, the increasing role of 'India in QUAD' and its rise as an economic, military and political power in the region tests China's regional ambitions. Besides, the projection of the Indian peninsula 2,000 kilometers into the Indian Ocean sets up India as a contender to China's maritime interests. Alongside, India's external balancing on troop disengagement, de-escalation and de-induction, high levels of mistrust and competitive claims will deter lowering of force levels on either side.

against both countries in Ladakh. It is unlikely that Eastern Ladakh is going to witness a drawdown of posturing in the near future as China is expected to maintain its force levels and aim to pressurize India in the region. The line of 1959. Their aim has been to create buffer zones at the LAC, with an intent to push the line closer in India, which is close to the claim line of 1959. On the other hand, India's external balancing with Pakistan on the CPEC corridor resulted in developing a strategy of deterrence and dissuasion of the Chinese intent alongside it.

**C-17 Globemaster-III, 130J Super Hercules and other aircraft** In Nyoma, the landing ground, created on a high altitude, is less than 50 km from the LAC. Nyoma has the capacity to handle Sukhoi-30 MRKs and MiG-29s. On the administrative side, the Chinese are planning to increase tourist footfall in far-flung areas to stabilize perceptions. There is a plan to promote nine new tourist routes in Ladakh, out of which five are motorable. The transformation of Ladakh is underway.

## Strengthening Capability and Capacity

On the aspect of combat readiness, India has enhanced its capability and capacity in Ladakh in the last three years. Local Brigade Commanders, in sensitive areas in Eastern Ladakh, have been given the mandate to maintain a superior level of operational preparedness, thus ensuring that the troops are poised to undertake operations in difficult conditions. According to a report, the IAF had air dropped close to hundred tanks, 300 BMP infantry combat vehicles, artillery guns using

## Will a Crowded Ladakh Remain a Focal Flashpoint?

The region has witnessed such unprecedented heavy deployments on both sides that the element of surprise, a classic feature in India-China skirmishes and stand-offs, could be shifted to other points along the contentious LAC between the two neighbours. The response of Indian troops at Yangtse caught the PLA by surprise. India's pushback to Chinese plans of occupying the Yangtze ridge will count as Beijing's failure to enforce an issue. There would be the occasional move by China to shift the focus from Ladakh.

China is likely to initiate planned incursions, along several points on the border, which impedes a busy India from parti-

cating in issues crucial to China, such as its hegemony over the South China Sea, ascendancy in Asia or its bid for reunification with Taiwan. For China, Ladakh will remain a posturing point, where it is content to dig in its heels alongside India in the Himalayas, as long as it can extract soft commitments from India on its primary objectives in the region. To counter Chinese belligerence, a consideration for India would be to revert to a hit-and-run policy, alternating and open upon alternate stand-off points on the India-China border and not be dragged down into a muddle of the adversary's choosing.

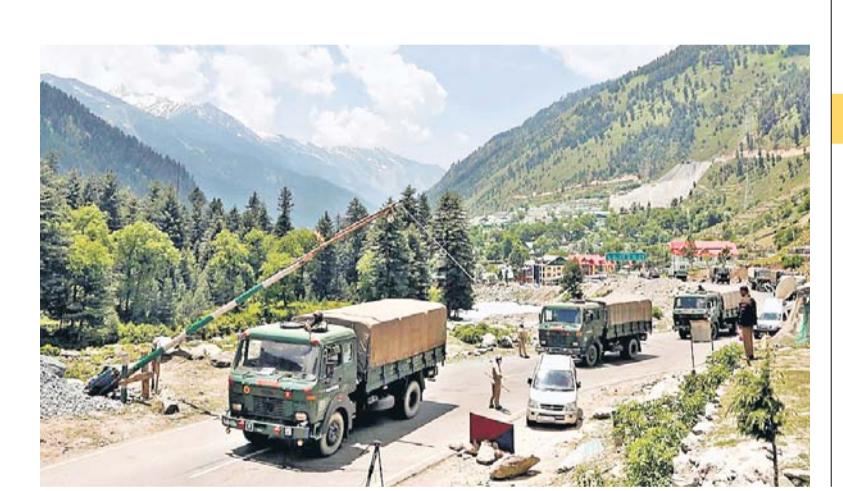
rajeshsharma1049@gmail.com



## Collusion and Collision Course

China claimed to create a 'Wall of Steel' defence of its territory. China perceived a potential threat to its CPEC corridor, that courses through parts of Jammu and Kashmir and Ladakh, which are under the illegal occupation of Pakistan.

Ladakh is a subject, that China has had in its sight, for almost ten years. Ever since Xi Jinping came to power in 2013, China and Pakistan began doing regular joint combat exercises called 'Shaheen' in Northern Ladakh, gaming various scenarios in the region. China has invaded Arunachal Pradesh, Sikkim, and Tibet, and a battle at Siachen with Pakistan, and on each occasion, Chinese interference didn't materialise. In 2020, through its aggressive actions in Eastern Ladakh,

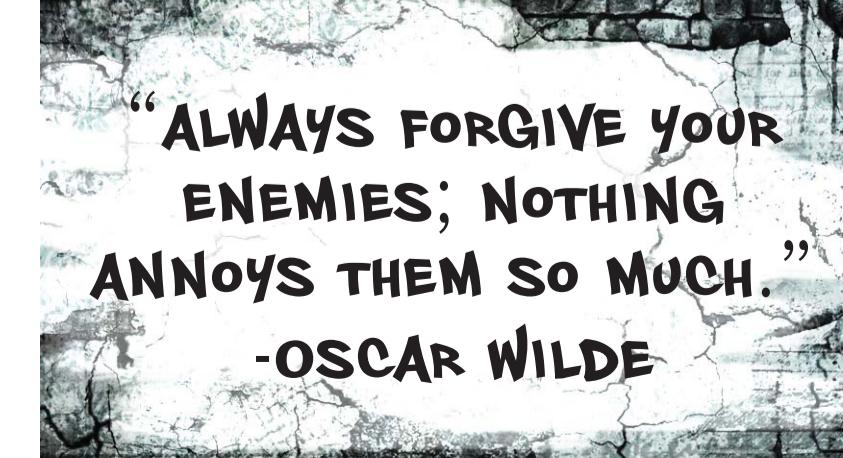


## India's Soldiers Outwit a Shocked and Awe'd China

After the Galwan incident, a *Strike Corps*, under Lieutenant General Savneet Singh, was tasked to execute a crucial operation, termed *Operation Snow Leopard*, on the Kailash Heights. The Indian troops had the advantage of early movement and initiative. When the Indian troops occupied the Kailash Ranges on 29th-30th August 2020, they found themselves staring in their direct line of sight, the *Moldo Garrison* in the

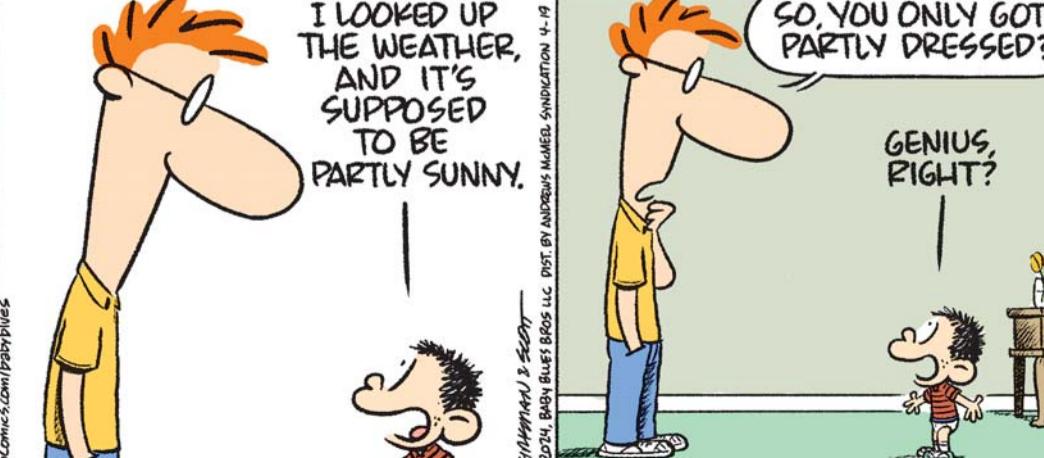
plains below them, on the Chinese side. The capture of Chushul Heights on the Kailash Range, with tanks deployed at Rezang La and Rechin La, had tilted the balance in India's favour. The Chinese had been shaken and outwitted as India gained a crucial advantage of dominating the heights. Upon occupying the dominating heights on the Kailash Range, India insisted on resolving other points of dispute. However, Beijing was non-committed at the negotiating table.

## THE WALL



"**ALWAYS FORGIVE YOUR ENEMIES; NOTHING ANNOYS THEM SO MUCH.**" -OSCAR WILDE

## BABY BLUES



Rick Kirkman & Jerry Scott

## ZITS



By Jerry Scott & Jim Borgman

## #QUICK-TIPS

## How to make the most of Apple Notes

The iPhone's default note-taking app continues to get better

Apple Notes is one of those apps you can turn to on a daily basis, without ever really making full use of all the different features and functions that it's got to offer. That's where this particular guide comes in. The idea is to point you to some of the lesser known, but very useful tricks, that Apple Notes can do.

We're going to focus on the mobile app, but you'll find most of these tips apply to the desktop version of Apple Notes on macOS, as well.

## Link notes together

Maybe you've got two notes that are separate but also related, one note for planning a trip, for example, and another listing various sights that you want to see. Apple Notes lets you link them both together.

Open one of the notes. At the point you want to insert the link,

- Long-press on the insertion point. In the pop-up menu, select **Add Link**. (You may need to tap on the > to see more options.)
- Begin typing the title of the note you want to link to and select it when it appears.

Turn off **Use Note Title as Name**, if you want to enter a different title for the link.

Tap **Done**, and you'll see your note inserted.

Another way to insert a link is to type >> where you want to place the link. In that case, you simply tap a pop-up menu, listing the available notes.

Now, you can tap on the note link to quickly jump to it. To delete it, tap and hold on the link, then choose Remove Link.

## Embed PDFs inside notes

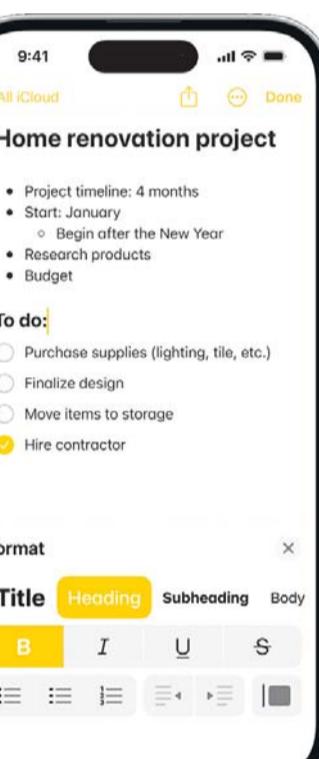
Notes can contain PDFs, which can be read and annotated, if needed.

To add a PDF from another app (like Mail) to a note,

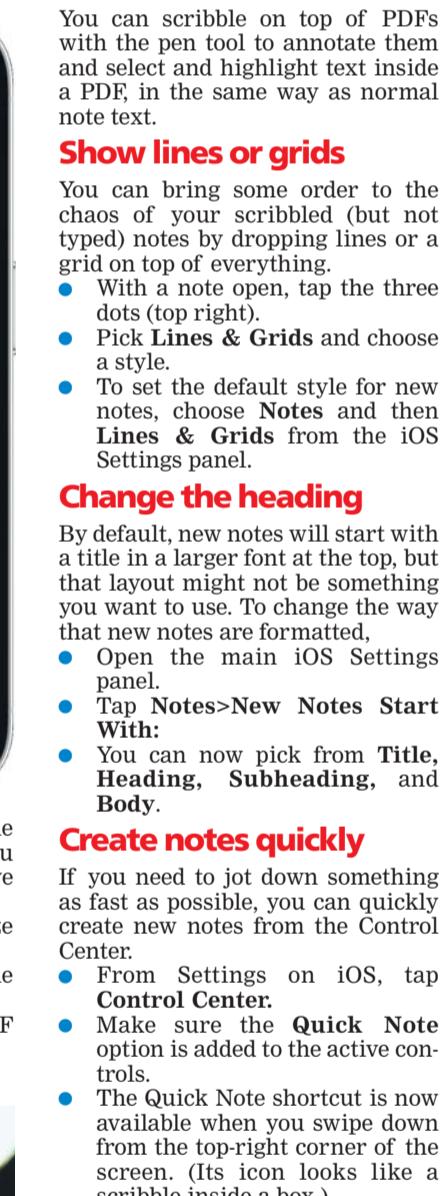
- Tap on the thumbnail of the PDF in your email or other app.
- Choose **Share** (usually in the upper-right corner) >**Notes**.
- Select which note you want to embed the PDF in by tapping on the field below **Save To**. You can also start a new note by selecting **Create New Note** at the bottom.
- Tap **Save**.

When you've got a PDF inside a note, you can tap on the PDF name.

Tap on the down arrow next to the PDF name.



- Choose **Quick Look** to see the PDF in full-screen mode. (You can pinch and zoom to move around it.)
- Tap **View As** to change the size of the embed in your note.
- Pick **Share** or **Copy** to send the PDF somewhere else.
- Tap **Delete** to remove the PDF from the note.



If you need to jot down something as fast as possible, you can quickly create new notes from the Control Center.

- From Settings on iOS, tap **Control Center**.
- Make sure the **Quick Note** option is added to the active controls.
- The Quick Note shortcut is now available when you swipe down from the top-right corner of the screen. (Its icon looks like a scribble inside a box.)

**Lock notes away**

Your iPhone's lock screen should keep notes well-protected from prying eyes, but you can add some extra security for notes, that are particularly sensitive. (Note that some notes, for example, those with video, audio, tags, PDF, or file attachments, can't be locked.)

Inside a note, tap the three dots (top right), then **Lock**. By default, locked notes can be viewed using the same passcode or biometric authentication that you use to get into your iPhone. If you'd rather set a different password for Notes, tap **Create Password** when the Lock Notes screen comes on.









