

राष्ट्रदूत

Rashtradoot

जयपुर, शनिवार 4 जनवरी, 2025



श्री नरेन्द्र मोदी
माननीय प्रधानमंत्री

अवसरों के खुल एहे हार युवाओं के लिए नौकरियां अपार

श्री भजनलाल शर्मा
माननीय मुख्यमंत्री

वर्ष 2025 में लगभग 81000 सरकारी नौकरियों हेतु परीक्षाओं का कैलेंडर

क्र.सं.	पदनाम	पदों की संख्या	परीक्षा की तिथि	क्र.सं.	पदनाम	पदों की संख्या	परीक्षा की तिथि
1	कनिष्ठ अनुदेशक	1821	04 से 05 जनवरी 07 से 10 जनवरी	23	सहायक आचार्य - चिकित्सा शिक्षा विभाग	329	23 जून से 06 जुलाई
2	सहायक अभियोजन अधिकारी (प्रा.)	181	19 जनवरी	24	बायोकेमिस्ट	13	07 जुलाई
3	आर.ए.एस - 2024 (प्रा.)	733	02 फरवरी	25	तकनीकी सहायक (भू-भौतिक)	03	07 जुलाई
4	कनिष्ठ अभियंता	1226	06 से 11 और 22 फरवरी	26	सहायक परीक्षण अधिकारी	04	08 जुलाई
5	पुस्तकालयाध्यक्ष - माध्यमिक शिक्षा	300	16 फरवरी	27	कनिष्ठ रसायनज्ञ	01	08 जुलाई
6	सर्वेयर, फोरमैन	72	23 फरवरी	28	सहायक निदेशक	09	09 जुलाई
7	अधिशासी अधिकारी	90	23 मार्च	29	अनुसंधान सहायक	26	10 जुलाई
8	राजस्व अधिकारी	21	23 मार्च	30	उपकारापाल	73	13 जुलाई
9	जेल प्रहरी	803	09, 11 व 12 अप्रैल	31	पुस्तकालयाध्यक्ष - माध्यमिक व संस्कृत शिक्षा	548	27 जुलाई
10	कृषि अधिकारी	52	20 अप्रैल	32	समूह अनुदेशक / सर्वेयर / सहायक शिक्षुता सलाहकार	68	29 जुलाई
11	शारीरिक प्रशिक्षण अनुदेशक	20	04 से 06 मई	33	सहायक मत्स्य विकास अधिकारी	08	29 जुलाई
	पुस्तकालयाध्यक्ष - संस्कृत शिक्षा	20		34	उपाचार्य / अधीक्षक - कौशल रोजगार एवं उद्यमिता विभाग	36	30 जुलाई से 01 अगस्त
12	भूवैज्ञानिक	32	07 मई	35	एनालिस्ट कम प्रोग्रामर (एसीपी)	45	17 अगस्त
	सहायक खनिज अभियंता	24		36	वरिष्ठ अध्यापक	2129	07 से 12 सितम्बर
13	सहायक आचार्य (8 विषय)	15	12 से 16 मई	37	संरक्षण अधिकारी	04	13 सितम्बर
	चिकित्सा शिक्षा विभाग			38	चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी	52453	18 से 21 सितम्बर
14	वरिष्ठ वैज्ञानिक अधिकारी	14	12 से 16 मई	39	सहायक अभियंता (प्रा.)	1014	28 सितम्बर
15	जनसम्पर्क अधिकारी	06	17 मई	40	सहायक सांच्चिकी अधिकारी	43	12 अक्टूबर
16	कनिष्ठ तकनीकी सहायक	2200	18 मई		सहायक कृषि अधिकारी	125	
17	सहायक अभियोजन अधिकारी (मुख्य)	-	01 जून		कृषि अनुसंधान अधिकारी, सहायक कृषि अनुसंधान अधिकारी	98	12 से 19 अक्टूबर
18	22 कैडर के विभिन्न पद - चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग (एन.एच.एम.)	8256	02 से 13 जून		सांच्चिकी अधिकारी	18	
19	पशुधन सहायक	2041	13 जून	42	उप निरीक्षक (दूरसंचार)	98	09 नवम्बर
20	लेखा सहायक	400	16 जून	43	वाहन चालक	2756	22 से 23 नवम्बर
21	आर.ए.एस. - 2024 (मुख्य)	-	17 से 18 जून	44	सहायक आचार्य - उच्च शिक्षा विभाग	575	01 से 24 दिसम्बर
22	प्राध्यापक (24 विषय)	2202	23 जून से 06 जुलाई				

सरकार के प्रथम वर्ष में लगभग 47,000 नियुक्तियां प्रदत्त

12 जनवरी को लगभग 13,500 और नियुक्ति पत्र वितरण

15,000 नियुक्तियों हेतु परीक्षा आयोजित, परिणाम शीघ्र

निर्भाई जिम्मेदारी - हर घर खुशहाली

सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग, राजस्थान

ARBIT**A Tectonic Shift**

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

राष्ट्रदूत

Rashtradoot

Metro

While most Syrians are jubilant, millions of exiles are beginning to find their way home, but the fate of many Kurds, expelled by Turkey, is less certain.

How to Re-motivate yourself at Work in 2025**Understanding Hangovers and Tips for Prevention**

जानबूझकर बाँगलादेश भारत से दो-दो हाथ करने के लिए मचल रहा है

देर हो उससे पहले भारत को यह बात समझ लेनी चाहिए, क्योंकि बाँगलादेश जिस राह पर चल रहा है, वो भारत के लिए शत्रुतापूर्ण है

-अंजन गंगा-

-राष्ट्रदूत दिल्ली ब्लूरो-

नई दिल्ली, 3 जनवरी। भारत जितनी जल्दी यह स्वीकार कर लेगा कि बाँगलादेश गंभीर खतरा है उतना ही अच्छा होगा। बाँगलादेश भारत और भारत के पूर्वी राज्यों के लिए उदयपुर जैसी भाषा बोल रहा है और जिस दिशा में बढ़ रहा है वह कदमी भारत के हित में नहीं है।

बाँगलादेश ने किसी दिशा में आंतरिक किया है जबकि सीमा पर आतंकी गतिविधियां बढ़ रही हैं। बाँगलादेश अंतरिम के सूख सलाहकार मोहम्मद यूनुस पाकिस्तान के साथ मेल-जॉल बढ़ा रहे हैं और उन्हें ढाका आने के लिए निमंत्रित किया है।

- बाँगलादेश की अंतरिम सरकार के मुख्य सलाहकार मोहम्मद यूनुस पाकिस्तान के साथ मेल-जॉल बढ़ा रहे हैं और उन्हें ढाका आने के लिए निमंत्रित किया है।
- पाक विदेश मंत्री इशाहाक दार अगले माह के आंतरंग तक ढाका जायेंगे। पाकिस्तान, बाँगलादेश में भारत विरोधी आतंकी गतिविधियों को प्रोत्साहन दे रहा है।
- बाँगलादेश में हिंदू विरोधी हिंसा चरम पर है। हिंदुओं के मकान छीने जा रहे हैं। हिंसा के इस दौर में भारी संख्या

ध्यान नहीं रहा है। भारी अराजकता है, हिंदुओं के साथ भारी हिंसा हो रही है। इस्कोन मंदिन के पुराणी कृष्ण दास आतंकी भी जेल में हैं, जबकि हाल ही में उनके कंपनी के सुनवाई हुई थी। उन्हें जमानत नहीं दी गई है। यहाँ तक कि कृष्ण दास के वकीलों को भी जन से मारने की घटकी दी जा रही है।

अत्यंतिंग्रजी के दूर दमन के साथ भारी हिंसा का दौर चल रहा है। हिंदुओं की सम्पत्ति पर स्थानीय मुसलमान कब्जा कर रहे हैं। निरंतर दमन और हिंसा के दौर में स्थानीय हिंदू भारत आने की कोशिश में लगे हैं। हालांकि, बाँगलादेश में बड़े भारतीय दूतावास कार्यालय ने इन्हें भारत में घुसने से रोक दिया है। वर्तमान में एक परिवार से एक ही व्यक्ति को अनुमति दी जा रही है, वो भी भैंडिकल इमरजेंसी होने पर।

विशेषज्ञों का मत है कि बाँगलादेश अपनी हरकतों से भारत के साथ युद्ध करने की इच्छा दिखा रहा है।

(शेष अंतिम पृष्ठ पर)

पाकिस्तान भारत में आतंकी भारत में आतंकी गतिविधियों को संगठनों का विस्तार करना चाहता है अजाम दे सकते हैं। और आतंकी हमले करवाना चाहता है। इस समय बाँगलादेश की स्थिति बाँगलादेश में एक मजबूत बेस और काफी संवर्द्धनशील है। भौजूदा प्रशासन अंतरिम सरकार की मदद से ये संगठन कानून और व्यवस्था को सुधारने पर

जिहादी मूवैंट को प्रोत्साहन दे रहा है और इससे भारत की आंतरिक सुरक्षा को खतरा हो सकता है।

पाकिस्तान-बाँगलादेश में एक अंतरिम दाका आ अगले माह तक ढाका आ सकते हैं। पाकिस्तान-बाँगलादेश में जिहादी मूवैंट को प्रोत्साहन दे रहा है और इससे भारत की आंतरिक सुरक्षा को खतरा हो सकता है।

पाकिस्तान भारत में आतंकी भारत में आतंकी गतिविधियों को संगठनों का विस्तार करना चाहता है अजाम दे सकते हैं। और आतंकी हमले करवाना चाहता है। इस समय बाँगलादेश की स्थिति बाँगलादेश में एक मजबूत बेस और काफी संवर्द्धनशील है। भौजूदा प्रशासन अंतरिम सरकार की मदद से ये संगठन कानून और व्यवस्था को सुधारने पर

जिहादी मूवैंट को प्रोत्साहन दे रहा है और इससे भारत की आंतरिक सुरक्षा को खतरा हो सकता है।

पाकिस्तान-बाँगलादेश में एक अंतरिम दाका आ अगले माह तक ढाका आ सकते हैं। पाकिस्तान-बाँगलादेश में जिहादी मूवैंट को प्रोत्साहन दे रहा है और इससे भारत की आंतरिक सुरक्षा को खतरा हो सकता है।

पाकिस्तान भारत में आतंकी भारत में आतंकी गतिविधियों को संगठनों का विस्तार करना चाहता है अजाम दे सकते हैं। और आतंकी हमले करवाना चाहता है। इस समय बाँगलादेश की स्थिति बाँगलादेश में एक मजबूत बेस और काफी संवर्द्धनशील है। भौजूदा प्रशासन अंतरिम सरकार की मदद से ये संगठन कानून और व्यवस्था को सुधारने पर

जिहादी मूवैंट को प्रोत्साहन दे रहा है और इससे भारत की आंतरिक सुरक्षा को खतरा हो सकता है।

पाकिस्तान-बाँगलादेश में एक अंतरिम दाका आ अगले माह तक ढाका आ सकते हैं। पाकिस्तान-बाँगलादेश में जिहादी मूवैंट को प्रोत्साहन दे रहा है और इससे भारत की आंतरिक सुरक्षा को खतरा हो सकता है।

पाकिस्तान भारत में आतंकी भारत में आतंकी गतिविधियों को संगठनों का विस्तार करना चाहता है अजाम दे सकते हैं। और आतंकी हमले करवाना चाहता है। इस समय बाँगलादेश की स्थिति बाँगलादेश में एक मजबूत बेस और काफी संवर्द्धनशील है। भौजूदा प्रशासन अंतरिम सरकार की मदद से ये संगठन कानून और व्यवस्था को सुधारने पर

जिहादी मूवैंट को प्रोत्साहन दे रहा है और इससे भारत की आंतरिक सुरक्षा को खतरा हो सकता है।

पाकिस्तान-बाँगलादेश में एक अंतरिम दाका आ अगले माह तक ढाका आ सकते हैं। पाकिस्तान-बाँगलादेश में जिहादी मूवैंट को प्रोत्साहन दे रहा है और इससे भारत की आंतरिक सुरक्षा को खतरा हो सकता है।

पाकिस्तान भारत में आतंकी भारत में आतंकी गतिविधियों को संगठनों का विस्तार करना चाहता है अजाम दे सकते हैं। और आतंकी हमले करवाना चाहता है। इस समय बाँगलादेश की स्थिति बाँगलादेश में एक मजबूत बेस और काफी संवर्द्धनशील है। भौजूदा प्रशासन अंतरिम सरकार की मदद से ये संगठन कानून और व्यवस्था को सुधारने पर

जिहादी मूवैंट को प्रोत्साहन दे रहा है और इससे भारत की आंतरिक सुरक्षा को खतरा हो सकता है।

पाकिस्तान-बाँगलादेश में एक अंतरिम दाका आ अगले माह तक ढाका आ सकते हैं। पाकिस्तान-बाँगलादेश में जिहादी मूवैंट को प्रोत्साहन दे रहा है और इससे भारत की आंतरिक सुरक्षा को खतरा हो सकता है।

पाकिस्तान भारत में आतंकी भारत में आतंकी गतिविधियों को संगठनों का विस्तार करना चाहता है अजाम दे सकते हैं। और आतंकी हमले करवाना चाहता है। इस समय बाँगलादेश की स्थिति बाँगलादेश में एक मजबूत बेस और काफी संवर्द्धनशील है। भौजूदा प्रशासन अंतरिम सरकार की मदद से ये संगठन कानून और व्यवस्था को सुधारने पर

जिहादी मूवैंट को प्रोत्साहन दे रहा है और इससे भारत की आंतरिक सुरक्षा को खतरा हो सकता है।

पाकिस्तान-बाँगलादेश में एक अंतरिम दाका आ अगले माह तक ढाका आ सकते हैं। पाकिस्तान-बाँगलादेश में जिहादी मूवैंट को प्रोत्साहन दे रहा है और इससे भारत की आंतरिक सुरक्षा को खतरा हो सकता है।

पाकिस्तान भारत में आतंकी भारत में आतंकी गतिविधियों को संगठनों का विस्तार करना चाहता है अजाम दे सकते हैं। और आतंकी हमले करवाना चाहता है। इस समय बाँगलादेश की स्थिति बाँगलादेश में एक मजबूत बेस और काफी संवर्द्धनशील है। भौजूदा प्रशासन अंतरिम सरकार की मदद से ये संगठन कानून और व्यवस्था को सुधारने पर

जिहादी मूवैंट को प्रोत्साहन दे रहा है और इससे भारत की आंतरिक सुरक्षा को खतरा हो सकता है।

पाकिस्तान-बाँगलादेश में एक अंतरिम दाका आ अगले माह तक ढाका आ सकते हैं। पाकिस्तान-बाँगलादेश में जिहादी मूवैंट को प्रोत्साहन दे रहा है और इससे भारत की आंतरिक सुरक्षा को खतरा हो सकता है।

पाकिस्तान भारत में आतंकी भारत में आतंकी गतिविधियों को संगठनों का विस्तार करना चाहता है अजाम दे सकते हैं। और आतंकी हमले करवाना चाहता है। इस समय बाँगलादेश की स्थिति बाँगलादेश में एक मजबूत बेस और काफी संवर्द्धनशील है। भौजूदा प्रशासन अंतरिम सरकार की मदद से ये संगठन कानून और व्यवस्था को सुधारने पर

जिहादी मूवैंट को प्रोत्साहन दे रहा है और इससे भारत की आंतरिक सुरक्षा को खतरा हो सकता है।

पाकिस्तान-बाँगलादेश में एक अंतरिम दाका आ अगले माह तक ढाका आ सकते हैं। पाक

#WORK EVOLUTION

How to Re-motivate yourself at Work in 2025

If you are entering the New Year with the same old sense of blah, here's how to shift your outlook and find your lost motivation.



It's a new year, but work feels like the same old one. You want to be excited, but there's just not that much to be pumped about, you're not in line for a big promotion or raise. And there's not some innovative new project on the horizon. So, what do you do to re-motivate yourself in 2025? Here are some techniques that may help you to recommit to your job.

Be grateful for what's good

Sometimes you can become so fixated on what's wrong with your job that you forget about what's right. Try to think through any of the things that make you happy. Maybe, it's that you get to work from home a day a week or that you like your coworkers or that there's free coffee in the breakroom.

Lock in your schedule

Maybe you can't change much about your job scope, but you could up-level your time management so that your schedule works optimally for you. If you're working longer hours than you prefer, that could look like practicing planning, prioritizing and cutting back on distractions to log off on time and not have to get back on later at night. If your hours are already good, see if you can be even more efficient to create space for what's important to you, like working out at lunch or leading training to make it to your son's soccer game.

Having a personal incentive to up-level your productivity can gamify better time management and make work seem less onerous.

Ask for what you want

Sometimes some small shifts in your work could make a big difference in how motivated you feel to perform. Think Examples

- **Mentorship:** Ask if you can have some consistent one-on-one meetings with your boss or another leader, who are primarily focused on your professional development, instead of just covering task completion.
- **Development Road Map:** See if you can have a discussion with your manager about a personal road map for your growth. Where could you be in one year, three years, five years? What experience

would you need to develop to hit those goals?

- **Flexibility:** Maybe, you want to leave early one day a week to attend a class or pick your kids up from school. There may be room to ask for those accommodations, particularly if you have a clear plan of how to make up the time.

Don't dismiss the upcoming year before it's even started. With the right mindset, you can create a motivating job situation in 2025.



A Tectonic Shift

HTS is a US designated terrorist group with little popularity in its home territory of Idlib. Thus far, its leader, Abu Mohammed al-Jolani has been careful to take a conciliatory stance, not just with Syria's many minorities but also with former regime officials. The question of whether this tone will remain and whether other insurgent groups and opposition factions will follow his lead is another question.

Maj Gen Jagat Singh VSM (RETD)

tions relief. Yet, all that changed in a matter of days with a rare momentum of events. It is hard to overstate how incredible the collapse has been, given the history of the war in Syria. The stunning collapse of the 53-year Al-Assad family rule has been described as a historic moment, nearly 14 years after Syrians rose in peaceful protests against a government that met them with violence. The situation in Syria has now dramatically shifted, radically altering the prevailing status quo.

The Chronology of Events

On 08 December, the Islamist rebels of the Hayat Tahrir al-Sham, the Syrian Liberation Group, or HTS took control of Idlib, along with most of Russia announced that Assad had taken refuge in Moscow. On 09 December, HTS' leader Abu Mohammed al-Jolani met with Prime Minister Mohammad Ghazi al-Jalali to coordinate the transfer of power. The entire affair had taken less than two weeks, with little bloodshed.

HTS is an alliance led by Al-Qaeda's former Syria Branch and has faced accusations of human rights abuses including torturing detainees. The group is fighting alongside other factions, with units under a joint command. The regime had lost control of parts of the country in the civil war. But in recent years, Syrian President Bashar al-Assad, whose government had been sanctioned and sidelined from regional and international forums since 2011, had regained some of its standing, as the Arab League reinstated Syria and there was talk of sanc-

tions against him from Iran and blocking Hezbollah arms shipments, according to multiple sources who spoke to Reuters.

But the fall of Assad also shows how interconnected, and in unpredictable ways, the region's various conflicts are, and the thinness of the membrane of normality that covers them. The Palestinian-Israeli conflict reached this fate. The sudden re-erection of the Palestinian-Israeli conflict with Hamas's 07 October attack led Israel to war. Gaza and Lebanon, the Houthi conflict, and the Red Sea and a volley of attacks between Israel, Iran and Syria. Middle East's protracted conflicts had all come to the fore.

Though questions are being asked about how the HTS will govern the country and manage various groups competing for influence, but the fact is that the region has been transformed in more ways than one.

The Syrian war saw Russian intervention to prop up the Assad regime and expand its own military influence. For the first time, since the end of the Cold War, Russia was engaging in a major conflict outside of its 'near abroad.' Russia has also cherished its access to its only warm-water port in Tartus on Syria's Mediterranean coast as well as its control over the Hmimim airbase near Latakia, in Western Syria.

Since the summer of 2024, HTS had evolved from its status as the Syrian branch of Al-Qaeda into an Islamist group that abjured transnational jihadism, centering its fight squarely on the Assad regime. Biding its time, it had made alliances with other groups, moderated its message, gained

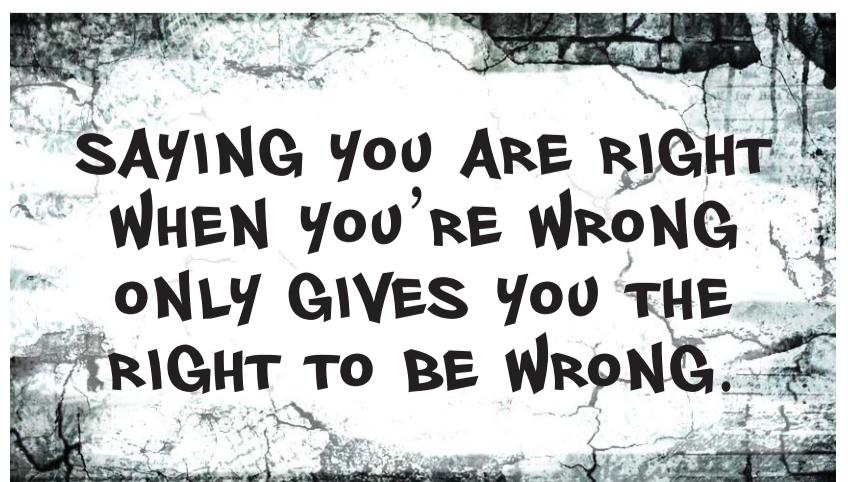
the destruction of much of the group's missile arsenal, the erosion of Iranian power and influence due to the degradation of Hezbollah, a breakdown in talks between Ankara and Damascus over reforms to the Assad government, Syria's underpaid and demoralized Army, and Russia's withdrawal from the war in Ukraine.

On 30 November, HTS took Syria's second city, Aleppo, in a single day and swept Southeastern to Damascus. As they did, they were supported by rebellions against regime rule in Sweida and Daraa in the South and Deir Ezzour to the East. On 05 December, they captured Hama, Syria's fourth largest city. Two days later, they took Homs, the third largest city which lies on the road linking Damascus to the regime's Alawite heartland in the mountains looking over the Mediterranean coast. The rebels' extraordinary momentum combined with the government's drastically eroded base of support was far too great for the Assad regime to withstand.

The Syrian war saw Russian intervention to prop up the Assad regime and expand its own military influence. For the first time, since the end of the Cold War, Russia was engaging in a major conflict outside of its 'near abroad.' Russia has also cherished its access to its only warm-water port in Tartus on Syria's Mediterranean coast as well as its control over the Hmimim airbase near Latakia, in Western Syria.

Since the summer of 2024, HTS had evolved from its status as the Syrian branch of Al-Qaeda into an Islamist group that abjured transnational jihadism, centering its fight squarely on the Assad regime. Biding its time, it had made alliances with other groups, moderated its message, gained

THE WALL



BABY BLUES



Dry January

Alcohol use has been part of different cultures and societies for thousands of years. While many people find that alcohol is an enjoyable part of their lives, it can have a tendency to create some difficulties and even throw their health out of balance. Some of the things people want to avoid may include the calories from alcohol that can create weight gain, as well as the cost involved with drinking alcohol. Taking the month of January to reset and rebuild new, healthy habits is what Dry January is all about.

A

protection from Turkey, and established a civilian government in its area of control in Idlib, even as it ruled with an iron fist. During those years, the rebels never lost sight of their overarching goal, to depose Assad. Then, in early November, negotiations between Damascus and Ankara over creating conditions that would allow Syrian refugees in Turkey to return home safely, which has become a driving issue for the fall, sparked fears of Assad's lead and another question: As more Syrians return to the country, including various opposition leaders, there will be inevitable tensions. Armed groups within Syria and the exiled opposition may struggle for power. For the moment, HTS appears to be pursuing an inclusive model of governance at the local level, bringing in minorities and those who never lived in opposition-controlled areas.

Among the regional countries, Turkey has more influence over the future course of events in Syria, given its significant links with some of the rebel groups in control of certain areas in the country.

In the end, hardly any Syrian proved willing to sacrifice any more for this regime. The Syrian Armed Forces also did not put up more than token resistance for the most part melted away.

On 06 December, Russia recalled its troops and diplomats. The fall of the Assad constitutes a major blow to Russia's foreign policy and prestige. Not least among the setbacks, the rebels are possibly beginning to face the loss of its only overseas naval base, located in the port of Tartus, which has strategic implications. It will not just undermine its influence in the Mediterranean and the Middle East, but will also impact its military power projection in the region.

With dwindling options, Iran also withdrew its militias, recognizing that fighting for Assad would be futile. In the East, Kurdish-dominated Syrian Democratic Forces (SDF) and Arab-led military councils struck deals with regime forces to seize regime-controlled areas of Deir Ezzor and, most significantly, the Al-Bukamal crossing with Iraq, cutting off the regime's supply lines from Iran and Iraq. As the rebels approached Damascus, remaining Russian, Iranian and regime forces also withdrew from their positions throughout the Northeast.

To secure a stable and unified country, regional and international support will be needed to establish a civilian government, encourage reconciliation, and start rebuilding the country.

The world has previously witnessed the fall of Arab regimes in Egypt, Tunisia, Libya and Iraq but the stability, governance and development, that was expected in most of these countries post-revolution, has not been realized.

At present, the HTS nature and intentions regarding maintaining a secular country can also not be taken at face value. The political alignment of HTS, and whether it has renounced the ideology of its AQ affiliated roots is the immediate challenge in an already uncomfortably complex outlook.

Along with the legacy of years of international sanctions and economic mismanagement, the prospect of a new civil war, and yet further instability across the region, cannot be discounted with Syria being a foothold for extremist groups.

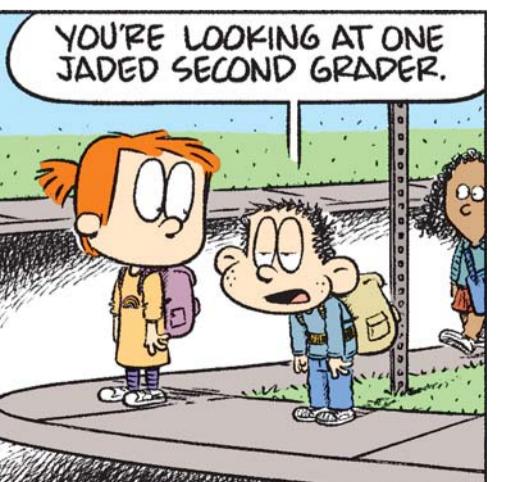
While the prevailing mood may be celebratory, but unfortunately, the deserts are full of mirages and the future is unwritten. Hence, an inclusive, secular, democratic Syria with good governance may still be elusive.

Israel, taking advantage of the possible changes in the region, attacked Syrian targets and seized control of a demilitarized buffer zone created as part of the cease fire in 1974. It has captured Mount Hermon and attacked Syrian Naval assets. In other words, it is doing all it can to take advantage of the flux.

At the same time, Erdogan was losing patience with Syria's refusal to compromise and reconcile with Turkey, and even Russian President Vladimir Putin, Assad's close ally, was frustrated by the regime's unwillingness to find some measure of accommodation with the opposition.

Meanwhile, HTS had evolved from its status as the Syrian branch of Al-Qaeda into an Islamist group that abjured transnational jihadism, centering its fight squarely on the Assad regime. Biding its time, it had made alliances with other groups, moderated its message, gained

By Rick Kirkman & Jerry Scott



ZITS



#FACT CHECK

Understanding Hangovers and Tips for Prevention

The best way to avoid hangovers is, of course, to avoid drinking too much.



Other hangover remedies: Do they help?

There is no shortage of old-school tips and tricks that claim to help cure a hangover. What should you avoid and what might help?

MYTH: Coffee helps a hangover.

A cup of coffee might sound like the perfect fix, but does coffee help with hangovers? Coffee is a stimulant that can give you a quick energy boost. However, it can also dehydrate you more, which may make your symptoms worse.

Caffeine is a significant irritant to the nervous system. In addition to making people more irritable, caffeine can increase feelings of anxiety. It can also cause an abnormal heart rate and high blood pressure.

FACT: Advil can reduce symptoms.

Aspirin and NSAIDs like ibuprofen are best for hangovers, but these should be used sparingly as they can cause stomach ulcers. Acetaminophen is safe to take as long as it is not combined with alcohol. Always consider antacids to help with挂水.

MYTH: Caffeine before bed can prevent a hangover.

Some people suggest drinking caffeine before bed after a night of drinking to avoid a hangover. But coffee can interfere with your sleep, which might make your hangover worse the next day. Plus, the dehydration from both alcohol and caffeine is a double whammy.

FACT: Liquid IV helps you replenish.

Liquid IV and other sports drinks are designed to boost hydration.

Like a hangover IV drip, they can help with dehydration, which is one of the primary causes of hangover symptoms. It's not a miracle cure, but it might help you feel a little better fast.

MYTH: Trying the 'hair of the dog' method: drinking more alcohol.

Although it may temporarily make you feel better, the hair of the dog method does not help a hangover. Drinking more alcohol only increases dehydration and toxins, and will make you feel worse later.

FACT: The colour of the alcohol matters.

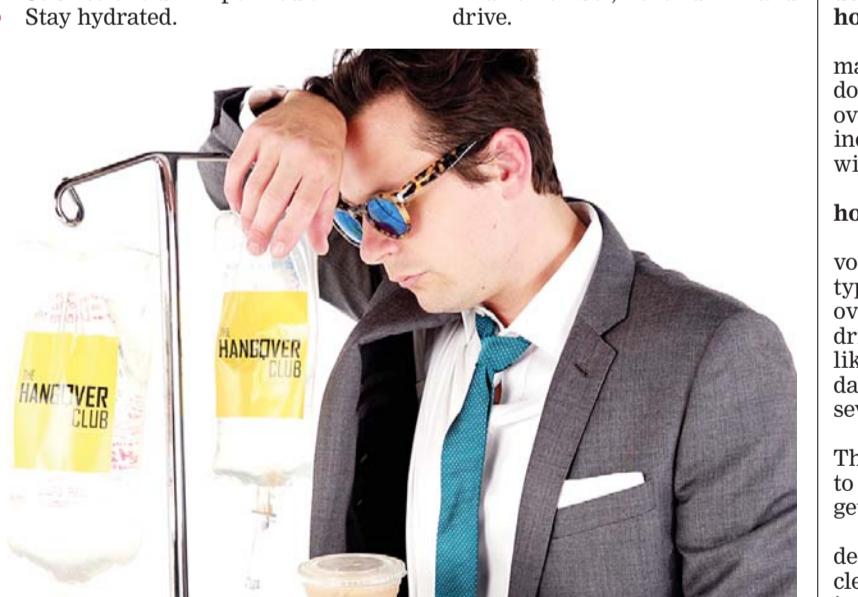
Lighter-coloured drinks like vodka, gin, light beer, and white wine typically result in less severe hangover symptoms. Darker-coloured drinks with high levels of congeners, like bourbon, scotch, tequila, brandy, dark beers, and red wine, cause more severe symptoms.

The bottom line is don't overdo it. The best way to prevent a hangover is to pace yourself or avoid alcohol altogether.

Alcohol impairs your attention, decision-making processes, and muscle coordination. You might engage in risky behaviour that you wouldn't ordinarily do.

The best way to prevent a hangover is prevention! Follow these tips to wake up feeling better the next morning!

- Don't drink on an empty stomach.
- Choose clear alcohols.
- Get a good night's sleep.
- Stick to one drink per hour.
- Stay hydrated.



By Jerry Scott & Jim Borgman



