







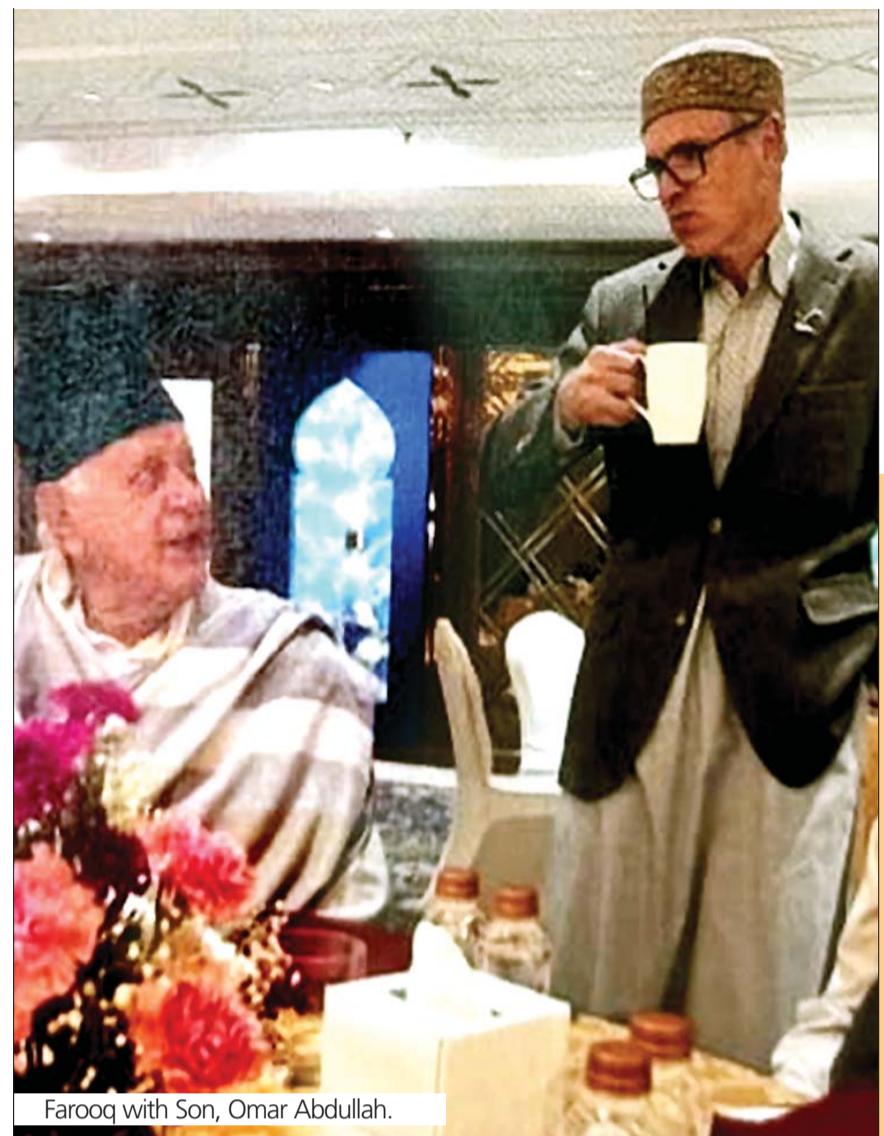
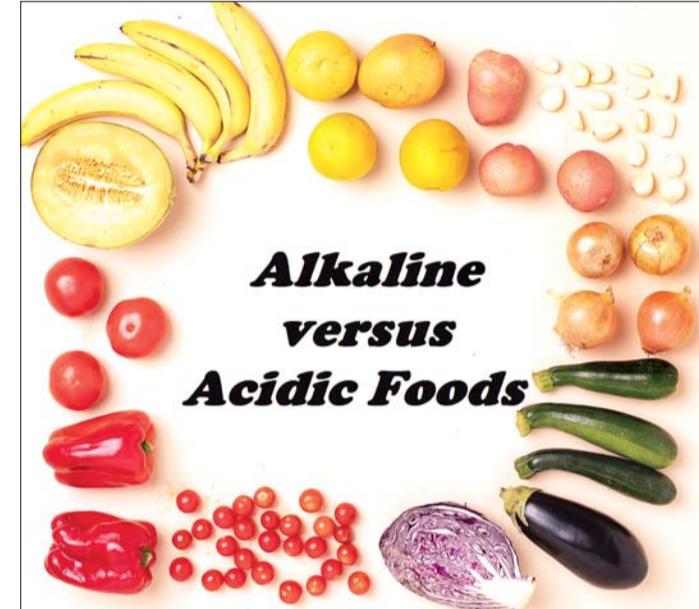




## #FOOD-TALK

## The Summer Diet Showdown Between Acidic and Alkaline Foods

Choosing the right foods to stay cool, hydrated and energized during hot weather!



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

"How can you talk peace with a guy who has come to kill you?" Toba Mir talking to "Farooq follows" was the principle that Dulat, as an intelligence officer, lived by in Srinagar. Recently, Dulat fondly recalled Doctor Sahib, and he shared this trait. They both believed far more in the power of dialogue than in the zap of a bullet. They both liked that model and the optimism that lay behind it.

Both never believed in closing doors, especially if they are doors of conversation. "You can only move forward by just talking to someone."

In December 1990, Dulat was put in charge of IB's Kashmir Operation Group, known jocularly as the K-Group. While working on Kashmir, Dulat too became confirmed in his observation that,

Summer brings what the body needs in summer. Foods like spinach, bananas, avocados, sweet potatoes, and green leafy vegetables are not only good for the gut but also help maintain electrolyte balance, which is often disturbed due to sweating. Many traditional Indian summer staples, like chaach (buttermilk), mint chutneys, and lime water, also align with alkaline food principles.

**What About Acidic Foods?**

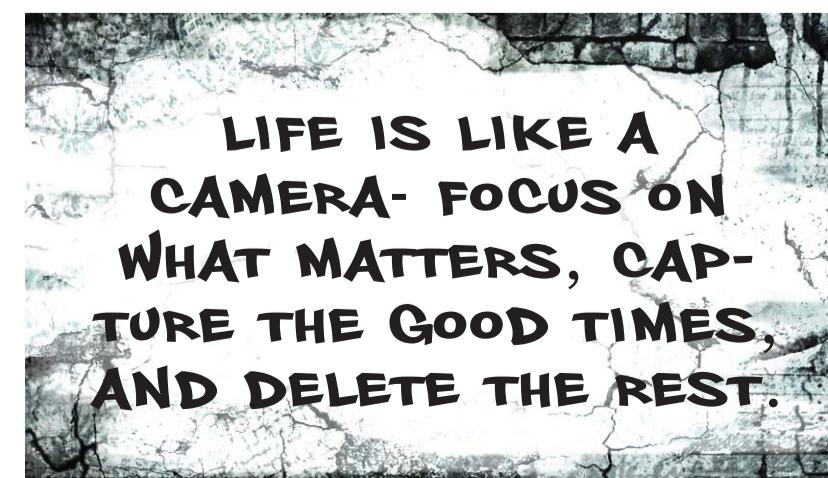
Acidic foods aren't 'bad' per se, but excess consumption, especially in summer, can leave the body feeling sluggish, bloated, or dehydrated. Heavy meats, fried snacks, and sugary sodas tend to increase internal heat and acidity, making us more vulnerable to heat exhaustion or indigestion.

That said, not all acidic foods are villains. Citrus fruits like oranges and lemons are acidic outside the body but have an alkalinizing effect after digestion. Moderation, as always, is key.

### Finding a Summer-Friendly Balance

Instead of obsessing over every food's pH score, the best approach is to tune into how your body feels. A diet rich in seasonal fruits, water-dense vegetables, light grains like millets, herbal teas, and cooling spices like fennel and cumin works wonders in summer. Ayurveda, too, recommends a 'pitta-balancing' diet during hot months, emphasising bitter, sweet, and astringent tastes over sour, salty, or spicy foods.

### THE WALL



### BABY BLUES



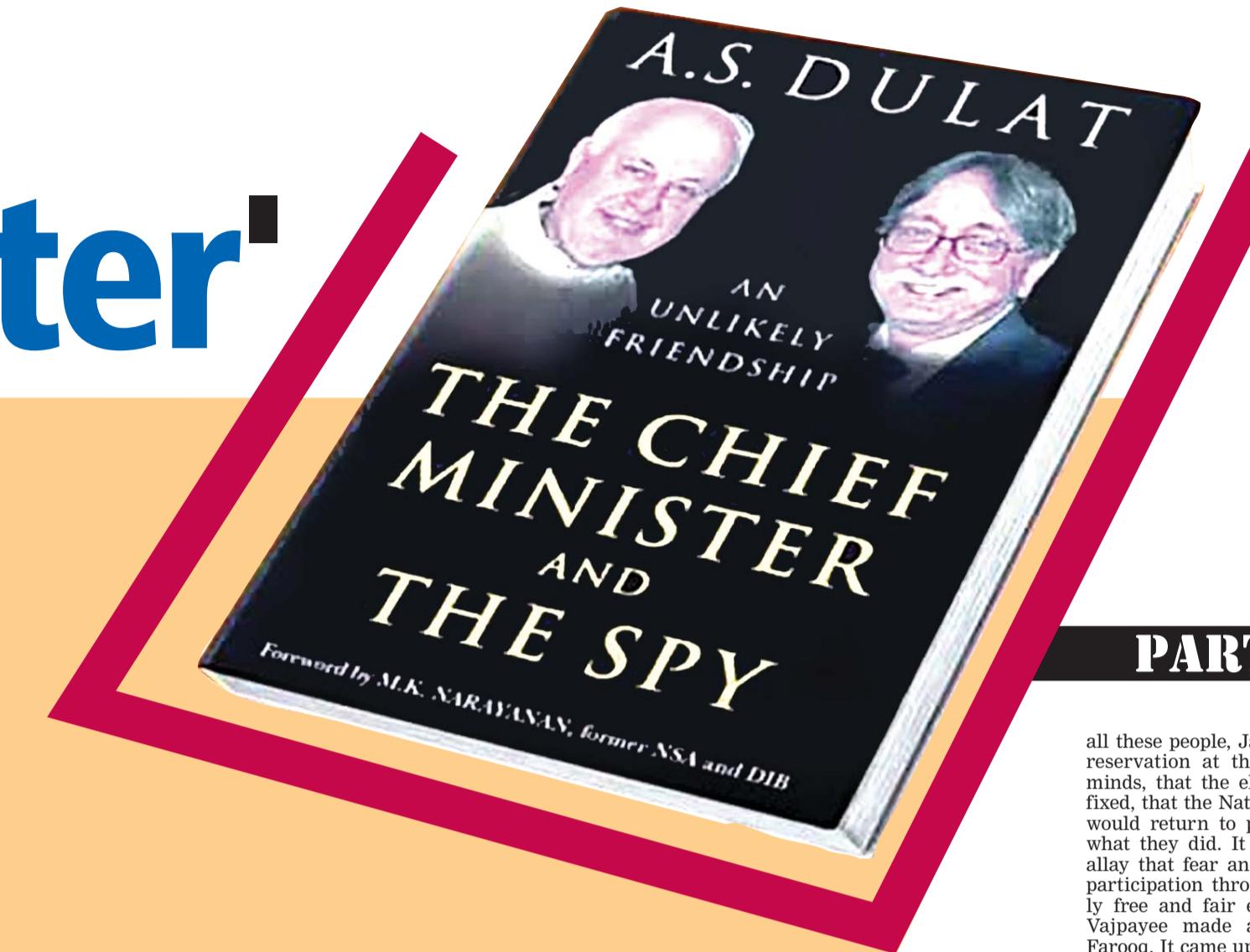
Rick Kirkman & Jerry Scott

### ZITS



### World Fair Trade Day: Championing Ethical Commerce

Observed annually on the second Saturday of May, World Fair Trade Day, falling on May 10, 2025, celebrates the global movement advocating for equitable trade practices. Established in 2004 by the World Fair Trade Organization (WFTO), the day highlights the importance of fair wages, safe working conditions, and sustainable livelihoods for producers worldwide. This year's theme, 'Be the Voice of the #BusinessRevolution,' calls upon consumers, businesses, and policymakers to support trade systems that prioritize people and the planet over profit. Celebrate by attending local events, supporting Fair Trade artisans, or sharing the movement's message to inspire collective action.



### PART:4

all these people, Jamat et al, had a reservation at the back of their minds. That the election would be fixed, that the National Conference would return to power no matter what they did. It was in order to allay that fear and attract greater participation through transparently free and fair election that the Vajpayee made a suggestion to Farooq. It came up during the time Farooq was promised vice presidency. In those days, Farooq and Brijesh talked freely as 'Doctor Sahib.' Brijesh said, 'Sirji, this time we want election to be free and fair; Omar to chief minister Banega hi.'

For the brief moment, Farooq believed that he might actually be made vice president of India.

But it was an illusion. So, Farooq finally asked Dulat point blank, 'What are Delhi's plans. Do you believe the guys will make me vice president?'

'It's a good idea. Pursue it.'

'I don't believe it's that why I am asking you.'

'What do you believe?'

'Sirji, you have spoken to the home minister about this, haven't you?'

'You have spoken to the prime minister about this.'

'Yes.'

'If both have given you their word, then you will be the next vice president.' Dulat later said.

'But I don't trust Delhi.'

The moment A.P.J. Abdul Kalam was sworn in, Farooq's fears were confirmed. The president and the vice president both could not be from minority communities.

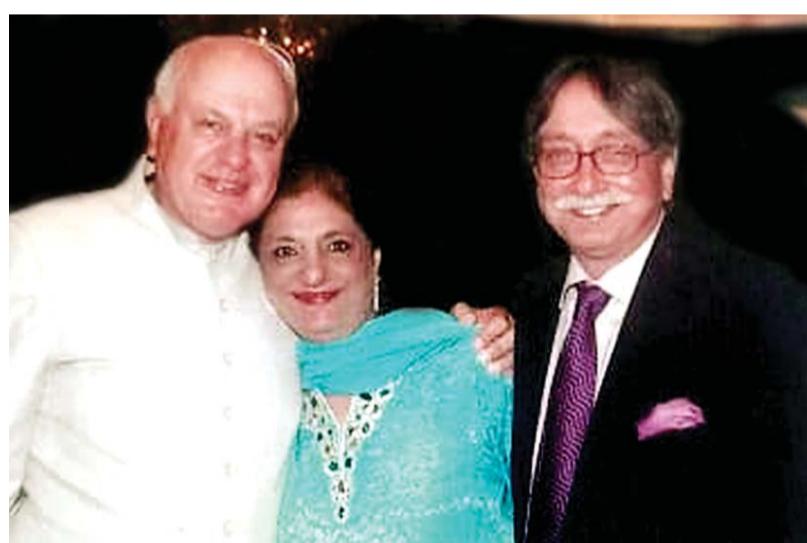
He was proven right.

The result? Farooq had to be ditched.

To be continued...

rajeshsharma1049@gmail.com

### #A.S. DULAT



The Intelligence Bureau (IB) centenary celebrations in Srinagar, 15-17 October, 1988. Director of the Intelligence Bureau (DIB), M.K. Narayanan, presents a memento to Chief Minister (CM) Farooq Abdullah in the presence of Jagmohan.

Farooq with Paran and Dulat at one of many parties.

As Shekhar Gupta described, Farooq was full of 'beans and butter.'

Gujral was to be the prime mover on the advocacy of India's cause but Gujral shook his head at the end and told Farooq, "Aap baat karo." (You talk.)

At a time when India and

Pakistan's diplomatic volleying was at its hottest these in the marble halls of the United Nations. Farooq relied upon his wit and presence of mind. As the discussions were ongoing, he nonchalantly told them, "We will sort out this problem soon. Then, you come down to Srinagar for a round of golf. The view is beautiful." A delegate would recall that he offset his sangfroid by challenging his opponents to 'speak Kashmiri' with him, to prove their Kashmiriyat.

"Not many politicians today have that kind of aplomb," comments Dulat on the episode.

1996, after years of president rule, elections were held in Kashmir, and Farooq's party swept the polls. Farooq became the chief minister. In 2001, Dulat was into P.M.O after retirement as a special advisor on Kashmir, partly to facilitate Farooq to Delhi for 2002 election. Dulat asked on the first day of joining that what he was supposed

to do. "Anything you like," Brajesh said. "But we want you to focus on Kashmir," said Brajesh Misra, secretary in charge of P.M.O and also Vajpayee's right-hand man. A few days later, Brajesh Misra and Dulat had a longer chat and Dulat asked, "Okay, what in Kashmir?" "Elections are coming up next year," he said. "We want as much participation as possible, as many people you can get in. Try and get these separatists." Vajpayee and Brajesh Misra had asked Dulat with complete, free and fair assembly election, if possible with the participation of separatists.

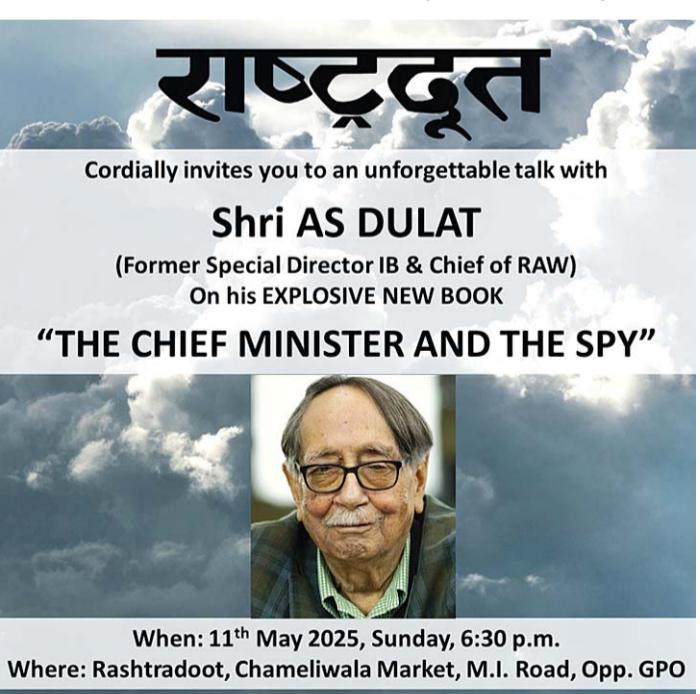
Getting them into electoral process was another matter, because they were so tightly controlled by Pakistan. At this time, Dulat suggested to Brajesh that P.M. Vajpayee begin talking to Omar; then a junior minister of commerce, along on his foreign trips. "He looks good, speaks English and he is a Kashmiri," said Dulat. "It gives him good exposure and it also sends a positive signal." Brajesh was agree-

dable and on the next trip, he went again. And again. Vajpayee was impressed with what he saw. At that point, the prime minister became more of a father figure to Omar than his own father. Omar was now Delhi's choice. At a meeting with the prime minister, Dulat mentioned the possibility of Farooq becoming vice president, Vajpayee, "Woh accha idea accha hai. Uske pursue karao."

"It's a good idea. Pursue it."

The offer of vice-presidency was also made at Dulat's residence, by Brajesh Misra, later reaffirmed according to Farooq, and with minister L.K. Advani, and of course, the prime minister himself. Farooq was elated. His life's ambition had been to one day become the president of India, and this was to be a penultimate step to that goal. But actually, everything was set and secure differently from Delhi, to get Farooq out of the game, though pretty quickly, he understood what was happening.

Farooq's theory was that Omar would be minister in his government for a year or two as an apprentice of sorts, and then take over as chief minister, for rest of the term, at which point Farooq would withdraw. But Brijesh, on the other hand, was very clear about going ahead with the switch to get Farooq out of Kashmir.



When: 11th May 2025, Sunday, 6:30 p.m.

Where: Rashtrapati, Chameliwala Market, M.I. Road, Opp. GPO

By Jerry Scott & Jim Borgman



## संक्षिप्त

न्यायिक  
अधिकारियों का  
परिचय सम्मेलन

मालपुरा। शुक्रवार को मालपुरा नवीन न्यायालय भवन में नवीन न्यायिक अधिकारियों व अधिकारियों का परिचय सम्मेलन आयोजित किया गया। बार अध्यक्ष राजेन्द्र प्रसाद रहियो ने नवीन बार का अधिकारीय परिचय किया। इस दौरान भारत माता की जय एवं शहीद जितेन्द्र सिंह तंबर जिन्दाबाद रहे के गणभैदी में मधुर सवार्णीयों की सूची फराहियों को सुमात्रा व उत्तरित न्याय मिलता है। इस दौरान अपर जिला एवं सैनिक न्यायाधीश स्नेहा जाखड़ व अतिरिक्त मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट पाल गौतम, सिविल न्यायाधीश धर्मेन्द्र शर्मा, अधिकारीय संघ के पदाधिकारी भगवन गुरुज, विरेन्द्र शर्मा आदि मौजूद रहे।

गौरव फौजदार का  
किया सम्मान

भरतपुर। अखिल राजस्थान राज्य कर्मचारी संयुक्त महासंघ के नदर्व ब्लॉक महामंडी गोला फौजदार एवं उनके नाम पर मन्त्री फौजदार अस्सरेट प्रोफेसर बनने पर मन्त्री कर्मचारी संयुक्त महासंघ के पदाधिकारीयों द्वारा सफाया पहनकार व मालार्वाण कर सम्मानित किया गया। महामंडी के जिला अध्यक्ष राजेन्द्र प्रसाद ने उन्हें बधाया देने हुए कहा कि गौरव फौजदार दंपति हमरे नवजागरों के लिए प्रेरणा खोत है। आप दोनों ने अथक परिश्रम कर अस्सरेट प्रोफेसर पद हासिल कर समाज को गौरवनित किया है। गौरव फौजदार पुत्र लालाराम निवासी करीयों पर्सनल नदर्व एवं न्यायाधीश स्नेहा गोला फौजदार दंपति का शादी के बाद आरपीएसी कॉलेज शिक्षा में अस्सरेट प्रोफेसर के पद पर चयन हुआ है।

12 लाख 83 हजार  
रुपये का जुर्माना

टोक। जिले में शुद्ध आहार मिलावट पर बार अभियान के तहत अपीलित अधिकारी डॉ शैलेन्द्र सिंह चौधरी के नेतृत्व में खाद्य सुक्षम औषधि नियन्त्रण विभाग के खाद्य सुक्षम अधिकारियों द्वारा वर्ष 2024-25 में एकसंस्कृत परिवर्तन के अन्तर्गत 23 नवंबर लोकर जाच हेतु प्रयोगशाला में विजययोग गया। जिसमें से 7 नमूने जाच में अनेसफ स्तर के एवं 86 नमूने सबस्ट्रेंड एवं मिस्राण्ड व कॉन्ट्रोवेन स्तर के पाये गये।

सैनिकों के पराक्रम के बल पर हम  
चैन की सांस ले पा रहे हैं : बाजौर

अलवर। सैनिक कल्याण सलाहकार समिति के अध्यक्ष प्रेम सिंह बाजौर ने शहीद स्मारक नवलपुरा मोरोडकलां में पहुंचकर शहीद जितेन्द्र सिंह तंबर की प्रतिमा का अनावरण किया। इस दौरान भारत माता की जय एवं शहीद जितेन्द्र सिंह तंबर जिन्दाबाद रहे के गणभैदी में लगाया।

बाजौर ने शहीद जितेन्द्र सिंह तंबर को नमन करते हुए उपस्थित जनसमूह को संसोचित करते हुए कहा कि जाबाज सैनिकों के पराक्रम के बल पर हम आज खुले आसमान में चेन की सांस ले पा रहे हैं। उन्होंने शहीदों का दर्जा तंबरों से ऊपर बातों पर हुए कहा कि शहीद पूरे देश की रक्षा के लिए अपने प्राण न्यौछार करता है।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि राज्य सरकार शहीद के पराक्रम के साथ कंधे सुधारे के अस्सरेट प्रोफेसर बनने पर मन्त्री फौजदार का अस्सरेट प्रोफेसर के लिए जिला दूसरी खोली आया। आप दोनों ने अथक परिश्रम कर समाज को गौरव फौजदार दंपति हमरे नवजागरों के लिए प्रेरणा खोत है। आप दोनों ने अथक परिश्रम कर अस्सरेट प्रोफेसर पद हासिल कर समाज को गौरवनित किया है। गौरव फौजदार पुत्र लालाराम निवासी करीयों पर्सनल नदर्व एवं न्यायाधीश स्नेहा गोला फौजदार दंपति का शादी का शादी के बाद आरपीएसी कॉलेज शिक्षा में अस्सरेट प्रोफेसर के पद पर चयन



सैनिक कल्याण समिति के अध्यक्ष प्रेम सिंह बाजौर व अन्य अतिथियों ने शहीद जितेन्द्र सिंह तंबर की प्रतिमा का अनावरण किया।

की प्रतिमा युवाओं को राष्ट्रसेवा की देश के लिए दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं। उन्होंने कहा कि जाबाज सैनिकों के पराक्रम के बल पर हम आज खुले आसमान में चेन की सांस ले पा रहे हैं। उन्होंने शहीदों का दर्जा तंबरों से ऊपर बातों पर हुए कहा कि शहीद पूरे देश की रक्षा के लिए अपने प्राण न्यौछार करता है।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

राजगढ़-लक्ष्मणगढ़ विधायक मांगलीलाल मीणा ने कहा कि शहीद जितेन्द्र सिंह तंबर की देश के पूर्व चैयरमेन श्री ब्राह्मण मीणा ने शहीद को नमन कर बताया कि देश की वर्तमान परिस्थितियों के बावजूद देश सेवा देता रहा। उन्होंने अभावों के बावजूद देश की वर्तमान परिस्थितियों के बावजूद देश सेवा देता रहा। उन्होंने जिले के विधायिक स्थानों से आप हुए शहीदों की विधायिकों का साल शिवालाल किया। इस दौरान पूर्व प्रधान शिवालाल के लिए एक विधायिक कर्मचारी ने शहीदों की विधायिक कर्मचारी का अनावरण किया।

एकजुट होकर सेना के साथ खड़ा है और नायक द्वारे वाले दुश्मन के द्वाट खट्टे कर रहा है।

सरस डेवरी के पूर्व चैयरमेन श्री ब्राह्मण मीणा ने शहीद को नमन कर बताया कि देश की वर्तमान परिस्थितियों के बावजूद देश की वर्तमान परिस्थितियों के बावजूद देश सेवा देता रहा। उन्होंने जिले के विधायिक स्थानों से आप हुए शहीदों की विधायिकों का साल शिवालाल किया।

आकर नमन करेंगे। उन्होंने बताया कि भूपेन्द्र यादव ने शहीदों की मांग के अनुरूप ग्रामीणों की मांग के अन्यथायों में अतिथियों ने शहीद जितेन्द्र सिंह तंबर की माना श्रीमती सरोज देवी एवं परिजनों तथा जिले के विधायिक स्थानों से आप हुए शहीदों की विधायिकों का साल शिवालाल किया।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल पर दूशम को नाकों चेन चबाकर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि बर्तमान में जिस प्रकार सीमा पर तावन है उसमें तापां फौजदार के बल प





