

मंगलवार, 21 जनवरी, 2025 3

यु
वि
चा
र

सम्पूर्ण अहिंसा
अर्थात् संकल्प
द्वारा भी किसको
दुःख न देना

पहली 'महाकुंभ पुण्य क्षेत्र यात्रा' भारत गौरव, सिंकंदराबाद से रवाना

हैदराबाद, 20 जनवरी (स्वतंत्र वार्ता)। पहली महाकुंभ पुण्य क्षेत्र यात्रा को कवर करने वाली भारत गौरव की 27वीं यात्रा सोमवार का सिंकंदराबाद रेलवे स्टेशन से शुरू हुई। भारत की सांस्कृतिक विरासत और शानदार ऐतिहासिक स्थलों को प्रदर्शित करने के लिए भारतीय रेलवे द्वारा शुरू की गई थीम—'आधारित पर्यटक सर्किट भारत गौरव ट्रेन रेल यात्रियों के बीच काफी सफल रही है।

भारत गौरव ट्रेन को वरिष्ठ नामगिक तरफ चढ़ा, 77 वर्षीय यात्री ने आईआरसीटीसी को समृद्ध महाप्रबंधक पी. राज कुमार की उपस्थिति में सिंकंदराबाद रेलवे स्टेशन से हरी झड़ी दिखाकर रवाना। पहली महाकुंभ पुण्य क्षेत्र यात्रा, भारत गौरव ट्रेन प्रयागराज में प्रसिद्ध त्रिवेणी घोगिर, जनांवांव में बोडिंग और संगम, वाराणसी में काशी डी-बोर्डिंग की सुविधा है। विश्वनाथ मंदिर, काशी तेलंगाना में कार्मिपेट, वारंगल, विशालाक्षी और अन्वरपुण्य देवी, देवदाराबाद, दोनोंकाल, खम्मम अंयोध्या में राम जन्म भूमि, हनुमान गढ़ी के दर्शन करने का करवारी से 21 जनवरी तक 7 रातों/8 दिनों की महाकुंभ पुण्य क्षेत्र यात्रा भारत गौरव पर्यटक ट्रेन भी लाइलाएंगी। जिसका विवरण नीचे दिया गया है।



रातों/8 दिनों की अवधि में पूरी की जाती है। इसमें सभी यात्रा सुविधाएं (रेल और सड़क परिवहन दोनों सहित), आवास सुविधा, खानपान व्यवस्था (सुबह की चाया, नाशा, दोपहर का भोजन और रात का खाना — ऑन-बोर्ड और ऑफ-बोर्ड दोनों) शामिल हैं। ट्रेन में सुरक्षा (सभी कोचों में लग सीसीटीवी कैमरे सहित), सभी कोचों में सार्वजनिक धारणा सुविधा, यात्रा बीमा और सहायता के लिए पूरी यात्रा के द्वारा आईआरसीटीसी दूसरी मैनेजरों की यौनिटी। आईआरसीटीसी 15 जनवरी से 21 जनवरी तक दूसरी महाकुंभ पुण्य क्षेत्र यात्रा भारत गौरव पर्यटक ट्रेन भी लाइलाएंगी। जिसका विवरण नीचे दिया गया है।

प्रयागराज में प्रसिद्ध त्रिवेणी घोगिर, जनांवांव में बोडिंग और संगम, वाराणसी में काशी डी-बोर्डिंग की सुविधा है। विश्वनाथ मंदिर, काशी तेलंगाना में कार्मिपेट, वारंगल, विशालाक्षी और अन्वरपुण्य देवी, देवदाराबाद, दोनोंकाल, खम्मम अंयोध्या में राम जन्म भूमि, हनुमान गढ़ी के दर्शन करने का करवारी से 21 जनवरी तक 7 रातों/8 दिनों की महाकुंभ पुण्य क्षेत्र यात्रा भारत गौरव पर्यटक ट्रेन भी लाइलाएंगी। जिसका विवरण नीचे दिया गया है।

कल्याणकारी योजनाओं में 'कटौती' करने टिकट कालाबाजारी से निपटने में रेलवे सुरक्षा बल की भूमिका अहम : केटीआर



हैदराबाद, 20 जनवरी (स्वतंत्र वार्ता)। बीआरएस के कार्यकारी अध्यक्ष केंद्रीय रामाराव ने तेलंगाना की कांग्रेस सरकार पर एक साल के शासन में कई कल्याणकारी योजनाओं में कटौती करने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि कांग्रेस सरकार ने बीआरएस कांगड़ाकाल के दौरान लाए की एक कटौती योजनाओं को या तो कम कर दिया है या बंद कर दिया है, जिसका किसानों, महिलाओं, छात्रों और हाशिए पर पड़े समुदायों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है।

उन्होंने कहा कि कांग्रेस के शासन में तेलंगाना में लोगों को कल्याणकारी योजनाओं का लाभ न देने के लिए कटौती और कटौतोंके केंद्रीय योजनाओं की एक शृंखला सुचिकृत की है। इनमें क्रांति और भरोसा सहायता, सिंचाई परियोजनाएं, माताओं के लिए केंद्रीय और राज्यपाल के लिए वारांग विद्युतीय सहायता, शाहीदों के परिवर्तों के लिए योजनाएं और एसीएसी/एसटी परिवारों के लिए योजनाएं और नियंत्रण किसानों और एसीएसी/एसटी परिवारों के लिए लाभ के कार्यान्वयन की भी आसानी की उपयोग

बल की भूमिका अहम : जी.एम. ईश्वर राव

हैदराबाद, 20 जनवरी (स्वतंत्र वार्ता)। महानिरीक्षक (आईजी)-प्रधान मुख्य सुरक्षा अध्यक्ष (पीएसीएसी) आरपीएफ दक्षिण रेलवे जी.एम. ईश्वर राव ने कहा कि भारतीय रेलवे टिकट प्रणाली में टिकट कालाली और कालाबाजारी का लगातार मुद्दा एक बड़ी चुनौती का प्रतिनिधित्व करती है, खासकर पीक यात्रा अवधि के द्वारा यात्रियों के लिए टिकटों तक व्यापारिक विश्वासी और कालाबाजारी का लगातार मुद्दा एक बड़ी चुनौती का प्रतिनिधित्व करती है, खासकर



पीक यात्रा अवधि के लिए टिकटों तक व्यापारिक विश्वासी और कालाबाजारी का लगातार मुद्दा एक बड़ी चुनौती का प्रतिनिधित्व करती है, खासकर पीक यात्रा अवधि के लिए टिकटों तक व्यापारिक विश्वासी और कालाबाजारी का लगातार मुद्दा एक बड़ी चुनौती का प्रतिनिधित्व करती है, खासकर

निगरानी करती है। बल्कि बुकिंग

निगरानी कर

20,000 मे बिक रहीं दुल्हन!

रोहिंग्या शरणार्थी महिलाओं को अच्छे जीवन का लालच देकर जम्मू-कश्मीर में 'दुल्हन' के रूप में बेचा जा रहा है। दो दिन पहले कोलकाता में रेलवे पुलिस ने अब्दुल रहमान नाम के शख्स को दो बच्चियों के साथ गिरफ्तार किया है। वह इन बच्चियों को कश्मीर ले जाने की जुगत में लगा था। जम्मू कश्मीर में रोहिंग्या महिलाओं की भारी मांग है। 52 साल के एक आदमी की फैमिली लंबे टाइम से शादी के लिए लड़की ढूँढ़ने में लगी थी, लेकिन दुल्हन नहीं मिली। वह मानसिक रूप से कमज़ोर था। यहां तक कि वह खुद उठकर पानी भी नहीं पी सकता था। अचानक एक दिन मोहल्ले को पता चला कि उसकी शादी हो गई। बातें खुलीं तो निकला कि लड़की रोहिंग्या है। 20,000 में कोई उसे यहां बेच गया। जम्मू-कश्मीर में ऐसे ढेरों मामले देखने को मिल रहे हैं। कोलकाता में पकड़ा गाय अब्दुल रहमान बांग्लादेश का रोहिंग्या मुस्लिम है और कई साल से कश्मीर में मजदूरी करता है। उसके साथ करीब 12-12 साल की दो बच्चियां थीं, जिन्हें वो अपने साथ कश्मीर ले जा रहा था। आए दिन न जाने ऐसी कितनी ही रोहिंग्या लड़कियों को अवैध तरीके से जम्मू-कश्मीर समेत देश के कई राज्यों में लाकर जबरदस्ती 'दुल्हन' बना दिया जा रहा है। जम्मू कश्मीर में यह रैकेट लंबे समय से चल रहा है। पहले बांग्लादेश और अब म्यांमार से भी रोहिंग्या लड़कियों को यहां लाकर उनकी शादी उम्र से दोगुने शख्स से करा दी जाती है। यही नहीं दिव्यांग या मानसिक रूप से अक्षम लोग, जिनकी शादी जम्मू-कश्मीर में नहीं हो पाती है, वो भी इस अवैध तरीके से दुल्हन खरीद रहे हैं। जम्मू कश्मीर पुलिस के राडार पर ऐसे कई नेटवर्क हैं जिनकी पहचान कर ली गई हैं, जो एनजीओ की ओट में यह काम कर रहे थे। दिसंबर, 2024 तक 24 रोहिंग्या लड़कियां जम्मू में और 124 कश्मीर में 'दुल्हन' बन चुकी हैं। कई लड़कियां अच्छी लाइफ की तलाश में अपनी जिंदगी नरक बना चुकी हैं। बांग्लादेश और म्यांमार में रोहिंग्या बस्तियों में एनजीओ की आड़ में तस्कर लड़कियों की पहचान करते हैं। कम उम्र की लड़कियों पर इनकी नजर ज्यादा रहती है। मानव तस्करी में लगे लोग हर जगह फैले हैं। खासतौर से जहां रोहिंग्या मुसलमानों की बस्ती है। तस्कर लड़कियों को पश्चिम बंगाल, असम और त्रिपुरा

डोनाल्ड ट्रंप के शपथ के बाद क्या बदलेगा विश्व में?



अशाक माट्या

हो गया था, उन्होंने कहा कि यह सुनिश्चित करने में परीक्षण किया जाएगा कि संघर्ष की लपेटें बुझती रहें। यूक्रेन युद्ध पर ट्रम्प की सलाह अभी तक ज्ञात नहीं है कि रूसी राष्ट्रपति पुतिन किसकी बात सुनेंगे। यह असली सवाल है। पुतिन ने अतीत में ट्रम्प को पानी पिलाया है और ट्रम्प की पूर्व-राष्ट्रपति रूस यात्रा के दौरान पुतिन ने उन्हें क्या 'आपर्टिं' की थी। दूसरे, 2016 के राष्ट्रपति चुनाव में पुतिन का हस्तक्षेप भी सर्वावधित है। तो सवाल यह है कि वह ट्रम्प के लिए कितनी भीख मांगेंगे। यहीं बात चीन के शी जिनपिंग पर भी लागू होती है। चीन और शी अजीब रसायन हैं। वे न केवल चीन को महाशक्ति बनने में रुचि रखते हैं। घड़ी को तोड़ने के लिए। इसके लिए चीन ने अपनी अर्थव्यवस्था का आकार इस हद तक बढ़ा लिया है कि आज दुनिया के कई देशों के बाजारों में चीनी उत्पाद बह रहे हैं। नतीजतन, अन्य देशों-विशेष रूप से संयुक्त राज्य अमेरिका के साथ व्यापार घाटे नाटकीय रूप से बढ़ गए हैं। इसकी भरपाई के लिए ट्रंप चीनी उत्पादों का आयात और महंगा करना चाहते हैं। इसका मतलब है कि अमेरिकी बाजार में चीनी उत्पादों पर भारी आयात शुल्क लगाना। यह स्पष्ट है कि इस तरह के टैरिफ एकत्रफा नहीं होंगे। चीन जवाब में इसी तरह के उत्पाय करेगा। आज, चीन संयुक्त राज्य अमेरिका का सबसे बड़ा ऋणदाता है। यहीं है, चीनी सरकार ने एक बड़ा डॉलर खरीदा है या अमेरिकी बॉन्ड में काफी निवेश किया है। चीन इसे हथियार के रूप में इस्तेमाल नहीं करेगा। अगर ऐसा होता है, तो दुनिया को एक नए व्यापार युद्ध का सामना करना पड़ेगा। इससे भी अधिक महत्वपूर्ण है, यह हमारी अंत्यों के माध्यम से ट्रंपोदया को देखना है। खालिस्तानी आतंकवादी गुरपतवंत पन्नू की हत्या पर हमारे बदले हुए रुख का 'श्रेय' इस ट्रंपोदया को जाता है। हमारी अब तक की मजबूत स्थिति है कि पन्नू की हत्या में एक भी भारतीय शामिल नहीं है। पन्नू का यह मामला कनाडा के हरदीप सिंह निजर की हत्या के बाद सामने आया। कनाडा के प्रधान मंत्री जस्टिन टूडो ने निजर हत्या के लिए भारत को सार्वजनिक बयान दिया। विभाग ने निजर की हत्या के बारे में बात की और संकेत दिया कि भारतीय द्वारा उसे मारने का प्रयास किया गया था। इसके लिए अमेरिका

कोना निखिल गुप्ता का नाम आगे रखा। गुप्ता को जून 2023 में प्राग में गिरफ्तार किया गया था और जून 2024 में संयुक्त राज्य अमेरिका को सौंप दिया गया था। हम अमेरिकी प्रणाली द्वारा इतने सारे ब्यारे प्रकट करने से बहुत परेशान थे। अमेरिका, कनाडा, इंग्लैंड, नर्मनी आदि एक दूसरे के साथ जासूसी का आदान-पदान करते हैं। एक समझौता है कि निजर हत्या के सबूत इकट्ठा करने में अमेरिकी एजेंसियां भी शामिल थीं। इसलिए इस मुद्दे पर कनाडा को अमेरिका से दूर करने का हमारा प्रयास विफल रहा। तब यह पता चला कि अमेरिकी एजेंसियों ने सीधे भारत सरकार को फोन किया और बहुत परेशानी पैदा की। अमेरिका द्वारा इस मुद्दे पर एक कदम पीछे हटने से इनकार करने के बाद हमें 'उच्च स्तरीय जांच' की घोषणा भी करनी पड़ी। इस 'उच्च-स्तरीय जांच' की रिपोर्ट हाल ही में सौंपी गई थी, जिसमें आपको 'स्वीकार' करना था कि पन्नू हत्याकांड में एक भारतीय शामिल हो सकता है। यह कोई संयोग नहीं है कि आपको यह स्वीकारेकिंतु तब करनी पड़ रही है। जब ट्रम्प की ताजपेशी में कुछ दिन बाकी हैं। इस 'उच्च-स्तरीय' समिति ने पाया कि पन्नू हत्याकांड में यह भारतीय 'आपाराधिक' पृथक्भूमि से था। हालांकि, समिति ने यह खुलासा नहीं किया है कि यह भारतीय कौन है। हालांकि, उसके खिलाफ कार्रवाई की जानी चाहिए। इसकी सिफारिश 'उच्च-स्तरीय' समिति द्वारा भी की गई है, जिसका अर्थ है कि आपने सजिश में केसी भी तरह की भागीदारी स्वीकार नहीं की और आपने कहा था कि आपने अपनी स्थिति पूरी तरह से बदल दी है और अब हम सजिश में शामिल होने की बात स्वीकार करने से लेकर कार्रवाई की सिफारिश करने तक चले गए हैं। निर्वत्मान अमेरिकी राजदूत एरिक ग्रिसेट्री ने इस बदलाव पर भारत सरकार की बधाई दी और आगे बढ़कर उसकी कूटनीति के घावों पर नमक छिड़कते हुए कहा कि 'हम क्या करना चाहते हैं।' यह करता है। निर्विवाद ट्रम्प को श्रेय। यह सज्जन कुछ भी कह सकते हैं और साथ ही कुछ भी कर सकते हैं। इसलिए पता नहीं, अगर उन्होंने कल इस पर कोई सीधी टिप्पणी की, तो हमें बहुत परेशानी होगी। इससे बचने के लिए, इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता है कि हमने हत्या में भारतीय की संलिप्तता

कर की। ट्रंप ने राष्ट्रपति पद संभालने से पहले कहा कि कनाडा अमेरिका का 51वां राज्य होगा। बयान दोषे जो भी कारण हो, कनाडा में हलचल मच गई। इन टड़ों, जिन्हें ट्रम्प द्वारा निशाना बनाया गया था, पद छोड़ना पड़ा। संयुक्त राज्य अमेरिका की तुलना कनाडा का क्षेत्रफल 150,000 वर्ग किलोमीटर से कम है। दोनों नाटो के संस्थापक सदस्य हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका कनाडा की घास कैसे ले सकता है जब से दूसरे की रक्षा करने की उम्मीद की जाती है? इन अगर ट्रम्प भारी टैरिफ लगाने का सहारा लेते तो कनाडा सत्ता में आने से पहले ही घुटने टेक और आत्मसमर्पण कर देगा। ट्रंप ने यह भी कहा कि अगर डेनमार्क ने ग्रीनलैंड पर नियंत्रण नहीं छोड़ा अमेरिका भारी शुल्क लगाएगा। हालांकि ग्रीनलैंड 85 प्रतिशत हिस्सा बर्फ से ढका हुआ है, लेकिन खनिज संसाधनों से समृद्ध है। ग्रीनलैंड के प्रधान एण्डेर ने संयुक्त राज्य अमेरिका के साथ जाने से इनकार कर दिया है, लेकिन उन्होंने कहा है कि सहयोग के लिए तैयार हैं। ग्रीनलैंड की आबादी कल से 57,000 है। इतने सारे लोगों को हमारे पक्ष छोड़ना बहुत मुश्किल नहीं है। डेनमार्क निश्चित रूप आनता है कि ट्रम्प को लेना आसान नहीं है। ट्रम्प कार्यालय में अपने पहले कार्यकाल के दौरान सकन सीमा के साथ एक दीवार बनाए की धमकी दी, और पोप द्वारा इसकी आलोचना करने के बाद, ने उन्हें चेतावनी दी कि आपका इस मुद्दे से कोई देना नहीं है और उन्हें चीन के गतिरोध को रोकने लाए। पहले मेकिस्को पर नियंत्रण करना होगा। कि चीन मेकिस्को में अपनी फैक्ट्री में उत्पादन नहीं है और अमेरिका में बेचता है। इसका मतलब है मेकिस्को का सिरदर्द बढ़ जाएगा!

ने चेतावनी दी थी कि इजरायल और हमास को में आने से पहले युद्ध समाप्त करना होगा। ट्रम्प द्वारा ऐसी है कि ट्रम्प इजरायल के कट्टर समर्थक अपने पहले कार्यकाल में, उन्होंने यरूशलैम को इजरायल की राजधानी के रूप में मान्यता दी और अरिकी दूतावास को यरूशलैम में स्थानांतरित कर दिया। बिडेन ने रूस और यूक्रेन के संबंध में यूक्रेन की ओर की। ट्रम्प इतना नहीं करेगा।

ज्वलंत प्रश्नः युवा जोड़ों की निजता की समस्या



३ सत्यवान सारभ

हाल ही में ओयो रूम्स ने घोषणा की कि अविवाहित जोड़ों को उसके साझेदार होटलों में प्रवेश की अनुमति नहीं दी जाएगी। पायल कपाड़िया की पुरस्कार विजेता न ऐज लाइट एक युवा जन की यात्रा को दर्शाती ने के लिए संघर्ष करते निक हैं, उनकी समस्या पूर्व सम्बंधों में कई गोपनीयता एक दुर्लभ एक लोकप्रिय होटल आगू की गई नीतियों के लिए संघर्ष और भी है। भारत में युवा जोड़ों का मुद्दा सामाजिक अधिकारों के बीच एक करता है। ओयो रूम्स विवाहित जोड़ों को अब में प्रवेश की अनुमति होटलों को स्थानीय प्रशासन द्वारा दी जाएगी।

गोपनीयता और सम्बंधों पर कानूनी दृष्टिकोण विवाह-पूर्व सम्बंधों की मान्यता है। विभिन्न निर्णयों में, सर्वोच्च न्यायालय ने विवाह-पूर्व सम्बंधों में प्रवेश करने के व्यक्तियों के अधिकार को मान्यता दी है। शफीन जहान बनाम अशोकन के (2020) में, न्यायालय ने पुष्टि की कि संविधान के अनुच्छेद 21 में व्यक्तियों को अपने साथी चुनने का अधिकार शामिल है, 'चाहे विवाह के भीतर या बाहर। नवतेज सिंह जौहर बनाम भारत संघ (2018) मामले ने सभी व्यक्तियों के शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक और यौन सहचर्य के अधिकार को मान्यता दी। सुप्रीम कोर्ट के अन्य फैसलों ने ज़ोर देकर कहा है कि अनुच्छेद 21 से प्राप्त गोपनीयता, सम्मान और स्वायत्तता के अधिकार लोगों को सहमति से, अंतरंग या यौन सम्बंधों में संलग्न होने, अपने साथी के साथ सहवास करने की स्वतंत्रता देते हैं यदि वे चुनते हैं। कई अविवाहित जोड़ों के लिए, होटल सेवाओं का उपयोग करना इन अधिकारों का प्रयोग करने का एक तरीका है। विवाह पूर्व सम्बंधों में रहने वाले व्यक्तियों को छोड़कर, विभिन्न लिंगों के व्यक्ति जो दोस्त, सहकर्मी या चर्चेरे भाई हैं, वे भी एक साथ यात्रा कर सकते हैं और उन्हें ऑयो की सेवाओं की आवश्यकता हो सकती है।

ठेद 23: मानव तस्करी और जबरन श्रम के लगाता है। न किशोर बनाम उत्तर प्रदेश राज्य 23) में, सुप्रीम कोर्ट ने माना कि ठेद 21 के तहत अधिकार निजी पक्षों के फ़ भी लागू किया जा सकता है, जिससे अधिकारों का दायरा बढ़ जाता है। 5 अनुच्छेद 15 (2) धर्म, जाति और सूचीबद्ध आधारों पर भेदभाव को रोकता है औ स्पष्ट रूप से वैवाहिक स्थिति को कवर करता है, जिससे ऑथो की नीति जैसे भां में इसकी प्रयोज्यता में अस्पष्टता बनी रहती है। निजी संस्थाओं के खिलाफ अनुच्छेद 20 लागू करने के लिए कौशल किशोर के निहितार्थ अस्पष्ट हैं। सुसंगत गास्त्र की कमी से यह अनिश्चित हो रहा है कि क्या अविवाहित व्यक्ति ऐसे भां में अनुच्छेद 21 के तहत अधिकारों का कर सकते हैं।

न कानून सीमित सुरक्षा प्रदान करते हैं, एक वैवाहिक स्थिति की परवाह किए बिना भांओं को दिए जाने वाले अधिकार के, एक व्यापक भेदभाव-विरोधी कानून वावश्यकता है। वैवाहिक स्थिति, धर्म या वहचान जैसी विशेषताओं पर भेदभाव न होटल सेवाओं तक पहुँच को प्रभावित है। एक अपार्टमेंट और संस्थान

डॉक्टर और कंपनियों का कपट जाल दवाओं की कीमत में उछाल



कीमतों में इजाफे को लेकर सरकार की गाइडलाइन है कि एक साल में 10 प्रतिशत ही एमआरपी बढ़ाई जा सकती है। लेकिन कंपनियाँ प्रोडक्ट्स का

असहमत और सहमत



58

वदलना चाहा। घर में
सब कैसे हैं? उनको क्या हुआ है? मैं
रकमा रहा हूँ और सब
टटके उड़ा रहे हैं।
उच्चों की पढ़ाई कैसे चल
ही है।
पढ़ाई कल्याए की चाल में
और खर्चे खरगोश की
। बुक्स की जाग फेस
मेरे पास बुक पर उनका
रहता है।
ई दोस्त नहीं होंगे न
क्या जरूरत है सिवाय
वां बढ़ाने के। मेरे मातहत
पर बाले अधिकारी सभी
काम ही तो करने आते
प्यार मोहब्बत थोड़ी ही

निहित मौलिक अधिकार मुख्य रूप से राज्य और उसके साधनों के खिलाफ लागू करने योग्य है, न कि गैर-राज्य अभिनेताओं के खिलाफ। जब राज्य उनके मौलिक अधिकारों का उल्लंघन करता है तो नागरिक अदालतों से संवैधानिक उपचार मांग सकते हैं। हालांकि, ये अधिकार उन मामलों तक विस्तारित नहीं होते हैं जहाँ कोई निजी पक्ष उनके प्रयोग में बाधा डालता है। संवैधानिक अधिकारों को आम तौर पर ऊर्ध्वाधर तरीके से (यानी, राज्य के खिलाफ) लागू माना जाता है, न कि क्षैतिज तरीके से (यानी, निजी व्यक्तियों या संस्थाओं के बीच)। संविधान में तीन स्पष्ट प्रावधान शामिल हैं जो अधिकारों के पारंपरिक ऊर्ध्वाधर मॉडल से अलग हैं: अनुच्छेद 15 (2) : सार्वजनिक स्थानों और सेवाओं तक पहुँचने में धर्म, नस्ल, जाति, लिंग या जन्म स्थान के आधार पर भेदभाव को रोकता है। अनुच्छेद 17: अस्पृश्यता पर रोक लगाता है। सम्बोधित करने के लिए निजी अं सार्वजनिक क्षेत्रों में समानता सुनिश्चित करने के लिए विधायी और सामाजिक परिवर्तन वाला आवश्यकता है। सामाजिक मानदंड अक्सर बहुमत द्वारा निर्धारित किए जाते हैं और उन्हें प्राथमिक देने से अल्पसंख्यक समुदायों के मूल्यों व कम करते हुए बहुमत के मूल्यों को बढ़ाने व जोखिम होता है। सहिष्णुता की आवश्यकता महत्वपूर्ण है, क्योंकि सामाजिक मानदंड कठोर हो सकते हैं। समाज को अधिक सहिष्णुता को अपनाना चाहिए और कानून अस्पष्टताओं को स्पष्ट किया जाना चाहिए। बहुमत का अत्याचार अक्सर निजी क्षेत्रों में उतना स्पष्ट नहीं होता है। किसी कार्यवाली का सामाजिक स्वीकृति नहीं मिल सकती तो लेकिन संविधान हमें इसे करने का अधिकार देता है। कानून को-चाहे वह किसी भी रूप हो-इस अधिकार की रक्षा करनी चाहिए।



• 8 •

तानि प्रवानगा जा-
बोले, खबर सु-
हमारे देश में 185 अरबपति हो गए
रामदीन काका, जिनकी धोती का एक
फटा हुआ था, ताली बजाते हुए बोले,
अब तू सबका भला होगा। बगल में
छोटू, जो रोज़ रिक्षा चलाकर पेट पालत
पूछ बैठा, काका, यह अरबपति होते क्या
काका ने जवाब दिया, अरे, अरबपति महार
जिनके पास इतने पैसे हों कि गिनने के
कलेंडर लगाना पड़े! छोटू आँखें फ़ोड़-
बोला, फिर तो मैं आधा अरबपति हूँ। मेरे
गिनने लायक पैसे नहीं हैं। यह सुनकर चंद
में ठहका गूँजा। लेकिन प्रधानजी गर्मी
गए। बोले, तुम नहीं समझोगे, अरबपति
का मतलब है देश का विकास यह सु-

अरबपतियों का गाँव

हलवाई रामसिंह ने चिमटा उठाया और बोले, प्रधाननजी, मेरे चूल्हे की आँच तो रोज ठंडी पड़ती है। यह विकास वाली आग कौन सा इंधन जलाकर लाई जाती है? प्रधाननजी ने ज़ोर से खाँसते हुए कहा, देखो, यह सब बड़े-बड़े लोग करते हैं। वे पैसा लगाते हैं, फैक्ट्रियाँ लगाते हैं, और तुम जैसे लोगों को रोजगार देते हैं। तभी कालेज की पढ़ाई छोड़कर लौटे रवि ने सवाल दागा, तो ये अरबपति किस फैक्ट्री में पैसे लगाते हैं जहाँ मज़दूरों के हिस्से में सिर्फ वादे आते हैं? चुप्पी छा गई। प्रधाननजी ने बात बदलते हुए कहा, वैसे, अगले साल और अरबपति बनेंगे। सोचो, कितनी तरक्की होगी! बुद्ध हलवाई मुस्कुराते हुए बोला, तो फिर हम जैसे लोगों की संख्या भी बढ़ेगी। हम 'सौदागर' कहलाएँगे—गरेबी बेचकर अमीरों को बधाई देने वाले। मंटू धोबी, जो पुराने कपड़े सुधारने का काम करता था, ठहाका लगाते हुए बोला, प्रधाननजी, जब अगली बार आपकी गाड़ी खराब हो, तो मुझे अरबपति बनने का मौका दीजिए।

बिंग बॉस के घर में ईशा संग लव एंगल पर अविनाश मिश्रा ने तोड़ी युधी, बोले- 'लोगों के मन में बहुत से सवाल हैं'

रविवार को फाइलों सलमान खान के बिंग बॉस 18 का ग्रैंड फिनाले हुआ। इस बार केरैपी वीर मेहरा के सिर जीत को सेहरा बंधा। करणवीर मेहरा को बिंग बॉस 18 की ट्रॉफी के साथ ही 50 लाख रुपये की प्राइज मरी भी मिली। वहाँ करण के अलावा जो कंटेस्टेट फिनाले में पहुंचे थे उनमें विवियन डीसेना, रजत दलाल, अविनाश मिश्रा, ईशा सिंह और चमु दरंग शामिल थे। ग्रैंड फिनाले के बाद, अविनाश ने आखिरकार अपने और ईशा के बीच लव एंगल पर आगे लेकर बात की।

बिंग बॉस 18 में ईशा संग लव एंगल पर क्या बोले अविनाश मिश्रा

अविनाश ने कहा कि वह और ईशा एक-दूसरे के प्रति रोमांटिक नहीं हैं उनमें सिर्फ़ दोस्ती है। अविनाश ने कहा, "यह कभी भी लव एंगल नहीं था।

लोगों के माने करने के कारण बनने को लेकर सारे सवाल और उम्मीद हैं, लेकिन मेरा विश्वास करें, हम बास्तव में अच्छे दोस्त हैं। अगर भविष्य में कुछ होगा तो मैं ज़रूर बताऊंगा।" करण वीर नेहरा की जीत पर क्या



बोले अविनाश निशा?

थे,

आगिर खान ने बिंग बॉस 18 के ग्रैंड फिनाले में की थी शिक्षक बता दे कि बिंग बॉस 18 जनवरी को मुंबई की फिल्म सिटी में आयोजित किया गया था। सलमान खान द्वारा होस्ट किए गए ईश में आमिर खान और वीर फहाड़िया शेफ़स 2 को प्रमोट किया गया था। लाप्टर शेफ़स 2 को प्रमोट किया गया था। बता दे कि जहाँ करण वीर मेहरा ने बिंग बॉस 18 जीता, वहाँ विवियन डीसेना फस्टर रनर अपने बैटे रहे।

आरोपी ने पुलिस से बचने के लिए अपनाया हर हथकंडा, बस एक यह गलती कर बैठा



पुलिस को शहजाद का मोबाइल नंबर उपलब्ध कराया। इस दौरान पता चला कि आरोपी ने कुछ ऑनलाइन लेनदेन भी किए थे। इससे पुलिस को उसे पकड़ने में और मदद मिली।

घटना को अंजान टेक बैन से लोग, फिर वर्ली जाने से पहले बढ़ने काढ़े।

एक पुलिस अधिकारी ने सोमवार को बताया कि अधिनेता सैफ अली खान पर चाकू से हमला करने के आरोप में गिरफ्तार 30 वर्षीय आरोपी ईश घाना को अंजाम देने के बाद बांद्रा बस स्टॉप पर आराम से जाकर सेया। फिर उसने वर्ली जाने से पहले अपने कपड़े बदले। मुंबई पुलिस ने रविवार को ठाणे शहर में उसे पकड़ा। पुलिस का कहना है कि आरोपी बांगलादेशी है।

सीसीटीवी फुटेज से निली माट

पुलिस का कहना है कि आरोपी करने के दृश्य से 16 जनवरी को सुबह सैक अली खान के घर में थाया। उसने सैक अली खान पर चाकू से कई हमले किए। पुलिस के मुताबिक हमला करने के बाद वह पहले बस स्टॉप पर चैन से सोता था फिर कपड़े बदलकर बांद्रा रेलवे स्टेशन गया, जहाँ से दादर गया। वहाँ से फिर वर्ली आया और आराम से जाकर सेया। पुलिस के मुताबिक उसने पुलिस से बचने का हर हथकंडा अपनाया था, लेकिन बैंबैक के कारण शिकंजे में आ गया। पुलिस अधिकारी के मुताबिक पुलिस ने सीसीटीवी फुटेज में आरोपी के पास मौजूद बैग देखा था और इससे उन्हें जांच करने में मदद मिली।

बांद्रा में सीसीटीवी, इम डेंया और ऑनलाइन पेंट की मदद से पुलिस ने आरोपी का पास लगा लिया। सीसीटीवी में कैट आरोपी के चेहरे की तस्वीर की मदद से पुलिस ने उसके जैसे दिखने वाले आपाधिक रिकॉर्ड वाले लोगों की जांच की और कुछ संदिग्धों को हिरासत में लिया। अधिकारी ने बताया कि लेकिन जब इससे कुछ पता नहीं चला तो उन्होंने बांद्रा इलाके के सीसीटीवी फुटेज की फिर से जांच की। फुटेज में देखा कि आरोपी सुबह करीब ताज बजे बांद्रा रेलवे स्टेशन पर धूम रहा है और वहाँ उसने कपड़े बदले।

'माता-पिता ही अच्छे शिक्षक हों जरूरी नहीं'

आराध्या की परवरिश को लेकर बोले अभिषेक बच्चन



बेटी की परवरिश और अपने निजी जीवन को लेकर अभिषेक बच्चन ने बात की है कि माता-पिता हमेशा सबसे अच्छे शिक्षक हों जरूरी नहीं हैं। हाल ही में दिए एक इंटरव्यू में अभिषेक बच्चन ने पैरेंटिंग को लेकर अपना दृष्टिकोण पर विचार साझा किया। साथ ही उन्होंने युवा पीढ़ी को बदलती मानसिकता पर भी अपने विचार बताए।

उन्होंने कहा, मुझे नहीं पता कि माता-पिता सबसे अच्छे शिक्षक हैं या नहीं। मैं इस पर कुछ नहीं कह सकता हूँ। मुझे लगता है कि किंग आराध्या भी तरह की पहले से चली आ रही चीज़ों को जरूरी समझने की जरूरत नहीं है, जैसे हम करते आ रहे हैं। उन्हें लगता है कि वे ये काम बस सफल हो जाएंगे। उन्हें युवा पीढ़ी को बदलती मानसिकता पर भी अपने विचार बताए।

वे हमेशा कुछ नया करने की कोशिश करते रहते हैं। उन्होंने कहा कि मानता पिता है कि आराध्या भावनाएं आड़े आती हैं। हमारे बच्चों की यह इच्छा कि वे सब कुछ सही करें और सफल हों और खुद को चोट न पहुंचाएं ऐसे नहीं हो सकते। हम अपने बच्चों के लिए जो सोचते हैं, उससे उन्हें भी तुकसान पहुंच सकता है।

अभिषेक बच्चन ने कहा कि मैंने अपने माता-पिता से जो कुछ भी सीखा उसे समझा। वह उनके व्यवहार को देखकर है, जरूरी नहीं कि उन्होंने मुझे जो बताया है, उससे ही सीखा है।

आराध्या की परवरिश को लेकर अभिषेक

ने कहा, मुझे लगता है कि जांच की जरूरेशन वाकई बहुत अलग है। उन्हें कहिए जीवन की वार्ता की पहले से चली आ रही चीज़ों को जरूरी समझने की जरूरत नहीं है, जैसे हम करते आ रहे हैं। उन्हें लगता है कि वे ये काम बस इसलिए नहीं कर सकते कि उनके माता पिता ये काम नहीं किया था माना किया।

वे हमेशा कुछ नया करने की कोशिश करते रहते हैं। उन्होंने कहा कि मैंने मानता हूँ कि अगर माता पिता हैं, या कोई उम्र में बढ़ा है तो जारी नहीं कि वह सही सलाह दे या हर बात का सही जवाब ही दें।

वर्कफ्रेंट की बात करें तो अभिषेक बच्चन को हाल ही में आई फिल्म 'आई वांट टू टॉक' में देखा गया। हालांकि, यह फिल्म फैसल पर अपना कुछ खास जादू नहीं चला सकी थी। आई वांट टू टॉक अब ओटीटी पर भी रिलीज़ हो चुकी है। इसकी घोषणा खुद सुनीत सरकार ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर की।

अभिषेक बच्चन ने कहा कि मैंने अपने माता-पिता से जो कुछ भी सीखा उसे समझा। वह उनके व्यवहार को देखकर है, जरूरी नहीं कि उन्होंने मुझे जो बताया है, उससे ही सीखा है।

पिंक बिकिनी पहन समंदर किनारे इठलाती दिखीं सातथ एक्ट्रेस श्रिया सरन

श्रिया सरन बॉलीवुड की लैटेस्ट फिल्मों में अपनी अदाकारी का जलवा दिखाया है। फिल्मों की लैटेस्ट तस्वीरें इंटरनेट पर आग लगा रही हैं।

दूसर्यमें अजय देवगन की अॉनस्ट्रीन बीची का किरदार निभाने वालीं श्रिया सरन सोशल मीडिया पर भी काफी एक्ट्रिक रहती हैं और अपनी ग्लैमरस तस्वीरों से इंटरनेट पर तहलका मचाए रहती हैं। अब श्रिया ने अपने बिकिनी अवतार से इंटरनेट पर आग लगा दी है।



'मैनिफेस्टेशन' में यकीन नहीं रखतीं कंगना रनौत

तो आपके लिए सही न हो, ऐसे में हमें सब छोड़ देना चाहिए। बस काम पर फोकस करना चाहिए।

मैनिफेस्टेशन में नहीं नानी कंगना

कंगना ने कहा कि मैंने बैनरी अंडोंगों से, ये मैनिफेस्टेशन में नहीं करती। कंगना ने कहा, कि जब आई तो मैंने इन्हें लिए काम किया। मैंने उसके लिए काम किया। मैंने लेखन सीखने के लिए अमेरिका गई। मैंने अपने आप को और अच्छा बनाने के लिए एक्ट्रिंग के साथ कुछ और अपने आप को और रुद्रा भी बदल दिया है।



बॉलीवुड एक्ट्रेस कंगना रनौत की फिल्म 'इमरेंजेंसी' को लेकर अक्सर चर्चा हो रही है। कंगना ने कहा कि 'मैनिफेस्टेशन' उनके लिए एक अच्छी कॉमेडी है। मैं इन सबसे नहीं मानती। कंगना ऐसा कहा कि ये सोचती हैं, इस बारे में भी उन्होंने बताया है।

कंगना ने कहा, 'पहले के लागे कहते थे कि काम करो फल की चिंता मत करो। अब लोग पहले देखते हैं, उनके बाद में काम करते हैं।' कंगना ने कहा कि ये भगवान में मानती हैं लेकिन मैनिफेस्टेशन में नहीं मानती हैं।

कंगना ने कहा कि 'चंद्रन सा बदन', 'पिया तो सैना लागे', 'बूलूं के रंग से दिल की कलम से', 'धीरे-धीरे से मेरी जिंदगी में आना', 'रिम ज़िम गिर सावन' जैसे पुराने गाने सुनना पसंद करती है।

करण वीर मेहरा के शो जीतने से भड़के लोग बोले- 'वोटिंग करवाने की क्या जरूरत थी, डायरेक्ट ट्रॉफी दे देते'

बिंग बॉस का सीजन 18 उनके मूलायक करण ये शो रियलिटी शो नहीं।

आख

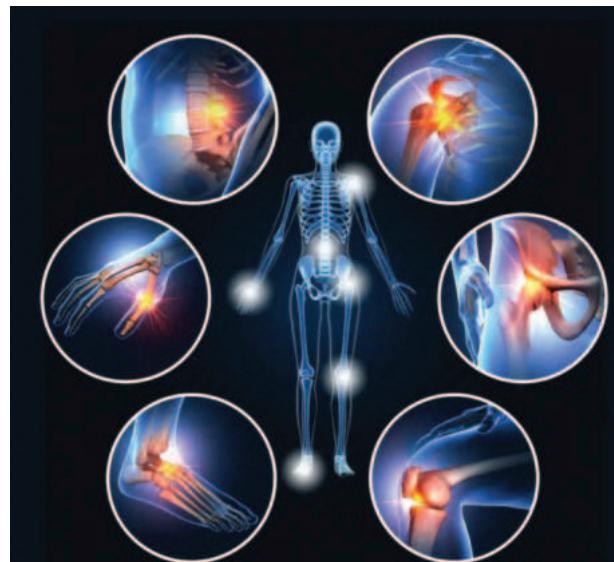
रात होते ही होने लगती है बेघैनी, अब तक नहीं कराई जांच तो फौरन भागे, हो सकते हैं ये कारण

शाम हलते ही कई लोगों को घबराहट होने लगती है। जैसे-जैसे अधिक दलते जाते हैं, उनका डर भी बढ़ते लगता है। इसका असर डेली दूध पर पड़ सकता है। कई बार तो जिंदगी भी प्रभावित होने लगती है। रात में घबराहट होने के पीछे एंजाइटी-रसेस जैसी समस्याएं कारण हो सकती हैं। कई बार आनुवंशिक वज्र भी इसे दिगर कर सकती है। हालांकि, इसका एक कारण नींद की कमी भी हो सकती है। अगर आप भी इस समस्या से जूझ रहे हैं तो यहां जानिए। इसके कारण और बचाव के उपाय।

रात में घबराहट क्यों होती है

1. हार्ट डिजीज

अंधेरे होने पर घबराहट महसूस होने की एक नहीं कई वज्र हो सकती हैं। इसका एक कारण हार्ट डिजीज भी हो सकती है। दिल में किसी तरह की समस्या शरीर में ब्लड फ्लो को सही से नहीं रहने देती है, जिसका असर



ब्रेन पर पड़ सकता है। इससे घबराहट बढ़ सकती है।

2. हार्टपरथयारायाडिज्म

रात में घबराहट का एक कारण हार्टपरथयारायाडिज्म भी हो सकता है। इसमें शरीर के हार्टपरथयारायाडिज्म की जांच करवानी चाहिए।

3. डायबिटीज

असंतुलित होने लगते हैं। जिसकी वज्र से अंधरा होने पर एंजाइटी यानी घबराहट होने लगती है। ऐसी कंडीशन में अपनी थायराइड की जांच करवानी चाहिए।

5. ब्रेन ट्रूमर

ब्रेन ट्रूमर भी रात में घबराहट को काफी ज्यादा बढ़ा सकता है। अगर बिना किसी कारण एंजाइटी यानी शाम होते ही घबराहट महसूस कर रहे हैं तो बिना देर किए तकाल डॉक्टर को जाकर दिखाना चाहिए।

कहीं आप भी तो नहीं ले रहे इस विटामिन का हाई डोज, बन सकते हैं हार्ट पेरीट

विटामिन B3 और दिल का नाता

नियासिन सलांगेंद्रेशन का इस्तेमाल हाइपरलिंडेमिया के इलाज में होता है। यह LDL कोलेस्ट्रॉल लेवल की कम करने और HDL कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में मदद करता है। हाई डोज नियासिन यानी एक दिन में 1,500 से 2,000 मिलीग्राम तक कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली पहली दवाओं में रहती है।

विटामिन B3 ज्यादा होने के लक्षण

शरीर में विटामिन बी-3 जब हाई लेवल पर पहुंच जाता है तो चक्कर आना, लो ब्लड शुगर, थकान, स्ट्रिर्ड, पेट खराब, मतली, धुंधले दिखाना, लिवर में सजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इस विटामिन का लेवल वालों में आपको पर अध्ययन के बाद शोधकर्ताओं ने दो मालीकूल, 2 PY और 4 PY की पहचान की। ये दोनों तरफ पैदा होते हैं, जब शरीर एकस्ट्रा

इंस्टीट्यूट की एक स्टडी में बताया गया है कि अगर शरीर में नियासिन विटामिन B3 का लेवल हाई हो जाए तो दिल को खतरा पहुंच सकता है। इस स्टडी में शामिल किया गया जिसमें पाया गया कि एक दवा 2 PY या 4 PY लेवल वालों में आपको नेचुरल तरीके से नहीं बढ़ाता है लेकिन अगर जरूर से ज्यादा इसका सप्लीमेंट खाते हैं तो यह दवा दिखाना चाहिए।

नियासिन को तोड़ता है।

शोधकर्ताओं के दो अन्य ग्रुप नियासिन विटामिन B3 का लेवल हाई हो जाए तो दिल को खतरा पहुंच सकता है। इस स्टडी में शामिल 1,100 से 2,000 मिलीग्राम तक कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली पहली दवाओं में रहती है। इस विटामिन का लेवल वालों में आपको पर अध्ययन के बाद शोधकर्ताओं ने दो मालीकूल, 2 PY और 4 PY की पहचान की। ये दोनों तरफ पैदा होते हैं, जब शरीर एकस्ट्रा

कौन सा विटामिन दिल को पहुंचाता है नुकसान

नेचरल मेडिसिन में पब्लिश,

क्लीवलैंड क्लिनिकल लनर रिसर्च

इंस्टीट्यूट की एक स्टडी में अतिरिक्त कैलोरी बढ़ाने लगती है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ एक दिन में 30 ग्राम से अधिक चीजों का सेवन न करने की सलाह देते हैं।

मोटापा और इससे संबंधित वीमार्यों का हो सकते हैं शिक्षा

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए।

चीनी (शुगर) का अधिक सेवन स्वास्थ्य के लिए कई प्रकार से हानिकारक हो सकता है। शुगर डिंक, कैडी, बेक किया हुआ सामान और मीठे डेशर उत्पादों में ऐडेड शुगर की मात्रा बहुत अधिक होती है। ये सभी चीजों का अपको गंभीर वीमार्यों का शिकार बना सकती हैं। इनसे दूरी बनाने की अन्य ग्रुप चीजों का सेवन रखने ही जो समय के साथ शरीर को खोला करती जाती है।

चीनी (शुगर) का अधिक सेवन स्वास्थ्य के लिए कई प्रकार की सेवन रहने की खतरा है। इसके अपको गंभीर वीमार्यों का शिकार बना सकती है। इनसे दूरी बनाने की अन्य ग्रुप चीजों का सेवन रखने ही जो समय के साथ शरीर को खोला करती जाती है।

चीनी का अधिक सेवन इन्सुलिन प्रतिरोध बढ़ाने लगता है जिससे टाइप-2 मध्यम होना का खतरा बढ़ता है। डायबिटीज के प्रकार जरूर में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि जो लोग रेजिना मीठे पेय या फिर अधिक मात्रा में चीजों का सेवन रखते हैं उनमें डायबिटीज होने का खतरा 26% तक बढ़ जाता है। विशेष रूप से मीठे पेय पदार्थों और प्रोसेस्ड फूड्स में चीजों की मात्रा अधिक होती है जो शरीर

और भी कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं के विकसित होने का खतरा हो सकता है। चीनी खाने के इन दुष्प्रभावों को भी जानिए।

ज्यादा चीजों वाली चीजों खाने से आपको कम कर तरह की दिक्कतें हो सकती हैं।

दांतों की स्फुरण की बढ़ाने की खतरा है।

कैंसर की खतरा है। फ्रूटोज की अधिकता लिवर को नुकसान पहन्चाती है।

मानसिक स्वास्थ्य- चीनी का अधिक सेवन डिप्रेशन और चिंता को बढ़ावा देता है।

इन्यूरन सिस्टम- ज्यादा चीनी का अधिक सेवन डिप्रेशन और चिंता को बढ़ावा देता है।

शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को

ज्यादा चीजों वाली चीजों से बढ़ावा देता है।

मोटापा और इससे संबंधित वीमार्यों का हो सकते हैं शिक्षा

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए।

चीनी (शुगर) का अधिक सेवन डायबिटीज को बढ़ाता है। इसके अपको गंभीर वीमार्यों का शिकार बना सकती है। इनसे दूरी बनाने की अन्य ग्रुप चीजों का सेवन रखने ही जो समय के साथ शरीर को खोला करती जाती है।

चीनी का अधिक सेवन डायबिटीज होने का खतरा 26% तक बढ़ जाता है। विशेष रूप से मीठे पेय

पदार्थों और प्रोसेस्ड फूड्स में चीजों की मात्रा अधिक होती है जो शरीर

अधिक चीजों का सेवन रखने ही जो समय के साथ शरीर को खोला करती जाती है।

मोटापा को बढ़ावा देता है। डायबिटीज और हृदय रोग सहित कई प्रकार की अन्य ग्रुप चीजों का सेवन

रखने ही जो समय के साथ शरीर को खोला करती जाती है।

मोटापा और इससे संबंधित वीमार्यों का हो सकते हैं शिक्षा

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए।

चीनी का अधिक सेवन डायबिटीज होने का खतरा है। इसके अपको गंभीर वीमार्यों का शिकार बना सकती है। इनसे दूरी बनाने की अन्य ग्रुप चीजों का सेवन रखने ही जो समय के साथ शरीर को खोला करती जाती है।

चीनी का अधिक सेवन डायबिटीज होने का खतरा है। इसके अपको गंभीर वीमार्यों का शिकार बना सकती है। इनसे दूरी बनाने की अन्य ग्रुप चीजों का सेवन रखने ही जो समय के साथ शरीर को खोला करती जाती है।

चीनी का अधिक सेवन डायबिटीज होने का खतरा है। इसके अपको गंभीर वीमार्यों का शिकार बना सकती है। इनसे दूरी बनाने की अन्य ग्रुप चीजों का सेवन रखने ही जो समय के साथ शरीर को खोला करती जाती है।

चीनी का अधिक सेवन डायबिटीज होने का खतरा है। इसके अपको गंभीर वीमार्यों का शिकार बना सकती है। इनसे दूरी बनाने की अन्य ग्रुप चीजों का सेवन रखने ही जो समय के साथ शरीर को खोला करती जाती है।

चीनी का अधिक सेवन डायबिटीज होने का खतरा है। इसके अपको गंभीर वीमार्यों का शिकार बना सकती है। इनसे दूरी बनाने की अन्य ग्रुप चीजों का सेवन रखने ही जो समय के साथ शरीर को खोला करती जाती है।

चीनी का अधिक सेवन डायबिटीज होने का खतरा है। इसके अपको गंभीर वीमार्यों का शिकार बना सकती है। इनसे दूरी बनाने की अन्य ग्रुप चीजों का सेवन रखने ही जो समय के साथ शरीर को खोला करती जाती है।

चीनी का अधिक सेवन डायबिटीज होने का खतरा है। इसके अ

सभी पात्रों के लिए राशन कार्ड, इंदिरामा मकान : मंत्री

हैदराबाद, 20 जनवरी (स्वतंत्र
वार्ता)। परिवहन मंत्री पोनम्म
प्रभाकर ने कहा कि सरकार ने यह
स्पष्ट कर दिया है कि राशन कार्ड
उन सभी को जारी किए जाएंगे जो
पात्र हैं, और राशन कार्ड जारी
करना, इंदिरामा आवास योजना
एक सतत प्रक्रिया होगी। अंतिम
लाभार्थी तक राशन कार्ड प्रदान
किया जाएगा।



जीएचएमसी महापौर ने वादा पूरा किया



हैदराबाद, 20 जनवरी (स्वतंत्र वार्ता)। ग्रेटर हैदराबाद के क्षेत्र स्तरीय दौरे के हिस्से के रूप में, मेरार ने थोड़े समय के भीतर जनता से किए गए अपने वादों को पूछा किया। पिछले शनिवार (18 जनवरी) को मेरार स्थानीय नगरसेवक मन्त्रे कविता रेड़ी, खेरताबाद के विधायक दान नांगौदर के साथ जोनल कमिश्नर इंजीनियरिंग और डिप्टी कमिश्नरों ने कई कॉलोनियों का दौरा किया और लोगों से प्राप्त शिकायतों का तुरंत समाधान किया। कॉलोनी के रहवासियों ने शिकायत की कि वेंकटेश्वर नगर वार्ड के प्रताप नगर में बाय लाइन पर सड़कें खराब हैं। सड़कों की हालत खुद देखकर मेरार ने तीन दिन (20 जनवरी, सोमवार) में सभी बाइलाइनों पर योजना के सदर्भ में मेरार ने सुझाव दिया कि महिलाओं को स्वयं सहायता समूहों से जुड़ना चाहिए। उन्होंने कहा कि जीएचएमसी ने महिलाओं को आर्थिक रूप से सशक्त बनाने के लिए एक योजना तैयार की है। उन्होंने कहा कि बड़े क्षेत्र में बुनियादी ढांचा उपलब्ध कराने के लिए विशेष प्रयास किये जा रहे हैं।

गणतंत्र दिवस धूमधाम के साथ मनाया जाएगा : जिला कलेक्टर

कुमरमधीम आसिफाबाद, 20
जनवरी (स्वतंत्र वार्ता)। जिला
कलेक्टर वैकटेश धोत्रे ने कहा कि
26 जनवरी को 75वां गणतंत्र दिवस
समारोह भव्य तरीके से मनाया
जाएगा। सोमवार को अतिरिक्त जिला
कलेक्टर दीपक तिवारी और एम.
डेविड, अतिरिक्त एस.पी., प्रभाकर
राव ने राजस्व मठल अधिकारी
लोकेश्वर राव के साथ गणतंत्र दिवस
समारोह के आयोजन को लेकर
जिला अधिकारियों के साथ बैठक
की। इस अवसर पर जिला
कलेक्टर ने कहा कि जिला केंद्र में
आयोजित होने वाले समारोह को
सफल बनाने के लिए अधिकारी
समन्वय से काम करें। उन्होंने कहा
कि इस महीने की 24 तारीख तक
प्रशंसा प्रमाण-पत्र तैयार कर लिए
जाएं तथा गणतंत्र दिवस पर विशेष
चिकित्सा शिविर का आयोजन

कविता की तस्वीरों से छेड़छाड़ करने वालों के खिलाफ कार्रवाई की मांग
> तेलंगाना जागति ने साइबर अपराध विभाग से की अपील

हैदराबाद, 20 जनवरी (स्वतंत्र वार्ताी)। तेलगुना जागृति महिला विंग ने आज साइबर अपराध पुलिस में शिकायत दर्ज कराई और ड्रिटर हैडल @अरविंदअन्नार्मी के खिलाफ मामला दर्ज करने का आग्रह किया, जिसने तेलंगाना जागति अध्यक्ष और बीआरएस पार्टी एमएलसी कलवकुंतला कविता की तस्वीरों से छेड़छाड़ कर उन्हें "एक्स" पर पोस्ट किया, साथ ही अपराध के पीछे शामिल लोगों के खिलाफ भी मामला दर्ज करने का आग्रह किया। मेडचल जिला तेलंगाना जागति महिला अध्यक्ष और पार्षद ललिता यादव के नेतृत्व में संगठन के कई कार्यकर्ताओं ने साइबर अपराध पुलिस से मुलाकात की और शिकायत दर्ज कराई। उन्होंने पुलिस से कविता की तस्वीरों से छेड़छाड़ करने के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने को कहा। उन्होंने कहा कि वे न केवल सोशल मीडिया पर झूटा प्रचार कर रहे हैं, बल्कि कविता की तस्वीर से छेड़छाड़ भी कर रहे हैं। शिकायत दर्ज करने वालों में जागृति नेता वसागोनी शोभा गौड़, बंदरी लावण्या, स्वप्ना रेड्डी, सिंगिरेड्डी विमला रेड्डी, श्रीलता, माहेश्वरी, रत्ना, पेंटाम्मा और अन्य शामिल हैं।

छात्र का अमेरिका के वाशिंगटन में अज्ञात हमलावरों ने गोली मारकर हत्या कर दी। के रवि तेजा नामक पीड़ित को गोली लगने से गंभीर चोटें आईं और उसकी मौत पर ही मौत हो गई। घटना की परिस्थितियों का अभी पूरी तरह पता नहीं चल पाया है। हैदराबाद के चैतन्यपुरी में ग्रीन हिल्स कॉलोनी के आसके पुरम के मूल निवासी रवि तेजा वर्ष 2022 में मास्टर्स की पढाई करने गए थे।

जासूसों ने छिपकली मामले का किया खुलासा

> वन्यजीव अपराध का पर्दाफाश > नर बंगाल मॉनिटर छिपकली के गोनाड थे पौधे

सकता है। हैदराबाद में डीएनए जांचकर्ताओं को विश्लेषण के लिए पौधों की सामग्री के छोटे-छोटे टुकड़े मिले।

पता चला कि ये पौधे वास्तव में नर बंगाल मॉनिटर छिपकली के गोनाड थे, जिसे तमिलनाडु में शिकारियों ने मार डाला था। स्प्रिंगर नेचर (सितंबर, 2024) में एक केस स्टडी के रूप में प्रकाशित, हैदराबाद स्थित सेंटर फॉर सेल्युलर एंड मॉलिंक्यूलर बायोलॉजी (सीसीएमबी) के शोधकर्ताओं के समूह ने अपने डीएनए विश्लेषण के माध्यम से तमिलनाडु के जांचकर्ताओं को रहस्य को सलझाने और शिकारियों पर मकड़मा चलाने में मदद की। शिकारियों ने मॉनिटर छिपकलियों के कांटेदार लिंगों को काटा और उन्हें धोखे से लोगों को एक बहुत ही दुर्लभ पौधे मार्टिनिया एनुआ की जड़ों के रूप में बेच दिया, जिसका उपयोग विश्वासियों द्वारा गुप्त प्रथाओं में किया जाता है। शिकारियों ने मॉनिटर छिपकलियों के लिंगों को पौधे की जड़ों (जो मुड़े हुए हाथों की तरह दिखते हैं) जैसा दिखने के लिए संशोधित किया जाता है।



दुर्घटना में दंपत्ति की मौत, बच्चे घायल

संगारेड्डी, 20 जनवरी
(स्वतंत्र वार्ता)। पठानचेरूखु
निवासी एक दम्पति की
सोमवार को अन्नामय्या जिले
के रेलवे कोडुर में एक निर्जी
बस द्वारा कार को टक्कर मारने
से मौत हो गई। सङ्कट दुर्घटना
में दंपति के तीन बच्चे गंभीर
रूप से घायल हो गए। तीने
बच्चों में सबसे बड़े की हालत
गंभीर बताई जा रही है। दंपति
संदीप शाह (45) और उनकी
पत्नी अंजलि देवी (40)
तिरुपति की तीर्थ यात्रा पर गए
थे। यह हादसा उस समय हुआ
जब वे पठानचेरूखु वापस लौटे
रहे थे। शाह उत्तर भारतीय
कल्याण संघ, पठानचेरूखु के
अध्यक्ष भी थे। चूंकि वे
पठानचेरूखु के विधायक गुडेम
महिपाल रेड्डी के साथ भी
आते-जाते थे, इसलिए
विधायक ने दर्घटना पर दुख
व्यक्त किया और शोक सतत
परिवार के सदस्यों को शोक
संदेश भेजा। रेड्डी ने अपने भाई
मध्यसूदन रेड्डी को भी बच्चों को
बेहतर उपचार मुहैया कराने के
लिए तेज़ तेज़ तेज़ भेजा।



कोणार्क /हैदराबाद, 20 जनवरी
 (स्वतंत्र वार्ता)। उपमुख्यमंत्री भट्टी
 विक्रमार्क ने घोषणा की है कि इस
 वर्ष मार्च से नैनी ब्लॉक से कोयला
 उत्पादन शुरू हो जाएगा। उपमुख्यमंत्री ने सोमवार को ओडिशा
 के कोणार्क में आयोजित तीसरे
 राष्ट्रीय खनन मंत्रियों के सम्मेलन के
 अवसर पर ओडिशा के मुख्यमंत्री
 दी। इस अवसर पर
 के मुख्यमंत्री को इस पत्र सौंपा, जिसमें ओडिशा
 जिले में नैनी कोयला स्थापना के लिए
 मुख्यमंत्री कार्यालय गए उत्कृष्ट सहयोग वे
 सरकार की ओर से व्यक्त किया गया।

नैनी ब्लॉक से कोयला उत्पादन मार्च से शुरू होगा : भट्टी विक्रमार्क

इसलिए कोयला खदान से उत्पादित कोयले की आपूर्ति तेलंगाना राज्य के मंचेरियल जिले के जयपुर में 800 मेगावाट सिंगरेनी थर्मल पावर प्लाट को की जानी चाहिए।

जयपुर बिजली संयन्त्र नैनी खदान से लगभग 1,000 किलोमीटर दूर स्थित है, जो कई रसद चुनौतियों का सामना करता है। इस संदर्भ में, सिंगरेनी कोलियरीज ओडिशा में नैनी कोयला खदान के पास एक पिट हेड ओवर प्लांट के रूप में 1600 मेगावाट की ताप विद्युत परियोजना स्थापित करने की योजना बना रही है। भट्टी विक्रमाकर्ण ने खुलासा किया कि इससे न केवल उत्पादन की लागत कम होगी, बल्कि उत्पादित कोयले का लाभदायक उपयोग भी संभव होगा। उन्होंने कहा कि नैनी ब्लॉक में कोयला उत्पादन दोनों राज्यों के लिए बहुत फायदेमंद है, इससे रोजगार के अवसर पैदा होंगे और सकारात्मक बुनियादी ढाचा विकास होगा। बैठक में केंद्रीय कोयला और खान मंत्री जी किशन रेणी भी मौजूद थे।

अमरावती, 20 जनवरी (स्वतंत्र वार्ता)। विश्व प्रदेश आने के लिए आमंत्रित किया। मुख्यमंत्री

The image consists of two parts. The main part is a newspaper clipping with a large, slightly grainy photograph of Chandrababu Naidu in the center. He is wearing a light-colored shirt and has a serious expression. Below the photo is a headline in Hindi. To the right of the main photo is a smaller, clearer photograph of Naidu speaking at a podium, wearing a dark suit and tie, with microphones visible in front of him.

पुलिस ने डिलीवरी और बाइक टैक्सी प्लेटफॉर्म के साथ समन्वय बैठक की

A photograph showing two police officers in uniform seated at a conference table. The officer on the left is looking towards the right, while the officer on the right is looking towards the left. They are positioned in front of a white wall. On the wall behind them is a circular emblem with the text "OUR SAFETY OUR CONCERN". A laptop, a water bottle, and a small black device are on the table between them.

हैदराबाद, 20 जनवरी (स्वतंत्रता पार्टी)। साइबराबाद ट्रैफिक पुलिस सीटीपी) ने साइबराबाद सीपी ऑफिस मिनी कॉन्फ्रेंस हॉल में आँनलाइन फूड डिलीवरी और बाइक टैक्सी प्लेटफॉर्म के साथ समन्वय बैठक की। ज्वाइंट सीपी की एक्ट्रीफिक डी. जोएल डेविस की अध्यक्षता में हुई बैठक में साइबराबाद पुलिस कमिश्नरेट सेत्राधिकार में कार्यरत डिलीवरी रुमिंगों द्वारा यातायात उल्लंघन से निर्भवित मुद्दों पर चर्चा की गई। यह देखा गया कि डिलीवरी गिर कर्मचारी अक्सर सख्त समय सीमा को पूरा करने के लिए यातायात नेयमों का उल्लंघन करते हैं, जिसमें बेना हेलमेट के सवारी करना, तेज गति से गाड़ी चलाना, गलत दिशा में गाड़ी चलाना, नशे में गाड़ी चलाना और अनधिकृत पार्किंग

5 हजार रुपये का नकली नोट

वायरल, आरबीआई ने दी सफाई
हैदराबाद, 20 जनवरी (स्वतंत्र
वार्ता)। सोशल मीडिया पर समय-
समय पर नकली भारतीय नोटों का
वायरल होना कोई नई बात नहीं है।
हाल ही में 75, 60, 150, 100,
20, 200, 1,000 रुपये के सिक्के
और 2 रुपये, 350 रुपये, 5 रुपये,
5,000 रुपये के नोट साशल मीडिया
पर वायरल हो रहे हैं। फेसबुक पर
हाल ही में एक फोटो शेयर की गई
जिसमें दाचा किया गया कि भारतीय
रिजर्व बैंक द्वारा 5,000 रुपये का
नोट जारी किया जाने वाला है। मूल
रूप से हिंदी में कैप्शन में लिखा था
: बहुत जल्द जारी होगा पांच हजार
रुपये का नया नोट, आरबीआई ने
दी जानकारी। तथ्य-जांच में पाया
गया कि कई अन्य उपयोगकर्ताओं
ने सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर
समान दाचों के साथ वही तस्वीर

The logo for Swatantra Vaarta features the word "स्वतंत्र" in orange above the word "वार्ता" in large blue letters. The entire logo is set against a white background with a blue border.

Email :

svaarththa2006@gmail.com

svaarththa@rediffmail.com

svaarththa2006@yahoo.com

Epaper :

epaper.swatantravaartha.com

For Advertisement :

swadss1@gmail.com

