

FOR ALL COMPETITIVE EXAMS

RNIA[®]

- THE HINDU
- THE TIMES OF INDIA
- Hindustan Times
- The Indian EXPRESS



REAL NEWS & ANALYSIS

By **Ankit Avasthi Sir**

02 SEPTEMBER 2024 AT 9 AM



**“A LITTLE PROGRESS EACH
DAY ADDS UP TO BIG
RESULTS.”**

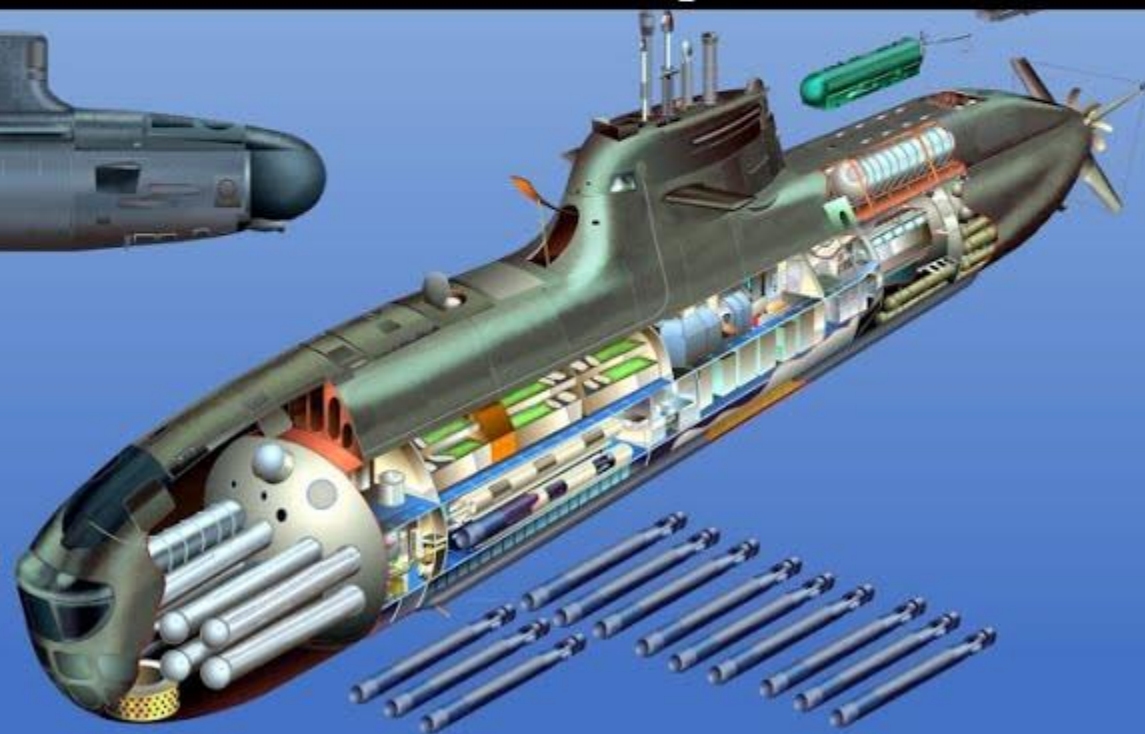
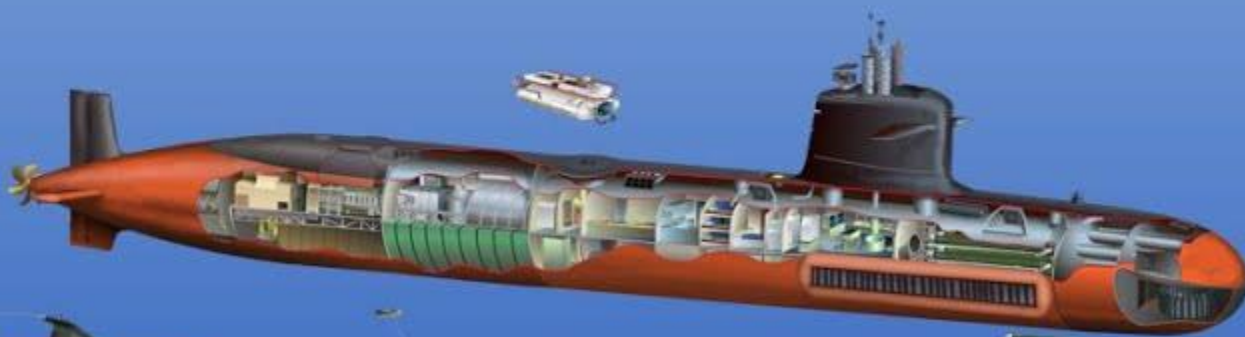








Submarine



INS ARIGHAT





NUCLEAR POWERED SUBMARINE



India Gets Its Second Nuclear Submarine, INS Arighaat

India's second nuclear submarine INS Arighaat -- an Arihant-class submarine -- will strengthen the country's nuclear triad, enhance nuclear deterrence, and help in establishing strategic balance and peace in the region

India News | Edited by Debanish Achom | Updated: August 29, 2024 7:13 pm IST

TRENDING



2 Killed As Suspected Insurgents Use Drones To Drop Bombs In Manipur



Asked About Breaking Tendulkar's Record, Joe Root's Answer Wins Internet



Celebrated "Russian Spy" Whale Hvaldimir Found Dead In



India's second nuclear missile submarine should be used responsibly: experts

By Liu Xuanzun

Published: Aug 29, 2024 06:42 PM Updated: Aug 29, 2024 06:00 PM

GT Global Times ☰



People hold a 300-meter long Indian national flag on the eve of India's 73rd Republic Day celebrations in the old city of Hyderabad, India, on Jan. 25, 2022. (Str/Xinhua)

India's second nuclear-powered ballistic missile submarine, the INS Arighaat, was commissioned into service at Visakhapatnam in the presence of Defence Minister Rajnath Singh on Thursday (August 29, 2024). It joins the first such submarine, the INS Arihant, which was commissioned into service in 2016.

“The Arighaat will further strengthen India's nuclear triad, enhance nuclear deterrence, establish strategic balance and peace and play a decisive role in the country's security,” Mr. Singh said at the induction ceremony.



रक्षा मंत्री कार्यालय/ RMO India ✓ @DefenceMinIndia · Aug 29 ...

Second Arihant-Class submarine 'INS Arighaat' commissioned into Indian Navy in the presence of Raksha Mantri Shri @rajnathsingh in Visakhapatnam.

PM Modi-led Govt is working on mission mode to equip soldiers with top-quality weapons & platforms: RM

pib.gov.in/PressReleasePa... ✓



33 157 697 18K

भारत की दूसरी परमाणु पनडुब्बी #INSArighaat भारतीय नौसेना (#IndianNavy) में शामिल हो चुकी है. यह देश के स्ट्रैटेजिक फोर्सस कमांड के तहत संचालित होगी. न्यूक्लियर पावर से चलने वाली इस पनडुब्बी में परमाणु मिसाइलें लगी हैं. ये अरिहंत क्लास न्यूक्लियर पावर्ड सबमरीन होगी.

इस आर्टिकल के माध्यम से जानते हैं इसके बारे में सम्पूर्ण जानकारी.....

apnipathshala.com/ins-arighat-se... 

[Translate post](#)



INS अरिघात

भारत की दूसरी Nuclear-Powered Submarine

सम्पूर्ण जानकारी

Visit Our Website

www.apnipathshala.com

+91-7878158882

Subscribe

Pathshala

The technological advancements undertaken indigenously on this submarine make it significantly more advanced than its predecessor Arihant, the Defence Ministry said in a statement.

The presence of both INS Arihant and INS Arighaat will enhance India's capability to deter potential adversaries and safeguard its national interests, it added.



Second Arihant-Class submarine 'INS Arighaat' commissioned into Indian Navy in the presence of Raksha Mantri in Visakhapatnam

'Arighaat' to further strengthen India's nuclear triad, enhance nuclear deterrence, establish strategic balance & peace and play a decisive role in the country's security: Shri Rajnath Singh

"PM Modi-led Govt is working on mission mode to equip soldiers with top-quality weapons & platforms"

Posted On: 29 AUG 2024 6:35PM by PIB Delhi

The second Arihant-Class submarine 'INS Arighaat' was commissioned into the Indian Navy on August 29, 2024 at Visakhapatnam in the presence of Raksha Mantri Shri Rajnath Singh. In his address, the Raksha Mantri exuded confidence that 'Arighaat' will further strengthen India's nuclear triad, enhance nuclear deterrence, help in establishing strategic balance & peace in the region, and play a decisive role in the security of the country. He described it as an achievement for the nation and a testament to Prime Minister Shri Narendra Modi-led Government's unwavering resolve to achieve 'Aatmanirbharta' in defence.

Shri Rajnath Singh commended the Indian Navy, DRDO & the Industry for their hard work and synergy in achieving this capability. He termed this self-reliance as the foundation of self power. He appreciated the fact that the country's industrial sector, especially MSMEs, have received a huge boost through this project, and more employment opportunities have been created.

Recalling former Prime Minister Shri Atal Bihari Vajpayee's political will which put India at par with a nuclear weapon state, the Raksha Mantri said, "Today, India is surging ahead to become a developed country. It is essential for us to develop rapidly in every field including defence, especially in today's geopolitical scenario. Along with economic prosperity, we need a strong military. Our government is working on mission mode to ensure that our soldiers possess top-quality weapons and platforms made on Indian soil".

The construction of INS Arighaat involved the use of advanced design and manufacturing technology, detailed research & development, utilisation of special materials, complex engineering and highly skilled workmanship. It has the distinction of having the indigenous systems and equipment which were conceptualised, designed, manufactured & integrated by the Indian scientists, industry and Naval personnel.

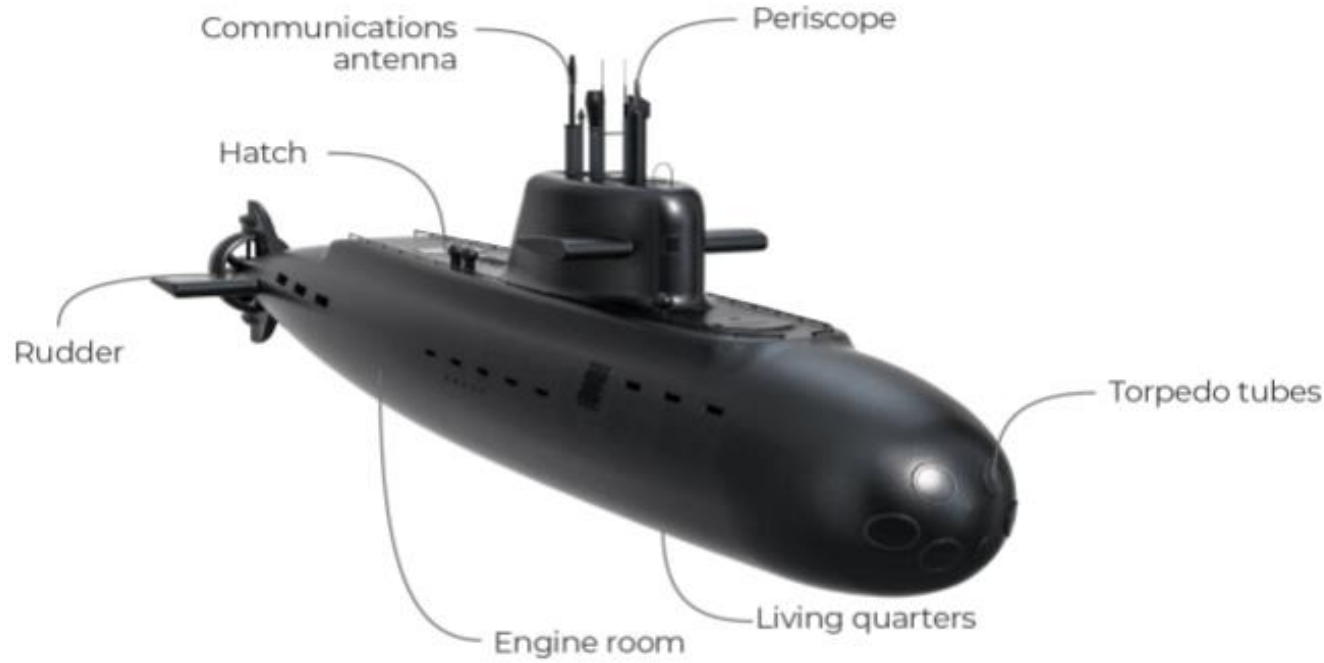
The technological advancements undertaken indigenously on this submarine make it significantly more advanced than its predecessor Arihant. The presence of both INS Arihant and INS Arighaat will enhance India's capability to deter potential adversaries and safeguard its national interests.



MILITARY

Types of submarines

Submarines can either be **diesel-electric or nuclear-powered**, both types can carry **nuclear warheads**. Here's how they differ.



Diesel powered

- Require more frequent resurfacing making them easier to detect
- Tend to be smaller
- Cheaper to run and maintain

SSK Conventionally-powered attack submarine

SSB Conventionally-powered ballistic missile submarines



Nuclear powered

- Can remain completely submerged for years, limiting detection
- Tend to be larger
- Require more expensive infrastructure and maintenance

SSN Nuclear-powered attack submarine

SSBN Nuclear-powered ballistic missile submarines



INS Arihant, indigenous nuclear submarine silently inducted in August: report

Defence officials indicate that a formal announcement regarding INS Arihant's induction in navy might be made in the coming days

PTI
Updated • 18 Oct 2016, 05:32 PM IST

PTI
Updated • 18 Oct 2016, 05:32 PM IST



A file photo of INS Arihant submarine at the naval warehouse in Visakhapatnam. Photo: Reuters

- **INS Arihant, launched in July 2009 and quietly commissioned in 2016. The INS Arihant reportedly became fully operational in 2018.**



INS Arihant commissioned in Aug, but not 'fully ready' for patrols: Report

India's 1st indigenous nuclear-powered ballistic missile submarine can carry between 4 to 12 nuclear-tipped missiles



Scorpene Submarine 'Kalvari' At Mazagon Dock In Mumbai

Bhaswar Kumar | [New Delhi](#)

Last Updated : Oct 18 2016 | 2:57 PM IST

Latest



Vaishali
1:1 Bonu
Split; Ex
Strong C
Innovati
5 min read

Pakistan
Islamab
Kashmi
3 min read

MBA ES
Cohort v

Date	Event
19 May 1998	Confirmation of ATV project by the then Defence Minister George Fernandes
11 November 2003	Prototype nuclear reactor becomes critical
22 September 2006	Nuclear reactor is declared operational
2007	Design of S4 is modified to allow four more launch tubes. ^[5]
26 July 2009	Lead vessel of the class, <i>INS Arihant</i> , is formally launched
2012	Additional unit S4* is cleared to avoid idling of production line. ^[5]
10 August 2013	<i>Arihant's</i> on-board nuclear reactor attains criticality
13 December 2014	<i>INS Arihant</i> begins extensive sea & weapons trials
25 November 2015	<i>INS Arihant</i> successfully test-fired dummy B5 missile
31 March 2016	<i>INS Arihant</i> successfully test-fired K4 missile
August 2016	<i>INS Arihant</i> commissioned. ^[15]

Tech upgrades

As reported earlier by The Hindu, the INS Arihant was quietly commissioned into service in August 2016. It has a displacement of 6,000 tonnes and is powered by an 83 MW pressurised light-water reactor with enriched uranium. INS Arighaat retains the same reactor and dimensions, but has several technological upgrades.

The construction of INS Arighaat involved the use of advanced design and manufacturing technology, detailed research and development, the use of special materials, complex engineering, and highly skilled workmanship, the Ministry statement said. “It has the distinction of having the indigenous systems and equipment which were conceptualised, designed, manufactured and integrated by Indian scientists, industry and Naval personnel,” it said.

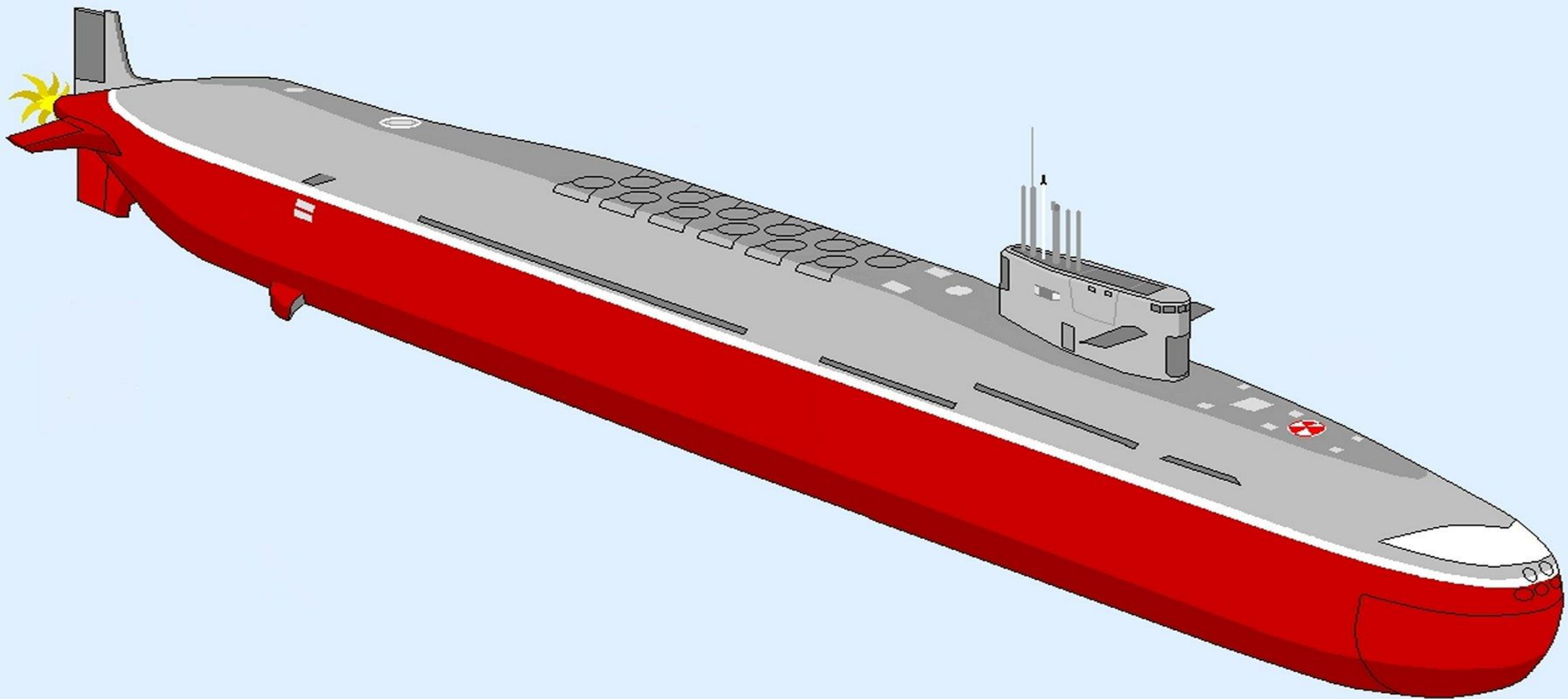
Name	Pennant	Displacement (surfaced)	Laid down	Launch	Sea Trials Begins	Sea Trials Completed	Commission	Status
<i>INS Arihant</i> (S2) ^{[5][63]}	SSBN 80 ^[64]	6,000 tonnes	2004 ^[65]	26 July 2009	13 December 2014 ^[66]	23 February 2016 ^[67]	August 2016	In service ^[16]
<i>INS Arighat</i> (S3) ^[68]	SSBN 81		2009 ^[65]	19 November 2017 ^{[69][70]}	8 January 2018 ^[71]	March 2021 ^[72]	29 August 2024 (est.) ^{[73][59]}	In service ^[5]
INS Aridhaman (S4) ^[74]		7,000 tonnes		23 November 2021 ^[75]	N/A		2024 (est.) ^[76]	Sea Trial ^[77]
S4* (codename) ^[74]					2023 (est.)			2025 (est.) ^[76]

The Indian Navy has already developed and tested long-range nuclear missiles from the two boats even as it prepares to induct the third boat shortly with two more set to be ready by the year 2035-36.

Arihant Class

The Indian nuclear-powered ballistic submarines have been named the Arihant class which is a Sanskrit word meaning the 'Destroyer of the Enemy'.

The name befits the strategic significance of a nuclear-powered submarine.



भारतीय नौसेना द्वारा उपयोग की जाने वाली पनडुब्बियों के प्रकार उनके उपयोग की ऊर्जा प्रकार के आधार पर दो श्रेणियों में विभाजित की जा सकती है

डीज़ल-इलेक्ट्रिक परंपरागत हमला पनडुब्बियाँ :

ये पनडुब्बियाँ डीज़ल इंजनों द्वारा संचालित होती हैं। युद्ध के लिए टॉपीडो और मिसाइलों का उपयोग करती हैं।

डीज़ल-इलेक्ट्रिक पनडुब्बियां, डीज़ल इंजन और इलेक्ट्रिक मोटरों से चलती हैं. सतह पर, पनडुब्बी डीज़ल इंजन का इस्तेमाल करती है और पानी के नीचे, बैटरी से चलने वाली इलेक्ट्रिक मोटरों का इस्तेमाल करती है. बैटरियां इलेक्ट्रिक मोटरों को पावर देती हैं, जो प्रोपेलर को चलाती हैं. बैटरियों को चार्ज करने के बाद ही पनडुब्बी पानी के नीचे जा सकती है. बैटरी तकनीक की सीमाओं की वजह से, डीज़ल-इलेक्ट्रिक पनडुब्बियों को ईंधन दहन के लिए ऑक्सीजन लेने के लिए अक्सर समुद्री सतह पर आना पड़ता है.

डीज़ल-इलेक्ट्रिक पनडुब्बियों में 'एयर इंडिपेंडेंट प्रोपल्शन (एआईपी)' प्रणाली भी लगाई जा सकती है. एआईपी से लैस पनडुब्बियों को सप्ताह में सिर्फ़ एक बार ऑक्सीजन लेने की ज़रूरत होती है.

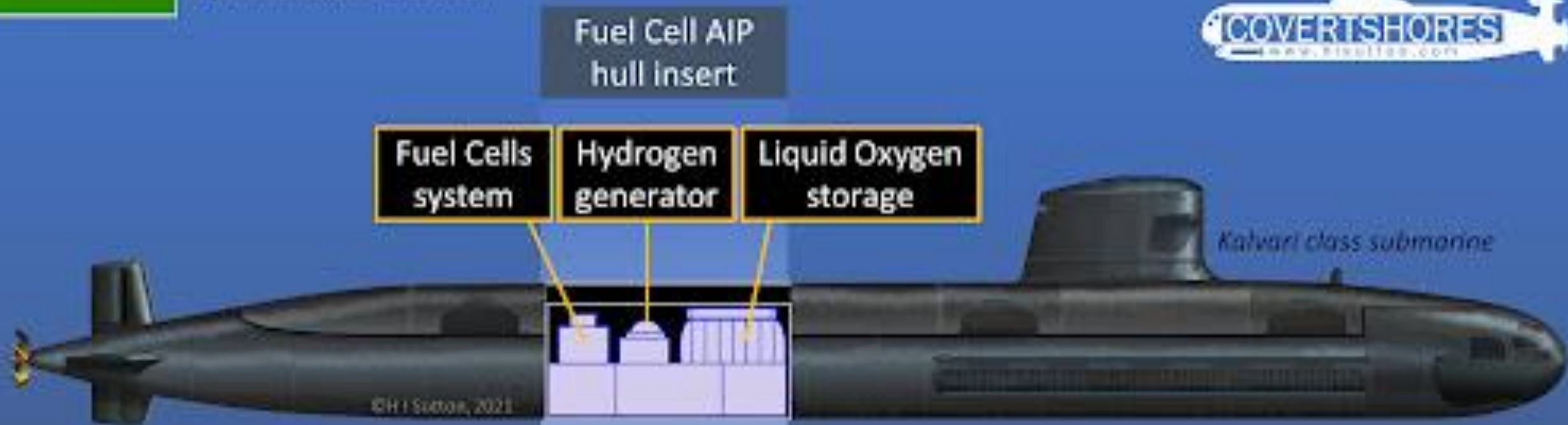
एआईपी में, इलेक्ट्रोलाइटिक ईंधन सेल हाइड्रोजन और ऑक्सीजन से ऊर्जा बनाते हैं. इन कोशिकाओं में कोई गतिशील भाग नहीं होता, जिससे पनडुब्बी से कम आवाज़ आती है. एआईपी से समुद्री प्रदूषण भी कम होता है, क्योंकि ये कोशिकाएं अपशिष्ट के रूप में सिर्फ़ पानी छोड़ती हैं. भारत के पास तीन तरह की पनडुब्बियां हैं: शिशुमार श्रेणी, सिंधुघोष श्रेणी, कलवरी श्रेणी.

भारत के पास फ़िलहाल 16 पारंपरिक पनडुब्बियां हैं. इनमें पांच स्कॉर्पियन-क्लास (फ़्रांसीसी), चार एचडीडब्ल्यू (जर्मन), और सात किलो-क्लास (रूसी) पनडुब्बियां शामिल हैं. भारत की पहली परमाणु शक्ति चालित पनडुब्बी आईएनएस अरिहंत है. इसे उन्नत प्रौद्योगिकी पोत (ATV) परियोजना के तहत पोत निर्माण केंद्र विशाखापत्तनम में बनाया गया था. इसकी लागत 2.9 अरब डॉलर थी. इसके बनने के बाद भारत छठा ऐसा देश बना, जिसके पास इस तरह की पनडुब्बियां हैं.



Air Independent Power (AIP) insert for Indian Submarines

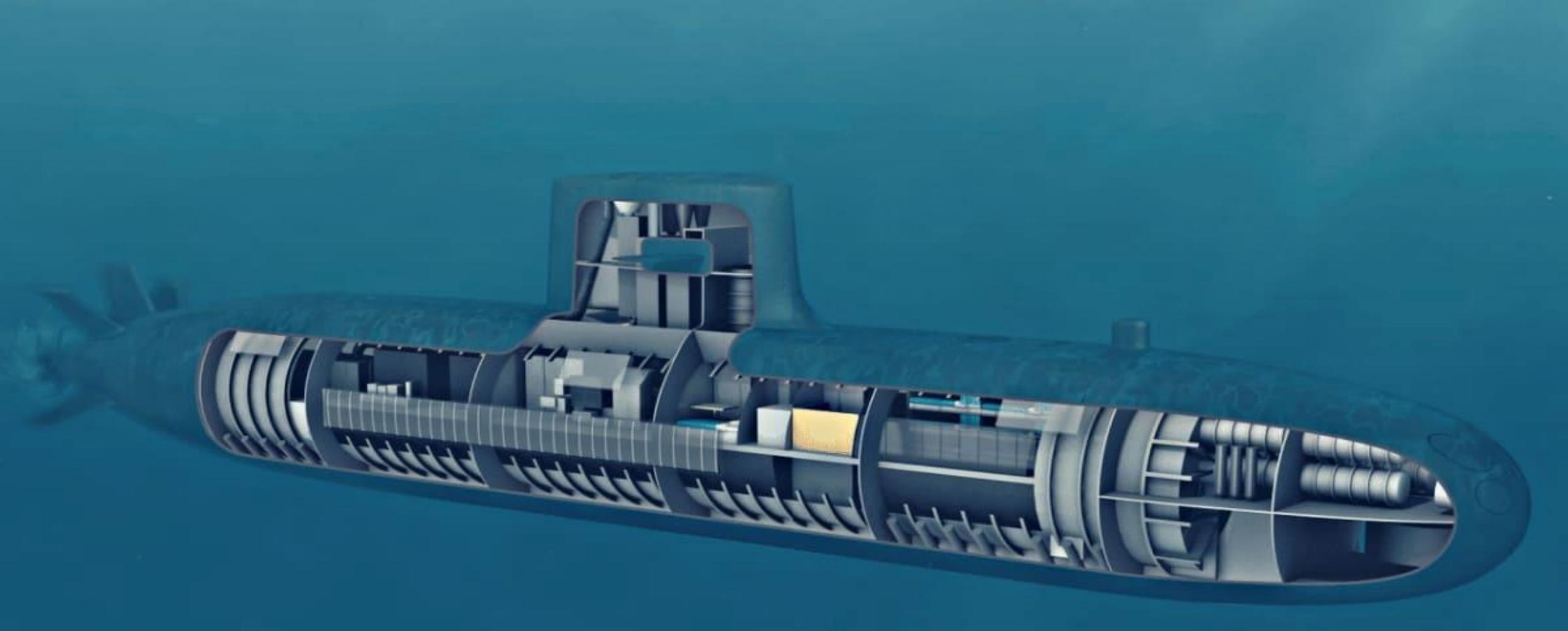
Representative illustration



Design



Shore testing



Air-independent propulsion (AIP) is a marine technology that allows non-nuclear submarines to operate underwater without needing to surface for air or use a snorkel. AIP systems can be installed on existing submarines by inserting a new hull section during a retrofit. AIP can replace or supplement the diesel-electric propulsion system of non-nuclear submarines.

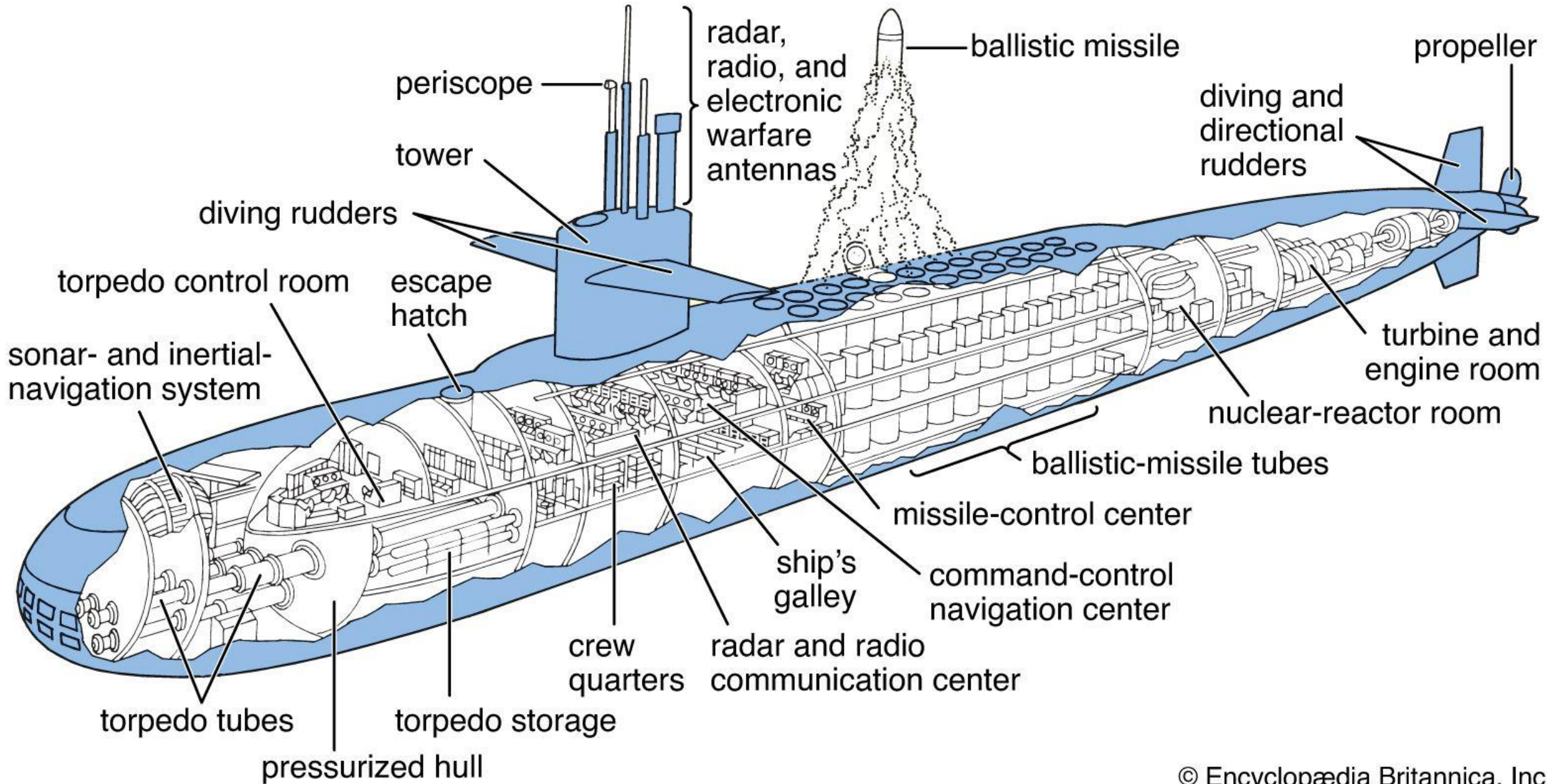
परमाणु-शक्ति वाली पनडुब्बियाँ :

ये पनडुब्बियाँ न्यूक्लियर इंजनों द्वारा संचालित होती हैं। युद्ध और रणनीतिक क्षमताओं के लिए डिज़ाइन की गई हैं।

नाभिकीय पनडुब्बी (nuclear submarine) को चलाने के लिए ज़रूरी ऊर्जा, उस पर लगे नाभिकीय रिएक्टर से मिलती है। रिएक्टर में यूरेनियम परमाणुओं के विखंडन से ऊष्मा पैदा होती है, जो भाप टरबाइन को शक्ति देती है। भाप टरबाइन, एक प्रोपेलर को चलाता है। परमाणु पनडुब्बियों में, रिएक्टर तीन तरह के होते हैं: दबावयुक्त जल, प्राकृतिक परिसंचरण, तरल धातु।

इनमें आपात स्थिति में बैकअप बिजली के लिए डीज़ल जनरेटर भी होते हैं। और परमाणु रिएक्टर से पैदा होने वाली बिजली की वजह से, ये पनडुब्बियाँ लंबे समय तक तेज़ रफ़्तार से चल सकती हैं।

Basic parts of a ballistic-missile submarine

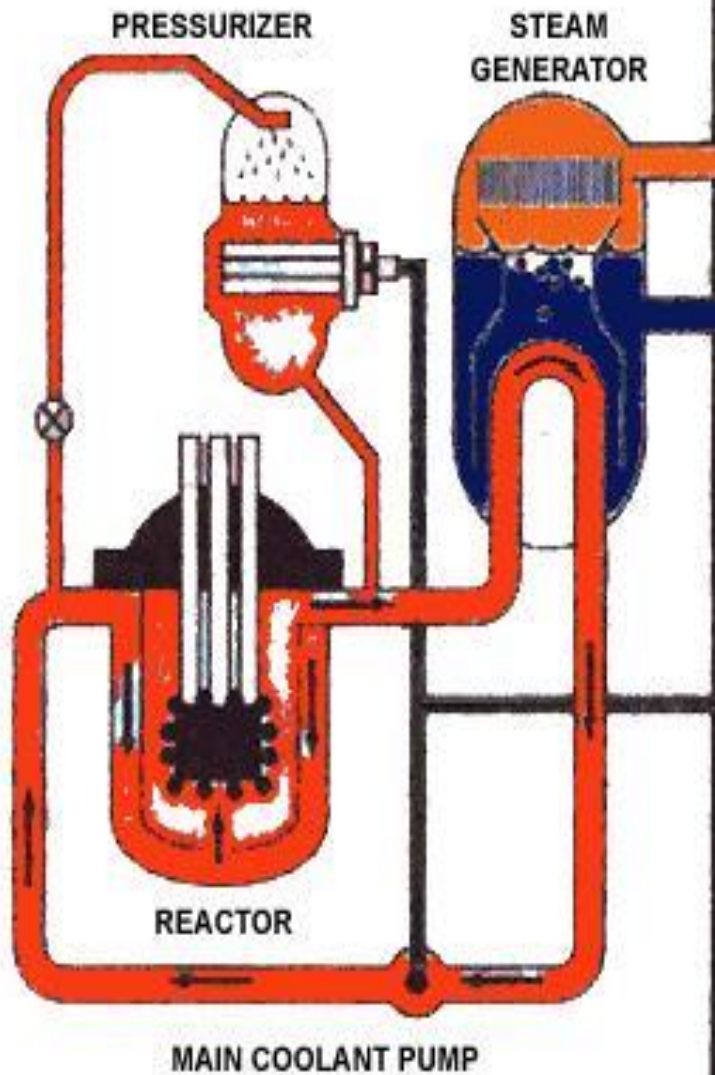


- **परमाणु पनडुब्बियों में कई खासियतें होती हैं:**

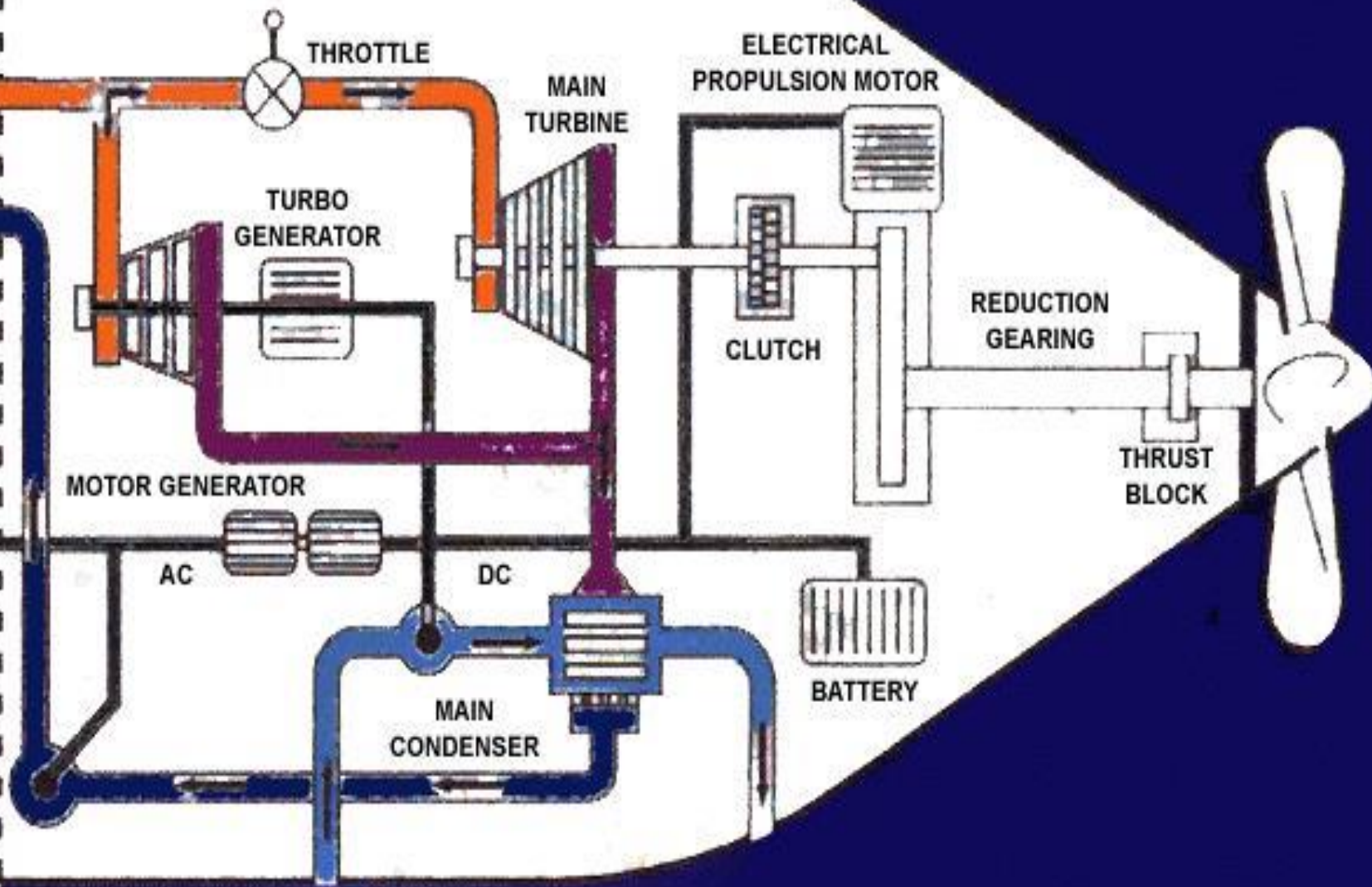
- इनमें हवा की ज़रूरत नहीं होती, इसलिए इन्हें हवा लेने के लिए बार-बार सतह पर आने की ज़रूरत नहीं होती.
- इनमें इस्तेमाल होने वाले रिएक्टर, काफ़ी समृद्ध ईंधन का इस्तेमाल करते हैं, जिससे ये ईंधन भरने के बीच लंबे समय तक काम कर सकती हैं.
- परमाणु पनडुब्बियां, पारंपरिक पनडुब्बियों की तुलना में कई तरह से बेहतर होती हैं. हालांकि, इनमें कुछ खास बातें भी होती हैं:
- इनमें इस्तेमाल होने वाले तरल-धातु-शीतित रिएक्टर, पानी की तुलना में ज़्यादा गर्मी ले जा सकते हैं. इससे, ज़्यादा कॉम्पैक्ट टर्बाइन का इस्तेमाल किया जा सकता है.
- लेकिन, पिघली हुई धातु को बहुत रेडियोधर्मी बनाया जा सकता है, जिससे रिसाव की आशंका बढ़ जाती है.
- इन रिएक्टरों में लगे पंप बहुत शक्तिशाली होने चाहिए.
- इनमें, संयंत्र के बंद होने की भी संभावना रहती है, क्योंकि पर्याप्त गर्मी खो जाने पर पाइपों में धातु जम सकती है.

REACTOR COMPARTMENT

PRIMARY CIRCUIT



SECONDARY CIRCUIT



ELECTRICAL PROPULSION MOTOR

CLUTCH

REDUCTION GEARING

THRUST BLOCK



भारत ने तैयार की परमाणु मिसाइलों से लैस 3 पनडुब्बियां

भारतीय नौसेना अब तक 3 न्यूक्लियर सबमरीन तैयार कर चुकी है। इसमें से एक अरिहंत कमीशंड है, दूसरी अरिघात है और तीसरी S3 पर टेस्टिंग जारी है। इन सबमरीन के जरिए दुश्मन देशों पर परमाणु मिसाइल दागी जा सकती हैं।

2009 में पहली बार सांकेतिक तौर पर पूर्व प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह की पत्नी ने कारगिल विजय दिवस के मौके पर INS अरिहंत को लॉन्च किया था। इसके बाद 2016 में इसे नौसेना के बेड़े में शामिल किया गया। अगले 5 साल में दो और पनडुब्बियों को भारतीय नौसेना ने लॉन्च किया है।

2009 में लॉन्च करने से पहले भारत ने पनडुब्बियों को दुनिया से छिपा रखा था। 1990 में भारत सरकार ने ATV यानी एडवांस टेक्नोलॉजी वेसल प्रोग्राम शुरू किया था। इसके तहत ही इन पनडुब्बियों का निर्माण शुरू हुआ था।

परमाणु मिसाइल दागने वाली भारत की 3 पनडुब्बियां



INS अरिहंत

लॉन्च डेट: जुलाई 2009

इस पर K-15 या बीओ-5
शॉर्ट रेंज की 15 मिसाइलें
तैनात हैं।

ये 700 किलोमीटर तक
टारगेट हिट कर सकती हैं।

4 मीडियम रेंज की K-4 बैलिस्टिक मिसाइलों से भी
लैस है। इनकी रेंज 3,500 किलोमीटर तक है।



INS अरिघात या S-3

लॉन्च डेट: नवंबर 2017

इस पर K-15 या बीओ-5
शॉर्ट रेंज की 24 मिसाइलें
तैनात हैं।

ये 700 किलोमीटर तक
टारगेट हिट कर सकती हैं।

8 मीडियम रेंज की K-4 बैलिस्टिक मिसाइलों से
भी लैस है। इनकी रेंज 3,500 किलोमीटर तक है।



S-4

लॉन्च डेट: नवंबर 2021

इस पर K-15 या बीओ-5 शॉर्ट रेंज की 24 मिसाइलें तैनात हैं।

ये 700 किलोमीटर तक टारगेट हिट कर सकती हैं।

8 मीडियम रेंज की K-4 बैलिस्टिक मिसाइलों से भी लैस है। इनकी रेंज 3,500 किलोमीटर तक है।

क्या है खासियत?

परमाणु ऊर्जा से चलने वाली यह पनडुब्बी चार महीने से अधिक समय तक पानी के अंदर रह सकती है। इससे पहले भारत के पास ऐसी एक ही पनडुब्बी मौजूद है। दुश्मनों को पता लगे बिना ही यह उन पर हमला कर सकती है। **112 मीटर लंबी यह पनडुब्बी 12 K-15 मिसाइलों से भी लैस है। इसकी मारक क्षमता 750 किमी से भी अधिक है। यह जमीन, हवा और समुद्र में दुश्मन का खात्मा कर सकती है। देखने में यह इससे पहले मौजूद आईएनएस अरिहंत जैसी की है। इसका साइज भी उसी के बराबर है। आईएनएस अरिघात की लंबाई 111.6 मीटर चौड़ाई 11 मीटर और ऊंचाई 9.5 मीटर है।**

यह पनडुब्बी समुद्र की गहराई में किलोमीटर प्रति घंटे की गति से चल सकती है। इसका कुल वजन 6 हजार टन है। यह पानी के अंदर 980 से 1400 फीट की गहराई तक जा सकती है। इसमें चार K4 मिसाइलें भी हैं, जिनकी रेंज 3500 किमी है। इसके अलावा इस पनडुब्बी में 21 इंच की छह टॉरपीडो लगी हैं।

INS Arighat

Nuclear-capable submarine-launched missiles

K-4 (in development)
Range: 3,500km

K-15 Sagarika
Range: 750km

ARIHANT-CLASS SPECIFICATIONS

Length	110 metres
Displacement	6,000 tonnes
Crew	95
Surface speed	15 knots (28km/h)
Submerged speed	24 knots (44km/h)

INS ARIGHAT: Indian Navy's second indigenously-designed and built Arihant-class submarine

Six 533mm torpedo tubes

Propulsion

80MW nuclear pressurised water reactor drives steam turbine

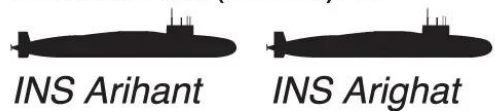
Vertical launch tubes

Can carry 12 K-15 (three per tube) or four K-4 missiles

www.civildaily.com

INDIA'S SUBMARINE FLEET

Nuclear-powered ballistic missile submarines (SSBN): 2



Nuclear attack submarine (SSN): 1

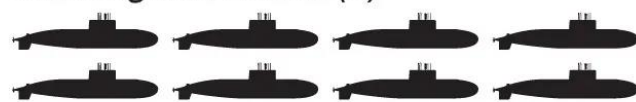


Diesel-electric submarines (SSK): 14

Kalvari-class (2)

Shishumar-class (4)

Sindhughosh-class (8)



INS अरिघात की खासियतें

चौड़ाई
11 मीटर

लंबाई
111.6 मीटर

पानी के अंदर
24 समुद्री मील

गहराई (ड्राफ्ट)
9.5 मीटर

स्पीड

समुद्र की सतह पर 12 से 15 समुद्री मील प्रति घंटा
(22 से 28 किलोमीटर)

K Missile family

K-4 intermediate range Submarine Launched Ballistic Missile (SLBM)

K-4 is a submarine-launched version of AGNI-V

The K-4 missile is best in the world in its class and the top secret indigenous "K" missiles are faster, lighter and stealthier having both **cruise** and **ballistic** variants.



K-5 SLBM

Indian Strategic missile technology seeing fastening development of K-5 SLBM over Agni-VI. Not so secretive K-5 SLBM will have 2-tonne payload which can carry four **Multiple Independently Targetable Reentry Vehicle (MIRV)** warheads of 500kgs each.

KILLER K-4	
OPERATIONAL RANGE	3,500 km
LENGTH	12 metres
WIDTH	1.3 metre
WEIGHT	17 tonne
WARHEAD	2,000 kg
ENGINE	Solid-fueled
GUIDANCE SYSTEM	Ring laser gyro inertial navigation system

Air-Launched Missile

RANGE 200 km
WEIGHT OF MISSILE 2 tonne
WARHEAD 500 kg
LENGTH 4 m
STATUS Hypersonic missile project called the Air Launched Article. Designed to fit under the belly of a Su-30MKI. First prototype by 2012.



Submarine Launched

Air Launched

BLUE WATER NAVY

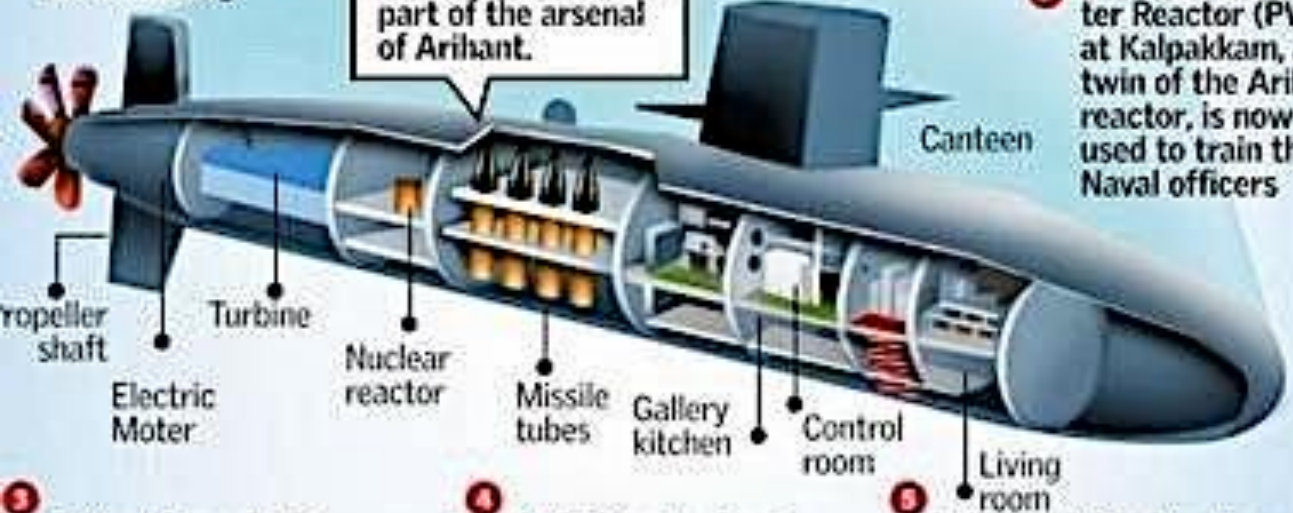
1 India is now a member of the exclusive club of countries that have built their own nuclear powered submarines. The others are: the U.S., Russia, the U.K, France and China

2 India is into "serial production" of nuclear powered submarines, with three more being built in Vizag

The K-15 missile will be launched from under the water, dart 20 km into the air and fly 700 km to hit the targets.

Twelve K-15 missiles, each 10-metre long, weighing 6.3 tonnes and armed with nuclear warheads, will form part of the arsenal of Arihant.

5 A Pressurised Water Reactor (PWR) at Kalpakkam, a twin of the Arihant reactor, is now used to train the Naval officers



3 Arihant gives India the status of a nation possessing a blue-water navy because the boat can travel far and wide

4 The DRDO has designed and developed another under-water fired missile called K-4, which can aim at targets 3,000 km away

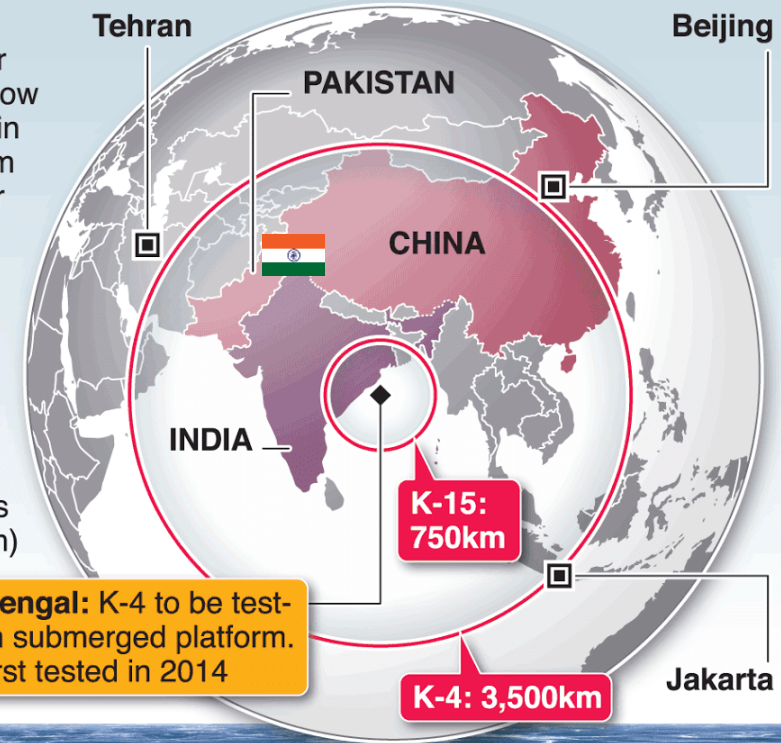
6 India used "Chakra," a nuclear-powered submarine leased from Russia from 1988 to 1991 for training purposes.

India to test new nuclear missile

India is set to conduct a test launch of its new K-4 submarine-launched ballistic missile (SLBM) as it seeks to develop a retaliatory nuclear strike capability against both China and Pakistan

India SLBM ranges
In event of war, longer range of K-4 would allow India to strike targets in China or Pakistan from Bay of Bengal – major improvement over current K-15 missile

K-4 missile*
Length: 10m
Diameter: 1.5m
Weight: 20 tonnes



Warhead
2.5 tonnes (maximum)

Bay of Bengal: K-4 to be test-fired from submerged platform. Missile first tested in 2014

INS Arihant
First of five ballistic missile submarines to be built by India

Length: 111m
Beam: 15m

Crew: 95
Six 533mm torpedo tubes



Propulsion
85MW nuclear reactor.
Speed, surface: 15 knots
Submerged: 24 knots

Armament: Four vertical launch tubes can carry four K-4 or 12 K-15 (three per launch tube) ballistic missiles

Sources: DRDO, H I Sutton, The Diplomat *Approximate specifications

Arighat's other specifications

Built with Russian steel equivalent to US HY-80 grade, INS Arighat is said to have seven compartments, with main divisions for the propulsion and combat management systems, platform management centre, and the torpedo room.

They are powered by 83 MW pressurised light-water reactors at their core, developed with Russian help. This helps the sub to achieve a top speed of speed of 24 kt, and a surfaced speed of 10 kt. There are also miniature nuclear reactors in the sub's hulls which helps it stay submerged for months. This gives it an edge over diesel-powered submarines which have to surface (or cruise just below the surface using a snorkel) to run the diesel engines. Only after the batteries are fully charged can a diesel sub go underwater.

India's second nuclear submarine, *Arighat*



Length

111.6 m



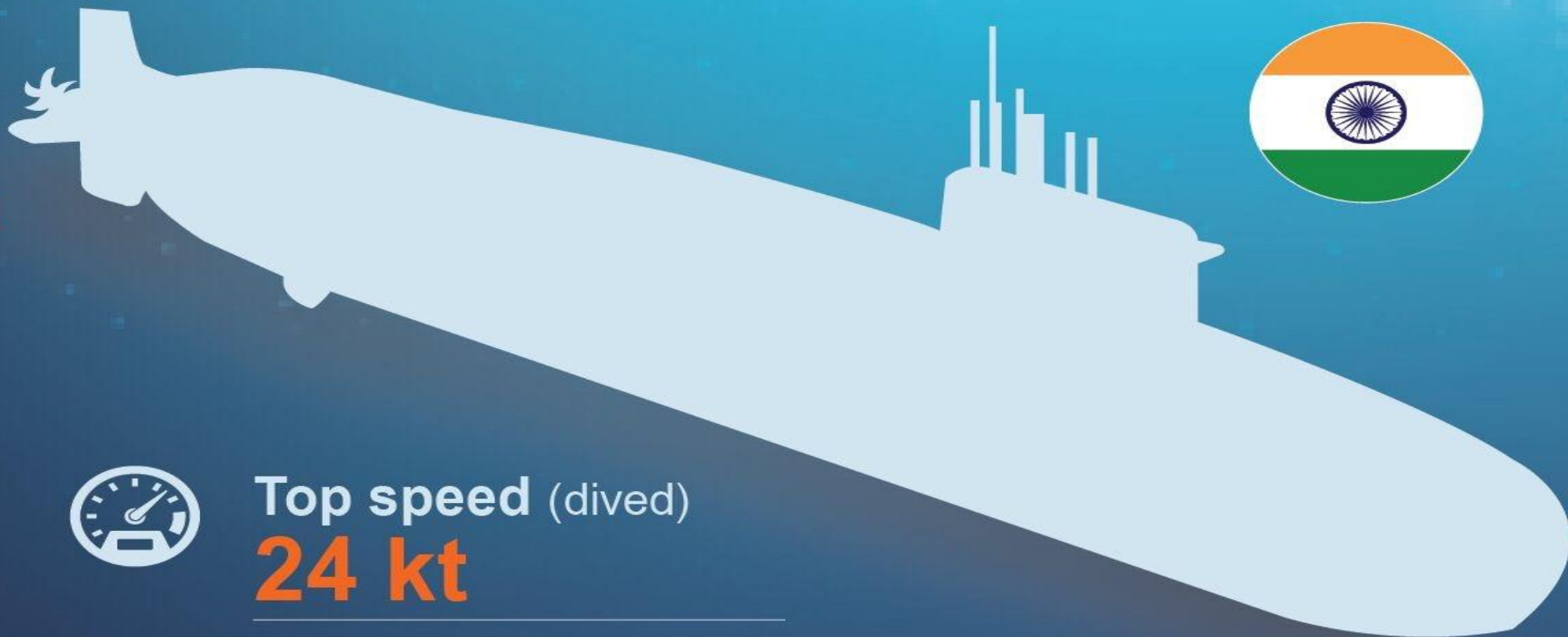
Draught

9.5 m



Beam

11 m



Top speed (dived)

24 kt

Top speed (surfaced)

10 kt



Displacement **6,000 tonnes**



**Janes estimates*

Arighat also features a double hull, encompassing ballast tanks, two standby auxiliary engines, and a retractable thruster for emergency power and mobility.

As for armaments, Arighat has four large vertical launch system (VLS) tubes that carry the Sagarika SLBMs. Sagarika is a hybrid propulsion,

two-stage, solid-propellant missile with a range of more than 700 km. The submarines are 95% indigenously built.

The third yet-to-be-named submarine is said to be slightly larger than the second one with the capacity to carry K-4 missiles with a range of 3,500 km. The Indian Navy is also building the fourth nuclear-powered submarine.



**लंबे समय तक
पानी में डूबी रह
सकती है INS
अरिघात, परमाणु
हथियार ले जाने
वाली मिसाइलों
से है लैस**

दुनिया में न्यूक्लियर ट्रायड देश

INS अरिघात समुद्र के अंदर मिसाइल अटैक करने में उसी तरह सक्षम है, जिस तरह अरिहंत ने 14 अक्टूबर 2022 को टेस्टिंग की थी। तब अरिहंत से K-15 SLBM की सफल टेस्टिंग की गई थी।

इसी के साथ भारत अमेरिका, रूस, ब्रिटेन, फ्रांस और चीन के अलावा दुनिया का छठा न्यूक्लियर ट्रायड देश बन गया था।



What is Nuclear Triad

The nuclear triad is a military force structure that includes strategic nuclear submarines (SSBNs) with submarine-launched ballistic missiles (SLBMs).

The triad also includes land-based intercontinental ballistic missiles (ICBMs) and strategic bombers with nuclear bombs and missiles.

The purpose of the nuclear triad is to prevent an enemy from destroying a country's nuclear forces in a first strike, which would allow the country to launch a second strike and increase its nuclear deterrence.

भारत समेत दुनिया के 6 देशों की सबसे ताकतवर SLBM मिसाइलें

देश	मिसाइल	रेंज
अमेरिका	Trident D5	12,000 किलोमीटर
फ्रांस	M51	10,000 किलोमीटर
रूस	R-29RMU Sineva	8,300 किलोमीटर
भारत	K-15	1,500 किलोमीटर
	K-4	3,500 किलोमीटर (ड्रायल हो रहा है)
ब्रिटेन	Trident D5	12,000 किलोमीटर
चीन	JL-2	8,000 किलोमीटर

INDIA'S NUCLEAR TRIAD

LAND VECTOR | Operational since mid-2000s

Prithvi-II (350-km),
Agni-I (700-km),
Agni-II (2,000-km) &
Agni-III (3,000-km) inducted
Agni-V (over 5,000-km) in
the process of induction.
Agni-IV Prime (4,000-km)
being developed

AIR VECTOR | Operational since mid-2000s

Sukhoi-30MKI, **Mirage-2000**
& **Jaguar** fighters modified to
deliver nuclear bombs

SEA VECTOR | Now operational

▶ **6,000-tonne INS Arihant** **THE INS ARIHANT STORY (codenamed S-2)**, armed with four 750-km range K-15 nuclear missiles, is now operational

▶ **6,000-tonne INS Arighat (S-3)** launched in 2017. Will be operational by 2020

▶ **7,000-tonne S-4 & S-4*** subs, each armed with six longer range nuclear missiles, under construction. Will be launched by 2020-2022

▶ **13,500-tonne S-5 submarines**, each armed with 12 longer-range nuclear missiles, at planning stage

▶ **K-4 missiles (3,500-km range)** undergoing trials. K-5 & K-6 missiles (5,000-6,000-km range) being developed

भारत की पहली न्यूक्लियर पनडुब्बी, आईएनएस अरिहंत, साल 2014 में भारतीय नौसेना के बेड़े में शामिल हुई थी. यह विशाखापत्तनम के शिपबिल्डिंग सेंटर में बनाई गई थी. यह 6,000 टन की पनडुब्बी है तथा इसे बनाने में 2.9 अरब अमेरिकी डॉलर की लागत आई थी.

इसकी लंबाई 111.6 मीटर, बीम 11 मीटर और ड्राफ्ट 9.5 मीटर है. यह पानी के अंदर 980 से 1400 फुट की गहराई तक जा सकती है और इसकी रेंज और एंड्यूरेंस भी अनंत है. यानी, अगर खाने की सप्लाई और मेंटेनेंस की व्यवस्था की जाए, तो यह असीमित समय तक समुद्र में रह सकती है. आईएनएस अरिहंत को के-15 मिसाइलों से लैस किया गया है.

दुनिया की पहली परमाणु ऊर्जा से चलने वाली पनडुब्बी, अमेरिका की नॉटिलस थी. इसकी पहली यात्रा 21 जनवरी, 1954 को हुई थी. नॉटिलस की रेंज, डीज़ल-इलेक्ट्रिक पनडुब्बियों के मुकाबले व्यावहारिक रूप से असीमित थी. भारत की पहली परमाणु पनडुब्बी, आईएनएस अरिहंत है

INDIA

BANGLADESH

MYANMAR

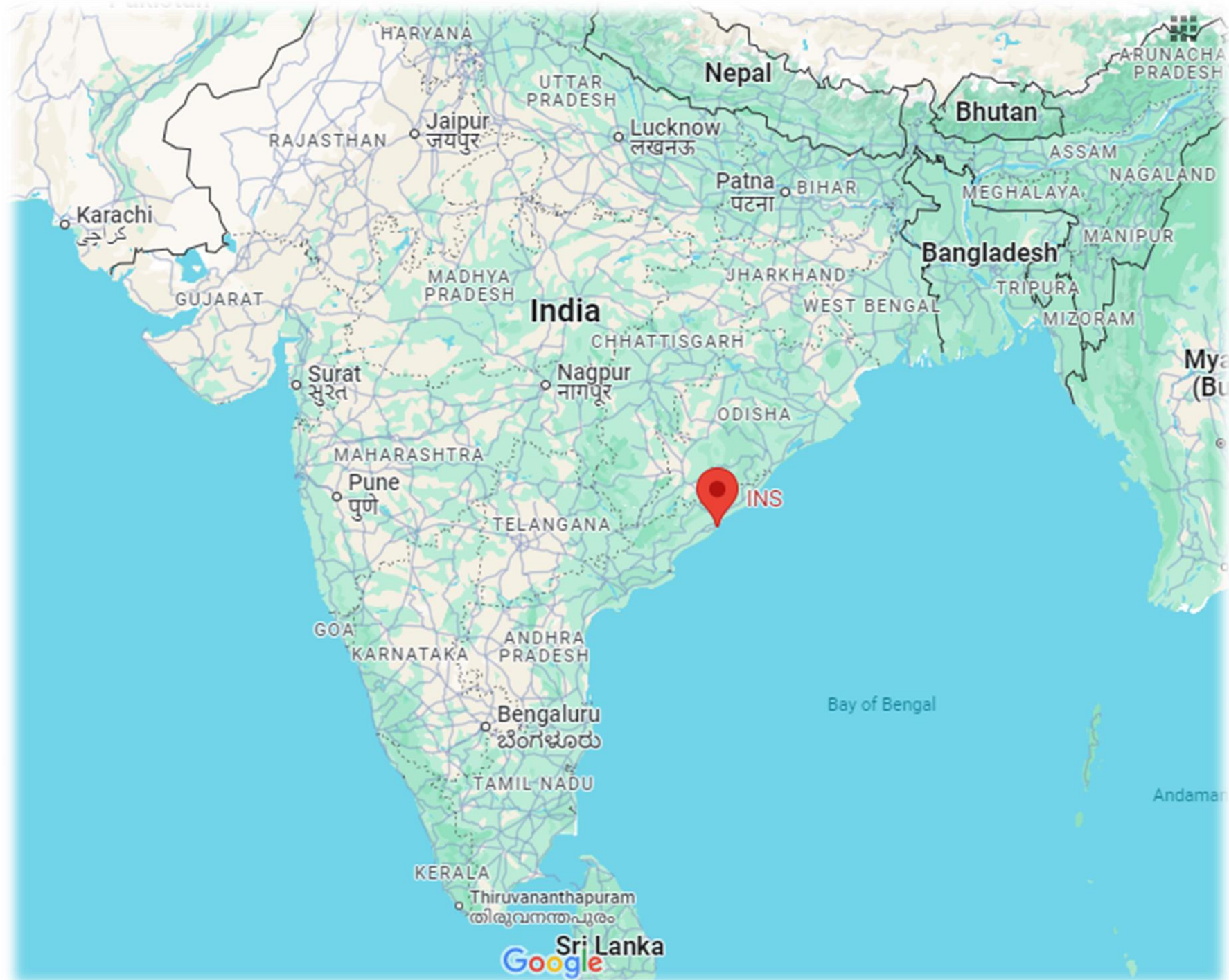
Visakhapatnam

Rambilli

THAILAND

BAY OF BENGAL





Submarine in Indian Navy

India is working on having five Arihant class boats along with the six nuclear attack submarines to be built in three blocks.

In the conventional arena, the Indian Navy has already got six new Kalvari class boats and will get 15 more new boats in Project 75 India, Project-76 and Project-75 AS.

कलवरी श्रेणी (Kalvari Class):

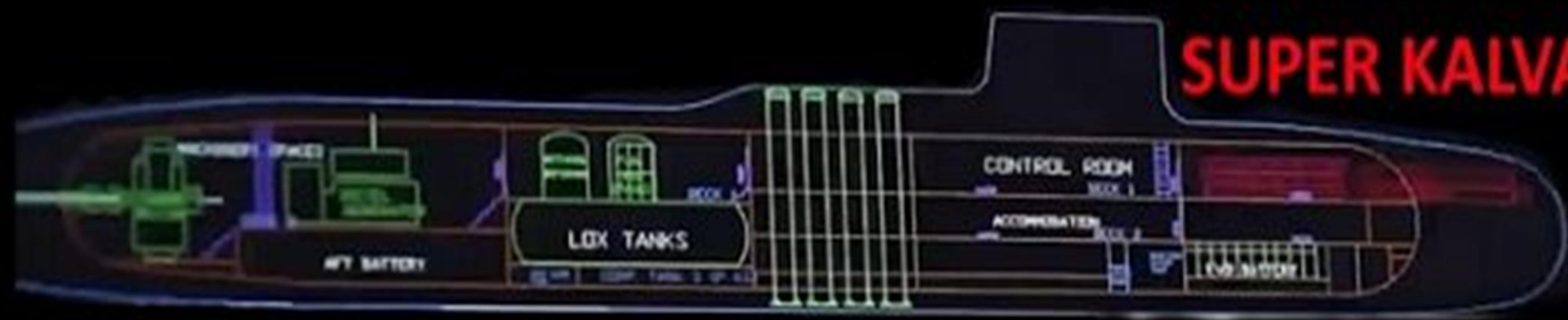
कलवरी श्रेणी की पनडुब्बियां, फ्रांसीसी मूल की स्कॉर्पीन श्रेणी की पनडुब्बियों से प्रेरित हैं। इन पनडुब्बियों को फ्रांसीसी और भारतीय शिपयाडों के एक सिंडिकेट ने बनाया है। इन पनडुब्बियों को डीज़ल-इलेक्ट्रिक अटैक पनडुब्बियां कहा जाता है। भारतीय नौसेना के पास इस क्लास की छह पनडुब्बियां पहले से हैं। नई कलवरी क्लास की पनडुब्बियां पिछली पनडुब्बियों से आकार में 10 मीटर बड़ी होंगी और ज्यादा ताकतवर होंगी।

इनमें शामिल हैं: INS कलवरी, INS खंडेरी, INS करंज, INS वेला, और INS वागिरा।
INS वागशीर (छठी जहाज) की वितरण की उम्मीद 2024 में है।





KALVARI CLASS



SUPER KALVARI CLASS

सिंधुघोष श्रेणी (Sindhughosh Class)

भारत के पनडुब्बी बेड़े की मुख्य आधार हैं। ये डीज़ल-इलेक्ट्रिक पनडुब्बियां, रूस और भारत के बीच एक अनुबंध के तहत बनाई गई थीं। इन्हें किलो श्रेणी (877EKM) के नाम से भी जाना जाता है।

इन पनडुब्बियों को लंबी दूरी की गश्त के लिए डिज़ाइन किया गया है। ये टॉरपीडो और मिसाइलों से लैस हैं और इनमें उपग्रह सेंसर, रडार, सोनार और इलेक्ट्रॉनिक निगरानी की सुविधा भी है। ये जहाज रूसी कंपनी Rosvooruzhenie और रक्षा मंत्रालय (भारत) के बीच एक समझौते के तहत बनाए गए।

सिंधुघोष श्रेणी की कुछ पनडुब्बियों के नाम:

आईएनएस सिंधुघोष (एस55), आईएनएस सिंधुरक्षक (एस63), आईएनएस सिंधुध्वज, आईएनएस सिंधुराज, आईएनएस सिंधुवीर, आईएनएस सिंधुरत्न

Sindhughosh-class Submarine

Test depth: 300 m (980 ft)

Complement: 53 (13 Officers)

Displacement

2,325 t (2,288 long tons) surfaced

3,076 t (3,027 long tons) submerged

Speed

11 knots (20 km/h; 13 mph) surfaced

19 knots (35 km/h; 22 mph) submerged



Range

6,000 mi (9,700 km) at 7 knots (13 km/h; 8.1 mph) snorkeling

400 mi (640 km) at 3 knots (5.6 km/h; 3.5 mph) submerged

Length: 72.6 m (238 ft 2 in)

Beam: 9.9 m (32 ft 6 in)

Draught: 6.6 m (21 ft 8 in)

Armament

Club-S missile

Type 53-65 torpedo

TEST 71/76 anti-submarine, active-passive homing torpedo

24 × DM-1 mines in lieu of torpedoes

शिशुमार श्रेणी (Shishumar Class):

शिशुमार श्रेणी की पनडुब्बियों को जर्मनी से प्रौद्योगिकी हस्तांतरण के तहत कमीशन किया गया था. ये पनडुब्बियां अरब सागर पर प्रभुत्व स्थापित करने के लिए पनडुब्बी रोधी और जहाज़ रोधी युद्ध के लिए तैयार हैं.

इन पनडुब्बियों में आईएनएस शिशुमार, आईएनएस शंकुश, आईएनएस शाल्की, और आईएनएस शंकुल शामिल हैं.





Indian Navy Submarines



Non-Nuclear Classes 2020

Kalvari class (Scorpène, France)

INS Kalvari



INS Khanderi



Shishumar class (Type-209, Germany)

INS Shishumar



INS Shankush



INS Shalki



INS Shankul



INS Sindhughosh



Sindhughosh class (Kilo, Russia)

INS Sindhudhvaj



INS Sindhuratna



INS Sindhukesari



INS Sindhuvijay



INS Sindhuraj



INS Sindhukirti



INS Sindhurashtra





In Service Submarine Of Indian Navy

Class	Type	Boats	Origin	Displacement	Note
Nuclear-powered submarines (2)					
<u>Arihant class</u>	<u>Ballistic missile submarine (SSBN)</u>	<u>INS Arihant (S2)</u> <u>INS Arighat (S3)</u>	<u>India</u>	6,000 tonnes	Powered by a 83 MW pressurized light-water reactor using enriched uranium. First prototype of the ATV project and experimental protoype.
Diesel-electric submarines (17)					
<u>Kalvari class (Scorpène-class)</u>	<u>Attack submarine</u>	<u>INS Kalvari (S21)</u> <u>INS Khanderi (S22)</u> <u>INS Karanj (S23)</u> <u>INS Vela (S24)</u> <u>INS Vagir (S25)</u> <u>INS Vaghsheer (S26)</u>	<u>France</u> <u>India</u>	1,775 tonnes	French design. India got full technology transfer and license for up to 12 units produced locally in Indian shipyards.
<u>Shishumar class (Type 209 submarine)</u>	<u>Attack submarine</u>	<u>INS Shishumar (S44)</u> <u>INS Shankush (S45)</u> <u>INS Shalki (S46)</u> <u>INS Shankul (S47)</u>	<u>West Germany</u> <u>India</u>	1,850 tonnes	Shishumar and Shankush scheduled for mid-life refit in 2020-21.
<u>Sindhughosh class (Kilo-class)</u>	<u>Attack submarine</u>	<u>INS Sindhughosh (S55)</u> <u>INS Sindhuraj (S57)</u> <u>INS Sindhuratna (S59)</u> <u>INS Sindhukesari (S60)</u> <u>INS Sindhukirti (S61)</u> <u>INS Sindhuvijay (S62)</u> <u>INS Sindhurashtra (S65)</u>	<u>Soviet Union</u> <u>Russia</u>	3,076 tonnes	Sindhuraj and Sindhukesari currently undergoing mid-life refit. Sindhughosh scheduled for refit in 2020.



Under construction Submarine Of Indian Navy

Class	Type	Boats	Origin	Displacement	Status
Nuclear submarines (2)					
<u>Arihant class</u>	<u>Ballistic missile submarine (SSBN)</u>	INS Aridhaman S4* (code name)	<u>India</u>	7,000 tonnes (INS Aridhaman and S4*)	INS Aridhaman launched and undergoing fit-out S4* hull under construction^l
Diesel-electric submarines (1)					
<u>Kalvari class</u>	<u>Attack submarine</u>	<u>INS Vagsheer (S26)</u>	<u>France</u> <u>India</u>	above 2000 tonnes	Three more units ordered with a new plug module that would give the submarine AIP capability. These units will be larger in size and it is planned that all previous units will be upgraded during their next overhaul cycle.

Country	Number of Diesel-Electric Submarines	Country	Number of Nuclear Submarines
Russia (RUS)	65	United States (USA)	72
United States (USA)	64		
China (CHN)	61	Russia (RUS)	45
North Korea (NKO)	35	China (CHN)	14
Japan (JPN)	23	India (IND)	2
South Korea (SKO)	22	France (FRA)	4
Iran (IRN)	19	United Kingdom (UK)	4
India (IND)	18		
Turkey (TKY)	12		
Greece (GRE)	11		

The Defence Minister is very strong; With the increased strength of the Navy, even experts from China and Pakistan acknowledged India's strength

by Ankita Sharma — 01/09/2024

ANY TV NEWS



पाकिस्तानी डिफेंस एक्सपर्ट कमर चीमा ने अपने यूट्यूब चैनल पर आईएनएस अरिघात (INS Arighaat) पर बात की है। उन्होंने कहा है कि भारत थल, समुद्र और वायु तीनों से परमाणु हमले कर सकता है। हालांकि, यह ताकत पहले भी भारत के पास थी। अरिघात के शामिल होने से साफ है कि भारत नौसेना के ऊपर बहुत ज्यादा पैसा इन्वेस्ट करने जा रहा है। भारतीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह अमेरिका में नेवल सर्फेस वॉर सेंटर गए थे। वहां जो भी मौजूद था, उसे देखा।

कमर चीमा ने भारत का लोहा मानते हुए कहा, "सबमरीन को शामिल करने का जो कार्यक्रम था, उसमें रक्षा मंत्री आए थे। हालांकि, यह बड़ी चीज थी, जिसमें पीएम भी आ सकते थे, लेकिन वे नहीं आए। इसका मतलब है कि भारत का रक्षा मंत्री बहुत तगड़ा है और दूसरा मतलब यह है कि यह संदेश दिया गया है कि प्रधानमंत्री सिर्फ एक न्यूक्लियर सबमरीन के लिए नहीं आएंगे।"

हालांकि, पाकिस्तानी डिफेंस ने यह भी दावा किया कि आईएनएस अरिघात के शामिल होने से पाकिस्तान के लिए कोई परेशानी नहीं है। उन्होंने कहा कि भारत पहले ही न्यूक्लियर पावर बन चुका था, इसलिए अब पाकिस्तान के लिए चिंता की बात नहीं है।



भारत की परमाणु पनडुब्बी को देखकर चीन हरकत में आ गया है:

इस पनडुब्बी को 750 किमी तक मार करने वाली परमाणु मिसाइल K-15 से लैस किया गया है। इस परमाणु पनडुब्बी की मदद से पाकिस्तान की राजधानी इस्लामाबाद से लेकर चीन के यूनान प्रांत तक आसानी से निशाना बनाया जा सकता है। चीन ने अपने तीन जासूसी जहाजों को हिंद महासागर में उतार दिया है। ये महाशक्तिशाली चीनी जासूसी जहाज बंगाल की खाड़ी में उस इलाके में घूम रहे हैं जहां से विशाखापत्तनम पर आसानी से नजर रखी जा सकेगी।

चीन का बहुत ज्यादा व्यापार हिंद महासागर से होता है और उसे डर सताता रहता है कि भारत और अमेरिका मलक्का स्ट्रेट में उसकी घेरेबंदी कर सकते हैं। यही वजह है कि चीन पाकिस्तान के ग्वादर में पोर्ट बना रहा है ताकि वह सीधे पश्चिम एशिया से जुड़ जाए। मलक्का स्ट्रेट चीन की दुखती रग है। इस परमाणु पनडुब्बी के शामिल होने से भारत को सबसे बड़ा फायदा यह होगा कि वह दुश्मन के परमाणु हमला होने की स्थिति में इस पनडुब्बी की मदद से जवाबी परमाणु हमला कर सकेगा।

India's second nuclear missile submarine should be used responsibly: experts

By Liu Xuanzun

Published: Aug 29, 2024 06:42 PM Updated: Aug 29, 2024 06:00 PM

GT Global Times ☰



People hold a 300-meter long Indian national flag on the eve of India's 73rd Republic Day celebrations in the old city of Hyderabad, India, on Jan. 25, 2022. (Str/Xinhua)

सबमरीन के शामिल होने पर क्या बोले चीनी एक्सपर्ट?

चीन सरकार के भोंपू माने जाने वाले ग्लोबल टाइम्स (Global Times) पर भी आईएनएस अरिघात (INS Arighaat) को लेकर एक आर्टिकल लिखा गया है। इसमें एक्सपर्ट ने शीर्षक दिया है कि भारत को दूसरी न्यूक्लियर मिसाइल सबमरीन को जिम्मेदारी से इस्तेमाल करना चाहिए। इसी हेडिंग से साफ है कि अरिघात से चीन भी कितना घबराया हुआ है।

ग्लोबल टाइम्स के डिफेंस पत्रकार लियू जुआनजुन का कहना है कि बीजिंग स्थित एक सैन्य विशेषज्ञ ने नाम न बताने की शर्त पर ग्लोबल टाइम्स को बताया कि अधिक परमाणु ऊर्जा वाली बैलिस्टिक मिसाइल पनडुब्बियों के साथ, भारत की परमाणु प्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि हुई है, लेकिन इसके साथ ही इसका इस्तेमाल करने की जिम्मेदारी भी आनी चाहिए। एक्सपर्ट ने कहा कि जब तक परमाणु हथियार मौजूद हैं, उनका उपयोग शांति और स्थिरता की रक्षा के लिए किया जाना चाहिए, न कि ताकत दिखाने या परमाणु ब्लैकमेल करने के लिए।

India to build more nuclear submarines:

The government plans to build additional nuclear submarines, along with conventional vessels, under its long-term capability development strategy. According to reports, this includes five Arihant-class and six nuclear attack submarines, which will be constructed in three phases.

In fact, a Rs 40,000-crore project is currently under consideration with the Cabinet Committee on Security for building two 6,000-tonne 'hunter-killer' nuclear-powered attack submarines, which will be armed with torpedoes and land-attack and anti-ship missiles. However, their construction will reportedly take at least a decade.

WHATSAPP CHANNEL

"ANKIT AVASTHI SIR"



FOLLOW NOW

आज ही जुड़िये | FOR LATEST
UPDATES

2024

GA FOUNDATION

RECORDED BATCH

Apni
Pathshala
एक कदम उज्ज्वल भविष्य की ओर

Subject

HISTORY ,POLITY

GEOGRAPHY

ECONOMICS

Price

1499 /-

**Validity
1 Year**

By Ankit Avasthi Sir



RAS

एकलव्य BATCH

Validity
1 Year



FOUNDATION BATCH

 COMPLETE
RECORDED BATCH

Price

4999/-



By Ankit Avasthi Sir



LAUNCHING



SSC

CGL, CHSL, MTS, CET, CPO, GD,
Stenographer
(Grades C & D)



By Ankit Avasthi Sir



SSC

CGL, CHSL, MTS, CET, CPO, GD,
Stenographer
(Grades C & D)

99/-

**PER
EXAM**

Features

- **30+ Mock Test**
- **12 Sectional Test**
- **28+ Year PYP**
- **60 + Current Affairs**



By Ankit Avasthi Sir



RPF Constable

TEST - SERIES

99/- **ONE YEAR**

Features

- **40 Mock Test**
- **10 Practice test**
- **4 Sectional Test**
- **2 Year PYP**
- **60 + Current Affairs**



By Ankit Avasthi Sir



APNI PATHSHALA

UPPSC, RO/ARP, BPSC, UP TEST SERIES

UPPSC

(TEST SERIES)

- 35+ MOCK TESTS
- 40+ PYQ'S
- 180+ TOPIC WISE TEST
- 60+ CURRENT AFFAIRS

299/-
YEAR

RO/ARO

(TEST SERIES)

- 50+ MOCK TESTS
- 30+ PYQ'S
- 10+ TOPIC WISE TEST
- 65+ CURRENT AFFAIRS

299/-
YEAR

BPSC

(TEST SERIES)

- 50+ MOCK TESTS
- 30+ PYQ'S
- 10+ TOPIC WISE TEST
- 65+ CURRENT AFFAIRS

299/-
YEAR

UPP

(TEST SERIES)

- 20+ MOCK TESTS
- 8+ PYQ'S
- 25+ TOPIC WISE TEST
- 65+ CURRENT AFFAIRS

99/-
YEAR



ANKIT AVASTHI SIR

Download | Application

Apni Pathshala

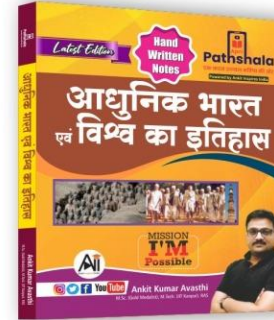
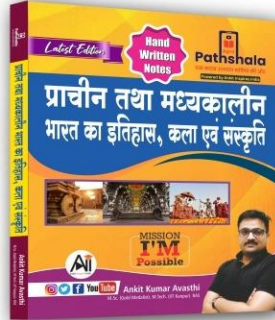
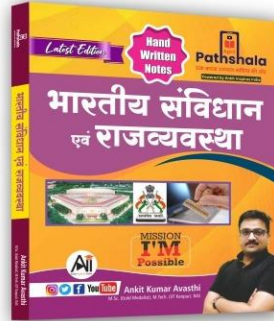
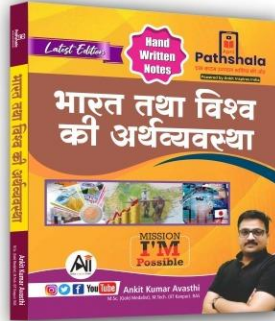
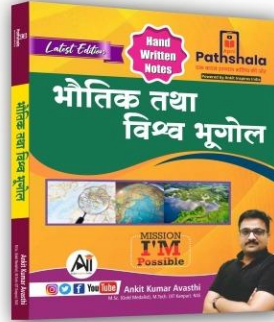
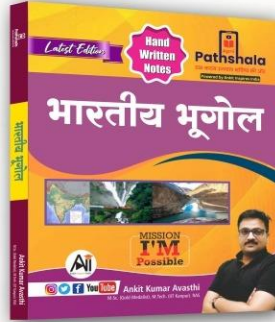
7878158882

Apni.Pathshala Avasthiankit

AnkitAvasthiSir kaankit

GA FOUNDATION

Hand Written
Notes



₹ Only
1999

6 पुस्तकों
का
सम्पूर्ण सेट

अधिक जानकारी के लिए दिए
गए नंबर पर संपर्क करें....

📞 **7878158882**

- सिन्धु नदी का उद्गम कॅलाश पर्वतीय क्षेत्र में बीखर-सू हिमनद से होता है।
- तिब्बत में इस नदी को सिंगी खंबान कहते हैं।
- यह फमचोक नामक स्थान से भारत में प्रवेश करती है।
- यह नदी भारत में लद्दाख तथा जास्कर श्रेणी के बीच बहती है।
- पाकिस्तान में यह अटक (Attock) नामक स्थानों पर मैदानों में प्रवेश करती है।
- पाकिस्तान में कराँची के पास डेल्टा बनते हुए यह अरब सागर में गिरती है।
- सिन्धु नदी की दायें हाथ की प्रमुख सहायक नदियाँ :- श्योक, रुद्रा, हुनजा, गिलागिट, स्वात, काबुल तथा गोमल
- इसकी प्रमुख बायें हाथ की सहायक नदियाँ झेलम, पिनाब, रावी, व्यास, सतलज, द्रास तथा जास्कर पंचनद
- सिन्धु से पंचनद पाक में मिठानकोट नामक स्थान पर मिलती है।
- 'लेट' सिन्धु नदी के किनारे स्थित है।

पंचनद

i) झेलम :- इस नदी का उद्गम जम्मू कश्मीर में

- बेरिनाग झील से होता है।
- * यह नदी बल्लर झील का निर्माण करती है जो भारत की सबसे बड़ी मीठे पानी की झील है।
- इस नदी के किनारे श्रीनगर स्थित है।
- किशनगंगा इसकी दायें हाथ की प्रमुख सहायक नदी है।
- इस नदी पर तुलबुल परियोजना प्रस्तावित है। यह एक नवविद्यन परियोजना है।
- यह नदी भारत तथा पाकिस्तान के बीच अन्तर्राष्ट्रीय सीमा का निर्माण करती है।

ii) पिनाब :- पिनाब नदी का उद्गम हिमाचल प्रदेश में बाराकच्छा दर्रे के पास चन्द्र तथा भागा नदियों के मिलने (Confluence) से होता है।

- 1962 में इस नदी पर जल विद्युत उत्पादन परियोजनाएँ स्थित हैं।

उदाहरण :- तुलहस्ती, सलाब, बगलिहार

- यह सिन्धु नदी की सबसे बड़ी सहायक नदी है।

iii) रावी :- रावी नदी का उद्गम शैलांग दर्रे के पास से हिमाचल प्रदेश में होता है।

- हिमाचल प्रदेश में इन नदी पर चमेरा बाँध स्थित है।
- पंजाब में इस नदी पर धीन परियोजना स्थित है।

₹ 1999

CALL CENTRE

7878158882



HOW MAY I HELP YOU



AnkitInspiresIndia

➡ Download "Apni Pathshsla" app now!

Follow us:





A woman with voluminous, curly red hair is shown from the chest up, wearing a yellow knit sweater. She is holding a large white rectangular sign in front of her. The sign features the text "#metoo" written in a bold, hand-drawn style. The hash symbol is red, and the words "metoo" are in black. Her hands, with red-painted fingernails, are visible at the bottom corners of the sign. The background is a plain, dark grey color.

#metoo

हॉलीवुड प्रोड्यूसर पर 80 महिलाओं ने लगाए आरोप, फिर शुरू हुआ था #Metoo मूवमेंट



2017 में हॉलीवुड में सबसे पहले यौन शोषण के खिलाफ मीटू कैम्पेन के जरिए आवाज उठाई गई थी। प्रोड्यूसर **हार्वे विंस्टीन** पर 80 से ज्यादा महिलाओं ने यौन उत्पीड़न के आरोप लगाए थे।

आरोप लगाने वालों में **एंजेलिना जॉली, सलमा हायक** जैसी बड़ी एक्ट्रेस शामिल थीं। न्यूयॉर्क कोर्ट में चले ट्रायल के बाद विंस्टीन को रेप के दो मामलों में दोषी ठहराया गया था।



रेप की सजा के कारण हार्वे विंस्टीन 2022 से जेल में बंद हैं।



BOLLYWOOD

INDIAN CINEMA

MeToo movement in India

🌐 6 languages ▾

Article Talk

Read Edit View history Tools ▾

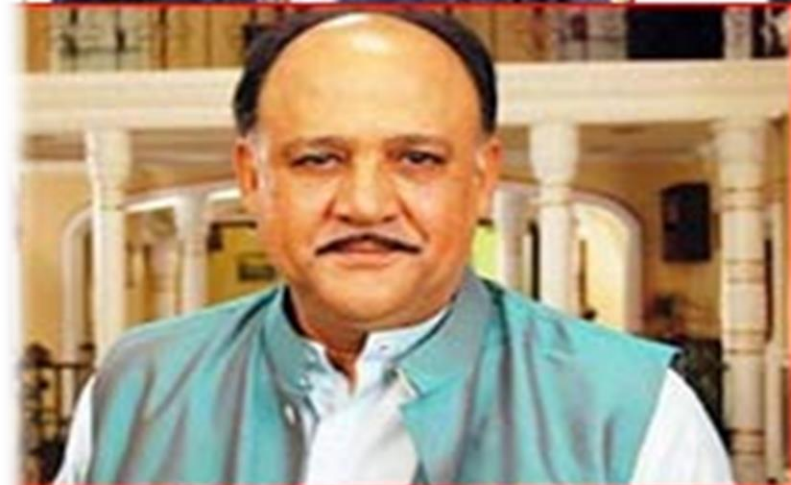
From Wikipedia, the free encyclopedia

*The correct title of this article is **#MeToo movement in India**. The omission of the # is due to *technical restrictions*.*

The Indian [#MeToo movement](#) began in late 2018 (and continues to the present day) to manifest in areas of the [Indian](#) society including the government, the media, and the [Bollywood](#) film industry. In India, the Me Too movement is seen as either an independent outgrowth influenced by the international campaign against [sexual harassment](#) of women in the workplace, or an offshoot of the American "[Me Too](#)" [social movement](#).^[1] Me Too began gaining prominence in India with the increasing popularity of the international movement, and later gathered sharp momentum in October 2018 in the entertainment industry of [Bollywood](#), centered in [Mumbai](#), when actress [Tanushree Dutta](#) accused [Nana Patekar](#) of sexual harassment.^[2] This led to many women in the news media, Indian films, and even within the government to speak out and bring allegations of sexual harassment against a number of perpetrators.^[3]



Actress [Tanushree Dutta](#)'s allegations of sexual harassment in 2018 was a catalyst of the "[Me Too](#)" movement in India 🗨



India has several film industries, including:

- **Bollywood:** The Hindi-language film industry based in Mumbai, India. It's one of the largest film producers in the world. The term is often used incorrectly to refer to the entire Indian film industry.
- **Kollywood:** The Tamil-language film industry based in Chennai.
- **Tollywood:** The Telugu-language film industry based in Hyderabad.
- **Mollywood:** The Malayalam-language film industry based in Kochi.
- **Sandalwood:** The Kannada-language film industry in south India.
- **Punjabi cinema:** The Punjabi-language film industry based in Punjab.

#METOO STORM ERUPTS IN MALAYALAM FILM INDUSTRY

NDTV





In South Indian Cinema, a #MeToo Reckoning Comes Roaring Back

A report withheld since 2019 has finally been released, providing damning evidence of sexual misconduct and gender discrimination in Malayalam cinema.

▶ Listen to this article · 5:39 min [Learn more](#)

📄 Share full article





☰ Top stories :

TH The Hindu

[Serious labour issues highlighted in Hema committee report get scan...](#)



5 hours ago

in India Today

[Mammootty on #MeToo row in Malayalam cinema: There is no powerhouse in cine...](#)



11 hours ago

m mint

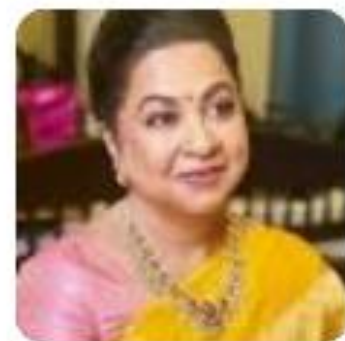
['I don't know anything': Rajinikanth on Hema Committee report amid...](#)



4 hours ago

HT Hindustan Times

[Radhika Sarathkumar details how it took 4 years for Hema Committee repo...](#)



5 hours ago

मलयाली फिल्म इंडस्ट्री लगातार विवादों में है।

कई एक्ट्रेसस बढ़-चढ़कर अपने साथ हुई हैरिसमेंट की घटनाओं पर खुलकर बात कर रही हैं। कुछ समय पहले ही एक्ट्रेस मीनू मुनीर ने एक फेसबुक पोस्ट के जरिए मलयाली एक्ट्रेस मीनू मुनीर ने मलयाली एक्टर मुकेश, जयसूर्या समेत 7 लोगों के खिलाफ BNS की धारा 354 के तहत मामला दर्ज करवाया है। इससे पहले भी एक्ट्रेस ने फेसबुक पोस्ट के जरिए उन पर हैरिसमेंट के आरोप लगाए थे, जिसके बाद उन्होंने लिखित शिकायत दर्ज करवाई है।

केस दर्ज होने के बाद एक्टर मुकेश ने भी सफाई में कहा था कि उन्हें पैसे के लिए ब्लैकमेल किया जा रहा था, जब उन्होंने पैसे देने से इनकार किया, तो उन पर झूठे आरोप लगाए गए हैं।



Minu Muneer ✓

Yesterday at 12:49 · 🌐

, I am writing to report a series of incidents of physical and verbal abuse I suffered at the hands of 1, Mukesh
2, Maniyan pilla raju
3, idavela Babu,
4, Jayasoorya,
5, adv Chandrasekaran, 6, production controller noble and vichu, in the Malayalam film industry.

In 2013, I was subjected to physical and verbal abuse by these individuals while working on a project.

. I tried to cooperate and continue working, but the abuse became unbearable.



JAYASURYA

To all of you who have wished me on my birthday today, to all of you who are extending your support and standing by me, thank you.

Due to my personal commitments, my family and I have been in America for the past month, and during this time, two false allegations on the grounds of sexual harassment were made against me.

Quite naturally, it has shattered me, my family and everyone who has held me close.

I have decided to move forward with this legally. My legal team will be looking after the rest of the proceedings regarding this case. False allegations are easy to make for anyone who lacks a conscience. I only hope one realises that facing a false accusation of harassment is just as painful as the harassment itself. A lie always travels faster than the truth but I believe truth will prevail.

I will be back as soon as I finish my work here. All the legal proceedings to prove my innocence will continue. I have complete faith in our judicial system. Thank you to those who contributed to making this birthday the most painful one.

Let those who have not sinned throw stones; but only at those who have sinned.

Jayasurya

Mollywood #MeToo: 17 Cases So Far, Actor Flags Threats After Speaking Out

The latest complaint has been filed by actor Sonia Malhaar, who has alleged that an actor molested her on a film set in 2013.

India News | Reported by Uma Sudhir, Edited by Saikat Kumar Bose | Updated: August 28, 2024 12:22 pm IST

TRENDING

NDTV

Asked About Breaking Tendulkar's Record, Joe Root's Answer Wins Internet

NDTV

Celebrated "Russian Spy" Whale Hvaldimir Found Dead In Norway: Report

NDTV

2 Killed As Suspected Insurgents Use Drones To Drop Bombs In Manipur



Actors Minu Muneer and Sonia Malhaar have made harassment allegations



KhushbuSundar

@khushsundar



💔 This moment of #MeToo prevailing in our industry breaks you. Kudos to the women who have stood their ground and emerged victorious. 🙌 The #HemaCommittee was much needed to break the abuse. But will it?

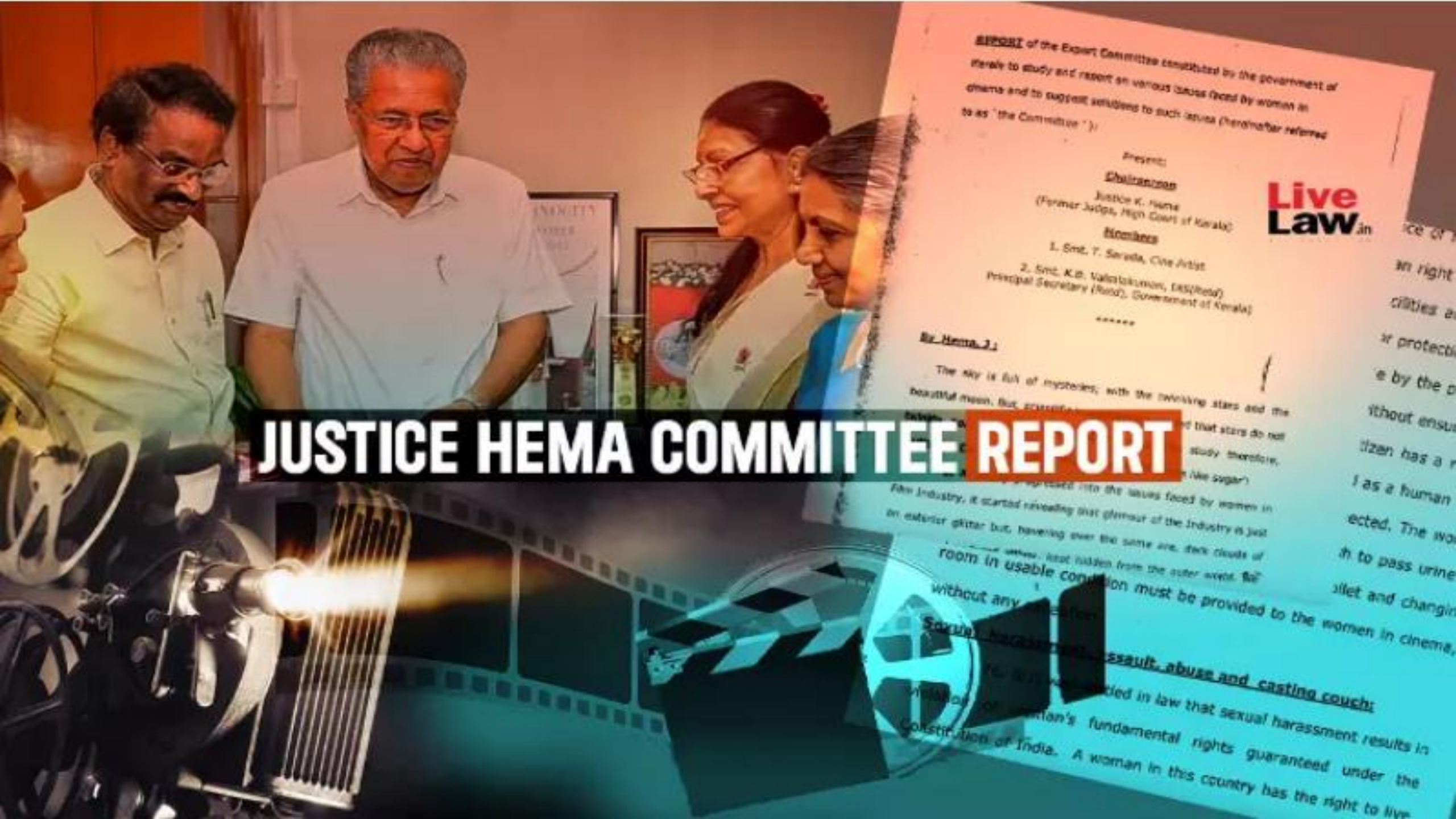
Abuse, asking for sexual favors, and expecting women to compromise to gain a foothold or accelerate their careers exist in every field. Why is a woman alone expected to go through the grind? Although men too face it, it's marginally women who bear the brunt.

Had a long conversation with my 24-year-old and 21 year old daughters on this issue. Was amazed at their empathy and understanding towards the victims. They firmly support them and stand with them at this juncture. It doesn't matter whether you speak today or tomorrow, just speak. Speaking up immediately would help in healing and investigating more effectively.

The fear of being shamed, victim blaming, and questions like "Why did you do it?" or "What made you do it?" break her. The victim might be a stranger to you or me, but she needs our support, an ear to listen, and emotional backing from us all. When questioning why she didn't come out earlier, we need to consider her circumstances – not everyone is privileged to speak out.

As a woman and a mother, the wounds inflicted by such violence cut deep, not only in the flesh but in the very soul. These acts of brutality shake the foundations of our trust, our love, and our strength. Behind every mother, there's a will to nurture and protect, and when that sanctity is shattered, it affects us all.





JUSTICE HEMA COMMITTEE REPORT

REPORT of the Expert Committee constituted by the government of Kerala to study and report on various issues faced by women in cinema and to suggest solutions to such issues (hereinafter referred to as 'the Committee'):

Present:

Chairperson

Justice K. Hema
(Former Judge, High Court of Kerala)

Members

1. Smt. Y. Sarada, Cine Artist

2. Smt. K.B. Valothukunnel, IAS(Rtd)
Principal Secretary (Road), Government of Kerala

By Hema, J.:

The sky is full of mysteries; with the twirling stars and the beautiful moon. But, sometimes, that stars do not study therefore, (like sugar)

... progressed into the issues faced by women in film industry, it started revealing that glamour of the industry is just an exterior glitter but, hovering over the same are, dark clouds of ... least hidden from the outer world. **Room in usable condition must be provided to the women in cinema, without any ...**

Sexual harassment, assault, abuse and casting couch:
... provided in law that sexual harassment results in violation of woman's fundamental rights guaranteed under the Constitution of India. A woman in this country has the right to live

Live Law.in

Hema Committee report exposes harassment of female actors in Malayalam film industry, including 'casting couch, compromise'

The report details ordeal that women actors face on sets, in hotel rooms during shoots, being asked to be available for sex on demand.

By  **Sreelakshmi Soman** Published Aug 19, 2024 | 3:55 PM — Updated Aug 20, 2024 | 4:02 PM





National ▾

Entertainment ▾

Sports ▾

World ▾

Business ▾

Health ▾

Science ▾

Tech ▾



Justice K Hema Committee members submit their report to Kerala CM Pinarayi Vijayan(Photo/Kerala CMO)

Kerala govt releases Hema Committee report on Malayalam film industry

ANI | Updated: [Aug 19, 2024 20:14 IST](#)

क्या है हेमा कमेटी की रिपोर्ट?

फिल्म इंडस्ट्री पर हमेशा ही आरोप लगते रहे हैं कि इंडस्ट्री में महिलाओं को काम देने के बदले उनसे कई बार अनैतिक डिमांड की जाती है। उनसे फिजिकल फेवर मांगे जाते हैं और उन्हें शारीरिक और मानसिक रूप से प्रताड़ित किया जाता है। मलयालम फिल्म महिला कलाकारों की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए 'हेमा कमेटी रिपोर्ट' लाई गई। महिला कलाकारों से होने वाली अनैतिक मांगों को लेकर इंडस्ट्री में महिला सुरक्षा से जुड़े हर बिंदु पर रिसर्च के लिए 2019 में रिटायर्ड न्यायमूर्ति हेमा की अध्यक्षता वाली 3 सदस्यीय समिति का गठन किया गया था।



रिपोर्ट में महिलाओं के 17 तरीकों से शोषण का जिक्र

- 1 काम के बदले महिलाओं से सेक्शुअल फेवर की डिमांड।
- 2 वर्कप्लेस पर सेक्शुअल हैरेसमेंट, एब्यूज।
- 3 सेक्शुअल फेवर की बात न मानने पर टॉर्चर।
- 4 टॉयलेट, चेंजिंग रूमस जैसी बेसिक सुविधाएं नहीं।
- 5 सुरक्षा का ख्याल नहीं रखा जाता है।
- 6 काम करने पर मनमाने तरीके से बैन लगा देना।
- 7 बैन का डर दिखाकर चुप करवा देना।
- 8 मेल डोमिनेशन, जेंडर के आधार पर भेदभाव।
- 9 वर्कप्लेस पर ड्रग्स, शराब के नशे में अभद्रता।
- 10 अमर्यादित और वल्गार कमेंट्स पास करना।
- 11 कॉन्ट्रैक्ट की शर्तें लिखित न होने पर मनमानी करना।
- 12 तय की हुई फीस भी न देना।
- 13 महिला और पुरुष की फीस में भेदभाव।
- 14 तकनीकी कार्यों में महिलाओं को मौके नहीं देना।
- 15 ऑनलाइन हैरेसमेंट (साइबर अटैक) करना।
- 16 अधिकारों को लेकर कानूनी जागरूकता नहीं होना।
- 17 समस्याओं के निवारण के लिए कोई आधिकारिक कमेटी या संगठन नहीं होना।

हेमा कमेटी की रिपोर्ट से सामने आई 10 बड़ी बातें

1) सेक्सुअल हैरेसमेंट सबसे बड़ी समस्या

इंडस्ट्री में महिलाओं की सबसे बड़ी समस्या सेक्सुअल हैरेसमेंट है। कई बार महिलाएं इस बारे में खुलकर बात करने से डरती हैं। उन्हें लगता है कि अगर मुंह खोला तो उन्हें इंडस्ट्री में बैन कर दिया जाएगा और उन्हें कोई काम नहीं देगा। यहां तक कि कई महिला आर्टिस्ट कमेटी के सामने भी कुछ कहने से हिचकिचा रही थीं।

2) इंडस्ट्री के कई बड़े नाम भी हैरेसमेंट में शामिल

महिलाओं के मुताबिक, हैरेसमेंट बहुत ही शुरुआती लेवल से शुरू हो जाता है। डायरेक्टर, प्रोड्यूसर से लेकर प्रोडक्शन कंट्रोलर तक इसमें शामिल होते हैं। अगर कोई महिला काम के लिए प्रोडक्शन कंट्रोलर या किसी व्यक्ति को अप्रोच करती है तो उसे सेक्सुअल फेवर के बारे में बता दिया जाता है।

एडजस्टमेंट और कॉम्प्रोमाइज मलयालम फिल्म इंडस्ट्री में महिलाओं के बीच बेहद आम शब्द हैं। महिला आर्टिस्ट्स द्वारा दिए गए सबूतों के आधार पर ये मानना पड़ा कि इंडस्ट्री के बड़े लोग भी इसमें शामिल हैं।



SCENE

TAKE

ROLL

DATE

SOUND

PROD.CO.

DIRECTOR

CAMERAMAN

3) न्यूकमर्स के सामने बनी इंडस्ट्री की खराब इमेज

मलयालम फिल्म इंडस्ट्री की इमेज ऐसी बना दी गई है कि अगर न्यूकमर्स को यहां जगह बनानी है तो उन्हें सेक्सुअल फेवर देने ही होंगे जबकि ऐसा नहीं है।

कई डायरेक्टर-प्रोड्यूसर ऐसे भी हैं जो महिलाओं के साथ बहुत अच्छा बर्ताव करते हैं या सेट पर उनकी सेफ्टी का बहुत ध्यान रखते हैं। कई महिला आर्टिस्ट्स ने कमेटी के सामने उन लोगों के नाम लिए जो महिलाओं को वर्कप्लेस पर बहुत इज्जत देते हैं।

4) पुरुष खुलेआम करते हैं सेक्स की डिमांड

मलयालम फिल्म इंडस्ट्री में ज्यादातर मेल आर्टिस्ट्स ये सोच रखते हैं कि अगर महिलाएं फिल्मों में इंटिमेट सींस देने में कंफर्टेबल हैं तो वो ऑफ सेट भी ऐसा करने को तैयार हो जाएंगी। इस वजह से इंडस्ट्री में पुरुष महिलाओं से खुलेआम सेक्स की डिमांड करते हैं।

कई महिलाओं ने इसके सबूत दिखाते हुए वीडियो क्लिप्स, ऑडियो क्लिप्स, स्क्रीनशॉट्स और वॉट्सएप मैसेजेस भी दिखाए। महिलाओं ने इस मामले पर जोर देकर कहा कि सिनेमा में ये सिचुएशन खत्म होनी चाहिए।

5) पुरुषों ने कहा-सेक्सुअल हैरेसमेंट तो हर जगह होता है

कमेटी के सामने कई पुरुषों ने कहा कि सेक्सुअल हैरेसमेंट केवल फिल्म इंडस्ट्री में ही हावी नहीं है बल्कि ये तो हर फील्ड में होता है। सिनेमा की फील्ड में इस मुद्दे को बढ़ा-चढ़ाकर पेश किया जाता है। हालांकि महिलाओं ने इस बात को कमेटी के सामने सिरे से खारिज कर दिया।

उन्होंने कहा कि किसी अन्य फील्ड और सिनेमा में सेक्सुअल हैरेसमेंट काफी अलग-अलग है। कास्टिंग काउच फिल्म इंडस्ट्री में जॉब मिलने के पैमाने को पूरी तरह से बदल देता है जबकि अन्य जॉब्स में ये सब नहीं होता है।

6) रात को दरवाजा पीटते हैं पुरुष

कई महिलाओं ने बताया कि वो जब भी काम के सिलसिले में बाकी कलीग्स के साथ होटल में रुकती हैं तो पुरुष रात को उनके कमरे का दरवाजा खटखटाते हैं। कई बार ऐसा भी हुआ है कि दरवाजा न खोलने पर पुरुष इतनी जोर से दरवाजा खटखटाते हैं कि दरवाजा ही टूट जाए।

The casting couch is a euphemism for the practice of soliciting sexual favors from a job applicant in exchange for employment in the entertainment industry, primarily acting roles. The practice is illegal in the United States. [Wikipedia](#)

कास्टिंग काउच उस अनैतिक और गैर कानूनी आचार को कहते हैं जिसमें कोई उम्मीदवार या किसी जूनियर से किसी व्यवसाय में प्रवेश करने या किसी संगठन के भीतर कैरियर की उन्नति के लिए सेक्स की मांग की जाती है। शब्द कास्टिंग काउच चलचित्र फिल्म उद्योग में उत्पन्न हुआ। काउच का मतलब सोफा होता है। [विकिपीडिया](#)

The Casting Couch



7) महिलाओं के बारे कोड वर्ड में बात होती है

महिलाओं के बारे में कोड वर्ड में बात की जाती है। अगर कोई महिला समझौता नहीं करेगी तो काम भूल जाए। रिपोर्ट ये भी बताती है कि इंडस्ट्री को लगता है कि औरतें यहां सिर्फ फेमस होने या पैसा कमाने आई हैं। ऐसा करने के लिए वह किसी भी हद तक जा सकती हैं। सोने के लिए भी राजी हो जाएंगी।

8) टॉयलेट तक जाने की इजाजत नहीं मिलती

महिला कलाकारों को आउटडोर शूटिंग के दौरान टॉयलेट तक की बेसिक सुविधा नहीं मिलती। प्रोडक्शन यूनिट भी टॉयलेट जाने के लिए ब्रेक नहीं देती क्योंकि इससे आने-जाने में समय बर्बाद होता है। कई महिला आर्टिस्ट्स ने रिपोर्ट में बताया कि सेट पर टॉयलेट की कोई व्यवस्था न होने की वजह से वो कम पानी पीती हैं जिससे उन्हें बाद में इन्फेक्शन और कई बीमारियां भी घेर लेती हैं। पीरियड्स के दौरान वो घंटों तक सैनिटरी पैड्स चेंज नहीं कर पाती हैं। सेट पर बड़े स्टार्स को वैनिटी वैन में टॉयलेट की सुविधा होती है, लेकिन जूनियर आर्टिस्ट्स को इन वैनस के इस्तेमाल की इजाजत नहीं होती है। सेट पर कपड़े बदलने के लिए सिर्फ एक पतला सा पर्दा होता है।

Male Domination



9) इंडस्ट्री पर है पुरुषों का राज

रिपोर्ट में कहा गया है कि पूरी फिल्म इंडस्ट्री मेल डॉमिनेटेड है। कुछ प्रोड्यूसर्स, डायरेक्टर्स और एक्टर्स पूरी इंडस्ट्री पर रूल करते हैं। अगर कोई भी इनके खिलाफ मुंह खोलने की हिम्मत करे तो धमकियां मिलने लगती हैं। पावरफुल लोगों की लॉबी इतनी मजबूत है कि लोग इन्हें माफिया कहते हैं। वो फिल्म इंडस्ट्री में कुछ भी कर सकते हैं। वो चाहें तो किसी भी एक्टर, डायरेक्टर या प्रोड्यूसर को बिना किसी ठोस वजह के बैन कर सकते हैं। कोई महिला या पुरुष अगर इस पावरफुल लॉबी के बारे में आवाज उठाने की कोशिश करे तो उसकी इंडस्ट्री से छुट्टी तक हो सकती है।

10) लिखित कॉन्ट्रैक्ट न होने पर फीस नहीं मिलती

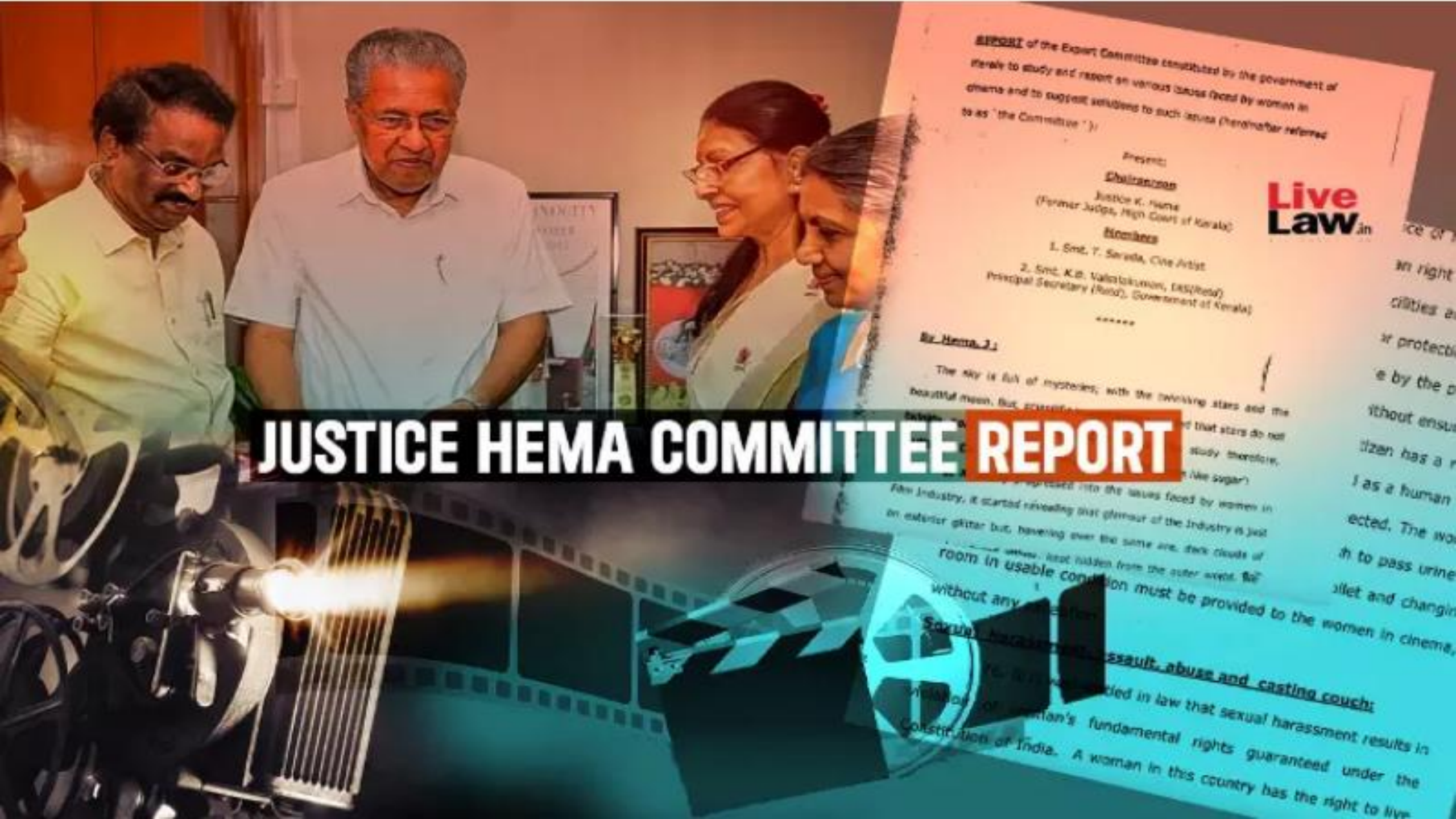
मलयालम फिल्म इंडस्ट्री में लिखित कॉन्ट्रैक्ट नहीं किए जाते हैं। प्रोड्यूसर्स केवल बड़े एक्टर्स के साथ ही लिखित कॉन्ट्रैक्ट करते हैं। कई बार काम करवाने के बाद प्रोड्यूसर्स क्रू मेंबर्स को तयशुदा फीस देने से मुकर जाते हैं।

फीस के मामले में महिलाओं की स्थिति और भी ज्यादा बुरी है। एक महिला आर्टिस्ट ने कमेटी को बताया कि वो एक फिल्म में लीड रोल कर रही थी। डिस्कशन के दौरान उसे फिल्म में इंटिमेट सीन होने की जानकारी दी गई, लेकिन बहुत ज्यादा बातें रिवील नहीं की गई। तीन महीने की तैयारी के बाद जब उसने फिल्म की शूटिंग शुरू की तो डायरेक्टर ने उसे फिल्म में न्यूडिटी और लिपलॉक सींस के बारे में बताया। उस पर किसिंग सीन और बैक एक्सपोज करने का दबाव बनाया गया। जब महिला आर्टिस्ट ने फिल्म छोड़ दी तो उसके पास कोई लिखित कॉन्ट्रैक्ट नहीं था जिसके बेसिस पर वो फीस के लिए क्लेम कर पाती।

इन 30 कैटेगरी में काम करने वाली महिलाएं कमेटी की गवाह बनी हैं

एक्ट्रेस	सिने एग्जिबीटर्स	पीआरओ
प्रोड्यूसर	प्रोडक्शन एग्जिक्यूटिव	डांसर्स
डायरेक्टर	स्टिल फोटोग्राफर्स	आर्ट डायरेक्टर्स
जूनियर आर्टिस्ट्स	डबिंग आर्टिस्ट्स	डांस कोरियोग्राफर्स
कैमरावुमन	प्लेबैक सिंगर्स	कोरियोग्राफर्स
असिस्टेंट डायरेक्टर	एडिटर्स	साउंड इंजीनियर्स
कॉस्ट्यूम डिजाइनर	लिरिसिस्ट	स्टूडियो स्टाफ
ग्राफिक डिजाइनर	टेक्निशियन	प्रोडक्शन डिपार्टमेंट स्टाफ
मेकअप आर्टिस्ट	म्यूजिक डायरेक्टर्स	एकडेमिशियंस
सिने डिस्ट्रीब्यूटर्स	स्क्रिप्ट राइटर्स	हेयर स्टाइलिस्ट





JUSTICE HEMA COMMITTEE REPORT

REPORT of the Expert Committee constituted by the government of Kerala to study and report on various issues faced by women in cinema and to suggest solutions to such issues (hereinafter referred to as 'the Committee')

Live Law.in

Present:

Chairperson

Justice K. Hema
(Former Judge, High Court of Kerala)

Members

1. Smt. Y. Sarada, Cine Artist

2. Smt. K.B. Valothukunnel, IAS(Rtd)
Principal Secretary (Road), Government of Kerala

By Hema, J.:

The sky is full of mysteries; with the twirling stars and the beautiful moon. But, sometimes, the stars do not study therefore, they are not like sugar)

...progressed into the issues faced by women in film industry, it started revealing that glamour of the industry is just an exterior glitter but, hovering over the same are, dark clouds of ... least hidden from the outer world. All room in usable condition must be provided to the women in cinema, without any ...

Sexual harassment, assault, abuse and casting couch:
... provided in law that sexual harassment results in violation of woman's fundamental rights guaranteed under the Constitution of India. A woman in this country has the right to live

What led to the formation of the Justice Hema Committee?

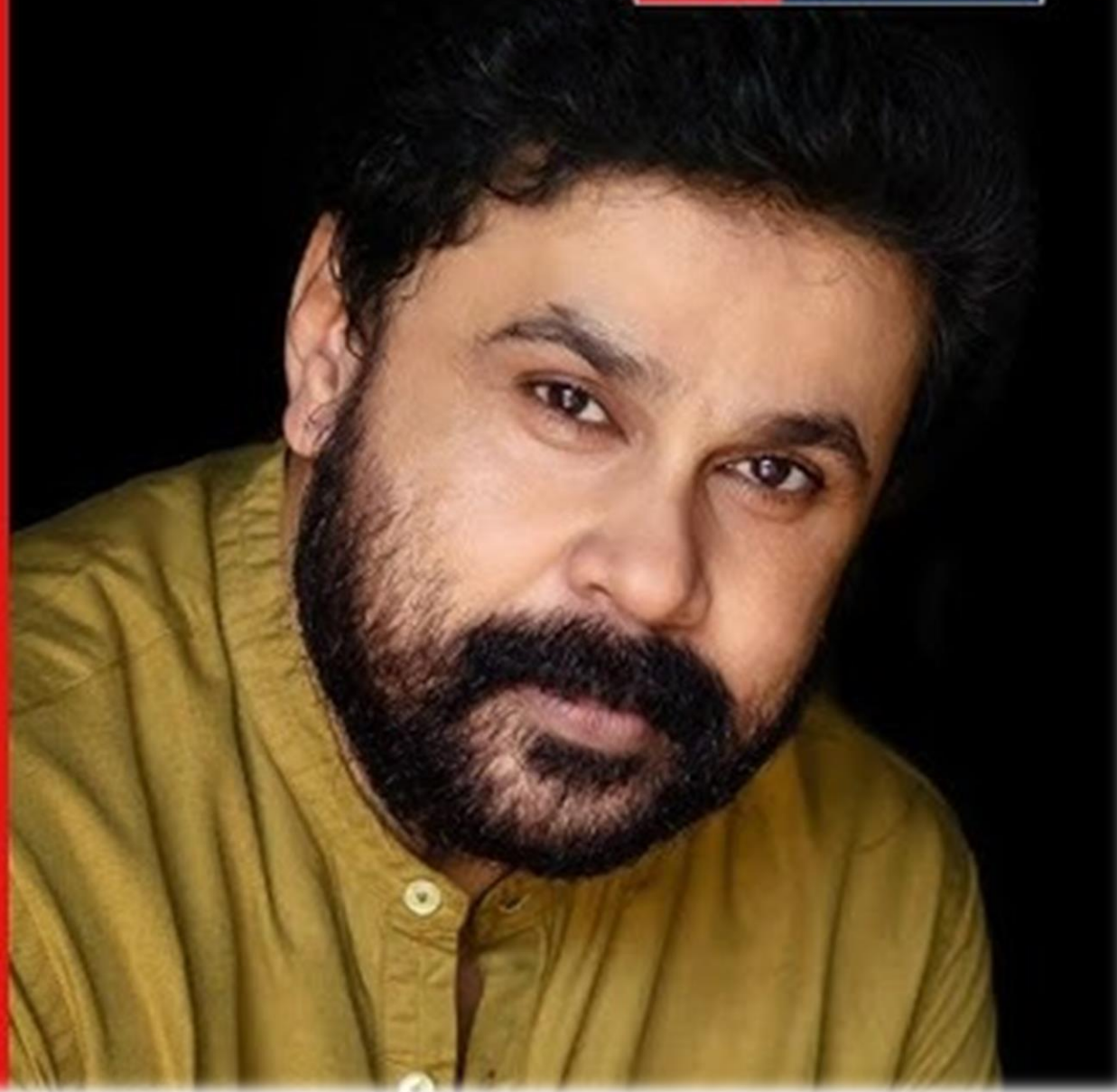
On February 17, 2017, a leading Malayalam film actress was abducted and sexually assaulted in her car by a group of men. **A prominent actor** would later be implicated in the case which sparked outrage across Kerala, and brought under the scanner the discriminatory treatment faced by women in the Malayalam film industry.

The Women in Cinema Collective (WCC), comprising women actors, producers, directors and technicians, was formed in response to this incident. **On May 18, 2017 the WCC submitted a petition to the Kerala Chief Minister demanding an inquiry into the incident, and larger gender issues plaguing the state's film industry.**

BREAKING NEWS

**KERALA
ACTRESS
ASSAULT
CASE 2017**

CNN NEWS 18





Bhavana

Abduction and assault [\[edit \]](#)

In February 2017, she was kidnapped^[75] while returning home from a shoot and subjected to sexual assault by a gang of men. In April 2017, there were multiple reports in the media that actor [Dileep](#) had links to the main accused.^[76] In July 2017, Dileep was arrested by the investigating team,^[77] which said in its charge sheet that there was circumstantial evidence for Dileep's alleged conspiracy with the other accused men.^[78] Dileep was released on bail in October 2017.^[79] In 2022, amid further media reports alleging Dileep's attempt to intimidate an investigating officer, new charges were filed against him and five others.^[80]

After the assault, Bhavana withdrew from the Malayalam movie industry for five years.^[81] Bhavana made her first comment about the case in 2022.^[82]

Bhavana's assault partly contributed to the creation of [Women in Cinema Collective](#) and the formation of [Hema Committee](#).^[82] A couple of months after Bhavana spoke out, the [Kerala state assembly](#) is planning legislation to protect women working in the film industry.^[81]

Personal life [\[edit \]](#)

The engagement ceremony of Bhavana and [Kannada](#) film producer Naveen was held in March 2017.^[83] They married on 22 January 2018.^{[84][85]}

In July 2017, the state government formed a three-member committee headed by Justice K Hema, a retired Kerala High Court judge, to look into issues of sexual harassment and pervasive gender inequality in the Malayalam film industry. After speaking to multiple women in the industry on a variety of issues, the Committee submitted a **295-page report** to Kerala Chief Minister **Pinarayi Vijayan** in December 2019.





ISSUES FACED BY WOMEN IN MOLLYWOOD

➤ The Hema commission was constituted in the wake of the **abduction and sexual assault of an actress in 2017**

➤ The commission, led by retired **Justice K Hema** with veteran actor **Sarada** and former IAS officer **K B Valsala Kumari** as its members, delved deep into the issues faced by women in the Malayalam film industry

➤ The report was submitted to the **CM on Dec 31, 2019**

➤ On Feb 24, 2022, minister **Saji Cherian** told the assembly that the report was not published because **it contained the personal testimonies of some women complainants**

➤ Some of the recommendations of the commission, according to Cherian, were **to penalise those engaged in attacks against women, establish internal complaint committees to prevent sexual abuse**, provide safe rooms for dress change and ensure pay parity

“ While providing the attested copies of the report, the state public information officer should ensure that the materials do not lead to the identification of individuals referenced in the said report and compromise their privacy

—STATE INFORMATION COMMISSION

Why has the report been released now?

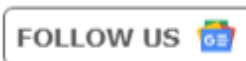
In January 2022, the Kerala government formed a panel to work out a plan to implement the recommendations of the Hema Commission report. This panel came up with vague draft recommendations in May 2022. Subsequently, **five Right to Information activists and media personnel approached the Kerala State Information Commission (KSIC) for more details.**

The KSIC on July 6, 2024, ruled in favour of a controlled release of the report to the petitioners. **Sixty three pages of the report were redacted before its scheduled release on August 14.**

The Kerala High Court stayed the report's release following a petition by **film producer Saji Parayil**, who **argued that its publication would violate the right to privacy of individuals (including himself), and possibly expose them to retaliation and harassment. This petition was eventually dismissed..**

Nearly 5 years under wraps, Hema commission report to see light of day

TNN / Updated: Jul 7, 2024, 14:41 IST



TOI

THIRUVANANTHAPURAM: Nearly five years after the report of Justice Hema commission that looked into the issues faced by women in the Malayalam film industry was submitted to state govt, state information commissioner A A Abdul Hakeem ordered that the report should be made public. The state information commission (SIC) also directed that no information should be withheld except what is prohibited under the RTI Act.

The SIC has ordered that "while providing the attested copies of the report, the state public information officer should ensure that the materials do not lead to the identification of individuals referenced in the said report and compromise their privacy".

A plea to the High Court by actress Ranjini, who had deposed before the Committee, further delayed the report. In her plea, she said: “I have the legal right to know how my statement has been recorded on the report”. This petition too was dismissed, and the report was finally released on Monday.





SIGN IN

Edition

IN



Subscribe



Home



TV



Magazine



Life+Style



India



South



World



Business



All Sports



Technology

News / Law / Kerala High Court rejects plea to halt publication of Hema Commission report

Kerala High Court rejects plea to halt publication of Hema Commission report

The court has extended the deadline for publication by a week, instructing the report detailing abuse in Malayalam film industry be published no later than that.



Listen to Story



Share

ADVERTISEMENT

UP INTERNATIONAL TRADE SHOW
2nd Edition
Date : 25-29 September, 2024
Venue : India Expo Centre & Mart, Greater Noida

ULTIMATE SOURCING BEGINS HERE
Jointly Organized By Govt. of Uttar Pradesh & India Exposition Mart Ltd.
For More Information, Log on to <https://www.upinternationaltradeshow.com/> | Contact us : +91-7428235690

Aug 13, 2024



हेमा कमेटी रिपोर्ट सामने आने के बाद क्या-क्या हुआ?

- रिपोर्ट सामने आने के बाद मलयालम फिल्म इंडस्ट्री में काम करने वाली कई महिला आर्टिस्ट्स अपने साथ हुई यौन शोषण की घटनाओं का जिक्र कर रही हैं।
- बंगाली एक्ट्रेस श्रीलेखा ने मलयालम फिल्ममेकर रंजीत के खिलाफ यौन शोषण और रेप की शिकायत की जिसके बाद रंजीत को केरल चलचित्र अकादमी के अध्यक्ष पद से इस्तीफा देना पड़ा।
- एक्ट्रेस रेवती संपत के आरोपों के बाद एक्टर सिद्दीकी ने एसोसिएशन ऑफ मलयालम मूवी आर्टिस्ट्स (AMMA) के महासचिव पद से इस्तीफा दे दिया।
- AMMA के महासचिव एक्टर सिद्दीकी और जॉइंट सेक्रेटरी बाबूराज पर लगे सेक्सुअल एब्यूज के आरोपों के बाद प्रेसिडेंट मोहनलाल समेत 17 लोगों ने इस्तीफा दे दिया।
- एक्ट्रेस मीनू मुनीर ने मलयाली एक्टर और CPI (M) से कोल्लम के विधायक मुकेश एम. के खिलाफ सेट पर यौन शोषण का आरोप लगाया जिसके बाद एक्टर जयसूर्या समेत 7 लोगों के खिलाफ धारा 354 के तहत मामला दर्ज हुआ। इन सभी आरोपियों का जिक्र मीनू ने अपनी फेसबुक पोस्ट में किया था।
- इन सभी मामलों की जांच SIT (स्पेशल इन्वेस्टिगेशन टीम) करेगी, जिसे 25 अगस्त को गठित किया गया है।

Kerala govt forms seven-member police team to probe atrocities faced by women in movie industry

PTI - Last Updated: Aug 25, 2024, 07:47:00 PM IST

FOLLOW US SHARE FONT SIZE SAVE PRINT COMMENT

Synopsis
 The Kerala government formed a seven-member special team to investigate sexual assault allegations in the cinema industry, headed by IG Sparjan Kumar and senior women IPS officers. Following the Justice Hema Committee's alarming findings, Director Ranjith and actor Siddique resigned from their respective positions in the film industry organizations.



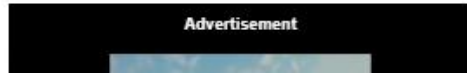
In the wake of many [women](#) actors narrating their horrific [sexual assault](#) experiences in the cinema industry, the [Kerala government](#) on Sunday formed a [special team](#) to probe the [atrocities](#) faced by them.

The government on Sunday formed a seven-member team after a [high-level meeting](#) of senior police officials was called by Chief Minister Pinarayi Vijayan.

The [chief minister's office](#) said the special team will be headed by IG Sparjan Kumar and will include four senior women IPS officers of the state.



Videos





Adv Nivedida ✓
@AdvNivedida

Inaugurated protest march organised at Palakkad by @BJMM4Kerala District team demanding resignation of Left MLA Mukesh and Kerala Govt who failed to ensure protection of women and take action on Justice hema commission. It is the In action of Kerala Govt that has lead to the present dilemma.

@surendranbjp @SadanandanMash



5:21 PM · Aug 28, 2024 · 1,315 Views



Adv Nivedida ✓
@AdvNivedida

President -BJP Mahila Morcha Kerala

Mediator, Lawyer, of Guruvayoor, nationalist, Lucky to b followed by Honorable PM @narendramodi ji,

📍 Guruvayoor-Manattala-Perakam-E 🌐 keralabjp.org 📅 Joined April 2017

517 Following 10.7K Followers





Shashi Tharoor ✓

@ShashiTharoor



Much to do to ensure workplace safety for women: [@ShashiTharoor](#) on Mollywood crisis with [@maryashakil](#) of [@NDTV](#)



From [ndtv.com](#)

Last edited 12:05 PM · Aug 31, 2024 · **11.1K** Views

'I don't know anything': Rajinikanth on Hema Committee report amid #MeToo wave in Malayalam film industry

The Hema Committee report, formed after a 2017 assault case, revealed sexual harassment in the Malayalam film industry. Prominent figures face allegations, and 63 pages are redacted. Rajinikanth denied knowledge of the report.

Written By [Arshdeep Kaur](#)

Published • 1 Sep 2024, 08:39 PM IST

Up to 10 Lakhs

Malayalam Film Industry's #MeToo Moment: Actor Radikaa Says Secret Cameras Were Used In Vans | Exclusive

• Reported By: [Poornima Murali](#) • [News18.com](#) • Last Updated: SEPTEMBER 01, 2024, 15:07 IST • [Chennai, India](#)



Radikaa Sarathkumar alleged rampant sexual harassment in the Tamil film industry too. (Instagram)

While Radikaa Sarathkumar's statements have created shockwaves on social media, she said actors Mohanlal and Dileep reached out to her to hear her side of the story

• Follow us: [Whatsapp](#) [Facebook](#) [Twitter](#)
[Telegram](#) [Google News](#)

Malayalam film actor and politician Radikaa Sarathkumar has alleged that secret cameras were installed in caravans for women, claiming unsafe work environment is a perennial hazard for women in the industry.



Press Note
31st August 2024, New Delhi

Press Note
31st August 2024, New Delhi

Press Release

It has come to the notice of the National Commission for Women (NCW) that there are concerning issues within the Malayalam Film Industry, as highlighted in the Hema Committee Report. The NCW, in accordance with its responsibilities under the National Commission for Women Act, 1990, remains dedicated to overseeing matters related to the protection of women's rights and ensuring the enforcement of laws designed to support equality and development.

The Commission has observed with concern the findings of the Hema Committee Report, which have been discussed in various media outlets. The report points to serious issues such as workplace harassment, gender-based discrimination, and other forms of exploitation that adversely affect women in the Malayalam Film Industry.

In response to these concerns, the NCW has taken steps to seek the complete Hema Committee Report, as it appears that only parts of it are currently available in the public domain. The Commission is committed to furthering its efforts in addressing these matters with the appropriate authorities to ensure that the rights of women are upheld and that a safe, equitable working environment is fostered within the industry.



SIGN IN

Edition



Subscribe

Home

TV

Magazine

Life+Style

India

South

World

Business

All Sports

News / India / Women's panel seeks full Hema committee report as Mollywood #MeToo row explodes

Women's panel seeks full Hema committee report as Mollywood #MeToo row explodes

The National Commission for Women (NCW) has called for the full release of the Hema Committee Report, which highlights serious issues like workplace harassment and gender discrimination in the Malayalam film industry.



Listen to Story



Share

ADVERTISEMENT

Sep 1, 2024



The National Commission for Women (NCW) on Saturday sought the complete release of the Hema Committee Report, following the findings of the report that hit the Malayalam film industry with sexual abuse allegations.

In an official press release, the NCW stated that the Commission had observed some "concern findings" in the Hema Committee Report, which points to some "serious issues" including "workplace harassment, gender-based discrimination, and other forms of exploitation that adversely affect women in the Malayalam film industry".

"In response to these concerns, the NCW has taken steps to seek the complete Hema Committee Report, as it appears that only parts of it are currently available in the public domain. The Commission is committed to furthering its efforts in addressing these matters with the appropriate authorities to ensure that the rights of women are upheld and that a safe, equitable working environment is fostered within the industry," the press release stated.

What is the Legal Framework to Address Sexual Exploitation in the Film Industry?

- **Indian Penal Code, 1860** (now replaced as **Bharatiya Nyaya Sanhita**): **Sections 354** (assault or criminal force to woman with intent to outrage her modesty), **354A** (sexual harassment) and **509** (word, gesture, or act intended to insult the modesty of a woman) deal with sexual offences.
- **Sexual Harassment of Women at Workplace (Prevention, Prohibition and Redressal) Act, 2013**: This law mandates the establishment of **Internal Complaints Committees (ICC)**⁷ in workplaces to address complaints of sexual harassment.
- **Information Technology (IT) Act, 2000**: **IT Act** addresses the publication and transmission of **obscene material** in electronic form, which can include digital content in films.
- **Protection of Children from Sexual Offenses (POCSO) Act, 2012**: This act specifically **protects children** from sexual exploitation and abuse, including in the context of films.
- **Immoral Traffic (Prevention) Act, 1956 (ITPA)**: This act aims to prevent trafficking for commercial sexual exploitation.

WHATSAPP CHANNEL

"ANKIT AVASTHI SIR"



FOLLOW NOW

आज ही जुड़िये | FOR LATEST
UPDATES

2024

GA FOUNDATION

RECORDED BATCH

Apni
Pathshala
एक कदम उज्ज्वल भविष्य की ओर

Subject

HISTORY ,POLITY

GEOGRAPHY

ECONOMICS

Price

1499 /-

**Validity
1 Year**

By Ankit Avasthi Sir



RAS

एकलव्य BATCH

Validity
1 Year



FOUNDATION BATCH

 COMPLETE
RECORDED BATCH

Price

4999/-



By Ankit Avasthi Sir



LAUNCHING



SSC

CGL, CHSL, MTS, CET, CPO, GD,
Stenographer
(Grades C & D)



By Ankit Avasthi Sir



SSC

CGL, CHSL, MTS, CET, CPO, GD,
Stenographer
(Grades C & D)

99/-

**PER
EXAM**

Features

- **30+ Mock Test**
- **12 Sectional Test**
- **28+ Year PYP**
- **60 + Current Affairs**



By Ankit Avasthi Sir



RPF Constable

TEST - SERIES

99/- **ONE YEAR**

Features

- **40 Mock Test**
- **10 Practice test**
- **4 Sectional Test**
- **2 Year PYP**
- **60 + Current Affairs**



By Ankit Avasthi Sir



APNI PATHSHALA

UPPSC, RO/ARP, BPSC, UP TEST SERIES

UPPSC

(TEST SERIES)

- 35+ MOCK TESTS
- 40+ PYQ'S
- 180+ TOPIC WISE TEST
- 60+ CURRENT AFFAIRS

299/-
YEAR

RO/ARO

(TEST SERIES)

- 50+ MOCK TESTS
- 30+ PYQ'S
- 10+ TOPIC WISE TEST
- 65+ CURRENT AFFAIRS

299/-
YEAR

BPSC

(TEST SERIES)

- 50+ MOCK TESTS
- 30+ PYQ'S
- 10+ TOPIC WISE TEST
- 65+ CURRENT AFFAIRS

299/-
YEAR

UPP

(TEST SERIES)

- 20+ MOCK TESTS
- 8+ PYQ'S
- 25+ TOPIC WISE TEST
- 65+ CURRENT AFFAIRS

99/-
YEAR



ANKIT AVASTHI SIR

Download | Application

Apni Pathshala

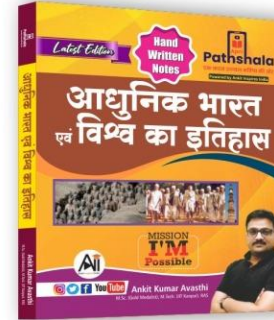
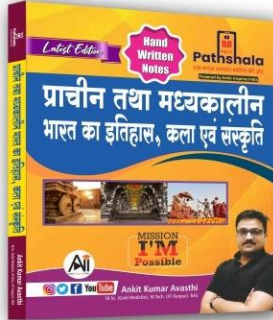
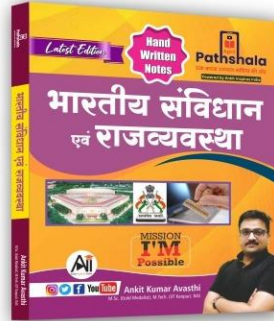
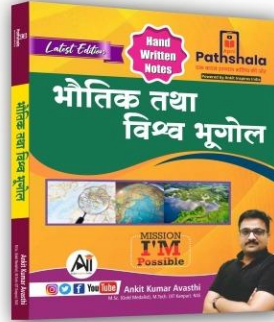
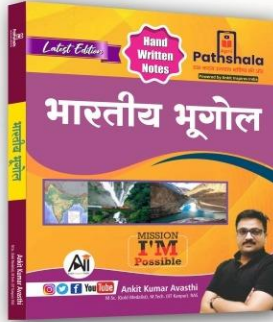
7878158882

Apni.Pathshala Avasthiankit

AnkitAvasthiSir kaankit

GA FOUNDATION

Hand Written
Notes



₹ Only
1999

6 पुस्तकों
का
सम्पूर्ण सेट

अधिक जानकारी के लिए दिए
गए नंबर पर संपर्क करें....

7878158882

- सिन्धु नदी का उद्गम कर्लाश पर्वतीय क्षेत्र में बीखर-सू हिमनद से होता है।
- तिब्बत में इस नदी को सिंगी खंबान कहते हैं।
- यह फमचोक नामक स्थान से भारत में प्रवेश करती है।
- यह नदी भारत में लद्दाख तथा जास्कर श्रेणी के बीच बहती है।
- पाकिस्तान में यह अटक (Attock) नामक स्थानों पर मैदानों में प्रवेश करती है।
- पाकिस्तान में कराँची के पास डेल्टा बनते हुए यह अरब सागर में गिरती है।
- सिन्धु नदी की दायें हाथ की प्रमुख सहायक नदियाँ :- श्योक, रुद्रा, हुनजा, गिलागिट, स्वात, काबुल तथा गोमल
- इसकी प्रमुख बायें हाथ की सहायक नदियाँ झेलम, पिनाब, रावी, व्यास, सतलज, द्रास तथा जास्कर पंचनद
- सिन्धु से पंचनद पाक में मिठानकोट नामक स्थान पर मिलती है।
- 'लेट' सिन्धु नदी के किनारे स्थित है।

पंचनद

i) झेलम :- इस नदी का उद्गम जम्मू कश्मीर में

- बेरिनाग झील से होता है।
- * यह नदी बल्लर झील का निर्माण करती है जो भारत की सबसे बड़ी मीठे पानी की झील है।
- इस नदी के किनारे श्रीनगर स्थित है।
- किशनगंगा इसकी दायें हाथ की प्रमुख सहायक नदी है।
- इस नदी पर तुलबुल परियोजना प्रस्तावित है। यह एक नवविद्यन परियोजना है।
- यह नदी भारत तथा पाकिस्तान के बीच अन्तर्राष्ट्रीय सीमा का निर्माण करती है।

ii) पिनाब :- पिनाब नदी का उद्गम हिमाचल प्रदेश में बारालच्छा दर्रे के पास चन्द्र तथा भागा नदियों के मिलने (Confluence) से होता है।

- 1962 में इस नदी पर जल विद्युत उत्पादन परियोजनाएँ स्थित हैं।

उदाहरण :- तुलहस्ती, सलाब, बगलिहार

- यह सिन्धु नदी की सबसे बड़ी सहायक नदी है।

iii) रावी :- रावी नदी का उद्गम शैलांग दर्रे के पास से हिमाचल प्रदेश में होता है।

- हिमाचल प्रदेश में इन नदी पर चमेरा बाँध स्थित है।
- पंजाब में इस नदी पर धीन परियोजना स्थित है।

₹ 1999

CALL CENTRE

7878158882



HOW MAY I HELP YOU



AnkitInspiresIndia

➔ Download "Apni Pathshsla" app now!

Follow us:







00296

57-64

49-56



भारतीय रेलवे
INDIAN RAILWAYS



201239

1000 1000
50 ← 1
1000 1000



India has the fourth largest railway network with over 22,593 operating trains with a daily passenger count of 24 million passengers and 203.88 million tonnes of freight. India's railway network is recognised as one of the largest railway systems in the world under single management.

In 2022-2023, Indian Railways carried 623 crore passengers, a more than 80% increase from the previous year. In April 2024, over 41 crore passengers traveled by Indian Railways in the first 21 days.

April train rush: Over 41 crore passengers travelled in first 21 days, says Railways

PTI • Last Updated: Apr 22, 2024, 09:10:00 PM IST

FOLLOW US SHARE FONT SIZE SAVE PRINT COMMENT

Synopsis
 Indian Railways managed a surge in passengers with 41.16 Crores travelling by April 21. Special efforts were made during summer breaks, including improved amenities and crowd control measures to ensure passenger safety and satisfaction.

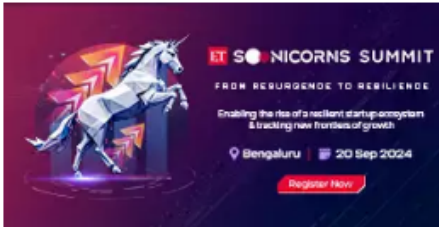
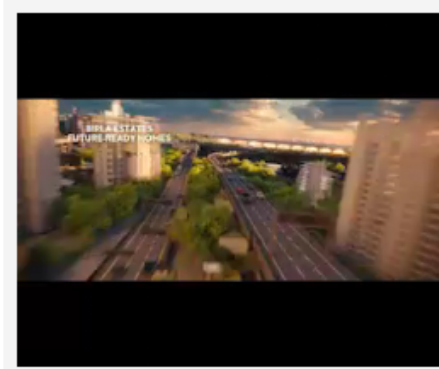


Madhavrao Scindia inaugurated the first Shatabdi Express in 1988

New Delhi, Over 41 crore people travelled by train till April 21, the **Indian Railways** said, highlighting the pressure on its operations and passenger services. "Indian Railways has carried 41.16 Crores **passengers** during April 1- 21. The last weekend -- April 20 and 21 -- witnessed 3.38 crores passengers taking **train journeys** to different destinations. This made the

last week among the busiest ones with a total of 13.69 crores passengers travelling by train," a senior railway official said.

The Indian Railways had earlier stated that it made special efforts to operate a record number of additional train trips, which would be 43 per cent more as compared to the last year's.



Most Searched Stocks

Indian Railway Finance Corporation Share Price **178.62**

03:59 PM | 30 Aug 2024 ↓ -1.32 (-0.74%)



The Times Of India ✓

@timesofindia



[#WATCH](#) | Four coaches including the engine of a passenger train travelling from Sabarmati-Agra Cantt derailed near Ajmer in Rajasthan. Further details awaited.



1:18

8:30 AM · Mar 18, 2024 · 62.9K Views

 The Times Of India  @timesofindia · Jul 18 ...
[#UttarPradesh](#) | Dibrugarh Express **train** got derailed near [#Gonda](#) district
in Uttar Pradesh





Press Trust of India

@PTI_News

VIDEO | A good train derailed in Uttar Pradesh's Amroha earlier today. More details awaited.

(Full video available on PTI Videos - ptivideos.com)



0:39

8:49 PM · Jul 20, 2024 · 157K Views



ANI @ANI · Jul 21

#WATCH | Nadia, West Bengal: Goods train derailed in West Bengal's Ranaghat. Restoration work is underway. Further details awaited



133

256

1K

150K





ANI 
@ANI



[#WATCH](#) | Odisha | Two wagons of a goods train derail near Bhubaneswar railway station; restoration work underway



11:43 AM · Jul 26, 2024 · 332.6K Views

Veena Jain ✓
@DrJain21

#TrainAccident 🚨

Howrah - Mumbai express train derailed near Tata Nagar of Jharkhand

Literally everyday Train accident happening, Indian Railway going through it's worst phase 😞

#IndianRailways #RahulGandhi #Modi



7:13 AM · Jul 30, 2024 · 196.3K Views

ANI ✓
@ANI

#UPDATE | Jharkhand train derail | One passenger travelling in the B4 coach of Mumbai Howrah Mail has died. One more passenger is reported to be trapped in the B4 coach and rescue of same is underway: Information and Public Relations Department, Jharkhand

ANI ✓ @ANI · Jul 30

#WATCH | Jharkhand: Train no 12810 Howrah-Mumbai derailed near Chakradharpur. 6 passengers sustained injuries, out of them five with minor injuries were treated on the spot. One passenger has been admitted to the hospital. No death has been reported so far. Additional [Show more](#)



8:27 AM · Jul 30, 2024 · 100.1K Views



भारत समाचार | Bharat Samachar

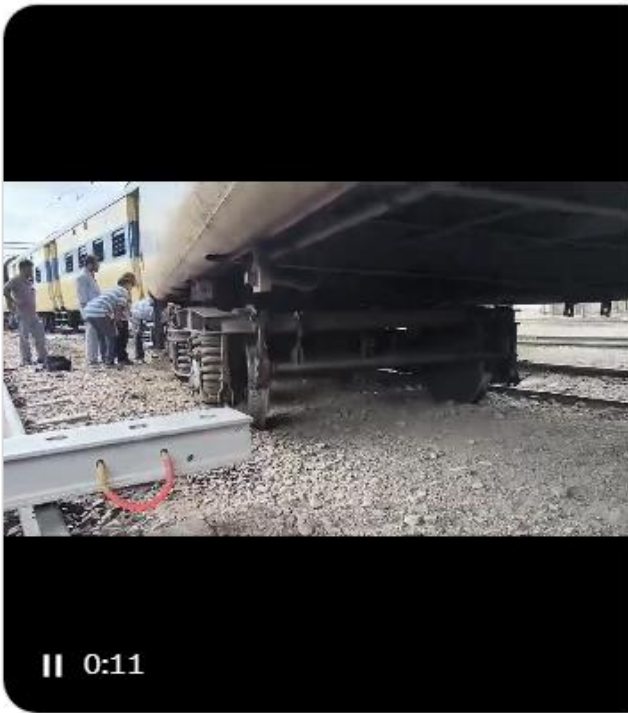
@bstvlive

सहारनपुर - सहारनपुर में पैसेंजर ट्रेन पटरी से नीचे उतरी

- 2 डब्बे लाइन से उतरकर दूसरी लाइन पर चले गए
- 01619 पैसेंजर ट्रेन दिल्ली से सहारनपुर आई थी
- रेलवे के अधिकारी और कर्मचारी मौके पर मौजूद

#Saharanpur

Translate post



2:42 PM · Aug 4, 2024 · 19.4K Views



NDTV India

@ndtvindia



रानी कमला पति-सहरसा एक्सप्रेस पटरी से उतरी..

#BREAKING: नर्मदापुरम में हुआ रेल हादसा, रानी कमला पति-सहरसा एक्सप्रेस के कोच पटरी से उतरे

#MadhyaPradesh #Narmadapuram

Translate post



8:07 PM · Aug 12, 2024 · 450K Views

ANI @ANI Follow

Jharkhand: Train No. 12810 Howara-CSMT Express derailed near Chakradharpur, between Rajkharwan West Outer and Barabamboo in Chakradharpur division at around 3:45 am. ARME with Staff and ADRM CKP on site. 6 persons have been injured. All have been given first aid by the Railway medical team: Indian Railways

Image Source: IPRD Saraikela



ANI @ANI Follow

Maharashtra: Four coaches of a goods train derailed near Boisar railway station in Palghar. Railway officials are present at the spot. Due to derailment, there is no impact on local trains, they are running on time: CPRO, Western Railway

1:32 pm · 27 Jul 24 · 70.3K Views

252 Reposts 65 Quotes 583 Likes

9 Bookmarks



ANI @ANI Follow

#WATCH | Odisha | Two wagons of a goods train derail near Bhubaneswar railway station; restoration work underway

0:33



ANI @ANI Follow

#WATCH | Uttar Pradesh: Around 7 coaches of a goods train derailed in Amroha yard between Ghaziabad-Moradabad section, disrupting traffic. The alternative route between Moradabad-Saharanpur-Meerut Ghaziabad is open for the movement of trains

More details awaited



ANI @ANI Follow

#WATCH | Gujarat: Wagon of a goods train derailed in Valsad. Rail services affected on the route. Officials present at the spot.

More details awaited.



ANI @ANI Follow

#WATCH | Nadia, West Bengal: Goods train derails in West Bengal's Ranaghat. Restoration work is underway. Further details awaited



ANI @ANI Follow

#WATCH | Karnal, Haryana: Eight wagons of a goods train derailed at Taraori Railway Station. Restoration work underway. No injuries or casualties reported. Visuals from the spot.

1:59



ANI @ANI Follow

#WATCH | Uttar Pradesh: Drone visuals from the site where Chandigarh-Dibrugarh Express derailed in Gonda yesterday, claiming the lives of 3 people and injuring 30.

4:11





ANI @ANI Follow

#WATCH | Wagons of goods train have derailed after the train collided with Kanchenjunga Express at Ruidhasa in Darjeeling district of West Bengal

2:00



Ashwini Vaishnav's track record as railway minister. How long will Indians die @PMOIndia because you don't care enough to appoint a new Mantri?

9:10 AM · Jul 30, 2024 · 113.9K Views

Eight trains have derailed in July, 2024 alone.

मुझे रोक लीजिए बाबूजी००
मैं 'ट्रेनसे' नहीं जाऊँगी००



रेल
कुर्बानाएँ
=

आज कौन सी
रेल से यात्रा करना
सुरक्षित रहेगा



← प्लेटफार्म 4
प्लेटफार्म 5 →



©काजलकुमार



Congress @INCIndia · 2h

रील मंत्री जी, एक और छोटी घटना हो गई है।

इस बार यूपी के रायबरेली में ये छोटी घटना हुई है।

लोको पायलट और कुछ लोग घायल बताए जा रहे हैं।

आपकी जानकारी के लिए 📌



542 1.1K 3.5K 95K



Ministry of Railways

@RailMinIndia

Don't mislead the Nation. Neither the engine nor the driver is of Indian Railways. Please stop demoralising the Railway family.



Ministry of Railways

@RailMinIndia

Don't mislead the Nation. Neither the engine nor the driver is of Indian Railways. Please stop demoralising the Railway family.



Congress @INCIndia · Aug 27

रील मंत्री जी, एक और छोटी घटना हो गई है।

इस बार यूपी के रायबरेली में ये छोटी घटना हुई है।

लोको पायलट और कुछ लोग घायल बताए जा र...

[Show more](#)

Readers added context

Neither the train nor the track belongs to Indian Railways. It's a Goods train carrying coal, operated by and in NTPC.

Clarification by Indian Railways: x.com/RailMinIndia/s...

News Article proof that it belongs to NTPC: jagran.com/uttar-pradesh/...

Do you find this helpful?

Rate it

4:21 PM · Aug 27, 2024 · 675.7K Views

Why do trains keep getting derailed in India?

Two people are killed and 20 injured in latest train accident in northern Jharkhand state

Namita Singh • Thursday 01 August 2024 05:46 • 3 Comments




...
right for what is thought to
relation or from any point
point of view.

Conspiracy theory

situation that invokes a
conspiracy, generally of
or harmful act carried o
right for what is thought
...tion or from any po


☰ Top stories ⋮

 India TV News

Rajasthan: Goods train collides with motorcycle scrap, railways says, 'Deliberate attempt to derail' ✓

1 day ago




 HinduPost

Rajasthan: Loco Pilot averts major accident after goods train collides with motorcycle scrap placed on track, Railways say 'Deliberate attempt to derail' ✓

1 day ago



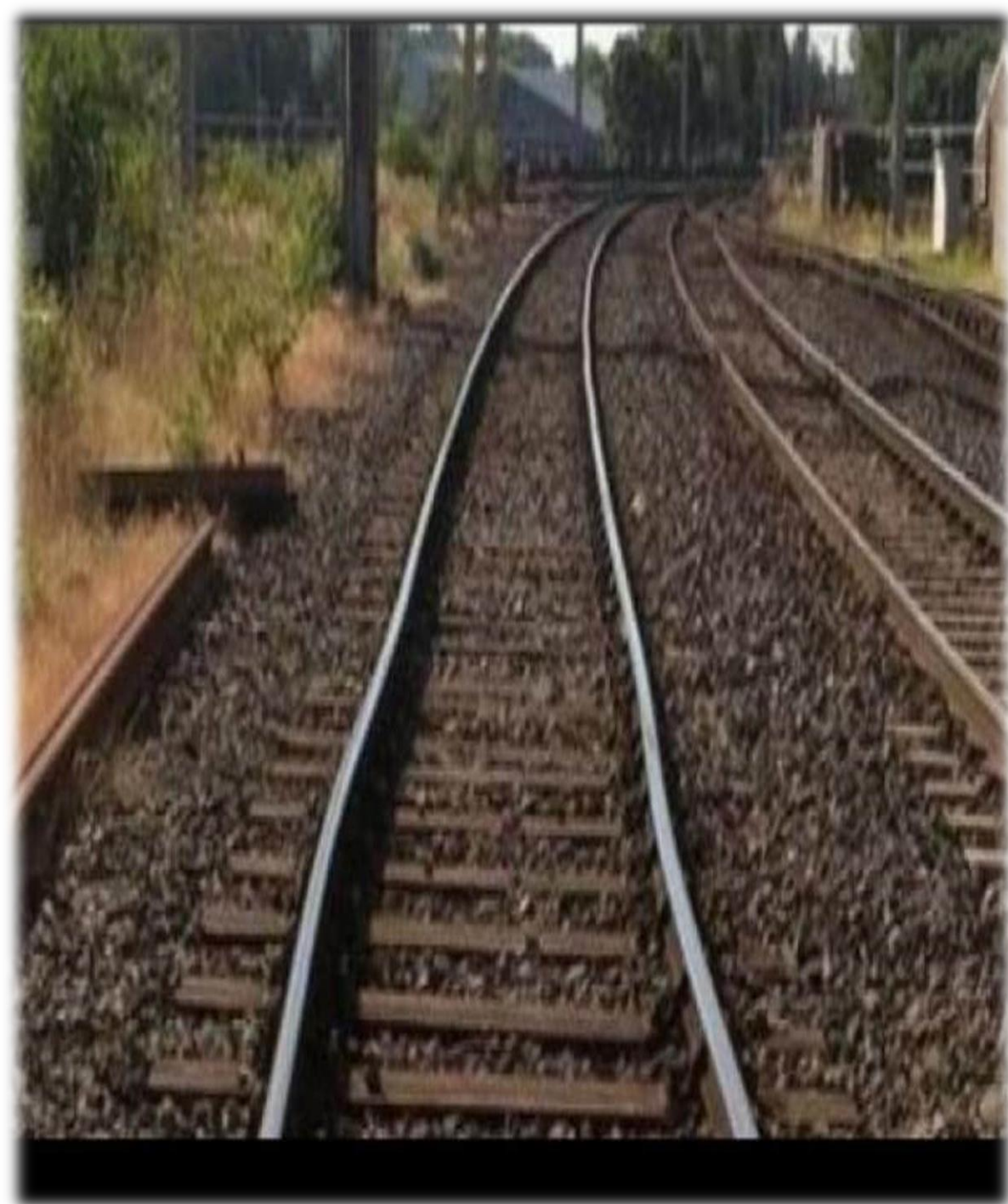
 OpIndia

Rajasthan: Major accident averted after goods train collides with motorcycle scrap placed on track ✓

1 day ago



Amid the ongoing investigation into an attempted sabotage that led to the derailment of 20 coaches of the Sabarmati Express near Govindpuri station in Kanpur on August 17, followed by another alarming case of a deliberate train derailment attempt involving a Jodhpur-bound Vande Bharat train, a fresh case of a train derailment attempt has been reported from Rajasthan.



According to officials, the incident occurred on the night of August 29 when an unidentified person placed bike scrap on the railway track near Chachauda village in the Chhabra area on the Kota-Bina railway line in Rajasthan, leading to a collision with a goods train passing through the track.

Officials said that while the incident could have led to a major accident, it was due to the attentiveness of the goods train pilot, Vinod Meena, that disaster was averted. The officials said that the goods train pilot stopped the train by applying emergency brakes, thereby preventing a major accident.

Investigation underway

Significantly, the Rajasthan Police, along with Indian Railways, are looking for information on who placed the bike scrap on the railway track, that could lead to the damage of life and property.

Moreover, in connection with the case, efforts are also being made to trace the owner based on the chassis number written on the bike scrap. However, it is speculated that this scrap was picked up from junk that had been dumped on the railway track, or that it was the scrap of a bike lying near the railway track after an old accident. Further details are being investigated.



नीरज त्रिपाठी ✓

@neeraj_dihwa7



This has to be dealt with strictly. There is a well-planned conspiracy behind the increase in rail accidents in the entire country. Today it will be Vandebharat and tomorrow it will be some other train.



11:31 PM · Aug 26, 2024 · 13.3K Views

Earlier, on the night of August 23, a Jodhpur-bound Vande Bharat train struck a cement block deliberately placed on the railway track near Pali district. Although a major accident was narrowly avoided, the cement block caused damage to the Vande Bharat train, endangering the lives of around 375 passengers on board at the time.

Significantly, the train was halted briefly after the collision, but it continued to its destination after the driver and guard inspected the engine and train and confirmed it was functioning normally.

While no serious injuries were reported, the authorities took the incident seriously and registered a case against an unknown person.

ट्रैक पर रखा पत्थर



से ब्लॉक हटा लिया गया। रेलवे

एक ही जगह पर दूसरी बार सीमेंट ब्लॉक से वंदे भारत को डीरेल करने की साजिश

5 किलो के ब्लॉक से डीरेल नहीं हुई तो अब दो ब्लॉक रखे

भास्कर न्यूज | पाली

क्षतिग्रस्त वंदे भारत



दूसरे दिन शाम को ट्रेन आने से पहले इन ब्लॉक को हटा लिया गया।

अब तक यह पता नहीं लगा है कि ये ब्लॉक किसने रखे। दरअसल पहली घटना के बाद अजमेर मंडल के सभी प्रशासनिक अधिकारी अलर्ट हो गए थे। इसलिए दूसरे दिन पहले

ट्रैक पर रखा पत्थर



से ब्लॉक हटा लिए गए। रेलवे अधिकारियों ने बताया कि रविवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का जोधपुर में कार्यक्रम था। इसको देखते हुए भी अतिरिक्त सतर्कता थी। अब पुलिस और आरपीएफ की ज्वाइंट पेट्रोलिंग करवाई जा रही है।

ने



Business News » India News

Train derailment avoided as loco pilot spots wooden log on track just in time

A team of railway officials, accompanied by dog squads, the Government Railway Police (GRP), the Railway Protection Force (RPF), and other railway personnel, arrived at the scene to investigate the incident.



, Aug 24, 2024



A major train accident was averted in Farrukhabad, Uttar Pradesh, due to the alertness of the Loco Pilot on Friday, August 23, 2024.

The Kasganj-Farrukhabad Express (Train No. 05389), which departed from Kayamganj railway station at 11:18 PM, narrowly avoided derailment due to the presence of a wooden log on the track.

It is suspected that miscreants attempted to derail the Kasganj-Farrukhabad Express by placing a large wooden log on the railway track. The log became lodged in the front portion of the engine, causing the train to halt for approximately 25 minutes.

Upon inspection, railway authorities discovered the log, which was approximately 137 cm long, 20 cm in diameter, and weighed about 30 kg, on the track. The log left marks on the track, indicating it was deliberately placed to cause damage.

The incident occurred near Bhadasa railway station in Farrukhabad district around 11:30 PM. The train was delayed by 40 minutes due to the incident.



Major train accident averted in Bhadrak, thanks to railway staffer's presence of mind

Because of a railway staffer's presence of mind and quickness, the near possible train mishap was avoided at Manjuri Road station under Bhandaripokhari police limits in Bhadrak district yesterday.



PRADEEP PATTANAYAK 📍 ODISHA

PUBLISHED: THURSDAY, 08 JUNE 2023 | LAST UPDATED: 08 JUNE 2023, 08:40 PM IST



ADVERTISEMENT



**DAS BESTE NETZ
GIBT'S BEI 1&1**

1&1

ASTRO NEWS



Weekly Horoscope for Sagittarius from September 2 to 8, 2024: A week of

SEP 01, 2024



Weekly Horoscope for Gemini from September 2 to 8, 2024: Perfect time to boost

SEP 01, 2024







सब्सक्राइब तो गाइस अब इसको जा इसका करने एक्सपेरिमेंट और देखते क्या हाल होने वाला

1:17



20000 chhoti cycle YouTube 💰
money || experiment gulzar indian ha...
GULZAR INDIAN HACKER · 575 views · 1 month ago



0:55

SUBSCRIBE

GULZAR INDIAN HACKER

Your Social Your Social Your Social

GULZAR INDIAN HACKER

@GULZARINDIANHACKER · 235K subscribers · 253 videos

Thanks so much youtube Family 🎁👤👍 10.pleass lakh subscribers complete 👍 10000 ...more

[instagram.com/gulzargamemix_?igsh=MTZ4NGg3ZWczemZ6eQ==](https://www.instagram.com/gulzargamemix_?igsh=MTZ4NGg3ZWczemZ6eQ==) and 2 more links

Subscribe

Join

Home Videos Shorts Community

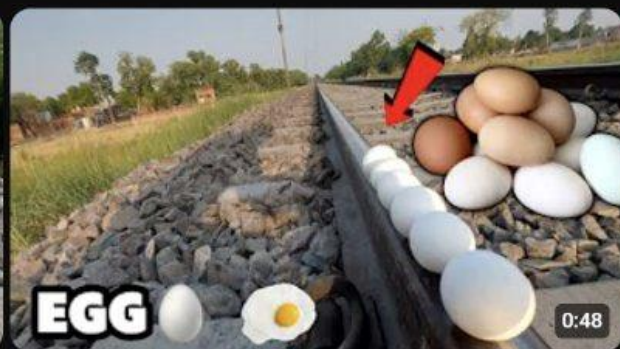
Channelytics

For You



train vs 5 dollar 🤔 omg experiment

7.4K views · 1 month ago



train vs egg 🥚 omg experiment gulzar indian hacker

750 views · 1 month ago



train vs Paisa 🇮🇳 1000000 Mein Bhara Paisa Ab kar diya experiment || gulzar indian hacker

1.6K views · 1 month ago



latset 20000 rupees wow experim vs new lota || gulzar indian hacker

599 views · 1 month ago

A YouTuber named **Gulzar Sheikh** puts random things on railway tracks, records it and uploads it on social media.

It is too dangerous. Hope [@Uppolice](#) will nab him asap.



Youtuber named **Gulzar Sheikh** from Lalgopalganj, UP is putting any people's lives in danger for YouTube videos.

[@RailMinIndia](#) [@RailwaySeva](#)

Kindly arrest him



Cyber Crime Incident

Complaint / Incident Details

Acknowledgement Number :



Category of complaint

Online and Social Media Related Crime

Sub-Category of complaint

Provocative Speech for unlawful acts

Approximate Date:

2024-07-31 HH : 11 MM : N/A AM

Is there any delay in reporting:

No

Supporting Evidence:

Description	Text Information	Supporting Evidence
Youtube	https://youtube.com/@gulzarindianhacker?si=7WSlcU7cSy5uABh	Evidence202408011042253939307.png

Under the Bharatiya Nyay Sanhita, 2023, there is a violation for creating public mischief with an attempt to derail the train. Despite the clear-cut provisions of this rule, Gulzar Sheikh is committing the act which is a blatant violation of law. The actions of accused can lead to a big public tragedy. The accused has knowledge that his actions can lead to derailment of a train taking lives of many people. In view of the facts stated above, the offences under Sections 324, 326 and 109 of the Bharatiya Nyay Sanhita, 2023; Sections 150, 151, 152, 153 and 154 of The Railway Property (Unlawful Possession) Act, 1966; and Section 66F of IT Act, 2000 have been committed. For the reasons cited above, the offences committed by the accused persons are cognizable. As such, offences may be registered at once and the FIR filed accordingly. A copy of the FIR filed in the matter may kindly be given to me.

Please provide any additional information about the incident:

Suspect Details

Suspect Name	ID Type	Country Code	ID Number
N/A	N/A	N/A	N/A

Please Upload Any Photograph of Suspect's:

N/A

Address for Suspect

House No.	N/A	Country	N/A
Street Name	N/A	State	N/A
Colony	N/A	District	N/A
Vill / Town / City	N/A	Police Station	N/A
Tehsil	N/A	Pincode	N/A

Complainant Details

Name



Mobile No.



Gender.



DOB.



Father Name :



Relationship With the Victim



National ID of Victim



Email Id



Nationality :

INDIAN

Address for Correspondence



DCP GANGANAGAR PRAYAGR

@DCPGNagarPRJ

Follow



उक्त प्रकरण में रेलवे सुरक्षा बल द्वारा मु0अ0सं0-233/2024 धारा-147/145/153 रेलवे एक्ट पंजीकृत किया जा चुका है। थाना नवाबगंज पुलिस टीम द्वारा अभियुक्त को गिरफ्तार कर नियमानुसार अग्रिम विधिक कार्यवाही की जा रही है।

[Translate post](#)





Pak-Based Islamist Terrorist Farhatullah Ghorri Calls For Train Derailments And Terror Attacks In Delhi, Mumbai & Other Indian Cities

One of India's Most Wanted Terrorists Farahatullah Ghorri, who is originally from Telengana, stated, "Indian government is targeting our properties through ED and NIA, but we will remain steadfast and usurp power sooner or later".

Ashish Singh | Updated: Wednesday, August 28, 2024, 05:41 PM IST



RECENT STORIES

West Bengal: Amid RG Kar Row, 4 Sexual Molestation Cases



Farhatullah Ghorl (58), a **Pakistan-based Islamisl terrorist**, has posted a video on Telegram exhorting his followers to carry out **large-scale train derailments in Delhi, Mumbai and other Indian cities**. Inciting jihadisl to disrupt transportation systems and attacking critical infrastructure to create widespread chaos, Ghorl's message includes explicit instructions to attack **petrol pipelines** and **logistics chains**, reflecting his intent to significantly undermine India's infrastructure. **Ghorl said these acts would cause havoc in India.**

One of India's Most Wanted Terrorisl Farahtullah Ghorl, who is originally from Telengana, stated, **"Indian government is targeting our properties through ED and NIA, but we will remain steadfast and usurp power sooner or later".**

The reference is apparently to wakf properties whose management is being sought to be regulated by the Modi government through a bill introduced recently in Parliament.

Notably, Ghori's train derailment remarks have alarmed the Indian authorities. Sources in the security establishment say that **they are currently reviewing train derailment incidents that transpired in the recent past.** It may be recalled that recently the Uttar Pradesh had arrested a youth who was placing obstacles on railway tracks.



DCP GANGANAGAR PRAYAGR

@DCPGNagarPRJ

Follow



उक्त प्रकरण में रेलवे सुरक्षा बल द्वारा मु0अ0सं0-233/2024 धारा-147/145/153 रेलवे एक्ट पंजीकृत किया जा चुका है। थाना नवाबगंज पुलिस टीम द्वारा अभियुक्त को गिरफ्तार कर नियमानुसार अग्रिम विधिक कार्यवाही की जा रही है।

[Translate post](#)



Sources reveal that authorities are scrutinizing incidents linked to Ghori's threats. On August 23 and 24, cement blocks were deliberately placed on railway tracks in an attempt to derail a Vande Bharat train in Pali district, Rajasthan.

On the same day, the Farrukhabad Express, traveling between Kasganj and Farrukhabad, narrowly avoided a major accident after encountering a wooden log on the tracks. Additionally, authorities are reviewing the Palghar railway incident on May 28, where the derailment of seven wagons of a goods train was caused by loosened steel coils, each weighing between 20 and 22 tonnes, tied onto the wagons.

This incident resulted in Western Railway (WR) losses of Rs 1.5 crore and significant train disruptions. In his 12-minute video, Ghori advocates for an "ishtishadi jung" or "fidayeen war" against Hindu leaders and police. He encourages militants to experiment with different tactics to identify the most effective methods to attack them.



कौन है फरहतुल्लाह घोरी

फरहतुल्लाह घोरी को अबू सुफियान, सरदार साहब और फारू के नाम से भी जाना जाता है। 2020 में, गृह मंत्रालय ने उसे आतंकवादी घोषित किया। पाकिस्तानी आतंकी घोरी वर्तमान में देश की खुफिया एजेंसियों के मोस्ट वांटेड लिस्ट में शामिल हैं। यह लाहौर से भारत के खिलाफ साजिश रचने का काम करता है। फरहतुल्लाह का नाम साल 2002 में गुजरात के अक्षरधाम मंदिर पर हमले में आ चुका है। इस हमले में 30 लोगों की जान गई थी। घोरी हैदराबाद में टास्क फोर्स ऑफिस पर 2005 में हुए आत्मघाती हमले के पीछे भी था। हाल ही में कर्नाटक रामेश्वरम में हुए कैफे ब्लास्ट के साजिशकर्ता के रूप में भी घोरी का नाम आया था। पाकिस्तानी खुफिया एजेंसी आईएसआई भी घोरी का जिक्र कर चुकी है।

भारतीय एजेंसियों के अनुसार घोरी देश में कई अन्य आतंकी हमलों में भी शामिल रहा है। पिछले साल, दिल्ली पुलिस के विशेष सेल ने कहा कि उन्होंने इस्लामिक स्टेट-प्रेरित मॉड्यूल का भंडाफोड़ किया था। उसमें भी घोरी का ही हाथ था। पाकिस्तानी आतंकी यहां इस्लामिक स्टेट (आईएस) के लिए भर्तियां कर रहा था। दो सप्ताह पहले, स्पेशल सेल ने एक व्यक्ति रिजवान अली को गिरफ्तार किया था जो एक 'आईएस-प्रेरित' मॉड्यूल का हिस्सा था। रिजवान को घोरी ही ऑपरेट कर रहा था। वो टेलीग्राम के जरिये घोरी के संपर्क में था।



ಮೇಶ್ವರಂ
ಕೆ.ಆರ್.ಎಂ.

THE
RAMESHWARAM
CAFE





CAG's 2022 report on 'Derailments in Indian Railways' flagged multiple shortcomings

The auditors found that there were shortfalls ranging from 30-100% in inspections by track recording cars and idling of track machines owing to various reasons

Updated - June 04, 2023 12:02 pm IST Published - June 04, 2023 01:22 am IST - New Delhi



DEVESH K. PANDEY



READ LATER



PRINT



भारत के नियंत्रक एवं महालेखा परीक्षक यानी CAG ने 2022 में **‘Derailment of Indian Railways’** नाम से एक रिपोर्ट जारी की थी। इसमें 2017 से 2021 के बीच ट्रेन डिरेलमेंट के कुल 1392 हादसों का एनालिसिस किया गया। रेलवे की खामियों को समझने के लिए **CAG** की इसी रिपोर्ट को आधार बनाया है, क्योंकि ये सबसे लेटेस्ट और डीटेल्ड है।






खराब ट्रैक, ओवर स्पीडिंग और लोको पायलट की गलती से डिरेल होती हैं ट्रेनें



अप्रैल 2017 से मार्च 2021 तक इंडियन रेलवे के सभी
16 जोन में 1,392 ट्रेन डिरेल हुईं।

इसके लिए 3 प्रमुख डिपार्टमेंट जिम्मेदार हैं...

डिरेलमेंट के कुल मामले	कॉन्सीक्वेन्शियल ट्रेन हादसे	जिम्मेदार रेलवे डिपार्टमेंट	सबसे बड़ी गड़बड़ी
422	56	इंजीनियरिंग 	327 हादसों में ट्रैक मेंटेनेंस और ट्रैक पैरामीटर्स में कमी
182	24	मैकेनिकल 	153 हादसों में ट्रेन के पहिए के व्यास और ट्रेन कोच में कमी
275	15	ऑपरेटिंग 	231 हादसों में शंटिंग, सिग्नलिंग की गलती

- डिरेलमेंट के सबसे ज्यादा **37%** मामलों में ट्रैक की दिक्कत सामने आई।

- डिरेलमेंट के **33%** हादसे ट्रेन के पहिए और कोचों में गड़बड़ी के चलते हुए।

- डिरेलमेंट के **13%** हादसों के लिए लोको पायलट जिम्मेदार था।

सोर्स- CAG द्वारा 2022 में जारी 'Derailment of Indian Railways' रिपोर्ट।

भारत में लगातार ट्रेन के पटरी से उतरने की 11 बड़ी वजहें हैं

1. रेलवे ट्रैक की प्रॉपर निगरानी नहीं की गई
2. ट्रैक मेंटेनेंस के लिए 36% तक स्टाफ की कमी
3. ट्रैक मेंटेनेंस मशीन का पूरा इस्तेमाल नहीं हुआ
4. सभी हल्के और पुराने स्लीपर्स की जगह चौड़े और भारी कॉन्क्रीट स्लीपर्स नहीं लगे
5. पटरियां जोड़ने के लिए FB वेल्डिंग का कम इस्तेमाल
6. ट्रैक में गड़बड़ी की अल्ट्रासोनिक जांच में कमी
7. अधिकारियों की ट्रेनिंग और मेडिकल जांच में कमी
8. ट्रैक मेंटेनेंस स्टाफ को काम से जुड़ी बेसिक सहूलियतें भी नहीं मिलीं
9. ट्रेन के पहिए में डिफेक्ट, कोच मेंटेनेंस में कमी
10. लोको पायलट ने तेज स्पीड से ट्रेन चलाई
11. गलत सिग्नल, शंटिंग और स्टेशन मास्टर की गलती

स्विस चीज मॉडल: कई गलतियां एक साथ होने से घटती हैं भयंकर दुर्घटनाएं

CAG ने अपनी रिपोर्ट में बताया था कि ट्रेन हादसे किसी एक गलती या कमी के चलते नहीं बल्कि एक साथ कई कमियों के चलते होते हैं। स्विस चीज मॉडल के तहत ट्रेनों के पटरी से उतरने की वजहों की एनालिसिस की गई। इस मॉडल में चीज की स्लाइस वह बैरियर्स होते हैं, जो हादसा टालने के लिए जरूरी हैं।

इन स्लाइसेज में जो होल हैं वह उन बैरियर्स में होने वाली कमियां हैं। मसलन, रेलवे के नियम, ट्रेनिंग, सुपरविजन, कम्युनिकेशन और ट्रैक के निरीक्षण की 5 स्लाइस वह बैरियर्स हैं जो हादसे को रोकते हैं, लेकिन अगर इन सभी में होल एक सीध में आ जाएं, यानी एक साथ सभी बैरियर्स में खामियां हो जाएं तो ट्रेन डिरेलमेंट का शिकार हो जाती है।

इसे ऐसे समझिए कि अगर एक ट्रेन कुछ नियमों की अनदेखी करके चला दी गई, ट्रेन को क्लियरेंस मिलने से पहले ट्रैक पर किसी रुकावट या दिक्कत का सेफ्टी चेक भी नहीं किया गया और बाद में इंजीनियरिंग और ऑपरेटिंग डिपार्टमेंट में सही को-ऑर्डिनेशन भी नहीं हुआ और न ही किसी ऑफिसर ने ट्रैक का इंसपेक्शन किया हो तो ट्रेन हादसे का शिकार हो जाएगी।



TIME TO

IMPROVE

सबसे बड़ी गलती इंजीनियरिंग और ऑपरेटिंग डिपार्टमेंट की, बड़े सुधारों की जरूरत

रेलवे के एक बड़े अधिकारी ने नाम न छापने की शर्त पर कई जरूरी बातें बताईं। उन्होंने कहा,

- 'स्टेशन मास्टर ने कोई गलती की है तो डेटा लॉगर से पूरी जानकारी निकल आती है। लोको-पायलट ने ओवरस्पीडिंग की है तो ट्रेन के स्पीडोमीटर से पता चल जाता है। मुख्य समस्याएं इंजीनियरिंग और ऑपरेशन डिपार्टमेंट की हैं। जब दुर्घटना हो जाती है तो ऑपरेटिंग डिपार्टमेंट और इंजीनियरिंग डिपार्टमेंट एक-दूसरे पर दोष मढ़ते हैं।'
- ट्रेक का इंसपेक्शन इंजीनियरिंग डिपार्टमेंट के तहत होता है। वह या तो किसी और से करवा लिया जाता है, या बिना किए ही बता दिया जाता है कि इंसपेक्शन हो गया है। ट्रेक मेंटेनेंस के लिए रूट ब्लॉक करने के चलते ट्रेन खड़ी रहे तो हजारों रुपए का नुकसान होता है, लेकिन उसके लिए विकल्प भी हैं। अगर मेंटेनेंस का काम नहीं हो पा रहा तो इंजीनियरिंग डिपार्टमेंट ट्रेन की स्पीड पर इमरजेंसी कॉशन लगा सकता है।'
- 'लाइफ साइकिल से पहले ट्रेन के व्हील और कोच खराब होने का मतलब मैनुफैक्चरिंग में क्वालिटी से समझौता या मेंटेनेंस की कमी है। जापान जैसे देशों में अच्छी क्वालिटी और मेंटेनेंस के चलते पहियों की बियरिंग और एक्सेल खराब नहीं होते। **RDSO** के अप्रूवल के बाद ही रेलवे के एसेट्स तैयार होते हैं। तय समय पर ओवरहॉलिंग भी होती है, उसके बाद भी पहियों के एक्सेल गर्म होने या मेटल के पिघलने जैसी चीजें होती हैं। सवाल उठता है कि ऑपरेटिंग डिपार्टमेंट में घटिया क्वालिटी के एसेट्स को अप्रूवल कैसे मिलता है।'



रेलवे में मैनपावर की कमी, राजनीतिकरण के चलते फील्ड के बजाय मीटिंग्स में व्यस्त अधिकारी

अधिकारी ने दो और समस्याएं बताईं। उन्होंने कहा,

- 'रेलवे के एसेट्स बढ़ाए जाने के साथ-साथ मैनपावर नहीं बढ़ाई गई। ट्रेन गुजरने पर स्टेशन मास्टर सिर्फ झंडी नहीं दिखाता। वह हर कोच को ध्यान से देखता है। अब रेलवे लाइन बढ़ा दिए जाने की वजह से ट्रेन को देखना मुमकिन नहीं होता। इसलिए ट्रेनें अनाथ की तरह पास हो रही हैं। ट्रैक मेंटेनेंस के काम में भी यही समस्या है। आउटसोर्सिंग किए गए लोग उतनी जिम्मेदारी से काम नहीं करते, जितना एक सरकारी नौकरी वाला ट्रैकमैन करता है। उसे अपनी नौकरी जाने का खतरा रहता है।
- 'पहले रेलवे को राजनीति से दूर रखा जाता था। अब उद्घाटन कार्यक्रमों में फीता काटने का काम ज्यादा होता है। मिसाल के लिए मंगलवार को अमृत भारत स्टेशन योजना की जनरल मैनेजर स्तर की मीटिंग होती है, लेकिन इसके पहले और बाद में भी मीटिंग होती है। अधिकारियों और कमर्चारियों का काम फील्ड पर होता है, लेकिन दिक्कतें सुधारने के बजाय अधिकारियों का ध्यान इस पर रहता है कि उन्हें मीटिंग के लिए इन्फॉर्मेशन इकट्ठी करनी है।'

RNA Real News & Analysis

20 Jan

Pathshala

3 लाख पद खाली फिर भी
इतनी कम वैकेंसी निकाली !

RRB ALP



3 लाख पद खाली फिर भी इतनी कम वैकेंसी निकली :
! RRB ALP | Analysis by Ankit Sir

637K views • Streamed 7 months ago

Apni Pathshala 2.07M subscribers

3 लाख पद खाली फिर भी इतनी कम वैकेंसी निकली ! RRB ALP | Analysis by Ankit
Sir 3 lakh posts ...

WHATSAPP CHANNEL

"ANKIT AVASTHI SIR"



FOLLOW NOW

आज ही जुड़िये | FOR LATEST
UPDATES

2024

GA FOUNDATION

RECORDED BATCH

Apni
Pathshala
एक कदम उज्ज्वल भविष्य की ओर

Subject

HISTORY ,POLITY

GEOGRAPHY

ECONOMICS

Price

1499 /-

**Validity
1 Year**

By Ankit Avasthi Sir



RAS

एकलव्य BATCH

Validity
1 Year



FOUNDATION BATCH

 COMPLETE
RECORDED BATCH

Price

4999/-



By Ankit Avasthi Sir



LAUNCHING



SSC

CGL, CHSL, MTS, CET, CPO, GD,
Stenographer
(Grades C & D)



By Ankit Avasthi Sir



SSC

CGL, CHSL, MTS, CET, CPO, GD,
Stenographer
(Grades C & D)

99/-

**PER
EXAM**

Features

- **30+ Mock Test**
- **12 Sectional Test**
- **28+ Year PYP**
- **60 + Current Affairs**



By Ankit Avasthi Sir



RPF Constable

TEST - SERIES

99/- **ONE YEAR**

Features

- **40 Mock Test**
- **10 Practice test**
- **4 Sectional Test**
- **2 Year PYP**
- **60 + Current Affairs**



By Ankit Avasthi Sir



APNI PATHSHALA

UPPSC, RO/ARP, BPSC, UP TEST SERIES

UPPSC

(TEST SERIES)

- 35+ MOCK TESTS
- 40+ PYQ'S
- 180+ TOPIC WISE TEST
- 60+ CURRENT AFFAIRS

299/-
YEAR

RO/ARO

(TEST SERIES)

- 50+ MOCK TESTS
- 30+ PYQ'S
- 10+ TOPIC WISE TEST
- 65+ CURRENT AFFAIRS

299/-
YEAR

BPSC

(TEST SERIES)

- 50+ MOCK TESTS
- 30+ PYQ'S
- 10+ TOPIC WISE TEST
- 65+ CURRENT AFFAIRS

299/-
YEAR

UPP

(TEST SERIES)

- 20+ MOCK TESTS
- 8+ PYQ'S
- 25+ TOPIC WISE TEST
- 65+ CURRENT AFFAIRS

99/-
YEAR



ANKIT AVASTHI SIR

Download | Application

Apni Pathshala

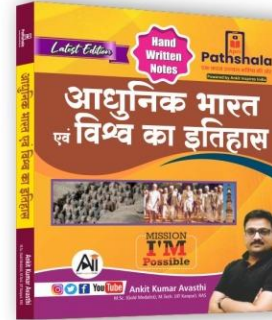
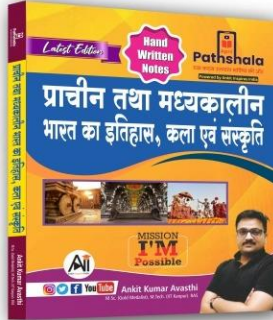
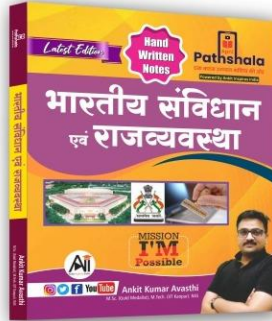
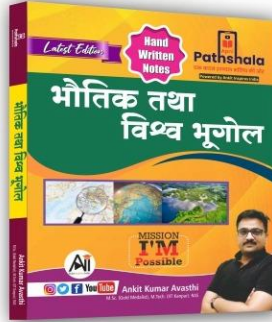
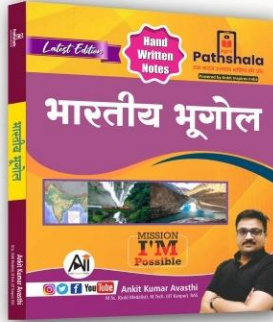
7878158882

Apni.Pathshala Avasthiankit

AnkitAvasthiSir kaankit

GA FOUNDATION

Hand Written
Notes



₹ Only
1999

6 पुस्तकों
का
सम्पूर्ण सेट

अधिक जानकारी के लिए दिए
गए नंबर पर संपर्क करें....

📞 **7878158882**

- सिन्धु नदी का उद्गम किलाश पर्वतीय क्षेत्र में बीखर-सू हिमनद से होता है।
- तिब्बत में इस नदी को सिंगी खंबान कहते हैं।
- यह फमचोक नामक स्थान से भारत में प्रवेश करती है।
- यह नदी भारत में लद्दाख तथा जास्कर श्रेणी के बीच बहती है।
- पाकिस्तान में यह अटक (Attock) नामक स्थानों पर मैदानों में प्रवेश करती है।
- पाकिस्तान में कराँची के पास डेल्टा बनते हुए यह अरब सागर में गिरती है।
- सिन्धु नदी की दायें हाथ की प्रमुख सहायक नदियाँ :- श्योक, रुद्रा, हुनजा, गिलागिट, स्वात, काबुल तथा गोमल
- इसकी प्रमुख बायें हाथ की सहायक नदियाँ झेलम, पिनाब, रावी, व्यास, सतलज, द्रास तथा जास्कर पंचनद
- सिन्धु से पंचनद पाक में मिठानकोट नामक स्थान पर मिलती है।
- 'लेट' सिन्धु नदी के किनारे स्थित है।

पंचनद

i) झेलम :- इस नदी का उद्गम जम्मू कश्मीर में

- बेरिनाग झील से होता है।
- * यह नदी बल्लर झील का निर्माण करती है जो भारत की सबसे बड़ी मीठे पानी की झील है।
- इस नदी के किनारे श्रीनगर स्थित है।
- किशनगंगा इसकी दायें हाथ की प्रमुख सहायक नदी है।
- इस नदी पर तुलबुल परियोजना प्रस्तावित है। यह एक नवविद्यन परियोजना है।
- यह नदी भारत तथा पाकिस्तान के बीच अन्तर्राष्ट्रीय सीमा का निर्माण करती है।

ii) पिनाब :- पिनाब नदी का उद्गम हिमाचल प्रदेश में बारालच्छा दर्रे के पास चन्द्र तथा भागा नदियों के मिलने (Confluence) से होता है।

- 1962 में इस नदी पर जल विद्युत उत्पादन परियोजनाएँ स्थित हैं।

उदाहरण :- तुलहस्ती, सलाब, बगलिहार

- यह सिन्धु नदी की सबसे बड़ी सहायक नदी है।

iii) रावी :- रावी नदी का उद्गम शैलांग दर्रे के पास से हिमाचल प्रदेश में होता है।

- हिमाचल प्रदेश में इन नदी पर चमेरा बाँध स्थित है।
- पंजाब में इस नदी पर धीन परियोजना स्थित है।

₹ 1999

CALL CENTRE

7878158882



HOW MAY I HELP YOU



AnkitInspiresIndia

➔ Download "Apni Pathshsla" app now!

Follow us:







BUSINESS
INSIDER

SO EXPENSIVE







The Indian Express

<https://indianexpress.com> › Lifestyle › Food & Wine

Asian Bird Saliva soup is one of the most expensive dishes ... ✓

5 hours ago — This dish, esteemed for its unique preparation and high cost, is crafted from the nests of swiftlet **birds**, made from their hardened **saliva**," ...



India Today

<https://www.indiatoday.in> › ... › The Fashion Scoop

Why is Instagram going crazy about the Asian bird saliva ... ✓

9 Jul 2024 — The age-old **Chinese** delicacy, **bird's nest soup**, is gaining popularity on social media · The delicacy is made out of the nests of swiftlet birds, ...



Times of India

<https://timesofindia.indiatimes.com> › ... › food-news

Chinese Bird Saliva Soup may gross you over, but it's ... ✓

27 Aug 2020 — **Bird's Nest Soup** is extremely rare and valuable. The main ingredient is the nest of the swiftlet bird which is usually found in Southeast **Asia**.

saliva of swiftlet birds



News18

<https://www.news18.com> > lifestyle

[This Asian Bird Saliva Soup Is One Of The World's Most ...](#) ✓



South China Morning Post

<https://www.scmp.com> > ... > Short Reads

[What is edible bird's nest and its supposed benefits? Plus ...](#) ✓



Business Insider

<https://www.businessinsider.com> > Travel > Food

[How a Nest Made Out of Bird Saliva Became a Delicacy in ...](#) ✓



Slurrp

<https://www.slurrp.com> > Article

[The Story Of Bird's Nest Soup, A Chinese Delicacy](#) ✓



India Today

<https://www.indiatoday.in> > ... > The Fashion Scoop

[Why is Instagram going crazy about the Asian bird saliva ...](#) ✓



Golden Nest Inc

<https://www.goldennest.com> > News

[Bird Saliva: The Premium Delicacy in Southeast Asia](#) ✓









Why is Instagram going crazy about **the Asian bird saliva soup for skincare?**

Bird's nest soup has been around for many years, but was restricted to the East. It is now gaining popularity in the beauty community across the world thanks to Instagram Reels and influencers.

INDIA TODAY

बर्ड्स नेस्ट सूप (Bird's nest soup), जिसे बर्ड्स सलाइवा सूप (bird's saliva soup) भी कहा जाता है, का नाम ऐसा इसलिए है क्योंकि इसका मुख्य घटक एक खाने योग्य पक्षी का घोंसला (Edible Bird's Nest) होता है, जिसे "कावियार ऑफ द ईस्ट (Caviar of the East)" भी कहा जाता है।

ये घोंसले दक्षिण पूर्व एशिया में पाए जाने वाले स्विफ्टलेट (Swiftlets) नामक पक्षियों द्वारा बनाए जाते हैं और ये मानव द्वारा खाए जाने वाले सबसे महंगे पशु उत्पादों में से एक माने जाते हैं। यह एक प्राचीन रेसिपी है, जो चीन, ताइवान, हांगकांग और सिंगापुर जैसे क्षेत्रों से उत्पन्न हुई है।

आम पक्षियों की तरह जो अपनी घोंसले बनाने के लिए टहनियों, पंखों और घास का उपयोग करते हैं, स्विफ्टलेट पक्षी अपने घोंसले पूरी तरह से अपनी जीभ के नीचे की ग्रंथियों द्वारा उत्पन्न चिपचिपी लार (Gummy Saliva) से बनाते हैं। हवा के संपर्क में आने पर लार कठोर हो जाती है। ध्यान देने योग्य बात यह है कि अधिकांश घोंसले प्रजनन के मौसम में नर स्विफ्टलेट द्वारा लगभग 35 दिनों की अवधि में बनाए जाते हैं। ये घोंसले गुफा की दीवारों से चिपके हुए एक उथले कप के आकार में होते हैं।

चिड़िया के घोंसले का सूप काफी पहले से बनाया जा रहा है, लेकिन यह कुछ जगहों तक ही सीमित था। अब सोशल मीडिया ने इसे पूरी दुनिया में पहुंचा दिया है।



wendyskin
Original audio

[View profile](#)



Atlas Obscura [@atlasobscura](#) · Jun 19, 2020

Replying to [@atlasobscura](#)

The White-nest swiftlet is a South-East Asian bird that builds a nest out of its own **saliva**, cemented to cave walls and cliffs.

These nests are made into **soup**, with the most salivary nests being considered better quality. The swiftlets just want somewhere to lay their eggs.





In Short

- The age-old Chinese delicacy, bird's nest soup, is gaining popularity on social media
- The delicacy is made out of the nests of swiftlet birds, which are made of their saliva
- It is known for anti-ageing and immunity improving properties

The bird's nest soup is made from the edible nest of a bird species called swiftlets, which can only be found in Southeast and East Asia.

Swiftlet

Birds :

Overview

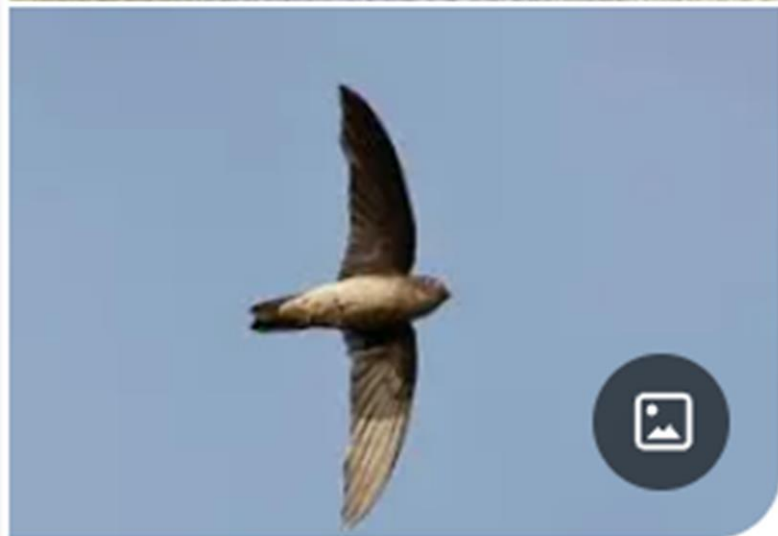
Sounds

Habitat

Diet



Freepik



स्विफ्टलेट्स (Swiftlets):

स्विफ्टलेट्स (Swiftlets) चार प्रमुख जातियों में आते हैं: एरोड्रामस (Aerodramus), कोलोकोलिया (Collocalia), हाईड्रोचस (Hydrochous), और शॉटेडेनैपस (Schoutedenapus)। ये सभी स्विफ्ट (Swift) परिवार की कोलोकोलिनी (Collocaliini) जनजाति में शामिल हैं। इस समूह में लगभग तीस प्रजातियाँ शामिल हैं, जो मुख्य रूप से दक्षिणी एशिया (Southern Asia), दक्षिणी प्रशांत द्वीप (South Pacific Islands), और उत्तर-पूर्वी ऑस्ट्रेलिया (Northeastern Australia) में पाई जाती हैं, सभी उष्णकटिबंधीय (Tropical) और उपोष्णकटिबंधीय (Subtropical) क्षेत्रों में होती हैं।

इन पक्षियों के कमजोर पैर (Weak Legs) होते हैं, जिससे वे बैठ नहीं सकते। लेकिन, उनकी मजबूत पंजे (Powerful Claws) उन्हें ऊर्ध्वाधर सतहों और छतों पर चिपकने में मदद करते हैं। उनकी चौड़ी चोंच (Gape) और छोटी चोंच (Beak) के चारों ओर ब्रिस्टल्स (Bristles) होते हैं, जो उड़ते हुए कीट पकड़ने में सहायक होते हैं। इनकी एक विशेषता यह है कि वे इकोलोकेशन (Echolocation) का उपयोग करके पूरी अंधकार में गुफाओं के अंधेरे खाइयों और नलिकाओं में नेविगेट कर सकते हैं।

अधिकांश स्विफ्टलेट्स अपने घोंसले वनस्पति सामग्री (Vegetative Materials) (पत्ते, काई, आदि) और अपनी खुद की पंख (Feathers) को लार के साथ बाँधकर बनाते हैं। यह लार सलाइवरी ग्लैंड्स (Salivary Glands) द्वारा स्रावित होती है, जो प्रजनन के मौसम के दौरान बड़ी हो जाती हैं। घोंसला गुफा की दीवार और छत से लार के साथ चिपकाया जाता है, जो सूखने के बाद एक कठोर सीमेंट (Hard Cement) का रूप ले लेती है, जिससे घोंसला एक ब्रैकेट/आधा कप (Bracket/Half-Cup Shape) जैसा बनता है।

- प्रत्येक स्विफ्टलेट जोड़ा एक घोंसला बनाने के लिए लगभग 8-10 ग्राम लार का उपयोग करता है।



Swiftlets



Black-nest swiftlet

Scientific classification

Domain:	Eukaryota
Kingdom:	Animalia
Phylum:	Chordata
Class:	Aves
Clade:	Strisores
Order:	Apodiformes
Family:	Apodidae
Subfamily:	Apodinae
Tribe:	Collocaliini

Genera

- *Aerodramus*
- *Collocalia*
- *Hydrochous*
- *Schoutedenapus*

भारतीय उपमहाद्वीप में स्विफ्टलेट्स:

भारतीय उपमहाद्वीप में दुनिया की **39 स्विफ्टलेट्स प्रजातियों** में से **चार प्रजातियाँ पाई जाती हैं**: प्लम-टोएड स्विफ्टलेट (Plume-toed Swiftlet), इंडियन स्विफ्टलेट (Indian Swiftlet), हिमालयन स्विफ्टलेट (Himalayan Swiftlet), और एडिबल-नेस्ट स्विफ्टलेट (Edible-nest Swiftlet)। स्विफ्टलेट्स एपोडिडी परिवार (Apodidae Family) का हिस्सा हैं, जिसका लैटिन में मतलब है "पैरविहीन (Footless)"।

भारतीय स्विफ्टलेट्स में दोनों लिंग और युवा पक्षी समान हैं। भारतीय स्विफ्टलेट के पैर बहुत छोटे होते हैं, जिनका उपयोग यह केवल ऊर्ध्वाधर सतहों पर चिपकने के लिए करता है, क्योंकि स्विफ्ट कभी भी स्वेच्छा से जमीन पर नहीं बैठते हैं।

ये स्विफ्ट अपना अधिकांश जीवन हवा में बिताते हैं, अपनी चोंच में पकड़े गए कीड़ों पर जीवित रहते हैं, और पंखों पर पानी पीते हैं।

Indian Swiftlet: The Best Kept Secret of Vengurla Rocks

Species | Nov 16, 2023



घोषले का आकार







बर्ड नेस्ट सूप कैसे बनता है? (How is bird nest soup made)?

- **स्विफ्टलेट्स के घोंसले:** स्विफ्टलेट्स अपनी लार से घोंसले बनाते हैं और सामान्य टहनियों और पंखों का उपयोग नहीं करते। स्विफ्टलेट पक्षी अपने घोंसले पूरी तरह से अपनी जीभ के नीचे की ग्रंथियों द्वारा उत्पन्न चिपचिपी लार (Gummy Saliva) से बनाते हैं।
- **घोंसलों की सफाई और ठोस बनाना:** इन घोंसलों को बाद में साफ करके ठोस किया जाता है, बाद में, घोंसलों को साफ किया जाता है और बेचा जाता है। और इन्हें उनके पोषण और एंटी-एजिंग गुणों के लिए बाजार में बेचा जाता है।
- **रंगों में विविधता:** घोंसले अलग-अलग रंगों में आते हैं—लाल, सफेद, सोना और क्रीम—और हर रंग के घोंसले को अलग-अलग स्वास्थ्य लाभों से युक्त माना जाता है।
- **एशियाई संस्कृतियों में कामोत्तेजक (aphrodisiac):** बर्ड नेस्ट सूप को एशियाई संस्कृतियों में एक कामोत्तेजक (aphrodisiac) भी माना जाता है, जिससे इस डेलिकेसी की मांग तेजी से बढ़ रही है। रंगों में अंतर का कारण स्विफ्टलेट्स का पर्यावरण के साथ इंटरैक्शन माना जाता है, जिससे उनकी लार और भी अधिक पोषण युक्त हो जाती है।

पक्षी घोंसला सूप (Bird Nest Soup) इतना महंगा क्यों है?

बर्ड्स नेस्ट (Bird's Nest) कोई नई चीज नहीं है, लेकिन अब यह दुनिया के लगभग हर हिस्से में पहुंच चुकी है, और इसकी लोकप्रियता **इंस्टाग्राम रील्स (Instagram Reels) और इन्फ्लुएंसर्स (Influencers) की बदौलत ब्यूटी कम्युनिटी में फैल रही है।** एक बार जब स्विफ्टलेट्स के घोंसलों को काटा जाता है, तो उन्हें बाजार में बेचने से पहले अच्छी तरह से साफ और ठोस किया जाता है। बर्ड्स नेस्ट सूप लाल, सुनहरे और क्रीम सहित विभिन्न रंगों में आता है, जो इसे दक्षिण एशियाई व्यंजनों में एक अद्वितीय और शानदार व्यंजन बनाता है।

- हालांकि, इसे हर कोई अफोर्ड नहीं कर सकता, क्योंकि **इसकी कीमत 500 ग्राम के लिए USD 2000 से लेकर USD 3000 (लगभग ₹1,60,000) तक होती है।**
- इस डेलिकेसी की **कीमत कई कारकों पर निर्भर करती है, और इन्हें इकट्ठा करने का तरीका उनमें से एक है।**
- विभिन्न ब्रांड्स बर्ड्स नेस्ट बेचते हैं, जिनमें **जिनसेंग (Ginseng) या कोलेजन (Collagen) जैसे "सप्लीमेंट्स" मिलाए जाते हैं।**

उदाहरण के लिए, गोल्डन नेस्ट (Golden Nest), जो 1996 में स्थापित हुई थी और अमेरिका में आधारित है, बर्ड्स नेस्ट को मुख्य घटक के रूप में इस्तेमाल करते हुए उत्पादों की एक विस्तृत श्रृंखला बेचती है। इस श्रृंखला में गिफ्ट बास्केट से लेकर बर्ड्स लार (Bird's Saliva) वाले ड्रिक्स तक सब कुछ शामिल है।



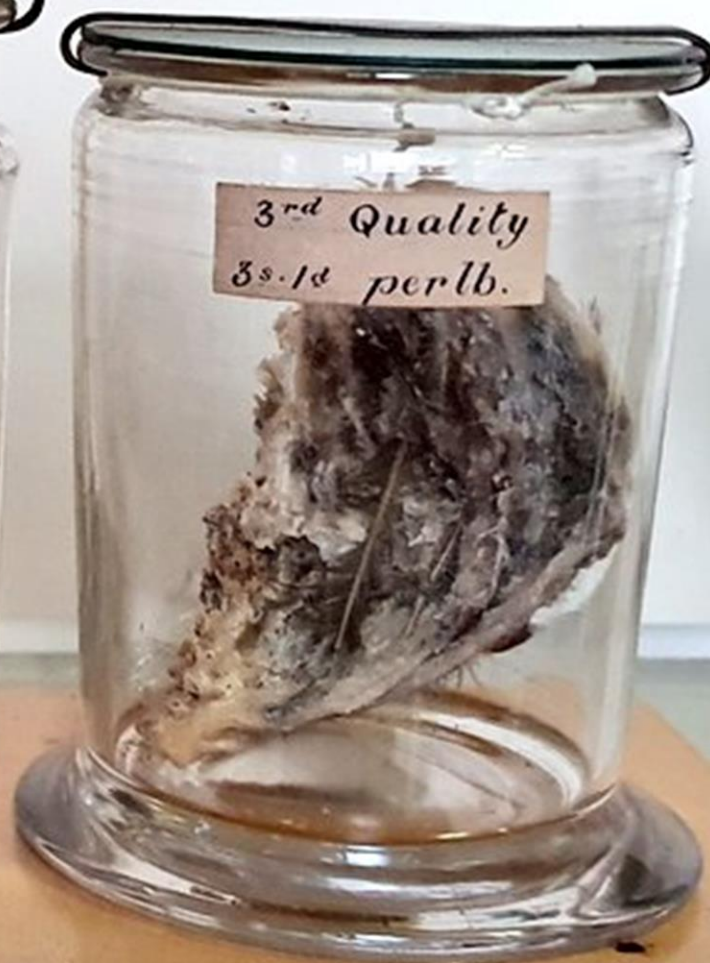
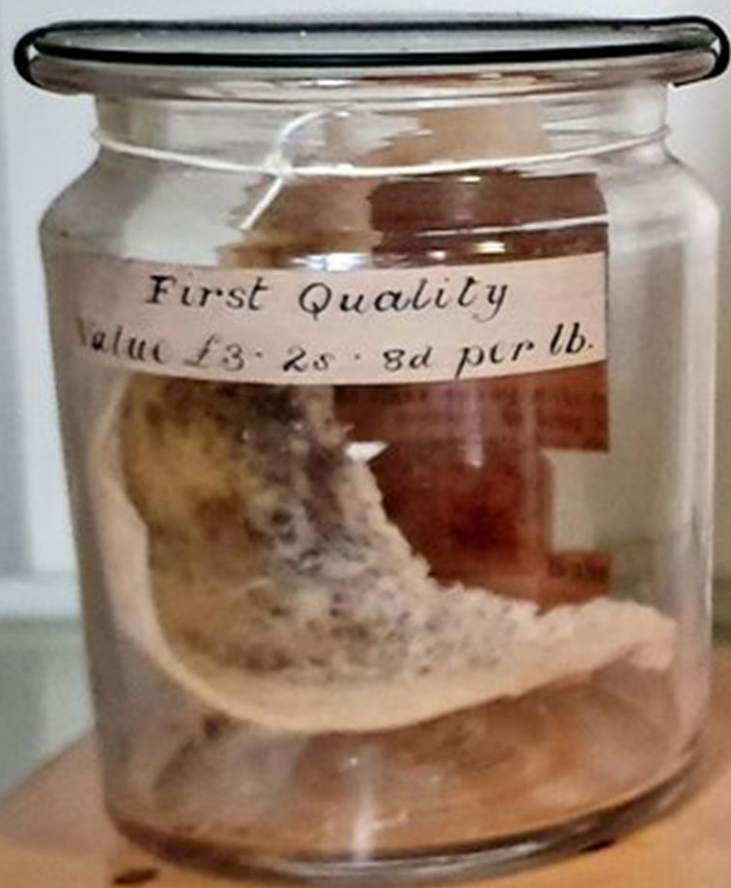
Market:

- अकेले मलेशिया में, अनुमानतः 30,000 स्विफ्टलेट घर राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था में 400 मिलियन अमेरिकी डॉलर का योगदान करते हैं।
- 2014 में पक्षियों के घोंसले का उद्योग इंडोनेशियाई सकल घरेलू उत्पाद का 0.5 प्रतिशत था, जो देश के मछली पकड़ने के उद्योग के लगभग एक चौथाई के बराबर सकल घरेलू उत्पाद का प्रतिशत है।
- थाईलैंड में, जंगली और "खेती" दोनों तरह के पक्षियों के घोंसलों का व्यापार मूल्य प्रति वर्ष लगभग 20 बिलियन बहत होने का अनुमान है।
- वैश्विक स्तर पर यह उद्योग अनुमानित रूप से 8.5 बिलियन अमेरिकी डॉलर का है।
- हांगकांग और संयुक्त राज्य अमेरिका घोंसलों के सबसे बड़े आयातक (importers) हैं।
- हांगकांग में, पक्षी के घोंसले के सूप की एक कटोरी की कीमत US\$30 से US\$100 है।



EDIBLE BIRDS' NESTS.

These nests, made by various species of Swift (*Collocalia*) in limestone caverns on the coasts of Java and neighbouring islands of the Archipelago, are valued for their supposed nutritive and restorative properties. When of a homogeneous appearance they command very high prices.



How Does Bird's Nest Soup Taste?

Bird's Nest, despite being expensive, lacks a strong taste and has a texture similar to softened gelatin and jelly. In Chinese tradition, Bird's Nest Soup is usually cooked with rock sugar transforming it into a sweet dessert soup. Alternatively, many people prepare this dish without rock sugar and instead mix it with warm milk. The cooking process is extremely critical as while microwaving or boiling on a stove, the nest can lose its taste and can be stripped of its nutritional value. The preferred technique involves gently steaming the nest after soaking it in water to ensure its delicate texture remains intact.



संभावित लाभ (Potential Benefits):

- **पोषण से भरपूर:** बर्ड्स नेस्ट को आवश्यक अमीनो एसिड (Amino Acids), प्रोटीन (Proteins) और महत्वपूर्ण खनिजों (Minerals) जैसे कैल्शियम, आयरन, पोटैशियम, और मैग्नीशियम से भरपूर माना जाता है, जो सेल्स के पुनर्जनन और मरम्मत (Cell Regeneration and Repair) के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।
- **रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार:** बर्ड्स नेस्ट का एक प्रमुख लाभ इसकी उच्च सायलिक एसिड (Sialic Acid) सामग्री के कारण इसे रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immune System) को मजबूत करने में सहायक माना जाता है, जो संक्रमण और बीमारियों के प्रतिरोध में मदद कर सकता है।
- **त्वचा के स्वास्थ्य में सुधार:** बर्ड्स नेस्ट कोलेजन उत्पादन (Collagen Production) को बढ़ावा देने में मदद करता है, जिससे त्वचा की लचीलापन (Elasticity), हाइड्रेशन (Hydration) और समग्र रूप बेहतर होते हैं। इसका नियमित सेवन फाइन लाइन्स और झुर्रियों (Fine Lines and Wrinkles) की उपस्थिति को कम करने में सहायक माना जाता है।

- **समग्र स्वास्थ्य में वृद्धि:** कई लोग मानते हैं कि बर्ड्स नेस्ट ऊर्जा स्तर, समग्र जीवन शक्ति (Vitality), आंत स्वास्थ्य (Gut Health) और कामेच्छा (Libido) को बढ़ाने में भी मदद करता है।







साइड इफेक्ट्स (Side effects):

- **एलर्जिक रिएक्शंस (Allergic Reactions):** कुछ लोगों को बर्ड्स लार प्रोटीन या घोंसले से जुड़े दूषित पदार्थ (Contaminants) से एलर्जी हो सकती है।
- **दूषित पदार्थ (Contaminants):** इकट्ठा करने और प्रोसेसिंग (Processing) विधियों के आधार पर, अगर घोंसलों को हाइजीनिक तरीके से नहीं संभाला गया तो उनमें बैक्टीरिया (Bacteria) या फंगस (Fungi) जैसे दूषित पदार्थ हो सकते हैं।
- **भारी धातुएँ (Heavy Metals):** जहां पर पक्षी अपने घोंसले बनाते हैं, वहां के पर्यावरण के आधार पर भारी धातुओं से दूषित होने (Contamination) का जोखिम हो सकता है।
- **पाचन समस्याएँ (Digestive Issues):** बर्ड्स नेस्ट सूप की बड़ी मात्रा का सेवन करने से कुछ लोगों को पाचन में असुविधा (Digestive Discomfort) या डायरिया (Diarrhoea) हो सकता है, इसकी उच्च प्रोटीन सामग्री (Protein Content) के कारण।



असली समस्या (The Real Problem):

बर्ड्स नेस्ट सूप (Bird's Nest Soup) के साथ दो मुख्य समस्याएँ हैं:

- वैज्ञानिक प्रमाण की कमी (Lack of Scientific Evidence), और
- इसे इकट्ठा करने की प्रक्रिया हमेशा पर्यावरण के अनुकूल (Environmentally Friendly) नहीं होती।

डॉ. राधिका राहेजा (Dr. Radhika Raheja), जो डर्मैटोलॉजिस्ट (Dermatologist) और हेयर ट्रांसप्लांट सर्जन (Hair Transplant Surgeon) के अनुसार "स्विफ्टलेट के घोंसलों को इकट्ठा करना विवादास्पद हो सकता है, क्योंकि इसमें हानिकारक प्रथाएँ (Harmful Practices) जैसे अधिक-इकट्ठा करना और आवासीय विध्वंस (Habitat Destruction) शामिल हो सकते हैं।"

विशेषज्ञों का कहना है कि घोंसलों का अत्यधिक इकट्ठा करने से स्विफ्टलेट की जनसंख्या में कमी हो सकती है। कुछ क्षेत्रों में, बर्ड्स नेस्ट को गैर-कानूनी तरीके (Illegally) से इकट्ठा किया जाता है, अक्सर स्थिरता के प्रथाओं (Sustainable Practices) की परवाह किए बिना।

डॉ. अपराजिता लांबा (Dr. Aparajita Lamba), जो एक डर्मैटोलॉजिस्ट (Dermatologist) और Iksana Wellness की संस्थापक और मेडिकल डायरेक्टर हैं, कहती हैं, "पारंपरिक चीनी चिकित्सा के अनुसार, बर्ड्स नेस्ट सूप एक युवा रूप प्रदान करता है, कामेच्छा (Libido) बढ़ाता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immune Function) को सुधारता है, मानसिक ध्यान बढ़ाता है और श्वसन और पाचन समस्याओं का इलाज करता है, लेकिन ये सभी दावे प्रतीत होते हैं क्योंकि इसके समर्थन में कोई ठोस वैज्ञानिक अध्ययन नहीं है।"

डॉ. नेहा खुराना (Dr. Neha Khuraana), जो एक बोर्ड-सर्टिफाइड डर्मैटोलॉजिस्ट (Board-Certified Dermatologist) और हाउस ऑफ एस्थेटिक्स (House of Aesthetics) की संस्थापक हैं, भी सहमत हैं और कहती हैं कि बर्ड्स नेस्ट सूप के त्वचा स्वास्थ्य (Skin Health) और स्वास्थ्य लाभों के लिए समर्थन करने वाले वैज्ञानिक प्रमाण सीमित और असंगत (Inconclusive) हैं।

"हालांकि सूप में प्रोटीन, अमीनो एसिड, और खनिज होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं, लेकिन त्वचा स्वास्थ्य, रोग प्रतिरोधक क्षमता, और एंटी-एजिंग गुणों पर इसके प्रभावों को मान्यता देने वाले कठोर वैज्ञानिक अध्ययन की कमी है।

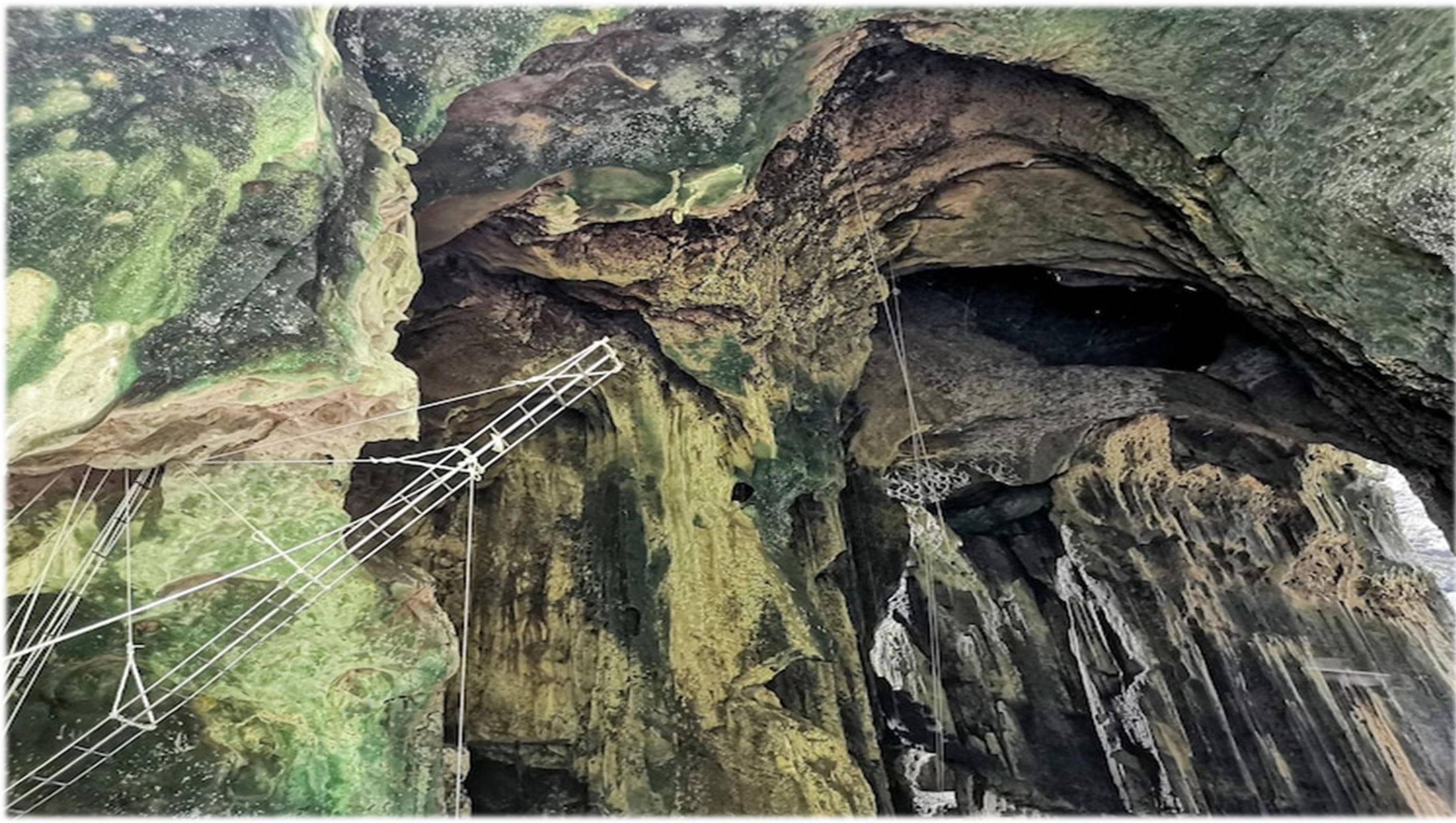


स्विफ्टलेट-फार्मिंग उद्योग में विवाद:

बर्ड्स नेस्ट (Bird's Nest) को अन्य पारंपरिक चीनी औषधियों जैसे गैंडे के सींग (Rhino Horn) या शार्क की फिन (Shark's Fin) की तुलना में "सापेक्षिक रूप से नैतिक (Relatively Ethical)" माना जाता है, क्योंकि इसके लिए पक्षियों को मारने की आवश्यकता नहीं होती। लेकिन इसमें भी स्विफ्टलेट्स के बच्चों को हटाकर घोंसले को निकाल लेते हैं।

स्विफ्टलेट्स के घोंसले की कटाई के दौरान पक्षियों को हानि पहुँचती है या नहीं, इस पर, कहा गया कि स्विफ्टलेट्स दिन के समय भोजन के लिए बाहर जाते हैं। इस दौरान, फार्म वाले घोंसलों को मापते, पहचानते और निकालते हैं। और घोंसलों को निकाल लेते हैं।

हालांकि, कुछ रिपोर्टों के अनुसार, इस प्रक्रिया में चूजों और अंडों को हानि पहुँच सकती है। स्विफ्टलेट-फार्मर ताजगी बनाए रखने के लिए घोंसलों को जल्दी एकत्रित करते हैं और कभी-कभी अंडे और चूजे को फर्श पर गिरा देते हैं। चूजे जमीन पर बैठ नहीं सकते, जिससे एंट्स के द्वारा उन्हें खा लिया जाता है।



सूप के अन्य विकल्प (Alternatives):

- **चिकन या फिश ब्रॉथ (Chicken or Fish Broth):** प्रोटीन (Protein) और कोलेजन (Collagen) से भरपूर, ये ब्रॉथ त्वचा और जोड़ स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं।
- **सब्जियों का ब्रॉथ (Vegetable Broth):** एंटीऑक्सीडेंट्स (Antioxidants) और विटामिन्स (Vitamins) से भरा हुआ, वेजिटेबल ब्रॉथ रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immune Function) और समग्र स्वास्थ्य (Well-being) को सपोर्ट करता है।
- **समुद्री शैवाल सूप (Seaweed Soup):** समुद्री शैवाल कोलेजन, विटामिन्स, और खनिज (Collagen, Vitamins, and Minerals) से भरपूर होता है, जो त्वचा और बालों के स्वास्थ्य के लिए एक अच्छा विकल्प है।
- **हड्डी का ब्रॉथ (Bone Broth):** बर्ड्स लार सूप की तरह, हड्डी का ब्रॉथ भी कोलेजन, प्रोटीन, और खनिज (Collagen, Protein, and Minerals) में उच्च होता है, जो त्वचा, बाल और जोड़ स्वास्थ्य को सपोर्ट करता है।

- **हर्बल सूप (Herbal Soups):** कुछ हर्ब्स जैसे जिन्सेंग (Ginseng), अस्ट्रागालस (Astragalus), और लिक्वोरिस रूट (Liquorice Root) रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने और सूजन कम करने (Immune-Boosting and Anti-Inflammatory Benefits) में मदद करते हैं।
- **कोलेजन सप्लीमेंट्स (Collagen Supplements):** यदि आप एक सुविधाजनक विकल्प पसंद करते हैं, तो कोलेजन पाउडर (Collagen Powders) या कैप्सूल्स (Capsules) त्वचा, बाल और जोड़ स्वास्थ्य को सपोर्ट कर सकते हैं।
- **मशरूम आधारित सूप (Mushroom-Based Soups):** कुछ मशरूम, जैसे ट्रेमेल्ला (Tremella) और रेइशी (Reishi), में एंटीऑक्सीडेंट्स (Antioxidants) और एंटी-इंफ्लेमेटरी (Anti-Inflammatory) गुण होते हैं।
- **ग्रीन टी (Green Tea):** एंटीऑक्सीडेंट्स (Antioxidants) से भरपूर, ग्रीन टी समग्र स्वास्थ्य और स्वस्थ जीवन (Well-being) को सपोर्ट करता है।





चीन में जीवों से बनी अन्य डिश :

- **चिली रैबिट हेड (Rabbit Head):** सिचुआन प्रांत के चेंगडु में खरगोश के सिर का मीट काफी प्रचलित है. हालांकि, इसमें मांस कम होता है और ऊपर से काफी चिकना होता है.
- **चिकन टेस्टिकल्स (Chicken Testicles):** हांगकांग में चिकन टेस्टिकल्स काफी प्रचलित डिश है इसके अंडकोष बड़ी सफेद फलियों की तरह दिखते हैं. इन्हें उबालकर या तल कर परोसा जाता है. ये चावल या नूडल्स के साथ शोरबा में परोसा जाता है. हांगकांग में लोग रात के खाने में एक कटोरी चिकन टेस्टिकल्स लेना पसंद करते हैं.
- **बालूट (Balut):** बालूत बत्तख का विकासशील भ्रूण है, जिसे उबालकर खोल के साथ ही खाया जाता है. यानी अंडे का छिलका उतारा जाता है, मगर बालूट का नहीं. चीन के अलावा फिलीपींस, लाओस, कंबोडिया और वियतनाम जैसे अन्य देशों में बालूत एक आम भोजन है.
- **मकड़ी (Spider):** चीन के लोग अपने स्नेक्स में भूनी हुई मकड़ी खाना पसंद करते हैं. ये उनकी पसंदीदा स्नेक्स में से एक है. इसे स्टिक में लगाकर चिली सॉस के साथ खाया जाता है.



- **सांप और चमगादड़ का सूप (Snake Soup):** चीन में सांप और चमगादड़ का सूप डेली फूड में शामिल किया जाता है. माना जाता है कि इससे शरीर को सारे पोषक तत्व एक साथ मिल जाते हैं.
- **रोस्टेड पक्षी (Roasted Street Bird):** चीन में पूरे कबूतर या दूसरी चिड़ियां को रोस्ट करके खूब खाया जाता है. रोस्ट करने से पहले उसे मैरिनेड किया जाता है, ताकि अच्छा फ्लेवर आए.
- **डॉग मीट (Dog Meat):** चीन में कुत्तों का मांस भी बड़े चाव से खाया जाता है. इसकी बड़ी डिमांड है. चीन में कुत्तों का मीट बेचने वाले व्यापारी सड़क से ही आवार कुत्ते उठा लेते हैं या फिर कई बार इन्हें लोगों के घरों से भी चुरा लिया जाता है या मालिक से खरीद लिया जाता है. यही नहीं, चीन के यूलिन (Yulin) प्रांत में हर साल **10 दिनों तक डॉग मीट फेस्टिवल (Dog Meat Festival) भी मनाया जाता है.** इस दौरान **5000 से अधिक कुत्तों** को मौत का मारा जाता है और उनका मीट बेचा जाता है.



भेड़ का प्राइवेट पार्ट और बिल्लियों का सेवन (Consumption of sheep's private part and cats):

भेड़ के प्राइवेट पार्ट का सेवन: चीन में भेड़ के पेनिस (Penis) को भी खाया जाता है। यह एक लोकप्रिय स्ट्रीट फूड (Street Food) है। इसके लिए, भेड़ के पेनिस को छोटे टुकड़ों में काटा जाता है और फिर इन टुकड़ों को किसी स्टिक पर मलाई (Cream) या अचारी चाप (Achari Chap) की तरह तैयार किया जाता है। इसके बाद इसे ग्रील (Grilled) किया जाता है और सॉस (Sauce) के साथ खाया जाता है।

बिल्लियों का सेवन: चीन में 40 लाख बिल्लियाँ (4 Million Cats) हर साल खाने के लिए इस्तेमाल की जाती हैं। हालांकि, हाल के वर्षों में पशु कल्याण (Animal Welfare) से जुड़ी संस्थाएँ इसके विरोध में प्रदर्शन कर रही हैं।



WHATSAPP CHANNEL

"ANKIT AVASTHI SIR"



FOLLOW NOW

आज ही जुड़िये | FOR LATEST
UPDATES

2024

GA FOUNDATION

RECORDED BATCH

Apni
Pathshala
एक कदम उज्ज्वल भविष्य की ओर

Subject

HISTORY ,POLITY

GEOGRAPHY

ECONOMICS

Price

1499 /-

**Validity
1 Year**

By Ankit Avasthi Sir



RAS

एकलव्य BATCH

Validity
1 Year



FOUNDATION BATCH

 COMPLETE
RECORDED BATCH

Price

4999/-



By Ankit Avasthi Sir



LAUNCHING



SSC

CGL, CHSL, MTS, CET, CPO, GD,
Stenographer
(Grades C & D)



By Ankit Avasthi Sir



SSC

CGL, CHSL, MTS, CET, CPO, GD,
Stenographer
(Grades C & D)

99/-

**PER
EXAM**

Features

- **30+ Mock Test**
- **12 Sectional Test**
- **28+ Year PYP**
- **60 + Current Affairs**



By Ankit Avasthi Sir



RPF Constable

TEST - SERIES

99/- **ONE YEAR**

Features

- **40 Mock Test**
- **10 Practice test**
- **4 Sectional Test**
- **2 Year PYP**
- **60 + Current Affairs**



By Ankit Avasthi Sir



APNI PATHSHALA

UPPSC, RO/ARP, BPSC, UP TEST SERIES

UPPSC

(TEST SERIES)

- 35+ MOCK TESTS
- 40+ PYQ'S
- 180+ TOPIC WISE TEST
- 60+ CURRENT AFFAIRS

299/-
YEAR

RO/ARO

(TEST SERIES)

- 50+ MOCK TESTS
- 30+ PYQ'S
- 10+ TOPIC WISE TEST
- 65+ CURRENT AFFAIRS

299/-
YEAR

BPSC

(TEST SERIES)

- 50+ MOCK TESTS
- 30+ PYQ'S
- 10+ TOPIC WISE TEST
- 65+ CURRENT AFFAIRS

299/-
YEAR

UPP

(TEST SERIES)

- 20+ MOCK TESTS
- 8+ PYQ'S
- 25+ TOPIC WISE TEST
- 65+ CURRENT AFFAIRS

99/-
YEAR



ANKIT AVASTHI SIR

Download | Application

Apni Pathshala

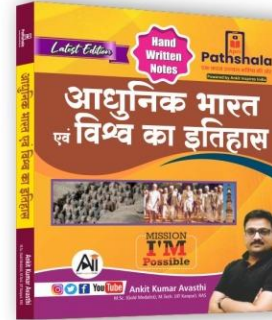
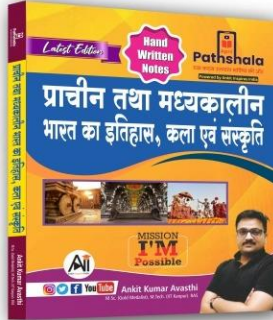
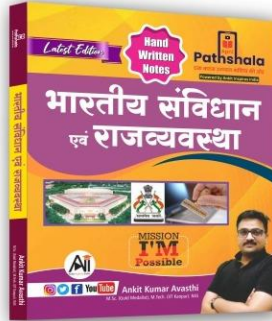
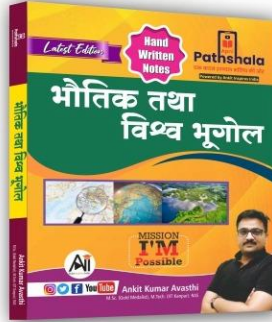
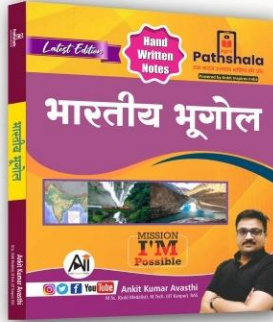
7878158882

Apni.Pathshala Avasthiankit

AnkitAvasthiSir kaankit

GA FOUNDATION

Hand Written
Notes



₹ Only
1999

6 पुस्तकों
का
सम्पूर्ण सेट

अधिक जानकारी के लिए दिए
गए नंबर पर संपर्क करें....

📞 **7878158882**

- सिन्धु नदी का उद्गम कॅलाश पर्वतीय क्षेत्र में बीखर-सू हिमनद से होता है।
- तिब्बत में इस नदी को सिंगी खंबान कहते हैं।
- यह फमचोक नामक स्थान से भारत में प्रवेश करती है।
- यह नदी भारत में लद्दाख तथा जास्कर श्रेणी के बीच बहती है।
- पाकिस्तान में यह अटक (Attock) नामक स्थानों पर मैदानों में प्रवेश करती है।
- पाकिस्तान में कराँची के पास डेल्टा बनते हुए यह अरब सागर में गिरती है।
- सिन्धु नदी की दायें हाथ की प्रमुख सहायक नदियाँ :- श्योक, रुद्रा, हुनजा, गिलागिट, स्वात, काबुल तथा गोमल
- इसकी प्रमुख बायें हाथ की सहायक नदियाँ झेलम, पिनाब, रावी, व्यास, सतलज, द्रास तथा जास्कर पंचनद
- सिन्धु से पंचनद पाक में मिठानकोट नामक स्थान पर मिलती है।
- 'लेट' सिन्धु नदी के किनारे स्थित है।

पंचनद

i) झेलम :- इस नदी का उद्गम जम्मू कश्मीर में

- बेरिनाग झील से होता है।
- * यह नदी बल्लर झील का निर्माण करती है जो भारत की सबसे बड़ी मीठे पानी की झील है।
- इस नदी के किनारे श्रीनगर स्थित है।
- किशनगंगा इसकी दायें हाथ की प्रमुख सहायक नदी है।
- इस नदी पर तुलबुल परियोजना प्रस्तावित है। यह एक नवीन परियोजना है।
- यह नदी भारत तथा पाकिस्तान के बीच अन्तर्राष्ट्रीय सीमा का निर्माण करती है।

ii) पिनाब :- पिनाब नदी का उद्गम हिमाचल प्रदेश में बारालच्छा दर्रे के पास चन्द्र तथा भागा नदियों के मिलने (Confluence) से होता है।

- 1962 में इस नदी पर जल विद्युत उत्पादन परियोजनाएँ स्थित हैं।

उदाहरण :- तुलहस्ती, सलाब, बगलिहार

- यह सिन्धु नदी की सबसे बड़ी सहायक नदी है।

iii) रावी :- रावी नदी का उद्गम शैलांग दर्रे के पास से हिमाचल प्रदेश में होता है।

- हिमाचल प्रदेश में इन नदी पर चमेरा बाँध स्थित है।
- पंजाब में इस नदी पर धीन परियोजना स्थित है।

₹ 1999

CALL CENTRE

7878158882



HOW MAY I HELP YOU



AnkitInspiresIndia

➔ Download "Apni Pathshsla" app now!

Follow us:









Indians are not consuming enough micronutrients: Lancet study

WION Web Team

Washington DC, United States • Updated: Aug 30, 2024, 11:51 PM IST





Harvard T.H. Chan School of Public Health

<https://www.hsph.harvard.edu> › news › press-releases

Billions consume inadequate levels of micronutrients | News ✓

3 days ago — Inadequate intake **was** especially prevalent for iodine (68% of the **global population**), vitamin E (67%), calcium (66%), and iron (65%). **More than ...**



ScienceDaily

<https://www.sciencedaily.com> › releases › 2024/08

Billions worldwide consume inadequate levels of ... ✓

3 days ago — **More than half of the global population consumes** inadequate levels of several **micronutrients** essential to health, including calcium, iron, and ...



U.S. News & World Report

<https://www.usnews.com> › News › Health News

Billions of the World's People Deficient in Essential ... ✓

2 days ago — Researchers found widespread inadequate intake of iodine (68% of the **world's population**); vitamin E (67%); calcium (66%); and iron (65%). **More ...**



New York Post

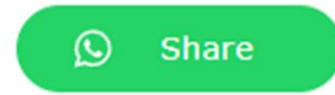
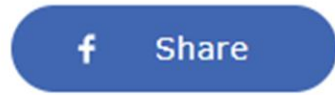
<https://nypost.com> › 2024/08/29 › lifestyle › most-of-th...

Most of the world isn't getting enough of these nutrients ✓

3 days ago — **More than half the world consumes insufficient amounts of micronutrients** that are essential to health, including calcium, iron and vitamins C ...

More than half of the world does not consume essential micronutrients: Study

August 30, 2024





ARTICLES · [Online first, August 29, 2024](#) · *Open Access*

Global estimation of dietary micronutrient inadequacies: a modelling analysis

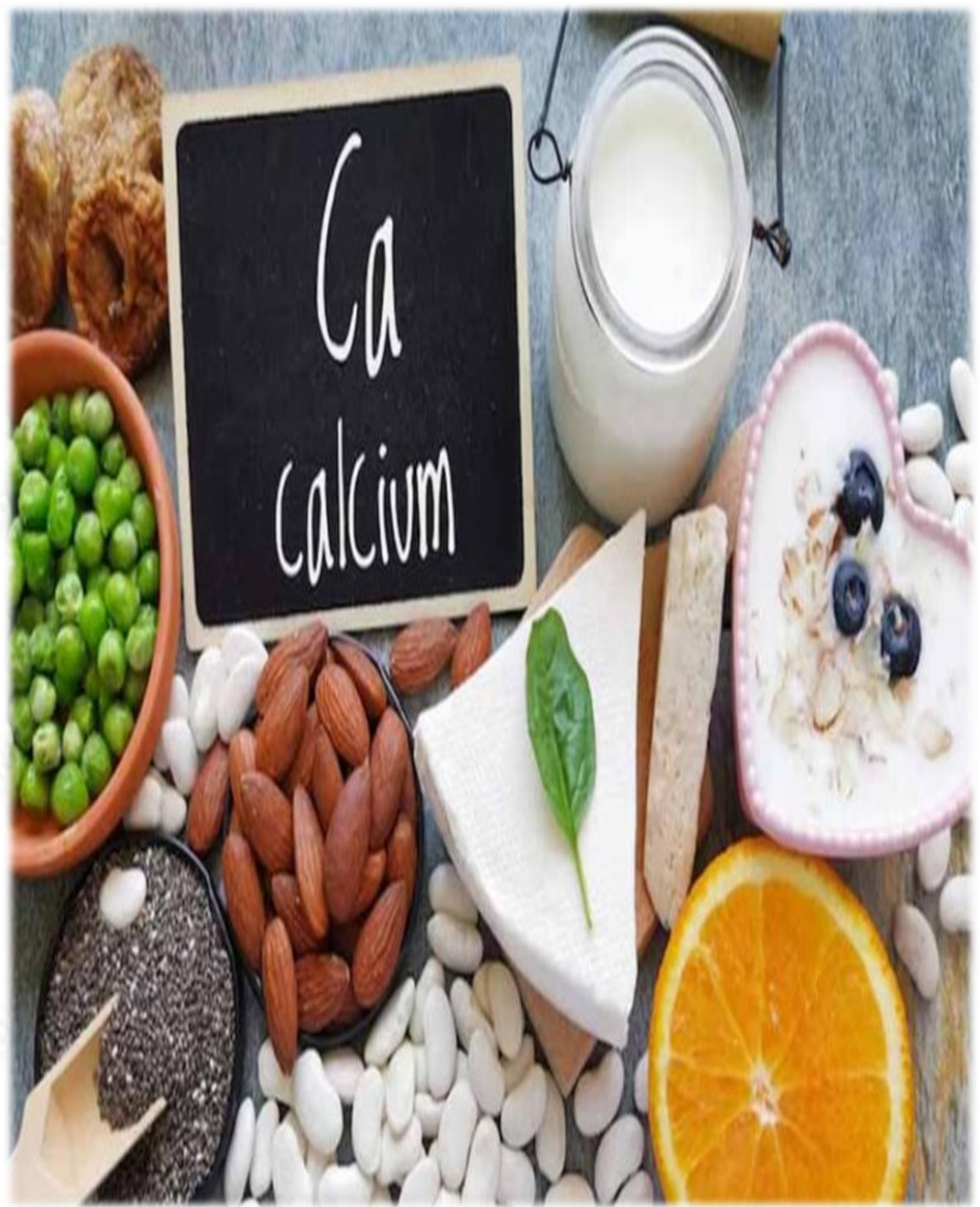
[Simone Passarelli, PhD^{a,d,†}](#)  · [Christopher M Free, PhD^{e,f,†}](#) · [Alon Shepon, PhD^h](#) · [Ty Beal, PhD^{g,i}](#) · [Carolina Batis, PhD^j](#) · [Christopher D Golden, PhD^{a,b,c}](#)

 [Download PDF](#)  [Cite](#)  [Share](#)  [Set Alert](#)  [Get Rights](#)  [Reprints](#)

Summary

Background

Inadequate micronutrient intakes and related deficiencies are a major challenge to global public health. Analyses over the past 10 years have assessed global micronutrient deficiencies and inadequate nutrient supplies, but there have been no global estimates of inadequate micronutrient intakes. We aimed to estimate the global prevalence of inadequate micronutrient intakes for 15 essential micronutrients and to identify dietary nutrient gaps in specific demographic groups and countries.

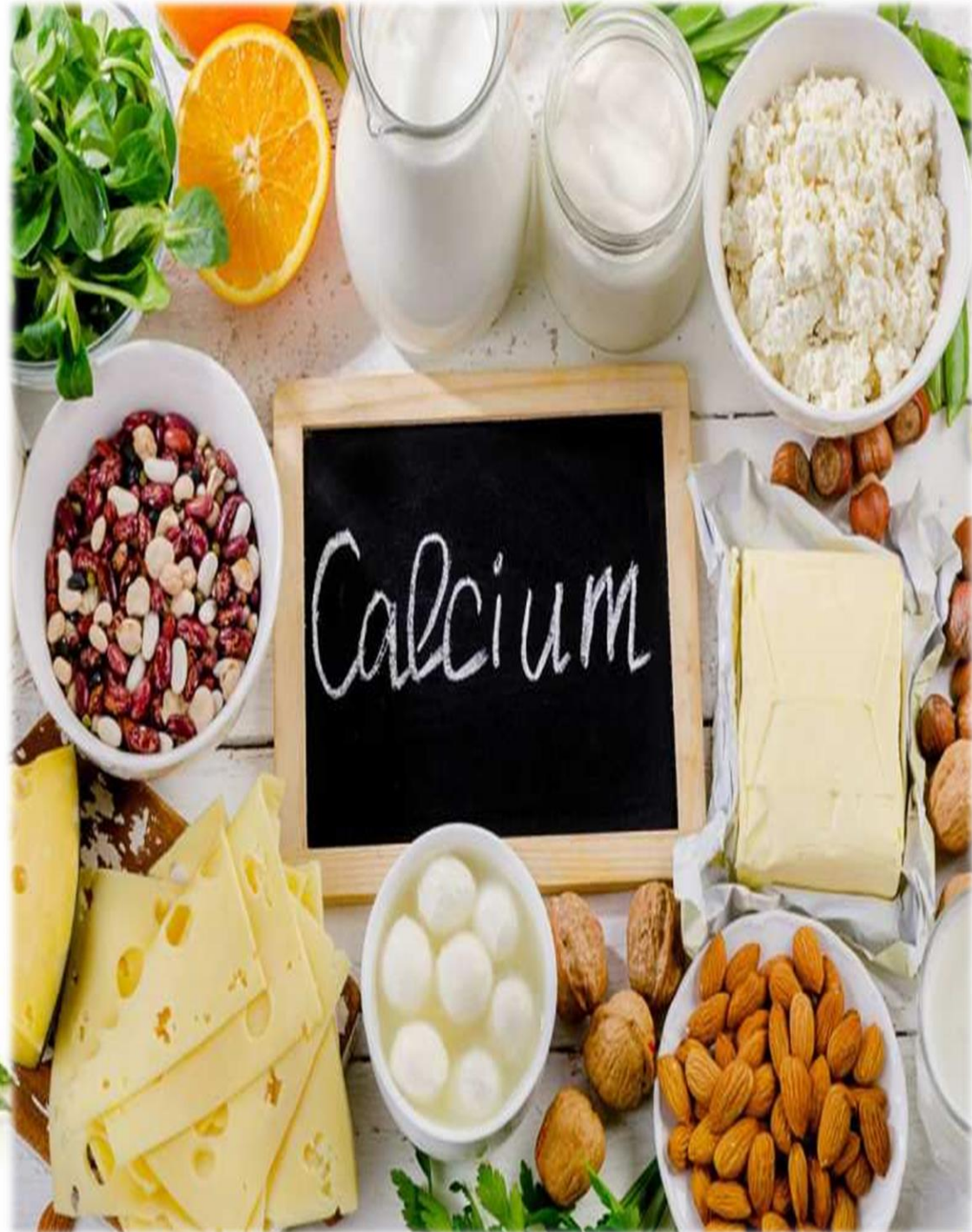


द लैंसेट ग्लोबल हेल्थ जर्नल (The Lancet Global Health journal) में प्रकाशित एक अध्ययन में अनुमान लगाया गया है कि भारत में सभी आयु वर्ग के लोग, पुरुष और महिलाएं, स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण सूक्ष्म पोषक तत्वों (micronutrients) जैसे आयरन, कैल्शियम और फोलेट का अपर्याप्त मात्रा में सेवन कर रहे हैं।

अमेरिका के हार्वर्ड विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं सहित एक अंतरराष्ट्रीय टीम के अनुसार, यह अध्ययन 185 देशों में 15 सूक्ष्म पोषक तत्वों की अपर्याप्त खपत का अनुमान प्रदान करने वाला पहला अध्ययन है, जो पूरक आहार के उपयोग के बिना आहार के माध्यम से लिया जाता है।

निष्कर्षों से पता चला कि दुनिया भर में लगभग 70 प्रतिशत या पांच अरब से अधिक लोग पर्याप्त मात्रा में आयोडीन, विटामिन E और कैल्शियम का सेवन नहीं करते हैं।

शोधकर्ताओं ने यह भी पाया कि एक देश और एक आयु वर्ग में, पुरुषों की तुलना में अधिक महिलाएं आयोडीन, विटामिन बी 12 और आयरन का अपर्याप्त मात्रा में सेवन कर रही थीं, जबकि महिलाओं की तुलना में अधिक पुरुष मैग्नीशियम, विटामिन बी 6, जिंक और विटामिन सी का अपर्याप्त मात्रा में सेवन कर रहे थे।



Research based on information available in the Global Diet

Database:



Global Dietary Database

<https://globaldietarydatabase.org> > welcome-global-diet... ⋮

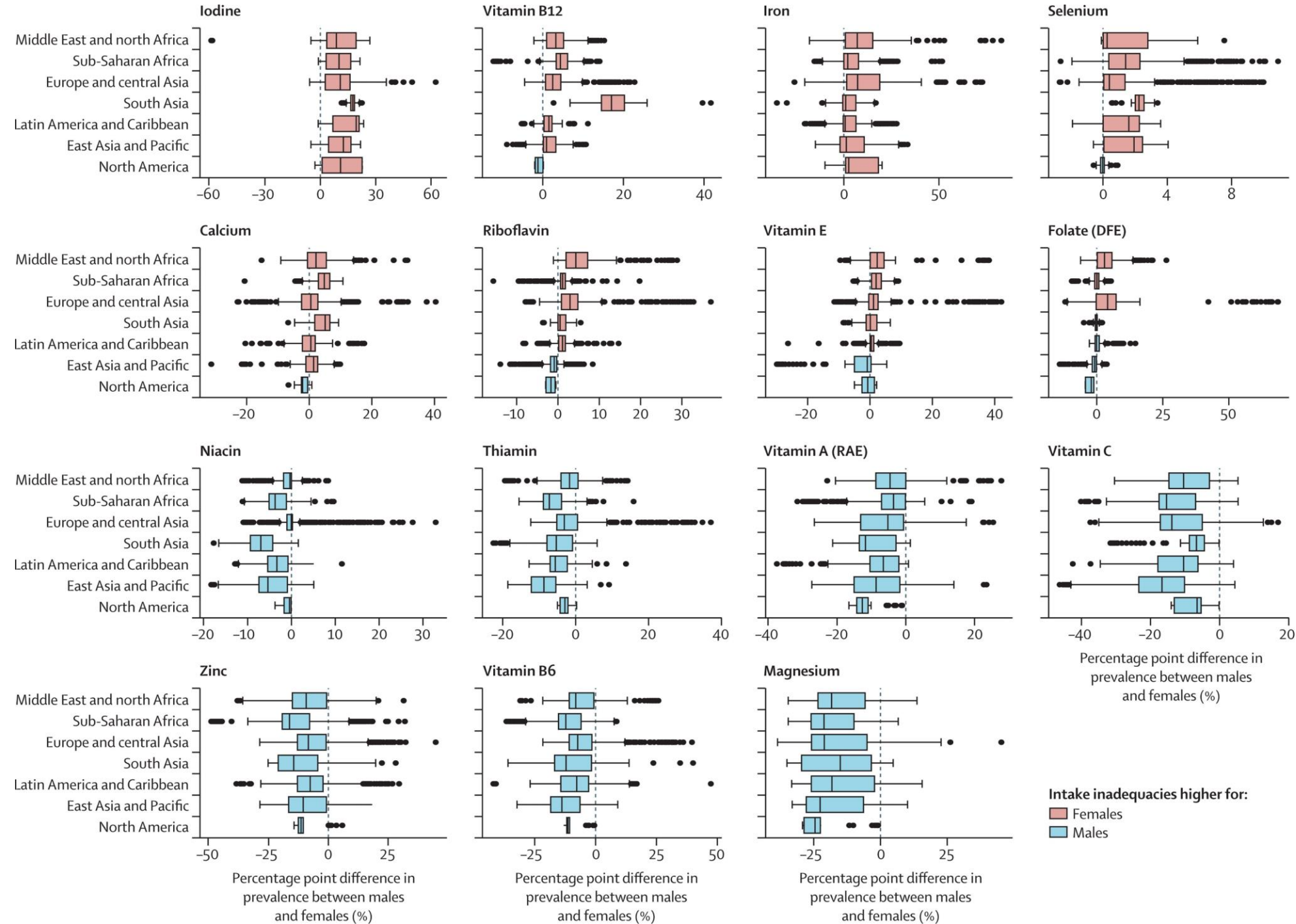
Global Dietary Database

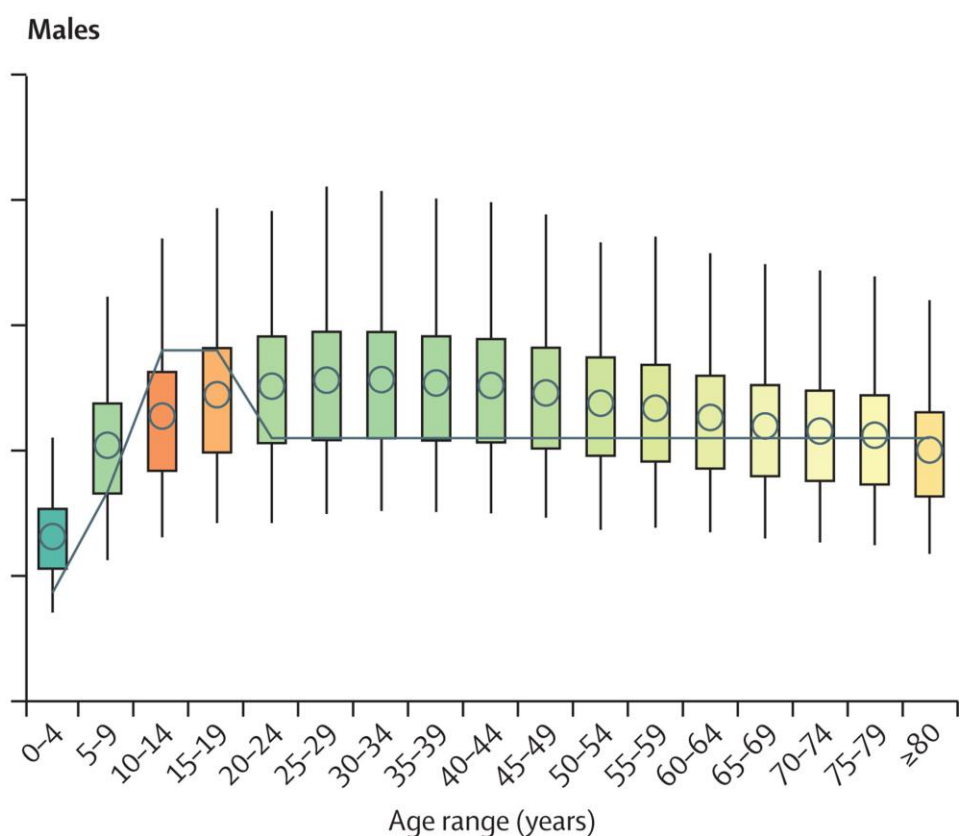
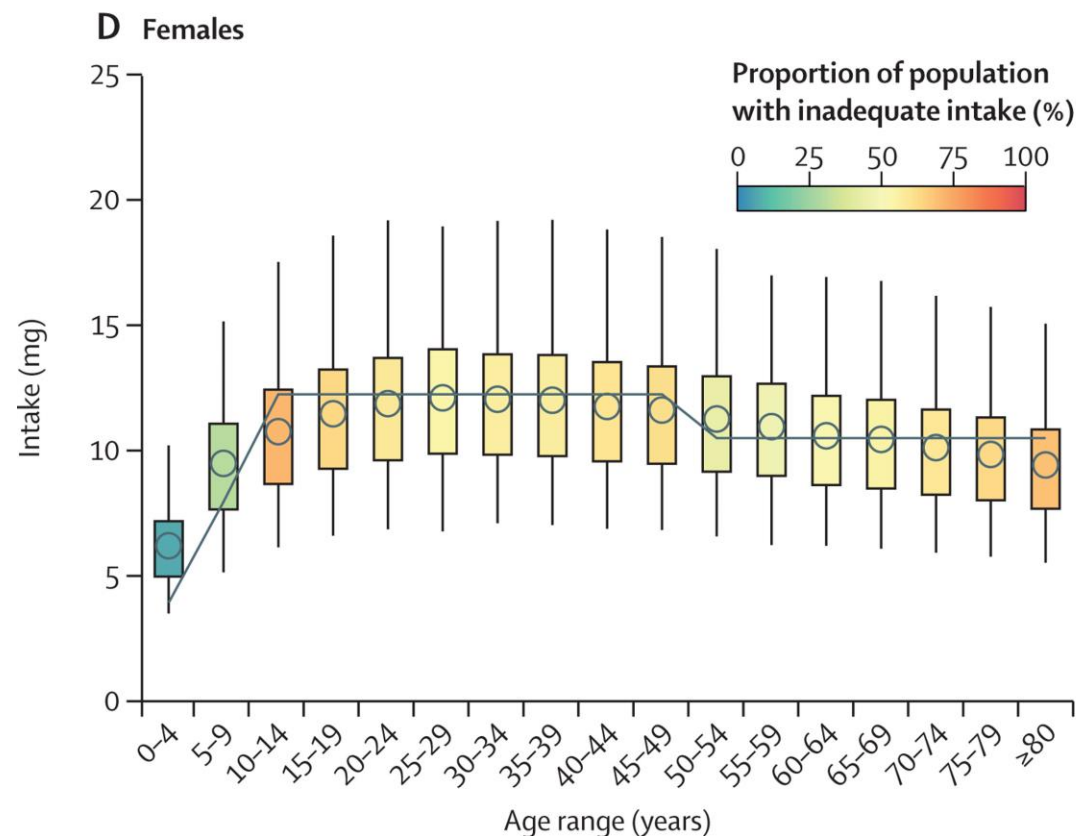
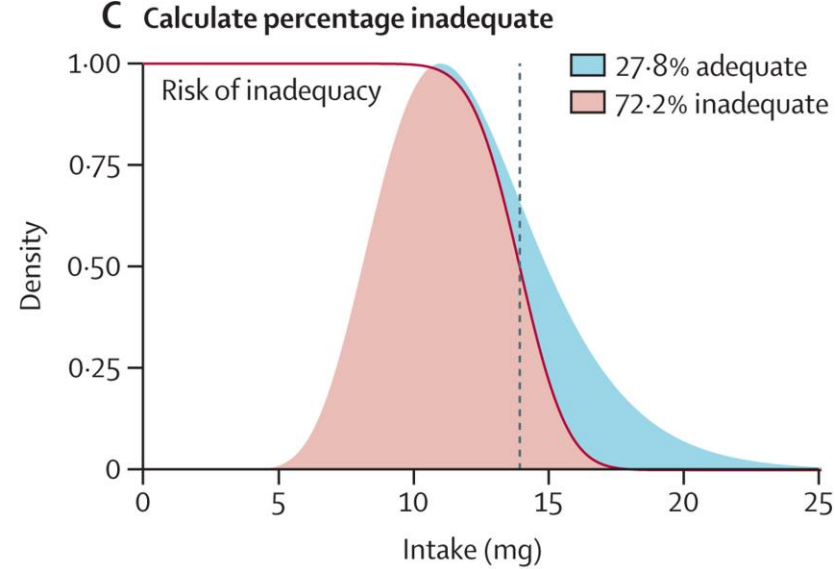
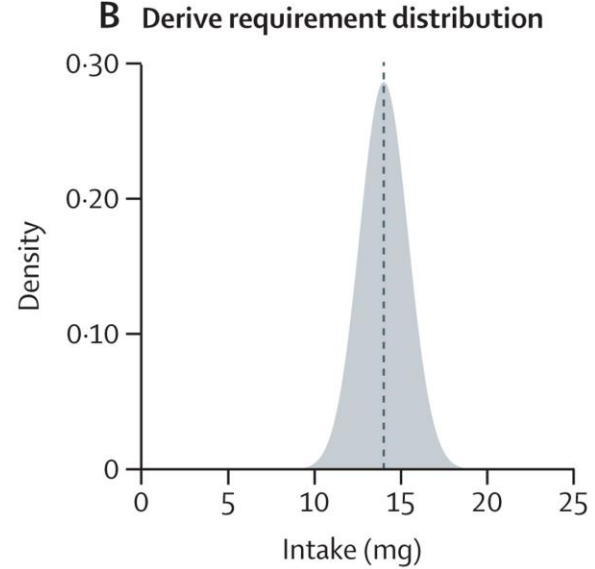
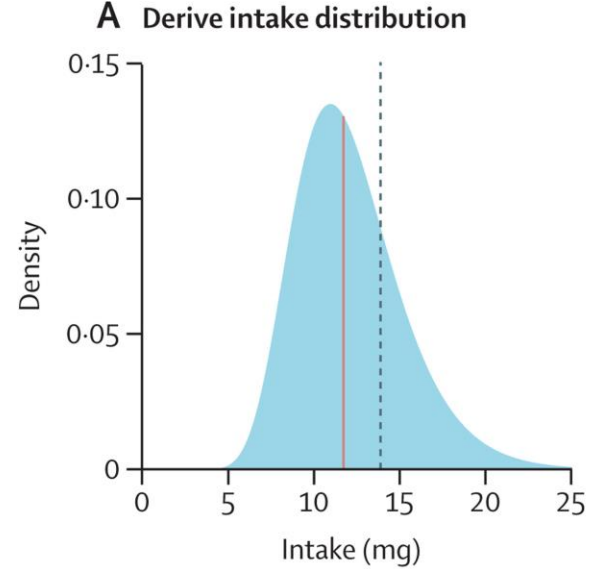
The researchers used data from the Global Dietary Database, the World Bank, and dietary recall surveys in 31 countries to compare nutritional requirements with nutritional intake among the populations of 185 countries. (They have made these data, as well as code for analysis, freely available.)

They divided populations into males and females belonging to 17 age groups: zero to 80 in five-year spans, as well as an 80+ group. The assessment studied 15 vitamins and minerals: calcium, iodine, iron, riboflavin, folate, zinc, magnesium, selenium, thiamin, niacin, and vitamins A, B6, B12, C, and E.

The article, Global estimation of dietary micronutrient inadequacies: a modelling analysis, by Simone Passarelli et al estimated that over 5 billion people worldwide, which is 68% of the global population, do not consume enough iodine; 67% do not consume enough vitamin E; and 66%, calcium. More than 4 billion people (65% of the population) do not consume enough iron; 55%, riboflavin; 54%, folate; and 53%, vitamin C.

The study was funded by the National Institutes of Health and the Dutch Ministry of Foreign Affairs. The authors said that the analysis provided the first global estimates of inadequate micronutrient intakes, and public health practitioners could use the results to target populations requiring intervention.



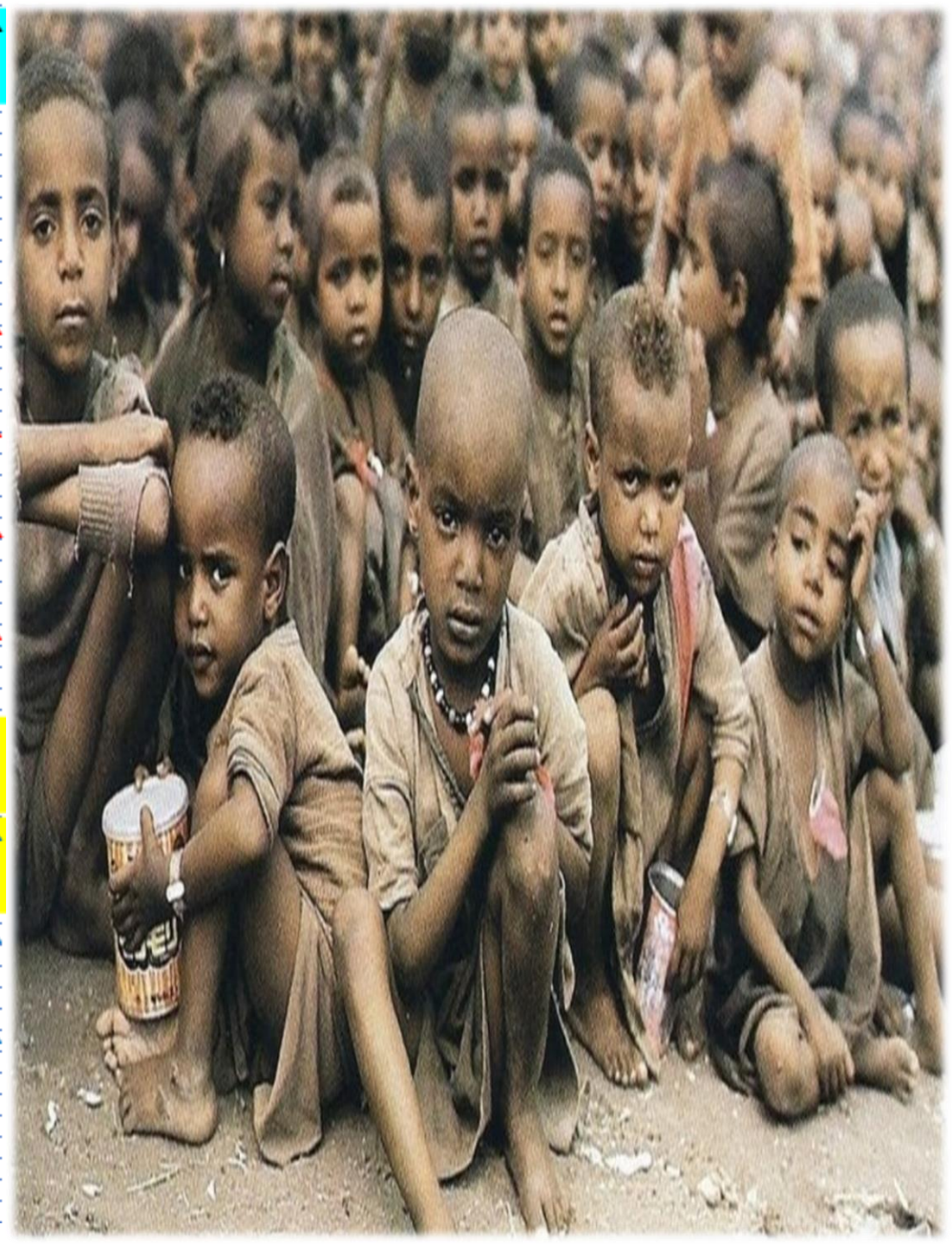




प्रतिकात्मक छवि

भारत की आबादी झेल रही कुपोषण का अधिक खतरा:

अध्ययन में कहा गया है कि पौष्टिकता से भरपूर ज्वार और बाजरा जैसे मोटे अनाजों का सेवन कम हो गया है। इन सब वजहों से भारत की आबादी पोषण असुरक्षा यानी पौष्टिकता की कमी का ज्यादा खतरा झेल रही है। अनुमानों के मुताबिक दुनिया के उन 2 अरब लोगों में से एक तिहाई भारत में रहते हैं, जो सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी से ग्रस्त हैं। वैज्ञानिकों का कहना है कि मुख्य भोजन में पोषण कम होना इस समस्या का एक बड़ा कारण हो सकता है।



भारतीय महिलाओं को आयोडीन और पुरुषों को है जिंक की कमी:

- अध्ययन के मुताबिक, भारतीय महिलाओं के खान-पान में आयोडीन की मात्रा बेहद कम होती है, वहीं महिलाओं की तुलना में भारतीय पुरुषों में जिंक और मैग्नीशियम की कमी सामने आई है।
- आयोडीन की कमी से महिलाओ मे घेंघा (गला बढ़ना) और मानसिक विकास में बाधा जैसी बीमारियाँ की संभावना जताई गई है। वही पुरुषों मे जिंक की कमी से रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, जबकि मैग्नीशियम की कमी से मांसपेशियों में ऐंठन और थकान की समस्या हो सकती है।

10 से 30 आयुवर्ग के लोगों में कैल्शियम की कमी का खतरा:

अध्ययन से पता चला है कि 10 से 30 वर्ष की आयु के लोगों में कैल्शियम की कमी का खतरा सबसे अधिक है। यह समस्या विशेष रूप से दक्षिण एशिया, दक्षिण पूर्व एशिया और उप-सहारा अफ्रीका जैसे क्षेत्रों में बनी हुई है। चिंता की बात यह है कि शक्तिशाली उर्वरकों और जहरीले रसायनों के कारण पोषण कम होने के साथ-साथ अनाज में जहरीले तत्वों की मात्रा भी बढ़ गई है। पिछले 50 सालों में चावल में जिंक और आयरन जैसे जरूरी तत्वों की मात्रा 33 और 27% कम हो गई है। जबकि गेहूं में ये क्रमशः 30 और 19% घटी है। इसके उलट, चावल में जहरीले तत्व आर्सेनिक की मात्रा 1,493 फीसदी बढ़ गई है। यानी मुख्य भोजन सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी के कारण न सिर्फ कम पौष्टिक हुआ है बल्कि सेहत के लिए हानिकारक भी हो रहा है।

MICRONUTRIENTS



Fe

Se

F

Cu

Micronutrients:

Micronutrients are essential nutrients that the body requires in small amounts to function properly. They are crucial for various physiological functions, including growth, development, and disease prevention.

our body cannot produce vitamins and minerals, they are taken externally from different food products. The micronutrient content for every food is different; therefore, it is advisable to eat varieties of food for enough vitamin and mineral consumption.

These micronutrients help in preventing and fighting certain diseases. However, they should be taken in adequate quantities: excess intake or inadequate intake results in several disorders such as visual impairment, mental retardation, etc.



A

D

B₁

Ca

Mg

Se

B₃

B₆

P

Fe

B₁₂

I

H

K

MICRONUTRIENTS

Minerals



Vitamins



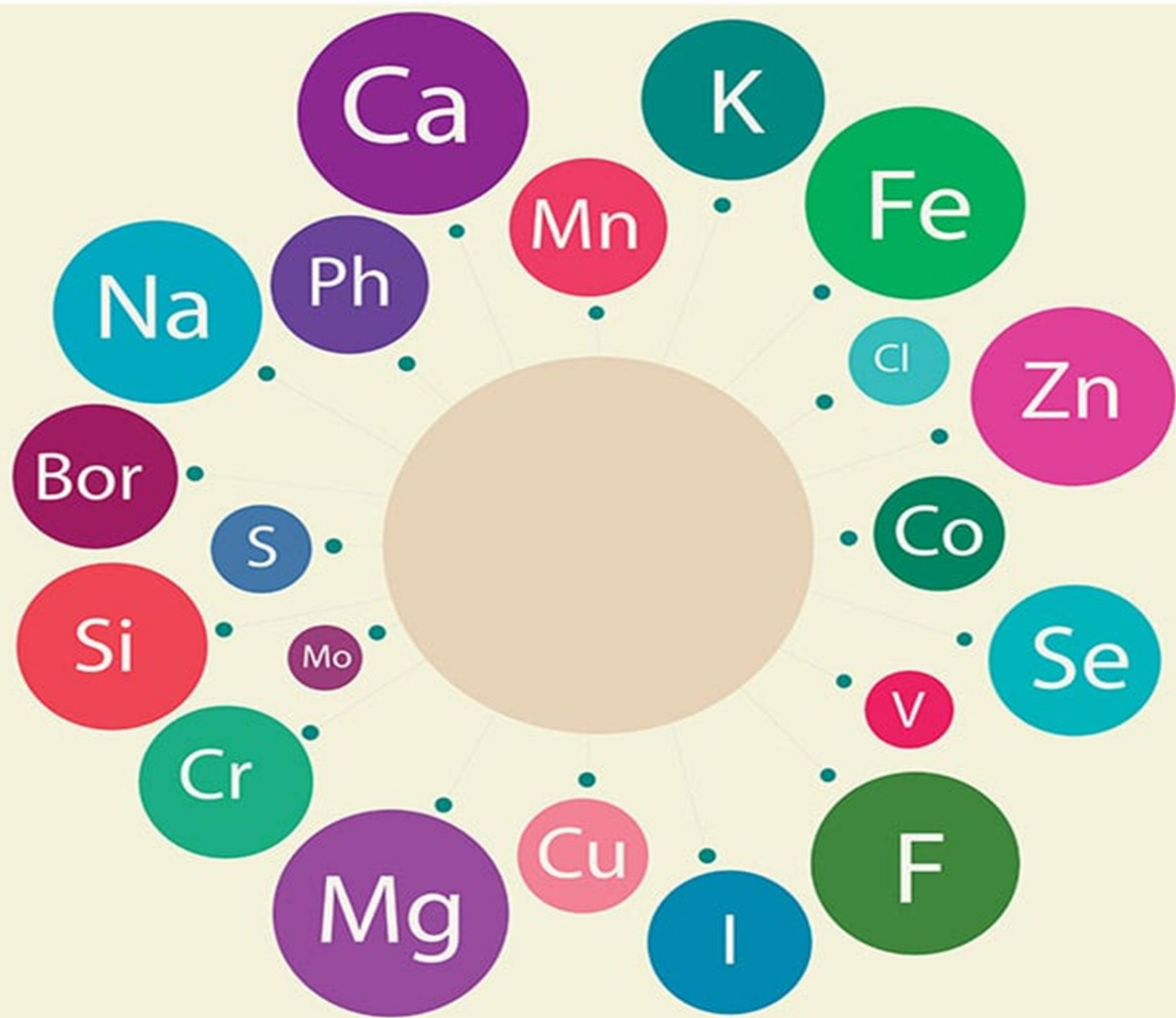
Types of Micronutrients:

1. Vitamins:

- **Water-Soluble Vitamins:** Include **Vitamin C and the B-complex** vitamins (e.g., B1, B2, B3, B6, B12, Folate, and Biotin). These vitamins dissolve in water and are not stored in the body, so they need to be consumed regularly. *They play roles in energy production, immune function, and cell repair.*
- **Fat-Soluble Vitamins:** Include **Vitamins A, D, E, and K.** These dissolve in fats and are stored in the liver and fatty tissues. *They are essential for vision, bone health, antioxidant protection, and blood clotting.*

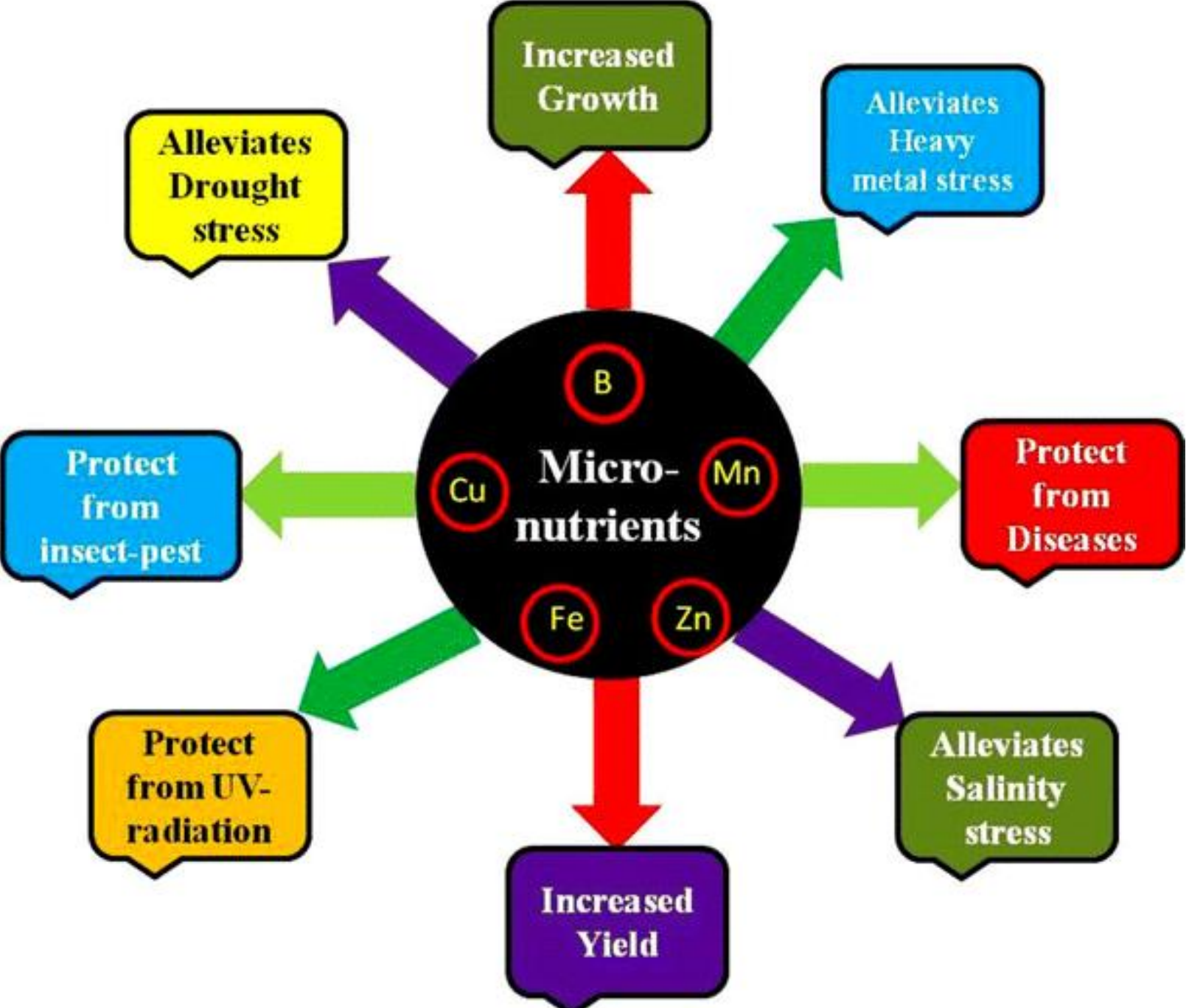
2. Minerals:

- **Macrominerals:** Required in larger amounts, such as calcium, potassium, and magnesium. *They are essential for bone health, muscle function, and nerve signaling.*
- **Trace Minerals:** Needed in smaller amounts, such as iron, zinc, copper, manganese, and selenium. *They are vital for enzyme function, immune response, and red blood cell production.*



Functions of Micronutrients:

- 1. Growth and Development:** Essential for the proper development of bones, muscles, and tissues. For example, Vitamin D and calcium are crucial for bone health.
- 2. Immune System Support:** Help in maintaining a robust immune system. Vitamin C and zinc are known for their role in boosting immunity.
- 3. Metabolism:** Aid in the metabolic processes that convert food into energy. B-vitamins are particularly important for energy metabolism.
- 4. Cellular Repair and Maintenance:** Vitamins and minerals contribute to the repair and maintenance of cells and tissues. Vitamin A, for instance, is important for skin health and vision.
- 5. Antioxidant Protection:** Protect cells from damage caused by free radicals. Vitamins C and E are known antioxidants.



What are the impacts of nutritional deficiencies?

Health-Related Concerns: Nutritional deficiencies cause conditions like iron deficiency anemia, impair the immune system, and lead to digestive issues. These are especially prevalent in children and women.

Intergenerational Effects: Anemic mothers often give birth to anemic babies, creating a cycle of malnutrition across generations.



SIGNS OF NUTRITIONAL DEFICIENCIES



EYES

Dark circles or bags under the eyes:

Allergies, food intolerances, dehydration

Poor night vision: Vitamin A

Ruptured blood vessels in the eyes: Vitamin C

Nearsightedness: Vitamin D

Pale lower eyelid: Iron



MUSCLES & JOINTS

Muscle cramping: Magnesium, B1, B2, B6

Twitching: B1, B2, B3, B6, B9, Vitamin D, Magnesium, Calcium

Edema/Swelling: B1, B6, Potassium

Numbness or tingling: B12, B5

Clicking Joints: Manganese



MOUTH

Canker sores: B3, B12, Folic acid, Calcium

Cracks in the corner of the mouth: B2

Weak tooth enamel: Vitamin A, D, K, Calcium

Painful tongue: B2, B3, Folic Acid

Loss of smell or taste: Zinc



SKIN

Bumps on the back of the arms: Vitamin A

Dry or rough skin: Vitamin A, E

Unusual nosebleeds: Vitamin C

Easy bruising: Vitamin C

Acne during menstruation: B6

Dermatitis: B2, B3, Biotin

Red stretch marks: Zinc



EMOTIONAL/MENTAL

Depression: B1, B5, Biotin, PABA

Dementia: B1, B3, B12, folic acid

Nervousness/Irritability: B1, B6, B5

Insomnia: B3, B5, B6, D3

Dizziness: Iron, B2, B12



TEETH & GUMS

Bleeding gums: Vitamin C, folic acid

Crowded teeth: Calcium, Vitamin K



HAIR

Hair loss: B2, B5, Biotin, D, Zinc

Dry hair: Vitamin A, E, Omega 3, Protein, Iodine, Selenium, Biotin

Dandruff: Selenium, Omega 3, Vitamin A



NAILS

Spoon shaped nails: B12, Iron

White marks: Calcium or Zinc

Pale nails: Iron, Biotin

Brittle nails: Calcium, Magnesium, Iodine

Cuticles tear easily: Protein

Sources of Micronutrients:

Vitamin:

Vitamin A: Carrots, sweet potatoes, spinach.

Vitamin C: Citrus fruits, strawberries, bell peppers.

Vitamin D: Sunlight, fatty fish, fortified dairy products.

Vitamin E: Nuts, seeds, spinach.

Vitamin K: Leafy green vegetables, broccoli.

Minerals:

Calcium: Dairy products, leafy greens, almonds.

Iron: Red meat, legumes, fortified cereals.

Zinc: shellfish, legumes.

Magnesium: Nuts, seeds, whole grains.



How Important Are Micronutrients?

Importance of How Micronutrients are Consumed: Key Points

Balanced Diet: Consuming a balanced diet is crucial, whether one is vegetarian or non-vegetarian. For vegetarians, ensuring intake of a variety of micronutrient-rich foods is essential. For non-vegetarians, including red meat can be beneficial for micronutrient intake compared to chicken or fish.

Health Conditions and Malabsorption: Understanding health conditions and reasons for malabsorption is important. Historically, children faced issues like skin conditions and diarrhea, but improvements in food accessibility have enhanced overall health. However, some children may still have metabolic disorders affecting nutrient absorption.

Micronutrient Absorption: Micronutrients are typically absorbed from food because they are needed in very small amounts (micrograms). Proper absorption is key to maintaining health.

Supplement Consumption: The method of consuming micronutrient supplements affects their effectiveness. For example, iron supplements should be taken with juices for better absorption. Consuming them with coffee or tea can hinder the absorption process.

Dietary Guidelines: Recommended dietary guidelines are periodically updated to address factors such as individual requirements, vulnerable populations, and the nutritional value of consumed food. Adhering to these guidelines helps ensure adequate intake and absorption of essential micronutrients.

Results in pale skin, indicating reduced blood circulation

Vulnerable: infants, children, and pregnant women

Weakened immune system, susceptibility to infections

Fe

Results in anemia, affecting oxygen transport

Causes chronic fatigue, affecting daily activities

Leads to dizziness, risking injuries and accidents

Hyponatremia (low blood sodium levels)

Muscle weakness or spasms

Imbalance electrolyte gradient

Affect digestion and nutrient absorption

Dehydration, Alkalosis, Loss of appetite

Abnormal glucose tolerance

Epilepsy, chronic neurological disorders

Cognitive and mood disturbances

Reproductive disorder Reduced fertility

Skeletal deformities

Cl

Mn



Micronutrients
Related Health
Implications

Zn

Mo

Compromised immune system function

Over 0.4M annual deaths worldwide

DNA damage, leading to mutations

Organ malfunction, affecting health

Impaired wound healing

Lead to toxic sulfite accumulation

Dysfunctioning of central nervous system

Crucial during periods like pregnancy

Difficulty in mobilizing iron from the liver.

Disturbances of sulfur/ nucleotide metabolism

Linked to Menkes disease, a genetic disorder

Results in various neurological disturbances

link with Alzheimer's disease

Increases potential risks of cardiovascular problems

Cu

B

Skeletal deformities, affecting bone health

Hormonal imbalances

Hinders growth in affected individuals

Affecting reproductive/other bodily functions

Tips To Prevent **Nutrient Deficiency**

Read Nutrition Labels



Moderate Your Alcohol Intake



Regularly Monitor Your Health



Eat A Balanced Diet



Stay Hydrated



Limit Processed Foods



परंपरागत भोजन अपनाएं:

परंपरागत भोजन का महत्व: परंपरागत भोजन हमें आवश्यक सूक्ष्मपोषक तत्व प्रदान करता है। आज के समय में, हमें प्रसंस्कृत (processed) खाद्य पदार्थों से बचने और अपनी जड़ों की ओर लौटने की जरूरत है। आधुनिक समय में युवा पीढ़ी ने परंपरागत भोजन से दूरी बना ली है, और नई बीमारियों का उभरना भी इस स्थिति को सुधारने में मदद नहीं कर रहा है।

उदाहरण के रूप में परंपरागत खाद्य पदार्थ: आज भी गांवों में उलुंदु कली (काले चने से बना भोजन) देने की परंपरा है। यह आयरन, विटामिन B6, और प्रोटीन से भरपूर होता है। इसी तरह, तिल के लड्डू जैसे अन्य स्रोत भी हैं, जो थोड़ी मात्रा में सेवन करने पर भी सूक्ष्मपोषक तत्वों की कमी को पूरा करने में सहायक होते हैं।

सूक्ष्मपोषक तत्वों के सेवन का सही तरीका: विशेषज्ञों का कहना है कि सूक्ष्मपोषक तत्वों के सही सेवन के बारे में जानकारी की कमी है। हर सूक्ष्मपोषक तत्व और उसके अवशोषक के साथ अवरोधक भी होते हैं। इसलिए, सूक्ष्मपोषक तत्वों से भरपूर प्राकृतिक खाद्य स्रोतों के लाभ उठाने के लिए सटीक जानकारी होना आवश्यक है।





What Indian government initiatives are in place to address nutritional deficiencies?

- **Anaemia Mukht Bharat (AMB):** Focuses on administering iron and folic acid tablets, especially targeting children and women, to tackle iron deficiency anaemia.
- **Mid-day Meal Scheme:** Aimed at school children, this scheme provides nutritious meals during school hours to improve their overall nutrition.
- **Large-Scale Food Fortification (LSFF):** Involves fortifying staple foods like wheat flour, rice, and edible oils with essential micronutrients. This is a relatively new approach in India to combat widespread nutritional deficiencies.
- **National Iodine Deficiency Disorders Control Programme:** Introduced in 1992, it significantly reduced goitre rates through the adoption of iodised salt. This program is an example of successful nutrient fortification in India.



Mid Day Meal Scheme



THE
WAY
FORWARD

What should be done?

Enhance Awareness: Implement intensive IEC (Information, Education, and Communication) campaigns to educate about fortified foods and nutrition.

Promote Balanced Diets: Encourage traditional diets rich in cereals, pulses, vegetables, fruits, and nuts, moving away from processed foods.

Strengthen Government Programs: Improve execution of Anaemia Mukt Bharat and the Mid-day Meal Scheme for better effectiveness.

Expand Food Fortification: Broaden LSFF (Large-Scale Food Fortification) to include more staples, learning from the success of the iodised salt program.

- **Agriculture-Nutrition Schemes:** Agriculture and nutrition-related schemes have the potential for greater impact in addressing malnutrition, and thus need more emphasis.
- **Government Fund Management:** The government needs to ensure early disbursement of funds and optimal utilization of funds in schemes linked to nutrition.
- **Comprehensive Approach to Nutrition:** Nutrition goes beyond just food; economic conditions, health, water sanitation, gender perspectives, and social norms also play significant roles. Therefore, the proper implementation of other schemes can also contribute to better nutrition.

Balance Diet & Healthy Living



- **Convergence of Swachh Bharat Abhiyan and Jal Jeevan Mission:** The convergence of Swachh Bharat Abhiyan and Jal Jeevan Mission with nutrition-related schemes can bring holistic changes to India's nutrition scenario.
- **Achieving 'Zero Hunger' Goal:** With the largest number of undernourished people in the world, India needs to hasten efforts to achieve Sustainable Development Goal 2 of 'Zero Hunger' by 2030.



THE GLOBAL GOALS

This Study Will Help Address Nutritional Deficiency Diseases:

Researchers believe that this study will assist health experts in addressing nutrient deficiencies. This study could be crucial for developing nutrition policies based on people's needs. By addressing the nutrient deficiencies highlighted in this study, overall health can be improved, and diseases related to poor nutrition can be reduced.



WHATSAPP CHANNEL

"ANKIT AVASTHI SIR"



FOLLOW NOW

आज ही जुड़िये | FOR LATEST
UPDATES

2024

GA FOUNDATION

RECORDED BATCH

Apni
Pathshala
एक कदम उज्ज्वल भविष्य की ओर

Subject

HISTORY ,POLITY

GEOGRAPHY

ECONOMICS

Price

1499 /-

**Validity
1 Year**

By Ankit Avasthi Sir



RAS

एकलव्य BATCH

Validity
1 Year



FOUNDATION BATCH

 COMPLETE
RECORDED BATCH

Price

4999/-



By Ankit Avasthi Sir



LAUNCHING



SSC

CGL, CHSL, MTS, CET, CPO, GD,
Stenographer
(Grades C & D)



By Ankit Avasthi Sir



SSC

CGL, CHSL, MTS, CET, CPO, GD,
Stenographer
(Grades C & D)

99/-

**PER
EXAM**

Features

- **30+ Mock Test**
- **12 Sectional Test**
- **28+ Year PYP**
- **60 + Current Affairs**



By Ankit Avasthi Sir



RPF Constable

TEST - SERIES

99/- **ONE YEAR**

Features

- **40 Mock Test**
- **10 Practice test**
- **4 Sectional Test**
- **2 Year PYP**
- **60 + Current Affairs**



By Ankit Avasthi Sir



APNI PATHSHALA

UPPSC, RO/ARP, BPSC, UP TEST SERIES

UPPSC

(TEST SERIES)

- 35+ MOCK TESTS
- 40+ PYQ'S
- 180+ TOPIC WISE TEST
- 60+ CURRENT AFFAIRS

299/-
YEAR

RO/ARO

(TEST SERIES)

- 50+ MOCK TESTS
- 30+ PYQ'S
- 10+ TOPIC WISE TEST
- 65+ CURRENT AFFAIRS

299/-
YEAR

BPSC

(TEST SERIES)

- 50+ MOCK TESTS
- 30+ PYQ'S
- 10+ TOPIC WISE TEST
- 65+ CURRENT AFFAIRS

299/-
YEAR

UPP

(TEST SERIES)

- 20+ MOCK TESTS
- 8+ PYQ'S
- 25+ TOPIC WISE TEST
- 65+ CURRENT AFFAIRS

99/-
YEAR



ANKIT AVASTHI SIR

Download | Application

Apni Pathshala

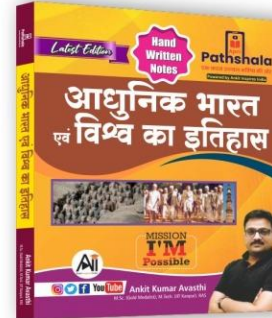
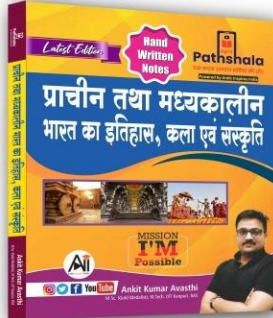
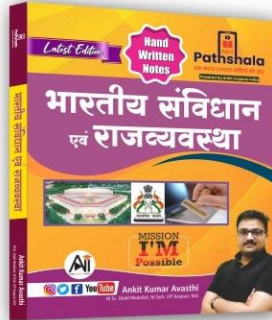
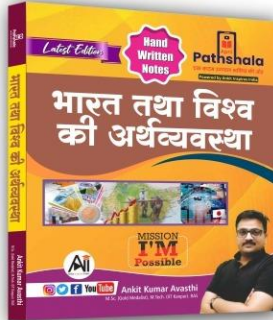
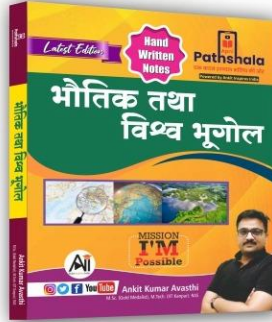
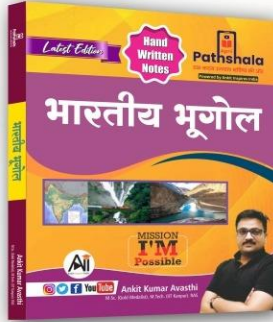
7878158882

Apni.Pathshala Avasthiankit

AnkitAvasthiSir kaankit

GA FOUNDATION

Hand Written
Notes



₹ Only
1999

6 पुस्तकों
का
सम्पूर्ण सेट

अधिक जानकारी के लिए दिए
गए नंबर पर संपर्क करें....

📞 **7878158882**

- सिन्धु नदी का उद्गम किलाश पर्वतीय क्षेत्र में बीखर-सू हिमनद से होता है।
- तिब्बत में इस नदी को सिंगी खंबान कहते हैं।
- यह फमचोक नामक स्थान से भारत में प्रवेश करती है।
- यह नदी भारत में लद्दाख तथा जास्कर श्रेणी के बीच बहती है।
- पाकिस्तान में यह अटक (Attock) नामक स्थानों पर मैदानों में प्रवेश करती है।
- पाकिस्तान में कराँची के पास डेल्टा बनते हुए यह अरब सागर में गिरती है।
- सिन्धु नदी की दायें हाथ की प्रमुख सहायक नदियाँ :- श्योक, रुद्रा, हुनजा, गिलागिट, स्वात, काबुल तथा गोमल
- इसकी प्रमुख बायें हाथ की सहायक नदियाँ झेलम, पिनाब, रावी, व्यास, सतलज, द्रास तथा जास्कर पंचनद
- सिन्धु से पंचनद पाक में मिठानकोट नामक स्थान पर मिलती है।
- 'लेट' सिन्धु नदी के किनारे स्थित है।

पंचनद

i) झेलम :- इस नदी का उद्गम जम्मू कश्मीर में

- बेरिनाग झील से होता है।
- * यह नदी बल्लर झील का निर्माण करती है जो भारत की सबसे बड़ी मीठे पानी की झील है।
- इस नदी के किनारे श्रीनगर स्थित है।
- किशनगंगा इसकी दायें हाथ की प्रमुख सहायक नदी है।
- इस नदी पर तुलबुल परियोजना प्रस्तावित है। यह एक नवीन परियोजना है।
- यह नदी भारत तथा पाकिस्तान के बीच अन्तर्राष्ट्रीय सीमा का निर्माण करती है।

ii) पिनाब :- पिनाब नदी का उद्गम हिमाचल प्रदेश में बारालच्छा दर्रे के पास चन्द्र तथा भागा नदियों के मिलने (Confluence) से होता है।

- 1962 में इस नदी पर जल विद्युत उत्पादन परियोजनाएँ स्थित हैं।

उदाहरण :- तुलहस्ती, सलाब, बगलिहार

- यह सिन्धु नदी की सबसे बड़ी सहायक नदी है।

iii) रावी :- रावी नदी का उद्गम शैलांग दर्रे के पास से हिमाचल प्रदेश में होता है।

- हिमाचल प्रदेश में इन नदी पर चमेरा बाँध स्थित है।
- पंजाब में इस नदी पर धीन परियोजना स्थित है।

₹ 1999

CALL CENTRE

7878158882



HOW MAY I HELP YOU



AnkitInspiresIndia

➔ Download "Apni Pathshsla" app now!

Follow us:

