

# मुंबई हलचल

अब हर सच होगा उजागर

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त



॥शुभ लाभ॥

MIX MITHAI



- मोटीचूर लड्डू • काजू कतरी • काजू रोल
- बदाम बर्फी • मलाई पेंडे • रसगुल्ले

**MM MITHAIWALA**  
Malad (W) Tel.: 288 99 501

## क्रूज इग्स मामले में अब दुबई की



### नौकरी से निकाले जाने पर मालिक की पत्नी को मार डाला गला दबाकर दिया बिजली का झटका

नई दिल्ली। राजधानी दिल्ली के बुराड़ी इलाके में 31 वर्षीय एक व्यक्ति को नौकरी से निकाले जाने पर अपने मालिक की पत्नी की हत्या करने के लिए गिरफ्तार किया गया है। पुलिस ने मंगलवार को बताया कि वाहन चालक राकेश ने बुराड़ी के वेस्ट संत नगर में सोमवार को पिंकी को कथित रूप से गला घोंटकर और बिजली के झटके देकर मार डाला। उस वक्त वह घर पर अकेली थी। (शेष पृष्ठ 3 पर)



मुंबई। महाराष्ट्र के पूर्व मंत्री और बीजेपी नेता देवेंद्र फडणवीस ने मंगलवार की दोपहर एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित कर महाराष्ट्र के मौजूदा कैबिनेट मंत्री नवाब

### नवाब मलिक के बेटे ने फडणवीस के आयोपों का किया खंडन

मलिक के खिलाफ अंडरवल्ड के लोगों से संबंध रखने का आरोप लगाया। इस बाबत उन्होंने कई सबूत भी मीडिया के सामने रखे। फडणवीस ने कहा कि नवाब मलिक ने 1993

# एंट्री

मुंबई। क्रूज इग्स रैकेट मामले में अब दुबई ने भी एंट्री कर दी है। नार्कोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (एनसीबी) के सूत्रों से मिली जानकारी के मुताबिक, रविवार को जब से महाराष्ट्र के मंत्री नवाब मलिक ने प्रेस कॉन्फ्रेंस ली है, तबसे उन्हें दुबई से अनजान नंबर से फोन आ रहे हैं। एक अधिकारी के मुताबिक मुंबई इग्स मामले की जांच चल रही है और इससे पहले कभी भी किसी अधिकारी को दुबई से कोई फोन नहीं आया। (शेष पृष्ठ 3 पर)



### हड्डताल से MSRTC के 223 बस डिपो बंद



मुंबई। महाराष्ट्र में कर्मचारियों की हड्डताल के चलते महाराष्ट्र राज्य सङ्कट परिवहन निगम (MSRTC) के 223 डिपो पर बस परिचालन सोमवार सुबह बंद कर दिया गया। अधिकारियों ने यह जानकारी दी। बता दें कि कर्मचारी संगठन निगम के राज्य सरकार में विलय की मांग करते हुए हड्डताल कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि रविवार को पूरे महाराष्ट्र में 120 डिपो बंद थे, लेकिन सोमवार से यह संबंधित बढ़कर 223 हो गई, जिसमें मुंबई क्षेत्र के कुछ डिपो भी शामिल। दरअसल, एमएसआरटीसी के कर्मचारियों का एक यूनियन बीते 28 अक्टूबर से ड्यूटी पर न आरहा है। वहीं, कर्मचारी संघों के सूत्रों ने बताया कि एमएसआरटीसी के कर्मचारियों का एक धड़ा नकदी संकट से जूझ रहे निगम का विलय राज्य सरकार से करने की मांग को लेकर 28 अक्टूबर से ही हड्डताल पर है। ऐसे में कैश के संकट से गुजर रहे निगम को राज्य सरकार के साथ मिलाने की मांग की जा रही है। बता दें कि परिवहन मंत्री अनिल परब ने बीते बुधवार को कहा था कि एमएसआरटीसी का राज्य सरकार से विलय करने और घटे में चल रहे निगम से संबंधित अन्य मांगों पर दिवाली के बाद बातचीत होगी। गैरतलब है कि एमएसआरटीसी देश के सबसे बड़े परिवहन निगमों में से एक है। इस बेंडे में 16 हजार से अधिक बसें और करीब 93 हजार कर्मचारी काम करते हैं। वहीं, कोरोना वायरस महमारी से पहले निगम की बसों में रोजाना 65 लाख यात्री सफर करते थे। गैरतलब है कि कर्मचारियों को हड्डताल पर नहीं जाने के बंबई हाई कोर्ट के निर्देश के बावजूद महाराष्ट्र राज्य सङ्कट परिवहन निगम (एमएसआरटीसी) के 40 से अधिक डिपो पर गुरुवार को भी कोई कर्मचारी काम पर नहीं आया। अधिकारियों ने यह जानकारी दी। उन्होंने बताया कि पूर्वाह्न 10 बजे तक एमएसआरटीसी के 250 डिपो में से करीब 40 डिपो कर्मचारियों की हड्डताल पर होने की वजह से बंद रहे। एमएसआरटीसी के कर्मचारी परिवहन निगम का विलय राज्य सरकार में करने की मांग कर रहे हैं।



### परमबीर मामले में दो अधिकारी गिरफ्तार



मुंबई। महाराष्ट्र सीआईडी ने मुंबई पुलिस ने कार्यरत तत्कालीन पुलिस स्पेक्टर नंदू कुमार गोपाले और आशा कोरके को गिरफ्तार किया है। मरीन ड्राइव और दूसरे पुलिस थानों में परमबीर सिंह समेत कई पुलिस अधिकारियों पर मामला दर्ज किया गया था। इसके पहले कुछ लोगों को गिरफ्तार भी किया जा चुका है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

**हमारी बात****सही जांच की ओर**

लखीमपुर खीरी में हुई हिंसा का पूरा सच सामने लाने की कवायद आगे बढ़ रही है और सुप्रीम कोर्ट सीधे इस मामले पर नजर रखे हुए है। कोर्ट ने सोमवार को प्रदेश सरकार द्वारा दायर एक स्थिति रिपोर्ट पर निराश व्यक्त की है, जिसमें चार किसानों और एक स्थानीय पत्रकार सहित आठ लोग मारे गए थे। अदालत को लगता है कि जांच उस तरह से नहीं चल रही है, जैसी उसे उम्मीद थी। इसमें कोई शक नहीं कि इस मामले में पुलिस को पूरी सतर्कता और तेजी के साथ कार्रवाई करनी पड़ेगी। अदालत की जो अपेक्षा है, उस पर खरा उत्तरने के लिए जांच से जुड़े अधिकारियों को पूरी मुस्तैदी के साथ अपने दायरे में रहते हुए कार्रवाई करते हुए अदालत को आश्वस्त करना पड़ेगा। आला अधिकारियों को सावधान रहना होगा, क्योंकि अदालत गवाहों की सूची और पूछताछ से संतुष्ट नहीं है। इतना ही नहीं, शीर्ष अदालत ने साफ कर दिया है कि वह जांच की निगरानी के लिए उत्तर प्रदेश से बाहर के एक उच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश को नियुक्त करेगी। अब मामले की अगली सुनवाई शुक्रवार को होगी, जिसमें पुलिस को बेहतर जवाबों के साथ सामने आना होगा। अदालत ने कहा है कि साक्षियों के साथ घालमेल न हो, इसलिए जांच की निगरानी के लिए वह पूर्व न्यायाधीश को नियुक्त करने को इच्छुक है। अदालत ने दो न्यायाधीशों के नाम भी सुझाए हैं। बहरहाल, अब सरकार की ओर से साफ हो गया है कि पत्रकार रमन कश्यप को किसानों ने नहीं मारा था, बल्कि घटना में शामिल वाहन द्वारा कुचले जाने से उनकी मौत हुई थी। पहले हमलावर किसानों पर यह आरोप लग रहा था कि उन्होंने पत्रकार को मारा है। यह बहुत दुखद है कि एक पत्रकार को इस तरह से जान गंवानी पड़ी है। गाड़ी से कुचलने वालों को दंड मिलना ही चाहिए। प्रदर्शन का लोगों को अधिकार है, लेकिन किसी तेज वाहन से ऐसे प्रदर्शन को निशाना बनाने को मंजूरी हम किसी भी पैमाने पर नहीं दे सकते। प्रदर्शनकारी किसानों पर गाड़ी चढ़ाने के लिए जो लोग जिम्मेदार हैं, उन्हें जल्द सजा मिलनी चाहिए। यह काम पुलिस जितनी मुस्तैदी से करेगी, उतना ही अच्छा होगा। जनमानस के साथ-साथ काबून-कायदे का भी पूरा ध्यान रहना चाहिए और यहां काबून-कायदे का महत्व ज्यादा है। काबून को सही अर्थों में लागू करके ही इस पूरे मामले का पटाकेप किया जा सकता है। किसानों के गुस्से के संदर्भ को समझने की जरूरत है। कोई भी ऐसी कार्रवाई या लीपापोती नहीं होनी चाहिए, जिससे किसानों को भड़कने का नया मौका मिले। इस देश ने किसान आंदोलन के अलग-अलग अनेक स्थान रूप देख लिए हैं, अब कर्तव्य कोई बुरा स्वरूप लोगों को मंजूर नहीं होगा। किसानों को भी काबून-व्यवस्था के साथ-साथ व्यापक समाज के हित में सोचना चाहिए। आंदोलन अपनी जगह है, लेकिन देश के माहौल को खराब करने के लिए कोई गलती नहीं करनी चाहिए। अच्छी बात है कि पुलिस ने केंद्रीय गृह राज्य मंत्री अजय मिश्रा के बेटे आशीष मिश्रा समेत कुछ अन्य आरोपियों को गिरफ्तार कर रखा है। यह अपने आप में बड़ी कार्रवाई है, लेकिन आने वाले दिनों में सुप्रीम कोर्ट के हिसाब से जांच करते हुए न्याय की ओर बढ़ना चाहिए। अगर ऐसा होता है, तो समग्रता में किसान आंदोलन के समाधान को भी बल मिलेगा और न्याय की छवि भी उत्तरोत्तर चमकदार होगी।

मालिक, मुद्रक, प्रकाशक-**दिलशाद एस. खान** द्वारा एस आर प्रिंटिंग प्रेस, मोहन अर्जुन कंपाउंड, वैशाली नगर दहिसर (पूर्व), मुंबई-68 से मुद्रित व मुंबई हलचल, साईंमंगल को ३० हॉ सो बी-२-३०१, इस्माइल वाग नियर मालाड शॉपिंग सेंटर, एस वी रोड, मालाड (प) मुंबई से प्रकाशित RNI NO MAHHIN/2010/34146, फोन: 9619102478 / 9821238815 email: mumbaihalchal@gmail.com संपादक: **दिलशाद एस. खान**, समाचार पत्र में छपे किसी भी समाचार से संपादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। किसी भी विवाद का निपटारा न्याय क्षेत्र मुंबई होगा।

# सोशल मीडिया पर लगाम का संकट

ये असुविधा के दिन हैं। जीवन में सबसे बड़े असुविधा के दिन वे होते हैं, जब हमारी कोई सुविधा विवादों के बीच में आ जाती है। फेसबुक, वाट्सप्प, इंस्टाग्राम और इन जैसे अन्य सोशल मीडिया साइट ऐसी ही कुछ सुविधाएं हैं, जिन्हें आधुनिक तकनीक ने संभव बनाया है और बाजार ने हमारे सामने परोसा है। इनके पोषण का अध्यस्त हो चुका समाज अब जन-स्वास्थ्य पर इनके दुष्प्रभावों की चिंता में डुबला होने लगा है। मानव सभ्यता की अनेक पुरानी व्याधियों को इसने हवा दी है और कुछ नई व्याधियां भी पैदा कर दी हैं। सरकारों पर दबाव है कि वे कुछ करें, लेकिन किसी को बहुत ठीक से नहीं पता कि क्या किया जाए? या हम जिस मोड पर पहुंच गए हैं, वहां कुछ ही भी सकता है या नहीं?

आधुनिक सोशल मीडिया से हम एक साथ दो स्तरों पर एकसार होते हैं। एक तो हमें यहां अपने दोस्तों, परिचितों, रिश्तेदारों और बचपन के बिछड़े साथियों से जुड़ने का मौका मिलता है। इसी से जुड़ी एक सुविधा यह भी है कि वहां हम कई जाने-माने और सत्ता संपन्न लोगों से सीधे जुड़ सकते हैं। आपकी भेजी हुई चिट्ठी उतनी आसानी से देश के प्रधानमंत्री तक नहीं पहुंच सकती, जितनी आसानी से आपका ट्वीट पहुंच सकता है। फिर यह कई तरह से अपने दायरे को फैलाने का मंच भी बन जाता है, यहां हम अपने समान विचारों वाले लोगों, या राजनीतिक कार्यकर्ताओं की भाषा में कहें, तो अपने समान-धर्मी लोगों से भी जुड़ पाते हैं।

यहां पर जुड़वा का एक दूसरा स्तर या एक अलग प्रभाव देखने को मिलता है। समाजशास्त्री यह मानते हैं कि जैसे-जैसे लोगों को सामाजिक दायरा बढ़ता है, उनके नजरिये में खुलापन आता है। वे दूसरों की भावनाओं और उनके सुख-दुख को समझना शुरू करते हैं। वे अपनी सोच और पूर्वाग्रहों के पुराने दड़ों से निकलकर व्यापक सामाजिक सरकारों को समझना शुरू करते हैं। लेकिन सोशल मीडिया इस धारणा को झुलता दिखाता है। पिछले कुछ समय में सोशल मीडिया ने न सिर्फ पूर्वाग्रहों को मजबूत किया, बल्कि इनके आस-पास चलने वाली नफरत की राजनीति को बढ़ावा ही नहीं दिया, एक नई तरह की उत्तराभी दी है। वास्तविक जीवन में हम भले ही सच के महत्व और इसकी जीत की बात करते हों, लेकिन सोशल मीडिया पर झूट का ही बोलबाला दिखता है। यह भारत में ही नहीं, पूरी दुनिया में हो रहा है।

यह भी बहुत स्पष्ट है कि सोशल मीडिया को चलाने वाली कंपनियां इसी झूट और नफरत को बढ़ावा देती हैं, क्योंकि इसी में उन्हें मुनाफा दिखाई देता है। यही प्रवृत्तियां उनके रेवन्यू मॉडल



में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। पिछली तिमाही में अगर फेसबुक ने प्रति सब्सक्रिप्शन 53 डॉलर की कमाई की, तो इसमें झूट और नफरत की सबसे बड़ी भूमिका है। राजनीतिक दल भी झूट और नफरत के इस मंच का फायदा किस तरह सत्ता हासिल करने में उठाते हैं, इसे भी हम कैब्रिज एनालिटिक्स के मामले में देख चुके हैं। इन्हीं सबको देखते हुए दुनिया भर में सोशल मीडिया पर लगाम लगाने की आवाजें उठने लगी हैं, लेकिन ठीक यहीं पर एक दूसरी समस्या खड़ी हो जाती है।

भारत में अगर आप किसी वामपंथी से बात करें, तो वह आपको बहुत से कारण गिनाएगा और बहुत से उदाहरण बताएगा कि सोशल मीडिया पर लगाम लगाने की आवाजें उठने लगी हैं, लेकिन ठीक यहीं पर एक दूसरी समस्या खड़ी हो जाती है। वे सोशल मीडिया के अधिकारियों के नियम-कायदे के नियम-कायदे बनाए जा रहे हैं, जुमारें भी लगाए जा रहे हैं। सभी यहीं जानते हैं कि यह सारा कारोबार जिस तरह से वैश्विक स्तर पर होता है, किसी एक देश में यह सब करने का कोई अर्थ नहीं है। इसलिए विश्व स्तर पर इसे प्रोटोकॉल बनाए जाने की मांग भी हो रही है।

पूरी दुनिया के स्तर पर बुराइयों से निपटने की कोशिशों के हमारे पास दो उदाहरण हैं। एक है ड्रग्स के खिलाफ चला अभियान, जो एक हद से ज्यादा कामयाब नहीं रहा। दूसरा है चाइल्ड पोर्नोग्राफी के खिलाफ हुई कौशिशें, जिनमें कामयाबी मिली।

भारत के लिए भी अच्छा यहीं है कि वह सोशल मीडिया पर लगाम की वैश्विक कोशिशों का हिस्सा बने। तत्काल इसकी जितनी भी ज्यादा जरूरत हो, यह काम सिर्फ एक देश के स्तर पर होने वाला नहीं है। देश के स्तर पर हम एक ही काम कर सकते हैं कि समाज को ज्यादा से ज्यादा सहजता में रहा। इसके लिए भी अच्छी यहीं है।

सेंसर का क्या अर्थ होता है, इसे हम अच्छी तरह जानते हैं। यह हमेशा ही सरकार के पूर्वाग्रहों से उपजाता है और किसी भी तरह से सरकार व

## विजय शंखनाद विशाल जनसभा, की सफलता के लिए मंडल प्रभारी प्रयत्नशील

विद्या शंकर  
शुक्ला मुंबई हलचल  
लेडीयारी

प्रयागराज। भाजपा  
प्रदेश अध्यक्ष स्वतंत्र  
देव सिंह यमुनापार  
की धरती पर जनता  
जनार्दन व देवतुल्य  
कार्यकाताओं को  
विशाल जनसभा के  
माध्यम से प्रथम बार



संबोधित करेंगे क्षेत्रीय उपाध्यक्ष काशी क्षेत्र व मंडल प्रभारी सरदार पतविंदर सिंह ने डोर टू डोर जन संपर्क कर के ग्रामवासियों के मध्य जनसभा के विषय में बताते हुए अमांत्रित कर रहे हैं भाजपा कार्यकार्ता खीरीबाजार, लेडीयारी आदि जगहों पर व्यापारी, युवा, किसान लोगों से मिलकर 9 नवंबर 2021 को ज्यादा से ज्यादा लोगों को पहुंचने एवं भाजपा प्रदेश अध्यक्ष स्वतंत्र देव सिंह की बातों को सुनने हेतु अपील की सरदार पतविंदर सिंह ने आगे कहा कि आज समूचा प्रदेश ही नहीं, संपूर्ण देश विकास की गंगा में तेजी से बढ़ रहा है उत्तर प्रदेश तेजी से उत्तम प्रदेश बनने के कागार पर खड़ा है अपराध मुक्त एवं सामाजिक समरसता हेतु यशस्वी मुख्यमंत्री निरंतर लगे हुए हैं और आगामी 2022 का चुनाव में एक बार पिर भाजपा की सरकार बनने जा रही है आज पूरे प्रदेश का युवा, किसान, वृद्ध एवं महिलाएं मुख्यमंत्री द्वारा नित नई योजनाओं से खुशहाल, समृद्ध हो रहा है भाजपुओं नेता अशोक पांडे जिला महामंत्री ने आम जनमानस से ग्राम सभा डिहार-खीरी (कोराव) के आस पास के सभी ग्राम वासियों से अपील की है कि डिहार-खीरी ज्यादा से ज्यादा की संख्या में समिलित होकर समारोह में मुख्य अतिथि के विचारों को सुनकर अपना सहयोग कर आयोजन को सफल बनाएं।



## तालीम के बिना किसी भी समाज की तरक्की नहीं: जाफर खान फौजदार

9 नवम्बर देलवाड़ा/  
राजसमन्द: मुस्लिम महासभा  
की रास्ट्रीय प्रमुख मोहतरमा  
फरहीन युनुश शेख एवं  
रास्ट्रीय अध्यक्ष मोहतरम  
ईमरान खान गाजियाबाद की  
अनुशंसा पर रास्ट्रीय सह  
सचिव जाफर खान फौजदार के  
सानिध्य में शिक्षा तालीम के प्रति  
अलख जगाने के लिए आज  
मदरसा इस्लामिया कादरिया  
रजा नगर देलवाड़ा में आम  
बैठक रखी गई जिसमें मुस्लिम  
महासभा राजसमन्द मीडिया

प्रभारी सरफराज अहमद  
शेख, तौसीफ अहमद, सिद्दीक  
मोहम्मद, शहजाद हुसैन, मु-  
शाहिद रजा हुसैन, मोहम्मद  
नशीम, अकरम खान  
पठान, नदीम शेख, मोहम्मद  
अशरफ, आफताब, खुर्शीद  
अहमद शेख, आदिल शेख  
के साथ कई गणमान्य की  
मौजूदगी में रास्ट्रीय सह सचिव  
फौजदार द्वारा बताया कि आज  
के इस दौर में तालीम का होना  
बहुत जरूरी है, मीडिया प्रभारी  
सरफराज शेख द्वारा कहा

## सिटी हलचल

मुंबई, बुधवार  
10 नवंबर, 2021

03

## कूट रचित फर्जी दस्तावेज बनाकर खुड़ाला के गरीब प्रताप राम की जमीन हड़पी

फालना पुलिस की मुनिका सदैह के दायरे में फरियादी ने अदालत में पर्यावर्द्ध कर न्याय की गुहार लगाई



मुंबई हलचल ब्यूरो / भैरू सिंह राठौड़  
भीलवाड़ा राजस्थान। फालना पुलिस थाने में दर्ज रिपोर्ट व फरियादी के अधिकारी रघुवीर सिंह चौहान (सेला) से प्राप्त जानकारी के अनुसार प्रताप राम पुत्र स्व. भूराम के पिता की आवंटित कब्जा शुदा, खातेदारी काशत सुदा कषि भूमि खसरा नंबर 253/2, रकबा 0.80 हेक्टेयर फालना सांडेराव रोड पर जादरी की सरहद में आई हुई स्थित है, जिसका वैध वारिसान एवं उत्तराधिकारी एक मात्र प्रतापराम है। उक्त कृषि भूमि को अभियुक्त पकाराम पुत्र लच्छाराम व गंगा पत्ती पप्पाराम उर्फ पपीया दोनों ने मिलकर कूट रचित व फर्जी वसीयत/दस्तावेज तैयार कर जरिए तहसीलदार बाली में मिसल नंबर 15/2012 के द्वारा पका राम पुत्र लच्छाराम ने अपने नाम म्युटेशन दर्ज करवा दिया। जिसमें मूल वसीयतनामा पेश न करने पर भी तहसीलदार बाली द्वारा बिना दस्तावेजों की जांच पड़ताल के, बिना उन्जड़ आपाति जारी किए, बिना ही नामांतरण कर दिया। इस बारे में परिवादी प्रताप राम द्वारा तहसील कार्यालय बाली में जरिए रजिस्टर्ड पत्र प्रेषित कर, राजस्व रिकॉर्ड में नाम दर्ज कराने हेतु अवगत कराया,

मगर जानकारी मिलने के उपरांत भी विधि विरुद्ध जाकर प्रताप राम को अपने हक हकूक से वंचित कर तथ्यहीन नामांतरण दर्ज करवा दिया, जबकि प्रताप राम के स्वर्गीय पिता द्वारा किसी प्रकार का कोई दस्तावेज का लेखन नहीं किया गया है। क्षेत्रीय पत्रकार कालूराम गर्ग के अनुसार हद तो तब हो गई, जब अभियुक्तण पका राम पुत्र लच्छाराम, गंगा पत्ती पप्पाराम उर्फ पपीया द्वारा फर्जी वसीयतनामा में कृषि भूमि के असली हकदार प्रताप राम को जायन्दा पुत्र ही नहीं बताया तथा गंगा पत्ती पप्पाराम खुद भूराम

की फर्जी पुत्री बन गई और फर्जी वसीयतनामा बनाकर सारी भूमि हड़प कर ली। उसी जमीन को जमिया पत्ती बाबूलाल निवासी मोरी बेड़ा को बैचान भी कर दी, तथा म्यूटेशन स्थगन आदेश के बावजूद भी राजस्व रिकॉर्ड में दर्ज करवा लिया। परिवादी प्रताप राम ने तंग व परेशान होकर आखिर में न्याय की गुहार लगाई है। सबसे बड़ी ताजुब की बात तो यह है कि पिछित प्रताप राम ने फालना पुलिस थाने में भी अभियुक्तों के खिलाफ नामजद रिपोर्ट दर्ज कराई थी मगर फालना पुलिस ने कोई कार्यवाही नहीं की, जिससे मजबूर होकर फरियादी ने इंसाफ के लिए अदालत की शरण ली और इंसाफ की गुहार लगाई है। फरियादी द्वारा फालना पुलिस थाने में दर्ज रिपोर्ट के बावजूद भी कार्यवाही नहीं करना फालना पुलिस को सदैह के दायरे में खड़ा करता है। मामले में लीपापोती करना भी खाकी पर बहुत अनगिनत सवाल खड़े करता है, अब अदालत में इस मामले में फालना पुलिस कौनसी मनगढ़त कहानी बायां करेगी, यह फिलहाल भविष्य के गर्त में हैं! अभियुक्तण अभी भी फरियादी को जान से मारने की धमकी दे रहे हैं।

## (पृष्ठ 1 का शेष भाग)

### क्रूज ड्रेस मामले में अब दुबई की.....

अब अधिकारियों को अचानक दुबई से कॉल आने शुरू हो गए हैं। लेकिन उस कॉल का कोई जवाब नहीं दिया जा रहा है। एनसीबी के सात अधिकारियों को भी फोन टैपिंग का शक है। रविवार को नवाब मलिक ने एनसीबी अधिकारियों वीवी सिंह और सैम डिसूजा के बीच फोन पर हुई बातचीत का एक ऑडियो विलप सुनाया था। इसीको लेकर एनसीबी ने फोन टैपिंग का शक जताया है। एनसीबी सूत्रों के मुताबिक मुंबई पुलिस की सेवा से सेवानिवृत्त एसीपी के बेटे के खिलाफ जून 2021 में कार्रवाई की गई थी। एनसीबी ने सदैह जातो हुए कहा है कि वीवी सिंह का फोन टैप इसी मामले में किया जा रहा है। नाम न छापेने के आधार पर एधिकारी ने बताया कि सेवानिवृत्त एसीपी के बेटे श्रेयस कांजले के पास से एलएसडी के 436 ब्लॉट जब्त किए गए। इस मामले में उन्हें गिरफ्तार भी किया गया था। इसलिए हो सकता है कि एनसीबी अधिकारियों की फोन टैपिंग की गई हो। इस बीच, सैम डिसूजा के एक संबंधित ऑडियो विलप के लीक होने की भी यह विलप उन्हें मिल सकती है। भाजपा ने राज्य सरकार पर फोन टैपिंग की आरोप लगाया है। भाजपा नेता राम कदम ने सवाल उठाया है कि कैबिनेट मंत्री को एनसीबी अधिकारियों की फोन पर हुई बातचीत की विलप कहाँ से मिली। राज्य सरकार द्वारा जानबूझकर एनसीबी अधिकारियों को टैप किया जा रहा था।

### नौकरी से निकाले जाने पर मालिक की.....

पुलिस उपायुक्त (उत्तरी) सागर सिंह कलसी ने बताया कि राकेश ने सोमवार को बुराड़ी में पुलिसकर्मियों के सामने अपना गुनाह कबूल कर लिया जिसके बाद पुलिस ने पिंकी का शब उसके घर से बरामद किया। कलसी ने बताया कि बुराड़ी थाने में धारा 302 (हत्या) के तहत मामला दर्ज कर राकेश को गिरफ्तार कर लिया गया है। पुलिस के अनुसार, पूछताछ के दौरान राकेश ने बताया कि तीन साल पहले उसकी मुलाकात वीरेंद्र कुमार से हुई थी जो दिल्ली विश्वविद्यालय में सहायक प्रोफेसर है। पुलिस के मुताबिक, कुमार ने राकेश को अपनी टैक्सी दी और उसके परिवार को अपने घर में ऊपरी मंजिल पर रहने के लिए कमरा दिया। राकेश को हर महीने वेतन नहीं मिल रहा था और उसने कुमार से कहा था कि जब उसे जरूरत होनी तब वह उसे पूरा पैसा एक साथ दें। राकेश ने पुलिस को बताया कि पिंकी (32) ने अपने पति कुमार से राकेश की घर व नौकरी से निकाल देने को कहा। पिंकी ने उसे उसकी पूरी बकाया तनखाली की बात दिया जो कीरीबी तीन लाख रुपये थी। पुलिस के अनुसार, सोमवार को राकेश को पता चला कि कुमार अपनी मां के साथ अस्पताल में हैं और पिंकी की घर पर अकेली है। वह नरसे में कुमार के घर गया और गला घोंटकर पिंकी को मार डाला।

### परमबीर मामले में दो अधिकारी गिरफ्तार.....

मरीनडाइव पुलिस स्टेशन में परमबीर समेत क्राइम ब्रांच के डीसीपी अकबर पठान, श्रीकांत शिंदे, पीआई आशा कोरके, पीआई नंदकुमार गोपाले, संजय पाटिल, सुनील जैन और संजय पुनमिया के खिलाफ वसूली का मामला दर्ज किया था। डीजीपी संजय पाटिल ने गिरफ्तारी की पुष्टि करते हुए बताया कि मामले में पूछताछ के लिए नंदू कुमार गोपाल और आशा कोरके को पूछताछ के लिए बुलाया गया था, शाम को उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया।





## प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जन्मदिन की बधाई देने लाल कृष्ण आडवाणी के घर पहुंचे

रिपोर्टर/अरमान उलहक  
नई दिल्ली। भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी अपने कैबिनेट के सहयोगी मन्त्री और वरिष्ठ नेताओं ने सोमवार को भारत के पूर्व उपप्रधान मन्त्री व भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ अनुभवी नेताओं में शुमार लाल कृष्ण आडवाणी के घर पहुंचकर उन्हें जन्मदिन की मुबारकबाद दी।

इस अवसर पर भारतीय जनता पार्टी के नेताओं ने देश और पार्टी के विकास में उनके योगदान की सराहना की। लाल कृष्ण आडवाणी अब चौरानवे वर्ष के हो गए हैं। भारत के प्रधानमंत्री माननीय नरेंद्र मोदी, उपराष्ट्रपति एम वेंकैया नायदू, रक्षा मंत्री माननीय राजनाथ सिंह, केंद्रीय गृह

मंत्री अमित शाह, भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जे पी नड्डा, राष्ट्रीय महामंत्री बी एल संतोष सहित कई नेता आडवाणी के घर पहुंचे और उन्हें जन्मदिन की बधाई दी प्रधानमंत्री हर साल आडवाणी के जन्मदिन पर बधाई देने के लिए उनके घर जाते हैं उन्होंने पुण्य देकर आडवाणी को जन्मदिन की बधाई दी और उनके स्वरथ जीवन और लम्बी उम्र की दुआ की वहीं राष्ट्रीय समाचार पत्र दैनिक मुंबई हलचल के संपादक व अँनर जनाब दिलशाद खान जी ने भी शोसल मीडिया के माध्यम से पूर्व उपप्रधान मन्त्री लाल कृष्ण आडवाणी को जन्मदिन की बधाई दी है पूर्व उप प्रधानमंत्री ने दैनिक मुंबई हलचल के संपादक का आभार व्यक्त किया है।

**अन्नदाता  
दर-दर  
भटकने  
को  
मजबूर...  
प्रशाशन  
लाचार**



रिपोर्टर/अरमान उलहक

लखनऊ। एक तरफ जहां कृषि कानून को लेकर पिछले कई महीनों से किसानों का आंदोलन चल रहा है वहीं दूसरी तरफ उत्तर प्रदेश के बिभिन्न जिलों में खाद के लिए हाहाकार मचा हुआ है। खाद न मिलने की वजह से सूबे के अन्नदाता काफी परेशान हैं।

हालात यह है कि कई कई दिनों तक लाइन में लगने के बाद भी किसानों को जरूरत के मुताबिक खाद मुहैया नहीं हो पा रही है हाल ही में बुदेलखण्ड के ललितपुर

में खाद के लिए लाइन में लगे एक किसान की मौत भी हो चुकी है और किसान की इस मौत के बाद उत्तर प्रदेश की सियासत में एक बार फिर से गहमागहमी का दौर है।

कांग्रेस की महासचिव प्रियंका गांधी वाडा ने ललितपुर जाकर मृतक किसान के परिजनों से मुलाकात भी की है।

इटावा, फरुखाबाद, प्रतापगढ़ रायबरेली, प्रयागराज, फिरोजाबाद, एटा, बांदा, मैनपुरी, कनौज, हमीरपुर, ललितपुर और हाथरस सहित तमाम जिलों में खाद के लिए किसान दर-दर भटक रहे हैं। खाद न मिलने की वजह से एक तरफ जहां फसलों की बुआई में देरी हो रही है।

वहीं, उनकी पहले से उगाई गई फसलों का नुकसान हो रहा है और किसानों को अब इस बात की चिंता सता रही है कि यही हालात रहे तो जब फसल की अच्छी पैदावार नहीं होगी। खाद की कमी की वजह से अगर उनकी फसल का नुकसान होगा तो आने वाले दिनों में उन्हें भुखमरी कि हालात से भी गुजरना पड़ सकता है।

## यूपी के बदायूं जिले का भी बदलेगा नाम ?

सीएम योगी आदित्यनाथ बोले- पहले कहा जाता वेदामऊ



बदायूं। उत्तर प्रदेश में अब तक कई शहरों और रेलवे स्टेशनों के नाम तब्दील किए जा चुके हैं। अब शायद पश्चिम यूपी के बदायूं जिले का नाम सीएम योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व वाली सरकार की ओर से बदला जा सकता है। मंगलवार को बदायूं में ही एक कार्यक्रम के दौरान सीएम योगी आदित्यनाथ ने इस बात के संकेत दे दिया। उन्होंने कहा कि प्राचीन काल में बदायूं को वेदामऊ नाम से जाना जाता था और यहां वेदों का अध्ययन हुआ करता था। उन्होंने कहा कि यदि आजादी के बाद से अब तक यूपी की सरकारों ने संसाधनों का सही इस्तेमाल किया होता तो खेती फायदे का सौदा होती तो और किसानों की स्थिति अच्छी होती।

उन्होंने कहा कि ऐसा कुछ करने की

कर रही है। गंगा और यमुना के किनारे की धरती को दुनिया के सबसे उपजाऊ इलाकों में से एक माना जाता है।

धार्मिक ग्रंथों के मुताबिक भगीरथ की तपस्या के चलते ही गंगा धरती पर स्वर्ण से उतरी थीं। सीएम योगी आदित्यनाथ ने कहा कि यदि अब तक बनी सरकारों ने संसाधनों का सही इस्तेमाल किया होता तो प्रदेश का किसान पूरे भारत ही नहीं बल्कि दुनिया ता पेट भरने की स्थिति में होता। उन्होंने कहा कि ऐसा सरकारों ने नहीं किया। उन्होंने किसानों का उत्पीड़न किया और उन्हें भाग्य के भरोसे छोड़ दिया। किसानों की जमीन को अपराधियों ने कब्जा लिया। बिगड़े हालातों के चलते यूपी में किसानी घाटे का धंधा बनकर रह गई थी।

**वोटर लिस्ट में नामों का  
अंदराज जरूर कराएँ : शाहिद  
अफरीदी (शिक्षक लीडर )**



संवाददाता/ मो. सालिम आजाद  
मधुबनी। शिक्षक लीडर शाहिद अफरीदी ने कहा कि हमारा मुल्क हिंदुस्तान जमहुरी वजुहात की बुनियाद पर अपने अंदर इमित्याजी ही खसुसियत रखता है सारे मसलक और मजहब के मानने वाले अपनी आजादी के साथ अपने मजहब पर अमल करते हैं। वोट की ताकत जमहुरी एकदार की हिफाजत और जालिम हुक्मरानों को तख्त से उतार कर इंसाफ पसंद रहनुमाओं को मुंतखब करने में मौसूर और गैर मामूली किरदार अदा करता है। इस वक्त भारतीय एलेक्शन कमीशन के हुक्म पर तमाम असेंबली हल्का के पोलिंग मरकज पर जहां अपना वोट डालते हैं 21/11/ 2021 को वोट लिस्ट में नामों के अनंदराज कराने की मुहिम तैयार की है उसमें जो लोग चाहे लड़का हो या लड़की जिसकी उम्र 18 साल की हो चुकी है वह अपने पोलिंग यानी वोट डालने वाले जगह जाकर या जहां पर नामों का अनंदराज हो रहा है वहां जाकर अपने नाम का अनंदराज जरूर करवाएं। उससे

आप अपने वोट का सही इस्तेमाल करके अपने अच्छे लिडों का इंतखाब कर सकते हैं। जम्हूरियत में वोट डालना बहुत मजबूत हथियार है अपने घर मोहल्ला गली जिन लोगों की उम्र 18 साल की हो चुकी है उनका नाम जरूर वोट लिस्ट में शामिल करवाएं और एक जिम्मेदारी होने का सबूत दें।

# मेनोपॉज के बाद महिलाओं को होती हैं ये परेशानियां, इन बातों का रखें ध्यान

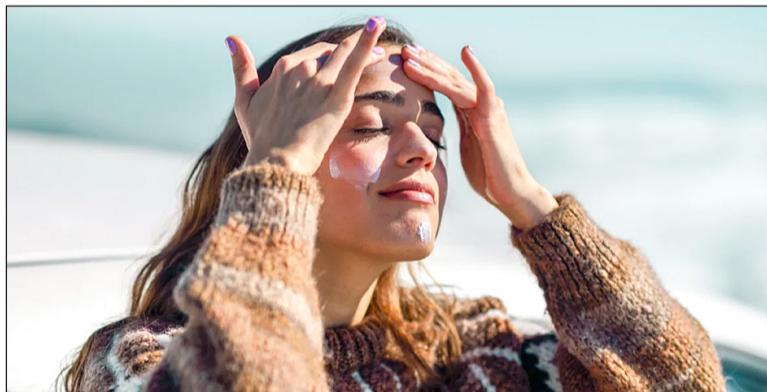
कुदरती रूप से जब महिलाओं के मासिक धर्म या पीरियडस पूरी तरह से बंद हो जाते हैं तो उस अवस्था को मेनोपॉज यानी रजोनिवृत्ति कहते हैं। हालांकि, यह एक नेचुरल प्रोसेस है लेकिन पीरियडस बंद होने के बाद महिलाओं की दिनचर्या काफी डिस्टर्ब हो जाती है। महिलाओं में कई तरह के शारीरिक और मानसिक बदलाव आते हैं। करीब 40 साल की आयु के बाद महिलाओं को मेनोपॉज की समस्या शुरू होने लगती है। हार्मोन्स में आए बदलाव की वजह से कभी पीरियड देरी से आता है तो कभी हैवी ब्लीडिंग की समस्या होने लगती है। ऐसे में आइए जानते हैं मेनोपॉज शुरू होने पर आखिर महिलाओं को कौन-कौन सी दिक्कतें होनी शुरू हो जाती हैं और इस स्थिति से गुजरने वाली हर महिला को इस दौरान कैसे अपना ध्यान रखना चाहिए।

- मेनोपॉज शुरू होते ही महिलाओं का वजन तेजी से बढ़ने लगता है। महिलाओं में होने वाले हार्मोनल बदलाव की वजह से उन्हें घबराहट, बेचैनी, डिप्रेशन महसूस होने लगता है।
- पीरियडस बंद होने की वजह से पेट में गैस और ब्लॉटिंग की समस्या शुरू हो जाती है।
- मेनोपॉज शुरू होने पर कई महिलाओं को शरीर में खुजली होने लगती है, जो गर्भी के मौसम में ज्यादा महसूस होती है।
- इसके अलावा नींद नहीं आना, नींद पूरी नहीं होना ये भी मेनोपॉज के लक्षण होते हैं।
- पीरियडस बंद होने पर महिलाओं को गर्भी बहुत ज्यादा लगती है। इतना ही नहीं ठड़ में भी उन्हें सर्दी नहीं लगती है।
- मेनोपॉज का सबसे ज्यादा असर हड्डियों पर पड़ता है। जिसकी वजह से जोड़ों में दर्द की समस्या शुरू हो जाती है।
- मासिक धर्म बंद होने पर थकान और कमजोरी महसूस होने के साथ महिलाओं को भूख भी कम लगने लगती है।



## मेनोपॉज शुरू होने पर कैसे रखें अपना ध्यान

- मेनोपॉज शुरू होते ही नियमित रूप सेर शुरू कर देनी चाहिए।
- मेनोपॉज शुरू होते ही खुद को तनाव से बचाए रखने के लिए अधिक से अधिक व्यस्त रहने की काशिश करें।
- इस दौरान मुठ रिंग से बचने और तनाव मुक्त रहने के लिए अपने मन की बातें परिवार के लोगों से जरूर शेयर करें।
- योग और प्राणायाम का सहारा जरूर लें। इसके अलावा अधिक मात्रा में पानी पीते रहें।



सर्दियां शुरू होते ही सबसे बड़ी समस्या होती है रुखी त्वचा की। इसके लिए लोग कई तरह की कोल्ड क्रीम्स भी लगाते हैं। हालांकि कुछ लोगों की स्किन इससे चिपचिपी नजर आती है। अगर आपकी स्किन ड्राई है और सर्दियों में रुखी और बेजान हो जाती है तो अभी से इसकी केयर करना शुरू कर दें। चेहरे पर ग्लो बनाए रखने के लिए बेस्ट तरीका है आप रात के समय ऑलिव ऑइल लगाना शुरू कर दें।

- ऑलिव ऑइल हेलथ के लिए काफी अच्छा होता है। खाने के साथ इसे स्किन और बालों पर भी इस्तेमाल किया जाता है। इसमें ऐंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं जो आपकी त्वचा पर बढ़ती उम्र के निशानों के देर आने देते हैं। वहीं सर्दियों में इसको चेहरे पर लगाने से अपकी त्वचा रुखी नहीं होती।
- ऑलिव ऑइल में विटामिन A, D, E और K होते हैं। यह स्किन के लिए काफी फायदेमंद होते हैं।
- जैतून के तेल में ऐंटी बैक्टीरियल गुण भी होते हैं। स्किन के लिए यह बेहतरीन मॉइश्चराइजर होता है। इससे स्किन और बालों पर शाइन आती है।

# सर्दियां शुरू होते ही ड्राई होने लगी स्किन?

निखरी रंगत और ग्लो के लिए अपनाएं यह ट्रिक

## ऐसे लगाएं ऑलिव ऑइल

अगर आपकी स्किन बहुत ड्राई है तो आप डायरेक्टली जैतून का तेल त्वचा पर लगा सकते हैं। अगर आपको ऐसा लगता है कि लगाने के बाद यह चिपचिपा फील हो रहा है तो आप घेहरा धोने के बाद इसको लगाएं। इससे आपकी स्किन मॉइश्चर सोख लेगी। ऑलिव ऑइल को आप मेकअप रिमूवर के तौर पर भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

### नोट-

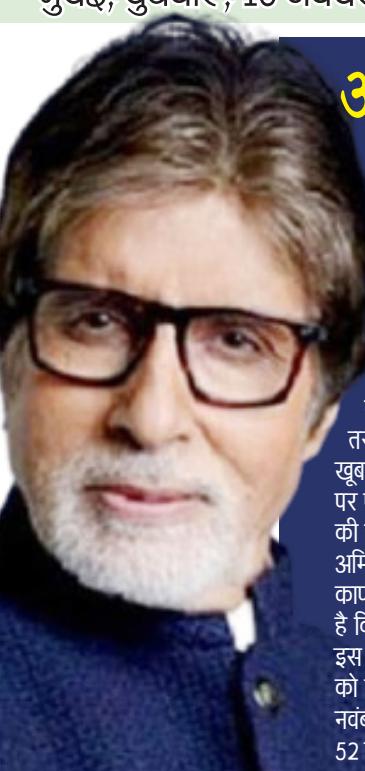
ऑलिव ऑइल ड्राई स्किन के लिए अच्छा होता है लेकिन इसको बहुत ज्यादा इस्तेमाल न करें। इसे हल्का सा लगाकर फेस वाइप्स से पोंछ भी सकते हैं। अगर आपको कोई ऐलर्जी फील होता है तो इसे लगाना बंद कर दें।





## अमिताभ बच्चन ने बॉलीवुड में पूरे किए 52 साल

**बॉलीवुड** अभिनेता अमिताभ बच्चन सोशल मीडिया पर खूब एक्टिव रहते हैं। वो अपने फैंस के बीच चर्चा में बनी रहने के लिए आए दिन दिलचस्प पोस्ट शेयर करते दिखाइ दे जाते हैं। वहीं, हाल ही में वो अपने एक ऐसे ही पोस्ट के कारण सुर्खियों में आ गए हैं। इस पोस्ट के जरिए उन्होंने बॉलीवुड में अपने 52 साल पूरे होने की खुबी जाहिर की है। उन्होंने अपनी पहली बॉलीवुड फिल्म से एक तस्वीर भी शेयर की है, जिसमें अमिताभ बच्चन का स्टाइल लोगों को खूब पसंद आया रहा है। अमिताभ बच्चन ने अपने इंस्टाग्राम एकाउंट पर एक पोस्ट शेयर किया है। जिसमें उन्होंने अपनी एक तस्वीर शेयर की है। ये लैक एंड छाइट तस्वीर उनकी पहली फिल्म की है। जिसमें अमिताभ बच्चन को देखकर उनके कई फैंस चौंक गए हैं। क्योंकि वो काफ़ी अलग नजर आ रहे हैं। इस पोस्ट में अमिताभ बच्चन ने बताया है कि उन्होंने बॉलीवुड में पांच दशक यानी 52 साल पूरे कर लिए हैं। इस तस्वीर के साथ अमिताभ ने कैथान में लिखा- '15 फरवरी 1969 को मैंने अपनी पहली फिल्म सात हिंदुस्तानी साइन की थी औक ये 7 नवंबर 1969 को रिलीज हुई थी... 52 साल... आज'।



## जब विवक्ती ने कर दिया था कटरीना का प्रपोज

अभिनेता विवक्ती कौशल और एक्ट्रेस कटरीना कैफ अपनी शादी की अफवाहों के चलते सोशल मीडिया पर काफ़ी सुर्खियों में हैं। हालांकि दोनों ने अपनी शादी से जुड़ी खबरों के बारे में कोई भी आधिकारिक जानकारी शेयर की है। इसी बीच इंस्टाग्राम पर उनका एक पुराना वीडियो वायरल हो रहा है, जिसमें वो अभिनेत्री को प्रपोज करते दिख रहे हैं। इस वीडियो को कई किलों को मिलाकर तैयार किया गया है। जिसमें अलग-अलग फंक्शन में विवक्ती द्वारा कटरीना को किए प्रपोज सीन्स को दिखाया गया है।

मैं देखा जा सकता हूँ कि अभिनेता बातचीत बार कटरीना को खुद से शादी करने का वीडियो में द कपिल शर्मा शो की भी किल पकड़ रखा है। इस मुस्कुराते दिख रहे हैं। हाल ही में सरदार उदय की स्क्रिनिंग के दौरान की एक वीडियो

सोशल मीडिया पर वायरल हुई थी, जिसमें दोनों एक दूसरे के हग करते दिख रहे हैं। उनका इस वीडियो को पैपराजी फोटोग्राफर ने अपने आधिकारिक सोशल मीडिया पर शेयर किया था। बात अगर कटरीना कैफ के वर्कफ्रॉन्ट की करें तो वो जल्द ही टाइगर फ्रंचाइजी की तीसरी फिल्म टाइगर 3 में अभिनेता सलमान खान के साथ नजर आने वाली है।



दिवाली के खास मौके पर 3519 स्क्रीन्स पर रिलीज हुई रोहित शेष्ठी निर्देशित फिल्म सूर्यवंशी दर्शकों को पसंद आ रही है। फिल्म में अक्षय कुमार, एटी-एस अधिकारी के रूप में नजर आ रहे हैं। वहीं कटरीना कैफ ने उनकी लव लाइफ के रोल के लिए किया है। वहीं ऐसे कथास लगाए जा रहे हैं कि सूर्यवंशी में 'सिंघम 3' के स्टोरी प्लॉट को भी रोहित शेष्ठी ने रिंगल कर दिया है। दरअसल सूर्यवंशी के साथ ही रोहित शेष्ठी ने अपने कॉप्य यूनिवर्स को आगे बढ़ाया है। अजय देवगन को सिंघम बनाकर रोहित ने इस कॉप्य यूनिवर्स की शुरूआत की थी। इसके बाद सिंघा बनकर रणवीर सिंह ने एंट्री मारी और फिर सूर्यवंशी बनकर अक्षय कुमार भी इस कॉप्य यूनिवर्स का हिस्सा बन गए। वहीं 'सूर्यवंशी' में 'सिंघम' अजय देवगन और 'सिंबा' रणवीर सिंह ने भी कलाइमेक्स में अपना दम दिखाया। सूर्यवंशी के एक सीन में 'सिंघम' बने अजय देवगन फिल्म के मैन विलेन ओमार हफीज (जैकी शॉफ) से वायरलेस पर बात करते हुए कहते हैं, 'मैं अच्छी तरह जानता हूँ तू कहां हैं... अब तक तू अपने लोगों को चूहों की तरह यहां छुपकर भेज रहा था।



## सूर्यवंशी ने अजय ने लिया चैलेंज

## सोहा की पसंद

दिवाली का एक बहुत ही महत्वपूर्ण पहलू है तोहफे के लेन-देन की पुरानी परंपरा। वैसे अपनों के साथ दिवाली मनाने से ज्यादा अच्छा कुछ और नहीं हो सकता, लेकिन सोच-समझकर और ध्यान से चुनकर दिये गये तोहफे त्यौहार की रौनक को और बढ़ा देते हैं। बादाम को अच्छी सेहत का उपहार माना जाता है, क्योंकि यह विटामिन इंड, डाइटरी फाइबर, प्रोटीन, राइबोपलेटिन, मेगनीज, फोलेट जैसे 15 पोषक तत्वों का स्रोत होता है। वर्षों के वैज्ञानिक शोधों से यह बात पता चली है कि नियमित रूप से बादाम खाने से कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं, जिसमें हार्ट हेल्थ, डायबिटीज, स्किन हेल्थ और वेट मैनेजमेंट शामिल है। जानी-मानी बॉलीवुड अभिनेत्री, सोहा अली खान ने कहा, 'हाजिस तरह से भारत में धीरे-धीरे लोग खुल रही हैं, मुझे उम्मीद है कि अपने परिवार और अपनों के साथ एक सुरक्षित दिवाली मना पाऊँगी। त्यौहारों का एक महत्वपूर्ण पहलू होता है तोहफों का लेन-देन और मैं इस बात का ध्यान रखती हूँ कि ऐसे तोहफे दूँ जो कि हेल्दी लाइफस्टाइल के लिये प्रेरित करें। मेरे लिये बादाम पहली पसंद रही है और बनी रहेगी, क्योंकि ये विविधता और पोषण से भरपूर होते हैं। इन्हें आसानी से कई सारी भारतीय रेसिपी में शामिल किया जा सकता है, भूख लगने पर एक स्नैक के तौर पर खाया जा सकता है या फिर त्यौहार की खुशियाँ बॉटने के लिये मेहमानों को भी परोसा जा सकता है।