

# मुंबई हलचल

अब हर सच होगा उजागर

**भाग्यवती चाप्पा औरया**

मावा मोदक  
मलाई मोदक  
लड्डू मोदक  
काजू मोदक

शुद्ध ची  
बूंदी ₹ 440/- 320/-  
Per Kg.

**MM MITHAIWALA**  
Malad (W), Tel. : 288 99 501. 98208 99501/03

## मुंबई: स्लम में मिला नकली नोटों का जखीरा मानखुर्द से 7 लाख से ज्यादा की करेंसी जब्त

मुंबई हलचल / संवाददाता

**मुंबई**। मुंबई के झोपड़पट्टी में जाली नोट छापे जा रहे थे। मानखुर्द इलाके में पुलिस को एक घर में जाली नोट छापे जाने की सूचना मिली थी। एक स्लम के मकान में 50, 100 और 200 रुपये के नकली नोट बनाए जा रहे थे। पुलिस ने मकान में रेड की तो नोट छापने के लिए इस्तेमाल में लाए जाने वाले सामान बरामद हुए। यहां मारी गई रेड में कुल 7 लाख 16 हजार 150 रुपये के नकली नोट बरामद किए गए हैं। इस मामले में आरोपी रोहित शाह को गिरफ्तार किया गया है। इस मामले में मुंबई की मानखुर्द पुलिस ने जिस शख्स को गिरफ्तार किया है, उसकी उम्र 22 साल है। (शेष पृष्ठ 3 पर)



200, 100, 50 के नोटों की शुरु थी छपाई, लैपटॉप, प्रिंटर भी जब्त

## 15 लाख रुपए का इनामी नक्सली नालासोपारा से गिरफ्तार

झारखंड का रहने वाला है नक्सली

**मुंबई**। 15 लाख का एक इनामी नक्सली गिरफ्तार किया गया है। उसे मुंबई से सटे नालासोपारा से गिरफ्तार किया गया है। यह नक्सली झारखंड के हजारीबाग का रहने वाला है। रविवार, 18 सितंबर महाराष्ट्र एटीएस की कार्रवाई में यह नक्सली पकड़ा गया है। (शेष पृष्ठ 3 पर)



इलाज के लिए झारखंड से आया था, नालासोपारा में छुपकर रह रहा था



वेदांत प्रोजेक्ट गुजरात जाने के साथ शिंदे सरकार का और एक फैसला

12 हजार करोड़ का निवेश अधर में लटका

**मुंबई**। वेदांत-फॉक्सकॉन प्रोजेक्ट गुजरात चले जाने से महाराष्ट्र को पहले ही 1 लाख 54 हजार करोड़ का निवेश गंवाना पड़ा है, राज्य अभी यह झटका झेल कर उबर भी नहीं पाया है कि और 12 हजार करोड़ का निवेश अधर में लटकता हुआ दिखाई दे रहा है। शिंदे-फडणवीस सरकार के एक फैसले की वजह से यह हुआ है। दरअसल यह नई सरकार आघाड़ी सरकार में पास हुए कई फैसलों और प्रोजेक्ट्स को रोक दे रही है और उनकी सारी प्रक्रियाओं को फिर से शुरू करने की नीति पर चल रही है। (शेष पृष्ठ 3 पर)



## 'मैं असली शिवसेना का प्रमुख हू'

ठाकरे 21 सितंबर को शिवसेना के पदाधिकारियों से करेंगे मुलाकात

मुंबई हलचल / संवाददाता

**मुंबई**। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे पर परोक्ष रूप से निशाना साधते हुए शिवसेना अध्यक्ष उद्धव ठाकरे ने कहा कि वह उस 'असली' शिवसेना के प्रमुख हैं, जिसकी स्थापना चार पीढ़ियों के सामाजिक कार्यों से हुई है। यहां शिवसेना भवन में

पार्टी पदाधिकारियों को संबोधित करते हुए ठाकरे ने कहा कि शिवसेना को छीना या खरीदा नहीं जा सकता। ठाकरे ने कहा कि पहले भी फूट डालकर और दलबदल के जरिये शिवसेना को कमजोर करने के प्रयास किये गये थे, जो विफल रहे थे और ये प्रयास अब भी सफल नहीं होंगे। (शेष पृष्ठ 3 पर)

## हमारी बात



## समरकंद में भारत

उज्बेकिस्तान की राजधानी समरकंद में आयोजित शंघाई सहयोग संगठन सम्मेलन के अनेक क्षेत्रीय और वैश्विक निहितार्थ हैं। आने वाले दिनों में इस सम्मेलन की गूँज वैश्विक कूटनीति में महसूस हो सकती है। एक ही सम्मेलन में हमलावर रूस, साम्राज्यवादी चीन, अडिग ईरान, विशाल उभरते भारत और दर-दर मदद मांगते पाकिस्तान की मौजूदगी पर बहुत से देशों की नजर होगी। विशेष रूप से अमेरिका और नाटो के देशों की इस पर पैनी निगाह होगी। दूसरी ओर, एक हद तक अलग-थलग पड़े पुतिन इन दिनों विश्व स्तर पर मंच खोज रहे हैं, जो उन्हें शंघाई सहयोग संगठन से बेहतर कहीं और नहीं मिल सकता। वह अवश्य दर्शाना चाहेंगे कि चीन और भारत जैसे विशालकाय देश उनके साथ खड़े हैं। लगभग 18 देशों के इस सहयोग संगठन को अपने खेलों का आयोजन करने की सलाह देकर पुतिन ने यह बताने की कोशिश की है कि इस संगठन का भविष्य उज्ज्वल हो सकता है। क्या आर्थिक सहयोग से आगे बढ़कर ये देश सोचने लगे हैं? क्या इन देशों में आर्थिक सहयोग को लेकर कोई शिकायत नहीं रही? सच यह कि किसी भी अन्य प्रकार के सहयोग को विस्तार देने से पहले इस संगठन के देशों को ईमानदारी से आर्थिक सहयोग को मजबूत बनाना चाहिए। बहरहाल, शंघाई सहयोग संगठन (एससीओ) को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बताया है कि एससीओ के सदस्य देश वैश्विक अर्थव्यवस्था में लगभग 30 प्रतिशत का योगदान देते हैं और विश्व की 40 प्रतिशत आबादी इन देशों में निवास करती है। भारत एससीओ सदस्यों के बीच अधिक सहयोग और आपसी विश्वास का समर्थन करता है। प्रधानमंत्री ने इन देशों के बीच बेहतर आपूर्ति शृंखला बनाने की यथोचित पैरवी की है। हालांकि, यह काम बहुत कठिन है। पाकिस्तान जहां हमें सामरिक रूप से तनाव दे रहा है, वहीं चीन के निशाने पर हमारी समग्र अर्थव्यवस्था भी है। यही कारण है कि चीन नीति के तहत भारत को आत्मनिर्भर बनने से रोकना चाहता है। चीन पहले से दुनिया का मैन्युफैक्चरिंग हब है और भारत अब उभरने की घोषणा कर रहा है। भारत का बाजार एससीओ के देशों में फैले, तो भारत को लाभ है। पर सच्चाई यह है कि दर-दर मदद मांग रहा पाकिस्तान भी भारत के प्रति अनुकूल रवैया रखने के लिए तैयार नहीं है। फिर सवाल यहीं आकर अटक जाता है कि भारत ऐसे संगठन से दिलोजाना से कितना जुड़े, जिसके कुछ सदस्य देश आतंकवाद के प्रत्यक्ष या परोक्ष पक्षधर हैं? गौर कीजिए, चीन या पाकिस्तान के शासनाध्यक्षों के साथ प्रधानमंत्री मोदी की मुलाकात नहीं हुई है। प्रधानमंत्री ने इन दोनों देशों के नेताओं से दूरी बरतते हुए अपना साफ संदेश दे दिया है। बंदूकें और बातचीत एक साथ कैसे चले? भारत यदि चीन को आतंकवाद का दर्द दे रहा होता, तो चीन के नेता क्या करते? अतः हैरत की बात नहीं कि समरकंद में मंच पर मोदी और जिनपिंग अगल-बगल ही खड़े दिखे, पर दोनों ने हाथ तक नहीं मिलाए और न मुस्कराए। यह दूरी तो चीन को ही दूर करनी पड़ेगी। क्या रूस इसके लिए चीन को मनाएगा और चीन आगे बढ़कर पाकिस्तान को सही राह दिखाएगा? वैसे विश्व राजनय में ऐसी भावुक उम्मीदों का स्थान नहीं होता, ज्यादातर देश या कारगर संगठन आर्थिक स्वार्थ से ही संचालित होते हैं। भलाई इसी में है कि भारत भी अपने आर्थिक हित को सबसे ऊपर रखे और आतंकवाद पर अपनी नाखुशी का इजहार करते हुए दबाव बनाए रहे।

## शी जिन, पुतिन, मोदी में से कौन शातिर ?



**जवाब** है चीन के राष्ट्रपति शी जिनपिंग। प्रमाण है शंघाई सहयोग संगठन याकि एससीओ की बैठक। किसने यह संगठन बनाया? सन् 2001 में चीन की पहल पर बना। क्यों? ताकि सोवियत संघ से अलग हुए चार मध्य एशियाई देश उसकी गिरफ्त में आए। ये देश पश्चिमी देशों के बहुपक्षीय मंच में नहीं बंधे। फिर चीन ने रूस, पाकिस्तान, ईरान और भारत को भी परस्पर सहयोग के हवाले जोड़ा। जाहिर है राजनीति के साथ व्यापार और कारोबारी धंधे का एक चीनी ताना-बाना। जैसे भारत ने अपनी धुरी पर सार्क बनाया था और क्षेत्रिय हित सोचे वैसे चीन ने मध्य एशिया का तानाबना बनाया। सार्क जहां भारत की असफलताओं की झांकी है वहीं एससीओ चीन के वर्चस्व का प्रमाण। इसके सदस्यों देशों को एक-एक करके देखे तो सभी देश चीन के आश्रित बाजार हैं। चीन और उसके राष्ट्रपति शी जिनपिंग इनके बिग बॉस!

संगठन के महाशक्ति देश रूस पर गौर करें। रूस राष्ट्रपति पुतिन ने बैठक से अलग शी जिनपिंग से मुलाकात की और उन्होंने शी जिनपिंग के आगे यूक्रेन पर हारने की खबरों पर सफाई दी। मामूली बात नहीं है जो पुतिन ने खुद 15 सितंबर की मुलाकात से ठिक पहले कहा कि यूक्रेन की स्थिति को लेकर चीन 'चिंता में और सवाल' लिए हुए है। आज की मुलाकात में हम हमारी पोजिशन को एक्सप्लेन करेंगे! क्या यह शी जिनपिंग की शातिरता का प्रमाण नहीं है? शी जिनपिंग के दोनों हाथों में लड्डू है। पुतिन अब और उन पर और अधिक आश्रित। वह रूस से सस्ता तेल और गैस

लेता हुआ है तो उसे सामान बेचना हुआ भी। अपनी करंसी को रूस में भरते हुए। रूस के पूरे प्रभाव क्षेत्र में अलग उसकी और दादागिरी। बेलारूस के राष्ट्रपति ने भी आ कर चीन का अहसान जताया। एससीओ संगठन के सदस्य देश उज्बेकिस्तान, कजाखिस्तान, किर्गिस्तान, तजाकिस्तान, पाकिस्तान के साथ रूस और नए सदस्य ईरान पर भी शी जिनपिंग की गॉड फादर वाली हैसियत।

तभी सवाल है भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी यदि समरकंद जा कर चाईनीज वर्चस्व के एससीओ की बैठक में शरीक हुए है तो क्या सोचकर? क्या वे शी जिनपिंग से अधिक शातिर हैं। क्या लद्दाख के दो इलाकों में चीनी और भारतीय सैनिकों के पीछे हटने की सहमति चीन का झुकना है? शी जिनपिंग को पटा कर क्या प्रधानमंत्री मोदी बाकि जगह से भी क्या चीनी सैनिकों को पीछे हटवा देंगे? भारत से क्या शी जिनपिंग डर गए है। क्या वे ठान बैठे हैं कि वे अमेरिका-जापान याकि पश्चिमी देशों के साथ भारत का एलायंस नहीं होने देंगे। चीन ने भारत का महत्व माना है? इसलिए सीमा पर उसका रूख बदलेगा? संदेह नहीं कि सीमा के दो इलाकों पर सैनिकों के आमने-सामने के गतिरोध को खत्म करने का चीन का फैसला एससीओ की बैठक में नरेंद्र मोदी की उपस्थिति के लिए था। क्यों? ताकि अमेरिका, योरोप, जापान, आस्ट्रेलिया को मैसेज हो कि भारत उनका वैसा साथी नहीं है जैसा वे मानते हैं। भारत को चीन न्यूट्रल बनाए रख सकता है। रोके रक सकता है। आने वाले सालों में ताईवान और हिंद

प्रशांत क्षेत्र में जब वह दादागिरी दिखाएगा, इलाका वैश्विक शक्ति परीक्षण का सेंटर होगा तो भारत वैसे ही चीन के साथ रहेगा जैसे हाल में वह यूक्रेन के मामले में रूस के साथ रहा।

इससे भविष्य में चीन को सबसे बड़ा क्या लाभ? भारत न इधर का रहेगा और न उधर का। दुनिया कंप्यूज रहेगी। खुद भारत और उसके लोग चीन के दीर्घकालीन इरादों को ले कर कंप्यूज बने रहेंगे। एक तरफ पूर्वोत्तर भारत, अरुणाचल प्रदेश से लद्दाख तक चीन पक्की सैनिक तैयारियों, ठोस इंफ्रास्ट्रक्चर बनाता रहेगा और भारत उस पर भरोसा किए हुए। क्या इस चालबाजी को विदेश मंत्री जयशंकर और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी नहीं बूझते होंगे? निश्चित ही समझते हैं। लेकिन करे तो क्या करें? प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, जयशंकर और भारत के हम लोग आज में याकि सिर्फ वर्तमान में जीते हैं। इसलिए जैसे पुतिन की आज शी जिनपिंग पर निर्भरता है तो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की भी निर्भरता है, मजबूरी है कि कि चीन से व्यापार भी चले और जनता में चीन से कूटनीति में जीतने का स्वांग भी बनाए रखे। मैं यह स्वांग ही है, छल है जो भारतीय सैनिकों की अप्रैल-2020 तक जो सीमा पेट्रोलिंग की रेखा थी उससे भारत पीछे हट रहा है। अब हमारे सैनिक अप्रैल 2020 के इलाके तक पेट्रोलिंग नहीं करेंगे। यह वैसी स्थिति है कि कोई आपके या मेरे घरकी बाउंड्री में घुस आए, कब्जा करें और फिर हम यह समझौता मानें कि बाउंड्री का इलाका ने मेरा और न उनका। चीन के शी जिनपिंग की हमें यह मेहरबानी समझ आ रही है कि वे सेना को पीछे हटने के लिए कह रहे हैं। हालांकि शर्त यह कि भारतीय सैनिक अप्रैल-2020 की निशानी तक पेट्रोलिंग नहीं करेंगे! तो कौन शातिर? कौन झुका? कौन अपने कब्जे की जमीन गंवाते हुए? भारत ने गंवाई है या नहीं? क्या भारत की सरकार और भारतीयों का दिमाग यह सोचने में भी समर्थ नहीं है कि दो साल पहले हमें चीन ने पीछे धकेला तो वहां से धकेले रहना जीत है या हार? भारत की सेना अपने इलाके से छिंटक रही या चीन? वह तो भारत की जमीन कब्जाए हुए या उसके इलाके से पीछे हटाते हुए? और साथ में अपने इलाके में सड़क-कैप-ब्रिज आदि का जबरदस्त इंफ्रास्ट्रक्चर बनाते हुए।

## भारत की समरकंद में गुट-सापेक्ष्यता

समरकंद में हुई शंघाई सहयोग संगठन के शिखर सम्मेलन में यदि चीन के नेता शी जिनपिंग और पाकिस्तान के नेता शाहबाज शरीफ से हमारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की व्यक्तिगत वार्ता हो जाती तो उसे बड़ी सफलता माना जाता लेकिन उज्बेक, ईरान, रूस और तुर्की के नेताओं से हुई उनकी मुलाकातें काफ़ी महत्वपूर्ण रही। अब भारत इस वर्ष इस संगठन की अध्यक्षता भी करेगा। अध्यक्ष के नाते अब उसे अन्य सदस्य राष्ट्रों के साथ-साथ चीन और पाकिस्तान से भी सीधी बात करनी होगी। इस संगठन का मुख्य उद्देश्य आतंकवादी घटनाओं को रोकना है। इसके लगभग सभी देश आतंकवाद से त्रस्त हैं लेकिन सच्चाई तो यह है कि इस संगठन ने आतंकवाद के विरुद्ध प्रस्ताव तो बहुत पारित किए हैं लेकिन आज तक ठोस कदम कोई

नहीं उठाया है। इसके बावजूद इस संगठन के शिखर सम्मेलनों का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इसके जरिए इसके सदस्य-राष्ट्रों के द्विपक्षीय संबंध मजबूत बनते हैं। उदाहरण के लिए तुर्की के राष्ट्रपति रजब तय्यब एर्दोअन के साथ हुई मोदी की भेंट का विशेष महत्व है, क्योंकि उन्होंने कश्मीर के सवाल पर भारत के विरुद्ध संयुक्त राष्ट्र संघ और पाकिस्तानी संसद में बड़े कटु शब्दों का प्रयोग किया था। इस भेंट में दोनों देशों के बीच व्यापार आदि बढ़ाने पर बात हुई। इसी प्रकार रूसी नेता व्लादिमीर पुतिन से हुई भेंट में भारत-रूस संबंधों की बढ़ती हुई घनिष्टता पर जमकर विचार हुआ। पुतिन ने मोदी को जन्मदिन की अग्रिम बधाई दी। मोदी ने रूस-यूक्रेन युद्ध को बंद करने की वकालत की। इसी तरह मोदी ईरान के

राष्ट्रपति इब्राहिम रईसी से भी पहली बार मिले। दोनों ने चाहबहार के बदरगाह की प्रगति के बारे में बात की। दोनों के बीच अफगानिस्तान में शांति-स्थापना के बारे में भी बात हुई। दोनों नेताओं ने मध्य और दक्षिण एशिया के राष्ट्रों के बीच आवागमन और परिवहन को सरल और सुलभ बनाने पर भी बात की। मोदी ने अपने भाषण में इस सम्मेलन में आए नेताओं को भारत की आर्थिक उपलब्धियों से अवगत करवाया और संकट में फंसे पड़ोसी राष्ट्रों को भारत द्वारा दी गई मदद का भी जिक्र किया। लेकिन आश्चर्य है कि इस संगठन ने भयंकर विनाश में फंसे पाकिस्तान की मदद का कोई संकल्प नहीं दिखाया। वह भी तब जबकि शाहबाज शरीफ ने खुले-आम अपनी दुर्दशा का वर्णन किया।

# मुंब्रा दाभोलकर स्थित जाने वाला सड़क बना गड़ों का अड्डा

## शहर में गड़ों के कारण घंटों ट्रैफिक जाम, यात्री पैदल घर जाने पर मजबूर

संवाददाता/समद खान

**मुंब्रा।** मुंब्रा दाभोलकर स्थित जाने वाली सड़क पर और शहर में गड़ों के कारण प्रतिदिन ट्रैफिक जाम की समस्या बनी रहती है आपको बताते चल किस्मत कॉलोनी, कौसा कब्रिस्तान, कादर पैलेस, भारत गियर सड़क पर भारी मात्रा में गड़ों के कारण सभी वाहनों को धीमी रफ्तार से चलना पड़ता है एक तो सड़क छोटी होने के कारण और उस पर से दो तरफा आवाजाही से काफी ट्रैफिक जाम की समस्या उत्पन्न हो रही है जिसके चलते प्रतिदिन अपने कामकाज के लिए मुंबई जाना वाले लोगों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है क्योंकि सुबह के वक्त सभी लोगों को अपने कामकाज के लिए मुंबई की ओर प्रस्थान करना पड़ता है जिसमें महिलाएं भी शामिल हैं लेकिन गड़ों के कारण ट्रैफिक जाम की समस्या उत्पन्न हो जाती है जिससे रिक्शा वाली भी यात्रियों को ले जाने में काफी आनाकानी करते हैं और तो और जब श्याम के वक्त यात्री अपने कामकाज से थककर दो घंटे का सफर काटकर अपने घर जाने के लिए रिक्शा का इंतजार करते हैं तो समझ लो उनको वहां पर दो घंटा और इंतजार करना पड़ता है यात्रियों की काफी लंबी कतार लगानी होती है रिक्शा पकड़ने के लिए क्योंकि कई रिक्शा चालक तो बाहर से ही यूटन मार लेते हैं स्टैंड पर जाते ही नहीं है घंटों इंतजार करने के बाद कहीं जाकर रिक्शा मिलती है और जब रिक्शा मिलती है तो सड़क पर पड़े गड़ों के कारण ट्रैफिक जाम लग जाता है और घर पर पहुंचने में रोजाना देरी हो जाती है फिलहाल मुंब्रा शहर में सड़क के गड़ों के कारण रोजाना मुंबई आने जाने वाले



यात्रियों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है और उसमें कई यात्री बेचारे पैदल ही घर चले जाते हैं जबकि मुंब्रा शहर में काफी तादाद में वेद अवैध रिक्शा मौजूद है लेकिन रिक्शा वाले भी कौसा की तरफ रात के समय जाने में साफ मना कर देते हैं और कारण ट्रैफिक जाम का बता देते हैं हालांकि रिक्शावाले भी कुछ हद तक गलत नहीं है ट्रैफिक के कारण डीजल पेट्रोल गैस बर्बाद होती है किराया तो यात्री उतना ही देगा जो होता है लेकिन रिक्शा वाले को दिक्कतों के साथ में नुकसान भी उठाना पड़ता है और शायद यही कारण है रात के समय काफी रिक्शा वाले यात्रियों को ले जाने में आनाकानी करते हैं गौरतलब बात तो यह है जिस तरह से ट्रैफिक जाम रहता है और रोजाना मुंबई आने जाने वाले यात्रियों को जिसमें महिलाएं भी काफी तादाद में शामिल हैं उनको

दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है आखिर इसका मुख्य कारण सड़कों पर गड़ों ऊपर से बारिश हैं तो इस समस्या का समाधान कौन करेगा मनपा प्रशासन की पीडब्लूडी द्वारा सड़कों पर पड़े खड्डों को खानापूर्ति करते हुए घंटिया सामग्री से भर दिया जाता है जो चंद दिनों में फिर वही हाल हो जाता है बड़े अफसोस के साथ में कहना पड़ता है जिस तरह से मनपा प्रशासन द्वारा मुंब्रा शहर की जनता से टैक्स वसूली किया जाता है समय पर टैक्स जमा नहीं करने पर दुगना तिगना ब्याज दर ब्याज लगाया जाता है और जनता से वसूली की जाती है किसी कारणवश नहीं भरने पर घर का सामान जप्त किया जाता है या तो फिर घर को सील करने की प्रक्रिया भी की जाती है लेकिन मनपा प्रशासन जिस तरह से जनता से टैक्स की वसूली करती है क्या उनको सुविधाएं प्रदान करती है नहीं यह सोचने वाली बात है इससे यह साफ समझा जा सकता है मुंब्रा शहर की जनता के साथ में सौतेला व्यवहार किया जा रहा है और सिर्फ कमाई की जा रही है और इसका जिम्मेदार सिर्फ हमारे शहर के नेता हैं जो सिर्फ अपनी जेब भरने में लगे हैं आलीशान बंगले और गाड़ी बनाने में लगे हैं उन नेताओं को सिर्फ जनता के वोट चाहिए जनता को सुविधाएं प्रदान करने में वह सक्षम नहीं है सिर्फ जनता को शहर के नेता द्वारा बाबाजी का टुल्लू ही दिया गया है तो हम मनपा प्रशासन की पीडब्लूडी विभाग से निवेदन करते हैं जल्द से जल्द गड़ों को अच्छी सामग्री के साथ में भरा जाए ताकि शहर में हो रही ट्रैफिक जाम की समस्या का कुछ हद तक निवारण निकल सके और रोजाना मुंबई कामकाज पर आने जाने वालों लोगों को राहत मिल सके।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

**मुंबई की झोपड़पट्टी में छापे जा रहे जाली नोट**

वह एक निजी कंपनी में सेल्समैन का काम करता है। लेकिन यह काम तो लोगों को दिखाने और बताने के लिए है। असल में वो चुपचाप जाली नोटों को छापने और उसे मार्केट में चलाने का धंधा कर रहा था। आरोपी रोहित मनोज शाह मुंबई के कांदिवली इलाके का रहने वाला है। उसने मानखुर्द में नकली नोटों की छपाई का सेट अप तैयार कर रखा था। आरोपी को नकली नोटों के धंधे से जुड़े आईपीसी की सेक्शंस के तहत गिरफ्तार किया गया है। पुलिस ने इस मामले में जानकारी देते हुए कहा है कि उन्हें मानखुर्द के स्लम एरिया के एक मकान में 100,200 और 50 रुपए के नकली नोट छापे जाने की सूचना मिली थी। सूचना मिलने के बाद मुंबई की मानखुर्द पुलिस फौरन हरकत में आई और संबंधित मकान में छापेमारी की तो सात लाख रुपए से ज्यादा के नकली नोटों का जखीरा बरामद हुआ। पुलिस ने छापेमारी कर नोटों का बड़ा जखीरा बरामद कर लिया है। इस छापेमारी के बाद पुलिस को 7 लाख 16 हजार 150 रुपए की फेक करेंसी हासिल हुई। साथ ही पुलिस ने कमरे के अंदर से जाली नोट छापने के लिए इस्तेमाल में लाए जाने वाले लैपटॉप और प्रिंटर को भी जब्त कर लिया। आरोपी रोहित मनोज शाह से पूछताछ शुरू है। पुलिस यह जानने की कोशिश कर रही है कि वो कितने समय से इस काले कारोबार से जुड़ा हुआ है।

**15 लाख रुपए का इनामी नक्सली नालासोपारा से गिरफ्तार**

महाराष्ट्र एटीएस ने मुंबई से सटे नालासोपारा के धानिव बाग राम नगर इलाके में रेड की। रेड में एटीएस ने इस करु हुलस यादव नाम के नक्सली को गिरफ्तार किया। यह झारखंड में सक्रिय है और 2004 से ही बैन माओवादी संगठन का सदस्य है। उसके खिलाफ कई केसेस दर्ज हैं। हुलस यादव अब तक 30 से ज्यादा वारदातों को अंजाम दे चुका है। महाराष्ट्र एटीएस ने झारखंड पुलिस को इसकी गिरफ्तारी की सूचना दे दी है। आरोपी से पूछताछ की जा रही है। वह इलाज के लिए मुंबई आया था और नालासोपारा में छिपकर रह रहा था। एटीएस के मुताबिक 2004 में सीपीआई जॉइन करने के बाद आरोपी ने कई घटनाओं को अंजाम दिया। आज सुबह महाराष्ट्र एटीएस ने एक खास ऑपरेशन को अंजाम दिया। एटीएस की टीम ने मुंबई से सटे टाणे जिले के नालासोपारा पूर्व के रामनगर में छापे मारे। वहां धन्वी चॉल में मारे गए छापे में नक्सली करु हुलस यादव को पहले हिरासत में लिया गया और फिर पूछताछ के बाद उसे गिरफ्तार कर लिया गया। करु हुलस यादव प्रतिबंधित माओवादी संगठन सीपीआई (माओइस्ट) के झारखंड राज्य की क्षेत्रीय समिति का सदस्य है। गिरफ्तारी किए गए नक्सली की उम्र 45 साल है। यह इनामी नक्सली झारखंड के हजारीबाग जिले के कडकमसंडी तहसील के डोडगा गांव का रहने वाला है। पूछताछ में उसने कबूल किया कि वह 2004 से ही प्रतिबंधित माओवादी ग्रुप का सक्रिय सदस्य रहा है। उस पर 15 लाख रुपए का इनाम रकी ओर से हुलस यादव से पूछताछ शुरू है। उसके पास से कुछ दस्तावेज भी बरामद होने की खबर है। इस बीच एटीएस की टीम ने झारखंड पुलिस को इस इनामी नक्सली की गिरफ्तारी की सूचना दे दी है। झारखंड पुलिस से महाराष्ट्र पुलिस को इसकी टिप मिली थी कि एक इनामी मुंबई में इलाज करवाने के मकसद से आया हुआ है और नालासोपारा इलाके में ठहरा है। इसके बाद एक खास ऑपरेशन को अंजाम देकर महाराष्ट्र एटीएस ने इस खूंखार नक्सली को गिरफ्तार कर लिया।

**वेदांत प्रोजेक्ट गुजरात जाने के साथ शिंदे सरकार**

**का और एक फैसला**

एमआईडीसी के भूमि वितरण के फैसले को भी स्थगित किया गया है। इस फैसले से 12 हजार करोड़ के निवेश के अधर में लटकने की खबर सामने आ रही है। ऐसे 191 जमीनों के वितरण की सारी प्रक्रियाएं फिर से पूरी की जाएंगी। मंत्रालय के सूत्रों से मिला जानकारी के मुताबिक इससे हजारों करोड़ का निवेश लटक जाएगा। राज्य में शिंदे-फडणवीस सरकार के अस्तित्व में आने के बाद 8 अगस्त को राज्य के अलग-अलग औद्योगिक विकास महामंडल से जुड़ी जमीनों के वितरण पर भी रोक लगा दी गई। इसके 16 अलग-अलग विभागों के कार्यालयों और उनके अंदर में आने वाले स्थानीय कार्यालयों की तरफ से 1 जून से भूमि वितरण शुरू किए जाने का कार्यक्रम था। इन पर अब रोक लग चुकी है।

**में 'असली' शिवसेना का प्रमुख हू: उद्धव ठाकरे**

शिवसेना प्रवक्ता एवं लोकसभा सदस्य विनायक राउत ने बताया कि ठाकरे ने पार्टी पदाधिकारियों से जमीनी स्तर पर कार्यकर्ताओं को सक्रिय करने और पार्टी संगठन को मजबूत करने पर ध्यान देने को कहा। ठाकरे ने पार्टी पदाधिकारियों से कहा कि शिवसेना की वार्षिक दशहरा रैली मुंबई के शिवाजी पार्क में पारंपरिक स्थान पर ही होगी और उनसे इस आयोजन के लिए तैयार रहने को कहा।

## लिफ्ट और दीवार के बीच फंस कर महिला टीचर की मौत, मुंबई के स्कूल में दर्दनाक हादसा

**मुंबई।** मुंबई के मालाड इलाके के एक स्कूल में शुक्रवार को एक 26 साल की शिक्षिका की लिफ्ट में फंसने से मौत हो गई। गंभीर रूप से घायल जेनेले फर्नांडीस को एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया। अस्पताल में उन्हें मृत घोषित कर दिया गया। यह घटना मुंबई के मालाड पश्चिम में चिंचोली फाटक के पास स्थित सेंट मैरी इंग्लिश स्कूल में हुई। फर्नांडीस ने जून 2022 में स्कूल ज्वाइन किया था। उन्होंने सहायक शिक्षक के पद पर काम किया। शुक्रवार दोपहर करीब 1 बजे यह हादसा हुआ। स्कूल टीचर ने दोपहर एक बजे स्कूल की इमारत की छठी मंजिल पर क्लास खत्म की। इसके बाद वह दूसरी मंजिल पर स्थित



स्टाफ रूम में जाना चाहती थी। इसलिए लिफ्ट के अंदर जाने के बाद उन्होंने लिफ्ट का बटन दबा दिया। लेकिन दरवाजा बंद होने से पहले ही लिफ्ट ऊपर की तरफ बढ़ती रही। ऐसे में उनकी

एक टांग लिफ्ट के बाहर थी और एक टांग अंदर। वह पूरी तरह से लिफ्ट के अंदर घुस ही नहीं पाई थी कि लिफ्ट सातवीं मंजिल की ओर जाने लगी। इस वजह से वह लिफ्ट और लिफ्ट से सटी दीवार के बीच फंस गई। लिफ्ट में फंसने के बाद उन्होंने मदद के लिए आवाज लगाई। आवाज सुनकर स्कूल के स्टाफ लिफ्ट की तरफ भागे। तब तक वह बुरी तरह घायल हो चुकी थी। उन्हें स्कूल स्टाफ ने तुरंत पास ही मौजूद लाइफलाइन अस्पताल पहुंचाया। लेकिन अस्पताल में डॉक्टर ने चेक अप के बाद उन्हें मृत घोषित कर दिया। इसके बाद स्कूल प्रशासन ने पुलिस को इस हादसे की सूचना दी।



# पत्रकारों को धमकाने पर लगेगा जुर्माना, 3 साल तक की हो सकती है जेल

**संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन**  
**दिल्ली।** हाईकोर्ट की टिप्पणी के बाद पीएम और सीएम का भी ऐलान आया है कि, पत्रकारों से अभद्रता करने वालों पर लगेगा 50,000 हजार का जुर्माना एवं पत्रकारों से बदसलूकी करने पर हो सकती है 3 साल की जेल पत्रकार को धमकाने वाले को 24 घंटे के अंदर जेल भेज दिया जाएगा। पत्रकारों को धमकी के आरोप में गिरफ्तार लोगों को आसानी से नहीं मिलेगी जमानत पत्रकारों को परेशानी होने पर तुरंत संपर्क कर सहायता प्रदान करें और पत्रकारों से मान-सम्मान से बात करें वरना आप

को पड़ेगा महंगा। बदसलूकी करने वाले पुलिस कर्मियों के खिलाफ दर्ज होगी एफआईआर नहीं तो एसएसपी पर होगी कार्यवाही पत्रकार नहीं हैं 'भीड़ का हिस्सा' पत्रकारों के साथ बढ़ती ज़्यादाती और पुलिस के अनुचित व्यवहार के चलते कई बार पत्रकार आजादी के साथ अपना काम नहीं कर पाते हैं, उसी को ध्यान में रखते हुए भारतीय प्रेस काउंसिल के अध्यक्ष मार्कण्डेय काटजू ने राज्य सरकारों को चेतावनी देते हुए निर्देश भी दिया है कि पुलिस आदि पत्रकारों के साथ बदसलूकी ना करे। किसी स्थान पर हिंसा या बवाल होने की स्थिति में पत्रकारों को उनके काम करने

में पुलिस व्यवधान नहीं पहुँचा सकती। पुलिस जैसे भीड़ को हटाती है वैसे व्यवहार पत्रकारों के साथ नहीं कर सकती। पुलिसवालों या अधिकारियों के विरुद्ध आपराधिक मामला दर्ज किया जायेगा। काटजू ने कहा कि, जिस तरह कोर्ट में एक अधिवक्ता अपने मुक्किल का हत्या का केस लड़ता है पर वह हत्या नहीं हो जाता है। उसी प्रकार किसी सावर्जनिक स्थान पर पत्रकार अपना काम करते हैं पर वे भीड़ का हिस्सा नहीं होते। इसलिए पत्रकारों को उनके काम से रोकना मीडिया की स्वतंत्रता का हनन करना है। प्रेस काउंसिल ने देश के केबिनेट सचिव, गृह सचिव,

सभी राज्यों के मुख्यमंत्री, मुख्य सचिवों व गृह सचिवों को इस सम्बन्ध में निर्देश भेजा है और उसमें स्पष्ट कहा है कि, पत्रकारों के साथ पुलिस या अर्द्धसैनिक बलों की हिंसा बर्दाश्त नहीं की जायेगी। सरकारें ये सुनिश्चित करें कि, पत्रकारों के साथ ऐसी कोई कार्यवाही नहीं हो। पुलिस की पत्रकारों के साथ की गयी हिंसा मीडिया की स्वतंत्रता के अधिकार का हनन माना जायेगा जो संविधान की धारा 19 एक ए में दी गयी है और इस संविधान की धारा के तहत बदसलूकी करने वाले पुलिसकर्मी या अधिकारी पर आपराधिक मामला दर्ज होगा।

## कैराना में पत्रकार पर हुए हमले की मुजफ्फरनगर के पत्रकारों ने की निंदा

### पत्रकार को इंसान नहीं मिला तो होगा आंदोलन: मुशरफ सिद्दीकी

**संवाददाता/सैय्यद अलताफ हुसैन**  
**मुजफ्फरनगर।** गत दिवस कैराना में कवरेज कर रहे पत्रकार सन्नवर सिद्दीकी पर असामाजिक तत्वों द्वारा हुए जानलेवा हमले की मुजफ्फरनगर के पत्रकारों ने कठोर में निंदा करते हुए, पत्रकार के हमलावरों की गिरफ्तारी की मांग की और चेतावनी दी कि अगर पीड़ित पत्रकार को इंसान नहीं मिला तो होगा आंदोलन। नगर के रूड़की रोड स्थित अमन के सिपाही के कार्यालय पर पत्रकारों के एक बैठक आहूत की गई जिसमें कैराना के पत्रकार सन्नवर सिद्दीकी पर कवरेज के दौरान कुछ असामाजिक तत्वों द्वारा हमला करने



की कठोर शब्दों में निंदा की गई। मीडिया क्लब के अध्यक्ष मुशरफ सिद्दीकी ने उक्त घटना पर रोष प्रकट करते हुए कहा कि अगर पत्रकार सन्नवर सिद्दीकी के हमलावरों को जल्द गिरफ्तारी नहीं की गई तो मुजफ्फरनगर के पत्रकारों का एक प्रतिनिधि

मंडल शामली के उच्च अधिकारियों से मिलेगा और जरूरत पड़ी तो बड़े आंदोलन करने से पीछे नहीं हटेगा। वहीं दूसरी निरीक्षक कैराना अनील कप्परवान ने पत्रकार के हमलावरों को जल्द गिरफ्तार करने का आश्वासन दिया। बैठक में फ्रीडम ऑफ़ राईटिंग के सम्पादक नदीम त्यागी, लक्ष्मीनगर समाचार के सम्पादक विशु शर्मा, दैनिक यूरेशिया के जिला प्रभारी शाहिद सऊद, दैनिक अमन के सिपाही के उप सम्पादक सय्यद हुसैन, दैनिक अमन के सिपाही के जिला प्रभारी अरशद अब्बासी, मुजफ्फरनगर समाचार के सह-सम्पादक इस्तफा हुसैन आदि पत्रकार साथी उपस्थित रहे।

## सद्दाम गुल्लू को कासमपुर में मिल रहा है भारी जनसमर्थन, सद्दाम ने बिगाड़ा सभी प्रत्याशियों का गणित

**मुंबई हलचल / फहीम अहमद राज हरिद्वार।** बहादुराबाद ब्लॉक के कासमपुर गांव में प्रधान प्रत्याशी सद्दाम उर्फ गुल्लू को मिल रहा है भारी जनसमर्थन, ग्राम पंचायत कासमपुर में सद्दाम सभी प्रत्याशियों में काफी मजबूत नजर आ रहे हैं। बिना किसी निर्वाचित पद में न रहने के बावजूद भी जनसेवा के प्रति समर्पित रहने का फायदा उन्हें मिल रहा है। इस वजह से ग्राम में उनके पक्ष में बयार बह रही है। पंचायत चुनाव में बहादुराबाद ब्लॉक के कासमपुर ग्राम पंचायत का चुनाव इस बार खासा चर्चे में है। यहां बड़े दिग्गज प्रत्याशी चुनावी मैदान में ताल ठोक रहे हैं, सभी प्रत्याशी ग्रामीणों और मतदाताओं से बड़े बड़े वादे कर रहे हैं, उनको अपने पक्ष में मतदान करने के लिए नए-नए प्रलोभन दे रहे हैं, मतदाताओं को अपने पक्ष में करने के लिए सभी प्रत्याशी सभी तरह के हथकंडे अपना रहे हैं, लेकिन कासमपुर



ग्राम पंचायत चुनाव की अगर बात की जाए तो यहां पर नजारा अलग है, यहां पर 7 प्रत्याशी चुनावी मैदान में हैं और सभी अपनी जीत की दावेदारी कर रहे हैं, लेकिन अब तक के चुनाव में सद्दाम उर्फ गुल्लू सब को पछाड़ते हुए नजर आ रहे हैं, सद्दाम उर्फ गुल्लू इस समय चुनाव में सबसे आगे नजर आ रहे हैं, ग्रामीणों में सद्दाम को प्रधान बनाने के लिए भारी उत्साह नजर आ रहा है, ग्रामीणों के उत्साह की वजह से सद्दाम ने सभी प्रत्याशियों का गणित बिगाड़ दिया है, ग्रामीणों का कहना है

कि सद्दाम जनहित और ग्राम के विकास के प्रति सकारात्मक सोच रखने वाले हैं प्रत्याशी हैं, सद्दाम ग्रामीणों के साथ उनके सुख दुख में हमेशा कंधे से कंधा मिलाकर साथ खड़े रहते हैं, बिना किसी भेदभाव के हर वर्ग के लोगों का ख्याल रखते हैं दलगत राजनीति से ऊपर उठकर सभी लोगों का सम्मान करते हैं, यही वजह है ग्राम पंचायत चुनाव में सद्दाम को प्रधान बनाने का उत्साह नजर आ रहा है, और ग्रामीणों का पूरा जनसमर्थन मिलता हुआ दिख रहा है। वहीं प्रधान प्रत्याशी सद्दाम उर्फ गुल्लू ने सभी ग्रामीणों से अपने पक्ष में मतदान करने की अपील करते हुए वादा किया है कि मैं गांव का सर्वांगीण विकास करूंगा गांव में बिना किसी भेदभाव के सभी लोगों का ध्यान रखूंगा, गांव में जो भी समस्या है जैसे सड़क पानी बिजली विधवा पेंशन वृद्धा पेंशन विकलांग पेंशन राशन कार्ड आदि सभी कार्यों को अंजाम दूंगा।

## कानपुर में नेताओं की वजह से लोगों को अपाहिज बना रही नया मंदिर पनकी वाली सड़क

**संवाददाता/सुनील बाजपेई**

**कानपुर।** इस महानगर में दर्जनों ऐसी भी सड़कें हैं जो गड्डों में तब्दील होने के फलस्वरूप लोगों को मौत की दावत देने से भी नहीं चूक रहीं हैं। कुछ ऐसा ही जानलेवा हाल पनकी नये मंदिर के सामने वाली सड़क का भी है, जहां अब तक दर्जनों लोग असमय ही मौत के मुंह में जाने से बचते हुए गंभीर रूप से घायल और अपाहिज भी हो चुके हैं। आवासीय क्षेत्र वाली इस सड़क का यह हाल लगभग 2 साल से है, जिसे देखने से समझ में ही नहीं आता कि गड्डों में सड़क है या सड़क में गड्ड। इन्हीं गड्डों की वजह से यहां लोग आए दिन चोटिल होते रहते हैं। क्षेत्रीय लोगों के मुताबिक इस सड़क को जानलेवा बनाने में सबसे अहम रोल यहां से गुजरने वाले ट्रक जैसे बड़े वाहनों का भी होता है जबकि इस घने आवासीय क्षेत्र से नियमानुसार ट्रकों आदि बड़े वाहनों का आवागमन नहीं होना चाहिए लेकिन इसके बाद भी ट्रकों का लगातार जारी आवागमन न केवल सड़क के गड्डों को और ज्यादा जानलेवा बना रहा है, बल्कि लोगों को दुर्घटनाओं के रूप में अपनी चपेट में भी ले रहा है, जिसके लिए पहले नंबर पर सर्वाधिक दोषी इसके लिए जिम्मेदार नगर निगम को बताया जा रहा है। जहां तक सड़क में जानलेवा गड्डों का सवाल है लोगों ने जो जानकारी दी है, उसके मुताबिक कोई न कोई विभाग अक्सर सड़क को खोद देता है और नगर निगम विभिन्न विभागों द्वारा खोदी गई सड़क को बनवाने के नाम पर पैसा भी जमा करा लेता है लेकिन वह अक्सर खोदी गई सड़क को बनवाता नहीं है, जिसका सबसे बड़ा उदाहरण गोविंद नगर विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत आने वाली पनकी नए मंदिर के सामने वाली यह जानलेवा गड्डेदार सड़क है, जो कि लगभग 2 किलोमीटर तक लोगों के लिए मौत की दावत देती साफ नजर आती है। कुल मिलाकर जनप्रतिनिधियों और संबंधित विभाग के अधिकारियों की ही हीलाहवाली, लापरवाही और उदासीनता के फलस्वरूप ही पनकी नए मंदिर वाली जानलेवा गड्डे में तब्दील यह सड़क लोगों को असमय ही मौत का निमंत्रण देने में सफल है। पीड़ित क्षेत्रीय लोगों के मुताबिक जनप्रतिनिधि नेता तथा अधिकारी इस पर ध्यान इसलिए नहीं देते, क्योंकि मौत का शिकार या फिर दुर्घटनाओं के रूप में गंभीर रूप से घायल और अपाहिज होने वाला उनका कोई अपना नहीं हुआ करता और अगर होता तो पनकी नए मंदिर वाली यह सड़क अब तक न जाने कब बन गई होती।



## क्षत्रिय रावत राजपूत परिषद की मीटिंग आगामी 20 सितंबर को भीम में आयोजित होगी

**मुंबई हलचल / भैरु सिंह राठौड़**  
**राजस्थान।** क्षत्रिय रावत राजपूत परिषद की प्रदेश स्तरीय कार्यकारिणी की बैठक आगामी 20 सितंबर मंगलवार को प्रातः 11:00 बजे भीम के समीपवर्ती मिनी पुष्कर ग्राम आमनेर में आयोजित होगी। प्रदेश मीडिया

प्रभारी हुकम सिंह मण्डावर ने राजस्थान संपादक भैरु सिंह राठौड़ को बताया कि बैठक में राजसमंद, उदयपुर, पाली व भीलवाड़ा, अजमेर परिषद के पदाधिकारी भाग लेंगे जहां पूर्व एवं नवगठित कार्यकारीणी के पदाधिकारियों का परिचय व संगठन के आगामी कार्य योजना के लिए विचार विमर्श

होगा। मीटिंग में संगठन के संस्थापक ठाकुर सतवीर सिंह लगेतखेड़ा, संगठन के संरक्षक एवं मार्गदर्शक पृथ्वी सिंह भोजपुरा, प्रदेशाध्यक्ष ऐडवोकेट हेमंद्र सिंह भीम सहित संगठन के सभी प्रदेश पदाधिकारी उपस्थित रहेंगे। मीटिंग में भोजन प्रसादी भी रखी गयी है।

# हेल्दी और फिट रहने के लिए करें इन मुरब्बों का सेवन



**लोग** शरीर को सेहतमंद रखने के लिए फ्रेश फ्रूट्स का सेवन तो करते ही हैं अगर विटामिन-सी, आयरन, फाइबर, फास्फोरस और प्रोटीन से भरपूर मुरब्बे का इस्तेमाल किया जाए तो यह सेहत के लिए और भी ज्यादा फायदेमंद हो सकते हैं। इसे खाने से आपको काम करते हुए थकावट भी नहीं होगी और साथ ही में आपके शरीर में पूरा दिन ऊर्जा भी बनी रहेगी। फलों का मुरब्बा आपके शरीर को हेल्दी रखने के साथ कई तरह के रोगों से भी बचाता है। मौसम के अनुसार ही इसका प्रयोग करना चाहिए। आज हम आपको शरीर को हेल्दी रखने के लिए विभिन्न प्रकार के मुरब्बों से होने वाले लाभों के बारे में बताएंगे।

## 1. आंवले का मुरब्बा

इसमें विटामिन-सी, आयरन और फाइबर भरपूर

मात्रा में पाया जाता है। दिन में 1 या 2 मुरब्बे का सेवन करना चाहिए। यह आपके शरीर को कब्ज, बवासीर, जलन, बढे हुए पित्ते, चमड़ी रोगों से बचाता है। अगर आपको बहुत ही ज्यादा गुस्सा आता है तो 2 मुरब्बे जरूर खाएं। इसके अलावा यह आपके शरीर में पूरा दिन ऊर्जा बनाए रखेगा।

## 2. सेब का मुरब्बा

जिन लोगों को मोटापे और रात को नींद न आने की समस्या है। उनके लिए सेब का मुरब्बा बहुत ही फायदेमंद है। इसमें आयरन, फास्फोरस, प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन-बी बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसका सेवन करने से पूरा दिन शरीर में ठंडक बनी रहती है। यह आपको कई प्रकार के रोगों से भी बचाता है।

## 3. गाजर का मुरब्बा

गाजर खाना तो सेहत के लिए वैसे भी बहुत फायदेमंद होती है अगर इसका मुरब्बा मिल जाए तो इसकी पौष्टिकता और भी बढ़ जाती है। इसके सेवन से डिप्रेशन की समस्या से राहत मिलती है। इसमें आयरन और विटामिन-ई भरपूर मात्रा में पाया जाने के कारण यह आंखों की रोशनी बढ़ाने में बहुत ही मददगार है। यह पेट की गैस और जलन जैसे रोगों को जड़ से खत्म करता है।

## 4. बेल का मुरब्बा

बेल के मुरब्बे में कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। यह शरीर को दिमाग और हृदय रोगों से बचाता है। इसके अलावा यह पेट की समस्याओं जैसे एसिडिटी, अल्सर और कब्ज आदि को भी खत्म करता है।

सूखे Eyeliner का इस तरीके से करें  
इस्तेमाल, मिलेगा परफेक्ट लुक



**आईलाइनर** लड़कियों के मेकअप का जरूरी हिस्सा बन गया है। पार्टी, फंक्शन हो या केजुअल लुक खुद को परफेक्ट दिखाने के लिए लड़कियां आईलाइनर जरूर लगाती हैं। कोई मेकअप किया हो या न हो, सिर्फ आईलाइनर लगाने से ही चेहरे की पूरी लुक बदल जाती है। अक्सर लड़कियां आईलाइनर सूरखने के बाद उसे फैंक देती हैं लेकिन इसे फैंकने के बजाए आप इसका इस्तेमाल आईब्रोज को खूबसूरत बनाने के लिए कर सकती हैं। आज हम आपको बताएंगे कि किस तरह अपने सूखे आईलाइनर का इस्तेमाल करके आप अपनी आईब्रोज को सुंदर बनाकर खुद को ग्लैमर लुक दे सकती हैं। तो चलिए जानते हैं सूखे लाइनर से आईब्रोज को सुंदर बनाने का तरीका।

## ऐसे करें सूखे आईलाइनर का इस्तेमाल

सबसे पहले को अपनी आईब्रोज स्पूली से कोम्ब करे सूखा लें। इसके बाद लाइनर से आईब्रोज की बेस पर लाइन ड्रॉ करके उंगलियों से इसे स्मज करें। स्मज करने के बाद स्पूली से आईब्रोज हेयर को नीचे की तरफ कोम्ब करके टॉप बेस पर लाइन ड्रॉ करें। इसके बाद लाइनर को बालों पर अच्छी तरह लगाएं। आखिर में स्पूली से आईब्रोज हेयर को अच्छी तरह कोम्ब करके शेप दें। शेप देने के बाद बाकी जगहों पर ब्रोज पाउडर लगाकर स्मज करें। आप इसे हाईलाइट करने के लिए कंसीलर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

## जापानी लोगों की ये आदतें उन्हें रखती हैं Fit and Slim

### जापान

में लड़कियों की खूबसूरती दुनिया भर में मशहूर है। बढ़ती उम्र का असर मानों उनके सामने रूकने के लिए डरता हो। जापान में 30 साल की औरतों के चेहरे का निखार 18 साल की कमसुनीन लड़की जैसा होता है। 40 की उम्र में उन महिलाओं के चेहरे की खूबसूरती 25 साल की जवां लड़की की तरह नेचुरल ग्लो करती है। इसके पीछे का कारण उनका लाइफस्टाइल और हेल्दी डाइट है। आप भी उनकी तरह नेचुरल निखार पाना चाहते हैं तो फॉलो करें उनके ये ब्यूटी सीक्रेट्स।

### 1. बैलेंस डाइट

जापान के लोग मौसम के हिसाब से खनिज पदार्थों को अपने आहार में शामिल करते हैं। मछली, सी फूड, सोया, चावल, फ्रूट और ग्रीन टी आदि खाने में अलग-अलग तरह की डाइट लेते हैं। जिनसे उनके शरीर में किसी पोषक तत्व की कमी नहीं रहती और वह स्वस्थ रहते हैं। इसके अलावा उनके नेचुरल निखार का कारण हाई कैलोरी और जंक फूड से दूर रहना भी है। सर्दियों में मीट, मछली, गर्म ड्रिंक्स और सूप को खाने में शामिल करते हैं, गर्मियों में सी फूड, सलाद के अलावा मौसमी सब्जियों को अहमियत देते हैं।

### 2. खाना बनाने का खास तरीका

खाना बनाने की तकनीक भी जापानी महिलाओं का खूबसूरती का खास कारण है। कम तेल में स्टिम के साथ खाना पकाने से सब्जियों को न्यूट्रिशियंस बरकरार रहते हैं। जिससे बाँड़ी के साथ-साथ स्किन को भी पूरी तरह से विटामिन्स मिलते रहते हैं। इसके अलावा खाने में मसालों का

सावधानी से इस्तेमाल पेट, लिवर, किडनी आदि को स्वस्थ रखने का काम करता है। जिससे उनके चेहरे की खूबसूरती भी बढ़ती जाती है।

### 3. खाना खाने का सलीका

खाना खाने का सलीका भी उनकी खूबसूरती बढ़ाने में बेहद कारगर है। जापानी लोग धीरे-धीरे चबाकर खाना खाते हैं। जिससे पेट से जुड़ी समस्याएं दूर रहती हैं। जिससे चेहरे पर भी निखार आता है।

### 4. चावल और कम नमक

जापान के लोग ज्यादा मसालेदार खाना खाने की बजाए कम नमक का खाना पसंद करते हैं। इसके साथ ही वह अपने खाने में चावल का भी इस्तेमाल करते हैं। जो उन्हें स्लिम ट्रिम रखने में मदद करते हैं।

### 5. संतुलित नाश्ता

जापानी लोग नाश्ते को खास अहमियत देते हैं। सुबह वे मछली, चावल, आमलेट, सूप, सोया, सीफूड आदि को खाने में शामिल करते हैं।



## सेहत के लिए फायदेमंद है दिन में 2 गिलास Alcohol का सेवन

**आजकल** तो लोग अक्सर पार्टी या ऐसे ही अल्कोहल का सेवन करने हैं। कुछ लोगों को तो शराब पीना बहुत पसंद होता है। अक्सर आपने सुना होगा शराब का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है लेकिन क्या आप जानते हैं सही मात्रा में इसका सेवन सेहत के लिए अच्छा होता है। हाल ही एक रिसर्च में बताया गया है कि दिन में 2 गिलास वाइन का सेवन अल्जाइमर बीमारी को दूर करने में मदद करता है। इसके

अलावा यह सेहत ही नहीं बल्कि स्किन के लिए भी बहुत फायदेमंद होती है। इस रिसर्च में बताया है कि कुछ मात्रा में शराब या वाइन का सेवन दिमाग से टॉक्सिक को बाहद निकालता है, जोकि अलजाइमर के मरीजों के लिए फायदेमंद है। इसके अलावा इसे पीने से दिल के रोग और कैंसर का खतरा भी कम हो जाता है। अमेरिका में यनिवर्सिटी ऑफ रोचेस्टर की मैकैन नेडरगार्ड ने बताया कि लगातार लंबे

समय और पूरा दिन इसका सेवन सेहत को नुकसान पहुंचाता है लेकिन दिन में 2 गिलास अल्कोहल का सेवन फायदेमंद होता है। वाइन या दूसरी अल्कोहल का सेवन मेटाबॉलिज्म सही करके वजन कम करने में मदद करता है। इसके अलावा इससे अनिद्रा, मुंह की बदबू, कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल, शरीर की सूजन, पाचन शक्ति मजबूत और पेट की समस्याओं को दूर करने में मदद करता है।

दुबई (अरबी): संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) की सात अमीरातों में से एक है। यह फारस की खाड़ी के दक्षिण में अरब प्रायद्वीप पर स्थित है। दुबई नगर पालिका को अमीरात से अलग बताने के लिए कभी कभी दुबई राज्य बुलाया जाता है। दुबई, मध्य पूर्व के एक वैश्विक नगर तथा व्यापार केन्द्र के रूप में उभर कर सामने आया है। लिखित दस्तावेजों में इस शहर का अस्तित्व संयुक्त अरब अमीरात के गठन से 150 साल पहले होने का जिक्र है।



# दुबई सपनों का शहर

## DUBAI

बड़ी इमारतें, चमकते बीच, स्टाइल का दम, बड़ी गाड़ियाँ, कसीनो, खूबसूरत रेस्तराँ और भी बहुत कुछ। एक समृद्ध और अच्छी कमाई करने वाले देश में ये सब आम बातें हैं। ऐसा नहीं कि इस समृद्ध देश में सिर्फ अरबखरबपतियों के लिए ही जगह है। यहाँ सबके लिए कुछ न कुछ है। दुबई में आपको आने में भी कोई समस्या नहीं होगी। अगर आप अमेरिका का वीजा या ग्रीन कार्ड रखते हैं और भारत के नागरिक हैं, तो इस जगह आने के लिए आपको वीजा ऑन अराइवल की सुविधा भी उपलब्ध है। इसके साथ ही, संयुक्त राज्य अमीरात की सरकार के एप्प के जरिए वीजा के लिए ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। अगर आप अमीरात की फ्लाइट से आ रहे हैं तो दुबई वीजा प्रोसेसिंग सेन्टर (डीवीपीसी) एप्प पर ई-वीजा भर सकते हैं। आप इसमें 4 दिन, 30 दिन या 90 दिन के लिए वीजा का आवेदन कर सकते हैं। बस इस एप्प पर अपना पीएनआर नंबर, अपना ई-मेल और कुछ जरूरी सूचनाएँ भरें। अधिकतम 4 दिन में आपका ई-वीजा बनकर तैयार हो जाएगा।

**दुबई में क्राइम 0 प्रतिशत है, तभी इसे दुनिया का सबसे सुरक्षित देश माना जाता है**

**दुबई कैसे पहुँचें:** दुबई उन शहरों में है जहाँ के लिए आपको दुनिया के किसी भी बड़े शहर से फ्लाइट मिल जाएगी। दुबई का हवाई अड्डा दुनिया के सर्वाधिक व्यस्त हवाई अड्डों में है। यहाँ आने के लिए आप फ्लाइट ले सकते हैं। फ्लाइट आपको दिल्ली, मुंबई, चेन्नई या दूसरे किसी बड़े शहर से मिल जाएगी।

**दुबई कैसे घूमें:** अगर पैदल घूमना चाहते हैं तो बहुत समस्या होने वाली है। लेकिन पब्लिक ट्रांसपोर्ट के डेरों विकल्प आपके पास मौजूद हैं। मीटर टैक्सी, मेट्रो, मोनोरेल, पब्लिक बसें, वॉटर बसें और लकड़ी वाली बसें भी चलती हैं। पब्लिक ट्रांसपोर्ट में सफर के लिए आपको एनओआई कार्ड रीचार्ज कराना होगा।

### संयुक्त अरब अमीरात के लिए वीजा के नियम:

अमेरिका, बहरीन, ओमान, कुवैत, कतर और सउदी अरब के नागरिकों को संयुक्त वीजा आवेदन की जरूरत नहीं है। बस पासपोर्ट होना चाहिए और रिटर्न टिकट। गैर वीजा ऑन अराइवल की सुविधा है।

दुबई में घर में शराब रखने के लिए लाइसेंस लेना जरूरी होता है, लाइसेंस के बिना घर में शराब पीने की इजाजत नहीं है

दुबई कई अभिनव बड़ी निर्माण परियोजनाओं और खेल आयोजनों के माध्यम से दुनिया का ध्यान आकर्षित किया है।

Dilshad S. Khan  
(EDITOR)

MUMBAI HALCHAL (DAILY NEWSPAPER)  
President - ABMMSS  
(Vice President - ABPSS)