

संपादकीय

संकल्प का सच

नए साल की बात आते ही हमें सबसे पहले वे सरे उत्सव याद आते हैं, जो नए साल के साथ जुड़े होते हैं। इसके बाद याद आते हैं वे संकल्प, जो हम अक्सर नए साल की शुरुआत में और कई बार तो उसकी शुरुआत से पहले ही ले लेते हैं। वैसे नए साल में यकीन करते हों या न करते हों, और किसी और कैंटेंडर के नए साल को मानते हों, यह अबसर जिंदगी के उन मनोवैज्ञानिक पड़ावों में से एक होता है, जब हम एक नई जिंदगी शुरू कर सकते हैं या हमें शुरू करनी चाहिए। ऐसा ही एक पड़ाव तब होता है, जब स्कूली दिनों में हम एक नई कक्षा में पहुंचते हैं या फिर तब, जब हम नए घर में गृह प्रवेश करते हैं। नए साल के संकल्पों की दिक्कत यह होती है कि ज्यादातर फरवरी आते-आते हमें यह एहसास हो जाता है कि जिस नई जिंदगी के लिए दांव लगाया था, वह तो ठीक से शुरू हुई ही नहीं। या अगर हुई थी, तो कुछ समय बाद ही पुराने ढर्डे पर लौट आई। इसके बाद हम अपनी संकल्प शक्ति को कोसते हुए अगले साल का इंतजार करने लगते हैं। निश्चित रूप से कुछ पूरे भी होते होंगे, लेकिन आम धारणा यही है कि नए साल के ज्यादातर संकल्प या तो अधूरे रह जाते हैं या बीच राह में ही भटक जाते हैं। हमारे संकल्प अधूरे क्यों रह जाते हैं, इसे लेकर मनोवैज्ञानिकों ने काफी सिर खपाया है और तमाम शोध भी किए हैं।

एक धारणा यह है कि हमारे ज्यादातर संकल्प स्पष्ट नहीं होते। हम एक मोटा-मोटा सा लक्ष्य तय कर लेते हैं, जैसे इस साल मैं बजन घटाऊंगा या फिर सिगरेट पीना छोड़ दूँगा। इसमें संकल्प कम होता है और सदिच्छा ज्यादा। कई मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि संकल्प स्पष्ट होना चाहिए और उसे छोड़े-छोड़े ऐसे लक्ष्यों में बंटा होना चाहिए, जिन्हें आसानी से हासिल किया जा सके। जैसे एक महीने तक मैं हर रोज़ दो किलोमीटर दौड़ लगाऊंगा और फिर अगले महीने दौड़ औंगा। हालांकि बहुत से लोगों ने यह भी काके देख लिया, ऐसे संकल्प भी मंजिल से पहले ही ढेर हो जाते हैं। तो क्या किया जाए? कई मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि हमारा मन और हमारा दिमाग हमारी समझदारी के हिसाब से नहीं चलता और वह अपनी पुरानी आदतों की ओर लौट जाता है। इसलिए अच्छा यही है कि हम अपने दिमाग को बहाने और फुसलाने का खेल खेलें। कंप्यूटर की भाषा में कहें, तो दिमाग को हैक करें। द पॉवर ऑफ हैबिट के लेखक चार्ल्स थ्रुग ने इसका एक दिलचस्प तरीका बताया है। यह तरीका है, मन को ललचाने और इनाम देने का। जैसे, आप सोचें कि जिस दिन दो किलोमीटर दौड़ लगाई, एक गुलाब जामुन खाऊंगा या पूरे दिन सिगरेट पी भी ली, तो शाम को पिज़ा न खा पाने का पछतावा रह जाएगा, क्योंकि मन बुद्धिमानी भरे लंबे लक्ष्य से ज्यादा तक्ताल लालच को पहचानता है।

बेशक यह तरीका वैसा ही है, जैसा बच्चों को बहलाने और उनमें नई आदत डालने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। सच यह है कि हमारा दिल भी बच्चा ही है, हम उसे सूखी समझदारी से नहीं बदल सकते। इसके लिए बचपन वाला फॉर्मूला ही ज्यादा अच्छा है। वैसे यह ऐसा तरीका है, जिसके लिए आपके नए साल की भी जरूरत नहीं है। इसे आप कभी भी, कहीं भी शुरू कर सकते हैं।

नवी मुंबई में नए निर्माणों को पानी कनेक्शन नहीं

नवी मुंबई, पनवेल मनपा क्षेत्र में अभी से ही पीने के पानी की कमी होने लगी है। इसके चलते करीब एक पखाड़े से पनवेल शहर में एक दिन के अंतर से जलापूर्ति की जा रही है। सिसित जल भंडार और बढ़ते जल संकट से पनवेल के लिए परेक खाली पनवेल मनपा प्रशासन ने जलापूर्ति सामान्य होने तक शहर में नए निर्माणों को नया पानी कनेक्शन देने पर रोक लगा दी है। जलापूर्ति में आ रही कमी के चलते मनपा महासभा में भी हंगामा हो रहा है। विपक्षी नगरसेवकों ने पनवेल मनपा प्रशासन से मांग की है कि वह जल्द से जल्द इस समस्या को दूर करे और आम जनता को पर्याप्त जलापूर्ति बहाल करे। बीते साल भी मानसून के समाप्त होने के दो-तीन महीने बाद से ही पनवेल में पीने के पानी की समस्या आ खड़ी हुई थी। इस साल भी लगभग यही स्थिति आ गई है। हाल ही में देहरांग जलाशय वें जल निकासी वाली पाइपलाइन के मुहाने पर रिसाव शुरू हो गया था। इसके चलते भी करीब २ लाख की आवादी वाले पुराने पनवेल शहर की जलापूर्ति बुरी तरह से प्रभावित हो गई थी। यह समस्या अभी

भी जारी है। मात्र २७ महीने पहले स्थापित पनवेल मनपा क्षेत्र में जलापूर्ति की समस्या शुरू से ही बनी हुई है। आपूर्ति से अधिक मांग होने के चलते मनपा प्रशासन को जलापूर्ति में लगातार कटौती करनी पड़ रही है। इस समस्या के समाधान के लिए पनवेल मनपा प्रशासन लगा हुआ है। पनवेल के लिए बचपन वाला फॉर्मूला ही ज्यादा अच्छा है। यह योजना केंद्र और राज्य सरकार के सहयोग से पूरी की जा रही है। हालांकि इस योजना के पूरा होने में तीन साल लगने वाले हैं। तब तक पनवेल में पीने के पानी की कमी बनी रखने वाली है। इस कमी को दूर करने के लिए मनपा क्षेत्र में संतुलित जलापूर्ति करना होगा। मनपा सदन में विरोधी दल नेता प्रीतम म्हावे न अन्य विषयका नगरसेवकों ने मनपा को कई सुझाव दिया है। इनमें प्रमुख रूप से पीने के पानी की हो रही चोरी पर रोक लगाने और मनपा क्षेत्र

आवश्यकता है
मुंबई, ठाणे, कल्याण, नवी मुंबई, पालघर, इलाहाबाद, वाराणसी, भद्रोही, जौनपुर, प्रतापगढ़, आजमगढ़, लखनऊ इत्यादि जिलों से अंशकालिक संवाददाताओं की आवश्यकता है। संपर्क करें : संपर्क : मो. ९८२१२८७९०५, ९३२२२४८८३५३-९१६७००९६२९ Email :

Advertisement Rates

Rs. 1000/- 1 Month (Five lines)
Rs. 3000/- 2 Month+1 Month (Five lines)
Rs. 3000/- 3 Month+2 Month (Five lines)

Size	B/W (Rs.)	4 Col. (Rs.)
Full Page	30,000	50,000
Half Page	16,000	30,000
Quarter Page	8,000	16,000
V card size	4,000	9,000

MEMBERSHIP

5 Year - 1000 Life time - 3000
Note : Please Issue Cheque, Cash & DD in the name of "Metro Dinank"



www.facebook.com/metrodinank

www.twitter.com/metrodinank



www.instagram.com/metrodinank

मां के इलाज के लिए नहीं थे पैसे, व्यापारी ने परिवार संग की आत्महत्या

गुजरात: गुजरात के जामनगर में एक परिवार ने अर्थीक तंगी के चलते जहर खाकर समूहिक आत्महत्या कर ली।



फरसाण की दुकान चलाने वाले दीपक साकरिया (४०) उनकी पत्नी आरती (२७), मां जयबेन (७०), बेटी कुमुक (१०) और बेटे हमेत (५) के शव मंगलवार को उनके घर से पहले किए गए।

उन्होंने ऊपर की मंजिल पर जाकर देखा। इसके बाद पड़ोसियों को या. वो ना तो मां के इलाज के लिए पैसे जुटा पा रहे थे और ना ही बेटे-बेटी की पढ़ाई का खर्च उठा पा रहे थे। दीपक के रिशेदार अधिक्षिण शरणरिया ने बताया कि दीपक भाई से तीन दिन पहले ही बातचीत हुई थी तब उन्होंने कहा था कि धंधा दीवाली के बाद से ही सुस्त चल रहा है। उनका खर्च बढ़ा जा रहा है। इस बारे में जिला पुलिस अधीक्षक शरद सिंधल ने बताया कि प्राथमिक जांच में अर्थीक तंगी के चलते दीपक और उनके बातचीत हुई थी तब उन्होंने १०८ को लगाने पर उन्होंने १०८ गाए। बताया जा रहा है कि दीपक की दीपक की मां जयबेन लड़वाने से एक घटना हो रही थी।

दीपक अपने माता-पिता, पत्नी और बेटे-बेटी के साथ जामनगर के किसान चौक इलाके में रहते थे। उन्होंने १० साल पहले ही एक मकान खरीदने के लिए लोन लिया था। वो पिछले कुछ माह से लोन नहीं चुका पा रहे थे। कुछ दिन पहले ही बैंक द्वारा जारी की जा रही है।

पता लगने पर उन्होंने १०८ को लगाने पर उन्होंने १०८ गाए। बताया जा रहा है कि दीपक की दीपक की मां जयबेन लड़वाने से एक घटना हो रही थी।

दीपक अपने माता-पिता, पत्नी और बेटे-बेटी के साथ जामनगर के किसान चौक इलाके में रहते थे। उन्होंने १० साल पहले ही एक मकान खरीदने के लिए लोन लिया था। वो पिछले कुछ माह से लोन नहीं चुका पा रहे थे। कुछ दिन पहले ही बैंक द्वारा जारी की जा रही है।

पता लगने पर उन्होंने १०८ को लगाने पर उन्होंने १०८ गाए। बताया जा रहा है कि दीपक की दीपक की मां जयबेन लड़वाने से एक घटना हो रही थी।

दीपक अपने माता-पिता, पत्नी और बेटे-बेटी के साथ जामनगर के किसान चौक इलाके में रहते थे। उन्होंने १० साल पहले ही एक मकान खरीदने के लिए लोन लिया था। वो पिछले कुछ माह से लोन नहीं चुका पा रहे थे। कुछ दिन पहले ही बैंक द्वारा जारी की जा रही है।

पता लगने पर उन्होंने १०८ को लगाने पर उन्होंने १०८ गाए। बताया जा रहा है कि दीपक की दीपक की मां जयबेन लड़वान

कोलकाता बंदरगाह पर मिला दूसरे विश्व युद्ध का विटेंज बम, १००० पाउंड है वजन

कोलकाता: दूसरे विश्व युद्ध का एक विटेंज १००० पाउंड (केओपीटी) के नेतृत्वे सुभाष डॉक पर ड्रेजिंग ऑपरेशन के दौरान मिला। एक अधिकारी ने शनिवार को यह जानकारी दी। कोलकाता पोर्ट ट्रस्ट के एक अधिकारी ने आईएएनस को बताया, विश्व युद्ध-२ का एक विटेंज १००० पाउंड का बम कोलकाता पोर्ट ट्रस्ट (केओपीटी) के नेतृत्वे सुभाष डॉक पर शुक्रवार को ड्रेजिंग ऑपरेशन के दौरान मिला। यह एक एरियल बम है, जिसका इसेमाल संभवतः दूसरे विश्व युद्ध के दौरान किया गया था। बंदरगाह के अधिकारियों ने इस संबंध में पुलिस के समक्ष एक एफआईआर दर्ज कराया। बंदरगाह के अधिकारी ने कहा, 'कोलकाता पुलिस समन्वय कर रही है। भारतीय नौसेना और भारतीय सेना को सूचित कर



दिया गया है। डॉक के बर्थ २ पर सीआईएसएफ ने बम की घेराबंदी कर दी है। नौसेना के परिचम बंगाल के प्रभारी अधिकारी कोमोडोर सुप्रोफो के डे ने बताया, 'यह कई सालों तक पानी में रहा।

वाराणसी नाया है। उन्होंने आईएएनस को बताया, 'हमारी जांच से प्रतीत होता है कि यह एक एरियल बम है और अमेरिका में बना है, क्योंकि इस पर अमेरिकी मार्किंग गयी है। हम विशेषज्ञ से जांच करने में केओपीटी को सहयोग कर रहे हैं।' अधिकारी ने बताया कि इंडियन ऑडिनेंस फैक्ट्री बोर्ड से भी जांच के लिए संपर्क किया जा सकता है। इसे सुनिश्चित पाए जाने पर संग्रहालय में रखा जा सकता है।

अस्पताल में काम करने वाली नाबालिंग लड़की से डॉक्टर ने किया बलात्कार

कल्याणः अस्पताल में काम करने वाली एक नाबालिंग लड़की से डॉक्टर ने ही बलात्कार किया। महाराष्ट्र के कल्याण की यह घटना है। डॉक्टर ने अस्पताल में ही लड़की से बलात्कार किया और उसे धमकाया थी। मिली हुई जानकारी के अनुसार, इस अस्पताल के पास में ही एक मेडिकल दुकान भी है। डॉक्टर के साथ-साथ इस

मेडिकल दुकान के मालिक द्वारा भी लड़की से बलात्कार करने की बात सामने आई है। मेडिकल मालिक ने लड़की के साथ हुए अत्याचार का वीडियो वायरल करने की धमकी देते हुए उसके साथ बलात्कार किया। इस पूरे मामले से परेशान होकर पीड़िता ने कोलेसेबाई पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज कराई।

जिसके बाद पुलिस ने डॉ. ताज अंसारी और मेडिकल मालिक दिलदार शेख के खिलाफ एफआईआर दर्ज की। पुलिस ने डॉक्टर को गिरफतार भी कर लिया है, तो मेडिकल दुकान मालिक

नकली सोना देकर ठगी करने वाले छह भारतीय नेपाल में गिरफतार



रहने वाले हैं। जिन्होंने स्थानीय लोगों को लालच देकर उनके गहनों को नये सिरे से गढ़ने और सोने के आभूषणों को चमका देने का बाद कर उनके नकली सोने से बदल देने के आरोप में गिरफतार किया गया है। शुक्रवार को मिडियों में आई एक खबर में यह जानकारी दी गई। हिमालयन टाइम्स समाचारपत्र की खबर के मुताबिक सभी आरोपी बिहार के पूर्वी चंपारण जिले के

जनवरी के मध्य से मढ़ वसौंवा पुल के काम का टेंडर सांसद गोपाल शेट्टी ने की समीक्षा

मेट्रो दिनांक संवाददाता

मुंबई, मलाड के विकास कार्य पर, उत्तर मुंबई के सांसद

अधिकारीगण, मुंबई मनपा चिकित्सा स्वास्थ्य अधिकारी, मुंबई डीपी विभाग के अधिकारी

को घंटों तक कतार में खड़ा होना पड़ता है। फेरी बोट में ज्यादा - से ज्यादा यात्रियों को

रोटी ने तिवाना से प्राप्त की। फुटबॉल मैदान का काम जल्द से जल्द सुरु करें यह निर्देश सांसद गोपाल शेट्टी द्वारा तिवाना और मुंबई मनपा ब्रिज विभागीय अधिकारियों को दिए गए।



गोपाल शेट्टी ने हाल ही में संबंधित अधिकारियों की एक बैठक ली। इस समय मलाड इन्फिनिटी मॉल के पास फुटबॉल ग्राउंड और बहुप्रतीक्षित मलाड-वसौंवा ब्रिज के काम की समीक्षा की गई। मध्यवर्ती वर्ष में निर्माण कार्य पर उत्तर मुंबई के सांसद गोपाल शेट्टी ने संबंधित अधिकारियों को दिए। बैठक में उत्तर मुंबई के जिला उपाध्यक्ष यूनिस खान, पी-नॉर्थ वार्ड कमेटी की अध्यक्ष जया तिवाना, पी-नॉर्थ वार्ड के असिस्टेंट कमिशनर संजोग कबरे, मुंबई महानगर पालिका ब्रिज डिवीजन के

उपस्थित थे। सांसद गोपाल शेट्टी ने आगामी मढ़-वसौंवा ब्रिज के काम की समीक्षा की। इस बारे में जानकारी देते हुए, मुंबई महानगर पालिका ने प्रस्तावित मढ़-वसौंवा ब्रिज निर्माण हेतु सर्वे किया था। के ब्रिज विभागीय अधिकारी, ने कहा, 'इस पुल के लिए निवादा के काम की प्रगति नहीं हुई है और जनवरी माह के मध्य तक इस कार्य के लिए टेंडर निकलेगा।'

सांसद शेट्टी ने यह जानकारी देते हुए कहा, "इस विषय के बारे में मैं पिछले दो महीने से निरंतर रूप से मुंबई मनपा ब्रिज विभाग के मुख्य अभियंता संजय दराडे के साथ चर्चा कर रहा हूँ। मध्य आइलैंड और वसौंवा को जोड़ने के लिए एकमात्र नौका तक कितनी धनराशि स्वीकृत पोस्ट २०१८ के सर्वे में घोषित की गई है आदि जानकारी सांसद

शामिल किया जाता है। जिस वजह से नागरिकों की जान जोखिम में पड़ सकती है। मुंबई महानगर पालिका ने प्रस्तावित मढ़-वसौंवा ब्रिज निर्माण हेतु सर्वे किया था। लेकिन अभी तक ब्रिज निर्माण के काम की प्रगति नहीं हुई है। लिट्टी-चोखा स्नेह मिलन के साथ सर्वश्रेष्ठ सांसदों की लिस्ट में स्थान पाने वाले उत्तर मुंबई के सांसद गोपाल शेट्टी, राज्यमंत्री का दर्जी प्राप्त अमरजीत मिश्र एवं हैदर आजम का सार्वजनिक सम्मान किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में पत्रकारों के साथ अनेक समाज के लोग मौजूद थे। संचालन करते हुए सुनील सिंह ने बताया कि केम ईंडिया मैगजीन-एशिया की आवश्यकता है और अब तक कितनी धनराशि स्वीकृत

पोस्ट २०१८ के सर्वे में घोषित की गई है आदि जानकारी सांसद



प्रभाग क्र. ४४ की नगरसेविका सौ. संगिता ज्ञानमूर्ती शर्मा के प्रयत्नों से दिंडोशी पाडा, डाक संघटना के रस्ता दुरुस्तीकरण के काम का शुभारंभन बुधवार दि. २०/१/२०१९ को शाम ७.३० बजे आमदार / उत्तर पश्चिम मुंबई के जिलाध्यक्ष अमीत साठम, मुंबई भाजपा उपाध्यक्ष, मा. आमदार राजहंस सिंह, मा. नगरसेवक ज्ञानमूर्ती शर्मा, दिंडोशी मंडल अध्यक्ष राजन सिंह के हाथों किया गया। इस अवसर पर स्थानीय रहिवाशी व भाजपा पदाधिकारी उपस्थित थे।

मालाड में लिट्टी-चोखा स्नेह मिलन समारोह सांसद गोपाल शेट्टी, अमरजीत मिश्र व हैदर आजम का सम्मान

संवाददाता

मुंबई। पत्रकार विकास संघ के तत्वावधान में मालाड पश्चिम के कांच पाडा रोड, रामचंद्र लेन स्थित श्री कपोल वैकेट हाल में शनिवार दिनांक ५ जनवरी २०१८ को स्नेह मिलन समारोह का आयोजन किया गया। लिट्टी-चोखा स्नेह मिलन के साथ सर्वश्रेष्ठ सांसदों की लिस्ट में स्थान पाने वाले उत्तर मुंबई के सांसद गोपाल शेट्टी, राज्यमंत्री का दर्जी प्राप्त अमरजीत मिश्र एवं हैदर आजम का सार्वजनिक सम्मान किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में पत्रकारों के साथ अनेक समाज के लोग मौजूद थे। संचालन करते हुए सुनील सिंह ने बताया कि केम ईंडिया मैगजीन-एशिया



की आवश्यकता है और अब तक कितनी धनराशि स्वीकृत पोस्ट २०१८ के सर्वे में घोषित उपाध्यक्ष (राज्य मंत्री दर्जा) का चेअरमैन बने हैदर आजम अर्जन कंबले, विनोद यादव, में सांसद गोपाल शेट्टी, चित्रपट भाजपा नेता अमरजीत मिश्र व रंगभूमि विकास मंडल का मिश्र व मौलाना आजाद कमेटी ने सर्वनुभूति से किया था। इस सर्वश्रेष्ठ सांसदों को लिस्ट में स्थान पाने वाले उत्तर मुंबई के सांसद गोपाल शेट्टी, राज्यमंत्री का दर्जी प्राप्त अमरजीत मिश्र एवं हैदर आजम का सार्वजनिक सम्मान किया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में पत्रकारों के साथ अनेक समाज के लोग मौजूद थे। संचालन करते हुए सुनील सिंह ने बताया कि केम ईंडिया मैगजीन-एशिया

विकास संघ के संस्थापक ठाकुर जयशंकर सिंह ने अमरजीत मिश्र, सांसद गोपाल शेट्टी, व हैदर आजम को शाल ओढ़ा कर पुष्पगुच्छ देकर उनका सम्मान किया। अवसर पर अभिनेता अनुपम श्याम ओझा, समाज सेवी ठाकुर जयशंकर सिंह, राजेन्द्र ठाकुर, विजय शंकर मिश्र, राजेश विक्रांत, शैलेन्द्र श्रीवास्तव, कवि सागर त्रिपाठी, सुमिता वेश्वारा, विजय बटालांवी, अमर त्रिपाठी, राजकिशोर तिवारी, फरीद शेख, आलम पठान, मुरारी सिंह, तुफेल खान, संतोष पांडेय, शिवा देवनाथ, सचिन शर्मा, अनुराग त्रिपाठी, देवांश मिश्र, संतोष गुप्ता आदि उपस्थित थे।

मेट्रो दिनांक के प्रधान संपादक वरिष्ठ पत्रकार दीनानाथ तिवारी का जन्मदिन धूमधाम से संपन्न

सर्वश्रेष्ठ सांसद माननीय गोपाल शेट्टी के द्वारा वरिष्ठ पत्रकार दीनानाथ तिवारी के जन्मदिन पुष्प गुच्छ देकर दी बधाई



पूरे महाराष्ट्र में सर्वश्रेष्ठ सांसद को बहुमान से सम्मानित किए जाने वाले सांसद गोपाल शेट्टी जी को गुलदस्ता व कैलेंडर देते हुए लंबी आयु की कामना की। इस शुभ अवसर पर भाजपा दिंडोशी विधानसभा के महामंत्री सुधीर राऊत, मंडल उपाध्यक्ष सुरेश शिंगी, मेट्रो दिनांक के मुद्रक प्रकाशक मंजू तिवारी, वार्ड क्रमांक ४२ की अध्यक्ष भारती बेडे महामंत्री अखिलेश पांडे के अलावा भारी संख्या में लोग मौजूद थे।

METRO DINANK TV NEWS मेट्रो दिनांक राष्ट्रीय हिंदी समाचार पत्र

जन्मदिन पर
दीनानाथ तिवारी
संपादक-मेट्रो दिनांक
शुभेच्छुक : संतोष तिवारी
पूजा पाण्डेय एवं समस्त तिवारी परिवार



सर्वश्रेष्ठ सांसद के बहुमान से नवाजे गए सांसद श्री गोपाल शेट्टी जी ने मेट्रो दिनांक के प्रधान संपादक दीनानाथ तिवारी जी के जन्मदिन पर बधाई देते हुए उन्हें पुष्पगुच्छ देकर स्वागत करते हुए।

मुद्रक, प्रकाशक - मंजू दीनानाथ तिवारी, स्वामी एवं संपादक दीनानाथ एम. तिवारी द्वारा सोमानी प्रिंटिंग प्रेस गाला नं. ३-४, अमीन इंडस्ट्रीयल इस्टर्न, सोनावाला कॉस रोड नं. २, गोरेगांव (पूर्व), मुंबई-९७ से प्रकाशित। संपादक- दीनानाथ एम. तिवारी Mob. : 9004162915 / 70391 43986

RNI.No.:MAHHIN/2009/35355 संपर्क : टेलीफ़ोन 022-29656280, मो. 9821287905, 9322248353-9167009629 Email : metrodinank@gmail.com