

न्यूज आइकॉन

T.C. NO. MAHHIN10172

संपादक - मुरुता मामाजीवाला

ईमेल: newsicon2021@gmail.com

मूल्य: रु. - 2/-



वर्ष: 1



अंक: 50



पृष्ठ: 8

शुक्रवार 21 अप्रैल से 27 अप्रैल 2022

कोरोना के एमआरएनए वैक्सीन का भंडारण शुरू

.35 लाख डोज को पहले मिल चुकी है मंजूरी

पुणे. भारत ने पुणे की जेनोवा बायोफार्मास्युटिकल्स के बनाए गए कोविड -19 के खिलाफ अपने पहले एमआरएनए वैक्सीन का स्टॉक करना शुरू कर दिया है. इसके लिए मार्च में केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन (सीडीएससीओ) को भारत के पहले स्वदेशी रूप से विकसित एमआरएनए कोविड वैक्सीन की मंजूरी के लिए अंतरिम डेटा प्रस्तुत किया था. अभी भी समीक्षा प्रक्रिया चल रही है और नियामक एजेंसी ने कुछ और जानकारी मांगी है. इस बीच, हिमाचल प्रदेश के कसौली में केंद्रीय औषधि प्रयोगशाला (सीडीएल) द्वारा टीके की 1.35



लाख खुराक को पहले ही मंजूरी दे दी गई है. स्वास्थ्य मंत्रालय के तहत सीडीएल, कसौली, भारत में प्रशासित टीकों की सुरक्षा

और प्रभावकारिता के दावों की जांच के लिए जिम्मेदार है. शीर्ष प्रयोगशाला द्वारा मंजूरी मिलने तक कोई भी वैक्सीन बाजार में नहीं

उतारा जा सकता है. एक वरिष्ठ सरकारी अधिकारी ने 016218 को बताया कि एमआरएनए वैक्सीन, अब प्रयोगशाला में नियमित होने

की उम्मीद है. सीडीएससीओ से अनुमति मिलने के बाद, इसे सीडीएल द्वारा जांचे गए और अनुमोदित स्टॉकपाइल से तुरंत बाजार में उतारा जा सकता है. अधिकारी ने बताया कि यदि भारत एक अलग बूस्टर खुराक के लिए जाने का फैसला करता है, तो स्टॉक को उसी के लिए डायवर्ट किया जा सकता है. एमआरएनए एक प्लग एंड प्ले तकनीक है, जिसे स्ट्रेन के खिलाफ तेजी से बदला जा सकता है और मौजूदा स्थिति में, हमें इस तरह के कुछ की जरूरत है. इस बीच, दवा निमाता एमक्योर फार्मास्युटिकल्स की सहायक कंपनी जेनोवा

बायोफार्मास्युटिकल्स ने पहले ही अपने एमआरएनए प्लेटफॉर्म को बदल दिया है, जो ओमिक्रॉन को लक्षित करेगा. ओमिक्रॉन, वह वेरिएंट है, जिसके कारण कोरोना की तीसरी लहर आई थी. कथित तौर पर कई देशों में कोविड के मामलों में ताजा उछाल के पीछे भी ओमिक्रॉन को ही जिम्मेदार माना जा रहा है. पुनः डिजाइन किए गए टीके का परीक्षण जल्द ही शुरू होने की संभावना है. कंपनी अपने टीके को उन लोगों के लिए बूस्टर शॉट के रूप में उपयोग करने की योजना बना रही है, जिन्हें प्राथमिक कोविड -19 वैक्सीन के दो टीके लग चुके हैं.

**Begin your Journey to a Better Life
With Peace, Love, & Happiness**

YOGA

YOGA classes available

Session 5 days a week

Offline & Online

FREE TRIAL CLASS

C- 505, Badri bldg. Mathuradas road, Kandivali (W), Mumbai- 400067.

YOGA BY ZAINAB 70213 01200

ICON OPTICAL GALLERY

- Buy 2 Prs of prescription Antireflection glasses of Rs 1600/- and get 2 frames free.....
- Buy 2 Prs of Blue Cut Antireflection prescription glasses of Rs 1899/- and get 2 frames free.....
- Buy 1 Frame or Sunglass & get 1 Frame or Sunglass free Rs 1000/- onwards.....
- Branded Frames, Sunglasses & Glasses available with discount.
- We make any Single Vision, Bifocal and Progressive prescription Glasses in 1 or 2 hrs.

Shop No. 52, R.N.A. Arcade, Lokhandwala Complex, Andheri (West), Mumbai - 400 053

9819292152

murtaza12152@yahoo.com

मंत्री धनंजय मुंडे से पांच करोड़ रुपये रंगदारी मांगने वाली महिला गिरफ्तार

दुष्कर्म के आरोप में फंसाने की दी थी धमकी

मुंबई: महाराष्ट्र के सामाजिक न्याय मंत्री धनंजय मुंडे पर दुष्कर्म का आरोप लगाने की धमकी देकर कथित तौर पर पांच करोड़ रुपये की रंगदारी मांगने के आरोप में एक महिला को गिरफ्तार किया गया है। आरोपित रेणु शर्मा (40) करुणा शर्मा की

बहन है, जिसने पिछले साल दावा किया था कि वह राकांपा नेता की दूसरी पत्नी है। एक अधिकारी ने बताया कि मुंडे की शिकायत पर रेणु शर्मा के खिलाफ मालाबार हिल थाने में प्राथमिकी दर्ज की गई थी। इसके बाद मुंबई पुलिस की अपराध शाखा ने मामले को अपने हाथ में



लेते हुए बुधवार को मध्य प्रदेश के इंदौर से रेणु को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस ने कहा कि उसे इंदौर की

एक अदालत में पेश किया गया और ट्रांजिट रिमांड पर मुंबई लाया गया। अधिकारी ने बताया कि रेणु शर्मा ने

कथित तौर पर मुंडे से पांच करोड़ रुपये नकद और पांच करोड़ रुपये मूल्य की एक दुकान, मोबाइल फोन और

अन्य महंगे उपहार मुंडे से दुष्कर्म की शिकायत दर्ज कराकर बदनाम करने की धमकी देकर मांगी थी। अधिकारी ने कहा कि मुंडे ने शुरू में उसे एक व्यक्ति के माध्यम से तीन लाख रुपये और 1.42 लाख रुपये मूल्य का एक मोबाइल फोन दिया, लेकिन जब उसकी मांगें नहीं मानी गईं तो उसने पुलिस से संपर्क किया, अधिकारी ने कहा कि जांच जारी है।

पालघर के तारापुर औद्योगिक क्षेत्र में केमिकल फैक्ट्री में

भीषण आग, एक व्यक्ति की मौत



पालघर। महाराष्ट्र के पालघरके तारापुर औद्योगिक क्षेत्र में गुरुवार सुबह एक केमिकल फैक्ट्री में आग लग गई। ताजा मिली जानकारी के अनुसार इस घटना में एक व्यक्ति की मौत हो गई है। आग की सूचना मिलते ही दमकल वाहन मौके पर पहुंच गए थे आग बुझाने का कार्य जारी है। फोटो से आग की भयावहता का अंदाजा लगाया जा सकता है। पूरे आसमान में काला धुआं फैल गया है। अभी तक आग लगने के कारणों का पता नहीं चल पाया है। आसमान में काले धुएं का गुबार फैलता ही जा रहा है जिससे लोगों को सांस लेने में परेशानी हो रही है। घटनास्थल पर दमकल के कई वाहन, घायलों के लिए एंबुलेंस और लोगों की मदद के लिए पुलिसकर्मी मौजूद हैं। हालांकि आग लगने का कारण अभी स्पष्ट नहीं हो पाया है। लेकिन अंदाजा लगाया जा रहा है कि ये आग ज्वलनशील केमिकल की वजह से फैली होगी।

Know Your Past, Present & FUTURE - with "My Miracles of Numerology"



Sandhiya Mehhta

Sandhiya Mehhta is a world renowned Numerologist, Vastu expert, Spiritual Healer with activated third eye. Her knowledge, wisdom and insight has helped innumerable people.

Titled as "Indian Nostradamus" and winner of many awards worldwide, she says

"MY CLIENT'S REWARDS ARE MY ONLY AWARDS"

Sandhiya Mehhta is the only successful numerologist that predicts your future and helps you mould your present with scientific remedies that are unique and developed over 25 years of research.

"No stones, signature changes and blind faith can uplift you and eliminate problems, but my system of remedy has shown tremendous results for people from every walk of life be it academics, sports, celebrities or politics"

"I will consult, inform, empower and guide you to a better present and future"

Famous for Exclusive research for the trio- 4, 7, 8 - "People born on this are such intelligent & hardworking individuals but need little help to realise their full destiny which I do through my remedies and research. It's a beautiful cocoon to butterfly journey".

Book your consultation NOW

+919819921673, +919769071673

www.yellowsoul.in / Email: contact.yellowsoul@gmail.com

f Sandhiya.mehhta @sandhiyamehta

देवेन्द्र फडणवीस बोले, हिंदुत्व के वाहक की तरह काम कर रही है भाजपा

मुंबई: महाराष्ट्र के पूर्व मुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस ने कहा है कि हिंदुत्व भारत के डीएनए का एक गूढ़ हिस्सा है। भाजपा इसी हिंदुत्व के वाहक के तौर पर काम कर रही है। फडणवीस ने यह बात मंगलवार को पुणे में एक पुस्तक के लोकार्पण समारोह में कही। लेखक शांतनु गुप्ता द्वारा अंग्रेजी में लिखी मूल पुस्तक ह्यबीजेपी: पास्ट, प्रेजेंट एंड फ्यूचर की मराठी में मल्हार पांडे द्वारा अनूदित पुस्तक ह्यबीजेपी: काल, आज आणि उदयाह का लोकार्पण करते



हुए फडणवीस ने कहा कि सभी भारतीयों का डीएनए एक है, और सभी भारतीय एक ही पिता की संतान हैं। हिंदुत्व एक

ऐसा विचार है, जो किसी पूजा पद्धति या कर्मकांड पर आधारित नहीं है। हिंदुत्व का विचार भौगोलिक रूप से भारत

से जुड़ा है, और भाजपा इसी हिंदुत्व के वाहक के तौर पर काम कर रही है। फडणवीस के अनुसार बंगाल के ब्राह्मणों से

लेकर दक्षिण भारत के नायर व उत्तर भारत के लोगों तक के डीएनए एक ही हैं, वे एक पिता की संतान हैं। इसलिए आर्य और द्रविण का विचार अब प्रासंगिक नहीं रह गया है। भाजपा नेता ने सवाल किया कि मुगलों ने राम मंदिर पर आक्रमण क्यों किया? श्रीकृष्ण जन्मभूमि पर आक्रमण क्यों हुआ? काशी का विश्वनाथ मंदिर क्यों तोड़ा गया? सिर्फ इसलिए वे दिखाना चाहते थे कि उनकी संस्कृति हमारे से महान है। यही काम अंग्रेजों द्वारा भी किया गया। वही

यह विचार लेकर आए कि आर्य भारत के बाहर से आए थे। फडणवीस ने इसी कड़ी में बिना नाम लिए शिवसेना पर निशाना साधते हुए कहा कि कुछ पार्टियां हिंदुत्व की भगवा शाल ओढ़ती हैं। हमें ऐसा करने की जरूरत नहीं है। क्योंकि हिंदुत्व हमारे खून में है। हम हिंदुत्व की विचारधारा के ही उत्पाद हैं। भाजपा सैकड़ों वर्षों तक रह सकती है, लेकिन हिंदुत्व की विचारधारा उससे भी आगे जाने वाली है। यह ऐसी विचारधारा है, जो तब तक रहेगी, जब तक आखिरी आदमी रहेगा।

संजय राउत और एकनाथ खडसे को असमाजिक तत्व बता किए गए थे फोन टैप, हुआ खुलासा



मुंबई: मुंबई पुलिस ने बुधवार को कहा कि शिवसेना नेता संजय राउत और राकांपा नेता एकनाथ खडसे के फोन असामाजिक तत्व होने के बहाने टैप किए गए। पुलिस का कहना है कि जांच के दौरान पता चला कि राज्य खुफिया विभाग (एसआईडी) के पत्र में असामाजिक तत्वों के रूप में कुछ अन्य नामों का भी उल्लेख किया गया था, जिसे अतिरिक्त मुख्य सचिव (एसीएस) गृह को फोन टैपिंग के

लिए भेजा गया था, इसलिए एसीएस ने अनुमति दी थी। पुलिस ने बताया कि राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (राकांपा) के नेता एकनाथ खडसे का फोन 67 दिनों तक टैप किया गया, जबकि शिवसेना नेता संजय राउत का फोन 60 दिनों तक टैप किया गया। मुंबई पुलिस के इस बयान पर शिवसेना नेता संजय राउत ने तत्कालीन एसआईडी कमिश्नर रश्मि शुक्ला के बहाने केंद्र सरकार पर निशाना साधते हुए .

लाउडस्पीकर मुद्दे पर सभी राजनीतिक दलों से बात करेंगे महाराष्ट्र के गृहमंत्री



मुंबई: महाराष्ट्र के गृहमंत्री द्वारा मस्जिदों से लाउडस्पीकर हटाने की मांग पर कही दिलीप वलसे पाटिल ने कहा है। बुधवार को पत्रकारों से बात करते हुए पाटिल ने कहा कि वह जल्दी ही महाराष्ट्र के सभी राजनीतिक दलों व प्रमुख संगठनों से बात करके लाउडस्पीकर के उपयोग पर कोई निर्णय करेंगे। उन्होंने यह बात महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना (मनसे) व भारतीय जनता पार्टी

व्यवस्था बिगाड़ने की कोशिश की जा रही है। सरकार इस पर गंभीरता से नजर रख रही है। उन्होंने सभी का आह्वान किया कि लोग कानून अपने हाथ में लेने और समाज में दरार डालने से बचें। यदि कोई ऐसा करता पाया गया, तो उसके खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। महाराष्ट्र के गृहमंत्री ने बताया कि ध्वनि प्रदूषण को लेकर सर्वोच्च न्यायालय ने 2005 में एक आदेश पारित किया था। उसके अनुसार, ही राज्य सरकार ने 2015

बाहुबली मुख्तार अंसारी की जमानत अर्जी पर हाई कोर्ट ने सरकार से जवाब-तलब किया

प्रयागराज: इलाहाबाद हाई कोर्ट ने गैंगस्टर एक्ट में 25 अक्टूबर 2005 से जेल में बंद बाहुबली मुख्तार अंसारी की जमानत अर्जी पर राज्य सरकार से छह हफ्ते में जवाब मांगा है। यह आदेश न्यायमूर्ति राहुल चतुर्वेदी ने दिया है। याचिका उपेंद्र उपाध्याय का कहना है कि उसके खिलाफ मऊ के दक्षिण टोला थाने में गैंगस्टर एक्ट के तहत एफआइआर दर्ज कराई गई है। लंबे समय से जेल में बंद हैं। सरकारी वकील का कहना था कि मुख्तार अंसारी को 13 अप्रैल 2021 को बी

वारंट तामील किया गया है। हत्या, डकैती जैसे कई जघन्य अपराधों में लिप्त है। जमानत पर रिहा होने पर अपराध में शामिल होने की संभावना है। इस पर कोर्ट ने जवाब दाखिल करने का निर्देश दिया है। एक अन्य मामले में मुख्तार अंसारी की धारा-482 दंड प्रक्रिया संहिता के तहत दाखिल याचिका की सुनवाई से न्यायमूर्ति राजीव गुप्ता ने स्वयं को अलग कर लिया। अन्य पीठ नामित करने के लिए मुख्य न्यायाधीश को संदर्भित कर दिया है। याचिका की अगली सुनवाई की तारीख दो मई नियत की गई है।



हाई कोर्ट में फुल कोर्ट कंडोलेंस रिफरेंस में मृतक वकीलों को दी श्रद्धांजलि कोरोना संक्रमण काल में इलाहाबाद हाई कोर्ट

के काफी वकीलों की असमय मृत्यु हो गई थी। मृतक वकीलों को श्रद्धांजलि अर्पित की गई। मुख्य न्यायाधीश कोर्ट में मुख्य

न्यायाधीश न्यायमूर्ति राजेश बिंदल की अध्यक्षता में बुधवार को फुल कोर्ट कंडोलेंस रिफरेंस का आयोजन हुआ। इसमें

समस्त न्यायमूर्ति व हाई कोर्ट बार एसोसिएशन के पदाधिकारी, वरिष्ठ अधिवक्ता शामिल हुए। इस दौरान पूर्व महाधिवक्ता वीसी मिश्र, एसपी गुप्त, वरिष्ठ अधिवक्ता भरत जी अग्रवाल, बीके श्रीवास्तव, आरबी सिंघल आदि अधिवक्ताओं के निधन पर शोक व्यक्त करते हुए भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की गई। हाई कोर्ट बार एसोसिएशन के लाइब्रेरी हाल में अध्यक्ष राधाकांत ओझा की अध्यक्षता में श्रद्धांजलि सभा हुई। इसमें कोरोना से मृतक लगभग दो सौ वकीलों का नाम पढ़कर उनके योगदान को याद किया गया।

जहांगीरपुरी अतिक्रमण विरोधी अभियान को लेकर सपा का ऐलान



नई दिल्ली: जहांगीरपुरी हिंसा मामले में चलाए गए अतिक्रमण विरोधी अभियान को लेकर राजनीति थमने का नाम नहीं ले रही है। कई राजनीतिक दल जहांगीरपुरी के उस इलाके का दौरा कर चुके हैं जहां पर बुलडोजर चलाकर अतिक्रमण के खिलाफ कार्रवाई हुई थी। वृंदा करात, असमुददीन औवेसी, कांग्रेस नेता, और आम आदमी पार्टी लगातार मामले में अपनी प्रतिक्रियाएं दे रहे हैं। इसी क्रम में सपा नेता भी

जहांगीरपुरी अतिक्रमण विरोधी अभियान को लेकर मैदान में कूद गए हैं। दिल्ली के जहांगीरपुरी इलाके में चलाए गए अतिक्रमण विरोधी अभियान के संबंध में समाजवादी पार्टी का 5 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल कल दिल्ली पहुंचेगा: समाजवादी पार्टी उत्तर प्रदेश इंटरनेट मीडिया पर एक पत्र जारी करते हुए सपा ने कहा है कि उनका पांच सदस्यीय प्रतिनिधि मंडल शुक्रवार को जहांगीरपुरी दिल्ली पहुंचेगा।

सीएम योगी आदित्यनाथ की दो टूक - धार्मिक आयोजन में

माहौल खराब होने पर हर स्तर पर तय होगी जवाबदेही

लखनऊ: धार्मिक जुलूस तथा धार्मिक स्थल पर लाउडस्पीकर को लेकर कई राज्यों में मचे बवाल के बीच सीएम योगी आदित्यनाथ ने प्रदेश में आने वाले त्यौहार को देखते हुए अपनी तैयारी मुस्तैद कर ली है। सीएम योगी आदित्यनाथ ने टीम-09 के साथ गुरुवार को समीक्षा बैठक में सभी की जिम्मेदारी भी तय की है। इंद के साथ ही अक्षय तृतीय को लेकर सीएम योगी आदित्यनाथ ने जिला तथा पुलिस प्रशासन की तैयारी को परखा। इस दौरान उन्होंने निर्देश दिया कि बिना विधिवत अनुमति के किसी भी स्थान पर कोई शोभायात्रा या धार्मिक जुलूस न निकाली जाए। इसकी अनुमति देने से पहले सभी आयोजक से



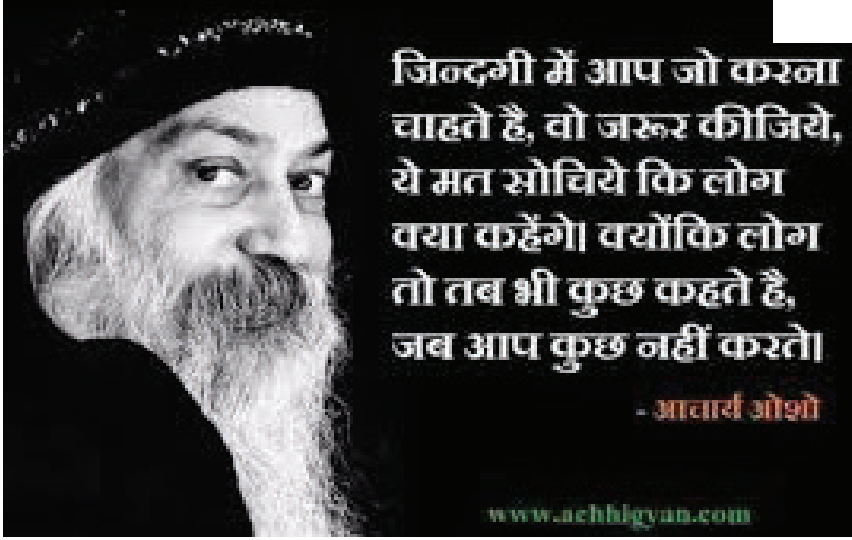
शांति-सौहार्द कायम रखने के संबंध में शपथ पत्र लिया जाए। इसमें भी किसी प्रकार के अस्त्र-शस्त्र का प्रदर्शन नहीं किया जाना चाहिए। अगर कहीं पर भी माहौल खराब हुआ तो हर स्तर पर जवाबदेही तय की जाएगी। धार्मिक स्थल पर लाउडस्पीकर के प्रयोग को

लेकर मुख्यमंत्री ने निर्देश दिया है कि पूर्व से अनुमति से लगे लाउडस्पीकर चल सकते हैं, लेकिन आवाज बाहर न आए। इसके साथ ही अब धार्मिक स्थल पर बिना अनुमति के लाउडस्पीकर अब नहीं लग पाएंगे। उत्तर प्रदेश में अब नए स्थानों पर माइक

और लाउडस्पीकर लगाने की अनुमति नहीं जाएगी। मुख्यमंत्री ने कहा कि हर किसी को अपनी उपासना पद्धति मानने की स्वतंत्रता है। प्रदेश में पहले से जिस धार्मिक स्थल पर लाउडस्पीकर लगा है, वहां पर उसका प्रयोग किया जा सकता है। इसके साथ ही यह भी तय किया जाना चाहिए कि उसकी आवाज धार्मिक स्थल परिसर के बाहर न आए। लाउडस्पीकर की आवाज से अन्य लोगों को कोई असुविधा नहीं होनी चाहिए। अब कहीं पर भी जिला तथा पुलिस प्रशासन नए स्थलों पर लाउडस्पीकर लगाने की अनुमति न दे।

कविता

कहै कबीर दीवाना-ओशो



जिन्दगी में आप जो करना चाहते हैं, वो जरूर कीजिये, ये मत सोचिये कि लोग क्या कहेंगे। क्योंकि लोग तो तब भी कुछ कहते हैं, जब आप कुछ नहीं करते।

- आचार्य ओशो

www.achhgyan.com

क्योंकि दूसरा अहंकार मांग करता है, समर्पित करो। सिर्फ परमात्मा मांग नहीं करता समर्पण की।

जहां मांग नहीं है, वहां समर्पण आसान है।

प्रेम से थोड़ा सा सुख मिला; अगर तुम पूरा समर्पण कर सको तो अनंत सुख की वर्षा हो जाए। सुख के मेघ कभी घिर आए--घिरे ही हैं। तुम्हारा हृदय थोड़ा खाली हो अहंकार से, कि वर्षा हो जाए।

परमात्मा की तरफ वही व्यक्ति जाता है, जिसने प्रेम में सुख को पहचाना। और यह भी पहचान कि बाधा थी मेरे कारण, अहंकार के कारण। अब मैं वह तलाश करूंगा उस बिंदु की, जहां मैं अपने अहंकार को छोड़ दूँ। व्यक्तियों के साथ कैसे छोड़ा जा सकता है? वे तुम्हारे जैसे ही हैं। वे उसी तल पर खड़े हैं, जहां तुम खड़े हो।

जारी...

वजन बढ़ाने के लिए रोज सुबह खाली पेट करें ये 7 योगासन

वजन बढ़ाने के लिए कौन-से योगासन करने चाहिए? वैसे तो अधिकतर लोग अपने बढ़े हुए वजन से परेशान रहते हैं। लेकिन कुछ लोग ऐसे भी हैं, जो अपने दुबले-पतले शरीर से परेशान हैं। कई लोगों को लगता है कि वजन बढ़ाना आसान है, लेकिन वजन घटाना सबसे मुश्किल काम होता है। अगर आप भी ऐसा सोचते हैं, तो बिल्कुल गलत है। क्योंकि वजन घटाने की तरह ही वजन बढ़ाना भी किसी टास्क से कम नहीं होता है। ये आप उन लोगों से पूछ सकते हैं, जो वजन बढ़ाने के लिए कई उपाय अपनाते

हैं, लेकिन कामयाब नहीं हो पाते। अक्सर वजन बढ़ाने के लिए लोग अपनी डाइट में फैट युक्त खाद्य पदार्थों शामिल करना शुरू कर देते हैं, लेकिन इससे भी कुछ खास फर्क नहीं पड़ता है। दरअसल, पाचन तंत्र के सही से काम न करने की वजह से लोगों का खाना अच्छी तरह से डायजेस्ट नहीं हो पाता है, जिससे भोजन में मौजूद पोषक तत्व शरीर को नहीं मिल पाते हैं। ऐसे में वजन को बढ़ाना बहुत मुश्किल हो जाता है। इस स्थिति में आपको रोज सुबह कुछ खास योगासन जरूर करने



चाहिए। इससे आपका पाचन तंत्र बेहतर होगा और आपका वजन भी बढ़ने लगेगा। योग गुरु रमेश कुमार से जानते हैं, वजन बढ़ाने के लिए कौन-

से योगासन कारगर हैं वजन बढ़ाने के लिए आप रोज सुबह खाली पेट भुजंगासन कर सकते हैं। इसमें शरीर का ऊपरी हिस्सा कोबरा के

फन की तरह उठा होता है, इसलिए इसे कोबरा पोज भी कहते हैं। अपने पेट, हाथों और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए आप

रोजाना इस योगासन को कर सकते हैं। साथ ही यह पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाता है। इससे रीढ़ की हड्डी भी मजबूत बनती है। भुजंगासन पीठ की मसल्स मजबूत बनाता है। इस योगासन को करने के लिए सबसे पहले योगा मैट पर पेट के बल लेट जाएं। अपनी दोनों हथेलियों को कंधों के बराबर में जमीन पर रखें। इस दौरान अपने टखनों को आपस में मिलाकर रखें। लंबी गहरी सांस लें और अपने ऊपरी शरीर का वजन हथेलियों पर डालते हुए कमर तक के हिस्से को ऊपर उठाएं।

कटरीना कैफ की फिल्म मैरी क्रिसमस के सेट से लीक हुई तस्वीर

कटरीना कैफ के विक्की कौशल से शादी के बंधन में बंधने के बाद अब हर कोई अभिनेत्री के बिग स्क्रीन पर लौटने की राह देख रहा है। कटरीना कैफ हाल ही में पति विक्की कौशल के साथ छुट्टियां मनाकर मुंबई लौटी हैं और मुंबई लौटते ही वह अपनी आगामी फिल्म ह्यमैरी क्रिसमस की शूटिंग में व्यस्त हो गई हैं। दरअसल कटरीना कैफ ने विक्की से शादी के बाद श्रीराम राघवन के निर्देशन में बन रही नई



फिल्म ह्यमैरी क्रिसमस की घोषणा की थी। अब फिल्म की शूटिंग सेट से कटरीना की कुछ तस्वीरें

सोशल मीडिया पर वायरल हो रही हैं। कटरीना कैफ की हाल ही में सोशल मीडिया पर

कई तस्वीरें वायरल हो रही हैं। कहा जा रहा है कि यह तस्वीरें कटरीना कैफ की आगामी फिल्म

मैरी क्रिसमस के सेट से हैं। इस तस्वीर में कटरीना कैफ के साथ अभिनेत्री राधिका सरथकुमार हैं, जो इन तस्वीरों में महिला पुलिस की वर्दी में नजर आ रही हैं। कटरीना कैफ ने लाल रंग की एक ड्रेस पहनी है, जिस पर पोल्का डॉट्स बने हुए हैं। पहली तस्वीर में जहां कटरीना और राधिका हैरान होकर फोन देख रहे हैं, तो वही दूसरी तस्वीर में कटरीना कैफ सामने की तरफ देख रही हैं। अन्य तस्वीर

में कटरीना के हाथ में स्क्रिप्ट है और वह चुपचाप से खड़ी हुई हैं। श्रीराम राघवन की फिल्म मैरी क्रिसमस में कटरीना कैफ पहली बार साउथ स्टार विजय सेतुपति के साथ स्क्रीन स्पेस शेयर करती हुई नजर आएंगी। जिसकी जानकारी उन्होंने अपने सोशल मीडिया के जरिए फैंस को देते हुए अपनी खुशी शेयर की थी। कटरीना ने विजय और निर्देशक श्रीराम राघवन के साथ तस्वीर शेयर करते हुए,

प्लेआफ की होड़ से बाहर होने की कगार पर मुंबई, CSK के खिलाफ पहली जीत पर नजर

नई दिल्ली :रोहित शर्मा की कप्तानी में मुंबई इंडियंस का सामना रवींद्र जडेजा की कप्तानी वाली चेन्नई सुपर किंग्स के साथ मुंबई के डीवाई पाटिल स्टेडियम पर होगा। एक जीत को तरस रही मुंबई की नजर इस मुकाबले में पहली जीत पर लगी होगी तो वहीं सीएसके इस मैच को जीतकर अपनी स्थिति मजबूत करना चाहेगी। मुंबई की टीम इस सीजन में प्लेआफ की होड़ से बाहर होती नजर आ रही है और इस मैच में मिली हार इस टीम के लिए घातक साबित हो सकती है। मुंबई की टीम ने अब तक खेले छह मैच गंवा दिए हैं और बिना किसी



अंक के ये टीम दसवें नंबर पर मौजूद है। वहीं सीएसके ने छह में से एक मैच में जीत दर्ज की है और दो अंक के साथ नौवें स्थान पर मौजूद है। रितुराज गायकवाड़, राबिन उथप्पा, मोइन अली, अंबाती रायडू, शिवम दुबे, एमएस धौनी

(विकेटकीपर), रवींद्र जडेजा (कप्तान), ड्वेन प्रिटोरियस, ड्वेन ब्रावो, महेश थीक्षाना, मुकेश चौधरी। मुंबई इंडियंस की संभावित प्लेइंग इलेवन ईशान किशन (विकेटकीपर), रोहित शर्मा (कप्तान), देवाल्ड ब्रेविस, सूर्यकुमार

यादव, तिलक वर्मा, कीरोन पोलार्ड, फैबियन एलन, जयदेव उनादकट, मुरुगन अश्विन, जसप्रीत बुमराह, टाइमल मिल्स। मुंबई की बात करें तो कप्तान रोहित शर्मा के बल्ले से रन नहीं निकलना टीम के लिए घातक साबित हो रहा है तो वहीं ईशान

किशन कुछेक पारियों के बाद खुद को साबित नहीं कर पाए हैं। सूर्यकुमार यादव मध्यक्रम में अच्छा कर रहे हैं, लेकिन डेवाल्ड ब्रेविस व तिलक कुमार जैसे बल्लेबाजों को और ज्यादा जिम्मेदारी लेने की जरूरत है। किरोन पोलार्ड अपने बल्ले से लगाकार निराश कर रहे हैं जो टीम के लिए अच्छा नहीं है। मुंबई के लिए बल्लेबाजी से अधिक गेंदबाजी चिंता का विषय है। जसप्रीत बुमराह को छोड़कर टीम के अन्य गेंदबाजों ने अब तक लचर प्रदर्शन किया है। टाइमल मिल्स, जयदेव उनादकट, बासिल थंपी या मुख्य स्पिनर मुरुगन अश्विन को

अच्छा प्रदर्शन करना ही होगा। चेन्नई की टीम के बल्लेबाज अच्छा कर रहे हैं जिसमें रितुराज गायकवाड़ फार्म में आ गए हैं तो उथप्पा रन बना रहे हैं। शिवम दुबे ने अपनी आक्रामक बल्लेबाजी से खूब प्रभावित किया है, लेकिन मोइन अली और अंबाती रायडू को और रन बनाने की जरूरत है। फिनिशर के तौर पर टीम में कप्तान रवींद्र जडेजा व महेंद्र सिंह धौनी मौजूद हैं। जडेजा को बतौर कप्तान खुद को अब भी साबित करने की जरूरत है। टीम में दीपक चाहर का ना होगा काफी घातक साबित हो रहा है।

मलिंगा जैसे एक्शन वाले 19 साल के इस गेंदबाज को सीएसके टीम में मिली जगह, एडम मिलने हुए बाहर

नई दिल्ली: आइपीएल का 15वां सीजन चेन्नई के लिए बेहद खराब रहा है। टीम अब तक 6 मैचों में केवल एक जीत दर्ज कर पाई लेकिन उसकी मुश्किलें कम होने का नाम नहीं ले रही है। दरअसल एडम मिलने चोट के कारण आइपीएल से बाहर हो गए हैं। वे हैमस्ट्रिंग इंजरी के कारण आइपीएल के बाकी बचे मैच नहीं खेल पाएंगे। चेन्नई ने उनके रिप्लेसमेंट के तौर पर श्रीलंका के गेंदबाज माथिसा पाथिराना को शामिल कर लिया है। सीएसके ने अपने आधिकारिक बयान में कहा है कि हूचेनई सुपर किंग्स के तेज गेंदबाज एडम मिलने आइपीएल 2022 से बाहर हो गए हैं जिन्हें सीएसके की तरफ से मेगा आक्शन में चुना



गया था। उन्होंने कोलकाता के खिलाफ पहला मैच खेला था। श्रीलंका के तेज गेंदबाज माथिसा पाथिराना को उनके स्थान पर शामिल कर लिया गया जो बाकी बचे मैचों में सीएसके के लिए उपलब्ध रहेंगे। माथिसा का एक्शन श्रीलंका के पूर्व तेज गेंदबाज

लसिथ मलिंगा से मिलता है। 19 साल के माथिसा अंडर-19 वर्ल्ड कप 2022 में श्रीलंकाई टीम का हिस्सा थे। वे अपनी अजीबोगरीब गेंदबाजी एक्शन के लिए सुर्खियों में आए थे। उन्होंने वर्ल्ड कप में 4 मैचों में 7 विकेट लेकर अपने प्रदर्शन का लोहा मनवाया था।

मुंबई को पिछले 6 मैचों में मिली हार के बड़े कारण हैं किरोन पोलार्ड, प्लेइंग कमें उनकी जगह पर मांजरेकर ने उठा दिए सवाल

नई दिल्ली: आइपीएल 2022 में मुंबई इंडियंस की हालत बेहद खराब है और ये टीम प्लेआफ की होड़ से बाहर होने की कगार पर है। अब मुंबई का अगला मैच सीएसके टीम के खिलाफ होना है, लेकिन उससे पहले टीम इंडिया के पूर्व बल्लेबाज संजय मांजरेकर ने मुंबई के आलराउंडर किरोन पोलार्ड पर सवाल उठा दिए। मांजरेकर ने पोलार्ड को लगातार प्लेइंग इलेवन में जगह दिए जाने पर भी सवाल उठाया। उनके मुताबिक मुंबई को लगातार छह मैच में हार मिली है और इसका एक बड़ा कारण किरोन पोलार्ड भी रहे हैं। आइपीएल 2022 में अब तक किरोन पोलार्ड का



प्रदर्शन निराश करने वाला रहा है और उन्होंने पिछले 6 मैचों में 16.40 की औसत से सिर्फ 82 रन बनाए हैं। बल्लेबाजी ही नहीं गेंदबाजी में भी उन्होंने अपनी टीम को निराश किया है और 10 रन प्रति ओवर की इकानामी रेट से सिर्फ एक विकेट लिए हैं। मांजरेकर ने इएसपीएन क्रिकइंफो से बात करते हुए कहा कि मुझे नहीं

पता कि क्या मुंबई इंडियंस ने कभी पोलार्ड के डिस्पेंसेबल होने के बारे में सोचा है। लेकिन मेरा मानना है कि पोलार्ड को चार नहीं तो कम से कम तीन ओवर तो करने ही होंगे क्योंकि टीम को एक गेंदबाज की सख्त जरूरत है। मुझे लगता है कि दबाव में वह इस पक्ष के कई गेंदबाजों से बेहतर है।

दाऊद इब्राहिम से जुड़े मामले में ईडी ने नवाब मलिक के खिलाफ दाखिल की चार्जशीट

मुंबई: राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (राकांपा) के नेता नवाब मलिक की अंतरिम याचिका पर सुप्रीम कोर्ट शुक्रवार को सुनवाई करेगा। मनी लाँड्रिंग मामले में प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) द्वारा गिरफ्तार किए गए मलिक की तत्काल रिहाई की मांग बांबे हाई कोर्ट ने खारिज कर दी थी, जिसे उन्होंने शीर्ष अदालत में चुनौती दी है। जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़ और जस्टिस सूर्यकांत की पीठ मलिक की याचिका पर सुनवाई करेगी। मलिक की याचिका खारिज करते हुए

बांबे हाई कोर्ट ने 15 मार्च के अपने आदेश में कहा था कि विशेष मनी लाँड्रिंग निरोधक कानून (पीएमएलए) अदालत का उन्हें हिरासत में भेजने का आदेश सिर्फ इसलिए अवैध या गलत नहीं हो जाता है कि वह उनके पक्ष में नहीं है। मलिक के पुत्रों के खिलाफ आरोप पत्र दायर करेगी ईडी दाऊद इब्राहिम से जुड़े मनी लाँड्रिंग मामले में ईडी मलिक के पुत्रों फराज मलिक और आमिर मलिक के खिलाफ आरोप पत्र दायर करेगी। एजेंसी ने पूछताछ के लिए दोनों को



कई बार बुलाया, लेकिन वे उसके सामने पेश नहीं हुए। महाराष्ट्र के मंत्री धनंजय मुंडे से पांच करोड़ रुपये रंगदारी

मांगने वाली महिला गिरफ्तार। गौरतलब है कि गत मार्च में महाराष्ट्र के सीएम उद्धव ठाकरे ने विधानसभा में केंद्र

सरकार और भाजपा पर जमकर निशाना साधा था। उन्होंने कहा कि अगर नवाब मलिक का दाऊद इब्राहिम

से सालों पुराना नाता था तो इतने साल से केंद्रीय एजेंसियां क्या कर रही थीं? मामला कोर्ट में है। मुझे लगता है कि एलओपी फडनवीस को ईडी द्वारा भर्ती किया जाना चाहिए, क्योंकि उन्होंने ईडी को सभी दस्तावेज दिए थे, जैसा कि उन्होंने कहीं कहा था। उद्धव ने कहा कि आप नवाब मलिक का इस्तीफा मांगें। पहले बताओ, तुमने महबूबा मुफ्ती का समर्थन क्यों किया, जिन्हें अफजल गुरु और बुरहान वानी से सहानुभूति थी। दाऊद इब्राहिम कहां है?

URGENTLY REQUIRED FEMALE STAFF

VACANCY VACANCY

ICON OPTICAL GALLERY



**Urgently Required Female Staff
Accountant Cum Sales Girl For
Counter Sell.**

**Note : Must Have Computer Operating
Knowledge**

Contact Us : 9819292152

**Shop No. 52, R.N.A. Arcade, Lokhandwala Complex,
Andheri (West), Mumbai - 400 053**

murtaza12152@yahoo.com



TASNEEM COLLECTION



Online Shopping Hub

Only of Ladies Bags, Kurtis, Accessories

Kitchen & Household items

Baby products

Plastic items

And much more.....all under one roof

*Best business opportunity for housewives
to become reseller & earn at zero investment*

**RH 1, C 26 row house number,
Swamy Ayyappam temple road,
Sector. 8, New Mumbai,
Vashi-400 703**

**Farida Rampurawala :
8898065152**

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक एवं मुद्रक संपादक - मुरुजा मामाजीवाला के द्वारा सोमानी प्रिंटिंग प्रेस, युनिट नं. 4, ग्राउंड फ्लोर, एन. के इंडस्ट्रियल इस्टेट, ऑफ आर रोड, प्रवासी इंडस्ट्रियल इस्टेट के पास, गेट नं. 2, गोरेगाव (पूर्व), मुंबई - 400063 से मुद्रित कर शिव वातुक सेना कासिम नगर नियर लक्ष्मी इस्टेट न्यू लिंक रोड, अधेरी (प), मुंबई - 400053 प्रकाशित। संपादक: मुरुजा मामाजीवाला मॉ. 9819199997

■ T.C. NO. MAHHIN10172 ■ ईमेल: newsicon2021@gmail.com ■ newsicon.net