

दैनिक मुंबई हलचल

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त

अब हर सच होगा उजागर



गुंबई-ठाणे ने दही हांडी की धूम

राजनीतिक दलों के नेताओं ने बढ़ चढ़कर लिया हिस्सा

35 गोविंदा घायल, कई को आई गंभीर चोटें

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। पूरे मुंबई में श्री कृष्ण जन्माष्टमी धूमधाम से मनाई गई। इस अवसर पर मुंबई में दही हांडी उत्सव बड़े उत्साह के साथ मनाया गया। शहरभर में गोविंदा टोलियों में दही हांडी फोड़ने का खुमार देखा गया। इस दौरान मानव पिरामिड की श्रृंखला से गिरने से कई गोविंदा घायल हो गए। मिली जानकारी के मुताबिक, जन्माष्टमी के अवसर पर गुरुवार को आयोजित दही हांडी कार्यक्रम के दौरान मुंबई और उपनगरों में हुए हादसों में कम से कम 35 गोविंदा घायल हो गए। पीड़ितों में कुछ बच्चे भी शामिल हैं। वहाँ, कुछ घायल गोविंदाओं को ज्यादा चोटें लगी हैं। उन्हें अलग-अलग सरकारी अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। मालूम हो कि भगवान कृष्ण की बाल लीलाओं के प्रतीक के रूप में दही हांडी उत्सव मनाया जाता है। इन कार्यक्रमों में युवाओं की टोली हिस्सा लेती हैं, जिन्हें गोविंदा कहा जाता है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)



मुंबई, ठाणे, पालघर में अगले 48 घंटे होगी भारी बारिश

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र के कोंकण क्षेत्र में मौसम संबंधी बारिश ने जोरदार वापसी की है। मुंबई, ठाणे, पालघर और रायगढ़ जिलों में लगभग एक महीने के लंबे ब्रेक के बाद आज तेज बारिश का दौर फिर शुरू हो गया है। इससे उमस भरी गर्मी से बड़ी राहत मिली है। मौसम विभाग ने अगले 48 से 72 घंटों के दौरान कोंकण में भारी बारिश की संभावना जताई है। (शेष पृष्ठ 3 पर)



मौसम विभाग ने जारी किया अलर्ट

मराठा आरक्षण के लिए मनोज जरांगे डटे

अनशन का 10वां दिन, बीपी गिरा, किडनी पर भी असर!

मुंबई हलचल / संवाददाता

मुंबई। मराठा आरक्षण की मांग को लेकर अनशन पर बैठे मराठा नेता मनोज जरांगे पाटिल की भूख हड्डाताल का आज दसवां दिन है। इसलिए भूख हड्डाताल का असर अब उनकी सहत पर भी देखने को मिल रहा है। कुछ देर पहले स्वास्थ्य विभाग की एक टीम अनशन स्थल पर पहुंची और जरांगे की जांच की। खबर है कि मनोज जरांगे का बीपी कम हो गया है और डॉक्टरों ने बताया है कि उनकी किडनी पर असर पड़ रहा है। (शेष पृष्ठ 3 पर)



हमारी बात**महिला कैदियों की बदहाली**

महिला कैदियों की हालत पुरुष कैदियों से कहीं ज्यादा ज्यादा खराब है। रिपोर्ट में बताया गया है कि 2014-19 के बीच महिला कैदियों की संख्या 11.7 फीसदी बढ़ी। लेकिन सिर्फ 18 प्रतिशत को महिलाओं के लिए बनी विशेष जेलों में जगह मिली है।

आधुनिक न्याय व्यवस्था का सिद्धांत है कि सजा का मकसद अपराधियों को आत्म-ग्लानि का मौका देना और उन्हें सुधारने का पूरा अवसर उपलब्ध कराना है। बदले की भावना या क्रूरता के जरिए समाज में मिसाल कायम की सोच पुरातन या मध्य-युगीन परिपाठी है, जब तक एवं विवेक आधारित सभ्यता अविकसित अवस्था में थी। इसीलिए जिन देशों में आधुनिक न्याय व्यवस्था को अपनाया गया है, वहाँ जेलों में अधिक से अधिक मानवीय स्थिति बनाना जरूरी समझा जाता है। इस कसौटी पर भारत के अंतर्विरोध जग-जाहिर रहे हैं। सिद्धांतः अपने देश में आधुनिक न्याय व्यवस्था अपनाई गई है, लेकिन व्यवहार में हालात उलटे हैं। महिला कैदियों के बारे में आई एक नई रिपोर्ट ने इसी धारणा की पुष्टि की है। रिपोर्ट का निष्कर्ष है कि महिला कैदियों की हालत पुरुष कैदियों से कहीं ज्यादा ज्यादा खराब है। इसमें बताया गया है कि 2014 से 2019 के बीच महिला कैदियों की संख्या 11.7 फीसदी बढ़ी। लेकिन सिर्फ 18 प्रतिशत को महिलाओं के लिए बनी विशेष जेलों में जगह मिली है। 75 फीसदी महिला कैदियों को रसोई और शौचालय पुरुषों के साथ साझा करना पड़ता है। जेलों की इस खराब स्थिति की तस्वीर जस्टिस अमिताव राय की अध्यक्षता वाली कमेटी की रिपोर्ट में सामने आई है। 2018 में सुप्रीम कोर्ट की एक बैंच ने चिंता जताई थी कि कई राज्यों की जेलों में क्षमता से डेढ़ गुना ज्यादा कैदी हैं। इसे मानवाधिकार हनन का गंभीर मामला बताते हुए तब कोर्ट ने यह कमेटी बनाई गई। तीन सदस्यों वाली इस कमेटी का मकसद यह जानना था कि भारतीय जेलों में क्या हालात हैं। कमेटी ने दिसंबर 2022 में अपनी रिपोर्ट सुप्रीम कोर्ट को सौंपी थी, लेकिन उसमें दिए गए निष्कर्ष अब मीडिया में आए हैं। इसके पहले एनसीआरबी की 2021 की रिपोर्ट से सामने आया था कि 21 राज्यों में महिलाओं के लिए अलग जेल तक नहीं है। उधर महिलाओं के खिलाफ जेल में हुए अपराध की शिकायतें दर्ज करने की व्यवस्था सिर्फ 11 राज्यों में है। जब ये हाल हो, तो महिलाओं के लिए मासिक धर्म या गर्भावस्था में जरूरी सुविधाओं की अपेक्षा करना निराधार ही मालूम पड़ता है।

'इंडिया' की राजनीति का जवाब भारत से

पक्ष और विपक्ष अपनी अपनी राजनीति के लिए दोनों नामों का इस्तेमाल कर रहे हैं लेकिन यह तय है कि नाम चाहे इंडिया हो या भारत या दोनों आम लोगों के जीवन पर इससे रक्त भर फर्क नहीं पड़ने वाला है।



होने की जरूरत नहीं है। अगर केंद्र सरकार कानून बना कर इंडिया को असंवैधानिक या गैरकानूनी न घोषित कर दे तो यह नाम भी प्रचलन में रहेगा, जैसा कि हिंदुस्तान और आर्यावर्त हैं।

भारत के जिनेने भी नाम प्रचलित हैं उन सबको लेकर कई कई तरह ही मिथक कथाएं भी प्रचलित हैं। जैसे एक कहानी के मुताबिक भारत नाम राजा दुश्यंत और शकुंतला के पुत्र भरत के नाम पर पड़ा। दूसरी कहानी के मुताबिक अयोध्या के राजा दशरथ के चार पुत्रों में से एक भरत के नाम पर इस देश का नाम भरत पड़ा। जैन कथा के मुताबिक देश का नाम पहले जैन तीर्थंकर ऋषभदेव के पुत्र भरत के नाम पर पड़ा, जो पहले चक्रवर्ती समाप्त थे। एक मिथक कथा यह भी है कि विदर्भ के राजा भोज की एक बहन थी इंदुमति, जिसने अयोध्या के राजा अज को अपना पति चुना था। उन्हीं राजा अज के बेटे दशरथ हुए। कहानी के मुताबिक इंदु या इंदुमति के नाम से ही कालांतर में इस देश का नाम इंडिया हुआ। सबसे लोकप्रिय धारणा के मुताबिक इंडस वैती यानी सिंधु घाटी सभ्यता की वजह से देश का नाम इंडिया हुआ और यहाँ रहने वालों को हिंदू कहा गया। यूनान के इतिहासकार मेगास्थनीज ने इस्ती पूर्व तीन सौ साल पहले यानी अभी से कई 23 सौ साल पहले इस देश के बारे में 'इंडिका' नाम से किताब लिखी थी। दुनिया भर के शोधकर्ताओं और इतिहासकारों के काम पर इस किताब का असर दिखता है। इस किताब का नाम यह दिखाता है।

कि आज से 23 सौ साल पहले यानी प्राचीन भारत में इंडिया नाम प्रचलित था और इंडिया नाम प्रचलित होने के कोई दो सौ साल बाद पहली बार भारत नाम सुनाई देता है। सो, यह नहीं कह सकते कि अंग्रेजों ने इंडिया नाम दिया इसलिए यह गुलामी का प्रतीक है। हो सकता है कि यह राजा दशरथ की मां के नाम पर हो या इंडस वैली सभ्यता के नाम पर हो। ध्यान रहे कोलंबस इंडिया खोजने ही निकला था और अमेरिका का रास्ता खोज लिया था। उसको लगा कि उसने इंडिया खोज लिया, तभी वहाँ के मूल निवासी इंडियन या रेड इंडियन कहे जाते हैं। सोचें, दुनिया का सबसे विकसित मुल्क इंडिया की खोज का बाई प्रोडक्ट है!

बहरहाल, इंडिया कहिए या भारत एक हकीकत यह भी है कि दोनों की पारंपरिक परिभाषा में विंध्य पर्वत के उस पार का इलाका नहीं आता है। पारंपरिक रूप से इंडिया और भारत दोनों में दक्षिण भारत नहीं है। सिंधु नदी के किनारे बसे लोग इंडिया के लोग हैं और भारत की भौगोलिक सत्तसिंधु की है यानी सात नदियों का प्रदेश, जो स्पष्ट रूप से उत्तर भारत का क्षेत्र है। इसकी सीमा भी विंध्य के उत्तर में ही है। आर्यावर्त में तो खेर अनायी की कोई जगह ही नहीं है। सो, नाम के विवाद में पड़ने की जरूरत नहीं है। जो नाम सर्विधान में लिखा है वह भी सही है, जो नहीं लिखा है वह भी सही है। अगर विपक्षी गठबंधन ने अपना नाम 'इंडिया' रखा है तो वह उस नाम से राजनीति करे और सरकार व भाजपा अपरदेश को भारत के नाम से पुकारना चाहते हैं तो वह भी अच्छा है। दोनों नाम प्रचलित हैं और समान रूप से जनमानस में पैठे हुए हैं। पक्ष और विपक्ष अपनी अपनी राजनीति के लिए दोनों नामों का इस्तेमाल कर रहे हैं लेकिन यह तय है कि नाम चाहे इंडिया हो या भारत या दोनों आम लोगों के जीवन पर इससे रक्त भर फर्क नहीं पड़ने वाली है।

मुंब्रा शहर बना गंगा जमुना तहजीब का मिसाल

धूमधाम से मनाया गया जन्माष्टमी का त्योहार

शांतिपूर्वक तरीके से निकाला गया मोहर्रम के चैहलुम का जुलूस

मुंबई हलचल/अब्दुस समद खान

शहीदों की याद में और इमामे हुसैन की याद को तजा करने के लिए यह जुलूस निकाला जाता है इस जुलूस में महिलाएं पुरुष और बच्चे नजर आए गैरतलब बात तो यह है जिस तरह की परंपरा वर्षों से चली आ रही है कि मुंब्रा शहर मैं हिंदू मुस्लिम सिख इसाई सभी समुदाय द्वारा मिलजुल कर एक साथ रहते हैं और एक दूसरे के त्योहारों में शरीक होते हैं उसकी मिसाल आज देखने को मिला जहां पर हिंदू समुदाय में मनाए जाने वाला जन्माष्टी का त्यौहार और दूसरी ओर मोहर्रम के चैहलुम मैं निकलने वाला जुलूस दोनों कार्यक्रम एक ही दिन निकला गया इससे यह सिद्ध होता है कि मुंब्रा शहर भाईचारी की मिसाल है जहां पर जातिवाद करतई तौर पर नजर नहीं आती और सभी धर्म के लोग मिलजुल कर एक साथ रहते हैं हालांकि पुलिस का भी कड़ा बोटावस्त देखा गया लैकिन दोनों कार्यक्रमों को बढ़े ही शांतिपूर्वक



तरीके से मनाया गया इस जन्माईमी के त्योहार के मौके पर एनसीपी के पूर्व नगर सेवक राजन कीने ने भगत परिवार की तारीफ की व्यांकि यह परंपरा वर्षों से नाना दादा भगत के परिवार की ओर से की जा रही है वही कांग्रेस के मोतीराम भगत ने बताया की मुंब्रा शहर में हर त्यौहार मिलजुलकर सभी समुदाय द्वारा मनाया जाता है जो परंपरा मेरे पूर्वजों ने कायम की थी उसको आज और आने वाले समय में हमारा परिवार निभाता रहेगा शिया समुदाय के अयाज हसन द्वारा पुलिस प्रशासन के के बंदीबस्त की तारीफ करते हुए नजर आए और कहा हमारा मुंब्रा शहर एकता और अखंडता की मिसाल है जहां पर सभी त्योहार मिलजुल कर एक साथ मनाते हैं।

सड़क दुर्घटना में तीन लोगों की मौत

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। मुंबई अमदाबाद हाईवे पर सातीवली ब्रिज पर हुई एक सड़क दुर्घटना में तीन लोगों की मौत हो गई, जबकि 2 लोग गंभीर रूप से जख्मी हैं। मौके पर पहुंची पुलिस ने केस दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है। मिली जानकारी के अनुसार गुजरात की तरफ तेजी से जा रहे कार के ड्राइवर ने नियंत्रण खो दिया और गाड़ी डिवाइडर पर करके दूसरी तरफ चली गई। तभी सामने से आ रहे ट्रक ने कार को जोरदार टक्कर मार दी। हादसे में कार ड्राइवर सहित तीन लोगों की मौत हो गई, जबकि दो अन्य गंभीर रूप से घायल हो गए। उन्हें इलाज के



लिए नजदीकी संस्कृति हॉस्पिटल में भर्ती कराया

गया है। इस दुर्घटना में सभी मृतक और घायल राजस्थान राज्य के रहने वाले हैं। हादसे की सूचना मिलने के बाद हाईवे पुलिस मौके पर गई और एंबुलेंस से तीन घायलों को संस्कृति अस्पताल और दो को गोलैकर्सी अस्पताल में इलाज के लिए भर्ती कराया। घायलों में से दो को इलाज के दौरान मौत हो गई। राजमार्ग उपनिरीक्षक विटुल चिंतामन ने बताया कि दुर्घटना के बाद राजमार्ग पर लगे जाम को हटाने के लिए राजमार्ग पुलिस ने दुर्घटनाग्रस्त वाहनों को सड़क के किनारे किया। वालीव पुलिस मामले में केस दर्ज ट्रक चालक प्रदीप गौड़ को हिरासत में लेकर जांच में जुट गई है।

(पृष्ठ 1 का समाचार)

मुंबई-ठाणे में दही हांडी की धूम

ये गोविंदा दहाँ से भरे बर्तन (हांडी) को तोड़ने के लिए मानव पिरामिड बनाते हैं। इस साल मुंबई में 15 हजार से अधिक दही हांडी लगाए जाने का अनुमान है। जबकि अकेले मुंबई में करीब 900 गोविंदा टोलियां इस उत्सव में शामिल हैं। अधिकारियों ने बताया कि कृष्ण जन्माष्टी के अवसर पर आयोजित दही हांडी उत्सव के दौरान अलग-अलग घटनाओं में कम से कम 35 गोविंदा घायल हो गए हैं। जिसमें से चार गोविंदा को अस्पतालों में भर्ती कराया गया है। दो को मध्य मुंबई के परेल में बीएमसी के केईएम अस्पताल और दो को घाटकोपर के राजावाड़ी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। जबकि अन्य 22 घायल गोविंदाओं का इलाज औपीडी में किया गया। मुंबई में विभिन्न स्थानों पर दही हांडी प्रतियोगिताएं आयोजित की गयी हैं, जिसमें दही हांडी तोड़ने वाले गोविंदा समूहों को नकद पुरस्कार दिया जाता है। इसके लिए मानव पिरामिड बनाने के दौरान गोविंदाओं के गिरने और घायल होने की संभावना रहती है। इसलिए बहुमूल्क अवधि नागरिक (बीएमसी) ने एहतियातन बीएमसी अस्पतालों में 125 बेड पहले से तैयार रखा है।

मुंबई, ठाणे, पालघर में अगले 48 घंटे होगी भारी बारिश

इस दैरान कुछ क्षेत्रों में मूसलाधार बारिश की भी उम्मीद है। भारत मौसम विज्ञान विभाग के मुताबिक, मुंबई शहर और उपनगरों में शुक्रवार तक भारी से बहुत भारी बारिश का अनुमान है। वहाँ, मौसम विभाग ने ठाणे, पालघर और रायगढ़ जिलों के अलग-अलग स्थानों पर 9 सिंतंबर तक मूसलाधार बारिश की भविष्यवाणी की है। इस दैरान अंधी-टूफान के साथ बादलों की गड़गड़ाहट भी होगी। मुंबई में आज सुबह से ही मध्यम से भारी बारिश हो रही है। मुंबई में निचले इलाकों में जलभराव देखा गया। बारिश के कारण शहर के कई प्रमुख सड़कों पर वाहनों की आवाजाही भी प्रभावित हुई। कुछ व्यस्त सड़कों पर बारिश के कारण यातायात धीमा हो गया। भारी बारिश के कारण अंधेरी और मलाड सबवे को कुछ समय के लिए यातायात के लिए बंद कर दिया गया। जबकि मुंबई क्षेत्र में अगले 36 घंटों में बहुत भारी बारिश होगी और उसके बाद बारिश का जोर थोड़ा कम होगा, लेकिन बारिश का यह दौर गणेशोत्सव तक जारी रहने की उम्मीद है। वर्सई, विरार, ठाणे और कल्याण क्षेत्र में मुंबई शहर की तुलना में आज अधिक बारिश दर्ज हुई। आईएमडी के मुताबिक, आज सुबह साढ़े 8 बजे के बाद महज छह घंटों में कोलाबा मौसम केंद्र में 21.2 मिमी और सांताकुरुज मौसम केंद्र में 36.7 मिमी बारिश दर्ज की गई। मौसम के जानकारों का कहना है कि अगले दो सप्ताह महाराष्ट्र के अधिकांश हिस्सों में अच्छी बारिश होने की उम्मीद है।

मराठा आरक्षण के लिए मनोज जरांगे डटे

जानकारी के मुताबिक, डॉक्टरों मनोज जरांगे का ब्लड टेस्ट कराया है। चूंकि वे पानी नहीं पी रहे हैं, इसलिए खून में विलोरुबिन की मात्रा बढ़ रही है। इसका असर किडनी पर पड़ रहा है। इसलिए उन्हें एंटीबॉयोटिक्स दी जा रही है। फिलहाल उन्हें सलाइन भी लगाई गई है। मौके पर मौजूद डॉक्टरों ने कहा है कि उनकी हालत को देखते हुए आगे निर्णय लिया जाएगा। मराठा आरक्षण की मांग को लेकर मनोज जरांगे पिछले दस दिनों से जालना जिले के अंबड़ तालुका के अंतर्वाली सराटी गांव में भूख हड़ताल पर बैठे हैं। इतने दिनों से मनोज जरांगे के पेट में अन्न का एक दाना भी नहीं गया है। जिसका असर कल से उनकी सेहत पर ज्यादा दिख रहा है। डॉक्टर लगातार उनकी निगरानी कर रहे हैं। इस बीच, मनोज जरांगे ने आज प्रेस कॉफ्रेंस कर अपना पक्ष रखा। दरअसल महाराष्ट्र सरकार ने 'कुनबी' प्रमाणपत्र देने का निर्णय लिया है। मराठा आरक्षण को लेकर बुधवार को राज्य सरकार ने आदेश जारी किया। मनोज जरांगे ने कहा, इस आदेश की कांपी हम तक नहीं पहुंची है। खबरों से हमें कुछ अहम बातें पता चली हैं। मराठा समुदाय के जिन लोगों के पास कुनबी होने का रिकॉर्ड है, उन्हें आज से कुनबी प्रमाणपत्र दिया जाएगा। लेकिन हम सभी मराठा समुदाय को कुनबी प्रमाणपत्र देने की मांग कर रहे हैं। हमारे पास किसी के पास कुनबी होने का कोई रिकॉर्ड नहीं है। इसलिए कल का फैसला कोई मायने नहीं रखेगा। उन्होंने अपनी भूख हड़ताल जारी रखने की घोषणा की है। मराठा आरक्षण पर महाराष्ट्र के सीएम एकनाथ शिंदे ने बुधवार को कहा, कैबिनेट बैठक में यह निर्णय लिया गया है कि जिन लोगों के पास निजाम काल के दसतावेज हैं, उन्हें 'कुनबी' प्रमाणपत्र दिया जाएगा। इसके अलावा, रिटायर जस्टिस संदीप शिंदे की अध्यक्षता वाली एक समिति इस मामले को देखेगी और एक महीने में अपनी रिपोर्ट सौंपेगी। इसके अलावा, जालना में लाठीचार्ज की घटना पर सीएम शिंदे ने कहा, राज्य सरकार ने वहाँ के एसपी, एडिशनल एसपी को पदमुक्त कर दिया है... जो दोषी पाए जाएं उनके खिलाफ कार्रवाई होगी... सरकार मराठा समुदाय को आरक्षण देने के पक्ष में है।

वजन घटाने के लिए रोजाना 10 मिनट करें ये 6 योगासन

आजकल 5 में से 3 लोग मोटापे की समस्या से परेशान हैं। शरीर का वजन बढ़ने से कई सारी बीमारियां लग जाती हैं। हैल्डी रूने और खुद को फिट दिखाने के लिए लोग कई तरह के तरीके अपनाते हैं। मगर इसे भी ज्यादा फायदा नहीं होता। कुछ लोग तो वजन कम करने के लिए दवाइयों का सहारा भी लेते हैं जो सेहत के लिए नुकसानदायक होता है। ऐसे में रोज केवल 10 मिनट इन 6 योग आसनों को करके मोटापे की समस्या से निजात पा सकते हैं। तो आइए वह कौन से आसन हैं जो वजन को कम करता है।



1. भुजंगासन

पेट की चर्बी को कम करने के लिए भुजंगासन बहुत फायदेमंद है। इस आसन को करने से वजन बहुत जल्दी वजन घटने लगता है। भुजंगासन को करने के लिए पेट के बल लेट जाएं। अब अपने दोनों हाथों को माथे के नीचे टिकाए। दोनों पैरों के पंजों के साथ रखें। फिर अपने माथे को ऊपर ऊठाएं और दोनों बाजुओं को कंधों के समान लाएं। ऐसा करने पर शरीर का सारा भार बाजुओं पर पड़ेगा। अब शरीर के अगले भाग को बाजुओं के सहारे ऊपर ऊठाएं। शरीर को स्ट्रेच करके लंबी सांस लें। कुछ समय तक इस आसन को करें। फिर दोबारा पेट के बल लेट जाएं।

2. हस्तपादासन

हस्तपादासन करने के लिए पैरों को साथ में जोड़े हुए सीधे खड़े हो जाएं। हाथों को शरीर के साथ लगाएं। शरीर के वजन को दोनों पैरों पर सामान रूप से डालें। फिर सांस को बाहर छोड़ते हुए कमर के ऊपरी भाग को धीरे-धीरे सामने की ओर झुकाएं। घुटनों को बिल्कुल सीधा रखें। सांस छोड़ते समय छाती को घुटनों की तरफ ले जाएं। शुरूआत

में इस स्थिति में 10 सेकंड तक रहें और फिर सामान्य स्थिति में आकर 5 सेकंड आराम करें और इस आसन को कम से कम 5-6 बार करें।

3. बालासन

मन को शांत करना हो या पेट की चर्बी को कम करना हो दोनों के लिए बालासन बहुत फायदेमंद है। इस आसन को करने के लिए घुटनों के बल बैठ जाएं और कमर बिल्कुल सीधी रखें। अब गहरी सांस लेते हुए शरीर के ऊपरी हिस्से को सामने की ओर झुकाएं। दोनों हाथ पीछे की ओर रखें और कोशिश करें कि सिर सामने जमीन को छुए। अब जितना हो सके उतनी देर इसी अवस्था में रहने की कोशिश करें। फिर सांस छोड़ते हुए शरीर के ऊपरी भाग को उठाते हुए फिर से बजासन की मुद्रा में आ जाएं।

4. पश्चिमोत्तानासन

पश्चिमोत्तानासन करने से भी शरीर का वजन बहुत जल्दी कम होता है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले आप जमीन पर बैठ जाएं। अब आप दोनों पैरों को सामने फैलाएं। पीठ की पेशियों को ढीला छोड़ दें। सांस लेते हुए अपने हाथों को ऊपर लेकर जाएं। फिर सांस छोड़ते

हुए आगे की ओर झुके। आप कोशिश करते हैं अपने हाथ से उंगलियों को पकड़ने का और नाक को घुटने से लगाने का। धीरे धीरे सांस लें, फिर धीरे धीरे सांस छोड़े। इस तरह से आप 3 से 5 चक्र करें।

5. उच्चासन या ऊंट पोज

इस आसन को करने से भी बहुत जल्दी पेट की चर्बी कम होती है। इस आसन में अपने शरीर को ऊंट की तरह आकर देना होता है। इसको करने के लिए घुटनों के बल खड़े हो जाएं। घुटनों के कमर तक का भाग सीधा रखें और पीठ को पीछे की ओर मोड़कर हाथों को से पैरों की एड़ियों को पकड़ लें। फिर सिर को पीछे की ओर झुका दें। कुछ सेकंड ऐसा रहें। फिर सामान स्थिति में आ जाएं।

6. पद्मासन

पद्मासन करने में जीतना ही आसान होता है। इसके फायदे उतने ही होते हैं। इस आसन को करने के लिए जमीन पर बैठकर पैरों को इस तरह आपस में जोड़े की ये नाभि के पास आ जाएं। अब कमर को सीधी करें। मगर ध्यान रहे की दोनों घुटने जमीन से उठने न पाएं। दोनों हाथों की हथेलियों को गोद में रखें।

बढ़ता हुआ मोटापा करना है तेजी से कम तो रोजाना 1 कप पीएं यह चाय

बढ़ा हुआ वजन न सिर्फ पसैनलिटी को खराब करता है, बल्कि इससे डायबिटीज, कैंसर और हार्ट डिसीज का खतरा भी बढ़ जाता है। बढ़े हुए वजन को कम करने के साथ-साथ उसे कंट्रोल में रखना भी बहुत जरूरी है। ऐसे में आज हम आपको ऊलौंग चाय (Oolong Tea) के बारे में बताएंगे, जिससे आपका वजन तेजी से कम होगा। इतना ही नहीं, पॉलिफिनॉल और एटीऑक्सीडेंट से भरपूर रोजाना 1 कप इस चाय का सेवन आपको कई गंभीर बीमारियों से भी दूर रखेगा।



1. वजन घटाने में मददगार
एक शोध के अनुसार, लगातार 6 हफ्ते तक एक कप ऊलौंग चाय पीने से आपका 8 किलो वजन कम हो जाता है। इस चाय का सेवन कोलेस्ट्रोल को कम करने के साथ-साथ फैट को बर्न करती है।

में पॉलीफिनॉल कंपाउंड होता है, जो मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देता है और चर्बी को कम करने में मदद करता है।

3. डायटरी फैट को करती है

रिड्यूस
यह चाय सिर्फ फैट ही बर्न नहीं करती बल्कि इसका सेवन वसा को अशोषित करने में भी मदद करता है, जिससे आपका वजन तेजी से कम होता है। एक शोध में भी पाया गया है कि इस चाय का सेवन आपकी हाई फैट डाइट में से वसा को अशोषित करके वजन को घटाती है। इस तरह बनाएं पैक

सबसे पहले संतरे के छिलकों को धूप में

ये 2 असरदार घरेलू नुस्खे, एक दिन में दूर करेंगे पैरों की टैनिंग!

गर्मियों के मौसम में स्किन का काला पड़ना यानी की टैनिंग होना एक आम बात है। टैनिंग सिर्फ चेहरे, गर्दन या फिर आर्म्स पर ही नहीं होती। तेज धूप का असर पैरों पर भी पड़ता है। इससे पैरों कि स्किन डैड होने लगती है, जिससे यह काले दिखाई देने लगते हैं। इसकी वजह से हम अपनी पसंद के हिसाब से सैंडल या फिर फुटवियर भी नहीं पहन पाते। पेडिक्योर करने से पैरों की रंगत दुबारा वापिस पाई जा सकती है, मगर इतना समय और पैसा किसी के पास कहा कि बार-बार पार्लर जाकर टैनिंग रिमूव करवाई जाए। ऐसे में आप कुछ घरेलू नुस्खों को अपनाकर भी पैरों की खुबसूरत बना सकते हैं।

अच्छे से सूखा लें।

1. संतरे का छिलका और धूध
संतरे में नेचुरल ब्लीचिंग गुण होते हैं जो पैरों के दाग-धब्बे मिटाने का काम करते हैं। वहाँ धूध में लेकिंग एसिड होता है जिससे डैड स्किन निकल जाती है। ऐसे में इन दोनों को पेस्ट बनाकर लगाने से पैरों की रुखी लचा भी मुलायम बन जाएगी।

2. नींबू और शहद
नींबू में नेचुरल ब्लीचिंग गुण पाए जाते हैं। वहाँ शहद पैरों को नम बनाने का काम



करता है। दोनों को साथ में लगाने से पैरों की टैनिंग दूर होने के साथ ही वह नर्म भी बने रहेंगे। इस तरह बनाए पैक 1 चम्च नींबू के रस में 1 चम्च शहद मिलाकर मिक्स करें। आप चाहें तो इसमें थोड़ा सा मिल्क पाउडर भी मिक्स कर सकते हैं। अब इस पेस्ट को 20 से 25 मिनट के बाद गर्म पानी से धू लें। इसके साथ घर से बाहर निकलते वक्त सनस्क्रीन जरूर लगा लें।

08

बॉलीवुड हलचल

मुंबई, शुक्रवार, 8 सितंबर, 2023



दैनिक
मुंबई हलचल
अब हर सव देगा उजागर



SAQUIB AKHTAR RIZVI MEMORIAL CANCER AWARENESS MARATHON

5TH EDITION 2023



FUNDRAISING EVENT

3 KM
SCHOOL STUDENTS

3 KM
WHEEL CHAIR RACE

5 KM
RUN

10 KM
RUN

21 KM
HALF MARATHON



#rumicare #kickcancer

2023
01ST OCT
Sunday

5:00AM ONWARDS
MMRDA GROUND G8 BKC,
MUMBAI

CERTIFIED BY



HYDRATION PARTNER

food
strong
good made easy

REGISTRATION PARTNER

DECATHLON
YOUR SPORTS STORE

Winners

Cash Prizes, Trophies &
Gift Hampers for the Winners

	1st Prize	2nd Prize	3rd Prize
21 KM	21000	11000	9000
10 KM	11000	8000	5000
5 KM	5000	3000	2000

Finishers will get E- Certificates and Medal

Dr. Alkama G. Faqih | 93234 09313



rizuimarathon@gmail.com

<https://www.townscript.com/e/saquib-rizvi-memorial-cancer-awareness-marathon-320123>www.helpyourselffoundation.in

rizuimarathon



rizuimarathon



rizu_marathon