

# दैनिक मुंबई हलचल

भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त

अब हर सच होगा उजागर

रक्षाबंधन के शुभ अवसर पर

शुद्ध धी में बना  
केसरीया  
**घेवर**

काजु कतरी, काजु रोल, बदाम बर्फी,  
बदाम रोल, केसर पेड़, पिस्ता लॉज,  
मिलेगा.

**MM** MITHAIWALA  
Malad (W) Tel. : 288 99 501 | 98208 99501

## राजस्थान के भरतपुर में बड़ा हादसा

### 12 की मौत



बस सड़क किनारे खड़ी थी,  
ट्रक ने पीछे से टक्कर मारी और  
लोगों को कुचलता चला गया

मुंबई हलचल / संवाददाता

भरतपुर। राजस्थान के भरतपुर में बुधवार सुबह एक बस और ट्रक की टक्कर में 12 लोगों की मौत हो गई। वहाँ, 12 से ज्यादा लोग घायल हैं। पुलिस और प्रशासन के मुताबिक, मरने वालों की संख्या बढ़ सकती है। बस में 57 से ज्यादा लोग सवार थे। यह हादसा लखनपुर थाना क्षेत्र के आगरा-जयपुर नेशनल हाईवे-21 पर हंतारा के पास सुबह 5:30 बजे हुआ। मरने वालों में 7 महिलाएं और 5 पुरुष हैं। सभी मृतक गुजरात के भावनगर के रहने वाले थे।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

सड़क पर बिखरे शव,  
हाईवे पर लगा रहा जाम



**मराठा नेता  
मनोज जरांगे ने  
नरम किये तेवर**

**सरकार को दिया 30 दिन  
का समय, रखीं ये शर्तें**

मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। मराठा आरक्षण की मांग को लेकर महाराष्ट्र के जालना में पिछले 15 दिनों से अनशन पर बैठे मनोज जरांगे पाटिल ने नरम रुख अपनाते हुए राज्य सरकार को एक महीने का वक्त दिया है। उन्होंने मराठा आरक्षण लागू करने के लिए सीएम एकनाथ शिंदे की सरकार को 30 दिन का समय दिया है। हालांकि उन्होंने साफ कहा है कि वह अभी आंदोलन जारी रखेंगे। उन्होंने कहा, मराठा समुदाय के हर शख्स को एक महीने बाद आरक्षण मिलना ही चाहिए। ऐसा नहीं होने पर फिर तीव्र आंदोलन होगा। मराठा आंदोलन के नेता मनोज जरांगे पाटिल ने सरकार के सामने कई शर्तें रखीं हैं।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

## आजम खान के ठिकानों पर रेड

रामपुर, लखनऊ समेत 6 जगहों  
पर चल रही छापेमारी



मुंबई हलचल/संवाददाता

रामपुर। सपा के वरिष्ठ नेता आजम खान के ठिकानों पर आयकर विभाग की छापेमारी चल रही है। बुधवार सुबह-सुबह यूपी और मध्य प्रदेश में आजम खान के कई ठिकानों पर छापेमारी की गई। बताया जा रहा है कि रामपुर, मेरठ, गाजियाबाद, सहारनपुर, लखनऊ और सीतापुर सहित कई शहरों में छापेमारी चल रही है। छापेमारी के समय सपा नेता आजम खान अपने रामपुर स्थित आवास पर थे।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

**43 साल के प्रेमी ने 28 वर्षीय  
लिव-इन पार्टनर की हत्या की  
एक महीने बाद भी नहीं मिला शव**



मुंबई हलचल/संवाददाता

मुंबई। मुंबई के करीब मीरा रोड में मनोज साने द्वारा अपनी लिव-इन पार्टनर की बेरहमी से हत्या करने की घटना का पर्दाफाश होने के बाद अब वर्सई से भी ऐसी ही चौंकाने वाली वारदात सामने आई है। बताया जा रहा है कि पालघर जिले में रहने वाली 43 साल की शख्स ने अपने लिव-इन

पार्टनर की हत्या कर दी। प्रारंभिक जानकारी के अनुसार, 28 वर्षीय मृतक महिला ने अपने लिव-इन पार्टनर के खिलाफ बलात्कार की शिकायत दर्ज कराई थी। जिससे नाराज होकर शख्स ने उसकी हत्या कर दी। पुलिस ने मामला दर्ज कर आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है।

(शेष पृष्ठ 3 पर)

भावनानी  
के भाव

## धरा पर ईश्वर अल्लाह का नाम है पिता

परिवार की इच्छाओं को पूरा करते हैं पिता  
हर किसी का ध्यान रखते हैं पिता  
धरा पर ईश्वर अल्लाह का नाम है पिता  
जग में अपने नाम से पहचान दिलाते हैं पिता

संकट में पतवार बन खड़े होते हैं पिता  
परिवार की हिम्मत विश्वास है पिता  
उम्मीद की आस पहचान है पिता  
जग में अपने नाम से पहचान दिलाते हैं पिता

खुद गरीब पर बच्चों को अमीर बनाते हैं पिता  
कभी कंधे पर बिठाकर मेला दिखाते हैं पिता  
कभी घोड़ा बनकर धूमाते हैं पिता  
ऐसे सभी लोकों के महान देवता है पिता

कभी अभिमान तो कभी स्वाभिमान हैं पिता  
मां अगर पैरों पर चलना सिखाती है  
तो पैरों पर खड़ा होना सिखाते हैं पिता  
कभी धरती तो कभी आसमान है पिता  
-लेखक- कर विशेषज्ञ, स्तंभकार,  
साहित्यकार, कानूनी लेखक, चिंतक, कवि,  
एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानी  
गोंदिया महाराष्ट्र

## यौमे-शहादत (बलिदान दिवस) पर विशेष

# हवलदार वीर शहीद अब्दुल हमीद शहीदे वतन की दास्तान



(गाजीपुर यू.पी. के इस फौजी ने जब पाकिस्तान के सात टैक उड़ा दिए और खुद उनके तोप के गोले का शिकार हो गया तो 1965 ई० में पूरा हिन्दुस्तान उसकी बहादुरी शुजात और मुल्क की वफादारी पे सरनगू हो गया।)

क्वार्टर मास्टर हवलदार वीर अब्दुल हमीद की पैदाइश एक जुलाई 1933 ई० धामपुर गांव जिला गाजीपुर यू.पी. में हुई। उनके बालिद का नाम मुहम्मद उस्मान था। वह फौज मे 27 दिसम्बर 1954 ई० मे भर्ती हुए और ग्रैंडर जो हिन्दुस्तान आर्मी की इफ़न्ट्री है उस मे शामिल हुए। ट्रेनिंग के बाद उनकी पैसिस्टंग 4 ग्रैनेडर मे हो गई 4 ग्रैनेडर वैसे बहादुरों की रेजिमेन्ट है। और हिन्दुस्तान आर्मी मे उनकी बहादुरी के कारनामे और एजाजात सबसे ज्यादा है। वह 4 ग्रैनेडर के साथ आगरा, अमरतसर, जम्मू व कश्मीर, दिल्ली और नेपाल मे नोकरी कर चुके हैं।

जब 4 ग्रैनेडर सातवे इफ़न्ट्री बग्रेड के मातहत थी तो उनका सीधे मुकाबला चीन की फौज से हो गया। मुकाबला जबरदस्त था और दोनों तरफ की फौजें पैदल थी 4 ग्रैनेडर लड़ते-लड़ते दो हिस्सों मे बट गई और हवलदार अब्दुल हमीद रास्ता भटक कर भुटान चले गये। उन जंगलाख बरफेली पहाड़ियों मे बेगैर किसी गर्म कपडे के जहा एक रात मे इन्सान मर सकता है वहा हवलदार अब्दुल हमीद ने आठ रात और आठ दिन गुजारे और चलते चलते उनका जूता ही नहीं पाव की उंगलियां भी फट गई। तब जा के यह वापस अपनी रेजिमेन्ट मे मीसामारी मे पहुचे। उस वक्त उन्हे फोरन इलाज

के लिए भेजा गया। क्योंकि पैदल चलने से उनके पाव की उंगलियों के चिंथडे उड़ गए थे।

हिन्दव पाक 1965 ई० की जंग:- जब 1965 ई० की हिन्दव पाक जंग छिड़ी तो यह क्वार्टर मास्टर के चार्ज मे थे और अपनी रेजिमेन्ट के सबसे अच्छे एन्टी टैक के निशाना बाज थे। उस जंग मे लाहोर के सामने 5 माउनटेन डिवीजन थी लेकिन जब पाकिस्तान की फौज ने उन पर जबरदस्त फिजाइया हवाई हमला किया तो उनको जमीन पे पोजीशन बदलनी पड़ी जो अक्सर लड़ाइ के दौरान होती है। उसे आप जंगी चाल भी कह सकते हैं। 4 माउनटेन डिवीजन पीछे हट कर खेम करने के तरफ चली गई इस नई जंगी चाल मे, 4 ग्रैनेडर को कुछ और इफ़सन्ट्री बटालियन के साथ उत्तर का हिस्सा मिला। यह असल उत्तर और सीमा गांव के पास है उस वक्त बेतहाशा खेतो मे गन्ने की फसल लड़लहा रही थी 4 ग्रैनेडर सीमा गांव के उत्तर की तरफ थी और 7 ग्रैनेडर असल उत्तर गांव के अन्दर छिपी थी। जब लडाई

ने जंग के दौरान दुश्मन के उस हमले को देखा तो अपनी जीप खुद चला कर अपने डिफेंस के फलक लाइन से बहार निकल कर उन पे अकेले हमला बोल दिया और फिर उस पाकिस्तान के दो पेटेन टैक और उड़ा डाले और उन मे आग लग गई। जब वह अपनी जीप से जिसे वह खुद ही चला रहे थे तो सेरे टैक की तरफ बढ़े तो पाकिस्तान की तरफ से सीधे एक तोप का गोला उनको लगा। उनकी जीप मे आग लग गई वह खुद आग के लपेटे मे आकर भी दुश्मन पे फायर झोकंते रहे और जख्मी हालत मे जब कि उनका बदन जल रहा था तो टैक और अपने राकिट से उड़ा दिए इसके बाद जख्मी की ताब न लाकर वह अपनी जलती हुई जीप मे गिर गये और शहीद हो गये। इस तरह उनका इतिहास 10 सितम्बर 1965 ई० को हो गया उस वक्त उनकी उम्र 32 साल थी। हिन्दुस्तान की सरकार ने इस बहादुर को 6 दिसम्बर 1966 ई० को हिन्दुस्तान के सबसे बड़े इनाम बहादुरी के लिए चुन लिया। और यह इनाम हिन्दुस्तान के सदर राष्ट्रपति ने अपने हाथो से अब्दुल हमीद की बीबी रसूलन बी.बी. को 1966 ई० यौमे जमूरिया 26 जनवरी के मौके पर दिया। उस दिन जब यह इनाम रसूलन बी.बी. को मिला हिन्दुस्तान के सारे मुसलमानों का सीना फख से फूल गया और सिर ऊचा हो गया। ऐसे अब्दुल हमीद तुम्हारी बहादुरी को मेरा सलाम।

संदर्भ- मैं मुसलमान हूं और  
मेरा देश है भारत  
लेखक -कैप्टन जेनुल आबिदीन खां  
पृष्ठ संख्या 136, 138  
संकलन एवं प्रस्तुति  
- साजिद खान धनपुरी जिला शहडोल

# अस्तित्व की चिंता में अकेले देवगौड़ा की नहीं

देश के सबसे ताकतवर क्षत्रियों मे से एक रहे देश के पूर्व प्रधानमंत्री और जेडीएस के संस्थापक एचडी देवगौड़ा ने अगले लोकसभा चुनाव में भारतीय जनता पार्टी के साथ तालमेल का ऐलान करते हुए बड़ी मार्गिक बात कही। उन्होंने कहा- मैंने यह फैसला अपनी पार्टी का अस्तित्व बचाने के लिए किया है। हालांकि इस बात की कोई गरंटी नहीं है कि भाजपा के साथ गठबंधन करने से उनकी पार्टी का अस्तित्व बच जाएगा। लेकिन ऐसे समय मे, जब उनकी पार्टी अपने इतिहास का सबसे खराब प्रदर्शन करने के बाद खिखरने और समाप्त होने की कगार

पर खड़ी है तो घनघोर निराशा के समय मे उन्होंने यह फैसला किया। इस फैसले को दो स्पष्ट कारण हैं। पहला तो यह कि अब तक देवगौड़ा निर्विवाद वोक्युलांगा नेता थे और उनके परिवार का इस बोट पर एकाधिकार था। लेकिन कांग्रेस के ढाके शिवकुमार के उभार ने परिवार का एकाधिकार तोड़ दिया है, जो इस साल मई मे हुए विधानसभा चुनाव मे दिखा। दूसरा कारण देवगौड़ा की उम्र और सेहत है। वे 90 साल के हो चुके हैं। उनको लग रहा है कि अगला लोकसभा चुनाव उनका आखिरी हो सकता है। उनके परिवार मे भी सब कुछ ठीक नहीं

है। दोनों बेटों- एचडी कुमारस्वामी और एचडी रेवना के बीच सत्ता मे हिस्सेदारी की खींचतान स्थायी है। अगर परिवार थोड़े समय और सत्ता से बाहर रहता है तो परिवार की एकता, पार्टी की एकजुटता और बचे हुए मतदाताओं का समर्थन बनाए रखना नामुमकिन हो जाएगा। उनकी यह चिंता जायज है कि अलग रहे तो भाजपा या कांग्रेस उनकी पार्टी और बोट बैंक दोनों को समाप्त कर देंगे। सवाल है कि क्या यह चिंता अकेले एचडी देवगौड़ा की है? नहीं, यह चिंता देश के कई ताकतवर क्षत्रियों की है, जिनको लग रहा है कि उनको अपनी पार्टी का अस्तित्व







# कभी नहीं होगी मोतियाविंद की समस्या अगर रोजाना खाएंगे 2 स्ट्रॉबेरी



लाल रंग के स्ट्रॉबेरी का नाम सुनते ही मुँह में यानी आने लगता है। कई लोग स्ट्रॉबेरी का शेक बनाकर खाते हैं तो आइसक्रीम पर लगाकर। यह फल खाने में जितना ठेस्टी है उतना ही सेवत के लिए फायदेमंद भी है। इसमें प्रोटीन, कैलोरी, फाइबर, आयोडीन, फॉलेट, ओमेगा 3, यौटाशियम, मैग्नीशियम, फारफोरेस, विटामिन बी और सी शांत हैं जो हाँ बीमारियों से बचाता है। रोजाना स्ट्रॉबेरी खाने से शरीर को कई फायदे होते हैं आज हम आपको उन्हें फायदों के बारे में बताएंगे।

## ► मजबूत इम्यून सिस्टम

इसमें विटामिन बी और सी की भरपूर मात्रा पाई जाती है। रोजाना स्ट्रॉबेरी खाना से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। जिन लोगों को जल्दी थकान हो जाती है उनको स्ट्रॉबेरी जरूर खानी चाहिए।

## ► आंखों के लिए फायदेमंद

स्ट्रॉबेरी में विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट तत्व होते हैं जो आंखों में मोतियाविंद की समस्या नहीं होने देता। रोजाना 2 स्ट्रॉबेरी खाने से आंखों पर चश्मा लगाने की जरूरत नहीं पड़ती।

## ► कैंसर से बचाव

इसमें फ्लेवोनॉइड, फॉलेट, कैफेरॉल की भरपूर मात्रा पाई जाती हैं। रोजाना इसका सेवन शरीर में कैंसर पैदा करने वाले तत्व जन्म नहीं लेते। हेल्दी रहने के लिए स्ट्रॉबेरी को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

## ► द्वारियों से बचाव

स्ट्रॉबेरी में विटामिन सी की मात्रा ज्यादा होने के कारण यह शरीर में कोलाजेन अधिक पैदा करते हैं जो त्वचा में खिंचाव पैदा करते हैं। हमेशा जवां दिखने के लिए रोजाना 2 स्ट्रॉबेरी जरूर खाएं।

## ► दिल की बीमारियां

स्ट्रॉबेरी शरीर में बैड कॉलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकने के साथ ही धमनियों को ब्लॉक होने से भी बचाता है। इससे दिल की बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

## ► दांतों में चमक

इसमें एसिड होता है जो दांतों के पीलेपन को दूर करता है। स्ट्रॉबेरी को खाने और इसको दांतों पर रगड़ने से ही दांत चमकने लगते हैं। इससे दांत मजबूत भी होते हैं।

## ► हड्डियों बनाएं मजबूत

स्ट्रॉबेरी में मैग्नीज, पौटीशयम, विटामिन पाई जाती है जो हड्डियों का विकास करता है। जिन लोगों को हड्डियों से संबंधित कार्डि समस्या हो उनको रोजाना स्ट्रॉबेरी खानी चाहिए।

## ► डायबिटीज को करें नियंत्रित

डायबिटीज के मरीजों को मीठा खाना मना होता है। मगर इस मीठी स्ट्रॉबेरी में पाए जाने वाले गुण डायबिटीज टाइप 2 के खतरे को कम करती है।

## ► वजन घटाएं

स्ट्रॉबेरी में फैट फ्री और लो कैलोरी वाली होती है जिसमें ना तो शक्कर होती है और ना ही सोडियम। रोजाना डेढ़ कप स्ट्रॉबेरी खाने से आपको बाहर का कोई सैक्स खाने की जरूरत नहीं पड़ेगी जिससे वजन नियंत्रण में रहेगा।

## ► डिप्रैशन

डिप्रैशन या टैंशन होने पर स्ट्रॉबेरी खाएं। रोजाना स्ट्रॉबेरी खाने से दिमाग ठंडा और मुड़ फ्रैशन रहता है।

## ► जोड़ों की सूजन करें कम

जोड़ों की सूजन को करने के लिए स्ट्रॉबेरी खाएं। इसमें पाए जाने एंटीऑक्सीडेंट और फाइटोकैमिकल होते हैं जो कि जोड़ों की सूजन को कम करता है।

## एक नहीं बल्कि पांच तरह का होता है नमक, जानिए आपके लिए कौन-सा है बेस्ट

सब्जी में नमक की सही मात्रा का होना बहुत जरूरी होता है। इससे शरीर में आयोडीन की कमी पूरी होती है और कई रोगों से राहत मिलती है। इसके अलावा खाने में नमक की कमी होने से फिकापन आ जाता है। वहीं, ज्यादा नमक सब्जी को कड़वा बना देता है। वैसे तो हर रसोई में सादा नमक इस्तेमाल होता है लेकिन इसके अलावा भी बहुत तरह का नमक होता है। सब्जी से लेकर फ्रूट और सलाद के लिए अलग-अलग तरह का नमक इस्तेमाल होता है। आइए जानें 5 तरह के नमक और इनके फायदे।

### ► सादा नमक

इस नमक का इस्तेमाल हर घर में किया जाता है। सादे नमक में सोडियम की मात्रा ज्यादा होती है, जो शरीर में आयोडीन की मात्रा पूरी हो जाती है। वहीं, जरूरत से ज्यादा इसका सेवन करने से हड्डियों पर इसका बुरा असर पड़ने लगता है। इस नमक के बिना खाने का स्वाद भी अधूरा लगता है इसलिए सही मात्रा में इसका सेवन करना बहुत जरूरी है।

### ► समुद्री नमक

सी साल्ट यानि समुद्री नमक समुद्र से प्राप्त होने वाला नमक का पहला रूप है। इसमें किसी तरह का कोई रिफाइन इस्तेमाल नहीं किया जाता। इसे बहुत से व्याट्री प्रॉडक्ट में भी इस्तेमाल किया जाता है। खाने में यह भी नमकीन ही होता है। इससे कब्ज, पेट से संबंधित रोग, सूजन, थकान आदि परेशानियों से राहत मिलती है।

### ► काला नमक

फ्रूट चाट, सलाद, जूस, नींबू पानी और स्मैक्स के लिए ज्यादातर इस नमक का इस्तेमाल किया जाता है। सादे नमक से इसके स्वाद में थोड़ा फर्क होता है। बहुत सी देसी दवायियों में भी काला नमक शामिल किया जाता है। इससे बढ़हजमी, पेट दर्द, पेट की गैस आदि कई परेशानियों से राहत मिलती है लेकिन जरूरत से ज्यादा इसका सेवन सेहत को बिगाड़ भी सकता है।

### ► लो-सोडियम सॉल्ट

हाई ब्लड प्रैशर के रोगी को डॉक्टर यह नमक खाने की सलाह देते हैं। इसमें सादे नमक की तरह ही सोडियम और पौटीशयम क्लोयाराइड होते हैं लेकिन इसकी मात्रा सादे नमक के मुकाबले कछ कम होती है। दिल के रोगियों और डायबिटीज के मरीजों के लिए यह फायदेमंद है।

### ► सेंधा नमक

सेंधा नमक को शुद्ध नमक माना जाता है। ज्यादातर इसका इस्तेमाल लोग ब्रत में करते हैं और इसे ब्रत वाला नमक के नाम से भी जाना जाता है। इसमें कैल्शियम, पौटीशयम और मैग्नीशियम की मात्रा सादे नमक से ज्यादा होती है लेकिन इसमें आयोडीन नहीं होता। यहीं कारण है कि खाने में लगातार इसका इस्तेमाल नहीं किया जाता। इसकी कमी से धेंधा रोग होने का डर रहता है जो खासकर नमक से प्राप्त होता है।

## खाने का स्वाद बढ़ाने के साथ सेहत को भी दुरुस्त रखते हैं मसाले



खाने का जायका बढ़ाने के लिए हर रसोई में मसालों का इस्तेमाल किया जाता है। इससे प्लेवर तो बढ़िया हो ही जाता है लेकिन यह सेवत के लिए भी बहुत गुणकारी है। जीरा, लल्दी, ज़ज़वाइन आदि ऐसी बुटु-सी धीजें हैं जो घर घर में इस्तेमाल की जाती हैं। सेवत से जुड़ी छोटी-मोटी परेशानियों के लिए घर में मौजूद यह धीजें बहुत बढ़िया हैं। आइए जानें मसालों के फायदे।

- बड़ी इलायची सब्जियों में ज्यादा इस्तेमाल की जाती है। इसका सेवन करने से सांस की बीमारी दूर रहती है।
- खाने का छोड़ जीरे के बिना अधूरा माना जाता है। यह सेहत के लिए भी बहुत बढ़िया है। जीरे के सेवन करने से खून की कमी दूर होती है।
- सूखी लाल मिर्च से कोलेस्ट्रॉल लेवल

- कंट्रोल रहता है। इससे जायका भी बढ़ जाता है।
- लौंग का सेवन सर्दी-जुकाम, सांसों की बदबू और दांतों के लिए फायदेमंद है।
- घबराहट से बचने के लिए सरसों की बीज को हथेलियों पर रगड़ना लाभकारी है।

08

बॉलीवुड हलचल

मुंबई, बुधवार, 13 सितंबर, 2023



दैनिक  
मुंबई हलचल  
अब हर सव लोगा 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  
01<sup>ST</sup> OCT**  
*Sunday*

**5:00AM ONWARDS  
MMRDA GROUND G8 BKC,  
MUMBAI**

CERTIFIED BY



REGISTRATION PARTNER



## Winners

Cash Prizes, Trophies & Gift Hampers for the Winners

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

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](http://www.helpyourselffoundation.in)

rizuimarathon



rizuimarathon



rizu\_marathon