

प्रखर पुर्वायल

RNI:UPHIN/2016/68754

www.prakharpurvanchal.com

अखबार नहीं आंदोलन

Email ID: prakhar.purvanchal@gmail.com

गाजीपुर से प्रकाशित व वाराणसी, चंदौली, सोनभद्र, मऊ, बलिया, आजम
वर्ष: 8, अंक: 297, पृष्ठ 8, मूल्य 3.00, आमंत्रण मूल्य 2.00

29 अप्रैल, 2024 दिन सोमवार

गाजीपुर/वाराणसी

कांग्रेस देशहित से इतना दूर हो चुकी है कि उसे देश की उपलब्धियाँ अच्छी नहीं लगती : मोदी

पीएम ने कांग्रेस पर लगाया छत्रपति शिवाजी और रानी चिनम्मा का अपमान करने का आरोप

बंगलूरु। तीसरे चरण के मतदान के शुरू होने से पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कर्नाटक के बेलगावी में चुनाव प्रचार किया। इस दौरान उन्होंने एक रैली को संबोधित करते हुए कांग्रेस पर जमकर निशाना साधा है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस देशहित से इतना दूर हो चुकी है कि उसे देश की उपलब्धियां अच्छी नहीं लगती। उन्होंने आरोप लगाया कि कांग्रेस को भारत की उपलब्धियों पर शर्म आती है।



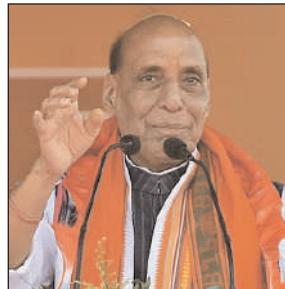
के लिए वे राजा, महाराजा के खिलाफ बोलते हैं लेकिन नवाबों, बादशाहों, सुल्तानों के खिलाफ उनमें एक शब्द बोलने की ताकत नहीं है। कांग्रेस की युथीकरण की मानसिकता अब खुलकर देश के सामने आ रही है।" हबली में कांग्रेस पार्षद की बेटी की हत्या मामले में पीएम मोदी ने प्रतिक्रिया दी है। इस मामले में भी उन्हेंनीरंग राज्य की सत्तारूढ़ पार्टी को घेरा है।

पाएम मादा न कहा, "बुबला
में कॉलेज कैंपस में जो हुआ उसने
देश में भूचाल ला दिया है, उस
बेटी का परिवार कार्रवाई की मांग
करता रहा लेकिन कांग्रेस की
सरकार तुष्टीकरण के दबाव को ही
प्राथमिकता देती है।" कांग्रेस पर
कटाक्ष करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा
कि उनके लिए नेहा जैसी बेटियों
की जिंदगी की कीमत नहीं है, उन्हें
अपने बोट बैंक की चिंता है।
बेंगलुरु के कैफे में बम धमाका
हुआ तो भी गंभीरता नहीं आई,
उन्होंने यहां तक कह दिया कि गैस
का सिलेंडर फटा होगा। कांग्रेस
देश की जनता के अंखों में धूल
जाएंगे जोन रही है।

हुबली हत्याकांड को लेकर भी पीएम मोदी ने राज्य की सत्तारूढ़ पार्टी कांग्रेस पर कटाक्ष किया है। पीएम मोदी ने कांग्रेस पर छत्रपति शिवाजी महाराज और रानी चिनमा का अपमान करने का आरोप भी लगाया है। रैली को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने कहा, "भारत जब मजबूत होता है तो हर भारतीय खुश होता है लेकिन कांग्रेस देशहित से इतना दूर हो चुकी है कि उसे देश की उपलब्धियां अच्छी नहीं लगती हैं। भारत की हर सफलता पर उन्हें शर्म आने लगी है। उन्होंने इवीएम के बहाने परी दुनिया में भारत को

यूपीए की 10 साल की सरकार में भ्रष्टाचार का ओलंपिक खेल खेला गया : राजनाथ सिंह

अहमदाबाद। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने रविवार को कांग्रेस पर जमकर हमला बोला। यहां तक कि उन्होंने कांग्रेस को समाप्त करने की बात तक कह दी। सिंह ने कहा कि आजादी के समय महात्मा गांधी ने कहा था कि कांग्रेस को समाप्त कर दिया जाए। अब जनता ने तय किया है कि महात्मा गांधी ने जो कहा था उसे पूरा किया जाए। वहीं, सबसे पुरानी पार्टी पर भ्रष्टाचार करने का भी आरोप लगाया। राजनाथ सिंह ने कहा, 'मौलिक अधिकारों का निलंबन कांग्रेस पार्टी के शासन के दौरान हुआ। यहां तक की चुनी गई प्रदेशों की सरकारों को अगर सबसे ज्यादा किसी ने परेशान किया है तो कांग्रेस ने किया है। अब तक अनुच्छेद 356 के तहत देश में 132 बार राष्ट्रपति शासन लगाया जा चुका है, जिसमें से 90 बार कांग्रेस ने लगाया है। अकेले इंदिरा गांधी ने सरकार गिराने में आधी सदी लगा दी थी और आरोप हम पर लगा रहे हैं कि हम लोकतंत्र का



गला घोंट रहे हैं। उन्होंने कहा, 'मैं कांग्रेस से पूछना चाहता हूँ कि क्या हमारी सरकार ने एक भी चुनी प्रदेश की सरकार को गिराया है? एक भी ऐसी सरकार बताए। यह लोग लगातार कह रहे हैं कि हम लोग लोकतंत्र का गला घोंट कर रहे हैं।' इस दौरान रक्षा मंत्री ने कहा कि यूपीए की 10 साल की सरकार में भ्रात्याचार का ओलॉपिक खेल खेला गया और जो सबसे बड़ी आयोजक निकली थी कांग्रेस पार्टी थी। उन्होंने आगे कहा, 'आजादी के समय महात्मा गांधी ने कहा था कि कांग्रेस को समाप्त कर देना चाहिए, लैकिन

मुख्यमंत्री योगा आदित्यनाथ ने रविवार को सुभाष इंटर कॉलेज ग्राउंड में जनसभा कर आंवला लोकसभा क्षेत्र के मतदाताओं से संवाद किया। सीएम ने इस सीट से सांसद व भारतीय जनता पार्टी के प्रत्याशी धर्मेंद्र कश्यप को पुनर्दिल्ली में भेजने का आह्वान किया। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने आंवला के ऐतिहासिक महत्व से अपना संवाद शुरू किया। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में दस वर्ष में बदले भारत की तस्वीर रखी तो विपक्षियों के इंडी गढ़बंधन पर भी करारा प्रहार किया। सीएम ने कहा कि सत्ता से वर्चित होने के बात सपा-कांग्रेस, बसपा के लोग तड़प रहे हैं, जैसे बिन पानी मछली तड़पती है। सीएम ने कहा कि कर्भंजी यश ने धर्माराज युथिष्ठिर से 100 प्रश्न पूछे थे। हम सपा, बसपा व कांग्रेस से 10 प्रश्न पूछना चाहते हैं। सीएम ने कहा कि कांग्रेस को 60-65 वर्ष, सपा-बसपा ने प्रदेश में तीन से चार बार शासन किया, फिर भी इन्होंने समस्याएं पैदा कीं। हम

बरेली। बरेली के आंवला में पूछा चाहते हैं कि देश के सामने मख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने पहचान, सुरक्षा का संकट पैदा कर

रविवार को सुधाष इंटर कॉलेज
ग्राउंड में जनसभा कर आंवल
लोकसभा क्षेत्र के मतदाताओं से
संवाद किया। सीएम ने इस सीट से
सासद व भारतीय जनता पार्टी के
प्रत्याशी धर्मेंद्र कश्यप को पुनः
दिल्ली में भेजने का आह्वान किया।
मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने
आंवला के ऐतिहासिक महत्व से
अपना संवाद शुरू किया। उन्होंने
प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में
दस वर्ष में बदले भारत की तस्वीर
रखी तो विपक्षियों के इंडी गठबंधन
पर भी करारा प्रहर किया। सीएम ने
कहा कि सत्ता से वर्चित होने के बावजू
सपा-कांग्रेस, बसपा के लोग ऐसे
तड़प रहे हैं, जैसे बिन पानी मछली
तड़पती है। सीएम ने कहा कि कर्भी
यक्ष ने धर्मराज युधिष्ठिर से 100
प्रश्न पूछे थे। हम सपा, बसपा व
कांग्रेस से 10 प्रश्न पूछना चाहते हैं
सीएम ने कहा कि कांग्रेस को 60-
65 वर्ष, सपा-बसपा ने प्रदेश में
तीन से चार बार शासन किया, फिर
भी इन्होंने समस्याएं पैदा कीं। हम

पूछना चाहते हैं कि देश के समाने पहचान, सुरक्षा का संकट पैदा करने वाले कौन हैं। देश को विकास से वर्चित करने, भूखंभरी से हुई मौतों का दोषी कौन, अन्नदाता किसानों की मौत का जिम्मेदार कौन, सपाबसपा व काग्रेस सरकार में तुष्टिकरण की घातक नीति के कारण हुए दंगे, निदोषीं की मौत और व्यापारियों के





**जंगलों की आग से झुलस गए पहाड़, चारों
तरफ धआं धआं, 24 घंटे में 23 जगह जले जंगल**



करीब पहुंच गई। दमकल कर्मियों एक घटे की मशक्कत के बाद अब बागेश्वर में कलक्ट्रेट परिसर व वनाग्नि को नियंत्रित करने में चाहे अधिक का समय लगा। आग से स्वसंचार केबल जल गई। इंटरनेट व शनिवार को करीब 40 विभागों का प्रभावित रहा। शुक्रवार की शाम बजे कलक्ट्रेट परिसर की पहाड़ी पर गई थी। यहाँ डीएम, एसडीएम, आरआरआर और मैके पर ढटे रहे। कबजे परिसर के समीप की आग को जा सका। हालांकि परिसर के 3 आग को काबू करने में एक घटनाएं व प्रदेश में नवंबर 2023 के बाद से जंगलों में आग की 598 घटनाएं हैं। इसमें कुमाऊं में 329, गढ़वाल मंडल और वन्यजीव क्षेत्र में 51 घटनाएं हैं। घटनाओं में राज्य में कुल 72 क्षेत्रफल में वन संपदा को नुकसान है। इसमें कुमाऊं मंडल में 424, गढ़वाल और वन्यजीव क्षेत्र में 59 हेक्टेयर वन संपदा प्रभावित हुई है।

एक ओर राम भक्तों पर गोली चलवाने वाले,
दूसरी ओर राम मंदिर बनाने वाले : अमित शाह

भारत में
विरासत पर
टैक्स की
व्यवस्था
1953 में शुरू
हुई थी लेकिन
1985 में
तत्कालीन
राजीव गांधी
सरकार द्वारा
इस व्यवस्था
को खत्म कर
दिया गया।

यह टैक्स
आमतौर पर
धनी व्यक्तियों
पर लगाया
जाता था। इस
व्यवस्था को
खत्म करने की
मुख्य वजह
यह थी कि
इसके तहत
जितना टैक्स
वसूला जाता
था उससे
ज्यादा रकम
इस व्यवस्था
को संचालित
करने पर खर्च
हो जाती थी
जिससे यह
टैक्स सरकारों
के लिए
मुश्किलें पैदा
कर रहा था



कमाल अहमद रुमी
आर्थिक पत्रकार

वि

रासत पर टैक्स अर्थात्
इनहेरिटेंस टैक्स का मामला
इन दिनों काफी बढ़ गया है।
कई देशों की सरकारें अपने
धनांश

नागरिकों पर इस टैक्स को लगाती है।
अमेरिका में भी यह टैक्स लगाया जाता है।
लेकिन संघीय या केंद्र सरकार के स्तर पर
इस टैक्स को कहाँ कोई कानून
नहीं है बल्कि वहाँ के कुछ राज्य इस टैक्स का
टैक्स वसूलते हैं। यह टैक्स पहले
भारत में भी लगाया जाता था लेकिन 1985
में तत्कालीन राजीव गांधी सरकार ने इसे
खत्म कर दिया था। यह टैक्स क्या है, इस
पर किन्तु फोसद को दर से टैक्स वसूला
जाता था और इसे क्यों खत्म किया गया।
आइए इन सारे सवालों के जवाब विस्तार
से जानने की कोशिश करते हैं।

क्या है विरासत कर

विरासत कर जैसा कि इसके नाम से
जाहिर होता है, पूर्वजों से विरासत मिली
संपत्ति पर लगाया जाता है। इसके
लिए सरकार द्वारा विरासत में
मिली संपत्ति के मूल्य की
एक सीमा निर्धारित कर दी
जाती है। अगर विरासत में
मिली संपत्ति का मूल्य

निर्धारित सीमा से
कम है तो
विरासत में
मिली
संपत्ति पाने
वालों को

किसी तरह का

टैक्स नहीं देना पड़ता।

जबकि अगर विरासत में

मिली संपत्ति का मूल्य तय

सीमा से ज्यादा तो ऐसी स्थिति में

संपत्ति प्राप्त करने वाले

व्यक्ति के विरासत

कर देना होता है।

इसके तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेशन वाले

लोगों से

विरासत में

संपत्ति तहत ब्लड

रिलेश



कवर स्टोरी / संधा किंह

अ

मेरिकन कॉलेज ऑफ कार्डियोलॉजी, जो कि एक गैलॉरीयाली चिकित्सा संस्था है, उसके मुताबिक डांस यानी नृत्य गंभीर है, रोकी को भी जीवनदान दे सकता है। इससे अंदाजा लगाया जा सकता है कि डांस सामान्य जीवन की किन्तनी सकारात्मक गतिविधि है। समाजशालियों से लेकर मोरोंचिकित्सकों तक और हृदय रोग विशेषज्ञों से लेकर सामान्य लोगों तक का मानना है और किंतु डांस हमारे फिट होने का सबसे आसान और सरस तरीका है।

स्वास्थ्य के लिए संजीवनी



बढ़ती है संवेदनशीलता-सकारात्मकता

आज के दौर में नृत्य एक बड़ा कारोबार और कई रचनात्मक कलाओं का केंद्र भी बन गया है। जितने भी परफॉर्मांस आई हैं, डांस उन सबका सेंटर प्लाई है। लैकिन नृत्य के बेरे संदर्भ उन कुछ रचनात्मक लोगों से ही है, जो नृत्य के लिए समर्पित हैं और नृत्य की लय को जीवन की लय मानते हैं। डांस करने से आत्मस्वास में साथिक बढ़ोत्तरी होती है। यह आपकी संज्ञानात्मक मेथो में बढ़दिकता है। डांस करने से शरीर में एक लयात्मकता आती है और भरपूर लचीलापन न सिर्फ शारीरिक अंगों में बल्कि स्वभाव और संवेदन में भी दिखता है। डांस एवं दोस्त बनाने में मददगार होता है और हमारे भीतर रचनात्मकता, आत्म अनुशासन और सहयोगात्मक रूप से काम करने की क्षमता विकासित करता है। यह तो कहने की ज़रूरत ही नहीं है कि डांस हमारे भीतर साँवधारी को पैदा ही नहीं करता, उसमें बढ़द भी करता है। इसलिए माना जाता है कि एक डांस की आंखें दुनिया का सुनन देखती हैं। अमेरिका में हूप एक शोध के मुताबिक प्रतिदिन एक घंटे डांस करने वाले लोग बहुत रेपरली किसी आपाराधिक घटना में शामिल पाए जाते हैं। नियमित डांस करने वाले लोगों के दिल दिमाग में ऐसे हार्मोन पैदा ही नहीं होते, जो उन्हें किसी भी तरह की आक्रामकता या अपराध की तरफ उत्सुख करें। डांस में इस तरह मानसिक स्वास्थ्य के लिए खाजने की तरह है। अमेरिकी हृदय खाजने की तरह, भावनात्मक सहायता और अप्टिमेस की अपार संभावनाओं वाला केंद्र मानते हैं। मैडिकल निष्ठों के मुताबिक डांस करने से 70 से 80 फीसदी तक हृदय बिना और कार्डियो उपयोग किए स्वस्थ रहता है। डांस करने से दो दर्जन लाइफस्टाइल संबंधी बीमारियां जैसे चिंता, डिप्रेशन, हाइपरटेंशन और एंजडाइली आपके पास नहीं फटकती हैं। रेपरली डांस करने वाले लोगों का शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य तो बहुत होता ही है, उन्हें कभी आर्सोनोंपोरे का खतरा नहीं होता। इससे फेंकड़ों का स्वास्थ्य बहेतर होता है और कभी बजन भी नहीं बढ़ता है।

ऐसे हुई डांस-डे की शुल्कात

डांस के महत्व के प्रति लोगों में जागरूकता लाने के लिए हर वर्ष 29 अप्रैल को हार्टरेशनल डांस-डे मनाया जाता है, जिसकी विद्युत आपारिक लैले डांस के जनक जैन-जॉर्जेस बोरेर का जन्मदिन है। 1727 की जारी होनी दिल दिमाग से इसी दिन पैदा हुए थे। इसलिए 1982 से इस दिन को अंतर्राष्ट्रीय नृत्य दिवस के रूप में मनाया जाता है। हर वर्ष जून विद्युत विद्युत दिवस की एक शीर्ष होती है और उस शीर्ष का एक शाक्तिक महत्व होता है। जैसे साल 2023 में अंतर्राष्ट्रीय नृत्य दिवस की शीर्ष थी-नृत्य दुनिया के साथ संबंध करने का एक तरीका। जबकि डांस साल जून विद्युत विद्युत के लिए जारी होती है, अंतर्राष्ट्रीय नृत्य दिवस की शीर्ष थी-नृत्य दुनिया के साथ संबंधित यानी साल 2024 के जून विद्युत विद्युत की शीर्ष होती है।



की सकारात्मकता और संवेदन होती है, जो व्यक्ति को शांत और सीधी बनाती है। हर डांस करने वाला व्यक्ति लाभगम सभी रचनात्मक कलाओं में रुचि लेता है, क्योंकि डांस उसके मन की कंडीशन और 'स्टेट ऑफ माइड' यानी मनस्थिति को संवेदन से भर देता है।

एक लय में हो जाते हैं तन-मन

डांस करने वाले के दिमाग में कार्टॉसोल नामक हार्मोन का स्तर बेहद कम होता है और ऑक्सीटोसिन हार्मोन का स्तर बढ़ता है जिसकी विद्युत लाभगम सभी खूबसूरत और खुशहाली से भरी गतिविधि डांस को माना जाता है। कहते हैं, डांस जानने को संसीकारी स्वतः ही हो जाती है, जबकि डांस करने वालों का शरीर ही नहीं, मन भी लय में रहता है और लय संगीत के साथ संबंधित होता है। डांस करने के अलावा दूसरी ऐसी कोई स्क्रिय गतिविधि नहीं है, जिसमें तन और मन एक लय में हो जाते हैं। इसीलिए डांस सीखने से कई अन्य कलाओं से भी लाभव बढ़ने लगता है। कहने का सार यही है कि डांस केवल एक कला नहीं, केवल स्वास्थ्य सुधारने के जरिया ही नहीं बल्कि जीवन को आनंद के साथ जीने की एक अद्वितीय शैली भी है। *



स्पेशल:

इंटरनेशनल डांस-डे,
29 अप्रैल

फिलेस / शिखण्ड जैन

मर्स्टी वाला वर्कआउट डांसरसाइज

इन दिनों डांस के साथ एक्सरसाइज यानी डांसरसाइज का ट्रेंड बढ़ रहा है। इनके फिफ्टीट टाइप्स के जरिए अनेक यंगस्टर्स मर्स्टी के साथ खुब को फिट रख रहे हैं। वया है डांसरसाइज, आप भी जानिए।

ग

मी के दिनों में सुरज सुबह-सुबह ही तेज चमकने लगता है, इसलिए पसीने और गर्मी के डर से घर से बाहर जाकर बर्कआउट करने का मन अक्सर नहीं करता है। लैकिन शरीर के लिए एक्सरसाइज बहुत जरूरी है। ऐसे में आप घर में ही पंखा/कूलर चलाक बोर हए, बिना फुल मस्ती के साथ डांसरसाइज कर सकते हैं।

जाज डांसिंग: सुडौल और, जांचे और कम के लिए जाज डांसिंग आपके लिए परफैर्म है। इसमें आपको लीप्स, किक्स और जांप लेने होते हैं, जिसमें पैरों और जांबों की अच्छी खासी एक्सरसाइज हो जाती है। इसमें न सिर्फ लाइट व्यायाम सभी रचनात्मक कलाओं में रुचि लेता है, क्योंकि डांस उसके मन की कंडीशन और 'स्टेट ऑफ माइड'



जुबा डांसरसाइज करते यंगस्टर्स

हो जाती है। दिलचस्प होने की बजह से इसे करने में मन भी लगा रहता है।

पाइलेट्स: इसे मार्गिंग बर्कआउट का हीरो कह सकते हैं। इसे एक जर्मन फिटनेस एक्सरसाइज ने शुरू किया था और 2005 के बाद से यह पूरी दुनिया में लोकप्रिय हो गया। कमज़ोर घृटनों और पाठ दर्द के लिए यह एक शानदार बर्कआउट है, जिसे चार्टाई पर लेटकर यूज़िक के साथ किया जाता है। इसमें कमर के स्टेप्स पर करने के लिए यह एक शानदार बर्कआउट है।

पाइलॉक्सिंग: स्टीडन के डांसर विविका जेनसन, जो बाद में पाइलेट्स ट्रेनर बन गए, ने इसकी शुरूआत की। पाइलेट्स और वार्किंग बर्कआउट का हीरो कह सकते हैं।

बॉलीवुड डांसिंग: एक्सरसाइज करने की बाली देखने की देखेखरे में इसकी कुछ क्लासेज अटेंड करने के बाद आप खुद टेंड हो जानी हैं। जो जांबों की अच्छी खासी एक्सरसाइज हो जाती है। इसमें लैप्टॉप के साथ काले लोगों से भरे होते हैं। शिवाम की एक कलात्मक में 600 से ज्यादा कैलोरी तो बर्न होती है, साथ ही ड्रेस से भी गहरा लिली है।

जाज डांसिंग: स्टीडन के डांसर विविका जेनसन, जो बाद में पाइलेट्स ट्रेनर बन गए, ने इसकी शुरूआत की। पाइलेट्स और वार्किंग बर्कआउट का प्लूजन है पाइलॉक्सिंग पाइलॉक्सिंग नंगे पैरों से बजनदार एक्सरसाइज करते हैं। यह एक लैटकर यूज़िक के साथ किया जाता है।

खासारौ पर फायदेमंद है, क्योंकि इसके उनकी फिटनेस और डोनों बढ़ते हैं। इस बर्कआउट से एक्सरेमा और कार्डियोवैक्सुलर फिटनेस बढ़ने के साथ-साथ देर सारी कैलोरी भी बढ़ती है। तीव्रता के साथ किये गए शिवाम से प्रति घंटे 800 कैलोरी तक बर्न कर सकते हैं।

जुबा: कॉलोविन या डिफ्टनेस एक्सरेम्पट द्वारा दिजाइन किया गया यह वर्कआउट हाथपरे देश में भी खुब पॉपुलर हो रहा है। लैटिन म्यूजिक के साथ इसमें तरह-तरह के डांस फॉर्म्स का मिक्सचर है जैसे-सालसा, बलों डांसिंग, सोका, रिंगटन आदि। जुबा कई प्रकार का होता है तो जैसे कार्डियोवैक्सुलर या जूबा जूबा के लिए जुबा किया जाता है। बच्चों के लिए जुबा किया जाता है और जुबा जूबा है। तरह-तरह के डांस पर थिरकते हुए शरीर की अच्छी-खासी चर्जिंग

होती है। खासारौ पर फायदेमंद है, क्योंकि इसके उनकी फिटनेस और मॉडलेस दोनों बढ़ते हैं।

बॉलीवुड डांसिंग: एक्सरसाइज करने का मन नहीं है और मूड ऑफ है, तो बॉलीवुड के मस्ती भरे जौरीले गाने चाला ले और उन पर थिरकना खुला कर दें। आप फूल ही नहीं कर पाएंगे तो फूल मस्ती में नाचते-नाचते आपकी पूरी बांधी में मॉडलेस हो रहे हैं और अनजाने में ही घंटे भर कर कैबिन्ट होते हैं।

मासाता भांगाड़ा: आपके दिल के लिए यह जबर्दस्त कार्डियो पूकिटवाटी है। यंगस्टर्स के लिए यह एक नाचदार और मस्ती भरा वर्कआउट लगता है। इसमें पांच नाचते-नाचते आपकी पूरी बांधी में मॉडलेस हो रहे हैं और अनज

