

सम्पादकीय

जो कमेटी बनेगी वह हितों के उपाय सुझाएगी लेकिन काला धन शेयर बाजार में निवेश करने के आरोपों की जांच कौन करेगा? अगर भारत से काला धन दुनिया के टैक्स हैवन देशों में गया है और वहां से निवेश या कर्ज की शक्ति में एक कंपनी के आरोपी की जांच हाह करेगा? अगर भारत से काला धन दुनिया के टैक्स हैवन देशों में गया है और वहां से निवेश या कर्ज की शक्ति में एक कंपनी के आरोपी की जांच हाह करेगा?

तीसरे दिन ही भारत ने दी कंगारूओं को मात, सीरीज में 2-0 से आगे हुई टीम

भारत और ऑस्ट्रेलिया के बीच बॉर्डर गावकर ट्रॉफी के दिल्ली में खेले गए दूसरे टेस्ट शर्मा ने भी 20 गेंद मैच में भारतीय टीम ने मेजबान की आक्रामक पारी टीम को तीसरे ही दिन छह में 31 रन बनाये। विकेट से मात दे दी है। इस सीरीज में भारतीय टीम अब 2-0 से आगे हो गई है। इस जीत के हीरो रवींद्र जडेजा रहे जिन्होंने दूसरी पारी में धमाकेदार गेंजबाजी करते हुए सात विकेट चटकाए।

रवींद्र जडेजा की पॉवरफुल गेंजबाजी के आगे कंगारू टीम आठवें विकेट के लिए 114 रन की सेशन में ही 113 रन बनाकर नौ साझेदारी के दम पर



समाज के हर व्यक्ति को जोड़ना ही देवाधिदेव महादेव एवं जगदंबा माता पार्वती कांग्रेस का मुख्य लक्ष्य: आशुतोष दुबे की कथा सुनने हेतु श्रद्धालुओं की उमड़ी भीड़

हाथ से हाथ जोड़ो अभियान के तहत कर रहे हैं व्यापक जनसंपर्क

दैनिक बुद्ध का संदेश

सोमवार | कांग्रेस को हाथ से कमेटी पूर्णी—जौन के अध्यक्ष व पूर्ण मंत्री अजय राय जी के बातों को आम—जनमानस के साथ वाले कार्यक्रम को गति देने के क्रम में इन दिनों प्रदेश कांग्रेस कमेटी के सदस्य एवं यूथ कांग्रेस के पूर्व जिला अध्यक्ष आशुतोष कुमार दुबे आशुद्धा जनपद सोनभद्र में व्यापक तौर पर हाथ से हाथ जोड़ो कार्यक्रम चलाकर लोगों को कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी जी के संदेश को जन जन तक पहुंचाने का काम किया जा रहा है। रविवार व्यक्ति के मजबूत होने से ही देश मजबूत होगा। आगे को भी कांग्रेस नेता आशुतोष कुमार दुबे द्वारा हाथ से हाथ नौजवान, व्यापारी, किसान, जोड़ो अभियान के तहत सदर दलित, आदिवासी, बेरोजगार इन विधानसभा क्षेत्र के नगर सभी के हक की बात अगर कोई एक राज्य को दूसरे राज्य से राबर्ट्सगंज के दलित बस्ती वार्ड कर रहा है तो वो केवल राहुल नंबर एक में स्थानीय लोगों के गांधी जी ही है। उन्होंने यह भी



साथ मिलकर उत्तर प्रदेश कांग्रेस कमेटी पूर्णी—जौन के अध्यक्ष व पूर्ण मंत्री अजय राय जी के बातों को आम—जनमानस के साथ कहा कि राहुल गांधी जी ने किलों में असुरक्षा और डर पैदा करके ही वो समाज में नफरत के बीजों को सकते हैं, लेकिन इस यात्रा के बाद मुझे पूरा विश्वास हो गया है कि नफरत की राजनीति की अपनी सीमाएं हैं और यह ज्यादा दिन तक नहीं चल सकती। श्री दुबे ने कहा कि हाथ से हाथ जोड़ो अभियान लगातार सफलता पूर्वक चल रहा है आम जनमानस कांग्रेस से जुड़ता जा रहा है और वास्तविकता को भी समझ रहा है। स्थानीय लोगों के साथ मुख्य रूप से उपस्थित रहने वालों में रवि नाथ मिश्र, मुस्ताक अहमद, अवधेश कुमार, सुरेश कुमार, चंद्रकेश कुमार, अनिकेत कुमार, नीरज कुमार, बाबूलाल, महेश, दीपक कुमार, अमरनाथ, मनोज, विजय कुमार, अमन, अनिल चौबे, अरुण आदि उपस्थित रहे।

सरकार ने निवेश आकर्षित करने के लिए तैयार की 25 नीतियाःराकेश सचान

बस्ती (आरएनएस)। प्रदेश के सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम, खादी एवं ग्रामीणोंग, रेखम उद्योग, हथकरघा तथा वस्त्रोदय विभाग मंत्री राकेश सचान ने कहा है कि राज्यकार्यकारने के लिए 25 नीतिया तैयार करके औद्योगिक विकास के लिए कई सुधारात्मक कदम उठाये गये हैं। रविवार को कलेक्टर के उद्यमियों को सम्मोहित करते हुए उन्होंने कहा कि प्रदेश के प्रत्येक क्षेत्र व जनपद में निवेश हुआ है। निवेश सारथी पोर्टल के माध्यम से सम्पूर्ण प्रदेश में 33.52 लाख करोड़ के कुल 19250 एमओयू हस्तक्षेप हुए हैं। उन्होंने बस्ती के उद्यमियों की प्रशंसा करते हुए कहा कि बस्ती भी इस मामले में बीचे नहीं रहा। यहां पर भी 13681.25 करोड़ के निवेश पर 191 उद्यमियों ने एमओयू को प्रस्ताव बनाकर भेजने का निर्देश दिया

द्विवेदी विधायक अजय सिंह ने पड़ोसी अयोध्या जनपद को उद्योग स्थापना में मिल रही सुविधाओं को बस्ती में भी उपलब्ध कराने का अनुरोध किया। डीएम प्रियंका निरेजन ने बताया कि करने के लिए 25 नीतिया तैयार करके औद्योगिक विकास के लिए बस्ती विकास महायोजना में इस प्रत्यावर्त को शामिल किया जायेगा। जिला पंचायत अध्यक्ष संजय चौधरी ने बाल्टराजन चीनी मिल की बाकाये गन्ना मूल्य एवं कर्मचारियों का वेतन दिलाने का अनुरोध किया। चम्बर्स आफ कामर्स के अध्यक्ष अशोक सिंह ने रिंगरोड के आस-पास औद्योगिक क्षेत्र के आस-पास औद्योगिक क्षेत्र विकसित करने का अनुरोध किया। आईडीए के अध्यक्ष अनिल सिंह रैकवार ने बताया कि जनपद के औद्योगिक आस्थानों पर विद्युत आपूर्ति की समस्या है। इस संबंध में नोडल मंत्री ने अधीक्षण अभियन्ता विद्युत तथा उपराजनीकी विद्युत की अपील की जाएगी। जिला करोड़ के कुल 19250 एमओयू हस्तक्षेप हुए हैं। उन्होंने बस्ती के उद्यमियों की प्रशंसा करते हुए कहा कि बस्ती भी इस मामले में बीचे नहीं रहा। यहां पर भी 13681.25 करोड़ के निवेश पर 191 उद्यमियों ने एमओयू को प्रस्ताव उपराजनीकी विद्युत की अपील की जाएगी।

समीक्षा बैठक में चार में से एक भी विधायक नहीं पहुंचे। अपने-अपने क्षेत्रीय जनता की आवाज उठाने वाले माननीय इस अहम बैठक में भी नहीं दिखे। श्रीवास्तव, सीडीओ डॉ. राजेश कुमार, अनिकेत कुमार, नीरज कुमार, बाबूलाल, महेश, दीपक कुमार, अमरनाथ, मनोज, विजय कुमार, अमन, अनिल चौबे, अरुण आदि उपस्थित रहे।

समाप्ति के बाद तक हुआ खर्च

इन्वेस्टर समिट की समीक्षा बैठक में मंत्री राकेश सचान ने 2023 में निवेश करने वाले उद्यमियों सुधीर जायसवाल, विनोद करोड़, आर.बी.एस. श्रीवास्तव, सुनीता सिंह, उमा श्रीवास्तव, रामाजा चौधरी, माधुरी सिंह, एसके मालवीय, शिव प्रसाद, द्वृष्टराज एवं अमित राजेश को जिमेदारी दी गयी। इस टीम तथा आर.बी.एस. श्रीवास्तव, रामाजा चौधरी, माधुरी सिंह, एसके मालवीय, शिव प्रसाद, द्वृष्टराज एवं अमित राजेश को जिमेदारी दी गयी। इनका उपरोक्त टीम को जिरिये मुखीवर सूचना मिली कि तस्कर दो ट्रक से भारी मात्रा में अवैध शराब की एक बड़ी खेप पंजाब से बिहार ले जाने वाले हैं। इस सूचना पर त्वरित कार्रवाई करते हुए रैबर्ट्सगंज से चोपन जाने वाले मार्ग पर ओवरब्रिज के ऊपर से दो अद्द ट्रक के मय चालक तथा खलासी व बारी मात्रा में अवैध अग्रवाल को बुके तथा स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया। इस अवसर पर खादी एवं ग्रामीणोंग विभाग की ओर से आस्थान संजाल तैयार किया गया। इनका उपरोक्त टीम को जिरिये मुखीवर सूचना मिली कि तस्कर दो ट्रक से भारी मात्रा में अवैध शराब की एक बड़ी खेप पंजाब से बिहार ले जाने वाले हैं। इस सूचना पर त्वरित कार्रवाई करते हुए रैबर्ट्सगंज से चोपन जाने वाले मार्ग पर ओवरब्रिज के ऊपर से दो अद्द ट्रक के मय चालक तथा खलासी व बारी मात्रा में अवैध अग्रवाल को बुके तथा स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया। इस अवसर पर खादी एवं ग्रामीणोंग विभाग की ओर से उद्यमियों को दोना पतल जिले के नोडल मंत्री की अहम

समाप्ति के बाद तक हुआ खर्च

इन्वेश्टर समिट की समीक्षा

प्रियंका द्वारा अवैध मादक पदार्थ की तस्करी करने वालों के विरुद्ध अभियान चलाया गया है। इसी के क्रम में अपर पुलिस अधीक्षक मुख्यालय व क्षेत्रिकारी नगर के निर्देशन में स्वाटट्सओर्ज सर्विलांस टीम तथा आर.बी.एस. श्रीवास्तव, सुनीता सिंह, उमा श्रीवास्तव, रामाजा चौधरी, माधुरी सिंह, एसके मालवीय, शिव प्रसाद, द्वृष्टराज एवं अमित राजेश को जिमेदारी दी गयी। इस टीम द्वारा अवैध मादक पदार्थ की तस्करी करने वालों के विरुद्ध अभियान चलाया गया है। इसी के क्रम में अपर पुलिस अधीक्षक मुख्यालय व क्षेत्रिकारी नगर के निर्देशन में स्वाटट्सओर्ज सर्विलांस टीम तथा आर.बी.एस. श्रीवास्तव, सुनीता सिंह, उमा श्रीवास्तव, रामाजा चौधरी, माधुरी सिंह, एसके मालवीय, शिव प्रसाद, द्वृष्टराज एवं अमित राजेश को जिमेदारी दी गयी। इनका उपरोक्त टीम को जिरिये मुखीवर सूचना मिली कि तस्कर दो ट्रक से भारी मात्रा में अवैध शराब की एक बड़ी खेप पंजाब से बिहार ले जाने वाले हैं। इस सूचना पर त्वरित कार्रवाई करते हुए रैबर्ट्सगंज से चोपन जाने वाले मार्ग पर ओवरब्रिज के ऊपर से दो अद्द ट्रक के मय चालक तथा खलासी व बारी मात्रा में अवैध अग्रवाल को बुके तथा स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया। इस अवसर पर खादी एवं ग्रामीणोंग विभाग की ओर से उद्यमियों को दोना पतल जिले के नोडल मंत्री की अहम

समाप्ति के बाद तक हुआ खर्च

इन्वेश्टर समिट की समीक्षा

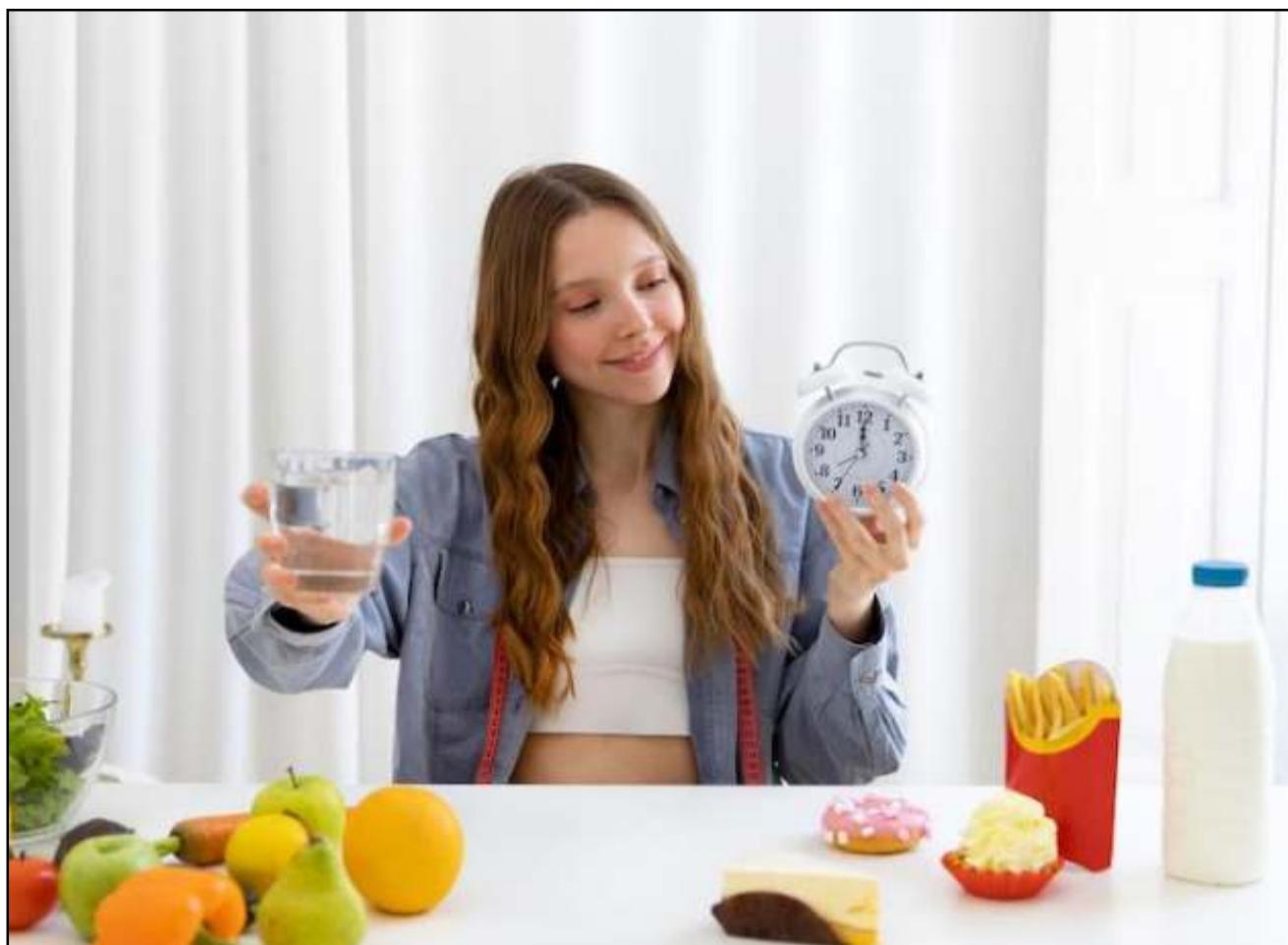
प्रियंका द्वारा अवैध मादक पदार्थ की तस्करी करने वालों के विरुद्ध अभियान चलाया गया है। इसी के क्रम में अपर पुलिस अधीक्षक मुख्यालय व क्षेत्रिकारी नगर के निर्देशन में स्वाटट्सओर्ज सर्विलांस टीम तथा आर.बी.एस. श्रीवास्तव, सुनीता सिंह, उमा श्रीवास्तव, रामाजा चौधरी, माधुरी सिंह, एसके मालवीय, शिव प्रसाद, द्वृष्टराज एवं अमित राजेश को जिमेदारी दी गयी। इनका उपरोक्त टीम को जिरिये मुखीवर सूचना मिली कि तस्कर दो ट्रक से भारी मात्रा में अवैध शराब की एक बड़ी खेप पंजाब से बिहार ले जाने वाले हैं। इस सूचना पर त्वरित कार्रवाई करते हुए रैबर्ट्सगंज से चोपन जाने वाले मार्ग पर ओवरब्रिज के ऊपर से दो अद्द ट्रक के मय चालक तथा खलासी व बारी मात्रा में अवैध अग्रवाल को बुके तथा स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया। इस अवसर पर खादी एवं ग्रामीणोंग विभाग की ओर से उद्यमियों को दोना पतल जिले के नोडल मंत्री की अहम

समाप्ति के बाद तक हुआ खर्च

इन्वेश्टर समिट की समीक्षा

प्रियंका द्वारा अवैध मादक पदार्थ की तस्करी करने वालों के विरुद्ध अभियान चलाया गया है। इसी के क्रम में अपर पुलिस अधीक्षक मुख्यालय व क्षेत्रिकारी नगर के निर्देशन में स्वाटट्सओर्ज सर्विलांस टीम तथा आर.बी.एस. श्रीवास्तव, सुनीता सिंह, उमा श्रीवास्तव, रामाजा चौधरी, माधुरी सिंह, एस

इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान भूख नियंत्रित करने के लिए अपनाएं ये 5 टिप्स



आजकल लोग वजन कम करने के लिए इंटरमिटेंट फास्टिंग करते हैं। इसमें लोग खाना खाने का एक पैटर्न बनाते हैं, जिसके तहत वह निर्धारित समय का चुनाव करके खाना खाते हैं और बाकि समय उपवास रखते हैं। हालांकि, इस दौरान भूख के कारण लोगों को दिवकत होती है और वह खाने के लिए तरसते हैं। आइए आज ऐसे पांच टिप्स जानते हैं, जिन्हें इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान भूख नियंत्रित करने के लिए अपनाया जा सकता है।

पर्याप्त पानी पीएं

इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान जब भी आपको भूख लगे तो एक गिलास पानी पीएं। दरअसल, प्यास लगने पर भी हमें भूख का अहसास होता है क्योंकि कभी-कभी शरीर इन दोनों के अंतर को बताने में सक्षम नहीं होता है। इसके अलावा आप भूख को नियंत्रित करने के लिए सोडा यानी स्पार्कलिंग पानी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इस पानी में कार्बन डाइऑक्साइड मौजूद होती है, जो भूख को दबाने में मदद करती है और भूख कम लगती है।

सेब के सिरके का सेवन करें

इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान जब भी आपको भूख लगे तो सेब के सिरके का सेवन करें। इसके सिर्फ एक-दो चम्मच पीने से भूख खत्म हो जाएगी, जो आपके उपवास को पूरा करने में मदद करने के लिए पर्याप्त होगा। सफेद सिरके की तुलना में सेब का सिरका एक अच्छा विकल्प है। यदि इसका खाद्य आपको तीखा लगता है तो इसे एक गिलास पानी में डालें और फिर इसे पी लें।

शुगर फ्री च्युइंग गम चबाएं

यदि आपके इंटरमिटेंट फास्टिंग के नियमों के अनुसार आप च्युइंग गम चबाने सकते हैं तो उपवास के दौरान इसका इस्तेमाल जरूर करें। दरअसल, च्युइंग गम चबाने से भूख को शांत करना आसान हो जाता है। इसके लिए आप शुगर फ्री च्युइंग गम का इस्तेमाल करें। इससे आपका उपवास भी नहीं टूटेगा। हालांकि, कुछ लोगों को च्युइंग गम चबाने के कुछ दूर बाद अधिक भूख लगने लगती है, इसलिए इसे अपने उपवास के अंत में चबाएं।

पर्याप्त नींद भी करेंगी मदद

उपवास के दौरान नींद की कमी से शरीर के लिए वसा जलाना मुश्किल हो जाता है। रात को अच्छी नींद के लिए सही सर्कारियन लय बनाए रखना जरूरी होता है क्योंकि यह भूख और मेटाबॉलिज्म को प्रभावित करने वाले हार्मोन को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। यदि आपको रात में सोने में परेशानी होती है तो सोने से पहले योगाभ्यास करें।

खुद को काम में व्यस्त रखें

इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान जब भी आपको भूख लगे तो सेब के सिरके का सेवन करें। इसके सिर्फ एक-दो चम्मच पीने से भूख खत्म हो जाएगी, जो आपके उपवास को पूरा करने में मदद करने के लिए पर्याप्त होगा। सफेद सिरके की तुलना में सेब का सिरका एक अच्छा विकल्प है। यदि इसका खाद्य आपको तीखा लगता है तो इसे एक गिलास पानी में डालें और फिर इसे पी लें।

बॉडी फिटेड ड्रेस पहन बोल्ड पोज देते हुए नेहा मलिक ने लूटी महफिल, मिनटों में वायरल हो गई फोटो

भोजपुरी एक्ट्रेस नेहा मलिक इंटरनेट पर अपनी बोल्ड और सेक्सी फोटोज से काफी तहलका मचाती हुई दिखाई देती हैं। नेहा मलिक अपनी एक्टिंग और लाइफस्टाइल के साथ साथ अपनी

द अंडरबग: साइकोलॉजिकल थिलर फिल्म है ऋचा चड्हा-अली फजल की कंपनी की दूसरी फिल्म

शाहिद कपूर और अमन गिल ने फिर मिलाया हाथ, असल जिंदगी पर आधारित होगी आगामी फिल्म

शाहिद कपूर इन दिनों अपनी बीरीज फर्जी को लेकर चर्चा में हैं, जो 10 फरवरी को अमेजन प्राइम वीडियो पर रिलीज़ होगा।



अभिनेता अली फजल और ऋचा चड्हा ने अपनी होम प्रोडक्शन पुशिंग बटन स्टूडियोज की दूसरी चिलर फिल्म की घोषणा की है। द अंडरबग नाम की यह फिल्म एक साइकोलॉजिकल थिलर फिल्म है। इससे पहले अली और ऋचा ने अपने प्रोडक्शन हाउस की फिल्म गर्लस विल बी गर्लस की घोषणा की थी। द अंडरबग को लेकर अली और ऋचा दोनों काफी उत्साहित हैं। इस फिल्म को लॉस एंजिलिस के स्लैमडांस फिल्म फेरिटवल में बेहतरीन प्रतिक्रिया मिली है। द अंडरबग का निर्देशन सुजात सोदागर ने किया है। यह साइकोलॉजिकल थिलर दो किरदारों की जिंदगी के इर्द-गिर्द घूमती है जो महाराष्ट्र के लोनावला में एक बंद पड़े घर में शरण लेते हैं। फिल्म में अली फजल और हुसैन दलाल मुख्य भूमिका में नजर आएंगे। स्लैमडांस फिल्म फेरिटवल में वैशिक दर्शकों ने फिल्म को खूब सराहा। इसे क्रिटिक्स की भी अच्छी प्रतिक्रिया मिली। फिल्म की ज्यादातर शूटिंग 2020 में कोरोनाकाल के दौरान हुई थी। रिपोर्टर्स के अनुसार ऋचा ने कहा, फिल्म को शानदार प्रतिक्रिया मिली है। निर्माता के तौर पर हम इसे देखने के लिए वहाँ मौजूद थे। यह हमारे लिए गौरव का पल था। हमें खुशी है कि इसने इतने बड़े वैशिक मंच पर भारतीय सिनेमा का प्रतिनिधित्व किया है। यह सिनेमा के लिए एक अच्छा समय है क्योंकि भारतीय फिल्में वैशिक दर्शकों के बीच व्यापक रूप से पहुंच रही हैं। इस तरह की फिल्में पेचीदा होती हैं। अली फजल ने भी फिल्म की स्टीलिंग में मिली प्रतिक्रिया पर अपना उत्साह जाहिर किया। रिपोर्टर्स के अनुसार उन्होंने कहा, मैं फिल्म का निर्माता ही नहीं बत्ति अभिनेता भी हूं। इसलिए इससे ज्यादा भावनात्मक रूप से जुड़ा हूं। इस तरह की प्रतिक्रिया में बनी थी। यह पहली स्टीलिंग थी इसलिए फिल्म की आतिरिक जिमेदारियां भी थीं। इसे कार्रातम्क प्रतिक्रिया मिली है। फिल्म को ज्यादातर शूटिंग 2020 में कोरोनाकाल के दौरान हुई थी। रिपोर्टर्स के अनुसार ऋचा ने कहा, फिल्म को शानदार प्रतिक्रिया मिली है। निर्माता के तौर पर हम इसे देखने के लिए वहाँ मौजूद थे। यह फिल्म बहुत तनावपूर्ण परिस्थितियों में बनी थी। यह पहली स्टीलिंग थी इसलिए फिल्म की आतिरिक जिमेदारियां भी थीं। इसे कार्रातम्क प्रतिक्रिया मिली है। फिल्म को ज्यादातर शूटिंग 2020 में कोरोनाकाल के दौरान हुई थी। यह फिल्म बहुत तनावपूर्ण परिस्थितियों में रिलीज होगी। इसमें पुलिकिट स्प्राइट, वरुण शर्मा, मनजोत सिंह और पंकज त्रिपाठी जैसे कलाकार भी नजर आएंगे। हालांकि, फुकरे और फुकरे 2 में उपस्थिति दर्ज करने के बाद फुकरे 3 में अली फजल नजर नहीं आएंगे। फिल्म के प्रशंसक इस बात से निराश हैं।

हुई। इस बीच खबर है कि शाहिद ने एक और फिल्म साइन की है। रिपोर्ट के अनुसार, शाहिद अमन गिल की आगामी फिल्म में नजर आएंगे, जो असल जिंदगी पर आधारित होगी। बता दें, शाहिद और अमन ने इससे पहले जर्सी में साथ काम किया है। हालांकि, फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कुछ कमाल नहीं दिखा सकी। एक सूत्र कहा जाता है कि शाहिद ने एक और फिल्म साइन की है। रिपोर्ट के अनुसार, शाहिद अमन गिल की आगामी फिल्म में नजर आएंगे, जो असल जिंदगी पर आधारित होगी। बता दें, शाहिद और अमन ने इससे पहले जर्सी में साथ काम किया है। हालांकि, फिल्म बॉक्स ऑफिस पर कुछ कमाल नहीं दिखा सकी। एक सूत्र कहा जाता है कि शाहिद ने प्राइम वीडियो पर रिलीज किया है। शाहिद ने पहले ही हामी भर दी है और निर्माता जल्द ही प्री-प्रोडक्शन का काम शुरू करने की तैयारी कर रहे हैं। फिल्म वास्तविक जीवन की कहानी पर आधारित है। अब तक इतनी ही खुलासा हुआ है। बता दें, शाहिद ने फर्जी के जरिए अपना डिजिटल डेब्यू किया है, जिसको राज और डीके ने बनाया है।

पाइलेट्स एक्सरसाइज से मिल सकते हैं कई लाभ, जानिए इसके अलग-अलग तरीके

बोल्डनेस को लेकर चर्चा में रहती है। उनकी लेटेस्ट तस्वीरों में वो शॉर्ट ड्रेस में स्टाइलिश फोटोज यिलक करवाती हुई दिखाई दे रही हैं। एक्ट्रेस नेहा मलिक हमेशा अपने बोल्ड लुक्स की तरहीं इंस्टाग्राम पर शेयर करती रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोज से एक बार फिर से इंटरनेट पर सनसनी मचा दी है। इन तस्वीरों में नेहा मलिक का हॉट लुक देख फैस उनकी तरहीं तस्वीरों पर से नजर रहे हैं। एक्ट्रेस नेहा मलिक ने अपने इस आउटफिट में बॉडी फिटेड ड्रेस पॉर्ट शॉर्ट ड्रेस पहना हुआ है। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस ने अपनी ड्रेस के साथ हाई हाईल्स बूट्स के रूप में बॉडी फिटेड ड्रेस से एक बार फिर से इंटरनेट पर तस्वीरों के रूप में उनकी तस्वीरों पर शेयर करती हैं तो फैस उनकी तस्वीरों पर जमकर लाइक्स और कॉमेंट्स के रूप में प्रतिक्रियाएं देते हैं। एक्ट्रेस नेहा मलिक जब भी अपनी फोटोज और वीडियोज इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो फैस भी उन्हें देखने के लिए काफी एक्साइटेड होते हैं।



क्या आप खराब शारीरिक मुद्रा और पीठ के निचले हिस्से में दर्द से पीड़ित हैं? या क्या आप किसी चोट से उबर रहे हैं और अभी तक इंटेंस स्ट्रेंथ ट्रेनिंग या कार्डियो नहीं किए पारे हैं? अगर हां, तो पाइलेट्स आपकी स्थिति को सुधारने के लिए एक आदर्श एक्सरसाइज है। हालांकि, अगर आप पाइलेट्स एक्सरसाइज के मामले में नए हैं तो यहाँ हम आप