



04 मेसेंजर की अनाम आत्माएं और...

| 07 अभिषेक ने सैयद मुश्ताक अली टी20 में 12 गेंदों में जड़ा...

| भाग्यश्री ने नया फिटनेस चैलेंज देकर लोगों... 08

मन की बात : प्रधानमंत्री ने लोगों को काशी तमिल संगम के लिए किया आमंत्रित

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रविवार को अपने मासिक रेडियो 'मन की बात' में लोगों को दो से 15 दिसंबर तक काशी में आयोजित होने वाले चौथे काशी तमिल संगम में आमंत्रित किया। उन्होंने कहा कि यह संगम में भाषा और संस्कृत से जुड़े लोगों के लिए एक महत्वपूर्ण मंत्र बन चुका है।

उन्होंने जी-20 शिखर सम्मेलन के दौरान दिल्ली की ओर स्पष्टप्रति को तंजावुर की चोलाकालीन कला पर आधारित नटराज की कास्य प्रतिमा भेट किए जाने का भी कार्यक्रम के दौरान उल्लेख किया। प्रधानमंत्री ने 'मन की बात' के 128वें एपिसोड में यह किया कि संगम की सबसे पुरानी भाषा और विश्व के सबसे पुरानी शहरों में से एक शहर दोनों का संगम हमेशा अद्भुत होता है। इस बार के काशी-तमिल संगम की थीम तमिल सिखो (तमिल करकलम)



है। उन्होंने कहा, "आप सभी से आग्रह है कि आप काशी-तमिल संगम का हिस्सा जरूर बनें। इसके साथ ही ऐसे और भी मंचों के बारे में सोचें, जिनसे 'एक भारत-श्रेष्ठ भारत' की भावना मजबूत हो। .. तमिल कलाकारम उत्तरवान्द, तमिल उत्तरवान्द, तमिल विद्युतियान ऐसी तमिल भाषा और संस्कृत के राष्ट्रपति को अपने नाम की बात की बात तमिल भाषा और संस्कृत के सबसे पुरानी शहरों में से एक शहर दोनों का संगम हमेशा अद्भुत होता है। इस बार के काशी-तमिल संगम की थीम तमिल सिखो (तमिल करकलम)

गहरा जु़दाव देखकर मन भावों से भर उठता है। यह सुनकर बहुत अच्छा लगता है कि कैसे इस तरह की कोई पहल दुनियाभर के लोगों का आपस में जोड़ने का माध्यम बन जाती है। प्रधानमंत्री ने कहा कि देश में 'वाकल फॉर लोकल' की भावना तो जो से बढ़ रही है और इसे जनता ने अपने जीवन का हिस्सा बना लिया है। उन्होंने बताया कि जी-20 शिखर सम्मेलन में विदेशी नेताओं को दिए गए उपहारों में भी भारत की विविध शिल्पकारों को प्रमुखता दी गई। प्रधानमंत्री ने रविवार को अपने मासिक रेडियो कार्यक्रम 'मन बात' के द्वारा एपिसोड में कहा कि भारतीय खेलों के लिए हासिल की गई ऐतिहासिक उपलब्धियों की सराहना की। प्रधानमंत्री के अनुसार इस महीने भारतीय खेल जगत ने कई नए मुकाम हासिल किए, जो हर भारतीय को प्रेरित करते रहे। प्रधानमंत्री ने रविवार को अपने मासिक रेडियो कार्यक्रम 'मन बात' के द्वारा एपिसोड में कहा कि भारतीय खेलों के लिए हासिल की गई जीतों ने आसानी से 12.1 ओवर में तीन विकेट के तुकसान पर 117 रन बनाते हुए जीत दर्ज की। भारतीय खेलों की इस जीत ने हर देशवासियों को गर्व से भर दिया।



भारतीय खेलों के लिहाज से नवंबर महीना रहा सुपरहिट : प्रधानमंत्री मोदी

आईसीसी महिला वनडे विश्व कप में रचा इतिहास

भारतीय महिला क्रिकेट टीम ने इस महीने की शुरुआत में इतिहास रचते हुए आईसीसी महिला वनडे विश्व कप 2025 का खिताब अपने नाम किया था। वो नवंबर को नवी मुर्सी में खेले गए फाइनल में भारतीय टीम ने दक्षिण अफ्रीकी महिला टीम को 52 रन से हराकर पहली बार आईसीसी महिला विश्व कप की ट्रॉफी जीती।

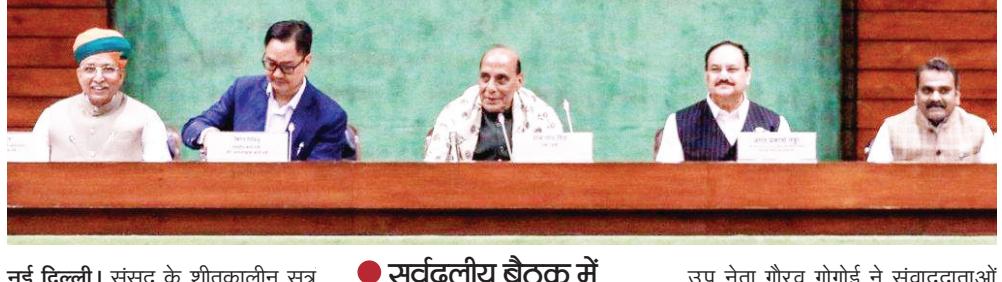
दृष्टिबाधित महिला टीम ने जीता दिल

भारतीय दृष्टिबाधित महिला क्रिकेट टीम ने बीते 23 नवंबर को खेले गए पहले दृष्टिबाधित महिला टी20 क्रिकेट विश्व कप के फाइनल में नेपाल की टीम को हराकर ट्रॉफी अपने नाम की। श्रीलंका के क्रोलंबो स्थित पी सारा ओवर सैन्य पर खेले गए फाइनल में नेपाल की टीम ने 20 ओवर में 5 विकेट खोकर 114 रन बनाए। इसके जवाब में भारत की महिला टीम ने आसानी से 12.1 ओवर में तीन विकेट के तुकसान पर 117 रन बनाते हुए जीत दर्ज की। भारतीय खेलों की इस जीत ने हर देशवासियों को गर्व से भर दिया।

कबड्डी में भी जीती ट्रॉफी

भारत की महिला कबड्डी टीम ने भी इतिहास रचते हुए महिला कबड्डी वर्ल्ड कप 2025 का खिताब अपने नाम किया। बाग्नादेश के ढाका में खेले गए फाइनल में चीनी ताडपे को 35-28 से हराकर लगातार भारतीय टीम ने लगातार दूसरी बार कबड्डी विश्व कप जीतने से शुरू हुई।

संसद के शीतकालीन सत्र से पहले हुई सर्वदलीय बैठक ठंडे दिनाग से काम करें...: किएन रिजिजू



नई दिल्ली। संसद के शीतकालीन सत्र से एक दिन पहले हुई सर्वदलीय बैठक में विपक्षी दलों ने विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) पर चर्चा की मांग तराई और इस बात का संकेत दिया कि यदि सरकार उनकी मांग पर सहमत नहीं हुई तो दोनों सदनों में गतिरोध की स्थिति बन सकती है। हालांकि, सरकार ने कहा कि संसद की कार्यवाही अच्छी तरह चलती चाहिए और वह गतिरोध की स्थिति को टालने के लिए विपक्षी दलों के साथ बातचीत जारी रखिए।

● सर्वदलीय बैठक में सरकार ने विपक्ष से की सहयोग की अपील

अपर कई अन्य विपक्षी दलों ने सर्वदलीय बैठक में एसआईआर के साथ ही दिल्ली विस्कोट की पृष्ठभूमि में राष्ट्रीय सुरक्षा का मुद्दा भी प्रमुखता से उठाया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बोरोजानी और कुछ अन्य विषयों पर सत्र के दौरान चर्चा कराने का आग्रह किया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बोरोजानी और कुछ अन्य विषयों पर सत्र के दौरान चर्चा कराने का आग्रह किया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बोरोजानी और कुछ अन्य विषयों पर सत्र के दौरान चर्चा कराने का आग्रह किया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बोरोजानी और कुछ अन्य विषयों पर सत्र के दौरान चर्चा कराने का आग्रह किया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बोरोजानी और कुछ अन्य विषयों पर सत्र के दौरान चर्चा कराने का आग्रह किया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बोरोजानी और कुछ अन्य विषयों पर सत्र के दौरान चर्चा कराने का आग्रह किया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बोरोजानी और कुछ अन्य विषयों पर सत्र के दौरान चर्चा कराने का आग्रह किया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बोरोजानी और कुछ अन्य विषयों पर सत्र के दौरान चर्चा कराने का आग्रह किया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बोरोजानी और कुछ अन्य विषयों पर सत्र के दौरान चर्चा कराने का आग्रह किया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बोरोजानी और कुछ अन्य विषयों पर सत्र के दौरान चर्चा कराने का आग्रह किया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बोरोजानी और कुछ अन्य विषयों पर सत्र के दौरान चर्चा कराने का आग्रह किया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बोरोजानी और कुछ अन्य विषयों पर सत्र के दौरान चर्चा कराने का आग्रह किया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बोरोजानी और कुछ अन्य विषयों पर सत्र के दौरान चर्चा कराने का आग्रह किया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बोरोजानी और कुछ अन्य विषयों पर सत्र के दौरान चर्चा कराने का आग्रह किया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बोरोजानी और कुछ अन्य विषयों पर सत्र के दौरान चर्चा कराने का आग्रह किया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बोरोजानी और कुछ अन्य विषयों पर सत्र के दौरान चर्चा कराने का आग्रह किया।

इसके साथ ही, उन्होंने गायु प्रदूषण, विदेशी नीति, किसानों की स्थिति, महाराष्ट्र, बो

संक्षिप्त खबरें

सड़क हादसे में ट्रक ने बाइक सवार को मारी टक्कर, मौत

ग्रेटर नोएडा। ईकोटेक-3 थाना क्षेत्र अंतर्गत हल्दौनी भोड़ के पास हुए सड़क हादसे में ट्रक की टक्कर से बाइक सवार की मौत हो गई। परिजन की तहरीर पर पुलिस मामले की जांच कर रही है। गांव हल्दौनी निवासी कहते हैं कि तहरीर में बताया कि उनके पिता राधेश्याम झा सेक्टर-45 नोएडा में श्री गौरव भाटिया के बाह्य ड्राइवर के रूप में काम करते थे। 28 नवंबर की रात लगभग 9 बजे ड्यूटी समाप्त कर दें घर लौट रहे थे। तभी पीछे से तेज रफ्तार ट्रक के चालक अनिल सिंह ने टक्कर कराया दी दी। टक्कर के बाद ट्रक चालक पीड़ित को बाइक समेत करीब 100 मीटर तक घसीटा हुआ ले गया, जिससे उनकी मौत पर ही मौत हो गई। पुलिस इस बात की जांच कर रही है कि बाइक सवार ने हेलमेट लगाया था कि नहीं। कोतवाली प्रभारी अजय कुमार का कहना है कि मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

साइबर ठंगों ने दो बैंकों से उड़ाए 1.94 लाख रुपये

ग्रेटर नोएडा। गौर सिटी-2 स्थित रक्षा अडेला सोसायटी में रहने वाला एक व्यक्ति साइबर ठंगी का शिकायत हो गया। ठंगों ने खुद को एचएसबीसी बैंक का कर्मचारी बताकर 1.93 लाख रुपये की ठंगी कर ली। अदित्य महेश्वरी ने बिसरख कोतवाली को दी तहरीर में बताया कि उन्होंने 19 नवंबर को क्रेडिट कार्ड जारी न होने की शिकायत एस (पूर्व में ट्रिवट) पर की थी। इसी शिकायत का फायदा उठाते हुए साइबर ठंगों ने 29 नवंबर को से काल कर खुद को एचएसबीसी बैंक खाते हुए साइबर ठंगों ने 29 नवंबर को से काल कर खुद को एचएसबीसी बैंक के लिए आवेदन करने की कहाँ और एक लिंक ईमेल पर भेज दिया। पीड़ित ने जैसे ही लिंक पर क्लिक किया। उनका मोबाइल फोन हैक हो गया। इसके बाद उनके एचएसबीसी क्रेडिट कार्ड से 97,528 रुपये और स्टैर्डर्ड चार्ट्ड बैंक खाते से 96,329 रुपये निकाल लिए गए। काल होते ही आदित्य के फोन पर ट्रांजेक्शन के संदेश आने शुरू हो गए, तब उन्हें ठंगी का पता चली। कोतवाली प्रभारी मनोज रिस्ह का कहना है कि पुलिस मामले की जांच कर रही है।

किराना और कॉर्सेटिक दुकान में, चोरी पुलिस मामले की जांच

ग्रेटर नोएडा। कासना कोतवाली क्षेत्र के पंचायतन मार्केट स्थित किराना एवं कॉर्सेटिक दुकान में चोरी हो गई। पुलिस मामले की जांच कर रही है। पुलिस को दी तहरीर में अकिंत शर्मा ने बताया कि 5 नवंबर की रात वह दुकान बंद कर घर गए थे। छह नवंबर की सुबह करीब 7 बजे जब उन्होंने दुकान खोली तो अंदर का सामान बिखरा पड़ा मिला। दुकान से धी, तेल, सिगरेट, बीड़ी, गुटखा, कॉर्सेटिक सामान समत करीब 20 हजार रुपये नकद गयाए थे। वहीं कोतवाली प्रभारी बर्मेंट शुक्रवार ने बताया कि पुलिस ने प्राथमिकी दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

उद्धार दिए पैसे मांगने पर मारपीट कर किया घायल

दादरी। जारचा कोतवाली क्षेत्र के जारचा में उद्धार दिए 50 हजार रुपये की मांग करने पर एक व्यक्ति के साथ गाली-गलौज कर मारपीट की गई। प्रभारी निरीक्षक कैलाश नाथ ने बताया कि जारचा गांव में अनीश परिवार के साथ रहते हैं। खगोड़ा गांव के रहने वाले अजीमुदीन व उसके बेटा इकरामुदीन ने 50 हजार रुपये कुछ समय पहले उद्धार लिए थे। 29 नवंबर को जब वह अपने उद्धार दिए पैसे दोनों बाप बेटे से मांगने गए तो आरोपी गाली गलौज करने लगे। जब गाली देने से मना किया तो दोनों ने मिलकर मारपीट कर दी। जिससे अनीश गंभीर रुप से घायल हो गया। पीड़ित ने अजीमुदीन व इकरामुदीन के खिलाफ कोतवाली में प्राथमिकी दर्ज कराई है।

जनपद में एसआईआर के लिए आज और कल लगेंगे 500 से अधिक शिविर

ग्रेटर नोएडा। जिला प्रशासन की ओर से विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) अभियान को व्यापक रूप देते हुए सोमवार और मंगलवार को जिले में से अधिक विशेष शिविर लगाए जाएंगे। श्रमिक एरिया, ईंडस्ट्री, सोसाइटी और संस्थानों और मीडिया हाउस में स्पेशल कैप लगेंगे। जिलाधिकारी व जिला निवाचन अधिकारी में लगभग 500 से अधिकरण अडिटोरियम में आयोजित बैठक में विभिन्न संस्थानों, उद्योगों, आरडब्ल्यूए, एओ, स्ट्रेयर्सवर्को, श्रम संगठनों और मीडिया प्रतिनिधियों को अभियान की रूपरेखा से अवगत कराया।

उन्होंने कहा कि प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकता यह सुनिश्चित करना है कि कोई भी पात्र नागरिक मतदाता सूची में नाम जुड़वाने से विद्युत नहीं रहे। नाम जोड़ने, संशोधन कराने और आवश्यक प्रपत्र जमा करने का कहना है कि पुलिस मामले की जांच कर रही है।

ग्रेटर नोएडा। एचएसबीसी कोतवाली के उद्योगिक इकाइयों में लगभग 50 सहित लगाए जाएंगे। इसके साथ ही 35 प्रमुख शैक्षणिक और चिकित्सा संस्थानों में भी कैप लगाए जाएंगे। जिससे छात्र, कर्मचारी व आमजन



की प्रक्रिया को सरल व सुलभ बनाने के लिए अभियान चलाया जा रहा है।

सोमवार और मंगलवार को दोपहर 12 बजे से 2 बजे तक लेबर कम्युनिटी क्षेत्रों में स्पेशल कैप और

ग्रेटर नोएडा। टाउनशिप में बसाकर निवासियों के साथ बिल्डर की ओर से छल किया गया है। गोड़ सिटी-1 में आने वाली सोसाइटी के निवासियों को सड़क, स्ट्रीट लाइट, ओपरेटरों हो रहे नाले की समस्या से जुँझना पड़ रहा है। रविवार को गोड़ सिटी-1 फर्स्ट एवेन्यू के निवासियों ने अमर उजाला संवाद के द्वारा इन तमाम समस्याओं का सुना रहता है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों ने बताया कि आप दिन जाम की समस्या तुर्हे जुँझना पड़ता है। गोड़ सिटी-1 में आने वाली गोड़ सिटी-1 के निवासियों ने अमर उजाला संवाद के द्वारा इन तमाम समस्याओं का सुना रहता है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्डर की ओर से टाउनशिप चार्ज वेस्ट के द्वारा निकल पाया है।

निवासियों का आरोप है कि बिल्ड

जनता दर्शन में सीएम योगी आदित्यनाथ ने सुनीं करीब 200 लोगों की समस्याएं घबराइए मत, हर समस्या का होगा समाधान : योगी आदित्यनाथ

गोरखपुर। गोरखपुर प्रवास के दौरान मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने जनता दर्शन कार्यक्रम में लोगों से मुलाकात कर उनकी समस्याएं सुनी। उन्होंने समस्या लेकर आगे लोगों से आमनीता से संवाद करते हुए कहा, 'घबराइए मत, हर समस्या का समाधान सुनिश्चित कराएंगे। हर पीड़ित की शिकायत का प्रभावी निस्तरारण कराया जाएगा।'

भार्यश्री

ने नया फिटनेस चैलेंज देकर लोगों को चौंकाया

मंबई। 56 साल की उम्र में भी अभिनेत्री भार्यश्री का न्हों और एनजी किसी युवा अभिनेत्री से कम नहीं है। भार्यश्री सोशल मीडिया पर काफी सक्रिय है और फैस को समय-समय पर फिट रहने के लिए प्रेरित करती रही है। फिल्म 'मैंने यार किया' से अपनी मासूम अदाओं और सादी भरे

अभिनय से दर्शकों के दिलों पर राज करने वाली अभिनेत्री भार्यश्री आज भी अपनी खुबसूरती और फिटनेस के लिए चर्चा में रहती है। इसी कड़ी में उन्होंने हाल ही में एक नया फिटनेस चैलेंज देकर लोगों को चौंका दिया है। भार्यश्री ने इंस्ट्राग्राम पर एक वीडियो पोस्ट किया है, जिसमें



वह जिस में ड्रिल एक्सरसाइज करती हुई नजर आती है।

वीडियो में वह अपने फॉलोअर्स को चैलेंज देती है और कहती है "चलिए देखते हैं कि आप कितने कुर्फूले हैं" वीडियो में भार्यश्री दो अलग-अलग ड्रिल एक्सरसाइज करती है, जिसमें उन्हें कुल 7 सेकंड का समय लगता है। उनकी तेज गति और बेहतरीन कॉन्सन्ट्रेशन

देखकर फैस दंग रह गए और कमेंट सेक्शन में

उनकी तारीफों की बौछार कर दी। वीडियो के लिए उन्होंने लिखा "इसकी प्रैविट्स से

चलता, गतिशीलता और ध्यान का परीक्षण किया जाएगा।

मुझे हर एक्सरसाइज को करने में 7 सेकंड लगते हैं। इसे आजमाएं

और बताएं कि आपको कितना समय लगा।

इसे रोजाना करें और अपनी गति बेहतर करने के लिए खुद से प्रतिस्पर्धा करें।" भार्यश्री का यह फिटनेस चैलेंज तेजी से वायरल हो रहा है और कई यूजर्स

इसे आजमाने की बात कह रहे हैं। वीडियो में फिटाइंग देता है कि 56 की उम्र में भी उनकी कुर्फू और फिटनेस युवा खिलाड़ियों जैसी है। इससे यह भी साबित होता है कि नियमित अभ्यास और अनुशासन से किसी भी उम्र में किट रहा जा सकता है। ड्रिल एक्सरसाइज को रिकल-ब्रेस्ट ट्रेनिंग माना जाता है, जो शरीर की कुर्फू, संतुलन, गति और समन्वय क्षमता को बढ़ाती है। ह एक्सरसाइज खिलाड़ियों और धावकों के लिए खास्तौर पर लाभकारी मानी जाती है, लेकिन अब अम लोग इसे अपनी दिनचर्या में शामिल कर रहे हैं। यह न केवल शरीर को लचीला बनाती है, बल्कि दिल और दिमाग की सेहत भी बेहतर करती है। विशेषज्ञों के अनुसार, यदि प्रतिदिन 15 मिनट ड्रिल एक्सरसाइज की जाए तो यह शरीर में हार्मोनल बैलेंस बनाने, तनाव कम करने, मूड हल्का करने और दिल की बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद करती है।

इस चैलेंज का उद्देश्य यह है कि उन्होंने कहा

कि वह अपने बच्चों के लिए अच्छा ही चाहते हैं, लेकिन अब इस बात से नाराज है कि उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। जिसके बाद उस

रात होने वाला अभिनय रोक दिया गया। उन्होंने कहा

कि वह अपनी नीति पर पुनर्विचार करने की ओर आग्रह किया। ज