

उस का हर पड़ाव चुनौतीपूर्ण होता है। उन चुनौतियों से निपटान भी चुनौती है। बात यह है 15 साल के टीनएजर की हो या फिर 35-40 बरस का एक बुजुर्ग महिलाओं की या फिर बात किसी भी उम्र में बिना एंड होने वाली हो। जल-सूखे, लकड़वा, खाने के पीने, मनो और एक्सप्रेसिवन इन सबके बीच फिटनेस ही मुश्किल खड़ी कर देती है। यहां सबसे मुश्किल है अपनी गट हेल्थ को ठीक बनाना रखना। पहले जहां 40 की उम्र के बाद डिस्कवरी होती थी, अब टीनएजर में ही गलत खानपान की वजह से गलत बीमार हो रहे हैं। उम्र के चौथे दशक की ओर बढ़ते ही महिलाओं के लिए यह चुनौती सारीरिक भी होती है और मानसिक भी। दरअसल, यह प्रेमेनोपॉज का फल होता है। शरीर में हार्मोन को हो रहे बदलाव को कुछ महिलाएं समझ ही नहीं पाती और वजन बढ़ने से परेशान हो जाती हैं। पुरुषों को भी उम्र के इस पड़ाव पर परेशानियों का सामना करना पड़ता है। उनकी भी पाचन शक्ति कमजोर होने लगती है और वजन बढ़ जाना सबसे आम है। पाचन कमजोर होने से शरीर की जरूरत करने की क्षमता घट जाती है। इसलिए गट हेल्थ पर ध्यान देना जरूरी है।

गट (Gut) मतलब क्या?



जब हम गट हेल्थ की बात करते हैं तो हमारे मुंह, पेट, छोटी आंत (यह सबसे लंबी होती है) और बड़ी आंत सभी अंग हैं। मुंह में खाने पचाने के बाद दाँत का काम है चबाना और खाने को टुकड़ों में तोड़ना, लिंक्विड में मुंह में टिकना नहीं, यह सब अहम भूमिका से रक्तमय में पचाने के लिए और फिर अंग्रे निकाल देता है। रक्तमय में एंजाइम और कुछ एंजाइम भोजन को न सिर्फ तोड़ते हैं बल्कि भोजन के साथ आए हुए ज्वालांतर हानिकारक पदार्थों को भी खर देते हैं। इसके बाद खाना छोटी आंत में पहुँचता है। यहां खाने को बाइल पचाने का काम पेट पर काम करता है। इस समय का भोजन इस रिश्ते में पचता जाता है कि उससे पोषक तत्व अवशोषित किए जा सकें। छोटी आंत में ज्यादा मात्रा में पोषक तत्व को अवशोषित होते हैं। यही बड़ी आंत में कुछ बचे हुए विटामिन का अवशोषण होता है और बाकी मल को बैक्टीरिया की मदद से कुछ विटामिन (B, H9, H12) अति बनाते हैं। यही पर खाना रक्त में रक्त में बदल जाता है और रक्तमय में आता होता है। इसके बाद शरीर से बाहर निकल जाता है।

- गट बैक्टीरिया को फेमेंटेशन (टूट, छाँट, काली, खोद) अति। बहुत फायदा होता है।
- पेटियापेटिका जल हानिकारक बैक्टीरिया को मारता है, यही हानिकारक गट बैक्टीरिया भी हो जाता है। इसलिए उन दिनों में पाचन कमजोर हो जाता है। उसे ठीक करने के लिए प्रोबायोटिक लेने के लिए कहा जाता है।

गट हेल्थ

सेहत की शुरुआत पेट से

गट हेल्थ यानी मुँह से लेकर पेट, छोटी आंत, बड़ी आंत तक पूरा पाचन तंत्र दुरुस्त नहीं है तो कुछ भी खा लें, शरीर को न्यूट्रिशन नहीं मिलेगा। 35-40 साल की उम्र के बाद दिक्कतें उभरने लगती हैं। प्रीमेनोपॉज के दौर में जहां महिलाओं का वजन बढ़ने लगता है, पुरुषों के पाचन पर भी असर होता है। इन दिनों गट हेल्थ के लिए या वजन घटाने के लिए कुछ कंपनियां ऐसी दवाएं बेचने का दावा करती हैं, मानो वे जादू की पुडियां बेच रही हों। एक खुराक में ही सब दुरुस्त! क्या है इन दावों का सच और गट हेल्थ सुधारने के क्या हैं आसान उपाय? एक्सपर्ट्स से बातकर जानकारी दे रहे हैं **लोकेश क. भारती**

20-22

पेट सेहत है छोटी आंत को लंबाई। यह लंबी इन्फ्लेमेशन है यहाँ भोजन से जलवायु तत्व को अवशोषित किए जा सकें।

35-40

साल के बाद महिला या पुरुष को वजन कम हो रहा है, बीमारियाँ से बचने हैं तो एक्ससाइज, डाइट, नींद के साथ स्ट्रेस को मैनेज करें। इन सबसे गट हेल्थ दुरुस्त रहेगी।



Photos: Adobe Stock

उम्र के साथ चुनौतियाँ

- 30-35 साल तक महिला और पुरुष अमूमन टैलीन्स-मनो रहते हैं। सारे हार्मोन, पचाना, एंजाइम रहते हैं। कुछ पचाना डाँत से या मारी-मसलनेवाले भी खाँ खाँवा भी भी पचाने होते हैं। यहाँ गट हेल्थ दुरुस्त रहती है।
- लेकिन इस उम्र के बाद एंजाइम की कमी होने लगती है। हार्मोन, एंजाइम की कमी पड़ जाती है। अगर हमने अपनी डाइट या लाइफस्टाइल को ठीक नहीं किया तो समस्याएं बनने लगती हैं।
- पहले जहाँ और मसल भोजन करने से पचाना कैसरी बनती थी। उसका उपयोग हो जाता था, लेकिन 35 साल के बाद उम्र की ही कैसरी को बन करना मुश्किल हो जाता है। यह फेट के रूप में पचना होने लगती है।
- वजन बढ़ने लगता है। यह महिलाओं में ज्यादा होता है क्योंकि 30-40 के बीच प्रेमेनोपॉज वाली स्टेशन में आने लगती है। उनमें हार्मोनल

गट हेल्थ बिगाड़ सकता है जंक फूड

- बदलाव ज्यादा होने लगते हैं।
- जब वजन बढ़ने लगते हैं तो इसका खेद-सा माताब है कि डाइट सही नहीं है, फिटनेस और मेडिटेशन एंजाइम को कम हो रही है। हार्मोनल बदलाव ज्यादा हो रहे हैं।
- अमूमन महिलाएँ इस उम्र तक प्रेमेनोपॉज काट लेती हैं। इससे वजन से भी उनसे फिटनेस एंजाइम की कमी, डाइट ज्यादा हो जाती है, इससे भी वजन बढ़ता है।
- इससे गट हेल्थ को क्षति का होना शुरू हो जाती है। एंजाइम निकलने की, फेट को तोड़ने की क्षमता घटती रहती है। पेट में गट पचाना यानी गट बैक्टीरिया की सहाय्य भी घट जाती है।
- अगर इस दौरान गट हेल्थ पर ध्यान न दिया जाए तो कई परेशानियाँ पैदा हो जाती हैं। महिलाओं में प्रेमेनोपॉज (मनोपॉज) ठीक से नहीं होती। यहाँ की कमी ज्यादा होने लगती है।

ऐसे पहचाने प्रीमेनोपॉज की हो गई शुरुआत



- आमतौर पर 30-40 साल की उम्र से महिलाओं में कई बदलाव होने लगते हैं जो उम्र के साथ बढ़ते जाते हैं। हालाँकि, हरमोन कुछ साल लगते हैं। यहाँ बताए कुछ या सभी लक्षण उभर सकते हैं।
- इस दौरान वजन बढ़ने का होना है यानी महिलाओं के पास माँ बनने के मौक़े कम होने लगते हैं। परिवर्तन बहुत कम या ज्यादा हो जाते हैं। यह सब अमूमन बेहद जरूरी हार्मोन एंजाइम के स्तर में कमी की वजह से होने लगता है।
- **अपावना तेज मूँह मारना** होता है। इसे हॉट फ्लैशिंग कहते हैं। अचानक गर्मी लगती है और पसीना आता है। यह एंजाइमल हार्मोन के असंतुलित होने से होता है।
- शरीर के ऊपरी भाग में ज्यादा पसीना आने लगता है। खासकर, चेहरे, गर्दन, कान, छाँट और दूसरे भागों में ज्यादा पसीना लगता है।
- हाथ और पैर की उन्नीयों में झनझन महसूस हो सकती है। यह जलवायु नहीं कि ऐसे लक्षण सभी महिलाओं में होते हैं।
- **पायंटेशन** (बॉट) बीट आध्यात्म सामान्य 60-80 प्रति मिनट से बढ़कर 100 प्रति मिनट तक होना।
- **पायंटेशन** और दिनभर में 2 से 3 बार हो ले सामान्य है। इससे ज्यादा होने पर डॉक्टर से मिलें। डॉक्टर लाइफस्टाइल बदलने के लिए कह सकते हैं या जलवायु पढ़ने पर दवा दे सकते हैं।
- **जोड़ों में ज्यादा दर्द** इस उम्र में हड्डियों से जुड़ी समस्याएं उभरने लगती हैं।

टीनएज में भी गट हेल्थ की परेशानी हो सकती है?

गट हेल्थ की परेशानी हर उम्र की महिलाओं या पुरुषों को हो सकती है। लेकिन टीनएज में पचाने वाली लड़कियाँ फिटनेस को फिटनेस हो चुकी होती हैं। कई लड़कियाँ अपने लुक को लेकर ज्यादा ध्यान देती हैं। वे डाइट को लेकर भी अलर्ट रहती हैं। फिटनेस वजन कम रखना न चाहिए। लेकिन इसका दूसरा पक्ष यह भी है कि भ्रम में अतिरेकी यानी मोटापा एक बड़ी समस्या के रूप में खाने आ चुकी है। खासकर उन लड़कियों को डाइट में जंक फूड, फैट फूड आदि का बड़ा हिस्सा होता है। टीनएजर्स में मोटापा, घाउमोटा, बर्न, फिटनेस आदि को हर दूसरे दिन

गट हेल्थ बिगाड़ सकता है जंक फूड

बढ़ती उम्र के साथ पुरुषों की गट हेल्थ पर भी असर होता है। हालाँकि उम्र के हिसाब से रक्तमय और खानपान पर ध्यान देना चाहिए। पुरुषों में इस उम्र तक बड़ी हार्मोन एंजाइम के साथ टेस्टोस्टेरोन हार्मोन की मात्रा कम होने लगती है। इससे मांसपेशियाँ कमजोर होने लगती हैं। यह है कि मांसपेशियों को 'दुसरा शिर' भी कहते हैं क्योंकि शिर काट बिना शिर में बनने वाले मसलोजन का उपयोग कर शरीर को चलाने में मदद करता है। यही तरह मसलोजन मांसपेशियों में मदद करता है। ऐसे में जब टेस्टोस्टेरोन हार्मोन कम होने लगता है तो कमजोर मांसपेशियाँ सही तरीके से शिर की मदद नहीं कर पाएँ। मसलोजन शरीर में फेट के रूप में पचने शिर पर जमा हो जाता है और फिर शरीर को दूसरे हिस्सों में।

अल्कोहल, स्मोकिंग और स्ट्रेस से बचें

- **अल्कोहल और स्मोकिंग का खतरा:** गट हेल्थ कमजोर करने, वजन बढ़ाने और प्रेमेनोपॉज की चुनौतियों को बढ़ाने में अहम योगदान है।
- **जंक और फैट फूड का खतरा:** ये सबेरे कमजोर करने, वजन बढ़ाने में बहुत मुश्किल आती है। शिर, फेटिग, अल्ट्रा पर बहुत ज्यादा पड़ता है। भोजन पचाने में मदद करने वाले बैक्टीरिया की सहाय्य कम होने लगती है। इससे शरीर में बहुत अधिक वजन बढ़ जाना बेहद आम है। वजन बढ़ने पर लड़कियों में पैरियटल से जुड़ी परेशानी भी शुरू हो सकती है।
- **जलवायु घटाने की बात है** वे वे जमाविर पर खोजकूट में शामिल होते हैं वे वजन ठीक रहता है। अतिरेकी की रिवाजों ही इसलिए बनते हैं क्योंकि वे गट हेल्थ को कमजोर करते जाते जाते हैं।

ऐसे करें Gut हेल्थ मजबूत

1 सबसे पहले लाइफस्टाइल करें दुरुस्त



यहाँ पुरुष हो या महिला हो, सबके लिए अपने लाइफस्टाइल को ठीक रखना सबसे ज्यादा जरूरी होता है। जहाँ हमने स्टीमिंग, तब-तब की परेशानियाँ धरने लगती हैं। मेनोपॉज के करीब पहुँचें या प्रीमेनोपॉज वाली महिलाओं का वजन बढ़ने लगता है। फूटि अंग्रे (जहाँ पचाने के) का काम खाने होने की स्थिति में हो जाता है। इससे एंजाइम की मात्रा कम बनती है। एंजाइम की कमी और बढ़ती उम्र की वजह से मेनोपॉज (शरीर की पचाने और जलवायु करने की शक्ति) घटती हो जाती है। इस वजह से मांसपेशियाँ कमजोर होने लगती हैं। यह सब गट को बुरा पचाना शुरू हो जाती है। जब वजन बढ़ने के दो दूसरी लाइफस्टाइल की परेशानियाँ, मसलोजन, वजन, बीवी और बर्न/डाइट अति होने का खतरा हो जाता है। इसलिए लाइफस्टाइल को सही रखकर वजन पर काबू रख सकते हैं। यही पुरुषों के लिए एंजाइम की स्थिति बन सकती है।

2 उम्र के साथ डाइट में बदलाव है जरूरी



- 35 साल के बाद महिला और पुरुष के लिए जरूरी है कि वे छोटी की मात्रा बढ़ाएँ। मसलोजन, अमर नौनोजन, मुनोजन, अल्ट्रा, बायल आदि का सेवन करें।
- ऐसे तो जंक फूड न हो खाने तो बेहतर है, लेकिन इस उम्र के बाद या वे बच फिर बेहद कम ले। यही काम फैट फूड आदि के साथ करें।
- **विकसन** में प्रोस्टेट (रिमाइड, घम अंजल) न खाएँ और अल्ट्रा जंक फूड, सस्ते तेल से यह ध्यान रखें कि कोई भी ऐसा प्रोस्टेट किसी दूसरे फेट की मौजूदगी हो उससे जलवायु। यह हमारे हॉट के लिए सही नहीं है।
- **जंक, फैट फूड खाने से आगे** में सूजन के साथ बहुत ज्यादा राखना है हानिकारक की रेडिकलस भी बनती है।
- **देर रात खाने और खाने की अलव बढ़ते** रात के खाने से सुबह बेवकूफ के बीच 12 घंटे का गैर खाने सेवन करें। अगर नौनोजन खाते हैं तो अल, काली, फिटन आदि पचाने चाहिए।
- **काली पचाने चाहिए।**
- **घाले में अलन** अलन रवै के मेसली फल, मेसली रबिजा, प्याले से। ड्राई फ्रूट्स भी खाएँ। फिटनेस, मुनोजन, अल्ट्रा, बायल आदि का सेवन करें।
- **ऐसे तो जंक फूड न हो खाने तो बेहतर है, लेकिन इस उम्र के बाद या वे बच फिर बेहद कम ले।** यही काम फैट फूड आदि के साथ करें।
- **विकसन** में प्रोस्टेट (रिमाइड, घम अंजल) न खाएँ और अल्ट्रा जंक फूड, सस्ते तेल से यह ध्यान रखें कि कोई भी ऐसा प्रोस्टेट किसी दूसरे फेट की मौजूदगी हो उससे जलवायु। यह हमारे हॉट के लिए सही नहीं है।

गट हेल्थ सुधारने और वजन घटाने के शॉर्टकट?



अनजल सोशल मीडिया पर ऐसे विज्ञापन आने लगे हैं कि न एक्सपर्ट्स को जरूरत है और न ही डाइट में बदलाव की। यह एक टाँट से (हमारे आसुद्ध और एंजाइमों, दोनो विषय में डाइट किताबें आती हैं) और कुछ ही दिनों में वजन कम हो जाएगा। गट हेल्थ ठीक हो जाओगी। हम पर यकीन न करें। डाइट बात यह कि अगर इस तरह डाइट लेने से कुछ वजन कम हो भी जाय तो यह भी जान ले कि जिस दवा कर रहे हैं वजन फिर से बढ़ जाएगा।

एक्सपर्ट पैनल



डॉ. राजेश चड्ढान
फैमिली, एंजाइम
फिटनेस, AIMS



डॉ. अनिल कुमार
एक्सपर्ट



डॉ. सुष्मा सिंह
डाइट सन



डॉ. नीशा सिंह
ऑपरेशन फ्रेम, Gyna, AIMS



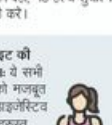
डॉ. मोहिता सिंह
ऑपरेशन फ्रेम, AIMS



डॉ. अनिल कुमार
एक्सपर्ट



डॉ. सुष्मा सिंह
डाइट सन



डॉ. नीशा सिंह
ऑपरेशन फ्रेम, Gyna, AIMS



NBT AI टाइम मशीन

जब हुई पहली कमर्शल फिल्म स्क्रीनिंग

आज की 21 दिसंबर 1925 को एक कैफे में दुनिया की पहली कमर्शल फिल्म स्क्रीनिंग हुई थी। इसे फ्रांस के लुमियर ब्रदर्स ने प्रदर्शित किया था। उन्होंने अपने खास कैमरे 'सिनेमेटोग्राफ' की मदद से पाँच पर नज़र रखते हुए फिल्मों को स्क्रीन पर प्रदर्शित किया था। यह पहली बार था जब लोगों ने पैसे खर्च करके फिल्मों देखीं।

NBT

भविष्य में दर्शक होंगे कहानी का हिस्सा

ChatGPT के अनुसार, भविष्य में सिनेमा सिर्फ देखने का माध्यम नहीं रहेगा, बल्कि एक पूरा अनुभव बन जाएगा। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, वीडियो और ऑगमेंटेड रियलिटी से दर्शक कहानी का हिस्सा बन सकेंगे। स्क्रीन और थिएटर की सीमाएं टूटेंगी और पार के हिस्से फिल्में देखे जा सकेंगे। तकनीक कहानी को और भी गहरा बनाएगी, लेकिन क्राइमिटी और मनोरंजन भावनाओं को बनाए रखना सिनेमा से जुड़ी सबसे बड़ी चुनौतियाँ हैं जो एक ही सवाल हैं।

2 2 6 नई उम्मीद

2026 में क्या होगा देश भारत और दुनिया में, हम पर क्या होगा असर? इन्होंने, जल संकट पर 26 खाली हमने पूछे 26-नामी एक्सपर्ट्स से... क्या खास लेकर आ रहे हैं 2026 - जबरन चढ़ी काल का एनबीटी

बांग्लादेश में सिंगर के कॉन्सर्ट पर भीड़ का हमला, 20 घायल

स्कूल कैम्पस में था प्रोग्राम, जबरन घुसने से रोकने पर पत्थर फेंके

मशहूर रॉक सिंगर जेम्स ने कई हिंदी फिल्मों के गाने भी गाए हैं



सिंगर जेम्स ने कई हिंदी फिल्मों के गाने भी गाए हैं

बांग्लादेश के फरीपुर में शुक्रवार रात एक भीड़ ने कार्यक्रम में हमला कर दिया, जिसमें लोकप्रिय रॉक सिंगर जेम्स का कॉन्सर्ट रद्द करना पड़ा और करीब 20 लोगों के घायल होने की सूचना है। 'जेम्स' के नाम से मशहूर बांग्लादेशी गायक-गीतकार प्रसन्न मल्लिक आमतौर पर कई हिट हिंदी फिल्मों के गाने गाए हैं। हाल के दिनों में बांग्लादेश में सोशल मीडिया के विवादित बयानों के चलते जेम्स का कॉन्सर्ट रद्द कर दिया गया था।

फरीपुर में शुक्रवार रात एक भीड़ ने कार्यक्रम में हमला कर दिया, जिसमें लोकप्रिय रॉक सिंगर जेम्स का कॉन्सर्ट रद्द करना पड़ा और करीब 20 लोगों के घायल होने की सूचना है। 'जेम्स' के नाम से मशहूर बांग्लादेशी गायक-गीतकार प्रसन्न मल्लिक आमतौर पर कई हिट हिंदी फिल्मों के गाने गाए हैं। हाल के दिनों में बांग्लादेश में सोशल मीडिया के विवादित बयानों के चलते जेम्स का कॉन्सर्ट रद्द कर दिया गया था।

1 जनवरी से भारत को BRICS की अध्यक्षता

भारत विश्व अर्थव्यवस्था में समूह की अध्यक्षता 1 जनवरी 2026 से भारत के पास अब रही है। राष्ट्रपति ट्रंप की ऐतिहासिक वार्ता के बाद भारत, चीन, ब्राजील और रूस जैसे देशों के जुड़ने वाले इस समूह के लिए अहम होगा। दुनिया का नया विश्व समूह 2023 में G-20 की अध्यक्षता के दौरान भारत ने वैश्विक स्तर पर एक नया कदम उठाया था और अर्थव्यवस्था के समूह में शामिल करने का प्रयास किया था।

धमकी का आरोप, भारतवर्षी अरेस्ट

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: अफ्रीका के टंकासा राज्य के टेंटास में US के भारतीय मूल के 22 वर्षीय छात्र मनेश का पुलिस द्वारा धमकी के आरोप में गिरफ्तार किया गया है। मनेश पुलिस स्टेशन में अफ्रीका के टेंटास में अरेस्ट किए गए हैं। अफ्रीकन के आरोप में मनेश को 3,500 डॉलर की जमानत रखी गई है।

बांग्लादेश के चुनाव पर भारत की भी नजर

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: बांग्लादेश में बीते साल से चल रही राजनीतिक हलचल का भारत पर भी गहरा असर है। बांग्लादेश के चुनाव पर भारत की नजर है। भारत सरकार और मीडिया दोनों ही बांग्लादेश के चुनाव पर नजर रख रहे हैं। बांग्लादेश के चुनाव पर भारत की नजर है। भारत सरकार और मीडिया दोनों ही बांग्लादेश के चुनाव पर नजर रख रहे हैं।

सोमालिलैंड को मान्यता से इनकार

■ एपी, नैरोबी (केन्या): अफ्रीका की क्षेत्रीय संस्थाओं ने सोमालिलैंड को इस्लामिक सोमालिलैंड से अलग हुए क्षेत्र सोमालिलैंड को स्वतंत्र देश के रूप में मान्यता देने के फैसले को खारिज कर दिया। यह फैसला 20 साल के अधिक समय में किया है। देश गुरुवार को नई दिल्ली में सोमालिलैंड से अलग होने की घोषणा की थी। अफ्रीका के क्षेत्रीय संस्थाओं ने सोमालिलैंड को स्वतंत्र देश के रूप में मान्यता देने के फैसले को खारिज कर दिया।

‘मामला सिर्फ एक बैच का, पूरी वैक्सीन सुरक्षित’

■ पीटीआई, नई दिल्ली: 'मकली वैक्सीन' के विकास और उत्पादन में बाधा पड़ने की खबरों के बाद 'Abhayra' टीका बनने वाली वैक्सीन सुरक्षित है। वैक्सीन के बैच का पूरा सुरक्षित है। वैक्सीन के बैच का पूरा सुरक्षित है।

दिल्ली में डीलक के साथ अब पेट्रोल-सीएनजी गाड़ी खरीदना या चलाना हो सकता है महंगा

■ नई दिल्ली: राजधानी में डीलक के साथ अब पेट्रोल-सीएनजी गाड़ी खरीदना या चलाना महंगा हो सकता है। डीलक की नई री-डीलक पॉलिसी 2.0 में नई गाड़ियों पर डीलक का प्रभाव है। गाड़ियों की खरीद और चलाना महंगा हो सकता है।

कनाडा में भारतीय महिलाओं की मदद के लिए नई पहल

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: कनाडा में भारतीय महिलाओं की मदद के लिए नई पहल शुरू की गई है। महिलाओं की मदद के लिए नई पहल शुरू की गई है।

खबरों का ज्ञान

रोज की खबरों पर विजय पैन नजर है, आजमाएं

1. BRICS की अध्यक्षता 2026 से भारत के पास आ रही है? A) हाँ B) नहीं C) शायद

2. अफ्रीका के टंकासा राज्य के टेंटास में US के भारतीय मूल के 22 वर्षीय छात्र मनेश का पुलिस द्वारा धमकी के आरोप में गिरफ्तार किया गया है? A) हाँ B) नहीं C) शायद

TMC सांसद का दावा, वोटर लिस्ट में घर के 4 लोग नहीं

■ पीटीआई, कोलकाता: तृणमूल कांग्रेस के सांसद अशोक चौधरी ने वोटर लिस्ट में घर के 4 लोगों के नामों का दावा किया है। चौधरी ने वोटर लिस्ट में घर के 4 लोगों के नामों का दावा किया है।

नेता पर रेप का आरोप, पुलिस को धमकाने का विडियो वायरल

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: एक वीडियो वायरल हुआ है, जिसमें एक नेता पर रेप का आरोप लगाया गया है। नेता पर रेप का आरोप लगाया गया है।

कल के जवाब

1. अफ्रीका के टंकासा राज्य के टेंटास में US के भारतीय मूल के 22 वर्षीय छात्र मनेश का पुलिस द्वारा धमकी के आरोप में गिरफ्तार किया गया है? A) हाँ B) नहीं C) शायद

2. अफ्रीका के टंकासा राज्य के टेंटास में US के भारतीय मूल के 22 वर्षीय छात्र मनेश का पुलिस द्वारा धमकी के आरोप में गिरफ्तार किया गया है? A) हाँ B) नहीं C) शायद

दिल्ली के भूजल में पलोराइड व क्लोराइड

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: दिल्ली के भूजल में पलोराइड व क्लोराइड की मात्रा बढ़ रही है। दिल्ली के भूजल में पलोराइड व क्लोराइड की मात्रा बढ़ रही है।

टॉप 11 नक्सल कमांडरों की लिस्ट तैयार

1. टॉप 11 नक्सल कमांडरों की लिस्ट तैयार की गई है। टॉप 11 नक्सल कमांडरों की लिस्ट तैयार की गई है।

MARUTI SUZUKI

NEXA

ROAD TAX? WE HAVE TAKEN CARE OF IT!

STRONG HYBRID VARIANTS WITH OFFERS OF UP TO ₹ 4.12 LAKH*.

ONLY **04 DAYS LEFT**
OFFER VALID TILL STOCK LASTS

STRONG
HYBRID



INVICTO | GRAND VITARA



EV MODE



e-CVT



DRIVE MODES



DRIVE MODES



360 VIEW CAMERA

5 YEAR WARRANTY
3 YEARS + 2 YEARS COMPLIMENTARY

8 YEAR WARRANTY
ON THE BATTERY

OFFER VALID
TILL 31ST DEC 2025



SCAN TO CONNECT TO
A SHOWROOM NEAR YOU



E-BOOK TODAY @
WWW.NEXAEXPERIENCE.COM

Contact us at
1800-200-6392
1800-102-6392

For detailed T&C kindly visit nearest dealership. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice and offers may vary across models/variants. **Offer includes consumer offer, exchange bonus and institutional or rural offer (wherever applicable) on select models/variants. *Offers are applicable on Delta+, Zeta+ & Alpha+ variants. Above offers are valid till 31st December 2025. Features and accessories shown may not be part of standard fitment. Images used are for illustration purposes only. Car color may vary due to printing on paper. *Maruti Suzuki offers warranty of ninety six (96) months or 1 60 000 kilometers (whichever occurs first) for Hybrid Electric Vehicle (HEV) battery from the date of invoice to the first owner. This extended warranty is applicable for Delta+, Zeta, Zeta+, Alpha & Alpha+ variants except CNG variants of Grand Vitara. Offer amount is equivalent to the applicable Road Tax. Finance at the sole discretion of the financier and may vary based on customer profile.

नए साल में लो
हीरो वाली एंट्री!

Hero

जल्दी करें! नए साल में कीमतें
बढ़ने से पहले अभी खरीदें*



GST लाभ
₹ 10000*
तक

एक्सचेंज बोनस
₹ 2500*
तक

ग्रीन बोनस
₹ 3000*
तक

सिर्फ 31 दिसंबर '25 तक मान्य



*विवरण के लिए पता करें

Hero MotoCorp Ltd. Regd. Office: The Grand Plaza, Plot No.2, Nelson Mandela Road, Vasant Kunj Phase - II, New Delhi - 110070, India. | CIN: L35911DL 1984PLC017354 | For further information, contact your nearest Hero MotoCorp authorized outlet or visit us on www.HeroMotoCorp.com. Accessories and features shown may not be a part of standard fitment. Always wear a helmet while riding a two-wheeler. *Offer amount and combination of offer may vary for model/variant and states and it is applicable on select models only, for a limited time period or till stock lasts. *T&C apply.

TOLL FREE
1800 266 0018

Authorised Dealers: Lucknow: Sun Motors, Near H.A.L., Indira Nagar, 9289922076; Sun Motors, Vivek Khand-2, Gomti Nagar, 982166299, 9648527903, Bright Hero, Sitapur Road, Daliganj, 9289922729; Bright Motors, 39-Mutakkipur Opposite ELDECO City, IIM Road, 9289922729; R.S. Hero, Alambagh, 9289922625; Superb Motor, Balaganj, Hardoi Road (Chowk), 9289922761; Superb Automobiles, Juggaur, Near Indira Canal, Faizabad Road, 9289923005; PS Hero, Raebareilly Road, 9289922881; Barabanki: Barabanki Hero, 9289922503; Bright 2 Wheels Sales, 9289923132; Faizabad: Chandra Hero, 9289922079, Vanshadi Hero, 9289922970; Sitapur: Agarwal Hero, 9289922075, Narenda Hero, Husainganj, Lucknow Road, 9289922974; Hardoi: Balaji Hero, 9289922838; Concept Hero, Gopamau, 9289922622; Bahraich: Standard Hero, Gonda Road, 9289922102; Krishna Hero, Lucknow Road, 9289923019; Jagdishpur: Sagar Hero, 9289923084; Sultanpur: Ratandeep Hero, 9289922093; Mahabir Hero, Laxmanpur, 9289922547; Raibareilly: Bombay Auto Hero, 9289922072, Nareish Hero, Ratapur Chauraha, 9289922899; Gonda: Kamal Hero, 9289922395, DDS Hero, 9289923090; Lakhimpur Kheri: Mosaram Hero, L.R.P. Road, 9289922478; Vijay Hero, Kutcheri Road, 9289922087; Gola Gokaran Nath: Shri Narain Hero, Sajid Nagar, Lakhimpur Road, 9289922908; Ambedkar Nagar (Akabarpur): Jai Hero, 9289922638; Kanpur: Northern Hero, Mall Road, 9289922065, Northern Hero (Extension Counter) Shiv Katra, GT Road, 6391015015; Swami Hero, Govind Nagar, 9289922978; Shree Tirupati Hero, Awasth Vikas, Kalyanpur, 9289922408, RBS Hero, Ashok Nagar, GT Road, 9289922879; Akbarpur (Kanpur Dehat): Northern Hero, 9289922713; Auraiya: Northern Mobikes, 9289923808; Badaun: GS Hero, 9289922626; Unnao: Vishal Hero: 1, Awasth Vikas/1275, Shekhpur, Kanpur-Unnao Road, 9289922492; Etawah: Mishra Hero, 9289922092; Orail: Suryanshu Hero, 9289922401; Banda: Mayur Hero, 9289922493; Farrukhabad: Gupta Hero, 9289922103; Kannauj: A.M. Hero, 9289922533; Fatehpur: Shyam Hero, 9289922680; Mahoba: Yadav Hero, 9289922808; Rath (Hamirpur): Ankit Hero, 9289923127; Karvi: Uma Hero, 9289923160.

VML-51181 2025

फटाफट खबरें

मारपीट और लूटपाट का आरोप

■ **NBT न्यूज, लखनऊ:** कमाल इलाके के राम कुमार ने पुलिस को बताया कि वह 4 दिसंबर को कामरा बस अड्डे के पास खड़े थे। इस बीच 4-5 लोग उनके पास पहुंचे और बाइल फिल्म ली। कर में बैठा था। इसके बाद बाइल को पीछेआई के पास जल में ले गए। वह पर पीछा की गिटार्ड की और मोबाइल और 23 हजार रुपये लूट लिए। विभिन्न पुलिस ने रिपोर्ट दर्ज कर लिया है।

इलाज के दौरान युवक की मौत

■ **NBT न्यूज, कोसीपुर:** कटोरा रोड के टीमा रोड पर इलाज के दौरान एक युवक की मौत हो गई। पुलिस के अनुसार मूल रूप से लखनऊ के रहने वाले युवक को 23 दिसंबर को मोटा साइकिल से घर आते समय अचानक बाइल की घंटी से आकर घायल हो गए थे।

सड़क हादसे में युवक की गई जान

■ **NBT न्यूज, कोसीपुर:** इलाक़ा नगर क्षेत्र में सड़क हादसे में एक युवक की मौत हो गई। पुलिस के अनुसार मूल रूप से लखनऊ के रहने वाले युवक को 23 दिसंबर को मोटा साइकिल से घर आते समय अचानक बाइल की घंटी से आकर घायल हो गए थे।

छात्रा ने माया जहर, मौत

■ **NBT न्यूज, कोसीपुर:** कटोरा रोड के टीमा रोड पर इलाज के दौरान एक छात्रा की मौत हो गई। पुलिस के अनुसार मूल रूप से लखनऊ के रहने वाली छात्रा को 23 दिसंबर को मोटा साइकिल से घर आते समय अचानक बाइल की घंटी से आकर घायल हो गई थी।

मेसेज वायरल कर दी धमकी, FIR

■ **NBT न्यूज, कोसीपुर:** दुबारा इलाके की रहने वाली युवती को इंटरनेट पर अप्रैल में भेजा गया वीडियो का संदेश भेजने की धमकी देने का मामला सामने आया है। रिपोर्ट दर्ज कर पुलिस पंच पड़ताल कर रही है। युवती के मुताबिक वो अप्रैल से 25 अप्रैल के बीच नाम छतरी नामक नाम मिर्चपुरवा वाला व्यक्ति ने भेजा था। फोन पर बातचीत के बाद युवती को धमकी दी गई थी।

घरेलू कलह में लागाई फासी

■ **NBT न्यूज, राजनीपुर:** घर के मरहम में घरेलू कलह के चलते युवक ने पत्नी को मार दिया। पुलिस के अनुसार मरहम निवासी मीरल (25) का बड़े बेटे की शादी के बाद लोकर पत्नी मरहम से विवाह हुआ था। इसके बाद मरहम ने अपने कमरे में एक पत्नी लाई थी। पुलिस ने बताया कि मरहम ने रिपोर्ट दर्ज कर अपने को बचाने की कोशिश की।

बाइक सवार को पीटा, दी धमकी

■ **NBT न्यूज, आलमगढ़:** आलमगढ़ कोटावली में बाइक सवार को पीटा और धमकी दी। पुलिस के अनुसार मरहम निवासी मीरल (25) का बड़े बेटे की शादी के बाद लोकर पत्नी मरहम से विवाह हुआ था। इसके बाद मरहम ने अपने कमरे में एक पत्नी लाई थी। पुलिस ने बताया कि मरहम ने रिपोर्ट दर्ज कर अपने को बचाने की कोशिश की।

चोरी का कहर

■ **NBT न्यूज, कोसीपुर:** चोरी के मामले में पुलिस ने एक युवक को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार मरहम निवासी मीरल (25) का बड़े बेटे की शादी के बाद लोकर पत्नी मरहम से विवाह हुआ था। इसके बाद मरहम ने अपने कमरे में एक पत्नी लाई थी। पुलिस ने बताया कि मरहम ने रिपोर्ट दर्ज कर अपने को बचाने की कोशिश की।

साइबर 'टेरर' में फंसे

तीन लोगों को डिजिटल अरेस्ट कर टग लिए गए 1,07,93,000 रुपये, किसी को आतंकी कनेक्शन से डराया तो कोई गिफ्ट के जाल में फंसा



बुजुर्ग के खाते से निकाल लिए 8,98,024 रुपये

■ **NBT न्यूज, लखनऊ:** साइबर जलान ने पूरे अड्डे के जर्जर एक बुजुर्ग के खाते से करीब 9 लाख रुपये निकाल लिए। पुलिस को जानकारी पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है। बुजुर्ग के नाम पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है। बुजुर्ग के नाम पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है।

आतंकी के साथ नाम जोड़ कर ट्रांसफर करवाए 70 लाख रुपये

■ **NBT न्यूज, लखनऊ:** साइबर जलान ने पूरे अड्डे के जर्जर एक बुजुर्ग के खाते से करीब 9 लाख रुपये निकाल लिए। पुलिस को जानकारी पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है। बुजुर्ग के नाम पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है। बुजुर्ग के नाम पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है।

निवेश के नाम पर चार से 1.37 करोड़ टग लिए

■ **NBT न्यूज, लखनऊ:** शेर ट्रेडिंग व ग्रोपिंग ने निवेश के नाम पर साइबर जलान ने कुल चार से 1.37 करोड़ रुपये टग लिए। साइबर जलान ने मेडिमेन्टल वेल्फेयर, वृद्ध, फेसबुक व वीडियो के जरिए लोगों को आना शिखर बनवा। सभी फोनो ने साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज करवाई है।

बिजनेस प्रॉफिट प्लान बताकर जाल में फंसाया

■ **NBT न्यूज, लखनऊ:** साइबर जलान ने पूरे अड्डे के जर्जर एक बुजुर्ग के खाते से करीब 9 लाख रुपये निकाल लिए। पुलिस को जानकारी पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है। बुजुर्ग के नाम पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है। बुजुर्ग के नाम पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है।

लिक के जरिए जॉइन किया वॉट्सएप ग्रुप

■ **NBT न्यूज, लखनऊ:** साइबर जलान ने पूरे अड्डे के जर्जर एक बुजुर्ग के खाते से करीब 9 लाख रुपये निकाल लिए। पुलिस को जानकारी पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है। बुजुर्ग के नाम पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है। बुजुर्ग के नाम पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है।

पांच बार में 29.10 लाख रुपये ट्रांसफर करवाए

■ **NBT न्यूज, लखनऊ:** साइबर जलान ने पूरे अड्डे के जर्जर एक बुजुर्ग के खाते से करीब 9 लाख रुपये निकाल लिए। पुलिस को जानकारी पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है। बुजुर्ग के नाम पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है। बुजुर्ग के नाम पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है।

वॉट्सएप पर लिंक भेज कर ₹ 24.30 लाख ठगे

■ **NBT न्यूज, लखनऊ:** साइबर जलान ने पूरे अड्डे के जर्जर एक बुजुर्ग के खाते से करीब 9 लाख रुपये निकाल लिए। पुलिस को जानकारी पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है। बुजुर्ग के नाम पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है। बुजुर्ग के नाम पर साइबर ब्रांच पुलिस स्टेशन में रिपोर्ट दर्ज कर दी गई है।

सुंदर हटने की नज़र ही न हटे

■ कम आवाज़ ■ ज़्यादा हवा ■ डाउन लाइट ■ कम बिजली

www.kuhl.in
For Demo: 9582 123456

Kuhl
BLDC Fans

डॉंग की भी मौत, दोनों बहनों की कब्र के पास किया शव का अंतिम संस्कार

■ **NBT न्यूज, राजनीपुर:** एक ही टैक्सी में दो बहनों की मौत हो गई। पुलिस के अनुसार मूल रूप से लखनऊ के रहने वाली बहनों को 23 दिसंबर को मोटा साइकिल से घर आते समय अचानक बाइल की घंटी से आकर घायल हो गई थी।

फीनिक्स यूनाइटेड में बिना अनुमति आयोजन, FIR

■ **NBT न्यूज, आलमगढ़:** फीनिक्स यूनाइटेड में बिना अनुमति आयोजन, FIR दर्ज कर दिया गया है। पुलिस के अनुसार मूल रूप से लखनऊ के रहने वाली युवती को 23 दिसंबर को मोटा साइकिल से घर आते समय अचानक बाइल की घंटी से आकर घायल हो गई थी।

ऑटो चालक का बिना हेलमेट में काटा चालान

■ **NBT न्यूज, लखनऊ:** ऑटो चालक का बिना हेलमेट में काटा चालान किया गया है। पुलिस के अनुसार मूल रूप से लखनऊ के रहने वाली युवती को 23 दिसंबर को मोटा साइकिल से घर आते समय अचानक बाइल की घंटी से आकर घायल हो गई थी।

गश खाकर गिरा कैटर्स, मौत

■ **NBT न्यूज, आलमगढ़:** गश खाकर गिरा कैटर्स, मौत हो गई। पुलिस के अनुसार मूल रूप से लखनऊ के रहने वाली युवती को 23 दिसंबर को मोटा साइकिल से घर आते समय अचानक बाइल की घंटी से आकर घायल हो गई थी।

चोरी के मामले में पुलिस दूसरे दिन भी खाली हाथ

■ **NBT न्यूज, कोसीपुर:** चोरी के मामले में पुलिस दूसरे दिन भी खाली हाथ लौटा। पुलिस के अनुसार मूल रूप से लखनऊ के रहने वाली युवती को 23 दिसंबर को मोटा साइकिल से घर आते समय अचानक बाइल की घंटी से आकर घायल हो गई थी।

महिला को राज्य उपभोक्ता आयोग से वर्षों बाद मिलना न्याय

■ **NBT न्यूज, लखनऊ:** महिला को राज्य उपभोक्ता आयोग से वर्षों बाद मिलना न्याय मिला। पुलिस के अनुसार मूल रूप से लखनऊ के रहने वाली युवती को 23 दिसंबर को मोटा साइकिल से घर आते समय अचानक बाइल की घंटी से आकर घायल हो गई थी।

टेंट लगाकर रह रहे बाहरी लोग, पुलिस ने भी पड़ताल

■ **NBT न्यूज, मिर्जापुर:** टेंट लगाकर रह रहे बाहरी लोग, पुलिस ने भी पड़ताल किया। पुलिस के अनुसार मूल रूप से लखनऊ के रहने वाली युवती को 23 दिसंबर को मोटा साइकिल से घर आते समय अचानक बाइल की घंटी से आकर घायल हो गई थी।

BKT में बदमाशों का दो घरों पर धावा, ग्रामीणों ने पीछा किया तो फायरिंग की

■ **NBT न्यूज, कोसीपुर:** BKT में बदमाशों का दो घरों पर धावा, ग्रामीणों ने पीछा किया तो फायरिंग की। पुलिस के अनुसार मूल रूप से लखनऊ के रहने वाली युवती को 23 दिसंबर को मोटा साइकिल से घर आते समय अचानक बाइल की घंटी से आकर घायल हो गई थी।

STF से जांच की मांग

■ **NBT न्यूज, लखनऊ:** STF से जांच की मांग की गई। पुलिस के अनुसार मूल रूप से लखनऊ के रहने वाली युवती को 23 दिसंबर को मोटा साइकिल से घर आते समय अचानक बाइल की घंटी से आकर घायल हो गई थी।

दुकान का ताला तोड़ शराब की पेटियां और नकदी चोरी

■ **NBT न्यूज, लखनऊ:** दुकान का ताला तोड़ शराब की पेटियां और नकदी चोरी की गई। पुलिस के अनुसार मूल रूप से लखनऊ के रहने वाली युवती को 23 दिसंबर को मोटा साइकिल से घर आते समय अचानक बाइल की घंटी से आकर घायल हो गई थी।

पिटार्ड के आरोपितों पर मुकदमा दर्ज

■ **NBT न्यूज, लखनऊ:** पिटार्ड के आरोपितों पर मुकदमा दर्ज किया गया है। पुलिस के अनुसार मूल रूप से लखनऊ के रहने वाली युवती को 23 दिसंबर को मोटा साइकिल से घर आते समय अचानक बाइल की घंटी से आकर घायल हो गई थी।

नई बहू के गहने उठा ले गए

■ **NBT न्यूज, लखनऊ:** नई बहू के गहने उठा ले गए। पुलिस के अनुसार मूल रूप से लखनऊ के रहने वाली युवती को 23 दिसंबर को मोटा साइकिल से घर आते समय अचानक बाइल की घंटी से आकर घायल हो गई थी।

[illegible]

NOTE :-

[: राजस्थान पत्रिका , दैनिक जागरण delhi, नवभारत टाइम्स delhi, अमर उजाला delhi, हिन्दुस्तान delhi, Pioneer hindi delhi, जनसत्ता delhi,]

English NEWSPAPERS

[Times Of India delhi, Indian Express delhi, The Hindu delhi, Financial Express delhi, economic times delhi , the Pioneer english delhi , the tribune delhi] ETC.

We are providing all news paper pdf hindi and English want to read daily newspapers by pdf please msg me on telegram

2. आकाशवाणी (AUDIO)

whatsapp Group ka link pane ke liye
Newspaper_pdf_bot par jaye.

Click here to contact:- https://t.me/Newspaper_pdf_bot

Or type in Search box of Telegram

@Newspaper_pdf_bot And you will find a channel

BACKUP GROUP LINK

<https://t.me/joinchat/5P9EL1JaQoYzNTI1>

Hindi-English News Paper

Website:- onlineftp.in