



या subscribe.timesofindia.com पर जाएं।

A photograph of a man and a woman embracing from behind. Both are wearing denim jackets and jeans. The man's jacket is light blue, and the woman's is a darker blue. They are standing in front of a dark, textured background. The image is framed by a thick red border.

SAMINDIA



**Palm
Olympia**

An Urban Serenity

PH 2: UPRERAPR2508567 LAUNCH DATE: 23/07/2023
PH 3: UPRERAPR2409113/09/2024 LAUNCH DATE: 16/09/2024
HTTPS://UP-BEDA.IN/PROJECTS

PROMOTER NAME: SAM INDIA ABHIMANTU HOUSING | PROMOTER REGISTRATION NO: UPRERAPR2508567
COLLECTION A/C DETAILS: SIAH COLLECTION A/C FOR PALM OLYMPIA PH2, ACCOUNT NO: 50200076773572, IFSC: HDFC0005212, HDFC BANK, GAUR CITY 1, GREATER NOIDA (WEST).
COLLECTION A/C DETAILS: SIAH COLLECTION A/C FOR PALM OLYMPIA PH3, ACCOUNT NO: 50200098429272, IFSC: HDFC0005212, HDFC BANK, GAUR CITY 1, GREATER NOIDA (WEST).



**STEP INTO THE MERRIEST FESTIVAL
FILLED WITH FOOD, FUN, AND FESTIVE JOY.**

DECEMBER 20-21 10 AM-6 PM

**SPIN THE WHEEL OF FORTUNE AND
GET AN ASSURED* GIFT ON EVERY BOOKING**

ELEVATE LIFE WITH
4BHK + LOUNGE
3BHK + STUDY
AVAIL FESTIVE BENEFITS*

SPECIAL PAYMENT PLAN

ONE FREE EXTRA PARKING WORTH ₹6 LAKH

VENUE: GH 02, SECTOR 16C, GREATER NOIDA (WEST), NH 9 TAJ HIGHWAY

SAMINDIA

PROMOTER NAME: SAM INDIA ABHIMANTU HOUSING | PROMOTER REGISTRATION NO: UPRERAPR2508567
COLLECTION A/C DETAILS: SIAH COLLECTION A/C FOR PALM OLYMPIA PH2, ACCOUNT NO: 50200076773572, IFSC: HDFC0005212, HDFC BANK, GAUR CITY 1, GREATER NOIDA (WEST).
COLLECTION A/C DETAILS: SIAH COLLECTION A/C FOR PALM OLYMPIA PH3, ACCOUNT NO: 50200098429272, IFSC: HDFC0005212, HDFC BANK, GAUR CITY 1, GREATER NOIDA (WEST).
Disclaimer: Promotional schemes and offers are subject to variation based on unit size and type. The images, appearances, colours, etc. given herein are mere artistic impression for representation purposes only and do not constitute an offer or invitation to offer and/or commitment of any nature between the promoter and the recipient. Recipients are therefore requested to verify all details, including area, amenities, services, terms of sale and payment schedule and other relevant terms independently with the promoter prior to arriving at any decision of buying any apartments / spaces in the said project. The binding offering shall be governed by the terms and conditions of the Agreement for Sale only. We also do not hold any responsibility for any information provided by any broker/ channel partner/ property dealer or made available on any website/email communication other than official website/email correspondence. (1 acre = 0.405 Hectare, 1 sq. mt. = 10.764 sq. ft., 1 sq. mt. = 1.196 sq. yd.) *T&C APPLY.

POWERED BY
CREDAI

96209 96209

PALMOLYMPIA.COM

*T&C APPLY

9%* ब्राईडल ज्वेलरी पर
मेकिंग चार्जिस

NBT खेल

नवंबर 2025 नई दिल्ली (एनबीटी) 20 दिनांक 2025

4010

रन बनाने हैं महारत के अंकित बल्ले ने विजय हजूर टोपी में। इस टूर्नामेंट के इतिहास में सर्वोच्च रन बनाने वाले लेखक हैं

स्पोर्ट्स QUIZ

इस पेज पर छपी खबरों में ही इन सवालों का जवाब है

- 1. विजय हजूर टोपी में क्या चिह्न है? A) राजा जयचमण B) अंकित बल्ले C) दिनेश कार्तिक D) मनोहर वडे
- 2. एडिलेड ओवल में टेस्ट मैच में कितने टेस्ट सत्रों का आयोजन है? A) 3 B) 4 C) 2 D) 5

कल के जवाब

- 1. C) 563 D) 11 जून 3. C) सुनि

लकी WINNERS



आप अपने जवाब हमें 9319282367 पर अपने नाम, पता और शहर/राज्य के नाम के साथ भेज सकते हैं। एक 'लकी विनर' का नाम और सर्वश्रेष्ठ रन के अंक में छापेंगे। दो अन्य विजेताओं के नाम भी छापेंगे।

फटाफट खबरें

लक्षित-श्रवण को गोल्डन लिस्ट: रणवीर को लक्षित रिपोर्ट और श्रवण को गोल्डन लिस्ट में शामिल किया गया। रणवीर को गोल्डन लिस्ट में शामिल किया गया। रणवीर को गोल्डन लिस्ट में शामिल किया गया।

वीर ने जीता खिताब

नई दिल्ली: रणवीर ने रणवीर को गोल्डन लिस्ट में शामिल किया गया। रणवीर को गोल्डन लिस्ट में शामिल किया गया। रणवीर को गोल्डन लिस्ट में शामिल किया गया।

मोरको की टीम चैंपियन

नई दिल्ली: मोरको की टीम चैंपियन बन गई। मोरको की टीम चैंपियन बन गई। मोरको की टीम चैंपियन बन गई।

हार्दिक-तिलक का बल्ला चला और वरुण की फिरकी रही असरदार

तिकड़ी के कमाल से जीती ट्रोफी



नई दिल्ली: भारत ने इस साल टी20 टूर्नामेंट में हार्दिक पंड्या और तिलक वरमा के बल्लेबाजी के मदद से जीत हासिल की। हार्दिक पंड्या ने 65 रन बनाए और तिलक वरमा ने 50 रन बनाए।

पारी का सबसे हंगामाखेज ओवर

नई दिल्ली: भारत की पहली पारी में 16.1 गेंदों के दौरान सबसे अधिक रन बनाया गया। हार्दिक पंड्या ने 65 रन बनाए और तिलक वरमा ने 50 रन बनाए।

पूरे साल सूर्य पर 'ग्रहण'

नई दिल्ली: सूर्य पर ग्रहण का दृश्य 2025 में देखने का मौका मिलेगा। सूर्य पर ग्रहण का दृश्य 2025 में देखने का मौका मिलेगा।

कॉन्वे ने लगाई डबल सेंचुरी, वेस्टइंडीज की ठोस शुरुआत

नई दिल्ली: वेस्टइंडीज के क्रिकेटर कॉन्वे ने डबल सेंचुरी बनाई। वेस्टइंडीज की ठोस शुरुआत।

न्यूजीलैंड V वेस्टइंडीज

नई दिल्ली: न्यूजीलैंड और वेस्टइंडीज के बीच टी20 मैच में न्यूजीलैंड ने जीत हासिल की। न्यूजीलैंड ने जीत हासिल की।

नागल और श्रीवल्ली के खेल से ईशान्स मजबूत

नई दिल्ली: नागल और श्रीवल्ली के खेल से ईशान्स मजबूत। नागल और श्रीवल्ली के खेल से ईशान्स मजबूत।

क्लबों का खुद के बूते लीग कराने का प्रस्ताव

नई दिल्ली: क्लबों का खुद के बूते लीग कराने का प्रस्ताव। क्लबों का खुद के बूते लीग कराने का प्रस्ताव।

सांत्विक-चिरांग की जोड़ी सेमी में पहुंची

नई दिल्ली: सांत्विक-चिरांग की जोड़ी सेमी में पहुंची। सांत्विक-चिरांग की जोड़ी सेमी में पहुंची।

हम आगे भी ऐसे ही जीतते रहेंगे: ईशान

नई दिल्ली: हम आगे भी ऐसे ही जीतते रहेंगे: ईशान। हम आगे भी ऐसे ही जीतते रहेंगे: ईशान।

भारतीय टीम का चयन आज, किसी बदलाव की उम्मीद कम

भारतीय टीम का चयन आज, किसी बदलाव की उम्मीद कम

नई दिल्ली: भारतीय टीम का चयन आज होगा। किसी बदलाव की उम्मीद कम।

भारत-पाकिस्तान में खिताबी भिड़ंत

नई दिल्ली: भारत-पाकिस्तान में खिताबी भिड़ंत। भारत-पाकिस्तान में खिताबी भिड़ंत।

अंडर-19 में सबसे तेज एशिया कप

नई दिल्ली: अंडर-19 में सबसे तेज एशिया कप। अंडर-19 में सबसे तेज एशिया कप।

ग्रीफ स्कोर

नई दिल्ली: ग्रीफ स्कोर। ग्रीफ स्कोर।

गंगुली ने दायर किया मानहानि का मुकदमा

नई दिल्ली: गंगुली ने दायर किया मानहानि का मुकदमा। गंगुली ने दायर किया मानहानि का मुकदमा।

12 राशियां और आपका दिन

आज के दिन किसी भी राशि के लिए शुभ है। आज के दिन किसी भी राशि के लिए शुभ है। आज के दिन किसी भी राशि के लिए शुभ है।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

आज जन्मदिन की शुभकामनाएं। आज जन्मदिन की शुभकामनाएं। आज जन्मदिन की शुभकामनाएं।

सुडोकू

8	7	2			
6	3	9	8	3	1
7	9		1	3	
8		2	5		
6	1	8	4	5	
3					

SOUTH DELHI: SARITA VIHAR, ROHAN MOTORS; 9717396682, 97007155 | **KIRTI NAGAR,** AKA VEHICLES; 9205584642, 48591644 | **WEST DELHI:** DWARKA, SC-28 MAGIC AUTO; 9910690463 | **MOTI NAGAR,** MAGIC AUTO; 9971391122, 9771690037, 9910690463 | **MAYAPURI,** SHREYASH; 8929022858 | **NORTH DELHI:** MUNDKA, JAGMOHAN; 9254082662, 9254026412 | **BADLI,** COMPETENT AUTOMOBILES; 8860121129, TR SAWHNEY; 9999399124 | **PRASHANT VIHAR,** RANA MOTORS; 964340859, 965553324 | **GTK,** RANA MOTORS; 868885043, SAYA AUTO; 9506586162, 8368178332 | **EAST DELHI:** KONDLI, FAIR DEAL WHEELS PVT. LTD.; 911259288 | **GHAZIABAD,** SINGLA LINK; 8130491405 | **GURUGRAM:** PREM MOTORS; 7065003444, 7060053552, MAGIC AUTO; 9812347676, TR SAWHNEY MOTORS PVT. LTD. 784545421, RANA MOTORS; 9289751712, 9899965993, VIPUL MOTORS; 8750752827, COMPETENT AUTOMOBILES; 9999412934, PASCA, PASCA AUTOMOBILES; 9605790278, PLASTIK MOTOCORP; 9896365591 | **FARIDABAD:** TCS AND ASSOCIATES; 9350848193, 89929122829 | **AUTONATION;** 7290032434, 7290032430, FAIR DEAL PREMIUM WHEELS; 9600808696, RANA MOTORS; 9599811625, 9354343338, SWATNIK; 965553324, 955553324 | **REVENUE;** 726, 7082020023, 726, 7082020023 | **ROHINI;** 9254082662, 9254026412 | **SCOTIA PARK;** 9657401914 | **GRAND NOIDA:** ROHAN MOTORS; 9591008171, 9717885476 | **ANUPMA;** 9600908174, RANA MOTORS; 9935105839, 9935105839 | **NOIDA:** ROHANS; 7065862020, 7273539860 | **DELHI:** PREMIUM WHEELS; 8680050896, MAGIC AUTO; 9654151313, VIPUL MOTORS; 8287667401, 8511009814, DEV MOTORS; 9697412151 | **GHAZIABAD:** ROHAN MOTORS; 9011650249, 9540619929, RECENT AUTOLINK; 7303287612, TR SAWHNEY MOTORS PVT. LTD.; 9717583675, 9999939125, MOTOCRAFT SALES; 8130828700, SNV 9811003972, GLOBUS; 9592422710 | **BULANDSHAHR:** SKU; 7455004978 | **DADRI:** RANA MOTORS; 9899404092 | **HAPUR:** ROHAN MOTORS; 87006 44859, 8802890660.

PERFUMES & DEODORANT

“Rukawat ke liye khed hai... Kyunki hamaare pass Ved hai”

BODY LOTION

FACE WASH

For quires contact : 011- 4782 8203 (M) +91 82508 14894
Email : sales.simco@gmail.com

“Simco Oxyveda. The Vedic Beauty.”

रिस्के के अनुसार अगर आप लंबे समय से

गैस

कब्ज

तेजाब

मंदाग्नि

बदहजमी

भारीपन

खट्टे डकार

भूख न लगना

कमजोर लिबर

यह अत्यंत कठिनी पेट की समस्या से परेशान है तो आपको बी.पी., शुगर, किडनी फेल, जोटापा, जोड़ों का दर्द, अस्थमा, लिबर खटाव, हार्ट प्रॉब्लम, कैंसर जैसी बड़ी बीमारियाँ होने की संभावना बढ़ जाती है और आयुर्वेद इस बात की प्रमाणित भी करता है। ऊपर दिए गए ब्लॉक के अनुसार जानें

13 जड़ी-बूटियों का मिश्रण

33% EXTRA

GUT DETOX KIT

पेट, लिबर, कब्ज की समस्याओं का समाधान

30 रोजाना

हमारे बीमार होने का असली कारण क्या है...? सर्वे रोगा अपि मन्दाग्नि ही। अजीर्ण कुपित मल सम्ख्यात्॥

अहोम हृदय, अमाशय 12 व घटक संज्ञित, वैर 3 के अनुसार सभी रोगों का मुख्य कारण मन्दाग्नि है, जिससे पाचन तंत्र ठीक नहीं रहता और विषैले तत्व ओमें में जमा होने लग जाते हैं यह जमा पदार्थ (TOXINS) ही रोगों का कारण बनती है। आधुनिक मरीज जी और HIMS को क्लीनिकल रिस्क से बनी पेट-कब्ज-प्लीहा शुद्धि किट GUT DETOX KIT का अथवा धारमय पाठ्य को सोने से पहले रात में गर्म पानी से 6 दिन सेवन करना है और 7वें दिन हठ, ओखल, अमलतास व अजवाइन का एक 30ml का प्लीहा (GUT) शुद्ध लेन है। यह 30 दिन की किट GUT, लिबर, स्क्लीन और प्लीहास को व पेट को DETOX करके स्वस्थ बनाने में मदद करती है। इसे आयुर्वेदिक (मेडिकल) स्टोर या store.jeenaakho.com से ऑनलाइन मंगवाया जा सकता है।

पेट, लिबर, कब्ज की समस्याओं का समाधान

30 रोजाना

4 से 6 महीने लगातार खाओ, बीमारियों की वजह पर वार करो।

SS: DELHI- SHREE BALAJI ENT.- ROHINI (HELPLINE : 84474-93359, 79860-29658)

Dist. & Stock: CENTRAL DELHI (BAGHIRATH PALACE): Aakash Pharma -98188-36810, Naveen Pharma -92120-17162, Shree Balaji Pharma -88825-66320, Varun Marketing -99993-34931; BRAHAM PURI: Aggarwal Ayurvedic And General Store -87003-61716; NORTH DELHI (JAHANGIRPUR): Chirag Medicoce -95823-94810; SOUTH DELHI (KOTLA MUBARAKPUR): Gopal Store -98105-24934; SOUTH DELHI (TUSUJ SARAI): Goyal Ayurvedik Store -98731-22426; KHANU BADAU: KIM Traders -98731-77630; MAYUR VIHAR: Mahi Entp. -98713-13522; KAMLA NAGAR: Podder Entp. -99102-11134; ADARSH NAGAR: S.N. Traders -98107-63447; ROHINI: Saraswati Ayurvedic -98914-82382, Shree Balaji Entp. -93546-57757, Shri Balaji Ayurvedic Store -99680-63834; WEST DELHI (NARAYANA VIHAR): Shivguru Trading -70093-43184; SOUTH DELHI (DAKSHINPUR): Shree Shyam -98111-47043; EAST DELHI (SHAHADARA): Shrinathi -92125-05593; NORTH DELHI (SHASTRI NAGAR): Singhal Traders -87006-51925; SHAJUMAR BAGAN: Vandana Ayurvedic -99711-54144; PALAM COLONY: Vijay Ayurvedic Ags. -98104-14321; GHAZIABAD: Vinod Marketing Ag. -98101-24710, Bhola Nath Damodari Das -99101-07892, Bhola Nath Pansari -98714-29292, Harish Aushadhi Bhandar -98103-41240, Jain Ayurvedic Center (Sahibabad) -72177-15891, Narayan Das Babu Ram -98183-92925, Premi Aushadhi Bhandar -82871-59479, Shivalay Med. Co. -99717-93630, Shri Krishna Ayurved -78369-13747, Diamond Aushadhi Bandar -93139-33348; BULANDSHAHR: Drugchem Distributor -98970-26218, R.S. Med -84451-44440; NOIDA: Pawan Ags. -98915-53809, 98101-12730, FARIDABAD: Durgesh Medical Ag. -80590-68836, Mamma Traders -80108-20151, GURUGRAM: Chhabra Medical Agency 92137-49740, Jain Traders 98101-04509, Shri Thakran Enterprises 93191-68058, GURUGRAM (KHANOSA ROAD): Bhavya Patanjali Store -96549-09420, GURUGRAM (DUNDAHERA): Pradhan Mantri Bhartiya Jan Aushadhi Kendra 98189-33456.

आचार्य मनीष जी /HIIMS के पूरे भारत में 120+ आयुर्वेदिक पंचकर्म हॉस्पिटल व क्लीनिक हैं। जहाँ पर बी.पी., शुगर, अस्थमा, जोड़ों का दर्द, किडनी, लिबर व हार्ट जैसी गंभीर बीमारियों को आहार व नेचुरोपैथी द्वारा रिस्क करना सिखाया जाता है।

हॉस्पिटल में फ्री हेल्थ चेकअप कैप के लिए: 63896-63896

मेरठ

परिसर विहार

सफदरजंम

सोहिणी

सेक्टर नौएडा

गुरुग्राम

न्यू नौएडा

फरीदाबाद

गोडगियाबाद

साहिबजाबाद

NEW

RENAULT KIGER

discovery days

10-22 december

RE-021-LT

discover more

0% rate of interest*

पहले से बेहतर X-ट्रॉनिक CVT मल्टी-सेंस ड्राइव मोड्स वेंटिलेटेड लेदरेट सीट्स

*0% rate of interest is offered only for a 24-months tenure on select variants and specific loan amounts, the effective interest rate for the scheme is 0.01% p.a., which is rounded to zero for promotional display purposes. loan approval, amount, tenure & eligibility are subject to the sole discretion of Nissan Renault Financial Services India Private Limited (NRFSI), visit: https://www.nrfsi.com/ for processing fees & other applicable charges. customers are advised to verify the total cost of the loan & the APR in the Key Fact Statement issued by NRFSI before availing the offer, the offer is valid only for applications submitted between 10 Dec-22 Dec 2025 subject to retail on or before 31st Dec 2025 & may be modified or withdrawn without prior notice. Renault vehicles now come with a standard warranty of 3 years or 100 000 kms, whichever is earlier, the price/features mentioned in this advertisement may vary depending on the model/variant and features in the car. features depicted in the advertisement may vary based on the model and variant of choice. corporate / PSU / defence personnel / government employee / professional benefits applicable on each model are based on customer eligibility and submission of required proof. price valid on the date of purchase, for detailed terms and conditions, please visit renault.co.in

Renault recommends Castrol

renault.co.in

SHOWROOMS: NOIDA: RENAULT SECTOR 2 Ph: 7290041479, RENAULT SECTOR 63 Ph: 7603976213. RENAULT GHAZIABAD CITY Ph: 9319994356. DELHI: SOUTH DELHI: RENAULT BHIKAJI DELHA Ph: 7428190235, RENAULT MATHURA ROAD Ph: 7428201764. WEST DELHI: RENAULT MAYAPURI Ph: 7290039351. NORTH DELHI: RENAULT DELHI NORTH (AZADPUR) Ph: 9289631442. Gurgaon: RENAULT SECTOR 61 Ph: 9311700637, RENAULT SOHNA ROAD Ph: 7428190234. RENAULT FARIDABAD Ph: 8860681876. RENAULT SONIPAT Ph: 9289631444. RENAULT HAPUR Ph: 8448890314. RENAULT BULANDSHAHR Ph: 8448890316. RENAULT REWARI Ph: 9643335838. RENAULT ROHTAK CITY Ph: 9311700651.



ROYALLOAK



BLINDFOLD

SALE

FREE RECLINER

WORTH ₹ **19,000** | *ON PURCHASE OF ₹1,50,000



FREE

HIGH BACK CHAIR

WORTH
₹ **12,990**

*ON PURCHASE OF ₹1,00,000



FREE

HOME DECOR

WORTH
₹ **7,500**

*ON PURCHASE OF ₹75,000

*T&C APPLY

10M
HAPPY CUSTOMERS



200+ STORES
ACROSS INDIA & UAE



Fabric Sofa
Starting From

₹ **22,000**



Dining
Starting From

₹ **15,900**



Bed
Starting From

₹ **11,990**

WWW.ROYALLOAKINDIA.COM

FREE DELIVERY

FREE INSTALLATION

EASYEMI

HDFC BANK

5% INSTANT DISCOUNT* ON CREDIT & DEBIT CARD EMI

BAJAJ FINSERV

Sohna Road
74115 11584

Faridabad
77956 74923

Gurgaon
77956 74931

Pashchim Vihar
90357 01026

Kirti Nagar 2
89519 33537

Agra
89517 83589

Indirapuram
89519 33534



FOR FRANCHISE ENQUIRY ☎ 76194 33045 | 76250 02094 | BULK ORDER ENQUIRY ☎ 8867689854

[illegible]



मोतियाबिन्द को अनदेखा न करें एक्सपर्ट नेत्र विशेषज्ञों पर करें भरोसा सेन्टर फॉर साइट



अपनाएँ आधुनिक रोबोटिक फेम्टो लेज़र कैटरैक्ट सर्जरी

AI-संचालित सर्जरी प्लानिंग

शीघ्र स्वास्थ्य लाभ

सटीक एवं सुरक्षित

बेहतर दृष्टि परिणाम*

घश्मे पर कम निर्भरता के लिए उचित IOL लेंस चुनें

ट्राइ-फोकल लेंस

Toric लेंस

EDOF लेंस

मोनो-फोकल प्लस लेंस

सेन्टर फॉर साइट आयुष्मान भारत, हरियाणा सरकार, CGHS, ECHS, DU, DGEHS व कई मुख्य TPAs, PSUs एवं Corporates के पैनल पर है।

15 लाख+ पेशेंट प्रति वर्ष

350+ नेत्र विशेषज्ञ

90+ उत्कृष्ट केन्द्र

30 वर्षों का भरोसा

सेन्टर फॉर साइट - आँखों का अस्पताल

सफदरजंग एन्क्लेव | द्वारका | प्रीत विहार | गुरुग्राम (सेक्टर-29) | गुरुग्राम (NRR) | गुरुग्राम (M2K कॉर्पोरेट पार्क) | नोएडा (स्युटेम मॉल) | ग्रेटर नोएडा वेस्ट (निराला एस्टेट) | अशोक विहार | विकासपुरी | राजौरी गार्डन | रोहिणी | इंदिरापुरम | गाज़ियाबाद | एम एम आईटेक, लाजपत नगर-III | फरीदाबाद | पलवल | रेवाड़ी | भिवानी | करनाल
सोमवार से शनिवार, सुबह 9:00 बजे से शाम 5:00 बजे तक



कैटरैक्ट प्रोसर इन्टरव्यू करने के लिए स्कैन करें



011-4250-4250
1800-1200-477

*मैदानिक परिणाम हर व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं। डॉक्टर का चयन सेन्टर फॉर साइट द्वारा किया जाएगा। नियम व शर्तें लागू।

दिल्ली | हरियाणा | पंजाब | उत्तर प्रदेश | जम्मू और कश्मीर | राजस्थान | गुजरात | मध्य प्रदेश | महाराष्ट्र | तेलंगाना | आन्ध्र प्रदेश | ओडिशा | बिहार | झारखंड | पश्चिम बंगाल | असम

खुद को दोष और नहीं देना। अब हम जानते हैं, मोटापा एक बीमारी है।¹

हर व्यक्ति अलग होता है, लेकिन कई लोगों के लिए अपने वजन के लक्ष्य को हासिल करना और उसे बनाए रखना एक चुनौती बन सकता है।^{2,3}

मोटापा इच्छाशक्ति की कमी या आलस का संकेत नहीं, बल्कि एक पुरानी बीमारी है।¹

मोटापा शारीरिक सीमाओं का कारण बन सकता है, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है और 200 से अधिक चिकित्सा संबंधी जटिलताओं से जुड़ा हो सकता है।^{4,5}

अगर आपको लगता है कि कोई चीज आपको वजन घटाने और उसे बनाए रखने में बाधा पहुँचा रही है, तो इसका कोई ठोस कारण हो सकता है। संभावना है कि आप जैविक प्रतिरोध का अनुभव कर रहे हों—जिसमें शरीर लंबे समय तक एक निश्चित वजन पर बने रहने के बाद बदलाव का विरोध करता है।⁶

शोध बताते हैं कि लंबे समय तक एक ही वजन बनाए रखने से शरीर उसमें बदलाव का विरोध कर सकता है। वजन घटाने की राह में कई कारक बाधा बन सकते हैं, जैसे, आपकी आनुवंशिकी, जीवनशैली, पर्यावरण, खानपान, और सामाजिक-सांस्कृतिक हालात।⁷

वेट-लॉस के बारे में
अपने डॉक्टर से बात करें।^{8,9}



ObesityIsADisease.in

Lilly A MEDICINE COMPANY

References:

1. Obesity and overweight. WHO. 1 March 2024. ESI Obesity Guidelines Indian Journal of Endocrinology and Metabolism 1 Volume 26 | Issue 4 | July-August 2022.
2. Hall KD, Kahan S. Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. Med Clin North Am. 2018;92(7):953-957.
3. Maffey CL, Parks H, Forster RM, Poth J. Attenuating the biologic drive for weight regain following weight loss: must what goes down always go back up? Nutrients. 2017;9(5):488.
4. Hara SB, Alexander JP, Lusk M. What is clinically relevant weight loss for your patients and how can it be achieved? A narrative review. Postgrad Med. 2022;134(4):358-375. doi:10.1080/00325481.2022.2093066.
5. Khawar S, Bhattacharya K, Bhattacharya L, Choudhury S, Card V. Interpersonal difficulties in obesity: a systematic review and meta-analysis to inform a rejection sensitivity-based model. Neurosci Biobehav Rev. 2019;107:848-861. doi:10.1016/j.neubiorev.2019.05.039.
6. Ochner CN, Barrios DM, Lee CS, Pi-Sunyer FX. Biological mechanisms that promote weight regain following weight loss in obese humans. Physiol Behav. 2013;105:106-113.
7. Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development. What causes obesity & overweight? Reviewed July 26, 2021. Accessed August 5, 2024.
8. National Heart, Lung, and Blood Institute. Overweight and obesity treatment. US Department of Health and Human Services. Updated March 14, 2022. Accessed October 6, 2024. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/overweight-and-obesity/treatment>
9. Greenway FL. Physiological adaptations to weight loss and factors favouring weight regain. Int J Obes (Lond). 2015;39(3):1988-1996.

*The prices mentioned are for one unit of the product | The final price shall be subject to cashback offers/discounts provided by participating banks or Croma or exchange value of your old product and exchange bonus or all of the above, as applicable | Cashback offer valid on regular and EMI transactions of ICICI, IDFC First Bank & SBI Credit Cards, ICICI Debit Cards | Processing fees shall be applicable as levied by participating banks and consumer finance | Exchange offer valid only in stores | Macbook Sale Price is inclusive of Discount for students & teachers | Limited period offer until stocks last | MRP is inclusive of taxes | Two offers cannot be clubbed | For further details, visit stores | T&C Apply

निष्पन्नः, २०२५ का समीक्षा तैयार कर लिया गया है। वह प्रक्रिया बहुत सरलकर चुक की गई स्वामित्व (SVAMITVA) योजना के तहत लंबे की जाएगी। इसी माध्यम से ग्रामीणों को प्राप्ति के अधिकृत का वैधानिक प्रमाण प्राप्त प्रोटीन का पैदा किया जाएगा। इससे सम्बन्धित वे मालिक-हक और सीमा विवाद के कारणों खत्म होने शुरू में कहा कि सर्वे प्रक्रिया रजिस्टरिंग का निष्पत्ती में होगा। जून और अगस्त फोटोग्राफी से लेकर नक्शों का मैप पर नाज़र सत्यापन किए जाएंगे, जिन्हें



इंडसइंड इंटरनेशनल होल्डिंग्स लिमिटेड
मॉरीशस

सामर्थ्य, विश्वास और समृद्धि का
एक नया युग



IndusInd Bank



IndusInd
GENERAL INSURANCE
FORMERLY RELIANCE GENERAL INSURANCE



IndusInd Nippon Life



IndusInd
SECURITIES
FORMERLY RELIANCE SECURITIES



Invesco Mutual Fund



IndusInd
Capital
FORMERLY RELIANCE CAPITAL



IIHL
BANK & TRUST
BAHAMAS

बैंकिंग के अतिरिक्त एक नए इकोसिस्टम की संरचना.
विकसित भारत में योगदान हेतु इंश्योरेंस,
म्यूचुअल फंड, ब्रोकरेज और प्राइवेट बैंकिंग
क्षेत्रों में प्रवेश.



www.indusindinternational.com

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