

■ **अजवाइन** को प्रकृति ही नींद लाने वाली है। अगर कोई सतस गित प्रकृति का है तो वह 250 मिली ग्राम (आधा घण्टी) घुंघुं, सार और कस प्रकृति वाली है। मुझे अजवाइन बचने के साथ सबने से पहले मिल ले तो फायदा होत है।

■ **खाने में मसाला का सही प्रयोग** करने से भी नींद में फायदा प्रकृति है। यही श्रीराम (दही का बना होत है) या दही आदि करीले होने चाहिए।

www.khel.nbt.in

11

तीय टीम का हुआ ऐलान

प्रेयस, गिल

पाँडजनिंग एक और सैचुरियन हआ टीम से बाहर

NBT Lens

हस्ताक्षि, खोंकटरो और
से सलाह-मशविरा
द उन्हें आराम देने का
न था। अब गिल छह
नौवा के खिलाफ छठे

जहाँ था, लेकिन वह भी टीम में अपनी जगह नहीं बना सके। रायपुर में खेले गए दूसरे वनडे में उन्होंने 106 रन बनाए थे जबकि सीरीज के तीसरे वनडे में उन्होंने 100 रन बनाए थे।

थी। विजय हजारे दोहों में भी स्तुतिपत्रों में एक शतक सहित कुछ अच्छी पारियाँ खेती, लेकिन चयनकर्ताओं को प्रभावित करने में वे नाकाम रहे।

झौदा के लिए बरसा

आदिक की बल्लू

प्रतिरोधिता के अग्रणी
हैं। उन्होंने 11 छक्के और आठ
प्रतिरोधिता के अग्रणी
हैं। उन्होंने 11 छक्के और आठ

विजय हजारे ट्रॉफी 2025-26

श्रीरस छह जनवरी को को होंगे मैदान पर

विस्ली (स्प्लीन) की घोट से उबरने के बाद अपना पहला प्रतिस्पर्धी मैच खेलने के लिए तैयार है। वह विजय हजारे ट्रॉफी में मुंबई और हिमाचल प्रदेश के बीच 6 जनवरी को होने वाले मैच में खेलेगा। विस्ली ने

ये से हारुण्ड के शिलाक
 प्रारब्ध हो ये पुनः कुतुब
 परी (143 ख, 137 ख)
 से 2 विंशत पर 311
 लेखन संनुं (101 ख, 95
 3 सिमा) और कानन लेखन
 124 ख 78 ख, 8 धेरू, 11
 ये को केरल के पक्ष में कर
 है 42.3 ओकस में 2 विंशत

अर्द्धसिया के खिलाफ लोरेर और
 जिनम जहो मेघ के दौरान अलवर
 को दौट लोवी थी। दूसरी ओर,
 भूतलीय लेख मेदवाण भयक खाद
 भी एक साल बाद मैदान में वापसी
 करने को लगभग है।

13 रिस्ट-ए सेवरी बनने
 के लिए सबसे कम 38
 वर्ष की आयु में

देवदत्त ने अपने नाम किछ (पृ. 37 नीचे) ने आधिकारिक ध्वनी काट दिया। हार शनिवार को बैंगलुरु में हुए मैच में दिल्ली को सर्जिन के खिलाफ जीत दिलाई। सर्जिन के 42.5 ओवरों में 17

रन बनाकर 100 रन के लक्ष्य में 19.4 अवसर में 2 विकेट पर 152 रन बनाकर अखिलेश जीत हासिल की।

प्रवास | आप मीरजापुर
से सारनाथ तक
निकालेगी पदयात्रा

[illegible]

शहर में आज

● उत्तर प्रदेश लैंगिक शक्ति, महारक्षा की महिला ब्रिगेड, ए-ब्लॉक, कॉमनवेल्थ, कलकत्ता, सुबह 11 बजे।
● धनुषादरी सिटी डिजाइनिंग सलाहकार फाउंडेशन की ओर से डेल सिटी के अधिकांश घर लुईस ब्रेल की रस्मी में कागज, कपड़ा भाव सम्भार, इजरायल, सुबह 11 बजे।
● हार्टफुलनेस सारथी की ओर से नवंबर पर कार्यक्रम, वीरगढ़, आईआईएम रोड, सुबह 11 बजे।
● मई-नव सनातन की ओर से विजयोत्सव, राय उमनाथ बली प्रेमनगर, कैलाश, दोहरा 12 बजे।
● कैलाश पर कार्यक्रम, समिति की ओर से कबूती टूर्नामेंट, डॉ. खंडोरा रज्जुस पब्लिक स्कूल, महानगर, दोहरा 3 बजे।

शहर से हो रहे कार्यक्रम की जानकारी हमें भेजें
bbsreader@nbtinfoindia.com

सड़क से कब्जा हटवाया

हुसैनाबाद में पुलिस ने सड़क तक लगी दुकानें हटवाई, वाहन चालकों को चेताया

■ NBT न्यूज़, लखनऊ

हुसैनाबाद क्षेत्र में अतिवृष्टि और अंधधुंध धूल के कारण सड़क पर वाहन चालकों को चेताया जा रहा है। NBT ने अतिवृष्टि और अंधधुंध धूल के कारण सड़क पर वाहन चालकों को चेताया जा रहा है। NBT ने अतिवृष्टि और अंधधुंध धूल के कारण सड़क पर वाहन चालकों को चेताया जा रहा है।



शहर की सड़क को बंद दिख रहा है



जाम में दिहने

हुसैनाबाद क्षेत्र में अतिवृष्टि और अंधधुंध धूल के कारण सड़क पर वाहन चालकों को चेताया जा रहा है। NBT ने अतिवृष्टि और अंधधुंध धूल के कारण सड़क पर वाहन चालकों को चेताया जा रहा है।

विराजखंड में आज नही आणी बिजली

■ NBT न्यूज़, लखनऊ: केरल और गुजरात में मरम्मत कार्य के चलते विजय नगर क्षेत्र में बिजली का आपूर्ति प्रभावित रहेगा। वहीं, मेमता नगर क्षेत्र में भी बिजली का आपूर्ति प्रभावित रहेगा। विरजखंड उपखंड में मरम्मत के चलते सुबह 11:30 बजे से शाम 4:30 तक बिजली गल रहेगी।

आयुर्वेद का करवाण ब्रापके बच्चों के लिए

वेद वेदती प्रसाद की प्राचीन एवं मशहूर 28 जड़ी-बूटियों से निर्मित एक मात्र ...

112 साल की बुढ़िया की घुटी

स्वस्थ शिशु खुशहाल परिवार

112 साल की बुढ़िया की घुटी आयुर्वेदिक मीठी ओषधि है। यह घुटी बच्चों के चोमना विकास में मुख्य भूमिका निभाती है। दांत निकलने के दिनों में हुई घुटी की तकलीफ जैसे- कब्ज, दस्त (डायरिया), उल्टी, दूध का पलटन, भूख न लगना आदि को दूर करने में अत्यंत लाभकारी है। अंजीर, किशमिश, अजवाइन, मुनक्का आदि जड़ी बूटियों से बच्चों की पाचन क्रिया को सुधार कर उन्हें हृष्ट-पुष्ट बनाती है। करोड़ों माता पिता इस घुटी का सेवन पूर्ण विश्वास के साथ वर्ष 1938 से करते आ रहे हैं।

हर माँ का पहला भरोसा 112 साल की बुढ़िया की घुटी लखनऊ : अर्द्धांग औषधालय - 7080407000, रोजाबाद : भज्जा ट्रेडर्स-9889173298 विद्विभूत देवु तंकरा करे / फलरम केकर : 9927027112

Scan to buy

बैद्यनाथ

जड़ी-बूटि
आयुर्वेदिक औषधि

सर्दियों में सेहत के तीन नुस्खे

Rogan Badam Shirin, Cow Desi Ghee and Honey

रोगन बादाम शीरीन प्राकृतिक पोषण से निहाल और चमक भरकर रखने में सहायक

गाय का देसी घी क्ल, स्फूर्ति, रोग प्रतिरोधक क्षमता और आंखों की रोशनी के लिए लाभकारी

शहद पाचन और मेटाबोलिज्म सुधारने में सहायक

www.baidyanath.co.in 1800-102-8384 contact@baidyanath.co.in

डॉ.रमीज का ऐडमिशन रद्द करें : पुलिस

जांच STF, ATS से करवाने की मांग

अधिकांश मिलावट से हुए मामले में आरोपित डॉक्टर को जल्द गिरफ्तार और मामले की जांच एस्टीमेट या एटीएस से कराए जाने की मांग है। डॉ. रमीज के पेशेवरों के विरुद्ध जांच के दौरान संप्रदाय के प्रमुख मनुष्य प्रताप सिंह ने कहा कि आरोपित से रीतिरिवाज का लाभ उठाकर करवा

2025 में चोरी-छिपे निगाह किए, धर्म परिवर्तन का दबाव बनाया, मारपीट की और निजी फोटो खसल करने की धमकी दी। उन्होंने कहा कि केबीएम के अलग-अलग विधियों से लड़ विहार की सुचना मिली रही है। उन्होंने मामले की जांच एस्टीमेट, एटीएस से कराए जाने की मांग रखी है। रमीज को जिलाधिकारी से की है। संप्रदाय ने बताया कि चेम्बर को केबीएम की घटना के विरोध में हाई कोर्ट के बाहर फैलाने का प्रयास करवा

2026

आप सभी वितरकों, विक्रेताओं, उपभोक्ताओं एवं शुभचिन्तकों को नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं

स्वाद से करें नये साल का स्वागत

Fresh Lock : A registered trade mark of Goldiee Group

goldieemasale | goldieegroupofficial | goldieegroup | goldieegroup

1800 123 201201 www.goldiee.com

CITY MONTESSORI SCHOOL

is now also in

JANKIPURAM

Admissions Open from 12 JANUARY 2026

Nursery to Class 5

The CMS Advantage

- Spacious 7-Acre Campus, Fully Air-conditioned
- Smart Classrooms with Interactive Flat Panels
- Project-Based, Experiential Learning, NEP aligned Pedagogies
- Competency and Skill Based Assessments
- Sports, Wellness and Co-Curricular Activities

Kursi Road, Behind Srishti Apartments, Lucknow

93053-20024 cmseducation.org

UNESCO INSTITUTE FOR PEACE EDUCATION

GUINNESS WORLD RECORDS AS THE WORLD'S LARGEST SCHOOLS

Scan for Location

बलदेव सिंह औलख
राज्य मंत्री, कृषि, कृषि शिक्षा एवं
कृषि अनुसंधान, उत्तर प्रदेश

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