

अवैध बांगलादेशियों पर बड़ा एक्शन, अब तक 1001 लोगों को भेजा गया ताप्स सुनवाई, 18 नवंबर (एजेसियां)। मुंबई पुलिस ने शहर में अवैध रूप से रह रहे बांगलादेशी नागरिकों के खिलाफ इस साल अब तक बड़ी कार्रवाई की है। जनवरी से नवंबर के बांगलादेशी पुलिस ने ऐसे 401 मालामाले में एकआईआर दर्ज की है और 1,001 लोगों को देश से बाहर भेज दिया है। अधिकारियों ने बताया कि यह कार्रवाई लगातार चल रहे विशेष अभियान के तहत की जा रही है। अधिकारियों के मुताबिक, जिन लोगों को हिरासत में रखा गया, वे या तो वीजा की अवधि खत्म होने के बाद भी भारत में रहे थे या बिना किसी वैध दस्तावेज के शहर में रह रहे थे। पुलिस ने घले इनके खिलाफ सबूत जुटाए, वीजा उत्तराधिकारी की पुरुषी की अवधि खत्म होने के बाद भी भारत में रहे थे या बिना किसी वैध दस्तावेज के शहर में रह रहे थे। पुलिस ने घले इनके

दिल्ली ब्लास्ट मामले में ईडी का बड़ा एक्शन

अल फलाह द्रस्ट से जुड़े 24 ठिकानों पर छापेमारी

जांच में हुआ बड़ा खुलासा



जांच में पता चला है कि अल-फलाह द्रस्ट के आखला स्थित अल-फलाह फरीदाबाद की अल-फलाह यूनिवर्सिटी से जुड़े 24 ठिकानों पर छापा मारा है। यह कार्रवाई मनी लॉन्डिंग (पौएमएलए) से जुड़े एक मामले के तहत की गई है। जांच एजेसी को संदेह है कि यूनिवर्सिटी और उससे जुड़े मालिकों और प्रबंधन ने बड़े पैमाने पर वित्तीय गड़बड़ीयों को अंजाम दिया है। इसी वजह से उनके ठिकानों पर दस्तावेज और डिजिटल साथ्यों की तलाश की जा रही है।

सूत्रों के अनुसार, ईडी ने मंगलवार सुबह अल-फलाह द्रस्ट के आखला स्थित मुख्य दफ्तर, यूनिवर्सिटी कैप्यस और प्रबंधन से जुड़े लोगों के निजी घरों सहित कई लोकेशंस पर एक साथ छापेमारी की जारी की जारी। दिल्ली के जमिया नगर और ओखला चौक से लेकर फरीदाबाद के सेक्टर-22 स्थित यूनिवर्सिटी कैप्यस तक ईडी की कई टीमें तड़के से ही तैनात हैं।

वसई से खौफनाक वारदात: शहसु ने अपनी ही भाँजी को चलती ट्रेन से दिया धक्का, 16

गाल की लड़की की मौत

मुंबई, 18 नवंबर (एजेसियां)। मुंबई के बसई इलाके में एक स्थानीय गालामाला सामने आया है, जहां कई मामा ने ही अपनी 16 वर्षीय भाँजी को चलती लोकल ट्रेन से धक्का दिया। लड़की की मौतें पर ही लोकल में बस्ती वाली दी गई है। मृतक की मां, संगीता सोमनाथ सोनार ने बस्ती रोड रोलवे पुलिस स्टेशन में अपनी बेटी की मौत की मौत को लेकर गंभीर अरोप लगाया है।

संगीता मानसुर्द में अपने दो बच्चों को माल और 15 वर्षीय बेटे कार्तिक के साथ रहती हैं और पेशेवर क्यटरेकर का काम करती हैं। संगीता के अनुसार, 15 नवंबर को कोकाल अचानक घर से निकल गई थी। परिवार ने आसपास और रिशेदोरों में काफी खोजबीन की, लेकिन वह नहीं मिली। अगले दिन सुबह 16 नवंबर को 8 बजे उन्हें पता चला कि कोकाल नालासोपारा में उनके भाई अर्जुन कैलास सोनी (कोकाल की मामा) के घर पर है।

28 स्थानों पर न्यूनतम पारा 10 डिग्री से कम

शिमला, 18 नवंबर (एजेसियां)।

हिमाचल प्रदेश में आगामी एक सप्ताह तक शुक्र सौसम बना रहने का पूर्वानुमान है। राज्य के 28 स्थानों पर न्यूनतम पारा 10 डिग्री सेल्सियस से कम दर्ज किया गया है। तांबा, कुकुमसेरी वै केलिंग का न्यूनतम पारा माइनस में दर्ज हुआ है। शिमला में भी रात का पारा रात में अपने दो बच्चों को माल और बांधी नाराज और जरिस्तरा और महादेवन की पीठे ने माल के काहा कि देश में गोद लेने की प्रक्रिया जटिल है और केंद्र से इस प्रणाली को सरल बनाने को कहा गया। मामले की सुनवाई के दौरान व्यायमर्त नागरना और जरिस्तरा और महादेवन की पीठे ने माल के काहा कि देश में गोद लेने की प्रक्रिया जटिल है और अब अटल भाजपा में एक बच्चा लापता हो जाता है। मुझे नहीं पता कि यह सच है या नहीं। लोकेन यह एक गंभीर मूदा है। शीर्ष अदालत ने टिप्पणी की कि गोद लेने की प्रक्रिया कठोर होने के कारण, इसका उल्लंघन होना व्याख्यातिक है और अलग बच्चे पैदा करने के लिए अवैध तरीके अपनाते हैं।

आज शिमला सहित पूरे प्रदेश में धूप खिले हुए हैं। पौसम विज्ञान केंद्र शिमला के अनुसार पूरे प्रदेश में 24 नवंबर तक मौसम साफ बना रहने का पूर्वानुमान है। वहां 3-4 दिनों के दौरान राज्य में न्यूनतम और अधिकतम तापमान में कोई बड़ा बदलाव नहीं होगा।

दिल्ली के साकेत कोर्ट को बम से उड़ाने की धमकी, भारी संख्या में पुलिस बल तैनात

नई दिल्ली, 18 नवंबर (एजेसियां)। साकेत कोर्ट परिसर को बम से उड़ाने की धमकी मिलने के बाद तकाल खाली करा लिया गया। इस सूचना के बाद हड़कंप मच गया और सुरक्षा एजेसियों ने तरित कार्रवाई करते हुए पूरे इलाके को घेर लिया। भारी संख्या में पुलिस बल, बम निरोधक दस्ता और बम खोजी कुत्तों को मौके पर भेजा गया है, ताकि किसी भी संभावित खतरे को पाता लगाया जा सके। वहां दूसरी तरफ रोहिणी और पटियाला हाउस कोटे में भी तलाशी अधियान चल रहा है।

दिल्ली के दो सीआरपीएफ स्कूलों को भी धमकी, जांच में नहीं मिला कुछ

मंगलवार की सुबह दिल्ली के दो केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल स्कूलों को बम से उड़ाने की धमकी भरा दी गई। जिससे हड़कंप मच गया। हालांकि, गहन जांच के दौरान दोनों स्कूलों की अच्छी तरह से जांच चल रही थी। यह घटना मंगलवार की सुबह लगभग 9 बजे उस समय सामने आई जब दिल्ली के प्रशांत विहार और द्वारका में स्थित सीआरपीएफ स्कूलों को एक साथ इंमेल के माध्यम से बम से उड़ाने की धमकी मिली। इस सूचना के तुरंत बाद, दिल्ली अग्रिमान सेवा और स्थानीय पुलिस हक्कत में आ गई। धमकी मिलने के बाद, दोनों स्कूलों को तुरंत खाली करा लिया गया और गहन तापाशी अधियान चलाया गया।

वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों ने बताया कि दोनों स्कूलों की अच्छी तरह से जांच की गई, लोकन कुछ भी संदर्भ नहीं मिला। प्रारंभिक जांच के आधार पर, इसे एक 'होक्स' यानी झूटी धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

पुलिस ने घर पर बड़ा धमकी घोषित कर दिया गया।

</div



नई दिल्ली, 18 नवंबर (एजेंसियां)। विहार चुनाव में हार के बाद विपक्षी दल चुनावी प्रक्रिया पर कई तरह के आरोप लगा रहे हैं। विहार चुनाव में एनडीए-गठनवादी को 243 में से 202 सीटें आई हैं और फलों वार की जेंडरेंज 89 सीटों के साथ विहार की सबसे बड़ी पार्टी बनके उभरी। विहार चुनाव में इस बड़ी जीत को विपक्ष मानने को तैयार नहीं है और एसआईआर समेत कई तरह की बजहों को जिम्मेदार ठहरा है।

अब इसे लेकर कांग्रेस-संसद प्रियंका गांधी के पाति और कारोबारी रेवर्ट वाडा का बड़ा बयान आया है। वाडा ने विहार विधानसभा चुनाव में एनडीए की प्रचंड जीत पर गंभीर सवाल उठाए हैं। उन्होंने दावा किया कि चुनाव 'सही तरीके से नहीं कराए गए' और विहार में दोबारा चुनाव होने का चाहिए। साथ ही उन्होंने विहार की हार के बाद अंदोलन करने की बात भी कही है। साथ ही कहा कि हम एक ईमानदार देश चाहते हैं, जिसमें लोग खुश हों।

'ये घर मेरे नाम करो'
इनकार पर पनी ने देवर के साथ मिलकर पति को छत से दिया धक्का, युवक की दर्दनाक मौत

बैंगलुरु, 18 नवंबर (एजेंसियां)। कार्नाटक के बैंगलुरु में एक शख्स की दृसी पनी ने उसकी हत्या कर दी। दानों की शादी 20 साल पहले ही हुई थी। शादी की पल्ली उससे उसका घर अपने नाम पर करने के लिए कह रही थी, लेकिन पति उसकी बात नहीं मान रहा था। इसके बाद पल्ली ने उसकी शादी की पत्नी और उसे छात से धक्का दे दिया, जिससे उसकी मौत हो गई। ये मामला बैंगलुरु के अंदराहल्ली के मंजूनाथ लॉटडेर से सामन आया है, जहां मृतक की पहचान वेंकटेश नाम के व्यक्ति के रूप हुई है।

'आधे कपड़े पहनकर आओ, मैं तुम्हारे साथ सो जाऊँ'
प्रोफेसर संसुर करता था भद्रे कमेंट महिला ने दर्ज कराया केस

नेलमंगला, 18 नवंबर (एजेंसियां)। कार्नाटक के नेलमंगला में एक बेड चैंकाने वाला मामला सामने आया है। रिटायर्ड डॉएसपी की बेटी ने अपने पति डॉ। गोवर्धन और संसुर प्रोफेसर नाराज, पर दर्ज उपीड़न, यौन टिप्पणी और शारीरिक प्रताड़ना के अंभी आरोप लगाए हैं। पीड़िता अनीता की शादी 2 नवंबर 2023 को हुई थी। उसके पिता ने शादी में करीब 25 लाख रुपये-सोना, चांदी और अन्य खर्चों पर खर्च किए थे। लेकिन अनीता का आरोप है कि शादी के महज 15 दिन बाद ही उसकी मायेके की संपत्ति पर उसकी बातों को आरोप है। पिता की संपत्ति से पैसा लेकर आप, ताकि वह नौकरी छोड़कर नर्सिंग होम खाल सके।

एफआईआर के अनुसार, प्रो नगराजू ने सिर्फ अश्लील टिप्पणियां करते थे, बल्कि शारीरिक रूप से भी उसे परेशान करते थे। अनीता ने अपनी शिक्षायत में संसुर पर यौन टिप्पणी के आरोप लगाया है। अनीता ने अपनी शिक्षायत में संसुर पर यौन टिप्पणी के आरोप लगाया है। अनीता ने अपने बेटे के बारे में कहा कि उनके बेटे नहीं चुनावी रसायनी आयोग के अधिकारी बनते हुए कहा कि उनसे अपने बेटे को बदला दिया जाएगा। उनपर गलत लिपियां लिख दी गई हैं।

जैसे, 'शादी को उत्तरों से नहीं हो गए, कोई गुड न्यूज ब्यू क्यों नहीं?', 'मेरा बेटा तुम्हारे साथ संबंध बना भी रहा है या नहीं? नहीं तो मैं ही आ जाता हूं!' इसके अलावा अनीता ने कहा कि संसुर ने मुझे ये तक कहा, 'मॉडन लड़कों की तरह आधे कपड़े पहनकर आयोग करते हैं।' अनीता का कहना है कि जब उसके इसका विरोध किया, तो पति और सास ने उत्तर उत्तरी समझाया कि 'धर की बाबा है, एडजेट करो।' यानी ताकि उसके मानसिक, अधिक और यौन उत्पीड़न से तंग आकर अनीता ने नेलमंगला पुलिस से संपर्क किया। पुलिस ने पति, उसके बेटे ने बाबा किया कि उनकी मायेकी बात नहीं थी। उनके बेटे के बारे में कहा गया है कि उनके बेटे को बदला दिया जाएगा।

जैसे, 'शादी को उत्तरों से नहीं हो गए, कोई गुड न्यूज ब्यू क्यों नहीं?', 'मेरा बेटा तुम्हारे साथ संबंध बना भी रहा है या नहीं? नहीं तो मैं ही आ जाता हूं!' इसके अलावा अनीता ने कहा कि संसुर ने मुझे ये तक कहा, 'मॉडन लड़कों की तरह आधे कपड़े पहनकर आयोग करते हैं।' अनीता का कहना है कि जब उसके इसका विरोध किया, तो पति और सास ने उत्तर उत्तरी समझाया कि 'धर की बाबा है, एडजेट करो।' यानी ताकि उसके मानसिक, अधिक और यौन उत्पीड़न से तंग आकर अनीता ने नेलमंगला पुलिस से संपर्क किया। पुलिस ने पति, उसके बेटे ने बाबा किया कि उनकी मायेकी बात नहीं थी। उनके बेटे के बारे में कहा गया है कि उनके बेटे को बदला दिया जाएगा।

जैसे, 'शादी को उत्तरों से नहीं हो गए, कोई गुड न्यूज ब्यू क्यों नहीं?', 'मेरा बेटा तुम्हारे साथ संबंध बना भी रहा है या नहीं? नहीं तो मैं ही आ जाता हूं!' इसके अलावा अनीता ने कहा कि संसुर ने मुझे ये तक कहा, 'मॉडन लड़कों की तरह आधे कपड़े पहनकर आयोग करते हैं।' अनीता का कहना है कि जब उसके इसका विरोध किया, तो पति और सास ने उत्तर उत्तरी समझाया कि 'धर की बाबा है, एडजेट करो।' यानी ताकि उसके मानसिक, अधिक और यौन उत्पीड़न से तंग आकर अनीता ने नेलमंगला पुलिस से संपर्क किया। पुलिस ने पति, उसके बेटे ने बाबा किया कि उनकी मायेकी बात नहीं थी। उनके बेटे के बारे में कहा गया है कि उनके बेटे को बदला दिया जाएगा।

जैसे, 'शादी को उत्तरों से नहीं हो गए, कोई गुड न्यूज ब्यू क्यों नहीं?', 'मेरा बेटा तुम्हारे साथ संबंध बना भी रहा है या नहीं? नहीं तो मैं ही आ जाता हूं!' इसके अलावा अनीता ने कहा कि संसुर ने मुझे ये तक कहा, 'मॉडन लड़कों की तरह आधे कपड़े पहनकर आयोग करते हैं।' अनीता का कहना है कि जब उसके इसका विरोध किया, तो पति और सास ने उत्तर उत्तरी समझाया कि 'धर की बाबा है, एडजेट करो।' यानी ताकि उसके मानसिक, अधिक और यौन उत्पीड़न से तंग आकर अनीता ने नेलमंगला पुलिस से संपर्क किया। पुलिस ने पति, उसके बेटे ने बाबा किया कि उनकी मायेकी बात नहीं थी। उनके बेटे के बारे में कहा गया है कि उनके बेटे को बदला दिया जाएगा।

जैसे, 'शादी को उत्तरों से नहीं हो गए, कोई गुड न्यूज ब्यू क्यों नहीं?', 'मेरा बेटा तुम्हारे साथ संबंध बना भी रहा है या नहीं? नहीं तो मैं ही आ जाता हूं!' इसके अलावा अनीता ने कहा कि संसुर ने मुझे ये तक कहा, 'मॉडन लड़कों की तरह आधे कपड़े पहनकर आयोग करते हैं।' अनीता का कहना है कि जब उसके इसका विरोध किया, तो पति और सास ने उत्तर उत्तरी समझाया कि 'धर की बाबा है, एडजेट करो।' यानी ताकि उसके मानसिक, अधिक और यौन उत्पीड़न से तंग आकर अनीता ने नेलमंगला पुलिस से संपर्क किया। पुलिस ने पति, उसके बेटे ने बाबा किया कि उनकी मायेकी बात नहीं थी। उनके बेटे के बारे में कहा गया है कि उनके बेटे को बदला दिया जाएगा।

जैसे, 'शादी को उत्तरों से नहीं हो गए, कोई गुड न्यूज ब्यू क्यों नहीं?', 'मेरा बेटा तुम्हारे साथ संबंध बना भी रहा है या नहीं? नहीं तो मैं ही आ जाता हूं!' इसके अलावा अनीता ने कहा कि संसुर ने मुझे ये तक कहा, 'मॉडन लड़कों की तरह आधे कपड़े पहनकर आयोग करते हैं।' अनीता का कहना है कि जब उसके इसका विरोध किया, तो पति और सास ने उत्तर उत्तरी समझाया कि 'धर की बाबा है, एडजेट करो।' यानी ताकि उसके मानसिक, अधिक और यौन उत्पीड़न से तंग आकर अनीता ने नेलमंगला पुलिस से संपर्क किया। पुलिस ने पति, उसके बेटे ने बाबा किया कि उनकी मायेकी बात नहीं थी। उनके बेटे के बारे में कहा गया है कि उनके बेटे को बदला दिया जाएगा।

जैसे, 'शादी को उत्तरों से नहीं हो गए, कोई गुड न्यूज ब्यू क्यों नहीं?', 'मेरा बेटा तुम्हारे साथ संबंध बना भी रहा है या नहीं? नहीं तो मैं ही आ जाता हूं!' इसके अलावा अनीता ने कहा कि संसुर ने मुझे ये तक कहा, 'मॉडन लड़कों की तरह आधे कपड़े पहनकर आयोग करते हैं।' अनीता का कहना है कि जब उसके इसका विरोध किया, तो पति और सास ने उत्तर उत्तरी समझाया कि 'धर की बाबा है, एडजेट करो।' यानी ताकि उसके मानसिक, अधिक और यौन उत्पीड़न से तंग आकर अनीता ने नेलमंगला पुलिस से संपर्क किया। पुलिस ने पति, उसके बेटे ने बाबा किया कि उनकी मायेकी बात नहीं थी। उनके बेटे के बारे में कहा गया है कि उनके बेटे को बदला दिया जाएगा।

जैसे, 'शादी को उत्तरों से नहीं हो गए, कोई गुड न्यूज ब्यू क्यों नहीं?', 'मेरा बेटा तुम्हारे साथ संबंध बना भी रहा है या नहीं? नहीं तो मैं ही आ जाता हूं!' इसके अलावा अनीता ने कहा कि संसुर ने मुझे ये तक कहा, 'मॉडन लड़कों की तरह आधे कपड़े पहनकर आयोग करते हैं।' अनीता का कहना है कि जब उसके इसका विरोध किया, तो पति और सास ने उत्तर उत्तरी समझाया कि 'धर की बाबा है, एडजेट करो।' यानी ताकि उसके मानसिक, अधिक और यौन उत्पीड़न से तंग आकर अनीता ने नेलमंगला पुलिस से संपर्क किया। पुलिस ने पति, उसके बेटे ने बाबा किया कि उनकी मायेकी बात नहीं थी। उनके बेटे के बारे में कहा गया है कि उनके बेटे को बदला दिया जाएगा।

जैसे, 'शादी को उत्तरों से नहीं हो गए, कोई गुड न्यूज ब्यू क्यों नहीं?', 'मेरा बेटा तुम्हारे साथ संबंध बना भी रहा है या नहीं? नहीं तो मैं ही आ जाता हूं!' इसके अलावा अनीता ने कहा कि संसुर ने मुझे ये तक कहा, 'मॉडन लड़कों की तरह आधे कपड़े पहनकर आयोग करते हैं।' अनीता का कहना है कि जब उसके इसका विरोध किया, तो पति और सास ने उत्तर उत्तरी समझाया कि 'धर की बाबा है, एडजेट करो।' यानी ताकि उसके मानसिक, अधिक और यौन उत्पीड़न से तंग आकर अनीता ने नेलमंगला पुलिस से संपर्क किया। पुलिस ने पति, उसके बेटे ने बाबा किया कि उनकी मायेकी बात नहीं थी। उनके बेटे के बारे में कहा गया ह



स्वतंत्र वार्ता, हैदराबाद

छारू - छारिशबारू

बुधवार, 19 नवंबर, 2025

9

गुड़ को डाइट में शामिल करने के स्वादिष्ट तरीके

ठंड में रेजना गुड़ जरूर खाना चाहिए। जिन लोगों को मीठा खाने की क्रिंकिंग होती है उनके लिए गुड़ बेस्ट स्ट्रोट का ऑप्शन है। वैसे तो खाने के बाद गुड़ खाना बहुत अच्छा माना जाता है। इससे मंहूं भी मीठा हो जाता है और खाना भी जल्दी पच जाता है। अगर खाना भी गुड़ खाना पसंद नहीं तो आज हम आपको 5 तरीके बता रहे हैं। आप

1 चम्मच देसी धी मिला दें। आप चाहें तो गुड़ को 1 चम्मच धी डालकर कड़ाई में पिघलाकर भी मूंगफली मिला सकते हैं। इसका स्वाद चिकित्सा से भी अच्छा लगेगा और इसे खाने से सर्दियों में आपको भरपूर फायदा मिलेगा।

तिल और गुड़-गुड़ को तिल के साथ खाना भी बहुत फायदेमंद माना जाता है। आप अपने 5 तरीके को तरह ही गुड़ खाना पसंद नहीं तो आज हम आपको 5 तरीके बता रहे हैं। आप

ठंड में क्यों खाएं गुड़!



इस तरह अपनी डाइट में गुड़ को शामिल कर सकते हैं। इससे न सिर्फ गुड़ का स्वाद बढ़ जाएगा बल्कि आपको सेहत तो भी कई फायदे मिलेंगे।

गुड़ खाने के 5 सबसे अच्छे तरीके

गुड़ और मूंगफली- ऐसे ही सिर्फ गुड़ खाना पसंद नहीं आता तो आप थोड़ी मूंगफली को सूखा भूंत लें। अब मूंगफली का छिलका हड्डा दे और एक बाउल में गुड़ को किसी भारी चीज से दबाते हुए कुचल लें। अब गुड़ और मूंगफली की तरह ही गुड़ में मिक्स कर रख सकते हैं।

गुड़ और चाना- सर्दियों में गुड़ चना खाना सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है। गुड़ और चाना को ऐसे ही साथ साथ खा सकते हैं। आप चाहें तो चाना भी मूंगफली की तरह ही गुड़ में मिलाकर रख सकते हैं। इसमें टेरेट बढ़ाने के लिए इसमें

गुड़ का मलीदा- किसी दिन कोई सज्जनों का मन नहीं है तो आप गुड़ का मलीदा नमस्कर खा सकते हैं। इसके लिए गेहूं, चारों या मक्का किसी भी आटे की रोटी बनाकर अच्छी तरह से मसल ले। रोटी को मिक्की में डालकर भी बरीक पीस सकते हैं लेकिन हाथ से बरीक करने में रोटी मुलायम रहती है। अब गुड़ और चाना को रोटी के साथ मिक्स करते हों। एक दमक बरीक कर ले और किसी भी डालकर इसे खाएं। आपको पेट भी आसानी से भर जाएगा और खाने में मां भी आएगा।

गुड़ का मलीदा- किसी दिन कोई सज्जनों का मन नहीं है तो आप गुड़ का मलीदा नमस्कर खा सकते हैं। इसके लिए गेहूं, चारों या मक्का किसी भी आटे की रोटी बनाकर अच्छी तरह से मसल ले। रोटी को मिक्की में डालकर भी बरीक पीस सकते हैं लेकिन हाथ से बरीक करने में रोटी मुलायम रहती है। अब गुड़ और चाना को रोटी के साथ मिक्स करते हों। एक दमक बरीक कर ले और किसी भी डालकर इसे खाएं। आपको पेट भी आसानी से भर जाएगा और खाने में मां भी आएगा।

गुड़ का मलीदा- किसी दिन कोई सज्जनों का मन नहीं है तो आप गुड़ का मलीदा नमस्कर खा सकते हैं। इसके लिए गेहूं, चारों या मक्का किसी भी आटे की रोटी बनाकर अच्छी तरह से मसल ले। रोटी को मिक्की में डालकर भी बरीक पीस सकते हैं लेकिन हाथ से बरीक करने में रोटी मुलायम रहती है। अब गुड़ और चाना को रोटी के साथ मिक्स करते हों। एक दमक बरीक कर ले और किसी भी डालकर इसे खाएं। आपको पेट भी आसानी से भर जाएगा और खाने में मां भी आएगा।

बचपन को मोबाइल फोन से रखें दूर वर्ना लग जाएगी लत



पढ़ाई, गेम, सोशल मीडिया और लॉडोंग को दुनिया ने बच्चों को मोबाइल स्क्रीन से बांध दिया है। कई घरों में हालात ऐसे हैं कि बच्चा सुबह अंख खुलते ही मोबाइल छूंट है और रात को उसी के साथ सोता है। विशेषज्ञों का कहना है कि यह अदात अब बचपन का सबसे बड़ी दुश्मन बनती जा रही है जिसके लिए बच्चे को बचपन से मोबाइल से दूर रखना चाहिए। नहीं तो यह आगे चलकर जरूरी है। अब बच्चा हर वक्त मोबाइल के साथ रहता है, फोन छोने पर चिड़ियां दूर हो जाती हैं। यह बढ़ावा देता है और बचपन के लक्षण।

डॉ. के अनुसार, मोबाइल की लत बच्चों के व्यवहार, साच और

मानसिक विकास पर गंभीर असर डाल रही है। अब ऐसे बच्चे सामने बताया से कि बच्चों से मोबाइल संतोष ने बेचने वाले जाते हैं, जो फोन न मिलने से बदलते हैं। या खुद में सिमटने लगते हैं। कुछ बच्चे परिवार से दूरी बनाकर डिजिटल दुनिया में खा जाते हैं। माता-पिता को बच्चों के व्यवहार में ही रहे बदलाव को समझना चाहिए। और उनका ध्यान दूसरी गतिविधियों की ओर मोड़ा जाए। अगर बच्चे को खेलने, सीखने या परिवार या दोस्तों से बदलाव की उम्मीद नहीं की जा सकती। इसलिए सबसे पहले बड़ों को खुद डिजिटल अनुशासन अपनाना होगा। परिवार में दिन का एक समय ऐसा तय करें जब सभी सदस्य मोबाइल से दूर रहें और एक-दूसरे से बात करें। इससे न केवल परिवारिक जुड़ाव बढ़ेगा बल्कि बच्चे में अत्मीयता और भावनात्मक संतुलन भी बनेगा।

गोबाइल की लत के लक्षण

बच्चों की जांच के लिए टीमों

नागरिक अत्याताल से मनोरोग विभाग से सोबत और असर नहीं है। अब ऐसे बच्चे सामने बताया से कि बच्चों से मोबाइल छीन लेना या उन्हें डांटना स्थिति को और खराक कर सकता है। सही तरीका यह है कि धोरे-धोरे मोबाइल के उपयोग का समय घटाया जाए और उनका ध्यान दूसरी गतिविधियों की ओर मोड़ा जाए। अगर बच्चे को खेलने, सीखने या परिवार या दोस्तों से बदलाव की उम्मीद नहीं की जा सकती। इसलिए सबसे पहले बड़ों को खुद डिजिटल अनुशासन अपनाना होगा। परिवार में दिन का एक समय ऐसा तय करें जब सभी सदस्य मोबाइल से दूर रहें और एक-दूसरे से बात करें। इससे न केवल परिवारिक जुड़ाव बढ़ेगा बल्कि बच्चे में अत्मीयता और भावनात्मक संतुलन भी बनेगा।

गोबाइल की लत के लक्षण

रात को देर तक वीडियो देखना चाहते हैं। या खुद में सिमटने लगते हैं। कुछ बच्चे परिवार से दूरी बनाकर डिजिटल दुनिया में खा जाते हैं। माता-पिता को बच्चों के व्यवहार में ही रहे बदलाव को समझना चाहिए। और उनका ध्यान दूसरी गतिविधियों की ओर मोड़ा जाए। अगर बच्चे को खेलने, सीखने या परिवार या दोस्तों से बदलाव की उम्मीद नहीं की जा सकती। इसलिए सबसे पहले बड़ों को खुद डिजिटल दुनिया से खुद-ब-खुद दूरी बनाने का प्रदर्शन गिरने लगता है और खुद के लिए बचपन का लक्षण है।

गोबाइल की लत से नुकसान

ध्यान की कमी, नीद की समस्या, आंखों में तनाव, अवसाद

और आत्म सुधारता, आत्मविश्वास में कमी।

गोबाइल की लत से नुकसान

ध्यान की कमी, नीद की समस्या, आंखों में तनाव, अवसाद

और आत्म सुधारता, आत्मविश्वास में कमी।

गोबाइल की लत से नुकसान

ध्यान की कमी, नीद की समस्या, आंखों में तनाव, अवसाद

और आत्म सुधारता, आत्मविश्वास में कमी।

गोबाइल की लत से नुकसान

ध्यान की कमी, नीद की समस्या, आंखों में तनाव, अवसाद

और आत्म सुधारता, आत्मविश्वास में कमी।

गोबाइल की लत से नुकसान

ध्यान की कमी, नीद की समस्या, आंखों में तनाव, अवसाद

और आत्म सुधारता, आत्मविश्वास में कमी।

गोबाइल की लत से नुकसान

ध्यान की कमी, नीद की समस्या, आंखों में तनाव, अवसाद

और आत्म सुधारता, आत्मविश्वास में कमी।

गोबाइल की लत से नुकसान

ध्यान की कमी, नीद की समस्या, आंखों में तनाव, अवसाद

और आत्म सुधारता, आत्मविश्वास में कमी।

गोबाइल की लत से नुकसान

ध्यान की कमी, नीद की समस्या, आंखों में तनाव, अवसाद

और आत्म सुधारता, आत्मविश्वास में कमी।

गोबाइल की लत से नुकसान

ध्यान की कमी, नीद की समस्या, आंखों में तनाव, अवसाद

और आत्म सुधारता, आत्मविश्वास में कमी।

गोबाइल की लत से नुकसान

ध्यान की कमी, नीद की समस्या, आंखों में तनाव, अवसाद

और आत्म सुधारता, आत्मविश्वास में कमी।

गोबाइल की लत से नुकसान

ध्यान की कमी, नीद की समस्या, आंखों में तनाव, अवसाद

और आत्म सुधारता, आत्मव

लालू के कुनबे में कितनी दौलत ?

पटना, 18 नवंबर (एक्सवलूसिव डेस्क)। विहार चुनाव के नतीजों में राजद को बड़ी हार का समना करना पड़ा। पार्टी की राजद के बाद लालू यादव के परिवार की कलह भी खुलकर सामने आ गई। लालू यादव की बेटी रोहिणी आचार्य ने परिवार पर आरोप लगाया हुए एक पोस्ट किया। रोहिणी ने लिखा कि मैं राजद की छोड़ रही हूं और अपने परिवार से भी नाता तोड़ रही हूं। रोहिणी ने अपने पोस्ट में कहा कि उनके ऊपर आरोप लगाया गया कि उन्होंने करोड़ों रुपये लिए, टिकट लिया तब अपने किडनी पित को दी।

लालू के कुनबे में मची इस सियासी रुक्न के राजद की अपने परिवार और रिस्तों के साथ संपत्ति तक की बात हो रही है। लालू के नौ बच्चों में किसके पास कितनी संपत्ति है? खुद लालू और राबड़ी कितनी संपत्ति के मालिक हैं? परिवार संपत्ति के मामले में अपने भाई और बहनों के मुकाबले कहां हैं? तेजस्वी और रोहिणी के पास कितनी संपत्ति है?

सरसे पहले बात पूरे विवाद का केंद्र बने तेजस्वी की कुल संपत्ति है।

लालू प्रसाद यादव के छोड़ बेटे तेजस्वी यादव दो बार विहार के उप-मुख्यमंत्री रह चुके हैं। राजनीति में आने से पहले

तेजस्वी से चार गुना अमीर हैं रोहिणी, तेज प्रताप संपत्ति के मामले में सबसे पीछे



तेजस्वी क्रिकेट खेलते थे। वह इस बार विहार विधानसभा में राजद पर जीते थे। चुनाव आयोग को बताई गई उनकी राजद के अनुसार तेजस्वी के पास कुल नौ करोड़ से ज्यादा की संपत्ति है। इसमें 7,12,87,812 रुपये की चल संपत्ति और 1,88,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है।

तेज प्रताप यादव की संपत्ति छोड़ माया की एक तिहाई से भी नहीं

लालू यादव के बड़े बेटे तेज प्रताप विहार सरकार में मंत्री भी रह चुके हैं। 2025 के विहार चुनाव में परिवार और पार्टी से बात हो रही है। लालू के नौ बच्चों का दल जनशक्ति नियन्त्रण दल के बनाया। इसी पार्टी के टिकट पर महांआ सीट से चुनाव लड़ा, लेकिन हार गए। तेज प्रताप ने अपने चुनावी हलफानामे में जो जानकारी दी है उसके अनुसार उनकी कुल नौ करोड़ संपत्ति 2,88,13,543 रुपये की है। इसमें 91,65,628 रुपये की चल और 1,96,47,914 रुपये की अचल संपत्ति है।

पाटिलपुर की सांसद मीसा भास्यों से ज्यादा अमीर

लालू और राबड़ी देवी के बच्चों में सरसे बड़ी मीसा भारती है। राजनीति में आने से पहले

एसआईआर वर्किंग में छत्तीसगढ़ 12 राज्यों में 10वें नंबर पर

अब तक 97% फार्म वितरित, डिजिटलाइज हुए 6.61%, गोवा की परफार्मेंस सबसे अच्छी



पर है। भारत निर्वाचन आयोग के असआईआर की प्रक्रिया भी रहे हैं। जिसके अधार पर चौथीसगढ़ 10वें नंबर पर है। सरसे ज्यादा अच्छा परफार्मेंस करने वाले राज्यों में गोवा पहले नंबर पर है।

चुनाव आयोग ने 17 नवंबर की दोपहर तीन बजे तक की स्पीति जारी की है। गणना प्रतक वितरण और डिजिटलाइज की रिपोर्ट के अनुसार देश के 12 राज्यों में कराई जा रही एसआईआर की कार्रवाई में छत्तीसगढ़ दूसरे नंबर

के अनुसार, 12 राज्यों के 50 करोड़ 97 लाख 84 हजार 423 बोर्टर्स में से 50 करोड़ 11 लाख 75 हजार 907 मतदाताओं को गणना प्रक्रिया बाटे जा चुके हैं। इनमें से 14 लाख 2 हजार 544 यानि 6.61 प्रतिशत डिजिटलाइज हो चुके हैं। चुनाव आयोग के अंदेश प्रदान के सभी जिलों में गणना पत्रक वितरण के पोते तेज प्रताप यादव से हुई है। तेज प्रताप भी सक्रिय विधानसभा चुनाव में भी निरंजीव रोहिणी के पास कुल 25,76,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 12,82,50,000 रुपये की अचल और 5,08,21,352 रुपये की चल संपत्ति खुद रोहिणी के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

इनमें से चार करोड़ 42 लाख 36,62,40,901 संपत्ति है। रोहिणी के पास 10,85,90,718 रुपये की चल और

सफ्टवेयर इंजीनियर के नाम पर है।

रोहिणी आचार्य लालू-राबड़ी की दूसरी बेटी है। रोहिणी का 2024 के लोकसभा चुनाव में मोसी पाटिलपुर लोकसभा सीट से जीती है। इसमें 7,12,87,812 रुपये की अचल संपत्ति और 1,88,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है।

2024 के लोकसभा चुनाव में अपनी चुनावी हलफानामे में जो जानकारी दी है उसके अनुसार उनकी कुल नौ करोड़ 10,26,19,562 रुपये की अचल संपत्ति है।

इसमें 6,38,99,562 रुपये की चल और 3,87,20,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 1,79,00,000 की अचल और 1,46,48,026 की चल संपत्ति खुद मीसा के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

रोहिणी के पास कुल 25,76,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 12,82,50,000 रुपये की अचल और 5,08,21,352 रुपये की चल संपत्ति खुद रोहिणी के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

रोहिणी आचार्य लालू-राबड़ी की दूसरी बेटी है। रोहिणी का 2022 के लोकसभा चुनाव में अपनी चुनावी हलफानामे में जो जानकारी दी है उसके अनुसार उनकी कुल नौ करोड़ 10,26,19,562 रुपये की अचल संपत्ति है।

इसमें 6,38,99,562 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 1,79,00,000 की अचल और 1,46,48,026 की चल संपत्ति खुद मीसा के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

रोहिणी के पास कुल 25,76,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 12,82,50,000 रुपये की अचल और 5,08,21,352 रुपये की चल संपत्ति खुद रोहिणी के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

रोहिणी के पास कुल 25,76,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 12,82,50,000 रुपये की अचल और 5,08,21,352 रुपये की चल संपत्ति खुद रोहिणी के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

रोहिणी के पास कुल 25,76,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 12,82,50,000 रुपये की अचल और 5,08,21,352 रुपये की चल संपत्ति खुद रोहिणी के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

रोहिणी के पास कुल 25,76,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 12,82,50,000 रुपये की अचल और 5,08,21,352 रुपये की चल संपत्ति खुद रोहिणी के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

रोहिणी के पास कुल 25,76,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 12,82,50,000 रुपये की अचल और 5,08,21,352 रुपये की चल संपत्ति खुद रोहिणी के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

रोहिणी के पास कुल 25,76,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 12,82,50,000 रुपये की अचल और 5,08,21,352 रुपये की चल संपत्ति खुद रोहिणी के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

रोहिणी के पास कुल 25,76,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 12,82,50,000 रुपये की अचल और 5,08,21,352 रुपये की चल संपत्ति खुद रोहिणी के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

रोहिणी के पास कुल 25,76,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 12,82,50,000 रुपये की अचल और 5,08,21,352 रुपये की चल संपत्ति खुद रोहिणी के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

रोहिणी के पास कुल 25,76,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 12,82,50,000 रुपये की अचल और 5,08,21,352 रुपये की चल संपत्ति खुद रोहिणी के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

रोहिणी के पास कुल 25,76,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 12,82,50,000 रुपये की अचल और 5,08,21,352 रुपये की चल संपत्ति खुद रोहिणी के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

रोहिणी के पास कुल 25,76,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 12,82,50,000 रुपये की अचल और 5,08,21,352 रुपये की चल संपत्ति खुद रोहिणी के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

रोहिणी के पास कुल 25,76,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 12,82,50,000 रुपये की अचल और 5,08,21,352 रुपये की चल संपत्ति खुद रोहिणी के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

रोहिणी के पास कुल 25,76,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 12,82,50,000 रुपये की अचल और 5,08,21,352 रुपये की चल संपत्ति खुद रोहिणी के नाम पर है। बाकी संपत्ति उनके पति और बच्चों के नाम पर है।

रोहिणी के पास कुल 25,76,50,000 रुपये की अचल संपत्ति है। इसमें 12

नीतीश रेड्डी की दूसरे टेस्ट से पहले टीम में वापसी कोलकाता टेस्ट से पहले हुए थे रिलीज, कप्तान गिल की फिटनेस पर संशय

मुंबई, 18 नवंबर (एजेंसियां)। साउथ अफ्रीका के खिलाफ दूसरे टेस्ट से पहले ऑलराउंडर नीतीश कुमार रेड्डी को भारतीय टेस्ट स्क्वोड में वापस बुला जिया गया है। दूसरा टेस्ट 22 नवंबर से गुवाहाटी में खेला जाएगा।

रेड्डी को दो मैचों की टेस्ट सीरीज का विस्ता बनाया गया था, लेकिन कोलकाता में हुए पहले टेस्ट से ठीक पहले उन्हें रिलीज कर दिया गया और भारत-ए की साथ अफ्रीका-ए के खिलाफ सीरीज के लिए दिया गया था। BCCI पहले ही पास कर चुका था कि वे दूसरे टेस्ट से स्क्वोड में जुड़ें, लेकिन अब उन्हें निर्धारित समय से पहले बुला जिया गया है।

पहले टेस्ट में भारत हारा, मैच ढाई दिन में ही खत्म



नीतीश कुमार रेड्डी

पहला टेस्ट इंडन गार्डन्स में खेला गया था, जो ढाई दिन में ही खत्म हो गया। भारत को इस मैच में 30 रन से हार डीलीनी पड़ी। 14 नवंबर से शुरू हुआ मुकाबला 16 नवंबर की दोपहर में ही समाप्त हो गया, जबकि इसे 18 नवंबर तक खेला जाना था।

पहले टेस्ट में भारत हारा, मैच ढाई दिन में ही खत्म

विमेंस प्रीमियर लीग की शुरुआत 7 जनवरी से होगी मुंबई में लीग मैच, बड़ौदा में फाइनल खेला जा सकता है; 27 नवंबर को मेंगा ऑक्शन

मुंबई, 18 नवंबर (एजेंसियां)। विमेंस प्रीमियर लीग के चौथे सीजन की शुरुआत 7 जनवरी से होगी। फाइनल 3 फरवरी को खेला जा सकता है। क्रिकेट के अनुसार, टूर्नामेंट के शुरुआती लीग मैच मुंबई के DY पाटिल स्टेडियम में खेले जा सकते हैं, जिसे हाल ही में विमेंस वर्ल्ड कप फाइनल की मेजबानी की थी।

बाकी मैचों के लिए बड़ौदा को चुना गया है, जिसमें कोटांबी स्टेडियम में होने वाला फाइनल भी शामिल है। बड़ौदा में मुकाबले 16 नवंबर से शुरू हो सकते हैं, क्योंकि इसी मैच का बनडे मैच खेलना है। टूर्नामेंट का पहला मेंगा ऑक्शन इसी महीने 27 नवंबर को दिल्ली में होगा।

पिछले सीजन में 4 शहरों ने की थी मेजबानी डब्ल्यूपीएल के तीसरे सीजन



की मेजबानी 4 शहरों ने की थी।

शहर- लखनऊ, बैंगलुरु, मुंबई और बड़ौदा शामिल थे। बीसीसीआई ने अभी फ्रेंचाइजी मालिकों को अधिकारिक रूप से नहीं बताया है कि इस बार मैच क्रिकेट शहर में होगे, लेकिन अनेपचारिक बातों में खेले गए हैं।

जनवरी में वर्क्यू हो रहा

डब्ल्यूपीएल

अभी तक विमेंस प्रीमियर लीग के तीनों सीजन मात्र में खेले गए हैं।

पिछले सीजन की चैपियन मुंबई इंडियंस है,

डब्ल्यूपीएल के अगले सीजन में खेले गए हैं।

जनवरी में वर्क्यू हो रहा

डब्ल्यूपीएल

अभी तक विमेंस प्रीमियर लीग के तीनों सीजन मात्र में खेले गए हैं।

पिछले सीजन की चैपियन मुंबई इंडियंस है,

डब्ल्यूपीएल के अगले सीजन में खेले गए हैं।

जनवरी में वर्क्यू हो रहा

डब्ल्यूपीएल

अभी तक विमेंस प्रीमियर लीग के तीनों सीजन मात्र में खेले गए हैं।

पिछले सीजन की चैपियन मुंबई इंडियंस है,

डब्ल्यूपीएल के अगले सीजन में खेले गए हैं।

जनवरी में वर्क्यू हो रहा

डब्ल्यूपीएल

अभी तक विमेंस प्रीमियर लीग के तीनों सीजन मात्र में खेले गए हैं।

पिछले सीजन की चैपियन मुंबई इंडियंस है,

डब्ल्यूपीएल के अगले सीजन में खेले गए हैं।

जनवरी में वर्क्यू हो रहा

डब्ल्यूपीएल

अभी तक विमेंस प्रीमियर लीग के तीनों सीजन मात्र में खेले गए हैं।

पिछले सीजन की चैपियन मुंबई इंडियंस है,

डब्ल्यूपीएल के अगले सीजन में खेले गए हैं।

जनवरी में वर्क्यू हो रहा

डब्ल्यूपीएल

अभी तक विमेंस प्रीमियर लीग के तीनों सीजन मात्र में खेले गए हैं।

पिछले सीजन की चैपियन मुंबई इंडियंस है,

डब्ल्यूपीएल के अगले सीजन में खेले गए हैं।

जनवरी में वर्क्यू हो रहा

डब्ल्यूपीएल

अभी तक विमेंस प्रीमियर लीग के तीनों सीजन मात्र में खेले गए हैं।

पिछले सीजन की चैपियन मुंबई इंडियंस है,

डब्ल्यूपीएल के अगले सीजन में खेले गए हैं।

जनवरी में वर्क्यू हो रहा

डब्ल्यूपीएल

अभी तक विमेंस प्रीमियर लीग के तीनों सीजन मात्र में खेले गए हैं।

पिछले सीजन की चैपियन मुंबई इंडियंस है,

डब्ल्यूपीएल के अगले सीजन में खेले गए हैं।

जनवरी में वर्क्यू हो रहा

डब्ल्यूपीएल

अभी तक विमेंस प्रीमियर लीग के तीनों सीजन मात्र में खेले गए हैं।

पिछले सीजन की चैपियन मुंबई इंडियंस है,

डब्ल्यूपीएल के अगले सीजन में खेले गए हैं।

जनवरी में वर्क्यू हो रहा

डब्ल्यूपीएल

अभी तक विमेंस प्रीमियर लीग के तीनों सीजन मात्र में खेले गए हैं।

पिछले सीजन की चैपियन मुंबई इंडियंस है,

डब्ल्यूपीएल के अगले सीजन में खेले गए हैं।

जनवरी में वर्क्यू हो रहा

डब्ल्यूपीएल

अभी तक विमेंस प्रीमियर लीग के तीनों सीजन मात्र में खेले गए हैं।

पिछले सीजन की चैपियन मुंबई इंडियंस है,

डब्ल्यूपीएल के अगले सीजन में खेले गए हैं।

जनवरी में वर्क्यू हो रहा

डब्ल्यूपीएल

अभी तक विमेंस प्रीमियर लीग के तीनों सीजन मात्र में खेले गए हैं।

पिछले सीजन की चैपियन मुंबई इंडियंस है,

डब्ल्यूपीएल के अगले सीजन में खेले गए हैं।

जनवरी में वर्क्यू हो रहा

डब्ल्यूपीएल

अभी तक विमेंस प्रीमियर लीग के तीनों सीजन मात्र में खेले गए हैं।

पिछले सीजन की चैपियन मुंबई इंडियंस है,

डब्ल्यूपीएल के अगले सीजन में खेले गए हैं।

जनवरी में वर्क्यू हो रहा

डब्ल्यूपीएल

अभी तक विमेंस प्रीमियर लीग के तीनों सीजन मात्र में खेले गए हैं।

पिछले सीजन की चैपियन मुंबई इंडियंस है,

डब्ल्यूपीएल के अगले सीजन में खेले गए हैं।

जनवरी में वर्क्यू हो रहा

डब्ल्यूपीएल

अभी तक विमेंस प्रीमियर लीग के तीनों सीजन मात्र में खेले गए हैं।

पिछले सीजन की चैपियन मुंबई इंडियंस है,

डब्ल्यूपीएल के अगले सीजन में खेले गए हैं।

जनवरी में वर्क्यू हो रहा

डब्ल्यूपीएल

अभी तक विमेंस प्रीमियर लीग के तीनों सीजन मात्र में खेले गए हैं।

पिछले सीजन की चैपियन मुंबई इंडियंस है,

