सच कहने की ताकत
साप्ताहिक समाचार पत्र
जालंधर ब्रीज
जल है तो कल है
www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-4 • 26 AUGUST TO 01 SEPTEMBER 2022 • VOLUME-06 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

प्रेरणा
जिंदगी की लड़ाई अकेले ही लड़नी पड़ती है, क्योंकि लोग सिर्फ तसल्ली देते है साथ कोई नही देता है।

Lic No : 933/ALC-4/LA/FN:1184
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
CONSULTING DESIGN TRAINING
INNOVATIVE TECHNO INSTITUTE
ISO CERTIFIED 2015 COMPANY
✓ STUDY ✓ WORK ✓ SETTLE IN ABROAD
Low Filing Charges & *Pay Money after the visa
•IELTS •STUDY ABROAD
CANADA AUSTRALIA USA U.K SINGAPORE EUROPE
E-mail : hr@innovativetechin.com • Website : www.innovativetechin.com • FB/Innovativetechin • Contact : 9988115054 • 9317776663
REGIONAL OFFICE : S.C.O No. 10 Gopal Nagar, Near Batra Palace, Jal. HEAD OFFICE : S.C.O No. 21-22, Kuldip Lal Complex, Highway Plaza GT Road, Adjoining Lovely Professional University. Phagwara.
*T&C apply

लेबर कानून को रिफॉर्म कर रहा देश : मोदी

नई दिल्ली. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गुरुवार को सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के श्रम मंत्रियों के राष्ट्रीय श्रम सम्मेलन को संबोधित किया। इस दौरान प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि अमृतकाल में विकसित भारत के निर्माण के लिए हमारे जो सपने हैं, जो आकांक्षाएं हैं, उन्हें साकार करने में भारत की श्रम शक्ति की बहुत बड़ी भूमिका है। इसी सोच के साथ देश संगठित और असंगठित क्षेत्र में काम करने वाले करोड़ों श्रमिक साथियों के

लिए निरंतर काम कर रहा है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री श्रम-योगी मानधन योजना, प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना, प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना, जैसे अनेक प्रयासों ने श्रमिकों को एक तरह का सुरक्षा कवच दिया है। उन्होंने कहा कि ऐसी योजनाओं की वजह से असंगठित क्षेत्र के श्रमिकों के मन में ये भाव जगा है कि देश उनके श्रम का भी उतना ही सम्मान करता है।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि हम देख रहे हैं कि जैसे जरूरत के समय देश ने अपने श्रमिकों का साथ दिया, वैसे ही इस महामारी से उबरने में श्रमिकों ने भी पूरी शक्ति लगा दी है। आज भारत फिर से दुनिया की सबसे तेजी से आगे बढ़ कर रही अर्थव्यवस्था बना है, तो इसका बहुत बड़ा श्रेय हमारे श्रमिकों को ही जाता है। उन्होंने कहा कि देश के हर श्रमिक को सामजिक सुरक्षा के दायरे में लाने के लिए किस तरह काम हो रहा है उसका एक उदाहरण ई-श्रम पोर्टल भी है। ये पोर्टल पिछले वर्ष शुरू किया गया था ताकि असंगठित क्षेत्र के श्रमिकों के लिए आधार से जुड़ा नेशनल डेटाबेस बन सके। एक वर्ष में ही इस पोर्टल से 400 अलग-अलग क्षेत्रों में काम करने वाले करीब 28 करोड़ श्रमिक जुड़ चुके हैं।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि बीते 8 वर्षों में हमने देश में गुलामी के दौर के और गुलामी की मानसिकता वाले कानूनों को खत्म करने का बीड़ा उठाया है। देश अब ऐसे लेबर कानूनों को बदल रहा है, रिफॉर्म कर रहा है, उन्हें सरल बना रहा है।

आप' ने सुखबीर बादल को दी चुनौती, कहा- डेरा प्रमुख से अपना संबंध स्पष्ट करें

• **जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़**

शिरोमणि अकाली दल के अध्यक्ष सुखबीर सिंह बादल पर 2015 कोटकपूरा फायरिंग मामले के आरोपी को संरक्षण देने का आरोप लगाते हुए, आम आदमी पार्टी (आप) ने कहा कि वह इस मामले में अपनी संलिप्तता और बेअदबी के मुख्य साजिशकर्ता डेरा सच्चा सौदा राम रहीम के साथ अपने संबंध स्पष्ट करें।

गुरुवार को एक प्रेस कांफ्रेंस के दौरान मीडिया को संबोधित करते आप पंजाब के मुख्य प्रवक्ता मलविंदर सिंह कंग ने कहा कि 2015 कोटकपुरा फायरिंग मामले में गुरु ग्रंथ साहिब की बेअदबी के बाद चल रही जांच में सुखबीर बादल का नाम सामने आया है। कोटकपुरा गोलीकांड की जांच के लिए गठित एसआईटी ने पूर्व उपमुख्यमंत्री सुखबीर बादल को 30 अगस्त को पूछताछ के लिए समन किया है। इस दौरान कंग के साथ आप नेता एडवोकेट रविंदर सिंह और आरपीएस मल्होत्रा भी मौजूद थे।

कंग ने कहा कि" एसआईटी के समन के बाद हमें उम्मीद है कि बादल स्पष्ट करेंगे कि शांतिपूर्ण सिख प्रदर्शनकारियों पर गोलीबारी का आदेश किसने दिया था और किसने डेरा प्रमुख के साथ साजिश रची थी और पंजाब में उनकी फिल्मों का प्रचार भी किया था। पंजाब के लोग सुखबीर बादल को उनके किये के लिए कभी माफ नहीं करेंगे। कंग ने सुखबीर बादल द्वारा लगाए गए शराब नीति में अनियमितता के आरोपों को सिरे से खारिज किया और कहा कि बादल परिवार ने दशकों से पंजाब को लूटा है। इसलिए पंजाब के लोगों ने उन्हें सत्ता से बाहर कर दिया।

पनसप फूड इंस्पेक्टर 3 करोड़ रुपए के गबन के दोष अधीन बर्खास्त

• **जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़**

खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले मंत्री लाल चंद कटारूचक्क के दिशा-निर्देशों के मुताबिक पनसप की मैनेजिंग डायरैक्टर अमृत कौर गिल ने 20,294 गेहूँ की बोरियाँ और करीब 3 करोड़ रुपए के अन्य स्टॉक में गबन करने के दोष में पटियाला-खाद्य सैंटर (ज़िला-पटियाला) में तैनात इंस्पेक्टर ग्रेड-1 गुरिन्दर सिंह को बर्खास्त कर दिया है।

मंत्री ने बताया कि ज़िला मैनेजर, पनसप (मोगा) अनन्त शर्मा, ज़िला मैनेजर, पनसप (संगरूर) गौरव आहलूवालीया और फील्ड अफ़सर, पनसप (मोगा) अविनाश गोयल समेत अधिकारियों की एक विशेष टीम द्वारा निजी जाँच के उपरांत स्टॉक की कमी सामने आई।

17 अगस्त को थाना सदर, पटियाला में दंडनीय अपराधों के लिए एफआईआर दर्ज कर दोषी अधिकारी के विरुद्ध फ़ौजदारी कार्रवाई शुरू की गई।

पराली जलाने से होने वाले प्रदूषण को रोकने के लिए पंजाब सरकार द्वारा किसानों की पूरी मदद की जाएगी : धालीवाल

• **जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़**

पंजाब सरकार द्वारा धान की पराली को जलाने से होने वाले प्रदूषण को रोकने के लिए किसानों की पूरी सहायता की जाएगी और धान की पराली एवं अवशेष को संभालने के लिए किसानों को कृषि यंत्रों पर दी जाने वाली सब्सिडी का लाभ असली किसानों को मिलना सुनिश्चित बनाया जाएगा। आज यहाँ कृषि मंत्री कुलदीप सिंह धालीवाल ने

कृषि यंत्र बनाने वाली कंपनियों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक की, जिसमें उन्होंने साफ़ तौर पर संदेश दिया कि भगवंत मान सरकार कृषि यंत्रों पर सब्सिडी के नाम पर की जाने वाली कालाबाज़ारी किसी भी कीमत पर बर्दाश्त नहीं करेगी।

कृषि मंत्री ने कहा मुख्यमंत्री भगवंत मान की हिदायतों पर ही यह बैठक बुलाई गई थी, सरकार द्वारा नए पारदर्शी मापदंड तय किए गए हैं, जिससे कृषि यंत्रों पर सब्सिडी का लाभ सीधा किसानों को ही दिया जाएगा। उन्होंने कृषि यंत्र बनाने वाली कंपनियों के प्रतिनिधियों से अपील की कि कृषि यंत्र बनाने और किसानों को मुहैया करवाते समय सरकार द्वारा तय किए गए मापदण्डों की यथावत पालना सुनिश्चित बनाई जाए, जिससे सरकार को सब्सिडी देने में कोई दिक्कत न आए।

अगर रख-रखाव संबंधी काम की जांच हुई तो बड़ा घोटाला हो सकता है उजागर...

पिछले 14 सालों से लोगों को मौत के मूंह में धकेल रहे जालंधर-पानीपत हाइवे नंबर 44 की भी सीबीआई जांच करवाए केंद्र

• **जालंधर ब्रीज.** विशेष रिपोर्टर

पंजाब का जालंधर सूबा पिछले लम्बे समय से ख़राब सड़कों और उनके रख-रखाव को लेकर चर्चा का विषय बना हुआ है। आज से कुछ साल पहले जालंधर को भी 100 स्मार्ट शहरों के लिए चुना गया था और केंद्र द्वारा जालंधर को स्मार्ट बनाने के लिए करोड़ों के फंड भी दिए गए।

नेशनल हाइवे विभाग

अब मौजूदा आम आदमी पार्टी (आप) सरकार द्वारा इन फंड्स के साथ किए गए कार्यों का निरीक्षण विजिलेंस विभाग से करवाया जा रहा है।

बता दें कि जालंधर कई सालों से राष्ट्रीय राजमार्गों के गलत डिज़ाइन और जगह-जगह बने ब्लैक स्पॉट्स की समस्या से पहले ही जूझ रहा है और नेशनल हाईवे के अधिकारियों द्वारा जालंधर-पानीपत पर पिछले 10 वर्षो से कार्य कर रही सोमा कंपनी को बर्खास्त करके खुद ही कार्य करवाए जा रहे हैं और अब उनके द्वारा टेंडर लगाकर नई कंपनियों को रख-रखाव की जिम्मेवारी दी गई है। परन्तु ज़मीनी स्तर पर किसी तरह के काम कहीं नज़र नहीं आ रहे।

जिक्रयोग्य है कि इस मार्ग से संबंधित कार्यालय अम्बाला के पास होने का फायदा यहां कार्य कर रहे ठेकेदार और अधिकारी उठा रहे हैं। जिनका नेक्सस तोड़ पाना वहां बैठे अधिकारियों के लिए संभव नहीं है। क्यूंकि हरियाणा में ऑफिस होने के कारण वह हर रोज पंजाब नहीं आ सकते। पिछले महीने हुई बारिश के कारण जालंधर से फगवाड़ा तक कई जगहों पर हाईवे ने समुन्दर का रूप धारन कर लिया था और यहां से गुजर रहे वाहन चालकों को पानी की निकासी न होने के कारण कई मुसीबतों का सामना करना पड़ा। विभाग द्वारा अपनी फजीहत होती देख अब कई जगह ड्रेन्स को तोड़ कर रेन वाटर हार्वेस्टिंग के बोर किए जा रहे हैं।

दूसरी तरह हाईवे के ऊपर कई जगह कूड़े के पक्के डंप बन चुके हैं और कोई भी हाईवे विभाग के अधिकारी द्वारा लोकल प्रशासन के साथ तालमेल करके इन समस्याओं को हल करवाने के लिए किसी प्रकार का प्रयास नहीं किया जा रहा है। रख-रखाव करने वाली कंपनी द्वारा इतने लम्बे हाईवे पर 4-5 कर्मचारी लगा कर विभाग की आंखों में धूल झोंकी जा रही है।

गौरतलब है कि इस हाईवे पर टोल सबसे ज्यादा लुधियाना के पास लाडोवाल पर लिया जाता है। कई बार इस जगह पर वहां कार्य कर रहे कर्मचारियों द्वारा लोगों के साथ टोल को लेकर झगड़ा भी होता रहता है। पिछले दिनों एक झगड़े की वीडियो देश व विदेश में मशहूर हो चुके रेसलर खली के साथ भी वायरल हुई थी। आखिर कब तक इस हाईवे पर लोगों को सुविधाएं दिए बगैर विभाग टोल इकट्ठा करता रहेगा और हर साल की तरह कागजों में ही रख-रखाव के कार्यों को दिल्ली स्तिथ हेड ऑफिस को दिखा कर उनसे फंड्स ज़ारी करवाता रहेगा।

जिस प्रकार देश में सीबीआई ने कई घोटालों को सामने लाकर रखा है। अगर हाईवे फंड्स संबंधी सीबीआई जांच हो तो कई प्रकार की अनिमियतताओं से इंकार नहीं किया जा सकता। अब तो आने वाला समय ही बताएगा कि संबंधित इस ओर क्या ठोस कदम उठाते हैं।

बरसात होते ही समुमंदर का नजारा...
जिधर देखो- अव्यवस्था...

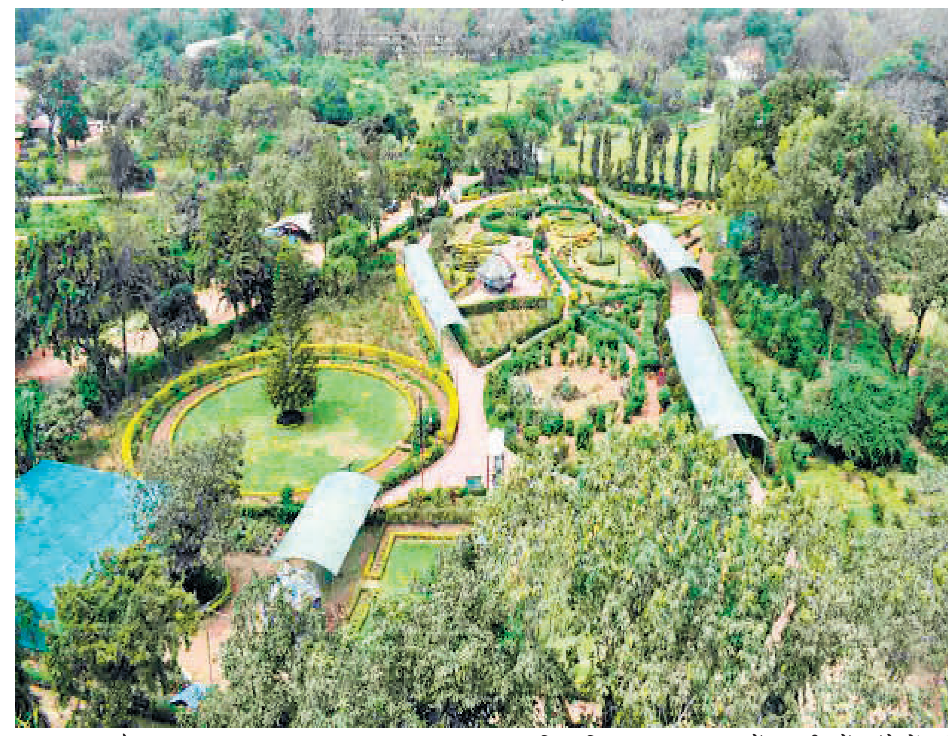
• पानी के निकासी के लिए अब बोर करते हुए नेशनल हाइवे विभाग

• पिछले दो सालों से कूड़े का स्थायी डंप बन चुका लम्मा पिंड स्थित हाइवे पर मैन कैरिज वे...

• मोटे टोल टैक्स वसूलने के बाद भी सुविधा जीरो...कई महीनों से उगी जगह-जगह झाड़ियां...

गर्मी से बचने के लिए अंग्रेजों ने बनवाए थे भारत के ये हिल स्टेशन्स

भारत के कई खूबसूरत हिल स्टेशन्स ऐसे हैं, जिन्हें अंग्रेजों ने अपनी सहूलियत के लिए बनवाया था। आज इन हिल स्टेशन्स में हमें कुछ बदलाव देखने को मिलते हैं। इनके बारे में जानें दिलचस्प बातें...



• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

आप जानते ही होंगे कि मैदानी इलाकों की गर्मी को सहन करना अंग्रेजों के लिए कितना मुश्किल था, इस वजह से ब्रिटिश अधिकारियों को ऐसी जगहों की तलाश रहती थी, जहां गर्मियों के वक्त जाया जा सके। इस कारणअंग्रेजों ने कई कस्बों और छोटी बस्तियों को हिल स्टेशनों और समर रिट्रीट में बदल दिया था। आसान शब्दों में यह कह सकते हैं कि भारत के कई खूबसूरत हिल स्टेशन्स ऐसे हैं, जिन्हें अंग्रेजों ने अपनी सहूलियत के लिए बनवाया था। आज इन हिल स्टेशन्स में हमें कुछ बदलाव देखने को मिलते हैं लेकिन इसके ड्राफ्ट की बात करें, तो ऐसा माना जाता है कि भारत में इन जगहों को टूरिस्ट फ्रेंडली बनाने के लिए अंग्रेजों इन हिल स्टेशन्स को स्थापित किया था।

दार्जिलिंग

19वीं शताब्दी में ब्रिटिश राज द्वारा विकसित, दार्जिलिंग आपको गर्मी में राहत देने वाली जगहों में से एक है। यहां भीड़-भाड़ से दूर आपको शांति मिलेगी। यदि रिपोर्ट्स की मानें, तो दार्जिलिंग ट्रेन रूट के बनने के बाद इस जगह के विकास में और तेजी आई है।

पचमढ़ी

19वीं शताब्दी के करीब अंग्रेजों ने मध्य प्रदेश में पचमढ़ी की स्थापना की। यहां पर आपको ब्रिटिश हेरिटेज को दर्शाने वाली कई जगहें देखने को मिल जाएंगी। दिलचस्प बात यह है कि औपनिवेशिक युग की संरचनाओं को अब खूबसूरत हेरिटेज होटलों में

HILL STATIONS

बदल दिया गया है, जहां दुनिया भर से लोग आराम फरमाने के लिए आते हैं।

माथेरान

महाराष्ट्र के इस खूबसूरत हिल स्टेशन को भी अंग्रेजों ने सुहावने मौसम में आराम करने और मैदानी इलाकों की गर्मी को कम करने के लिए विकसित किया था। यहां आप पुरानी औपनिवेशिक वास्तुकला को देखेंगे। आप यहां आएं, तो माथेरान हिल रेलवे को देखना न भूलें। इसे 1907 में बनवाया गया था।

शिमला

1815 में अंग्रेजों ने इस क्षेत्र पर अधिकार कर लिया था और उससे पहले, यह सिर्फ एक साधारण गांव था। अंग्रेजों ने तब यहां चर्च, स्कूल और बंगले बनवाए थे। साथ ही, ब्रिटिश सरकार ने कालका-शिमला रेलवे लाइन विकसित की, जो यहां आने के लिए सबसे पॉप्युलर रूट है। साथ ही, हिमाचल प्रदेश की राजधानी के चारों ओर फैली औपनिवेशिक वास्तुकला, इसे बेहतरीन टूरिस्ट डेस्टिनेशन बनाती है।

ऊटी

इस जगह को पहले ओट्टाकल मांडू के नाम से जाना जाता था, जिसे बाद में ब्रिटिश शासन के तहत उधगमंडलम से बदलकर ऊटाकामुंड कर दिया गया। लोगों ने बाद में इसे फिर से छोटा करके ऊटी कर दिया। यह जगह अंग्रेजों के लिए रिजॉर्ट टाइप की थी। 1908 में, अंग्रेजों ने नीलगिरि माउंटेन रेलवे स्टेशन का निर्माण किया। आज, यह स्थान अपने सुहावने मौसम के कारण मशहूर है।

देहरादून

यहां अंग्रेजों के कल्चर को साफतौर पर देखा जा सकता है। यहां पर आपको कई मिशनरी स्कूल और कॉलेज देखने को मिल जाएंगे। अंग्रेजों ने 1899 तक यहां एक रेलवे स्टेशन भी विकसित किया, इसके अलावा वन अनुसंधान संस्थान को भी यहां देखा जा सकता है।

मसूरी

रिपोर्ट्स के अनुसार यह पहला हिल स्टेशन था, जहां अंग्रेजों ने 1825 के आसपास अपना पहला रिजॉर्ट स्थापित किया था। 1814 में मसूरी में अंग्रेजों और गोरखाओं के बीच युद्ध छिड़ गया था। इसके बाद जीतने के बाद मसूरी में रिजॉर्ट बनवाए गए थे। मसूरी से चकराता के रास्ते में कई शिविरों का निर्माण भी किया गया था।

COMMON HABITS

मेंटली स्ट्रॉन्ग लोगों में होती हैं ये कॉमन आदतें

ज्यादातर लोग बदलाव से डरते हैं। जो लोग बदलाव को आसानी से स्वीकार करते हुए इसके हिसाब से खुद को ढालना शुरु कर देते हैं, ऐसे लोगों को मेंटली स्ट्रॉन्ग माना जाता है। आइए, जानते हैं इनकी कॉमन आदतें...

भगवान श्रीकृष्ण गीता में कहते हैं कि 'परिवर्तन ही सृष्टि का नियम है।' बदलाव से जुड़ी यह बात हम सभी जानते हैं लेकिन बहुत कम लोग बदलाव को स्वीकार कर पाते हैं। वहीं, ज्यादातर लोग बदलाव से डरते हैं। जो लोग बदलाव को आसानी से स्वीकार करते हुए इसके हिसाब से खुद को ढालना शुरू कर देते हैं, ऐसे लोगों को मेंटली स्ट्रॉन्ग माना जाता है। आइए, जानते हैं मेंटली स्ट्रॉन्ग लोगों की और क्या-क्या विशेषताएं होती हैं।

परिस्थितियों को स्वीकार करना

मेंटली स्ट्रॉन्ग लोग परिस्थितियों को आसानी से स्वीकार करते हैं। इसके अलावा वे खुद को इसके अनुसार ढालकर ही अपना काम करते हैं। वे हमेशा परिस्थितियों का रोना नहीं रोते।

बदलाव से नहीं घबराते

जो लोग बदलाव को स्वीकार कर लेते हैं, वे रिस्क लेते हैं। आप अगर कुछ बदलने के डर से कोई एक्टिविटी नहीं करेंगे, तो फिर आपके जीवन की गति रूक जाती है। बदलाव से नहीं घबराने वाले लोग मेंटली स्ट्रॉन्ग होते हैं।

कंट्रोल न कर पाने पर परेशान नहीं होते

यह बात सही है कि हम दुनिया में सबकुछ कंट्रोल नहीं कर सकते लेकिन लाइफ को अच्छी तरह चलाने के लिए कुछ चीजों पर कंट्रोल करना बेहद जरूरी है लेकिन मेंटली स्ट्रॉन्ग लोग आउट ऑफ कंट्रोल सिचुएशन को देखकर भी परेशान नहीं होते हैं।

इमेज की परवाह नहीं करना

कुछ तो लोग कहेंगे, लेकिन लोग जो भी कहें, मेंटली स्ट्रॉन्ग लोग कभी भी इस बात की परवाह नहीं करते कि लोग उनके बारे में क्या सोचते हैं। वे पूरी तरह अपनी लाइफ पर फोकस करते हैं।

बीती बातें छोड़ना

ऐसे लोग बीती बातों के बारे में ज्यादा नहीं सोचते। वे बुरे अनुभवों से सीखते हैं और अच्छे अनुभवों से मोटिवेट होते हैं। मेंटली स्ट्रॉन्ग लोग फ्यूचर के बारे में ज्यादा सोचते हैं। बीती बातों से उन्हें कोई मतलब नहीं होता है।

तंदूर के बिना भी बनाए जा सकते हैं टेस्टी नान, रेस्त्रां जैसा स्वाद पाने के लिए फॉलो करें ये टिप्स

रेस्त्रां या होटल में तंदूरी नान के साथ परोसी गई आपकी मनपंसद सब्जी आपके मुंह का जायका ही नहीं आपके मूड को भी अच्छा बना देती है। लेकिन ज्यादातर घरों में तंदूर न होने की वजह से लोग रेस्त्रां वाला स्वाद...

रेस्त्रां या होटल में तंदूरी नान के साथ परोसी गई आपकी मनपंसद सब्जी आपके मुंह का जायका ही नहीं आपके मूड को भी अच्छा बना देती है। लेकिन ज्यादातर घरों में तंदूर न होने की वजह से लोग रेस्त्रां वाला स्वाद घर पर नहीं ले पाते हैं। अगर आपकी भी यही शिकायत है कि तंदूरी नान बनाने के लिए आपके पास तंदूर नहीं है तो टेंशन छोड़िए घर बैठे कढ़ाही में बनाना सीखें टेस्टी तंदूरी नान।

कढ़ाही के ढक्कन पर तंदूरी नान बनाने के लिए अपनाएं ये टिप्स-

तंदूरी नान बनाने के लिए सामग्री-

-2 कप मैदा
-1/2 छोटा चम्मच बेकिंग सोडा
-1/2 छोटा चम्मच नमक
-1 छोटा चम्मच चीनी पीसी हुई
-1/2 कप प्लेन योगर्ट
-2 चम्मच तेल
-गर्म पानी
-बारीक कटा लहसुन
-मक्खन
-बारीक कटा हरा धनिया

कढ़ाही के ढक्कन पर नान बनाने का तरीका-

कढ़ाही के ढक्कन पर नान बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में मैदा, नमक, चीनी डालकर उसे अच्छे तरह मिला लें। इसके बाद इसमें ऊपर से दही और बेकिंग सोडा मिलाकर डालने के बाद 2 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद इसे तेल और थोड़ा सा गर्म पानी की मदद से सोफ्ट आटा गूंथ लें।

इसी बाउल में थोड़ा सा तेल ग्रीस करके गुंथा हुआ आटा डालकर दोबारा गूंथकर 10 मिनट के लिए सेट होने के लिए रख दें। अब आटे को फिर एक बार गूंथे और उसकी लोइयां को लंबा-लंबा बेल लें। इसमें बारीक कटा लहसुन और थोड़ा सा धनिया छिड़ककर उंगलियों से दबाते हुए पलट लें। नान के उलटी तरफ थोड़ा सा पानी लगाएं और फिर एक उंगलियों से दबाएं। अब गैस में कढ़ाही गर्म करें और कढ़ाही के लिड में नान को चिपक दें।

करीना कपूर की 40 हजार की टीशर्ट देखकर यूजर्स ने कहा 'इससे अच्छी मार्केट में 200 रुपए में मिल जाती'

ऐसा पहली बार नहीं है, जब महंगी चीज या आउटफिट को लेकर करीना को ट्रोल किया गया है। इससे पहले भी करीना को मिनी पर्स, घड़ी जैसी ओवर प्राइस यूजर्स ने आड़े हाथों लिया है।

करीना कपूर खान आमतौर कैजुअल लुक में ज्यादा नजर आती हैं। करीना को ज्यादातर बेटे तैमूर के साथ घूमते-फिरते स्पोर्ट किया जाता है। हाल ही में में करीना को येलो कलर की टीशर्ट और ब्लू जॉगर्स पहने हुए स्पोर्ट किया गया। हमेशा की तरह करीना कैजुअल लुक में स्टाइलिश नजर आ रही थीं लेकिन जब सोशल मीडिया पर करीना का यह लुक वायरल हुआ, तो यूजर्स ने उनका मजाक बनाना शुरू कर दिया।

असल में 'लाल सिंह चड्ढा' की एक्ट्रेस गुच्ची ब्रैंड लेबल की पीली टी-शर्ट पहनकर निकली थीं। इस ओवर साइज टीशर्ट को करीना ने एंकल लेंथ ब्लू जींस के साथ टीमअप किया था। बेबो ने ब्लैक शेड्स भी लगाए हुए थे। इसके साथ लुक को कम्फर्टेबल बनाने के लिए करीना ने पिंक एंड व्हाइट स्लिपर कैरी किए हुए थे।

आखिर क्यों ट्रोल हो गई करीना

अब आप सोच रहे होंगे कि करीना के इस कैजुअल लुक को देखकर आखिर सोशल मीडिया यूजर्स उन्हें ट्रोल क्यों करने लगे? दरअसल, बेबो ने जिस ब्रैंड लेबल GUCCI की टीशर्ट पहनी थी, उसकी कीमत 40 हजार रुपए है। जब यूजर को इस सिम्पल टीशर्ट की कीमत पता चली, तो लोगों ने फनी कमेंट करने शुरू कर दिए। एक यूजर ने कमेंट किया कि 'इससे अच्छी टीशर्ट तो मंगल बाजार में मिल जाती है।' वहीं एक और यूजर ने कमेंट किया 'इतने पैसों में तो एक वेडिंग ड्रेस आ जाती।'

ऐसा पहली बार नहीं है, जब महंगी चीज या आउटफिट को लेकर करीना को ट्रोल किया गया है। इससे पहले भी करीना को मिनी पर्स, घड़ी जैसी ओवर प्राइस यूजर्स ने आड़े हाथों लिया है।

लो कार्ब्स नहीं होते ये फूड्स, कहीं आप भी तो नहीं हैं कंफ्यूज?

FOOD+

लो कार्ब्स डाइट का सीधा-सा मतलब रोटी और पास्ता को अपनी डाइट से अलग करना है। हालांकि, बहुत सारे खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं जिनमें कार्ब्स छिपे होते हैं। आइए, जानते हैं कौन-से हैं वे फूड्स

फिट रहने या वजन कम करने के लिए लोग इस नए डाइट ट्रेंड को अपना रहे हैं। इसे फॉलो करना बहुत आसान लगता है। इस तरह की डाइट में हाई कार्ब्स वाली चीजों को डाइट में शामिल नहीं किया जाता है। वहीं, कुछ लोग बहुत कम मात्रा में कार्ब्स लेते हैं।

लो कार्ब्स डाइट का सीधा-सा मतलब रोटी और पास्ता को अपनी डाइट से अलग करना है। हालांकि, बहुत सारे खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं जिनमें कार्ब्स छिपे होते हैं। ऐसे में लोग जानकारी की कमी में इन चीजों को खा लेते हैं। हम आपको ऐसी चीजें बता रहे हैं, जिनके बारे में लोगों को लगता है कि ये लो कार्ब्स फूड्स हैं लेकिन असल में ये कार्ब्स फूड्स होते हैं।

आम

मीठा और रसीला आम हर किसी का पसंदीदा फल होता है। यह विटामिन सी, एंटीऑक्सिडेंट, पोटेशियम और फाइबर सामग्री में समृद्ध है। यह फल आपकी स्किन टिश्यू को रिपेयर करने के लिए अच्छा होता है लेकिन इसमें कार्ब्स की मात्रा भी अधिक होती है। 165 ग्राम कटे हुए आमों में कम से कम 28 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होता है।

किशमिश

किशमिश प्राकृतिक रूप से मीठा और ऊर्जा से भरपूर ड्राई फ्रूट है। वे फाइबर, विटामिन और खनिजों से भरे होते हैं, जो पाचन में सहायता करते हैं। इससे आपकी हड्डियों को मजबूत रखते हैं। किशमिश के बारे में एक बात जो आप जानते होंगे, वह यह है कि इसमें कार्ब की मात्रा अधिक होती है। 28 ग्राम किशमिश में 22 ग्राम कार्ब्स होते हैं।

केला

स्वस्थ और स्वादिष्ट केले कई आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। वे फाइबर, विटामिन बी 6, पोटेशियम में समृद्ध हैं और पाचन, हृदय स्वास्थ्य और वजन घटाने के लिए अच्छे हैं। एक मीडियम केले में 27 ग्राम कार्ब्स होते हैं।

क्विनोआ

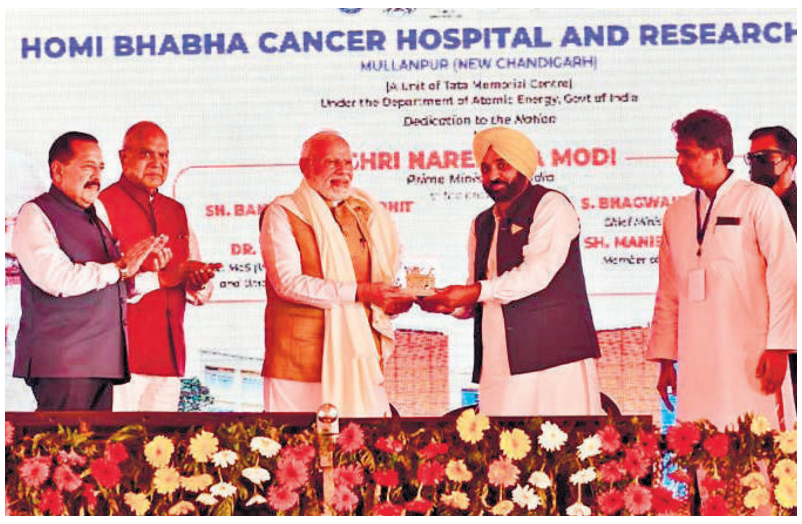
क्विनोआ ग्लूटोन फ्री होता है। यह प्लांट बेस्ड प्रोटीन होता है। जिसमें सभी नौ जरूरी अमीनो एसिड की पर्याप्त मात्रा होती है। यह ब्रेड को रिप्लेस करने का एक अच्छा ऑप्शन है। फिर भी इसमें बहुत अधिक कार्ब्स होते हैं। 100 ग्राम पके हुए क्विनोआ में 21.3 ग्राम कार्ब्स होते हैं।

"बीते 8 साल में 200 से ज्यादा नए मेडिकल कॉलेज देश में बनाए गए हैं"

पीएम ने मोहाली में होमी भाभा कैंसर अस्पताल एवं अनुसंधान केंद्र राष्ट्र को किया समर्पित

***पंजाब और पड़ोसी** राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों के निवासियों को विश्वस्तरीय कैंसर देखभाल प्रदान करने के प्रयास में, प्रधानमंत्री ने मुल्लांपुर, नई चंडीगढ़, साहिबजादा अजीत सिंह नगर, मोहाली जिले में 'होमी भाभा कैंसर अस्पताल एवं अनुसंधान केंद्र' राष्ट्र को समर्पित किया है। भारत सरकार के परमाणु ऊर्जा विभाग के तहत एक सहायता प्राप्त संस्थान, टाटा मेमोरियल सेंटर द्वारा अस्पताल को 660 करोड़ रुपये से अधिक की लागत से बनाया गया है। कैंसर अस्पताल 300 बिस्तरों की क्षमता वाला एक तृतीयक देखभाल अस्पताल है। यह सर्जरी, रेडियोथेरेपी और मेडिकल ऑन्कोलॉजी - कीमोथेरेपी, इम्यूनोथेरेपी और बोन मैरो ट्रांसप्लांट जैसी हर उपलब्ध उपचार पद्धति का उपयोग करके सभी प्रकार के कैंसर के इलाज के लिए आधुनिक सुविधाओं से लैस है।*

• **जालंधर ब्रीज.** मोहाली



प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने आज साहिबजादा अजीत सिंह नगर, मोहाली में होमी भाभा कैंसर अस्पताल और अनुसंधान केंद्र राष्ट्र को समर्पित किया। इस अवसर पर पंजाब के राज्यपाल श्री बनवारीलाल पुरोहित, मुख्यमंत्री श्री भगवंत मान, केन्द्रीय मंत्री डॉ. जितेन्द्र सिंह भी उपस्थित थे।

इस अवसर पर अपने संबोधन में, प्रधानमंत्री ने कहा कि आज का कार्यक्रम देश की बेहतर स्वास्थ्य सुविधाओं को दर्शाता है। उन्होंने कहा कि यह अस्पताल पंजाब, हरियाणा और हिमाचल प्रदेश के लोगों को सेवा प्रदान करेगा। उन्होंने हर घर तिरंगा अभियान में उत्साहपूर्वक भागीदारी के लिए पंजाब के लोगों को धन्यवाद दिया।

भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाने के बारे में लाल किले की प्राचीर से की गई अपनी उद्घोषणा के बारे में बताते हुए, प्रधानमंत्री ने कहा, "भारत को विकसित बनाने के लिए उसकी स्वास्थ्य सेवाओं का भी विकसित होना उतना ही जरूरी है।" प्रधानमंत्री ने कहा कि जब भारत के लोगों को इलाज के लिए आधुनिक अस्पताल मिलेंगे, आधुनिक सुविधाएं मिलेंगीं, तो वो और जल्दी स्वस्थ होंगे, उनकी ऊर्जा सही दिशा में लगेगी। प्रधानमंत्री ने कैंसर के इलाज के लिए सुविधाएं सृजित करने की सरकार की प्रतिबद्धता दोहराई। उन्होंने कहा कि टाटा मेमोरियल सेंटर अब हर साल 1.5 लाख नए मरीजों के इलाज के लिए सुसज्जित है। उन्होंने कहा कि बिलासपुर में नए अस्पताल और एम्स से पीजीआई चंडीगढ़ पर बोझ कम होगा और मरीजों और उनके परिवारों को काफी राहत मिलेगी।

प्रधानमंत्री ने कहा कि अच्छे हेल्थकेयर सिस्टम का मतलब सिर्फ चार दीवारें बनाना नहीं होता। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि किसी भी देश का हेल्थकेयर सिस्टम तभी मजबूत होता है, जब वो हर तरह से समाधान दे, कदम-कदम पर उसका साथ दे। प्रधानमंत्री ने यह भी कहा कि इसलिए बीते आठ वर्षों में देश में होलिस्टिक हेल्थकेयर को सर्वोच्च प्राथमिकताओं में रखा गया है।

प्रधानमंत्री ने कहा कि आज एक नहीं, दो नहीं, छह मोर्चों पर एक साथ काम करके देश की स्वास्थ्य सुविधाओं को सुधारा जा रहा है। सभी छह मोर्चों पर विस्तार से बताते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि पहला मोर्चा है, प्रिवेंटिव हेल्थकेयर को बढ़ावा देने का। दूसरा मोर्चा है, गांव-गांव में छोटे और आधुनिक अस्पताल खोलने का, तीसरा मोर्चा है- शहरों में मेडिकल कॉलेज और मेडिकल रीसर्च वाले बड़े संस्थान खोलने का। चौथा मोर्चा है- देशभर में डॉक्टरों और पैरामेडिकल स्टाफ की संख्या बढ़ाने का। पांचवा मोर्चा है- मरीजों को सस्ती दवाइयां, सस्ते उपकरण उपलब्ध कराने का। और छठा मोर्चा है- टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल करके मरीजों को होने वाली मुश्किलें कम करने का।

प्रिवेंटिव अप्रोच के बारे में बात करते हुए, प्रधानमंत्री ने कहा कि जल जीवन मिशन के कारण, जलजनित रोगों से पीड़ित रोगियों की संख्या में काफी कमी आई है। इसी तरह स्वच्छता, योग, फिटनेस ट्रेंड, पोषण अभियान, रसोई गैस आदि मरीजों की संख्या में कमी ला रहे हैं। दूसरे मोर्चे पर, गुणवत्ता परीक्षण सुविधाएं बनाई गई हैं और 1.5 लाख से अधिक हेल्थ एवं वैलनेस सेंटर स्थापित किए जा रहे हैं। जिनमें से 1.25 की स्थापना हो चुकी है। पंजाब में करीब 3000 केंद्र काम कर रहे हैं। पूरे देश में 22 करोड़ से ज्यादा लोगों की कैंसर की जांच की जा चुकी है, जिसमें से 60 लाख स्क्रीनिंग पंजाब में हुई।

प्रधानमंत्री ने कहा कि एक बार बीमारी का पता चलने के बाद ऐसे उन्नत अस्पतालों की जरूरत पैदा हो जाती है, जहां गंभीर बीमारियों का ठीक से इलाज हो सके। प्रधानमंत्री ने इस बात पर प्रकाश डाला कि केंद्र सरकार देश के हर जिले में कम से कम एक मेडिकल कॉलेज के लक्ष्य पर काम कर रही है। हेल्थ इंफ्रास्ट्रक्चर मिशन के तहत आयुष्मान भारत योजना 64 हजार करोड़ रुपये की लागत से जिला स्तर पर आधुनिक स्वास्थ्य सुविधाओं का निर्माण कर रही है। प्रधानमंत्री ने दोहराते हुए कहा कि एक समय में, देश में केवल 7 एम्स थे, लेकिन अब यह संख्या 21 हो गई है। सरकार ने देश भर में लगभग 40 विशिष्ट कैंसर संस्थानों को मंजूरी दी है, जिनमें से कई अस्पतालों ने पहले ही सेवाएं प्रदान करना शुरू कर दिया है।

प्रधानमंत्री ने जोर देकर कहा कि अस्पताल बनाना जितना ज़रूरी है, उतना ही ज़रूरी पर्याप्त संख्या में अच्छे डॉक्टरों का होना, दूसरे पैरामेडिक्स का उपलब्ध होना भी है। प्रधानमंत्री ने दोहराते हुए कहा कि इसके लिए भी आज देश में मिशन मोड पर काम किया जा रहा है। प्रधानमंत्री ने कहा, "2014 से पहले देश में 400 से भी कम मेडिकल कॉलेज थे। यानि 70 साल में 400 से भी कम मेडिकल कॉलेज। वहीं बीते 8 साल में 200 से ज्यादा नए मेडिकल कॉलेज देश में बनाए गए हैं।" प्रधानमंत्री ने कहा कि सरकार ने 5 लाख से अधिक आयुष डॉक्टरों को एलोपैथिक डॉक्टरों के समान में मान्यता दी है और इससे भारत में डॉक्टर और रोगी के अनुपात में सुधार लाने में मदद मिली है। आयुष्मान भारत ने गरीबों को 5 लाख रुपये तक का मुफ्त इलाज मुहैया कराया है और इसके परिणामस्वरूप अब तक 3.5 करोड़ मरीजों का इलाज हो चुका है। प्रधानमंत्री ने यह भी कहा कि इन 3.5 करोड़ रोगियों में से कई कैंसर रोगी थे। आयुष्मान भारत योजना से मरीजों के करीब 40 हजार करोड़ रुपये की बचत हुई है। उन्होंने कहा कि कैंसर के इलाज के लिए 500 से अधिक दवाओं की कीमत में 90 प्रतिशत तक की कमी देखी गई, जिससे एक हजार करोड़ रुपये तक की बचत हुई।

प्रधानमंत्री ने कहा कि हेल्थ सेक्टर में आधुनिक टेक्नॉलॉजी का भी पहली बार इतनी बड़ी स्केल पर समावेश किया जा रहा है। अपने संबोधन का समापन करते हुए, प्रधानमंत्री ने कहा कि आयुष्मान भारत डिजिटल हेल्थ मिशन ये सुनिश्चित कर रहा है कि हर मरीज को क्वालिटी स्वास्थ्य सुविधाएं मिले, समय पर मिलें, उसे कम से कम परेशानी हो। प्रधानमंत्री ने मेड इन इंडिया 5जी सेवाओं के प्रत्याशित लॉन्च पर प्रकाश डाला, जो दूरस्थ स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में क्रांतिकारी बदलाव लाएगा। उन्होंने कहा कि इससे गांव के गरीब परिवारों के मरीजों की बड़े अस्पतालों में बार-बार आने की मजबूरी कम होगी। प्रधानमंत्री ने जोर देते हुए कहा कि कैंसर के कारण जो डिप्रेशन की स्थितियां बनती हैं, उनसे लड़ने में भी हमें मरीजों की, परिवारों की मदद करनी है। उन्होंने कहा, "एक प्रोग्रेसिव समाज के तौर पर ये हमारी भी जिम्मेदारी है कि हम मेंटल हेल्थ को लेकर अपनी सोच में बदलाव और खुलापन लाएं। तभी इस समस्या का सही समाधान निकलेगा।"

पाकिस्तान के केंद्रीय बैंक की कर्मचारियों से अपील

घर से काम करो और एसी कम चलाओ, पैसे बचाने हैं

पाकिस्तान में आर्थिक संकट इतना गहरा हो गया है कि अब आम नागरिकों से पेट्रोल बचाने और कम चाय पीने जैसी अपीलें की जा रही हैं। अब पाक के सेंट्रल बैंक ने अपने कर्मचारियों को वर्क फ्रॉम होम करने की सलाह दी।

• **जालंधर ब्रीज.** वर्ल्ड न्यूज

पाकिस्तान में आर्थिक संकट इतना गहरा हो गया है कि अब आम नागरिकों से पेट्रोल बचाने और कम चाय पीने जैसी अपीलें की जा रही हैं। अब पाकिस्तान के सेंट्रल बैंक ने अपने कर्मचारियों को वर्क फ्रॉम होम करने की सलाह दी है ताकि पेट्रोल की बचत की जा सके। बैंक ने कर्मचारियों से कहा है कि वे वर्चुअल मीटिंग में शामिल हों और सप्ताह में दो दिन घर से ही काम करें। बैंक का कहना है कि सरकार के पास पेट्रोल और डीजल खरीदने के लिए पैसों की कमी है, ऐसे में बचत करना जरूरी हो गया है। पाकिस्तान में आर्थिक संकट लगातार बढ़ रहा है और सरकार का कहना है कि यदि हमें श्रीलंका जैसे हालातों से बचना है तो कड़े फैसले लेने होंगे।

इसी कड़ी में पाकिस्तान की ओर से नागरिकों को पेट्रोल और डीजल बचाने की सलाह दी जा रही है ताकि डॉलरों की कमी न रहे। स्टेट बैंक ऑफ पाकिस्तान ने गुरुवार को कर्मचारियों से कहा कि वर्चुअल मीटिंग्स में आएं। इसके अलावा ऑफिस आने के लिए कार पूलिंग को प्राथमिकता दें और एसी के इस्तेमाल में कमी लाएं। इसके अलावा बैंक की ओर से फर्नीचर की खरीद पर रोक लगा दी है। यही नहीं कर्मचारियों के ट्रैवल पर भी रोक लगाई है ताकि पैसों की बचत की जा सके। बैंक ने कहा कि हमने ये फैसले इसलिए लिए हैं ताकि काम प्रभावित न हो और पैसों की बचत भी की जा सके।

कराची, लाहौर समेत कई शहरों में जल्दी बंद हो रहे हैं बाजार : पाकिस्तान के केंद्रीय बैंक ने कहा कि हम बैंकिंग इंडस्ट्री और अन्य संबंधित पक्षों से अपील करते हैं कि वे ईंधन की ज्यादा से ज्यादा बचत करें। इससे पहले पाकिस्तान की सरकार ने भी कई कराची, लाहौर, इस्लामाबाद और रावलपिंडी समेत कई शहरों में बाजारों को जल्दी बंद करने का आदेश दिया है। इसके अलावा शॉपिंग मॉल और फैक्ट्रियों को भी शाम को जल्दी बंद करने का आदेश दिया गया है। बता दें कि बीते एक महीने के अंदर ही शहबाज शरीफ सरकार की ओर से पेट्रोल और डीजल की कीमतों में 83 फीसदी तक का इजाफा किया जा चुका है।

बजट भी IMF के कहने पर बनाना पड़ रहा : पाकिस्तान के आर्थिक संकट को हम इस बात से भी समझ सकते हैं कि नेशनल असेंबली में पेश बजट को सत्ताधारी गठबंधन में शामिल शेरी रहमान ने ही आईएमएफ का बजट बताया है। उन्होंने बुधवार को कहा कि पाकिस्तान में आर्थिक हालात बेहद खराब हैं और मजबूरी में हमें बजट तैयार करने के लिए आईएमएफ की शर्तों को मानना पड़ रहा है।

फिनलैंड की पीएम का एक और वीडियो लीक मॉडल के साथ थिरकती दिखीं सना मारिन

वर्ल्ड न्यूज. पार्टी वीडियो लीक होने के बाद फिनलैंड की प्रधानमंत्री सना मारिन का एक और वीडियो फुटेज सामने आया है जिसमें वह नाइट क्लब में डांस करती नजर आ रही हैं। इस वीडियो फुटेज में सना मारिन एक मॉडल के साथ डांस फ्लोर पर थिरकती दिख रही हैं। द सन की रिपोर्ट के मुताबिक, 36 वर्षीय प्रधानमंत्री का नया फुटेज उसी रात का है, जिस रात वह लोकप्रिय फिनिश पॉप स्टार ओलावी उसिविर्ता के साथ डांस करती नजर आई थीं। फिनलैंड की पीएम का ताजा वीडियो और भी ज्यादा धमाकेदार है। इसमें वे एक 33 वर्षीय सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर सबीना सरक्का के साथ कमर से कमर मिलाकर थिरकती नजर आ रही हैं। सना मारिन के वीडियो से जनता के बीच बहस शुरू हो गई है कि सर्वोच्च पद पर आसीन व्यक्ति के लिए ऐसा आचरण कितना उपयुक्त है। पहला वीडियो सामने आने के बाद 'सोशल डेमोक्रेटिक' पार्टी का नेतृत्व करने वाली मारिन को कई सवालों का सामना करना पड़ा।

मारिन ने कहा कि वह हाल के हफ्तों में पार्टी में शामिल हुईं लेकिन उन्होंने यह बताने से इनकार कर दिया कि वास्तव में यह कहां और कब आयोजित हुई। उन्होंने कहा कि उन्होंने ड्रग्स के बारे में अटकलों पर विराम लगाने के लिए 'ड्रग टेस्ट' कराया है। जिसकी रिपोर्ट निगेटिव आई है।

प्रधानमंत्री सना मारिन शादीशुदा हैं और उनकी चार साल की बेटी है। वह अक्सर जोर देकर कहती हैं कि भले ही वह फिनलैंड की सरकार की मुखिया हैं, लेकिन वह अपनी उम्र के किसी अन्य व्यक्ति की तरह ही हैं, जो अपने खाली समय में दोस्तों और परिवार के साथ अच्छा समय बिताना पसंद करती हैं।

बांग्लादेश में बिजली बचाने के लिए स्कूलों की छुट्टियां बढ़ी, बैंक-ऑफिसों में भी छूट

बांग्लादेश में बिजली उपभोग को कम करने के लिए विद्यालयों की साप्ताहिक छुट्टी को एक और दिन बढ़ाकर दो दिन कर दिया गया है, जबकि सरकारी कार्यालयों और बैंकों के कामकाजी समय में एक घंटे की कटौती की गई है।

• **जालंधर ब्रीज.** वर्ल्ड न्यूज

बांग्लादेश में बिजली उपभोग को कम करने के लिए विद्यालयों की साप्ताहिक छुट्टी को एक और दिन बढ़ाकर दो दिन कर दिया गया है, जबकि सरकारी कार्यालयों और बैंकों के कामकाजी समय में एक घंटे की कटौती की गई है। यूक्रेन युद्ध के असर से ईंधन की बढ़ती कीमतों के बीच बांग्लादेश ने ये कदम उठाए हैं।

कामकाज के घंटों में कटौती बुधवार से प्रभावी हो जाएगी। कैबिनेट सचिव खांडकर अनवारुल इस्लाम ने कहा कि बांग्लादेश में अधिकांश स्कूल शुक्रवार को बंद रहते हैं, लेकिन अब शनिवार को भी बंद रहेंगे।

उन्होंने कहा कि सरकारी कार्यालय और बैंक अपने प्रतिदिन के कामकाज की अवधि को पहले आठ घंटों से घटाकर सात घंटे कर देंगे, लेकिन निजी कार्यालयों को अपना कार्यक्रम निर्धारित करने की अनुमति होगी।

यूक्रेन युद्ध के चलते आपूर्ति में व्यवधान के कारण ईंधन और भोजन की कीमतें दुनियाभर में बढ़ गई हैं। बांग्लादेश अपने गिरते विदेशी मुद्रा भंडार पर दबाव कम करने के लिए हाल के हफ्तों में उपाय कर रहा है। पिछले महीने ईंधन की कीमतों में 50 फीसदी से अधिक की वृद्धि की गई थी। सरकार का कहना है कि वह एक विशेष व्यवस्था के तहत रूस से सस्ता ईंधन प्राप्त करने के विकल्प तलाश रही है। इस फैसले की आलोचना हुई है, लेकिन सरकार ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय ईंधन की बढ़ती कीमतों के बीच घाटा कम करना आवश्यक है।

हाल के हफ्तों में ऊंची कीमतों के खिलाफ छोटे-मोटे विरोध प्रदर्शन हुए हैं, लेकिन सरकार ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय कीमतों में नरमी आने के बाद घरेलू कीमतों को समायोजित किया जाएगा। रकार द्वारा सभी डीजल आधारित बिजली संयंत्रों के संचालन को निलंबित करने, दैनिक बिजली उत्पादन में 1,000 मेगावाट की कमी के बाद से देश में लगातार बिजली कटौती हो रही है।

लेकिन अधिकारियों ने देश की 416 अरब डॉलर की अर्थव्यवस्था का समर्थन करने के लिए औद्योगिक क्षेत्रों को बिजली की आपूर्ति जारी रखने का वादा किया है, जो पिछले दशक में तेजी से बढ़ा है। अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) के एशिया और प्रशांत विभाग में डिवीजन प्रमुख राहुल आनंद ने हाल ही में एक परामर्श में कहा था कि बांग्लादेश संकट की स्थिति में नहीं है और इसकी बाह्य स्थिति इस क्षेत्र के कई देशों से बहुत अलग है।

ढाका स्थित 'द बिजनेस स्टैंडर्ड डेली' ने राहुल के हवाले से कहा कि बांग्लादेश में कर्ज संकट का जोखिम कम है और यह श्रीलंका से बहुत अलग है। बांग्लादेश का विदेशी मुद्रा भंडार घटकर लगभग 40 अरब डॉलर रह गया है।

अमृतसर, पटियाला और जालंधर की सरकारी इमारतों में दिव्यांगजनों को मिलेंगी विशेष सुविधाएं

77 सरकारी इमारतों में ऐसी सुविधाएं देने के लिए 30.60 करोड़ जारी

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

अमृतसर, पटियाला और जालंधर जिलों की 77 सरकारी इमारतों में दिव्यांग व्यक्तियों की रुकावट रहित पहुँच सुनिश्चित बनाने के लिए विशेष सुविधाओं का निर्माण किया जाएगा, इस कार्य के लिए 30.60 करोड़ रुपए खर्च किए जाएंगे। यह जानकारी पंजाब के लोक निर्माण मंत्री हरभजन सिंह ई.टी.ओ ने दी है। यह जानकारी देते हुए लोक निर्माण मंत्री ने बताया कि इमारतों में सीढ़ियाँ और रैंप, कौरीडोर, एंट्री गेट, इमरजेंसी निकास, पार्किंग के साथ-साथ आंतरिक और बाहरी सुविधाएं जैसे साईनेज, अलार्म सिस्टम और दिव्यांगजनों के लिए विशेष टॉयलेट्स आदि नयी सुविधाएं जोड़ी जाएंगी।

उन्होंने कहा कि इन इमारतों के लिए टैंडर प्रक्रिया शुरू कर दी गई है। उन्होंने बताया कि लुधियाना पहला शहर था, जिसको भारत सरकार ने दिव्यांग व्यक्तियों को रुकावट रहित पहुँच सुविधाएं देने के लिए चुना था। उन्होंने बताया कि इन इमारतों में सुविधाएं देने के लिए पंजाब सरकार द्वारा राज्य सरकार के बजट से पंजाब के बाकी शहरों का चुनाव किया गया है।

लोक निर्माण मंत्री ने जानकारी देते हुए बताया कि सुगम्य भारत अभियान दिव्यांग व्यक्तियों के सशक्तिकरण विभाग द्वारा दिव्यांग व्यक्तियों को विश्वव्यापी पहुँच प्रदान करने और समान पहुँच के अवसर देने और स्वतंत्र रूप से जीने के योग्य बनाने के लिए एक देश व्यापक मुहिम है। मंत्री ने बताया कि यह सुविधाएं दिव्यांग व्यक्तियों को जीवन के हर क्षेत्र में अपेक्षित भागीदारी को सुनिश्चित बनाएंगी। दिव्यांगों को विकलांग की बजाय 'दिव्यांग' के तौर पर बुलाने के प्रधानमंत्री के बुलावे के मद्देनज़र, भारत सरकार ने दिव्यांग व्यक्तियों के लिए अनुकूल माहौल में सर्वव्यापी पहुँच सुविधाएं देने के लिए एक सुगम्य भारत अभियान की शुरुआत की है।

29 वैटरनरी इंस्पेक्टरों को नियुक्ति पत्र सौंपे

• जालंधर ब्रीज.चंडीगढ़

पंजाब के नौजवानों को अधिक से अधिक रोज़गार मुहैया करवाने की मुख्यमंत्री स. भगवंत सिंह मान की प्रतिबद्धता के अंतर्गत पशु पालन, मछली पालन और डेयरी विकास मंत्री लालजीत सिंह भुल्लर ने आज 29 वैटरनरी इंस्पेक्टरों को नियुक्ति पत्र सौंपे। लाइवस्टॉक कॉम्पलैक्स एस.ए.एस. नगर में एक सादे समारोह के दौरान संबोधित करते हुए पशु पालन मंत्री ने बताया कि विभाग में भर्ती किए जा रहे 148 वैटरनरी इंस्पेक्टरों में से जिन उम्मीदवारों की वैरीफिक्रेशन मुकम्मल हो चुकी है, उनको आज नियुक्ति पत्र दिए गए हैं और वैरीफिक्रेशन प्रक्रिया मुकम्मल होने के उपरांत बाकी बचे 119 अन्य उम्मीदवारों को आने वाले दिनों के दौरान नियुक्ति पत्र दिए जाएंगे। उन्होंने बताया कि 418 वैटरनरी अफ़सरों की भर्ती सम्बन्धी प्रक्रिया जारी है। पिछले दिनों इन उम्मीदवारों की परीक्षा ली गई है और जल्द ही यह भर्ती प्रक्रिया मुकम्मल कर ली जाएगी।

कैबिनेट मंत्री ने बताया कि विभाग में और वैटरनरी इंस्पेक्टरों एवं स्टाफ की भर्ती के लिए जल्द विज्ञापन जारी किया जा रहा है। उन्होंने पंजाब के नौजवानों को आह्वान किया कि वह अपनी योग्यता के अनुसार प्रतियोगिता की परीक्षाओं के लिए तैयारी जारी रखें। कैबिनेट मंत्री ने नव-नियुक्त कर्मचारियों को बधाई देते हुए समर्पित भावना और ईमानदारी से काम करने का आह्वान किया।

1098 पर आने वाले केसों पर बिना देरी की जाए कार्रवाई : संदीप हंस

• जालंधर ब्रीज.होशियारपुर

डिप्टी कमिश्नर संदीप हंस की अध्यक्षता में जिला बाल सुरक्षा यूनिट व बाल भलाई कमेटी के कामकाज संबंधी तिमाही समीक्षा बैठक की गई। इस दौरान उन्होंने पोस्को, बाल भिक्षा व बाल श्रम, बाल विवाह से संबंधित मामलों के बारे में जानकारी हासिल की। उन्होंने बच्चों की संभाल के लिए बने सरकारी होम्ज, बाल भलाई कमेटी व जिला बाल सुरक्षा यूनिट के कार्यों पर चर्चा करते हुए होम्ज में साफ-सफाई, बच्चों के नियमित स्वास्थ्य जांच, सुरक्षा, खाने की गुणवत्ता चैक करने संबंधी निर्देश भी दिए। उन्होंने इस दौरान निर्देश दिए कि पुलिस विभाग के सहयोग के साथ चाइल्ड हैल्पलाइन 1098 पर आने वाले मामलों पर बिना देरी कार्रवाई की जाए। कमेटी पदाधिकारियों को निर्देश दिए कि वे पोस्को एक्ट, बाल श्रम, एडोप्शन गाईडलाइन्स, बाल विवाह निषेध एक्ट संबंधी अलग-अलग स्कूलों, सरकारी होम्ज, एम.एल.टी.सी सैंटर व आंगनवाड़ी ट्रेनिंग सैंटरों में जागरुकता कैंप लगाए जाएं।

परनीत कौर ने महिलाओं को 1000 रुपये प्रति माह न देने पर सरकार के खिलाफ किया विरोध प्रदर्शन

कहा- पंजाब की महिलाएं 'आप' सरकार से पूरी तरह ठगा हुआ महसूस कर रही हैं

• जालंधर ब्रीज.पटियाला

पूर्व विदेश मंत्री और पटियाला की सांसद परनीत कौर ने गुरूवार को पंजाब के विभिन्न निर्वाचन क्षेत्रों की महिलाओं के साथ बड़े पैमाने पर विरोध प्रदर्शन किया और फिर डीसी पटियाला को एक ज्ञापन सौंपने के लिए डीसी कार्यालय पहुंचे। उन्होंने कहा, 'महिलाओं में आक्रोश बढ़ रहा है क्योंकि आप सरकार द्वारा प्रतिबद्धता को लागू नहीं किए जाने के खिलाफ वे सरकार द्वारा पूरी तरह से ठगा हुआ महसूस कर रही हैं। यह हमारा उचित अधिकार है जिसका वादा सरकार ने हमसे किया था और अगर पंजाब सरकार अक्टूबर तक इस गारंटी को पूरा करने में विफल रहती है तो हम पूरे पंजाब में उनके खिलाफ बड़े पैमाने पर विरोध प्रदर्शन करेंगे।

सांसद ने कहा, "अरविंद केजरीवाल और भगवंत मान के नेतृत्व वाली आम आदमी पार्टी ने विधानसभा चुनाव से पहले पंजाब के लोगों को गारंटी दी थी कि एक बार चुने जाने के बाद वे राज्य में 18 वर्ष से अधिक उम्र की प्रत्येक महिला को प्रति माह 1000 रुपये देंगे। लेकिन अब 6 महीने हो गए हैं और सरकार द्वारा अपने प्रमुख चुनावी वादों में से एक को पूरा करने का कोई संकेत नहीं है। सांसद ने कहा, "अपने कार्यकाल के दौरान कैप्टन अमरिंदर सिंह जी ने कई महिला समर्थक नीतियों को लागू किया जैसे उन्हें मुफ्त बस यात्रा, स्थानीय निकायों और पंचायती राज चुनावों में 50% आरक्षण, शगुन योजनाओं की राशि में वृद्धि और कई अन्य। सिद्धू मूसेवाला के न्याय मार्च पर मीडिया के एक सवाल का जवाब देते हुए उन्होंने कहा, "इस तरह के युवा जीवन का नुकसान पूरी तरह से दुखद और दुखद है, सिद्धू मूसेवाला की दिनदहाड़े हत्या कर दी गई थी और यह समझ में आता है कि उसके माता-पिता न्याय की मांग कर रहे हैं और मैं उनका समर्थन करती हूं।"

रोजगार मेले के दौरान 351 उम्मीद्वार नौकरी के लिए शार्टलिस्ट

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

जिला रोजगार एवं कारोबार ब्यूरो (डीबीईई) जालंधर में वीरवार को लगाए गए रोजगार मेले के दौरान 351 उम्मीदवार बी.पी.ओ. केंद्र मोहाली में नौकरी के लिए शॉर्टलिस्ट किया गया। डिप्टी कमिश्नर जसप्रीत सिंह ने रोजगार मेले की समीक्षा करते हुए कहा कि आज के रोजगार मेले में पांच नामी बीपीओ कंपनियों जिनमें टेक महिंद्रा, विंडो टेक्नोलॉजी, टैली परफॉर्मेंस, डा.आर-आईटीएम और हाई प्वाईंट शामिल है ने शिकरत करते नौकरी के लिए युवाओं की इंटरव्यू ली। उन्होंने बताया कि मेले में तीन जिलों जालंधर, कपूरथला और होशियापुर के 507 लड़के-लड़कियों ने भाग लिया, जिनमें से 351 उम्मीदवारों को नौकरी के लिए शॉर्टलिस्ट किया गया है, जिनका इंटरव्यू का का दूसरा दौर मोहाली में होगा।

राकेश राठौर ने पंजाब दौरे पर आए प्रधानमंत्री का किया स्वागत

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

न्यू चंडीगढ़ में होमी भाभा कैंसर हॉस्पिटल और रिसर्च सेंटर देश को समर्पित करने के लिए पंजाब दौरे पर आए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का जालंधर के पूर्व मेयर एवं भाजपा पंजाब प्रदेश के उपाध्यक्ष राकेश राठौर ने स्वागत कर उनका धन्यवाद किया राकेश राठौर ने बताया कि आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार की बढ़िया कारगुजारी के कारण ही होमी भाभा कैंसर अस्पताल और रिसर्च सेंटर के तौर पर पंजाब को एक आधुनिक अस्पताल मिला है इससे पंजाब सहित सभी पड़ोसी राज्यों के मरीजों को बहुत लाभ मिलेगा यह कैंसर के मरीजों को बड़ी राहत देने वाला काम हुआ है राकेश राठौर ने कहा कि पहले प्रदेश के लोग अपना इलाज कराने के लिए दूरदराज इलाकों में जाते थे अब इस अस्पताल के खुलने से यहां इलाज के लिए बहुत बड़ी सुविधा बन गई है और यह सब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की देश को विकास की राह पर तेजी से लेकर जाने की दूर दृष्टि के कारण ही संभव हो पाया है।

व्यापक टीकाकरण सुनिश्चित बनाने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा वर्कशाप

जालंधर ब्रीज.कपूरथला

रूटीन टीकाकरण को मजबूती से स्लम एरिया से लेकर गाँव स्तर तक 100 प्रतिशत करने के उद्देश्य से विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा एक वर्कशाप का आयोजन किया गया। इस अवसर पर सिविल सर्जन डा. गुरिंदरबीर कौर ने अलग-अलग ब्लाक से आए सीनियर मैडीकल अधिकारियों, बीईईज, मैडीकल अधिकारियों, एलएचवीज को संबोधित करते हुए कहा कि कपूरथला जिले में रूटीन टीकाकरण 100 प्रतिशत किया जाए, ताकि कोई भी बच्चा टीकाकरण से वंचित न रहे। इस मौके पर डब्ल्यूएचओ के सर्विलैंस मैडिकल अधिकारी डा. गगन शर्मा ने बताया कि रूटीन टीकाकरण की दर को 100 प्रतिशत करने की योजनाबंदी की जाए और कहा कि इस प्रोग्राम को निचले स्तर पर उचित ढंग से लागू करने के लिए इस वर्कशाप का आयोजन किया गया।

वर्कशाप दौरान एएफपी केस बारे, वैक्सीन प्रवैटेबल डिसीज,एचआरए क्षेत्र संबंधी विस्तार से चर्चा की गई। इस अवसर पर जिला टीकाकरण अधिकारी डा. रणदीप सिंह ने टीकाकरण को लेकर जिले के प्रदर्शन के बारे में विस्तार से बताया। इस अवसर पर एसीएस डा. अन्नू शर्मा, डीआईओ डा. रणदीप सिंह, डीएचओ डा.कुलजीत सिंह, डीएफपीओ डा.अशोक कुमार, एसएमओ डा. संदीप धवन, एसएमओ डा.रविंदर शुभ, एसएमओ डा.मोहनप्रीत सिंह, डिप्टी मास मीडिया अधिकारी शरणदीप सिंह, डीपीएम डा. सुखविंदर कौर, एमएंडई राम सिंह, बीईई रविंदर जस्सल, बीसीसी को-आडीनेरट ज्योति, रंजीत कौर स्कूल हैल्थ को-आडीनेटर सहित बड़ी संख्या में स्टाफ सदस्य उपस्थित थे।

नगर निगम कमिशनर ने किया कूडा स्थलों का दौरा

रोजाना कूडा उठाने को सुनिश्चित करने के दिए आदेश

• जालंधर ब्रीज.फगवाड़ा

नगर निगम फगवाड़ा कमिशनर डा. नयन जस्सल ने आज फगवाड़ा शहर में कूडे वाले स्थलों का दौरा किया और निगम की स्वास्थ्य शाखा और स्वच्छता विभाग को रोजाना कूडा इकठा करने को सुनिश्चि करने के निर्देश दिए। कमिशनर ने गोदाम रोड, संतोखपुरा, होशियारपुर रोड, बसंत नगर, भगतपुरा और गोबिंदपुरा का दौरा किया। उन्होंने आज शहर के अलग-अलग क्षेत्रों का स्वास्थ्य शाखा और इंजीनियरिंग शाखा के अधिकारियों के साथ दौरा किया और कमिशनर नगर निगम ने डंपिंग स्थलों की चार दीवारों के निर्माण की भी समीक्षा की। उन्होंने लोगों से अपील की कि वे खाली प्लाटों, सड़कों आदि पर कचरा न फेंकें बल्कि घर-घर कूड़ा इकट्ठा करने वाली टीमों को दें ताकि इससे शहर में साफ-सफाई बनाए रखने में मदद मिल सके।

"खेढा वतन पंजाब दीया-2022" के लिए रजिस्ट्रेशन 30 तक बढ़ा

• जालंधर ब्रीज.कपूरथला

"खेढा वतन पंजाब दीया 2022" में भाग लेने के लिए उभरते खिलाड़ियों और छात्रों की प्रतिक्रिया को देखते हुए पंजाब सरकार द्वारा रजिस्ट्रेशन की आखिरी तारीख 30 अगस्त, 2022 तक बढ़ा दी गई है। डिप्टी कमिश्नर विशेष सारंगल ने कहा कि राज्य में पहला ऐसा खेल मेला लगने जा रहा है, जिसे लेकर छात्र वर्ग काफी उत्साहित है। उन्होंने कहा कि खेल मेले अधीन प्रत्येक जिले में अलग-अलग प्रतियोगिताओं के लिए खेलों का आयोजन किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि 24 अगस्त की शाम तक जिले के 2500 से अधिक विद्यार्थियों एवं उभरते हुए खिलाड़ियों ने रजिस्ट्रेशन करवाया है। डिप्टी कमिश्नर ने जिले के 14 से 50 वर्ष आयु वर्ग के निवासियों से ब्लाक स्तरीय खेलों में अधिक से अधिक भाग लेने की अपील की। कपूरथला ब्लॉक में खेल 30 अगस्त को गुरु नानक स्टेडियम कपूरथला से शुरू होंगे।

डीसी ने बताया कि आनलाइन रजिस्ट्रेशन विशेष पोर्टल www.punjabkhedmela2022.in पर उपलब्ध है। गुरु नानक स्टेडियम कपूरथला में आफलाइन रजिस्ट्रेशन के लिए हेल्प डेस्क बनाया गया है, जिसके अधीन 90410-84683 पर संपर्क किया जा सकता है।

विधायक व डीसी ने बस्ती गुजां में लगाए अस्सैमेंट कैंप का लिया जायजा

• जालंधर ब्रीज.जालंधर

जिला प्रशासन एवं सामाजिक सुरक्षा विभाग, महिला एवं बाल विकास विभाग ने एलिम्को (कृत्रिम अंग निर्माण निगम) के सहयोग से गुरू रविदास मंदिर बस्ती गुजां में गुरुवार को एक मूल्यांकन कैंप का आयोजन किया, जिसमें 158 कृत्रिम अंग एवं अन्य सहायक सामग्री देने के लिए विकलांग व्यक्तियों की अस्सैमेंट की गई। जालंधर पश्चिम विधायक शीतल अंगुराल और डीसी जसप्रीत सिंह ने विशेष रूप से कैंप में भाग लिया और वहां मौजूद दिव्यांग लोगों से बातचीत की। विधायक शीतल अंगुराल ने दिव्यांगों की मदद के लिए किए गए प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि प्रशासन और विभाग द्वारा एलिम्को के सहयोग से की गई यह पहल शारीरिक रूप से असमर्थ व्यक्तियों के जीवन को आसान बनाने में मददगार साबित होगी।

डीसी जसप्रीत सिंह ने बताया कि ब्लाक स्तरीय कैंप में 96 लाभपातरियों का मूल्यांकन किया गया है, जिन्हें 158 सहायक उपकरण उपलब्ध करवाए जाएंगे। इनमें 44 ट्राइसाइकिल, 4 एमएसआईईडी किट, 20 व्हील चेयर, 21 वॉकिंग स्टिक, 17 हियरिंग एड, 18 फोडिया, 5 सीपी चेयर और 29 अन्य सहायक उपकरण शामिल हैं। इस अवसर पर एसडीएम बलबीर राज सिंह, जिला सामाजिक सुरक्षा अधिकारी राजकिरण कौर, सीडीपीओ जालंधर शहरी नीलम शूर, सुपरडैंट सोहराब सिंह, एनजीओ के प्रमुख दिशादीप के मुखी लायन एस.एम. सिंह, महासचिव कैप्टन जसविंदर सिंह, करमवीर सिंह, सीडीपीओ जालंधर सिटी व रैड क्रॉस सोसायटी के पदाधिकारी, सुपरवाईजर एवं आंगनबाडी कार्यकर्ता उपस्थित थे।

कल से हो रही है एशिया कप की शुरूआत, 28 को भारत-पाकिस्तान के बीच खेला जाएगा महा मुकाबला

मुंबई. टीम इंडिया एशिया कप की तैयारियों में जुटी हुई है। 27 अगस्त से एशिया कप की शुरुआत हो रही है। 28 को महा मुकाबला खेला जाना है। महा मुकाबला मतलब भारत-पाकिस्तान का मुकाबला जिसका हर क्रिकेट प्रेमी बेसब्री से इंतजार करता है। एशिया कप की बात करें तो ज्यादातर मौकों पर भारत विपक्षी टीमों पर हावी रहा है। भारत ने अब तक सात एशिया कप का खिताब जीता है। ऐसे में अब उसकी नजर आठवीं खिताब जीतने होगी। एशिया कप के 38 सालों के इतिहास को देखें तो यह उतार-चढ़ाव से भरपूर रहा है। लेकिन भारत ने अपने प्रदर्शन में निरंतरता दिखाई है। एशिया कप का सबसे पहला आयोजन 1984 में संयुक्त अरब अमीरात में ही किया गया था। भारत ने

एशिया कप का पहला खिताब श्रीलंका को हराकर जीता था। उस दौरान भारत के कप्तान सुनील गावस्कर थे। इसके बाद एशिया कप का आयोजन 1986 में श्रीलंका में हुआ और मेजबान टीम ही विजेता रहा। श्रीलंका ने पाकिस्तान को 5 विकेट से हराया था।

1988 के एशिया कप में भारत ने जोरदार वापसी करते हुए खिताब पर अपना कब्जा जमाया। बांग्लादेश में आयोजित हुए इस टूर्नामेंट में फाइनल मुकाबले में भारत ने श्रीलंका को 6 विकेट से हराया था। 1990-91 में इस टूर्नामेंट का आयोजन भारत में हुआ था और मेजबान टीम ने ही इस पर अपना कब्जा जमाया था। भारत ने कोलकाता के ईडन गार्डन में फाइनल मुकाबले में श्रीलंका को 7 विकेट से मात दी थी। 1995 में संयुक्त अरब अमीरात में आयोजित एशिया कप के फाइनल मुकाबले में भारत ने श्रीलंका को 8 विकेट से हराकर खिताब पर अपना कब्जा जमाया था। 1995 के बाद भारत को एशिया कप के लिए लंबा इंतजार करना पड़ा। 2010 में उसे एशिया कप में फिर से खिताब जीतने का मौका मिला जब महेंद्र सिंह धोनी कप्तान थे। 2010 में भारत ने श्रीलंका को 100 रन से हराकर एशिया कप का खिताब अपने नाम किया था। 2016 में बांग्लादेश में एशिया कप खेला गया था। फाइनल मुकाबले में भारत ने बांग्लादेश को हराया था।

यह पहला मौका था जब एशिया कप T20 फॉर्मेट में खेला गया था। 2018 में संयुक्त अरब अमीरात में एशिया कप खेला गया था। रोहित शर्मा कप्तान थे और भारत ने बांग्लादेश को 3 विकेट से हराकर खिताब पर अपना कब्जा जमाया था। भारत में जहां अब तक भारत ने सात एशिया कप के खिताब जीते हैं। वहीं श्रीलंका ने पांच और पाकिस्तान ने दो खिताब अपने नाम किए हैं। भारत की ओर से कप्तानों की बात करें तो सुनील गावस्कर ने 1984 में एशिया कप जीता था। दिलीप वेंगसरकर की कप्तानी में 1988 में भारत ने एशिया कप जीता था। मोहम्मद अजहरुद्दीन की कप्तानी में दो बार भारत ने इस टूर्नामेंट को अपने नाम किया है। वहीं, महेंद्र सिंह धोनी की कप्तानी में दो बार टूर्नामेंट जीतने में भारत में सफलता पाई है।

Printed, Published & Owner by ATUL SHARMA & Printed at SARANGLE PRINTERS, BASTI GUZAN JALANDHAR (PUNJAB) and Published from ATUL SHARMA, NN453 GOPAL NAGAR JALANDHAR (PUNJAB)
Editor : ATUL SHARMA*
*Responsible for selection of News under the PRB ACT. PUNHIN/2019/77863, All Rights Reserved. Reproduction in whole or in Part without permission is prohibited. All disputes shall be settled at Jalandhar jurisdiction only.