सच कहने की ताकत
साप्ताहिक समाचार पत्र

जालंधर ब्रीज

www.jalandharbreeze.com • JALANDHAR BREEZE • WEEKLY • YEAR-5 • 02 FEBRUARY TO 08 FEBRUARY 2024 • VOLUME 28 • PAGE-4 • RATE-3.00/- • RNI NO.: PUNHIN/2019/77863

प्रेरणा
ये महसूस मत होने दो
कि आप अंदर से टूट चुके
हो! क्योंकि ..
लोग टूटे हुए मकान की
ईट तक उठा ले जाते हैं !

जल है तो
कल 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

अंतरिम बजट 2024-25 : वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने पेश अब तक का सबसे छोटा बजट भाषण; किए बड़े ऐलान

300 यूनिट फ्री बिजली, 2 करोड़ नए घर, इनकम टैक्स स्लेब में कोई बदलाव नहीं

यात्रियों की सुरक्षा, सुविधा और आराम के लिए 40,000 सामान्य रेलवे बोगियों को वंदे भारत मानकों में परिवर्तित किया जाएगा...

सर्वाइकल कैंसर की रोकथाम के लिए 9-14 साल की बच्चियों का टीकाकरण होगा...

आयुष्मान भारत का फायदा अब सभी आशा वर्कर्स, आंगनवाड़ी वर्कर्स को मिलेगा...

तीन रेल कॉरिडोर शुरू किए जाएंगे, 40 हजार नॉर्मल रेल डिब्बों को वंदे भारत में बदला जाएगा...

कृषि जलवायु क्षेत्रों में विभिन्न फसलों पर नैनो डीएपी का प्रयोग किया जाएगा...

4 करोड़ से अधिक किसानों को फसल बीमा योजना का फायदा मिला है। पीएम किसान संपदा योजना से 38 लाख किसान हुए लाभान्वित।...

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने गुरुवार को अंतरिम बजट पेश किया। यह मोदी सरकार के दूसरे कार्यकाल का अंतिम बजट है। 6 बार बजट पेश करने के मामले में वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने पूर्व प्रधानमंत्री मोरारजी देसाई की बराबरी कर ली। उन्होंने भी छह बार बजट पेश किया था। सदन के कार्यवाही शुरू होते ही निर्मला सीतारमण ने बजट पढ़ना शुरू किया। आखिर में वित्त मंत्री ने बजट को सदन के पटल पर रखा और कार्यवाही को स्थगित कर दिया गया। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण जब बजट पेश कर रही थीं, उस दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह सहित सभी केंद्रीय मंत्री उपस्थित रहे। आम चुनाव के बाद पूर्ण बजट पेश किया जाएगा। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने बृहस्पतिवार को संसद में अपना लगातार छठा बजट पेश किया और 56 मिनट में अपना बजट भाषण समाप्त किया जो उनका अब तक का सबसे छोटा बजट भाषण है।

सामाजिक न्याय : चार प्रमुख वर्गों यानी गरीब, महिलाएं, युवा एवं अन्नदाता (किसान) को ऊपर उठाने पर प्रधानमंत्री का फोकस।

'गरीब कल्याण, देश का कल्याण' : पिछले 10 वर्षों के दौरान सरकार ने 25 करोड़ लोगों को बहुआयामी गरीबी से बाहर आने में मदद की। पीएम-जनधन खातों के उपयोग से बैंक खातों में 34 लाख करोड़ रुपए का प्रत्यक्ष हस्तांतरण। इससे सरकार को 2.7 लाख करोड़ रुपए की बचत हुई। पीएम-स्वनिधि के तहत 78 लाख फेरी वालों को ऋण सहायता। 2.3 लाख फेरी वालों को तीसरी बार ऋण प्राप्त हुआ। पीएम-जनमन योजना के जरिए विशेष तौर पर कमजोर आदिवासी समूहों (पीवीटीजी) के विकास पर जोर। पीएम-विश्वकर्मा योजना के तहत 18 व्यवसायों से जुड़े कारीगरों एवं शिल्पकारों को एंड-टू-एंड मदद।

'अन्नदाता' का कल्याण : पीएम-किसान सम्मान योजना के तहत 11.8 करोड़ किसानों को वित्तीय सहायता प्रदान की गई। पीएम-फसल बीमा योजना के तहत चार करोड़ किसानों को फसल बीमा उपलब्ध कराई गई। इलेक्ट्रॉनिक नेशनल एग्रीकल्चर मार्किट (ई-नाम) के तहत 1,361 मंडियों को एकीकृत किया गया है। इससे 3 लाख करोड़ रुपए की खरीद-फरोख्त के साथ 1.8 करोड़ किसानों को सेवाएं उपलब्ध।

नारी शक्ति पर जोर : 30 करोड़ मुद्रा योजना ऋण महिला उद्यमियों को दिए गए। उच्च शिक्षा में महिलाओं का नामांकन 28 प्रतिशत तक बढ़ा। स्टेम पाठ्यक्रमों में छात्राओं एवं महिलाओं का 43 प्रतिशत नामांकन, जो दुनिया में सबसे अधिक है। पीएम-आवास योजना के तहत 70 प्रतिशत मकान ग्रामीण महिलाओं को दिए गए।

पीएम आवास योजना (ग्रामीण) : कोविड संबंधी चुनौतियों के बावजूद पीएम-आवास योजना (ग्रामीण) के तहत तीन करोड़ मकानों का लक्ष्य जल्द ही हासिल किया जाएगा। अगले 5 वर्षों में 2 करोड़ अतिरिक्त मकानों का लक्ष्य लिया जाएगा। छत पर सौर प्रणाली लगाना (रूफटॉप सोलराइजेशन) और निशुल्क बिजली। छत पर सौर प्रणाली लगाने से 1 करोड़ परिवार हर महीने 300 यूनिट तक निशुल्क बिजली प्राप्त कर सकेंगे। हरेक परिवार को सालाना 15,000 से 18,000 रुपए की बचत होने का अनुमान।

आयुष्मान भारत : आयुष्मान भारत योजना के तहत स्वास्थ्य सेवा सुरक्षा में सभी आशा कार्यकर्ताओं, आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं और सहायिकाओं को भी शामिल किया जाएगा।

कृषि एवं खाद्य प्रसंस्करण : प्रधानमंत्री किसान सम्पदा योजना से 38 लाख किसान लाभान्वित हुए हैं और रोजगार के 10 लाख अवसरों का सृजन हुआ है। प्रधानमंत्री सूक्ष्म खाद्य प्रसंस्करण उद्यम के औपचारिकीकरण योजना से 2.4 लाख स्व-सहायता समूहों (एसएचजी) और 60,000 लोगों को ऋण सुविधा प्राप्त करने में मदद मिली है। आर्थिक उन्नति रोजगार और विकास को बढ़ावा देने के लिए अनुसंधान एवं नवाचार। 50 वर्षीय ब्याज मुक्त ऋण के साथ एक लाख करोड़ रुपए का कोष स्थापित किया जाएगा। इस कोष से दीर्घकालिक वित्त पोषण या पुनर्वित्तपोषण कम या शून्य ब्याज दरों पर उपलब्ध कराए जाएंगे। रक्षा उद्देश्यों के लिए डीप-टेक प्रौद्योगिकी को मजबूती देने और आत्मनिर्भरता में तेजी लाने के लिए एक नई योजना शुरू की जाएगी।

बुनियादी ढांचा : बुनियादी ढांचा के विकास और रोजगार सृजन के लिए पूंजीगत व्यय के परिव्यय को 11.1 प्रतिशत बढ़ाकर 11,11,111 करोड़ रुपए किया जा रहा है। यह सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) का 3.4 प्रतिशत होगी।

रेलवे : लॉजिस्टिक्स कुशलता को बेहतर करने और लागत घटाने के लिए पीएम गतिशक्ति के तहत तीन प्रमुख आर्थिक रेल गलियारा कार्यक्रमों की पहचान की गई है। ऊर्जा, खनिज एवं सीमेंट गलियारा। पत्तन संपर्कता गलियारा। अधिक यातायात वाले गलियारा। 40,000 सामान्य रेल डिब्बों को 'वंदे भारत' मानकों के अनुरूप बदला जाएगा।

विमानन क्षेत्र : देश में हवाई अड्डों की संख्या 149 पर हुई दोगुनी। 517 नए हवाई मार्ग 1.3 करोड़ यात्रियों को उनके गंतव्य तक पहुंचा रहे हैं। देश की विमानन कंपनियों ने 1,000 से अधिक नए विमानों के लिए ऑर्डर दिए।

हरित ऊर्जा : वर्ष 2030 तक 100 मीट्रिक टन की कोयला गैसीकरण और तरलीकरण क्षमता स्थापित की जाएगी। परिवहन के लिए कम्प्रस्ड नेचुरल गैस (सीएनजी) और घरेलू प्रयोजनों के लिए पाइप्ड नेचुरल गैस (पीएनजी) में कम्प्रेस्ड बायोगैस (सीबीजी) के चरणबद्ध अधिदेशात्मक मिश्रण को अनिवार्य किया जाएगा।

प्रत्यक्ष कर: वित्त मंत्री ने प्रत्यक्ष करों की मौजूदा दरों को बरकरार रखने का प्रस्ताव किया। पिछले 10 साल के दौरान प्रत्यक्ष कर संग्रह तिगुना, रिटर्न दाखिल करने वालों की संख्या 2.4 गुना बढ़ी। सरकार करदाता सेवाओं में सुधार लाएगी। वित्त वर्ष 2009-10 तक की अवधि से जुड़ी 25 हजार रुपये तक की बकाया प्रत्यक्ष कर मांग को वापस लिया जाएगा। वित्त वर्ष 2010-11 से 2014-15 तक की 10 हजार रुपये तक की बकाया प्रत्यक्ष कर मांग को वापस लिया जाएगा। इससे एक करोड़ करदाताओं को लाभ होगा। सावरेन वेल्थ फंड अथवा पेंशन फंड द्वारा किए गए निवेश, स्टार्टअप के लिए कर लाभ 31.03.2025 तक बढाया गया। आईएफएससी इकाईयों की कुछ आय पर कर रियायत को एक साल बढ़ाकर 31.03.2024 से 31.03.2025 किया गया।

अप्रत्यक्ष कर : वित्त मंत्री ने अप्रत्यक्ष करों और आयात शुल्कों की वर्तमान दरों को बकरार रखने का प्रस्ताव किया। जीएसटी ने देश में पूरी तरह बिखरी अप्रत्यक्ष कर प्रणाली को एकीकृत किया। इस साल औसत मासिक सकल जीएसटी संग्रह दोगुना होकर 1.66 लाख करोड़ रुपये हुआ।

बजट सिर्फ अंतरिम बजट नहीं बल्कि एक समावेशी और प्रगतिशील बजट : पीएम

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आज पेश किए गए बजट की सराहना करते हुए इसे "केवल एक अंतरिम बजट नहीं बल्कि एक समावेशी और प्रगतिशील बजट बताया।" प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, "यह बजट निरंतरता का विश्वास लिए हुए है।" प्रधानमंत्री ने कहा, "यह बजट विकसित भारत के सभी स्तंभों - युवाओं, गरीबों, महिलाओं और किसानों को सशक्त बनाएगा।" प्रधानमंत्री मोदी ने वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण की दूरदर्शिता की सराहना करते हुए कहा, "निर्मला जी का बजट देश के भविष्य के निर्माण का बजट है।" उन्होंने कहा, "यह बजट 2047 तक विकसित भारत की नींव को मजबूत करने की गारंटी देता है।"

प्रधानमंत्री मोदी ने टिप्पणी की, "यह बजट युवा भारत की आकांक्षाओं का प्रतिबिंब है।" उन्होंने बजट में लिए गए दो महत्वपूर्ण फैसलों पर प्रकाश डालते हुए कहा, "अनुसंधान और नवाचार के लिए 1 लाख करोड़ रुपये के फंड की घोषणा की गई है।" इसके अतिरिक्त, उन्होंने बजट में स्टार्टअप्स के लिए कर छूट बढ़ाने पर भी प्रकाश डाला।

प्रधानमंत्री ने कहा कि राजकोषीय घाटे को नियंत्रण में रखते हुए इस बजट में कुल खर्च में 11,11,111 करोड़ रुपये की ऐतिहासिक बढ़ोतरी की गई है। "अर्थशास्त्रियों की भाषा में, प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, "यह एक प्रकार का मधुर स्थान है"। उन्होंने कहा कि यह भारत में 21वीं सदी के आधुनिक बुनियादी ढांचे के निर्माण के साथ-साथ युवाओं के लिए रोजगार के लाखों नए अवसर पैदा करेगा। उन्होंने वंदे भारत ट्रेन के मानक की 40,000 आधुनिक

बोगियों का निर्माण करने और उन्हें सामान्य यात्री ट्रेनों में स्थापित करने की घोषणा के बारे में भी बताया, जिससे देश के विभिन्न रेल मार्गों पर करोड़ों यात्रियों की सुविधा और यात्रा अनुभव में वृद्धि होगी।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, "हम एक बड़ा लक्ष्य निर्धारित करते हैं, उसे हासिल करते हैं और फिर अपने लिए उससे भी बड़ा लक्ष्य निर्धारित करते हैं।" उन्होंने गरीबों और मध्यम वर्ग के कल्याण के लिए सरकार के प्रयासों पर प्रकाश डालते हुए गांवों और शहरों में 4 करोड़ से अधिक घरों के निर्माण और लक्ष्य बढ़ाकर 2 करोड़ और घर बनाने की जानकारी दी। महिला सशक्तिकरण पर जोर देते हुए प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, "हमारा लक्ष्य महिलाओं को 2 करोड़ 'लखपति' बनाने का था। अब इस लक्ष्य को बढ़ाकर 3 करोड़ 'लखपति' बनाने का कर दिया गया है"।

प्रधानमंत्री मोदी ने गरीबों को महत्वपूर्ण सहायता देने, आंगनवाड़ी और आशा कार्यकर्ताओं को इसका लाभ देने के लिए आयुष्मान भारत योजना की प्रशंसा की। प्रधानमंत्री मोदी ने इस बजट में सरकार द्वारा गरीबों और मध्यम वर्ग के लिए नए अवसर पैदा करके उन्हें सशक्त बनाने पर जोर दिया।

मुख्यमंत्री का 'रोज़गार मिशन' जारी, 518 और नौजवानों को सौपे नियुक्ति पत्र

पंजाब सरकार द्वारा ग़ैर-कानूनी ट्रैवल एजेंटों के साथ कतई नरमी न बरतने वाली नीति अपनाने की बात दोहराई

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

सरकारी नौकरियाँ मुहैया करवा के राज्य के नौजवानों को समर्थ बनाने का अपना मिशन जारी रखते हुये पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान ने गुरूवार को शिक्षा, उच्च शिक्षा, वित्त, आम राज प्रबंध, सहकारिता, बिजली और अन्य विभागों में भर्ती के लिए 518 नौजवानों को नियुक्ति स्तर सौंपे।

नौजवानों को नियुक्ति पत्र सौंपने के मौके पर करवाए समारोह के दौरान इक्ट्ठ को संबोधन करते हुये मुख्यमंत्री ने कहा कि विभागों में खाली पड़े सभी पदों पर जल्दी से जल्दी भर्ती की जा रही है। उन्होंने कहा कि इस समूची भर्ती प्रक्रिया के लिए पुख़ता प्रबंध अपनाए गए हैं, जिस कारण 40 हज़ार से अधिक हुई इस भर्ती में से किसी एक को भी अदालत में चुनौती नहीं मिली। भगवंत सिंह मान ने कहा कि पंजाब सरकार के लिए यह गौरव की बात है कि इन नौजवानों को मुकम्मल मेरिट के आधार पर सरकारी नौकरियाँ मिलीं हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि वह संसद मैंबर के तौर पर अपने कार्यकाल के दौरान भी ग़ैर कानूनी ट्रैवल एजेंटों के विरुद्ध ज़ोरदार ढंग से आवाज़ उठाते रहे हैं। उन्होंने कहा कि जब से हमारी सरकार ने कार्यकाल संभाला है, तब से लोगों के साथ ठगी मारने और मानवीय तस्करी में शामिल ग़ैर कानूनी ट्रैवल एजेंटों के साथ कतई नरमी न

बरतने की नीति अपनाई गई है। उन्होंने कहा कि ऐसे ट्रैवल एजेंटों के ख़िलाफ़ मिसाली कार्यवाही करते हुये राज्य सरकार ने बड़ी जागरूकता मुहिम चलाई है जिससे लोगों को शक्की ट्रैवल एजेंटों के बारे में करवाया जाये। भगवंत सिंह मान ने यह भी कहा कि प्रवास एक्ट में भी ज़रूरी संशोधन किये गये हैं जिससे ऐसे ट्रैवल एजेंटों के विरुद्ध सख़्त से सख़्त कार्यवाही यकीनी बने।

मुख्यमंत्री ने यह भी कहा कि राज्य के नौजवान संतोष से काम लें और विभाजनकारी ताकतों के भ्रामक प्रचार का शिकार न हों। उन्होंने कहा कि यह पंजाब विरोधी ताकतें राज्य को तरक्की और ख़ुशहाली की राह से हटाना चाहतीं हैं, जिसके लिए वह राज्य में ज़हर फैला रही हैं। भगवंत सिंह मान ने कहा कि राज्य के समझदार नौजवान ऐसे एजंडे में नहीं फंसेंगे और इन ताकतों को उपयुक्त जवाब देंगे।

विकसित भारत लक्ष्य की सिद्धि में महत्वपूर्ण है अंतरिम बजट : अनुराग ठाकुर

• **जालंधर ब्रीज.** नई दिल्ली

केंद्रीय सूचना और प्रसारण मंत्री एवम युवा मामले और खेल मंत्री, अनुराग सिंह ठाकुर ने आज पेश किए गए केंद्रीय अंतरिम बजट 2024 की सराहना करते हुए कहा की यह बजट हमारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में समावेशी विकास की अटूट गाथा का प्रतिबिंब है और यह अंतरिम बजट विकसित भारत लक्ष्य की सिद्धि में महत्वपूर्ण होने वाला है।

अनुराग ठाकुर ने आगे वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण का बजट में बुनियादी ढांचे और नवाचार पर विशेष ध्यान देते हेतु आभार व्यक्त किया और कहा की "ये बजट एक आत्मनिर्भर और विकसित भारत की आधारशिला रखता है, जो ग़रीबों, महिलाओं, युवाओं, किसानों, मध्यम वर्ग और अन्य जरूरतमंद समूहों को सशक्त बनाएगा। आदरणीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में, उनके मार्गदर्शन में मोदी सरकार 2.0 का यह अंतरिम बजट समावेशी, सर्वस्पर्शी और हर वर्ग को लाभान्वित करने वाला है। इस जन-जन के बजट के लिए केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमन जी व उनकी

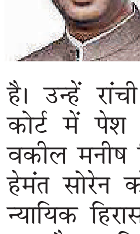
पूरी टीम बधाई की पात्र है"

अनुराग ठाकुर ने कहा कि "पिछले एक दशक में भारतीय अर्थव्यवस्था की परिवर्तनकारी यात्रा को दर्शाते हुए, मोदी सरकार के दूसरे कार्यकाल का यह अंतरिम बजट देश की अर्थव्यवस्था को गति देने के साथ आजादी के 100वें वर्ष तक विकसित भारत के ब्लूप्रिंट को भी प्रस्तुत करता है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने पिछले दस वर्षों में भारत को विश्व के सबसे तेजी से बढ़ने वाले प्रमुख अर्थव्यवस्था के रूप में प्रतिस्थापित किया है। इस बजट से भारत की विकास यात्रा को और बल मिलेगा"

केंद्रीय सूचना और प्रसारण मंत्री ने अंत में कहा की प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में हमारी सरकार समाज के अंतिम व्यक्ति के समूचे आर्थिक और सामाजिक विकास हेतु प्रतिबद्ध है।

एक दिन की न्यायिक हिरासत में रहेंगे हेमंत सोरेन

रांची. झारखंड के पूर्व सीएम और जेएमएम के कार्यकारी अध्यक्ष हेमंत सोरेन को एक दिन की न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है। उन्हें रांची के पीएमएलए कोर्ट में पेश किया गया था। वकील मनीष सिंह ने कहा कि हेमंत सोरेन को एक दिन की न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है। 10 दिन की रिमांड की मांग की गई थी लेकिन आदेश सुरक्षित रख लिया गया है और अगली सुनवाई कल होगी।



कथित भूमि धोखाधड़ी मामले से संबंधित सात घंटे से अधिक की पूछताछ के बाद गिरफ्तारी हुई। दूसरे दौर की पूछताछ के दौरान, एजेंसी ने सोरेन से 15 सवाल पूछे, जिनसे शुरुआत में 20 जनवरी को पूछताछ की गई थी। सुप्रीम कोर्ट आज झारखंड के पूर्व मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन द्वारा कथित भूमि घोटाले से जुड़े मनी लॉन्ड्रिंग मामले में प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) द्वारा उनकी गिरफ्तारी को चुनौती देने वाली याचिका को तत्काल सूचीबद्ध करने पर सहमत हो गया।

केंद्र ने पिछले 10 सालों में पंजाब के साथ सिर्फ धोखा किया : चीमा

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

केन्द्र सरकार का अंतरिम बजट 2024-25 पर प्रतिक्रिया देते हुए आम आदमी पार्टी(आप) पंजाब के वरिष्ठ नेता और पंजाब सरकार के वित्त मंत्री हरपाल सिंह चीमा ने कहा कि बजट में पंजाब के लिए कुछ भी नहीं है। इससे पंजाब को कोई फायदा नहीं होने वाला है। बजट में स्पष्ट तौर पर पंजाब के साथ नाइंसाफी झलक रही है।

वीरवार को पार्टी मुख्यालय चंडीगढ़ से जारी एक बयान में वित्त मंत्री चीमा ने कहा कि केंद्र की मोदी सरकार ने पिछले 10 सालों के दौरान पंजाब के साथ सिर्फ धोखा किया और पंजाबियों को निराश और नुकसान पहुंचाने वाले फैसले लिए। भाजपा सरकार के पिछले दस सालों का केंद्रीय बजट बताता है कि भाजपा ने पंजाब के साथ हमेशा भेदभाव किया और पंजाबियों को आर्थिक लाभ से वंचित करने की कोशिश की।

उन्होंने कहा कि केंद्र के पास कई राष्ट्रीय योजनाओं के तहत पंजाब को मिलने वाले हजारों करोड़ रुपए के फंड बकाए पड़े हैं। इसके लिए हमने कई बार वित्त मंत्री को पत्र

लिखा और फंड जारी करने का अनुरोध किया लेकिन केंद्र सरकार ने अभी तक पंजाब को एक रुपए भी बकाया पैसा नहीं दिया।

उन्होंने कहा कि भारत देश और खासकर पंजाब कृषि प्रधान राज्य है। देश के किसान लगातार केंद्र सरकार से सभी फसलों पर एमएसपी की गारंटी मांग रहे हैं। इसके लिए देश भर के किसानों ने दिल्ली बॉर्डर पर करीब एक साल तक आंदोलन भी किया। लेकिन बजट में किसानों के लिए कोई खास प्रावधान नहीं किए गए हैं।

इस बजट ने देश के नौजवानों को भी निराश किया है। भाजपा हर साल 2 करोड़ नौकरियां देने का वादा कर सत्ता में आई थी, लेकिन रोजगार के नाम पर नौजवानों को जुमले और अग्निवीर योजना दिया। दरअसल भाजपा की सरकार जुमले वाली सरकार है। भाजपा झूठ बोलने वाली और लोगों को गुमराह करने वाली पार्टी है।

देश के अलग-अलग कोनों में हैं भगवान राम के मंदिर, परिवार संग कर आएं दर्शन

TRAVELLING

राम मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम में नहीं जा रहे हैं तो आप इसकी जगह भारत में मौजूद भगवान राम के दूसरे मंदिरों के दर्शन कर सकते हैं।

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

अयोध्या में भगवान राम का मंदिर बनकर तैयार हो गया है और आज यानी 22 जनवरी को इस मंदिर का प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम होने वाला है। इस समारोह का गवाह बनने के लिए लाखों की संख्या में लोग शामिल हो रहे हैं। लेकिन अगर आप इस दिन अयोध्या नहीं जा रहे हैं तो अपने घर के आसपास मौजूद राम मंदिर में जा सकते हैं। भारत में कई राम मंदिर हैं जहां आप दर्शन करने के लिए जा सकते हैं। देखिए भगवान राम के फेमस मंदिर-

त्रिप्रयार श्री राम मंदिर, केरल

इस मंदिर को लेकर माना जाता है कि त्रिप्रयार में रखी गई मूर्ति की पूजा भगवान कृष्ण द्वारा की जाती थी। यहां आकर्षक मूर्तियां और लकड़ी की नक्काशी देखने लायक है जो इसे भारत के सर्वश्रेष्ठ राम मंदिरों में से एक बनाती है।

कलाराम मंदिर, नासिक

कलाराम मंदिर भारत के खूबसूरत राम मंदिर में से एक है, जो महाराष्ट्र के पंचवटी में है। इस मंदिर में देवी सीता और लक्ष्मण की मूर्तियां स्थापित हैं। माना जाता है कि वनवास के दसवें साल भगवान राम सीता और लक्ष्मण के साथ पंचवटी में गोदावरी नदी के किनारे रहने के लिए आए थे।

रघुनाथ मंदिर, जम्मू

जम्मू का रघुनाथ मंदिर उत्तरी भारत के प्रमुख मंदिर में से एक है। मंदिर में मुगल शैली की वास्तुकला का रंग देखा जा सकता है। इस मंदिर परिसर में लगभग सात दूसरे मंदिर हैं जो हिंदू धर्म के दूसरे देवताओं को समर्पित हैं।

रामास्वामी मंदिर, तमिलनाडु

भारत के दक्षिणी राज्य-तमिलनाडु में स्थित रामास्वामी मंदिर बेहद खूबसूरत है। इस मंदिर में दर्शन करने के लिए आपको जरूर जाना चाहिए। रामास्वामी मंदिर को दक्षिण भारत का अयोध्या कहा जाता है। इस मंदिर में आप भरत और शत्रुघ्न के साथ राम, सीता और लक्ष्मण की मूर्तियां देख सकते हैं।

GHEE MOISTURIZE

सर्दियों में बढ़ जाती है ड्राईनेस, मुलायम त्वचा पाने के लिए घी से इस तरह बनाएं मॉइश्चराइजर

ठंड में स्किन काफी ड्राई हो जाती है। ऐसे में घी फायदेमंद होता है। घी में कई तरह के पोषण तत्व होते हैं। ये स्किन को काफी मुलायम बना सकते हैं। यहां जानिए इससे मॉइश्चराइजर कैसे बनाएं-

सर्दियों के दिनों में स्किन डल दिखने लगती है। ऐसे में महिलाएं चेहरे की खूबसूरती बढ़ाने के लिए तरह-तरह के उपायों को अपनाती हैं। इस मौसम में क्रीम, फेस मास्क, महंगे ब्यूटी ट्रीटमेंट लेने के बाद भी लोगों को स्किन में खास फर्क नहीं दिखता। ऐसे में स्किन को पैंपर करने के लिए सही चीजों काा इस्तेमाल जरूरी है। स्किन को बेहतर बनाने के लिए घी का इस्तेमाल करें।

घी ओमेगा फैटी एसिड और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है और यह फ्री रेडिकल्स को बेअसर करने और स्किन को पोषण देने में मदद कर सकता है। इसे लगाने पर स्किन को नमी मिलती है। इसकी मदद से आप घर पर मॉइश्चराइजर तैयार कर सकते हैं। यहां देखिए मॉइश्चराइजर बनाने का तरीका और फायदे।

घी से कैसे बनाएं मॉइश्चाराइजर

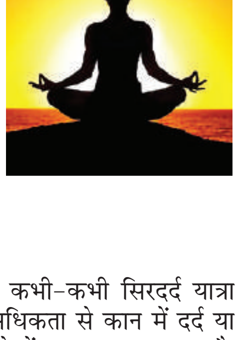
इस मॉइश्चाराइजर को बनाने के लिए एक साफ, सूखे बर्तन में थोड़ी मात्रा में घी लें। इसमें बराबर मात्रा में गुनगुना पानी मिलाएं। अच्छी तरह मिलाएं और जमने दें। एक बार जम जाने पर, सावधानी से पानी निकाल दें। फिर प्रोसेस को रिपीट करें। 5-6 बार करने पर क्रीम तैयार हो जाएगी।

खूब हैं फायदे

- ये स्किन को गहराई से मॉइस्चराइज करने में मददगार होती है।
- ये उम्र बढ़ने के लक्षणों, जैसे बारीक रेखाओं और झुर्रियों को कम करने में मदद कर सकती है।
- संवेदनशील त्वचा पर इस क्रीम को लगा सकते हैं। यह एक्जिमा या जिल्द की सूजन जैसी स्थितियों के लिए संभावित रूप से फायदेमंद होती है।
- ये स्किन की बनावट में सुधार करेगी। इसे लगाने से स्किन नरम और मुलायम बनी रहेगी।

YOGA TIPS

गाड़ी में बैठते ही होने लगती है उल्टियां, मोशन सिकनेस से बचने में फायदेमंद है शून्य मुद्रा



क्या आप भी उन लोगों में से हैं जो ट्रैवल तो करना चाहते हैं लेकिन इस बीच चक्कर उल्टी और बेचैनी से परेशान रहते हैं? इस समस्या से निपटने का सबसे आसान तरीका है योग। योग यानी ध्यान लगाने और व्यायाम का एक तरीका। योग की मदद से कई समस्याओं से निपटा जा सकता है। अगर आप घूमने फिरने का शौक रखते हैं लेकिन सफर के दौरान होने वाली उल्टी से डरते हैं तो इस समस्या से बचने के लिए शून्य मुद्र की प्रेक्टिस करें।

मोशन सिकनेस में शून्य मुद्रा के फायदे

मोशन सिकनेस और मतली, उल्टी, कान में दर्द और कभी-कभी सिरदर्द यात्रा करते समय हो सकता है। शरीर में आकाश तत्व की अधिकता से कान में दर्द या मोशन सिकनेस जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इससे बचने में शून्य मुद्रा मददगार है।

कैसे करें शून्य मुद्रा

- शून्य मुद्रा करने के लिए सबसे पहले एक दरी या मैट को किसी शांत जगह पर पद्मासन में बैठ जाएं। कार या बस में इसे करना है तो बस में सामने बैठें।
- ध्यान रहे कि आपकी रीढ़ की हड्डी इस दौरान बिलकुल सीधी हो।
- बैठे-बैठे अपनी आंखों को बंद कर सकते हैं या खोल कर भी रख सकते हैं।
- कुठ दी देर में अपने दोनों हाथों को अपने घुटनों पर रख लें और हथेलियां आकाश की तरफ होनी चाहिये।
- बीच वाली उंगली को इस तरह से मोड़ें कि वह अंगूठे को दबाए। बाकी उंगलियों को बिलकुल सीधा रखें।
- अब ध्यान लगाएं। ध्यान लगाते हुए अपनी सांसों को सामान्य बनाएं रखें।
- दोनों हाथों से इस मुद्रा को दोहराएं।

सर्दियों में चाय का मजा डबल कर देंगे अमृतसरी पनीर पकौड़े

आपने आलू, गोभी, बैंगन जैसे कई तरह के पकौड़ों का स्वाद चखा होगा लेकिन अमृतसरी पनीर पकौड़ा सबसे अलग और टेस्टी होता है।

• **जालंधर ब्रीज.** रेसिपी

गुलाबी ठंड में शाम की चाय के साथ नाश्ते में अगर गर्मागर्म पकौड़े खाने के लिए मिल जाएं तो चटपटा खाने की क्रेविंग शांत होने के साथ चाय का मजा भी डबल हो जाता है। आपने आलू, गोभी, बैंगन जैसे कई तरह के पकौड़ों का स्वाद चखा होगा लेकिन अमृतसरी पनीर पकौड़ा सबसे अलग और टेस्टी होता है। आइए जानते हैं अमृतसरी पनीर पकौड़ा बनाने के लिए फॉलो करने होंगे क्या टिप्स।

अमृतसरी पनीर पकौड़ा बनाने के लिए जरूरी चीजें-

- 2 बड़े चम्मच बेसन
- 2 बड़े चम्मच चावल का आटा
- 2 बड़े चम्मच मैदा
- एक चुटकी हींग
- 1/2 छोटा चम्मच अजवायन
- 1 छोटा चम्मच अदरक-लहसुन पेस्ट
- 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच नींबू का रस
- स्वादानुसार नमक
- पानी
- 500 ग्राम पनीर
- 1 छोटा चम्मच सूखा आम पाउडर

अमृतसरी पनीर पकौड़ा बनाने के लिए फॉलो करें ये टिप्स-

अमृतसरी पनीर पकौड़ा बनाने के लिए सबसे पहले एक बड़े बाउल में बेसन, चावल का आटा,मैदा,हींग,अजवायन,अदरक-लहसुन का पेस्ट,हल्दी पाउडर,लाल मिर्च पाउडर,नींबू का रस,नमक, पानी डालकर सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाकर एक तरफ रख दें। अब पनीर के टुकड़ों के ऊपर नमक डालकर उन्हें बैटर में डिप करके तेल में गोल्डन ब्राउन होने तक डीप फ्राई करें। तैयार पकौड़ों को प्लेट में निकालकर हल्का अमचूर पाउडर छिड़क दें। पकौड़ों को हरी चटनी और चाय के साथ परोसें।

क्या आपके बच्चे को है लेटकर खाने की आदत? वक्त रहते सुधार लें

PARENTING

अगर आपके बच्चे को पीठ या पेट के बल लेटकर खाना खाने की आदत है तो उसे तुरंत समय रहते बदल दें। ऐसा करना उसकी सेहत पर भारी पड़ सकता है। आइए जानते हैं कैसे।

• **जालंधर ब्रीज.** फीचर

अगर आपके बच्चे को पीठ या पेट के बल लेटकर खाना खाने की आदत है तो उसे तुरंत समय रहते बदल दें। बिस्तर में लेटकर खाना खाना एक बुरी आदत में शामिल होता है। ऐसा करने वाले बड़ों या बच्चों को सेहत से जुड़े कई बड़े नुकसान उठाने पड़ सकते हैं। खाने का पॉश्चर ठीक नहीं होने पर मोटापा बढ़ने, पेट संबंधित समस्या से लेकर खाना फूड पाइप में अटकने तक जैसी समस्याएं परेशान कर सकती हैं। आइए जानते हैं पीठ के बल लेटकर खाने से क्या नुकसान होते हैं और क्या होना चाहिए खाना खाने का सही तरीका।

लेटकर खाना खाने के नुकसान

पाचन पर पड़ता है बुरा असर-
लेटकर खाना खाने वाले लोगों का पाचन अक्सर खराब रहता है। दरअसल, पीठ के बल लेटकर खाना खाने से भोजन ठीक तरह से पचता नहीं है। जिससे व्यक्ति को पेट संबंधित समस्याएं जैसे पेट दर्द,गैस हो सकती है।

फूड पाइप में अटक सकता है भोजन- लेटकर खाना खाने से भोजन फूड पाइप में अटक सकता है। जो बाद में परेशानी का सबब बन सकता है। ये पॉश्चर खाने के लिये ठीक नहीं है। अपनी इस आदत को तुरंत छोड़ दें।

स्किन एलर्जी- विशेषज्ञ मानते हैं कि आपके खाने और सोने की जगह अलग-अलग होनी चाहिए। बिस्तर पर लेटकर खाने से चादर खाना गिरने से गंदी हो जाती है। गंदे बिस्तर पर सोने से व्यक्ति को कई बार स्किन एलर्जी या रैशेज की समस्या भी हो सकती है।

नींद प्रभावित- बिस्तर पर लेटकर खाना खाने से नींद भी प्रभावित हो सकती है। बिस्तर पर खाना खाने से खाने के कण बेड पर चिपक जाते हैं जिसकी वजह से वहां कीटाणु पनपने लगते हैं और बिस्तर से बदबू आने लगती है। जिससे व्यक्ति की नींद प्रभावित हो सकती है। ऐसे में कोशिश करें कि बिस्तर पर बैठकर खाना न खाएं, अगर बेड पर खाना खाना भी पड़ता है तो पहले चादर के ऊपर कोई अखबार या कपड़ा बिछा लें। समय-समय पर चादर बदलती रहें।

खांसी से हाल-बेहाल हो रहा तो इन फूड्स से जरूर करें परहेज

HEALTH TIPS

कमजोर इम्यूनिटी या फिर एलर्जी, खांसी आने की वजह चाहे जो भी हो लेकिन दवाओं के अलावा कुछ फूड्स को खाने से परहेज करना भी जरूरी है। जिससे खांसी से जल्द से जल्द राहत मिल सके।

• **जलंधर ब्रीज.** हेल्थ केयर

सर्दियों में कमजोर इम्यूनिटी की वजह से अक्सर जुकाम और इंफेक्शन हो जाता है। जिसकी वजह से खांसी आने लगती है। कई बार तो केवल गले में खराश और खांसी ही महसूस होती है। जिसका एक कारण पॉल्यूशन भी है। ऐसे में बहुत सारे घरेलू नुस्खे और कफ सीरप पीने के बाद भी अगर खांसी से राहत नहीं मिल रही। तो इन दवाओं के साथ कुछ फूड्स से परहेज करना भी जरूरी है। तभी पूरी तरह से राहत मिलेगी। जानें वो कौन से फूड्स हैं जिन्हें खांसी आने पर पूरी तरह से बंद कर देना चाहिए।

जरूरी है परहेज

डॉक्टरों का मानना है कि किसी भी बीमारी में खाने का परहेज बेहद जरूरी होता है। आयुर्वेद में भी खराश और खांसी के लिए कुछ खाने की चीजों से परहेज बताया गया है। जिसमे ये फूड्स शामिल है।

नींबू और खट्टे फल

नींबू में साइट्रिक एसिड की मात्रा ज्यादा होती है। ऐसे में खांसी आने पर नींबू और नींबू के रस को नहीं खाना चाहिए। इसके अलावा खट्टे फल जैसे पाइनएप्पल, संतरा अगर ये खाने में खट्टे हैं तो इनसे परहेज जरूरी होता है।

ठंडे फल

फ्रिज में रखे या बहुत ठंडे तापमान में रखे फल नुकसान करते हैं। खराश और खांसी के वक्त गला काफी सेंसेटिव हो जाता है। ऐसे में जरा सी ठंडक खांसी को बढ़ा सकती है।
कोल्ड ड्रिंक
खांसी आने का कारण कभी लो इम्यूनिटी तो कभी एलर्जी होती है। लो इम्यूनिटी की वजह से ब्रोंकाइंटिस की समस्या बढ़ती है। कोल्ड ड्रिंक और ठंडे पेय पदार्थों को खांसी की समस्या होने पर पूरी तरह से बंद कर देना चाहिए।

खट्टे फूड

जिन फूड में एसिड की मात्रा हो जैसे केचप, ऐसे फूड्स को खाने से परहेज करना चाहिए। इन फूड्स का परहेज करने के साथ खांसी की समस्या में आराम मिलता है।

***नोट :** यह लेख मात्र सामान्य जानकारी के लिए है। किसी भी तरह के प्रयोग या चिकित्सा से पहले विशेषज्ञ की राय अवश्य लें।*

परीक्षा के दौरान बच्चों के तनाव को प्रबंधित करने के लिए माता-पिता के समर्थन का महत्व

आज की तेजी से बदलती दुनिया में, जहां छात्रों को अपने शैक्षणिक जीवन के हर पहलू में प्रतिस्पर्धा करनी होती है, शैक्षणिक तनाव माता-पिता और छात्रों के लिए चिंताजनक हो सकता है। परीक्षा का तनाव अप्रिय मनोवैज्ञानिक स्थितियों को जन्म देता है, जो माता-पिता, शिक्षकों, साथियों और परिवार के सदस्यों की शैक्षिक अपेक्षाओं के साथ-साथ शैक्षणिक उपलब्धि और मौजूदा परीक्षा प्रणाली के दबाव के कारण उत्पन्न होती हैं।

परीक्षा का तनाव परीक्षा के दबाव के कारण चिंता बढ़ा सकता है, जो परीक्षा से पहले, परीक्षा के दौरान और बाद में छात्र को प्रभावित करता है। यह एक महत्वपूर्ण मुद्दा है, जिससे छात्र अपने पूरे शैक्षणिक जीवन में निपटते हैं।

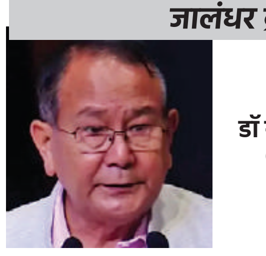
परीक्षा का तनाव छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है, जिससे शैक्षणिक विफलता या यहां तक कि ऐसी विफलता की संभावना के बारे में जागरूकता से जुड़ी कुछ प्रत्याशित निराशा के कारण चिंता, अवसाद और अन्य भावनात्मक समस्याएं हो सकती हैं। एक छात्र के जीवन में तनाव के कई कारण जैसे बहुत अधिक कार्य, अन्य छात्रों के साथ प्रतिस्पर्धा, असफलता, खराब रिश्ते, पढ़ाई, परीक्षा, भविष्य की योजनाओं का लगातार दबाव आदि होते हैं। विशेष रूप से, परीक्षा के समय में कुछ कारक हैं जो तनाव पैदा कर सकते हैं। छात्रों में परीक्षा के तनाव को बढ़ाने में योगदान करें।

वे इस प्रकार हैं :

- ✓ अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव: कुछ बच्चे कम पढ़ाई या पारिवारिक दबाव के कारण परीक्षाओं में अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव झेलते समय तनाव या तनाव महसूस कर सकते हैं।
- ✓ असफल होने का डर: ऐसे बहुत से छात्र हैं, जो परीक्षा में असफल होने को लेकर चिंतित रहते हैं, जिससे वे तनावग्रस्त और चिंतित महसूस कर सकते हैं। यह डर उन छात्रों के लिए विशेष रूप से तीव्र हो सकता है जो किसी विशिष्ट विषय से जूझते हैं या जिन्होंने पहले परीक्षाओं में समस्याओं का अनुभव किया है।
- ✓ तैयारियों का अभाव: जो छात्र परीक्षा के लिए पर्याप्त रूप से सुसज्जित/तैयार नहीं हैं, वे तनाव और दबाव का अनुभव कर सकते हैं। यह सामग्री की समझ की कमी, अध्ययन के समय की कमी या अन्य कारकों के कारण हो सकता है।
- ✓ समय की बाध्यताएँ: परीक्षाओं में अक्सर समय की बाध्यताएँ सीमित होती हैं, जो उन छात्रों के लिए अप्रिय हो सकता है जो तनाव में काम करने के आदी नहीं हैं।

वास्तव में, छात्र अपनी सफलता की उम्मीदों, अपने माता-पिता और शिक्षकों की अपेक्षाओं के कारण शैक्षणिक तनाव का अनुभव करते हैं। यह स्पष्ट है कि माता-पिता की अपने बच्चों से अपेक्षाएँ परीक्षाओं में अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव डालते हैं। हालाँकि, यह सुझाव दिया गया है कि परीक्षा के तनाव की कुछ मात्रा को सक्रिय और प्रभावी माना जा सकता है, जिससे बच्चों में परीक्षा से पहले सावधानी और सतर्क व्यवहार हो सकता है। लेकिन, परीक्षा के दौरान बच्चों से अधिक उम्मीदें रखना परीक्षा के तनाव/दबाव और खराब प्रदर्शन का आधार बन सकता है। आमतौर पर यह माना जाता है कि माता-

जालंधर ब्रीज



डॉ राजकुमार रंजन सिंह
(विदेश एवं शिक्षा राज्य मंत्री)

पिता अपने बच्चों के संज्ञानात्मक, व्यवहारिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अपनी भूमिका में, माता-पिता बच्चों को सांस्कृतिक और सामाजिक मानदंडों और मूल्यों का समाजीकरण प्रदान करते हैं, जिसका उद्देश्य उन्हें समुदायों की जरूरतों को पूरा करने के साथ-साथ भविष्य के लिए तैयार करना है। बच्चों पर शैक्षणिक आकांक्षाओं के सकारात्मक या नकारात्मक प्रभाव का मार्गदर्शन और प्रबंधन करने में माता-पिता की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। माता-पिता परीक्षा के तनाव के कुछ शारीरिक, सामाजिक, व्यवहारिक और मनोवैज्ञानिक लक्षणों को पहचानकर अपने बच्चों को परीक्षा के दबाव से निपटने में मदद कर सकते हैं। बच्चों में परीक्षा के तनाव के लक्षणों को पहचानना यह संभव है कि युवा लोग परीक्षा के दबाव और तनाव पर चर्चा करने में सहज महसूस नहीं करेंगे, लेकिन माता-पिता अपने बच्चों में तनाव के किसी भी लक्षण को देख सकते हैं और उनसे इस बारे में बात कर सकते हैं। शैक्षिक या अकादमिक दबाव का पता लगाना कभी-कभी मुश्किल हो सकता है, खासकर अधिक परिपक्व बच्चों में जो दबाव महसूस नहीं करते हैं या अपनी भावनाओं को व्यक्त करने की क्षमता में कमी रखते हैं। यहां तनाव के कुछ सबसे आम लक्षण हैं, जो बच्चों में शारीरिक (जैसे, सिरदर्द, दांत पीसना, उच्च रक्तचाप, अपच, थकान, अनिद्रा), मनोवैज्ञानिक (जैसे, चिंता, चिड़चिड़ापन, रक्षात्मकता, क्रोध, मनोदशा उतार-चढ़ाव, अवसाद असहायता, निराशा) और व्यवहार संबंधी लक्षण (उदाहरण के लिए, अधिक खाना, भूख न लगना, टालमटोल करना, वापसी/अलगाव, खराब व्यक्तिगत स्वच्छता) के माध्यम से देखे जा सकते हैं।

बच्चों में परीक्षा के तनाव या दबाव के प्रबंधन में माता-पिता की भूमिका यदि बच्चा परीक्षा के तनाव से जूझ रहा है, तो माता-पिता के रूप में सबसे महत्वपूर्ण चीजों में से एक जो वह कर सकता है, वह है जितना संभव हो उतना समझदार और सहायक होना। उनसे संवाद करना और याद दिलाना सुनिश्चित करें कि उनके जीवन में और भी महत्वपूर्ण चीजें हैं और ये परीक्षाएं बड़ी तस्वीर का सिर्फ एक हिस्सा हैं। उन्हें बताएं कि आप हमेशा उनके लिए मौजूद रहेंगे और जबकि आप स्वाभाविक रूप से चाहेंगे कि वे अच्छा प्रदर्शन करें, लेकिन अगर वे ऐसा नहीं करते हैं तो आप उन्हें दोष नहीं देंगे।

- ✓ परीक्षा से पहले और परीक्षा के दौरान बच्चे के व्यवहार और भावनाओं के प्रति सचेत रहें।
- ✓ अपने बच्चे के साथ आपसी विश्वास बनाएं।
- ✓ संचार करें कि माता-पिता अपने बच्चों के प्रति बिना शर्त सकारात्मक सम्मान रखते हैं।
- ✓ यदि वे अभिभूत महसूस करते हैं तो उन्हें आपको बताने के लिए प्रोत्साहित करें।
- ✓ स्वस्थ और विविध रिश्तों को प्रेरित करें।
- ✓ उत्साहवर्धक शारीरिक गतिविधि, अच्छा पोषण और आराम।
- ✓ अपने बच्चे को कठिन समय से निकलने की उसकी क्षमता की याद दिलाएं, खासकर परिवार और दोस्तों के प्यार और समर्थन से।
- ✓ उपयुक्त सह-पाठ्यचर्या संबंधी अभ्यास चुनने में अपने बच्चे की सहायता करें।
- ✓ यदि आपका बच्चा किसी चुनौतीपूर्ण पेपर का सामना करने जा रहा है या पहले ही इसका सामना कर चुका है, तो उसका आत्म-आश्वासन बढ़ाना न भूलें।
- ✓ एक सभ्य श्रोता बनें और सकारात्मक विचारों के साथ अपने बच्चे की सहायता करें।

मेडटेक मित्र : भारत निर्मित मेडटेक उत्पादों का हाईवे

केंद्र सरकार ने मेडटेक मित्र नाम से इनोवेटर्स की मदद के लिए एक पहल शुरू की है जिसका लक्ष्य क्लिनिकल मूल्यांकन, विनियामक सुविधा और नए मेडटेक उत्पादों को बढ़ावा देना है।

नए मेडटेक उत्पाद (जैसे चिकित्सा उपकरण या डायग्नोस्टिक) की यात्रा एक आविष्कारक के विचार से शुरू होती है जो एक प्रयोगशाला में इसकी प्रमाण अवधारणा (पीओसी) का प्रदर्शन करता है। फिर आविष्कारक को आगे के परीक्षण के लिए प्रोटोटाइप के निर्माण हेतु एक भागीदार की आवश्यकता भी होती है। उत्पाद के लिए पशु अध्ययन की आवश्यकता और आखिर में मानव अध्ययन को सख्त नियामक और नैतिक दिशानिर्देशों का पालन करते हुए और मजबूत अनुसंधान विधियों को नियोजित करने की आवश्यकता भी होती है। एक अनुमोदित और लाइसेंस प्राप्त उत्पाद बड़े पैमाने पर उत्पादन और बाजार में प्रवेश के अवसर की प्रतीक्षा करता है।

इनोवेटर्स और स्टार्टअप अपने तकनीकी काम में बहुत अच्छे हो सकते हैं, लेकिन विचार-विमर्श से लेकर क्लिनिकल सेटिंग में उपयोग के लिए तैयार उत्पाद तक की जटिल यात्रा को पूरा करना उनके लिए कठिन होता है; और अक्सर समय पर व्यापक मार्गदर्शन और सुविधा नहीं मिल पाती है। ज्यादातर इनोवेटर्स विनियामक आवश्यकताओं, परीक्षण और सत्यापन, उद्योग ग्रेड उत्पादन, पशु अध्ययन, मूल्यांकन/परीक्षण, प्रौद्योगिकी मूल्यांकन अनिवार्यताओं, आदि के बारे में समझ और अवसरों की कमी से संबंधित कठिनाइयाँ का सामना करते हैं। परिणामस्वरूप, बड़ी संख्या में संभावित प्रभावी मेडटेक उत्पाद विकास पाइपलाइन के विभिन्न चरणों में अटके रहते हैं, और कभी भी मुख्यधारा में नहीं आ पाते हैं। निराशा हाथ लगती है और कई इनोवेटर्स हार मान जाते हैं। यह अस्वीकार्य स्थिति युवाओं की नवीन और उद्यमशीलता की भावना और प्रतिभा को दबा देती है; और देश के नवोन्मेषी, आर्थिक और स्वास्थ्य सेवा से जुड़े हितों को कमजोर करती है।केंद्र सरकार ने वैज्ञानिकों, इनोवेटर्स और स्टार्टअप्स के सामने आने वाली इन समस्याओं का समाधान करने के लिए मेडटेक उत्पाद विकास की यात्रा को सुविधाजनक बनाने के लिए एक हैंडहोल्डिंग हाईवे बनाया है। सुशासन दिवस के अवसर पर (25 दिसंबर 2023), भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) ने नीति आयोग और स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के केंद्रीय औषधि मानक और नियंत्रण संगठन (सीडीएससीओ) के साथ साझेदारी में मेडटेक मित्र पहल शुरू की।

आईसीएमआर के मेडिकल डिवाइस एंड डायग्नोस्टिक्स मिशन सचिवालय द्वारा आईसीएमआर वेबसाइट पर एक पोर्टल (https://medtechmitra.icmr.org.in/) चालू किया गया है। इसपर एक आवेदक इनोवेटर/स्टार्टअप उत्पाद और उसके विकास के चरण का ऑनलाइन विवरण भरकर मार्गदर्शन का अनुरोध करता है। आईसीएमआर-सीडीएससीओ टीम मामले की जांच करती है और आवश्यक मदद के लिए कठिनाई की पहचान कर व्यक्तिगत बातचीत करती है और विशिष्ट सुविधात्मक

जालंधर ब्रीज

डॉ. विनोद पॉल
(नीति आयोग के सदस्य हैं।)

कदमों के लिए आवेदक की मदद करती है।

प्री-क्लिनिकल और क्लिनिकल अध्ययन एक बड़ी चुनौती हैं इसमें सहयोगी टीम और फंड की आवश्यकता होती है। मेडटेक मित्र टीम इनोवेटर्स को आईसीएमआर के प्री-क्लिनिकल और क्लिनिकल ट्रायल नेटवर्क और अन्य शोध संस्थानों के शोधकर्ताओं से जोड़ेगी। वैज्ञानिक समीक्षा प्रक्रिया द्वारा चयनित नवीन चिकित्सा प्रौद्योगिकियों पर प्री-क्लिनिकल और क्लिनिकल अध्ययन करने वाले संस्थानों को फंडिंग की पेशकश की जाएगी।

सरकार ने हाल ही में मेडटेक सेक्टर को बढ़ावा देने के लिए कई कदम उठाए हैं। चिकित्सा उपकरण पार्क विकसित किये जा रहे हैं। राष्ट्रीय चिकित्सा उपकरण नीति लॉन्च की गई है। फार्मा-मेडटेक क्षेत्र में अनुसंधान एवं विकास और नवाचार पर एक राष्ट्रीय नीति जारी की गई। फार्मा-मेडटेक क्षेत्र में अनुसंधान और नवाचार को बढ़ावा देने के लिए एक योजना (पीआरआईपी) भी हाल ही में शुरू की गई है ताकि फार्मा-मेडटेक उद्योग में वृद्धिशील नवाचार के पारंपरिक दृष्टिकोण से विघटनकारी नवाचार तक एक आदर्श बदलाव प्रदान किया जा सके।

मेडटेक मित्र एक पोर्टल नहीं है, बल्कि विशेषज्ञ सहायता, सुविधा, तकनीकी सहायता और नियामक मार्गदर्शन की एक पूरी प्रणाली है।

समुद्री शैवाल : अवसरों का सागर

जालंधर ब्रीज. समुद्री शैवाल पौधों को अवांछनीय, अनाकर्षक या परेशानी देने वाला माना जाता है, विशेष रूप से वे पौधे जो वहां उग जाते हैं जहां उनकी आवश्यकता नहीं होती है और अक्सर बढ़ते जाते हैं या तेजी से फैलते हैं या वांछित पौधों का स्थान ले लेते हैं। तो, जब आप समुद्री शैवाल शब्द सुनते हैं तो आपके दिमाग में क्या आता है? हममें से अधिकांश के लिए वह समुद्री जलकुंभी का प्रकार है जो भारतीय तालाबों को अवरुद्ध कर नौवहन के लिए बाधा उत्पन्न करते हैं। समुद्री शैवाल की अद्भुत आर्थिक क्षमता के बारे में बहुत कम जानकारी है। समुद्री शैवाल समुद्र के एक अद्भुत पौधे के रूप में वैश्विक मान्यता प्राप्त कर रहा है। प्रजनन और खाद्य के रूप में यह समुद्री जैव विविधता के लिए सहायक होता है। यह कार्बन को एबसोर्ब करता है, समुद्र को अम्लीकृत होने से बचाता है और उन अतिरिक्त पोषक तत्वों को सोख लेता है जो हानिकारक एल्गे के पनपने का कारण बनते हैं। यह तटीय समुदायों के लिए एक संसाधन भी हो सकता है, जो उन्हें जलवायु परिवर्तन के कारण उतार-चढ़ाव से प्रभावित होने वाले मात्स्यिकी बाजारों की तुलना में अधिक स्थिर आय प्रदान कर सकता है। ऐसा अनुमान है कि एक टन समुद्री शैवाल 120 किलोग्राम कार्बन डाइऑक्साइड (सीओ2), दो किलोग्राम नाइट्रोजन, (एन) और ढाई किलोग्राम फॉस्फोरस (पी) को एब्सोर्ब कर सकता है। इसके अलावा, इसके लिए व्यावहारिक रूप से ताजे पानी की कोई आवश्यकता नहीं होती है। इस प्रकार, यह नीली अर्थव्यवस्था और हरित कृषि पद्धतियों के लिए बहुत बड़ा गुणक हो सकता है। अपने मूल गुणों के कारण, समुद्री शैवाल को भोजन, दवाओं, उर्वरकों, सौंदर्य प्रसाधनों, बायोमटेरियल्स आदि में एक प्राकृतिक घटक के रूप में महत्व दिया जाता है और वर्तमान इसका वैश्विक बाजार 17 बिलियन डॉलर का है। ऐतिहासिक पृष्ठभूमि:- आरंभिक लिखित अभिलेखों के अनुसार समुद्री शैवाल का सेवन सबसे पहले जापान में कम से कम 1500 वर्ष पहले किया गया था। मध्य युग तक, केवल जंगली समुद्री शैवाल ही थे अत: खाद्य स्रोत के रूप में इसकी भूमिका सीमित थी।

नीतू प्रसाद
(संयुक्त सचिव (समुद्री मात्स्यिकी) भारत सरकार)

टोकुगावा युग (1600-1800 ईस्वी) के दौरान, समुद्री शैवाल की खेती का जन्म तब हुआ जब मछुआरों ने एक अपतटीय बाड़ का निर्माण किया और राजा को प्रतिदिन ताजी मछली की आपूर्ति करने के लिए एक मत्स्य फार्म शुरू किया। उन्होंने यह भी पाया कि समुद्री शैवाल इस बाड़ पर उग जाते थे। भारत में, समुद्री शैवाल की खेती केन्द्रीय नमक व समुद्री रसायन अनुसंधान संस्थान (सीएसएमसीआरआई) के तत्वावधान में शुरू हुई और 1980 के दशक के दौरान फिलीपींस से भारत में प्रायोगिक उद्देश्यों के लिए कप्पाफाइकस अल्वारेज़िल को लाया गया। इस समुद्री शैवाल को प्रायोगिक खेतों से व्यावसायिक खेतों तक पहुँचने में अधिक समय नहीं लगा। सीएसएमसीआरआई की मदद से, पेप्सी कंपनी ने 2000 की शुरुआत में तमिलनाडु के तटीय क्षेत्रों में समुद्री शैवाल की व्यावसायिक खेती शुरू की।

परीक्षा के तनाव को ख़त्म करना : छात्रों के शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक कल्याण को संतुलित रखना

छात्रों को अक्सर अत्यधिक प्रतिस्पर्धी माहौल में शैक्षणिक उत्कृष्टता प्राप्त करने और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के बीच एक नाजुक संतुलन बनाने की एक कठिन चुनौती का सामना करना पड़ता है। परीक्षा अवधि के दौरान यह संतुलन विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो जाता है जब छात्रों को शैक्षणिक दबाव और प्रदर्शन संबंधी चिंता का सामना करना पड़ता है, जिसका उनके मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण पर गहरा प्रभाव पड़ता है। निस्संदेह, परीक्षा की तैयारी महत्वपूर्ण है। लेकिन इससे भी अधिक महत्वपूर्ण है अध्ययन और स्वस्थ जीवन के बीच एक अच्छा संतुलन बनाए रखना।

छात्र शैक्षणिक रूप से उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए परिवार, शिक्षकों और समाज की अपेक्षाओं का बोझ उठाते हैं। इससे एक अप्रिय स्थिति उत्पन्न हो जाती है जो उन्हें मानसिक रूप से कमजोर और शारीरिक रूप से थका देने वाली बना देती है। कभी-कभी, थकान के कारण उनकी ऊर्जा ख़त्म हो जाती है और इसका असर उनके स्वास्थ्य और खुशहाली पर पड़ता है।

अत्यधिक तनाव को चिंता, अवसाद और नींद संबंधी विकारों जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को बढ़ाने वाला कारक माना गया है। इसलिए, मानसिक कल्याण का पोषण करना अत्यावश्यक है।

इन चुनौतियों पर काबू पाने के लिए, छात्रों को हमेशा सकारात्मक रहना चाहिए, एकाग्रता के स्तर को बढ़ाने और अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करने के लिए व्यायाम, ध्यान और गहरी सांस लेना चाहिए, एक सुव्यवस्थित अध्ययन दिनचर्या स्थापित करनी चाहिए, कार्यों को प्रबंधनीय भागों में विभाजित करना चाहिए और यथार्थवादी शैक्षणिक सेट करना चाहिए।

परीक्षा के दौरान छात्रों के शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक कल्याण को कैसे बनाए रखा जा सकता है :-

छोटे ब्रेक और शारीरिक गतिविधि : शारीरिक स्वास्थ्य हमारी समग्र फिटनेस और चपलता को बनाए रखने के मूलभूत तत्वों में से एक है। नियमित व्यायाम न केवल हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है बल्कि तनाव-निवारक के रूप में भी काम करता है। यह संज्ञानात्मक कार्य और जानकारी को याद रखने की क्षमता को बढ़ाता है, जो दोनों परीक्षा प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण हैं। परीक्षा की तैयारी करते समय, छात्र हमेशा अपने स्वास्थ्य से अधिक प्राथमिकता अपनी पढ़ाई को देते हैं। हमें उन्हें स्ट्रेचिंग, वॉकिंग, जॉगिंग या योग जैसी कुछ प्रकार की शारीरिक गतिविधियों को शामिल करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए जो तनाव को काफी हद तक कम कर सकते हैं, जिससे छात्रों को अपने दिमाग को रिचार्ज करने में मदद मिलेगी।

संतुलित आहार और पोषण : कठोर अध्ययन की आवश्यकताओं से निपटने और स्वस्थ रहने में पोषण महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। भोजन एक ईंधन है जो हमारे शरीर और दिमाग दोनों को पोषण देता है। हम जो भोजन खाते हैं उसकी गुणवत्ता हमारे समग्र स्वास्थ्य और मानसिक कल्याण को महत्वपूर्ण

जालंधर ब्रीज

धर्मेन्द्र प्रधान
(लेखक, भारत सरकार में शिक्षा और कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्री हैं।)

रूप से निर्धारित करती है। एक सामान्य गलती जो छात्र इस महत्वपूर्ण अवधि के दौरान अक्सर करते हैं, वह है खराब खाना खाना या घर पर बने पौष्टिक भोजन के स्थान पर जंक फास्ट फूड, चॉकलेट, एनर्जी ड्रिंक और चिप्स जैसे अस्वास्थ्यकर भोजन लेना। कभी-कभी वे चिंता और तनाव के कारण या परीक्षा की तैयारी के लिए अपना समय बचाने के लिए परीक्षा के दौरान भोजन भी छोड़ देते हैं। विटामिन, खनिज और फाइबर से भरपूर संतुलित आहार खाने से मस्तिष्क के इष्टतम कामकाज के लिए आवश्यक ईंधन मिलता है। पर्याप्त हाइड्रेशन को अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है, लेकिन यह भी उतना ही महत्वपूर्ण है, क्योंकि इसकी कमी संज्ञानात्मक क्षमताओं और एकाग्रता को काफी हद तक ख़राब कर सकती है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त नींद : परीक्षा के समय गुणवत्तापूर्ण नींद भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। नींद और संज्ञानात्मक कार्य, स्मृति प्रतिधारण और भावनात्मक लचीलेपन के बीच सीधा संबंध है। छात्रों को प्रत्येक दिन एक ही समय पर बिस्तर पर जाकर और जागकर लगातार नींद का पैटर्न बनाए रखना चाहिए। जो छात्र रात में उचित मात्रा में नींद लेते हैं वे हमेशा बेहतर याद रखने और बेहतर प्रदर्शन करने में सक्षम होते हैं। अच्छी नींद भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए एक न्यूनतम शर्त है।

परिवर्तन का समयानुकूल आह्वान : प्रधानमंत्री की परीक्षा पे चर्चा और परीक्षा-प्रेरित भय के विरुद्ध लड़ाई

जैसे-जैसे देश 2024 की परीक्षाओं के लिए तैयार हो रहा है, प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी की दूरदर्शी पहल, "परीक्षा पे चर्चा", अग्रणी शिक्षा सुधारों के लिए एक केंद्रित दृष्टिकोण के साथ नया महत्व लेती है। एक वार्षिक कार्यक्रम होने के अलावा, यह पहल आगामी परीक्षाओं और व्यापक शैक्षिक परिदृश्य के लिए प्रधान मंत्री की दूरदर्शी दृष्टि के अनुरूप एक रणनीतिक रोडमैप का प्रतिनिधित्व करती है।

भारत में जहां शैक्षणिक प्रदर्शन का दबाव छात्रों के कंधों पर भारी पड़ता है, प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी की दूरदर्शी पहल, "परीक्षा पे चर्चा", आशा की किरण और परिवर्तनकारी परिवर्तन के आह्वान के रूप में उभरती है। यह वार्षिक कार्यक्रम, जो अब अकादमिक कैलेंडर में एक प्रमुख हिस्सा है, छात्रों के बीच परीक्षा-प्रेरित भय के व्यापक मुद्दे को संबोधित करने के लिए सरकार की प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

"परीक्षा पे चर्चा" की अवधारणा एक रणनीतिक हस्तक्षेप है जिसका उद्देश्य परीक्षाओं के आसपास सकारात्मक माहौल को बढ़ावा देना है। इस पहल में प्रधान मंत्री छात्रों, अभिभावकों और शिक्षकों से सीधे जुड़ते हैं, परीक्षा से जुड़े तनाव को कम करने के लिए अंतर्दृष्टि, उपाख्यान और मूल्यवान सुझाव साझा करते हैं। विभिन्न शैक्षिक सर्वेक्षणों के सांख्यिकीय डेटा परीक्षा-संबंधी तनाव की चिंताजनक व्यापकता को उजागर करते हैं। एक संस्था [एजुकेशन इनसाइट्स फाउंडेशन] द्वारा किए गए एक हालिया सर्वेक्षण के अनुसार, 70% से अधिक छात्र परीक्षा अवधि के दौरान उच्च स्तर के तनाव का अनुभव करते हैं, जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। 2024 की परीक्षाओं को ध्यान में रखते हुए, परीक्षा पद्धतियों में आमूल-चूल बदलाव के लिए प्रधानमंत्री का आह्वान महत्व प्राप्त कर रहा है। पिछली परीक्षाओं के आंकड़ों के विश्लेषण से ऐसे पैटर्न का पता चलता है जो पारंपरिक मूल्यांकन प्रारूपों की सीमाओं को दर्शाते हैं। पीएम मोदी के विजन में मूल्यांकन के लिए डेटा-संचालित रणनीतियों को शामिल करना शामिल है, जिससे छात्र की क्षमताओं का अधिक सटीक प्रतिनिधित्व सुनिश्चित हो सके। सतत मूल्यांकन, व्यावहारिक मूल्यांकन और कौशल-आधारित परीक्षण इस परिवर्तनकारी विजन के अभिन्न अंग हैं।

परीक्षाओं के मनोवैज्ञानिक प्रभाव को पहचानते हुए, 2024 के लिए पीएम मोदी का विजन छात्रों के मानसिक कल्याण को प्राथमिकता देता है। मानसिक स्वास्थ्य फाउंडेशन की सांख्यिकीय अंतर्दृष्टि के अनुसार, लंबे समय तक परीक्षा के तनाव और मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के बीच संबंध स्पष्ट है। "परीक्षा पे चर्चा" के दौरान सीधी बातचीत के माध्यम से प्रधान मंत्री के हस्तक्षेप का उद्देश्य इस चिंता को सीधे तौर पर संबोधित करना है। 2024 की परीक्षाओं को न केवल एक शैक्षणिक चुनौती के रूप में बल्कि छात्रों के लिए सकारात्मक और सहायक वातावरण को बढ़ावा देने के अवसर के रूप में देखा गया है। परीक्षा का तनाव केवल एक सांख्यिकीय घटना नहीं है; इसके ठोस मनोवैज्ञानिक प्रभाव हैं। मेंटल हेल्थ फाउंडेशन के अनुसार, उच्च तनाव स्तर पर लंबे समय तक रहने से छात्रों में चिंता विकार और अवसाद हो सकता है। छात्रों के

जालंधर ब्रीज

शाहिद शब्बीर हुसैन मखदूमी
(लेखक श्रीनगर स्थित स्वतंत्र लेखक और स्तंभकार हैं)

साथ पीएम मोदी की सीधी बातचीत एक महत्वपूर्ण हस्तक्षेप के रूप में कार्य करती है, चिंताओं को व्यक्त करने और मार्गदर्शन प्राप्त करने के लिए एक मंच तैयार करती है, जो अंततः बेहतर मानसिक स्वास्थ्य परिणामों में योगदान देती है।

2024 की परीक्षाओं के लिए, पीएम मोदी का विजन कक्षाओं से परे छात्रों के जीवन को आकार देने वाले सामाजिक ढांचे तक फैला हुआ है। छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर माता-पिता की अपेक्षाओं और सामाजिक दबाव के सांख्यिकीय प्रभाव को स्वीकार करते हुए, प्रधान मंत्री माता-पिता की भागीदारी बढ़ाने की वकालत करते हैं। इस विजन का उद्देश्य जागरूकता पैदा करना और एक ऐसे वातावरण को बढ़ावा देना है जहां माता-पिता परीक्षा प्रक्रिया के माध्यम से अपने बच्चों का समर्थन करने में रचनात्मक भूमिका निभाएं।

जैसे-जैसे दुनिया ज्ञान-आधारित और तकनीकी रूप से संचालित भविष्य की ओर बढ़ रही है, 2024 परीक्षाओं के लिए प्रधान मंत्री के विजन में मजबूत तकनीकी एकीकरण शामिल है। विश्व आर्थिक मंच जैसी वैश्विक रिपोर्टों के सांख्यिकीय रुझान, डिजिटल कौशल की बढ़ती मांग पर जोर देते हैं। शिक्षा में प्रौद्योगिकी के लिए पीएम मोदी की वकालत इस वैश्विक बदलाव के अनुरूप है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि छात्र तेजी से विकसित हो रहे डिजिटल परिदृश्य की चुनौतियों के लिए अच्छी तरह से सुसज्जित हैं।

जैसे-जैसे 2024 की परीक्षाओं की प्रत्याशा बढ़ रही है, प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी के "परीक्षा पे चर्चा" कार्यक्रम के लिए छात्र पंजीकरण में असाधारण वृद्धि शहर में चर्चा का विषय बन गई है। यह जबरदस्त प्रतिक्रिया न केवल वर्तमान शिक्षा प्रणाली में बदलाव की तत्काल आवश्यकता को दर्शाती है, बल्कि परीक्षाओं के लिए परिवर्तनकारी दृष्टिकोण के लिए पीएम मोदी के विजन की प्रतिध्वनि को भी बढ़ाती है।

सांख्यिकीय आंकड़ों से पता चलता है कि इस वर्ष "परीक्षा पे चर्चा" के लिए छात्र पंजीकरण में आश्चर्यजनक वृद्धि हुई है। शिक्षा मंत्रालय द्वारा जारी आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार, पंजीकरण की संख्या में साल-दर-साल 50% से अधिक की वृद्धि देखी गई है, जो परीक्षा और शैक्षणिक तनाव से संबंधित मुद्दों पर प्रधान मंत्री के साथ जुड़ने के लिए छात्रों के बीच एक निर्विवाद उत्सुकता की ओर इशारा करता है। पंजीकरण में भारी भीड़ छात्र समुदाय के भीतर बदलाव की सामूहिक चाहत का संकेत है। यह पारंपरिक परीक्षा प्रणाली से जुड़ी चुनौतियों का समाधान करने के लिए छात्रों द्वारा महसूस की गई तात्कालिकता को रेखांकित करता है। इस वर्ष "परीक्षा पे चर्चा" के लिए छात्र पंजीकरण में अभूतपूर्व भीड़ शैक्षिक परिदृश्य में एक मार्मिक क्षण का प्रतीक है। यह महज एक सांख्यिकीय विसंगति नहीं है, बल्कि एक सामूहिक आवाज है जो परीक्षाओं के लिए एक पुनर्कल्पित दृष्टिकोण की आवश्यकता को प्रतिध्वनित करती है। जैसा कि राष्ट्र प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अंतर्दृष्टि और मार्गदर्शन का बेसब्री से इंतजार कर रहा है, यह स्पष्ट है कि "परीक्षा पे चर्चा" एक कार्यक्रम से कहीं अधिक बन गई है; यह 2024 और उसके बाद एक उज्जवल और अधिक संतुष्टिदायक शैक्षणिक भविष्य की तलाश कर रहे छात्रों के लिए आशा और परिवर्तन का प्रतीक है।

"परीक्षा पे चर्चा" 2024 परीक्षाओं और उससे आगे के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण को रेखांकित करती है। समग्र शिक्षा, डेटा-संचालित परीक्षा विधियों, मानसिक कल्याण, माता-पिता के समर्थन और तकनीकी एकीकरण के लिए प्रधान मंत्री मोदी की प्रतिबद्धता सामूहिक रूप से शिक्षा प्रणाली के लिए एक परिवर्तनकारी यात्रा का प्रतीक है। जैसे-जैसे देश आगामी परीक्षाओं के लिए तैयारी कर रहा है, यह दृष्टिकोण बदलाव का एक प्रतीक बन जाता है, जिससे शिक्षा के एक ऐसे युग की शुरुआत होती है जो सिर्फ परीक्षाओं के बारे में नहीं है बल्कि छात्रों को संभावनाओं से भरे भविष्य के लिए तैयार करने के बारे में है।

5 किलो अफीम के साथ तीन महिलाओं के साथ पांच प्रवासी ड्रग तस्कर गिरफ्तार

सीपी ने जालंधर को नशा मुक्त शहर बनाने की अपनी दृढ़ प्रतिबद्धता दोहराई

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

पुलिस कमिश्नर स्वपन शर्मा के नेतृत्व में जालंधर कमिश्नरेट पुलिस ने एक बड़ी सफलता हासिल करते हुए 5 किलो अफीम के साथ तीन महिलाओं सहित पांच प्रवासी ड्रग तस्करों को गिरफ्तार किया है। पुलिस कमिश्नर ने बताया कि पुलिस को गुप्त सूचना मिली थी कि शहर में तस्करों का एक गिरोह सक्रिय है। उन्होंने बताया कि सूचना के आधार पर पुलिस पार्टी ने बुधवार को बाबा बुड्ढा फ्लाईओवर पर जाल बिछाया। स्वपन शर्मा ने बताया कि पुलिस पार्टी ने कपूरथला रोड की तरफ से तीन महिलाओं समेत पांच लोगों को आते देखा। पुलिस आयुक्त ने कहा कि गिरोह के पुरुष सदस्यों ने पुलिस पार्टी को देखकर संदिग्ध हरकतें कीं। उन्होंने बताया कि जब पुलिस पार्टी ने उक्त व्यक्तियों की गहनता से जांच की तो दोनों व्यक्तियों के पास से 2 किलोग्राम अफीम (1 किलोग्राम प्रति व्यक्ति) बरामद हुई। स्वपन शर्मा ने बताया कि महिलाओं के बैग की तलाशी के दौरान तीन किलोग्राम (एक-एक किलोग्राम) तथा पांचों तस्करों के पास से कुल 5 किलोग्राम अफीम बरामद की गयी।

पुलिस आयुक्त ने कहा कि पुलिस ने सभी पांचों आरोपियों को गिरफ्तार कर लिया है जो झारखंड राज्य के निवासी हैं और उनकी पहचान बब्लू कुमार विश्कर्मा पुत्र केदार मिस्त्री निवासी ग्राम जिला चतरा झारखंड, प्रदीप विश्कर्मा पुत्र स्वर्गीय उपेन्द्र विश्कर्मा निवासी जिला चतरा झारखंड, फुलवती देवी निवासी जिला चतरा झारखंड, प्रतिमा देवी निवासी जिला पलामू झारखंड और आरती देवी निवासी जिला चतरा झारखंड के रूप में हुई है।

स्वपन शर्मा ने बताया कि तस्करों के खिलाफ थाना बस्ती बावा खेल जालंधर में मामला नंबर 20 दिनांक 31-01-2024 धारा 18-61-85 एनडीपीएस एक्ट के तहत दर्ज किया गया है। उन्होंने कहा कि बब्लू कुमार विश्कर्मा भगोड़ा है क्योंकि उसके खिलाफ पहले ही जालंधर में एनडीपीएस एक्ट के तहत एफआईआर दर्ज है, जबकि अन्य चार तस्करों के खिलाफ कोई आपराधिक रिकॉर्ड नहीं है।

2.5 क्विंटल से अधिक मादक पदार्थ किए नष्ट

जालंधर कमिश्नरेट पुलिस ने बुधवार को तस्करों से जब्त की गई बड़ी मात्रा में नशीली दवाओं को नष्ट कर दिया। पुलिस आयुक्त ने बताया कि नशे के खिलाफ वित्तीय युद्ध के दौरान पुलिस ने नशा तस्करों के खिलाफ विभिन्न मामले दर्ज कर भारी मात्रा में मादक पदार्थ बरामद किए है। उन्होंने कहा कि एन.डी.पी.एस अधिनियम की धारा 52ए के तहत औषधि निपटान समिति द्वारा केस संपत्ति को नष्ट कर दिया जाता है। स्वप्न शर्मा ने बताया कि डीसीपी अंकुर गुप्ता, एडीसीपी श्री आदित्य वारियर और संजय कुमार के नेतृत्व में ड्रग डिस्पोजल कमेटी ने नशीली दवाओं को नष्ट किया।

पुलिस कमिश्नर ने बताया कि आज नष्ट किए गए नशीले पदार्थों में 261 किलो पोस्त, 2.9 किलो हेरोइन, 4.5 किलो गांजा और 740 ग्राम नशीला पाउडर शामिल है। जिले से नशाखोरी को खत्म करने के लिए कमिश्नरेट पुलिस की दृढ़ प्रतिबद्धता को दोहराते हुए उन्होंने कहा कि पुलिस इस जघन्य अपराध के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति अपना रही है। स्वपन शर्मा ने कहा कि मानवता के खिलाफ इस अपराध में शामिल किसी भी व्यक्ति को, चाहे वह कितना भी प्रभावशाली क्यों न हो, कमिश्नरेट पुलिस द्वारा बख्शा नहीं जाएगा। पुलिस आयुक्त ने कहा कि एक तरफ नशे की सप्लाई को रोकने और दूसरी तरफ इसे जड़ से खत्म करने के लिए कड़ी निगरानी रखी जा रही है।

कैग ने अवैध खनन रोकने में आप की ढिलाई की ओर इशारा किया : बाजवा

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

पंजाब विधानसभा में विपक्ष के नेता प्रताप सिंह बाजवा ने राज्य में बड़े पैमाने पर अवैध खनन को रोकने के लिए तकनीकी मशीनरी का उपयोग करने में विफल रहने के लिए आम आदमी पार्टी के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार की आलोचना की है। उन्होंने कहा कि राज्य में अवैध खनन पर रोक लगाने और खनन से 20,000 करोड़ की कमाई करने का 'आप' का कदम चुनावी वादों में से एक है। बाजवा ने कहा कि दो साल के अपने कार्यकाल के दौरान वह न तो 20,000 करोड़ रुपये का खनन कर सकी और न ही अवैध खनन को खत्म कर सकी। बाजवा ने कहा कि वित्तीय वर्ष 2022-23 के लिए लोक निर्माण विभागों के कामकाज की वार्षिक समीक्षा के दौरान भारत के नियंत्रक और महालेखा परीक्षक (कैग) ने कहा कि पंजाब राज्य रेत और बजरी खनन नीति, 2018 की आवश्यकताओं के अनुसार और नेशनल ग्रीन ट्रिब्यूनल (एनजीटी) ने जांच के लिए जियो-टैगिंग, जियो-फेंसिंग और जियो-फेंसिंग का उपयोग करने का आदेश दिया।

खनन और भू-विज्ञान विभाग ने भ्रामक बयान को सिरे से नकारा

खनन और भू-विज्ञान विभाग के सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि विभाग द्वारा माइनिंग गतिविधियां शुरू होने से पहले सभी खदानों की जीओ-टैगिंग और जीओ-फेंसिंग कर दी गई थी। पंजाब में स्थित खदानों की जीओ-टैगिंग या जीओ-फेंसिंग पहले ही पूरी हो चुकी है और यह विभाग के पोर्टल के द्वारा सार्वजनिक तौर पर भी उपलब्ध हैं।

चंडीगढ़ मेयर चुनाव में धांधली के खिलाफ 'आप' आज भाजपा मुख्यालय पर करेगी विरोध प्रदर्शन

अरविंद केजरीवाल और भगवंत मान करेंगे विरोध प्रदर्शन का नेतृत्व

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

चंडीगढ़ मेयर चुनाव में धांधली के खिलाफ दो फरवरी को आम आदमी पार्टी(आप) दिल्ली स्थित भारतीय जनता पार्टी मुख्यालय के सामने विरोध प्रदर्शन करेगी। आप के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल और पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान विरोध प्रदर्शन का नेतृत्व करेंगे। आप के वरिष्ठ नेता और राज्यसभा सदस्य डॉ. संदीप पाठक ने अपने आधिकारिक एक्स अकाउंट पर एक वीडियो संदेश साझा किया। उन्होंने कहा कि चंडीगढ़ मेयर चुनाव में इंडिया ब्लॉक को स्पष्ट बहुमत था। इसलिए पहले बीजेपी ने पार्षदों के खरीद-फरोख्त की कोशिश की। जब वे इसमें सफल नहीं हुए तो साजिश के तहत चुनाव टाल दिया गया। हाईकोर्ट के आदेश के बाद 30 जनवरी को जब चुनाव कराया गया तो आप और कांग्रेस के पास 20 वोट थे जबकि बीजेपी के पास सिर्फ 16 वोट थे। लेकिन भाजपा के पीठासीन अधिकारी ने फर्जी तरीके से हमारे 8 वोटों को अवैध कर भाजपा प्रत्याशी को नया मेयर घोषित कर दिया।

पाठक ने आगे कहा कि हम इस मामले में कोर्ट जाएंगे। लेकिन सवाल उठता है कि आजादी के इतने सालों बाद भी हम निष्पक्ष चुनाव कराने में असमर्थ हैं। यह बहुत गंभीर मामला है। उन्होंने कहा कि यदि ऑन रिकॉर्ड(जैसा कि हमने चुनाव कार्यवाही के वीडियो में देखा) भाजपा इस तरह से वोट चुरा सकती है और चुनाव में धांधली कर सकती है, तो इसमें कोई संदेह नहीं कि वह हर चुनाव में ऐसा करेगी। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि जब वह मेयर चुनाव में ऐसा कर सकती है, तो आम चुनावों में क्या करेगी!

पाठक ने एक्स पर लिखा कि चंडीगढ़ मेयर चुनाव में जिस तरह से वोटों की चोरी हुई उसे देखकर पूरा देश स्तब्ध रह गया। लोगों का चुनाव प्रक्रिया से ही विश्वास उठ गया है। देश को वोट की चोरी से बचाने और बीजेपी को बेनकाब करने के लिए आम आदमी पार्टी कल दिल्ली में बीजेपी मुख्यालय पर विरोध प्रदर्शन करेगी। उन्होंने लोगों से बड़ी संख्या में प्रदर्शन में शामिल होने का आग्रह किया और कहा कि हमें अपने लोकतंत्र को बचाने के लिए ऐसे कानून विरोधी और संविधान विरोधी गतिविधियों के खिलाफ अपनी आपत्ति दर्ज करानी ही होगी।

डीसी कोमल मित्तल ने किया सिविल अस्पताल का औचक निरीक्षण

• **जालंधर ब्रीज.** होशियारपुर

डिप्टी कमिश्नर कोमल मित्तल ने सिविल अस्पताल होशियारपुर का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने सिविल अस्पताल में दी जाने वाली स्वास्थ्य सेवाओं का जायजा भी लिया। उन्होंने कहा कि सिविल अस्पताल में मरीजों को दी जाने वाली स्वास्थ्य सुविधाएं संतोषजनक थी। इस मौके पर उनके साथ सिविल सर्जन होशियारपुर डा. बलविंदर कुमार डुमाणा व एस.एम.ओ डा. स्वाती शीमार भी मौजूद थे।

डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि मुख्य मंत्री पंजाब के निर्देशों पर सिविल अस्पताल होशियारपुर में मरीजों को सभी दवाईयां अस्पताल में ही उपलब्ध करवाई जा रही हैं और डाक्टर की ओर से लिखी दवाई के लिए उन्हें अब बाहर नहीं जाना पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि अस्पताल में एक्स-रे व अल्ट्रासाउंड स्कैन की सुविधा भी लोगों को नि:शुल्क उपलब्ध करवाई जाएगी। उन्होंने कहा कि लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं देने के लिए पंजाब सरकार कोई कमी नहीं छोड़ रही है।

डिप्टी कमिश्नर ने सिविल अस्पताल में स्वास्थ्य सुविधाओं का लिया जायजा

लोगों को अस्पतालों में आवश्यक दवाएं देने को यकीनी बनाने के लिए स्वास्थ्य अधिकारियों को निर्देश

एक्स-रे और अल्ट्रासाउंड की सुविधा के लिए 43 निजी संस्थानों को किया अधिकृत, सरकारी दर पर ही मिलेगी सुविधा

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

डिप्टी कमिश्नर जालंधर विशेष सारंगल ने कहा है कि मुख्यमंत्री भगवंत मान के निर्देशों के अनुसार, सिविल सर्जन, एस.एम.ओ. और मैडीकल सुपरीडैंट यह सुनिश्चित करेंगे कि किसी भी मरीज को सरकारी अस्पताल के बाहर से दवा न लेनी पड़े क्योंकि मरीजों को सभी आवश्यक दवाएं मुफ्त देने के लिए जिला प्रशासन ने सभी सरकारी अस्पतालों को आवश्यक दवाएं उपलब्ध करवा दी है।

इस दौरान डिप्टी कमिश्नर विशेष सारंगल ने आज सिविल अस्पताल का दौरा कर स्वास्थ्य सुविधाओं का जायजा लिया। उन्होंने सिविल अस्पताल में दवाओं के स्टॉक, मैडीकल सुविधाओं का जायजा लिया और मरीजों से बातचीत कर आने वाली समस्याओं के बारे में जानकारी प्राप्त की साथ ही स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों को तुरंत समाधान करने के आदेश दिए। उन्होंने सिविल सर्जन और एस.एम.ओज. को कहा कि मुख्यमंत्री भगवंत मान द्वारा निर्देश है कि किसी भी मरीज को सरकारी अस्पताल से बाहर दवा खरीदने के लिए न जाना पडे, इसलिए सभी एस.एम.ओ. यह सुनिश्चित करे कि डाक्टर मरीजों को सरकारी अस्पतालों में उपलब्ध दवाएं ही लिखें क्योंकि अस्पतालों में सभी आवश्यक दवाएं पहले से ही उपलब्ध है।

डिप्टी कमिश्नर ने यह भी कहा कि यदि कोई दवा अस्पताल के स्टॉक में उपलब्ध नहीं है, तो उसकी खरीद के लिए एस.एम.ओ. को फंड जारी कर दिए गए है, ताकि जरूरत अनुसार दवा खरीद कर मरीज को दी जा सके। उन्होंने यह भी कहा कि सरकारी अस्पतालों में एक्स-रे और अल्ट्रासाउंड की सुविधा भी उपलब्ध करवायी जाए। इसके अलावा एक्स-रे एवं अल्ट्रासाउंड के लिए 43 निजी संस्थानों को भी अधिकृत किया गया है, जहां मरीज सरकारी दर अनुसार एक्स-रे एवं अल्ट्रासाउंड करवा सकते है। इसके लिए निर्धारित फीस केवल सरकारी अस्पताल में ही जमा की जाएगी तथा निजी संस्थान में किसी भी प्रकार की फीस देने की आवश्यकता नहीं होगी।

मोदी सरकार की गारंटी वाला है यह बजट : राकेश राठौर

• **जालंधर ब्रीज.** जालंधर

जालंधर शहर के पूर्व मेयर एवं भाजपा पंजाब प्रदेश के महामंत्री राकेश राठौर ने आज केंद्र में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की नेतृत्व वाली सरकार में केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने संसद में 2024-25 का अंतिम बजट पेश किया उस पर अपनी प्रतिक्रिया देते हुए जालंधर शहर के पूर्व मेयर एवं भाजपा पंजाब प्रदेश के महामंत्री राकेश राठौर ने कहा कि केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमन ने जो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के दूसरे कार्यकाल का आज अंतरिम बजट पेश किया है वह मोदी सरकार की हैट्रिक के भरोसे वाला बजट है उसमें केंद्र सरकार द्वारा सबका साथ सबका विश्वास और इसी के अनुरूप सरकार काम कर रही है यह साफ दिखाई दे रहा है राकेश राठौर ने कहा की यह बजट प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की गारंटी वाला बजट है राकेश राठौर ने कहा कि इस बजट में सामाजिक कल्याण के लिए सरकार ने सर्वांगीण सर्वस्पर्शी और सर्व समावेशी नीति और कार्यक्रम लागू किए हैं जिससे कि विकसित भारत की नींव और मजबूत होगी

घर बैठे मिलेंगी नागरिक सेवाएं : डीसी

अमित कुमार पांचाल ने 'सरकार तुहाडे द्वार' कैंपों की तैयारियों का लिया जायजा

• **जालंधर ब्रीज.** कपूरथला

जिले में सेवा केंद्रों के माध्यम से प्रदान की जा रही नागरिक सेवाओं की समीक्षा करते हुए डिप्टी कमिश्नर अमित कुमार पांचाल ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सभी सेवाएं समय पर प्रदान करना सुनिश्चित करें और पैंडिंग सेवाओं के बारे में प्रतिदिन नोडल अधिकारी को सूचना भेजी जाये। पंजाब सरकार द्वारा लोगो को घर बैठे 1076 पर कॉल करके दी जा रही 43 नागरिक सेवाओं और 5 फरवरी से जिले में 'सरकार तुहाडे द्वार' प्रोग्राम के तहत कैंप की तैयारियों की जानकारी लेते हुए डिप्टी कमिश्नर अमित कुमार पांचाल ने कहा कि नागरिक सेवाएँ लेने वाले लोग घर बैठे इस सुविधा का लाभ उठा सकते हैं।

उन्होंने कहा कि इन विशेष कैंपो में लोगों को 43 नागरिक सेवाएं मौके पर उपलब्ध कराने के अलावा विभिन्न विभागों से संबंधित सेवाएं भी प्रदान की जाएंगी। उन्होंने कहा कि 'सरकार तुहाडे द्वार' प्रोग्राम के तहत प्रशासनिक सुधार विभाग और विभिन्न विभागों के अधिकारी कैंप में उपस्थित रहकर लोगों को आवश्यक सेवाएं उपलब्ध करायेंगे और उन्हें विस्तार से जानकारी देंगे। डिप्टी कमिश्नर ने प्रशासनिक सुधार विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिये कि वह नागरिक सेवाओं की अर्ज़ी पैंडैंसी की रोज़ाना समीक्षा करने और इसके बारे में नोडल अधिकारी को सूचित करने का निर्देश दिया ताकि पैंडिंग सेवाओं का जल्द से जल्द मुहैया करवाना सुनिश्चित किया जाये। उन्होंने एस.डी.एम को अपने-अपने क्षेत्रों में 'सरकार तुहाडे द्वार' कैंपों के लिए आवश्यक तैयारियां पूरी करने और लोगों को कैंप के निश्चित स्थान के बारे में सूचित करने को कहा।

सीनियर विभागीय अधिकारियों से अलग-अलग विकास प्रोजेक्टों की रिपोर्ट ली

स्थानीय निकाय मंत्री ने समूचे प्रोजैक्ट निर्धारित समय के अंदर मुकम्मल करने के दिए निर्देश

• **जालंधर ब्रीज.** चंडीगढ़

मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार राज्य भर में चल रहे अलग-अलग प्रोजेक्टों को समय पर मुकम्मल करेगी। यह जानकारी देते हुये पंजाब के स्थानीय निकाय मंत्री बलकार सिंह ने बताया कि राज्य सरकार समूचे प्रोजेक्टों को समय पर मुकम्मल करने के लिए वचनबद्ध है। म्यूंसीपल भवन में अलग-अलग हलकों के विधायकों और सीनियर विभागीय अधिकारियों की हाज़िरी में म्यूंसीपल कौंसिल/ नगर पंचायत गड़शंकर, गढ़दीवाला, हरियाणा, मुकेरियाँ, दसूहा, उड़मुड़ टांडा, तलवाड़ा, शाम चौरासी, महिलपुर, नवांशहर, बंगा, राहों और बलाचौर के अधिकारियों के साथ की जायज़ा मीटिंग के दौरान कैबिनेट मंत्री ने अलग-अलग विकास प्रोजेक्टों की विस्तृत जानकारी हासिल की। उन्होंने सम्बन्धित विधायकों की तरफ से सामने लाए गये मुद्दों को भी विभागीय अधिकारियों के साथ विचारा और उनका हल निकालने के लिए कहा। मीटिंग के दौरान स्थानीय निकाय मंत्री बलकार सिंह ने अलग-अलग स्कीमों के अधीन आते प्रोजेक्टों जैसे कि बन रहे सिवरेज ट्रीटमेंट प्लांट, वाटर ट्रीटमेंट प्लांट के लिए जगहों की उपलब्धता सम्बन्धी, ट्रांच-3 अमरुत और एम. डी. एफ/ पी. आई. डी. बी के अधीन चल रहे विकास प्रोजेक्टों सम्बन्धी गहराई से विस्तृत चर्चा करने के उपरांत अधिकारियों को विकास कामों में उच्च स्तरीय गुणवत्ता लाने के लिए ज़ोर दिया।

इंग्लैंड की आक्रामकता से निपटने के लिए बनाई नई योजना : केएस भरत

ओली पोप की अगुवाई में इंग्लैंड के बल्लेबाजों ने भारतीय स्पिनरों का आराम से किया सामना

वाइजैग. भारतीय टीम के विकेटकीपर केएस भरत ने गुरुवार को कहा कि चोटों से प्रभावित भारतीय खेमे में कोई हड़बड़ाहट नहीं है और घरेलू टीम ने यहां दूसरे टेस्ट में इंग्लैंड के आक्रामक रवैये से निपटने के लिए नयी योजना बनायी है जिसमें जरूरत पड़ने पर स्वीप शॉट लगाना भी शामिल है। भरत अपने घरेलू दर्शकों के सामने खेलेंगे। उन्होंने कहा कि टीम ने श्रृंखला के शुरूआती मैच में रही अपनी खामियों पर काम किया है जिसमें इंग्लैंड ने शानदार वापसी करते हुए 28 रन से जीत दर्ज की थी। ओली पोप की अगुवाई में इंग्लैंड के बल्लेबाजों ने स्वीप और रिवर्स स्वीप शॉट खेलकर भारतीय स्पिनरों का आराम से सामना किया। शुक्रवार से यहां शुरू होने वाले टेस्ट में उनके इसी जज्बे से खेलना जारी रखने की उम्मीद है।

फोटो-बीसीसीआई

भरत ने मैच पूर्व संध्या पर आयोजित प्रेस कांफ्रेंस में कहा कि वे काफी अच्छा खेले। श्रेय उनको दिया जाना चाहिए। ओली पोप ने वास्तव में काफी अच्छे शॉट खेले। भारतीय टीम अपने स्टार आल राउंडर रविंद्र जडेजा और शीर्ष बल्लेबाज केएल राहुल के बगैर खेलेगी जो चोटिल हो गये हैं। भरत ने कहा कि हमारी टीम ने बैठकों में उन चीजों के बारे में बात की जिन्हें हम बेहतर तरीके से कर सकते थे और हां, हमारी कुछ योजनायें हैं। उन्होंने पहले मैच में कैसा खेल दिखाया, कुछ रिवर्स शॉट खेले। इस पर हमने निश्चित रूप से काम किया है।

भारतीय बल्लेबाज ज्यादा स्वीप शॉट्स नहीं खेलते हैं लेकिन दूसरे टेस्ट से पहले दो ट्रेनिंग सत्र में इन शॉट का अभ्यास करते हुए दिखायी दिये। क्या इसका मतलब है कि घरेलू टीम ज्यादा स्क्वायर ऑफ द विकेट खेलेगी? उन्होंने कहा कि भारत में हम इस तरह के ट्रैक पर काफी क्रिकेट खेले हैं। ऐसा नहीं है कि हम स्वीप, रिवर्स स्वीप या पेडल शॉट खेलना नहीं जानते, लेकिन टीम की हालात को देखते हुए उस विशेष दिन हम बल्लेबाज फैसला करते हैं।

भरत ने कहा कि हमारे लिए बहुत स्पष्ट है कि स्वतंत्रता से खेलें। हमने पहले मैच से पहले भी रिवर्स स्वीप शॉट का अभ्यास किया था। लेकिन क्रीज पर खेलते हुए यह बल्लेबाजी की व्यक्तिगत योजना होती है। हैदराबाद में दूसरी पारी में इस 30 वर्षीय खिलाड़ी ने अच्छी बल्लेबाजी की लेकिन फिर टॉम हार्टले की खूबसूरत गेंद पर आउट हो गये। उन्होंने कहा कि अगर टीम एक निश्चित तरीक से खेलने की मांग करती है तो हमें ऐसा ही करना होता 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.