@Qpatrika
@qaumipatrika punjabi
instagram.com/qaumipatrika
Largest Circulated

विश्व भर में सबसे ज्यादा पढ़ा जाने वाला

ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

दिल्ली, हिमाचल, हरियाणा, पंजाब, उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड से प्रसारित।

Sunday, 8 September 2024

Punjabi National Daily

Qaumi Patrika NO.1

VISIT: www.qaumipatrika.org
Email: qpatrika@gmail.com

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਐਤਵਾਰ 8 ਸਤੰਬਰ 2024, 23 ਭਾਦੋ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਸੰਮਤ 555 (ਸਫ਼ੇ-12) ਮੁੱਲ 3.00 ਰੁਪਏ

R.N.I. No. 39272/81– ਸੰਪਾਦਕ – ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਬੱਬਰ – ਸਾਲ – 42, ਅੰਕ 303, qpatrika@gmail.com ਫੋਨ : 9971359517 www.qaumipatrika.org

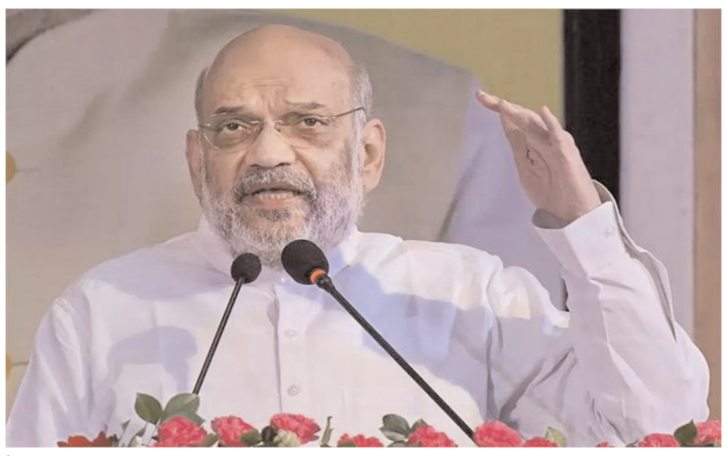
ਕਾਂਗਰਸ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਦਮ 'ਤੇ ਚੋਣ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ : ਅਨਿਲ ਵਿਜ

ਹਰਿਆਣਾ 7 ਸਤੰਬਰ। ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ (ਭਾਜਪਾ) ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਨੇਤਾ ਅਨਿਲ ਵਿਜ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ 'ਚ ਕਾਂਗਰਸ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਦਮ 'ਤੇ ਚੋਣ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ (ਆਪ) ਨਾਲ ਨਜਦੀਕੀਆਂ ਵਧਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 5 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰਾਜ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਗਠਜੋੜ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਪਾਰਟੀਆਂ 'ਤੇ ਤੰਜ ਕੱਸਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਕਿਹਾ। ਕਾਂਗਰਸ ਅਤੇ 'ਆਪ' ਦੇ ਕਰੀਬੀ ਸੂਤਰਾਂ ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਦਲ ਹਰਿਆਣਾ 'ਚ ਗਠਜੋੜ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਅੰਤਿਮ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਗ੍ਰਹਿ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ,"ਕਾਂਗਰਸ ਕੋਲ ਹਰਿਆਣਾ 'ਚ ਆਪਣੇ ਦਮ 'ਤੇ ਚੋਣ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ 'ਆਪ' ਨਾਲ ਨਜਦੀਕੀਆਂ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀ ਨਾਲ ਗਠਜੋੜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਤੱਕ ਸਾਬਕਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭੂਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਹੁੱਡਾ ਸਮੇਤ ਹਰਿਆਣਾ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨੇਤਾ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਟਿਕਟ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਾਅਵੇਦਾਰ ਹਨ। ਵਿਜ ਨੇ ਕਿਹਾ,"ਹੁਣ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਪੂਰੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜੁਟਾ ਪਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਬਾਹਰੋਂ ਸਮਰਥਨ ਮੰਗ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ ਕਮਜੋਰ ਹੀ ਬਾਹਰੀ ਸਮਰਥਨ ਮੰਗਦਾ ਹੈ।" ਹਰਿਆਣਾ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਆਪ-ਕਾਂਗਰਸ ਗਠਜੋੜ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਤੇਜ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਸੀਟ ਵੰਡ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। 'ਆਪ' ਦੇ ਸੂਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ 90 'ਚੋਂ 10 ਸੀਟਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਸਿਰਫ 7 ਸੀਟਾਂ ਦੇਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੈ। 'ਆਪ' ਦੇ ਸੂਤਰਾਂ ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਨੇਤਾ ਅਤੇ ਰਾਜ ਸਭਾ ਮੈਂਬਰ ਰਾਘਵ ਚੱਢਾ ਅਤੇ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਕੇ.ਸੀ. ਵੇਣੂਗੋਪਾਲ ਦਰਮਿਆਨ ਪਹਿਲੇ ਹੀ 2 ਦੌਰ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ-ਦੋ ਦਿਨ 'ਚ ਉਹ ਮੁੜ ਬੈਠਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ 'ਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਝੰਡੇ ਤੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਹੇਠ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਨੇ 'ਇਤਿਹਾਸਕ' ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ: ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ

ਸਿੰਮੀ ਕੌਰ ਬੱਬਰ

ਜੰਮੂ 7 ਸਤੰਬਰ। ਕੇਂਦਰੀ ਗ੍ਰਹਿ ਮੰਤਰੀ ਅਮਿਤ ਸਾਹ ਨੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੰਮੂ-ਕਸਮੀਰ ਨੂੰ ਰਾਜ ਦਾ ਦਰਜਾ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਧਾਰਾ 370 ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੰਮੂ-ਕਸਮੀਰ ਵਿੱਚ ਰਾਸਟਰੀ ਝੰਡੇ ਅਤੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਹੇਠ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣ ਹੈ। ਸਾਹ ਨੇ ਕਾਂਗਰਸ-ਨੈਸਨਲ ਕਾਨਫਰੰਸ (ਐੱਨਸੀ) ਗਠਜੋੜ 'ਤੇ "ਪੁਰਾਣੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ" ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ ਲਗਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੌਮੀ ਜਮਹੂਰੀ ਗਠਜੋੜ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਅੱਤਵਾਦ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਿਰ ਚੁੱਕਣ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਰਾਖਵਾਂਕਰਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਗੁਰਜਰਾਂ, ਪਹਾੜੀਆਂ, ਬੱਕਰਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਦਲਿਤਾਂ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਵੇਗੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਜਪਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਰਾਖਵਾਂਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਾਹ 18 ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਗੇੜਾਂ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਚੋਣ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੰਮੂ ਦੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਚੋਣ ਮੈਨੀਫੈਸਟੋ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਰਣਨੀਤੀ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੀਨੀਅਰ ਮੰਤਰੀਆਂ ਨਾਲ ਦੋ ਅਹਿਮ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਵੀ ਕੀਤੀ। ਗ੍ਰਹਿ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਇਥੇ ਭਾਜਪਾ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਇਕ ਰੈਲੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, 'ਜੰਮੂ-ਕਸਮੀਰ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਇਤਿਹਾਸਕ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਜਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇੱਥੇ ਸਾਡੇ ਰਾਸਟਰੀ ਝੰਡੇ ਅਤੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਹੇਠ ਚੋਣਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੋਣਾਂ ਦੋ ਝੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਦੋ ਸੰਵਿਧਾਨਾਂ ਹੇਠ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਸਮੀਰ ਤੋਂ ਕੰਨਿਆਕੁਮਾਰੀ ਤੱਕ ਸਿਰਫ ਇਕ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ।' ਐੱਨਸੀ-ਕਾਂਗਰਸ ਗਠਜੋੜ 'ਤੇ ਨਿਸਾਨਾ ਸਾਧਦੇ ਹੋਏ ਸਾਹ ਨੇ ਦੋਸ ਲਾਇਆ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਜੰਮੂ-ਕਸਮੀਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਅੱਤਵਾਦ ਦੀ ਅੱਗ 'ਚ ਧੱਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ,ਜਦੋਂ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੇਂਦਰ ਸਾਸਤ ਪ੍ਰਦੇਸ 'ਚ ਅੱਤਵਾਦ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ 'ਚ 70 ਫੀਸਦੀ ਕਮੀ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਰਟੀ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, " ਅਤੇ ਕਾਂਗਰਸ ਜੰਮੂ-ਕਸਮੀਰ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਸਰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਣਗੀਆਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਯਕੀਨ ਰੱਖੋ।" ਸਾਹ ਨੇ ਭਾਜਪਾ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਰਟੀ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ।



ਮੁਫਤ ਬਿਜਲੀ ਨੇ ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਵੱਡੀ ਆਰਥਿਕ ਰਾਹਤ

ਨਵਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸਾਹਨੀ

ਜਲੰਧਰ 7 ਸਤੰਬਰ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਮੁਫਤ ਬਿਜਲੀ ਕਾਰਨ ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਪੈਸਾ ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਜਲੀ ਬਿੱਲਾਂ ਦੇ ਭੁਗਤਾਣ ਵਿਚ ਖਰਚ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਉਹੀ ਪੈਸਾ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਖਰਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਰਾਹਤ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਪਹਿਲ ਨਾਲ 90 ਫੀਸਦੀ ਘਰੇਲੂ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਲ 2022 ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੇ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ 3 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਸਰਕਾਰ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ 300 ਯੂਨਿਟ ਮੁਫਤ ਬਿਜਲੀ ਦੇਵੇਗੀ। ਸੱਤਾ ਵਿਚ ਆਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੀ 16 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਬੇਹੱਦ ਅਸਰ ਹੋਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ 300 ਯੂਨਿਟ ਮੁਫਤ ਬਿਜਲੀ ਦੇਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਕਦਮ ਹੈ, ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਾਅਦੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਸੀ ਸਗੋਂ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸ਼ਾਸਨ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੀਲ ਦਾ ਪੱਥਰ ਵੀ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ 300 ਯੂਨਿਟ ਮੁਫਤ ਬਿਜਲੀ ਦੇਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਜੁਲਾਈ 2022 ਤੋਂ ਹਰ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਕੁੱਲ 600 ਯੂਨਿਟ ਮੁਫਤ ਬਿਜਲੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ 2023-24 ਵਿਚ 5590.40 ਕਰੋੜ ਦਾ ਸਬਸਿਡੀ ਲਾਭ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਘਰੇਲੂ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ 7 ਕਿਲੋਵਾਟ ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਸਬਸਿਡੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2023-24 ਵਿਚ 1643.42 ਕਰੋੜ ਦਾ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਪੈ ਰਹੀ ਅੱਤ ਦੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਪੰਜਾਬ ਦੇ 90 ਫੀਸਦੀ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬਿੱਲ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਇਸ ਕਦਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਊਰਜਾ ਦੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮੁਫਤ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਨੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਬੋਝ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਇਆ। ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਪਾਵਰ ਕਾਰਪੋਰੇਸਨ ਲਿਮਟਿਡ () ਨੇ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2023-24 ਲਈ 804.94 ਕਰੋੜ ਦਾ ਮੁਨਾਫਾ ਦਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਕ ਸਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਨੂੰ ਬਿਜਲੀ ਸਬਸਿਡੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਭੁਗਤਾਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ।

ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਮੰਤਰੀਆਂ 'ਤੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਲਾਈ ਰੋਕ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ 7 ਸਤੰਬਰ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦੇ ਮੰਤਰੀਆਂ - ਕੇ.ਕੇ.ਐੱਸ.ਆਰ. ਮਦਰਾਸ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਸੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਰਾਮਚੰਦਰਨ ਅਤੇ ਥੰਗਮ ਥੇਨਾਰਾਸੂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਰੁੱਧ ਆਮਦਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਇਦਾਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਬੰਧਤ ਭ੍ਰਿਸਟਾਚਾਰ ਦੇ ਦੋਸਾਂ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਦੇਸ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ। ਜਸਟਿਸ ਰਿਸੀਕੇਸ ਰਾਏ ਅਤੇ ਜਸਟਿਸ ਪ੍ਰਸਾਂਤ ਕੁਮਾਰ ਮਿਸਰਾ ਦੇ ਬੈਂਚ ਨੇ ਸਬੰਧਤ ਧਿਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦਲੀਲਾਂ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਇਹ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਬੈਂਚ ਨੇ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਖਿਲਾਫ ਦਾਇਰ ਪਟੀਸਨ 'ਤੇ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸੀਨੀਅਰ ਵਕੀਲ - ਮੁਕੁਲ ਰੋਹਤਗੀ, ਏ.ਐੱਮ. ਸਿੰਘਵੀ, ਕਪਿਲ ਸਿੱਬਲ, ਸਿਧਾਰਥ ਲੂਥਰਾ ਅਤੇ ਐੱਸ. ਮੁਰਲੀਧਰ ਨੇ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਵਿਜੀਲੈਂਸ ਅਤੇ ਭ੍ਰਿਸਟਾਚਾਰ ਵਿਰੋਧੀ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ (ਡੀਵੀਏਸੀ) ਦੁਆਰਾ ਅਪਰਾਧਿਕ ਸੰਸੋਧਨ ਵਿੱਚ ਦਾਇਰ ਕਲੋਜਰ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ ਰੱਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਇਕ ਵਕੀਲ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦਲੀਲ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਦੋਸ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ ਦੇ ਕੇ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਕੀਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਵਿਸੇਸ ਛੁੱਟੀ ਪਟੀਸਨ ਦਾਇਰ ਕਰਨਗੇ। ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਅਗਸਤ ਵਿੱਚ ਵਿਸੇਸ ਅਦਾਲਤਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਪਲਟ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭ੍ਰਿਸਟਾਚਾਰ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦੇ ਮਾਲੀਆ ਅਤੇ ਆਫਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮੰਤਰੀ ਕੇਐੱਸਆਰ ਰਾਮਚੰਦਰਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮੰਤਰੀ ਥੰਗਮ ਥੇਨਾਰਾਸੂ ਨੂੰ ਬਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਰਾਮਚੰਦਰਨ, ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨਾਲ 2006-2011 ਦੇ ਡੀਐੱਮਕੇ ਸਾਸਨ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੱਛੜੀਆਂ ਸ੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਥਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਮਦਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਇਦਾਦ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਮਾਧਬੀ ਪੁਰੀ ਬੁਚ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ 7 ਸਤੰਬਰ। ਬਾਜਾਰ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਸੇਬੀ ਦੀ ਮੁਖੀ ਮਾਧਬੀ ਪੁਰੀ ਬੁਚ ਦਾ ਵਿਵਾਦਾਂ ਤੋਂ ਪਿੱਛਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਛੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਵਾਦ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਜਾ ਨਵਾਂ ਵਿਵਾਦ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਦਫਤਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਖਰਾਬ ਕਰਨ, ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਾੜਾ ਵਤੀਰਾ ਅਪਨਾਉਣ ਅਤੇ ਗਲਤ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਰਗੇ ਗੰਭੀਰ ਦੋਸ਼ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਇਕ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਸੇਬੀ ਦੇ ਚੇਅਰਪਰਸਨ 'ਤੇ ਇਹ ਦੋਸ਼ ਸੇਬੀ ਦੇ ਹੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ 'ਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੇਬੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਦੀ ਮੁਖੀ ਮਾਧਬੀ ਪੁਰੀ ਬੁਚ ਦੇ ਖਰਾਬ ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ (ਟਾਕਸਿਕ ਵਰਕ ਕਲਚਰ) ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਹੈ। ਸੇਬੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਤ ਮੰਤਰਾਲਾ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਸੇਬੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਵਿੱਤ ਮੰਤਰਾਲਾ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਧਬੀ ਪੁਰੀ ਬੁਚ ਟਾਕਸਿਕ ਵਰਕ ਕਲਚਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਫਤਰ 'ਚ ਬੈਠਕਾਂ 'ਚ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਚੀਕਣਾ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਲੀਲ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸੇਬੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੇਬੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਸੇਬੀ ਨੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਸ਼ਿਵਾਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ : ਮਾਇਆਵਤੀ

ਲਖਨਊ 7 ਸਤੰਬਰ। ਬਹੁਜਨ ਸਮਾਜ ਪਾਰਟੀ (ਬਸਪਾ) ਮੁਖੀ ਮਾਇਆਵਤੀ ਨੇ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ 'ਚ ਛਤਰਪਤੀ ਸ਼ਿਵਾਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ ਕੋਈ ਰਾਜਨੀਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਖਿਲਾਫ ਸਖਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਸਪਾ ਨੇਤਾ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਮੰਚ 'ਐਕਸ' 'ਤੇ ਪੋਸਟ 'ਚ ਕਿਹਾ,"ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਧਰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਾਜਾ, ਮਹਾਰਾਜਾਵਾਂ, ਸੰਤਾਂ, ਗੁਰੂਆਂ ਅਤੇ ਮਹਾਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਆੜ 'ਚ ਰਾਜਨੀਤੀ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ,"ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੂਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਨਾਂ ਰੱਖਣ ਆਦਿ ਦਾ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਨਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆੜ 'ਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਾਜਨੀਤਕ ਸੁਆਰਥ ਲੁਕਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੋ ਹੁਣ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੇਹੱਦ ਮੰਦਭਾਗਾ।" ਬਸਪਾ ਮੁਖੀ ਨੇ ਕਿਹਾ,"ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਜ 'ਚ ਖੁਦ ਮੂਰਤੀ ਡਿੱਗਣ 'ਤੇ, ਸੰਬੰਧਤ ਅਧਿਕਰੀਆਂ ਖਿਲਾਫ ਸਖਤ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਮਗਰੋਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਐਲਾਨ

ਤੇਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਬੱਬਰ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 7 ਸਤੰਬਰ। ਭਾਰਤੀ ਕਿਸਾਨ ਯੂਨੀਅਨ (ਏਕਤਾ ਉਗਰਾਹਾਂ) ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਖੇਤ ਮਜਦੂਰ ਯੂਨੀਅਨ ਵੱਲੋਂ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਲਾਇਆ ਮਜਦੂਰ ਕਿਸਾਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪੱਖੀ ਖੇਤੀ ਨੀਤੀ ਮੋਰਚਾ ਅੱਜ ਛੇਵੇਂ ਦਿਨ ਜੇਤੂ ਨਾਹਰਿਆਂ ਦੀ ਗੂੰਜ ਵਿਚ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਕੱਲ੍ਹ ਦੇਰ ਸਾਮ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸਾਨ ਅਤੇ ਖੇਤ ਮਜਦੂਰ ਜਥੇਬੰਦੀ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਮੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਦੋਹਾਂ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ 30 ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ ਖੇਤੀ ਨੀਤੀ ਜਨਤਕ ਕਰਨ ਸਮੇਤ ਕਈ ਹੋਰ ਅਹਿਮ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇਣ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜਰ ਇਹ ਮੋਰਚਾ ਸਮਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਦੋਵਾਂ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਖੇਤੀ ਨੀਤੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਉੱਪਰ ਨਜਰਸਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਅਮਲਦਾਰੀ ਤਸੱਲੀਬਖਸ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ 30 ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਅਗਲੇ ਐਕਸਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਮੋਰਚੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਸਖਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਲਾਨ ਅੱਜ ਬੀਕੇਯੂ ਏਕਤਾ ਉਗਰਾਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਉਗਰਾਹਾਂ, ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਕੋਕਰੀ ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਖੇਤ ਮਜਦੂਰ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੋਰਾ ਸਿੰਘ ਨਸਰਾਲੀ ਤੇ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਲਛਮਣ ਸਿੰਘ ਸੇਵੇਵਾਲਾ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਅੱਜ ਮੋਰਚੇ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਜੁੜੇ ਭਾਰੀ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਕਿਸਾਨ ਆਗੂ ਝੰਡਾ ਸਿੰਘ ਜੇਠੂਕੇ, ਸ਼ਿਗਾਰਾ ਸਿੰਘ ਮਾਨ, ਰੂਪ ਸਿੰਘ ਛੰਨਾ, ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਕਾਲਾਝਾੜ,ਜਨਕ ਸਿੰਘ ਭੁਟਾਲ, ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਰਾਸ,ਮਹਿਲਾ ਕਿਸਾਨ ਆਗੂ ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਕੁੱਸਾ,ਖੇਤ ਮਜਦੂਰ ਆਗੂ ਹਰਮੇਸ ਮਾਲੜੀ,ਹਰਭਗਵਾਨ ਸਿੰਘ ਮੂਣਕ, ਮੇਜਰ ਸਿੰਘ ਕਾਲੇਕੇ ਤੇ ਗੁਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੰਗਲ ਨੇ ਵੀ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ। ਕਿਸਾਨ ਮਜਦੂਰ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਦੁਸਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਛੇ ਦਿਨ ਮੋਰਚੇ 'ਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਔਰਤਾਂ ਸਮੇਤ ਕਿਸਾਨਾਂ ਤੇ ਖੇਤ ਮਜਦੂਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਤੇ ਜਬਤਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਟੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਖਿਆ ਕਿ ਆਪਣੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਛੇ ਦਿਨ ਲਈ ਮੋਰਚਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਵੱਲ ਮਾਰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਜਮਹੂਰੀ ਹੱਕ ਪੁਗਾਉਣਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ, ਖੁਦਕੁਸੀ ਪੀੜਤਾਂ ਦਾ 2010 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਆਵਜਾ ਦੇਣ, ਮਜਦੂਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟੇ ਪਲਾਟਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ 'ਚ ਕਬਜੇ ਦੇਣ, ਲਾਲ ਲਕੀਰ ਅੰਦਰਲੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂਬੱਧ ਮਾਲਕੀ ਹੱਕ ਦੇਣ ਸਮੇਤ ਕਈ ਹੋਰ ਮੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਹਾਮੀ ਭਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਕਿਸਾਨਾਂ ਤੇ ਖੇਤ ਮਜਦੂਰਾਂ ਦੇ ਇਸ ਮੋਰਚੇ ਦੀਆਂ ਗਿਣਨਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਸਾਂ ’ਚ ਹੋ ਰਹੀ ਧੱਕਾ-ਮੁੱਕੀ, ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ’ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਆਸਮਾਨ ਹੇਠ ਲੰਘ ਰਹੀਆਂ ਰਾਤਾਂ, ਭਟਕਣ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਯਾਤਰੀ

ਜਲੰਧਰ 7 ਸਤੰਬਰ। ਟਰੇਨਾਂ ਦੇ ਸਫਰ ’ਚ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੀਆਂ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਦਿੱਕਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਟਰੇਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਯਾਤਰੀ ਦੂਜੇ ਬਦਲਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦਿਆਂ ਬੱਸ ਅੱਡੇ ਦਾ ਰੁਖ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਹਨ। ਦਿੱਲੀ ਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਰੂਟ ਦੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਬੱਸਾਂ ’ਚ ਡੇਢ ਗੁਣਾ ਯਾਤਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸੀਟਾਂ ਮਿਲਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਈ ਰੂਟਾਂ ਦੀਆਂ ਬੱਸਾਂ ’ਚ ਚੜ੍ਹ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਾ-ਮੁੱਕੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗਰੀਬ ਰੱਥ ਵਰਗੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਟਰੇਨਾਂ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਤ ਇਹ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਰੇਨਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ, ਜਦਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਰੇਨਾਂ ਸਵੇਰੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਟਰੇਨਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ’ਚ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ’ਤੇ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜਾਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਟਰੇਨਾਂ ਲੇਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਈ ਯਾਤਰੀ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਟਰੇਨਾਂ 6 ਤੋਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਜਲੰਧਰ ਸਿਟੀ ਸਟੇਸ਼ਨ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਕਤਾਂ

ਉਠਾਉਣੀਆਂ ਪੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਦੇਰ ਰਾਤ 11.30 ਵਜੇ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਲਾਈਨਾਂ ’ਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ। ਉਕਤ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਨੇ ਜਮੀਨ ’ਤੇ ਸੌਂ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਟਰੇਨਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਘਾਹ ’ਤੇ ਸੌਣ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਰੇਨਾਂ ਜਰੀਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਹੋਟਲਾਂ ’ਚ ਕਮਰੇ ਲੈਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਟੇਸ਼ਨ ’ਤੇ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟਰੇਨ ਰਾਤ 11 ਵਜੇ ਪਹੁੰਚਣੀ ਸੀ ਪਰ ਸਟੇਸ਼ਨ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਉਪਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਟਰੇਨ ਸਵੇਰੇ ਪਹੁੰਚੇਗੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਬਦਲ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ੰਭੂ ਸਟੇਸ਼ਨ ’ਤੇ ਰੇਲਵੇ ਟ੍ਰੈਕ ਤੇ ਹਾਈਵੇ ’ਤੇ ਬੈਠੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਕਾਰਨ ਅੰਬਾਲਾ ਤੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤਕ ਦੇ ਸਫਰ ’ਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਲੁਧਿਆਣਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੇ ਜਲੰਧਰ ਦੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਲੰਧਰ ਸੈਂਟਰ ਪੁਆਇੰਟ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਥੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੇ ਲੁਧਿਆਣਾ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੱਸਾਂ ਪਿੱਛਿਓਂ ਭਰ ਕੇ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਟਾਂ ਮਿਲ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀ ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਬਣ ਕੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੱਸਾਂ ’ਚ ਸਫਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਲੰਧਰੋਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੱਸਾਂ ’ਚ ਸੀਟ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ।

ਭਾਖੜਾ ਨਹਿਰ ਦੇ ਪੁਲ ‘ਤੇ ਟਰਾਲਾ ਅਤੇ ਟਰੱਕ ਆਪਸ ’ਚ ਟਕਰਾਏ

ਸ੍ਰੀ ਕੀਰਤਪੁਰ ਸਾਹਿਬ 7 ਸਤੰਬਰ। ਮਨਾਲੀ-ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਕੌਮੀ ਮਾਰਗ ‘ਤੇ ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਸ੍ਰੀ ਕੀਰਤਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਭਾਖੜਾ ਨਹਿਰ ਦੇ ਪੁਲ ’ਤੇ ਇਕ ਟਿੱਪਰ ਅਤੇ ਟਰੱਕ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਆਪਸ ’ਚ ਟਕਰਾ ਗਏ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟਿੱਪਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਣ ਵਿਗੜ ਗਿਆ ਅਤੇ ਟਿੱਪਰ ਭਾਖੜਾ ਨਹਿਰ ਨਾਲ ਬਣੀ ਸੀਮੈਂਟ ਦੀ ਰੇਲਿੰਗ ’ਤੇ ਜਾ ਚੜ੍ਹਿਆ ਪਰ ਪੁਲ ਦੀ ਰੇਲਿੰਗ ਪੱਕੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਟਿੱਪਰ ਰੇਲਿੰਗ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੀ ਰੁਕ ਗਿਆ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਟਿੱਪਰ ਨਹਿਰ ’ਚ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨਾਲੀ-ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਕੌਮੀ ਮਾਰਗ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਕਰੀਬ

ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਲਈ ਬੰਦ ਰਿਹਾ ਪੁਲਸ ਅਤੇ ਟਿੱਪਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬੜੀ ਮੁਸਕਿਲ ਨਾਲ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਚਾਲੂ ਕਰਵਾਈ ਗਈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਵਾਹਨ ਪਿੰਡ ਮੱਸੇਵਾਲ ਵੱਲ ਤੋਂ ਸ੍ਰੀ ਕੀਰਤਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਤਾਲਪੁਰੀ ਚੌਂਕ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਪੁਲਸ ਥਾਣੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਭਾਖੜਾ ਨਹਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਬਣੇ ਪੁਲ ’ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਸ ’ਚ ਟਕਰਾ ਗਏ ਅਤੇ ਟਿੱਪਰ ਪੁਲ ਦੀ ਰੈਲਿੰਗ ’ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਟਿੱਪਰ ਦਾ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਟਿੱਪਰ ’ਚ ਮਾਈਨਿੰਗ ਮਟੀਰੀਅਲ ਲੋਡ ਸੀ। ਮੌਕੇ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਸ ਵੱਲੋਂ ਕਰੀਬ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦੀ ਮੁਸੱਕਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਵੇਂ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਡ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ।

ਪੰਜਾਬ ‘ਚ ਵੱਡਾ ਹਾਦਸਾ, ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਗੈਸ ਲੀਕ, ਇਲਾਕਾ ਕਰ ‘ਤਾ ਸੀਲ, ਮੌਕੇ ‘ਤੇ ਪੁੱਜੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ

ਪਟਿਆਲਾ 7 ਸਤੰਬਰ। ਪਟਿਆਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਦੇ ਹਲਕਾ ਰਾਜਪੁਰਾ ‘ਚ ਲਿਬਰਟੀ ਚੌਂਕ ਨਜਦੀਕ ਪੈਂਦੇ ਇਕ ਕੋਲਡ ਸਟੋਰ ‘ਚ ਜਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਲੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਮੁਲਾਜਮ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਮੌਕੇ ‘ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਟੀਮ, ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸਨਰ ਅਤੇ ਐੱਸ. ਐੱਸ. ਪੀ. ਪਟਿਆਲਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਸਾਸਨ ਮੌਕੇ ‘ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਜਿਹੜੇ ਵਰਕਰ ਅੰਦਰ ਫਸੇ ਹੋਏ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਫਾਇਰ ਬ੍ਰਿਗੇਡ ਦੇ 4 ਮੁਲਾਜਮ ਵੀ ਬੇਹੋਸ ਹੋਏ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਰਾਜਪੁਰਾ ਦੇ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ‘ਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨੇੜੇ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਵੀ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਜਾਨਣ ਲਈ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸਨਰ ਸੌਕਤ ਅਹਿਮਦ ਪਰੇ ਪਹੁੰਚੇ। ਡਾ. ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ’ਚ 56 ਫੀਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਖਰਾਬ ਭੋਜਨ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 7 ਸਤੰਬਰ। ਇੰਡੀਅਨ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ (ਆਈ. ਸੀ. ਐੱਮ. ਆਰ.) ਨੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ’ਚ 56.4 ਫੀਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਈ. ਸੀ. ਐੱਮ. ਆਰ. ਨੇ ਜਰੂਰੀ ਪੌਸਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ, ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਸੂਗਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ 17 ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੇ ਸਬੰਧ ’ਚ ਦਿਸਾ-ਨਿਰਦੇਸ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਆਈ. ਸੀ. ਐੱਮ. ਆਰ. ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਨੈਸਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸਨ (ਐੱਨ. ਆਈ. ਐੱਨ.) ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੌਸਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸਰ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਗਰ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, “ਇਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਮੌਤ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।”

ਬਹਿਰਾਮਪੁਰ ਪੁਲਸ ਦੇ ਹੱਥ ਲੱਗੀ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ, 420 ਗ੍ਰਾਮ ਹੈਰੋਇਨ ਸਣੇ 2 ਮੁਲਜਮ ਕੀਤੇ ਕਾਬੂ

ਦੀਨਾਨਗਰ 7 ਸਤੰਬਰ। ਬਹਿਰਾਮਪੁਰ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੀ ਜਦ ਇਕ ਗੁਪਤ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ ਪਿੰਡ ਮੱਲੀਆਂ ਤੋ ਥੋੜਾ ਅੱਗੇ ਪਿੰਡ ਕੌਹਲੀਆ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾਦੀ ਸੜਕ ‘ਤੇ ਨਾਕਬੰਦੀ ਦੌਰਾਨ ਚੈਕਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇ ਇਕ ਸਵਿਫਟ ਡਿਜਾਇਰ ਗੱਡੀ ਸਵਾਰ 2 ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਕੋਲੋ 420 ਗ੍ਰਾਮ ਹੈਰੋਇਨ ਬਰਾਮਦ ਕਰ ਕੇ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਪੀ. ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਦਾਯਮਾ ਹਰੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬਹਿਰਾਮਪੁਰ ਪੁਲਸ ਵੱਲੋਂ ਗੁਪਤ

ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ ਨਾਕਾਬੰਦੀ ਕਰ ਕੇ ਵਹੀਕਲਾਂ ਦੀ ਚੈਕਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਜਦ ਇਕ ਕਾਰ ਨੂੰ ਟਾਰਚ ਮਾਰ ਕੇ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕਾਰ ਦੀ ਅਗਲੀ ਸੀਟ ‘ਤੇ ਬੈਠਾ ਨੌਜਵਾਨ ਇਕਦਮ ਕਾਰ ਦੀ ਤਾਕੀ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਭੱਜਣ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਪੁਲਸ ਫੋਰਸ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਕਾਮ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਜਦ ਉਸ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਇਕ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਮੋਮੀ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿਚ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਟੇਪ ਲਪੇਟੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਉਸ ‘ਚੋਂ 420 ਗ੍ਰਾਮ ਹੈਰੋਇਨ ਬਰਾਮਦ ਹੋਈ। ਪੁਲਸ ਵੱਲੋ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਹੈਪੀ ਪੁੱਤਰ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਮੱਲੀਆਂ ਥਾਣਾ ਬਹਿਰਾਮਪੁਰ ਅਤੇ ਜਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਨਿਰੰਜਨ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਸ਼ਾਹਪੁਰਕੰਢੀ ਪਠਾਨਕੋਟ ਵਿਰੁੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਾਵਾਂ ਤਹਿਤ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰਕੇ ਅਗਲੀ ਕਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਔਰਤ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰ ਕੀਤਾ ਵੱਡਾ ਕਾਂਡ, ਪੁਲਸ ਨੇ ਚਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਪੀਓ ਸਮੇਤ ਕੀਤਾ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ

ਤਰਨਤਾਰਨ 7 ਸਤੰਬਰ। ਤਰਨਤਾਰਨ ‘ਚ ਚੋਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਹੋਰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਖਬਰ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਘਰ ’ਚ ਮੌਜੂਦ ਔਰਤ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਿੰਨ ਤੋੜੇ ਕਣਕ ਅਤੇ 5000 ਦੀ ਨਕਦੀ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲਸ ਵੱਲੋਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਫਰਾਰ ਚਾਰਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੋੜੇ ਕਣਕ, 3900 ਰੁਪਏ ਦੀ ਨਕਦੀ ਅਤੇ ਸਕਾਰਪੀਓ ਸਮੇਤ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਥਾਣਾ ਵਲਟੋਹਾ ਵਿਖੇ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਡੀ. ਐੱਸ. ਪੀ. ਭਿੱਖੀਵਿੰਡ ਪ੍ਰੀਤ ਇੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਪਤਨੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਢੋਲਣ ਨੇ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬੀਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਸਵੇਰ ਕਰੀਬ 10 ਵਜੇ ਆਪਣੇ ਜੇਠ ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਦਰਬਾਰਾ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਭਰਾ ਗੁਰਦਿੱਤ ਸਿੰਘ ਜੋ ਦੋਨੇ ਅੰਗਹੀਨ ਹਨ, ਸਮੇਤ ਘਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਸੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਸਰਕਾਰਪੀਓ ਗੱਡੀ ਉੱਪਰ ਸਵਾਰ ਹੋ ਚਾਰ

ਵਿਅਕਤੀ ਘਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੈੱਡ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ 5 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਦੀ ਨਕਦ ਰਕਮ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਤੋੜੇ ਕਣਕ ਜਿਸ ਦਾ ਵਜਨ ਡੇਢ ਕੁਇੰਟਲ ਹੈ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਫਰਾਰ ਹੋ ਗਏ। ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਹੋਸ਼ ਆਇਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਭਰਾ ਅਤੇ ਜੇਠ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਚਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਸਕਾਰਪੀਓ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਕਣਕ ਦੇ ਤੋੜੇ ਲੱਦ ਕੇ ਲੈ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਡੀ. ਐੱਸ. ਪੀ. ਪ੍ਰੀਤ ਇੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੁਲਸ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਸਬੰਧੀ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੰਘ, ਸਵਰਨ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ, ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਅਤਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਦੀਦਾਰ ਸਿੰਘ ਸਾਰੇ ਵਾਸੀਆਨ ਨਿਊ ਪ੍ਰਤਾਪ ਨਗਰ ਸੁਲਤਾਨਵਿੰਡ ਰੋਡ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੂੰ ਸਕਾਰਪੀਓ ਗੱਡੀ ਸਮੇਤ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸੋਂ ਤਿੰਨ ਤੋੜੇ ਕਣਕ ਅਤੇ 3900 ਦੀ ਨਕਦੀ ਬਰਾਮਦ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਯੋਗ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਨਾਲ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਕੀਤਾ ਰੇਪ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਮਾਮਲਾ ਆਇਆ ਸਾਹਮਣੇ

ਗੌਰੇਲਾ 7 ਸਤੰਬਰ। ਛੱਤੀਸਗੜ੍ਹ ਦੇ ਗੌਰੇਲਾ ਪੇਂਡ੍ਰਾ ਮਰਵਾਹੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ‘ਚ ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ‘ਤੇ ਜਬਰ ਜ਼ਿਨਾਹ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਹੈ। ਪੀੜਤਾ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲਸ ਨੇ ਦੋਸ਼ੀ ਅਧਿਆਪਕ ਖ਼ਿਲਾਫ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪੀੜਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਥਾਣੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ ਹੈ। ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦੇ ਆਧਾਰ ‘ਤੇ ਪੁਲਸ ਨੇ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਬਹਰਾ ਇਲਾਕੇ ‘ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕ ਮਹੇਂਦਰ ਸੋਨੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸਕੂਲ ‘ਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੀ ਨਾਬਾਲਗ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਨਾਲ ਜਬਰ ਜ਼ਿਨਾਹ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਗਈ। ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਜਦੋਂ ਸਕੂਲ ‘ਚ ਪੜ੍ਹ ਰਹੀ ਸੀ, ਉਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ 12 ਸਾਲ ਸੀ। ਦੋਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੌਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਹੁਣ ਪੀੜਤ ਬਾਲਗ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਖਬਰ, ਘਰੋਂ ਨਿਕਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਰਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ

ਲੁਧਿਆਣਾ 7 ਸਤੰਬਰ। ਦੁੱਗਰੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੱਖੋਵਾਲ ਰੋਡ ਨਹਿਰ ਦੇ ਚੌਂਕ ‘ਚ ਸਿੱਧੀ ਐਂਟਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਕਵਾਇਦ ਪੱਖੋਵਾਲ ਰੋਡ ਫਲਾਈਓਵਰ ਤੇ ਅੰਡਰ ਬ੍ਰਿਜ ਚਾਲੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆ ਰਹੀ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪੁਲਸ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਲਈ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟ੍ਰਾਇਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਦੁੱਗਰੀ ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਫਲਾਈਓਵਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨਗਰ ਦੇ ਅੱਗਿਓਂ ਯੂ-ਟਰਨ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੁੱਗਰੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਲਾਈਓਵਰ ਦੇ ਥੱਲਿਓਂ ਯੂ-ਟਰਨ ਲੈ ਕੇ ਵਾਪਸ ਜਵੱਦੀ ਪੁਲ ’ਤੇ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਥੋਂ ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਪਾਸੇ ਦੀ ਐਂਟਰੀ ਤੋਂ ਅੰਡਰਬ੍ਰਿਜ ਦੇ ਰਸਤੇ ਕਾਨਵੈਂਟ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅੱਗਿਓਂ ਹੀਰੋ ਬੇਕਰੀ ਚੌਂਕ ਜਾਂ ਸਰਾਭਾ ਨਗਰ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਰੋਡ ਸੇਫਟੀ ਐੱਨ. ਜੀ. ਓ. ਰਾਹੁਲ ਵਰਮਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੱਖੋਵਾਲ ਰੋਡ ਨਹਿਰ ਦੇ ਚੌਂਕ ਵਿਚ ਬੈਰੀਕੇਡ ਲਾ ਕੇ ਰਸਤਾ ਬੰਦ ਕਰ

ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਵੇਂ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੱਕ ਟ੍ਰਾਇਲ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪੱਖੋਵਾਲ ਰੋਡ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਲਾਈਓਵਰ ਦੇ ਥੱਲਿਓਂ ਲਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਲੰਬਾ ਗੇੜਾ ਨਵੇਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪਲਾਨ ਦਾ ਅਸਰ ਪੱਖੋਵਾਲ ਰੋਡ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ’ਤੇ ਵੀ ਪਵੇਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਗਰੀ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਰੇਲਵੇ ਕ੍ਰਾਸਿੰਗ ’ਤੇ ਬਣੇ ਫਲਾਈਓਵਰ ਦੇ ਥੱਲਿਓਂ ਲੰਬਾ ਗੇੜਾ ਲਾ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਇਹੀ ਰੂਟ ਪੱਖੋਵਾਲ ਰੋਡ ਤੋਂ ਆ ਕੇ ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਅਪਨਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਰੂਟ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੱਖੋਵਾਲ ਰੋਡ ’ਤੇ ਸੜਕ ਕੰਢੇ ਹੋਏ ਰੇਹੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵੀ ਹੋਈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜ਼ੋਨ ਡੀ ਦੀ ਤਹਿਬਾਜਾਰੀ ਬ੍ਰਾਂਚ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕੁਝ ਮੈਂਬਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੇਹੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸੈਟਿੰਗ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਡਰੋਂ ਐਕਸ਼ਨ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚੋਣ ਮੌਸਮ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਪਰ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿਚ ਆ ਰਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਪੁਲਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ’ਤੇ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਨੂੰ ਰੇਹੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਹਟਾਉਣੇ ਪਏ।

ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਰਾਹਤ, ਗਰਜ ਨਾਲ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ (ਪਾਲ) : ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਕੇਂਦਰ ਮੁਤਾਬਕ ਵੀਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਤੋਂ ਪੱਛਮੀ ਗੜਬੜੀ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ’ਚ ਗਰਜ ਨਾਲ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪੱਛਮੀ ਗੜਬੜੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਹਲਕਾ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। 12-13 ਮਈ ਨੂੰ ਗਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਮੀਂਹ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਤਾਪਮਾਨ ’ਚ ਮਾਮੂਲੀ ਗਿਰਾਵਟ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ 35.9 ਡਿਗਰੀ ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 27.7 ਡਿਗਰੀ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਬੀਤੀ ਰਾਤ ਮਈ ਦੀ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਰਾਤ ਰਹੀ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮੌਸਮ ਸਾਫ਼ ਰਿਹਾ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਹਵਾਵਾਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਬੱਦਲਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ 38 ਡਿਗਰੀ ਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 26 ਡਿਗਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਬੱਦਲਵਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ 36, ਜਦਕਿ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 27 ਡਿਗਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਬੱਦਲਾਂ ਨਾਲ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ 33, ਜਦਕਿ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 26 ਡਿਗਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਰਾੜਾ ਫੋਕਲ ਪਲਾਂਟ ਵਿਖੇ ਕਣਕ ਦੀ ਲਿਫਟਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ ਢਿੱਲਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੈਦਾਨ ‘ਚ ਲੱਗਾ ਕਣਕ ਦਾ ਅੰਬਾਰ

ਦੀਨਾਨਗਰ 7 ਸਤੰਬਰ। ਸਰਹੱਦੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਮਰਾੜਾ ਫੋਕਲ ਪਲਾਂਟ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਮੰਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਦੀ ਲਿਫਟਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ ਢਿੱਲਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹਜਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀਆਂ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਬੋਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਆੜਤੀ ਵਰਗ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਪਰੇਸਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਆੜਤੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਗੁਪਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕਣਕ ਦੀ ਲਿਫਟਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਢਿੱਲੇਪਣ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਫੋਕਲ ਪਲਾਂਟ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆੜ੍ਹਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਣਕ ਦੀ ਲਿਫਟਿੰਗ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਾਫੀ ਪ੍ਰੇਸਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬੋਰੀਆਂ ਦੇ ਅੰਬਾਰ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਜਗ੍ਹਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ

ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਆੜ੍ਹਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੰਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆ ਰਿਹਾ ਮਾਲ ਤੋਲਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖੁੱਲੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਈ ਇਹ ਕਣਕ ਦੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸਾਸਨ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕਣਕ ਦੀ ਲਿਫਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਦ ਹੀ ਸਾਰੀ ਕਣਕ ਨੂੰ ਚੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮੌਸਮ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕੇ।

ਪੰਜਾਬ ‘ਚ ਚੱਲੀਆਂ ਤੇਜ ਧੂੜ ਭਰੀਆਂ ਹਵਾਵਾਂ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 7 ਸਤੰਬਰ। ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੋਂ ਪੱਛਮੀ ਗੜਬੜੀ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਮੌਸਮ ਸਾਫ ਰਿਹਾ ਪਰ ਸਾਮ ਤੱਕ ਤੇਜ ਧੂੜ ਭਰੀਆਂ ਹਵਾਵਾਂ ਚੱਲਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਮੌਸਮ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਮੁਤਾਬਕ ਸੁੱਕਰਵਾਰ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਨੀਵਾਰ ਤੋਂ ਮੌਸਮ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 12 ਅਤੇ 13 ਮਈ ਨੂੰ ਗਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਤਾਪਮਾਨ ’ਚ ਮਾਮੂਲੀ ਗਿਰਾਵਟ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ 37 ਡਿਗਰੀ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 28.9 ਡਿਗਰੀ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਮੌਸਮ ਸਾਫ ਰਹੇਗਾ। ਅੰਸਕ ਬੱਦਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ 34, ਜਦੋਂ ਕਿ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 28 ਡਿਗਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਮੌਸਮ ਸਾਫ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਮੌਸਮ ਸਾਫ ਰਹੇਗਾ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ 35, ਜਦੋਂ ਕਿ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 26 ਡਿਗਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਾਨੀ ਨਾਲ ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾਉਣ ਆਏ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ

ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ 7 ਸਤੰਬਰ। ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਸਦਾ 5ਵਾਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਕਾਲ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਸਥਾਨਕ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਕੋਲ ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਬੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਟਰੱਕ ਹੇਠ ਆ ਕੇ ਦਰੜੇ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਉਸ ਦੀ ਮੌਕੇ ’ਤੇ ਹੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਰੋਣਾ ਸਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸ਼ਹਿਰ ’ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਅਨਮੋਲ ਜੋ ਆਪਣੀ ਨਾਨੀ ਕੋਲ ਬਾਹਰੀ ਸਥਾਨ ’ਤੇ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅੱਜ 10 ਮਈ ਨੂੰ ਆਪਣਾ 5ਵਾਂ ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਫ਼ਰੀਦਕੋਟ ਵਿਖੇ ਰਹਿੰਦੇ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕੋਲ ਕੱਲ੍ਹ ਹੀ ਆਇਆ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਨਾਲ ਇਹ ਅਣਹੋਣੀ ਵਾਪਰ ਗਈ। ਖਬਰ ਲਿਖੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਇਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਟੀ ਪੁਲਸ ਵੱਲੋਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਆਪਣੇ ਕਬਜੇ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਰੀ ਸੀ।

ਚੋਰੀਆਂ ਤੇ ਲੁੱਟਖੋਹ ਦੀਆਂ ਵਾਰਦਾਤਾਂ ‘ਚ ਸਾਮਲ ਗਿਰੋਹ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ, 5 ਮੁਲਜਮ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ

ਜਲੰਧਰ 7 ਸਤੰਬਰ। ਥਾਣਾ ਬਸਤੀ ਬਾਵਾ ਖੇਲ ਦੀ ਪੁਲਸ ਨੇ ਕਈ ਚੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਲੁੱਟਾਂਖੋਹਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਕ ਗਿਰੋਹ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ ਕਰਕੇ 5 ਮੁਲਜਮਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸੋਂ ਤਿੰਨ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ, ਇਕ ਐਕਟਿਵਾ ਅਤੇ 10 ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਦਿਆਂ ਪੁਲਸ ਕਮਿਸਨਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਸੂਹ ਮਿਲੀ ਸੀ ਕਿ ਸੰਨੀ, ਸਾਗਰ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਗਾਮਾ, ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਵਿੱਕੀ, ਵਿਕਰਮ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਵਿੱਕੀ ਅਤੇ ਰਵੀ ਖ਼ਿਲਾਫ ਕਈ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ, ਇਕ ਸਪਲੈਂਡਰ (ਪੀ. ਬੀ.08-ਐੱਫ. ਬੀ-3473) ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨੰਬਰ ਦੇ ਇਕ ਐਕਟਿਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਪਰਸ ਖੋਹ ਲਏ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਹੈ। ਸਵਪਨ ਸਰਮਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਿਆਂ ਪੁਲਸ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ 10 ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਪੁਲਸ ਕਮਿਸਨਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤਫਤੀਸ ਦੌਰਾਨ ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਵਿੱਕੀ ਅਤੇ ਸਾਗਰ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਗਾਮਾ ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨੋਜ ਕੁਮਾਰ ਪੁੱਤਰ ਧਰਮ ਰਾਜ ਵਾਸੀ ਫਾਟਕ ਤੋਂ 3000 ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਇਕ ਹੀਰੋ ਸਪਲੈਂਡਰ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ (ਪੀ. ਬੀ. 08-ਬੀ. ਐੱਸ.-9611) ਖੋਹਿਆ ਸੀ। ਇਸ

ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੁਲਸ ਮੁਕੱਦਮਾ/ਐੱਫ. ਆਈ. ਆਰ. ਨੰਬਰ 67 ਮਿਤੀ 06-04-2024 ਅਧੀਨ 379ਬੀ,34 ਆਈ. ਪੀ. ਸੀ. ਪੀ. ਐੱਸ. ਬਸਤੀ ਬਾਵਾ ਖੇਲ੍ਹ ਜਲੰਧਰ ਨੂੰ ਟਰੇਸ ਕਰ ਲਿਆ। ਸਵਪਨ ਸਰਮਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੁਲਸ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਤਿੰਨ ਹੀਰੋ ਹਾਂਡਾ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ, ਇੱਕ ਐਕਟਿਵਾ ਅਤੇ 10 ਮੋਬਾਇਲ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਪੁਲਸ ਕਮਿਸਨਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੁਲਜਮਾਂ ਖ਼ਿਲਾਫ ਥਾਣਾ ਬਸਤੀ ਬਾਵਾ ਖੇਲ ਜਲੰਧਰ ਵਿਖੇ ਐਫਆਈਆਰ 80 ਮਿਤੀ 01-05-2024 ਅਧੀਨ 379ਬੀ/411/34 ਆਈਪੀਸੀ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੰਨੀ ਖ਼ਿਲਾਫ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚਾਰ, ਸਾਗਰ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਗਾਮਾ ਖ਼ਿਲਾਫ ਦੋ ਅਤੇ ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਵਿੱਕੀ ਖ਼ਿਲਾਫ ਦੋ ਕੇਸ ਪੈਂਡਿੰਗ ਹਨ। ਸਵਪਨ ਸਰਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂਚ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਵੇਰਵੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਸਿਰ ’ਚ ਇੱਟ ਮਾਰ ਕੇ ਮਾਂ ਦਾ ਕਤਲ ਵਾਲਾ ਕਾਤਲ ਪੁੱਤ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ

ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ 7 ਸਤੰਬਰ। ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਤਲ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਥਾਣਾ ਮਮਦੋਟ ਦੀ ਪੁਲਸ ਨੇ ਐੱਸ. ਐੱਚ. ਓ. ਗੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਐੱਸ. ਪੀ. ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਸ਼ਨ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਰਣਧੀਰ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਖਰੀਦੇ ਇਨਵਰਟਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ’ਚ ਹੋਏ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ’ਚ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਪਿਆਰੋ ਬਾਈ ਦੇ ਸਿਰ ’ਚ ਉਸ ਦੇ ਲੜਕੇ ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਇੱਟ ਮਾਰ ਕੇ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤੇ ਕਾਤਲ ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਬਸਤੀ ਕਸ਼ਮੀਰ ਸਿੰਘ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ’ਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਪੁਲਸ ਰਿਮਾਂਡ ਲੈ ਕੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ-ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਬੱਬਰ, ਸਵਾਮੀ ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਪਬਲਿਸ਼ਰ ਅਤੇ ਐਡੀਟਰ ਨੇ ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸ ਏ-144 ਇੰਡਸਟ੍ਰਿਅਲ ਏਰੀਆ ਸੈਕਟਰ ਏ-4, ਟ੍ਰੋਨਿਕਾ ਸਿਟੀ ਲੋਨੀ ਗਾਜ਼ਿਆਬਾਦ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ 5, ਬਹਾਦੁਰ ਸ਼ਾਹ ਜਫਰ ਮਾਰਗ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ-110002 ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ।

Edited Printed Published and Owned by Gurcharan Singh Babbar 5, Bahadur Shah Zafar Marg New Delhi 110002. Printed at Qaumi Patrika Printing Press A-4 Tronica City Loni Ghaziabad

Ph. : 011-41509689
011-23315814
Mob. : 9971359517
9312262300

E-mail address:
qpatrika@gmail.com

R.N.I. No. 39272/81

Legal Advisors:
Advocate Mohd. Sajid
Advocate Dr. A.P.Singh
Advocate Manish Sharma
Advocate Pooja Bhaskar Sharma

ਸਿਰਫ ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਹੀ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਸੁਖਾਲਾ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ 7 ਸਤੰਬਰ। ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸੁਖਾਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਕੀਮਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ। ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ 10 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਤ ਦੁਨੀਆ ਦੀ 5ਵੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਬਣ ਕੇ ਉਭਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਤੀਜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੇਂਦਰ 'ਚ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਆਪ ਸਭ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਭਾਜਪਾ ਉਮੀਦਵਾਰ ਤਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਨੇ ਕਹੀ। ਸੰਧੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਜਦੂਤ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਉਹ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੇ ਰਾਜਦੂਤ ਬਣ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਆਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਲੋਕ ਮੇਰਾ ਸਾਥ ਦੇਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਵਪਾਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਵਪਾਰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਧੇਗਾ ਸਗੋਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵੀ ਵਧੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਰਹੱਦੀ ਖੇਤਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਰਹੱਦ ਪਾਰੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਚੇਨ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੇਂਦਰ 'ਚ ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਹੀ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਮੀਨੀ ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤਿੰਨ ਏਕੜ ਕਣਕ ਦੀ ਖੜ੍ਹੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਲਾਈ ਅੱਗ

ਸਿੱਧਵਾਂ ਬੇਟ 7 ਸਤੰਬਰ। ਪਿੰਡ ਪਰਜੀਆ ਬਿਹਾਰੀਪੁਰ 'ਚ ਜਮੀਨੀ ਵਿਵਾਦ ਦੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ 5 ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਕੁੱਝ ਅਣਪਛਾਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਖੇਤ 'ਚ ਬੀਜੀ ਕਣਕ ਦੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਤਿੰਨ ਏਕੜ ਕਣਕ ਦੀ ਫਸਲ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਗਈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਥਾਣਾ ਸਿੱਧਵਾਂ ਬੇਟ ਦੀ ਪੁਲਸ ਨੇ ਥਾਣਾ ਸਿੱਧਵਾਂ ਬੇਟ ਵਿਖੇ ਇੱਕੋ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਦੋ ਔਰਤਾਂ ਸਮੇਤ 5 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੁਲਜ਼ਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਰੇਸ਼ਮ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਲਾਭ ਸਿੰਘ, ਕੁਲਜਿਆ ਬਾਈ ਪਤਨੀ ਰੇਸ਼ਮ ਸਿੰਘ, ਬਲਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਉਰਫ ਦੇਬੋ ਪੁੱਤਰੀ ਰੇਸ਼ਮ ਸਿੰਘ, ਕਿਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਰੇਸ਼ਮ ਸਿੰਘ, ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਰੇਸ਼ਮ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਪਿੰਡ ਪਰਜੀਆ ਬਿਹਾਰੀਪੁਰ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਫਿਲਹਾਲ ਸਾਰੇ ਦੋਸ਼ੀ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਫਰਾਰ ਹਨ। ਪੁਲਸ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਛਾਪੇਮਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਥਾਣਾ ਸਿੱਧਵਾਂ ਬੇਟ ਦੇ ਏ. ਐੱਸ. ਆਈ. ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਸ ਰਾਜ ਪੁੱਤਰ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਕੰਨੀਆ ਖੁਰਦ ਨੇ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ 'ਚ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਪਰਜੀਆ ਬਿਹਾਰੀਪੁਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਾਂਝੇ ਚਾਰ ਏਕੜ ਜ਼ਮੀਨ ਠੇਕੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਕਣਕ ਦੀ ਫਸਲ ਬੀਜੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਕਥਿਤ ਦੋਸ਼ੀ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਫਸਲ ਦੀ ਕਟਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਜਮੀਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਫਸਲ ਦੀ ਕਟਾਈ ਵੀ ਕਰਨਗੇ। ਕਰੀਬ ਇਕ ਹਫਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਫਸਲ ਦੀ ਕਟਾਈ ਲਈ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਕੰਬਾਈਨ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਕਤ ਮੁਲਜਮਾਂ ਨੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਹੰਗਾਮਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫਸਲ ਦੀ ਕਟਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਵਾਢੀ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਕਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਫਸਲ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਤਿੰਨ ਏਕੜ ਜਮੀਨ ਵਿਚ ਬੀਜੀ ਕਣਕ ਦੀ ਫਸਲ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਗਈ।ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮੁਲਜਮ ਉਸ ਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਫਰਾਰ ਹੋ ਗਏ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀੜਤ ਨੇ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ। ਇਕ ਹਫਤੇ ਤੱਕ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲਸ ਨੇ ਮੁਲਜਮਾਂ ਖ਼ਿਲਾਫ ਥਾਣਾ ਸਿੱਧਵਾਂ ਬੇਟ ਵਿੱਚ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕਰ ਲਿਆ। ਜਾਂਚ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਫਿਲਹਾਲ ਸਾਰੇ ਮੁਲਜਮ ਘਰੋਂ ਫਰਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਲਈ ਛਾਪੇਮਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਪੁਲਸ ਤੇ ਪੈਰਾ ਮਿਲਟਰੀ ਫੋਰਸ ਦੇ ਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਸ਼ਹਿਰ 'ਚ ਕੱਢਿਆ ਫਲੈਗ ਮਾਰਚ

ਦਿੜ੍ਹਬਾ ਮੰਡੀ 7 ਸਤੰਬਰ। ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਸ ਤੇ ਪੈਰਾ ਮਿਲਟਰੀ ਫੋਰਸ ਦੇ ਜਵਾਨਾਂ ਵਲੋਂ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਹਿਰ 'ਚ ਚੌਕਸੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਅਨਸਰਾਂ ਨੂੰ ਠੱਲ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਥਾਣਾ ਮੁਖੀ ਦਿੜ੍ਹਬਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਫਲੈਗ ਮਾਰਚ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ। ਫਲੈਗ ਮਾਰਚ ਬੱਸ ਸਟਾਫ ਦਿੜ੍ਹਬਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਚੱਕਰ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ 'ਚ ਇਹ ਫਲੈਗ ਮਾਰਚ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੈਰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਅਨਸਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਫਲੈਗ ਮਾਰਚ ਮਾੜੇ ਅਨਸਰਾਂ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ।

ਮੋਗਾ 'ਚ ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਦਾ ਨੰਗਾ ਨਾਚ, 20-25 ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਲਹੂ-ਲੁਹਾਨ ਕੀਤੇ ਪਿਓ-ਪੁੱਤ

ਮੋਗਾ 7 ਸਤੰਬਰ। ਬੀਤੀ ਰਾਤ ਸੰਧਵਾਂ ਰੋਡ 'ਤੇ ਇਕ ਕਾਰ ਅਤੇ ਐਕਟਿਵਾ ਦੀ ਹੋਈ ਟੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਰ ਸਵਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਇੰਨਾ ਭੜਕ ਗਿਆ ਕਿ ਕੁਝ ਹੀ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਉਹ 20 ਤੋਂ 25 ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਕੂਟਰੀ ਚਾਲਕ ਦੇ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰਨ ਦੀ ਨੀਅਤ ਨਾਲ ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਗੰਭੀਰ ਜਖਮੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਖਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੋਗਾ ਦੇ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਘਟਨਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਨਰੇਸ਼ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿਚ ਪੇਂਟ ਵਾਲੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਸੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲੋਂ ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਅੱਗੇ ਇਕ ਕਾਰ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਅਚਾਨਕ ਗੱਡੀ ਦੀ ਬਰੇਕ ਮਾਰੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਸਕੂਟਰੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਵੱਜੀ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਭਜਾਕੇ ਲੈ ਗਏ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਨਹੀਂ ਡਿੱਗਿਆ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਜਣੇ ਉਤਰ ਕੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਆਏ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੱਥੋਪਾਈ ਕਰਨ ਲੱਗ ਗਏ ਅਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੇਰੀ ਗੱਡੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਪੈਸੇ ਦੇ ਜਦੋਂ ਹੱਥੋਪਾਈ ਹੋਈ ਤਾਂ ਨੇੜੇ ਹੀ ਮੇਰਾ ਭਰਾ ਜੋ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਰੇਹੜੀ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਨੇ ਮੇਰੀ ਆਵਾਜ ਸੁਣੀ ਤਾਂ ਉਹ ਭੱਜ ਕੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਆਇਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂ ਛੁਡਵਾਇਆ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਗੱਡੀ ਚਾਲਕ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਹ ਇਕ ਵਾਰ ਉਥੋਂ ਚਲੇ ਗਏ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਥਾਣਾ ਸਿਟੀ ਸਾਊਥ ਆਪਣੀ ਕੰਪਲੇਟ ਕਰਨ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਕੇ ਵਾਪਿਸ ਘਰ ਵੱਲ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਥੇ 20 ਤੋਂ 25 ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਭਰਾ, ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਭਾਬੀ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਘਰ 'ਤੇ ਇੱਟਾਂ ਰੋੜੇ ਚਲਾ ਰਹੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਹੀ ਰੁਕ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਖੂਨ ਨਾਲ ਲੱਥਪਥ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਲੱਤ ਅਤੇ ਬਾਹ ਟੁੱਟ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਭਰਾ ਦੇ ਦੰਦ ਹਿਲ ਗਏ। ਘਟਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ

ਕੀਤਾ। ਪੁਲਸ਼ ਨੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਜਖਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭਰਤੀ ਕਰਵਾਇਆ। ਪੁਲਸ ਮੁਤਾਬਕ 2 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਗੱਡੀ ਚਾਲਕ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਈ ਰਿਕਸ਼ਾ ਸੇਲ ਪਰਚੇਜ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈ ਆਪਣੀ ਬ੍ਰਾਂਚ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਸੰਧੂਆਂ ਵਾਲਾ ਰੋਡ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਇਕ ਸਕੂਟਰੀ ਚਾਲਕ ਮੇਰੀ ਗੱਡੀ ਵਿਚ ਵੱਜਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਵਿਚੋਂ ਥਲੇ ਉਤਰਕੇ ਉਸਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਸਕੂਟਰੀ ਚਾਲਕ ਨੇ ਮੇਰੇ ਥੱਪੜ ਮਾਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਉਸਨੇ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਰੌਲਾ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡਾਂਗਾ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਉਪਰ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਕਾਰ ਚਾਲਕ ਨੇ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਝੂਠੇ ਅਤੇ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਦੱਸਿਆ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਥਾਣਾ ਸਿਟੀ ਸਾਊਥ ਦੇ ਮੁਖੀ ਇਕਬਾਲ ਹੁਸੈਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ 'ਤੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਕ ਸਕੂਟਰੀ ਆ ਰਹੀ ਸੀ ਜੋ ਕਾਰ ਨਾਲ ਲੱਗ ਗਈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਤਕਰਾਰ ਹੋ ਗਈ। ਪੁਲਸ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਘਰ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਜਖਮੀਆਂ ਦੇ ਬਿਆਨ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ਉਹ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।

1 ਲੱਖ 80 ਹਜਾਰ ਐੱਮ. ਐੱਲ. ਨਾਜਾਇਜ ਸਰਾਬ ਸਮੇਤ ਇਕ ਮੁਲਜਮ ਕਾਬੂ

ਤਰਨਤਾਰਨ 7 ਸਤੰਬਰ। ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਐਕਸਾਈਜ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਸੀ. ਆਈ. ਏ. ਸਟਾਫ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਆਪ੍ਰੇਸਨ ਦੌਰਾਨ ਸਥਾਨਕ ਸਹਿਰ ਦੇ ਮੁਰਾਦਪੁਰਾ ਇਲਾਕੇ 'ਚੋਂ 1 ਲੱਖ 80 ਹਜਾਰ ਐੱਮ. ਐੱਲ. ਨਾਜਾਇਜ ਸਰਾਬ ਬਰਾਮਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਕ ਮੁਲਜਮ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਥਾਣਾ ਸਿਟੀ ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਵਿਖੇ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂਚ ਸੂਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਐਕਸਾਈਜ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਈ. ਟੀ. ਓ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਹਿਜਰਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਐਕਸਾਈਜ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਜਾਨਾ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਨਾਜਾਇਜ ਸਰਾਬ ਦਾ ਧੰਦਾ

ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ 'ਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਦੇ ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਪੀ. ਅਸਵਨੀ ਕਪੂਰ ਅਤੇ ਐਕਸਾਈਜ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਉੱਚ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸਾਂ ਤਹਿਤ ਇਕ ਸਾਂਝੀ ਟੀਮ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਿਸ 'ਚ ਸੀ.ਆਈ.ਏ. ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਐਕਸਾਈਜ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਮੈਡਮ ਰਾਜਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤੂੰ ਫੜਿਆ ਸਵੇਰੇ ਸਥਾਨਕ ਮੁਰਾਦਪੁਰਾ ਮੁਹੱਲਾ ਵਿਖੇ ਇਕ ਘਰ 'ਚ ਛਾਪੇਮਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਟੀਮ ਨੇ 1 ਲੱਖ 80 ਹਜਾਰ ਐੱਮ. ਐੱਲ. ਨਾਜਾਇਜ ਸਰਾਬ ਬਰਾਮਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਕ ਮੁਲਜਮ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੁਲਜਮ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਵਰਿਆਮ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨਿਵਾਸੀ ਮੁਰਾਦਪੁਰਾ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਥਾਣਾ ਸਿਟੀ ਤਰਨਤਰਨ ਦੀ ਪੁਲਸ ਨੇ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂਚ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੀ ਰੰਜਿਸ ਦੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਤੇਜਧਾਰ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨਾਲ ਵੱਢੀਆਂ ਦੋ ਔਰਤਾਂ

ਬਟਾਲਾ 7 ਸਤੰਬਰ। ਪੁਰਾਣੀ ਰੰਜਿਸ ਦੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਪਿੰਡ ਕੋਟ ਖਾਨ ਮੁਹੰਮਦ ਵਿਚ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਜਦੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਲੋਂ ਤੇਜਧਾਰ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨਾਲ ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਦੋ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਖਮੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਚਾਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਨਿਸਾ ਦੇਵੀ ਪਤਨੀ ਮਨਦੀਪ ਕੁਮਾਰ ਤੇ ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ ਪਤਨੀ ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਵਿਚ ਇਕੱਲੀਆਂ ਸਨ ਕਿ ਰੰਜਿਸ਼ਨ ਨੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਨਜਦੀਕ ਇਕ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਦੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਇਕ ਔਰਤ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਤੇਜਧਾਰ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨਾਲ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਖਮੀ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰਚੋਵਾਲ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਜਖਮੀ ਹੋਈ ਔਰਤ ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ ਦੇ ਪਤੀ ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੁਲਸ ਥਾਣਾ ਭੈਣੀ ਮੀਆਂ ਖਾਨ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ ਪੁਲਸ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ ਦਾ ਜਾਇਜਾ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਜਖਮੀ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਪੁਲਸ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਦੇ ਐੱਸਐੱਸਪੀ ਅਤੇ ਮਾਨਯੋਗ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸਨਰ ਤੋਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਬਣਦੀ ਕਾਨੂੰਨ ਮੁਤਾਬਕ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਉਧਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਬੰਧਤ ਥਾਣੇ ਦੀ ਪੁਲਸ ਵਲੋਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

100 ਟਰੇਨਾਂ ਦੇ ਰੂਟ ਡਾਇਵਰਟ, 12 ਸ਼ਾਰਟ ਟਰਮੀਨੇਟ, 69 ਰੱਦ, ਯਾਤਰੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ

ਜਲੰਧਰ 7 ਸਤੰਬਰ। ਸੰਭੂ ਸਟੇਸਨ 'ਤੇ ਰੋਸ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅੰਬਾਲਾ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਰੇਲਵੇ ਟਰੈਕ ਜਾਮ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਰੇਲਵੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਦਾ ਵਿੱਤੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਟਰੇਨਾਂ ਦੀ ਦੇਰੀ ਅਤੇ ਰੱਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਪ੍ਰੇਸਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਈ ਟਰੇਨਾਂ ਨੂੰ ਰਸਤੇ 'ਚ ਸ਼ਾਰਟ ਟਰਮੀਨੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਾਪਸ ਭੇਜਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਕਾਰਨ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲੜੀ 'ਚ 28 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਸਡਿਊਲ ਮੁਤਾਬਕ ਲਗਭਗ 190 ਟਰੇਨਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਸਿਲਸਿਲੇ 'ਚ 12 ਟਰੇਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਰਟ ਟਰਮੀਨੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 69 ਟਰੇਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਦਕਿ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਟਰੇਨਾਂ ਦੇ ਰੂਟ ਡਾਇਵਰਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਰੇਨਾਂ 4-5 ਤੋਂ 7-8 ਘੰਟੇ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਾਰਟ ਟਰਮੀਨੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਟਰੇਨਾਂ 'ਚ 12 ਟਰੇਨਾਂ ਸਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਟਰੇਨ ਨੰ. 4501, 4502 (ਹਰਿਦੁਆਰ), 14887-14888 (ਰਿਸੀਕੇਸ), 15211-15212 (ਦਰਭੰਗਾ), 14525-14526 (ਅੰਬਾਲਾ ਕੈਂਟ), 14735-14736 (ਸ੍ਰੀ ਗੰਗਾਨਗਰ), 14661-14662 (ਬਾੜਮੇਰ) ਆਦਿ ਸਾਮਲ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਟਰੇਨਾਂ ਦੇ ਰੂਟ ਬਦਲੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਟਰੇਨ ਨੰ.

12013 (ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ-ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ), 12029-12030 (ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ-ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ), 18103 (ਟਾਟਾ-ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ), 13006 (ਹਾਵੜਾ-ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ) ਸਮੇਤ ਕਈ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਟਰੇਨਾਂ ਸਾਮਲ ਹਨ। ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਟਰੇਨਾਂ ਰੱਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਟਿਕਟਾਂ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਸਟੇਸਨ ਤੋਂ ਜਨਰਲ ਟਿਕਟਾਂ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਟੇਸਨ ਜਾਂ ਇਨਕੁਆਰੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਮਕਾਜ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ 'ਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦਿੱਕਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਵੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਜਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਨ ਕਾਫੀ ਦਿੱਕਤਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਤਪਾ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸਨ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਦਾ ਸਟਾਪੇਜ 7 ਮਈ ਤੱਕ ਬੰਦ

ਤਪਾ ਮੰਡੀ 7 ਸਤੰਬਰ। ਸਥਾਨਕ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸਨ ਦਾ ਕੰਮ ਜੰਗੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ 7 ਮਈ ਤੱਕ ਤਪਾ ਦੇ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਡੀ ਦਾ ਠਹਿਰਾਓ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸਨ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਡਬਲਿੰਗ ਅਤੇ ਇੰਟਰਲਾਕਿੰਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰਨ 7 ਮਈ ਤੱਕ ਸਾਰੀਆਂ ਪੈਸੰਜਰ ਅਤੇ ਮੇਲ ਗੱਡੀਆਂ ਦਾ ਸਟਾਪੇਜ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ

2 ਮਈ ਤੱਕ ਸੀ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸੀਨੀਅਰ ਸੁਪਰੀਡੈਂਟ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸਨ ਗੇਜਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਡਬਲ ਲਾਈਨ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਤਪਾ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸਨ 'ਤੇ ਇੰਟਰਲਾਕਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ 2 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਸੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋਂ ਕਿ 7 ਮਈ ਚੱਲੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਡਬਲ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਲਾਕਿੰਗ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਤਪਾ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸਨ ਤੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀ ਸਾਰੀਆਂ ਪੈਸੰਜਰ ਅਤੇ ਮੇਲ ਗੱਡੀਆਂ ਦਾ ਸਟਾਪੇਜਹੁਣ 7 ਮਈ ਤੱਕ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

NAME CHANGE
I, NO-17007475L Rank-NK Name-JITENDRA GANGWAR S/O LATE NIRANJAN LAL GANGWAR R/O WARD NO-11, MOHALLA GYASPUR, NEAR BANGALI BABA MANDIR, BILASPUR, PILIBHIT, UTTAR PRADESH-262201 have changed my minor son's name from DAKSH GANGWAR to YASH GANGWAR for all future purposes vide Affidavit Dated 05/09/2023 before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE
I, ANITA BANSAL W/O PAWAN BANSAL residing at B-504, MAYUR-DHWAJ APARTMENT, I.P EXTN. EAST DELHI-110092 have Change my name to ANITA RANI BANSAL for all future purpose.

PUBLIC NOTICE
I Jyoti pal W/O Sunil Kumar R/O WZ-125, Village Begumpur, North West Delhi , -110086.declare that name of mine has been wrongly written as Jyoti in my minor Daughter Yashika aged 14 years in her school cords and birth certificate no MCDOLR09368299 .The actual my name is Jyoti Pal.

NAME CHANGE
I, PUNNAM DEVI Wife of No-14913053K Rank-HAV Name-NARENDER SINGH R/O C-7, LAXMI GARDEN, NAJAFGARH, NEW DELHI-110043 have changed my name from PUNNAM DEVI to POONAM DEVI for all future purposes vide Affidavit Dated 30/09/2023 before Executive Magistrate, Delhi.

NAME CHANGE
I, NEETAS DEVI Wife of No-3204848W Rank-HAV Name-DHARMENDRA SINGH R/O VILL-BISHUNDAS, PO-MURSAN, DISTT-HATHRAS, U.P-204213 have changed my name from NEETAS DEVI to NITESH DEVI for all future purposes vide Affidavit Dated 30/09/2023 before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE
I, SANTOSH KUMAR S/O VISHVA NATH PRASAD residing at PLOT NO-58&59, FLAT NO-B-2, STREET NO-5, HAVENS GARDEN MATIALA, DELHI-110059 have changed my name to SANTOSH KUMAR GUPTA for all future purposes

PUBLIC NOTICE
Information is given to general public at large that our client M/s Aspire Buildwell through prop. Mr. Karan Dudeja S/o Mr. Satish Kumar Dudeja is the owner of Freehold Residential Plot area measuring 309.49 sq. mtrs., out of Khata No. 195, Khasra No. 233K (87 sq. mtrs.,), & Khasra No. 236 (222.5 sq. mtrs.,), & Plot area measuring 108.69 sq. mtrs., out of Khasra No. 232Kh, Situated at Village - Jalpura, Pargana & Tehsil Dadri, Distt. Gautam Budh Nagar, U.P: Vide Sale Deed dated 03/05/2023 duly registered in the office of SR Dadri, as Doc No. 15787, Book No. 01, Vol No. 23442, Page Nos. 309-330 & Sale Deed dated 03/05/2023 duly registered in the office of SR Dadri, as Doc No. 15786, Book No. 01, Vol No. 23442, Page Nos. 287-308, it is stated that Mr. Rakesh Chandra Aggarwal & Mr. Rakesh Baranwal had purchased above said property as HUF but further they have sold invaluably, now our client is declaring that any other person does not have any right over the said property, which is to be financed by ICICI Home Finance Co. Ltd. Branch: Laxmi Nagar, Delhi. If any person(s) have any objection(s) or claim(s) with respect to the right, title or interest in the Said Property then contact us within 07 days from the date of Publication of this notice and or the same to the undersigned if found by any one. Thereafter no claim shall be entertained
[NAVEEN KUMAR VERMA]
Advocate
F-211, Sector-3,
Vaishali, Ghaziabad,
Uttar Pradesh-201010
(Contact at 09958871432)

PUBLIC NOTICE
It is for general information that I, BALJEET SINGH S/o GURCHARAN SINGH R/o 12/32, Geeta Colony, East Delhi-110031 declare that name of mine, my wife and my minor daughter has been wrongly written as BALJEET SINGH CHUGH, GURPREET KAUR CHUGH, JASLEEN KAUR CHUGH in my minor daughter JASLEEN KAUR aged 16 years in her 10th class Educational Documents. The actual name of mine, my wife and my minor daughter are BALJEET SINGH, GURPREET KAUR and JASLEEN KAUR respectively, which may be amended accordingly.

NAME CHANGE
I, Kulsum w/o Rozuddin R/o B-17, Gali No.3A, Near Mohalla Dilshad Masjid, Old Mustafabad, Delhi-110094, have changed my name to Kulsoom for all future purposes.

NAME CHANGE
I Swaran Kaur Sawhney W/o Prith Pal Singh R/o 10C/80 SFS Flats Green View Appartment Mayapuri Road Hari Nagar West Delhi-110064 Have Changed My Name to Swaran Kaur for all purpose.

NAME CHANGE
I Tajinder Kaur W/o Jaspreet Singh Baweja R/o 52/43 Ramjas Road Karol Bagh Delhi -110005 Have Changed My Name To Tajinder Kaur Baweja For All Purpose.

NAME CHANGE
I Sarve Preet Kaur Kochhar W/o Manpreet Singh Kochhar R/o 10C/80 SFS Flats Green View Appartment Mayapuri Road Hari Nagar West Delhi-110064 Have Change My Given Name Sarvepreet kaur and Surname Kochhar for all purpose.

NAME CHANGE
I, ABDUL TAWWAB S/O Shri Abdul Rehman Resident of House No. C-16, Abhimanyu Gali, Near Babu Ram Chowk, Arjun Mohalla, Moujpur, Delhi-110053 have changed my name ABDUL TAUWAB to ABDUL TAWWAB for all future purposes.

NAME CHANGE
I, SIDDHARATH RANA S/O BHAGWAN RANA residing at H NO-1074, SIRASPUR, DELHI-110042 have changed my name to SIDDHARTH RANA for all future purpose.

NAME CHANGE
I Kapil Kumar Yadav S/o Dinesh Yadav R/o House No-523 P, Sector-14,Gurgaon,Haryana-122001, Have Changed My Name To Kapil Yadav For All Purpose

NAME CHANGE
I, Pradeep Kumar S/o Prem Chand R/o D-754/A, Gali No.1, Ashok Nagar, Shahdara, Delhi-110093 have changed the name of my minor son from Arjun to Arjun Vaidwan.

NAME CHANGE
I, Anupama D/o Pradeep Kumar R/o D-754/A, Gali No.1, Ashok Nagar, Shahdara, Delhi-110093 have changed my name to Anupama Chaudhary.

NAME CHANGE
I, VINOD KUMAR S/O UDAY SINGH residing at FLAT NO-G-3/8, NEAR DDA WATER TANK, SECTOR-4, ROHINI, DELHI-110085 have changed my name to VINOD KUMAR KUSHWAHA for all future purpose.

NAME CHANGE
I Manoj Ram S/o Ram Bilash Ram R/o Flat No-6, Tower-8,Hamelia Street,IRIS,Vatika City, Sector-49, Gurgaon, Haryana-122018, Have Changed My Name To Manoj Kumar For All Purpose

NAME CHANGE
I Taran Preet Singh Kochhar S/o Manpreet Singh Kochhar R/o 10C/80 SFS Flats Green View Appartment Mayapuri Road Hari Nagar West Delhi-110064 Have Change My Given Name Taranpreet Singh and Surname Kochhar for all purpose.

NAME CHANGE
I, SH AUTAR SINGH Father of JC-413677X Rank-SUB MAJ Name-BHAGAT SINGH presently residing at VILL-BILTIYA SUKOLI TALLI, PO-DHAUNTIYAL, DIST-PAURI GARHWAL, UTTARAKHAND-246155 have changed my name from SH AUTAR SINGH to AVTAR SINGH for all future purposes vide affidavit dated 12/03/2024 before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE
I, D BABU father of NO-14842224Y Rank HAV/MT Name-ANOOP B R/O AALAYAM, VILL –KEEZHTHON-NAKKAL, PO-POTHENCODE, DIST-TRIVANDRUM, KERALA-695584 have changed my name from D BABU to BABU D for all future purposes vide Affidavit Dated 12/03/2024 before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE
I Jaspreet Singh S/o Jagdeep Singh R/o 52/43 Ramjas Road Near Khalsa college Karol Bagh Delhi -110005 Have Changed My Name To Jaspreet Singh Baweja For All Purpose.

NAME CHANGE
I Sandeep Ved S/o Khushi Ram Ved R/o H.No-139/1,B-Block, Street No-3,Qutub Vihar Phase-2,Dwarka,Delhi-110071, Have Changed My Name To Sandeep Vaid For All Purpose

NAME CHANGE
I Rohini Bhatnagar W/o Amitabh Bhatnagar R/o M- 7075, Devinder Vihar, Gurgaon sector 56, Gurgaon Haryana-122011,Have Changed My Name To Rohini Dhanraj Bhatnagar For All Purpose

NAME CHANGE
I, Anil Balakrishna Panicker s/o Angakattil Narayan Balakrishna Panicker R/o A-6/334-A, Janta Flats, Paschim Vihar, Delhi-110063, have changed my name to Anil Bala Panicker permanently.

NAME CHANGE
I, Rekha W/O Prem Singh R/O B 278, South MOTI BAGH NEW DELHI 110021 have changed my name from Rekha to Rekha Rawat for all future purpose.

PUBLIC NOTICE
My client Narender Kumar Chauhan S/o Pooran Singh R/o H.No.376, Chauhan Mohalla, Madanpur Khadar, Sarita Vihar, Delhi-76, has severed all relations and disowned his son Harsh Chauhan and his wife Preeti Rani from his all movable-immovable properties due to their Vihar, Delhi-76, has severed all relations and disowned his disobedience. My client Shall not be responsible for their acts.
ARJUN BIDHURI Advocate
CH. NO.536, Saket Courts
New Delhi-110017.

NAME CHANGE
I, KRISHAN KANTA W/o IC-29820P (Late) Col SHIV KUMAR (Retd.) R/O H-104, VIVEK VIHAR, NEAR KENDRIYA VIHAR-2, SEC-82, NOIDA, SALARPUR, GAUTAM BUDDHA NAGAR, UTTAR PRADESH-201304 have changed my name from KRISHAN KANTA to KRISHAN KANTA RANDEV for all future purposes vide Affidavit Dated 12/03/2024 before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE
I, MEENA DEVI wife of JC-493248F Rank-NB/SUB Name-RAVINDER KUMAR R/O VPO-MURTHAL, TEH-SONIPAT, DISTT-SONIPAT, HARYANA-131027 have changed my name from MEENA DEVI to MEENA for all future purposes vide Affidavit Dated 11/03/2024 before Notary Public, Delhi.

NAME CHANGE
I, ANITA W/o NO- 2806617A HAV TANGADKAR SUBHASH SITARAM R/o VPO-GHARGAON, TEH-SANGAMNER, DISTT-AHMADNAGAR, MAHARASHTRA-422620, have changed my name from ANITA to ANITA SUBHASH TANGADKAR for all future purposes vide Affidavit dated 29/11/2022 before Notary Public Delhi.

NAME CHANGE
I, DATTATRAY NAGOJI PATIL father of NO-JC-379904X SUB MAJ PATIL MAHENDRA DATTATRAY R/O VILL-BONJURDI, PO-ADKUR, TEH-CHANDGAD, DISTT-KOLHAPUR, MH-416509, have changed my name from DATTATRAY NAGOJI PATIL to DATTA NAGOJI PATIL for all future purposes and in my son's service record my date of birth wrongly mentioned as 01/07/1953 instead of my correct date of birth as 17/01/1950 Vide Affidavit dated 29/11/2022 Before Notary Public, Delhi.

PUBLIC NOTICE
MY CLIENT NARENDER PAL AGARWAL, S/O, LATE SARDARI LAL AGARWAL AND NEETU AGARWAL W/O NARENDER PAL AGARWAL BOTH R/O H.NO. 49, NARELA ROAD, BAWANA, NEAR STATE BANK OF INDIA, NEW DELHI, PRESENTLY AT H.NO.122, WHITE HOUSE APARTMENT, SECTOR-13, ROHINI, NEW DELHI- 110085, HAVE DEBARRED THEIR SON NIKHIL AGARWAL AND HIS WIFE ANCHAL AGARWAL FROM THEIR ALL MOVABLE- IMMOVABLE PROPERTIES AND SHALL NOT HAVE ANY RIGHT, TITLE OR INTEREST IN MOVEABLE AND IMMOVABLE PROPERTIES AND SEVERED ALL THEIR RELATION DUE TO MISCONDUCT AND DISOBEDIENT. ANYBODY DEALING WITH THEM SHALL BEAR AT THEIR OWN COST, RISK & CONSEQUENCES
PINKI LAMBA MANN
ADVOCATE
OFF. A-205A, NORTH EX.MALL, SECTOR-9, ROHINI, NEW DELHI

ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਫ਼ਸਲਾਂ 6

ਕਮਾਦ ਬੀਜੋ ਫਗਣ

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਧਰਤੀ ਦੋ ਫ਼ਸਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਖੇਤ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਲ 'ਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਫ਼ਸਲਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਸ਼ਤ ਹੇਠ ਰਕਬੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕਣਕ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੈ, ਦੂਜਾ ਝੋਨੇ ਦਾ ਅਤੇ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਕਪਾਹ-ਨਰਮੇ ਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮੱਕੀ, ਪੰਜਵੀਂ 'ਤੇ ਬਾਜਰੇ ਅਤੇ ਛੇਵੀਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਗੰਨੇ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ...

• ਡਾ. ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਕਮਾਦ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਇਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਫ਼ਸਲ ਹੈ। ਕਦੇ ਸਾਰੇ ਕਿਸਾਨ ਕੁਝ ਰਕਬੇ ਵਿਚ ਗੰਨੇ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਜੋ ਘਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁੜ ਤੇ ਸ਼ਕਰ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਵੇਲਣੇ ਚਲਦੇ ਸਨ ਤੇ ਕੜ੍ਹ ਰਹੀ ਰਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਫ਼ੈਲੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਬਹੁਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਖੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੇਲਣੇ ਚਲਣੇ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਚੁਣਵੇਂ ਗੰਨਿਆਂ ਦੀ ਕੱਢੀ ਰਸ ਪੀਣ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਸ਼ੁਕੀਨ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਤੇ ਨਾਹੀ ਗੰਨੇ ਦੀ ਰਸ ਵਿਚ ਰਿੰਨ੍ਹੇ ਚੌਲ ਖਾਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਗੰਨਾ ਇਕ ਰੋਕੜੀ ਫ਼ਸਲ ਹੈ ਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਕੀਤੀ ਬਿਜਾਈ ਕਈ ਸਾਲ ਫ਼ਸਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਟਾਈ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਨਵੰਬਰ ਤੋਂ ਮਾਰਚ ਤਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹ। ਜੇਕਰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਵਾਲੀ ਫ਼ਸਲ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਫ਼ਸਲ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਫਰਵਰੀ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਾਰਚ ਤਕ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਧ ਰਕਬੇ ਵਿਚ ਬਿਜਾਈ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਰਕਬੇ ਵਿਚ ਅਗੇਤੀਆਂ ਤੇ ਕੁਝ ਰਕਬੇ ਵਿਚ ਪਿਛੇਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੰਨੇ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਗੰਨੇ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛੀਆਂ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਰੋਗ ਰਹਿਤ, ਨਰੋਏ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗੰਨੇ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਏਕੜ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਚਾਰ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੀਆਂ 15 ਹਜ਼ਾਰ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲੀਆਂ 20 ਹਜ਼ਾਰ ਪਛੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਏਕੜ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਕੋਈ 35 ਕੁਇਟਲ ਗੰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਮਾਦ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਖੇਤ ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਆਣੇ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਮਾਦ ਵਾਲੇ ਖੇਤ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਕਮਾਦ ਨਹੀਂ ਬੀਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਕ ਸਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਫ਼ਲੀਦਾਰ ਫ਼ਸਲ ਬੀਜੀ ਜਾਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਿਆਂ ਗੰਨੇ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜਿਆਂ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਪਾਹ ਵੱਢ ਕੇ ਕਪਾਹ ਬੀਜੇ ਇੱਖ ਵੱਢ ਕੇ ਇੱਖ।
ਉਸ ਤੋਂ ਮੂਰਖ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜੋ ਲਏ ਅਜਿਹੀ ਸਿੱਖ।

ਜੇਕਰ ਕਮਾਦ ਬੀਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਖੇਤ ਵਿਚ ਸੇਂਜੀ ਬੀਜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫ਼ਸਲ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਹੈ 'ਸੇਂਜੀ ਵੱਢ ਕਮਾਦ ਬੀਜੀ, ਅੰਦਰ ਵੜ ਕੇ ਸੌ। "ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਕਾਸ਼ਤ ਲਈ ਸੀ ਓਜੇ 64, ਸੀਓਜੇ 92 ਅਤੇ ਸੀਓ 118 ਅਗੇਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੌਸਮ ਲਈ ਸੀਓ 238, ਸੀਓ ਪੰਜਾਬ 91, ਸੀਓ ਐਸ 8436 ਅਤੇ ਸੀਓ ਜੇ 88 ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਸੀ ਓ ਜੇ 89 ਪਿਛੇਤੀ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਕਮਾਦ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਪਿਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। •

ਕਣਕ ਦੇ ਵੱਧ ਝਾੜ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਨੁਕਤੇ

• ਹਰੀ ਰਾਮ, ਹਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਤੇ ਜਸਪਾਲ ਕੌਰ

ਦੇਸ਼ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਮੁੱਖ ਖੁਰਾਕ ਕਣਕ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਕਣਕ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 50.5 ਕੁਇੰਟਲ/ਹੈਕਟੇਅਰ ਝਾੜ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿਚ ਸਿੰਚਾਈ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ, ਖਾਦਾਂ, ਸੁਧਰੇ ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਕਣਕ ਨੂੰ ਬਿਜਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਠੰਡੇ ਜਲਵਾਯੂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਵਧੀਆ ਫੁਟਾਰੇ ਲਈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਪੱਕਣ ਸਮੇਂ ਕਣਕ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਨਮੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਣਕ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੌਰ ਵਿਚ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਬੱਦਲਵਾਈ ਜਾਂ ਮੀਂਹ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਪੀਲੀ ਕੁੰਗੀ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਰਚ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਇਕਦਮ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਣ ਨਾਲ ਦਾਣੇ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਬਰੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਣਕ ਦੇ ਝਾੜ ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਤਣਾਅ, ਦਾਣਿਆਂ ਦੇ ਭਰਨ ਸਮੇਂ ਕਣਕ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲ ਪੌਦੇ ਦੇ ਕਲੋਰੋਪਲਾਸਟ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸੰਸਲੇਸ਼ਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁੱਕੇ ਮਾਦੇ ਦੀ ਜਜ਼ਬਤਾ ਅਤੇ ਦਾਣਿਆਂ ਦਾ ਝਾੜ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾਰਚ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਤਾਪਮਾਨ ਇਕਦਮ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਣਕ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਪਾਣੀ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਵੱਧਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਣਕ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਕੱਲਰ ਅਤੇ ਸੇਮ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ । ਕਣਕ ਦਾ ਝਾੜ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਤ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਹੀ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਕਣਕ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ੀ ਖੇਤਰਾਂ, ਸਿੰਚਾਈ ਸਾਰਣੀ ਅਤੇ ਬਿਜਾਈ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੈਰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਿਸਮਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋ ਹੋਰ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਪੀਲੀ ਕੁੰਗੀ ਦੇ ਹਮਲੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੇਜੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਉਨਤ ਪੀ ਬੀ ਡਬਲਯੂ 343, ਉਨਤ ਪੀ ਬੀ ਡਬਲਯੂ 550, ਪੀ ਬੀ ਡਬਲਯੂ 1 ਜ਼ਿੰਕ, ਪੀ ਬੀ ਡਬਲਯੂ 725, ਪੀ ਬੀ ਡਬਲਯੂ 677, ਐਚ ਡੀ 3086, ਐਚ ਡੀ 2967, ਡਬਲਯੂ ਐਚ 1105,ਪੀ ਬੀ ਡਬਲਯੂ 621 ਅਤੇ ਪੀ ਬੀ ਡਬਲਯੂ 550 ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕੰਢੀ ਖੇਤਰ ਜਿਥੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਪੂਰਾ ਹੈ, ਉਥੋਂ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪੀਲੀ ਕੁੰਗੀ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਕਿਸਮਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨਤ ਪੀ ਬੀ ਡਬਲਯੂ 550, ਪੀ ਬੀ ਡਬਲਯੂ 725 ਅਤੇ ਪੀ ਬੀ ਡਬਲਯੂ 677 ਨੂੰ ਬੀਜਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਪਿਛਲੀ ਫਸਲ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਖੇਤ ਨੂੰ ਤਵੀਆਂ ਜਾਂ ਹਲਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਵਾਹ ਕੇ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਹਲਕੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਵਾਹਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।ਖੇਤ ਦੇ ਵੱਤਰ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਰੌਣੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਰਾਲੀ ਨੂੰ ਪੈਡੀਸਟਰਾਅ-ਚੌਪਰ-ਕਮ-ਸਪਰੈਡਰ ਨਾਲ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੁਤਰ ਕੇ ਤਵੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਣਕ ਦੇ ਝਾੜ ਉਪਰ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਰਾਲੀ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ, ਫਾਸਫੋਰਸ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਖਾਦਾਂ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਰਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਝੋਨੇ ਦੀ ਪਰਾਲੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ ਰਲਾਉਣ ਜਾਂ ਉਪਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਝਾੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦਾ ਬਲਕਿ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਕਣਕ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਵਾਹਾਈ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਹਾਈ (ਜ਼ੀਰੋ ਟਿੱਲੇਜ)ਨਾਲ ਵੀ ਬੀਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਵਾਹਾਈ ਤੋਂ ਬੀਜੀ ਫਸਲ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਫਸਲ ਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਬਿਜਾਈ, ਡੀਜ਼ਲ ਦੀ ਬੱਚਤ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਿਚ ਕਮੀ, ਗੁੱਲੀਡੰਡੇ ਦਾ ਘੱਟ ਉਗਣਾ, ਪਹਿਲੀ ਸਿੰਚਾਈ ਦੌਰਾਨ ਕਣਕ ਦਾ ਪੀਲਾ ਨਾ ਪੈਣਾ, ਖੇਤੀ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕਟੌਤੀ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।ਕਣਕ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਹੈਪੀ ਸੀਡਰ ਜਾਂ ਪੀਏਯੂ ਹੈਪੀ ਸੀਡਰ ਜੋ ਕਿ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਾਲੀ ਦਬਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਹੈਪੀ ਸੀਡਰ ਨਾਲ ਬਿਜਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਾਲੀ ਦਾ ਪੂਰੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰ ਖਿਲਰਿਆ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੀਜ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸੋਧ ਕੇ 3.5 ਤੋਂ 5 ਸੈ.ਮੀ. ਡੂੰਘਾ ਬੀਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੂਹਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਧ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਗਰੇਮੋਕਸੋਨ 24 ਐਸ.ਐਲ. 500 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ, 200 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਇਕ ਹਫਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ।

> **ਬੀਜ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ**
>
> *ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਝਾੜ ਲੈਣ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸ਼ਰਤ ਹੈ। ਖੇਤਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਨਰੋਇਆ ਬੀਜ ਹੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸੁਥਰੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਰਹਿਤ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਰਨਾਲ ਬੰਟ) ਬੀਜ ਹੀ ਬੀਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੀਜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਡੀਲਰਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੀਜ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰਲਾਅ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।ਉਨਤ ਪੀ ਬੀ ਡਬਲਯੂ 550 ਅਤੇ ਪੀ ਬੀ ਡਬਲਯੂ 550 ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ 45 ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਜਦੋਂਕਿ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ 40 ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।*

ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬੀਜ ਦੀ ਸੋਧ

ਸਿਉਂਕ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ 40 ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਨੂੰ 160 ਮਿ.ਲੀ. ਡਰਸਬਾਨ ਜਾਂ ਰੂਬਨ ਜਾਂ ਡਰਮੇਟ 20 ਈ ਸੀ (ਕਲੋਰੋਪਾਇਰੀਫੋਸ) ਜਾਂ 240 ਐਮ ਐਲ ਰੀਜੈਂਟ 5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਐਸ ਐਲ (ਫਿਪਰੋਨਿੱਲ) ਨਾਲ ਸੋਧ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਸਿਟਿਆਂ ਦੀ ਕਾਂਗਿਆਰੀ ਉਲੀ ਕਰਕੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਣ ਬੀਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਲੀ ਸਿਟਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਕਾਲਾ ਜਿਹਾ ਧੂੜਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਕਾਂਗਿਆਰੀ ਵੀ ਉਲੀ ਕਰਕੇ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਣ ਬੀਜ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦੋਨੋਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁਸਿਆਰਪੁਰ, ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ ਅਤੇ ਜਲੰਧਰ ਜਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਰੈਕਜਸਲ ਇਜੀ, ਓਰੀਅਸ 6 ਐਫਐਸ (13 ਗ੍ਰਾਮ/40 ਕਿਲੋ. ਬੀਜ) ਜਾਂ ਵੀਟਾਵੈਕਸ ਪਾਵਰ 75 ਡਬਲਯੂ ਐਸ 3 ਗ੍ਰਾਮ/ਕਿਲੋ ਬੀਜ (120 ਗ੍ਰਾਮ/40 ਕਿਲੋ ਬੀਜ) ਜਾਂ ਵੀਟਾਵੈਕਸ (80 ਗ੍ਰਾਮ/40 ਕਿਲੋ ਬੀਜ) 2ਡੀ ਐਸ (40 ਗ੍ਰਾਮ/40 ਕਿਲੋ ਬੀਜ) ਵਰਤੋ।ਬੀਜ ਦੀ ਸੋਧ ਹਮੇਸਾ ਬੀਜ ਸੋਧਕ ਡਰੱਮ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਣੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦੀ ਕਾਲੀ ਨੋਕ ਅਤੇ ਝੁਲਸ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਬੀਜ ਨੂੰ ਕੈਪਟਾਨ (120 ਗ੍ਰਾਮ/40 ਕਿਲੋ ਬੀਜ) ਨਾਲ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੀਜ ਨੂੰ ਵੀਟਾਵੈਕਸ ਪਾਵਰ ਨਾਲ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੈਪਟਾਨ ਨਾਲ ਸੋਧਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਣਕ ਦਾ ਵਧੀਆ ਝਾੜ ਲੈਣ ਲਈ ਬੀਜ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈ, ਫਿਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜੀਵਾਣੂ ਖਾਦ ਨਾਲ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਸੁਧਰੇ ਤਰੀਕੇ

ਆਮ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬੀਜ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਬੀਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬੀਜ ਇਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤਕ ਜ਼ਰੂਰ ਬੀਜੋ ਕਿ ਪੱਤੇ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉਸ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਨਾ ਸੁੱਕੇ। ਕਣਕ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਹਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 4-6 ਸੈਮੀ. ਡੂੰਘਾ ਬੀਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਣਕ ਦੀ ਬਿਜਾਈ, ਬੀਜ-ਖਾਦ ਡਰਿਲ ਦੁਆਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਬੀਜ ਅਤੇ ਖਾਦ ਪੂਰੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਿਹੀ ਡੂੰਘਾਈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਚੰਗੇ ਝਾੜ ਲਈ ਕਣਕ ਦੇ ਸਿਆੜਾਂ ਵਿਚਲਾ ਫਾਸਲਾ 15-20 ਸੈਮੀ. ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਿਆੜਾਂ ਵਿਚਲਾ ਫਾਸਲਾ 15 ਸੈਮੀ. ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੋ-ਤਰਫਾ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਅੱਧੀ ਖਾਦ ਅਤੇ ਬੀਜ ਇਕ ਦਿਸ਼ਾ ਜਦਕਿ ਬਾਕੀ ਅੱਧੀ ਖਾਦ ਅਤੇ ਬੀਜ ਦੂਜੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਦੋਹਰੀ ਵਾਹਾਈ ਦੇ ਖਰਚੇ ਤੋਂ ਅਤੇ ਟਰੈਕਟਰ ਦੇ ਪਹੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦਬਾਵ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖੇਤ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਘੱਟ ਵਾਹੋ। ਬੈੱਡ ਉਪਰ ਕਣਕ ਨੂੰ 67.5 ਸੈਮੀ. ਚੌੜੇ ਬੈਡ ਉਪਰ 20 ਸੈਮੀ. ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਦੋ ਸਿਆੜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੀਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਜਾਈ ਦੇ ਨਾਲ 25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੱਚਤ, ਘੱਟ ਨਦੀਨ ਅਤੇ ਨਦੀਨ ਨਾਸ਼ਕਾ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਵਰਗੇ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੀਜੀ ਕਣਕ ਨੂੰ ਮਾਰਚ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੈਡ ਉਪਰ ਬੀਜੀ ਕਣਕ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਪਾਣੀ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਬੈਡਾਂ ਉਪਰ ਬਿਜਾਈ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਤੋਂ ਭਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੇਮ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। •

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸਾਨ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕਰ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ...

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਖੇਤੀ

ਜੜ੍ਹਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਮੂਲੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਪੰਜਾਬ ਸਫ਼ੈਦ ਮੂਲੀ-2, ਪੰਜਾਬ ਪਸੰਦ ਅਤੇ ਜਪਾਨੀ ਵਾਈਟ, ਸ਼ਲਗਮ ਦੀ ਐਲ-1 ਅਤੇ ਗਾਜ਼ਰ ਦੀ ਪੰਜਾਬ ਬਲੈਕ ਬਿਊਟੀ, ਪੰਜਾਬ ਕੈਰਟ ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਪੀ ਸੀ 34 ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿਓ। 15 ਟਨ ਗਲੀ ਸੜੀ ਰੂੜੀ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ 10 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 55 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ ਅਤੇ 75 ਕਿਲੋ ਸਿੰਗਲ ਸੁਪਰਫਾਸਫੇਟ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਬਿਜਾਈ ਵੇਲੇ ਪਾਓ। ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਟੀ ਦੀ ਗਾਜ਼ਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ 50 ਕਿਲੋ ਪੋਟਾਸ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਓ। ਗਾਜ਼ਰ ਅਤੇ ਮੂਲੀ ਦਾ 4 ਕਿਲੋ ਅਤੇ ਸ਼ਲਗਮ ਦਾ 2 ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਪਾਓ। ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਬੀਜ ਨੂੰ 3 ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਪਟਾਨ ਜਾਂ ਥੀਰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸੋਧੋ। ਇਹਨਾਂ ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਤਦ ਹੀ ਪਾਣੀ ਦਿਉ ਜਦੋ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸਮਝੋ, ਨਹੀ ਤਾਂ ਪੱਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਮੂਲੀ, ਸ਼ਲਗਮ ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਦਾ ਵਾਧਾ, ਫੱਟਣਾ, ਧੱਬੇ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਆਦਿ ਆ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਆਲੂ

ਆਲੂ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਬੀਜਣ ਸਮੇਂ 20 ਟਨ ਦੇਸੀ ਗਲੀ ਸੜੀ ਰੂੜੀ, 80 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ, 155 ਕਿਲੋ ਸਿੰਗਲ ਸੁਪਰਫਾਸਫੇਟ, 40 ਕਿਲੋ ਮਿਊਰੇਟ ਆਫ ਪੋਟਾਸ਼ ਖਾਦ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਦੇਸੀ ਖਾਦ ਬਿਜਾਈ ਦੇ ਦਸ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੀਆਂ ਖਾਦਾਂ ਬਿਜਾਈ ਸਮੇਂ ਪਾਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਨਦੀਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਟੌਂਪ 30 ਈ ਸੀ ਇੱਕ ਲਿਟਰ ਜਾਂ ਐਟਰਾਟਾਫ਼ 50 ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਜਾਂ ਸੈਨਕੋਰ 70 ਤਾਕਤ ਨਦੀਨ ਉੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਜਾਂ ਗਰਾਮੈਕਸੋਨ 500-750 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਤਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਫ਼ਸਲ 5-10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਉੱਗ ਆਈ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਨਦੀਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਗ ਆਏ ਹੋਣ। ਐਟਰਾਟਾਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵਰਤੋ ਜਿੱਥੇ ਆਲੂਆਂ ਤੋ ਪਿੱਛੋਂ ਕੱਦੂ ਜਾਤੀ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਝੁਲਸ ਰੋਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਨਿਰੋਗ ਅਤੇ ਨਰੋਇਆ ਬੀਜ ਵਰਤੋ। ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਰੱਦੀ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਗੁਦਾਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਤੇ ਛਾਂਟੀ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਢੇਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਸਗੋਂ ਟੋਏ ਕੱਢ ਕੇ ਦੱਬ ਦਿਓ। ਬੀਜ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ (ਪਿਛੇਤੇ ਝੁਲਸ ਰੋਗ) ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉੱਚੀਆਂ ਵੱਟਾਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਖਰੀੜ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਬੀਜ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ 0.25% ਮੋਨਸਰਨ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਲਉ। ਸਕੈਬ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਿੱਟੀ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਤੀਸਰੇ-ਚੌਥੇ ਹਫ਼ਤੇ ਭਾਰੀ ਬਾਰਸ਼ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਫ਼ਸਲ ਨੂੰ ਪਿਛੇਤੇ ਝੁਲਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੰਡੋਫਿਲ ਐਮ-45 ਦਾ 500-700 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਫ਼ਸਲ ਤੇ ਛਿੜਕਾਅ ਕਰੋ।

ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਪਾਲਕ ਦਾ 5 ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ 20 ਸੈ.ਮੀ. ਦਾ ਫਾਸਲੇ ਤੇ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਜੋ। 10 ਟਨ ਗਲੀ ਸੜੀ ਰੂੜੀ, 35 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ ਅਤੇ 75 ਕਿਲੋ ਸੁਪਰਫਾਸਫੇਟ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪਾਓ। ਸਲਾਦ ਦਾ 400 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਜ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਵਾਸਤੇ ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਬੀਜੋ। ਬੀਜ ਜਾਂ ਪਨੀਰੀ ਲਾਉਣ ਤੇ ਪਹਿਲਾ 55 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆਂ ਅਤੇ 75 ਕਿਲ ਸਿੰਗਲ ਸੁਪਰਫਾਸਫੇਟ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਬਿਜਾਈ ਵੇਲੇ ਪਾਓ। ਕਤਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੂਟਿਆਂ ਦਾ ਫਾਸਲਾਂ 45 ਅਤੇ 30 ਸੈ.ਮੀ. ਰੱਖੋ।

ਟਮਾਟਰ

100 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਜ ਇੱਕ ਏਕੜ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰ ਮਰਲੇ (50 ਸੁਕੇਅਰ ਮੀਟਰ) ਵਿੱਚ ਬੀਜੋ। ਨਜ਼ਦੀਕ ਮੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਬਗੀਚਿਆਂ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਐੱਨ ਆਰ 7 ਕਿਸਮ ਬੀਜੋ। ਕੁਝ ਦੂਰ ਵਾਲੀਆਂ ਮੰਡੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਛੁਹਾਰਾ ਜਾਂ ਟੀ ਐਚ-1 ਕਿਸਮਾਂ ਬੀਜੋ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨੀਮਾਟੋਡ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਐਨ ਆਰ 7 ਕਿਸਮ ਬੀਜੋ। ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਪੰਜਾਬ ਰੱਤਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਉਪਮਾ ਵੀ ਬੀਜੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਰਸਰੀ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਬੀਜ ਨੂੰ ਕੈਪਟਾਨ ਜਾਂ ਥੀਰਮ 3 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸੋਧੋ।

ਗੰਢੇ

ਗੰਢਿਆਂ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ 15 ਤੋਂ 20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉੱਚੇ ਬੈੱਡ ਰੱਖ ਕੇ 4-5 ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਇੱਕ ਏਕੜ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ 8 ਮਰਲੇ ਵਿੱਚ ਬੀਜ ਦਿਓ। ਪੰਜਾਬ ਨਰੋਆ, ਪੀ ਆਰ ਓ-6 ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵਾਈਟ ਕਿਸਮਾਂ ਬੀਜੋ। ਪਨੀਰੀ ਅਤੇ ਖੇਤ ਦੀ ਅਨੁਪਾਤ 1:20 ਰੱਖੋ। ਸਾਉਣੀ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਨੂੰ ਹਫਤੇ ਪਿੱਛੋਂ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਬੀਜ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੰਢੇ ਬੀਜ ਦਿਉ।

> **ਗੋਭੀ**
>
> *ਬੰਦ ਗੋਭੀ 60-45 ਸੈਂ. ਮੀ, ਚੀਨੀ ਗੋਭੀ 30-30 ਸੈਂ. ਮੀ. ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ 45-30 ਸੈਂ. ਮੀ. ਅਤੇ ਬਰੋਕਲੀ 45-45 ਦੀ ਵਿੱਥ ਤੇ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਪੁੱਕ ਕੇ ਲਗਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ। ਹਫਤੇ-ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਜਿੱਥੇ ਬੂਟੇ ਮਰ ਗਏ ਹਨ, ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਦਿਉ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਫ਼ਸਲ ਮਿਲੇ। ਬੀਜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਫੁੱਲਗੋਭੀ ਦੇ ਬੂਟੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ ਗਾਚੀ ਪੁੱਟ ਕੇ 60/45 ਸੈ.ਮੀ. ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਤੇ ਲਗਾ ਦਿਓ।*

> **ਮਟਰ**
>
> *ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਦਰਵਾੜੇ ਵਿਚ ਮਟਰ ਅਗੇਤਾ-7, ਮਟਰ ਅਗੇਤਾ-6 ਅਤੇ ਅਰਕਲ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ। ਅੱਧ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਮਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਪੰਜਾਬ-89 ਅਤੇ ਮਿੱਠੀ ਫ਼ਲੀ ਦੀ ਬਿਜਾਈ 30-10 ਸੈਮੀ. ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਤੇ ਕਰੋ। 45 ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ, 155 ਕਿਲੋ ਸਿੰਗਲ ਸੁਪਰਫਾਸਫੇਟ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਬਿਜਾਈ ਵੇਲੇ ਪਾਓ। ਮਟਰਾਂ ਦੇ ਉਖੇੜਾ ਰੋਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੀਜ ਨੂੰ ਬੀਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਬਾਵਿਸਟਨ ਜਾਂ 2 ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਪਟਾਨ ਜਾਂ ਸੂਡੋਮੋਨਾਸ ਫਲੋਰੇਸੈਂਸ ਫਾਰਮੂਲੇਸਨ 15 ਗ੍ਰਾਮ+1ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਪਟਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਲੋ ਬੀਜ ਨਾਲ ਸੋਧੋ। ਤਣੇ ਦੀ ਮੱਖੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ 3 ਕਿਲੋ ਥਿਮਟ 10 ਜੀ (ਫੋਰੇਟ) ਜਾਂ 10 ਕਿਲੋ ਫੁਰਾਡਾਨ 3 ਜੀ (ਕਾਰਬੋਫੂਰਾਨ) ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਬਿਜਾਈ ਸਮੇਂ ਸਿਆੜਾ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਦਾਣੇਦਾਰ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਕਰੋ।*

• ਅਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ, ਚੰਦਰ ਮੋਹਨ, ਤਰਸੇਮ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ

ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਵਰਤੋਂ

• ਡਾ. ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੂਚ

ਡੇਅਰੀ ਫਾਰਮਾਂ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਗੋਬਰ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਲਗਾਉਣਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਮੰਗ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂਟਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਗੈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਸੱਲਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਾਦ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਦੀ ਹੈ...

ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਕਰੀਬ ਡੇਢ ਦਹਾਕੇ ਦੌਰਾਨ ਡੇਅਰੀ ਫਾਰਮਿੰਗ ਦੇ ਧੰਦੇ 'ਚ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਆਈ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਕਰੀਬ 4000 ਡੇਅਰੀ ਫਾਰਮ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 50 ਤੋਂ 500 ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰਤੀ ਫਾਰਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਡੇਅਰੀ ਫਾਰਮਾਂ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਗੋਬਰ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਲਗਾਉਣਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਮੰਗ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂਟਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਗੈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ 'ਚੋ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਸੱਲਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਾਦ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗੈਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਡੇ ਵਸੀਲੇ

ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਰੀਬ 15 ਹਜ਼ਾਰ ਮੁਰਗੀ ਫਾਰਮ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੁਰਗਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾਸ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਰਗੀ ਫਾਰਮਾਂ ਵਿਚ 2 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ 50 ਹਜ਼ਾਰ ਮੁਰਗੇ ਪ੍ਰਤੀ ਫਾਰਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਕਰੀਬ 2 ਹਜ਼ਾਰ ਆਂਡੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਗੀ ਫਾਰਮ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਾਰਮਾਂ 'ਚ ਕਰੀਬ 10 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ 3 ਲੱਖ ਮੁਰਗੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਫਾਰਮ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਰਗੀ ਫਾਰਮਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਵਿੱਠਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੱਡੀ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲੇ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂਟਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਗੈਸ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਜਲੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਦਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਐਗਰੀਕਲਚਰਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲੁਧਿਆਣਾ ਨੇ ਡੇਅਰੀ ਫਾਰਮਰਾਂ, ਪੋਲਟਰੀ ਫਾਰਮਾਂ, ਗਊਸ਼ਾਲਾਵਾਂ, ਇੰਡਸਟਰੀਜ਼, ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵੱਡੀ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲੇ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ (ਮੋਡੀਫਾਈਡ ਪੀਏਯੂ ਜਨਤਾ ਮਾਡਲ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ) ਸੰਨ 2005 ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਪਲਾਂਟ ਜਨਤਾ ਪਲਾਂਟ ਦਾ ਹੀ ਵੱਡੀ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲਾ ਮਾਡਲ ਹੈ। ਇਸ ਪਲਾਂਟ ਦੀ ਚਿਣਾਈ (ਨਿਰਮਾਣ) ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਨਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦੀਨਬੰਧੂ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ।

> **ਖਾਦ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸੱਲਰੀ**
>
> *ਗੈਸ ਪਾਈਪ ਲਾਈਨ ਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਦੇ ਰਖ-ਰਖਾਓ ਦਾ ਸਾਰਾ ਖ਼ਰਚਾ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਸਲੱਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਖਾਦ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਲੱਰੀ 5,000 ਲਿਟਰ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲੇ ਟੈਂਕਰ 'ਚ ਭਰ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਟੈਂਕਰ ਇਕ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਖੇਤੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਹੱਦ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਘਰਾਂ ਨੇ ਲੋ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਗੈਸ (ਐੱਲਪੀਜੀ) ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਗੈਸ ਦੀ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਕੂਲ ਵਿਚ 130 ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਿਡ-ਡੇ-ਮੀਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।*

ਪੀਏਯੂ ਮਾਡਲ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਦੀਆਂ ਖ਼ੂਬੀਆਂ

ਇਹ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਇੱਟਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੰਕਰੀਟ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਪਲਾਂਟ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਮਰਥਾ 25 ਤੋਂ 500 ਘਣ ਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂਟਾਂ ਵਿਚ ਗੋਹੇ 'ਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ 40-50 ਫ਼ੀਸਦੀ ਤਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਓ 'ਤੇ ਦੂਜੇ, ਕੰਕਰੀਟ ਤੇ ਲੋਹੇ ਵਾਲੇ ਪਲਾਂਟ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 40 ਤੋਂ 50 ਫ਼ੀਸਦੀ ਘੱਟ ਖ਼ਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਲਾਂਟ ਦੀ ਕੀਮਤ 3 ਤੋਂ 4 ਸਾਲ ਵਿਚ ਵਸੂਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਵੀਨ ਤੇ ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਊਰਜਾ ਸਰੋਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂਟਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪੀਏਯੂ ਰਾਹੀਂ ਸਬਸਿਡੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤਕ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ 100 ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਲਗਾਏ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਫ਼ਲਤਾ-ਪੂਰਵਕ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸੂਬਿਆਂ ਹਰਿਆਣਾ, ਰਾਜਥਾਨ, ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ, ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਗੁਜਰਾਤ, ਝਾਰਖੰਡ, ਗੋਆ, ਕਰਨਾਟਕ, ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਪੀਏਯੂ ਵੱਲੋਂ 25 ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਲਗਾਏ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਕੋ-ਆਪ੍ਰੇਟਿਵ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾ ਦਾ ਅਹਿਮ ਉਪਰਾਲਾ

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਲਾਂਬੜਾ ਕਾਂਗੜੀ ਬਹੁਮੰਤਵੀ ਕੋ-ਆਪ੍ਰੇਟਿਵ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾ ਦੇ ਪਜੇਕਟ ਮੈਨੇਜਰ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾ ਵਿਚ ਪੀਏਯੂ ਮਾਡਲ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਲਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪੀਏਯੂ ਦੇ ਨਵਿਆਉਣਯੋਗ ਊਰਜਾ ਇੰਜਨੀਅਰਿੰਗ ਸਕੂਲ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ।

ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਇਸ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੇ 30-40 ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਏਯੂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ 100 ਘਣ ਮੀਟਰ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲਾ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਦੀ ਚਿਣਾਈ ਫਰਵਰੀ 2016 ਵਿਚ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਈ ਤੇ ਗੋਬਰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਰਚ 2016 ਵਿਚ ਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਇਹ ਸਕੂਲ ਹੁਣ ਤਕ ਇਸ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਕ ਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਗੈਸ ਦੀ ਸਪਲਾਈ

ਲਾਂਬੜਾ ਕਾਂਗੜੀ ਬਹੁਮੰਤਵੀ ਕੋ-ਆਪ੍ਰੇਟਿਵ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾ ਲਿਮਟਿਡ, ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਘਰ ਲਾਂਬੜਾ ਕਾਂਗੜੀ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ ਦੇ ਇਸ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਨੂੰ ਗੋਬਰ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਲ 28 ਪਰਿਵਾਰ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲ ਕੁਲ 175 ਪਸ਼ੂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2500 ਕਿੱਲੋ ਗੋਬਰ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਚ 2016 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਇਹ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਇਸ ਸਮੇਂ 34 ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਕਤ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਪਲਾਂਟ ਹੈ।

ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾ ਦੇ ਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਪਿੰਡ ਵਿਚਲੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 4 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤਕ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਸਪਲਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਦੀ ਔਸਤ ਖਪਤ ਇਕ ਤੋਂ ਦੋ ਘਣ ਮੀਟਰ ਹੈ। ਬਾਇਓ ਗੈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪਲਾਂਟ ਨੂੰ 10 ਘਣ ਮੀਟਰ ਤਕ 10 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਘਣ ਮੀਟਰ, 10 ਤੋਂ 20 ਘਣ ਮੀਟਰ ਤਕ 8 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਘਣ ਮੀਟਰ ਅਤੇ 20 ਘਣ ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਪਤ ਹੋਣ 'ਤੇ 6 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਘਣ ਮੀਟਰ ਖ਼ਰਚੇ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮਾਰਚ 2016 ਤੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਤਕ ਇਸ ਪਲਾਂਟ ਵਿਚ ਕਈ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਪਿਆ।

ਮੋਬਾਈਲ 98720-84513

ਕਾਂਗਰਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਵਿਨੇਸ਼ ਫੋਗਾਟ ਤੇ ਬਜਰੰਗ ਪੂਨੀਆ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਪਹਿਲਵਾਨ ਵਿਨੇਸ਼ ਫੋਗਾਟ ਅਤੇ ਬਜਰੰਗ ਪੂਨੀਆ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਇਥੇ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਏ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਦੋਵੇਂ 5 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਵਿਚ ਪਾਰਟੀ ਉਮੀਦਵਾਰ ਹੋਣਗੇ। ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਨੇਸ਼ ਫੋਗਾਟ ਹਰਿਅਣਾ ਦੇ ਜੁਲਾਣਾ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਕਾਂਗਰਸ ਟਿਕਟ ਉਤੇ ਚੋਣ ਲੜੇਗੀ, ਜਿਥੋਂ ਜਨਨਾਇਕ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ (ਜੇਜੇਪੀ) ਦੇ ਅਮਰਜੀਤ ਢਾਂਡਾ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਧਾਇਕ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਜਰੰਗ ਪੂਨੀਆ ਨੂੰ ਬਾਦਲੀ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਉਮੀਦਵਾਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਥੋਂ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਸਾਬਕਾ ਸੂਬਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਓਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਧਨਖੜ ਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਉਤਾਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਜ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰੇ ਘਟਨਾਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਦੋਵੇਂ ਪਹਿਲਵਾਨਾਂ ਨੇ ਕਾਂਗਰਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਰਟੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮਲਿਕਾਰਜੁਨ ਖੜਗੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਨੇਸ਼ ਨੇ ਨਿਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ ਰੇਲਵੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਰਕਾਰੀ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਅਸਤੀਫ਼ਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਬੀਤੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਗਾਂਧੀ ਦੀ ਫੋਗਾਟ ਤੇ ਪੂਨੀਆ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਫੋਟੋ ਆਪਣੇ 'ਐਕਸ' ਹੈਂਡਲ ਉਤੇ ਨਸ਼ਰ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਬਜਰੰਗ ਪੂਨੀਆ ਓਲੰਪਿਕ ਤਗ਼ਮਾ ਜੇਤੂ ਪਹਿਲਵਾਨ ਹੈ ਜਦੋਂਕਿ ਫੋਗਾਟ ਹਾਲੀਆ ਪੈਰਿਸ ਓਲੰਪਿਕਸ ਦੇ 50 ਕਿਲੋ ਕੁਸ਼ਤੀ ਵਰਗ ਦੇ ਫਾਈਨਲ ਵਿਚ ਪੁੱਜਣ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਰਤੀ ਮਹਿਲਾ ਪਹਿਲਵਾਨ ਬਣੀ ਸੀ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਜ਼ਨ ਵਧ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਅਯੋਗ ਕਰਾਰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਕੁ ?ਸ਼ਤੀ ਤੋਂ ਸੰਨਿਆਸ ਲੈਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਭਾਰਤੀ ਕੁਸ਼ਤੀ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਐਮਪੀ ਬ੍ਰਿਜ ਭੂਸ਼ਣ ਸ਼ਰਨ ਸਿੰਘ ਉਤੇ 2023 ਵਿਚ ਮਹਿਲਾ ਪਹਿਲਵਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਾਏ ਗਏ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਚੱਲੇ ਲੰਬੇ ਅੰਦੋਲਨ ਵਿਚ ਦੋਵਾਂ ਫੋਗਾਟ ਤੇ ਪੂਨੀਆ ਨੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਫੋਗਾਟ ਨੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਉੱਤਰੀ ਰੇਲਵੇ ਤੋਂ ਅਸਤੀਫ਼ਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸਪੈਸ਼ਲ ਡਿਊਟੀ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 7 ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਵਿਨੇਸ਼ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਐਕਸ' 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਰੇਲਵੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਯਾਦਗਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਸ ਮੋੜ 'ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੇਲਵੇ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਦਾ ਹੈ ਮਾਮਲਾ: ਮੋਦੀ

ਸੂਰਤ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਥੇ 'ਜਲ ਸੰਚੈ ਜਨ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ' ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਵੀ ਮਾਮਲਾ ਹੈ, ਜਨ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਜਨ ਅੰਦੋਲਨ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਹਨ। ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਆਯੋਜਿਤ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਮੋਦੀ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਪਏ ਮੀਂਹ ਦੇ 'ਤਾਂਡਵ' ਕਾਰਨ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਖੇਤਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਇਸ ਵਾਰ ਗੁਜਰਾਤ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਸੰਕਟ ਆਇਆ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇਸ ਕਹਿਰ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਇੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਸਨ ਪਰ ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਕਟ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਮੋਢਾ ਜੋੜ ਕੇ ਖੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।" ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਨੀਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਗੁਣ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਦਾਰਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਜਦੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਸਾਡਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡਾ ਰਵੱਈਆ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮਾਪਦੰਡ ਹੋਵੇਗਾ।

ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ... ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਜੋ ਹਾਲਾਤਾਂ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਦਾ ਵੀ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਜਾਗਰੂਕ ਲੋਕ ਰਾਇ, ਜਨ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਲੋਕ ਲਹਿਰ... ਇਹ ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਹਨ।"

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤ ਕੋਲ ਸਿਰਫ਼ 4 ਫ਼ੀਸਦੀ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਕਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। 'ਏਕ ਪੇੜ ਮਾਂ ਕੇ ਨਾਮ' ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਰੁੱਖ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ 'ਚ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁੱਖ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪ ਹਨ, ਜੋ ਅੱਜ 140 ਕਰੋੜ ਦੇਸ਼ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨਾਲ ਲੋਕ ਲਹਿਰ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ।

ਈਡੀ ਵੱਲੋ ਆਰਜੀ ਕਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਤੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਉੱਤੇ ਛਾਪੇਮਾਰੀ

ਕੋਲਕਾਤਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਇਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ (ਈ.ਡੀ.) ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਆਰਜੀ ਕਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸੰਦੀਪ ਘੋਸ਼ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਘਰਾਂ 'ਤੇ ਛਾਪੇਮਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਘੋਸ਼ ਦੇ ਬੇਲੀਆਘਾਟਾ ਸਥਿਤ ਘਰ ਅਤੇ ਹਾਵੜਾ ਅਤੇ ਸੁਭਾਸ਼ਗ੍ਰਾਮ 'ਚ ਦੋ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਛਾਪੇਮਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਚਾਰੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੇਂਦਰੀ ਜਾਂਚ •ਏਜੰਸੀ (ਸੀਬੀਆਈ) ਦੀ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਹਨ।ਕੋਲਕਾਤਾ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ 23 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਥਿਤ ਵਿੱਤੀ ਬੇਨਿਯਮੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਂਚ ਟੀਮ (ਐਸਆਈਟੀ) ਤੋਂ ਸੀਬੀਆਈ ਨੂੰ ਸੌਂਪਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਫੈ ?ਸਲਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਡਿਪਟੀ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਡਾਕਟਰ ਅਖਤਰ ਅਲੀ ਦੀ ਪਟੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਇਆ, ਜਿਸ ਨੇ ਘੋਸ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਵਜੋਂ ਕਾਰਜਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਈਡੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਘੋਸ਼ ਨੇ ਫਰਵਰੀ 2021 ਤੋਂ ਸਤੰਬਰ 2023 ਤੱਕ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਅਕਤੂਬਰ 2023 ਵਿੱਚ ਆਰਜੀ ਕਾਰ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ। ਡਾਕਟਰ ਅਲੀ ਨੇ ਚਿੰਤਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਆਰਜੀ ਕਾਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਵਾਹਨ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਬਸਿਡੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ: ਗਡਕਰੀ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਕੇਂਦਰੀ ਮੰਤਰੀ ਨਿਤਿਨ ਗਡਕਰੀ ਨੇ ਅੱਜ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਵਾਹਨ (ਈਵੀ) ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਬਸਿਡੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਗਾਹਕ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਜਾਂ ਸੀਐਨਜੀ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਗਡਕਰੀ ਨੇ ਇੱਥੇ ਬੀਐਨਈਐਫ ਸੰਮੇਲਨ 'ਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਰਮਾਣ ਲਾਗਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਮੰਗ ਵਧ ਚੁੱਕੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਉਤਪਾਦਨ ਲਾਗਤ ਵੀ ਘਟ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹੁਣ ਇਸ 'ਤੇ ਸਬਸਿਡੀ ਦੇਣੀ ਬੇਲੋੜੀ ਹੈ। ਸੜਕੀ ਆਵਾਜਾਈ ਤੇ ਹਾਈਵੇਅ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਆਖਿਆ, 'ਗਾਹਕ ਹੁਣ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਨਾਲ ਈਵੀ ਜਾਂ ਸੀਐਨਜੀ ਵਾਹਨ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ।'

ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਚੋਣਾਂ: ਉਮਰ, ਰੈਨਾ ਤੇ ਕਾਰਾ ਵੱਲੋਂ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀਆਂ ਦਾਖ਼ਲ

ਸਾਬਕਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਉਮਰ ਅਬਦੁੱਲਾ ਨੇ ਗੰਦਰਬਲ ਮਗਰੋਂ ਬਡਗਾਮ ਤੋਂ ਵੀ ਭਰੀ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ

ਜੰਮੂ/ਸ੍ਰੀਨਗਰ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੇ ਉਪ ਪ੍ਰਧਾਨ ਉਮਰ ਅਬਦੁੱਲਾ ਨੇ ਬਡਗਾਮ, ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਮੁਖੀ ਰਵਿੰਦਰ ਰੈਣਾ ਨੇ ਰਾਜੌਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਨੌਸ਼ਹਿਰਾ ਤੇ ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਤਾਰਿਕ ਅਹਿਮਦ ਕਾਰਾ ਨੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸ਼ਾਲਤੇਂਗ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਅੱਜ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀਆਂ ਦਾਖ਼ਲ ਕੀਤੀਆਂ।

ਉਮਰ ਅਬਦੁੱਲਾ ਵੱਲੋਂ ਬਡਗਾਮ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਭਰਨ ਮੌਕੇ ਸੀਨੀਅਰ ਪਾਰਟੀ ਆਗੂ ਆਗਾ ਰੂਹੁੱਲਾ ਮਹਿਦੀ, ਆਗਾ ਮਹਿਮੂਦ, ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨਚੀ ਸ਼ਮੀ ਓਬਰਾਏ ਤੇ ਸੂਬਾਈ ਸਕੱਤਰ ਸ਼ੌਕਤ ਮੀਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਉਮਰ ਨੇ ਲੰਘੇ ਦਿਨ ਗੰਦਰਬਲ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਵੀ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਦਾਖ਼ਲ ਕੀਤੀ ਸੀ ਤੇ ਇਸ ਹਲਕੇ ਨੂੰ ਅਬਦੁੱਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਗੜ੍ਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਧਰ ਰੈਨਾ ਨੇ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੌਸ਼ਹਿਰਾ ਵਿਚ ਰੋਡਸ਼ੋਅ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਰਐੱਸਐੱਸ ਸੰਚਾਲਕ ਰਾਮ ਮਾਧਵ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਤੀਜੇ ਗੇੜ ਲਈ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਜਾਰੀ

ਭਾਰਤ ਦੇ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿਚ ਅਸੈਂਬਲੀ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਤੀਜੇ ਤੇ ਅੰਤਿਮ ਗੇੜ ਲਈ ਅੱਜ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ 40 ਅਸੈਂਬਲੀ ਹਲਕਿਆਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਪਵਾੜਾ, ਬਾਰਾਮੁੱਲਾ, ਬਾਂਦੀਪੋਰਾ, ਊਧਮਪੁਰ, ਕਠੂਆ, ਸਾਂਬਾ ਤੇ ਜੰਮੂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਹਨੇ ਤੇ ਜਿੱਥੇ 1 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਵੋਟਿੰਗ ਹੋਣੀ ਹੈ। ਕਸ਼ਮੀਰ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਵਿਚ 16 ਅਸੈਂਬਲੀ ਹਲਕਿਆਂ ਜਦੋਂਕਿ ਜੰਮੂ ਖਿੱਤੇ ਵਿਚ 24 ਸੀਟਾਂ ਲਈ ਉਸ ਦਿਨ ਵੋਟਿੰਗ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਹਿਲੇ ਤੇ ਦੂਜੇ ਗੇੜ ਲਈ ਕ੍ਰਮਵਾਰ 18 ਤੇ 25 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਵੋਟਾਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।

ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ 'ਤੇ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਬਾਦਲ ਤੇ ਸੁੱਚਾ ਸਿੰਘ ਲੰਗਾਹ ਨੇ ਸੌਂਪਿਆ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਜਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਹਦਾਇਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਅੱਜ ਸਾਬਕਾ ਮੰਤਰੀ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਤੇ ਸੁੱਚਾ ਸਿੰਘ ਲੰਗਾਹ ਨੇ ਵੀ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਬੀਤੇ ਦਿਨ ਸਾਬਕਾ ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਅਕਾਲੀ ਆਗੂ ਬਿਕਰਮ ਸਿੰਘ ਮਜੀਠੀਆ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਸਕੱਤਰੇਤ ਵਿਖੇ ਆਪਣਾ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਬੀਤੀ 30 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਪੰਜ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵਲੋਂ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਨੂੰ ਤਨਖਾਹੀਆ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਾਲੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਸਮੇਂ ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਰਹੇ ਅਕਾਲੀ ਆਗੂਆਂ ਨੂੰ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਨਿੱਜੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੇਣ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤੇ ਸਨ। ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਮੰਤਰੀ ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣਾ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ 'ਤੇ ਦੇ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਕੂੜਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ 'ਚ ਵੱਡੀ ਪੁਲਾਂਘ : ਪਟਿਆਲਾ 'ਚ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਰਿਕਵਰੀ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਪਲਾਂਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਪਟਿਆਲਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਲਾਂਬਾ-
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਪਟਿਆਲਾ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਤੇ ਮਲਬੇ ਨੂੰ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕੰਟਰੋਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੇ ਐਸ.ਬੀ.ਆਈ ਕਾਰਡ ਐਂਡ ਪੇਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲਿਮਟਿਡ ਦੀ ਸੀ.ਐਸ.ਆਰ ਪਹਿਲੀ ਕਦਮੀ ਨਾਲ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਮਾਸ ਤਹਿਤ 10 ਟਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਰਿਕਵਰੀ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਪਲਾਂਟ ਦੀ ਅੱਜ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਪਲਾਂਟ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਅਦਿੱਤਿਆ ਡੇਚਲਵਾਲ ਨੇ ਕੀਤਾ।

ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਲਾਸਟਿਕ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਮਾਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਦੂਜੀ ਵੱਡੀ ਉਪਲਬਧੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰੇਟਰ ਨੋਇਡਾ, ਉਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਸਹੂਲਤ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਇਸ ਨਵੇਂ ਪਲਾਂਟ ਦੀ ਖ਼ਾਸੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲੀ ਅਜਿਹੀ ਸਹੂਲਤ ਹੈ ਜੋ ਪਲਾਸਟਿਕ ਕਚਰੇ ਨੂੰ ਲੈਂਡਫਿਲ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਚਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਸ ਸਮਾਗਮ 'ਚ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਅਦਿੱਤਿਆ ਡੇਚਲਵਾਲ, ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਰੋਕਥਾਮ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਐਸ.ਡੀ.ਓ. ਪਵਨ ਸ਼ਰਮਾ, ਆਈ.ਪੀ.ਸੀ.ਏ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਆਸ਼ੀਸ਼ ਜੈਨ, ਸਕੱਤਰ ਅਜੈ ਗਰਗ ਅਤੇ ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਡਾ. ਰਾਧਾ ਗੋਇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ।

ਅਦਿੱਤਿਆ ਡੇਚਲਵਾਲ ਨੇ ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਪਲਾਸਟਿਕ ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਗਿਲਾ ਕੂੜਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਉਦਘਾਟਨ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਆਸ਼ੀਸ਼ ਜੈਨ ਨੇ ਪਟਿਆਲਾ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਅਤੇ ਐਸ.ਬੀ.ਆਈ. ਕਾਰਡ ਐਂਡ ਪੇਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਲਿਮਟਿਡ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ।

ਅਪਰਾਧਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਨਤਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ : ਮੁੱਖ ਚੋਣ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚੋਣ ਅਧਿਕਾਰੀ ਪੰਕਜ ਅਗਰਵਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਲੜ ਰਹੇ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧਿਕ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਪਰਾਧਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚੋਣ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੌਰਾਨ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਚੈਨਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ ਜੋ ਅਪਰਾਧਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਤਿੰਨ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਦੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਚੈਨਲਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ 'ਤੇ, ਫੇਸਬੁੱਕ ਅਤੇ ਟਵਿੱਟਰ ਸਮੇਤ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਅਖ਼ਬਾਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੌਮੀ ਅਖਬਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਵੇਰਵੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਦੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਫਿਰ ਸਬੰਧਤ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀ ਉਮੀਦਵਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਦੇ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੌਂਪੇਗੀ। ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ/ਨਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਹੈ।

ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੀਤੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਕਿਸਾਨ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ ਕਮੇਟੀ (ਏ.ਆਈ.ਕੇ.ਸੀ.ਸੀ.) ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਜਨਰਲ ਮੀਟਿੰਗ 3 ਅਤੇ 4 ਸਤੰਬਰ 2024 ਨੂੰ ਸ. ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਾਨ, ਸਾਬਕਾ ਐਮ.ਪੀ., ਬੀ.ਕੇ.ਯੂ. ਦੇ ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਤੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਏ.ਆਈ.ਕੇ.ਸੀ.ਸੀ. ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਹੋਈ। ਦੋ ਰੋਜ਼ਾ ਚਿੰਤਨ ਸ਼ਿਵਿਰ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਸਵਰਗੀ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਰਦ ਜੋਸ਼ੀ ਦੀ ਜਯੰਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਦਾਰੀਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਕਿਸਾਨ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਅਤੇ ਭਾਈਵਾਲੀ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਆਪਕ ਨੀਤੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਲਿਆ। 19™33 ਨੇ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਅਫਸੋਸ ਨਾਲ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ 75 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੋਈ ਵਿਆਪਕ ਖੇਤੀ ਨੀਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ 2007 ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਇੱਕ ਅਖੌਤੀ ਨੀਤੀ ਕੁਝ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਨੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੀਤੀ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਹੈ।

ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਖੇਤੀਬਾੜੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਓਵਰਲੈਪਿੰਗ, ਵਿਰੋਧੀ ਨਿਯਮ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਅਸੰਗਤਤਾ ਖੇਤੀ ਸੈਕਟਰ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁੱਦੇ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਨੀਤੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਰਾਜਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਖੇਤਰੀ ਤਰਜੀਹਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਆਪਕ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਾਲਿਆ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਸੁਧਾਰ, ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਆਯਾਤ ਨਿਰਯਾਤ ਨੀਤੀ, ਖੇਤਰੀ ਫਸਲੀ ਪੈਟਰਨ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਕੀਮਤ ਨੀਤੀ, ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਸੋਧ, 9ਵੀਂ ਅਨੁਸੂਚੀ/ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂ ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਸੋਧਾਂ, ਭੂਮੀ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਸੁਧਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸੀਲਿੰਗ, ਵਿਵਹਾਰਕ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਇਕਾਈਆਂ, ਕੰਟਰੈਕਟ ਫਾਰਮਿੰਗ, ਔਨਲਾਈਨ ਵਪਾਰ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਫੰਡ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮੰਡੀਕਰਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ, ਵਾਢੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਸਲਾਂ ਅਤੇ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਲਈ ਮੁੱਲ ਵਧਾਉਣ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ। ਇਸ ਨੇ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਰਾਜ ਦੋਵਾਂ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਨੀਤੀਗਤ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ।

ਸ. ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਾਨ, ਸਾਬਕਾ ਐਮ.ਪੀ. ਨੇ ਇਸ ਨੀਤੀ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕੇਂਦਰ-ਰਾਜ ਵਿਚਕਾਰ ਮਤਭੇਦ/ਮਤਭੇਦ ਕਾਰਨ ਖੇਤੀ ਸੈਕਟਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨ ਖੇਤੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਨੀਤੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅੰਤਰਾਲਾਂ 'ਤੇ ਨੀਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ, ਨੀਤੀ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੇਤੀ ਨਿਰਯਾਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2-ਰੋਜ਼ਾ ਚਿੰਤਨ ਸ਼ਿਵਿਰ ਦੌਰਾਨ, ਸ਼੍ਰੀ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਾਨ, ਸਾਬਕਾ ਮੈਂਬਰ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ (ਰਾਜ ਸਭਾ) ਅਤੇ ਏ.ਆਈ.ਕੇ.ਸੀ.ਸੀ. ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ, ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਆ ਰਹੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕਤਾ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜੋ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤਕਨੀਕੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਏਆਈਕੇਸੀਸੀ ਅਤੇ ਬੀਕੇਯੂ ਦੇ ਵਫ਼ਦ ਰਵਨੀਤ ਬਿੱਟੂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਲਈ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਮੁੱਲ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੀਤੀ ਅਪੀਲ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਾਨ, ਸਾਬਕਾ ਐਮ.ਪੀ., ਚੇਅਰਮੈਨ ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਕਿਸਾਨ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਬੀਕੇਯੂ ਦੇ ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਇੱਕ ਵਫ਼ਦ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਮਾਨਯੋਗ ਕੇਂਦਰੀ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਅਤੇ ਰੇਲ ਰਾਜ ਮੰਤਰੀ ਸ: ਰਵਨੀਤ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟੂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਵਫ਼ਦ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਸਾਬਕਾ ਮੈਂਬਰ ਪੀ.ਪੀ.ਐਸ.ਸੀ., ਚੌਧਰੀ ਗੁਣੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਮੈਂਬਰ ਐਮ.ਐਸ.ਪੀ ਕਮੇਟੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬੀ.ਕੇ.ਯੂ. ਹਰਿਆਣਾ, ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕਾਹਲੋਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬੀ.ਕੇ.ਯੂ., ਚੇਅਰਮੈਨ ਸ਼ੂਗਰ ਮਿੱਲ ਬਟਾਲਾ, ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨਡਿਆਲੀ ਬੀ.ਕੇ.ਯੂ.ਸ. ਮਾਨ ਨੇ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਢੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੂਡ ਚੇਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਲ ਜੋੜ ਕੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸੰਕਟ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਅੱਗੇ ਦਾ ਰਾਹ ਹੈ। ਸ. ਮਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੋਕਸ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜੋ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੈਲਯੂ ਐਡੀਸ਼ਨ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬਰਾਮਦ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿੱਤੀ ਲਾਭ ਗੇਮ ਚੇਂਜਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ. ਰਵਨੀਤ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟੂ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਲੈਂਡਸਕੇਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਵਿਜ਼ਨ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ। ਉਨ ਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਉਨ ਾਂ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਪੇਂਡੂ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਨੁਹਾਰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

ਬੀਕੇਯੂ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਚੌਧਰੀ ਗੁਣੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰ ਐਮਐਸਪੀ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਫੂਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਮਾਨਯੋਗ ਮੰਤਰੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਸਮਾਂ ਮੰਗਣ। ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕਾਹਲੋਂ ਨੇ ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਬਟਾਲਾ ਕਾਦੀਆਂ ਰੇਲਵੇ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਬਣ ਰਹੇ ਅੰਡਰਪਾਸ ਵੱਲ ਦਿਵਾਇਆ। ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ।

ਰੋਟਰੀ ਕਲੱਬ ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ ਮਿਡਟਾਊਨ ਵੱਲੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ 31 ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ

ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਸਥਾਨਕ ਡੀ.ਏ.ਵੀ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਰੂਥੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਅਧਿਆਪਕ ਦਿਵਸ ਧੂਮ ਧਾਮ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਕਲੱਬ ਵੱਲੋਂ 31 ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਨ ਖੇਤਰ @ਚ ਨਿਭਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਵਧੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਦਕਾ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਡਾ.ਮੁਹੰਮਦ ਇਰਫਾਨ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਬੀ.ਐਡ ਕਾਲਜ ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਸਮਾਗਮ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਰੂਥੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਉੱਜਵਲ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਧਿਆਪਕ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਸੰਵਾਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸ਼੍ਰੀ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਕਲੱਬ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀਂ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਰੰਗਾ ਰੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਕਲੱਬ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਸ਼੍ਰੀ ਅਭੇ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਸਟੇਜ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਬਾਖੂਬੀ ਸੰਭਾਲਿਆ। ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਕਲੱਬ ਵੱਲੋਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸ਼੍ਰੀ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸ਼ਰਮਾ ਸਮੇਤ ਸਕੂਲ ਦੇ 28 ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਧਿਆਪਕ ਸ਼੍ਰੀ ਕੰਚਨ ਜੈਨ, ਮਹਿਕ ਸਿੰਗਲਾ ਅਤੇ ਹਰਲੀਨ ਕੌਰ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਚਿੰਨ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਰੋਟਰੀ ਮੈਂਬਰ ਹੰਸਰਾਜ ਜੂੜੇਜਾ, ਸੁਖਪਾਲ ਗਰਗ, ਮਦਨ ਮੋਹਨ, ਪਾਰਸ ਜੈਨ, ਭੂਪੇਸ਼ ਜੈਨ ਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਗਲਾ, ਅਮਨ ਗੋਇਲ, ਸਚਿਨ ਬੰਸਲ, ਨਵਨੀਤ ਵਰਮਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਪਰੂਥੀ, ਆਭਾ ਜਿੰਦਲ, ਊਸ਼ਾ ਗਰਗ, ਕੰਚਨ ਜੈਨ, ਡਾਕਟਰ ਮਹਿਕ ਜੈਨ, ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਸ਼ਮਾ ਸੋਗੀ, ਸੁਜਾਤਾ ਸ਼ਰਮਾ, ਸੁਸ਼ਮਾ ਗੋਗੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਟਾਫ ਹਾਜ਼ਰ ਸੀ।

ਸੰਪਾਦਕੀ

ਬਰਾਮਦ ਵਿੱਚ ਅੜਿੱਕੇ

ਵਿਸ਼ਵ ਬੈਂਕ (ਡਬਲਿਊਬੀ) ਵੱਲੋਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਸੂਚਨਾ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚੰਗੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਭਾਰਤੀ ਅਰਥਚਾਰਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਆਲਮੀ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਚੰਗੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਮੁਲਕ ਦੇ ਅਰਥਚਾਰੇ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਸੱਤ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਤਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਸ ਦਰ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਤੀ ਵਰ੍ਹੇ 'ਚ ਵਿਕਾਸ ਦਰ 6.6 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜਤਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿਹੜੀ ਖ਼ਬਰ ਬਹੁਤੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵੀਅਤਨਾਮ ਤੇ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਵਰਗੇ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪੱਛੜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਬਰਾਮਦ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵ ਬੈਂਕ ਮੁਤਾਬਿਕ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਰਾਮਦ ਦੇ ਦਾਇਰੇ 'ਚ ਵੰਨ-ਸਵੰਨਤਾ ਲਿਆਉਣੀ ਪਏਗੀ ਤੇ ਸੰਨ 2030 ਤੱਕ ਇੱਕ ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਦੇ ਵਪਾਰ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਲਮੀ ਕੀਮਤ ਲੜੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ਾਇਦਾ ਚੁੱਕਣਾ ਪਏਗਾ।

ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਲਈ ਇੱਕ ਗੁੱਝਾ ਸੁਨੇਹਾ ਹੈ ਕਿ ਵਪਾਰ ਮੋਰਚੇ ਉੱਤੇ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ 'ਮੇਕ ਇਨ ਇੰਡੀਆ' ਲਈ ਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਜ਼ੋਰ ਅਸਲ 'ਚ ਇੱਕ ਸਫ਼ਲ ਉੱਦਮ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਉੱਭਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ 'ਮੇਕ ਫਾਰ ਦਿ ਵਰਲਡ' ਬਿਰਤਾਂਤ ਫਿੱਕਾ ਪੈਂਦਾ ਜਾਪ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਲਈ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਇਕ ਤੱਥ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਕੱਪੜਿਆਂ, ਚਮੜੇ ਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਬਰਾਮਦ 'ਚ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ 2022 ਵਿੱਚ ਘਟ ਕੇ 3.5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂਕਿ ਸੰਨ 2013 ਵਿੱਚ ਇਹ 4.5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੀ। ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵਧ ਕੇ 2022 ਵਿੱਚ 5.1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਦੋਂਕਿ ਵੀਅਤਨਾਮ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ 5.9 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਮੁਲਕ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਤੇ ਬਰਾਮਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਚੀਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਭਾਰਤ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਵਪਾਰਕ ਘਾਟਾ (ਬਰਾਮਦ ਤੇ ਦਰਾਮਦ ਵਿਚਲਾ ਫ਼ਰਕ) ਵੀ ਘੱਟ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੂਰਬੀ ਲੱਦਾਖ ਵਿੱਚ ਫ਼ੌਜੀ ਟਕਰਾਅ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਪੇਈਚਿੰਗ ਆਰਥਿਕ ਮੋਰਚੇ 'ਤੇ ਦਿੱਲੀ ਨੂੰ ਠਿੱਬੀ ਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਸਰ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਛੱਤਰੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੰਗੀਤਕ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਤੱਕ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਚੀਨੀ ਵਸਤਾਂ ਭਾਰਤ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਆਸੀ ਤੇ ਆਰਥਿਕ ਅਸਥਿਰਤਾ ਨੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਬਰਾਮਦਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਤਪਾਦਨ ਕੀਮਤ ਘਟਾਉਣੀ ਪਏਗੀ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਧਾਉਣੀ ਪਏਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਦਮ ਕਰ ਕੇ ਮਿੱਥੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਵੱਡੇ ਵਪਾਰਕ ਗੁੱਟਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਝਿਜਕ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, ਪੱਛਮੀ ਜਗਤ ਤੇ ਖਾੜੀ ਮੁਲਕਾਂ ਨਾਲ ਦੁਵੱਲੇ ਮੁਕਤ ਵਪਾਰ ਸਮਝੌਤੇ ਕਰ ਕੇ ਵੀਅਤਨਾਮ ਤੇ ਚੀਨੀ ਚੁਣੌਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਲਾਤਕਾਰੀਆਂ ਲਈ ਮੌਤ ਦੀ ਸਜ਼ਾ

ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਕੋਲਕਾਤਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੂਨੀਅਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਰੋਸ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਨੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਵਿਰੋਧੀ ਬਿਲ 'ਅਪਰਾਜਿਤਾ' ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਇਹ ਪ੍ਰਾਵਧਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਪੀੜਤ ਦੀ ਮੌਤ ਵਾਕਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਕੋਮਾ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਕੋਲਕਾਤਾ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਇਨਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਦੀ ਮੰਗ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਮਮਤਾ ਬੈਨਰਜੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਹ ਬਿਲ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਇਹ ਯਕੀਨਦਹਾਨੀ ਕਰਾਈ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਟੇਟ/ਰਿਆਸਤ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।

ਉਂਝ, ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਬਹਿਸ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅੰਦਰ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਿਆਸੀ ਹਥਕੰਡੇ ਹਨ। ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਰੋਹ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੁਜ਼ਾਹਰਾਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ 'ਬੁੱਚੜਾਂ' ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਜਨਤਕ ਰੋਹ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਬਿਲ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸੋਧੀ ਭਾਰਤੀ ਨਿਆਏ ਸੰਹਿਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਲਾਤਕਾਰ ਲਈ ਮੌਤ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੀ ਕੋਈ ਵਿਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਝਮੇਲਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਂਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਨੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਿਲ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਕੋਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੌਤ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਅਪਰਾਧ ਤੋਂ ਕਾਰਗਰ ਡਰਾਵੇ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕੀ ਸਗੋਂ ਮੋੜਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਈ ਸਰੋਕਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਪਰਾਜਿਤਾ ਬਿਲ ਪਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੀਐਮਸੀ ਸਰਕਾਰ ਮੁੜ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਿਰਤਾਂਤ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜੇ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਬਾਕੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਬਿਲ ਕੋਈ ਹਕੀਕੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕੇਗਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਿਲਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਿਆ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਇਸ ਬਿਲ ਨੂੰ ਰਾਜਪਾਲ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਕਾਰਗਰਤਾ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਸਿੱਟਿਆਂ ਦਾ ਵਡੇਰਾ ਸੁਆਲ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸਟੇਟ/ਰਿਆਸਤ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਨਿਆਂਇਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਕੇ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਤੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਵਾਜਿਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਵਿਵਸਥਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਖ਼ਾਤਿਬ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕੇ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਹੌਲਨਾਕ ਅਪਰਾਧ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ।

-ਪੀਤਾਂਬਰ ਸ਼ਰਮਾ

ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਗਲਬਾ ਅਤੇ ਅਮੀਰ-ਗ਼ਰੀਬ ਪਾੜਾ

ਡਾ. ਸੁੱਚਾ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਭਾਰਤੀ ਅਰਥਚਾਰੇ ਅੰਦਰ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਉਭਾਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ 1956 ਦੇ ਸਨਅਤੀ ਨੀਤੀ ਮਤੇ ਵਿੱਚ ਸਟੀਲ, ਭਾਰੀਆਂ ਸਨਅਤਾਂ, ਮਸ਼ੀਨ ਨਿਰਮਾਣ ਖੇਤਰ, ਧਾਤੂ ਵਿਗਿਆਨ, ਰੱਖਿਆ ਆਦਿ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਹਰੀ ਉਚਾਈਆਂ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਲਈ ਰਾਖਵੀਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਦੋਂਕਿ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਖਪਤਕਾਰ ਵਸਤਾਂ ਅਤੇ ਬੈਂਕਿੰਗ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਸਨ।

ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ 1960ਵਿਆਂ 'ਚ ਆਰ ਕੇ ਹਜ਼ਾਰੀ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਐੱਸ ਦੱਤ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਮੇਟੀਆਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਵੱਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘਰਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਵਿਵਸਥਾ/ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ; ਇਹ ਕੰਪਨੀਆਂ ਸਰਕਾਰੀ ਖੇਤਰ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੱਖਿਆ ਜਿਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਇਸੈਂਸ ਹਾਸਲ ਕਰਨ 'ਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੱਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘਰਾਣਿਆਂ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲਘੂ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲੈ ਗਈਆਂ। ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਗ਼ੈਰ-ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਵਰਗ ਦੀਆਂ 70 ਆਈਟਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਿਆਲੀ ਦੀ ਆੜ ਹੇਠ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘਰਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਇਸ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 1969 ਵਿੱਚ ਅਜ਼ਾਰੇਦਾਰੀ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਵਪਾਰਕ ਰੀਤਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮਨੋਪਲੀਜ਼ ਐਂਡ ਰਿਸਟ੍ਰਿਕਟਿਵ ਟਰੇਡ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਜ਼ ਐਕਟ ਬਣਾਇਆ। ਇਸ ਐਕਟ ਮੁਤਾਬਿਕ 20 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਾਸੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਪਨੀ/ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘਰਾਣੇ ਨੂੰ ਅਜ਼ਾਰੇਦਾਰ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਕੰਪਨੀ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘਰਾਣੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਸਤਾਰ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਉੱਦਮ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੇਣ ਤੋਂ ਮਨਾਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ। 1985 ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੱਦ ਵਧਾ ਕੇ 100 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਨਾਲ ਅਸਾਸਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਹੱਦ ਅਤੇ ਅਜ਼ਾਰੇਦਾਰ ਘਰਾਣਿਆਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵੀ ਨਿਰਾਰਥਕ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਗਈ।

ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੁਦਰਾ ਸੰਕਟ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, 1991 ਵਿੱਚ ਨੀਤੀਗਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪੈਕੇਜ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਆਰਥਿਕ ਨੀਤੀ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਉਦਾਰੀਕਰਨ, ਨਿੱਜੀਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰੀਕਰਨ ਵਜੋਂ ਹੋਈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਪੂੰਜੀ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਵਿਚਰ ਸਕਣ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦਾ ਦਬਦਬਾ ਵੀ ਵਧ ਗਿਆ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਕਾਊਂਟ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੁੱਲ ਘਰੇਲੂ ਪੈਦਾਵਾਰ (ਜੀਡੀਪੀ) ਵਿੱਚ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ 40 ਫ਼ੀਸਦ ਵਧੀ ਹੈ। ਪੈਰਿਸ ਸਕੂਲ ਆਫ ਇਕੋਨੌਮਿਕਸ ਦੀ ਵਰਲਡ ਇਨਇਕੁਐਲਿਟੀ ਰਿਪੋਰਟ ਜੋ ਕਿ ਥੌਮਸ ਪਿਕੇਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੀ 40.1 ਫ਼ੀਸਦੀ ਦੌਲਤ ਇੱਕ ਫ਼ੀਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਨਤੀਜਤਨ, ਅਰਬਪਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਜੋ ਕਿ 1991 ਵਿੱਚ ਮਹਿਜ਼ ਇੱਕ ਸੀ, 2022 ਵਿੱਚ ਵਧ ਕੇ 162 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ। ਫੋਰਬਸ ਗਲੋਬਲ ਲਿਸਟ ਆਫ ਬਿਲੀਅਨੇਅਰਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਅਰਬਪਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ 200 ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, 140 ਕਰੋੜ ਲੋਕਾਂ 'ਚੋਂ 80 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮੁਫ਼ਤ ਅਨਾਜ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ।

ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀ ਅਰਥਚਾਰੇ 'ਤੇ ਜਕੜ ਪੀਢੀ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧਾ ਲਏ ਹਨ। ਉਹ ਸਨਅਤੀ ਉਤਪਾਦਨ, ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵੰਡ, ਫ਼ਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੂਰਸੰਚਾਰ, ਸੜਕਾਂ, ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ, ਬੰਦਰਗਾਹਾਂ, ਟੀਵੀ ਚੈਨਲਾਂ ਅਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਣਿਆਂ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਅਜ਼ਾਰੇਦਾਰ ਮੁਖੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਪਜ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈ ਕੀਮਤਾਂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਤੋਂ ਲਾਗਤਾਂ ਦੀਆਂ ਖਰੀਦ ਕੀਮਤਾਂ ਮਿੱਥਣ ਲਈ ਮਿਲੀਭੁਗਤ ਕੀਤੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਰਮਾਂ ਨੇ ਵਰਕਰਾਂ ਤੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਉਜਰਤਾਂ/ਤਨਖ਼ਾਹਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਮੰਡੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਰਤ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਵਜੋਂ ਉੱਚੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਮੰਗੀਆਂ ਤੇ ਲਾਗਤਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਕੀਮਤਾਂ ਅਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਕਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫਰਮਾਂ ਨੇ ਕਰਜ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਕਾਫ਼ੀ ਲਾਭ ਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਵੀ ਰਿਆਇਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਸਬਸਿਡੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਯੁਕਤ ਸਕੱਤਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ 'ਲੇਟਰਲ ਐਂਟਰੀ' ਰਾਹੀਂ ਸਰਕਾਰ 'ਚ ਘੁਸਪੈਠ ਕੀਤੀ ਤੇ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨੂੰ ਚੋਣ ਫੰਡ ਵੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਉਤੇ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਸੈਕਟਰ ਦਾ ਗ਼ਲਬਾ ਅਰਥਚਾਰੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਤੱਕ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਸਿਆਸਤ ਤੱਕ ਫੈਲ ਗਿਆ। ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਸੱਤਾਧਾਰੀ ਪਾਰਟੀ ਤੇ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਫਰਮਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਇੱਕ ਗੱਠਜੋੜ ਉੱਭਰਿਆ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਸੰਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਦਾ ਏਜੰਡਾ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਚੇਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ 1991 ਵਿੱਚ ਮੁੱਖਧਾਰਾ ਦਾ ਮੀਡੀਆ ਨਵੀਂ ਆਰਥਿਕ ਨੀਤੀ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਉਤਰਿਆ ਸੀ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਵਪਾਰ ਸੰਗਠਨ ਤਹਿਤ ਹੋਏ ਸੰਸਾਰੀਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਇਸ ਨੇ ਪੱਖ ਪੂਰਿਆ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਇਕਪਾਸੜ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਵਾਲ ਤੋਂ ਹਮਾਇਤ ਸੀ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜੋ ਬੱਝਵੇਂ ਪੂੰਜੀਵਾਦੀ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਉਦਾਰਵਾਦੀ ਢਾਂਚੇ ਵੱਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪੂੰਜੀਪਤੀਆਂ ਦਾ ਕਬਜ਼ਾ ਵਧਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਈਆਂ - ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਤੱਕ।

ਸੰਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਮੰਤਵ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰਨਾ, ਜਿਹੜੇ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਕਾਰੋਬਾਰ ਤੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਗ਼ਰੀਬੀ, ਮਹਿੰਗਾਈ ਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੀਡੀਆ ਪਲੈਟਫਾਰਮਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਈ। ਪੂੰਜੀਪਤੀ (ਕਾਰਪੋਰੇਟ) ਮੀਡੀਆ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਤੇ ਲੋਕਤੰਤਰਿਕ ਕਦਰਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਮਤੀ ਘੜਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਮਾਧਿਅਮ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਆਸਤ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਨ 2020-21 ਵਿੱਚ ਕਿਸਾਨ ਅੰਦੋਲਨ ਦੌਰਾਨ, 'ਟਰਾਲੀ ਟਾਈਮਜ਼' ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਖ਼ਬਾਰ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਮੀਡੀਆ ਮੁਜ਼ਾਹਰਾਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਤਰਜ਼ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਰਾਜਸੀ ਖ਼ੁਦਮੁਖਤਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਘੁਣ ਨੇ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ਾਹਿਸ਼ਾਂ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹੀਆਂ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਲੋਕ ਰੋਹ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੋਸ਼ ਕੇਂਦਰ ਸਿਰ ਮੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦੇਸ਼ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗਾ। ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰਾਜਾਂ, ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਭਾਈਵਾਲ ਬਣਾਉਣਾ ਪਏਗਾ। ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਘਰਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਨੇੜਤਾ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਸਰਕਾਰਾਂ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਉੱਤੇ ਲਿਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂਕਿ ਪੂੰਜੀਪਤੀ ਉੱਚੀ ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਦਾ ਲਾਹਾ ਖੱਟ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੰਨ 2047 ਤੱਕ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀ ਕਤਾਰ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਵਿਭੂਤੀ ਸਰਮਾ ਚੇਅਰਮੈਨ ਪੀ.ਟੀ.ਡੀ.ਸੀ. ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ-2024 ਦੀ ਕੀਤੀ ਸੁਰੂਆਤ

ਪਠਾਨਕੋਟ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋ ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ 2024 ਅਧੀਨ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ, ਜਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰੀ ਅਤੇ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਪੂਰੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਨੋਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੇ ਉਦੇਸ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ. ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਸੂਰੂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ ਜੋ ਕਿ ਤੀਸਰੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਬਾ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਕਦ ਇਨਾਮ ਰਾਸੀ ਵੀ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸ੍ਰੀ ਵਿਭੂਤੀ ਸਰਮਾ ਚੇਅਰਮੈਨ ਪੰਜਾਬ ਟੂਰਿਜਮ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸਨ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਅੱਜ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਠਾਨਕੋਟ ਅੰਦਰ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰਵਸ੍ਰੀ ਅਭੀ ਸਰਮਾ ਜਿਲ੍ਹਾ ਯੂਥ ਪ੍ਰਧਾਨ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ, ਅਰੁਣ ਸਰਮਾ ਬਲਾਕ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਅਮਨ ਰਮਨ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ , ਮਦਨ, ਅਵਤਾਰ, ਗੁਰਤੇਜ, ਸੰਜੀਵ ਸਰਮਾ, ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਅਸਵਨੀ ਕੁਮਾਰ, ਰਜਨੀ ਪਠਾਨਿਆ, ਸੀਮਾ ਪਠਾਨਿਆ, ਪੂਜਾ ਪਠਾਨਿਆ, ਅਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਕੌਰ, ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਗੌਤਮ ਸਰਮਾ, ਭਾਰਤ ਭੁਸਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵੀ ਹਾਜਰ ਸਨ।

ਜਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਠਾਨਕੋਟ ਵਿਖੇ ਜਿਲ੍ਹਾ ਖੇਡ ਅਫਸਰ ਸ੍ਰੀ ਲਵਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਅਰੁਣ ਸਰਮਾ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ) ਜੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਮੋਕੇ ਤੇ ਸੰਬੋਧਤ ਕਰਦਿਆਂ ਸ੍ਰੀ ਵਿਭੂਤੀ ਸਰਮਾ ਚੇਅਰਮੈਨ ਪੰਜਾਬ ਟੂਰਿਜਮ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸਨ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਜ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਠਾਨਕੋਟ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮਾਨਯੋਗ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਪੰਜਾਬ ਸ. ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋਂ 29 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਦਾ ਸੁਭਅਰੰਭ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਅਤੇ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਸੂਬਾ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦਾ ਮੋਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਪੰਜਾਬ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਨੋਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨੋਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨੋਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇਣ ਦੇ ਉਦੇਸ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਫੀ ਉਤਸਾਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਲਵਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜਿਲ੍ਹਾ ਖੇਡ ਅਫਸਰ ਪਠਾਨਕੋਟ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਜ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਠਾਨਕੋਟ ਵਿਖੇ ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਹੋਈ ਹੈ ਬਲਾਕ ਪਠਾਨਕੋਟ ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਬਮਿਆਲ ਵਿਖੇ ਕਬੱਡੀ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਖੋ-ਖੋ, ਵਾਲੀਬਾਲ ਅਤੇ ਐਥਲੀਟ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅੱਜ ਟੀਮ ਗੇਮਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ 5 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤਾਂ ਜੋ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰੀ ਅਤੇ ਸੂਬਾ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਕੇ ਜਿੱਤ ਕੇ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਠਾਨਕੋਟ ਦਾ ਨਾਮ ਰੋਸਨ ਕਰਨਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੂਬਾ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਕਦ ਰਾਸੀ ਦੇ ਇਨਾਮ ਵੀ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ , ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਉੱਜਬਲ ਕਰਨ।

ਪੈਟਰੋਲ ਪੰਪ ਦੇ ਕਰਿੰਦੇ ਨੂੰ ਲੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਸੱਤ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨਗਦੀ ਸਣੇ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ

ਬਠਿੰਡਾ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਸਫ਼ਲਤਾ; ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਤੇ ਰਾਡਾਂ ਤੇ ਹਥੌੜਾ ਬਰਾਮਦ

ਬਠਿੰਡਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਪੈਟਰੋਲ ਪੰਪ ਦੇ ਕਰਿੰਦੇ ਕੋਲੋਂ ਕੱਲ੍ਹ 5 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਨਗਦੀ ਖੋਹ ਕੇ ਫ਼ਰਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਥਿਤ ਗਰੋਹ ਦੇ 7 ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬਠਿੰਡਾ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਲਾਸਾ ਐੱਸਐੱਸਪੀ ਬਠਿੰਡਾ ਅਮਨੀਤ ਕੌਂਡਲ ਨੇ ਅੱਜ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਪੰਜ ਲੱਖ ਦੀ ਨਗਦੀ ਸਮੇਤ ਵਾਰਦਾਤ ਸਮੇਂ ਵਰਤੇ ਗਏ 4 ਲੋਹੇ ਦੇ ਰਾਡ, ਇੱਕ ਹਥੌੜਾ ਅਤੇ 3 ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਵੀ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਮੁਲਜ਼ਮ ਬਠਿੰਡਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਉਰਫ਼ ਜੱਸਾ ਵਾਸੀ ਜੋਧਪੁਰ ਰੋਮਾਣਾ, ਅਜੈਬ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਬਿੱਲਾ ਵਾਸੀ ਚੱਕ ਰਲਦੂ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ, ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਮੋਟਾ ਵਾਸੀ ਗਹਿਰੀ ਬੁੱਟਰ, ਸੁਖਵੀਰ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਬੰਟੀ ਵਾਸੀ ਫੂਸ ਮੰਡੀ, ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਜੱਗਾ ਵਾਸੀ ਫੂਸ ਮੰਡੀ, ਬੌਬੀ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਚੱਕ ਰਲਦੂ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ, ਨਗਵੀਰ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਨਵੀ ਵਾਸੀ ਗਹਿਰੀ ਬੁੱਟਰ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ।ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੁਲੀਸ ਮੁਖੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵਾਰਦਾਤ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਮੁੱਖ ਮੁਲਜ਼ਮ ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਜੱਸਾ ਪੈਟਰੋਲ ਪੰਪ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਕਰਿੰਦੇ ਨੂੰ ਨਗਦੀ ਲਿਜਾਂਦਿਆਂ ਵੇਖ ਲਿਆ। ਜੱਸੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਅਜੈਬ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਬਿੱਲਾ ਨੂੰ ਵ੍ਹੱਟਸਐਪ ਮੈਸੇਜ/ਕਾਲ ਰਾਹੀਂ ਪੈਟਰੋਲ ਪੰਪ ਦੇ ਕੈਸ਼ੀਅਰ ਦੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ।

ਬਠਿੰਡਾ ਵਿਚ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਐੱਸਐੱਸਪੀ ਅਮਨੀਤ ਕੌਂਡਲ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜੈਬ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਪੈਟਰੋਲ ਪੰਪ ਦੇ ਕਰਿੰਦੇ ਨੂੰ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਘੇਰ ਕੇ ਉਸ ਕੋਲੋਂ 5 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਨਗਦੀ ਖੋਹ ਲਈ ਅਤੇ ਫਰਾਰ ਹੋ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੁਲੀਸ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਮੁੱਢਲੀ ਪੁੱਛ-ਪੜਤਾਲ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਵਾਰਦਾਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖੜੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣਾ ਸੀ ਪਰ ਉਹ ਅਸਫ਼ਲ ਰਹੇ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੁਲੀਸ ਕਪਤਾਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਪੁਲੀਸ ਰਿਮਾਂਡ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਅਹਿਮ ਖੁਲਾਸੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਲੰਘੇ ਸੋਮਵਾਰ ਜੋਧਪੁਰ ਰੋਮਾਣਾ ਅਤੇ ਜੱਸੀ ਪੌ ਵਾਲੀ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਰਸਤੇ 'ਚ ਰੇਲਵੇ ਫਾਟਕ ਨੇੜਿਓਂ ਪੰਜ ਨਕਾਬਪੋਸ਼ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਰਿਲਾਇੰਸ ਪੰਪ ਦੇ ਕਾਰਿੰਦੇ ਤਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਪੰਜ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਖੋਹ ਲਏ ਗਏ ਸਨ। ਇਸ ਸਬੰਧ 'ਚ ਪੁਲੀਸ ਵੱਲੋਂ ਥਾਣਾ ਸਦਰ ਬਠਿੰਡਾ ਵਿੱਚ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਨਾਇਕ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ 'ਤੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਅੱਜ ਨਾਇਕ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਉਤੇ ਗਹਿਰੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਜੋ ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਦੌਰਾਨ ਜਾਨ ਨਿਛਾਵਰ ਕਰ ਗਏ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਾਇਕ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿਖੇ ਡਿਊਟੀ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਹੀਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਦੁੱਖ ਦੀ ਇਸ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਹਾਦਰ ਸਪੂਤ ਦੀ ਮਹਾਨ ਕੁਰਬਾਨੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਮਰ-ਮਿਟਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਰਹੇਗੀ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਹਾਦਰ ਸੈਨਿਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਤ-ਭੂਮੀ ਦੀ ਖਾਤਰ ਜਾਨ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਹੀਦ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਸੈਨਾਵਾਂ, ਨੀਮ ਫੌਜ ਬਲਾਂ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਸੈਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਉਮੀਦ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇਸ ਨਿਮਾਣੇ ਜਿਹੇ ਉਪਰਾਲੇ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਪੀੜਤ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਉਥੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਹਾੜੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸੈਮੀਨਾਰ

ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਤੇ ਹੋਰ।

ਪਟਿਆਲਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਧਰਮ ਅਧਿਐਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਚੇਅਰ ਵੱਲੋਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਹਾੜੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸੈਮੀਨਾਰ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਸੈਮੀਨਾਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਸੈਮੀਨਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਭਾਸ਼ਣ ਚੇਅਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਇੰਚਾਰਜ ਡਾ. ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੌਮਾਂ ਸ਼ਹਾਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਭਾਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੌਮਾਂ ਦੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਅਤਿਵਾਦੀ ਕਹਿਣਾ ਨੈਤਿਕ ਪੱਖੋਂ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਪਦਾ। ਸੈਮੀਨਾਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਧੁਨੀ ਨਾਲ ਹੋਈ ਜਿਸ ਉਪਰੰਤ ਮੰਚ ਸੰਚਾਲਕ ਡਾ. ਪਰਦੀਪ ਕੌਰ (ਰਿਸਰਚ ਐਸੋਸੀਏਟ) ਨੇ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਚੇਅਰ ਅਤੇ ਇਸ ਸੈਮੀਨਾਰ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਧਰਮ ਅਧਿਐਨ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਬਿਆਨਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕਾਲਜ, ਮੀਰਾਂਪੁਰ ਤੋਂ ਡਾ. ਤੇਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਹਨੇਰ ਰੂਪੀ ਮਨ ਵਿਚ ਚਾਨਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਡਾ. ਗੁਰਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖੋਜ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਸੈਮੀਨਾਰ ਵਿਚ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਡਾ. ਤੇਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਧਾਲੀਵਾਲ, ਡਾ. ਰੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਖੋਜਾਰਥੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ।

ਕਾਂਗਰਸ ਵੱਲੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ

ਪਾਤੜਾਂ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਵਾਅਦਿਆਂ 'ਤੇ ਖਰਾ ਨਾ ਉਤਰਨ ਦੇ ਰੋਸ ਵਜੋਂ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਲੜੀ ਤਹਿਤ ਹਲਕਾ ਇੰਚਾਰਜ ਦਰਬਾਰਾ ਸਿੰਘ ਬਣਵਾਲਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕਾਂਗਰਸ ਆਗੂਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਸਰਵੇ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਵਾਅਦਾ ਖਿਲਾਫੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ। ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਹਲਕਾ ਇੰਚਾਰਜ ਦਰਬਾਰਾ ਸਿੰਘ ਬਣਵਾਲਾ ਵਾਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 600 ਯੂਨਿਟ ਬਿਜਲੀ ਮੁਆਫ਼ੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੋਈ ਵੀ ਵਾਅਦਾ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਾਂਗਰਸੀ ਆਗੂ।

ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਲਿੰਕ ਸੜਕਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਖਸਤਾ ਹੈ। ਟੁੱਟੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸੀਨੀਅਰ ਕਾਂਗਰਸੀ ਆਗੂ ਦਲੇਰ ਸਿੰਘ ਹਰਿਆਊ, ਸਾਬਕਾ ਸਰਪੰਚ ਮੋਹਰ ਸਿੰਘ ਜਿਉਣਪੁਰਾ, ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਕੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਹੈਪੀ ਆਦਿ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਤਾਇਕਵਾਂਡੋ ਖਿਡਾਰੀ ਖੁਸ਼ਪ੍ਰੀਤ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜਨ ਦੀ ਅਪੀਲ

ਰਾਜਪੁਰਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਰਾਜਪੁਰਾ ਦਾ ਵਸਨੀਕ ਤਾਇਕਵਾਂਡੋ ਖਿਡਾਰੀ 13 ਸਾਲਾ ਖੁਸ਼ਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਗ਼ਰੀਬੀ ਕਾਰਨ ਖੇਡ 'ਚ ਪੱਛੜਨ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਖੁਸ਼ਪ੍ਰੀਤ ਛੇਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਪਿਤਾ ਦਿਹਾੜੀ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਖੁਸ਼ਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਤਾਇਕਵਾਂਡੋ ਦਾ ਇਕ ਬਿਹਤਰ ਖਿਡਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਕਈ ਸੋਨ ਅਤੇ ਕਾਂਸੇ ਦੇ ਤਗ਼ਮੇ ਜਿੱਤੇ ਹਨ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਤਗ਼ਮਾ ਵੀ ਜਿੱਤਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਸ ਨੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਨਾ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖੁਸ਼ਪ੍ਰੀਤ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਕੇਂਦਰ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਹੋਣਹਾਰ ਖੁਸ਼ਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ 2024-ਸੀਜ਼ਨ 3 ਤਹਿਤ ਮਲਟੀਪਰਪਜ ਸਪੋਰਟਸ ਪੱਟੀ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ

ਤਰਨ ਤਾਰਨ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ 2024-ਸੀਜ਼ਨ 3 ਤਹਿਤ ਅੱਜ ਬਲਾਕ ਪੱਟੀ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਲਟੀਪਰਪਜ ਸਪੋਰਟਸ ਪੱਟੀ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਖੇਡ ਅਫ਼ਸਰ ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸਤੰਵਤ ਕੌਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਐਥਲੈਟਿਕਸ (100 ਮੀਟਰ) ਈਵੈਂਟ ਅੰਡਰ-17 ਵਿੱਚ ਰਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ, ਸੋਨੀਆ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ, ਨਿਮਰਤਜੋਤ ਕੌਰ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ, (200 ਮੀਟਰ) ਵਿੱਚ ਜਸਦੀਪ ਕੌਰ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ, ਰਮਨਦੀਪ ਕੋਰ ਦੂਸਰਾ, ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ, (400 ਮੀਟਰ) ਵਿੱਚ ਜਸਦੀਪ ਕੌਰ ਪਹਿਲਾ, ਸੋਨੀਆ ਦੂਸਰਾ, ਮਨਜੋਤ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ (800 ਮੀਟਰ) ਵਿੱਚ ਸੁਖਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੋਰ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ।ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅੰਡਰ-21 ਵਿੱਚ 400 ਮੀਟਰ ਅਨਮੋਲਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਦੂਸਰਾ, ਅਰਸ਼ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਅੰਡਰ-21 ਲੜਕੀਆਂ 400 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਹਰਮੀਤ ਕੌਰ ਪਹਿਲਾ, ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਦੂਸਰਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ।ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 5000 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਜਸ਼ਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪਹਿਲਾ, ਗੁਰਬਾਜ ਸਿੰਘ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ, 200 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਹਰਮੀਤ ਕੌਰ ਪਹਿਲਾ, ਸੁਖਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਦੂਸਰਾ, ਜਸਮੀਨ ਕੌਰ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ ਅਤੇ 200 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਅਨਮੋਲਪ੍ਰੀਤ, ਧਨੀ ਨੇ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ, ਲਵਨ ਨੇ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ।ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 800 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਅਕਾਸ਼ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪਹਿਲਾ, ਲਖਨ ਨੇ ਦੂਸਰਾ, ਅਭੇਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ।ਉਹਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 800 ਮੀਟਰ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਪਹਿਲਾ, ਰਸਮਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਦੂਸਰਾ, ਅੰਡਰ 21 (100 ਮੀਟਰ) ਲਵਨ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ, ਧਨੀ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ, 100 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਹਰਮੀਤ ਕੌਰ ਪਹਿਲਾ, ਰਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਦੂਸਰਾ, 1500 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਰਮਨਬੀਰ ਕੌਰ ਪਹਿਲਾ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ, ਜਗਰੂਪ ਸਿੰਘ ਦੂਸਰਾ, ਅਭੇਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ।ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਖੇਡ ਅਫ਼ਸਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਖੋਹ-ਖੋਹ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਡਰ 14 ਵਿੱਚ ਕੈਰੋ ਪਹਿਲਾ, ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਸੈਦਪੁਰ ਨੇ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ- ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅੰਡਰ-14 ਲੜਕੀਆਂ ਕੈਰੋ ਪਹਿਲਾ, ਬਾਮਣੀ ਵਾਲਾ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ, ਅੰਡਰ-17 ਲੜਕੀਆਂ ਹਰਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਕੂਲ ਪਹਿਲਾ, ਅੰਡਰ-21 ਲੜਕੀਆਂ ਸਭਰਾ ਪਹਿਲਾ, ਹਰਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਕੂਲ ਪੱਟੀ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅੰਡਰ-21 ਸਰਕਾਰੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਹਰੀਕੇ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ।

ਪ੍ਰੈਗਾਬਾਲਿਨ ਕੈਪਸੂਲ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ

ਤਰਨ ਤਾਰਨ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਸ੍ਰੀ ਸੰਦੀਪ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਨਾਗਰਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਹਿਤਾ-2023 ਦੀ ਧਾਰਾ 163 ਤਹਿਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਪੁਲਿਸ ਕਪਤਾਨ ਦੀ ਮੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਦੀ ਹਦੂਦ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੈਗਾਬਾਲਿਨ ਕੈਪਸੂਲ ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਲਾਇਸੈਂਸ ਰੱਖਣ, ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੱਖਣ/ਵੇਚਣ, ਬਿਨਾਂ ਬਿੱਲ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਦੇ ਖਰੀਦਣ/ਵੇਚਣ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਹੁਕਮਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੀਨੀਅਰ ਪੁਲਿਸ ਕਪਤਾਨ ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਵਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੁਫੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਡਰੱਗ

ਅਡਿਕਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੈਗਾਬਾਲਿਨ ਕੈਪਸੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦਿ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵੱਡੀ ਤਦਾਦ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਕਰੀ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਾਉਣ ਦੇ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।ਇਹ ਹੁਕਮ 01 ਨਵੰਬਰ, 2024 ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਰਹਿਣਗੇ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਆਯੋਜਿਤ

ਬਠਿੰਡਾ 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ 9ਵੀਂ ਤੋਂ 12ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਗਲੋਬਲ ਵੈਲਨੈਸ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਮਮਤਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਈਆਂ ਚਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਪੁਲਿਸ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਮੈਡਮ ਮੋਨਿਕਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਮੂਹ ਟੀਮ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਿਹਤ ਦਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ।

ਵੋਟਰ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਸੁਧਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ, ਬੀ.ਐਲ.ਓਜ ਵੱਲੋਂ ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹੈ ਘਰ-ਘਰ ਸਰਵੇ -ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਫ਼ਸਰ

ਮਲੇਰਕੋਟਲਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਭਾਰਤ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗਤਾ ਮਿਤੀ 01.01.2025 ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਫੋਟੋ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਰਸਰੀ ਸੁਧਾਈ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰੀ-ਰਵੀਜ਼ਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤਹਿਤ ਬੂਥ ਲੈਵਲ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ਼ ਵੋਟਰਾਂ ਦੀ ਵੈਰੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ।

ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਮਾਲੇਰਕੋਟਲਾ-ਕਮ-ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਫ਼ਸਰ ਡਾ ਪੱਲਵੀ ਵਲੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀ ਦਾ ਡੋਰ-ਟੂ-ਡੋਰ ਸਰਵੇ ਬੀ.ਐਲ.ਓ ਦੀ ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਮਿਤੀ 20.09.2024 ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਰਵੇ ਦੌਰਾਨ ਬੀ.ਐਲ.ਓ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਵੋਟਰ ਦੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਵੋਟਰਾਂ ਦੀ ਵੈਰੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਨਵੀਆਂ ਵੋਟਾਂ, ਕੱਟਣਯੋਗ ਵੋਟਾਂ, ਸੁਧਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਵੋਟਾਂ ਲਈ ਫਾਰਮ ਵੀ ਭਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕਲੋਨੀ/ਮੁਹੱਲਾ ਨਵਾਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਬੂਥ ਲੈਵਲ ਅਫਸਰ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਏਰੀਆ ਦੀਆਂ ਵੋਟਾਂ ਵੀ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਭਾਵੀ ਵੋਟਰ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 17 ਸਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਮਿਤੀ 01.01.2025 ਨੂੰ 18 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਦਾ ਡਾਟਾ ਵੀ ਬੂਥ ਲੈਵਲ ਅਫਸਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਯੰਗ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਬੂਥ ਲੈਵਲ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤਹਿ ਸਮੇਂ ਸੀਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰਵੇ ਦਾ ਕੰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋ ਸਕੇ ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਵੀਂ ਵੋਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫ਼ਾਰਮ ਨੰ.6, ਵੋਟ ਕਟਵਾਉਣ ਲਈ ਫ਼ਾਰਮ ਨੰ.7 ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਦਰੁੱਸਤੀ,ਪਤਾ ਬਦਲਣ, ਡੁਪਲੀਕੇਟ ਸ਼ਨਾਖਤੀ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਪੀ.ਡਬਲਿਓ.ਡੀ.ਮਾਰਕਿੰਗ ਲਈ ਫ਼ਾਰਮ ਨੰ.8 ਭਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ । ਐਨ.ਆਰ.ਆਈ. ਵੋਟਰ ਲਈ ਫਾਰਮ ਨੰ. 6 ਏ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਯੋਗਤਾ ਮਿਤੀ 01.1.2025 ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ 16 ਅਕਤੂਬਰ, 2024 ਨੂੰ ਫੋਟੋ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਦੇ ਸਮੂਹ ਚੋਣਕਾਰ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਆਮ ਜਨਤਾਂ ਪਾਸੋਂ ਨਵੀਂ ਵੋਟ ਬਣਾਉਣ, ਵੋਟ ਕਟਵਾਉਣ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਣੀ ਵੋਟ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰਵਾਉਣ, ਰਿਹਾਇਸ਼ ਬਦਲਣ ਸਬੰਧੀ ਦਾਅਵੇਂ ਅਤੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਹੀ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੇ ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਯੋਗਤਾ ਮਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ 17 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਯੋਗ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵੋਟਰ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਐਡਵਾਂਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕਤਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਭਾਰਤ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਵੈਬਸਾਇਟ VOTER PORTAL ਜਾਂ VOTER HELPLINE Mobile App. ਰਾਹੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਅਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੋਟਾਂ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਔਕੜ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਟੋਲ ਫਰੀ ਨੰ.1950 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਲਾਕ ਗਿੱਦੜਬਾਹਾ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ਾਨੋਸ਼ੌਕਤ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮਾਪਤ

ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ, ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ 'ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ 2024 ਸੀਜ਼ਨ -3' ਤਹਿਤ ਬਲਾਕ ਗਿੱਦੜਬਾਹਾ ਵਿਖੇ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅੱਜ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਸ਼ਾਨੋਸ਼ੌਕਤ ਨਾਲ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਖੇਡ ਅਫ਼ਸਰ, ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਅਨਿੰਦਰਵੀਰ ਕੌਰ ਨੇ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬਲਾਕ ਗਿੱਦੜਬਾਹਾ ਵਿਖੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਉਮਰ ਵਰਗ 21-30, 31-40, 41-50, 51-60, 61-70 ਅਤੇ 70 ਉਮਰ ਵਰਗ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ/ਖਿਡਾਰਨਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਲੀਬਾਲ (ਸ਼ੂਟਿੰਗ/ਸਮੇਸ਼ਿੰਗ), ਖੋ-ਖੋ, ਕਬੱਡੀ (ਸਰਕਲ/ ਨੈਸ਼ਨਲ), ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਗੇਮ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗੇਮ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਵਰਗ ਅੰ-14 ਈਵੇਂਟ ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਵਿੱਚ ਸਵਾਸਤਿਕ ਗਾਬਾ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ, ਹਰਨੂਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ, ਬਵਨੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। 600 ਮੀਟਰ (ਲੜਕੇ) ਈਵੇਂਟ ਵਿੱਚ ਸੁਖਮਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ, ਹਰਨੂਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੂਜਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। ਸ਼ਾਟਪੁੱਟ 3 ਕਿਲੋ ਵਿੱਚ ਵਿਜੇਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ, ਫਰਮਾਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸ ਨੇ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 1500 ਮੀਟਰ ਰੇਸ ਦੌਰਾਨ ਲੜਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਈਸ਼ੂ ਗੋਇਲ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ, ਗੈਵੀ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸੁਖਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। 100 ਮੀਟਰ ਰੇਸ ਵਿੱਚ ਜਸ਼ਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ, ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਯਸ਼ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। 200 ਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪਹਿਲਾ, ਜਸ਼ਨਦੀਪ ਨੇ ਦੂਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। ਵਾਲੀਬਾਲ ਸਮੈਸ਼ਿੰਗ ਅੰ-14 ਅਤੇ ਅੰ-17 ਗਰਲਜ ਵਿੱਚ ਮਾਲਵਾ ਸਕੂਲ ਗਿੱਦੜਬਾਹਾ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ, ਅੰ-14 ਵਾਲੀਬਾਲ ਸਮੈਸ਼ਿੰਗ ਲੜਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਲਵਾ ਸਕੂਲ ਗਿੱਦੜਬਾਹਾ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਅੰ-17 ਲੜਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀ.ਐਸ.ਐਸ. ਗੁਰੂਸਰ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਮਾਲਵਾ ਸਕੂਲ ਗਿੱਦੜਬਾਹਾ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਕਲ ਸਟਾਇਲ ਕਬੱਡੀ ਅੰ-14 ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਖਾਲਾ ਪਿੰਡ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਅੰ-17 ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ.ਸ.ਸ.ਸ ਲਾਲਬਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। ਅੰ-21 ਸਰਕਲ ਸਟਾਇਲ ਕਬੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸ.ਸ.ਸ.ਸ ਭੂੰਦੜ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। ਖੋ-ਖੋ ਅੰ-14 ਲੜਕੇ ਵਿੱਚ ਬੁੱਟਰਸ਼ਰੀਹ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ, ਭੁੱਟੀਵਾਲਾ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਕੋਟਲੀ ਅਬਲੂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। ਖੋ-ਖੋ ਅੰ-14 ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁੱਟਰਸ਼ਰੀਹ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ, ਭਲਾਈਆਣਾ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਰੁਖਾਲਾ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਤਰਸੇਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਸਟੇਜ਼ ਸੈਕਟਰੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਗਈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਮੂਹ ਕੋਚ ਦੀਪੀ ਰਾਣੀ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਕੋਚ, ਨੀਤੀ ਹਾਕੀ ਕੋਚ, ਕੰਵਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹੈਂਡਬਾਲ ਕੋਚ, ਰਮਨਦੀਪ ਕੌਰ, ਬਾਕਸਿੰਗ ਕੋਚ, ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ, ਕਬੱਡੀ ਕੋਚ, ਨੀਰਜ਼ ਸ਼ਰਮਾਂ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਕੋਚ, ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ ਹਾਕੀ ਕੋਚ, ਨਵਰੂਪ ਕੌਰ ਹੈਂਡਬਾਲ ਕੋਚ, ਇੰਦਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਹਾਕੀ ਕੋਚ, ਵਿਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਕੋਚ, ਸਿਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਮੂਹ ਡੀ.ਪੀ.ਈ/ਪੀ.ਟੀ.ਆਈ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਟੀਮ, ਸਕਿਊਰਟੀ ਦੀ ਟੀਮ, ਪਿੰਡ ਪੰਚਾਇਤ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪਤਵੰਤੇ ਸੱਜਣ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਖੇਡਾ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ—2024 ਤਹਿਤ 5 ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ 8 ਸਤੰਬਰ 2024 ਤੱਕ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ

ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਖੇਡਾ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ—2024 ਤਹਿਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ ਅੰਦਰ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 5 ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ 8 ਸਤੰਬਰ 2024 ਵੱਖ—ਵੱਖ ਸਥਾਨਾਂ *ਤੇ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਖੇਡ ਅਫਸਰ ਸ. ਰੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦਿੱਤੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬਲਾਕ ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ ਵਿਖੇ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਬਹੁਮੰਤਵੀ ਖੇਡ ਸਟੇਡੀਅਮ ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ ਵਿਖੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਕਬੱਡੀ (ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟਾਈਲ ਤੇ ਸਰਕਲ ਸਟਾਈਲ), ਵਾਲੀਬਾਲ (ਸੂਟਿੰਗ), ਵਾਲੀਬਾਲ (ਸਮੈਸਿੰਗ), ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਖੋਹ ਖੋਹ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 5 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 14 ਤੇ 17 ਦੇ ਕੇਵਲ ਲੜਕੇ, 6 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 21 ਤੇ 21 ਤੋਂ 30 ਦੇ ਕੇਵਲ ਲੜਕੇ, 7 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 14 ਤੇ 17 ਕੇਵਲ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ 8 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 21 ਕੇਵਲ ਲੜਕੀਆਂ, 21 ਤੋਂ 30, 31 ਤੋਂ 40 ਲੜਕੇ ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ, ਅੰਡਰ 41—50, 51—60, 61—70 ਅਤੇ 70 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੁਰਸ਼—ਮਹਿਲਾਵਾ ਦੇ ਮੁਕਾਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ।ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ ਬਲਾਕ ਸਬੰਧੀ ਖੇਡਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 95018 42166 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਲਾਕ ਅਰਨੀਵਾਲਾ ਸ਼ੇਖ ਸੁਭਾਨ ਵਿਖੇ ਪਿੰਡ ਡੱਬਵਾਲੀ ਕਲਾਂ ਵਿਖੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਕਬੱਡੀ (ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟਾਈਲ ਤੇ ਸਰਕਲ ਸਟਾਈਲ), ਵਾਲੀਬਾਲ (ਸੂਟਿੰਗ), ਵਾਲੀਬਾਲ (ਸਮੈਸਿੰਗ), ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਖੋਹ ਖੋਹ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪਿੰਡ ਟਾਹਲੀ ਵਾਲਾ ਬੋਦਲਾ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਕਤ ਦੋਨੋ ਥਾਵਾਂ *ਤੇ ਸਬੰਧਤ ਖੇਡ ਦੇ 5 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 14 ਤੇ 17 ਦੇ ਕੇਵਲ ਲੜਕੇ, 6 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 21 ਤੇ 21 ਤੋਂ 30 ਦੇ ਕੇਵਲ ਲੜਕੇ, 7 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 14 ਤੇ 17 ਕੇਵਲ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ 8 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 21 ਕੇਵਲ ਲੜਕੀਆਂ, 21 ਤੋਂ 30, 31 ਤੋਂ 40 ਲੜਕੇ ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ, ਅੰਡਰ 41—50, 51—60, 61—70 ਅਤੇ 70 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੁਰਸ਼—ਮਹਿਲਾਵਾ ਦੇ ਮੁਕਾਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ।ਅਰਨੀਵਾਲਾ ਬਲਾਕ ਸਬੰਧੀ ਖੇਡਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬਲਰਾਜ ਸਿੰਘ 99155 32960 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਲਾਕ ਅਬੋਹਰ ਵਿਖੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਲੜਕੇ ਅਬੋਹਰ ਵਿਖੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਕਬੱਡੀ (ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟਾਈਲ ਤੇ ਸਰਕਲ ਸਟਾਈਲ), ਵਾਲੀਬਾਲ (ਸੂਟਿੰਗ), ਵਾਲੀਬਾਲ (ਸਮੈਸਿੰਗ), ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਖੋਹ ਖੋਹ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 6 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 21 ਤੇ 21 ਤੋਂ 30 ਦੇ ਕੇਵਲ ਲੜਕੇ, 7 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 14 ਤੇ 17 ਕੇਵਲ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ 8 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 21 ਕੇਵਲ ਲੜਕੀਆਂ, 21 ਤੋਂ 30, 31 ਤੋਂ 40 ਲੜਕੇ ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ, ਅੰਡਰ 41—50, 51—60, 61—70 ਅਤੇ 70 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੁਰਸ਼—ਮਹਿਲਾਵਾ ਦੇ ਮੁਕਾਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ।ਅਬੋਹਰ ਬਲਾਕ ਸਬੰਧੀ ਖੇਡਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗੁਰਫਤਿਹ ਸਿੰਘ 99885 16387 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਲਾਕ ਖੂਈਆਂ ਸਰਵਰ ਵਿਖੇ ਖੇਡ ਸਟੇਡੀਅਮ ਪਿੰਡ ਸੱਪਾਂਵਾਲੀ ਵਿਖੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਕਬੱਡੀ (ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟਾਈਲ ਤੇ ਸਰਕਲ ਸਟਾਈਲ), ਵਾਲੀਬਾਲ (ਸੂਟਿੰਗ), ਵਾਲੀਬਾਲ (ਸਮੈਸਿੰਗ), ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਖੋਹ ਖੋਹ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 5 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 14 ਤੇ 17 ਵਿਖੇ ਕੇਵਲ ਲੜਕੇ, 6 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 21 ਤੇ 21 ਤੋਂ 30 ਦੇ ਕੇਵਲ ਲੜਕੇ, 7 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 14 ਤੇ 17 ਕੇਵਲ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ 8 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 21 ਕੇਵਲ ਲੜਕੀਆਂ, 21 ਤੋਂ 30, 31 ਤੋਂ 40 ਲੜਕੇ ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ, ਅੰਡਰ 41—50, 51—60, 61—70 ਅਤੇ 70 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੁਰਸ਼—ਮਹਿਲਾਵਾ ਦੇ ਮੁਕਾਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ।ਅਬੋਹਰ ਬਲਾਕ ਸਬੰਧੀ ਖੇਡਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹਰਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 97949 00003 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਲਾਕ ਜਲਾਲਾਬਾਦ ਵਿਖੇ ਬਹੁਮੰਤਵੀ ਖੇਡ ਸਟੇਡੀਅਮ ਜਲਾਲਾਬਾਦ ਵਿਖੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਕਬੱਡੀ (ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟਾਈਲ ਤੇ ਸਰਕਲ ਸਟਾਈਲ), ਵਾਲੀਬਾਲ (ਸੂਟਿੰਗ), ਵਾਲੀਬਾਲ (ਸਮੈਸਿੰਗ), ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਤੇ ਖੋਹ ਖੋਹ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 5 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 14 ਤੇ 17 ਕੇਵਲ ਲੜਕੇ, 6 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 21 ਤੇ 21 ਤੋਂ 30 ਦੇ ਕੇਵਲ ਲੜਕੇ, 7 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 14 ਤੇ 17 ਕੇਵਲ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ 8 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਅੰਡਰ 21 ਕੇਵਲ ਲੜਕੀਆਂ, 21 ਤੋਂ 30, 31 ਤੋਂ 40 ਲੜਕੇ ਤੇ ਲੜਕੀਆਂ, ਅੰਡਰ 41—50, 51—60, 61—70 ਅਤੇ 70 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੁਰਸ਼—ਮਹਿਲਾਵਾ ਦੇ ਮੁਕਾਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ।ਜਲਾਲਾਬਾਦ ਬਲਾਕ ਸਬੰਧੀ ਖੇਡਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੁਨੀਲ 70090 27601 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਥਾਨਕ ਨਹਿਰੂ ਸਟੇਡੀਅਮ ਰੂਪਨਗਰ ਵਿਖੇ ਬੜੀ ਸ਼ਾਨੋਸ਼ੌਕਤ ਨਾਲ ਚਲ ਰਹੇ

ਰੂਪਨਗਰ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ-2024' (ਸੀਜ਼ਨ-3) ਦੇ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਥਾਨਕ ਨਹਿਰੂ ਸਟੇਡੀਅਮ ਰੂਪਨਗਰ ਵਿਖੇ ਬੜੀ ਸ਼ਾਨੋਸ਼ੌਕਤ ਨਾਲ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਏਡੀਸੀ ਡਿਵਲਪਮੈਂਟ ਸੰਜੀਵ ਕੁਮਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਆਇਆ ਮੌਕੇ ਉਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡ ਸਭਿਆਚਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਗੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਪੰਜਾਬ ਮੁੜ ਕੌਮੀ ਤੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚਮਕੇਗਾ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਗਣੇਸ਼ ਚੰਦਰ ਡੀ ਐਨ ਓ ਸ਼ਿਵ ਕੁਮਾਰ ਅਤੇ ਐਡਵੋਕੇਟ ਕੁਲਤਾਰ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰੋਟਰੀ ਕਲੱਬ ਰੂਪਨਗਰ ਨੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਗਮੇ ਪਾ ਕੇ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦਿੱਤੇ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਾਬਕਾ ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਪੋਰਟਸ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਨੇ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਗਵਾਈ ਅਤੇ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਤਕਸੀਮ ਕਰ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਅੱਜ ਜਿਲ੍ਹਾ ਖੇਡ ਅਫਸਰ ਜਗਜੀਵਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਮਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਜਿਹੜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਆਨਲਾਈਨ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾ ਸਕੇ ਪਰ ਉਹ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਰੀਫਰੈਸ਼ਮਟ ਤੋ ਇਲਾਵਾ ਦੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿਲ੍ਹਾ ਖੇਡ ਅਫਸਰ ਜਗਜੀਵਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਖੋਖੋ ਅੰਡਰ 17 ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਕੋਟਲਾ ਨਿਹੰਗ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਮਾਡਲ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੈਂਡਰੀ ਸਕੂਲ ਲੋਦੀ ਮਾਜਰਾ ਨੇ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਕੰਨਿਆ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ

ਸਕੂਲ ਰੂਪਨਗਰ ਨੇ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਖੇਡ ਕੁਆਡੀਨੇਟਰ ਸ਼ਰਨਜੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 60 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਲੜਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਵਕਾਂਤ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸੰਜੀਵ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ।ਇਸੀ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ ਚ ਮਨਰੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪਰਨੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਰ ਸਿਮਰਨ ਕੌਰ ਨੇ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ।

ਅੰਡਰ 14 ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਵਰਗ ਵਿੱਚ 600 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਮੋਹਿਤ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ ਰਾਜਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ ਇਸੀ 600 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਗੀਤੀਕਾ ਮਲਹੋਤਰਾ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਹਰਮਨ ਕੌਰ ਨੇ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਅਨੀਤਾ ਨੇ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ।

ਕਬੱਡੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟਾਈਲ ਵਿੱਚ ਅੰਡਰ-17 ਲੜਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੈਂਡਰੀ ਸਕੂਲ ਮੀਆਂ ਭਰਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਸਰਕਾਰੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਸਰਸਾ ਨੰਗਲ ਨੇ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਯੂਥ ਕਲੱਬ ਨੇ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। ਅੰਡਰ 17 ਲੜਕਿਆਂ ਵਰਗ ਵਿੱਚ 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਰਾਜਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਵਿਵੇਕ ਨੇ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ ਤਰੁਣ ਨੇ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ ਔਰ ਇਸੀ ਵਰਗ ਵਿੱਚ 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਲੜਕੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਸਰੀਤਾ ਨੇ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ ਸੁਨੈਨਾ ਨੇ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੀਡੀਆ ਕੁਆਡੀਨੇਟਰ ਮਨਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਚੱਕਲ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅੰਡਰ 17 ਲੜਕੀਆਂ ਵਰਗ ਵਿੱਚ 800 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਮਨਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਵਰਗ ਵਿੱਚ 800 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਮਾਸੂਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਸੰਤੋਸ਼ ਨੇ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਦਲਜੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਤੀਸਰਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਪੂਜਾ ਗੋਇਲ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਜਗਜੀਵਨ ਸਿੰਘ, ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹਾਕੀ ਕੋਚ, ਹਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਹਾਕੀ ਕੋਚੈ, ਸੁਮਨ ਅਥੈਲੇਟਿਕ ਕੋਚ, ਯਸਪਾਲ ਸਵਿੰਮਿੰਗ ਕੋਚ ਨੋਡਲ ਅਫਸਰ, ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸੀਨੀਅਰ ਸਹਾਇਕ, ਰਜਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ, ਰੇਖਾ ਰਾਣੀ, ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਧਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਰਣਬੀਰ ਸਿੰਘ ਵਿਸ਼ਵ ਪੰਡਿਤ, ਸਰਬਜੀਤ ਕੌਰ, ਅਜੇ ਕੁਮਾਰ, ਲਵਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਆਸ਼ਾ, ਜਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਰੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਸਿੰਘ, ਮਨਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਰਣਵੀਰ ਕੌਰ, ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਰਾਜੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਰੇਨੂ, ਗੁਰਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ, ਸਤਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਆਦਿ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਖੇਡ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰਨ 'ਚ 'ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ' ਦਾ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ : ਡਾ. ਰਾਜ ਕੁਮਾਰ ਚੱਬੇਵਾਲ

ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਲੋਕ ਸਭਾ ਮੈਂਬਰ ਡਾ. ਰਾਜ ਕੁਮਾਰ ਚੱਬੇਵਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਖੇਡ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿਚ 'ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ' ਦਾ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ 'ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ' ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਸੇਧ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਅੱਜ ਸਰਕਾਰੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਬੋਹਣ ਵਿਖੇ ਬਲਾਕ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ-2 ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕਰਨ ਮੌਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ।

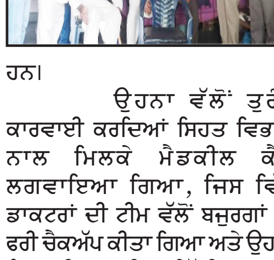
ਲੋਕ ਸਭਾ ਮੈਂਬਰ ਡਾ. ਰਾਜ ਕੁਮਾਰ ਚੱਬੇਵਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਦੀ ਦੂਰਅੰਦੇਸ਼ੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਇਕ ਨਵਾਂ ਦੌਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੂਬੇ ਵਿਚ 1 ਹਜ਼ਾਰ ਖੇਡ ਨਰਸਰੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 260 ਖੇਡ ਨਰਸਰੀਆਂ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ 8 ਤੋਂ 15 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਦੇ ਨਕਦ ਇਨਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਨਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਲੰਪਿਕਸ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬ ਦੇ 19 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸੂਬੇ ਲਈ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਟੇਡੀਅਮ ਲਈ 15 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਡਾ. ਇਸ਼ਾਂਕ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਖੇਡ ਅਫ਼ਸਰ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ, ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਮਲਕੀਤ ਕੌਰ, ਸਹਾਇਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਯੁਵਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰੀਤ ਕੋਹਲੀ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਖੇਡ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਤੈਰਾਕੀ ਕੋਚ ਨਿਤਿਸ਼ ਠਾਕੁਰ, ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਕੋਚ ਬਲਬੀਰ ਕੌਰ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਸਿੰਘ, ਰਜਨੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਗੁਲਿਆਨੀ , ਲੈਕਚਰਾਰ ਮੁਨੀਸ਼ ਮੌਦਗਿਲ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਹਰਿੰਦਰ ਸੈਣੀ, ਰਾਜਾ ਸਿੰਘ ਪੱਟੀ, ਲੈਕਚਰਾਰ ਉਪਿੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਅਮਰਜੀਤ ਰਾਏ, ਰੇਖਾ, ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ ਆਦਿ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਸੰਤ ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿਖੇ ਲਗਵਾਇਆ ਗਿਆ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਂਪ

ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਜਿਲਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਕੇ ਸੰਤ ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮ ਸ਼੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਂਪ ਲਗਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਸੀ.ਜੇ.ਐਮ ਕਮ ਸਕੱਤਰ ਜਿਲਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਥਾਰਟੀ ਰੂਪਨਗਰ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਹਿਮਾਂਸ਼ੀ ਗਲਹੋਤਰਾ ਨੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹਨਾ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਕਿ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਬਜੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ



ਹਨ।

ਉਹਨਾ ਵੱਲੋਂ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਮੈਡਕੀਲ ਕੈਂਪ ਲਗਵਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਬਜੁਰਗਾਂ ਦਾ ਫਰੀ ਚੈਕਅੱਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਜਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ

ਬਲਾਕ ਗਿੱਦੜਬਾਹਾ ਵਿਖੇ ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ 2024 ਸੀਜ਼ਨ-3 ਤਹਿਤ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਹੋਇਆ ਆਗਾਜ਼

ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ, ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ 2024 ਸੀਜ਼ਨ-3 ਤਹਿਤ ਬਲਾਕ ਗਿੱਦੜਬਾਹਾ ਵਿਖੇ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਏ ਗਏ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਖੇਡ ਅਫਸਰ, ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਅਨਿੰਦਰਵੀਰ ਕੌਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬਲਾਕ ਗਿੱਦੜਬਾਹਾ ਵਿਖੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਅੰ-14, ਅੰ-17 ਅਤੇ ਅੰ-21 ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ/ ਖਿਡਾਰਨਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉੱਪ ਮੰਡਲ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ, ਗਿੱਦੜਬਾਹਾ ਸ਼੍ਰੀ ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਹਿਸੀਲਦਾਰ ਸ਼੍ਰੀ ਕਮਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਅਬੇ ਢਿੱਲੋਂ, ਯੂਥ ਆਗੂ, ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਵੱਜੋਂ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ।ਇਸ ਮੌਕੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਖੇਡ ਅਫਸਰ ਵੱਲੋਂ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਜੀ ਦਾ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਜੀ ਆਇਆ ਆਖਿਆ। ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵੱਲੋਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹੌਸਲਾ ਅਫਜਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡਲ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਲੀਬਾਲ (ਸ਼ੂਟਿੰਗ/ਸਮੇਸ਼ਿੰਗ), ਖੋ-ਖੋ, ਕਬੱਡੀ (ਸਰਕਲ/ ਨੈਸ਼ਨਲ), ਅਥਲੈਟਿਕਸ, ਅਤੇ ਫੁੱਟਬਾਲ ਗੇਮ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਤਰਸੇਮ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਸਟੇਜ਼ ਸੈਕਟਰੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਗਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗ ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਮੂਹ ਕੋਚ ਦੀਪੀ ਰਾਣੀ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਕੋਚ, ਨੀਤੀ ਹਾਕੀ ਕੋਚ, ਕੰਵਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹੈਂਡਬਾਲ ਕੋਚ, ਰਮਨਦੀਪ ਕੌਰ, ਬਾਕਸਿੰਗ ਕੋਚ, ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ, ਕਬੱਡੀ ਕੋਚ, ਨੀਰਜ਼ ਸ਼ਰਮਾਂ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਕੋਚ, ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ ਹਾਕੀ ਕੋਚ, ਨਵਰੂਪ ਕੌਰ ਹੈਂਡਬਾਲ ਕੋਚ, ਇੰਦਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਹਾਕੀ ਕੋਚ, ਵਿਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਕੋਚ, ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਮੂਹ ਡੀ.ਪੀ.ਈ/ਪੀ.ਟੀ.ਆਈ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਟੀਮ, ਸਕਿਉਰਟੀ ਦੀ ਟੀਮ, ਪਿੰਡ ਪੰਚਾਇਤ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪਤਵੰਤੇ ਸੱਜਣ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਸਬੰਧੀ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ- ਐਲਰਜੀ, ਗਰਮੀ, ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਖਾਰਿਸ਼, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਆਦਿ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਪੇਟ 'ਚ ਲੈ ਲੈਣ ਤਾਂ ਫਿਰ ਪਿੱਛਾ ਛਡਾਉਣ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ- ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਜੇ ਤੁਸੀ ਬਾਹਰੋਂ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।

ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਰਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਓਨੀ ਦੇਰ ਹੀ ਖਾਓ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੈਲਫ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਵਾਲੇ ਫਲ

ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ 'ਚ ਉਚੇਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (ਇਮਿਊਨਿਟੀ) ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਖਿੜਕੀਆਂ-ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਮੌਸਮ ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਖਿੜਕੀਆਂ-ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਲਈ ਕਰੋ ਇਹ ਕੰਮ

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਜਾਈਏ ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੈਨ ਦੀ ਨੀਂਦ ਸੌਂਈਏ। ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਚੰਗੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਉੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਸੁਸਤੀ ਪਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁ ਲੋਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਉਪਾਅ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਬਿਸਤਰਾ

ਘਰ ਭਾਵੇਂ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵੱਡਾ ਪਰ ਬਿਸਤਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਮਰੇ 'ਚ ਗੰਦਗੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ 'ਚ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਚਾਦਰ, ਸ਼ੋਅ ਪੀਸ ਤੇ ਲੈਂਪ ਰੱਖੋ ਇਸ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਵੀ ਵਧੀਆ ਆਵੇਗੀ।

ਲਾਈਫ ਸਟਾਈਲ ਬਦਲੋ

ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਆਦਤਾਂ ਕਾਰਨ ਵੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ

ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਨੀਂਦ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਲਕਾ ਫੁਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਟ 'ਚ ਗੈਸ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।

ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦਿਉ ਅਰਾਮ

ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤਕ ਮੋਬਾਈਲ ਚਲਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕੀ ਜਿੰਨੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈ ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤਕ ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਵੇਸਣ

ਵੇਸਣ ਤਾਂ ਹਰ ਘਰ 'ਚੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਕੌੜੇ, ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਮਿੱਠਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਣ 'ਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਵੇਸਣ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਕੋਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਜਾਣੀਏ ਵੇਸਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ।

ਤੇਲੀ ਚਮੜੀ : ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਚਮੜੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੇਲ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਤੇਲੀ ਚਮੜੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਕਿਨ ਕਾਲੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਪਸੀਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣਾ ਆਦਿ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵੇਸਣ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟੈਨਿੰਗ : ਧੁੱਪ 'ਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਟੈਨਿੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਵੇਸਣ 'ਚ ਹਲਦੀ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੇਪ ਬਣਾ ਕੇ ਲਗਾਉ।

ਦਾਗ਼-ਧੱਬੇ : ਕਈ ਵਾਰ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਪਿੰਪਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਦਾਗ਼ ਧੱਬੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵੇਸਣ 'ਚ ਦਹੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੇਪ ਬਣਾ ਕੇ ਲਗਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਾਗ਼ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਮੂੰਹ ਨਿਖ਼ਰ ਜਾਵੇਗਾ।

ਗਰਦਨ ਦਾ ਕਾਲਾਪਨ : ਗਰਦਨ ਦੇ ਕਾਲੇਪਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵੇਸਣ 'ਚ ਹਲਦੀ ਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਗਾਉ। ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ 2-3 ਵਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਾਲਾਪਨ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਲੇਪ ਨੂੰ ਗਰਦਨ, ਕੂਹਣੀਆਂ, ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਝੁਰੜੀਆਂ : ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀ ਵੇਸਣ ਦਾ ਤੇਲ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੇਸਣ 'ਚ ਸ਼ਹਿਦ ਤੇ ਹਲਦੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੇਪ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਪਰ ਲਗਾਉ।

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਨਰੇਸ਼ ਪਠਾਣੀਆ

9 ਸਤੰਬਰ 'ਵਰਲਡ ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਡੇਅ' 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅੰਦਰ ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਦਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਅਤੇ ਰੈੱਡ ਕਰੀਸੈਂਟ ਸੁਸਾਇਟੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਾਲ ਸਤੰਬਰ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸ਼ਨੀਵਾਰ "ਵਿਸ਼ਵ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਵਸ" ਵਜੋਂ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਾਤਕ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।

ਹਾਦਸੇ, ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਦਿਨੋਂ-ਦਿਨ ਵੱਧ ਰਹੀ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਛੋਟਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੜਕੀ ਹਾਦਸੇ ਪਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੱਸਦੀ-ਖੇਡਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਿੰਦਾ ਬਚੇ ਫੱਟੜ ਵਿਅਕਤੀ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਂਦੇ ਹੋਏ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਉੱਪਰ ਬੋਝ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਡ ਸੇਫ਼ਟੀ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸੜਕੀ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਹਰ ਚਾਰ ਮਿੰਟਾਂ ਮਗਰੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੰਕੜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹੀ ਹਰ ਸਾਲ ਇਕ ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੌਤਾਂ ਸੜਕੀ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਦੁਖਦਾਈ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ 50 ਫ਼ੀਸਦੀ ਮੌਤਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰ ਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਰਹੇ ਹੋਣ ਪਰੰਤੂ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਫੱਟੜਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤੀ ਅਤੇ ਵੱਡਮੁੱਲੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਝੰਜਟਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਮਦਰਦੀ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਪਏ ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਜਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਪਰੰਤੂ ਮਾਨਯੋਗ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਝੰਜਟਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਬਲਕਿ ਕਿਸੇ ਜ਼ਖਮੀ ਜਾਂ ਫੱਟੜ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਦਾ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਇਹ ਗੱਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਚਾਰਨ ਦੀ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਆਉਣ। ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਐਕਟ ਮੁਤਾਬਕ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਬਕਸੇ ਰੱਖਣੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਪ੍ਰੰਤੂ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਬਹੁਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿਚ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਬਕਸੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ।

ਸਾਡੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਫੱਟੜ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਖ਼ਸ਼ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਜੇ ਸੜਕ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਫੱਟੜਾਂ/ਸੱਟੜਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਤੇਜ਼ ਆ ਰਹੇ ਵਾਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਏਅਰਵੇਜ਼ ਭਾਵ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤਿਆਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਏਅਰਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਰ ਕਰੋ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਨਾਵਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਮੌਂਥੜ ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਸਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਦੇ ਇਹ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੰਸਥਾ ਸੇਂਟ ਜਾਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੇਖੋ ਕਿ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕਿਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਖ਼ੂਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਵਗ ਰਿਹਾ। ਹਾਦਸੇ ਮਗਰੋਂ ਮੌਤ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿ ਜਾਣਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੱਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਗ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਚਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਵਗਦੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰੋ। ਖ਼ੂਨ ਵਗਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੁਮਾਲ/ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਪੱਟੀਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਹਰੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਹੀਂ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਪ੍ਰੰਤੂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੱਟਾਂ ਕਾਰਣ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਟੇਢਾ ਕਰਕੇ ਭਾਵ ਵੱਖੀ ਪਰਨੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ (ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਪਾ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਨਾ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਜੋ ਕਿ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫੱਟੜ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੀੜ ਇਕੱਠੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੀੜ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫੱਟੜਾਂ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਕਾਹਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਖੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਬਿਨਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵਹੀਕਲ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਕਾਹਲ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਖਿੱਚ ਧੂਹ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਦਸੇ ਵੇਲੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਧੌਣ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੱਟੜ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਚੁੱਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸਪਾਈਨਲ ਕਾਰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਸੱਟ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਹਿੱਸਾ ਸਦਾ ਲਈ ਅਪਾਹਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ, ਪੱਸਲੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਕੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਵੇਖ ਲਓ ਕਿ ਕੋਈ ਹੱਡੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟੀ। ਅੰਗ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਟੇਡਾਪਣ, ਦਰਦ, ਸੋਜ ਆਦਿ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟਿੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੱਟੇ ਜਾਂ ਸਟਰੈਚਰ 'ਤੇ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਫਰੈਕਚਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਫੱਟੀਆਂ ਭਾਵ ਸਪਲਿੰਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਦਰਖ਼ਤ ਦੀ ਟਾਹਣੀ, ਫੱਟੀ, ਸੋਟੀ, ਰੱਦੀ ਤਹਿ ਕੀਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰ/ਮੈਗਜ਼ੀਨ, ਗੱਤੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਰੈਕਚਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਅਪਾਹਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਬੁਲਾਓ ਤੇ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਓ। ਹਾਦਸਾ ਪੀੜਤ ਦੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਜੇਬ ਵਿਚਲੇ ਕਾਗਜ਼ਾਂ-ਪੱਤਰਾਂ ਤੋਂ ਉਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਦਸੇ ਵਿਚ ਹੌਸਲਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਘਬਰਾਓ ਨਾ। ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਤਕ ਰੋਗੀ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹੌਸਲਾ ਅਤੇ ਤਸੱਲੀ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਭੁੱਲ-ਭੁਲੇਖੇ ਵੀ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ, ਦੌਰੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਾਓ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਸਾਹ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਫੱਟੜਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਹਾਦਸੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ। ਸਰਕਾਰਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸੜਕੀ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੀਤੀਆਂ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉੱਥੇ ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵੀ ਹਰੇਕ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕ ਇਸ ਗਿਆਨ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਕੀਮਤੀ ਅਤੇ ਵੱਡਮੁੱਲੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾ ਸਕਣ। ਅੱਜ ਵਿਸ਼ਵ ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਆਓ ਇਹ ਪ੍ਰਣ ਲਈਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਫ਼ਸਟ ਏਡ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ ਅਤੇ ਇਸ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਈਏ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੀਤੀ ਸਹੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੁਝ ਰਹੀ ਜੀਵਨ ਜੋਤ ਨੂੰ ਰੁਸ਼ਨਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਕੱਲ੍ਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹਾਦਸਾ ਵਾਪਰਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੋ: 98557-00157

ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਐਸਿਡਿਟੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਐਸਿਡਿਟੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਐਸਿਡਿਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇ. ਸੰਤਰਾ, ਟਮਾਟਰ, ਚੌਕਲੇਟ ਆਦਿ।

ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ : ਜੋ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਘਟ ਕਾਰਬਨ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਡਨੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ: ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਫੈਟ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਜਿਸ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲਾ ਕਾਪਰ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਰੱਖੋ ਧਿਆਨ

- ਜਦੋਂ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ
- ਜੋ ਵੀ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਆਦ ਦੇ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਮਿੱਠਾ ਖਾਓ।
- ਸਨੈਕਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ।

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ

ਲੋਕ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਚ ਅਣਦੇਖਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਖ਼ਾਸ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਮਝ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੌਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਦੱਸੇ ਗਏ ਲੱਛਣਾਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਕਿਉਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਉਦੋਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਗਤੀ ਘਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਖ਼ੂਨ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਨੀਂਦ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹਾ ਤਾਂ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਠਣਾ, ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣਾ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਹੁਜ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਿਆਸ ਲੱਗਣਾ, ਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਾਹ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ

ਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦੌਰੇ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ 'ਚ ਦਰਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਜਲਣ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਾਂਹਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਬਾਂਹਾਂ ਸੁੰਨ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਨੂੰ ਅਣਦਖਿਆ ਨਾ ਕਰੋ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।

ਮਿੰਟਾਂ 'ਚ ਦੂਰ ਹੋਣਗੀਆਂ

ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਮਰ, ਗੋਡੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਪਰੇਅ ਜਾਂ ਮਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਦਲ ਦੇ ਹੋਏ ਮੌਸਮ 'ਚ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਲਾਗ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣਾ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦਰਦਾਂ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਦਰਦ

20 ਚਮਚ ਜੈਤੂਨ ਜਾਂ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲ 'ਚ 10 ਚਮਚ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਿਲਾਓ ਤੇ ਫਿਰ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਕਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਮਕ ਤੇ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਡੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਅੱਡੀਆਂ ਫਟਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਵੀ ਕੋਮਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੁਆਲੇ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਕਾਲੇ ਘੇਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਲ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦਰਦ

ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਤੇ ਨਮਕ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਹਲਕੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਾ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸਰਕਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ ਤੋਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਮਾਨਸਿਕ ਵਹਿਮ

ਇਸ਼ਟ ਪਾਲ

ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਵਸਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਕ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ । ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਭ ਦੇ ਇਕ ਸਮਾਨ ਅੰਗ ਲਾਏ ਹਨ ਪਰ ਵੇਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਲਟਾ ਸਿੱਧਾ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੰਨਣ ਯੋਗ ਗੱਲ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਹਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਹੁਣ ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਯੁਕਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਉਤਪੰਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੋਟਾਪੇ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਸੀ ਕਸੂਰ ਕਿਸ ਦਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਉਸਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪਾਣ ਬਾਰੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਬੱਚੇ ਘਰ ਦਾ ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਆਦਿ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਜ ਜਿੰਨੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਹੁਣ ਮਾਪੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਥਾਂ ਸਕੂਟਰੀਆਂ ਦਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਨਾਲ ਹੀ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁਗ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਹੀ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿਤੇ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀ ਜਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਸਟ ਫ਼ੂਡ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਜੋ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਸਤੂਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਘਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਬਲਕਿ ਬਾਹਰਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਪਰ ਅੱਜ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵੀ ਅੱਜ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੇ ਫਾਸਟ ਫ਼ੂਡ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ -ਨਵੀਆਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਖਾਣ ਪਾਣ ਦੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵੇਚਣ ਲਈ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਟੀ ਵੀ ਆਦਿ ਉੱਤੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਦੇਖ ਕੇ ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤਪਾਦਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਪਤਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀ ਉਹ ਕਿਉਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਅੱਜ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਗਈ ਹੈ । 15 - 20 ਸਾਲ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੋਣ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ।

ਡਾਈਟਿੰਗ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਦਿਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ 2000 ਕੇਲੋਰੀ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਲੋਕ ਡਾਈਟਿੰਗ ਉੱਤੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਗਏ ਹਨ । ਉਹ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿਚ ਘੱਟ ਕੈਲਰੀ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਮਾਪ ਕੇ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਕੈਲਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਹੁਣ ਕਈ ਲੋਕ ਡਾਈਟਿੰਗ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਬਰੇਕ ਫਾਸਟ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਜਾਂ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵੱਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਮੇਰਾ ਇਕ ਦੋਸਤ ਹੈ ਜੋ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ । ਉਸਦਾ ਵਜ਼ਨ 125 ਤੋਂ 130 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ । ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹਾਂ ਉਸ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਖਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੀ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਕ ਵਾਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਫਿਟਨਸ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਹੋ ਗਿਆ , 4 - 5 ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਸਨੂੰ ਕੁਝ ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟਦਾ ਦਿਖਿਆ । ਉਹ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ ਗਿਆ , ਨਾਲ ਹੀ ਉਸਨੇ ਡਾਈਟਿੰਗ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ । ਪਰ 15 ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੇ ਫਾਸਟ ਫ਼ੂਡ ਖਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿ ਦਿਆ ਕਰੇ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਡਾਈਟਿੰਗ ਉੱਤੇ ਹਾਂ , ਮੈਂ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ । ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਚ ਕਸੂਰ ਕਿਸਦਾ ਹੈ, ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਧੋਖਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਕਈ ਲੋਕ ਮੈਂ ਅਜਿਹੇ ਵੇਖੇ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਾਰ ਹੀ ਆਪਣਾ ਖਾਣ-ਪਾਣ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮੋਟਾਪਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਘੱਟਦਾ।

ਕਈ ਲੋਕ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ ਖਾ ਕੇ ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੱਭਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕੇ। ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਲੱਭਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾ ਮੋਟਾਪਾ ਵੱਧਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

8 - 8 ਘੰਟੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀ ਆਮ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਬਣਾਵਟ ਆਮ ਕਰਕੇ ਬੀ ਐੱਮ ਆਈ ਇੰਡੈਕਸ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਕ ਕਦੇ ਵੀ ਡਾਈਟਿੰਗ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਸਗੋਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਹੀ ਇਹ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਨਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਣ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡਾਈਟਿੰਗ , ਦਵਾਈਆਂ , ਫਾਸਟ ਫ਼ੂਡ ਆਦਿ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖੀਏ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਈਏ । ਅੱਜ ਘਰ ਦੀਆ ਔਰਤਾਂ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਆਪ ਨਹੀ ਕਰਦੀਆਂ ਸਗੋਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਘਰ ਦੇ ਸਫਾਈ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਾ ਮੋਟਾਪੇ ਵਰਗਾ ਰੋਗ ਸਾਨੂੰ ਛੇਤੀ-ਛੇਤੀ ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਨਹੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ।

ਸਭ ਤੋ ਪਹਿਲਾ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉਠ ਕੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਸੈਰ , ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉ । ਇਹ ਸਭ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਵਹਿਮ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਬਸ ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਹੁਣ ਦਿਨ ਭਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਖਾਉ । ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿ ਇਕ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਉ ਜਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ , ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਨਾਂ ਖਾਉ , ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਉ ਨਾਲ ਹੀ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਤੋ ਬਾਅਦ 10 ਕੁ ਮਿੰਟ ਬੈਠ ਕੇ ਉਸ ਤੋ ਬਾਅਦ 10 ਕੁ ਮਿੰਟ ਕੁਝ ਹਲਕੀ ਸੈਰ ਕਰੋ ।

ਸਾਡੇ ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੰਨੇ ਹੋਏ ਹਨ , ਸਵੇਰ ,ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ । ਭੁੱਖ ਹੋਵੇ ਚਾਹੇ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਖਾ ਹੀ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਨੌਕਰੀ ਪੇਸ਼ਾ ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਉਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋ ਬਾਅਦ ਉੱਥੇ ਹੀ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਭ ਤੋ ਪਹਿਲਾ ਉਹ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਅਦਾਰੇ ਵਿਚ ਚਾਹੇ ਉਹ ਕੋਈ ਸਕੂਲ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਦਫ਼ਤਰ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਦੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ? ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਅਸੀਂ 10 ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ , ਪਰ ਬਾਕੀ ਬਚਿਆ ਸਮਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਅਸੀ ਉਹ ਸਮਾਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਗੱਲਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ । ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋਂ ਉਸ ਤੋ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਸੈਰ ਕਰ ਲਵੋ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋ ਬਾਅਦ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ । ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਭੋਜਨ ਹੀ ਹਲਕਾ ਖਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਾਂਗੇ ਤੇ ਇਕ ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ।

ਮੋਬਾਈਲ 9872565003

ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਅਜੋਕੇ ਲਾਈਫ ਸਟਾਈਲ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਜਾਨ ਵੀ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਗੁੱਸਾ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜੋ ਬੰਦੇ ਦੀ ਹੋਸ਼ ਖੋਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ। ਜਦੋਂ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਬਾਦਾਮ : ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੀ ਬਾਦਾਮ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਤੇ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਦਾਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਤੇਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ 'ਚ ਰਿਫਲੈਕਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਡਾਰਕ ਚੌਕਲੇਟ : ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਚੌਕਲੇਟ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਕਈ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ : ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

***ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ** : ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸਾ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ 'ਚ ਨਾਰੀਅਲ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦਗ਼ਾਰ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਚਿੜਚਿੜੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ 'ਚ ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।*

'ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰ' ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ ਪਿੰਡ ਭਾਗੋਵਾਲ ਵਿਖੇ ਲੱਗਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੈਂਪ

ਬਟਾਲਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-
ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤਹਿਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ 'ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰ' ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਹਿਤ ਅੱਜ ਪਿੰਡ ਭਾਗੋਵਾਲ ਵਿਖੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਹਿਸੀਲਦਾਰ ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਭਾਗੋਵਾਲ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਕੈਂਪ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਟਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭਲਾਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਤਹਿਸੀਲਦਾਰ ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾ ਹੇਠ ਐਸਡੀਐਮ ਬਟਾਲਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਉਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 'ਸਰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰ' ਮੁਹਿੰਮ ਤਹਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਿੰਡਾਂ/ ਵਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ ਕੈਂਪ ਲਗਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ ਕੈਂਪਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਲ ਵਿਭਾਗ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਚਾਇਤ ਵਿਭਾਗ, ਮਗਨਰੇਗਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਪੁਜਦਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦਾ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਤੋਹਫਾ: ਪਾਪਰਾ ਐਕਟ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਨਾਲ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਕਾਲੋਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਲਾਟ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਵੱਡੀ ਰਾਹਤ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-
ਪੰਜਾਬ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ (ਸੋਧ) ਬਿੱਲ, 2024 ਨੂੰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਲੋਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਲਾਟ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਰਾਹਤ ਕਰਾਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਅਮਨ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਇਸ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ. ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਸੈਕਟਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਵੱਲ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਲੋਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਲਾਟ ਖ਼ਰੀਦਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਕਾਲੋਨੀਆਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਬਿੱਲ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਢਾਈ ਸਾਲ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਲੋਨੀਆਂ ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਕਲੋਨਾਈਜ਼ਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੰਦਾ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅੱਜ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਲੱਮ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਪਾਪਰਾ ਐਕਟ, 1995 ਵਿੱਚ ਸਾਲ 2014, 2016 ਅਤੇ 2018 ਦੌਰਾਨ ਸੋਧਾਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਸੋਧਾਂ ਨੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਲੋਨੀਆਂ ਕੱਟਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਹੀ ਪੱਖ ਪੂਰਿਆ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਬਦੌਲਤ ਅੱਜ ਰਾਜ ਭਰ 'ਚ ਲਗਭਗ 14,000 ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਲੋਨੀਆਂ ਹਨ।

ਸ੍ਰੀ ਅਮਨ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ 500 ਗਜ਼ ਤੱਕ ਦੇ ਪਲਾਟਾਂ ਲਈ 31 ਜੁਲਾਈ, 2024 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਖਤੀ ਬਿਆਨਾਂ (ਸੇਲ ਐਗਰੀਮੈਂਟ), ਮੁਖ਼ਤਿਆਰਨਾਮਾ (ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ) ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਸਾਲ 2 ਨਵੰਬਰ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਇਤਰਾਜ਼ਹੀਣਤਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ (ਐਨਓਸੀ) ਤੋਂ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਰਾਮ ਲਗਾਉਂਦਿਆਂ ਸ੍ਰੀ ਅਮਨ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਐਕਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਅਣ-ਅਧਿਕਾਰਤ ਕਲੋਨੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਹ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਲੋਨੀਆਂ ਵਿੱਚ 500 ਗਜ਼ ਤੱਕ ਦੇ ਪਲਾਟਾਂ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ।

ਇਸ ਕਦਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ, ਜੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਦੇ ਉਲਟ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਲੋਨੀਆਂ 'ਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਦੱਸਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ 31 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਆਨਾ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਰਾਹੀਂ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਲਾਟ ਇਸ ਐਕਟ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣਗੇ।

ਖੁਸ਼ੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਪਿੰਡ ਝੁੱਗੇ ਗੁਲਾਬ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਆਸਫ਼ ਵਾਲਾ ਅਬਾਦੀ ਵਿਖ਼ੇ ਪੌਦੇ ਲਗਾਏ

ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-
ਖੁਸ਼ੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਖੁਸ਼ਬੂ ਸਾਵਨਸੁੱਖਾ ਸਵਨਾ ਧਰਮਪਤਨੀ ਵਿਧਾਇਕ ਸ੍ਰੀ. ਨਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਸਵਨਾ ਵੱਲੋਂ ਪਿੰਡ ਝੁੱਗੇ ਗੁਲਾਬ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਆਸਫ਼ ਵਾਲਾ ਅਬਾਦੀ ਵਿਖ਼ੇ ਪੌਦੇ ਲਗਾਏ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਸਾਵਨਸੁੱਖਾ ਸਵਨਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਪੌਦੇ ਲਗਾਉਣੇ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਰੇਕ ਨਾਗਰਿਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕ-ਇਕ ਬੂਟਾ ਜਰੂਰ ਲਗਾਏ ਤੇ ਨਾ ਕੇਵਲ ਬੂਟੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ ਬਲਕਿ ਉਸਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਹਵਾ ਤੇ ਹਰਿਆ ਭਰਿਆ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬੂਟੇ ਲਗਾਉਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਬੂਟੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਦਰੱਖਤ ਬਣਕੇ ਜਿੱਥੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਤਪਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਗੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੰਡੀ ਛਾਂ ਦਾ ਵੀ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਪੌਦੇ ਲਗਾਉਣਗੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹਰਿਆ ਭਰਿਆ ਵੀ ਬਣੇਗਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਪਾਰਟੀ ਵਰਕਰ ਅਤੇ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਨਵਤੇਜ ਗੜ੍ਹਦੀਵਾਲਾ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਸਤਿਗੁਰ ਰਵਿਦਾਸ ਬਾਣੀ-ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਉੱਤੇ ਹੋਈ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ

ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-
ਇਥੇ ਇਕ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਦਰਜ਼ 40 ਸਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਸ਼ਾਇਰ ਨਵਤੇਜ ਗੜ੍ਹਦੀਵਾਲਾ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਪੁਸਤਕ 'ਸਤਿਗੁਰ ਰਵਿਦਾਸ ਬਾਣੀ-ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀ ਸੰਦੇਸ਼:- ਭਾਗ(1) ਅਤੇ ਭਾਗ(2)' ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਉੱਘੇ ਆਲੋਚਕ ਡਾ. ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸਿਰਸਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੇਖਕ ਦੀਆਂ ਵਿਚਾਰ-ਉਤਜੇਕ ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਟੀਕਾਕਾਰੀ ਦੀ ਪਰੰਪਰਕ ਰਿਵਾਇਤ ਤੋਂ ਹਟਵੀਆਂ ਹਨ। ਨਵਤੇਜ ਗੜ੍ਹਦੀਵਾਲਾ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਆਖਿਆ, ਸ਼ਬਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸਰਲ-ਅਰਥੀ ਸਾਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਵਿਆਖਿਆ ਸਮੇਂ ਉਸ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਦਰਭ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਬਾਣੀ ਰਚੀ ਹੈ।ਲੇਖਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਕੋਸ਼ਗਤ ਅਰਥਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਾਰ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਵਿਚਾਰਕ ਮੁਦਰਾ ਵਾਲੀ ਇਹ ਪੋਥੀ ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਬਾਣੀ ਦੀ ਸਮਕਾਲੀ ਭਾਰਤੀ ਸੰਦਰਭ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸੰਗਕਿਤਾ 'ਤੇ ਸਾਰਥਕਿਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਹਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਵਚਨ ਦੇ ਅਹਿਮ ਪਾਸਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵਾਦ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਨਵਤੇਜ ਦਾ ਹਾਸਿਲ ਹੈ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰੋ. ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਬੱਲੀ ਨੇ ਰਵਿਦਾਸ ਬਾਣੀ ਵਿਚਲੇ ਰੱਬ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਜੋ ਪਰੰਪਰਕ ਰੱਬ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ, ਗੁਣਤਾਮਕ, ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਬਰਾਬਰਤਾ ਵਾਲਾ ਦੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਵਤੇਜ ਨੇ ਭਗਤੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਤਰਕਮਈ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ।ਇਸ ਮੌਕੇ ਉੱਘੇ ਨਾਵਲਕਾਰ ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਸੜਕਨਾਮਾ ਅਤੇ ਆਲੋਚਕ ਲੇਖਕ ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ। ਕਵੀ ਚਰਨਜੀਤ ਸਮਾਲਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੇਖਕ ਇਸ ਮੌਕੇ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਵਿਧਾਇਕ ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਡੇਰਾਬੱਸੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਪਏ ਖਾਲੀ ਖੰਭਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਸੜਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ

ਲਾਲੜੂ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-
ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦੇ ਮਾਨਸੂਨ ਇਜਲਾਸ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਵਿਧਾਇਕ ਕੁਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ ਸਪੀਕਰ ਕੁਲਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਾਧਵਾ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਬਿਜਲੀ ਤੇ ਲੋਕ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਓ ਨੂੰ ਸੜਕਾਂ ਕਿਨਾਰੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੇ ਖਾਲੀ ਖੰਭਿਆਂ ਅਤੇ ਪੀ.ਡਬ ?ਲ ?ਯੂ.ਡੀ ਦੀਆਂ ਖਸਤਾ ਹਾਲ ਸੜਕਾਂ ਦੀ ਹਾਲਾਤ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੰਭੂ ਬੈਰੀਅਰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਡੇਰਾਬੱਸੀ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਬੋਝ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦਕਿ ਲੋਕ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਭਾਗ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਦਾ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਹੈ। ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਲਾਕਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਰਾਹਗੀਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਧਾਇਕ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੜਕਾਂ ਕਿਨਾਰੇ ਖੜ੍ਹੇ ਖੰਭਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੜਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਦੀ ਮਾੜੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟਾਈ। ਸ਼ੰਭੂ ਬੈਰੀਅਰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦਾ ਬੋਝ ਵਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਲੋਕ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਭਾਗ (ਪੀ.ਡਬਲਿਊ.ਡੀ.) ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਢਾਈ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੀ ਸੜਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਸੰਭੂ ਬੈਰੀਅਰ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਡੇਰਾਬੱਸੀ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਖ਼ਰਾਬ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਪਏ ਭਾਰੀ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਭਾਗ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਟੋਏ ਪੈ ਗਏ ਹਨ। ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸੜਕਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਲੋਕ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿਭਾਗ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀ। ਵਿਧਾਇਕ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਅਪੀਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਦੇ ਖੰਭਿਆਂ ਅਤੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਰਵਿਘਨ ਆਵਾਜਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਬਲਕਿ ਡੇਰਾਬੱਸੀ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਨੂੰ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ ਨੇ Pregabalin Capsules/Pills ਨੂੰ ਬਿਨ੍ਹਾ ਲਾਇਸੰਸ ਰੱਖਣ, ਮੰਜੂਰ ਸ਼ੁਦਾ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੱਖਣ/ਵੇਚਣ ਤੇ ਲਗਾਈ ਰੋਕ

ਪਠਾਨਕੋਟ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-
ਅਦਿੱਤਿਆ ਉੱਪਲ, ਆਈ.ਏ.ਐਸ., ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ, ਪਠਾਨਕੋਟ ਨੇ ਇੱਕ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੀਨੀਅਰ ਪੁਲਿਸ ਕਪਤਾਨ, ਪਠਾਨਕੋਟ ਵਲੋਂ ਪੱਤਰ ਨੰਬਰ 17090/ਈ.ਬੀ., ਮਿਤੀ 01.09.2024 ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ Pregabalin Capsules/Pills ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰਾਂ ਵਲੋਂ ਚੋਰੀ-ਛੁਪੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ Pregabalin Capsules/Pills ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਨਜਾਇਜ਼ ਵਿਕਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਠਾਨਕੋਟ ਵਿਖੇ ਪੈਂਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰਾਂ ਤੇ Pregabalin Capsules/Pills ਦੀ ਆਮ ਵਿਕਰੀ ਪਰ ਜੇਰੇ ਧਾਰਾ 163 ਬੀ.ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ. ਤਹਿਤ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

ਭਾਰਤ ਪੇਅ ਨੇ ਕੰਜ਼ਿਊਮਰ ਐਪ ਨੂੰ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-
ਭਾਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਫਿਨਟੇਕ ਬ੍ਰਾਂਡ ਭਾਰਤ ਪੇਅ ਨੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪੂਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਯੂਪੀਆਈ ਟੀਪੀਏਪੀ (ਥਰਡ ਪਾਰਟੀ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ) ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਪੇਅ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਪੋਸਟਪੇਅ ਐਪ ਨੂੰ ਰੀਬ੍ਰਾਂਡ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਭਾਰਤ ਪੇਅ ਨਾਮ ਤੋਂ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਾਂਚ ਦੇ ਨਾਲ, ਭਾਰਤ ਪੇਅ ਡਿਜੀਟਲ ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਖਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਗਾਹਕ ਭਾਰਤ ਪੇਅ ਐਪ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਯੂਪੀਆਈ ਆਈਡੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਯੂਪੀਆਈ ਐਪ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਈ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯੂਪੀਆਈ ਟੀਪੀਏਪੀ ਹੁਣ ਸਾਰੇ ਐਂਡਰਾਇਡ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਪਲੇਅ ਸਟੋਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਟੀਪੀਏਪੀ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯੂਨਿਟੀ ਸਮਾਲ ਫਾਈਨਾਂਸ ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਪੇਅ ਐਪ ਭੁਗਤਾਨਾਂ ਦੇ ਕਈ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲਾਂਚ 'ਤੇ ਬੋਲਦੇ ਹੋਏ, ਭਾਰਤ ਪੇਅ ਦੇ ਸੀਈਓ ਨਲਿਨ ਨੇਗੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਪੇਅ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਪਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਸੰਦੀਦਾ ਵਿੱਤੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ।ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਰਾਹੀਂ 1.3 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਸ਼ਕਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਏ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਯੂਪੀਆਈ ਟੀਪੀਏਪੀ ਨਾਲ, ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਭਾਰਤ ਭਰ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਨਿਰਵਿਘਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯੂਪੀਆਈ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਭੱਖਰਪੁਰ ਵਿੱਚ 500 ਵਰਗ ਗਜ਼ ਤੱਕ ਦੇ ਪਲਾਟਾਂ ਲਈ ਐਨਓਸੀ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ: ਰੰਧਾਵਾ

ਜ਼ੀਰਕਪੁਰ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-
ਪੰਜਾਬ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਰੋਜ਼ਾ ਮਾਨਸੂਨ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੇ ਇਕ ਅਹਿਮ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਭਰਵਾਂ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਵਿੱਚ 'ਪੰਜਾਬ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਸੋਧ ਬਿੱਲ 2024' ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ 500 ਵਰਗ ਗਜ਼ ਤੱਕ ਦੇ ਪਲਾਟਾਂ 'ਤੇ ਐਨਓਸੀ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ। ਵਿਧਾਇਕ ਕੁਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਕਦਮ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੇ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੇਰਾਬੱਸੀ ਦੇ ਪਿੰਡ ਭਾਖਰਪੁਰ ਵਿਖੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਵਾਅਦਾ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ 'ਪੰਜਾਬ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਸੋਧ ਬਿੱਲ 2024' ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਾਫੀ ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ। ਬਿੱਲ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਵਿੱਚ 500 ਵਰਗ ਗਜ਼ ਤੱਕ ਦੇ ਪਲਾਟਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਾਇਦਾਦ ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਵਕਾਲਤ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਧਾਇਕ ਕੁਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਵਾਅਦੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ।

ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 500 ਵਰਗ ਗਜ਼ ਤੱਕ ਦੇ ਪਲਾਟਾਂ 'ਤੇ ਐਨ.ਓ.ਸੀ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਡੇਰਾਬੱਸੀ ਦੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਲੋਕ ਸਭਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰੋਬਾਰ. ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਨੇ 'ਪੰਜਾਬ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਸੋਧ ਬਿੱਲ 2024' ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦਿਖਾਈ ਹੈ। ਵਿਧਾਇਕ ਕੁਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਿੱਲ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਵੇਗਾ। ਰੰਧਾਵਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਕਦਮ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਬਦਲਾਅ ਆਉਣਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਲਗਨ ਦਿਖਾਈ ਹੈ।

ਪੁਲੀਸ ਨੇ 24 ਹਜ਼ਾਰ ਬੀਅਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਫੜੀਆਂ

ਯਮੁਨਾਨਗਰ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-
ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ 5 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ । ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਲੁਭਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲੱਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਯਮੁਨਾਨਗਰ ਸਦਰ ਥਾਣਾ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਤੋਂ ਲਿਆਂਦੀ ਗਈ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਬੀਅਰ ਦੀਆਂ 1550 ਪੇਟੀਆਂ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਦਾ ਦਿਲਚਸਪ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰ ਕੋਲ ਪਰਮਿਟ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 40 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਟਰੱਕ ਹਰਿਆਣਾ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਪੁਲੀਸ ਅਤੇ ਆਬਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਦੀ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਸਮੇਤ ਟਰੱਕ ਨੂੰ ਜ਼ਬਤ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਫੜੇ ਗਏ ਇਸ ਟਰੱਕ ਵਿੱਚ 1550 ਦੇ ਕਰੀਬ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਬੀਅਰ ਦੀਆਂ ਪੇਟੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਲਗਪਗ 24000 ਬੋਤਲਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰ ਵੱਲੋਂ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਟਰੱਕ ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਤੋਂ ਝਾਰਖੰਡ ਵੱਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ । ਜਦੋਂ ਹਰਿਆਣਾ ਦੀ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼-ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਹੱਦ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੈਕਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਟਰੱਕ ਡਰਾਈਵਰ ਤੋਂ ਉਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਮੰਗਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਰਮਿਟ 2 ਸਤੰਬਰ ਦੀ ਰਾਤ 11:55 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਸੀ ਪਰ ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਰੀਬ 40 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰਮਿਟਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਪੁਲੀਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਐਕਸਾਈਜ਼ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਆਬਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਸ਼ੱਕ ਹੋਇਆ ਕਿ ਦੋ ਟਰੱਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਪਰਮਿਟ 'ਤੇ ਲਿਜਾਣ ਦੇ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਸਣੇ ਹੋਰ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਮਾਫੀਆ ਨੇ ਅਜਿਹੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਏ ਹਨ। ਯਮੁਨਾਨਗਰ ਸਦਰ ਥਾਣੇ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਕੇਵਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਆਦਰਸ਼ ਚੋਣ ਜ਼ਾਬਤਾ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਰਮਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਸ਼ੱਕੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਹਨਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਫਰੀਦਾਬਾਦ ਦੀ ਹੱਦ 'ਤੇ ਅੰਤਰਰਾਜੀ ਚੌਕੀਆਂ ਬਣਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ।

ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਲੁਧਿਆਣਾ 'ਚ ਆਗਾਜ਼

ਲੁਧਿਆਣਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-
ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ - 2024 ਦੇ ਤੀਸਰੇ ਸੀਜ਼ਨ ਤਹਿਲ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਖੇਡ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਮਕਸਦ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨਿਰਧਾਰਤ ਈਵੈਂਟਸ 11 ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ ਚੱਲਣਗੇ, ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਅਥਲੈਟਿਕਸ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਬੱਡੀ, ਸਰਕਲ ਕਬੱਡੀ, ਖੋ-ਖੋ, ਵਾਲੀਬਾਲ ਸਮੈਸ਼ਿੰਗ ਅਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਗੇ।

ਇਹ ਖੇਡਾਂ 3 ਤੋਂ 5 ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ ਨਰੇਸ਼ ਚੰਦਰ ਸਟੇਡੀਅਮ ਖੰਨਾ, ਸਪੋਰਟਸ ਸਟੇਡੀਅਮ ਸਿੱਧਵਾਂ ਬੇਟ, ਜੀ.ਐਚ.ਜੀ. ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ, ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਪਿੰਡ ਦੁਲੇਅ ਵਿੱਚ ਸੰਤ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਮਾਰਡਿੰਗ ਸਪੋਰਟਸ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿਖੇ ਹੋਣਗੀਆਂ। 5 ਤੋਂ 7 ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ ਪਿੰਡ ਸਿਆੜ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ, ਪਿੰਡ ਭੰਮੀਪੁਰਾ ਨੇੜੇ ਦਾਣਾ ਮੰਡੀ ਖੇਡ ਸਟੇਡੀਅਮ ਵਿੱਚ, ਮਾਛੀਵਾੜਾ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੇਡੀਅਮ, ਪਿੰਡ ਲਤਾਲਾ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਸਟੇਡੀਅਮ ਅਤੇ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਟੇਡੀਅਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 9 ਤੋਂ 11 ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਸਾਹਨੇਵਾਲ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ, ਕਿਲਾ ਰਾਏਪੁਰ ਦੇ ਖੇਡ ਸਟੇਡੀਅਮ, ਪਿੰਡ ਘਲੋਟੀ ਦੇ ਸੰਤ ਈਸ਼ਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸਟੇਡੀਅਮ, ਪਿੰਡ ਰਾਏਕੋਟ ਦੇ ਖੇਡ ਸਟੇਡੀਅਮ ਅਤੇ ਸਮਰਾਲਾ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸਾਕਸ਼ੀ ਸਾਹਨੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸੁਚੱਜੇ ਆਯੋਜਨ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ, ਰਿਹਾਇਸ਼, ਰਿਫਰੈਸ਼ਮੈਂਟ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੇਤ ਪੁਖਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਸਾਹਨੀ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ, ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਉਭਰਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਚਮਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਹੋਵੇਗਾ ਰੌਸ਼ਨ: ਵਿਧਾਇਕ ਹੈਪੀ

ਫ਼ਤਹਿਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-
ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਪੰਜਾਬ, ਸ. ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ÷ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ÷ ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਰੰਗਲਾ ਪੰਜਾਬ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਨਿਭਾਅ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਸਦਕਾ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਨੌਜਵਾਨ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੂਬੇ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਰੌਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਹਲਕਾ ਬਸੀ ਪਠਾਨਾ ਤੋਂ ਵਿਧਾਇਕ ਸ੍ਰੀ ਰੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਹੈਪੀ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਸੀਜ਼ਨ -3 ਤਹਿਤ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸਰਕਾਰੀ ਆਈ.ਟੀ.ਆਈ ਬਸੀ ਪਠਾਨਾਂ, ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਕਾਲਜ ਫ਼ਤਹਿਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਸ਼ਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਬਤ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਆਖੀ।

ਸ.ਹੈਪੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਖੇਡਾਂ ਜਿਥੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਥੇ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰੰਗਲਾ ਪੰਜਾਬ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਖੇਡਾਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਇਹ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਇਸ ਮੌਕੇ ਸ੍ਰੀ ਰਾਹੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ, (ਬਾਸਕਿਟਬਾਲ ਕੋਚ) ਨੋਡਲ ਅਫਸਰ ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਨੇ ਬਲਾਕ ਬਸੀ ਪਠਾਨਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਲੜਕੀਆਂ, ਉਮਰ ਵਰਗ ਅੰਡਰ-21 ਸਾਲ ਦੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ- ਸੁਖਮਨਜੋਤ ਕੌਰ, ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ-ਰਾਜਨਦੀਪ ਕੌਰ ਨੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ।

ਅੰਡਰ-17 ਦੇ 400 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਬਲਜਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ-ਸ਼ੁਭਨੀਤ ਕੌਰ, ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ-ਹਸਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਡਰ-17,1500 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਤੇ ਮਨਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ ਤੇ ਕਿਰਨਜੋਤ ਕੌਰ, ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ-ਮਹਿਕਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਰਹੀ। ਖੋਹ-ਖੋਹ- ਲੜਕੇ ਅੰਡਰ-17 ਉਮਰ ਵਰਗ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਾਰਡਨ ਵੈਲੀ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕੂਲ ਬੱਸੀ ਪਠਾਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਬਾਗ ਸਿਕੰਦਰ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।ਵਾਲੀਬਾਲ ਸਮੈਸ਼ਿੰਗ (ਲੜਕੇ ਅੰਡਰ-17) ਵਿੱਚ ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਕਲੌੜ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਨੰਦਪੁਰ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਲੜਕੇ ਅੰਡਰ 21, ਜੀ.ਟੀ.ਬੀ ਨੰਦਪੁਰ ਨੇ ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਕਲੌੜ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।ਫੁੱਟਬਾਲ (ਅੰਡਰ-14, ਲੜਕੇ) ਵਿੱਚ ਬਾਬਾ ਬੁੱਧ ਦਾਸ ਫੁੱਟਬਾਲ ਅਕੈਡਮੀ ਬੱਸੀ ਪਠਾਨਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਸ਼ਹੀਦਗੜ੍ਹ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 4-0 ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਹਰਾ ਕੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਅੰਡਰ-17, ਲੜਕੇ, ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਮੁਸਤਫਾਬਾਦ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਸ਼ਹੀਦਗੜ੍ਹ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਬਹਿਰਾਮਪੁਰ ਫੁੱਟਬਾਲ ਕਲੱਬ ਨੂੰ 1-0 ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਹਰਾ ਕੇ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।ਉਹਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬਰਸਾਤ ਕਾਰਨ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅੜਿੱਕਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬਲਾਕ ਖੇੜਾ ਅਤੇ ਬਸੀ ਪਠਾਨਾਂ ਦੇ ਮਿਤੀ 04.09.2024 ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਈਵੈਂਟ ਹੁਣ ਮਿਤੀ 05.09.2024 ਨੂੰ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ।

ਨੀਨਾ ਮਿੱਤਲ ਵੱਲੋਂ ਪਾਰਟੀ ਮਹਿਲਾ ਵਿੰਗ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ

ਰਾਜਪੁਰਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-
ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਮਹਿਲਾ ਵਿੰਗ ਦੀ ਇਕ ਅਹਿਮ ਮੀਟਿੰਗ ਸ਼ਸ਼ੀ ਬਾਲਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮਹਿਲਾ ਵਿੰਗ ਰਾਜਪੁਰਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਹੋਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਧਾਇਕਾ ਨੀਨਾ ਮਿੱਤਲ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਮਹਿਲਾ ਵਿੰਗ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਿਧਾਇਕਾ ਮਿੱਤਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਹਰਿਆ ਭਰਿਆ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਮਹਿਲਾ ਵਿੰਗ ਦੀ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਉੱਥੇ ਐੱਮਐੱਲਏ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਟੀਮ ਪਹਿਲਾ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਨਦੇਹੀ ਨਾਲ ਹਲਕੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਕਤਲ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਹੇਠ ਤਿੰਨ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ

ਸਮਾਣਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-
ਥਾਣਾ ਸਿਟੀ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਕਰੀਬ ਪੰਜ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲਾਪਤਾ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਗੁੱਥੀ ਸੁਲਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤਿੰਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦਰਜ ਕੇਸ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ 'ਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਪ੍ਰਿੰਸ ਵਾਸੀ ਵੜੇਚਾਪਤੀ, ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਉਰਫ ਜੱਜ ਵਾਸੀ ਛੋਟੀ ਮਾਜਰੀ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਘੜਾਮਾਪਤੀ ਸਮਾਣਾ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਡੀਐੱਸਪੀ ਨੇਹਾ ਅਗਰਵਾਲ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮ੍ਰਿਤਕ ਮਨੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਉਰਫ ਮਾਹੀ (25) ਵਾਸੀ ਮਲਕਾਣਾਪਤੀ ਸਮਾਣਾ ਦੇ ਪਿਤਾ ਅਸ਼ੋਕ ਕੁਮਾਰ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਲੜਕੇ ਦੇ ਲਾਪਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਤਿੰਨ ਅਪਰੈਲ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ ਸੀ।

ਉਸ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਉਧਾਰ ਲਏ ਦੋ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਨਾ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹਿਰ 'ਚ ਸੁੱਟ ਕੇ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਪਟਿਆਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਚਾਰ ਬਲਾਕਾਂ ਦੀਆਂ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਹੋਏ ਫਾਈਨਲ ਮੁਕਾਬਲੇ

ਪਟਿਆਲਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ. ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸੂਬੇ 'ਚ ਖੇਡ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ 'ਖੇਡਾਂ ਵਤਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ-2024' ਸੀਜ਼ਨ-3 ਤਹਿਤ ਪਟਿਆਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਦੇ ਚਾਰ ਬਲਾਕਾਂ ਦੇ ਅੱਜ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰੀ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਫਾਈਨਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ।

ਅੱਜ ਹੋਏ ਫਾਈਨਲ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਖੇਡ ਅਫ਼ਸਰ ਹਰਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬਲਾਕ ਪਟਿਆਲਾ ਸ਼ਹਿਰੀ ਦੇ ਖੋ-ਖੋ (ਲੜਕੇ) ਅੰਡਰ-17 ਦੇ ਫਾਈਨਲ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਲੋ ਗਰਾਊਂਡ ਕੋਚਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਟੀਮ ਪਹਿਲੇ, ਰਾਘਮਾਜਰਾ ਦੀ ਟੀਮ ਦੂਜੇ ਅਤੇ ਧਬਲਾਨ ਦੀ ਟੀਮ ਤੀਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹੀ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਲੋ ਗਰਾਊਂਡ ਦੀ ਟੀਮ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਡਕਾਲਾ ਦੀ ਟੀਮ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹੀ। ਅੰਡਰ-21 ਦੇ ਫਾਈਨਲ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੋਲੋ ਗਰਾਊਂਡ ਕੋਚਿੰਗ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਟੀਮ ਪਹਿਲੇ, ਵਜੀਦਪੁਰ ਦੀ ਟੀਮ ਦੂਜੇ ਅਤੇ ਡਕਾਲਾ ਦੀ ਟੀਮ ਤੀਜੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬਲਾਕ ਸ਼ੰਭੂ ਕਲਾ ਦੇ ਖੋ-ਖੋ (ਲੜਕੀਆਂ) ਅੰਡਰ-21 ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤ ਤੇਪਲਾ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਸ.ਸ.ਸ.ਸ ਸ਼ੰਭੂ ਕਲਾਂ ਨੇ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਕਬੱਡੀ ਅੰਡਰ-17 (ਲੜਕੀਆਂ) ਦੇ ਫਾਈਨਲ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ.ਸ.ਸ.ਸ ਤੇਪਲਾ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਸ.ਸ.ਸ.ਸ ਨੌਗਾਵਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਦੂਸਰਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ 'ਤੇ ਪੱਤਰਕਾਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਲੰਗਰ

ਜਲੰਧਰ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ ਪੱਤਰਕਾਰ ਭਾਈਚਾਰਾ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਸੰਗਤ ਵੱਲੋਂ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਉਪਰਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲੰਗਰ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ। ਸਮੂਹ ਸੰਗਤ ਵੱਲੋਂ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮੂਹ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੰਗਰ ਵਰਤਾਇਆ ਗਿਆ। ਸਮੂਹ ਸੰਗਤ ਵੱਲੋਂ ਬੋਲੇ ਸੋ ਨਿਹਾਲ ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਦੇ ਜੈਕਾਰੇ ਵੀ ਲਗਾ ਕੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਦੀਆਂ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਜਤਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਏਕਮ, ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਤਰਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕੈਰੋਂ, ਮੀਨੂ ਬੱਗਾ, ਰਾਜ ਕੁਮਾਰ ਸਾਥੀ, ਜਗਜੀਤ, ਅਨੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਗੌਤਮ, ਵਿਨੋਦ ਕੁਮਾਰ, ਸੀਖਾ ਵਰਮਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੂਹ ਮੈਂਬਰ ਸਾਹਿਬਾਨ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਏ।

ਵਿਧਾਇਕ ਅਜੀਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ ਨੂੰ ਮਿਲਕੇ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਭੂੰਦੜ ਤੇ ਸਾਬਕਾ ਮੰਤਰੀ ਬ੍ਰਹਮ ਮਹਿੰਦਰਾ ਨੇ ਕੀਤਾ ਦੁੱਖ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ

ਪਟਿਆਲਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਲਾਂਬਾ-
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਸਾਬਕਾ ਮੰਤਰੀ ਸਵਰਗੀ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ ਦੇ ਅਕਾਲ ਚਲਾਣੇ ਨੂੰ ਕੋਹਲੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਟਿਆਲਾ ਸ਼ਹਿਰ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਲਈ ਵੱਡਾ ਘਾਟਾ ਕਰਾਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਅਜੀਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ ਤੇ ਕੋਹਲੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁੱਖ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਭੂੰਦੜ ਅਤੇ ਕੋਰ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰ ਦਰਬਾਰਾ ਸਿੰਘ ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਮੰਤਰੀ ਬ੍ਰਹਮ ਮਹਿੰਦਰਾ ਨੇ ਵਿਧਾਇਕ ਅਜੀਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ ਨੂੰ ਮਿਲਕੇ ਆਪਣੀ ਹਮਦਰਦੀ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕੀਤਾ।

ਅਕਾਲੀ ਆਗੂ ਭੂੰਦੜ ਤੇ ਸਾਬਕਾ ਮੰਤਰੀ ਬ੍ਰਹਮ ਮਹਿੰਦਰਾ ਨੇ ਸਵਰਗੀ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਕਤ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਵਰਗੀ ਸ. ਕੋਹਲੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਸਾਬਕਾ ਮੰਤਰੀ ਸਰਦਾਰਾ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ ਦੀਆਂ ਪੈੜਾਂ ਉਪਰ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸਿਆਸਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਰੁਤਬਾ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਵਰਗੀ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ ਆਪਣੀ ਸਾਦਗੀ, ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਸਿਆਸੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਸਦਕਾ ਸਿਆਸਤ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਆਗੂਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰਾ ਬਣੇ ਰਹਿਣਗੇ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਾਹਨੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਟਾਰਨੀ ਅਨਮੋਲਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪਾਲੀ, ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਬੂ, ਡਾ. ਪ੍ਰਭਲੀਨ ਸਿੰਘ, ਰਾਜੂ ਸਾਹਨੀ, ਤਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ, ਰਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਬੰਟੂ, ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪਟਵਾਰੀ, ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟੂ, ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਤਰਲੋਕ ਸਿੰਘ ਤੋਰਾ, ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਤਾਰੀ, ਹਨੀ ਲੂਥਰਾ, ਯੁਗੇਸ਼ ਟੰਡਨ, ਐਸ ਪੀ ਸਿੰਘ, ਜੋਨੀ ਕੋਹਲੀ, ਕੰਵਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੋਨਾ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਚੰਦ ਬੁੱਧੂ, ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਿੱਕੀ, ਭਵਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਗੋਲੂ, ਜਸਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੱਸਾ ਬਹਿਲ, ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਸਿੰਘ ਜੋਤੀ, ਅਮਿਤ ਮਿੱਤਲ ਪੀਲੂ, ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਮਾਲਵਿੰਦਰ ਪਨੂੰ, ਵਰਿੰਦਰ ਮਿੱਤਲ, ਨਰੇਸ਼ ਰਿੰਪੀ ਤੇ ਅਜੀਤਪਾਲ ਸਾਹਨੀ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਹਾਜਰ ਵੀ ਸਨ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਦਿਹਾੜਾ ਮਨਾਇਆ

ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਚੀਫ ਖਾਲਸਾ ਦੀਵਾਨ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਧੀਨ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਚਵਰ ਤਖਤ ਦੇ ਮਾਲਕ, ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਹਾੜਾ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਾਠ ਦੇ ਭੋਗ ਪਾਏ ਗਏ। ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਗੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਦਿਹਾੜੇ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਉਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਏ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮੂਲਮੰਤਰ ਦੇ ਪਾਠ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਪੜੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਨਿਸ਼ਾ ਗਰਗ, ਕੰਵਲਜੀਤ ਕੌਰ, ਬਲਦੀਪ ਕੌਰ, ਸਤਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸੰਦੀਪ ਕੌਰ, ਮਮਤਾ ਦੇਵੀ, ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਸਪਨਾ ਰਾਣੀ, ਆਂਸੂ, ਰਵੀਇੰਦਰ ਕੌਰ, ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ, ਕਰਮਜੀਤ ਕੌਰ ਆਦਿ ਹਾਜਰ ਸਨ।

ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ : ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ (ਵਾਧੂ ਚਾਰਜ) ਡਾ. ਐਡੀਸਨ ਐਰਿਕ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਪੀਐਚਸੀ ਜੰਡਵਾਲਾ ਭੀਮੇਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਮੈਡੀਕਲ ਅਫਸਰ (ਵਾਧੂ ਚਾਰਜ) ਡਾ. ਗੁਰਮੇਜ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਪਵਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਤੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਸ਼ੋਕ ਕੁਮਾਰ ਦੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਜੰਡਵਾਲਾ ਭੀਮੇਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਵੱਛ ਭਾਰਤ ਅਭਿਆਨ ਤਹਿਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਰੈਲੀ ਕੱਢੀ ਗਈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਹੈਲਥ ਵੈਲਨੈਸ ਸੈਂਟਰ ਜੰਡਵਾਲਾ ਭੀਮੇਸ਼ਾਹ ਸ਼ਾਹ ਦੇ ਮਲਟੀਪਰਪਜ਼ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਸੁਧੀਰ ਕੁਮਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਟਾਫ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਰੈਲੀ ਕੱਢੀ ਗਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਰੈਲੀ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਲੋਂ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਤੇ ਆਪਣਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਮੌਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡੇਂਗੂ ਮਲੇਰੀਆ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਛੱਤਾਂ ਤੇ ਪਏ ਖਾਲੀ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਖੜੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸੋ ਛੱਤਾਂ ਤੇ ਪਏ ਖਾਲੀ ਟਾਇਰਾਂ, ਖਾਲੀ ਭਾਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਰੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਰ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਡਰਾਈ ਡੇ ਫਰਾਈ ਡੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਜਰ ਰਹੇ।

ਤਰੁਣ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਸਾਂਭਿਆ ਨਗਰ ਕੌਂਸਲ ਗੋਨਿਆਣਾ ਮੰਡੀ ਕਾਰਜਸਾਧਕ ਅਫਸਰ ਦਾ ਅਹੁਦਾ

ਬਠਿੰਡਾ 7 ਸਤੰਬਰ/
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਬਦਲੀਆਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਨਗਰ ਕੌਂਸਲ ਗੋਨੇਆਣਾ ਵਿੱਖੇ ਤਾਇਨਾਤ ਕਾਰਜਸਾਧਕ ਅਫ਼ਸਰ ਨਰਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਜੀਰਾ ਵਿੱਖੇ ਚਲੇ ਗਏ ਸਨ ਓਹਨਾ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਅੱਜ ਤਰੁਣ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਨਗਰ ਕੌਂਸਲ ਗੋਨਿਆਣਾ ਮੰਡੀ ਵਿਖੇ ਕਾਰਜਸਾਧਕ ਅਫ਼ਸਰ ਵੱਜੋਂ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ ਇਸ ਮੌਕੇ ਨਗਰ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਲਾਲ ਗਰਗ ਨੇ ਓਹਨਾ ਦਾ ਮੂੰਹ ਮਿੱਠਾ ਕਰਵਾਇਆ, ਇਸ ਮੌਕੇ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਧਰਮਪਾਲ, ਜੂਨੀਅਰ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸੁਭਾਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਕਲਰਕ, ਸੀਤਾ ਰਾਮ ਕਲਰਕ , ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਲੇਖਾਕਾਰ, ਹੀਰਾ ਲਾਲ ਕਰਕਰਾ (ਆਉਟ ਸੋਰਸ), ਪ੍ਰਿੰਸ ਕੁਮਾਰ, ਡਿੰਪਲ ਯਾਦਵ, ਜਤਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਕਲਰਕ, ਸੁਖਮੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਆਦਿ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ ।

ਸੀ ਟੀ ਕਾਲਜ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ 'ਗੋ ਗ੍ਰੀਨ' ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ

ਜਲੰਧਰ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਸੀਟੀ ਕਾਲਜ ਆਫ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਈਕੋ ਕਲੱਬ ਨੇ ਪਹਲ ਐਨਜੀਓ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ (EEP) ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਹਿਤ &#CI; ਗੋ ਗ੍ਰੀਨ×#CI; ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਜੰਗਲ ਸੰਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਕਾਲਜ ਵਿਚ 200 ਪੌਦੇ ਲਗਾਏ ਗਏ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਸੀਟੀ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਡਾ. ਮਨਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਪਹਲ ਐਨ. ਜੀ. ਓ. ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਪ੍ਰਬੰਧਨ, ਪ੍ਰਿੰਸਿਪਲ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਇਹ ਪਹਿਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਰੱਖਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ ਐਨ.ਜੀ.ਟੀ. ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਾਗਰੂਕ

ਪਟਿਆਲਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ਼ੌਕਤ ਅਹਿਮਦ ਪਰੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਾਉਣੀ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਪਰਾਲੀ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੇਟ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ 'ਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਕੈਲੰਡਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਫ਼ਸਰ ਡਾ. ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਐਨ.ਜੀ.ਟੀ. ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਐਕਸ਼ਨ ਪਲਾਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵਾਲ ਪੇਂਟਿੰਗਜ਼, ਆਸ਼ਾ ਵਰਕਰ, ਨੁੱਕੜ ਨਾਟਕਾਂ, ਮੋਬਾਇਲ ਵੈਨਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਬਲਾਕ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਪਿੰਡ ਧਬਲਾਨ, ਲੰਗ, ਹਰਦਾਸਪੁਰ, ਅਮਾਮਪੁਰਾ ਅਤੇ ਸੈਂਸਰਵਾਲ ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਘਨੌਰ ਵੱਲੋਂ ਪਿੰਡ ਸੋਗਲਪੁਰ, ਰਾਮਪੁਰ, ਸਰਾਲਾ ਕਲਾਂ ਵਿਖੇ ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਨਾਭਾ ਵੱਲੋਂ ਪਿੰਡ ਦਿੱਤੂਪੁਰ, ਕਿਸ਼ਨਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਭੂਨਰਹੇੜੀ ਵੱਲੋਂ ਰੌਸ਼ਨਪੁਰ ਝੁੰਗੀਆਂ ਵਿਖੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਜ਼ਮੀਨੀ ਜੈਵਿਕ ਕਾਰਬਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਸਬੰਧੀ ਡਾ. ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ, ਡਾ. ਅਜੈਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ ਅਤੇ ਡਾ. ਜਸਪਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਡਾ. ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ, ਡਾ. ਵਿਮਲਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਰਸ਼ਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਏ.ਈ.ਓ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਸੰਜੀਵ ਕੁਮਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਫ਼ਸਰ ਡਾ. ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਉਪਲਬੱਧ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਪਿੰਡ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬੱਧ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਾਲੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਸਿਉਂਕ, ਚੂਹੇ ਅਤੇ ਸੁੰਡੀ ਦੇ ਹਮਲੇ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਤਕਨੀਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿਚ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਕਿਸਾਨ ਸਤਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਅੰਗਰੇਜ਼ ਸਿੰਘ, ਬਲਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਜਗਮੇਲ ਸਿੰਘ, ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਮੇਵਾ ਸਿੰਘ, ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ, ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ, ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਭਾਗ ਸਿੰਘ, ਜੁਝਾਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਗੁਰਧਿਆਨ ਸਿੰਘ ਸਮੇਤ ਲਗਭਗ 500 ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ।

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰ ਜਲਦ ਪਹੁੰਚੇਗੀ ਮਿੰਨੀ ਮੋਬਾਇਲ ਵੈਨ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਗੁਰਤੇਜ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ

ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਾਰਡਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ

ਨਾਭਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸੂਬਾ ਕਾਰਜਕਾਰਨੀ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਇੰਪਰੂਵਮੈਂਟ ਟਰੱਸਟ ਨਾਭਾ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸ. ਗੁਰਤੇਜ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਲ 2024 ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਸੌਗਾਤ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸ. ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿੰਨੀ ਮੋਬਾਇਲ ਵੈਨ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਤੰਬਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਹਰ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਮੋਬਾਇਲ ਵੈਨ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਕੀਮ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਸਦਕਾ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਮਿੰਨੀ ਮੋਬਾਇਲ ਵੈਨ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਪਟਿਆਲਾ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੇ 9 ਹਲਕਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਾਰਡਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਵੈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 6 ਦਿਨ ਚੱਲੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਰੋਜਾਨਾ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 3 ਤੱਕ ਚਲੇਗੀ। ਆਧੁਨਿਕ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਇਸ ਮਿੰਨੀ ਮੋਬਾਈਲ ਵੈਨ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਵਿੱਚ ਮੌਕੇ ਤੇ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਗੇ, ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਗੇ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਜਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਫਰੀ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਮੋਬਾਇਲ ਵੈਨ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ ਲਈ ਕਾਟਨ, ਬੈਂਡੇਜ, ਈਸੀਜੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ, ਮਾਈਨਰ ਸਰਜੀਕਲ ਕਿਟ, ਮੈਗਨੀਫਾਇੰਗ ਗਲਾਸ, ਐਗਜਾਮੀਨੇਸ਼ਨ ਟੇਬਲ ਐਂਡ ਸਟੂਡੈਂਟ, ਡੇਂਗੂ ਕਿਟ, ਹੈਪੀਟਾਈਟਸ ਕਿਟ, ਵੇਟ ਮਸ਼ੀਨ, ਬੀਪੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਨੈਬੂਲਾਈਜ਼ਰ, ਪਲਸ ਆਕਸੀਮੀਟਰ, ਮਲੇਰੀਆ ਕਿੱਟ, ਐਚਬੀ ਟੈਸਟਿੰਗ ਕਿਟ, ਥਰਮੋਮੀਟਰ, ਮੋਨੀਟਰ ਐਂਡ ਸਕੈਨਰ, ਆਕਸੀਜਨ ਟੈਂਕ, ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨਲ ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਔਰਲ ਐਂਟੀ ਡਾਇਬਟਿਕਸ, ਐਂਟੀ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸਿਵ ਸਬੰਧੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਉਪਕਰਨ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਹੀ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਮੋਬਾਇਲ ਵੈਨ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਵਾਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇਵੇਗੀ। ਸ. ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਸਿਹਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਝੂਠੇ ਵਾਅਦੇ ਹੀ ਕਰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਮਰਾਹ ਹੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਵਾਅਦੇ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਹਿੱਤ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

8 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਰੇਹੜੀਆਂ, ਨਾਨ-ਵੈਜੀਟੇਰੀਅਨ ਹੋਟਲ, ਢਾਬੇ ਤੇ ਅਹਾਤੇ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ

ਸੰਗਰੂਰ, 4 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਵਧੀਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ ਸੰਗਰੂਰ ਅਮਿਤ ਬੈਂਬੀ ਵੱਲੋਂ ਭਾਰਤੀ ਨਾਗਰਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਹਿੰਤਾ (ਬੀ.ਐਨ.ਐਸ.ਐਸ.), 2023 ਦੀ ਧਾਰਾ 163 ਅਧੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ 8 ਸਤੰਬਰ ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ ਵਿੱਚ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਰੇਹੜੀਆਂ, ਨਾਨ-ਵੈਜੀਟੇਰੀਅਨ ਹੋਟਲ, ਢਾਬੇ, ਅਹਾਤੇ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਹੁਕਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੈਨ ਧਰਮ ਦੇ ਸੰਮਵਤਸਰੀ ਮਹਾਂਪਰਵ 1 ਸਤੰਬਰ 2024 ਤੋਂ 8 ਸਤੰਬਰ 2024 ਤੱਕ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਅਹਿੰਸਾ ਦਿਵਸ ਵਜੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨਾ ਧਾਰਮਿਕ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸ਼ੁੱਭ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਜੀਵ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਅਨਸਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਦਾ ਨਜਾਇਜ਼ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਅਮਨ ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਧੀਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਐਕਸਿਸ ਬੈਂਕ 'ਚ ਸੇਲਜ਼ ਅ.ਫਸਰ ਦੀ ਅਸਾਮੀਆਂ ਲਈ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਕੈਂਪ ਅੱਜ

ਪਟਿਆਲਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਿਊਰੋ ਪਟਿਆਲਾ ਵੱਲੋਂ 5 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ ਤੱਕ ਐਕਸਿਸ ਬੈਂਕ 'ਚ ਸੇਲਜ਼ ਅਫ਼ਸਰ ਦੀ ਅਸਾਮੀ ਲਈ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਬਿਊਰੋ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਐਕਸਿਸ ਬੈਂਕ ਵੱਲੋਂ ਸੇਲਜ਼ ਅਫ਼ਸਰ ਦੀ ਅਸਾਮੀਆਂ ਲਈ ਚਾਹਵਾਨ ਅਤੇ ਯੋਗ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ) ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵੀ ਉਮੀਦਵਾਰ ਦੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਪਾਸ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਉਮਰ 18-28 ਸਾਲ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਉਮੀਦਵਾਰ ਇਸ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਉਮੀਦਵਾਰ ਇਸ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਕਾਪੀਆਂ ਅਤੇ ਰਜ਼ਿਊਮੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ 5 ਸਤੰਬਰ ਦਿਨ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਿਊਰੋ, ਬਲਾਕ ਡੀ, ਮਿੰਨੀ ਸਕੱਤਰੇਤ, ਨੇੜੇ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰ, ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਇਸ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 98776-10877 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੇਵ ਮਾਨ ਨੇ 15ਵੇਂ ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੰਗਲ ਕਨਸੂਹਾ ਖੁਰਦ ਦਾ ਕੀਤਾ ਪੋਸਟਰ ਜਾਰੀ

ਨਾਭਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਅੱਜ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹਲਕਾ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਨਾਭਾ ਤੋਂ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਦੇਵ ਮਾਨ ਨੇ 15ਵੇਂ ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੰਗਲ ਕਨਸੂਹਾ ਖੁਰਦ ਦਾ ਪੋਸਟਰ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਪ੍ਰਗਟਾਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਵੱਲੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵੱਡੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਸਾਡਾ ਵੀ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਦੇਵ ਮਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਨਸੂਹਾ ਖੁਰਦ ਦੇ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 15ਵੇਂ ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੰਗਲ ਜਾ ਆਯੋਜਨ ਮਿਤੀ 11 ਸਤੰਬਰ 2024 ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾ 2 ਵਜੇ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਸੂਰੂ ਹੋ ਕੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਚੱਲੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੰਗਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਝੰਡੀ ਇੱਕ ਲੱਖ 41 ਹਜ਼ਾਰ, ਦੂਸਰੀ ਝੰਡੀ 81,000 ਅਤੇ ਤੀਜੀ 41,000 ਰੁਪਏ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਵਾਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਦਾ ਮਾਨ ਸਨਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆ ਹਲਕਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਸ ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੰਗਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਕਨਸੂਹਾ ਖੁਰਦ, ਦਲਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਤੇਜਿੰਦਰ ਖਹਿਰਾ ਆਦਿ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਪਿੰਡ ਧਨਾਨਸੂ ਵਿਖੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲੀ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੀ ਲਾਸ਼

ਮਾਛੀਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਹਲਕਾ ਕੂੰਮਕਲਾਂ ਅਧੀਨ ਪੈਂਦੇ ਪਿੰਡ ਧਨਾਨਸੂ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਮਿਲੀ ਜਿਸਨੂੰ ਕਤਲ ਕਰਕੇ ਉੱਥੇ ਸੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਸ਼ਾਲੂ ਭੈਣੀ ਨੇ ਪੁਲਸ ਕੋਲ ਬਿਆਨ ਦਰਜ ਕਰਵਾਏ ਕਿ ਉਸਨੇ ਸ਼ਾਲੂ ਭੈਣੀ ਤੋਂ ਧਨਾਨਸੂ ਰੋਡ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜਮੀਨ ਠੇਕੇ 'ਤੇ ਲਈ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਸਨੇ ਝੋਨੇ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਠੇਕੇ ਵਾਲੀ ਜਮੀਨ 'ਤੇ ਝੋਨਾ ਦੇਖਣ ਗਿਆ ਤਾਂ ਖੇਤ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਬਿਜਲੀ ਟਾਵਰ ਨੇੜ੍ਹੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਪਈ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਸਨ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਸਬੰਧੀ ਉਸਨੇ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ। ਬਿਆਨਕਰਤਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਔਰਤ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰ ਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਣਪਛਾਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਥੇ ਸੁੱਟ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਤਲ ਕੀਤੀ ਔਰਤ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ ਕਾਤਲ ਵਲੋਂ ਉਸਦਾ ਚਿਹਰਾ ਵੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਬਾਂਹ ਵੀ ਸੜੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਔਰਤ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਚੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਸਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋ ਸਕੇ।

ਥਾਣਾ ਮੁਖੀ ਕੁਲਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਫਿਲਹਾਲ ਪੁਲਸ ਵਲੋਂ ਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਪੋਸਟ ਮਾਰਟਮ ਲਈ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਣਪਛਾਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖਿਲਾਫ਼ ਕਤਲ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਲਾਸ਼ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਲਈ ਆਸ-ਪਾਸ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸੂਚਨਾ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਤਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਔਰਤ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਮਜ਼ਦੂਰ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ।

75 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੀਗਾਬਾਲਿਨ ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ, ਏ.ਡੀ.ਸੀ. ਵੱਲੋਂ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ

ਪਟਿਆਲਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਵਧੀਕ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਜ)-ਕਮ-ਵਧੀਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਕੰਚਨ ਨੇ ਭਾਰਤੀਆ ਨਾਗਰਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਹਿਤਾ-2023 ਦੀ ਧਾਰਾ 163 ਤਹਿਤ ਮਿਲੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਪ੍ਰੀਗਾਬਾਲਿਨ ਦੀ 75 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਗੋਲੀਆਂ ਤੇ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਅਤੇ ਭੰਡਾਰਨ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਹੈ।

ਵਧੀਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਥੋਕ ਤੇ ਪ੍ਰਚੂਨ ਵਿਕਰੇਤਾ, ਕੈਮਿਸਟਸ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰਾਂ ਵਾਲੇ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰੀਗਾਬਾਲਿਨ ਦੀ 75 ਐਮ.ਜੀ. ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਅਸਲ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਸਲਿਪ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਕਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹ ਪਾਬੰਦੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਵੀ ਗਠਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰੀਗਾਬਾਲਿਨ ਖਾਣ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ 75 ਐਮ.ਜੀ. ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੀਗਾਬਾਲਿਨ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੰਡੀਅਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਪਟਿਆਲਾ ਤੇ ਕੈਮਿਸਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਬੈਠਕ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਉਪਰ ਪਾਬੰਦੀ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਇਆ ਸੀ।

ਵਧੀਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਮੈਡਮ ਕੰਚਨ ਨੇ ਹੁਕਮਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਰੀਜਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰੀਗਾਬਾਲਿਨ ਦੀ 75 ਐਮ.ਜੀ. ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਉਪਰ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਪਾਬੰਦੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਜ਼ੀਰੋ ਟਾਲਰੈਂਸ ਦੀ ਨੀਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿਸਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰੀਗਾਬਾਲਿਨ ਦੀ 300 ਐਮ.ਜੀ. ਦੀ ਵਿਕਰੀ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਜਦੋਂਕਿ 75 ਐਮ.ਜੀ. ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੀਗਾਬਾਲਿਨ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਨ ਅਧੀਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਬਣਾਉਣੀ ਤੇ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣੀ ਲਾਜਮੀ ਹੈ।

ਵਧੀਕ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਕੰਚਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸੇ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਪਟਿਆਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਅਤੇ ਭੰਡਾਰਨ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਵਧੀਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖਰੀਦ ਤੇ ਵੇਚ ਦਾ ਸਾਰੇ ਸਬੰਧਤ ਵਿਸਥਾਰਤ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੀਗਾਬਾਲਿਨ ਦੀ 75 ਐਮ.ਜੀ. ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਅਸਲ ਪਰਚੀ ਉਪਰ ਦਵਾਈ ਵਿਕਰੇਤਾ ਕੈਮਿਸਟ/ਰੀਟੇਲਰ ਦੇ ਟਰੇਡ ਦੇ ਨਾਮ, ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਦੀ ਮੋਹਰ ਲਗਾਉਣੀ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਥੋਕ ਤੇ ਪ੍ਰਚੂਨ ਵਿਕਰੇਤਾ, ਕੈਮਿਸਟਸ, ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰਾਂ ਵਾਲੇ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਬਾਰੇ ਇਹ ਵੀ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਗੇ ਕਿ ਇਸੇ ਪਰਚੀ ਉਪਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਵਿਕਰੇਤਾ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਦਵਾਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ, ਉਨੀ ਹੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਹੁਕਮ 2 ਨਵੰਬਰ 2024 ਤੱਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਰਹਿਣਗੇ। ਹੁਕਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਰੈਡ ਕਰਾਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਵੱਲੋਂ ਰਾਜਿੰਦਰਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ 75 ਐਮਜੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੀ ਡੋਜ਼ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਮਰੀਜ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਮੁਹਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਸਕੱਤਰ ਰੈਡ ਕਰਾਸ ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਗੇ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਗੇ।

ਵਧੀਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ ਵੱਲੋਂ ਜੈਨ ਮਹਾਂਪਰਵ ਮੌਕੇ 8 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਅਹਾਤੇ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਹੁਕਮ

ਪਟਿਆਲਾ, 7 ਸਤੰਬਰ
-ਕੌਮੀ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-

ਵਧੀਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ ਮੈਡਮ ਕੰਚਨ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਨਾਗਰਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਹਿਤਾ 2023 ਦੀ ਧਾਰਾ 163 ਤਹਿਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਜੈਨ ਮਹਾਂਪਰਵ ਸਾਮਬਤਸਰੀ ਜੈਯੰਤੀ ਮੌਕੇ 8 ਸਤੰਬਰ 2024 ਨੂੰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿੱਚ ਮੀਟ/ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਅੰਡਿਆ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਨਾਨ ਵੈਜੀਟੇਰੀਅਨ ਹੋਟਲ/ਢਾਬੇ ਅਤੇ ਅਹਾਤੇ ਬੰਦ ਰੱਖਣ ਦੇ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਵਧੀਕ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਹੁਕਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਐਸ.ਐਸ. ਜੈਨ ਸਭਾ (ਰਜਿ.) ਗੁੜਮੰਡੀ ਪਟਿਆਲਾ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 8 ਸਤੰਬਰ 2024 ਨੂੰ ਮਹਾਂਪਰਵ ਸਾਮਬਤਸਰੀ ਜੈਯੰਤੀ ਦਾ ਦਿਹਾੜਾ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਅਹਿੰਸਾ ਦਿਵਸ ਵਜੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨਾ ਧਾਰਮਿਕ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸ਼ੁੱਭ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਅਨਸਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਦਾ ਨਜਾਇਜ਼ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕੰਨ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਸੱਟ

ਅਚਾਨਕ ਕੰਨ ਉੱਪਰ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਸੁਣਨਾ, ਬੇਚੈਨੀ, ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਭਾਰੀਪਨ ਆਦਿ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ, ਡਿੱਗਣ, ਥੱਪੜ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਧਮਾਕੇ ਕਾਰਨ ਕੰਨ ਦਾ ਪਰਦਾ (ਟੰਪੈਨਿਕ ਮੈਂਬਰੇਨ ਜਾਂ ਟੰਪੈਨਮ) ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਸੱਟ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਬੋਲਾਪਨ (ਡੈੱਫਨੈੱਸ) ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

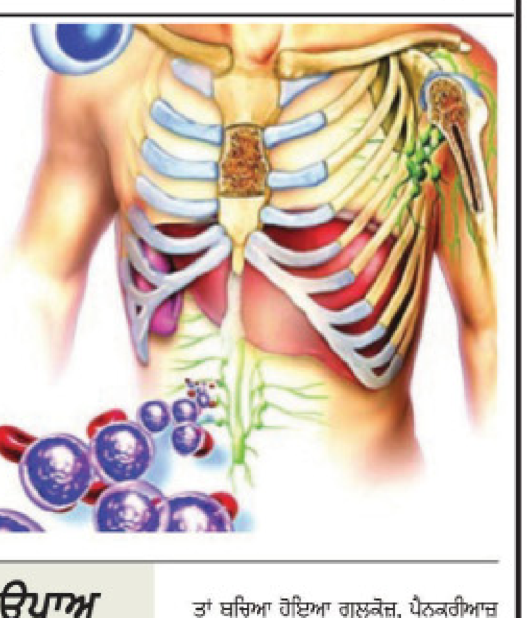
ਕੰਨ 'ਚ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਮਾਰੋ

ਕਈ ਵਾਰ ਅਚਾਨ ਸਾਡੇ ਕੰਨ 'ਚ ਖਾਰਿਸ਼ ਆਉਣ 'ਤੇ ਅਸੀ ਆਪਣੇ ਕੰਨ 'ਚ ਹੇਅਰਪਿਨ, ਤੀਲੀ, ਚਾਬੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ ਜੋ ਫ਼ੌਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਹੱਦ ਵਿਚ ਜੋ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ-ਸਮਝੇ ਕੰਨ ਵਿਚ ਫੇਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ

ਸੱਟ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਕੰਨ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਨ ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਉੱਪਰ ਉੱਲੀ ਰੋਗਾਂ (ਫੰਗਲ ਡਿਜੀਜ਼ਿਜ਼) ਦਾ ਹੱਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਨ 'ਚ ਕੋਈ ਈਅਰ-ਡਰਾਪ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਨਾ ਪਾਓ। ਨਹਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਕੰਨ ਵਿਚ ਰੂੰ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸ ਵੈਸਲੀਨ ਲਗਾ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਰੂੰ ਵਿਚ ਰਚ ਕੇ ਕੰਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਕ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ ਸੱਟ ਜਾਂ ਥੱਪੜ ਆਦਿ ਨਾਲ ਪਰਦੇ 'ਚ ਹੋਇਆ ਛੇਕ 3 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। •

ਸੀਐੱਮਐੱਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੇ ਰੋਕਥਾਮ



ਕੈਂਸਰ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਪਛਾਣ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਮੁਢਲੀ ਸਟੇਜ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਉੱਪ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਹੈ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਮਾਇਲਾਇਡ ਲਿਊਕੀਮੀਆ?

ਇਹ ਬਲੱਡ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਹੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਜੀਨਜ਼ 9 ਤੇ 22 ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੋਨਮੈਰੋ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਫ਼ੈਦ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਵ੍ਹਾਈਟ ਬਲੱਡ ਕਾਰਪਸਲਜ਼ ਜਾਂ ਡਬਲਿਊਬੀਸੀ) ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋਏ ਡਬਲਿਊਬੀਸੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈਲਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਮਾਇਲਾਇਡ ਲਿਊਕੀਮੀਆ (ਸੀਐੱਮਐੱਲ) ਆਖਦੇ ਹਨ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਤੇ ਬੇਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ

ਥਕਾਵਟ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ, ਭਾਰ ਵਧਣਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਪੇਟ ਦਾ ਭਾਰਾਪਨ ਆਦਿ ਇਹ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਮੁਕੰਮਲ ਜਾਂਚ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸਰ ਤੇ ਸਟੇਜ

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਾਂਗ ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਟੇਜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 3-8 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲੀਆਂ ਸਟੇਜਾਂ ਵਿਚ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਰਨ

ਲਿਵਰ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਪਾਅ

ਸੀਐੱਮਐੱਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਉੱਪਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਮਰੀਜ ਨੂੰ ਡਾਇਬਟੀਜ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। •

ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਊਰਜਾ

ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ ਵਿਰਦੀ
ਮੋਬਾਈਲ 95307-49092

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਜ਼ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ 'ਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਨੂੰ ਖਾਣੇ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਕੀ ਹਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ?

ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਜਿਸ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ (ਲਗਪਗ 45 ਫ਼ੀਸਦੀ ਤੋਂ 60 ਫ਼ੀਸਦੀ ਤਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਉਹ ਹਨ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਅਨਾਜ-ਕਣਕ, ਚਾਵਲ, ਜੌਂ, ਮੱਕੀ, ਬਾਜਰਾ, ਸ਼ਹਿਦ ਅੰਗੂਰ, ਗੰਨਾ, ਗੁੜ, ਚੀਨੀ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਤੇ ਜੂਸ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੂਸਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਯੌਗਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ 'ਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ 'ਚੋਂ ਵੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਨਾਜ ਤੇ ਖੰਡ 'ਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਰੂਪ

- ਫਾਈਬਰ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ੇ

ਰੇਸ਼ੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਹਨ, ਜੋ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਨਾਜ ਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਪੱਤਿਆਂ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਗੁਲੂਕੋਜ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਚਨ ਵੇਲੇ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਨਹੀ ਵਧਦਾ। ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਰੇਸ਼ੇ ਖ਼ੂਨ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਮਾੜੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਾਈਬਰ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਜਲਦੀ ਪਚਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭੁੱਖ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਵੀ ਕਾਬੂ 'ਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਲ ਖੋਜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਗਪਗ 35-40 ਗ੍ਰਾਮ ਫਾਈਬਰ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰੇਸ਼ੇ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

1. ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ

ਜੌਂ, ਫਲੀਆਂ, ਆਲੂ, ਗੁੰਦ, ਈਸਬਗੋਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ, ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2. ਅਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ

ਮੇਥੀ, ਕਣਕ ਦਾ ਛਿਲਕਾ, ਅਨਾਜਾਂ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ, ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਛਿਲਕਾ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬਰੋਕਲੀ, ਪੱਤਾਗੋਭੀ ਤੇ ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲਾਂ ਅਜਿਹੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸੋਮਾ ਹਨ।

ਉਪਯੋਗੀ ਹਨ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ੇ

ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਸੋਖ ਕੇ ਚੀਕਣੇਪਨ 'ਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਅਣਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਰੇਸ਼ੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਲਕੀ ਜਾਂ ਭਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਗਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ, ਅਣਦਲੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਸਲਾਦ, ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ 'ਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਮਿਲੇਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਖੰਡ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ

ਖੰਡ ਨੂੰ 'ਸਕਰੋਜ਼' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਤੇ ਫਰੱਕਟੋਜ਼ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਇਹ ਅਨਾਜ 'ਚ ਮਿਲ ਕੇ ਖ਼ੂਨ 'ਚ ਜਲਦੀ ਰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਖ਼ੂਨ 'ਚ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹ ਛੇਤੀ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਸਕੇ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦਾ ਪਾਚਣ

ਇਸ ਦੀ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੂੰਹ ਦੀ ਲਾਰ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਾਰ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਸਟਾਰਜ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਕੰਪਲੈਕਸ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਸਿਪਲ ਸ਼ੂਗਰ 'ਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਲਾਰ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਟਾਰਜ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਮਾਲਟੋਜ਼ 'ਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਨਾਲੀ 'ਚੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਮਿਹਦੇ 'ਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਾਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਡਿਊਡਨਮ 'ਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਨਕੀਰੀਆਜ਼ ਗ੍ਰੰਥੀ ਪੈਨਕ੍ਰੀਆਟਿਕ ਜੂਸ ਭੇਜਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚਲਾ ਏਮਾਈਲੇਜ਼ ਐਂਜ਼ਾਈਮ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਨੂੰ ਮਾਲਟੋਜ਼ ਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ 'ਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ 'ਚ ਭੋਜਨ ਦਾ ਮਾਲਟੋਜ਼ 'ਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੋਖਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਖ਼ੂਨ 'ਚ ਰਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਇਕ ਗ੍ਰਾਮ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ 4 ਕਿੱਲੋ-ਕੈਲੋਰੀ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਊਰਜਾ ਉਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ (ਆਕਸੀਡੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ) ਦੁਆਰਾ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਤੇ ਫਰੱਕਟੋਜ਼ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾਲ ਬਲ ਕੇ ਊਰਜਾ, ਪਾਣੀ ਤੇ ਕਾਰਬਨ-ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਬਨ-ਡਾਈਕਸਾਈਡ ਦਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਦੌਰਾ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਖ਼ੂਨ ਰਾਹੀ ਫ਼ੇਫੜਿਆਂ 'ਚ ਜਾ ਕੇ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਣੀ ਹੋਈ ਇਹ ਊਰਜਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ-ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਕੰਮ-ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਧੀ, ਟੁੱਟੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ, ਜਣਨ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ 'ਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਐਂਜਾਈਮਜ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ- ਗੁਲੂਕੋਜ਼-ਫਰੱਕਟੋਜ਼ ਐਨਾਬੋਲਿਜ਼ਮ
ਗੁਲੂਕੋਜ਼+ਫਰੱਕਟੋਜ਼+ਆਕਸੀਜਨ-
ਕੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ-ਊਰਜਾ+ਪਾਣੀ+ਕਾਰਬਨ-
ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਸੋਖਣ ਕਿਰਿਆ ਦੁਆਰਾ ਖ਼ੂਨ 'ਚ ਰਲਿਆ ਸਾਰਾ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਗੁਲੂਕੋਜ਼, ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ (ਤਿੱਲੀ) ਨਾਂ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੋਏ ਇਨਸੁਲਿਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦੁਆਰਾ ਲਿਵਰ 'ਚ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ ਦੇ ਹੀ ਸੈੱਲ-ਐਲਫਾ-ਸੈੱਲ ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ 'ਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ : ਇਕ ਚਮਤਕਾਰੀ ਗ੍ਰੰਥੀ

ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹਲਕੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਗ੍ਰੰਥੀ ਹੈ, ਜੋ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਲੋਬਜ਼ ਤੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਆਈਸਲੈਟਸ ਆਫ-ਲੈਂਗਰਹੈਂਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਗ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ-ਇਨਸੂਲਿਨ ਅਤੇ ਗੁਲਾਈਕੋਜਿਨ।

ਇਨਸੂਲਿਤ ਬੀਟਾ ਸੈਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ-ਪੈਨਕਰੀਆਜ਼ ਦੇ ਸੈੱਲ ਜੇ ਇਨਸੂਲਿਨ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਬਚਿਆਂ ਵਿਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਗਲਾਈਕੋਜਿਨ 'ਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਖ਼ੂਨ 'ਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜ਼ਰੀਏ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਡਾਇਟ 'ਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕੁੱਝ ਘਟਾ ਕੇ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਿਆ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਕੇ ਖੰਡ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਤੇ ਘੱਟ ਮਿੱਠੇ ਫਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੇ ਸੈਰ, ਕਸਰਤ, ਕੰਮ ਕਰ ਕੇ ਬਲੱਡ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੈਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਊਰਜਾ 'ਚ ਬਦਲ ਕੇ ਵਰਤ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਾਧੂ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਖ਼ੂਨ 'ਚ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਇਸ ਲਈ ਘੱਟ ਇਨਸੂਲਿਨ ਨਾਲ ਹੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ

ਇਸ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ 'ਚ 10 ਫ਼ੀਸਦੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਹੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਘਟਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹਾਰਮੋਨ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ 'ਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ਼ ਤੋਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਸਿਥਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਤੇ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭੋਜਨ 'ਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਕੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ ਹਟਾ ਕੇ ਨਹੀਂ। •

ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ

ਖੰਡ ਘੱਟ ਖਾਓ, ਚਾਹ ਵੀ ਫਿੱਕੀ ਪੀਓ। ਮਿਠਾਈਆਂ ਨਾ ਖਾਓ। ਰੋਟੀ ਛੋਟੀ ਅਰਥਾਤ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਦੀ ਖਾਓ। ਆਟੇ 'ਚ ਜੌਂ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਚਨੇ ਆਦਿ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੇ ਅਨਾਜ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਵਰਤੋਂ। ਦਾਲਾਂ ਵੀ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਵਰਤੋਂ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਖਾਓ। ਭੋਜਨ 'ਚ 35 ਤੋਂ 40 ਫ਼ੀਸਦੀ ਗ੍ਰਾਮ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਰਤੋਂ। ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਰੋ। ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਆਦਿ ਨਾ ਖਾਓ। ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ। ਤਿੰਨ ਚਮਚ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਨ 'ਚ ਨਾ ਕਰੋ। ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 40 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸੈਰ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੱਢੋ।

ਭੋਜਨ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨਾਜ

ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ-ਅਨਾਜ, ਪਰ ਕਿਹੜਾ ਅਨਾਜ ਕਿੰਨਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਓ, ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸ ਪਦਾਰਥ ਵਿਚ ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਚਾਵਲ

ਚਾਵਲ ਜਿੰਨੇ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋਣ, ਓਨੇ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ। ਜੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਚ ਰੋਟੀ ਘੱਟ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਚਾਵਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਵਲ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੱਤ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਾਵਲਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਬੱਚਾ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਵਲਾਂ ਦੀ ਪਿੱਛ ਜ਼ਰੂਰ ਪਿਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੰਦੀਆਂ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜੌਂ

ਇਸ 'ਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਠੰਢੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀ। ਸਰੀਰ 'ਚ ਚਰਬੀ ਵਧਣ 'ਤੇ ਕਣਕ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਛੱਡ ਕੇ ਜੌਂ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾਓ। ਜੌਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੱਥਰੀ ਦਾ ਰੋਗ ਵੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੂੰਗੀ

ਇਸ 'ਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਨੂੰ ਪੇਟ ਸਬੰਧੀ ਤਕਲੀਫ਼ਾ ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਆਦਿ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਅਕਸਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। •

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਚੱਕਰ 'ਚ ਕਈ ਵਾਰ ਔਰਤਾਂ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਕਾਰਨ ਮੋਟਾਪਾ, ਅਨੀਮਿਆ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ (ਅਨੀਮੀਆ) ਤੇ ਹੋਰ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ...

ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਰੱਖੋ ਖ਼ਾਸ ਖ਼ਿਆਲ

ਘਰ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਕਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਮੋਟਾਪਾ, ਅਨੀਮਿਆ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ (ਅਨੀਮੀਆ) ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਓਵਰ ਡਾਇਟਿੰਗ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਬੈਲੇਂਸ ਨੂੰ ਰੱਖਣ 'ਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਨਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕੰਮਕਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਜਿਹੀ ਕਮੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ, ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਜਾਂ ਸ਼ਿਕੰਜਵੀ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਨਹੀ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਨਾਸ਼ਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ

ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮਨ 'ਚ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਮੇਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਅਸਲ 'ਚ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦੇ 'ਚ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਵਧਣਾ

ਜੂਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਓਨਾ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜੂਸ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਖੰਡ ਦਾ ਘੋਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੀਜ਼ਰਵੇਟਿਵਜ਼ ਮਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੂਸ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਫਲਾਂ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਫਾਈਬਰ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੱਬਾਬੰਦ ਜੂਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ ਜੂਸ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਾਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਿਠਾਸ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ

ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ, ਆਂਡੇ ਦੀ ਸਫ਼ੈਦੀ, ਚਾਵਲ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਪਨੀਰ, ਦਹੀ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਅਨੀਮੀਆ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਤੱਤ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਉਹ ਪਾਲਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਲਕ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਆਇਰਨ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਭਰਪੂਰ ਫ਼ਾਇਦੇ

ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਇਟ 'ਚ ਸਲਾਦ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੇਲਾ

ਹਰ ਕੋਈ ਕੇਲਾ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ, ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੇਬ

ਸੇਬ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ 'ਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਤਰਾ

ਸੰਤਰੇ ਵਿਚਲੇ 'ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ' ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟਦਾ ਹੈ।

ਗਾਜਰ

ਗਾਜਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਾਜਰਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਾਜਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਾਜਰ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅੰਗੂਰ

ਅੰਗੂਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਵਧੀਆ ਹੋਣਾ, ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ।

ਸਲਾਦ

ਸਲਾਦ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਇਟ 'ਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਸਲਾਦ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

• ਫ਼ੀਚਰ ਡੈਸਕ

ਸਿਹਤ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ - ਨਸ਼ਾ

ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਚ ਸਟਾਈਲ ਜਾਂ ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਦ ਨੌਜਵਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਸ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀ ਲੱਗਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਥਾਂ ਦੇ ਕੇ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਚ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਲੱਛਣ

ਬੇਚੈਨੀ, ਘਬਰਾਟ ਹੋਣੀ, ਚਿੜਚੜਾਪਨ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾਵਟ, ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੋਚੀ ਜਾਣਾ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣੀ, ਤੇਜ਼ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧ ਜਾਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਾ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ

ਨਸ਼ਾ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਦੋਵਾਂ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰੱਗਜ਼ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਨ ਤਕ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ-ਗੁਟਕੇ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਰੱਗਜ਼ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਈ ਕੈਮੀਕਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਸ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ।

ਲਤ ਲੱਗਣ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ

ਪਰਿਵਾਰ 'ਚ ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵੀ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਅਹਿਮ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਸ਼ੇਖੋਰੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ਗਾਰ ਰਹਿਣ। ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਚ ਤ੍ਰੇੜਾਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਤ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੈਸ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬੱਚੇ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

• ਫ਼ੀਚਰ ਡੈਸਕ

ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਪੈਟਰੋਲ ਪੰਪ 'ਤੇ ਬਾਈਕ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਅੱਗ, ਅਚਾਨਕ ਪੈ ਗਈਆਂ ਭਾਜੜਾਂ

ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ 7 ਸਤੰਬਰ। ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਅਬੋਹਰੀ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਪੈਟਰੋਲ ਪੰਪ 'ਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਚਾਨਕ ਭਾਜੜਾਂ ਪੈ ਗਈਆਂ, ਜਦੋਂ ਪੈਟਰੋਲ ਭਰਵਾਉਣ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਾਈਕ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ। ਅੱਗ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਦੇਖ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਾਹ ਸੁੱਕ ਗਏ ਪਰ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਸਬਜੀ-ਰੇਹੜੀ ਚਾਲਕਾਂ ਨੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਈਕ ਚਾਲਕ ਨੇ ਦੋਸ਼ ਲਾਇਆ ਕਿ ਪੰਪ ਮੁਲਾਜਮਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਪਾਰਕਿੰਗ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬਾਈਕ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗੀ ਸੀ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਬਾਈਕ ਦੇ ਮਾਲਕ ਗਗਨਦੀਪ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਾਈਕ 'ਚ ਪੈਟਰੋਲ ਭਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪੁਰਾਣੇ ਅਬੋਹਰੀ ਅੱਡੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੈਟਰੋਲ ਪੰਪ 'ਤੇ ਆਇਆ ਸੀ। ਪੈਟਰੋਲ ਭਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸ ਨੇ ਬਾਈਕ ਸਟਾਰਟ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਬਾਈਕ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ। ਉਸ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਪੰਪ ਦੇ ਮੁਲਾਜਮਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਬਾਜਾਰ 'ਚ ਸਬਜੀ-ਰੇਹੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ। ਜੇਕਰ ਅੱਗ ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਵੱਡਾ ਹਾਦਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਪੈਟਰੋਲ ਪੰਪ ਦੇ ਸੰਚਾਲਕ ਸੰਦੀਪ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਕਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਬਾਈਕ 'ਚ ਪੈਟਰੋਲ ਭਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਉਹ ਸਟਾਰਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਾਈਕ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਮਾਰਦਾ ਰਿਹਾ ਪਰ ਬਾਈਕ ਸਟਾਰਟ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬਾਈਕ ਦੇ ਇੰਜਣ ਕੋਲ ਲੱਗੀ ਪੈਟਰੋਲ ਦੀ ਪਾਈਪ ਉਤਾਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਾਉਣ ਲੱਗਾ ਤਾਂ ਪਾਈਪ ਤੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਪੈਟਰੋਲ ਬਾਈਕ ਦੇ ਇੰਜਣ 'ਤੇ ਡਿੱਗ ਗਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੰਜਣ ਕੋਲ ਸਪਾਰਕਿੰਗ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬਾਈਕ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਈਕ ਦੂਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਭੱਜ ਕੇ ਪੈਟਰੋਲ ਪੰਪ ਤੋਂ ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਯੰਤਰ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਤਾਂ ਨਜਦੀਕੀ ਰੇਹੜੀ ਚਾਲਕਾਂ ਵਲੋਂ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ ਬੁਝਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਚਨਬੱਧ : ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ

ਸਰਦੂਲ ਸਿੰਘ

ਮੋਹਾਲੀ 7 ਸਤੰਬਰ। ਮੋਹਾਲੀ ਹਲਕੇ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਅੱਜ ਇੱਥੇ ਕਿਸਾਨ ਅੰਦੋਲਨ 'ਚ ਕਿਸਾਨ ਵਿਰੋਧੀ ਬਿੱਲਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਗੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਆਸਰਿਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤੀ ਪੱਤਰ ਸੌਂਪੇ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਮੋਹਾਲੀ 'ਚ ਆਯੋਜਿਤ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੁਣ ਤੱਕ ਅਜਿਹੇ ਕੁੱਲ 660 ਮ੍ਰਿਤਕ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਆਸਰਿਤਾਂ ਨੂੰ ਤਰਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਨੌਕਰੀਆਂ 'ਤੇ ਭਰਤੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 453 ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਵਿਧਾਇਕ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅੱਜ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ 5 ਨਿਯੁਕਤੀਆਂ 'ਚ ਬੇਲਦਾਰ (ਕਲਾਸ 4) ਵਜੋਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਆਸਰਿਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤੀ ਪੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਵਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਬਹਾਦਰ ਸਿੰਘ, ਮੰਗਾ ਖਾਨ ਪੁੱਤਰ ਹਮੀਦ ਖਾਨ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਸਰੋਮ ਸਿੰਘ ਅਤੇ

ਹਰਸਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ (ਸਾਰੇ ਪਟਿਆਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਵਿਧਾਇਕ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੰਗਾਂ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਸਲੇ ਹੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ, ਨਹਿਰੀ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿੰਚਾਈ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗੰਨੇ ਦੇ ਭਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਲਈ ਲਏ ਗਏ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੀ ਕਿਸਾਨ ਵਰਗ ਵੱਲੋਂ ਭਰਪੂਰ ਸਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟਸ ਐਂਡ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਰੈਗੂਲੇਸਨ ਐਕਟ 1995 ਦੀ ਧਾਰਾ 20 ਵਿੱਚ 'ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ ਨਹੀਂ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ' ਦੀ ਸਰਤ ਨੂੰ ਮੁਆਫ ਕਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੋਧ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਲਕੀ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੀ ਆ ਰਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਹੱਲ ਵੱਲ ਇੱਕ ਇਤਿਹਾਸਕ ਕਦਮ ਕਰਾਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਵਿਧਾਇਕ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇਸ ਮੁਸਕਿਲ ਪਿੱਛੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਿਲੀ-ਭੁਗਤ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਅਣ-ਅਧਿਕਾਰਤ ਕਾਲੋਨੀਆਂ 'ਚ ਪਲਾਟ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਲੁਭਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਣ-ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਲੋਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਲਾਟਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਪਰਾ ਐਕਟ 1995 ਦੀ ਧਾਰਾ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿੱਲ ਪਾਸ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੋਧ ਅਨੁਸਾਰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਲੋਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ 500 ਗਜ ਤੱਕ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਐੱਨ. ਓ. ਸੀ. ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਬਸਰਤੇ ਵਿਕਰੀ/ ਬਿਆਨੇ/ਪਾਵਰ ਆਫ ਅਟਾਰਨੀ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ 30 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦਸਤਾਵੇਜਾਂ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸਨ ਦੀ ਆਖਰੀ ਮਿਤੀ 2 ਨਵੰਬਰ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਲੋਨੀਆਂ ਦੇ ਮਾਫੀਆ ਨੂੰ ਨੱਥ ਪਾਉਣ ਲਈ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਲੋਨੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ 5 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਸਜਾ ਅਤੇ 25 ਲੱਖ ਤੋਂ 5 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦੇ ਜੁਰਮਾਨੇ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਲਏ ਗਏ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਖੁਸ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਿਵੈਲਪਰਾਂ ਅਤੇ ਭੂ-ਮਾਫੀਆ ਹੱਥੋਂ ਠੱਗੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਮੁੱਖ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਫਸਰ ਡਾ. ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਫਸਰ ਗੁਰਦਿਆਲ ਕੁਮਾਰ ਵੀ ਹਾਜਰ ਸਨ।

ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਨੇ ਦਰਬਾਰਾ ਸਿੰਘ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸੌਂਪੀ ਵੱਡੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 7 ਸਤੰਬਰ। ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਲੇਸ਼ ਦਰਮਿਆਨ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਨੇ ਸੀਨੀਅਰ ਆਗੂ ਦਰਬਾਰਾ ਸਿੰਘ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੌਂਪੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਭੂੰਦੜ ਦਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦਰਬਾਰਾ ਸਿੰਘ ਗੁਰੂ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਬਿਆਨ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਦੱਸ ਦਈਏ ਕਿ ਸੁਖਬੀਰ ਬਾਦਲ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਲਵਿੰਦਰ

ਸਿੰਘ ਭੂੰਦੜ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦਾ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦਰਬਾਰਾ ਸਿੰਘ ਗੁਰੂ ਅਕਾਲੀ ਸਰਕਾਰ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸੈਕਟਰੀ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। 2012 ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਰਨਾਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਹਲਕਾ ਭਦੌੜ ਤੋਂ ਚੋਣ ਲੜੀ ਸੀ ਪਰ ਉਹ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਮੁਹੰਮਦ ਸਦੀਕ ਤੋਂ ਚੋਣ ਹਾਰ ਗਏ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 2017 ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਫਤਹਿਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕਾ ਬੱਸੀ ਪਠਾਣਾਂ ਤੋਂ ਚੋਣ ਲੜਾਈ ਸੀ। ਜਦ ਕਿ 2019 ਦੀ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣ ਵੀ ਫਤਹਿਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਲੜ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਟਰੱਸਟ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਵੀ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਸਰੋਗੇਸੀ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗਾ 10 ਲੱਖ ਦਾ ਬੀਮਾ

ਭੋਪਾਲ 7 ਸਤੰਬਰ। ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਰੋਗੇਸੀ ਪਾਲਿਸੀ 'ਤੇ ਬੀਮਾ ਸੀਮਾ 10 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ 'ਚ ਸਰੋਗੇਸੀ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਿਰਫ 2 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦੇ ਬੀਮੇ ਦਾ ਲਾਭ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਸਰੋਗੇਸੀ ਪਾਲਿਸੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਰਾਸੀ 'ਚ 8 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਸੂਬਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਜਨਨ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਸਰੋਗੇਸੀ ਬੋਰਡ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਮੀਖਿਆ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰੀ ਰਾਜੇਂਦਰ ਸੁਕਲਾ ਨੇ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਸਰੋਗੇਸੀ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਜਲਦੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਇਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਇਸ ਖਬਰ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਰੋਗੇਸੀ ਪਾਲਿਸੀ ਅਪਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਬੀਮਾ ਸੀਮਾ ਵਧਾ ਕੇ 10 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਲਦ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਨੋਟੀਫਿ਼ਕੇਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ 126 ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸੂਬਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪ੍ਰਜਨਨ ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਸਰੋਗੇਸੀ ਐਕਟ 2021 ਤਹਿਤ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹਨ। ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਸੋਨੋਗ੍ਰਾਫੀ ਦੌਰਾਨ ਭਰੇ ਐੱਫ ਫਾਰਮ ਅਗਲੇ 5 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਅਪਲੋਡ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਉਸੇ ਦਿਨ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਡਿਜੀਟਲ ਫਾਰਮ ਐੱਫ ਨੂੰ ਅਪਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਨੀਕੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ। ਸੋਧ ਨਿਯਮ ਮੁਤਾਬਕ ਜੋੜਾ ਸਰੋਗੇਸੀ ਜਰੀਏ ਇਕ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਸਪੱਸਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੋਗੇਸੀ ਤੋਂ ਗੁਜਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿੰਗਲ ਔਰਤਾਂ (ਵਿਧਵਾ ਜਾਂ ਤਲਾਕਸੁਦਾ) ਨੂੰ ਸਰੋਗੇਸੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਸਵੈ-ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਦਾਨੀ ਦੇ ਸੁਕਰਾਣੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਮੂਰਤੀ ਵਿਸਰਜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਿਆ ਬਿਆਸ 'ਚ ਰੁੜ੍ਹੇ 4 ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਚੋਂ 2 ਦੀਆਂ ਲਾਸਾਂ ਬਰਾਮਦ

ਬਾਬਾ ਬਕਾਲਾ ਸਾਹਿਬ 7 ਸਤੰਬਰ। ਬੀਤੇ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਦਰਿਆ ਬਿਆਸ ਵਿਖੇ ਮੂਰਤੀ ਵਿਸਰਜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਿਆ ਦੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਰੁੜ੍ਹੇ 4 ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਦੀਆਂ ਲਾਸਾਂ ਬਰਾਮਦ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਸੂਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਕਤ ਲਾਸ਼ਾਂ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨੇੜਿਓਂ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਗੋਤਾਖੋਰਾਂ ਤੇ ਸੇਵਕ ਦਲਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ 72 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਉਕਤ ਦੋ ਲਾਸ਼ਾਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਦੋ ਹੋਰ ਰੁੜ੍ਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਿਆ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਬੀਤੇ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਬਿਆਸ ਦਰਿਆ 'ਚ ਮੂਰਤੀ ਵਿਸਰਜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ 4 ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਵਹਾਅ 'ਚ ਰੁੜ੍ਹ ਜਾਣ ਦਾ ਦੁਖਦਾਈ ਸਮਾਚਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪੁੱਜੇ ਐੱਸ.ਡੀ.ਐੱਮ. ਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਰੋੜਾ ਅਤੇ ਥਾਣਾ ਮੁਖੀ ਬਿਆਸ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਸੋਹੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ ਯੂ.ਪੀ. ਨਿਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰ, ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਜਲੰਧਰ 'ਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦਰਿਆ ਬਿਆਸ ਵਿਚ ਮੂਰਤੀ ਵਿਸਰਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਇਆ ਸੀ। ਮੂਰਤੀ ਵਿਸਰਜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਰਿਵਾਰ 'ਚੋਂ 4 ਨੌਜਵਾਨ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤੇਜ ਵਹਾਅ 'ਚ ਰੁੜ੍ਹ ਗਏ ਸਨ।

ਪੰਜਾਬ 'ਚ 2.44 ਲੱਖ ਮ੍ਰਿਤਕ ਲੈ ਰਹੇ ਸੀ ਪੈਨਸ਼ਨ !

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ/ਜਲੰਧਰ 7 ਸਤੰਬਰ। ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਤਕਰੀਬਨ 2.44 ਲੱਖ ਮ੍ਰਿਤਕ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲੈ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਹ ਖੁਲਾਸਾ ਸਟੇਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਦੇ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਇਕ ਸਰਵੇ 'ਚ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਰਵੇ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ 2.44 ਲੱਖ ਮ੍ਰਿਤਕ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਇਸਤਰੀ ਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਏ ਸਰਵੇ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮੁਤਾਬਕ 2022-23 ਦੌਰਾਨ ਸਟੇਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲੈ ਰਹੇ 1,22,908 ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਮ੍ਰਿਤਕ ਤੇ ਅਯੋਗ ਮਿਲੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ 77.91 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਲ 2023-24 ਦੌਰਾਨ ਸਟੇਟ ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਪੈਨਸ਼ਨ ਲੈ ਰਹੇ 1,07,571 ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਮ੍ਰਿਤਕ ਤੇ ਅਯੋਗ ਮਿਲੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ 41.22 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 2024-25 ਦੌਰਾਨ ਜੁਲਾਈ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ 14,160 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਨਸਨ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਅਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 26.59 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੁੱਲ 2,44,639 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 145.73 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਰਿਕਵਰ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ 'ਚ 17,851 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 10.54 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ, ਬਰਨਾਲਾ 'ਚ 6,770 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 4.27 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ, ਬਠਿੰਡਾ 'ਚ 19,590 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 3.44 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ, ਫਤਿਹਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ 'ਚ 5,984 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 2.10 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ, ਫਰੀਦਕੋਟ 'ਚੋਂ 6,081 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 3.39 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ, ਫਿਰੋਜਪੁਰ 'ਚ 7,024 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 7.00 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ, ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ 'ਚ 10596 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 5.59 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਵਸੂਲੇ ਗਏ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ 'ਚ 13,799 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 15.85 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ 'ਚ 12,317 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 7.09 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ, ਜਲੰਧਰ 'ਚ 20,434 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 4.40 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ, ਕਪੂਰਥਲਾ 'ਚ 7,729 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 4.15 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ,ਮੋਗਾ 'ਚ 10,054 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 14.42 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ, ਮਾਨਸਾ 'ਚ 8260 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 2.70 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਰਿਕਵਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਐੱਸ. ਬੀ. ਐੱਸ. ਨਗਰ 'ਚ 12,204 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 3.65 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ, ਸੰਗਰੂਰ 'ਚ 7,888 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 21.46 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ, ਐੱਸ. ਏ. ਐੱਸ. ਨਗਰ 'ਚ 4808 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 1.59 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ, ਤਰਨਤਾਰਨ 'ਚ 11,186 ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ 10.06 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਗੰਭੀਰ ਦਿਸੀ ਕੋਈ ਸਰਕਾਰ

ਏਜੰਸੀਆਂ

ਜਲੰਧਰ 7 ਸਤੰਬਰ। ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਜਦੋਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪੰਜਾਬ ਸਕਕਾਰ ਨੇ ਸੂਬੇ ਦੀ ਕਮਾਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਲਈ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵੀ ਬੇਮਿਸਾਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲੜੀ ਤਹਿਤ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਜਨ-ਜਨ ਤੱਕ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਆਮ ਆਦਮੀ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਖੂਬ ਸਰਾਹਿਆ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ ਕਰ ਲਈਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਇਲਾਜ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਸੇ ਬਚਣਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਮਜਬੂਤ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ 'ਤੇ ਕਰਨਗੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਚਤ

ਵਧਾਉਣਗੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਯੋਜਨਾ ਤਹਿਤ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨਵੀਂ ਪਹਿਲ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਹੀ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟੀਮਾਂ ਵਲੋਂ 3 ਕਰੋੜ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸਰ, ਸ਼ੂਗਰ, ਬਾਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (ਬੀ. ਐੱਮ. ਆਈ) ਅਤੇ ਬੇਸਿਕ ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਰੇਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਸੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਤਹਿਤ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਹੇਠ ਲਗਭਗ ਇਕ 1 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਤਹਿਤ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵਿਚ ਕਿਹੜੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਔਸਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਡਾਟਾ ਨੂੰ ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਲਾਈਫਸਟਾਈਲ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਅਪੀਲ

ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਗਰਿਕੋ,

ਭਾਰਤ ਦੇ ਚੋਣ ਆਯੋਗ ਨੇ ਮਤਦਾਤਾ ਸੂਚੀਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਰਾਂਸ਼ ਸੰਸ਼ੋਧਨ (SSR) ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਕੇ 01.01.2025 ਨੂੰ ਅਰਹਕ ਮਿਤਿ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਸੰਦਰਭਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਮਤਦਾਤਾ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। SSR ਦੀ ਅਨੁਸੂਚੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੈ :

ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਾਰੂਪ ਰੋਲ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ	29.10.2024
ਦਾਵਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪੱਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਵਧਿ	29.10.2024 ਤੋਂ 28.11.2024
ਪ੍ਰਾਪਤ ਦਾਵਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਨ	24.12.2024 ਤੱਕ
ਮਤਦਾਤਾ ਸੂਚੀ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ	06.01.2025

SSR ਦੇ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ, ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਖੇਤਰ 'ਚ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਭਿਆਸ 'ਘਰ-ਘਰ ਸਤਿਆਪਨ' ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੂਥ ਲੇਵਲ ਅਧਿਕਾਰੀ (BLO) ਮਤਦਾਤਾ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਸਤਿਆਪਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫੱਾਰਮ ਭਰਨ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣਗੇ।

ਇਸ ਘਰ-ਘਰ ਜਾਕੇ ਸਤਿਆਪਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

▶ BLO ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮਤਦਾਤਾ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਸਤਿਆਪਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਗਰ ਪਤਾ ਨਵੀਨੀਕਰਨ, ਸੁਧਾਰ, ਪ੍ਰਤਿਸਥਾਪਨ ਮਤਦਾਤਾ ਪਹਿਚਾਨ ਪੱਤਰ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ, ਦਿਵਿਆਂਗਜਨਾਂ (PWD) ਨੂੰ ਚਿਨਹਿਤ ਕਰਨਾ, ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ ਲਿੰਕ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੀ ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਫੱਾਰਮ-8 ਭਰੋ।

▶ **ਹੇਠਲਿਖਿਤ ਦੇ ਬਾਰੇ 'ਚ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ :**

ਕ. ਗੈਰ-ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਪਾਤਰ ਮਤਦਾਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 01.10.2024 ਤੱਕ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਫੱਾਰਮ-6 ਭਰੇ।

ਖ. ਗੈਰ-ਨਾਮਾਂਕਿਤ ਪਾਤਰ ਮਤਦਾਤਾ ਜੋ 01.01.2025 ਤੱਕ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਪੂਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, SSR ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਰੰਤ ਫੱਾਰਮ-6 ਭਰੋ।

ਗ. ਸੰਭਾਵਿਤ ਮਤਦਾਤਾ ਜੋ 02.01.2025 ਤੋਂ 01.10.2025 ਦੇ ਵਿੱਚ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਪੂਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, SSR ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫੱਾਰਮ-6 ਭਰਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਗ੍ਰਿਮ ਆਵੇਦਨਾਂ 'ਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਿਮਾਹੀ 'ਚ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਘ. ਸਮਾਪਤ/ਸਥਾਈ ਰੂਪ ਤੋਂ ਸਥਾਨਾਂਤਰਿਤ/ਏਕਾਧਿਕ ਪ੍ਰਵਿਸ਼ਟੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾਮ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਫੱਾਰਮ-7 'ਚ ਆਵੇਦਨ ਕਰਨ।

ਬੀਐਲਓ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਤੋਂ ਗੇਟੇਡ ਸੋਸਾਈਟੀਆਂ ਅਤੇ ਉਚੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਦੇਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਯੋਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਪੇਕਸ਼ਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਅਨੁਰੋਧ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਰਿਕੱਾਰਡ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਤੋਂ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸਟੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ।

ਔਨਲਾਈਨ ਫੱਾਰਮ ਭਰਨ ਦੇ ਲਈ ਵੋਟਰ ਹੇਲਪਲਾਈਨ ਐਪ (VHA) ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰੋ ਜਾਂ www.voters.eci.gov.in 'ਤੇ ਜਾਓ। ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਵੋਟਰ ਹੇਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 1950 'ਤੇ ਕੱਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਪੀਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ECI ਵਲੋਂ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਘਰ-ਘਰ ਮਤਦਾਤਾ ਸਤਿਆਪਨ ਅਭਿਆਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਚੁੱਕਣ ਮਤ BLO ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਕੇ ਮਤਦਾਤਾ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਨਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ।

ਮੁੱਖ ਨਿਰਵਾਚਨ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਦਿੱਲੀ

ਮਤਦਾਤਾ ਪਹਿਚਾਨ ਪੱਤਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਵੋਟ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਨਵੀਨੀਕ੍ਰਿਤ ਮਤਦਾਤਾ ਸੂਚੀ 'ਚ ਨਾਮ ਹੋਣ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

DIP/Shabdarth/Display/0019/24-25

www.ceodelhi.gov.in | Follow us on : ceodelhioffice | www.voters.eci.gov.in

ਵਿਧਾਇਕ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ 'ਚ ਚੁੱਕਿਆ ਸਕਾਲਰਸਿਪ ਦਾ ਮੁੱਦਾ

ਕਿਸ਼ਨ ਪਾਲ

ਮੋਹਾਲੀ 7 ਸਤੰਬਰ। ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦੇ ਸੈਸਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੋਹਾਲੀ ਤੋਂ ਵਿਧਾਇਕ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਲਈ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਜਲਦ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਚੁੱਕਿਆ। ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਸਪੀਕਰ ਕੁਲਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸੰਧਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਵਿਧਾਇਕ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ ਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ ਕਿ 2022-23 ਦਾ ਵਜੀਫਾ, ਜੋ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ 240 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੇਣਾ ਸੀ, ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ 202 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ 360 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਣੇ ਸਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ 308 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲ 52 ਕਰੋੜ ਰੁਪਿਆ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਬਕਾਇਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੈਸਨ 2023 ਦੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ

ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਲਈ 600 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ 303 ਕਰੋੜ ਰੁਪਿਆ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੈਸਨ 2024-25 ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਸੁਰੂ ਹੋਏ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਸਮਾਂ ਲੰਘ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਪਰ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਗੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਇਸ ਦੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮੁਸਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਧਾਇਕ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਸਵਾਲ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਸਾਲ 2017 ਤੋਂ 20 ਦੇ ਸੈਸਨ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਜੋ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਸਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਬਕਾਇਆ ਰਾਸੀ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤ ਵਿਭਾਗ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇਹ ਪੈਸਾ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।