

विश्व भर में सबसे ज्यादा पढ़ा जाने वाला

ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

Punjabi National Daily

Qaumi Patrika No.1

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ: ਐਤਵਾਰ 6 ਅਪ੍ਰੈਲ 2025, 24 ਚੈਤ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਸੰਮਤ 555 (ਸਵੈ-12) ਮੁੱਲ 3.00 ਰੁਪਏ

R.N.I. No. 39272/81-

ਸੰਪਾਦਕ - ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਬੱਬਰ

ਸਾਲ - 43, ਅੰਕ 145,

qpatrika@gmail.com ਫੋਨ : 9971359517 www.qaumipatrika.org

ਆਪ ਵਿਧਾਇਕ ਨੇ ਵਕਫ ਸੰਘ ਬਿੱਲ ਖਿਲਾਫ ਖੜਕਾਇਆ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ 5 ਅਪ੍ਰੈਲ। ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ (ਆਪ) ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਅਮਨਜੋਤ ਕੌਰ ਨੇ ਵਕਫ ਸੰਘ ਬਿੱਲ, 2025 ਦੀ ਸੋਧ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਇਆ ਹੈ।



ਆਪ ਵਿਧਾਇਕ ਅਮਨਜੋਤ ਕੌਰ ਨੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਇਆ।

ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ ਨੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨੂੰ ਮਿੱਤਰ ਵਿਭੂਸ਼ਣ ਪੁਰਸਕਾਰ ਕੀਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ

ਕੋਲੰਬੋ (ਪੀ.ਟੀ.ਐੱਸ.) 5 ਅਪ੍ਰੈਲ। ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਅਨੁਰਾ ਕੁਮਾਰ ਦਿਆਨਾਯਕ ਨੇ ਦੁਵੱਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ 'ਮਿੱਤਰ ਵਿਭੂਸ਼ਣ' ਪੁਰਸਕਾਰ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ।



ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਅਨੁਰਾ ਕੁਮਾਰ ਦਿਆਨਾਯਕ ਨੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮੋਦੀ ਨੂੰ ਮਿੱਤਰ ਵਿਭੂਸ਼ਣ ਪੁਰਸਕਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ।

ਵਕਫ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਸੰਘ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਈਸਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ : ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ 5 ਅਪ੍ਰੈਲ। ਲੋਕ ਸਭਾ 'ਚ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੇ ਨੇਤਾ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੇਵਾ ਸੰਘ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਕਫ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਈਸਾਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ।



ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਸੁਣਾਵੇ ਦੌਰਾਨ ਈਸਾਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਵੇਖਣਾ ਕਿਸੇ ਵੱਲ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚਾਰ ਧਾਮ ਯਾਤਰਾ ਹੋਵੇਗੀ ਹੋਰ ਵੀ ਆਸਾਨ, ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਿਲੇਗੀ ਇਹ ਸਹੂਲਤ

ਦੇਹਰਾਦੂਨ 5 ਅਪ੍ਰੈਲ। ਚਾਰ ਧਾਮ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਆਸਾਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਚਾਰ ਧਾਮ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਕ ਖਾਸ ਸਹੂਲਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਰਾਘਵ ਚੰਢਾ ਨੇ ਟਰੰਪ ਦੇ ਟੈਰਿਫ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੌਸਿਆ ਤੰਜ

ਟੈਕਸ 'ਵੀ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਪਰ ਬਦਲੇ 'ਚ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਰਾਘਵ ਚੰਢਾ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਇਕਦੀਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਲੈਣੀ ਹਟਾਉਣ ਨਾਲ ਅਮਰੀਕੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਮੋਟਾ, ਐਮਜ਼ੋਨ ਅਤੇ ਲਾਉਣ ਲਈ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹੋਣਗੇ।



ਰਾਘਵ ਚੰਢਾ ਨੇ ਟਰੰਪ ਦੇ ਟੈਰਿਫ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕੌਸਿਆ ਤੰਜ ਦਿੱਤਾ।

ਅਧਿਆਪਕ ਭਰਤੀ ਘੁਟਾਲਾ: ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਕਿਹਾ- ਮਮਤਾ ਜਾਵੇਗੀ ਜੇਲ੍ਹ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ 5 ਅਪ੍ਰੈਲ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵੱਲੋਂ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਵਿੱਚ ਲੱਗਭੱਗ 26,000 ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਅਧਿਆਪਨ ਸਟਾਫ ਦੀ ਭਰਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕਰਨ ਦੇ ਕਲੱਬ 'ਤੇ ਚੋਣ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੋਏ ਆਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਫੈਸਲੇ 'ਤੇ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਮਮਤਾ ਜਾਵੇਗੀ ਜੇਲ੍ਹ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ।

ਹੁਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਨਕਦ ਵੰਡੇਗੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ, ਮਿਲੇਗਾ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਲਾਭ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ 5 ਅਪ੍ਰੈਲ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਵਰਗ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸੇ ਵੰਡਣ ਦੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੁਣਾਵੇ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸ਼ਾਮਲੀ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ।



ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਬੁੱਠੀ ਨੇ ਸੁਣਾਵੇ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸ਼ਾਮਲੀ ਵੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਰਾਮ ਨੌਮੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਸਖਤ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਅਯੁੱਧਿਆ 5 ਅਪ੍ਰੈਲ। ਰਾਮ ਨੌਮੀ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅਯੁੱਧਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਖਤ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਸਿਰਫ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਮਿਲੇਗੀ ਮੁਫਤ ਬੱਸ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸਹੂਲਤ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ 5 ਅਪ੍ਰੈਲ। ਦਿੱਲੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਮੁਫਤ ਬੱਸ ਯਾਤਰਾ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਧਾਨੀ 'ਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਦਿੱਲੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਮੁਫਤ ਬੱਸ ਯਾਤਰਾ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ।

ਭਾਰਤੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ 'ਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਟੈਰਿਫ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਰਮਿਆਨ ਰੈਪੋ ਰੇਟ 'ਚ ਕਟੌਤੀ ਦੀ ਵਧੀ ਉਮੀਦ

ਦੇਸ਼ ਦੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ 'ਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਟੈਰਿਫ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਰਮਿਆਨ ਰੈਪੋ ਰੇਟ 'ਚ ਕਟੌਤੀ ਦੀ ਵਧੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।



ਰੈਪੋ ਰੇਟ 'ਚ ਕਟੌਤੀ ਦੀ ਵਧੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਲੂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਜਾਣੇ ਕੀ ਖਾਈਏ ਅਤੇ ਕੀ ਨਾ

ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਕੜਾਕੇ ਦੀ ਪੁੱਛ ਪੌਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ 'ਚ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੌਰ ਪੁੱਛ ਤੇ ਗਰਮ ਹਵਾਵਾਂ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਠੰਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਦਲ ਰਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਗਰਮ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਠੰਡੀ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸੁਆਦ ਤਾਂ ਬਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਕੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ.....

ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਖਾਣੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ

1. ਗਾਂਢ ਕਤੀਰਾ
- ਗਾਂਢ ਕਤੀਰੇ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਠੰਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ 'ਚ ਡਿਉਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਿੱਝ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਚ ਪਈ ਗਰਮੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ 'ਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਪੌਸ਼ਟ ਤੱਤ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
2. ਘੀਆ ਕੱਦੂ
- ਘੀਆ ਕਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਖਾਣ 'ਚ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਪੇਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਐਸੀਡਿਟੀ ਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਸੋਡੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਕਰੋਲੇ
- ਕਰੋਲਾ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਫੋੜੇ, ਫਿਨਸੀਆਂ, ਰੋਸ, ਡੰਗਲ ਇਨਫ਼ੇਕਸ਼ਨ ਤੇ ਦਾਗ ਪੈਣਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
4. ਤੁਰਦੀ
- ਇਹ ਸਬਜ਼ੀ ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੇਟ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



5. ਖੀਰਾ

ਇਸ 'ਚ 96 ਫ਼ੀਸਦੀ ਪਾਣੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੀਰੇ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਫਾਈਬਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਟਰੋਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸਲਾਦ ਵਜੋਂ ਹੀ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਗੁਲਕੰਦ

ਗੁਲਾਬ ਦੀ ਪੱਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਗੁਲਕੰਦ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਣ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪਰੋਬਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਯਾਟੀਟੋਜ਼ਨ ਅਤੇ ਯੂਰਿਨ

ਇਨਫ਼ੇਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ 'ਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਗੁਲਾਬ ਦੀ ਪੱਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਾਹ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਲਕੰਦ ਖਾਣ 'ਚ ਬਹੁਤ ਮਿੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਗੁਲਕੰਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵੈੱਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਘੱਟ ਕਰੋ ਵਰਤੋਂ

1. ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਪਾਲਕ, ਮੋਥੀ ਆਦਿ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਦਾ ਸੁੱਚਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਲਸਣ
- ਲਸਣ ਦਾ ਤੜਕਾ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਫਲਵੇਰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਲਸਣ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਰਮੀ 'ਚ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਾਰਮੋਨਸ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
4. ਅਦਰਕ
- ਅਦਰਕ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ 'ਚ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਇਸ ਦੀ ਖਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਬਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਦ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਰੋਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫ਼ੋਕਸ਼ਨ ਭਾਵ

ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸ਼ੀਘਰ ਪਤਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਗਠੀਆਂ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੂ ਜੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਕੰਟਰੋਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਖਤਮ ਕਰ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਦੀ ਵਰਧਕ ਨੁਸ਼ਖਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ 150 ਡੋਲਰ ਵਾਲੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਮਸ਼ੀਨ ਖਰੀਦਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਨਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਡੋਲਰ ਵਾਲੀ ਨੁਸ਼ਖਾ ਖਰੀਦਣ 'ਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਰੋਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਪਣਾ ਗ੍ਰਹਿਸਥ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪਰਮ ਕਾਊਂਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਰਤੀਆ ਇਲਾਜ ਕਾਊਂਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਰਤੀਆ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਮਰਦਾਨੀ ਹਕੀਮ ਕੇ. ਖੀ. ਸਿੰਘ ਨਾਲ 416-992-5489 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਸੁਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖੋ।

ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ 'ਚੰਡਾ ਪਾਣੀ' ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੋ ਜਾਣ ਸਾਵਧਾਨ, ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ



ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੌਰ 'ਚ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਖੁਭਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੱਸ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗੇ ਕਿ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਭਾਰ

ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਲਮ ਹੋਈ ਚਰਬੀ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੈਟ ਰਿਲੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਵਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਗੁਰਗੁਣਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਪੀਓ।

ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਐਨਰਜੀ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਸ਼ੁੱਠ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਨਰਜੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਲੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤਾਪਮਾਨ ਪੀਣਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ ਖਾਣੀ ਵੀ ਸੇਵਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ

ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਮਲ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ

ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕਰੋਨੀਅਲ ਨਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਰਦ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸਲੇ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੁਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੁਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਾਲੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਸਾਬਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ 100 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਪਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਰੋਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫ਼ੋਕਸ਼ਨ ਭਾਵ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਖੁੱਕਲੀ ਸਣੇ ਇਹ ਵਸਤੂਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਸ਼ਾਮਲ



ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਖੁੱਕਲੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੁਆਦੀ ਸੋਲਡ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਖੁੱਕਲੀ ਖਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਵਾਲੇ ਆਹਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਨਾਲ

ਨੂੰ ਵਾਇਰਲ ਬੁਖਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਖੱਟੇ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਖਵਾਓ। ਲਸਣ ਲਸਣ ਖਾਣਾ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਬੈਕਟੀਰੀਅਲ ਗੁਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਹੈਲਥੀ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲਸਣ ਖਾਣ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ 150 ਡੋਲਰ ਵਾਲੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਮਸ਼ੀਨ ਖਰੀਦਣ 'ਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਰੋਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਪਣਾ ਗ੍ਰਹਿਸਥ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪਰਮ ਕਾਊਂਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਰਤੀਆ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਮਰਦਾਨੀ ਹਕੀਮ ਕੇ. ਖੀ. ਸਿੰਘ ਨਾਲ 416-992-5489 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਸੁਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖੋ।

ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਢਿੱਡ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸ਼ਰਬਤ, ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਦਿੰਦਾ ਲੂ

ਗਰਮੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਤਰਬੂਜ-ਖਰਬੂਜ ਅਤੇ ਬੇਲ ਦੇ ਫਲ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਬੇਲ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਵਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੇਲ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਦਸਤ, ਪਿਥਾਬ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਪੇਚਸ, ਸ਼ੂਗਰ, ਪੀਲੀਆ, ਹੇਠਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਹਾਸੇ, ਝਰਬੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਰਬਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਹਾਜ਼ਮਾ ਦਰੁਸਤ

ਬੇਲ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਰਬਤ ਜਾਂ ਸਕਵੇਬ ਪਾਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰੁਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਅੰਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰੁਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਲੈਕਟੋਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਬੇਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਰਾਹਤ ਦਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਰਮ

ਬੇਲ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ

ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀ-ਡਾਇਬਟਿਕ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵੇਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸ਼ਰਬਤ ਪੀਓ। ਬੇਲ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀ-ਇਨਫ਼ੇਕਸ਼ਨ ਗੁਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜਿਗਰ ਦੀ ਸੰਸ਼ਲੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੈਟਰੀਆ ਦੀ ਲਾਗ ਕਾਰਨ ਹੋਣਾ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਦਸਤ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ। ਬੇਲ ਵੇਲ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀ-ਡਾਇਬਟਿਕ ਗੁਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਰਾਹਤ ਉਲਟੀਆਂ, ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬੇਲ ਵਿੱਚ ਮਿਸ਼ਰੀ, ਤਿਲਾਇਚੀ, ਲੰਗ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾਓ, ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਮ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਬਜ਼ ਰੋਗੀ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਲ ਦਾ ਜੂਸ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਕ ਵਾਰ 'ਚ ਇਕ ਗਲਾਸ ਹੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪੀਣ ਨਾਲ ਢਿੱਡ 'ਚ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ, ਜਾਣੋ ਕੀ ਹੈ ਇਹ

ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਖਾਣਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ FSSAI ਨੇ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਫੋਟੋ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 3 ਫ਼ੀਸਦੀ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਨੀ ਪੈਕਟ ਬੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ 3 ਫ਼ੀਸਦੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ @ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ@ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਸਾਲ 2022 ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ ਦੀ ਸੀਮਾ ਘਟਾ ਕੇ 2 ਫ਼ੀਸਦੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਨਿਕੋਟਿਨਿਕ ਅਸਰ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ ਕੋਕ, ਕੁਕੀਜ਼, ਬਿਸਕੂਟ, ਫਾਸਟਫੂਡ ਤੇ ਕ੍ਰੀਮ ਤੋਂ ਬਣੇ-ਬਣਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਤਲੇ ਹੋਏ ਤੇਲ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਮਾਰਗਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ

ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਰੋਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫ਼ੋਕਸ਼ਨ ਭਾਵ ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸ਼ੀਘਰ ਪਤਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਗਠੀਆਂ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੂ ਜੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਕੰਟਰੋਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਖਤਮ ਕਰ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਦੀ ਵਰਧਕ ਨੁਸ਼ਖਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ 150 ਡੋਲਰ ਵਾਲੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਮਸ਼ੀਨ ਖਰੀਦਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਨਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਡੋਲਰ ਵਾਲੀ ਨੁਸ਼ਖਾ ਖਰੀਦਣ 'ਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਰੋਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਪਣਾ ਗ੍ਰਹਿਸਥ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪਰਮ ਕਾਊਂਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਰਤੀਆ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਮਰਦਾਨੀ ਹਕੀਮ ਕੇ. ਖੀ. ਸਿੰਘ ਨਾਲ 416-992-5489 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਸੁਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖੋ।



ਸਿਟ ਨੇ ਕਰਨਲ ਬਾਠ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਵਿਧੀਵਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਅੱਗੇ ਵਧਾਈ ਏ.ਡੀ.ਜੀ.ਪੀ. ਏ.ਐਸ. ਰਾਏ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਿਟ ਨੇ ਛੇ ਪੁਲਿਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਬਿਆਨ ਕਲਮਬੱਧ ਕੀਤੇ

ਪਟਿਆਲਾ, 5 ਅਪ੍ਰੈਲ - ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ - ਕਰਨਲ ਪੁਸ਼ਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਾਠ ਨਾਲ ਹੋਈ ਕੁੱਟਮਾਰ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਂਚ ਟੀਮ (ਸਿਟ) ਵੱਲੋਂ ਅੱਜ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਵਿਧੀਵਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿਵਲ ਲਾਈਨ ਬਾਠ ਦੇ ਛੇ ਪੁਲਿਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਆਨ 'ਚ ਇਹ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਆਨ ਅੱਜ ਇਥੇ ਸਰਕਟ ਹਾਊਸ ਵਿਖੇ ਕਲਮਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਂਚ ਟੀਮ ਦੇ ਮੁਖੀ ਏ.ਡੀ.ਜੀ.ਪੀ. ਏ.ਐਸ. ਰਾਏ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਟ ਮੈਂਬਰ ਐਸ.ਐਸ.ਪੀ. ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ ਸੰਦੀਪ ਮਲਿਕ, ਐਸ.ਪੀ. ਐਸ.ਐਸ. ਨਗਰ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਡੀ.ਐਸ.ਪੀ. ਵਾਲਾਪੁਰਾਣਾ ਦਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ ਵੱਲੋਂ ਕਰੀਬ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਕੇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਬਿਆਨ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ।



ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਕੇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿਵਲ ਲਾਈਨ ਬਾਠ ਦੇ ਛੇ ਪੁਲਿਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਬਿਆਨ ਕਲਮਬੱਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੁਣ ਸਿਟ ਕੋਲ ਬਿਆਨ ਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਸਬੂਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਵਿਧੀਵਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੁਣ ਸਿਟ ਵੱਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦ ਕੇਸ ਨੂੰ ਨਤੀਜੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਏ.ਡੀ.ਜੀ.ਪੀ. ਏ.ਐਸ. ਰਾਏ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਿਟ ਵੱਲੋਂ 31 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਦਿਨ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸੈਂਟਰਲ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਸਾਇੰਸ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਵਿਖੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਹਿੰਮ ਤਹਿਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਤੇ ਕਸਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਸਟਰੀਟ ਲਾਈਟਾਂ ਠੀਕ ਕਰਵਾਈਆਂ

ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ, 5 ਅਪ੍ਰੈਲ - ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ - ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਦੀਪਸਿਖਾ ਸ਼ਰਮਾ (ਆਈ.ਏ.ਐੱਸ) ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਮੱਤ ਨਾਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ, ਸੀਵਰੇਜ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ, ਸਟਰੀਟ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਕੱਚ ਦੀ ਕੁਲੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰੇ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।



ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਸੁਖਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਇਟ ਅਤੇ ਮੌਰਨਿੰਗ ਸਵੈਚਾਲਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਮਦੋਟ, ਮੁੱਖ ਵਾਲਾ, ਤਲਵੰਡੀ ਭਾਈ, ਜੀਰਾ, ਮੱਧੂ ਅਤੇ ਮੁੱਦਕੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਾਰਡਾਂ ਵਿਖੇ ਸੜਕਾਂ, ਗਲੀਆਂ, ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਅਤੇ ਸਟਰੀਟ ਲਾਈਟਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੱਚ ਦਾ ਯੋਗ ਨਿਸ਼ਚਲ ਸ਼ਰਮਾ ਦੀ Flip ਕਾਰਡ ਬਰਾਂਡ ਸ਼ੂਟ ਲਈ ਹੋਈ ਸਲੈਕਸ਼ਨ

ਨਿਸ਼ਚਲ ਸ਼ਰਮਾ ਦੀ Flip ਕਾਰਡ ਬਰਾਂਡ ਸ਼ੂਟ ਲਈ ਹੋਈ ਸਲੈਕਸ਼ਨ



ਪਿੰਡ ਮਹਿੰਦਲੀ ਖੁਰਦ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਨਿਸ਼ਚਲ ਸ਼ਰਮਾ ਮਾਤਾ ਪੁਨਮ ਸ਼ਰਮਾ ਦੁਹਰਤਾ ਬ੍ਰਹਮਾਨੰਦ ਸ਼ਰਮਾ ਦੀ Flip Card ਦੇ ਬਰਾਂਡ ਸ਼ੂਟ ਲਈ ਸਲੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਹੈ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਿਸ਼ਚਲ ਸ਼ਰਮਾ ਦੀ ਮਾਤਾ ਪੁਨਮ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਪੁੱਤਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੋਣਹਾਰ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਇਹ ਸਲੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਮਾਂ ਬਾਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਾ ਚੈਕ-ਅਪ ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਦੋ ਦੋ ਸਬੰਧੀ ਸੈਮੀਨਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਡਾ. ਸੁਨੰਦਾ ਗਰੋਵਰ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹੇਲਥ ਅਫਸਰ, ਪਟਿਆਲਾ ਵਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿ ਰੋਕਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵਿਚ ਡਾ. ਸਵੈਤਾ ਗੁਰਗ, ਡਾ. ਆਰਤੀ, ਡਾ. ਚੰਦਿਰ ਸੋਲੀ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹੇ। ਮੰਚ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਏਕਮਪੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਆਏ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀ-ਆਇਆਂ ਕਿਹਾ

ਕਾਲਜ ਦੇ 302 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਡਿਗਰੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਡਾ. ਪ੍ਰੀਤੀ ਯਾਦਵ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨਿਰਮਾਣ 'ਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਪ੍ਰੇਰਿਤ

ਪਟਿਆਲਾ, 5 ਅਪ੍ਰੈਲ - ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਲਾਬਾ - ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ - ਸਰਕਾਰੀ ਬਿਕਰਮ ਕਾਲਜ ਆਫ ਕਾਮਰਸ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਕੁਸਮ ਲਤਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ੇਸ਼ 2023-24 ਲਈ ਕਨਵੋਕੇਸ਼ਨ 2025 ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿਚ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਡਾ. ਪ੍ਰੀਤੀ ਯਾਦਵ ਨੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ।



ਡਾ. ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਤਹਿਤ ਇਸ ਸਮਾਰੋਹ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰੋਸ਼ੇਸ਼ਨ ਦੇ ਆਗਮਨ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਰਸਮ ਨਾਲ ਹੋਈ। ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਚ ਕਾਲਜ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਵਿਦਿਅਕ, ਸਹਿ-ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀਆਂ ਉਪਲਬਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ।

ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਕੁਸਮ ਲਤਾ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿਰਫ ਡਿਗਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਜੀਵਨ ਭਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੱਤੀ।

ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ ਨੇ ਆਬਕਾਰੀ ਤੇ ਕਰ ਇੰਸਪੈਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਕਲਰਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤੀ ਪੱਤਰ ਸੌਂਪੇ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 5 ਅਪ੍ਰੈਲ - ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ - ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਮਾਲੀਆ ਪਾਪਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਰ ਅਤੇ ਆਬਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵਿੱਤ, ਯੋਜਨਾ, ਆਬਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਰ ਮੰਤਰੀ ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ ਨੇ ਅੱਜ ਇੰਸਪੈਕਟਰਾਂ ਅਤੇ 2 ਕਲਰਕਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤੀ ਪੱਤਰ ਸੌਂਪੇ।



ਨਵ-ਨਿਯੁਕਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਿਆਂ ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ ਨੇ ਲੋਕ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਵਿਮਾਨਦਾਰੀ, ਸਮਰਪਣ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਲੀਆ ਪਾਪਤੀ ਪੁਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਬਕਾਰੀ ਤੇ ਕਰ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਨਿਭਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਨਵ-ਨਿਯੁਕਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਸਦਕਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਕ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਗੇ।

ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਰੂਵੀ/ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਪਾਸ 20 ਤੋਂ 35 ਸਾਲ ਉਮਰ ਦੇ ਲੜਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਉਮੀਦਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਪੀਆਂ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਮਿਤੀ 3 ਤੋਂ 5 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਿਊਰੋ, ਬਲਾਕ ਡੀ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਨੰ. 22 ਏ. ਕੇ. ਡਾ. ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦਫਤਰ ਦੇ ਹੇਲਪ ਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 98776-10877 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਪ੍ਰਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਡਾ. ਨਿਵੇਦਿਤਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਲਾਈਫਟਾਈਮ ਅਚੀਵਮੈਂਟ ਅਵਾਰਡ

ਪਟਿਆਲਾ, 5 ਅਪ੍ਰੈਲ - ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਲਾਬਾ - ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ - ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਨਿਵੇਦਿਤਾ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਪਰਚਾਰ ਅਤੇ ਪਰਸਾਰ ਹਿਤ ਪਾਰਸ ਕਲਾ ਮੰਚ, ਜਲੰਧਰ ਵਲੋਂ ਪੰਡਿਤ ਬਲਵੰਤ ਰਾਏ ਜਸਵਾਲ ਲਾਈਫਟਾਈਮ ਅਚੀਵਮੈਂਟ ਅਵਾਰਡ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪਾਰਸ ਸੰਗੀਤ ਸੰਮੇਲਨ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪੰਨ ਹੋਏ ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਡਾ. ਨਿਵੇਦਿਤਾ ਸਿੰਘ ਵਲੋਂ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਗਾਇਨ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਵਰਤਮਾਨ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਨਿਵੇਦਿਤਾ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਗਾਇਕਾ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਭਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਗਾਇਨੀ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦਗ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਪਰੰਤ ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਗਾਇਨ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਇਸਤਰੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਗਾਇਕਾ ਹਨ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ ਦੀ 'ਏ' ਗ੍ਰੇਡ ਕਲਾਕਾਰ ਹਨ। ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਗਾਇਕੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਗਾਇਨ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਸੰਗੀਤ ਪ੍ਰਤੀ ਵੀ ਉਹ ਸਮਰਪਿਤ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਕਲਾ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਵੀ ਕੇਅਰਫੋਨੀਟਰ ਵਜੋਂ ਕੀਤਾ। ਪਾਰਸ ਸੰਗੀਤ ਸੰਮੇਲਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਜਸਵਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਪ੍ਰੇਮੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਕੁਲਵਾਣੂੰ ਵਿਖੇ ਸਾਲਾਨਾ ਇਨਾਮ ਵੰਡ ਸਮਾਰੋਹ

ਘੱਗਾ, 5 ਅਪ੍ਰੈਲ - ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ - ਪਾਤੜਾਂ ਸਬ ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਅਧੀਨ ਪੌਂਦੇ ਪਿੰਡ ਕੁਲਵਾਣੂੰ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਾਲਾਨਾ ਇਨਾਮ ਵੰਡ ਸਮਾਰੋਹ ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਜਿਸ



ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਸਕੂਲ ਦੀ ਵਿਦਿਆਰਥਣ ਰਹੀ ਹਰਨਰ ਨੂੰ ਨਵੇਂਦਿਆ ਵਿੱਚ ਅਵਲ ਆਉਣ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਨਮਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅਧਿਆਪਕ ਗਾਂਧਿ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਫੀਸ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਉਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਮਿਠਾਈ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਨਿਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਾਂਗ ਸਕੂਲਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੁਟ ਜੁਗਾਥਾਂ ਵੰਡਣੀਆਂ, ਨਸ਼ਾ ਵਿਰੋਧੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਣੀ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਵਾਸਤੇ ਆਰ ਓ ਵਿਲਟਰ ਲਗਵਾਉਣੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਿੰਡਲ ਸਾਲ ਡਾਕਟਰ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਸਾਥ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਵਲੋਂ ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀਆਂ।

ਬੀਤ ਭਲਾਈ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਵਫਦ ਨੇ ਬੀਤ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਲਈ ਡਿਪਟੀ ਸਪੀਕਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਮੰਗ ਪੱਤਰ

ਵਾਲੀਆਂ ਦੋ ਦੋ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਨੁਕਤ ਨਾਟਕ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਗਿਆ। ਅੱਤ ਵਿਚ ਸੰਸਥਾ ਮੁਖੀ ਵਲੋਂ ਆਏ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਪੰਨਵਾਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਆਸ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਕਿ ਡਾ. ਜਗਪਾਲ ਇੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਚੀਫ ਮੈਂਬਰ ਅਫਸਰ, ਪਟਿਆਲਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਿਖਿਆਰਥਣਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਉਹ ਸੰਸਥਾ ਵਿਖੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਸੈਮੀਨਾਰ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਵਾਉਣੇ ਰਹਿਣਗੇ।



ਇਸ ਮੌਕੇ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸਟਾਫ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ ਸੁਪਰਡੈਂਟ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਆਸ਼ੀਮਾ ਗੋਇਲ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਮਨਦੀਪ ਕੌਰ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਏਕਾਪੀਤ ਕੌਰ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੋਨੀ ਸਤੀਮਾ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਮਨਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸ਼੍ਰੀ ਉਮੈਸ਼ ਗੌਰ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਨੀਨਾ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਮਨੀਸ਼ਾ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜਸਦੀਪ ਕੌਰ, ਮਿਸ ਮਨਜੋਤ ਕੌਰ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰੱਜ ਗਈ, ਸ਼੍ਰੀ ਮਲਕੀਤ ਸਿੰਘ, ਸ਼੍ਰੀ ਜੀਤੰਦਰ ਕੁਮਾਰ, ਮਿਸ ਰਿਤੀਕਾ ਸ਼ਰਮਾ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਡਿੱਲਾ ਗਰਗ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਮੀਨਕਸ਼ੀ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਖਬੀਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਟਾਫ ਹਾਜਰ ਰਹੇ।

ਸ਼੍ਰੀ ਖੁਰਾਲਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਲਈ ਚੱਲੀ ਬੱਸ ਜੱਕਿ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਸੋਨੀ ਦਿਆਲ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਵਾਰੇ ਡਿਪਟੀ ਸਪੀਕਰ ਜੈ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਰੱਤੀ ਨੇ ਬੀਤ ਭਲਾਈ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਜਲਦੀ ਹੀ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬੱਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਚ ਅਲੱਖ ਵਿਖੇ ਮੰਡੀ ਚਲਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਰ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਖਰੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਡਿਪਟੀ ਸਪੀਕਰ ਜੈ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਰੱਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਵਫਦ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਲਵੀਰ ਸਿੰਘ ਬੋਸ, ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੋਨੀ ਦਿਆਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰਪੰਚ ਦਿੱਲੀ ਸਿੰਘ, ਸਰਪੰਚ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਫੁਮੈਂਟ ਸਿੰਘ, ਵਿੱਕੀ ਝੋਂਟੇਵਾਲ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

