

ਰੇਲਵੇ ਰੋਡ ਦੀਆਂ ਸਰਵਿਸ ਲਾਈਨਾਂ 'ਤੇ ਚੈਕਿੰਗ, ਗਲਤ ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਈਆਂ ਭਾਜੜਾਂ

ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ 27 ਫਰਵਰੀ। ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਟੈਰੇਫਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਟੈਰੇਫਿਕ ਪੁਲਸ ਵੱਲੋਂ ਰੇਲਵੇ ਰੋਡ ਦੀਆਂ ਸਰਵਿਸ ਲਾਈਨਾਂ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਚੈਕਿੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਸਬ-ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਦਿਲਬਾਗ ਸਿੰਘ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕਰੀਬ ਇਕ ਦਰਜਨ ਪੁਲਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਕਬਜ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਭਗਦੜ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣ ਗਈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਵੀਰਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਕਰੀਬ 4 ਵਜੇ ਟੈਰੇਫਿਕ ਪੁਲਸ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਭੰਡਾਰੀ ਪੁਲ ਦੀ ਉਤਰਾਈ ਕੋਲ, ਪੁਲ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀ ਰੇਲਵੇ ਰੋਡ ਦੀਆਂ ਸਰਵਿਸ ਲਾਈਨਾਂ 'ਤੇ ਛਾਪਾ ਮਾਰਿਆ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸੜਕ ਕਿਨਾਰੇ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਬਾਈਕਾਂ ਹਟਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਕਬਜ਼ੇ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਸਬ-ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਦਿਲਬਾਗ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੜਕ ਨੂੰ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਨੇ ਪੁਲ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਲਤ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੈਕਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਟੈਰੇਫਿਕ ਪੁਲਸ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਥੇ ਸਮੱਸਿਆ ਕੇਵਲ ਇਕ-ਅੱਧ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਤੀਅਲ ਰਵੱਈਆ ਅਪਣਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ

ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਸਾਈਕਲ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੁਲ ਹੇਠਾਂ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਪੁਲਸ ਨੇ ਸਬਾਈ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹੀ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਹੀ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੰਗ ਰੱਖੀ ਗਈ ਕਿ ਸੜਕ ਕਿਨਾਰੇ ਪੀਲੀ ਲਾਈਨ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ

ਵਿਚ ਟੈਰੇਫਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਭਿਆਨ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੁਲ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੈਟੀਜ਼ ਵਿਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਨਵੀਆਂ ਸਾਈਕਲਾਂ ਦੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਮਸਲਾ ਦੱਸਿਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਨਿਗਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਖਾਲੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਵਾਹਨਾਂ ਲਈ ਪਾਰਕਿੰਗ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੁਲ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਜਿੱਥੇ ਰਸਤਾ ਕੁਝ ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਤੰਗ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਨਜਾਇਜ਼ ਕਬਜ਼ੇ ਹਟਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਵਾਹਨਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹਨ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਥਾਂ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਰਸਤਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਨੂੰ 'ਚੰਗੇ ਸਪੇਸ' ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਲੀ ਲਾਈਨ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਈਕ ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਿਵਸਥਿਤ ਹੋਵੇ। ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਮੌਕੀ ਸਿੰਘ (ਪੰਗਾਭਾਈਜ਼) ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਰਕਿੰਗ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਤਾਂ ਵਪਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਟੈਕਸ ਰੇਵੀਨਿਊ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਹੈ ਕਿ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਮੁਕੰਮਲ ਹੋਣ ਤੱਕ ਬਾਈਕ ਪਾਰਕਿੰਗ



ਦੀ ਆਗਿਆ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੇਲਵੇ ਰੋਡ 'ਤੇ ਟੈਰੇਫਿਕ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁਲਸ ਦੇ ਜਵਾਨ ਤਾਇਨਾਤ ਰਹੇ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਅਭਿਆਨ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਹਾਰਕ ਹੱਲ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਚ ਅੰਰਤ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਿਚ ਨੌਜਵਾਨ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਤੋਂ ਕਾਬੂ

ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

ਲੁਧਿਆਣਾ 27 ਫਰਵਰੀ। ਦੁੱਗਰੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਅੰਰਤ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵਿਚ ਥਾਣਾ ਦੁੱਗਰੀ ਦੀ ਪੁਲਸ ਨੇ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਿਆ। ਪੁਲਸ ਨੇ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਤੋਂ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੁਲਜ਼ਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਬਲਟਾਨਾ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪੁਲ ਸਿੰਘ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਖਿਲਾਫ਼ ਪੀੜਤ ਅੰਰਤ ਦੇ ਬਿਆਨ 'ਤੇ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਨੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਰਿਮਾਂਡ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਗੈਰ ਹੱਥੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦੁੱਗਰੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ 35 ਸਾਲ ਦੀ ਅੰਰਤ ਟੈਰੇਫਿਕ ਲਾਈਨ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਹੌਲਮਟ ਪਹਿਨੇ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਅੰਰਤ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅੰਰਤ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਲ੍ਹ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਜਾਂਚ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੂੰ ਅੰਰਤ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਕਤ ਮੁਲਜ਼ਮ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਕੋਲ ਇਕ ਦਿੱਟਾਂ ਦੇ ਭੰਡੇ 'ਤੇ

ਨੌਕੇਦਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ ਤੇ ਪੀੜਤ ਅੰਰਤ ਉਸ ਦੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਅਣਬਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਉਥੋਂ ਕੋਮ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਦੇ ਕੋਲ ਲੁਧਿਆਣਾ ਆ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗੀ। ਇਸੇ ਗੱਲ ਕਾਰਨ ਮੁਲਜ਼ਮ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਸੀ। ਸ਼ਿਮਵਾਰ ਨੂੰ ਉਹ ਕੋਮ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਕਤ ਮੁਲਜ਼ਮ



ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਬੁਲਾਇਆ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੇ ਪਛਾਣ ਲੁਕਾਉਣ ਲਈ ਹੌਲਮਟ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਸੀ। ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੇ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਸੀ.ਸੀ.ਟੀ.ਵੀ. ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਫੁਟੇਜ ਵੀ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਮਾਮਲੇ ਸਬੰਧੀ ਪੁਲਸ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਗੋਲਗਪੇ ਖਾ ਕੇ 50 ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬੱਚੇ ਪਏ ਬੀਮਾਰ, ਮਹਾਸ਼ਿਵਰਾਤਰੀ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ 'ਚ ਮਾਪੇ

ਪਲਾਮੂ 27 ਫਰਵਰੀ। ਝਾਰਖੰਡ ਦੇ ਪਲਾਮੂ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪਾਂਕੀ 'ਚ ਮਹਾਸ਼ਿਵਰਾਤਰੀ ਮੇਲੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਮੋਟਰਗੱਡੀ ਘਟਨਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਗੋਲਗਪੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 50 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਚਾਨਕ ਵਿਗੜ ਗਈ। ਮੇਲੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਉਲਟੀਆਂ, ਪੇਟ 'ਚ ਤੜਕ ਦਰਦ ਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰ 'ਚ ਭਾਜੜ ਪੈ ਗਈ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਾਂਕੀ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ



ਗਿਆ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਂਚ 'ਚ ਇਸ ਨੂੰ ਫੂਡ ਪੋਇਜ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਘਟਨਾ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਪਾਂਕੀ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਡਾ. ਸ਼ਬੀ ਭੂਸ਼ਣ ਮਹਿਤਾ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਮਹਿਤਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੁਨੀਲ ਗੁਪਤਾ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ। ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਪੁੱਥੜ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੁਣ ਸੁਧਰ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਟਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਲਗਾਤਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਪ੍ਰਥਮ ਨੇ ਸਮਝ ਰੁਖ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਟਾਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵਾਪਰੇ।

ਨਾਜਾਇਜ਼ ਮਾਈਨਿੰਗ ਰੋਕਣ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧਕਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ!

ਸਕਾਰੀ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਮੂਰਖੇ ਗੁੰਝਾਗਰਦੀ ਦਾ ਨੰਗਾ ਨਾਚ

ਲੁਧਿਆਣਾ 27 ਫਰਵਰੀ। ਥਾਣਾ ਲਾਡੋਵਾਲ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਸਤਲੁਜ ਦਰਿਆ 'ਤੇ ਅੱਜ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਮਾਈਨਿੰਗ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਮਾਈਨਿੰਗ ਵਿਵਾਹ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ

ਵਿਚ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨਾਲ ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁੱਟਮਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਕੁੱਟਮਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਕੁੱਟਮਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਈ ਲੋਕ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਤਲੁਜ ਦਰਿਆ ਵਿਚ ਰੋੜ ਦੀ ਮਾਈਨਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਨੌਕੇਦਾਰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਸਮੇਤ ਉਥੋਂ ਟਿੱਪਰ ਆਉਂਦੇ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਲੈ ਕੇ ਫਰਾਰ ਹੋ ਗਏ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਸਤਲੁਜ ਦਰਿਆ ਵਿਚ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਮਾਈਨਿੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਈਨਿੰਗ ਵਿਵਾਹ ਦੇ ਜੇ.ਈ. ਅਮਨ ਨਾਥਰ ਅਤੇ ਜੇ.ਈ. ਤਨੁਜ ਨਾਥਰ ਪਹੁੰਚੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਅੱਜ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਮਾਈਨਿੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਇਜ਼ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਾਈਨਿੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨੌਕੇਦਾਰ ਇੱਥੋਂ ਕਿਉਂ ਭੱਜੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ 'ਤੇ ਸਤਲੁਜ ਦਰਿਆ ਵਿਚ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਮਾਈਨਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਪੜੋਲੇ ਨਾਲ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਫੇਰਵੈਲ ਪਾਰਟੀ ਤੋਂ ਪੁਰਤ ਰਹੇ 12ਵੀਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ 6 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਨਾਲ ਦਰੜਿਆ

ਲਖਨਊ 27 ਫਰਵਰੀ। ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਲਖਨਊ ਵਿੱਚ ਇੱਕ 12ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਲਾਪਵਾਰਗੀ ਨੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਚਿਰਗਾ ਨੂੰ ਬੁਝਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਬੇਬਾ ਬਾਣਾ ਪੋਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਾਲੇ ਕਾਰ ਨੇ 6 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਚਲ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ 6 ਸਾਲਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਪੰਜ ਹੋਰ ਲੋਕ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮੀ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਹਾਦਸਾ 12 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਸਾਮ ਕਰੀਬ 6 ਵਜੇ ਕਾਨਪੁਰ ਰੋਡ ਸਥਿਤ ਹਨੂੰਮਾਨ ਮੰਦਰ ਕੋਲ ਵਾਪਰਿਆ। ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ 12ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਫੇਰਵੈਲ ਪਾਰਟੀ () ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਮਹਿਲਾ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਪਰਤ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਾਲੇ ਕਾਰ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਆਟੋ ਰਿਕਸਾ ਨੂੰ ਟੱਕਰ ਮਾਰੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੈਦਲ ਜਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਰੜ ਦਿੱਤਾ। ਹਾਦਸਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਿਆਨਕ ਸੀ ਕਿ ਕਾਰ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਏ ਲੋਕ ਸੜਕ 'ਤੇ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੱਲਰ ਗਏ। ਵਾਰਦਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਲਜ਼ਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਗਸਤੇ ਵਿੱਚ ਉਤਾਰਿਆ ਅਤੇ ਕਾਰ ਸਮੇਤ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਫਰਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਪੁਲਸ ਨੇ ਲੜਕੀ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਵਿਫਟ ਕਾਰ () ਨੂੰ ਬਰਾਮਦ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਮੁਲਜ਼ਮ ਅਜੇ ਵੀ ਪੁਲਸ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਰ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਰਦਨਾਕ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ 6 ਸਾਲਾ ਦੀਕਸ਼ਾਂਤ ਪਟੇਲ ਦੀ ਹਾਲਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਹੋਰ ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਠ ਲਿਖੇ ਲੋਕ ਸਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਵੱਲੋਂ ਮੁਲਜ਼ਮ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਛਾਪੇਮਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਾਨਪੁਰ ਵਿੱਚ ਹੋਏ 'ਲੈਬੋਰੇਟਰੀ ਕਾਂਡ' ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਹਾਦਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਜੋੜੇ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਿਆ ਦੇਸੀ ਰੰਗ ! ਗੰਗਾ 'ਚ ਕਿਸ਼ਤੀ 'ਚ ਬੈਠ ਗੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਨਾਲ ਕਰਾਇਆ ਵਿਆਹ

ਵਾਰਾਣਸੀ 27 ਫਰਵਰੀ। ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਨਗਰੀ ਕਾਸ਼ੀ 'ਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸੈਲਾਨੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਮੈਕਸੀਕਨ ਜੋੜੇ ਨੇ ਅੱਜੀ ਘਾਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਿਸ਼ਤੀ 'ਤੇ ਵੈਦਿਕ ਗੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਸੰਪੰਨ ਕੀਤਾ। ਮੰਤਰਾਂ ਦੀ ਗੂੰਜ ਵਿਚਾਲੇ ਭਾਰਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਪਹਿਲੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਜੋੜੇ 7 ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ 'ਚ ਬੱਝ ਗਿਆ। ਮੈਕਸੀਕੋ ਵਾਸੀ ਗੁਇਲਰਮੋ ਕਾਬਲ ਅਤੇ ਗੋਜ਼ਲੋ ਮਿਗੁਲ ਭਾਰਤੀ ਕਲਾ, ਸਾਹਿਤ ਸੰਬੰਧਿਤ ਆਰਟ ਅਤੇ ਵੈਦਿਕ ਗੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਨ। ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਾਸ਼ੀ ਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਮਾਂ ਗੰਗਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਆਸਥਾ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਸ਼ੀ ਲਿਆਂਦਾ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੰਡਪ ਲਈ ਗੰਗਾ 'ਚ ਕਿਸ਼ਤੀ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ। ਵਿਆਹ ਸੰਪੰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਚਾਰੀਆਂ ਦੀਪਕ ਪਾਂਡੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਲਾਤਾ ਗੋਜ਼ਲੋ ਮਿਗੁਲ ਅਤੇ ਲਾਤੀ ਗੁਇਲਰਮੋ ਕਾਬਲ ਨੇ ਵਿਆਹ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ। ਹਿੰਦੂ ਗੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਵਨ-ਪੂਜਾ, ਜੋਮਾਲਾ ਅਤੇ ਸਿੰਦੂਰ ਦਾਨ ਕਰ ਕੇ ਵਿਆਹ ਸੰਪੰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਜਲੰਧਰ ਪਾਸ ਇਲਾਕੇ 'ਚ ਵੱਡੀ ਵਾਰਦਾਤ, ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਨੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋ ਅੰਰਤ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਲੁੱਟ-ਖੋਹ

ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ
ਜਲੰਧਰ 27 ਫਰਵਰੀ। ਜੇਪੀ ਨਗਰ 'ਚ ਅਗਰਵਾਲ ਹੋਟਲ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਅੰਰਤ ਦੇ ਘਰ 'ਚ ਗਹਿਣੇ ਲੁੱਟ ਕੇ ਲੁਟੇਰੇ ਭੱਜ ਗਏ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਦੋ ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਨੇ ਅੱਜਮ ਦਿੱਤਾ। ਇੱਕ ਵਾਰਦਾਤ ਨੂੰ ਅੱਜਮ ਦੇਣ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗਿਆ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਾ ਬਾਹਰ ਪਹਿਰਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਘਟਨਾ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਪੁਲਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਅਫ਼ਸਰ ਜੈ ਇੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਘਟਨਾ ਸਵੇਰੇ 8:15 ਵਜੇ ਵਾਪਰੀ। ਘਰ ਅੰਰਤ ਦੇ ਉਸਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10:30 ਵਜੇ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਅਤੇ ਅੰਰਤ ਤੋਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕੀਤੀ। ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਰ ਦੀ ਪਤਨੀ 87 ਸਾਲਾ ਜਨਕ ਕੰਵਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਰਤ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸੱਤ ਕੋਰ ਟੈਕਰ ਰੱਖੇ ਸਨ। ਸਟੇਸ਼ਨ ਇੰਚਾਰਜ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਘਰ 'ਚ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਵੀ ਘਰ ਦੀ ਛੱਡ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਟੇਸ਼ਨ ਇੰਚਾਰਜ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੰਪੋਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਿਆ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਚਾਰੂ ਲੈ ਕੇ ਅੰਰਤ ਕੋਲ ਆਇਆ। ਉਸਨੇ ਅੰਰਤ ਨੂੰ ਗਹਿਣੇ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ। ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ, ਦੇਸ਼ੀ ਅੰਰਤ ਦੀਆਂ ਦੋ ਸੋਨੇ ਦੀਆਂ ਚੁੜੀਆਂ ਲੈ ਗਿਆ, ਪਰ ਉਸਦੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗਹਿਣੇ ਲੁੱਟ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ। ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਲੁਟੇਰਾ ਉਥੇ ਚਾਰੂ ਸੁੱਟ ਕੇ ਭੱਜ ਗਿਆ। ਗੁਆਂਢੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਸਟੇਸ਼ਨ ਇੰਚਾਰਜ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੋਰ ਟੈਕਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਐਥਾਈਆ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਕਾਰਨ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਵਾਸਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਦੋਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ-ਦਿਹਾੜੇ ਲੁੱਟ ਦੀ ਘਟਨਾ ਪ੍ਰਥਮ ਨੇ ਕੋਮਕਾਸ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰ ਦਿੱਤੇ।



ਹੋਟਲ ਬੁਕਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਨੌਜਵਾਨ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵਲੋਂ ਆਈ. ਡੀ. ਮੰਗਣ 'ਤੇ ਹੰਗਾਮਾ, ਚਲਾਈਆਂ ਗੋਲੀਆਂ

ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ
ਲੁਧਿਆਣਾ 27 ਫਰਵਰੀ। ਬੱਸ ਸਟੇਂਡ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਬੁਕਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਆਈ. ਡੀ. ਮੰਗਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਹੰਗਾਮਾ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਗੋਲੀਆਂ ਕੱਢੀਆਂ ਤੇ ਦੋ ਹੋਰ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ। ਹੰਗਾਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਦੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਗਏ ਤੇ ਉਹ ਆਦਮੀ ਧਮਕੀਆਂ ਦਿੰਦੇ ਭੱਜ ਗਏ। ਹੋਟਲ ਮੈਨੇਜਰ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਭੱਜਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਗੋਲੀਆਂ ਚਲਾਈਆਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਦਹਿਸ਼ਤ ਵੇਲ ਗਈ। ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਵੀਫੋਲ ਨੰਬਰ 5 ਪੁਲਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪੁਲਸ ਨੇ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਤੇ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ। ਇੰਚਾਰਜ ਨਗਰ ਮਿਲਰਗੰਜ ਨਿਵਾਸੀ ਮੋਹਿਤ ਯਾਦਵ ਦੇ ਬਿਆਨ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪੁਲਸ ਨੇ ਤਿੰਨ ਅਣਪਛਾਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਸਲਾ ਐਕਟ ਤੇ ਹੋਰ ਧਾਰਾਵਾਂ ਤਹਿਤ

ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ। ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਿਚ ਮੋਹਿਤ ਯਾਦਵ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਬੱਸ ਸਟੇਂਡ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਹੋਟਲ 'ਤੇ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ

ਕਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਆਈ. ਡੀ. ਪਰਫ ਮੰਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਆਦਮੀ ਭੱਜਣ ਲੱਗਾ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਗਾਲੀ-ਗਲੋਚ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਨੇ ਫਿਰ ਹੰਗਾਮਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਪੱਕਾ-ਮੁੱਕੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਹੋਟਲ 'ਚ ਹੰਗਾਮਾ ਦੇਖ ਕੇ ਜਦੋਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਈ ਭੀੜ ਨੇ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਆਦਮੀ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਭੱਜ ਗਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਨੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀ ਚਲਾ ਦਿੱਤੀ। ਜਾਂਚ ਅਧਿਕਾਰੀ ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਟਲ ਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਸੀ.ਸੀ.ਟੀ.ਵੀ. ਕੈਮਰੇ ਸਕੈਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਕੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਫੜ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਦਾਜ ਦੇ ਲਾਲਚੀਆਂ ਨੇ ਮੰਗ ਲਏ 2.5 ਲੱਖ ਤੇ ਬਾਰ, ਪਤੀ, ਸਹੁਰਾ, ਸੌਂ ਤੇ ਨਣਾਨ ਵਿਰੁੱਧ ਕੇਸ ਦਰਜ

ਦੁਸਰਾ 27 ਫਰਵਰੀ। ਦੁਸਰਾ ਪੁਲਸ ਨੇ ਸ਼ਾਦੀਸੁਦਾ ਲੜਕੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਪਤਨੀ ਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਹਮਜਾ ਦੁਸਰਾ ਦੇ ਬਿਆਨਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਲਗਭਗ ਦੋ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨਿਵਾਸੀ ਹਮਜਾ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਅਤੇ ਪੁਰਾ ਸਹੁਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਰ ਦਾਜ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਅਣੇ-ਮਹਿਣੇ ਮਾਰਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੱਕੇ ਘਰ ਆ ਗਈ ਅਤੇ ਦਾਜ ਪਤੀ ਜੋ ਵਿਦੇਸ਼ ਗਿਆ ਸੀ, ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੁਰੇ ਛੱਡਣ ਚਲੇ ਗਏ ਤਾਂ ਸਹੁਰੀਆਂ ਨੇ ਫਿਰ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਦੀ ਕੁੱਟਮਾਰ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਬਾਰ ਗੱਡੀ ਅਤੇ 2.5 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਜਾਂਚ ਅਧਿਕਾਰੀ ਏ. ਐੱਸ. ਆਈ. ਰਕੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਉਹ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਤੀ ਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਸਹੁਰਾ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਸੌਂ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਤੇ ਨਣਾਨ ਸਦੀਪ ਕੌਰ ਵਿਰੁੱਧ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕਰਕੇ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਕੋਠੀ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਨੰਗੀ: ਪੂਰੀ ਪੈਮੈਂਟ ਲੈਣ ਪਿੱਛੋਂ ਵੀ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਕਬਜ਼ਾ, ਸ਼ਾਹਰ ਨੇ ਬੈਂਕ ਲੋਨ ਛੁਪਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਧੋਖਾਧੜੀ

ਲੁਧਿਆਣਾ 27 ਫਰਵਰੀ। ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਧੋਖਾਧੜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਿਰੰਗ ਸਰਗਰਮ ਹਨ। ਤਾਜ਼ਾ ਮਾਮਲਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕੋਠੀ ਦਾ ਸੋਦਾ ਕਰ ਕੇ ਪੂਰੀ ਰਕਮ ਤਾਂ ਵਸੂਲ ਲਈ ਪਰ ਨਾ ਤਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸ 'ਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਕਲੀਅਰ ਕੀਤਾ। ਪੁਲਸ ਨੇ ਪੀੜਤ ਦੀਪਕ ਗੋਇਲ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਾਣਾ ਡੋਹਲੋਂ ਦੇ ਮੁਲਜ਼ਮ ਹਰਜਨ ਸਿੰਘ ਖਿਲਾਫ਼ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਪੀੜਤ ਦੀਪਕ ਗੋਇਲ ਨੇ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ 'ਚ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਮੁਲਜ਼ਮ ਹਰਜਨ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਇਕ ਕੋਠੀ ਖਰੀਦੀ। ਬਿਨਾਂ ਲੋਨ ਕਲੀਅਰ ਕੀਤੇ ਤੋਂ ਬੈਂਕ ਦੀ ਦੇਣਦਾਰੀ ਛੁਪਾ ਕੇ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਰਕਮ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕਰ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੂੰ ਕੋਠੀ ਦਾ ਕਬਜ਼ਾ ਸ਼ਿਕਾਇਤਕਰਤਾ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਪਰ ਉਹ ਟਾਲਮਟਾਲ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਜਾਂਚ 'ਚ ਇਕ ਹੋਰ ਗੈਰਜਨਕ ਖੁਲਾਸਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੁਲਜ਼ਮ ਹਰਜਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਉਸ ਕੋਠੀ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਬੈਂਕ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਪਰ ਉਹ ਟਾਲਮਟਾਲ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਜਾਂਚ 'ਚ ਇਕ ਹੋਰ ਗੈਰਜਨਕ ਖੁਲਾਸਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੁਲਜ਼ਮ ਹਰਜਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਉਸ ਕੋਠੀ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਬੈਂਕ



ਫਰਜ਼ੀ ਪੁਲਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਬਣ ਕੇ ਖਾਤੇ 'ਚ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਲਏ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ

ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ
ਜਲੰਧਰ 27 ਫਰਵਰੀ। ਜਲੰਧਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਜਬਰ-ਜ਼ਿਨਾਹ ਦੇ ਕੇਸ ਵਿਚ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਝਾਂਸਾ ਦੇ ਕੇ ਫਰਜ਼ੀ ਪੁਲਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ 1.30 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਵਾ ਲਏ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਪੈਸੇ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਸੱਚਾਈ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਗਈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਪੁਲਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਈਬਰ ਕ੍ਰਾਈਮ ਸੈੱਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਅਣਪਛਾਤੇ ਲੋਕਾਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਗੀ ਸਟਾਰ ਕਾਲੋਨੀ ਨਿਵਾਸੀ ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਅਣਪਛਾਤੇ ਨੰਬਰ ਤੋਂ ਵਾਹਟਸਐਪ ਫੋਨ ਆਇਆ ਸੀ। ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਸ ਦਾ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਦੱਸੇ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਜਬਰ-ਜ਼ਿਨਾਹ ਦੇ ਕੇਸ ਵਿਚ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਜੇਲ੍ਹ ਗਿਆ ਤਾਂ ਪੂਰੇ

ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਬਦਨਾਮੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਦੇਣ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਫਰਜ਼ੀ ਪੁਲਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ 1.30 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਵਾ ਲਏ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਪੈਸੇ ਟਰਾਂਸ

ਜੇ ਚਨਾਬ ਰੇਲ ਪੁਲ ਨਕਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ 'ਲਾ-ਲਾ-ਲੈਂਡ' ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੋਣਾ: ਭਾਰਤ

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਬੜਾ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਆਈ.ਐਮ.ਐੱਫ. ਬੇਲਾਮਊਟ ਨਾਲ ਵੱਧ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 27 ਫਰਵਰੀ - ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਖੇ ਭਾਰਤ ਨੇ 31 ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕੌਂਸਲ ਦੇ 61ਵੇਂ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਤਿੱਖਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸਲਾਮਾਬਾਦ 'ਤੇ ਪੁਚਾਰ ਵੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।



ਭਾਰਤ ਦੇ 'ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ' (Right to Reply) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਅਨੁਪਮਾ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਇਸਲਾਮਿਕ ਸਹਿਯੋਗ ਸੰਗਠਨ (OIC) ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਈਕੋ ਕੈਂਬਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਆਈਸੀਆਈਸੀਆਈ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਲਾਈਫ ਨੇ ਡਿਵੀਡੈਂਡ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ 50 ਇੰਡੈਕਸ ਫੰਡ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ

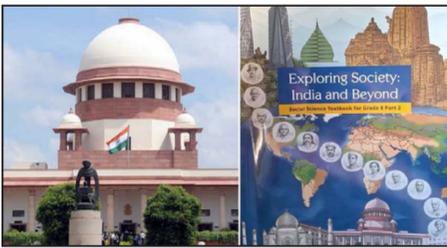
ਜਲੰਧਰ, 27 ਫਰਵਰੀ - ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਖੇ ਆਈਸੀਆਈਸੀਆਈ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਲਾਈਫ ਇੰਡੈਕਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਯੂਨਿਟ ਲਿੰਕਡ ਇੰਵੇਸਟਮੈਂਟ ਪਲਾਨ (ਯੂਐਲਪੀਐਲਪੀ) ਦੇ ਤਹਿਤ ਡਿਵੀਡੈਂਡ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ 50 ਇੰਡੈਕਸ ਫੰਡ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਵਾਂ ਫੰਡ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੈਪੀਟਲ ਅਤੇ ਸਟਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੌਲਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਲਾਭਾਅੰਸ਼ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਾਂਚ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਈਸੀਆਈਸੀਆਈ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਲਾਈਫ ਇੰਡੈਕਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਯੂਨਿਟ ਲਿੰਕਡ ਇੰਵੇਸਟਮੈਂਟ ਪਲਾਨ (ਯੂਐਲਪੀਐਲਪੀ) ਦੇ ਤਹਿਤ ਡਿਵੀਡੈਂਡ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ 50 ਇੰਡੈਕਸ ਫੰਡ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਵਾਂ ਫੰਡ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੈਪੀਟਲ ਅਤੇ ਸਟਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੌਲਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਲਾਭਾਅੰਸ਼ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਾਂਚ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਈਸੀਆਈਸੀਆਈ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਲਾਈਫ ਇੰਡੈਕਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਯੂਨਿਟ ਲਿੰਕਡ ਇੰਵੇਸਟਮੈਂਟ ਪਲਾਨ (ਯੂਐਲਪੀਐਲਪੀ) ਦੇ ਤਹਿਤ ਡਿਵੀਡੈਂਡ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ 50 ਇੰਡੈਕਸ ਫੰਡ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇਹ ਨਵਾਂ ਫੰਡ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੈਪੀਟਲ ਅਤੇ ਸਟਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੌਲਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਲਾਭਾਅੰਸ਼ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਾਂਚ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਈਸੀਆਈਸੀਆਈ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਲਾਈਫ ਇੰਡੈਕਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਯੂਨਿਟ ਲਿੰਕਡ ਇੰਵੇਸਟਮੈਂਟ ਪਲਾਨ (ਯੂਐਲਪੀਐਲਪੀ) ਦੇ ਤਹਿਤ ਡਿਵੀਡੈਂਡ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ 50 ਇੰਡੈਕਸ ਫੰਡ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਵਾਂ ਫੰਡ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੈਪੀਟਲ ਅਤੇ ਸਟਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੌਲਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਲਾਭਾਅੰਸ਼ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਾਂਚ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਈਸੀਆਈਸੀਆਈ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਲਾਈਫ ਇੰਡੈਕਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਯੂਨਿਟ ਲਿੰਕਡ ਇੰਵੇਸਟਮੈਂਟ ਪਲਾਨ (ਯੂਐਲਪੀਐਲਪੀ) ਦੇ ਤਹਿਤ ਡਿਵੀਡੈਂਡ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ 50 ਇੰਡੈਕਸ ਫੰਡ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵੱਲੋਂ NCERT ਕਿਤਾਬ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ; ਕਾਪੀਆਂ ਜ਼ਬਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਕਮ

ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪਾਠ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਡਿਫਿਐਂਸ ਸੀ ਵਿਵਾਦ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 27 ਫਰਵਰੀ - ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਖੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਅਦਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇੱਕ ਪਾਠ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ 8ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੀ NCERT ਦੀ ਕਿਤਾਬ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਨਿਆਂਪਾਲਿਕਾ ਨੂੰ ਬਦਲਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਕਾਪੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਚੀਫ਼ ਜਸਟਿਸ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕਾਠਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੱਲੀ ਚਲਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਆਂਪਾਲਿਕਾ ਲਗੂ-ਲਗਾਤਾਰ ਹੈ। ਅਦਾਲਤ ਦੀ ਇਹ ਟਿੱਪਣੀ ਵੱਲੋਂ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ



ਲਿਖਣ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਆਈ ਹੈ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ NCERT ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਨੂੰ 'ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ' ਚੀਫ਼ ਜਸਟਿਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ

ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਮਰਿਆਦਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਗਿਣੀ-ਮਿਥੀ ਚਾਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਮੁਖੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮੇਰਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਵਾਂ; ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ 'ਪੱਖਪਾਤੀ ਨਜ਼ਰੀਏ' ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਗਲਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਿਆਂਪਾਲਿਕਾ ਤੋਂ ਭਰੋਸਾ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ NCERT ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ/ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਹੁਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਯਕੀਨੀ

ਪੰਜਾਬ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਇੰਬਰਸਮੈਂਟ ਨੀਤੀ 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: ਹਾਈ ਕੋਰਟ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 27 ਫਰਵਰੀ - ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਖੇ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਇੰਬਰਸਮੈਂਟ (ਖਰਚਾ ਵਾਪਸੀ) ਨੀਤੀ 'ਤੇ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਅਦਾਇਗੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ, ਭਾਵੇਂ ਇਲਾਜ ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਸੁਧਾਰ ਮੁਕੱਦਮੇਬਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ, ਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਏਗਾ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਨੀਤਿਕਤਾ

ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੈਂਚ ਨੇ ਗੁਰੂ ਪੁਰਾਣ ਦੇ ਸ਼ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਤੱਵ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਇਹ ਮੰਨਦਿਆਂ ਕਿ ਜਾਨਲੋਵਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਸਿਥੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਰੀਇੰਬਰਸਮੈਂਟ ਨੂੰ ਮਹਿਜ਼ ਇੱਕ ਦਫ਼ਤਰੀ ਮਾਮਲਾ ਮੰਨ ਕੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੁਲੂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ 'ਤੇ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਜਸਟਿਸ ਸੰਦੀਪ ਮੰਦਗਿਲ ਵੱਲੋਂ ਉਸ ਕੋਲਕੁਲੋਨ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਦੱਚ ਕਰਦਿਆਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਚੀਫ਼ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਦੇ 3.54 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੇ ਅਸਲ ਖਰਚੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾਅਵੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ 1.38 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 9 ਫੀਸਦੀ ਇਲਾਜ ਸਮੇਤ ਬਾਕੀ 2.16 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ। ਸੇਂਟ ਦੀ ਗੰਗੀਬਰ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰੀਇੰਬਰਸਮੈਂਟ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ 'ਅਕੰਨੀਕਲ ਪ੍ਰਥਾ' ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਟਕਾਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਜਸਟਿਸ ਮੰਦਗਿਲ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਧਾਰਾ 21 ਦੇ ਤਹਿਤ ਅਧਿਕਾਰ 'ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ' 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਮਾਣ-ਮਰਿਆਦਾ ਦੀ ਸਾਰਥਕ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਸੀ। ਜਸਟਿਸ ਮੰਦਗਿਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਸਿਰਫ਼ ਜੀਭੀਪੀ 'ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੈਰ-ਨਿਰਬਾਧਤਾ ਰਹਿਤੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਰੇਲਗੇਡੀ ਵਿੱਚ ਲੁੱਟ-ਖੋਹ: ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਯਾਤਰੀ ਨੂੰ ਲੁੱਟਿਆ



ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 27 ਫਰਵਰੀ - ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਖੇ ਰਿਸ਼ੀਕੋਸ਼-ਸ਼੍ਰੀਗੰਗਾਨਗਰ ਇੰਟਰਸਿਟੀ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਰੇਲਗੇਡੀ ਵਿੱਚ ਲੁੱਟ-ਖੋਹ ਅਤੇ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਤਿੰਨ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਬਦਮਾਸ਼ਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਯਾਤਰੀ ਨੂੰ ਲੁੱਟ ਲਿਆ। ਸਰਕਾਰੀ ਰੇਲਵੇ ਪੁਲੀਸ (GRP) ਨੇ ਯਾਤਰੀ ਦੇ ਬਿਆਨ ਤਹਿਤ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰ

ਲਿਆ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਗੰਗਾਨਗਰ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਪਿੰਡ ਚੱਕ ਇੱਕ ਕੇ.ਜੀ.ਡੀ. ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਦੱਤ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਮੰਗਲਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਕਰੀਬ 6 ਵਜੇ ਅੰਬਾਲਾ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੀਗੰਗਾਨਗਰ ਲਈ ਰੇਲਗੇਡੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਦੇ ਕਰੀਬ ਰੇਲਗੇਡੀ ਮਲਟੀ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਰੁਕੀ ਤਾਂ ਤਿੰਨ ਬਦਮਾਸ਼ ਉਸ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹ ਗਏ। ਉਸ ਨੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬਦਮਾਸ਼ਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਹਥਿਆਰ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ, ਜਾਨ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਤੇ ਪਰਬ ਖੋਹ ਲਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਹੋਰ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਰਿਆ ਕਿ ਰੇਲਵੇ ਪੁਲੀਸ (GRP) ਨੇ ਯਾਤਰੀ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਣਗੇ।

ਪਹਿਲੀ ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿਮ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗਾ WhatsApp

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 27 ਫਰਵਰੀ - ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਖੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਪਾਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ 'ਸਿਮ ਬਾਈਡਿੰਗ' (ਏ ਨਿਯਮ) ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ 28 ਫਰਵਰੀ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ 1 ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਤੁਰਾਡੇ ਮੋਬਾਈਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਿਮ ਕਾਰਡ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਤੁਰਾਡਾ ਵਟਸਐਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਐਪ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਡੇਨ ਵਿੱਚ ਸਿਮ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਵਟਸਐਪ, ਟੈਲੀਗ੍ਰਾਮ, ਸਿਗਨਲ, ਸਨਾਪਚੈਟ, ਸ਼ੋਅਚੈਟ ਅਤੇ ਜੀਚੈਟ ਵਰਗੇ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਐਪਸ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵੱਧ ਕਰ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਵਾਈ-ਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬਿਨਾਂ ਸਿਮ ਵਾਲੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਇਹ ਐਪਸ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕੋਗੇ। ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਲੈਪਟਾਪ 'ਤੇ ਵਟਸਐਪ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਪਏਗਾ। ਹੁਣ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਵਟਸਐਪ ਹਰ 6 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਾਗਾਉਣ (Logout) ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਭਾਰਤ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਖ਼ ਨਰਮ

ਓਟਵਾ, 27 ਫਰਵਰੀ - ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਦੇ ਭਾਰਤ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਮ ਰੁਖ਼ ਪੌਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਕ ਅਧਰਾਜਾਂ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੋਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। 'ਟੋਰਾਂਟੋ ਸਟਾਰ' ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਦੇ ਆਗਮੀ ਭਾਰਤ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੀਡੀਆ ਬ੍ਰਿਫਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹੀ। ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਨਾਮ ਨਾ ਛਾਪਣ ਦੀ ਸ਼ਰਤ 'ਤੇ ਕਿਹਾ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਬਤਰੀ ਸੁਨਿਆ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ? (ਫੁਟਨੋਟ) ਕੁਝ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੁਣ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਕ ਅਧਰਾਜਾਂ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੋਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। 'ਟੋਰਾਂਟੋ ਸਟਾਰ' ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਦੇ ਆਗਮੀ ਭਾਰਤ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੀਡੀਆ ਬ੍ਰਿਫਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹੀ। ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਨਾਮ ਨਾ ਛਾਪਣ ਦੀ ਸ਼ਰਤ 'ਤੇ ਕਿਹਾ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਬਤਰੀ ਸੁਨਿਆ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ? (ਫੁਟਨੋਟ) ਕੁਝ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੁਣ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬਰਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਗੋਇਲ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਕਰੱਸ਼ਰ-ਓਨਰ ਮਾਈਨਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

31 ਮਾਰਚ 2026 ਤੱਕ 44 ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਕਰੱਸ਼ਰ ਮਾਈਨਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਚਾਲੂ; ਬਾਕੀ 119 ਸਾਈਟਾਂ ਇਸੇ ਵਰ੍ਹੇ ਪੜਾਅ-ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 27 ਫਰਵਰੀ - ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਖੇ ਖਣਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਖਣਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵੱਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫੈਸਲਾਕਰਨ ਕਰਮ ਚੁੱਕਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਖਣਨ ਅਤੇ ਭੂ-ਵਿਗਿਆਨ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਬਰਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਗੋਇਲ ਨੇ ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਕਰੱਸ਼ਰ-ਓਨਰ ਮਾਈਨਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ (ਸੀ ਆਰ ਐਮ ਐਸਐਸ) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਪਠਾਨਗੜ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਪੈਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਮੌਕੇ ਕੋਥਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਨਾਲ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਰੋੜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣੇਗੀ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਈਨਿੰਗ 'ਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਕੋਲ ਕਰੀ ਜਾ ਸਕੇਗੀ।



ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਖਣਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧੀਨ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਰੱਸ਼ਰ ਯੂਨਿਟ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਣਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ. ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਸਰਕਾਰ ਸੂਬੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ਼ਾਣੀ ਦਰਾਂ 'ਤੇ ਰੋੜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਕਰੱਸ਼ਰ-ਓਨਰ ਮਾਈਨਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਲੈਂਡ-ਓਨਰ ਮਾਈਨਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਚਾਲੂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਛੱਟ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਸਥਿਰ ਅਤੇ ਵਾਜਿਬ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਨਵੀਂ ਖਣਨ ਨੀਤੀ ਤਹਿਤ

ਕਿ 44 ਮਨਜ਼ੂਰਸ਼ੁਦਾ ਮਾਈਨਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ 31 ਮਾਰਚ, 2026 ਤੱਕ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੋ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੱਭੂ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ 119 ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੜਾਅਵਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਓਚਾਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਰੋੜ ਅਤੇ ਖੱਬਰੀ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਉਪਲਬਧਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ, ਸੁਚੱਜੀ ਨਜ਼ਰਬੰਦੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਭਰ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਖਣਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਨੱਲੂ ਪਾਏਗਾ। ਖਣਨ ਅਤੇ ਭੂ-ਵਿਗਿਆਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨੀ ਖਣਨ ਸਲਾਹੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਓਚਾਰ ਨਾ-ਸਿਰਫ਼ ਸਲਾਹੀ ਖਣਨ ਦੇ ਮਾਲੀਏ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਖਣਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤਤਾ ਵੀ ਲਿਆਵੇਗਾ। ਕੋਥਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਈਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰ ਠਾਲਦੀਆਂ ਨੀਤੀ ਅਪਣਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ

ਵਿਸ਼ਾਓਚਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਦਿਆਂ ਕੋਥਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੱਕ ਕਰੱਸ਼ਰ-ਓਨਰ ਮਾਈਨਿੰਗ ਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਰੱਸ਼ਰ ਮਾਲਕ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਲੀਜ਼ 'ਤੇ ਲਈ ਗਈ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਵਾਜਿਬ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਰਾਹੀਂ ਰੱਖੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਮਾਈਨਿੰਗ ਯੋਜਨਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਰਵੇਖਣ ਰਿਪੋਰਟ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਅਨੁਸਾਰ ਖਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਂਡ-ਓਨਰ ਮਾਈਨਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਤਹਿਤ ਜ਼ਮੀਨ ਮਾਲਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ ਲੈਣ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਮਾਈਨਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਥਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਦੁਹਰਾਇਆ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵਿਭਾਗ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਵੇਗਾ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਮਾਈਨਿੰਗ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ। ਕੋਥਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਭਰ ਵਿੱਚ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਸ. ਚੌਧਰੀ ਸਿੰਘ ਮੋਹਿੰਦਰ (ਮਾਈਨਿੰਗ) ਸ. ਚੌਧਰੀ ਸਿੰਘ ਮੋਹਿੰਦਰ, ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਰੱਸ਼ਰਾਂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ।

ਜਾਣਿਆ ਹੈ। ਘਟਨਾ ਦੀ ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਫੁਟੇਜ ਸੋਝਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਕ ਅਧਰਾਜਾਂ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦੋਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। 'ਟੋਰਾਂਟੋ ਸਟਾਰ' ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਮਾਰਕ ਕਾਰਨੀ ਦੇ ਆਗਮੀ ਭਾਰਤ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੀਡੀਆ ਬ੍ਰਿਫਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਗੱਲ ਕਹੀ। ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਨਾਮ ਨਾ ਛਾਪਣ ਦੀ ਸ਼ਰਤ 'ਤੇ ਕਿਹਾ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਬਤਰੀ ਸੁਨਿਆ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ? (ਫੁਟਨੋਟ) ਕੁਝ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੁਣ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਗਿਆਨੀ ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਹੈੱਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਤੋਂ ਫਾਰਗ ਕੀਤਾ

ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦੇਣ ਲਈ 72 ਘੰਟੇ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਸਮਾਂ



ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 27 ਫਰਵਰੀ - ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਖੇ ਸ਼੍ਰੀਗੰਗਾਨਗਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਇੱਕ ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਦਿਆਂ ਗਿਆਨੀ ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹੈੱਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਫਾਰਗ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਐੱਸ.ਜੀ.ਪੀ.ਸੀ. ਵੱਲੋਂ ਗਿਆਨੀ ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ 72 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅਲਟੀਮੇਟਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਦੋਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਕਿ ਸਿੱਖ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਏ ਗਏ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਐਲਾਨ ਸ਼੍ਰੀਮਣੀ

ਸੰਸਥਾ ਵਿਰੁੱਧ ਲਗਾਏ ਗਏ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਐਡਵੋਕੇਟ ਪਾਮੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨੀ ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਦੋਸ਼ ਬਿਅਨਾਂ ਨੇ ਗੰਗੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹੈੱਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਰਗੇ ਸਤਿਕਾਰਤ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੀਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਅਸਲ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।

ਚਾਕਬੋਰਡਾਂ ਤੋਂ ਸਮਾਰਟ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਤੱਕ: ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਕ੍ਰਾਂਤੀ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 27 ਫਰਵਰੀ - ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵਿਖੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਤਕਨੀਕੀ ਸੁਧਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵੱਲ ਕਦਮ ਵਧਾਉਂਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਬੈਂਸ ਨੇ ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਸਿੱਖਿਆ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਤਹਿਤ 400 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੇ

ਵਿਆਪਕ ਡਿਜੀਟਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਬੇਮਿਸਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਲੈ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸਰੂਮ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ

ਭੁਨਿਆਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਕਾਰਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, 'ਇਹ ਇੱਕ ਇਤਿਹਾਸਕ ਪਹਿਲ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ

ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇੰਨੇ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚਾ ਨਹੀਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਸਿੱਖਿਆ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਤਹਿਤ, ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਇਆ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ

ਕਿ ਹਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਧੁਨਿਕ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਧਨਾਂ ਤੱਕ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਹੋਵੇ। ਸਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਜ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੋਂ ਪੰਜਾਬ ਭਵਨ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਹਰਜੋਤ ਸਿੰਘ ਬੈਂਸ ਨੇ

ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਤਹਿਤ ਪੁਰਾਣੇ ਹਾਰਡਵੇਅਰ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਯ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਲਦੀ ਉੱਠ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਅਣਗੌਲੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਇਕ ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮੂੜ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ

ਅਰੋਗ ਜੀਵਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ



ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦੀ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਭਾਰ ਵੀ

ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ

'ਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਲਾਜ਼ਾ ਲਈ 75 ਮਿੰਟ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਜਿਮ 'ਚ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਕਾਰ, ਬੱਸ ਜਾਂ ਲਿਫਟ 'ਚ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੈਦਲ ਤਰਨਾ 'ਚ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।



ਆਲੂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ

ਡਾ. ਹਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ

ਆਲੂ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਕਾਦੇ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਆਲੂ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਗਪਗ ਹਰ ਸਬਜ਼ੀ 'ਚ ਆਲੂ ਦੀ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਲੂ ਵੀ ਕਈ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਂਗ ਅਫਰੀਕਾ ਤੋਂ ਭਾਰਤ 'ਚ ਆਇਆ। ਇਸ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਮੋਟਾਪਾ ਵਾਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੱਚਾ ਆਲੂ ਤੇ ਇਸਦਾ ਜੂਸ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਆਲੂ ਦਾ ਜੂਸ ਲਗਪਗ 27 ਫੀਸਦੀ ਦੇ ਕਰੀਬ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੋਸ਼ਟੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਣਿਜ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਰੱਖਣ 'ਚ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।

• ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਆਲੂ ਜੂਸ ਲਗਪਗ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ 50 ਫੀਸਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਰੋਗ ਨਿਰੋਧਕ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ 20 ਫੀਸਦੀ ਦੇ ਕਰੀਬ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ-1 ਅਤੇ ਬੀ-3 ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਨਾੜੀ-ਤੰਤਰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੁਢਾਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੜਕ ਕੇ ਖਾਣਾ ਆਲੂ ਹੀ ਮੋਟਾਪਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਅੰਗ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਰਾਮਬਾਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਉ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਆਲੂ ਦੇ ਗੁਣ। ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਦੇ ਵਿਗਾੜ, ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਜਲਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਲੂ ਦੇ ਜੂਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਰੋਗਾਂ 'ਚ ਵੀ ਇਹ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਆਲੂ ਦਾ ਜੂਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਲਾਭ ਹੋਇਆ। ਜੂਸ ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਜਲਦ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

• ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਲਸਰ - ਇਸਨੂੰ ਮਿਹਦੇ ਦੇ ਛਾਲੇ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣਨ ਕਾਰਨ ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਝਿੱਲੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਹਦੇ 'ਚ ਪਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ



ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਰੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ

- **ਬੇਰਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ** - ਐਂਟੀਆਕਸਾਈਡ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਆਦਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਖਤਰਨਾਕ ਵਿਸ਼ਾਦ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਸਕਿੰਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਝੁੜਬੀਆਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ** - ਅਲਸੀ 'ਚ ਓਮੈਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਤੇ ਇਲਾਵਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਮਿਨਰਲਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਲਸੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦਾ 1 ਚਮਚ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਦੇ ਬੀਜ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਅਖਰੋਟ** - ਡਰਾਈ ਫ਼ਰੂਟ 'ਚੋਂ ਅਖਰੋਟ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਰੋਜ਼ ਹਾੜ ਨੂੰ ਇਕ ਅਖਰੋਟ ਡੋਬ ਕੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਖਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- **ਪੁਪੀਤਾ** - ਪੁਪੀਤਾ ਖਾਣ 'ਚ ਜਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ ਤੇ ਇਲਾਵਾ ਇਸ 'ਚ ਰੋਜ਼ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਚੌਕਲੇਟ** - ਨਰਵਾ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਚੌਕਲੇਟ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਮੱਠੂ

ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕ ਸਥੀਆਂ ਤੋਂ ਖਾਣ ਲਈ ਗੁਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਿੱਠੇ ਵਜੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਦਰਤ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਗੁਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਇਕ ਆਮਾਨਤ ਹੈ। ਗੁਜ਼ ਭਾਰਤੀ ਸਭਿਆਚਾਰ 'ਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਗਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਵੀ ਭਾਰਤੀ ਸ਼ਗਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁਜ਼ ਦੀ ਖੋਲੀ ਦਾ ਅਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਣੇ ਜਮਾਨੇ 'ਚ ਖੁਸ਼ੀ ਮੌਕੇ ਗੁਜ਼ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਮਿੱਠਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਮੁੰਡਾ ਜੰਮਦਾ ਤਾਂ ਵਿਆਹ ਦੀ ਗੱਢ ਤੇਜਾਨ ਸਮੇਂ ਗੁਜ਼ ਸ਼ਗਨ ਵਜੋਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਸਮੇਂ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਭਰਪੂਰ ਚੀਨੀ ਤੋਂ ਬਣੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੇ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਗੁਜ਼ ਓਮੈਗਾ ਤਾਜ਼ੇ ਗੰਨੇ ਦੇ ਰਸ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਜ਼ ਦਾ ਰੰਗ ਅਕਸਰ ਗਰਿਹ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਜ਼ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸੁਆਦ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸਗੋਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ ਪਰੋਸ਼ਿਆਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਜ਼ 'ਚ ਮਿਨਰਲ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਕਾਰਬ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ, ਗੁਲੂਕੋਜ਼, ਫਰਕਟੋਜ਼ ਅਤੇ ਨਿਆਸਿਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਜ਼ ਦੀ ਗਰੀਬ, ਰਿਉੜੀਆਂ, ਗੁਜ਼ ਦੀ ਚਾਹ, ਦੁੱਧ 'ਚ ਗੁਜ਼ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣਾ, ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਚੂੜੀ, ਗੁਜ਼ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਸ਼ਬਤ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।



ਖਣਿਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਗੁੜ

ਕੌਮੀਕਲ ਯੂਕਤ ਕਰੀਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਗੁਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਸ਼ਬਤ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਸ ਪੈਕ ਅਤੇ ਹੋਮਰ ਮਾਸਕ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਜਾਂਗੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਬਸੂਰਤ ਸਕਿੰਨ ਅਤੇ ਕੌਮਲ ਵਾਲ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੋ।

• ਗੁਜ਼ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਗਲਾਈਕੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਚਮੜੀ 'ਚ ਨਿਵਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ 2 ਵਾਰ ਇਸ ਦਾ ਪੈਕ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਚਮਕਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 2 ਚਮਚ ਗੁਜ਼ 'ਚ 2 ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ।

• ਇਹਦੇ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਖੁਬਸੂਰਤੀ ਲਈ ਗੁਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੁਬਸੂਰਤ, ਗਲੋਇਗ ਅਤੇ ਸਾਡ ਸਕਿੰਨ ਹਰ ਲੜਕੀ ਦੀ ਚਾਹਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕਈ ਬਿਉਟੀ ਪ੍ਰਾਕਟਕਸ ਅਤੇ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ

ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, 2 ਚਮਚੀ ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਟਾਬੋਲੀਜ਼ਮ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪੇਟ ਨੂੰ ਠੰਢਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਜ਼ ਖਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪੇਟ 'ਚ ਗੈਸ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।

• ਗੁਜ਼ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਟਾਕਸਿਨ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਚਮਕਦਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਮੁਹਾਸੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

• ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਿਮ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੁਜ਼ ਪਿਘਲਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਪਾਪੜੀ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਓ।

• ਗੁਜ਼ ਅਤੇ ਕੱਚੇ ਤਿਲ ਦੇ ਲੱਝ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰਦੀ 'ਚ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

• ਗਰਮ ਦੁੱਧ 'ਚ ਗੁਜ਼ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

• ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੰਭ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੋਟਾਪਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਦੁੱਧ 'ਚ ਖੰਭ ਨਾ ਪਾਓ। ਗੁਜ਼ 'ਚ ਅਜਿਹੇ ਤੰਤੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਅਸੁੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਗੁਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਅਸੁੱਖੀਆਂ ਬਾਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਨਿਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਚਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਗੁਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪੇਟ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

• ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਗੁਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਵਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ।

• ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਜ਼ ਖਾਣ ਦਾ ਹਰ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਪ੍ਰੇਮ, ਸ਼ੁਗਰ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਚਮੜੀ ਰੋਗ, ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੁਜ਼ ਖਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

977908257

ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਵੀ ਸਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਸੰਘਣੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਾਡਾ ਗ਼ਲਤ ਖਾਣਾ-ਪੀਣਾ ਤੇ ਬਦਲਦਾ ਲਾਈਫਸਟਾਈਲ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਬਲੱਡ ਕਲਾਟ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਵਧਦਾ ਆਦਿ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਸੰਘਣਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲੋਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ 'ਚ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਜੇਂਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਲਾਟਿੰਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਖਰੋਲ੍ਹ ਤਰੀਕੇ ਕਾਰਗਰ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਘਣਪਣ ਦੀ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



• **ਬਦਲੋਂ ਆਪਣਾ ਲਾਈਫਸਟਾਈਲ** - ਲਾਈਫਸਟਾਈਲ 'ਚ ਗਤਬਤੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹੀ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

• **ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਆ ਕਰੋ ਸੇਵਨ** - ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਵੀ ਸਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖਰਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਗੁਰਦ, ਮੂਲੀ, ਲਗਮ, ਸੋਝ ਤੇ ਸੋਝ ਦਾ ਜੂਸ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

• **ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ** - ਖੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸੰਘਣਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਲਈ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੱਢੋ।

• **ਲੱਥਾ ਸਾਹ ਲਵੋ** - ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁੱਧ

ਪਤਲਾ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਖਾਣੇ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਮੱਛੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦਾ ਕੰਪੋਸ਼ਲ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

• **ਹਲਦੀ** - ਹਲਦੀ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਲੱਡ ਕਲਾਟਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

• **ਲਸਣ** - ਲਸਣ 'ਚ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਗੁਣ ਸਰੀਰ 'ਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਫੈਟਿਕ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਮਰ ਦਰ ਇਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ 'ਚ 10 ਤੋਂ 15 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕ ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਕਮਰ ਦਰ ਤੇ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲਗਪਗ 10-15 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਹੁਗਿਣਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ ਨੌਬਾਨਾਂ 'ਚ ਵੀ ਆਮ ਦੇਖਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਬਲਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ 'ਚ ਆਈ ਖ਼ਰਾਬੀ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸਾ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਝਿੱਲੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਚ ਤਕਲ ਜੋਲੀਨ੍ਹਾ ਪਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਜੋਲੀ ਵਰਗਾ ਇਸ ਟਿਸ਼ੂ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦਾ ਪੇਟ ਕੋੜ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਤਕਲ ਪਦਾਰਥ ਸੁੱਕਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਜੋਲੀਨ੍ਹਾ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲ ਕੇ ਨਸਾਂ 'ਚ ਦਬਾਅ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਦਰਦ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਕਸਰਜ਼ ਜਾਂ ਐੱਮਆਰ ਆਈ ਲੱਛਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਮਰ ਦਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਸਲਿੱਪ ਡਿਸਕ ਹੈ? ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਪਾਈਡਾਇਟਿਸ, ਟਿਊਬਰ, ਡਿਸਕੋਜ਼ੋਲ, ਮੋਟਾਸਟਿਜ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਕਮਰ ਦਰ ਇਕ ਆਮ ਤਕਲੀਫ਼

ਇਲਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ

- 1 ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ।
- 2 ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ 'ਚ ਬੈਂਡ ਰੋਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- 3 ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਕੀਰੋਪ੍ਰੈਕਟਿਕ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਓ।
- 4 ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾ ਪਹੁੰਚੋ ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਹੀ ਇਕ ਮਾਤਰ ਉਪਾਅ ਹੈ ਪਰ ਸਰਜਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਰੱਖੋ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ

ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗਰਮੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੱਛਰ, ਮੱਖੀਆਂ, ਡੱਡ ਆਦਿ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪੁਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਗੱਲ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਕਰੀਬੋ ਤਾਂ ਇਸ ਮੌਸਮ 'ਚ ਪਿੱਤ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਆਮ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਲੱਤਾਂ 'ਚ ਪੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਚਾਹੀ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਣ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਚ ਸੋਡੀਅਮ ਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਟਰੋਕ

ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਕੁੱਝ ਖ਼ਾਸ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਮੱਛਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪੂਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਖਾਲ-ਪੀਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਣਾ ਹੀ ਖਾਓ ਤੇ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ...

ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

• ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿਆਨ ਪਾਣੀ-ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਮਗਰੋਂ ਸਾਡਾ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਉਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਜੇ ਪਾਣੀ-ਪੀਣ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾ, ਪੀਲੀਆ ਅਤੇ ਟਾਇਫਾਈਡ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫਿਰਟਰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਬਾਜ਼ਰ 'ਚ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ 'ਚ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੋਤਲਾਂ 'ਚ ਇਹ ਪਾਣੀ ਪਿਆ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

• ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕਜ਼ ਜਾਂ ਲੈਮ-ਸੋਡਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ, ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ, ਲੰਮੀ ਅਤੇ ਜਲ ਜੀਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕਜ਼ 'ਚ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਲੈਕਟਰੋਲਾਈਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਾਹ-ਕੋਫੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਵੀ ਕੈਫੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

• ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਅਤੇ ਠੰਡੀ ਬੀਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਣਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੀ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਬੀਅਰ ਬਹੁਤ ਪੀਏ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੀਅਰ ਗਰਮੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ 'ਚ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਯੂਰਿਕ ਐਸਿਡ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜੋੜ 'ਚ ਦਰਦ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਵੀ ਸਿਰਫ ਖਾਣ 'ਚ ਹੀ ਠੰਡੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ 'ਚ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

• ਪਾਣੀ, ਮੂਲੀ, ਲਸਣ, ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਚੁਕੰਦਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੀਣੇ ਐਂਬ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ 300 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਤ ਨੂੰ ਔਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਡਿਉ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਵੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਐਂਬ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖੂਨ 'ਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਔਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਚਰਚ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

• ਖੀਆ, ਟਿੱਤਾ, ਖੀਰ, ਤੋਰੀ ਅਤੇ ਕੱਚੂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਖਰਬੂਜ, ਤਰਬੂਜ, ਲੰਗੀ ਅਤੇ ਆੜੂ ਵਰਗੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਰਬੂਜ ਅਤੇ ਖਰਬੂਜ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ, ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

• ਇਸ ਮੌਸਮ 'ਚ ਛੱਲੀ ਖਾਣੀ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

• ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ 'ਚ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਕ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

• ਘੱਟ ਫੈਟ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਰੀ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਦਰੁਜ਼ਮੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

• ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 6 ਤੋਂ 8 ਚਮਚਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੀਨੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਿੱਠੇ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

• ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਰਚ-ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ



ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰੋਟੀਨ, ਪਿੱਛਾ, ਬਰਗਰ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਚ ਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗਰਮੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ 'ਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੱਧ

ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

• ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਸੜ੍ਹ ਦੀ ਪੀੜ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ 'ਚ ਚੀਨੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੁੜ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਲੋਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

•

ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਇਹ ਲੂਣ

ਸਿਹਤ ਦੇ ਹਿੱਸਾ ਵਜੋਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੂਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰੇਕ ਘਰ 'ਚ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਲੂਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੂਣ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਲੂਣ ਸ਼ੁੱਧ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਕਲੋਰਾਈਡ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਡੀਅਮ ਖਾਣਾ ਪਚਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਡੇ ਪਾਚਣ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਲ਼ੇ ਲੂਣ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੂਣ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ੀ ਦਾ ਰਾਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਮਸਾਲਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਕਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਘੱਟ ਲੂਣ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕ 'ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੂਣ ਸੋਡੀਅਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਿੱਕਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਾਇਦੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ

ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਕਲੋਰਾਈਡ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰੇਕ ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਮੌਜੂਦ ਹੋਰ ਕਈ ਖਣਿਜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਲ ਮੇਲ ਬਣਾ ਕੇ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੂਣ 1 ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ 5 ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣੇ ਕਿਹੜਾ ਲੂਣ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ...

ਸਾਦਾ ਲੂਣ

ਇਸ ਲੂਣ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਲਟ ਵਿੱਚ ਆਯੋਭੀਨ ਸਮਰੱਥ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੂਣ ਦਾ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲੂਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਦਾ ਲੂਣ

ਇਸ ਲੂਣ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ



ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਲਟ ਵਿੱਚ ਆਯੋਭੀਨ ਸਮਰੱਥ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੂਣ ਦਾ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲੂਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਾਲ਼ਾ ਲੂਣ

ਕਾਲ਼ਾ ਲੂਣ ਦਾ ਸੇਵਨ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼, ਬਦਚਮੀ, ਚਿੱਡ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਜੀ ਘਬਰਾਉਣ ਵਰਗੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਨੀਬੂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਲੱਸੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਲ਼ਾ



ਲੂਣ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਕਾਲ਼ਾ ਲੂਣ ਭਲੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੋ - ਸੋਡੀਅਮ ਲੂਣ

ਇਸ ਲੂਣ ਨੂੰ ਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਪੋਟੋਸ਼ੀਅਮ ਲੂਣ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ

ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਲੂਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਮਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੀ ਸਾਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਫਿੱਡ ਫੁੱਲਟਾ, ਤਣਾਅ, ਸੋਜ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੈਸ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਵਰਗੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸਲੇ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛਲੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਲੋਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਪ੍ਰਚਾਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਪਿੱਛਲੇ 100 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਪਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਵੀ ਮਰਦਾ ਵੀ ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ ਭਾਵ ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸ਼ੀਘਰ ਪਤਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਗਠੀਆਂ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਪੜ੍ਹ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੀ ਸਾਲਟ

ਇਹ ਲੂਣ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਰਾਹੀਂ

ਸਿਹਤ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਮੱਖਣ, ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਸ਼ਾਮਲ

ਮੱਖਣ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੱਖਣ ਖਾਣ 'ਚ ਜਿੰਨਾ ਸਵਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਹ ਸਰੀਰ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮੱਖਣ ਨੂੰ ਨਾਸ਼ਤ 'ਚ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਾਸ਼ਤ 'ਚ ਬੈਂਡ ਬਰ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਲੋਕ ਬਾਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ 'ਚ ਕੱਚਿਆ ਮੱਖਣ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

ਪੀਲੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਸਫ਼ੇਦ ਮੱਖਣ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਜਿਸ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਅਤੇ ਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੱਖਣ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫਾਇਦੇ: ਬਾਈਓਫਾਈਬ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਗਲੇ 'ਚ ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਚਿੱਟਾ ਮੱਖਣ ਖਾਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਆਇਰੋਡੀਨ ਬਾਈਓਫਾਈਬ ਗੁੰਠੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੱਖਣ ਦੀ ਜਲਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਮੱਖਣ ਬਣਾ ਕੇ ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ



ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਲਣ 'ਤੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲੋਸਟੋਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਕਈ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸਫ਼ੇਦ ਮੱਖਣ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਫ਼ੇਦ ਮੱਖਣ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਖਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੱਖਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲ ਹੀ ਹੱਡੀਆਂ

100 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਪਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਵੀ ਮਰਦਾ ਵੀ ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ ਭਾਵ ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸ਼ੀਘਰ ਪਤਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਗਠੀਆਂ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਪੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਖਤਮ ਕਰ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਮਰਦਾ ਨੂੰ ਇਦਰੀ ਵਰਧਕ ਨੁਸ਼ਖਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ 150 ਡੌਲਰ ਵਾਲੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਮਸ਼ੀਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਭੁੱਲਣਾ। ਮਰਦਾਨਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਫੋਲਾਦੀ ਨੁਸ਼ਖਾ ਖ਼ਰੀਦਣ '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 ਗੁਹਿਸਬ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪਰਮ ਕਾਉਂਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਫ਼ਤ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਜਿੰਕ ਅਤੇ ਕਾਪਰ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁੜ 'ਚ ਲਗਭਗ 70 ਫ਼ੀਸਦੀ ਸੁਰਕਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 110 ਫ਼ੀਸਦੀ ਦੇ ਲਗਭਗ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ 5 ਫ਼ੀਸਦੀ ਖਣਿਜ ਲਵਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਖਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ

ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ 'ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਹ' ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਰਾਹਤ

ਗੁੜ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਰੋਨਾ ਕਾਲ 'ਚ ਗੁੜ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਸਟਮ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁੜ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਰਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਗੁੜ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕਈ ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਹ ਬਣੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਦੇ ਸ਼ੌਕਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ।



ਗੁੜ ਖਾਣ ਦੇ ਲਾਭ: ਗੁੜ 'ਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਗੁੜ ਫੈਟ, ਆਇਰਨ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਜ਼ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਸਫੋਰਸ, ਜਿੰਕ ਅਤੇ ਕਾਪਰ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁੜ 'ਚ ਲਗਭਗ 70 ਫ਼ੀਸਦੀ ਸੁਰਕਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ 110 ਫ਼ੀਸਦੀ ਦੇ ਲਗਭਗ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਅਤੇ 5 ਫ਼ੀਸਦੀ ਖਣਿਜ ਲਵਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਖਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ

ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਇਰਨ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਐਂਟੀਵ ਡੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਗੁੜ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ1, ਬੀ6 ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਐਂਕਸਟੀ ਕੋਲੋਰੀ ਬਰਨ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਹ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

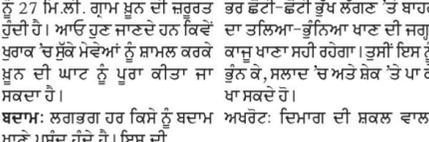
ਫਿੱਡ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਨੀਆਂ ਕਰੋ

ਪਾਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਫਿੱਡ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਦੇ ਨਾਲ ਫਿੱਡ ਦੀ ਵਧੀ ਹੋਈ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਨਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਗੁੜ ਦੀ ਚਾਹ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੀਨੋ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਲਣ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ

ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ

ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪੱਖਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਮਿਲਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਇਹ ਸਰੀਰ 'ਚ ਖੂਨ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਇਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬਕਾਵਟ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਜੀਬ ਦਾ ਨਾਲ ਹੋਣਾ, ਸਕਿਨ ਦਾ ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਹੋਣਾ, ਨਹੁੰਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਨਾਨ-ਵੈੱਜ, ਸੀ-ਫੂਡ, ਹਰੀਆਂ ਪੌਦੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੱਛੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਗੱਲ ਜੋ ਸੁੱਕੇ ਮੱਛੇ ਦੀ ਕਹੀਦੇ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ 'ਚ ਡੋਲੀ ਨੁਟੀਨ 'ਚ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਖੂਨ ਹੋ ਜ਼ਰੂਰੀ



ਨੂੰ 27 ਮਿ.ਲੀ. ਗ੍ਰਾਮ ਖੂਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਓ ਹੁਣ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿਵੇਂ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਸੁੱਕੇ ਮੱਛੇਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਦਾਮ: ਲਗਭਗ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਦਾਮ ਖਾਣ ਪਸੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਖੂਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ, ਭਿੰਜੇ ਹੋਏ, ਸਲਾਦ, ਕੋਕ, ਬਿਸਕੱਟ ਜਾਂ ਦੁੱਧ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁੱਧ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ 'ਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਦਿਮਾਗ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਨੂ: ਖੂਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਨੂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਆਪਣਨ ਹੈ। 100 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਨੂ 'ਚ ਕਰੀਬ 6.7 ਮਿ.ਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਖੂਨ (ਆਇਰਨ) ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਦਿਨ

ਭਰ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਲਿਆ-ਭੁੰਨਿਆ ਖਾਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਾਨੂ ਖਾਣਾ ਸਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ, ਸਲਾਦ 'ਚ ਅਤੇ ਸ਼ੋਕ 'ਤੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਖਰੋਟ: ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਾਲਾ ਲਗਭਗ ਹਰ ਘਰ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਣ 'ਚ ਸਵਾਦ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਸਰੀਰ 'ਚ ਆਇਰਨ (ਖੂਨ) ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ 'ਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਦੇ ਤਾਂ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਮੂੰਗਫਲੀ 'ਚ 4.6 ਮਿ.ਲੀ. ਗ੍ਰਾਮ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫਾਈਬਰ ਆਦਿ ਖ਼ਾਣਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਸਲਾਦ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਚੌਲ, ਪੌਰਾ ਆਦਿ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਿਸਤਾ: ਪਿਸਤਾ ਖਾਣ 'ਚ ਸਵਾਦ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖ਼ਾਣਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਚ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ

ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਅਨੀਮੀਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪਿਸਤਾ 'ਚ 3.9 ਮਿ.ਲੀ. ਗ੍ਰਾਮ ਆਇਰਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜ: ਸਰੀਰ 'ਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਆਪਣਨ ਹੈ। ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਲਗਭਗ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਜਾਂ 'ਚ 5.3 ਮਿ.ਲੀ. ਗ੍ਰਾਮ ਆਇਰਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਨੌਕ, ਕੋਕ, ਬਿਸਕੱਟ ਜਾਂ ਦੁੱਧ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸਲੇ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛਲੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਲੋਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਪ੍ਰਚਾਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਪਿੱਛਲੇ 100 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ

ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਓ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇਗੀ ਨਿਜ਼ਾਤ



ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਮੱਕੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦਾਣੇ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਖਾਓ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਓ। ਇਸ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ, ਬੀ, ਈ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿਨਰਲਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਆਇਰਨ, ਕਾਪਰ, ਜਿੰਕ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਜ਼, ਸੋਲੇਨੀਅਮ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਆਦਿ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਗੰਗੀਰ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ 'ਚ ਬਾਰੇ '...

ਮੱਕੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਡੇਡੀਕਿਆ ਦੇ ਕੋਸ਼ਰ, ਲੀਵਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਕੋਸ਼ਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਲੋਸਟੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਕਾਰਡਿਓਵਾਸਕੁਲਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਹਾਈ ਬੀ ਪੀ. ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰ ਕੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੋਹੇ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਚ ਮਾਝੇ ਕੋਲੋਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਲੈਵਲ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੱਕੀ ਦੀ ਫੋਲੀ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਰਾਖ ਨੂੰ ਪੀਸ ਲਓ ਫਿਰ ਇਸ 'ਚ ਸਵਾਦ ਮੁਤਾਬਕ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਦਿਨ 'ਚ 4 ਵਾਰ 1 ਚਮਚਾ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਂਸੀ, ਕਫ਼ ਅਤੇ ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮੱਕੀ ਰੋਟੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਇਸ 'ਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਜਿੰਕ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਸ, ਅਪਚ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਘੱਟ ਬਾਅਦ ਦੋ ਟੁੱਕੜੇ ਗੁੜ ਖਾ ਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਓ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੈਸ, ਕਬਜ਼ ਵਰਗੀ ਫਿੱਡ ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰੀਰ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ 'ਲਸਣ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ', ਜਾਣੋ ਹੋਰ ਵੀ ਬੇਮਿਸਾਲ ਫਾਇਦੇ

ਲਸਣ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਵਾਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਲਈ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਲਵਣ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ, ਆਇਰਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ, ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਸਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਲਸਣ ਦਾ ਦੁੱਧ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਦੁੱਗਣੇ ਫਾਇਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਲੋਕ ਸਰੀਰ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਸਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਲਸਣ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਨਿਵਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ '...

ਇੱਥੇ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਲਸਣ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਇਸ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 1 ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ 'ਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਲਸਣ ਪਾਓ ਅਤੇ ਲਸਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲ ਲਓ। ਫਿਰ ਇਸ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ



ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਹੋਣਗੇ ਇਹ ਫਾਇਦੇ ਐਸੀਡਿਟੀ ਅਤੇ ਬਦਚਮੀ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਲਸਣ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪਾਚਕ ਹਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਐਸੀਡਿਟੀ ਅਤੇ ਬਦਚਮੀ ਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਮੁਕਤੀ ਲਸਣ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਜੋੜਾਂ 'ਚ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1 ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ 'ਚ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਕਲੀਆਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਸਿਆਟਿਕਾ ਦਾ ਦਰਦ ਚੱਕਰ ਕਲੀਆਂ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਦੁੱਧ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮਿੱਠਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਇਸ



ਕਬਜ਼ ਜਿਹਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਲਓ ਅਤੇ ਆਧੁਰਵੇ ਮੁਤਾਬਕ ਦੁੱਧ 'ਚ ਲਸਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅੰਤੜੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਲਸਣ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾਮਲ ਸਿਰ

ਦਰਦ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਕਾਲ਼ਾ ਲੂਣ ਭਲੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸਲੇ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛਲੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਲੋਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਪ੍ਰਚਾਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਪਿੱਛਲੇ 100 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਪਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਵੀ ਮਰਦਾ ਵੀ ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ ਭਾਵ ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸ਼ੀਘਰ ਪਤਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਗਠੀਆਂ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ

ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਖਤਮ ਕਰ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਮਰਦਾ ਨੂੰ ਇਦਰੀ ਵਰਧਕ ਨੁਸ਼ਖ

ਬੀ.ਕੇ. ਡੀ.ਏ.ਵੀ. ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ ਸਵਾਮੀ ਦਯਾਨੰਦ ਜੀ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ੀ ਬੋਧੋਤਸਵ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਜਨਮ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਵਨ-ਯੱਗ ਦਾ ਆਯੋਜਨ

ਕੌਮੀ ਪੜ੍ਹਕਾ
ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਦੁਸਾਂਝ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ 27 ਫਰਵਰੀ : ਬੀ.ਕੇ. ਡੀ.ਏ.ਵੀ. ਕਾਲਜ ਫਾਰ ਵੁਮੈਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੇ ਸਵਾਮੀ ਦਯਾਨੰਦ ਜੀ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ੀ ਬੋਧੋਤਸਵ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਜਨਮ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਵਨ-ਯੱਗ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ



ਸਥਾਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸ਼੍ਰੀ ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਕਪੂਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਪੁਸ਼ਪਿੰਦਰ ਵਾਲੀਆ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਪੁਸ਼ਪਿੰਦਰ ਵਾਲੀਆ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਵਨ ਯੱਗ ਦੇ

ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਦਯਾਨੰਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਅੰਤਰਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅੰਤਰਾ ਦਾ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ। ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਦਯਾਨੰਦ ਵਰਗੇ ਮਹਾਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਨ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਜ੍ਹਾ ਯੁੱਗਾਂ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਯੱਗ ਰਸਮਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦਯਾਨੰਦ ਜੀ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮਹਾਰਿਸ਼ੀ ਦਯਾਨੰਦ ਜੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਜਨਮ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ 'ਤੇ ਆਯੋਜਿਤ ਵੈਦਿਕ ਕੁਇਜ਼, ਭਜਨ ਗਾਇਨ ਅਤੇ ਪੋਸਟਰ ਮੈਕਿੰਗ ਵਰਗੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਸੰਗੀਤ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਰਿਸ਼ੀ ਕੌਮ

ਕਾ ਰਹਿਨੁਮਾ ਬੰਬ ਆਇਆ ਭਜਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮਨਮੋਹਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋਹਕਰ ਲਿਆ। ਸਟੇਜ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਸ਼੍ਰੀ ਚੀਕ ਮਹਾਜਨ, ਸ਼੍ਰੀ ਗੌਰਵ ਤਲਵਾੜ, ਸ਼੍ਰੀ ਪ੍ਰਦੀਪ ਮਿਲਕ (ਆਰੀਆ ਸਮਾਜ, ਸ਼ਕਤੀ ਨਗਰ), ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰੇਣੂ ਘਈ, ਸ਼੍ਰੀ ਅਨਿਲ ਵਿਨਾਇਕ (ਆਰੀਆ ਸਮਾਜ, ਲਾਰੇਂਸ ਰੋਡ) ਸਮੇਤ ਕਾਲਜ ਦੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇ। ਅੰਤ ਵਿਚ ਹਵਨ ਯੱਗ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਉਪਰੰਤ ਲੰਗਰ ਵਰਤਾਇਆ ਗਿਆ।

ਕਿਸਾਨਾਂ-ਵਪਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ ਕਾਂਗਰਸ: ਪਰਗਟ ਸਿੰਘ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 27 ਫਰਵਰੀ। ਕਾਂਗਰਸੀ ਵਿਧਾਇਕ ਪਰਗਟ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸਾਨਾਂ, ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਅਤੇ ਵਪਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਭਾਰਤ-ਅਮਰੀਕਾ ਵਪਾਰ ਸਮਝੌਤੇ ਨੂੰ ਕਿਸਾਨ ਵਿਰੋਧੀ ਦੱਸਿਆ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਨਿਖੇੜੀ ਕੀਤੀ। ਕਾਂਗਰਸ ਕਿਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵਪਾਰੀਆਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਭਾਰਤ-ਅਮਰੀਕਾ ਵਪਾਰ ਸਮਝੌਤੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਕਾਂਗਰਸੀ ਆਗੂਆਂ ਸਮੇਤ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਡਾ. ਹਿਮਾਂਸ਼ੂ ਅਗਰਵਾਲ ਨੂੰ ਰਾਜਪਾਲ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਸੌਂਪਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਮਝੌਤੇ ਤਹਿਤ ਜਦੋਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਉਪਕਰਨ ਤੋਂ ਫਸਲਾਂ ਜ਼ੀਰੋ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਿਆਜ ਦਰ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਛੋਟੇ ਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਕਿਸਾਨ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਿਸਾਨ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਕਿਸਾਨ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਾਪਸ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵੱਡਾ ਤੋਹਫਾ, 2.51 ਲੱਖ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡੇ 285 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ

ਲਖਨਊ 27 ਫਰਵਰੀ। ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਯੋਗੀ ਆਦਿਤਿਆਨਾਥ ਨੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਸੂਬੇ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਿਆਂ 2.51 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਫਸਲੀ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਵਜੋਂ 285 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ



ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤਹਿਤ ਮਿਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਮੰਤਰੀ ਫਸਲ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਕਿਸਾਨ ਦੁਬਘਟਨਾ ਕਲਿਆਣ ਯੋਜਨਾ ਤਹਿਤ ਆਯੋਜਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਵੰਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੋ ਕਿਸਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਦਾ ਬੀਮਾ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਫ਼ਤ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੂਬੇ ਦੇ 2.51 ਲੱਖ ਕਿਸਾਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫਸਲ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਵਜੋਂ 285 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ 'ਅੰਨਦਾਤਾ' ਲਈ ਮੁਸ਼ੀਬਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਹਾਰਾ ਸਾਬਤ ਹੋਣਗੇ। ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਚੈੱਕ ਵੰਡੇ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਇਆ ਕਿ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਲਾਭ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਅਸਲ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇ। ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ ਸੂਬੇ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਫ਼ਤਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਉਠ ਸਕਣਗੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਏ ਪਿਛ 'ਤੇ ਸਾਲੇ ਨੇ ਸਾਬੀਆਂ ਸਮੇਤ ਕੀਤਾ ਖੂਨੀ ਹਮਲਾ

ਲੁਧਿਆਣਾ 27 ਫਰਵਰੀ। ਖੂਨ ਦੇ ਗਿੱਲੇ ਕਿਸ ਕਦਰ ਸਫੇਦ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੀ ਰੂਹ ਕੋਥਾਉ ਮਿਸਾਲ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਮਾਸੂਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਝਲਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਚਾਹਤ ਵਿਚ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਹੀ ਸਾਲੇ ਨੇ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਉਤਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਵਾਰਦਾਤ ਨੂੰ ਅੰਸਮ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਲੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਬੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਜੀਜੇ 'ਤੇ ਤੋੜਧਾਰ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨਾਲ ਤਾਬਤਕੋੜ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਲਗੂ-ਲਗਾਨ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਗੁਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਗੰਭੀਰ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਿਕਾਇਤਕਰਤਾ ਆਨੰਦਪਾਲ ਨੂੰ ਪੁਲਸ ਬਿਆਨਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਤਲਾਕ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਤਲਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਨੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ (ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ) ਕੋਲ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਖੁਦ ਦੂਜਾ ਵਾਰਦਾਤ ਕਰਵਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵਸਾ ਲਈ। ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਪੀੜਤ ਦਾ ਦਿਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤੌੜਕ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ 10 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜਿਹਾਗ ਦੇ ਟਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਘਰ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਾਲੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਬੀਆਂ ਸਮੇਤ ਉਸ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲਿਆ। ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੇ ਰੰਜਿਸ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਤੋੜਧਾਰ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨਾਲ ਉਸ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਬੇਹਿੰਮੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਕੱਟਮਾਰ ਕੀਤੀ। ਲੋਠਾ ਪਿੱਟ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਤਾਂ ਮੁਲਜ਼ਮ ਉਸ ਨੂੰ ਮਰਨਾਉ ਹਾਲਤ 'ਚ ਛੱਡ ਕੇ ਫਰਾਰ ਹੋ ਗਏ। ਫਿਲਹਾਲ ਪੀੜਤ ਡੀ.ਐਮ.ਸੀ. ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ੇਰੇ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਮੁਲਜ਼ਮ ਕਾਲੀ, ਪਿੰਜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣਪਛਾਤੇ ਸਾਬੀਆਂ ਖਿਲਾਫ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਖਿਲਾਫ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣਨ 'ਤੇ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ : ਫਤਿਹਜੰਗ ਬਾਜਵਾ

ਬਟਾਲਾ 27 ਫਰਵਰੀ। ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣਨ 'ਤੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ



ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਹਲਕਾ ਬਟਾਲਾ ਤੋਂ ਵਿਧਾਇਕ ਫਤਿਹਜੰਗ ਬਾਜਵਾ ਨੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੂਬਿਆਂ 'ਚ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਸਰਕਾਰ ਹੈ, ਉਹ ਸੂਬੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਥੇ

ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪੱਖਪਾਤ ਤੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। (ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ 4 ਸਾਲ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਉਪਰਾਲਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਾਅਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੀ ਅਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਦਬਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਮਿਸਾਲ ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਬਠਿੰਡਾ 'ਚ ਕਿਸਾਨਾਂ 'ਤੇ ਹੋਏ ਲਾਠੀਚਾਰਜ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਹਰ ਫਰੰਟ 'ਤੇ ਫੌਲ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖ਼ਰਾਬ ਹਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਆਏ ਦਿਨ ਅਪਰਾਧਿਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਦਰਿਦਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ 2027 ਦੀਆਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ 'ਚ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਬਹੁਮਤ ਨਾਲ ਜਿੱਤਾ ਕੇ ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣਾਉਣਗੇ।

ਹੋਲਾ-ਮਹੱਲਾ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਥੇਦਾਰ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗੜਗੱਜ ਨੇ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੇ ਨਾਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਸੰਦੇਸ਼

ਕੌਮੀ ਪੜ੍ਹਕਾ

ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ 27 ਫਰਵਰੀ। ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤਖ਼ਤ ਸ੍ਰੀ ਕੇਸਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਜਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗੜਗੱਜ ਨੇ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੇ ਨਾਮ ਸੰਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੋਲਾ-ਮਹੱਲਾ ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਦਾ ਕੌਮੀ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਖਾਲਸੇ ਦੀ ਜਨਮ ਭੂਮੀ ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਖਾਲਸਾਈ ਜਾਗੋ-ਜਲਾਲ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਗੁਰਮਤਿ ਮਰਿਆਦਾ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਜਾਬਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 27 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਹਾੜ 12 ਵਜੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਕਿਨ੍ਹਾ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਪੰਜ ਨਗਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਚੱਟ ਲਗਾ ਕੇ ਹੋਲਾ-ਮਹੱਲਾ ਦੀ ਆਰੰਭਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। 27 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਪਤਾਲਪੁਰੀ ਸਾਹਿਬ ਕੀਰਤਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸ੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਆਰੰਭ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਗ 1 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਪਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 2 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਤਖ਼ਤ ਸ੍ਰੀ ਕੇਸਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸ੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ

ਆਰੰਭ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ 4 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਗ ਪਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਜਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗੜਗੱਜ ਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸ੍ਰੀ



ਕੀਰਤਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਰੰਗ ਵੇਚਣ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਰੰਗ ਸੁੱਟਣ 'ਤੇ ਵੱਚ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਰੱਖੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਡਾ ਹੋਲਾ-ਮਹੱਲਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਜਾਣਾ ਤੇ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੰਗਬਾਜ਼ੀ

ਭਗਵਾਨ ਸਵਰੂਪ 'ਸਪੈਸ਼ਲ ਬੱਚਿਆਂ' ਲਈ ਫਰਿਸ਼ਤਾ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ 'ਆਤਮਸੁਖ-ਆਤਮਦੇਵ ਆਸ਼ਰਮ': ਵਿਜੇ ਚੋਪੜਾ

ਕੌਮੀ ਪੜ੍ਹਕਾ

ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ 27 ਫਰਵਰੀ। ਟੇਕ ਚੰਦ ਸੂਦ ਚੇਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਵੱਲੋਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਨਵਦੀਪ ਸੂਦ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਇੱਥੇ ਕਾਠਕ ਮੰਡੀ 'ਚ ਸਪੈਸ਼ਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਆਤਮਸੁਖ ਆਤਮਦੇਵ ਆਸ਼ਰਮ 'ਚ ਇਕ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ 'ਚ ਪੰਜਾਬ ਕੇਸਰੀ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ-ਕਮ-ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਜੇ ਚੋਪੜਾ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਜੇ ਚੋਪੜਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਭਗਵਾਨ ਸਵਰੂਪ' ਸਪੈਸ਼ਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਤਮਸੁਖ-ਆਤਮਦੇਵ ਆਸ਼ਰਮ' ਫਰਿਸ਼ਤਾ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਬੱਚੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਕਲਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਪੈਸ਼ਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਰੰਗ ਲਿਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਆਸ਼ਰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਵਦੀਪ ਸੂਦ, ਤਮਾਮ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਵਧਾਈ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਵਦੀਪ ਸੂਦ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਾਲ 2012 'ਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਇਸ ਆਸ਼ਰਮ 'ਚ ਹੁਣ 71 ਸਪੈਸ਼ਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਤਮਸੁਖ ਆਤਮਦੇਵ ਆਸ਼ਰਮ 'ਚ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੇਵਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਨਵਦੀਪ ਸੂਦ ਨੇ ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਜੇ

ਚੋਪੜਾ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ 3 ਕਰੋੜ ਸਪੈਸ਼ਲ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ 'ਚ ਪਹਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੋਲ



ਚੋਕਾਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਦੇਸ਼ ਹਨ। ਇਸੇ ਦੌਰਾਨ ਸਪੈਸ਼ਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਾਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੀ

ਖੁਸ਼ ਵਾਹ-ਵਾਹੀ ਲੱਟੀ। ਵੀਹੀਲਚੇਅਰ 'ਤੇ ਆਈ ਸਪੈਸ਼ਲ ਬੱਚੀ ਸਾਂਵਨੀ ਨੇ ਗਾਇਤਰੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪਾਠ ਸੁਣਾ ਕੇ ਸਭ ਨੂੰ ਮੰਤਰ-ਮੁਗਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਯੋਗਾਚਾਰੀਆ ਵਰਿੰਦਰ ਸ਼ਰਮਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ। ਇਸ ਅਵਸਰ 'ਤੇ ਸੰਗੀਤਾ ਸੂਦ, ਅਰੁਣ ਸੂਦ, ਪ੍ਰਯੋ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਪ੍ਰਿ. ਆਰਤੀ ਸੂਦ, ਤ੍ਰਿਤੀਯ ਚੰਦਰ ਸੂਦ, ਵਿਜੇ ਸੂਦ, ਮੀਨਾਖੀ ਖੰਨਾ, ਪੰਕਜ ਸੂਦ ਆਦਿ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦਗਾਰੀ ਚਿੱਠੀ ਭੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਬਿੱਟੂ ਸੂਦ ਨੇ ਕੀਤਾ।

ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਣ ਦੇ ਕਤਲ ਮਾਮਲੇ 'ਚ 2 ਜਣੇ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ 27 ਫਰਵਰੀ। ਮਸ਼ੀਨ ਰੋਡ 'ਤੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ਧਾਰ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਬੇਹਿੰਮੀ ਨਾਲ ਕਤਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਕਮਿਸ਼ਨਰੇਟ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੁਲਜ਼ਮ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਣ ਦੇ ਕਿਰਾਏਦਾਰ ਹੀ ਸਨ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ 'ਚ ਲੁੱਟੇ ਗਏ ਸੋਨੇ ਦੇ ਗਹਿਣੇ, ਵਾਰਦਾਤ 'ਚ ਵਰਤੀ ਗਈ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ, ਤੇਜ਼ਧਾਰ ਹਥਿਆਰ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਬਰਾਮਦ ਕਰ ਲਏ ਹਨ। ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਫ਼ਿਲਹਾਲ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋਵਾਂ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਰਿਮਾਂਡ 'ਤੇ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗੰਨੇ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਮਦਨ ਲੈਣ ਲਈ ਅੰਤਰ-ਫ਼ਸਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ: ਕੇਨ ਕਮਿਸ਼ਨਰ

ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ 27 ਫਰਵਰੀ। ਗੰਨੇ ਦੀ ਬਹਾਰ ਤੁੱਟ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਲਈ ਫਰਵਰੀ ਅਤੇ ਮਾਰਚ ਮਹੀਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪੈਦਾਵਾਰ

ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਬਿਜਾਈ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕੇਨ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਅਮਰਿਕ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰੀ ਖੰਡ ਮਿੱਲ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਪਿੰਡ ਝੇਲਾ ਆਮਦਾ ਵਿਖੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਗੰਨੇ ਦੀ ਖੇਤੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਅੰਤਰ-ਫ਼ਸਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਫ਼ਸਲ) ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੇਨ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗੰਨਾ ਕਾਸ਼ਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਜਾਈ ਸਮੇਂ ਪੰਜ ਮੁੱਖ ਤਕਨੀਕੀ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਬਿਜਾਈ, ਚੌੜੀ ਵਿਥ (ਫਰੋਚ ਵਿਥੀ) ਅਪਣਾਉਣੀ, ਬਿਜਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਜ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ, ਬੀਜ ਲਈ ਗੰਨੇ ਦਾ ਉੱਚਾਇਕ ਇਕ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸਾ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਫ਼ਸਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤਹਿਤ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕੀਤੀ ਕਿ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵਿੱਚ ਆਈ ਖੜੋਤ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ ਖਪਤ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲਜ਼ਮੀ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ

ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਮਾਂਗ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਕਣਕ-ਝੋਨੇ ਦੇ ਚੱਕਰ ਕਾਰਨ ਇਹ ਫ਼ਸਲ ਅਲੱਪ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗੰਨੇ ਦੀਆਂ



ਦੇ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿਚ ਮਾਂਗ ਦੀਆਂ 1008 ਜਾਂ 1137 ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਬਿਜਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤਕਰੀਬਨ 72 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਪੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਥੀ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਉਪਜਾਊ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਘਰੇਲੂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਕਾਰਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੰਨੇ ਦੇ ਖਾੜ 'ਤੇ ਵੀ ਕੋਈ ਖ਼ਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਬੀਜ ਲਈ ਉਹ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਵਿਕੀ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਹਾਇਕ ਗੰਨਾ ਵਿਕਾਸ ਅਫ਼ਸਰ ਗੁਰਜੰਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਗੰਨਾ ਵਿਕਾਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਬਿਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਦੇਹਰਾਦੂਨ 'ਚ 70 ਸਾਲਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਹਿਲਾ ਤੋਂ ਲੁੱਟੇ 3 ਕਰੋੜ, 60 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਡਿਜੀਟਲ ਅਰੈਸਟ

ਦੇਹਰਾਦੂਨ 27 ਫਰਵਰੀ। ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ 'ਡਿਜੀਟਲ ਅਰੈਸਟ' ਰਾਹੀਂ ਠੱਗੀ ਮਾਹੌਲ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤਾਜ਼ਾ ਸਨਸਨੀਯੋਗ ਮਾਮਲਾ ਉਤਰਾਖੰਡ ਦੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਤੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਾਈਬਰ ਠੱਗਾਂ ਨੇ ਇੱਕ 70 ਸਾਲਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਡਰਾ-ਧਮਕਾ ਕੇ ਉਸ ਕੋਲੋਂ 3.09 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਮੋਟੀ ਰਕਮ ਠੱਗ ਲਈ। ਹੱਦ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਹੋ ਗਈ ਜਦੋਂ ਠੱਗਾਂ ਨੇ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਕਰੀਬ 60 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਨਿਗਰਾਨੀ (ਡਿਜੀਟਲ ਅਰੈਸਟ) ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ। ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 1 ਸਤੰਬਰ 2025 ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਟਸਐਪ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਆਈ ਸੀ। ਫੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੇ ਖੁਦ ਨੂੰ 329 ਕਰੋੜ ਜਾਂਚ ਬਿਊਰੋ) ਦਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੱਸਿਆ। ਠੱਗਾਂ ਨੇ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਡਰਾਇਆ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 68 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੇ ਮਨੀ ਲਾਂਡਰਿੰਗ (ਮਨ ਸੋਧਣ) ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਲਦ ਹੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰਕੇ ਜੇਲ੍ਹ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਡਰਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੇ ਇਸ

ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜਮਾਂ-ਪੁੰਜੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਖ਼ਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਠੱਗਾਂ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਮਹਿਲਾ ਨੇ ਸਤੰਬਰ ਤੋਂ ਅਕਤੂਬਰ 2025 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁੱਲ 3.09 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਠੱਗਾਂ ਦੇ ਖ਼ਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ। ਇਸ ਰਕਮ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ (ਸਾਵਧੀ ਜਮਾਂ ਰਾਸ਼ੀ) ਤੁੜਵਾਉਣੀਆਂ ਪਈਆਂ, ਆਪਣੇ ਸੋਧ ਵੇਚਣੇ ਪਏ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੀਮਤੀ ਗਹਿਣੇ ਵੀ ਗਿਰਵੀ ਰੱਖਣੇ ਪਏ। ਸਾਈਬਰ ਪੁਲਿਸ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ। ਇਸ ਰਕਮ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਹਿਲਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖ਼ਾਤਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੁਟਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੱਟ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ।

ਪਾਸਪੋਰਟ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਝੰਜਟ ਖ਼ਤਮ ! ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਸਮਾਰਟਫੋਨ 'ਚ ਸੇਵ ਹੋਵੇਗਾ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਟਾ

ਕੌਮੀ ਪੜ੍ਹਕਾ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਸਕ 27 ਫਰਵਰੀ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਭਾਰਤੀ ਪਾਸਪੋਰਟ ਧਾਰਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਹੂਲਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਾਸਪੋਰਟ ਰੁੱਮ ਹੋਣ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਕਨੀਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਕੌਲੋਲੇਟਾਂ ਦੇ ਚੱਟੇ ਨਹੀ