









### ਜ਼ਿੰਕ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ੇ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ 'ਚ ਸਹਾਇਕ

ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਇਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਖੀਰ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਹੋਰ ਤੱਤ ਵੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ 'ਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਕ ਖੋਜ ਵਿਚ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਕ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਪੌਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਹੋਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀ ਅਤੇ ਦੋਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਸੰਘਣਾਪਣ ਅਜਿਹੇ ਤੌਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਫਲ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਆਲੂ, ਮਟਰ, ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਖਾਓ।



### ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣੀ ਹੈ ਕਸਰਤ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ : ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਚਕਿਤਸਾ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਤਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜੇ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਕਾਲ ਵਿਚ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਚਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਤਨ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅੱਠ ਫੀਸਦੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਕੋ ਝਾੜੂ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸਿਲਵੇਟੋ ਤੋਂ ਮਸਾਲਾ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸਤਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਦੋਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵਾਇਦੇ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਟੀਨ ਦੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਹ, ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਇਰਨ ਭਾਵ ਲੋਹਾ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਾਰਨ ਉਹ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 50 ਫੀਸਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਗ੍ਰਹਾਣੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਐਨੀਮੀਆ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ

# ਡ੍ਰਿੰਕ ਐਂਡ ਡਾਈਨ ਨਾਲ-ਨਾਲ ? ਨਾ ਬਾਬਾ

ਕੋਈ ਵੀ ਕੈਫੀਨੇਟਿਡ ਡ੍ਰਿੰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫਿਜ਼ੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਸੋਖਣਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਅਤੇ ਕੋਫੀ ਆਇਰਨ ਦਾ ਸੋਖਣਾ 50 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੈਫੀਨੇਟਿਡ ਡ੍ਰਿੰਕ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਰਮ ਅਤੇ ਭੁਰਭੁਰੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਆਦਿ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਜੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਸਾਲਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਭੀਨਸ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਡ੍ਰਿੰਕ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਡੋਜ਼ਨ ਵਿਚ ਤਾਜ਼ਾ ਹਰਾ ਸਲਾਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਫੁੱਲਗੋਭੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਇਰਨ ਸੋਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ-6' ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਵੱਧ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵ੍ਹਾਸੀਸੀ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਈਨ ਕਿਉਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਇਰਨ ਸੋਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਫੀਨੇਟਿਡ ਡ੍ਰਿੰਕ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਲੋੜ ਤੰਦਰੁਸਤ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ, ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕਮੀ ਨਰਮ ਅਤੇ ਭੁਰਭੁਰੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ, ਫ੍ਰੈਕਚਰਾਂ, ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਆਦਿ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਜੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਸਾਲਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰਭੀਨਸ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਸੰਜਮ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਖਾਣੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਵੀ ਨਾ ਪੀਓ ਕਿਉਂਕਿ

### ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਲਈ ਕੋਈ ਉਮਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੁਸਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਲਤੂ ਚਰਬੀ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਪਤਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੁਸਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 'ਫਿੱਗਰ' ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਚੁਸਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾ ਲਓ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਸਰਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਵੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇ ਜਾਣੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕੱਠੇ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ, ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉੱਠਣਾ, ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਕ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਹਿਣਾ ਆਦਿ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਘੱਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਆਦੀ ਬਣਨ ਦਿਉ। ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਜਿੰਨਾ ਪਿੱਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਿੱਚੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਵਿਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਨਾ ਵਧਾਓ। ਉਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿਉ। ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਬੋਝ ਸਮਝ ਕੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਤਣਾਅਮੁਕਤ ਤੇ ਖੁਸ਼ਦਿਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਕਸਰਤ ਵੱਲ ਲਗਾਓ। ਕਸਰਤ ਸਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕਰੋ, ਜਿਥੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ



### ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ

ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਖੋਜ ਵਿਚ 60 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਦੋਖਿਆ ਕਿ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗ ਚੰਗਾ ਰਿਹਾ। ਮਹਾਂਗਿਸ਼ੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਐਂਪੋਰੋ ਕੈਸਿਟਲੋ ਰਿਚਮੰਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾਰਮਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਲਾਭ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਿਸ਼ੀਆਂ-ਮੁੰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਧੂਆਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਜਪ 'ਤੋਂ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਹੁਣ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ।



### ਦਿਮਾਗੀ ਰੋਗ-ਉਦਾਸੀਪਣ

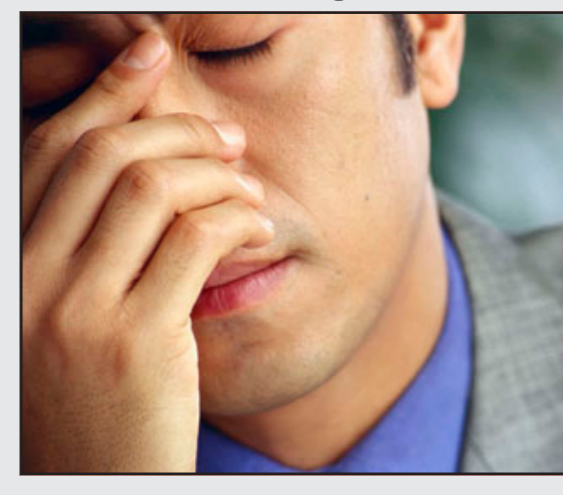
ਅਸੀਂ ਸਭ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਉਦਾਸ ਤਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਪਰ ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਉਦਾਸੀ ਸਦਾ ਲਈ ਰਹਿਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਇਹ ਦਿਮਾਗੀ ਰੋਗ ਉਦਾਸੀਪਣ ਹੈ। ਉਦਾਸੀਪਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅੰਤ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਚ 'ਚ ਅੰਤਰ : \* ਹਰੇਕ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸੋਚਣਾ 'ਚ ਕੋਈ ਇਕ ਵੀ ਗਲਤੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇੰਜ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣਾ ਕਿ ਹੁਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਲਤ ਕੰਮ ਹੀ ਹੋਣਗੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ \* ਆਪਣੇ ਠੀਕ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਤੇ ਛੋਟੀ ਜਿੰਨੀ ਗਲਤੀ ਲਈ ਵੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕੱਸਦੇ ਰਹਿਣਾ \* ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਕੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੀ ਨਹੀਂ \* ਕਿਸੇ ਦੇ ਇਕ ਆਮ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾੜਾ ਜਾਣ ਕੇ ਗਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲੈ ਲੈਣਾ \* ਹਰੇਕ ਗੱਲ ਦਾ 'ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ' ਨਤੀਜਾ ਕੱਢ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਣਾ \* ਦਿਮਾਗੀ ਰੋਗ/ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਆਧੁਨਿਕ ਅਮਰੀਕਨ ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਉਦਾਸੀਪਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦਾਸੀਪਣ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਉਦਾਸੀਪਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀਪਣ ਕਾਰਨ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹੀ ਉਦਾਸੀਪਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਦਾਸੀਪਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਉਦਾਸੀਪਣ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। -ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਪਾਲ ਸਿੰਘ



ਨਿਰੋਪਬੰਧੀ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ-ਨਿਰੋਪਬੰਧੀ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਮਾਨਸਿਕ/ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਆਧੁਨਿਕ ਅਮਰੀਕਨ ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਉਦਾਸੀਪਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਉਦਾਸੀਪਣ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਉਦਾਸੀਪਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਦਾਸੀਪਣ ਕਾਰਨ ਦੁਬਾਰਾ ਨਸ਼ੇ ਲੈਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹੀ ਉਦਾਸੀਪਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਦਾਸੀਪਣ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ ਉਦਾਸੀਪਣ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। -ਡਾ. ਜਗਦੀਪ ਪਾਲ ਸਿੰਘ

### ਕੀ ਕਰੀਏ ਜੇ ਸਤਾਏ ਐਸੀਡਿਟੀ (ਪੇਟ ਗੈਸ)

ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਕਦੀ ਪੇਟ ਗੈਸ ਜਾਂ ਐਸੀਡਿਟੀ ਜਾਂ ਅਮਲਤਾ ਜਾਂ ਬਦਰੁਜ਼ਮੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਐਸੀਡਿਟੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਲਸਰ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵੀ ਐਸੀਡਿਟੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਐਸੀਡਿਟੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿਉ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਐਸੀਡਿਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਤਿਆਗ ਦਿਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਐਸੀਡਿਟੀ ਅਤੇ ਬਦਰੁਜ਼ਮੀ ਵਿਚ ਕੁਝ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ : \* ਸੌਂਦ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਜਾਂ ਜੀਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀ ਜਲਣ ਅਤੇ ਗਾਜ਼ਮੇ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। \* ਅਜਵਾਇਣ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨਾਲ ਵਾਸਪਪਿਧੀ ਨਾਲ ਕੱਢੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ 2-3 ਬੂੰਦਾਂ ਲੈਣ ਨਾਲ ਗੈਸ, ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। \* ਹਰਫ ਜਾਂ ਹਰਿਤ ਯਾ ਜੂਸ, ਆਂਢਲੇ ਦੇ ਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਐਸੀਡਿਟੀ ਅਤੇ ਸੀਨੇ ਦੀ ਜਲਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। \* ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਗਰੋਂ ਸੌਂਦ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੀ ਬਦਬੂ, ਬਦਰੁਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। \* ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 15-20 ਗ੍ਰਾਮ ਸੌਂਦ ਨੂੰ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਪੀਣਾ ਉਬਾਲ ਕੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਦਰੁਜ਼ਮੀ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਤੇ ਐਸੀਡਿਟੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। \* ਮੁਲੰਨੀ ਦੀਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁੱਚ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਲਸਰ ਤੋਂ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮੁਲੰਨੀ ਪਾਉਡਰ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਅਲਸਰ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦੇ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।



### ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਰਸੋਲੀਆਂ-ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਰਸੋਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਚਾਲੀ ਤੋਂ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਰਸੋਲੀ ਬਣਨ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਰਸੋਲੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਣਾ। ਵੱਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਰਸੋਲੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਣਾ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਿਰਫ ਪੜ੍ਹ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਰ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਸੋਲੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਕੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੱਚਣਾ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ? ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਰਸੋਲੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਮਾਣਯੋਗ ਸਮੇਜ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਸੋਲੀਆਂ ਸਮੇਤ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੱਚ ਕੇ



ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਰਸੋਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਚਾਲੀ ਤੋਂ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਰਸੋਲੀ ਬਣਨ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਰਸੋਲੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਣਾ।

ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਰਸੋਲੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਣਾ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਿਰਫ ਪੜ੍ਹ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਰ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਇਹ ਸਾਰੇ ਰਸੋਲੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਕੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੱਚਣਾ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ? ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚ ਰਸੋਲੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਮਾਣਯੋਗ ਸਮੇਜ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਸੋਲੀਆਂ ਸਮੇਤ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਕੱਚ ਕੇ













# ਆਰ. ਟੀ. ਓ. ਵਲੋਂ 'ਸੇਫ਼ ਸਕੂਲ ਵਾਹਨ ਪਾਲਿਸੀ' ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਕਮ

ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ 1 ਜੂਨ। ਖੇਤਰੀ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਅਫ਼ਸਰ ਚਿੰਤਾਵਰ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਰਜੀਹ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਆਪਰੇਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸੇਫ਼ ਸਕੂਲ ਵਾਹਨ ਪਾਲਿਸੀ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਰ. ਟੀ. ਓ. ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ, ਸਕੂਲ ਬੱਸ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਰੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਵਾਹਨ ਸੇਫ਼ ਸਕੂਲ ਵਾਹਨ ਪਾਲਿਸੀ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਹੀਕਲ ਐਕਟ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਚਲਾਨ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਾਪਵਾਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਮਿਸ਼ਨ 'ਤੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੇਪ ਪਰਮਿਟ, ਫਿਟਨੈਸ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ, ਸਪੀਡ ਗਵਰਨਰ, ਸੀ. ਸੀ. ਟੀ. ਵੀ. ਕੈਮਰੇ, ਜੀ. ਪੀ. ਐੱਸ. ਸਿਸਟਮ, ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ, ਫਰਸਟ ਏਡ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿਯਮਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏ ਜਾਣ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ

ਅਪੀਲ ਕਰਦਿਆਂ ਆਰ. ਟੀ. ਓ. ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਕੂਲ ਦੇ ਲਈ ਅਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਅਧਿਕਾਰਤ, ਓਵਰਲੋਡ ਜਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ



ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਭੇਜਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੇ ਠੇਕੇਦਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਉਲੰਘਣਾ ਜਾਂ ਲਾਪਵਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਰੰਤ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਆਰ. ਟੀ. ਓ. ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਆਪਰੇਟਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ

ਦੇ ਚਲਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਤ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਖੇਤਰੀ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਅਫ਼ਸਰ ਨੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਆਵਾਜਾਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਥੇ ਤੋਰ 'ਤੇ ਯਤਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿਚ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ।

ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਤਪਦੀ ਗਰਮੀ ਵਿਚਾਲੇ ਨਵੇਂ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ! ਲਹਿੰਗਾ ਮੋਟਾ ਜੁਹਮਾਨਾ ਲੁਧਿਆਣਾ 1 ਜੂਨ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਹਿਰ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਿੱਲਤ 'ਤੇ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਨਿਰੰਦੋਸ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਲੁਧਿਆਣਾ ਨੇ ਸਖ਼ਤ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਨਿਗਮ ਵੱਲੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਖ਼ਾਸਾ ਜੁਹਮਾਨਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਨੇ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਹਮਾਨਾ ਦਾ ਵੀ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ 1000 ਰੁਪਏ, ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ 2000 ਰੁਪਏ ਜੁਹਮਾਨਾ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਵਾਰ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ 5000 ਰੁਪਏ ਜੁਹਮਾਨਾ ਭਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸੰਯੁਕਤ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਵੀ) ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੁਕਮਾਂ ਵਿਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿਯਮ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਸਮਝੇ ਜਾਣ।

## ਭਾਜਪਾ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਦੁਬਾਰਾ ਚੋਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 1 ਜੂਨ। ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਮੰਡਲ ਨੇ, ਪੰਜਾਬ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਰਦਾਰ ਕੇਵਲ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਚੋਣ ਆਯੁਕਤ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹੋਈਆਂ ਕਥਿਤ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਗੜਬੜੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਮੋਮਰੌਡਮ-ਕਮ-ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਪੱਤਰ ਸੌਂਪਿਆ।



ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਦੀ ਗੱਠੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੋਮਰੌਡਮ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੋਟਿੰਗ ਰੱਦ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਚੋਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਵੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਿੱਥੇ ਗੰਭੀਰ ਬੇਨਿਯਮੀਆਂ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ। ਭਾਜਪਾ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੁਤੰਤਰ, ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਚੋਣਾਂ ਲੋਕਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਜਨਤਾ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਮੰਡਲ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਵੋਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਯਥੇਚਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਮੀਟਿੰਗ 'ਤੇ ਬਾਅਦ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭਾਜਪਾ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਰਦਾਰ ਕੇਵਲ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਦੇ ਲੋਕਤੰਤਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਗੱਠੀ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਭਰ, ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਸੱਤਾ ਦੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਢਿੱਲੋਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਉੱਪ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੁਭਾਸ਼ ਸ਼ਰਮਾ, ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੈੱਲ ਦੇ ਕਨਵੀਨਰ ਐਨ. ਕੇ. ਵਾਰਮਾ, ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਮੀਡੀਆ ਮੁਖੀ ਵਿਨੋਈ ਜੈਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਭਾਜਪਾ ਆਗੂ ਰਣਜੀਤ ਗਿੱਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ।

## ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਦੀ ਮੌਤ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਸਨਸਨੀਖੰਬ ਖੁਲਾਸਾ, ਪੁੱਤ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਜਾਅਲੀ ਸੁਸਾਈਡ ਨੋਟ

ਹਲਵਾਰਾ 1 ਜੂਨ। ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਿੰਡ ਐਂਡੀਆਣਾ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਸੂ ਚਾਗਾ ਵਧੀਕਰ ਲਾਲ ਦੀ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਹਿੰਦੂ ਕਰਮ ਚਾਗਾ ਖੁਲਾਸਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਿਤਕ ਦੀ ਜੇਬ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਿਆ ਦੋ ਪੱਨਿਆਂ ਦਾ ਕਥਿਤ ਸੁਸਾਈਡ ਨੋਟ ਜਾਅਲੀ ਨਿਕਲਿਆ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਿਤਕ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਧਰਮਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪੁਲਸ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਕਿ ਇਸ ਨੋਟ ਰਾਹੀਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਝੂਠੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਦੀ ਉਗਰਾਹੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸ਼ੱਕ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਸੁਸਾਈਡ ਨੋਟ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮਿਤਕ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਥਾਂ “ਕੁੰਦਨ ਸਿੰਘ” ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿਲਿਆ, ਜਦਕਿ ਮਿਤਕ ਦਾ ਅਸਲ ਨਾਮ “ਕੁੰਦਨ ਲਾਲ” ਸੀ। ਪੁਲਸ ਨੇ ਇਸ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦਿਆਂ ਧਰਮਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੇ ਨੋਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨ ਲਈ। ਥਾਣਾ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਇਚਾਰਕ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੁਸਾਈਡ ਨੋਟ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਧੀਕਰਾਂ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖ ਕੇ ਲਗਭਗ 35 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਲੋਣਦਾਰੀ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਨੋਟ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਨਾ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਫੋਨ ਨਾ ਚੁੱਕਣ ਕਾਰਨ ਕੁੰਦਨ

ਲਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਸਨ। ਪੁਲਸ ਮੁਤਾਬਕ, ਮਾਮਲਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੱਕੀ ਲੱਗਾ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਿਤਕ ਨੂੰ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਲੈਣੇ ਸਨ, ਉਹ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਲੱਖੇ ਸੇਵਾ ਅਨੁਭਵ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਕਸਰ ਕਰੜੇ ਦੇ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੇਸ ਵੇਖੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਮਾਮਲਾ ਸੀ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜ਼ਹਿਰ ਨਿਗਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਸੁਸਾਈਡ ਨੋਟ ਦੀ ਲਿਖਤ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ਪਾਈ ਗਈ। ਪੁਲਸ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ 81-82 ਸਾਲਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧਰਮਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਪੂਰੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਬੇਨਕਾਰ ਹੋ ਗਈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਪਿੰਡ ਦੀ ਪੰਚਾਇਤ ਨੇ ਵੀ ਧਰਮਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਲਈ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਝੂਠੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਦਾ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗੀ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੰਦਨ ਲਾਲ ਨੂੰ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਰਾਤ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਅੰਤਤਾਰ ਤੜਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਪੁਲਸ ਵੱਲੋਂ ਲਾਸ਼ ਦਾ ਪੰਚਨਾਮਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹ ਕਥਿਤ ਸੁਸਾਈਡ ਨੋਟ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

## ਬੱਧਨੀ ਕਲਾਂ ਦੇ ਸਵੈਮਿੰਗ ਪੂਲ 'ਚ ਡੁੱਬਣ ਨਾਲ 17 ਸਾਲੀ ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਮੌਤ

ਬੱਧਨੀ ਕਲਾਂ 1 ਜੂਨ। ਮੇਰਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਕਸਬਾ ਬੱਧਨੀ ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੇਹੱਦ ਦਰਦਨਾਕ ਹਾਦਸਾ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਸਵੈਮਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣ ਗਏ 17 ਸਾਲਾ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਡੁੱਬਣ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਇਸ ਮੌਦਭਾਗੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁੱਤਰ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਦੀ ਲਹਿਰ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ। ਮਿਤਕ ਦੀ ਪਛਾਣ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਉਰਭ ਮਨੀ ਪੁੱਤਰ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਬੱਧਨੀ ਕਲਾਂ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਵੱਧ ਰਹੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬੱਧਨੀ ਕਲਾਂ ਸਥਿਤ ਡੀ-7 ਸਵੈਮਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਗਿਆ ਸੀ। ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਂ ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਪੂਲ ਦੇ ਗਹਿਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਚਲਾ ਗਿਆ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਘਟਨਾ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਦਿਆਂ ਹੀ ਥਾਣਾ ਬੱਧਨੀ ਕਲਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਆਫਿਸਰ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਥਾਣੇਦਾਰ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਪੁਲਸ ਪਾਰਟੀ ਸਮੇਤ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪੁੱਜੇ। ਪੁਲਸ ਨੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਵੈਮਿੰਗ ਪੂਲ ਦੀ ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਫੁਟੇਜ ਵੀ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਫੁਟੇਜ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਪੂਲ ਦੇ ਗਹਿਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚੇ ਅਤੇ ਡੁੱਬਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥਾਣਾ ਮੁਖੀ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮਿਤਕ ਦੇ ਪਿਤਾ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਬਿਆਨਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਗਲੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਪੁਲਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੈਮਿੰਗ ਪੂਲਾਂ 'ਚ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਭੇਜਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ।

## ਪੰਜਾਬ ਭਾਜਪਾ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਦਲੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸੁਨੀਲ ਜਾਖੜ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬਿਆਨ

ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 1 ਜੂਨ। ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਵੱਲੋਂ ਸੁਨੀਲ ਜਾਖੜ ਦਾ ਕਾਰਜਕਾਲ ਪੂਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੋਵਲ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰਧਾਨ ਥਾਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਮਗਰੋਂ ਹੁਣ ਸੁਨੀਲ ਜਾਖੜ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬਿਆਨ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਨਾਲ ਗਿੱਠੀ ਜੁੜੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਹੁਦੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਉੱਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਨਾਤਾ ਅੱਗੇ ਵੀ ਉੱਠੇ ਖਿੱਚਣ, ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਵਲ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਮੰਗੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਨੀਲ ਜਾਖੜ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਮਾਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਵੱਲੋਂ ਜਤਾਇਆ ਗਿਆ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਆਗੂ ਸ਼ਾਹ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਲਿਆ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਇਸ ਪ੍ਰਭੂ ਸਦਰ ਦੌਰਾਨ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਥੀ. ਐਲ. ਸੰਤੋਖ

ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼, ਨਾਲ ਹੀ ਜਗਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੰਡਾ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਿਤਿਨ ਨਬੀਨ ਜੀ ਦਾ



ਸ਼ੁਕਰਮੰਗੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਸਹਿਯੋਗ ਕੇਵਲ ਢਿੱਲੋਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸੰਗਠਨ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਮਰਪਣ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਾਏਗਾ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਪੰਜਾਬ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਨਾਲ ਗਿੱਠੀ ਜੁੜੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਹੁਦੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਉੱਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਨਾਤਾ ਅੱਗੇ ਵੀ ਉੱਠੇ ਖਿੱਚਣ, ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ।

### 5 ਕਿੱਲੋਂ ਚੂਰਾ ਪੋਸਟ ਸਮੇਤ ਇਕ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ

ਲੁਧਿਆਣਾ 1 ਜੂਨ। ਥਾਣਾ ਲੋਕਮ ਟਾਈਰ ਦੀ ਪੁਲਸ ਨੇ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਿਆਂ ਇਕ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੂੰ 5 ਕਿੱਲੋਂ ਚੂਰਾ ਪੋਸਟ ਸਮੇਤ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਜਾਂਚ ਆਫਿਸਰ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੁਲਸ ਪਾਰਟੀ ਗ਼ੁਜਰ ਦੌਰਾਨ ਮੋਟਰ ਕੋਲੋਂ ਨੌਵੇਂ ਮੁਲਜ਼ਮ ਸੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ੀ ਲਈ ਗਈ, ਤਾਂ ਉਸ ਕੋਲੋਂ 5 ਕਿੱਲੋਂ ਚੂਰਾ ਪੋਸਟ ਬਰਾਮਦ ਹੋਈ। ਪੁਲਸ ਵੱਲੋਂ ਫੜੇ ਗਏ ਮੁਲਜ਼ਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਾਸੂ ਪੁੱਤਰ ਦੀਪ, ਵਾਸੀ ਹੁਜ਼ੂਰੀ ਬਾਗ ਕਾਲੋਨੀ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਆਫਿਸਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੁਲਸ ਨੇ ਮੁਲਜ਼ਮ ਖ਼ਾਲਾਫ਼ ਐਨ ਡੀ ਪੀ ਐੱਸ. ਐਕਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰਕੇ ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

## ਕੌਣ ਹਨ ਕੇਵਲ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਖੇਡਿਆ ਵੱਡਾ ਦਾਅ

ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 1 ਜੂਨ। ਭਾਜਪਾ ਹਾਈਕਮਾਂਡ ਨੇ ਕੇਵਲ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਵਰਗੇ ਜੱਟ ਸਿੱਖ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਭਾਜਪਾ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਿਯੁਕਤੀ ਦੇ ਸਿਆਸੀ ਮਾਇਨੇ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਢਿੱਲੋਂ ਦਾ ਮਾਲਵਾ ਦੀ ਸਿਆਸਤ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਲਵਾ ਦਾ ਸਿਆਸਤ ਹੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਅਮਲ ਦਿਸ਼ਾ ਤੈਅ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਸਿੱਖ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਣਨ ਨਾਲ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਮਾਲਵਾ ਸਮੇਤ ਪੂਰੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਅਕਸ ਸੁਧਾਉਣ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨੀ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। 75 ਸਾਲਾ ਕੇਵਲ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਸਿੱਖ ਚਿਹਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਜੁੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਜੂਨ 2022 ਵਿਚ ਕਾਂਗਰਸ ਛੱਡ ਕੇ ਭਾਜਪਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਸਨ, 2007 ਤੋਂ 2017 ਤੱਕ ਬਰਨਾਲਾ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। 75 ਸਾਲਾ ਕੇਵਲ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬ ਸਿਆਸਤ ਵਿਚ ਵੱਡਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਬਕਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮਨੋ ਜਾਂਚੇ ਹਨ। ਜੂਨ 2022 ਵਿਚ

ਕਾਂਗਰਸ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿ ਕੇ ਭਾਜਪਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਪਾਰਟੀ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਅ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇ ਵਾਰ ਬਰਨਾਲਾ ਤੋਂ ਵਿਧਾਇਕ ਰਹੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਸਿਆਸੀ ਸੰਗਠਨ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਲੋਭਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਭਾਜਪਾ ਇਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਦਾਅ 'ਤੇ ਪੈਰ ਪਸਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਗੀ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨਿਰਧਾਰਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਭ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਪਿੱਛਾਂ ਅਤੇ ਕਸਬਿਆਂ ਵਿਚ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਆਧਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪੁਰਾਣੇ ਭਾਜਪਾ ਆਗੂਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਆਏ ਨਵੇਂ ਆਗੂਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਵਜੋਂ ਦੱਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ 2027 ਦੀਆਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਢਿੱਲੋਂ ਲਈ ਅਹਿਮ ਕੰਮ ਹੈ। ਹੁਣ ਦੇਖਣਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਢਿੱਲੋਂ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਢਾਂਚੇ ਵਿਚ ਕੀ ਬਦਲਾਅ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ 2027 ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਜ਼ੰਦੇ ਹਨ।



### ਨਵਵਿਆਹੁਤਾ ਦੀ ਭੇਦਭਰੀ ਗਲਤ 'ਚ ਮੌਤ, ਸੁਰਾ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਗੰਭੀਰ ਦੋਸ਼

ਭਾਰਤ 1 ਜੂਨ। ਕੋਰਮਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਭੋਮਚਾਂ ਥਾਣਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਪਿੰਡ ਬਗੜੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਇੱਕ ਨਵਵਿਆਹੁਤਾ ਦੀ ਉਸਦੇ ਸੁਰੂਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕੀ ਗਲਤ ਵਿੱਚ ਲਾਸ਼ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਨਸਨੀ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ। ਮਿਤਕ ਦੀ ਪਛਾਣ 22 ਸਾਲਾ ਕਾਜਲ ਖਾਤੂਨ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਜਲ ਦਾ ਨਿਕਾਹ ਮਹਿੰਦਰ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਅੱਸਾਹੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਕਾਜਲ ਦੇ ਪਤੀ ਨੇ ਉਸਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਕਾਜਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜਲਦੀ ਪਹੁੰਚਣ। ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਮੈਂਬਰ ਤੁਰੰਤ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਖਿਆ ਕਿ ਕਾਜਲ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਕਮਰ ਵਿੱਚ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਪਈ ਸੀ। ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਜਲ ਦੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੂਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਘਰੋਂ ਫਰਾਰ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਮਿਤਕ ਤੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਸੁਰੂਹ ਪੱਖ 'ਤੇ ਕੌਲ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਂਦਿਆਂ ਭਾਰੀ ਗੰਗਮਾ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਇਸ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਭੋਮਚਾਂ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਪੋਸਟਮਾਰਟ ਲਈ ਸਦਰ ਹਸਪਤਾਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਮਾਲਮੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਕੋਰਮਾ ਦੇ ਐੱਸ ਡੀ ਪੀ ਓ. ਪ੍ਰਮੋਦ ਕੋਸ਼ੀ ਵੀ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੀੜਤ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਜਾਂਚ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਵਾਇਆ। ਐੱਸ ਡੀ ਪੀ ਓ. ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮਾਲਮੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਤ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪੁਲਾਸ ਪੋਸਟਮਾਰਟ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਉਣ 'ਤੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਹੋ ਸਕੇਗਾ।

### ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਗੁੱਜਰ ਦੀਆਂ 200 ਗੱਠਾਂ ਪਰਾਲੀ ਸੜ ਕੇ ਹੋਈਆਂ ਸੁਆਹ, 2 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵਧ ਰਹਿੰਦੀ ਨੁਕਸਾਨ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 1 ਜੂਨ। ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕਾ ਖੜਕ ਸਾਹਿਬ ਆਪੀਨ ਆਉਦੇ ਪਿੰਡ ਅਲੁਵਾਲ ਵਿਖੇ ਵੀਹਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰੇ ਗੁੱਜਰ ਵੱਲੋਂ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖੀਆਂ ਪਰਾਲੀ ਦੀਆਂ ਕਰੀਬ 200 ਗੱਠਾਂ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਸੜਕੇ ਸਵਾਹ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਅੱਗ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਨਗਰ ਕੌਮਲ ਤਰਨਤਾਰਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਫਾਇਰ ਬ੍ਰਿਗੇਡ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਗੰਭੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਅੱਗ ਉਠਾ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਰੀਬ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਕਰਨੀ ਪਈ। ਅੱਗ ਉੱਠੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿਆਨਕ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਆਸਮਾਨ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਅਤੇ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਅੱਗ ਦੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਗੁੱਜਰ ਦਾ ਕਰੀਬ 2 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੇ ਕਰੀਬ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨੀਫ ਮੁਹੰਮਦ ਪੁੱਤਰ ਰਹਿੰਦੀ ਵਾਸੀ ਅਲੁਵਾਲ ਵੱਲੋਂ ਇਕ ਖਾਲੀ ਜਗਹ ਉੱਪਰ ਪਰਾਲੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਟੀ ਗੱਠਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੀਬ 200 ਦੇ ਕਰੀਬ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਵੀਹਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਾਹਤੀ ਅਨਸਰ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਿਗਰਟ-ਬੋਝੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਠਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਵਾ ਦੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਅੱਗ ਨੇ ਲੋਹੀ-ਹੋਈ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਸ ਅੱਗ ਵੱਲੋਂ ਗੱਠਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਸੜ ਕੇ ਸਵਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਅੱਗ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਨਗਰ ਕੌਮਲ ਤਰਨਤਾਰਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਫਾਇਰ ਬ੍ਰਿਗੇਡ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਗੰਭੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਅੱਗ ਉਠਾ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਰੀਬ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦੀ ਮੁਸ਼ੱਕਤ ਕਰਨੀ ਪਈ। ਅੱਗ ਉੱਠੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿਆਨਕ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲਪਟਾਂ ਆਸਮਾਨ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਅਤੇ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਅੱਗ ਦੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਗੁੱਜਰ ਦਾ ਕਰੀਬ 2 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੇ ਕਰੀਬ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨੀਫ ਮੁਹੰਮਦ ਪੁੱਤਰ ਰਹਿੰਦੀ ਵਾਸੀ ਅਲੁਵਾਲ ਵੱਲੋਂ ਇਕ ਖਾਲੀ ਜਗਹ ਉੱਪਰ ਪਰਾਲੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਟੀ ਗੱਠਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੀਬ 200 ਦੇ ਕਰੀਬ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਵੀਹਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਾਹਤੀ ਅਨਸਰ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ਿਗਰਟ-ਬੋਝੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਠਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਵਾ ਦੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਅੱਗ ਨੇ ਲੋਹੀ-ਹੋਈ ਭਿਆਨਕ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਿਆ।

## ਆਸਾਮ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ 'ਚ ਯੂਨੀਫਾਰਮ ਸਿਵਲ ਕੋਡ ਬਿੱਲ ਪਾਸ, 7 ਸਾਲ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਗੁਹਾਟੀ 1 ਜੂਨ। ਆਸਾਮ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਨੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਯੂਨੀਫਾਰਮ ਸਿਵਲ ਕੋਡ (ਯੂ. ਸੀ. ਸੀ.) ਬਿੱਲ ਪਾਸ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਧਰਮ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਵਿਆਹ, ਤਲਾਕ, ਉੱਤਰਾਧਿਕਾਰ

ਗਿਆ ਹੈ। ਗੋਆ ਵਿਚ ਵੀ ਇਕ ਇਕਸਾਰ ਸਿਵਲ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਪੁਰਤਗਾਲੀ ਬਸਤੀਵਾਦੀ ਚੌਰ ਤੋਂ ਚਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ‘ਯੂਨੀਫਾਰਮ ਸਿਵਲ ਕੋਡ ਬਿੱਲ, ਆਸਾਮ 2026’ ਤੋਂ ਦਿਨ ਭਰ ਚੱਲੀ