



# ਪਰਲ ਗਰੁੱਪ ਦੀ 272 ਏਕੜ ਕਾਲੋਨੀ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਿਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ! 15 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘਰਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਸੈਂਕੜੇ ਪਰਿਵਾਰ

## ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

ਬਠਿੰਡਾ 11 ਜੂਨ। ਪਰਲ ਗਰੁੱਪ ਦੀ 272 ਏਕੜ ਵਿੱਚ ਫੈਲੀ ਕਾਲੋਨੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੋਰ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਲਾਟ ਧਾਰਕਾਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਕਾਲੋਨੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਅਸਰਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਭੂਮਾਵੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਮਲਬਾ ਸੁੱਟ ਕੇ ਮੁੱਖ ਗੇਟਾਂ ਅਤੇ ਗਲਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਾਲੋਨੀ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ੇ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਉਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਬਠਿੰਡਾ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਲਿਖਤੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੇ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਨੋਸ ਕਾਰਵਾਈ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਪਲਾਟ ਧਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਰੋਸ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਲਾਟ ਮਾਲਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਮਲ ਜਾਂ ਐਕੁਆਇਰ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਰ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਲ ਦੀ ਇਸ ਕਾਲੋਨੀ ਸਬੰਧੀ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਤਹਿਤ ਨਿਯੁਕਤ ਚਾਰਟਰਡ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ ਫਰਮ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲੱਛਾ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਕਬਜ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਪਲਾਟਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਲਈ ਮੁੜ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੜਾਈ ਲੜਨੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਲੱਛਾ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇ ਅਤੇ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੂੰ ਕਾਲੋਨੀ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ਾ ਮੁਕਤ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਵੀ ਉਠਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਾਲੋਨੀ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ੇ ਤੋਂ 'ਤੇ ਹੋ ਰਹੀ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਖੋਜੀ-ਖੋਜੀ ਦਾ ਲਾਭ ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਕੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਅਤੇ



ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ 272 ਏਕੜ ਦੀ ਕਾਲੋਨੀ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 400 ਪਲਾਟ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠੇ ਹਨ। 15 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸੈਂਕੜੇ ਨਿਵੇਸ਼ਕ

## ਬਿਨਾਂ ਟਿਕਟ ਦੇ ਫੜੇ ਗਏ 43,068 ਰੇਲ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ 3.10 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ

ਲੁਧਿਆਣਾ 11 ਜੂਨ। ਵਿਰੋਧਪੂਰ ਮੋਡਲ ਦੇ ਟਿਕਟ ਚੈਕਿੰਗ ਸਟਾਫ ਵੱਲੋਂ ਟਿਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਟਿਕਟ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੈਕਿੰਗ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੋਡਲ ਦੇ ਟਿਕਟ ਚੈਕਿੰਗ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਟਿਕਟ ਨਿਰੀਖਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਚੈਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 43,068 ਯਾਤਰੀ ਬਿਨਾਂ ਟਿਕਟ ਜਾਂ ਟਿਕਟ ਦੇ ਉਲਟ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਪਾਏ ਗਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਾਤਰੀਆਂ ਤੋਂ ਜੁਰਮਾਨੇ ਵਜੋਂ ਲਗਭਗ 3 ਕਰੋੜ 10 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦਾ ਮਾਲੀਆ ਵਸੂਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਟੇਸ਼ਨ ਕੰਪਲੈਕਸ



ਵਿੱਚ ਗੰਦਗੀ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ 361 ਯਾਤਰੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਐੱਨ ਟੀ ਲਿਟਰਿੰਗ ਐਕਟ' ਤਹਿਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ 55 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਵਸੂਲਿਆ ਗਿਆ। ਮੋਡਲ ਰੇਲ ਪਬਲਿਕ ਸੇਜੀਵ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵਿਰੋਧਪੂਰ ਮੋਡਲ ਵਿੱਚ ਟਿਕਟ ਚੈਕਿੰਗ ਮੁਹਿੰਮ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਇਜ਼ ਟਿਕਟ ਲੈ ਕੇ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਫਰ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਟਿਕਟ ਚੈਕਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਟਿਕਟ ਜਾਂ ਅਣਅਧਿਕਾਰਤ ਯਾਤਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਜਾਇਜ਼ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

## ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਵੱਡਾ ਅੱਤਵਾਦੀ ਮਾਡਿਊਲ ਬੇਨਕਾਬ, ਜਨਤਕ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸੀ ਤਿਆਰੀ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ/ਮੋਹਾਲੀ 11 ਜੂਨ। ਸੂਬੇ 'ਚ ਅਮਨ-ਸਾਂਤੀ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਨਾਕਾਮ ਕਰਦਿਆਂ ਸਟੇਟ ਸਪੈਸ਼ਲ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਸੈੱਲ ਐੱਸ. ਏ. ਐੱਸ. ਨਗਰ ਨੇ ਸਰਹੱਦ ਪਾਰਲੇ ਅੱਤਵਾਦੀ ਮੁਲਕ ਵੱਲੋਂ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਨੇ ਮੋਹਾਲੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਦੇਸ਼-ਆਧਾਰਿਤ ਅੱਤਵਾਦੀ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਨ 'ਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਫੜੇ ਗਏ ਮੁਲਕਮਾਂ ਕੋਲੋਂ ਇੱਕ ਇਮਰੂਵਾਈਜ਼ਡ ਐਕਸਪਲੋਸਿਵ ਡਿਵਾਈਸ (ਐ. ਡੀ. ਡੀ.) ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਜਾਂਚ 'ਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਐੱਸ. ਏ. ਐੱਸ. ਨਗਰ (ਮੋਹਾਲੀ) 'ਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਨਤਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਸੀ। ਪੁਲਸ ਦੀ ਇਸ ਮੁਸਤੱਫੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਵਾਈ ਸਦਕਾ ਜਨਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਟਾਲ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਸ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਅੱਤਵਾਦੀ ਮਾਡਿਊਲ ਦੇ ਪੂਰੇ ਨੈੱਟਵਰਕ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਦੁਹਰਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੂਬੇ 'ਚ ਅਮਨ-ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਅੱਤਵਾਦੀ ਅਤੇ ਅਪਰਾਧਿਕ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਦਾ ਸਫ਼ਾਇਆ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਚਨਬੱਧ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਵਹਿਸ਼ੀ ਹੋਏ ਇਨਸਾਨ ! 'ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਬਲੀ' ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨੇ ਮਾਰ 'ਤੀ ਕੁੜੀ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਸਕ 11 ਜੂਨ। ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਇਨਸਾਨ ਵਹਿਸ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲੇ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਲੂੰਧਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਮਾਮਲਾ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਾਰਾਣਸੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸਾਰਨਾਥ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਅਕਬਾ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਐਧਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਇੱਕ ਡੇਢ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਮਾਸੂਮ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਚਾਨਕ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ। ਮੁਲਜ਼ਮ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਸਭ 'ਭਗਵਾਨ ਦੀ ਇੱਛਾ' ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਘਟਨਾ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਦੇਰ ਰਾਤ ਦੀ ਹੈ। ਪੀੜਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਗੁਆਂਢ 'ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਵਿਕਾਸ ਯਾਦਵ ਨਾਮਕ ਨੌਜਵਾਨ ਰਾਜੇਸ਼ ਵਨਵਾਸੀ ਦੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਬੱਚੀ ਘਰ ਦੇ ਇੱਕ ਬਲੂਰਗ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਸੌ ਰਹੀ ਸੀ। ਵਿਕਾਸ ਨੇ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਖਿਡਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜਤਾਈ ਤਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਂਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਬੱਚੀ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜਾ ਦਿੱਤੀ ਪਰ ਕੁਝ ਹੀ ਪਲਾਂ ਬਾਅਦ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੇ ਅਚਾਨਕ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੁੜ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਖ਼ੋਲ੍ਹਣਾਕਾਰ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਵਿੱਚ ਭਾਜੜ ਮਚ ਗਈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਿਆ। ਪੁਲਸ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਦੌਰਾਨ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੇ ਹੋਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ 'ਭਗਵਾਨ' ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਪੁਲਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਲਜ਼ਮ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਏਸੀਪੀ ਵਿਦੁਸ਼ ਸਕੈਸਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬੱਚੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਲਹਾਲ ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਥਿਰ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਨੇ ਵਿਕਾਸ ਯਾਦਵ ਵਿਰੁੱਧ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

## ਰੂਹ ਕੰਬਾਉ ਘਟਨਾ, ਸੜਕ 'ਤੇ ਸ਼ੌਕੀ ਹਾਲਾਤ 'ਚ ਡਿੰਗਾ ਨੌਜਵਾਨ

ਨਿਹਾਲ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ 11 ਜੂਨ। ਮੋਗਾ-ਬਰਨਾਲਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਈਵੇ-703 'ਤੇ ਪਿੰਡ ਮਾਡੀਕੋ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਡਿਐਨਕ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ਮਾਡੀਕੋ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁੱਤਰ ਗੁਰਜੱਟ ਸਿੰਘ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਮਿਤਕ ਦੀ ਦੇਹ ਉੱਪਰ ਤੇਜ਼ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਲੰਘਦੇ ਰਹੇ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਹੀ ਲੱਗੀ। ਹਾਦਸੇ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਬਿਲਾਪੁਰ ਪੁਲਸ ਚੌਕੀ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਪੀਤਮ ਸਿੰਘ ਆਪਣੀ ਪੁਲਸ ਟੀਮ ਸਮੇਤ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਅਤੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਪੁਲਸ ਵੱਲੋਂ ਮਿਤਕ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਮੋਗਾ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਪਰ ਦਸ਼ਮ ਪਾਸੇ ਮਿਤਕ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਸ਼ੱਕ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਪੁੱਤ ਦੀ ਹੌਂਡਾ ਜਾਗਰ ਵਾਲੀ ਕੋਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹਾਈਵੇ 'ਤੇ ਸੁਟਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਹੁਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਮਿਤਕ ਦਾ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਪੁਲਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਘਟਨਾ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਰਪੰਚ ਜਗਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਮਾਡੀਕੋ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਤਕ ਦੇ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂਕਿ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਰਿਪੋਰਟ ਤੋਂ ਘਟਨਾ ਦੀ ਅਸਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕੇ।

## ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਦਾ ਖੋਖਾ ਲੁੱਟਣ ਆਏ ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਨਾਲ ਭਿੜਿਆ ਮਜ਼ਦੂਰ; ਖੋਹਿਆ ਪਿਸਤੌਲ, ਲੁਟੇਰੇ ਕੈਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਹੋਏ ਫ਼ਰਾਰ

ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਜਲੰਧਰ 11 ਜੂਨ। ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਵਿਗੜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿਚਾਲੇ ਸਵਿਫਟ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ ਆਏ ਤਿੰਨ ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਜ਼ੀ ਪੁਠਾਨਕੋਟ ਚੌਕ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਖੋਖੇ ਤੋਂ ਪਿਸਤੌਲ ਦਿਖਾ ਕੇ 6 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਲੁੱਟ ਲਏ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਖੋਖਾ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮਜ਼ਦੂਰ ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਨਾਲ ਭਿੜ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਸਤੌਲ ਖੋਹ ਲਿਆ ਪਰ ਲੁਟੇਰੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੈਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਫ਼ਰਾਰ ਹੋ ਗਏ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੱਚੇ ਦਾਸ ਪੁੱਤਰ ਬਨਾਰਾਜ ਦਾਸ ਨਿਵਾਸੀ ਹੋਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੋਮਵਾਰ ਰਾਤ 9.20 ਵਜੇ ਸਵਿਫਟ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਨੌਜਵਾਨ ਉਸ ਦੇ ਖੋਖੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਰੁਕੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਉਸ ਦੇ ਖੋਖੇ 'ਤੇ ਆ ਕੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਲੱਗਾ, ਜਦਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੂਜਾ ਨੌਜਵਾਨ ਕਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਇਆ ਅਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਉਸ

ਆਪਣੀ ਖੂਨ-ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਖਰੀਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਕਬਜ਼ਾ ਅਤੇ ਹੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਕੋਲ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦਿਆਂ ਕਾਲੋਨੀ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ਾ ਮੁਕਤ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪਲਾਟ ਧਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੱਕ ਦਿਵਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਅਧੁਰਾ ਪਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਸਾਕਾਰ ਹੋ ਸਕੇ। ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੀਰਾਨ ਪਈ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਕੁਝ ਅਸਮਾਜਿਕ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਲੋਂ ਗਲਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਏ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏ, ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਣਚਾਹੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਰਾਜਕੋਰੀ ਫਲਾਈਓਵਰ 'ਤੇ ਪਲਟਿਆ ਬੇਕਾਬੂ ਆਟੋ, ਅੌਰਤ ਦੀ ਦਰਦਨਾਕ ਮੌਤ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਸਕ 11 ਜੂਨ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਧਾਨੀ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਦੱਖਣ-ਪੱਛਮੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕੁੱਝ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਾਜਕੋਰੀ ਫਲਾਈਓਵਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਥਰੀ-ਵਾਹੀਲਰ ਅਚਾਨਕ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪਲਟ ਗਿਆ। ਦਿੱਲੀ ਵਾਇਰ ਸਰਵਿਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ 47 ਸਾਲਾ ਅੌਰਤ ਦੀ ਮੌਤ 'ਤੇ ਹੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਛੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਹਾਦਸਾ ਸਵੇਰੇ 4:35 ਵਜੇ ਮਹੀਪਾਲਪੁਰ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਹਾਦਸੇ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡੀਐਫਐਸ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਤੁਰੰਤ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਚਾਅ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੁਲਸ ਕੰਟਰੋਲ ਰੂਮ (ਪੀਸੀਆਰ) ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸਫਰਦਾਰੀ ਗਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਏਮਜ਼ ਟਰਾਮਾ ਸੈਂਟਰ ਲੈ ਕੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਸਨ। ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਮਾਰੀ ਗਈ ਅੌਰਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੇਵੀ (47) ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਵੰਸ਼ (8), ਸਾਵਿਤਰੀ ਦੇਵੀ (60), ਨੈਨਾ (34), ਰਾਗੁਲ (37), ਨਕਸ਼ (14) ਅਤੇ ਈਸ਼ਾਨ (2) ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਬਠਿੰਡਾ ਕੋਰਟ ਕੰਪਲੈਕਸ 'ਚ ਪਈਆਂ ਭਾਜੜਾਂ, ਆਉਣ-ਜਾਣ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਰੋਕ

ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਬਠਿੰਡਾ 11 ਜੂਨ। ਬਠਿੰਡਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਦਾਲਤ ਕੰਪਲੈਕਸ ਨੂੰ ਬੰਬ ਨਾਲ ਉਡਾਉਣ ਦੀ ਯਕੀਨੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੋਹਾਲੀਵਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸ਼ਹਿਰ 'ਚ ਹੜਤਾਲ ਮਚ ਗਿਆ। ਯਕੀਨੀ ਭਰੀ ਈਮੇਲ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਪੁਲਸ, ਖੁਫ਼ੀਆ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲਾਂ 'ਚ ਹੜਤਾਲ-ਦਵੜੀ ਦਾ ਮਾਰਹਲ ਬਣ ਗਿਆ। ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਅਦਾਲਤ ਕੰਪਲੈਕਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਘੇਰੇ 'ਚ ਲੈ ਲਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਨਿਕਾਸ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਬੰਬ ਨਿਰੋਕਤ ਦਫ਼ਤਰ, ਡੋਰ ਸਕ੍ਰੈਨਿੰਗ ਅਤੇ ਪੁਲਸ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਟੀਮਾਂ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈਆਂ। ਪੂਰੇ ਕੋਰਟ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਪਾਰਕਿੰਗ, ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਨਾਲ ਤਲਾਸ਼ੀ ਲਈ ਗਈ। ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਚੱਲੇ ਸਰਚ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਅਦਾਲਤ ਕੰਪਲੈਕਸ 'ਚ ਆਉਣ-ਜਾਣ 'ਤੇ ਵੀ ਰੋਕ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਦਾ ਮਾਰਹਲ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ। ਪੁਲਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਯਕੀਨੀ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ ਤਹਿਤ ਤੁਰੰਤ

## ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

ਇਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਡੈਸਕ 11 ਜੂਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਬੇਹੱਦ ਸਨਸਨੀਖੰਬ ਖ਼ਬਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਦੇ ਫਿਲਾਡੇਲਫੀਆ ਵਿਖੇ ਹੋਦਾਰਬਾਦ ਦੇ ਇੱਕ 28 ਸਾਲਾ ਭਾਰਤੀ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਗੋਲੀਆਂ ਮਾਰ ਕੇ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਿਤਕ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅੰਸ਼ੁਲ ਕੁੰਦਾ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਅੰਸ਼ੁਲ ਕੁੰਦਾ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਵਾਰਦਾਦ 5 ਜੂਨ ਨੂੰ ਵਾਪਰੀ, ਜਿੱਥੇ ਅੰਸ਼ੁਲ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਮਲਟੀਨੈਸ਼ਨਲ ਕੰਪਨੀ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਵਾਪੂ ਕਮਾਈ ਲਈ ਉਹ ਵੀਕੈਂਡ 'ਤੇ ਪਿੰਜਾ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮਿਤਕ ਦੀ ਭੈਣ ਤਨਵੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅੰਸ਼ੁਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਇਲਾਕੇ 'ਚ ਪਿੰਜਾ

ਡਿਲੀਵਰੀ ਦਾ ਆਰਡਰ ਆਇਆ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਦੂਰ ਸੱਦਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਲ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਅੰਸ਼ੁਲ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਤਾਂ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ 'ਚ 3 ਗੋਲੀਆਂ ਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਲਾਸ਼ ਸੜਕ 'ਤੇ ਡੇਰ ਕੇ ਫ਼ਰਾਰ ਹੋ ਗਏ। ਹੋਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਨੇ ਉਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਲੁੱਟ-ਖੋਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਮਲਾ ਸਿਰਫ ਉਸ ਦੇ ਕਤਲ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਦੋ ਹਮਲਾਵਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਮਲਾ ਸਿਰਫ ਉਸ ਦੇ ਕਤਲ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਕਿ ਦੋ ਹਮਲਾਵਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਮਲਾ ਸਿਰਫ ਉਸ ਦੇ ਕਤਲ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਕਿ ਦੋ ਹਮਲਾਵਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਮਲਾ ਸਿਰਫ ਉਸ ਦੇ ਕਤਲ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਕਿ ਦੋ ਹਮਲਾਵਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹਮਲਾ ਸਿਰਫ ਉਸ ਦੇ ਕਤਲ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

## ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੱਕੀ ਵਸਤੂ ਬਰਾਮਦ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਨੇ ਅਦਾਲਤ ਕੰਪਲੈਕਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੱਕੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਫਿਲਹਾਲ ਪੁਲਸ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਫ਼ਵਾਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸਰਚ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਲੱਗੇ ਝੰਡੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅਦਾਲਤ ਦੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਹਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰਿਆਂ, ਸਕੂਲਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਬੰਬ ਧਮਾਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਮਿਲਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਧੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚ ਇਹ

## ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

ਧਮਕੀਆਂ ਬੁਨੀਆਂ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੀਆਂ। ਬਠਿੰਡਾ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਇਸ ਧਮਕੀ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈ ਅਲਰਟ 'ਤੇ ਲਿਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

## ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ। ਉੱਧਰ, ਸਾਈਬਰ ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਾਰੀਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਈਮੇਲ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤਕਨੀਕੀ ਜਾਂਚ 'ਚ ਜੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਯਕੀਨੀ ਨੂੰ

## ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

ਫੁੱਟ-ਫੁੱਟ ਰੋਏ 'ਕੁਲ੍ਹੜ ਪੀਜ਼' ਵਾਲੀ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ, ਕਿਹਾ- ਇਕ ਵੀਡੀਓ ਨੇ ਮੇਰਾ ਅਕਸ ਇੰਨਾ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ...

## ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

ਐਂਟਰਟੇਨਮੈਂਟ ਡੈਸਕ 11 ਜੂਨ। ਯੂਟਿਊਬ ਅਤੇ 'ਕੁਲ੍ਹੜ ਪੀਜ਼' ਵਾਲੀ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੋਰ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਿਰੁੱਧ ਗਲਤ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਾਰ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਦਰਦ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਿਆਂ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ (ਵੀਡੀਓ) ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅਕਸ ਇੰਨਾ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜੱਜ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਕੁੜੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਚੁੱਪ ਰਹੀ। ਇਹ ਸੋਚ ਕਿ ਕੀ ਸਭ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਿਡਰਮੇ ਅਤੇ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਕੰਠ 'ਤੇ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਦੇ ਡੋਰਾ ਪਾ ਚੁੱਕੀ ਹਾਂ। ਉਸ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜੋ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰ ਉਸ

## ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

ਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਉਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ 'ਗਿਰਾਨਾ' ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਗਟ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਾਰ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਦਰਦ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਿਆਂ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ (ਵੀਡੀਓ) ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅਕਸ ਇੰਨਾ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜੱਜ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਕੁੜੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਚੁੱਪ ਰਹੀ। ਇਹ ਸੋਚ ਕਿ ਕੀ ਸਭ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਿਡਰਮੇ ਅਤੇ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਕੰਠ 'ਤੇ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਦੇ ਡੋਰਾ ਪਾ ਚੁੱਕੀ ਹਾਂ। ਉਸ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜੋ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰ ਉਸ

## ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

ਨਜ਼ੇਬੀਆਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬੈਂਚਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਜਲੰਧਰ 11 ਜੂਨ। ਮਹਾਨਗਰ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ੇਬੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹਾਲਾਤ ਕਾਫੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਏ ਦਿਨ ਸੌਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ੇਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਲੁੱਟ-ਖੋਹ ਅਤੇ ਚੋਰੀ ਦੀਆਂ ਵਾਰਦਾਦਾਂ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹੁਣ ਨਜ਼ੇਬੀਆਂ ਨੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਾਮਾਨ 'ਤੇ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਰੀ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹੋਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਚੋਰੀ ਹੋਈ, ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੱਗੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੀ. ਟੀ. ਵੀ. ਕੈਮਰਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਕੇ ਕੇਸ ਨੂੰ ਟਾਂਗੇ ਕਰਨਾ ਵੀ ਪੁਲਸ ਨੇ ਮੁਨਾਸਿਬ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਪੁਲਸ ਕੋਲ ਸ਼ਾਇਦ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਡਾ. ਬੀ. ਆਰ. ਅੰਬੇਡਕਰ ਚੌਕ ਨੇੜੇ ਸੜਕ ਕੰਢੇ ਟਰੈਫਿਕ ਬੀਟ ਖਾਕਸ ਨੇੜੇ ਲੋ

# ਫਿਲਮੀ ਅੰਦਾਜ਼ 'ਚ ਕਾਰ ਰੋਕ ਕੇ ਬੰਧਕ ਬਣਾਇਆ, ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਘੁਮਾਇਆ ਤੇ 50 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਲੁਟੇ

## ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ

ਮਲਟੀ 11 ਜੂਨ। ਥਾਣਾ ਸਿਟੀ ਮਲਟੀ ਪੁਲਸ ਨੇ ਸਨਸਨੀਬੇਜ਼ ਲੁਟੇਰੇ ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਤਿੰਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਫਿਲਮੀ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਾਰ ਸਵਾਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਧਕ ਬਣਾ ਕੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਇਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਲੁਟੇਰੇ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਕ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ 50 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਵੀ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਵਾ ਲਏ। ਥਾਣਾ ਸਿਟੀ ਮਲਟੀ ਦੇ ਥਾਣਾ ਮੁਖੀ ਵਰਣ ਕੁਮਾਰ ਜਾਦਵ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 29 ਮਈ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ ਕਰੀਬ 4 ਵਜੇ ਬੁਟਾ ਸਿੰਘ ਅਤੇ

ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਡੱਬਵਾਲੀ ਰੋਡ ਤੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਸਨ। ਦੋਵੇਂ ਦਾਣੇਵਾਲਾ ਖੰਡਰ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀ ਤੋਂ ਪੇਮੈਂਟ ਲੈਣ ਲਈ ਆਏ ਹੋਏ ਸਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰ ਤਿੰਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰ ਅੱਗੇ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਲਾ ਕੇ ਰਸਤਾ ਰੋਕ ਲਿਆ। ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੇ ਕਥਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਥਿਆਰ ਦਿਖਾ ਕੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਸੀਟ 'ਤੇ ਬਿਠਾ ਦਿੱਤਾ, ਜਦਕਿ ਬੁੱਕ ਕਾਰ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਲਜ਼ਮ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾ ਕੇ ਬਠਿੰਡਾ, ਰਾਮਪੁਰਾ ਫੂਲ ਅਤੇ



ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੇ ਪੀੜਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਨਕਦੀ ਨਾ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਾਚੀ ਦੀ ਚੋਨ ਅਤੇ ਚਾਚੀ ਦਾ ਕੱਚਾ ਖੋਹ ਲਿਆ। ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡਰਾ-ਧਮਕਾ ਕੇ ਪੀੜਤਾਂ ਤੋਂ ਗੁਗਲ ਪੇਅ ਗਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਕ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ 50 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਆਪਣੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਵਾ ਲਏ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਏ. ਟੀ. ਐੱਮ. ਤੋਂ ਰਕਮ ਕਢਵਾ ਲਈ। ਪੁਲਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੁਲਜ਼ਮ ਦੋਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਕਰੀਬ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਰਹੇ। ਜਦੋਂ ਕਾਰ ਦਾ ਪਟੋਲ ਲਗਾਭਗ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮੁਲਜ਼ਮ ਵਾਰਨ ਡੱਬ

ਕੇ ਡਰਾ ਹੋ ਗਏ। ਇਸ ਪੂਰੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਵੇਂ ਪੀੜਤ ਦਿੱਤੀ। ਤਕਨੀਕੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪੁਲਸ ਨੇ ਤਿੰਨ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਸੰਦੀਪ ਨਗਰ, ਮਲਟੀ, ਦਰਸਨ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਪਿੰਡ ਅਬੁਲ ਖੁਰਾਣਾ ਅਤੇ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਪਿੰਡ ਖੱਤਾ ਖੱਤਾ ਜੱਥੇ ਹੋਈ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਮੁਲਜ਼ਮ ਹਰਮਨ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਖੱਤਾ ਖੱਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਲੁਟੇਰੇ ਦੇ ਕਈ ਮਾਮਲੇ ਦਰਜ ਹਨ। ਪੁਲਸ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਅਗਲੀ ਜਾਂਚ ਸਾਰੀ ਹੈ।

## ਸੂਰਤ 'ਚ ਸੈਪਟਿਕ ਟੈਂਕ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰੀ ਅਣਹੋਤੀ: ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਨਾਲ 4 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ

ਸੂਰਤ 11 ਜੂਨ। ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਹਿਣੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਵੇਰ ਸੈਪਟਿਕ ਟੈਂਕ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਚੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਚਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਪੁਲਸ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਜ਼ਨ 1 ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਆਫ਼ ਪੁਲਸ ਆਲੋਕ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਕਾਰਨ ਚਮ ਘੁੱਟਣਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਰਿਪੋਰਟ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਘਟਨਾ ਅਸਫ਼ਨੀ ਕੁਮਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਇੱਕ ਸੈਪਟਿਕ ਟੈਂਕ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀ, ਜੋ ਗਹਿਣਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਰਿਹਿਣ-ਹਿਰਦ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜ਼ਨਿਟ ਦੇ ਸੈਪਟਿਕ ਟੈਂਕ ਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾ ਅਤੇ ਖੋਖੋ-ਖੋਖਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਅੰਤਰ ਸਵੇਰ ਇੱਕ ਸੂਰਵਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਵਰਕਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਏ। ਉਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਕਾਰਨ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਚਾਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਅਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਘਟਨਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਜ਼ਿੰਬਾਵਾਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਰਥਿਆ ਆਪਣੇ ਚਾਚੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਤ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੂਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੇ ਟੈਂਕ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਇਰ ਫਿਊਗਰ ਨੂੰ ਫੌਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਘਟਨਾ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਫਾਇਰ ਬ੍ਰਿਗਡ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚੇ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਫਾਇਰਬਰੀਟਮੈਨ ਨੇ ਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਟੈਂਕ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਇਆ

## ਨਿੱਜੀ ਸ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਨਾਲ 4 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ

ਸੂਰਤ 11 ਜੂਨ। ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਹਿਣੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਵੇਰ ਸੈਪਟਿਕ ਟੈਂਕ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਚੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਚਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਪੁਲਸ ਨੇ ਇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਜ਼ਨ 1 ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਆਫ਼ ਪੁਲਸ ਆਲੋਕ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਕਾਰਨ ਚਮ ਘੁੱਟਣਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਰਿਪੋਰਟ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਘਟਨਾ ਅਸਫ਼ਨੀ ਕੁਮਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਇੱਕ ਸੈਪਟਿਕ ਟੈਂਕ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀ, ਜੋ ਗਹਿਣਿਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਰਿਹਿਣ-ਹਿਰਦ ਇਕੱਠੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜ਼ਨਿਟ ਦੇ ਸੈਪਟਿਕ ਟੈਂਕ ਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸਫ਼ਾ ਅਤੇ ਖੋਖੋ-ਖੋਖਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਅੰਤਰ ਸਵੇਰ ਇੱਕ ਸੂਰਵਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਵਰਕਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਏ। ਉਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਗੈਸ ਕਾਰਨ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਚਾਰਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਅਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਘਟਨਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਜ਼ਿੰਬਾਵਾਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਰਥਿਆ ਆਪਣੇ ਚਾਚੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਤ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੂਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੇ ਟੈਂਕ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਇਰ ਫਿਊਗਰ ਨੂੰ ਫੌਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਘਟਨਾ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਫਾਇਰ ਬ੍ਰਿਗਡ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚੇ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਫਾਇਰਬਰੀਟਮੈਨ ਨੇ ਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਟੈਂਕ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਇਆ

**NAME CHANGE**  
I, PRITI DAS D/O DALIP KUMAR residing at D-293 JY COLONY KHYALA, DELHI-110018. I have changed my name to PRITY DASS for all future purposes.

**NAME CHANGE**  
I, BHASKARA VIJAY KUMAR residing at H-10-6-2256, PADMANABHANAGAR, VENKATAPURAM, NEAR RAMALAYAM, VISAKHAPATNAM, ANDHRA PRADESH-530029. I have changed my mother's name from SENAPATHI VENKATA RATNAM to SENAPATHI APPALA RATNAM for all future purposes. Affidavit dated 16/07/2025 before Notary Public, Delhi.

**NAME CHANGE**  
I, SUDAMA SHARMA S/O DEVI RAM SHARMA, R/O A-3106-107, Sector-16 Rohini, Rohini Sector 15, North West Delhi - 110089, have changed the name of my minor son named Yash Sharma aged 15 years as AYUSH SHARMA. HMA No. 603/2019 dated 30-04-2019, further I have changed my name and shall hereafter be known as NIDHI AGGARWAL. I also have changed the name of my minor son named AAYAN YADAV, aged 16 years and my minor daughter named ARSHIYA YADAV, aged 13 years and they shall hereafter be known as AAGARWAL and ARSHIYA AGGARWAL respectively, which may be amended accordingly.

**NAME CHANGE**  
I, S VANITHA W/O No. 148382889 Rank-HAV/MT Name-RAMESH P RIZO VILL-SIDDHAMPETTU, PO-SEDRAMPETTU, TEH-POLLUR, DIST-TRIVANMAMALAI, TAMIL NADU-623215, have changed my name from S VANITHA to VANITHA R for all future purposes vide Affidavit dated 15/07/2025 before Notary Public, Kuppara.

**NAME CHANGE**  
I, SWETA RAI BHUTIA Wife of No. 5458488P Rank-NK Name-TSHERING BHUTIA Presently residing at VILL-DURPIN GUMBA, PO-KALLIMPONG, DISTT-KALIMPONG, WEST BENGAL-734301, have changed my name from SWETA RAI BHUTIA to SWETA RAI for all future purposes. vide Affidavit dated 16/07/2025 before Notary Public, Delhi.

**NAME CHANGE**  
I, ASHISH KUMAR SINHA S/O KHAGEN CHANDRA SINHA R/O House No. 67, Alipur Road, Near Kasturi Ram College, Kureni, North West Delhi, Delhi - 110040, declare that name of my wife and my minor Daughter has been wrongly written as PINKI SINHA and ANUGYA SINHA in my minor Daughter namely ANUGYA aged 16 year in her 10th Class Educational Documents. The actual name of my wife and my minor daughter are PINKI KUMARI and ANUGYA, which may be amended accordingly.

**NAME CHANGE**  
I, SANJAY KUMAR CHOUHARY S/O LATE SH. LAXMAN CHAUDHARY Permanent R/O Parsauni Khandra, Sitamarhi, Bihar-843325 and Presently Residing at Plot No. B-20, Second Floor, Dass Garden, Baprola Vihar, Najafgarh, New Delhi-110043, declare that name of mine has been wrongly written as SANJAY CHOUHARY in my minor daughter namely SHIWANGI CHOUHARY aged 17 years in her 10th class MarketSheet. The actual name of mine is SANJAY KUMAR CHOUHARY, which may be amended accordingly.

**NAME CHANGE**  
I, TAJINDER KAUR W/O Jaspreet Singh Bajwa R/O 52/43 Ramjas Road Karol Bagh Delhi -110005 Have Changed My Name To Tajinder Kaur Bajwa For All Purpose.

**NAME CHANGE**  
I, DEEPAK KUMAR VERMA S/O PARTAP SINGH residing at H.No.16, Tara Nagar Main Kakrola Road, Kakrola, South West Delhi, Delhi-110076 have changed the name of my minor daughter SHREYA ALIAS SHREYA VERMA aged 13 years, and she shall hereafter be known as SHREYA VERMA.

**NAME CHANGE**  
I, MOGHAL FATHIMA BAIG Wife of J.C.335017L Rank-NB/SUB Name-MOGHAL MOHAMMAD BAIG Presently residing at 9-5-5, ANDHRA RATNA NAGAR, PERALA HIGH SCHOOL, PERALA, CHIRRALA PRAKASAM DISTRICT, ANDHRA PRADESH-523157, have changed my name from MOGHAL FATHIMA BAIG to FATHIMA SHAIK for all future purposes. vide Affidavit dated 16/07/2025 before First Class Magistrate, Shillong, Meghalaya.

**NAME CHANGE**  
I, SANJAY KUMAR CHOUHARY S/O LATE SH. LAXMAN CHAUDHARY Permanent R/O Parsauni Khandra, Sitamarhi, Bihar-843325 and Presently Residing at Plot No. B-20, Second Floor, Dass Garden, Baprola Vihar, Najafgarh, New Delhi-110043, declare that name of mine has been wrongly written as SANJAY CHOUHARY in my minor daughter namely SHIWANGI CHOUHARY aged 17 years in her 10th class MarketSheet. The actual name of mine is SANJAY KUMAR CHOUHARY, which may be amended accordingly.

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

**NAME CHANGE**  
I, SUSHMA D/O Shambu Prasad Dharamana W/O Vinod Kumar R/O B-6 Police Colony Mandir Marg New Delhi 110001 Have changed my name to Sushma Badola for all future purposes.

**NAME CHANGE**  
I, Jugal Kishor S/O Lila Dhar R/O H.No-196 S/F, Kh.No-619-21, Chattr Pur, South Delhi, Delhi-110074 have changed the name of my minor daughter namely Krishna Devi aged 16 years and she shall hereafter be known as Priya.

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

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

**NAME CHANGE**  
I, SWETA RAI BHUTIA Wife of No. 5458488P Rank-NK Name-TSHERING BHUTIA Presently residing at VILL-DURPIN GUMBA, PO-KALLIMPONG, DISTT-KALIMPONG, WEST BENGAL-734301, have changed my name from SWETA RAI BHUTIA to SWETA RAI for all future purposes. vide Affidavit dated 16/07/2025 before Notary Public, Delhi.

**NAME CHANGE**  
I, MOGHAL FATHIMA BAIG Wife of J.C.335017L Rank-NB/SUB Name-MOGHAL MOHAMMAD BAIG Presently residing at 9-5-5, ANDHRA RATNA NAGAR, PERALA HIGH SCHOOL, PERALA, CHIRRALA PRAKASAM DISTRICT, ANDHRA PRADESH-523157, have changed my name from MOGHAL FATHIMA BAIG to FATHIMA SHAIK for all future purposes. vide Affidavit dated 16/07/2025 before First Class Magistrate, Shillong, Meghalaya.

**NAME CHANGE**  
I, SANJAY KUMAR CHOUHARY S/O LATE SH. LAXMAN CHAUDHARY Permanent R/O Parsauni Khandra, Sitamarhi, Bihar-843325 and Presently Residing at Plot No. B-20, Second Floor, Dass Garden, Baprola Vihar, Najafgarh, New Delhi-110043, declare that name of mine has been wrongly written as SANJAY CHOUHARY in my minor daughter namely SHIWANGI CHOUHARY aged 17 years in her 10th class MarketSheet. The actual name of mine is SANJAY KUMAR CHOUHARY, which may be amended accordingly.

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

**NAME CHANGE**  
I, SWETA RAI BHUTIA Wife of No. 5458488P Rank-NK Name-TSHERING BHUTIA Presently residing at VILL-DURPIN GUMBA, PO-KALLIMPONG, DISTT-KALIMPONG, WEST BENGAL-734301, have changed my name from SWETA RAI BHUTIA to SWETA RAI for all future purposes. vide Affidavit dated 16/07/2025 before Notary Public, Delhi.

**NAME CHANGE**  
I, MOGHAL FATHIMA BAIG Wife of J.C.335017L Rank-NB/SUB Name-MOGHAL MOHAMMAD BAIG Presently residing at 9-5-5, ANDHRA RATNA NAGAR, PERALA HIGH SCHOOL, PERALA, CHIRRALA PRAKASAM DISTRICT, ANDHRA PRADESH-523157, have changed my name from MOGHAL FATHIMA BAIG to FATHIMA SHAIK for all future purposes. vide Affidavit dated 16/07/2025 before First Class Magistrate, Shillong, Meghalaya.

**NAME CHANGE**  
I, SANJAY KUMAR CHOUHARY S/O LATE SH. LAXMAN CHAUDHARY Permanent R/O Parsauni Khandra, Sitamarhi, Bihar-843325 and Presently Residing at Plot No. B-20, Second Floor, Dass Garden, Baprola Vihar, Najafgarh, New Delhi-110043, declare that name of mine has been wrongly written as SANJAY CHOUHARY in my minor daughter namely SHIWANGI CHOUHARY aged 17 years in her 10th class MarketSheet. The actual name of mine is SANJAY KUMAR CHOUHARY, which may be amended accordingly.

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

**NAME CHANGE**  
I, SUSHMA D/O Shambu Prasad Dharamana W/O Vinod Kumar R/O B-6 Police Colony Mandir Marg New Delhi 110001 Have changed my name to Sushma Badola for all future purposes.

**NAME CHANGE**  
I, Jugal Kishor S/O Lila Dhar R/O H.No-196 S/F, Kh.No-619-21, Chattr Pur, South Delhi, Delhi-110074 have changed the name of my minor daughter namely Krishna Devi aged 16 years and she shall hereafter be known as Priya.

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

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

**NAME CHANGE**  
I, SWETA RAI BHUTIA Wife of No. 5458488P Rank-NK Name-TSHERING BHUTIA Presently residing at VILL-DURPIN GUMBA, PO-KALLIMPONG, DISTT-KALIMPONG, WEST BENGAL-734301, have changed my name from SWETA RAI BHUTIA to SWETA RAI for all future purposes. vide Affidavit dated 16/07/2025 before Notary Public, Delhi.

**NAME CHANGE**  
I, MOGHAL FATHIMA BAIG Wife of J.C.335017L Rank-NB/SUB Name-MOGHAL MOHAMMAD BAIG Presently residing at 9-5-5, ANDHRA RATNA NAGAR, PERALA HIGH SCHOOL, PERALA, CHIRRALA PRAKASAM DISTRICT, ANDHRA PRADESH-523157, have changed my name from MOGHAL FATHIMA BAIG to FATHIMA SHAIK for all future purposes. vide Affidavit dated 16/07/2025 before First Class Magistrate, Shillong, Meghalaya.

**NAME CHANGE**  
I, SANJAY KUMAR CHOUHARY S/O LATE SH. LAXMAN CHAUDHARY Permanent R/O Parsauni Khandra, Sitamarhi, Bihar-843325 and Presently Residing at Plot No. B-20, Second Floor, Dass Garden, Baprola Vihar, Najafgarh, New Delhi-110043, declare that name of mine has been wrongly written as SANJAY CHOUHARY in my minor daughter namely SHIWANGI CHOUHARY aged 17 years in her 10th class MarketSheet. The actual name of mine is SANJAY KUMAR CHOUHARY, which may be amended accordingly.

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

**NAME CHANGE**  
I, SWETA RAI BHUTIA Wife of No. 5458488P Rank-NK Name-TSHERING BHUTIA Presently residing at VILL-DURPIN GUMBA, PO-KALLIMPONG, DISTT-KALIMPONG, WEST BENGAL-734301, have changed my name from SWETA RAI BHUTIA to SWETA RAI for all future purposes. vide Affidavit dated 16/07/2025 before Notary Public, Delhi.

**NAME CHANGE**  
I, MOGHAL FATHIMA BAIG Wife of J.C.335017L Rank-NB/SUB Name-MOGHAL MOHAMMAD BAIG Presently residing at 9-5-5, ANDHRA RATNA NAGAR, PERALA HIGH SCHOOL, PERALA, CHIRRALA PRAKASAM DISTRICT, ANDHRA PRADESH-523157, have changed my name from MOGHAL FATHIMA BAIG to FATHIMA SHAIK for all future purposes. vide Affidavit dated 16/07/2025 before First Class Magistrate, Shillong, Meghalaya.

**NAME CHANGE**  
I, SANJAY KUMAR CHOUHARY S/O LATE SH. LAXMAN CHAUDHARY Permanent R/O Parsauni Khandra, Sitamarhi, Bihar-843325 and Presently Residing at Plot No. B-20, Second Floor, Dass Garden, Baprola Vihar, Najafgarh, New Delhi-110043, declare that name of mine has been wrongly written as SANJAY CHOUHARY in my minor daughter namely SHIWANGI CHOUHARY aged 17 years in her 10th class MarketSheet. The actual name of mine is SANJAY KUMAR CHOUHARY, which may be amended accordingly.

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

**NAME CHANGE**  
I, SUSHMA D/O Shambu Prasad Dharamana W/O Vinod Kumar R/O B-6 Police Colony Mandir Marg New Delhi 110001 Have changed my name to Sushma Badola for all future purposes.

**NAME CHANGE**  
I, Jugal Kishor S/O Lila Dhar R/O H.No-196 S/F, Kh.No-619-21, Chattr Pur, South Delhi, Delhi-110074 have changed the name of my minor daughter namely Krishna Devi aged 16 years and she shall hereafter be known as Priya.

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

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

**NAME CHANGE**  
I, SWETA RAI BHUTIA Wife of No. 5458488P Rank-NK Name-TSHERING BHUTIA Presently residing at VILL-DURPIN GUMBA, PO-KALLIMPONG, DISTT-KALIMPONG, WEST BENGAL-734301, have changed my name from SWETA RAI BHUTIA to SWETA RAI for all future purposes. vide Affidavit dated 16/07/2025 before Notary Public, Delhi.

**NAME CHANGE**  
I, MOGHAL FATHIMA BAIG Wife of J.C.335017L Rank-NB/SUB Name-MOGHAL MOHAMMAD BAIG Presently residing at 9-5-5, ANDHRA RATNA NAGAR, PERALA HIGH SCHOOL, PERALA, CHIRRALA PRAKASAM DISTRICT, ANDHRA PRADESH-523157, have changed my name from MOGHAL FATHIMA BAIG to FATHIMA SHAIK for all future purposes. vide Affidavit dated 16/07/2025 before First Class Magistrate, Shillong, Meghalaya.

**NAME CHANGE**  
I, SANJAY KUMAR CHOUHARY S/O LATE SH. LAXMAN CHAUDHARY Permanent R/O Parsauni Khandra, Sitamarhi, Bihar-843325 and Presently Residing at Plot No. B-20, Second Floor, Dass Garden, Baprola Vihar, Najafgarh, New Delhi-110043, declare that name of mine has been wrongly written as SANJAY CHOUHARY in my minor daughter namely SHIWANGI CHOUHARY aged 17 years in her 10th class MarketSheet. The actual name of mine is SANJAY KUMAR CHOUHARY, which may be amended accordingly.

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

**NAME CHANGE**  
I, SUSHMA D/O Shambu Prasad Dharamana W/O Vinod Kumar R/O B-6 Police Colony Mandir Marg New Delhi 110001 Have changed my name to Sushma Badola for all future purposes.

**NAME CHANGE**  
I, Jugal Kishor S/O Lila Dhar R/O H.No-196 S/F, Kh.No-619-21, Chattr Pur, South Delhi, Delhi-110074 have changed the name of my minor daughter namely Krishna Devi aged 16 years and she shall hereafter be known as Priya.

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

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

**NAME CHANGE**  
I, SWETA RAI BHUTIA Wife of No. 5458488P Rank-NK Name-TSHERING BHUTIA Presently residing at VILL-DURPIN GUMBA, PO-KALLIMPONG, DISTT-KALIMPONG, WEST BENGAL-734301, have changed my name from SWETA RAI BHUTIA to SWETA RAI for all future purposes. vide Affidavit dated 16/07/2025 before Notary Public, Delhi.

**NAME CHANGE**  
I, MOGHAL FATHIMA BAIG Wife of J.C.335017L Rank-NB/SUB Name-MOGHAL MOHAMMAD BAIG Presently residing at 9-5-5, ANDHRA RATNA NAGAR, PERALA HIGH SCHOOL, PERALA, CHIRRALA PRAKASAM DISTRICT, ANDHRA PRADESH-523157, have changed my name from MOGHAL FATHIMA BAIG to FATHIMA SHAIK for all future purposes. vide Affidavit dated 16/07/2025 before First Class Magistrate, Shillong, Meghalaya.

**NAME CHANGE**  
I, SANJAY KUMAR CHOUHARY S/O LATE SH. LAXMAN CHAUDHARY Permanent R/O Parsauni Khandra, Sitamarhi, Bihar-843325 and Presently Residing at Plot No. B-20, Second Floor, Dass Garden, Baprola Vihar, Najafgarh, New Delhi-110043, declare that name of mine has been wrongly written as SANJAY CHOUHARY in my minor daughter namely SHIWANGI CHOUHARY aged 17 years in her 10th class MarketSheet. The actual name of mine is SANJAY KUMAR CHOUHARY, which may be amended accordingly.

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

**NAME CHANGE**  
I, SUSHMA D/O Shambu Prasad Dharamana W/O Vinod Kumar R/O B-6 Police Colony Mandir Marg New Delhi 110001 Have changed my name to Sushma Badola for all future purposes.

**NAME CHANGE**  
I, Jugal Kishor S/O Lila Dhar R/O H.No-196 S/F, Kh.No-619-21, Chattr Pur, South Delhi, Delhi-110074 have changed the name of my minor daughter namely Krishna Devi aged 16 years and she shall hereafter be known as Priya.

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

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

**PUBLIC NOTICE**  
My client Narendar Kumar Chauhan S/O Poooran Singh R/O H.No.376, Chauhan Mohalla, Madanpur Khadar, Sarita Vihar, and disowned his son Harsh Chauhan and his wife Preeti Rani from his all movable-immovable properties due to their Vihar, Delhi-76, has severed all relations and disowned his disobedience. My client Shall not be

# ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਰੱਖੋ ਖਾਸ ਧਿਆਨ



ਦਰਦ ਨਾਲ ਤੜਫਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਅੱਧਪੱਕਿਆ ਮੀਟ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਚਲੇ ਕੀੜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੌਰੇ ਪੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬਰਸਾਤ ਕਾਰਨ ਗੁੰਮਸ ਤੇ ਨਮੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੁਪ ਦੇਣਾ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਫਰਿਜ ਵਿਚਲਾ ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠਾਰ ਭੰਨ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿੱਡ ਵਿਚਲੇ ਗਾਜ਼ਮੇ ਦੇ ਰਸ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮਰਦੀ।
- ਬਰਸਾਤਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਾਫੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਵੱਧਣ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਵਾ ਵਿਚ ਨਮੀ ਕਾਰਨ ਜੇ ਕੁਲਰ ਵਿਚਲਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਹੀ ਚਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ



ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਇਕ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ, ਜੋ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉਦੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਬੱਚੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਘਰ ਆ ਕੇ ਉਹ ਸੋਚਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹੱਟਲਾਂ ਦੇ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਹਿੰਗੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਵੀ ਬਚੇਗੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸੁਆਦੀ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਗੇ। ਬਰਫਰ, ਪੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਵਿਧਾਨਕ ਖਾਣਾ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਹੀ ਖਾਣਾ ਮੰਗਵਾਓ। ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸਲਾਦ ਇਹ ਸਭ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ ਮਿਲੇਗਾ।

ਨਾ ਦਿਓ। ਘਰ ਵਿਚ ਗਾਜਰ, ਮੁਲੀ ਜਾਂ ਫਲ ਰੱਖੋ। ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਪ ਵੀ ਦੂਰ ਰਹੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਆਦਿ ਕਰਨ। ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕੋ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਆਹਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਹਾਰ ਪੁਆਈਏ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ

ਹੈ ਤਾਂ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬੋਝਾ ਕਸਟਰਡ ਆਦਿ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਹੀ ਕਰੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਭੇਜੋ।

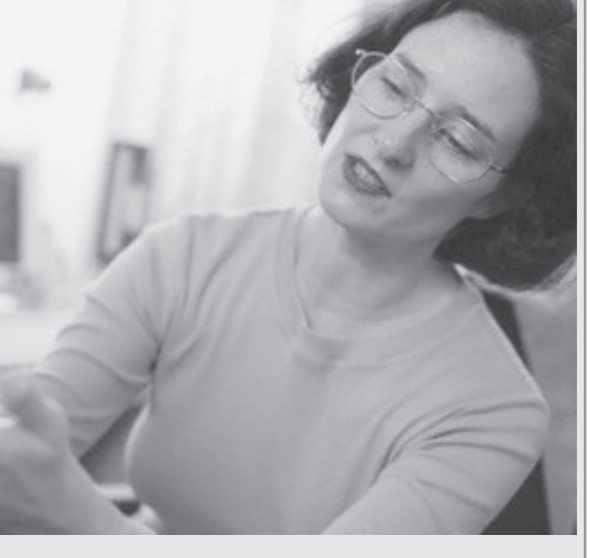
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਕੋਲ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਛੱਡ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਲਈ ਕਰੋ ਪਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਛੱਡ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਦੀਵਾਰਾਂ ਆਦਿ ਹੋਣ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਹਾਰ ਪੁਆਈਏ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਹੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਸੁਝਾਅ ਹਰੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਪੁਰਾਣੇ ਬੋਝੇ ਫਲ ਵੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਹੀ ਖਾਣ ਲਈ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਬਰਸਾਤਾਂ ਵਿਚ ਗਾੜ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚੌਲ, ਪਕੌੜੇ ਵਗੈਰਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਗਾੜ ਭਰ ਬੱਚਾ ਪੇਟ

ਗਲਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ, ਮੱਖਣ, ਅੱਡੇ ਕਿੱਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ



ਖੇਡਣ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਆ ਕੇ ਬੱਚੇ ਹੋਮਵਰਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਬਿਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਥਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਟੀ ਵੀ, ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ? ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਚਟਪਟਾ ਤੇ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਲੈਣ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਕਈ ਘੰਟੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀ ਕਸਰਤ ਹੋਵੇਗੀ?

ਇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਇਹ ਸਾਫ ਪਤਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਹੀ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਬੋਝਾ ਜਿਹਾ ਧਿਆਨ ਖਾਣ ਵੱਲ ਦੇਈਏ ਅਤੇ ਬੋਝੀ ਦੋਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡੀਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਬਦਲੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਿਓ-ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਚਰਬੀਦਾਰ ਤੇ ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਚੇਤ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਭਿਆਨਕ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਿਥਿਤੀ ਰੋਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

-ਮਨਚੰਦਾ

\* ਸਵੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭਰ ਪੇਟ ਨਾਸ਼ਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ, ਇਕ ਐਂਡਾ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਆਦਿ।

\* ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਟੋਫੀ, ਚਾਕਲੇਟ, ਕੋਕ ਪੇਸਟਰੀ ਆਦਿ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।

\* ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਚਾਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਭੁੱਲੇ ਹੋਏ ਫੋਲੋ, ਮੁਰਮੂਰੇ, ਪਾਪਕਾਰਨ ਆਦਿ ਦਿਓ।

\* ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਦ, ਕੱਚੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਫਲ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ।

\* ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣਾ ਖੁੰਝ ਦਿਓ। ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਹਲਕੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

\* ਜੇਕਰ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ

ਧਿਆਨਯੋਗ ਗੱਲਾਂ:

- ਜੇ ਦੁੱਧ ਉਬਲੇ ਨੂੰ ਦੇ ਘੰਟੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਉਬਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣੀ ਨੂੰ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਦਹੀਂ ਵੀ ਇਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਰਸਾਤਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਪਿਆ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਖਰਾਬ ਕੀਟਾਣੂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਡਬਲਰੋਟੀ ਵੀ ਬਰਸਾਤਾਂ ਵਿਚ ਜੇ ਇਕ ਦਿਨ ਫਰਿਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਉਲੀ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਬਾਰਤ ਵਿਚ ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਵਪਾਰ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੱਕ ਸਭ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਲੋਕ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿਆਹਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੋਡਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬੇਘੋਰ, ਮੁਫਤ ਦੇ ਸਮਾਜ ਕੋ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਰਤ ਵਿਚ ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੇ ਕਾਫੀ ਬ੍ਰਾਂਡ ਵਿਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿੱਕਣ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਪੈਪਸੀ ਹਨ। ਇਕ ਪਾਈਓਟੋ ਏਜੰਸੀ ਸੀ. ਸੀ. ਐਸ. ਈ. ਨੇ ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ ਅਤੇ ਪੈਪਸੀ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਰਾਜਾਂ ਵਿਚੋਂ 57 ਨਮੂਨੇ ਲਏ। ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਮੂਨਿਆਂ ਵਿਚ ਬੀ ਆਈ ਐਸ ਸਟੈਂਡਰਡ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 24 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਵਿਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 11.85 ਪੀ. ਪੀ. ਬੀ. ਪਾਈ ਗਈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੀ ਆਈ ਐਸ ਸਟੈਂਡਰਡ ਮੁਤਾਬਕ ਇਹ ਮਾਤਰਾ 0.5 ਪੀ ਪੀ ਬੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿਹੜੇ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਏ ਗਏ ਉਹ ਸਨ ਲਿਨਡੇਨ, ਕਲੋਰੋਪਾਇਰੀਫੋਰਸ, ਹੋਪਾ ਕਲੋਰੋ ਡੀ. ਈ. ਟੀ. ਅਤੇ ਮੈਲਾਥੀਨ ਆਦਿ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘਾਤਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ

## ਸਿਰਦਰ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰਕ ਉਪਚਾਰ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਰਦਰ ਅਕਸਰ ਤਣਾਅ, ਅਵਸਾਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਪ੍ਰਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ-

1. ਕੈਫੀਨ-ਯੁਕਤ-ਚਾਹ, ਕੋਫੀ, ਕੋਲਾ ਯੁਕਤ ਠੰਡੇ ਪੇਂਜ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ।
2. ਸਿਗਰੇਟ, ਤੰਬਾਕੂ ਗੁਟਖਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ।
3. ਸੰਤੁਲਿਤ, ਵਿਵਸਥਿਤ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰੋ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਗੋ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।
4. ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਹੋ, ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।
5. ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਓ।
6. ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਜੀਵਨ ਨੀਰਸ ਨਾ ਬਣਾਓ, ਮਨੋਰੋਜਨ ਲਈ ਵੀ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ।
7. ਕੰਮ 'ਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹੋ ਅਭਿਰੁਚੀ (ਹਾਵੀ) ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ, ਸੰਤੋਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਣਾਉ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਉ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਓ।
8. ਜੇਕਰ ਖੁਦ ਤਣਾਉ ਅਵਸਾਦ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਮਨੋਰੋਗ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਜਾਂ

ਹੋਰ ਵਿਧੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤਣਾਉ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪ ਸਿਰਦਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੇ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਰਦਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਖੀ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਜ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਕਾਗਰਚਿਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਣਾਉ ਤੇ ਅਵਸਾਦ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿਰਦਰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਇਕ ਚੱਕਰਵਿਉ 'ਚ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਉਪਚਾਰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਸਵਸਥ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕੇ।

ਸਿਰਦਰ ਦੇ ਅਸਰਦਾਰ ਨੁਸਖੇ : 1. ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਸੋਝ 'ਤੇ ਨਮਕ ਲਾ ਕੇ ਖਾਓ। ਫਿਰ ਉਤੋਂ ਦੀ ਗੁਣਗੁਣਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਇਕ ਪਿਆਲਾ ਗਲਕੇ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀ ਲਓ। ਦਸ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸਿਰਦਰ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

2. ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਿਰਦਰ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਲੱਸਣ ਦੀ ਇਕ ਤੁਰੀ ਛਿੱਲ ਕੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਚੱਥੋ-ਚੱਥ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਨਿਗਲ ਜਾਓ।

-ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਾਹੂਵਾਲਾ

## ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ

ਵਰਣਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ।

ਲਿਨਡੇਨ, ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬੀ. ਆਈ. ਐਸ. ਸਟੈਂਡਰਡ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ 57 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਨਿਕਲੀ। ਇਸ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਜੂਆਂ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਿਨਡੇਨ ਦੇ ਵਾਧੂ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਨਰਸ ਸਿਸਟਮ ਉੱਪਰ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਲੀਵਰ ਕੋਸਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਲੋਰੋਪਾਇਰੀਫੋਰਸ : ਇਸ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਕੋਚ, ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਲਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੀ. ਆਈ. ਐਸ. ਸਟੈਂਡਰਡ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 47 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਅੰਖਾਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਮਸਲ ਆਦਿ ਉੱਪਰ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਡੀ. ਡੀ. ਟੀ. ਡੀ. ਟੀ. ਮੈਲਾਥੀਨ : ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਨਿਪੋਕਤਾ ਆਦਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹਨ। ਇਕ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਛੇ ਤੋਂ ਸੱਤ ਚਮਚ ਖੰਡ ਦੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਘਰ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਲੱਸੀ, ਨਿੱਝੂ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲਾਭਦੇ ਹਨ।

-ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ



## ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਥਕਾਵਟ ?

ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਆਰਾਮ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਥਕਾਵਟ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਈ ਹਵਤਿਆਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐਨਰਜੀ ਨਹੀਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਪਹਿਰ ਤੱਕ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ। ਅਜਿਹਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤਣਾਉ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ, ਗਲਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਕਰਨਾ

ਮਹਿਸੂਸ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਵਾਵੋ।

ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ : ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਐਨਰਜੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ, ਕੰਮ ਵਿਚ ਦਿਲ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਉਦਾਸੀ ਆਦਿ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਉਭਰਨਾ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ : ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਰਹਿਣਾ ਆਦਿ ਹਨ। ਹਾਈਪਰਥਾਇਰਾਈਡ ਵਿਚ ਥਾਇਰਾਈਡ ਗਲੈਂਡ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਥਕਾਵਟ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ, ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਘੱਟਣਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਚਿੜ੍ਹ ਚੜ੍ਹਾਪਣ ਨਰਵਸਨੈੱਸ ਹਨ।

ਕੋਸਰ : ਥਕਾਵਟ ਕੋਸਰ ਦਾ ਵੀ ਇਕ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹੀ ਜ਼ਰੂਰ ਲਓ।

ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਥਕਾਵਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਥਕਾਵਟ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟਿਪਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ।

\* ਆਪਣੇ ਉਪਰ ਕੰਮ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।

\* ਆਪਣੀ ਰੁਟੀਨ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਰੁੱਝੇਵੀਆਂ ਭਰਪੂਰ

ਰੁਟੀਨ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਝਾ ਜਿਹਾ ਮਨੋਰੋਜਨ ਕਰ ਲਵੋ। ਸਵੇਰ ਦੀ ਭੱਜ ਦੌੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ 15 ਮਿੰਟ ਛੋਟੀ ਉੱਠ ਜਾਓ। ਆਫਿਸ ਵਿਚ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਸੀਟ ਤੋਂ ਖੜ੍ਹੋ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਦੋ ਚੱਕਰ ਲਗਾ ਲਓ। ਆਫਿਸ ਦੀ ਟੈਬਲ ਨੂੰ ਦਫਤਰ ਵਿਚ ਛੱਡ ਕੇ ਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

\* ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਆੱਪ ਘੰਟਾ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆੱਪ ਘੰਟਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਤਾਂ 10-15 ਮਿੰਟ ਸੈਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧੇਗੀ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਖੁਦ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਲਵੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਤੇ ਫਿਟਨੈੱਸ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

\* ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਐਨਰਜੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਉਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬੱਕੇ-ਬੱਕੇ ਐਨਰਜੀ ਰਹਿਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ

ਸ਼ੂਰੂਆਤ ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਜਿਵੇਂ ਫਲ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਮੁੱਖ ਹੋਣ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੋਲੋਰੀ ਭਰਪੂਰ ਡਾਈਟ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

\* ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੱਕਿਆ ਹੋਇਆ

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਣੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਭਾਰਾ ਭੋਜਨ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਤਾਂ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਕਰਵਟ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਆਦਿ ਪੜ੍ਹੋ।

8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਜ਼ਰੂਰ ਲਓ। ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਲਸ ਤੋਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

-ਸੋਨੀ ਮਲਹੋਤਰਾ







# ਨਵੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ 'ਚ ਨਵੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਕਰੋ ਤੈਅ

ਪ੍ਰੋ. ਕੁਲਜੀਤ ਕੌਰ

ਤਬਦੀਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਹਿਮ ਪੜਾਅ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਨੇਕ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਕੂਲੀ ਵਿੱਦਿਆ ਗੁਹਿਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪੜਾਅ ਬੜਾ ਯਾਦਗਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਣ ਸਾਲਾਨਾ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਜਮਾਤਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਗਲੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਇਕ ਚਾਅ, ਇਕ ਉਮੰਗ ਹੈ। ਨਵੀਆਂ-ਨਕਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ-ਦੇਖ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਪਲਾਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਥਾਬਕ। ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ, ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਨਵੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਕਰਨੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ। ਪੁਸਤਕਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾ ਕੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਮੁਤਾਬਕ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ।

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਲਾ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੱਕਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਕੇ, ਜਿਹੜੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਦੇਣ।

ਟਿਊਸ਼ਨ ਕਲਚਰ ਅੱਜ ਵਿੱਦਿਆਰਥੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕ ਵੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਲਾਭ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ, ਜੋ ਸਕੂਲ ਅਥਾਰਟੀ ਨੇ ਨਿਸਚਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਾਈ ਜਾਵੇ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਲਟਮਾ ਸੁਣਨਾ ਪਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਨਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ

# ਕਿਉਂ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ ਕੰਮਕਾਜੀ ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਅਪਰਾਧ

ਤੇਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਅੱਜ ਦਾ ਯੁੱਗ ਮਾਡਰਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਮੋਬਾਈਲ ਤੋਂ ਹੋਰ ਕਈ ਉਸਾਰੂ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਯੁੱਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਵੀ ਉਸਾਰੂ ਹੋਈ ਹੈ? ਨਹੀਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਦੀ ਹਨੇਰੀ ਛਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕੰਮਕਾਜੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਲਤ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਦੀ ਖਾਤਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੁੱਬੜੀ ਸੂਤਰ ਹਨ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਆਪ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਹਿਣੇ ਵੀ ਘੱਟ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁੰਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਕੋਸ਼ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਸਤਾ ਬਦਲ ਲਵੋ। ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਕੰਮ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਰਦ ਸਹਿਕਰਮੀ ਉੱਪਰ ਅੱਤਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਨਾ ਹੀ ਮਰਦ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨਾਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਘਰੇਲੂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਹਰ ਅੰਗ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਪੁੱਸਾਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਹੇਲੀ-ਭੈਣ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਨਾ ਵਧਾਉਣ, ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਪਰ ਯਕੀਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਓ। ਦਫਤਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਿਫਟ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਜਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਛੇੜਛਾੜ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸਲੀਕਾ ਅਜਿਹਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਉਗਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਆਪਣੀ ਰੱਜਜ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਦਾਦਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਅੱਵੇਂ ਝਗੜਾ ਮੁੱਲ ਨਾ ਲਵੋ। ਕਰਾਏ, ਡਿਫੈਂਸ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

# ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਂਝਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਪਹਿਰਾਵਾ ਕਦੇ ਨਾ ਪਹਿਨੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਫੁਹੜਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਲੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਰਨ ਆਕਰਸ਼ਣਹੀਣ ਬਣਾ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਦੋਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੰਗ ਗੋਰਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜੇ ਬਾਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਤਲੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਪਹਿਰਾਵਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਭਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਪਤਲਾਪਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਜਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਭੱਦਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਬੁਲਬੁਲਾਪਨ ਵੀ ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਪਹਿਰਾਵੇ ਦੀ ਸੋਭਾ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੱਟੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਆਕਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਹਾਂ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਸ ਸੋਭ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਨਿਪਟਰ ਸਫ਼ਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵੈਸਟ, ਗੁਲਾਬਜਲ ਕੱਦੇ-ਕੱਦੇ ਹੀ ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਪਹਿਰਾਵਾ ਪਹਿਨੋ।



ਅਤੇ ਮਲਾਈ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰੋ। ਕੁਹਣੀਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਅੱਧਾ ਨਿੱਥੂ ਉੱਤੇ ਰਗੜੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਪੁੱਛ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਝੁਲਾਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਨਸਕਰੀਨ ਲੋਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਬਾਹਾਂ 'ਤੇ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਪਰ ਸਮੇਂ ਬਾਹਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਨਾਲ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ

# ਜੇਤੂ ਬਣਨ ਲਈ ਵਕਾਰਮਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਾਰਨਾ ਸਿੱਖੋ

-ਨਵਜੋਤ ਬਸ਼ਾਜ਼ ਗੱਗੂ, ਮੋਬਾ: 98721-02614

ਅੱਜ ਹਰ ਪਾਸੇ ਮੁਕਾਬਲੇਬਾਜ਼ੀ ਤੇ ਦੌੜ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲਾ ਤੇ ਦੌੜ ਇਕ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਕਿਸਮਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਹਾਦਰਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਨਸਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜੇਤੂਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਫਸੋਸ ਵਾਲੀ ਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਰਿਆਦਾ ਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਾਰਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਆਪਣੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ 'ਚ ਵੀ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਰਥਮੁਕਤ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਵੱਕਾਰਮਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੁਝ

ਗਵਾਉਣ ਦੀ ਇਹ ਯੋਗਤਾ ਸਾਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੀ ਉਦਾਰਤਾ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ 'ਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਰਵੱਈਆ ਹਾਰ-ਜਿੱਤ ਦੇ ਸਮੀਕਰਨਾਂ ਨੂੰ 'ਜਿੱਤ ਬਨਾਮ ਜਿੱਤ' ਦੇ ਸਮੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਚ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ਤਾਂ ਹਾਰਨਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੇ ਕੁੱਝ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਜ਼ੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਰੇਕ ਸਥਿਤੀ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਵਿਚਾਰਮਈ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਔਸਤ ਦਰਜੇ ਦੀ ਕਿਉਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਦ ਕਿਉਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਤਹਿ

ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਵਿਚਾਰਮਈ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਔਸਤ ਦਰਜੇ ਦੀ ਕਿਉਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਦ ਕਿਉਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਤੱਕ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬੋਲਕ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਰਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਗਵਾਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਨਤੀਜਾ ਮਿਲਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਦਮੇ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਉਸਾਰੂ ਕਦਮ ਜ਼ਰੂਰ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਕਿਉਂ



# ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਖੁਦ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ?

1. ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ-(ਕ) ਮੈਸਮ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਹੈ, ਮੈਸਮ ਸਹੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖੰਘ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।  
 (ਖ) ਮੈਂ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ ਭਲਾ ਸਮਾਂ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਦਿਨ ਭਰ ਘਰ ਦੀਆਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤਾਂ ਹੀ ਫਰਸਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। (ਗ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਨ ਤੱਕ ਖੰਘ ਰਹਿਣੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਕੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋ।  
 2. ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ-(ਕ) ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਹੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। (ਖ) ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। (ਗ) ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਤਾਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਦਵਾਈ ਵੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਹੀ ਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।  
 3. ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਦਰਦ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ-(ਕ) ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। (ਖ) ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵਾਕਿਫ ਦੇ ਕਹਿਣ 'ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦੱਸੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। (ਗ) ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸਿਰਦਰਦ ਦੀ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।  
 (4) ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਨੂੰ ਤੋੜ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ-(ਕ) ਵਾਇਰਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਵੀ ਜਾਣਾ। (ਖ) ਸਾਰੇ ਬੁਖਾਰ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਗ) ਬੁਖਾਰ ਵਿੱਚ ਭਲਾ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ, ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੀਣੀਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।



5. ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚ ਖੂਨ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਯਮਤ ਦਵਾਈ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਅਜਿਹੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ-(ਕ) ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। (ਖ) ਮੈਰੀਨ ਦਾ ਕੋਰਸ ਸੀ ਪਰ 'ਦਵਾਈ ਬਚੀ ਹੈ' ਸੋਚ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। (ਗ) ਜਦੋਂ ਯਾਦ ਆਇਆ, ਦਵਾਈ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੇ ਬਿਨਾਂ ਖਾਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।  
 ਨਤੀਜਾ : ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਖੁਦ ਹੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਆਓ, ਹਾਸਲ ਨੰਬਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।  
 (ਕ) ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 20 ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਕ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੰਨ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੇ ਬਿਨਾਂ ਖੁਦ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਖੋਂ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।  
 (ਖ) ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕ 10 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਨ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਰਚ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਖੁਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਬੋਝਾ ਜਿਹਾ ਮੱਖਣ ਲਗਾ ਤੇ ਸਲਾਹ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲਵੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ।  
 -ਪੰਕੀ ਅਰੋੜਾ

# ਕਿਚਨ ਟਿਪਸ

ਚੋਲ ਉਬਾਲਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿੱਥੂ ਦੇ ਗਸ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਬੋਝਾ ਜਿਹਾ ਸਿਰਕਾ ਪਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਚੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੜਕੇ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੋਲਾਂ ਦੇ ਦਾਣੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿਲਦੇ ਹਨ।  
 ਡਬਲ ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਘਿਓ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨ ਲਵੋ। ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਚ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਹੁਤ ਸਵਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।  
 ਅਕਸਰ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਸਿਰਫ ਦਾਣੇ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿੱਲ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਫੋਟੀ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦੀਆਂ ਫਿੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਦੀ ਪੱਤੀ ਜਾਂ ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਣੀ ਚਾਰ ਸਵਾਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਕਵਾਨ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਇਸ ਖੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਪਕਵਾਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵੀ ਵਧੇਗਾ।  
 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਟਮਾਟਰ ਫਿੱਲੋਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਾਣੇ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੰਢਿਆਂ ਨੂੰ ਟਮਾਟਰ ਵਿੱਚ ਖੋਬ ਕੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦੀ ਅੱਗ ਦਿਖਾਓ। ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਫਿੱਲਕਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਤਰ ਜਾਵੇਗਾ।  
 ਕਾਬਲੀ ਛੋਲੀ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਸੋਡਾ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਆ ਪਾਉਂਦਾ। ਜੇ ਉਪਰੋਕਤ ਪਕਾਏ ਛੋਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੋ ਚਮਚ ਚਾਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਇਕ ਕਿੱਲੋ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਅਤੇ ਰੰਗ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।  
 ਖੰਡ ਦੀ ਚਾਸਣੀ ਬਣਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ, ਚਾਸਣੀ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਬੋਝਾ ਜਿਹਾ ਮੱਖਣ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਾਸਣੀ ਚੰਗੀ ਬਣੇਗੀ।

# ਯੂ.-ਟਿਊਬ ਦੀ ਸਟਾਰ ਹੈ 106 ਸਾਲਾ ਮਸਤਨੰਮਾ



60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਅਕਸਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤਕਨੀਕ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਂਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ 106 ਸਾਲ ਦੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ ਮਿਸਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਸਤਨੰਮਾ ਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਯੂ.-ਟਿਊਬ 'ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਅਪਲੋਡ ਕਰਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਵਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਹੜ ਸਵਾਦੀ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਯੂ.-ਟਿਊਬ ਤੇ ਅਪਲੋਡ ਕਰਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੂ.-ਟਿਊਬ 'ਤੇ ਉਹ ਕੰਟਰੀ ਵਾਈਬਸ ਨਾਂ ਦਾ ਪੇਜ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੇਜ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੈਲ ਸਬਸਕ੍ਰਾਈਬ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਆਂਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਮਸਤਨੰਮਾ ਯੂ. ਟਿਊਬ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀ ਯੂ.-ਟਿਊਬ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਚੈਨਲ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪੱਤਾ ਕੇ. ਲਕਸ਼ਮਣ ਹੋਂਡਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।  
 ਅੰਮ੍ਰਿਤਵਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਵੈਜ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨੌਨਵੈਜ ਵੀ ਪਕਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਜਿਸ ਸਲੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਜ਼ਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਦੋਖੋਗੇ ਤਾਂ ਪਾਓਗੇ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੌਂ ਕੌਂ ਕਿਨਾ ਮਸਾਲਾ ਦਾਣਾ ਹੈ, ਕੌਂ ਨਮਕ ਪਾਉਣਾ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਆਂਚ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਆਦਿ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ ਆਦਿ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅੰਡੇ ਵੀ ਕੋਈ ਵਿਅੰਜਨ ਪਕਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਬੋਹੜ ਘੱਟ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਸਵਾਦ ਲਿਆਉਣਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਸਤਨੰਮਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੋਤੇ ਦੀ ਇਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਾਰਨ ਭਾਰਤੀ ਦਿਹਾਤੀ ਵਿਅੰਜਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।





# ਆਪ ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਨੂੰ ਝਟਕਾ, ਚਲੈਲਾ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਕਾਂਗਰਸ 'ਚ ਕੀਤਾ ਮੁੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਗਟ



**ਪਟਿਆਲਾ, 11 ਜੂਨ**  
**-ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-**  
ਪੰਜਾਬ ਯੂਥ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮਹਿੰਦਰਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਪਿੰਡ ਚਲੈਲਾ ਵਿਖੇ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੱਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਮਿਲੀ ਜਦੋਂ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਈ ਆਗੂਆਂ ਅਤੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਹਿਤਮਈ ਨੀਤੀਆਂ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹੱਕ ਲਈ ਲੜੀ ਜਾ ਰਹੀ ਲੜਾਈ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਗੁਰਪਿਆਲ ਸਿੰਘ, ਗਗਨਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ, ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਜਸਕਰਨ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਜਸਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਹਿਤਮਈ ਨੀਤੀਆਂ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹੱਕ ਲਈ ਲੜੀ ਜਾ ਰਹੀ ਲੜਾਈ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ।



ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਨਾਕਾਮੀਆਂ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਵੱਲ ਉਮੀਦ ਭਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਹਿੰਦਰਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਿੰਡ ਚਲੈਲਾ ਸਮੇਤ ਪੂਰੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਕਾਂਗਰਸ ਦਾ ਮਹਾਪਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਪਾਰਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜਣਗੇ।

ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਚਰਚਾ ਵੀ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਅਤੇ ਗੁਜਰੀਆ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

## ਨੌਰਥ ਜੋਨ ਕਲਚਰਲ ਸੈਂਟਰ, ਪਟਿਆਲਾ ਵੱਲੋਂ ਰੰਗਾਰੰਗ ਸਾਂਸਕ੍ਰਿਤਿਕ ਸੰਧਿਆ ਦਾ ਆਯੋਜਨ

**ਪਟਿਆਲਾ, 11 ਜੂਨ**  
**-ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-**  
ਪਟਿਆਲਾ- ਨੌਰਥ ਜੋਨ ਕਲਚਰਲ ਸੈਂਟਰ, ਪਟਿਆਲਾ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਭਾਵਪੂਰਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਾਂਸਕ੍ਰਿਤਿਕ ਸੰਧਿਆ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪਵਿੱਤਰ ਦੀਪ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਨਾਲ ਹੋਈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸ਼੍ਰੀ ਫੁਰਕਾਨ ਅਹਿਮਦ, ਸੰਗੀਤ ਵਿਦਵਾਨ ਡਾ. ਜਗਮੋਹਨ ਸ਼ਰਮਾ ਅਤੇ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸ਼੍ਰੀ ਹਰਿੰਦਰ ਸ਼ਰਮਾ ਵੱਲੋਂ ਨਿਭਾਇਆ ਗਿਆ।



ਸੰਧਿਆ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਸਤੁਤੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਪੰਡਿਤ ਸੁਭਾਸ਼ ਘੋਸ਼ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜੋ ਪਦਮ ਵਿਭੂਸ਼ਣ ਉਸਤਾਦ ਅਮਜਦ ਅਲੀ ਖਾਨ ਦੇ ਸ਼ੀਲੀਅਰ ਸ਼ਾਗਿਰਦ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਾਗ 'ਪ੍ਰੀਤੀ' ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਝਪਤਾਲ, ਇੱਕਤਾਲ ਅਤੇ ਦੂਤ ਤੀਨਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬੰਦੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਾਗ ਮੀਠਾਂ ਮਲਾਰ, ਖਮਾਜ, ਪਹਾੜੀ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸ਼ੁੱਠਤਾ ਪ੍ਰਸਤੁਤੀ ਨਾਲ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਮੋਹ ਲਿਆ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਰਾਗ ਭੋਰਵੀ ਵਿੱਚ ਸੁਈਆਨਾ ਅਤੇ ਲੋਕ ਰੰਗ ਭਰ ਕੇ ਮਾਰਲੋ ਨੂੰ ਭਾਵਪੂਰਣ ਉਚਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਲੈ ਗਏ।

**ਮਾਛੀਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ, 11 ਜੂਨ**  
**-ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-**  
ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਕੀ ਮੰਗਾਂ ਮੰਗ ਰਹੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਾਈਨਮੈਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸ਼ਹਿ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਲਾਠੀਚਾਰਜ ਅਤੇ ਨਿਦਾਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੁੱਠ ਹੋ ਕੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਤੱਤ ਜਥਾਬੰਦੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਗਹਿਰੀ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਿਆਂ ਕਾਂਗਰਸ ਬਲਾਕ ਮੀਡੀਆ ਇੰਚਾਰਜ ਅਤੇ ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਪੰਚਾਇਤੀ ਰਾਜ ਸੰਗਠਨ ਬਲਾਕ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਨੀਤ ਕੁਮਾਰ ਝੜੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਪਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਕੇ ਸੱਤਾ ਵਿੱਚ ਆਈ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਤੇ ਰੋਕ ਲੱਗੀ, ਨਾ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ, ਨਾ ਗੈਰਸਰਕਾਰੀ ਹੱਥ ਹੋਏ, ਬਲਕਿ ਖ਼ਤਮਾ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਪੁੱਜ ਗਿਆ ਹੈ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਕਤਲ ਸ਼ੋਰਮੱਧ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਗੁੰਝਾਗਰਦੀ ਅਤੇ

ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਵੱਲੋਂ ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੱਤਿਆ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਮਨਮਾਨੀ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਘਟਨਾ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੌਫ਼ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਕਿੱਤੀ ਝਾੜੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੇਣ ਦੇ ਜਿਹੜਾ ਨਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਦਿੱਲੀ ਪੁਰ ਹੁਣ ਨੌਕਰੀਆਂ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੂਜੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਦਿੱਲੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨਮਾਨੀਆਂ ਕਰ ਦਿੱਲੀ ਵਾਲੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਅਹੁਦਿਆਂ ਤੇ ਸੈਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਹੁਣ ਰਹਿੰਦੀ ਕਸਰ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਆਪ ਹਿਮਾਚਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਵੱਡੀ ਅਹੁਦੇ ਦੇ ਕੇ ਪੂਰੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਘਿਨੌਣੇ ਘਟਨਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਡਿਤ ਲਾਇਨ ਮੈਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜੀ ਹੈ।

## ਜਵੱਦੀ ਟਕਸਾਲ ਵਿਖੇ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਸਮਾਗਮ ਆਯੋਜਿਤ



**ਲੁਧਿਆਣਾ, 11 ਜੂਨ**  
**-ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-**  
ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ-ਪਸਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਬਖਾਲੀ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਜਵੱਦੀ ਟਕਸਾਲ ਵਿਖੇ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਸਮਾਗਮ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਟਕਸਾਲ ਦੇ ਹੋਟਲਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਗਾਇਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਜਵੱਦੀ ਟਕਸਾਲ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮੁਖੀ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਅਮੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਿਚਾਰਾਂ—ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਅਤੇ ਹੰਕਾਰ—ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਪੰਜ ਤੱਤ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਾੜ ਵੀ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਭੋਜਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਪੰਜ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

## ਅਪ੍ਰੈਟਿਸ ਲਾਇਨਮੈਨਾਂ ਤੇ ਲਾਠੀਚਾਰਜ ਦੇ ਵਿਰੋਧ 'ਚ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਰਬੀਆਂ ਸਾੜੀਆਂ



**ਪਟਿਆਲਾ, 11 ਜੂਨ**  
**-ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-**  
ਟੈਕਨੀਕਲ ਸਰਵਿਸ ਯੂਨੀਅਨ (ਟੈਗਲ) ਸਰਕਾਰ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ ਅਤੇ ਵਿਜੇ ਦੇਵ ਸਾਬਕਾ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਸਾਂਝੇ ਬਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਪ੍ਰੈਟਿਸ

ਲਾਇਨਮੈਨਾਂ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਨਾਲ ਡੀ.ਐਸ.ਪੀ. ਰਾਜੀਵ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਾਠੀਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਦੀ ਸੂਬਾ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਨਿਖੇਧੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਪਟਿਆਲਾ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ 6-06-2026 ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਸਾਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਲਾਠੀਚਾਰਜ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਰਬੀਆਂ ਸਾੜੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰੈਟਿਸ ਲਾਇਨਮੈਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਠਤਾ ਜਾਰਿ ਰਕਰੇ ਹੋਣੇ ਲਾਠੀਚਾਰਜ ਦੀ ਨਿਖੇਧੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸੂਬਾ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਮਨਦੇ ਹੋਏ ਸਰਕਾਰ ਪਟਿਆਲਾ ਅਧੀਨ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬ ਡਵੀਜ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਠੀਚਾਰਜ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਰਬੀਆਂ ਸਾੜੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰੈਟਿਸ ਲਾਇਨਮੈਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਠਤਾ ਜਾਰਿ ਰਕਰੇ ਹੋਣੇ ਲਾਠੀਚਾਰਜ ਦੀ ਨਿਖੇਧੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸੂਬਾ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਮਨਦੇ ਹੋਏ ਸਰਕਾਰ ਪਟਿਆਲਾ ਅਧੀਨ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬ ਡਵੀਜ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਠੀਚਾਰਜ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਰਬੀਆਂ ਸਾੜੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਅਪ੍ਰੈਟਿਸ ਲਾਇਨਮੈਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਠਤਾ ਜਾਰਿ ਰਕਰੇ ਹੋਣੇ ਲਾਠੀਚਾਰਜ ਦੀ ਨਿਖੇਧੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

## ਹਲਕਾ ਪਟਿਆਲਾ ਦਿਹਾਤੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਐਸ.ਸੀ. ਸੈੱਲ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਿਯੁਕਤ

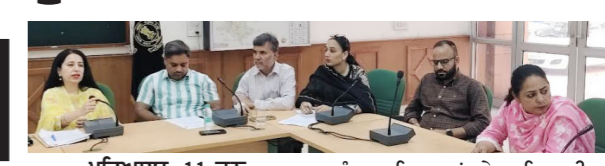
**ਮਹਿੰਦਰਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਨਰੇਸ਼ ਦੁੱਗਲ ਅਤੇ ਬਲਕਾਰ ਸਿੰਘ ਬੁਝੰਗਰ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਹੇਠ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਨਵੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ**



**ਪਟਿਆਲਾ, 11 ਜੂਨ**  
**-ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-**  
ਪੰਜਾਬ ਯੂਥ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮਹਿੰਦਰਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਾਂਗਰਸ ਕਮੇਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਰੇਸ਼ ਦੁੱਗਲ ਅਤੇ ਐਸ.ਸੀ. ਸੈੱਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਾਂਗਰਸ ਕਮੇਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਬਲਕਾਰ ਸਿੰਘ ਬੁਝੰਗਰ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਹੇਠ ਹਲਕਾ ਪਟਿਆਲਾ ਦਿਹਾਤੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਐਸ.ਸੀ. ਸੈੱਲ ਦੇ ਬਲਾਕ ਪ੍ਰਧਾਨਾਂ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਮਹਿੰਦਰਾ ਪੰਜਾਬ ਯੂਥ ਕਾਂਗਰਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਐਸ.ਸੀ. ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਠਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਅਹਿਮ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬਲਾਕ ਅਬਲਵਾਲ ਲਈ ਭੁਫਿਰ ਸਿੰਘ ਮੰਗਾ, ਬਲਾਕ ਤ੍ਰਿਪੁੜੀ ਲਈ ਸਤਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਬਿਸ਼ਨ ਨਗਰ ਲਈ ਜੈ ਕਿਸ਼ਨ ਨੂੰ

ਐਸ.ਸੀ. ਸੈੱਲ ਦਾ ਬਲਾਕ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਣਨਗੇ ਨਵੇਂ ਅਹੁਦੇਦਾਰ: ਮਹਿੰਦਰਾ ਨੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਅਹੁਦੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਆਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਲੋਕ-ਹਿਤਮਈ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ-ਘਰ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਗੇ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਾਂਗਰਸ ਕਮੇਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਰੇਸ਼ ਦੁੱਗਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਾਂਗਰਸ ਕਮੇਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਐਸ.ਸੀ. ਸੈੱਲ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਬਲਕਾਰ ਸਿੰਘ ਬੁਝੰਗਰ ਦੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਐਸ.ਸੀ. ਸੈੱਲ ਲਗਾਤਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਏਡੀਸੀ ਅਨੁਪ੍ਰਿਤਾ ਜੌਹਲ ਨੇ ਸੁਣੀਆਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ



**ਪਟਿਆਲਾ, 11 ਜੂਨ**  
**-ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਲਾਬਾ-**  
**-ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-**  
ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਵਧੀਕ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਅਨੁਪ੍ਰਿਤਾ ਜੌਹਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕਿਸਾਨ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਮੀਟਿੰਗ ਹੋਈ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਗਿਆ ਜਾਣੇਗੇ। ਏਡੀਸੀ ਨੇ ਸਬੰਧ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਬਿਜਲੀ, ਸਿੰਚਾਈ, ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਈ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਢਿੱਲ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਵਿਭਾਗ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ।

# ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਲਾਈਨਮੈਨਾਂ ਉੱਤੇ ਲਾਠੀਚਾਰਜ ਦੀ ਬੇਗਮਪੁਰਾ ਟਾਈਗਰ ਫੋਰਸ ਵੱਲੋਂ ਸਖ਼ਤ ਨਿਖੇਧੀ; ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਹੋਵੇ ਪਰਚਾ ਦਰਜ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਬਰਖਾਸਤ : ਆਗੂ

**ਮਾਛੀਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ, 11 ਜੂਨ**  
**-ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-**  
ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਜਾਇਜ਼ ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਣ ਦੇ ਹੋਏ ਅਸਥਾਈ ਲਾਈਨਮੈਨਾਂ ਉੱਤੇ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲਾਠੀਚਾਰਜ, ਕੁੱਟਾਓ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਧਰਨਾਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਰੋਧੀ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਬੇਗਮਪੁਰਾ ਟਾਈਗਰ ਫੋਰਸ ਨੇ ਸਖ਼ਤ ਨਿਖੇਧੀ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੇ ਆਰਟੀਕਲ 14, 19, 21 ਅਤੇ 25 ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਕੰਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਇਜ਼ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਭੇਡੇ ਦੇ ਜੌਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਧਰਨਾਕਾਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕੀਤੇ

ਗਏ ਲਾਠੀਚਾਰਜ ਦੀ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਨਿਖੇਧੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਬੇਗਮਪੁਰਾ ਟਾਈਗਰ ਫੋਰਸ ਦੇ ਵਾਈਸ ਚੇਅਰਮੈਨ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਲਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਧਰਨਾਕਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਲਾਹੁਣ ਅਤੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਪੰਗ ਅਤੇ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਤਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਤੁਰੰਤ ਪਰਚਾ ਦਰਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਡੀ.ਐਸ.ਪੀ. ਸਮੇਤ ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਾਰੇ ਪੁਲਿਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰਕੇ ਬਰਖਾਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪੰਡਿਤ ਧਰਨਾਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨਸਾਫ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਰਖਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹੀ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨਾਲ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਵਰਗਾ ਸੁਲਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਬੇਗਮਪੁਰਾ ਟਾਈਗਰ ਫੋਰਸ ਦੇ ਬਲਾਕ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮਾਛੀਵਾੜਾ ਸਾਹਿਬ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲਾਠੀਆਂ ਜਾਂ ਸਿੱਖ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਰ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਅੱਜ ਜੇਕਰ ਬਿਜਲੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਲਾਈਨਮੈਨ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੌਲੂ ਇਹੀ ਹਾਲਾਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਬੰਦੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹ-ਲਿਖ ਕੇ ਅੱਗੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਲਾਠੀਚਾਰਜ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ। ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦ ਸਿੰਘ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਪੰਜਾਬ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣ ਦੀ ਚੋਣਵੀਂ ਨੀਤੀ ਅਤੇ ਗੁਜਰੀਆ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

## ਪਲੇਅ-ਵੇਅ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਾਜ਼ਮੀ : ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫ਼ਸਰ



**ਸੰਗਰੂਰ, 11 ਜੂਨ**  
**-ਕੌਮੀ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਬਿਊਰੋ-**  
ਅਰਲੀ ਚਾਇਲਡ ਹੁੱਡ ਕੇਅਰ ਐਂਡ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਅਧੀਨ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਪਲੇਅ-ਵੇਅ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪਲੇਅ ਵੇਅ ਸਕੂਲਾਂ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਪਲੇਅ-ਵੇਅ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇੰਤਜ਼ਰੀ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲੈਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰਕਾਰ ਕੋਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫ਼ਸਰ ਸੰਗਰੂਰ ਪ੍ਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਪਲੇਅ-ਵੇਅ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੜਾਂ ਦੇ ਜਰੀਏ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਣਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਨਿਧਾਰ ਆਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਵੇਂ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤਹਿਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਲੇਅ ਵੇਅ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਪਲੇਅ ਵੇਅ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧਤ ਸਕੂਲਾਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਬਣਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੰਗਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਪਲੇਅ ਵੇਅ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵੀ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਰਜਿਸਟਰ ਹਨ।



