

ਸੰਪਾਦਕੀ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੀ ਜੀਵਨ ਰੇਖਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੜਕ ਨਿਰਮਾਣ ਵੀ ਇਸੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਗਤੀ ਜ਼ਰੂਰ ਤੇਜ਼ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਐਕਸਪੈਰਟਾਂ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਮਾਰਗ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉੱਚ-ਤਕਨੀਕੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਜਾ ਰਹੇ, ਚਮਕਦਾਰ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਮਾਰਗ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸੜਕ ਲੰਬਾਈ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਲਗਭਗ ਤੀਹ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕੇਂਦਰ, ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਸੁਸਤੀ ਜਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਕਾਰਨ ਐਕਸਪੈਰਟਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਗਲਿਆਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਹ ਸਾਲ ਦਰ ਸਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੇਂਦਰੀ ਸੜਕ ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਰਾਜਮਾਰਗ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੀ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 2019 ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ 4.56 ਲੱਖ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲਗਭਗ 1.59 ਲੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ। 2020 ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਕਾਰਨ ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕਮੀ ਆਈ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, 2021 ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 4.2 ਲੱਖ, 2022 ਵਿੱਚ 4.61 ਲੱਖ ਅਤੇ 2023 ਵਿੱਚ 4.80 ਲੱਖ ਹਾਦਸੇ ਹੋਏ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ 2.1 ਲੱਖ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 800,000 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ। ਇਹ ਅੰਕੜਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਟਾਲਣਯੋਗ ਸੜਕੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜਾਨਾਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਅਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਦੋਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਮਾਰਗਾਂ 'ਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੀ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵਾਹਨ ਸੜਕ 'ਤੇ ਬੇਤਰਤੀਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਰਕ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਬੰਧਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਕਸਰ ਜੱਖਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਜਿਹੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਬੰਧਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੈਗੂਲਟਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਮਾਰਗਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਪਾਰਕ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਨਾ ਰੋਕੇ ਜਾਣ। ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਮਾਰਗਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯਮਤ ਟਰੈਫਿਕ ਪੁਲਿਸ ਗਸ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਹਨ, ਸੜਕ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕੀ ਨੁਕਸ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਅਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਵੀ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਲਈ ਉੱਨਤ ਟਰੈਫਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਉਮੀਦ ਜਗਾਈ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਟਰੈਫਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਘਟਣਗੇ।

-ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦਰਦੀ

ਕੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ?

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਵਾਸ ਨੀਤੀ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਲਈ ਸੰਕਟ



ਡਾ. ਗੁਰਬਿੰਦ ਸਿੰਘ
ਫੋ: 9478730156

ਉਘੇ ਲੇਖਕ ਤੇ ਮੀਡੀਆ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਕ

ਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਹੁਣ ਪੱਕੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ? ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਲਈ ਅੱਜ ਸੰਕਟ ਦੀ ਘੜੀ ਹੈ, 30000 ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸੀ ਦਾ ਨੋਟਿਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਕੀ ਹੁਣ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਐਸਾਈਲਮ ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਹੈ? ਅੱਜ ਕੈਨੇਡਾ ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ “ਸੁਪਨਿਆਂ” ਦਾ ਦੇਸ਼ “ਬਣਿਆ” ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਸ ਦੀ ਨਵੀਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਐਸਾਈਲਮ ਨੀਤੀ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੀ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਮਾਰਚ 2026 ਵਿੱਚ ਰਾਇਲ ਅਸੈਂਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ Bill C-AB (Strengthening Canadas Immigration System and Borders Act) ਨੇ ਐਸਾਈਲਮ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤੀ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਲਗਭਗ 30,000 ਐਸਾਈਲਮ ਕਲੇਮਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੀ ਗਿਣਤੀ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਰਿਵਿਊਜ਼ ਕਰਨ (IRB) ਵਿਖੇ ਪੂਰੀ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਐਸਾਈਲਮ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤੀ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਲਗਭਗ 30,000 ਐਸਾਈਲਮ ਕਲੇਮਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੀ ਗਿਣਤੀ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਰਿਵਿਊਜ਼ ਕਰਨ (IRB) ਵਿਖੇ ਪੂਰੀ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਐਸਾਈਲਮ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤੀ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਲਗਭਗ 30,000 ਐਸਾਈਲਮ ਕਲੇਮਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੀ ਗਿਣਤੀ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਹੈ) ਨੂੰ ਰਿਵਿਊਜ਼ ਕਰਨ (IRB) ਵਿਖੇ ਪੂਰੀ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਐਸਾਈਲਮ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤੀ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ “ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਐਸਾਈਲਮ” ਰਾਹੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੇਸ ਲਗਾਏ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹਾਲ ਲਗਭਗ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਪਰ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ? ਜਵਾਬ ਨਾ ਹੈ। ਐਸਾਈਲਮ ਵਾਲਾ ਆਸਾਨ ਰਾਹ ਲਗਭਗ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਸਕਿੱਲਡ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਐਂਟਰੀ, ਪੀਐੱਨਪੀ, ਫੈਮਿਲੀ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਬਿਜ਼ਨਸ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਰਾਹ ਅਜੇ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਨ—ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਖ਼ਤੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ।

ਹੁਣ ਇਸ ਬਿਲ C-AB ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਉੱਤੇ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ, ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਡੂੰਘੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਬਿਲ C-AB

ਨਵੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਿਲ C-AB ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਐਸਾਈਲਮ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਐਸਾਈਲਮ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਜੂਨ 2020 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨੇਡਾ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਐਸਾਈਲਮ ਕਲੇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰਿਵਿਊਜ਼ ਬੋਰਡ (IRB) ਵਿਖੇ ਪੂਰੀ ਸੁਣਵਾਈ ਲਈ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਰੋਟਰੋਅਕਟਿਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੈ।

ਅਨਿਯਮਿਤ ਬਾਰਡਰ ਕ੍ਰਾਸਿੰਗ ਲਈ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਅਮਰੀਕਾ-ਕੈਨੇਡਾ ਲੈਂਡ ਬਾਰਡਰ ਤੋਂ ਅਨਿਯਮਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਸਾਈਲਮ ਕਲੇਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਲੇਮ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਪ੍ਰੋਸਿਗਿਰੇ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਪੀਲਾਂ ਘਟਾਉਣ ਬੇਕਲਾਗ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰੋਸਿਗਿਰੇ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਅਪੀਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਧਿਕਾਰ: ਫਰਜ਼ੀ ਡਾਕੂਮੈਂਟਸ ਰੱਦ ਕਰਨ, ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੋਧਿਕਾਰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਐਕਸੈਸੀਬੀ ਵਿੱਚ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਲਗਭਗ 30,000 ਐਸਾਈਲਮ ਕਲੇਮਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 9,000 ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਐਸਾਈਲਮ ਕਲੇਮੇਂਟ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਸਾਈਲਮ ਕਲੇਮ ਲੋਥੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਜਾਂ ਸਟੈਂਡੀ ਪਰਮਿਟ ਰਾਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਸੀ।

ਹੁਣ ਇਹ “ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਐਸਾਈਲਮ” ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਲਗਭਗ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਧਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ (ਪਾਲਿਟੀਕਲ) ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਐਸਾਈਲਮ ਲੈਣ ਦੇ ਸਨ। 2025 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੇ ਲਗਭਗ 9,770 ਐਸਾਈਲਮ ਕਲੇਮ ਕੀਤੇ ਸਨ — ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੀ ਗਿਣਤੀ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਸੀ। ਕੀ ਸਾਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ?

ਅੱਜ ਐਸਾਈਲਮ ਵਾਲਾ ਰਾਹ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਹੋਰ ਰਾਹ

ਅਜੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਐਂਟਰੀ ਅਤੇ ਸਕਿੱਲਡ ਵਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ CRS ਸਕੋਰ ਉੱਚਾ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਵਿਜ਼ੀਅਲ ਨਾਮੀਨੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (PNP) ਤੋਂ ਪ੍ਰਵਿਸ਼ਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੈਮਿਲੀ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ: ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੈਲਰ ਹੋਏ ਰਿਜ਼ਟੋਰਟਰ ਸਪਾਂਸਰ ਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਟੈਂਡੀ ਵੀਜ਼ਾ ਅਤੇ ਪਸਟ-ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਖ਼ਤੀ ਵਧੀ ਹੈ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਬਿਜ਼ਨਸ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਟਾਰਟ-ਅੱਪ ਵੀਜ਼ਾ: ਇਨਵੈਸਟਰ ਅਤੇ ਐਂਟਰਪ੍ਰੀਨਿਊਰ ਲਈ ਹਾਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਟੈਮਪਰੇਰੀ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਵੀਜ਼ਿਆਂ (ਸਟੈਂਡੀ ਅਤੇ ਵਰਕ) ਉੱਤੇ ਵੀ ਦਬਾਅ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਆਪਣੀ ਟੈਮਪਰੇਰੀ ਰੈਜ਼ੀਡੈਂਟ ਪਾਪੁਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ 2026 ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਆਬਾਦੀ ਦੇ 5 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਖ਼ਤੀ ਵਧੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਉੱਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਿਮਿਟੈਂਸ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਬੁੱਠ ਡਰੋਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰਿਮਿਟੈਂਸ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧੀ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਐਸਾਈਲਮ ਰਾਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਭੇਜੀ ਰਿਮਿਟੈਂਸ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਵੀਂ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਐਸਾਈਲਮ ਰਾਹ ਬੰਦ ਨਾਲ ਯੁਵਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਟੁੱਟ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਖੇਤੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵੇਚ ਕੇ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਭੇਜਦੇ ਸਨ। ਹੁਣ ਡਿਪਰਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਆਰਥਿਕ ਬੋਝ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਿਮਿਟੈਂਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਾਲ ਖੇਤੀ, ਉਦਯੋਗ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਆਰਥਿਕਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉੱਚੀ ਹੈ। ਖੇਤੀ ਸੰਕਟ, ਫੰਟੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਯੁਵਕ ਵਿਦੇਸ਼ ਭੱਜਣ ਵੱਲ ਮੁੜ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਰਾਹ ਯੁਵਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ

ਸਥਾਨਕ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬਾਜ਼ਾਰ ਉੱਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦਬਾਅ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੁੱਠ ਡਰੋਨ ਵਧੇਗਾ। ਯੁਵਕਾਂ ਦੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਾਪਸੀ ਨਾਲ ਸੂਬੇ ਦੀ ਭਵਿੱਖੀ ਤਾਕਤ ਘਟੇਗੀ।

ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਪਰਿਵਾਰਕ ਤਣਾਅ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬਦਲਾਅ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੀਤੀ ਦਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਭੇਜ ਕੇ “ਸੈਟਲ” ਹੋਣ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਵੇਖਦੇ ਸਨ। ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰਟੇਸ਼ਨ ਨੋਟਿਸ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਯੁਵਕ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਫਸ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੰਕਟ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਟੁੱਟਣ ਨਾਲ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਵਰਕ ਪਰਮਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਖ਼ਤੀ ਵਧੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਉੱਤੇ ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਰਿਮਿਟੈਂਸ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਬੁੱਠ ਡਰੋਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰਿਮਿਟੈਂਸ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਯੁਵਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧੀ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਐਸਾਈਲਮ ਰਾਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਭੇਜੀ ਰਿਮਿਟੈਂਸ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਵੀਂ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਐਸਾਈਲਮ ਰਾਹ ਬੰਦ ਨਾਲ ਯੁਵਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਟੁੱਟ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਖੇਤੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵੇਚ ਕੇ ਜਾਂ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਭੇਜਦੇ ਸਨ। ਹੁਣ ਡਿਪਰਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਉੱਤੇ ਆਰਥਿਕ ਬੋਝ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਿਮਿਟੈਂਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਾਲ ਖੇਤੀ, ਉਦਯੋਗ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਆਰਥਿਕਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਲਿਸਤਾਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਚਰਚਾ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੋਈ ਹੈ। ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਅਦਾਲਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖਾਲਿਸਤਾਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਐਸਾਈਲਮ ਕਲੇਮਾਂ ਨੂੰ ਰਿਜੈਕਟ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ “ਡਿਸਇਜੀਨੀਅਰ” ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਇਸ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਾਰਤ-ਕੈਨੇਡਾ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਖਾਲਿਸਤਾਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉੱਤੇ ਚਿੰਤਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਇੱਕਤਾ ਲਈ ਇੱਕ ਕਦਮ ਵਜੋਂ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਰਾਹ ਇਸ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਰਿਵਰਸ ਮਾਈਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ — ਯੁਵਕ ਘਰ ਯੁਵਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵੱਲ ਰੁਖ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵਿਦੇਸ਼ ਵਾਪਸੀ ਵਾਲੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ “ਫੇਲੋ” ਵਜੋਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਅੰਤਰਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੇਜ ਕੇ ਘਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਹੁਣ ਉਹ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰਿਵਾਰਕ ਤਣਾਅ ਵਧਾਉਣਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਡਾਇਸਪੋਰਾ, ਪੰਜਾਬ ਰਾਜਨੀਤੀ ਅਤੇ ਭਾਰਤ-ਕੈਨੇਡਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਰਾਜਨੀਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਡਾਇਸਪੋਰਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ) ਭਾਜਪਾ, ਅਕਾਲੀ ਦਲ, ਆਪ ਅਤੇ ਕਾਂਗਰਸ ਵਰਗੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਲਈ ਵੱਟ ਬੋਕ ਅਤੇ ਫੰਡਿੰਗ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਐਸਾਈਲਮ ਰਾਹ ਬੰਦ ਹੋਣ ਨਾਲ ਡਾਇਸਪੋਰਾ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੋਸ਼ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦਾਂ ਟੁੱਟ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ।

ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਇਲੋ ਲਈ ਵਰਤ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ “ਕੈਨੇਡਾ ਨੀਤੀ ਭਾਰਤ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ” ਵਰਗੇ ਨੇਰੋਟਿਵ

ਅਕਾਲੀ ਇਸ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ!



ਕਮਲਜੀਤ ਸਿੰਘ
ਬਨਵੇਤ
98147 34035

ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਇਤਿਹਾਸ ਰਚਣਗੀਆਂ। ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਇਸ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਹਾਲ ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਦਾ ਵੀ ਇਹ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਹਾਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ

ਉਹ ਮੁਲਕ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਆਪ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਲੀ ਗਏ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਉੱਧਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਸਾਰੀ ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਾਂਗਰਸ, ਆਪ ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਪੇਟਰੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਲਤਨਤ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਉੱਚ ਲੋਕ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸਤਾ ਖੇਤਰੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਦੇਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਅੰਦਰ ਧੜਾ ਧੜ 40 ਰੋਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਰੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਤਕੜਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਰੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਵੇਂ ਵਿਚਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ ਕਿ 2027 ਦੀਆਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਕੁਰਸੀ ਵੱਟ 'ਤੇ ਪੱਕੀ ਪਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਰੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਆਪਣੇ ਥਾਪ ਮਰਹੂਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਗੁਣਗੁਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ, ਉੱਥੇ ਭਾਸ਼ਾ ਉਲਾਝੇ ਖੱਟੇ ਹਨ।

ਰੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹੁੰਗਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਸਮਝ ਕੇ ਇੱਕ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਕੇਂਦਰ ਹੋਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਕਈ ਲੀਡਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੂਹਾਂ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਸਟੇਜ ਤੋਂ ਕੱਟੇ ਲੱਗ ਪਏ ਸਨ ਕਿ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਗਏ ਵਾਪਸ ਆ ਦਰਵਾਜ਼ਾ

- ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਵਾਰਿਸ ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤ ਦਾ ਗੱਠਜੋੜ ਬਣੇਗਾ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ
- ਅਕਾਲੀ ਦਲ 10 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸੱਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਇਸ ਵਾਰ ਵੀ ਗੱਲ ਨਾ ਬਣੀ, ਤਾਂ ਮੁੜ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਕੋਈ ਤੁੱਕ
- ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਹਾਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ, ਘਰ ਦੀ ਨਾ ਘਾਟ ਦੀ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੁਆ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਦਿੱਲੀ
- ਕਾਂਗਰਸ ਵੀ ਜੇ ਇਸ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਰ ਲੱਗਣੇ ਹੋਣਗੇ ਅੱਖੇ, ਭਾਜਪਾ ਜੋ ਖੱਟੂ ਲਾਹੇ ਦਾ

ਖੜਕਾਉਣ ਲੱਗੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਪੱਕੇ ਮਾਰ ਮਾਰ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਅਤੇ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਵਾਰਿਸ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਿਆਸੀ ਗੱਠਜੋੜ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਪੈ ਗਈ ਹੈ। ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਨੂੰ ਆਪ, ਕਾਂਗਰਸ ਜਾਂ ਭਾਜਪਾ ਨਾਲੋਂ ਪੱਥਰ ਗੱਠਜੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਵਾਰਿਸ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਹੱਥ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀਆਂ ਪੱਥਰ ਧਿਰਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਬਾਦਲ ਅਤੇ ਪੱਥਰ ਧਿਰਾਂ ਦੀ ਲੜਾਈ ਗਰਿਹੱਚ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗਲਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉੱਧਰੋਂ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਪੰਜ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵੱਲੋਂ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਫ਼ਸੀਲ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਲਾਡ ਇੱਕ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਕਹਿ ਕੇ ਆਪਣਾ ਵਿਰੋਧ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸਰੋੜ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਜਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਦੇ ਬਿਲਾਡ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਨੇ ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਮੁਹਰੇ ਗਲ ਵਿੱਚ ਪੱਲਾ ਪਾ ਕੇ ਸਾਰੇ ਗੁਨਾਹ ਕਬੂਲ ਕੀਤੇ ਸਨ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਨੋ ਬਹਾਨੇ ਪਿੱਠ ਦਿਖਾ ਗਏ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਬਿਆਨ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਬਿਪਤਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਜਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗੜਗੱਜ ਆਪਣੇ ਆਕਾ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਨੂੰ ਤਲਬ ਕਰਨ ਦਾ ਦਮ ਸ਼ਾਇਦ

ਹੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ। ਤਲਬ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲੈ ਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਤੋਂ ਕਾਲਾ ਬੈਗ ਲੈ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਲੀਨ ਚੱਟ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਪਰ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਠੋਸ ਜ਼ਰੂਰ ਪੁੱਜੀ ਹੈ। ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੇ ਜਥੇਦਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਅਹੁਦੇ ਤੋਂ ਲਾਝੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਮਲਾ ਹੈ।

ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਕੋਲ ਵਾਰਿਸ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੋਡਰ ਹੈ। ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਵਾਰਿਸ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਪਿੱਠ ਉੱਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਖੜੁਦੇ ਹਨ। ਵਾਰਿਸ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬਾਨੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਖੜੁਰ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਮੱਥਰ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਭਾਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਜਿਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਰਿਕਾਰਡ ਤੱਤ ਜਿੱਤ ਦਿੱਤੀ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਲਵਾ ਅਜੇ ਇੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਆਪ ਡਿਫ਼ਰੈਂਸ ਜੇਲੂ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਬਾਪੂ ਤਰਸੇਮ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਖਿਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕਾ ਦਾਖਾ ਤੋਂ ਵਿਧਾਇਕ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਸੁਖਬੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਵਿਆਲੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਵਿਖੇ ਕੇ ਨਾਲ ਤੁਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਪੱਥਰ ਧਿਰਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਲਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸਗੋਂ ਸਿਟਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਮਝੌਤਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਖਬੀਰ ਸਿੰਘ

ਬੇਅਦਬੀ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਵਿੱਢੇ ਗਏ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਸਫ਼ਲਤਾ

ਲੁਧਿਆਣਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਗਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨਿੱਝਰ): ਸਰਬ ਧਰਮ ਸੇਵਾ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਮੁਖੀ ਗਮ ਸਿੰਘ ਰਾਣਾ ਅਤੇ ਐਚ ਕੇ ਪੁਰੀ ਵੱਲੋਂ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਆਰੰਭੀ ਗਈ ਮੁਹਿੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਬੇਅਦਬੀ ਕਾਨੂੰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਹੀ ਇਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੋ ਸਕਿਆ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਹਾਲੇ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਅਧੂਰਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ



ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਕਿ ਸਭ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਮਾਨ ਸਨਮਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੇਅਦਬੀ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਭ ਧਰਮਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਇਹ

ਕਾਨੂੰਨ ਸਿਰਫ਼ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬੇਅਦਬੀ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ 1 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਸਮਾਣ ਤੋਂ 'ਸਰਬ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਨਮਾਨ ਯਾਤਰਾ' ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਿਆਂ 15 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਬੇਨਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪੰਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਮਨ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ

ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇਗਾ। ਰਾਣਾ ਅਤੇ ਪੁਰੀ ਨੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਯੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਰੋੜਾ, ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ, ਸ਼ਿਵ ਕੁਮਾਰ ਸ਼ਿਵਲੀ, ਨਰਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ, ਨਿਤੀਸ਼ ਜੈਨ, ਰੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ, ਸੋਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸਾਹਨੰਦਾਲ ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਸਾਥੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਕਬਾੜ ਦੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਧਮਾਕਾ, ਇੱਕ ਦੀ ਮੌਤ

ਲੁਧਿਆਣਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼ਰਮਾ): ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਬਾੜ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਧਮਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਦਹਿਸ਼ਤ ਫੈਲ ਗਈ। ਇੱਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਧਮਾਕਾ ਇੰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸੀ ਕਿ ਇਸਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਲਾਹੌਰ ਤੱਕ ਇੱਕ ਕਿੱਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਤੱਕ ਸੁਣਾਈ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੌੜਲੇ ਨਿਵਾਸੀ ਡਰ ਗਏ। ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਘਟਨਾ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੋਈ। ਧਮਾਕੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੌੜਲੇ ਲੋਕ ਮੌਕੇ ਉੱਪਰ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਘਾਇਲਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ 40 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਪੁੰਜ ਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰਤਾ ਅਤੇ 60 ਸਾਲ ਦੇ ਬਾਬਾ ਫੂਲ ਪਾਸਵਾਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਫਿਲਹਾਲ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਪੁਲਿਸ



ਨੇ ਘਟਨਾ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਫੁਟੇਜ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਧਮਾਕੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਕੈਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਫੁਟੇਜ ਵਿੱਚ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਬਾੜ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਅੱਗ ਬਾਲਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਅੱਗ ਬਾਲਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਅਣਜਾਣ ਚੀਜ਼ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਧਮਾਕਾ ਹੋਇਆ, ਜਿਸਨੇ ਦੱਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ। ਘਟਨਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਣ @ਤੇ ਲਾਡੇਵਾਲ ਥਾਂ ਦੇ ਐਸ.ਐਚ.ਓ ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੁਲਿਸ ਟੀਮ ਨਾਲ ਮੌਕੇ @ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਧਮਾਕੇ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਟੀਮ ਵੀ ਸ਼ਬੁਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਸ਼ੀ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਰਾਜਾ ਵੜਿੰਗ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਡਾ: ਸੁਰਜੀਤ ਮੁੜ ਕਾਂਗਰਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ



ਕਾਂਗਰਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਅਤੇ ਅਸੂਲਾਂ ਤੇ ਚੱਲ ਗਈ ਕਾਂਗਰਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਾਰਟੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਡਾ ਸੁਰਜੀਤ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਮੈਂ ਕਾਂਗਰਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇੱਥੋਂ ਵਰਨਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਡਾ ਸੁਰਜੀਤ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰੀ ਸ਼ੁੱਠੇਈ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਬੈਂਸ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਸੰਨ 2013 ਵਿੱਚ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨੇੜੇ ਬੈਂਸ ਭਰਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਡਾ ਸੁਰਜੀਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ

ਜੰਗੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਦੋਂ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟਿਕਟ ਕੱਟ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬੈਂਸ ਭਰਾਵਾਂ ਦਾ ਖਹਿਤਾ ਛੱਡ ਕੇ ਤਤਕਾਲੀ ਸਾਂਸਦ ਰਵਨੀਤ ਬਿੱਟੂ ਅਤੇ ਕੈਬਨਟ ਮੰਤਰੀ ਭਾਰਤ ਭੂਸ਼ਣ ਆਸੂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕਾਂਗਰਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਕੇ ਲਈ ਸੀ। ਚੋਣਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕਾਂਗਰਸ ਇਸ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚੋਂ ਵੱਡੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਜਿੱਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਡਾ ਸੁਰਜੀਤ ਦੀ ਟਿਕਟ ਕੱਟ ਕੇ ਜਿਸ ਉਮੀਦਵਾਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਮਾਨਤ ਜਬਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਰਵਨੀਤ ਬਿੱਟੂ ਦੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾ ਸੁਰਜੀਤ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚਲੇ ਗਏ ਸਨ, ਪਰੰਤੂ ਡਾ ਸੁਰਜੀਤ ਵਿੱਚ ਦਾ ਮੁੜ ਕਾਂਗਰਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਕਾਂਗਰਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਨੀਅਰ ਕਾਂਗਰਸੀ ਨੇਤਾ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਲਾਰਜ ਇੰਡਸਟਰੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਬੋਰਡ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਚੇਅਰਮੈਨ ਪਵਨ ਦੀਵਾਨ ਨੇ ਵਧਾਈ ਭੇਜੀ ਹੈ।

ਕਾਂਗਰਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਧਰਮ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਅਤੇ ਅਸੂਲਾਂ ਤੇ ਚੱਲ ਗਈ ਕਾਂਗਰਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਾਰਟੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਡਾ ਸੁਰਜੀਤ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਮੈਂ ਕਾਂਗਰਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇੱਥੋਂ ਵਰਨਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਡਾ ਸੁਰਜੀਤ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰੀ ਸ਼ੁੱਠੇਈ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਬੈਂਸ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਗਏ ਸਨ। ਸੰਨ 2013 ਵਿੱਚ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨੇੜੇ ਬੈਂਸ ਭਰਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਡਾ ਸੁਰਜੀਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ

ਬੇਅਦਬੀ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣਾ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਫ਼ੈਸਲਾ: ਸ਼ੇਰਪੁਰੀ

ਲੁਧਿਆਣਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼ਰਮਾ): ਬੇਅਦਬੀ ਵਿਰੋਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣਾ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੱਖਣੀ ਇਕਾਈ ਦੇ ਮੀਡੀਆ ਵਿੰਗ ਦੇ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸ਼ੇਰਪੁਰੀ ਨੇ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਨਾ ਸਖ਼ਤ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਫ਼ੈਸਲੇ ਰਾਹੀਂ ਬੇਅਦਬੀ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਸਜ਼ਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸ਼ੇਰਪੁਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲੇਗੀ, ਬਲਕਿ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਅਨਸਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਡਰ ਦਾ ਮਹੌਲ ਬਣੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਦੀ ਬੇਅਦਬੀ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੱਸਦੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲਈ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਜਿਹੀ ਸਰਕਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਧਰਮ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸ਼ੇਰਪੁਰੀ ਨੇ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਅਤੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ।



ਲੁਧਿਆਣਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼ਰਮਾ): ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਦੌਰਾਨ ਉੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਲਾਗਤਾਂ ਦਾ ਡਰ ਸੀ, ਪਰ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਦੀ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸਿਰਤ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤਹਿਤ ਜੋ ਕਿ 22 ਜਨਵਰੀ, 2026 ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਨਿਵਾਸੀ ਗੁਣ ਗੁਣ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰਿਵਾਰ 10 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦਾ ਨਕਦ ਰਹਿਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਮਦਨ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੱਸੀਆਂ ਖੇਡ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਦਿਹਾੜੀਦਾਰ ਮਜ਼ਦੂਰ, ਗਗਨ ਗੌਤਮ (35) ਨੇ ਸਾਬਕਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੇ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਦੇ 8 ਸਾਲ ਦੇ ਪੁੱਤਰ, ਆਹਾਨ ਨੂੰ ਫੇਰੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਅਤੇ 6 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਵਰਦਾਨ ਨਿਊ ਬੋਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਕਲੌਤੇ ਕਮਾਉ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਗਗਨ ਗੌਤਮ ਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇਲਾਜ ਦਾ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕੇਗਾ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਵੱਡੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਾਂਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਦੇ

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸਿਰਤ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਤਹਿਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਮੁਫ਼ਤ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਹੂਲਤ

ਲੁਧਿਆਣਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼ਰਮਾ): ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਦੌਰਾਨ ਉੱਚ ਡਾਕਟਰੀ ਲਾਗਤਾਂ ਦਾ ਡਰ ਸੀ, ਪਰ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਦੀ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸਿਰਤ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤਹਿਤ ਜੋ ਕਿ 22 ਜਨਵਰੀ, 2026 ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਨਿਵਾਸੀ ਗੁਣ ਗੁਣ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰਿਵਾਰ 10 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਦਾ ਨਕਦ ਰਹਿਤ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਮਦਨ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੱਸੀਆਂ ਖੇਡ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਦਿਹਾੜੀਦਾਰ ਮਜ਼ਦੂਰ, ਗਗਨ ਗੌਤਮ (35) ਨੇ ਸਾਬਕਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੇ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਦੇ 8 ਸਾਲ ਦੇ ਪੁੱਤਰ, ਆਹਾਨ ਨੂੰ ਫੇਰੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਅਤੇ 6 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਵਰਦਾਨ ਨਿਊ ਬੋਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਕਲੌਤੇ ਕਮਾਉ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਗਗਨ ਗੌਤਮ ਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਇਲਾਜ ਦਾ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕੇਗਾ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਵੱਡੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰਾਂਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸਦੇ



ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਕਦ ਰਹਿਤ ਇਲਾਜ ਮਿਲਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਮੇਰੀ ਜੋਬ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵੀ ਰੁਪਿਆ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਢੰਡਾਰੀ ਕਲਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਖੇਤ ਮਜ਼ਦੂਰ ਸੂਰਜ (22), ਨੇ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਸੀ ਅਤੇ 10 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਬੱਚਾ ਗੁਣ ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਫੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਨੇ ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਲਈ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪੰਜਾਬੀ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿੱਤੀ ਬੋਝ ਦੇ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦਿੱਤੀ। ਲਾਭਦਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਨਿੱਜੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ 800 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਪੰਜਾਬ ਸਮੇਤ ਅਤੇ

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਫੇਰੂਮਾਨ ਵਿਖੇ 'ਜਪ-ਤਪ ਚੌਪਹਿਰਾ' ਸਮਾਗਮ



ਲੁਧਿਆਣਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਗਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨਿੱਝਰ): ਸਿੱਖ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦਾ ਯਾਦਗਾਰੀ ਅਸਠਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਫੇਰੂਮਾਨ ਢੋਲੇਵਾਲ ਚੱਕ ਵਿਖੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਇਲਾਕੇ ਦੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਪਤਾਹਿਕ 'ਜਪ-ਤਪ ਚੌਪਹਿਰਾ ਸਮਾਗਮ' ਬੜੀ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਚੌਪਹਿਰੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਪੁਜੀ ਸਹਿਬ, ਚੌਪਈ ਸਹਿਬ, ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਾਠ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਮੰਤਰ

ਦਾ ਜਪ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਮਾਹਿਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਗਿਆ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸੇਵਾਦਾਰ ਐਡਵੋਕੇਟ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਲਾਇਲਪੁਰੀ ਨੇ ਜੱਪਤੱਪ ਚੌਪਹਿਰਾ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਸੰਗਤਾਂ ਲਈ ਗੁਰੂ ਕਾ ਲੰਗਰ ਅਤੇ ਵਰਤਾਇਆ ਗਿਆ। ਹੋਰਨਾਂ ਸੰਗਤਾਂ 'ਤੇ ਇਲਾਵਾ ਦਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਸੋਹਲ, ਹਰਭਜਨ ਕੌਰ, ਹਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਲਾਇਲਪੁਰੀ, ਜਸਮੇਲ ਕੌਰ ਖੇੜੀਕਲਾਂ, ਅਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਰਵਨੀਤ ਕੌਰ ਖੇੜੀਕਲਾਂ, ਅਮਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ, ਅਨੂਪ ਕੌਰ, ਰਣਜੀਤ ਕੌਰ, ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ ਬੋਬਲ, ਕੁਲਵੰਤ ਕੌਰ ਡੰਗ, ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ,

ਜਸਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਨਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਗੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਬਲਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ, ਜਸਵੀਰ ਕੌਰ, ਹਰਦੀਪ ਕੌਰ, ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ, ਲਵਦੀਪ ਕੌਰ, ਜੱਬੇਦਾਰ ਹੀਰਾ ਸਿੰਘ ਰਾਬੜੀਆ, ਤਲਚੰਨ ਸਿੰਘ ਬੱਬਰ, ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਟੋਨੀ ਐਨਆਰਆਈ, ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਪਿੰਝ, ਅਰਜਨ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ, ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮੌਕੜ, ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੁਈਆ, ਤੇਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਡੰਗ, ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਲਾਇਲਪੁਰੀ, ਸੁਰਿੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮੌਕੜ, ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੋਲਾ, ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ, ਜੱਬੇਦਾਰ ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਲੱਖਾ, ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਪਨੌਰਸ, ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਮਣਕੂ, ਭਾਰੀ ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ, ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਿੱਬਲ, ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ। ਨਾਰੰਗ ਵੀ ਗੁਰੂ ਘਰ ਨਤਮਸਤਕ ਹੋਏ।

ਹਾਉਸਿੰਗ ਬੋਰਡ ਕਲੋਨੀ ਵਿਖੇ ਭਗਤ ਧੰਨਾ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਹਾੜਾ ਮਨਾਇਆ



ਲੁਧਿਆਣਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਗਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨਿੱਝਰ): ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਭਗਤ ਧੰਨਾ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਹਾੜਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਸਤਿਸੰਗ ਸਭਾ ਹਾਉਸਿੰਗ ਬੋਰਡ ਕਲੋਨੀ ਭਾਈ ਰਣਧੀਣ ਸਿੰਘ ਨਗਰ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਬੜੀ ਸ਼ਰਧਾ ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਤੇ ਭੋਗ ਉਪਰੰਤ ਸਿੱਖ ਵਿਦਵਾਨ ਭਾਈ ਬਲਵੀਰ ਸਿੰਘ ਫੁੱਲਾਵਾਲ ਵਾਡੀ ਨੇ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਤੇ ਚਾਨਣ ਪਾਇਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਜ਼ੂਰੀ ਰਾਗੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਕੀਰਤਨ ਰਾਗੀ ਸੰਗਤਾ ਨੂੰ ਗੁਰਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਭਾਈ ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਤੇ ਭਾਈ ਮਨਜੀਤ

ਸਿੰਘ ਭੱਠਲ, ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਨਿਰਬਾਣ, ਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਡਾਕਟਰ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ, ਬਲਵੀਰ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ, ਰਤਨ ਚੌਪੜਾ, ਪਰਵੀਨਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਕਾਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੋਚਰ, ਕੁਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਾਕਾ, ਜਗਦੀਸ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟੂ, ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਐਤੀਆਣਾ, ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਚੌਢੇਰ, ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ, ਡਾਕਟਰ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਘਣਨ, ਰੁਪਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਅਭੀਨਵ ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ, ਹਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਠੀ, ਹਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੋ ਬਲਾਕ, ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਕਿਰਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਇਸਤਰੀ ਸਤਿਸੰਗ ਸਭਾ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਇਕਬਾਲ ਕੌਰ, ਤੇਜਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਕੌਰ ਘੁਮਾਣ, ਦਲਜੀਤ ਕੌਰ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਜਸਮਿੰਦਰ ਕੌਰ ਸਿੱਧੂ, ਚਰਨਜੀਤ ਕੌਰ, ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ, ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਭਾਟੀਆ, ਰਵਨੀਤ ਕੌਰ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਤੇ ਇਲਾਵਾ ਮੀਰੀ ਪੀਰੀ ਦੇ ਜਥੇ ਨੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੀ ਤੇ ਕੀਰਤਨੀ ਜਥਾ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਸੰਗਤੀ ਰੂਪ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੀ।

ਸਿੰਘ ਭੱਠਲ, ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਨਿਰਬਾਣ, ਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਡਾਕਟਰ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ, ਬਲਵੀਰ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ, ਰਤਨ ਚੌਪੜਾ, ਪਰਵੀਨਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਕਾਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੋਚਰ, ਕੁਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਾਕਾ, ਜਗਦੀਸ ਸਿੰਘ ਬਿੱਟੂ, ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਐਤੀਆਣਾ, ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਚੌਢੇਰ, ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ, ਡਾਕਟਰ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਘਣਨ, ਰੁਪਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਅਭੀਨਵ ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ, ਹਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਠੀ, ਹਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੋ ਬਲਾਕ, ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਕਿਰਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਇਸਤਰੀ ਸਤਿਸੰਗ ਸਭਾ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਇਕਬਾਲ ਕੌਰ, ਤੇਜਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਕੌਰ ਘੁਮਾਣ, ਦਲਜੀਤ ਕੌਰ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਜਸਮਿੰਦਰ ਕੌਰ ਸਿੱਧੂ, ਚਰਨਜੀਤ ਕੌਰ, ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ, ਕੁਲਦੀਪ ਕੌਰ ਭਾਟੀਆ, ਰਵਨੀਤ ਕੌਰ, ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ ਤੇ ਇਲਾਵਾ ਮੀਰੀ ਪੀਰੀ ਦੇ ਜਥੇ ਨੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੀ ਤੇ ਕੀਰਤਨੀ ਜਥਾ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕੀਤਾ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਸੰਗਤਾਂ ਨੇ ਸੰਗਤੀ ਰੂਪ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੀ।

ਬੁਢਾਪਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਘੱਟ ਘੱਟ ਪੰਜ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਮਹੀਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ : ਡਾ. ਸ਼ਰਮਾ, ਬਹਾਦਰ



ਲੁਧਿਆਣਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਗਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੀਨੀਅਰ ਕਾਂਗਰਸੀ ਨੇਤਾਵਾਂ ਡਾ. ਚੌਹਾਨ ਚੰਦ ਸ਼ਰਮਾ ਅਤੇ ਬਹਾਦਰ ਸਿੰਘ ਰਿਐਂਜ ਨੇ ਆਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਬੁਢੇਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੀ ਮਾਸਿਕ ਪੈਨਸ਼ਨ 1500 ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਗੁਣੀ ਜਿਹੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਵੀ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿੰਨਾ ਖਰਚ ਟੋਟੀ ਪਾਣੀ ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਕਤ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤਾਂ ਸਰਕਾਰ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਸਰਕਾਰੀ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ, ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਆਮ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਛੋਟਾ ਮੌਜੂਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 1500 ਰੁਪਏ ਦੇ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਇਸ ਪੈਨਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਘੱਟ ਘੱਟ ਪੰਜ ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਮਹੀਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਹੁਲਾਰਾ ਤਾਂ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਸਰਪੰਚ ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਚਹਿਲ ਤੇ ਐਨ.ਆਰ. ਆਈ.ਜ਼. ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ 6 ਏ.ਸੀ. ਦਾਨ

ਵਿਧਾਇਕ ਮਨਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗਿਆਸਪੁਰਾ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ

ਮਲੋਂ/ਪਾਇਲ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਸੰਜੀਵ ਲਹਿਲ): ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਚਲਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਤਹਿਤ ਜਿੱਥੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੀ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਦਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉਪਗ੍ਰਹਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਮਿਸਾਲ



ਮਲੋਂ ਨੇੜਲੇ ਪਿੰਡ ਸੀਰਾਂ ਦੇ 'ਚ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਪੰਚਾਇਤ ਅਤੇ ਐਨ.ਆਰ.ਆਈ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪਿੰਡ ਦੀ ਪੰਚਾਇਤ ਅਤੇ ਐਨ.ਆਰ.ਆਈ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਉਪਗ੍ਰਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਮਾਹੌਲੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸੇਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਭਾਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ਦੇ ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵੀ ਫੁੱਲੀ ਏਸੀ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਸਰਪੰਚਾਂ ਦੀ ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਚਹਿਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਮੂਹ ਸਟਾਫ਼ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ

ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ 'ਬਿਜਲੀ ਸਰਪਲੱਸ' ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਖੋਖ

ਸਿਹਤ ਨਾਮਾ



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੇ ਜਿਹੇ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹਨ

ਮੇਲਿਸਾ ਹੇਗੇਨਬੁਰਮ

ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਚਮਚ ਖੰਡ (ਸਮਤਲ ਚਮਚ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ)। ਇੰਨੀ ਸਾਰੀ ਖੰਡ ਛੱਡਣਾ ਵੀ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਦੋਪਾਹੀ ਕਿ ਕੀ ਵਾਕਈ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖੰਡ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਮੈਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਖਾਵਾਂਗੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰੋਂ ਰਿਫਾਈਡ ਖੰਡ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਮੈਂ ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਮੈਂ ਸਾਬਤ ਫਲ ਖਾਂਦੀ ਰਹੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਂ ਕਾਮਪਲੇਕਸ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵੀ ਖਾਂਦੀ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ 'ਤੇ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੌਰ ਤੌਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੀ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਉਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਰ ਤੋਂ ਹੀ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲੱਗੀ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਰ ਤੋਂ ਹੀ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲੱਗੀ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਰ ਤੋਂ ਹੀ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਰਨਾਂ ਤੱਕ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲੱਗੀ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਟ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਸਿਰਫਾਂ ਵਿੱਚ ਫੁਕਟੋਜ਼, ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੋਜ਼, ਅਤੇ ਸੁਕਰੋਜ਼ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਦੇਬਲ ਸੁਗਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਈ ਗਈ "ਫ੍ਰੀ ਸੁਗਰ" ਦੇ ਮੁੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਫ੍ਰੀ ਸੁਗਰ ਜੂਸ, ਸਿਰਫ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਝੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਰਿਫਾਈਡ ਫ੍ਰੀ ਸੁਗਰ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪੌਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਐਸ਼ਲੇ ਗੋਅਰਹਾਰਡਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਅਸੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿੱਠਾ ਸਵਾਦ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸੁਰਮਾਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।" ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ "ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਸਵਾਦ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਮਾਹਿਰ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ।"

ਨੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵੱਧ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਖੰਡ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੀਵਰ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣੀ ਪਾਈ ਗਈ, ਭਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁੱਲ ਮਿਲਕੇ ਓਨੀ ਹੀ ਕੈਲੋਰੀ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਰੋਬਰਟ ਲਸਟਿੰਗ, ਜੋ ਇਸ ਟ੍ਰਾਇਲ ਦੇ ਸਹਿ-ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਹਿਰ ਹਨ, ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫੁਕਟੋਜ਼ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਨ (ਮੱਕੀ) ਸਿਰਫ ਮਿਲਦਾ ਹੈ - ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਉਹ ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੇ ਖਰਚ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਬਣਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ, ਬੌਕੇ ਹੋਏ, ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ (ਬ੍ਰੇਨ ਫੋਗ) ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ, ਇਨ ਫਰ ਮੇਰੀ ਉਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੋਰ ਸਥਿਰ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ। ਨਵੀਂ ਗਿਰਦਾਰ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਡਾਇਟ ਦਾ ਸਬੰਧ ਵੱਧ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਂਗੀਓਇਟੀ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਸੁਣ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਖੁੱਬੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।



ਫਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਡੇ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਤਲਬ ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਰਿਵਾਜ ਨਾਂ ਖੁੱਬੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਾਇਰਿੰਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਤਲਬ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਅੰਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵੱਧ ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਪੁਛੀ ਖਾਧੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਗਏ। ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਦਾ "ਫੀਡਬੈਕ ਲੂਪ" ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਇੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਰੋਬਰਟ ਲਸਟਿੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਇਓਲੋਜੀਕਲ ਕੈਮਿਸਟਰੀ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹੀ ਤਾਂ ਲਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ। ਅਤੇ [ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ] 20% ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਲਤ ਹੈ।" ਇਸ ਲਾਲਚ ਦੇ ਖੇਤਰ ਲਈ, ਮੈਂ ਕੁਝ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲ ਲੱਭ ਲਏ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕੋਲੇ ਅਤੇ ਬਲੂਬੇਰੀ ਦਾ ਸੇਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਕੋਲੇ ਪਾਉਡਰ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਅੰਗੂਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਉਹੀ ਅਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਕਿ ਸੇਬ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਵੱਧ ਮਿੱਠੇ ਲੱਗਣ ਲੱਗੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ, ਭਾਰੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਸੇਬ ਖਾਂ ਲੈਂਦੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ। ਸਬੂਤ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬਲੈਂਡ ਸੁਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖੁੱਬੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਵੱਧ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵੱਧ ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਰਿਫਾਈਡ ਸਟਾਰ ਵਾਲਾ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ (ਹਾਈ ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਵਾਲਾ ਸੇਕ) ਪੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੱਧ ਖੁੱਬੀ ਲੱਗੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ 'ਰਿਵਾਜ ਸੈਟਰ' ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮੀ ਹੋਈ, ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘੱਟ ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਵਾਲਾ ਸੇਕ ਪੀਤਾ ਸੀ।

ਖੰਡ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਡਾਇਟ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰੋਂ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਖੰਡ (ਐਡਿਡ ਸੁਗਰ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ 12 ਚਮਚ (ਲਗਭਗ 50 ਗ੍ਰਾਮ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ, ਐਨਐਚਐਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੱਤ ਚਮਚ (30 ਗ੍ਰਾਮ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੰਡ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਯੋਗ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਨਿਊਟ੍ਰਿਸ਼ਨ ਐਗਜ਼ਾਮਿਨੇਸ਼ਨ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਹਰੀਕੋਟ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ 'ਚ ਬਾਲਗ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 16-17 ਚਮਚ (65-70 ਗ੍ਰਾਮ) ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਖੰਡ ਖਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝੋ ਤਾਂ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਖੰਡ

ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪੌਸ਼ਟ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਸਿਰਫਾਂ ਵਿੱਚ ਫੁਕਟੋਜ਼, ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੋਜ਼, ਅਤੇ ਸੁਕਰੋਜ਼ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਦੇਬਲ ਸੁਗਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਈ ਗਈ "ਫ੍ਰੀ ਸੁਗਰ" ਦੇ ਮੁੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਫ੍ਰੀ ਸੁਗਰ ਜੂਸ, ਸਿਰਫ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਝੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਰਿਫਾਈਡ ਫ੍ਰੀ ਸੁਗਰ ਜਾਂ ਮਿੱਠਾ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਪੌਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਐਸ਼ਲੇ ਗੋਅਰਹਾਰਡਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਅਸੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿੱਠਾ ਸਵਾਦ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸੁਰਮਾਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।" ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ "ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਸਵਾਦ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਮਾਹਿਰ ਹੋ ਗਏ ਹਾਂ।"

ਨੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵੱਧ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਖੰਡ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੀਵਰ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣੀ ਪਾਈ ਗਈ, ਭਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁੱਲ ਮਿਲਕੇ ਓਨੀ ਹੀ ਕੈਲੋਰੀ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਰੋਬਰਟ ਲਸਟਿੰਗ, ਜੋ ਇਸ ਟ੍ਰਾਇਲ ਦੇ ਸਹਿ-ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਹਿਰ ਹਨ, ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫੁਕਟੋਜ਼ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਨ (ਮੱਕੀ) ਸਿਰਫ ਮਿਲਦਾ ਹੈ - ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਉਹ ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੇ ਖਰਚ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਬਣਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ, ਬੌਕੇ ਹੋਏ, ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ (ਬ੍ਰੇਨ ਫੋਗ) ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ, ਇਨ ਫਰ ਮੇਰੀ ਉਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੋਰ ਸਥਿਰ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ। ਨਵੀਂ ਗਿਰਦਾਰ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਡਾਇਟ ਦਾ ਸਬੰਧ ਵੱਧ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਂਗੀਓਇਟੀ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਸੁਣ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਖੁੱਬੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਫਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਡੇ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਤਲਬ ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਰਿਵਾਜ ਨਾਂ ਖੁੱਬੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਾਇਰਿੰਗ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਤਲਬ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਅੰਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵੱਧ ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਪੁਛੀ ਖਾਧੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਮਿੱਠੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਗਏ। ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਦਾ "ਫੀਡਬੈਕ ਲੂਪ" ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਇੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਰੋਬਰਟ ਲਸਟਿੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਾਇਓਲੋਜੀਕਲ ਕੈਮਿਸਟਰੀ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹੀ ਤਾਂ ਲਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ। ਅਤੇ [ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ] 20% ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਲਤ ਹੈ।" ਇਸ ਲਾਲਚ ਦੇ ਖੇਤਰ ਲਈ, ਮੈਂ ਕੁਝ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲ ਲੱਭ ਲਏ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕੋਲੇ ਅਤੇ ਬਲੂਬੇਰੀ ਦਾ ਸੇਕ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ ਕੋਲੇ ਪਾਉਡਰ ਮਿਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਅੰਗੂਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਉਹੀ ਅਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਕਿ ਸੇਬ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਵੱਧ ਮਿੱਠੇ ਲੱਗਣ ਲੱਗੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ, ਭਾਰੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਸੇਬ ਖਾਂ ਲੈਂਦੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਤਲਬ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ। ਸਬੂਤ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬਲੈਂਡ ਸੁਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਖੁੱਬੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਕਸਰ ਵੱਧ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵੱਧ ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਰਿਫਾਈਡ ਸਟਾਰ ਵਾਲਾ ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ (ਹਾਈ ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਵਾਲਾ ਸੇਕ) ਪੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੱਧ ਖੁੱਬੀ ਲੱਗੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ 'ਰਿਵਾਜ ਸੈਟਰ' ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਰਗਰਮੀ ਹੋਈ, ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਘੱਟ ਗਲਾਈਸੇਮਿਕ ਇੰਡੈਕਸ ਵਾਲਾ ਸੇਕ ਪੀਤਾ ਸੀ।



ਨੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵੱਧ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਖੰਡ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੀਵਰ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣੀ ਪਾਈ ਗਈ, ਭਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁੱਲ ਮਿਲਕੇ ਓਨੀ ਹੀ ਕੈਲੋਰੀ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਰੋਬਰਟ ਲਸਟਿੰਗ, ਜੋ ਇਸ ਟ੍ਰਾਇਲ ਦੇ ਸਹਿ-ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਹਿਰ ਹਨ, ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫੁਕਟੋਜ਼ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਨ (ਮੱਕੀ) ਸਿਰਫ ਮਿਲਦਾ ਹੈ - ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਉਹ ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੇ ਖਰਚ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਬਣਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ, ਬੌਕੇ ਹੋਏ, ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ (ਬ੍ਰੇਨ ਫੋਗ) ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ, ਇਨ ਫਰ ਮੇਰੀ ਉਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੋਰ ਸਥਿਰ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ। ਨਵੀਂ ਗਿਰਦਾਰ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਡਾਇਟ ਦਾ ਸਬੰਧ ਵੱਧ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਂਗੀਓਇਟੀ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਸੁਣ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਖੁੱਬੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵੱਧ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਖੰਡ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੀਵਰ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣੀ ਪਾਈ ਗਈ, ਭਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁੱਲ ਮਿਲਕੇ ਓਨੀ ਹੀ ਕੈਲੋਰੀ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਰੋਬਰਟ ਲਸਟਿੰਗ, ਜੋ ਇਸ ਟ੍ਰਾਇਲ ਦੇ ਸਹਿ-ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਹਿਰ ਹਨ, ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫੁਕਟੋਜ਼ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਨ (ਮੱਕੀ) ਸਿਰਫ ਮਿਲਦਾ ਹੈ - ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਉਹ ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੇ ਖਰਚ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਬਣਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ, ਬੌਕੇ ਹੋਏ, ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ (ਬ੍ਰੇਨ ਫੋਗ) ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ, ਇਨ ਫਰ ਮੇਰੀ ਉਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੋਰ ਸਥਿਰ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ। ਨਵੀਂ ਗਿਰਦਾਰ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਡਾਇਟ ਦਾ ਸਬੰਧ ਵੱਧ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਂਗੀਓਇਟੀ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਸੁਣ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਖੁੱਬੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਨੇ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਵੱਧ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਖੰਡ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੀਵਰ ਵਿੱਚ ਫੈਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਭਗ ਦੁੱਗਣੀ ਪਾਈ ਗਈ, ਭਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁੱਲ ਮਿਲਕੇ ਓਨੀ ਹੀ ਕੈਲੋਰੀ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਰੋਬਰਟ ਲਸਟਿੰਗ, ਜੋ ਇਸ ਟ੍ਰਾਇਲ ਦੇ ਸਹਿ-ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਰੋਤ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਮਾਹਿਰ ਹਨ, ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਫੁਕਟੋਜ਼ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਨ (ਮੱਕੀ) ਸਿਰਫ ਮਿਲਦਾ ਹੈ - ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਉਹ ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੇ ਖਰਚ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਮਾਈਟੋਕੋਂਡਰੀਆ ਬਣਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ, ਬੌਕੇ ਹੋਏ, ਸੁਸਤ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉਲਝਣ (ਬ੍ਰੇਨ ਫੋਗ) ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ, ਇਨ ਫਰ ਮੇਰੀ ਉਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੋਰ ਸਥਿਰ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ। ਨਵੀਂ ਗਿਰਦਾਰ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਧ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਡਾਇਟ ਦਾ ਸਬੰਧ ਵੱਧ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਂਗੀਓਇਟੀ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ (ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸਭ ਸੁਣ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਖੁੱਬੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇਸਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ?



ਸਾਰਦਾ ਮਿਆਪੁਰਮ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਗੋਲੀਆਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਭੋਜਨ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਸਾਨੂੰ ਫੁਟਦਾਰ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਗੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਵਾਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹ, ਕੋਫੀ, ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਲਿਕਵਿਡ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਖਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜਦੋਂ ਮਨ ਚਾਹੇ ਤਦੋਂ ਦਵਾਈ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ

ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲਿਕਵਿਡ ਫਾਰਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ। ਡਾਕ ਉਹ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ ਘੁਲਦੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਐਬਜ਼ੋਰਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਮੈਡੀਸਿਨਲ ਇੰਗ੍ਰੀਡੀਐਂਟਸ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਐਕਟਿਵ ਕੰਪੋਨੈਂਟਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸਣਾ ਜਾਂ ਚੰਬੜਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਾਹਿਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸਿਆ ਜਾਂ ਚੰਬੜਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਐਕਟਿਵ ਕੰਪੋਨੈਂਟਸ ਇੱਕੋ ਵਾਰ 'ਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ!

ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਬਜ਼ੋਰਬ (ਜਜ਼ਬ) ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਸਿਨਲ ਇੰਗ੍ਰੀਡੀਐਂਟਸ ਦੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਐਬਜ਼ੋਰਬ ਹੋਣ ਲਈ ਡਿੱਝ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਡਿੱਝ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਘੁਲਣ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਡਿੱਝ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਐਬਜ਼ੋਰਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦੇ। ਇਹ

ਦਾ ਅਸਰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਰਸੁਲਾ ਸੇਲਰਬਰਗ ਜਰਮਨੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੀ ਫੈਡਰਲ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, "ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੋਲ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ ਸਿਹਤ ਖ਼ਬਰਨਾਮਾ

ਸਰੀਰ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋਗਾ ਤਰਬੂਜ! ਮਿੱਟਾਂ 'ਚ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ ਗਰਮੀ ਤੇ ਥਕਾਵਟ

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਪਾਰਾ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ 'ਚ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਹਾਈਡਰੇਟ; ਗਰਮੀ 'ਚ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਨਿਕਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਤਰਬੂਜ ਮਿੱਟਾਂ 'ਚ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਉੱਤਮ: ਇਸ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਲਾਇਕੋਪੀਨ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਲਿਆਵੋ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਖਾਰ: ਵਿਟਾਮਿਨ-1 ਅਤੇ 3 ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦੀਆਂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਟਿੰਗ 'ਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਰਬੂਜ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਾਥੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁੰਨ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਲੀਕ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ: ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਰਬੂਜ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਤਰਬੂਜ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਲਾਲ-ਸੁਰਖ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਤਰਬੂਜ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਵਾਦ 'ਚ ਲਾਜ਼ਵਾਬ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਰਬੂਜ 'ਚ 92% ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗਰਮੀਆਂ



ਭਾਈ ਰੂਪਾ ਵਿਖੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭਾਈ ਰੂਪ ਚੰਦ ਜੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭਾਈ ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਤੇ ਸਾਥੀ।

ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਸਾਜਨਾ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਬਰੇਸ਼ੀਆ ਵਿਖੇ ਅਲੌਕਿਕ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਸਜਾਇਆ

ਮਿਲਾਨ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਦਲਜੀਤ ਮੱਕੜ): ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਦੇ ਸਿਰਜਣਾਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇਟਲੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ, ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਚਾਰ ਇਟਲੀ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਵੱਸਦੀ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਦੁਆਰਾ ਬੜੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲੜੀ ਤਹਿਤ ਬਰੇਸ਼ੀਆ ਜਿਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਿੱਖ ਸੇਂਟਰ ਕਸਤੇਨੋਦਲ (ਬਰੇਸ਼ੀਆ) ਵੱਲੋਂ ਸਮੁੱਚੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ 15ਵਾਂ ਅਲੌਕਿਕ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਸਜਾਇਆ ਗਿਆ।

ਇਸ ਵਿਚ ਇਟਲੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਵੱਸਦੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦੂਰ ਦਰਾੜੇ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਕੇ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ। ਸਵੇਰੇ ਸ਼੍ਰੀ ਅੰਬਕ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਭੰਗ ਪਾਏ ਗਏ। ਉਪਰੰਤ ਸਜਾਏ ਦੀਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਭਾਈ ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਕੀਰਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮਾਝੇ ਵਾਲਾ ਜੰਬਾ ਭਾਈ ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਘਰਿਆਲੀ ਤੇ ਭਾਈ ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦਦੇਹਰ ਸਾਹਿਬ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਕਵੀਸ਼ਰੀ ਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਹਾਲ ਕੀਤਾ। ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਫੁਡਰ-ਫੁਡਾਇਆ ਹੋਣ ਨਗਰ

ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਆਰੰਭਤਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਚੀ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਤਹਿਤ ਹੋਈ। ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਸੰਗਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਤਿਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੋਲੇ ਜੋ ਨਿਹਾਲ ਦੇ ਜੋਕਾਰਿਆ ਦੀ ਕਸਤੇਨੋਦਲ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਗੁੱਜ ਰਹੀ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਜੁਝਾਰ ਸਿੰਘ ਗੱਤਕਾ ਅਕੈਡਮੀ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗੱਤਕੇ ਦੇ ਜੋਰ ਵਿਖਾਏ ਗਏ। ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਮੌਕੇ ਸੰਗਤਾਂ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ

ਲੱਗਾਂ ਦੇ ਸਟਾਲ ਲਗਾਏ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਗਏ। ਸਥਾਨਕ ਨਗਰ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ। ਜਿਹਨਾਂ

ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਖਾਲਸਾ ਸਾਜਨਾ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਸਜਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀਆਂ, ਸਿੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕਲੱਬਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਵਾਈ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਆਈਆ ਸਾਰੀਆਂ ਅਹਿਮ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਚਿੰਨ੍ਹ ਭੇਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ।

ਮੋਟਰ ਸਪਿਰਿਟ, ਹਾਈ-ਸਪੀਡ ਡੀਜ਼ਲ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਐਲਪੀਜੀ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਆਮ ਵਾਂਗ ਰਹੇਗੀ: ਆਸ਼ੂਤੋਸ਼ ਗੁਪਤਾ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਚ.ਨ.ਸ.): ਈਧਨ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਬਾਰੇ ਜਨਤਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਨਿਦੇਸ਼ਕ ਅਤੇ ਆਈਓਸੀਐਲ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦਫਤਰ ਦੇ ਸੂਬਾਈ ਮੁਖੀ ਸ਼੍ਰੀ ਆਸ਼ੂਤੋਸ਼ ਗੁਪਤਾ, ਜੋ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਉਦਯੋਗ ਲਈ ਸੂਬਾ ਪੱਧਰੀ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਵਜੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਇੰਡੀਅਨ ਆਇਲ ਡਵਨ, ਸੈਕਟਰ 19, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰਮਾਂ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਐਲਪੀਜੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਟਿਕਾਉਂਦੀ ਚੁਕਵੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਈਧਨ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ 'ਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਸੂਬਾ ਪੱਧਰੀ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (ਐੱਸਐੱਲਸੀ), ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਸ਼੍ਰੀ ਸੁਸ਼ਾਂਤ ਕੁਮਾਰ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ, ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਜੰਮੂ ਅਤੇ ਕਸ਼ਮੀਰ ਅਤੇ ਲੱਦਾਖ ਲਈ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਚ.ਨ.ਸ.): ਈਧਨ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਬਾਰੇ ਜਨਤਕ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਨਿਦੇਸ਼ਕ ਅਤੇ ਆਈਓਸੀਐਲ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦਫਤਰ ਦੇ ਸੂਬਾਈ ਮੁਖੀ ਸ਼੍ਰੀ ਆਸ਼ੂਤੋਸ਼ ਗੁਪਤਾ, ਜੋ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਤੇਲ ਉਦਯੋਗ ਲਈ ਸੂਬਾ ਪੱਧਰੀ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਵਜੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਇੰਡੀਅਨ ਆਇਲ ਡਵਨ, ਸੈਕਟਰ 19, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰਮਾਂ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਐਲਪੀਜੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਟਿਕਾਉਂਦੀ ਚੁਕਵੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਈਧਨ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ 'ਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਸੂਬਾ ਪੱਧਰੀ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ (ਐੱਸਐੱਲਸੀ), ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਸ਼੍ਰੀ ਸੁਸ਼ਾਂਤ ਕੁਮਾਰ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ, ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਜੰਮੂ ਅਤੇ ਕਸ਼ਮੀਰ ਅਤੇ ਲੱਦਾਖ ਲਈ

ਯੋਗਾ, ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਨੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਖਾਏ: ਆਚਾਰੀਆ ਬਾਲਕ੍ਰਿਸ਼ਨ

ਹਰਿਦੁਆਰ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ): ਪਤੰਜਲੀ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਨੇ ਇੱਕ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਨਸੂਲਿਨ ਬੈਰੇਪੀ ਪ੍ਰਤੀ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਟਾਈਪ 1 ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਲੋਚਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮੁੱਖ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਫਰੀਟੀਅਸ ਇਨ ਕਲੀਨਿਕਲ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਂਡ ਹੋਲਡਰਸ, ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੋਜ ਸੰਸਥਾ, ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਗਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਨਸੂਲਿਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਇਲਾਜ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਯੋਗਾ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਡਾਇਟ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸੋਧਾਂ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਡਾਕਟਰੀ ਅਭਿਆਸਾਂ

ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਜ ਇਸ ਅਪ੍ਰੈਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਈ ਸੀ। ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਗਰ ਕੰਟਰੋਲ, ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਲਗਭਗ 612 ਖੋਜ ਪੱਤਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਖੋਜ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਪਤੰਜਲੀ ਯੋਗਪੀਠ ਦੇ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਆਚਾਰੀਆ ਬਾਲਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਨੇ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਖੋਜ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਪਤੰਜਲੀ ਨੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਡਲ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਲੱਖਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਾਭ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਰੀ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਸਰਿਤਾ ਸ਼ਰਮਾ, ਰਵੀ ਕਾਂਤੀ ਸ਼ਰਮਾ)-ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਕੀਰੀ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ 'ਬੋਲੇ ਜੋ ਨਿਹਾਲ' ਦੇ ਜੋਕਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੂੰਜ ਉੱਠੀਆਂ, ਜਦੋਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਦਰਬਾਰ ਸਰੀ ਵੱਲੋਂ ਖਾਲਸਾ ਸਾਜਨਾ ਦਿਵਸ ਅਤੇ ਵਿਸਾਖੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਹਾੜੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸਾਲਾਨਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਸਜਾਇਆ ਗਿਆ। ਸ਼ਰਧਾ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਖਾਲਸਾਈ ਜਾਚੋ-ਜਲਾਲ ਦੇ ਇਸ ਸੰਗਮ ਵਿਚ ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਨੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਖਣਯੋਗ ਸੀ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੇ ਮੀਡੀਆ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਵਿਚ 4 ਤੋਂ 5 ਲੱਖ ਤੱਕ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੋਣ ਦਾ



'ਪਦਮਸ਼੍ਰੀ' ਡਾ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦਰਦੀ ਚੇਅਰਮੈਨ ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਜਾਣਨ ਲਈ ਵਿਧਾਇਕ ਅਜੀਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਕੌਹਲੀ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਸਮੇਤ ਪੁੱਜੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 'ਪਦਮਸ਼੍ਰੀ' ਡਾ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦਰਦੀ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਚੀ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਚੜ੍ਹਦੀਕਲਾ ਟਾਈਮ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸ੍ਰ. ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਦਰਦੀ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜਸਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦਰਦੀ, ਸਿਮਰਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਐੱਸਪੀ, ਕੌਂਸਲਰ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਚੰਢੇਕ, ਦਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਅਕਾਊਂਟ ਮੈਨਜਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਰਾਹੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਪਡੇਟ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਐਲਪੀਜੀ ਵਿਤਰਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਾਲਾਬਾਜ਼ਾਰੀ ਅਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂਬੋਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਐਲਪੀਜੀ ਵਿਤਰਕਾਂ ਦੀ ਅਚਨਚੇਤ ਚੈਕਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਕਰਾਸ-ਫੰਕਸ਼ਨਲ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਤਰਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਐਲਪੀਜੀ ਸਿਲੰਡਰਾਂ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ 'ਚ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂਬੋਰੀ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਫਵਾਹਾਂ



ਲੱਗਾਂ ਦੇ ਸਟਾਲ ਲਗਾਏ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਗਏ। ਸਥਾਨਕ ਨਗਰ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ। ਜਿਹਨਾਂ

ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਨਿਰਮਲ ਮੁੰਡਾ ਪਰਵੇਸ਼ ਮਾਰਗ, ਕਬਾਇਲੀ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਕੀਤਾ ਉਦਘਾਟਨ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ): ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਦ੍ਰੋਪਦੀ ਮੁਰਮੂ ਨੇ ਅੱਜ (21 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2026) ਓਡੀਸ਼ਾ ਦੇ ਰੁੜਕੋਲਾ ਵਿਖੇ ਆਯੋਜਿਤ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਪੁਲੰਨੋਟੇਰੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ, ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਮੁੰਡਾ ਪਰਵੇਸ਼ ਮਾਰਗ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਰੁੜਕੋਲਾ ਵਿਖੇ ਕਬਾਇਲੀ ਅਜਾਇਬ ਘਰ ਅਤੇ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਮਾਂਡ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਵੀ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ। ਜਨਤਕ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦਿਆਂ, ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੁੰਦਰਗੜ੍ਹ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਲੋਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤ ਇੱਕ ਆਕਰਸ਼ਕ ਸੂਚਕ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸੋਧਣੇ ਜਗਲਾਂ, ਪਹਾੜਾਂ, ਝਰਨਿਆਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ ਦਾ ਆਕਰਸ਼ਕ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਸੁੰਦਰਗੜ੍ਹ ਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਓਡੀਸ਼ਾ ਦੀ

ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਲਾਟਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਇਨਾਮ ਦਿੱਲੀ ਵਾਸੀ ਦਾ ਨਿਕਲਿਆ

ਲੁਧਿਆਣਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਚ.ਨ.ਸ.): ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਆਫ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਲਾਟਰੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਮਿਤੀ 18.04.2026 ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਡੀਅਰ ਵਿਸਾਖੀ ਬੰਬਰ ਲਾਟਰੀ ਸਕੀਮ ਦਾ ਡਰਾਅ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਕੀਮ ਵਿਚ 6 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਇਨਾਮ ਵਿਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਲੁਧਿਆਣਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਚ.ਨ.ਸ.): ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਆਫ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਲਾਟਰੀਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਮਿਤੀ 18.04.2026 ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਡੀਅਰ ਵਿਸਾਖੀ ਬੰਬਰ ਲਾਟਰੀ ਸਕੀਮ ਦਾ ਡਰਾਅ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਕੀਮ ਵਿਚ 6 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਇਨਾਮ ਵਿਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਟਿਕਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਮੰਗ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ, ਵਪਾਰਕ ਐਲਪੀਜੀ ਵੰਡ ਨੂੰ ਸਕੱਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਲਗਭਗ 70% ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਤਹਿਤ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਰਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਵੀ ਟੱਡ ਐਲਪੀਜੀ (ਐੱਫਟੀਐੱਲ) ਸਿਲੰਡਰਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਨੂੰ ਦੁੱਗਣਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਤੇਲ ਮਾਰਕਿਟਿੰਗ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਐਲਪੀਜੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ, ਵੰਡ ਵਿੱਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਗਲਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।



ਇਸ ਡਰਾਅ ਵਿੱਚ 6 ਕਰੋੜ ਦਾ ਇਨਾਮ ਸ਼੍ਰੀ ਓਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਾਂਤ ਪੁੱਤਰ ਸ਼੍ਰੀ ਰੂਪ ਲਾਲ, ਵਾਸੀ ਵੇਸਟ

ਹੋਈਆ ਟਿਕਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਦੇ ਇਨਾਮ ਕੱਢੇ ਜਾਣੇ ਹਨ।

ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੁੰਦਰਗੜ੍ਹ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਲੋਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤ ਇੱਕ ਆਕਰਸ਼ਕ ਸੂਚਕ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸੋਧਣੇ ਜਗਲਾਂ, ਪਹਾੜਾਂ, ਝਰਨਿਆਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ ਦਾ ਆਕਰਸ਼ਕ ਖੇਤਰ ਹੈ। ਸੁੰਦਰਗੜ੍ਹ ਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਓਡੀਸ਼ਾ ਦੀ



ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਰਪੂਰਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਮੀਰ ਬਣਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੁੰਦਰਗੜ੍ਹ ਬਹਾਦਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਵੀ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਓਡੀਸ਼ਾ ਸਮੇਤ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਰੁੜਕੋਲਾ ਵਿੱਚ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ੀ-ਰੋਟੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਓਡੀਸ਼ਾ ਦੀ ਕਲਾ, ਸਾਹਿਤ,

ਇਹ ਸੁੰਦਰਗੜ੍ਹ ਵਰਗੇ ਆਦਿਵਾਸੀ-ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਦਿਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ। ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ

ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮਦਦ ਦਾ ਹੱਥ ਵੀ ਵਧਾਇਆ। ਉਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ 2047 ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਸ਼ਤਾਬਦੀ ਸਾਲ ਤੱਕ ਵਿਕਾਸ ਭਾਰਤ ਬਣਨ ਵੱਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, 2036 ਵਿੱਚ ਓਡੀਸ਼ਾ ਰਾਜ ਦੇ ਗਠਨ ਦੇ ਸੌ ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਹੋਣਗੇ। ਵਿਕਾਸ ਓਡੀਸ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਭਾਰਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਿਰਜਣਾ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ, ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ, ਆਦਿਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਹਸ਼ੀਏ ਤੋਂ ਪੱਕੇ ਗਏ ਵਰਗਾਂ, ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸ਼ਹਿਰੀ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਸਮੂਹਿਕ ਯਤਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਣ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਰੀ ਦੇ ਵਿਸਾਖੀ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੀ

ਸਰੀ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਸਰਿਤਾ ਸ਼ਰਮਾ, ਰਵੀ ਕਾਂਤੀ ਸ਼ਰਮਾ)-ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਕੀਰੀ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ 'ਬੋਲੇ ਜੋ ਨਿਹਾਲ' ਦੇ ਜੋਕਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੂੰਜ ਉੱਠੀਆਂ, ਜਦੋਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਦਰਬਾਰ ਸਰੀ ਵੱਲੋਂ ਖਾਲਸਾ ਸਾਜਨਾ ਦਿਵਸ ਅਤੇ ਵਿਸਾਖੀ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਦਿਹਾੜੇ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਸਾਲਾਨਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਸਜਾਇਆ ਗਿਆ। ਸ਼ਰਧਾ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਖਾਲਸਾਈ ਜਾਚੋ-ਜਲਾਲ ਦੇ ਇਸ ਸੰਗਮ ਵਿਚ ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਨੇ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਖਣਯੋਗ ਸੀ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੇ ਮੀਡੀਆ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਵਿਚ 4 ਤੋਂ 5 ਲੱਖ ਤੱਕ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੋਣ ਦਾ

ਜਨਮ ਦਿਨ ਮੁਬਾਰਕ



ਮੋਹਰਤ ਕੌਰ

ਗੁਰੂ ਨਗਰੀ ਦੀ ਸ਼ਾਨ, ਸਫਾਈ ਸਾਡੀ ਪਹਿਚਾਣ - ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿੱਚ ਸਫਾਈ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਰਫ਼ਤਾਰ

ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਆਪ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਰੰਟੀਆ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ-ਤਲਬੀਰ ਗਿੱਲ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਗੁਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ): ਪਵਿੱਤਰ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ, ਹਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਣ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਰੇਲੀ ਨੂੰ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ਼ੇਰਗਿੱਲ ਵੱਲੋਂ ਹਰੀ ਝੰਡੀ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਰਵਾਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਐਮਓਏ ਡਾ. ਯੋਗੇਸ਼ ਅਰੱਛਾ, ਸੀਐਸਐਮ ਮਲਕੀਤ ਸਿੰਘ, ਐਸਆਈ ਅਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਸਵੈੱਡ ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਈਕੋ ਸੇਵਾ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਸਫਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੇ ਵੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਰੇਲੀ ਕੰਪਨੀ ਬਾਗ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰੀ, ਜਿੱਥੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਗਰੀ ਦੀ ਸ਼ਾਨ, ਸਫਾਈ ਸਾਡੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦਾ ਨਾਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ਼ੇਰਗਿੱਲ ਨੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ, ਵਪਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰਾਹਗੀਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੂੜਾ ਨਾ ਸੁੱਟਣ ਅਤੇ ਡਸਟਬਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਕਾਊ ਸਫਾਈ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਸਫਾਈ ਦੇ ਦੂਤ ਬਣਨ ਅਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸਫਾਈ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ

ਮਜੀਠਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਅਸ਼ਵਨੀ ਨਈਅਰ)- ਹਲਕਾ ਮਜੀਠਾ ਦੇ ਪਿੰਡ ਨਾਗ ਕਲਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਮਾਸਟਰ ਜਸਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬੀਮਾਰ ਚਲੇਆ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਪੁਛਣ ਲਈ ਅੱਜ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਹਲਕਾ ਇਚਾਰਜ ਤਲਬੀਰ ਗਿੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰਿਹ ਨਾਂਗਕਲਾਂ ਵਿਖੇ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚੇ ਜਿਥੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਆਪ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 2022 ਦੀਆਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਰੰਟੀਆਂ ਅਤੇ ਵਾਅਦਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੂਰੇ ਕਰਕੇ ਮਿਸਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਲਾ ਸਨਮਾਨ ਭੱਤਾ, ਬਿਜਲੀ ਬਿੱਲਾਂ ਵਿਚ ਰਾਹਤ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤਲਬੀਰ ਗਿੱਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਵਾਅਦੇ ਪੂਰੇ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ



ਆਰਥਿਕ ਉੱਨਤੀ ਲਈ ਵੱਡੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਹਿਤ ਜਨਰਲ ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ 1000 ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਪਿੱਛੜੀਆਂ ਤੇ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ 1500 ਰੁਪਏ ਦਾ ਭੱਤਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਘਰਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਗਿੱਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਪ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਿਹਤ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਲਈ ਮੁਫਤ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਚਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਤਲਬੀਰ ਗਿੱਲ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਇਸ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਖਿਲਾਫ ਸਖਤੀ ਨਾ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਕੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਬਲਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਭੀਨਾ ਸਿਆਸੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਗਿੱਲ, ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਪੰਨੂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਰਿਸ਼ਦ ਮੈਂਬਰ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਵਡਾਲੀ, ਸਰਪੰਚ ਸੁਖ ਭੰਗਵਾ, ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਜਤਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਮੇਜ ਸਿੰਘ, ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਗੁੱਲ, ਸੰਦੀਪ ਪਾਲੀਵਾਲ, ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੋਨੂ, ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਲਾਲ ਸਿੰਘ, ਸਰਪੰਚ ਰਵੀ ਨਾਗ ਖੁਰਦ, ਗੁਰਮਨ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰਮ ਸਿੰਘ, ਅਰਮਾਨ ਸਿੰਘ, ਸਿਮਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਨਵਜੀਤ ਕੌਰ, ਖੁੱਬਲੀਨਦੀਪ ਕੌਰ, ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਸੁਭਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਆਦਿ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਪੀ.ਸੀ.ਐਮ. ਐਸ.ਡੀ. ਕਾਲਜ ਫਾਰ ਵੂਮੈਨ, ਜਲੰਧਰ ਦੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਬੀ.ਏ. ਬੀ.ਐੱਡ. ਸਮੇਸਟਰ 9 ਵਿੱਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਰੈਂਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਚਮਕੀਆਂ

ਜਲੰਧਰ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਸੰਦੀਪ ਕੌਲ) ਪੀ.ਸੀ.ਐਮ. ਐਸ.ਡੀ. ਕਾਲਜ ਫਾਰ ਵੂਮੈਨ, ਜਲੰਧਰ ਦੇ ਬੀ.ਏ. ਬੀ.ਐੱਡ. ਵਿਭਾਗ ਦਸੰਬਰ 2025 ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਸਮੇਸਟਰ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮਕੀਆਂ

ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਗੁਨੀਤ ਕੌਰ ਨੇ 8.52 37*1 (85.2%) ਨਾਲ ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਸ਼ੂ ਨੇ 8.40 37*1 (84.0%) ਨਾਲ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਮੋਹਨਾ ਸਚਦੇਵਾ ਨੇ 8.36 37*1 (83.6%) ਦੇ ਨਾਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਚੌਥਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਲਗਨ ਅਤੇ ਵਿਦਵਤਪੂਰਨ ਸ਼ਾਹਿਦ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਫੈਕਲਟੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅੱਟੀ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਅਕਾਦਮਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉਤਮਤਾ @ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੱਜੋਂ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚ, ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਯੋਗਤਾ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ @ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਨਰੇਸ਼ ਬੁਧੀਆ ਜੀ, ਸੀਨੀਅਰ ਉਪ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਨੋਦ ਦਾਦਾ ਜੀ, ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਪੂਜਾ ਪਰਾਸ਼ਰ ਜੀ ਨੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਜੋ ਸ਼ਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ।



ਐਨਸੀਐਸਕੇ ਦੇ ਉਪ-ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦਾ ਕੀਤਾ ਦੌਰਾ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਗੁਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ): ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਫਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਮਿਸ਼ਨ (ਐਨਸੀਐਸਕੇ) ਦੇ ਉਪ-ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਸ. ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਸਫਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਭਰਤੀ, ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਉਪਾਏ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਫਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਯੋਗ ਸਫਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ, ਪੁਨਰਵਾਸ ਸਕੀਮਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ, ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੰਗਠਨ ਹੈ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰਿੰਚੀਪਲ 'ਤੇ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਪ੍ਰੋ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸ. ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ। ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰੋ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਪਲਬਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਬਿਹਤਰ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ

ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸ. ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨਾਲ ਹੋਈ ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਸਫਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵੱਲ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕਦਮ ਦੱਸਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਪ੍ਰੋ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁੱਖ ਮਸਲਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਚਰਚਾ ਹੋਈ। ਸ. ਗਿੱਲ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਜਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿੱਤੇ ਭਰੋਸਿਆਂ 'ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਕਿ ਇਹ ਵੈਸਲੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕੈਂਪ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਿਵਾਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੌਮਕੀਲੀ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਫਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਆਯੋਗ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਗੇ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਡੀਨ ਅਕਾਦਮਿਕ ਮਾਮਲੇ ਪ੍ਰੋ. ਐਚ. ਐਸ. ਸੇਣੀ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਭਲਾਈ ਅਫ਼ਸਰ ਸ਼੍ਰੀ ਪੁੱਲਵ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਠਾ, ਨੰਡਲ ਅਫ਼ਸਰ ਐੱਸਸੀ/ਐੱਸਟੀ ਪ੍ਰੋ. ਵਿਕਰਮ ਸੰਧੂ, ਨਾਨ-ਟੀਚਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ. ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨਾਗਰਾ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪਬਲਿਕ ਰਿਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਸ਼੍ਰੀ ਪਰਵੀਨ ਪੁਰੀ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।



ਡੀ.ਸੀ. ਜਲੰਧਰ ਵਰਜੀਤ ਵਾਲੀਆ ਬਣੇ ਸੁਰਜੀਤ ਹਾਕੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ 22ਵੇਂ ਪ੍ਰਧਾਨ

ਜਲੰਧਰ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਸੰਦੀਪ ਕੌਲ) : ਜਲੰਧਰ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ਼੍ਰੀ ਵਰਜੀਤ ਵਾਲੀਆ, ਆਈ.ਏ.ਐਸ., ਨੂੰ ਸਾਲ 1984 ਵਿੱਚ ਓਲੰਪੀਅਨ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ (ਸਾਬਕਾ ਕਪਤਾਨ, ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ) ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਸੁਰਜੀਤ ਹਾਕੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦਾ 22ਵਾਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਵਰਕਿੰਗ ਪ੍ਰਧਾਨ ਲੋਕ ਰਾਜ ਸੀ.ਈ.ਓ. ਸ਼੍ਰੀ ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ, ਪੀ.ਸੀ.ਐੱਸ. (ਸੇਵਾਮੁਕਤ), ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਨਵ-ਨਿਯੁਕਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਤੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ਼੍ਰੀ ਵਰਜੀਤ ਵਾਲੀਆ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸੁਰਜੀਤ ਹਾਕੀ ਐਕਡਮੀ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਅਤੇ 43ਵੇਂ ਇੰਡਿਅਨ ਆਇਲ ਸੁਰਜੀਤ ਹਾਕੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ-2026 ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਪਰ ਡੀ.ਸੀ. ਜਲੰਧਰ ਵਰਜੀਤ ਵਾਲੀਆ ਨੇ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਉਪਗਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਕੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸੰਭਵ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਲਾਭ, ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਅਕਤੂਬਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਹਾਕੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਫਾਊਂਡਰ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਚੀਫ਼ ਪੀ.ਆਰ.ਓ. ਸਵ. ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 'ਗੁੱਲੂ' ਬੱਠਨਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਵਕਤੀ ਮੌਤ 'ਤੇ ਦੋ ਮਿੰਟ ਦਾ ਮੰਨ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਭੇਟ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਲੋਕ ਰਾਜ ਨਈਅਰ, ਲਖਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਖਹਿਰਾ (ਵਰਕਿੰਗ ਪ੍ਰਧਾਨ), ਰਣਬੀਰ ਸਿੰਘ ਟੁੱਟ (ਸਕੱਤਰ), ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਭਾਘਾ (ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ), ਰਾਮ ਪਰਤਾਪ ਅਤੇ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਵਾਰ (ਸੀਨੀਅਰ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ), ਸਿਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬੱਠਨਾ, ਹਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੰਘਾ, ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿਆੜਾ, ਗੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੰਘਾ, ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਲਾਲੀ, ਗੁਰਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਚਿੱਲੋਂ ਅਤੇ ਕਰਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਸੁਰਜੀਤ ਹਾਕੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ-2026 ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਪਰ ਡੀ.ਸੀ. ਜਲੰਧਰ ਵਰਜੀਤ ਵਾਲੀਆ ਨੇ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਉਪਗਾਲਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਕੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸੰਭਵ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਲਾਭ, ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਅਕਤੂਬਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਹਾਕੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਫਾਊਂਡਰ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਚੀਫ਼ ਪੀ.ਆਰ.ਓ. ਸਵ. ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 'ਗੁੱਲੂ' ਬੱਠਨਾ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਵਕਤੀ ਮੌਤ 'ਤੇ ਦੋ ਮਿੰਟ ਦਾ ਮੰਨ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਭੇਟ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਲੋਕ ਰਾਜ ਨਈਅਰ, ਲਖਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਖਹਿਰਾ (ਵਰਕਿੰਗ ਪ੍ਰਧਾਨ), ਰਣਬੀਰ ਸਿੰਘ ਟੁੱਟ (ਸਕੱਤਰ), ਸੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਭਾਘਾ (ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ), ਰਾਮ ਪਰਤਾਪ ਅਤੇ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਵਾਰ (ਸੀਨੀਅਰ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ), ਸਿਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬੱਠਨਾ, ਹਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੰਘਾ, ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਿਆੜਾ, ਗੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੰਘਾ, ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਲਾਲੀ, ਗੁਰਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਚਿੱਲੋਂ ਅਤੇ ਕਰਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।



ਗੁ. ਸ੍ਰੀ ਮੰਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਮਨਾਇਆ ਭਗਤ ਪੰਨਾ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਹਾੜਾ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਗੁਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ): ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਸੱਚਖੰਡ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਮੰਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਵਾਨ ਹਾਲ ਵਿਖੇ ਭਗਤ ਪੰਨਾ ਜੀ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਹਾੜਾ ਸ਼ਰਧਾ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸ੍ਰੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਭੋਗ ਮਹੀਰੋਂ ਸੱਚਖੰਡ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰੀ ਰਾਗੀ ਭਾਈ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਜਥੇ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਭਾਈ ਸਰਵਣ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕੀਤੀ। ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਸੱਚਖੰਡ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਗਿਆਨੀ ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਰਵਣ ਕਰਵਾਇਆ। ਗਿਆਨੀ ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨਾਲ ਭਗਤ ਪੰਨਾ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸਾਂਝ



ਪਾਉਂਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਸੋਧ ਜੀਵਨ ਨਾਮ ਜਪਣ, ਸੱਚੀ ਕਿਰਤ ਲੈਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ 'ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਜਨਰਲ ਮੈਨੇਜਰ ਸ. ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਪੋਗੜਾ, ਪੁਰਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਗਤਾਂ ਸੁਪ੍ਰਿੰਟੈਂਡੈਂਟ ਸ. ਨਿਯਾਨ ਸਿੰਘ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪਬਲਿਕ ਰਿਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਸ਼੍ਰੀ ਪਰਵੀਨ ਪੁਰੀ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਵਿਧਾਇਕ ਐਡਵੋਕੇਟ ਅਮਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦਾਣਾ ਮੰਡੀ ਸ੍ਰੀ ਹਰਗੋਬਿੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਕੇ ਖਰੀਦ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਲਿਆ ਜਾਇਜ਼ਾ

ਸ੍ਰੀ ਹਰਗੋਬਿੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਸੁੱਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਘੁਮਾਣ/ ਡਾਕਟਰ ਸਰਬਜੀਤ ਭਿੰਡਰ) ਵਿਧਾਇਕ ਐਡਵੋਕੇਟ ਅਮਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦਾਣਾ ਮੰਡੀ ਸ੍ਰੀ ਹਰਗੋਬਿੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾਣਾ ਮੰਡੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰਕੇ ਖਰੀਦ ਤੇ ਚੁਕਾਈ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਲਿਆ ਜਾਇਜ਼ਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆੜ੍ਹਤੀਆਂ ਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਖਰੀਦ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ। ਵਿਧਾਇਕ ਐਡਵੋਕੇਟ ਅਮਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਕਿਸ਼ਨਕੰਟ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕਣਕ ਦੀ ਖਰੀਦ ਲਈ ਅਨਾਜ ਮੰਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੁਖਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਫਸਲ ਦਾ ਦਾਣਾ-ਖਾਣੀ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਫਸਲ ਦੀ ਚੁਕਾਈ ਵੀ ਨਿਰਵਿਘਨ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨਾ ਕਿਹਾ ਮੰਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸਾਨਾਂ ਲਈ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ, ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਖਾਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਮੰਡੀ ਵਿੱਚ ਫਸਲ ਵੇਚਣ ਆਏ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੰਡੀ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਦੀ ਖਰੀਦ, ਚੁਕਾਈ ਤੇ ਅਦਾਇਗੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੰਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਕੇ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਫਸਲ ਦੀ ਖਰੀਦ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾ ਆਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਣਕ ਦੀ ਕਟਾਈ ਕੰਬਾਇਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਕਣਕ ਦੀ ਕਟਵਾਈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਫਸਲ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਮੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਲੀ ਫਸਲ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਪਰਵ ਤਹਿਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸੈਮੀਨਾਰ: ਵੋਟ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜ਼ੋਰ

ਸ੍ਰੀ ਹਰਗੋਬਿੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਡਾਕਟਰ ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਘੁਮਾਣ/ ਜਗੀਰ ਸਿੰਘ ਮੱਝ) : ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਵਾਲਮੀਕਿ ਐਡਵੋਕਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਦਿ

ਧਰਮ ਸਮਾਜ (ਏ.ਡੀ.ਐਚ.ਐਸ.) ਵੱਲੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਪਰਵ ਦੇ ਤਹਿਤ ਆਪਣੀ ਵੋਟ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੈਮੀਨਾਰ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਇੰਜ: ਰਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਖਾਹੋਜਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੈਮੀਨਾਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣ, ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਚੇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਸਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ ਗਈ। ਕਾਂਗਰਸ ਹਾਈਕਮਾਂਡ ਦੇ ਆਗੂਆਂ, ਕੌਮੀ ਚੇਅਰਮੈਨ (ਐੱਸ.ਸੀ. ਵਿੰਗ) ਰਾਜਿੰਦਰ ਗੌਤਮ, ਰਾਜ ਸਭਾ ਮੈਂਬਰ ਕਰਮਵੀਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਰਾਜ ਕੁਮਾਰ ਵਰਕਾ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸਚੇਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਵਕਤਾਵਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੋਟ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਾਗਰੂਕ ਵੋਟਰ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣ ਸਕਣ। ਇਹ ਸੈਮੀਨਾਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵੱਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਯਤਨ ਵਜੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ, ਜਿਸਦੀ ਹਰ ਪਾਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।



ਸਵੈ-ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਤੇ ਪਲੇਸਮੈਂਟ ਕੈਂਪ 22 ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਫੂਡ ਡਾ. ਜੀ.ਐਸ ਪੰਨੂ ਵੱਲੋਂ ਰੋਹੜੀਆਂ ਅਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੀ ਚੈਕਿੰਗ

ਰੋਹੜੀਆਂ ਅਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੀ ਚੈਕਿੰਗ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਭਰੇ

ਗਏ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਰੋਹੜੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਦਾਇਰਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾਤ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਫੂਡ ਸੇਵਟੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਰਟੀਫਿਕਟ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਬਣਵਾਉਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ



ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਡਾ. ਜੀ.ਐਸ ਪੰਨੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਬੁਝਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਫੂਡ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੀ ਚੈਕਿੰਗ ਕਰਕੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੈਂਪਲ ਭਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਟੋਪੀਆਂ ਵੀ ਵੇਡੀਆਂ। ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਡਾ. ਜੀ.ਐਸ ਪੰਨੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਬੁਝਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਫੂਡ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੀ ਚੈਕਿੰਗ ਕਰਕੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੈਂਪਲ ਭਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਟੋਪੀਆਂ ਵੀ ਵੇਡੀਆਂ। ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਡਾ. ਜੀ.ਐਸ ਪੰਨੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਬੁਝਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਫੂਡ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੀ ਚੈਕਿੰਗ ਕਰਕੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੈਂਪਲ ਭਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਟੋਪੀਆਂ ਵੀ ਵੇਡੀਆਂ। ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਡਾ. ਜੀ.ਐਸ ਪੰਨੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਬੁਝਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਫੂਡ ਅਤੇ ਡਰੱਗ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੀ ਚੈਕਿੰਗ ਕਰਕੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸੈਂਪਲ ਭਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਟੋਪੀਆਂ ਵੀ ਵੇਡੀਆਂ। ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ

ਆਰਿਆ ਡੱਟ ਕਾਲਜ ਬਰਨਾਲਾ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਰਾਸਤ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ



ਬਰਨਾਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਬਖ਼ੋਲ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ) : ਆਰਿਆ ਡੱਟ ਕਾਲਜ ਬਰਨਾਲਾ ਦੇ ਐਨ ਐੱਸ ਐੱਸ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਵਿਰਾਸਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਰਾਸਤ ਦਿਵਸ 18 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਇੱਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਮਾਰਕਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਰਿਵਾਜਾਂ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖੀ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਅਮੀਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ। ਇਸ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਨਾਗਰਿਕ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਕਿ

ਉਹ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਵਿਰਾਸਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਏ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਐਨ ਐੱਸ ਐੱਸ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਰਹਿਨੁਮਾਈ ਹੇਠ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡਿੱਪੀ ਕੌਰ (ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫਸਰ) ਅਤੇ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਕਮਲਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ (ਕੋ-ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ) ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੇ ਐਨ ਐੱਸ ਐੱਸ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਇਸ ਸਹਾਇਕ ਪਹਿਲ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਾਲਜ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਇੰਜੀ. ਆਰ.ਕੇ. ਗੁਪਤਾ ਜੀ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਡਾ. ਅਜੈ ਮਿੱਤਲ ਜੀ, ਡੀਨ ਅਕਾਦਮਿਕ ਇੰਚਾਰਜ ਡਾ. ਭਵੇਂਡ ਗੁਰਗ, ਅਤੇ ਮਨੋਜਮੈਂਟ ਮੈਂਬਰ ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਰਾਜੀਵ ਮੰਗਲਾ ਜੀ, ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਵਿੱਕੀ ਸਿੰਗਲਾ ਜੀ, ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਇਦਰਪਾਲ ਗੋਇਲ ਜੀ, ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਮਹਿੰਤ ਮੰਗਲਾ ਜੀ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀਮਾਨ ਨਰੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਜੀ, ਡਾ. ਜਸਨ ਜੋਤ (ਮੁਖੀ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਵਿਭਾਗ), ਮਿਸਿਜ਼ ਭਾਵਕਤਾ ਸ਼ਰਮਾ (ਮੁਖੀ ਆਰਟਸ ਅਤੇ ਰਿਊਮੈਨਿਟੀਜ਼ ਵਿਭਾਗ) ਅਤੇ ਮਿਸਟਰ ਰਜਨੀਸ਼ ਨਰੂਲਾ (ਮੁਖੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ) ਨੇ ਆਯੋਜਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਭਰੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ।

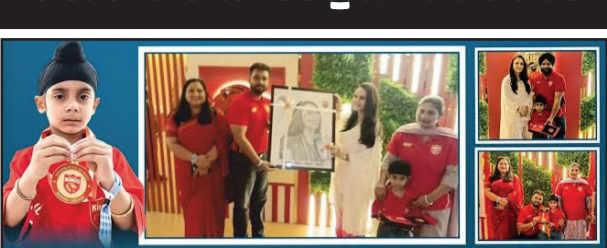
ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਬਰਨਾਲਾ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਵਿਦਾਸ ਬਗੀਚੀਆਂ



ਬਰਨਾਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਬਖ਼ੋਲ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ) : ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤਹਿਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਦੇ 650ਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਬਰਨਾਲਾ ਵਿੱਚ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਆਈ ਏ ਐੱਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਲਾਨੇਟਸ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਤਹਿਤ ਮਾਨਸੂਨ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਬਰਨਾਲਾ ਵਿੱਚ 6.50 ਲੱਖ ਪੌਦੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਇਹਨਾਂ

ਪ੍ਰੀਟੀ ਜ਼ਿੰਟਾ ਵੱਲੋਂ ਆਈ ਪੀ ਐਲ. ਦੌਰਾਨ ਵਾਈਐਸ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਰਗੁਨ ਸਨਮਾਨਿਤ

ਬਰਨਾਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਹਮੀਰ ਸਿੰਘ) : ਵਾਈਐਸ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ, ਜੋ ਭਾਰਤ ਦੇ ਟੋਪ 50 ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਨੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਉਪਲੱਬਧੀ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਇਆ, ਜਦੋਂ ਕਲਾਸ 1 ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਕਾਲਰ ਹਰਗੁਨ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਨਿਬੰਧ ਸੇਵਾ ਭਾਵ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲਿਆ।



ਹਰਗੁਨ ਉਸ ਵੇਲੇ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਜਦੋਂ ਉਸਨੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਆਈ ਡਿਆਨਕ ਬਾਬੂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਚਤ ਵਾਲੀ ਗੁੱਲਕ ਦਾਨ ਕੀਤੀ। ਇੰਨੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦਾ ਇਹ ਉੱਚ ਕੰਟੀ ਦਾ ਕਦਮ ਗਹਿਰੀ ਸੰਦੇਹਦਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਉਦਾਹਰਨ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਅਦਾਕਾਰਾ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਕਿਰਾਜ ਆਈ ਪੀ ਐਲ ਟੀਮ ਦੀ ਸਹਿ-ਮਾਲਕਾ ਪ੍ਰੀਤੀ ਜ਼ਿੰਟਾ ਵੱਲੋਂ ਮੋਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਆਈ ਪੀ ਐਲ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਹਰਗੁਨ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਨਮਾਨ ਕ੍ਰਿਕਟ ਨੂੰ ਗੁਰਮਤ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਨਾਮਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਜੋ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਰਥਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸ਼੍ਰੀ ਮਹਿੰਤ ਜਿੰਦਲ ਨੇ ਗਹਿਰਾ ਮਾਣ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, 'ਹਰਗੁਨ ਦਾ ਇਹ ਕਦਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਿਲ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ

ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਈਐਸ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਜੀ ਸਿਰਫ਼ ਅਕਾਦਮਿਕ ਉਤਮਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨੈਤਿਕ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰਗੁਨ ਨੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਉਦਾਹਰਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।' ਸਕੂਲ ਪਰਿਵਾਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਨੇ ਹਰਗੁਨ ਦੀ ਇਸ ਉਪਲੱਬਧੀ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਿਲੇ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਇਆ। ਉਸਦੀ ਕਹਾਣੀ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਇਆ ਅਤੇ ਸਹਾਨਬੂਤੀ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਸਲ ਮੁੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਣ ਭਰਿਆ ਪਲ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਵਿਸ਼ਵ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਨੇਤਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

'AI ਦਾ ਬਿਜ਼ਨਸ 'ਤੇ ਅਸਰ' ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਗੁਰੂਪ ਚਰਚਾ

ਬਰਨਾਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਬਖ਼ੋਲ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ) : ਆਰਿਆ ਡੱਟ ਕਾਲਜ, ਬਰਨਾਲਾ ਨੇ 21 ਅਪ੍ਰੈਲ 2026 ਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਤਮਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ How AI will affect business ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਗੁਰੂਪ ਚਰਚਾ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਚਰਚਾ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਇਵੈਂਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਮਿਸ. ਅਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਟੀਫੀਸ਼ਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ (AI) ਦੇ ਬਿਜ਼ਨਸ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ AI ਕਿਵੇਂ ਆਧੁਨਿਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ, ਕਸਟਮਰ ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਆਪੋਮੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਚਰਚਾ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸਿਆ ਕਿ AI ਨਾਲ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਖਰਚੇ ਘਟੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਕਿ AI ਦੇ ਵਧਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਰੋਜ਼ਗਾਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਲਈ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤਪਾ ਮੰਡੀ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਭੂਸ਼ਨ ਘੜੇਲਾ) : ਸਬ ਡਵੀਜ਼ਨ ਦੇ ਤਹਿਸੀਲ ਤਪਾ ਵਿਖੇ ਨਵੇਂ ਆਏ ਨਾਇਬ-ਤਹਿਸੀਲਦਾਰ ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਦਾ ਨੌਂਦ ਸਿੰਘ ਕਾਰਨੌਕੇ (ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਮੈਂਬਰ ਪੰਜਾਬ) ਅਤੇ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਲਬਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਤਪਾ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਤਪਾ ਤਹਿਸੀਲ ਨਬਰਦਾਰਾਂ ਨੇ ਨਾਇਬ ਤਹਿਸੀਲਦਾਰ ਮਨਮੋਹਨ

ਤਪਾ ਮੰਡੀ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਭੂਸ਼ਨ ਘੜੇਲਾ) : ਸਬ ਡਵੀਜ਼ਨ ਦੇ ਤਹਿਸੀਲ ਤਪਾ ਵਿਖੇ ਨਵੇਂ ਆਏ ਨਾਇਬ-ਤਹਿਸੀਲਦਾਰ ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਦਾ ਨੌਂਦ ਸਿੰਘ ਕਾਰਨੌਕੇ (ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਮੈਂਬਰ ਪੰਜਾਬ) ਅਤੇ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਲਬਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਤਪਾ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਤਪਾ ਤਹਿਸੀਲ ਨਬਰਦਾਰਾਂ ਨੇ ਨਾਇਬ ਤਹਿਸੀਲਦਾਰ ਮਨਮੋਹਨ



ਸਿੰਘ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ, ਨਵੀਂ ਸੋਚ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਸਵਾਗਤ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਮੈਂਬਰ ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਤਪਾ, ਗੁਰਜੰਟ ਸਿੰਘ, ਦਰਸਨ ਸਿੰਘ, ਜੁਗਰਾਜ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦਰਕਾਰ, ਮੱਤ ਨਾਭਾ, ਤਾਜੇਕੇ, ਭੋਣੀ ਦੱਕਾ, ਰੂੜੇਕੇ ਕਲਾਂ, ਪੰਥ ਕਲਾਂ, ਢਿੱਲਵਾਂ, ਪੁਰੋਹਿਤ, ਘੁੰਨਸ ਆਦਿ ਪਿੰਡਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਨਬਰਦਾਰ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਸਿੰਘ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ, ਨਵੀਂ ਸੋਚ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਸਵਾਗਤ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਜੋਸ਼ ਨਾਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਮੈਂਬਰ ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਤਪਾ, ਗੁਰਜੰਟ ਸਿੰਘ, ਦਰਸਨ ਸਿੰਘ, ਜੁਗਰਾਜ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦਰਕਾਰ, ਮੱਤ ਨਾਭਾ, ਤਾਜੇਕੇ, ਭੋਣੀ ਦੱਕਾ, ਰੂੜੇਕੇ ਕਲਾਂ, ਪੰਥ ਕਲਾਂ, ਢਿੱਲਵਾਂ, ਪੁਰੋਹਿਤ, ਘੁੰਨਸ ਆਦਿ ਪਿੰਡਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਨਬਰਦਾਰ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਐਂਡ ਸਿਵਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੇ ਸਹਿਜਦੀਪ ਜੇਠੀ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਸਨਮਾਨਿਤ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਜੂਨੀਅਰ ਬਾਕਸਿੰਗ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ 'ਚ ਕਾਂਸੀ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤ ਕੇ ਕੀਤਾ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਨਾਮ ਰੌਸ਼ਨ



ਬਰਨਾਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਭੰਡਾਰੀ) : ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਐਂਡ ਸਿਵਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਬਰਨਾਲਾ ਵੱਲੋਂ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਦੇ ਨਾਗਪੁਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਜੂਨੀਅਰ ਬਾਕਸਿੰਗ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਕਸਰ ਸਹਿਜਦੀਪ ਜੇਠੀ ਵੱਲੋਂ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਨਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਮਾਸ਼ ਦਾਨੀਆ ਯਾਦਗਾਰੀ ਬਿਲਾਈ ਸੈਂਟਰ ਰਾਹੀਂ ਬਸਤੀ ਬਰਨਾਲਾ ਵਿਖੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋਠੀ ਅਤੇ ਮੈਡਲ ਭੇਜ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ

ਗਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਹਿਜਦੀਪ ਜੇਠੀ ਨੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਕਾਂਸੀ ਦਾ ਤਮਗਾ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਬੱਕਸਿੰਗ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕਰਵਾਈ ਗਈ। ਸਹਿਜਦੀਪ ਨੇ ਮੈਟਾਪੁਰ, ਡੱਤੀਸਗੜ੍ਹ ਅਤੇ ਝਾਰਖੰਡ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕੇ ਇਹ ਮੁਕਾਮ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਕੋਚ ਹਰੀਅੰਤ ਕੁਮਾਰ ਤੋਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸਹਿਜਦੀਪ ਨੇ ਤਰਨਤਾਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ

ਧਰਤੀ ਦੇ ਨੰਨ੍ਹੇ ਰੱਖਵਾਲੇ: ਐਮ.ਟੀ.ਐਸ. ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਰਾਹਣਯੋਗ ਪਹਿਲ

ਬਰਨਾਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਇਸ਼ਨ ਕੰਗ) : ਐਮ.ਟੀ.ਐਸ. ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਲਾਸ ਪਲੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਅਰਥ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਰੁਚਿਕਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਆਵਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਕਲਾਸਰੂਮ ਅੰਦਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੇ ਪੋਸਟਰ, ਸਲੋਗਨ ਅਤੇ ਗੀਤਾਂ ਲਿਖ ਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਧਾਰ ਕਲਾਕਾਰੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚੇ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਇਲਾਕ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਇਆ। ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਧ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ



ਰਹਿਮਾਲੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਿੱਖੀ। ਇਹ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਂਦੇ ਕਦਮ ਵੀ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸੱਚੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਰੱਖਵਾਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰਹਿਮਾਲੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਿੱਖੀ। ਇਹ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਂਦੇ ਕਦਮ ਵੀ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸੱਚੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਰੱਖਵਾਲੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

'ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ ਆਪਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪੁਰਸਕਾਰ' ਲਈ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ

ਬਰਨਾਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਬਖ਼ੋਲ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ) : ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ੍ਰੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਲਈ 'ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ ਆਪਦਾ' ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਹਰ ਸਾਲ 23 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਬੋਸ ਦੀ ਜਯੰਤੀ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਫ਼ਤ ਰੱਖਥਾਮ, ਰਾਹਤ, ਮੁੜ ਵਸੋਬ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮਿਸਾਲੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੁਰਸਕਾਰ ਲਈ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪੁਰਸਕਾਰ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਰਤੀ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਸੰਸਥਾ, ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (NGOs), ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਮੈਨੀਨਰ ਅਤੇ ਇਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗ ਇਸ ਪੁਰਸਕਾਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਵੈ-ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਪਿਰ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਦੋਵੇਂ ਸਵੀਕਾਰ ਹਨ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸਬੰਧਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ-ਮਾਲ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਨਿਵੇਦਨ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਬਰਨਾਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਆਲਮੀ ਤਪਸ ਕਾਰਨ ਧਰਤੀ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ ਗੈਸ ਚੈਂਬਰ

ਬਰਨਾਲਾ 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਭੰਡਾਰੀ) : ਪ੍ਰੋਗਰੈਸਿਵ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਬਰਨਾਲਾ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਧਰਤੀ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਨੀਰਜ ਬਾਲਾ ਦਾਨੀਆ, ਪੰਛੀ ਪ੍ਰੀਤੀ ਸੋਮਾ ਭੰਡਾਰੀ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰੀਤੀ ਹਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਪੰਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਆਲਮੀ ਤਪਸ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਗੈਸ ਚੈਂਬਰ ਅਤੇ ਆਂਗ ਦਾ ਗੱਲਾ ਬਣਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਪ੍ਰੈਲ ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਆਂਗ ਵਰੂ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵੱਧਦਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦੇ ਇਸ ਖੂਬਸੂਰਤ ਗ੍ਰਹਿ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧ ਰਹੀ ਆਬਾਦੀ ਕਾਰਨ ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਰਹਿਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੂਟੇ ਲਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਜਗਤ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਸਭ ਪਾਣੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਧਰਤੀ



ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਿਆਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰੀਤੀ ਦੀਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਸੋਹਲ, ਅਗਰਵਾਲ ਸਭਾ ਦੀ ਮਹਿਲਾ ਵਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬਬੀਤਾ ਜਿੰਦਲ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਪ੍ਰੀਤੀ ਸਪਨਾ ਗਰਗ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੇੜੇ ਵਾਲੀ ਭੂਮੀ 'ਤੇ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੋਂ ਜ਼ਾਬੀ ਜਾਂ ਗੁਆਇਣਿਕ ਮਾਦਾ ਡਿਗਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਧਰਤੀ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਪਜ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਖਾਦਾਂ ਤੇ ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਧਰਤੀ ਤੇ ਆਲਮੀ ਤਪਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੂਟੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਵਧ ਰਹੀ ਆਲਮੀ ਤਪਸ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਚ ਮੌਤ ਦਰ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ

ਬਿਜਲੀ ਬੋਰਡ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਾਰਨ ਗ਼ਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਦੇ ਬਿਜਲੀ ਉਪਕਰਨ ਸੜ ਕੇ ਹੋਏ ਸੁਆਹ



ਨਾਲ ਕਾਰਨ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬਿਜਲੀ ਯੰਤਰ ਸੜ ਗਏ ਹਨ। ਬੀ ਬੀ ਮ ਨ ਜੀ ਤ ਕੌਰ ਰਾਉਤਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦ ਸ ਡ ਡ ਬਦੌੜ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਪਲਾਹਾ) : ਬਦੌੜ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਨਿੰਮ ਵਾਲਾ ਦੇ ਗਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਦੇ ਬਿਜਲੀ ਉਪਕਰਨ ਬਿਜਲੀ ਬੋਰਡ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਾਰਨ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਕੱਤਰ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬੀਤੇ ਦਿਨ ਬਿਜਲੀ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਟਰਾਂਸਫਾਰਮਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸ ਟਰਾਂਸਫਾਰਮਰ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਇਥੋਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬਿਜਲੀ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਵੱਲਟ ਡਬਲ ਆਉਣ

ਗਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਘਰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੁਲਰ, ਪੱਖਾ, ਐਲ ਈ ਡੀ, ਇਨਵਲਟਰ ਆਦਿ ਸੜਕੇ ਸੜ ਕੁੱਝ ਸੜ ਕੇ ਸਵਾਹ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਜਦ ਮੈਂਕੇ ਬੀ ਬੀ ਮ ਨ ਜੀ ਤ ਕੌਰ ਰਾਉਤਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦ ਸ ਡ ਡ ਬਦੌੜ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਪਲਾਹਾ) : ਬਦੌੜ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਨਿੰਮ ਵਾਲਾ ਦੇ ਗਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਦੇ ਬਿਜਲੀ ਉਪਕਰਨ ਬਿਜਲੀ ਬੋਰਡ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਾਰਨ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਕੱਤਰ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬੀਤੇ ਦਿਨ ਬਿਜਲੀ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਟਰਾਂਸਫਾਰਮਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸ ਟਰਾਂਸਫਾਰਮਰ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਇਥੋਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬਿਜਲੀ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਵੱਲਟ ਡਬਲ ਆਉਣ

ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ. ਸੀ. ਸਕੂਲ ਸੰਧੂ ਪੱਤੀ ਵਿਖੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਵਾਈਆਂ

ਬਰਨਾਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਭੰਡਾਰੀ) : ਵਿਭਾਗੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਸੰਧੂ ਪੱਤੀ ਬਰਨਾਲਾ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਰਾਜੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਦੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਅਧੀਨ ਸਮੂਹ ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਸਦਕਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸੜਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਗਈਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੋਸਟਰ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਮੈਨੀਨਾਰ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਡਾਸ਼ਟ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸਨ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਾਰੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਕਚਰਾਰ ਅਕਵਿਵਿਟ ਕੋਰ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈੱਸ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਪੋਸਟਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਿਡਲ ਵਰਗ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਖਣਯੋਗ ਸੀ। ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ

ਡੀ.ਟੀ.ਐੱਫ. ਵੱਲੋਂ ਗੈਰ-ਵਿਦਿਅਕ ਡਿਊਟੀਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਆਵਾਜ਼, ਏ.ਡੀ.ਸੀ. ਨੂੰ ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਸੌਂਪਿਆ

ਬਰਨਾਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਹਮੀਰ ਸਿੰਘ) : ਸੂਬਾ ਪੱਧਰੀ ਫੈਸਲੇ ਅਨੁਸਾਰ ਡੈਮੋਕ੍ਰੇਟਿਕ ਟੀਚਰਜ਼ ਫਰੰਟ ਬਰਨਾਲਾ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਾਜੀਵ ਬਰਨਾਲਾ ਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਨਿਰਮਲ ਚੁਹਾਣਕੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ 'ਚ ਏ. ਡੀ. ਸੀ. ਜਨਰਲ ਸ੍ਰੀ ਵਿਵੇਕ ਕੁਮਾਰ ਮੌਦੀ ਨੂੰ ਜਨਗਣਨਾ, ਗੈਰ-ਵਿਦਿਅਕ ਡਿਊਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿਡਲ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਡੈਪੂਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਭੇਜਣ ਸਬੰਧੀ ਕੀਤੇ ਆਰਡਰ ਰੱਦ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵਿਦਿਅਕ ਸ਼ੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਗੈਰ-ਵਿਦਿਅਕ ਡਿਊਟੀਆਂ ਨੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਜਿੱਥੇ ਸਿੱਖਿਆ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਕਰ ਰਹੀ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਆਸਲ ਰਿਹਾ ਨਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਹੀ ਸਕੂਲਾਂ 'ਚ ਨਵੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਤੇ ਉਰਜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਤੇ ਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਧਿਆਪਕ ਬੀ. ਐੱਲ. ਓ. ਡਿਊਟੀਆਂ 'ਚ ਐੱਸ ਆਈ ਆਰ 'ਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਸਮਾਂ ਲਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲਾਂ 'ਚ ਪਰ ਹੋ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ



ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਨਗਣਨਾ, ਡਰੱਗ ਸਰਵੇ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੇ ਰਹਿੰਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਕੂਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਕੂਲਾਂ ਦਾ ਨਵਾਂ ਵਰ੍ਹਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੈਰ ਵਿਦਿਅਕ ਕੰਮਾਂ 'ਚ ਉੱਕਰ ਮੱਗਾਂ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਲੰਘਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਡੀ ਟੀ ਐੱਫ ਵੱਲੋਂ ਸਖ਼ਤ ਨਿਰੋਸ਼ ਲੈਂਦਿਆਂ ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਵਰ੍ਹਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੈਰ ਵਿਦਿਅਕ ਕੰਮਾਂ 'ਚ ਉੱਕਰ ਮੱਗਾਂ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਲੰਘਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਡੀ ਟੀ ਐੱਫ ਵੱਲੋਂ ਸਖ਼ਤ ਨਿਰੋਸ਼ ਲੈਂਦਿਆਂ ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਵਰ੍ਹਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੈਰ ਵਿਦਿਅਕ ਕੰਮਾਂ 'ਚ ਉੱਕਰ ਮੱਗਾਂ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਲੰਘਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਡੀ ਟੀ ਐੱਫ ਵੱਲੋਂ ਸਖ਼ਤ ਨਿਰੋਸ਼ ਲੈਂਦਿਆਂ ਮੰਗ

ਪਟਿਆਲਾ-ਆਸ/ਪਾਸ



ਪਟਿਆਲਾ 'ਚ ਟਰੇਡਰਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ 62 ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ

ਡੀ.ਸੀ. ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਵਪਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਚਰਚਾ



ਪਟਿਆਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਰੁਪਾਣਾ) : ਪਟਿਆਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਵਪਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਹੱਲ ਲਈ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ੍ਰੀ ਹਿਮਾਂਸ਼ੂ ਅਗਰਵਾਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਹੋਈ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਟਰੇਡਰਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ 62 ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹੀ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਟਰੇਡਰਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸੰਜੀਵ ਗੁਪਤਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਟਰੇਡਰਜ਼ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਵਿਨੋਦ ਸਿੰਗਲਾ ਅਤੇ ਵਾਈਸ ਚੇਅਰਮੈਨ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਘੋਸ਼ਲਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕਿਆਂ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ, ਏ ਡੀ ਸੀਜ਼ ਐਸ ਡੀ ਐਮਜ਼, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ

ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਪਾਰੀ ਵਰਗ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵਪਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੱਕ ਆਈਆਂ 216 ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 131 ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਮਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 62 ਦਾ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਜਦਕਿ 5 ਵਾਈਸ ਚੇਅਰਮੈਨ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਘੋਸ਼ਲਾ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕਿਆਂ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ, ਏ ਡੀ ਸੀਜ਼ ਐਸ ਡੀ ਐਮਜ਼, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ

ਹਰਚੰਦ ਸਿੰਘ ਬਰਸਟ ਨੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ-ਘਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਕੀਤਾ ਲਾਮਬੰਦ

'ਆਪ' ਦੇ ਸੂਬਾ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਨੇ ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਲੋਕ-ਹਿਤੈਸ਼ੀ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਸਮਾਣਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਵਿਜੇ ਕੁਮਾਰ/ਜਵੇਦਾ) : ਹਲਕਾ ਸਮਾਣਾ ਦੀ ਗ੍ਰੀਨ ਸਿਟੀ ਕਲੋਨੀ ਵਿਖੇ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਵਿਰਕ ਹਲਕਾ ਸਮਾਣਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਯੁੱਧ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਤੇ ਹਰਜੀਵ ਸਿੰਘ ਵਿਰਕ ਬਲਾਕ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵੱਲੋਂ ਆਯੋਜਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸੂਬਾ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਮੰਤਰੀ ਬੋਰਡ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸ. ਹਰਚੰਦ ਸਿੰਘ ਬਰਸਟ ਵੱਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਿਕਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਦੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ. ਬਰਸਟ ਨੇ ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸ. ਹਰਚੰਦ ਸਿੰਘ ਬਰਸਟ ਨੇ ਪਾਰਟੀ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਜਾਂਚਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਸ਼ਠਾ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਉਸਦੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਹਨ। ਪਾਰਟੀ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਆਮ

ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਸਾਹਿਬਾਂ ਗਾਰੇਟੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਬਲਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਯੁੱਧ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਰਾਮ ਸਿੰਘ, ਜਨਰਲ ਕੋਟਲਾ, ਗਿੰਨੀ ਖੰਗੂੜਾ, ਗਵਿੰਦਰ ਬਾਲੀ, ਅੰਗਰੇਜ ਭੁੱਲਰ, ਦਵਿੰਦਰ ਗਿੱਲ, ਬਿੰਦਰ ਨਾਗਰ, ਡਾ. ਹਰਬੰਦਰ ਵਿਰਕ, ਬਲਵਿੰਦਰ ਗਾਜੀਪੁਰ, ਸੰਦੀਪ ਸ਼ਰਮਾ ਸੋਸਲ ਮੀਡੀਆ ਇੰਚਾਰਜ ਸਮਾਣਾ, ਹਰਜੀਤ ਕਰਕਾਲਾ, ਵਿਸ਼ਾਲ ਕੋਥਾਈਨ ਐਮ.ਡੀ. ਜਗਤਾਰ ਮੰਗੂ, ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਵਿਰਕ, ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਫੌਜੀ, ਸੁਖਾ ਮਲ੍ਹੀ, ਸੰਜੂ ਗਰਗ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੋਏ।

ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਡੋਪ ਟੈਸਟ ਪਾਬੰਦਿਵ ਆਇਆ

ਪਟਿਆਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਵਿਨੋਦ ਸ਼ਰਮਾ) : ਥਾਣਾ ਸਦਰ ਪਟਿਆਲਾ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਕਬਿਤ ਦੋਸ਼ੀ ਗੁਰਪਿਆਰ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਪਿੰਡ ਬਲਬੋਠਾ ਵਿਰੁੱਧ ਧਾਰਾ 27, 61, 85 ਦੇ ਤਹਿਤ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਏਐਸਆਈ ਜਿੰਦਰਪਾਲ ਸਮੇਤ ਪੁਲਿਸ ਪਾਰਟੀ ਪਿੰਡ ਅਕੰਡ ਮੌਜੂਦ ਸੀ, ਜੋ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਦੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਉਸਦਾ ਡੋਪ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਪਰ ਪਾਬੰਦਿਵ ਆਇਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥਾਣਾ ਸਿਵਲ ਲਾਇਨ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਕਬਿਤ ਦੋਸ਼ੀ ਗੁਸਮ ਵਾਸੀ ਭੀਮ ਨਗਰ ਕਲੋਨੀ ਸਫ਼ਾਈ ਗੇਟ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਰੁੱਧ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੋਲਦਾਰ ਨਵਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸਮੇਤ ਪੁਲਿਸ ਪਾਰਟੀ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਪਾਸ ਮੌਜੂਦ ਸੀ, ਜੋ ਦੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਅਧਾਰ ਪਰ ਸ਼ੱਕ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਪਰ ਉਸਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕੀਤਾ ਜਾਪਦਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ, ਜੋ ਡੋਪ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਪਰ ਪਾਬੰਦਿਵ ਆਇਆ।

ਰੈਵੀਨਿਊ ਪਟਵਾਰ ਯੂਨੀਅਨ ਵੱਲੋਂ ਡੀ.ਸੀ. ਹਿਮਾਂਸ਼ੂ ਅਗਰਵਾਲ ਦਾ ਸਵਾਗਤ



ਪਟਿਆਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਚ.ਨ.ਸ.) : ਰੈਵੀਨਿਊ ਪਟਵਾਰ ਯੂਨੀਅਨ ਨਵ-ਨਿਯੁਕਤ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਹਿਮਾਂਸ਼ੂ ਅਗਰਵਾਲ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਗੁਲਦਸਤਾ ਭੇਟ ਕਰਕੇ ਜੀ ਆਇਆਂ ਆਖਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਯੂਨੀਅਨ ਨੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜਲਦ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਪਹਿਲ ਦੇ

ਵਿਧਾਇਕ ਕੋਹਲੀ ਵੱਲੋਂ ਚਾਰ ਕਲਾਸਰੂਮਜ਼ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ

ਪਟਿਆਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਰੁਪਾਣਾ) : ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਕੂਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਹੀ ਬਲਾਕ ਪਟਿਆਲਾ-2 ਅਧੀਨ ਪੈਂਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਮਾਰਟ ਸਕੂਲ ਚਾਰੂ ਕੁਟੀਆ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਮਾਰਟ ਸਕੂਲ ਨਵਾਈ ਮਾਜਰਾ ਵਿਖੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਚਾਰ ਨਵੇਂ ਕਲਾਸ ਰੂਮਜ਼ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਰਟ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਹਲਕਾ ਪਟਿਆਲਾ (ਸ਼ਹਿਰੀ) ਤੋਂ ਵਿਧਾਇਕ ਅਜੀਤ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ ਨੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਵਿਧਾਇਕ ਕੋਹਲੀ ਨੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ (ਐਲੀ. ਸਿੱ.) ਸ਼ਾਲੂ ਮਹਿਰਾ ਅਤੇ ਬੀਪੀਏਫਿ ਪ੍ਰਿਥੀ ਸਿੰਘ ਵੱਲੋਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਗੁਲਦਸਤਾ ਭੇਟ ਕਰਕੇ ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ ਆਖਿਆ ਗਿਆ। ਉਦਘਾਟਨੀ ਸਮਾਰੋਹ ਮੌਕੇ ਸੰਬੰਧਤ ਕਰਦਿਆਂ ਵਿਧਾਇਕ ਅਜੀਤ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਕੋਹਲੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਕ੍ਰਾਂਤੀ

ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਮਹੀਨਾਵਾਰ 'ਪੁਸਤਕ ਬੈਠਕ' ਦਾ ਆਯੋਜਨ

ਚੰਗਾ ਸਾਹਿਤ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਹੰਢਾਉਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜ਼ਫ਼ਰ >ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਕੇ ਇਨਸਾਨ ਕਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਜਿਉਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ: ਡਾ. ਬਲਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਬਰਾੜ

ਡਾ.ਬੀ.ਐਸ.ਸੰਧੂ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਦਸਤਾਰਬੰਦੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ

ਪਟਿਆਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਰੁਪਾਣਾ) : ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸੁਪਰਸਟੀ 'ਚ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ ਵੱਲੋਂ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਡਾ.ਵਾਲਾ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ 'ਚ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਮਹੀਨਾਵਾਰ 'ਪੁਸਤਕ ਬੈਠਕ' ਦੌਰਾਨ ਅੱਜ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਦੀ ਸਾਬਕਾ ਮੁਖੀ ਤੇ ਸਾਹਿਤਕਾਰਾ ਡਾ. ਬਲਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਬਰਾੜ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਜਿੱਥੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਉਥੇ ਡਾ. ਬਰਾੜ ਨੇ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ। ਡਾ. ਬਲਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਬਰਾੜ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਕਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਜਿਉਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੁਸਤਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਕੱਢਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਜੂਨ ਭੋਗ ਕੇ ਹੀ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਜ 'ਚ ਵਿਚਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਰੋਟੀ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵੱਲੋਂ ਅਨਾਜ ਮੰਡੀਆਂ ਦਾ ਦੌਰਾ

ਸਮਾਣਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਵਿਜੇ ਕੁਮਾਰ) : ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਪਟਿਆਲਾ ਦਿਹਾਤੀ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਇੰਚਾਰਜ ਜਗਮੀਤ ਸਿੰਘ ਹਰਿਆਉ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨਾਜ ਮੰਡੀਆਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਗਹਿਰਾ ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ। ਪੱਤਰਕਾਰਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਸ. ਹਰਿਆਉ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੌਡੀਆਂ 'ਚ ਹੁੰਦੀ

ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਿਰਕ ਨੇ ਘਨੌਰ ਡੀ. ਐਸ. ਪੀ. ਵਜੋਂ ਚਾਰਜ ਸੰਭਾਲਿਆ

ਘਨੌਰ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਗਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕੱਬੋਜ/ਮਦਨ ਲਾਲ) : ਹਲਕਾ ਘਨੌਰ ਵਿੱਚ ਜੈ ਵੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸ਼ਾ ਵੇਚਣ ਦਾ ਗੋਰਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਮਾਨ ਸਮੇਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਹਲਕਾ ਘਨੌਰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਜੇਕਰ ਇਸ ਚਿਤਾਵਨੀ ਉਪਰੰਤ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਕੰਮ ਨਾ ਛੱਡਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਕੇ ਜੇਲ੍ਹ ਅੰਦਰ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਘਨੌਰ ਵਿਖੇ

ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਿਰਕ ਨੇ ਬਤੌਰ ਡੀ. ਐਸ. ਪੀ. ਚਾਰਜ ਸੰਭਾਲਣ ਉਪਰੰਤ ਪੱਤਰਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੁਦਾਗਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਯੁੱਧ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਦਾ ਦੂਜਾ ਦੌਰ ਚਲਾਇਆ ਹੋਇਆ, ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਵੇਚਣ ਤਹਿਤ ਘਨੌਰ ਵਾਲਾ ਬਖਸ਼ਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਪੀਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ।

ਦਾਅਵੇ ਖੋਲ੍ਹੇ ਸਾਬਤ 'ਤੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੰਡੀਆਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਤਿੱਧਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਵੇਗਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਸ਼ਾ ਜਥੇਦਾਰ ਘਿਠਿਆ ਮਲਕੀਤ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ, ਕੌਮੀ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਯੂਥ

ਬੋਝ ਤੋਂ ਤਰਸਯੋਗ ਹਨ। ਕਿਸਾਨ ਪਿਛਲੇ 2-2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਫਸਲ ਲੈ ਕੇ ਮੰਡੀਆਂ 'ਚ ਬੈਠੇ ਰੁਲ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਣਕ ਦੀ ਫਸਲ ਲਗਭਗ ਕਿੱਧਾ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਪਰ ਮੰਡੀਆਂ 'ਚ ਲਿਫਟਿੰਗ ਦਾ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ਾ ਵੇਚਣ ਲਈ ਮੰਡੀਆਂ 'ਚ ਹੁੰਦੀ

ਟੈਕਨੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਯੂਨੀਅਨ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ



ਪਟਿਆਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਰੁਪਾਣਾ) : ਟੈਕਨੀਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਯੂਨੀਅਨ ਦੋਸ਼ੀ ਜੋਨ ਪਟਿਆਲਾ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੱਖਣ ਜੋਨ ਪਟਿਆਲਾ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਹੋਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੋਨ ਕਮੇਟੀ ਸਕੱਤਰ ਅਜੇ ਕੁਮਾਰ ਸੰਗਰ, ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੁਨਾਮ ਕੋਸ਼ੀਅਰ ਦੱਖਣ ਜੋਨ, ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰਾਠੌਰ ਪਟਿਆਲਾ ਸਰਕਲ, ਨਿਰਮਲ ਕੁਮਾਰ ਨਾਭਾ ਸੂਬਾ ਸਕੱਤਰ, ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੰਗਰੂਰ ਸਰਕਲ ਨੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਗਵਾਈ। ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ 10/04/2026 ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਪੱਧਰੀ ਯੂਨੀਅਨ ਦੀ ਸ਼ੁਕਲੀਅਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪੈਨਵਾਰ ਕੀਤਾ, 11/04/26 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ 'ਵਰਕ-ਟੂ-ਰੂਲ' ਨੂੰ ਤਨਦੇਹੀ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਆਖਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਧ ਚੜ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਬਦਲੀਆਂ ਲਈ ਯੋਗ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਉਪਰੋਕਤ ਆਗੂਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਲਾਭੀ ਸਕੱਤਰ, ਪ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ ਪਟਿਆਲਾ ਸਰਕਲ, ਪਰਬੋਧ ਕੌਂਸਲ, ਆਦਿ ਆਗੂ ਅਤੇ ਸਰਕਲ ਮੈਂਬਰ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਪੁਨੀਤ ਗੁਪਤਾ ਗੋਪੀ ਵੱਲੋਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਡਾ. ਗੋਇਲ ਸਨਮਾਨਿਤ

ਪਟਿਆਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਚ.ਨ.ਸ.) : ਉਥੇ ਸਮਾਜ-ਸੇਵਕ ਨਾਲ ਨਿਭਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਨੀਤ ਗੁਪਤਾ ਗੋਪੀ ਨੇ ਮਾਤਾ ਕੋਸ਼ਲਿਆ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਵਿਕਾਸ ਗੋਇਲ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਪੁਨੀਤ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਡਾ. ਵਿਕਾਸ ਗੋਇਲ ਵੱਲੋਂ



ਦੇਵੀਗੜ੍ਹ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਚੌਟ) : ਜ਼ੁਲਾਯੇਤੀ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਡਾ. ਬੀ. ਐਸ. ਸੰਧੂ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਵਿਖੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਮੀਰ ਵਿਰਾਸਤ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਦਸਤਾਰਬੰਦੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਤੀਜੀ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਬੜੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਜਮਾਤ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਕਲਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਸਤਾਰਾਂ ਸਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ

ਵਿਧਾਇਕ ਦੇਵ ਮਾਨ ਵੱਲੋਂ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਫ਼ਤਿਹਪੁਰ ਵਿਖੇ ਸਾਇੰਸ ਲੈਬ ਤੇ 6 ਏਅਰ ਹੈਂਡੀਸ਼ਨਰ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ

ਨਾਭਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਬਲਜਿੰਦਰ ਮਾਨ/ਚੌਹਰੀਮਾਧਰ) : ਨਾਭਾ ਬਲਾਕ ਦੇ ਪਿੰਡ ਫ਼ਤਿਹਪੁਰ ਵਿਖੇ ਵਿਧਾਇਕ ਗੁਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਦੇਵ ਮਾਨ ਵੱਲੋਂ 15 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਬਣੀ ਸਾਇੰਸ ਲੈਬ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਸੰਬੰਧਤ ਕਰਦਿਆਂ ਆਖਿਆ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਅਕਾਲੀ-ਭਾਜਪਾ ਅਤੇ ਕਾਂਗਰਸ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਉਹਨਾਂ ਸਿਰਫ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡੰਗ ਦਾਜ ਲਈ ਤੰਗ ਕਰਨ

ਪੁਸਤਕ ਸਾਂਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ 'ਚ ਸਾਂਝ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ : ਜਸਵੰਤ ਕੁਮਾਰ 'ਤੇ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ

ਪਟਿਆਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਵਿਨੋਦ ਸ਼ਰਮਾ) : ਥਾਣਾ ਵੂਜੇਨ ਪਟਿਆਲਾ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਵੀਨਾ ਰਾਣੀ ਪੁੱਤਰੀ ਪ੍ਰਤਾਪ ਚੰਦ ਵਾਸੀ ਪਿੰਡ ਗੀਰਾ ਨਗਰ ਸੁਭਾਰਣਾ ਨੇ ਕਬਿਤ ਦੋਸ਼ੀ ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਪੁਲਾਹੜ ਵਿਰੁੱਧ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ ਹੈ। ਸ਼ਿਕਾਇਤਕਰਤਾ ਨੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਵਿਆਹ ਮਿਤੀ 28-3-18 ਨੂੰ ਕਬਿਤ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜੋ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਬਿਤ ਦੋਸ਼ੀ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦਾਜ ਦਰੋਜ ਲਈ ਤੋਹ ਪੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ, ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਦਾਜ ਦਾ ਮਾਨ ਵੀ ਦੋਸ਼ੀ ਦੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਪਟਿਆਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਰੁਪਾਣਾ) : ਲੋਥੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ

ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਡਾ. ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਕਾਂਸਲ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੈਂਪ ਦੌਰਾਨ ਲਗਭਗ 31 ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਖੂਨਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜੋ ਕਿ ਸਾਹਿਬਾ ਲਈ ਇਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਨੇ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਗੰਗਾ ਦੇਵਲੀ, ਐਸ ਕੇ ਪਾਠੀ, ਗੀਆ ਸੋਹੀ, ਖੁਨਦਾਨ ਕੈਂਪ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨਦਾਨ ਨੂੰ ਲੋਕ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧਾ ਹੀ ਉਤਸ਼ਾਹ

ਪਟਿਆਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਚ.ਨ.ਸ.) : ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੁਲਿਸਿੰਗ

ਵੈਲਫੇਅਰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਡੀ.ਸੀ.ਪੀ.ਓ. ਸ਼੍ਰੀ ਵੈਭਵ ਚੌਧਰੀ ਅਤੇ ਸੀ ਪੀ ਆਰ ਸੀ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਸੁਖਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਐਸ ਆਈ ਜਸਵੰਤ ਕੁਮਾਰ ਇੰਚਾਰਜ ਸਬ ਡਵੀਜ਼ਨ ਸਿਟੀ-2 ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝ ਵੱਦਰ ਤਿਪੜੀ ਵਿਖੇ ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤਿਪੜੀ ਤੇ ਅਰਬਨ ਅਸਟੇਟ ਦੇ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਐਸ.ਐਸ.ਫ਼ਾਝੜਾ, ਲਾਭ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ, ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਸਰਪੰਚ, ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ, ਸਾਧੂ ਰਾਮ ਸਿਰਿਣਾ, ਭਗਵਾਨ

ਪਟਿਆਲਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਵਿਨੋਦ ਸ਼ਰਮਾ) : ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੁਲਿਸਿੰਗ

ਵੈਲਫੇਅਰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਡੀ.ਸੀ.ਪੀ.ਓ. ਸ਼੍ਰੀ ਵੈਭਵ ਚੌਧਰੀ ਅਤੇ ਸੀ ਪੀ ਆਰ ਸੀ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਸੁਖਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਐਸ ਆਈ ਜਸਵੰਤ ਕੁਮਾਰ ਇੰਚਾਰਜ ਸਬ ਡਵੀਜ਼ਨ ਸਿਟੀ-2 ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝ ਵੱਦਰ ਤਿਪੜੀ ਵਿਖੇ ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤਿਪੜੀ ਤੇ ਅਰਬਨ ਅਸਟੇਟ ਦੇ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਐਸ.ਐਸ.ਫ਼ਾਝੜਾ, ਲਾਭ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ, ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਸਰਪੰਚ, ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ, ਸਾਧੂ ਰਾਮ ਸਿਰਿਣਾ, ਭਗਵਾਨ

ਸਰਪੰਚ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਖੋਖ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਾਂਗਰਸ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਵਾਈਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਿਯੁਕਤ

ਨਾਭਾ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਗੁਰਚਰਨ ਵਾਇਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਨਵ ਨਿਯੁਕਤ ਵਾਇਸ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਖੋਖ ਨੂੰ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ 'ਚ ਨਿਭਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਕਾਂਗਰਸ ਹਾਈ ਕਮਾਂਡ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਾਂਗਰਸ ਕਮੇਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਕਮਾਂਡ ਦਾ ਪੈਨਵਾਰ ਕੀਤਾ।

