

ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਜਲਦ ਮਿਲੇਗਾ ਨਵਾਂ ਡੀਜੀਪੀ 30 ਜੂਨ ਨੂੰ 3 ਅਫਸਰਾਂ ਦਾ ਪੈਨਲ ਬਣਾਏਗਾ ਯੂਪੀਐਸਈ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 20 ਜੂਨ (ਕਮਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਨਵੈਰ): ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਜਲਦ ਹੀ ਸਬਾਈ ਮੁਖੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਗਈ ਹੈ। ਸੂਬੇ 'ਚ ਰੇਗੂਲਰ ਡੀਜੀਪੀ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਫੈਸਲਾਕੁੰਨ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ। ਸੂਬੇ ਲੋਕ ਸੇਵਾ ਆਯੋਗ ਨੇ 30 ਜੂਨ ਨੂੰ ਐਮਪੈਨਲਮੈਂਟ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਬੁਲਾਈ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਕੋਡਰ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਆਈਪੀਐਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ 'ਚੋਂ ਤਿੰਨ ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪੈਨਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਸਰਕਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਨਾਵਾਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੂਬੇ ਦਾ ਰੇਗੂਲਰ ਡੀਜੀਪੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੇਗੀ।

ਇਹ ਨਿਯੁਕਤੀ ਸਿਆਸੀ ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਦੋਵੇਂ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬੇਹੱਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੰਨੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਪਿਛਲੇ ਲਾਭਗ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਪੁਲਿਸ ਮਹਿਕਮਾ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਡੀਜੀਪੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ 'ਚ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੁਲਾਈ 2022 'ਚ ਗੋਰਵ ਯਾਦਵ ਨੂੰ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਡੀਜੀਪੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤਕ ਸੂਬੇ 'ਚ ਰੇਗੂਲਰ ਡੀਜੀਪੀ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੀ।

ਰੇਗੂਲਰ ਡੀਜੀਪੀ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੇ ਫਰਤਾਰ ਫੜੀ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ 5 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਸੁਣਵਾਈ ਦੌਰਾਨ ਕਈ ਰਾਜਾਂ 'ਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਡੀਜੀਪੀ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਪੁਲਿਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ ਪੁਲਿਸ ਸੁਧਾਰ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਤੈਅ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡੀਜੀਪੀ ਦੀ

ਨਿਯੁਕਤੀ ਯੂਪੀਐਸਈ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤਹਿਤ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਆਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਯੂਪੀਐਸਈ ਨੇ 18 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਯੋਗ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਮੰਗੀ ਸੀ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 6 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ 14 ਯੋਗ ਆਈਪੀਐਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਯੋਗ ਨੂੰ ਭੇਜੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 1992 ਬੈਚ ਦੇ ਚਾਰ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮੁੱਖ ਦਾਅਵੇਦਾਰ ਮੰਨੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਬੈਚ 'ਚ ਸ਼ਰਦ ਸੋਝਿਆ ਚੌਹਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਸੀਨੀਅਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰਪੀਤ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ, ਮੰਜੂਦਾ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਡੀਜੀਪੀ ਗੋਰਵ ਯਾਦਵ ਅਤੇ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਦਾ ਨਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ 1993 ਬੈਚ ਦੇ ਤਿੰਨ ਅਤੇ 1994 ਬੈਚ ਦੇ ਸੱਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਯੋਗ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੁਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਯੂਪੀਐਸਈ ਨੇ ਪੈਨਲ ਮੀਟਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਚੁੱਤੇ ਲੇਖਿਤ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਮੰਗਿਆ ਸੀ।

ਯੂਪੀਐਸਈ ਦੀ ਐਮਪੈਨਲਮੈਂਟ ਕਮੇਟੀ 'ਚ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੇ ਚੈਅਰਮੈਨ, ਕੇਂਦਰੀ ਗ੍ਰਿਫ ਸਕੱਤਰ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮਜ਼ਦ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਕੇਂਦਰੀ ਪੁਲਿਸ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਮੁਖੀ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਤੇ ਮੰਜੂਦਾ ਡੀਜੀਪੀ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹਿਣਗੇ। ਇਹ ਕਮੇਟੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸੇਵਾ ਨਿਕਾਸ, ਸੀਨੀਅਰਤਾ, ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ, ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ੀਲੈਂਸ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਕੇ ਤਿੰਨ ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪੈਨਲ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੈਨਲ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਂਤਿਮ ਫੈਸਲਾ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ।

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ 2,437 ਅਪ੍ਰੈਂਟਿਸ ਟਰੇਨੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੀ.ਐਸ.ਪੀ.ਸੀ.ਐਲ. 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਲਾਈਨਮੈਨ ਵਜੋਂ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ: ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਰੀਮਾ ਪੀ.ਐਸ.ਟੀ.ਸੀ.ਐਲ. 'ਚ 9,627 ਨਿਯੁਕਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ; 3000 ਹੋਰ ਭਰਤੀਆਂ ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਧੀਨ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 20 ਜੂਨ (ਚ. ਨ. ਸ.): ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਪਾਵਰ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਲਿਮਿਟਡ (ਪੀਐਸਪੀਸੀਐਲ) ਵਿੱਚ 2,437 ਅਪ੍ਰੈਂਟਿਸ ਟਰੇਨੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਲਾਈਨਮੈਨ (ਏਐਲਐਮ) ਵਜੋਂ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਲਾਨ ਅੱਜ ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਭਵਨ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਾਨਫਰੰਸ 'ਚ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਕੀਤਾ।

ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਨਾਲ ਅਪ੍ਰੈਂਟਿਸ ਟਰੇਨੀਜ਼ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੀ ਆ ਰਹੀ ਮੰਗ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੇ ਇਹ ਕਦਮ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਭਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾ ਕਰਨ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਣ ਲਈ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਪਹੁੰਚ ਅਪਣਾਈ ਹੈ। ਟ ਰੇਨਿੰਗ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੀਐਸਪੀਸੀਐਲ ਉਕਤ ਟਰੇਨੀਜ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਫੋਟ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੀਐਸਪੀਸੀਐਲ ਦੇ ਬੋਰਡ ਡਾਇਰੈਕਟਰਜ਼ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਐਡਵੋਕੇਟ ਜਨਰਲ ਦੀ ਸਲਾਹ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਿਆਂ 2,437 ਅਪ੍ਰੈਂਟਿਸ ਟਰੇਨੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਲਾਈਨਮੈਨ (ਏਐਲਐਮ) ਵਜੋਂ ਭਰਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟਰੇਨੀਜ਼ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੀਐਸਪੀਸੀਐਲ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਟਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਲਿਮਿਟਡ (ਪੀਐਸਟੀਸੀਐਲ) ਵਿੱਚ ਲਾਈਨਮੈਨ

ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਅਤੇ 1,579 ਤਰਜ਼ ਦੇ ਆਪਾਰ 'ਤੇ ਮਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮਾਨਯੋਗ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ 570 ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤੀ ਪੱਤਰ ਨਿਰਮਾਣ ਵੱਲ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਅਸਾਮੀਆਂ ਲਈ ਭਰਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇਸ ਸਮੇਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਵੰਬਰ 2026 ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੰਜੂਦਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਅਪ੍ਰੈਲ 2022 ਤੋਂ ਪੀਐਸਪੀਸੀਐਲ

ਅਤੇ ਪੀਐਸਟੀਸੀਐਲ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 9,627 ਭਰਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਵੇਰਵੇ ਦਿੰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੁੱਲ 9,627 ਭਰਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 8,048 ਸਿੱਧੀ ਭਰਤੀ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਮਾਨਯੋਗ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ 570 ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੁਕਤੀ ਪੱਤਰ ਨਿਰਮਾਣ ਵੱਲ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਅਸਾਮੀਆਂ ਲਈ ਭਰਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇਸ ਸਮੇਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਵੰਬਰ 2026 ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੰਜੂਦਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਅਪ੍ਰੈਲ 2022 ਤੋਂ ਪੀਐਸਪੀਸੀਐਲ



ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੇਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੰਜੂਦਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਅਪ੍ਰੈਲ 2022 ਤੋਂ ਪੀਐਸਪੀਸੀਐਲ ਵਿੱਚ ਲਾਈਨਮੈਨ

ਗੈਂਗਸਟਰ ਗੋਲਡੀ ਢਿੱਲੋਂ ਗੈਂਗ ਦੇ 3 ਸੂਟਰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 20 ਜੂਨ (ਚ. ਨ. ਸ.): ਕ੍ਰਾਈਮ ਬ੍ਰਾਂਚ ਨੇ ਗੈਂਗਸਟਰ ਗੋਲਡੀ ਢਿੱਲੋਂ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿਰੁੱਧ ਵੱਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਸੈਕਟਰ 11 ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੀ ਕੁਮਾਰ ਕੈਸਿਨੋ ਸ਼ਾਪ ਦੇ ਕੋਸ਼ੀਕਰੀ ਨਾਮਕੀ ਦਾਸ ਦੇ ਕਤਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਸੀ। ਕ੍ਰਾਈਮ ਬ੍ਰਾਂਚ ਨੇ ਗੋਲਡੀ ਢਿੱਲੋਂ ਗੈਂਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਤਿੰਨ ਸੂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

ਕ੍ਰਾਈਮ ਬ੍ਰਾਂਚ ਦੇ ਪੁਲਿਸ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈੱਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੌਰਾਨ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਨਗੇ।

ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਖੁਲਾਸਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀ ਕੁਮਾਰ ਕੈਸਿਨੋ ਸ਼ਾਪ 'ਤੇ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਦਰਿਸ਼ਟ ਕੇ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਜਥਰੀ ਵਸੂਲੀ ਦਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਜਿਸ਼ ਸੀ। ਕਤਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਈ ਕਾਰੋਬਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਭਰੇ

ਕਾਲ ਅਤੇ ਸੁਨੇਹੇ ਮਿਲੇ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇਸ ਐਂਗਲ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ। ਪੁਲਿਸ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਗੈਂਗਸਟਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਦੋਸ਼ੀ ਦੋਵੇਂ ਜ਼ਖਮੀ ਸੂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪੀਜੀਆਈ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਫੁੱਟੀ ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਪੁਲਿਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ ਦੋਵੇਂ ਸੂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਪੀਜੀਆਈ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਇੰਨੀ ਸਖ਼ਤ ਸੀ ਕਿ ਪੂਰਾ ਹਸਪਤਾਲ ਕੈਂਪਸ ਪੁਲਿਸ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਿਆ ਸੀ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਕਮਾਓਂ ਤਾਇਨਾਤ ਸਨ।

ਦੋਵਾਂ ਸੂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਟਰੱਮਾ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਗਰਾਊਂਡ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਸਟਰ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ। ਸਾਰੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਆਮ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੁਲਿਸ ਟੀਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਗਈ।

ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਟਿੱਪਣੀ 'ਤੇ ਮਲਹੋਤਰਾ ਨੇ ਮੰਗੀ ਮੁਆਫ਼ੀ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 20 ਜੂਨ (ਚ. ਨ. ਸ.): ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜਤਿੰਦਰ ਪਾਲ ਮਲਹੋਤਰਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਠੱਸ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੱਸ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਢਿੱਲੋਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਾਂਗਰਸ 'ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਲਾਭ ਲਈ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁੱਟ-ਮਰੜ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਪ੍ਰਗਰਾਮ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵੀਡੀਓ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ ਕੱਟ ਕੇ ਗਲਤ ਸੰਦਰਭ 'ਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਖੇਤਰੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਭੜਕਾਉਣ ਦੀ ਅਸਲਕੋ ਬੋਲੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਕ ਵੀਡੀਓ ਵਾਇਰਲ ਹੋਈ ਸੀ, ਜਿਸ 'ਚ ਉਹ ਕਹਿ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀ 'ਇਮੋਸ਼ਨਲੀ ਬਲੱਡੀ ਫੂਲ'

ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਬੁਦ ਇਕ ਪੰਜਾਬੀ ਹਾਂ। ਮੇਰਾ ਪਾਲਣ-ਪੜ੍ਹਾਈ ਅੰਤਿਮ 'ਚ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਜ ਮੈਂ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰਾਜਾ ਵਡਿੰਗ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਾਧਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਠੱਸ ਪਹੁੰਚੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਕਾਂਗਰਸ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕੀਤੇ, ਜਦੋਂ ਕਾਂਗਰਸ ਸ਼ਾਸਨ ਦੌਰਾਨ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਤੇ ਜਦੋਂ 1984 ਦੇ ਸਿੱਖ ਵਿਰੋਧੀ ਦੰਗਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਠੀਠੀ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਰਾਜਾ ਵਡਿੰਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੁੱਪ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਪੰਜਾਬੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ 'ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ।

ਯੂ.ਕੇ. 'ਚ ਸਿੱਖ ਨਾਲ ਮਾਰਕੁੱਟ, ਕੱਪੜੇ ਫਟੇ, ਖੂਨ ਨਾਲ ਲੱਥਪੱਥ ਹਾਲਤ 'ਚ ਸੜਕ ਕਿਨਾਰੇ ਮਿਲਿਆ ਬਜ਼ੁਰਗ

ਲੰਡਨ, 20 ਮਈ (ਚ. ਨ. ਸ.): ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਸਮੇਥਵਿਕ ਵਿਚ ਇਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਿੱਖ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਹਾਲਤ ਸੜਕ ਕਿਨਾਰੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਖੂਨ ਨਾਲ ਲੱਥਪੱਥ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਮਿਲੇ। ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਦੀ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਹੁਣ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਵਾਇਰਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਫਟੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਸੀ। ਲੋਕ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬੌਧੀ ਜਿਹੀ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਰਦ ਨਾਲ ਤੜਫ ਉਠਦਾ ਹੈ।

ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਦੋ ਨਾਥਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਲ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ, ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਿੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਸੜਕ ਕਿਨਾਰੇ ਝਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੇ ਢੇਰ ਦੇ ਕੋਲ ਪਿਆ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਨਾਜ਼ਕ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਫਟੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵਰਗੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਸਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ।

ਵੈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਜ਼ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਘਟਨਾ 14 ਜੂਨ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਾਪਰੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਮੁੱਢਲੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ 17 ਸਾਲ ਦੇ ਦੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਗਲੀ ਸੁਣਵਾਈ 17 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਹੋਣੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਦੂਜੇ ਸ਼ੱਕੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ। ਮਾਮਲੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਹਮਲੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੋ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਕੀਤੀ ਜਾਰੀ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 20 ਜੂਨ (ਚ. ਨ. ਸ.): ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਦੀ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ। ਦੱਸ ਦਈਏ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ 15 ਜਨਵਰੀ 2026 ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਚੱਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਸਾਲਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਲਈ ਪੇਂਜ ਸੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਵਾਇਰਲ ਇਤਰਾਜ਼ਯੋਗ ਵੀਡੀਓ ਦੇ ਸਬੰਧ 'ਚ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਬਿਗੁਲਗੁਰੀ ਹਿਕਮਤੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਫੈਰੋਸਿਕ ਲੈਬਾਂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਦੇ ਦੇਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ 'ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਏ ਆਈ. (ਆਰਟੀਫੀਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੇਲੀਜੈਂਸ) ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਦੀਆਂ ਵੀ ਏ ਆਈ. ਵੀਡੀਓ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਆਖਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਨੰਗੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਫੈਰੋਸਿਕ ਸੀ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਵੱਖਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਥੇਦਾਰ ਕਰਵਾਏਗਾ ਪਰ ਸਰਕਾਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਦੋ ਲੋਥਾਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਦੇਵੇ।

ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਦੋ ਅਜਿਹੀਆਂ ਫੈਰੋਸਿਕ ਲੈਬੋਰੇਟਰੀਆਂ ਦੱਸਣ ਜਿੱਥੋਂ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਜਾਂਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਹਮੀ ਭਰੀ ਸੀ ਜਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਮਸਲੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਵੀਡੀਓ ਗਲਤ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਿਰਦਾਰਕੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸਗੋਂ ਵੀਡੀਓ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਫੈਰੋਸਿਕ ਜਾਂਚ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਠੀਕ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਜਥੇਦਾਰ ਗੜਗੱਜ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੋ ਫੈਰੋਸਿਕ ਲੈਬਾਂ ਦੱਸਣ ਲਈ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਏਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਵੀਡੀਓ ਝੂਠੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਸਿੱਧ ਚ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਨਿਕਲੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਗਲਾ ਫੈਸਲਾ ਮਾਲਸਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਜਥੇਦਾਰ ਗੜਗੱਜ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਵੱਖਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਜਥੇਦਾਰ ਕਰਵਾਏਗਾ ਪਰ ਸਰਕਾਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਦੋ ਲੋਥਾਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਦੇਵੇ।

ਗ੍ਰਿਫ ਮੰਤਰੀ ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਕਮਾਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਲਈ

ਕਮਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਨਵੈਰ
ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 20 ਜੂਨ: ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ, ਬਿਹਾਰ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਵਿੱਚ ਚੋਣਾਂ ਜਿੱਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਹੁਣ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸੱਤਾ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਕੇਂਦਰੀ ਗ੍ਰਿਫ ਮੰਤਰੀ ਅਤੇ ਸਿਆਸਤ ਦੇ ਚਾਣਕਿਆ ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਕਮਾਨ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਈ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਬੰਗਾਲ ਦੀ ਤਰਜ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਲੜੇਗੀ। ਦਿੱਲੀ, ਬਿਹਾਰ, ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਗ੍ਰਿਫ ਮੰਤਰੀ ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀ ਮੁਹਾਰੇ ਕੇ ਪਤਾਓ ਕਰਨਗੇ। ਪਿਛਲੇ ਹਫਤੇ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਥੋਠਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਮੰਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੀ ਭਾਜਪਾ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਨੂੰ ਪਾਰ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੇ ਅੱਜ ਤੋਂ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਕੌਮੀ ਪ੍ਰਗਰਾਮ ਨਵੀਨ ਨਿਠਿਨ ਦੇ ਪੰਜਾਬ ਦੌਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸੇ ਕੌਮੀ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਹੋਣ ਸਿਆਸਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਇਸ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਦਮ 'ਤੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਲੜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ

ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਵੱਲ ਜੂਨੀਅਰ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਰੂਪ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਬੇਠਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਸਾਫ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਆਪਣੇ ਦਮ 'ਤੇ ਬਹੁਮਤ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਚਾ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਜਥੇਬੰਦ ਚਾਂਚੇ

ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਨ ਨਿਠਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਮਿਤ ਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਗਰਾਮ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚੋਣਾਂ ਰਾਜ ਸਭਾ ਮੈਂਬਰ ਤਰੁਣ ਚੁੰਗ ਮੁਤਾਬਕ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਹਰ ਮੋਰਚੇ 'ਤੇ ਨਾ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹੀ। ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਨਰਾਜ਼ਗੀ ਹੈ। ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਦਾਇਰੇ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕੁਤਾਰਬੰਦੀ ਵਿਚਾਲੇ ਭਾਜਪਾ ਕੋਲ ਬਦਲਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਭਾਜਪਾ ਜਨਤਾ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਕੰਨਸੇਆਂ ਵੀ ਮਿਲਣ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਪੁਲਿਸ ਸੁਰਜੀਤ ਨਾਲ ਸਿਆਸੀ ਗੱਠਜੋੜ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਰਚਾ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ 'ਤੇ ਹੀ ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਵੱਲੋਂ ਤਿੰਨ ਹੋਰ ਪੰਥਕ ਧਿਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸਾਨ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਸਿਆਸੀ ਧਿਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਿੰਘ ਵਡਾਲਾ ਅਤੇ ਸੁੱਚਾ ਸਿੰਘ ਛੋਟੇਪੁਰ ਕਰਨਗੇ।

ਪੰਜਾਬ 'ਚ ਸੁੜ ਵੱਜਿਆ ਸਥਾਨਕ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਬਿਗਲ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 20 ਜੂਨ (ਚ. ਨ. ਸ.): ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਨੇ ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਚੋਣਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕਮਿਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਆਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਨਗਰ ਨਿਗਮ 5 ਹੁਲਿਅਾਰਪੁਰ, ਨਗਰ ਕੌਂਸਲ ਗੁਰੂਗਰਸਾਏ ਤੇ ਜਲਾਲਾਬਾਦ ਅਤੇ ਨਗਰ ਪੰਚਾਇਤ ਮਮਦੋਟ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਵੋਟਿੰਗ 5 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਰਾਜ ਕਮਲ ਚੌਧਰੀ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਗਰ ਨਿਗਮ, ਦੋ ਨਗਰ ਕੌਂਸਲਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਗਰ ਪੰਚਾਇਤ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਪੱਤਰ 22 ਜੂਨ 2026 (ਸੋਮਵਾਰ) ਤੋਂ ਭਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ, ਜੋ ਕਿ 25 ਜੂਨ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ 11:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 03:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸਬੰਧਤ ਰਿਟਰਨਿੰਗ ਅਫ਼ਸਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਖੇ ਭਰੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਪੱਤਰਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ 26 ਜੂਨ ਨੂੰ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਪੱਤਰ 27 ਜੂਨ ਦੁਪਹਿਰ 3:00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਲਏ ਜਾ ਸਕਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰ



ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਯੋਗਾ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼



ਯੋਗਾ



ਯੋਗਾ ਕੀ ਹੈ?

ਯੋਗਾ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜੋ 5,000 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ। "ਯੋਗ" ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸ਼ਬਦ "ਯੁਜ" ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੁਲਾ ਜਾਂ ਇਕਜੁੱਟ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਯੋਗ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ, ਅਤੇ ਆਤਮਾ। ਇਸਦੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਆਸਣ (ਆਸਨ), ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ (ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ), ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ, ਲਚਕਤਾ, ਸੰਤੁਲਨ, ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਯੋਗ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਨੈਤਿਕ ਵਿਸ਼ਵ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਹਿੰਸਾ (ਅਹਿੰਸਾ) ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ (ਸਤਿਆ) ਦਾ ਅਭਿਆਸ। ਨਾਲ ਹੀ, ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸੈਲੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾ ਯੋਗ ਦੇ ਹਠ ਯੋਗ, ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ, ਅਯੋਗਰ ਯੋਗ, ਕੁੰਡਲੀਨ ਯੋਗ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮੇਤ। ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਚੋਟੀ ਦੇ 5 ਹਨ:

1. ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣਾ

ਯੋਗ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ। ਯੋਗ ਪੈਰਾਸਿਮਪੈਥੀਟਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ।

2. ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਿਆਣਪਤਾ: ਮਾਈਡਫੁਲਨੇਸ ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ, ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਇਸ ਗੁਣ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ

3. ਮੁਝ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ: ਮੁਝ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਯੋਗ ਦਾ ਜੋਰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ

4. ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ: ਯੋਗ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

5. ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਧਾਅ:

ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ-ਪ੍ਰਤੀਬੱਧ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਰੀਖਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਧੀ ਹੋਈ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਸਵੈ-ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ, ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਯੋਗ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਟਿਪ 4 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨਾ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੌਣ ਲੱਭੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੌਣ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ, ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਮਲ ਖਿੱਚ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਧਿਆਨ, ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਯੋਗ ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਲਈ ਯੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਫਾਇਦੇ

ਜਾਂ ਉਡਾਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੌਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ 'ਤੇ ਯੋਗ ਦਾ ਧਿਆਨ ਪੈਰਾਸਿਮਪੈਥੀਟਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ "ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਪਾਚਨ" ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ

ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਦੇ ਫਾਇਦੇ। ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਾਧਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਈ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਯੋਗ ਆਸਣ (ਆਸਨ) ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਣਾਅ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਯੋਗ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ (ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ) ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਵਾ, ਚਿੰਤਾ, ਅਤੇ ਰੇਸਿੰਗ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ

ਕ ਰ ਸ ਕ ਦੇ ਹਨ, ਜੋ "ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਪਾਚਨ" ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ "ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਫਲਾਈਟ" ਜਵਾਬ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ, ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ-ਅਨੁਕੂਲ ਕਲਾਸ ਲਓ:

ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਲਾਸ ਜਾਂ ਪਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭੋ ਜੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੋਗ ਸਟੂਡੀਓ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਸਹੀ ਗੀਅਰ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੈਸ਼ੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਯੋਗ ਮੈਟ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਖਿੱਚੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

3. ਬੁਨਿਆਦੀ ਯੋਗ ਪੇਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ:

ਬੁਨਿਆਦੀ ਯੋਗ ਪੇਜ਼ ਸਿੱਖਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੁੱਤਾ, ਪਹਾੜੀ ਪੇਜ਼, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਜ਼। ਇਹ ਪੇਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ, ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4. ਆਪਣੇ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ:

ਯੋਗਾ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ। ਇਸਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੇਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਹੌਲੀ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

5. ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ:

ਯੋਗ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਹਰ ਪੇਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ - ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਣਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

6. ਅੰਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ:

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵੀਡੀਓ, ਟਿਊਟੋਰੀਅਲ ਅਤੇ ਐਪਸ ਸਮੇਤ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲਾਭਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ

ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਪੈਰਾਸਿਮਪੈਥੀਟਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵੀਡੀਓ, ਟਿਊਟੋਰੀਅਲ ਅਤੇ ਐਪਸ ਸਮੇਤ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਯੋਗ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਟਿਪ 4 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨਾ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੌਣ ਲੱਭੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੌਣ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ, ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਮਲ ਖਿੱਚ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਧਿਆਨ, ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਯੋਗ ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਲਈ ਯੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਫਾਇਦੇ

ਯੋਗ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜੋ 5,000 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ। "ਯੋਗ" ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸ਼ਬਦ "ਯੁਜ" ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੁਲਾ ਜਾਂ ਇਕਜੁੱਟ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਯੋਗ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ, ਅਤੇ ਆਤਮਾ। ਇਸਦੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਆਸਣ (ਆਸਨ), ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ (ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ), ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ, ਲਚਕਤਾ, ਸੰਤੁਲਨ, ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਯੋਗ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਨੈਤਿਕ ਵਿਸ਼ਵ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਹਿੰਸਾ (ਅਹਿੰਸਾ) ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ (ਸਤਿਆ) ਦਾ ਅਭਿਆਸ। ਨਾਲ ਹੀ, ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸੈਲੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰੰਪਰਾ ਯੋਗ ਦੇ ਹਠ ਯੋਗ, ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ, ਅਯੋਗਰ ਯੋਗ, ਕੁੰਡਲੀਨ ਯੋਗ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮੇਤ। ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੇ ਚੋਟੀ ਦੇ 5 ਹਨ:

3. ਮੁਝ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ: ਮੁਝ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਯੋਗ ਦਾ ਜੋਰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੇਰੋਟੋਨਿਨ ਅਤੇ ਹੋਰ

ਜਾਂ ਉਡਾਣਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੌਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ 'ਤੇ ਯੋਗ ਦਾ ਧਿਆਨ ਪੈਰਾਸਿਮਪੈਥੀਟਿਕ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ "ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਪਾਚਨ" ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਦੇ ਫਾਇਦੇ। ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਾਧਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਈ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਯੋਗ ਆਸਣ (ਆਸਨ) ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਣਾਅ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਯੋਗ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ (ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ) ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਵਾ, ਚਿੰਤਾ, ਅਤੇ ਰੇਸਿੰਗ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ

ਕ ਰ ਸ ਕ ਦੇ ਹਨ, ਜੋ "ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਪਾਚਨ" ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ "ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਫਲਾਈਟ" ਜਵਾਬ ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ, ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਯੋਗਾ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜੋ 5,000 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਸੀ।

"ਯੋਗ" ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸ਼ਬਦ "ਯੁਜ" ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੁਲਾ ਜਾਂ ਇਕਜੁੱਟ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਯੋਗ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ, ਅਤੇ ਆਤਮਾ।



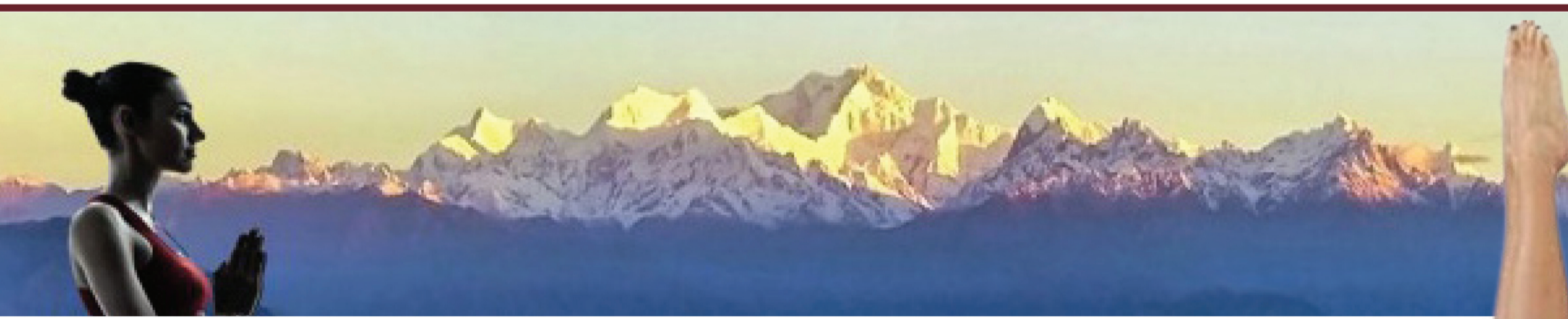
ਮੁਝ-ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਿਊਰੋਟਰਾਂਸਮਿਟਰਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਾਧਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਈ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਯੋਗ ਆਸਣ (ਆਸਨ) ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਤਣਾਅ, ਸਿਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ।

ਯੋਗ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਯੋਗ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਟਿਪ 4 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਨਾ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੌਣ ਲੱਭੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੌਣ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ, ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਮਲ ਖਿੱਚ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਅਤੇ ਧਿਆਨ, ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ, ਯੋਗ ਇਨਸੋਮਨੀਆ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਲਈ ਯੋਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਫਾਇਦੇ



ਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਮਨ ਵੀ ਸਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਅੱਜ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਯੋਗ ਇਕੋ ਇਕ ਢੰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥਾਇਰਾਈਡ ਜਿਹੀ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਸੱਖ ਵਜਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਆਸਣ ਵਧੀਆ ਆਸਣ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਕ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਸਿੱਖ ਲਓ। ਥਾਇਰਾਈਡ ਵੀ ਹੋਵੇ ਦੂਰ ਥਾਇਰਾਈਡ ਜਿਹੀ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ

ਨਾਲ ਯੋਗ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ 'ਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਿਰਾਵਟ ਆਈ ਹੈ। ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਵੀ ਕਰੋ ਠੀਕ ਫਿਸ ਪੇਜ਼ ਯੋਗ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਦੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਲਚਕਤਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਦਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਲਿਮ-ਟਰਿਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ ਇਸ ਯੋਗ ਆਸਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀ ਚਰਬੀ ਘੱਟ, ਕਮਰ ਪਤਲੀ 'ਤੇ ਮੋਢੇ ਚੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਲੈਣ ਜਾਓ 'ਤੇ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ। ਹੁਣ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਦਿਸ਼ਾ 'ਚ ਚੁੱਕੋ 'ਤੇ ਦੋਨਾਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਰੱਖੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਟਰੇਚ ਕਰੋ 'ਤੇ ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਲਓ।

ਯੋਗ-ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ



ਫੀਕੋ ਨੇ ਡੀ.ਆਈ.ਸੀ. ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਜੀ.ਐੱਮ. ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਕੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਦੇ ਅਹਿਮ ਮਸਲੇ ਉਠਾਏ



ਲੁਧਿਆਣਾ, 20 ਜੂਨ (ਮਨਦੀਪ ਵਰਮਾ/ਯੋਗੇਸ਼ ਰਾਣਾ) :- ਡੀ.ਆਈ.ਸੀ. ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਜੀ.ਐੱਮ. ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਕੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਦੇ ਅਹਿਮ ਮਸਲੇ ਉਠਾਏ। ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਫੀਕੋ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰ ਰਾਜ ਦੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ, ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਫੀਕੋ) ਦਾ ਇੱਕ ਵਕਫ਼, ਫੀਕੋ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਕੁਲਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਉਦਯੋਗ ਕੇਂਦਰ (ਡੀ.ਆਈ.ਸੀ.), ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਜਨਰਲ ਮੈਨੇਜਰ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੇਖੀ ਨਾਲ ਮਿਟਿੰਗ ਕੱਲ੍ਹ ਹੋਈ। ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਫੀਕੋ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰ ਰਾਜ ਦੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ, ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਫੀਕੋ) ਦਾ ਇੱਕ ਵਕਫ਼, ਫੀਕੋ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਕੁਲਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਉਦਯੋਗ ਕੇਂਦਰ (ਡੀ.ਆਈ.ਸੀ.), ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਜਨਰਲ ਮੈਨੇਜਰ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੇਖੀ ਨਾਲ ਮਿਟਿੰਗ ਕੱਲ੍ਹ ਹੋਈ।

ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਫੀਕੋ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰ ਰਾਜ ਦੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ, ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਫੀਕੋ) ਦਾ ਇੱਕ ਵਕਫ਼, ਫੀਕੋ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਕੁਲਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਉਦਯੋਗ ਕੇਂਦਰ (ਡੀ.ਆਈ.ਸੀ.), ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਜਨਰਲ ਮੈਨੇਜਰ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੇਖੀ ਨਾਲ ਮਿਟਿੰਗ ਕੱਲ੍ਹ ਹੋਈ। ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਫੀਕੋ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰ ਰਾਜ ਦੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ, ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਫੀਕੋ) ਦਾ ਇੱਕ ਵਕਫ਼, ਫੀਕੋ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਕੁਲਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਉਦਯੋਗ ਕੇਂਦਰ (ਡੀ.ਆਈ.ਸੀ.), ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਜਨਰਲ ਮੈਨੇਜਰ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੇਖੀ ਨਾਲ ਮਿਟਿੰਗ ਕੱਲ੍ਹ ਹੋਈ।

ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਫੀਕੋ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰ ਰਾਜ ਦੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ, ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਫੀਕੋ) ਦਾ ਇੱਕ ਵਕਫ਼, ਫੀਕੋ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਕੁਲਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਉਦਯੋਗ ਕੇਂਦਰ (ਡੀ.ਆਈ.ਸੀ.), ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਜਨਰਲ ਮੈਨੇਜਰ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੇਖੀ ਨਾਲ ਮਿਟਿੰਗ ਕੱਲ੍ਹ ਹੋਈ। ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਫੀਕੋ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰ ਰਾਜ ਦੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ, ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਫੀਕੋ) ਦਾ ਇੱਕ ਵਕਫ਼, ਫੀਕੋ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਕੁਲਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਉਦਯੋਗ ਕੇਂਦਰ (ਡੀ.ਆਈ.ਸੀ.), ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਜਨਰਲ ਮੈਨੇਜਰ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੇਖੀ ਨਾਲ ਮਿਟਿੰਗ ਕੱਲ੍ਹ ਹੋਈ।

ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਫੀਕੋ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰ ਰਾਜ ਦੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ, ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਫੀਕੋ) ਦਾ ਇੱਕ ਵਕਫ਼, ਫੀਕੋ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਕੁਲਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਉਦਯੋਗ ਕੇਂਦਰ (ਡੀ.ਆਈ.ਸੀ.), ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਜਨਰਲ ਮੈਨੇਜਰ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੇਖੀ ਨਾਲ ਮਿਟਿੰਗ ਕੱਲ੍ਹ ਹੋਈ। ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਫੀਕੋ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰ ਰਾਜ ਦੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ, ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ (ਫੀਕੋ) ਦਾ ਇੱਕ ਵਕਫ਼, ਫੀਕੋ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਕੁਲਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਉਦਯੋਗ ਕੇਂਦਰ (ਡੀ.ਆਈ.ਸੀ.), ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਜਨਰਲ ਮੈਨੇਜਰ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੇਖੀ ਨਾਲ ਮਿਟਿੰਗ ਕੱਲ੍ਹ ਹੋਈ।

ਵਿਵੇਕ ਮਹੇਂਦਰ ਸਰਬਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲਫੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਪ੍ਰਧਾਨ



ਫੈਲਫੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਿਵੇਕ ਮਹੇਂਦਰ ਨੇ ਸਰਬਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲਫੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਿਵੇਕ ਮਹੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤਾ। ਨਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਵਿਵੇਕ ਮਹੇਂਦਰ ਨੇ ਸਰਬਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲਫੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਿਵੇਕ ਮਹੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤਾ।

ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਤਾ ਗੁੱਟੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਐਂਬਲੈਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਿਵੇਕ ਮਹੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤਾ। ਨਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਵਿਵੇਕ ਮਹੇਂਦਰ ਨੇ ਸਰਬਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲਫੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਿਵੇਕ ਮਹੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤਾ।

ਭਲਕੇ ਕੜਾਹੇਵਾਲਾ ਟੋਲ ਪਲਾਜ਼ਾ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਮ : ਏ.ਕੇ.ਐਮ

ਮੋਗਾ/ਲੁਧਿਆਣਾ 20 ਜੂਨ (ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਐੱਮ. ਏ.) :- ਆਜ਼ਾਦ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚਾ ਪੰਜਾਬ ਫੋਰਮ ਦੀਆਂ 16 ਕਿਸਾਨ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਸੁੱਖ ਗਿੱਲ ਮੋਗਾ, ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਹਰੀਕੇ, ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਆਹਲੂਵਾਲੀਆ, ਨਵੰਤਰ ਸਿੰਘ ਬਿਜਲੀ ਨੰਗਲ, ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੱਥੇਵਾਲ, ਸਾਰਨ ਸਿੰਘ ਬੰਬ, ਜਥੇਦਾਰ ਤਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਿਮਾਣਾ, ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕੱਟ ਦੱਤਾਂ, ਜਗਮੀਤ ਸਿੰਘ ਜੱਗਾ, ਸਵਰਨ ਸਿੰਘ ਕੱਟ ਕਰੋੜ, ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ, ਸ਼ਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਰਾਂ, ਯਥੇਬੰਦ ਸਿੰਘ ਸੈੱਟੀ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਖਿਲਾਫ਼ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੋਰਚੇ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 4 ਜੂਨ ਨੂੰ ਕਿਸਾਨ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਹੋਈਆਂ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਟੋਲ ਪਲਾਜ਼ੇ ਦੇ ਆਗੂ ਵੱਲੋਂ ਬਲੀ ਗਈ ਮਾੜੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਕਰਕੇ 22 ਜੂਨ 2026 ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੋਗਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦਾ ਕੜਾਹੇਵਾਲਾ ਟੋਲ ਪਲਾਜ਼ਾ ਜਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਸਾਨ ਆਗੂਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਿਸਾਨ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਰੋਸ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨੀ ਮਸਲਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਵਾਦਿਤ ਵੀਡੀਓ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਮੋਰਚੇ ਨੇ ਤਿੱਖੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਮੋਰਚੇ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲੋਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੂੰ ਤਲਬ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਦਾਅਵੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਵੀ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਜ਼ਾਦ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚਾ ਪੰਜਾਬ ਫੋਰਮ ਨੇ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੈਤਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣਿਆਂ ਅਸਤੀਫਾ ਦੇਣ। ਮੋਰਚੇ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਕੇਜ਼ਰੀਵਾਲ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ। ਮੋਰਚੇ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ 24 ਜੂਨ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹੋਡਕੁਆਰਟਰਾਂ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਅਤੇ ਅਰਵਿੰਦ ਕੇਜ਼ਰੀਵਾਲ ਦੇ ਪੁਲੇ ਫੁਕੇ ਜਾਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਅਸਤੀਫੇ ਦੀ ਮੰਗ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜ਼ਾਦ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚੇ ਦੀਆਂ 16 ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਇਸ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਰੋਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮੋਰਚੇ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 22 ਜੂਨ ਦੇ ਟੋਲ ਪਲਾਜ਼ਾ ਜਾਮ ਅਤੇ 24 ਜੂਨ ਦੇ ਟੋਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਮੋਗਾ/ਲੁਧਿਆਣਾ 20 ਜੂਨ (ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਐੱਮ. ਏ.) :- ਆਜ਼ਾਦ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚਾ ਪੰਜਾਬ ਫੋਰਮ ਦੀਆਂ 16 ਕਿਸਾਨ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਸੁੱਖ ਗਿੱਲ ਮੋਗਾ, ਸਤਨਾਮ ਸਿੰਘ ਹਰੀਕੇ, ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਆਹਲੂਵਾਲੀਆ, ਨਵੰਤਰ ਸਿੰਘ ਬਿਜਲੀ ਨੰਗਲ, ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੱਥੇਵਾਲ, ਸਾਰਨ ਸਿੰਘ ਬੰਬ, ਜਥੇਦਾਰ ਤਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਿਮਾਣਾ, ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਕੱਟ ਦੱਤਾਂ, ਜਗਮੀਤ ਸਿੰਘ ਜੱਗਾ, ਸਵਰਨ ਸਿੰਘ ਕੱਟ ਕਰੋੜ, ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ, ਸ਼ਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਰਾਂ, ਯਥੇਬੰਦ ਸਿੰਘ ਸੈੱਟੀ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਖਿਲਾਫ਼ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੋਰਚੇ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 4 ਜੂਨ ਨੂੰ ਕਿਸਾਨ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਹੋਈਆਂ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਟੋਲ ਪਲਾਜ਼ੇ ਦੇ ਆਗੂ ਵੱਲੋਂ ਬਲੀ ਗਈ ਮਾੜੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਕਰਕੇ 22 ਜੂਨ 2026 ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੋਗਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦਾ ਕੜਾਹੇਵਾਲਾ ਟੋਲ ਪਲਾਜ਼ਾ ਜਾਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਸਾਨ ਆਗੂਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਿਸਾਨ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਰੋਸ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕੁਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨੀ ਮਸਲਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਵਾਦਿਤ ਵੀਡੀਓ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਮੋਰਚੇ ਨੇ ਤਿੱਖੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਮੋਰਚੇ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਵੱਲੋਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੂੰ ਤਲਬ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਦਾਅਵੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਵੀ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਜ਼ਾਦ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚਾ ਪੰਜਾਬ ਫੋਰਮ ਨੇ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੈਤਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣਿਆਂ ਅਸਤੀਫਾ ਦੇਣ। ਮੋਰਚੇ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਕੇਜ਼ਰੀਵਾਲ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ। ਮੋਰਚੇ ਦੇ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ 24 ਜੂਨ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹੋਡਕੁਆਰਟਰਾਂ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਅਤੇ ਅਰਵਿੰਦ ਕੇਜ਼ਰੀਵਾਲ ਦੇ ਪੁਲੇ ਫੁਕੇ ਜਾਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਅਸਤੀਫੇ ਦੀ ਮੰਗ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜ਼ਾਦ ਕਿਸਾਨ ਮੋਰਚੇ ਦੀਆਂ 16 ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਇਸ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਰੋਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮੋਰਚੇ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 22 ਜੂਨ ਦੇ ਟੋਲ ਪਲਾਜ਼ਾ ਜਾਮ ਅਤੇ 24 ਜੂਨ ਦੇ ਟੋਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।

12ਵੇਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਦਾ ਆਯੋਜਨ

ਫੈਲਫੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਿਵੇਕ ਮਹੇਂਦਰ ਨੇ ਸਰਬਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲਫੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਿਵੇਕ ਮਹੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤਾ। ਨਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਵਿਵੇਕ ਮਹੇਂਦਰ ਨੇ ਸਰਬਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲਫੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਿਵੇਕ ਮਹੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤਾ।



ਫੈਲਫੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਿਵੇਕ ਮਹੇਂਦਰ ਨੇ ਸਰਬਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲਫੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਿਵੇਕ ਮਹੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤਾ। ਨਵੇਂ ਨਿਯੁਕਤ ਪ੍ਰਧਾਨ, ਵਿਵੇਕ ਮਹੇਂਦਰ ਨੇ ਸਰਬਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਫੈਲਫੇਅਰ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਿਵੇਕ ਮਹੇਂਦਰ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤਾ।

ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਕਾਂਗਰਸ 'ਤੇ ਹੈ, ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ ਇਤਿਹਾਸਕ ਜਿੱਤ : ਗੁਰਪ੍ਰਤਾਪ ਪਡਿਆਲਾ

ਮਾਜਰੀ/ਕੁਰਾਲੀ, 20 ਜੂਨ (ਰਜਨੀਕਾਂਤ ਗਰੋਵਰ):- ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਮੌਦੇਨਜ਼ਰ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਨੇ ਖਰੜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਖਰੜ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੀਨੀਅਰ ਕਾਂਗਰਸੀ ਆਗੂ ਗੁਰਪ੍ਰਤਾਪ ਪਡਿਆਲਾ ਨੇ ਪਾਰਟੀ ਵਰਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਝ ਪੱਧ 'ਤੇ ਸੰਗਠਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਨਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਨਾਲ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਤਿਹਾਸਕ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਖਸਤਾ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਾਧਦੇ ਹੋਏ ਪਡਿਆਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਵਿਰੋਧੀ ਨੀਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ



ਦੀਵਾਲੀਆਪਨ ਦੇ ਕੰਢੇ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਗਰੀਬਾਂ, ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਦਾਅਵੇ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿੰਗਾਈ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਈ ਠੋਸ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪੁੱਛ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਿਛਲੀ ਕਾਂਗਰਸ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਾਸਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਡਿਆਲਾ ਨਾਲ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਸ਼ਾਸਨ ਦੌਰਾਨ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖੇਤਰਵਾਦ ਦੇ ਹਰ ਵੇਰਵੇ 'ਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹਨ। ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ। ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਾਧਦੇ ਹੋਏ ਪਡਿਆਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਵਿਰੋਧੀ ਨੀਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ

ਪਾਰਟੀ ਭਾਜਪਾ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਠੌਰ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਰਹੇਗੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤਕਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਂਗਰਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਬੇ ਦੇ ਲੋਕ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਬਹੁਮਤ ਨਾਲ ਜਿੱਤ ਦਿਵਾ ਕੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਲੋਕ-ਪੱਖੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਗਠਨ ਦਾ ਰਾਹ ਪੱਧਰਾ ਕਰਨਗੇ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਵਿਖੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਐੱਸ

ਲੁਧਿਆਣਾ, 20 ਜੂਨ (ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਐੱਮ.ਏ.) :- ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਸਿੰਘ ਸਭਾ, ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਨਗਰ, ਗਲੀ ਨੰਬਰ 2, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਰੋਡ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸ ਸਮਾਗਮ 21 ਜੂਨ ਦਿਨ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਰਾਤ 7-00 ਵਜੇ ਤੋਂ 8-00 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪ੍ਰਾਠਮਿਕ ਕਰਨੈਲ ਸਿੰਘ ਤੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨਚੀ ਸ੍ਰ: ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖੁਰਾਣਾ ਨੇ ਸਰਬੱਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਲੇਵਾ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚੋਣੀ ਕੀਤੀ।

ਰੀਠੇ ਨੂੰ ਚਿੱਕੜ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਿਆਂ ਉਸਦੀ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਘਟਦੀ : ਡਿਪਟੀ ਮੇਅਰ ਜੱਗਾ

ਪਟਿਆਲਾ, 20 ਜੂਨ (ਗੁਰਦੀਪ ਚਿੱਲੋਂ) :- ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਮੇਅਰ ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੱਗਾ ਨੇ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਉਪਰ ਕੀਤੀ ਜਾਰੀ ਸਿਆਸਤ 'ਤੇ ਬਲਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੀਰੋ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਚਿੱਕੜ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਘਟਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਵਾਦਿਤ ਵੀਡੀਓ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਦੇ ਸਿਆਸੀ ਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿੱਘਰੀ ਹੋਈ ਹਾਲਤ ਜ਼ਰੂਰ ਬਿਆਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸਮਝ ਨਾ ਹੀ ਕੱਚ-ਕਾਠ ਪੱਖੋਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਖੁੰਭ ਮੁਹਾਰੇ ਪੱਖੋਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਬੁਖਲਾਹਟ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਆਸੀ ਮਿਸ਼ਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਿਆਸੀ ਵਿਰੋਧੀ ਗੈਰ ਇਖਲਾਕੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਉਤੁਰਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਅਣਖੀ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੁਦਰੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢ ਰੱਦ

ਪਟਿਆਲਾ, 20 ਜੂਨ (ਗੁਰਦੀਪ ਚਿੱਲੋਂ) :- ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਮੇਅਰ ਜਗਦੀਪ ਸਿੰਘ ਜੱਗਾ ਨੇ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਉਪਰ ਕੀਤੀ ਜਾਰੀ ਸਿਆਸਤ 'ਤੇ ਬਲਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੀਰੋ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਚਿੱਕੜ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਘਟਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਵਾਦਿਤ ਵੀਡੀਓ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਦੇ ਸਿਆਸੀ ਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿੱਘਰੀ ਹੋਈ ਹਾਲਤ ਜ਼ਰੂਰ ਬਿਆਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸਮਝ ਨਾ ਹੀ ਕੱਚ-ਕਾਠ ਪੱਖੋਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਖੁੰਭ ਮੁਹਾਰੇ ਪੱਖੋਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਬੁਖਲਾਹਟ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਆਸੀ ਮਿਸ਼ਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਸਿਆਸੀ ਵਿਰੋਧੀ ਗੈਰ ਇਖਲਾਕੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਉਤੁਰਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਅਣਖੀ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੁਦਰੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢ ਰੱਦ



ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਜਾਂਚ ਨੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਹੁਣ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਦੀ ਬਲਦਿਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖ਼ਰ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਹਰਾਇਆ ਕਿ 2027 ਵਿੱਚ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਹੀ ਪੈਦ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ ਹੀ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਂਗਰਸੀ ਵਿਰੋਧੀ ਗੈਰ ਇਖਲਾਕੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ 'ਤੇ ਉਤੁਰਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਅਣਖੀ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੁਦਰੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢ ਰੱਦ

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ: ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰਾਠੀਆਂ



ਸਨੌਰ, 20 ਜੂਨ (ਜਪਿਅਨਤਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ) :- ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਯੋਜਨਾ ਤਹਿਤ ਸਨੌਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਪੈਂਦੇ ਪਿੰਡ ਰਾਠੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਨ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਸਰਪੰਚ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰਾਠੀਆਂ ਨੇ ਖੁਦ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਕਿ ਹਰ ਹੱਕਦਾਰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹੂਲਤ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚੇ। ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਸਰਪੰਚ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰਾਠੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ

ਲਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਹੋਣ ਸਿੱਧਾ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਵਿੱਚ ਚਾਰਜ ਰਣਜਿੱਤ ਸਿੰਘ ਹਡਾਣਾ ਦੀ ਹਿੰਮਤਮਾਈ ਹੇਠ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਫਾਇਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਉਪਰਾਲੇ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਿਆਂ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬੱਤੀ ਮੈਂਬਰ ਬਲਕ ਸਮਿਤੀ ਤੇ ਹੋਰ ਪਿੰਡ ਦੇ ਪੱਚ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ 'ਮੁਫ਼ਤ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਯੋਜਨਾ' ਤਹਿਤ ਦੋ ਬੱਸਾਂ ਰਵਾਨਾ >ਚੇਅਰਮੈਨ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਘੁਮਾਣ ਤੇ ਗੁਰਦੇਵ ਵਿਰਕ ਨੇ ਦਿਖਾਈ ਹਰੀ ਝੰਡੀ



ਦੇਵੀਗੜ੍ਹ, 20 ਜੂਨ (ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਢੇਟ) :- ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸਰਦਾਰ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠਲੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸੂਬੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦੇ ਦਰਸ

