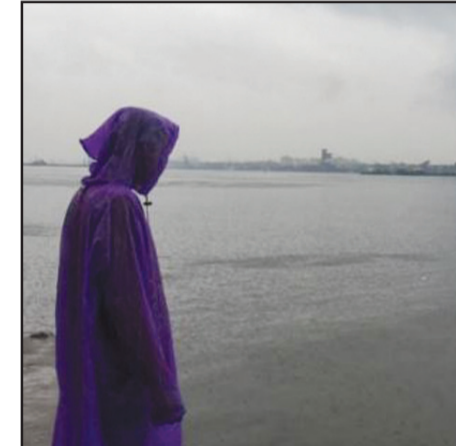


## ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਾਨਸੂਨ ਨੇ ਫੜੀ ਰਫ਼ਤਾਰ, 4 ਰਾਜਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦਿਆਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਗੋਆ

ਗੋਆ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ) : ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਾਨਸੂਨ ਨੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਫੜ ਲਈ ਹੈ। ਕੇਰਲ, ਕਰਨਾਟਕ ਅਤੇ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਦੇ ਤੱਟਵਰਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਗੋਆ ਪਹੁੰਚ

ਹੈ। ਸਕਾਈਮੈਟ ਮੌਸਮ ਮਾਹਿਰ ਜੀਪੀ ਸ਼ਰਮਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਛੱਤੀਸਗੜ, ਓਡੀਸ਼ਾ, ਬੰਗਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸੂਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਬੰਗਾਲ ਦੀ ਖਾੜੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਣਾਲੀ



ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਮਾਨਸੂਨ ਦੇ ਆਮ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਮਿਤੀ 5 ਜੂਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੌਨਸੂਨ ਦੇ ਮੁੱਢਲੀ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਪਣਜੀ, ਬੰਗਲੂਰੂ, ਸਲੇਮ ਅਤੇ ਪੰਚ ਨੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਬਾਰਿਸ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਾਨਸੂਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸਾਮ, ਮੇਘਾਲਿਆ, ਮਿਜ਼ੋਰਮ, ਤ੍ਰਿਪੁਰਾ, ਮਨੀਪੁਰ, ਨਾਗਾਲੈਂਡ, ਅਰੁਣਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਬੰਗਾਲ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਇਹ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਹਾਰ, ਝਾਰਖੰਡ ਅਤੇ ਓਡੀਸ਼ਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਾਨਸੂਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਕਦਾ

ਹੈ। ਸਕਾਈਮੈਟ ਮੌਸਮ ਮਾਹਿਰ ਜੀਪੀ ਸ਼ਰਮਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਛੱਤੀਸਗੜ, ਓਡੀਸ਼ਾ, ਬੰਗਾਲ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸੂਨ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਬੰਗਾਲ ਦੀ ਖਾੜੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸੂਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੁਜਰਾਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਰੇ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀ-ਮੌਨਸੂਨ ਸਰਗਰਮ ਹੈ। ਰਾਜਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਬੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਭਰੀ ਹਨੇਰੀ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਬਾਰਿਸ਼ ਕਾਰਨ ਚਾਰ ਲੱਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਮਾਨਸੂਨ ਕੇਰਲ ਤੱਟ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 35 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ 12 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਰਿਹਾ। ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 4 ਜੂਨ ਨੂੰ ਕੇਰਲ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਆਉਣਾ ਆਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅੰਤਿਮ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਪਿੱਛੇ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕੇਰਲ, ਕਰਨਾਟਕ ਅਤੇ ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਬਾਰਿਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਓਡੀਸ਼ਾ, ਬਿਹਾਰ, ਝਾਰਖੰਡ, ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਕਮ ਵਿੱਚ ਤੂਫਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਰਾਜਸਥਾਨ, ਪੰਜਾਬ, ਹਰਿਆਣਾ, ਦਿੱਲੀ, ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਛੱਤੀਸਗੜ, ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਅਤੇ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਹਵਾਵਾਂ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

## ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ 1.47 ਲੱਖ ਬੱਚੇ ਲਾਪਤਾ; ਸਰੋਗੇਸੀ ਅਤੇ ART ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਬਾਲ ਤਸਕਰੀ 'ਤੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਸਖ਼ਤ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ) : ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਤਸਕਰੀ ਅਤੇ ਲਾਪਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਹੇ ਚਿੰਤਾਮਨਕ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਸਖ਼ਤ ਰੁਖ਼ ਅਖਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਬੇਹੱਦ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਦੱਖ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਤਸਕਰੀ ਨੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰੂਪ ਪਾਰਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਪਾਰ ਕਿਸੇ ਬੇਜਾਨ ਸਮਾਨ ਵਾਂਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਤੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਜਸਟਿਸ ਜੇ.ਬੀ. ਪਾਰਦੀਵਾਲਾ ਅਤੇ ਜਸਟਿਸ ਕੇ. ਵਿਸ਼ਵਨਾਥਨ ਦੇ ਬੈਂਚ ਨੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ (ਭਾਰਤ ਸੰਘ) ਨੂੰ ਵਧੀਕ ਸਾਲਿਸਟਰ ਜਨਰਲ ਅਰਚਨਾ ਦੇਵ ਪਾਠਕ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ 'ਤੇ 19 ਅਗਸਤ, 2026 (ਅਗਲੀ ਸੁਣਵਾਈ) ਤੱਕ ਜਵਾਬ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਸਿਖਰਲੀ ਅਦਾਲਤ ਵੱਲੋਂ ਨਿਯੁਕਤ ਸੀਨੀਅਰ ਵਕੀਲ ਅਤੇ ਐਮੀਕਸ ਕਿਊਰੀ ਅਪਰਨਾ ਭੱਟ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰਜਨਨ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਐਕਟ ਅਤੇ ਸਰੋਗੇਸੀ (ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ) ਐਕਟ, 2021 ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਖਾਮੀਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਮਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਾਲ ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਨਵੇਂ ਤਸਕਰੀ ਨੋਟਵਰਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਮੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਰੇਣੀ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕਾਰਜਾਂ @ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਡੇਟਾਬੇਸ ਵਜੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਜਿਸਟਰੀ (22

ਅਪ੍ਰੈਲ 2022 ਤੋਂ) ਨੂੰ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਤਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ART ਅਤੇ ਸਰੋਗੇਸੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖਰੀਦ-ਫਰੋਖਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪੂਰੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਲਾਪਤਾ ਅਤੇ ਤਸਕਰੀ ਕੀਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਲਈ ਵੀ ਕੋਈ ਐਸਓਪੀ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਰੂਪ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਨਾਕਾਮੀ: ਐਮੀਕਸ ਕਿਊਰੀ ਨੇ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਸਕਰੀ ਸਿਰਫ ਜਿਸਮਫਰੋਸ਼ੀ (ਸੈਕਸ ਤਸਕਰੀ) ਅਤੇ ਬੰਦੂਕ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਨੋਟਵਰਕ ਜਬਰਨ ਵਿਆਹ, ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਅੰਗ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ, ਭੀਖ ਮੰਗਵਾਉਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਅਪਰਾਧਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਧੱਕਣ ਵਰਗੇ

ਘਿਨਾਉਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਫੈਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। -ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਤਾਂ ਦਿਖਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਖਾਮੀਆਂ ਹਨ। ਰਾਜਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਹਲਫਨਾਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਤਸਕਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਆਡਿਟ/ਸਮੀਖਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਵੈੱਬਵ ਸੂਰਿਆਵੰਸ਼ੀ ਟੀ-20 ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ 'ਚ ਚੁਣਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਕ੍ਰਿਕਟਰ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ) : ਭਾਰਤੀ ਕ੍ਰਿਕਟ ਕੰਟਰੋਲ ਬੋਰਡ (2339) ਨੇ ਆਗਾਮੀ ਟੀ-20 ਸੀਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਅਨ ਗੇਮਜ਼ ਲਈ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਇਤਿਹਾਸ ਰਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮਹਿਜ਼ 15 ਸਾਲ 71 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਹੋਰਾਨੀਜਨਕ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਵੈੱਬਵ ਸੂਰਿਆਵੰਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੀਨੀਅਰ ਭਾਰਤੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਵੈੱਬਵ ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਕੰਮਾਂਤਰੀ ਕ੍ਰਿਕਟ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਚੁਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੂਨ-ਜੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਆਇਰਲੈਂਡ ਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਖਿਲਾਫ ਟੀ-20 ਸੀਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਸਤੰਬਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਏਸ਼ੀਅਨ ਗੇਮਜ਼ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੋਰਡ ਨੇ ਕਪਤਾਨੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਬੇਹੱਦ ਹੋਰਾਨੀਜਨਕ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਟੀ-20 ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ ਜੇਤੂ ਸਟਾਰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਸੂਰਿਆਕੁਮਾਰ ਯਾਦਵ ਤੋਂ

ਕਪਤਾਨੀ ਖੋਹ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਫਾਰਮ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਬਾਹਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸ਼੍ਰੇਅਸ ਅਈਅਰ ਨੂੰ ਟੀ-20 ਫਾਰਮੈਟ ਦਾ ਨਵਾਂ ਕਪਤਾਨ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਤਿਲਕ ਵਰਮਾ ਟੀਮ ਦੇ ਉਪ-ਕਪਤਾਨ ਹੋਣਗੇ। ਵੈੱਬਵ (15 ਸਾਲ, 71 ਦਿਨ) ਨੇ ਮਹਿਲਾ ਕ੍ਰਿਕਟਰ ਸ਼ੋਫਾਲੀ ਵਰਮਾ (15 ਸਾਲ, 220 ਦਿਨ) ਅਤੇ ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੁਲਕਰ (16 ਰੁਮ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਾਲ, 194 ਦਿਨ) ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕ ਚੁਣੇ ਜਾਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵੈੱਬਵ ਨੂੰ ਇਸ ਦੌਰੇ ਸ਼ੇਅਰੀਅਨ ਗੇਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੀ ਮੈਚ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ੋਫਾਲੀ (15 ਸਾਲ 239 ਦਿਨ) ਅਤੇ ਸਚਿਨ (16 ਸਾਲ 205 ਦਿਨ) ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਕੇ ਭਾਰਤ ਲਈ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ ਜਾਣਗੇ। ਢਾਈ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਟੀ-20 ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਪਰਤ ਰਹੇ ਸ਼੍ਰੇਅਸ ਅਈਅਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਟੀਮ ਦੀ ਕਪਤਾਨੀ ਸੌਂਪੀ ਗਈ ਹੈ।



ਸ਼੍ਰੀਨਗਰ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ) : ਆਗਾਮੀ ਸ਼੍ਰੀ ਅਮਰਨਾਥਜੀ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਰੋਸਾ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ਕਿ ਨਵਾਂ ਯਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਉਪ ਰਾਜਪਾਲ ਮਨੋਜ ਸਿਨਹਾ ਨੇ ਬੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਗਾਂਦਰਬਲ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਡੀਸੀ) ਦਫ਼ਤਰ ਕੰਪਲੈਕਸ @ਚ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ (ਈਓਸੀ) ਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਅਮਰਨਾਥਜੀ ਯਾਤਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਰੂਮ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਲੈਂਸ ਇਹ ਸਹੂਲਤਾਂ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸੁਖਾਲੀ ਤੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ @ਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣਗੀਆਂ। ਉਪ-ਰਾਜਪਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਉਪਰੋਕਤ ਸੈਂਟਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬਿਹਤਰ ਤਾਲਮੇਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਗਾਂਦਰਬਲ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਜਤਿਨ ਕਿਸ਼ੋਰ ਨੇ ਉਪ ਰਾਜਪਾਲ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕਾਰਜਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਕੇਂਦਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ, ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਕੈਮਰਿਆਂ ਦੀ ਫੁਟੇਜ ਨੂੰ ਇਕ ਕੇਂਦਰੀ ਪਲੇਟਫਾਰਮ @ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰੀਅਲ-ਟਾਈਮ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇਗੀ।



## ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਭਾਰੀ ਮੀਂਹ ਤੇ ਹਨੇਰੀ ਦਾ ਕਹਿਰ, ਘਰ ਦੀ ਕੰਧ ਹੇਠ ਆਉਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਧੀ ਦੀ ਮੌਤ

ਕੌਸ਼ਾਂਬੀ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ) : ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੂਫਾਨ ਅਤੇ ਮੀਂਹ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਰਾਜ ਦੇ 43 ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਲਈ ਮੀਂਹ ਦੀ ਚੋਤਾਵਨੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। 21 ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਲਈ ਤੂਫਾਨ ਦੀ ਚੋਤਾਵਨੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪੱਛਮੀ ਗੜਬੜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘੱਟ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ 12 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਤੂਫਾਨ ਅਤੇ ਮੀਂਹ ਰੁਕ ਜਾਵੇਗਾ। ਗਰਮੀ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿਖਾਏਗੀ। ਪਾਰਾ 53-63 ਵਧ ਕੇ 453 ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ। 9 ਜੂਨ ਨੂੰ ਹੀਟਵੇਅ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ

ਪਹਿਲਾਂ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਲਖਨਊ, ਮਊ, ਬਿਜਨੌਰ ਅਤੇ ਆਗਰਾ ਸਮੇਤ ਪੰਜ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਹਵਾਵਾਂ ਚੱਲੀਆਂ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੁਕ-ਰੁਕ ਕੇ ਮੀਂਹ ਪੈਣਾ ਰਿਹਾ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਕਾਰਨ ਗਰਮੀ ਵਧ ਗਈ। ਵਾਰਾਣਸੀ ਰਾਜ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਥਾਨ ਰਿਹਾ, ਜਿੱਥੇ ਤਾਪਮਾਨ 42.2 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਹਰਦੋਈ (22 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ) ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

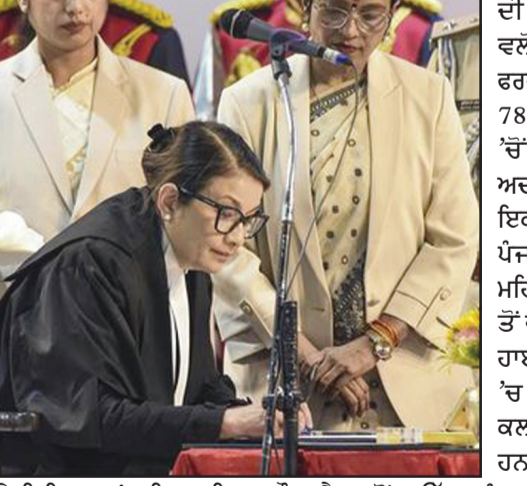
## ਗਿਮਚਲ 'ਚ ਭੂਚਾਲ ਦੇ 3 ਝਟਕੇ, ਕਈ ਮਕਾਨ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ; ਪਾਲਮਪੁਰ 'ਚ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਛੱਤ ਡਿੱਗੀ

ਸ਼ਿਮਲਾ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ) : ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ @ਚ ਭੂਚਾਲ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਰਾਤ ਭਰ ਦਰਿਸ਼ਤ @ਚ ਰਹੇ। ਰਾਤ 10.04 ਵਜੇ ਆਏ 5 ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੇ ਭੂਚਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਵਾਰ ਫਿਰ ਧਰਤੀ ਹਿੱਲੀ। ਰਾਤ 11.04 ਵਜੇ 2.8 ਅਤੇ 11.52 ਵਜੇ 3 ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ ਭੂਚਾਲ ਆਇਆ। ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਚੰਬਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ @ਚ ਹੀ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਰਾਤ ਭਰ ਸੌ ਨਹੀਂ ਸਕੇ। ਪਹਿਲਾ ਝਟਕਾ ਕਾਫੀ ਤੇਜ਼ ਸੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਾਂਗੜਾ ਦੇ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ 'ਚ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰੇਜ਼ਾਂ ਆ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਪਾਲਮਪੁਰ ਦੇ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਏ ਭੂਚਾਲ ਕਾਰਨ ਪੁਰਾਣੀ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਦੂਜੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੀ ਛੱਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਖ਼ੁਬਕਿਸਮਤੀ ਰਹੀ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮਰੀਜ਼ਾਂ 'ਚ ਦਰਿਸ਼ਤ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣ ਗਿਆ। ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਮਾਰਤ ਕਾਫੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਐਲਾਨਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇੱਥੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।



## ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 4 ਹਾਈ ਕੋਰਟਾਂ ਦੀ ਕਮਾਨ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ! ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਗਿਣਤੀ ਹਾਲੇ ਵੀ ਘੱਟ

ਪਟਨਾ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ) : ਸਿੱਕਮ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੀ ਜੱਜ ਮੀਨਾਕਸ਼ੀ ਮਦਨ ਰਾਏ ਨੇ ਪਟਨਾ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੀ 48ਵੀਂ ਚੀਫ਼ ਜਸਟਿਸ ਵਜੋਂ ਸਹੁੰ ਚੁੱਕੀ। ਮੇਘਾਲਿਆ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੀ ਚੀਫ਼ ਜਸਟਿਸ ਜੱਜ ਰੇਵਤੀ ਮੋਹਿਤੋ ਡੇਰੇ ਅਤੇ ਆਂਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੀ ਚੀਫ਼ ਜਸਟਿਸ ਜੱਜ ਲੀਜ਼ਾ ਗਿੱਲ ਦੇ ਇਕ ਬੇਹੱਦ ਖ਼ਾਸ ਕਲੱਬ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਚ ਸੰਸਦ 'ਚ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਐਕਟਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਫਰਵਰੀ 2026 ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਹਾਈ ਕੋਰਟਾਂ 'ਚ 781 ਜੱਜਾਂ ਦੇ ਕੁੱਲ ਤਾਇਨਾਤ ਅਹੁਦਿਆਂ 'ਚੋਂ 116 ਮਹਿਲਾ ਜੱਜ ਸਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਦਾਲਤਾਂ ਦੇ ਐਕਟੋਂ ਇਸ ਅਸਮਾਨਤਾ ਦੀ ਇਕ ਵੱਖ ਹੀ ਤਸਵੀਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈ ਕੋਰਟ 'ਚ ਮਹਿਲਾ ਜੱਜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 18 ਹੈ। ਜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਬੰਬੇ ਹਾਈ ਕੋਰਟ 'ਚ 12, ਦਿੱਲੀ ਹਾਈ ਕੋਰਟ 'ਚ 10, ਮਦਰਾਸ ਹਾਈ ਕੋਰਟ 'ਚ 10, ਕਰਨਾਟਕ ਹਾਈ ਕੋਰਟ 'ਚ 9, ਕਲਕੱਤਾ ਹਾਈ ਕੋਰਟ 'ਚ 8 ਮਹਿਲਾ ਜੱਜ ਹਨ। ਉੱਥੇ ਹੀ ਮਣੀਪੁਰ, ਤ੍ਰਿਪੁਰਾ ਅਤੇ ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਹਾਈ ਕੋਰਟ 'ਚ ਇਕ ਵੀ ਮਹਿਲਾ ਜੱਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਐਕਟੋਂ ਨਿਅੰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਦੇ ਅਸਮਾਨ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।



## ਦਿੱਲੀ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ, ਫਾਇਰਿੰਗ ਮਾਮਲੇ 'ਚ 3 ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਦੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰੀ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ) : ਦਿੱਲੀ ਪੁਲਿਸ ਦੱਖਣੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਨੇ ਤਿੰਨ ਅਪਰਾਧੀਆਂ, ਰਾਕੇਸ਼ ਰਾਕਾ, ਸੋਨੂੰ ਅਭੂ ਅਤੇ ਭਰਤ ਜਾਟਵ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਸੰਬੰਧ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਭੰਗ ਹੋਏ ਪ੍ਰਿੰਸ ਟੀਓਟੀਆ ਗੈਂਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਲਾਡੋ ਸਰਾਏ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ @ਤੇ ਪੀਐਸ ਸਾਕੇਤ ਵਿਖੇ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੁਲਜ਼ਮ ਰਾਕੇਸ਼ ਰਾਕਾ ਤੋਂ ਜ਼ਬਰੀ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਧਮਕੀਆਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। 1 ਜੂਨ ਨੂੰ, ਦੋ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਸਵਾਰ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਨੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਕਰਤਾ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ

ਕਈ ਹਾਊਂਡ ਫਾਇਰ ਕੀਤੇ। ਜਾਂਚ ਦੌਰਾਨ, ਤਕਨੀਕੀ ਨਿਗਰਾਨੀ, ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਫੁਟੇਜ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਖੁਫੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੇ ਦੋਸ਼ੀ ਰਾਕੇਸ਼ ਰਾਕਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਥੀ ਸੋਨੂੰ ਅਭੂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ, ਜੋ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੋਂ ਫਰਾਰ ਸਨ। ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਕੋਲੋਂ ਗੋਲੀਕਾਂਡ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਥਿਆਰਾਂ ਸਮੇਤ 2 ਅਰਧ-ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਪਿਸਤੌਲ, 7 ਜਿੰਦਾ ਕਾਰਤੂਸ, 6 ਖਾਲੀ ਕਾਰਤੂਸ, ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਦੇ 3 ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਜੁਰਮ ਨੂੰ ਅੱਜਮਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ 1 ਚੋਰੀ ਦਾ ਸਪਲੰਡਰ ਮੋਟਰਸਾਈਕਲ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਸ਼੍ਰੀਨਗਰ ਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਤਸਕਰਾਂ ਦੀ 3.5 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਜ਼ਬਤ

ਸ਼੍ਰੀਨਗਰ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ) : ਸ਼੍ਰੀਨਗਰ 'ਚ ਦੋ ਕਬਿਤ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਤਸਕਰਾਂ ਦੀ ਲਗਭਗ 3.5 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਜ਼ਬਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਪੁਲਸ ਨੇ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਤਸਕਰਾਂ 'ਤੇ ਪੁਲਸ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਜੰਮੂ ਅਤੇ ਕਸ਼ਮੀਰ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਪਾਰ ਰਾਹੀਂ ਕਬਿਤ ਤੌਰ @ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਪਹਿਲੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਨਿਗੀਨ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੇ ਐਨਫੀਪੀਐਸ ਐਕਟ ਦੀ ਧਾਰਾ 68(ਐਫ)(1) ਦੇ ਤਹਿਤ ਲਗਭਗ 1.30 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਅਚੱਲ

ਜਾਇਦਾਦ ਜ਼ਬਤ ਕੀਤੀ। ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜ਼ਬਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਇਦਾਦ ਵਿੱਚ ਰਾਹਿਲ ਮਨਜ਼ੂਰ ਮੱਲਾ ਨਾਮਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਅਤੇ ਤਸਕਰਾਂ 'ਤੇ ਪੁਲਸ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਜੰਮੂ ਅਤੇ ਕਸ਼ਮੀਰ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਪਾਰ ਰਾਹੀਂ ਕਬਿਤ ਤੌਰ @ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਪਹਿਲੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਨਿਗੀਨ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੇ ਐਨਫੀਪੀਐਸ ਐਕਟ ਦੀ ਧਾਰਾ 68(ਐਫ)(1) ਦੇ ਤਹਿਤ ਲਗਭਗ 1.30 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਅਚੱਲ

# ਸੰਪਾਦਕੀ

## ਗਰੀਬੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਉਪਰ

ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵਿਕਾਸ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਰਗਰਮੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਨੀਤੀ ਆਯੋਗ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉਮੀਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਨੌਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ 24.82 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਗਰੀਬੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਏ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਦੇਸ਼ ਕਈ ਮੋਰਚਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਆਪਕ ਆਰਥਿਕ ਮੰਦਹਾਲੀ ਅਤੇ ਮੰਦੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਹੈ ਜੇਕਰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਲਗਭਗ 25 ਕਰੋੜ ਲੋਕ ਗਰੀਬੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਨਤਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਿਉਂ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਗਰੀਬੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਾਰਾਂ ਟਿਕਾਊ ਵਿਕਾਸ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੂਚਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨੀਤੀ ਆਯੋਗ ਦੇ ਚਰਚਾ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਗਰੀਬੀ 2013-14 ਵਿੱਚ 29.17 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੀ, ਇਹ 2022-23 ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕੇ 11.28 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰਹਿ ਗਈ। ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਹਿਲੂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਬਿਹਾਰ ਅਤੇ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਉਹ ਰਾਜ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰੀਬੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਮੀ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਜ਼ੋਰ ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਖਾਤਮੇ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਖਾਤਮੇ ਦੇ ਕਈ ਦਾਅਵੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਹਕੀਕਤ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੀ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਚੁੱਕੇ ਗਏ ਕਦਮ ਨਾਕਾਫੀ ਸਨ। ਹੁਣ ਜੇਕਰ ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਦਾਇਰੇ 'ਚੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੀਤੀ ਆਯੋਗ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਚੁੱਕੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਆਰਥਿਕ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਬਹੁ-ਆਯਾਮੀ ਗਰੀਬੀ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇੰਨੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਗਰੀਬੀ ਦੀ ਦਲਦਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਉਚ ਪੱਧਰੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ ਤਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ। ਕੋਰੋਨਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਿਛਲੇ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਗਭਗ ਅੱਧੀ ਕਰੋੜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਰਾਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਗ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਡ ਭਰਨ ਲਈ ਮੁਫਤ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰੀਬੀ ਇਸ ਦੀ ਮਾਪਦੰਡ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਇੰਨੀ ਵੱਡੀ ਅਬਾਦੀ, ਗਰੀਬ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮੁਫਤ ਰਾਸ਼ਨ ਦੀ ਹੱਕਦਾਰ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਕੌਣ ਹਨ ਜੋ ਗਰੀਬੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ? ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰੀ ਦੇ ਮੋਰਚੇ 'ਤੇ ਸਥਿਤੀ ਅਜਿਹੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਿਉਣ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗਰੀਬੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤਹਿਤ ਤੋਂ ਅਕੀਤੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹਕੀਕਤਾਂ ਲੁਕੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਆਰਥਿਕ ਪੈਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਜੋ ਜੇਕਰ ਗਰੀਬੀ ਘੱਟ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਦੀ ਜਕੜ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

## ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਦਰਿਆਈ ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਲੁੱਟ ਅਤੇ ਇਸ ਖਿਲਾਫ ਘੋਲ ਦਾ ਮਸਲਾ

ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਭਿਆਨਕ ਜਲ ਸੰਕਟ ਕੰਢੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ ਹੇਠਲਾ ਪਾਣੀ ਆਖਰੀ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਜਲ ਸੰਕਟ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਸਦੇ ਦਰਿਆਈ ਪਾਣੀਆਂ ਦਾ ਖੋਹਿਆ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਜਲ ਸੰਕਟ ਦੇ ਇਸ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਦਰਿਆਈ ਪਾਣੀਆਂ ਦੇ ਮਸਲੇ ਉੱਤੇ ਚਰਚਾ ਵਧਣੀ, ਰੋਹ ਤਿੱਖਾ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਲਝਾਉਣ ਯੋਗ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾ ਕੇ ਇਸਦੇ ਹੱਲ ਨੂੰ ਲਟਕਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੋਂ ਭਟਕਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਚੜ੍ਹਦੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਦਰਿਆ ਵਗੇ ਹਨ- ਸਤਲੁਜ, ਰਾਵੀ ਅਤੇ ਬਿਆਸ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਲਹਿੰਦਾ ਪੰਜਾਬ ਇਸਦਾ ਸਹਿ ਰਿਪੋਰੀਅਨ ਸੂਬਾ ਹੈ। ਸੰਨ 1947 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨਾਂ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਹਕੂਮਤ ਨਾਲ ਭਾਰਤੀ ਹਕੂਮਤ ਦਾ ਝਗੜਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ। ਇਹ ਝਗੜਾ ਸਿੱਧ ਜਲ ਸਮਝੌਤਾ ਆਇਆ। ਇਹ ਝਗੜਾ ਸਿੱਧ ਜਲ ਸਮਝੌਤਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਤਮ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਿੰਧ, ਬਿਆਸ ਅਤੇ ਜੇਹਲਮ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਹੱਕ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਮਿਲ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਤਲੁਜ, ਰਾਵੀ ਅਤੇ ਬਿਆਸ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਹੱਕ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਮਿਲ ਗਿਆ। ਸਿੰਧ ਜਲ ਸਮਝੌਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਤਲੁਜ, ਰਾਵੀ ਅਤੇ ਬਿਆਸ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਉੱਤੇ ਹੱਕ ਚੜ੍ਹਦੇ ਗਿਆ ਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਇਹ ਹੱਕ ਬੰਗ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਦਰਿਆਈ ਪਾਣੀਆਂ ਦਾ ਸਿਰਫ 25 ਫੀਸਦੀ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪੱਕੀਆਂ ਨਹਿਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੱਗਭਗ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ 75 ਫੀਸਦੀ ਪਾਣੀ ਰਾਜਸਥਾਨ, ਹਰਿਆਣਾ ਅਤੇ ਦਿੱਲੀ

ਨੂੰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਾਣੀ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਿਆਸ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਸਤਲੁਜ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਤਲੁਜ ਵਿਚਲਾ ਇਹ ਪਾਣੀ ਭਾਖੜਾ ਡੈਮ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਪਾਣੀ ਨੰਗਲ ਡੈਮ ਕੋਲੋਂ ਪੱਕੀ ਨਹਿਰ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਹਰਿਆਣਾ ਅਤੇ ਰਾਜਸਥਾਨ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਤਲੁਜ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬੜ੍ਹਾ ਪਾਣੀ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੁੱਟ ਇੱਥੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮੁੱਕਦੀ। ਪਠਾਨਕੋਟ ਕੋਲੋਂ ਮਾਧੋਪੁਰ ਹੋਡਵਰਕਸ ਤੋਂ ਨਿੱਕਲਦੀ ਰਾਵੀ-ਬਿਆਸ ਲਿੰਕ ਨਹਿਰ ਰਾਹੀਂ ਰਾਵੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਿਆਸ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਹਰੀਕੇ ਪੱਤਣ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਬਿਆਸ ਅਤੇ ਸਤਲੁਜ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਬਣੇ ਹੋਡਵਰਕਸ 'ਤੇ ਰਾਵੀ, ਬਿਆਸ ਅਤੇ ਸਤਲੁਜ ਦਾ ਬਚਿਆ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ 1961 ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਇਹ ਪਾਣੀ ਨਹਿਰ ਅਤੇ ਬੀਕਾਨੇਰ ਨਹਿਰ ਰਾਹੀਂ ਪਾਣੀ ਰਾਜਸਥਾਨ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਕੇਂਦਰੀ ਹਕੂਮਤ ਨੇ ਖੋਹ ਕੇ ਰਾਜਸਥਾਨ, ਹਰਿਆਣਾ ਅਤੇ ਦਿੱਲੀ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸੰਨ 1947 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੋਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨਾਲ ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਵੰਡ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲੇ ਝਗੜੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕਮਾਂ ਨੇ ਗੈਰ-ਵਾਜ਼ਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਘੱਗਰ ਦਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੰਧ ਨਦੀ ਖੇਤਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਕਿਹਾ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਰਾਜਸਥਾਨ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਹਿ-ਰਿਪੋਰੀਅਨ ਸੂਬਾ ਐਲਾਨਿਆ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਦਖਾਈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਨ 1955 ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰ ਦੀ ਕਾਂਗਰਸੀ ਹਕੂਮਤ ਨੇ ਗੈਰ-ਵਾਜ਼ਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਾਜਸਥਾਨ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਦਾ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਬਣਾ ਲਿਆ। ਸੰਨ 1960 ਵਿੱਚ ਸਿੰਧ ਜਲ ਸੰਧੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ

ਆਈ ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਸਿੰਧ, ਜੇਹਲਮ ਅਤੇ ਝਨਾਬ ਦੇ ਪਾਣੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਮਿਲੀ; ਅਤੇ ਸਤਲੁਜ, ਰਾਵੀ ਅਤੇ ਬਿਆਸ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਭਾਰਤ ਨੂੰ। ਖੈਰ, ਸੰਨ 1961 ਵਿੱਚ ਜਦ ਅਜੇ ਹਰਿਆਣਾ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਸੀ, ਹਰਿਆਣੇ ਨੂੰ 19 ਲੱਖ ਏਕੜ ਫੁੱਟ ਪਾਣੀ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਸੰਨ 1966 ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪੁਨਰ ਗਠਨ ਕਰਨੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਸੂਬੇ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਏ। ਸੰਨ 1967 ਵਿੱਚ ਹਰਿਆਣਾ ਨੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ 51 ਲੱਖ ਏਕੜ ਫੁੱਟ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋਰ 29 ਲੱਖ ਏਕੜ ਫੁੱਟ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਨੇ ਕੁੱਲ 48 ਲੱਖ ਏਕੜ ਫੁੱਟ ਪਾਣੀ ਉੱਤੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ। ਪੰਜਾਬ ਪੁਨਰ ਗਠਨ ਕਰਨੇ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ 78, 79 ਅਤੇ 80 ਮੁਤਾਬਿਕ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਦਰਿਆਵਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਚਲਦੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਅਤੇ ਡੈਮਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕੇਂਦਰ ਨੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੈਰਵਾਜ਼ਿਬ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਸਗੋਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਹੱਕ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਖੋਹ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਪਰ ਹਰਿਆਣੇ ਦੀ ਯਮੁਨਾ ਨਦੀ ਉੱਤੇ ਬਣੇ ਤਾਜਵਾਲਾ ਅਤੇ ਓਖਲਾ ਡੈਮਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹਰਿਆਣਾ ਕੋਲ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਸੰਵਿਧਾਨ ਮੁਤਾਬਿਕ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਹੱਕ ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਹੈ। ਪਰ ਇਸੇ ਤਰਜ਼ ਉੱਤੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਇਹ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਨਾਲ ਬੇਇਨਸਾਫੀ ਸੀ/ਹੈ। ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਪੁਨਰਗਠਨ ਐਕਟ ਤਹਿਤ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਲਈ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ 24 ਮਾਰਚ 1976 ਨੂੰ

ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਕਾਂਗਰਸੀ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀਆਂ ਦਰਬਾਰ ਕੁੱਲ 35 ਲੱਖ ਏਕੜ ਫੁੱਟ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ 51 ਲੱਖ ਏਕੜ ਫੁੱਟ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪੰਜਾਬ ਕੋਲ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਗੋਂ ਉਸਦਾ ਪਾਣੀ ਤਾਂ ਲੁੱਟਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰ ਇਸਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਹਰਿਆਣੇ ਨੂੰ ਹਰ ਗਲਤ ਵਿੱਚ 35 ਲੱਖ ਏਕੜ ਫੁੱਟ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਭਾਰ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਹੀ ਝੱਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸਤਲੁਜ ਯਮੁਨਾ ਲਿੰਕ ਨਹਿਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰੇ। ਹਰਿਆਣਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਅੰਦਰ ਇਸ ਨਹਿਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਦ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਹ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਕਾਂਗਰਸ ਸਰਕਾਰ ਸੀ ਤੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਗਿਆਨੀ ਜੈਲ ਸਿੰਘ ਸੀ। ਜੂਨ 1977 ਵਿੱਚ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣੀ। ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਬਣਿਆ। ਉਸਨੇ ਸਤਲੁਜ ਯਮੁਨਾ ਲਿੰਕ ਨਹੀਂ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਦ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਹ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਕਾਂਗਰਸ ਸਰਕਾਰ ਸੀ ਤੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਗਿਆਨੀ ਜੈਲ ਸਿੰਘ ਸੀ। ਜੂਨ 1977 ਵਿੱਚ ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਬਣੀ। ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ ਬਾਦਲ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਬਣਿਆ। ਉਸਨੇ ਸਤਲੁਜ ਯਮੁਨਾ ਲਿੰਕ ਨਹੀਂ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਇਆ। ਅਕਾਲੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 20 ਫਰਵਰੀ 1978 ਨੂੰ ਦਫਾ 17 ਤਹਿਤ ਜ਼ਮੀਨ ਜਬਤੀ ਦਾ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਧਾਰਾ ਤਹਿਤ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਉੱਚੇ ਜਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰੰਗਮੀ ਫਿਕੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। 04 ਜੁਲਾਈ 1978 ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ ਜਾਰੀ ਕਰਕੇ ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ 3 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਅਕਾਲੀ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਦਫਾ ਅਹੇਨ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਮਝੌਤੇ ਖਿਲਾਫ ਕੇਸ ਦਾਇਰ ਕੀਤਾ। ਇਦਰਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ 31 ਦਸੰਬਰ 1981 ਨੂੰ ਤਿੰਨ

## ਸੇਵਾ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਏ ਬੜੀ ਅੱਖੀ, ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਢੇਰ ਸੁਖਾਲੀਆਂ ਨੇ

ਇਨਕਲਾਬ ਜ਼ਿੰਦਾਬਾਦ- ਇਨਕਲਾਬ ਜ਼ਿੰਦਾਬਾਦ ਦੇ ਨਾਅਰਿਆਂ ਨਾਲ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸ਼ਾਸਿਤ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੇ ਸੁਸਤ ਪੁੱਛੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਅੰਗ ਨਾਲ ਜਗਾਉਣ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਇਨਕਲਾਬ ਵੀ ਮਸ਼ਾਲ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮਹਿਜ਼ 23 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਉਦਾਹਰਨ ਬਣ ਉਭਰੇ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਿਰੋਧ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। 27 ਸਤੰਬਰ, 1907 ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਪੰਜਾਬ ਅਜੋਕੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਲਾਇਲਪੁਰ ਦੇ ਪਿੰਡ ਬੰਗੇ ਵਿੱਚ ਜਨਮੇ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦਿਲੋਂ ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਸਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਜੋਂ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਆਉ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਹਾੜੇ ਮੌਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਅਪਨਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚੀ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਅਰਪਣ ਕਰੀਏ। ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਨਕਲਾਬੀ ਵਿਰਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਚੰਬੇ-ਕੁਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲੜਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਪਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸਗੋਂ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਜਿਸ ਰੁੱਚੀ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਨਾ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸਮਝ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਮਾਜ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਅਧਿਐਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ-ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਇਨਕਲਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਜਨਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਜੁੱਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਆਜਿਹੇ ਉਪਰਾਲੇ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੋਵੇਗਾ। 23 ਮਾਰਚ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਮਹਾਨ ਕਰਾਂਤੀਕਾਰੀ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ, ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਇਨਕਲਾਬ ਵੀ ਮਸ਼ਾਲ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਮਹਿਜ਼ 23 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਉਦਾਹਰਨ ਬਣ ਉਭਰੇ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਿਰੋਧ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। 27 ਸਤੰਬਰ, 1907 ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਪੰਜਾਬ ਅਜੋਕੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਲਾਇਲਪੁਰ ਦੇ ਪਿੰਡ ਬੰਗੇ ਵਿੱਚ ਜਨਮੇ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦਿਲੋਂ ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਸਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸੁਤੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਜੋਂ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਿਆ ਸੀ। ਆਉ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਹਾੜੇ ਮੌਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਅਪਨਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚੀ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਅਰਪਣ ਕਰੀਏ। ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇਨਕਲਾਬੀ ਵਿਰਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਚੰਬੇ-ਕੁਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲੜਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਪਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਸਗੋਂ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਰ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਜਿਸ ਰੁੱਚੀ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਨਾ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸਮਝ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਮਾਜ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਬਦਲਣ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਅਧਿਐਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ-ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਇਨਕਲਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਅਪਣਾਉਣਾ, ਵੱਧ ਰਹੀਆਂ ਜਨਤਕ ਲਹਿਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਬਦਲ ਰਹੇ ਸੰਸਾਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੇ ਅਤੇ ਜੱਥੇਬੰਦ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲੜੇ ਗਏ ਸੰਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕੀਤਾ। 1917 ਦਾ ਨਵੰਬਰ ਇਨਕਲਾਬ ਜਿਸਨੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬਸਤੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਸ਼ੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ਨਵੇਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਖੋਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲ ਲਿਜਾਂਦਾ ਰਾਹ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ। ਕੌਮੀ ਇਨਕਲਾਬੀ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇਨਕਲਾਬ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰਾਹ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪੁੱਜਦੇ ਗਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਂਦੀ ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਭਾਰਤ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰਤ ਵਿਚ ਵਾਪਰਿਆ ਅਤੇ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਮਨ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਭੂਠਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਰਮਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਕੌਮੀ ਅਜ਼ਾਦੀ ਜਿੱਤਣ ਵਾਸਤੇ ਜਾਨਾਂ ਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਅਪਣੀਆਂ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰਨਾ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰੱਖੀ। ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਵਿਰੁੱਧ ਸੰਘਰਸ਼ ਸਾਡੀ ਜੰਗ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮੋਰਚਾ ਹੈ। ਅੰਤਿਮ ਲੜਾਈ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਨੀ ਪਵੇਗੀ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਮੁੱਖ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੌਮ ਦੁਆਰਾ ਦੁਜੀ ਕੌਮ ਦਾ। ਇਹ ਲੜਾਈ ਜਨਤਾ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਅਤੇ ਜਨਸੰਪਰਕ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੱਡਾ ਸੰਗਠਿਤ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਿਆ ਸੀ। ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਜਿਸ ਨੇ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਯੋਧਾ ਸੀ ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਚਾਰਕ ਵੀ ਸੀ, ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਸਦਾ ਸਦਾ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਗੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਜਗਾਉਣਗੀਆਂ। ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਬਾਰੇ ਜੋ ਗੱਲ ਕਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਮਹਾਨ ਕੌਮੀ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ-ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਇਨਕਲਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦਿਆਂ ਮੌਤ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਕੀਤੀ। ਪਰ ਇਹ ਤ੍ਰਾਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਇਕੱਲੇ ਬੰਬ ਅਤੇ ਪਿਸਤੌਲ ਨਾਲ ਇਨਕਲਾਬ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਇਨਕਲਾਬ ਦੀ ਤਲਵਾਰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਹਿ ਤੋਂ ਤਿੱਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੇ ਗਏ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਉਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਨਕਲਾਬੀ ਭਾਵਨਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਜੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਇਤਿਹਾਸ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਰਥਿਕ ਸਿਸਟਮੀ ਪੜਤਾਲੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਸੀ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਹੱਥੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਲੁੱਟ ਮੁੱਖਤਮ ਕਰਨ, ਰੱਬ, ਧਰਮ, ਜਾਤੀਵਾਦ, ਸੰਪਰਦਾਇਕਤਾ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੀ ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਭ੍ਰਾਂਘੀ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸਮਝ ਰੱਖਦਾ ਸੀ। ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਹਿੰਦੂਤਵੀ ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਿਨਾਉਣੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਿੰਦੂ ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਹਿੰਦੂ ਰਾਸ਼ਟਰਵਾਦੀ ਵੱਲੋਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਕੱਟੜਪੰਥੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅੱਜ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਯੋਧਾ ਤਾਂ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ 23 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਇਹ ਨੌਜਵਾਨ ਇਕ ਮਹਾਨ ਚਿੰਤਕ ਵੀ ਸੀ, ਉਸਨੂੰ ਸਮਾਜਵਾਦ, ਪੁੰਜੀਵਾਦ, ਮਾਰਕਸਵਾਦ, ਕਮਿਊਨਿਜ਼ਮ, ਧਰਮ ਦਰਸ਼ਨ, ਰਾਜ ਦੀ ਉਤਪੱਤੀ, ਇਨਕਲਾਬ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਲੋਕ ਲਹਿਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਮਹਾਨ ਕ੍ਰਾਂਤੀਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਤਨਾ ਗਿਆਨ ਸੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਘੱਟਿਅੱਖੀ ਥਹਿਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ।

## ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਹੱਕ

ਜੇਕਰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵੱਲ ਝਾਤੀ ਮਾਰੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮਰਦ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਹੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਲਈ ਪਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਜਾਂ ਮਾਲਕ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਭੁੱਖ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਧਰਮ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਲੱਭ ਪੇਣ ਉੱਤੇ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੇ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਵੀ ਨਾਰ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਪਤਨੀ ਦੇ ਮਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਪਤੀ ਦੂਜਾ ਵਿਆਹ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਸੀ, ਇੱਕ ਪਤਨੀ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਦੂਜੀ ਪਤਨੀ ਵੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਸੀ ਪਰ ਵਿਧਵਾ ਹੋਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਕੋਲੋਂ ਜਿਉਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਖੋਹ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਰਦ

ਪਰਾਈ ਇਸਤਰੀ ਕੋਲ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅਮੀਰਾਂ ਦੇ ਚੋਚਲੇ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਬੈਠੇ ਤਾਂ ਉਹ ਬਦਨਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਹੈ। ਮਰਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਤਲਬੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਬਰਾਬਰੀ ਉਸ ਤੋਂ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਜ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪੰਜ ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਵਿਰੁੱਧ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਈ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੋਚਲੇ ਨਾ ਆਖਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ। ਤੀਜੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜ ਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸਤੀ ਪ੍ਰਥਾ ਵਿਰੁੱਧ ਆਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਰਿਵਾਜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਚਿਤਾ ਵਿਚ ਜਿਉਂਦੀ ਸੜਨ ਲਈ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਗੁਰੂਘਰ ਵਿਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਦਸਮੇਸ਼ ਪਿਤਾ ਨੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਦਾਤ ਬਖਸ਼

ਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਬਰਾਬਰੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਚਲਾਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜੇਮਦੀਆਂ ਦੀ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਮਹਾ-ਪਾਪ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਗਰ ਅਪਰਾਧ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਾਜਿਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਜ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪੰਜ ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਵਿਰੁੱ

# ਕਰਨਾਲ ਦੇ 272 ਕੇਂਦਰਾਂ 'ਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕ ਯੋਗਾ ਕਰ ਰਹੇ

## 12ਵੇਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਲਈ ਆਯੁਸ਼ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਮੈਗਾ ਮੁਹਿੰਮ

ਕਰਨਾਲ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.): ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਧਿਕਾਰੀ ਡਾ. ਸਤਪਾਲ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, 2026 ਵਿੱਚ 12ਵੇਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਕੈਂਪ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਪੌਲੀਟੈਕਨਿਕ ਨੀਲੋਖੇੜੀ, ਬਾਲ ਭਵਨ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜੇਲ੍ਹ, 90 ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ 34 ਜਿਮਨੋਜ਼ੀਮ ਅਤੇ 56 ਆਯੁਸ਼ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਸਿਖਲਾਈ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ ਗਈ। ਕਰਨਾਲ ਦੇ ਆਯੁਸ਼ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਯੋਗ ਮਾਹਿਰ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਹਿੰਸਾ ਲਿਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 40 ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ 115 ਕੁੜੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਰਨਾਲ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਕੈਦੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ 1 ਜੂਨ ਤੋਂ 21 ਜੂਨ, 2026 ਤੱਕ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਂਪ ਜੇਲ੍ਹ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਲਖਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਡੀਐਸਪੀ ਸੁਰੇਂਦਰ, ਡੀਐਸਪੀ ਧਰਮਚੰਦ ਨੈਨ ਅਤੇ ਡੀਐਸਪੀ ਨੀਲਮ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੱਜ, ਡਾ. ਅਮਿਤ ਪੁੰਜ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ, ਯੋਗ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਮੁੰਨਾ ਕੁਮਾਰ ਅਤੇ ਕਾਂਤਾ ਨੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ



ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 485 ਕੈਦੀਆਂ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਰਨਾਲ ਦੇ ਆਯੁਸ਼ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ 34 ਆਯੁਸ਼ ਯੋਗ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ 22 ਯੋਗ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ (ਕੁੱਲ 56 ਆਯੁਸ਼ ਯੋਗ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ) ਨੇ ਪੇਂਡੂ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ 90 ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਜਿਮਨੋਜ਼ੀਮ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੇਂਡੂ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੈ। ਡਾ. ਅਮਿਤ ਪੁੰਜ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰਗਰਮ ਯੋਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਯੁਸ਼ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ, ਹੁਣ ਕੁੱਲ 272 ਥਾਵਾਂ (182 ਸੈਸਥਾਗਤ + 90 ਆਯੁਸ਼ ਯੋਗ ਜਿਮਨੋਜ਼ੀਮ ਅਤੇ ਆਯੁਸ਼ ਕੇਂਦਰ) 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 485 ਕੈਦੀਆਂ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕਰਨਾਲ ਦੇ ਆਯੁਸ਼ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ 34 ਆਯੁਸ਼ ਯੋਗ ਸਹਾਇਕ ਅਤੇ 22 ਯੋਗ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ (ਕੁੱਲ 56 ਆਯੁਸ਼ ਯੋਗ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ) ਨੇ ਪੇਂਡੂ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ 90 ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਜਿਮਨੋਜ਼ੀਮ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪੇਂਡੂ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੈ। ਡਾ. ਅਮਿਤ ਪੁੰਜ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰਗਰਮ ਯੋਗ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਯੁਸ਼ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ, ਹੁਣ ਕੁੱਲ 272 ਥਾਵਾਂ (182 ਸੈਸਥਾਗਤ + 90 ਆਯੁਸ਼ ਯੋਗ ਜਿਮਨੋਜ਼ੀਮ ਅਤੇ ਆਯੁਸ਼ ਕੇਂਦਰ) 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।



# ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਦਿੱਤੀ ਵਧਾਈ

## ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ 1.5 ਕਰੋੜ ਪੌਦੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ, 50 ਲੱਖ ਪੌਦੇ ਮੁਫ਼ਤ ਵੰਡੇ ਜਾਣਗੇ

ਜਗਾਪਰੀ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.): ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ, ਵਿਆਸਪੁਰ ਵਿਖੇ ਪੈਦਾ ਲਗਾ ਕੇ ਸੂਬਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ ਦੀਆਂ ਵਧਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਪ੍ਰੀਤੀ ਨੇ ਪੈਂਟਾ ਭੇਟ ਕਰਕੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਲੋਕ ਅੰਦੋਲਨ ਦਾ ਰੂਪ ਦੇਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਇਸ ਸਾਲ ਜੰਗਲਾਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੇ ਰਾਜ ਵਿੱਚ 1.5 ਕਰੋੜ ਪੌਦੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 50 ਲੱਖ ਪੌਦੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਵੰਡੇ ਜਾਣਗੇ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੰਗਲਾਤ ਵਿਭਾਗ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਰਸਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੌਦੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਬਾਇਓਡੀਗ੍ਰੇਡੇਬਲ ਬੈਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਸਾਲ ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ 20 ਲੱਖ ਪੌਦੇ ਵੰਡੇ ਜਾਣਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਪੌਦੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਕੇ ਰੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹਰ ਨਾਗਰਿਕ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤ ਦੇ ਪ੍ਰਿਥਵੀਕੋਣ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਜਨ ਅੰਦੋਲਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਵੀ ਹਰੋ-ਭਰੋ ਭਵਿੱਖ, ਟਿਕਾਊ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਸਾਬਕਾ ਵਿਧਾਇਕ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ।

# ਦੀਨ ਦਿਆਲ ਉਪਾਧਿਆਏ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਰਿਵਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਸੰਸਕਰਣ, ਦਯਾਲੂ-2 ਸੰਬੰਧੀ ਮੀਟਿੰਗ ਆਯੋਜਿਤ



ਗੰਗੋਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇਸ ਲੋਕ-ਪੱਖੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਲਾਗੂਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਬੰਧਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦਿਆਲੂ-2 ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰਿਆਣਾ ਦਾ ਵਸਨੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿਆਲੂ-2 ਸਕੀਮ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅਵਾਰਾ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਵਾਂ, ਬਲਦ, ਕੁੱਤੇ, ਨੀਲਗਈ, ਗਧੇ, ਖੱਚਰ, ਆਦਿ) ਦੇ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਹਮਲਿਆਂ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਅਪੰਗਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 1 ਲੱਖ ਰੁਪਏ, 12 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 2 ਲੱਖ ਰੁਪਏ, 18 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 3 ਲੱਖ ਰੁਪਏ, 25 ਤੋਂ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 5 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਅਤੇ 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 3 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੰਗੋਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇਸ ਲੋਕ-ਪੱਖੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਲਾਗੂਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਬੰਧਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦਿਆਲੂ-2 ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰਿਆਣਾ ਦਾ ਵਸਨੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿਆਲੂ-2 ਸਕੀਮ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅਵਾਰਾ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਵਾਂ, ਬਲਦ, ਕੁੱਤੇ, ਨੀਲਗਈ, ਗਧੇ, ਖੱਚਰ, ਆਦਿ) ਦੇ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਹਮਲਿਆਂ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਅਪੰਗਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 1 ਲੱਖ ਰੁਪਏ, 12 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 2 ਲੱਖ ਰੁਪਏ, 18 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 3 ਲੱਖ ਰੁਪਏ, 25 ਤੋਂ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 5 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਅਤੇ 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 3 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੰਗੋਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇਸ ਲੋਕ-ਪੱਖੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਲਾਗੂਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਬੰਧਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦਿਆਲੂ-2 ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰਿਆਣਾ ਦਾ ਵਸਨੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਿਆਲੂ-2 ਸਕੀਮ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅਵਾਰਾ ਜਾਨਵਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਵਾਂ, ਬਲਦ, ਕੁੱਤੇ, ਨੀਲਗਈ, ਗਧੇ, ਖੱਚਰ, ਆਦਿ) ਦੇ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਹਮਲਿਆਂ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਅਪੰਗਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 12 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 1 ਲੱਖ ਰੁਪਏ, 12 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 2 ਲੱਖ ਰੁਪਏ, 18 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 3 ਲੱਖ ਰੁਪਏ, 25 ਤੋਂ 45 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 5 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਅਤੇ 45 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 3 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



# ਐਸਡੀਐਮ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਏ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੱਤਾ



ਰਤੀਆ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.): ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, ਐਸਡੀਐਮ ਸੁਰੇਂਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਹਰਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਧਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ, ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਨਾਗਰਿਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਯਤਨਾਂ

ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨੈਤਿਕ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾ ਕੇ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਕੇ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਭਵਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਐਸਡੀਐਮ ਨੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇੱਛੁਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਨਿਯਮਤ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਪੌਦਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪਣ ਕਰੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਰੁੱਖ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ,

# ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਦੀ ਸਮੂਹਿਕ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ

ਕਰਨਾਲ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.): ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, ਕਰਨਾਲ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਨੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਹਰੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ। ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਮਾਰਗ 44 'ਤੇ ਆਈਟੀਆਈ ਚੌਕ ਫਲਾਈਓਵਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਰਸਮੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਮੇਅਰ ਰੇਣੂ ਬਾਲਾ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਕਦਮ ਦਾ ਰੁੱਖ ਲਗਾ ਕੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਾਰਡ 8 ਦੇ ਕੌਮਲਰ ਸੰਕਲਪ ਭੰਡਾਰੀ, ਵਧੀਕ ਨਗਰ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਅਸ਼ੋਕ ਕੁਮਾਰ, ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਪਿਯੋਕੀ ਸੈਣੀ, ਨਾਰਾਇਣ ਈ-ਟੈਕਨੋ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸ਼ਿਖਾ ਅਤਰੀ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ, ਰੁੱਖ ਲਗਾਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਪਣ ਲਿਆ। ਸਮਾਗਮ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਮੇਅਰ ਰੇਣੂ ਬਾਲਾ ਗੁਪਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਰਸਮੀ ਸਮਾਗਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਕੁਦਰਤ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਨਿਭਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਵਧਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ, ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਘਟਦੇ ਹਰੇ ਖੇਤਰ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੱਲ ਲੱਭਣੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਜਨਤਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਹਿਰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਧੁਨਿਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਸਾਫ਼ ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਹਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਰਨਾਲ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਹਰਾ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ। ਕੌਮਲਰ ਸੰਕਲਪ ਭੰਡਾਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਲਈ 4 ਅਤੇ 5 ਜੂਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੈਗਾ-ਸਫਾਈ ਮੁਹਿੰਮ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। 4 ਜੂਨ ਨੂੰ, ਵਾਰਡ ਨੰਬਰ 4 ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਯੋਗਾ ਸ਼ੌਛ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ 5 ਜੂਨ ਨੂੰ ਵਾਰਡ ਨੰਬਰ 10 ਵਿੱਚ ਕਾਲਦਾ ਮਾਰਕੀਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਖਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਸਫਾਈ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ ਗਈ। ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ, ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਰੁੱਖ ਲਗਾ ਕੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਹਰਾ-ਭਰਾ ਕਰਨ ਦੀ

ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਐਸਡੀਐਮ ਸੁਰੇਂਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਹਰਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਧਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ, ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰੇਕ ਨਾਗਰਿਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਯਤਨਾਂ

ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਸਰਕਾਰੀ ਵਿਭਾਗਾਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨੈਤਿਕ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾ ਕੇ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਕੇ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਭਵਿੱਖ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਐਸਡੀਐਮ ਨੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਇੱਛੁਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਨਿਯਮਤ ਦੇਖਭਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਪੌਦਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਪਣ ਕਰੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਰੁੱਖ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ,

# ਸਰਕਾਰੀ ਪੌਲੀਟੈਕਨਿਕ ਕਾਲਜ, ਸ਼ੇਰਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਸਿਖਲਾਈ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ



ਕੈਥਲ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.): 12ਵੇਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ 2026 ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਜੋਂ, ਆਯੁਸ਼ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਲੜੀ ਵਿੱਚ, ਸਰਕਾਰੀ ਪੌਲੀਟੈਕਨਿਕ ਕਾਲਜ, ਸ਼ੇਰਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਸਿਖਲਾਈ ਕੈਂਪ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਡਾ. ਸ਼ੁਕੁੰਦਰਾ ਦਹੀਆ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਈ

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਕੁਲਵੀਰ ਸਿੰਘ ਅਹਿਲਾਵਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗਾ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਕਾਲਜ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਪਦਮਿਨੀ ਕੁਮਾਰ, ਸੁਰੇਂਦਰ ਲਾਠਰ, ਚੈਂਪਕ ਪੁਨੀਆ ਅਤੇ ਸੋਹਨ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਫਲ ਆਯੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਡਾ. ਸ਼ੁਕੁੰਦਰਾ ਦਹੀਆ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ 2026 ਲਈ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤਿਆਰੀਆਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਯੋਗਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ 8 ਜੂਨ ਤੋਂ 10 ਜੂਨ ਤੱਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪਿੰਡ ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

# ਠੰਡੇ ਪਦਾਰਥ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਸੁਗਤ 'ਹਾਂ ਜੀ, ਮੈਂ ਹੀ ਹਾਂ ਸੁਖਪਾਲ, ਪਰ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰਨੀ ਨਹੀਂ ਬੇਬੇ।'

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਠੰਡੇ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਪਕਵਾਨ ਮਿਠਾਈਆਂ ਚੰਨਾ ਚਿਰ ਵਿਆਰਥ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਗਰਮੀ ਦੇ ਤੌਰ ਵੇ ਖਾਰਾ ਨਿੰਬੂ ਸੋਡਾ, ਸ਼ਿਕੰਜਵੀਂ, ਮਿਲਕ ਬਦਾਮ, ਆਈਸਕਰੀਮ, ਕੁਲਫੀ, ਕਸਾਟਾ, ਠੰਡੀ-ਮਿੱਠੀ ਲੱਸੀ, ਠੰਡੇ ਕੋਕ, ਰੂਹ ਅਫਜਾ, ਜੂਸ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਵੀ ਛੇਤੀ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਿਆਸ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਵਾਟਰ-ਕੂਲਰ ਦਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ, ਕੋਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਯੋਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਪਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਹੋਮੋਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ-ਬੱਚਿਆਂ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ 'ਪਹਿਲਾ ਪਾਣੀ ਜੀਉ ਹੈ'। ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਲਿਖੀਆਂ ਵਾਜ਼ਾਂ/ਪਦਾਰਥਾਂ/ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਤੌਰ ਵਿਆਰਥ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖਾਰਾ ਨਿੰਬੂ ਸੋਡਾ:- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਬਯਾਦ ਦੂਰ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਰਾ ਨਿੰਬੂ ਸੋਡਾ ਗਲਾਸ ਭਰ ਕੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਾਰ ਰੂਹ ਤੱਕ ਦੀ ਗਰਮੀ ਲਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੋਜ਼ਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾਂ, ਰੋਲ ਗੋਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਰਾ ਨਿੰਬੂ ਸੋਡਾ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੇ ਦਸ ਰੁਪਏ ਦਾ ਗਲਾਸ ਵੇਚਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਕ ਤਾਂ ਉਹ ਠੰਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਦੂਜਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਹੀ ਗਲਾਸ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਲਈ ਫਿਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਪਾਸੋਂ ਸੋਡਾ ਲੈ ਕੇ ਪੀਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੀ ਸਹੇੜਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚ ਸਟੇਂਡ, ਰੋਲਵੇ ਸਟੇਂਡ, ਬਜ਼ਾਰ 'ਚ ਕਿਸੇ ਵਧੀਆ ਦੁਕਾਨ ਜਾਂ ਰੋਹੜੀ ਵਾਲੇ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਤਾਜ਼ਾ ਖਾਰਾ ਨਿੰਬੂ ਸੋਡਾ ਪੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸ਼ਿਕੰਜਵੀਂ:- ਸ਼ਿਕੰਜਵੀਂ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ 80 ਰੁਪਏ ਤੋਂ 200-250 ਰੁਪਏ ਕਿੱਲੋ ਤੱਕ ਵਿਕ ਰਹੇ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਿਕੰਜਵੀਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਿਆਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਬੱਚ ਸੱਭਿਆ, ਰੋਲਵੇ ਸਟੇਂਡ ਤੋਂ ਸ਼ਿਕੰਜਵੀਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਹੀ ਫਿਰਦੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸ਼ਿਕੰਜਵੀਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਯੋਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦੋਂ ਦੀ ਬਣਾ ਕੇ ਲਈ ਫਿਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਰੁਕ ਕੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸ਼ਿਕੰਜਵੀਂ ਬਣਵਾ ਕੇ ਹੀ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਸ਼ਿਕੰਜਵੀਂ ਰੋਹੜੀ ਵਾਲੇ ਪਿਆ ਸਿੱਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਪੀਣ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਵੀ ਕੱਚਾ-ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਪੇਟ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਕੰਜਵੀਂ ਦਾ ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ 10 ਰੁਪਏ, ਵੱਡਾ ਗਲਾਸ 15 ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਗਿਲਾਸ 20 ਰੁਪਏ ਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਕੰਜਵੀਂ ਘਰ ਵੀ ਬਣਾ ਕੇ ਪੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੋਝੇ ਜਿਹਾ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਡ ਘੋਲ ਲਓ, ਫਿਰ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜ, ਲਓ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਫਰਿੱਜ ਦਾ ਜਾਂ ਘਰ ਦਾ ਲੰਡ ਪਸੰਦ ਕਰਵਾਉ। ਜਿਤਨਾ ਠੰਡਾ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਬਰਫ ਵੀ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਮਕ (ਲੂਣ) ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਸ਼ਿਕੰਜਵੀਂ ਦਾ ਸਵਾਦ ਹੀ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਿਲਕ ਬਦਾਮ:- ਸੋਡੇ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ ਟੋਟਾ, ਸੋਗੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਬਰਫ ਦੀ ਪੇਟੀ ਜਾਂ ਫਰਿੱਜ

ਵਿੱਚ ਠੰਡੀਆਂ ਹੋਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਲਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੋਤਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਢੱਕਣ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਵੱਲੋਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ (ਭਾਵ ਮਿਲਕ ਬਦਾਮ) ਪੀਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੋਤਲ ਉੱਪਰੋਂ ਢੱਕਣ ਉਤਾਰ ਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਢੱਕਣ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿਰ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਉਹਨਾਂ 'ਚ ਦੁੱਧ, ਡਰਾਈ ਫਰੂਟ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬੋਤਲਾਂ ਤੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਲਕ ਬਦਾਮ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਠੰਡ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ 40 ਰੁਪਏ ਤੋਂ 70 ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੈ। ਰੈਡੀਓਸਟ ਦੁੱਧ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦੀ ਬੋਤਲ 30-35 ਰੁਪਏ ਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਲਵੇ ਸਟੇਂਡ, ਬੱਚ ਅੱਡਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈ ਫਰੂਟ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ।

ਲੱਸੀ:- ਇਹ ਹਲਵਾਈ ਜਾਂ ਢਾਬਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ, ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਡੈਅਰੀਆਂ ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜ਼ਿਮੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਲੋਕ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਹੀ ਤੋਂ ਲੱਸੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਲੋਕ ਗਰਮੀ ਦੇ ਸੀਜ਼ਨ (ਮੌਸਮ) ਵਿੱਚ ਲੱਸੀ ਵੇਚਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਪਾਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੱਸੀ ਦਾ ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ 20 ਰੁਪਏ, ਵੱਡਾ 25 ਰੁਪਏ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ 35 ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦਹੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਡੈਅਰੀਆਂ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਕੱਲੀ ਦੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਿੱਲੋ ਲੱਸੀ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਲੱਸੀ 30 ਰੁਪਏ ਕਿੱਲੋ ਹੈ। ਮਿੱਠੀ ਲੱਸੀ, ਦਹੀ ਦੀ ਲੱਸੀ, ਚਾਟੀ ਦੀ ਲੱਸੀ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵੱਡਾ ਗਲਾਸ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਡੀਕ ਅਤੇ ਕੇ ਪੀਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਅਨੰਦ ਹੈ। ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਦਹੀ-ਲੱਸੀ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਲੱਸੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦੇਂਦ ਹੈ।

ਆਈਸਕਰੀਮ:- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਆਈਸਕਰੀਮ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਉਪਰੰਤ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਜਦੋਂ ਘਰਾਂ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਠੰਡੀ ਆਈਸਕਰੀਮ ਚੁਸਕੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਈਸਕਰੀਮ ਦਾ ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀਆਂ, ਪਾਰਟੀਆਂ 'ਚ ਵੀ ਆਮ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਦਸੰਬਰ-ਜਨਵਰੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਤੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਈਸਕਰੀਮ ਪਰੋਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨੀ ਠੰਡ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਆਈਸਕਰੀਮ ਬੰਦ ਪੈਕਟਾਂ, ਡੱਬਿਆਂ 'ਚ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੀ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲਵਰਸ ਦੀ ਬਜ਼ਾਰਾਂ 'ਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਗਲੀਆਂ-ਮੁਹੱਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਈਸਕਰੀਮ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਹੀ ਫਿਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਈਸਕਰੀਮ ਦੇ ਕੋਠ/ਕੱਪ ਦੀ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਪੈਸ਼ਲ ਡਰਾਈ ਫਰੂਟ ਆਈਸਕਰੀਮ (100 ਗ੍ਰਾਮ) 50 ਰੁਪਏ, ਸਪੈਸ਼ਲ ਫਰੂਟ ਆਈਸਕਰੀਮ 50 ਰੁਪਏ, ਵਨੀਲਾ 30 ਰੁਪਏ ਪਲੇਟ, ਸਟਰਾਬੇਰੀ 30 ਰੁਪਏ ਪਲੇਟ, ਮੈਂਗੋ 45 ਰੁਪਏ, ਪਾਈਨ ਐਪਲ 45 ਰੁਪਏ, ਬਟਰ ਸਕੱਚ 50 ਰੁਪਏ, ਬਲਿਊ ਬੇਰੀ 50 ਰੁਪਏ, ਕਾਜੂ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ 50 ਰੁਪਏ, ਕੋਕੋਨਟ 50 ਰੁਪਏ, ਚਾਕਲੇਟ 50 ਰੁਪਏ, ਕੋਨ ਆਈਸਕਰੀਮ 30 ਰੁਪਏ ਤੋਂ 60 ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਵੀ ਫਲਵਰਸ ਹਨ। ਬੰਦ ਪੈਕਟਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਈਸਕਰੀਮ ਦੀ ਕੀਮਤ 110 ਰੁਪਏ ਕਿੱਲੋ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 500-600 ਰੁਪਏ ਕਿੱਲੋ ਤੱਕ ਹੈ।

ਆਈਸਕਰੀਮ ਦੇ ਸ਼ੋਕ ਵੀ ਪੀਣ ਲਈ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਵਨੀਲਾ ਸ਼ੋਕ 70 ਰੁਪਏ, ਸਟਰਾਬੇਰੀ ਸ਼ੋਕ 70 ਰੁਪਏ, ਮੈਂਗੋ ਸ਼ੋਕ ਛੋਟਾ ਗਿਲਾਸ 40 ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਗਿਲਾਸ 70 ਰੁਪਏ, ਚਾਕਲੇਟ ਸ਼ੋਕ 80 ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਕੋਲਡ ਕੋਫੀ ਸ਼ੋਕ 80 ਰੁਪਏ

ਹਨ। ਆਈਸਕਰੀਮ ਚੈਰੀ, ਕਾਜੂ, ਬਦਾਮ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਡਰਾਈਫਰੂਟਸ ਦੀਆਂ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ/ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪੁਰ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਠੰਡਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜੋਬ ਵੇਖ ਕੇ ਆਈਸਕਰੀਮ ਖਾਉ। ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗ ਕੇ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਹੀ ਆਈਸਕਰੀਮ ਨਾ ਖਾਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕਰੇ, ਉਹ ਹੀ ਆਈਸਕਰੀਮ ਲੈ ਕੇ ਖਾਉ। ਆਈਸਕਰੀਮ ਦਾ ਲੁਭਕ, ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਆਈਸਕਰੀਮ ਘਰ ਵੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਈਸਕਰੀਮ ਦਾ ਪਾਉ ਡਰ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਾਉ ਡਰ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਤੇ ਆਈਸਕਰੀਮ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਈਸਕਰੀਮ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਤੇ ਬਜ਼ਾਰੀ ਆਈਸਕਰੀਮ ਨਾਲੋਂ ਸਸਤੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਫਰੂਟੀ:- ਇਸ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ 10 ਰੁਪਏ ਹੈ ਪਰ ਰੋਲਵੇ ਸਟੇਂਡ, ਬੱਚ ਅੱਡਿਆਂ, ਸਿਨੇਮਾ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ 15 ਤੋਂ 30 ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਡੱਬੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਵੱਡੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨ, ਮੱਧ ਵਰਗ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਵਿਆਪਣਾ ਹੀ ਸੁਆਦ ਹੈ। ਫਰੂਟੀ ਦੇ ਬੰਦ ਪੈਕਟ ਵਿੱਚ ਫਰੂਟੀ ਦੇ 10 ਪੀਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬੋਕ ਰੇਟ ਵਿੱਚ 85-90 ਰੁਪਏ, ਫਰੂਟੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ 40 ਪੀਸ (ਡੱਬਿਆਂ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬੋਕ ਰੇਟ ਵਿੱਚ 340 ਰੁਪਏ ਹੈ।

ਕਸਾਟਾ:- ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪੈਕਿੰਗ ਗੱਤੇ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟਾ ਪੈਕਟ 50 ਰੁਪਏ, ਵੱਡਾ 90 ਰੁਪਏ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ 130 ਰੁਪਏ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ-ਠਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਜੂ, ਬਦਾਮ ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਘੜੇ ਵਾਲੀ ਕੁਲਫੀ:- ਘੜੇ ਵਾਲੀ ਕੁਲਫੀ ਨੂੰ ਮੱਟ ਵਾਲੀ ਕੁਲਫੀ ਜਾਂ ਮਟਕਾ ਕੁਲਫੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ 'ਚ ਵੱਖਰਾ ਹੀ ਅਨੰਦ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਖੋਏ ਵਿੱਚ ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਪਿਸਤਾ, ਸੋਗੀ ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਦਾ ਸਵਾਦੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪਲਾਸਟਿਕ ਜਾਂ ਸਿਲਵਰ ਦੀਆਂ ਕੁੱਪੀਆਂ ਦੇ ਖੋਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਭਰ ਕੇ ਬਰਫ ਤੇ ਲੁਣ (ਨਮਕ) ਵਾਲੇ ਮੱਟ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ (ਪਾ) ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਕੜ ਦੇ ਡੰਡੇ ਨਾਲ ਪਿਠਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਪਾਈਪ ਜਾਂ ਕੱਪ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਕੁਲਫੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੰਮ ਕੇ ਠੰਡੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ, ਕੱਟ ਕੇ, ਦੂਜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਫਲੂਦਾ, ਗੁੰਦ ਕਤੀਤਾ ਤੇ ਸ਼ਰਬਤ (ਮਿੱਠਾ) ਪਾ ਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਪਰੋਸ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ 50 ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 80 ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਹੈ। ਸਪੈਸ਼ਲ ਘੜੇ ਵਾਲੀ ਕੁਲਫੀ ਰਬੜੀ ਸਮੇਤ ਦੀ ਕੀਮਤ 90 ਰੁਪਏ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਵਾਦ ਸਭ ਠੰਡੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਠੰਡੇ ਕੋਕ:- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਠੰਡੇ ਕੋਕ ਜਿਵੇਂ ਲਿਮਕਾ, ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ, ਲੈਮਨ, ਬਮਸ ਅੱਪ, ਪੈਪਸੀ, ਫੈਂਟਾ, ਆਦਿ ਹਨ। ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ, ਲਿਮਕਾ, ਫੈਂਟਾ ਤੇ ਬਮਸ ਅੱਪ ਦੀਆਂ ਦੋ ਲੀਟਰ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵੀ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਲਿਮਕਾ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੇ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਸਾਈਜ਼ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਰੇਟ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਕੋਕ ਦੀਆਂ ਦੋ ਲੀਟਰ ਬੋਤਲਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ 75 ਤੋਂ 95 ਰੁਪਏ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਲਿਖਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਮਕਾ, ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ, ਫੈਂਟਾ, ਫਰੂਟੀ, ਸਵਾ ਲੀਟਰ ਵਿੱਚ ਵੀ

ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਲਿਮਕਾ, ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ, ਮਾਜਾ, ਫੈਂਟਾ, ਡਿਊ, ਪੈਪਸੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਸਾਈਜ਼ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਕਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਲੋਕਲ ਬਰਾਂਡ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਵੇਚ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਇਹ ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ 'ਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਕੋਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਅੱਧੀ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚ ਅੱਡਿਆਂ, ਹੋਟਲਾਂ, ਰੋਲਵੇ ਸਟੇਂਡਾਂ 'ਤੇ ਕੋਕ ਦੀ ਕੀਮਤ ਮਾਰਕਿਟ ਕੀਮਤ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਕੁਲਫੀ:- ਇਹ ਖੋਏ, ਚਾਕਲੇਟ, ਬਰਫ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਖੁਬਸੂਰਤ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੁਲਫੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਲਫੀ 10 ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 160 ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਹੈ। ਖੋਏ ਦੀ ਕੁਲਫੀ ਛੋਟੀ 10 ਰੁਪਏ, ਵੱਡੀ 20 ਰੁਪਏ ਦੀ ਹੈ। ਸਪੈਸ਼ਲ ਸਟਿੱਕ ਕੁਲਫੀ 20, 25, 30, 40, 50 ਰੁਪਏ ਦੀ ਹੈ। ਸਪੈਸ਼ਲ ਸਟਿੱਕ ਕੇਸ ਕੁਲਫੀ ਦੀ ਕੀਮਤ 30 ਰੁਪਏ ਤੇ 50 ਰੁਪਏ ਹੈ। ਮਲਾਈ ਕੁਲਫੀ 60 ਰੁਪਏ ਅਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਫਰੀ ਸਟਿੱਕ ਕੁਲਫੀ 30 ਰੁਪਏ ਦੀ ਹੈ। ਗਲੀ-ਮੁਹੱਲੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੋਹੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਕੁਲਫੀਆਂ ਬਰਫ ਦੇ ਗੋਲੇ ਬਣਾ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੇਚਦੇ ਸਨ, ਅੱਜ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਏ ਹਨ। ਅੱਜ ਗਲੀਆਂ-ਮੁਹੱਲਿਆਂ ਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਖੋਏ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਲਫੀਆਂ, ਚਾਕਲੇਟ ਕੁਲਫੀਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲਵਰ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਬਰਫ ਦੇ ਗੋਲੇ ਵਿੱਚ ਤੇ ਖੋਏ ਵਾਲੀ ਕੁਲਫੀ ਵਿੱਚ ਲੱਕੜ ਦਾ ਤੀਲਾ ਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਅੱਜ ਖੋਏ ਵਾਲੀ ਕੁਲਫੀ ਬੰਦ ਪੈਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਤੀਲਾ (ਸਟਿੱਕ) ਲਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕੁਲਫੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੱਕੜ ਦੀ ਫੱਟੀ ਵਾਂਗ ਚੌੜਾ ਤੀਲਾ ਲਗਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਰਫ ਦੇ ਗੋਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੋਹੜੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜੋ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਕੁਲਫੀਆਂ ਵਿਚਦਾਰ, ਉਹ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਰਬਤ:- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਬਤ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਹਨ ਪਰ ਤਾਜ਼ੇ ਸਵਾਦੀ ਸ਼ਰਬਤਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਮਜ਼ਾ ਹੈ। ਹਾਂ ਇੱਕ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ, ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਸ਼ਰਬਤ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਪੇਟ ਸ਼ਰਬਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਰਬਤ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਸਵਾਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਰਸਨਾ, ਪਾਈਨ ਐਪਲ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿੱਠਾ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਸ਼ਰਬਤਾਂ ਦੇ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਲਵਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਲੈਮਨ, ਲੀਚੀ, ਮੈਂਗੋ, ਆਦਿ। ਇਹ 750 ਅੰਮ ਐਲ ਬੋਤਲ ਦੀ ਕੀਮਤ 150 ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 250 ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਰਬਤਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਲਾਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਢੱਕਣ ਹੀ ਪਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਸ਼ਰਬਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਸ਼ਰਬਤਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ 90 ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 250-300 ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਹੈ। ਬਜ਼ਾਰ 'ਚ ਜਾਂ ਰੋਹੜੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ਰਬਤ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਹੀ ਪੀਉ।

ਉਪਰੋਕਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਠੰਡੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਲੇਖ ਲੇਖਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਵੀ ਠੰਡੇ ਪਦਾਰਥ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰ ਬੁਝਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜੋਬ ਦੇਖ ਕੇ ਠੰਡੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਕਿਤੇ ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦਾ ਬਜਟ ਹੀ ਵਿਗਾੜ ਜਾਵੇ। ਸੌ ਸੌ ਸਮਝ ਕੇ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੇਲੇ ਹੀ ਠੰਡੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਉ ਤੇ ਪੀਉ।

ਅੱਜ ਸੱਚੀ ਹੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਖਿੜ ਜਿਹੀ ਗਈ ਸੀ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੁਰੱਖਤ ਆਵਾਜ਼ ਆ ਪਈ। ਮੈਂ ਖਿੜਕੀ ਦਾ ਪਰਦਾ ਹਟਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ 45 ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਔਰਤ ਕਹਿ ਰਹੀ ਸੀ, “ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੁੜੀਏ! ਮੈਂ ਬਾਣੇਦਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਂਦਰ ਕਿ ਕੁੜੀ ਜਿਸ ਦਾ ਵੀ ਨਾਮ ਲਊ ਪੁਲੀਸ ਉਸਨੂੰ ਹੀ ਚੱਕੂ। ਹੁਣ ਤੂੰ ਸਿੱਧਰੀ ਨਾ ਬਣ ਤੇ ਕਰੜੀ ਜੀ ਹੋ ਕੇ ਲੈਂਦੇ ਨਾਂ ਸੁਗਿਆਂ 'ਚੋਂ। ਆਪੋ ਬਾਣੇ ਜਾ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋਣੇ ਨੇ। ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਹਾਂ।” ਮੇਰੇ ਦਫਤਰੀ ਕਮਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਦੀ ਪਾਰਕਨਮਾ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਆਂਦਰ ਕੁ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਤੇਰੀ ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਕੁੜੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਇੱਕ ਹੱਥ 'ਤੇ ਪਲੱਸਤਰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਨੂੰ ਡੁੱਜੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਬਿਠਾ ਰੱਖਿਆ ਸੀ। ਅੱਧੇ ਕੁ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਉਹ ਉਸ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮੰਨਵਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਉਸ ਕੁੜੀ ਨੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਿਆ ਸੀ। ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣਾ ਹੀ ਰੋਲਾ ਪਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਰੋਜ਼ ਹੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਰੋਲਾ-ਰੋਪਾ ਪਿਆ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਅੱਜ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਖਿੱਚ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਪਰਦਾ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਮੁੜ ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਜੁਟ ਗਈ ਸੀ। ਪੰਜ ਕੁ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਦਫਤਰ ਦਾ ਬਾਹਰ ਲੱਗਿਆ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਾਲਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਇਕਦਮ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਬੰਦ ਵੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਸਿਰ ਉਠਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਚਾਰ ਔਰਤਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿੰਨ ਦੀ ਉਮਰ ਲਗਭਗ 40 ਤੋਂ 55 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੀ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ 33 ਕੁ ਸਾਲ ਦੀ ਕੁੜੀ ਖੜ੍ਹੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਰੀਅਲ ਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਕੱਢੜ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਲਾਰ ਵਗ ਰਹੀ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਕੁੜੀ ਦਾ ਹਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਬਹੁਤਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹਦੇ ਵਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿੱਛੇ ਹੋਏ ਸਨ ਤੇ ਅੱਧੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਚੁੰਨੀ ਲਈ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਆਉਂਦੇ ਸਾਰ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬਿਰਾਮਮਾਨ ਹੋ ਗਈ। ਉਸ ਨੇ ਬੈਠਦਿਆਂ ਹੀ ਪੁੱਛਿਆ, “ਕੁੜੇ ਕੁੜੀਏ! ਅਸੀਂ ਸੁਖਪਾਲ ਡਾਕਟਰਨੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ।” “ਹਾਂ ਜੀ, ਮੈਂ ਹੀ ਹਾਂ ਸੁਖਪਾਲ, ਪਰ ਮੈਂ ਡਾਕਟਰਨੀ ਨਹੀਂ ਬੇਬੇ।” ਮੈਂ ਉਸ ਵੱਲ ਦੇਖਿਆ ਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। “ਅੱਛਾ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਭੇਣ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੂੰ ਡਾਕਟਰਨੀ ਹੈਂ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਜੁਆਕ ਦਾ ਮੁਫਤ ਅਲਾਜ (ਇਲਾਜ) ਕਰਾਉਣਾ।” ਬੇਬੇ ਕੁਝ ਲੀਡਰਾਂ ਵਰਗੀ ਸੋਚ ਵਾਲੀ ਹੀ ਲੱਗੀ ਮੈਨੂੰ। “ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਾਦੀ ਹੋ?” ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਖਿੜ ਗਈ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੀ 50 ਕੁ ਸਾਲ ਦੀ ਇੱਕ ਔਰਤ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, “ਨਾ ਕੁੜੀਏ! ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਘਰ ਗੋਰੇ ਕੂੜੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾੜੇ ਧੀੜੇ 'ਤੇ ਤਰਸ ਆ ਗਿਆ ਤੇ ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਈ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਰੀਬਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੌਣ ਪੁੱਛਦੇ!” ਮੈਨੂੰ ਬੇਬੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਬੂ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਿਹਾ, “ਇਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਕੌਣ ਹੈ?” ਬੇਬੇ ਨੇ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੱਥ ਤੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, “ਹਾਂ ਜੀ ਬੇਬੇ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਾਦੀ ਹੋ?” ਔਰਤ ਨੇ ਕੁਝ ਝਿਜਕਦੇ ਜਿਹੇ ਕਿਹਾ, “ਹਾਂ ਜੀ।” ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੀ 35 ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਔਰਤ ਦੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧਰ ਕੇ ਕਿਹਾ, “ਆਹ ਇਹਦੀ ਵੱਡੀ ਬੀਬੀ।” ਕੁੜੀ, ਜੋ ਹਾਲੇ ਤਕ ਵੀ ਅਡੋਲ ਜਿਹੀ ਖੜ੍ਹੀ ਸੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਮੂਹਰੇ ਕਰ ਲਿਆ ਤੇ ਕਿਹਾ, “ਆਹ ਇਹਦੀ ਮਾਂ।” ਇਹ ਤਾਂ ਸਿੱਧਰੀ ਹੈ ਜੀ। ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਅਤੇ ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਣ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦੋਵਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੀ ਕੁੜੀ ਮੈਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਬੋਲੀ, “ਕੁੜੀਏ! ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਰੀਬਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਜੋ ਤੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਲੈਂਦੀ।” ਮੈਂ ਹੱਸਦੇ ਹੋਏ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਿਹਾ, “ਬੇਬੇ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੋਈ ਅਮੀਰ ਜਾਂ ਗਰੀਬ ਨਹੀਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੋ। ਨਾਲੇ ਬੇਬੇ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਜਾਂ ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ।” ਮੇਰੇ ਇੰਨਾ ਕਹਿਣ ਦੀ ਚੋਰ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਤਮਤਮਾਉਂਦਾ ਚਿਹਰਾ ਲੈ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਲੱਗੀ ਤੇ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਕਹਿ ਗਈ,

ਅੱਛਾ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਭੇਣ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੂੰ ਡਾਕਟਰਨੀ ਹੈਂ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਜੁਆਕ ਦਾ ਮੁਫਤ ਅਲਾਜ (ਇਲਾਜ) ਕਰਾਉਣਾ।” ਬੇਬੇ ਕੁਝ ਲੀਡਰਾਂ ਵਰਗੀ ਸੋਚ ਵਾਲੀ ਹੀ ਲੱਗੀ ਮੈਨੂੰ। “ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਾਦੀ ਹੋ?” ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਖਿੜ ਗਈ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੀ 50 ਕੁ ਸਾਲ ਦੀ ਇੱਕ ਔਰਤ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, “ਨਾ ਕੁੜੀਏ! ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਘਰ ਗੋਰੇ ਕੂੜੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾੜੇ ਧੀੜੇ 'ਤੇ ਤਰਸ ਆ ਗਿਆ ਤੇ ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਈ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਰੀਬਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੌਣ ਪੁੱਛਦੇ!” ਮੈਨੂੰ ਬੇਬੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਬੂ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਿਹਾ, “ਇਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਕੌਣ ਹੈ?” ਬੇਬੇ ਨੇ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੱਥ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, “ਹਾਂ ਜੀ ਬੇਬੇ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਾਦੀ ਹੋ?” ਔਰਤ ਨੇ ਕੁਝ ਝਿਜਕਦੇ ਜਿਹੇ ਕਿਹਾ, “ਹਾਂ ਜੀ।” ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੀ 35 ਕੁ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਔਰਤ ਦੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧਰ ਕੇ ਕਿਹਾ, “ਆਹ ਇਹਦੀ ਵੱਡੀ ਬੀਬੀ।” ਕੁੜੀ, ਜੋ ਹਾਲੇ ਤਕ ਵੀ ਅਡੋਲ ਜਿਹੀ ਖੜ੍ਹੀ ਸੀ, ਦੀ ਬਾਂਹ ਖਿੱਚ ਕੇ ਮੂਹਰੇ ਕਰ ਲਿਆ ਤੇ ਕਿਹਾ, “ਆਹ ਇਹਦੀ ਮਾਂ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਿੱਧਰੀ ਹੈ ਜੀ।” ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਅਤੇ ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਣ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦੋਵਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠੀ ਬੇਬੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਲੱਗਿਆ ਤੇ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਔਖ ਮੰਨਦੀ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋਈ ਤੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਬੋਲੀ, “ਕੁੜੀਏ! ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਰੀਬਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਜੋ ਤੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਲੈਂਦੀ।

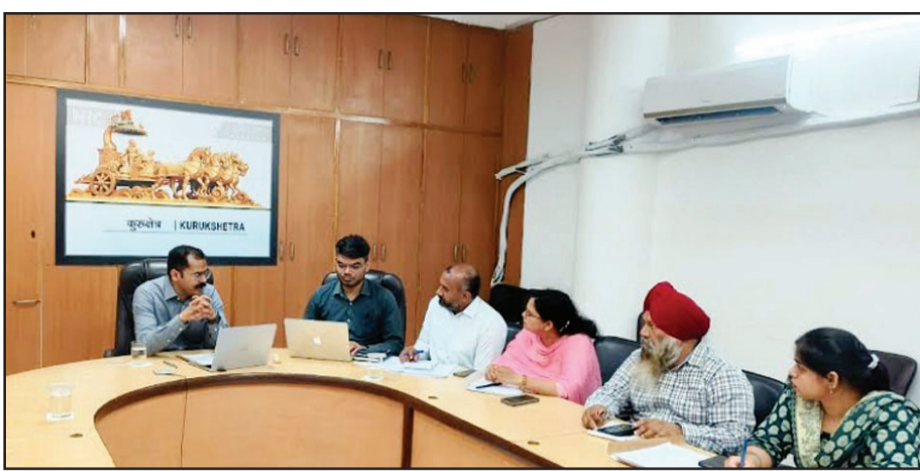
“ਚੰਗਾ ਜੰਗੀਰੇ, ਤੂੰ ਆਹ ਅਫਸਰਨੀ ਤੋਂ ਸਮਝ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਈ। ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਬੈਠ 'ਤੇ ਬੈਠੀ ਆਂ।” ਮੈਂ ਹੱਸ ਪਈ। ਮੇਰੇ ਹੱਸਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬੇਬੇ ਦੇ ਵੀ ਕੰਨਾਂ 'ਚ ਗਈ ਸੀ ਤੇ ਕਾਹਲੀ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਈ। ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਾਦੀ ਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਝਿਜਕਦੀਆਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਗਈਆਂ। ਬੇਬੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਫੜੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਕੱਪੜਾ ਕੱਢ ਕੁੜੀ ਦੇ ਹੱਥ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, “ਲੈ ਫੜ ਇਹਦਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦੇ।” ਕੁੜੀ ਨੇ ਕੱਪੜਾ ਫੜ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ ਕਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਗਈ। ਮੈਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਨਾ ਕੁਝ ਬੋਲਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਇਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਲਾਲਾਂ ਡਿੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹਦੀ ਗਰਦਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖੜ੍ਹਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਦੋ ਕੁ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸਕੈਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਤੇ ਕੁਝ ਪੀ.ਜੀ.ਆਈ. ਦੇ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਏ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਲਿਖਿਆ ਸੀ ਕਿ ਬੱਚਾ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਆਂਗਣਵਾੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਭਰਾ ਕੇ ਲਿਆਂਦਾ ਫਾਰਮ ਵੀ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂ ਫਾਰਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ



# ਨਰਵਾਣਾ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼, ਸੰਪੂਰਨ ਸੋਧ 15 ਜੂਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ

➤ 783,976 ਵੋਟਰਾਂ ਲਈ ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਿਵੀਜ਼ਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ

ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.): ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕੁਮਾਰ ਮੀਣਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ 15 ਜੂਨ ਤੋਂ 14 ਜੁਲਾਈ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਰਿਵੀਜ਼ਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਹੋਲਪਰਡੋਸਕ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ, 1950 ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਨਾਗਰਿਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 15 ਜੂਨ ਤੋਂ, 810 ਬੀਐਲਓ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਚਾਰੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿੱਚ 783,976 ਵੋਟਰਾਂ ਦੀ ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਿਵੀਜ਼ਨ ਕਰਨਗੇ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕੁਮਾਰ ਮੀਣਾ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿੰਨੀ ਸਕੱਤਰੇਤ ਦੇ ਆਡੀਟੋਰੀਅਮ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਰਿਵੀਜ਼ਨ ਬਾਰੇ ਮੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚੋਣ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸ਼੍ਰੀਨਿਵਾਸ ਨੇ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸ ਰਾਹੀਂ ਰਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕੁਮਾਰ ਮੀਣਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ



ਕਿ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਰਿਵੀਜ਼ਨ ਬਾਰੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਾਰਮਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਰੇ ਸਬੰਧਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵੋਟਰ ਮੈਪਿੰਗ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਰਿਵੀਜ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ

ਦਾਅਵਿਆਂ ਅਤੇ ਇਤਰਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ 21 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ 18 ਸਤੰਬਰ ਤੱਕ ਸੁਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੁਣਾਵੇ ਦੀ ਬਾਅਦ, ਅੰਤਿਮ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀ 22 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਹਰੇਕ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਏ.ਈ.ਆਰ.ਓ. ਵੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 2002 ਦੀ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀ ਸੀ.ਈ.ਓ., ਹਰਿਆਣਾ ਅਤੇ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਕੁਮਾਰ ਮੀਣਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਰੇਸ਼ਨ ਨੋਟਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 14 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, 1,200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੋਟਰਾਂ ਵਾਲੇ ਖੂਬਾਂ 'ਤੇ ਘੱਟ ਵੋਟਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੂਬਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 101 ਦੇ ਵੋਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਖੂਬਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਿਫਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 75 ਨਵੇਂ ਖੂਬ ਬਣਾਏ ਜਾਣਗੇ। ਰੇਸ਼ਨ ਨੋਟਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਖੂਬਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਜਾਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਸਿਟੀ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਅਸ਼ੀਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਚੋਣ ਤਹਿਸੀਲਦਾਰ ਸੰਦੀਪ ਕੁਮਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।



# ਬਹਿਬਲਪੁਰ ਪੰਚਾਇਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੇਗੀ, ਗ੍ਰਾਮ ਸਭਾ ਨੇ ਦਿੱਤੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ

ਰਾਏਪੁਰ ਰਾਣੀ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.): ਪੰਚਕੂਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਬਹਿਬਲਪੁਰ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਸੰਬੰਧੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਤਹਿਤ, ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤ ਹੁਣ ਜਲ ਸਪਲਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਅਤੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਏਗੀ। ਗ੍ਰਾਮ ਸਭਾ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਏ ਗਏ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ, ਬਹਿਬਲਪੁਰ ਪੰਚਾਇਤ ਇਸ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ, ਜਨ ਸਿਹਤ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਜਲ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਆਰਜੂ ਚੌਧਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਭਾਗ ਪੱਖੋਂ ਖੋਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਲਨ ਵਿੱਚ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਬਣ ਸਕੇ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਆਯੋਜਿਤ ਗ੍ਰਾਮ ਸਭਾ ਵਿੱਚ, ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਸੁਚਾਰੂ ਸੰਚਾਲਨ ਲਈ, ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ

# ਕੈਥਲ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਸਿਖਲਾਈ ਕੈਂਪ ਲਗਾਏ ਗਏ: ਡਾ. ਸ਼ਕੁੰਤਲਾ ਦਹੀਆ

ਕੈਥਲ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.): ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ 2026 ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਆਯੁਸ਼ ਵਿਭਾਗ, ਕੈਥਲ ਨੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਭਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਸਿਖਲਾਈ ਕੈਂਪ ਲਗਾਏ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਅਧਿਕਾਰੀ ਡਾ. ਸ਼ਕੁੰਤਲਾ ਦਹੀਆ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਆਯੋਜਿਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੋਫਿਸਟੀਕੇਟਡ

# ਰਾਏਪੁਰ ਰਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸੂਨ ਸੀਜ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ

ਰਾਏਪੁਰ ਰਾਣੀ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.): ਮਾਨਸੂਨ ਸੀਜ਼ਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਜੋਂ, ਐਸਡੀਐਮ ਚੰਦਰਕਾਂਤ ਕਟਾਰੀਆ ਨੇ ਰਾਏਪੁਰ ਰਾਣੀ ਖੇਤਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਨਤਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਡਰੇਨੇਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਬੰਧਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਡਰੇਨੇਜ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਾਨਸੂਨ ਸੀਜ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸੁਵਿਧਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਨਿਰੀਖਣ ਦੌਰਾਨ, ਕਬਰਸਤਾਨ ਅਤੇ ਬੋਗਾਲੀ ਕਲੋਨੀ ਵਿੱਚ ਡਰੇਨੇਜ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਐਸਡੀਐਮ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁਰੰਮਤ ਤੁਰੰਤ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਸਫਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਾਏਪੁਰ ਰਾਣੀ ਦੀ ਸਬੰਧਤ ਪਬਲਿਕ ਕੌਰ ਅਤੇ ਗ੍ਰਾਮ ਸਕੱਤਰ ਮੀਨਾਕਸ਼ੀ ਪੁੰਡੀਰ ਨੂੰ ਮਾਨਸੂਨ ਸੀਜ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਡਰੇਨੇਜ ਸਥਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ।



ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਡਾ. ਭੀਮ ਰਾਓ ਅੰਬੇਡਕਰ ਕਾਲਜ, ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ ਗਰਲਜ਼ ਕਾਲਜ, ਜਾਟ ਕਾਲਜ,

ਅਰ.ਕੇ.ਐਸ.ਡੀ. ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਨੀਮਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਕੈਥਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਆਯੋਜਿਤ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਾਂਝੇ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਮੌਕੇ, ਡਾ. ਭੀਮ ਰਾਓ ਅੰਬੇਡਕਰ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ

ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਅਨਮੋਲ ਵਿਰਾਸਤ ਹੈ, ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੇਤੂਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਸਿਖਲਾਈ ਕੈਂਪਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਆਯੁਸ਼ ਯੋਗ ਸੁਵਿਧਾਕਰਤਾਵਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗ ਆਸਣਾਂ, ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ, ਸੂਖਮ ਅਭਿਆਸਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਅਗਵਾਈ ਦਿੱਤੀ। ਯੋਗ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰਾਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਸਣਾਂ ਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਡਾਸਨ, ਵਿਕਸ਼ਾਸਨ, ਭੜਾਸਨ, ਵਜਰਾਸਨ, ਸ਼ਸ਼ਾਂਕਾਸਨ, ਭੁਜੰਗਾਸਨ, ਪਵਨਮੁਕਤਾਸਨ, ਮਕਰਾਸਨ ਅਤੇ ਸ਼ਵਾਸਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ, ਕਪਾਲਭਾਤੀ,



# ਗਰਗ ਫਾਈਨ ਫੂਡਜ਼ ਤਰਾਵੜੀ ਦੀ ਤਰਫੋਂ 9 ਤੋਂ 15 ਜੂਨ ਤੱਕ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਭਾਗਵਤ ਕਥਾ ਦਾ ਰਸ ਗੂੰਜੇਗਾ

ਤਰਾਵੜੀ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.): ਉਤਰਾਖੰਡ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਤੀਰਥ ਸਥਾਨ ਸ਼੍ਰੀ ਬਦਰੀਨਾਥ ਯਾਮ ਵਿਖੇ ਗਰਗ ਫਾਈਨ ਫੂਡਜ਼ ਤਰਾਵੜੀ ਵੱਲੋਂ ਸ਼੍ਰੀਮਦ ਭਾਗਵਤ ਕਥਾ ਗਿਆਨ ਯੱਗ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਤ ਰੋਜ਼ਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮੇਲਾ 9 ਜੂਨ ਤੋਂ 15 ਜੂਨ ਤੱਕ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਗਤਾਂ ਸ਼ੁਮੂਲੀਅਤ ਕਰਕੇ ਧਰਮ, ਭਗਤੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਦਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 9 ਜੂਨ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਲਸ ਯਾਤਰਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਪਾਰਮਿਕ ਆਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕਰਨਗੇ। ਪੰਚਾਇਤ ਅਤੇ ਸਿੱਧ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ, ਸੁਣਾ ਕੇ ਨਿਹਾਲ ਕਰਨਗੇ। ਕਥਾ ਦਰਗਾਹ ਦਾ ਵਿਖੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3 ਰੂ, ਸ਼ਰਧਾ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਥਾ ਦਾ

# ਐਸ.ਆਈ.ਆਰ. ਮੁਹਿੰਮ ਯੋਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ: ਡੀ.ਸੀ.

➤ 15 ਜੂਨ ਤੋਂ 14 ਜੁਲਾਈ ਤੱਕ, ਬੀ.ਐਲ.ਓ. ਵੋਟਰਾਂ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ-ਘਰ ਜਾਣਗੇ: ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ

ਕਰਨਾਲ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.): ਡਿਪਟੀ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨੋਟਿਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹਟਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਧਿਕਾਰੀ ਡਾ. ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 1 ਜੁਲਾਈ, 2026, ਯੋਗਤਾ ਮਿਤੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, 18 ਸਾਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਨੰਦ ਕੁਮਾਰ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿੰਨੀ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਵੋਟਾਂ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਸਕਣਗੇ ਅਤੇ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਣਗੇ। ਸਕੱਤਰੇਤ ਦੇ ਆਡੀਟੋਰੀਅਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੀਬਰ ਸੋਧ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਮਿਤੀ 1 ਜੁਲਾਈ, 2026 ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸ਼ਿਫਟਿੰਗ ਲਈ ਅਨੁਸਾਰ, ਬੀ.ਐਲ.ਓ. ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵੰਡ 5 ਜੂਨ ਤੋਂ 14 ਜੂਨ ਤੱਕ ਹੋਵੇਗੀ। ਡਰਾਫਟ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀ 21 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਦਾਅਵੇ ਅਤੇ ਇਤਰਾਜ਼ 21 ਜੁਲਾਈ ਤੋਂ 20 ਅਗਸਤ ਤੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਸਬੰਧਤ ਏ.ਈ.ਆਰ.ਓ. ਦੁਆਰਾ 18 ਸਤੰਬਰ, 2026 ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਏ.ਈ.ਆਰ.ਓ. ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਤੋਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੋਟਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋਲ ਦਾਅਵੇ ਅਤੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰਾਜ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚੋਣ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋਲ ਵੀ ਇਤਰਾਜ਼ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਿਮ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀ 22 ਹਟਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ; ਸਿਰਫ਼ ਅਯੋਗ ਸਤੰਬਰ, 2026 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ



ਏ.ਈ.ਆਰ.ਓ. ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਤੋਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੋਟਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਚੋਣ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋਲ ਦਾਅਵੇ ਅਤੇ ਇਤਰਾਜ਼ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰਾਜ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚੋਣ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋਲ ਵੀ ਇਤਰਾਜ਼ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਿਮ ਵੋਟਰ ਸੂਚੀ 22 ਹਟਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ; ਸਿਰਫ਼ ਅਯੋਗ ਸਤੰਬਰ, 2026 ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ

# ਰੋਟਰੀ ਕਲੱਬ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਏ

ਸ਼ਾਹਾਬਾਦ ਮਾਰਕੇਡਾ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.): ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, ਰੋਟਰੀ ਕਲੱਬ ਅਤੇ ਸਤਲੁਜ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਸਹਿਯੋਗ ਹੇਠ ਸਕੂਲ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਕੂਲ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਏ ਗਏ, ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਸਾਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਹਰੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਤੇ ਰੋਟਰੀ ਕਲੱਬ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਡਾ. ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਘੁਮਣ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅੱਜ ਸਾਡੇ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਧਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਦੀ ਕਟਾਈ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਰੁੱਖ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ, ਛਾਂ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਹਰਿਆ ਭਰਿਆ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਰੋਟਰੀ ਸਹਾਇਕ ਗਵਰਨਰ ਡਾ. ਐਸ. ਐਸ. ਆਹੂਜਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਿਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਕੁਦਰਤ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ।

ਦੇਸ਼ ਦੀ ਬਰਾਮਦ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ ਨਵੀਂ ਤਾਕਤ ਘੜੋਂਦਾ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.): ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਣਜ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਿਰਯਾਤ ਅਤੇ ਵਪਾਰ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣ ਦੇ ਮੱਤੜ ਨਾਲ ਵਪਾਰ ਮੰਡਲ (ਬੀ.ਓ.ਟੀ.) ਦਾ ਪੁਨਰਗਠਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਵੇਂ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਤਹਿਤ ਸਾਲ 2022 ਵਿੱਚ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਗਏ 29 ਗੈਰ-ਸਾਰੀਆਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ 40 ਨਵੇਂ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਵੀਂ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਘੜੋਂਦਾ ਦੇ ਉਦਯੋਗਪਤੀ ਅਤੇ ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਰਾਈਸ ਐਕਸਪੋਰਟਰਜ਼ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਤੀਸ਼ ਗੋਇਲ ਨੂੰ ਵੀ ਅਹਿਮ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਵਪਾਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੋਸ਼ਨ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਾਲ 2019 ਵਿੱਚ ਵਪਾਰ ਬੋਰਡ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਦਯੋਗ, ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਨਿਰਯਾਤ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਵਪਾਰ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਦਯੋਗਾਂ, ਵਪਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਾਂ ਨੂੰ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਤੀਸ਼ ਗੋਇਲ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਚੌਲ ਉਦਯੋਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਇਕਲੌਤੇ ਨੁਮਾਇੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰਿਆਣਾ ਅਤੇ ਖਾਸਕਰ ਘੜੋਂਦਾ ਖੇਤਰ ਲਈ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਤੀਸ਼ ਗੋਇਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਇਹ ਕਦਮ ਬਰਾਮਦ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਪਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਿਰਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਬਿਹਤਰ ਤਾਲਮੇਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਪਾਰ ਮੰਡਲ ਦੇ ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਸ਼ਾਸਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਪਾਰ ਨੀਤੀ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।

# ਏ.ਸੀ. ਅਤੇ ਕੂਲਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਬੇਚੈਨ ਕਰਦੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਰਾਹਤ



ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਹਲਕਾ ਦਬਾਅ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਤੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਦੋਵਾਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਤੇ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਵਿਚ ਠੰਢਕ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਰਹੇਗਾ।

\* ਆਪਣੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੰਦਨ ਦਾ ਲੇਪ ਲਗਾ ਲਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਧੋ ਦਿਓ। ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੇ ਘਿਉ ਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।

\* ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਵੈਟੀਵਰ ਤੇਲ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬ ਜਲ/ਪੈਪਰਮਿੰਟ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਨਾਲ ਜਿਸਮ 'ਚ ਠੰਢਕ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

\* ਇਕ ਚਮਚ ਧਨੀਆ, ਇਕ ਚਮਚ ਸੋਇਆ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਇਕ ਚਮਚ ਮਿਸ਼ਰੀ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਗੁਠਾ ਨੂੰ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਲਓ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ ਦਿਨ ਭਰ ਪੀਓ। ਇਕ-ਇਕ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਲਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਪੀਓ। ਦੁੱਧ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਾਧਾਰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਪਾਣੀ ਠੰਢਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

\* ਇਕ-ਇਕ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿਚ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਜੌਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਲਓ। ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਸ ਲਓ ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਓ। ਜਾਇਕੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ

ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

\* ਗੁਲਕੰਦ ਨੂੰ ਬੈਂਡ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਖਾਓ ਜਾਂ ਗੁਲਕੰਦ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਦੋ ਚਮਚ ਗੁਲਕੰਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਇਕ-ਇਕ ਚਮਚ ਗੁਲਕੰਦ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ ਲੈਣ।

\* ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਮੱਸੋਮੀ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

\* ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪਿਆਜ਼, ਖੀਰਾ, ਤਰ, ਆਦਿ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

\* ਦਾਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਮੂੰਗੀ, ਮਸਰ ਅਤੇ ਅਰਹਰ ਦੀਆਂ ਦਾਲਾਂ।

\* ਗੱਸੀ ਤੇਲ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਗਾਂ ਦੇ ਘਿਉ ਨਾਲ ਬਣਾਓ।

\* ਕੋਲੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦਾ ਐਂਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਤੇ ਰੱਖ ਲਓ ਅਤੇ 15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਰੋ।

\* ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਭਜਾਉਣ ਲਈ ਕੋਲ ਗੁਲਾਬ ਜਲ ਦੀ ਬੋਤਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਛਿੜਕਦੇ ਰਹੋ।

\* ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਹਲਕਾ ਦਬਾਅ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਤੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਦੋਵਾਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਤੇ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਜੌਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਲਓ। ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਸ ਲਓ ਅਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਓ। ਜਾਇਕੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ

# ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸਹੀ ਪਰਫਿਊਮ ਨਾਲ ਮਹਿਕੀਏ ਅਤੇ ਮਹਿਕਾਈਏ

ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਠੰਢਕ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਜਿਥੇ ਸਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਉਸ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਝੱਲਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਮੂਝ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਰੱਖਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਫਿਊਮ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਦਿਲ-ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਸਕੂਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਫਿਊਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੀਲ ਗੁੱਡ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਸਤੇ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਪਰਫਿਊਮ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਛਾਲੇ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਣੇ ਦਾ ਪਰਫਿਊਮ ਸਹੀ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖ਼ਾਣੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵੀ ਪਰਫਿਊਮ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਨਾ ਲਗਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ

ਨਾਲ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਫਿਊਮ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਐਸਿਡ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲਓ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪਰਫਿਊਮ ਚੰਗਾ ਸਾਬਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਤੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੱਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨਾਲ ਮੈਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਰਫਿਊਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪੂੜ, ਮਿੱਟੀ, ਗੰਦਗੀ, ਪਸੀਨਾ, ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਦਬੂਦਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਪਰਫਿਊਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਸਾਬਣ ਹੋਣਗੇ। ਪਰਫਿਊਮ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ਬੂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਛੂਮੇਂਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ 'ਚ ਫੁੱਲਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਪਰਫਿਊਮ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸਾਬਣ ਹੋਣਗੇ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ, ਪਹਾੜਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਕੰਢੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅੰਗ ਨੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ

ਸਟਾਂਗ ਪਰਫਿਊਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਰਫਿਊਮ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਸਟੋਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦਾ ਅਸਰ ਪਰਫਿਊਮ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਰਾਵੇ,

ਗਹਿਣਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ 'ਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਮੱਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨਾਲ ਮੈਚ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਰਫਿਊਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਅਤੇ ਅਨੰਦਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪੂੜ, ਮਿੱਟੀ, ਗੰਦਗੀ, ਪਸੀਨਾ, ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਦਬੂਦਾਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਪਰਫਿਊਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਸਾਬਣ ਹੋਣਗੇ। ਪਰਫਿਊਮ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ਬੂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਛੂਮੇਂਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ 'ਚ ਫੁੱਲਾਂ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਪਰਫਿਊਮ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਮੌਸਮ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੇ ਸਾਬਣ ਹੋਣਗੇ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ, ਪਹਾੜਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਕੰਢੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅੰਗ ਨੰਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ

ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹੀ ਪਰਫਿਊਮ ਦੀ ਚੋਣ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪਰਫਿਊਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਹੁੰਮਸ ਨੂੰ ਝੱਲ ਸਕੇ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦਾ ਪਰਫਿਊਮ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੁਸ਼ਬੂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੇ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਤਰੋਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਠੰਢਕ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਜਿਥੇ ਸਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਉਸ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਝੱਲਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਗਾਲਾਂਕਿ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਸੀਨਾ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਦਬੂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਿਊਡਰੈਂਟ, ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਪਰਫਿਊਮ ਦੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



# ਗੁਆਚ ਰਿਹਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ

ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਡਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਪਹਿਨਣਾ, ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ, ਬੋਲੀ ਤੇ ਰਸਮਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਦੇਸ਼ ਤੇ ਕੌਮ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵੱਖਰਾ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਪੱਛਮੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਪਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅੱਜ ਪੁਰਾਣੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਪਨਾ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੱਛਮੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇਕ ਦੂਜੇ ਕੋਲ ਬੈਠਣ ਦਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੁਣ ਕਿੱਧਰੇ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਲੋਕੀ ਸੰਯੁਕਤ ਟੱਬਰ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਸਭ ਅਲੱਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੁਣ ਖੂਨ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕ ਕੁੱਕੜ ਦੀ ਬਾਗ ਦੇਣ ਤੇ ਉੱਠਦੇ। ਹੁਣ ਅਲਾਰਮ ਤੇ ਉੱਠਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਨਾ ਕੋਈ ਤੀਵੀਂ ਦੁੱਧ ਰਿਝਕਦੀ, ਨਾ ਕੋਈ ਛਾਹ ਵੇਲੇ ਦਾ ਭੱਤਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀ। ਨਾ ਹੁਣ ਸੀਰੀ ਦਿਸਦਾ ਨਾ ਹੀ ਬਲਦ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ

ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੇ ਲਈ ਹੈ। ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਨਾ ਕੁੜਮਾਈ, ਸਾਹੇ ਚਿੱਠੀ, ਪਾਣੀ ਪਤਾ ਨਾ ਚਰਖੇ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕੀ ਵੀ ਟੌਹਰ ਸ਼ੌਕੀਨੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਉਹ ਟੌਹਰ ਸ਼ੌਕੀਨੀ ਅੱਜ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਵਿਆਹ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ

ਪੱਛਮੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਕੁੜਮਾਈ, ਸਾਹੇ ਚਿੱਠੀ, ਪਾਣੀ ਪਤਾ ਨਾ ਚਰਖੇ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕੀ ਵੀ ਟੌਹਰ ਸ਼ੌਕੀਨੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਉਹ ਟੌਹਰ ਸ਼ੌਕੀਨੀ ਅੱਜ ਵਰਗੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਵਿਆਹ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ



# ਸ਼ਹਿਤੂਤ ਦੇ ਪੱਤੇ ਚਬਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਿਨ ਭਰ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਊਰਜਾਵਾਨ ਰਹਿੰਦਾ

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਹਿਤੂਤ ਦੇ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਧੇ ਹੋਣਗੇ ਮਿੱਠੇ, ਗਸੀਲੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸੁਆਦੀ, ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਇਸਦੇ ਪੱਤੇ ਚਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ? ਜੇ ਨਹੀਂ? ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੁਠਾ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਬੂਸਟਰ ਵਜੋਂ ਕਰਦਾ ਕੰਮ** ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਕੀਕਲਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਲ ਜਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਲਾਗ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ** ; ਸ਼ਹਿਤੂਤ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

**ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ** ; ਇਹ ਪੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ ਜੋ ਹਾਈ ਬੀਪੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਬੀਪੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹਨ। ਇਹ ਖੂਨ ਸੋਚਾਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਚਮਕਦਾਰ** ; ਸ਼ਹਿਤੂਤ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁਢਾਪਾ ਰੋਕੂ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਤ ਵਰਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ, ਦਾਗ-ਪੱਥਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਚਮਕ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ।

**ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ** ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਚਲੋ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਪੱਧ ਫੜੀਏ, ਗੱਲਾਂ ਹਰਿਆਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੀਏ। 'ਰੁੱਖ' ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਨਮੋਲ, ਬੇਮੁਮਾਰ, ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਦਾਤ ਹਨ। ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੀਮਤੀ ਤੋਹਫਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਰੁੱਖ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਤੋਹਫਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਵ ਕੁਮਾਰ ਬਟਾਲਵੀ ਦੀ ਕਲਮ ਨੇ ਬੜੇ ਸੋਹਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ :-

ਕੁੱਝ ਰੁੱਖ ਮੈਨੂੰ, ਪੁੱਤ ਲਗਦੇ ਨੇ, ਕੁੱਝੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਏ ਮਾਂਵਾਂ

ਪਰ ਅੱਜ ਸਾਡਾ ਪੰਜਾਬ ਹਰਿਆਲੀ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟ ਕੇ ਮਾਰੂਥਲ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਨੀਵਾਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਮੀਨ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਰੁੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਨਾ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਗਰਮੀ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਰਦੀ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਤੇ ਸਰਦੀ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਕਟਾਈ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਇਤਿਹਾਸ ਗਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ-ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਕੀਤੀ, ਉਸਦਾ ਖਮਿਆਜ਼ਾ ਸਾਨੂੰ ਭੁਗਤਣਾ ਹੀ ਪਿਆ। ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਗੰਧਲਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹਰ ਪਾਸੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਫੈਲਣ ਕਾਰਨ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੇ ਆ ਕੇ ਦਸਤਕ

ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਤਾਂ ਇਸ ਖਤਰੇ ਸੰਬੰਧੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। 'ਰੁੱਖ ਹਨ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਹਨ', 'ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਸੌ ਸੁੱਖ' ਆਦਿ ਨਾਅਰੇ ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੇ ਲਿਖੇ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਵਾ, ਪਾਣ ਵਿੱਚ ਆਲਮ ਰੋਣਹਾਰਕਾ ਹੋਇਆ ਬੋਲਿਆ, ਬਾਪੂ! ਤੂੰ ਰੁੱਖ ਵੱਢਣ ਵਾਲਾ ਕਿਉਂ ਬਣਿਆ ਸੈਂ। ਤੂੰ ਰੁੱਖ ਉਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ ? ਆਲਮ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸਾਨੂੰ ਨਾ ਸੁਣਨੇ ਪੈਣ ਅਤੇ ਹੱਥ ਤੇ ਹੱਥ ਧਰ ਕੇ ਬੈਠੇ

ਦੀ ਧੁੱਪ, ਮੀਂਹ ਤੇ ਹਨੇਰੀ ਸਮੇਂ ਰੁੱਖ ਸਾਡਾ ਆਸ਼ਾ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਵਰਖਾ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਖਾਣ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਰੁੱਖ ਤਾਂ ਗੁਣ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਲਸੀ, ਨਿੰਮ, ਆਵਲਾ, ਪਿੱਪਲ ਤੇ ਬੋਹੜ ਆਦਿ। ਨਿੰਮ ਤੇ ਪੱਤੇ ਢੱਢੇ - ਫਿਣਸੀਆਂ ਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਇਹ ਖੁੜਾ ਤੇ ਮੀਂਹ ਸਮੇਂ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੂਟਾ ਤੋਹਫੇ ਵਜੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ੀ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਏਕੜ ਜੰਗਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 6 ਟਨ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਗੈਸ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ 4 ਟਨ ਆਕਸੀਜਨ ਖਿਲਾਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਗੋਗਲੂਆਂ ਤੋਂ ਮਿੱਟੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਝਾੜਨੀ ਸਗੋਂ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾ ਕੇ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲਾ ਦੇਣੇ ਹਨ। ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਗਰੀਨ ਗੋਲਡ ਭਾਵੇਂ ਹਰਾ ਸੋਨਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਿਆ ਜਾਣਾ ਵੇਖਿਆ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਸੜਕ ਕਿਨਾਰੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫਿਰ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਪਰ ਕਦੇ ਨਵੇਂ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਾਇਆਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੱਚ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ 'ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਝੇ ਧਰਤੀ

ਜਿੰਦਾਂ ਬਿਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਂਵਾਂ।' ਸੌ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹਰਿਆ ਭਰਿਆ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਜੰਗਲ ਦੀ ਕਟਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਠੇ ਹੀ ਨਵੇਂ ਬੂਟੇ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੀਨੀ ਲੋਕ ਬੂਟਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਸਮਝ ਕੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਤੋਹਫੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਪਾਨੀ ਲੋਕ ਵੀ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਘਰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਬੂਟਾ ਤੋਹਫੇ ਵਜੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ੀ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਏਕੜ ਜੰਗਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ 6 ਟਨ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਗੈਸ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ 4 ਟਨ ਆਕਸੀਜਨ ਖਿਲਾਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਗੋਗਲੂਆਂ ਤੋਂ ਮਿੱਟੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਝਾੜਨੀ ਸਗੋਂ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾ ਕੇ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲਾ ਦੇਣੇ ਹਨ। ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਗਰੀਨ ਗੋਲਡ ਭਾਵੇਂ ਹਰਾ ਸੋਨਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਿਆ ਜਾਣਾ ਵੇਖਿਆ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਸੜਕ ਕਿਨਾਰੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫਿਰ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਪਰ ਕਦੇ ਨਵੇਂ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਾਇਆਂ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੱਚ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ 'ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਝੇ ਧਰਤੀ



# ਪਤੰਜਲੀ ਅਤੇ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਦੀ ਹਿੰਦੂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚਕਾਰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਮਝੌਤਾ, ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਧਿਆਇ ਜੋੜਿਆ

ਹਰਿਦੁਆਰ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.) : ਸਨਾਤਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਯੋਗ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਧਿਆਇ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਪਤੰਜਲੀ ਯੋਗਪੀਠ ਅਤੇ ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਦੀ ਇਕਲੌਤੀ ਹਿੰਦੂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ 35 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਮਝੌਤਾ (\$50 ਮਿਲੀਅਨ) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮੋਡ ਪੁਰਨਾਮਾ @ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ ਸਿਰਫ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਖੋਜ ਪੁਲ ਬਣਾਏਗੀ ਬਲਕਿ ਬਾਲੀ ਦੀ ਧਰਤੀ @ਤੇ ਸਨਾਤਨ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਵੀ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਤੰਜਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ, ਪੁਜਨੀਕ ਆਚਾਰੀਆ ਬਾਲਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ @ਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ-ਅਧਾਰਤ ਵਿਕਾਸ



ਵਿਧਾਇਕ ਡਾ. ਸੋਮਵੀਰ ਵੀ ਇਸ ਮੌਕੇ @ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਬਾਲੀ ਰਾਜ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਦੇ ਸਪੀਕਰ ਦੇਵਾ ਮੋਡ ਮਹਾਯਦਨਿਆ ਨੇ ਪਤੰਜਲੀ ਦੇ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ। ਆਚਾਰੀਆ ਸ਼੍ਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਨਿੱਘਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ (ਪਤੰਜਲੀ ਯੋਗਪੀਠ, ਹਰਿਦੁਆਰ) ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟ

ਕੀਤੀ, ਜੋ ਕਿ ਭਾਰਤ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਆਰ ਦੇ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਆਚਾਰੀਆ ਬਾਲਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤੰਜਲੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ। ਪਤੰਜਲੀ ਵੱਲੋਂ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਆਚਾਰੀਆ ਬਾਲਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਨੇ ਬਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇਸਦੇ

ਸੱਭਿਆਚਾਰ-ਅਧਾਰਤ ਵਿਕਾਸ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ। ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਆਚਾਰੀਆ ਬਾਲਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਨੇ ਬਾਲੀ ਟਾਪੂ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖਾਸ ਤੌਰ @ਤੇ ਦੱਖਿਆ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣ-ਅਨੁਕੂਲ ਵਿਕਾਸ ਮਾਡਲ-ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਦੇ ਪੰਜੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਧਨਵੰਤਰੀ ਧਾਮ ਮਾਲਾ ਪਿੰਡ ਦਾ ਵੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਗੇ। ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ/ਬਾਲੀ, 5 ਜੂਨ, 2026: ਪਤੰਜਲੀ ਯੋਗਪੀਠ ਦੇ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਆਚਾਰੀਆ ਬਾਲਕ੍ਰਿਸ਼ਨ, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ ਦੇ ਰਾਜ ਦੌਰੇ @ਤੇ

## ਜੇ ਰੁੱਖ ਹਨ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਹੈ; ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਨ ਲਹਿਰ ਬਣਾਓ - ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ

ਭੋਪਾਲ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.) : ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, ਕੇਂਦਰੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਭਲਾਈ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ ਨੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੇ ਸੱਦੇ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਭੋਪਾਲ ਦੇ ਸਮਾਰਟ ਸਿਟੀ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੌਦਾ ਲਗਾਇਆ। ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਰਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਕੇਂਦਰੀ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇਗਾ, ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ, ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਹਿੰਮ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਰੁੱਖ ਬਚੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ, ਜੰਗਲ, ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਜੈਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੀਂਹ ਪਵੇਗਾ, ਨਦੀਆਂ ਬਚ



ਜਾਣਗੀਆਂ, ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਰੁੱਖਾਂ ਕਾਰਨ ਹੀ ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ। 2021 ਵਿੱਚ ਸਮਾਰਟ ਸਿਟੀ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਗਏ

ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਰੁੱਖ 'ਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਜੀਵੰਤ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ। ਰੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਪੌਦਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਰੁੱਖ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੇਂਦਰੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ ਨੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ @ਤੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਨਮਦਿਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮਦਿਨ, ਵਿਆਹ, ਵਿਆਹ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ, ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਗਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੀ ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ

ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਮੁਹਿੰਮ ਰਾਹੀਂ, ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, 'ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ, ਸਵਰਗੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੁੰਦਰ ਦੇਵੀ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਵੀ ਲਗਾਇਆ। ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਭਾਸ਼ਣਾਂ ਅਤੇ ਚਰਚਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ; ਜ਼ਮੀਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਮੈਂ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਲਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਅੱਜ ਵੀ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਕ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰੁੱਖ ਨਾ ਲਗਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਹੁਣ, ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ, ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵੀ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ।'

ਖਰਬੂਜੇ ਦੀ ਗਿਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਹੌਲੀ ਵੈਟ, ਫਾਈਬਰ, ਆਇਰਨ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਕਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਿਨਰਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕਸ, ਮਿਠਾਈਆਂ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੌਤ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਲਾਜ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।

**ਰੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ** ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਰੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗੂਲਰ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ** ; ਖਰਬੂਜੇ ਦੀ ਗਿਰੀ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ, ਸਮੁਦੀ, ਸ਼ਰਬਤ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਵੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਭਾਰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ** ; ਇਸਦੇ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਵੈਟ ਕਾਰਨ ਇਹ ਪੇਟ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭਰਿਆ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਅਨਹੌਲਦੀ ਸਨੈਂਕਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



## ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰਾਜਪਾਲ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਪੌਦੇ ਲਗਾਏ ਨਾਸਾ ਨੇ 'ਮਾਰਸ ਮੇਵੇਨ' ਪੁਲਾੜ ਯਾਨ ਨੂੰ ਕਾਰਜਗੀਣ ਐਲਾਨਿਆ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.) : ਵਿਸ਼ਵ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰਾਜਪਾਲ ਅਤੇ ਯੂਟੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ

ਯੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਸਜਾਵਟੀ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਮੋਨਿਕਾ ਨੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਈਡ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ (ਲੋਗਰਸਟ੍ਰੀਮੀਆ ਸਪੀਸੀਓਸ) ਲਗਾਇਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ,

ਰੱਖਣ, ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੀ ਏਕ ਪੇੜ ਮਾਂ ਕੇ ਨਾਮ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਸ਼੍ਰੀ ਕਟਾਰੀਆ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਮਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਗ੍ਰਜ਼ਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸੁੰਦਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰਾਜਪਾਲ ਦੇ ਵਧੀਕ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ, ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਵੇਕ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ, ਯੂਟੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਗ੍ਰਿ ਸਕੱਤਰ, ਸ਼੍ਰੀ ਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਰਾੜ, ਯੂਟੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਮੁੱਖ ਜੰਗਲਾਤ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ, ਸ਼੍ਰੀ ਸੰਤੋਖ ਕੁਮਾਰ, ਜੰਗਲਾਤ ਸੰਭਾਲਕਰਤਾ-ਕਮ-ਮੁੱਖ ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ ਵਾਰਡਨ, ਸ਼੍ਰੀ ਅਨੂਪ ਕੁਮਾਰ ਸੋਨੀ ਅਤੇ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਕੋਪ ਕੋਨਵਰਲ , 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.) : ਨਾਸਾ ਨੇ ਮੰਗਲ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਮਿਸ਼ਨ 'ਤੇ ਗਏ ਆਪਣੇ ਪੁਲਾੜ ਯਾਨ 'ਮਾਰਸ ਮੇਵੇਨ' ਨਾਲ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਰਜਗੀਣ (ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ) ਐਲਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਪੁਲਾੜ ਏਜੰਸੀ ਨੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲੇ ਇਸ ਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ। ਨਾਸਾ ਦੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਮੈਨੇਜਰ ਮਾਈਕ ਮੋਰੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, "ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਖੋਹਣ ਵਰਗਾ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ ਹੈ।" ਮੰਗਲ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਲਈ 2013 ਵਿਚ ਲਾਂਚ ਕੀਤੇ ਗਏ 'ਮੇਵੇਨ' ਪੁਲਾੜ ਯਾਨ ਦਾ ਮੰਗਲ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਲੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਦਸੰਬਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਚ ਹਰੱਸਮਈ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ

ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੀ। ਨਾਸਾ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਏਕੰਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ ਗਈ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦਾ ਪੰਧ ਗਈਆਂ। ਇਸ ਸਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿਚ ਨਾਸਾ ਵੱਲੋਂ ਗਠਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕ ਸਮੀਖਿਆ ਬੋਰਡ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਪੁਲਾੜ ਯਾਨ ਕਾਰਜਗੀਣ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬੋਰਡ ਨੇ ਉਮੀਦ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਕਿ ਇਹ ਅਗਲੇ 50 ਤੋਂ 100 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਮੰਗਲ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਪੰਧ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੋਰ ਪੁਲਾੜ ਯਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ

ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪੁਲਾੜ ਯਾਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਊਂਟੇਨ 'ਤੇ ਸਜਾਇਆ ਗਿਆ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਝੰਡਾ

ਵੈਨਕੂਵਰ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.) : ਫੀਫਾ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੁੱਟਬਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਕੀ ਰਿਜ਼ੋਰਟ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਊਂਟੇਨ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ

ਏਜੰਸੀ ਮੁੱਲ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪੌਦੇ ਲਗਾਏ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਲਾਬ ਚੰਦ ਕਟਾਰੀਆ ਨੇ ਇੱਕ ਆਂਵਲਾ (ਫਾਈਲੋਬਸ ਐਂਬਲਿਕਾ) ਦਾ ਪੌਦਾ ਲਗਾਇਆ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਅਨੀਤਾ ਕਟਾਰੀਆ ਨੇ ਇੱਕ ਅਮਲਟਾਸ (ਕੈਸੀਆ ਫਿਸਟੁਲਾ) ਲਗਾਇਆ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਿਵ ਕੁਮਾਰ ਜੈਨ ਨੇ ਇੱਕ ਗੁਲਮੋਹਰ (ਡੋਲੋਨਿਕਸ ਰੇਜੀਆ), ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰੇਣੂ ਨੇ ਇੱਕ ਨੀਲਾ ਗੁਲਮੋਹਰ (ਜੈਕਾਰਾਂਡਾ ਮਿਮੋਸੀਫੋਲੀਆ), ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੋਨਿਕਾ ਨੇ ਇੱਕ ਅਮਰੂਦ (ਪਸੀਡੀਅਮ ਗੁਆਜਾਵਾ), ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰੇਖਾ ਨੇ ਇੱਕ ਗੁਲਮੋਹਰ (ਡੋਲੋਨਿਕਸ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਅਨੀਤਾ ਕਟਾਰੀਆ, ਰੇਜੀਆ) ਲਗਾਇਆ, ਅਤੇ

ਸੇਂਟ ਪੀਟਰਸਬਰਗ , 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.) : ਰੂਸ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਲਾਦੀਮੀਰ ਪੁਤਿਨ ਨੇ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਜਤਾਉਂਦਿਆਂ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਬਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸੇਂਟ ਪੀਟਰਸਬਰਗ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਇਕਨਾਮਿਕ ਫੋਰਮ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦਿਆਂ ਪੁਤਿਨ ਨੇ ਉਮੀਦ ਜਤਾਈ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਦੁਵੱਲਾ ਵਪਾਰ 100 ਅਰਬ ਅਮਰੀਕੀ ਡਾਲਰ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਵੇਗਾ। ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਪੁਤਿਨ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਵਪਾਰ ਲਗਭਗ 60 ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਵਧੇਰੇ ਅਭਿਲਾਸੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੁਨਿਆਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2024-25 ਵਿੱਚ

ਦੁਵੱਲਾ ਵਪਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ 68.7 ਅਰਬ ਡਾਲਰ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵੱਲੋਂ ਰੂਸ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਊਟੀਕਲ, ਕੈਮੀਕਲ ਅਤੇ ਸਟੀਲ ਦਾ ਨਿਰਯਾਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਰੂਸ ਤੋਂ ਕੱਚਾ ਤੇਲ, ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਖਾਦਾਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੰਗਵਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪੁਤਿਨ ਨੇ ਉਰਜਾ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰ ਦੱਸਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੂਡਨਕੁਲਮ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਪਾਵਰ ਪਲਾਂਟ ਦੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਉਸਾਰੀ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੋਕਾਰਬਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਤਰ ਰਹੇ ਨਵੇਂ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰੂਸ ਭਾਰਤੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਪੁੰਜੇਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਆਪਸੀ ਨਿਵੇਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਗੇ।

ਵੈਨਕੂਵਰ, 6 ਜੂਨ (ਪ.ਪ.) : ਫੀਫਾ ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਫੁੱਟਬਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਮੈਟਰੋ ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸਕੀ ਰਿਜ਼ੋਰਟ ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਊਂਟੇਨ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਝੰਡਾ ਪਹਾੜ ਦੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਸਜਾਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਾਲ ਝੰਡਾ ਦਾ ਕਟ ਨਾਮਕ ਸਕੀ ਢਲਾਣ 'ਤੇ ਵਿਛਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵੈਨਕੂਵਰ ਸ਼ਹਿਰ ਸਮੇਤ ਸਮੁੱਚੇ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਅਧਾਰਿਤ ਕੰਪਨੀ

ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਮਾਣ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਰਿਜ਼ੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ, ਪਹਾੜ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਝੰਡੇ ਵਜੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਲਦ ਹੀ Guinness World Records ਵੱਲੋਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ।



Printed & Published by Amritpal Singh Printed at I.G. Printers, Pvt Ltd 104, DSIDC, Complex Okhla Industrial Area Phase-I New Delhi-110020. Keeraj Jagpal Singh Published at office Daily Educator, 104 DSIDC, Okhla Industrial Area Phase-I, New Delhi. (Owner) : Jagjit Singh Dardi, Editor Harpreet Singh, PRGI (RNI) Regd. No.42998/1985

ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਪਬਲਿਸ਼ਰ ਨੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਐਜੂਕੇਟਰ, ਆਈ.ਜੀ. ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਿਟਿਡ 104, ਡੀ.ਐਸ.ਆਈ. ਡੀ. ਸੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ, ਓਕਲਾ ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ ਏਰੀਆ ਫੇਜ਼-1 ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ-110020 ਕੀਪ ਜਗਪਾਲ ਸਿੰਘ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ ਦਫ਼ਤਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਐਜੂਕੇਟਰ 104, ਡੀ.ਐਸ.ਆਈ. ਡੀ. ਸੀ. ਓਕਲਾ ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ ਏਰੀਆ, ਫੇਜ਼-1 ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ। (ਮਾਲਕ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦਰਦੀ), ਐਡੀਟਰ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, PRGI (RNI) Regd. No.42998/1985



ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਖਤ ਮੌਸਮ ਨੂੰ ਵੀ ਝੱਲ ਸਕੇ। ਰਿਜ਼ੋਰਟ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਡਾਇਰੈਕਟਰ Adam Routman ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਝੰਡੇ ਦਾ ਭਾਰ 1,500 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਾੜੀ ਢਲਾਣ 'ਤੇ ਵਿਛਾਉਣ ਲਈ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਊਂਟੇਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਟੀਮ ਲਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਖਤ ਮੌਸਮ ਨੂੰ ਵੀ ਝੱਲ ਸਕੇ। ਰਿਜ਼ੋਰਟ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਡਾਇਰੈਕਟਰ Adam Routman ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਝੰਡੇ ਦਾ ਭਾਰ 1,500 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਾੜੀ ਢਲਾਣ 'ਤੇ ਵਿਛਾਉਣ ਲਈ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ। ਗਰਾਊਂਡ ਮਾਊਂਟੇਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਟੀਮ ਲਈ