



ਸਮਾਜ ਐਕਸਪ੍ਰੈੱਸ

R.N.I. NO. PUNPUN /2021/82833

ਸਾਲ-5 • ਅੰਕ-1 • ਪੰਨੇ-8 • ਮੁੱਲ-5 ਰੁਪਏ

ਲੁਧਿਆਣਾ • ਬੁੱਧਵਾਰ 14 ਜਨਵਰੀ 2026

ਗਰੁੱਪ ਐਡੀਟਰ: ਅਰਸ਼ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸਮਰ

ਐਗਜ਼ਿਕਿਊਟਿਵ ਐਡੀਟਰ ਚੰਦਨ ਸਵਪਨਿਲ

ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਕੱਟਣ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਮੁਆਵਜ਼ਾ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਆਵਾਰਾ ਕੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੀ ਵਧਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਰੁਖ਼ ਅਪਣਾਇਆ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕੁੱਤਿਆਂ ਦੇ ਕੱਟਣ, ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਹਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਬੰਧਤ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਥਿਤੀ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਖ਼ਤ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੁਣਵਾਈ ਦੌਰਾਨ, ਜਸਟਿਸ ਵਿਕਰਮ ਨਾਥ, ਸੰਚੀਪ ਮਹਿਤਾ ਅਤੇ ਐਨ.ਵੀ. ਅੰਜਾਰੀਆ ਦੀ ਬੈਂਚ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ

ਆਵਾਰਾ ਕੁੱਤਿਆਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬੈਂਚ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਵਾਰਾ ਕੁੱਤੇ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਡਰ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਸਰੋਤ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਇੱਠੀ ਕੀਤੀ, "ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਛੱਡਣ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।" ਬੈਂਚ ਨੇ ਆਵਾਰਾ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ 'ਤੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਉਠਾਇਆ ਅਤੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕੁੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ



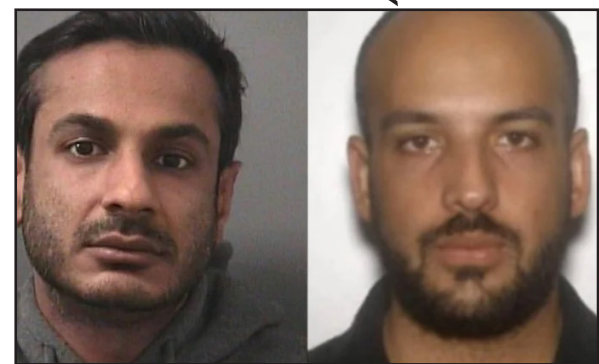
ਵਾਇਰਸਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਾਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਸਟਿਸ ਸੰਚੀਪ ਮਹਿਤਾ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਾਕਾਮੀ 'ਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ

ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਆਵਾਰਾ ਕੁੱਤਿਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਮ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦੇ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਘੁੰਮਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਬਨਾਮ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰ ਭਲਾਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਪਰ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਰਾਜ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੋਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਅਗਲੀ ਸੁਣਵਾਈ 20 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 20 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦੀ ਸੋਨਾ ਚੋਰੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮੁਲਜ਼ਮ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ

ਏਜੰਸੀ | ਟੋਰਾਂਟੋ/ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਟੋਰਾਂਟੋ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸੋਨੇ ਦੀ ਚੋਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ਼ੱਕੀ ਅਰਸਲਾਨ ਚੌਧਰੀ (43) ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਰੀ 17 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2023 ਨੂੰ ਪੀਅਰਸਨ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਹੋਈ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਦੇ ਜ਼ਿਊਰਿਖ ਤੋਂ ਆ ਰਹੀ ਇੱਕ ਫਲਾਈਟ ਦੇ ਕਾਰਗੋ ਹੋਲਡਫੋ 400 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਸੋਨਾ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 2.5 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦੀ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੁਦਰਾ ਗਾਇਬ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਚੌਧਰੀ 'ਤੇ 5,000 ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਚੋਰੀ, ਅਪਰਾਧ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਇਦਾਦ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਰਚਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਹਨ। ਉਸਨੂੰ ਨਿਆਂਇਕ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਤੈਅ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਖੁਲਾਸਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਚੋਰੀ ਵਿੱਚ



ਦੋ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ - ਏਅਰ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਦਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ, ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦਿੱਤਾ। ਚੌਧਰੀ ਬਾਹਰੀ ਸਮੂਹ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਮੈਂਬਰ ਸੀ ਅਤੇ ਚੋਰੀ ਹੋਏ ਸੋਨੇ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਤਫ਼ਤੀਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਟਿਕਾਣੇ ਤੋਂ 9 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਨਾਲ

ਸਬੰਧਤ ਨਕਦੀ, ਸਿਮ ਕਾਰਡ, ਕਈ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਸਨੇ ਚੋਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸੈਂਕੜੇ ਵਾਰ ਦੂਜੇ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ। ਫਰਾਰ ਮੁਲਜ਼ਮ ਦੀ ਭਾਲ ਜਾਰੀ ਹੈ। 33 ਸਾਲਾ ਸਿਮਰਨ ਪ੍ਰੀਤ ਪਨੇਸਰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲੁਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਆਂ ਦੇ ਕਟਹਿਰੇ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਡੋਨਾਲਡ ਦਾ ਈਰਾਨ ਨਾਲ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਵਾਂ ਹਮਲਾ

ਏਜੰਸੀ | ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ/ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

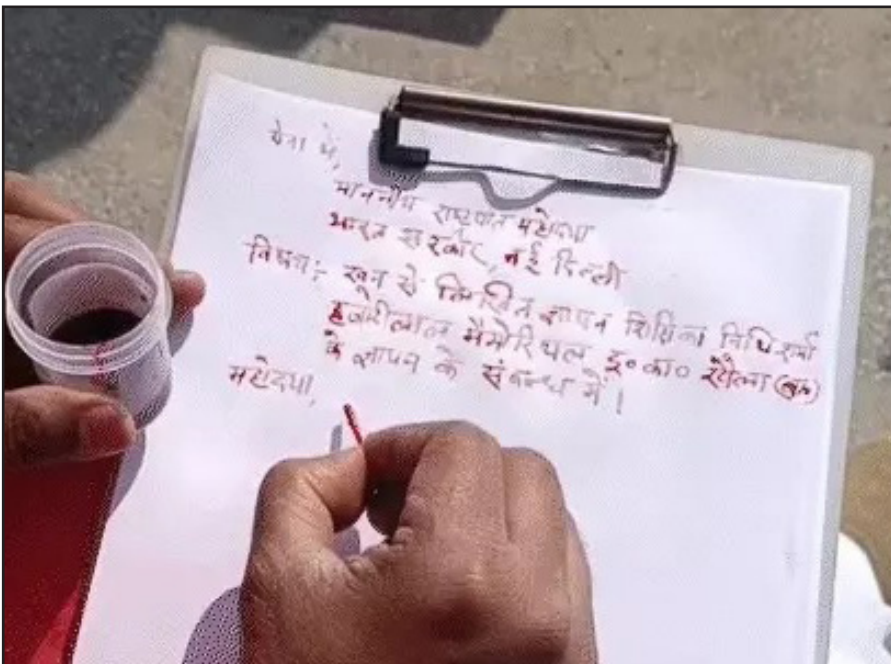
ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਾਲਡ ਟਰੰਪ ਵੱਲੋਂ ਈਰਾਨ ਨਾਲ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਵਾਧੂ 25 ਫੀਸਦੀ ਟੈਰਿਫ਼ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਐਲਾਨ ਨੇ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਪਾਰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਅਣਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਈਰਾਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਆਪੀ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਗਿਆ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਇਸ ਕਦਮ ਰਾਹੀਂ ਈਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਵਪਾਰ 'ਤੇ 25 ਫੀਸਦੀ ਵਾਧੂ ਟੈਰਿਫ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ "ਅੰਤਮ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾਕੁੰਨ" ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਿਆ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੀਤੀ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਚੀਨ, ਰੂਸ, ਤੁਰਕੀ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਈਰਾਨ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਪਾਰਕ

ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸਬੰਧ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਲਈ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਨਿਰਯਾਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ 'ਤੇ ਕੁੱਲ 50 ਫੀਸਦੀ ਟੈਰਿਫ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੂਸ ਤੋਂ ਕੱਚੇ ਤੇਲ ਦੀ ਦਰਾਮਦ 'ਤੇ ਲੱਗੀ 25 ਫੀਸਦੀ "ਪਰਸਪਰ ਡਿਊਟੀ" ਅਤੇ 25 ਫੀਸਦੀ ਦੰਡਕਾਰੀ ਡਿਊਟੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਈਰਾਨ ਨਾਲ ਵਪਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਭਾਰਤ 'ਤੇ ਹੋਰ 25 ਫੀਸਦੀ ਟੈਰਿਫ਼ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਭਾਰਤੀ ਨਿਰਯਾਤਕਾਂ, ਉਦਯੋਗਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨਾਂ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਈਰਾਨ ਵਿਚਕਾਰ ਵਪਾਰਕ ਸਬੰਧ ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਈਰਾਨ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲ, ਚਾਹ, ਖੰਡ, ਦਵਾਈਆਂ, ਫਾਈਬਰ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਗਰਿਣੇ ਨਿਰਯਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਈਰਾਨ ਤੋਂ ਸੁੱਕੇ ਮੈਂਦੇ, ਰਸਾਇਣਕ ਉਤਪਾਦ ਅਤੇ ਕੱਚ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮਾਨ ਆਯਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਲ 2023 ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਸਮਤੀ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਨਿਰਯਾਤ ਹੀ 700 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਹੀ, ਜੋ ਇਸ ਵਪਾਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁੱਲ ਵਪਾਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਈਰਾਨ ਭਾਰਤ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਪੰਜ ਵਪਾਰਕ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਲਈ ਇਹ ਵਪਾਰ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਸ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨਾਲ ਲਿਖੇ ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਇਨਸਾਫ਼ ਦੀ ਮੰਗ ਯੂਪੀ ਦੀ ਅਧਿਆਪਕਾ ਨੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੂੰ ਖੂਨ ਨਾਲ ਪੱਤਰ ਲਿਖ ਕੀਤੀ ਮੌਤ ਦੀ ਮੰਗ

ਏਜੰਸੀ | ਬਾਗਪਤ

ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਾਗਪਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਾਮਲਾ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਕਥਿਤ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਦੁਖੀ, ਹਜ਼ਾਰੀ ਲਾਲ ਇੰਟਰ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਤਾਇਨਾਤ ਇੱਕ ਮਹਿਲਾ ਅਧਿਆਪਕਾ ਨੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੂੰ ਖੂਨ ਨਾਲ ਲਿਖੇ ਪੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਇੱਛਾ ਮੌਤ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਇਹ ਪੱਤਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਨੂੰ ਸੌਂਪਿਆ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਹੰਗਾਮਾ ਮਚ ਗਿਆ। ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ, ਪੀੜਤਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਕਲੈਕਟਰੇਟ ਪਹੁੰਚੀ। ਉਥੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ੀ ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿਰੁੱਧ ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ ਕੀਤੀ। ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਪੀੜਤਾ ਲਈ ਤੁਰੰਤ, ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ। ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ, ਮਹਿਲਾ ਅਧਿਆਪਕਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਆਖਰੀ ਰਾਹ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮੀਦ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਪੀੜਤਾ, ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੁਲੰਦਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ, ਨੂੰ 2022 ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਨ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਬਾਗਪਤ ਵਿੱਚ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ ਪੋਸਟਿੰਗ



ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸੀ, ਜੋ ਹੁਣ ਕਾਲਜ ਮੈਨੇਜਰ ਹੈ, ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤਸੀਹੇ ਦਿੱਤੇ। ਉਸਨੇ ਇਸ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ, ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਸਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਠੋਸ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਿੱਖਿਆ

ਵਰਗੇ ਪਵਿੱਤਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਾਰੇ ਗੰਭੀਰ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਅਸਮਿਤਾ ਲਾਲ ਨੇ ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੂਰੀ ਘਟਨਾ ਦੀ

ਨਿਰਪੱਖ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਪੀੜਤਾ ਨੂੰ ਹਰ ਸੰਭਵ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਵੀ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਪੂਰੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਕਾਰਵਾਈ 'ਤੇ ਹਨ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਧਾਮੀ ਨੇ ਰਣਕੋਚੀ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਪੂਜਾ



ਏਜੰਸੀ | ਦੇਹਰਾਦੂਨ

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਪੁਸ਼ਕਰ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਚੰਪਾਵਤ ਦੇ ਪਾਵਨ ਮਾਤਾ ਰਣਕੋਚੀ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਵਿਧੀ-ਵਿਧਾਨ ਨਾਲ ਪੂਜਾ ਅਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮੰਦਰ ਪ੍ਰਗਣ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਜਨ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਜਨਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਸੰਵਰਧਨ ਪਹਲ "ਅਧੀਨ ਚੰਪਾਵਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਮੰਦਰਾਂ ਦੇ ਪੁਜਾਰੀ ਨੂੰ "ਕਲਾ, ਪਰੰਪਰਾ ਅਤੇ ਪਛਾਣ" ਕਿੱਟ ਵੰਡੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਦਯ ਯੰਤਰ, ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ, ਪੂਜਾ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਸੀ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਚੰਪਾਵਤ ਲਈ ₹170.15 ਕਰੋੜ ਲਾਗਤ ਵਾਲੀਆਂ 20 ਵਿਕਾਸ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਅਤੇ ਸ਼ਿਲਾਨਿਆਸ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ₹33.95 ਕਰੋੜ ਦੀਆਂ 9 ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ

ਅਤੇ ₹136.20 ਕਰੋੜ ਦੀਆਂ 11 ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਲਾਨਿਆਸ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚੰਪਾਵਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ 7 ਮੁੱਖ ਘੋਸ਼ਣਾਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਝ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੰਮ, ਮੰਦਰਾਂ ਦਾ ਸੁੰਦਰਤਾ ਕੰਮ, ਪੂਰਨਾਗਿਰੀ ਮੇਲਾ 2026 ਲਈ ₹2.5 ਕਰੋੜ, ਰਸਤੇ ਦੇ ਡਾਮਰੀਕਰਨ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਇੰਟੀਗਰੇਟਡ ਸੈਨਾ ਕੰਪਲੈਕਸ ਲਈ 15 ਨਾਲੀ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਧਾਮੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚੰਪਾਵਤ ਆਸਥਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨਾਲ ਸਮਿੱਥ ਧਰਤੀ ਹੈ। ਮੰਦਰਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਰਮਾਣ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪੁਨਰਜਾਗਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯਾਸ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ "ਜਨ-ਜਨ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, ਜਨ-ਜਨ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ" ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਪਦ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਤੇਜ਼ ਵਪਾਰ ਮਾਡਲ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਅ ਬਲਿੰਕਿਟ ਨੇ 10-ਮਿੰਟ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦਾਅਵੇ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ਤੁਰੰਤ ਵਪਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਦੁਰਗਾਮੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ, ਬਲਿੰਕਿਟ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚਾਰਿਤ "10-ਮਿੰਟ ਡਿਲੀਵਰੀ" ਦਾਅਵੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਵਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੜਤਾਲ, ਵਧ ਰਹੇ ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਰੁਖ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਉੱਚ-ਪੱਧਰੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ, ਬਲਿੰਕਿਟ ਨੇ ਸਵਿਗਰੀ ਅਤੇ ਜੈਪੈਟੋ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਵਪਾਰ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਚਾਰ ਮੁਹਿੰਮ ਨਹੀਂ ਚਲਾਉਣਗੇ ਜੋ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੇਂਦਰੀ ਕਿਰਤ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮੰਤਰੀ ਮਨੀਸ਼ ਮੰਡਾਕੀਆ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਪਨੀ



ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮਾਡਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਗਿਰਾ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ "10-ਮਿੰਟ ਡਿਲੀਵਰੀ" ਵਰਗੀਆਂ ਸਮਾਂ-ਬੀਮਾ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਨਸਿਕ

ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ, ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਅਣਵੇਖੀ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਵਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ

ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਆਮ ਸੜਕ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਗਿਰਾ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਨੀਤੀ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਅੱਗੇ

ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਬੀਮਾ ਕਵਰੇਜ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਉਜਰਤ ਦਾ ਭਰੋਸਾ, ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ, ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੀ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਖ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੰਚਾਲਨ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣਗੀਆਂ। ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਮਾਡਲ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਵਿਵਹਾਰਕ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਡਿਲੀਵਰੀ ਸਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ ਬਲਕਿ ਤੇਜ਼ ਵਪਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਰਕਰ ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ।

ਕੈਬਿਨੇਟ ਮੰਤਰੀ ਦੀ ਦੀ ਵਿਆਹ ਸਮਾਰੋਹ 'ਚ ਸੀਐਮ ਡਾ. ਮੋਹਨ ਯਾਦਵ ਹੋਏ ਸ਼ਾਮਿਲ

ਏਜੰਸੀ | ਕਾਂਪੁਰ

ਯੂਪੀ ਦੇ ਕੈਬਿਨੇਟ ਮੰਤਰੀ ਰਾਕੇਸ਼ ਸਚਾਨ ਦੀ ਧੀ ਦੀ ਵਿਆਹ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਐਮਪੀ ਦੇ ਸੀਐਮ ਡਾ. ਮੋਹਨ ਯਾਦਵ ਵੀ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਏ। ਹੇਲੀਪੈਡ ਸਥਲ CSA ਗ੍ਰਾਊਂਡ 'ਤੇ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਸੀਐਮ ਨੇ ਕਾਂਗਰਸ ਵਿਧਾਇਕ ਫੂਲ ਸਿੰਘ ਬਰੈਯਾ ਦੇ SC-ST ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਆਨ 'ਤੇ ਪਲਟਵਾਰ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਬਿਆਨ "ਸ਼ਰਮਨਾਕ" ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਡਾ. ਯਾਦਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਦਿਧਾਇਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਸਦਾ ਮਾਤਾ-ਭੈਣਾਂ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਧਾਇਕ ਨੂੰ ਕਾਂਗਰਸ ਤੋਂ ਬਹੁਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਦਾ ਬਿਆਨ ਪੂਰੀ



ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ। ਸੀਐਮ ਮੋਹਨ ਯਾਦਵ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਵਿਧਾਇਕ ਰਾਕੇਸ਼ ਸਚਾਨ ਦੀ ਧੀ ਰਾਸ਼ੀ ਸਚਾਨ ਦੇ ਵਿਆਹ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਆਏ। ਹੇਲੀਪੈਡ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਿਸਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸੂਰਯ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਾਹੀ, ਮੇਅਰ ਪ੍ਰਮਿਲਾ ਪਾਂਡੇ, "ਸ਼ਰਮਨਾਕ" ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਰਾਹੁਲ ਗਾਂਧੀ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਡਾ. ਯਾਦਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਦਿਧਾਇਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਸਦਾ ਮਾਤਾ-ਭੈਣਾਂ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਧਾਇਕ ਨੂੰ ਕਾਂਗਰਸ ਤੋਂ ਬਹੁਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਦਾ ਬਿਆਨ ਪੂਰੀ

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਯੋਗੀ ਵੱਲੋਂ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ

ਏਜੰਸੀ | ਲਖਨਊ

ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਯੋਗੀ ਅਦਿਤਿਆਨਾਥ ਨੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੁਵਾ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਅਰਪਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸਨਾਤਨ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਪਹਿਚਾਣ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਲੇਖਣੀਯ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੁਵਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਯੂਥ ਅਵਾਰਡ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ "ਉਹੋ, ਜਾਗੋ ਅਤੇ ਲਕਸ਼ ਵਿਧਾਇਕ ਸੁਰੋਂਦਰ ਮੈਥਾਨੀ, ਸਾਂਸਦ ਰਮੇਸ਼ ਅਵਸਥੀ ਅਤੇ ਹੋਰ BJP ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਚੰਦਰਸ਼ੇਖਰ ਆਜ਼ਾਦ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਮਾ 'ਤੇ ਫੁੱਲ ਚੜ੍ਹਾਏ ਗਏ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਪੂਰਵ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਰਾਮਨਾਥ ਕੋਵਿੰਦ ਦਾ ਕਾਫ਼ਿਲਾ CSA ਕੈਂਪਸ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਸੀਐਮ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਕੇ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛੇ।

ਆਪਣੇ ਹੀ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਕਤਲ ਕੀਤਾ ; ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਕਰਨਾਲ



ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਕਰਨਾਲ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਅਸੰਧ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋੜੇ ਦੇ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਕਤਲ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਨਸਨੀਖੇਜ਼ ਖੁਲਾਸਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੋਹਰੇ ਕਤਲ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦੋਸ਼ੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਦਾ ਪੋਤਾ ਰਵਿੰਦਰ ਸੀ। ਪੁਲਿਸ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪੈਸੇ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ, ਰਵਿੰਦਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਹਰੀ ਸਿੰਘ (80) ਅਤੇ ਦਾਦੀ ਲੀਲਾ (75) ਦਾ ਕਤਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਰਚੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਪ੍ਰਦੀਪ ਅਤੇ ਚਾਚਾ ਗੁਲਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਤਿੰਨਾਂ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਅਪਰਾਧ 11 ਜਨਵਰੀ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਰਵਿੰਦਰ, ਪ੍ਰਦੀਪ ਅਤੇ ਗੁਲਸ਼ਨ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਹਰੀ ਸਿੰਘ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜੋੜੇ ਦੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੱਤੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਵਿਰੋਧ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਫਿਰ ਰਵਿੰਦਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਪੁਲਿਸ ਸੂਤਰਾਂ

ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਰਵਿੰਦਰ ਇੱਕ ਮਜ਼ਦੂਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਰੋਹਿਤ ਐਂਡ ਵਾਰ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੋਮਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9:30 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬੰਦ ਦੇਖਿਆ। ਅੰਦਰ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਉਸਨੇ ਕਮਰਾ ਖਿੱਡਿਆ ਹੋਇਆ ਦੇਖਿਆ। ਘਬਰਾ ਕੇ, ਉਹ ਬਾਹਰ ਆਇਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਾਚੇ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਅੰਦਰ ਗਏ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਰੀ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਲੀਲਾ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪਈਆਂ ਵੇਖੀਆਂ। ਦੋਵੇਂ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਸ਼ਾਂ ਸਖ਼ਤ ਸਨ। ਤੁਰੰਤ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੋਤੇ, ਨਿਤਿਨ, ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਦੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਟੋਪ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਸਦੀ ਦਾਦੀ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ੜਾ-ਦਫ਼ੜੀ ਮਚ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੁੱਟ-ਖੋਹ ਅਤੇ ਕਤਲ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪੁਲਿਸ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਦੀਪ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਅੰਜਾਮ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੇ ਪੂਰੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦਹਿਸ਼ਤ ਅਤੇ ਸੋਗ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਖੰਡਰ ਹੋਟਲ ਦੀ ਬਾਲਕੋਨੀ ਡਿੱਗੀ



ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਨਾਰਨੌਲ

ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਨਾਰਨੌਲ ਵਿੱਚ ਸੋਮਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਾਦਸਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਟਲ ਗਿਆ। ਬਹਿਰੋਰ ਚੌਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਥਿਤ ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬੰਦ ਅਸ਼ੋਕਾ ਪਲਾਜ਼ਾ ਹੋਟਲ ਦੀ ਖੰਡਰ ਬਾਲਕੋਨੀ ਅਚਾਨਕ ਇੱਕ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਧਮਾਕੇ ਨਾਲ ਢਹਿ ਗਈ। ਇਹ ਘਟਨਾ ਰਾਤ 9:30 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਵਾਪਰੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦਹਿਸ਼ਤ ਫੈਲ ਗਈ ਅਤੇ ਲੋਕ ਘਬਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਏ।

ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਹੋਟਲ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਖੰਡਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਬਾਲਕੋਨੀ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਨੇੜਲੀਆਂ ਕਈ ਦੁਕਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਹੋਟਲ ਦੇ ਅਹਾਤੇ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪੀਜ਼ਾ ਕੈਫੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਬਾਊਂਟਰ, ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਮਲਬੇ ਕਾਰਨ ਨੁਕਸਾਨਿਆ ਗਿਆ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਸੀ ਕਿ ਹਾਦਸਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੋਇਆ; ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਦਿਨ ਵੇਲੇ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਆਮ

ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕਾਫ਼ੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਜਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਾਲਕੋਨੀ ਢਹਿ ਗਈ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਟੁੱਟ ਗਈਆਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨੇੜਲੇ ਕਈ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਸਪਲਾਈ ਠੱਪ ਹੋ ਗਈ। ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਣ 'ਤੇ, ਬਿਜਲੀ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਰ ਰਾਤ ਤੱਕ ਬਿਜਲੀ ਸਪਲਾਈ ਬਹਾਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦਹਿਸ਼ਤ ਫੈਲ ਗਈ।

ਬਿਜਲੀ ਚੋਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਟੀਮ 'ਤੇ ਹਮਲਾ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਫਰੀਦਾਬਾਦ

ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਫਰੀਦਾਬਾਦ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਬਿਜਲੀ ਚੋਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੀ ਬਿਜਲੀ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਟੀਮ 'ਤੇ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ। ਯੌਜ ਬਾਣਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਲਮਪੁਰ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ, ਜੇਈ ਅਤੇ ਲਾਈਟਮੈਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਬ ਬਣਾ ਕੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਦੋਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਨੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵਾਹਨ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਖੋਹ ਲਈਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਜਲੀ ਚੋਰੀ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਡਿਲੀਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਬਿਜਲੀ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਚੋਰੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਮਿਲੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੀਮ ਜਾਂਚ ਲਈ ਪਹੁੰਚੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਭੀੜ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਲਈ। ਪੀੜਤਾਂ ਨੇ 112 'ਤੇ ਕਾਲ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਤਿੰਨ ਨਾਮਜ਼ਦ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਸਮੇਤ ਲਗਭਗ 50 ਲੋਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਮੋਹਨ ਕਤਲ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦੋਸ਼ੀ ਸੋਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਰੇਵਾੜੀ

ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਵੱਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ, ਰੇਵਾੜੀ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਬਹਾਲਾ ਦੇ ਇੱਕ ਖਾਦ ਅਤੇ ਬੀਜ ਵਪਾਰੀ ਮੋਹਨ ਦੇ ਕਤਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਦਨਾਮ ਹਿਸਟਰੀਸ਼ੀਟਰ ਜੈ ਭਗਵਾਨ ਉਰਫ ਸੋਨੂੰ ਨੂੰ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਹ ਮੁਕਾਬਲਾ ਦਿੱਲੀ-ਜੈਪੁਰ ਹਾਈਵੇਅ 'ਤੇ ਪਿੰਡ ਖਰਖਰਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਇਆ। ਧਾਰੂਹੜਾ ਸੀਆਈਏ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਸਪੈਸ਼ਲ ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ (ਐਸਟੀਐਫ) ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਟੀਮ ਨੇ ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਸੋਨੂੰ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਾਈਵੇਅ 'ਤੇ ਨਾਕਾਬੰਦੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੇਰਿਆ ਹੋਇਆ ਦੇਖ ਕੇ, ਦੋਸ਼ੀ ਨੇ ਪੁਲਿਸ ਟੀਮ 'ਤੇ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਸਵੈ-ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਨੂੰ, ਜਿਸ 'ਤੇ 20,000 ਰੁਪਏ ਦਾ ਇਨਾਮ ਸੀ, ਨੂੰ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਧਾਰੂਹੜਾ ਸੀਆਈਏ ਇੰਚਾਰਜ ਯੋਗੇਸ਼ ਅਤੇ ਐਸਟੀਐਫ ਸਬ-ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਵਿਵੇਕ ਨੂੰ ਵੀ ਗੋਲੀ ਲੱਗੀ, ਪਰ ਦੋਵੇਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਬੁਲੇਟ ਪਰਫੂਫ ਨੈਕਟਾਂ ਪਹਿਨੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਚ ਗਏ।

ਜ਼ਖਮੀ ਦੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਰੇਵਾੜੀ ਟਰਾਮਾ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਰਿਕਾਰਡ ਅਨੁਸਾਰ, ਜੈ ਭਗਵਾਨ ਉਰਫ ਸੋਨੂੰ, ਜੋ ਕਿ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਨੀਪਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪਿਨਾਨਾ ਪਿੰਡ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਬਦਨਾਮ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਰੁੱਧ 22 ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਪਰਾਧਿਕ ਮਾਮਲੇ ਦਰਜ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਤਲ, ਡਕੈਤੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੱਧੀ ਦਰਜਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਤਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤਾਜ਼ਾ ਘਟਨਾ 23 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਵਾਪਰੀ, ਜਦੋਂ ਦੋਸ਼ੀ ਕੋਸਲੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਬਹਾਲਾ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਖਾਦ ਅਤੇ ਬੀਜ ਵਪਾਰੀ ਮੋਹਨ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਕੇ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿਸਾਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜੈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੇ ਕਤਲ ਦੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਰਚੀ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਸੋਨੂੰ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲਿਆ ਸੀ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ਕਾਰਤਾ ਜੈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਤੋਂ ਹੋਰ ਅਪਰਾਧਿਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਟਵਰਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖੁਲਾਸੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

11 ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਮੋਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਲਾਈਟ ਐਂਡ ਸਾਊਂਡ ਸ਼ੋਅ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਮੋਹਾਲੀ



ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ 'ਤੇ, ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ (ਮੋਹਾਲੀ) ਦਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੌਵੇਂ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੇ 350ਵੇਂ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਲਾਈਟ ਐਂਡ ਸਾਊਂਡ ਸ਼ੋਅ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੂੰ ਧਰਮ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰਵਉੱਚ ਬਲੀਦਾਨ ਲਈ ਭਾਰਤ ਦੀ ਢਾਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਰਵਿਰਾਂ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸਬ-ਡਵੀਜ਼ਨਲ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ (ਐਸ. ਡੀ.ਐਮ.) ਮੋਹਾਲੀ ਦਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਗਮ, ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਾਮ 5:30 ਵਜੇ ਸਰਸ ਮੇਲਾ ਗਰਾਊਂਡ, ਸੈਕਟਰ 88, ਮੋਹਾਲੀ (ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ) ਵਿਖੇ ਢਾਡੀ ਜਥਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਰੋਸ਼ਨੀ, ਸੰਗੀਤ, ਬਿਰਤਾਂਤ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਮਿਸ਼ਰਣ ਰਾਹੀਂ ਮਹਾਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜੀਵਨ, ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਸ਼ਹਾਦਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰੇਗਾ।

ਉਦੇਸ਼ ਸ਼ੋਅ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਡੀ.ਐਸ.ਪੀ ਨੇ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ। ਸ਼ੋਅ ਦੌਰਾਨ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਕੰਟਰੋਲ, ਭੀੜ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੀਮਾਂ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਲਾਈਟ ਐਂਡ ਸਾਊਂਡ ਟੀਮ ਅਤੇ ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵੰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਸ਼ਨ, ਸਮਕਾਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬਿਰਤਾਂਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਅਨੁਭਵ ਬਣੇਗਾ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਭੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਹਾਦਤ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਨਿਰਾਸ਼ਵਾਰਥ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਰਹੇਗੀ।

ਹਰਿਆਣਾ ਬੋਰਡ ਦਾ ਫੈਸਲਾ: 30 ਲੱਖ ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹੋਣਗੀਆਂ

ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀਆਂ 'ਤੇ QR ਕੋਡ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਭਿਵਾਨੀ



ਹਰਿਆਣਾ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਨੇ ਨਕਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਗੜਬੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰਾਂ 'ਤੇ QR ਕੋਡ ਅਤੇ ਲੁਕਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫੀਚਰਾਂ ਦੀ ਸਫਲ ਅਮਲਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਬੋਰਡ 10ਵੀਂ ਅਤੇ 12ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੀਆਂ ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਵੇਂ ਉਪਰਾਲੇ ਤਹਿਤ ਰਾਜ ਭਰ ਦੇ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਲੱਖ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਲੱਖ ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀਆਂ ਛਾਪੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਰ ਪੰਨੇ 'ਤੇ QR ਕੋਡ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੋਣਗੇ। ਬੋਰਡ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਉੱਤਰ ਪੱਤਰੀਆਂ ਦੀ ਟਰੈਕਿੰਗ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੇਨਿਯਮੀ, ਛੇੜਛਾੜ ਜਾਂ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੱਤਰਾਂ 'ਤੇ QR ਕੋਡ ਲਗਾਏ ਗਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਪੈਰੋਪਰ ਲੀਕ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਸੀ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਤੇਜ਼ ਕਾਰਵਾਈ ਸੰਭਵ ਹੋ

ਸਾਰੇ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਰਵਿਘਨ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ। ਐਸਡੀਐਮ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਸ਼ੋਅ ਇੱਕ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਉਸ ਸ਼ਰਧਾਮਈ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇ ਜਿਸ ਦਾ

ਆਲੋਕ ਮਿੱਤਲ ਨੇ ਜੇਈ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ

ਐਚਪੀਐਚਸੀ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਮਿੱਤਲ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇੱਕ ਟੇਪ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ"

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਅੰਬਾਲਾ

ਹਰਿਆਣਾ ਪੁਲਿਸ ਹਾਊਸਿੰਗ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (ਐਚਪੀਐਚਸੀ) ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਆਈ.ਪੀ.ਐਸ. ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਲੋਕ ਮਿੱਤਲ ਆਪਣੇ ਹਾਲੀਆ ਨਿਰੀਖਣ ਦੌਰੇ ਦੌਰਾਨ ਇੰਜੀਨੀਅਰਾਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਨਜ਼ਰ ਆਏ। ਇਹ ਘਟਨਾ 8 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅੰਬਾਲਾ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਜੈਵ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਮਹੇਸ਼ ਨਗਰ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਰਮਾਣ ਅਧੀਨ ਇਮਾਰਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਪਹੁੰਚੇ। ਨਿਰੀਖਣ ਦੌਰਾਨ ਮਿੱਤਲ ਨੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਜੂਨੀਅਰ ਇੰਜੀਨੀਅਰ (ਜੇਈ) ਤੋਂ ਇੱਕ ਇੱਕ ਟੇਪ ਮਾਪ ਮੰਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਜੇਈ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੱਕ ਟੇਪ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਠੇਕੇਦਾਰ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਮਿੱਤਲ ਕਾਫ਼ੀ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਖ਼ਤ ਲਹਿਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਜੋਧੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਜੋਬ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਇੱਕ ਟੇਪ ਮਾਪ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ

ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹਥਿਆਰ ਹੈ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਸਟਾਫ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਦੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਪੂਰੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ, ਜੋ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਇਰਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਚਰਚਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਨਿਰੀਖਣ ਦੌਰਾਨ ਆਲੋਕ ਮਿੱਤਲ ਨੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸੋਲਰ ਸਥਾਪਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਬਿਜਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕੁੱਲ ਪੁਗਤੀ ਦਾ ਵੀ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਕਿ ਨਿਰਮਾਣ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਰੀ ਜਾਂ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ 30 ਜੂਨ ਤੱਕ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ।

ਮਿੱਤਲ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮਹੇਸ਼ ਨਗਰ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਆਲੋਕ ਮਿੱਤਲ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਆਫ ਪੁਲਿਸ (ਡੀਜੀਪੀ) ਦੇ ਪੈਨਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੇ ਹਨ। 31 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਤਤਕਾਲੀ ਡੀਜੀਪੀ ਓਪੀ ਸਿੰਘ ਦੀ ਸੇਵਾਮੁਕਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੈਨਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਵੀ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅੰਤਿਮ ਫੈਸਲੇ ਤਹਿਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ 1992 ਬੈਚ ਦੇ ਆਈ.ਪੀ.ਐਸ. ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਜੈ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਡੀਜੀਪੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਐਚਪੀਐਚਸੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿੱਤਲ ਦਾ ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਰਵੱਈਆ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਸਖ਼ਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਨੀਤਾਤ ਨਾਲ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਟੇਪ ਵਰਗੇ ਛੋਟੇ ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧਤਾ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਹੱਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕੀ ਫੇਰਬਦਲ: 8 IAS ਤੇ 5 HAS ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਸ਼ਿਮਲਾ

ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫੇਰਬਦਲ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 8 IAS ਅਤੇ 5 HAS ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਫੇਰਬਦਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਅਹੁਦਿਆਂ 'ਤੇ ਨਵੇਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ, ਹਮੀਰਪੁਰ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਸਕੱਤਰ, ਸਹਿਕਾਰਤਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਕੱਤਰ, ਪਰਸੋਨਲ, ਗੱਪਰਵ ਰਾਠੌਰ ਨੂੰ ਹਮੀਰਪੁਰ ਦਾ ਨਵਾਂ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੱਪਰਵ ਰਾਠੌਰ, ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਾਜਸਥਾਨ ਤੋਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਹੁਦਿਆਂ 'ਤੇ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਐਮਡੀ, ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਨਿਗਮ, ਅਤੇ ਏਡੀਸੀ, ਕਾਂਗੜਾ ਵਰਗੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਹੁਦਿਆਂ 'ਤੇ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਕੱਤਰ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕੀ ਸੁਧਾਰ, ਏ. ਸੈਨਮੇਲ ਨੂੰ ਡਿਵੀਜ਼ਨਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਦਾ ਵਾਧੂ ਚਾਰਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਡਿਵੀਜ਼ਨਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਕਾਂਗੜਾ ਵਿਨੋਦ



ਕੁਮਾਰ ਹੁਣ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਡਿਵੀਜ਼ਨਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਕਾਂਗੜਾ ਦੀ ਵਾਧੂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੰਭਾਲਣਗੇ। ਦਿਲੀਪਕੁਮਾਰਨੇਗੀ, ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪੋਸਟਿੰਗ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਕੱਤਰ, ਰਾਜ ਟੈਕਸ ਅਤੇ ਆਬਕਾਰੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਧੀਕ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ਼ਿਮਲਾ ਦਿਵਯਾਂਸੂ ਸਿੰਗਲ ਨੂੰ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਰਾਜ ਹੱਥ-ਕਲਾ ਅਤੇ ਹੈਂਡਲਮ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਐਸਡੀਐਮ

ਪਾਲਮਪੁਰ ਨੇਤਰਾ ਨੂੰ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਪਾਲਮਪੁਰ ਦਾ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਪਿਛਲਾ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਐਸਡੀਐਮ ਅੰਬ ਸਚਿਨ ਸ਼ਰਮਾ ਨੂੰ ਏਡੀਸੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੰਜ ਐਚਏਐਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਤਬਾਦਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨਿੱਜੀ ਸਕੱਤਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਕੱਤਰ, ਰਾਜੀਵ ਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਕੱਤਰ, ਪ੍ਰਸੋਨਲ ਦਾ ਵਾਧੂ ਚਾਰਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਏਡੀਐਮ ਭਰਮੋਰ

ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਰਾਣਾ ਨੂੰ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ, ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਪੁਨਰਵਾਸ, ਤਲਵਾਰਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਹਾਇਕ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਅਫਸਰ ਅਰਵੀ ਸੰਜੀਤ ਸ਼ਰਮਾ ਨੂੰ ਐਸਡੀਐਮ ਬੁਨਾਗ, ਸੁਮੈਧ ਸ਼ਰਮਾ ਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਗਣੇਸ਼ ਠਾਕੁਰ ਨੂੰ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਪਾਲਮਪੁਰ ਦਾ ਸੰਯੁਕਤ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕੀ ਫੇਰਬਦਲ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

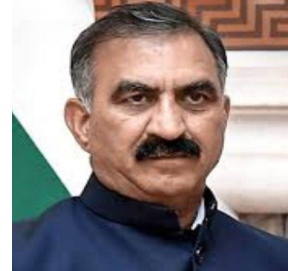
ਹਮੀਰਪੁਰ ਦਾ ਡਰੱਗ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਧ ਰਿਹਾ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਹਮੀਰਪੁਰ

ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਾਰਵਾਈ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਦਾਅਵਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਰੱਗ ਨੈੱਟਵਰਕ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਡਰੱਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧੇ ਨੇ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਹਮੀਰਪੁਰ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਚੌਕਸੀ ਕਾਰਨ, ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਡਰੱਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਪੁਲਿਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋਵੇਗੀ ਕਾਰਵਾਈ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਸ਼ਿਮਲਾ



ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹੁਣ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਪਾਏ ਗਏ ਪੁਲਿਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਪੁਲਿਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ, ਨਿਵੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿੱਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਪਾਰ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਦੀ ਹੱਦ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀਆਂ

ਪੁਲਿਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਕਾਲ ਡਿਟੇਲ ਰਿਕਾਰਡ (ਸੀਡੀਆਰ) ਦੀ ਵੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਉਦੇਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਸਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਦੇ ਨੈੱਟਵਰਕ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਦੀ ਹੱਦ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜਾਂਚ ਸਿਰਫ ਪੁਲਿਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ

ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਦਾਇਰੇ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਪਾਰ ਕਿਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਮਰਥਨ ਹੇਠ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਦੁਹਰਾਇਆ ਕਿ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ "ਜ਼ੀਰੋ ਟਾਲਰੈਂਸ" ਨੀਤੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਸਾਖ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹਿਮਾਚਲ ਦੇ ਹਿੱਤ ਬਨਾਮ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕੀ ਬਿਆਨਬਾਜ਼ੀ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਸ਼ਿਮਲਾ

ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕ ਨਿਰਮਾਣ ਮੰਤਰੀ ਵਿਕਰਮਾਦਿੱਤਿਆ ਸਿੰਘ ਦੀ ਇੱਕ ਫੇਸਬੁੱਕ ਟਿੱਪਣੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕੀ ਹਲਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਮੰਡੀ ਵਿੱਚ ਉਪ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਹਾਲੀਆ ਭਾਸ਼ਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਰਾਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੁਝ ਸੀਨੀਅਰ ਆਈਏਐਸ ਅਤੇ ਆਈਪੀਐਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਆਨ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਹਲਕਿਆਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਲਹਿਰ ਛੇੜ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪੋਸਟ ਵਿੱਚ, ਵਿਕਰਮਾਦਿੱਤਿਆ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਰਾਜਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਿਮਾਚਲ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ "ਹਿਮਾਚਲੀਅਤ"

ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਰਾਜ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਹਿਮਾਚਲ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੱਥ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਹਿਮਾਚਲ ਸਰਕਾਰ ਬਾਹਰੋਂ ਆਏ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਥਾਨਕ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕੀ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹਿਮਾਚਲੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਿਮਾਚਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਤਾਇਨਾਤੀ ਦੌਰਾਨ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸਕ ਵਰਗੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਬਰਨੇਹ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਗੁਬਾਰਾ ਜਿਸ 'ਤੇ PIA ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ



ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਉਨਾ

ਅੱਜ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੁਬਾਰਾ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਹੜਕੰਪ ਮਚ ਗਿਆ। ਸਥਾਨਕ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਪੁਲਿਸ ਟੀਮ ਤੁਰੰਤ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੀ ਅਤੇ ਗੁਬਾਰੇ ਨੂੰ ਜ਼ਬਤ ਕਰ ਲਿਆ। ਗੁਬਾਰੇ 'ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ "PIA" ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਮਲਾ ਗੰਭੀਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਵਧੀਕ ਪੁਲਿਸ ਸੁਪਰਡੈਂਟ ਸੰਜੀਵ ਭਾਟੀਆ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਗੁਬਾਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮੂਲ ਅਤੇ ਰਿਹਾਈ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਗਗਰੇਟ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਬਾਰੇ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈ ਅਲਰਟ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ, ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਡਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਾਂਚ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਵਿਸਥਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਪੱਕਾ ਘਰ ਅਤੇ ਉਮਰ ਸੀਮਾ ਹੁਣ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਸ਼ਿਮਲਾ

ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਗਰੀਬੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ (ਬੀਪੀਐਲ) ਪਰਿਵਾਰ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੋਧਾਂ ਕਰਕੇ ਲੋੜਵੰਦ ਅਤੇ ਵਾਂਝੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਪੱਕਾ ਘਰ ਹੋਣ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬੀਪੀਐਲ ਸੂਚੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਹਿਲਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਘਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਯੋਗ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਮਰ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਿੱਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅਯੋਗ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਸੀ. ਪਲਰਾਸੂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰਾਂ ਅਤੇ ਬਲਾਕ ਵਿਕਾਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਜਾਰੀ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ।



ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੱਕਾ ਘਰ ਜਾਂ ਉਮਰ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਹੁਣ ਅਯੋਗ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਮਰ ਸੀਮਾ 18 ਤੋਂ ਵਧਾ ਕੇ 27 ਸਾਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਲਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਉਮਰ ਸੀਮਾ 27 ਤੋਂ 59 ਸਾਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰਫ ਉਮਰ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ

ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਯੋਗ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੁੜ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਵੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਰ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਪੀਐਲ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਰਜ਼ੀਆਂ 25 ਜਨਵਰੀ ਤੱਕ ਸਬੰਧਤ ਬਲਾਕ ਵਿਕਾਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਐਸਡੀਐਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ 15 ਜਨਵਰੀ ਤੱਕ ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੇਗੀ,

ਜਿਸਦੀ ਅੰਤਿਮ ਸੂਚੀ 31 ਜਨਵਰੀ ਤੱਕ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਬਿਲਾਸਪੁਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਵਿਕਾਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਯਸ਼ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪਰਮਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਸੱਚਮੁੱਚ ਲੋੜਵੰਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੁਣ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਬੀਪੀਐਲ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਸਰਕਾਰੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਣਗੇ। ਇਹ ਸਰਕਾਰੀ ਕਦਮ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰੀਬਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਥ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਬੀਪੀਐਲ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗੀ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਲਾਭ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੀ ਬਜਰੇਸ਼ਵਰੀ ਮੰਦਿਰ 'ਚ ਮਕਰ ਸੰਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਤਿਆਰੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਕਾਂਗੜਾ

ਵਿਸ਼ਵ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸ਼੍ਰੀ ਬਜਰੇਸ਼ਵਰੀ ਦੇਵੀ ਮੰਦਿਰ ਵਿੱਚ ਮਕਰ ਸੰਕ੍ਰਾਂਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿਤ ਪਰਵ ਦੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਤਿਆਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ੇਰਤ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਮੰਦਿਰ ਪਰਿਸਰ ਵਿੱਚ ਰਸਮੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁੱਧ ਘਿਓ ਤੋਂ ਮੱਖਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।



ਕਠੇਰ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਪੁਜਾਰੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਰਧਾ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਨਾਲ ਇਸ ਔਖੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਮੰਦਿਰ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 101 ਵਾਰ ਸ਼ੁੱਧ ਘਿਓ ਰਗੜ੍ਹ ਕੇ ਸ਼ੁੱਧ ਮੱਖਣ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰ ਤੋਂ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਲ, ਮੱਖਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਭਗ 15 ਤੋਂ 17 ਕੁਇੰਟਲ ਘਿਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਕਰ ਸੰਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਦਿਨ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ

ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੁਜਾਰੀ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਕਰ ਸੰਕ੍ਰਾਂਤੀ 'ਤੇ, ਦੇਵੀ ਬਜਰੇਸ਼ਵਰੀ ਦੀ ਪਿੰਡੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਮੱਖਣ ਨਾਲ ਮਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿਤ ਮੰਡਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰਿਤ ਪਰਵ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦਿਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰਸਮ ਦੇਵੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਵਰ੍ਹਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਦੇਵੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਜਾਵਟ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਲਈ ਅਥਾਹ ਆਸਥਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਮੰਦਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੁਜਾਰੀ ਸੀਤਾਂਸ਼ੂ

23 ਕੁਇੰਟਲ ਘਿਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਸਾਲ, ਹੁਣ ਤੱਕ ਲਗਭਗ 15 ਕੁਇੰਟਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਘਿਓ ਆਉਣ 'ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ। ਮੰਦਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸ਼ਿਵਲੀ ਠਾਕੁਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪ੍ਰਿਤ ਪਰਵ ਅਤੇ ਮੰਦਰ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਸਾਲ ਮਕਰ ਸੰਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸ਼ਾਮਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

2026-27 ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਨਵਾਂ ਪੈਮਾਨਾ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਸ਼ਿਮਲਾ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰੀ ਤਕਨੀਕੀ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੀਟਿੰਗ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਅਨੁਪਮ ਕਸ਼ਯਪ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਹੋਈ। ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ 2026-27 ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਅਧੀਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਵੇਂ ਪੈਮਾਨੇ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਪ੍ਰਦਾਨਗੀ ਲਈ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਤਕਨੀਕੀ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਸੌਂਪੇ ਜਾਣਗੇ। ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ, ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਿਭਾਗ,

ਮੰਡੀ ਪਾਲਣ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤਹਿਤ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਰਵਾਇਤੀ ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਫਸਲਾਂ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ।

ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਪਹਾੜੀ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਉੱਚਰਦਾ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਵਿਕਲਪ ਦੱਸਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸਾਨ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਨਾ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹਨ ਬਲਕਿ ਮੌਸਮ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿੱਤੀ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ ਅਧੀਨ, ਆਲੂ, ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ, ਮਟਰ, ਪੱਤਾ ਗੋਭੀ, ਕਣਕ, ਝੋਨਾ, ਮੱਕੀ, ਟਮਾਟਰ, ਸੌਂ, ਦਾਲਾਂ, ਅਦਰਕ, ਲਸਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਸਲਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਰੁਪਏ ਦੀ ਦਰ ਨਾਲ ਵਿੱਤੀ

ਸਹਾਇਤਾ ਸਕੇਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਿਭਾਗ ਅਧੀਨ ਸੇਬ, ਕੀਵੀ, ਚੈਰੀ, ਅੰਬ, ਅਨਾਰ, ਜਾਪਾਨੀ ਫਲ, ਅੰਗੂਰ ਅਤੇ ਪੱਥਰ ਦੇ ਫਲ ਵਰਗੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਦਰਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੇਵੀ ਚੰਦ ਠਾਕੁਰ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਉਮੀਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸ਼ਿਮਲਾ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ 6.6 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ, ਕੁਕੁਮਸੇਰੀ ਵਿੱਚ -7.4 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਅਤੇ ਤਾਬੋ ਵਿੱਚ -7.7 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਹਿਮਾਚਲ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮ ਬਦਲਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ, ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਂਹ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ਬਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਸ਼ਿਮਲਾ

ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਪੱਛਮੀ ਗੜਬੜੀ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਅਗਲੇ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਰਾਜ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੀਂਹ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ਬਾਰੀ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਤੇਜ਼ ਠੰਡ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਰਾਜ ਭਰ ਵਿੱਚ 19 ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜੋ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਮਨਫੀ 5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਦੋ ਆਸ-ਪਾਸ ਰਿਹਾ।

ਪਿਛਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਬਰਥੀ, ਹਮੀਰਪੁਰ, ਉਨਾ, ਮੰਡੀ, ਕਾਂਗੜਾ ਅਤੇ ਬਿਲਾਸਪੁਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡ ਦੀ ਲਹਿਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਪਾਉਣਾ ਸਾਹਿਬ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਰਮਿਆਨੀ ਧੁੰਦ ਛਾਈ ਰਹੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ। ਰਾਜਧਾਨੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਅਤੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਧੁੰਪ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਰਿਹਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਬੱਦਲ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸ਼ਿਮਲਾ ਵਿੱਚ 6.6 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ, ਸੁੰਦਰਨਗਰ ਵਿੱਚ 1.5, ਭੁੰਤਰ ਵਿੱਚ 1.3, ਕਲਪਾ

ਵਿੱਚ 0.0, ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ 3.2, ਉਨਾ ਵਿੱਚ 2.0, ਨਾਹਨ ਵਿੱਚ 6.1, ਪਾਲਮਪੁਰ ਵਿੱਚ 2.0 ਅਤੇ ਸੋਲਨ ਵਿੱਚ 0.6 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਕੁਕੁਮਸੇਰੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ -7.4 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਅਤੇ ਤਾਬੋ ਵਿੱਚ -7.7 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 15 ਜਨਵਰੀ ਤੱਕ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸਾਫ਼ ਰਹੇਗਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, 15 ਜਨਵਰੀ ਦੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਪੱਛਮੀ ਗੜਬੜੀ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ, 16 ਤੋਂ 19 ਜਨਵਰੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਮੱਧ ਅਤੇ

ਉੱਚ-ਪਹਾੜੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੀਂਹ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ਬਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚੰਬਾ, ਕਾਂਗੜਾ, ਕੁੱਲੂ, ਮੰਡੀ, ਕਿਨੋਰ ਅਤੇ ਲਾਹੌਲ-ਸਪੀਤੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੀਂਹ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ਬਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। 19 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਮੈਦਾਨੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਬਾਰਿਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਬਿਲਾਸਪੁਰ, ਮੰਡੀ, ਕਾਂਗੜਾ, ਹਮੀਰਪੁਰ, ਸੋਲਨ, ਸਿਰਮੌਰ ਅਤੇ ਉਨਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਲਈ 15 ਜਨਵਰੀ ਤੱਕ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਦੇਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੰਘਣੀ ਧੁੰਦ ਲਈ ਪੀਲਾ ਅਲਰਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। 14 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਰਾਜ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ੀਤ ਲਹਿਰ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।



30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ



ਅੱਜ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਥਕਾਵਟ, ਭੁੱਲਣਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੰਮ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਮੇਥਾਈਲ ਸਕੂਨਾਂ ਅਤੇ ਅਨਿਯਮਿਤ ਰੁਟੀਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਇਸਨੂੰ "ਪ੍ਰਜਨਪ੍ਰਾਧ" ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਵਿਗਿਆਨ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤਣਾਅ, ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੋਵੇਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਉਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦੁਆਰਾ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਨੀਂਦ ਨੂੰ "ਭੂਤਪਾਤਰੀ" (ਨੀਂਦ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ) ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਦਾ ਹੈ

ਕਿ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ, ਦਿਮਾਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇਕਰ ਨੀਂਦ ਨਾਕਾਫ਼ੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼

ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਤ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਮੁਛ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਹਰਕਤ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਵੇਂ ਤੰਤੂ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰੀ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ, ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਖਿੱਚਣਾ ਮਨ ਨੂੰ ਜਵਾਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਮਨ ਹੈ।" ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਠਾਈਆਂ, ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨ ਇਸ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੋਜਸ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚੰਗੀ ਚਰਬੀ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਿਓ, ਗਿਰੀਦਾਰ ਅਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਪਾਣੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲਥਰੀਕੋਸ਼ਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਖਾਣਾ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ, ਤਿੱਖਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਵੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਵਿੱਚ, ਇਸਨੂੰ

"ਮੇਧਾ ਵਿਧੀ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬੁੱਧੀ ਵਧਾਉਣਾ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਨਵੇਂ ਰਸਤੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇਕਰ ਦਿਮਾਗ ਸਿਰਫ ਮੇਧਾਈਲ ਸਕੂਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹਨਾ, ਲਿਖਣਾ, ਨਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਡੁੱਲਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਵਿੱਚ, ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵਾਤ ਦੋਸ਼ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੈ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਅ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਮਝਣਾ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੱਚੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡੀਟੋਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਗਰਮ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ



ਸਫਾਈ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਗੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਹਿੰਗੇ ਉਪਾਅ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਸ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ੇ ਨਿੰਬੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਕੋਮੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਿਚੋੜੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਪੀਓ। ਇਸ ਸਧਾਰਨ ਆਦਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡੀਟੋਕਸਫਾਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਆਯੁਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਸਧਾਰਨ ਘਰੇਲੂ ਉਪਾਅ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਤ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਕਈ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਗਰਮ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਿੰਬੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਾ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ

ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਆਸਾਨ ਉਪਾਅ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਸੇਵਨ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣਾ, ਗੈਸ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਿਗਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਡੀਟੋਕਸੀਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਇਸਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਨਿੰਬੂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ

ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਹਾਸੇ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦਾਗ-ਪੱਥਿਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਿਤ ਸੇਵਨ ਰੰਗ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅੰਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵੀ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਅੱਧਾ ਨਿੰਬੂ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਕੋਮੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਿਚੋੜੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮਿਲਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਦ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ; ਕੋਸ਼ਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

ਇਹ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ



ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸਰ ਪਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਰੋਕੂ ਸਮਰੱਥਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਮੌਸਮੀ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਂਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰੋਂ ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੋਵੇਂ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਆਯੁਰਵੈਦ ਵਿੱਚ "ਅਗਨੀ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਾਫ਼ੀ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਉਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਭਾਰੀ, ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁੜ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁੜ ਖੂਨ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੁੜ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ,

ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁੜ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ-ਖੰਘ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁੜ ਨੂੰ ਦੁੱਧ, ਚੂੜੀ, ਖੀਰ ਜਾਂ ਤਿਲ ਦੇ ਲੱਡੂਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਜੂਰ ਵੀ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਵਿੱਚ ਖਜੂਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ

ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਖਜੂਰ ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਖਜੂਰ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ, ਫਾਈਬਰ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ੱਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਉਰਜਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸੁਸਤਤਾ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਿਓ ਨੂੰ ਵੀ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿਓ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਗਰਮ

ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਰੋਕੂ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਿਓ ਰੋਟੀ, ਦਾਲ, ਖਿਚੜੀ ਜਾਂ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗੁੜ, ਖਜੂਰ ਅਤੇ ਪਿਓ ਵਰਗੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਗਰਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ



ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ। ਮੂਲੀ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਪਰਫੂਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੂਲੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਚਨ, ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਵਰਦਾਨ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਸਲਾਦ ਜਾਂ ਸੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਢੰਗ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਮੂਲੀ ਫਾਈਬਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੂਲੀ ਇਸਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੂਲੀ ਵਿੱਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਚੁਸਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੂਲੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਡੀਟੋਕਸੀਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੱਚੀ ਮੂਲੀ ਖਾਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਪੀਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਾਇਤਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ,

ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਨਮਕ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੱਚੀ ਮੂਲੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੂਲੀ ਦਾ ਫਿਲਕਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਲਕੇ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਫਿਲਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਲਾਭ ਦੁੱਗਣੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੂਲੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਚਨ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ

ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੁਦਰਤੀ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜਲਦੀ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੈਸ, ਐਸੀਡਿਟੀ ਅਤੇ ਭਾਰੀਪਨ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੂਲੀ ਵਿੱਚ ਸਾੜ ਵਿਰੋਧੀ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਵਿੱਚ, ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਬਜ਼ੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਬਲਗਾਮ ਅਤੇ ਬਲਗਾਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਧੂ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ

ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੂਲੀ ਇੱਕ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸਨੈਕ ਹੈ, ਜੋ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੂਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗੈਸ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ 100-150 ਗ੍ਰਾਮ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਮੂਲੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਐਸਿਡਿਟੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਮੂਲੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੂਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਡੀਟੋਕਸੀਫਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਯੂਰੀਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼: ਇੱਕ "ਚੁੱਪ ਮਹਾਂਮਾਰੀ" ਦੀ ਸੱਚਾਈ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਸ਼ਿਮਲਾ



ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਯੂਰੀਨਰੀ ਟ੍ਰੈਕਟ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ (UTIs) ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਪਰ ਅਕਸਰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ "ਚੁੱਪ ਮਹਾਂਮਾਰੀ" ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਅੰਕੜਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ, ਹਰ ਦੋ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ UTI ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਲਗਭਗ 25 ਫੀਸਦੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲਾਗ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕਾਰਨ ਹੀ ਨਹੀਂ

ਹੁੰਦੀ, ਸਗੋਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਹਾਰਮੋਨਲ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮੂਤਰ-ਮਾਰਗ (ਯੂਰੇਥਰਾ) ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਬਲੈਡਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੂਤਰ-ਮਾਰਗ ਦੀ ਗੁਦਾ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮੀਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਣ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਲਾਭਕਾਰੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲਾਗ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ

ਤੱਕ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ, ਜਨਤਕ ਪਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਵਰਤੋਂ, ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਫਾਈ ਦੀ ਘਾਟ ਵੀ UTIs ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਵਿੱਚ UTIs ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਬਲਕਿ ਇਸਨੂੰ "ਮੂਤਰਕ੍ਰਿਛਰਾ" ਜਾਂ "ਮੂਤਰਘਾਟ" ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿੱਤ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ, ਨਮਕੀਨ ਜਾਂ ਖੱਟੇ ਭੋਜਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਅਤੇ ਅਪਚ ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਇਲਟ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ, ਅਤੇ ਕਈ

ਵਾਰ ਪੇਟ ਜਾਂ ਕਮਰ ਦਰਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੰਦਰਪ੍ਰਭਾ ਵਟੀ ਮਸਾਨੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਜਲਣ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੋਕਸ਼ੁਰਾਦੀ ਗੁੱਗੂਲੂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਹ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਹੀ ਵਰਗੀਆਂ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਰੰਤ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਚੰਦਨਾਸਵ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ

ਠੰਡਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਨਰਣਵਾ, ਵਰੁਣ ਅਤੇ ਗਿਲੋਏ ਵਰਗੀਆਂ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ-ਰੋਕੂ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮੂਤਰ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਯੁਰਵੈਦ ਘਰੇਲੂ ਉਪਾਅ ਵੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਧਨੀਆ ਦੇ ਬੀਜ ਭਿੱਜੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਠਾਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਲਣ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂਤਰ ਤੰਤਰ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਨਿੱਜੀ ਸਫਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ UTIs ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਵਿਦੇਸ਼ ਭੇਜਣ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਨੌਜਵਾਨ ਨਾਲ 2.25 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਠੱਗੀ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਪੰਚਕੂਲਾ

ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ ਭੇਜਣ ਦੀ ਆੜ ਵਿੱਚ ਠੱਗਣ ਵਾਲੇ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ਾ ਮਾਮਲਾ ਪੰਚਕੂਲਾ ਦੇ ਸੈਕਟਰ 26 ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਏਜੰਟਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਯੂਰਪ ਭੇਜਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਕੇ 2.25 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਠੱਗੀ ਮਾਰੀ। ਇਹ ਧੋਖਾਧੜੀ ਉਦੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਜਦੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣਾ ਬੈਗ ਲੈ ਕੇ ਦਿੱਲੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਪਰ ਨਾ ਤਾਂ ਏਜੰਟ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵੀਜ਼ਾ ਮਿਲਿਆ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਐਫਆਈਆਰ ਦਰਜ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪੀੜਤ, ਪੰਚਕੂਲਾ ਦੇ ਸੈਕਟਰ 26 ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਯੂਰ ਸੂਦਨ ਨੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਸਤ 2024 ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਸਟ ਡਾਇਲ 'ਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਏਜੰਟਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਉਸਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਨਿਊ



ਫ਼ੈਡਰਲ ਕਲੋਨੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਮਿਲਿਆ। ਉਸਨੇ ਹਿਤੈਸ਼ ਯਾਦਵ ਅਤੇ ਦਿਵਸ ਨਾਮਕ ਏਜੰਟਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਯੂਰਪ ਭੇਜਣ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਡੀਕਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੀਜ਼ਾ ਤੱਕ ਕਿਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਪੈਸੇ: ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪੁਕਿਰਿਆ ਦੀ ਆੜ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਬਲੈਡ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ

16,000 ਰੁਪਏ ਲਏ ਗਏ। ਫਿਰ, ਆਫਰ ਲੈਟਰ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ 50,000 ਰੁਪਏ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਫਿਰ, ਵਰਕ ਪਰਮਿਟ ਅਤੇ ਵੀਜ਼ਾ ਕਲੀਅਰੈਂਸ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਕੇ, ਕੁੱਲ 2 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਲਏ ਗਏ। ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਫੋਨ ਬੰਦ ਹੋ ਗਏ: ਜਨਵਰੀ 2025 ਵਿੱਚ, ਦੋਸ਼ੀ ਨੇ ਮਯੂਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਦਾ ਵੀਜ਼ਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਹਵਾਈ

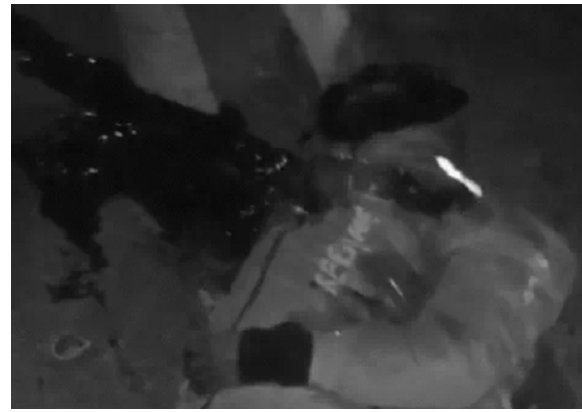
ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਜਦੋਂ ਮਯੂਰ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਤਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਏਜੰਟਾਂ ਦੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਬੰਦ ਸਨ। ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਧੋਖਾਧੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਚੈੱਕ ਬਾਊਸ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਪੀੜਤ ਦਿੱਲੀ ਦਫ਼ਤਰ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਇੱਕ ਦੋਸ਼ੀ ਟਾਲ-ਮਟੋਲ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਦਬਾਅ ਹੇਠ, ਦੋਸ਼ੀ ਨੇ ਉਸਨੂੰ 2 ਲੱਖ 20 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਦਾ ਚੈੱਕ ਦਿੱਤਾ, ਜੋ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ

ਕਰਵਾਉਣ 'ਤੇ ਬਾਊਸ ਹੋ ਗਿਆ। ਪੁਲਿਸ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਯੂਰ ਸੂਦਨ ਨੇ ਪੰਚਕੂਲਾ ਦੇ ਚੰਡੀਮੰਦਰ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਡਿਲੀਵਰੀ ਬੁਆਏ ਦੀ ਮੌਤ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

ਸੈਕਟਰ 34-35 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੰਡਣ ਵਾਲੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ 2 ਤੋਂ 2:30 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਦਰਦਨਾਕ ਸੜਕ ਹਾਦਸਾ ਵਾਪਰਿਆ। ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਹਨ ਨੇ ਖੁਸ਼ਮੀਤ ਰਾਵਤ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਡਿਲੀਵਰੀ ਬੁਆਏ ਸੀ, ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਟੱਕਰ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੈਕਟਰ 32 ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ, ਪਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਉਸਨੂੰ ਮ੍ਰਿਤਕ ਐਲਾਨ ਦਿੱਤਾ। ਖੁਸ਼ਮੀਤ ਰਾਵਤ, ਜੋ ਕਿ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਰਦੋਈ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਡੇਢ ਸਾਲ ਤੋਂ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਸਵਿਗੀ ਲਈ ਡਿਲੀਵਰੀ ਬੁਆਏ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ, ਸੰਨੀ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਖੁਸ਼ਮੀਤ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੀ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਰਡਰਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ



ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਾਲ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ, ਅਰਾਧਨਾ, ਬੇੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਹਰਦੋਈ ਵਾਪਸ ਆ ਗਈ ਸੀ। ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬੇੜੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ, ਖੁਸ਼ਮੀਤ ਦੇ ਦੋਸਤ ਉਸਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ, ਪਰ ਖੁਸ਼ਮੀਤ ਨੇ ਹੋਰ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।

ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਭਰਾ ਆਲੋਕ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਟੱਕਰ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵਰ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਨੇੜਲੇ ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਕੈਮਰਿਆਂ ਤੋਂ ਫੁਟੇਜ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿਰੁੱਧ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਲਾਸ਼ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੈਕਟਰ 32 ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮੁਰਦਾਘਰ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਭੁੱਖੇ ਬਿਨਾਂ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਨਵਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ, ਹਰ ਕੋਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਡਾਈਟਿੰਗ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਿਕਰ ਹੀ ਭੁੱਖ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਬੇਸੁਆਦ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਡੀਆਈਪੀ ਡਾਈਟ ਇੱਕ ਰੁਝਾਨ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਪੂਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਡੀਆਈਪੀ ਡਾਈਟ ਦੁਪਹਿਰ 12 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸਿਰਫ਼ ਫਲ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 60 ਕਿਲੋ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਭਗ 600 ਗ੍ਰਾਮ ਫਲ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਲੀਆ ਜਾਂ ਬਾਜਰਾ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ 'ਤੇ ਪਲੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਓ: ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਦੂਜੀ 'ਤੇ ਭੋਜਨ। ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲ ਗੁਣਾ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ 60 ਕਿਲੋ ਹੈ।

ਨਕਲੀ ਈ-ਚਲਾਨ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਈਬਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਲਾਹ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਾਈਬਰ ਧੋਖਾਧੜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਐਸਐਮਐਸ ਜਾਂ ਵਟਸਐਪ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਚਲਾਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਤੁਰੰਤ ਔਨਲਾਈਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲਿੰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸਰਕਾਰੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਅਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਲਿੰਕ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਕਾਰਡ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸੇ ਕਢਵਾ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਾਈਬਰ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੰਚਕੂਲਾ ਪੁਲਿਸ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰਤ ਈ-ਚਲਾਨ ਸੁਨੇਹੇ ਨਹੀਂ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ। ਸਰਕਾਰੀ ਈ-ਚਲਾਨ ਸੁਨੇਹੇ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸਰਕਾਰੀ ਐਸਐਮਐਸ ਗੇਟਵੇ ਜਾਂ ਵਾਹਨ

ਵਰਗੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਸਰਵਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਧੋਖੇਬਾਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੇਜੇ ਗਏ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਲਿੰਕਾਂ ਦੇ URL ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕੀ ਅਤੇ ਧੋਖਾਧੜੀ ਵਾਲੇ ਐਕਸਟੈਂਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ echallan.cc, echallan.vip, echallan.link, ਆਦਿ। ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਈ-ਚਲਾਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਅਧਿਕਾਰਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ: <https://echallan.parivahan.gov.in/>। ਇਸ ਬਾਰੇ, ਪੰਚਕੂਲਾ ਦੇ ਡੀਸੀਪੀ ਕ੍ਰਾਈਮ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਫਿਕ, ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੂਦਨ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਅੱਜ ਦੇ ਡਿਜੀਟਲ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ, ਸਾਈਬਰ ਅਪਰਾਧੀ ਜਨਤਾ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਈ-ਚਲਾਨ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਧਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਅਣਜਾਣ ਲਿੰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਹੀ ਈ-ਚਲਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਕਾਰਤ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨਾਗਰਿਕ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ੱਕੀ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਸਾਈਬਰ ਕ੍ਰਾਈਮ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।"

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੁਵਾ ਉਤਸਵ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਲਿਆ ਭਾਰ



ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਭਾਰਤ ਮੰਡਪਮ ਵਿੱਚ 9 ਤੋਂ 12 ਜਨਵਰੀ ਤੱਕ ਆਯੋਜਿਤ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੁਵਾ ਉਤਸਵ ਵਿੱਚ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਰਾਜ ਦਾ ਨਾਮ ਰੌਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਅਤੇ ਮੰਚਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ, ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨਿਰਮਾਣ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। ਅੰਬਾਲਾ ਦੀ ਸੀਆ ਸਾਥੀ ਨੇ "ਰੈਕ ਫਾਰ ਸੋਸ਼ਲ ਕਾਸ" ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ

ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸ਼ਿਵਾਨੀ ਨੇ ਕਵਿਤਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰਾਜ ਦੀ ਰਚਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਹੋਇਆ। ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਚਾਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਭਾਰਤ ਯੰਗ ਲੀਡਰਜ਼ ਡਾਇਲਾਗ

2026 ਲਈ ਵੀ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ। ਅਦਵੈਤ ਨਾਗਪਾਲ ਅਤੇ ਦਕਸ਼ ਬਹਿਲ ਨੇ ਕੇਂਦਰੀ ਮੰਤਰੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਿਮਿਸ਼ਾ ਸੁਰਿਅਾਵੰਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਤੀ ਕਾਲਰਾ ਨੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ। ਪੇਂਟਿੰਗ ਮੁਕਾਬਲੇ

ਦੀ ਜੇਤੂ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਦੁਆਰਾ ਟੀਮ ਹਰਿਆਣਾ ਦੀ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕੇਂਦਰੀ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਿਵਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚੌਹਾਨ ਨੂੰ ਭੇਟ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਯੁਵਾ ਮਾਮਲੇ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਹੇਠ, 64 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰਾਜ ਦਾ ਨਾਮ ਰੌਸ਼ਨ ਕੀਤਾ।

ਦਿਵਿਆ ਜਯੋਤੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਸੰਸਥਾਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੈਕਟਰ 15 ਆਸ਼ਰਮ ਵਿਖੇ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਕਰ ਸੰਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੰਸਥਾਨ ਦੇ ਮਹਿਲਾ ਸਮਕਾਲੀਕਰਨ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ, ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਹੜੀ ਨੂੰ ਰਵਾਇਤੀ ਪੁੱਤਰ-ਕੋਟਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤੋਂ

ਦੋ ਬਦਨਾਮ ਵਾਹਨ ਚੋਰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ, ਕਈ ਅਪਰਾਧ ਹੱਲ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਪੰਚਕੂਲਾ

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਗਈ ਵਾਹਨ ਚੋਰੀ ਰੋਕੂ ਟੀਮ ਨੇ ਵਾਹਨ ਚੋਰੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਕੇ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਟੀਮ ਨੇ ਦੋ ਬਦਨਾਮ ਈ-ਰਿਕਸ਼ਾ ਚੋਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੋਰੀ ਹੋਇਆ ਵਾਹਨ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੋਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਮਾਮਲੇ ਵੀ ਹੱਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਏਸੀਪੀ ਕ੍ਰਾਈਮ ਅਰਵਿੰਦ ਕੰਬੋਜ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸ਼ਿਕਾਇਤਕਰਤਾ, ਜੋ ਕਿ ਮੂਲ

ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਨੇ 18 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਪੰਚਕੂਲਾ ਦੇ ਸੈਕਟਰ 7 ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ ਸੀ। ਸ਼ਿਕਾਇਤਕਰਤਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 17 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ, ਉਸਨੇ ਪੰਚਕੂਲਾ ਦੇ ਸੈਕਟਰ 6 ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬਾਹਰ ਆਪਣਾ ਈ-ਰਿਕਸ਼ਾ ਖੜਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬੇੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਅਣਪਛਾਤੇ ਚੋਰਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਚੋਰੀ ਕਰ ਲਿਆ। ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ

ਪਛਾਣਦੇ ਹੋਏ, ਪੰਚਕੂਲਾ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਵਾਹਨ ਚੋਰੀ ਰੋਕੂ ਟੀਮ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ। ਇੱਕ ਸੂਚਨਾ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜਾਂਚ ਅਧਿਕਾਰੀ ਐਐਸਆਈ ਸੁਨੀਲ ਦੱਤ, ਟੀਮ ਇੰਚਾਰਜ ਸੁਨੀਲ ਕੁਮਾਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ, 12 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਪੰਚਕੂਲਾ ਦੇ ਖੜਕ ਮੰਗੋਲੀ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਦੋ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ। ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੁਲ ਕੁਮਾਰ, ਵਾਸੀ ਰਾਏਬਰੋਲੀ (ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼) ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ, ਵਾਸੀ ਪੱਛਮੀ ਬੰਗਾਲ, ਵਾਸੀ ਬਾਪੂ ਧਾਮ

ਕਲੋਨੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਡੀਸੀਪੀ ਕ੍ਰਾਈਮ ਐਂਡ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੂਦਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਦੌਰਾਨ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਚੋਰੀ ਹੋਇਆ ਈ-ਰਿਕਸ਼ਾ ਅਤੇ ਦੋ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਤੋਂ ਪੰਜ ਚੋਰੀ ਕੀਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੰਚਕੂਲਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਚੋਰੀ ਕੀਤੇ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ। ਚੁੱਗੀ-ਝੱਪੜੀ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਲਕਾਏ ਸਨ।

ਦਿਵਿਆ ਜਯੋਤੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਸੰਸਥਾਨ ਨੇ ਲੋਹੜੀ ਮਨਾਈ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਪੰਚਕੂਲਾ

ਦਿਵਿਆ ਜਯੋਤੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਸੰਸਥਾਨ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੈਕਟਰ 15 ਆਸ਼ਰਮ ਵਿਖੇ ਲੋਹੜੀ ਅਤੇ ਮਕਰ ਸੰਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੰਸਥਾਨ ਦੇ ਮਹਿਲਾ ਸਮਕਾਲੀਕਰਨ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਸਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ, ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਹੜੀ ਨੂੰ ਰਵਾਇਤੀ ਪੁੱਤਰ-ਕੋਟਿਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤੋਂ

ਦੂਰ ਜਾ ਕੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਜੋਂ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, ਸੰਸਥਾਨ ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਆਸ਼ੂਤੋਸ਼ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਚੋਲੀ ਸਾਧਵੀ ਸੰਯੋਗਿਤਾ ਭਾਰਤੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਹਰ ਸਾਲ ਉੱਤਰਾਇਣ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ 'ਸੇਵ ਦ ਗਰਲ ਚਾਈਲਡ' ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਹੜੀ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਹਰ ਸਾਲ ਉੱਤਰਾਇਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਬਸੰਤ ਪੰਚਮੀ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਧੀਆਂ

ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ, ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿਆਪੀ ਮੁਹਿੰਮ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸਾਧਵੀ ਸੰਯੋਗਿਤਾ ਭਾਰਤੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਸੰਤੁਲਨ' ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਰਵਾਇਤੀ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਮਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂਲ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਲੜਕੀ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਮਾਨਤਾ-ਅਧਾਰਤ ਸਮਾਜ

ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ, ਸਾਧਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਪੱਭਰਤਾ ਭਾਰਤੀ, ਸਾਧਵੀ ਭਾਵ ਅਰਚਨਾ ਭਾਰਤੀ ਅਤੇ ਸਾਧਵੀ ਸ਼ਬਦਪ੍ਰਿਯਾ ਭਾਰਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੀਲੇ ਭਜਨ ਗਾਏ ਗਏ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਲੋਹੜੀ ਤਿਉਹਾਰ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ ਪਵਿੱਤਰ ਅਗਨੀ ਜਗਾਈ ਗਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੇ ਅੱਤਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਅਪਰਾਧਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਤਮ ਕਰ ਕੇ ਵਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਲਿਆ।

ਉਦਯੋਗਾਂ ਦੇ ਲੰਬਿਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ NCLT ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

ਪੀਐਚਡੀ ਚੈਂਬਰ ਆਫ ਕਾਮਰਸ ਐਂਡ ਇੰਡਸਟਰੀ ਨੇ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਆਈਬੀਸੀ ਪਲਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੀਵਾਲੀਆਪਨ ਅਤੇ ਦੀਵਾਲੀਆਪਨ ਕੋਡ (ਆਈਬੀਸੀ), 2016 ਦੇ ਤਹਿਤ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨਾਂ, ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੰਪਨੀ ਲਾਅ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ (ਐਨਸੀਐਲਟੀ) ਦੇ ਸੰਸਥਾਪਕ ਚੇਅਰਮੈਨ, ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਜੱਜ ਅਤੇ ਜੰਮੂ ਅਤੇ ਕਸ਼ਮੀਰ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਚੀਫ਼ ਜਸਟਿਸ, ਜਸਟਿਸ

(ਸੇਵਾਮੁਕਤ) ਐਮਐਮ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੰਬਿਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ NCLT ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਸਨੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਉਦਯੋਗਿਕ ਅਤੇ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ IBC 2016 ਨੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਹਕੀਕਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਦੀਵਾਲੀਆਪਨ ਨਿਪਟਾਰਾ ਪੁਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸਰਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜਸਟਿਸ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ NCLT ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਮੁੱਲਾਂ, ਵਿਧਾਨਕ ਇਰਾਦੇ ਅਤੇ ਨਿਆਇਕ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਸੰਗਮ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਸਵਾਗਤੀ ਭਾਸ਼ਣ ਵਿੱਚ, PHDCCI NCLT ਦੇ IBC ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਜੀ.ਪੀ. ਮਦਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ

ਦੀਵਾਲੀਆਪਨ ਹੱਲ ਅਤੇ IBC ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਬੰਮੁਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਧ ਰਹੇ ਕੇਸਲੋਡ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ

ਲਈ NCLT ਬੈਂਚਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, PHDCCI ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਸੈਕਟਰੀ ਜਨਰਲ ਡਾ. ਜ਼ਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਾਨਫਰੰਸ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦਿੱਤੀ,

ਨਿਆਇਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਦੀਵਾਲੀਆਪਨ ਹੱਲ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ। NCLT ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਨਿਆਇਕ ਮੈਂਬਰ ਹਰਨਾਮ ਸਿੰਘ ਨਾਥੂਰ ਨੇ ਬੈਂਚਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਆਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ। ਸੀਨੀਅਰ ਵਕੀਲ ਅਤੇ NCLT ਬਾਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਡਾ. ਯੂ.ਕੇ. ਚੌਧਰੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਿਆਇਕ ਪੁਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਦਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਆਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ

ਲਈ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਹਾਰਕ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੰਪਨੀ ਐਕਟ, 2013, 63- ਮੈਂਬਰੀ ਪੈਨਲ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਟੀਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਆਪਗ੍ਰੇਡ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ। ਸੀਨੀਅਰ ਵਕੀਲ ਅਤੇ NCLT ਬਾਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਡਾ. ਯੂ.ਕੇ. ਚੌਧਰੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਿਆਇਕ ਪੁਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂਬੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਦਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਆਂ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ

ਨਾਜਾਇਜ਼ ਉਸਾਰੀਆਂ, ਨਿਗਮ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ 'ਤੇ ਉਠੇ ਸਵਾਲ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਲੁਧਿਆਣਾ

ਜ਼ੋਨ ਏ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਉਸਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਲੋਨੀਆਂ ਦਾ ਖੇਡ ਖੇਰੋਕ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਲੁਧਿਆਣਾ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਲੰਧਰ ਬਾਈਪਾਸ 'ਤੇ ਪੀਰੂ ਬੰਦਾ, ਗਾਂਧੀ ਨਗਰ, ਕੈਲਾਸ਼ ਨਗਰ, ਬਿੰਦਰਾ ਕਲੋਨੀ, ਬਾਲ ਸਿੰਘ ਨਗਰ, ਨੂਰਵਾਲਾ ਰੋਡ, ਨਿਊ ਸੰਤੋਖ ਨਗਰ, ਭਦੋਂੜ ਹਾਊਸ ਅਤੇ ਗੋਵਿੰਦਪੁਰਾ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਕੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਲੋਨੀਆਂ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਅਤੇ ਉੱਚ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਤੱਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਜ਼ਮੀਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਨੈਸ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਪਦੀ। ਹਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਵਾਲ ਇਹ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਕਿਉਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਇਸ ਵੇਲੇ, ਜ਼ੋਨ ਏ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਉਸਾਰੀ ਰੁਕਣ ਦੇ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ। ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ "ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ" ਚਾਲ



ਨਾਮਾਤਰ ਫੀਸਾਂ ਵਸੂਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਹੁ-ਮੰਜ਼ਿਲਾ ਅਤੇ ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਪਾਰਕ ਇਮਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਾਂਧੀ ਨਗਰ: ਤੰਗ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ - ਗਾਂਧੀ ਨਗਰ ਵਰਗੇ ਸੰਘਣੀ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ, ਦੁਕਾਨ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਗੇਟ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਉੱਚੀ ਇਮਾਰਤ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਸਟਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਨਿਵਾਸੀ ਸਵਾਲ

ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤੰਗ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੀਐਲਯੂ ਕਿਸ ਨਿਯਮ ਅਧੀਨ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਾ ਤਾਂ ਪਾਰਕਿੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅੱਗ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ, ਫਿਰ ਵੀ ਨਿਗਮ ਅੱਖਾਂ ਮੀਚ ਰਿਹਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਪੀਰੂ ਬੰਦਾ: ਨੇਟਿਸ ਪਾੜੇ ਗਏ, ਕਲੋਨੀ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ - ਪੀਰੂ ਬੰਦਾ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਲੋਨੀ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਨਿਗਮ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ 'ਤੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਈ ਵਾਰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਨੇਟਿਸ ਵੀ ਲਗਾਏ ਗਏ ਸਨ, ਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਨੇਟਿਸ ਢਾਹ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਸਾਰੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ

ਕਿ ਨਿਗਮ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸਿਰਫ ਰਸਮੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕੇ ਕਿ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਕੈਲਾਸ਼ ਰੋਡ ਅਤੇ ਨੂਰਵਾਲਾ ਰੋਡ 'ਤੇ ਸਥਿਤੀ ਭਿਆਨਕ ਹੈ: ਕੈਲਾਸ਼ ਰੋਡ 'ਤੇ, ਕਲੋਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਟਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਨੂਰਵਾਲਾ ਰੋਡ 'ਤੇ, ਕਈ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿਰਫ ਦੋ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਲਈ ਚਾਰਜ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸਲ ਉਸਾਰੀ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਲੀਆ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੂਤਰਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਨਿਰਪੱਖ ਜਾਂਚ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਦੀਆਂ ਚੋਰੀਆਂ

ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਨਤਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ - ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਉਸਾਰੀ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਰਕਾਰੀ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਕਰੋੜਾਂ ਰੁਪਏ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵੀ ਵਧਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੰਗ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧਦੀ ਆਵਾਜਾਈ, ਸੀਵਰੇਜ ਓਵਰਫਲੋਅ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਫਾਇਰ ਇੰਜਣਾਂ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ - ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ

ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜਲਦੀ ਹੀ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਉਸਾਰੀ ਨੂੰ ਢਾਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਦੋਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਹਕੀਕਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਉਸਾਰੀ ਰੁਕਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਬਿਲਡਰ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਕੋਈ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਉੱਠਦਾ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ? ਨਿਗਮ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ -

ਲੋਹੜੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ: ਨਵਲ ਜੈਨ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਲੁਧਿਆਣਾ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਉਪ ਪ੍ਰਧਾਨ ਨਵਲ ਜੈਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕਰਮਸਰ ਕਲੋਨੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਨਗਰ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਪਤੰਗ ਉਡਾ ਕੇ ਲੋਹੜੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਬੜੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਨਵਲ ਜੈਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੋਹੜੀ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਨੂੰ ਪੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਖੇਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੋਕ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਕਟਾਈ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਨੂੰ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਿਨ, ਹਰ ਕੋਈ ਭਗਵਾਨ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਭਗਵਾਨ ਅਗਨੀ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਧੰਨਵਾਦ



ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਹੜੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਚੀਨੀ ਪਤੰਗਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਵਲ ਜੈਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕ ਧਾਰੋ

ਵਾਲੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪਤੰਗ ਉਡਾ ਕੇ ਲੋਹੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਮਨਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਾਰਾਂ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਜਾਨਾਂ ਗੁਆ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਨੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-

ਨਾਲ ਗੁੰਗੇ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੁਲਿਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਤੋਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਡੋਰ ਵੇਚਣ ਅਤੇ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਪਤੰਗ ਉਡਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਡੋਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਅੱਜ ਇਸ ਮੌਕੇ ਅਮਿਤ ਰਾਏ, ਪ੍ਰਮੋਦ ਕੁਮਾਰ, ਅੰਜੀਤ ਗੁਲੇਰੀਆ, ਜਸਦੇਵ ਤਿਵਾੜੀ, ਸੁਰੇਸ਼ ਮਿਗਲਾਨੀ, ਹੰਸਰਾਜ ਸ਼ਰਮਾ, ਸੰਦੀਪ ਰਘੁਵੰਸ਼ੀ, ਰਾਜੇਸ਼ ਸਿੰਗਲਾ, ਗੋਮਸੀ ਸਿੰਗਲਾ, ਅੰਸ਼ੁਲ ਸਿੰਘ, ਸੌਰਭ ਜੈਨ ਆਦਿ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਰਾਜਨਪ੍ਰੀਤ - ਸਹਿਜਪ੍ਰੀਤ ਨੇ ਡਿਵੈਲਪ ਇੰਡੀਆ ਯੰਗ ਲੀਡਰਜ਼ ਡਾਇਲਾਗ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਨਾਮ ਰੌਸ਼ਨ ਕੀਤਾ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਲੁਧਿਆਣਾ

ਪੰਜਾਬ ਨੇ ਇੱਕ ਮਾਣਮੱਤਾ ਪਲ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਲੁਧਿਆਣਾ ਤੋਂ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਰਾਜਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਬੈਂਸ ਅਤੇ ਸਹਿਜਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਨੇ 8 ਤੋਂ 12 ਜਨਵਰੀ ਤੱਕ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਇੰਡੀਆ ਪੈਵੇਲੀਅਨ ਵਿਖੇ ਆਯੋਜਿਤ ਡਿਵੈਲਪ ਇੰਡੀਆ ਯੰਗ ਲੀਡਰਜ਼ ਡਾਇਲਾਗ (VBLYD) 2026 ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕੀਤੀ। 20 ਸਾਲਾ ਰਾਜਨਪ੍ਰੀਤ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਲਗਭਗ 50 ਲੱਖ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 3,000 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ। ਉਸਨੇ ਯੁਵਾ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ, ਟਿਕਾਊ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨਿਰਮਾਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ



ਸੂਝਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਸੇਰੇਬਲ ਪਾਲਸੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਰਾਜਨਪ੍ਰੀਤ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਯੁਵਾ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਭਾਰਤ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜਿੱਤਿਆ। ਸਹਿਜਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਨੇ "ਯੂਥ ਇਨ ਡੈਮੋਕਰੇਸੀ ਐਂਡ ਗਵਰਨੈਂਸ" ਟਰੈਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕੀਤੀ। NCC ਕੈਡੇਟ ਅਤੇ ਸਮਾਜ

ਸੇਵਕ ਸਹਿਜਪ੍ਰੀਤ ਨੂੰ UNICEF ਪੁਰਸਕਾਰ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਸੰਵਾਦ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਸਦੀ ਸੂਝ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਭੈਣ-ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਗੋਂ ਪੂਰੇ ਪੰਜਾਬ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ, ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬੈਂਸ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਡੀਐਸਪੀ (ਸਪੈਸ਼ਲ) ਹਨ।

ਵੈਟਰਨਰੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਬਾਇਓਇਨਫਾਰਮੈਟਿਕਸ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਲੁਧਿਆਣਾ

ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਵੈਟਰਨਰੀ ਅਤੇ ਐਨੀਮਲ ਸਾਇੰਸਜ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਖੇ ਕਾਲਜ ਆਫ ਐਨੀਮਲ ਬਾਇਓਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਨੇ ਸਮਕਾਲੀ ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਬਾਇਓਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਅੰਤਰ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਬਾਇਓਇਨਫਾਰਮੈਟਿਕਸ 'ਤੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਹਾਈਬ੍ਰਿਡ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁਨਰਮੰਦ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਜੈਵਿਕ



ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟੇਸ਼ਨਲ ਅਤੇ ਡੇਟਾ-ਸੰਚਾਲਿਤ ਪਹੁੰਚਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ। ਬਾਇਓਇਨਫਾਰਮੈਟਿਕਸ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਚੰਦਰ ਸ਼ੇਖਰ ਮੁਖੋਪਾਧਿਆਏ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸੰਪਰਕ ਕਲਾਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ,

ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਔਫਲਾਈਨ ਲੈਕਚਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਉੱਨਤ ਬਾਇਓਇਨਫਾਰਮੈਟਿਕਸ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਇਓਕੰਪਿਊਟੇਸ਼ਨਲ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਜੈਵਿਕ ਡੇਟਾ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਿੰਗ ਅਤੇ ਅਣੂ ਡੇਟਾ ਵਿਆਖਿਆ ਵੱਲ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ। ਕਾਲਜ ਆਫ ਐਨੀਮਲ ਬਾਇਓਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਡੀਨ ਡਾ. ਰਾਮ ਸਰਨ ਸੇਠੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਕੋਰਸ ਜੀਵਨ ਵਿਗਿਆਨ, ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ, ਬਾਇਓਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਅੰਡਰਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਅਤੇ ਪੋਸਟ

ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਬੈਚ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਭਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਭਾਗੀਦਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਡਾ. ਸੇਠੀ ਨੇ ਪਸ਼ੂ ਬਾਇਓਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਵਿੱਚ ਨਵੀਨਤਾ, ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉੱਤਮਤਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਕਾਲੀ ਕੰਪਿਊਟੇਸ਼ਨਲ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜੀਵਨ

ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਇਸ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ। ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਡਾ. ਜਤਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਨੇ ਕੋਰਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਅੰਤਰ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਮਰੱਥਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਖੋਜ ਤਰਜੀਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਲੋਹੜੀ ਧੂਮਧਾਮ ਨਾਲ ਮਨਾਈ



ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਲੁਧਿਆਣਾ

ਜ਼ੋਨਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਜਸਦੇਵ ਸੇਖੋਂ, ਅਤੇ ਨਿਗਮ ਦੇ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ, ਸਟਾਫ਼ ਨੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਬਾਲੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਲੋਹੜੀ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ।

ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਨਿਊਜ਼ ਚੈਨਲ 'ਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰ

ਦਾ SUMMER ਨਿਊਜ਼

ਹਰ ਖ਼ਬਰ ਹੈ ਗਰਮ

ਪੰਜਾਬੀ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਅਖ਼ਬਾਰ

ਹਿੰਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਖ਼ਬਾਰ

FOR BUSINESS QUERIES CONTACT US: 62838-60059

ਰਾਹੁੱਪ ਐਡੀਟਰ: ਅਰਜੁਨ ਸਿੰਘ, ਐਗਜ਼ਿਕਿਊਟਿਵ ਐਡੀਟਰ: ਚੰਦਨ ਸਵਪਨਿਲ, ਪਿੰਟਰ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ, ਇੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਐਂਡ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਲਿਮਿਟੇਡ, ਪਲਾਟ-22, ਇੰਡਸਟ੍ਰੀਅਲ ਏਰੀਆ, ਫੇਜ਼-2, ਪੰਚਕੂਲਾ RNI ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ: PUNPUN/2021/82833

ਇਸ ਅੰਕ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਸਾਰੇ ਸਮਾਚਾਰ ਪੀ.ਆਰ.ਬੀ. ਦੀ ਚੋਣ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਨ ਲਈ ਹਨ। ਐਕਟ ਦੇ ਅਧੀਨ ਸਾਰੇ ਜਿੰਤਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਵਾਦ ਲੁਧਿਆਣਾ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਣਗੇ। ਸਾਲ 5 ਅੰਕ 1