



# ਸਮਾਰ ਐਕਸਪ੍ਰੈੱਸ

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

ਸਾਲ-5 • ਅੰਕ-2 • ਪੰਨੇ-8 • ਮੁੱਲ-5 ਰੁਪਏ • ਲੁਧਿਆਣਾ • ਬੁਧਵਾਰ 21 ਜਨਵਰੀ 2026 • ਗੁਰੂਪ ਐਡੀਟਰ: ਅਰਸ਼ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸਮਰ • ਐਗਜ਼ਿਕਿਊਟਿਵ ਐਡੀਟਰ ਚੰਦਨ ਸਵਪਨਿਲ

## ਫਰਾਂਸ ਦਾ ਆਈਫਲ ਟਾਵਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦਾ ਗੇੜੀ ਰੂਟ...

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

ਸੈਕਟਰ 10 ਦਾ ਮਿੰਨੀ ਆਈਫਲ ਟਾਵਰ। ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦਾ 56 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਆਈਫਲ ਟਾਵਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੈਲਫੀ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਰਸਤਾ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੈਕਟਰ 8, 9, 10 ਅਤੇ 11 ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਵੀਕਐਂਡ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹਫਤੇ ਦੇ ਦਿਨ, ਸਿਟਕੋ ਗੇੜੀ ਰਸਤਾ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦਾ ਮਾਣ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਸ਼ਾਮ ਢਲਦੀ ਹੈ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦਾ ਸੁਰਜ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਇਸ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸੜਕ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਟਕੋ ਗੇੜੀ ਰਸਤਾ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਫੈਕਿਟ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

-ਫੋਟੋ: ਲੱਕੀ ਭੱਟੀ



## ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਮੋਹਨ ਯਾਦਵ 25 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਰਾਹਗੀਰੀ ਆਨੰਦੋਤਸਵ 'ਚ ਹੋਣਗੇ ਸ਼ਾਮਿਲ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਮੋਹਨ ਯਾਦਵ 25 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੋਠੀ ਰੋਡ 'ਤੇ ਆਯੋਜਿਤ 'ਰਾਹਗੀਰੀ ਆਨੰਦੋਤਸਵ' ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਸਮਾਗਮ ਮਨੋਰੰਜਨ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਤਰਨਤਾਲ ਤੋਂ ਕੋਠੀ ਰੋਡ ਤੱਕ ਤਿਆਰੀਆਂ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਵੱਲੋਂ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਠੀ ਰੋਡ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਚਿੱਤਰਕਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਟ੍ਰਿਮਿੰਗ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਵਰ ਬਲਾਕ ਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਭਾਰੀ ਆਯੁਕਤ



ਸੰਤੋਸ਼ ਟਾਗੋਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਨੇ ਰਾਹਗੀਰੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਸਫਾਈ, ਪੇਵਰ ਬਲਾਕਾਂ ਦਾ ਸੰਭਾਲ, ਰੋਸ਼ਨੀ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਿਆਵਸਥਾ, ਚਲਿਤ ਸ਼ੌਚਾਲੇ ਅਤੇ ਮੰਚ ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀਆਂ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤੇ

ਹਨ। 'ਰਾਹਗੀਰੀ ਆਨੰਦੋਤਸਵ' ਵਿੱਚ ਪਾਰੰਪਰਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਟੀ (ਕੰਚੇ), ਰੱਸੀਕੂਦ, ਬੋਰਾ ਦੌੜ, ਸਿਤੋਲੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਸਾਂਸਕ੍ਰਿਤਿਕ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰਿਆਣਵੀ ਅਤੇ ਮਾਲਵੀ ਨ੍ਰਿਤ੍ਯ, ਗਰਬਾ, ਕਥਾ ਸਾਗਰ, ਅਖਾੜਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਏਰੋਬਿਕ, ਯੋਗ, ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਅਤੇ ਮਲਖੱਛ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

## ਉਨਾਓ ਰੇਪ: ਕੋਰਟ ਨੇ ਸੋਗਰ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪਟੀਸ਼ਨ ਖਾਰਜ ਕਰ ਦਿੱਤੀ

ਏਜੰਸੀ | ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ਦਿੱਲੀ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਉਨਾਓ ਬਲਾਤਕਾਰ ਮਾਮਲੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਜਪਾ ਤੋਂ ਕੱਢੇ ਗਏ ਵਿਧਾਇਕ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸੋਗਰ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਝਟਕਾ ਦਿੱਤਾ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਪੀੜਤਾ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸੋਗਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਨੂੰ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਜ਼ਾ ਨੂੰ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਦਾ ਕੋਈ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਜ਼ਾ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰਨ ਦੀ ਅਰਜ਼ੀ ਖਾਰਜ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।" ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਪੀਲ ਦੀ ਜਲਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਆਂ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਅਗਲੀ ਸੁਣਵਾਈ ਦੀ ਮਿਤੀ 3 ਫਰਵਰੀ, 2026 ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ।

-2020 ਵਿੱਚ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਾਈ ਗਈ ਸੀ... ਇਹ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ 13 ਮਾਰਚ, 2020 ਨੂੰ ਹੇਠਲੀ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਉਨਾਓ ਬਲਾਤਕਾਰ ਪੀੜਤਾ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸੋਗਰ ਨੂੰ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਸਖਤ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਾਈ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ 10 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਵੀ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਹੇਠਲੀ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੀੜਤਾ ਦਾ ਪਿਤਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੀ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਅਪਰਾਧ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਰਮੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੋਗਰ ਦੇ ਭਰਾ, ਅਤੁਲ ਸਿੰਘ ਸੋਗਰ ਅਤੇ ਪੰਜ ਹੋਰ ਦੋਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਾਈ ਗਈ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀੜਤਾ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹਿਰਾਇਆ। ਪੀੜਤਾ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸੋਗਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਅਸਲਾ ਐਕਟ ਤਹਿਤ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ 9 ਅਪ੍ਰੈਲ,



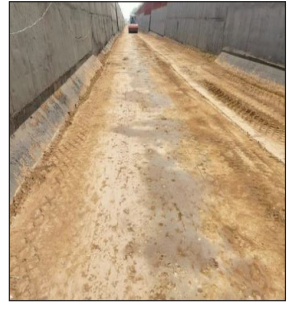
2018 ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਹਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਬੇਰਹਿਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਸੀ। - ਬਲਾਤਕਾਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਕੈਦ...

ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸੋਗਰ 'ਤੇ 2017 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਾਥਾਲਗ ਲੜਕੀ ਨੂੰ ਅਗਵਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਦੋਸ਼ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਦਸੰਬਰ 2019 ਵਿੱਚ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹਿਰਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਮਰ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਾਈ ਗਈ ਸੀ। ਬਲਾਤਕਾਰ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਪੀੜਤਾ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਮੌਤ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਗਰ ਦੀਆਂ ਅਪੀਲਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦਿੱਲੀ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ 23 ਦਸੰਬਰ, 2025 ਨੂੰ ਬਲਾਤਕਾਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸੋਗਰ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਨੂੰ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਪਰ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ 29 ਦਸੰਬਰ, 2025 ਨੂੰ ਉਸ ਹੁਕਮ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ। ਹੁਣ, ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਵੱਲੋਂ ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੋਗਰ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਉਨਾਓ ਬਲਾਤਕਾਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਨਿਆਂ ਵੱਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ-ਬੱਦੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਐਲੀਵੇਟਿਡ ਟ੍ਰੈਕ ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇਗਾ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਅਤੇ ਬੱਦੀ ਨੂੰ ਰੇਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਕਾਮੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਫੜ ਲਈ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪੁਸਤਾਵਿਤ 31 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਰੇਲ ਲਾਈਨ ਦੇ ਅੰਦਰ 12 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਐਲੀਵੇਟਿਡ ਟ੍ਰੈਕ ਲਈ ਲੈਵਲਿੰਗ ਕਾਰਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਿਰਮਾਣ ਅਧੀਨ ਟ੍ਰੈਕ ਦਾ ਇੱਕ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਲਗਭਗ 52 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸਦੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਟ੍ਰੈਕ ਦੀ ਉਚਾਈ ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ 25 ਫੁੱਟ ਹੋਵੇਗੀ। ਰੇਲਵੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦਾ ਲਗਭਗ 50 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੰਮ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 20 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਕੰਮ ਦਸੰਬਰ 2026 ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੈ। ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ 3.4 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਟ੍ਰੈਕ 'ਤੇ ਟ੍ਰੈਕ ਵਿਛਾਉਣਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।



ਹਰਿਆਣਾ ਵਿੱਚ, ਬੱਦੀ ਤੋਂ ਚੰਡੀਮੰਦਰ ਤੱਕ ਪੁਸਤਾਵਿਤ 25 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਟ੍ਰੈਕ 'ਤੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲੈਵਲਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲਾਈਨ ਬੱਦੀ ਅਤੇ ਸੰਦੋਲੀ ਤੱਕ ਫੈਲੇਗੀ। ਪਹਿਲਾ ਸਟਾਪ ਸੂਰਜਪੁਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੋ ਪਿੱਛੋਂ ਚੰਡੀਮੰਦਰ ਵੱਲ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਰੇਲ ਰੂਟ ਫਿਰ ਪਿੱਛੋਂ-ਨਾਲਾਗੜ੍ਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਾਜਮਾਰਗ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੇਗਾ। ਸੂਰਜਪੁਰ 'ਤੇ ਇਹ ਧਮਾਲਾ, ਲੋਹਗੜ੍ਹ, ਖੜਾ-ਟਾਂਡਾ, ਜੋਲੂਵਾਲ, ਕੋਨਾ, ਮਦਨਵਾਲਾ ਰਾਹੀਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸ਼ੀਤਲਪੁਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੰਟੇਨਰ ਡਿਪੂ, ਕੇਂਦੂਵਾਲਾ ਰਾਹੀਂ ਸੰਦੋਲੀ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਬੱਦੀ-ਬਰੋਟੀਵਾਲਾ-ਨਾਲਾਗੜ੍ਹ ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਉਦਯੋਗਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ

ਯੂਪੀ ਹੈਲਥਟੈਕ ਕਾਂਕਲੇਟ 1.0 ਦਾ ਆਗਾਜ਼



ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਲਖਨਊ

ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਯੋਗੀ ਆਦਿਤਿਆਨਾਥ ਨੇ ਯੂਪੀ ਹੈਲਥਟੈਕ ਕਾਂਕਲੇਟ-1.0 ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਡ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ ਅਤੇ "ਸਟੈਂਡਰਡ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਸੀਜਰਜ਼ ਫੋਰ ਇੰਸਟੀਟਿਊਸ਼ਨਲ ਐਥਿਕਸ ਕਮਿਟੀਆਂ" ਪੁਸਤਕ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਿਛਲੇ 8-9 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਆਏ ਹਨ। 2017 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕੇਵਲ 40 ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਸਨ, ਅੱਜ 81 ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਸੀਐਚਸੀ, ਪੀਐਚਸੀ ਅਤੇ ਰੇਲਥ ਐਂਡ ਵੇਲਨੈੱਸ ਸੈਂਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੂਰਦਰਸ਼ ਖੇਤਰਾਂ ਤੱਕ ਸਿਹਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪਹੁੰਚਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਆਯੁਸ਼ਮਾਨ ਭਾਰਤ ਯੋਜਨਾ ਤਹਿਤ 5 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੋਲਡਨ ਕਾਰਡ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਾਲਾਨਾ 5 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇੰਸਟੀਟਿਊਟਿਓਨ ਵਰਗੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਡੋਗੂ, ਮਲੇਰੀਆ ਆਦਿ 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ, ਟੈਲੀਮੈਡੀਸਿਨ ਅਤੇ ਏਆਈ ਰਾਹੀਂ ਟੀਬੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਯਮੁਨਾ ਅਥਾਰਟੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਡਿਵਾਈਸ ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਲਲਿਤਪੁਰ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮਾ ਪਾਰਕ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਯੂਪੀ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਇਨਫਰਾਸਟਰਕਚਰ ਅਤੇ ਸਿੰਗਲ ਵਿੰਡੋ ਸਹੂਲਤ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੰਦਿਆਂ "ਮੇਕ ਇਨ ਇੰਡੀਆ" ਅਤੇ "ਮੇਕ ਫੋਰ ਦ ਵਰਲਡ" ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ।

## ਸੁਨੀਤਾ ਦੇ ਦੋਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਗੋਵਿੰਦਾ ਦਾ ਜਵਾਬ

ਮੁੱਢਲੀ | ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਅਦਾਕਾਰ ਗੋਵਿੰਦਾ

ਨੇ ਖੁਦ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਸੁਨੀਤਾ ਆਰੂਜਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਬਹਿਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਇੰਟਰਵਿਊ ਵਿੱਚ ਸੁਨੀਤਾ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਦੋਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗੋਵਿੰਦਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਇਸ ਲਈ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਗੋਵਿੰਦਾ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਮੈਂਬਰ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੁਨੀਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਵਿਵਾਦ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮੋਹਰਾ "ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

## ਜਿਸ ਪੀੜਤਾ ਨੂੰ ਅਗਵਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਸਮੂਹਿਕ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਸਦੀ ਦੋ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ

ਏਜੰਸੀ | ਇੰਡਾਨ

ਮਈ 2023 ਵਿੱਚ ਮਨੀਪੁਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਨਸਲੀ ਹਿੰਸਾ ਦੌਰਾਨ ਭੀੜ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈ 20 ਸਾਲਾ ਕੁੜੀ-ਜੂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਔਰਤ ਦੀ 10 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਕਥਾਇਲੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਏ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਸਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਮ ਤੌੜ ਦਿੱਤਾ। ਦੋਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਮਈ 2023 ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਉਹ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਸੀ, ਉਸਨੂੰ ਇੰਡਾਨ ਦੇ ਨਿਊ ਚੈਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਏਟੀਐਮ



ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਅਗਵਾ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਐਫਆਈਆਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਨਸਲੀ ਝੜਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਘਾਟੀ-ਅਪਾਰਤ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਸਮੂਹ ਦੇ ਚਾਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ

ਇੱਕ ਪਹਾੜੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ, ਸਮੂਹਿਕ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਾਲੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਔਰਤ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚ ਗਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਆਟੋ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚੀ। ਉਹ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇੰਡਾਨ ਤੋਂ ਕਾਂਗਪੋਕਪੀ, ਫਿਰ ਕੋਹਿਮਾ ਅਤੇ ਗੁਰਾਟੀ ਭਟਕਦੀ ਰਹੀ। ਉਸਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਦਮੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।

## 6,000 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਸੇਬ ਦੀ ਖੇਤੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਵਾਢੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਆਮਦਨ

## ਹਿਮਾਚਲ ਵਿੱਚ ਸੇਬਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਪਰਸੀਮਨ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਉਮੀਦ ਬਣ ਜਾਂਦੇ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਕੁੱਲੂ

ਹਿਮਾਚਲ ਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸੇਬ, ਜੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਕੁੱਲੂ ਦੇ ਬਾਗਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਸੀ, ਹੁਣ ਨਵੇਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੁਣੌਤੀ ਕਸ਼ਮੀਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਆਜ਼ਾਦ ਕੀਤੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ - ਸਗੋਂ ਉਸੇ ਘਾਟੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਹੇ "ਜਾਪਾਨੀ ਫਲ", ਪਰਸੀਮਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੇਬ ਦੇ ਦਰੱਖਤ ਕੱਟਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹਨ: ਬਦਲਦਾ ਮੌਸਮ, ਘੱਟਦੀ ਠੰਡ, ਵਧਦੀ ਲਾਗ, ਅਤੇ ਪਰਸੀਮਨ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਆਮਦਨ। ਕੁੱਲੂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਿਸਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਕੋਲ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੇਬ ਦੇ ਦਰੱਖਤ ਸਨ।

ਅੱਜ, ਸਿਰਫ 200-300 ਦਰੱਖਤ ਬਚੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ 7.5 ਤੋਂ 8.75 ਹੈਕਟੇਅਰ ਵਾਲਾ ਬਾਗ ਹੁਣ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਪਰਸੀਮਨ ਪੌਦਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਿਸਾਨ ਠਾਕਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੀਹ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਜ਼ਦੂਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ, ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਜਨਵਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੱਕ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਫ਼ਸਲ, ਘਰ ਦੀ ਆਰਥਿਕਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਸਮੀ ਕਮਾਈ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਪੈਕੇਜਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੈ। ਪਰਸੀਮਨ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਦਹਾਕਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ, ਜੋ ਕੁੱਲੂ ਵਿੱਚ



ਕੇਂਦਰਿਤ ਸੀ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੰਡੀ ਵਰਗੇ ਗੁਆਂਢੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ। ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ—ਮੱਗ ਕੇਰਲਾ, ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ, ਕਰਨਾਟਕ, ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਅਤੇ ਕੋਲਕਾਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ "ਅਜੀਬ ਟਮਾਟਰ ਵਰਗੀ ਚੀਜ਼" ਵਜੋਂ ਖਾਰਜ

ਦਰਮਿਆਨੀ ਉਚਾਈ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸੇਬ ਹੁਣ ਵਧਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਕੀੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਜੁਝ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਹਿਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 6,000 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਸੇਬਾਂ ਲਈ ਹਾਲਾਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸਾਨ ਪਹਿਲਾਂ ਆਲੂਬਖਾਰੇ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਅਤੇ ਅਨਾਰ ਵੱਲ ਮੁੜੇ ਅਤੇ ਹੁਣ ਪਰਸੀਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸਥਿਰ ਵਿਕਲਪ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲਾਗ ਵੈਲੀ ਅਤੇ ਚੁਰਲਾ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕੀਤਾ। ਕਿਸਾਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਆਮਦਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਫਸਲ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਸੀਮਨ ਇੱਕ ਆਖਰੀ ਉਪਾਅ ਬਣ ਗਿਆ। ਅੱਜ,

ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਨਵੀਆਂ ਕੰਕਰੀਟ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਧੇ ਹੋਏ ਨਿਵੇਸ਼ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਖਰਚਾ ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਕ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਕੇ ਫਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ੈਮ ਅਤੇ ਕੈਂਡੀ ਵਰਗੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਖੋਜ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕੁੱਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਲਵਾਯੂ ਸੰਕਟ ਨੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਹਿਮਾਚਲ ਵਿੱਚ, ਸੇਬ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਰਸੀਮਨ ਦੀ ਘਾਟੀ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ।

ਏਜੰਸੀ | ਨੈਨੀਤਾਲ



ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਪੁਸ਼ਕਰ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ ਨੇ ਨੈਨੀਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 2022 ਦੇ ਵਿਧਾਨ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਮਾਨ ਨਾਗਰਿਕ ਸੰਹਿਤਾ (ਯੂਸੀਸੀ) ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜੋ ਹੁਣ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਸੰਵਿਧਾਨਕ ਮੁਲਿਆਂ ਦੀ ਇਜ਼ਤ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 27 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਯੂਸੀਸੀ ਲਾਗੂ ਹੋਣੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪੂਰਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ 'ਯੂਸੀਸੀ ਦਿਵਸ' ਦੇ ਤੌਰ

'ਤੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕੈਂਪ, ਜਨਸੰਵਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਹੋਣਗੇ। ਧਾਮੀ ਨੇ ਯੂਸੀਸੀ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਗਰ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਵੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਆਹ, ਤਲਾਕ ਅਤੇ ਵਾਧਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੂਸੀਸੀ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਮਕਸਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਅਤੇ ਨਿਆਂ ਦੀ ਵਾਧੇ ਹੋ ਸਕੇ।

## 27 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ 'ਯੂਸੀਸੀ ਦਿਵਸ': ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਧਾਮੀ

# ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ 200 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਕਲਾਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਪੁਨਰ ਸੁਰਜੀਤ

## ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਇਤਿਹਾਸਕ ਪੇਂਟਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾ, ਜੋ ਕਿ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੁਆਰਾ ਲਗਭਗ ਦੋ ਸੌ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਨੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਹੀ ਫਿਰ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਾਂਗੜਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹੀ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਰਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕਲਾ ਦੇ ਇਸ ਵਿਲੱਖਣ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੂਲ ਕਲਾਕਾਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸੰਸਾਰ ਨੇ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਕਾਂਗੜਾ ਦੀ ਕਲਾ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿਚਕਾਰ ਪੁਰਾਣੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਇਸ ਦੁਰਲੱਭ ਫ਼ੈਸਲੇ ਪੇਂਟਿੰਗ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਾਂਗੜਾ ਦੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪੁਰਾਣੀ ਲਾਘੂ ਕਲਾਕਾਰ ਅਤੇ ਖੋਜਕਰਤਾ ਬਲਬਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਸੌਂਪੀ ਗਈ

ਹੈ। ਪਹਾੜੀ ਲਾਘੂ ਪੇਂਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪੀਐਚਡੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਲਬਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਅਗਸਤ 2025 ਤੋਂ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਹ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਦੇ ਇੰਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਹਿਮਾਲੀਅਨ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਅਧਿਐਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਦਾ ਅਹੁਦਾ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਬਲਬਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਪਹਿਲਾਂ 2021 ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੇੜੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਬਾਬਾ ਬਕਾਲਾ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਨੌਵੇਂ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਇਸ ਇਤਿਹਾਸਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਬਲਬਿੰਦਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ ਸ਼ਿਮਲਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਹ ਪੈਸੇ ਲਈ



ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਖੁਦ ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੈਨੂੰ ਸੌਂਪੀ ਹੈ।" ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਸੇਵਾ ਦੌਰਾਨ, ਬਲਬਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ



ਨੇ ਸਿੱਖ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਨਾ ਕੱਟਣ ਦੀ ਸਹੁੰ ਵੀ ਚੁੱਕੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ। ਮੈਂ ਅੰਦਰੋਂ ਅੰਦਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ

ਅਧਾਰਤ ਸੰਸਥਾ, ਜੋ ਕਿ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸੇਨੇ ਦੀ ਪਲੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਨੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ। ਜਥੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਅਸੀਂ ਬਲਬਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸੇ ਕਾਂਗੜਾ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਦੀ ਅਸਲ ਪੇਂਟਿੰਗ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਲਾਕਾਰ ਨੇ ਆਇਆ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਪੁਰਾਣੀ ਪੇਂਟਿੰਗ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ।" ਪੇਂਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦਸਵੇਂ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਘੋੜੇ 'ਤੇ ਸਵਾਰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੰਜ ਪਿਆਰੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੇਵਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਪੱਖਾ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੋ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਕ ਜਥਾ, ਇੱਕ ਯੂਵੇ-

## ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲੀਭੁਗਤ ਦੀ ਵਿਜੀਲੈਂਸ ਜਾਂਚ

### ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਜਲੰਧਰ

ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਉਸਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲੀਭੁਗਤ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਹੁਣ ਵਿਜੀਲੈਂਸ ਬਿਊਰੋ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਧੀਨ ਹਨ। ਆਰਟੀਆਈ ਕਾਰਕੁਨ ਰਵਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਚੱਢਾ ਵੱਲੋਂ ਦਰਜ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਵਿਜੀਲੈਂਸ ਬਿਊਰੋ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਿਆਨ ਦਰਜਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਲਬ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ

ਬੇਲੀਫ਼ਾਂ ਦੀ ਮਿਲੀਭੁਗਤ ਕਾਰਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਇਮਾਰਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਵਪਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਟੈਰੀਰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਟੇਲ ਚੌਕ ਵਿੱਚ ਦੋ ਮੰਜ਼ਿਲਾ ਵਪਾਰਕ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਚਾਪ ਵਾਲੀ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਲੇਨ, ਆਰਜਾ ਚੈਲੋ ਭਟੂਰੇ ਵਾਲੀ ਗਲੀ, ਮਹਿਰਾ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ, ਤਰਨਾਮ ਕਾਰ ਵਾਸ, ਗੁਲਾਬਦੇਵੀ ਰੋਡ ਅਤੇ ਭਗਵਾਨਦਾਸਪੁਰਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਜੇ.ਪੀ. ਨਗਰ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਨਗਰ ਵਰਗੀਆਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਕਲੋਨੀਆਂ

ਵਿੱਚ, ਵੱਡੀਆਂ ਵਪਾਰਕ ਇਮਾਰਤਾਂ ਲਈ ਰਸਤਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਹਵੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਢਾਹ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਵਕੀਲ ਬ੍ਰਿਜੇਸ਼ ਚੌਪੜਾ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨੋਟਿਸ ਭੇਜਿਆ ਹੈ। ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਨਿਗਮ ਨੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬੇਲਗਾਮ ਵਪਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਧ ਜਾਣਗੀਆਂ।

## ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਮੌਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ

### ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਮਹਿਲਾ ਕਲਾਂ

ਮਹਿਲਾ ਕਲਾਂ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕੇ ਦੇ ਪਿੰਡ ਗੁਰਮ ਦੇ 24 ਸਾਲਾ ਨੌਜਵਾਨ ਰਾਜਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਲਾਸ਼ ਮਿਲੀ। ਇਸ ਦੁਖਦਾਈ ਖ਼ਬਰ ਨੇ ਪਿੰਡ ਅਤੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਦੀ ਲਹਿਰ ਫੈਲਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਬਲਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬਿਸ਼ਨ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਪ੍ਰੈਲ 2024 ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਇਕਲੌਤੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਸਟੱਡੀ ਵੀਜ਼ੇ 'ਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਭੇਜਿਆ ਸੀ, ਉਸਦੇ



ਉੱਜਵਲ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲਗਭਗ 1.8 ਮਿਲੀਅਨ ਰੁਪਏ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਲੈ ਕੇ। ਰਾਜਪ੍ਰੀਤ ਬਰੈਂਪਟਨ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ

ਸਰੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ 17 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ। ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਅਜੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਮਾਮਾ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਤੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਸ਼ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ, ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਵਿਧਾਇਕ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਵਾਸੀ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਭਾਰਗਵ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਦੋ ਗੁੱਟਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹਿੰਸਕ ਝੜਪ

### ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਜਲੰਧਰ

ਭਾਰਗਵ ਕੈਂਪ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਗੁੱਟਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਝੜਪ ਹਿੰਸਕ ਝੜਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ 'ਤੇ ਇੱਟਾਂ ਅਤੇ ਪੱਥਰ ਸੁੱਟੇ ਗਏ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰ ਅਤੇ ਦਰਿਸ਼ਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ। ਪੀੜਤ ਧਿਰ ਦੀ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤ ਨੇ ਰਾਜੂ, ਭਾਠੂ ਅਤੇ ਪੰਜ ਤੋਂ ਛੇ ਹੋਰ ਅਣਪਛਾਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਕੁੱਟਮਾਰ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ। ਦੋਸ਼ੀ

ਨੌਜਵਾਨ, ਜੋ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਧਮਕੀਆਂ ਦਿੰਦਾ ਰਿਹਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਇਕੱਠ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਦੋਸ਼ੀ ਦਾ ਸੈਂਥਰ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬੇਬੁਨਿਆਦ ਦੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ 15 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਕਰਤਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਗੇ।

## ਸਿੰਘਪੁਰਾ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਫੌਜ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ੀ ਮੁਹਿੰਮ ਜਾਰੀ, ਤਿੰਨ ਜਵਾਨ ਜ਼ਖਮੀ

### ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਕਿਸ਼ਤਵਾੜ

ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਕਿਸ਼ਤਵਾੜ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲਾਂ ਅਤੇ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭਿਆਨਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੋਇਆ। ਤਿੰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਘੇਰਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਤਲਾਸ਼ੀ ਮੁਹਿੰਮ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਿੰਘਪੁਰਾ ਇਲਾਕੇ

ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਫੌਜ, ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਗਰੁੱਪ (SOG) ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਂਝੀ ਟੀਮ ਜੰਗਲੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਲਾਸ਼ੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਖੁਫ਼ੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੀ। ਤਲਾਸ਼ੀ ਦੌਰਾਨ, ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਨੇ ਅਚਾਨਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲਾਂ 'ਤੇ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਪਈ। ਸੁਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਦੀ ਘੇਰਾਬੰਦੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੂ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲ ਤਾਇਨਾਤ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚੌਕਸੀ ਵਧਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਅੱਤਵਾਦੀ ਜੈਸ਼-ਏ-ਮੁਹੰਮਦ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲ ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਨੇੜਿਓਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇਗੀ।

## ਚੋਰੀ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੌਜਵਾਨ ਨੇ ਫਾਹਾ ਲਿਆ

### ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ, 19 ਸਾਲਾ ਸਤਯਮ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿੱਚ ਫਾਹਾ ਲੈ ਲਿਆ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਦੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕਾਂ ਨੇ ਉਸ 'ਤੇ ਚੋਰੀ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਐਫਫਾਈਆਰ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਦੋਸ਼ ਨੇ ਸਤਯਮ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਤਯਮ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ,

ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਕੋਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਚਾਚੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਤਯਮ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਸਤਯਮ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਦਨਾਮੀ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਉਸਦੇ ਪੁੱਤਰ ਨੂੰ ਖਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰਿਵਾਰ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਨਿਰਪੱਖ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਨੰਗਲ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਪਿੰਡ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਇੰਗਲੈਂਡ 'ਚ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ ਮੌਤ

### ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ

ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਨੰਗਲ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਪਿੰਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਖ਼ਬਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ। ਪਿੰਡ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕੇਸ਼ਵ ਸ਼ਰਮਾ ਦੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਿਆਨਕ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਦੌਰਾਨ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੌੜ ਗਈ ਹੈ। ਕੇਸ਼ਵ ਕਰੀਬ ਚਾਰ ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਟੱਡੀ ਵੀਜ਼ੇ 'ਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਉੱਚ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਸੰਵਾਰਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ

ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੁਝ ਵੱਡਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਲੈ ਕੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਗਿਆ ਸੀ। ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਹਾਦਸਾ ਇੱਕ ਕਾਰ ਦੀ ਟੱਕਰ ਕਾਰਨ ਵਾਪਰਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੇਸ਼ਵ ਦੀ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਹਾਦਸੇ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਮਿਲਦਿਆਂ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਪਹਾੜ ਟੁੱਟ ਪਿਆ। ਕੇਸ਼ਵ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਲਾ ਪੁੱਤਰ ਸੀ ਅਤੇ ਦੋ ਭੈਣਾਂ ਦਾ ਇਕਲੌਤਾ ਭਰਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਆਸਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਹ ਆਪਣੇ

ਚਾਚੇ ਅਤੇ ਮਾਮੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਇਕਲੌਤਾ ਪੁੱਤਰ ਸੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਘਾਟਾ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਅਪ੍ਰਭਵੀ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੇਸ਼ਵ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਦੀ ਮੰਗਣੀ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੀ ਮਨਜ਼ੂਰ ਸੀ। ਕੇਸ਼ਵ ਦੇ ਅਕਾਲ ਦੇਹਾਂਤ ਨਾਲ ਨੰਗਲ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਾਸੇ ਸੋਗ ਦਾ ਮਾਰੋਲ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਅੱਖ ਅੰਸੂਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।

# ਸ਼ਹੀਦ ਸੇਵਾ ਸਿੰਘ ਦੀ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਬਰਸੀ ਸਮਾਰੋਹ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ

### ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਬਰਨਾਲਾ

ਸ਼ਹੀਦ ਸੇਵਾ ਸਿੰਘ ਠੀਕਰੀਵਾਲਾ ਦੀ ਰਾਜ ਪੱਧਰੀ ਬਰਸੀ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਪਿੰਡ ਠੀਕਰੀਵਾਲਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਮਾਰੋਹ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ, ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਮਨ ਅਰੋੜਾ ਅਤੇ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਮੀਤ ਹੋਅਰ ਨੇ ਸ਼ਹੀਦ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਭੇਟ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਪਿੰਡ ਠੀਕਰੀਵਾਲਾ ਵਿੱਚ ਬਣ ਰਹੇ ਨਰਸਿੰਗ ਕਾਲਜ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਹੀਦ ਦੀ ਯਾਦਗਾਰ ਲਈ ਵਾਧੂ ਫੰਡਾਂ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਹੀਦ ਸੇਵਾ ਸਿੰਘ ਠੀਕਰੀਵਾਲਾ ਵਰਗੇ ਮਹਾਨ ਯੋਧਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਸਦਕਾ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਅੱਜ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪੁਜ਼ਾਮੰਡਲ ਲਹਿਰ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਸਮਾਗਮ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ ਅਤੇ ਅਮਨ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਹੀਦ ਸੇਵਾ ਸਿੰਘ ਠੀਕਰੀਵਾਲਾ ਨੇ



ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਕਿਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਰਗਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਲੜਾਈ ਲੜੀ। ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਅਕਾਲੀ ਦਲ 'ਤੇ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸਾਧਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਾਰਟੀ ਕਦੇ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਪਰ ਅੱਜ ਇਹ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਵਸਥਾ 'ਤੇ ਬੋਲਦਿਆਂ ਵਿੱਤ ਮੰਤਰੀ ਚੀਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਗੈਰਸਟਰਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਗੈਰਸਟਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਅਮਨ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਲਾਰੈਂਸ



ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਵਰਗੇ ਗੈਰਸਟਰਾਂ ਦਾ ਮੁੱਦਾ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੱਸਿਆ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ। ਕਾਂਗਰਸੀ ਆਗੂਆਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ "ਜਾਟ ਬਨਾਮ ਦਾਲਿਤ" ਵਿਵਾਦ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਅਮਨ ਅਰੋੜਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਲਈ ਜਾਤੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਅਸਾਮੀਆਂ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ, ਮੰਤਰੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਨੌਕਰੀਆਂ

ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਟੈਂਡ ਦਾ ਵੀ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ। ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਸ਼ਹੀਦ ਸੇਵਾ ਸਿੰਘ ਠੀਕਰੀਵਾਲਾ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਲਈ 19 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਛੁੱਟੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਦੇ "ਜਾਟ ਬਨਾਮ ਦਾਲਿਤ" ਵਿਵਾਦ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ/ਨਿੱਜੀ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਫ਼ਤਰ ਬੰਦ ਰਹਿਣਗੇ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਛੁੱਟੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵੱਲੋਂ ਰਾਤ 8:00 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ ਨੋਟ ਅਤੇ ਆਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

## ਬੀਐਮਸੀ ਮੇਅਰ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਲਈ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਲੜਾਈ

### ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਮੁੰਬਈ

ਬ੍ਰਿਹਮਮੁੰਬਈ ਨਗਰ ਨਿਗਮ (ਬੀਐਮਸੀ) ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਾਂਯੁਤੀ ਦੀ ਜਿੱਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੁੰਬਈ ਦੇ ਮੇਅਰ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਲਈ ਅਸਲ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਲੜਾਈ ਹੁਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਜਨਤਾ ਪਾਰਟੀ (ਭਾਜਪਾ) ਅਤੇ ਏਕਨਾਥ ਸਿੰਧੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ ਵਿਚਕਾਰ ਟਕਰਾਅ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਧਵ ਠਾਕਰੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ (ਯੂਥੀਟੀ) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਰਣਨੀਤੀ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿੰਧੇ ਦੇ ਸੋਢੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਿੰਧੇ ਧੜੇ ਨੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਲਈ ਮੇਅਰ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, ਭਾਜਪਾ ਅਤੇ ਸਿੰਧੇ ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਤਾਕਤ 118 ਹੈ, ਜੋ ਕਿ 114 ਦੇ ਬਹੁਮਤ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਤੋਂ ਚਾਰ ਵੱਧ ਹੈ। ਸਦਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸਦੀ ਸ਼ਕਤੀ? 227 ਮੈਂਬਰੀ ਬੀਐਮਸੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਮਤ ਲਈ 114 ਕੌਸਲਰਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਚੋਣ ਨਤੀਜੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ: ਭਾਜਪਾ 89 ਸੀਟਾਂ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪਾਰਟੀ ਹੈ, ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ (ਯੂਥੀਟੀ) ਕੋਲ 65 ਸੀਟਾਂ ਹਨ, ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ (ਸਿੰਧੇ) ਕੋਲ 29 ਸੀਟਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਾਂਗਰਸ ਕੋਲ 24 ਹਨ। ਸੁਤਰਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਹੈ

ਕਿ ਉਧਵ ਠਾਕਰੇ ਧੜਾ ਮੇਅਰ ਚੋਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕੌਸਲਰਾਂ ਤੋਂ ਵਾਕਆਉਟ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੋਟਿੰਗ ਸਮੇਂ ਸਦਨ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਆਪਣੇ ਦਮ 'ਤੇ ਬਹੁਮਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੰਧੇ ਧੜੇ ਦੀ ਸੋਢੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਅਰ ਅਹੁਦੇ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਜੇ ਰਾਉਤ ਦਾ ਭਾਜਪਾ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ (ਯੂਥੀਟੀ) ਦੇ ਨੇਤਾ ਸੰਜੇ ਰਾਉਤ ਨੇ ਭਾਜਪਾ ਮੇਅਰ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਤਿੱਖਾ ਬਿਆਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ, "ਜਿਸ ਦਿਨ ਭਾਜਪਾ ਜਾਂ ਗੱਦਾਰ ਦਾ ਮੇਅਰ ਚੁਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਮੁੰਬਈ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਵੇਗੀ।" ਰਾਉਤ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਯੂਥੀਟੀ ਧੜਾ ਅਜੇ ਵੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਮੁੰਬਈ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਲਈ ਨਿਰਣਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਭਾਜਪਾ ਅਤੇ ਸਿੰਧੇ ਦੋਵੇਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ, ਤਾਂ ਉਧਵ ਠਾਕਰੇ ਦਾ ਰਣਨੀਤਕ ਕਦਮ ਜਾਂ 'ਚੁੱਪ ਸਮਰਥਨ' ਦਹਾਕਿਆਂ ਬਾਅਦ ਮੁੰਬਈ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਭਾਜਪਾ ਮੇਅਰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿੰਧੇ ਧੜੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਕਦਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

## ਮੁੱਖ ਦੋਸ਼ੀ ਜਗਦੀਸ਼ ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਨੂੰ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਤੋਂ ਜ਼ਮਾਨਤ ਮਿਲੀ

### ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਜੈਪੁਰ

ਸਬ-ਇੰਸਪੈਕਟਰ (ਐਸਆਈ) ਭਰਤੀ 2021 ਪੇਪਰ ਲੀਕ ਮਾਮਲੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੋਸ਼ੀ ਜਗਦੀਸ਼ ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਨੂੰ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਨੇ ਜ਼ਮਾਨਤ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜਸਟਿਸ ਚੰਦਰਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸ਼੍ਰੀਮਾਲੀ ਦੀ ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਮੁਲਜ਼ਮ ਦੀ ਰਿਹਾਈ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ। ਅਦਾਲਤ ਨੇ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਾਨੂੰਨ ਦੋਸ਼ੀ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਲਗਭਗ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ ਨੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਜਗਦੀਸ਼ ਨੇ ਪੇਪਰ ਲੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਗਿਰੋਹ ਬਣਾਇਆ। ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਸਕੂਲ ਸੰਚਾਲਕ ਨਾਲ ਪੇਪਰ

ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ, ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਲਕਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਹੱਲ ਕਰਵਾਇਆ, ਅਤੇ 25 ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤੀ। ਦੋਸ਼ੀ ਕੋਲ ਇੱਕ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਡਾਇਰੀ ਵੀ ਮਿਲੀ। ਲੰਬੀ ਸੁਣਵਾਈ ਅਤੇ ਇਸ ਤ

# 5

# ਸਾਲ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ

# SUMMER ਨ्यूज़

# 3

21 ਜਨਵਰੀ 2026

ਸਮਰ ਏਕਸਪ੍ਰੈਸ

## ਕਦਮ ਖਾਮੋਸ਼ ਸਨ, ਪਰ ਇਰਾਦੇ ਬੁਲੰਦ ਰਹੇ, ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨਾਈ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ



ਦ ਸਮਰ ਨ्यूज़ ਦੇ ਮੁਕਾਲਾ ਮੇਂ ਕੀਰਤਨ ਕਰਤਾ ਹੁਆ ਰਾਜੀ ਜਟਵਾ।



### ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ



ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ ਦੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਦੇ ਇਸ ਪਾਵਨ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਦ ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ ਦੇ ਮੋਹਾਲੀ ਸਥਿਤ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੀ ਸੁਖਮਣੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਸਾਰੇ ਮਾਣਯੋਗ ਮਹਿਮਾਨਾਂ, ਸਮਾਜ ਸੇਵੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ, ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਹੀ ਸਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ ਕਿ ਅੱਗੇ ਵੀ ਨਿਰਪੱਖ, ਸ਼ਿਮੋਵਾਰ ਅਤੇ ਜਨਹਿਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਨਿਸ਼ਠਾ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ।  
ਅਰਸ਼ਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸਮਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ ਦੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਦੇ ਉਪਲੱਖ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਪਾਰਮਿਕ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਣਯੋਗ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਹੀ ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ ਦੀ ਅਸਲ ਪਛਾਣ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਡਾ ਲਗਾਤਾਰ ਯਤਨ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਖਬਰ ਨੂੰ ਸੱਚਾਈ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸ਼ਿਮੋਵਾਰੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਨਿਸ਼ਠਾ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਹਿਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਰਹਾਂਗੇ।  
ਪਾਇਲ ਮੋਹਿੰਦਰਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰ



# ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚੋਂ 5.21 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਭਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫਾਈਬਰੋਇਡ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਮੰਡੀ



ਡਿਸੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਡੀਵੈਸਕੁਲਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕੀਤਾ। ਔਰਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਫਾਈਬਰੋਇਡ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸੀ। ਉਹ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਵਾਧਾ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀਪਨ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ।



ਭਾ. ਉਦੈ ਭਾਨੂ ਰਾਣਾ, ਡਾ. ਪ੍ਰਿਯੰਕਾ ਸ਼ਰਮਾ (ਫੈਲੋ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟ), ਡਾ. ਅੰਸ਼ਿਤ ਪਠਾਨੀਆ (ਐਨੇਸਥੀਸੀਓਲੋਜਿਸਟ), ਸਰਬ ਨਰਸਾਂ ਸ਼ਿਵਾਨੀ ਸ਼ਰਮਾ ਅਤੇ ਹਰਸ਼ਿਤਾ ਸ਼ਰਮਾ, ਅਤੇ ਓਟੀ ਸਹਾਇਕ ਮਹੇਸ਼ ਅਤੇ ਜਤਿਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਨੇ 7 ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਹੋਈ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈ। ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਾਲੇ ਯਤਨਾਂ ਨੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਪੈਚੀਦਗੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਨਵੀਂ ਲੀਜ਼ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ। ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵਜੋਂ ਦੱਖਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਪਲਬਧ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੱਕ ਲੈਪਾਰੋਸਕੋਪਿਕ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਹਟਾਏ ਗਏ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਫਾਈਬਰੋਇਡ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ 4.5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ, ਮੰਡੀ ਵਿੱਚ 5.21 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਫਾਈਬਰੋਇਡ ਨੂੰ ਲੈਪਾਰੋਸਕੋਪਿਕ ਹਟਾਉਣ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਗੋਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਫਲਤਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਮਲਾਵਰ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮਿਆਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਾ. ਉਦੈ ਭਾਨੂ ਰਾਣਾ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜਿਸਟ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਡਵਾਂਸਡ ਲੈਪਾਰੋਸਕੋਪਿਕ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਮਲਾਵਰ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜੀਕਲ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ 14 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਐਂਡੋਮੈਟ੍ਰੀਸਿਸ, ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪੇਡੂ ਸਰਜਰੀ, ਅਤੇ ਗਾਇਨੀਕੋਲੋਜੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਮਲਾ ਨਹਿਰੂ ਹਸਪਤਾਲ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਨਲ ਹਸਪਤਾਲ, ਮੰਡੀ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਉਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਮੰਡਵ ਹਸਪਤਾਲ, ਗੁਟਕਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ 8,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਅਤੇ 10,000 ਸਫਲ ਲੈਪਾਰੋਸਕੋਪਿਕ ਸਰਜਰੀਆਂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

## 72ਵੀਂ ਮਹਿਲਾ ਰਾਜ ਕਬੱਡੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ



ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਹਮੀਰਪੁਰ

ਐਮਓਚਰ ਕਬੱਡੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਹਮੀਰਪੁਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਆਯੋਜਿਤ 72ਵੀਂ ਸੀਨੀਅਰ ਮਹਿਲਾ ਰਾਜ ਕਬੱਡੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ 2026 ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਹਮੀਰਪੁਰ ਦੇ ਟਾਊਨ ਹਾਲ ਵਿਖੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਵਿਧਾਇਕ ਅਸ਼ੀਸ਼ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮਾਧਿਅਮ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਫਲ ਸੰਗਠਨ ਲਈ ਕਬੱਡੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਉੱਜਵਲ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕੀਤੀ। ਮੁਕਾਬਲਾ ਦੇਰ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਿਹਾ।

## ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸਾਨ ਸਭਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ



ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ

ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ, ਹਿਮਾਚਲ ਕਿਸਾਨ ਸਭਾ ਬਲਾਕ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਰਾਜ ਕਿਸਾਨ ਸਭਾ ਦੇ ਸੱਦੇ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰੈਲੀ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਰੈਲੀ ਡਾਕਘਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ ਦਫਤਰ ਤੱਕ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਰੈਲੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਸੂਬਾਈ ਉਪ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ਼ੋਕੀਨੀ ਕਪੂਰ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਕਾਂਗੜਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜਗਦੀਸ਼ ਜੰਗੀ ਅਤੇ ਉਪ ਪ੍ਰਧਾਨ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ। ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ, ਕਿਸਾਨ ਆਗੂਆਂ ਨੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਬੇਦਖਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ 16 ਸਤੰਬਰ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਜ਼ਮੀਨ ਨੀਤੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਲਈ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੰਗਲਾਤ ਸੰਭਾਲ ਐਕਟ, 1980 ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਲਈ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਹਿਮਾਚਲ ਸਰਕਾਰ ਜੰਗਲਾਤ ਜ਼ਮੀਨ ਅਲਾਟ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੇ। ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੇ ਜੰਗਲਾਤ ਅਧਿਕਾਰ ਐਕਟ, 2005 ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ

## ਤਸਕਰੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧਾਂ 'ਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਆਯੋਜਨ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਸ਼ਿਮਲਾ

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਸਮੇਤ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸਜ਼ਾ ਦਰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨੇ ਹੋਟਲ ਐਲੀਡੇ ਹੋਮ ਵਿਖੇ NDPS ਐਕਟ 1985, SC/ST ਐਕਟ 1989, ਅਤੇ POCSO ਐਕਟ 2012 'ਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਆਯੋਜਿਤ ਇਸ ਵਿਆਪਕ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਤਸਕਰਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਪੀੜਤਾਂ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਿਆਂ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ SDM, DSP, SHO, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਵਕੀਲ, ਪ੍ਰੋਸੀਕਿਊਸ਼ਨ ਅਫਸਰ, ਸਹਾਇਕ ਵਕੀਲ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਮਾਹਿਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬੰਧਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਹਿਮਾਚਲ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ

## ਭਾਜਪਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਸ਼ਿਮਲਾ



ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਸੂਬਾ ਭਾਜਪਾ ਟੀਮ ਦੀ ਭਾਜਪਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਫਤਰ ਵਿਖੇ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲੋਕਤੰਤਰ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਤਿਉਹਾਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕਤੰਤਰੀ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੇ ਨੇਤਾ ਅਤੇ ਸਾਥਕ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਜੈ ਰਾਮ ਠਾਕੁਰ, ਸਾਥਕ ਕੋਰਟੀ ਮੰਤਰੀ ਅਤੇ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਅਨੁਰਾਗ ਠਾਕੁਰ, ਹਿਮਾਚਲ ਭਾਜਪਾ ਦੇ ਸਹਿ-ਇੰਚਾਰਜ ਸੰਜੇ ਟੰਡਨ, ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਸੁਰੇਸ਼ ਕਸ਼ਯਪ, ਇੰਦੂ ਗੋਸਵਾਮੀ, ਡਾ. ਸਿਕੰਦਰ ਕੁਮਾਰ, ਸਾਥਕ ਮੰਤਰੀ ਗੋਵਿੰਦ ਠਾਕੁਰ, ਸੂਬਾ ਉਪ ਪ੍ਰਧਾਨ ਅਤੇ ਵਿਧਾਇਕ ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ ਕਾਜਲ, ਬਿਹਾਰੀ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ, ਰਸਿਮ ਧਰ ਸੂਦ, ਸੂਬਾ ਜਨਰਲ ਕਟਵਾਲ, ਪਾਇਲ ਵੈਦਿਆ, ਸੀਨੀਅਰ ਬੁਲਾਰੇ ਤ੍ਰਿਲੋਕ ਕਪੂਰ, ਮਹਿਲਾ ਮੋਰਚਾ

ਪ੍ਰਧਾਨ ਡੇਜ਼ੀ ਠਾਕੁਰ ਅਤੇ ਸਾਥਕ ਸੂਬਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੁਰੇਸ਼ ਚੰਦੇਲ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਸੰਜੀਵ ਕਟਵਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਉਤਸਵ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ-ਅਧਾਰਤ, ਕਾਡਰ-ਅਧਾਰਤ ਅਤੇ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਭਾਈ-ਭਤੀਜਾਵਾਦ ਜਾਂ ਬੰਦ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਜਪਾ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਇੱਕ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਨਿਰਧਾਰਤ

ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਰਕਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਿਖਰਲੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਤੱਕ। ਸੰਜੀਵ ਕਟਵਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਸਮੂਹਿਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਨ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸੰਗਠਨ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀ ਵਜੋਂ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ

ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜ ਸੰਗਠਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਨਾਲ ਮੇਲੇ ਨਾਲ ਮੇਲਾ ਜੋੜ ਕੇ ਖੜਾ ਹੈ। ਹਰ ਪਾਰਟੀ ਵਰਕਰ ਸੰਗਠਨ ਉਤਸਵ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜ਼ਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਜੀਵ ਕਟਵਾਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਦਾ ਇਹ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਢਾਂਚਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਵਿਕਸਤ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਸੰਗਠਨ ਦੀ ਏਕਤਾ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੀ ਭਾਜਪਾ ਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਭਾਜਪਾ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਲੋਕਤੰਤਰ ਦੀ ਟੱਕਰ ਸੁਣ ਰਹੀ ਹੈ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਕਾਂਗੜਾ

ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਭਾਜਪਾ ਟੀਮ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਸਥਿਤ ਭਾਜਪਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਫਤਰ ਵਿਖੇ ਆਯੋਜਿਤ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲੋਕਤੰਤਰ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ

ਠਾਕੁਰ ਅਤੇ ਸਾਥਕ ਸੂਬਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੁਰੇਸ਼ ਚੰਦੇਲ ਸਮੇਤ ਸੂਬੇ ਦੇ ਕਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨੇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਭਾਜਪਾ ਦਾ ਇਹ "ਸੰਗਠਨ ਉਤਸਵ" ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਤਾਕਤ ਵਜੋਂ ਉਭਰਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਅਤੇ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਚੋਣ ਬੰਦ ਕਮਰਿਆਂ



ਜਾਂ ਭਾਈ-ਭਤੀਜਾਵਾਦ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਵਰਕਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਿਖਰਲੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਤੱਕ ਇੱਕ

ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੀ ਇਹ ਚੋਣ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਸਮੂਹਿਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਜੋ "ਸੰਗਠਨ ਪਹਿਲਾਂ" ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਹਿਮਾਚਲ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੇ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜ ਸੰਗਠਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਖੜਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਏਕਤਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੇ "ਵਿਕਸਤ

ਭਾਰਤ" ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬਣੇਗੀ। ਸਾਥਕ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਜੈ ਰਾਮ ਠਾਕੁਰ ਨੇ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਕੋਰਟੀ ਉਰਜਾ, ਸ਼ਹਿਰੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਮੰਤਰੀ ਮਨੋਹਰ ਲਾਲ ਖੱਟਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ, ਰਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਕਾਲੀ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਸਰਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਚਰਚਾ ਹੋਈ।

## ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਪੌਂਗ ਡੈਮ ਬਣਿਆ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪੰਛੀਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਪੌਂਗ ਡੈਮ 'ਚ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਖੋਜ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ



ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪੰਛੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਥਾਨ, ਪੌਂਗ ਡੈਮ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਪੌਂਗ ਡੈਮ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ

ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਨੇ ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਵੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਂਚ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀਆਂ

ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੌਂਗ ਡੈਮ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਤ ਜੈਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ ਵਿਭਾਗ

ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਜਾਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਸਦੀਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ, ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪੰਛੀ ਸਾਇਬੇਰੀਆ, ਮੱਧ ਏਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਠੰਡੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪੌਂਗ ਡੈਮ 'ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਬਾਰ-ਹੈੱਡ ਗੀਜ਼ ਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਛੀ ਆਪਣੇ ਸਿਰਾਂ 'ਤੇ ਕਾਲੀਆਂ ਧਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹਿਮਾਲੀਅਨ ਪਹਾੜੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੌਂਗ ਡੈਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਛੀਆਂ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ

ਵੱਡਾ ਸਥਾਨ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੌਂਗ ਡੈਮ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ ਵਿਭਾਗ ਹਰ ਸਾਲ ਜਨਵਰੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਨਗਣਨਾ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਡੈਮ ਖੇਤਰ ਨੂੰ 21 ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੰਬੇ ਨੈਚੁਰਲ ਹਿਸਟਰੀ ਸੋਸਾਇਟੀ (BNHS), ਵਾਈਲਡਲਾਈਫ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ

ਆਫ ਇੰਡੀਆ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਾਮਵਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਥਾਨਕ ਪੰਛੀ ਪ੍ਰੇਮੀ ਵੀ ਇਸ ਜਨਗਣਨਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪੌਂਗ ਡੈਮ ਦੀ ਜੈਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਰਾਜ ਲਈ ਸਗੋਂ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪੰਛੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਵੀਆਂ ਪ੍ਰਜਾਤੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਪੌਂਗ ਡੈਮ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪੰਛੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

## ਮਜ਼ਦੂਰ ਯੂਨੀਅਨ ਸੀਆਈਟੀਯੂ 12 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਹੜਤਾਲ ਕਰੇਗੀ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਮੰਡੀ

ਮਜ਼ਦੂਰ ਯੂਨੀਅਨ ਸੀਆਈਟੀਯੂ ਦੀ ਸੂਬਾ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੀਟਿੰਗ ਮੰਡੀ ਵਿੱਚ ਸੂਬਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਵਿਜੇਨੰਦ ਮਹਿਰਾ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਹੋਈ। ਸੀਆਈਟੀਯੂ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਕੱਤਰ ਡਾ. ਕਸ਼ਮੀਰ ਸਿੰਘ ਠਾਕੁਰ, ਸੂਬਾ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਪ੍ਰੇਮ ਗੋਤਮ, ਕੁਲਦੀਪ ਕੁਮਾਰ, ਭੂਪੇਂਦਰ ਸਿੰਘ, ਰਵਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ, ਜਗਤ ਰਾਮ, ਸਵਦੇਸ਼ ਠਾਕੁਰ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਦੇ ਲਗਭਗ 45 ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਮੀਟਿੰਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਲ 2026 ਲਈ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ, ਮਜ਼ਦੂਰ ਅੰਦੋਲਨ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸੀ। ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਰਬਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਕੇਂਦਰ

ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਖਤਮ ਕੀਤੇ ਗਏ 29 ਕਿਰਤ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਅਤੇ ਮਨਰੋਗਾ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ 12 ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਵਿਆਪੀ ਹੜਤਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਹੜਤਾਲ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਯੂਨੀਅਨ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਜਨ ਸੰਪਰਕ ਮੁਹਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 8 ਮਾਰਚ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ 'ਤੇ, ਮਹਿਲਾ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਖਿਤ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। 23 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਸਾਰੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਯੂਨੀਅਨ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਭੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

# ਮੋਹਾਲੀ ਵਿੱਚ 5,460 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਦਾ ਮੌਕਾ

## ਔਨਲਾਈਨ ਬੋਲੀ 11 ਫਰਵਰੀ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ; ਘਰ ਖਰੀਦਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਮੌਕਾ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਮੋਹਾਲੀ

ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸ਼ਹਿਰੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਧਾਉਣ ਵੱਲ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮਕਾਨ ਉਸਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰੀ ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਮੁੰਡੀਆਂ ਨੇ ਅੱਜ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਗੁੱਟਰ ਮੋਹਾਲੀ ਏਰੀਆ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ (GMA-DA) ਇੱਕ ਔਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ 5,460 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਦੀਆਂ 42 ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਨਿਲਾਮੀ ਕਰੇਗੀ। 2026 ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਮੈਗਾ ਨਿਲਾਮੀ 14 ਜਨਵਰੀ ਤੋਂ 11 ਫਰਵਰੀ, 2026 ਤੱਕ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਨਲਾਈਨ ਨਿਲਾਮੀ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪਲਾਟ, SCO, ਮਿਸ਼ਰਤ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸਮੂਹ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਹੋਟਲ ਜ਼ਮੀਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਪਹਿਲ ਭਗਵੰਤ ਮਾਨ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਤਰਕਸੰਗਤ ਬਣਾਉਣ, ਪੂਰੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘਰ ਖਰੀਦਦਾਰਾਂ, ਉੱਦਮੀਆਂ

ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਨਿਵੇਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਨਿਵੇਸ਼ਕ-ਅਨੁਕੂਲ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮਕਾਨ ਉਸਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਹਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਮੁੰਡੀਆਂ ਨੇ ਅੱਜ ਗੁੱਟਰ ਮੋਹਾਲੀ ਸ਼ਹਿਰੀ ਵਿਕਾਸ ਅਥਾਰਟੀ ਦੀਆਂ 42 ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਨਿਲਾਮੀ ਲਈ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਔਨਲਾਈਨ ਨਿਲਾਮੀ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪਲਾਟਾਂ, ਐਸ.ਸੀ.ਓ., ਮਿਸ਼ਰਤ ਭੂਮੀ ਵਰਤੋਂ, ਸਮੂਹ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਹੋਟਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮੁੰਡੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਨਿਵੇਸ਼ਕ-ਪੱਖੀ ਨੀਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਸੈਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁਲਾਸਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮਕਾਨ ਉਸਾਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ ਅਧੀਨ ਵਿਕਾਸ



ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਈ-ਨਿਲਾਮੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਗੁੱਟਰ ਮੋਹਾਲੀ ਏਰੀਆ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਅਥਾਰਟੀ 14 ਜਨਵਰੀ, 2026 ਤੋਂ 11 ਫਰਵਰੀ, 2026 ਤੱਕ ਸਾਲ 2026 ਦੀ

ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮੈਗਾ ਨਿਲਾਮੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ, ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਕੈਬਨਿਟ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ ਫੈਸਲੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਸ ਨਿਲਾਮੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਤਰਕਸੰਗਤ ਬਣਾਇਆ

ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਖਰੀਦ ਸਕਣ ਅਤੇ ਘਰ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਿਲਾਮੀ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ

ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਧਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡਾ, ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸੜਕ ਰਾਹੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹਨ। ਮੁੰਡੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੂਰੀ ਨਿਲਾਮੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਗਾਮਯਾ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ

ਕਰੇਗੀ। "ਇਨਵੈਸਟ ਮੋਹਾਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬੋਲੀ ਯੋਗਤਾ, ਸਾਈਟਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨਿਲਾਮੀ ਪੋਰਟਲ puda.enivida.com 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਬੋਲੀਕਾਰ ਇਸ ਪੋਰਟਲ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਕੇ ਨਿਲਾਮੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੋਲੀਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ, GMADA ਨੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਈਮੇਲ ਪਤਾ, invest.gmada@punjab.gov.in ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਉਮੀਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਹ ਨਿਲਾਮੀ, ਪਿਛਲੀਆਂ ਸਫਲ ਨਿਲਾਮੀਆਂ ਵਾਂਗ, ਵੀ ਸਫਲ ਹੋਵੇਗੀ, ਰਾਜ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ ਕਰੇਗੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ GMADA ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ 'ਤੇ ਨਿਲਾਮੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾਲੀਏ ਨੂੰ ਖਰਚ ਕਰਕੇ ਨਵੇਂ ਮਾਪਦੰਡ ਸਥਾਪਤ

ਕਰੇਗਾ। "ਇਨਵੈਸਟ ਮੋਹਾਲੀ 2026" ਨਿਲਾਮੀ ਨੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ਹਿਰੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਨਵੇਂ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਮੋਹਾਲੀ ਨੂੰ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਜੋਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਆਪਣੇ ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇੱਕ ਨਿਰਣਾਇਕ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਾ ਸਿਰਫ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਕਾਸ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਸੂਬੇ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਨਿਵੇਸ਼ਕ-ਅਨੁਕੂਲ ਨੀਤੀਆਂ, ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਸਮੇਤ ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

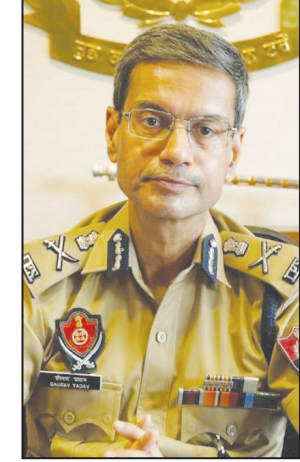
# ਪੁਲਿਸ ਡਰੋਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਹਥਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ 'ਤੇ ਸ਼ਿਕੰਜਾ ਕੱਸੇਗੀ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰਹੱਦ ਪਾਰੋਂ ਡਰੋਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਹਥਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਦੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ, ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਕਾਰਜ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। 2026 ਤੱਕ ਡਰੋਨ ਰੋਕੂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੁਲਿਸ ਲਗਭਗ ₹150 ਕਰੋੜ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈਂਡਰੈਲਡ, ਸਟੈਟਿਕ ਅਤੇ ਵਾਹਨ-ਅਧਾਰਤ ਐਂਟੀ-ਡਰੋਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੇਜ਼ ਡਰੋਨ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਿੰਡ ਰੱਖਿਆ ਕਮੇਟੀਆਂ ਨਾਲ ਡਰੋਨ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਹਨ। 2025 ਤੱਕ, ਬੀਐਸਐਫ, ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੇਂਦਰੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨੇ ਸਰਹੱਦੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 300 ਡਰੋਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਆਫ ਪੁਲਿਸ (ਡੀਜੀਪੀ) ਗੌਰਵ ਯਾਦਵ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੁਲਿਸ 106 ਹੈਂਡਰੈਲਡ ਐਂਟੀ-ਡਰੋਨ ਬੰਦੂਕਾਂ ਖਰੀਦੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਓ ਫ੍ਰੀਕੁਐਂਸੀ ਅਤੇ ਜੀਪੀਐਸ-ਅਧਾਰਤ ਖੋਜ ਅਤੇ ਨੈਵੀਗੇਸ਼ਨ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 14 ਸਟੈਟਿਕ ਅਤੇ ਵਾਹਨ-ਅਧਾਰਤ ਐਂਟੀ-ਡਰੋਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ (ਖੋਜ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖਤਾ) ਵੀ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਜਾਂ ਵਾਹਨ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕੀਮਤ ₹10-12 ਕਰੋੜ (100 ਮਿਲੀਅਨ ਰੁਪਏ) ਹੋਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਐਂਟੀ-ਡਰੋਨ ਗੰਨ ਦੀ



ਕੀਮਤ ਲਗਭਗ ₹1 ਮਿਲੀਅਨ (100 ਮਿਲੀਅਨ ਰੁਪਏ) ਹੋਵੇਗੀ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਰੀਦਾਂ ਲਈ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ₹153 ਕਰੋੜ (153 ਮਿਲੀਅਨ ਰੁਪਏ) ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ₹50 ਕਰੋੜ (500 ਮਿਲੀਅਨ ਰੁਪਏ) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਡੀਜੀਪੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਬੀਐਸਐਫ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਨੇੜਿਓਂ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੇ ਕਈ ਸੰਯੁਕਤ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰੋਨ ਵਿਰੋਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਮਿਲਾਪ, ਅਗਨੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ, ਬਲਾਸਟ ਸ਼ੀਲਡ, ਕਲੱਸਟਰਡ ਜੁਆਇੰਟ ਕਾਊਂਟਰ ਟੈਰੀਰਿਜ਼ਮ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼, ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਟੈਰੀਰਿਜ਼ਮ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ (ਅੰਤਿਮਤਰ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਬੀਐਸਐਫ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਇੰਟਰ-ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ (ਆਈਐਸਆਈ) ਨੇ ਡਰੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਹਥਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਗੋਲਾ



ਬਾਰੂਦ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। 2024 ਵਿੱਚ 36 ਹਥਿਆਰ ਜ਼ਬਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਪਰ 2025 ਵਿੱਚ ਇਹ ਗਿਣਤੀ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਗਈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਰਹੱਦ 'ਤੇ ਜ਼ਬਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਗੋਲਾ-ਬਾਰੂਦ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 2004 ਵਿੱਚ 414 ਰਾਊਂਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 2025 ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 3,630 ਰਾਊਂਡ ਹੋ ਗਈ। ਸਰਹੱਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਲਗਭਗ ₹49.58 ਕਰੋੜ ਦੀ ਲਾਗਤ ਨਾਲ ਦੂਜੀ ਰੱਖਿਆ ਲਾਈਨ (SLD) ਅਧੀਨ 585 ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ 2,367 ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਕੈਮਰੇ ਲਗਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਰਹੱਦੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਪੈਸ਼ਲ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਗਰੁੱਪ (SOG), ਹਿੱਟ, ਘਟਕ, SSG ਅਤੇ ARP ਦੀਆਂ ਕੁੱਲ 896 ਟੀਮਾਂ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਡੀਜੀਪੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਫੀਲਡ ਪੁਲਿਸਿੰਗ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ-ਅਧਾਰਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਇਸ ਏਕੀਕਰਨ ਨੇ ਰਾਜ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਰਿੱਡ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ,

# ਮਹਿੰਗੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧੀ, ਸਸਤੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਦੁਰਲੱਭਤਾ ਵਧੀ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਮੋਹਾਲੀ

## ਸਮਾਰਟ ਇੰਡੀਆ ਹੈਕਾਥਨ ਗ੍ਰੈਂਡ ਫਿਨਾਲੇ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ

ਭਾਰਤ ਦਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਬਾਜ਼ਾਰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੋੜ 'ਤੇ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿਕਰੀ ਅਤੇ ਲਗਜ਼ਰੀ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਸੁਰਖੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਇੱਕ ਹਨੇਰੀ ਹਕੀਕਤ ਉੱਭਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਧਰੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵੱਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਭਾਰਤੀਆਂ ਲਈ ਘਰ ਖਰੀਦਣਾ ਲਗਭਗ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਐਨਾਰੋਕ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਅਨੁਜ ਪੁਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹ ਅੱਧੇ-ਉਪਾਧਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੇਂਦਰੀ ਬਜਟ 2026 ਵਿੱਚ ਠੋਸ ਅਤੇ ਦਲੇਰਾਨਾ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲਗਜ਼ਰੀ ਪੈਂਟਹਾਊਸ ਖਰੀਦਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਤਰਸ ਹਰੇ ਮੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾੜਾ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਐਨਾਰੋਕ ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 2025 ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਗਏ ਘਰਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਕੀਮਤ ₹6 ਲੱਖ ਕਰੋੜ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ 2024 ਤੋਂ 6% ਵੱਧ ਹੈ। ਰੀਅਲ ਅਸਟੇਟ ਵਿੱਚ ਸੰਸਥਾਗਤ ਨਿਵੇਸ਼ 2024 ਵਿੱਚ \$8.9 ਬਿਲੀਅਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ, ਜੋ ਕਿ 51% ਸਾਲਾਨਾ ਵਾਧਾ ਦਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਗੁਲਾਬੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਕਠੋਰ ਹਕੀਕਤ ਹੈ। 2025 ਵਿੱਚ ਵਿਕਰੀ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ, ਪਰ ਵੇਚੇ ਗਏ ਘਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ 14 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ ਆਈ।

2019 ਵਿੱਚ ਕਿਫਾਇਤੀ ਘਰਾਂ ਦੀ ਮਾਰਕੀਟ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ 38 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੀ, ਜੋ 2025 ਤੱਕ ਘਟ ਕੇ ਸਿਰਫ 18 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਰਹਿ ਗਈ। 2018 ਵਿੱਚ, ਦੇਸ਼ ਦੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਸੱਤ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ 52 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਵੇਂ ਘਰਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ₹50 ਲੱਖ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ, ਪਰ 2025 ਤੱਕ, ਇਹ ਅੰਕੜਾ 17 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੱਕ ਡਿੱਗ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ 9.4

ਮਿਲੀਅਨ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਯੂਨਿਟਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਨੀਤੀਗਤ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 2030 ਤੱਕ 30 ਮਿਲੀਅਨ ਯੂਨਿਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਬੋਝ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਔਸਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਆਮਦਨੀ ਤੋਂ ਈਐਮਆਈ ਅਨੁਪਾਤ 43 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੱਧ ਵਰਗ ਵਿੱਚ,

ਇਹ ਅਨੁਪਾਤ 28 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 40 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਐਨਾਰੋਕ ਉਪਭੋਗਤਾ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਬੰਗਲੂਰੂ ਵਿੱਚ 42 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਜੋ ₹1 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਵਾਲਾ ਘਰ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਹੁਣ ਇਸਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਜਟ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਮੰਗ ਸਾਲਾਨਾ 13 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਧੀ ਹੈ।

## ਬਜਟ 2026 ਤੋਂ ਉਮੀਦਾਂ

ਅਨੁਜ ਪੁਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਬਜਟ 2026 ਇਸ ਸੰਕਟ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਇੱਕ ਫੈਸਲਾਕੁੰਨ ਮੌਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸ਼ਹਿਰੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਿਵੇਸ਼; ਮੈਟਰੋ, ਰਿੰਗ ਰੋਡ, ਉਪਨਗਰੀ ਰੇਲ, ਅਤੇ ਲੌਜਿਸਟਿਕਸ ਕੋਰੀਡੋਰ ਨਵੇਂ ਹਾਊਸਿੰਗ ਜ਼ੋਨ ਖੋਲ੍ਹਣਗੇ। ਧਾਰਾ 80-IBA ਦੇ ਤਹਿਤ ਟੈਕਸ ਛੁੱਟੀ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈਣਾ; ਇਹ ਕਦਮ, ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਨਵੀਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ: ਮੁੱਥਈ/MMR: ਸੀਮਾ ₹85 ਲੱਖ, ਦਿੱਲੀ-NCR, ਬੰਗਲੂਰੂ, ਪੁਣੇ, ਅਤੇ ਹੋਰਦਰਾਬਾ: ₹75 ਲੱਖ। ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਿੰਕਡ ਸਬਸਿਡੀ ਸਕੀਮ (CLSS) ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ: ਵਿਆਜ ਸਬਸਿਡੀਆਂ, ਵਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਕਰਜ਼ ਸੀਮਾਵਾਂ; ਅਤੇ ਸਰਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲੱਖਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਘਰ ਖਰੀਦਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਡਿਵੈਲਪਰ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼

ਡਿਵੈਲਪਰ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਝਿਜਕ ਰਹੇ ਹਨ ਸਮੱਸਿਆ ਮੰਗ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮੁਨਾਫ਼ੇ ਦੀ ਹੈ। ਡਿਵੈਲਪਰ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 10-12 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਾਰਜਿਨ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਲਗਜ਼ਰੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਵਿੱਚ 25-30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਚੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ, ਨਿਰਮਾਣ ਲਾਗਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਿਫਾਇਤੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਨੂੰ ਅਸੰਭਵ ਬਣਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, 2017 ਦੀਆਂ ਹਕੀਕਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਲਈ ਕੀਮਤ ਸੀਮਾ ₹45 ਲੱਖ 'ਤੇ ਅਟਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਮੁੱਥਈ ਦੇ ਬਾਹਰਵਾਰ ਇੱਕ 600 ਵਰਗ ਫੁੱਟ ਦਾ ਘਰ ਅੱਜ ₹60-75 ਲੱਖ ਵਿੱਚ ਵਿਕਦਾ ਹੈ। ਧਾਰਾ 80-IBA ਅਧੀਨ ਟੈਕਸ ਛੁੱਟੀ 2021 ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਬਹਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਫਾਇਤੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦੀ ਵਿਵਹਾਰਕਤਾ ਹੋਰ ਘਟਦੀ ਹੈ।

## ਹਾਊਸਿੰਗ ਸੈਕਟਰ ਇੱਕ ਮੋੜ 'ਤੇ

ਭਾਰਤ ਦਾ ਹਾਊਸਿੰਗ ਮਾਰਕੀਟ ਅੱਜ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਚੌਰਾਹੇ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਮਹਿੰਗੇ ਘਰ ਸਿਰਫ ਉੱਚ ਆਮਦਨ ਵਰਗ ਲਈ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਐਸਾ ਰਾਹ ਹੈ ਜੋ ਸੰਤੁਲਿਤ, ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਵਿਕਾਸ ਰਾਹੀਂ ਮੱਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਘਰ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੀਅਲ ਐਸਟੇਟ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਿਆਨ ਅਨੁਜ ਪੁਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੇਂਦਰੀ ਬਜਟ 2026 ਇਸ

ਸੈਕਟਰ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਰਣਾਇਕ ਮੋੜ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੀ ਆਮਦਨ ਉਸ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਧੀ। ਇਸ ਕਾਰਨ, ਘਰ ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਹੁਣ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਦੂਰ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਜੇ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੁਧਾਰ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਤਾਂ ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਦੇਰੀ ਲੱਖਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੀ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਿਏ 'ਤੇ ਧੱਕਣ

ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਸਮਾਨਤਾ ਹੋਰ ਡੂੰਘੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਬਜਟ 2026 ਵਿੱਚ ਅਫੈਰੋਬਲ ਹਾਊਸਿੰਗ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਟੈਕਸ ਛੁੱਟਾਂ ਅਤੇ ਡਿਵੈਲਪਰ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਕੇ ਸਰਕਾਰ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹਾਊਸਿੰਗ ਇਕੋਸਿਸਟਮ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਲੱਖਾਂ ਭਾਰਤੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਇਜ਼ਤਦਾਰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

# ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰੀਗਰ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਗੇ

## ਸ਼ੀਸ਼ ਮਹਿਲ ਵਿਖੇ 21 ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ 2 ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਕਰਾਫਟ ਮੇਲਾ ਲਗੇਗਾ

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਭਾਜਪਾ ਟੀਮ ਨੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੀ ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਸਥਿਤ ਭਾਜਪਾ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦਫਤਰ ਵਿਖੇ ਆਯੋਜਿਤ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਸਮਾਹੋਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲੋਕਤੰਤਰ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਢਾਂਚੇ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰ ਦੇ ਨੇਤਾ ਅਤੇ ਸਾਥਕ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਜੈ ਰਾਮ ਠਾਕਰ, ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਅਨੁਰਾਗ ਠਾਕਰ, ਸਹਿ-ਇੰਚਾਰਜ ਸੰਜੇ ਟੰਡਨ, ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਸੁਰੇਸ਼ ਕਸ਼ਯਪ, ਇੰਦੂ ਗੋਸਵਾਮੀ, ਡਾ. ਸਿਕੰਦਰ ਕੁਮਾਰ, ਸਾਥਕ ਮੰਤਰੀ ਗੋਵਿੰਦ ਠਾਕਰ, ਵਿਧਾਇਕ ਪਵਨ ਕੁਮਾਰ ਕਾਜਲ, ਬਿਹਾਰੀ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ, ਗੁਜਰਾਤ ਪਰ ਸੂਦ, ਸੂਬਾ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਸੰਜੀਵ ਕਟਵਾਲ, ਪਾਇਲਟ ਵੈਦਿਆ, ਸੀਨੀਅਰ ਬੁਲਾਰੇ ਤ੍ਰਿਲੋਕ ਕਪੂਰ, ਮਹਿਲਾ ਮੋਰਚਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਭੇਜੀ ਠਾਕੁਰ ਅਤੇ ਸਾਥਕ ਸੂਬਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੁਰੇਸ਼ ਚੰਦੇਲ ਸਮੇਤ ਸੂਬੇ ਦੇ ਕਈ

ਹੋਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨੇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਭਾਜਪਾ ਦਾ ਇਹ "ਸੰਗਠਨ ਉਤਸਵ" ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸੰਗਠਨਾਤਮਕ ਤਾਕਤ ਵਜੋਂ ਉਭਰਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਜਪਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪਾਰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਅਤੇ ਲੋਕਤੰਤਰੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਚੋਣ ਬੰਦ ਕਮਰਿਆਂ ਜਾਂ ਭਾਈ-ਭਤੀਜਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਵਕਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਿਖਰਲੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਤੱਕ ਇੱਕ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਦੀ ਇਹ ਚੋਣ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਸਮੂਹਿਕ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਕ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਜੋ "ਸੰਗਠਨ ਪਹਿਲਾਂ" ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਹਿਮਾਚਲ ਦੇ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੇ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜ ਸੰਗਠਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਏਕਤਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੇ "ਵਿਕਸਤ ਭਾਰਤ" ਦੇ ਗ੍ਰਿਫ਼ੀਕੇਟ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਨੀਂਹ ਬਣੇਗੀ।

ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਪਟਿਆਲਾ

ਇਸ ਸਾਲ, ਕਰਾਫਟ ਮੇਲਾ ਅਤੇ ਸਖੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮੇਲਾ 21 ਫਰਵਰੀ ਤੋਂ 2 ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਵਿਰਾਸਤੀ ਇਮਾਰਤ ਸ਼ੀਸ਼ ਮਹਿਲ ਵਿਖੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਧੀਕ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ) ਦਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਮੇਲੇ ਲਈ ਇੱਕ ਰੋਡਮੈਪ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨੋਡਲ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਦੇ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਰੰਗਲਾ ਪੰਜਾਬ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਰਾਫਟ ਮੇਲੇ ਅਤੇ ਸਖੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮੇਲੇ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਦਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਮੇਲੇ ਦੇ ਆਯੋਜਨ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਕਮੇਟੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪੀਆਂ



ਗਈਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਤਿਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਢਿੱਲ ਨਾ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਰੇ

ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੂਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੇਲੇ ਸੰਬੰਧੀ ਰਿਸ਼ੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਏਡੀਸੀ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ

ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਡੀਸੀ ਮਾਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਡਾ. ਪ੍ਰੀਤੀ ਧਾਵਦ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਦੇਸ਼-

ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ 110 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰੀਗਰ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਲਿਆਉਣਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ,

ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਲਈ, ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਗਾਇਕਾਂ ਅਤੇ ਲੋਕ ਗਾਇਕਾਂ, ਉੱਤਰੀ ਖੇਤਰੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਦੇ 125 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਕਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਨਾਚਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬਾਜ਼ੀਗਰ ਅਤੇ ਨਾਚਾਰ, ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਬੀਨ ਜੋਗੀ, ਰਾਜਸਥਾਨ ਦੇ ਕੱਚੀ ਘੋੜੀ, ਬਹੁਰੂਪੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੰਨਗੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਦਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੇਲੇ ਦੌਰਾਨ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਣੇ ਧਾਤ

## ਇੱਕ ਸਫ਼ਰ ਜੋ ਕਦੇ ਰੁਕਿਆ ਨਹੀਂ, ਇੱਕ ਕਾਫ਼ਲਾ ਜੋ ਬਣਦਾ ਹੀ ਚੱਲਿਆ ਗਿਆ



# ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਡਿਟੋਕਸ

ਇਹ ਚਾਰ ਸਟੈਪਸ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਰੰਗਤ ਬਦਲ ਦੇਣਗੇ

**ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਮੋਹਾਲੀ**  
ਵਾਲ ਝੜਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਫੈਦ ਵਾਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਚਰਚਾ ਹਰ ਕੋਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ 'ਹੋਅਰ ਡਿਟੋਕਸ' ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਡਿਟੋਕਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਡਿਟੋਕਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਡੈਂਡਰਫ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੀ ਖੁਜਲੀ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਖੋਬੀ ਹੋਈ ਚਮਕ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੇਦਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਅਰ ਡਿਟੋਕਸ ਸਿਰਫ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਉੱਪਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਖਤਮ ਕਰ ਕੇ ਸਥਾਈ ਹੱਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਸਕੈਲਪ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਸੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ ਝੜਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਅਰ ਡਿਟੋਕਸ ਸਕੈਲਪ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਹਟਾ ਕੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੁੱਖਤਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਨਿੱਠ ਅਤੇ ਨਿੱਠੂ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ

ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਲਿਸ ਕਰੋ। ਤੇਲ ਗੁਨਗੁਨਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੇਮਿਕਲ ਵਾਲੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੀ ਥਾਂ ਗੀਨਾ-ਸ਼ਿਕਾਕਾਈ ਦਾ ਪਾਉਡਰ ਭਿਊ ਕੇ ਪੇਸਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਧੋ ਦਿਓ। ਇਹ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਕਲੀਨਜ਼ਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਐਲੋਵੇਰਾ ਜੈਲ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਰੁਖਾਪਣ ਘਟੇਗਾ ਅਤੇ ਵਾਲ

ਚਮਕਣਗੇ। ਨਾਲ ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰੋ—ਤਿੱਖਾ, ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਤੀਜੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਲਈ ਭਿੰਗਰਾਜ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ ਕਰੋ। ਭਿੰਗਰਾਜ ਦਾ ਤੇਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਵਾਲ ਉਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੇਥੀ ਦਾਣੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਭਿਊ ਕੇ ਪੇਸਟ ਬਣਾਕੇ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਲ ਘਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

# ਸਵੇਰੇ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨਾਲ ਬਣਦੀ ਹੈ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਊਰਜਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਤਾਕਤ

**ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ**  
ਆਜ ਦੀ ਭੱਜਦੌੜ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਸਵੇਰੇ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦੋਵਾਂ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਸਾਡੀ ਪੂਰੀ ਦਿਨਚਰਿਆ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੀ 8 ਤੋਂ 10 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲੰਬੇ ਫਾਸਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਊਰਜਾ ਲਗਭਗ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਭਰ ਥਕਾਵਟ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਗਨੀ (ਪਚਣ ਸ਼ਕਤੀ) ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਗਾਉਣ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤਲਿਆ-ਭੁੰਨਿਆ ਖਾਣਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਣ ਵਾਲਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੱਦਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ ਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ



ਐਕਟਿਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਚੀਆ ਸੀਡਜ਼ ਵਰਗੇ ਬੀਜ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਜ਼ਿੰਕ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ

ਬੀਜ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨ ਮੁਤਾਬਕ ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚੀਆ ਸੀਡਜ਼ ਫਾਈਬਰ

ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭਰਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵਜ਼ਨ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ

ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੀਆ ਸੀਡਜ਼ ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੋਸ ਨਾਸ਼ਤਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੇਸਨ (ਚੜੇ ਦਾ ਆਟਾ) ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਨਾਸ਼ਤਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਚੜੇ ਨੂੰ ਬਲਵਰਧਕ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਸਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਫਾਈਬਰ ਪਚਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਬੇਸਨ ਦਾ ਚੀਲਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਮੁਤਾਬਕ ਬੇਸਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਚਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਬੇਸਨ ਚੀਲਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਖਾਸ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ ਆਮ ਦਹੀਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਪਚਣ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਗ੍ਰੀਕ ਯੋਗਰਟ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਪੇਟ ਦੇ ਚੰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਚਣ ਤੰਤਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

# 'ਵਿਆਹ ਦੇ 10 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਹ ਸਫ਼ਰ ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਹੈ'

ਆਸਿਨ ਨੇ ਐਨੀਵਰਸਰੀ ਸੈਲੀਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਝਲਕ ਦਿਖਾਈ।

**ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਮੁੰਬਈ**

ਫਿਲਮੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਚਮਕ-ਦਮਕ ਤੋਂ ਦੂਰ Asin Thottumkal ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਚਰਚਾ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਆਹ ਦੀ 10ਵੀਂ ਸਾਲਗਿਰਹ ਦੇ ਜਸ਼ਨ ਦੀ ਝਲਕ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਨਾਇਆ। ਸਾਊਥ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਐਕਟਿੰਗ ਨਾਲ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਆਸਿਨ ਭਾਵੇਂ ਹੁਣ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਝਲਕ ਦਾ ਫੈਸਨ ਅੱਜ ਵੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਆਸਿਨ ਨੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 10ਵੀਂ ਵੈਡਿੰਗ ਐਨੀਵਰਸਰੀ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ ਸਟੋਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਬਿਜ਼ਨਸਮੈਨ ਰਾਹੁਲ ਸ਼ਰਮਾ ਵੀ ਨਜ਼ਰ ਆਏ। ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਰਾਹੁਲ ਸ਼ਰਮਾ ਆਸਿਨ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਗਾਇਕ ਜੌਨ ਲੈਂਜ਼ਡ ਦਾ ਗੀਤ 'ਆਲ ਆਫ ਮੀ' ਗਾਉਂਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੇ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਆਸਿਨ ਦੀ ਹੰਸੀ ਸਾਫ਼ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਆਸਿਨ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਖੂਬਸੂਰਤ ਸੈੱਡ ਆਰਟ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁਦ ਬਣਾਈ ਸੀ। ਇਸ 'ਤੇ



ਲਿਖਿਆ ਸੀ 'ਏ+ਆਰ = ਏਆਰ', ਅਤੇ ਕੈਪਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲਿਖਿਆ, "ਵਿਆਹ ਦੇ 10 ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਫ਼ਰ ਅਜੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਹੈ।" ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਸਿਨ ਨੇ ਕੁਝ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਪੋਸਟ ਕੀਤੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਐਨੀਵਰਸਰੀ ਸੈਲੀਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਜਾਵਟ ਦਿਖਾਈ

ਦਿੱਤੀ। ਇੱਕ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਕੈਨੇਪੀ ਨੂੰ ਲਾਈਟਿੰਗ, ਪਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਜਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਦੇ ਬੈਕਗ੍ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਹਾਲੀਵੁੱਡ ਫਿਲਮ ਟਾਈਟੈਨਿਕ ਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਗੀਤ 'ਮਾਈ ਰਾਚਰ ਵਿਲ ਗੋ ਆਨ' ਵੱਜ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਸ ਖਾਸ

ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਆਸਿਨ ਨੇ ਧੀ ਆਰਿਨ ਦਾ ਨੋਟ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਸੀ— "ਹੈਪੀ ਐਨੀਵਰਸਰੀ ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੰਮੀ-ਪਾਪਾ ਹੋ।" ਆਸਿਨ ਅਤੇ ਰਾਹੁਲ ਸ਼ਰਮਾ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਜਨਵਰੀ

2016 ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਇਸਾਈ ਰੀਤ-ਰਿਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਿੰਦੂ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵੀ ਵਿਆਹ ਸੰਪੰਨ ਹੋਇਆ। ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਸਿਨ ਨੇ ਫਿਲਮੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਲਈ। ਸਾਲ 2017 ਵਿੱਚ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਧੀ ਆਰਿਨ ਦਾ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਮਿਲਿਆ।

**ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਭੋਪਾਲ**

ਨੇਸ਼ਨਲ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋਲਡਰ ਦੇਵ ਮੀਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਐਥਲੀਟ ਕੁਲਦੀਪ ਯਾਦਵ ਨੂੰ ਪਨਵੇਲ ਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਟੀਟੀਈ ਵੱਲੋਂ ਟਰੇਨ ਤੋਂ ਉਤਰਣ ਲਈ ਕਹੇ ਜਾਣ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਹੁਣ ਤੁਲ ਫੜਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਵੀਡੀਓ ਵਾਇਰਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਵਾਦ ਹੋਰ ਗਹਿਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਰੇਲਵੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉੱਠ ਰਹੇ ਹਨ। ਨੇਸ਼ਨਲ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋਲਡਰ ਦੇਵ ਮੀਨਾ ਇੱਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੇਡ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਮਾਨ ਟਰੇਨ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਟ੍ਰੈਵਲਿੰਗ ਟਿਕਟ ਐਗੇਜ਼ਾਮਿਨਰ (ਟੀਟੀਈ) ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਨਵੇਲ ਸਟੇਸ਼ਨ 'ਤੇ ਟਰੇਨ ਤੋਂ ਉਤਰਣ ਲਈ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਦੀ ਵੀਡੀਓ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਵਾਇਰਲ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੀਨਾ ਨੇ ਇੰਡੀਅਨ ਰੇਲਵੇ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੀਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਟੌਪ ਪੋਲ ਵਾਲਟਰ ਕੁਲਦੀਪ ਯਾਦਵ ਨੂੰ ਵੀ ਟੀਟੀਈ ਨੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਰੇਨ ਵਿੱਚ ਪੋਲ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਇੰਟਰ-ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖੇਡ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਰੇਲਵੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਸਾਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ 'ਤੇ ਵੱਡੀ ਬਹਿਸ ਛੇੜ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸਪੋਰਟਸ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਐਨਐਨਆਈਐਸ ਨੇ ਇਸ ਘਟਨਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵੀਡੀਓ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੀਨਾ ਨੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਤੀਰੇ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਟੀਈ ਦੀ ਮਜ਼ਬੀ 'ਤੇ ਟਰੇਨ ਤੋਂ ਉਤਰਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੂਨੀਅਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਦਬਾਅ ਦਾ



ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਰੇਲਵੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਦੀ, ਜੋ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤਦੇ ਹਨ। ਦੇਵ ਕੁਮਾਰ ਮੀਨਾ ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾਲੀ ਪੋਲ-ਵਾਲਟਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 2025 ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਤੋੜਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੋਨਰਾਰ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਐਥਲੀਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

# ਕੈਲੋਰੀ ਘੱਟ, ਪਰ ਪੋਸ਼ਣ ਭਰਪੂਰ, ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਡਾਇਟ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਸ਼ਲਗਮ

**ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ**

ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ਾਰ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਸਬਜ਼ੀ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੈ ਸ਼ਲਗਮ। ਇਹ ਗੋਲ-ਮਟੋਲ, ਸਫੈਦ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਬੈਂਗਨੀ ਰੰਗ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦਿਖਣ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਣ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਫਾਇਦੇ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਜਾਓਗੇ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੋਵਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਪਰਫੂਡ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਲਗਮ ਨੂੰ ਵਾਤ ਅਤੇ ਕਫ ਦੋਸ਼ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਹਲਕਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਤਾਸੀਰ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾਅ ਪਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਿਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸ਼ਲਗਮ ਖਾਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਹਲਕਾ ਪਕਾ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀ, ਸੂਪ, ਪਰਾਠਾ ਜਾਂ ਭੁਜੀਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਯੁਰਵੇਦ ਅਨੁਸਾਰ ਘੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾ ਕੇ ਇਸਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ



ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਖਾਸੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲਗਭਗ 28 ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਗ੍ਰਾਮ, ਪਰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਸ਼ਲਗਮ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ, ਪਚਣ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਸਿਰਫ ਜੜ੍ਹ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸ਼ਲਗਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਸ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਅਤੇ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ

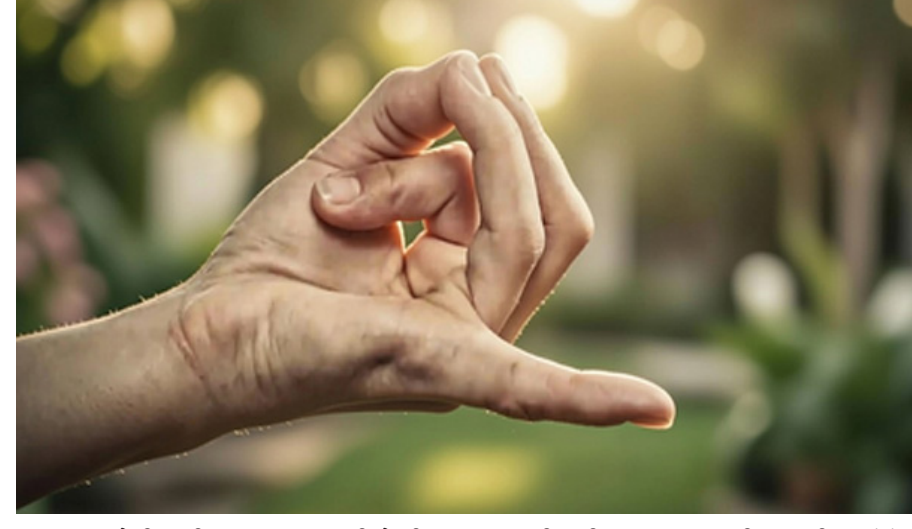
ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸ਼ਲਗਮ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਡਿਟੋਕਸ ਗੁਣ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਗਲੂਕੋਰਾਫੈਨਿਨ ਤੌਤ ਜਿਹਰ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਲਗਮ ਨੂੰ ਅਦਰਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੈਂਗਨੀ ਸ਼ਲਗਮ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਐਂਥੋਸਾਇਨਿਨ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਹੈ, ਜੋ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਪੇਟ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭਰਿਆ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸਰਦੀ ਆਪਣੀ ਡਾਇਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਲਗਮ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

# ਸਿਹਤ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਨਾਲ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਪੇਟ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

**ਸਮਰ ਨਿਊਜ਼ | ਮੋਹਾਲੀ**

ਆਜ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਮੁੱਦਾ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਗਲਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਅਨਿਯਮਿਤ ਦਿਨਚਰਿਆ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਸ਼ਾਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਸਾਡੇ ਪਚਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੈਸ, ਅਪਚ, ਪੇਟ ਫੂਲਣਾ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹਿਕਕੀਆਂ ਆਉਣਾ ਹੁਣ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਹਿਕਕੀ ਆਉਣਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੋਣ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਅਣਦੇਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਿਕਕੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਡਾਇਫ੍ਰਾਮ ਅਚਾਨਕ ਸੰਕੁਚਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਵਜ੍ਹਾ ਪਚਣ ਤੰਤਰ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ, ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਤਲਿਆ-ਭੁੰਨਿਆ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸੇਵਨ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਹਿਕਕੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਾਯੂ

ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਮੁਦਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਿਲੇਗੀ ਰਾਹਤ



ਦਾ ਵਰਣਨ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਪੇਟ ਦੇ ਨੀਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਯੂ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨਿਕਾਸ, ਗੈਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੈਸ, ਕਬਜ਼, ਅਪਚ ਅਤੇ ਹਿਕਕੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਮੁਦਰਾ ਇਸ ਵਾਯੂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈ

ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਦਰਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਚਣ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਆਸਾਨ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਰਜਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਠੀਕ ਰਹੇ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗਹਿਰੀ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲਓ। ਫਿਰ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਮੁਦਰਾ

ਬਣਾਓ ਤਜਨੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਮੋੜੋ, ਮੱਧ ਅਤੇ ਅਨਾਮਿਕਾ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਉਂਗਲੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਨਾਲ ਸਾਹ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਹਿਕਕੀ ਜਦੋਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰੁਕਣ ਦਾ ਨਾਮ ਨਾ ਲਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਲਈ ਯੋਗ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ

ਹਨ। ਆਯੁਸ਼ ਮੰਤਰਾਲੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਮੁਦਰਾ ਹਿਕਕੀ ਅਤੇ ਪਚਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਦਿਕੜਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਮੁਦਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਾਸ ਉਰਜਾ ਬਿੰਦੂ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਅਤੇ ਫਾਤੀ ਦਰਮਿਆਨ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਇਫ੍ਰਾਮ ਢਿੱਲਾ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਹਿਕਕੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਦਰਾ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਗੈਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਚਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ। ਅਪਾਨ ਵਾਯੂ ਮੁਦਰਾ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਸਿਰਫ ਹਿਕਕੀ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਨਿਯਮਿਤ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਗੈਸ, ਐਸਿਡਿਟੀ ਅਤੇ ਕਬਜ਼। ਇਹ ਮੁਦਰਾ ਦਿਲ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਮੁਦਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਯੋਗ ਬਣਦਾ ਹੈ।

# ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਕਦਮ ਵਧਦੇ ਰਹੇ, ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਕਾਰਵਾਂ ਬਣਦਾ ਗਿਆ

