MILKFOOD LIMITED

5th Floor, 91, Bhandari House, Nehru Place, New Delhi-110 019
Ph.: 26460670-4 / 26463773 Fax : 011-26460823
E-mail : milkfoodltd@milkfoodltd.com, Website : www.milkfoodltd.com
CIN : L15201PB1973PLC003746 GST : 07AAACM5913B1ZY

04th November, 2020

MFL\SCY\2020 - 21
The Manager (Listing)
The BSE Limited
1st Floor, New Trading Ring,
Rotunda Building
P J Towers, Dalal Street,
Fort, Mumbai-400 001

Sub: Published Notice of Board Meeting
Scrip Code No.: 507621

Dear Sir/Madam,

Pursuant to the Regulation 30 & 47 of SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements), Regulations 2015 ("the Regulations"), please find enclosed herewith copy of the Notice published by the Company in the newspapers on 04th November, 2020 in relation to the Board Meeting of the Company scheduled to be held on 12th November, 2020.

You are requested to take the same on your records.

Thanking you,
For Milkfood Limited

MILKFOOD NEW DELHI

Rakesh Kumar Thakur
Company Secretary

Encl: As above

milkfood

Regd. Office : P.O. Bahadurgarh-147021 Distt. Patiala (Punjab)
Phones : 0175-2381404 / 2381415
Fax : 0175-2380248

The Congress has started making ground for its imminent defeat in the bypolls by blaming the EVMs...

MADHYA PRADESH CHIEF MINISTER SHIVRAJ SINGH CHOUHAN
AFTER CONGRESS VETERAN DIGVIJAYA SINGH QUESTIONS THE USE OF EVMS IN INDIA

Army chief to visit Nepal to mend fences after map row

Indian Embassy said Gen Naravane's visit would deepen bonds of friendship

ASHOK TUTEJA
NEW DELHI, 3 NOVEMBER

Indian Army chief, Gen M M Naravane will be on a three-day visit to Nepal from tomorrow to put back on track the bilateral relationship which has taken a beating in recent months over a plethora of issues, particularly the map row.

"I am delighted to be visiting Nepal on the kind invitation and to meet my counterpart Gen Purna Chandra Thapa. I am sure this visit will go a long way in strengthening the bonds and friendships that the two armies cherish,'' the Army chief said ahead of the visit.

He said he was grateful for the opportunity to call on Nepal Prime Minister K P Sharma Oli.

The Indian Embassy in Kathmandu said Gen Naravane's visit would deepen the long-standing and customary

bonds of friendship between the two Armies.

He will be conferred the honorary rank of ''General of the Nepal Army'' by Nepalese President Bidya Devi Bhandari during his visit, in continuation of an age-old tradition that first started in 1950, reflecting the strong ties between the two militaries. India also confers the honorary rank of 'General of Indian Army' to the Nepal Army chief.

The Army chief's visit to Nepal was supposed to take place in February this year, but it was postponed due to the Covid-19 pandemic.

Much has happened between the two countries since February, bringing the ties under strain.

Nepal reacted sharply when Defence Minister Rajnath Singh inaugurated an 80-km-long strategically crucial road connecting the Lipulekh pass with Dharchula in Uttarakhand in May.

Kathmandu protested the inauguration of the road, claiming that it passed through its territory. It came out with the new map showing Lipulekh, Kalapani and Limpiyadhura as its territories.

India too had published a new map in November 2019 showing the areas as its territories.

In the midst of the row, Gen Naravane had said that there were reasons to believe that Nepal objected to the road at the behest of "someone else", in an obvious reference to China. The comments triggered angry reactions from Nepal.

In June, Nepal's Parliament approved the new political map of the country featuring areas which India maintains belong to it. In its reaction, after Nepal's lower house of parliament approved the bill, India termed as untenable the "artificial enlargement" of territorial claims by the neighbouring country.

A lot of back channel diplomacy has taken place since then to put the relationship back on the track. RAW chief Samant Kumar Goel recently paid a surprise visit to Kathmandu and met Prime Minister Oli, assuring him that India would not allow interruption in the friendly bilateral relations and resolve all outstanding issues through dialogue.

MP bypoll: 66.28% turnout amid violence in 3 places

SNS & PTI
BHOPAL, 3 NOVEMBER

Violence and firing incidents were reported from at least three places in Madhya Pradesh and about 66.28 per cent voter turnout was recorded till 6 p.m. in the Assembly by-elections on 28 seats in the state on Tuesday.

The police have registered an FIR against state PWD minister Gopal Bhargava on complaints of violation of model code of conduct.

Bhargava is alleged to have taken meetings at the Bada Malhara Assembly constituency and urged people to vote for the BJP even after the end of the stipulated period for campaigning.

In the Gohad Assembly constituency, the three candidates of the main rival parties BJP, Congress and Bahujan Samaj Party (BSP) were prevented from moving out and restricted inside the PWD Guest House by district administration authorities and police.

BJP candidate Ranveer Jatav, Congress candidate Mevaram Jatav and the BSP's Yashwant Patwari were restricted inside the Circuit House since morning when the polling began.

A clash and subsequent use of firearms was reported between two groups outside a polling booth in the Jatawar area of Sumawali seat in Morena district.

Morena SP Anurag Sujaniya told some media persons that the police had arrested some people in connection with the firing incident.One man was reported to have been injured in the clash and subsequent firing. In the subsequent months, three more Congress MLAs resigned and joined the saffron party. Three MLAs, including two of Congress and one of BJP, had died earlier.

Guj bypolls end amid code violation complaints

AHMEDABAD, 3 NOVEMBER

By-elections for eight Assembly constituencies in Gujarat concluded peacefully this evening, with Opposition Congress complaining about violations of Model Code of Conduct (MCC) by the ruling BJP workers.

Low voter turn-out marked the polling in the morning hours, but picked up later in the day touching about 53 per cent by the evening.

The by-elections were conducted under the shadow of a controversy kicked off by a video going viral in which BJP's former MP and MLA Somabhai Patel has conceded that the party had paid crores of rupees to the Congress legislators for their defections on the eve of Rajya Sabha elections. The Congress has already demanded a judicial probe into the pay-off episode. Among the Congress complaints about violation of MCC is Chief Minister Vijay Rupani's wife Anjali seen campaigning in Morbi constituency. SNS

THUMBNAILS

A man jogs along Rajpath near India Gate under heavy smog conditions in New Delhi on Tuesday. AFP

Pakistan target BoPs: Pakistani Rangers overnight targeted border out posts (BoPs) and villages at five places along the International Border in Kathua district of Jammu and Kashmir in violation of the ceasefire agreement, drawing strong retaliation from the BSF, officials said on Tuesday.There was no report of any casualty or damage on the Indian side. PTI

Four held in insurance fraud case: The Mumbai police's crime branch has arrested four persons from Delhi and Uttar Pradesh for allegedly cheating people of crores by offering to help them get their insurance claims, an official said on Tuesday. An offence under section 420 (cheating) among other relevant provisions of the IPC was registered in this regard, he said. PTI

Sarpanch arrested for taking bribe: A village sarpanch was arrested on Tuesday for taking a bribe of Rs 22,000 in Rajasthan's Churu district, an ACB official said in Jaipur. Pawan Singh, sarpanch of Rajiasar Meetha village, had demanded the bribe for payment of dues related to supply of construction materials. PTI

Property dealer mowed down by SUV: A property dealer who was out on a morning walk was killed when he was run over by an SUV near Lucknow on Tuesday, police said. PTI

SC upset with pendency of convict's pardon plea in Rajiv Gandhi assassination case

STATESMAN NEWS SERVICE
NEW DELHI, 03 NOVEMBER

The Supreme Court on Tuesday expressed its dissatisfaction over the pendency of pardon plea of a convict in the Rajiv Gandhi assassination case for more than two years with the Tamil Nadu Governor.

A bench of Justices L Nageswara Rao, Ajay Rastogi and Hemant Gupta asked Additional Advocate General for Tamil Nadu Balaji Srinivasan, why the Governor is taking so much time? Justice Rao noted that the larger conspiracy only deals with whether other persons are involved in the case. "What about Constitution bench judgement which allows the Supreme Court to intervene,", said Justice Rao.

The bench emphasised that it does not intend to exercise its jurisdiction, but it is not happy with the pendency of this matter for over two years. The observation from the bench came during the hearing of a plea of 46-year-old A G. Perarivalan, who has sought suspension of his life sentence in the case till the CBI-led Multi-Disciplinary Monitoring Agency (MDMA) probe is completed.

Senior advocate Gopal Sankaranarayan, representing Perarivalan, submitted before the bench that after the top court's orders, the remission file is still pending after the recommendation of the state government and his client has no option but to approach this court again.

The bench told Sankaranarayan that the Governor has to act on the aid and advice of the council of ministers. "But if the Governor does not pass order, what can the court do, you tell us," noted the bench, while asking him to find out what are the laws applicable in this matter.

Justice Rao cited the 2014 Supreme Court verdict holding that mercy petitions have to be decided in a time-bound manner. The bench told Additional Solicitor General K. M. Natraj, representing the Centre, that the larger conspiracy probe is pending for almost 20 years. It asked Nataraj to look into the matter and posted the matter for further hearing on 23 November.

The state government had informed the top court that the Cabinet, through a resolution on September 9, 2018, had recommended to the Governor for the premature release of all seven convicts in the case. In January, this year, the top court had asked the state government to inform whether a decision has been taken on the pardon petition of a convict.

In 1991, Perarivalan was awarded the death penalty for his involvement in the conspiracy to assassinate then Prime Minister Rajiv Gandhi. The Supreme Court commuted his death penalty to life imprisonment in February 2014.

BJP targets PAGD for its silence over Imran Khan declaring Gilgit-Baltistan as 5th province of Pakistan

STATESMAN NEWS SERVICE
JAMMU, 3 NOVEMBER

The BJP on Tuesday targeted the People's Alliance for Gupkar Declaration (PAGD) led by National Conference chief Farooq Abdullah by questioning their "complete silence" against Imran Khan declaring Gilgit-Baltistan (GB) the 5th province of Pakistan.

Gilgit-Baltistanwas a part of Jammu and Kashmir under the illegal occupation of Pakistan.

BJP spokesman, Brigadier Anil Gupta (Retired) in a statement said that the otherwise vocal PAGD has not raised even a murmur against Imran Khan's decision. "It's obvious all hullabaloo of reunification and restoration of Article 370 by the PAGD is being done at behest of Pakistan and China to keep the pot boiling here. Pakistan has not only changed demography of POJK but is now blatantly annexing Gilgit Baltistan part of POJK. What does their silence imply? That is why I call this declaration and the Gupkaris anti-national", Gupta added. On the other hand the PAGD, while rejecting the claim of the government's spokesman that the recent land laws take care of residents of J&K, alleged that the "laws now introduced through amendments are not only against people of Jammu and Kashmir but undemocratic, unconstitutional and backward looking with only aim to disempower people and change the demography".

The PAGD claimed that "the real object of repeal of the basic land laws and massive amendments to other laws is to push in and implement the agenda of effecting demographic change and disempowering the people of Jammu and Kashmir".

"Jammu and Kashmir was first in the country to implement the concept of "land to tiller" by enacting Big Landed Estates Abolition Act 1952 followed by Agrarian Reforms Act 1976 restricting the land holding to twelve and half acres and ending the exploitative practice of "absentee landlordism" and whosoever calls it archaic would be guilty of ignorance of the history of Jammu and Kashmir. It is because of the timely land reforms that there are no starvation deaths occurring in Jammu and Kashmir, no farmer suicides have been ever reported and everyone in Jammu and Kashmir has available three fundamental necessities-food, clothing and shelter, the position that is now sought to be reversed by making massive assault on the land law regime", the PAGD claimed.

Assam-Mizoram border tension continues

GUWAHATI, 3 NOVEMBER

The ongoing tension in Assam-Mizoram border areas continued as a resident of Cachar district in Barak valley was found dead inside the neighboring state yesterday.

The victim, identified as Intyaz Ali Laskar (45), hails from Pesnagar locality under Dholai police station crossed the inter-state border on Sunday, was allegedly beaten to death by a section of Mizo nationals suspecting him a drug-peddler.

The influential outfit Young Mizo Association claimed that their members caught Intyaz as he was selling the banned heroin at Vairengte locality. Later he was handed over to the concerned authority and finally he was declared dead yesterday morning in the hospital.

Mizoram's Kolasib district police brought his body to bordering area of Assam and handed over to the Cachar police. Meanwhile, Assam chief minister Sarbananda Sonowal expressed his condolences over the death and announced an ex-gratia of Rs 5 lakh to the bereaved family. Sonowal also apprised Union home minister Amit Shah about all details relating to the border tension with Mizoram. He also asked state chief secretary Jishnu Barua and poice chief BJ Mahanta to rush to the area and take stock of the situation.

Meanwhile, the residents in bordering area fully blocked the National Highway 306 that connects Aizwal, which is the lifeline of the hilly State. In fact, conflicts in the inter-State border started since 17 October as miscreants damaged many houses in the area. Both the governments in Dispur and Aizwal organized talks following the Union home ministry but those could not satisfactory outcomes. SNS

Irrespective of winner of presidential polls, India-US relationship to remain strong

PRESS TRUST OF INDIA
WASHINGTON, 3 NOVEMBER

Irrespective of the outcome of Tuesday's keenly-contested US presidential election, America's strategic relationship with India is expected to maintain the current momentum and strengthen further, policy documents and remarks from the two campaigns indicate.

President Donald Trump, in the first term of his presidency, has emerged as the best friend of India at the White House taking the relationship to a new level and his friendship with Prime Minister Narendra Modi is well known, which was reflected in the two leaders addressing two joint rallies in the US and India in less than a year.

Highlighting the great relationship that he has developed with Modi, Trump in September said that he has "great support from India".

Former vice president Joe Biden, the Democratic presidential candidate, has a strong track record of being an ardent advocate of a strong India-US relationship both as a Senator from Delaware for over three decades and then as deputy of President Barack Obama for eight years.

From playing a key role in the passage of India-US civil nuclear deal during a Republican administration to setting up the goal of a USD 500 billion in bilateral trade, Biden has strong ties with Indian leadership across the aisle and has a large number of Indian Americans within his close circuit.

Referring to his eight years as the vice president, Biden said that he was proud to have played a role in securing Congressional approval for the US-India Civil Nuclear Agreement, which he said was a "big deal".

The ground for India-US relationship post November 3 was laid down during the recently concluded 2+2 ministerial held in New Delhi.

Officials from the two countries, both during and after the ministerial, underscored that the ties have bipartisan support and it is not based on which party occupies the White House or has a majority in the House of Representatives and the Senate.

It is very well expected that there could be a change in nuances or emphasis on certain elements of relationship, on who occupies the White House or have majority in the Congress, the common national interest of the two countries in terms of democracy and threat being posed by China, would drive the momentum between India and the US.

Under the Trump administration, defence and energy are being identified as two key pillars of the strategic relationship, along with the cooperation and collaboration in the health sector in the wake of the coronavirus pandemic. Notably, India is the only major country with which the Trump administration failed to arrive at a trade deal, even a mini-trade deal, despite the fact the top leadership of both India and the US expressed their desire to do so. Given the track record of differences between the two countries for the last three decades, the sharp differences are likely to remain the same even during a Biden administration.

(L)An activist of Hindu Sena, performs during a prayer ceremony for Trump's victory in New Delhi on Tuesday. (R)Residents take picture of a poster of Kamala Harris at her ancestral village of Thulasendrapuram in Tamil Nadu on Tuesday. AFP

MILKFOOD LIMITED
CIN: L15201PB1973PLC003746
Regd. Office: P.O. Bahadurgarh-147021
Distt.: Patiala (Punjab); Tel: 0175-2381404,Fax: 0175-2380248
E-mail: milkfoodltd@milkfoodltd.com;Website: www.milkfoodltd.com

milkfood

NOTICE

Notice is hereby given pursuant to Regulation 29 read with Regulation 47 of SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015 that a meeting of the Board of Directors of the Company is scheduled to be held on Thursday, the 12th November, 2020 at New Delhi to inter alia consider and approve the Standalone and Consolidated Unaudited Financial Results of the Company for the quarter and half year ended 30th September, 2020.

This information is also available on the website of the Company viz. www.milkfoodltd.com and on the website of stock exchange where the shares of the Company are listed viz. www.bseindia.com.

For MILKFOOD LIMITED
Sd/-
(Rakesh Kumar Thakur)
Company Secretary

Dated: 03rd November, 2020

MORE FESTIVAL SPECIAL TRAINS

In order to clear extra rush of passengers during Festival Season, Railways have decided to run the following additional **FULLY RESERVED** Special Trains as per schedule given below :-

02323/02324 Howrah Jn.-Barmer-Howrah Jn. Superfast Festival Special (Weekly) Via Dankuni

TRAIN No. 02323		STATIONS	TRAIN No. 02324	
ARR.	DEP.		ARR.	DEP.
----	18:50	HOWRAH JN.	06:10	----
07:20	----	BARMER	----	15:55

Days of Run: 02323 Ex. Howrah Jn. on every Friday from 06.11.2020 to 27.11.2020 and **02324 Ex. Barmer** on every Wednesday from 11.11.2020 to 02.12.2020.
Stoppages: Asansol, Dhanbad Jn., Koderma Jn., Gaya Jn., Pt.Deen Dayal Upadhyaya Jn., Prayagraj Jn., Kanpur Central, Delhi, Rewari, Sadulpur Jn. Churu Jn., Ratangarh Jn., Sujangarh, Ladnun, Didwana, Chhoti Khatu, Jodhpur, Samdhari Jn. & Balotra Stations.
Accommodation: 1AC, AC 2 Tier, AC 3 Tier, Sleeper & Reserved Second Seating. **(This special train shall run fully reserved)**

04426/04425 Anand Vihar (T.)-Raxaul Jn.- Anand Vihar (T.) Special Express Train (5 Days a week)

TRAIN No. 04426		STATIONS	TRAIN No. 04425	
ARR.	DEP.		ARR.	DEP.
----	16:25	ANAND VIHAR (T.)	04:50	----
22:10	----	RAXAUL JN.	----	23:40

Days of Run: 04426 Ex. Anand Vihar (T.) Except Monday & Saturday from 10.11.2020 to 22.11.2020 and **04425 Ex. Raxaul Jn.** Except Tuesday & Sunday from 11.11.2020 to 23.11.2020.
Stoppages: Ghaziabad, Pilkhua, Hapur, Amroha, Moradabad, Raja Ka Sahaspr, Chandausi Jn, Aonla, Shahjehanpur, ,Hardoi, Alamnagar, Lucknow, Nihalgarh, Musafir Khana, , Sultanpur, Lambhua, Srikrishn Nagar, Jaunpur City, Varanasi, Varanasi City, Aunrihar Jn., Nandganj, Ghazipur City, Yusufpur, Ballia, Suraimanpur, Chhapra, Dighwara, Parmanandpur, Sonpur, Hajipur Jn, Muzaffarpur Jn, Runnisaidpur, Sitamarhi, Bairagnia & Ghorasahan stations.
Accommodation: Sleeper & Reserved Second Seating. **(This special train shall run fully reserved)**

04432/04431 Anand Vihar (T.)-Saharsa Jn.-Anand Vihar (T.) Superfast Special Express Train (Weekly)

TRAIN No. 04432		STATIONS	TRAIN No. 04431	
ARR.	DEP.		ARR.	DEP.
----	11:10	ANAND VIHAR (T.)	13:45	----
11:30	----	SAHARSA JN.	----	14:30

Days of Run: 04432 Ex. Anand Vihar (T.) on every Sunday from 08.11.2020 to 22.11.2020 and **04431 Ex. Saharsa Jn.** on every Monday from 09.11.2020 to 23.11.2020.
Stoppages: Hapur, Moradabad, Bareilly(Nr), Hardoi, Lucknow, Gorakhpur Jn, Deoria Sadar, Siwan Jn, Chhapra, Hajipur Jn, Muzaffarpur Jn, Samastipur Jn, Dalsingh Sarai, Barauni Junction, Begusarai, Khagaria Jn. & S Bhakhtiyarpur stations
Accommodation: Sleeper & Reserved Second Seating. **(This special train shall run fully reserved)**

04424/04423 Anand Vihar (T.)-Katihar Jn.- Anand Vihar (T.) Special Express Train (Daily)

TRAIN No. 04424		STATIONS	TRAIN No. 04423	
ARR.	DEP.		ARR.	DEP.
----	15:20	ANAND VIHAR (T.)	02:55	----
19:55	----	KATIHAR	----	22:45

Days of Run: 04424 Ex. Anand Vihar (T.) on Daily from 10.11.2020 to 22.11.2020 and **04423 Ex. Katihar Jn.** on Daily from 11.11.2020 to 23.11.2020.
Stoppages: Khurja Jn, Aligarh Jn, Hathras Jn, Tundla Jn, Firozabad, Etawah, Kanpur Central, Unnao Jn, Aishbagh, Badshahnagar, Barabanki Jn, Gonda Jn, Mankapur Jn, Basti, Khalilabad, Gorakhpur Jn, Deoria Sadar, Mairwa, Siwan Jn, Chhapra, Dighwara, Sonpur, Hajipur Jn, Muzaffarpur Jn, Dholi, Khudiram Bose Pusa, Samastipur Jn, Barauni Junction, Begusarai, Khagaria Jn., Mansi Jn, Thana Bihpur Jn, Naugachia, Koshi Block Hut, Kursela & Karagola Road stations.
Accommodation: Sleeper & Reserved Second Seating. **(This special train shall run fully reserved)**

Note: All norms of the State and Central Government regarding COVID-19 including Social distancing, sanitization etc., may be followed in the trains and at the Railway stations. All other precautions associated with COVID-19 should also the ensured.

Railways have decided to reduce the frequency of Train No. 02823/02824 Bhubaneswar-New Delhi-Bhubaneswar (Via Tata) Rajdhani Special Express from Daily to 4 days in a week and to run 3 pairs of Rajdhani Special Trains on normal Rajdhani path and timings as under :-

REVISED DAYS OF RUN AND NEW STOPPAGES OF 02823/02824 Bhubaneswar-New Delhi-Bhubaneswar Rajdhani Special Train (4 Days a week) (Via TATA)

TRAIN No. 02823		STATIONS	TRAIN No. 02824	
ARR.	DEP.		ARR.	DEP.
----	09:30	BHUBANESWAR	17:25	----
10:00	10:02	CUTTACK	16:40	16:42
11:38	11:40	BHADRAK	15:12	15:14
12:25	12:27	BALASORE	14:02	14:04
13:40	13:50	HIJLI	12:35	12:45
15:50	15:55	Tata	10:35	10:40
17:58	18:00	MURI (New Stoppage)	08:25	08:27
19:15	19:20	Bokaro Steel City	07:35	07:40
20:33	20:38	NSC Gomoh (New Stoppage)	06:30	06:35
21:36	21:38	Koderma (New Stoppage)	05:19	05:21
23:03	23:06	GAYA	04:05	04:08
01:15	01:25	PT. DEEN DAYAL UPADHYAYA JN.	02:05	02:15
05:17	05:22	KANPUR CENTRAL	21:50	21:55
10:45	----	NEW DELHI	----	17:05

Days of Run: 02823 Ex. Bhubaneswar on every Monday, Tuesday, Thursday & Friday from 01.12.2020 and **02824 Ex. New Delhi** on every Tuesday, Wednesday, Thursday & Saturday from 02.12.2020.
Accommodation: 1AC, AC 2 Tier & AC 3 Tier

02825/02826 Bhubaneswar-New Delhi-Bhubaneswar Rajdhani Special Train (Bi-Weekly) (Via ADRA)

TRAIN No. 02825		STATIONS	TRAIN No. 02826	
ARR.	DEP.		ARR.	DEP.
----	11:35	BHUBANESWAR	16:00	----
10:45	----	NEW DELHI	----	17:05

Days of Run: 02825 Ex. Bhubaneswar on every Wednesday & Sunday from 02.12.2020 and **02826 Ex. New Delhi** on every Monday & Friday from 04.12.2020.
Stoppages: Cuttack, Jajpur K. Road, Bhadrak, Balasore, Hijli, Bankura, Adra, NSC Gomoh, Koderma Gaya, Pt. Deen Dayal Upadhyaya Jn. & Kanpur Central Stations.
Accommodation: 1AC, AC 2 Tier & AC 3 Tier

02855/02856 Bhubaneswar-New Delhi-Bhubaneswar Rajdhani Special Train (Weekly) (Via Rourkela)

TRAIN No. 02855		STATIONS	TRAIN No. 02856	
ARR.	DEP.		ARR.	DEP.
----	07:10	BHUBANESWAR	20:05	----
10:45	----	NEW DELHI	----	17:05

Days of Run: 02855 Ex. Bhubaneswar on every Saturday from 05.12.2020 and **02856 Ex. New Delhi** on every Sunday from 06.12.2020.
Stoppages: Cuttack, Dhenkanal, Angul, Sambalpur City, Jharsuguda, Rourkela, Chakradharpur, Anara, NSC Gomoh, Koderma, Gaya, Pt. Deen Dayal Upadhyaya Jn. & Kanpur Central Stations.
Accommodation: 1AC, AC 2 Tier & AC 3 Tier

• The above Festival Special Trains have only reserved class accommodation. • Reserved class accommodation will include berth reservation as well as sitting reservation. • All passengers are requested to get the reservation of berth and seats done beforehand in these trains and come to station platforms with reserved accommodation tickets. • Passengers having reserved tickets will only be allowed to enter the platforms to board the train.

Beware of Touts

Note : For any kind of information passengers are requested to contact Railway Enquiry No. 139 or visit Indian Railways website www.enquiry.indianrail.gov.in

Security Helpline No. 182 | Integrated Helpline No. 139

2428/2020
Please Join US on :-

NORTHERN RAILWAY
Always at your service
Visit us at : www.nr.indianrailways.gov.in
SERVING CUSTOMERS WITH A SMILE
Public Relations-Northern Railway

ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ 92 ਸਾਲ ਦੇ ਕੇਸ਼ੂਭਾਈ ਪਟੇਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇ

ਜਨਸੰਘ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਤੋਂ ਕੇਸ਼ੂਭਾਈ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮੰਨਣ ਵਲੇ ਸ਼ੰਕਰ ਸਿੰਘ ਵਾਘੇਲਾ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ

ਅਫਸੋਸ, ਮੇਰੇ ਕਾਰਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਤਾ ਛੱਡਣੀ ਪਈ, ਸੱਚ ਜਾਣਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹ ਕਦੀ ਨਾਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਏ : ਵਾਘੇਲਾ

ਪਟੇਲ ਯਾਨੀ 'ਪ' ਅਤੇ ਕਸ਼ੱਤਰੀ ਮਤਲਬ 'ਖ' ਦੇ ਮੰਤਰ ਨਾਲ ਭਾਜਪਾ ਨੂੰ ਸੱਤਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ

ਗਾਂਧੀਨਗਰ—ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਅਤੇ ਭਾਜਪਾ ਆਗੂ ਕੇਸ਼ੂਭਾਈ ਪਟੇਲ ਦਾ ਵੀਰਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਹ 92 ਸਾਲ ਦੇ ਸਨ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਭਰਤੀ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਜਾਂਚ ਵਿਚ ਕੋਰੋਨਾ ਰਿਪੋਰਟ ਪਾਜ਼ੀਟਿਵ ਆਈ ਸੀ। ਉਹ ਦੋ ਵਾਰ 1995 ਅਤੇ 1998 ਵਿਚ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਰਹੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਕਾ ਸੀ.ਐੱਮ. ਸ਼ੰਕਰ ਸਿੰਘ ਵਾਘੇਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਅੱਜ ਵੀ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੱਤਾ ਤੋਂ ਬੇਦਖਲੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਮੈਂ ਬਣਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ.....

"ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਉੱਘੇ ਕਿਸਾਨ

ਜਨਮ 24 ਜੁਲਾਈ 1928 ਮੌਤ 29 ਅਕਤੂਬਰ 2020

ਨੇਤਾ ਕੇਸ਼ੂਭਾਈ ਪਟੇਲ ਉਰਫ਼ ਕੇਸ਼ੂਬਾਪਾ ਨੇ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਲੇਕਿਨ ਮੈਨੂੰ ਅਫਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੱਤਾ ਤੋਂ ਹੱਟਣਾ ਪਿਆ। ਮੇਰੇ ਹੱਥੋਂ ਅਜਿਹਾ ਖਰਾਬ ਕੰਮ ਹੋਇਆ, ਜਿਸਦਾ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਅਫਸੋਸ ਰਹੇਗਾ। ਗੱਲ 1996 ਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੇਸ਼ੂਭਾਈ ਅਮਰੀਕਾ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੱਸਣਾ। ਉਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਵਾਪਿਸ ਆਉਂਗੇ, ਤਾਂ ਮੁੱਖਮੰਤਰੀ ਨਹੀਂ ਰਹੋਗੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵਜ੍ਹਾ ਜਾਣਨੀ ਚਾਹੀ। ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 100 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਧਾਇਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਰਾਜ਼ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤਕ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਨਹੀਂ, ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਹਲਕੇ ਵਿਚ ਕੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਵਾ ਪਾਵਾਂਗੇ। ਸਥਿਤੀ ਸਚਮੁੱਚ ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਸੀ। ਦਰਅਸਲ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਗੱਲ ਫੈਲਾਉਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕਸਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ ਕਿ ਮੈਂ ਸੱਤਾ ਖੋਹ ਲਵਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਸਰਵਜਨਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕੇਸ਼ੂਭਾਈ ਦੇ ਸਿਵਾਏ ਕੋਈ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਲੀਕਾ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਦਲ ਗਿਆ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵਿਧਾਇਕਾਂ ਨੇ ਬਗਾਵਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਿਆ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮੇਰੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਇਆ ਗਿਆ ਲੇਕਿਨ ਦੂਸਰੀ ਵਾਰ ਕਿਉਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੇ? ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ। ਜਨਸੰਘ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਨਵਾਂ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਿਆ।

ਕਈ ਨੇਤਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਦਿੱਲੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਗਏ। ਲੇਕਿਨ ਨਹੀਂ ਬਦਲੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ। ਕੇਸ਼ੂਭਾਈ ਪਟੇਲ 'ਪ' ਅਤੇ ਕਸ਼ੱਤਰੀ ਮਤਲਬ 'ਖ' ਦਾ ਮੰਤਰ ਦੇ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਭਾਜਪਾ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਸੱਤਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ।

ਅਫੀਮ ਸਮਗਲਿੰਗ ਵਿਚ ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ ਨੇਤਾ ਰਾਜਿੰਦਰ ਰਾਜੂ ਸਪਲਾਇਰ ਨਾਲ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ

ਪਾਣੀਪਤ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਆਜਾਦ ਤੋਂ ਮੰਗਵਾਉਂਦਾ ਸੀ ਅਫੀਮ, ਦੋਵੇਂ ਦੋਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਫੀਮ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਸਮਗਲਿੰਗ ਦੇ ਕੇਸ ਦਰਜ

ਜਲੰਧਰ—ਸੀ.ਆਈ.ਏ. ਸਟਾਫ ਨੇ ਸਿਟੀ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਫੀਮ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ ਸਮਾਜਵਾਦੀ ਦੇ ਜਨਰਲ ਸੈਕ੍ਰੇਟਰੀ ਰਜਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਰਾਜੂ ਅਤੇ ਪਾਣੀਪਤ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਪਲਾਇਰ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਕੇ ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਅਫੀਮ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੀ ਹੈ। 44 ਸਾਲ ਦੇ ਸ਼ਿਵਾਜੀ ਨਗਰ, ਬਸਤੀ ਦਾਨਿਸ਼ਮੰਦਾ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ ਨੇਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਪਰਟੀ ਡੀਲਰ ਰਾਜੂ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਇਕ ਅਫੀਮ ਸਮੱਗਲਿੰਗ ਅਤੇ ਦੋ ਸ਼ਰਾਬ ਸਮੱਗਲਿੰਗ ਦੇ ਕੇਸ ਦਰਜ ਹਨ। ਥਾਣਾ ਨਈ ਬਾਰਾਦਰੀ ਵਿਚ ਐਨ.ਡੀ.ਪੀ.ਐਸ. ਐਕਟ ਦੇ ਤਹਿਤ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦੋ ਵਾਰ ਹੋ ਚੁਕੀ ਹੈ ਜੇਲ੍ਹ, ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ ਨੇਤਾ ਨੂੰ 2016 ਵਿਚ ਵੀ ਕੀਤਾ ਸੀ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ

ਸੀ.ਆਈ.ਏ. ਸਟਾਫ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਹਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੈਨੀ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਸਟਰ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਨਗਰ ਵਿਚ ਟ੍ਰੈਪ ਲਗਾ ਕੇ ਐਕਟਿਵਾ 'ਤੇ ਆ ਰਹੇ ਰਾਜਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਰਾਜੂ ਨੂੰ ਫੜ ਲਿਆ। ਜਦੋਂ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸ਼ਿਵ ਸੈਨਾ ਨੇਤਾ ਦੱਸ ਕੇ ਰੋਅਬ ਝਾੜਨ ਲੱਗਾ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਤਲਾਸ਼ੀ ਲਈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ 250 ਗ੍ਰਾਮ ਅਫੀਮ ਮਿਲੀ। ਰਾਜੂ ਨੇ ਮੰਨਿਆ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪਾਣੀਪਤ ਦੇ ਪਿੰਡ ਦਹਾਰ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਆਜਾਦ ਸਿੰਘ ਸਪਲਾਈ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਸੇ ਤੋਂ ਅਫੀਮ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਸੀ।

ਡੀ.ਸੀ.ਪੀ. ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਟੀਮ ਨੇ ਲੰਮਾ ਪਿੰਡ ਚੌਂਕ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਕਾਰ ਵਿਚ ਜਾ ਰਹੇ ਆਜਾਦ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਕਬਜੇ ਤੋਂ 250 ਗ੍ਰਾਮ ਅਫੀਮ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੀ। ਰਾਜੂ ਨੂੰ 16 ਜੂਨ 2016 ਵਿਚ ਵੀ ਥਾਣਾ ਨਈ ਬਾਰਾਦਰੀ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਅਫੀਮ ਸਮੱਗਲਿੰਗ ਵਿਚ ਫੜਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਸਮੱਗਲਿੰਗ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਦੋ ਵਾਰ ਜੇਲ੍ਹ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਡਿਲਵਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੜੇ ਗਏ ਤਿੰਨ ਸਮੱਗਲਰ, ਢਾਈ ਕਿਲੋ ਅਫੀਮ ਅਤੇ 80 ਹਜ਼ਾਰ ਦੀ ਡ੍ਰੱਗ ਮਨੀ ਬਰਾਮਦ

ਸੀ.ਆਈ.ਏ. ਸਟਾਫ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਲਾਡੋਵਾਲੀ ਰੇਲਵੇ ਫਾਟਕ ਦੇ ਕੋਲ ਰੰਜੀਤ ਨਗਰ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਤਿੰਨ ਸਮੱਗਲਰ ਫੜ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਢਾਈ ਕਿਲੋ ਅਫੀਮ ਅਤੇ 80 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਦੀ ਡ੍ਰੱਗ ਮਨੀ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਸ਼ੇਰਪੁਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੱਤਪਾਲ, ਅਜੀਤ ਅਤੇ ਅਭੈ ਗੌਤਮ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਐਨ.ਡੀ.ਪੀ.ਐਸ. ਐਕਟ ਦੀ ਧਾਰਾ-18 ਦੇ ਤਹਿਤ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਯੂ.ਪੀ. ਦੇ ਸ਼ਾਹਜਹਾਨਪੁਰ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਟਾਈਮ ਤੋਂ ਅਫੀਮ ਦੀ ਸਮੱਗਲਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਸੋਨੀ ਵਲੋਂ ਜਲੰਧਰ 'ਚ ਪੋਸਟ ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਸਕੀਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਜਲੰਧਰ—ਬੀਤੇ ਦਿਨੀ ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਓ.ਪੀ. ਸੋਨੀ ਵਲੋਂ ਭਗਵਾਨ ਵਾਲਮੀਕਿ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉਤਸਵ ਮੌਕੇ ਜਲੰਧਰ ਵਿਖੇ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਡਾ. ਬੀ.ਆਰ. ਅੰਬੇਡਕਰ ਪੋਸਟ ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਸਕੀਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਲੋਕ ਸਭਾ ਮੈਂਬਰ ਚੌਧਰੀ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ, ਵਿਧਾਇਕ ਪਰਗਟ ਸਿੰਘ, ਅਵਤਾਰ ਸਿੰਘ ਜੂਨੀਅਰ ਬਾਵਾ ਹੈਨਰੀ, ਰਾਜਿੰਦਰ ਬੇਰੀ, ਮੇਅਰ ਜਗਦੀਸ਼ ਰਾਜ ਰਾਜਾ, ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਘਨਸ਼ਿਆਮ ਥੋਰੀ ਵੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਵਰਚੂਅਲ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਮੌਜੂਦ ਸਨ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਕੈਪਟਨ ਅਮਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਸੰਵਾਰਨ ਲਈ ਉਠਾਏ ਗਏ ਇਸ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਨੂੰ ਮੀਲ ਦਾ ਪੱਥਰ ਕਰਾਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਸ੍ਰੀ ਓ.ਪੀ. ਸੋਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਸਕੀਮ ਤਹਿਤ ਆਮਦਨ ਦਾ ਦਾਇਰਾ 4 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਤੱਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦਕਿ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸਕੀਮ ਵਿਚ ਇਹ ਸੀਮਾ ਢਾਈ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਸੀ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਕੀਮ ਵਿਦਿਅਕ ਸੈਸ਼ਨ ਕਾਲ 2021-22 ਤੋਂ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਕੀਮ ਅਨੁਸੂਚਿਤ ਜਾਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜੋ ਕਿ ਪੰਜਾਬ (ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਸਮੇਤ) ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਦਸਵੀਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਲਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਕੀਮ ਤਹਿਤ ਕਰੀਬ 600 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਐਸ.ਸੀ. ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ 'ਤੇ ਖ਼ਰਚ ਹੋਣਗੇ, ਜਿਸ ਵਿਚ 168 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ 432 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਨਿੱਜੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਕੀਮ ਦੇ ਤਹਿਤ 60 ਫੀਸਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਜੋ ਕਿ 260 ਕਰੋੜ ਰੁਪਏ ਬਣਦੀ ਹੈ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਅਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਵਲੋਂ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਹੀ ਪੰਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਈਸ਼ਾ, ਟਵਿੰਕਲ, ਸੁਨੈਨਾ ਕੌਲ, ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਅਤੇ ਈਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਕੀਮ ਤਹਿਤ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਵੰਡੇ ਗਏ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਸੀਨੀਅਰ ਡਿਪਟੀ ਮੇਅਰ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਵਧੀਕ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਭਲਾਈ ਅਫ਼ਸਰ ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਹਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਕਾਂਗਰਸੀ ਆਗੂ ਅੰਗਦ ਦੱਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਅਨੇਜਾ ਦੀ ਪੁਸਤਕ "ਤੇਰੇ ਰੰਗ ਨਿਆਰੇ" ਲੋਕ-ਅਰਪਣ

ਜਲੰਧਰ—ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਨਾਲ ਅਥਾਹ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਸਟਰ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਨੇਜਾ ਦੀ ਪੁਸਤਕ "ਤੇਰੇ ਰੰਗ ਨਿਆਰੇ" (ਕਾਵਿ-ਸੰਗ੍ਰਹਿ) ਪਤਵੰਤੇ ਲੇਖਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ (ਰਜਿ.) ਵਲੋਂ ਇਤਿਹਾਸਕ ਅਸਥਾਨ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਛੇਵੀਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਬਸਤੀ ਸ਼ੇਖ ਦੇ ਦੀਵਨ ਹਾਲ ਵਿਖੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਉੱਘੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ, ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ ਦੇ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸਰਦਾਰ ਗੁਰਕਿਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਰ-ਕਮਲਾਂ ਨਾਲ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤੀ। ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਅਰੰਭਤਾ ਗਾਇਕ ਸਤਪਾਲ ਸਿੰਘ ਅਲੱਗ ਵਲੋਂ ਗਾਏ ਧਾਰਮਿਕ ਗੀਤ ਨਾਲ ਹੋਈ। ਉਪਰੰਤ ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਨਾਹਲ, ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਦਲਬੀਰ ਰਿਆੜ, ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਉਜਾਲਾ, ਭਾਈ ਰਵੇਲ ਸਿੰਘ, ਬੱਚੀ ਸਿਦਕਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਪਰੀ ਅਤੇ ਅਨੇਜਾ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਰੂਬਰੂ ਕੀਤੀਆਂ।

ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ ਦੀ ਨਵ-ਨਿਯੁਕਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਬੀਬੀ ਜਗਦੀਸ਼ ਕੌਰ ਵਾਡੀਆ ਨੇ ਅਨੇਜਾ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਨੇਜਾ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਸੇਵਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਹਿੱਤ ਤੋਂ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬੜੀਆਂ ਸੌਖੀਆਂ, ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਮਾਜ 'ਚ ਫੈਲੀਆਂ ਕੁਰੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਕੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਾਠਕ ਬੜੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਕੌਂਸਲਰ ਸ੍ਰ. ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਟੀਟੂ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦਿਆਂ ਅਨੇਜਾ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੇਵਾ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ।

ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਸ੍ਰ. ਗੁਰਕਿਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪੁਸਤਕ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਸਾਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਕਰਦੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਹੀਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿਚੋਂ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਤੇ ਮੋਹਰ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਣਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਰਥਿਕ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕੇ।

ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ ਦੇ ਬਾਨੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਛੇਵੀਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ੍ਰ. ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ ਸਰਹੱਦੀ ਨੇ ਸੰਗਤਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਲੇਖਕਾਂ ਅਤੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਬਲਕਿ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਲਿਖਾਰੀ ਸਭਾ ਪਿਛਲੇ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਮਾਗਮ ਵਿਚ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਮਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੈਨਾ, ਇੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਅਰੋੜਾ, ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਲੁਬਾਣਾ, ਦਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਅਨੇਜਾ, ਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਗੁਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ, ਕਸ਼ਮੀਰ ਸਿੰਘ ਹੇਅਰ, ਜਗਤਾਰ ਸਿੰਘ ਬੈਂਕਰ, ਹਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਜਤਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਖੁਰਾਣਾ, ਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਇਤ ਆਦਿ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ਸਟੇਜ ਦੀ ਸੇਵਾ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਨਿਭਾਈ। ਸਮਾਪਤੀ ਉਪਰੰਤ ਸਭ ਨੂੰ ਚਾਹ ਦਾ ਲੰਗਰ ਛਕਾਇਆ ਗਿਆ।

ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਇਨਕਲਾਬੀ ਕਦਮ

ਤੀਸਰੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸੇਵਾ ਦੀ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ਕ ਮਿਸਾਲ ਸੰਸਾਰ ਵਾਸੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੀ। 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਆਏ ਤੇ 12 ਸਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। 72 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੀ ਗੱਦੀ 'ਤੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹੋਏ। ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਅਕਬਰ ਆਪ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਨ ਆਇਆ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੰਗਤ ਤੇ ਪੰਗਤ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ। ਗੁਰੂ ਕੇ ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਰਾਜਾ ਤੇ ਰੰਕ, ਸ਼ੂਦਰ ਤੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਇਕੋ ਪੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਲੰਗਰ ਛਕਦੇ ਸਨ।

ਨੋਟ—ਅੱਜ ਸਿਖ ਚਲਨ ਵਿਚ ਫਿਰ ਦੂਈ ਦਵੈਤ ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਆ ਗਈ ਹੈ ਇਹ ਜਾਤ ਪਾਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਦੇ ਦੀਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਜਦ ਅਮੀਰ ਵਜ਼ੀਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੰਗਤ ਵਿਚ ਬਿਠਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਵਖਰੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਕੁਰਸੀ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਬਿਠਾ ਕੇ ਲੰਗਰ ਛਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਸਤੀ ਪ੍ਰਥਾ ਬੜੇ ਜ਼ੋਰਾਂ 'ਤੇ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸਤੀ ਪ੍ਰਥਾ ਵਿਰੁੱਧ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਈ ਤੇ ਇਸਤਰੀ ਜਾਤੀ ਤੇ ਹੋ ਰਹੇ ਇਸ ਜ਼ੁਲਮੀ ਕਾਂਡ ਦਾ ਅੰਤ ਕੀਤਾ।

ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਦੀ 40 ਪਉੜੀਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਬਾਣੀ, ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਾਹਕਾਰ ਰਚਨਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਬਾਟਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਸ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਤਨੇਮ ਵਿਚ ਵੀ ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਹਰ ਸਿੱਖ ਸਮਾਗਮ, ਅਨੰਦ ਕਾਰਜ, ਨਮਿਤ ਭੋਗ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗੁਰਮਤਿ ਸਮਾਗਮ ਹੋਵੇ ਉਸਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੇ ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਪੜ੍ਹਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਚਾਰ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਤਨੇਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਸਭ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿਚ 6 ਪਉੜੀਆਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਮਾਨਵ ਸਮਾਜ ਲਈ ਇਕ ਇਨਕਲਾਬੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਕਿ ਆਪਣੀ ਪੁਤਰੀ ਭਾਨੀ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਭਾਈ ਜੇਠਾ (ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ) ਨਾਲ ਕੀਤਾ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੀ ਗੱਦੀ 'ਤੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਸਨ। ਹਿੰਦੂ, ਮੁਸਲਮਾਨ, ਸਿੱਖ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਸੰਗਤਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਦੀਆਂ। ਵਕਤ ਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ, ਮੁਗ਼ਲ ਸਮਰਾਟ ਅਕਬਰ ਵੀ ਆਪ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰਦਾ ਸੀ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਇਹ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਘੁੰਗਣੀਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਇਕ ਯਤੀਮ ਬਾਲਕ ਜੇਠਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦਾਮਾਦ ਬਣਾਇਆ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਮਰਥ ਵਿਅਕਤੀ ਗ਼ਰੀਬ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਣ। ਅੱਜ ਤਾਂ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਆਪਣੀ ਹੈਸਤੀਅਤ ਤੋਂ ਉਪਰ ਅਮੀਰ ਘਰ ਲੱਭਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਰਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਮੀਰ ਲੜਕੀ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਗ਼ਰੀਬ ਸਿੱਖ ਲੜਕਾ ਲੱਭੇ ਤੇ ਅਮੀਰ ਲੜਕੇ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਗ਼ਰੀਬ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਨਾਤਾ ਗੰਢੇ। ਹਾਂ, ਮਾਇਆ ਦੀ ਥਾਂ ਗ਼ਰੀਬ ਪਰ ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਵਾਲੇ, ਚੰਗੀ ਸੋਅ ਵਾਲੇ ਤੇ ਚੰਗੇ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲੱਭੇ ਜਾਣ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਜ ਦੇ ਸਿੱਖ ਅਮਲ ਕਰਨ ਤਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਗ਼ਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ, ਗ਼ਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪ ਦਾ ਰਿਣੀ ਵੀ ਰਹੇਗਾ। ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਗੁਰਪੁਰਬ ਮਨਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਮੀਰ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਸ ਉਦਾਹਰਣ ਦੀ ਰੀਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

—ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ ਸਰਹੱਦੀ

ਮਿਲਕਫੂਡ ਲਿਮਟਿਡ

milkfood

ਸੀ ਆਈ ਐਨ : L15201PB1973PLC003746

ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਫਤਰ : ਪੋਸਟ ਆਫਿਸ ਬਹਾਦੁਰਗੜ੍ਹ-147021

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ : ਪਟਿਆਲਾ (ਪੰਜਾਬ); ਫੋਨ : 0175-2381404, ਫੈਕਸ : 0175-2380248

E mail: milkfoodltd @milkfood ltd.com; Website : www.milkfoodltd.com

ਸੂਚਨਾ

ਸੈਬੀ (ਲਿਸਟਿੰਗ ਉਬਲੀਗੇਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਡਿਸਕਲੋਜ਼ਰ ਰਿਕਵਾਇਰਮੈਂਟਸ) ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼, 2015 ਦੇ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ 29, ਜਿਹੜਾ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ 47 ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਏ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 30 ਸਤੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ ਖਤਮ ਹੋਈ ਤਿਮਾਹੀ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਸਾਲ ਲਈ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਬਿਨਾ ਆਡਿਟ ਕੀਤੇ ਸਟੈਂਡਅਲੋਨ ਅਤੇ ਕਨਸੋਲੀਡੇਟਿਡ ਵਿੱਤੀ ਨਤੀਜੇ ਵਿਚਾਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰਾਂ ਦੇ ਬੋਰਡ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵੀਰਵਾਰ, 12 ਨਵੰਬਰ, 2020 ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ viz.www.milkfoodltd.com ਅਤੇ ਸਟਾਕ ਐਕਸਚੇਂਜ ਜਿਥੇ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਸ਼ੇਅਰਜ਼ ਲਿਸਟਿਡ ਹਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ viz.www.bseindia.com ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਵਾਸਤੇ ਮਿਲਕਫੂਡ ਲਿਮਟਿਡ
ਸਹੀ/-
(ਰਾਕੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਠਾਕੁਰ)
ਕੰਪਨੀ ਸੈਕਰੇਟਰੀ

ਮਿਤੀ : 03 ਨਵੰਬਰ, 2020

ਕਮਿਊਨਿਸਟ ਇਨਕਲਾਬ ਦੀ 103ਵੀਂ ਵਰੇ ਗੰਢ 7 ਨੂੰ ਮਨਾਈ ਜਾਵੇਗੀ

ਜਲੰਧਰ : ਸੀ.ਪੀ.ਆਈ. (ਐਮ.) ਜ਼ਿਲਾ ਜਲੰਧਰ - ਕਪੂਰਥਲਾ ਦੇ ਸਕੱਤਰ ਕਾਮਰੇਡ ਲਹਿੰਬਰ ਸਿੰਘ ਤੱਗੜ ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰੈਸ ਨੋਟ ਰਾਹੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਿ ਪਾਰਟੀ ਵਲੋਂ 7 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕਮਿਊਨਿਸਟ ਇਨਕਲਾਬ (ਮਹਾਨ ਅਕਤੂਬਰ ਇਨਕਲਾਬ) ਦੀ 103ਵੀਂ ਵਰੇਗੰਢ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਜ਼ਿਲਾ ਹੈੱਡ ਕੁਆਰਟਰ ਭਾਈ ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਯਾਦਗਾਰੀ ਟਰੱਸਟ ਬਿਲਡਿੰਗ (ਜਲੰਧਰ ਸ਼ਹਿਰ) ਵਿਖੇ ਪੂਰੇ ਇਨਕਲਾਬੀ ਜੋਸ਼ੋ ਖਰੋਸ਼ੋ ਨਾਲ ਮਨਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਸੂਬਾ ਸਕੱਤਰ ਕਾਮਰੇਡ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ ਅਤੇ ਸੂਬਾ ਸਕੱਤਰੇਤ ਮੈਂਬਰ ਕਾਮਰੇਡ ਗੁਰਚੇਤਨ ਸਿੰਘ ਬਾਸੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਰੱਖਣਗੇ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ-ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕਤਾ (ਇਮਿਊਨਿਟੀ) ਬਾਰੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਜਾਣੀਏ

—ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਕੁਦਰਤੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟ ਫਿਟ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ। ਇਕ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਪੂਰਾ 'ਸਿਸਟਮ' ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਇਕ ਸੈੱਲ।

ਜਿਵੇਂ ਬੈਂਕ ਜਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹੇ ਸਕਿਓਰਿਟੀ ਗਾਰਡ ਕੋਲੋਂ ਪੈਸੇ ਲੈ ਕੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਮੁੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤੇ ਇਕ ਸਿਸਟਮ ਅਧੀਨ ਚੈੱਕ ਦੇ ਕੇ ਪੈਸੇ ਕੱਢਵਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਾਇਰਸ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੀਟਾਣੂ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਕ ਸਿਸਟਮ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਜੜੇ ਯੰਤਰ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਸਰੀਰ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੋਂ ਹੀ ਨਿੱਛ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਖੰਘ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ (ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਮਾਦਾ, ਤਿਲੀ, ਥਾਈਮਸ, ਲਿੰਫ ਨੋਡ-ਗਿਲਟੀਆਂ) ਰਾਹੀਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮਾਦੇ ਵਿਚੋਂ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਹੈ। ਤਿਲੀ ਵੀ ਕੀਟਾਣੂ ਮਾਰਦੀ ਹੈ। ਥਾਈਮਸ ਵਿਚ ਟੀ-ਸੈੱਲ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੀਟਾਣੂ ਲੱਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੀ-ਸੈੱਲ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਟੀ-ਸੈੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਮੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵੜੇ ਮਾੜੇ ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ, ਉਸ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਫੌਜੀ ਸੈੱਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਵੜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਸਿਸਟਮ ਮਿਲ-ਜੁਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੀਟਾਣੂ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿਸਟਮ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ :

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ, ਉੱਲੀ, ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਆਦਿ ਦੇ ਬਾਹਰਵਾਰ ਲੱਗੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਘੁੰਮਦੇ ਫਿਰਦੇ ਜਾਂ ਟਿਕੇ ਹੋਏ ਇਮਿਊਨ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਝਟਪਟ ਅੱਗੇ ਇਸ ਕੀਟਾਣੂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕੀਟਾਣੂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵੜਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਮਾਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਵੜਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਤਿਆਰ ਹੋਏ ਫੌਜੀ ਸੈੱਲ ਝਟਪਟ ਕੀਟਾਣੂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਮੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਫੌਜੀ ਸੈੱਲ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸੈੱਲਾਂ ਉੱਪਰਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਉੱਤੇ ਹੱਲਾ ਬੋਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਆਟੋ ਇਮਿਊਨ ਰਿਸਪੌਂਸ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦੋ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ, ਯਾਨੀ 'ਇੰਨੇਟ' ਤੇ 'ਅਡੈਪਟਿਵ' ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੰਨੇਟ ਦਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਾੜੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਮੁਕਾਉਣਾ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਕਿੱਲਰ ਸੈੱਲ ਤੇ ਫੇਗੋਸਾਈਟ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਢਿੱਡ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਉੱਤੇ ਇਹ ਹਮਲਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ।

ਅਡੈਪਟਿਵ ਦਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਤੇ ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਮਾਰ ਮੁਕਾਉਣੇ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਹੱਲੇ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹੱਲੇ ਉੱਤੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਡੈਪਟਿਵ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਏਨਾ ਤਗੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੀਟਾਣੂ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਲ ਬਦਲ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਮੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੀ ਲਿੰਫੋਸਾਈਟ ਐਂਡੀਬਾਡੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹੋ ਸਿਸਟਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ।

ਨੱਕ ਪਿੱਛਲੇ ਐਡੀਨਾਈਂਡਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਮਾਦਾ, ਗਿਲਟੀਆਂ (ਲਿੰਫ ਨੋਡ), ਲਿੰਫੈਨਿਕ ਨਸਾਂ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਪਾਇਰ ਪੈਚ, ਤਿਲੀ, ਟੌਂਸਿਲ, ਥਾਈਮਸ (ਛਾਤੀ ਵਿਚਲਾ ਗਲੈਂਡ) ਆਦਿ ਸਭ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ—

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵੜੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕੀਟਾਣੂ ਮਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਵਾਇਰਸ ਜਾਂ ਉੱਲੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ ਪਰ ਸਰੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਆਪਣੇ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਸੈੱਲ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਲੋੜ ਪੈਣ ਉੱਤੇ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਬੇਅਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਗ਼ਲਤ ਦਵਾਈ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕੀਟਾਣੂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਦਵਾਈ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕੀਟਾਣੂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧ ਕੇ ਤਗੜਾ ਹੱਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਦਵਾਈ ਬੇਅਸਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੰਜ ਹੀ ਜੇ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦਵਾਈ ਖਾਧੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਇਹੋ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਅੱਜ ਤਕ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲੇ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਜਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਿਆ ਕਿ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਇਸ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਹਿੱਸਾ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹੇਗਾ।

ਜੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਈ ਭਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਉਮਰ ਦਵਾਈ ਖਾਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਰਿਊਮੈਟਾਇਡ ਆਰਥਰਾਈਟਿਸ, ਲਿਊਪਸ ਆਦਿ। ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਖੋਜੀ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਆਸ ਲਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿਚਲੇ ਮਾੜੇ ਤੱਤ ਆਦਿ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣਗੇ। ਪਰ ਹਾਲੇ ਤਕ ਇਕ ਵੀ ਕਿਆਸ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਿਆ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਇਕੱਠੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

ਕੀ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਮਿਨਰਲ ਤੱਤ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਕੰਮ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਹਾਲੇ ਤਕ ਦੀ ਇਕ ਵੀ ਖੋਜ ਅਜਿਹਾ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਮਿਨਰਲ ਤੱਤ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾ ਸਕੇ ਹੋਣ। ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਹੂ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਮਿਨਰਲ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਕਮੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਜ਼ਰੂਰ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਾਧਾ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸੋਚਣ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਾਲੇ ਤਕ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਬਖ਼ਸ਼ੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀਆਂ ਬਰੀਕੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਜਾਂ ਘਟਾ ਕਿਵੇਂ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਕੀ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹਰ 6700 ਪਿੱਛੇ ਇਕ ਮੌਤ ਹੋਣੀ ਆਮ ਗੱਲ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਹਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਬਾਥ ਟੱਬ ਵਿਚ ਵੀ 4 ਲੱਖ 40 ਹਜ਼ਾਰ ਪਿੱਛੇ ਇਕ ਮੌਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਵਿਚ 10 ਲੱਖ ਪਿੱਛੇ ਇਕ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਵੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਚਣ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣੀ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੋਰ ਕਿਉਂ?

ਕੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਤਗੜਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰੋਕ ਜਾਂ ਅੜਚਨ ਨਾ ਪਾਈ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਹਮਲੇ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੇ ਜਾਣ। ਜੇ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਪਏ ਚੰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਜੋ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮਾੜੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਵੜਨ ਹੀ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇੰਜ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਆਪੇ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਮਦਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕਈ ਚੰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਚਿਪਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਨਾ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਮਾੜੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਹੱਲਾ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

2. ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾੜੇ ਕੀਟਾਣੂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3. ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀ ਕੇ ਅਸੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚਲੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅੰਦਰਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਰਵਾਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

4. ਲੋੜੋਂ ਵਾਧੂ ਸ਼ੱਕਰ, ਘਿਓ, ਲੂਣ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਫਾਸਟ ਫੂਡਜ਼ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਝੱਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

5. ਨੱਕ ਵਿਚਲੇ ਵਾਲ ਨਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮਿੱਟੀ ਘੱਟਾ ਤੇ ਵੱਡੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਅੜਾ ਕੇ ਨਿੱਛ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ। ਇਸੇ ਲਈ ਨਿੱਛ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਹਿਸ਼ ਮੰਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6. ਰੋਜ਼ਾਨਾ 40 ਮਿੰਟ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਹੀ ਚੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵੀ। ਇੰਜ ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਓ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7. ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨਾ ਵੱਧਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤਣਾਓ ਘੱਟ ਸਹੇੜਿਆ ਜਾਵੇ। ਤਣਾਓ ਸਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਨਾਸ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਠੱਪ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

8. ਪੂਰੀ ਨੀਂਦਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਰਿਪੇਅਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

9. ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਨਸ਼ਾ ਵੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਕਿਵੇਂ ਵੜਦੀ ਹੈ?

ਚਮੜੀ, ਸਾਹ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਵਾਇਰਸ ਲਈ ਰੋਕਾ ਬਣ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਾਇਰਸ ਹੱਲਾ ਬੋਲ ਕੇ ਇਹ ਰਾਹ ਲੰਘ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇੰਨੇਟ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕੈਮੀਕਲ ਤੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਢਾਅ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਵਾਇਰਸ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਰਲ ਕੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫੇਰ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਮੁਕਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸਿਸਟਮ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਟੀ-ਸੈੱਲ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈ ਫੌਜ ਸਿਰਫ਼ ਉਸੇ ਹਮਲੇ ਵਿਚ ਵੜੀ ਵਾਇਰਸ ਵਿਰੁੱਧ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਕੋਵਿਡ 19 ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਸੈੱਲ ਤਿਆਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵਾਇਰਸ ਵਿਰੁੱਧ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਵਿਖਾਉਣਗੇ। ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਖ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਬਣਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਹੱਲੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਟੀਕਾਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਵੜੇ ਥੋੜੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਹੀ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਨਿੰਬੂ, ਅਦਰਕ, ਹਲਦੀ ਜਾਂ ਤੁਲਸੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਖੰਘ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਸਿਰ ਪੀੜ, ਬਲਗਮ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਵਾਇਰਸ ਸਦਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਬਲਕਿ ਵਾਇਰਸ ਵਿਰੁੱਧ ਸਰੀਰ ਨੇ ਜੋ ਜੰਗ ਵਿੱਢੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਇੰਨੇਟ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਸਦਕਾ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਦਿਸਣਗੇ ਨਾ ਕਿ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਚੁਫ਼ੇਰੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਵਿਚ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਨਾਂ ਉੱਤੇ ਖ਼ਰਬਾਂ ਦੇ ਵਪਾਰ ਵਿਚ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਜੋ ਨੁਸਖ਼ੇ ਦੱਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਤੇ ਲੱਛਣ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਰੌਲਾ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਸਗੋਂ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਹੀ ਠੱਪ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਹਨ।

ਬੁਖ਼ਾਰ, ਖੰਘ, ਬਲਗਮ, ਸਰੀਰ ਟੁੱਟਣਾ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਲੱਛਣ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਬਖ਼ਸ਼ੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਤਗੜੀ ਹੈ, ਹੋਰ ਤਗੜੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਬੁਖ਼ਾਰ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਬਾਅਦ ਜਿਹੜੀ ਉਸਦੀ ਗੰਦਗੀ ਇਕੱਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਟੁੱਟਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੰਦਗੀ ਜਦੋਂ ਨਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੈੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਚੇ ਖੁਚੇ ਟੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਸਫ਼ਾਈ ਲਗਭਗ ਮੁਕੰਮਲ ਹੈ। ਇੰਜ ਸਰੀਰ ਸੁਸਤ ਪੈ ਕੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵੱਲ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਾਰੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਹਰੀ ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਜ਼ਿੰਕ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਮਿਊਨ ਬੂਸਟਰ ਕਿਤੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਗਈਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਣਗਿਣਤ ਖੋਜਾਂ ਸਾਬਤ ਕਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਕ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕਰ ਦੇਣ ਪਰ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਹੱਲੇ ਦੌਰਾਨ ਬੇਅਸਰ ਹਨ।

ਜੇ ਅਡੈਪਟਿਵ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਅਸਰ ਭਾਲਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਗੋਂ ਕਹਿਰ ਢਾਅ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਇਮਿਊਨ ਰਿਐਕਸ਼ਨ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿੱਛਾਂ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵੱਗਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਲਾਲ ਹੋਣੀਆਂ, ਸਰੀਰ ਟੁੱਟਦਾ ਰਹਿਣਾ, ਥਕਾਵਟ ਆਦਿ ਬਹੁਤ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਖੋਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਾਬਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਨੋਬਲ ਪੁਰਸਕਾਰ ਜੇਤੂ ਪੋਲਿੰਗ ਵੱਲੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਦਾ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਿਚ ਵਧੀਆ ਅਸਰ ਵਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ ਉੱਤੇ ਖੋਜ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਕਿ 18,000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਰੋਜ਼ ਖਾਣ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵੀ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਖੰਘ ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਾ ਘਟਿਆ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋਇਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੋਜ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਸੰਨ 2013 ਵਿਚ ਕੋਕਰੇਨ ਨੇ ਛਾਪਿਆ ਕਿ ਜ਼ੁਕਾਮ ਖੰਘ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦਾ ਕੋਈ ਰੋਲ ਨਹੀਂ ਲੱਭਿਆ ਗਿਆ ਬਲਕਿ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ ਵਿਚ ਪੱਥਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣ ਗਈਆਂ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ, ਜ਼ਿੰਕ ਆਦਿ ਵੀ ਬੇਅਸਰ ਸਾਬਤ ਹੋਏ। ਸਿਰਫ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜੇ ਕਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯੇਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਇਮਿਊਨੋਲੌਜਿਸਟ ਡਾ. ਅਕੀਕੋ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸੰਨ 1918 ਦੀ ਫਲੂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ 50 ਕਰੋੜ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਈ ਤੇ ਇਕ ਕਰੋੜ ਮਰ ਗਏ। ਉਦੋਂ ਵਿਕਸ ਵੇਪੋਰਬ, ਸੱਪ ਦੇ ਤੇਲ ਤੇ ਮਿੰਟ ਚੂਸਣ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਅਰਬਾਂ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੋਇਆ। ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਘਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੇ ਉਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਣਗਿਣਤ ਖੋਜਾਂ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਉਣ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਿਆ। ਸਿਰਫ਼ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਚੀਜ਼ ਖਾਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਬਚ ਜਾਣਗੇ।

ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਾਤ—ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਖ਼ਰਬਾਂ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਉਣ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਮਹਿੰਗੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਝੰਜਟ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਕੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਵਿੱਢੀ ਜੰਗ ਤਾਂ ਜਿੱਤੀ ਜਾ ਹੀ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਵੀ ਲੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰ—ਸਾਰ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤ ਤਾਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਆਉਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਨੀ ਮਹਿੰਗੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਤਕ ਆਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਢਕੋਸਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ, ਫਾਲਤੂ ਦੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਤੇ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟੈਂਟਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾਉਣੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਗੰਦਗੀ ਹਰ ਸਾਲ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ : 0175-2216783 (ਧੰਨਵਾਦ ਦੇ.ਸੇ)

ਪਹਾੜ ਪੁੱਟ ਕੇ ਨਹਿਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਦੈਤਰੀ ਨਾਇਕ

—ਪ੍ਰੋ. ਸ਼ੋਇਬ ਜ਼ਫ਼ਰ

ਇਸ ਵਾਰ ਦੇ ਪਦਮ ਪੁਰਸਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚ ਇਕ ਨਾਮ ਓਡੀਸ਼ਾ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੈਤਰੀ ਨਾਇਕ ਦਾ ਵੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਦਮਸ੍ਰੀ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਦੈਤਰੀ ਨਾਇਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਪਾਣੀ ਲਿਆਉਣ ਖਾਤਰ ਪਹਾੜ ਪੁੱਟ ਕੇ ਨਹਿਰ ਬਣਾਈ ਸੀ।

ਨਾਇਕ ਨੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਪਾਣੀ ਸਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਸੀ।

70 ਸਾਲਾਂ ਦੈਤਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹਿਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਕਰੀਬ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਆਪਣੇ ਦਮ 'ਤੇ ਇਕ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਲੰਬੀ ਨਹਿਰ ਪੁੱਟ ਦਿੱਤੀ।

ਕੇਂਦੂਯਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਬਾਂਸਪਾਲ ਤੇਲਕੋਈ ਅਤੇ ਹਰਿਚੰਦਪੁਰਾ ਬਲਾਕ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਖੇਤੀ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਨਾਇਕ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਪਾਣੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਾਇਕ ਨੇ ਇਹ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਸੌਂਹ ਖਾ ਲਈ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹ ਕੇ ਹੀ ਦਮ ਲਿਆ।

ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਨਹਿਰ ਬਣਾਈ ਗਈ।

ਦੈਤਰੀ ਦੀ ਇਸ ਹਿੰਮਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦੀਆਂ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ।

ਦੈਤਰੀ ਨਾਇਕ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਬਿਹਾਰ ਦੇ ਦਸ਼ਰੱਥ ਮਾਂਝੀ ਵਰਗੀ ਹੀ ਹੈ।

ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂਝੀ ਦੇ 20 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਪਹਾੜ ਪੱਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਲਈ ਸੜਕ ਬਣਾਈ ਸੀ। ਮਾਂਝੀ ਦੀ ਘਰਵਾਲੀ ਦੀ ਮੌਤ ਜਣੇਪੇ ਵੇਲੇ ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਸੀ।

(ਧੰਨਵਾਦ ਸ.ਪ.)

ਐਡੀਟਰ, ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਅਤੇ ਪਬਲਿਸ਼ਰ ਓਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਖੇਮਕਰਨੀ ਨੇ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼ ਰਣਜੀਤ ਨਗਰ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਜ਼ਮਾਨਾ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼ ਨਹਿਰੂ ਗਾਰਡਨ ਰੋਡ ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ ਦਫਤਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਿਹਨਤ (ਪੰਜਾਬੀ) ਕਨਾਟ ਸਰਕਸ ਪੱਕਾ ਬਾਗ, ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ। ਮਾਲਕ ਕਮਲ ਕੁਮਾਰ ਸ਼ਰਮਾ। ਆਰ.ਐਨ.ਆਈ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 61817/95