

ਸਪ੍ਰੇਮਲ

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁਣ ਲਾਗਿਲਾਜ਼ ਨਹੀਂ

ਆਧੁਨਿਕਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਅੱਜ ਸਮਾਜ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਵਰਗ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉੱਚ ਵਰਗ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੇਠਲੇ ਵਰਗ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਤਣਾਅ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੀ ਇਸ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ, ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵੀ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਜ ਦੀ ਭੜ੍ਹੇ ਵਾਲੀ ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਰ ਪੰਜ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤਾਂ ਹੈ।

ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਕਿਹਣਾ ਅੰਖਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਹਾਲਾਤ ਦੀ ਉਪਜ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਕ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਾਨਦਾਨੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਖਾਨਦਾਨੀ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦੀ ਇਸ ਦੀ ਸੰਬਾਵਨਾ ਸੱਤ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ, ਅਨੁਭਵ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ @ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪੈਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਹੋਣ @ਤੇ ਦਿਮਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਤਿਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ-ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਪਿਆਰ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਕਾਰ, ਸਖਤ ਪ੍ਰਤਾਪਨਾ, ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਤੀਵਰ ਈਰਖਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਮੰਨਣਾ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੌਮਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਨਿਰਾਸਾ, ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੱਡੇ ਹੋਣ @ਤੇ ਉਲਟ ਹਾਲਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਤਾਪ, ਤਣਾਅ, ਅਪਰਾਧ, ਘਰੋਂ ਦੌੜ ਜਾਣਾ ਆਦਿ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਾਜ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੀ ਅਹਿਮ ਕੁਝਕਿਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਆਦਿ ਨਾਲ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੋਹੋਸ਼ੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣੇ, ਸਾਹ ਛੁੱਲਣਾ, ਦਿਲ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਯੜਕਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਕ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ @ਤੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ, ਇਕ ਹੀ ਕੰਮ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਨਾ, ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਹਿਮ ਕਰਨਾ, ਬੁੱਧੀ ਜਾਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਪੱਟ ਹੋਣਾ, ਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆ-ਕਲਾਪਾਂ ਵਿਚ ਪਰਿਵਰਤਨ, ਚਿਤਾਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿਣਾ ਆਦਿ ਲੱਛਣ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੁਦ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਇਸ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪ੍ਰਿੱਖ ਹਨ :

* ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਬਖ਼਼ਰ ਮਿਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਘਟਨਾ ਘਟੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਦਬਾਅ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਨੇੜਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

* ਢੁੱਖਾਂ-ਤਕਲੀਫਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

* ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪੁੱਞ੍ਚੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਪੁੱਮਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

* ਸੰਤੁਲਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਦਾਇਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

* ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜਾਂ

ਸਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ :

ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਇਸ ਸਮੇਂ ਏਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਗਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ

ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਇਕੱਲੇਪੇਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਦੌੜ

ਜਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਚਾਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ

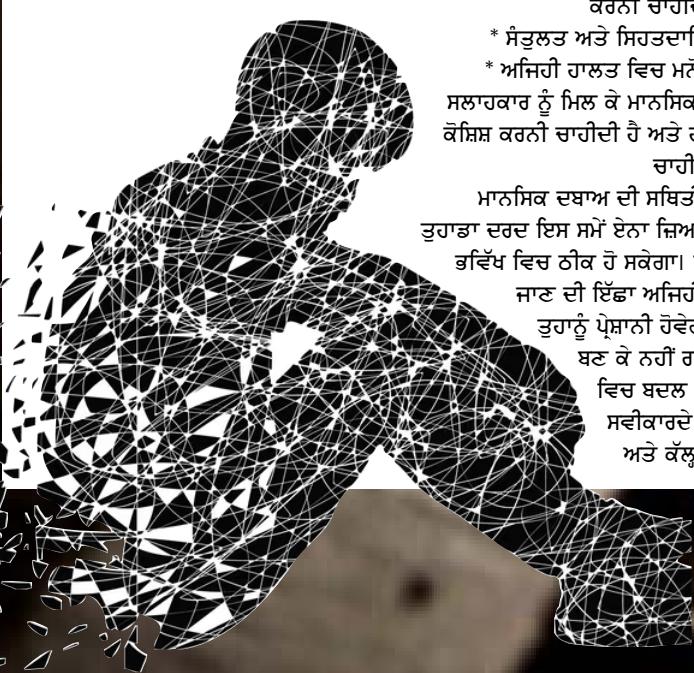
ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ @ਤੇ ਭਾਰ

ਬਣ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਰਾਸਾ ਆਸ਼ਾ

ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਚਾਈ ਨੂੰ

ਸਵੀਕਾਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਜ ਦੀ ਪੇਸ਼ਾਨੀ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ

ਅਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਸਾਡੀ ਹਾਲਤ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।



ਰੋਜਾਨਾ ਲੋਕ ਬਾਣੀ
ਨੂੰ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦੀ
ਲੋੜ
99155-94111

ਰੋਜਾਨਾ ਸੱਚ ਤੇ ਨਿਭਰ ਆਵਾਜ਼

ਲੋਕ ਬਾਣੀ

Email : lokbani08@gmail.com

ਵੀਰਵਰ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ 2022

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ :- ਅਮਨ ਮਹਿਰਾ (ਜਲੰਧਰ)

ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਲਵਾਓ
ਵਪਾਰ ਵਪਾਓ
ਰੋਜਾਨਾ ਲੋਕ
ਬਾਣੀ
ਅਖਬਾਰ ਵਿਚ
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
0181-2211009
Newslokbani@gmail.com

R.N.I. Panjab/29016/2008

* ਸਾਲ : 14 * ਐਕ : 406 * ਮੁੱਲ : 5.00 ਰੁਪਏ * ਕੁੱਲ ਪੇਜ਼ : 10 * ਫੋਨ : 0181-2211009 * M. 99155-94111



ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ 'ਚ ਕੋਰੋਨਾ ਵਿਸਫੋਟ

ਵੈਲਿੰਗਟਨ/ਲੋਕ ਬਾਣੀ
ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿਚ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ 11,217 ਨਵੇਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਮਾਮਲੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਇੱਕ ਬਿਆਨ ਵਿਚ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਵੇਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਲਾਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, 762 ਸਥਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰ ਆਕਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਗਏ ਸਨ।
ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੀ ਸਰਹੰਦ @ਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ 60 ਨਵੇਂ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ। ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ, 547 ਮਰੀਜ਼ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਅਧੀਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 14 ਇੰਟੋਸਿਵ ਕੋਰਨ ਯੂਨਿਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਮੰਤਰਾਲੇ ਨੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ 19 ਹੋਰ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਦਿੱਲੀ: ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਜਹਾਂਗੀਰਪੁਰੀ 'ਚ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਕਬਜ਼ੇ ਢਾਹੁਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਰੋਕੀ



ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ/ਲੋਕ ਬਾਣੀ

ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਹਿੱਸਾ ਪਭਾਵਿਤ ਜਹਾਂਗੀਰਪੁਰੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਚਾਲਈ ਜਾ ਰਹੀ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਕਬਜ਼ੇ ਹਟਾਉ ਮੁਹਿੰਮ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਗਾ ਦੇ ਮੁਲਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਥਿਤ ਤੌਰ @ਤੇ ਨਗਰ ਨਿਗਮਾਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਪਟੀਸ਼ਨ @ਤੇ ਸੁਣਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗੈ। ਚੀਫ਼ ਜਸਟਿਸ ਅਨੇਵਾਂ ਰਾਮੰਨਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਬੈਂਚ ਨੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਹਿਬਿਤੀ ਨੂੰ ਸਹਿਬਿਤੀ ਜਿਉ ਦੀ ਤਿਉ ਖੱਲਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਪਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਢੁਕਵੇਂ ਬੈਚ ਅੱਗੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ 'ਚ 568 ਪੱਖਾਧੀ ਮਾਮਲੇ ਲੋਕਾਂ ਗਵਾਏ 59 ਲੱਖ ਡਾਲਰ



ਅਕੈਲੈਂਡ/ਲੋਕ ਬਾਣੀ:- ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਆਧੁਨਿਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਚਲਾਕੀਆਂ, ਸੈਤਾਨੀਆਂ, ਘਪਲੇਬਾਜੀ ਅਤੇ ਧੋਖਾਧੀ ਦੇ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਢੰਗ ਵੀ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਕਸਤ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੰਤਰਾਲੇ ਤੱਕ ਬਣੈ ਹਨ, ਪਰ ਰਿਮੋਟ ਏਰੀਏ ਵਾਲੇ ਕਿਥੋਂ ਪਕੜ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਵਿਚ ਹਰ ਸਾਲ 'ਸੈਕੈਮ ਅਤੇ ਭਰਾਡ' ਦੀਆਂ ਘਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਾ ਰੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। 2022 ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਤਿਥੀ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਧੋਖਾਧੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚੰਗਾਂ ਨੇ ਪੂਰੀ ਸੀਡ ਫੱਡ ਲਈ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ 568 ਕੇਸ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ 59 ਲੱਖ ਡਾਲਰ ਲੋਕ ਹੁਣ ਤੱਕ ਗਵਾਏ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਧਾ 269% ਤੱਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਕੁੱਲ 8331 ਕੇਸ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ਅਤੇ 2020 ਤੋਂ ਇਹ 6.7% ਤੱਕ ਦਾ ਵਧਾ ਸੀ। 2021 ਦੇ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੇ 16.8 ਮਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਗਵਾਏ ਸਨ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਕੋਈ ਹੋ ਸ਼ਹੀਦ ਸ਼ਹਿਰ ਧੋਖਾਧੀ ਵਾਲੇ ਲਗਪਗ ਹਰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੱਕ ਪੁੰਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।



ਰੂਪਨਗਰ 'ਚ ਕੁਮਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਅਲਕਾ ਲਾਂਬਾ ਖਿਲਾਫ਼ ਕੇਸ ਦਰਜ



ਪੋਲੈਂਡ : ਕੋਲੇ ਦੀ ਖਾਨ 'ਚ ਧਮਕਾ

ਵਾਰਸਾ/ਲੋਕ ਬਾਣੀ- ਦੱਖਣੀ ਪੋਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੋਲੇ ਦੀ ਖਾਨ ਵਿੱਚ ਮੀਥੇਂ ਧਮਕਾ ਕਾਰਨ ਚਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ 19 ਲੋਕ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਸੱਤ ਹੋਰ ਲਾਪਤਾ ਹਨ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਧਮਕਾ ਸਥਾਨਕ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੰਗਲਵਾਰ ਦੇਰ ਰਾਤ 12:15 ਵਜੇ ਪਾਵਲੋਵਿਸ ਵਿੱਚ ਪੈਨੋਇਵੇਕ ਖਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ, ਜੋ ਜੋਅਸਡਬਲਯੂ ਮਾਈਨਿੰਗ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਲਿਤ ਹੈ। ਜੋਅਸਡਬਲਯੂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅੱਗ ਕਾਰਨ ਬਚਾਅ ਕਾਰਜ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।

ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਕੇ ਕੀਤਾ ਕਤਲ

ਅਜੀਤਵਲ/ਲੋਕ ਬਾਣੀ:- ਮਹਿਨਾ ਬਾਣਾ ਅਧੀਨ ਬੋਨਾ ਪੱਤੀ ਮੁੱਖਤ ਲਿੰਕ ਸੜਕ @ਤੇ ਦੁਧਿਰ 2 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਅਣਪਛਾਤਾਂ ਵਾਲੇ ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਕੇ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਚਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਘਰਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲਾਇਆ ਹੈ ਤਿਪਟੀ ਮੁੱਖ ਅਤੇ ਬਾਣਾ ਮੁਖੀ ਲਾਫ਼ਮਣ ਸਿੱਖ ਪੁਲਿਸ ਪਾਰਟੀ ਸਮੇਤ ਪੁੰਜੇ ਮੁਕਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਮੁੱਖ ਮੁਹਿੰਮ ਪਿਸਤੇਲ ਬਹਾਰ ਹੋਏ ਸਨ। ਮਹਿਨਾ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਲਾਸ ਕੇਜ਼ @ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੇ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਅਰਜਦਾਰੀਪ ਸਿੱਖ ਡਾਲਾ ਨਾਲ ਹੈ।

80 ਏਕੜ ਤੋਂ ਵਧ ਕਣਕ ਦਾ ਨਾੜ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ

ਦਿੱਲੀ/ਲੋਕ ਬਾਣੀ:- ਪਿੰਡ ਜਨਾਲ ਵਿੱਖੇ ਦਿੱਲੀ ਰੋਡ ਨੇੜੇ ਕਣਕ ਦੇ ਨਾੜ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ 80 ਤੋਂ 90 ਏਕੜ ਨਾੜ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਪੁੰਜੀ ਰਾਇਰ ਬਿਗੇਡ ਅਤੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਰੀਬ ਦੋ ਪੰਥੇ @ਚ ਅੱਗ ਤੋਂ ਕਾਚੂ ਪਾਇਆ। ਅੱਗ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਬੇਤ ਰਾਤ ਬੁੜੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਨਾੜ ਸੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਹੋ ਗਈ। ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਿਆ। ਕਾਨੂੰਨੂੰ ਦਿੱਦਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਬਣਾ ਕੇ ਉੱਚ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। 80 ਤੋਂ 90 ਏਕੜ ਨਾੜ ਅੱਗ ਨਾਲ ਸੜ ਗਈ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋਕ ਬਾਣੀ ਅਖਬਾਰ ਲਈ
ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਚਾਹਵਾਨ ਪੱਤਰਕਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ
ਲੋਕ ਬਾਣੀ ਸੰਗਮ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਮਿਲਾਪ ਚੈਕ ਜਲੰਧਰ 99155-94111

ਡੀਜੋ ਨੇ ਅੱਜ ਦੇ ਫੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰੈਮੀਆਂ ਲਈ ਸਲਿੱਮ ਅਤੇ ਖੁਬਸੂਰਤ ਕਵਰਡ ਬਾਡੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰੈਕਟੈਂਗੁਲਰ ਸਮਾਰਟਵਾਚ - ਡੀਜੋ ਵਾਚ ਐਸ ਲਾਂਚ ਕੀਤੀ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ/ਲੋਕ ਬਾਣੀ

ਗੈਅਲਮੀ ਟੇਕਲਾਈਡ ਈਕੋਸਿਸਟਮ ਦੇ ਤਹਿਤ ਪਹਿਲੇ ਥਾਂ, ਡੀਜੋ ਨੇ ਅੱਜ ਥਾਂ ਵਲੋਂ ਪਹਿਲੀ ਰੈਕਟੈਂਗੁਲਰ ਸਮਾਰਟਵਾਚ ਡੀਜੋ ਵਾਚ ਐਸ ਦਾ ਲਾਂਚ ਕੀਤਾ। ਗ੍ਰਾਹਕ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨ ਅਤੇ ਅਦਭੂਤ ਫੈਸ਼ਨ ਅਭਿਭੂਚੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਡਿਜਾਇਨ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਲੇਟੇਸਟ ਡੀਜੋ ਵਾਚ ਐਸ @ਚ ਰੈਕਟੈਂਗੁਲਰ ਅਤੇ ਸਲਿੱਮ ਬਾਡੀ, ਖੁਬਸੂਰਤ, ਕਵਰਡ ਗਲਾਸ, ਕਵਰਡ ਬਾਡੀ, ਮੈਟਲ ਫ੍ਰ੆ਮ, 1.57@@ (4 ਸੈਮੀ.) ਦੀ ਸਕੀਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਰੈਕਟੈਂਗੁਲਰ ਡਿਸਪਲੇ, 550 ਨਿਟਸ ਦੀ ਹਾਈ ਬ੍ਰਾਈਟਨੈਸ, ਪਰਸਨਲਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਨਾਲ 150 ਨਾਲੋਂ ਸਿਆਦਾ ਵਾਚ ਫੇਸ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਵਿਚਿੱਤਰ ਅਤੇ ਟਰੈਂਡੀ ਕਲਰ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਰੈਕਟੈਂਗੁਲਰ ਡਾਜ਼ਲ ਪ੍ਰੈਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਅਤਿਆਪੁਨਕ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਮਲਟੀ-ਸੋਪਰਟ ਟੈਰੋਕਿਂਗ ਦੀ ਸ਼ੁਵਿਧਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਤਸ ਖਾਸੀਆਂ ਬਹੁਤ



ਹੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਕੀਮਤ @ਚ ਸਿਲਣਗੀਆਂ। ਡੀਜੋ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸਮਾਰਟਵਾਚ ਦੇ ਬਜਾਰ

ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰੀ ਬਜਾਰਾਂ @ਚ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤਿਆਪੁਨਕ

ਕਿਹਾ, @ਡੀਜੋ ਵਾਚ ਐਸ ਦੇ ਲਾਂਚ ਦੇ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਉਤਸਾਹਿਤ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਰੈਕਟੈਂਗੁਲਰ ਡਾਜ਼ਲ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਸਮਾਧਾਨ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਲੋਟੇਸਟ ਸਮਾਰਟਵਾਚ ਬਾਂਹ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਪਰਫੈਕਟ ਅਤੇ ਸਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਯੂਜਰਸ ਨੂੰ ਉਥਰ ਕੁਲ ਲੱਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਮਾਨਿਟਰਿੰਗ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਰਟ ਫੀਚਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਕਰਸ਼ਕ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਟਾਰੀਲ @ਚ #BeDifferent ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਰਟਵਾਚ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਬੇਲੁਡ ਫੀਚਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਯੂਜਰ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦੇਣਗੇ।

ਇਸ ਐਲਾਨ ਦੇ ਬਾਰੇ @ਚ ਡੀਜੋ

ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਕੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਨਿਪਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਕਾਰਵਾਈ ਦਾ ਲਿਆ ਜਾਇਜ਼ਾ



ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ/ਨਵਨੀਤ ਕੁਮਾਰ

ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਜਨਾਬ ਮੁਹੱਮਦ ਇਸ਼ਫਾਕ ਵਲੋਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਸ਼ਕਿਲਾਂ ਸੁਣਨ ਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫੌਨ ਨੰਬਰਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਸਬੰਧਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਹਟਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਅੱਜ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਵਲੋਂ ਸਬੰਧਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋਕ ਬਾਣੀ

ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਦੱਸਣਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਹੇਠ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮਸ਼ਕਿਲ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨੰਬਰ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਉਪਰ ਲੱਕ ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਟਸਾਪੈਪ ਨੰਬਰ 62393-01830 ਰਾਹੀਂ, ਫੌਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਲੋਂ 94640-67839 ਅਤੇ ਈਮੇਲ ceabranchgsp@gmail.com ਰਾਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਵਾਸੀ ਆਪਣੀ
ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਟਸਾਪੈਪ ਨੰਬਰ
62393-01830 ਰਾਹੀਂ,
ਫੌਨ ਨੰਬਰ 94640-
67839 ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ
ਈਮੇਲ ਆਈ ਡੀ
ceabranchgsp@gmail.com ਰਾਹੀਂ ਦੱਸ
ਸਕਦੇ ਹਨ**

ਸਬੰਧਦਾਰ ਮੇਜ਼ਰ ਸੁਲੱਖਣ ਸਿੰਘ ਵਲੋਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਮਾਲਕੀ ਜ਼ਾਰੀ ਨਾਲ ਕਥਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨੰਬਰ 417 ਵਿਚ ਲੱਗੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਦਾਲਤ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓਂ ਸ੍ਰੀ ਪਿਵਿੱਤਰ ਸਿੰਘ ਸਹਾਇਕ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਸ਼ਿਕਾਇਤ) ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਦਾਲਤ ਵਿਚ 23 ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਨੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕੀਤੀ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸ੍ਰੀ ਪਿਵਿੱਤਰ ਸਿੰਘ ਸਹਾਇਕ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਨੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਹੋਏ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਪਹਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੱਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜਿਸ ਸਬੰਧੀ ਸਬੰਧਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਹਾਇਕ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਨੇ ਅੱਗੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਹੋਏ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਪਹਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੱਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜਿਸ ਸਬੰਧੀ ਸਬੰਧਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਿਧਾਇਕ ਚੇਤਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕੀਤਾ ਚੌਕ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦਾ ਦੰਰਾ ਕੀਤਾ, ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਸਨਮਾਨਿਤ

ਪਟਿਆਲਾ/ਸਮਾਣਾ/ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ: ਵਿਧਾਇਕ ਚੇਤਨ ਸਿੰਘ ਜੋਤੇਸ਼ਾਜ਼ਗਾ ਨੇ ਕੀਤਾ ਚੌਕ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦਾ ਦੰਰਾ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਸਨਮਾਨਿਤ ਸਮਾਣਾਂ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਚੇਤਨ ਸਿੰਘ ਜੋਤੇਸ਼ਾਜ਼ਗਾ ਨੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਕੀਮਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਸਮਾਣਾ ਦੇ ਚੌਕ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦਾ ਕੀਤਾ ਦੰਰਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੰਰਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਣਿਆ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਇਸ ਅਧਬਾਰ ਵਿੱਚ ਛਪੇ ਇਸਤਿਹਾਰ (ਡਿਸਪਲੇ, ਕਲਾਸੀਫਾਈਡ) ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੈਕਟ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਅਧਬਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਸਤੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪਾਣਕਾ/ਭੁੱਲ ਚਿੰਨੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਨੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ।



ਅਦਾਰਾ 'ਲੋਕ ਬਾਣੀ' ਵਿੱਚ ਚਾਪੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਮਖਰਾਂ, ਰਿਪੋਰਟਾਂ, ਲੇਖ, ਕਹਾਣੀਆਂ, ਵਿਵਿਵਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਸਤਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰ ਆਦਿ ਨਾਲ ਅਧਬਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੈਕਟ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਅਧਬਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਸਤੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪਾਣਕਾ/ਭੁੱਲ ਚਿੰਨੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਨੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ।

Daily Lok Bani (Punjabi) R.N.I. Panjab 2016,2008 Edior, Owner, Printer, Publisher, Amandeep Mehra Printed at Rachna Printers, Railway Road Jalandhar Place of Publication : 308 Sangam complex Milap Chowk, Jalandhar (India), Contact No. : 0181-2211009, Fax : 2211009, Email Id : lokbani08@gmail.com,

