ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ ਜਲੰਧਰ

ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਿਕ ਖਬਰਾਂ ਪੰਜਾਬੀ

18:20 Pm

ਮਿਤੀ: 17-05-2024

- ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਰਾਧਾ ਰਤੂਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਚਾਰਧਾਮ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜਤ ਨਹੀਂ ਏ ।
- ਸਪੈਸ਼ਲ ਡੀ ਜੀ ਪੀ ਅਰਪਿਤ ਸ਼ੁਕਲਾ ਨੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦਵਾਰ ਜਾਂ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਲਈ ਜਮਹੂਰੀ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾ ਕੇ ਕ਼ਾਨੂਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੀਲੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ।
- ਦੂਰ ਸੰਚਾਰ ਦਿਵਸ ਤੇ ਪੁਸ਼ਪਾ ਗੁਜਰਾਲ ਸਾਇੰਸ ਸਿਟੀ ਨੇ "ਸਥਾਈ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਡਿਜ਼ਟੀਲ ਨਵੀਨਤਾ" ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਅੱਜ ਇਕ ਸੈਮੀਨਾਰ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ।

- ਕੌਮੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਲੋਂ ਜਬਰਦਸਤ ਗਰਮੀ ਤੇ ਲੂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਸਮੇਂ ਪੂਰੇ ਅਹਿਤਿਆਤ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ।

ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਰਾਧਾ ਰਤੂਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਏ ਕਿ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਬਿਨਾ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਚਾਰਧਾਮ ਯਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਨੇ। ਉਨਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਾਕਿਆਂ ਤੇ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਚੈਕਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਰਾਧਾ ਰਤੂਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚਾਰ ਧਾਮ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪੱਤਰ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਏ।

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚੋਣ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਿਬਿਨ ਸੀ ਨੇ 'ਟਾਕ ਟੂ ਯੂਅਰ ਸੀ.ਈ.ਓ. ਪੰਜਾਬ' ਦੇ ਬੈਨਰ ਹੇਠ ਅੱਜ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਦੂਜੇ ਫੇਸਬੁੱਕ

ਲਾਈਵ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਸੂਬੇ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਲੋਕ ਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਚੋਣ ਜ਼ਾਬਤਾ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ 50,ਹਜਾਰ ਰੁਪਏ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਨਕਦੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਬੂਤ ਵਜੋਂ ਨਾਲ ਢੁਕਵੇਂ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਬੈਂਕ ਦੀ ਰਸੀਦ ਆਦਿ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਣ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰਸੀਦ ਬੁੱਕ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੁਕਵਾਂ ਦਸਤਾਵੇਜ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਵੋਟਰਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਚੋਣ ਜ਼ਾਬਤੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਲਈ ਸੀ-ਵਿਜੀਲ ਐਪ, ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 1950 ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਕੌਮੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸੇਵਾ ਪੋਰਟਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜੋ ਨਿਰਪੱਖ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਚੋਣਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਮੁੱਖ ਚੋਣ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਚੋਣਾਂ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਵੋਟ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅੰਦਰ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ

ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਨਾਹੀ ਏ।

ਲੋਕਸਭਾ ਚੋਣਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਅੱਜ ਸਪੈਸ਼ਲ ਡੀ ਜੀ ਪੀ ਕ਼ਾਨੂਨ ਤੇ ਵਿਵਸਥਾ ਅਰਪਿਤ ਸ਼ੁਕਲਾ ਨੇ ਮੋਗਾ ਵਿਖੇ ਫਰੀਦਕੋਟ ਅਤੇ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਰੇਂਜ ਦੇ ਆਈ ਜੀ, ਡੀ ਆਈ ਜੀ ਅਤੇ ਐਸ ਐਸ ਪੀਜ਼ ਨਾਲ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੀਟਿੰਗ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਫਰੀਦਕੋਟ ਰੇਂਜ ਦੇ ਆਈ ਜੀ ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ, ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਰੇਂਜ ਦੇ ਡੀ ਆਈ ਜੀ- ਆਰ ਐਸ ਢਿੱਲੋਂ, ਮੋਗਾ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹੇ। ਅਰਪਿਤ ਸ਼ੁਕਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਪੁਲਿਸ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਚੋਣਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਵਚਨਬੱਧ ਏ। ਉਨਾਂ ਉਮੀਦਵਾਰਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਏ ਕਿ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਜਾਂ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਨੇ ਤਾਂ ਜਮਹੂਰੀਅਤ

ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾਉਣ ਪਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੀਲੇ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ। ਉਹਨਾਂ ਆਖਿਆ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਰੇਕ ਪਾਰਟੀ ਅਤੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਨੂੰ ਵੋਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਚੋਣ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਏ। ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਮਾਹੌਲ ਸਿਰਜਣ ਦੀ ਜਰੂਰਤ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਡੀਜੀਪੀ ਅਰਪਿਤ ਸ਼ੁਕਲਾ ਨੇ ਸਾਰੇ ਪੁਲਿਸ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਪੁਲਿਸਿੰਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸੂਬੇ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦੇਣ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ।

ਪੁਸ਼ਪਾ ਗੁਜਰਾਲ ਸਾਇੰਸ ਸਿਟੀ ਕਪੂਰਥਲਾ ਵਲੋਂ ਦੂਰ ਸੰਚਾਰ ਦਿਵਸ ਤੇ "ਸਥਾਈ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਡਿਜ਼ਟੀਲ ਨਵੀਨਤਾ" ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਅੱਜ ਇਕ ਸੈਮੀਨਾਰ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਥਾਈ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ, ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦੀ ਮਹੱਹਤਾ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਿਹਾ। ਆਪਣੇ ਸੰਬੋਧਨ ਵਿਚ ਸਾਇੰਸ ਸਿਟੀ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਡਾ.ਰਾਜੇਸ਼ ਗਰੋਵਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ

ਵਿਸ਼ਵ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨੱਜਿਠਣ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਯਤਨਾਂ ਪਿੱਛੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਏ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੇ ਮੁੜਨਵਿਆਉਣ ਯੋਗ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਆਧੁਨਿਕ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿਚ ਸਥਿਰਤਾ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲਿਆਂਦੀ ਏ । ਬੀ.ਐਸ.ਐਨ.ਐਲ ਜਲੰਧਰ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਜਨਰਲ ਮੈਨੇਜਰ ਪ੍ਰਦੀਪ ਸੋਨੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਨਵੀਨਤਾ ਆਰਥਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਇਕ ਡਰਾਈਵਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਏ । ਉਨਾਂ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਨਵੀਨਤਾ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਸ਼ੀਨ ਲਰਨਿੰਗ ਅਤੇ ਆਰਟੀਫ਼ਿਸ਼ੀਅਲ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਅਤੇ ਸਥਾਈ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ।

ਇੰਟਰੋ: ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦਾ ਕਹਿਰ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਏ ।

ਮੌਸਮ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਵੀ ਅਗਲੇ 4 - 5 ਦਿਨ ਲਈ ਲੂ ਸੰਬੰਧੀ ਯੈਲੋ ਤੇ ਓਰੇਂਜ ਅਲਰਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਏ । ਮੌਸਮ ਮਾਹਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ 40 ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਹੋਣ ਤੇ ਲੂ ਵਰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਏ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਕੀਤੇ ਉੱਤੇ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਏ । ਲੂ ਦੇ ਇਸ ਗੰਭੀਰ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਜਰੂਰੀ ਹੋਣ ਤੇ ਹੀ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਏ । ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਓ ਆਰ ਐਸ ਘੋਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਲਈ ਆਖਿਆ ਗਿਆ ਏ । ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਸਮਰਾਲਾ ਵਿਚ ਅੱਜ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ 46.3 ਡਿਗਰੀ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। *ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਨਾਲ ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ:--- ਡਿਸਪੈਚ: ਕੌਮੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਂਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਏ ਕਿ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ । ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤਕ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ । ਜਰੂਰੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪਿਓ । ਸਿਰ ਨੂੰ ਟੋਪੀ ਜਾਂ ਤੋਲੀਏ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ । ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੂ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ*

ਉਸਨੂੰ ਆਈਸਪੈਕ ਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਮਕ ਤੇ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੋਲ ਇਲਕਟ੍ਰੋ ਲਾਇਟ੍ਰਸ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਲੂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਏ ਇਸ ਲਈ ਇਨਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਰੱਖੋ, ਨੀਮਬੂ ਪਾਣੀ, ਲੱਸੀ, ਨਾਰਿਯਲ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਤਾਜੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਢਿਲੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਜੰਕ ਫ਼ੂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੇ ਕਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਵੇ, ਉਲਟੀ, ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਤੇਜ ਸਿਰ ਪੀੜ ਹੋਵੇ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਪੀੜ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ ਈ ਯਕੀਨਨ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਹਿਮ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਤੇਜ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਲੂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੇਮ੍ਬ੍ਰਾਂ ਦਾ ਬਚਾਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਏ। ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਸ਼ਰਮਾ ਸ਼ਾਂਤਲ, ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ ਸਮਾਚਾਰ, ਜਲੰਧਰ ।

ਏਧਰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜ਼ਿਲਿਆਂ ਵਿਚ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਕਣਕ ਦੇ ਨਾੜ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਰੀ ਨੇ । ਸਰਕਾਰੀ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਲ ਨਾੜ ਸਾੜਨ ਦੇ ਕੁਲ 683 ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਹੁਣ ਤਕ ਅੱਗ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਕੁਲ ਗਿਣਤੀ 9 ਹਜ਼ਾਰ 183 ਹੋ ਗਈ ਏ । ਬੀਤੇ ਕਲ ਨਾੜ ਸਾੜਨ ਦੀਆਂ ਸਬ ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜ਼ਿਲੇ ਵਿਚ 90 ਦਰਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਦਕਿ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਵਿਚ 72 , ਤਰਨਤਾਰਨ ਵਿਚ 69 ਅਤੇ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਚ 63 ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਖੇਤਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਨਾੜ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਗਾਈ ਗਈ ।

- ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਰਾਧਾ ਰਤੂਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਰਧਾਲੂਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਚਾਰਧਾਮ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜਤ ਨਹੀਂ ਏ ।

- ਸਪੈਸ਼ਲ ਡੀ ਜੀ ਪੀ ਅਰਪਿਤ ਸ਼ੁਕਲਾ ਨੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਮੀਦਵਾਰ ਜਾਂ ਸਿਆਸੀ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਲਈ ਜਮਹੂਰੀ ਤਰੀਕਾ ਅਪਣਾ ਕੇ ਕ਼ਾਨੂਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੀਲੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ।
- ਦੂਰ ਸੰਚਾਰ ਦਿਵਸ ਤੇ ਪੁਸ਼ਪਾ ਗੁਜਰਾਲ ਸਾਇੰਸ ਸਿਟੀ ਨੇ "ਸਥਾਈ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਡਿਜ਼ਟੀਲ ਨਵੀਨਤਾ" ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਅੱਜ ਇਕ ਸੈਮੀਨਾਰ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ।
- ਕੌਮੀ ਆਫ਼ਤ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਲੋਂ ਜਬਰਦਸਤ ਗਰਮੀ ਤੇ ਲੂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਵੇਖਦਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਸਮੇਂ ਪੂਰੇ ਅਹਿਤਿਆਤ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ।