# ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ ਜਲੰਧਰ

## ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਿਕ ਖਬਰਾਂ ਪੰਜਾਬੀ

**18:20 pm**

**ਮਿਤੀ: 25-05-2025**

- ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰੇਂਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ ਤੋਂ ਮਨ ਕੀ ਬਾਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ, ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ -ਕਿਹਾ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿੰਦੂਰ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ 'ਚ, ਦਹਿਸ਼ਤਗਰਦੀ ਖਿਲਾਫ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ, ਨਵਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭਰਿਆ ਏ ।
- ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਖਿਲਾਫ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋਕ ਲਹਿਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ।
- ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਲੁਧਿਆਣਾ ਪੱਛਮੀ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਸੀਟਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਮਨੀ ਚੋਣ ਦਾ ਐਲਾਨ-ਵੋਟਾਂ 19 ਜੂਨ ਨੂੰ ਪੈਣਗੀਆਂ ।
- ਅੱਜ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਏ।
- ਜਲੰਧਰ ਕਮਿਸ਼ਨਰੇਟ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਵੱਡੇ ਡਰੱਗ ਰੈਕੇਟ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਦੋ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰਾਂ ਨੂੰ 13 ਕਿਲੋ ਹੈਰੋਇਨ

ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਥਿਆਰਾਂ ਸਮੇਤ ਕੀਤਾ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ।

- ਭਾਰਤ ਦੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜੂਨੀਅਰ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਚਿਲੀ ਨੂੰ 2-1 ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ।

---------------------------------------------------------------------------

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰੇਂਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਏ ਕਿ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿੰਦੂਰ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਦਹਿਸ਼ਤਗਰਦੀ ਖਿਲਾਫ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭਰਿਆ ਏ। ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਕੀ ਬਾਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ, ਸ਼੍ਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿੰਦੂਰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਫੌਜੀ ਮਿਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਏ , ਸਗੋਂ ਇਹ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਏ।**BYTE:**

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿੰਦੂਰ ਦੌਰਾਨ, ਸਵਦੇਸੀ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਦਿਖਾਈ ਏ। ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ 'ਵੋਕਲ ਫਾਰ ਲੋਕਲ' ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਊਰਜਾ ਦੇਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਏ। ਸ਼੍ਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿੰਦੂਰ ਨੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਭਗਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਤਿਰੰਗੇ ਨਾਲ ਸਿੰਜਿਆ ਏ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਈ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿਰੰਗਾ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਕੱਢੀਆਂ ਗਈਆਂ ਨੇ । ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਿਚ ਵੱਧ ਚੜ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਪਿਛਲੇ 5 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਗੁਜਰਾਤ ਦੇ ਗਿਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੇਰਾਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ 674 ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ 891 ਸ਼ੇਰਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਸ਼ੇਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਏ । ਰਾਈਜ਼ਿੰਗ ਨੌਰਥ-ਈਸਟ ਸਮਿਟ ਬਾਰੇ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉੱਤਰ-ਪੂਰਬੀ ਭਾਰਤ ਬੇਮਿਸਾਲ ਏ । ਸ਼੍ਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਾਲ ਵੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਏ । ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਇਸ ਸਾਲ ਵਿਸ਼ਾਖਾਪਟਨਮ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।

**BYTE:**

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਮਧੂ-ਮੱਖੀ ਦਿਵਸ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ, ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਏ । ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀਆਂ ਖੇਲੋ ਇੰਡੀਆ ਯੂਥ ਗੇਮਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਫਲ ਰਹੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 26 ਰਿਕਾਰਡ ਬਣੇ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਈ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਸ਼ੂਗਰ ਬੋਰਡਾਂ ਦਾ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ।

ਸ਼੍ਰੀ ਮੋਦੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੱਕ ਟਨ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ 17 ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਏ  ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਚਤ ਹੁੰਦੀ ਏ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਗਜ਼ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ।

---------------------------------------------------------------------------------

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਵਿਰੁੱਧ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋਕ ਲਹਿਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਅੱਜ ਨਾਭਾ ਵਿਖੇ  ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਇਕ  ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੂਬਾ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜੰਗ ਛੇੜੀ ਹੋਈ ਏ  ਅਤੇ ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਰਗਰਮ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਹੀ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਏ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੀ ਲੜਾਈ ਏ , ਜੋ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਿੱਤੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਓਹਨਾ  ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੇਕ ਕਾਰਜ ਲਈ ਦਿਲੋਂ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਜੋ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਮੋਹਰੀ ਸੂਬਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਜੰਗ ਨੂੰ ਲੋਕ ਲਹਿਰ

ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਏ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਸੂਬਾ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੀ ਲੜਾਈ ਏ  ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨੈਤਿਕ ਫ਼ਰਜ਼ ਏ । ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਲੜਾਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਰਾਪ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹੁਣ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਲਾਈਨ ਕੱਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਿਨਾਉਣੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਖਾਂ ਪਿੱਛੇ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ, ਨਸ਼ਾ ਪੀੜਤਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰਾਂ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਬਤ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਕੌਮੀ ਕਨਵੀਨਰ ਨੇ ਵੀ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ ।

---

ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਲੁਧਿਆਣਾ ਪੱਛਮੀ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਸੀਟ ਲਈ ਜ਼ਿਮਨੀ ਚੋਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਏ । ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚੋਣ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸਿਬਿਨ ਸੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਿਮਨੀ ਚੋਣ ਲਈ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਮੁਤਾਬਕ 26 ਮਈ ਨੂੰ ਨੋਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀਆਂ ਭਰਨ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਰੀਕ 2 ਜੂਨ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਪੱਤਰਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ 3 ਜੂਨ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਦਕਿ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਪੱਤਰ ਵਾਪਿਸ ਲੈਣ ਦੀ ਆਖਰੀ ਤਰੀਕ 5 ਜੂਨ ਏ । ਸਿਬਿਨ ਸੀ. ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 19 ਜੂਨ ਨੂੰ ਵੋਟਾਂ ਪੈਣਗੀਆਂ ਅਤੇ 23 ਜੂਨ ਨੂੰ ਵੋਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਤੀਜਾ ਐਲਾਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਪੱਤਰ 26 ਮਈ ਤੋਂ ਲੈਕੇ 2 ਜੂਨ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮਕਾਰ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਭਰੇ ਜਾ ਸਕਣਗੇ। ਸਿਰਫ ਪਹਿਲੀ ਜੂਨ, ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਪੱਤਰ ਦਾਖਿਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣਗੇ। 19 ਜੂਨ ਨੂੰ ਵੋਟਾਂ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਸਿਬਿਨ ਸੀ ਨੇ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ ਏ ਕਿ ਜ਼ਿਮਨੀ ਚੋਣ, ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਐਕਟ, ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪੂਰੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇਗੀ।

---

ਅੱਜ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਏ । ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਥਾਇਰਾਇਡ ਵਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਇਸਦਾ ਛੇਤੀ ਪਤਾ ਲਾਏ ਜਾਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਅਤੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਏ । **ਪੇਸ਼ ਏ ਇੱਕ ਰਿਪੋਰਟ**

*ਇਹ ਦਿਨ ਥਾਇਰਾਇਡ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਏ। ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਅਜਿਹਾ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਏ ਜੋ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ, ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸਮੇਤ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਹਿਮ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਏ. ਥਾਇਰਾਇਡ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਵਜ੍ਹਾ ਦੇ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਘਟਣਾ, ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਜਾਂ ਗੰਢ, ਠੰਡ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ, ਪਤਲੇ ਵਾਲ ਜਾਂ ਵਾਲ ਝੜਨਾ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਨੇ. ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਏ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਏ। ਆਇਓਡੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਇਓਡੀਨ ਵਾਲਾ ਨਮਕ, ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਥਾਇਰਾਇਡ ਹਾਰਮੋਨ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਏ। ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸੈਰ, ਯੋਗਾ, ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਥਾਇਰਾਇਡ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਨੇ. ਬਿਉਰੋ ਰਿਪੋਰਟ ਨਾਲ ਮੈਂ ਕਾਜਲ, ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ ਖਬਰਾਂ, ਜਲੰਧਰ*

---------------------------------------------------------------------------

ਬੀਤੇ ਦਿਨ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵੱਲੋਂ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਦੇ ਪਿੰਡ ਖਾਨ ਮਲੱਕ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮੇਜਰ ਤ੍ਰਿਪਤ-ਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਸ਼ੌਰਿਆ ਚੱਕਰ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਅੱਜ ਮੇਜਰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀਆਂ ਨੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ । ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਮੇਜਰ ਤ੍ਰਿਪਤ-ਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ IBYTE:

ਉਨਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਹਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ ਪੱਡਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਬਹਾਦਰੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਏ

-------------------------------------------------------------------

ਜਲੰਧਰ ਕਮਿਸ਼ਨਰੇਟ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਡਰੱਗ ਤਸਕਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਦੋ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ 13 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਹੈਰੋਇਨ, 2 ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਥਿਆਰ, 6 ਜ਼ਿੰਦਾ ਕਾਰਤੂਸ, 3 ਮੈਗਜ਼ੀਨ, 3 ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ 22 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਡਰੱਗ ਮਨੀ  ਸਮੇਤ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ  ਏ । ਪੁਲਿਸ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਧਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੀ.ਆਈ.ਏ. ਦੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਨੇ 20 ਮਈ ਨੂੰ ਪੁਲ ਫੋਕਲ ਪੁਆਇੰਟ ਨੇੜਿਓਂ ਇੱਕ ਮੁਲਜ਼ਮ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜਿਸਦੀ ਪਛਾਣ ਸ਼ਿਵਮ ਸੋਢੀ ਉਰਫ਼ ਸ਼ਿਵਾ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਸੀ। ਮੁਲਜ਼ਮ ਤੋਂ 5 ਕਿਲੋ ਹੈਰੋਇਨ ਅਤੇ 22,000 ਰੁਪਏ ਨਕਦ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। ਪੁਲਿਸ ਰਿਮਾਂਡ ਦੌਰਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸ਼ਿਵਮ ਤੋਂ 7 ਕਿਲੋ ਹੈਰੋਇਨ ਅਤੇ ਦੋ ਵਾਹਨ ਹੋਰ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦਾ ਵੀ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਜਲੰਧਰ ਦੇ ਹੀ ਬਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਉਰਫ਼ ਬੱਬੂ ਨੂੰ ਗਿਰਫ਼ਤਾਰ ਕਰਕੇ  1 ਕਿਲੋ ਹੈਰੋਇਨ, 2 ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਥਿਆਰ, 6 ਜ਼ਿੰਦਾ ਕਾਰਤੂਸ ਅਤੇ 3 ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਬਰਾਮਦ ਕੀਤੇ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸ਼ਿਵਮ ਸੋਢੀ

ਵਿਰੁੱਧ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿੰਨ ਮੁਕੱਦਮੇ ਜਦਕਿ ਬਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਵਿਰੁੱਧ ਚਾਰ ਮੁਕੱਦਮੇ ਦਰਜ ਨੇ। ਪੁਲਿਸ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕੀ ਮੁਲਜ਼ਮਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਬੰਧਾ ਬਾਰੇ ਤਫਤੀਸ਼ ਜਾਰੀ ਏ , ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ਿਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ।

---

ਹਾਕੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜੂਨੀਅਰ ਟੀਮ ਨੇ ਆਪਣੇ ਚਾਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਅੱਜ ਅਰਜਨਟੀਨਾ ਦੇ ਰੋਸਾ-ਰੀਓ ਵਿੱਚ ਚਿਲੀ ਉੱਤੇ 2-1 ਨਾਲ ਜਿੱਤ ਦਰਜ ਕੀਤੀ। ਭਾਰਤ ਦਾ ਅਗਲਾ ਮੈਚ ਭਲਕੇ ਉਰੂ-ਗਵੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਚਿਲੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਅਰਜਨਟੀਨਾ ਅਤੇ ਉਰੂਗਵੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨੇ. ਇਹ ਮੁਕਾਬਲਾ 2 ਜੂਨ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

---

- ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨਰੇਂਦਰ ਮੋਦੀ ਨੇ ਆਕਾਸ਼ਵਾਣੀ ਤੋਂ ਮਨ ਕੀ ਬਾਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ, ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ -ਕਿਹਾ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਿੰਦੂਰ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ 'ਚ, ਦਹਿਸ਼ਤਗਰਦੀ ਖਿਲਾਫ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ, ਨਵਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭਰਿਆ ਏ ।

- ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਖਿਲਾਫ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋਕ ਲਹਿਰ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ।
- ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਲੁਧਿਆਣਾ ਪੱਛਮੀ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਸੀਟਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਮਨੀ ਚੋਣ ਦਾ ਐਲਾਨ-ਵੋਟਾਂ 19 ਜੂਨ ਨੂੰ ਪੈਣਗੀਆਂ।
- ਅੱਜ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਏ।
- ਜਲੰਧਰ ਕਮਿਸ਼ਨਰੇਟ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਵੱਡੇ ਡਰੱਗ ਰੈਕੇਟ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਦੋ ਨਸ਼ਾ ਤਸਕਰਾਂ ਨੂੰ 13 ਕਿਲੋ ਹੈਰੋਇਨ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਥਿਆਰਾਂ ਸਮੇਤ ਕੀਤਾ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ।
- ਭਾਰਤ ਦੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜੂਨੀਅਰ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਚਿਲੀ ਨੂੰ 2-1 ਨਾਲ ਹਰਾਇਆ।

**ਇਸਦੇ ਨਾਲ**

**ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਕਖਬਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਬੁਲੇਟਿਨ ਖਤਮ ਹੋਇਆ,,,,, ਖਬਰਾਂ ਦਾ ਅਗਲਾ ਬੁਲੇਟਿਨ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣੋਗੇ 7 ਵੱਜਕੇ 30 ਮਿੰਟ 'ਤੇ ਨਮਸਕਾਰ !**