

I/19333/2020

ਦਫ਼ਤਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਅਫ਼ਸਰ, ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ

ਪ੍ਰੈਸ ਨੋਟ 1

ਕਣਕ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੰਬੰਧ ਤਸੱਲੀਬਖ਼ਸ਼ ਹਨ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ, ਬਾਰਦਾਣਾ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕੋਈ ਘਾਟ ਨਹੀਂ - ਕਿਸਾਨ ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ

ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਪੂਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਹੇਠ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਣਕ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦ

ਹੁਣ ਤੱਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਮੰਡੀਆਂ ਵਿਚ 65,439 ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਟਨ ਕਣਕ ਦੀ ਆਮਦ ਅਤੇ 56,711 ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਟਨ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦ ਹੋਈ -ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ

ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ 20 ਅਪ੍ਰੈਲ 2020 ( ) ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਕਣਕ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦ ਦੇ ਪੁਖ਼ਤਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਮੱਲਵਾਲ ਪਿੰਡ ਦੇ ਕਿਸਾਨ ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਛਾਉਣੀ ਦੀ ਦਾਣਾ ਮੰਡੀ ਵਿਖੇ ਆਪਣੀ ਕਣਕ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਲਿਆਉਣ ਮੌਕੇ ਕੀਤਾ।

ਕਿਸਾਨ ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜੋ ਵੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਣਕ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮੰਡੀਆਂ ਵਿਚ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੰਡੀਆਂ ਵਿਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ, ਬਾਰਦਾਣਾ ਅਤੇ ਲੇਬਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਸਾਨ ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਾਰਕਿਟ ਕਮੇਟੀ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਪਾਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਮੈਂ ਮੰਡੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਣਕ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਹਾਂ ਤੇ ਮੰਡੀ ਦੇ ਐਂਟਰੀ ਗੇਟ ਤੇ ਮੇਰੇ ਟਰੈਕਟਰ ਟਰਾਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਰਕਿਟ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਮੰਡੀ ਆਉਂਦਿਆਂ ਹੀ ਮੇਰੀ ਫ਼ਸਲ ਨੂੰ ਲਾਹ ਕੇ ਪੱਖਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਹੁਣ ਇਸ ਦੀ ਤੁਲਾਈ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜੋ ਵਾਅਦੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਉਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੰਡੀ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਣਕ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਕਿਸਾਨ ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੀ ਫ਼ਸਲ ਮੰਡੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਫ਼ਸਲ ਵੇਚ ਕੇ ਘਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਸਾਨ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਸੇ ਉਚੇਚੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਰੱਖੇ ਹਨ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 19 ਅਪ੍ਰੈਲ ਸ਼ਾਮ ਤੱਕ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਮੰਡੀਆਂ ਵਿੱਚ 65,439 ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਟਨ ਕਣਕ ਦੀ ਆਮਦ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ 56,711 ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਟਨ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪਨਗਰੇਨ ਵੱਲੋਂ 16,292 ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਟਨ, ਮਾਰਕਫੈੱਡ ਵੱਲੋਂ 16,655, ਪਨਸਪ ਵੱਲੋਂ 10,752, ਪੰਜਾਬ ਵੇਅਰਹਾਊਸ ਵੱਲੋਂ 11,733, ਐਫਸੀਆਈ ਵੱਲੋਂ 1259 ਅਤੇ ਵਪਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ 20 ਮੀਟ੍ਰਿਕ ਟਨ ਕਣਕ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਣਕ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾ ਕੇ ਤੇ ਕਰਫਿਊ ਪਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਹੀ ਮੰਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।

I/19333/2020

ਦਫ਼ਤਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਅਫ਼ਸਰ, ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ  
ਪ੍ਰੈਸ ਨੋਟ 2

ਖ਼ੂਨਦਾਨੀ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਬੈਂਕ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ-ਵੱਧ ਖ਼ੂਨਦਾਨ ਕਰਨ-ਅਸ਼ੋਕ ਬਹਿਲ

ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ 20 ਅਪ੍ਰੈਲ 2020 ( )

ਸਕੱਤਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹੈੱਡ ਕਰਾਸ ਸਾਖਾ-ਕਮ ਇੰਚਾਰਜ ਬਲੱਡ ਬੈਂਕ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਸ੍ਰੀ. ਅਸ਼ੋਕ ਬਹਿਲ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ( ਕੋਵਡ-19) ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਲਾਕ ਡਾਊਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕੰਜੇ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬਲੱਡ ਬੈਂਕ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨਦਾਨ ਕੈਂਪ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸਮੂਹ ਖ਼ੂਨਦਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੱਡ ਬੈਂਕ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤਾਂ ਜੋ ਕੈਂਸਰ, ਬੈਲਾਸੀਮੀਆ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਦੁਰਘਟਨਾ (ਐਕਸੀਡੈਂਟ) ਕੇਸਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਆਪ੍ਰੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਮੁਹੱਈਆ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸਮੂਹ ਖ਼ੂਨਦਾਨੀ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟਾਈਮ ਵਿੱਚ 1-2 ਖ਼ੂਨਦਾਨੀ ਹੀ ਬਲੱਡ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

I/19333/2020

ਦਫਤਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਅਫਸਰ, ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ

ਪ੍ਰੈਸ ਨੋਟ 3

ਕੋਰੋਨਾ ਪੇਜ਼ਿਟਿਵ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ 32 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਈ ਨੈਗੇਟਿਵ, ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਆਈ ਨੈਗੇਟਿਵ

ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਫਿਊ ਦਾ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੀਤੀ ਅਪੀਲ

ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ 20 ਅਪ੍ਰੈਲ ( ) ਪਿੰਡ ਵਾੜਾ ਭਾਈ ਕਾ ਦੇ 27 ਸਾਲਾ ਕੋਰੋਨਾ ਪੇਜ਼ਿਟਿਵ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ 32 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਟੈਸਟ ਰਿਪੋਰਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਈ ਹੈ, ਜਦਕਿ 2 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੈਂਡਿੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ੍ਰ: ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦਿੱਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਲਈ ਇਹ ਰਾਹਤ ਭਰੀ ਖ਼ਬਰ ਹੈ ਕਿ 34 ਵਿੱਚੋਂ 32 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਤੇ 2 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਉਣੀ ਬਾਕੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਰਫਿਊ ਦਾ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿਣ।

ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਪੇਜ਼ਿਟਿਵ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 57 ਸਾਲਾਂ ਪਿਤਾ, 50 ਸਾਲਾਂ ਮਾਂ, 26 ਸਾਲਾਂ ਪਤਨੀ ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਦਾ ਬੇਟਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿਚ ਤੈਨਾਤ ਪਿੰਡ ਵਾੜਾ ਭਾਈ ਕਾ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ 27 ਸਾਲਾਂ ਪੁਲਿਸ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਵਿਚ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਸੂਚਨਾ ਮਿਲਦੇ ਹੀ ਤੁਰੰਤ ਪੂਰੇ ਪਿੰਡ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਮ ਕੁਆਰਨਟਾਈਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਲ 34 ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਲਏ ਗਏ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ 32 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਉੱਤੇ ਮੰਡਰਾ ਰਿਹਾ ਖ਼ਤਰਾ ਟੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਫਿਊ ਦਾ ਪਾਲਨਾ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਾਂਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਾਰਡ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕੋਰੋਨਾ ਪੇਜ਼ਿਟਿਵ ਮਰੀਜ਼ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਆਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਲੋਕ ਸੋਸ਼ਲ ਡਿਸਟੈਂਸਿੰਗ, ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸਮੇਤ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ।