ਦਫ਼ਤਰ ਜ਼ਿਲਾ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਅਫ਼ਸਰ, ਬਠਿੰਡਾ

ਜ਼ਿਲਾ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਬਠਿੰਡਾ ਵੱਲੋਂ ਲਾਕਡਾਊਨ ਸਬੰਧੀ ਨਵੇਂ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ

ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਰਹੇਗਾ ਕਰਫਿਊ -ਬੀ ਸ੍ਰੀ ਨਿਵਾਸਨ

ਕੁਝ ਛੋਟਾਂ ਹੋਰ ਮਿਲੀਆਂ, ਜਦ ਕਿ ਕੁਝ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੀਆਂ

ਬਠਿੰਡਾ, 18 ਮਈ:

ਬਠਿੰਡਾ ਦੇ ਜ਼ਿਲਾ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਸ੍ਰੀ ਬੀ ਸ੍ਰੀ ਨਿਵਾਸਨ ਆਈ.ਏ.ਐਸ. ਨੇ ਲਾਕਡਾਉਨ ਸਬੰਧੀ ਨਵੇਂ ਹੁਕਮ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਹਨ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁਣ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਕਰਫਿਊ ਲਾਗੂ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ 7 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹੁਕਮ 18 ਤੋਂ 31 ਮਈ 2020 ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਰਹਿਣਗੇ। ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਾਤ ਦੇ ਕਰਫਿਊ ਸਮੇਂ ਆਵਾਜਾਈ ਤੇ ਰੋਕ ਰਹੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜੁਰਗ, 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜ਼ਿਲਾ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਨੇ ਜ਼ਿਲਾ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਕਰੋਨਾ ਦਾ ਪਸਾਰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ। ਉਨਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿਲਾ ਵਾਸੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦਿੱਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਉਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਵੀ ਕੀਤਾ।

ਬਾਕਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ

ਕੀ ਕੁਝ ਖੁੱਲੇਗਾ

ਜ਼ਿਲਾ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਸਮੇਤ ਬਾਰਬਰ ਸ਼ਾਪ, ਸਲੂਨ, ਸਪਾਅ ਆਦਿ ਮੇਨ ਬਜਾਰ, ਸ਼ਹਿਰੀ ਅਤੇ ਦਿਹਾਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਸਵੇਰੇ 7 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ ਸਕਣਗੀਆਂ। ਪਰ ਮੇਨ ਬਾਜਾਰ, ਰੇਹੜੀ ਬਜਾਰ ਆਦਿ ਸਮੇਤ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਕੰਪਲੈਕਸ ਖੁੱਲ ਸਕਣਗੇ ਪਰ ਦਰਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਣਗੇ। ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਇੰਡਸਟਰੀ ਦਿਹਾਤੀ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਦੋਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇਗੀ। ਨਿਰਮਾਣ ਕਾਰਜ ਵੀ ਸ਼ਹਿਰੀ ਅਤੇ ਦਿਹਾਤੀ ਦੋਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੇਤੀ, ਬਾਗਬਾਨੀ, ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ, ਵੈਟਰਨਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਣਗੇ। ਈ ਕਾਮਰਸ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਦਫ਼ਤਰ ਘੱਟ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਖੋਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਬਾਕਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ

ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ

ਜ਼ਿਲਾ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਸ੍ਰੀ ਬੀ ਸ੍ਰੀ ਨਿਵਾਸਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਿੰਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਛੋਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਥੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਦਾ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਦੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ 6 ਫੁੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇਗੀ। 50 ਫੀਸਦੀ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਦੁਕਾਨਾਂ ਬਾਹਰ ਸਰਕਲ

ਲਗਾਉਣਗੇ ਤਾਂਕਿ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣੇ ਰਹੇ। ਗ੍ਰਾਹਕ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨਗੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਣਗੇ।

ਬਾਕਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ

ਪਾਸ ਸਬੰਧੀ ਕੀ ਹਨ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਉਦਯੋਗਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਵੇਰੇ 7 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਆ ਜਾ ਸਕਣਗੇ।

ਬਾਕਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ

ਵਾਹਨਾਂ ਸਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ

ਸਾਰੇ ਭਾਰ ਢੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ ਚਾਹੇ ਉਹ ਭਰੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖਾਲੀ ਚੱਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਰੇ 4 ਪਹੀਆ ਵਾਹਨ, 3 ਪਹੀਆ ਵਾਹਨ, ਟੈਕਸੀ ਵਿਚ ਡਰਾਇਵਰ ਨਾਲ ਦੋ ਯਾਤਰੀ, ਦੋ ਪਹੀਆ ਵਾਹਨ ਤੇ ਇਕ ਸਵਾਰ, ਸਾਈਕਲ, ਰਿਕਸ਼ਾ ਅਤੇ ਆਟੋ ਰਿਕਸ਼ਾ ਸਵੇਰੇ 7 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਐਸ.ਓ.ਪੀ. ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲ ਸਕਣਗੇ।

ਬਾਕਸ ਲਈ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ

ਹਾਲੇ ਕੀ ਰਹੇਗਾ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਬੰਦ

ਜ਼ਿਲਾ ਮੈਜਿਸਟ੍ਰੇਟ ਨੇ ਹੁਕਮ ਕੀਤੇ ਹਨ ਕਿ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ, ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, ਕੋਚਿੰਗ ਸੰਸਥਾਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬੰਦ ਰਹਿਣਗੇ। ਹੋਟਲ, ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਪ੍ਰਾਹੁਣਚਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਇਟਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟ, ਅਹਾਤੇ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਹੋਮ ਡਲੀਵਰੀ ਤੇ ਵੀ ਪਾਬੰਦੀ ਬਰਕਰਾਰ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਸਿਨੇਮਾ ਹਾਲ, ਮਾਲ, ਕਲੱਬ ਜਿੰਮ, ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ, ਇੰਟਰਟੇਨਮੈਂਟ ਪਾਰਕ, ਥੀਏਟਰ, ਬਾਰ, ਆਡੀਟੋਰੀਅਮ, ਐਸੰਬਲੀ ਹਾਲ ਅਤੇ ਹੋੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਬੰਦ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕੰਪਲੈਕਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਗ ਬਜਾਰ, ਰਿਲਾਇੰਸ ਮਾਲ, ਵਾਲ ਮਾਰਟ, ਇਜੀ ਡੇਅ, ਵਿਸ਼ਾਲ ਮੈਗਾ ਮਾਰਟ, ਆਦਿ ਬੰਦ ਰਹਿਣਗੇ ਪਰ ਉਹ ਸਮਾਨ ਦੀ ਹੋਮ ਡਲੀਵਰੀ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ, ਸਿਆਸੀ, ਖੇਡ, ਮੰਨੋਰਜਨ, ਅਕਾਦਮਿਕ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕਠਾਂ ਤੇ ਵੀ ਰੋਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਨਟੋਨਮੈਂਟ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਅਤਿ ਜਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਬੰਦ ਰਹੇਗਾ।

I/25628/2020

ਦਫ਼ਤਰ ਜ਼ਿਲਾ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਅਫ਼ਸਰ, ਬਠਿੰਡਾ

ਬੀਤੇ ਕੱਲ ਜ਼ਿਲੇ ਭਰ ’ਚ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾਵਾਂ ਵਲੋਂ 10,64,708 ਰੁਪਏ ਦੀ ਵੇਚੀ ਖਾਦ

ਵੇਰਕਾ ਵੱਲੋਂ 1,09,131 ਲੀਟਰ ਦੁੱਧ ਕਿਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ

ਵੇਰਕਾ ਤੇ ਮਾਰਕਫੈਡ ਵਲੋਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਰਾਂ ਤੱਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ

ਬਠਿੰਡਾ, 18 ਮਈ : ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ੍ਰੀ ਬੀ.ਸ੍ਰੀਨਿਵਸਨ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ’ਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਜ਼ਿਲਾ ਬਠਿੰਡਾ ’ਚ ਕੁੱਲ 10,18,456 ਰੁਪਏ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਿਓ, ਦਾਲਾਂ, ਤੇਲ, ਖੰਡ ਆਦਿ ਅਤੇ ਕੈਟਲਫੀਡ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰੋਂ-ਘਰੀ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤੇ 10,64,708 ਰੁਪਏ ਦੀ ਖਾਦ ਵੀ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹਿਕਾਰੀ ਸਭਾਵਾਂ ਦੇ ਉਪ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਸ੍ਰੀ ਅਨਿਲ ਕੁਮਾਰ ਨੇ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਉਪ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਵੇਰਕਾ ਮਿਲਕ ਪਲਾਂਟ ਬਠਿੰਡਾ ਵੱਲੋ 1,09,131 ਲੀਟਰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਖ਼ਰੀਦ ਕਿਸਾਨਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਵੇਰਕਾ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵੈਨਾਂ ਰਾਹੀਂ 47021 ਲੀਟਰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵੀ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨਾਂ ਦੇ ਦਰਾਂ ਤੱਕ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਤੋ ਇਲਾਵਾ ਵੇਰਕਾ ਵੱਲੋਂ 5475 ਕਿਲੋ ਦਹੀਂ, 707 ਕਿਲੋ ਪਨੀਰ, 6780 ਲੀਟਰ ਲੱਸੀ ਅਤੇ ਘਿਓ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵੀ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਉਪ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਮਾਰਕਫੈਡ ਬਠਿੰਡਾ ਵੱਲੋ ਸੇਲ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 2000 ਲੀਟਰ ਘਿਓ ਅਤੇ 7000 ਰੁਪਏ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਮਾਰਕਫੈਡ ਬਠਿੰਡਾ ਵੱਲੋ 30 ਟਨ ਕੈਟਲ ਫੀਡ ਦੀ ਸੇਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਬਠਿੰਡਾ ਸਹਿਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰੀ ਬੈਂਕ ਵਲੋਂ ਕਿਸਾਨਾ ਨੂੰ 442 ਲੱਖ ਦੀ ਸਾਰਟ ਟਰਮ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਲੋਨ ਦੀ ਅਡਵਾਂਸਮੈਂਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

I/25654/2020

ਦਫ਼ਤਰ ਜ਼ਿਲਾ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਅਫ਼ਸਰ, ਬਠਿੰਡਾ

ਬਠਿੰਡਾ ਜ਼ਿਲੇ ਵਿਚ ਹੁਣ ਤੱਕ ਲਏ ਗਏ 1782 ਨਮੂਨੇ, 1729 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਆਈ ਨੈਗੇਟਿਵ

ਬਠਿੰਡਾ, 18 ਮਈ:

ਬਠਿੰਡਾ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ੍ਰੀ ਬੀ ਸ੍ਰੀਨਿਵਾਸਨ ਆਈ.ਏ.ਐਸ. ਨੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਠਿੰਡਾ ਜ਼ਿਲੇ ਵਿਚ ਕੋਵਿਡ 19 ਬਿਮਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਹੁਣ ਤੱਕ 1782 ਨਮੂਨੇ ਜਾਂਚ ਲਈ ਭੇਜੇ ਗਏ ਸਨ। ਇੰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 1729 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ 10 ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਉਡੀਕੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜ਼ਿਲੇ ਵਿਚ 43 ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰੋਨਾ ਟੈਸਟ ਰਿਪੋਰਟਾ ਪਾਜਿਟਿਵ ਆਈਆਂ ਸਨ। ਇੰਨਾਂ ਵਿਚੋ 39 ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ ਘਰ ਪਰਤ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੇਵਲ 4 ਲੋਕ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਰੇਖ ਹੇਠ ਹਨ।

I/25677/2020

ਦਫ਼ਤਰ ਜ਼ਿਲਾ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਅਫ਼ਸਰ, ਬਠਿੰਡਾ

ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਬਠਿੰਡਾ ਵਿਖੇ ਵਿਸ਼ਵ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ

ਸਰੀਰਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਖਾਸ ਖਿਆਲ

ਬਠਿੰਡਾ 18 ਮਈ ( ): ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਬਠਿੰਡਾ ਵੱਲੋਂ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ ਡਾ. ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਹੇਠ ਓ.ਪੀ.ਡੀ. ਕੰਪਲੈਕਸ ਸਿਵਲ ਹਸਪਤਾਲ ਬਠਿੰਡਾ ਵਿਖੇ ਵਿਸ਼ਵ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਡਾ. ਵੰਦਨਾ ਮਿੱਡਾ ਵੱਲੋਂ ਹਾਜ਼ਰੀਨ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਸਮੇਂ-ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਅਧਰੰਗ, ਅੰਨਾਪਣ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਲਿਆ ਤੇ ਚਿਕਨਾਹਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜ਼ਨ ਨਾ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ। ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ, ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਰੋਜਮਰਾ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸ਼ਬਜੀਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ ਉਨਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਵਜ਼ਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ। ਯੋਗ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਡਿਪਟੀ ਮਾਸ ਮੀਡੀਆ ਅਫ਼ਸਰ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਿਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਚੈਕਅੱਪ ਵੀ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਸੂਗਰ ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਓ, ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਰੈਸਪੀਰੇਟਰੀ ਹਾਇਜਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ’ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਜਿਲਾ ਬੀ ਸੀ ਸੀ ਨਰਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ, ਪਰੋਜੈਕਟਨਿਸਟ ਕੇਵਲ ਕ੍ਰਿਸਨ ਸ਼ਰਮਾ, ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ ਸਚਿਨ ਕੁਮਾਰ, ਕਾਊਂਸਲਰ ਕੇਵਲ ਕੌਰ, ਸਟਾਫ਼ ਨਰਸ ਰਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਅਤੇ ਜਗਦੀਸ ਰਾਮ ਆਦਿ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

I/25691/2020

ਦਫ਼ਤਰ ਜ਼ਿਲਾ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਅਫ਼ਸਰ, ਬਠਿੰਡਾ।

ਸੀ-ਪਾਈਟ ਕੈਂਪ ਕਾਲਝਰਾਣੀ ਵਿਖੇ 4 ਜ਼ਿਲਿਆਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾਕੇ ਫੌਜ ਦੇ ਲਿਖਤੀ ਪੇਪਰ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਸ਼ੁਰੂ

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਠਾਉਣ ਲਾਭ

ਬਠਿੰਡਾ, 18 ਮਈ ( ): ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਚਾਹਵਾਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸੀ-ਪਾਈਟ ਕੈਂਪ ਕਾਲਝਰਾਣੀ (ਬਠਿੰਡਾ) ਵੱਲੋਂ ਬਠਿੰਡਾ, ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ, ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ

ਅਤੇ ਮਾਨਸਾ ਜ਼ਿਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਕਲਾਸਾਂ ਲਗਾਕੇ ਫੌਜ ਦੇ ਲਿਖਤੀ ਪੇਪਰ ਦੀ ਤਿਆਰੀ 15 ਮਈ ਤੋ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ੍ਰੀ ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਕੈਂਪ ਇੰਚਾਰਜ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

ਉਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚਾਰ ਜ਼ਿਲਿਆ (74 ਬਠਿੰਡਾ, 85 ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ, 22 ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ ਅਤੇ 18 ਮਾਨਸਾ) ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਲਿਖਤੀ ਪੇਪਰ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਨਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾ ਦਾ ਰਿਜਲਟ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਫੌਜ ਦੇ ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਠੀਕ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਫੌਜ ਦੀਆਂ ਭਰਤੀਆਂ ਰੈਲੀਆਂ ਸ਼ਾਰਟ ਨੋਟਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਯੁਵਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰਤੀ ਰੈਲੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਲਾਸਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

I/25702/2020