

ਉਸ ਨੇ ਕਿੱਤ ਵਲੋਂ ਇਤਲਾਹਿਤ ਹੋ
ਆ ਕੇ ਡੱਬਾ ਪੱਤੜਾ ਦੀ ਥਾਂ
ਲਿਆਉਣ ਬਦਲੇ ਤੋਂ ਢਾਈ
ਰੁਪਏ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਮੁਲਾ
ਲੇ ਬਿਲਾਡਾ ਐਨ.ਡੀ.ਪੀ.ਐੱਸ. ਯੇ
ਤੀ ਭਿੱਖ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰ ਲਿਆ
ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਲਜ਼ਮ
ਦੇ ਮਾਨਯੋਗ ਅਦਾਲਤ 'ਚ ਪੇਸ਼
ਕੀਤੇ ਹੁਕਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਗਲੇ
'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

'ਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਂਦੇ ਨਿਊਰੋਸਾਇਕਲ ਕਾਲਮਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੀੜਸ਼ ਲਗਤਾਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਧੇ ਨਾਲ, ਵਿਕਸਤ ਆਸਨ ਸੁਖਾਂਤ ਉੱਚਦਰਜ਼ੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਖਾਂਤ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਪਾਰਟ ਦਰ ਸ਼ਕਤੀਬਾਨੀ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦਿਗਰਦਾਦਰਸ਼ਨ ਹੇਠ ਇਸ ਮੁਦਰਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿੰਨੀ ਲੈਂਡ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਲੰਕਾ ਅਭ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਵਧਦੀ ਏਕਾਪ੍ਰਿਯਤਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀਆਂ, ਉੱਚ ਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਉਤਪਤੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਆਸਨ ਵਰਗੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਮੁਹਿੰਮ ਤਹਿਤ
ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ
ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ
ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਚਲਾਈ
ਏ ਰਹੀ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਪਬਲਿਕ ਅ
ਨਸ਼ੀਆਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਾਂ ਸੇਵਿਓਂਗ
ਕੇ ਨਕਤਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ , ਤਾਂ ਹੀ
ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਬਣਾ ਸਕਾਂ
ਕ ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡੀ ਪਰਿਸ਼ਦ
ਣਾ ਭਲਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨੀਜਵਾਨਾਂ
ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਲ
ਬਾ ਸੌਂਹ ਦੀ ਚੁਕਾਈ ਗਈ ।

ਮੱਥਾਈਲ ਟਾਇਲਟਸ ਰ
ਸਮੁਚਿਤ ਵਿਵਸਥਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿ
ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਦਿੱਤੇ।
ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਪੁਲਿਸ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਭਾਨਾਂ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅ
ਨੈਟਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਭੀ
ਕਿਓਤਰਣ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਬੰ
ਧਕਰ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ।
ਤਾਕਿ ਆਯੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅ
ਸੁਵਿਵਸਥਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪੰ
ਨ ਹੋ ਸਕੇ।
ਮੀਟਿੰਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਤ
ਮਾਣਯੋਗ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜੀ
ਸੰਬੋਧਨ ਦੇ ਲਾਇਵ ਪ੍ਰਸਾਰ
ਦੀਆਂ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇ
ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਸੰਬੋਧਿ
ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱ
ਰਫੇ ਕਿ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਥਾਨ
ਤਕਨੀਕੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂ
ਰੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ



ਮਾਰਾ ਹਰਿਆਣਾ



ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਸਿਰਸਾ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਧਾਮ ਬਾਬਾ ਭੂਮਣਸ਼ਾਹ ਵਿਖੇ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਦੇ ਉਪਲਬ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਯੋਗ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਸ਼ਿਰਕਤ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 19 ਜੂਨ -ਸ਼.ਅ.ਬਿਓਰੋ-

ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸਨਾਤਨ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਉਹ ਅਨਮੋਲ ਤੋਹਫਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ੀ-ਮੁਨੀਆਂ ਨੇ ਸੰਪੂਰਨ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਯੋਗ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਅੱਜ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸਰਸਾ ਦੇ ਪਿੰਡ ਬਾਬਾ ਭੂਮਣਸ਼ਾਹ (ਸੰਗਰ ਸਰਿਸਤਾ) ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਮੁੱਖ ਧਾਮ ਬਾਬਾ ਭੂਮਣਸ਼ਾਹ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਦੇ ਉਪਲਬ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਬਾਬਾ ਬ੍ਰਹਮਦਾਸ ਮਹਾਰਾਜ ਅਤੇ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਤੋਂ ਮਹੰਤ ਮਹੇਸ਼ ਮੁਨੀ ਮਹਾਰਾਜ ਨੂੰ ਸ਼ਾਲ ਭੇਟ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਅਧਿਆਤਮਕ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਡੇਰਾ ਬਾਬਾ ਭੂਮਣਸ਼ਾਹ ਦੇ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸੰਬੋਧਨ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 21 ਜੂਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲੜੀ ਤਹਿਤ ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਅੱਜ ਯੋਗ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰੂਪ ਲੈ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣਥੱਕ ਯਤਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਲ 2014 ਵਿੱਚ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਮਹਾਸਭਾ ਨੇ 21 ਜੂਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਸਮੇਂ 177 ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰਤ ਦੀ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਨਤਵਾਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਤਪੱਸਿਆ ਅਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੇ ਬਲ 'ਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਸਦਕਾ ਯੋਗਸਨ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦਾ ਦਰਜਾ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ 'ਖੇਲੋ ਇੰਡੀਆ' ਯੂਥ ਗੇਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਸਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੰਦੇਸ਼ 'ਖੇਡੋਗਾ ਭਾਰਤ ਤਾਂ ਖਿਡੋਗਾ ਭਾਰਤ' ਅਤੇ 'ਯੋਗ ਦੀ ਡੋਜ਼, ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਰੋਜ਼' ਅੱਜ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਰੋਤ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ।

12 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਵਧੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸੁਖਦ ਸੰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਾਲ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਯੋਗ



ਦਿਵਸ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ 12 ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਢਾਂਚੇ, ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕਤਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਯੋਗ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਦਾ ਰਸਤਾ ਵੀ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਇਹ 12 ਸਾਲ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੀ ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਨਵੇਂ ਭਾਰਤ ਦੀ ਵਧਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਬਾਬਾ ਭੂਮਣਸ਼ਾਹ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਨਵੀਂ ਦਿਸ਼ਾ

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਬਾਬਾ ਭੂਮਣਸ਼ਾਹ ਮਹਾਰਾਜ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਸਮਾਜ ਸੁਧਾਰਕ ਅਤੇ ਲੋਕ-ਭਲਾਈ ਸੰਤ ਦੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭੁੱਖੇ ਪੇਂ, ਸਦਾਚਾਰ, ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਆਚਰਣ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਬਣਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲਗਾਤਾਰ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅਨਮੋਲ ਦੇਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਵਰਗੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਡੇਰਾ ਬਾਬਾ ਭੂਮਣਸ਼ਾਹ ਕੰਬੋਜ ਸਮਾਜ ਦੀ ਆਸ਼ਾ, ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ ਦਾ ਜੀਵੰਤ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਕੰਬੋਜ ਭਾਈਚਾਰੇ

ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਬਹਾਦਰੀ, ਦੇਸ਼ ਭਗਤੀ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਅੱਜ ਵੀ ਬਾਬਾ ਭੂਮਣਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਦਿਖਾਏ ਸੱਚ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਗੱਦੀਨਸ਼ੀਨ ਬਾਬਾ ਬ੍ਰਹਮਦਾਸ ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਧਾਮ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ, ਅਧਿਆਤਮ ਅਤੇ ਮਾਨਵ ਸੇਵਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਕੀਰਤੀਮਾਨ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅੱਜ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਧਿਆਤਮ ਅਤੇ ਯੋਗ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਸੰਗਮ ਹੈ। ਯੋਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੋੜਨਾ— ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਮਨ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਜੁੜਾਅ। ਬਾਬਾ ਭੂਮਣਸ਼ਾਹ ਨੇ ਜਿਸ ਸਹਿਜ ਮਾਰਗ ਅਤੇ ਭਗਤੀ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ, ਉਹ ਵੀ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਯੋਗ ਹੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਸਿਰਫ ਆਸਣਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੀ ਕਲਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਕਾਤਾਤਮਕ ਉਰਜਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ 'ਯੋਗ: ਕਰਮਸੁ ਕੋਸ਼ਲਮ'। ਅਰਥਾਤ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਲਿਆਉਣਾ ਹੀ ਯੋਗ ਹੈ।

ਨਸ਼ਾਪ੍ਰਯੁਕਤ ਸਮਾਜ ਨਿਰਮਾਣ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਨੇ ਮੌਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ੈਲਪ ਲੈਣ ਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਗੇ, ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਨਜ਼ਵਾਨ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਰਿੰਦਰ ਮੋਦੀ ਵੱਲੋਂ ਸਾਲ 2047 ਤੱਕ ਵਿਕਸਿਤ ਭਾਰਤ ਦਾ ਜੋ ਸ਼ੈਲਪ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਾਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਜਾਗਰੂਕ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਮੁਕਤ ਹੋਣਗੇ। ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ 'ਯੋਗ ਯੁਕਤ, ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ

ਹਰਿਆਣਾ' ਦੀ ਬੀਮ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹਰਿਆਣਾ ਸਰਕਾਰ ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਯੋਗਮਈ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਰਿਆਣਾ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸੂਬਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ 'ਹਰਿਆਣਾ ਯੋਗ ਆਯੋਗ' ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਯੋਗ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਿਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਯੋਗ ਕਲੱਬ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਯੋਗ ਅਤੇ ਆਯੁਰਵੇਦ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਆਯੁਸ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

6500 ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਧਾਮਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਯੁਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ 6500 ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਧਾਮਸ਼ਾਲਾਵਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 883 ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਪੂਰਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। 859 ਆਯੁਸ਼ ਯੋਗ ਸਹਾਇਕਾਂ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਸੂਬੇ ਦੀਆਂ 397 ਆਯੁਸ਼ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀਆਂ ਅਤੇ 109 ਉਪ-ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਆਰੋਗਿਆ ਮੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਪਗ੍ਰੇਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ 156 ਯੋਗ ਟ੍ਰੇਨਰਾਂ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਚਾਲੂ ਵਿੱਤੀ ਸਾਲ ਦੇ ਬਜਟ ਵਿੱਚ ਉਦਯੋਗਿਕ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਯੋਗ ਥੇਕ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਆਯੁਸ਼ਮਾਨ ਆਰੋਗਿਆ ਮੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਸਿਹਤ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਚਲਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਅਨੁਲੇਖ-ਵਿਲੇਖ, ਕਪਾਲਾਤਾ ਅਤੇ ਸੂਰਿਆ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਕਾਤਾਤਮਕ ਉਰਜਾ ਦਾ ਵੀ ਸੰਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ ਸਿਰਸਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਿਵਾਰਣ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਉਡੀਸ਼ਾ ਦੇ ਸਾਬਕਾ ਰਾਜਪਾਲ ਪ੍ਰ. ਗਣੇਸ਼ੀ ਲਾਲ ਅਤੇ ਸਿਰਸਾ ਦੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ਼੍ਰੀ ਸ਼ਾਂਤਨੂ ਸ਼ਰਮਾ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰਕਾਰੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ : ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 19 ਜੂਨ -ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ਰਮਾ-

ਹਰਿਆਣਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ਼੍ਰੀ ਨਾਇਬ ਸੈਣੀ ਨੇ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ 12 ਸਾਲ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਸਿਰਸਾ ਦੇ ਪੰਚਾਇਤ ਭਵਨ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਜਨ-ਕਲਿਆਣ ਕੈਂਪ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ। ਕੈਂਪ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਜਨ-ਭਲਾਈਕਾਰੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ, ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ, ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ

ਮਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਗਾਈਆਂ।

ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਵਿਕਾਸਾਤਮਕ ਅਤੇ ਭਲਾਈਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ। ਨਿਰੀਖਣ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਮਲ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੌਜੂਦ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ

ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰਕਾਰੀ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਆਖਰੀ ਪਾਇਦਾਨ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਉਥਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਰਾਹੀਂ ਡਿਜੀਟਾਈਜ਼ਡ 'ਤੇ ਲਗਾਮ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਧਾ ਲਾਭ ਲਾਭਕਾਰਾਂ ਦੇ ਖਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀ ਸੰਗੀਤ 'ਚ ਤਬਲੇ ਦਾ ਵਿਲੱਖਣ ਸਥਾਨ: ਮਮਤਾ

ਸ਼ਾਹਬਾਦ ਮਾਰਕੇਟ, 19 ਜੂਨ -ਸ਼.ਅ.ਬਿਓਰੋ-

ਕੁਰੂਕਸ਼ੇਤਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਪ੍ਰ. ਸੋਮਨਾਥ ਸਚਦੇਵਾ ਦੀ ਪਤਨੀ ਡਾ. ਮਮਤਾ ਸਚਦੇਵਾ ਨੇ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਨਿਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸੀਨੀਅਰ ਤਬਲਾ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਅਤੇ ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਰੇਡੀਓ ਦੇ ਬੀ ਧੀ ਗ੍ਰੇਡ ਕਲਾਕਾਰ ਡਾ. ਨਿਤਿਨ ਸ਼ਰਮਾ ਦੀ ਲਿਖੀ ਗਈ ਪੁਸਤਕ 'ਤਬਲਾ' ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੇ ਵੱਖ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ' ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤੀ। ਪੁਸਤਕ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨ ਮੌਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਤਬਲੇ ਦਾ ਵਿਲੱਖਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਜ਼ ਦੇ ਵਾਦਨ ਵਿੱਚ ਤਾਲ, ਗਣਨਾ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਸਮੇਲ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋਹਤ-ਮੁਗਧ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਭਾਰਤੀ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਦੀਆਂ ਦੇ ਸੰਗੀਤਕ ਵਿਕਾਸ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਘਰਾਣਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਮੀਰ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ, ਗੁਰੂ-ਚੱਲੇ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਮਹਾਨ ਕਲਾਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਥਾਹ ਸਮਰਪਣ ਨੇ ਤਬਲੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਾਨਤਾ ਦਿਵਾਈ ਹੈ। ਰਾਜ ਦਰਬਾਰਾਂ, ਮੰਦਰਾਂ, ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ



ਦੀ ਗੂੰਜਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਭਾਰਤੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਾਸਤ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਇੱਕ ਜਿਊਂਦਾ-ਜਾਗਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਜ਼ ਸਾਡੀ ਕਲਾਤਮਕ ਅਮੀਰੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਿਆਂ ਡਾ. ਮਮਤਾ ਸਚਦੇਵਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ੱਕ ਭਾਰਤੀ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਅਮੀਰ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਏਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਤਬਲਾ ਵਜਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਿਧਾਂਤਕ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ, ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਿਦਿਅਕ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਕਾਰਜ ਦੱਸਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਮੀਦ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ

ਸੰਗੀਤ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਸਾਥਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਸੰਗੀਤ ਤੇ ਨਿਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮੁਖੀ ਡਾ. ਅਸ਼ੋਕ ਸ਼ਰਮਾ, ਸੀਨੀਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਡਾ. ਸੁਚਿਸਮਿਤਾ ਸ਼ਰਮਾ ਅਤੇ ਡੀਨ ਪ੍ਰ. ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੇਵੀ ਨੇ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸਲਾਮਤੀ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਤਬਲਾ' ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੇ ਵੱਖ ਅਭਿਵਿਅਕਤੀ' ਤਬਲੇ ਦੇ ਅਧਿਐਨ, ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਖੋਜ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਦਰਭ ਪਾਠ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਲੇਖਕ ਡਾ. ਨਿਤਿਨ ਸ਼ਰਮਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਤਬਲਾ ਕਲਾ ਦੇ ਸ਼ਾਸਤਰੀ, ਤਕਨੀਕੀ ਅਤੇ ਭਾਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਮੋਰ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ।



SCP Edutech
Education years dreams are efforts...

IELTS/PTE
Study Visa

Tourist/Visitor Visa
SPOKEN ENGLISH

BRANCHES: KHANNA | CHANDIGARH | NABHA | PATIALA | SANGRUR

For a brighter future call:
88039-88039

SCO 11, Behind Gopal Sweets, Near Honda Showroom, Ground Floor, Leela Bhawan, Patiala-147001, Punjab

NAVDEEP SINGH

ENGINEER'S POINT

Manufactures in all kind of rice and paddy mills machines, wheat flour mills and repair of all kind of agriculture machine

Ward No. 15, Next to Gurnawara Guru Ravidas,
NH-7, Sangrur Road, Bhawanigarh (Pb.) 148026

98551-57150 98142-22315
navdeepnsg@gmail.com

HOTEL SEA
SHAHEED-E-AZAM

AC ROOMS RESTAURANT

BREAKFAST, LUNCH, DINNER

CONTACT
9988844709, 0175-5014275

SCO-4, Chowk Dukhniwaran Sahib,
Sirhind Road, Patiala (Pb.) INDIA

24x7 SERVICES

Super Delicious Menu

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹੱਲ

ਗੁਰੂਕ, ਬਲੈਂਡ ਪ੍ਰੋਬਿਓਟਿਕ ਅਤੇ ਤਣਾਅ/ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੇਸ਼ ਹੈ

ਗਾਮਾ-ਓਰੀਜ਼ਨੋਲ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੇਸ਼ ਹੈ

ਇਸ ਨੂੰ ਜਪਾਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਸਟਰੋਲ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ/ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ (Ref. KEGG Drug Database)

ਇਸ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਸਟਰੋਲ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਅਲਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ (Ref. MESH Database)

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰੀਖਣਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗਾਮਾ-ਓਰੀਜ਼ਨੋਲ ਦੇ ਬਲੈਂਡ ਪ੍ਰੋਬਿਓਟਿਕ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਮਿਲੇ ਹਨ (Visit: www.oryzanol.in)

ਹਾਲ ਵਿੱਚ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਫੂਡ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਅਥਾਰਟੀ (FSSAI) ਨੇ ਵੀ ਗਾਮਾ-ਓਰੀਜ਼ਨੋਲ ਨੂੰ ਕੈਲੋਸਟਰੋਲ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਰੁੱਖ ਚਖਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿਊਟ੍ਰਾਸ਼ੂਟਿਕਲ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪਰਵਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ (Ref. Notifications dated 26 Dec 2016 and 9 Oct 2020)

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ www.ricela.in ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਵਾਟਸਐਪ ਨੰਬਰ +91 82645 90714 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

amazon ਅਤੇ netmeds ਤੋਂ ਅੱਜ ਹੀ ਖਰੀਦੋ