1.76%↑

FOR THIRD STRAIGHT SESSION

Equities see muted trend; benchmark indices log 5th straight month of gains

almost all other Asian peers

following the latest round of

US-China trade tensions and

robust month-end demand for

the American currency from

prevailed in the market on Fri-

Further, a general caution

PRESS TRUST OF INDIA Mumbai, August 31

INDIAN EQUITY BENCH-MARKS ended subdued for the third straight session on Friday due to weakening global sentiment but registered gains for fifth straight month, the longest monthly rally since August 2016.

On a weekly basis, both key indices Sensex and Nifty recorded their sixth straight week of gains by rising 393.27 points or 1.02%, and 123.40 points or 1.07%, respectively.

The 30-share Sensex fell over 45 points on Friday, extending third session of loss, as the September series derivatives contracts started on a somewhat weak note amid the

Rupee Coop Bank gets extension till November 30

FE BUREAU Pune, August 31

THE RUPEE COOPERATIVE Bank has been granted further extension till November 30, 2018 by the Reserve Bank of India (RBI).

Despite the improvement in the working of the bank, due to increasing level of non-performing assets and distressed condition in banking industry, the efforts for solution through merger with other bank could not succeed, a note issued by the bank stated. "The BoA does not expect any such proposal in near future. However, due to overall improvement in the functioning of the bank, the Board of Administrators) BoA considers revival of the bank as a viable option for protecting the interest of depositors," C A Sudhir Pandit, chairman, Board of Administrators of the bank said.

Accordingly, the BoA has submitted a proposal for revival to the RBI and the state government, he said, adding that the BoA has also decided to take suggestions from experts in this regard. The state government has taken steps for speedy disposal of the appeals filed by the delinquent directors and executives against whom accountability has been fixed, he said.

According to Pandit, the revival of the bank, though challenging, is certainly possible. However, the BoA expects that the depositors as well as the employees and wellwishers of the bank need to exercise restraint, have positive approach and also extend their cooperation in this regard, he suggested.

Sensex weekly gainers & losers

COMPANY	PRICE (₹)	% CHANGE
POWER GRID	200.60	▲ 5.11
TATA STEEL	601.65	▲ 4.55
TATA MOTORS	267.10	▲ 4.50
INFOSYS	1,440.00	▲ 4.35
BHARTI AIRTEL	383.35	4.03
NTPC	170.85	▲ 4.02
Source: Bloomberg		

COMPANY	PRICE (₹)	% CHANGE
YES BANK	343.40	▼ 8.34
RIL	1,240.95	▼ 2.90
ASIAN PAINTS	1,371.10	▼ 1.54
COALINDIA	286.10	▼ 1.48
INDUSIND BANK	1,903.85	▼ 1.21
MARUTI	9,097.25	▼ 0.72

rupee hitting the 71-mark for the first time ever. The NSE Nifty, however, edged slightly higher by 3.70 points.

Muted global trend after a report that US President Donald Trump was preparing to impose more tariffs on China hurt trading sentiments here. The rupee crashed to a

record low of 71 per dollar day with all eyes on GDP data for April-June. intra-day, tracking weakness in

"Nifty traded volatile and settled almost flat, tracking mixed cues... the report that the US President is planning to impose new tariffs on China not only capped upside but triggered profit taking too. Mostly sectoral indices traded

in line with the benchmark index and closed flat," according to an analyst. The Sensex moved in the

range of 38,838.45 and 38,562.21 before settling down by 45.03 points, or 0.12 per cent, at 38,645.07. The gauge had lost 206.53

points in the past two sessions. The broader NSE Nifty

managed to end with a small gain of 3.70 points, or 0.03 per cent, at 11,680.50. Intra-day, it shuttled between 11,727.65 and 11,640.10.

Meanwhile, domestic institutional investors (DIIs) sold shares worth a net Rs 1,598.67 crore, while foreign portfolio investors (FPIs) bought equities worth ₹958.01 crore on Thursday, as per provisional data.

PNB plans to sell NSE stake for ₹48 cr

PUNJAB NATIONAL BANK (PNB) is looking to sell its entire holding of 0.11% in the National Stock Exchange (NSE) and expecting to raise over ₹48 crore by divesting the stake.

Bank's subsidiary PNB Investment Services Limited (PNBISL) has invited bids from merchant bankers on behalf of PNB to arrange for investors.

"PNB intends to sell its equity shareholding in the National Stock Exchange of India (NSE) through competitive bidding process," according to the request for proposal on the website of PNBSIL. PNB has set a floor price of ₹879 per equity to sell its stake of 0.11%

stake equivalent to 5,50,000

shares in the NSE.



*This is an average of Divine Solitaires Price List

Call: 022-66264800 | www.divinesolitaires.com

1st September, 2018

SOLITAIRE PRICE INDEX

BSE looks to prevent trade reversals in all equity derivative contracts from Monday

PRESS TRUST OF INDIA New Delhi, August 31

TO ENSURE SAFETY of the securities markets, top stock exchange BSE has decided to introduce the mechanism to automatically cancel reversal trades executed on all contracts in equity derivatives segment from Monday.

The mechanism, Reversal Trade Prevention Check is aimed at preventing potential cases of trade reversal taking place on the exchange's trading platform which may have been undertaken for the purposes of tax evasion. It will act as a preventive measure wherein the second leg of a potential reversal trade will be automatically

cancelled by trading system at the time of order matching in an online real-time manner. BSE said, "With effect from

September 3, 2018, the RTPC shall be made applicable on all contracts available for trading in the equity derivatives segment except for futures contracts on stocks and S&P BSE Sensex for all market participants".



APPAREL EXPORT PROMOTION COUNCIL Regd. Office: A-223, Okhla Industrial Area, Phase-1, New Delhi-110020 CIN: U74899DL1978NPL008877 Telefax: 011- 40501798 Email: aepcokhla@aepcindia.com, Website: www.aepcindia.com

oil importers.

NOTICE

The 39th Annual General Meeting (AGM) of the Council will be held on Friday, 28th September 2018, at 12:00 Noon at Niryat Bhawan (FIEO Office Building), Rao Tula Ram Marg, Opp. Army Hospital Research & Referral, New Delhi-110057, to transact the business as set out in the notice of the AGM dated 08.08.2018. The notice of 39" AGM and instructions for remote e-voting along with attendance slip and Annual Report for the financial year 2017-2018 has been sent through electronic mode to all members whose email IDs are registered with the Council. Physical copies of the aforesaid documents have also been sent to all members at their registered address

Members may note that number of members of the council has increased more than 1000 Therefore, pursuant to section 108 read with Rule 20 (2) of the Companies (Management 8 Administration) Amendment, Rules 2015 all the resolution to be carried at 39th Annual General Meeting shall be concluded through E-Voting. Accordingly, it is requested to refer to "Rules of E-Voting for the resolutions other than the election of Executive Committee members" and "Rules for Election of Executive Committee Members", from Council's website i.e.,

It may also be noted that in the process of E-Voting/Remote-E Voting a member cannot appoint any proxy to attend the meeting and vote because voting can be done by remote e-voting from any place other than the venue of a general meeting by using the unique "user name" and "password" that will be provided separately to each of the voting members by the agency conducting the voting electronically.

In terms of Rule 11 of Election Rules for Election of Executive Committee Members & as per order dated 12.04.2017 of the Hon'ble Delhi High Court, in LPA No. 368 /2016 & CM. No 31009/2016 titled Affordable Exports V/s Apparel Export Promotion Council & Ors, AEPC members can submit their nomination for contesting election to the Office of Executive Committee after depositing ₹ 1,00,000/- (Rupees one lac only), before close of office hours on 14.09.2018. This deposit shall be refunded only to such member who either succeeds in getting elected as a Member to the Executive Committee or gets more than 25% of the total valid votes cast by E-Voting. Further, pursuant to Rule 14 of Election Rules for Election of Executive Committee Members, candidate can withdraw his/her nomination from contesting election to Executive Committee Member in Form-II either in person/speed post/ Registered Post/Courier with the same signature made on nomination Form. Such withdrawal should reach registered office/regional office of the council up to 17.09.2018 i.e within three days from the last date of receipt of nomination. In the event of withdrawal of nomination within the stipulated time period provided hereinabove, the money deposited for submitting nomination shall be refunded.

Members contesting the election may kindly refer and download Election Rules framed by the Council for the election of Executive Committee Members, from Council's website i.e. www.aepcindia.com, containing nomination form and other details for elections

As per the provisions of the paragraph 2.91 & 2.92 of the Hand Book of Procedure [1" April, 2015 31" March, 2020] and provision of Section 108 of the Companies Act, 2013 (the Act) read with Rule 20 of the Companies (Management and Administration) Rules, 2014 as amended by the Companies (Management and Administration) Amendment Rules, 2015 (the "Rules"), the council is pleased to provide e-voting facility to its members enabling them to cast their vote at the 39" AGM by electronic means, on all the resolutions as set out in the notice of AGM.

The facility of casting the votes by the members using an electronic voting system from place other than AGM ("remote e-voting") will be provided by the National Securities Depository

The details pursuant to the provisions of the Act and Rule 20 of the Rules are given hereunder:

 All resolutions, including election of executive Committee members, as set out in the notice of AGM, shall be transacted by electronic means only The remote e-voting shall begin on Tuesday, 25" September, 2018 at 09:00 AM and ends on

Thursday, 27th September, 2018 at 05:00 p.m. The remote e-voting shall not be allowed beyond 05:00 P.M. on 27" September, 2018. The cut- off date for determining the eligibility to vote by remote e- voting as well as voting at the AGM is Friday, 21" September 2018, and members whose name is recorded in the register maintained by the Council as on the Cut-off date only shall be entitled to avail the facility of

remote e-voting as well as voting at the AGM. The persons who become member of the Council after dispatch of Notice, as of cut-off date i.e. Friday, 21" September 2018, may obtain LOGIN ID AND PASSWORD by sending a request at

The Members are requested to read carefully the detailed instructions for e-voting given out at note of the Notice of the 39" AGM before casting their vote.

Notice of Annual General Meeting is available on the website of the Council i.e www.aepcindia.com and at website of the NSDL i.e. www.evoting.nsdl.com.

In case of any queries, you may refer the frequently asked questions (FAQS) for members and remote e voting user manual for members available at the download sections of www.evoting.nsdl.com or call NSDL toll free no. - 1800-222-990. You may also send your queries/grievances relating to e-voting to evoting@nsdl.co.in

The facility for voting through electronic voting system shall also be available at the AGM and Members who have not already cast their vote by remote e-voting shall be able to exercise their voting right at the AGM. However, members participating in the AGM after exercising their right to vote through remote e-voting shall not be allowed to vote again for any resolution at the AGM. Further in terms of Section 91 of the Companies Act 2013, the Register of Members shall remain closed from 22.09.2018 to 28.09.2018 (both days inclusive) for the purpose of AGM.

Date: 31/08/2018 Place: New Delhi

Air Force Auditorium, Subroto Park, Dhaula Kuan, New Delhi-110 010.

http://www.evoting.nsdl.com to caste your vote through e-voting system.

to avail the facility of remote e-voting as well as voting at the meeting.

not be allowed to vote again in the meeting.

For Apparel Export Promotion Council (Sanjiv Malhotra) Addl. Secretary General (O) & Secretary

LT Foods Ltd.

Regd. Office:-Unit No. 134, 1st Floor, Rectangle-1, Saket District Center, New Delhi-110 010

Corporate Office:-4th Floor, MVL I-Park, Sector-15, Gurugram-122 001, Haryana CIN-L74899DL1990PLC041790, Website:-www.ltgroup.in

Telefax :- +91-11-26859344, Email:-ir@ltgroup.in

NOTICE

Notice is hereby given that the 28th Annual General Meeting of the Company will be held on Monday, September 24, 2018 at 03:00 p.m. at

In terms of provisions of Section 91 of the Companies Act, 2013, the Register of Members and Share Transfer Book of the Company will

The 28th AGM Notice & Annual Report have been sent both in physical as well as electronic mode to all the members on 24th August 2018.

The Notice as well as Annual Report is also available and can be downloaded from the Company's website. The Company is pleased to

provide all its members the facility to exercise their votes in respect of all the proposed business to be transacted at the AGM through remote

e-voting facility provided by NSDL. The members are requested to note that the e-voting shall commence on 21.09.2018 (09:00 am) and end

on 23.09.2018 (05.00 pm). Please note that e-voting shall not be allowed beyond the said date and time. Please visit

A person whose name appears in the register of members/beneficial owners as on cut-off date i.e. 17th September 2018 only shall be entitled

Any person who becomes a member of the Company after dispatch of the notice of the AGM and holding shares as of the cut-off date may

obtain the User-ID and password by sending a request at evoting@nsdl.co.in. The voting process at the AGM Venue will be conducted

through physical ballot papers. A member may participate in the AGM even after exercising his right to vote through remote e-voting but shall

A member may request the Company for a duplicate Annual Report, if so required. Any query or grievances in relation to voting by postal

ballot including voting by electronic means may be addressed to the Name: - Ms. Monika Chawla Jaggia, Designation: - Company Secretary,

Address:- LT Foods Limited, 4th Floor, MVL I-Park, Sector-15, Gurugram-122001, Haryana, email id- ir@ltgroup.in, Ph. No.-0124-3055100.

remain closed from 19th September 2018 to 24th September 2018 (Both days inclusive) for the purpose of AGM & Dividend.



एण्ड कम्पनी लिमिटेड ANDREW YULE & COMPANY LIMITED (A Government of India Enterprise) CIN: L63090WB1919GOI003229

Registered Office: "Yule House", 8, Dr. Rajendra Prasad Sarani, Kolkata - 700 001 Tel: (033) 2242 8210 / 8550; Fax: (033) 2242 9770; E-mail: com.sec@andrewyule.com; Website: www.andrewyule.com

> NOTICE OF 70TH ANNUAL GENERAL MEETING, REMOTE E-VOTING AND BOOK CLOSURE

Notice is hereby given that the 70th Annual General Meeting (AGM) of the Members of the Company will be held at the Williamson Magor Hall of The Bengal Chamber of Commerce & Industry, Royal Exchange, 6, Netaji Subhas Road, Kolkata – 700001 on Wednesday, 26th September, 2018 at 11.00 a.m., to transact the business specified in the Notice convening the meeting. In terms of Section 91 of the Companies Act, 2013, the Register of Members and Share Transfer Register(s)/Book(s) of the Company will remain closed from Thursday, 20th September, 2018 to Wednesday, 26th September, 2018 (both days inclusive) for the said AGM of the Company The Annual Report and the Notice of the 70th AGM of the Company have been electronically sent to the e-mail ids of the members that are available with the Friday, 31st August, 2018. These documents are also available on the Company's website www.andrewyule.com and the notice is additionally available at In compliance with the provisions of Section 108 of the Companies Act, 2013, Rule

20 of the Companies (Management and Administration) Rules, 2014 as amended by the Companies (Management and Administration) Amendment Rules, 2015 Regulation 44 of the SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015 and Secretarial Standard on General Meetings (SS-2) issued by the Institute of Company Secretaries of India, the Company is pleased to provide members facility to exercise their right to vote on resolutions proposed to be considered at the 70th AGM of the Company by electronic means and the business may be transacted through e-voting services. The facility of casting the votes by the members using an electronic voting system from a place other than venue of the AGM ("remote e-voting") will be provided by National Securities Depository Limited (NSDL). The details as required pursuant to the Act and Rules are as under: The cut-off date for determining the eligibility to vote by electronic means or at

the venue of the AGM is Wednesday, 19th September, 2018 The remote e-voting shall commence on Sunday, 23rd September, 2018

i) The remote e-voting shall end on Tuesday, 25th September, 2018 at 5.00

() The remote e-voting module shall be disabled by NSDL for voting thereafter. Remote e-voting shall not be allowed beyond the said date and time. Once the vote on a resolution is cast by the member, the member shall not be

Members who have not cast their votes by remote e-voting can exercise their voting rights at the venue of the AGM through physical polling papers which will be made available by the Company at the venue of the AGM.) The members who have cast their vote by remote e-voting prior to the AGM may also attend the AGM but shall not be entitled to cast their vote

ii) A person, whose name is recorded in the register of members maintained by the Company as on cut-off date only shall be entitled to avail of the facility of either remote e-voting or voting at the AGM through polling papers. A person who acquires shares and becomes a shareholder of the Company after dispatchol the Notice and holds shares as on the cut- off date i.e. 19th September, 2018, can do remote e-voting by obtaining the login id and password by sending an email to mcssta@rediffmail.com or evoting@nsdl.co.in by mentioning their Folio No./DP ID & Client ID. However, if such shareholder is already registered with NSDL for remote e-voting, then existing user-id and password can be used for

ii) The Company has appointed Shri Atul Kumar Labh, Practising Company Secretary (Membership No. FCS 4848), Proprietor of M/s. A. K. Labh & Co. Company Secretaries as the Scrutinizer to scrutinize the voting at the AGM and remote e-voting process in a fair and transparent manner. or detailed instructions pertaining to e-voting, members may please refer to the section 'Notes' in Notice of the 70th Annual General Meeting. In case of queries/grievances pertaining to e-voting procedure, shareholders may refer the Frequently Asked Questions (FAQs) for Shareholders and e-voting user manual for Shareholders available at the 'Download' section of www.evoting.nsdl.com or may

Particulars	Depository Limited	Agent Limited
Address	Trade World – A Wing, Kamala Mills Compound, Lower Parel, Mumbai - 400 013.	12/1/5, Manoharpukur Road, Ground Floor Kolkata-700 026.
Name & Designation	Ms. Pallavi Mhatre Assistant Manager	Shri Subhas Bhattacharya Compliance Officer
Telephone	(022) 2499 4545	(033) 4072 4051/ 4052 / 4053
E-mail	evoting@nsdl.co.in	mcssta@rediffmail.com

allowed to change it subsequently

Place: Kolkata Date: 1st September, 2018 For Andrew Yule & Company Limited (Sucharita Das) Company Secretary

TAWAAG

SHALIMAR

SHALIMAR PAINTS LIMITED CIN: L24222HR1902PLC065611

Registered Office: Stainless Centre, 4th Floor, Plot No. 50, Sector 32, Gurugram, Haryana - 122001 T.: 0124-4616600; F.: 0124-4616659; E-mail Id: askus@shalimarpaints.com, Website: www.shalimarpaints.com

Notice is hereby given that the 116th Annual General Meeting (AGM) of the Company will be held on Wednesday, September 26, 2018 at 11:00 A.M. at Hilton Garden Inn, Baani Square, Sector 50, Gurgaon, Haryana -122002. The physical copy of the Annual Report including the Notice convening the AGM has been posted to the members on August 31, 2018. The same has been sent by email to those members who have registered their email IDs with the Company/ Depository Participant(s) for communication purposes. The Annual Report including Notice of 116th AGM of the Company is available on the website of the Company and also available for inspection at the registered office of the Company during office hours on all working days (except Saturdays & Sundays).

In Compliance with Section 108 of the Companies Act, 2013, read with Rule 20 of the Companies (Management and Administration) Amendment Rules, 2015, and Regulation 44 of the SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015, the Company is pleased to provide its Shareholders with facility of "remote e-voting" (e-voting from a place other than venue of the AGM), through E- Voting Services provided by Central Depository Services (India) Limited (CDSL), to enable them to cast their votes at the 116th AGM.

In accordance with Rule 20 of the Companies (Management and Administration) Amendment Rules, 2015, the Company has fixed September 20, 2018 as the "cut-off date" to determine the eligibility to vote by electronic means. A person whose name is recorded in the register of members or in the register of beneficial owners maintained by the depositories as on the cut-off date i.e. September 20, 2018 shall be entitled to avail the facility of remote e-voting or

The remote e-voting period begins on Saturday, September 22, 2018 at 9:00 A.M. and ends on Tuesday, September 25, 2018 at 5:00 P.M. During this period the eligible shareholders of the Company, holding shares either in physical form or in dematerialized form, may cast their vote electronically. The e-voting module shall be disabled by CDSL for voting

have already cast their vote by remote e-voting prior to the meeting may also attend the meeting but shall not be entitled to cast their vote again at the AGM. The remote e-voting facility is available at **www.evotingindia.com** Members are requested to refer the instructions for remote e-voting forming part of AGM Notice. In case of any queries or issues regarding remote e-voting, please refer the e-voting manual available at www.evotingindia.com under help

The facility for voting through ballot/ polling paper shall be made available at the venue of the AGM. The members who

The Notice of the AGM forming part of the Annual Report is displayed on the website of the Company i.e. www.shalimarpaints.com and on the website of CDSL e-Voting at www.evotingindia.com. Those persons who have acquired shares and have become members of the Company after the dispatch of Notice of

the AGM by the Company and whose name appear in the Register of Members or Register of beneficial holders as on the cut-off date i.e September 20, 2018 shall view the Notice of the 116th AGM on the Company's website or on the website of the CDSL e-Voting. Such members shall exercise their voting rights through remote e-voting by following the procedure as mentioned in the Notice of AGM under "Voting through Electronic means", or by voting at the AGM. Members who have not yet registered their e-mail id or who want to change their e-mail ID are requested to approach

their respective DPs. Member(s) are requested to keep their e-mail ID validated with their DP/R&TA, so as to receive all communication electronically including annual report, notices, circulars, etc. sent by the Company from time to time. In case of any queries/ grievances relating to voting by electronic means, the Shareholders may contact at the following

Central Depository Services (India) Limited, A Wing, 25th Floor, Marathon Futurex, Mafatlal Mill Compounds, N M Joshi Marg, Lower Parel (East), Mumbai - 400013, Contact No. 1800225533, E-Mail: helpdesk.evoting@cdslindia.com Attention of the members is drawn to Securities and Exchange Board of India (SEBI) Circular SEBI/HO/MIRSD/DOP1/CIR/P/2018/73 dated 20/04/2018, which require shareholders holding shares in physical form and whose folio(s) do not have complete details relating to their PAN and bank account, or where there is any change in the bank account details provided earlier, to compulsorily furnish the details to RTA/Company for registration/updation. NOTICE is also given under Section 91 of the Companies Act, 2013 & Regulation 42 of SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015 (SEBI Regulations) that the Register of Members and Transfer Book of the Company will remain closed from Thursday, September 20, 2018 to Wednesday, September 26, 2018 (both days

inclusive) for the purpose of the Annual General Meeting. For any shares-related queries/ correspondence, the Shareholders are requested to contact Beetal Financial & Computer Services Private Limited (Registrar & Transfer Agents), at the following address: Beetal House, 3rd Floor, 99, Madangir, Behind LSC, New Delhi – 110062, Phone: 011-29961281-83 Email: beetalrta@gmail.com

Members kind attention is also invited to the recent amendment in Regulation 40 of the SEBI Regulations vide notification dated June 8, 2018, which provides that w.e.f. December 5, 2018, transfer of securities shall not be processed unless securities are held in dematerialized form with the Depository, except for transmission or transposition of securities. In view of the same, Members who hold securities in physical form are advised to get their securities in dematerialized form well before December 5, 2018, to avoid difficulty in transfer of securities.

For Shalimar Paints Limited

Nitin Gupta

M.No: F8485

Company Secretary

milkfood

Place: Gurugram (Haryana) Date: August 31, 2018

CIN:L15201PB1973PLC003746 Regd. Office: P.O. Bahadurgarh, Distt.: Patiala (Punjab) -147021

Email: milkfoodltd@milkfoodltd.com; Website: www.milkfoodltd.com

Sub.: Notice of 45th Annual General Meeting, Book Closure and E-voting Information

Wednesday, the 26th September, 2018 at 9.00 a.m. at the Registered Office of the Company at P.O. Bahadurgarh, Distt. Patiala, Punjab-147021. Pursuant to Section 91 of the Companies Act, 2013, Rule 10 of the Companies (Management & Administration) Rules, 2014 and Regulation

Notice of the Annual General Meeting is also available on the Company's website at www.milkfoodltd.com and of the website of CDSL at www.cdslindia.com

Notice is also hereby given that pursuant to Section 108 of the Companies Act, 2013 and Rule 20 of the Companies (Management & Administration) Rules, 2014, as amended by the Companies (Management and Administration) Amendment Rules, 2015 and Regulation 44 of the SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015, the Company is offering remote e-voting facility to its members in respect of all the items of business to be transacted at the Annual General Meeting. The Company has engaged the services of Central Depository Services (India) Limited ("CDSL") for providing remote e-voting facilities. The cut-off date for the purpose of e-voting

The service of the e-voting can be availed by accessing the link www.evotingindia.com. The procedure for e-voting is available on the aforesaid website as well as in the Notice of the AGM. Members are requested to cast their vote on or before the last date.

date i.e. 19th September, 2018 only shall be entitled to avail the facility of remote e-voting as well as voting at the meeting.

A person, whose names appears in the register of members/beneficial owners as on the cut-off

and holding shares as of the cut-off date i.e. 19th September, 2018 may obtain the user ID and password by sending a request at helpdesk.evoting@cdslindia.com.

vote through remote e-voting.

The member who have cast their vote by remote e-voting may attend the meeting but shall not be The facility for voting through ballot paper shall be made available at the venue of the meeting and

the members attending the meeting who have not cast their vote by remote e-voting shall be able to exercise their right at the meeting through ballot paper. In case you have any queries or issues regarding e-voting, you may refer the Frequently Asked

Contact No. 1800225533, Address: Central Depository Services (India) Limited, A Wing, 25th Floor, Marathon Futurex, Mafatlal Mill Compounds, N M Joshi Marg, Lower Parel (E), Mumbai - 400013.

Company Secretary

Place: Gurugram Date: 1st September 2018

For LT Foods Limited Monika Chawla Jaggia Company Secretary Membership No. F5150

Milkfood Limited

Tel: 0175- 2381404/2381415, Fax: 0175-2380248

NOTICE

Notice is hereby given that the 45th Annual General Meeting (AGM) of the Company will be held on

42 of the SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015, the Register of Members and the Share Transfer Books of the Company shall remain closed for a period from 19th September, 2018 to 25th September, 2018 (both days inclusive). The Notice for the AGM and the Annual Report for the year 2017-18 have been sent to all members of the Company at their registered addresses in prescribed mode on 30th August, 2018.

is 19th September, 2018.

The remote e-voting facility shall commence on Saturday, 22nd September, 2018 from 9.00 a.m. (IST) and end on Tuesday, 25th September, 2018 at 5.00 p.m. (IST). The remote e-voting shall not be allowed beyond the said date and time.

Any person who becomes member of the Company after the dispatch of the Notice of the meeting

The detailed procedure for obtaining User Id and password is also provided in the Notice of the meeting which is available on Company's website and the website of CDSL. If the member is already registered with CDSL for e-voting then he can use his existing user ID and password for casting the

entitled to cast their vote again.

Questions ("FAQs") and e-voting manual available at www.evotingindia.com,under help section or write an email to helpdesk.evoting@cdslindia.com. Or contact to Mr. Rakesh Dalvi, Manager,

For MILKFOOD LIMITED

Date: 31.08.2018 Rakesh Kumar Thakur Place: New Delhi

ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਰੋਗੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ?

ਅਜਿਹੀ ਸੋਚ ਪਾਲ ਲੈਣ, ਉਨ ਾਂ ਨੂੰ

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ

ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਕੈਮ-ਕਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਮੈਜਾ

ਫੜ ਲੈਣ, ਉਨ ਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਵੀ ਛੇਤੀ

ਆਪਣੀ ਜਕੜ ਵਿਚ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਜਣੇ ਲਈ ਆਪਣੇ

ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉਣੀ

ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ

ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਝੰਜਲਾਹਟ: ਹਰ

ਵੇਲੇ ਫਿਕਰ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਤੇ ਕੁੱਝ ਮਾੜਾ

ਵਾਪਰ ਜਾਣ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਪਾਲ ਕੇ ਬੈਠੇ

ਲੋਕ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਵੀ ਛੇਤੀ

ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ

ਨਾਲੋਂ ਛੇਤੀ ਕੁਚ ਵੀ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

30 ਸਾਲ ਤੱਕ 1800 ਬੈਦੇ ਜੋ ਨਿੱਕੀ

ਨਿੱਕੀ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਖਿਝਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ,

(ਅਮਰੀਕਾ) ਵਿਖੇ ਰੈਗਲਰ ਚੈਕਅੱਪ

ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ। ਲਗਭਗ

ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ

ਪਾਲ ਬੈਠੇ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ ਾਂ ਨੂੰ

ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਕੇ ਘਬਰਾਹਟ ਘਟੀ ਹੋਈ

ਕਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖਿਲਾਰਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ

ਸਾਂਭ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਣੀਆਂ ਤੇ ਕੰਮ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖ ਕੇ ਝਟਪਟ ਘਬਰਾ ਕੇ

ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਹੱਥ ਧਰ ਕੇ ਬਹਿਣ ਵਾਲੇ

ਵੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਭੋਗ ਸਕਦੇ।

ਵੀਹ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ 9000 ਬੈਦਿਆਂ

'ਤੇ ਕੀਤੀ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ

ਕਿ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ,

ਸੰਗਠਿਤ ਤੇ ਇਕਦਮ ਨਾ ਭੜਕਣ

ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਦੁਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤਕਰੀਬਨ

ਚਾਰ ਸਾਲ ਵੱਧ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ

ਦੇ ਡਾ. ਫਰੀਡਮੈਨ ਮੁਤਾਬਕ, ਵਕਤ

ਸਿਰ ਤੇ ਠਰੰਮੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਤੇ ਰੂਟੀਨ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾ

ਖ਼ਦ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਣਾ: ਕੰਮ

ਇੰਡੀਆਨਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਸਨ, ਵਧੀਆ ਖੇਡੇ।

'ਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀ ਚੰਗਾ ਮੈਨਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਬੂਟ ਪ੍ਰਾਲਿਸ਼ ਕਰਨੇ ਆਦਿ ਵੀ ਹੋ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਫਰੰਟਲ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚਲੇ ਵੱਲ ਵੱਧ ਲਹੂ ਜਾਂਦਾ ਲੱਭਿਆ ਤੇ ਖੇਡ ਏਗੇਆ 9 ਦੀ ਪੱਟੀ ਵਿਚ ਦਿਸਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੋਇਆ। ਆਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਇਹ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੱਥ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਉਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਸਕੈਨ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਜੇਤੂ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਹੁ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੇਖੀ ਗਈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵੱਲ ਵੱਧ ਲਹ ਜਾ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ, ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਮਾੜੀ ਹੈ। ਸੀ। ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਖੇਡ ਵਿਚ ਸਾਥੀ ਬਦਲ ਦੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਸੀ। ਫਿਰ ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਫਾਲਤੂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ

ਪ੍ਰੋ. ਸ਼ਾਮ ਸੁੰਦਰ ਸ਼ਰਮਾ / ਪ੍ਰੋ. ਕੁਲਤਾਰ ਸਿੰਘ

ਰਾਹੀਂ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਸਮਾਜਵਾਦੀ ਮੁਲਕ

ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਸੀ। 1976 ਵਿੱਚ 42ਵੀਂ ਸੰਵਿਧਾਨਕ

ਸੋਧ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜਵਾਦ ਨੂੰ ਸੰਵਿਧਾਨ

ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ

ਦਾ ਅਰਥ ਸੀ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦਾ

ਨਿਰਮਾਣ ਸਮਾਜਵਾਦੀ ਢਾਂਚੇ ਉਪਰ

ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾਂ

'ਤੇ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਕੈਟਰੋਲ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ

ਇਨ ਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਰਿਆਂ

ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਫਿਰ 1991 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ

ਨਿੱਜੀਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ

ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਬਜਟ ਘਟੇ ਅਤੇ

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਸਮਾਜਵਾਦ ਦਾ

ਫਿਰ ਵਪਾਰੀਕਰਨ ਹੋਇਆ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਹੌਲੀ

ਹੌਲੀ ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣੇ

ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ। ਨਿੱਜੀਕਰਨ ਦੀ ਹਨ ੇਰੀ

ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆ

ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ ਾਂ ਮੁੰਹ ਮੋੜ ਲਿਆ। 1996

ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਰੈਗੁਲਰ

ਭਰਤੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸ਼ੇਣੀਆਂ

ਬਣ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਸਰਮਾਏਦਾਰਾਂ

ਵਾਂਗ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵੀ ਇਨ ਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

ਕਰਨ ਲੱਗੀਆਂ। ਮੁਲਕ ਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ

ਕਹੇ ਜਾਂਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ ਾਂ ਦਾ

ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ

ਸ਼ੇਣੀਆਂ ਹਨ। ਗੈਸਟ ਫ਼ੈਕਲਟੀ ਦੀ

ਗਿਣਤੀ 900 ਤੋਂ 1000 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ

ਅਤੇ ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ

ਗਿਣਤੀ 235 ਤੋਂ 250 ਦੇ

ਦਰਮਿਆਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੰਟਰੈਕਚੁਲ

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 30-35

ਹੈ। ਇਨ ਾਂ ਸਭ ਦਾ ਸਮੰਤਵਾਦੀ ਯੂਗ

ਵਾਂਗ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਨ ਾਂ

ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦਾ

ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੀਆਂ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋ ਹੋਰ

ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਕ

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਸੈਲਫ਼ ਫ਼ਾਈਨੈਂਸ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅਧਿਆਪਕ

ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਾਲਜਾਂ ਨੇ ਆਪ

ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਨ ਾਂ ਦੀ ਤਨਖ਼ਾਹ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਫ਼ੀਸ 'ਚੋਂ ਦਿੱਤੀ

ਅੱਜ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਅਧੀਨ

ਆਖ਼ਿਰਕਾਰ ਬਣੇਗਾ ਕੀ?

ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਨਿੱਜੀਕਰਨ ਤੇ

ਨਕਤਾ ਛੱਡ ਗਈਆਂ।

ਸਾਰੇ ਫਾਰਮ ਘੋਖਣ ਬਾਅਦ ਇਹ ਕੇ ਬੈਠੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਨਕਾਰਾ ਹੋ ਕਿ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਲੈਮੇ ਉੱਚੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਕਿ ਨਾਲ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਨਾਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਲੋੜੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਜਦੋਂ ਘੱਟ ਲੰਬਾਈ ਵਾਲੇ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੀਆਂ ਵੱਧ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਖਿਡਾਰੀ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਲੰਬਾਈ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਪਰ, ਜਦੋਂ ਘਟੂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਮੇਚਣ ਲੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਉਨਾਂ ਦੇ ਉਹੀ ਖਿਡਾਰੀ ਉਲਟ ਟੀਮ ਵਿਚ ਖੇਡਦਾ 'ਡੀਮੈੱਸ਼ੀਆ' (ਭੁੱਲਣਾ) ਵੀ ਹੋਈ ਮੂਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪਣੇ ਲੱਭੀ। ਜਿਹੜੇ ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਤਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੱਖਦਿਆਂ ਰਤਾ ਕੁ ਡਰ ਹਨ। ਉਹ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਫਾਉਲ ਵੀ ਵੱਧ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਤੇ ਦੂਜੇ ਦੀ ਖੇਡ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਦੋਂ ਇੱਕੋ ਵਿਚ ਨੁਕਸ ਵੀ ਵੱਧ ਦਿਸੇ। ਇੱਕੋ ਹੀ ਟੀਮ ਵਿਚ ਪਾਰਟਨਰ ਬਣਾ ਕੇ ਘੱਟ ਜਣੇ ਨਾਲ ਖੇਡਦਿਆਂ ਤੇ ਫਿਰ ਆਹਮੋ-ਲੰਮੇ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੇ ਖਿਡਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਸਾਹਮਣੇ ਖੇਡਦਿਆਂ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਕਰ ਲਏ ਗਏ ਤਾਂ ਉਸ ਟੀਮ ਵਿਚ ਝਟਪਟ ਫ਼ਰਕ ਮੰਨ ਕੇ ਦੂਜੇ ਦਾ ਨੁਕਸ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਜਾਂ ਚੰਗਿਆਈ ਫੜਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਲੱਭੀ। ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਜੋੜੀਦਾਰ ਬਣਨ ਇਹ ਸਭ ਕੱਝ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚਲੇ 'ਤੇ ਉਹੀ ਖਿਡਾਰੀ ਜੋ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਐਂਟੀਰੀਅਰ ਸਿੰਗੂਲੇਟ ਕੌਰਟੈਕਸ ਦਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ,ਘਰੇਲੂ ਔਰਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਮਾਲ ਹੈ। ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗ। ਇਹ ਲਿਸਟ ਬੁਟਿਆਂ ਵਿਰੋਧੀ ਜਾਂ ਜੋੜੀਦਾਰ ਬਣਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣਾ,ਝਾੜ ਪੂੰਝ ਕਰਨੀ,

ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚਲਾ 'ਏਰੀਆ 9' ਦੂਜੇ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੂਜਾ ਡਾਥ ਮਾਰਕੋ ਵਿੱਟਮੈਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਕੜਾ ਲੱਗੇ ਉਹੀ ਬੈਦਾ, ਉਹੀ ਦਿਮਾਗ਼ ਤੇ ਹਾਣੀ ਤਾਂ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਵੱਧ ਹਰਕਤ ਹੈਦੀ ਜਾਂ ਉਲਟ ਖੜ੍ਹੇ ਉਸੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ, ਉਸੇ ਹੈ ਤੇ ਬੰਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਦੂਜੇ ਦੀ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਧੀਨਗੀ ਮੈਨ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਕਿਵੇਂ ਖੇਡ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਮੰਨਣ ਵੱਲ ਤੂਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੋਚ ਸਦਕਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਹਾਰ ਜਾਂ ਜਿੱਤ ਉੱਤੇ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਦੀ ਜ਼ੁਰਿਕ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਮਾਗ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਨੇ ਆਪੇ ਹੀ ਦੂਜੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕ੍ਰਿਸਚੀਅਨ ਰੱਫ ਨੇ ਇਸ ਖੋਜ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰਕੇ ਬੈਂਦੇ ਨੂੰ ਜਿਤਾਉਣਾ ਜਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਰ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਹਰਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੇ ਲੱਭਿਆ ਕਿ ਡਾ. ਵਿੱਟਮੈਨ ਨੇ 24 ਲਗਾਤਾਰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਐੱਮਆਰਆਈ ਸਕੈਨ ਤਾਂ ਬਥੇਰੀ ਵਾਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੈਦਾ ਵੀ ਲੱਗਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਬੈਦੇ ਉਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ ਸਦਕਾ ਤਕੜੇ ਬੈਦੇ ਛੇਤੀ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜਾ ਪਏ ਜੋ ਦੇ ਉਲਟ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿੰਆਰ ਕੀਤਾ ਨੂੰ ਹਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਭੁੰਜਲਾਹਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਸੀ। ਜਦੋਂ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੀ ਤਾਂ ਹੀ ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਹਰਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦਿਮਾਗ਼

ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਇਤਬਾਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤੇ ਸਕੈਨ ਦੁਹਰਾਏ ਗਏ। ਤੇ ਸ਼ੱਕੀ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹੋਣਾ: ਅਜਿਹੀ ਉਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਤੇ ਫਿਰ ਸੋਚ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਤੌਰ ਸਾਥੀ ਖੇਡਣ ਵਿਚਲੇ ਸਕੈਨ ਵੇਲੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਛੇਤੀ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਫਾਰਮਾ ਭਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਉਸ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਓ ਇਨਾਂ ਦੀ ਫਾਰਮ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਤਾਕਤ ਜੱਜਾਂ ਦੀ ਪਤੀਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੰਘ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੇ ਨਿੱਛਾਂ ਗਿਆ ਕਿ ਉਨ ਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਵਰਗੀ ਐਲਰਜੀ ਆਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੀ ਤੇ ਉਨ ਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵੀ ਵੱਧ

ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਮੈਨਣਾ: 1200 ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਭਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਈ ਖੋਜ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ

ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਸ਼ੇਣੀ ਉਹ ਹੈ, ਜਿਨ ਾਂ

ਇਨ ਾਂ ਦੀ ਭਮਿਕਾ ਵੀ ਹੈ।

ਕਿ ਸਮਾਨਤਾ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਾਂਝਿਆ

ਦਾ ਪੈਸਾ ਕਦੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਦਾ,

ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ

ਸਿਗਰਟ ਦੀ ਆਦਤ ਸੌਖਿਆਂ ਪਾਲਦੇ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾ ਜੀਅ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਭੋਗ ਸਕਦੇ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਤੇ ਹਰ ਨਿੱਕੀ ਨਿੱਕੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਘਬਰਾ ਜਾਣ ਵਾਲੇ 500 ਅਧੇੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੈਦਿਆਂ 'ਤੇ ਖੋਜ ਕਰ ਕੇ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ 50 ਫੀਸਦੀ

ਨਿਰਾਸ ਤੇ ਅਫ਼ਸੋਸ ਜਤਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ: ਤਬਾਹੀ ਦੀ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ, ਨਿਰਾਸ ਰਹਿਣ ਤੇ ਨਿਮੋਝਣਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜੰਮੇ ਐਥਰੋਮਾ (ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਦੇ ਝੱਪੇ) ਛੇਤੀ ਤਿੜਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪਾਸਾ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਛੇਤੀ ਸਹੇੜਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਉੱਕਾ ਹੀ ਕੈਮ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪੰਡ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਓ: ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਤਣਾਓ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਕਦੇ ਵੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਭੋਗ ਸਕਦੇ, ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ 20 ਸਾਲ ਤਕ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਛੋਟੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤਣਾਓ ਪਾਲਣ ਵਾਲੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਮਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਕਿ ਤਰੱਕੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ 10 ਫੀਸਦੀ ਤਣਾਓ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਭਿਆ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਨ ਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਨ ਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਸੀਨਾ ਆਉਣਾ। ਚੁਪੀਤੇ ਰੋਗੀ ਬਣਾ ਕੇ ਛੇਤੀ ਕੂਚ ਕਰ

ਜਾਣ ਵੱਲ ਤੋਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚ 30 ਤੋਂ 50 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਈਆਂ ਖੋਜਾਂ ਦਾ ਇਹ ਨਿਚੋੜ ਨਿਕਲਿਆ: ਕੋਧ, ਲੋਭ ਤੇ ਹੈਕਾਰ ਸਰੀਰ

ਉੱਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। × ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਨਾਲ

ਜੋ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। × ਉੱਚੀ ਪਦਵੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਿਮਰਤਾ ਰੱਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤਣਾਓ ਲੈ ਡੁੱਬਦਾ ਹੈ।

× ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਸ਼ੁਕਰਾਨਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ: 0175-2216783

ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ

ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਵਾਲ ਜਵਾਬ ਘਬਰਾਹਟ: ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਬਹਿ ਕੇ ਸਵਾਲ: ਕੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਜਵਾਬ: ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਾਰ

ਹੇਠ ਆਏ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ 'ਚ ਛਾਤੀ 'ਚ ਗੰਢ ਹੋਣਾ, ਗੰਢ ਦਾ ਸਖਤ ਹੋਣਾ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣਾ, ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਹੋਣਾ, ਮਵਾਦ ਜਾਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ; ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਂਸੀ, ਖਾਂਸੀ ਵਿਚ ਲਹੁ ਆਉਣਾ, ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ ਆਦਿ। ਕ੍ਰਿਝ ਲੱਛਣ ਮਾਰ ਹੇਠ ਆਏ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ੰਇਲਾਵਾ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ

ਡਾ. ਐੱਚਐੱਸ ਡਾਰਲਿੰਗ

ਸਵਾਲ: ਕੀ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦਾ

ਜਵਾਬ: ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਸਬੰਧਤ ਅੰਗ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਖ਼ੁਨ ਆਉਣਾ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਥੈਲੀ ਦਾ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਵਿਚ ਖ਼ੁਨ ਆਉਣਾ ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਲਿੰਫ ਗੁੰਥੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ ਾਂ ਨੂੰ 'ਬੀ ਲੱਛਣ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਨ: 6 ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ 10 ਫ਼ੀਸਦੀ ਭਾਰ ਘਟਣਾ, 100.4 ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਸਵਾਲੂ: ਕੀ ਕੋਈ ਕੈਂਸਰ ਲੱਛਣਾਂ

ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜਵਾਬ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਂਸਰ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਚੌਥੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਕੈਂਸਰ ਫੈਲਿਆ ਹੋਏਗਾ, ਓਨੇ ਹੀ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ੁੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ

ਮੇਚਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤਣਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਦੇ ਵਧਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਛਣ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਭਰਪੁਰ ਖੋਜਾਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਂਜ, ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਣਾਂ 'ਚੋਂ ਲੰਘਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ

> ਸਵਾਲ: ਕੀ ਅਚਨਚੇਤ ਲੱਭੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਘੋਖ ਤੋਂ ਲੱਭੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ 'ਚ ਫ਼ਰਕ ਹੈਦਾ

ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਫ਼ਾਇਤੀ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਮੁਢਲੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਗਤੀ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂਕਿ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਲੱਭੇ ਗਏ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਦੇ ਭੱਤੇ ਸਰਕਾਰ ਬਾਹਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਕਸਰ ਦੇ ਰਲੇਵੇਂ ਲੱਭੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ- ਯੂ ਮੁੱਢਲੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ 47700, ਹੈਰੋਇਨ ਤੇ ਫੈਂਟਾਨਿਲ। ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ। ਇਨ ਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਅੰਦਰਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆਖਰੀ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦਿਸਦੇ ਹਨ।

> ਸਵਾਲ: ਕੀ ਹਰ ਮਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਜਵਾਬ: ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ; ਜਿਵੇਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਪਖਾਨੇ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਪੇਟ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ

ਸਵਾਲ: ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣ ਕੈਂਸਰ

ਜਵਾਬ: ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਛਣ ਆਉਣ ਤੱਕ ਕੈਂਸਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਜਿਹੜੀ ਕੰਟਰੈਕਚੁਅਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੈ, ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਉਸ ਦੀ ਭਰਤੀ ਦੇ ਤਾਂਜਮਾ ਹੀ ਕੋਈ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣਾ, ਫਿਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਨੇ ਪਰ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਿਛਲੇ 19 ਰੂਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਨ ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਅਧਿਆਪਕ ਪਹਿਲਾਂ ਡੀਪੀਆਈ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ (ਕਾਲਜਾਂ) ਵਿਖੇ ਤਾਇਨਾਤ ਸਨ। ਫਿਰ ਲੱਛਣ ਆਉਣਾ ਅਕਸਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਉਨ ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਦੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ, ਛਾਤੀ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਉਨ ਾਂ ਨੂੰ ਉੱਕਾ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚ

> ਸਵਾਲ: ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਵੇ?

ਜਵਾਬ: ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਅਗਰ ਇਹ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਨ ਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਘਟਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਉਮੀਦ ਰੈਗੂਲਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਮਸਲੇ ਦੇ ਉਲਟ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਵੀਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗ੍ਰੇਡ ਨਹੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਿਲਿਆ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਮਸਲਨ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਨਕਰੀਮੈਂਟ ਨਹੀਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਆਉਣਾ, ਗਲੇ ਜਾਂ ਕੱਛ ਮਿਲਿਆ; ਪਰ ਬਾਕੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੀ 'ਚ ਸਖ਼ਤ ਗਿਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਇਨ ਾਂਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧਣਾ, ਮੂੰਹ 'ਚ ਛਾਲਾ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਂ ਜਖ਼ਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ 48 ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਭਰਨਾ, ਖਾਂਸੀ ਦਾ ਮਹੀਨੇ ਤੋ ਅਨੇਕ ਕਾਲਜਾਂ 'ਚ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨਹੀਂ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੱਲਣਾ, ਛਾਤੀ 'ਚ ਸਖਤ ਖਾਨਾਪੁਰਤੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਗੈਂਢ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਗੈਂਢ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਧਣਾ।

ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਨੂੰ ਕਾਲਜ ਸਵਾਲ: ਕੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਚਾਰਜ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਦੀਆਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਅਕਸਰ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਸਾਲ ਹੋਰ ਨਾ ਖੇਡੇ ਅਤੇ ਕਈ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਰੀਜ਼ ਤੋਂ ਕੈਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਨੂੰ ਚੁਕੈਨੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ

> ਸਵਾਲ: ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕਰਨਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ

> ਜਵਾਬ: ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਾਲਾਤ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤਕ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ ਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪਰੋਖੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪੰਜਾਹਵਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨ ਦਰਅਸਲ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜਲਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਮਿਤੀ : 31.08.2018

ਥਾਂ : ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ਐਡੀਟਰ,ਪ੍ਰਿੰਟਰ ਅਤੇ ਪਬਲਿਸ਼ਰ ਓਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਖੇਮਕਰਨੀ ਨੇ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼ ਰਣਜੀਤ ਨਗਰ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਜ਼ਮਾਨਾ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼ ਨਹਿਰੂ ਗਾਰਡਨ ਰੋਡ ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਛਪਵਾ ਕੇ ਦਫਤਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਿਹਨਤ (ਪੰਜਾਬੀ) ਕਨਾਟ ਸਰਕਸ ਪੱਕਾ ਬਾਗ, ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਪ੍ਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ

ਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਜਵਾਬ: ਕੈਂਸਰ ਭਾਵੇਂ ਡਰਾਵਣੀ ਵਿਚ ਖੁਨ ਆਉਣਾ ਟੀਬੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਦਰ ਬਾਕੀ ਹੈ, ਪਾਖਾਨੇ ਵਿਚ ਖੁਨ ਬਵਾਸੀਰ ਜਾਂ

ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵੀ ਖੁਨ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਕਰਕੇ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਲਾਗ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ 'ਡਾਈਵਰਟੀਕੁਲਾਈਟਿਸ' ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਂ ਦਮੇਂ ਆਦਿ ਨਾਲੋਂ ਕਾਫੀ ਘੱਟ ਹੈ। ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। 'ਬੀ ਲਾੱਛਣ' ਟੀਬੀ ਇਸ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਤੀ ਚੌਕੰਨੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿਚ

ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ-ਮਾਹਿਰ ਡਾ. ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਖਾਂਸੀ ਤੇ ਬਲਗਮ ਐੱਚਐੱਸ ਡਾਰਲਿੰਗ (ਸਕੂਐਡਰਨ

ਲੀਡਰ) ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਠਕ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਡਾ. ਡਾਰਲਿੰਗ ਨੂੰ ਉਨਾਂ ਦੇ ਵਟਸਐਪ ਰਾਹੀਂ 8826388099 'ਤੇ ਜਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨ ਨੂੰ ਈ ਮੇਲ/ਪੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜ

ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਵਟ ਤੇ ਹੋਰ ਖ਼ਤਰੇ

ਮਿਲਾਵਟ ਨਾਲ ਜੜੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ

ਕੋਕੀਨ ਵਿੱਚ ਫੈਂਟਾਨਿਲ: ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਲਗਾਤਾਰ ਜੂਨ ਜਾਰੀ ਕਰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਕੋਕੀਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਮਿਲਿਆ ਨਸ਼ਾ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਮਿਲਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਕਰਕੇ ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਈ ਹੈ। 2016 ਵਿਚਲੀਆਂ 37 ਹੈ। ਫੀਸਦੀ ਮੌਤਾਂ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਤੇ ਨਸ਼ਾ ਵੇਚਣ ਡਰੱਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵਾਧਾ 11 ਫੀਸਦੀ ਹੋਇਆ | ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਮਨੁੱਖੀ ਵਰਤੋਂ | ਸੀ ਜਦਕਿ ਹੁਣ 52 ਫੀਸਦੀ ਹੋ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦਾ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਸ਼ਾ ਸਾਬਤ

ਹਿੱਸਿਆਂ ਵੱਲ ਧੱਕ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਰ ਹਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਅਫੀਮ: 'ਗਰੇ ਡੈੱਥ' ਨਾਂ ਹੇਨ ਵਿਕ ਰਹੀ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਅਫੀਮ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪੱਥਰ ਜਾਂ ਪਾਉਡਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਰੋਇਨ ਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਕਈ ਗਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੇ ਕਾਰਫੈਂਟਾਨਿਲ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈ, ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ, ਕਤਲ ਹੈ। ਅਫ਼ਗਾਨਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੈਰੋਇਨ ਤੇ ਅਫ਼ੀਮ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਈ ਤਰ ਾਂ ਦੇ ਰਲੇਵੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ੇੜੀਆਂ ਨੂੰ ਸੜਕਾਂ ਉੱਤੇ ਵੇਚਣਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਪਾਰੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਤਰ ਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰਲਾ ਦਿੰਦੇ ਨਸ਼ੇ ਚੜੇ। ਇਹ ਟੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਗੋਲੀ,

ਗੁਲਾਬੋ: ਗੁਲਾਬੀ (ਪਿੰਕ) ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੋ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਮਸ਼ਹੂਰ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ ਮੌਤਾਂ ਹੋਈਆਂ। ਪਾਬੰਦੀ ਲੱਗਣ ਤੋਂ

ਨਸ਼ਾ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿਰ ਪੀੜ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਹਿ ਕੇ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। 2017 ਤੋਂ 'ਵਾਰਨਿੰਗ' ਤੋਂ ਅਲਰਟ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਫ਼ੀਮ ਦੀ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਇਹ ਦਵਾਈ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਕੇ ਹੁਣ ਇਹ ਬਾਜ਼ਾਰ ਆਈਮੋਡੀਅਮ, ਮਾਲੋਕਸ, ਕੇਓਪੈਕਟੇਟ ਵਿੱਚ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਹੈਰੋਇਨ ਵਿੱਚ ਓਕਸੀਕੋਡੋਨ ਵਰਗੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਕੇ ਪਾ ਕੇ ਵੇਚੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਉਤੇ ਵੀ ਗੋਲੀ, ਕੈਪਸੂਲ ਤੇ ਪੀਣ ਦੀ ਦਵਾਈ ਅਨੇਕਾਂ ਮੌਤਾਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਤੇ ਰਖਵਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੁਲਾਬੋ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮੌਰਫ਼ੀਨ ਤੋਂ ਪੰਜਾਹ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਨਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਦੀ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਵੀ ਤੈਅ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਅਮਰੀਕਾ ਗਈਆਂ। ਸਖ਼ਤੀ ਕਾਰਨ ਨਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਨਸ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ

2017 ਵਿੱਚ 1300 ਮੌਤਾਂ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਮੌਰਫ਼ੀਨ ਨਾਲੋਂ ਵਾਲੀ ਨਾਲ ਕੋਕੀਨ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਜੋ 10,000 ਗਣਾ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਗਿਣਤੀ 44 ਫੀਸਦੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਗਈ | ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀ ਸੀ। ਉੱਥੇ ਸਖ਼ਤਾਈ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਅਨੇਕਾਂ ਮੌਤਾਂ ਹੋ ਚੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਾਕੀ ਕਾਰਫੈਂਟਾਨਿਲ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਨਵਰਾਂ ਖਾਸ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

> ਫਲੋਰਿਡਾ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਨੇ 'ਵਾਰਨਿੰਗ' ਜਾਰੀ

ਸੁੰਘਣ ਵਾਲਾ ਪਾਉਡਰ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪਹੁੰਚਾਈ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਫੈਂਟਾਨਿਲ, ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਫੈਲ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੈਰੋਇਨ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰਕ ਤੋਂ ਡੀਏ ਕਾਫੀ ਘਾਤਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੱਕ ਲੈਬਾਰਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਤੋਂ 50 ਗੁਣਾ ਤੇਜ਼ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਹੈਰੋਇਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਮਰੀਕੀ ਸਥਿਆਂ ਇੰਡੀਆਨਾ ਤੇ ਓਹਾਈਓ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੇਚੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਫੈਂਟਾਨਿਲ ੈ 2016 ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 50 ਉਲਟੀਆਂ, ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ, ਮੌਤ ਹੋਣੀ ਹੈ, ਉਹ ਜਵਾਨੀਆਂ ਗਲਣ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਹੁਣ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਹੋ ਹਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚਿਆ ਜਾਣ ਜਾਏ ਤਾਂ ਓਵਰਡੋਜ ਨਾਲ ਮੌਤ

ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਯਾਰਕ ਵਿੱਚ 31 ਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਸੂਬੇ ਨਾਲ ਮੁੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਝੱਗ ਨਿਕਲਣੀ ਤੇ ਨੌਰਥ ਕੈਰੋਲਾਈਨਾ ਵਿੱਚ 10 ਦੌਰੇ ਪੈਂਦੇ ਵੀ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਆਮ ਨੌਜਵਾਨ ਮੌਤਾਂ ਇਸੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਈਆਂ। ਪਾਉਡਰ ਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਨੂੰ ਪੀੜ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਵੇਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਇਹ ਦਵਾਈ ਕਹਿ ਕੇ ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੀ ਦਵਾਈ

ਨਾਂ ਹੇਠ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਦਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਆਮ ਖਰੀਦ ਕੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਤਰਾ ਵਰਤ ਕੇ 'ਹਾਈ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਬਣਾਉਣ ਤੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਹੁਣ ਹੈਰੋਇਨ ਤੇ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਆਮ ਤੌਰਉੱਤੇ 'ਹਵਾ ਹਵਾਈ' ਹੀ ਕਹਿ ਹੈਰੋਇੰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਕੋਕੀਨ ਵਿੱਚ ਵੇਚਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੇ ਹੋਸਟਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਾਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਕਬਜ਼, ਢਿੱਡ ਪੀੜ, ਧੜਕਣ ਕਾਰਫੈਂਟਾਨਿਲ: ਅਮਰੀਕੀ ਵਧਣੀ, ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਣਾ ਰੁਕ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਜਾਣਾ, ਪੁਤਲੀ ਦਾ ਫੈਲਣਾ, ਗੁਰਦੇ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਮਰ ਕੈਦ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਐਡਮਨਿਸਟਰੇਸ਼ਨ (ਡੀਏਏ) ਵੱਲੋਂ ਫੇਲ ਹੋਣੇ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਬੈਦ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਗਈ ਸੀ। ਸਾਲ 2015 ਨਾਲੋਂ 2016 ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਸਪਸ਼ਟ ਘਬਰਾਹਟ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਦਿ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮੌਜੋ, ਕਲਾਉਡ 9, ਭੰਗ ਮਿਸ਼ਰਨ: ਇਨ ਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜ਼ਾਈਨਰ ਡਰੱਗਜ਼ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। 'ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਪੌਟ' ਜਾਂ 'ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਮੇਰੀਹੁਆਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਹੇਠ ਵਿਕਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਕਈ ਵਾਰ 'ਸਕੂਬੀ ਸਨੈਕਸ', 'ਕਰਾਉਨ', 'ਰਿਲੈਕਸੰ ਕਹਿ ਕੇ ਹੁੱਕਾ ਪੈੱਨ, ਈ-ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਈਡਰਾਪਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਇਸ ਲਈ 'ਬੈਨ' ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿੳਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਬਰਾਹਟ, ਕਰਨਾ, ਧੜਕਣ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ, ਦੌਰੇ ਪੈਣੇ, ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਫੈਂਟਾਨਿਲ ਵਿਚਲੀ ਮਿਲਾਵਟ: ਕਰਨੀ, ਮਨੋ-ਭਰਮ ਪਾਲਣਾ, ਹਮਲਾ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਲੱਗ ਤਰਾਂ ਦਾ ਹੈਲਥ ਅਲਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ, ਮਨੋਰੋਗੀ ਹੋਣਾ, ਮਾੜੇ ਸਫਨੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣੇ ਆਦਿ ਅਨੇਕ ਮਾੜੇ ਲੱਛਣ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪਏ ਸਨ ਤੇ ਜ਼ਰਮਾਂ ਵਿੱਚ

> ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਤੇ ਸੇਵਨ ਪੂਰੀ ਦੂਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕੀ ਮਹਾਂਦੀਪਾਂ ਦੇ ਮਲਕ ਇਸ ਦੀ ਵੱਧ ਗਿਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ ਾਂ ਨਾਲ ਖ਼ੂਰਕ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ, ਇਹ ਕਾਰੋਬਾਰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਆਦਿ ਲੱਛਣ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਜੇ ਇਸ ਇਸ ਵਬਾਅ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣੀ ਹਰ

ਸੰਪਰਕ: 0175-2216783

(milkfood)

।ਮਲਕਫੂਡ ਲਿਮੀਟਡ ਸੀਆਈਐਨ : L15201PB1973PLC003746

ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਫਤਰ: ਪੋਸਟ ਆਫਿਸ ਬਹਾਦੁਰਗੜ੍ਹ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ: ਪਟਿਆਲਾ (ਪੰਜਾਬ)-147021

ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। 2017 ਵਿੱਚ ਨਿਊ ਤਕਰੀਬਨ ਯਕੀਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ

ਫੋਨ : 0175-2381404/2381415, ਫੋਕਸ : 0175-2380248 E-mail:milkfoodltd@milkfoodltd.com; Website: www.milkfoodltd.com

ਸੂਚਨਾ

ਵਿਸ਼ਾ : 45 ਵੀਂ ਸਲਾਨਾ ਜਨਰਲ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਸੂਚਨਾ, ਬੁਕ ਕਲੋਜ਼ਰ ਅਤੇ ਈ-ਵੋਟਿੰਗ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਪਨੀ ਦੀ 45 ਵੀਂ ਸਲਾਨਾ ਜਨਰਲ ਮੀਟਿੰਗ (ਏ ਜੀ ਐਮ) **ਬੁੱਧਵਾਰ, 26 ਸਤੰਬਰ, 2018 ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ** 9.00 ਵਜੇ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਫਤਰ ਪੋਸਟ ਆਫਿਸ ਬਹਾਦੁਰਗੜ੍ਹ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ, ਪੰਜਾਬ-147021 ਵਿਖੇ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੰਪਨੀਜ਼ ਐਕਟ, 2013, ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ 91 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਰੁਲ 10 ਬਾਬਤ ਕੰਪਨੀਜ਼ (ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਤੇ ਐਡਮਨਿਸਟਰੇਸ਼ਨ) ਰੁਲਜ਼, 2014 ਅਤੇ ਸੈਬੀ ਦੇ ਰੈਗੁਲੇਸ਼ਨ 42 (ਲਿਸਟਿੰਗ ਓਬਲੀਗੇਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਡਿਸਕਲੋਜ਼ਰ ਰਿਕਵਾਇਰਮੈਂਟਸ) ਰੈਗੁਲੇਸ਼ਨਜ਼,2015,**ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ** ਦਾ ਰਜਿਸਟਰ ਅਤੇ ਸ਼ੇਅਰ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਿਤਾਬਾਂ 19 ਸਤੰਬਰ, 2018 ਤੋਂ 25 ਸਤੰਬਰ, 2018 (ਦੋਵੇਂ ਦਿਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਕੇ) ਬੰਦ **ਰਹਿਣਗੀਆਂ**।ਏ ਜੀ ਐਮ ਦੀ ਸੁਚਨਾ ਅਤੇ ਸਾਲ 2017–18 ਦੀ ਸਲਾਨਾ ਰਿਪੋਰਟ 30 ਅਗਸਤ, 2018 ਨੂੰ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਪਤਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸਲਾਨਾ ਜਨਰਲ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.milkfoodltd.com ਅਤੇ ਸੀ ਡੀ ਐਸ ਐਲ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.cdslindia.com ਤੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੰਪਨੀਜ਼ ਐਕਟ, 2013 ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ 108 ਅਤੇ ਰੂਲ 20 ਕੰਪਨੀਜ਼ (ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਤੇ ਐਡਮਨਿਸਟਰੇਸ਼ਨ) ਰੁਲਜ਼, 2014, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਧੇ ਹੋਏ, ਕੰਪਨੀਜ਼ (ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਅਤੇ ਐਡਮਨਿਸਟਰੇਸ਼ਨ) ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਰੁਲਜ਼, 2015 ਅਤੇ ਸੈਬੀ ਦੇ ਰੈਗੁਲੇਸ਼ਨ 44 (ਲਿਸਟਿੰਗ ਓਬਲੀਗੇਸ਼ਨਜ਼ ਐਂਡ ਡਿਸਕਲੋਜ਼ਰ ਰਿਕਵਾਇਰਮੈਂਟਸ)ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼, 2015 ਕੰਪਨੀ ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਈ-ਵੋਟਿੰਗ ਸਹੂਲਤ ਸਲਾਨਾ ਜਨਰਲ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਮਦਾਂ ਅਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਰਿਮੋਟ ਈ-ਵੋਟਿੰਗ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਂਟਰਲ ਡਿਪਾਜ਼ਟਰੀ ਸਰਵਿਸਜ਼ (ਇੰਡੀਆ) ਲਿਮਟਿਡ ("ਸੀ ਡੀ ਐਸ ਐਲ") ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।ਈ-ਵੋਟਿੰਗ ਦੇ ਮੰਤਵ ਲਈ ਕਟ-ਆਫ ਤਾਰੀਖ 1**9 ਸਤੰਬਰ,** 2018 ਹੈ।

ਈ–ਵੋਟਿੰਗ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ www.evotingindia.com ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਜੋੜਨ ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।ਈ ਵੋਟਿੰਗ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਉਪਰੋਕਤ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਏ ਜੀ ਐਮਦੀ ਸੂਚਨਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ।ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਵੋਟ ਆਖਰੀ ਤਾਰੀਖ ਨੂੰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਪਾਉਣ।

ਰਿਮੋਟ ਈ−ਵੋਟਿੰਗ ਸਹੁਲਤ ਸ਼ਨੀਵਾਰ 22 ਸਤੰਬਰ, 2018 ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 9.00 ਵਜੇ (ਭਾਰਤੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਮਾਂ) ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਮੰਗਲਵਾਰ, 25 ਸਤੰਬਰ, 2018 ਨੂੰ 5.00 ਵਜੇ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ (ਭਾਰਤੀ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟਾਈਮ) ਤੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਰਿਮੋਟ ਈ-ਵੋਟਿੰਗ ਸਹੂਲਤ ਉਪਰੋਕਤ ਤਾਰੀਖ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ।

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ⁄ਬੈਨੇਫੀਸ਼ੀਅਲ ਮਾਲਕਾਂ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰ ਵਿੱਚ ਕਟ ਆਫ ਤਾਰੀਖ ਜਿਹੜੀ ਕਿ 1**9 ਸਤੰਬਰ**, 2018 ਹੈ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੈ ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਰਿਮੋਟ ਈ-ਵੋਟਿੰਗ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵੋਟਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋਣਗੇ।

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜਾ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਸੁਚਨਾ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਹੋਲਡਿੰਗ ਸ਼ੇਅਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਟ ਆਫ ਤਾਰੀਖ 19 **ਸਤੰਬਰ**, 2018 ਹੈ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਬਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਯੂਜ਼ਰ ਆਈ ਡੀ ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਬੇਨਤੀ heldpdesk.evoting@cdslindia.com ਤੇ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੂਜ਼ਰ ਆਈ ਡੀ ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਤਰੀਕਾ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਵਿਚ ਵੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਸੀ ਡੀ ਐਸ ਐਲ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।ਜੇ ਮੈਂਬਰ ਪਹਿਲੋਂ ਹੀ ਈ-ਵੋਟਿੰਗ ਲਈ ਸੀ ਡੀ ਐਸ ਐਲ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਵਰਤਮਾਨ ਯੁਜ਼ਰ ਆਈ ਡੀ ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ ਰਿਮੋਟ ਈ-ਵੋਟਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਵੋਟ ਦੇਣ ਲਈ

ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਰਿਮੋਟ ਈ−ਵੋਟਿੰਗ ਰਾਂਹੀ ਆਪਣਾ ਵੋਟ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਲੇਕਿਨ ਦੋਬਾਰਾ ਵੋਟ

ਕਰਨ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੈਲਟ ਪੇਪਰ ਰਾਹੀਂ ਵੋਟਿੰਗ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਈ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਮੈਂਬਰ ਜਿਹੜੇ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ

ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਰਿਮੋਟ ਈ-ਵੋਟਿੰਗ ਰਾਹੀ ਆਪਣੀ ਵੋਟ ਨਹੀਂ ਪਾਈ, ਉਹ ਬੈਲਟ ਪੇਪਰ ਰਾਹੀਂ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵੋਟ ਦੇਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਈ–ਵੋਟਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮਾਮਲਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਫਰੀਕਵੈਂਟਲੀ ਆਸਕਡ ਕਵੈਸਚਨਜ਼ ("FAQs") ਅਤੇ ਈ-

ਵੋਟਿੰਗ ਮੈਨੁਅਲ ਜਿਹੜੀ ਕਿ www.evotingindia.com ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਨੂੰ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੈਲਪ ਸੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਈ ਮੇਲ ਲਈ ਲਿਖੋ helpdesk.evoting@cdslindia.com ਜਾਂ ਮੈਨੇਜਰ Mr. Rakesh Dalvi ਨੂੰ ਭੇਜੋ ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ.1800225533, ਪਤਾ : Central Depository Services (India) Limited, A Wing, 25th Floor, Marathon Futurex, Mafatlal Mill Compounds, N M Joshi Marg, Lower Parel (E), Mumbai-400013.

ਵਾਸਤੇ ਮਿਲਕਫਡ ਲਿਮਟਿਡ

ਰਾਕੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਠਾਕੁਰ ਕੰਪਨੀ ਸੈਕਰੇਟਰੀ

ਲੇਖਕ—ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਸੰਭਲ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀ ਹਰਿ ਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਹੈਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਥਾਪਣ ਬਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ

ਕਿਸ਼ਤ ਨੰ. 73

ਸ਼੍ਰੀ ਦਸਮ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸੰਪਾਦਨਾ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਘੱਲਿਆ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਸਾਰਾ ਪ੍ਬੰਧ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਕਈਆਂ ਨੇ ਦੱਖਣ ਸ਼੍ਰੀਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ, ਸਪੂਰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਿਆਂ ਰਾਹ ਵਿਚੋਂ ਸ਼੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਤੇ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਤਿਹਾਸਕਾਰ ਇਹ ਕਈ ਲਿਖਾਰੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਤਾ ਹਰਿ ਜੀ ਸੋਢੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਦਰ ਕੌਰ ਜੀ ਨੇ ਸੰਨ 1721 ਵਿਸਾਖ 1696 ਈਸਵੀਂ ਤੋਂ, ਸ਼੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਸ਼੍ਰੀ ਅਨੰਦਪਰ

ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਹੈ। ਬਾਕੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਲ

ਇਤਿਹਾਸਕਾਰਾਂ ਨੇ, ਸ਼੍ਰੀ ਦਮਦਮਾ ਜੀ ਨੇ ਸ਼੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅਤੇ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਵੀ ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸੇਵਾ ਲਈ ਆਗਿਆ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ। ਇਤਿਹਾਸਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮੰਨਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਜੀ ਤੋਂ ਹੀ ਆਪ ਸ਼੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਦੱਖਣ ਵੱਲ ਚਾਲੇ ਪਾਏ (ਬਾਕੀ ਸਫ਼ਾ 3 ਤੇ) ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਨੂੰ, ਦਿੱਲੀ ਤੋਂ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਸ਼੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੀ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ 20 ਦਸੰਬਰ 1704 ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਦੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾਂ ਈਸਵੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਜਦੋਂ ਕਿਲਾ

ਨੂੰ ਰੈਗੂਲਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਨ ਾਂ ਦੇ ਦੋ ਨੰਬਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਪੁੱਛੇ, ਦੀ ਗਿਣਤੀ 1800 ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੀ, ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਇਹ ਅਧਿਆਪਕ ਬਾਕੀ ਇਨ ਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਇਹ 500 ਕੁ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਾਂਗ ਬਰਾਬਰ ਕੰਮ ਤਕਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ 'ਕਲਾਸ ਵਨ' ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਂਜ,ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਨੰਬਰਾਂ ਸਰਕਾਰ ਸੁਣਦੀ ਇਨ ਾਂ ਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਦਾ ਵਿਤਕਰਾ ਕਿਉਂ ? ਗੈਸਟ ਫ਼ੈਕਲਟੀ ਬੇਕਾਇਦਗੀਆਂ ਜਲਦੀ ਦੂਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਨਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ ਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗ਼ਲਤਫ਼ਹਿਮੀ ਹੈ ਕਿ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਥੀ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਇਹ ਬਾਕੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਤਮ ਇਨ ਾਂ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਉਪਰਾਲਾ ਹਨ। ਹੋਰ ਤਾਂ ਹੋਰ, ਉਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਨ ਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਦੇ ਸੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ, ਸਿੱਧੇ-ਇਨਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਅਧਿਆਪਕ ਪੱਕੇ ਹੋਣ ਦੀ ਅਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਜਾਣ-ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਬੈਂਕ ਵਾਲੇ ਕਰਜ਼ਾ ਆਸ ਵਿੱਚ ਹੀ 'ਰਿਟਾਇਰ' ਹੋ ਗਏ। ਉਂਜ ਤਾਂ ਇਨ ਾਂ ਨੂੰ ਰਿਟਾਇਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਰਿਟਾਇਰ ਹੁਣ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੈਸਟ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਫ਼ੈਕਲਟੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਜ ਇਨ ਾਂ ਨੂੰ ਰਿਫ਼ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਣਦੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਮਿਲੇ. ਤੋਂ 10 ਕੁ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਓਰੀਐਂਟਸ਼ਨ ਕੋਰਸ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਨਿੱਜੀਕਰਨ ਇੰਨਾ ਅੱਗੇ ਵਿਧਿਆ ਆਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਇਨ ਾਂ ਨੂੰ ਸੱਤ ਹਜ਼ਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੀਐੱਫ ਤੇ ਹੋਰ ਬਣਦਾ ਪੈਸਾ ਮਿਲ ਹੈ। ਨਿਦਾਨ ਲਈ ਤੰਤੂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਰੁਪਏ ਮਹੀਨਾ ਮਿਲਦੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਇਨ ਾਂਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜੀਅ ਸਕੇ। ਇਹ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਸੁਣਾਇਆ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਲੰਘਾ ਕੇ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ? ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਉਦਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਗਏ। ਇਹ ਤਰਾਸਦੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੌਰ ਕੀ ਹੈ?

ਪਾਰਟੀ ਟਾਈਮ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਇਨ ਾਂ ਦੀ ਤਨਖ਼ਾਹ 10,000 ਰੁਪਏ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਚੋਣਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ 21,600 ਰਪਏ ਸਭ ਸਿਆਸੀ ਦਲ ਵਾਅਦੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਰਨੀ ਪਈ। ਇਨ ਾਂ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਕਿ ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕੁ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਵਾਅਦਾ ਪਰਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਇਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮਕਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਪਾਰਟ ਟਾਈਮਰ ਹੀ ਤਰਕਹੀਣ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ 12 ਮਹੀਨੇ ਨਾਮਕਰਨ ਵੀ ਗੈਸਟ ਫੈਕਲਟੀ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਉਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਤਰਕਹੀਣ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਆਪਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੈਗੂਲਰ ਪੂਰਾ ਸਮਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪਾਰਟ ਪੁੱਕਾ ਤਨਖ਼ਾਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ ਕੈਂਸਰ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਟਾਈਮ ਕਿਵੇਂ ਹੋਏ ? ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪੱਕਾ ਇਨ ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਸੈਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੈਸਟ ਕੀਹਦੇ ਅਤੇ ਕਾਰਦੇ ਲਈ ? ਕਰਕੇ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਇਨ ਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ। ਅਗਲੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਸੈਲਫ਼ ਫਾਈਨੈਂਸ ਦਜੀ ਗੱਲ, ਇਨ ਾਂ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਵੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ੇਣੀ ਨੇ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਧੀ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ 3500 ਰੁਪਏ ਤੋਂ ਸਰਕਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਪੀਟੀਏ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਡੇਢ ਦੋ ਦਹਾਕੇ

ਫੰਡ ਵਿੱਚੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਹ ਪੱਕੇ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਨਿਆਂ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ ਪੀਟੀਏ ਫੰਡ ਦਾ ਪੈਸਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਭਾਵੇਂ ਦਸ ਅਪਰਾਧੀ ਛੱਟ ਜਾਣ. ਇਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ 20-22 ਵੀ ਬੇਕਸੂਰ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣੀ ਦਿਨ ਤਨਖ਼ਾਹ ਲੇਟ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਆਮ ਚਾਹੀਦੀ ਪਰ ਸਾਡੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਤਨਖ਼ਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਵੀ ਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਰ ਹੀ ਦਸਤੂਰ ਹੈ। ਰਵੀ ਕਈ ਤਰ ਾਂ ਦੇ ਪਾਪੜ ਵੇਲਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਧੁ ਰਿਸ਼ਵਤ ਕਾਂਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਭਾਗ ਮੁਖੀ ਦੇ ਦਸਤਖਤ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਤੋਂ ਕਰਵਾਉ, ਫਿਰ ਆਫ਼ਿਸ ਸੁਪਰਡੈਂਟ, ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਕਾਲਜ ਦੇ ਬਰਸਰ, ਪੀਟੀਏ ਦੇ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਅਧਿਆਪਕ ਰਿਸ਼ਵਤ ਖ਼ਜ਼ਾਨਚੀ ਦੇ ਦਸਤਖਤ ਕਰਵਾਉ। ਫਿਰ ਦੇਣ ਦੇ ਦੋਸ਼ੀ ਹਨ। ਚੁੱਪ-ਚਪੀਤੇ ਗੁਰੂ ਕਿਤੇ ਜਾ ਕੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਦੇ ਦਸਤਖਤ ਕਮੇਟੀ ਬਣਾਈ ਜਿਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਲਰਕ ਕੋਈ ਬਹਤਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ। ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਨੇ, ਉਹ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਵੱਖਰਾ ਮੁੱਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਨਹੀਂ, ਕਈ ਸੱਦਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਜਗਾਇਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵੀ ਛੁੱਟੀ ਨਹੀਂ ਸਫ਼ਾਈ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮੌਕਾ

ਮਿਲਦੀ ਅਤੇ ਕਈ ਜਗਾ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਯੂਜੀਸੀ ਵੱਲੋਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਰਿਫ਼ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ

ਅਨੁਸਾਰ ਗੈਸਟ ਫੈਕਲਟੀ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਲ ਕੋਰਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਵੀ ਅੱਧਾ ਨੌਬਰ ਮਿਲਦਾ ਇਨ ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਥਾਂ ਤਜਰਬੇ ਦਾ

ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਰੀ ਤੋਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੈਗੁਲਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। _{ਘੱਨਵਾਦ ਪੱਟਿ}

ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ।

ਛੱਡਿਆ ਤਾਂ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਮਹਿਲ ਮਾਤਾ ਸੁੰਦਰ

ਕੌਰ ਜੀ ਤੇ ਮਾਤਾ ਸਾਹਿਬ ਕੌਰ ਜੀ ਨੂੰ ਬਿਖੜੇ ਪੈਂਡੇ ਸਮੇਂ ਦਿੱਲੀ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਸੀ। ਸ਼੍ਰੀ ਦਮਦਮਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ ਦਸ਼ਮੇਸ਼ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਦੋਨਾਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਪੁੱਜੇ

ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਨ ਾਂ ਨੂੰ ਉੱਕਾ ਪੁੱਕਾ

15000 ਰੁਪਏ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ

ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ।

ਮਾਲਕ ਉਰਮਿਲਾ ਰਾਣੀ।ਆਰ.ਐਨ.ਆਈ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ 61817/95