

INDIAN RED CROSS SOCIETY PUNJAB STATE BRANCH, CHANDIGARH



Quarterly Newsletter: April to June 2022

RED CROSS AT "SERVICE TO HUMANITY"

World Red Cross Day Celebration



Every year, the day is celebrated under a particular theme, and the theme for 2022 is 'Be Human Kind'. WORLD RED CROSS DAY 2022: In a bid to commemorate the principles of the International Red Cross and Red Crescent Movement, every year on May 08, World Red Cross day is celebrated. The day also marks the birth anniversary of Henry Dunant, who was the founder of the International Committee of the Red Cross (ICRC) and the recipient of the first Nobel Peace Prize. Following the theme, the day was celebrated under the able guidance of Sh.C.S Talwar, Retd IAS, Secretary Punjab Red Cross State Branch. The Chief Guest of the day Sh. SURESH ARORA IPS Retd, State Information Commissioner released the Red Cross Flag. He addressed the staff and the team of Volunteers from Rayat-Bahra Nursing College. While addressing he said that it is enlightening us all that despite the world appearing scary and extremely tough, there is hope and humanity that can be found in the act of kindness. Sh.C.S Talwar Secretary Punjab Red Cross State Branch also addressed the audience on the occasion and explained the significance of the day. He said that, this day is extremely significant as it reminds all of us to never step back when it is their turn to show a gesture of kindness towards human being. There is a high need to spread kindness amidst a world that faces problems like the shortage of food, several natural calamities, war, and epidemic disease. With his speech he motivated the staff and the team of volunteers.

nijelluB nijelluB-e

Page 2

World Red Cross Day Celebration by Districts Branches



Govt. Bikram College of Commerce Patiala observed World Red Cross Day under the supervision of Principal Madam Dr. Kusam. Sh Kaka Ram verma DTS (Retd) Red Cross explained about history, dedication, devotion kindness and duties done by Bhai Ghaniyia jee, Sir Jeans Henry Dunant Florence Nightingale and others. Mrs. Parminder Kaur Manchanda Director Punjab Red Cross Saket Hospital DDC Patiala talked about theme of this year which was "BE KIND HUMAN". She explained and gave a message to the youth that in our surroundings there are many human beings who are suffering from drugs intoxication, road accidents and struggling with many other problems. We all should support each other being human and also show kindness, patience ,humanity. We must co-operate to help the victims and save the life of human being.



Under the able guidance of Worthy Deputy Commissioner Jal., On the eve of World Red CROSS DAY, Hygiene kits distributed to the families of poorest of the poor in slum habitants of Jalandhar These kits were distributed by the Red Cross Society Jalandhar. This activity has been done to commemorate AZADI KA AMRIT MAHAUTSAV.

Page 3 Celebration of World Yoga Day



Focusing on strength, flexibility and breathing, yoga is one of the oldest forms of exercise. Originating in India more than 5,000 years ago, yoga has been changed over the years and is now a common activity in many gyms and fitness centres across the world. Yoga is mental, physical and spiritual practice with the goal to attain tranquillity in both mind and spirit. It is open to interpretation. People will do yoga for a range of reasons. It is often used to improve flexibility, whether that is by someone who is extremely active, or someone recovering from injury who needs physiotherapy. Others will practise it for its holistic benefits. Although yoga is now something that people do in their spare time, it was once a way of life. Anyone who practiced it was dedicating themselves to a particular lifestyle. This is the reason why many people ask if yoga is a religion. It once extended itself into how you ate, interacted with other people, worked and even bathed. Comparisons can be made to those who practise yoga today, who also adopt an overall healthier way of living.

The Punjab Red Cross Branch celebrated "International Yoga Day" on 21st June, 2022 with full seriousness, sagacity and enthusiasm. Various banners and charts with different messages on importance & usefulness of 'Yoga' were displayed in the vicinity of Punjab Red Cross Bhawan. Sh. Sushil Kumar & Dr. Vipender Negi were the guest of honour on the day. They shed lights on the important yoga exercises and various Asanas. The background and concept of Yoga was explained to the staff members by Mr. Sushil Kumar and then Yogic Exercises were done by the participants for about 1 hour. Mementoes and hygiene kits were presented to the guests as token of love and respect by Punjab Red Cross.

Page 4 "World Red Cross Day" celebrations at State & District

اميرم

Activities held during celebration of "World Red Cross Day" in Punjab State Red Cross Branch & its District Branches



A free medical checkup camp was organised in village Gola Dhola block Dera Baba Nanak by Red Cross and Health department Gurdaspur. Chairperson Red Cross Hospital Welfare Section Gurdaspur visited the medical camp. In this camp, the BP, all other vitals were examined by the team of medical experts.

In the another camp was organised by the Red Cross Society Gurdaspur in International Border village Block-A at Dera Baba Nanak. The team of medical experts examined the patients who visited the camp. Free medicines to the needy patients were also distributed.

BONE DENCITY CAMP: This camp was based on Orthopedic checkup, the camp was organised by Red Cross Jalandhar at Red Cross School for Deaf in which inmates of School, old age home and Paryas School were tested by experts . Free medicines were also distributed to the needy ones.



Nasha Mukt Bharat Campaign

The Punjab State Red Cross has regularly been monitering and supervisingby its four Integrated Rehabilitation Centres for Addiction (IRCA's in the State. These Centres are located at Patiala, Khanpur, Nawanshahar, and Gurdaspur). Set up with the basic aim of mainstreaming the people who have fallen victim of intoxication under different circumstances, the Punjab State Red Cross has been initiating its best efforts to fetter the spread of the drug abuse through these centres. The Punjab State Red Cross Drug De-addiction Centres have vigorously generated public awareness on health and measures for staying healthy by abstaining from intake of intoxications. With the continuous efforts of Punjab Red Cross Drug De-addiction Centres as many as 8826 individuals have been benefitted from 01st April, 2022 to 30th June, 2022. Our centres have provided a conducive atmosphere for recovery of the patients from addiction along with facilities for formal education to young adults. With the continuous efforts of Punjab Red Cross Drug De-addiction Centres many sufferings have been benefitted.

COMPILED QUARTERLY NUMERIC REPORT OF DRUG DE-ADDICTION CENTRES (KHANPUR, NAWANSHAHER, GURDASPUR AND PATIALA) FOR THE PERIOD FROM APRIL 2022 TO JUNE 2022.

S r. N o	Name of the Centre	Period	No. of Beds of the Centre	No. of Indoor Patients Treated	No. of Outdoor patients Treated	Total Beneficiarie s	No. of Medical / Awaren ess Camps	No. of Beneficia ries in Medical/ Awarene ss camps
1	Red Cross Integrated Rehabilitation Centre for Addicts (IRCA) Khanpur (Mohali)	April 2022 to June 2022	15	56	105	161	17	637
2	Red Cross Integrated Rehabilitation Centre for Addicts (IRCA) Nawanshahar (S.B.S.Nagar)	April 2022 to June 2022	15	50	176	226	15	895
3	Red Cross Integrated Rehabilitation Centre for Addicts (IRCA) Gurdaspur	April 2022 to June 2022	30	118	558	676	17	1850
4	Red Cross Integrated Rehabilitation Centre for Addicts (IRCA) Patiala	April 2022 to June 2022	30	126	157	283	56	5444
Total			350	996	1346	105	8826	

Page 7 Welfare Activities by Punjab Red Cross



Punjab Red Cross Volunters Helping the Poor patients at Hospital Welfare Section, PGI Chandigarh

<u>Month</u>	No. of beneficiaries	Medicine provided from stock in ₹	Medicine provided from Chemist shop ₹	<u>Total</u> in ₹
April, 2022	132	8,056	1,53,385	1,61,441
May, 2022	151	3,598	1,82,952	1,86,550



As per the directions of Worthy Deputy Commissioner Jalandhar, Hygiene Kits were distributed to the inmate girls of Sanjeevani Home Jal. As per orders of Learned Deputy Commissioner, Kapurthala, Sh. Ranjit Singh Bhullar AC (G)/SDM, Kapurthala alongwith Sh. R.C.Birah, SRC, Kapurthala and Sh. Pardeep Kumar Tehsildar, Kapurthala providing ration kits, Hygienic kits and tarpals to 29 families as their temporary shelters met with fire accident at village Gore, near Kapurthala on 23.05.2022. Two Wheel Chairs given to deserving ladies of the district by Secretary Red Cross Bathinda Sh. Darshan Bansal ji. Celebrating World Red Cross day at Homi Bhabha Cancer Hospital, Sangrur. the able guidance of Worthy Deputy Commissioner sangrur., On the eve of World Red CROSS DAY, Ventilator Hygiene kits, Wheel Chairs, Ambulance handed over for cancer and Tuberculosis patients Distt Sangrur by Red cross society Sangrur. This activity has been done to commemorate AZADI KAAMRIT MAHAUTSAV

District Red Cross society HOSHIARPUR donate hygiene kits and tents to fire victims

Blood Donation Camps

Celebration of World Blood Donor's Day



CELEBRATION OF WORLD BLOOD DONOR'S DAY

Every year, World Blood Donor Day is celebrated on June 14. The day is celebrated to create a global awareness of the need for safe blood and blood products for transfusion and highlight how the donation of blood is very important. The day is also celebrated to thank the blood donors for their voluntary deed. World Blood Donor Day is celebrated on the birth anniversary of Karl Landsteiner. Landsteiner was awarded the Nobel Prize for his discovery of the ABO blood group system. Every year blood donation day is celebrated with a slogan. The slogan for World Blood Donor Day 2022 was "Blood donation is an act of solidarity, Join the effort and **save lives**". This year, the slogan was launched to draw attention to the roles that voluntary blood donations play in saving lives and enhancing solidarity within communities. A donation of blood means а few minutes to you, but а lifetime somebody We all are given the ability to save someone's life and we must use it to bring smiles on faces. Blood transfusion saves lives and improves health, but many patients requiring transfusion do not have timely access to safe blood. Providing safe and adequate blood should be an integral part of every country's National health care policy and infrastructure. The Punjab Red Cross and its district branches run blood donation camps not only on this particular day but every single day we make our best efforts to collect good number of blood units to save the life of Human. With this enthusiasm, the Punjab Red Cross and its State Branches have celebrated this day with full zeal.

Page 9 Blood Donation Camps Organized by State Branch

Sr. No	Date	Name of Organization/NGOs	Place of Camp	No.of Blood Unit collected
1.	02.04.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh	Baddi	60
2.	03.04.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh	Nawangoan	60
3.	08.04.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh	Baddi	101
4.	13.04.2022	Shiv Kanwar, Panchkulla	Rayat & Bahra University, Chd.	107
5.	14.04.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh	Gurudwara Tibbi Sahib, Ropar	41
6.	15.04.2022	Pb. Red Cross	CTU Workshop, Chd.	90
7.	16.04.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh	Sec-37, Chandigarh	61
8.	16.04.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh	Mohali	70
9.	17.04.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh	Kalka, HR	106
10. Sr. No	20.04.2022 Date 22.04.2022	Shiv Kanwar, Panchkulla Name of Organization/NGOs Vishwas Foundation	Vill.Ghruhan Place of Camp Sec-24-D, Chandigarh	65 No.of Blood ☑ait collected
12. 1. 13. 2. Total	24.04.2022 01.05.2022 28.04.2022 03.05.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh Rotary Blood Bank, Chandigarh Rotary Blood Bank, Chandigarh Vishwas Foundation Panchkulla	Shiv Mandir, Ropar Bassi Pathana, Fatehgarh Sahib Baddi Ram darwar, Chandigarh	23 60 123 34 985
3.	06.05.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh	Baddi (H.P)	111
4.	08.05.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh	Kainour, Ropar	89
5.	13.05.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh	Sec-37, Chandigarh	29
6.	15.05.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh	Sec-22 Market, Chandigarh	50
7.	20.05.2022	Vishwas Foundation Panchkulla	Sec-17, Chandigarh	38
§r. No	Pate 5.2022	Name and Participation of Participation	Blace 29 f Grammagarh	No.of Blood Unit collected
9.	31.05.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh	Baddi (H.P)	52
Total	04.06.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh	Rail Majra S.B.S.Nagar	<u>49</u> 9
2.	08.06.2022	Vishwas Foundation Panchkulla	Bus Satnd, Sec-43, Chandigarh	81
3.	11.06.2022	Vishwas Foundation Panchkulla	Mobile Market, Sec-22, Chd.	23
4.	14.06.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh	Sec-37, Chandigarh	85
5.	14.06.2022	Vishwas Foundation Panchkulla	Sec-15, Chandigarh	55
6.	17.06.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh	I.T.Park, Chd.	34
7.	18.06.2022	Vishwas Foundation Panchkulla	Bank Square, Sec-17, Chandigarh	34
8.	20.06.2022	Pb. State Red Cross	Phase-6, Mohali	03
9.	22.06.2022	Pb.State Red Cross	Red Cross Bhawan, Sec-16, Chd.	08
10	22.06.2022	Rotary Blood Bank, Chandigarh	Sec-17, Chandigarh	27
11	23.06.2022	Vishwas Foundation Panchkulla	Sec-11, Chandigarh	44
12	25.06.2022	Rotary Blood Bank	Baddi (H.P)	50
13	26.06.2022	Rotary Blood Bank	Ropar	47
14	27.06.2022	Human Care Charitable Trust	Aggarwal Bhawan, Sec-16, Pkl	16
Total				550

Media Coverage





ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੱਕ 'ਚ ਕੈਂਪ ਦੌਰਾਨ 30 ਜਣਿਆਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਖਨਦਾਨ





ਜਬਰ ਜਨਾਹ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਜ਼ੀਰੋ ਐੱਫ਼ਆਈਆਰ ਦਰਜ

ਡਾ. ਤਰਲੋਚਨ ਸਿੰਘ ਮਾਨ

6:49

◄ WhatsApp









ਸਿੱਖਿਆ ਪਟਿਆਲਾ ਇੰਜੀ. ਅਮਰਜੀਤ ਪੜ੍ਹੇਪੰਜਾਬਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ,ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੰਬਰ ਹੈ 9780027379। जिसकार परिकार रिसी अंभ्रतानि अञ्चलित पुद्धानायानुष्ट प्रमाण, १८०० १८ वर्ग १८०० १८, १८०० १८, १८०० १८, १८०० १८, विश्व प्रमाण परिकारपार प्रमाण विश्व प्रमाण स्थाप के अध्यक्षित्रक, विश्ववरीकों है अध्यक्षित्रक अपाण्य बीजे सा को प्रमाण अध्यक्षित्रक प्रमाण स्थाप अध्यक्षित्रक स्थाप स्थाप स्थाप स्थाप स्थाप स्थाप स्थाप स्थाप स्थाप विश्ववर्षकर्म से सरुपार बीजी वारों । अंख तीन जस्त्र स्था

ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਉ ਕੇਂਦਰ ਸਾਕੇਤ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ



ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ ਮਨਚੰਦਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਹੀ ਬਰਬਾਦੀ ਰੋਕਣ ਹਿੱਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਟਾਫ ਮੈੰਬਰ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ, ਨਸ਼ਿਆਂ, ਅਪਰਾਧਾਂ, ਹਾਦਸਿਆਂ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ,ਏਡਜ਼,ਕਾਲਾ ਪੀਲੀਆ

ਦੀਪਕ ਜੈਦਕਾ): ਭਾਈ ਘਨੱਈਆਂ ਹੈਨਰੀ ਡਿਊਨਾ ਜੀ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਰਹੇ ਜੀ ਅਤੇ ਸਰ ਜੀਨ ਹੈਨਰੀ ਡਿਊਨਾ ਜੀ 'ਤੇ ਭੁੱਲ ਅਰਪਿਤ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਨੇ ਸਮਰਪਿਤ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈੱਡ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀ ਉਨਤੀ ਲੋਕਾਂਨੇ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ।ਇਸ ਮੌਕੇ ੂੰ ਸਮਾਹਿਤ ਤਰਦੇ ਕਰਦਾ ਨਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਹਿਤ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੀ ਸ਼ਰੂਰ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੀ ਮਦਦ ਪਥਨ ਗੋਰਿਲ, ਕਾਰ ਰਾਮ ਵਰਮਾ ਕੁਡਾਊ ਅਤੇ ਮੁਡਕਸੇਬ ਕੇਂਦਰ ਸਾਕੇਤ ਅਤੇ ਅਮਨ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਟੇਨਿੰਗ ਅਫਸਰ ਹਸਪਤਾਨ ਵਿਖੇ ਡਾਇੰਡੋਕਟਰ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਮਿਲਵਰਤਦ ਹਿੱਤ ਹੈਂਡ ਕਰਾਸ ਹੈਂਡ ਕਰਾਸ, ਉਪਕਾਰ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਧਾਨ ਪਰਮਿੰਦਰ ਕੌਰ ਮਨਚੰਦਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਲੰਟੀਅਰ ਪਸ਼ੰਸਾਯੋਗ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰ ਗਿਆਨ ਜਯੋਤੀ ਐਜਕੇਸ਼ਨ, ਹਰਿੰਦਰ ਹੇਠ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਰਲ ਕੇ ਨਜ਼ਿਆਂ, ਸਿੰਘ ਕਰੀਰ ਆਦਿ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ਇਸ ਮਹਿਮਾਨ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ ਵੱਲੋਂ ਭੇਜੇ ਅਪਰਾਧਾਂ, ਹਾਦਸਿਆਂ, ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਮੇਕੇ ਗਿਆਨ ਜਯੋਤੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਤੀ। ਡੀ.ਐੱਮ.ਸੀ. ਡਾ. ਸਾਜਿਲਾ ਖਾਨ ਨੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਕਸਰੋ ਵੇਡੇ।

डीसी घनश्याम थोरी ने किया कैंप का उदघाटन

रैडक्रॉस सोसायटी ने थैलेसीमिया मरीजों के लिए लगाया खूनदान कैंप, महिलाओं ने भी किया रक्तदान

• ब्लडमैन नतिंदर सोनी ने १५२वीं बार खूनदान कर लोगों को किया प्रेरित

जालंबर १ वर्ड (गाजेज वोगी) डे के मौके पर जिला रैडक्रॉस सोसावटी की ओर से वैलेसीमिवा पीडित बच्चों का आर स वेरस्थामवा पाइत बच्चा के लिए खुनदान कैंग्रे का अर्थावन किया गया। मिनित अस्पताल में लगाए गए इस कैंग्र का उद्घाटन डीसी धनरचाम बोरी ने किया। इस मौके पर ब्लाइमैन के जाम से मजहूर जीवंदर सोनी ने



15.2वें का स्कूतन कर सोगों को युद्ध - के क के के कार के कार कारित सोगी दूरनात करते हुए। 1 दुरवीर। स्कारत किया में रेकड़ मि मोसक्यें देने के किए प्रेरीत किया के में बढ़ी - मीतक्य व पुल्ता अधिकारों थी हमारे मीकेटरों इन देव तील ने कहा कि बार (संवाव) के फेरिटीक्येंटर मेंती, मुनीत संख्या में सोगों ने कस्तरण कर बोध नहीं थी। देवकांस मोसक्यों, जिसित स्वाधनेन जिल्लें सोने के कुन्यर (देवकांस मोसक्यों, देवी वैलेमीम्बा पीटत बच्चों के म्यास्थ्य की जालंधर शास्त्रा के सैकेटरी इन्द्र देव मिल महायेग में लगाया गया है. जेकि बतीर शास्त्रा). नेक गम इंटरेज मोनी रितेश

सभी के सहयोग से और भी रक्तदा-समा क सहया से आर मा (क्वीपा शिविरों का अयोजन करेंगे। वहीं डाक्टर गुर्गेप्टर कौर ने सभी को बैलेसीमिया बीमारी बारे जानकारी दी।

रम तैरान रैडकॉम मोमावरी की में अग्री-ओपड़ी में रहने वाले तमंदों व टीवी के मरीजों को हईंगैनिक किट, मस्क, साबुन एवं सैनेटाइनर वितरित किए गए। जिला देवी को आर्डिनेटर सुनील कुमार ने टीबी की बीमारी से बचाव के उपावों बारे उन्हें जागरूक भी किया। इसके अलावा

कमान की के में नह बुवाओं में एवं हा पुणिय की ने कमानियों की रीडर, जिल्ला एवं सब न्याकारीत, सूर पूर्वी, तर्कात सीनी, संपेश ह्युपन स्कादन करने का जन्मा रिखा, वहीं सर्टीफिक्ट देकर सम्मानित किया। जालंकर में करनत है, वह पश्चिम में समेत तमाम लोग मीजूर थे।

फिरोजपुर



विवेकानंद वर्ल्ड स्कूल में मनाया गया रेड क्रॉस डे के इक्रांस का उद्देश्य युद्ध व विषदा के समय होने वाली कितनाड़यों से लोगों को राहत दिलाना:अशोक बहल



विवेकानंद वर्ल्ड स्कूल और रेडक्रास की ओर से मिलकर मनाया गया रेड क्रॉस डे जिसमें श्री अशोक बहल सेक्रेटरी रेड क्रॉस मुर अतिथि के तौर पर पधारे मुख्य अतिथि ने जानकारी देते हुए बताया कि जॉन हेनरी डीनेट के जन्मदिवस पर प्रत्येक वर्ष 08 मई मनाया जाता है रेड क्रॉस सीसाइटी का मुख्य उद्देश्य युद्ध या विपदा के समय होने वाली कठिनाइयों से लोगों को राहत दिलाना है र संस्था प्राथमिक सहायता एमरजैंसी में मदद स्वास्थ्य, समाज सेवा के ईलावा यह संस्था ब्लड बैंक से लेकर कई तरह की सेवाओं अपनी भूमिका अदा करता है श्री विपन शर्मा जी परमवीर शर्मा जी और विवेकानंद वर्ल्ड स्कूल की ओर से मुख्य अतिथि को स्मृ चिन्ह भेंट किया गया उपरोक्त संबंधित विस्तृत जानकारी देते हुए डः एसएन रुद्ध ने बताया कि विद्यार्थियों के सर्वागीण विकास व समर्पित विवेकानंद वर्ल्ड स्कूल अकादिमिक के साथ-साथ हर एक वह जानकारी देने का प्रयास करता है ,जिसकी उसे रोजमर्रा जिंदगी में आवश्यकता पड़ती है। उन्हें मशीनें रोबोट ना बनाकर संवेदनशील इंसान बनाने का कदम कदम पर प्रयास करती है। इर आरप्तराज ना आरप्तरपात पुरा हा उन्हें निर्माण कार्या ना जायार का प्रतास का कार्या कर प्रतास करता है। इंदेश्य को मेनेड्रान सेतृ हैं आज विकेशनेंद बतई स्कूल गोगण में रेड क्रॉल हैं मनाया गया, जिसकी अध्यक्षता भी अशोक बह सेकेटती रेड क्रॉल ने की। डॉ. रेसेश्टर सिंह ने बताया कि विश्व रेड क्रॉल दिवस मनाने का मुख्य उद्देश्य युद्ध में घावल सैनिकों औ नागरिकों की मदद करना है। बात चाहे कोरोना महामारी की हो या फिर हालिया रूस-युक्त के बीच चल रहे युद्ध की, रेडकॉल ने हमेर हो मानवता की रक्षा के लिए तरसर होकर काम किया है। इस अवसर पर भी हरिश माँगा, भी नरेश शर्मा, भी विनोद शर्मा, भी कैसा व शर्मा, श्री प्रवीण धवन, श्री महेंद्र बजाज, डॉ रामेश्वर सिंह, बलविंदर पाल शर्मा मौजूद रहे।

र्का खबरें एवं विज्ञापन प्रकाशित करवाने हेतु संपर्क करें:= कैलाश शर्मा <mark>(ब्यूरो चीफ) : 98761 <u>26</u>11</mark>

ਕੈਂਪ ਦੌਰਾਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਲਾਈ



ਬਠਿੰਡਾ 27 ਮਈ

(ਅਸ਼ੋਕ ਵਰਮਾ) ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਸਸਾਇਟੀ ਦੀ ਸਹਿਯੋਗੀ ਰੰਡ ਕਰਾਮ ਜੁਮਾਰਟੀ ਦੀ ਮਹਿਯਗੀ ਸੰਸਥਾ ਸੇਂਟ ਜਾੱਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਵਾੱਲੋਂ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਭਵਨ ਵਿਖੇ ਫਸਟ ਏਡ ਸੰਬੰਧੀ 4 ਰੋਜ਼ਾ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕੈਂਪ ਲਗ-ਾਇਆ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਫਸਟ ਏਡ ਮਾਸਟਰ ਟ੍ਰੇਨਰ ਨਰੇਸ਼

ਮਾਮਟਰ ਟ੍ਰਰੰਗ ਨਰਸ਼ ਪਠਾਈਆਂ ਨੇ ਡਰਾਈਵਰਾਂ, ਕੰ– ਡਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਫੈਕਟਰੀ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀਮਤੀ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਫਸਟ ਏਡ ਦੀ ਸਿਖਲ– ਾਈ ਦਿੱਤੀ। ਸਕੱਤਰ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦਰਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਬਾਂਸਲ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਲਗਾਏ ਗਏ ਇਸ ਟ੍ਰੇ-ਅਗਵਾਈ ਹਨ ਨਹਾਂ ਦੇ ਹੈ। ਨਿੰਗ ਕੈਂਪ ਦੌਰਾਨ ਫਸਟ ਏਡ ਦੇ ਮਾ–

ਸਟਰ ਟ੍ਰੇਨਰ ਨਰੇਸ਼ ਪਠਾਣੀਆ ਨੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ

ਸੜਕੀ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਫੱਟੜਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਬੇਹੱਦ ਜਰੂਰਤ ਰਹਿ-ੌਦੀ ਹੈ। ਸੋ, ਹਰੇਕ ਨਾਗਰਿਕ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਬੇਸਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਰੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੀਪੀਆਰ, ਵਗਦੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਬਨਾਉਟੀ ਸਾਹ ਦੇਣ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ, ਬੇਹਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੱਪ ਦੇ ਡੰਗਣ ਆਦਿ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਫਸਟ ਏਡ ਦੀ ਟੇਨਿੰਗ ਵੀ ਦਿੱਤੀ। ਪਨ-ਫਸਟ ਟੰਡ ਦੀ ਟ੍ਰੀਨੰਗ ਵੀ ਦਿੱਤੀ। ਖਰ-ਾਣੀਆਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਮਨੁੱਖੀ ਗਲਤੀਆਂ ਹਨ। 90 ਫੀਸਦੀ ਹਾਦਸੇ ਮਨੁੱਖੀ ਗਲ-90 ਫ਼ੀਸਦੀ ਹਾਦਸ ਸਨੂ ਬੀ ਗਲ-ਤੀਆਂ ਕਾਰਣ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ। ਸਕੱਤਰ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਦਰਸ਼ਨ ਬਾਂਸਲ ਨੇ ਸਿੱਖਿਆਰਬੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਹਾਦਸਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਫੱਟੜਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਲਿਆ ਅਹਿਦ



समाज में हर मुश्किल का पूरी तरह डट

रेडक्रास सोसायटी ने लहरी स्कल की छात्राओं को बांटीं हाईजिन किट



गांव लहरी के सरकारी स्कूल में लड़कियों को हाईजिन किट बांटती आप वीसी विंग की जिला प्रवान मनदीप कौर रामगढ़िया व रेडक्रांस के फर्स्ट एउंट्रेनर नरेश प्रदानिया® सी. रेडक्रांस

रेडक्रास सोसायटी बॉटेंडा से पहुंची बॉसल ने बताया कि सोसायटी कं टोम का धन्ववाद किया। प्रिंसिपल ने ओर से जिले के जरूरतमंद लोग ओर से जिल्ले के जरूरतमेंद्र लोगों को सिलाई मशोनें, ट्राई साइकिल व व्हील चेयर भी बांटी जाती हैं। इस मौके पर इकामिक्स की लेक्चरर वीरांवती, कंप्यूटर टीचर सवर्णजीत जुद शांक कर देवर से साम के निर्माण के सहस्ता वहाँ नहीं पूर्वी थी। वह वीर्वाती, केयुदर टीयर स्वर्णनीता ने सेहत संभाग, हैंड वाग व निर्माण पहली बार हुआ है कि उनक स्कूल में और अरवकरण सिंह, सुख्यीं को से साम कमाई के यूर्व हिस्स स्कृति की वीर्यों में करायों के किट भी हैं हैं को तमे पूर्व कराये हैं कि स्वर्णन की स्व किट किट की साम किट की साम किट की साम किट की स्वर्णन की की स्वर्णन की साम की साम की साम की साम की साम की साम की

कर सामना करें लड़कियां : रामगढ़िया ਖ਼ਿਨਦਾਨ ਕਰਕੇ ਬਚਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਜਾਨਾਂ : ਬੱਲ

ਜਸਪਾਲ ਜਿੱਥ ਜੰਸੀ, ਤਰਨਤਾਰਨ ਇੰਡੀਅਨ ਹੈਂਡ ਕਰਾਸ ਸੁਸਾਵਿਤ ਤਰਨਤਾਰ ਵੱਲੋਂ ਵਿਖਾਈ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੰਜਰਤਾਰ ਵੱਲੋਂ ਵਿਖਾਈ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨੰਜਰਤਾਰ ਵੱਲੋਂ ਵਿਖਾਈ ਹੋਏ ਜਾਣੀ ਹੋ ਕਰਾ ਜਿੰਦਰ ਨੂੰ ਸਮਝਤਿਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੈਂਧ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਵਾਲੇ ਫ਼ਿਲਾਈ ਜ਼ਿਲਾ ਕੰਪ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਜਾਣੀ ਫ਼ਿਲਾੀ ਤਿਸ਼ਾਹਰ ਸੰਸ਼ਹੀ ਸਫ਼ਤਰ ਸਿੰਘ ਬੱਲ ਵਾਲੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਇਨ੍ਹਾ ਨਾਲ ਬੜ੍ਹਿੰਦ ਸਮਝਿੰਸ਼ਰ ਸੁਰਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਨਿਆਂ ਅਫ਼ਸ਼ਾਰ ਕਮਾਰੰਡ ਕਰਾਸ ਸੁਸਾਵਿਤੀ ਤਰਨਤਾਰਨ ਦੇ ਕਾਰਜਵਾਰੀ ਸਫ਼ਤਰ ਬਿਲਰਮਸੀਤ ਸਿੰਘ ਪੁਰਦਾਲ, ਐੱਜਐਐਐ ਡਾ, ਸਾਵਰਨਜ਼ੀਤ ਸਿੰਘ ਕੁਰਦਾਲ, ਐੱਜਐਐਐ ਡਾ, ਸਾਵਰਨਜ਼ੀਤ ਸਿੰਘ ਕੁਰਦਾਲ, ਐੱਜਐਐਐ ਡਾ, ਸਾਵਰਨਜ਼ੀਤ ਲੋਗ ਵੇਟਾ ਜਾਵਰਵਾਲੀ ਸੁਸ਼ਤਰ ਸਿੰਘ ਬਲੇ ਨੇ ਕਰਾਸ ਸ਼ਸਾਵਿਤੀ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਵੱਲੋਂ ਵਧੀਕ ਬਿਲਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸ਼ਹਿਰੀ ਜਨੰਤਰ ਸਿੰਘ ਬਲੇ ਦਾ ਨਿਆ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਿੰਘ ਫੋਰੋਫ਼ ਲਗਾਏ ਗਏ ਕੈਂਡ ਕਾਰਸ ਸੁਸਾਵਿਤੀ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਏ ਗਏ





ਖੂਨਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਏਡੀਸੀ ਸਕੱਤਰ ਸਿੰਘ ਬੱਲ। (ਸੱਜੇ) ਇੰਡੀਅਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਂਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ।

ਖੁਨਦਾਨ ਕੈਪ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦਿਆਂ ਇਸ ਦਿਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਚਾਨਦਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸਿਆ ਨਿ 8 ਮਈ ਨੂੰ ਸੰਸਥਾਪਕ ਹੇਨਰੀ ਡਿਯੂਨੈਂਟ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੁਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਗਿਸ਼ਵ ਹੈਂਡ ਕਰਾਸ ਦਿਵਾਜ ਵਜੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਖੁਨਦਾਨ ਕਰਨਾ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣਾ ਹੈ।

ਖੁਨਦਾਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਮਾਨਾਵਤਾ ਦੀ ਸੰਭਾ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਬੇਸ਼ਕੀਮਤੀ ਯੀਗਦਾਨ ਦੇ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕੇ ਖੁਨਦਾਨ ਦਾਨ ਜੀਵਨਦਾਨ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਕੈਪ ਲਗਾਉਣਾ ਸੁਸਾਇਟੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਵੱਡਾ ਉਪਲਾਲਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਨਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੈਸ਼ੰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਦੇ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਧਾਈ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਖੁਨਵਾਨ ਕਰਨ ਕਾਲੇ ਮੁਰਦਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵਾਦੀਕਿੰਡ ਅਤੇ ਬੰਦ ਬਰਾ ਕਿ ਨਹਮਾਨੰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਜੋੜੇ ਬਿਰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੁੰਦਾਵ ਨੇ ਕਿਸ ਜ਼ਿੰਦ ਕਿ ਕਿਸ਼ੀ ਕੀਜ਼ਨਰ ਮੰਨੀਸ਼ ਤਰਾਵ ਦੇ ਇਸ ਨਿਵੰਸ਼ਾਂ ਤਰਿੰਡ ਹਿਰ ਮੁਨਵਾਨ ਕਿ ਪਾਈ ਜੋੜੇ ਕਿਸ਼ਨ ਸੰਮੀਸ਼ ਤਰਾਵ ਦੇ ਇਸ ਨਿਵੰਸ਼ਾਂ ਤਰਿੰਡ ਹਿਰ ਮੁਨਵਾਨ ਕਿ ਪਾਈ ਸ਼ੜੀ ਅਗਾਹ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਰੀ ਹਰੇਗੀ ਆਦਿ ਹਾਰਤ ਸਨ।

Media Coverage



ਅਤੇਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਉਹਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਸ ਮੌਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵੀ ਕੀਤੀ। ਸਾਬੜੀ ਸਚਨੀ ਨੇ ਸਾਕੇਤ ਹਸਪਤਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ



डींसी ने साकेत अस्पताल में खाना चख मरीजों के खाने की गुणवत्ता चेक की



नशा एक मानसिक बीमारी है गेट रांझा में निश्शुल्क वाओं की दी गई जानकारी

ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਨਿਭਾ ਰਿਹੈ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ: ਬਹਿਲ





नशा रोकने के लिए सरकार करे सख्ती : रोमेश





ਸਕੂਲ 'ਚ 'ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਭਾਰਤ ਮੁਹਿੰਮ' ਤਹਿਤ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਕੈਂਪ





ਕੁਹਾਰ ਵਿਖੇ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਭਾਰਤ ਅਭਿਆਨ ਤਹਿਤ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਕੈਂਪ

ਰੌਤਵਾਲ, 6 ਅਪ੍ਰੈਲ ਪਾਰਕ ਕੇ. ਸੁਰਪੂਰੀ-ਹੌਤ ਕਰਾਸ ਦੇ ਜੰਜਾਲ ਵਿਚ ਚੀਮਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸ਼ਾਂ ਮੁਕਤੀ ਅਤੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੇਂਦਰ ਨਵਾਬਿਰਰ ਵਲੋਂ ਪਿੰਡ ਇਰਿਤਾਸ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਹੀਂ ਹੈ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਪਰਤੀ ਨੇ ਨੇਸ਼ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋ ਜ਼ਰੂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਪਰਤੀ ਨੇ ਨੇਸ਼ ਹੋ ਜ਼ਰੂ ਹੋ ਜ





ਵਿੰਦ ਕਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾ ਹੁੰਦੇ ਦੇ ਜ਼ਾ ਹੈ ਜ਼ਾ ਹੋ ਜ਼ਾ ਹੈ ਜ਼ਾ ਹੋ ਜ਼ਾ ਹੈ ਜ਼ਾ ਹੋ ਜ਼ਾ ਹੈ ਜ਼ਾ ਹੋ ਜ਼ਾ ਹੋ ਜ਼ਾ ਹੈ ਜ਼ਾ ਹੋ ਜ





ਜਮੀਤਗੜ੍ਹ ਭੱਲਾ ਵਿਖੇ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਕੈ



ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਮਨਾਇਆ ਸੰਗਰਾਂਦ ਦਾ ਦਿਹਾੜਾ

ਛੋਟੇ ਨੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਨੇਸ਼ੜੀ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ : ਦਮਨ ਸਿੰਘ ਅੰਜ 12 ਦੂਨ ਵਿੰਦੀ ਜਾ ਕਰ ਕਰਾਜ ਨੀ ਜਿਸ ਹੈ ਜਾ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾ ਦੀ ਜਾਂਦੇ ਨੇਸ਼ੜੀ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ : ਦਮਨ ਸਿੰਘ ਅੰਜ 12 ਦੂਨ ਵਿੰਦੀ ਜਾ ਕਰ ਕਰਾਜ ਨੀ ਜਿਸ ਹੋ ਜਾ ਕਰਾਜ ਨੂੰ ਜੀ ਜਾ ਕਰ ਜਾ ਕਰਾਜ ਨੂੰ ਜੀ ਜਾ ਕਰ ਜਾ ਕਰਾਜ ਨੂੰ ਜੀ ਜਾ ਕਰਾਜ ਨੂੰ ਜਿਆ ਜਾ ਕਰਾਜ ਨੂੰ ਜਾ ਜਾ ਕਰਾਜ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਾ ਨੂੰ ਜਾ ਕਰਾਜ ਨੂੰ ਜਾ ਕਰਾਜ ਨੂੰ ਜਾ ਕਰਾਜ ਨੂੰ ਜਾ ਕਰਾਜ ਨੂੰ ਜ਼ਰਮਾ ਨੂੰ ਜਾ ਕਰਾਜ ਨੂੰ ਜਾ ਕਰਾਜ ਨੂੰ ਜ਼ਰਮਾ ਨੂੰ ਜਾ ਕਰਾਜ ਨੂੰ ਜ਼ਰਮਾ ਨੂੰ ਜਾ ਕਰਾਜ ਨੂੰ ਜਾ ਕਰਾਜ

