

ਗੁਰਜੀਤ ਅੰਜਲਾ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਗਰੁੱਪਤਾਪ ਅਜਨਾਲਾ ਵੱਲੋਂ ਰੈਲੀ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 3 ਮਈ (ਬਖ਼ਲ ਵਿੱਚ ਸਵਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੋਬਾਟੈਕਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਹਾਨ): ਸਾਬਕਾ ਵਿਧਾਇਕ ਗਰੁੱਪਤਾਪ ਕੀਤੀ ਬੁਰਮਾ: ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅੰਜਲਾ



ਗੁਰਜੀਤ ਅੰਜਲਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਅੱਜ ਹਲਕਾ ਅਜਨਾਲਾ ਵਿੱਚ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਲੋਕ ਸਭਾ ਉਮੀਦਵਾਰ ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅੰਜਲਾ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਰੈਲੀ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗਰੁੱਪਤਾਪ ਅਜਨਾਲਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਇਸ ਵਾਰ ਭਾਰੀ ਵੋਟਾਂ ਨਾਲ ਜਿੱਤ ਕੇ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ

ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਰੈਲੀ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਭਾਰਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਨੌਕੇਦਾਰੀ ਸਿਸਟਮ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਦੀ ਦਿਹਾੜੀ 400 ਰੁਪਏ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਅਗਨੀ ਵੀਰ ਸਰਮੀ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਰੋਗੂਲ ਕਰੀਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਾਰਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਰ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਅਹਿਮ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਭਾਜਪਾ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰ ਕੇ ਕਾਂਗਰਸ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਦਿਵਾਉਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸ੍ਰੀ ਅਜਨਾਲਾ ਦੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਪ੍ਰਤਾਪ ਅਜਨਾਲਾ ਵੱਲੋਂ ਬਾਨਕ ਪ੍ਰਧਾਨ ਗੁਰਪਾਲ ਸਿੰਘੀ, ਐਡਵੋਕੇਟ ਰਾਕੇਸ਼ ਕਾਨੀਆ, ਭੁਗਰਾਜ ਅਜਨਾਲਾ, ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਾਨੀਆ, ਸੁਖਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਗੁਜਰਪੁਰਾ, ਜਗਰੂਪ ਸਿੰਘ ਪੁਦਾਰ, ਦਿਲਬਾਗ ਸਿੰਘ ਫਰਬਤੀਆ, ਸਰਪੰਚ

ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੁਖਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਸਿੰਘ ਚੇਤਨਪੁਰਾ, ਸੋਹਾ ਮੋਹੁਪੁਰੀਆ ਤੇ ਹੋਰ ਕਾਂਗਰਸੀ ਆਗੂ ਤੇ ਵਰਕਰ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। 2.50 ਪਹਿਰਾਵੇ ਭਾਜਪਾ ਛੱਡ ਕੇ ਕਾਂਗਰਸ 'ਚ ਬਾਲ ਮੋਏ: ਅੱਜ ਭਾਜਪਾ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਤੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋ ਕੇ 250 ਦੇ ਕਰੀਬ ਪਹਿਰਾਵਾਂ ਨੇ ਕਾਂਗਰਸ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾ ਲਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਉਥੇ ਸੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸੇਠੀ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਗਰੁੱਪ ਬਾਸਕਰ ਨੇ ਆਪਣੇ 250 ਸਾਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਕਾਂਗਰਸ ਨੂੰ ਸਰਬਜੀਤ ਉਮੀਦਵਾਰ ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਅੰਜਲਾ ਨੂੰ ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦਿਆਂ ਭਰਮਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਬਖਸ਼ੀਸ਼ ਸਿੰਘ, ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਸੁਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਵਿਜੇ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੋਹੀ ਆਦਿ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

ਰਾਜਾ ਵਡਿੰਗ ਦੀ ਪਤਨੀ ਵੱਲੋਂ ਬੋਲੇ ਗਏ ਬੋਲ

ਨਿਦੇਵਯੋਗ: ਜਥੇਦਾਰ ਬਾਬਾ ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ

ਕਲਾਨੌਰ 3 ਮਈ (ਕਮਲਜੀਤ ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਵਡਿੰਗ ਵੱਲੋਂ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਯੂਨੀ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਗੁਰੂਆਂ ਦਾ ਪੰਜਾ ਦਾਇਣਾ ਸਖਤ ਨੋਟਿਸ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਝੇ ਦੇ ਤਰਨਾ ਭਾਈ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਤਰਨਾ ਭਾਈ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅੰਸ ਬੰਸ ਸ਼ਹੀਦ ਬਾਬਾ ਆਤਮਾ ਸਿੰਘ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਵਡਿੰਗ ਵੱਲੋਂ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਯੂਨੀ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਗੁਰੂਆਂ ਦਾ ਪੰਜਾ ਦਾਇਣਾ ਸਖਤ ਨੋਟਿਸ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਝੇ ਦੇ ਤਰਨਾ ਭਾਈ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਤਰਨਾ ਭਾਈ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਅੰਸ ਬੰਸ ਸ਼ਹੀਦ ਬਾਬਾ ਆਤਮਾ ਸਿੰਘ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਵੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਵਡਿੰਗ ਦੀ ਗਲਤੀ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਮੀ ਮੰਗਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚੋਣ ਮਾਰਿਸ਼ਟਰ ਤੋਂ ਸਖਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਖਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬੋਰਡ



ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਅਦਾਰਾ 8, ਜਨ ਮਾਰਗ, ਸੈਕਟਰ 9-ਬੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

ਵਿਸ਼ਾ: ਅਲਟੀ/ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਸ਼੍ਰੀ ਅਨਿਲ ਸਪਰਾ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਸ਼੍ਰੀ ਤੀਬਕ ਰਾਮ ਦੀ ਬੇਬਾਸੀਅਤੀ ਮੋੜ ਤੋਂ (1) ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰੋਜਨਾ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਸ਼੍ਰੀ ਅਨਿਲ ਸਪਰਾ (2) ਸ਼੍ਰੀ ਅਨਿਲ ਸਪਰਾ (3) ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਸਪਰਾ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਸ਼੍ਰੀ ਅਨਿਲ ਸਪਰਾ ਦੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਸੈਕਟਰ 63, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਬਲਾਕ ਨੰ. ਬੀ-7 ਵਿੱਚ ਚੈਂਬਰਮ ਵਲੈਟ ਵਰਗ ਦੇ ਭੀਊ ਨੰਬਰ 2166, ਪਾਰਕਿੰਗ ਨੰ. ਬੀ-7/ਸੀਐਸਓ/296 ਦੀ ਅਲਟੀਮੇਟ/ਪੰਨੀਕਰਨ ਦਾ ਤਬਾਦਲਾ/ਪਹਿਰਾਵਰਨ।

ਆਮ ਜਨਤਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਬੰਧਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਸੁਚਿੱਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੈਕਟਰ 63, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਬਲਾਕ ਨੰ. ਬੀ-7 ਵਿੱਚ ਚੈਂਬਰਮ ਵਲੈਟ ਵਰਗ ਦੇ ਭੀਊ ਨੰਬਰ 2166, ਪਾਰਕਿੰਗ ਨੰ. ਬੀ-7/ਸੀਐਸਓ/296 ਦੇ ਮਾਲਕ ਸ਼੍ਰੀ ਅਨਿਲ ਸਪਰਾ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਸ਼੍ਰੀ ਤੀਬਕ ਰਾਮ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਾਰਸਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਸੁਚਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਫਰੀਦਾਬਾਦ (ਹਰਿਆਣਾ) ਵਿੱਚ 22.09.2022 ਨੂੰ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। (1) ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰੋਜਨਾ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਸ਼੍ਰੀ ਅਨਿਲ ਸਪਰਾ (2) ਸ਼੍ਰੀ ਅਨਿਲ ਸਪਰਾ (3) ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਸਪਰਾ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਸ਼੍ਰੀ ਅਨਿਲ ਸਪਰਾ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀ ਅਨਿਲ ਸਪਰਾ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਸ਼੍ਰੀ ਤੀਬਕ ਰਾਮ ਦੀ ਬੇਬਾਸੀਅਤੀ ਮੋੜ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਮ 'ਤੇ ਸੈਕਟਰ 63, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਵਿੱਚ ਬਲਾਕ ਨੰ. ਬੀ-7 ਵਿੱਚ ਚੈਂਬਰਮ ਵਲੈਟ ਵਰਗ ਦੇ ਭੀਊ ਨੰਬਰ 2166, ਪਾਰਕਿੰਗ ਨੰ. ਬੀ-7/ਸੀਐਸਓ/296 ਦੀ ਮਾਲਕੀ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ ਲਈ ਬਿਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੱਗੇ ਬਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਵਾਰਸ ਛੱਡਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਕਾਈ, ਜੋ ਕਿ (1) ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰੋਜਨਾ (ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ) (2) ਸ਼੍ਰੀ ਅਨਿਲ ਸਪਰਾ (ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ) (3) ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਦੇਸ਼ ਸਪਰਾ (ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ) ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਵਾਧਵੇ/ਅਧਿਕਾਰ/ਹਿੱਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਇਤਰਾਜ਼ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਸੁਚਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਿਮਨ ਹਾਜ਼ਰਮਾਨੀ ਨੂੰ ਲਿਖਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਇਤਰਾਜ਼ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਸਲ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਦਰਸਾਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਇਕਾਈ ਦਾ ਪੰਨੀਕਰਨ ਅਤੇ ਅਲਟੀਮੇਟ ਉਕਤ ਦਾਅਵੇਕਰ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਸਕੱਤਰ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

ਵਾਰਮ ਨੰ. 14 [ਦੇਖੋ ਨਿਯਮ-33(2)]

ਵਸੂਲੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਾ ਦਫਤਰ - 1/2 ਕਰਜ਼ ਵਸੂਲੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ (ਭੀਆਰਟੀ 3) ਜ਼ਮੀਨੀ ਤਲ, ਐਸਆਈ 33-34-35, ਸੈਕਟਰ 1-2, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ-160017

ਮੰਗ ਸੂਚਨਾ (ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ) ਆਮਦ ਕਰ ਕਾਨੂੰਨ, 1961 ਦੀ ਦੂਜੀ ਅਨੁਸੂਚੀ ਦੇ ਨਿਯਮ 2 ਅਤੇ ਕਰਕਿਆਂ ਦੀ ਵਸੂਲੀ ਅਤੇ ਦਾਇਰਿਆਂ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ, 1993 ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ 25 ਤੋਂ 28 ਦੇ ਅਧੀਨ

ਆਰ.ਸੀ./1062 1919 04.03.2024

ਸਟੇਟ ਬੈਂਕ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਬਨਾਮ ਅਕਾਲ ਹੋਜ਼ਰੀ

ਵੱਲ, (ਸੋਫੀ 1) ਅਕਾਲ ਹੋਜ਼ਰੀ 687, ਮਾਲੀ ਗੰਜ, ਲੁਧਿਆਣਾ, ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ।

ਦੂਜਾ ਪਾ: ਮਾਰਵਤ ਦਰਸ਼ਨ ਲਾਲ, ਜਸਵੰਤ ਨਗਰ, ਸੋਢਵਾਲ, ਲੁਧਿਆਣਾ। (ਸੋਫੀ 2) ਸ਼੍ਰੀ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਵਰਨੇਲ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ 5/ਏ01 ਐਸਐਨਐਮਆ ਵਿਹਾਰ, ਚੁਹੜਪੁਰ ਰੋਡ, ਨੇੜੇ ਸੋਗਮ ਪੈਲੇਸ, ਹੋਬਵਾਲ, ਲੁਧਿਆਣਾ, ਪੰਜਾਬ।

ਇਹ ਸੁਚਿੱਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਥੇ/2076 2018 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਕਰਜ਼ ਵਸੂਲੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ (ਭੀਆਰਟੀ-3) ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਵਸੂਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ 01.08.2018 ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਸਪਾਰਟ ਨਾਮ ਵਿਆਜ 14.75% ਦੀ ਵੱਧ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਵਿਆਜ ਅਤੇ ਮੁੱਦਕ-ਬਾਜ਼ੀ ਸੇਂਟਰ 27, 96, 817.30 (ਰੁਪਏ ਸਤਾਈ ਲੱਖ ਛਿਆਨਵੇਂ ਰਫ਼ਾਅ ਅੱਜ ਸੱਤ ਸੜਾਰਾਂ ਅਤੇ ਤੀਹ ਪੈਸੇ ਕੇਵਲ) ਦੀ ਰਕਮ ਅਤੇ ਰੁ. 60,00,00/- (ਰੁਪਏ ਸੱਤ ਸੜਾਰ ਪੰਜ ਕੇਵਲ) ਦੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ ਤੁਰਾਬ ਖਿਲਾਫ (ਸਾਂਝੇ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ/ਪ੍ਰਧਾਨ/ਸੀਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ) ਬਕਾਇਆ ਬਣ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ।

2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਕਤ ਰਕਮ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕਰ ਦਿਓ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਸਲ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਬੋਝਾ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਕਾਇਆ ਕਰਿਆਂ ਦੀ ਵਸੂਲੀ ਕਾਨੂੰਨ, 1993 ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਸੂਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

3. ਜਿਸੇ ਕਿ, ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਲਈ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਾਰਟ ਚੋਗ ਨਾਲ ਤਾਮੀਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਿਕਾਏ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਸੁਚਿੱਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 20.05.2024 ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ 10.30 ਵਜੇ ਇਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਕੋਲ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ।

4. ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਣਾਈ ਦੀ ਅਗਲੀ ਮਿਤੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸੀਸਿਆਂ ਅਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਹਲਕਾ ਆਖਿਆ 'ਤੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ।

5. ਉਕਤ ਦਰਸਾਈ ਰਕਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਲਈ ਵੀ ਸਹਾਇਕਦੇ ਹੋਵੋਗੇ। (ੲ) ਸ਼ਰਟੀਫਿਕੇਟ/ਕਾਰਜਪੁਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਇਸ ਸੁਚਨਾ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਲਈ ਅਦਾਇਗੀਯੋਗ ਵਿਆਜ (ਅ) ਇਸ ਸੁਚਨਾ ਦੀ ਤਾਮੀਲ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਾਰੰਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਬਕਾਇਆ ਰਕਮ ਦੀ ਵਸੂਲੀ ਲਈ ਅਦਾਇਗੀ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਗਤਾਂ, ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਖਰਚੇ।

ਮੋਰੇ ਦਸਤਖਤ ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਦੀ ਸਹੇਰ ਹੋਣ ਮਿਤੀ 04.03.2024 ਨੂੰ ਜਾਰੀ। ਵਸੂਲੀ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕਰਜ਼ ਵਸੂਲੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ (ਭੀਆਰਟੀ-3)

ਕਰਜ਼ ਵਸੂਲੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ (ਭੀਆਰਟੀ-3)

ਕਰਜ਼ ਵਸੂਲੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ (ਭੀਆਰਟੀ-3)

ਕਰਜ਼ ਵਸੂਲੀ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ (ਭੀਆਰਟੀ-3)

ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਤੇ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਮੰਦਰ 'ਚ ਹੋਏ ਨਤਮਸਤਕ

ਕਲਾਨੌਰ, 3 ਮਈ (ਕਮਲਜੀਤ ਸਿੰਘ/ਇਕਬਾਲ ਸਿੰਘ ਵਾਲੀਆ): ਲੋਕ ਸਭਾ ਹਲਕਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਮੰਦਰ ਬਾਵਾ ਲਾਲ ਜੀ ਮੰਦਰ, ਬਾਲਮੀਕੀ ਮੰਦਰ ਕਲਾਨੌਰ 'ਚ ਨਤਮਸਤਕ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਵਲਤਾ ਲਈ



ਅਕਾਲੀ ਦਲ ਦੇ ਉਮੀਦਵਾਰ ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਚੀਮਾ ਨੇ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ ਹਲਕਾ ਡੇਰਾ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਚੋਣ ਪ੍ਰਚਾਰ ਦੌਰਾਨ ਅੱਜ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ, ਪ੍ਰਚੀਨ ਸ਼ਿਵਾ ਜੀ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਿੱਖ ਫੌਜ ਦੇ ਮਹਾਨ ਯੋਧ, ਲਾਲਸਾਨੀ ਸ਼ਹੀਦ ਬਾਬਾ ਬੰਦਾ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ ਦੇ ਯਾਦਗਾਰੀ ਅਸਥਾਨ ਦੇ ਦਸ਼ਮ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਨ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ।

ਸ਼੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ, 3 ਮਈ (ਤਰਲੋਚਨ ਸਿੰਘ): ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਧੀਨ ਚੱਲ ਰਹੀ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਨਾਮਵਰ ਵਿਦਿਆਲ ਸੰਸਥਾ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਮਾਤਾ ਜੀਤੋ ਜੀ ਗਰਲਜ਼ ਹੋਸਟਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੀਆਂ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਕੱਠੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਸਟ ਫੁਡ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਕਾਲਜ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਡਾ. ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਰੋਲੋਜ਼ੋਨ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ

ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਭੋਜਨ ਪੱਕਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਸੁਹਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ

ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਸੁਰਾਹੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਹਤ-ਪ੍ਰਸ਼ਟ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਸਟਲ ਵਾਰਡਨ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥਣਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ