

SIL/CS

An ISO 9001, 14001 & 45001 company CIN : L21012PB1980PLC004329 Manufacturer of Quality Writing, Printing & Speciality Paper with ECO MARK GST IN : 03AACCS7233A1ZZ www.satiagroup.com



Date: 23.08.2024

The ManagerThe Manager,Listing DepartmentListing Department,BSE LimitedNational Stock Exchange of IndiaPhiroze Jeejeebhoy TowersLtd, Exchange Plaza, Plot No. C/1,Dalal StreetG- Block, Bandra Kurla Complex,Mumbai-400001Bandra (East), Mumbai-400051Scrip Code: 539201Symbol: SATIA

Dear Sir/Madam,

Sub: Newspaper advertisement regarding reminder to claim the dividends remaining unpaid/unclaimed and transfer of unclaimed equity shares of the Company to the Investor Education and Protection Fund (IEPF).

Ref: Regulation 47(3) of SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015

We are enclosing herewith copies of the advertisement published in Financial Express (English) and Punjabi Jagran (Punjabi) dated August 22, 2024, in connection with the subject referred above as required under Rule 6(3) of the Investor Education and Protection Fund Authority (Accounting, Audit, Transfer and Refund) Rules, 2016 read with the Companies Act, 2013.

Kindly take the same on record and acknowledge the receipt.

Thanking you,

Yours faithfully, For Satia Industries Limited RAKESH KUMAR DHURIA CRAKESH KUMAR DATE: 2024.08.23 DHURIA Cakesh Kumar Dhuria) Company Secretary

Regd. Office & Mill : Village Rupana, Sri Muktsar Sahib-152 032, Punjab India Ph.: 262001, 262215, 263585 Ph. 9872400996 email: satiapaper@satiagroup.com

Branch : 613-616, Naurang House, 21, K.G. Marg, Connaught Place, New Delhi-110001 Ph.: 23710351/52/53 Fax : 23718191 e-mail : sales.delhi@satiagroup.com Branch : A-302, Elante Office, Industrial Area, Phase-1, Elante Mall, Chandigarh-160002 Mobile : 9779033302, 9779133302 e-mail : satiaindustriesItd@gmail.com Branch : 304, Navjeevan Complex, 29, Station Road, Jaipur-302006, Rajasthan Ph. : 2371055, 2379554 Fax : 0141-2374433 e-mail : satiapaper.jpr@gmail.com

FINANCIAL EXPRESS

DEBTS RECOVERY TRIBUNAL CHANDIGARH (DRT 2) 1st Floor SCO 33-34-35 Sector-17A, Chandigarh (Additional space allotted on 3rd & 4th Floor also)

Case No.: OA/775/2024

Summons under sub-section (4) of section 19 of the Act, read with sub- rule (2A) of rule 5 of the Debt Recovery Tribunal (Procedure) Rules, 1993.

PUNJAB NATIONAL BANK Exh. No.: 23547

V/S SMT SANTRA WIFE OF SHRI KAILASH SINGH AND SHRI AMARJEET SINGH SON OF SHRI KAILASH SINGH

To,

30

Smt. Santra Wife of Shri Kailash Singh Resident At VPO Malwi Tehsil Julana, District Jind-126101 Harvana.

(2) Shri Amarjeet Singh Son of Shri Kailash Singh Resident At VPO Malwi, Tehsil Julana, District Jind-126101 Haryana.

SUMMONS

WHEREAS, OA/775/2024 was listed before Hon'ble Presiding Officer/Registrar on 31/07/2024.

WHEREAS this Hon'ble Tribunal is pleased to issue summons/notice on the said Application under section 19(4) of the Act, (OA) filed against you for recovery of debts of Rs.3832769.22/- (application along with copies of documents etc. annexed),

In accordance with sub-section (4) of section 19 of the Act, you, the defendants are directed as under:-

 To show cause within thirty days of the service of summons as to why relief prayed for should not be granted.

(II) To disclose particulars of properties or assets other than properties and assets specified by the applicant under serial number 3A of the original application.

(III) You are restrained from dealing with or disposing of secured assets or such other assets and properties disclosed under serial number 3A of the original application, pending hearing and disposal of the application for attachment of properties.

(IV) You shall not transfer by way of sale, lease or otherwise. except in the ordinary course of his business any of the assets over which security interest is created and/or other assets and properties specified or disclosed under serial number 3A of the original application without the prior approval of the Tribunal.

(V) You shall be liable to account for the sale proceeds realised by sale of secured assets or other assets and properties in the ordinary course of business and deposit such sale proceeds in the account maintained with the bank or financial institutions holding security interest over such assets.

You are also directed to file written statement with a copy thereof furnished to the applicant and to appear before Registrar on 25/10/2024 at 10:30 A.M. failing which the application shall be heard and decided in your absence.

Given under my hand and the seal of this Tribunal on this date: 02/08/2024.

Signature of Officer Authorised to issue summons.

punjab national bank

SMFG INDIA CREDIT COMPANY LIMITED SMFG (Formerly Fullerton India Credit Co. Ltd.) Corporate Office: 10th Floor, Office No. 101,102 & 103, 2 North Avenue, Maxer Maxity. Bandra Kurla Complex, Bandra (E), Mumbai - 400051,

SALE NOTICE FOR SALE OF IMMOVABLE PROPERTIES

E-Auction Sale Notice of 15 days for Sale of Immovable Asset(s) under the Securitisation and Reconstruction of Financial Assets and Enforcement of Security Interest Act, 2002 read with proviso to rule 8 and 9 of the Security Interest (Enforcement) Rules, 2002 Notice is hereby given to the public in general and in particular to the Borrower(s) and Guarantor(s) that the below described immovable properties mortgaged/charged to the Secured Creditor, the physical possession of which has been taken by the Authorised Officer of SMFG India Credit Co. Ltd. (Formerly Fullerton India Credit Co. Ltd.)/Secured Creditor, will be sold on "As is where is", "As is what is", and "Whatever there is" on 10/09/2024 at 11:00 am to 01:00 pm (with unlimited extensions of 5 minute each), for recovery of Rs. 38,67,348.46/- [Rupees Thirty Eight] Lakh Sixty Seven Thousand Three Hundred Fourty Eight and Four Six Only] as on 31 Oct 2022 and further interest and other expenses thereon till the date of realization, due to SMFG India Credit Company Limited (Formerly Fullerton India Credit Company Limited)/Secured Creditor from the Borrowers and Guarantor(s) namely 1) Guru Kirpa Hosiery, 2) Gurdeep Singh 3) Surinder Kaur 4) Arvinder Kaur.

The reserve price will be The Reserve Price will be INR 26,10,000/- (Rupees Twenty Six Lakh Ten Thousand Only) and the earnest money deposit will be INR 2,61,000/- (Rupees Two Lakh Sixty One Thousand Only). The last date of EMD deposit is 09.09.2024.

For further details please contact at Satnam Singh Satnam.Singh@smfgindla.com +91 9888881054 & Harmani Jolly Harmani Jolly@smfgindia.com + 91 8655901470.

Description of Immovable Property: All that part and parcel of property consisting of Plot No. 98 A, Khasra No. 241-242- 587/243.250, Khata No. 796/821-839 Jamabandhi 1995-96 Vakya Taraf Janta Colony, Jodhewal Basti, Hadbast no. 77 Ludhiana, 141007 For detailed terms and conditions of the sale, please refer to the link provided in SMFG India Credit Co. Ltd. (Formerly Fullerton India Credit Co. Ltd.)/Secured Creditor's website i.e. www.smfgindiacredit.com/https://smfgindia.auctiontiger.net. Place: Ludhiana Date: 22.08.2024 SD/-, Authorised Officer.

CIRCLE SASTRA

MOGA

SMFG India Credit Company Limited (Formerly Fullerton India Credit Co. Ltd.)

"IMPORTANT"

Whilst care is taken prior to acceptance of advertising copy, it is not possible to verify its contents. The Indian Express (P) Limited cannot be held responsible for such contents, nor for any loss or damage incurred as a result of transactions with companies, associations or individuals advertising in its newspapers or Publications. We therefore recommend that readers make necessary inquiries before sending any monies or entering into any agreements with advertisers or otherwise acting on an advertisement in any manner whatsoever.

Date : 21.08.2024

SATIA INDUSTRIES LIMI Regd.Office: VPO: Rupana, Malout -Muktsar Road, Distt: Sri Muktsar Sahib(PUNJAB)-152032, CIN: L21012PB1980PLC004329

Notice of Shareholders Sub: (1) Reminder to claim the dividends remaining unpaid/ unclaimed. (2) Transfer of unclaimed equity shares of the Company to the Investor Education and Protection Fund (IEPF) (3) Mandatory updating of PAN and Bank Details against your holding(s).

The Notice is hereby given pursuant to the provisions of the Companies Act, 2013 ("the Act") read with Investor Education and Protection Fund Authority (Accounting, Audit, Transfer and Refund) Rules ,2016 ("the Rules") noticed by the Ministry of Corporate Affairs (MCA). Government of India.

As per Section 124(5) of the Act all dividends remaining unpaid or unclaimed for a period to seven years are required to be transferred by the Company to the Investor Education and Protection Fund ("IEPF").

Further, section 124(6) of the Act read with the Rules requires that all shares, in respect of which dividend has not been paid or claimed for seven consecutive years or more (relevant shares), shall be transferred by the Company in the name of IEPF along with statement containing such details an may be prescribed.

A communication is being sent individually to all the concerned shareholder whose shares are liable to be transferred to IEPF Suspense Account under the said Rules for taking appropriate action(s).

The full details of unpaid/ unclaimed dividends of the Company are placed on its website www.satiagroup.com and that of the Ministry of Corporate affairs (MCA), Government of India, as required under the Act and the Rules made thereunder.

We request you to claim the dividends, if any, remaining unpaid to/ unclaimed by you from the year 2016-17 onwards, by making an application Immediately to Beetal Financial & Computer Services Pvt. Ltd. Registrars and Share Transfer Agents ("RTA") of the Company.

In case we do not receive your claim for the dividends as aforesaid by September 15,2024, we shall, with a view to comply with the requirements of the said Act and Rules, transfer the relevant shares to IEPF by following the procedures stipulated in the Rules in this regard, without and further notice. Shareholders may kindly note that subsequent to such transfer of relevant shares to IEPF all future benefits which may accrue thereunder, including future dividends, if any will be credited to IEPF.

Further, shareholders may kindly note that, after the abovereferred transfer is made, refunds from the IEPF can be claimed only by complying with the provisions of rule 7 of the said Rules. As per SEBI circular dated April 20, 2018, shareholders whose ledger folios not mapped with e-mail, PAN and Bank account details are requested to compulsorily furnish the details to the RTA to the Company for registering the same with respective folio(s).

For any queries on the subject mater and the rules, please contact the Company's RTA at: Beetal Financial & Computer Services (P) Ltd Beetal House, 3rd Floor, 99, Madangir, Behind Local Shopping Complex, Near Dada Harsukhdas Mandir, New Delhi-110062 Contact No:- 011-29961281-83, FAX 011-29961284, E-mail beetal@rediffmail.com or the undersigned at the Company's registered office or e-mail satia.secretarial@satiagroup.com.

For Satia Industries Ltd	l
(Rakesh Kumar Dhuria)	
Company Secretary	

SMFG SMFG INDIA CREDIT COMPANY LIMITED

(Formerly Fullerton India Credit Company Limited) Corporate Office: 10th Floor, Office No. 101,102 & 103, 2 North Avenue, Maker Maxity, Bandra Kurta Complex, Bandra (E), Mumbal - 400051 POSSESSION NOTICE (For Immovable Property)

(Under Rule 8 (1) of the Security Interest (Enforcement) Rules, 2002) Whereas the undersigned being the authorized officer of SMFG India Credit Company Limited (Formerly Fullerton India Credit Company Limited), Having its registered office at Megh Towers, 3rd Floor, Old No. 307, New No. 165, Poonamallee High Road Maduravoyal, Chennai, Tamil Nadu-600095 and Corporate office at 10th Floor, Office No. 101, 102 & 103, 2 North Avenue, Maker Maxity, Bandra Kurla Complex, Bandra (E), Mumbai - 400051, under Securitisation and Reconstruction of Financial Assets and Enforcement of Security Interest Act, 2002 (54 of 2002), and in exercise of powers conferred under Section 13 (12) read with Rule 3 of the Security Interest (Enforcement) Rules, 2002 issued Demand Notice dated 07.06.2024 calling upon the borrower(s) 1) SANJEEV KUMAR, 2) MEENAKSHI SANJEEV, 3) INDERJEET SINGH, 4) SHASHI SHIVA DITTA under loan account number (s) # 259101311412243 to repay the amount mentioned in the notice being Rs. 1,16,40,056 /- [Rupees One Crore Sixteen Lakhs Forty Thousand Fifty Six Only] within 60 days from the date of receipt of the said notice. The borrower(s) having failed to repay the amount, notice is hereby given to the borrower(s) and the public in general that undersigned has taken possession of the property described herein below in exercise of powers conferred on him under sub section (4) of section 13 of the Act read with Rule 8 of the Security Interest (Enforcement) Rules, 2002 on this 21st Day of Aug in the year 2024.

The borrower in particular and the public in general are hereby cautioned not to deal with the property and any dealings with the property will be subject to the Charge of SMFG India Gredit Company Limited (Formerly Fullerton India Credit Company Limited) for an amount of Rs. 1,16,40,056 /- [Rupees One Crore Sixteen Lakhs Forty Thousand Fifty Six Only] and interest thereon.

The borrower's attention is invited to provisions of sub-section (8) of section 13 of the Act, in respect of time available, to redeem the secured assets.

Description Of Immovable Property: OWNER OF THE PROPERTY - MR. INDERJIT AND SHASHI. ALL THAT PROPERTY PIECE AND PARCEL OF MEASURING 11 MARLA 196 SQ. FT. AT WAKIA H. NO. 92 GURU GOBIND SINGH AVENUE BYPASS JALANDHAR BOUNDED AS EAST - ROAD, WEST - H. NO. 93, IN KHASRA NO. 28580/9805 MIN 28581/9805 MIN, 9865 MIN, 9866 MIN, 9806 MIN.

ace: Jalandhar Date: 22.08.2024	SD/-, Authorised Officer.
SMFG India Credit Company Limited	(Formerly Fullerton India Credit Co. Ltd.)

POSSESSION NOTICE

Whereas, the authorized officer of Jana Small Finance Bank Limited (Formerly known as Janalakshmi Financial Services Limited), under the Securitization And Reconstruction of Financial Assets And Enforcement Of Security Interest Act, 2002 and in exercise of powers conferred under section 13 (2) read with rule 3 of the Security Interest (Enforcement) Rules 2002 issued demand notices to the borrower(s)/ Co-borrowers(s) calling upon the borrowers to repay the amount mentioned against the respective names together with interest thereon at the applicable rates as mentioned in the said notices within 60 days from the date of receipt of the said notices, along with future interest as applicable incidental expenses, costs, charges etc. incurred till the date of payment and/or realisation.

Sr. No.	Loan No	Borrower/ Co-Borrower/ Guarantor/ Mortgagor	13(2) Notice Date/ Outstanding Due (in Rs.) as on	Date/ Time & Type of Possession
1	45278640000101 45279660000136 & 45279660000251	1) M/s. Radhika Communications, Represented by its Proprietor Mr. Harsh Kumar, 2) Mr. Harsh Kumar, S/o. Pardeep Kumar (Borrower), 3) Mr. Pardeep Kumar, S/o. Shanker (Guarantor)	24.05.2024 Rs.10,37,109/- (Rupees Ten Lakh Thirty Seven Thousand One Hundred Nine Only) as on 20.05.2024	Date: 21.08.2024 Time: 10:15 AM Symbolic Possession

repay the amount mentioned in notice within 60 days of the date of receipt of the said notice. The Borrower(s)/Guarantor(s) having failed to repay the amount notice is hereby given to the Borrower(s)/Guarantor(s) and the public in general that the undersigned has taken Symbolic Possession of the property described here below in Exercise of the power conferred on him under section 13(4) of said ACT read with rule 8 of the Security interest Enforcement Rules, 2002.

Whereas the Undersigned being "Authorized Officer" of Punjab National Bank, Under the Securitization

and Reconstruction of Financial Assets and Enforcement of Security Interest Act, 2002 and in Exercise of powers

conferred under section 13(12) read with rule 3 of the security interest (Enforcement) Rules, 2002, issued a

demand notice under Section 13(2) of SARFAESI Act 2002 calling upon the following borrower(s)/Guarantor(s) to

POSSESSION NOTICE (FOR IMMOVABLE PROPERTY)

The Borrower(s)/Guarantor(s) in particular & the public in general is hereby cautioned not to deal with the said property and dealing with the property will be subject to the charge of the Punjab National Bank, for an amount details mentioned herein below.

The Borrower(s)/ Guarantor(s) attention is invited to provisions of Sub-Section (8) of Section 13 of the Act in respect of time svallable to redeem the secured sessite)

Name of the Branch Borrower(s)/Guaranator(s)/ Mortgagor(s)	Description of the Property Mortgaged	Date of Demand Notice	Date of Possession	Amount Outstanding
Harbans Singh, Ward No. 10, Patti Bhalim, Badhni Kalan, Distt. Moga- 142037. 2. Mr. Rajinder Singh S/o Harbans Singh, Plot No. 49, Canal View Colony, Badhni Kal	No. 197 as per jamabandi 2018-201 Situated in the area of Village Badh Moga in the name of Sh. Rajinder Sin an, Distt. Moga-142037. 3. Mr. Amarjit I istt. Moga-142037. 4. Mr. Amarjit Kaur	(Rupees Twenty Thousand Fou Thirty Seven Or other charges w 9, Vide Vasika r ani Kalan, Tehs gh S/o Sh. Harb Kaur W/o Rajind	r Seven Lacs r Hundred S hly) with furth e.f. 01.05.20 ho. 419 date il Nihal Sing ans Singh. er Singh, Wa	Six and paisa er interest and 24. d 12.03.2019, h Wala, Distt. rd No. 10, Patti
Date : 21.08.2024	Place : Moga		Auth	orized Officer



onb 0

una 💽

Zonal Office - 1st Floor, Jai Kartar Bhawan, Near Circuit House, Ferozepur Road, Ludhiana - 141001, Ph.: 0161-2495472, E-mail: recovery_ldh@mahabank.co.in, legal_ldh@mahabank.co.in Head Office: 'LOKMANGAL', 1501 Shivajinagar, PUNE 411 005

SYMBOLIC POSSESSION NOTICE

Whereas, the undersigned being the Authorized Officer of the BANK OF MAHARASHTRA, under the Securitization and Reconstruction of Financial Assets and Enforcement of Security Interest Act, 2002, and in exercise of the powers conferred under Sub-Section (12) of Section 13 read with Rule 8 of the Security Interest (Enforcement) Rule, 2002, issued a Demand Notice calling upon the Borrower(s) / Guarantor(s) to repay within 60 days from the date of receipt of the said Notice.

The Borrower(s) having failed to repay the amount, Notice is hereby given to the Borrower(s) and the public in general that the undersigned has taken SYMBOLIC POSSESSION of the property/ies described herein below in exercise of powers conferred on him/her under Section 13(4) of the said Act read with Rule 8 of the said rules on the respective days as mentioned before the borrowers.

The Borrower(s) in particular and the public in general is hereby cautioned not to deal with the property/ies and any dealings with the property/ies will be subject to the charge of BANK OF MAHARASHTRA for an amount herein below mentioned.

Borrower's attention is invited to provisions of Sub-Section (8) of Section 13 of the Act in respect of time available to redeem the secured assets.

Name of the Branch & Borrower(s) / Guarantor(s)	Description of the Immovable Property/ies	Demand Notice / Type & Date of Possession	Amount due plus interest & other expenses
BRANCH OFFICE:- BATHINDA Borrower(s):- Mr. Amrit Lal S/o Sh Ram Charan, Address:- MCB-Z-8-		SYMBOLIC 20.08.2024	Rs. 22,35,229/- unapplied interest thereon as
00205 Silver City Mansa Road Bathinda - 151001. Co-Borrower(s):- Mr. Sarabjeet Kaur, <u>Address:-</u> MCB-Z-	comprised of khasra no 3615 mi khewat / khatoni no 4241/21394 a	n (3-10) having s per jamabandi	charges w.e.f. 12/06/2024
8-00205 Silver City Mansa Road Bathinda - 151001. Guarantor(s):- Rupinder Kumar S/o Amrit Lal, Address:- MCB-Z-8-00205 Silver City	for the year 2012-13 of patti mehn no 165 silver city back side of joga 151001 owned by Sh. Amrit Lal S	a situated on Mo a nagar patti me /o Ram sharan v unded as under	CB Z 8 00205 plot hna bathinda PIN vide sale deed no. :- East: Common

BRANCH OFFICE:- FOCAL POINT LUDHIANA (1) Plot No. 9, and residential 12.06.2024/ Rs. 68,15,574/-SYMBOLIC plus unapplied Borrower(s):- (1) Shri. Anmol Jain S/o house constructed thereon, 17.08.2024 interest thereon as Shri. Ajit Kumar Jain, House No. 9, GP admeasuring 100 Sq. Yds. Enclave, Village Jaspal Bangar, comprised in Khasra No.7, Khatta No.103/113 as applicable expenses and other Ludhiana - 141112 (2) Smt Vinita Jain per Jamabandi for the year 2014-15 situated charges w.e.f. W/o Shri Ajit Kumar Jain, House No. 9, Village Jaspal Bangar, Hadbast No. 259, locality 12:06.2024 GP Enclave, Village Jaspal Bangar, known as G P Enclave, Tehsil & District Ludhiana as per Sale Deed Ludhiana - 141112 (3) Smt. Apoorva bearing Wasika no.2021-22/103/1/3213 dated 06.07.2021 Sharma W/o Shri Anmol Jain, House registered in the name of Mr. Anmol Jain and Mrs. Apoorva Sharma No. 9, GP Enclave, Village Jaspal and bounded as below:- East: Road 22' ft.; West: Neighbour; North: Bangar, Ludhiana- 141112. Neighbour: South: Neighbour.



Date : 20.08.2024

Place : Rupana

DEMAND NOTICE

DEMAND NOTICE U/S 13(2) OF SECURITISATION & RECONSTRUCTION OF FINANCIAL ASSETS 8 ENFORCEMENT OF SECURITY INTEREST ACT, 2002 (SARFAESI ACT) READ WITH RULE 3 OF SECURITY INTEREST (ENFORCEMENT) RULES 2002.

All of you, the under mentioned persons (Borrowers/Guarantor(s)), were sent Registered Demand Notices under section 13(2) of SARFAESI ACT-2002 of dates mentioned there against hereunder by the 'Authorised Officer' of the Bank, calling upon you all, to pay the amount of demand notice mentioned against account, as on date of notices with further interest till payment within 60(sixty) days of the notice. The said Demand Notice could not be served upon all of you and in certain cases the same were returned unserved. The undersigned being the Authorised Officer of Secured Creditor Bank has reasons to believe that all of you can not be served with the demand Notice ordinarily except by mode of substituted service. Hence, each of you is hereby called upon through this public notice to pay the below mentioned amount with further interest up to the date of payment due against you within 60 days from the date of this publication, failing which, the Bank shall proceed under section 13(4) of the said Act-2002 for taking possession of Secured Assets mentioned herein below and thereafter to sell the same so as to realize the dues with further interest till realization with cost. Guarantor/ Mortgagor(s) due to non payment of dues by the Borrower, guarantee given by them in hereby invoked and you are called upon to pay the entire dues.

Name of Branch & Borrower(s)/Guaranator(s) B/O: Ferozepur Road, Moga	Details of Security (All That Part and Parcel of)	Date of Demand Notice Date of NPA	Amount as per demand Notice (Rs.)
Borrower(s) : 1. M/s Sahib Industries Prop. Kamaljeet Kaur, Address : Near Agriculture Society Dhallake, Link Road, Rattian, V.P.O Dhallake, Moga Punjab-142001.2. Kamaljeet	All That Part and Parcel of commercial shop measuring 15 Marlas-7Sarsai-24 Sq. Feet Jadid out of 07 Kanals-08 Marlas situtated at Near Agriculture Society Dhallake, Link Road, Rattian, V.P.O D deed no.5977 dated 30.03.2016 in Pritam Singh Brar.	Thousand Three H on 31.07.2024, P other charges there hallake, Moga Pu	niab-142001, Vide sale

Place : Moga

Authorised Officer



POSSESSION NOTICE [Rule - 8 (1)] (For immovable property)

Whereas the undersigned being the authorised officer of Union Bank of India, Mandi Dabwali under the Securitisation and Reconstruction of Financial Assets and Enforcement Security Interest (Second) Act, 2002 (Act No. 54 of 2002) and in exercise of powers conferred under Section 13(12) read with rule 3 of the Security Interest (Enforcement) Rules, 2002 issued a demand notice dated 19.08.2023 calling upon the borrowers: 1. Mrs. Simran W/o Chandermohan S/o Firangi Lal, Ward No. 06, Near Bishnoi Mandir, Chautala Road, Mandi Dabwali, Distt. Sirsa to repay the amount mentioned in the notice being Rs.8,94,911.40/- (Rupees Eight Lacs Ninety Four Thousand Nine Hundred Eleven and Paise Forty Only) as on 31.07.2023 within 60 days from the date of receipt of the said notice.

The borrower having failed to repay the amount, notice is hereby given to the borrower and the public in general that the undersigned has taken possession of the property described herein below in exercise of powers conferred on him/her under Section 13(4) of the said Act read with rule 8 of the said rules on 21st day of August, 2024.

The borrower in particular and the public in general is hereby cautioned not to deal with the property and any dealings with the property will be subject to the charge of Union Bank of India for an amount Rs 8,94,911.40/- (Rupees Eight Lacs Ninety Four Thousand Nine Hundred Eleven and Paise Forty Only) as on 31.07.2023 and interest thereon.

The borrower's attention is invited to provisions of sub-section (8) of section 13 of the Act, in respect of time available to the borrower to redeem the secured assets.

Description of Immovable Property

Plot Measuring 0K-10M Being 1/161 Share Of Total Land Measuring 80K-10M Comprised In Khewat No. 1680 Khatuni No. 3172 As Per Jamabandi For The Year 2007-08 (New Khewat No. Being 1717 Khatuni No. 3197 As Per Jamabandi For The Year 2017-2018) And Khasra No 475/1 (80-10) Vide Sale Deed No. 6095 Dated 27.12.2012 & Mutation No. 33365 Situated At Nai Dabwali Tehsil Dabwali Distt Sirsa Surrounded By East - Open Plot, West - Prop. of Jatinder Vakil, North - Prop. of Bhan Ram, South - Public Street.

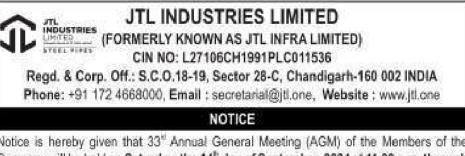
Description of Secured Asset: A House Rakba 150 Sq Gaj, 0-3 Biswas Comprised Khasra Numbern 111 Khata Number 3/7 Tadadi 2-9 Bhag 3/49 Bhag Bakdar 0-3 Biswas as per Jamabandi 2015-2016 situated at Village Tagra Kangan Kalka Panchkula. Owned Mr. Pardeep Kumar, S/o. Shanker Dass. Bounded as: East: Gali, West: House of Other, South: House of Other, North: Shamlat.

Whereas, the Borrowers/ Co-borrowers/ Guarantors/ Mortgagors, mentioned herein above have failed to repay the amounts due, notice is hereby given to the Borrowers mentioned herein above in particular and to the Public in general that the authorized officer of Jana Small Finance Bank Limited has taken possession of the properties/ secured assets described herein above in exercise of powers conferred on him under section 13 (4) of the said Act read with Rule 8 of the said rules on the dates mentioned above. The Borrowers/ Co-borrowers/ Guarantors/ Mortgagors, mentioned herein above in particular and the Public in general are hereby cautioned not to deal with the aforesaid properties/ Secured Assets and any dealings with the said properties/ Secured Assets will be subject to the charge of Jana Small Finance Bank Limited.

ļ	Place: Panchkula	Sd/- Authorised Officer
	Date: 22.08.2024	For. Jana Small Finance Bank Limited

JANA SMALL FINANCE BANK

Registered Office: The Fairway, Ground & First Floor, Survey No.10/1, 11/2 & 12/2B, Off Domlur, Koramangla Inner Ring Road, Next to EGL Business Park, Challaghatta, Bangalore-560071. Branch Office: 16/12, 2nd Floor, W.E.A, Arya Samaj Road, Karol Bagh, New Delhi-110005.



Company will be held on Saturday, the 14" day of September, 2024 at 11.30 a.m. through Video-Conferencing ("VC") or Other Audio Visual Means ("OAVM") without physical resence of the members at a common venue, to transact the business specified in the Notice convening the said AGM, in view of the Ministry of Corporate Affairs ("MCA") General Circulars No. 14/2020 dated April 08, 2020; 17/2020 dated April 13, 2020; 20/2020 dated May 05, 2020; 02/2021 dated January 13, 2021; 03/2022 dated May 05, 2022, 10/2022 dated December 28, 2022 and any amendment/ modification thereof issued by MCA and read with the Securities and Exchange Board of India ("SEBI") Circular No. SEBI/HO/CFD/ CMD1/CIR/P/2020/79 dated May 12, 2020, Circular no SEBI/HO/CFD/CMD2/CIR/P/2021/11 dated January 15, 2021, Circular No. SEBI/HO/CFD/CMD2/ CIR/P/2022/62 dated May 13, 2022 and Circular No. SEBI/HO/CFD/PoD-2/P/CIR/2023/4 dated January 05, 2023 (hereinafter referred to as 'Circulars'), and in compliance with the provisions of the Companies Act, 2013 ('Act") and the Securities and Exchange Board of India (Listing Obligations and Disclosure Requirement) Regulations, 2015 ("Listing Regulations"). The instructions for attending the AGM through VC/OAVM are mentioned in the Notice dated 14" August, 2024, convening the 33" AGM.

in compliance with the relevant. MCA and SEBI Circulars, copies of the Notice of 33" AGM and Annual Report for the financial year ended March 31, 2024 are being sent to all to the members whose email IDs are registered with the Depositories/RTA of the Company. In line with the MCA Circulars, physical copies of the AGM Notice are not being dispatched and the AGM Notice alongwith the Annual Report shall be sent only through email.

Members holding shares in physical form or who have not registered their email addresses and mobile numbers are requested to register the same with the Company's Registrar and Share Transfer Agent (RTA) viz. M/S Beetal Financial & Computer Services (P) Limited. In the ase of Shares held in Demat mode, the shareholder may please contact the Depository Participant ("DP") and register the email address and bank account details in the dema account as per the process followed and advised by the DP.

The Notice of 33" AGM and Annual Report for F.Y. ended 31" March, 2024 is also being made available on Company's Website i.e. www.jtt.one, website of Stock Exchanges i.e. BSE a www.bseindia.com, NSE at www.nseindia.com and Metropolitan Stock Exchange of India at www.msei.in

The Company is providing facility of remote e-voting through CDSL to its Members in respect If the business to be transacted at the AGM. The remote e-Voting period commences on Wednesday, the 11° day of September, 2024 (9.00 a.m. IST) and ends on Friday, the 13° day of September, 2024 (5.00 p.m. IST). During this period, Members of the Company, holding shares both in physical form or in dematerialized form, as on the cut-off date (record date) i.e. Saturday, the 7" day of September, 2024 may cast their vote by remote e-voting. The remote -voting module shall be disabled by CDSL for voting thereafter. Once the vote on a resolution is cast by the member, the member shall not be allowed to chance it subsequently. Further, the facility of e-voting will also be made available at the AGM and members attending the AGM, who have not cast their votes by remote e-voting shall be able to exercise their right at the AGM. Members who have already cast their votes through emote e-voting will be entitled to attend the AGM but shall not be entitled to vote again. The oting rights of the Members (for voting through remote e-Voting before/ during the AGM) shall be in proportion to their share of the paid-up equity share capital of the Company. The instruction for attending the meeting through VC/OAVM and the manner of participation in the remote e-voting or casting vote at the AGM through e-voting is provided in the Notice convening the AGM. Members participating through VC/OAVM facility shall be counted for the surpose of quorum u/s 103 of the Companies Act, 2013. n case Members have any questions or queries regarding remote e-voting from the CDSL e-Voting System, they can write an email to helpdesk.evoting@cdslindia.com or ontact Mr. Rakesh Dalvi, Sr. Manager, (CDSL) Central Depository Services (India) imited, A Wing, 25th Floor, Marathon Futurex, Mafatlal Mill Compounds, N M Joshi Marg ower Parel (East), Mumbai - 400013 or call on toll free no. 1800 21 09911. Further, Members may also approach to Company's Registrar and Share Transfer Agent, M/S Beetal Financial & Computer Services (P) Limited. Address: Beetal House, 99, Madangir, Behind Local Shopping Centre, New Delhi, Tel: (91) -11-29961281-83, Fax: (91) -11-29961284, Email: beetal@beetalfinancial.com or email to Company at secretarial@jtl.one or contact at 0172-4668000. The Board of Directors at their Meeting held on 10" May, 2024, had recommended a final dividend of Rs. 0.25/- (i.e. 12.5%) per share. The record date as already informed, for the purpose of final dividend is 30° August, 2024. The final dividend, if approved by the Members at the ensuing AGM, will be paid within 30 days of the declaration of the same at ensuing AGM. Members are requested to update their KYC with depositories (where share are held in dematerialised mode) and with the RTA (where shares are held in physical mode) to receive dividend directly into their bank account on the payout date. Members may note that pursuant to the provisions of Finance Act, 2020, dividend income is taxable in the hands of the shareholders w.e.f. April 01, 2020 and the Company is required to deduct tax at source from dividend paid to shareholders at the prescribed rates. Necessary information with respect to the tax deductible on dividend declared is stated in the Notice for reference of the Members.

(2) Plot No. 1085 admeasuring 166.67 Sq Yds comprised in Khasra No. 6//12/2, 6//13/1, 6//13/2, 6//14, 6//17 Khata No. 669/689 as per Jambandi for the Year 2016-17, situated Village Alamgir, Hadbast no. 273 abdai known as Alamgir Enclave Extension-I, Tehsil and District Ludhiana as per Sale Deed No. 2021-22/103/1/4220 dated 19.07.2021 in the name of Mr. Anmol Jain and Mrs. Apurva Sharma and bounded as below:- East: Park adm 25ft; West: Road 35 ft wide adm 25 ft; North; Plot No.1086 adm 60 ft; South: Plot no. 1084 Adm 60ft.

BRANCH OFFICE:- FOCAL POINT LUDHIANA Borrower(s):- Mr Ankur Malik S/o Mr. Suresh Paul Malik, H. No. 91, Near Doaba Chowk Vikaspuri, Jalandhar	comprised in Khasra No. 211, 212, Khata No. 96/96, 243/257, as per jamabandi for the year 2014-	SYMBOLIC 17.08.2024 15 situated at	Rs. 21,64,676/- plus unapplied interest thereon as applicable, expenses and other	by you. The co carried out to (Enforcement) Loan Account, Bo
City, Jalandhar, Punjab-144001 Rania Tehsil and Distt. Ludhiana as 27/05/2022 and bounded as below:- Ea Wide Adm 41"; South: Neighbour Adm 4	ast: Neighbour Adm 22'; West: Neig	/1/1665 dated	charges w.e.f. 08.02.2024	Product – Loa Loan Accoun &ABKNLLAP 1. Harjinder K Borrower Mar garden, Panip
Borrower(s):- Shri. Baldev Singh S/o Shri Narinder Singh, House No. 17, New fazilka Road, Priya Enclave, Tehsil Abohar, District Fazilka, Punjab-152116. Co-Borrower(s):-	sq.ft i.e. 9 ½ marlas description is as under:- (1) Area measuring 03 12/512 share of total land measurin marlas comprised in Khasra No./ Re	SYMBOLIC 20.08.2024 3 martas being og 06 kanals 08 act no. 229 Killa	Rs. 10,52,246/- plus unapplied interest thereon as a p plic a ble, expenses and other charges w.e.f. 18.05.2024	Assandh Road 2. Navraj Siny guardian (lega House no. 8 Haryana-1321 3. M/S Navraj Adjoining Reli Haryana-1321 Latifgarden, P
Road, Priya Enclave, Tehsil Abohar,	measuring 6 ½ marlas being 13/146 kanals 13 marlas comprised in Khas (3-13) khewat no 4520 khatoni no 55	i share of total la sra no./rect no 2 779 as per jama	and measuring 03 29 killa no 19/1/1 bandi for the year	You are hereby interest and co the secured as Finance Limits way of lease, a assignment or
District Fazilka registered in the name of	. 2. 2. 2. 특히 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2. 2.	ngh vide sale de	ed no 2923 dated	relation to the s In terms of the F

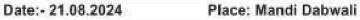
03.11.2017 and bounded as below:- East: Street adm: 30'00"; West: Land adm 30'00"; North: Plot No. 39 adm 88'00"; South: Plot No. 41 adm 88'00"

Place: Ludhiana

Dated: 21.08.2024







Authorized Officer, Union Bank of India

CAPITAL PROTECTING INVESTING FINANCING ADVISING

Aditya Birla Finance Ltd

Regd Office: Indian Rayon Compound, Veraval, Gujarat - 362266 Branch Office: 1st Floor, Vijaya Building, N-17, Barakhamba Road, New Delhi-110001.

DEMAND NOTICE U/s 13(2)

You the below mentioned borrower has availed loan by mortgaging the schedule mentioned property and you the below mention has stood as borrower/coporrower guarantor for the loan agreement. Consequent to the defaults committed by you, your loan account has been classified as NPA mentioned below under the provisions of the Securitisation & Reconstruction of Financial Assets and Enforcement of Security Interest Act. 2002 (in short SARFAESI Act). We Aditya Birla Finance Limited had issued Demand Notice u/s 13(2) read with Security Interest (enforcement) Rules 2002 as amended to the address furnished ontents of the said notices are that you had committed default in payment of the various loans granted to you. Therefore, the present publication serve the notice as the provision of Section 13(2) of SARFAESI Act and in terms of provision to the rule 3(1) of the Security Interest 4) Rules, 2002.

Loan Account no./Name and Address of the	Details of the	Date of Demand	Amount due as per
Account, Borrower(s) & Guarantor(s)	security to be enforced	Notice / NPA Date	Demand Notice
Product – Loan Against Property Loan Account No: ABFLKNLLAP0000106442 &ABKNLLAP00000540468 1. Harjinder Kaur (Co- borrower & legal heir of Deceased Borrower Manjit Singh) House no. 50, Assandh Road, Latif garden, Panipat, Haryana-132103, Also at: House no. 84, Assandh Road, Latif garden, Panipat, Haryana-132103 2. Navraj Singh (Minor) Through Harjinder Kaur being guardian (legal heir of Deceased Borrower Manjit Singh) House no. 84, Assandh Road, Latif garden, Panipat, Haryana-132103 3. M/S Navraj Textiles through proprietor, VPO Chhajpur, Adjoining Reliance Petrol Pump, Sanoli Road, Panipat, Haryana-132103 Also at: House no. 84, Assandh Road, Latif garden, Panipat, Haryana-132103	3162/1 (0-10) 3161 (1-13) 3165/1 (2-1) 3166/2 (1-5) 3174 (0-6) 5477/3175/1/2 (0-8) 3176 (0-12) 3177 (0-3) 3178 (1-16) 3179 (3-18) 3180 (2-17) 3181 (1-19) 3182 (0-12) 3187 (1-16) 3188 (0-12) 3189 (0-12) 3190 (0-12) 3191(0-9)3186 (4-4)	17.08.2024 NPA 14.07.2024	Rs.57,50,821.16 (Rupees Fifty Seven lakh Fifty Thousand Eight Hundred Twenty One & Sixteen Paisa) i.e. Rs. 46,13,948.88 (Rupees Forty Six Lakh Thirteen thousand Nine Hundred Forty Eight & Eighty Eight Paisa) in Ioan account number ABFLKNLLAP0000106442 & Rs.11,36,872.28/- (Rupees Eleven Lakh Thirty Six Thousand Eight Hundred Seventy Two & Twenty Eight Paisa) by way of outstanding principal, arrears (including accrued late charges) and interest till 09.08.2024

by called upon to pay Adiitya Birla Finance Limited within the period of 60 days from the date of said demand notice the aforesaid amount with ost failing which Aditya Birla Finance Limited will take necessary action under the Provisions of the said Act against all or any one or more of issets including taking possession of secured assets of the borrowers, mortgagors and the guarantors. The power available to the Aditya Birla ited under the said act include (1) Power to take possession of the secured assets of the borrowers/guarantors including the rights to transfer by assignment of sale for releasing secured assets (2) Take over management of the secured assets including rights to transfer by ways of lease. or sale and realize the secured assets and any transfer as of secured assets by Aditya Birla Finance Limited shall vest in all the rights and secured assets transferred as it the transfer has been made by you.

Provisions of the Section 13(13) of the said act, you are hereby prohibited from transferring, either by way of sale, lease or otherwise (other than In the normal course of your business), any of the secured assets as referred to above and hypothecated/mortgaged to the Aditya Birla Finance Limited without prior consent of the Aditya Birla Finance Limited

financialexp.epapr.in

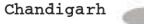
Place: Panipat. Date: 22/08/2024



By the Order of Board of Directors For JTL Industries Limited
(Formerly known as JTL Infra Limited) Sd/-
Amrender Kumar Yadav
Company Secretary M. No.: A41946



Place: Chandigarh Date: 21.08.2024





นํิิสายใสาขออ **HHEO**

ਜਲੰਧਰ, ਵੀਰਵਾਰ 22 ਅਗਸਤ, 2024

• ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਫਲੋਰਾ 647-829-9397

•ਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰਿੰ ਕਾਬੂ 'ਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ, ਫਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵੋ। ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੈਨੇਟਿਕ ਕਾਰਕ ਵੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰਰ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਮੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਜਾਂ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਗੁਰਦੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਕੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸੰਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਈਲੈਂਟ ਕਿੱਲਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ

ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰਾਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੱਤ ਤੋਂ ਨੌਂ ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

ਭਾਰ ਦਾ ਵਧਣਾ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਆਉਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ

ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪੈਸ਼ਰ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਬਹਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹੋਣਾ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਈਲੈਂਟ ਕਿੱਲੌਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿੳਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀਤਤ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਦਾਂ ਤੋਂ ਜਾਦੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ...

ਕਸਰਤ ਕਰੋ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ

ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਸਭ ਤੋਂ

ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ

ਇਕ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ,

ਕੋਲੈਂਸਟ੍ਰੋਲ ਘਟਾਉਣ

ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ

ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ

ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲ ਕੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰੱਖੋ ਕਾਬ

ਖਾਓ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਜ਼ਰਹੀ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਊ। ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਸੋਡੀਅਮ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਯੋਗਾ, ਧਿਆਨ, ਜਾਂ ਡੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੇ ਤਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪੈਸ਼ਰ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਕਸਰਤ ਕਰ ਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਉੱਚ ਬੀਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਲਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਤਰਲ ਇਕੱਠਾ ਹੋ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ

ਮਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

> ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਾਓ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਜਾਦੂਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੌਰਨਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇਦਾਰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ, ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਸਾਗ ਵਿਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫੈਟੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਸਾਲਮਨ, ਮੈਕਰੇਲ ਅਤੇ ਸਾਰਡਾਈਨ ਵਿਚ ਉਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾੜ ਵਿਰੋਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੀਨਜ਼, ਦਾਲਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਫਲੀਦਾਰ ਫਾਈਬਰ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਵਿਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲਸਣ 'ਚ ਅਜਿਹੇ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਖ਼ੁਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਤੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਰਾਊਨ ਰਾਈਸ, ਓਟਸ ਵਰਗੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਜੋ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਰੋ ਸਲਾਹ

ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਵਿਆਪਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਓ। ਇਸ ਵਿਚ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਜ਼ਰੀਆ ਹੈ।∙

ਪੰਜਾਬ ਜਾਗਰਣ

• ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ ਮਲਕਾ 98720-89538

ਸ ਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੁੱਖਾਂ-ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾਵਾਂ-ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੱਖ ਆਉਣ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ੳਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸਹਿਜ ਭਾਵ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਵਿਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਡੂੰਘਾ ਚਿੰਤਨ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ-ਵੇਖਣ, ਚੰਗੀ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੀਆ ਤੇ ਖ਼ਸ਼ਗਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਖੀ ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਬਰ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਲਾਲਸਾਵਾਂ ਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬ 'ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸਾਦਾ ਤੇ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰ ਹੋਵੇ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ

ਜੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸੈਰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਰੁੱਝਿਆਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵੱਲ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਸੈਰ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੈਰ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਲਾਭ ਹਨ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਨਾਲੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਸੈਰ ਸਾਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ

ਅੱਜ ਦੇ ਦੌਰ 'ਚ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇ ਹਨ। ਉਹ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖੇ ਵੀ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਹਰੀਂ ਮਿਰਚ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ, ਜੋ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ 'ਚ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸਧਾਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੁਰ

ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਕੈਪਸਾਈਸਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਐਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ 'ਚ ਗਰਮੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖ਼ੁਨ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੇ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸੇਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ...

ਤੰਦਰਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ ਕਸਰਤ

ਤਵਾਅ ਤੋਂ ਰਹੋ ਮਕਤ

ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅੱਜ ਦੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਯੁੱਗ ਦੀ ਦੇਣ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸਤ ਹੈ। ਸ਼ੁਗਰ,ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਆਦਿ ਤੋਂ ਤਾਂ ਹਰ ਤੀਜਾ-ਚੌਥਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾ-ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੱਖ ਨੰ ਇਨਾਂ ਤੋਂ ਮਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਕੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਰੁਪਰੇਖਾ ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਵਿਉਂਤਣੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਲਈ ਬੇਲੋੜੇ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਬੋਝ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਦਸਤਕ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗਾ ਖਾਣ–ਪੀਣ

ਇਸ ਦੁਨੀਆ 'ਤੇ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ

ਨਿਜਾਤ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਘਬਰਾਓ

ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਮਕਾਨ ਹੈ। ਇਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਉਸ ਦਾ ਭੋਜਨ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਾਦਾ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਦਗੀ ਹੈ। ਵਿਦਵਾਨ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਂਹ-ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੱਤ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪੱਖੀ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਟੁੱਟ-ਭੱਜ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਖ਼ੁਸ਼ਗਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜਿਵੇਂ ਰਾਤ ਪਿੱਛੋਂ ਦਿਨ ਜ਼ਰੂਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਖ ਪਿੱਛੋਂ ਖ਼ਸ਼ੀ ਵੀ ਜ਼ਰਰ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕ ਵਧੀਆ

ਭਾਰ ਘਟਾੳਣ ਹਰੀ ਮਿਰਚ

ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਐਟੀਆਕਸੀਡੈੱਟ ਵੀ ਮੌਜੂਦ

ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੁਰ

ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿੰਮ ਜਾਂ ਗਰਾਉਡ ਜਾਓ

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਿੰਮ ਜਾਂ ਗਰਾਊਂਡ ਜਾਣਾ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸਾਡਾ ਦੁਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਨ, ਸਨੇਹ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਸਤਿਕਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਤਾਂ ਕਦੇ ਨਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸੁਣਿਆ ਪ੍ਰੰਤੂ ਅੱਜ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੱਗ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਮਨੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਾਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਊਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮਿਲੇਗੀ। •

ਮਦਦ ਕਰ Ð ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਸ਼ਗਰ ਨੂੰ ਕਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹਰੀ ਮਿਰਚ 'ਚ ਕੈਪਸਾਈਸਿਨ

ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਲੱਡ ਸ਼ੁਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ 'ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ 4-6 ਗ੍ਰਾਮ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਗੈਸ, ਐਸੀਡਿਟੀ ਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਹਾਡੀ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਮਟ 'ਚ ਖਾਣ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 8-10 ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਨ। •

ਵਿਧਾਇਕ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਪੀਆਰਟੀਸੀ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਤੇ ਟੋਲ ਕਰਜ਼ਾਈ ਕਿਸਾਨ ਨੇ ਕੀਤੀ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ 'ਤੇ ਐੱਨਆਰਆਈ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਪਰਚਾ ਸ਼ੰਭੂ ਗੋਇਲ, ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ ਦੀ ਧੀ ਵੀ ਵਿਆਹਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵ ਹੋਰ ਦੁਖਦਾਈ ਇਹ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪੁੱਤਰ ਦੇ ਪੈਰ ਦਾ ਕਰਮੀਆਂ 'ਚ ਤਕਰਾਰ, ਲੱਗਾ ਜਾਮ ਪੰਜਾ ਟਰੈਕਟਰ ਦੀਆਂ ਤਵੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਲਾਡੀ•ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ, ਲਹਿਰਾਗਾਗਾ : ਪਿੰਡ ਘੋੜੇਨਬ ਦੇ ਕਿਸਾਨ ਮੇਰੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਮਲਕੀਤ ਸਿੰਘ (40) ਨੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨਿਗਲ ਕੇ ਕਰਕੇ ਕੱਟਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ **ਗੁਰੂਸਰ ਸੁਧਾਰ** : ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਸਿਆਸੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰ ਲਈ। ਸਾਬਕਾ ਪੰਚ ਗੁਰਸੇਵਕ 🛛 ਬੇਹੱਦ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਜਿਸਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਹੀ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਿੰਘ ਸੁਬੇਦਾਰ, ਆਮ ਆਦਮੀ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਐੱਨਆਰਆਈ ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਵਾਸੀ ਪਿੰਡ

ਕਿ ਪੀੜਤਾ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਧੀ

ਪਾਰਟੀੱਦੇ ਆਗੂ ਗੁਰਪਿਆਰ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖ਼ੁਰਾਕ 'ਚ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਨੂੰ

ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ

ਉਸ ਨੇ ਅੱਜ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਸਮਾਪਤ ਕਰ ਲਈ। ਲਹਿਰਾ ਪੁਲਸ ਨੇ ਮਲਕੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਘਰ ਵਾਲੀ ਪਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦੇ ਬਿਆਨਾਂ ਮੁਤਾਬਕ 174 ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਿਆਂ ਲਾਸ਼ ਦਾ ਪੋਸਟਮਾਰਟਮ ਕਰਾ ਕੇ ਵਾਰਸਾਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਆਗੂਅ ਨੇ ਮੰਗ ਕੀਤੇ ਹੈ, ਕਿ ਪੀੜਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇੱਕ

ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੁਰ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਮੇਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ 'ਚ ਸਧਾਰ ਹੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ...

ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ, ਆਇਰਨ ਤੇ ਫਾਈਬਰ ਵਰਗੇ ਕਈ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੁਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਘਮਾਣ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਸਗੋਰਕ ਛੜਛਾੜ ਕਰਨ ਦਾ ਕੇਸ ਦਰਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਥਾਣਾ ਸੁਧਾਰ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਮੁਕੱਦਮਾ ਦਰਜ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਏਐਸਆਈ ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਮਿਸੀਸਾਗਾ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੌਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਿੰਡ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਹ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਘੁਮਾਣ ਚੌਕ ਸਥਿਤ ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਘਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਘਰ ਦੀ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪ ਸੌਂਪੀ ਸੀ। ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਸ ਆੜ ਵਿੱਚ ਬੁਰੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਸੰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਦੱਸੀ ਗਈ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਵੀ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ। 13 ਮਈ ਨੂੰ ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਘਰ ਆਇਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਲੱਗਾ। ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮਾੜੀ ਨੀਅਤ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦਿਆਂ ਧੱਕਾ ਮਾਰਿਆ। ਜਿਸ ।ਤੇ ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਡਰਦਾ ਉਥੋਂ ਭੱਜ ਗਿਆ। ਪੀੜਤਾ ਨੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਵੀ ਹਨ।

ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੁੱਤ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਭੈਣ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਇੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਮੁਕੱਦਮਾ ਦਰਜ ਕਰਨ ਦਾ ਮੰਕਸਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਠੀ 'ਤੇ ਕਬਜਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀ ਖੇਡ ਰਾਜਨੀਤਿੰਕ ਤਾਕਤ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਉਹ ਬਕਾਇਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਮਾਨ, ਪੀੜਤਾ ਦੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਵਿਧਾਇਕ

ਅਤੇ ਰਾਏਕੋਟ ਦੇ ਵਿਧਾਇਕ ਹਾਕਮ ਸਿੰਘ ਠੇਕੇਦਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਦਸ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਸਾਫ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਅਦਾਲਤ ਜਾਣਗੇ।

ਜਾਂਚ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਖਿਲਾਫ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰਕੇ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਜ਼ਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਉੱਕਤ ਮਕਾਨ ਦੇ ਮਾਲਕੀ ਹੱਕ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਆਪਣੇ ਭਤੀਜੇ ਨਾਲ ਵਿਵਾਦ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਖੁਦ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪੀੜਤਾ ਨੂੰ ਸੌਂਪੀ ਸੀ। ਨਛੱਤਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਸ ਲਈ ਪੀੜਤਾ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਅਟਾਰਨੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੱਗੇ ਜਾਮ ਕਾਰਨ ਰਾਹਗੀਰ ਹੋਏ ਖੋਜਲ-ਖੁਆਰ

ਅਸ਼ਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ. ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ

ਬਨੁੜ : ਅਜੀਜ਼ਪੁਰ ਟੋਲ ਪਲਾਜਾ 'ਤੇ ਪੀਆਰਟੀਸੀ ਦੇ ਬੱਸ ਡਰਾਈਵਰ ਤੇ ਟੋਲ ਪਲਾਜਾ ਮੁਲਾਜਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਈ ਤਕਰਾਰ ਹੱਥੋ ਪਾਈ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਗਈ। ਟੋਲ ਪਲਾਜਾ ਮੁਲਾਜਮਾਂ ਨੇ ਬੱਸ ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਕੁੱਟਮਾਰ ਕੀਤੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਲੱਤ 'ਤੇ ਰਾੜ ਮਾਰੀ। ਜਖ਼ਮੀ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਭਰਤੀ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਸ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੇ ਟੋਲ ਪਲਾਜਾ ਤੇ ਬਸਾ ਖੜੀਆਂ ਕਰਕੇ ਜਾਮ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸਾਨ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਜਿਲਾ ਮੀਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਲਖਵਿੰਦਰ ਸਿਂਘ ਕਰਾਲਾ ਦੀ ਅਗੁਵਾਈ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਆ ਖੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ।

ਸਵੇਰੇ 7.40 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੱਗੇ ਇਸ ਜਾਮ ਨਾਲ ਸੜਕ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਲਾਇਨਾਂ ਲੱਗ ਗਈਆ। ਇਸ ਜਾਮ ਦੇ ਚਲਦੇ ਹਾਈਵੇਅ 'ਤੇ ਰੋਜਾਨਾ ਸਫਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਾਹਗੀਰਾਂ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ।

ਇਸ ਮੌਕੇ ਪੀਆਰਟੀਸੀ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬੁੱਧਵਾਰ ਸਵੇਰੇ ਬਰਨਾਲਾ ਡਿੱਪੂ ਦੀ ਬੱਸ ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਸਵੇਰੇ 7.40 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਜਦੋਂ ਬੱਸ ਅਜੀਜ਼ਪੁਰ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਟੋਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੇ ਨਾ ਸੁਣੀ।

ਮਹਿਲਾ ਐੱਸਆਈ ਨੇ ਕੈਬਿਨ 'ਚ ਵੜ ਕੇ ਟੋਲ



ਟੋਲ ਕੰਪਨੀ ਵਿਰੁੱਧ ਨਾਅਰੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੱਸ ਆਪ੍ਰੇਟਰ।

ਥਾਣਾ ਮੁਖੀ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਮਗਰੋਂ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਜਾਮ

ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪੁੱਜੇ ਥਾਣਾ ਮੁੱਖੀ ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬੱਸ ਅਪੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਦਾ ਇਨਸਾਫ ਦਿਵਾਇਆ ਜਾਵੇਂਗਾ। ਟੋਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਈ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਮੁਕੱਦਮਾ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਭਰੋਸੇ ਮਗਰੋਂ ਬੱਸ ਅਪ੍ਰੇਟਰਾਂ ਨੇ ਜਾਮ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਬਹਾਲ ਹੋਈ। ਥਾਣਾ ਮੁੱਖੀ ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬੱਸ ਡਰਾਈਵਰ ਦੇ ਬਿਆਨ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਬਣਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਰਾਰ ਹੋ ਗਈ। ਟੋਲ ਪਲਾਜਾ 'ਤੇ ਪੁੱਜੀ ਤਾਂ ਬੱਸਾਂ ਵਾਲੀ ਟੋਲ ਕਰਮੀਆਂ ਨੇ ਡਰਾਈਵਰ ਨੰ ਬੱਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਲਾਇਨ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਟੋਲ ਕਰਮੀ ਫਾਸਟ ਟੈਗ ਨੂੰ ਲੈ ਉਤਾਰ ਕੇ ਕੁੱਟਮਾਰ ਕੀਤੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਲੱਤ ਕੇ ਗੱਡੀ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਝਗੜ ਰਹੇ ਸਨ। ਵਿੱਚ ਰਾੜ ਮਾਰੀ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੈਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਏ ਇੰਨੇ ਨੂੰ ਬੱਸ ਚਾਲਕ ਮੰਗਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਟੋਲ ਬੱਸ ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਨੇ ਲਾਇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਸਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਸਾਇਡ 'ਤੇ ਲਗਵਾ ਲਗਾ ਕੇ ਆਵਾਜਾਈ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੇ ਬੱਸ ਨੂੰ ਲੰਘਾਉਣ ਲਈ ਜਖ਼ਮੀ ਬੱਸ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਭਰਤੀ ਕਰਵਾਇਆ।

ਹੋਏ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਟੋਲ ਪਲਾਜਾ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਬੱਸਾਂ ਦੇ

ਜਾਮ ਕਾਰਨ ਰਾਹਗੀਰ

ਲੱਗੇ ਜਾਮ ਕਾਰਨ ਰਾਹਗੀਰਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਪੀਆਰਟੀਸੀ ਦੀ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਰਾਹਗੀਰ ਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਜੋਤੀ ਸ਼ਰਮਾ, ਉਪਾਸਨਾ, ਰਫੀਕ, ਗੁਰਵਿੰਦਰ, ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਸਿੰਘ, ਮੀਨਾ, ਸੰਦੀਪ ਕੌਰ, ਹਰਜੋਤ, ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ੳਹ ਪਟਿਆਲਾ ਅਤੇ ਬਨੜ ਤੋਂ ਪੀਆਰਟੀਸੀ ਦੀ ਬੱਸ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੱਸ ਅਜੀਜ਼ਪੁਰ ਟੋਲ ਪਲਾਜਾ ਨੇੜੇ ਪੁੱਜੀ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਜਾਮ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਅੱਗੇ ਨਹੀ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਾਮ ਦੇ ਚਲਦੇ ਬੱਸ ਡਰਾਈਵਰ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਥੇ ਹੀ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਤੇ ਪੰਚੰਕੂਲਾ ਵਿਖੇ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਜਾਮ ਨਾਲ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਤੋਂ ਵੀ ਲੇਟ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਸਮਾਜਕ ਸੂਚਨਾ

ਨੂੰ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਸੁਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਸਾਡੇ ਮੈਸਰਸ ਮੁਥਟ ਫਾਇਨੈਂਸ ਲਿ. ਦੁਆਰਾ 23ª August 2024 ਨੂੰ (ਬੰਧਕ ਗਹਿਣਿਆਂ ਦੀ) ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਸਮਾਜਕ ਨਿਲਾਮੀ ਕੱਝ ਜ਼ਰਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਅੱਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹਣ 06ʰ September 2024 ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਨਿਲਾਮੀ ਮੁੜ-ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਨਿਲਾਮੀ ਦਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਉਹੀ ਰਹੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਬੰਧਤ ਕਰਜਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਛੁਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਡੇ ਕਲਾਇੰਟ ਦੀ ਸਬੰਧਤ ਸ਼ਾਖਾ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਹਲੀ ਐਂਡ ਸੋਬਤੀ ਐਡਵੋਕੇਟ, ਏ 59 ਏ,

ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ, ਲਾਜਪਤ ਨਗਰ–॥, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ – 110024 ਗਹਿਣੇ ਨੀਲਾਮੀ ਦੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਕਲਾਇੰਟ ਦੀ ਬਕਾਇਆ ਰਕਮ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਗਿਰਵੀ ਰੱਖੇ ਗਹਿਣੇ ਛਡਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਾਹਕ ਹੁਣ ਇੱਥੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ recoverynorth@muthootgroup.com ਮੋਬਾਇਲ ਨੇ.-7834886464, 7994452461

ਸਮਾਜਕ ਸੂਚਨਾ

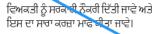
ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਸਾਡੇ ਕਲਾਇੰਟ ਮੈਸਰਸ ਮੁਥੂਟ ਫਾਇਨੈੱਸ ਲਿ. ਦੁਆਰਾ 27ª August 2024 ਨੂੰ (ਬੰਧਕ ਗਹਿਣਿਆਂ ਦੀ) ਪ੍ਰਸਤਾਵਿਤ ਸਮਾਜਕ ਨਿਲਾਮੀ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ 16* September 2024 ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਨਿਲਾਮੀ ਮੁੜ-ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਨਿਲਾਮੀ ਦਾ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਉੱਹੀ ਰਹੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਬੰਧਤ ਕਰਜਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਛੁਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਡੇ ਕਲਾਇੰਟ ਦੀ ਸਬੰਧਤ ਸ਼ਾਖਾ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਹਲੀ ਐਂਡ ਸੋਬਤੀ ਐਡਵੋਕੇਟ॥ A 59A, ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਿਲ, ਲਾਜਪਤ ਨਗਰ–॥, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ – 110024

ਗਹਿਣੇ ਨੀਲਾਮੀ ਦੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਕਲਾਇੰਟ ਦੀ ਬਕਾਇਆ ਰਕਮ ਦਾ ਭਗਤਾਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਗਿਰਵੀ ਰੱਖੇ ਗਹਿਣੇ ਛੁਡਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗ੍ਰਾਹਕ ਹੁਣ ਇੱਥੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ recoverynorth@muthootgroup.com ਮੋਬਾਇਲ ਨ.-7834886464, 7994452461.

ਸਿੰਘ. ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਨਬਰਦਾਰ, ਭੂਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਬਿੱਲਾ, ਰਾਜੇਵਾਲ -ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਆਗੂ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ,ਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਭਗਤਾ ਸਿੰਘ ਨੰਬਰਦਾਰ,ਭੋਲਾ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਗਾਂਧੀ ਨੰਬਰਦਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਤਵੰਤੇ ਸੱਜਣਾਂ

ਨੇ ਦੱਸਿਆ, ਕਿ ਮਿਰਤਕ ਮਲਕੀਤ ਸਿੰਘ ਸਿਰ 12 ਲੱਖ ਦੇ ਕਰੀਬ ਸਰਕਾਰੀ ਕਰਜ਼ਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ



ਸ਼ੇਤੀਆ਼ਾ ਇੰਡਸਟਰੀਜ਼ ਲਿਮਟਡ

พัธ : L21012PB ਸ਼ੇਅਰਧਾਰਕਾਂ ਲਈ ਨੋਟਿਸ

ਵਿਸ਼ਾ : (1) ਭੁਗਤਾਨ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ/ਦਾਅਵਾ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਲਾਭਅੰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯਾਦ-ਪੱਤਰ (Reminder)

(2) ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਦਾਅਵਾ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਕੁਇਟੀ ਸ਼ੇਅਰਾਂ ਦੀ ਇਨਵੈਸਟਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਫੰਡ ਆਈਈਪੀਐੱਫ) `ਚ ਟਰਾਂਸਫਰ

(3) ਆਪਣੀ ਹੋਲਡਿੰਗ (ਹੋਲਡਿੰਗਸ) ਦੇ ਇਵਜ਼ `ਚ ਪੈਨ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਵੇਰਵੇ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਅਪਟਡੇਟ ਕਰਨਾ। ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਮਾਮਲੇ ਮੰਤਰਾਲਾ (ਐੱਮਸੀਏ), ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਅਧੀਨ ਇਨਵੈਸਟਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਟਕਸ਼ਨ ਫੰਡ ਅਥਾਰਟੀ (ਅਕਾਊਂਟਿੰਗ, ਆਡਿਟ, ਟਰਾਂਸਫਰ ਅਤੇ ਰਿਫੰਡ) ਰੂਲ, 2016 ("ਦਿ ਰੂਲਜ਼") ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਕੰਪਨੀਜ਼ ਐਕਟ 2013 (''ਦਿ ਐਕਟ'') ਦੀਆਂ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨੋਟਿਸ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਂਕਟ ਦੇ ਸੈਂਕਸ਼ਨ 124(5) ਅਨੁਸਾਰ ਸੱਤ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਅਰਸੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ/ਦਾਅਵਾ ਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬਾਕੀ ਰਹਿੰਦੇ ਲਾਭਅੰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋਂ ਇਨਵੈਸਟਰ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਫੰਡ (''ਆਈ-ਈਪੀਐੱਫ") 'ਚ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰਰਤ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਰੁਲਜ਼ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਂਦੇ ਐਕਟ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ 124(6) ਅਧੀਨ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸ਼ੇਅਰਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਲਾਭਅੰਸ਼ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੱਤ ਸਾਲਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ (ਸਬੰਧਤ ਸ਼ੇਅਰਾਂ) ਲਾਭਐਸ਼ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਨੂੰ ਕੰਪਨੀ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਅਜਿਹੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨਾਲ ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਸਮੇਤ ਆਈਈਪੀਐੱਫ ਦੇ ਨਾਮ ੱਤੇ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੇਅਰਧਾਰਕਾਂ ਦੇ ਸ਼ੇਅਰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ (ਕਾਰਵਾਈਆਂ) ਲਈ ਦਰਸਾਏ ਰੂਲਜ਼ ਅਧੀਨ ਆਈ-ਈਪੀਐੱਫ ਸਸਪੈਂਸ ਅਕਾਊਂਟ 'ਚ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਯੋਗ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਬੰਧਤ ਸ਼ੇਅਰਧਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ `ਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ/ ਨਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲਾਭਅੰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਕੰਮਲ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.satiagroup.com ਅਤੇ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਮਾਮਲੇ ਮੰਤਰਾਲਾ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ `ਤੇ ਦਰਜ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕਟ ਅਤੇ ਇਸ ਅਧੀਨ ਬਣਾਏ ਗਏ ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਜ਼ਰਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਟਲ ਫਾਇਨਾਂਸ਼ੀਅਲ ਐਂਡ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਰਵਿਸਜ਼, ਪ੍ਰਾ. ਲਿਮ. ਅਤੇ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਾ ਰਸ ਐਂਡ ਸ਼ੇਅਰ ਟਰਾਂਸਫਰ ਏਜੰਟਸ ("ਆਰਟੀਏ") ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਇਕ ਅਰਜੀ ਦੇ ਕੇ ਸਾਲ 2016-17 ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਬਾਕੀ ਨਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ/ਨਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲਾਭਐਸ਼ਾਂ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ

ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ 15 ਸਤੰਬਰ, 2024 ਤਕ ਲਾਭਅੰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਅਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦਰਸਾਏ ਐਕਟ ਅਤੇ ਰੂਲਜ਼ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਬੰਧਤ ਸ਼ੇਅਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨੋਟਿਸ ਦਿੱਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਰੁਲਜ਼ ਵਿਚ ਦਰਸਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਈਈਪੀਐੱਫ `ਚ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਸ਼ੇਅਰਧਾਰਕ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਕਿ ਆਈਈ. ਪੀਐੱਫ ਵਿਚ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਬੰਧਤ ਸ਼ੇਅਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਵਿੱਖੀ ਲਾਤਅੰਸ਼ਾਂ ਸਮੇਤ ਤਵਿੱਖ ਵਿਚ ਇਸ ਅਧੀਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲਾਭਾਂ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ, ਨੂੰ ਆਈਈਪੀਐੱਫ ਨੂੰ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸ਼ੇਅਰਧਾਰਕ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਈ ਟਰਾਂਸਫਰ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰਫ ਉਕਤ ਰੂਲਜ਼ ਦੇ ਰੂਲ 7 ਦੀਆਂ ਵਿਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ `ਤੇ ਹੀ ਆਈਈੋਪੀਐੱਫ ਤੋਂ ਰਿਫੰਡਸ ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਤੀ 20 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2018 ਦੇ ਸੇਬੀ ਦੇ ਸਰਕੂਲਰ ਅਨੁਸਾਰ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ੇਅਰਧਾਰਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੇਜ਼ਰ ਫੋਲੀਓਸ_ਈ-ਮੇਲ, ਪੈਨ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨਾਲ ਮੈਪ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਬੰਧਤ ਫੋਲੀਓ(ਫੋਲੀਓਸ) ਨਾਲ ਈ ਮੇਲ, ਪੈਨ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਆਰਟੀਏ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ `ਤੇ ਵੇਰਵੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਰੂਲਜ਼ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਆਰਟੀਏ ਨਾਲ ਬੀਟਲ ਫਾਇਨਾਸ਼ੀਅਲ ਐਂਡ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਰਵਿਸਜ਼ (ਪ੍ਰਾ.) ਲਿਮ. ਬੀਟਲ ਹਾਊਸ, ਤੀਜ਼ੀ ਮੰਜ਼ਿਲ, 99, ਮਦਨਗੀਰ, ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਕੰਪਲੈਕਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਨੇੜੇ ਦਾਦਾ ਹਰਸੂਖਡਸ ਮੰਦਿਰ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ-110062 ਵਿਖੇ ਸੰਪਰਕ ਨੰ. :- 011-29961281-83, ਫੈਕਸ 011-29961284, ਈੰਮੇਲ beetal@rediffmail.com ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਫਤਰ ਵਿਖੇ ਨਿਮਨਹਸਤਾਖਰੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ satia.secretarial@ satiagroup.com. `ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸਥਾਨ : ਰੁਪਾਣਾ

ਮਿਤੀ : 20.08.2024

ਸੇਤੀਆ ਇੰਡਸਟਰੀਜ਼ ਲਿਮ. ਹ	ਤਈ
(ਰਾਕੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਧੂਰੀ	ਆ)
ਕੰਪਨੀ ਸੈਕ	ਟਰੀ

ਨਹਿਰਾਂ 'ਚ ਪਾਣੀ ਛੱਡਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਰੀ

ਜਲ ਸਰੋਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 21 ਤੋਂ 28 ਅਗਸਤ ਤੱਕ ਸਰਹਿੰਦ ਕੈਨਾਲ ਸਿਸਟਮ ਦੀਆਂ ਨਹਿਰਾਂ ਸਿੱਧਵਾਂ ਬ੍ਰਾਂਚ, ਬਠਿੰਡਾ ਬ੍ਰਾਂਚ, ਬਿਸਤ ਦੁਆਬ ਕੈਨਾਲ, ਅਬੋਹਰ ਬ੍ਰਾਂਚ ਅਤੇ ਪਟਿਆਲਾ ਫ਼ੀਡਰ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਪਹਿਲੀ, ਦੂਜੀ, ਤੀਜੀ, ਚੌਥੀ ਅਤੇ ਪੰਜਵੀਂ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਚੱਲਣਗੀਆਂ। ਭਾਖੜਾ ਮੇਨ ਲਾਈਨ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਨਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲੇਗਾ ਜਦਕਿ ਘੱਗਰ ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਘੱਗਰ ਬ੍ਰਾਂਚ ਅਤੇ ਪੀ.ਐਨ.ਸੀ, ਜੋ ਗਰੁੱਪ 'ਬੀ' ਵਿੱਚ ਹਨ, ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਾਕੀ ਬਚਦਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲੇਗਾ। ਸਰਹਿੰਦ ਫ਼ੀਡਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਸਾਰੇ ਰਜਬਾਹਿਆਂ, ਜਿਹੜੇ ਗਰੁੱਪ 'ਏ' ਵਿੱਚ ਹਨ, ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲੇਗਾ।

ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ ਬਿਊਰੋ, ਚੰਡੀਗੜਾ: ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਲੜਕੀ ਕੁੱਟੀ, ਫਿਰ ਮੰਗੀ ਮਾਫ਼ੀ ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਿੱਝਰ●ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ,

ਬਹਾਦਰਗੜ੍ਹ : ਬਹਾਦਰਗੜ੍ਹ ਨੇੜੇ ਰਾਜਪੁਰਾ

ਰੋਡ 'ਤੇ ਸਥਿਤ ਪਿੰਡ ਧਰੇੜੀ ਜੱਟਾਂ ਵਿਖੇ

ਸਥਿਤ ਐਨਐਚਏਆਈ ਦੇ ਟੋਲ ਪਲਾਜਾ

'ਤੇ ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਟੋਲ ਮੁਲਾਜਮ ਲੜਕੀ ਨਾਲ

ਮਾਮੂਲੀ ਤਕਰਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰਿਆਣਾ

ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਇੱਕ ਮਹਿਲਾ ਸਬ-ਇੰਸਪੈਕਟਰ

ਵੱਲੋਂ ਟੋਲ ਮੁਲਾਜਮ ਲੜਕੀ ਨਾਲ ਕੁੱਟਮਾਰ

ਕਰਨ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਸਾਹਮਣਾ ਆਇਆ ਹੈ।

ਸਾਰੀ ਘਟਨਾ ਸੀਸੀਟੀਵੀ ਕੈਮਰੇ 'ਚ ਕੈਦ

ਹੋ ਗਈ। ਜਿਸ 'ਚ ਹਰਿਆਣਾ ਪੁਲਿਸ ਦੀ

ਮਹਿਲਾ ਸਬ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਟੋਲ ਮੁਲਾਜਮ

ਲੜਕੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਕੈਬਿਨ 'ਚ ਵੜ ਭੁੱਟ

ਪੀੜਤ ਲੜਕੀ ਰਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਨੇ

ਮਾਰ ਕਰਦੀ ਨਜਰ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਮਹਿਲਾ ਐੱਸਆਈ ਨੇ ਮਾਫੀ ਮੰਗ ਛੁਡਾਇਆ ਖਹਿੜਾ

ਉਕਤ ਮਾਮਲਾ ਪੁਲਿਸ ਚੌਂਕੀ ਬਹਾਦਰਗੜ੍ਹ ਵਿਖੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਪੀੜਤ ਲੜਕੀ ਦੇ ਹੱਕ 'ਚ ਕਿਸਾਨ ਯੂਨੀਅਨ ਦੇ ਆਗੂ ਇੰਦਰਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਘੁਮਾਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸਾਨ ਆਗੂ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਗਏ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪੀੜਤ ਧਿਰ ਪਰਚਾ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਹੱਕ 'ਚ ਸੀ ਪਰ ਇੱਥੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਸਦਾ ਦੇਖ ਕੇ ਮਹਿਲਾ ਸਬ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਮੰਨਦਿਆਂ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗਣਾ ਹੀ ਉੱਚਿਤ ਸਮਝਿਆ।

ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਟੋਲ ਪਲਾਜਾ ਵਿਖੇ ਟੋਲ ਕੁਲੈਕਟਰ ਦੀ ਜੌਬ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੈਬਿਨ 'ਚ ਸੀ ਤਾਂ ਇੱਕ ਕਾਰ ਆਈ ਤਾਂ ਚਾਲਕ ਮਹਿਲਾ ਨੇ ਆਪਣਾ ਕਾਰਡ ਦਿਖਾਇਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗਾ। ਉਹ ਮਹਿਲਾ ਸਿਵਲ ਕੱਪੜਿਆਂ 'ਚ ਹਰਿਆਣਾ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਸਬ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਸੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਟਿਆਲਾ ਪੁਲਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਈ ਟੋਲ ਛੋਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਗੱਡੀ ਕੱਢ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਪਰ ਬਾਅਦ 'ਚ ਉਹ ਔਰਤ ਗੱਡੀ ਅੱਗੇ ਖੜੀ ਕਰਕੇ ਕੈਬਿਨ 'ਚ ਆ ਵੜੀ ਅਤੇ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਬੁਰੀ ਤਰਾਂ ਕੁੱਟਮਾਰ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਥੀ ਲੜਕੀਆਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਛੁਡਾਇਆ।