



# Fitness & Sports Event 2024

Organized by  
**Youth & Sports Welfare Board Punjab**



*Arjuna Awardee*  
**S. Surinder Singh Sodhi (IPS)**

*Inspector General of Police Punjab (Retd.)*  
**OLYMPIC GOLD MEDALIST**



*Superstar*  
**The Great Khali**

*Most famous & popular  
wrestlers in the history*



**Jagjit Singh Saroya**

*Assistant Inspector General*

**President : Jagjit Wrestling Academy,  
Wariana, Jalandhar. (Pb.) India**



**Rajiv Walia**

*President: Youth & Sports  
Welfare Board Punjab*



**Dinesh Aggarwal**

**Best Wishes**  
**Fitness & Sports**  
**Event 2024**  
*from*  
**Youth & Sports**  
**Welfare Board Punjab**



**Vikas Aggarwal**



**NIPPON PAINT**  
**MARINE**



**World's No.1**  
**Paint Company**

**Let's Colour**



**AGGARWAL PAINTS**



**House of Quality Paints**

*A fixed price & fair Price shop*

**Near Guru Nanak Stadium Kapurthala M : 98148-11101**

## ਸ਼ੁੱਭ ਚਿੰਤਕ



**ਸ. ਰਾਣਾ ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ**  
ਐਮ.ਐਲ.ਏ. ਹਲਕਾ ਕਪੂਰਥਲਾ  
ਸਾਬਕਾ ਮੰਤਰੀ ਪੰਜਾਬ



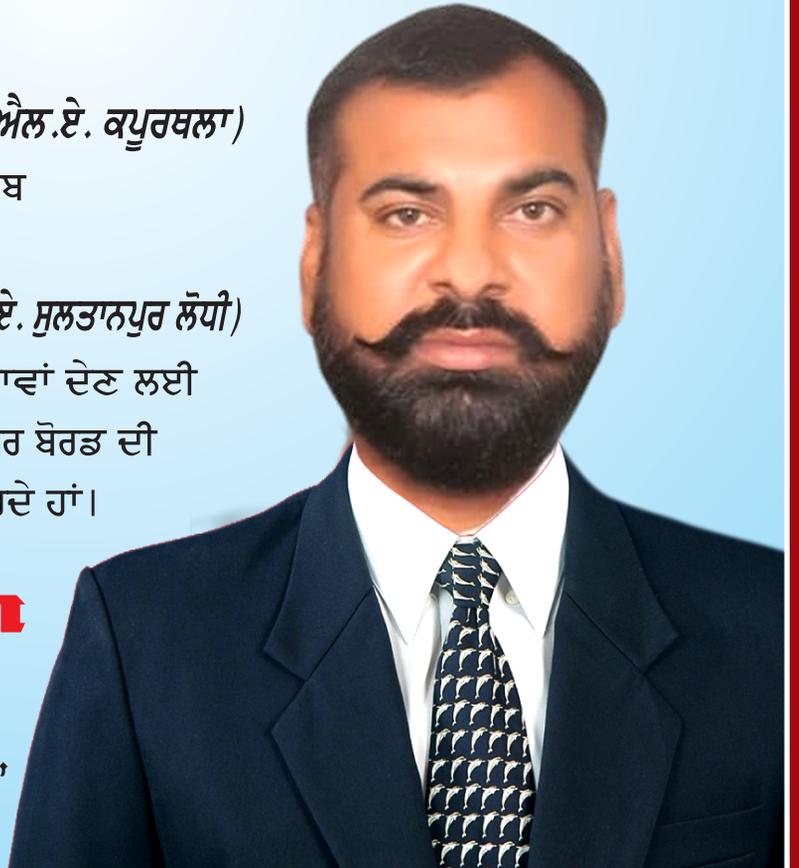
**ਸ. ਰਾਣਾ ਇੰਦਰ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ**  
ਐਮ.ਐਲ.ਏ. ਹਲਕਾ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ

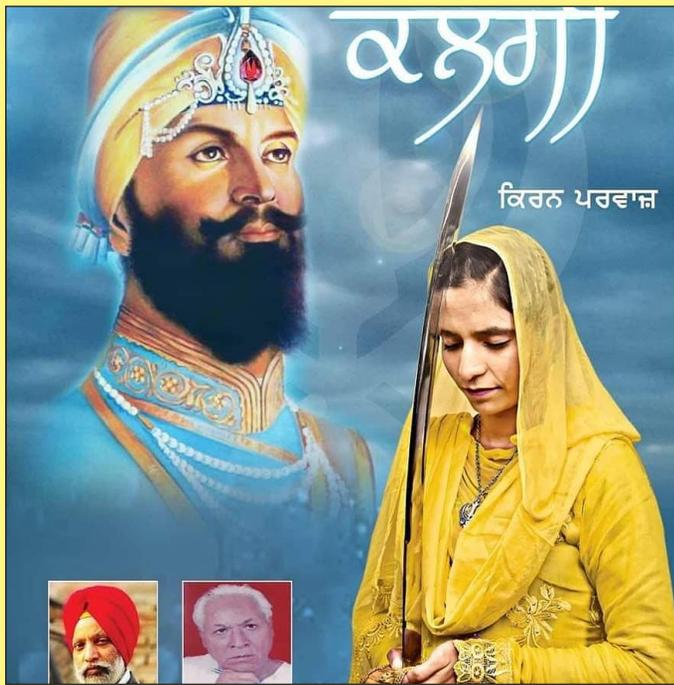
**ਸ. ਰਾਣਾ ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ** (ਐਮ.ਐਲ.ਏ. ਕਪੂਰਥਲਾ)  
ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਮੰਤਰੀ ਪੰਜਾਬ  
ਅਤੇ

**ਸ. ਰਾਣਾ ਇੰਦਰ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਜੀ** (ਐਮ.ਐਲ.ਏ. ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ)  
ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦੇਣ ਲਈ  
ਮੈਂ ਅਤੇ ਯੂਥ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟਸ ਵੈਲਫੇਅਰ ਬੋਰਡ ਦੀ  
ਸਮੁੱਚੀ ਟੀਮ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

## ਰਾਜੀਵ ਵਾਲੀਆ

ਪ੍ਰਧਾਨ :  
ਯੂਥ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟਸ ਵੈਲਫੇਅਰ ਬੋਰਡ,  
ਪੰਜਾਬ





TANNU AUDIO & SATNAM SIDHU PRESENT'S

ਦਿਆਰ  
ਬੰਨ

Singer.  
**Kiran Parwaaz**

SINGER CONT.  
**090415-65114**

USTAD  
**SABIR SARGAM**

DOP Director Producer  
Nikka Janetpur Kuldip Chirag Sukhpal Sidhu  
8196-85628 (India), 001403 587 500 2926 (Canada)



ਧਾਰਮਿਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਵ ਸ਼ੋਅਜ਼ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

Doing Singing Impressions  
**Kiran Parwaaz**

Contact for live Shows : **090415-65114**



# KRJ DAV PUBLIC SCHOOL

(Senior Secondary, Co-Educational, English Medium)  
(Affiliated to CBSE vide No 1630216)

Directly Managed by  
**DAV College**  
Managing Committee,  
New Delhi

Admission and  
Registration  
Open For  
Nursery to XII  
(All Streams)



## Salient Features:

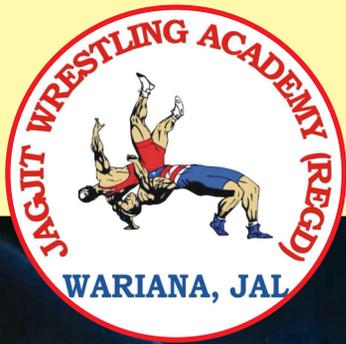
- Guidance & Counseling, Music & Adventure Club, Curricular Programs
- Workshop & Training Programs for Teachers & Students.
- Excellent Academic Results.
- Smart Classes & Computer Lab with Broadband.
- Minimum Fee Structure & Regular Interaction with Parents.
- Eco-Friendly & Peaceful environment away from traffic.
- English, Maths, Communication, Physics, Chemistry & Biology Labs.
- Well equipped Air Conditioned Library.
- Special stress on Indian Culture & Tradition, Etiquettes & Soft Skills from well trained staff
- Sports Arenas for Athletics, Handball, Basketball, Yoga, Table Tennis & Volleyball
- Art & Craft, Music & Dance, Splash Pool for Kids.

*No Admission/Registration fee for students of any class.  
Securing more than 90% marks for New Admissions.*

For any Admission Related Query Feel Free to Call/Write to us

**Defence Colony, Near New Judicial Complex, Kartarpur Road, KAPURTHALA**

**E-mail :** [kridav@gmail.com](mailto:kridav@gmail.com) **Website** [www.davkapurhtla.org](http://www.davkapurhtla.org)



# Jagjit Wrestling Academy

Wariana, Jalandhar, Punjab



We improving  
careers in  
**Professional  
Wrestling**  
for Success



**Jagjit Singh Saroya (P.P.S.)**

President

Wrestler Gold Medalist

- ▶ FREE WRESTLING TRAINING FOR BOYS AND GIRLS.
- ▶ INTERNATIONAL COACHES FOR WRESTLING TRAINING.
- ▶ INTERNATIONAL INDOOR HALL FOR WRESTLING TRAINING.
- ▶ INTERNATIONAL GYM FOR WEIGHT TRAINING.
- ▶ INTERNATIONAL WRESTLING MACE PROVIDED AND
- ▶ THE SOIL HAUNT, VOLLEY BALL, BASKET BALL GROUNDS.
- ▶ HOSTEL FACILITY AVAILABLE HERE.



**Mohaditi**  
Academy student  
Won Bal Kesri Tittle  
Mananhana (13-03-2024)



**Harvinder Singh**  
75kg Aftab-E-Hind won  
the title at Hakimpur Kusti  
Dangal (2-3-2024)



**Surav Wariana won Shan-E-Punjab Title**

**Jagjit Wrestling Academy**

**M: 98157-21200**

# MESSAGE



*I am delighted to know that the Rajiv Walia organized Fitness & Sports Event 2024 at Kapurthala.*

*I am confident that this event will provide an excellent opportunity to raise the standard of Players, ensure a feeling of co-operation and promote the game within the District/State. This will also be an excellent opportunity for sports persons across the District/State to interact and compete in true spirit of sportsmanship.*

*I wish the youth & sports board members of the organizing committee all success in the holding of this event.*

**Captain Karnail Singh, I.A.S**  
Deputy Commissioner,  
Kapurthala

# MESSAGE



*It is heartening to note that Rajiv Walia President of youth & Sports Welfare board is organizing the fitness & Sports event 2024 at Kapurthala and souvenir is also being released on the occasion. Sports play a vanguard role in re-christening one's personality besides imbibing the spirit of goodwill, tolerance and sportsmanship.*

*Such event provide a healthy platform to the players to exhibit their rare talents.*

*We heartily wish the event a thumping success and all the best to the participants who are venturing to take part in this event.*

**Jagjit Singh Saroya**

Assistant Inspector General

# MESSAGE



*I am extremely happy to know that Rajiv Walia President of Youth & Sports Welfare board Organized fitness and Sports event 2024 at Kapurthala (Punjab) These event provide a healthy platform to the players to exhibit rare talents, The efforts are quite appreciable.*

*I wish the organizers all the success and sincerely hope that they will be able to locate good talent during the event.*

*I wish all the success to the member & participants*

## **Surinder Singh Sodhi IPS**

*Inspector General of Police Punjab (Retd.)*

### **Arjuna Awardee**

#### **OLYMPIC GOLD MEDALIST**

- Former Captain Indian Hockey
- Highest Scorer in Olympic 1980
- Asian Games Silver Medalist
- Champion Trophy Bronze Medalist
- *Maharaja Ranjit Singh Awardee*

# MESSAGE



*It is a matter of great pleasure and immense satisfaction that youth and sports welfare board is organizing Fitness and sports event Kapurthala Punjab. Sports is not only is a recreational pursuit but is also practiced in many countries of the world for its method of achieving health, self defense skills, mental robustness and discipline. Today when our youth is drifting towards inward and passive way of life such events will certainly give them on occasion to channelize their energies in constructive and healthy competitiveness thereby shunning tendencies of drug abuse. I congratulate Rajiv Walia and his entire team who are doing good to the society by doing such work.*

**Dalip Singh Rana**  
(The Great Khali)  
Founder CWE

# MESSAGE



मार्शल आर्ट्स प्राचीन काल से ही भारत की प्राचीन संस्कृति का मुख्य अंग तथा केंद्र बिंदु रहा है। समय बीतने के साथ साथ यह कला भारत से निकल कर विदेशों में विकसित होती गई तथा वर्तमान में उसी कला को सीखने एव सिखाने के लिए भारत को विश्व के अन्य देशों पर निर्भर होना पड़ता है परिणामस्वरूप हमारे देश की बहुमूल्य मुद्रा प्रमाण पत्रों और प्रशिक्षण की मूल्य अदायगी के रूप में काफी मात्रा में विदेशों को चली जाती है, जिससे भारतीय मार्शल आर्ट्स चहेतों को बहुत नुकसान होता है।

इसी बातों को ध्यान में रखते हुए विश्वविजेता दलीप सिंह राणा जिनको लोग द ग्रेट खली के नाम से भी जानते हैं ने इच्छा व्यक्त की, कि हमारे देश के मार्शल आर्ट्स को पसंद करने वालों को ऐसी कला प्रदान की जाए जिसमें विश्व की उन सभी मार्शल आर्ट्स की कला हो जो भारतीयों को पसंद है।

मुझे यह बताते हुए अतयत प्रसन्ना हो रही है कि इस कार्य को पूरा करने के लिए विश्वविजेता दलीप सिंह राणा ने मार्शल आर्ट्स में मेरी उपलब्धियों को देखते हुए मुझे अवसर प्रदान किया परिणामस्वरूप काफी गहन अध्ययन एव खोज के बाद हमारी टीम ने सफलता पूर्वक खली डू नाम से सम्बंधित मार्शल आर्ट्स खेल को विकसित किया। वर्तमान में विश्व स्तर पर इसका संचालन अंतरराष्ट्रीय खली डू फेडरेशन जबकि भारत में खलीडू एसोसिएशन आफ इंडिया के द्वारा किया जा रहा है।

खली डू का उद्देश्य भारत समेत सम्पूर्ण संसार में स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का विकास करना है जिसके परिणाम स्वरूप भारत खली डू के द्वारा संसार में भारत का परचम लहरा सके एवं भविष्य में खली डू को ओलिंपिक खेलों में स्थान दिला सके।

श्री राजीव वालीआ अध्यक्ष यूथ अँड स्पोर्ट्स वैलफेयर बोर्ड (पंजाब) के द्वारा प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। इस प्रतियोगिता का मुख्य उद्देश्य खिलाड़ियों को एक ऐसा प्लेटफॉर्म प्रदान करना जिसपर वो अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कर सकें और भविष्य में विश्व स्तर पर भारत का नाम रोशन कर सकें। इस अवसर पर राजीव वालीआ और उनकी पूरी टीम को सफल संचालन के लिए ढेर सारी शुभकामनाये।

**डॉ. प्रदीप कुमार सिंह**

अध्यक्ष

अंतरराष्ट्रीय खली डू फेडरेशन तथा  
खली डू फेडरेशन आफ इंडिया

## MESSAGE



### Kulwant Rai Jain **DAV SR. SEC. PUBLIC SCHOOL**

Defence Colony, Kartarpur Road, Kapurthala (Pb.)-144601

AEGIS BY :• DAV COLLEGE MANAGING COMMITTEE, CHITRA GUPTA ROAD, PAHARGANJ • NEW DELHI  
(Affiliated to CBSE - New Delhi, Vide Code No. 1630216)



*My sincere congratulation to Youth & Sports Welfare Board for organizing fitness and sports event 2024 at Kapurthala. Promotion of sports of State, National level is an uplevel task that require iron determination and commitment. Only sports can wean away the influence of drugs and other antisocial values.*

*I wish the board to continue running center in school to meet the dispread goal wising you all the very best.*

**Ms. Satish Kumari Sharma**

Principal

Kulwant Rai Jain DAV Public School

Kapurthala

# MESSAGE



*"Champions keep playing  
until they get it right."*

*In its early stages, human mind is a coarse grain of sand, recurring a nurturing shell of broad spectrum of earning opportunities and experiences. It eventually gets nourishes into natures most gifted ominous pearl of creative ideas, knowledge and critical Hinging that ever revolutionized the world. I am extremely sanguine that and Since Youth and Sports Welfare Board, its offered itself as a shell for sheltering & fostering young human minds in their raw state to be matured into empowered innovators, players and athletes and enhancing kinaesthetic learning youth and sports Welfare board has unlocked the store house of taken & creative genius and set buoyant human spirit ever eroding sports and co-curricular activities. My main aim is to motivate youth to opt for sport*

**Sunita Singh**

*English Mistress  
State Award*

## MESSAGE



### **PREMJOT PUBLIC Sr. Sec. SCHOOL**

CBSE-Affiliation No. 1631318

**AJIT NAGAR, KAPURTHALA, PB. (India)**

Email:premjotpublicschool2012@gmail.com

*I convey my heartiest congratulation of Youth & Sports Welfare Board for organizing the fitness & sports event. Sport is way of life. We are able to handle life easily with spirit of sports, so spreading wings of Sports Culture is positive sign of balancing society. We feel pride to organizes event. I wish grand success to all members of the board and participants.*

**Sapna Chadda**

*Principal Premjot School*

## MESSAGE



# BRITISH VICTORIA SCHOOL

Sultanpur Lodhi



*My sincerest congratulation to Youth & Sports Welfare Board for organising Fitness & Sports Event in Punjab Promotion of sports of international level is an up level task that requires iron determination & commitment. Only sports can wean away the influence of drugs and other antisocial values. I wish The Association to continues running centers in schools to meet the desired goal. Wishing you all the very best.*

**Arshdeep Singh**  
Director  
British Victoria School  
Sultanpur Lodhi

## ਸੰਦੇਸ਼



ਫਿਟਨੈੱਸ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟ ਵਜੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨਾ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਪੋਰਟਸ ਐਂਡ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਫਿਟਨੈੱਸ ਬੋਰਡ ਦਾ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿੱਥੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉੱਜਵਲ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਇੱਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਵੇਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾ ਸਬੱਬ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਚੰਗੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਯੁਵਾ ਖੇਡ ਭਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਾਜੀਵ ਵਾਲੀਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਉਸਾਰੂ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮੁਬਾਰਕਬਾਦ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

**ਡਾ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ**

ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਮੁਖੀ  
ਪੋਸਟ ਗਰੈਜੂਏਟ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ  
ਏ.ਡੀ. ਕਾਲਜ, ਧਰਮਕੋਟ (ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ)

# ਸੰਦੇਸ਼



## ਯੁਵਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਭਲਾਈ ਬੋਰਡ, ਪੰਜਾਬ Youth & Sports Welfare Board, Punjab

Office: Shop No. 8, Marwaha Complex, Near Bus Stand, Kapurthala  
Tel.: 01822-356183, M: 97810-00960 | email: youthsportswelfareboard@gmail.com



ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਿਥੇ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਮਨ ਵੀ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਜੁੜੇ ਯੁਵਾ ਖੇਡ ਭਲਾਈ ਬੋਰਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਿਟਨੈੱਸ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਇਵੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਪੰਜਾਬ ਭਰ ਤੋਂ ਜੁੜੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ, ਕੋਚਾਂ ਦਾ ਵੀ ਮੈਂ ਅਤਿ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਨ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ

ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫਿਟਨੈੱਸ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਇਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹੌਂਸਲਾ ਅਫਜਾਈ ਕੀਤੀ। ਫਿਟਨੈੱਸ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟਸ ਇਵੈਂਟ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਅੱਜ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਵਰਗੀ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਖਤਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਨਗੇ।

**ਰਾਜੀਵ ਵਾਲੀਆ**

ਪ੍ਰਧਾਨ

ਯੂਥ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟਸ ਵੇਲਫੇਅਰ ਬੋਰਡ (ਪੰਜਾਬ)

# TRUSTY

## Fitness & Sports Event



Vikas Gupta



Rajesh Sharma



Sukhbir Singh



Mohit Arora



Raman Kumar



Sagar Wadhwa



Atul Garg



Gurpreet Singh



Deepak Salwan



Rakesh Prashar



Manjinder Singh Sahi



Sandeep Gandhi



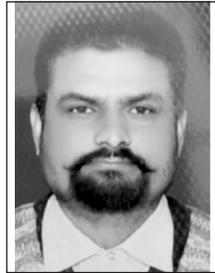
Manoj Arora



Usha Arora



Baljinder Kaur



Baljinder Singh Kala



Karan Mahajan



Muneet Singh



Manoj Bhasin



Paramjit Singh



Honey Behl



Kanwaljit Singh Kaka



Tajinder Singh Bhandari



Kamal Bish



Rajan Walia  
(U.K.)



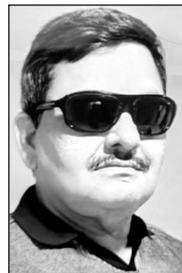
Pardeep Kumar  
Canada



Dr. Pawan Sardana  
USA



Dr. Jasbir Singh  
USA



Pardeep Kumar



Pranshu Sachdeva  
(Canada)



Nishant Walia

## Our Team



Gagandeep Kaur



Sunita Singh



Baljinder Kaur



Neeru Sharma



Pardeep Kaur



Avneet Kaur Dhaliwal



Sunita Singh



Geeta Rani



Ranjit Kaur



Pawanpreet Kaur



Gurwinder Kaur



Surjit Singh Dhaliwal



Jaspal Singh



Sukhdev Singh Sahiwal



Gurcharan Singh



Sanjay Malhotra



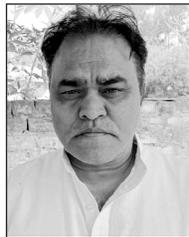
Hardeep Singh Kang



Jaswinder Singh Sodhi



Naveen Kumar



Davinder Singh



Vijay Kumar



Balraj Singh



Sachin Arora



Jaspal Singh Pali



Balwinder Singh



Parminder Singh Bannu



Karan Rajput



Sukhdeep Singh



Ramesh Mehra



Raman Kumar



Surinder Singh



Raj Kumar



Sanjay Sharma



Vijay Shergill



Sanjay Kumar Bhatt



Abhey Agarrwal

# Our Team



Ajay Kumar



Ashwani Kumar



Yogesh Kumar



Kulwinder Singh Mann



Amrik Singh



Harsimran Singh Aulakh



Harpreet Singh



Ashwani Kumar



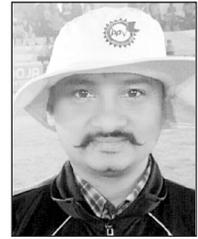
Nishu Chauhan



Prempal Saroya



Nitin Sharma



Partap Singh



Daljit Singh



Sagar Arora



Kulbir Singh



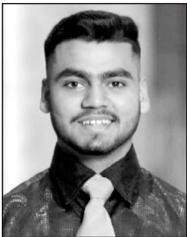
Sanjeev Walia



Rocky



Balwinder Singh



Harmanpreet Singh



Piyush



Paras Chopra



Sher Singh Nandra



Atul Kumar



Hardeep Singh



Adarsh Kumar



Gourav Sharma



Pandav Rai



Ashok Kumar



Surya



Pardeep Bajaj



Darshan Singh Bajwa



Manoj Kumar



Mintu Sood



Vikas Masih



Kulwinder Singh



Dildar Masih



Lovepreet Singh

## ਸਹਿਯੋਗੀ ਮੈਂਬਰ



**Gurpal Singh  
Indian**



**Kulwant Kaur**



**H.S. Walia**



**Ranjit Singh  
Deol**



**Lally Bhaskar**



**Rahul Mansoo**



**Jagjit Singh  
Dhaliwal**



**Roshan Kherra**



**Harjit Singh  
Walia**



**Sham Sunder  
Aggarwal**



**Naresh Pandit**



**Parwinder Singh  
Dhot**



**Paramjit Singh**



**Harbans Singh  
Walia**



**Subhash Makrandi**



**Surinder  
Walia**



**Roshan  
Sabharwal**



**Sukhjinder Singh  
Babbar**



**Narinder Mansoo**



**Suraj Aggarwal**



**Anuj Anand**



**Chandra Shekhar**



**Surinder Mohan  
Sharma**



**Kuldeep  
Singh**



**Avi Rajput**



**Rajinder Singh  
Dhanjal**



**Charanjit Hans**



**Vinod Sood**



**Kanwar Iqbal  
Singh**



**Jagjit Singh  
Jaggi**



**Raj Kumar**

## ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੱਜਣ



Parveen Kumar  
Jain



Sandeep Singh



Manpreet Singh  
Mangat



Anil Shukla



Jia Lal Nahar



Vikas Sharma



Rajinder Kumar



Amarjit Singh  
Saidowal



Jatin Sharma



Sarbjit Singh  
Walia



Chetan Suri



Petar Sagar



Dr. Rajiv Dhir



Sanjeev Bajaj



Desh Bandhu



Ajmer Singh



Harminder  
Dulowal



Rajinder Kaura



Satpal Mehra



Pardeep Singh  
Khullar



Pawan Dhir



Navjot Singh  
Mahal



Naren  
Vashisht



Jaspreet Singh  
Goraya



Sukhbir Singh  
Sandhu



Jeevan Walia



Ashish Aggarwal



Rajbir Singh  
Bawa Labha



Gurmukh  
Dhode



Somnath



Munish Aggarwal

## ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੱਜਣ



Santokh Malhi



Bhart Bhushan



Naveen Oberoi



Rajnish Choudhary



Sandeep Oberoi



Mahesh Kumar



Naresh Kad



Arun Khosla



Gourav Maria



Gobind Sukhija



David



Amrjit Singh Komal



Amarjit Singh Sadana



Sahil Gupta



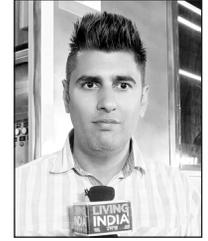
Harnek Singh



Deepak Bajaj



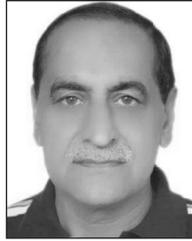
Suket Gupta



Gagan Behal



Sourav Marria



Vinod Marwaha



Gurwinder Singh



Naresh Khosla



Munish Chopra



Rajesh Talwar



Sunil Gogna



Ashwani Rajput



Satnam Singh



Sonu Pandit



Charnjeet Singh Hans



Navjit Singh



Kuldeep Singh



Savita Chaudhary



Veena Salwan



Navjot Kaur Sidhu



Rajni Walia



Rajinder Kaur

## MESSAGE



It is hearing to note that Youth & Sports Welfare Board is organizing the Fitness and Sports Event and Souvenir is also being released on the event. Sports play a vanguard role in re-christeing one's personality besides imbibing the spirit of goodwill tolerance and sportsmanship such events provide a healthy platform to the players to exhibit their rare talent and courage to enable them to be further groomed for International level, I send my good wishes on this occasion.

**CA. Sagar Wadhwa**

B.Com, FCA, ICWA, D.I.S.A. (ICAI)

Off: Sagar Medicos, Opp. Jawahar Hospital, Kapurthala



# LOTUS

## Ice Cream Parlour Retail & Wholesale

**SPECIAL:**

- ▶ Nitrogen Ice Cream
- ▶ Tawa Ice Cream

Masjid Chowk, SCO-34 Dushera Ground  
Near Samsung Service Center, Kapurthala

**M : 98728-50109**

## ਸੰਦੇਸ਼



ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ ਕਿ ਯੁਵਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਭਲਾਈ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਫਿਟਨੈੱਸ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਇਵੈਂਟ ਕਪੂਰਥਲਾ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਾਜੀਵ ਵਾਲੀਆ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਰਾਜੀਵ ਵਾਲੀਆ ਵੱਲੋਂ

ਅਕਸਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਖੇਡ ਇਵੈਂਟ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਇਹ ਉਪਰਾਲਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਸੁਭ ਮੌਕੇ ਤੇ ਹਾਰਦਿਕ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

**Deepak Salwan**

President  
Block Congress Kapurthala

## ਸੰਦੇਸ਼



ਯੁਵਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਭਲਾਈ ਬੋਰਡ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਾਜੀਵ ਵਾਲੀਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜੋ ਕਦਮ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ

ਅੱਜ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਚੁੱਕਿਆ ਇਹ ਕਦਮ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣਾ ਅੱਜ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਹੈ। ਜਿਸ ਲਈ ਬੋਰਡ ਵਧਾਈ ਦਾ ਪਾਤਰ ਹੈ।

**Manoj Bhasin**

Ex. Chairman Improvement Trust  
Kapurthala

# Genius Computers

**Sanjeev Walia**

98143-27361



- ▶ PC & Laptop Repair
- ▶ Printer (Laser & Inkjet)
- ▶ Networking (S.O.H.O)
- ▶ CCTV (HD/IP/Wi-Fi)
- ▶ Data Recovery
- ▶ PC Games
- ▶ Antivirus

**Shop No. 31/3, Mohalla Jatt Pura Kapurthala**

E-mail : [sanjeevwalia81@gmail.com](mailto:sanjeevwalia81@gmail.com)

## संदेश



खेल हमारे लिए बहुत ही लाभदायक है, क्योंकि खेल समें समयबद्धता, धैर्य, अनुशासन, समूह में कार्य करना और हर कार्य को लगन से करना सिखाते हैं। खेलना हमें आत्मविश्वास सिखाता है। यदि हम खेल का नियमित अभ्यास करें, तो हम अधिक सक्रिय और स्वस्थ रह सकते हैं। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में खेलों

को जीवन में अपना कर एक तनावमुक्त खुशहाल जीवन जी सकते हैं। इस लिए स्वस्थ जीवन के लिए खेल कूद बहुत जरूरी है, क्योंकि खेल सभ से अच्छे व्यायामों में से एक है, जो किसी व्यक्ति की संपूर्ण फिटनेस को बनाए रखने में मदद करता है। अंत में मैं यही कहना चाहूंगी कि इन कठिन परिस्थितियोंमें श्री राजीव वालिया व उनकी टीम ने जो सराहनीय कदम उठाकर खेलों का आयोजन किया। इस के लिए वे सभी मेरी व मेरे वार्ड की तरफ से बधाई के पात्र हैं। मैं आप सभ का दिल से आभार प्रकट करती हूँ।

रुषा अरोड़ा

# ਵਾਹਿਗੁਰੂ

ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ  
ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੇਂਦਰ

ਪ੍ਰੋ. ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ

ਮੋ: 62841-53023

ਮੋ: 82839-89497

ਚੌਧਰੀ ਮਾਰਕਿਟ, ਕਾਂਜਲੀ ਰੋਡ  
ਨੇੜੇ ਅਲਫਾ ਮੈਡੀਕੋਜ਼, ਕਪੂਰਥਲਾ

*Curtain & Sofa Studio*

**CHOPRA**  
**FURNITURE PALACE**



*Sanjeev Chopra*

M : 98555-78555

*Karan Chopra*

M : 98555-07172

Deals in : Box Bed, Sofa, Dinning Sets, Almirah, Curtains, Roller Blinds  
Roman Blinds, Wall Papers & Mattresses Etc.

All Types of Wooden Furniture & Furnishing Accessories Etc.

**Mansoorwal, Jalandhar Road, Kapurthala**



# Fighter Sports (Regd.)

## Martial Arts & Fitness Center

Spl. Training for Karate, Wushu, Skating, MMA, Unifight Self Defence, Speed Ball, Weapons

International exposure opportunities Like Japan, Korea, Russia, USA, Canada, CHINA



**Rajiv Walia**



Avneet Kaur Dhaliwal



Kulwinder Singh Mann



Sachleen Kaur



Rabia



Gursharn Singh



Rohit



Mandeep Singh



Rahul Chaudhary

### Our Shining Star Player



Parampeet Singh



Rehaan Walia



Vansh Arora



Sameer Walia



Ronish Walia



Kavin



Samaira



Suraj Bansal



Sarbjit Singh



Mehar Walia



Gurleen Kaur



Sehar Walia



Subhash



Samarjit Singh



Sumit Walia

All age welcome loose weight, Build confidence  
Self Discipline, Physical fitness

Office : 8, Marwaha Complex, Near Bus Stand, Kapurthala  
E-mail : fightersports@gmail.com, Mobile: 97810-00960

*Real Taste of Canadian Pizza*

# CANADIAN PIZZA & BURGER

FRESH  
BASE



- ▶ PIZZA
- ▶ Burger
- ▶ Garlic Bread
- ▶ French Fries
- ▶ Potato Pops
- ▶ Choco Lava Cake
- ▶ Ice Creams
- ▶ Shakes

Minimum Order  
**Rs. 250/-**

**D.C. CHOWK, JALANDHAR ROAD, KAPURTHALA**  
**Ph: 01822-501777, 502888**

CALL US NOW



**M: 89689-04818**

# Walia Traders

Near Subway, Jalandhar Road, Kapurthala

 **asianpaints**  
colourideas



WALLPAPERS

PU PALETTE

WOOD FINISH

TEXTURE PAINT

**Gurpreet Singh Ahluwalia**

**Glass Solution**  
Exclusive Interior & Decorators



**WATERPROOFING (With Warranty)**

**FREE COLOUR CONSULTANCY THROUGH  
SPECIALIST COLOUR CONSULTANT**

**M: 98150-37687**

**Facebook:** Asianpaints Colourideas Kapurthala

**E-Mail :** walia\_traders@yahoo.in, waliatraders75@gmail.com

# ਜੂਥ ਐਂਡ ਸਪੋਟਸ ਵੈਲਫੇਅਰ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਫਿਟਨੈਸ ਐਂਡ ਸਪੋਟਸ ਇਵੈਂਟ ਦੀਆਂ ਖ਼ਲਕੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੀ ਜੁਥਾਨੀ





ਯੂਥ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟਸ ਵੈਲਫੇਅਰ ਬੋਰਡ ਦਾ ਜੋ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਹਰਦਿਕ ਸਵਾਗਤ ਹੈ, ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਕੋਚ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਖੁੱਲੀ ਹੈ।

# Youth & Sports Welfare Board

*Philippians 4:13 “ I can do all things through Him who strengthens me.”*

**Versatile  
Personality**

# Avneet Kaur Dhaliwal



**A**vneet Kaur Dhaliwal nick named as Avi amongst all is generous all well as intellectual person born in the heritage City Kapurthala in the home of prestigious family. Her father's name is Malkeet Singh and Mother's name is Baljinder Kaur. Her father was working in Punjab Police before going to United State of America, where he is running his own firm named Sunshine Private Limited which is a construction company. Her father is also an architect who always encourage her with his new ideas. So that she can get success in every field. Her mother always appreciated her decision to excel in the academic and sports area. Her mother is owner of Dhaliwal Sports and Education academy in which many sports person are taking training. Also both mother and father act as mentor for her.

She completed her Master in computer science engineering by achieving first division in 2016 from Rayat Institute of engineering and Information Technology Ropar, Moreover she won many quiz and technical competitions during her academic journey. Her greatest achievement was when she won first prize in Web-desiging at technical festival organized by AICTE at Desh Bhagat Foundation Groups of Institution Moga in 2013. At present she is preparing for Ph.D. Also she was awarded by National Youth Award by honorable District Commissioners of Kapurthala Punjab at Virsa Vihar, Which is organised by Nehru Yuva Kendra. She is running her own firm Avdeep Sports and Education Academy in which she is providing training to upcoming stars of India.

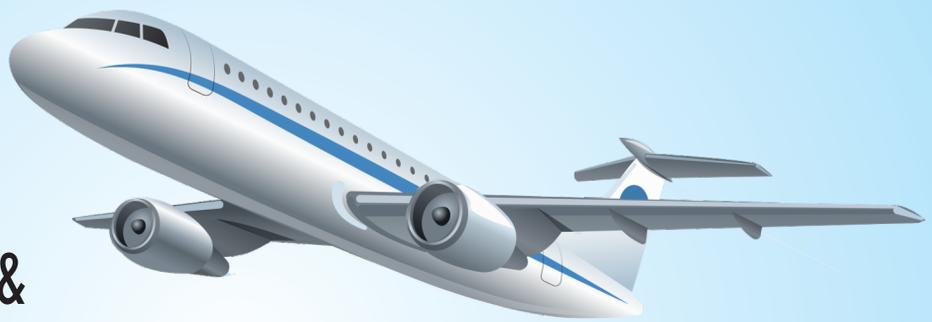
She is versatile in nature. She continues her studies sports alongwith this she is a social worker too. She Join Nehru Yuva Bhali Kendra as Non Government Based Organisation. She help the needy and poor. She donates dresses and shoes and other useful things to sportsperson too. Her parents always support. She is a winner throughout her whole life as she shine her name and today she becomes a successful sportsperson, engineer as well as coach ever. She gave all the credit of the success to the Lord and her parents. Love you Mom and Dad.



# RADHIKA

## ENTERPRISES

- ▶ Air Tickets
- ▶ Tour Packages,
- ▶ Travel Insurance,
- ▶ Send Money Abroad & College Fee
- ▶ Passport Appointment
- ▶ Student Visa & Visa File
- ▶ Currency Exchange



Visa File



Currency Exchange

## Sandeep Gandhi

Email : [radhikaenterpriseskpt@gmail.com](mailto:radhikaenterpriseskpt@gmail.com)

Shop No. 2, Opp. State Bank of India,  
The Mall, Kapurthala, Punjab, India

**(M) 097818-00900 (Off.) 01822-508868**

Jai Shani Dev Ji

Jai Shani Dev Ji



# SHANESHWAR

## ENTERPRISES

BUS STAND, KAPURTHALA

### Dealing with

- Air Ticketing,
- Indo Canadian Tickets
- Passport Assistance,
- Money Transfer
- Money Changing
- Tour Packages
- Visas Travel
- Insurance

FOREX | WESTERN UNION | MONEY GRAM



**98159-33233**

**84372-97988**

**76879-00033**

E-mail: [enterpriseshaneswar333@gmail.com](mailto:enterpriseshaneswar333@gmail.com)



# RIHAAN ENTERPRISES

## ONLINE SERVICES

- Passport appointment,
- Driving license appointment
- High Security number plate appointment
- PAN CARD, VOTER CARD

## INSURANCE CONSULTANCY

- HEALTH , VEHICLE,
- GENERAL LIFE INSURANCE

- Water Sewerage bill • Electricity bill • Property tax
- Mobile • Dish • Fastag • Recharge

**PROPERTY  
CONSULTANCY**

# Karan Mahajan

M : 98159-06631, 87280-11111



*With Best Compliments from :*

ਜੇ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਖਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਸ਼ੁੱਧ ਖਾਓ ਖਾਲਸਾ ਡੇਅਰੀ 'ਤੇ ਆਓ...



# KHALSA DAIRY

ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਦੁੱਧ, ਕਰੀਮ  
ਮੱਖਣ, ਦਹੀ ਪਨੀਰ, ਖੋਇਆ, ਰਬੜੀ ਅਤੇ ਦੇਸੀ ਘਿਉ  
ਦੇ ਆਰਡਰ ਬੁੱਕ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

**M: 98722-98788**



## ਸੰਦੇਸ਼



ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਮਨ ਵੀ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ। ਯੂਵਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਭਲਾਈ ਬੋਰਡ ਦੇ ਪਰਧਾਨ ਰਾਜੀਵ ਵਾਲੀਆ ਵੱਲੋਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਜੋ ਫਿਟਨੈੱਸ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਜੋ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਇਸ ਈਵੈਂਟ ਰਾਹੀਂ ਜਿਥੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਿਖਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ, ਉਥੇ ਹੀ ਬਾਕੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲੇਗਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਸ਼ੁਭ ਮੌਕੇ ਤੇ ਬੋਰਡ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਰਾਜੀਵ ਵਾਲੀਆ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣ।

ਮਨੋਜ ਅਰੋੜਾ  
ਐਮ.ਸੀ. ਕਪੂਰਥਲਾ

ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ  
ਸਰਬਤ ਦਾ ਭਲਾ

## ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਲੇਬ



ਇਥੇ ਖੂਨ, ਸੂਗਰ, ਡੈਂਗੂ,  
ਮਲੇਰੀਆ ਬਾਈਰਾਈਡ ਆਦਿ  
ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ



### ਸੁਖਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੱਬਰ

ਸੰਸਥਾਪਕ : ਸਰਬਤ ਦਾ ਭਲਾ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਸਮਾਂ : ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ 2 ਵਜੇ, ਸ਼ਾਮ : 4 ਵਜੇ ਤੋਂ 7 ਵਜੇ ਤੱਕ  
ਮੋਬਾਇਲ : 84370-40097, 97810-00097

## ਵਿਰਾਸਤ ਏ ਰਸੋਈ

VEG - BUFFET @ ₹150

Amritsari Kulcha

VEG-Thali 99/-

ORDER NOW



Sona:-98880-46005



Gurpeet Singh

ਨੇੜੇ ਦਰਗਾਹ ਬਾਬਾ ਝੋਟੇ ਸ਼ਾਹ ਜੀ, ਕਪੂਰਥਲਾ

# Rail Genix Consultants

H.O. : D-5, Nanaksar Nagar,  
Near RCF Gate No.2, Kapurthala-144602

Contact:

**M: 98145-16746**

E-mail : [consultants@railgenix.com](mailto:consultants@railgenix.com)

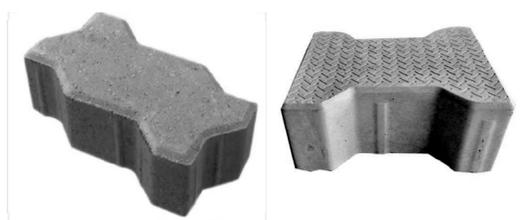
## GOD GRACE TILES



**Surinder Mohan Sharma**  
Ex. Sarpanch, Kanjli  
M:98143-94586



**Shiv Kumar Sharma**  
M:98142-01488



**Harman Sharma**

Mfg of: All kinds Cement Tiles etc  
Near Kanjli Lake, Distt. Kapurthala (Pb.)

# ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ



ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ 80-85 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਾਲ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਉਮਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਝੁਰੜੀਆਂ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਈ ਯੁੱਗਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੋੜ ਵੇਖੇ, ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਵੀ। ਇੱਜਤ, ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ। ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕਹਾਵਤ ਹੈ: 'ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਬੁੱਢਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਿਆਸ ਨਾਲ ਜਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਘੰਟਿਆ ਬੱਧੀ ਬੈਠ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ

ਰਿਹਾ ਕਿ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਮੋਬਾਇਲ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਜਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨ ਨਿਵਾਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਸਰ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਤੰਗ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰੀ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 60-70 ਸਾਲ ਦਾ ਆਦਮੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ

ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਪੂਜਾ-ਪਾਠ ਕਰਨ ਵਿਆਹ, ਜੀਵਨ-ਮੌਤ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਾਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਕਮੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਊਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਸਣਾ, ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਲੋਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇੱਜਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਘਰ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹੱਟਦੇ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਡੁੱਬਦੇ ਸੂਰਜ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ... ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਦੋਂ ਇਹ ਸੂਰਜ ਅਸਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸੋ ਆਓ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਬਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸਮਝੀਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀਮਤੀ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਲਈਏ।

# ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ



ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰੀ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਚੰਗੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ ਪਰ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੱਸਥ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਵੱਸਥ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਤੇ ਫੁਰਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਤੇ ਤੱਕੜਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੁਸਤ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਅਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਰੇ ਕਿਤਾਬੀ ਕੀੜੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਪਿਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਭਾਗ ਲੈਣ। ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੋ ਘੰਟੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣ। ਪਸੀਨਾ



## ਰਾਬੀਆ

ਨਿਕਲਣ ਨਾਲ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਅ ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਿੱਤ ਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦਿਲ ਪਰਚਾਵੇ ਦਾ ਵੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਮਸ਼ੀਨ ਲਈ ਤੇਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿੜਿਆ

ਹੋਇਆ ਮਨ ਤੇ ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਵਿਹਾਰ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਖਿਡਾਰੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉੱਚੀਆਂ ਮੱਲਾਂ ਮਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਨੈਸ਼ਨਲ ਲੈਵਲ ਤੇ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਲੈਵਲ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਨਾਮ ਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਡੇ ਅਹੁਦਿਆਂ ਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਹਰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖੇਡਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਚੀ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਮ-ਹੁੰਮਾ ਕੇ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਦਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੀ ਹੈ।



## ਸੰਦੇਸ਼

ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਯੁਵਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਭਲਾਈ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਫਿਟਨੈੱਸ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਈਵੈਂਟ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮੌਕੇ ਸੋਵੀਨੀਅਰ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਸਦਭਾਵਨਾਂ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮੋਹਰੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਗਮ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੁਰਲਭ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਲਈ ਹੋਰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਣ। ਮੈਂ ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਭੇਜਦਾ ਹਾਂ।

**ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ**  
ਸਮਾਜ ਸੇਵਕ



M: 98766 14655

## SAHIB GIFT GALLERY



### ENTERTAINMENT SOLUTIONS FOR ALL YOUR EVENTS & PARTIES

Deals In :- All Types Of DJ Setup, Wedding Events,  
Birthday Parties, Corporate Events, Private Parties, Stage Shows

Deals In : All Kinds of Gift Items, Watches, Toys,  
Customize Gift, Return Gift, Greeting, Antique Gift Items

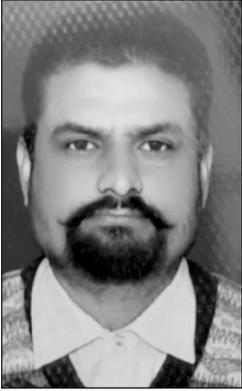


**Honey Behl**

# HONEY Mobile Lamination

Honey Mobile Lamination  
Shalimar Bagh Road, Kapurthala  
M: 84371-21212

## ਸੰਦੇਸ਼



ਮੈਨੂੰ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਯੁਵਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਭਲਾਈ ਬੋਰਡ ਵਿਖੇ ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਇਵੈਂਟ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯੁਵਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਭਲਾਈ ਬੋਰਡ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਾਜੀਵ ਵਾਲੀਆ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਖੇਡ ਇਵੈਂਟ ਕਰਵਾ ਕੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਮਹਾਨ ਸੇਵਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਬੋਰਡ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਇਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

**Baljit Singh Kala**  
M.C. Kapurthala

## ਸੰਦੇਸ਼



ਇਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਯੁਵਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਭਲਾਈ ਬੋਰਡ ਵੱਲੋਂ ਫਿਟਨੈਸ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਇਵੈਂਟ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਇਵੈਂਟ ਰਾਹੀਂ ਜਿਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨਿਖਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਵੇਗੀ ਉਥੇ ਬਾਕੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧੇਗਾ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਕਾਰਜ ਲਈ ਬੋਰਡ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਾਜੀਵ ਵਾਲੀਆ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

**Kamaljeet Singh Kaka**  
M.C. Kapurthala

# Bright Life Financial Service



Personal Loan • Business Loan • Housing Loan  
• Plot Loan • Constructions Loan • Car Loan • Home Loan •  
Agriculture Loan • Education Loan • Limit Etc.

Office : Shop No. 8, Marwaha Complex,  
Near Bus Stand, Kapurthala

**Tel: 01822-356183, 88722-30620**

E-mail: [brightlifeacademykpt@gmail.com](mailto:brightlifeacademykpt@gmail.com)

## MESSAGE



It is hearing to note that Youth & Sports Welfare Board is organizing the Fitness and Sports Event and Souvenir is also being released on the event. Sports play a vanguard role in re-christening one's personality besides imbibing the spirit of goodwill tolerance and sportsmanship such events provide a healthy platform to the players to exhibit their rare talent and courage to enable them to be further groomed for International level, I send my good wishes on this occasion.

**Dr. Sunil Chhabra**  
Advocate

# Champion Development Hub

## Spl. Training For:

Wushu, Karate, Speed Ball,  
Skating, Badminton, Cricket  
Volley Ball, Basket Ball etc.



*Time : Evening 4 PM to 5 PM and 5PM to 6 PM*

Address : Defense Colony, KRJ DAV Public School, Kapurthala

**M : 98148-59844, 90569-09811**

## MESSAGE



I am happy to know that Youth and Sports Welfare board is organizing the fitness and sports event. Which I hope will a long way in adding to the popularity of event. I wish the organizers all the success and sincerely hope that they will be able to locate good talent during this event. My best wishes to all the participating team and the organizers of the event grant success

**Jaspal Singh Panesar**  
Sec. Youth and Sports Welfare Board, Punjab

☎ 98777-94154

☎ 98782-90891

# PHYSICS POINT

**JOIN NEW  
BATCHES**

**FREE DEMO  
CLASSES**

**GATEWAY TO SUCCESS**

By:- Kamal Singh (M.Tech, M.Sc, B Ed.)

**OUR SHINING STARS**



Amrit Pal Singh (XII-Non Medical)  
Army Public School Beas  
Math-98, Physics-96  
Overall (96%)



Pawan Malhotra (XII-MED)  
Anand Public School  
Physics-90  
Overall (92%)



Navjot Kaur (X)  
MGN- Kapurthala  
Science-95, Math-97  
Overall (95%)



Simran Singh (X)  
DIPS- Kapurthala  
Science-95, Math-84  
Overall (95%)

**Book your Seats**

- Attractive Teaching
- 15+ Years Teaching Experience
- Individual Attention
- Regular Tests
- Result Oriented Approach

- ★ IIT- JEE (Main & Adv.)
- ★ Gate & Medical
- ★ Foundation Class
- ★ Course +1, +2
- ★ NTSE

**XI, XII  
Physics, Math  
10th  
Science, Math**

**#78, Rajiv Gandhi Enclave, Near  
Suzuki Showroom, Circular Road Kapurthala**

## MESSAGE



I am happy to know that Youth and Sports Welfare board is organizing the fitness and sports event. Which I hope will a long way in adding to the popularity of event. I wish the organizers all the success and sincerely hope that they will be able to locate good talent during this event. My best wishes to all the participating team and the organizers of the event grant success

**B.N. Gupta**  
Chairman Citizen Forum

## Baba Deep Singh Sports Academy, RCF

*Spl. training for:*

- Wushu
- Karate
- Speedball
- Volley Ball
- Jumprope
- Skating etc.



Address : Gali No. 13,  
Gulzar Nagar, RCF, Kapurthala

Contact :  
**GAGANDEEP KAUR**  
M : 8837684357



## WARRIORS SPORTS ACADEMY KAPURTHALA



**Kulwinder Singh  
Happy**

*Fitness training for  
Punjab Police  
Athletics Practice*

Guru Nanak Stadium,  
Kapurthala  
**98782-86167**



**Atul Garg**

## MESSAGE



ਮੇਰੇ ਸੋਹਣੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਜੋ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਜੋ ਛੇਵਾਂ ਆਬ ਭਾਵ ਨਸ਼ਾ ਵਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਜਵਾਨੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਢਾਹ ਲਾਈ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਭੈੜੀ ਵਾਦੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਟਨੈੱਸ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਇਵੈਂਟ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਅੱਜ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਟਾ ਕੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਯੁਵਾ ਖੇਡ ਭਲਾਈ ਬੋਰਡ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਰਾਜੀਵ ਵਾਲੀਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਵਧਾਈਆਂ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਰਾਜੀਵ ਵਾਲੀਆ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਇਵੈਂਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ

**Sukhdev Singh Sahiwal**  
Pehalwan



**Kuldeep Singh Dhaliwal**  
(German)

Chairman:  
**Yuva Lehar Yuva Wave**

## ਫਿਟਨੈੱਸ ਅਤੇ ਸਪੋਰਟਸ ਇਵੈਂਟ-2024

ਲਈ ਸਮੂਹ ਇਲਾਕਾ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ  
ਆਯੋਜਿਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਰਦਿਕ ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ



**Mahesh Kumar**  
Press Reporter

# International Player Kulwinder Singh Mann



Date of Birth : 1 Feb 2001

Father's Name : Ranjit Singh

Mother's Name : Karamjit Kaur

Karate : Ren Bukan National Karate  
Seminar Dehradun)

Black Belt 1st Dan (AKAI)

**Karate** : Malaysia, Thailand, South Africa & Loause  
: International Karate Seminar at Dehradun  
: Training by HANSHI PIETRO ZAUPA (ITALY)

**Unifight** : National Gold Medalist (New Delhi)  
: International Silver Medalist (Russia)  
: International Indo-Nepal Gold Medalist

**Kobudo** : International Kobudo Seminar Best Performer

**Wushu** : State Championship Silver Medal

**MMA** : Championship Best Fighter Award

**Muay Thai** : Best Performer in Thailand.



# Dhaliwal Sports & Education Academy

*Spl. training for:*

**Karate  
Speedball  
Jumprope  
Skating etc.**



**Baljinder Kaur  
Director**



**Sunil Kumar**



**Pardeep Singh**



**Palakpreet Kaur**



**Anshvir Singh**



**Harmanpreet Kaur**



**Ishmeet Dhaliwal**



**Navdeep Singh**



With Best  
Compliments  
from :



# HARNEK SINGH GAMMA NRI (U.K.)



Malook Singh  
Buttar

With Best Compliments from :

# **Bajaj** Sweets Shop & Fast Food

Spl. Arrangement for Marriage & Parties



Opp. Gate No. 3, Rail Coach  
Factory, Kapurthala

**M:89683-65524**



*Sanjeev Kumar Raja*

# **DOABA**

## **Non-Veg Dhaba**

**Spl. Arrangement for Marriages & Parties**

**Moh. Jatt Pura, Gol Maket,  
Kapurthala-144 601**

*Visit for*

- Chicken
- Fish
- Paneer Itmes
- Frozen Food
- Raw Chicken
- Raw Tangri
- Raw Boneless
- Raw Fish
- Marinated
- Chicken

**Ph : 01822-508347 (S) M: 87250-63522, 98143-79505**

For people who love to eat good food

*NEW*



# TANDOORI FLAME

## RESTAURANT

Visit us for Special :  
**Indian Roti cuisine  
& All Stuffed Naan**



Jaswant Singh



Veerpal Kaur

### Special Naan

- Amritsari Naan
- Paneer Naan
- Mix Naan
- Onion Naan

**FREE**  
Home Delivery

2.5 KM Ahead



Mansoorwal Dona, Jalandhar Rd,  
**KAPURTHALA**

# Ahluwalia Enterprises

Deals in :

Martial Arts Uniform, Equipments  
& Sports T-shirts



M: 98148-59844, 88722-30620

# कपूरथला के अनमोल की UPSC-CDS में 99वां रैंक

कांस्टेबल की ट्रेनिंग के साथ बना सैन्य अधिकारी; लास्ट चांस था



कपूरथला के 24 वर्षीय अनमोल शर्मा ने लास्ट चांस में यूपीएससी-सीडीएस (कंबाइंड डिफेंस सर्विसेस) में ऑल इंडिया रैंक 99 हासिल किया है। यह मुकाम हासिल करते हुए उसने जहां माता-पिता का नाम रोशन किया है, वहीं चाचा के फौजी बनने का सपना भी साकार कर दिया है। इसमें सात मौके हाथ से निकलने के बाद आखिरी आठवां मौका, उस समय आया, जब कांस्टेबल की ट्रेनिंग चल रही, अफसरों का तानों भरा मिला-जुला रवैया और स्टडी शेड्यूल सबसे बड़ा चैलेंज बन गया, जिससे अनमोल का मन भर आया कि पिता जी ने कहां फंसा दिया, यह तो उसका कैडर है ही नहीं। इन सब मुसीबत को पार करके जब 24 जनवरी को जब मेरिट बनी तो अनमोल का 99 रैंक देखा तो पूरे परिवार की आंखें खुशी में नम हो गई थी।

## लास्ट चांस था

पंजाब पुलिस में SSP कार्यालय में कार्यरत पिता ASI रिपुदमन शर्मा ने उन्हें कांस्टेबल का टेस्ट दिलाया। पास हो गया और 22 अगस्त 2022 से इन सर्विस ट्रेनिंग सेंटर कपूरथला में ट्रेनिंग शुरू हुई। यहां पहुंचा तो और चुनौतियों ने घेर लिया,

क्योंकि उम्र 24 हो चुकी थी, UPSC का लास्ट चांस था और सुबह चार बजे से आठ बजे तक हार्डकोर ट्रेनिंग। पढ़ाई का शेड्यूल चुनौती बन गया। जब अफसरों से पढ़ाई के लिए कुछ रियायत की गुजारिश की जाती तो जवाब मिलता, वड्डा अफसर बनना...तुहाडे वरगे तां पियोन लग लायक नई... यानी ऐसे तानें मारने की, मन टूट जाना, लेकिन पिता, माता चंचर शर्मा और छोटी बहन अमानत शर्मा ने मोटिवेट करना और फिर नए सिरे से पढ़ाई शुरू कर दी। ट्रेनिंग दौरान कुछ ऐसे उस्ताद भी मिले, जिन्होंने पूरा सपोर्ट किया।

## फौजी बनने का सपना था

आंखों में खुशी के आंसू साफ करते कपूरथला के भुल्लर इंकलेव वासी अनमोल शर्मा ने बताया कि लक्ष्य कठिन था और मुसीबतें भी कम न थी। सबसे बड़ी चुनौती तो एडवोकेट चाचा चंद्र शेखर का फौजी बनने का सपना साकार करना था। बकौल, अनमोल आठवीं के बाद सैनिक स्कूल में पढ़ाई करीं तो फौज की तरफ आकर्षण बढ़ गया। उसी दौरान तीन बार एनडीए और तीन बार ही तीन बार एफकैट (एयरफोर्स अकैडमी) के टेस्ट दिए, असफल रहा, लेकिन किस्मत को

कुछ और मंजूर था। फिर पांच बार UPSC के टेस्ट दिए। रिटेन हर बार पास, लेकिन SSB इंटरव्यू में मात खा जाता। ऐसा करते-करते सात चांस निकल गए।

जब UPSC क्लियर किया तो सबसे पहले उन लोगों का मुंह मीठा करवाया, जिन्होंने राह में रोड़े अटकाए, अब उनके सुर बदल गए हैं, कहते हैं हमें पता था तुम कर लोगो। चेन्नई में शुरू होगी माह की ट्रेनिंग अनमोल कहते हैं कि मार्च माह से आफिसर्स ट्रेनिंग अकैडमी चेन्नई में ट्रेनिंग शुरू होगी।

अनमोल के पिता रिपुदमन शर्मा, जोकि अंतरराष्ट्रीय हॉकी अंपायर मैनेजर हैं और चाचा चंद्रशेखर कहते हैं कि अनमोल ने विपरीत परिस्थितियों को खुद को टूटने की बजाय मजबूत करके उनका सपना साकार किया है। पिता कहते हैं कि जब बेटा फौज की वर्दी पहन जब सैल्यूट करेगा तो उसका सीना गर्व से चौड़ा हो जाएगा।

विदेश भागने वाले युवाओं से अनमोल ने कहा कि भारत में भी अपार संभावनाएँ हैं, पहले खुद को दो-तीन साल काबिल बनाकर तो देखें, नहीं तो विदेश जाने का मौका तो हमेशा खुला है।

# अस्थमा का काल है सिर्फ 2 लौंग जड़ से करती है सफाया



शहरों में बढ़ रहे प्रदूषण के चलते अस्थमा का रोग तेजी से बढ़ रहा है। ऐसे माहौल में लोगों के लिए सांस लेना तक दूभर हो गया है। अस्थमा के मरीजों के लिए बढ़ती ठंड और प्रदूषण दोनों ही नुकसानदायक होते हैं। सबसे ज्यादा चिंता की बात ये है कि ना सिर्फ वृद्ध बल्कि छोटे छोटे बच्चे भी अस्थमा की चपेट में आ रहे हैं। हालांकि देखा जाए तो जिन लोगों में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है। वे जल्दी अस्थमा की चपेट में आते हैं। जब कभी धूल भरी आंधी आए तो ऐसे वातावरण में अस्थमा रोगियों को जाने से बचना चाहिए। ये उनकी परेशानी को काफी हद तक बढ़ा सकते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि अगर सावधानी बरती जाए तो अस्थमा से बचाव संभव है। इस बीमारी में घरेलू नुस्खे अपना कर भी स्वस्थ रहा जा सकता है। अस्थमा की बीमारी को अगर समय रहते काबू कर लिया जाए तो इसके गंभीर अंजाम से बचा जा सकता है। अस्थमा के उपचार के लिए सबसे पहले इसके लक्षणों को पहचानना जरूरी है। आइए जानते हैं अस्थमा के लक्षण

**अस्थमा के लक्षण :** शरीर में बेचैनी महसूस होती है-कई बार सिर भारी- भारी लगना और एक हिस्से में दर्द होना- जोर-जोर से सांस लेने के कारण थकावट महसूस होना- अधिक चलने के बाद उल्टी महसूस होना- सिगरेट-बीड़ी के धुं से गला बंद होना या किसी तरह की एलर्जी महसूस होना

**घरेलू नुस्खे अपनाएं :**

1- लहसुन, दमा के इलाज में बहुत प्रभावशाली औषधी है। 30 मिली दूध में लहसुन की पांच कलियां उबालें और इस मिश्रण का हर रोज सेवन करने से दमे की शुरुआती अवस्था में काफी लाभ मिलता है।

2- लौंग के 4-5 दाने लेकर एक गिलास पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो छान लें। इसमें एक चमच शहद मिलाकर पानी पीएं। ऐसा काढ़ा बनाकर दिन में तीन बार पीने से रोग नियंत्रित होता है।

3- अदरक की गरम चाय में लहसुन की दो कलियां पीसकर डाल दें। इससे अस्थमा बहुत जल्दी नियंत्रित होता है।

4- तुलसी के 15-20 पत्ते पानी से साफ कर लें फिर उन पर काली मिर्च का पाउडर खाने से सांस की तकलीफ में राहत मिलती है।

5- अस्थमा को काबू करने को हल्दी एक चम्मच दो चम्मच शहद में मिलाकर चाट लें। एक चम्मच हल्दी एक गिलास दूध में मिलाकर पीने से भी राहत मिलती है। मिनट भी करेंगे तो आपकी आंखों की रोशनी को बढ़ने और उसे बरकरार रखने में मदद मिलेगी।

## आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत बना सकता है

# शहद में भीगा लहसुन

गर्मी-सर्दी के मौसम में छोटी-छोटी बीमारियों से लड़ने के लिए इम्यून सिस्टम का स्वस्थ होना बहुत जरूरी है। इम्यून सिस्टम के कमजोर होने पर शरीर पर बीमारियों का असर जल्दी होता है। ऐसे में ये बहुत जरूरी है कि आप अपनी इम्यून पावर को मजबूत बनाए रखें। लहसुन और शहद के सेवन से आप अपने इम्यून पावर को बढ़ाने के साथ इसे मजबूत भी बना सकते हैं। आइए जानते हैं किस तरह इसका सेवन करने से आपका इम्यून सिस्टम बूस्ट होता है।

**लहसुन खाने के फायदे** - इंलामेशन, एंटीबैक्टीरियल, एंटीऑक्सिडेंट, एंटीवायरल, एंटी फंगल और एंटी पैरासिटिक के गुणों से भरपूर



लहसुन का सेवन इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने के साथ ब्रेन, लंग्स और ब्रेस्ट कैंसर के खतरे को कम करता है। इसके अलावा इसका सेवन प्लेग, हाई ब्लड



प्रेसर, रक्त के थक्के जमना और डायबिटीज से लड़ने में मदद करता है।

**लहसुन और शहद का मिश्रण**

**सामग्री:** शहद - लहसुन- 1 कली, रोजमेरी- 3-6, थाइम- 1

**विधि:** 1. लहसुन को बारिक काटकर शहद वाले जार में जालकर इसमें 3-6 रोजमेरी और 1 थाइम डालकर इसे 3 से 5 दिन के रख दें।

2. इसके बाद इसे फ्रिज में रख दें ताकि यह खराब न हो।

3. अब आप रोजाना इसमें 2-3 लहसुन का सेवन करें। इससे आपका इम्यून सिस्टम बूस्ट होने के साथ-साथ सेहत कई समस्याएं दूर होंगी।

# पिंपल के बाद चेहरे पर पड़ गए हैं गड्डे ? इन घरेलू उपायों को करें ट्राई

**टाकिंग पंजाब।** चेहरे पर पिंपल्स, एक्ने निकलने के बाद कई बार उनके निशान रह जाते हैं। कई लोगों के चेहरे पर तो पिंपल्स ठीक होने के बाद बड़े-बड़े गड्डे पड़ जाते हैं, जिससे स्किन खराब हो जाती है। इससे छुटकारा पाने के लिए लोग कई तरह की चीजें चेहरे पर अप्लाई करते हैं लेकिन फिर भी कोई फर्क नहीं दिखता। ऐसे में नासिर हुसैन सैलून एंड स्पा आपको कुछ ऐसे घरेलू उपायों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिससे आप इनसे छुटकारा पा सकते हैं। इससे आपके चेहरे के गड्डे भी भर जाएंगे।

**1 - विटामिन ई व एलोवेरा जेल-** एलोवेरा जेल और विटामिन ई को मिलाकर चेहरे पर लगाएं व सुबह चेहरा धो लें। रोजाना इसे अप्लाई करने से आपके पिंपल्स, एक्ने के गड्डे ठीक हो जाएंगे।

**2 - दूध और बेसन-** बेसन में दूध और नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर 10 मिनट लगाएं और

फिर ताजे पानी से धो लें। इससे भी बहुत फायदा मिलेगा।

**3 - मुल्तानी मिट्टी-** मुल्तानी मिट्टी में नींबू का रस और गुलाब जल मिलाएं। इसे चेहरे पर 15 मिनट लगाने के बाद ताजे पानी से साफ कर लें। यह भी चेहरे के गड्डों को कम करने में मदद करेंगे।

**4 - शहद और नींबू-** शहद में नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर मसाज करें और 10 मिनट बाद ताजे पानी से चेहरा धो लें। ऐसा एक दिन में कम से कम 2-3 बार करें, फायदा जरूर होगा।

**5 - शहद और दालचीनी-** दालचीनी और शहद को मिलाकर गड्डे पर लगाएं और रात भर के लिए छोड़ दें। सुबह ताजे या गुनगुने पानी से धो लें, फायदा मिलेगा।

**- यह पैक करें इस्तेमाल, बंद हो जाएंगे ओपन पोर्स**  
सामग्री - अंडे का सफेद भाग - 2 चम्मच -

नींबू का रस - 1 चम्मच - गुलाबजल

1 - अंडे के सफेद भाग व नींबू के रस को अच्छी तरह फेंट लें। अब इसे कम से कम 5 मिनट के लिए छोड़ दें। ध्यान रखें कि अगर आपको नींबू का रस सूट नहीं करता तो आप इसमें टमाटर का रस लगा लें।

2 - पैक लगाने का सही तरीका - पैक लगाने से पहले स्किन को अच्छे से गुलाबजल की मदद से साफ कर लें। अब पूरे चेहरे पर इस पैक को चेहरे और गर्दन पर लगाएं।

3 - लगभग 20 मिनट के बाद एक कॉटन के कपड़े को पानी में भिगोकर चेहरे को साफ कर लें व फिर स्किन को धो लें।

4 - इसके बाद एलोवेरा जेल या कोई भी डे-नाइट क्रीम लगाएं। हफ्ते में कम से कम 2 बार इस पैक का इस्तेमाल जरूर करें।



**इन बातों का ध्यान रख  
आप बना सकती हैं  
अपनी त्वचा  
को जवां व  
खूबसूरत**

एजिंग यानी कि बुढ़ापा एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। इसे रोका नहीं जा सकता है, लेकिन कुछ बातों का ध्यान रखकर हम इसकी निशानियों को अपनी त्वचा पर दिखने से बच सकते हैं व आपकी त्वचा जवां दिख सकती है। डायटीशियन और विशेषज्ञों का मानना है कि अगर हम अपनी डायट, नींद और स्कीन केयर अच्छी रखें तो उम्र का असर त्वचा पर ज्यादा नहीं होता। यहां नासिर हुसैन सैलून एंड स्पा के एक्सपर्ट के जरिए हम आपको ऐसी ही पांच बातें बता रहे हैं, जिनका रोजाना ध्यान रखकर अपनी त्वचा को जवां और खूबसूरत बनाए रख सकते हैं।

**1 . सूर्य की तीखी किरणों से बचाव:** सूर्य से हमें विटामिन डी मिलता है, लेकिन सूरज की किरणों से त्वचा जल्दी बूढ़ी दिखने लगती है। इसकी वजह से डार्क स्पॉट, पिगमेंटेशन और झुर्रियां हो सकती हैं। इसलिये एसपीएफ 30 वाला संस्क्रिम का इस्तेमाल करें। संस्क्रिम लगाने के अलावा पूरी बाजू के

कपड़े पहनें, सनग्लास लगाएं और हैट का इस्तेमाल करें। ये आपकी त्वचा को सूर्य की किरणों से होने वाले नुकसान से बचाएंगे।

**2 . भरपूर नींद :** जब आप सोते हैं, उस दौरान आपकी त्वचा खुद को रिपेयर करती है। नींद के दौरान स्किन में ब्लड फ्लो बढ जाता है, जिसके कारण झुर्रियां और एज स्पॉट नहीं दिखते। इसलिये आपको सलाह दी जाती है कि कम से कम सात से 9 घंटे की नींद जरूर लें। जो लोग अच्छी नींद नहीं ले पाते, उनकी त्वचा अच्छी नहीं होती और ऐसे लोगों की त्वचा पर उम्र का असर जल्दी दिखने लगता है।

**3 . खानपान हो हेल्दी:** यंग स्किन के लिये हेल्दी खाना खाएं। हरी सब्जियां, बेल पीपर, ब्रॉकली, गाजर, आदि के साथ में अनार, ब्लूबेरी, अवाकाडो जैसे फल भी शामिल करें। दूध वाली चाय की जगह ग्रीन टी पियें और खाने में साधारण तेल की जगह ऑलिव ऑयल को शामिल करे।

**4 . मॉस्चराइजर :** जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, त्वचा ड्राई हो जाती है। ड्राइनेस की वजह से त्वचा जल्दी बूढ़ी दिखने लगती है, इसलिये अपनी त्वचा को हमेशा मॉस्चराइज रखना जरूरी है। मॉस्चराइजर आपकी त्वचा में पानी को बांध कर रखता है और फाइन लाइन्स व झुर्रियों को दिखने नहीं देता। अपनी त्वचा पर विटामिन सी वाला मॉस्चराइजर लगाएं।

**5 . समझदारी से चुने स्किन केयर प्रोडक्ट :** एंटीएजिंग के नाम पर कोई भी क्रीम ना लगाएं। उसके इंग्रीडिएंट जरूर देख लें। क्रीम में एलोवेरा जेल और लेवेंडर ऑयल हो तो आपकी त्वचा के लिये बहुत अच्छ होगा। त्वचा में ऑक्सीजन मोलेक्यूल्स बढ़ते हैं, जिससे उम्र की निशानियां गायब हो जाती हैं व स्किन टाइट होती है।



**Dream'z  
Academy**  
*Elevate your aspirations...*

Your **DREAMS** Our **SUPPORT**  
Join the **Experts** and  
get your **Desired Score**

### Why US?

- Experienced & Well Qualified Faculty.
- Separate Speaking Lab For One to One Speaking.
- Regular Mock Test and Case Study.
- Personal Attention to Each & Every Student.
- Personality Development Classes.
- Fully AC Classrooms.

- Also contact us for IELTS exam booking.
- Punjab Govt. Approved IELTS Center.

**IELTS | PTE | Spoken English | Study Visa**

**Study in  
your  
Destination**

**Australia**

**USA**

**Canada**

**New Zealand**

1-Aman Nagar, Abhay Tower,  
2nd Floor, Kapurthala (Pb.) 144601

**Ph : 01822-509586**

E-mail : dreamzacademykpt@gmail.com

**Call Now**

**82830-17817**



# BRITISH VICTORIA SCHOOL

## Sultanpur Lodhi

*Success for the global child...*

A Premier English Medium Co-Educational School  
Affiliated to CBSE, New Delhi Vide No. 1631258  
GAZIPUR ROAD, SULTANPUR LODHI, DISTT. KAPURTHALA (PB.) 144 626



Committed to Excellence

Create the best future for your children

### Registration/Admissions

# OPEN 2024-25

## for Pre-Nursery to IX & XI

Science, Commerce &  
Humanities Streams available

- Kindergarten speciality.
- Excellent CBSE results.
- Highly proficient and experienced faculty  
Activity based learning .
- Expert coaches with specialized advanced training.
- CCTV Surveillance.
- Strong communication between parents and school faculty.
- Fully Equipped Science Lb, IT Lab, Music Lab & Language Lab.
- International level sports achievements.

(M) 82889-3388, 898156-40080

Email: [info@britishvictoriaschool.com](mailto:info@britishvictoriaschool.com)  
[www.facebook.com/bvsspl](https://www.facebook.com/bvsspl)

[www.britishvictoriaschool.com](https://www.britishvictoriaschool.com)  
<https://instagram.com/britishvictoriaschool>





# PARKASH



SWEETS



BAKERS



CAFÉ



SNACKS



CHINESE



## VEG. BUFFET

### घाली थाली

### @ ₹99 only

11:30 AM to 4:30 PM

6:30 PM to 8:30 PM @140/-

Order on :

**zomato** & **SWIGGY**

Cake, Pastries, Biscuits, Wedding Cakes

JALANDHAR BYEPASS, KAPURTHALA. M:+91 88729-13564

Sunday Spl.  
Channa Puri



### Spl. Tandoori Items

Amritsari Kulcha

Amritsari Naan

Tandoori Prantha's

PARTY AC HALL AVAILABLE

# KHALSA MARBLES HOUSE



**Sukhbir Singh**  
99140-60440



We supply  
Marble, Granite, Floor, Bathroom  
Wall & Kitchen Tiles  
other Natural Stones with  
All sanitary items



Sultanpur Road, Near Preet Plaza,  
RCF Kapurthala, Talwandi Road, Sultanpur Lodhi

**Contact Reception : 75282-99406**

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?  
ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਟੱਡੀ ਵਿੱਚ ਗੈਪ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਜੁਆਇਨ ਕਰੋ



# BRIGHT LIFE ACADEMY (Regd.)

10+2 Class | B.A | B.COM (HONS.) | M.A | M.COM | BSC  
MSC | MBA | BBA | PGDCA | DCA | DIPLOMA ENG. 3 YEAR  
DIPLOMA ENG. 2 YEAR | B.TECH : 4 YEAR | B.TECH : 3 YEAR M.TECH  
MCA | MCA LATERAL | BCA | MLT | MFA | BFA | MSW | BSW  
B.LIB | M.LIB | BMLT | B.SC AGRICULTURE BPT | LLB | Sports Management

All Types of Education & Sports Courses Available  
Admission Guidance & Assistant towards better future

## ਫੇਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਧਿਆਨ ਦੇਣ

ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸਾਲ ਬਚਾਓ ਇਸ ਸਾਲ ਹੀ ਕਰੋ

10ਵੀਂ+12ਵੀਂ ਪਾਸ

9ਵੀਂ, 10ਵੀਂ ਫੇਲ ਸਿੱਧੇ 10ਵੀਂ ਪਾਸ ਕਰੋ

11ਵੀਂ, 12ਵੀਂ ਫੇਲ੍ਹ ਸਿੱਧੇ 12ਵੀਂ ਪਾਸ ਕਰੋ



ਅੱਜ ਹੀ ਲਵੋ ਦਾਖਲਾ ਕਪੂਰਥਲਾ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਫੀਸ ਵਿੱਚ

**Govt. Approved University & Board**

ਸਰਕਾਰੀ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ/ਬੋਰਡ

Office: Shop. No. 8, Marwaha Complex,  
Near Bus Stand Kapurthala

**Tel: 01822-356183, M: 98148-59844, 97810-00960**

E-mail: [brightlifeacademykpt@gmail.com](mailto:brightlifeacademykpt@gmail.com)

Well Equipped with Latest  
German Machines

# POWER ZONE INDIA



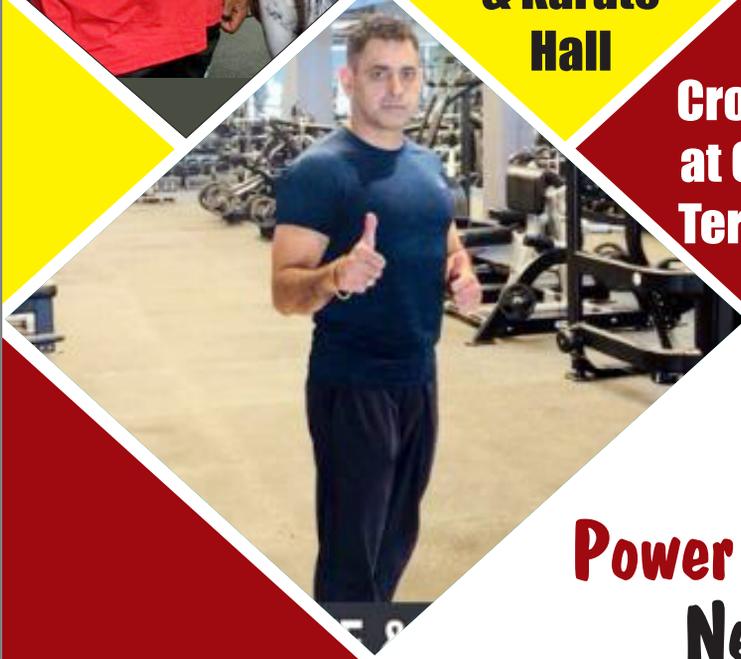
**Aerobics  
& Karate  
Hall**



**Karate &  
Taekwondo  
Training  
Center**

**Crossfit  
at Open  
Terrace**

**Ladies  
Separate  
GYM**



**Power that  
Never Fails...**



**GYM ♦ CARDIO ♦ AEROBICS ♦ SELF DEFENCE**



Opp. Shalimar Bagh,  
Near Jallowkhana Chowk, **KAPURTHALA**

**Tel : 01822-235626, 99888-35535**



[www.powerzonecentre.com](http://www.powerzonecentre.com)



[powerzonekpt](https://www.facebook.com/powerzonekpt)