

Adjudged the best house Journal by AISGCN for 2016-17

THE

PAN No. : AABTM8402H

For Circulation Among Members Only

GLORIOUS YEARS

(A MONTHLY UPDATE OF MOHALI SENIOR CITIZENS' ASSOCIATION)



www.mscomohali.com

Regd. Office : # 903, Phase 3B-2, S.A.S. Nagar (Mohali)- 160061
(Society Registration No. 2015, of 2006-07, dated 14th March 2007)

E-mail : mohaliseniorcitizen@gmail.com or jarnail656@yahoo.com
Head Office : Community Centre, Ph 7, Mohali-160 062. Ph. 0172-4673904

OPENS ON MONDAY & THURSDAY FROM 10.30 AM TO 1.00 PM

PRESIDENT

BRIG. J. S. JAGDEV, SM

M.Sc. (Def. Studies), PGDCA

372, Sector 71, Mohali M. : 97801-49624

VICE PRESIDENT

JARNAIL SINGH

MA (STATISTICS), MA (ECONOMICS), PGDCA

656, Phase 10 (Sec. 64), Mohali M. : 98146-14656

EDITOR

WG CDR BALDEV SINGH

107, Sec. 65, Mohali M. : 99156-12157

Email : baldevsinghuraya@gmail.com

SECRETARY GENERAL

SUKHWINDER SINGH BEDI

General Manager (Retd.) Ph. & Sind Bank

232, Phase 4, Mohali M. : 98156-53232

Vol. 16 No. 182

President's Message

FEBRUARY 2025



Dear Esteemed Members,

While reading the newspaper on 02 January 2025, the first news I read, was that New Year's Eve saw 20 accidents in Chandigarh. I am sure Mohali and Panchkula would not be far behind, if not ahead. What celebrations are we having and which way are we moving? Seeing this intrigued me, so I went deep into motor vehicle accidents in India. To my surprise traffic collisions in India are a major cause of deaths, injuries and property damage every year. The National Crime Records Bureau (NCRB) 2021 report states that there were 155,622 fatalities, out

of which 69,240 deaths were due to two-wheelers. According to road traffic safety experts, the actual number of casualties may be higher than documented, as many traffic collisions go unreported. Moreover, victims who die sometime after the accident, a time which may vary from a few hours to several days, are not counted as car crash victims.

A study by IIT Delhi points out that the national highways constitute only 2% of the length of roads in India, but they account for 30.3% of total road accidents and 36% of deaths. The most collision-prone time on Indian roads is during the peak hours in the afternoon and evening.

As the traffic on our roads continues to grow, it becomes increasingly vital for us, as senior citizens, to be diligent and conscientious while driving. Our safety and the safety of those around us depend on our vigilance and responsible behaviour on the road.

Let us analyse the problems senior citizens have while driving in cities. Several challenges may be faced by senior citizens while driving in cities:

- 1. Decreased Vision and Hearing:** As people age, vision and hearing abilities tend to decline. This can affect a senior's ability to notice road signs, see pedestrians, judge distances accurately, or hear honks and warnings.
- 2. Reduced Reaction Time:** Age can slow down reflexes and reaction times. This delay may impact a senior's ability to respond quickly to unexpected situations, such as sudden braking or avoiding hazards.
- 3. Medical Conditions:** Certain medical conditions like arthritis, Parkinson's disease, or diabetes may affect mobility or cause discomfort while driving. Medications taken for these conditions might also have side effects that impact

driving ability.

- 4. Confusion with Technology:** Advanced technology in modern vehicles can be challenging for some seniors to comprehend. Complex dashboard controls, GPS systems, or even basic functions in newer vehicles may pose difficulties.
- 5. Navigating Busy Roads:** Maneuvering through busy city roads with heavy traffic, numerous lanes, pedestrians, cyclists, and complex intersections can be overwhelming, especially for seniors who might feel less confident in such environments.
- 6. Stress and Anxiety:** Some seniors may experience heightened stress or anxiety while driving, especially in congested areas. This psychological factor can impact decision-making and focus.
- 7. Distracted Driving:** Multitasking, such as trying to adjust the radio, using a GPS, or even conversations with passengers, can divert attention from the road, leading to potential hazards.
- 8. Night Driving Challenges:** Driving at night may become more challenging with age due to reduced visibility, glare from headlights, and difficulty judging distances.

Addressing these challenges requires a combination of measures:

- **Regular Health Check-ups:** Ensure optimal health for driving.
 - **Update Driving Skills:** Consider refresher courses or programs tailored for senior drivers.
 - **Adaptations in Vehicles:** Adjustments or modifications in vehicles can aid seniors in driving comfortably and safely.
 - **Use of Assistive Technology:** Utilize devices or aids designed to assist in driving, such as GPS systems with voice commands or lane departure warnings.
 - **Encourage Alternative Transportation:** Promote public transportation or ridesharing services as alternatives in situations where driving might pose risk.
- Understanding these challenges is crucial for both seniors and the community at large to ensure the safety of everyone on the roads. Awareness, adaptation, and support systems play vital roles in addressing these issues effectively. Remember, road safety is a collective responsibility. Let's drive with caution, responsibility, and respect for our fellow road users. Travel Safe.

Yours as Ever,

Brig JS Jagdev

PICNIC FOR MSCA MEMBERS

See Box on page 3



S. Harvinder Singh Benipal Chief Guest & S. Gurcharan Singh Speaker at PH Vaishnav Memorial Seminar being honoured



Smt. Anuradha Anand MC Ward 11 Chief Guest at Lohri Celebration with MSCA Members being honoured

LAF Centre for Senior Citizens : City Park, Opp. H. No. 1151, Sector 68, Mohali Phone : 0172-3599512

OPENS ON MONDAY TO SATURDAY FROM

9 A.M. TO 1 P.M. & 5 P.M. TO 7 P.M. APRIL TO OCTOBER

10 A.M. TO 1:30 P.M. & 4 P.M. TO 6 P.M. NOVEMBER TO MARCH



ਫਰਵਰੀ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਨੂੰ (Expitiation Month) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਪ ਜਾਂ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਗਲਤ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਸਚਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਰੋਮਨ ਕੈਲੰਡਰ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ (Original) ਕਲੰਡਰ 10 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਸੀ। ਰੋਮਨ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹੀਨਾ ਰਹਿਤ ਸਮਾਂ ਮੰਨਦੇ ਸਨ। ਪੁਰਾਣਾ ਕੈਲੰਡਰ ਮਾਰਚ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਜਨਵਰੀ ਅਤੇ ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ 713 ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਨੁਮਾ ਪੌਮਪੀਲੀਅਸ (Numa Pompilius) ਦੁਆਰਾ ਕਲੰਡਰ ਵਿਚ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਫਰਵਰੀ ਕਲੰਡਰ ਦਾ ਆਖਰੀ ਮਹੀਨਾ ਬਣ ਗਿਆ। 450 ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ (Decembirs) ਡੀਸਮਬੀਰਜ ਨੇ

ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਕਲੰਡਰ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਮਹੀਨਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। Februaries / ਫਰਵਰੀ ਲੁਤੀਨੀ ਸ਼ਬਦ ਫੈਬਰੂਆ (Februa / Flburam) ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸੁਧੀਕਰਨ (Purification)। ਰੋਮਨ ਲੋਕ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਫੈਬਰੂਆ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਪੂਰਨਮਾਸੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਮਨਾਉਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਹੁਣ ਫੈਬਰੂਆ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ, ਫਰਵਰੀ ਦੀ ਪੂਰਨਮਾਸੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਰਵਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ 23 ਜਾਂ 24 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸੀ। ਜੂਲੀਅਸ ਸੀਜਰ ਨੇ 46 ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਜੂਲੀਅਨ ਕਲੰਡਰ ਵਿਚ ਲੀਪ ਦਾ ਸਾਲ ਜੋੜਕੇ ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ 29 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਬਣਾ ਦਿਤਾ। ਕਲੰਡਰ ਚੁੱਤਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਿਧਾ (align) ਹੋ ਗਿਆ। ਰੋਮਨ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸੂਰਜ, ਚੰਦਰਮਾ ਅਤੇ ਪੰਜ ਗ੍ਰਹਿਆਂ Mars (ਮੰਗਲ), Mercury (ਬੁੱਧ), Jupiter (ਵੀਰਵਾਰ), Venus (ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ) ਅਤੇ Saturn (ਸ਼ਨੀਵਾਰ) ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਸਨ ਜੋ ਕਿ ਰੋਮਨ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਵੀ ਸਨ। Norwegian (Norse) ਸਭਿਅਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਐਤਵਾਰ ਅਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਦੇ ਨਾਮ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਨੌਰਸ (Norse) ਦੇਵਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਰੱਖੇ ਗਏ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ : Tyr's Day (ਟਾਇਰਸ ਡੇ), Odins's Day (ਓਡਿਨ ਦਾ ਦਿਨ), Thor's Day ਥੋਰ ਦਾ ਦਿਨ, Frigg's Day (ਫ੍ਰਿਗ ਦਾ ਦਿਨ)।

ਰੋਮਨ ਦੇਵਤੇ, ਨੌਰਡਿਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਬਣ ਗਏ। ਰੋਮਨ ਅਤੇ ਨੌਰਡਿਕ ਦੋਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ Sun ਤੋਂ (Sunday) ਐਤਵਾਰ ਅਤੇ Moon ਤੋਂ (Monday) ਸੋਮਵਾਰ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ Sunday (ਐਤਵਾਰ) ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਹੁਣ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ (Monday) ਸੋਮਵਾਰ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਰੋਮਨ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਨਤਾ ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਨੌਰਡਿਕ ਦੇਵਤੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਬਾਕੀ ਦਿਨ ਬਣ ਗਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ : Mars (ਮੰਗਲ) Tyr's Day (Tuesday) ਮੰਗਲਵਾਰ, Muraury (ਬੁੱਧ) Odin's Day (Wednesday) ਬੁੱਧਵਾਰ, Jupiter (ਵੀਰਵਾਰ) Thor's Day (Thursday) ਵੀਰਵਾਰ, Venus (ਸ਼ੁੱਕਰ) Frigg's Day (Friday) ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ। Saturday ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਉਸੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਨੌਰਡਿਕ ਅਨੁਸਾਰ Saturday ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਦਿਨ ਜਿਸਨੂੰ ਧੋਣ ਦਾ ਦਿਨ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਦਿਨ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨੌਰਡਿਕ ਸਭਿਅਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨ ਹਨ।

1. Sunnudagr ਸੁੰਨੁਡਾਗਰ (Sunday) ਐਤਵਾਰ ਸੂਰਜ ਦਾ ਦਿਨ : Sol (ਸੋਲ) ਨੌਰਸ ਮਿਥਿਹਾਸ ਵਿਚ ਇਕ ਦੇਵੀ ਹੈ। ਸੋਲ (Sol) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੂਰਜ (Sun)। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੋਲ ਤੋਂ ਸੂਰਜ ਦਾ ਦਿਨ (Sunday) ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ।
2. Manadagr (ਮਾਨਦਾਗਰ) (Monday) ਸੋਮਵਾਰ : ਸੋਮਵਾਰ ਦਾ ਨਾਮ ਚੰਦਰਮਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਚੰਦਰਮਾ ਦਾ ਲੁਤੀਨੀ ਨਾਮ 'Luna' ਹੈ ਅਤੇ French (ਫ੍ਰੈਂਚ) ਵਿਚ ਸੋਮਵਾਰ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਲੁੰਡੀ (Lundi) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੌਰਡਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਚੰਦਰਮਾ ਨੂੰ (Mani) ਮਨੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਨਦਾਗਰ (Monday) ਸੋਮਵਾਰ ਬਣ ਗਿਆ।
3. Tysdagr (ਟਾਈਸਡਾਗਰ) (Tuesday) ਮੰਗਲਵਾਰ : ਮੰਗਲ ਯੁੱਧ ਦਾ ਦੇਵਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੌਰਡਿਕ ਦੇਵਤਾ (Tyr) ਜਾਂ (Tir) ਤੋਂ (Tuesday) ਬਣਿਆ ਹੈ। ਨੌਰਸ ਮਿਥਿਹਾਸ ਵਿਚ 'ਟਾਇਰ' ਏਸਰ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ (Aesir is group of primary gods) ਟਾਇਰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁੱਧ, ਬਹਾਦਰੀ ਅਤੇ ਸਿਆਣਪ ਦੇ ਦੇਵਤੇ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. Odin'sdagr (ਓਡਿਨਸਡਾਗਰ) (Wednesday) ਬੁੱਧਵਾਰ :- Odin (ਓਡਿਨ) ਦੀ ਤੁੱਲਨਾ ਰੋਮਨ ਦੇਵਤਾ Mercury ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੌਰਡਿਕ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਓਡਿਨ (Odin) ਜਿਸਨੂੰ Woden / ਵੇਡੋਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨੇ (Wednesday) ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। Odin ਰਵਾਇਤੀ ਨੌਰਸ ਮਿਥਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਦੇਵਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਯੁੱਧ ਕਿਸਮਤ, ਸ਼ਾਹੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ।
5. Torsdagr (ਟੈਰਸਡਾਗਰ) (Thursday) ਵੀਰਵਾਰ Thor (ਥੋਰ) ਜੁਪੀਟਰ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਬਿਜਲੀ ਅਤੇ ਗਰਜ (Thunder / lightning) ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਦਿਨ Thursday ਬਣਿਆ। Thor (ਥੋਰ) ਸ਼ਬਦ ਗਰਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਨੌਰਡਿਕ ਮਿਥਿਹਾਸ ਅਨੁਸਾਰ Thor (ਥੋਰ) ਗਰਜ ਦਾ ਦੇਵਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੌਸਮ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
6. Friggadagr (ਫਰਜਾਡਾਗਰ) (Friday) ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ : - ਜਿਵੇਂ ਵੀਨਸ (Venus) ਪਿਆਰ

ਦੀ ਦੇਵੀ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ (Frigg or Freya) ਫ੍ਰੀਗ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਆ ਵੀ ਨੌਰਸ ਮਿਥਿਹਾਸ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਦੀ ਦੇਵੀ ਹੈ। ਫ੍ਰੀਗ ਨੇ (Friday) ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ। ਨੌਰਸ ਮਿਥਿਹਾਸ ਅਨੁਸਾਰ (Frigg) ਫ੍ਰੀਗ (Odin) ਓਡਿਨ ਦੀ ਪਤਨੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਵਿਆਹ ਦੀ ਦੇਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7. Laugardagr / Sunnunot) ਲੋਗਾਰਡਾਗਰ / ਸੁੰਨੁਨੋਟ (Saturday) ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਪੁਰਾਣੇ ਨੌਰਸ ਦਿਵਸ ਨਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾਮ ਲੋਗਾਰ ਡਾਗਰ ਹੈ। (Laug) ਲਾਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਸ਼ਨਾਨ/ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ dagr ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਦਿਨ। ਇਸ ਲਈ Saturday ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਲਈ ਨੌਰਡਿਕ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ 'ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਦਿਨ। ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਦਿਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਖਗੋਲ ਵਿਗਿਆਨ (Astronomy) ਅਤੇ ਜੋਤਿਸ਼ (Astrology) ਵਿਚੋਂ ਹੋਈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਵ-ਗ੍ਰਹਿ (9 ਗ੍ਰਹਿ) ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਹਰ ਦਿਨ ਦਾ ਨਾਮ ਇਕ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸੂਰੀਆ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਜੋਤਿਸ਼ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਰਗੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਦਿਨ ਇਕ ਖਾਸ ਆਕਾਸ਼ੀ ਪਿੰਡ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਫ਼ਤੇ ਦਿਨ ਸੂਰਜ, ਚੰਦਰਮਾ, ਮੰਗਲ, ਬੁੱਧ, ਜੁਪੀਟਰ, ਸ਼ੁੱਕਰ, ਸ਼ਨੀ, ਰਾਹੂ ਅਤੇ ਕੇਤੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਭਾਰਤੀ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰੀਆ ਸਿਧਾਂਤ, ਅਤੇ ਆਰੀਆ ਭਟਅਮ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਨਾਮ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਸੰਬੰਧਤ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। Sun = ਸੂਰਜ : ਰਵੀਵਾਰ / ਐਤਵਾਰ , Moon = ਚੰਦਰਮਾ : ਸੋਮਵਾਰ, Mars = ਮੰਗਲ : ਮੰਗਲਵਾਰ , Mercury = ਬੁੱਧ : ਬੁੱਧਵਾਰ, Jupiter = ਬ੍ਰਹਿਸਪਤ : ਵੀਰਵਾਰ / ਬ੍ਰਹਿਸਪਤਵਾਰ, Venus = ਸ਼ੁੱਕਰ : ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ , Saturn = ਸ਼ਨੀ : ਸ਼ਨੀਵਾਰ।

ਵਿੰਗ ਕਮਾਂਡਰ ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ

KNOW YOUR MEMBERS

Jarnail Singh LM 1162, M 98146-14656

Jagmohan Singh Thukral LM 219 M: 98728 70188

He was Born in 1940 in West Pakistan & migrated to India in 1947. His father was a Headmaster in Punjab state Govt. School. He did his Matriculation in 1953 from a remote village in Ferozepur District of Punjab.



He did his Pharmacy Diploma from Medical College, Amritsar in 1956. He joined Medical Department of HMT, Pinjore in 1963. Meanwhile he was studying at PU Evening College, Chandigarh and passed his graduation in 1968. In 1969 he took the job of Medical Representative with a Public Sector Pharmaceutical Ltd. During his service he visited many places in states of Punjab, Haryana, J&K and HP.

He got married to a Government College Lecturer in 1973. Finally settled at Chandigarh and aquired a 2 years Postgraduate course of Marketing Management. In 1976 due to his Postgraduation qualification he was promoted as Depot Manager in the company and was made In-charge of Chandigarh Depot looking after the sales of four states Punjab, Haryana, J&K and HP and UT Chandigarh. In 1980 his company announced Voluntary Retirement Scheme. He took volunteer retirement and decided to do his own business of Pharma Products.

He started his own shop at Patiala in 1980. In 1992 he had to close his shop and returned to Chandigarh/ Mohali due to his family compulsions. In 2001 his wife who was working as Vice-Principal at Government College, Mohali, met with an automobile accident and died only 15 days after her retirement.

He is blessed with two daughters who are working, married and well settled in their lives (all their studies services and marriages were performed after the death of his wife).

In 2007 Mohali Senior Citizen Association was formed and he joined it as a Chief Convener. He was selected as Vice-President in 2013. He served as President for two terms. He is part of present Governing Body of MSCA by virtue of Past President.

His valuable suggestions and guidance at different times had been very useful in growth of MSCA.

MSCA wish him long and healthy life.

WEBSITES

MSCA : www.mscomohali.com

Fedsen Punjab : www.fedsenpunjab.org

AISCCON : www.aiscon.org

ASSOCIATION'S NEWS



Despite the cold weather being on its peak, MSCA members continued with regular activities all through, besides other varied activities were undertaken during the past month:

20-Dec-2024: In the health talk at Grecian Hospital, the topic was 'Safe Surgical options for Seniors' wherein Dr Anshuman Kaushal, MS, Director 'Institute of Minimal access advanced surgical sciences' elaborated the advancements in procedures through robotics. He emphasized for opting Minimal Access Surgery (MAS) which can be performed for most of the procedures

with minimum incisions, thus reducing the chances of any infection besides it has less pain, less scarring and faster recovery time. The queries of members were satisfactorily replied by the doctor. Healthy snacks & tea were served to the members.

21-Dec-2024: In the monthly talk by members, S Harmel Singh (LM-1450) took very relevant topic of 'Shaheedi Week'. He deliberated in details the journey of Sh Guru Gobind Singh ji, Four Sahibzadas and

Mata Gujar Kaur Ji, Leaving Shri Anandpur Sahib fort on 20-Dec, and sacrifices of the whole Sarbans and many singhs within next one week. It was very emotional talk showing the fearless actions of the Sahibzadas. Members paid homage to the shaheedis of younger sahibzadas and Mata Gujjar Kaur Ji. Light refreshment was served in the end.



28-Dec-2024: In the monthly musical programme 'Surilee Sham' it being the end of year, the topic was 'Shabads / Bhajans'. The members recited nicely some religious numbers making the atmosphere thanksgiving. They thanked God for all the blessings in the past year and praying for better times for everyone in the future. Hot tea and snacks were arranged by Dr. J. S. Ramgarhia.

07-Jan-2025: The monthly get together / meeting held in CC hall. Being the first meeting in the new year, everyone greeted others with good wishes. Starting with the favorite tambola round, which the members enjoyed all through, winning the dividends. Some lively songs were presented by the members which the audience of over 110 enjoyed and encouraged the singers by applauds. The new members gave their introduction and were welcomed by all with claps. Subsequently the cake was cut by them and the members, whose birthdays fell during one past month. The president, while conveying good wishes, shared plans for upcoming events ie P H Vaishnav Memorial Seminar



on 12-Jan and Lohri celebrations on 21-Jan. Mrs Rupinder Kaur sponsored the refreshment was arranged by Dr. J. S. Ramgarhia that was enjoyed by all.

10-Jan-2025: At Fortis Hospital Mohali Dr Ms Anchal Sharma, Clinical psychologist, held a special session on 'Cognitive Ageing'. She

explained that with ageing, it is natural the process of changes in person's ability to think, learn and remember starts gradually. Normal symptoms can be forgetting thing very often, missing social events or trouble finding right words or forgetting names of person you meet. Cognitive is not a disease and different from dementia. For curing & prevention, one must keep good health, be physically active and keep the mind engaged etc. It was an informative and interactive talk. Healthy refreshment was served subsequently.

12-Jan-2025: The annual event, P H Vaishnav Memorial Seminal was held in the hall of Khalsa College (ASR) of Technology & Business Sciences, Ph-3A, Mohali. Seminar was arranged on 'How to be Cyber Smart' for the audience, especially senior citizens, who regularly become victims of cybercrimes, through digital arrests or fraudulent withdrawal of funds from their accounts. Sh Gurcharan Singh, Faculty CDTI, deliberated at length various modes of the fraudsters, luring the victims with lucrative or emotional statements and looting them by getting



transferred huge amounts. He also shared some good privacy / security settings available in smart phones and advised for the Govt's guidelines for getting the case registered timely besides reporting on the number 1930. The audience of about 200 listened very attentively and also

put relevant queries / clarifications and were satisfied. Earlier, the President welcomed the members for joining despite adverse weather, the dignitaries, and also honoured the faculty and the chief guest. Sh Harvinder Singh Benipal, MD OXO India P Ltd. the chief guest also donated Rs 51000/- to MSCA for welfare programmes. Super Senior Citizens, namely Col Inderjit Singh Bajwa (LM-235, DOB 31/08/1936) and Sh Raghbir Singh Bhogal (LM-1448, DOB 05/06/1936) were specially honoured with shawls. S Jarnail Singh, vice president, thanked everyone for making this event very successful and purposeful. Lunch was served to all in the canteen of the College. Refreshment was arranged by Dr. J. S. Ramgarhia.

14-Jan-2024: "We, MSCA family," group (members who lost their spouses a special get-together and lunch meet was arranged for these members at Hotel Radius Sec 117, Mohali in which about 33 members joined. The members appreciated the initiatives for arranging such meets as it gives them opportunity to come out and enjoy in smaller group. They enjoyed the tambola round, had lively chats & interactions and also presented some lovely songs. Thereafter, delicious lunch was served.

PICNIC FOR MSCA MEMBERS

BAROTA FARM, TIBBA NANGAL (Near NOORPUR BEDI)
70 KMS FROM Phase 7, MOHALI (90 minutes journey by bus)

19th FEB 2025, WEDNESDAY FROM 10.30 AM TO 3 PM

Tambola, Quiz, And Other Cultural Activites And Many Prizes

Welcome Drinks, Breakfast, Lunch, Departure Tea

Will Be Provided Against Coupon of Rs 1100 Per Member.

It Includes Bus Fare Also.

Coupons (between 3rd and 13th Feb 2025 May Be Purchased From

For Bus No 1 Starting From Phase 3B2
(Boarding Between 8 Am and 8.15 am Near Sindhi Sweets)

Mr J S Rawal, Secretary Finance M: 98888 32878

For Bus No 2 Starting From Silvi Park Phase 10
(Boarding Between 8 am and 8.15 am Silvi Park Near Library)

Wg Cdr Baldev Singh, Secretary Publication & Editor M: 99156 12157

Members are Expected to Board Respective Buses On Time

Both The Buses Will Proceed Further From Sindhi Sweets
Phase 3B2, Mohali at 8.30 am

Only Limited Number Of Coupons Will Be Issued, So Do Not Wait For Last Date.

Enquiry: Mr Sukhwinder Singh Bedi, Secretary General M: 98156 53232

CHAPTER 3

11-Jan-2025: The Chapter members celebrated Lohri, with students and local public in the Rose Garden. Special invitee was Ms Satbir Kaur, Supdt (Incharge libraries), MC Mohali. It started with bonfire in woods heap & Pooja. The dhol beats made everyone dance around it. Everyone greeted other, sharing moongfali / rewris etc. Some hilarious Punjabi songs were also presented upon which all joined with claps. Hot tea was also served to all. Principal Chaudhary thanked everyone for making the event enjoyable.



15-Jan-2025: The New year's first meeting was held in the Library Hall, in which about 60 members joined. Starting with Tambola round, well conducted by Sh M S Sawhney making members



engrossed for winning dividends. To explain the new paradigm in management of old age arthritis, special invitee was Dr Aditya Aggarwal, MS DNB (Ortho) from LIVASA (IVY) Hospital. He elaborated about the osteoarthritis, detailing causes, symptoms and the cures / treatment.

For preventions, he stressed upon healthy lifestyle with good food habits, controlling obesity and avoiding overuse of joints and using good footwear. Swimming, cycling and walking are best exercises. Some members raised some doubts & myths, which were clarified to the satisfaction. The doctor was presented memento by Principal S Chaudhary. It being birthday of S Balbir Singh, he was cheered and presented a gift.

Subsequently nice songs were sung by some members, making it Lohri atmosphere. In the end everyone was served Hot badam milk, special bhugga & moongfali / rewris.



CHAPTER 64

22nd Jan 2025: Monthly get-together was held. Mr M S Sawhney conducted Tambola. Mrs Amrit Kaur conducted the stage for recreation. Many members sang songs.



A Guest S. Santokh Singh Guraya President Punjabi Sahit Sabha Baba Bakala recited a poem on protection of environment by stopping making water dirty, air polluted by burning PARALY & by cutting trees mercilessly. He also emphasized on writing history of Punjab Villages. He was also honoured by Bhasha Vibhag Punjab for the book on history of village Tong, Distt. Amritsar. About 35 members attended the meet. Refreshment was sponsored by Mrs Kuldeep Brar in connection with her birthday. Mrs Gurkirat Kaur and Mr Mukhwinder Singh Rattan arranged the refreshment. Mr Jarnail Singh Chapter Head thanked all the participants.

वरिष्ठ नागरिकों द्वारा पेड़ लगाकर मनाया गया जन्मदिन

19 जनवरी 2025 को 9 फेज़ के नेचर पार्क में वरिष्ठ नागरिकों द्वारा अपने साथी श्री राजिंदर सिंह तूड़ का जन्मदिन मनाया गया और साथ ही सिल्वर ओक का एक पेड़ लगाया गया। वरिष्ठ पर्यावरणविद् और वरिष्ठ नागरिकों के साथी श्री तिलकराज बांका उस पेड़ के इर्द-गिर्द ट्री-गार्ड लगवाने का काम और उसके पालन-पोषण की जिम्मेवारी भी भली प्रकार निभा रहे हैं। जन्मदिन वाले दिन अब तक लगभग 100 पेड़ों से अधिक लगाए जा चुके हैं जिनसे नेचर पार्क दिखने में पहले से अधिक हरा-भरा हो गया है और उसकी खूबसूरती में भी चार-चाँद लग गए हैं। इस अवसर पर बड़ी संख्या में वरिष्ठ नागरिक उपस्थित रहे।



Honour by Chief of Defence Staff, Bangladesh



Our Member Col Tejinder Singh Sandhu LM 1413 and his wife receiving Mementos from Chief of Defence Staff of Bangladesh Army on 18 Dec 2024 during their visit to Dacca.

Glimpses of Lohri Celebrations by MSCA Members

GOVT. HOSPITAL EMERGENCY NUMBERS

GH-Ph6, 2225264, GH-16 2768201-02, GH-32 2665253-59, PGI 2747005, Command 1800 112526

GLORIOUS YEARS

ਲੋਹੜੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ

ਅਵਤਾਰ ਕੌਰ, ਐਮ.ਐਲ. 988, ਮੋ: 97793 24400

ਸਾਲ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਮੁੱਖ ਤਿਉਹਾਰ ਲੋਹੜੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੜੇ ਚਾਵਾਂ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਏ ਲੋਹੜੀ, ਬੜਾ ਜੀਅ ਲਾਉਂਦੀ ਏ ਲੋਹੜੀ ਮੁਹੱਬਤਾਂ ਪਿਆਰਾਂ ਦੀ ਲੋਹੜੀ, ਲਾਡ ਮਲੁਆਰਾਂ ਦੀ ਲੋਹੜੀ ਲੋਕ ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚਾਹੇ ਨਵੇਂ ਵਿਆਹੇ ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਚਾਹੇ ਮੁੰਡਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੁੜੀ) ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇ।

ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਲੋਹੜੀ ਹੀ ਮਨਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਦੁੱਲਾ ਭੱਟੀ ਵਰਗੇ ਸੂਰਮੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਗੀਤ ਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

ਧੀਆਂ ਪੁੱਤਾਂ ਦੀ ਮਨਾਓ ਲੋਹੜੀ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਿਨ ਆਇਆ, ਅੱਜ ਰੱਜ ਰੱਜ ਪਾਓ ਲੋਹੜੀ

ਧੀਆਂ ਵੀ ਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

ਸਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਤੇਰੇ ਪੁੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਜੋੜੀਆਂ
ਵੰਡ ਬਾਬਲਾ ਵੇ ਕਦੇ ਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋਹੜੀਆਂ
ਪੇਕਿਆਂ ਦੇ ਸੁੱਖ ਸਦਾ ਧੀਆਂ ਨੇ ਮਨਾਦੀਆਂ
ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਸਦਾ ਧੀਆਂ ਨੇ ਵੰਡਾਦੀਆਂ।
ਅਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣੀਆਂ ਨੇ ਤਿਜੋਰੀਆਂ
ਵੰਡ ਬਾਬਲਾ ਵੇ ਕਦੇ ਧੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋਹੜੀਆਂ।

ਪੋਹ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਆਖਰੀ ਰਾਤ ਠੰਡੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਲੋਹੜੀ ਬਾਲ ਕੇ ਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਮਿੱਲ ਕੇ ਨਿੱਘੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਮਾਘੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਤੇ ਪਤੰਗਾਂ ਉਡਾਉਣ ਦੇ ਸ਼ੌਕੀਨਾਂ ਵਿਚ ਨਵਾ ਜੋਸ਼ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ, ਰੱਬ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਬਖਸ਼ੇ।

ਤਿੱਲ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਗੁੜ, ਰਿਓੜੀਆਂ, ਰੱਬਾ ਅਰਦਾਸ ਸਾਡੀ, ਧੀਆਂ ਪੁੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨਾਓ ਲੋਹੜੀਆਂ।

DONATION RECEIVED BY MSCA UPTO 15.01.2025

R. No.	DATE	L.M. No.	Donors Sarv. Shri	SUM (₹)	Rks
6161	19.12.2024	855	INDERJEET SINGH	1000	OT
6164	02.01.2025	1904	DARSHAN SINGH SIDHU	2100	BD
6166	07.01.2025	1331	COL HARJINDER SINGH	1100	BD
6167	07.01.2025	2135	RATTAN SINGH	1100	BD
6168	07.01.2025	1373	RUPINDER KAUR	1100	BD
6169	13.01.2025		OXO INDIA PVT LTD	51000	Donation

For online donation - PNB Bank Account No. 1155000102026238,
IFSC CODE- PUNB0352900 Kindly provide copy of your PAN Card also.

TRUST FOR PROMOTION OF EDUCATION (DONATION RECEIVED DURING Dec. 2024)

Sr.	DONORS	Address	SUM (₹)
1	S. Ravjot Singh	169/Ph 3A, Mohali	2000
2	Col. Charanjit Singh Bamba	2725/Ph 7, Mohali	2000
3	S. Gurdev Singh Bindra	3266/Sec 71, Mohali	2000
4	Mrs. Rupinder Kaur	VPO Khirabad, Mohali	11000
5	S. Amarjit Singh Pabla	69/Ph 3A, Mohali	2000
6	Sh. Tarsem Lal Bhardwaj	Modern Complex, Sec 13, Mani Majra	3100
7	Lt Col Harjinder Singh	429/Ph 9, Mohali	5000
8	Sh V S Gupta	2254/Sec 68, Mohali	1000
9	Mrs. Inderjit Kaur	R-1, E-110, Hyde Park, New Chandigarh	2000
10	S Gajjan Singh	Vill Dhakoli, Zirakpur	2000

Donations are exempted U/S 80G of Income Tax Act 1961
For online donation - Bank Account No. 65082467556, SBI ,
IFSC CODE- SBIN0050502 Kindly provide copy of PAN card also

Letter to Editor

We extend our heartfelt thanks to Brig. J.S. Jagdev and Wg Cdr Baldev Singh for their New Year wishes to our esteemed members, which we gladly reciprocate. Wg Cdr Baldev Singh thoughtful message effectively emphasized the significance of January, the pressing issues faced by farmers, and the government's response. He also highlighted important observances in the month. We kindly request that the Editorial column be allocated the same space as before, as it consistently delivers insightful and valuable content.

Our sincere gratitude goes to Vice - President Sh. Jarnail Singh for his unwavering dedication in organizing the Sudoku and Mathudoku games. We eagerly anticipate the 8 AM start each day, and his commitment to sharing the winners' names late into the night is truly commendable. Mrs. Avtar Kaur and Mrs. Amrit Kaur excel at conveying profound thoughts with few words, a true art in itself.

Wishing all a joyous Lohri festival and a proud Republic Day Celebration
G.P.SINGH SANDHU, LM 2192, M. 97795-82475

Fond regards "Happy New Year". It is amazing to read your editorial column, so much knowledge in depth, about yearly calender, past events, you disperse to us. PI keep it up.

President's Edit, always a thought provoking and to 'earth'. The column know your members a wonderful innovation of Sh. Jarnail Singh. Other write ups by members are very educative.

Col. Balwant Singh LM 44 M. 9417213557

President J.S. Jagdev and Editor Sh. Baldev Singh have both extended good wishes to their fellow members for the NEW YEAR in their own stylish manner. Despite facing various odds, P H VAISHNAV MEMORIAL SEMINAR was successfully conducted in a very nice way. The Lecture regarding CYBER SCAM given by Sh. Gurcharan Singh was very valuable. LOHARI function was also celebrated in a good manner. All the writers have shown their skills through their writings. GAZAL by Mr Khushdil is very impressive. The festival of BASANT PANCHMI is waiting for your KITES and festive Sweets. Be ready for the same. Good Wishes to all my fellow members.

GULSHAN NAYYAR, LM 1857 M.98159 76298

WELCOME TO NEW MEMBERS

LM No	Name Sarv Shri/Smt.	D.O.B.	Address at Mohali	Previous Occupation	Contact No.
2318	Balvinder Singh	30-04-1964	# 1351, Ph. 3B2	Senior Office Assistant	98889 57270
2319	Kamal Jeet Kaur	01-05-1963	# 1351, Ph. 3b2	Housewife	80548 78775
2320	Gurmeet Singh Dhillon	05-09-1958	# 4003, Sec. 68	Assistant Commissioner Revenue	99887 84003
2321	Paramjeet Kaur Dhillon	08-07-1962	# 4003, Sec. 68	Teacher	98153 66799
2322	Hakam Singh	06-07-1963	# 5072, 26 Acre Scheme	X-en Deptt Of Irrigation	97799 08282
2323	Gurjeet Kaur	22-01-1969	Phase 1, Patiala	Housewife	95010 82183
2324	Dr. Inderjeet Singh Kang	01-05-1959	# HM 352, Ph 9	Vice President Soft Skills Trg	82889 92236
2325	Mandeep Kaur Kang	11-10-1964	# HM 352, Ph 9	PA	98155 88479
2326	Kuljeet Kaur	06-05-1963	#1836/1, Housefed Com., Ph. 10	Gen Insurance	98724 92250

PRIVATE HOSPITAL EMERGENCY NUMBERS

Fortis 4692222, Livasa 5044344, 99888 23456, Max 6652000, Park 85998 44444, Shalby 87250 40394, Sohana 5004617, Alchemist 4500000

ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੀ ਬਲਾ ਹੈ!

ਵਿੰਗ ਕਮਾਂਡਰ ਤਰਸੇਮ ਭਾਰਦਵਾਜ਼ ਮੋ: 94171-66318

ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੀ ਬਲਾ ਹੈ? ਇਹ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਉੱਤੇ ਨਿਰਬਰ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਚ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ, ਆਸਾਂ, ਇਛਾਵਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ, ਜੇਕਰ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੀ ਬੋਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤਾ ਪਿਆਰ ਦਾ, ਕੋਈ ਪੈਸੇ ਦਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਮੀਦ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਨਾਦਾਨ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਇਕ ਤਰਫ਼ਾ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤਰਫੋਂ ਬੱਚੇ ਲਈ। ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਤੇ ਹੀ ਦੋ ਤਰਫ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਠੀਕ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਅਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਲਾਹਿਆ ਹੈ। ਜਦ ਸਮਝ ਪੱਲੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਦ ਤਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਘਾਟਾ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ। ਰਿਸ਼ਤੇ ਪੱਕੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਮੀਦਾਂ, ਆਸਾਂ, ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਪਾਏਗਾ, ਰਿਸ਼ਤਾ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ ਪਏਗਾ, ਚਾਹੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਮੋਨ ਧਾਰਨ ਭੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਸਮਝ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਪੱਲੇ ਪੈ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤਾ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ। ਵਧੇਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਛੱਡੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਨੇ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ, ਸੰਤਾਨ ਨਾਲ, ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦਾ। ਅਨਯਥਾ ਦੁੱਖ ਕਦੀ ਵੀ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡੇਗਾ। ਵਿਛੋੜਾ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਭੁਲਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪ੍ਰੇਮੀ, ਯਾਰ-ਦੋਸਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਨੇਤਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਜੇਕਰ ਕੁੱਝ ਢਿੱਲੇ ਵੀ ਪੈ ਜਾਣ, ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਭਿਅਤਾ ਨਾਲ ਪੂਰਣ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਅਪਣਾਪਨ ਤੇ ਖੂਨੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਐਨਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕੰਮ ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਛੱਡੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, “ਕਭੀ ਕਿਸੀ ਕੋ ਮੁਕੰਮਲ ਜਹਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਤਾ, ਜ਼ਿਮੀ ਮਿਲਤੀ ਹੈ ਤੇ ਆਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਤਾ।” ਹਾਂ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰਿਸ਼ਤਾ ਯਾਨੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ whatsapp ਅਤੇ facebook, Tiktok, Reels ਆਦਿ ਸੋਸ਼ਲ apps ਦੇਖਕੇ ਘਾਇਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਢਕੋਂਸਲੇ ਮੂਰਖ ਬਣਾਉਣ, ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹਨ। Cyber Crime, Digital Arrest ਇਕ ਨਵਾਂ ਮਿ੍ਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੈ। ਰੂਹਾਨੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਕੁਝ ਹੱਦ 'ਚ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਫੇਰ ਭੀ ਖੂਨੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਦੀ ਕੋਈ ਬਰਾਬਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਰਬਜੀਤ ਕੌਰ ਜੱਸ ਦੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ

ਹੋਈਆਂ ਇਕ ਸਤਰੀ ਬੋਲੀਆਂ






ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੌਰ ਐਲ.ਐਮ. 747 ਮੋ: 99140-91209

ਨੀ ਮੈਂ ਜੰਮਦੀ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਹੋਈ, ਕੁਨਬੇ ਦੀ ਧੋਣ ਝੁੱਕ ਗਈ। ਨੀ ਮੈਂ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਬਰੋਟੇ ਹੇਠਾਂ ਨੱਚਣਾ, ਹਉਕਿਆਂ ਦੇ ਬੰਨ੍ਹ ਘੁੰਗਰੂ। ਕੱਚੇ ਰੰਗ ਦੇ ਦੁਪੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਡਰਦੀ, ਬਾਬਲ ਦੀ ਪੰਗ ਧੋਦਿਆਂ। ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਤੂੰ ਕੁੜਤਾ ਸਵਾਇਆ, ਚੰਨਾ ਸਾਡੀ ਰੱਤ ਚੂਸ ਕੇ। ਵੇ ਆ ਪੁੱਟੀਏ ਮੁਹੱਬਤਾਂ ਦੇ ਖੇਤ 'ਚੋਂ, ਸੋਚਾਂ 'ਚ ਨਦੀਨ ਚੜ੍ਹਿਆ। ਮੇਰੀ ਲਹਿੰਦੇ ਵਿੱਚ ਈਦ ਗੁਆਚੀ, ਮੈਂ ਚੜ੍ਹਦੇ, 'ਚ ਰਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵੀਆਂ। ਰਹਿਣ ਦਿੱਲੀ ਤੇ ਲਾਹੌਰ ਸਦਾ ਵੱਸਦੇ, ਕਹਿੰਦਾ ਨਨਕਾਣਾ ਗੱਜ ਕੇ। ਜਦੋਂ ਪੈਲੀਆਂ ਜਲ-ਥਲ ਹੋਈਆਂ, ਬਾਬਲ ਦੇ ਹੰਝੂ ਮੁੱਕ ਗਏ। ਮੇਰੀ ਡੋਲੀ ਤੋਂ ਵਾਰਨਾ ਕੀਤਾ, ਨਹਿਰ ਵਾਲਾ ਕਿੱਲਾ ਵੀਰ ਨੇ।

Kind Attention ! Writers

Members are requested to send an Article of approximately 300 words, on any topic of interest to Senior Citizens, of their own choice. Article to reach by 15th Feb. 2025, to be published in Glorious Years Mar. 2025.

Wg Cdr Baldev Singh (Editor)

OBITUARIES					<p>A Rare Olympic Record Harjinder Singh LM 1560 M. 98729-99610</p> 
	Jasbir Singh Pahuja (Dr) LM - 1144 # 994, Ph 10, Mohali 16-06-1935 to 03-01-2025	Surinder Kumar Harjai LM - 2022 # 2633, Sec. 68, Mohali 09-10-1951 to 19-01-2025	Smt. Geeta Khanna LM - 49 # 197, Ph. 6, Mohali 17-09-1933 to 08-01-2025	Kulwinder Singh Katari LM - 418 # 2511, Ph. 7, Mohali 17-09-1933 to 08-01-2025	
	MSCA expresses heartfelt condolences with the aggrieved families. May the departed noble souls rest in peace.				
	<p>Tribute to a Man from Gujarat Who Loved Punjab Vikramjit Singh Sachdev LM 2285 M 93243 24200</p>				
	<p>This is the inspiring story of Sh. Profulla Hasmukh Rai Vaishnav known as P.H. Vaishnav, a Gujarati from Junagarh who dedicated his life to serving the people of Punjab. Vaishnav started his career as an IAS officer in Punjab, where he quickly grew to love the local culture and traditions. He made Punjab his home, embracing its spirit and vibrant “Punjabiat.” M.S. Gill, a former Chief Election Commissioner, recalls, “He was more Punjabi than most of us,” highlighting Vaishnav's deep connection with Punjab's culture and language. Rising through the ranks, Vaishnav became the Chief Secretary of Punjab, an esteemed position. Despite his high office, he remained accessible and always ready to help those in need. Even after retiring in 1990, he focused on voluntary work, never accepting payment for his efforts. Even after heart surgery, Vaishnav remained dedicated to serving others. Vaishnav was passionate about the well-being of senior citizens, advocating for their rights and setting up support networks. He played a crucial role in the Senior Citizens' movement in Chandigarh and Punjab. In 1996, he launched the Chandigarh Senior Citizens' Association (CSCA), offering various activities for senior citizens, including health lectures, medical check-ups, and social gatherings. His life and work have inspired many, including Hardial Singh, who promotes healthy living through religious teachings. Vaishnav's story is a testament to the impact one person can have by dedicating their life to helping others. His influence is still felt in the Mohali Senior Citizens' Association (MSCA), which continues to thrive under devoted leadership. P.H. Vaishnav's legacy continues to inspire us all. My salute to Sh. P.H. Vaishnav My salute to (Mohali Senior Citizens Association) MSCA team for following his noble footsteps.</p>				

ਗਗਲ

Mohinder Singh LM 1427 M. 81642-19098

غزل

- ਜਾਨੇ ਕੇ ਦਰਬਾਰ ਮੇਂ ਉਸਕੇ ਦੇਰ ਤੋ ਲਗਤੀ ਹੈ। - ۱. جانے کو دربار میں اُس کے دیر تو لگتی ہے۔
- ਦਰਵਾਜਾ ਖੁਲਵਾਨੇ ਕੇ ਅਪਨਾ ਦੇਰ ਤੋ ਲਗਤੀ ਹੈ। - ۲. دروازہ کھلوانے کو اپنا دیر تو ਲگتی ہے۔
- ਆ ਗਏ ਹਮ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਮੇਂ, ਆਕਰ ਫੰਸ ਗਏ। - ۳. آئے ہم اس دنیا میں آ کر بھنس ਗئے۔
- ਮਸਤ ਹੁਏ ਖਾਨੇ-ਪੀਨੇ ਮੇ, ਭਟਕੇ ਰਾਹੋਂ ਮੇਂ। - ۴. مست ہوئے ਖਾਣੇ ਪੈਣੇ ਮੇਂ, ਟੁੱਟਕੇ ਰਾਹੋਂ ਮੇਂ।
- ਭਟਕੇ ਹੁੰਦੇ ਕੇ ਰਾਹ ਮਿਲਨੇ ਮੇਂ ਦੇਰ ਤੋ ਲਗਤੀ ਹੈ। - ۵. ਟੁੱਟਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੋ ਰਾਹ ਮਿਲਨੇ ਮੇਂ ਦਿਰ ਨੋ ਲਗਤੀ ਹੈ।
- ਲੋਭ ਔਰ ਕਾਮ ਕੀ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਮੇਂ ਬਚਨਾ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਹੈ। - ۶. لوبہ اور کام کی اس دنیا میں ਬਚਨਾ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਹੈ।
- ਲਾਖ ਕਰੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬਚਨੇ ਮੇਂ ਦੇਰ ਤੋ ਲਗਤੀ ਹੈ। - ۷. لاکھ ਕਰیں ਕੋ ਰਸ਼ਨ ਬਚਨੇ ਮੇਂ ਦਿਰ ਨੋ ਲਗਤੀ ਹੈ।
- ਜਾਨੇ ਕੇ ਦਰਬਾਰ ਮੇਂ ਉਸਨੇ ਦੇਰ ਤੋ ਲਗਤੀ ਹੈ। - ۸. جانے کو دربار میں اُس کے دیر ਨੋ ਲਗਤੀ ਹੈ।
- ਦਰਵਾਜਾ ਖੁਲਵਾਨੇ ਕੇ ਅਪਨਾ ਦੇਰ ਤੋ ਲਗਤੀ ਹੈ। - ۹. دروازہ کھلوانے کو اپنا دیر ਨੋ ਲਗਤੀ ਹੈ।

Calligraphed & Translated by Wg Cdr Baldev Singh

EMERGENCY NUMBERS

Cyber Crime 1930, Sr. Ctz 1090, 14561, Ambulance 108, Fire 101, Police 100

ਫਰਵਰੀ 2025 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਸਵਾਲ

M. S. Rattan LM 1326 M : 88720-84065

10 year ago the age of a child was 1/6 of the present age of his father. After 12 years his age will be half the age of his father.

1. Find the age of the child and his father?
2. After how many years the age of the child will be 2/3 of the age of his father?

Members may send their responses to baldevsinghguraya@gmail.com upto 15th Feb. 2025. Name of winners will be published in the Mar. 2025 issue of The Glorious Years.

QUIZ February 2025

Harjinder Singh LM 1560 M : 98729-99610

1. Who was Chief Guest at this year Republic Day Function?
2. When did American President assume office in his new term?
3. Who is the lead actor in recently released hindi movie Sabarmati report?
4. Which is the First Grand Slam of Tennis Calender Year?
5. Who was the main speaker at recently held P.H. Vaishnav memorial seminar organised by MSCA?

SUDOKU FEBRUARY 2025

H. B. S. Chopra LM 3, M. 93161-36268

	1	2						
	3				2	4		
5			6					
						6		
			1		4		2	
	6	5		7			8	4
2	5						9	7
		6					5	
							1	8

How to Play : Fill in the grid so that every horizontal row, every vertical column and every 3x3 box contains the digits 1-9, without repeating the numbers in the same row, column or box. You Can't change the digits already given in the grid.

ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸਵਾਲ / Quiz / Sudoku

ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (Sarav Shri)

- ਸਵਾਲ
1. Dharam Pal Kanyathi LM 2102
 2. Darshan Singh Dhamija LM 1492

- Quiz**
1. Bikramjit Singh Chawla LM 1845
 2. Balwinder Kaur LM 2245
 3. G. P. Singh Sandhu LM 2192
 4. Dharam Pal Kanyathi LM 2102
 5. Darshan Singh Dhamija LM 1492

- Sudoku**
1. J S Rawal LM 1716
 2. Swarandeep S Chadha LM 2240
 3. S K Gill LM 1661
 4. Gursharan Kaur Baweja LM 273
 5. Jasbinder Singh LM 992
 6. Balbir Singh LM 274
 7. Viran Wali LM 1547
 8. Bikramjit Singh Chawla LM 1845
 9. Dharam Pal Kanyathi LM 2102
 10. Darshan Singh Dhamija LM 1492
 11. Amrik Singh LM 2008

- Riddle**
1. Bikramjit Singh Chawla LM 1845
 2. G. P. Singh Sandhu LM 2192
 3. Dharam Pal Kanyathi LM 2102
 4. Darshan Singh Dhamija LM 1492

Riddle February 2025

G. K. Singh LM 987 M 98722 01644

What runs around a house but doesn't move?

Caption Contest Feb. 2025

GPS Sandhu LM 2192 M : 97795-82475



Write a Suitable Caption

ਲਿਖਣ ਦੀ ਆਦਤ

ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਢੀਂਡਸਾ ਐਲ.ਐਮ. 1495

ਮੋ: 97799-16631

ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂ ਲਿਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਜਿਹੀ ਪੈ ਗਈ। ਮੱਲੋ ਮੱਲੀ ਇਕ ਕਵਿਤਾ ਆ ਕੇ ਮਨ 'ਚ ਬਹਿ ਗਈ। ਕਹਿੰਦੀ ਹੋਰ ਵੀ ਐਨਾ ਇੱਧਰ ਉਧਰ ਦਾ ਲਿਖੀ ਜਾਣੈ। ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕਦੀ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ ਬਹਾਨਾ ਲਾ ਦੇਣੈ। ਮੈਂ ਨਿੰਮ ਹਾਂ ਤੇਰੇ ਵੇਹੜੇ ਦੀ ਉਦੋਂ ਵਪਾਰੀ ਪੁੱਟ ਲੈ ਗਏ। ਤੂੰ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਰੋਇਆ ਬੜਾ ਗੋਦੀ ਚੁੱਕ ਪਰ੍ਹੇ ਲੈ ਗਏ। ਮੈਨੂੰ ਚੀਰਿਆ ਫੱਟੀ ਬਣ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ ਵਿਕਣ ਚਲੀ ਗਈ। ਤੇਰੀ ਮੰਮੀ ਉਂਗਲ ਫੜ ਤੈਨੂੰ ਪਿੰਡ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਲੈ ਗਈ। ਤੈਂ ਝੱਟ ਮੈਨੂੰ ਵੇਖ ਹੱਥ ਲਾ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਹ ਲੈਣੀ। ਮੇਰੀ ਕੀ ਔਕਾਤ ਮੈਂ ਕਹਿ ਦੇਂਦੀ ਇਸ ਘਰ ਜਾਣਾ ਮੈਂ ਨੀ। ਤੂੰ ਬਸਤੇ 'ਚ ਪਾ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲੇ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਹੁਣ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਚੇਹਰੇ ਉਤੇ ਲਿਖਦਾ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਮੇਰੇ ਅੰਦਰੋਂ ਦੁਆਵਾਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਤੂੰ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਗਿਆ 'ਜਸਵੰਤ' ਤੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਝੋਲੇ ਵਿੱਚ ਕਿੱਲੀ ਤੇ ਟੰਗੀ ਤੈਨੂੰ ਤੱਕ ਦੀ ਰਵਾਂ। ਅਫਸਰ ਬਣ ਘਰ ਤੂੰ ਆ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਇਹਨੂੰ ਸੁੱਟ ਪਰਾਂ। ਬਸ ਮੈਂ ਵਿਚਾਲਿਓ ਟੁੱਟ ਗਈ ਫਿਰ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਜਾ ਪਈ। ਕਿਆ ਏਹੋ ਕਹਾਣੀ ਇੱਥੇ ਕਿ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਪੁਰਾਣੀ ਹੋ ਗਈ।

ਗ਼ਜ਼ਲ

ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬੱਗਾ, ਐਲ.ਐਮ. 409

ਮੋ: 62803-53634

ਮੋਹ ਮਾਯਾ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਆਪ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖ। ਬਿਰਤੀ ਆਪਣੀ ਨਾਲ ਖੁਦਾ ਦੇ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖ। ਕਦਮ ਕਦਮ ਤੇ ਗ਼ੈਰ ਅਤਿੱਕੇ ਪਾਂਦੇ ਨੇ ਖੈਰ ਸੁਲ੍ਹਾ ਤੂੰ ਗ਼ੈਰਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖ। ਅੱਜ ਸੱਜਣਾ ਨੇ ਆਣਾ ਤੇਰੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਆਪ ਤੇ ਵਿਹੜੇ ਨੇ ਰੁਸ਼ਨਾ ਕੇ ਰੱਖ। ਅੰਦਰ ਖਾਤੇ ਜੋ ਦੁਖ ਜਰਨੇ ਜਰਦਾ ਜਾ ਉੱਤੋਂ ਉੱਤੋਂ ਮੁੱਖ ਜ਼ਰਾ ਲਿਸ਼ਕਾ ਕੇ ਰੱਖ ਇਸ਼ਕ ਮੁਹੱਬਤ ਬਿਨ ਜੀਣਾ ਵੀ ਕੀ ਜੀਣਾਂ, ਜੇਤ ਪਿਆਰ ਦੀ ਸੀਨੇ ਵਿਚ ਜਗਾ ਕੇ ਰੱਖ ਮਿੱਤਰਾਂ ਬਾਝੋਂ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਵੀਰਾਨ ਜਹੀ ਸ਼ਾਮ ਸਵੇਰੇ ਦਿਲ ਵਿਚ ਯਾਰ ਵਸਾ ਕੇ ਰੱਖ। ਕਰਨੀ ਜੇ ਗ਼ਜ਼ਲੀਅਤ ਗ਼ਜ਼ਲਾਂ ਰੱਚਦਾ ਜਾ ਜ਼ਜਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਵਿਚ ਨਾ ਦਬਾ ਕੇ ਰੱਖ ਗ਼ਜ਼ਲਗੋਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਅਜੀਬ ਕਰਨੀ ਜਾਹ, ਸ਼ਾਇਰਾਂ ਦੀ ਫਿਰ ਮਹਿਫਿਲ ਖੂਬ ਸਜਾ ਕੇ ਰੱਖ

SOLUTION OF LAST MONTH'S SUDOKU

7	5	6	9	3	8	1	4	2
1	3	8	2	4	7	6	9	5
4	2	9	5	6	1	8	3	7
5	1	3	6	8	9	2	7	4
9	6	7	4	2	5	3	1	8
2	8	4	1	7	3	9	5	6
8	9	2	7	1	4	5	6	3
3	4	1	8	5	6	7	2	9
6	7	5	3	9	2	4	8	1

Answers to Last Month's Quiz

1. Sanjay Malhotra
2. Bashar-al-Assad
3. Rishab Pant
4. Mohd Rafi
5. Sh. A. S. Cheema

ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਹੱਲ

Solution of the December Question.
Initial velocity 'u' of the bullet when fired vertically upward= 400M/ Sec
Final velocity 'v' = 0
Acceleration due to gravity g = (- 9.8M/ Sec square) because bullet is going upward against gravity.
Using the equation
 $v^2 - u^2 = 2gh$
Where h is the height in metres
Putting the values
 $0 - 400 \times 400 = 2 \times (-) 9.8 \times h$
 $h = (-) 400 \times 400 / (-) 9.8 \times 2$
 $h = 8163.27 M$

Answers to Last Month's Riddle

Shoe

GLORIOUS YEARS

EVENTS IN THE PIPELINE FEBRUARY 2025

Date	Time	Event	Venue	Remarks
2nd Feb 2025 First Sunday	11.00 am	Yaadgar - E - Jagjit	Pracheen Kalan Kendra Sector 71, Mohali	Exclusively by MSCA Talent
4th Feb. 2025 First Tuesday	3.30 pm	Members get together, Sale of Tambola ticket closes at 3.40 pm	Community Centre, Phase 7, Mohali	Recreation, Birthday Cake Cutting, Introduction of new members. Refreshment Courtesy: Varindavan Ayurveda Chikitsalaya
11th Feb 2025 Second Tuesday	3.30 pm	CHAPTER 3 Get together	Library, Rose Garden, Ph 3B1	Tambola, Talk by LIVASA Hospital
14th Feb 2025 Second Friday	10.30 am	Talk on The Science and the Art of Ageing	Fortis Hospital Auditorium 3rd Floor	Talk by Dr Parvinder Chawla, Senior Consultant- Internal Medicine
15thFeb 2025 Third Saturday	10.30 am	Talk on Balanced Diet and How to avoid Bloating	LAF Centre for Senior Citizens, Sec 68, Mohali	Speaker: Dr Akshey Dhingra, LM 1892, M: 99881 77757
16th Feb 2025 Third Sunday	10.30 am	Talk on Cardiac Problems in Elderly	Livasa Hospital, Ground Floor, Ortho Elite Area	Speaker: Dr Sandeep Parekh, Principal Consultant Cardiology
19thFeb 2025 Third Wednesday	10.30 am	PICNIC	Barota Farm	See Box on Page 1 & 3
20th Feb 2025 Third Thursday	3.30 pm	Get together CHAPTER 64	Govt Smart School, Ph 10, Mohali	Tambola tickets closes by 3.40 pm Share Experience , Recreation and refreshment
21st Feb 2025 Third Friday	10.30 am	Aging and Hernia, Modern Solutions Gyneocological Wellness in the Golden Years	Grecian Hospital, Sec 69, Mohali	Speaker: Dr Asha Sharma Dr Anshuman Kaushal
22nd Feb 2025 Last Saturday	3.30 pm	SUREELI SHAM Songs on Phul, Kante etc.	LAF Centre for Senior Citizens, Sec 68, Mohali	Enquiry: Mr Jarnail Singh M: 9814614656 Mrs Amrit Kaur M: 99140 91209
4th March 2025 First Tuesday	4.00 pm	Members get together, Sale of Tambola ticket closes at 4.10 pm	Community Centre, Phase 7, Mohali	Recreation, Birthday Cake Cutting, Introduction of new members. Refreshment.

* Members whose birthday falls between 8th Jan, 2025 and 4th Feb 2025 should report at Reception by 4.00 pm

REGULAR TRAINING PROGRAMME AT LAF CENTRE, SEC. 68, MOHALI

FREQUENCY	TIME	TRAINING/ SEWA	REMARKS
Jan, 2025 to June 2025	11 am to 12 noon	SIX MONTHS FREE PUNJABI CLASS	Teacher: Mrs. Amrit Kaur, M: 99140-91209
Jan, 2025 to June 2025	10 am to 11 am	SIX MONTHS FREE URDU CLASS	Teacher: S. Mohinder Singh, M: 81462-19098
Starting 1st and 16th Feb, 2025	10 am to 12 noon	Use of Smartphone Basic/ Advance/ Application Course*/ English Punjabi typing	Duration two weeks. Donation fee Rs 500/-
Feb 2025 to March 2025	11 am to 12 noon	Computer Training (2 months) (Basics, Paint, Word & Internet)	Duration two months. Donation fee Rs 1000 for MSCA members & Women. Rs 1500/- for others

* Enquiry: Sh. Jarnail Singh, M: 98146-14656 LAF I/C Mr. Narinder Singh M. 96461 12718

Medical Sewa	Every Monday	10:00 am to 12:00 noon	Acupressure, Diet Reforms, Yoga, Suzuk, & Naturopathy Therapies etc.	By Dr. J. S. Ramgarhia BA, DNYS, (INO) India Pre-Appointment only on M. 94634-10515
Medical Sewa	Every Monday	12:00 noon to 2:00 pm	Mental Health Care	Dr. Satinder Notra LM 2009 Pre-Appointment on M. 85728-75466
Medical Sewa	Every Thursday	10:30 am to 12:30 pm	Acupressure, Diet Reforms, Yoga, Suzuk, & Naturopathy Therapies etc.	By Dr. J. S. Ramgarhia BA, DNYS, (INO) India M. 94634-10515
Medical Sewa	Every Thursday	4:00 pm to 5:00 pm	General Surgery	By Dr. Karan Vir Singh Rana, General Surgeon M. 99304-59905

Disclaimer

The views expressed here are solely those of the authors in their private capacity and do not in any way represent or reflect the views of the MSCA.

If undelivered
Please return to
or For Circulation
related issues
Contact :

Ravjot Singh
Chief Convener
H. No. 169, Phase-3A,
Mohali -160059
Ph. : 0172-4673904
M. : 98554-43169

To

Book Post

.....
.....
.....
.....