

Adjudged the best house Journal by AISCCON for-2016-17

THE

PAN No. : AABTM8402H

For Circulation Among Members Only

GLORIOUS YEARS

(A MONTHLY UPDATE OF MOHALI SENIOR CITIZENS' ASSOCIATION)

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



www.mscomohali.com



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 : baldevsinghguraya@gmail.com

SECRETARY GENERAL

SUKHWINDER SINGH BEDI

General Manager (Retd.) Pb. & Sind Bank

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

Vol. 17 No. 193

President's Message

JANUARY 2026



Dear Members,
As we step into a new year, let me begin by offering my warmest greetings to each one of you and your families. The arrival of a New Year always brings a quiet but powerful message—a reminder that life continues to offer us fresh beginnings, new opportunities, and reasons to look forward with hope. For us senior citizens, each new year is not merely a change of date; it is an invitation to live meaningfully, stay engaged, and continue contributing to the world around us.

At this stage of life, our resolutions need not be about a grand achievement or chasing milestones. Instead, they can be gentle commitments—small, thoughtful steps that enhance our physical, mental, social, and spiritual well-being. They can also reflect our collective responsibility towards our community, our environment, and the generations that follow us.

This year, let us embrace the spirit of active ageing—a philosophy that encourages us to stay energetic, engaged, and purposeful. Active ageing is not defined by age but by attitude. It is reflected in the walks we take, the friendships we nurture, the skills we continue to learn, and the joy we still find in everyday moments. A lively mind and an open heart are our greatest companions on this journey.

Our role in community service is just as vital. As senior citizens, we hold invaluable life experiences. We are not only witnesses to history but also guardians of wisdom and compassion. Society often looks to us—sometimes quietly—for guidance, steady support, and the calm clarity gained from a lifetime of learning. Even small acts of service can positively influence our surroundings and build a legacy we can be proud of. With this spirit, here are a few meaningful resolutions we can all consider adopting as we welcome 2026: -

1. Prioritise health and well-being. Health is our most precious treasure. Let us commit to regular medical check-ups, daily exercise—even light stretching or walking—and habits that bring mental peace, such as reading, meditation, or listening to music. Emotional balance is equally important. Taking time for ourselves, staying joyful, and avoiding unnecessary stress can greatly enhance our overall well-being.

2. Stay socially connected. Loneliness is one of the biggest challenges faced by seniors worldwide, but it is also one we can overcome together. Let us reach out to friends, neighbours, and fellow members. Attend association activities, share laughter, celebrate small moments, and stay

part of a community that values each one of us. Companionship keeps the heart young.

3. Share your wisdom with the younger generation. The youth benefit immensely from the guidance of those who have walked the path before them. Whether it is offering advice, sharing experiences, or simply listening to their concerns, our presence can shape their future choices. Our insights—born from lived experience—can help them navigate life's complexities with clarity and compassion.

4. Cultivate a positive mindset. Gratitude, patience, and resilience are powerful tools that can bring peace and happiness. Let us focus on what we have, rather than what we lack. A positive mindset not only enriches our own lives but also uplifts those around us. A calm word, a gentle smile, or a reassuring presence can make all the difference.

5. Care for the environment. Our surroundings are a shared responsibility. Simple actions—reducing waste, conserving water and electricity, avoiding plastic bags, planting trees, and keeping our neighbourhood clean—create a healthier environment for future generations. Our association has set a strong example in civic responsibility, and each member can contribute to this ongoing effort.

6. Be cyber smart. In today's world, staying safe online is as important as staying safe on the road. Our recent seminar opened our eyes to the tactics cybercriminals use. Let us apply those lessons—avoid sharing personal information, verify unknown callers, use strong passwords, and stay alert to suspicious messages. Protecting ourselves also protects our families.

7. Engage in community service. Community service need not be large-scale or time-consuming. Even small acts—helping a neighbour, participating in social awareness campaigns, supporting charitable initiatives, or assisting our association's activities—can make a meaningful difference. Service keeps us connected to society and strengthens our collective spirit.

As we welcome this New Year, let us remind ourselves that the true measure of life is not in the years lived but in the moments enriched, the friendships cherished, and the kindness shared. Together, as members of the Mohali Senior Citizens Association, we have the power to inspire, to guide, and to leave a positive mark on our community.

May 2026 bring you good health, peace, happiness, and a renewed sense of purpose. Let us move forward with enthusiasm, believing that the best chapters are yet to come.

Yours as Ever,
Brig JS Jagdev



Sh. Kuljit Singh Bedi Dy. Mayer, MC Mohali, Chief Guest at MSCA Annual Sports Prize Distribution



KIND ATTENTION MEMBERS

Jan 11-P. H. Vaishnav Seminar

Jan 16-Lohri Celebration

Jan 26-Republic Day Celebration

See details inside on page 10

LAF Centre for Senior Citizens : City Park, Opp. H. No. 1151, Sector 63, Mohali Phone : 0172-3593512

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



ਜਨਵਰੀ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲਾਤੀਨੀ ਸ਼ਬਦ (Januarious) ਲੈਨੂਆਰੀਅਸ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਰੋਮਨ ਦੇਵਤਾ ਜੈਨਸ (Janus) ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੋ ਚਿਹਰਿਆਂ ਨਾਲ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਚਿਹਰਾ ਪਿੱਛੇ (ਅਤੀਤ) ਅਤੇ ਇੱਕ ਅੱਗੇ (ਭਵਿੱਖ) ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਵਤਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼-ਦੁਆਰ ਅਤੇ ਤਪਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਦੇਵਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਜਨਵਰੀ ਨੂੰ ਸਾਲ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਨਵੇਂ ਚੱਕਰਾਂ, ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਨਵਰੀ ਅਤੇ ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਰਾਜਾ ਨੂਮਾ ਪੋਮਪੀਲੀਅਸ (Numa Pompilius) ਦੁਆਰਾ ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਮਨ ਕਲੰਡਰ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ 10 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਸੀ, ਉਸਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਨਵਰੀ ਸਾਲ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮਹੀਨਾ ਬਣ ਗਿਆ।

ਮੈਂ MSCA ਦੀ ਪੂਰੀ ਕਮੇਟੀ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਾਹਿਬ ਬੁਗੇਡੀਅਰ ਜੇ.ਐਸ. ਜਗਦੇਵ,

ਮੀਤ-ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ੍ਰੀ ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ, ਸੈਕਟਰੀ ਜਨਰਲ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੇਦੀ, ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਅਹੁਦੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਨਵੇਂ ਸਾਲ 2026 ਦੀ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਨਵਾਂ ਸਾਲ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡੇ ਲੈ ਕੇ ਆਵੇ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਵਾਜੇ ਇਹ ਮੇਰੀ ਦਿਲੀਕਾਮਨਾਂ ਹੈ।

ਸਾਲ 2025 ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਘਟੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਇਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਲ 2025 ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਖਾਸ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਕ ਦੁਰਲੱਭ 'ਸੰਪੂਰਨ ਵਰਗ ਸਾਲ' ਹੈ (45²=2025) ਜੋ ਕਿ ਇੱਕਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਇਕੋ-ਇਕ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ 1936 ਅਤੇ 2116 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ।

ਪਹਿਲਗਾਮ ਅੱਤਵਾਦੀ ਹਮਲਾ : 22 ਅਪ੍ਰੈਲ 2025, ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 3 ਵਜੇ ਜੰਮੂ-ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਅਨੰਤਨਾਗ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਪਹਿਲਗਾਮ ਕਸਬੇ ਵਿਚ, ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦਹਿਸ਼ਤੀ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ 26 ਸੈਲਾਨੀ ਤੇ ਇਕ ਸਥਾਨਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਮ੍ਰਿਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨਾਗਰਿਕ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਧਾਰਾ 370 ਹਠਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹਮਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਮਲੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ-ਸ਼ੁਧਾ ਜਥੇਬੰਦੀ 'ਦੀ ਰਜਿਸਟਰੇਟ ਫਰੰਟ' ਨੇ ਲਈ ਸੀ। ਦਹਿਸ਼ਤੀ ਹਮਲੇ ਦੌਰਾਨ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰਲਾਉਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਕਾਂ ਬੇਸ਼ਰਮਣ ਦੇ ਮੈਦਾਨੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਗੂੰਜਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਪਰ ਮਦਦ ਲਈ ਕੋਈ ਨਾ ਆਇਆ। ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਨੇ ਗੋਲੀਆਂ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮੋਦੀ ਬਾਰੇ ਅਪਸ਼ਬਦ ਬੋਲੇ।

ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਸਿੰਧੂਰ : ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਬਦਨਾਮ ਦਹਿਸ਼ਤੀ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਚਿਰਾਂ ਤੋਂ ਬਕਾਇਆ ਸੀ। ਪਰ ਪਹਿਲਗਾਮ ਵਿਚ 22 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਜਦ ਅੱਤਵਾਦੀਆਂ ਨੇ ਬੇ-ਖ਼ਬਰ ਸੈਲਾਨੀਆਂ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਕ੍ਰੋਧਿਤ ਭਾਰਤ ਨੇ 7 ਮਈ 2025 ਨੂੰ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਸਿੰਧੂਰ ਨਾਲ, ਪਾਕਿ ਨੂੰ ਧੌਣੇ ਫੜ ਲਿਆ। ਭਾਰਤੀ ਲੜਾਕੂ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਨੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਦਹਿਸ਼ਤੀ ਤੰਤਰ ਦੇ ਦਿਲ ਤੇ ਲੜੀਵਾਰ ਸਟੀਕ ਵਾਰ ਕੀਤੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਕੈਂਪ, ਲਾਂਚ ਪੈਡ, ਲਸ਼ਕਰ-ਏ-ਤੋਇਬਾ ਅਤੇ ਜੈਸ਼-ਏ ਮੁਹੰਮਦ ਦੇ ਹੈੱਡ ਕੁਆਟਰ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਾ ਨੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਪੂਰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਮਕਬੂਜ਼ਾ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਢਾਂਚੇ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਭਾਰਤੀ ਵਾਯੂ ਸੈਨਾ ਨੇ ਕਮਾਲ ਦੀ ਲੜਾਈ ਲੜੀ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਟੇਕਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਮੁਰੀਦਕੇ ਅਤੇ ਬਹਾਵਲ ਪੁਰ ਸਨ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਡਰੋਨਾਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਾਈਲਾਂ ਨਾਲ ਸਟੀਕ ਹਮਲੇ ਕਰਕੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਕਈ ਰਾਡਾਰ ਸਿਸਟਮ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਸਾਹ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਜੰਗ-ਬੰਦੀ ਲਈ ਤਰਲੇ ਪਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਮਿਲਟਰੀ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਨੇ 10 ਮਈ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਕੇ 35 ਮਿੰਟਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰਤੀ ਹਮਰੁਤਬਾ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਫੌਜੀ ਟਕਰਾਅ ਰੋਕਣ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਵਿਚਾਲੇ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਡੋਨਲਡ ਟਰੰਪ, ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਚ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੇ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਟਕਰਾ ਨੂੰ ਰੋਕਕੇ, ਸਮਝਾਉਣਾ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 70 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਇੰਡੀਗੋ ਸੰਕਟ 4 ਦਸੰਬਰ 2025 : ਇੰਡੀਗੋ ਸੰਕਟ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਤੀਜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹਵਾਬਾਜ਼ੀ ਬਜ਼ਾਰ (ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਚੀਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਵਜੋਂ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸ਼ਾਖ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਟ ਮਾਰੀ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਭ ਵੱਡੀ ਏਅਰਲਾਈਨ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਬਾਜ਼ਾਰ ਦੇ 65% ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਕਾਬਜ਼ ਹੈ, ਨੇ 4 ਦਸੰਬਰ 2025 ਨੂੰ ਸੈਂਕੜੇ ਉਡਾਣਾ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਯਾਤਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡਿਆਂ ਤੋਂ ਫਸ ਗਏ। ਯਾਤਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਵੱਡਾ ਝਟਕਾ ਸੀ। ਹਵਾਈ ਅੱਡਿਆਂ ਤੇ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਹੋਟਲਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕੀਤਾ। ਇੰਡੀਗੋ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਯਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਸੀ। ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦਾ ਮਹੌਲਾ ਸੀ। ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਇੰਟਰਵਿਊਜ਼, ਵਪਾਰਕ ਮੀਟਿੰਗਾਂ, ਵਿਆਹ, ਸੈਰ-ਸਪਾਟੇ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਾਰੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਅਧਵਾਟੇ ਲਟਕ ਗਏ ਸਨ। ਉਡਾਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪਏ ਵਿਘਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਸਿਵਲਿ ਹਵਾ-ਬਾਜ਼ੀ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਸਿਵਲਿ ਹਵਾਬਾਜ਼ੀ, ਵੀ ਗੁੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਸੁੱਤੇ ਰਹੇ। ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਸਿਵਲਿ ਟੈਵੀਏਸ਼ਨ (ਡੀ.ਜੀ.ਸੀ.ਏ.) ਵੱਲੋਂ ਸੋਧ ਕੇ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਫਲਾਈਟ ਡਿਊਟੀ ਟਾਈਮ ਲਿਮੀਟੇਸ਼ਨ (ਐਫ.ਡੀ.ਟੀ.ਐਲ.) ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਪੜਾਵਾਰ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਵਾਈ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ, ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਡਿਊਟੀ ਰੋਸਟਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਸਾਲ ਜੂਨ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮਾਦਾਬਾਦ ਦੇ ਏਅਰ ਇੰਡੀਆ ਹਾਦਸੇ ਵਿੱਚ 260 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਨਿਯਮ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇੰਡੀਗੋ ਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿੰਨੇ ਹੋਰ ਪਾਇਲਟ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਅਮਲੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ ਮਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਘੋਸ਼ਲ ਮਾਰ ਛੱਡੀ ਅਤੇ ਡੀ.ਜੀ.ਸੀ.ਏ. ਵੀ ਸੁੱਤਾ ਰਿਹਾ। ਨਵੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼, ਪਾਇਲਟਾਂ ਨੂੰ ਥਕਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਹਵਾਬਾਜ਼ੀ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਕੌਮਾਂਤਰੀ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਪ-ਦੰਡਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਚਲਾਉਣਾ ਸੀ। ਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਏਅਰਲਾਈਨ ਇੰਡੀਗੋ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਅਮਲੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਪਰੇਟਿੰਗ ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰਨ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਡੀ.ਜੀ.ਸੀ.ਏ. ਨਿਯਮਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਏਅਰ ਲਾਈਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਮਿਸਾਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਏਅਰਲਾਈਨ ਅਜਿਹੀ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਕਰਨ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਨਾ ਕਰ ਪਾਏ। ਸਰਕਾਰ ਤਾਂ ਮਾਣ ਨਾਲ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ 'ਉਡਾਨ' ਸਕੀਮ ਨੇ ਹਵਾਈ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਲਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਹਵਾਈ ਚੱਪਲ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਾ, ਜਹਾਜ਼ ਵਿਚ ਉੱਡ ਸਕੇਗਾ। ਉਹ ਤਾਂ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਬ੍ਰਾਂਡਿਡ ਬੂਟ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡਿਆਂ ਤੇ, ਹਵਾਈ ਚੱਪਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇੰਡੀਗੋ ਅਤੇ ਏਅਰ ਇੰਡੀਆ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਅਜ਼ਾਰੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਉਪਜੀ ਲਾ-ਪ੍ਰਵਾਹੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇੰਡੀਗੋ (ਇੰਟਰਗਲੋਬ ਏਵੀਏਸ਼ਨ) ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਹੁਲ ਭਾਟੀਆ ਦੇ ਇੰਟਰ ਗਲੋਬ ਐਂਟਰਪ੍ਰਾਈਜ਼ਿਜ਼ ਦੀ ਮਾਲਕੀਅਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰੋਮੋਟਰ ਵਜੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਬਕਾ ਸਹਿ-ਸੰਸਥਾਪਕ ਰਾਕੇਸ਼ ਗੰਗਵਾਲ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ੇਅਰ ਹੋਲਡਿੰਗ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਕੰਪਨੀ ਕੋਲ 430+ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਏਅਰ ਬੱਸ ਏ-320, ਏ.ਟੀ.ਆਰ. ਅਤੇ ਬੋਇੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇੰਡੀਗੋ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2300+ ਉਡਾਣਾਂ, ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿਚ 130 ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸਮਾਨਤਾ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ (Inequality) - ਵਿਸ਼ਵ ਅਸਮਾਨਤਾ ਰਿਪੋਰਟ 2025 ਅਨੁਸਾਰ, ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਈ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਧਰ ਨੂੰ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।

-ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੀਰ 10% ਭਾਰਤੀ ਹੁਣ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਦੌਲਤ ਦਾ 65% ਹਿੱਸਾ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
-ਉਪਰਲੇ 1% ਭਾਰਤੀ ਇੱਕਲੇ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਦੌਲਤ ਦਾ 40% ਹਿੱਸਾ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
-ਥੱਲੇ ਵਾਲੇ 50% ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਦੌਲਤ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ 3% ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਸਮੇਂ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਅਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਵਸਥਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਰਕ ਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਉਭਰਿਆ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵੱਲੋਂ, ਉੱਚ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਚੇਨ ਸੰਬੰਧੀ ਬਣਾਏ ਨਵੇਂ ਗਰੁੱਪ 'ਪੈਕਸ ਸਿਲਿਕਾ' 'ਚੋਂ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦੇਵਾਂ ਮੁੱਲਕਾਂ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀਕ ਅਤੇ ਤਕਨੋਲੋਜੀ ਭਾਈ ਵਾਲੀ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਗੁੱਟ ਵਿਚ ਜਾਪਾਨ, ਚੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ, ਸਿੰਗਾਪੁਰ, ਨੈਚਰਲੈਂਡਜ਼, ਬਰਤਾਨੀਆ, ਇਜ਼ਰਾਈਲ, ਸੰਯੁਕਤ ਅਰਬ ਅਮੀਰਾਤ ਅਤੇ ਅਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਗੜ ਰਹੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਇੰਡੀਕੇਟਰ ਹੈ।

ਵਿੰਗ ਕਮਾਂਡਰ ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ

KNOW YOUR MEMBERS
Jarnail Singh LM 1162, M 98146-14656

Dr. Rana Harinder LM 698 M: 99884 28200

Dr. Rana Harinder was born in 1949 in Patiala into an agriculturist family. Her father served in the British Army and later joined the Punjab Government as an Assistant Excise & Taxation Commissioner. She was brought up in Patiala and completed most of her education there. She pursued her schooling and college education in Patiala and obtained her MBBS degree from Government Medical College, Patiala. She later completed her post-graduation in Obstetrics & Gynaecology from the same institution.



During the 1970 Indo-Pakistan War, while she was in the final year of her MBBS, Dr. Rana volunteered her services to the Armed Medical Corps (AMC). After completing her tenure under the Short Service Commission (SSC), she joined the Punjab Medical Services. She served as the In-charge of Civil Hospital, Phase-6, Mohali, for fourteen years.

Over the course of her distinguished career, she rose to the rank of Civil Surgeon and ultimately retired as Director, Health Services, Punjab, in 2007.

Dr. Rana was introduced to MSCA by the highly respected Dr. A. S. Khera and has since been actively involved in addressing the medical needs of the association. She is presently serving as Secretary (Medical), MSCA, and has played an instrumental role in organizing numerous medical camps conducted by MSCA. She is known for her soft-spoken nature and pleasant personality. MSCA wishes her a long, healthy, and fulfilling life ahead.

WEBSITES

MSCA : www.mscomahali.com

Fedsen Punjab : www.fedsenpunjab.org

AISCCON : www.aiscon.org

ASSOCIATION'S NEWS



Wishing the New Year may God bless you with immense happiness and good health, be joyful and cherish memories. Though the winter has set in, the MSCA activities during the past month, continued as under:

22-Nov-2025: In the monthly program, Surilee Sham, the theme was to sing any song containing number like "Ek, Do, Teen etc.". The singers chose some wonderful Hindi / Punjabi songs, including some old numbers and presented with full enthusiasm. The members joining with clapping on some songs encouraging the singers and making

the mood lively all around. The audience of about 40 members enjoyed & applauding frequently. Yummy refreshment and snacks sponsored by Mrs. Amrit Kaur LM 747 on the eve of wedding of her grand daughter were served to all, in the end.

02-Dec-2025: In the monthly get-together about 140 members joined at the CC, Ph-7 Mohali. The MSCA 13th Dr A S Khehra Memorial annual sports festival concluded and the prize distribution was held. Sh Kuljit Singh Bedi, Dy Mayor, Mohali was Chief Guest, praised MSCA for involving senior citizens in various activities & improving their lives. While distributing the prizes, he congratulated the winners and also assured of every assistance or support for the welfare of the association. The President thanked Sh Bedi and honoured him with the bouquet and memento. The President shared / discussed the upcoming activities of MSCA.



The cake was cut by members; whose birthdays fell during one past month. Sumptuous hot refreshment was relished by everyone.

05-Dec-2025: At Shalby Hospital, Dr Pankaj Bhalla Consultant Surgical Gastroenterology, talked about constipation and GI disorder. Constipation is a problem in passing stool, its main causes can be lower fiber intake, not drinking enough water or sedentary lifestyle. It can lead to Gastro-intestinal (GI) bleeding, can result swollen rectal veins or anal fissures. In cases of blood in stool, must consult doctor for diagnosis and treatments. He advised for increasing fiber with fruits, water intake (8-10 glasses) and regular exercising. The queries of some members were also clarified. Healthy refreshment was served by the hospital.

09-Dec-2025: Members of "We, MSCA family," are always anxious and longing to join their monthly lunch meet. For a good change, Sh Charanjit Singh planned it at a beautiful location ie Hotel Turquoise Indl Area-2, Chandigarh. This time 31 members from all around joined. While assembling and having informal talks, members admired the ambience of the venue and lovely view from the roof-top. Thereafter tambola round was played followed by soothing songs by some members making the atmosphere lively. Everyone appreciated the changed hotel, and requested to change the venue periodically. Multicourse and yummy lunch was relished by all.

12-Dec-2025: At Fortis Hospital, the special health talk was on 'Joint Pains in winter'. Dr Sukhbir Singh Uppal MD Medicine, explained that the joint pains worsen in winter due to colder temperature, lower barometric pressure and reduced sunlight. Cold weather makes tissues swell, lubricating fluids get thicker, blood flow reduces causing joint movements painful, especially in elderly. He advised to stay warm, keep moving, gentle exercise and stretching, eat anti-inflammatory foods and supplements Vitamin-D. If pain persists longer, one must seek medical advice to rule out underlying conditions. Some members put queries of their personal experiences which were specifically clarified. Healthy refreshment was served by the hospital.

20-Dec-2025: It being the 'Shaheedi fortnight' S Harmel Singh (LM-1450) talked about Safar-e-Shahdat and the Jor-mela. Explaining how the Sikh forces defending major battles against Mughals and Hill Rajas', and agreeing to the safe passage offer by Aurangzeb for leaving Anandpur Sahib, Guru Gobind Singh ji along with Sons, Mother and 100 odd Sikhs reached Parivar Vicchora. Mughals broke the promise and while crossing the river, Guru's family was separated. He further

narrated the legendary battle fought wherein Guru Gobind Singh Ji and 40 Sikhs defended mud-fort against a million Mughal forces led by Wazir Khan; Elder Sons Baba Ajit Singh & Baba Jujhar Singh became martyrs. Guru Ji escaped to Macchiwara and further to Talwandi Sabo via Alamgir & Mukatsar, the route now been named 'Guru Gobind Singh Marg'.

S Harmel Singh then narrated in details, how younger Sons, Baba Zorawar Singh & Baba Fateh Singh and their grandmother, Mata Gujri ji, were captured by Wazir Khan. The Sons were tortured when refused to accept Islam, though Malerkotla Nawab resisted but they were bricked alive in the wall at Sirhind. Dewan Todar Mal bought the land paying costliest price to bury the bodies of two Sons and their grandmother. S Harmel Singh by narrating the history in depth, created scenes, thus bringing tears in eyes of the audience. The President thanked appreciated for presenting the whole history with names of all enroute, orally. Light refreshment was served to all.



21-Dec-2025: At LIVASA Hospital a special talk was arranged on 'Managing winter and Respiratory issues'. Dr Kritarth MD, DM Pulmonary conveyed, in winter cold dry air and pollution narrows airways resulting viral infections like cough / cold or flu. With age, lungs lose elasticity thus one gets prolonged cough, sinus or even pneumonia. He advised for rest, drink lot water to dilute bulgum in lungs, steam-inhalation and paracetamol for fever. He also advised to avoid early morning / late evening outing & walks but keep doing indoor activities, keep room ventilated while using room heaters, besides getting Influenza vaccine yearly. Related queries of some members were also clarified, to the satisfaction. Healthy refreshment & tea were served.

Masters Athletic Meet Chandigarh



Mrs Rajni Dhiman LM 1985 stood second in Discus throw in 65+ gp



Mrs Parminder Kaur LM 2373 stood 1 first in Discus throw 2 second in 100 mt race. In 65+ group



Mrs Kuldeep Brar LM 1670. First prize shot put & First prize javelin throw in 80+ group.



Mr N S Chhabra LM 2397 stood first in Jevlin throw in 65+ age group in DSM Sports Festival, Chandigarh



Our member Mr Mukesh Khanna LM 2153 Attended 7 days Table Tennis Coaching camp in Chi Minh City, Vietnam by International Table Tennis coach. He is preparing to participate in the forthcoming World Master Table Tennis Championship South Korea 2026

CHAPTER 64

11 December 2025: The monthly get-together was held at Government Smart Elementary School, Phase 10, Mohali. A game of Tambola was conducted by Mr. M. S. Sawhney and Mr. Harjinder Singh, while the recreational programme was coordinated by Mrs. Amrit Kaur. Mr. Harmel Singh narrated the historical significance of 11 December, marking the beginning of the First Anglo-Sikh War in 1845, when the Sikh Army crossed the Sutlej River, leading to conflict with the British.



Members participated enthusiastically by singing various songs. Birthday celebrations were held for members whose birthdays fell in the past month, with the cake being cut by Mrs. and Mr. Sawhney and Mrs. and Mr. M. S. Kohli. Mrs. Avinash Pal Kaur, as usual, generously donated 500.

Refreshments were sponsored by Mrs. Kuldeep Brar on the occasion of her grandson's birthday and were arranged by Mr. Narinder Singh. Mr. Jarnail Singh, Chapter Head, proposed a vote of thanks to all participants and organisers. About 45 members were present at the event.

18th December 2025: An exclusive Tambola event was held, with 25 members participating in three lively rounds of the game. Mr. M. S. Sawhney conducted the Tambola efficiently. All the used Tambola tickets were collected, and two lucky draw tickets were awarded prizes.

Mrs. and Mr. M. S. Kohli sponsored and arranged refreshments on the occasion of their birthdays. Members thoroughly relished the healthy refreshments. Mr. Harjinder Singh expressed gratitude to the Kohli family for arranging the befitting refreshments, Mrs. Avinash Pal Kaur for her regular and unflinching donations, and all the participants and organisers for making the event successful.

CHAPTER 68

09-12-2025: ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਇਕੱਤਰਤਾ ਸ਼ਾਮ 3.00 ਵਜੇ ਸੈਂਟਰਲ ਪਾਰਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸੈਕਟਰ 69 ਵਿਖੇ ਹੋਈ। ਜਿਸ ਵਿਚ 25 ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਐਨ. ਐਸ. ਛਾਬੜਾ ਨੇ ਹਾਜ਼ਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਗੁਰ ਦੱਸ ਕੇ ਕੀਤੀ। ਚੈੱਪਟਰ ਹੈੱਡ ਸਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਚੈੱਪਟਰ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੱਲ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਹਾਜ਼ਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਗੀਤ ਸੰਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣ ਕੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ। ਸਟੇਜ ਸੰਚਾਲਣ ਡਾ. ਜੇ. ਐਸ. ਰਾਮਗੜੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਆਏ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੱਲ ਨੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ।



CHAPTER 3

29-Nov-2025: A Picnic was arranged to a beautiful location, Toor Farms, near Chamkaur Sahib wherein 37 members joined travelling in a mini bus plus some in own cars. Welcome drink followed by yummy snack were relished with tea / coffee. A 'One Act Play' 'ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਦਰਿਆ', was staged, depicting the agony of



many families, especially in Punjab villages, beautifully presented by S Kulvir Singh (a local artist) alongwith his team, making everyone emotional. Members thanked and contributed to support them. Thereafter mega tambola round was conducted by Sh M S Sawhney in the open lawns. Ladies

enjoyed some fun games designed by Mrs Kohli and Mrs Sindhu. Sumptuous lunch was served followed by tea to conclude the outing. Sh S S Bedi thanked Col B S Toor for all the arrangements and everyone for making it a wonderful event; On way-back members paid homage at Gurdwara Sahib, the members thanked asked for organizing such picnics frequently.

17-Dec-2025: The monthly get together was held in the Library Hall, Rose Garden, over 55 members joined. The Tambola round conducted by Sh M S Sawhney making it fun-filled. For the health talk Dr Sachin Bindal, MCh. Neurosurgery, Associate Director, MAX Hospital, Mohali, discussed about back pain in elderly. The degeneration of disc and vertebra are natural with aging, can cause pain in neck, lower-back or tail bone. Other cause being muscular or ligament strains from improper lifting. He suggested for staying active, regular exercising gentle movements, proper body posture and using good pillows & mattresses. He also shared the advanced techniques available with minimum invasions and clarified some queries. The doctor was honoured with memento gift by S Harkirat Singh. Being 'Shaheedi Fortnight', members recited some Bhajans & Shabads paying homage for the sacrifices. Seasonal hot Gajrela / tea was relished by all.



A Visit to Kufri



Health Watch: A Boon for Senior Citizens

Wg Cdr Amanpreet Kaur M: 99144 4410

In recent years, technology has quietly transformed personal healthcare. Among the most impactful innovations is the health watch (smartwatch) — a compact wearable device that continuously monitors vital health parameters. For senior citizens, a health watch is not a luxury gadget; it is increasingly becoming a valuable companion for safety, independence, and preventive healthcare.

Why Health Watches Matter for Seniors

As people age, regular monitoring of health indicators becomes crucial. Conditions such as high blood pressure, irregular heartbeat, diabetes, sleep disorders, and risk of falls often develop silently. A health watch helps seniors and their families stay informed in real time, enabling early intervention and timely medical attention.

Key Health Benefits

1. **Heart Health Monitoring** Most modern health watches can: Measure heart rate continuously Detect irregular heart rhythms Alert the wearer if the heart rate is unusually high or low For seniors with cardiac concerns, this feature can be lifesaving by prompting early medical consultation.
2. **Blood Oxygen (SpO₂) Tracking** Low oxygen levels may indicate respiratory or cardiac issues. Health watches measure SpO₂ painlessly Useful for seniors with asthma, COPD, or post-COVID complications Helps identify problems before symptoms become severe
3. **Blood Pressure Awareness** Some advanced models estimate blood pressure

trends. Encourages regular monitoring Helps manage hypertension Assists doctors by providing historical data during consultations (While not a replacement for medical devices, trend data is very useful.)

4. **Fall Detection & Emergency Alerts** One of the most valuable features for seniors: Detects sudden falls Automatically sends alerts to emergency contacts Some watches have an SOS button for manual emergencies This is especially beneficial for seniors living alone.

5. **Sleep Monitoring** Good sleep is essential for physical and mental health. Tracks sleep duration and quality Identifies sleep disturbances Helps improve routines for better rest and energy levels

6. **Activity & Mobility Tracking** *Health watches encourage gentle physical activity by:* Counting steps Tracking walking duration Sending reminders to move This motivates seniors to remain active without overexertion, helping joint health, circulation, and overall well-being.

Mental Well-Being & Confidence

Beyond physical health, health watches provide psychological reassurance: Seniors feel more confident going out alone Family members feel reassured about their loved one's safety Alerts and reminders reduce anxiety about forgetting medicines or appointments This sense of independence significantly improves quality of life and self-esteem.

Support for Family & Caregivers

Many health watches connect to mobile apps that allow: Family members to view health data (with consent) Doctors to review trends remotely Caregivers to receive alerts during emergencies This creates a supportive digital safety net around the senior citizen.

Medication & Routine Reminders

Some health watches: Remind users to take medicines Alert for hydration or meals Notify about appointments or daily routines These features are especially helpful for seniors managing multiple medications.

Affordability & Ease of Use Today, many reliable health watches are: Affordable Have large displays Offer simple interfaces Support Indian languages

Work seamlessly with Android smartphones Even basic models provide essential features suitable for senior citizens.

Important Considerations A health watch is not a substitute for medical diagnosis Data should be used as a support tool, not a final medical opinion Proper initial setup and basic training ensure effective use.

Conclusion : A health watch is truly a boon for senior citizens. By offering continuous health monitoring, emergency support, and daily wellness tracking, it empowers seniors to live safer, healthier, and more independent lives. At the same time, it provides peace of mind to families and caregivers. In an age where preventive healthcare is paramount, adopting a health watch is a small step with a big impact on senior well-being.

Letter to the Editor

Brig. J.S. Jagdev has beautifully explained the meaning and purpose of the international bestseller book titled *"IKIGAI,"* offering a clear and concise interpretation of its ten guiding principles that we can effortlessly incorporate into our daily lives. A few years ago, the same book was read by our daughter and she appreciated it a lot.

As always, Wg. Cdr. Baldev Singh has provided a concise and engaging overview of MSCA activities during November, along with insights into the significance of December. His heartfelt homage to Guru Gobind Singh Ji, his family, and legendary actor Dharmendra is truly appreciable. We look forward to more inspiring topics from him in 2026, just as in 2025.

Under the "Know Your Members" column, Sh. Jarnail Singh (Vice President) offers an interesting and well-captured account of the life of Sh. Harnam Singh. The active participation of members in various monthly programmes also deserves appreciation.

Mrs. Avtar Kaur has effectively highlighted the contributions of Raj Kumari Sofia, the grand daughter of Maharaja Ranjit Singh, shedding light on her remarkable legacy. Equally compelling are the points shared by Sh. Mann on *"The Importance of Civic Responsibilities,"* reminding us of duties often overlooked. It is noteworthy that last year members of RSCWS planned a *Swachh Bharat Abhiyan* in a school to inspire students—the nation's pride.

Heartiest congratulations to winners of the 13th MSCA Sports Festival, and best wishes to all participants, including myself. Wishing every MSCA member a Happy New Year 2026, filled with good health and prosperity!

G.P.SINGH SANDHU LM 2192 M. 97795-82475

The ten points golden formula as described in the Presidential message by our worthy President is required to be followed by each of us to lead a happy and healthy life. In his Editorial, our respected Editor has very nicely described the various important events held during the the month of December. The Heads of all the Chapters are doing their duties very nicely. SOUFIA is a wonderful Knowledge gaining writing by Mrs. Avtar Kaur, no doubt she should be considered as backbone of the honor of the womanhood. All other writers have put their best efforts to keep our GLORIOUS YEARS interesting. I convey my heartiest good wishes to all my fellow members for the NEW YEAR-2026.

GULSHAN NAYYAR LM 1857 M. 98159 76298

1. Happy new year to our MSCA fraternity.
2. Our newsletter is a treasure of knowledge. The contributions enlighten on multi subjects like:
 - (a) The messages from president lucidly summarizes the current problems faced by the society and elderlies.
 - (b) Contribution by our members is 'Par excellence'. Some of these should be highlighted in our regular meetings to pep their morale.
 - (c) GY is now an enlightening source of knowledge.
3. Self & wife take great pride to be part of evergrowing MSCA.

Col Balwant Singh LM 47 M. 94172-13557

ਪੰਛੀ ਤੋਂ ਸਬਕ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੌਰ ਐਲ.ਐਮ. 747
 ਮੋ. 99140 91209
 ਆਓ ਬੱਚਿਆਂ ਅੱਜ ਸੁਣਾਵਾਂ
 ਵੱਖਰੀ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ।
 ਡਿਸਕਵਰੀ ਤੇ ਵੇਖੀ ਸੀ
 ਮੈਂ ਇਹ ਅਜਬ ਕਹਾਣੀ।
 ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਜੋੜਾ ਬਹਿ ਗਿਆ
 ਛੱਡ ਸਭਨਾਂ ਦੀ ਢਾਣੀ।
 ਥਾਂ ਲੱਭ ਕੇ ਉਸ ਨਕਸ਼ਾ ਵਾਹਿਆ
 ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਨਾਵ ਪੁਰਾਣੀ।
 ਚੁੰਝ ਨਾਲ ਇਕ ਗਾਰਾ ਲਿਆਏ
 ਦੂਜਾ ਕਰੇ ਚਣਾਣੀ।
 ਚੁੰਝ ਹੀ ਟੈਕਸਚਰ ਕਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ
 ਚੁੰਝ ਹੀ ਢੇ-ਢੁਆਈ।
 ਚੁੰਝ ਨਾਲ ਉਹ ਚਿਣਢੇ ਜਾਂਦੇ
 ਚੁੰਝ ਹੀ ਤੇਸੀ ਕਰਨੀ
 ਕਿਸਤੀ ਵਰਗ ਬਣੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ
 ਕੋਠੀ ਬੜੀ ਨਿਆਰੀ
 ਛੱਡ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਨਾ ਪਾਈ
 ਨਾ ਕੋਈ ਬੂਹਾ ਬਾਰੀ
 ਦੋਵੇਂ ਬਹਿ ਉਡੀਕਣ ਲੱਗੇ
 ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਿਲਕਾਰੀ।
 ਆਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬੱਚੇ ਨਿਕਲੇ
 ਹੁਣ ਚੋਗੇ ਦੀ ਵਾਰੀ।
 ਇਕ ਜਾਵੇ ਇੱਕ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਏ।
 ਦਾਣੇ ਵਾਰੇ ਵਾਰੀ।
 ਬੱਚੇ ਫੁਰਰ ਕਰ ਉੱਡ ਗਏ ਜਦ
 ਜੋੜੇ ਵੀ ਭਰੀ ਉਡਾਰੀ।
 ਮੁੜ ਕਦੇ ਉਸ ਘਰ ਨਹੀਂ ਆਏ।
 ਮਾਰੀ ਜਦੋਂ ਉਡਾਰੀ।
 ਨਾ ਕੋਈ ਅਹਿਸਾਨ ਕਿਸੇ ਤੇ
 ਜਾਂਦੇ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਬਲਿਹਾਰ।
 ਉਡਦੇ ਫਿਰਦੇ ਖੀੜੇ ਹੁੰਦੇ
 ਚੁੰਝ ਨਾਲ ਉਹ ਚੁੰਝ ਘਿਸਰੀ।
 ਫੇਰ ਕਦੇ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਪਏਗੀ
 ਘਰ ਨਵੇਂ ਦੀ ਕਰਨ ਤਿਆਰੀ।

ਬਚਪਨ ਦੀ ਖੇਡ

ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਢੀਂਡਸਾ
 ਐਲ.ਐਮ. 1495
 ਮੋ. 97799 16631
 ਬਚਪਨ ਦੀ ਇਹ ਖੇਡ ਪਿਆਰੀ,
 ਨਾ ਫਿਕਰ ਨਾ ਫਾਕਾ।
 ਇਸ ਉਮਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕਹਿੰਦੇ,
 ਰੱਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਰਾਖਾ।
 ਹੁਣ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਬਣਨ ਲਈ,
 ਕਰਨੀ ਪਏ ਸਖ਼ਤ ਪੜ੍ਹਾਈ।
 ਆਪਾਂ ਵੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਦਿਆਂ,
 ਬਚਪਨ ਦੀ ਇਹ ਉਮਰ ਹੰਢਾਈ।
 ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਜਦ ਘਰ ਨਾ ਵੜਨਾਂ,
 ਦਾਦੀ ਕੰਨੋਂ ਫੜ੍ਹ ਘਰੇ ਲਿਆਈ।
 ਟਾਲ-ਮਟੋਲ 'ਜਸਵੰਤ' ਜੇ ਕਰਦਾ,
 ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਰਾਂ ਤੇ ਸੋਟੀ ਖਾਈ।

ਮਾਂ

ਵਿੰਗ ਕਮਾਂਡਰ ਤਰਸੇਮ ਭਾਰਦਵਾਜ ਮੋ. 94171 66318
 ਉਹ ਇੱਕ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਲੜਕੀ ਸੀ, ਤਾਹਿ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ
 ਪੜ੍ਹਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਉਸਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਵਹਾਰ ਲਈ, ਲੇਖਕ ਨੂੰ ਕੋਈ
 ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ
 ਹਾਂ ਕਿ ਅੱਜ ਦੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,
 ਕਾਫੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮਾਂ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਿਤਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ
 ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸਮੀਕਰਨ ਕਾਫੀ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ,
 ਇੱਕ ਕਾਲਜ ਦੀ ਕੁੜੀ ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਨਾਲ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਮੀਨੂ
 ਲਈ ਲੜ ਪਈ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ
 ਅਤੇ ਹੱਸਦੇ-ਹੱਸਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਫ਼ਾਸਟ ਫੂਡ ਜੁਆਇੰਟ ਤੇ ਖਾਣਾ
 ਖਾਣ ਲਈ ਚਲੀ ਗਈ। ਵਾਪਸੀ 'ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ
 ਕਰਨ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੀ ਸੀ, ਸਿੱਧੀ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਗਈ ਅਤੇ ਟੀਵੀ
 ਦੇਖਣ ਲੱਗੀ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਿਤਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ
 ਕਮਰੇ 'ਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਾਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ 'ਚ ਪੁੱਛਿਆ, ਅੱਜ ਦਾ ਦਿਨ
 ਕਿੱਦਾਂ ਰਿਹਾ। ਫਿਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਸਨੇ
 ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਦੁਪਹਿਰ
 ਦਾ ਖਾਣਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸੁਆਦ ਸੀ। ਕੁੜੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸਨੇ ਦੋਸਤਾਂ
 ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਕਿਉਂਕਿ, ਉਹ ਮੰਮੀ ਦੁਆਰਾ ਪਕਾਇਆ ਖਾਣਾ
 ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਲੜਦੀ ਸੀ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ
 ਬਹੁਤ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ
 ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਮੰਮੀ ਦੀ ਗੱਲ ਜਾਂ ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ
 ਆਉਂਦੀ ਪਰ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਕਦੇ ਵੀ ਰੋਲਾ ਪਾਉਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਲੜਨ
 ਦਾ ਕੋਈ ਜਾਇਜ਼ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਿਤਾ ਨੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ
 ਉਹ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੰਗਾਮਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੜਦੇ
 ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਤੇ ਵੀ
 ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਚਾਹੋ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ
 ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਮੰਮੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬੈਠ ਕੀ ਸੋਚਦੀ
 ਰਹੇਗੀ, ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੀ ਰਹੇਗੀ? ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ
 ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਉਸ 'ਤੇ ਚੀਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ
 ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਗੁੱਸਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ
 ਦਬਾਕੇ ਉਸਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਇਸ
 ਦੇ ਉਲਟ, ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮਾਪਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗਲਤ
 ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਬੇਟੀ ਤੇ ਸ਼ਾਸਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਬੇਚੈਨ
 ਹੋਵੋਗੇ, ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਭੁੱਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ
 ਹੈ। ਪਿਆਰੇ, ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਝੜਕਾਉਣਾ ਜਾਂ
 ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ, ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ anger
 ਅੱਖਰ ਅੱਗੇ D ਜੋੜਕੇ ਦੇਖੋ Danger ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯਾਨੀਕੇ ਖਤਰਾ
 ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ, ਆਓ ਮੰਮੀ ਦੇ ਕਮਰੇ 'ਚ ਜਾਕੇ
 ਗੱਪਾਂ ਮਾਰੀਏ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਮੁਕੰਮਲ ਸਿਹਤਮੰਦ।

ਵਰਤਮਾਨ

ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ "ਖੁਸ਼ਦਿਲ" ਐਲ.ਐਮ 746
 ਮੋ. 98140 04952
 ਰੱਬਾ ਤੇਰੀ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ, ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜੀ ਕਰਦਾ।
 ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ ਚੀਕਾਂ ਕੂਕਾਂ ਤੋਂ, ਦਿਲ ਮੇਰਾ ਹੈ ਡਰਦਾ।
 ਨੰਨ੍ਹੀਆਂ ਗਿਲਝਾਂ ਵਾਂਗੂ ਨੋਚਣ, ਜ਼ਰਾ ਤਰਸ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਲੋਕ।
 ਮਾਰ ਨਨ੍ਹੀਆਂ ਨੱਚਦੇ, ਕੁੱਦਦੇ, ਨਾਲੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਂਦੇ ਲੋਕ।
 ਲੈ ਤਸਵੀਰਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ, ਖ਼ਬਰਾਂ ਖੁਸ਼ ਬਣਾਏ।
 ਟੀ.ਵੀ. ਵਾਲੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਿਛੇ, "ਬਰੇਕਿੰਗ ਨੀਊਜ਼" ਲਗਾਂਦੇ।
 ਸਟੇਜਾਂ ਉੱਤੇ, ਜੋ ਨਾਹਰੇ ਲਾਉਂਦੇ, "ਬੇਟੀ ਬਚਾਓ ਬੇਟੀ ਪੜ੍ਹਾਓ"
 ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਇਹ ਨੇਤਾ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਾ ਆਉਂਦੇ।
 ਅਬਲਾਂਵਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਨਾ ਦੇਂਦੇ, ਗੁੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਰੱਲ ਜਾਂਦੇ।
 ਜੇ ਕੋਈ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਵੇ, ਉਹਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਾਂਦੇ।
 ਜਦੋਂ ਵੋਟਾਂ ਦਾ ਵੇਲਾ ਆਵੇ, ਘਰ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਨੇ ਜਾਂਦੇ।
 ਮੱਥੇ ਟੇਕਣ, ਪੈਰੀਂ ਪੈਂਦੇ, ਹੰਝੂ ਮਰਗਮੱਛ ਵਾਂਗ ਵਹਾਂਦੇ।
 ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਖ ਕੇ, "ਖੁਸ਼ਦਿਲ", ਰੱਬ ਨੂੰ ਤਰਲਾ ਪਾਉਂਦਾ।
 ਏਨੀ ਮਾਰ ਤੇ ਪੈਣ ਕੁਰਲਾਣਾਂ, ਤੈਨੂੰ ਰਹਿਮ ਨਾ ਆਉਂਦਾ।

ਭੁੱਲੇ ਵਿਸਰੇ ਬ੍ਰਾਂਡ

ਅਵਤਾਰ ਕੌਰ ਐਲ.ਐਮ. 988 ਮੋ. 9779324400
 ਕਈ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਰੋਲ
 ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਭੁਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ
 ਹੋਣ ਜਾਂ ਦੰਦ-ਮੰਜ਼ਨ। ਅਸੀਂ 'ਲਾਈਫ ਬੁਆਏ' ਸਾਬਣ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ
 ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਘਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ
 ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹੋ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, 'ਲਾਈਫ ਬੁਆਏ ਹੈ ਜਹਾਂ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ
 ਹੈ ਵਹਾਂ।' ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।
 ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣਾਂ ਦਾ ਦੌਰ ਆਇਆ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ
 Lux ਨੂੰ ਫਿਲਮੀ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਸੰਦ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣ
 ਲੱਗਿਆ। ਫਿਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਯੂਰਵੈਦਿਕ ਸਾਬਣ ਮਿਲਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਨਿੰਮ
 ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ Margo ਆਇਆ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ
 ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਮੁਹਾਸੇ
 ਵੀ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 ਹੁਣ ਵਾਰੀ ਆਈ Cinthol ਤੇ Mysore Sandal wood soap
 ਦੀ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕੀਤੇ। ਜਦੋਂ Moti Soap ਆਇਆ ਤਾਂ
 ਇੱਕ ਬਕਸੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵੱਖਰੀ ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਵਾਲੇ ਗੋਲ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸਾਬਣਾਂ
 ਦਾ Pack ਮਿਲਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਫਿਰ Tata ਦੇ Eau-de-cologne
 ਸਾਬਣ ਨੇ entry ਲਈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਤਰ ਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਆਂ ਦੀ ਵਾਰੀ
 ਆਈ। ਹੁਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਸ, ਸੰਦਲ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾਨਤਾ
 ਮਿਲੀ।
 ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰ ਪੋਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਿਕਾਕਾਈ ਵਰਗੇ ਸਾਬਣਾਂ ਤੇ ਸ਼ੈਪੂਆਂ
 ਦਾ ਦੌਰ ਚੱਲ ਪਿਆ, ਜਿਹਦੇ ਵਿੱਚ Sunsilk ਤੇ ਹੋਰ ਬੇਅੰਤ ਬ੍ਰਾਂਡ ਬਜ਼ਾਰ
 ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕੀਂ ਆਂਵਲਾ, ਸ਼ਿਕਾਕਾਈ ਤੇ ਰੀਠੇ
 ਵਗੈਰਾ ਨਾਲ ਸਿਰ ਧੋ ਲੈਂਦੇ ਸਨ।
 ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ
 ਸਮਾਨ ਆ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ Colgate ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ
 ਹੋਇਆ। ਇਸ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਾਊਡਰ ਵੀ ਬਣਾ
 ਦਿੱਤਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼
 ਕੀਤੇ ਹਨ, ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ Colgate ਕੀਤਾ ਹੈ।
 ਪਹਿਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕੀਂ ਕੋਲੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨਿੰਮ ਦੀ ਦਾਤਣ ਨਾਲ ਦੰਦ
 ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਜਦੋਂ ਕਾਲਾ ਦੰਤ-ਮੰਜ਼ਨ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
 ਮਿਲਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪੁਰਾਣੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਭੁੱਲਦੇ ਗਏ,
 ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਧੁਨਿਕ
 ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਾਂ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ
 ਜ਼ਮਾਨੇ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚਲੋਗੇ ਤਾਂ
 ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਓਗੇ। ਸੋ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਤੇ ਨਵੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ
 ਰੱਖ ਕੇ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਹੈ।

ਲੋਹੜੀ

ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਦੇਸੀ ਐਲ.ਐਮ. 753 ਮੋ. 62397 12259
 ਮੇਲੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦਾ ਹੈ ਰੰਗਲਾ ਪੰਜਾਬ ਮੇਰਾ,
 ਇੰਨਾਂ 'ਚੋਂ ਤਿਉਹਾਰ ਇੱਕ ਲੋਹੜੀ ਦਾ।
 ਆਵੇ ਜੋ ਵਧਾਈ ਦੇਣ ਲੋਹੜੀ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੀ,
 ਦਰ ਤੋਂ ਨਾ ਖਾਲੀ ਕੋਈ ਮੋੜੀ ਦਾ।
 ਦੁੱਲੇ ਭੱਟੀ ਵਾਲੇ ਗੀਤ ਗਲੀਆਂ 'ਚ ਗਾਉਣ ਬੱਚੇ,
 ਘਰੇ ਘਰੀ ਲੋਹੜੀ ਨੇ ਮੰਗਦੇ।
 ਅਗਨੀ ਦੇਵਤਾ ਦੀ ਕਰ ਕੇ ਪੂਜਾ ਲੋਕੀਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਰੇਵੜੀ ਨੇ ਵੰਡਦੇ।
 ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਲੋਕੀਂ ਸੇਕਦੇ ਨੇ ਸੇਕ ਮਿੱਠਾ,
 ਠੰਡੀਆਂ ਹਵਾਵਾਂ ਪਿੱਛੇ ਮੋੜੀ ਦਾ, ਮੇਲੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ.....
 ਵਿਆਹ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲੀ ਲੋਹੜੀ ਰੀਝਾਂ ਅਤੇ ਚਾਵਾਂ ਨਾਲ,
 ਲੋਹੜੀ ਵਾਲੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੇ ਬਾਲਦੇ।
 ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ 'ਚ ਰੱਖਦੇ ਨਾ ਫ਼ਰਕ ਲੋਕੀਂ,
 ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪਾਲਦੇ।
 ਬਾਲਦੇ ਨੇ ਲੋਹੜੀ ਮਿਲ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ,
 ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਨਵੀਂ ਵਿਆਹੀ ਜੋੜੀ ਦਾ, ਮੇਲੇ ਤਿਉਹਾਰ.....
 ਲੋਹੜੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਰੱਬ ਸਭਨਾ ਦੀ ਝੋਲੀ ਪਾਏ, ਮੇਰੀ ਬਸ ਏਹੋ ਅਰਦਾਸ ਏ।
 ਲੜਕੀ ਦੀ ਲੋਹੜੀ ਜਦ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲਦੇ, ਬਰਕਤਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਬਰਸਾਤ ਏ।
 ਪੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਆਉਣ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋਹੜੀਆਂ,
 ਨਾ ਕੰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚੋਂ ਮੋੜੀ ਦਾ, ਮੇਲੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ.....

FUNERAL VAN & FREEZER

ਲੋਹੜੀ

ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਐਲ.ਐਮ. 1335 ਮੋ. 98722 69469

ਲੋਹੜੀ ਉਤਰੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਜਾਂ ਪੰਜਾਬ, ਹਰਿਆਣਾ, ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਰਾਜਸਥਾਨ ਅਤੇ ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਮ-ਪਾਮ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਰਬਸਾਂਝਾ ਤਿਉਹਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਫਸਲਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜਿਆ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਤਾ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਜਮਾਨੇ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਰਥਿਕ ਵਰ੍ਹਾ ਲੋਹੜੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਲੋਹੜੀ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਮੋਠਾਂ ਅਤੇ ਬਾਜਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਾਕੇ ਖਿਚੜੀ ਧਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਹਾਰੇ ਦੀ ਮੱਠੀ-ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਰਿਝਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਸਵੇਰੇ ਵੀ ਖਿਚੜੀ ਨਿਘੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪੱਠ ਰਿੰਨੀ, ਮਾਘ ਖਾਧੀ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਹੁਣ ਗੰਨੇ ਦੇ ਰਸ ਦੀ ਖੀਰ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੋਹੜੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ ਸਹਿਤ ਵਿੱਚ ਦੁੱਲਾ ਭੱਟੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਲਾ ਸਾਂਦਲ ਬਾਰ ਦਾ ਜੰਮਪਲ, ਫ਼ਰੀਦ ਖਾਂ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਅਤੇ ਭੱਟੀ ਰਾਜਪੂਤ ਖ਼ਾਨਦਾਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਸੀ। ਉਸਦੇ ਪਿਉ ਦਾਦੇ ਬਹਾਦਰ, ਸੂਰਬੀਰ ਅਤੇ ਅਣਖੀਲੇ ਯੋਧੇ ਸਨ। ਉਹ ਮੁਗਲਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜਨ-ਸਧਾਰਨ ਉੱਤੇ ਕੀਤੇ ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧੌਸ ਨਹੀਂ ਸਨ ਮੰਨਦੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਮਾਮਲਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਕਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਗਲ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਅਕਬਰ ਨੇ ਸ਼ਾਹੀ ਫ਼ੌਜਾਂ ਦੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਦੁੱਲੇ ਭੱਟੀ ਦੇ ਪਿਉ ਦਾਦੇ ਨੂੰ ਕੈਦ ਕਰਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਲਾਹੌਰ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰਵਾ ਦਿਤਾ ਅਤੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਫਲਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੱਲਾਂ ਵਿਚ ਤੂੜੀ ਭਰਵਾ ਕੇ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਟੰਗਵਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ।

ਆਪਣੇ ਪਿਉ-ਦਾਦੇ ਦੇ ਕਤਲ ਦਾ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਅੱਗ ਦੁੱਲੇ ਦੇ ਸੀਨੇ ਵਿਚ ਸਦਾ ਭੜਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਮੁਗਲ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਮਲਾ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਸ਼ਾਹੀ ਦਰਬਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੀਮਤੀ ਘੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਲੁੱਟ ਲੈਂਦਾ। ਲੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਧੰਨ-ਦੌਲਤ ਉਹ ਗਰੀਬਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਦਿੰਦਾ। ਉਹ ਸ਼ਾਹੀ ਫ਼ੌਜਾਂ ਦਾ ਬਾਗੀ ਸੀ ਪਰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਾਇਕ ਸੀ। ਦੁੱਲਾ ਭੱਟੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਪਰਉਪਕਾਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਪੰਜਾਬੀ ਲੋਕ ਸਹਿਤ ਵਿਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਗਰੀਬ ਪੰਡਿਤ ਦੀਆਂ ਦੋ ਧੀਆਂ ਸੁੰਦਰੀ ਤੇ ਮੁੰਦਰੀ ਬਹੁਤ ਖੁਬਸੂਰਤ ਸਨ। ਧੀਆਂ ਦੇ ਜਵਾਨ ਹੋਣ ਤੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਇਕੋ ਘਰ ਦੇ ਜਵਾਨ ਮੁੰਡੇ ਵੇਖਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਜਦੋਂ ਮੁਗਲ ਸਰਦਾਰ ਨੂੰ ਸੋਹਣੀਆਂ ਧੀਆਂ ਦੀ ਭਿਣਕ ਪਈ ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਦੋਨਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਜਬਰੀ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲਈ। ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਪਿਉ ਨੂੰ ਵੀ ਭਿਣਕ ਲੱਗ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਸਹੁਰਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਸੁਨੇਹਾ ਘੱਲ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਅੱਜ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕੇ ਲੈ ਜਾਵੇ। ਪੰਡਿਤ ਬਹੁਤ ਗਰੀਬ ਸੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਨੇੜਲੇ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਗਿਆ ਜਿਥੇ ਦੁੱਲਾ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਪੰਡਿਤ ਦੀ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਉਪਰੰਤ ਦੁੱਲੇ ਭੱਟੀ ਨੇ ਪੰਡਿਤ ਦੇ ਘਰ ਪੁੱਜ ਕੇ ਸੁੰਦਰੀ ਅਤੇ ਮੁੰਦਰੀ ਦੋਵਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਆਪ ਕੀਤੇ। ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਝੋਲੀ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਪਾਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਦਾ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਲਾ ਭੱਟੀ ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵਿਚ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰ ਤੇ ਗਿਆ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਸਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਕੇ ਲੋਕ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਸੁੰਦਰ ਮੁੰਦਰੀਏ, ਹੇ! ਤੇਰਾ ਕੌਣ ਵਿਚਾਰਾ, ਹੇ! ਦੁੱਲੇ ਭੱਟੀ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਦੁੱਲੇ ਧੀ ਵਿਆਹੀ, ਹੇ!

ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਰਵਾਇਤ ਚੱਲਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਲੋਹੜੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਗੰਨਾਂ ਖੇਤ ਵਿਚੋਂ ਤੋੜਕੇ ਚੂਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਲੋਹੜੀ ਤੱਕ ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ ਪੂਰਾ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਮੂਲੀ ਵੀ ਪੁੱਟ ਕੇ ਖਾਧੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।

ਪਹਿਲਾਂ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਾਂਝੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਲੇ 'ਚ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸੁੱਕੀਆਂ ਪਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਲਣ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ, ਅੱਗ ਬਾਲੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਉੱਥੇ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ ਕੁੜੀਆਂ-ਮੁੰਡੇ ਧਮਾਲਾ ਪਾ-ਪਾ ਨੱਚਦੇ, ਟੱਪਦੇ ਅਤੇ ਗਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਲੋਹੜੀ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਟੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਜਿਸ ਘਰ ਲੋਹੜੀ ਹੋਵੇ ਮਤਲਬ ਮੁੰਡਾ ਜੰਮਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਰੋਜ ਗੁੜ, ਤਿੱਲ, ਪਾਥੀਆਂ ਆਦਿ ਮੰਗਣ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਵੱਡੇ ਬੰਦੇ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਲੋਹੜੀ ਮੰਗਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਨਵੀਆਂ ਵਿਆਹੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੀਰ ਪੇਕੇ ਘਰ ਲੋਹੜੀ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਵੀ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੋਹੜੀ ਮੰਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਲੋਹੜੀ ਮੰਗਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਬੱਚੇ ਗਾਣਾ ਗਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ।

ਤਿਲ ਵੱਡੇ ਵੰਡ ਵੰਡਾਏ, ਗੁੜ ਦੇਹ ਮੁੰਡੇ ਦੀਏ ਮਾਏ।

ਕੋਠੀ ਹੇਠ ਚਾਕੂ, ਗੁੜ ਦੇਉ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਬਾਪੂ।

ਕੋਠੇ ਉੱਤੇ ਕਾਂ, ਗੁੜ ਦੇ ਏ ਮੁੰਡੇ ਦੀਏ ਮਾਂ।

ਉੱਖਲੀ 'ਚ ਛੱਕੇ, ਤੇਰਾ ਪੁੱਤ ਚੜ੍ਹੇ ਯੱਕੇ।

ਸਾਡੀ ਲੋਹੜੀ ਮਨਾ ਦੇ।

ਪੁਰਾਣੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਰਵਾਇਤ ਸੀ ਕਿ ਚਿਰਾਂ ਤੋਂ ਵਿਆਹੀਆਂ ਬਾਲ-ਬੱਚੇ ਵਾਲੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹੁਰੇ ਘਰ ਲੋਹੜੀ ਦੇ ਕੇ ਆਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਘੋੜੀ ਉੱਪਰ ਪੰਡ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਗੁੜ ਵੀ ਰੱਖ ਕੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਗੁੜ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਪਿੰਨੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਆਇਆ ਗੁੜ ਅਤੇ ਪਿੰਨੀਆਂ, ਨੈਣ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਸੀ ਨਾਲੇ ਦੱਸਦੀ ਸੀ ਕਿ ਫ਼ਲਾਣੀ ਦਾ ਭਰਾ ਲੋਹੜੀ ਦੇ ਕੇ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਵੱਡੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੇ ਪਤਾਸੇ ਵੀ ਲੋਹੜੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ।

ਨਿਆ ਸਾਲ 2026 ਮੁਬਾਰਕ

ਨਯਾ ਸਾਲ 2026 ਮੁਬਾਰਕ

ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਐਲ. ਐਮ. 1427 ਮੋ. 8146219098

1. ਨਿਆ ਸਾਲ 2026 ਸਲਾਮ ਕੋ ਮੁਬਾਰਕ

ਨਯਾ ਸਾਲ 2026 ਸਭ ਕੋ ਮੁਬਾਰਕਬਾਦ।

2. ਆਂਸੇ ਆਂਸੇ ਨੂੰ ਸਾਲ 2026 ਨਿੱਘੇ ਮੁਬਾਰਕਬਾਦ -

ਆਨੇ ਵਾਲੇ ਨਯੇ ਸਾਲ 2026 ਤੁਝੇ ਮੁਬਾਰਕਬਾਦ।

3. 365 ਦਿਨ ਕੀ ਨਯੀ ਉਮਰ ਕੋ ਸਲਾਮ।

365 ਦਿਨ ਕੀ ਨਯੀ ਉਮਰ ਕੋ ਸਲਾਮ।

4. ਆਂਸੇ ਆਂਸੇ ਨੂੰ ਸਾਲ ਕੁੰਨੋਂ ਕਹੇ 'ਤੂੰ ਕਰਿੰਗਾ ਠੁੰਘਲਾ -

ਆਨੇ ਵਾਲੇ ਨਯੇ ਸਾਲ ਕਿਤਨੋਂ ਕੋ ਤੂ ਕਰੇਗਾ ਖੁਸ਼ਹਾਲ।

5. ਆਂਸੇ ਆਂਸੇ ਨੂੰ ਕਰਿੰਗਾ ਕੋ ਖੁਸ਼ਹਾਲ -

ਔਰ ਕਿਤਨੋਂ ਕੋ ਤੂ ਕਰੇਗਾ ਬੇਹਾਲ।

6. ਆਂਸੇ ਆਂਸੇ ਨੂੰ ਸਾਲ ਠੁੰਘਲੇ ਸੇ ਮੇ ਆਂਸੇ ਆਂਸੇ ਕੋ 365 ਦਿਨ ਕੋ ਮੁਬਾਰਕ -

ਆਨੇ ਵਾਲੇ ਨਯੇ ਸਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਸੇ ਹਮ ਅਪਨੇ ਬੜੇ ਕੋ, ਪਿਆਰੋਂ ਕੋ ਬੜਾ।

ਮਾਨੂੰ ਆਂਸੇ ਆਂਸੇ ਨੂੰ ਆਂਸੇ ਆਂਸੇ ਨੂੰ -

ਮਾਨਤੇ ਹੁਏ ਉਨਕੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾਤੇ ਹੈਂ।

7. ਆਂਸੇ ਆਂਸੇ ਨੂੰ ਸਾਲ 'ਤੂੰ ਕਰਿੰਗਾ ਕੀ ਕਮਾਲ -

ਆਨੇ ਵਾਲੇ ਸਾਲ ਤੂੰ ਦਿਖਾਇਗਾ ਕਈ ਕਮਾਲ।

8. ਆਂਸੇ ਆਂਸੇ ਨੂੰ ਸਾਲ 'ਤੂੰ ਕਰਿੰਗਾ ਕੀ ਕਮਾਲ -

ਤੂ ਹੈ ਤੋ ਛੋਟਾ ਸਾ ਪਰ ਦਿਖਾ ਦੇਤਾ ਹੈ ਕਈ ਕਮਾਲ।

9. ਕਸੀ ਕੋ 'ਤੂੰ ਆਂਸੇ ਆਂਸੇ ਨੂੰ ਸਾਲ 'ਤੂੰ ਕਰਿੰਗਾ ਕੀ ਕਮਾਲ -

ਕਿਸੀ ਕੋ ਤੂ ਬਨਾ ਦੇਤਾ ਹੈ ਭਿਖਾਰੀ ਔਰ ਕਿਸੀ ਕੋ ਕਰ ਦੇਤਾ ਹੈ ਮਾਲਾ ਮਾਲ।

10. ਆਂਸੇ ਆਂਸੇ ਨੂੰ ਸਾਲ 'ਤੂੰ ਕਰਿੰਗਾ ਕੀ ਕਮਾਲ -

ਛੋਟੀ ਸੀ ਤੇਰੀ ਉਮਰ 365 ਦਿਨ ਕੀ, ਪਰ ਕਰ ਦੇਤਾ ਹੈ ਕਈ ਉਲਟ ਫੇਰ ਭੀ।

11. ਕਸੀ ਕੋ ਬਨਾ ਦੇਤਾ ਹੈ ਮਿਨਿਸਟਰ ਭੀ ਔਰ ਕਿਸੀ ਕੋ ਦੇ ਦੇਤਾ ਹੈ ਹਾਰ ਭੀ।

12. ਆਂਸੇ ਆਂਸੇ ਨੂੰ ਸਾਲ 'ਤੂੰ ਕਰਿੰਗਾ ਕੀ ਕਮਾਲ -

ਆਨੇ ਵਾਲੇ ਨਯੇ ਸਾਲ ਕੁਛ ਕਰ ਦੇ ਨਯਾ ਕਮਾਲ, ਯਾ ਫੇਲ ਕਰਦੇ ਸਾਰੇ

ਯਾ ਕਰ ਦੇ ਸਾਲ ਸੇ ਪਾਸ -

ਯਾ ਕਰਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸ।

Calligraphed by Wg Cdr Baldev Singh

ਲੋਹੜੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਘਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਿਆ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਗੁੜ, ਤਿਲ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਫੁੱਲੇ ਅਤੇ ਪਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਕੜਾਂ ਇਕ ਥਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਕੇ, ਅੱਗ ਬਾਲੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਅੱਗ ਵਿਚ ਤਿਲ ਪਾ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਿੱਲ ਅੱਗ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਈਸ਼ਰ ਆ ਦਲਿਦਰ ਜਾਰ, ਦਲਿਦਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਚੁਲ੍ਹੇ ਪਾ। ਇਹ ਵੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਭਰੀ ਆਵੀਂ ਖਾਲੀ ਜਾਵੀਂ।

ਜਿਥੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਹੜੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਆਮਦ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਵਿਆਹ ਹੋਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਚਾਅ, ਅਤੇ ਉਤਸਾਹ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਅਜੋਕੇ ਦੌਰ ਵਿਚ ਧੀਆਂ ਦੀ ਲੋਹੜੀ ਵੀ ਓਨੇ ਹੀ ਉਤਸਾਹ ਨਾਲ ਮਨਾਈ ਜਾਣ ਲੱਗੀ ਹੈ।

ਕੇਵਲ ਧੀਆਂ ਦੀ ਲੋਹੜੀ ਮਨਾਉਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸਰਨਾ, ਜੇਕਰ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਤਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦੇਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਵੀ ਬਦਲੋ। ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁਰ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਪੁੱਤਾਂ ਬਰਾਬਰ ਸਮਾਨ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿਉ।

GLORIOUS YEARS

Protecting Childhood

Swaran Maan LM 1886 M 81465 26807

The Case for Prohibiting Children from

Social Media: The proliferation of social media has transformed the way we communicate, interact, and share our lives. However, the impact of social media on children has raised significant concerns. As a society, we must consider the long-term consequences of exposing children to the potential harms of social media. Prohibiting children from social media is a step worth considering to safeguard their physical, emotional, and psychological well-being. Children are particularly susceptible to the negative effects of social media due to their developing brains and lack of maturity. Social media platforms, designed to capture attention and retain users, can lead to addiction, cyberbullying, and exposure to inappropriate content. Some of the key risks associated with children's use of social media include: Children may be subjected to online harassment, which can lead to anxiety, depression, and even suicidal thoughts. Excessive social media use can lead to a lifestyle with decreased attention span, and decreased face-to-face interaction skills. Children may be exposed to violent, explicit, sexual content that can harm their emotional and psychological development. Advantages of Prohibiting children from social media are: Children will have more opportunities for physical activity, socialization, and creative play, essential for healthy living. Children will be encouraged to form meaningful relationships with family, friends, and community members, rather than relying on online interactions.

Conclusion : In conclusion, prohibiting children from social media is a necessary step forward to protect their well-being and promote healthy development. By providing alternative activities and fostering real-life connections, we can help children navigate the challenges of growing up in a digital world. As a society, we must prioritize the needs of our children and take collective action to ensure their safety and well-being. Let us work together to create a safer and healthier environment for our children, Parents, caregivers, educators, and policy makers. By taking collective action, we can protect our children and help them thrive in a rapidly changing world.

TRUST FOR PROMOTION OF EDUCATION (DONATION RECEIVED UPTO 15-12-2025)

Sr.	DONORS	Address	SUM (₹)
1	S. Gurdev Singh Bindra	3266, Sec 71, Mohali	2500
2	Smt. Rupinder Kaur	VPO Khirzabad, Mohali	5100
3	Col. Charanjit Singh Bamba	2725/Ph 7, Mohali	2000
4	Col. S Gajjan Singh	Vill Dhakoli, Zirakpur	1000
5	S Niranjn Singh	1544, GF, TDI, Sec 74A, Mohali	2100
6	Sh V S Gupta	2254, Sector 68A, Mohali	1100

**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**

DONATION RECEIVED BY MSCA UPTO 15.12.2025

R. No.	DATE	L.M. No.	Donors Sarv. Shri	SUM (₹)	Rks
6372	27/11/2025	1864	PARMINDER SINGH ARNEJA	2100	BD
6373	02/12/2025	1373	RUPINDER KAUR	1100	BD
6374	02/12/2025	1578	AJAIB SINGH	1000	BD
6375	02/12/2025	988	AVTAR KAUR	1100	BD
6376	02/12/2025	1491	VISHWA MITTER WADHWA	1100	BD
6377	02/12/2025	1450	HARMEEL SINGH	1000	BD
6378	02/12/2025	1723	NIRMAL SINGH BEDI	1100	BD
6379	02/12/2025	1105	KAMALJIT KAUR	1000	BD
6380	02/12/2025	1104	PARMINDER SINGH SANDHU	1000	O T
6381	02/12/2025	1791	PUSHPA RANI	1000	BD

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

मुझे

Balbir Singh Bagga LM 409

M. 62803 53634

कौन देगा शहर में राहत मुझे
गाँव भी लिखता नहीं अब खत मुझे
खुल न जाएँ ज़ख्म सीने के कहीं
हो सके तो छेड़ना भी मत मुझे
इसलिए सब लोग हैं मुझ से खफ़ा
पड़ गयी सच बोलने की लत मुझे
अपनी तन्हाई का आलम क्या कहूँ
घूरती रहती है दिन भर छत मुझे
खुद की आँखों में कभी तो झाँकता
वक्त ने दी ही नहीं फुरसत मुझे
कौन से अलफ़ाज़ में हो शुक्रिया
आपने बरख़्शी है जो इज़्ज़त मुझे

WITH GOD'S GRACE

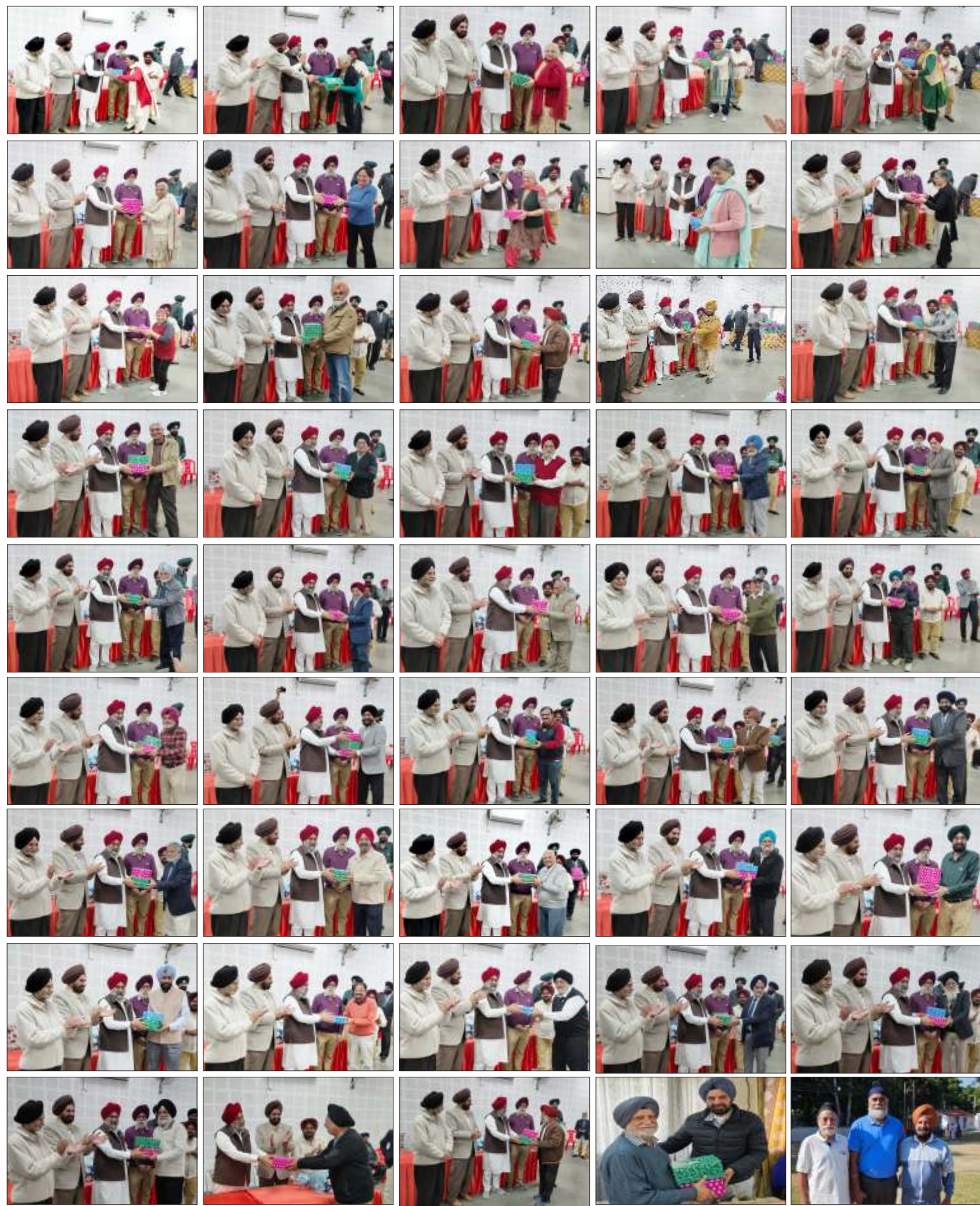
S. K. Gill LM 1661 M. 98789 21952

Through MSCA's doors, I found my way,
After cancer's darkness, a brighter day.
With the grace of God, I stand tall,
Almighty God's blessings, guiding me through it all.
Passion reignited, heart full of cheer,
Athletics, art, and song, my soul now clear.
With every step, I found my stride,
Medals won, and memories to abide.
Croquet's thrill, painting's delight,
Singing's joy, shining with all my might.
Grateful for Kalsis' gentle hand,
And MSCA's community, a loving band.
In this journey, I've found my zest,
A life reborn, forever at best.
With gratitude to God above,
For the strength, the courage, and the love.

WELCOME TO NEW MEMBERS

LM No	Name Sarv Shri/Smt.	D.O.B.	Address at Mohali	Previous Occupation	Mobile
2405	Ramesh Sharma	21.05.1957	# 2260, Sec. 68	Section Officer(W), PUDA	98888 73178
2406	Subhash Chander Sharma	10.10.1958	# 3025, Sec. 71	Deputy Director, Pb. Finance	98147 15403
2407	Raj Rani Sharma	20.10.1966	# 3025, Sec. 71.	Housewife	98955801403
2408	Dinesh Kumar	10.10.1964	E-1102, Marbella Ground Sec. 82, Aero City	Principal, Govt. School	95010 30424
2409	Vikram Jeet Grover	14.10.1965	# 404, Ph. 9	Sr. Director, Pb. Civil Sectt.	98722 34545
2410	Seema B. Grover	21.11.1967	# 404, Ph. 9	Principal	98767 56071
2411	Sukhwinder Singh Bhumra	10.03.1962	#2479, Sec. 79	Chief Engg, PSPCL	70096 69383
2412	Manjit Kaur Bhumra	16.10.1963	#2479, Sec. 79	Housewife	96460 54214

Sh. Kuljit Singh Bedi Dy. Mayor, MC Mohali gave away the prizes to Medal winners of Annual Sports Meet 2025



Vaishnav – The Crusader

Jarnail Singh LM-1162 M: 98146 14656

Late Shri P. H. Vaishnav (Prafullachandra Harsukhrai Vaishnav), born on 22 December 1932 in Junagadh, Gujarat, was a distinguished IAS officer of the 1956 batch who made Punjab his lifelong karmabhoomi. During an illustrious administrative career, he held several key positions, including the first Deputy Commissioner of Lahaul & Spiti, Financial Commissioner (Development), Chief Electoral Officer of Punjab in 1982, and finally Chief Secretary of Punjab from May 1985 until his retirement in 1990.

Deeply immersed in Punjabi culture, Shri Vaishnav spoke Gurmukhi fluently and earned the affectionate sobriquet “Jathedar Vaishnav”, a term often used by contemporaries such as Shri M. S. Gill. Jovial, approachable, and humane, he acted as a vital bridge between the old ICS tradition and the younger generation of IAS officers, winning admiration for both his administrative acumen and personal warmth. Retirement did not diminish his commitment to public service. True to his life philosophy—

“Remaining busy keeps me very happy. I feel bored if I do not do any work.”—

Shri Vaishnav continued to serve society tirelessly and without remuneration. He led several voluntary organizations, notably as President of the Chandigarh Senior Citizens Association (Karuna Sadan), Chairman of the Youth Technical Training Society (YTTS) working for slum children, Chairman of SOSVA supporting NGOs engaged in HIV/AIDS awareness and child health, and as a guiding force behind the Aruna Asaf Ali Memorial Trust. His selfless engagement made him a role model for socially active retirees.

Pioneer of the Senior Citizens' Movement

Shri P. H. Vaishnav is widely acknowledged as the pioneer of the senior citizens' movement in Punjab and Chandigarh. He believed firmly that senior citizens should command respect through continued social contribution, not be viewed as dependents or burdens. Under his inspiration and guidance, several organizations took shape, including the Mohali Senior Citizens Association, inaugurated by Captain Kanwaljit Singh. He actively organized awareness programmes, races, meetings, and visits to old-age homes, while also advocating policy measures for senior citizens' welfare.

The Railway Senior Citizens Welfare Society paid rich tributes to him, describing him as the “torchbearer of the senior citizens' movement in the region”, particularly at a time when the movement was gaining momentum. His concern for the poor, the destitute, and the marginalized remained undiminished throughout his life.

Legacy and Remembrance

Shri P. H. Vaishnav passed away on 4 May 2009, at the age of 77, due to cardiovascular complications at PGI, Chandigarh. He was accorded state honours at his cremation in Sector 25, Chandigarh. Eminent leaders, including Punjab Governor Shri S. F. Rodrigues, Chief Minister Shri Parkash Singh Badal, and Shri M. S. Gill, paid glowing tributes, recalling him as an outstanding administrator, compassionate philanthropist, and a true lover of Punjab. His passing left a significant void, particularly in the sphere of senior citizens' welfare.

A tribute volume compiling his life, thoughts, and writings—especially on governance, corruption, and national challenges—stands testimony to his enduring influence and relevance.

Commemoration through Knowledge

In his fond memory, the Mohali Senior Citizens Association (MSCA) has been organizing an annual technical seminar to commemorate the birth anniversary of Late Shri P. H. Vaishnav. These seminars have evolved into meaningful platforms for knowledge sharing and intellectual engagement, bringing together experts, academicians, professionals, and students from diverse technical disciplines. Each seminar addresses contemporary and socially relevant themes, fostering informed discussions on emerging technologies, best practices, and future challenges.

The sustained success and growing participation in these seminars reflect MSCA's deep commitment to honouring the legacy of a visionary crusader by promoting technical excellence, innovation, and lifelong learning—values that Shri P. H. Vaishnav embodied throughout his remarkable life.

MOHALI SENIOR CITIZENS ASSOCIATION, MOHALI

P. H. Vaishnav Seminar

"Greener Tomorrow" Environment & E-Waste Awareness

11 January 2026 (Sunday) 10:30 am to 1:00 pm
Auditorium, Rattan Group of Institutions, Sohana

Speakers

Dr. Ravindra Khaiwal

Professor (Environmental Health)
School of Public Health, PGIMER, Chandigarh

Mr. Vivek Srivastava

Ex-Associate Vice President (AVP)
Godrej & Boyce Mfg. Co. Ltd.

Lunch after the seminar

All members are cordially invited

एक चाहत

GULSHAN NAYYAR LM 1857

M. 98159 76298

आसरा इस जहाँ का मिले ना मिले,
मुझको तेरा सहारा सदा-चाहिए।
चाँद तारे गगन में दिखें ना दिखें,
मुझको तेरा नजारा सदा चाहिए।
मेरी महफिल में शमाँ जले ना जले,
मेरे दिल में उजाला तेरा चाहिए।
मेरी चाहत की दुनियाँ बसे न बसे,
मेरे दिल में बसेरा तेरा चाहिए।
पैर मेरे थके है, चलें न चलें
मेरे दिल में इशारा तेरा चाहिए।
आसरा इस जहाँ का मिले ना मिले,
मुझको तेरा सहारा सदा चाहिए।

LOHRI CELEBRATIONS



On Friday 16th Jan 2026

From 11 am to 1 pm

LAF Centre for Senior Citizens
City Park, Sec 68, Mohali

Makki di Roti, Saron da Saag, Rau di Kheer
Bonfire and Variety Programme

Please collect your

Lunch coupon @ Rs 100 per head from:

1 Mr Narinder Singh 96461 12718

2 Mr Ravjot Singh 98554 43169

between 2nd and 11th Jan 2026.

NOTE: Entry by Coupon Only

REPUBLIC DAY CELEBRATION

On 26th Jan, 2026 from 11 am to 1 pm

Cultural Programme

Welcome Tea and Refreshment will be served

कैसे गुज़रता है दिन

Charanjit Singh Kaler LM 1943

M. 98554 48789

तू रोज़ मेरा इम्तहाँ लेने आ जाती है,
नज़र मिलाती है और चली जाती है।
कैसे गुज़रता है पल-पल पूछ मेरा,
तेरी वो अदा फिर लम्हा-लम्हा सताती है।
तू जानती है तुझपे दिल हार चुका हूँ मैं,
फिर नासमझ बन, तू हैरान होकर दिखाती है।
मैं नहीं करता फ़िक्र सबकी, अब पहले की तरह,
सबको मुझसे शिकायत यही रह जाती है।
“चरन” करे भी शिकवा तो तुझसे कैसे करे,
तेरी हर अदा जो मुझे भाती है।

OBITUARY



16-06-1948 to 02-12-2025

BALBIR SINGH SIDHU LM - 1007
2892, Phase 7, Mohali

MSCA expresses heartfelt
condolences with the aggrieved
family. May the departed noble
soul rest in peace.

GOVT. HOSPITAL EMERGENCY NUMBERS

GH-Ph. 6, 2225264, GH-16 2768201-02, GH-32 2665253-59, PGI 2747005, Command 1800 112526

ਜਨਵਰੀ 2026 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਸਵਾਲ

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

A square shaped building having a side 240 M is 1000 M tall. An ant starts going up from one corner of the building on the ground at an angle of 5 degree with a speed of 0.20 M/Sec.

1. How much time it will take to reach the top?
2. How much distance it will cover to reach the top?
3. How many turns it will take to reach the top?

Quiz January 2026

Harjinder Singh LM 1560 M : 98729-99610

1. Which country with the least population has qualified for World cup Football?
2. 120 Bahadur the latest Hindi movie is based on which great Indian soldier?
3. The new cricket stadium at Mullan Pur is named after which dignitary?
4. What is the full name form of S I R a survey being conducted by Government of India?
5. Who was the chief guest at M S C A Sports prize distribution function?

Caption Contest January 2026

GPS Sandhu LM 2192 M : 97795-82475



Write a Suitable Caption

Riddle January 2026

G. K. Singh LM 987 M 98722 01644

What occurs once in a minute, twice in a moment, but never in an hour?

Sudoku January 2026

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

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

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.

Members may send their responses to baldevsinghguraya@gmail.com upto 15th Jan. 2026. Name of winners will be published in the Feb. 2026 issue of The Glorious Years.

ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸਵਾਲ / Quiz/ Sudoku/ Riddle/ Caption ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (Sarav Shri)

ਸਵਾਲ

1. Dharam Pal Kanyathi LM 2102
2. Pardeep Sharma LM 1752
3. Sudarshan Bhandari LM 833
4. Sucha Singh Butter LM 916
5. Khushbir Singh Baweja LM 272
6. Bikramjit Singh Chawla LM 1845
7. Bupinder Singh Cheema LM 475
8. Darshan Singh Dhamija LM 1492

Quiz

1. G P Singh Sandhu LM 2192
2. Pardeep Sharma LM 1752
3. Gursaran Kaur Bajwa LM 273
4. Bupinder Singh Cheema LM 475
5. Avtar Kaur LM 988
6. Dharam Pal Kanyathi LM 2102
7. Darshan Singh Dhamija LM 1492

Riddle

1. Jagdish Sodhi LM 192
2. G P Singh Sandhu LM 2192
3. Khushbir Singh Baweja LM 272
4. Savita Anil Sharma LM 2315
5. Sudarshan Bhandari LM 833
6. Pardeep Sharma LM 1752
7. Sucha Singh Butter LM 916
8. Bupinder Singh Cheema LM 475
9. Gursaran Kaur Bajwa LM 273
10. Bikramjit Singh Chawla LM 1845
11. Dharam Pal Kanyathi LM 2102
12. Sudha Nayyar LM 1858
13. Darshan Singh Dhamija LM 1492

Sudoku

1. J S Rawal LM 1716
2. Gursaran Kaur Bajwa LM 273
3. Jasbinder Singh LM 992
4. Sudarshan Bhandari LM 833
5. Sucha Singh Butter LM 916
6. Bupinder Singh Cheema LM 475
7. Bikramjit Singh Chawla LM 1845
8. Dharam Pal Kanyathi LM 2102
9. Darshan Singh Dhamija LM 1492
10. Savita Anil Sharma LM 2315
11. S. K. Gill LM 1661
12. Ravjot Singh LM 991

Caption Contest November 2025

1. ਮੇਰੀਆਂ ਧੀਆਂ, ਮੇਰਾ ਮਾਣ Avtar Kaur LM 988
- 2.1 ਧੀ ਦੀ ਰਹਿਮਤ, ਘਰ ਦੀ ਬਰਕਤ Jarnail Singh LM 1162
- 2.2 Caring Coach Gursharan Kaur Baweja LM 273
- 3 Suhane Mousam mein apno ka saath Jagdish Sodhi LM 192



Judges :

1. Mrs. Kuljit Kaur LM 1161,
2. Mrs. Damanjit Kaur LM 2100,
3. Mr. G. P. S. Sandhu LM 2192

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 Jan. 2026, to be published in Glorious Years Feb. 2026.

Wg Cdr Baldev Singh (Editor)

Solution of Last Month's Sudoku

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

Answers to December Quiz

1. Justice Ranjana Prakash Desai
2. Zohran Mamdani
3. Samriti Mandhana, Jemimah Rodrigues and Deepthi Sharma
4. Avtar Singh Sohail
5. Lt Gen KJS Dhillon.

ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਹੱਲ

Sum of squares of two numbers = 170

The square of 13 is = 169

Square of 1 = 1

Sum of squares = 169 + 1 = 170

Sum of their cubes = 2197 + 1 = 2198

It does not satisfy the second condition.

It is clear from the square of 13 that the any of the two numbers cannot be greater than 13.

Lets try for numbers 12 and 5

12x12 =144, 5x5 = 25

Sum is 144+25 =169

Let's try for for number 11 and 5, 6 and 7

11x11 + 5x5 =146

11x 11+ 6x6 =157

11x11 +7x7 =170.

Checking the numbers for the Sum of their cubes.

11x11x11+7x7x7= 1674 it is correct

Therefore the numbers are 11 and 7.

Answer to Last Month's Riddle
Mom

EVENTS IN THE PIPELINE JANUARY 2026

2.30 pm	3	Feb.	Members get together CC, Phase 7
2.30 pm	31	Jan.	Swad Sram LAF Centre, Sec. 68
10.30 am	26	Jan.	Happy Day Celebration LAF Centre, Sec. 68
10.30 am	18	Jan.	Back Pain and Headache Livasa Hospital
10.30 am	17	Jan.	Health and Laughing LAF Centre, Sec. 68
11.00 am	16	Jan.	Joint Celebration LAF Centre, Sec. 68
3.00 pm	15	Jan.	0-64 DUBUJ Govt. Smart School, Ph. 10
3.00 pm	14	Jan.	Chapter 7 Get together Library, Ph. 3B1
3.00 pm	13	Jan.	Chapter 6 Get together Library, Sec. 68
10.30 am	11	Jan.	PH Livasa Seminar Basant Group, Sohana
10.30 am	9	Jan.	Aging with Grace Fortis Hospital
3.00 pm	8	Jan.	0-64 Get together Govt. Smart School, Ph. 10
2.30 pm	6	Jan.	Get together CC, Phase 7
10.30 am	2	Jan.	Medical & Eye Referral Livasa Hospital

Date	Time	Event	Venue	Remarks
2nd Jan 2026 First Friday	10.30 am	How Robotics is Revolutionizing Knee Replacement: Precision, Pain Relief & Faster Healing	Shalby Hospital, Ph 9 , Mohali	Speaker : Dr Gurdarshan Singh Natt, MBBS, M.S. Orthopedics M.C.H. Director Orthopedics & Joint Replacement
6th Jan 2026 First Tuesday	2.30 pm	Members get together, Sale of Tambola tickets closes by 2.40pm	Community Centre, Ph 7, Mohali	Recreation, Birthday Cake Cutting, Introduction of new members and Refreshment
8th Jan 2026 Second Thursday	3.00 pm	CHAPTER 64 Get together	Govt Smart School, Ph 10, Mohali	Sale of Tambola tickets closes at 3.10 pm
9th Jan 2026 Second Friday	10.30 am	Aging with Grace Psychological care for the elderly	Fortis Hospital Auditorium 3rd Floor	Talk by Ms Anchal Sharma, Consulting Psychologist
11th Jan 2026 Second Sunday	10.30 am	P H VAISNAV SEMINAR Greener Tomorrow	Auditorium, Rattan Group of Institutions, Sohana	See Box on Page 10
13th Jan 2026 Second Tuesday	3.00 pm	CHAPTER 68 Get together	Central Park Library, Sec 69, Mohali Opposite #2546	
14th Jan 2026 Second Wednesday	3.00 pm	CHAPTER 3 Get together	Library, Rose Garden, Ph 3B1, Mohali	Tambola, Talk by Doctor from Livasa Hospital
15th Jan 2026 Third Thursday	3.00 pm	Chapter 64 Tambola	Govt Smart School, Ph 10, Mohali	sale of Tambola tickets closes by 3.10 pm Refreshment
16th Jan 2026 Third Friday	11.00 am	LOHRI Celebration	LAF Centre for Senior Citizens, Sec 68, Mohali	See Box on Page 10
17th Jan 2026 Third Saturday	10.30 am	Health and Laughing	LAF Centre for Senior Citizens, Sec 68, Mohali	Mr N S Chhabra LM 2397
18th Jan 2026 Third Sunday	10.30 am	Back Pain and Headache	Livasa Hospital, Ground Floor, Ortho Elite Area	Dr Ajay Singh, Consultant Neurosurgery
26th Jan 2026 Fourth Monday	10.30 am	REPUBLIC DAY Celebration	LAF Centre for Senior Citizens, Sec 68, Mohali	See Box on Page 10
31st Jan 2026 Last Saturday	2.30 pm	Sureeli Shaam Songs on name of any vehicle	LAF Centre for Senior Citizens, Sec 68, Mohali	Enquiry: Mr Jarnail Singh M: 9814614656 Mrs Amrit Kaur M: 99140 91209
3rd Feb 2026 First Tuesday	2.30 pm	Members get together, Sale of Tambola tickets closes by 2.40pm	Community Centre, Phase 7, Mohali	Recreation, Birthday Cake Cutting, Introduction of new members. Refreshment.

* Members whose birthday falls between 3rd Dec, 2025 and 6th Jan 2026 should report at Reception by 3.10 pm

REGULAR TRAINING PROGRAMME & MEDICAL SEWA AT LAF CENTRE, SEC. 68, MOHALI

FREQUENCY	TIME	TRAINING/ SEWA	REMARKS
Jan 2026 to June 2026	11 am to 12 noon	SIX MONTHS FREE PUNJABI CLASS	Teacher: Mrs. Amrit Kaur, M: 99140-91209
Jan 2026 to June 2026	10 am to 11 am	SIX MONTHS FREE URDU CLASS	Teacher: S. Mohinder Singh, M: 81462-19098
Starting 1st and 16th Jan. 2026	10 am to 12 noon	Use of Smartphone Basic/ Advance/ Application Course*/ English, Punjabi typing	Duration two weeks.
Jan 2026 to Feb. 2026	11 am to 12 noon	Computer Training (2 months) (Basics, Paint, Word & Internet)	Duration two months.

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

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 Monday	4:00 pm to 5:00 pm	General Medicine	Dr. Kuldip Singh Kang LM 2294 Eye Splt. Dr. Gurinder Kaur Kang LM 2295 Gyne Medicine : Mr. J. S. Ramgariha M. 94634 10515

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