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)

www.mscamohali.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

ਵਿਸਾਖੀ ਦੀਆਂ ਲੱਖ-ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

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. 196

APRIL 2026

President's Message

Dear Esteemed Members,

Every human being longs for happiness. From our earliest days, we begin to dream, strive, and pursue goals that we believe will bring joy into our lives. We study hard in our youth, work diligently throughout our careers, and plan for a comfortable future. Along the way, we chase many things—success, wealth, recognition, relationships, and comfort—because we believe that these achievements will ultimately lead to our happiness.

Many people believe happiness depends on success. Others think it lies in fame, strong relationships, or material comforts. Some argue that money is the key to happiness because it offers security and the chance to enjoy life's pleasures. These beliefs are quite natural and often motivate us to work hard and improve our circumstances.

Yet life often reveals an intriguing paradox. We frequently see people who have achieved remarkable success, great wealth, or widespread fame, yet they still appear unhappy or restless. Despite possessing everything that society traditionally associates with happiness, they often feel that something is missing.

This observation teaches us an important truth: happiness cannot simply be bought or attained through external success. Success and money definitely have their value. They can bring comfort, convenience, and opportunities. They can ease many practical worries. However, they do not automatically guarantee inner peace or lasting happiness. True happiness works on a different level altogether.

True happiness is often subtle. It doesn't need to be loudly celebrated or displayed. It isn't measured by applause, awards, or the number of “likes” on social media. Nor is it entirely reliant on the approval of others. Instead, true happiness resides quietly within us.

Many people mistake happiness for pleasure. Pleasure is enjoyable, but it is often fleeting. It can come from good food, entertainment, shopping, or brief achievements. Such experiences give joy for a short time, but the feeling usually disappears quickly. After a while, we start looking for the next source of pleasure.

Happiness, in contrast, is deeper and more enduring. It persists even when circumstances are imperfect. It remains with us through difficult times. It does not vanish simply because there is no applause or recognition. This is because true happiness does not rely solely on external factors. It stems from our inner state of mind.

Over the years, many of us have realised that happiness is closely linked to contentment. Contentment does not imply a lack of ambition or effort. Instead, it signifies the ability to appreciate what we already have while continuing to live purposefully. A contented person enjoys achievements but is not enslaved by them. Such an individual values relationships, health, and meaningful pursuits more than the endless accumulation of possessions.

Another powerful source of happiness is gratitude. When we consciously appreciate the blessings in our lives—our families, friendships, health, and the opportunities we have received—we begin to feel a quiet sense of fulfilment. Gratitude shifts our focus from what is missing to what is already present.

As senior citizens, we are in a unique position to understand this truth more clearly than perhaps we did in our younger years. Life has bestowed upon us experiences, lessons, and perspectives that only time can reveal. Many of us have witnessed both successes and setbacks, and we have come to realise that neither lasts forever. What remains meaningful are the relationships we have nurtured, the kindness we have shared, and the memories we have forged.

Happiness, therefore, often lies in simple but meaningful things: a warm conversation with a friend, the laughter of grandchildren, helping someone in need, or participating in community activities that give us a sense of belonging.

In our Association, I often witness quiet moments of happiness—members greeting each other warmly, sharing stories, learning new things together, or simply enjoying each other's company. These moments remind us that happiness does not always depend on grand achievements. Often, it arises from connection, kindness, and shared experiences.

Perhaps the secret to happiness is not in constantly seeking more, but in learning to cherish what already exists in our lives. True happiness stems from contentment, gratitude, meaningful relationships, and a peaceful mind.

As we progress through our “glorious years,” let us remember that happiness doesn't need to be sought far away. More often, it is already there—quietly living within us. All that is needed is to recognise it, nurture it, and share it with others.

Wishing all our members a happy and rewarding life.

Yours as Ever,
Brig JS Jagdev

International Women's Day Celebration

Enjoying Picnic in Cozy Weather

ਅਪ੍ਰੈਲ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਗ੍ਰੇਗੋਰਅਨ ਕੈਲੰਡਰ ਦਾ ਚੌਥਾ ਮਹੀਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਲੰਬਾਈ 30 ਦਿਨ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਰੋਮਨ ਸਭਿਅਤਾ ਵਿਚ ਹੈ। ਅਪ੍ਰੈਲ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਇਦ ਲਤੀਨੀ ਸ਼ਬਦ "ਐਪਰਾਇਰ" ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਖੁਲ੍ਹਣਾ ਜੋ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਖਿੜਨ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਫੁੱਲ ਬੂਟੇ ਖਿੜਦੇ ਹਨ। ਦਰਖਤਾਂ ਤੇ ਨਵੇਂ ਪੱਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਖਤ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਖਤਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਕਰੂੰਬਲਾਂ ਫੁੱਟਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਜੋ ਕਿ ਦਿਨ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਡੋਡੀਆਂ ਵਿਚ ਲੁੱਕ ਕੇ ਬੈਠੇ ਹਨ, ਉਹ ਖਿੜਕੇ ਅਪ੍ਰੈਲ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਰੋਮ ਵਿਚ ਅਪ੍ਰੈਲ (ਜਨਵਰੀ ਅਤੇ ਫਰਵਰੀ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 450 ਈ. ਪੂਰਵ ਪਹਿਲੇ ਕਲੰਡਰ ਵਿਚ ਜੋੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ) ਸਾਲ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਮਹੀਨਾ ਸੀ। ਲਗਭਗ 450 ਈਸਾ ਪੂਰਵ ਤੇ ਸਮਵੀਰਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਮਹੀਨਾ 29 ਦਿਨ ਦਾ ਸੀ। ਜੂਲੀਅਨ ਕਲੰਡਰ ਜੋ ਕਿ 46 ਈਸ਼ਾ ਪੂਰਵ ਵਿੱਚ ਜੂਲੀਅਸ ਸੀਜ਼ਰ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਚੌਥਾ ਮਹੀਨਾ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ 30 ਦਿਨ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰ ਦਿੱਤੇ।

ਅਪ੍ਰੈਲ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦਿਵਸ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਫੂਲਜ ਡੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਕੋਈ ਵੀ ਯਾਰ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡਾ ਮਜਾਕ ਉਡਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 1500 ਈ: ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੌਰਾਨ, ਫਰਾਂਸ ਵਿਚ ਹੋਈ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 13 ਅਪ੍ਰੈਲ ਨੂੰ ਵਿਸਾਖੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 13-14-15 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੱਕ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਜਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੈ ਹੀ ਕਿਉਂਕਿ 13 ਅਪ੍ਰੈਲ ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਹਿੰਦੂ, ਮੁਸਲਮਾਨ ਅਤੇ ਈਸਾਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਧੂੰਮ-ਧਾਮ ਨਾਲ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। 13 ਅਪ੍ਰੈਲ 1919 ਨੂੰ ਜਲ੍ਹਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਗ ਵਿਚ ਹਜ਼ਾਰਾ ਨਿਹੱਥੇ ਅਤੇ ਨਿਰਦੋਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਬ੍ਰਗੇਡੀਅਰ ਜਨਰਲ ਰੇਗੀਨਾਲਡ ਡਾਇਰ ਨੇ, ਗੋਲੀ ਚਲਵਾ ਕੇ 379 ਲੋਕ ਸ਼ਹੀਦ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ 1200 ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੋਰ ਜਖਮੀ ਹੋਏ। 13 ਅਪ੍ਰੈਲ 1978 ਨੂੰ ਵਿਸਾਖੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਇਕ ਹੋਰ ਮੰਦਭਾਗੀ ਘਟਨਾ ਵਿਚ ਅਖੰਡ ਕੀਰਤਨੀ ਜਥੇ ਅਤੇ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਮਿਸ਼ਨ ਵਿਚਕਾਰ ਝੜਪ ਦੌਰਾਨ 17 ਲੋਕ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ ਅਤੇ 100 ਦੇ ਕਰੀਬ ਜਖਮੀ ਹੋਏ।ਮੋਹਾਲੀ ਸੀਨੀਅਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਐਮ.ਐਸ.ਸੀ.ਏ) ਦੀ ਗਵਰਨਿੰਗ ਬਾਡੀ ਦੀ ਚੋਣ 27 ਫਰਵਰੀ 2026 ਨੂੰ ਸਰਬਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਬ੍ਰਗੇਡੀਅਰ ਜੇ. ਐਸ. ਜਗਦੇਵ ਸਰਬਸੰਮਤੀ ਨਾਲ ਤੀਜੀਵਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਚੁਣ ਲਏ ਗਏ। ਕੁੱਲ ਗਿਆਰਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਹੋਈ। ਕਰਨਲ ਪੀ. ਪੀ. ਐਸ. ਨਰੂਲਾ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਅਫਸਰ ਨੇ ਜੇਤੂ ਉਮੀਦਵਾਰ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ। ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਕਮੇਟੀ ਵਲੋਂ 15 ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨਾਮਜਦ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਗਵਰਨਿੰਗ ਬਾਡੀ ਵਿਚ ਕੁਲ 26 ਮੈਂਬਰ ਹਨ। ਇਸ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਮਾਰਚ 2026 ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ 29 ਫਰਵਰੀ 2028 ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ।

ਪਹਿਲੀ ਮਾਰਚ 2026 ਨੂੰ ਮੁਹਾਲੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਲਈ ਇਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਪਿਕਨਿਕ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਨਵੀਂ ਬਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਇਹ ਪਲੇਠੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। 140 ਮੈਂਬਰ ਦੋ ਏ.ਸੀ. ਬੱਸਾਂ ਵਿਚ ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ ਜੀਰਕਪੁਰ-ਪਟਿਆਲਾ ਸੜਕ ਤੇ ਸਥਿਤ ਮਾਸਟਰ ਫਾਰਮ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੇ। ਸਵੇਰੇ 10 ਕੁ ਵਜੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀ, ਮੌਸਮ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਸੀ। ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਸਾਰ ਗਰਮ ਪਕੌੜੇ, ਮਠਿਆਈ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕੌਫੀ ਮੇਜਾਂ ਤੇ ਸਜਾਈ ਗਈ ਅਤੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦਾ ਖੂਬ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਖੁਦ ਤੰਬੋਲੇ ਦੀ ਗੇਮ ਖਿਡਾਈ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਕਰਕੇ, ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਕਰਵਾਇਆ। ਕਈ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਪੀਂਘਾ ਝੂਟੀਆਂ, ਗਿੱਧੇ ਨਾਲ ਬੋਲੀਆਂ ਪਾ ਕੇ, ਰੰਗ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੱਤਾ। ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਖੂਬ ਫੋਟੋਆਂ ਵੀ ਖਿਚੀਆਂ। ਡੇਢ ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੌਢੇ ਵੇਲੇ ਦਾ ਲਾਜ਼ੀਜ ਖਾਣਾ ਪ੍ਰੋਸਿਆ ਗਿਆ। ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਭਰਪੂਰ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ। ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਚਾਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਕੁ ਵਜੇ ਵਾਪਸੀ ਚਾਲੇ ਪਾਏ ਗਏ। ਇਹ ਇਕ ਮਸਤੀ ਭਰਿਆ ਦਿਨ ਸੀ।

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਹੁਣ ਨਵੇਂ ਰਾਸ਼ਨ ਕਾਰਡ (ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਕਾਰਡ) ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤਹਿ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰਕੇ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਏ ਸਨ, ਕਾਰਡ ਨਹੀਂ ਬਣਵਾ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਸਭ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਗੱਡੀਆਂ, ਕਾਰਾਂ, ਕੋਠੀਆਂ, ਜਮੀਨਾਂ ਵਾਲੇ ਸਭ ਸਰਕਾਰੀ ਰਾਸ਼ਨ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿਚ ਲੈ ਸਕਣਗੇ। ਨਵੇਂ ਕਾਰਡ ਬਣਾਉਂਣ ਲਈ ਸਲਾਨਾ ਆਮਦਨ ਦੀ ਹੱਦ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਕਿ 1.8 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਸੀ ਤੋਂ ਵਧਾ ਕੇ 8 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹੁਣ 2.5 ਏਕੜ ਉਪਜਾਊ ਅਤੇ 5 ਏਕੜ ਮਾਰੂ ਜਮੀਨ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਵੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।ਚਾਰ ਪਹੀਆ ਗੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਏ.ਸੀ. ਘਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ, ਆਮਦਨ ਕਰ ਭਰਨ ਵਾਲੇ, ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ 100 ਗਜ ਦੇ ਮਕਾਨ ਵਾਲੇ (ਕੰਪਨੀਆਂ) ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸਭ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਹੁਣ ਉਹ ਸਾਰੇ ਨੀਲੇ ਕਾਰਡ ਬਣਵਾ ਸਕਣਗੇ। ਨਵੇਂ ਰਾਸ਼ਨ ਕਾਰਡ ਦੀ ਸਕੀਮ ਤਹਿਤ ਉਹ ਸਰਕਾਰ ਕੋਲੋਂ, ਮੇਰੀ ਰਸੋਈ ਸਕੀਮ ਤਹਿਤ, ਹਰ ਤਿਮਾਹੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕਿਲੋ ਖੰਡ, ਦੋ ਕਿਲੋ ਦਾਲਾਂ, ਇਕ ਲਿਟਰ ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ, 200 ਗ੍ਰਾਮ ਹਲਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਲੈ ਸਕਣਗੇ। ਇਸ ਸਕੀਮ ਵਿਚੋਂ ਸਰਕਾਰੀ ਮੁਲਾਜਮਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਆਮ ਚੋਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ, ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਵਧੀਆ "ਲੌਲੀ ਪੌਪ ਹੈ ਜੀ।"

ਅੱਜ ਦੇ ਦੌਰ ਦੀਆਂ ਜੰਗਾਂ ਸਿਰਫ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਕਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਜੋ ਲੜਾਈ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਬੰਬ, ਮਿਜ਼ਾਈਲਾਂ ਜਾਂ ਡਰੋਨਾ ਨਾਲ ਹਮਲੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਗੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੰਗਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੱਤ-ਸਮੁੰਦਰ ਪਾਰ, ਜੰਗ ਦੇ ਮੁਹਾਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਅਮਰੀਕਾ - ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਅਤੇ ਇਰਾਨ ਵਿਚ 28 ਫਰਵਰੀ ਤੇ ਜੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਫਿਕਰਾਂ ਵਿਚ ਪਿਆ ਹੈ। ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਧ ਰਹੀਆਂ। ਸਪਲਾਈ ਬੰਦ ਹੋ ਰਹੀ, ਗੈਸ ਮਿਲਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਸਾਰੀਆਂ ਅਖਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਵਿਚ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਸਿਰਾਂ ਤੇ ਸਲੰਡਰ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਗੈਸ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅੱਗੇ ਲੰਮੀਆਂ ਕਤਾਰਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ।

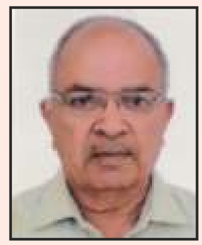
ਭਲਾਂ ਦੱਸੋ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਬਰਨਾਲ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਕਸਬੇ ਸਹਿਣਾ ਦੇ 65 ਸਾਲਾ ਭੂਸ਼ਣ ਕੁਮਾਰ ਮਿੱਤਲ ਦਾ ਅਮਰੀਕਾ-ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਅਤੇ ਇਰਾਨ ਵਿਚਾਲੇ ਜੰਗ ਤੋਂ ਕੀ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਅਤੇ ਇਰਾਨ ਵਿਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਬੰਬਾਂ-ਗੋਲਿਆਂ ਨੇ ਇੱਥੇ ਸਹਿਣਾ ਵਿਚ ਉਸਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲਈ। ਮਿੱਤਲ ਦੇ ਘਰ ਦੋ ਸਲੰਡਰ ਸਨ। ਇਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖਾਲੀ ਸੀ। ਦੂਜਾ ਸਲੰਡਰ ਆਖਰੀ ਸਾਹਾਂ ਤੇ ਸੀ। ਭੂਸ਼ਣ ਕੁਮਾਰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਤੜ੍ਹਕੇ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਖਾਲੀ ਸਲੰਡਰ ਲੱਦ ਕੇ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੋ ਕੇ ਸਲੰਡਰ ਲੈਣ ਦੀ ਚਾਰਾਜੋਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਤੇਰਾਂ ਮਾਰਚ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹ ਤੜ੍ਹਕੇ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ ਉਸਦਾ ਤੜ੍ਹਕੇ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ 25ਵਾਂ ਨੰਬਰ ਸੀ। ਉਸਦਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਸਲੰਡਰ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਰੋਟੀ ਬਣਾ ਕੇ ਖਵਾਉਂਣ ਵਿਚ ਸੀ। ਸਲੰਡਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਉਹ ਖੜ੍ਹਾ ਖੜ੍ਹਾ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਥੱਲੇ ਜਮੀਨ ਤੇ ਡਿਗ ਪਿਆ ਅਤੇ ਤਰੁੰਤ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਸਰਕਾਰ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ ਸਭ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਗੈਸ ਦੀ ਕੋਈ ਕਮੀਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਮਾਰਾ-ਮਾਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਅਗਰ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਹੀ ਨਲਾਇਕੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਹਮਣੇ ਲੋਕ-ਖੱਜਲ ਖੁਆਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪਰੋਖੇ ਕਰਕੇ ਬੈਠੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ
ਵਿੰਗ ਕਮਾਂਡਰ ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ

KNOW YOUR MEMBERS

Jarnail Singh LM 1162, M 98146-14656

ਡਾ. ਜੇ. ਐਸ. ਰਾਮਗੜ੍ਹੀਆ, ਐਲ.ਐਮ 1558, ਮੋ. 94634-10515



ਡਾ. ਜੇ. ਐਸ. ਰਾਮਗੜ੍ਹੀਆ ਦਾ ਜਨਮ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਬਰਨਾਲਾ, ਤਹਿਸੀਲ ਧਨੌਲਾ ਦੇ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਪਿੰਡ ਕੁੱਬੇ ਵਿਖੇ 12 ਮਾਰਚ 1948 ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਠਾਕੁਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁੱਜਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਖੇ ਹੋਇਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦਾਦੇ-ਪੜਦਾਦੇ ਮੁੱਢ ਤੋਂ ਸੇਪੀ (ਤਰਖਾਣਾ ਅਤੇ ਲੋਹਾਰ) ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੰਜ ਭਾਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਭੈਣ ਹੈ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੁੱਢਲੀ ਵਿੱਦਿਆ ਪਿੰਡ ਤੋਂ, ਦਸਵੀਂ ਤੱਕ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਜੀ ਕੋਲ, ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵੱਡੇ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਕੋਲ ਬੁਢਲਾਡਾ ਮੰਡੀ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ ਤੋਂ ਕੀਤੀ। ਫਿਰ ਮਹਿੰਦਰਾ ਕਾਲਜ ਪਟਿਆਲਾ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਡਿਪਲੋਮਾ ਇਨ ਫਾਰਮੇਸੀ ਕੀਤਾ। ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਚੀਫ ਫਾਰਮੇਸੀ ਅਫਸਰ ਤੱਕ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਈ। ਇਹ 31 ਮਾਰਚ 2006 ਨੂੰ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋ ਗਏ। ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਯੁਰਵੇਦਾ ਵਿੱਚ ਵੈਦ-ਵਿਸਾਰਦ ਵੈਦਿਆ ਰਤਨ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਨੈਚੁਰੋਪੈਥੀ ਵਿੱਚ ਡਿਪਲੋਮਾ ਇਨ ਨੈਚੁਰੋਪੈਥੀ ਐਂਡ ਯੋਗਾ ਸਾਇੰਸ ਵੀ ਕੀਤਾ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋ ਪੁੱਤਰ ਹਨ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਹੋਣਹਾਰ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੁਬਈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਦਾ ਸੈਂਟ ਪੀਟਰਸਬਰਗ, ਰੂਸ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਜਦੋਂ ਤੋਂ MSCA ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਬਣੇ ਹਨ, ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ LAF Centre, Sec. 68 ਵਿਖੇ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਮੈਡੀਕਲ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵੰਡ, ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਦੀ ਵੰਡ ਆਦਿ ਕੰਮ ਬਾਖੂਬੀ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੀਤ ਲਿਖਣ ਅਤੇ ਗਾਉਣ ਦਾ ਵੀ ਸ਼ੌਕ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਸ਼ਤਰੰਜ, ਕੈਰਮ ਬੋਰਡ, ਕਰੋਕੇ, ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਵਰਨਿੰਗ ਬਾਡੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਗਨ ਹੈ। ਮੁਫ਼ਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੱਤਪਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ LAF Centre ਵਿੱਚ 12 ਪੌਦੇ ਲਗਵਾਏ ਹਨ। ਜਨਮ ਦਿਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾ ਗਮਲੇ ਸਮੇਤ 12 ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਵੀਹ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ ਵੀ ਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ। MSCA ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

WEBSITES

MSCA : www.mscamohali.com | Fedsen Punjab : www.fedsenpunjab.org | AISCCON : www.aisccon.org

ASSOCIATION'S NEWS

After the MSCA's election process having been completed by electing the new Governing Body unanimously, the members have shown faith and trust in working under the leadership of Brig J S Jagdev, President. Thus for further improvisations in the activities, more efforts are to be made in the interest of members. Some of the events held during past month are briefed hereunder:

21-Feb-2026: In the Member's talk at LAF, S Jarnail Singh, Vice President explained about Mathdoku, which is a logic puzzle filling the grids with basic arithmetic. He discussed about the rules like no digit to repeat in any row or column etc. and clarified with examples for the beginners. The exercise of solving the puzzles is good for seniors as they are linked to skills that correlate intelligence, logic and pattern recognition. The members thanked for the informative session. Tea & snacks sponsored by Mrs. Avinash Pal Kaur LM 1271 were served.

22-Feb-2026: At LIVASA Hospital a special talk was arranged on 'Vertigo & ENT problems'. Dr Manica Saluja M.S. ENT detailed common ENT problems like chronic sinusitis, tonsillitis, hearing loss and obstructive sleep etc. Vertigo is a feeling of dizziness and fear of losing your balance, which is usually caused by the inner ear from viral infections. She explained that now very advanced techniques and procedures are available for curing and treatments. It was an interactive session, queries of many were clarified. The President thanked and presented a bouquet to the doctor. Healthy refreshment & tea were served.

28-Feb-2026: In the regular monthly programme 'Surilee Sham' the theme of songs was "Naseeb, Kismat or Muqadar". The members chose some beautiful Hindi / Punjabi songs, including some old numbers on the topic. The audience of about 40 members encouraged the singers with clapping & cheering them up with good remarks. The atmosphere got totally musical with variety of songs presented by the members. Yummy refreshment and snacks were served to all, in the end.

01-March-2026: A mega picnic was arranged at Master Farm (on Patiala Highway) With enthusiasm 120 members joined, travelling in two AC buses plus own cars. Upon reaching, breakfast of sandwiches and sizzling pakoras, along with hot Tea/Coffee was relished, in the open lawns. Thereafter members moved around the area, exploring the creativities clicking pics at different locations. Around 12:00 noon, all gathered back and participated in the mega tambola, many winning hefty dividends. Some entertaining activities were also conducted which the members fully enjoyed. Thereafter, sumptuous and yummy lunch was served which everyone enjoyed. The members fully enjoyed making fun for every activity and with props available. Before the returning back, hot tea was also served. The President thanked all the participants for support and involvements, in making the event a purposeful one.

03-March-2026: The monthly get together held at the CC, Ph-7 Mohali wherein over 150 members joined. Starting with ever entertaining tambola game, members participated with josh, winning hefty dividends. Thereafter, Mr Suvir Vij, Regional Manager, Go-Digital General Insurance Co, elaborated various schemes with added features for insurance in vehicles, health, travel, mobile & home products. He shared the Co is noted for high customer satisfaction and reported 94% claim settlement ratio. Some members presented nice songs / poems to which the audience encouraged with sounding claps. New members who joined recently gave their introductions. The cake was cut by members; whose birthdays fell during one past month. Brig J S Jagdev thanked the members for reposing trust and confidence in him by reelecting as President and assured to come to their expectations. Sumptuous refreshment was served, which everyone relished.

06-March-2026: At Shalby Hospital, Dr Sandeep Singh Rana, Director & Chief Cardiothoracic/ Vascular surgery took up the common myths around bypass surgery. He clarified that myths often cause unnecessary fear but modern procedures of CABG have over 98% success rate and allow patients to return to active life. It treats the existing artery blockages, improves blood supply and strengthen the heart functioning. Even after the bypass, one need the medications and maintain healthy lifestyle to prevent any new blockages. He advised the time factor being very crucial in case of heart attack and the patient must be taken to good hospital timely. The queries of some members were also clarified. Healthy refreshment was served by the hospital.

10-March-2026: Members of "We, MSCA family," are always keen to join their monthly lunch meet, and this time 37 members joined. The meet was coordinated by Sh Ravjot Singh and arranged by Sh Charanjit Singh, this time at Hotel Kenview Chill O Grill, Sec 82, Mohali. They had fun-filled informal talks. Thereafter tambola round was played followed by lovely songs by the members making some dancing and the atmosphere lively. Everyone appreciated the changed new venue, and requested to change the venue periodically. Multicourse and yummy lunch was relished by all.

13-March-2026: At Fortis Hospital in the health talk, Dr Arnav Aggarwal, consultant Gastroenterology discussed about common digestive problems in elderly. Usually issues like acid reflux, irritable bowel syndrome, constipation or diarrhea often caused by diet, stress or infections. Symptoms of severe or persistent pain or vomiting or blood in stool or unexplained weight loss require medical attention. He advised for increase fiber intake, staying hydrated, managing stress with regular exercises and to avoid lying down immediately after eating. The queries of some members were clarified to the satisfaction. Healthy refreshment & tea were served by the hospital.

14-March-2026: An exclusive talk was arranged at LAF on Life Insurance Awareness: Mr Aman Bhushan, Development Head of Axis Max Life Insurance detailed the importance of taking the risk covers for ensuring the long term security. He discussed about different plans and their benefits based upon the age, coverage amounts and policy tenure. The elderly persons (Age 65 +) can take policies for their children and claim tax benefits on the premiums paid by them. The doubts of some members were also clarified. Yummy refreshment was served in the end.

17-March-2026: 'International Women's Day' was celebrated in the hall of Community Centre, Ph-7, Mohali. The whole programme was planned, organised and executed by the women members; Smt Avtar Kaur compered it. Dr Ashpi Aloona Dogra Founder Director, Medstar Healthcare, Sec 117, Mohali was the chief guest. She shared views on empowering women on different aspects like social, financial & health empowerments. Fun games involving male members were also arranged by them and the winners were given gifts as well. Some members presented nice songs dance performance. Wonderful item of Giddha was presented with Punjabi Boliyan and dhol beats which everyone enjoyed and clapped. The Chief guest was honoured with memento and gift by the President and thanked all for arranging the event beautifully. Working lunch was served to all in the end.

CHAPTER 64

12th March 2026: Monthly get together was held at Govt Smart Elementary School. Ph 10. Mohali. A game of tambola conducted by Mr M S Sawhney was enjoyed by all. Mrs. Amrit Kaur conducted the recreational program. Members sang different songs. Mrs Avinash Pal Kaur as usual donated Rs 500.

The refreshment was arranged and served by Mrs Gurkirat Kaur and Mr Mukhwinder Singh Rattan was appreciated by all.

Mr Jarnail Singh Chapter Head informed members that Prof Guldeep Singh is reconstructing website of MSCA. Members were trained to open the browser and search for mscamohali to access the website. Members appreciated the simple layout of the website. It is very easy to check the upcoming events. Members were informed that Birthdays of members on a daily basis will be made available shortly. He also appealed to members to volunteer themselves half an hour for distribution of newsletter monthly. Mr Dalip Singh LM 2376 offered his services immediately.

Chapter Head thanked all the participants and organisers. About 45 members were present.

19th March 2026: Exclusive Tambola event was held. 30 members participated in three rounds of Tambola. Mr M S Sawhney conducted the Tambola. Keeping in view the International Women's Day on 8th March first round was played in dividend as Bindia and Devrani-Jaithani.

Members were directed to claim the bate in accordingly only. Members welcome the new Version of the game. Mr M S Rattan and Mrs Gurkirat Rattan arranged the refreshment sponsored by Mr G P Singh Sandhu on his birthday.

Mr Jarnail Singh thanked all the participants and organisers.

CHAPTER 68

05 ਮਾਰਚ 2026 : ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਇਕੱਤਰਤਾ ਸੈਂਟਰਲ ਪਾਰਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸੈਕਟਰ 69 ਵਿਖੇ ਹੋਈ। 20 ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਸਮੂਲੀਅਤ ਕੀਤੀ, ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣ ਕਾਰਨ ਤੰਬੋਲਾ ਨਹੀਂ ਖੇਡਿਆ ਗਿਆ। ਆਏ ਮੈਂਬਰਾਂ ਗੀਤ ਸੰਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣ ਕੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ।ਸਟੇਜ ਦਾ ਸੰਚਲਾਣ ਸ. ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੱਲ ਨੇ ਕੀਤਾ। ਆਏ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਚੈਪਟਰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੈਪਟਰ ਦੇ ਹੈੱਡ ਕਰਨਲ ਸ. ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਜੱਸਲ ਵੱਲੋਂ ਹਾਜ਼ਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ।

New Convenors

In response to appeal by Mr Jarnail Singh Vice President in an article published in the March 2026 issue of Glorious Years, the following members came forward to offer their services every month for distribution of newsletter.

1. Mrs Renu Chawla LM 2421
2. Mr Pardip Singh Chawla LM 2376
3. Mr Harinder Singh Mehndiratta LM 1721
4. Mr B B Gupta LM 2108

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 April 2026, to be published in Glorious Years May 2026.

Wg Cdr Baldev Singh (Editor)

CHAPTER 3

11-March-2026: The monthly get-together / meeting was held in the Library Hall, Rose Garden in which about 55 members joined. The Tambola round conducted by Sh M S Sawhney making it fun-filled as members engrossed for winning dividends. In the health talk, Dr Pradeep Aggarwal MS, Chief Consultant Orthopedic, Shalby Hospital, Mohali discussed specifically issues of knees, hip and shoulder joints. He shared the experience treating five patients for hip surgeries, above the age of 100 years and eldest being 112 years old. The latest technologies and high quality implants make the life much better. Dr Akshay detailed about the most advanced robots' equipment in the hospital for implant to the most accurate precisions. Being interactive session, the talk got more purposeful and enlightening. The Doctor was honoured with memento gift by S Harkirat Singh. Some nice old hindi / punjabi songs were presented by members. Sumptuous refreshments of gujia, snacks & tea were relished by all.

Celebrating the 300th Episode of Karaoke Fusion Club, Chandigarh at Hotel KC Crossroads, Punchkula.

Honoured by the PU Registrar, during Helpage India celebration.

Walkathon on International Women's Day at Leisure Valley Park, Phase-8, Mohali

Dr. Pushpinder Kaur LM 1012 being honoured on International Women's Day.

MSCA members Visited, Amrit Udyan, Rashterpati Bhawan news Delhi.

ਜੀਭ ਤੇ ਜੁਬਾਨ

ਅਵਤਾਰ ਕੌਰ, ਐਲ.ਐਮ 988, ਮੋ. 97793 24400

ਜੀਭ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੀਭ ਕਰਕੇ ਹੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੀਭ ਦੇ ਰੰਗ 'ਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਦਲਾਅ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਜੀਭ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਫਿਰ ਉਸੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੀਭ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ, ਚਿੱਟਾ, ਪੀਲਾ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਤੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੀਭ ਦਾ ਰੰਗ, ਬੁਖ਼ਾਰ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਤੇ ਫੰਗਸ ਆਦਿ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੁਬਾਨ ਦੇ ਰਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਇੱਕ ਕਥਾ ਹੈ :

ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁਸਾਫਿਰ ਕਿਸੇ ਘਰ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਦਰਵਾਜਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਦੇਖ ਕੇ ਕੁਝ ਖਾਣ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਦੇਣ ਲੱਗਾ। ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਈ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਭੁੱਖੇ ਮੁਸਾਫਿਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਬਿਠਾ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਪਲਾਇਆ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਲਈ ਚੁਲ੍ਹੇ ਤੇ ਪੱਕਣ ਲਈ ਚੌਲ ਧਰ ਦਿੱਤੇ।

ਦੋਵੇਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਗਲੀਂ ਲੱਗ ਪਏ। ਮੁਸਾਫਿਰ ਨੇ ਘਰ ਦੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਮੱਝ ਬੰਨ੍ਹੀ ਵੇਖੀ ਤੇ ਮਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮਾਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਬੰਨੀ, ਮੱਝ ਮਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢੇਂਗੀ? ਉਸ ਮੁਸਾਫਿਰ ਦੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਤੋਂ ਇਹ ਮਾੜੇ ਬੋਲ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਦੇਰ ਸੀ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਾਈ ਨੇ ਚੁਲ੍ਹੇ ਤੇ ਪੱਕਣ ਲਈ ਧਰੇ ਚੌਲ, ਜੋ ਅਜੇ ਅੱਧ ਪੱਕੇ ਹੀ ਸਨ, ਚੁਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਲਾਹ ਕੇ ਉਸ ਮੁਸਾਫਿਰ ਦੀ ਗਠੜੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤਾ।

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੁਸਾਫਿਰ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਰਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਗਠੜੀ ਵਿਚੋਂ ਅੱਧ ਪੱਕੇ ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਚੋਅ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਚੋਅ ਰਹੇ ਪਾਣੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਇਹ ਮੇਰੀ ਜ਼ੁਬਾਨ ਦਾ ਰਸ ਚੋਅ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸੋ, ਜੀਭ ਤੇ ਜ਼ੁਬਾਨ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਚ ਨਿਖਾਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੰਥਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ

ਸ਼ਿਆਮ ਸਿੰਘ 'ਭਮਰਾ', ਐਲ.ਐਮ 888, ਮੋ. 98780 92625

ਭੂਤਕਾਲ ਦੇ ਪਰਛਾਵੇ ਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਕੱਢ ਦੇਵੋ,
ਇਸ ਨਾਲ ਚਿੱਪਕੇ ਰਹਿਣ ਤੇ, ਪੱਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਪੈਣਾ ਨੀ।
ਬੀਤ ਗਿਆ ਉਹ ਸੁਪਨਾ ਸੀ, ਕਿਉਂ ਕਹਿੰਦੇ ਓ ਆਪਣਾ ਸੀ,
ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ ਸਿੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਜੇਕਰ ਦੁਖੀ ਰਹਿਣਾ ਨੀ,
ਬੀਤੇ ਗਏ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਛੱਡੋ, ਜੋ ਹੋ ਗਿਆ, ਉਹ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਸੀ।
ਨਾ ਉਲਝੋ ਇਸ ਉਲਝਣ ਵਿਚ, ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੈਨ ਮਿਲੂ।
ਹਰ ਮਾਨਵ ਦੀ ਇਹ ਫ਼ਿਤਰਤ ਹੈ, ਬੇ-ਲੋੜੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਏ,
ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤਿਆਂ ਕੀ ਕੁਝ ਰੁਕਦਾ ਏ, ਤੇ ਰੁਕਣਾ ਨੀ।
ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਕਰਤਵੱਯ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਂਦੇ ਰਵੋ,
ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕਰਮਾ ਦਾ ਫੱਲ ਹੀ, ਸੁਖ ਤੇ ਸੋਭਾ ਮਿਲਣਾ ਈ।
ਸੁਖਾਵੇਂ ਬੀਤੇ ਦੀ ਪਦਵੀ ਨੂੰ ਅਜੂੰਹ ਭੀ ਤੇਲਾਂਜਲੀ ਨਾ ਦਿਤੀ,
ਇੱਦਾਂ ਹੀ ਚਿੱਪਕੇ ਰਹਿ ਕੇ 'ਭਮਰਾ' ਜੀਵਨ ਅਨੰਦ ਮਿਲਣਾ ਨੀ।
ਕਰੋ ਮੰਥਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ, ਕੀ ਖਟਿਆ ਤੇ ਕੀ ਕੁਝ ਖੋਇਆ ਏ,
ਇਥੋਂ ਹੀ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਇਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜੂ, ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਭੀ ਜਾਣਾ ਨੀ।

TRUST FOR PROMOTION OF EDUCATION (DONATION RECEIVED UPTO 15-03-2026)

Sr.	DONORS	Address	SUM (₹)
1	Mrs. Amarjit Kaur Singh	# 2182, Phase 10, Mohali	10000
2.	S. Gurdev Singh Bindra	# 3266, Sector 71, Mohali	2500
3.	Mrs. Harpal Kaur	# 1241, Phase-5, Mohali	1100
4.	Col Charanjit Singh Bamba	# 2725, Phase-7, Mohali	2000
5.	Col Gajjan Singh	Vill Dhakoli Zirakpur	1000
6.	Mrs. Inderjit Kaur	R-1, E-110, Hyde Park, New-Chandigarh	6000
7.	S. Pradip Singh Chawla	# 968, Phase-XI, Mohali	2100
8.	Sh. V. S. Gupta	# 2254, Sector 68, Mohali	1100

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

DONATION RECEIVED BY MSCA UPTO 15.03.2026

R. No.	DATE	L.M. No.	Donors Sarv. Shri	SUM (₹)	Rks
6474	24/02/2026	815	Iqbal Singh	1100	Donation
6475	02/03/2026	747	Amrit Kaur	2000	Marriage Anniv of Son
6476	05/03/2026	744	Col P P S Narula	2000	Donation
6477	05/03/2026	2026	Harpal Kaur	1100	Bd
6478	05/03/2026	1351	Harminder Singh Ahluwalia	500	Bd
6479	05/03/2026	2212	Sukhjit Kaur	1100	Bd
6480	05/03/2026	483	Rajwant Singh	1100	Bd
6481	05/03/2026	1125	Teja Singh	1100	Bd
6482	05/03/2026	1858	Sudha Nayyar	1100	Bd
6483	05/03/2026	1618	Amar Singh	500	Bd
6484	05/03/2026	2124	Jit Singh Saini	1100	48th Marriage Anni
6485	05/03/2026	1133	Gursharan Singh	1100	Bd
6486	05/03/2026	192	Jagdish Sodhi	2000	Bd
6487	05/03/2026	1844	S P Duggal	1100	Bd
6488	05/03/2026	2015	Kanwaljit Kaur	1100	Bd
6489	05/03/2026	1283	Manjit Kaur Jagdev	2000	Bd
6490	05/03/2026	2289	Charanjit Singh Pasricha	1000	Donation

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

OBITUARIES

Harjit Singh Sidhu LM - 297
1698, Sec. 64, Ph 10, Mohali
17-02-1939 to 03-03-2026

Kulwinder Kaur LM - 1947
4913, Pancham Socy. Sec. 68, Mohali
10-03-1950 to 12-03-2026

MSCA expresses heartfelt condolences with the aggrieved families. May the departed noble souls rest in peace.

WELCOME TO NEW MEMBERS

LM No	Name Sarv Shri/Smt.	D.O.B.	Address at Mohali	Previous Occupation	Mobile
2424	Usha Sharma	26-01-1947	# 3588, Sec. 71	Staff Nurse	98554 77588
2425	Darshan Singh Pandher	15-01-1944	# 685, Ph. 2	Divisional Engineer	98148 10685
2426	Harjeet Kaur	08-02-1968	# 2512, Sec. 79	Home Maker	98777 99732
2427	Naresh Kumar Kaushik	01-09-1957	# 4622, T-block, Darshan Vihar, Sec 68	Civil Engineering	86858 51809
2428	Aruna Kaushik	01-08-1962	# 4622, T-block, Darshan Vihar, Sec 68	House Wife	83968 51533
2429	Pritpal Singh	23-08-1963	J-1-903, The Views, Emaar, Sec. 105	Asstt Commissioner of Customs	99883 63355
2430	Arvinder Kaur	29-11-1970	J-1-903, The Views, Emaar, Sec. 105	Home Maker	99882 52200
2431	Harminder Kaur	23-11-1953	# 201, P.S.E.B Housing Co-op-Society, Sec78	Superintendent Ps Edu Board Mohali	98885 74594
2432	Ravinder Kaur	01-05-1952	# 207, 7 Square Appartments, Sec. 78	Sr. Assist PSPCL	98888 83486

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

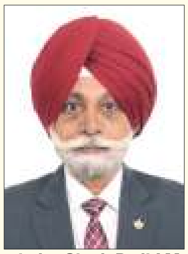
Photographs of Members of MSCA Governing Body 2026-28

Brig J. S. Jagdev LM1282
President
M. 97801 49624

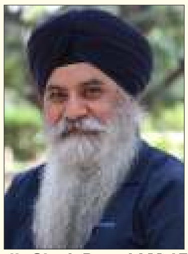
Jarnail Singh LM 1162
Vice President
M. 98146 14656

Sh J S Thukral LM 219
Immediate Past President
M. 85580 56233

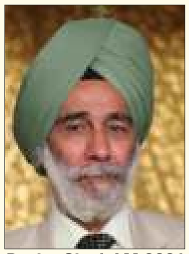
R. P. Singh Vig LM 874
Exe. President
M. 98147 20844



Sukhwinder Singh Bedi LM 1556
Secy General
M. 98156 53232



Jagjit Singh Rawal LM 1716
Secy. Finance
M. 98888 32878

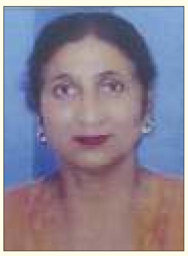


Ravjot Singh LM 0991
Chief Convenor
M. 98554 43169

Harjinder Singh LM 1560
Secy Events and Cultural Affairs
M. 98729 99610

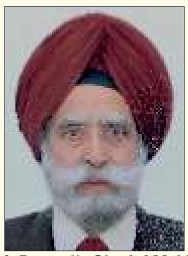
Harinder Pal Singh LM 1838
Secy Public Relations
M. 98722 25533

Wg Cdr Baldev Singh LM 1334
Secy. Publication & Editor
M. 99156 12157

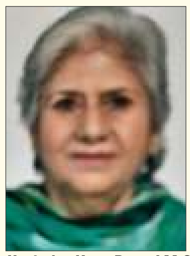


Palwant Kaur LM 1483
Secy Welfare
M. 98559 10505

Narinder Singh LM 2014
Secy. Hospitality
M. 96461 12718



Prof. Paramjit Singh LM 1227
Secy. Administration
M. 81460 55997

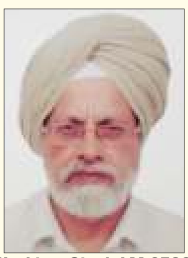


Dr. Harinder Kaur Rana LM 698
Secy. Medical
M. 99884 22020

Charanjit Singh LM 1405
Secy. Project
M. 98554 72820

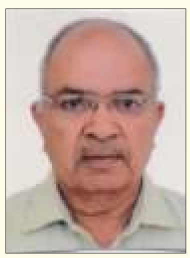
Jagdev Singh Panglia LM 1167
Secy. New Organisation
M. 90417 41101

Paramjit Kaur LM 1527
Secy. Rural Education
M. 94647 74757



Harkirat Singh LM 0786
Exe. Member
M. 98762 25953

Guldeep Singh LM 2345
Exe. Member
M. 98156 04576



J. S. Ramgarhia LM 1558
Exe. Member
M. 94634 10515

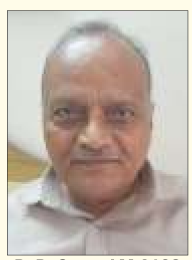
Krishanpal Anand LM 2051
Exe. Member
M. 75063 78744

Mrs Manjit Kaur LM 1262
Exe. Member
M. 92564 52420

Mrs Avtar Kaur LM 0988
Exe. Member
M. 97793 24400

Darshan Kaur LM 2258
Exe. Member
M. 98723 21117

Niranjan Singh LM 2296
Exe. Member
M. 62808 84697



B. B. Gupta LM 2108
Exe. Member
M. 94635 98960

FUNERAL VAN & FREEZER
Gurudwara Sacha Dhan, Phase 3B-1 98159 17044, Guru Teg Bahadur Gurdwara, Phase 9, 98556 11476
Others 99148 55855, 0172-2709252, 2225902, 2752190

ਅਪ੍ਰੈਲ 2026 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਸਵਾਲ

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

A man has 120 coins of Re 5/- denomination each. One out of those coins was fake. Fake coin was weighing either less or more than a genuine coin. How he will identify the fake coin in 5 weighings?

Quiz April 2026

Harjinder Singh LM 1560 M : 98729-99610

1 Who has become the new Supremo of Iran after Khomeni?
2 What is the name of 8 year Indian boy who was the youngest key note speaker in AI Impact Summit?
3 Name the Indian lawyer who argued before America's Highest Court which struck down Trump's Tariff case?
4 How many times India has won T 20 Cricket World Cup?
5 Who is the leading lady officer in latest Punjabi movie **Kartare Da Viyah?**

Caption Contest April 2026

GPS Sandhu LM 2192 M : 97795-82475

Write a Suitable Caption

Riddle April 2026

G. K. Singh LM 987 M 98722 01644

What flowers everyone have on his face?

Sudoku April 2026

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

7			8	4			5	
	3	9	7		6		2	
	1		6			4		
		3				2	8	7
9		4						5
			1	2				3
	4							
2		5		3		6	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 April 2026. Name of winners will be published in the May 2026 issue of The Glorious Years.

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

ਸਵਾਲ

1. Krishanpal Anand LM 2051
2. Amrik Singh LM 2008
3. Baldev Singh Jassal LM 1158
4. Bikramjit Singh Chawla LM 1845
5. Bupinder Singh Cheema LM 475
6. Renu Chawla LM 2421
7. Rajrani Sharma LM 2407
8. Dharam Pal Kanyathi LM 2102
9. Darshan Singh Dhamija LM 1492
10. Paramjit Kaur Batra LM 2246

Sudoku

1. Amrik Singh LM 2008
2. Sucha Singh Butter LM 916
3. Gursharan Kaur Bajwa LM 273
4. Jasbinder Singh LM 992
5. Bupinder Singh Cheema LM 475
6. Dharam Pal Kanyathi LM 2102
7. Darshan Singh Dhamija LM 1492
8. Ravjot Singh LM 991
9. Iqbal Kaur LM 1196
10. Bikramjit Singh Chawla LM 1845
11. Tejinder Kaur Cheema LM 476

Riddle

1. Amrik Singh LM 2008
2. Gursharan Kaur Bajwa LM 273
3. Baldev Singh Jassal LM 1158
4. Bupinder Singh Cheema LM 475
5. Renu Chawla LM 2421
6. Rajrani Sharma LM 2407
7. Savita Anil Sharma LM 2315
8. Dharam Pal Kanyathi LM 2102
9. Balwinder Kaur LM 2245
10. G P Singh Sandhu LM 2192
11. Bikramjit Singh Chawla LM 1845
12. Darshan Singh Dhamija LM 1492
13. Gulshan Nayyar LM 1857

Quiz

1\. Krishanpal Anand LM 2051
2\. Baldev Singh Jassal LM 1158
5\. Bupinder Singh Cheema LM 475
5\. Renu Chawla LM 2421
4\. Savita Anil Sharma LM 2315
1\. Amrik Singh LM 2008
6\. Dharam Pal Kanyathi LM 2102
7\. Balwinder Kaur LM 2245
7\. G P Singh Sandhu LM 2192
8\. Avtar Kaur LM 988
5\. Bikramjit Singh Chawla LM 1845
9\. Darshan Singh Dhamija LM 1492

Caption Contest March 2026

1. **Open - Air Moving Restaurant**
   Gulshan Nayyar LM 1857
2. **ਝੂਟੇ ਵੀ ਖਾਓ ਤੇ ਖਾਣਾ ਵੀ ਖਾਓ**
   Avtar Kaur LM 988
3. **Happy Life moves fast**
   Rupinder Kaur LM 1373

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

Thanks for Donation

S. Sucha Singh Buttar LM 916 donating 45 books to the Library Sector 68.

Dr. Harinder Rana LM 698 for donating 6 medical bags.

Solution of Last Month's Sudoku

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

Answers to March Quiz

1. Viksit Bharat - Guarantee for Rozgar and Ajeevika Mission (Gramin) (VB–G RAM G)
2. Over Rs. 4,00,000 per kilogram
3. Phase 3B1
4. Anshmeet Singh and Prabhdeep Kaur.
5. 20

ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਹੱਲ

Let the number of Re 10/- coins be = x
The number of Re 5/- coins = 2x
The number Re 2/- coins = 4x
The number of Re1/- coins = 8x
The number of 50 paisa coins = 16 x
The number of 25/- paise coins = 32x
Adding all the coins = 10x + 10x + 8x + 8x + 8x +8x = 52x = 1040
x = 20
Therefore coins of Re 10/-, Re 5/-, Re 2/- , Re 1/- 50/- paise and 25/- paise are 20, 40, 80, 160, 320, and 640 respectively.

Answer to Last Month's Riddle

Onion.

ਖੁਦੀ ਕੋ ਕਰ ਬੁਲੰਦ ਇਤਨਾ ਕਿ ਹਰ ਤਕਦੀਰ ਸੇ ਪਹਿਲੇ
ਖੁਦਾ ਬੰਦੇ ਸੇ ਖੁਦ ਪੂਛੇ ਬਤਾ ਤੇਰੀ ਰਜ਼ਾ ਕਿਆ ਹੈ।

ਅੱਲਾਮਾ ਇਕਬਾਲ

PRIVATE HOSPITAL EMERGENCY NUMBERS

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

- 4.00 pm 2 Apr. Chapter 68 Get together Library, Sec. 69
- 10.30 am 3 Apr. Constipation Shalby Hospital
- 4.00 pm 7 Apr. Get-together CC, Phase 7
- 4.00 pm 8 Apr. Chapter 3 Get together Library, Ph 3B-1
- 4.00 pm 9 Apr. Ch-64 Get-togather Govt. Smart School, Ph.10
- 10.30 am 10 Apr. Kidney Care Fortis Hospital
- 4.00 pm 16 Apr. Ch-64 TAMBOLA Govt. Smart School, Ph.10
- 10.30 am 18 Apr. Me and Music LAF Centre, Sec. 68
- 4.30 pm 25 Apr. Sureeli Shaam LAF Centre, Sec. 68
- 4.30 pm 5 May Get-together CC, Phase 7

EVENTS IN THE PIPELINE APRIL 2026

Date	Time	Event	Venue	Remarks
2nd Apr 2026 First Thursday	4.00 pm	CHAPTER 68 Get-together	Central Park Library, Sec 69, Mohali Opposite #2546	Sale of Tambola tickets closes at 4.10 pm
3rd Apr 2026 First Friday	10.30 am	Why should you pay attention to symptoms of dyspepsia, constipation and anemia in elderly	Shalby Hospital, Ph 9 , Mohali	Speaker : Dr Arunanshu Behera MBBS, MS Director HPB, GI and Gen. Surgery
7th Apr 2026 First Tuesday	4.00 pm	Members get - togetherTalk: Neurological Emergencies in Clinical Practice by Dr Iqbal Singh, MD, DM	Community Centre, Ph 7, Mohali	Sale of Tambola tickets closes by 4.10 pm . Recreation, Birthday Cake Cutting, Introduction of new members. Refreshment.
8th Apr 2026 Second Wednesday	4.00 pm	CHAPTER 3 Get-together	Library, Rose Garden, Ph 3B1, Mohali	MAX HOSPITAL Doctor's talk, Tambola
9th Apr 2026 Second Thursday	4.00 pm	CHAPTER 64 Get - together	Govt Smart School, Ph 10, Mohali	Sale of Tambola tickets closes at 4.10 pm
10th Apr 2026 Second Friday	10.30 am	Kidney care in the Golden Years & Importance of Organ Donation	Fortis Hospital Auditorium 3rd Floor	Speaker: Dr Sahil Rally Consultant - Organ Transplant Surgery
16th Apr 2026 Third Thursday	4.00 pm	CHAPTER 64 TAMBOLA	Govt Smart School, Ph 10, Mohali	Sale of Tambola tickets closes by 4.10 pm . Refreshment
18th Apr 2026 Third Saturday	10.30 am	Me and Music	LAF Centre for Senior Citizens, Sec 68, Mohali	Talk by M Inderjit Singh Mukatsaria, LM 2396 M: 88474 38582
25th Apr 2026 Last Satuarday	4.30 pm	Sureeli Shaam Songs on Dhup/ Chhan/ Sunehri	LAF Centre for Senior Citizens, Sec 68, Mohali	Enquiry: Mr Jarnail Singh M: 9814614656 Mrs Amrit Kaur M: 99140 91209
5th May 2026 First Tuesday	4.30 pm	Members get-together, Sale of Tambola tickets closes by 4.40 pm	Community Centre, Phase 7, Mohali	Recreation, Birthday Cake Cutting, Introduction of new members. Refreshment.

* Members whose birthday falls betwee 4th March 2026 & 7th April 2026 should report at Reception by 4.40 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 April, 2026	10 am to 12 noon	Use of Smartphone Basic/ Advance/ Application Course*/ English,Punjabi typing	Duration two weeks.
April 2026 to May 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

Book Post

To

Printed and Published by Brig. J S Jagdev for and on behalf of Mohali Senior Citizens Association, # 372, Sector 71, Mohali M. : 97801-49624.
Printed at Majestic Printing Press, Phase 7, Mohali, Ph. : 4646034 Email : majestic674340@gmail.com