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.mscamohali.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.) Ph. & Sind Bank
232, Phase 4, Mohali M. : 98156-53232

Vol. 17 No. 198 JUNE 2026

President's Message



Dear Esteemed Members.

Every year on 15 June, the world observes World Elder Abuse Awareness Day (WEAAD) to highlight the silent suffering of millions of older adults worldwide. As a member of the Mohali Senior Citizens Association, I believe it is our duty to advocate for this critical issue.

Elder abuse can take many forms—physical, emotional, financial, neglect and even social isolation. It occurs in homes, institutions and communities, often at the hands of those the elderly trust the most. According to the World Health Organisation, 1 in 6 older adults experiences some form of abuse. Unfortunately, many of these cases go unreported because of fear, shame or lack of awareness

In a society like ours, which has long prided itself on respecting and caring for its elders, this reality is both disturbing and introspective. Closer to home, in the Tricity region of Mohali, Chandigarh and Panchkula, we are witnessing rapid urbanisation, smaller family units, and growing digital dependence. While these changes bring progress, they also create unintended distances—emotional, social and sometimes even moral.

Yet there is also hope and encouraging action. Recent initiatives in our region reflect growing awareness and commitment. Chandigarh Police, for instance, conducted more than 1,400 outreach and awareness drives in 2025, including thousands of home visits to senior citizens, especially those living alone, to ensure their safety and well-being.

Similarly, Punjab's recent "Our Elders, Our Pride" campaign has reached thousands of seniors through health camps, assistive support and awareness programmes, reinforcing the message that our elders are a valued asset of society.

At the national level, the Government of India has also expanded healthcare coverage through schemes such as Ayushman Bharat, providing benefits of up to ₹5 lakh annually to citizens aged 70 years and above—an important step towards ensuring dignity and security in later years. These efforts are reassuring—but they are not enough unless each one of us becomes part of the solution.

The theme of WEAAD this year, "Uplift Voices, Break the Silence", reminds us to foster open conversations and proactive community action. As members of the senior community and wider society, we must raise awareness, advocate for our rights and ensure that mechanisms are in place to prevent and address abuse.

At the Mohali Senior Citizens Association, we have always championed the dignity, inclusion and empowerment of older people. Our seminars, wellness sessions and legal awareness programs are designed to educate our members and provide them with a platform to express themselves freely.

But the battle against elder abuse cannot be fought in isolation. It demands the collective will of families, communities, legal systems and governments. Young people must be sensitised early to the value of ageing and to the rights of older people. Respect, after all, begins at home.

Certain practical steps to protect from potential abuse:

1. Maintain regular contact with family, friends and trusted community members. Isolation can heighten vulnerability to abuse.
2. Know your legal rights and the resources available, including helplines, legal aid and senior support services.
3. Do not hesitate to report suspicious behaviour or abuse to the authorities or helplines (Elder Helpline 14567 is a toll-free number available from 8:00 AM to 8:00 PM).
4. Keep bank details confidential. Seek help from a trusted family member or financial adviser.
5. Regular health check-ups and an active lifestyle can help you stay strong and alert, thereby reducing the risk of abuse.
6. Join support groups or community programs designed to assist and protect elders.

At Mohali Senior Citizens Association, we are committed to protecting the dignity of seniors and empowering them. We urge all community members, institutions and authorities to act collectively. Together, we can ensure our elders live with the respect, care and love they have so well earned. Let this World Elder Abuse Awareness Day remind us all: growing old should be a celebration of life's journey, not a struggle for basic rights. Let us raise our voices, take action and ensure no elder is left unheard or unprotected.

Yours as Ever,
Brig JS Jagdev.

ਸਾਂਝੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਹਮਕਾਰੀ (ਸਹਿਯੋਗ): ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਅਸਲ ਸਰਮਾਇਆ

ਜਨਰੈਲ ਸਿੰਘ ਐਲ.ਐਮ. 1162 ਮੋ. 98146 14656

ਮੁਹਾਲੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਾਂਝਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ-ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਾਸਿਕ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਕੜੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਇਹ ਦਿਲੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੇ। ਇਹ ਚਾਹਤ ਸੁਭਾਵਿਕ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਇਜ਼ ਵੀ। ਪਰ ਸਵਾਲ ਇਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਨੂੰ ਸਭ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਹੈ?

ਅਕਸਰ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਦੀ ਮੰਗ ਤਾਂ ਸਭ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਵੰਡਣ ਜਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂਬਰ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਇਸ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਉਹ ਪਵਿੱਤਰ ਕਹਾਣੀ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਹਜ਼ਰਤ ਮੁਹੰਮਦ (ਸ) ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਤੇ ਸਨ। ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਾਰੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਵੰਡ ਲਏ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪਾਣੀ ਲਿਆਉਣਾ ਮੰਨਿਆ। ਹਜ਼ਰਤ ਮੁਹੰਮਦ (ਸ) ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਭ ਦੇ ਰਹਿਬਰ ਸਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫ਼ਰਮਾਇਆ, "ਜੰਗਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਲਣ (ਲੱਕੜਾਂ) ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਮੇਰਾ ਹੈ।" ਜਦੋਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪੇ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ, ਤਾਂ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਫ਼ਰਮਾਇਆ ਕਿ ਖੁਦਾ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਸਮਝੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਾ ਵਟਾਵੇ।

ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ 'ਹਮਕਾਰੀ' ਯਾਨੀ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਬਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਤੇ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਨਾਗਰਿਕ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹਜ਼ਰਤ ਮੁਹੰਮਦ (ਸ) ਦੇ ਇਸ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲਈਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ (ਸੈਕਟਰ) ਵਿੱਚ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਵੰਡਣ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਆਪ ਸਾਂਭ ਲਈਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਮਿੰਟਾਂ-ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਓ, ਸਿਰਫ਼ ਉਪਭੋਗਤਾ (Users) ਨਾ ਬਣੀਏ, ਬਲਕਿ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸੱਚੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣੀਏ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਪਤ੍ਰਿਕਾ ਜਲਦੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਵੰਡਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅੱਗੇ ਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਬਾਲਣ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਵੇਗਾ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਇਹ ਸਾਂਝੀ ਰਸੋਈ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਚੱਲ ਸਕੇਗੀ।



ਜੂਨ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਨਾਮ ਲੂਨੀਅਸ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਰੋਮਨ ਦੇਵੀ ਜੂਨੋ (ਲਾਤੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ Luno ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ) ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦਾ ਸਪੈਲਿੰਗ (June) ਐਂਗਲੋ-ਨੋਰਮਨ (Jonin, Junyl and Junie) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ। ਜੂਨੋ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀ ਦੇਵੀ ਹੈ। ਉਹ ਜੁਪੀਟਰ ਦੀ ਪਤਨੀ ਵੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਰੋਮ ਵਿਚ ਕੈਲੰਡਰ ਸੁਧਾਰਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜੂਨ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਗ੍ਰੇਗੋਰੀਅਨ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿਚ ਛੇਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ।

15 ਜੂਨ ਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ "ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਿਵਸ" ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਾਡੇ ਸਾਮਜ ਦਾ ਅਨਮੋਲ ਧਰੋਹਰ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਅਤੇ ਵਿਅਸਤ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤਿੱਖੇ ਬੋਲ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਹਨ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਸਾਨੂੰ ਸੰਕਲਪ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਂਗੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਾਂਗੇ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੀ ਇੱਕ ਸੁੱਖੀ ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ।

ਕੀ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਤੰਤਰ 'ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੜ੍ਹਨ ਲਿਖਣ ਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਲਈ ਸੰਘਰਸ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦੀ ਮਾਰ ਝੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਚੀਫ਼ ਜਸਟਿਸ ਸੂਰਿਆ ਕਾਂਤ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ 'ਕੌਕਰੋਚ' ਅਤੇ ਪ੍ਰਜੀਵੀ' ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਨਿਵਾਜਿਆ ਹੈ। ਚੀਫ ਜਸਟਿਸ ਬੇ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਲਈ ਖਫ਼ਾ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਰ.ਟੀ.ਆਈ. ਕਾਰਕੁੰਨ ਬਣਕੇ, ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਸਿਸਟਮ ਤੋਂ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਚੱਲਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਕੀ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਹੈ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਰੀ? ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਅਜਿਹੀ ਟਿਪਣੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਯੁਵਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ, ਖੋਜ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਮੌਕੇ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਏ ਗਏ, ਕੀ ਇਸ ਲਈ ਸਿਸਟਮ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਚੀਫ ਜਸਟਿਸ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜੁਆਬ ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣਗੇ ਕਿ ਇਸ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸਦੀ ਹੈ? ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰ ਮਨੋਜ ਝਾ ਨੇ ਚੀਫ ਜਸਟਿਸ ਨੂੰ ਲਿਖੀ ਚਿੱਠੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤ ਦੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨੌਜਵਾਨ, ਆਰ.ਟੀ.ਆਈ. ਕਾਰਕਨ, ਸੁਤੰਤਰ ਪੱਤਰਕਾਰ ਅਤੇ ਅਸਿਹਮਤੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਲੋਕਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜੂਨ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਕੁ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਵਸ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ:1st: Global Day of Parents, 3rd : World Bicycle Day, 5th: World Environment Day , 12th: World Day Against Child Labour, 15th: World Elders' Abuse Awareness Day & 21st: (i) World Yoga Day (ii) Father's Day

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਨਾ ਭੁੱਲਣ ਯੋਗ ਤਰੀਕਾਂ ਹਨ:

5th-6th 1984 : Operation Blue Star, 25th June 1975 : Declaring Internal Emergency by then prime minister Indira Gandhi

ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ
ਵਿੰਗ ਕਮਾਂਡਰ ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ

KNOW YOUR MEMBERS

Jarnail Singh LM 1162, M 98146-14656

ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ (ਐਲ.ਐਮ. 746, ਮੋਬਾਇਲ: 98140 04952)



ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਦਾ ਜਨਮ 1941 ਵਿੱਚ ਪਿੰਡ ਠਤਰੀ, ਗੰਜੀਬਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਭੈਣਾਂ ਅਤੇ ਇਕ ਭਰਾ, ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰੀ ਅਮਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਬੀਬੀ ਕਰਤਾਰ ਕੌਰ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਲੰਦੇ ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਉਪਰੰਤ ਪਟਿਆਲਾ ਨੇੜੇ ਪਿੰਡ ਅਲੀਪੁਰ ਆ ਵੱਸੇ। ਮਹਿੰਦਰਾ ਕਾਲਜ, ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਐਫ.ਐਸ.ਸੀ. (ਨਾਨ-ਮੈਡੀਕਲ) ਕੀਤੀ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੇ ਦੇਹਾਂਤ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਹਿਰਾ ਝਟਕਾ ਦਿੱਤਾ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੌਸਲਾ ਨਾ ਛੱਡਿਆ ਅਤੇ ਥਾਪਰ ਕਾਲਜ, ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ।

1968 ਵਿੱਚ ਪੌਂਗ ਡੈਮ, ਤਲਵਾੜਾ ਵਿਖੇ ਐਸ.ਡੀ.ਓ. ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। 1970 ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੌਰ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਹੋਇਆ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕ ਧੀ ਅਤੇ ਦੋ ਜੁੜਵੇਂ ਪੁੱਤਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਈ ਹੈ। 1989 ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਵਾਟਰ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਤਬਾਦਲਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਜੂਨ 2001 ਵਿੱਚ ਐਸ.ਈ. ਦੇ ਪਦ ਤੋਂ ਸਨਮਾਨ ਨਾਲ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਏ।

ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਹ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹਨ। ਪਟਿਆਲਾ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਰਹੇ ਅਤੇ 2012 ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਲੀ ਆ ਕੇ ਇਥੇ ਵੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਜੁੜ ਗਏ। ਉਹ ਦੋ ਸਾਲ ਗਵਰਨਿੰਗ ਬਾਡੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਰਦੂ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਭਰ ਵਿੱਚ ਅੱਵਲ ਰਹਿਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਦਵਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ। 2020 ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨੀ "ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ" ਲਿਖੀ ਅਤੇ "ਸੁਰੀਲੀ ਸ਼ਾਮ" ਵਰਗੇ ਮੰਚਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਗਾ ਕੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਮੋਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਗਰੀਬ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੰਬੀ ਉਮਰ, ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦਿਲੋਂ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।



Inauguration of Mother & Child section of MAX Multispecialty Hospital, Mohali on Mother's Day.



Members of the WE MSCA family Group

WEBSITES

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

ASSOCIATION'S NEWS



Despite the early summer impact, weather getting suddenly from hot to hotter making days a bit uncomfortable, the scheduled activities of MSCA continued, though mostly indoor. The varied activities were undertaken during the past month:

18-April-2026: In the Member's talk, "Me and Music" a special presentation was made by Sh Inderjit Singh Mukatsaria (LM 2396). Conveying the importance of music in everyone's life, he sang variety of songs making the atmosphere totally melodious. The audience applauded repeatedly on his performances and encouraging him for the powerful voice. The members thanked for making the session lively. Tea & snacks were served in the end.



25-April-2026: In the regular musical programme 'Surilee Shaam' the theme of songs was "Dhoop / Chhan / Sunehri". Though members found it tough, yet they selected some beautiful Hindi / Punjabi songs, including some old numbers on the theme. The audience of about 40 members encouraged the singers with clapping & cheering them up with good remarks. It was an amusing atmosphere with variety of songs presented by the members. Refreshment and snacks were served to all, in the end.

01-May-2026: At Shalby Hospital, Dr Rakesh Redhu, Sr Consultant Neuro-surgery shared his views on 'Why should you pay attention to symptoms of Dyspepsia, Constipation and Anaemia'. Prolonged such situations effects on the brain like visceral hypersensitivity, chronic stress, anxiety and depression etc. The deficit of nutrient leads to brain-fog, fatigue and risk of cognitive decline. As in brain strokes, the time factor is most important, one needs to prevent by early check-ups to rule out the effects on brain. The queries of some members like different headache types and others were also clarified. Healthy refreshment was served by the hospital.

05-May-2026: The monthly get together held at the CC, Ph-7 Mohali wherein over 160 members joined. Starting with ever entertaining tambola game, members participated with josh, winning hefty dividends. A special medical checkup camp was arranged by Paras Hospital for BP/



Sugar, BMD and eye testing wherein about 60 members were examined and consultations given by the doctor. Dr Taruna Ahuja explained the importance of functions of kidney in our body and advised simple measures for protecting it. Some members presented nice songs/ poems to which the audience encouraged with sounding claps. New members who joined recently gave their introduction and were welcomed with clapping. The cake was cut by members; whose birthdays fell during one past month. Brig J S Jagdev thanked the members and conveyed some upcoming events and advised for protection during hot days. Sumptuous refreshment was served, which everyone relished.

08-May-2026: At Fortis Hospital in the health talk, Dr Prabha Bansal, Consultant Dermatology, discussed about caring for the skin changes due to ageing. It is a natural process with age, the skin starts getting thinner besides dryness and reduced elasticity. These changes often result in visible signs like wrinkles, fragility, bruising or age spots. She advised for regular moisturization to check dryness & use sunscreen to protect from UV damage. Any visible mark must be got examined timely from dermatologist. The queries including the personal skin issues of some members were clarified to the satisfaction. Healthy refreshment & tea were served by the hospital.

21-April & 12-May-2026: Members of "We, MSCA family," are always remain excited to join their monthly lunch meet. The one of April was held in Hotel Ken View Chill-O-Grill, Sec 82, in which 23 members joined. The meet of May was arranged in Hotel Hira Sweets, Sec 80 Mohali, wherein 24 members participated. Both the meets were coordinated by Sh Ravjot Singh and arranged by Sh Charanjit Singh. They had fun-filled informal talks, participated in tambola rounds and made the atmosphere lively with some lovely songs by the members. Everyone appreciated the changed new venues, and requested to change the venue periodically. Multicourse and yummy lunch was relished by all.

15-May-2026: After long gap, the MAX Hospital arranged the health talk in their new OPD building (Block-B). Dr Abhay Kalra, Sr Consultant Urologist discussed about common urological problems in elderly. Usually the issues include urinary tract infection (UTI), prostate enlargement (BPH), incontinence or urinary retention. Common symptoms are frequent or urgent need to urinate, painful or burning urination or involuntarily leakage etc. He advised for regular PSA tests and ultrasound for identifying the status of enlargement. BPH most common in elderly males, which is treated by medication, lifestyle changes like less fluid intake after evening and surgical procedures for advanced stage. Some related questions were also clarified. Sumptuous refreshment was served by the hospital.

16-May-2026: In the member's talk at LAF, this month Sh Vikramjit Singh (LM-2285) shared with the members about Google-map. Nowadays, its use is very common to reach any location where you get voice guided turn by turn routes while driving, walking or cycling besides telling the time of your arrival at destination. Further, it also gives measured distance, conveys nearby hospital/ petrol pump or restaurant. Through this App, you can share your location, save regular or favourite locations and get many other facilities. The members were greatly enlightened and thanked S Vikramjit Singh for the informative talk. Yummy refreshment was served to all.



17-May-2026: At LIVASA Hospital a special talk was arranged on Skin care in ageing. Dr Priyadarshani Sahu, MD DNB and MNAMS in dermatology, Venereology Leprology, discussed all about the age related changes in skin, hairs and nails. Skin is the largest organ interface between your internal systems and outside world. It protects against pathogens, regulating body temperature and enabling sensory perceptions. With age, symptoms like dryness, wrinkles or itching are common. She advised to use coconut oil for dryness and use sunscreen/ moisturizer, and ensure Vit-D & B-12 at good levels. She also discussed some hair issues and maintaining nails in good health. It was good interactive session many members got clarified their personal problems resolved. The President thanked and presented a bouquet to the doctor. Healthy refreshment & tea were served.

CHAPTER 64

14-May-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.



Mr Mohinder Singh Kohli LM 1905 and Mrs Kohli LM 1906 celebrated their Golden Jubilee of Wedding by cutting the cake.

Birthday cake cutting was also performed by Mrs Satinder Kaur LM 2186. The refreshment was sponsored by the Golden Jubilee couple.

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

Mr Jarnail Singh Chapter Head thanked the participants and organisers especially Kohli family for sponsoring the refreshment. Donation as usual from Mrs Avinash Pal Kaur was highly appreciated. About 40 members were present.

21 May 2026: Exclusive Tambola event was held. 28 members participated in three rounds of Tambola. Mr M S Sawhney conducted the Tambola.

Members were added in a WhatsApp group TAMBOLA 64 and rules of the game were conveyed in the group to avoid wastage of paper. All the used tambola tickets were collected back to keep the environment clean and two draws were given ore announced bate. Members welcome the new variants of the game.



Mrs Satinder Walia LM 2186 sponsored the refreshment to celebrate her birthday. Mr M S Rattan and Mrs Gurkirat Rattan arranged the refreshment.

Mr Jarnail Singh thanked all the participants and organisers and Mrs Satinder Kaur for sponsoring the delicious refreshment. Members wished her long and healthy life.

CHAPTER 68

07 ਮਈ 2026: ਨੂੰ ਮਾਸਿਕ ਇਕੱਰਤਤਾ ਸੈਂਟਰ ਪਾਰਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸੈਕਟਰ 69 ਵਿਖੇ ਕਰਨਲ ਐਮ.ਐਸ. ਜੱਸਲ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਹੋਈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ 38 ਮੈਂਬਰ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਸ੍ਰ. ਐਮ.ਐਸ ਜੱਸਲ ਅਤੇ ਸ. ਬੀ.ਐਸ. ਬੱਲ ਵਲੋਂ ਤੰਬੋਲਾ ਖਿਡਾਇਆ ਗਿਆ। ਉਪਰੰਤ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਗੀਤ ਗਾਏ ਗਏ। ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ ਜਨਰਨ ਸਕੱਤਰ ਚੈਪਟਰ 68 ਨੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਰੀਫਰੈਸ਼ਮੈਂਟ ਦਾ ਵਧੀਆ





ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸ੍ਰ. ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੱਲ ਨੇ ਇਸ ਵਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰਵਾਰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ, ਮੈਂਬਰ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਹੀਨੇਦਾਰ ਇਕੱਤਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹਕੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਦਰਖਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ। ਚੈਪਟਰ ਮੁੱਖੀ ਸ੍ਰ. ਐਮ.ਐਸ. ਜੱਸਲ ਨੇ ਆਏ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੇਲ ਮਿਲਾਪ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਗਿਆ।

CHAPTER 3

13-May-2026: The monthly get-together/ meeting was arranged in the Library Hall, Rose Garden in which about 65 members joined. The regular Tambola round conducted by Sh M S Sawhney which the members enjoyed winning dividends. In the health talk, Dr Robin Bohat, MS, Sr Consultant orthopedics, LIVASA Hospital shared the importance of maintaining the bones & joints healthy, especially the cares required in elderly. He emphasized on knee joints, which bear the body weight and are most common for getting the cartilage damaged. At early stage, medicines/ ointments serve but if pain persists and unbearable, then surgical procedure is required. Being interactive session, the talk got more purposeful and enlightening. The Doctor was honoured with memento gift by Principal Chaudhary. Upon the Golden Jubilee anniversary of Mr & Mrs M S Kohli, a cake was cut and everyone clapped and wished them many more years of togetherness with good health, (they also sponsored the refreshment). Some nice Hindi/ Punjabi songs were presented by members. Sumptuous n yummy snacks & tea were relished by all.





When the Crowd Forgets Humanity

Prin. Swaran Chaudhary LM 159 M. 94170 05559

Man, as an individual, is thoughtful, sensitive, and guided by reason. God gifted human beings with intelligence and compassion, expecting them to live with wisdom and restraint. Yet history repeatedly shows that when individuals become part of a frenzied crowd, they often lose their sense of judgment and humanity. The mob acquires a dangerous psychology of its own — irrational, violent, and destructive.

From the French Revolution of 1792, when angry mobs stormed Paris and destroyed everything in their path, to stampedes and chaos during large religious gatherings such as Kumbh Melas, human behaviour in crowds has often reflected madness rather than wisdom. Even educated and otherwise peaceful people can suddenly become uncontrollable under the influence of collective frenzy.

One of the darkest examples in our own history was the tragic anti-Sikh violence of 1984, when innocent Sikh families in Delhi were mercilessly attacked and burnt alive by violent mobs. What made the tragedy even more painful was that ordinary neighbours, too, became part of that madness. Similar heartbreaking incidents at places like Naina Devi, Haridwar, Morvi, and other recent stampedes remind us how quickly crowds can turn disastrous.

The famous thinker Dr. Hedigar rightly observed that man learns very little from experience. Given another opportunity, humanity often repeats the same mistakes and excesses committed in the past. This uncomfortable truth continues to stare us in the face.

The lesson is simple yet profound: unless reason, discipline, and humanity prevail over blind emotion, crowds can easily become more dangerous than any natural calamity.

Welcome Our New Nodal Officer

Sh. Mohit Kumar Aggarwal, SP HQ.

M. : 97803 10501 Email: dcpmohali@gmail.com

World Milk Day: A Celebration of Nature's Nourishing Gift

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

Every year on 1st June, the world comes together to celebrate World Milk Day, a day dedicated to recognizing the importance of milk in our daily lives. Though simple in appearance, milk is one of the most complete natural food, quietly supporting human health across generations.

When I look back at my childhood. Life then was simple, but deeply connected. From childhood to old age, milk played a vital role in strengthening the body. It is rich in essential nutrients such as calcium, protein, and vitamins, which help build strong bones, maintain energy, and support overall well-being. For growing children, it lays the foundation for healthy development, while for adults, it continues to contribute to strength and vitality.

In those days, comforts were limited, yet there was a sense of completeness. Milk was valued, not wasted. It was used carefully—whether in tea, in preparing sweets, or as a nourishing drink at the end of the day. There was a certain respect for food, and milk symbolized both care and sustenance.

World Milk Day also reminds us not only of the nutritional value of milk but also of the people behind this simple glass of milk. Just like the hardworking individuals we often saw in our surroundings—vendors, farmers, and workers—there is a dedicated chain of people who ensure that milk reaches our homes every day. Their effort often goes unnoticed, yet it forms the backbone of this essential supply.

What makes milk truly special is not only its nutritional value but also its emotional connection. It is present in our morning tea, festive dishes, and childhood routines. It links generations through shared habits and memories.

At the same time, World Milk Day encourages us to think about sustainability and responsible consumption. As demand grows, it becomes important to ensure that dairy practices remain environmentally friendly and ethical, preserving resources for future generations.

In conclusion, World Milk Day is not merely a celebration of a food item—it is an acknowledgment of nourishment, effort, and tradition. It encourages us to value what we often overlook and to recognize the role of milk in building healthier lives and stronger communities.

TRUST FOR PROMOTION OF EDUCATION (DONATION RECEIVED UPTO 15-05-2026)

Sr.	DONORS	Address	SUM (₹)
1.	S. Gurdev Singh Bindra	# 3266, Sector 71, Mohali	2500
2.	S. Harbhajan Singh Chopra	HM 74, Phase 3B1, Mohali	1100
3.	Col Charanjit Singh Bamba	# 2725, Phase 7, Mohali	2000
4.	Col Gajjan Singh	Vill Dhakoli Zirakpur	1000

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 15.05.2026

R. No.	DATE	L.M. No.	Donors Sarv. Shri	SUM (₹)	Rks
6506	21/04/2026	2163	GURINDER SINGH	2100	Donation
6507	05/05/2026	2059	DALJIT KAUR SOHI	1000	BD
6508	05/05/2026	1680	AMARJEET KAUR RAMGARIAH	1000	BD
6509	05/05/2026	1307	GULMOHAN BEDI	2000	BD
6510	05/05/2026	654	SWINDER SINGH	500	BD
6511	05/05/2026	376	BHUPINDER SINGH	1100	BD
6512	05/05/2026	1227	PARAMJEET SINGH	1100	BD
6513	05/05/2026	1775	VARINDER KAUR	5000	BD
6514	05/05/2026	1611	AVTAR SINGH CHUGH	2000	BD
6515	05/05/2026	2432	RAVINDER KAUR	2000	BD
6517	05/05/2026	2261	AJAY BHARGAVA	2000	Marriage Anni
6518	05/05/2026	1261	AMRIK SINGH	1100	BD
6519	11/05/2026	1923	SURESH CHANDER SHARMA	500	Marriage Anni
6520	11/05/2026	03	HARBHAJAN SINGH CHOPRA	1100	BD

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

Emergency Response Support System 112 App

Wg Cdr Amanpreet Kaur
M. 99144 44410

The Government of India's 112 App is a very useful safety tool for senior citizens. It is part of the Emergency Response Support System (ERSS) and connects users to police, ambulance, fire and other emergency services through a single emergency number —112

For senior citizens, the App can be especially valuable during medical emergencies, accidents, loneliness, falls, theft, or situations requiring immediate help. By pressing the SOS button, the user's location and emergency details are automatically sent to the nearest control room and to pre-registered family members or contacts.

Important features useful for elders include:

* One-touch SOS alert
* Automatic location sharing
* Quick connection to emergency services
* "Track Me" feature for safer travel
* Option to add emergency contacts
* Volunteer assistance in some areas

The App can also be activated through panic functions available in many smartphones by pressing the power button multiple times quickly.

Senior citizens living alone, travelling frequently, or having health issues may particularly benefit from keeping this App installed and properly configured with family contact numbers. Family members should help elders learn its basic use beforehand so that assistance can be sought quickly during emergencies.

The App is available for Android and iPhone users through official app stores.

WELCOME TO NEW MEMBERS

LM No	Name Sarv Shri/Smt.	D.O.B.	Address at Mohali	Previous Occupation	Mobile
2445	Harish Kumar Bhardwaj	04-02-1966	# 141, 3B1	Hawaldar	97590 99915
2446	Anu Bhardwaj	29-11-1971	# 141, 3B1	Teacher	94110 01367
2447	Poonam Sood	25-01-1961	# 210 D, Sec. 85	Adoption Officer, Child & Welfare Dept	94636 54466
2448	Kamlesh Walia	24-07-1945	# 378, Sec. 85	Child Welfare Officer	62909 29276
2449	Sukhminder Singh	09-11-1965	# F-1104, Marbella Grand, 82A	Retired Colonel	96547 34159
2450	Harjinder Kaur	30-09-1968	# F-1104, Marbella Grand, 82A	Teacher	88378 69733
2451	Garish Kumar	08-01-1964	#1188, Sec. 68	Surveyer	94175 56253

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

ਵਿਸ਼ਾ:- ਵਧੀਕ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਵਿਕਾਸ) ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨਿਯਮ -2012 ਦੇ ਨਿਯਮ 25 ਅਧੀਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਤੀ 12.05.2026 ਨੂੰ ਹੋਈ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਰਿਪੋਰਟ।

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਧੀਕ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਵਿਕਾਸ) ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਨਿਯਮ-2012 ਦੇ ਨਿਯਮ 25 ਅਧੀਨ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰੀ ਕਮੇਟੀ ਦੀ ਮਿਤੀ 12.05.2026 ਨੂੰ ਮੀਟਿੰਗ ਹੋਈ। ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਏ ਸਬੰਧਤ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ/ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜਨ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵੱਲੋਂ (**ਬੁੰਡੀ-ਅ**) ਅਨੁਸਾਰ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ਗਿਆ।

ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ/ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜਨਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ:-

1. **<u>ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਸਬੰਧੀ।</u>**

ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਿਲ੍ਹਾ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ। ਡਾ. ਮੁਨਕਾਨ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਓ.ਪੀ.ਡੀ. ਪਰਚੀਆਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਹਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਇਸ ਤੋ ਇਲਾਵਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਹਸਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਕਾਊਂਟਰ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਲੈਬ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਸ੍ਰੀ ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ (ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨ) ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਸਾਰੀਆਂ ਓ.ਪੀ.ਡੀਜ਼ (OPDs) ਵਿੱਚ ਡਿਜਪਲੇ ਸਿਸਟਮ' (Display System) ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਸੁਝਾਅ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਨੇ ਸਬੰਧਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਿਸਪਲੇ ਸਿਸਟਮ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋ ਕਾਰਵਾਈ

2. **<u>ਬੈਂਕਾਂ ਵਿਚ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਅੜਚਣ ਰਹਿਤ ਮਾਹੌਲ ਮੁਹੱਈਆਂ ਕਰਵਾਉਣਾ।</u>**

ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋ ਬੈਂਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜਨਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਆ ਰਹੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਲੀਡ ਬੈਂਕ ਮੈਨੇਜਰ ਵੱਲੋ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਿ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੈਂਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਲਈ ਵਿਸੇਸ਼ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ ਕਾਊਂਟਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਬੈਂਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾ ਦੁਆਰਾ ਉਠਾਏ ਗਏ ਹਰ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਕਿ, ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂ ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੈ? ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਵੱਲੋ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਕਾਇਤ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੈਂਕਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਤਸੱਲੀ ਪ੍ਰਗਟਾਈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਨੇ ਲੀਡ ਬੈਂਕ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਲਿੰਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਿੱਕਤ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ

ਲੀਡ ਬੈਂਕ ਮੈਨੇਜਰ ਵੱਲੋ ਕਾਰਵਾਈ

3. **<u>ਮੈਨਟੇਨੈਂਸ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਅਤੇ ਅਪੀਲ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਪਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਕੇਸਾਂ ਸਬੰਧੀ।</u>**

ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਿ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਾਰੇ ਲੰਬਿਤ ਕੇਸਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਪਹਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫਸਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੈਂਸੋ ਸਾਖੀ, ਐਸ.ਡੀ.ਐਸ.ਨਵਾਰ ਤੇ ਅਪੀਲ ਟ੍ਰਿਬਿਊਨਲ ਦੇ ਲੰਬਿਤ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਸਟੇਟਸ ਰਿਪੋਰਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਸਮੂਹ ਸਬ ਡਵੀਜਨਲ ਮੈਜਿਸਟਰੇਟ/ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫਸਰ ਵੱਲੋ ਕਾਰਵਾਈ

4. **<u>ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜਨ ਦੀਆਂ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਸਮੇ ਸਿਰ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ।</u>**

ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋ ਪੁਲਿਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਹੋਈ। ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਪੈਸ਼ਲ ਬ੍ਰਾਂਚ ਵੱਲੋ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਥਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜਨਜ਼ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਜਰਨੈਲ ਸਿੰਘ (ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜਨ) ਵੱਲੋਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਨੋਡਲ ਅਫ਼ਸਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਮੋਹਿਤ ਤੁਮਾਰ ਅਗਰਵਾਲ, ਐਸ.ਪੀ. ਹੈੱਡਕੁਆਰਟਰ (SP Headquarter) ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਲਈ ਨੋਡਲ ਅਫ਼ਸਰ ਵਜੋ ਤਾਇਨਾਤ ਹਨ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜਾਂ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਅਤਿ-ਪਹਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਹੀਰਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।

ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋ ਕਾਰਵਾਈ

5. **<u>ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਆਦਰ- ਸਤਿਕਾਰ ਹਿੱਤ ਨਵੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਬਾਰੇ।</u>**

ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋ ਨੈਸ਼ਵਨ ਪੈਨਸ਼ਨਰ ਪੈਨਸ਼ਨ ਸਕੀਮ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਉਪ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਐ.ਐਜ ਸੈ) ਵੱਲੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗ੍ਰੈਂਡ ਪੇਰੈਂਟਸ ਡੇ (Grandparents Day) ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਕੂਲੀ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਮੂਲੀਅਤ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਦਾਦੀ ਅਤੇ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ

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

ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਣ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਮੇਲ-ਜੋਲ (Inter-generational bonding) ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ, ਜਿੱਥੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਵਾਦ ਹੋ ਸਕੇ।

ਸਿਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (ਐ.ਅਤੇ ਸੈ.) ਵੱਲੋ ਕਾਰਵਾਈ

6. ਅਤੇ 9 **ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜਨਾਂ ਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਸਰਵਿਸ ਦਫਤਰਾਂ ਵਿਚ ਪਹਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਡੀਲ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਅਤੇ 14567 National Elderly Helpline ਬਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ।**

7. ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋ ਸਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫਤਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸੇਵਾ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਡੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਇਸ ਤੋ ਇਲਾਵਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ Elderly Helpline 14567 ਜੋ ਕਿ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ, ਜੋ ਪੈਨਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਦਾ ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੁਵਿਧਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਸਾਰੇ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵੱਲੋ ਕਾਰਵਾਈ

8. **ਜਿਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਬਿਰਧ ਆਸਰਮਾਂ ਬਾਰੇ।**

ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰੀ ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫਸਰ ਵੱਲੋ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਗਮਾਡਾ (GMADA) ਵੱਲੋਂ ਸੈਕਟਰ 78, ਮੋਹਾਲੀ ਵਿਖੇ ਸਰਕਾਰੀ ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਲਈ 2.92 ਏਕੜ ਜ਼ਮੀਨ ਅਲਾਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਕਤ ਜ਼ਮੀਨ ਦਾ ਕਬਜ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਦਫ਼ਤਰ (ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ) ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਕੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰੀਕਿਆ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਜਲਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕੇ।

ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫਸਰ ਵੱਲੋ ਕਾਰਵਾਈ

ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜੀ ਵੱਲੋ ਸਾਰਿਆ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਸਾਹਿਤ ਮੀਟਿੰਗ ਸਮਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।

EDITOR MAIL

The concept of **"Zero in Life"** was thoughtfully explained by Brig. J.S. Jagdev in his message. The core message was simple yet meaningful: life should not be lived entirely in saving mode. While planning and saving for the future is important, we must also spend wisely on ourselves and enjoy the present. True happiness lies in maintaining a balance between securing tomorrow and living today.

Wg. Cdr. Baldev Singh has also briefly explained the origin of the month of May, highlighted the ongoing tensions involving Iran, America, and Israel, and mentioned the role of Donald Trump in global affairs. It further included a useful list of important national and international days observed during May.

Mr. Bedi deserves appreciation for updating members about the events held during March and April, especially for those who could not attend due to unavoidable reasons.

A special appreciation goes to Mrs. Palwant Kaur (Pali) for her noble initiative in reaching out to members who are unable to attend events because of health issues. Her care and dedication are truly commendable. May she continue this selfless service?

All writers expressed their thoughts beautifully on **International Mother's Day** and **Labour Day**. Thanks are also due to Mr. Ravjot Singh for his excellent effort in sharing birthday of members every morning in the Birthday Group-MSCA.

Lastly, as the weather is changing frequently, everyone is requested to take care of their health.

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

In his Editorial messege, President Sh J S Jagdev has touched the very important issue Die with Zero. In India, we all always try to save our hard earnd money for our children and Grand Children and ignore our happiness and even health. The concept of the Editorial is, we must enjoy for ourselves by joining some association and keeping intouch with some old friends and should not ignore our health related issues at any cost. Editor Sh. Baldev Singh discussed the importance of the month of May. He rightly said that the war between America and Iran has worldwide bad impact and whole of the world is suffering with no fault of theirs. It is matter of pride that our President, Vice President and a female member have been included in the Social Welfare Organising Committee. All the writers have put their best efforts to make the Glorious Years Magazine fruitful for the fellow members. The month of June is approaching with extreme heat, so keep yourself cool and healthy by adopting doctors advice. Have a good time ahead.

Gulshan Nayyar 9815976398

अहसास

Jagdish Sodhi LM 192 M. 98558 83373

यह बात बहुत गहरी सच्चाई को छूती है – यह सिर्फ एक विचार नहीं,बल्कि इंसानी मन की सबसे आम और सबसे जटिल प्रवृति है। हम अक्सर अपने दुखों को बहुत करीब से महसूस करते हैं, क्योंकि वो हमारे भीतर चल रहे होते हैं। लेकिन दूसरों की ज़िंदगी हमें दूर से दिखती है – सजी संवरी, आसान और खुशहाल। यही वजह है कि हम अपने दुख को सच्चाई और दूसरों की खुशी को हकीकत मान लेते हैं, जबकि सच यह है कि हर व्यक्ति अपने – अपने संघर्षो से गुजर रहा होता है।

असल बदलाव तब आता है जब हम तुलना से समझ की ओर बढ़ते हैं। जब हम यह मान लेते हैं कि जैसे मैं अपने भीतर कई अनकहे दर्द लिए चलता हूँ, वैसे ही सामने वाला भी अपने हिस्से का बोझ ढो रहा है। यही एहसास हमें संवेदनशील बनाता है और शायद असली खुशी भी यहीं छुपी है – सिर्फ खुद को खुश देखने में नहीं, बल्कि दूसरों के दर्द को समझकर उनके जीवन में थोड़ा सा सुकून जोड़ने में। जब हम किसी के लिए छोटी – सी मदद करते हैं, एक सच्चा शब्द बोलते हैं, या सिर्फ ध्यान से सुन लेते हैं – तो वो सुकून हमें भी लौटकर मिलता है। तो हाँ, ऐसा हो सकता है – जब हम अपने भीतर कृतज्ञता को जगह देंगे, तुलना देंगे, तुलना को छोड़ेंगे, और दूसरों के लिए, थोड़ा – सा अच्छा करने शायद खुश रहने का सच्चा तरीका यही है – खुद को समझना और दूसरों को महसूस करना।

ਰਮਨਦੀਪ ਕੌਰ

ਮੋ. 95923 31419

ਝੱਲ ਤੇਰੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸਾਂਭਾ ਕਿਵੇਂ ਹਾਣੀਆਂ
ਮਰ ਜਾਣਾ ਕੀਤਾ ਮਰਦਾ ਨਾ ਮੇਰੇ ਹਾਣੀਆਂ
ਬੇਲੀਆ ਓ ਸੋਣਿਆ ਤੂੰ ਮੇਰਿਆ ਦੁਲਾਰਿਆ
ਤੇਰੀਆਂ ਰਾਹਾਂ ਦੇ ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਰਿਆ
ਵੇ ਪਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਛਾਣਨਾ ਨਾ ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਆਂਵਣਾ
ਆਜਾ ਵੇਈਂਓ ਬਾਹਰ ਆਪਾਂ ਸਫ਼ਰਾਂ ਤੇ ਜਾਵਣਾ
ਨ੍ਹੇਰੇ ਦੀਆਂ ਪਿਆਸਾਂ ਜਿਉਂ ਚਾਨਣਾ ਹੈ ਮੇਟਦਾ
ਕੰਨੀ ਕਾਇਨਾਤ ਦੀ ਤੂੰ ਕਉਲ 'ਚ ਲਪੇਟਦਾ।
ਮੇਰਾ ਹੋਣਾ ਤੇਰੀ ਪਰਿਕਰਮਾ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਐ।
ਤੇਰੇ ਸੀਨੇ ਲੱਗਿਆਂ ਦਾ ਭੇਤ ਨ ਕੋ ਲੈਂਦਾ ਐ
ਅੱਗੇ ਅੱਗੇ ਹੋ ਕੇ ਤੈਨੂੰ ਪੌਣ ਰਹਿੰਦੀ ਚੁੰਮਦੀ
ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਤੇਰੇ ਪੋਟਿਆਂ ਤੇ ਘੁੰਮਦੀ
ਤੂੰ ਤੇਰੀ ਪੱਗ ਮੱਥੇ ਮੇਰੇ ਕਿਵੇਂ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈਂ
ਵੇ ਮੈਨੂੰ ਕਦੋ ਕਿਥੇ ਤੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘੱਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈਂ
ਦਿਲ ਕਦੇ ਡਾਢਾ ਗਮਗੀਨ ਜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਏਂ
ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਮੇਰਿਆ ਤੂੰ ਦੂਰ ਜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਏਂ
ਪੱਕੇ ਪਏ ਨੇ ਰੋਟ ਆਜਾ ਬੈਠ ਤੇਰੀ ਲੋੜ ਐ
ਖੁਦ ਛਕ ਤੇ ਖੁਆ ਮੈਨੂੰ ਸਿਦਕਾਂ ਦੀ ਤੋੜ ਐ
ਬੋਲ ਅਤੇ ਅਰਥਾਂ 'ਚ ਜੋ ਵੀ ਚੁੱਪ ਪਈ ਹੈ
ਅੰਬਰਾਂ ਤੋਂ ਵਿੱਥ ਓਨੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਪਈ ਹੈ
ਪਤਝੜੀਂ ਪੱਤੇ ਸਿਰਨਾਵੇਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਨੇ
ਤੇਥੋਂ ਜੋ ਨੇ ਟੁੱਟੇ ਉਹ ਰਾਹੀਂ ਰੁਲ ਜਾਂਦੇ ਨੇ
ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਜਾਗਿਆਂ ਦਾ ਬੋਲ ਬੜਾ ਕੀਮਤੀ
ਬਾਣੀਆਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਮੱਥੇ ਓਟ ਬੜੀ ਕੀਮਤੀ
ਰੌਣਕਾਂ ਦੇ ਸੀਨਿਆਂ ਤੇ ਭਾਗ ਜਿਵੇਂ ਜਾਗੇ ਨੇ
ਸੁਰਤਾਂ 'ਚ ਤੇਰੀਆਂ ਪੈੜਾਂ ਦੇ ਖਾਸ ਦਾਬੇ ਨੇ
ਬੋਲ ਤੇਰੇ ਸਫ਼ਰਾਂ ਦੇ ਸਿਦਕਾਂ 'ਚ ਪਾਏ ਨੇ
ਰਬਾਬ ਉਤੇ ਰਾਜ਼ ਤੇਰੀ ਰੱਬਤਾ ਦੇ ਗਾਏ ਨੇ
ਮੈਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਮੈਂ ਦਾ ਖਲਾਰਾ ਹੈ ਸਮੇਟਿਆ
ਉਮਰਾਂ ਨੇ ਮੱਥਾ ਤੇਰੀ ਪੈੜ ਉਤੇ ਟੇਕਿਆਂ
ਵਿਦਾ ਦਾ ਨਈਂ ਵੇਲਾ ਮੇਰਾ ਵੇਲਾ ਹੈ ਸੰਯੋਗ ਦਾ
ਲਾਲਸਾ ਖਿਆਨਤਾਂ ਖੁਆਰੀ ਦੇ ਵਿਯੋਗ ਦਾ
ਆਖਰੀ ਸਾਹਾਂ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਘੁਟ ਭਰ ਲੈਣ ਦੇ
ਗੋਦ ਵਿਚ ਹਾਣੀਆਂ ਐ ਸੀਸ ਧਰ ਲੈਣ ਦੇ
ਚੱਲੀ ਮੇਰੀ ਰੂਹ ਗੜ੍ਹ ਦੇਹੀ ਵਾਲੇ ਭੰਨ ਕੇ
ਕਰ ਪਰਵਾਣ ਫਤਹਿ ਆਖਰੀ ਤੂੰ ਮੰਨ ਕੇ
ਨਾ ਮੈਂ ਤੈਥੋਂ ਜੁਦਾ ਨਾ ਬੇਗਾਨਾ ਮੇਰੇ ਹਾਣੀਆਂ
ਕੋਈ ਕਿੰਝ ਜਾਣੇ ਜੋ ਮੈਂ ਜਾਣਾਂ ਮੇਰੇ ਹਾਣੀਆਂ
ਝੱਲ ਤੇਰੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸਾਂਭਾ ਕਿਵੇਂ ਹਾਣੀਆਂ
ਮਰ ਜਾਣਾ ਕੀਤਾ ਮਰਦਾ ਨਾ ਮੇਰੇ ਹਾਣੀਆਂ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਾਡੇ ਨੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਕਿਤਾਬ

ਮਹਿੰਗਾ ਸਿੰਘ ਕਲਸੀ ਐਲ.ਐਮ. 609

ਮੋ. 94172 17387

ਬਜੁਰਗ ਸਾਡੇ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਖੁਲ੍ਹੀ ਕਿਤਾਬ
ਪਿਆਰ ਵੰਡਦੇ ਨੇ ਇਹ ਬੇ-ਹਿਸਾਬ।
ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੁੰਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਖਜਾਨਾ।
ਇਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਸਦਾ ਜਮਾਨਾ।
ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਪਾਇਆ।
ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੇ ਸਾਡਾ ਵਧੀਆ ਸਰਮਾਇਆ।
ਦੁਖ-ਸੁਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਿੰਡੇ ਉੱਤੇ ਹੰਢਾਇਆ।
ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਹੈ ਪਾਇਆ।
ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਨ ਤਕ ਵਾਰਨ
ਨਾਲ ਜੁਗਤੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਵਨ।
ਝਿੜਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿੱਚ ਛੁਪੀ ਸਿਖਿਆ।
ਵਿਚ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਸਿਆਣਿਆਂ ਲਿਖਿਆ।
ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਸੇਵਾ ਰੱਬ ਦੀ ਸੇਵਾ।
ਸੇਵਾ ਪਿੱਛੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਸੱਚਾ ਮੇਵਾ।
ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਪਿਆਰ ਦੇ ਭੁੱਖੇ।
ਕਦੀ ਨਾਂ ਬੋਲਣ ਬੋਲ ਇਹ ਰੁੱਖੇ।
ਆਉ ਬੁਜ਼ਰਗਾਂ ਦਾ ਕਰੀਏ ਸਤਿਕਾਰ।
ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਛਾਇਆ ਨਾ ਮਿਲੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ।
ਕਹਾਣੀਆਂ/ ਬਾਤਾਂ ਮਨ ਪ੍ਰਚਾਉਂਦੇ ।
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਜਰਬੇ ਲੁਟਾਉਂਦੇ।
ਭੁੱਖਿਆਂ ਕਦੀ ਵੀ ਸੌਣ ਨਾ ਦੇਈਏ।
ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀਵਾਈ ਵੀ ਦੇਈਏ।
ਸੇਵਾ ਸਦਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਕਰੀਏ।
ਲੈ ਅਸੀਸਾਂ ਝੋਲੀਆਂ ਭਰੀਏ।
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਜੋ ਹਨ ਗਾਲਾਂ।
ਕਹਿਣ ਸਿਆਣੇ ਘਿਉ ਦੀਆਂ ਨਾਲਾਂ।
ਬੱਚਾ ਗੋਦੀ ਚੜੇ ਸਰੂਰ ਹੈ ਮਿਲਦਾ।
'ਕਲਸੀ' ਚਿਹਰਾਂ ਗੁਲਾਬ ਵਾਂਗ ਖਿਲਦਾ।

ਟੱਪੇ

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

1. ਟੋਕਰੀ 'ਚ ਫ਼ਲ ਪਏ ਨੇ,
ਜੋ ਬੱਚੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਮਾਨ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ,
ਉਹ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਫ਼ਲ ਬਨਾਉਦੇ ਰਹੇ ਨੇ।
2. ਬਾਗ਼ਾ 'ਚ ਫੁੱਲ ਖਿੜੇ ਹੋਏ ਨੇ,
ਬਜ਼ੁਰਗ (ਮਾਪੇ) ਮੁੜ ਨਹੀਂ ਲੱਭਨੇ,
ਜਿਹੜੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਚੁੱਕ-ਚੁੱਕ ਖਡਾਉਂਦੇ ਰਹੇ ਨੇ॥
3. ਠੰਡਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਨਦੀ 'ਚ ਵਗਦਾ ਏ,
ਬੱਚਿਓ, ਅਸ਼ੀਸ਼ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਲਵੋ,
ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਰੱਬ ਵੱਸਦਾ ਏ।
4. ਅਕਾਸ਼ 'ਚੋਂ ਉੱਡ ਕੇ ਆਈਆਂ ਪਰੀਆਂ, ਨੇ
ਜੋ ਬੱਚੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ,
ਧੰਨ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੇ॥
5. ਅਸਮਾਨ 'ਚ ਚੰਨ, ਤਾਰੇ ਚਮਕਦੇ ਨੇ,
ਉਹ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਿਆਣੇ ,
ਜਿਹੜੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਦੇ ਨੇ॥
6. ਬੱਚਿਓ, ਮੁਬਾਇਲ ਦੇਖ ਕੇ ਕੀ ਲੈਣਾਂ
ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਲਵੋ ਸਿੱਖਿਆ,
ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਅਤੇ ਅਫ਼ਸਰ ਤੁਸੀਂ ਬਨਣਾਂ॥

THANK YOU

An appeal for Donation for Iron Mesh Fixing of Government Smart Middle School. Ph 10, Mohali was made. Following donations received:

1. Mrs Gulmohan Kaur	10000
2. Mrs Rita Sodhi	3000
3 Mrs Renu Chawla	2100
4 Mr A S Chhatwal	1000
5 Mr Tarlochan Singh	1000
6 Mr Iqbal Singh	1100
7 Mrs Ravinder Kaur	1000
8 Mr Bikramjit S Chawla	1100
9 Mr Manjit S Sawhney	1100
10 Mrs Avinashpal Kaur	5000
Total collection Rs 26400	

****

Mrs Chanchal Randhawa LM 2384 M 95928 11110 donated three track suits to be given to three top sports women of MSCA.

ਗਰਲ-ਫਰੈਂਡ

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

ਬੁਢਿਆਂ ਤੋਂ ਜਵਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗਰਲ-ਫਰੈਂਡ ਦਾ ਨਾਂ ਮੰਗਦੇ ਹੋ,
ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਨਾ-ਸਮਝ ਹੋ, ਐਸ ਉਮਰੇ ਸਾਥੋਂ ਕੀ ਮੰਗਦੇ ਹੋ।
ਲਾਵਾਂ-ਫੇਰੇ ਵਾਲੀ ਫਰੈਂਡ ਦੇ ਆਉਂਣ ਨਾਲ, ਵੱਧ ਗਈਆਂ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ,
ਫਰਜਾਂ ਦੇ ਬੋਝ ਥੱਲੇ ਦੱਬ ਗਈਆਂ, ਅਲ੍ਹੜਪੁਣੇ ਵਿਚ ਪਾਈਆਂ ਯਾਰੀਆਂ।
ਹੁਣ ਤਾਂ ਭੁੱਲ ਗਏ ਸਭੇ ਰਾਗ ਰਤਨ, ਭੁੱਲ ਗਈਆ ਯਕੜੀਆਂ,
ਤਿੰਨੇ ਕੰਮ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੇ, ਕਮਾਉਣੀਆਂ ਲੂਣ, ਤੇਲ ਤੇ ਲਕੜੀਆਂ।
ਸਮੇਂ ਦੀ ਧੂੜ ਥਲੇ ਦੱਬ ਗਈਆਂ, ਸਭੇ ਸੱਧਰਾਂ ਕੁਆਰੀਆਂ,
ਆਉਂਦੀਆਂ ਨੇ ਹੁਣ ਭੀ ਸੁਪਨਿਆ ਵਿੱਚ, ਵਾਰੋ-ਵਾਰੀ ਬਣ ਕੇ ਕਹਾਣੀਆਂ।
ਛੇੜੋ ਨਾ ਹੋਰ ਦਿਲਾਂ ਦੇ ਨਾਸੂਰ ਨੂੰ, ਯਾਦਾਂ ਵਾਲੀ ਹੂਕ ਪਈ ਜਾਂਦੀ ਏ।
ਆਉਂਦਾ ਸੀ ਚਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ, ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਸਭ ਬਣ ਕੇ ਨਸ਼ਾਨੀਆਂ।
ਤਿਖੇ ਉਹਦੇ ਨੈਣ ਨਕਸ਼, ਗੋਰਾ-ਰੰਗ ਠਾਠਾਂ ਮਾਰਦਾ ਰੂਪ ਦਾ ਜਲਾਲ ਸੀ,
ਬਣ ਗਿਆ ਹੋਣੈ ਕਰੇਲਾ, ਪਾਰਲਰ ਤੋਂ ਡੈਟਿੰਗ-ਪੇਂਟਿੰਗ ਨਾਲ ਪੈਂਦੀਆਂ ਛੁਪਾਈਆਂ।
ਕਿਧਰੇ ਗੁਆਚ ਗਏ, ਨੈਣ ਕਟੋਰੇ, ਦੰਦ ਸੀ ਜੋ ਮੋਤੀਆਂ ਦੀ ਲੜੀ ਲਗਦੇ,
ਚਾਂਦੀ-ਰੰਗੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣੇ, ਗਜ਼-ਗਜ਼ ਲੰਬੇ ਵਾਲ, ਹੁੰਦੀਆਂ ਸੀ ਕਦੇ ਜੁਲਫਾਂ ਕਾਲੀਆਂ।
ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ ਉਹ ਭੀ ਬੁੱਢੀ-ਠੇਰੀ ਅਧੋ-ਰਾਣੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਣੀ ਐ,
ਕਈ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਬੇਬੇ-ਨਾਨੀ, ਤਾਈ-ਚਾਚੀ ਮਾਮੀ ਤੇ ਕਈਆ ਦੀ ਜਠਾਣੀ ਹੋਣੀਐ।
ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਹੱਥ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਅੱਖ ਪਾ, ਪਿਆਰਾਂ ਵਾਲਾ ਪੱਲਾ ਫੜ੍ਹਕੇ,
ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿਚ ਭੀ ਮਿਲਣ ਦੀਆਂ, ਕਰ ਲਈਆਂ ਅਸੀਂ ਪੱਕੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ।
ਨਾ ਛੇੜੋ ਹੋਰ ਬੀਤ ਗਏ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਕਿਵੇ ਬਣੀ ਉਮਰਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਏ,
ਅੰਤਮ-ਹਟਕੋਰੇ ਤਕ 'ਸ਼ਿਆਮ ਭਮਰੇ' ਨੇ ਤਾਂ, ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਰਹਿੰਦੀ ਉਮਰ ਬਤਾਣੀ ਏ।

ਕੀ ਖੱਟਿਆ?

ਅਵਤਾਰ ਕੌਰ ਐਲ.ਐਮ. 988
ਮੋ. 97793 24400

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਰਮਾਇਆ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਔਲਾਦ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਮੁਸੀਬਤ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰਖਣਾ ਮਾਪੇ ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਦਿਆਂ ਵੇਖ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਂਗਲੀ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਆਪ ਚੁਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਥੋਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਖਤਮ ਹੁੰਦਿਆਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਾ-ਦੇਖੀ, ਉਚੇਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਪੇ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਥੇ ਕਿਸੇ ਮਾੜੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪੈ ਜਾਣ ਤੇ ਨਾਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪਛਤਾਵਾ ਨਾ ਰਹਿ ਜਾਏ। ਸੋ, ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਰਾਹ ਸਮਝ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਕੇ ਮਾਪੇ ਸੱਖਣੇ ਹੋ ਕੇ ਬਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਮੁੜ ਵਤਨਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਹੁੰਦਾ।

ਹਾਲਾਤ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੇਹਤਰੀ ਸੋਚਦੇ ਸੋਚਦੇ, ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਕੀ ਖੱਟਿਆ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਬੜੇ ਸੌਖੇ ਤੇ ਰੱਜੇ ਪੁੱਜੇ ਘਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਉਚੇਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕ ਵਿੱਚ ਗਏ। ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਥੇ ਨਾਲੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣਗੇ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨਗੇ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉੱਥੇ ਰਚਣਾ ਮਿਚਣਾ ਔਖਾ ਤਾਂ ਹੋ ਗਿਆ, ਪਰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਸ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਢਲ ਗਏ। ਜਦੋਂ ਦੋ ਕੁ ਸਾਲ ਬੀਤ ਗਏ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਉੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾਇਆ।

ਜਦੋਂ ਟਰਾਂਟੋ ਏਅਰਪੋਰਟ ਤੇ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਅੱਗੋਂ ਬੇਟੀ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਲੈਣ ਆਈ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਅਜਨਬੀ ਨੌਜਵਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਪਿਓ ਦਾ ਮੱਥਾ ਠਣਕਿਆ, ਪਰ ਕੌੜਾ ਜਿਹਾ ਘੁੱਟ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾ ਕੇ ਬੋਲੇ, 'ਤੇਰਾ ਭਰਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆਇਆ? ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਐ?' ਲੜਕੀ ਬੋਲੀ, 'ਡੈਡੀ ਉਹਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਪੈ ਗਿਆ ਜੌਬ ਤੇ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਊਗਾ।'

ਜਦੋਂ ਉਹ ਘਰ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਘਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੇਖ ਕੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ 'ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਇਸ ਹਾਲ 'ਚ? ਬੇਟੀ ਬੋਲੀ, ਡੈਡੀ! ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਦੋ ਕਮਰੇ ਆ, ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਵੀਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜਾ ਮੈਂ ਮੈਥਿਊ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਮੁੰਡਾ, ਹੋਟਲ 'ਚ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਤੇ ਮੇਰਾ ਬੜਾ ਧਿਆਨ ਰਖਦਾ।'

ਪਿਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਤੂੰ ਤਾਂ ਚੁੱਪ ਈ ਕਰ, ਤੇਰਾ ਭਰਾ ਕਦੋਂ ਆਊਗਾ? ਰਾਤੀਂ ਸਾਢੇ ਨੌਂ ਵਜੇ ਬੇਟਾ ਆਇਆ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, 'ਡੈਡੀ! ਬੌਸ ਨੇ ਛੁੱਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ, ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੈਕਟ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਨੇ ਸੀ।' ਅਜੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਚਲ ਹੀ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਆ ਗਈ ਤੇ ਬੇਟੇ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹਕੇ ਲੈ ਗਈ। ਬਾਪ ਵਿਚਾਰਾ ਹੱਕਾ ਬੱਕਾ ਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ। ਦਿਲ ਨੂੰ ਗਹਿਰੀ ਚੋਟ ਲੱਗੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਜੋਗਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਦੇਸ਼ ਪਰਤਿਆਂ ਤੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ, ਉਸਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਤਸਵੀਰਾਂ ਘਰ ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਵਿਖਾਈਆਂ ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਭਾਗਵਾਨੇ! ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਨੇਡਾ ਭੇਜ ਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਗਵਾ ਲਿਆ, ਸਾਰੀ ਪਲੈਨਿੰਗ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਈ। ਜਾਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚੇ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਥੇ ਉਹ ਵੀ ਇਥੋਂ ਵਰਗੀ ਸੌਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਹੀਂ ਜੀ ਰਹੇ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਭੇਜ ਕੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖੱਟਿਆ?

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 June 2026, to be published in Glorious Years July 2026. Wg Cdr Baldev Singh (Editor)

zenith AAYU SINCE 1997

A peaceful journey for the soul
Comfort for every step.

Honest Pricing — No hidden charges
Meals — Veg | Non-Veg | Jain
Premium Hotels — Comfortable stays
Guaranteed Departures — Tours are never cancelled

International Group Tours (with Airfare)

Majestic China - 08 Days ₹1,73,990/-
Serenity of Bali - 6 Days ₹83,990/-

Wonderful Vietnam 8 Days ₹1,25,990/-
Scenic Almaty 5 Days ₹96,990/-
Classic Singapore 6 Days ₹1,24,990/-
Majestic Hongkong Macau 6 Days ₹1,28,990/-
Grand Wonders of Japan 10 Days ₹3,69,990/-

Special Tour
Senior Citizen Special - Domestic Group Tours (With Airfare)

Bhutan - 5 Nights/6 Days (Thimphu, Punakha, Paro) ₹78,990/-
Dharamshala & Anandpur Sahib 3Nights/4Days (by Train) ₹20,990/-
(Dharamshala, Anandpur Sahib, Naina Devi, Jwala Devi, Chintpurni Devi, Brajeshwari Devi, Bhakra Dam)
Ladakh - 6 Nights/7 Days (Leh,Nubra,Pangong) ₹49,990/-

North East - 5 Nights/6 Days (Darjeeling, Gangtok) ₹52,990/-
Kashmir 5 Nights/6 Days (Srinagar, Pahalgam, Gulmarg) ₹48,990/-
Nepal - 6 Nights/7 Days (Kathmandu, Pokhara, Chitwan) ₹62,990/-
South India - 6 Nights/7 Days (Bangalore, Mysore, Coorg, Ooty) ₹52,990/-

+91 9240233201
web@zenithholidays.com
www.ZenithHolidays.com

Tour Includes -: Accommodation | Meals | Sightseeing | Transfers | Insurance

T&C Apply*

Scan & Connect

- Suite 203, 2nd floor, SCO 169-170, Sector 8C, Chandigarh 160009
- SCO 291, Sector 35D, Chandigarh 160035
- 401, 2nd Floor, 483, Karan Chamber, Jawahar Nagar, Jalandhar 144001
- Shop No. 6, Deep Complex, First Floor, Amritsar 143001
- SCO-7, 1st Floor, Mezzanine Floor, Feroze Gandhi Market, Ludhiana 141001
- Shop No. 1, Ghuman Complex, Fawara Chowk, Batala 143505

$1 Billion Travel Company | 65 Offices in India | 12 Global Branches | 3M+ Happy Customers | Trusted Partner | 24×7 Customer Support

Dr. A. S. Khehra: A Visionary Champion of Senior Citizens

Jarnail Singh LM 1162 M. 98146 14656



Dr. A. S. Khehra was not merely an administrator or an office bearer; he was a visionary who devoted his life to the service of society, particularly to the dignity and welfare of senior citizens. As the Founder President and Chairman of the Mohali Senior Citizens Association, he laid a strong foundation for an organization that continues to serve and inspire countless elderly citizens today.

A distinguished educationist and former Vice-Chancellor of Punjab Agricultural University, Dr. Khehra carried into social service the same qualities that marked his academic career — discipline, integrity, foresight, and deep compassion for people. His leadership was never limited to ceremonial roles; he remained actively involved in every issue concerning senior citizens and worked tirelessly to ensure that their voices reached policymakers and society alike.

One of his greatest contributions was his instrumental role in the formation of FEDSEN Punjab, which united senior citizens' organizations under a common platform. He firmly believed that elderly citizens deserved not sympathy, but respect, security, and a dignified life.

Dr. Khehra was especially concerned about the meagre old-age pension provided to senior citizens. He consistently advocated that pensions should be linked with the price index so that inflation would not erode the basic dignity and financial security of the elderly. His concern reflected not politics, but humanity and practical wisdom born out of close interaction with senior citizens from all walks of life.

Those who had the privilege of working with him remember him as a humble guide, a compassionate listener, and a principled leader whose commitment never weakened with age.

On his birth anniversary, 15th June, we pay respectful homage to Dr. A. S. Khehra — a noble soul whose vision, dedication, and service continue to inspire future generations.

AISCCON

All India Senior Citizens' Confederation

19:05:2026

Voice of Senior Citizens



m k raina
(President)

All India Senior Citizens' Confederation (AISCCON) wholeheartedly compliments the Government of Kerala for taking the historic and visionary decision to establish a separate ministry for Elderly Care — the first such initiative in India. We earnestly appeal to the Hon'ble Prime Minister and all Hon'ble Chief Ministers to constitute dedicated ministries for senior citizens at the Centre and in all States without further delay. India's rapidly growing elderly population is not a burden, but a vast reservoir of wisdom, experience, stability and social strength whose immense potential must be meaningfully tapped.

Empowering senior citizens through focused policies and institutional support will greatly contribute towards the dream of a Viksit Bharat and an Aatam Nirbhar Bharat. The demographic challenge is increasing in elderly. By 2050 one in five Indians will be a senior citizen. This will create economic challenges. The time has come to place Elderly Care and Active Ageing at the centre of national development priorities.

ਜੂਨ 2026 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਸਵਾਲ

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

A man has two sons. His age is 6 times the age of younger son, and 4 times the age of his elder son. If his father is 3 times elderthan the man.

1. Find the age of grand father?
2. Younger son?
3. Elder son?
4. Age of father
4. Ratio of grand father's age and his younger grand son?
5. Ratio of grand father' age and his elder grand son?

Quiz June 2026

Harjinder Singh LM 1560 M : 98729-99610

1. Who recently became the first man to run marathon under two minutes
2. Who was named new CDS of indian Army
3. Who has become new Chief minister of Bengal
4. How many wards are there in mohali for the municipal elections
5. Who is the director of movie Dhurandar

Caption Contest June 2026

GPS Sandhu LM 2192 M : 97795-82475



Write a Suitable Caption

Riddle June 2026

G. K. Singh LM 987 M 98722 01644

What goes around the world and stays in a corner?

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

Sudoku June 2026

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

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

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.

Solution of Last Month's Sudoku

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

Answers to May Quiz

1 4th April
2 Ishan Kishen
3 Susan Coyle
4 Dinesh Khanna
5 May 2026

ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਹੱਲ

Time taken by light to reach the earth 8.5 Mintues = 8.5 x 60 = 510 Seconds
Velocity light = 186000 miles/ Second = 186000 x1.6 = 287600 Km / Second
Distance son from earth = 287600 x 510 = 151776000 Km
Distance moon from earth 400000 Km
Time taken by light to get reflected from moon = 400000 / 287600 = 1.344 Seconds

Answer to Last Month's Riddle: A Ship

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

Riddle

1 Dharampal kanyothi	LM	2102
2 Raj Rani Sharma	LM	2407
3 Gursharan kaur Baweja	LM	273
4 Bikramjit Singh Chawla	LM	1845
5 Bhupinder singh Cheema	LM	474
6 GP Singh Sandhu	LM	2192
7 Sucha Singh Butter	LM	916
8 Renu Chawla	LM	2421

Quiz

1. Dharampal kanyothi	LM	2102
2 Raj Rani Sharma	LM	2407
3 khushbir Singh Baweja	LM	272
4 Bhupinder singh Cheema	LM	475
5 Tajinder kaur Cheema	LM	476
6 Bikramjit Singh Chawla	LM	1845
7 G P Singh Sandhu	LM	2192
8 Balwinder Kaur	LM	2246
9 Renu Chawla	LM	2421
10. Avtar Kaur	LM	988

ਸਵਾਲ

1. Dharampal kanyothi	LM	2102
2. Raj Rani Sharma	LM	2407
3 Bikramjit Singh Chawla	LM	1845
4 Bhupinder Singh Cheema	LM	475
5. Renu Chawla	LM	2421

Sudoku

1	Ravjot Singh	LM	991
2	Dharampal kanyothi	LM	2102
3	Darshan kaur	LM	2258
4	Sucha Singh Butter	LM	916
5	Jasbinder Singh	LM	992
6	Gursharan Kaur Baweja	LM	274
7	Raj Rani Sharma	LM	2407
8	Bikramjit Singh Chawla	LM	1845
9	Bhupinder singh Cheema	LM	475
10	Tajinder kaur Cheema	LM	476
11.	Balbir Singh Arora	LM	274



Caption Contest May 2026

1. ਪਹਿਲਾਂ ਸੈਫਲੀ ਫਿਰ ਨਾਸ਼ਤਾ ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਤਕਾਜ਼ਾ
   Jarnail Singh LM 1162
2. Selfie first lunch next
   Raj Rani Sharma LM 2407
3. ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣ ਦਾ ਸੁਆਦ ਹੀ ਵੱਖਰਾ ਹੈ।
   Bikramjit Singh Chawla LM 1845

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

Mrs. Palwant Kaur Secretary Welfare Visited the following members during last month.

1. S.Harbhajan Singh Chopra LM: 0003 M: 9316136268
2. Beat Singh & Sukhpreet Kaur LM: 2038 Phase 7
3. MRS Jasbir Kaur LM: 0116, HM 1 Phase 2
4. Mrs Balwinder Kaur Kalsi LM: 335/ 70 M. 9501105382
5. Mrs Manjeet Kaur LM: 2355, HM108, Phase 3B1 (Birthday celebrated in park)





OBITUARIES



Mr. Amrik S Bhatia LM-906
541, Ph. 7, Mohali
13-05-1945 to 25-04-2026



Mrs. Narinder Kaur LM - 176
1979, Ph.10, Mohali
14-12-1939 to 11-02-2026

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

PRIVATE HOSPITAL EMERGENCY NUMBERS

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

Fortis HOSPITAL Mohali

WHEN BONES & JOINTS FEEL YOUNG, LIFE FEELS LIMITLESS

Fortis Centre of Excellence for Orthopaedics



At **Fortis Hospital Mohali,** orthopaedic care is not delivered by one specialist alone. It is a "JOINT EFFORT" of super specialists, surgeons, sports medicine experts, rehabilitation teams - working together to restore movement, confidence, and quality of life.

Region's Only Orthopaedics Centre with 10 Super Superspecialties

- Hip
- Knee
- Spine
- Shoulder
- Foot & Ankle
- Hand & Wrist
- Paediatric Orthopaedics
- Sports Medicine
- Trauma
- Bone Cancer Care

For more information +91 72728 72728

Fortis Hospital, Sector 62, Sahibzada Ajit Singh Nagar, Mohali, Punjab 160062

5.00 pm 7 July Get-together CC, Phase 7

5.00 pm 27 June Suresh Sharma LAF Centre, Sec. 68

10.30 am 21 June ..... Livasa Hospital

10.30 am 20 June Solar Energy LAF Centre, Sec. 68

10.30 am 19 June Ortho & Knee Problems Max Hospital

5.00 pm 18 June Ch-64 TAMBOLA Govt. Smart School, Ph.10

10.30 am 17 June Neurological Problems in Elderly Fortis Hospital

10.30 am 15 June WEAAD ____

5.00 pm 11 June Ch-64 Get-together Govt. Smart School, Ph.10

4.00 pm 10 June Chapter 3 Get together Library, PH 3B1

10.30 am 5 June How to be a Heart Smart Shalby Hospital

5.00 pm 4 June Chapter 68 Get together Library, Sec. 69

5.00 pm 2 June Get-together CC, Phase 7

EVENTS IN THE PIPELINE JUNE 2026

Date	Time	Event	Venue	Remarks
2nd June 2026 First Tuesday	5.00 pm	Members get together, Sale of Tambola tickets closes by 5.10 pm talk on SBI Life Insurance by Ms. Deepika Singla	Community Centre, Ph 7, Mohali	Recreation, Birthday Cake Cutting, Introduction of new members. Refreshment.
4th June 2026 First Thursday	5.00 pm	CHAPTER 68 Get together	Central Park Library, Sec 69, Mohali Opposite #2546	Sale of Tambola tickets closes at 5.10 pm
5th June 2026 First Friday	10.30 am	How to be a Heart Smart	Shalby Hospital, Ph 9 , Mohali	Speaker : Dr H.S. Bedi Sr. Consultant Cardiac Surgery (CTVS)
10th June 2026 Second Wednesday	4.00 pm	CHAPTER 3 Get together	Library, Rose Garden, Ph 3B1, Mohali	MAX HOSPITAL Doctor's talk, Tambola
11th June 2026 Second Thursday	5.00 pm	CHAPTER 64 Get together	Govt Smart School, Ph 10, Mohali	Sale of Tambola tickets closes at 5.10 pm
15th June 2026 Third Monday	10.30 am	World Elder's Abuse Awareness Day	Venue to be informed later on	In Collaboration with Helpage India
17th June 2026 Third Wednesday	10.30 am	Neurological Problems in Elderly Followed by 'Friends of Fortis' - a cultural event commemorating 25 years of saving & Enriching Lives	Fortis Hospital Auditorium 3rd Floor	Speaker: Dr H. S. Mann Director Nerurology
18th June 2026 Third Thursday	5.00 pm	CHAPTER 64 TAMBOLA	Govt Smart School, Ph 10, Mohali	Sale of Tambola tickets closes by 5.10 pm . Refreshment
19th June 2026 Third Friday	10.30 am	Ortho & Knee Problems	MAX Hospital	Speaker: Dr Tarandeep Singh Gill
20th June 2026 Third Saturday	10.30 am	Harnessing Solar Energy	LAF Centre for Senior Citizens, Sec 68, Mohali	Talk by MrG P Singh Sandhu LM 2192 M 97795 82475
21st June 2026 Third Sunday	10.30 am	xxx	Livasa Hospital, Ground Floor, Ortho Elite Area	Dr Ajay Singh, Consultant Neurosurgery
27th June 2026 Last Satuarday	5.00 pm	Songs on Zameen/ Aasmaan/ Dharti/ Akaash etc	LAF Centre for Senior Citizens, Sec 68, Mohali	Enquiry: Mr Jarnail Singh M: 9814614656 Mrs Amrit Kaur M: 99140 91209
7th July 2026 First Tuesday	5.00 pm	Members get together, Sale of Tambola tickets closes by 5.10 pm	Community Centre, Phase 7, Mohali	Recreation, Birthday Cake Cutting, Introduction of new members. Refreshment.

*** Members whose birthday falls between 6th May 2026 & 2nd June44026 should report at Reception by 5.40 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 Feb 2026	10 am to 11 am	SIX MONTHS FREE URDU CLASS	Teacher: S. Mohinder Singh, M: 81462-19098
Starting 1st and 16thJune, 2026	10 am to 12 noon	Use of Smartphone Basic/ Advance/ Application Course*/ English,Punjabi typing	Duration two weeks.
June 2026 to July 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	5:00 pm to 6:00 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