Adjudged the best house Journal by AISCCON for 2016-17
PAN No. : AABTM8402H
For Circulation Among Members Only

THE 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

Happy Diwali

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. 203

NOVEMBER 2026

President's Message

Dear Esteemed Members,

Japan has recently reached a remarkable milestone. The country is now home to more than one lakh centenarians people aged 100 or over for the first time in its recorded history. Women make up nearly 88 per cent of this group. These figures naturally prompt a question: What is it about the Japanese way of life that enables so many people to reach such advanced ages? But perhaps there is a more important question for all of us: Is it enough to live longer or should we also strive to live better for as long as possible?

This brings us to the distinction between lifespan and healthspan. Lifespan is simply the number of years we live. Healthspan is the period during which we remain reasonably healthy, physically active, mentally engaged and independent. For most of us, adding years to life is desirable, but adding life to those years is even more important.

Holistic lifestyle coach Luke Coutinho, while discussing Japanese lifestyle and culture, has observed that Western societies often focus strongly on longevity, whereas the Japanese approach places greater emphasis on healthspan. The underlying idea is worth considering: when we concentrate on maintaining good health, mobility, meaningful relationships and independence, a longer life may follow naturally.

Interestingly, healthy ageing in Japan does not necessarily mean eliminating carbohydrates or following complicated diets. Traditional Japanese meals can include rice, sweet potatoes, vegetables, fish and other wholesome foods. Equally important are moderation, variety and an active everyday lifestyle.

One Japanese principle often cited is hara hachi bu—the practice of stopping when one feels about 80 per cent full. It is essentially a reminder to avoid overeating. Meals are often served in modest portions and with variety, rather than a single large helping. We need not copy the Japanese menu, but we can certainly adopt the principle of eating mindfully and stopping before we are full.

Another important lesson is to have a purpose in life—something that gives us a reason to get up in the morning. Whether it is family, helping others, learning something new, gardening, pursuing a hobby, or contributing to society, having a sense of purpose keeps us mentally engaged.

For older adults, another useful lesson is to move throughout the day. The Japanese lifestyle often includes walking, gardening, household chores and other everyday activities. This aligns with the concept of NEAT—Non-Exercise Activity Thermogenesis, the energy we expend through everyday physical activities rather than formal exercise.

Not everyone needs a strenuous gym workout. A daily walk, climbing a few stairs where appropriate, tending plants, doing household chores, stretching, or simply getting up regularly instead of sitting for hours can make a meaningful difference. Movement should become part of life, not merely an appointment on our calendar.

There are other lessons worth adopting: spending time in nature, nurturing close friendships and social connections, and taking preventive healthcare seriously. Regular health check-ups and early detection of conditions such as high blood pressure, diabetes or high cholesterol can help us stay healthier for longer.

Our traditional lifestyle already offers many valuable ingredients: dal, roti, vegetables, fruits, whole grains, nuts, seeds and yoghurt. The answer lies less in changing our cuisine and more in practising moderation, eating a varied diet and reducing excessive consumption of ultra-processed foods.

Likewise, we can make our homes and communities places of activity. A morning walk with friends, participating in MSCA activities, gardening, helping with household tasks, learning something new, or simply meeting people instead of spending the entire day in front of a screen can all contribute to healthy ageing.

Let us therefore not make "living to 100" our obsession. Instead, let us aim to remain active at 70, independent at 80, engaged at 90—and grateful for every additional year that life gives us.

We may not be able to control how many years we are given. But to a considerable extent, we can influence how we live those years. And that, dear friends, is perhaps the real secret of ageing gracefully.

Stay active. Stay connected. Stay curious. And keep giving yourself a reason to look forward to tomorrow.

Yours as ever,
Brig JS Jagdev

Picnic at Shivjot Farm and Resort on 10 Oct. 2026

ਨਵੰਬਰ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਨਾਮ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ, ਸਤੰਬਰ ਅਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕੈਲੰਡਰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਅਸਲ ਸੰਖਿਆਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਨਵੰਬਰ ਨਾਮ ਲਾਤੀਨੀ ਮੂਲ ਸ਼ਬਦ Noven ਤੋਂ ਲਿਆ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ “ਨੌ” ਕਿਉਂਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਰੋਮਨ ਕਲੰਡਰ ਵਿਚ ਸਿਰਫ 10 ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਨਵੰਬਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਨੌਵਾਂ ਮਹੀਨਾ ਸੀ। ਨਵੰਬਰ ਸ਼ਬਦ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਾਲ 1000 ਈ: ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਮੱਧ 40 ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਜੂਲੀਅਨ ਕੈਲੰਡਰ ਬਣਿਆ ਤਾਂ ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਅਕਤੂਬਰ ਅਤੇ ਦਸੰਬਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਦਿਨ ਹੋਰ ਜੋੜ ਕੇ ਇਸਨੂੰ 30 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿਚ ਜੂਲੀਅਸ ਸੀਜਰ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜਨਵਰੀ, ਫਰਵਰੀ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਜੋੜ ਦਿੱਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਨਵੰਬਰ ਗਿਆਰਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਚਲਿਆ ਗਿਆ।

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਵੰਬਰ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਠੰਢ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਨਵਬਰਿਸ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ‘ਸੁਖਾਵਾਂ’। ਇਸਨੂੰ ਬਲੋਟ ਮੋਠਾਡ ਵੀ ਬੋਲਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਬਲੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਸਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮੀਟ ਸਰਦੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਭੰਡਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਅਜੇ ਵੀ ਟਰਕੀ ਦੇ ਮੀਟ ਵਾਲੇ ਥੈਂਕਸਗਿਵਿੰਗ ਡਿੰਨਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੂਲੀਅਨ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿਚ ਇਕ ਸਾਲ 365.25 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਇਕ ਸੋਲਰ ਸਾਲ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸੀ ਜੋ ਕਿ 365.2422 ਦਿਨ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ 129 ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਦਿਨ ਫਾਲਤੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਗ੍ਰੈਗਰੀ ਦੇ ਕੈਲੰਡਰ ਨੇ ਜੂਲੀਅਨ ਕੈਲੰਡਰ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ, ਸਾਲ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਘਟਾ ਕੇ 365.2425 ਦਿਨ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।

24 ਨਵੰਬਰ 2026 ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ 557ਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉਤਸਵ ਦੀ ਐਮ.ਐਸ.ਸੀ.ਏ. ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ ਜੀ। ਬਾਬਾ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਖਸ਼ੇ।

11 ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ਬਾਲ ਦਿਵਸ ਹੈ। ਇਹ ਆਜਾਦ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਬਾਲ ਦਿਵਸ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਡਾਕਟਰ ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖਹਿਰਾ ਯਾਦਗਾਰੀ ਖੇਡਾ-ਮੇਲਾ, ਹਰ ਸਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸਾਲ ਵੀ 14 ਨਵੰਬਰ 2026 ਦਿਨ ਸ਼ਨਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ 22 ਨਵੰਬਰ ਤੱਕ ਚੱਲੇਗਾ। 14 ਨਵੰਬਰ ਸਵੇਰੇ 9:30 ਵਜੇ ਮੇਲੇ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਐਲ.ਏ.ਐਫ. ਸੈਂਟਰ ਸੈਕਟਰ 68 ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਐਮ.ਐਸ.ਸੀ.ਏ. ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਜਵਾਨਾ ਅਤੇ ਨੱਢੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਨਿਮੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਲਾਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹਕੇ ਭਾਗ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਜੌਹਰ ਦਿਖਾਉਣ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਦੇ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ, ਆਓ ਸਾਰੇ ਮਿਲਕੇ ਇਸ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੀਏ ਅਤੇ ਇਨਾਮ ਵੀ ਜਿਤੀਏ। ਜਿਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ ਇਨਾਮ ਵਿਚ ਮਿਲੇ, ਉਸਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖੁਦ ਇਨਾਮ ਜਿਤਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਾਣ ਕੇ ਵੇਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚਾਹ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਵੀ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਵੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਰਚਨਾ ਹੈ, ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਜ-ਕਲ੍ਹ ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਝੋਟਾ ਦਾ ਕਤਲ ਕੇਸ ਸੁਰਖੀਆਂ ਵਿਚ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਇਸਦੀ ਹਰ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਹੈ। ਵੋਟਾਂ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਸਰਕਾਰ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ ਇਸ ਤੇ ਖੂਬ ਰਾਜਨੀਤੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਝੋਟਾ ਮਾਨਸਾ ਵਿਚ ਇਕ ਉੱਘਾ ਨਸ਼ਾ ਵਿਰੋਧੀ ਕਾਰਕੁੰਨ ਸੀ। ਉਹ ਮਾਨਸਾ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਇਕ ਪਿੰਡ ਵਿਚ 1986 ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦਾ ਮੁੱਕੇਬਾਜ (ਬੌਕਸਿੰਗ) ਅਤੇ ਫ੍ਰੀ ਸਟਾਇਲ ਕਬੱਡੀ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਸੀ। ਅਸ਼ਵਨੀ ਕੁਮਾਰ ਜਿਸਨੇ ਝੋਟੇ ਦਾ ਕਤਲ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਾਨਸਾ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਉਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਚਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜੁਲਾਈ 2023 ਵਿਚ ਪਰਮਿੰਦਰ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੇ ਅਸ਼ਵਨੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਦੁਕਾਨ ਵਿਚੋਂ ਫੜ੍ਹਕੇ ਉਹਦੇ ਗਲ਼ ਵਿਚ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦਾ ਹਾਰ ਪਾ ਕੇ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਘੁੰਮਾਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸ਼ਵਨੀ ਝੋਟੇ ਨਾਲ ਵੈਰ ਰੱਖਦਾ ਸੀ ਅਤੇ 13 ਅਕਤੂਬਰ 2026 ਨੂੰ ਪਰਮਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਝੋਟਾ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਸਮੇਤ ਫਿਰ ਅਸ਼ਵਨੀ ਕੁਮਾਰ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੋਰ ਤੇ ਗਿਆ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਿਕਰੀ ਤੇ ਤਕਰਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਅਸ਼ਵਨੀ ਜਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਤਾਕ ਵਿਚ ਸੀ ਉਹ ਉਸਨੇ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਝੋਟੇ ਦਾ ਗੋਲੀਆਂ ਮਾਰਕੇ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਝੋਟੇ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਨੇ ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਖੌਫ਼ਨਾਕ ਚਿਹਰਾ ਫਿਰ ਸਾਹਮਣੇ ਲੈ ਆਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਿੰਦਰ ਦੀ ਹੱਤਿਆ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਸ੍ਰੀ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਪੁਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਿੰਡ ਮਾੜੀ ਪਨ੍ਹੂੰਆ ਵਿਚ ਵੀ ਨਸ਼ਾ ਵੇਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਕਾਰਣ ਹੋਏ ਝਗੜੇ ਵਿਚ ਪਿੰਡ ਦੇ ਤਿੰਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚੋਂ 2 ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਖਮੀ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਬਿਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। 7 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ 29 ਮਈ 2019 ਨੂੰ ਡਰੱਸ ਲਾਇਸੈਂਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੇਹਾਂ ਸ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਖਰੜ ਸਥਿਤ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਚ, ਮੋਰਿੰਡਾ ਦੇ ਕੈਮਿਸਟ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਗੋਲੀਆਂ ਮਾਰਕੇ ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਵੀ ਡਰੱਗ ਮਾਫੀਆ ਦਾ ਹੀ ਕੰਮ ਸੀ।

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਨਵ-ਉਦਾਰਵਾਦੀ ਨੀਤੀਆਂ ਮਤਲਬ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਭਾਵ ਬਿਜਲੀ, ਪਾਣੀ, ਹਵਾਈ ਆਵਾਜਾਈ, ਸਿਹਤ, ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦੇਣ, ਮੁਕਤ ਮੰਡੀ (ਫ੍ਰੀ ਟ੍ਰੇਡ) ਭਾਵ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਵਪਾਰ ਉਪਰੋਂ ਕੰਟਰੋਲ, ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਾਣ ਸਕੇ, ਸਰਕਾਰੀ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕਮੀਂ ਭਾਵ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਸਬਸਿਡੀਆਂ (ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਨ ਉਪਰ) ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਉਪਰ ਖਰਚਾ ਘਟਾ ਦੇਣਾ, ਇਹ ਇਸ ਉਦਾਰਵਾਦੀ ਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ। ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ, ਮਹਿੰਗਾਈ, ਵਿਦਿਅਕ ਬਜਟ ਵਿਚ ਕਟੌਤੀ, ਜੰਗ ਅਤੇ ਜਮਹੂਰੀ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਵਿਰੁੱਧ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਰੋਹ ਲਗਾਤਾਰ ਫੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿ ਚੋਣ ਕਮਿਸ਼ਨ ਵਿਰੁੱਧ ਰੋਸ, ਫਰਾਂਸ, ਅਸਟਰੀਆ, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਬੈਲਜ਼ੀਅਮ, ਅਮਰੀਕਾ, ਕਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚ, ਸਪੇਨ, ਅਰਜਨਟੀਨਾ, ਦਿੱਲੀ ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਵਿਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਭਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਕੂਮਤਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋਕ ਵਿਰੋਧੀ ਨੀਤੀਆਂ ਖਿਲਾਫ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਹਰ ਥਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ‘ਹਰਾਵਲ ਦਸਤਾ’ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਵਿੰਗ ਕਮਾਂਡਰ ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ

KNOW YOUR MEMBER

Jarnail Singh LM 1162 M: 98146 14656

G.P. Singh Sandhu (LM-2192) M: 97795-82475

Born on 18 March 1957 in Delhi and brought up in Kalka, Mr. G.P. Singh Sandhu began his schooling at Kalka and continued it at Jagadhri. After obtaining a Diploma in Mechanical Engineering from Ambala in 1978, he joined Jamna Auto Industries, Yamuna Nagar, as a Production Engineer, where he worked until 1985. He then joined the Central Government Railways at Patiala (PLW, formerly DCW) as an Engineer and served in several important departments. He was also deputed to RITES for three years and earned a Diploma in Computer in Office Management from IGNOU, adding to his professional qualifications.

He retired in 2017 but continued to serve the same organisation on re-engagement until the COVID period. During his 37-year stay in Patiala, he remained actively associated with various social welfare societies. His involvement in community activities reflected his belief that serving society is a meaningful way to remain connected with people and contribute to their well-being.

Married in 1982, he and his wife, Mrs. Manpreet Sandhu (LM-2193), are blessed with a daughter who holds a Ph.D. and works in a senior position with a multinational company. The couple takes pride in her professional achievements.

In March 2022, they moved from Patiala to Mohali and became part of the MSCA family. Mrs. Manpreet Sandhu is a regular singer at MSCA programmes, adding a musical touch to its gatherings. Mr. Sandhu served as Secretary General of RSCWS and continues to take an active interest in social and literary activities. He regularly contributes articles to The Glorious Years and The Tribune, including its Shaharnama section. He also delivers informative lectures on useful and interesting topics for MSCA members, sharing his knowledge and experiences.

MSCA wishes Mr. Sandhu and his family good health, happiness, and many more years of active participation and meaningful service to society.

W E B S I T E S

MSCA : www.mscamohali.com

Fedsen Punjab : www.fedsenpunjab.org

AISCCON : www.aisccon.org

ASSOCIATION'S NEWS

With the weather getting better and favourable, the MSCA members joined in various activities including an outdoor picnic. The varied activities were undertaken during the past month:

18-Sept-2026: At MAX Hospital Dr Kashish Dutta, Consultant Pulmonologist, discussed about chest diseases in elderly. The issues of respiratory system relate to lungs, airways and breathing muscles, which cause cough, asthma or breathlessness. Pollution, smoking, workplace irritants, infections & genetic factors are common causes; use of masks and periodic vaccinations are recommended. Some queries of members were responded advising to drinking lot of water and fibre foods for healthy life. Sumptuous refreshment was served by the hospital.

19-Sept-2026: An interesting and informative lecture was delivered at LAF by Mr. G.P.Singh Sandhu on The old and new Railway Reservation Rules, ticket cancellation & refunds, and various additional passenger facilities, including *Retiring Rooms and other amenities* provided by Indian Railways. The session was highly informative and enlightening, enabling members to gain a clear understanding of the above topics in a simple, practical, and easy-to-understand.

20-Sept-2026: At LIVASA Hospital, this time Dr Sonal, pulmonologist discussed about H1N1, Swine flu and Influenza, which are very common during this season prior to winter. Usual symptoms are high fever, dry cough, sore throat & severe body ache / chills etc. It spreads from person to person through droplets of cough or sneeze. For flu, Anti-viral medication high fluid intakes and pain-reliever for 7 to 10 days usually required. It was good interactive session, many members got clarified their personal issues. Healthy refreshment & tea were served by the Hospital.

26-Sept-2026: The members' favourite monthly musical programme 'Surilee Sham' was held in LAF and the theme was "Aanchal, Duptta or Chunri". The members found some lovely Hindi / Punjabi, filmy & non-filmy songs on the theme and presented nicely. The audience of about 40 members enjoyed the variety-full songs, often joining and encouraging with clapping. Yummy refreshment and snacks were served to all, in the end.

02-Oct-2026: At Shalby Hospital, Dr Kanwarvir Singh MD Anaesthesiology gave presentation on the pain management in old age. With age, the body being altered metabolism, reduced kidney or liver functions requires careful balance to relieve pain discomfort avoiding serious side effects. He advised for low and slow medication of available pain-killers and paracetamol is considered safest. One must continue low impact exercises, walking and strength to reduce joint stiffness besides taking healthy diet. Members' varied queries especially on medicines were responded and clarified by the doctor. Healthy refreshment was served by the hospital.

06-Oct-2026: Members Get-Together and monthly meet was held at the Community Centre, Phase-7, Mohali, with more than 110 members in attendance. The programme commenced with the members' favourite game of Tambola, where many participants won dividends. A special health talk was arranged by the Paras Hospital on orthopedic care. The doctor shared various factors affecting our bones, joints, ligaments and muscles, which restrict body movements. He also detailed the treatments like therapies, bracing and the advanced surgical options now available. Members also presented lively songs and poems, which were warmly appreciated by the audience. Newly enrolled members introduced themselves and were welcomed with applause. A birthday cake was cut to celebrate members whose birthdays had fallen during the previous month. The President thanked the members and shared information about upcoming MSCA events and plans. The programme concluded with delicious refreshments, enjoyed by all.

07-Oct-2026: A mega Picnic was arranged at Shivjot Farm and Resort, near Ramgarh, wherein about 125 members joined. Starting at 9:00 AM in two luxury buses plus some members on their own cars; were welcomed with soft drinks followed by sumptuous breakfast in the big hall. Thereafter, members moved around the lawns / swimming pool enjoying the outdoor activities at different props and swings etc. clicking pics in amusing moods. Upon assembling back in the hall, Tambola game was played sharing hefty dividends; some also participated in the fun games which everyone enjoyed. Thereafter the members joined for multi course yummy lunch. After taking tea / coffee, members started their return travel at 3:30 PM. On way back visited Gurdwara Nada Sahib, reached home safely. The President thanked everyone for joining and making the outing a memorable one.

13-Oct-2026: The members of "We, MSCA family," always remain eager to meet friends over their exclusive lunch meet. The venue was changed to Hotel Turquise, Indl. Area Ph-2, Chandigarh. Sh Charanjit Singh in coordination with Brig Jagdev ji arranged for the meet and around 25 members joined, enjoying fun-filled informal talks, participated in tambola rounds and also made the atmosphere lively with some lovely songs. Fun games with balloons added the flavours to the meeting. Members appreciated good quality / service while relishing sumptuous snacks & food and thanked for nice arrangements.

16-Oct-2026: In the health talk at Fortis Hospital, Dr Dharmender Aggarwal Senior Consultant Urology, discussed about common urological problems in elderly. With aging, most common are urinary inconsistence, overactive bladder, urinary tract infection (UTI) and prostate enlargement (in males). Age-related loss of strength in the bladder and pelvic floor besides sedatives or antidepressants impacting bladder are common causes. He suggested for therapies like fluid management, scheduling to urinate, pelvic floor exercises and diet & weight control while the medications also help in relaxing bladder and urination. For advanced and critical cases, the advanced / robotic surgical options were also explained. The queries of some members were clarified to the satisfaction. Healthy refreshment & tea were served by the hospital.

A Banyan Tree planted on the occasion of International Day of older persons 01 Oct. 2026 at LAF Centre, City Park, Sector 68, Mohali

Picnic at Shivjot Farms on 10 Oct. 2026

CHAPTER 64

8th Oct 2026: Monthly get-together was held at Govt Smart Elementary School Ph 10 Mohali. A game of tambola conducted by Mr Jarnail Singh and Mr Harjinder Singh was enjoyed by all.
Mrs Amrit Kaur conducted the recreational program. Birthday cake cutting was performed.
Refreshment arranged by Mrs Gurkirat Kaur and Mr Mukhwinder Singh Rattan was appreciated by all.
Mr Jarnail Singh Chapter Head taught how to release Cache memory used by different Apps and thanked the participants.
Donation as usual from Mrs Avinash Pal Kaur LM 1271 was highly appreciated.
About 30 members were present.
15th October 2026: Programme had to be cancelled due to the call of Punjab Bandh.

CHAPTER 3

14-Oct-2026: The monthly get together / meeting was held in the Library Hall, Rose Garden in which about 50 members joined. It started with the Tambola round which the members enjoyed while engrossed attentively for winning dividends. In the health talk Dr Rohit Dureja, MS Ophthalmology from Centre for Sight, Eye hospital, Mohali,

shared the importance of caring human eyes. He detailed the functions of different parts of our eye like cornea, sclera, pupil, lens and retina etc. With aging, the cataract is normal where the lens inside our eye becomes cloudy or opaque and surgery is the only option. He shared some options of good lens now available and the advanced machines / equipment for inserting without any pain or hospitalisation. Some personal queries of members were resolved. The Doctor was honoured with memento gift by Sh Harkirat Singh. Members presented some nice old hindi / punjabi songs entertaining the audience. Sumptuous refreshments of snacks & sweets were relished by all.

CHAPTER 68

01 ਅਕਤੂਬਰ 2026: ਮਹੀਨੇਵਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਸੈਂਟਰਲ ਪਾਰਕ ਲਾਈਬ੍ਰੇਰੀ ਸੈਕਟਰ 69 ਵਿਖੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਮੈਡਮ ਗੁਰਕੀਰਤ ਕੌਰ ਰਤਨ ਨੇ ਆਏ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਤੰਬੋਲਾ ਖਿਡਾਇਆ। ਨਵੇਂ ਆਏ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਈ ਗਈ। ਆਏ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਗੀਤ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ। ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਅਨੁਸਾਰ ਰਿਫਰੈਸ਼ਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਸ. ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬੱਲ ਨੇ ਪਹੁੰਚੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਇੱਕਤਰਤਾ ਪਹਿਲੇ ਵੀਰਵਾਰ 05 ਨਵੰਬਰ 2026 ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਸ਼ਾਮੀ 04.10 ਤੱਕ ਤੰਬੋਲਾ ਟਿਕਟਾਂ ਵੰਡੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਗੀਤ ਸੰਗੀਤ ਹੋਏਗਾ। ਰਿਫਰੈਸ਼ਮੈਂਟ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

The Changing Dynamics of Respect

Swaran Mann LM 1886 M. 81465 26807

In every neighbourhood today, we hear parents and grandparents saying the same thing: "Kids today just don't respect their elders like they used to."
It is true that times have changed, but understanding why this is happening makes it much easier to rectify.
The Internet and Phones: In the past, children learned everything from their parents and teachers. We were their roll models. Today, kids can look up anything on a smartphone in two seconds. Because of this, many kids start to feel like they know more than their parents and do not need their advice.
Parents Want to Be Friends: Many parents today want to be close friends with their children instead of strict authority figures. Being loving is good, but when there are no clear rules, kids can forget where the line is and treat their elders like regular friends.
Confidence Building: Society teaches kids to speak their mind and stand up for themselves. While speaking up is important, without good guidance, it can quickly turn into talking back or being rude. I still remember, I started involving my younger daughter of 5 years in important family decisions to help her grow with self confidence, but when she grew up, she was also suffering from over confidence syndrome.
How Can We Bring Respect Back?
As the old saying goes “Respect is never demanded, it is always commanded. It is something we must teach and practice together at home.
Set Simple Rules: Love your kids but keep firm boundaries. Children need to know that talking back or using a rude tone can not be acceptable at any cost.
Spend Real Time Together: Make it a habit of sitting all family members on one dining table for meals. Put down the screens during meals or in the evening. Simple conversations help kids value the wisdom and care of older family members. Try to compromise watching TV on a single screen. It serves to adjust with other people of different opinions when they grow up in life.
In summary: Restoring respect in today’s youth is not about demanding strict obedience, but about blending ourselves with firm boundaries to bridge the generational divide and build a culture of genuine mutual respect.

Congratulations to MSCA

Our member Mr. Mukesh Khana LM 2153 represented India to participate in the recent Asia Pacific International Master Table Tennis Championship in Kowloon Sports centre Hongkong October 7 to 11, 2026 in the category of 65+

ਗ਼ਜ਼ਲ

ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ ਪ੍ਰਦੇਸੀ ਐਲ.ਐਮ. 753 ਮੋ. 62397 12259

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪਲ ਭਰ ਮਸਤੀ ਨੇ
ਖੋਹਿਆ ਹੈ ਚੈਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ।
ਠੋਕਰ ਖਾ ਜਦ ਘਰ ਵੜਦਾ ਏ
ਦਿਲ ਰੋ ਪੈਂਦਾ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦਾ।
ਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰਹੇ ਹੋਸ਼ ਕੋਈ
ਮੁੱਲ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਦਸਤਾਰਾਂ ਦਾ।
ਹਰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਤੋਬਾ ਕਰਦਾ ਏ
ਚੜ੍ਹੇ ਸ਼ਾਮੀ ਭੂਤ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ।
ਬਣੇ ਗੁਲਾਮ ਜੋ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਦੇ
ਮੂੰਹ ਵੇਖਣ ਸਦਾ ਹੀ ਹਾਰਾਂ ਦਾ।
ਜੋ ਆਪ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਗਲ ਲਾਉਂਦੇ
ਕੀ ਪੁੱਛੀਏ ਹਾਲ ਬਿਮਾਰਾਂ ਦਾ।
ਘਰ ਫੂਕ ਤਮਾਸ਼ਾ ਦੇਖਣ ਜੋ
ਨਾ ਹੱਕ ਕੋਈ ਜੀਣ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ।
ਹੁੰਦੇ ਯਾਰ ਬੇਲੀ ਸਭ ਮਤਲਬ ਦੇ
ਇਹ ਟੋਲਾ ਮਤਲਬੀ ਯਾਰਾਂ ਦਾ।
ਰਹੇ ਛਾਇਆ ਸਿਰ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ
ਬੇਹਾਲ ਨਿਮਾਣੀਆਂ ਨਾਰਾਂ ਦਾ।
ਰੀਝਾਂ ਬਣ ਸੁਪਨਾ ਰਹਿ ਗਈਆਂ
ਨਾ ਮੁੱਲ ਪਿਆ ਕੋਈ ਸ਼ਿੰਗਾਰਾਂ ਦਾ।
ਪਿਆਰ ਦੀ ਸੁੰਨੀ ਸੇਜ ਉੱਤੇ
ਉੱਠੇ ਸੇਕ ਭਖੇ ਅੰਗਿਆਰਾਂ ਦਾ।
ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪਲ ਭਰ ਮਸਤੀ ਨੇ
ਖੋਹਿਆ ਹੈ ਚੈਨ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ।

My Celestial Cup of Tea with Martyr, Major Shaitan Singh

Lt Col. Balwant Singh LM 47 M. 84172 13557

Be that as it may, certain memories always remain tucked away and never fade.

I was working with the RASO (Rear Airfield supply Org) in 1961-62. Month, Sept. 1962, sitting in my 180 lbs tent at Srinagar airfield. Walks in a smart, ram-rod major with a plummed cap on, with a smiling face.

Past introduction, when he metioned his location being "Chushul" my curiosity of the desolate place, its height, rarefied, air breathing problems, minus zero temp and tough life of troops-he gave me the feed back with not a word of remorse.

"A CUP OF TEA" arrived- while sipping, I told him the items of Bn, like Arctic Tents Bukharies and winter clothing lying with me to be airlifted. Priority of air lift lied with RASO HQ.

Baring LEH and couple of other landing strips, troops were fed their needs through airdrops. Air Force flew discarded American aircrafts "Packets". These were fitted with booster engines for easy take-off when loaded. Americans called these aircrafts "Flying Coffins".

Came Nov. 1962. Sudden invasion of our territories Ladakh and NEFA by Chinese. Later military history tells us the "Saga of the Battle of RENZANGLA RIDGE (Chushul) ". Major Shaitan Singh was commanding a company of 13th Kumaon. There 114 "Brave Hearts" including Major Shaitan Singh, sacrified their lives, facing the onslaught of Chinese hordes.

Just a day or two before this was, I had a chance to get a lift in the Packet. The leading aircraft carried Gen. Bikram Singh. As we encircled the forward post 'Daulet Begoldi' we saw smoke swirling up; were directed to return immediately because of Chinese attack. Providential intervention, otherwise we could be parading as POWs in Peaking.

Nation pays homage to the "HEROS OF RENZANGLA" on 18 Nov. Wish I could preserve the "CUP" from which Major Shaitan Singh sipped the tea. But I am blessed- though Major Shaitan is not with us in flesh and blood, but his "Cherished Memory" has not faded away).

ਸੁਖਾਂ ਦੀ ਰਾਹ

ਪਲਵੰਤ ਕੌਰ, ਐਲ.ਐਮ. 1483 ਮੋ. 98559 10505

ਬਹੁਤ ਅਦਭੁੱਤ ਸਚਾਈਆਂ ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨ, ਫੌਜੀ, ਜੋਤਸ਼ੀ, ਕਰਨੀ ਵਾਲੇ ਬਾਬੇ, ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਗਿਆਨੀ ਧਿਆਨੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ "ਰੱਬ" ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਕੀ ਹੈ? ਅੱਜ ਤੱਕ ਜਤੀ, ਸਤੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕੇ। ਸਾਧੂ-ਸੰਤਾਂ ਨੇ ਪੂਰਾ ਜੀਵਨ ਗੁਜਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਪਰ ਰੱਬ ਕੀ ਹੈ? ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ? ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ? ਅੱਜ ਵੀ ਇਹ ਭੇਦ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਚੀਜ਼ "ਮੌਤ" ਕੀ ਹੈ? ਕਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੜਫ-ਤੜਫ ਕੇ ਮਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਦੀ ਸੌਂ ਜਾਣਾ ਹੈ? ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਕੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਅਗਲਾ ਜਨਮ ਕਿਹੜਾ ਲੈਣਾ ਹੈ? ਕਿੱਥੇ ਲੈਣਾ ਹੈ? ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਪਾਪ ਕੀ ਹੈ? ਪੁੰਨ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਵੀ ਇਕ ਪਹੇਲੀ ਹੈ? ਕਿਸਦੇ ਕਰਮ ਕੀ ਹਨ? ਕਿਹੜੇ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਪਲ ਵਿੱਚ ਅਕਾਸ਼ਾਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੋਂ ਡਿੱਗ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਝੱਟ ਵਿੱਚ ਬੱਲੇ ਬੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦਾ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਿਕਰ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਡਰਦੇ ਹੋ? ਅਸੀਂ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਆਸਾਂ, ਉਮੀਦਾਂ ਕਿਉਂ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਸੁਪਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸੌਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਸਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਹੁਤ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਲੈਣਾ ਲੈਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਹਾਂ ਤੇ ਉਦਾਸ ਹਾਂ।

ਇਹ ਸਭ ਛੱਡ ਦਿਓ ਉਸ ਪਾਲਣਹਾਰੇ ਤੇ। ਉਸਦਾ ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਤੇ ਮਾਲਦਾਰ ਹਨ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੈਣ ਲਈ। ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ "ਸੱਚ" ਸੱਚਾ ਦਿਲ, ਸੱਚੀ ਪ੍ਰੀਤ, ਸੱਚੀ ਪੂਜਾ, ਸੱਚੀ ਅਰਦਾਸ, ਸੱਚਾ ਯਕੀਨ ਤੇ ਸੱਚਾ ਤਿਆਗ। ਫਿਰ ਉਸ ਤੋਂ ਮੰਗਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਦੱਸਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਉਹ ਆਪੇ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਚਾਈ ਦਾ ਪੀਰ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਾ ਲਓ। ਜਾਪ ਕਰੋ। ਨੇਕੀ ਕਰੋ। ਗਰੀਬਾਂ, ਮਜਲੂਮਾਂ ਨੂੰ ਗਲ ਲਾ ਲਓ। ਬਸ ਫਿਰ ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ। ਆਨੰਦ ਹੀ ਆਨੰਦ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਡੋਰੀ ਫੜ੍ਹ ਲਓ। ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪੈ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਬਲਵਾਨ, ਧੰਨਵਾਨ ਤੇ ਮਹਾਨ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਫਿਰ ਵੇਖੋ ਸਵਰਗਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰੇ। ਸੁੱਖ ਹੀ ਸੁੱਖ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਵਾਰੇ ਨਿਆਰੇ।

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 Nov. 2026, to be published in Glorious Years Dec. 2026.

Wg Cdr Baldev Singh (Editor)

"Reaching Out With Care"

October 2026

Palwant Kaur LM 1483

M 98559 10505

Mrs. Rabind Kaur Sandhu
LM 1794
M. 9876034154
She is ok ready to join the group

Mr. Balbir Singh Toor (Col.)
LM 959
M. 9815003474
He is fit and fine he also joins the group.

Mr. Rajvir Singh Kaushal
LM 412
M. 9417005904
Physical Problem

Mrs. Kamlesh Bhandari
LM 531
M. 9814056420
She is suffering from physical problem.

Ricochet Croquet

Guru Gurunay LM: 2133 M: 98887 88798

Ricochet Croquet is an enjoyable, tactical variation of croquet combining accuracy, strategy, positional play, and the skill of striking other balls. It appeals particularly to players who enjoy individual competition and controlling several balls on the court.

The game is generally played by two to six players, each using a different coloured ball. The objective is to guide one's ball through all the hoops/wickets in the correct sequence and eventually strike the finishing peg. A standard six hoop croquet court is used.

The distinctive feature of Ricochet Croquet is its continuation-stroke system. A player earns one extra stroke by sending their ball through a valid wicket. By making a roquet, that is touching another ball with your ball, the player earns two continuation strokes, 'Continuation Stroke One (C1) and Continuation Stroke Two (C2)'. These strokes provide further opportunities to advance through hoops and improve position.

A player may roquet each of the other ball once during a turn but cannot roquet the same ball twice in that turn. The turn can continue as long as the player earns valid continuation strokes.

Unlike Golf Croquet, Ricochet allows players to plan several moves ahead by combining hoop points and roquets.

Success requires concentration, judgement, patience, and tactical thinking: should one cross the next hoop for an extra stroke or roquet an opponent's ball to create a better position.

Local variations may exist, but the standard reward system is one continuation stroke for crossing a hoop and two for a roquet. These rules apply equally to all players, bringing everyone the same advantages and disadvantages.

Finally, please remember that cribbing when one's ball is roquetted, is poor etiquette.

Ricochet Croquet offers an exciting, challenging, and rewarding experience for players of different abilities.

Wishing you happy croqueting!

ਇਤਿਹਾਸ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕੌਰ, ਐਲ.ਐਮ. 747 ਮੋ. 99140 91209

ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅੱਠ ਵੱਰ੍ਹਿਆਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ
ਮੈਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਕੇ ਹੈ ਬਣਾਇਆ।
ਕਿਤਨੇ ਹੀ ਦੁੱਖ-ਸੁਖ ਅਤੇ ਔਖਾਂ-ਸੌਖਾਂ
ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਿੰਡੇ ਤੇ ਹੰਢਾਇਆ।
ਸਭ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਸਭ ਦੇ ਸਦਮੇ ਸਾਂਝੇ।
ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵੰਡ ਤੁਸਾਂ ਦੁਗਣੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ
ਮੇਰੇ ਦੁੱਖ ਵੰਡ ਕੀਤੇ ਅੱਧੇ।
ਵੱਸਦਾ ਰਹੇ ਇਹ ਵਿਹੜਾ ਅੜੀਓ ਹੱਸਦੇ ਰਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ
ਨਾ ਮੈਂ ਮੰਗਾਂ ਮਾਫੀ ਅੜੀਓ ਕੀਤੀਆਂ ਭੁਲਾਂ ਬਾਰੇ
ਭੁੱਲਾਂ ਸਦਕੇ ਯਾਦ ਕਰੋਗੇ ਮਾਫੀ ਦੇ ਭੁੱਲ ਜਾਉਗੇ।
ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਖਤੀ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਮਿਟਾ ਕਦੀ ਨਾ ਪਾਉਗੇ।

ਅੱਕਣਾ, ਝੱਕਣਾ ਤੇ ਥੱਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ

ਅਵਤਾਰ ਕੌਰ, ਐਲ.ਐਮ. 988 ਮੋ. 97793 24400

ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਰੱਬ ਦੀ ਬਖਸ਼ੀ ਹੋਈ ਨਿਹਮਤ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਰੱਬ ਤਾਂ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਸਹੀ ਕਰਨ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਹੋਵੇ। ਸਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹੁਨਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਹੁਨਰ ਦਿਖਾਣਾ ਤਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਅੜਚਨਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਰ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ ਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਅਖੀਰ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਪਾ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅੱਕਣਾ, ਝੱਕਣਾ ਤੇ ਥੱਕਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅੱਕ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਤੇ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਹੁਨਰ ਦਿਖਾ ਕੇ ਨਾਮ ਖੱਟਿਆ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਨੂੰ ਰੋੜਾ ਨਹੀਂ ਬਣਨ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ।

ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਵਸਨੀਕ ਇੱਕ ਬੀਬੀ ਹਰਭਜਨ ਕੌਰ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਜ Barfi Queen ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਵੇਸਣ ਦੀ ਬਰਫੀ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ 90 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਸ ਬਰਫੀ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੈਂਪਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬਰਫੀ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਸੁਆਦ ਬਾਰੇ ਰਾਏ ਪੁੱਛੀ। ਚੰਗਾ ਹੁੰਗਰਾ ਮਿਲਣ ਤੇ ਮੰਗ ਵੱਧਦੀ ਗਈ। ਹੁਣ ਇਹ ਬਰਫੀ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭੇਜੀ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ। ਹਰਭਜਨ ਕੌਰ ਦੇ ਘਰਦਿਆ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਬਹੁਤ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹਿੰਮਤ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨੂੰ ਸਲਾਮ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀ ਉਦਾਹਰਣ ਜੰਮੂ ਦੀ ਵਸਨੀਕ ਬੀਬੀ ਵਿਦਿਆ ਕੌਰ ਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ driving ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਸੀ। ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 59 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਫਾਰਮ ਭਰਿਆ ਤੇ ਉਹ reject ਹੋ ਗਏ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹੌਸਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ। ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਖਰੀਦੀ ਤੇ ਕਾਰ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਜਲਦੀ ਕਾਰ ਚਲਾਣੀ ਸਿੱਖ ਲਈ ਤੇ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ licencc ਵੀ ਲੈ ਲਿਆ। ਹੁਣ ਉਹ 72 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਵਾਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਟ੍ਰੈਕਟਰ, ਟਰੱਕ ਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ JCB ਵੀ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਸਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਉਮਰ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਪੱਕੇ ਰੱਖੇ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ। ਬਿਆਸ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਫੌਜਾ ਸਿੰਘ ਹੁਰਾਂ ਨੂੰ ਕੌਣ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ 89 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਜਾ ਕੇ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਤੇ Turbaned Tarnado ਦਾ ਖਿਤਾਬ ਜਿੱਤਿਆ। ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਆਪ ਵੀ marathon ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਰਹੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਨਾਮ ਵੀ ਜਿੱਤੇ। ਬੀਬੀ ਮਾਨ ਕੌਰ ਹੁਰਾਂ ਨੇ 93 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਤੇ 105 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਦੇ ਰਹੇ। 2020 ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਕੋਲੋਂ 'ਨਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ' ਦਾ ਇਨਾਮ ਵੀ ਲਿਆ। ਸੋ, ਇਰਾਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰੱਬ ਵੀ ਸਾਥ ਦੇਂਦਾ ਏ। ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਕ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਿਰਫ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਲਗਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

TRUST FOR PROMOTION OF EDUCATION (DONATION RECEIVED UPTO 15-10-2026)

Sr.	DONORS	Address	SUM (₹)
1.	S. Gurdev Singh Bindra	# 3266, Sector 71, Mohali	2500
2.	Brig Jagjiwan Singh Jagdev	# 372, Sector 71, Mohali	5000
3.	Col Charanjit Singh Bamba	# 2725, Phase-7, Mohali	2000
4.	Col Gajjan Singh	Vill Dhakoli, Zirakpur	1000
5.	Smt. Inderjit Kaur	R-1, Hyde Park, New Chandigarh	2000
6.	Mrs. Promila Singh	# 1544, G. Floor, TDI City, Sec. 74A, Mohali	2000

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 15.10.2026

R. No.	DATE	L.M. No.	Donors Sarv. Shri	SUM (₹)	Rks
6437	9/17/2026	1841	CHARAN DEV SINGH	1000	donation
6582	10/6/2026	1716	JAGJIT SINGH RAWAL	1100	BD
6583	10/6/2026	1054	Wg Cdr SARANJIT SINGH BEASLEY	1000	BD
6584	10/6/2026	2051	KRISHAN PAL ANAND	1100	BD
6585	10/6/2026	2246	BALWINDER KAUR	1100	BD
6586	10/6/2026	2141	VEENA JULKA	1100	BD
6587	10/6/2026	874	R P SINGH VIG	1100	BD
6588	10/6/2026	2343	LT COL KANWALJIT SINGH	2500	BD
6589	10/6/2026	1282	BRIG J S JAGDEV	5000	BD
6590	10/6/2026	2423	JAGDEEPAK KAUR	500	BD
6591	10/6/2026	2440	BHUPINDER SINGH	500	BD
6592	10/6/2026	7	GURBACHAN KAUR NANDA	2000	BD
6595	10/15/2026	2470	HARPREET SINGH	1100	BD

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

Donors Please Note

Members who donate to MSCA through UPI system or using QR code are requested to send the following information to Secretary Finance Mr. J S Rawal Mobile No. 98888-32878 to issue a proper receipt.

1. Your Name 2. LM Number 3. Your Mobile No. 4. PAN card number 5. Send the Screen-shot of payment.

WELCOME TO NEW MEMBERS

LM No	Name Sarv Shri/Smt.	D.O.B.	Address at Mohali	Previous Occupation	Mobile
2470	Harpreet Singh	03-09-1966	# 2629, Ph. 7	Chief Manager (Bank)	9876234109
2471	Harbinder Singh	17-07-1966	# 1142, Ph. - 3B2	ACP Punjab Police	9915716423
2472	Kanwal Bhalla	07-09-1967	# 1142, Ph. - 3B2	Visiting Prof. G.N.D.U Regional Campus Jalandhar	9815555105
2473	Shashi Monga	27-05-1960	# 258, Ph. 3B1	Housewife	9478024290
2474	Amrik Singh	07-05-1955	MIG 1364/7, Ph. 11	Line Man PSPCL Mohali	9988319989
2475	Bhupinder Kaur	23-05-1966	# 667, Ph. 4	Astt. Manager, The Punjab State Cooperative Bank Ltd	9876045535
2476	Arun Khurma	16-12-1962	# 507,GH-106, Sec. 20, Panchkula	Army	9419279192
2477	Renuka Khurma	06-04-1964	# 507,GH-106, Sec. 20, Panchkula	Banker	9958304770
2478	Bindu Puri	14-07-1971	# 2629, Ph. 7	Principal, Govt Senior Secondary School	9876180932

The Cat's Complaint

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

"Every morning, I step out in search of breakfast. I cross a road, and suddenly people stop, wait, look worried and glare at me. I often wonder what terrible mistake I have made. I am only a cat!"

If cats could speak, perhaps this would be their most common complaint. The other morning, while driving to the market, I noticed a scooter rider apply the brakes abruptly. A cat had crossed the road. Instead of moving ahead, he waited until another vehicle passed before continuing his journey, visibly relieved. The cat, meanwhile, had disappeared long ago, blissfully unaware that it had briefly become the most important creature on the road.

Our relationship with cats is rather amusing. We adore them in storybooks, laugh at their playful videos and eagerly share their antics on social media. Yet, the moment one quietly crosses our path, many of us suddenly become believers in bad luck. Imagine if a cat crossed the railway track just before the Train arrived. Would the loco pilot stop the train and announce, "We'll proceed only after another train passes first"? Or suppose a cat wandered across the hospital driveway— would a surgeon postpone a life-saving operation? Certainly not. Life would continue exactly as planned. Strangely, it is only we humans who willingly interrupt our own schedules because of an unsuspecting feline. Perhaps the cat has a grievance too. Every day, hundreds of people cross its path, yet it never concludes that its day is doomed!

Thousands of stray cats roam our streets in search of food, water and a little kindness. It reminds us that they deserve compassion, not superstition. The next time a cat crosses your path, let it continue peacefully. After all, it is simply going about its business. Maybe it is time we did the same—and finally let the poor cat off the hook.

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸੰਬੰਧ

Wg Cdr Tarsem Bhardwaj M. 94171 66318

ਕੁਝ ਪਤਨੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਯੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਗਾਣਾ ਤੇਜ਼ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਬੋਲਦੀ ਹੈ, ਕੀ ਘਰ ਨੂੰ ਪਾਨ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਗਾਣਾ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਸੁਣੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਬੋਲਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲ ਪਾਓਗੇ ਤਾਂ ਔਖੀ ਅਵਾਜ 'ਚ ਬੋਲੇਗੀ, ਇਹ ਘਰ ਹੈ, ਮੇਲਾ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਖੇਡਣਾ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਆਕੇ ਬੋਲੇਗੀ, ਕੁਝ ਤਾਂ ਸ਼ਰਮ ਕਰੋ, ਬੱਚੇ ਬਣਨ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਦਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਦੇਖੋ ਰੋਹਬ ਝਾੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ। ਜੇਕਰ ਘਰ ਆਕੇ ਬੈਠੇ ਗਏ ਤਾਂ ਬੋਲੇਗੀ – ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੋਬਾਈਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਦੇ ਕੁਝ ਚੱਜ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਲਿਆ ਕਰੋ। ਜੇ ਮੈਂ ਪੁੱਛ ਲਿਆ, ਦੱਸੋ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਹੈ ਮੈਂ ਆਪੇ ਹੀ ਕਰ ਲਿਆਂਗੀ, ਕਦੀ ਚੱਜ ਦਾ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਵਧੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਛੱਡ ਚੁੱਪਚਾਪ ਬੈਠ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਲਾਈਮੈਕਸ ਦਾ ਡਰਾਮਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੇਹਣਾ ਮਾਰ ਕੇ ਬੋਲੇਗੀ, ਕੀ ਮੂੰਹ ਲਟਕਾ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਕਦੇ ਹਸ–ਬੋਲ ਵੀ ਲਿਆ ਕਰੋ। ਇਹ ਅੰਤਹੀਨ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਬਿਹਤਰ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਬੱਬ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦਿਹਾੜੀ ਬਿਨਾ ਔਰਤ, ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਔਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਮਰਦ ਵੀ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਔਰਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਰਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਘੱਟ ਯੋਗ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਬਣ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਰਿਸ਼ਤਾ–ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ ਇਕ ਕਸਾਈ ਚਾਕੂ ਹੈ। ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਤਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕੁਝ ਸੁਣਾਓ।

Rabba Rabba Meeh Barsa: Punjab's Forgotten Rain Lore

Dr. Manmohan Singh LM 2457 M. 98161 17668

Before weather apps and satellite imaging, how did our ancestors survive the heatwaves and predict the monsoon?

They watched the sky, felt the wind, observed the clouds and listened to the sounds of birds and frogs. In rural Punjab, these observations gradually became Akhaan (proverbs), songs and folk traditions, passed from one generation to another.

For farmers, rain was much more than weather. It meant crops, food and livelihood. A delayed monsoon could bring hardship, while untimely rain could damage a ready crop. Our elders, therefore, understood an important lesson: the timing of rain could be as important as its quantity.

When should the rain come?

The traditional Punjabi calendar gave considerable importance to Sawan and Bhadon. One familiar saying goes: "ਸਾਵਣ ਵੱਸੇ ਨਿੱਤ ਨਿੱਤ, ਤੇ ਭਾਦੋਂ ਦੇ ਦਿਨ ਚਾਰ।" Let it rain frequently in Sawan, but only for a few days in Bhadon.

Another traditional saying described the desired pattern of rainfall through the rainy season: "ਹਾੜ ਦਾ ਹੜ੍ਹ, ਸਾਵਣ ਦਾ ਸੌ, ਭਾਦਰੁ ਦੇ ਤਰੇ, ਅੱਸੂ ਦਾ ਹਿੱਕ" The message was simple: every month had its own requirement for rain.

Reading the sky

Before modern forecasting, the sky itself was the farmer's weather bulletin. A special cloud formation was described as: "ਤਿੱਤਰ ਖੰਭੀ ਬਦਲੀ" — Tittar khambhi badly Clouds resembling the patterned feathers of a partridge were traditionally regarded as a sign of heavy rain.

Wind direction also had its own proverb: "ਉੱਤਰ ਮੇਲੇ, ਪੁਰਾ ਵਸਾਏ।" According to this traditional observation, the northerly wind gathered the clouds, while the moist easterly wind brought rain.

When the whole village prayed

When the summer heat continued and the earth became dry, people did not simply sit and wait. Children and villagers would come together and pray:"ਰੱਬਾ ਰੱਬਾ ਮੀਂਹ ਬਰਸਾ, ਸਾਡੀ ਕੋਠੀ ਦਾਣੇ ਪਾ।" O God, send rain and fill our granaries with grain.

Another rhythmic chant went:"ਕਾਲੀਆਂ ਇੱਟਾਂ, ਕਾਲੇ ਰੋੜ, ਮੀਂਹ ਵਰਸਾ ਦੇ ਜ਼ੋਰੋ–ਜ਼ੋਰ"

Such songs transformed anxiety about the weather into collective hope.

The 'rain magic' of Punjab

When prayers seemed insufficient, village traditions became even more colourful. There were Gudda-Guddi da Vivah—mock doll weddings—sometimes followed by the symbolic burning of a drought doll. Gudda Phukna involved children burning a cloth doll representing drought and chanting for rain. There were also Dadduan da Viyah, or frog weddings, based on the association between frog calls and approaching rain. Other traditions included burying Mitti di Meethi Roti in the fields, offering Kheer-Pura, and celebrating Teeyan during Sawan with swings, Giddha and Boliyan.

Today, satellites watch the monsoon from space and sophisticated weather models forecast its movement. Yet these old traditions tell us something precious about Punjab: our ancestors did not merely observe nature—they lived with it. Perhaps that is why the simple words "ਰੱਬਾ ਰੱਬਾ ਮੀਂਹ ਬਰਸਾ" still touch the heart.

It was once a prayer for rain. Today, it is also a beautiful reminder of a Punjab where weather, farming, faith and community were woven together.

Dr A. S. KHEHRA MEMORIAL
14th MSCA ANNUAL SPORTS MEET YEAR 2026

Sr	Date	Time	Game	Venue
1	14/11/2026	09:30 AM	Inauguration	LAF Sec 68, Mohali
2	14/11/2026	10:00 AM	Table Tennis	LAF Sec 68, Mohali
3	15/11/2026	10:00 AM	Croquet	
4	16/11/2026	10:00 AM	Tennis	Tennis Court Ph-3-A
5	17/11/2026	10:00 AM	Cards	LAF Sec 68, Mohali
6	18/11/2026	10:00 AM	Carrom	Sarv-Hitkari School Sec 71
7	19/11/2026	10:00 AM	Chess	LAF Sec 68, Mohali
8	20/11/2026	03:00 PM	Mathaduku / Sudoku	LAF Sec 68, Mohali
9	21/11/2026	10:00 AM	Badminton	
10	22/11/2026	10:00 AM	Athletics	Golden Bell School

Terms / Grouping for MSCA sports:

- There shall be three age groups 60+ to 70, 70+ to 80 and 80+ in field games ie Athletics, TT, Badminton and Croquet.
- Two age groups 60 to 75 and 75+, For Cards, Carrom and Sudoku / Mathaduku.
- No age group for Tennis and Chess.

2 Event will be held if there are minimum four entries, if there are less entries the lesser group can be merged on participants request.

3 Entry fee will be Rs 50 per event. Last date of submission of entry is 10th November at LAF centre

4 A participant can participate in any number of events but will be entitled for maximum three prizes.

5 Entry forms will be available at LAF centre and community centre phase 7 from 1st November

6 Chief Convener can make changes in the programme as per the need of hour.

7 All international and national sports person cannot participate in the discipline in which they have represented but can participate in other events

8 All events will start at 10 AM but Mathaduku and sudoku will start at 3 PM

9 In case of any dispute decision of President MSCA and chief convener will be final.

The prize distribution function will be held on 1st December 2027 at Community centre phase-7 Mohali

ਗੀਤ-ਬਹਾਰ

ਗੁਲਸ਼ਨ ਨਈਅਰ, ਐਲ.ਐਮ. 1857
ਮੋ. 98159 76298

ਤੈਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਂ, ਅੱਖੀਆਂ ਰੋਵਣ।
ਤੇਰੇ ਆਉਣ ਦਾ ਰਾਹ ਮੇਰੇ ਹੰਝੂ ਧੋਵਣ।
ਰੱਬ ਖੈਰ ਕਰੇ-ਰੱਬ ਖੈਰ ਕਰੇ............।
ਨਿੱਤ ਹੰਝੂਆਂ ਦੀ ਮਾਲਾ ਪਰੋਈ ਏ।
ਜੋ ਪੂਰੀ ਕਦੇ ਨਾ ਹੋਈ ਏ।
ਮੈਂ ਤਾਂ ਗਿਣ-ਗਿਣ ਮੋਤੀ ਹਾਰ ਗਈ,
ਇਹ ਵੀ ਪੂਰੇ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵਣ।
ਰੱਬ ਖੈਰ ਕਰੇ-ਰੱਬ ਖੈਰ ਕਰੇ............।
ਤੇਰੀ ਯਾਦ ’ਚ ਅੱਖੀਆਂ ਰੜਕਣ ਵੇ।
ਮੇਰੇ ਪੱਲੇ ਪੈ ਗਈ ਭਟਕਣ ਵੇ।
ਮੈਂ ਮਾਰ ਉਡਾਰੀ ਆ ਜਾਵਾਂ,
ਮੇਰੇ ਪੰਖ-ਪੰਖੇਰੂ ਜੇ ਹੋਵਣ।
ਰੱਬ ਖੈਰ ਕਰੇ-ਰੱਬ ਖੈਰ ਕਰੇ............।
ਮੈਨੂੰ ਹੰਝੂ ਪੀਣ ਦਾ ਰਾਹ ਦੱਸ ਦੇ।
ਅਪਣੇ ਬਿਨ ਜੀਣ ਦਾ ਰਾਹ ਦੱਸ ਦੇ।
ਸਭ ਰਾਹ ਕੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਪਏ,
ਦੱਸ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ ‘ਗੁਲਸ਼ਨ’ ਹੀ ਹੋਵਣ।
ਰੱਬ ਖੈਰ ਕਰੇ-ਰੱਬ ਖੈਰ ਕਰੇ............।

ਪਿਤਾ

ਮਹਿੰਗਾ ਸਿੰਘ ਕਲਸੀ, ਐਲ.ਐਮ. 609
ਮੋ. 94172 17387

ਪਿਤਾ ਅਜਿਹੀ ਦਾਤ ਹੈ ਪਿਆਰੇ, ਜੋ ਕਦੀ ਰਿਟਾਇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,
ਸਦਾ ਆਪਣਾ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿੰਦਾ, ਪਰ ਕਦੀ ਵੀ ਗੈਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਤੰਗੀ ਤੁਰਸੀ ਸਿਰ ਤੇ ਝੱਲਦਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਾਲਦਾ ਹੈ,
ਸਭ ਦਾ ਹਮਦਰਦ ਬਣ ਕੇ, ਘਾਲਣਾ ਪੂਰੀ ਘਾਲਦਾ ਹੈ।
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝੇ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵੈਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,
ਪਿਤਾ ਅਜਿਹੀ ਦਾਤ ਹੈ ਪਿਆਰੇ, ਜੋ ਕਦੀ ਰਿਟਾਇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,
ਜੀਅ ਤੋੜ ਕੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ, ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਹਿਸਾਨ ਹੈ,
ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਭੁੱਖਾ ਸੌਣ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਸਮਝੋ ਉਹ ਭਗਵਾਨ ਹੈ।
ਟੱਬਰ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਝੱਲਦਾ, ਉਸ ਵਲੋਂ ਕਦੀ ਕਹਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,
ਪਿਤਾ ਅਜਿਹੀ ਦਾਤ ਹੈ ਪਿਆਰੇ, ਜੋ ਕਦੀ ਰਿਟਾਇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,
ਸੁੱਖ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮੰਗੇ ਹਮੇਸ਼ਾ, ਰੱਬ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੇ,
ਬੱਚੇ ਭਾਵੇਂ ਕਿਹਾ ਨਾ ਮੰਨਣ, ਰੱਬ ਕਾਰਜ ਸਾਰੇ ਰਾਸ ਕਰੇ।
ਦਿਲ ਦਰਿਆ ਪਿਤਾ ਦਾ ਹੁੰਦਾ, ਬੱਚਾ ਪਿਤਾ ਬਗੈਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਪਿਤਾ ਅਜਿਹੀ ਦਾਤ ਹੈ ਪਿਆਰੇ, ਜੋ ਕਦੀ ਰਿਟਾਇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,
ਪੰਜ ਪੁੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਤਾ ਪਾਲਦਾ, ਅੰਤ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਉਹ ਤਰਸੇ,
ਕਈ ਬੱਚੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ, ਉਥੇ ਰੱਬ ਦੀ ਰਹਿਮਤ ਬਰਸੇ।
‘ਕਲਸੀ’ ਪਿਤਾ ਨੇ ਮੁੜ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਾ, ਬਿਨਾਂ ਭਗਤੀ ਭਵਜਲ ਤੈਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,
ਪਿਤਾ ਅਜਿਹੀ ਦਾਤ ਹੈ ਪਿਆਰੇ, ਜੋ ਕਦੀ ਰਿਟਾਇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ,

Letter To Editor

President Sh.J.S.Jasdev has thrown the light on the subject of UNIDOP in a detail. Our Association is already doing well on the theme chosen by UNIDOP for the year 2026, under the able guidance of President, Governing Team and Association as a whole. Editor Sh. Baldev Singh has discussed the problem of accumulation of garbage in phase 11. A suggestion (if you like it). Highlight your problem in the News Papers. Other problems discussed in the the Editorial should be solved as early as possible. Page 5 of Glorious Years is a bunch of good writings. Sh. J. S. Jagdev, A. S. Walia, Shyam Singh, B. S. Bagga, Kailash Chand and Mrs. Amrit Kaur: All the writings are worth reading. Other writers also shown their ability in a dignified manner. Heartiest Congratulations to Sh. Jagdev, Sh. H P S Harry and Sh.R P Singh Vig. for nominated in the respective Committees. Be ready to welcome the Month of October, a Month full of festivals.

Gulshan Nayyar LM 1857 M. 98159 76298

A very impressive editorial on UNIDOP-2026 by Brig. J. S. Jagdev highlights how social transformations have increased life expectancy and distinguishes between living longer and living well.

Wg. Cdr. Baldev Singh explained the origin of October from the Latin word “Octo,” meaning eight.

He and Mr. Swaran Mann deserve appreciation for highlighting the garbage dumping problem in Phase-XI, Mohali, requiring urgent Municipal Corporation action.

MSCA’s initiative to honour teachers and outstanding students of six adopted schools on Teachers’ Day is commendable.

Congratulations to Mr. R.P. Singh Vig and Mr. Harinder Pal Singh (Harry) on their new district assignments. Appreciation to Ms. Palwant Kaur for “Reaching Out with Care.”

The well-organised MSCA picnic at Shivjot Resort offered a delightful opportunity to relax and enjoy friends’ company.

Thanks to all writers for their valuable contributions, making the publication meaningful and enjoyable.

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

Dear Sir

1. Fond regards
2. You are doing a "Yeomen" service to GY pl keep it up.

Col Balwant Singh LM 47 M. 94172 13557

The Art of Saying "Thank You"

Manpreet Sandhu LM 2193
M. 81466-42146

"A 'Thank You' costs nothing, yet it is one of the richest gifts we can give."

One evening, I held the door open for a young boy at a shopping mall. He looked up, smiled, and said, "Thank you, Aunty." It was just two simple words, spoken in a second. Yet, for some reason, they stayed with me much longer than they stayed with him.

It made me wonder—have we become too busy to say "thank you"?

We expect a cup of tea to appear on the table, the newspaper to reach our doorstep, the security guard to open the gate, and the electrician to restore the power.

Everything seems so routine that we often forget there is a human being behind every small act of service.

A sincere "thank you" has a strange magic. It costs nothing, takes no time, and never needs a special occasion. Yet it can brighten someone's day and leave a smile that lasts much longer than we imagine.

As children, we were taught to say "please" and "thank you." Somewhere between growing up and growing older, many of us became economical with these words. We remember to complain when something goes wrong but forget to appreciate when everything goes right.

Retirement teaches us an important lesson. Life is not built only on big achievements but also on countless small acts of kindness. A neighbour who checks on us, a friend who makes a phone call, a grandchild who gives us a warm hug, or a stranger who offers a helping hand—all deserve our gratitude.

Perhaps we should make "thank you" a daily habit. Say it to your spouse for a cup of tea, to your children for their concern, to the gardener for the blooming flowers, to the doctor for his care, and even to life itself for another beautiful morning.

Because in the end, people may forget what we gave them, but they rarely forget how we made them feel.

Sometimes, the biggest difference in someone's day can be made by the smallest words:

"Thank you."

رباعی ਰੁਬਾਈ

ਸਿਆਮ ਸਿੰਘ ਐਲ.ਐਮ. 888 ਮੋ. 98780 92625

1 ہر ایک خواب مکمل ہو زندگی کا ضروری تو نہیں
ਹਰ ਏਕ ਖਾਬ ਮਕੰਮਲ ਹੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੋ ਨਹੀਂ।

2 محبت میں بھی سب خوش ہوں ضروری تو نہیں
ਮਹਬਤ ਮੇਂ ਭੀ ਸਭ ਖੁਸ਼ ਹੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੋ ਨਹੀਂ।

3 ترچھی نظر ہی جب دل گھائل کرے، تیر تلوار ضروری تو نہیں
ਤਿਰਸ਼ੀ ਨਜ਼ਰ ਹੀ ਜਬ ਦਿਲ ਘਾਇਲ ਕਰੇ, ਤੋ ਤੀਰ ਤਲਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੋ ਨਹੀਂ

4 ہر نہیں نہیں کا مطلب ہاں میں ہو ضروری تو نہیں
ਹਰ ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ ਕਾ ਮਤਲਬ ਹਾਂ ਮੇਂ ਹੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੋ ਨਹੀਂ

5 محبت کا ہر خواب حقیقت تک پہنچے ضروری تو نہیں
ਮਹੱਬਤ ਕਾ ਹਰ ਖਾਬ ਹਕੀਕਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੋ ਨਹੀਂ

6 راہِ عشق ہر آساں ہو جائے ضروری تو نہیں
ਰਾਹ-ਏ-ਇਸ਼ਕ ਹਰ ਅਸਾਂ ਹੋ ਜਾਏ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੋ ਨਹੀਂ

7 بے درد زمانہ نہیں جینے دیگا سکوں سے ضروری تو نہیں
ਬੇ-ਦਰਦ ਜ਼ਮਾਨਾ ਨਹੀਂ ਜੀਨੇ ਦੇਗਾ ਸਕੂਨ ਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੋ ਨਹੀਂ

8 کانٹوں بھری زندگی بھی کیا ہوگی ضروری تو نہیں
ਕਾਟੋਂ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭੀ ਕਿਆ ਹੋਗੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੋ ਨਹੀਂ

9 بس ایک احساس ہی کافی ہے جینے کے لیئے
ਬਸ ਏਕ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਕਾਫੀ ਹੈ ਜੀਨੇ ਕੇ ਲਿਏ

10 ہر رشتے کا کوئی نام ہو 'بھمرا' ضروری تو نہیں
ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਾ ਕੋਈ ਨਾਮ ਹੋ 'ਭਮਰਾ' ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੋ ਨਹੀਂ

Calligraphed & Translated by Wg Cdr Baldev Singh

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

ਨਵੰਬਰ 2026 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਸਵਾਲ

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

A person has a metal plate 60 sq. M in area.
He wants to convert the sheet into vessels of following shapes.

1. A cube find its side?
2. A cuboidal having lenghth double its width and height 1.5 times of its width. Find the width?
3. A cylinderical vessel having its length double its radius. Find the diameter of the vessel?
4. A conical vessel having its height 3 times of its radius. Find its radius?
5. A sphere find its radius?

Quiz November 2026

Harjinder Singh LM 1560 M : 98729-99610

1 Who has won the noble peace prize announced recently?
2 Who was the captain of women hockey team which won Asian Games recently?
3 Who is director of Drishayam 3 movie released recently?
4 Who is much in news Chief Elections Commissioner of india?
5 Who is new president of Congress party in Punjab?

Caption Contest November 2026

GPS Sandhu LM 2192 M : 97795-82475

Write a Suitable Caption

Riddle November 2026

G. K. Singh LM 987 M 98722 01644

The more you take, the more you leave behind what am I?

Sudoku November 2026

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

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

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

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

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

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

Quiz

1. Sucha Singh Buttar LM 916
2. B. S. Jassal LM 1158
3. Palwant Kaur LM 1483
4. Bhupinder Singh Cheema LM 475
5. Balwinder Kaur LM 2246
6. Bikramjit Singh Chawla LM 1845
7. Raj Rani Sharma LM 2407
8. Dharampal Kanyothi LM 2102
9. Avtar kaur LM 988
10. GP Singh Sandhu LM 2192

Sudoku

1. Surendra Kaur Gill LM 1661
2. Sucha Singh Buttar LM 916
3. Jasbinder Singh LM 992
4. B. S. Jassal LM 1158
5. Bhupinder Singh Cheema LM 475
6. Gursharan Kaur Baweja LM 273
7. Bikramjit Singh Chawla LM 1845
8. Raj Rani Sharma LM 2407
9. Dharampal Kanyothi LM 2102

ਸਵਾਲ

1. B. S. Jassal LM 1158
2. Bhupinder Singh Cheema LM 475
3. Bikramjit Singh Chawla LM 1845
4. Dharampal Kanyothi LM 2102
5. Raj Rani Sharma LM 2407

Riddle

1. Sucha Singh Buttar LM 916
2. Savita Anil Sharma LM 2315
3. B. S. Jassal LM 1158
4. Palwant Kaur LM 1483
5. Bikramjit Singh Chawla LM 1845
6. Bhupinder Singh Cheema LM 475
7. Balwinder Kaur LM 2246
8. Raj Rani Sharma LM 2407
9. Dharampal Kanyothi LM 2102
10. Gulshan Nayyar LM 1857
11. GP Singh Sandhu LM 2192

Caption Contest October 2026

1. ਤਿੱਖੀ ਧੁੱਪ ਨਾ ਗਈ ਸਹਾਰੀ, ਕੀਤੀ ਸੂਰਜ ਵਿੰਨ੍ਹਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ
   Jarnail Singh LM 1162
2. ਨੇਜ਼ਾ ਦੂਰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ
   Bikramjit Singh Chawla LM 1845
3. हमारी छोरियां छोरो से कम नहीं
   Raj Rani LM 2407
3. Ready, aim and throw
   Dharampal Kanyothi LM 2102

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

Answers to October Quiz

1. Kamal Jit Singh Chahal
2. Harini Amarasurya
3. Alexander Zverev
4. Gen N S Raja Subramani
5. Council of Social Security for women and children

ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਹੱਲ

Major axis of ellipse = 20M
Minor axis of ellipse = 12 M
1. Area of ellipse = 3.14 x 10 x 6 = 188.4 Sq M
2. Let the radius of circle of equal area = R Meter
Area of circle 3.14 x R square = 3.14 x 60
R = square root 60
= 7.746 M
3. Let the side of the square having equal area = R Meter
R square = 188.4 Sq M
R = 13.726 M
4. Let side of an equilateral triangle having equal area = R Meter
5. Area of equilateral triangle = (R X R)/4 = 188.4 Sq. M
R = 20.869 M
5. One side of rectangle 20 M
Let other side of rectangle having equal area = R Meter
20 x R = 188.4
R = 9.42 M

Answer to Last Month's Riddle:
Seven

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

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

The Zeigarnik Effect

JARNAIL SINGH LM 1162 M: 98146 14656

The director of the George Washington University School of Medicine argues that the brain of an older person is much more practical than is commonly believed. At this age, the interaction of the right and left hemispheres of the brain becomes harmonious, which expands our creative possibilities. That is why among people over 60 years of age you can find many personalities who have just started their creative activities.

Of course, the brain is no longer as fast as it was in youth. However, it gains in flexibility. Therefore, with age, we are more likely to make the right decisions and are less exposed to negative emotions. The peak of human intellectual activity occurs around the age of 70, when the brain begins to function at full strength.

Over time, the amount of myelin in the brain increases, a substance that facilitates the rapid passage of signals between neurons. Due to this, intellectual abilities increase by 300% compared to the average.

Also interesting is the fact that after 60 years, a person can use 2 hemispheres at the same time. This allows you to solve much more complex problems.

Professor Monchi Uri, from the University of Montreal, believes that the old man's brain chooses the path that consumes less energy, eliminates the unnecessary and leaves only the right options to solve the problem. A study was conducted involving different age groups. Young people were very confused when passing the tests, while those over 60 years of age made the right decisions.

Now, let's look at the characteristics of the brain between the ages of 60 and 80. They are really pink.

CHARACTERISTICS OF THE BRAIN OF AN ELDERLY PERSON.

1. Neurons in the brain do not die, as everyone around you says. The connections between them simply disappear if one does not engage in mental work.
2. Distraction and forgetfulness arise due to an overabundance of information. Therefore, *it is not necessary for you to concentrate your whole life on unnecessary trifles.*
3. From the age of 60, a person, when making decisions, does not use one hemisphere at the same time, like young people, but both.
4. Conclusion: If a person leads a healthy lifestyle, moves, has viable physical activity and is fully mentally active, intellectual abilities do NOT decrease with age, they simply GROW, reaching a peak at the age of 80-90 years.

So do not be afraid of old age. Strive to develop intellectually. Learn new crafts, make music, learn to play musical instruments, paint pictures! Take an interest in life, meet and communicate with friends, plan for the future, travel as best you can. Do not forget to go to shops, shows. Don't shut up alone, it's destructive to anyone. Live with the thought: all good things are still ahead of me!.

SOURCE: New England Journal of Medicine

ਰਾਗ ਤੋਂ ਵੈਰਾਗ ਤੱਕ

ਰਮਨਦੀਪ ਕੌਰ ਮੋ. 95923 31419

ਰਾਗ ਤੋਂ ਵੈਰਾਗ ਤੱਕ, ਤੇਗ ਤੋਂ ਤਿਆਗ ਤੱਕ
ਕਾਲ ਤੋਂ ਅਕਾਲ ਤੱਕ, ਸਾਹਾਂ ਦੀ ਸੁੱਚੀ ਭਾਲ ਤੱਕ।
ਇੱਕ ਸਫ਼ਰ ਸਮਿਆਂ ਵੇਖਿਆ, ਰੂਹਾਂ ਦਾ ਮੱਥਾ ਟੇਕਿਆ,
ਜੰਜੂ ਬਚਾਵਣ ਖਾਤਰਾਂ, ਸਿੱਖੀ ਨੇ ਸੀਸ ਹੈ ਭੇਟਿਆ।
ਕੋਈ ਉੱਠਿਆ ਹੈ ਧਿਆਨ ਚੋਂ, ਰੱਬਤਾ ਦੇ ਰਾਜ਼ ਚੋਂ,
ਪੂਰਨ ਕਰੇਂਦੀ ਪਿਆਸ ਚੋਂ, ਭੌਰੇ ਦੀ ਚੁੱਪ ਤੇ ਸ਼ਾਨ ਚੋਂ।
ਗੰਗਾ ਦਾ ਪੋਤਾ ਚੱਲਿਆ, ਗੁਜਰੀ ਦਾ ਸਾਈਂ ਚੱਲਿਆ,
ਗੋਬਿੰਦ ਦੀ ਕਰ ਪਰਦੱਖਣਾ, ਨਾਨਕ ਦਾ ਜਾਮਾ ਚੱਲਿਆ।
ਆਰੇ ਨਾਂ ਚੀਰੀ ਜਾ ਰਹੀ, ਦੇਗੀਂ ਉਬਾਲੀ ਜਾ ਰਹੀ,
ਸੂਤਾਂ 'ਚ ਸਾੜੀ ਜਾ ਰਹੀ, ਜਪੁ ਜੀ ਉਚਾਰੀ ਜਾ ਰਹੀ।
ਅੱਖੀਆਂ ਨੇ ਧਰਿਆ ਧਿਆਨ ਹੈ, ਜ਼ਾਲਿਮ ਨੇ ਕਰਿਆ ਵਾਰ ਹੈ,
ਦਿੱਲੀ ਦਾ ਚੌਂਕ ਵੈਰਾਨ ਹੈ, ਪੂਰੀ ਹੋਈ ਕਰਾਮਾਤ ਹੈ।
ਪੱਥਰਾਂ ਨੂੰ ਪੱਥਰਾਂ ਦੀ ਠੇਸ ਕੀ, ਚਾਂਦਨੀ ਦੇ ਚੌਂਕ ਚੰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਗੀ
ਤੇਗ ਨੂੰ ਕੀ ਖੌਫ਼ ਸਿਰ ਤੇ ਤੇਗ ਦਾ, ਕੋਈ ਮੇਚ ਨਾ ਹੈ ਬੰਦਗੀ ਦੇ ਵੇਗ ਦਾ
ਦੀਦੜੇ ਨੂੰ ਦੀਦੜੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਸੀ, ਚੁੱਪ ਸੀ ਸਭ ਚੁੱਪ ਸੀ ਬੱਸ ਚੁੱਪ ਸੀ
ਨਾ ਲੋਭ ਹੈ ਨਾ ਹਿਰਖ ਹੈ ਆਨੰਦ ਹੈ, ਗੋਦੜੀ ਵਿਚ ਸੀਸ ਹੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਹੈ
ਰਾਗ ਤੋਂ ਵੈਰਾਗ ਤੱਕ, ਤੇਗ ਤੋਂ ਤਿਆਗ ਤੱਕ
ਕਾਲ ਤੋਂ ਅਕਾਲ ਤੱਕ, ਸਾਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਭਾਲ ਤੱਕ।
ਇੱਕ ਸਫ਼ਰ ਸਮਿਆਂ ਵੇਖਿਆ, ਰੂਹਾਂ ਦਾ ਮੱਥਾ ਟੇਕਿਆ,
ਜੰਜੂ ਬਚਾਵਣ ਖਾਤਰਾਂ, ਸਿੱਖੀ ਨੇ ਸੀਸ ਹੈ ਭੇਟਿਆ।

International Day of older persons celebrated in collaboration with helpage India on 1st Oct. 2026

ਇਕੱਲਾਪਨ

ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਐਲ.ਐਮ. 1335 ਮੋ. 99156 12157

ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਪਤਨੀ ਮਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਪਤੀ ਸੌਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਪਤੀ ਮਰ ਜਾਵੇ ਤੇ ਪਤਨੀ ਸੌਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਨਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤਾਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਔਖਾ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਪਤਨੀ ਪਹਿਲਾਂ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰ ਉਹਨਾਂ ਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨਾਂ ਨੇ ਕਦੀ ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਿਲਾਸ ਵੀ ਆਪ ਚੱਕ ਕੇ ਨਹੀਂ ਪੀਤਾ ਹੁੰਦਾ। ਹਰ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਦਿਹਾੜੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪਤਨੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਹਾਜ਼ਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰਹਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਨਾ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਚਾਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਨਾ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਰੋਟੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨੂੰਹਾਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਦਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਦੇਖ ਕੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਬਣਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰਜੀਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ।

ਜਦ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤਾਂ ਆਪ ਵੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਚੁੱਕ ਕੇ ਖਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬੰਦੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਝਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਨੂੰਹ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰਹਾਂ ਤੋਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਮੰਗਣ ਲਈ ਵੀ ਸ਼ਰਮ ਜਿਹੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਨੀ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਿਆਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਾਣਾ, ਚਾਹ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਪਤੀ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕੱਲੇਪਣ, ਆਰਥਿਕ ਅਸੁਰੱਖਿਆ, ਘਰ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਘਰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪਤੀ ਦੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਿਥਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੋਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਕੁਝ ਆਮਦਨ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਖੁਦ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਮਿਲੇ, ਉਸ ਦਾ ਬੁਢਾਪਾ ਕਾਫ਼ੀ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ ਪਤੀ ਅਤੇ ਪਤਨੀ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਨੀ ਤੋਂ ਹੀ ਘਰ ਦੇ ਹਰ ਕੰਮ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਰਦ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣੀ, ਚਾਹ ਬਣਾਉਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਨੇ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਵੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਲ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਭੁੱਖ ਰੋਟੀ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇਪਣ, ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਦੋ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਲਵੇ ਤੇ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੱਸੇ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਵੀ ਬਜ਼ੁਰਗ ਤਰਸਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

PRIVATE HOSPITAL EMERGENCY NUMBERS

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

3 Nov.	3.30 pm	Get-together	CC, Phase 7
5 Nov.	4.00 pm	Chapter 68 Get together	Library, Sec. 69
6 Nov.	10.30 am	Winter Infections	Shalby Hospital
11 Nov.	4.00 pm	Chapter 3 Get together	Library, Ph. 3B-1
12 Nov.	3.30 pm	Ch-64 Get-together	Govt. Smart School, Ph.10
13 Nov.	10.30 am	Heart Healthy	Max Hospital
15 Nov.	10.30 am	....	Livasa Hospital
19 Nov.	3.30 pm	Ch 64 TAMBOLA	Govt. Smart School, Ph.10
20 Nov.	10.30 am	Bone & Joint Health	Fortis Hospital
21 Nov.	10.30 am	Romance with numbers	LAF Centre, Sec. 68
28 Nov.	2.30 pm	Sureeli Shaam	LAF Centre, Sec. 68
1 Dec.	2.30 pm	Get-together	CC, Phase 7

EVENTS IN THE PIPELINE NOVEMBER 2026

Date	Time	Event	Venue	Remarks
3rd Nov 2026 First Tuesday	3.30 pm	Members get together	Community Centre, Ph 7, Mohali	Recreation, Birthday Cake Cutting, Introduction of new members and Refreshment
5th Nov 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
6th Nov 2026 First Friday	10.30 am	Topic : Winter Infections and Vaccine	Shalby Hospital, Ph 9 , Mohali	Speaker : Dr Dr. Ajaypal Singh Gill Director Internal Medicine
11th Nov 2026 Second Wednesday	4.00 pm	CHAPTER 3 Get together	Library, Rose Garden, Ph 3B1, Mohali	Tambola, Talk by LIVASA Hospital
12th Nov 2026 Second Thursday	3.30 pm	CHAPTER 64 Get together	Govt Smart School, Ph 10, Mohali	Sale of Tambola tickets closes at 3.40 pm
13th Nov 2026 Second Friday	10.30 am	Know how to keep your Heart Healthy	Third Floor, Cafeteria, New Bloc, Max Hospital, Mohali	Talk by Dr. Anumeet Bagga
15th Nov 2026 Third Sunday	10.30 am	XXXX	Livasa Hospital, Ground Floor, Ortho Elite Area	DrXXX, Consultant Neurosurgery
19th Nov 2026 Third Thursday	3.30 pm	CHAPTER 64 TAMBOLA	Govt Smart School, Ph 10, Mohali	sale of Tambola tickets closes 3.40 pm. Refreshment
20th Nov 2026 Third Friday	10.30 am	Topic : Bone & Joint Health in Golden Years	Fortis Hospital Auditorium 3rd Floor	Talk by Dr Ritesh Khokhar Consultant Orthopaedic & Sports Medicine Specialist
21st Nov 2026 Third Saturday	10.30 am	Romance with numbers	LAF Centre for Senior Citizens, Sec 68, Mohali	Mr. Jarnail Singh LM 1162 M: 98146 14656
28th Nov 2026 Last Saturday	2.30 pm	Songs on Neend or Supna	LAF Centre for Senior Citizens, Sec 68, Mohali	Enquiry: Mr Jarnail Singh M: 9814614656 Mrs Amrit Kaur M: 99140 91209
1st Dec 2026 First Tuesday	2.30 pm	Members get together, Prize Distribution	Community Centre, Phase 7, Mohali	Recreation, Birthday Cake Cutting, Introduction of new members. Refreshment.

* Members whose birthday falls between 7th Oct 2026 to 3rd Nov 2026 should report at Reception by 3.30 pm

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

FREQUENCY	TIME	TRAINING/ SEWA	REMARKS
July 2026 to Dec 2026	11 am to 12 noon	SIX MONTHS FREE PUNJABI CLASS	Teacher: Mrs. Amrit Kaur, M: 99140-91209
Starting 1st and 16th Nov, 2026	10 am to 12 noon	Use of Smartphone Basic/ Advance/ Application Course*/ English,Punjabi typing	Duration two weeks.
Nov 2026 to Dec 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	10:00 to 11:00 am	Massage Treatment Consultant	Capt. Harveer Singh Pre-Appointment M. 99147 70002
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
Medical Sewa	Every Monday	10:00 am to 6:00 pm	Distribution of 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