

AUSTRALIAN HINDI INDIAN ASSOCIATION (AHIA)

-the Association that cares



Sandesh सन्देश

incorporating

Seniors Newsletter

Established 1994:

Volume 25 Issue 4 April 2024

President: Mohinder Kumar

Editors: Sant Bajaj/Raj Batra

Secretary : Vivek Bhatnagar



Poem article for Sant



Ahia celebrates Holi on 17th March

AHIA President's report

Dear Friends,

I trust this message finds you in good health and high spirits.

We are pleased to share the overwhelmingly positive feedback we received from the recent AHIA Holi celebration, which saw an impressive turnout of more than 500 people. It was truly an honour to have esteemed guests such as Minister Stephen Kamper, Mr Nirav Sutariya, Indian Consul, Consulate General of India, Mrs Niyati Mehta, Director of Swami Vivekananda Cultural Centre, Consulate General of India, Sydney, and Mr Pawan Luthra and Mrs. Rajni Luthra from Indian Link join us in celebrating Holi.

Our heartfelt gratitude goes out to our generous sponsors, Dr Darshan Sachdev OAM, President of the Australian Indian Medical Graduates Association, along with his team, Afea Home Care Services and New India Assurance Company Ltd. We extend our sincere appreciation to Ajay and his team from Maya Da Dhaba for their exceptional catering services.

We are sincerely grateful to our generous sponsors for their contributions to our raffle prizes: Mrs Meena Beri and Mr Anil Beri, Mrs Nisha Lamba and Mr. Guru Lamba, Mrs Laju Bhowani and Mr Murlji Bhowani. Additionally, we extend our heartfelt thanks to Mrs Abha Gupta, along with her husband Mr. Nardev Gupta for their leadership, time and efforts in co-ordinating the raffle ticket project and securing these wonderful prizes.

A special mention to Jag and Vicky for their unwavering support at all AHIA events. And of course, immense thanks to our dedicated AHIA executive team whose efforts were instrumental in making the Holi event a resounding success.

We are proud to acknowledge the participation of our esteemed senior member Mr. Sant Ram Bajaj, co-chief editor of the Sandesh newsletter, who represented AHIA at the World Poetry Day event on 28th March 2024 at the Consulate General of India. We also commend Kali Gupta Ji for his presence at the event, recognising the time and effort involved in such engagements. Thank you both for representing AHIA with distinction.

Looking ahead, we have some exciting events lined up. The AHIA picnic is scheduled for 5 May 2024 at Sydney Olympic Park. Additionally, mark your calendars for the 'AHIA Sakhis to celebrate 'Sawan' event on Sunday, 28 July 2024 at the Madison Function Centre, Dural. For further details, please refer to the email sent by Vivek Bhatnagar Ji, Secretary, AHIA

Lastly, the senior's get-together is on Saturday, 13th April 2024, where we will also celebrate Baisakhi.

Warm regards,

Mohinder Kumar, President, AHIA



Mohinder Kumar

AHIA Secretary's report

Bigger & better than ever ... was the general feedback from recent AHIA's Holi celebration! More than 500 attended the function on 17th March, sprawling onto the lawns of Harvey Lowe Pavilion. The weather was perfect, as people applied colour on each other and later chilled down with a glass of Thandai. Delicious catering was done by Ajay from Maya Da Dhaba, who ensured an endless stream of food and thandai for all! Minister Stephen Kamper and Indian Consul Nirav Sutariya also joined the members in celebrating Holi.

As we do every year, this year too, AHIA members took part in 'Cleanup Australia' on 3rd March. We gathered at the Caterson Reserve and split into small groups to clean up the area. After a hard day's work, we settled down to share and enjoy lovely snacks prepared by all.

There are many more exciting activities planned for the year ahead: Avijit Sarkar's team presenting devotional songs / Ladies only AHIA Teej Event / AHIA's Picnic / AHIA's Diwali Dinner and many more!! Keep a look out as we are yet to finalise the venue and dates.

I, once again, thank you all for your ongoing support in keeping our activities going! Shukriya!!

Vivek Bhatnagar
Secretary AHIA



Vivek Bhatnagar

'Sandesh' is AHIA's Newsletter and is published every month .

EDITOR

Mr Raj Batra
Mob. 0421 138 340
rajbatra52@gmail.com

EXECUTIVE - COMMITTEE***President**

Mr. Mohinder Kumar
Mob: 0438203291
mks141982@gmail.com

***Vice-President**

Ms. Preeti Thadani
Mob: 0402034959
preeti.thadani3@gmail.com

***Secretary**

Mr Vivek Bhatnagar
Mob: 0431728061
bhatnagar_vivek@hotmail.com

***Treasurer**

Mr. Chand Chadha
Mob: 0410636199
chandchadha16@hotmail.com

***Members:**

Mr. Chetan puri
Mob: 0469069707
Mrs. Nupur Kuba
Mob: 0407870879
Mrs. Kiran Bajaj
Mob: 0423026649
Mr. Raj Batra
Mob: 0421138340
Mrs Abha Gupta
Mob: 0416570608
Mrs. Sushma Ahluwalia
Mob: 0411967374

***Public Officer:**

Mr Kali Gupta
Mob: 0402 092 967
guptakk72@gmail.com

AHIA's website:

www.ahiainc.com.au

INSIDE THIS ISSUE

** The Cartoons/pictures are courtesy various Newspapers.
**The Content and the opinions expressed in the writings are the responsibility of the writers concerned.
** The Health information is given in good faith and readers are advised to consult their own Doctor. AHIA does not accept any responsibility whatsoever.

Hydroponics

Hydroponics is a type of horticulture and a subset of hydroculture which involves growing plants, usually crops or medicinal plants, without soil, by using water-based mineral nutrient solutions. Terrestrial or aquatic plants may



grow with their roots exposed to the nutritious liquid or the roots may be mechanically supported by an inert medium such as perlite, gravel, or other substrates. Plants grow faster with hydroponics because it's a more efficient way to grow them. For example, most experts agree that

plants will grow at least 20% faster with hydroponics vs soil.

To grow hydroponics for beginners, you should:

Place your seeds in a plastic bag with a damp paper towel until they sprout.

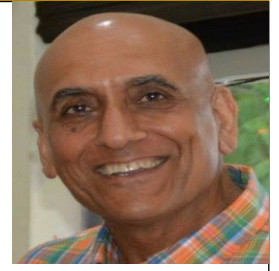
Transfer the seedlings into hydroponic containers filled with water.

Change the water in the pot every few days, and watch for buds growing near the leaves.

Know the components of the hydroponics system, such as the nutrient and growing medium.

Understand the growing medium, which is an essential component of the hydroponic system.

Set a watering schedule and monitor the pH level of the water.



राज बत्रा

Compiled by राज बत्रा

यादे कल की !!

बीते पल की !!

गर्मी की छुट्टी में कही कोई समर कैंप नहीं होते थे,

पुरानी चादर से छत के कोने पर ही टेंट बना लेते थे ,

क्या ज़माना था जब उंगली से लकीर खींच बंटवारा हो जाता था,

लोटा पानी खेल कर ही घर परिवार की परिभाषा सीख लेते थे।

मामा , मासी , बुआ, चाचा के बच्चे सब सगे भाई लगते थे, कज़िन क्या बला होती है कुछ पता नहीं था।

घर छोटा ही सही पर प्यार से गुजारा हो जाता था.

कंचे, गोटियों, इमली के चियो से खजाने भरे जाते थे,

कान की गर्मी से वज़ीर , चोर पकड़ लाते थे, सांप सीढ़ी गिरना और संभलना सिखलाता था,

कैरम घर की रानी की अहमियत बतलाता था,

घर छोटा ही सही पर प्यार से गुजारा हो जाता था.

पुरानी पोलिश की डिब्बी तराजू बन जाती थी ,

नीम की निंबोली आम बनकर बिकती थी ,

बिना किसी ज़द्दोज़हद के नाप तोल सीख लेते थे ,

साथ साथ छोटों को भी हिसाब -किताब सिखा देते थे ,

माचिस की डिब्बी से सोफा सेट बनाया जाता था ,

पुराने बल्ब में मनीप्लान्ट भी सजाया जाता था ,

घर छोटा ही सही पर प्यार से गुजारा हो जाता था.

कापी के खाली पन्नों से रफ बुक बनाई जाती थी,

बची हुई कतरन से गुडिया सजाई जाती थी ,

रात में दादी-नानी से भूत की कहानी सुनते थे , फिर

डर भगाने के लिये हनुमान चालीसा पढते थे,

स्लो मोशन सीन करने की कोशिश करते थे ,

सरकस के जोकर की भी नकल उतारते थे , सीक्रेट कोड ताली और सीटी से बनाया जाता था ,

घर छोटा ही सही पर प्यार से गुजारा हो जाता था.

कोयल की आवाज निकाल कर उसे चिढ़ाते थे,

घोंसले में अंडे देखने पेड पर चढ जाते थे ,

गरमी की छुट्टी में हम बड़ा मजा करते थे ,

बिना होलिडे होमवर्क के भी काफी कुछ सीख लेते थे ,

शाम को साथ बैठ कर हमलोग देखा जाता था ,

घर छोटा ही सही पर प्यार से गुजारा हो जाता था.....

जैसा भी था मेरा - तेरा बचपन बहुत हसीन था।

यादे कल की !!

बीते पल की !!

डॉ. अग्रवाल

World Poetry Day

भारतीय कॉन्सुलेट सिडनी ने २८ मार्च को, विवेकानन्द हॉल में 'World Poetry Day' मनाया, जिस में भारत की बहुत सारी प्रांतीय भाषाओं में, जिन में आसामी, उर्दू



हिन्दी, पंजाबी, गुजराती, बँगला, हरयाणवी, संस्कृत, तेलगु, तामिल, उड्डिया—(करीब १६) के प्रसिद्ध कवियों की कविताओं को पढ़ा गया।

सब के इंग्लिश ट्रांसलेशन स्क्रीन पर दिखाए गये, जिस से समझने में आसानी रहे।

AHIA की ओर से मुझे हिन्दी में कविता पढ़ने का आदेश हुआ। *दो कविताएं ढूँढना और पढ़ना और फिर उन का इंग्लिश में अनुवाद, और वह भी दो दिन में—काफी challenging था।

मैंने राष्ट्र कवि 'मैथिली शरण गुप्त' जी के 'यशोधरा' काव्य से—'सखि, वे मुझसे कहकर जाते' को चुना।

महात्मा बुद्ध, जब अभी युवराज सिद्धार्थ थे, शादी कर एक बच्चे के पिता थे, संसार में दुःख वेदना के कारण और उन के निवारण ढूँढने के लिए घर छोड़ देते हैं। अपनी पत्नी तक को नहीं बताते और रात के अँधेरे में चोरी से निकल

लेते हैं। जब पत्नी को पता चलता है तो उन्हें बहुत मानसिक कष्ट होना स्वाभाविक ही है। सब से ज्यादा पीड़ा उन्हें इस बात की है कि वे उन्हें बता कर भी नहीं गये, क्या उन्हें उन पर रती भर भी भरोसा नहीं था। यशोधरा के आत्म सम्मान को जो ठेस पहुंची है, उस का वर्णन कवि मैथिली शरण ने इस कविता में किया है।

सखि, वे मुझसे कहकर जाते।

सिध्दी -हेतु स्वामी गये, यह गौरव की बात पर चोरी चोरी गये, यही बड़ा आघात सखि, वे मुझसे कहकर जाते, कह, तो क्या मुझको वे अपनी पथ-बाधा ही पाते?

मुझको बहुत उन्होंने माना फिर भी क्या पूरा पहचाना? मैंने मुख्य उसी को जाना जो वे मन में लाते। सखि, वे मुझसे कहकर जाते।

स्वयं सुसज्जित करके क्षण में, प्रियतम को, प्राणों के पण में, हमीं भेज देती हैं रण में - क्षात्र-धर्म के नाते सखि, वे मुझसे कहकर जाते।

हुआ न यह भी भाग्य अभागा, किसपर विफल गर्व अब जागा? जिसने अपनाया था, त्यागा; रहे स्मरण ही आते! सखि, वे मुझसे कहकर जाते।

नयन उन्हें हैं निष्ठुर कहते,

पर इनसे जो आँसू बहते, सदय हृदय वे कैसे सहते? गये तरस ही खाते! सखि, वे मुझसे कहकर जाते।



Sant Bajaj

जायें, सिद्धि पावें वे सुख से, दुखी न हों इस जन के दुख से, उपालम्भ दूँ मैं किस मुख से? आज अधिक वे भाते! सखि, वे मुझसे कहकर जाते।

गये, लौट भी वे आवेंगे, कुछ अपूर्व-अनुपम लावेंगे, रोते प्राण उन्हें पावेंगे, पर क्या गाते-गाते? सखि, वे मुझसे कहकर जाते।.....

* दूसरी कविता 'हरिवंश राय बच्चन' जी की



'जो बीत गयी सो बात गयी' थी, परन्तु समय के अभाव के कारण पढ़ी नहीं जा सकी। काली गुप्ता जी, मेरे सहयोगी के तौर पर मेरे साथ थे।

कॉन्सुलेट की ओर से 'नियिती मेहता' जी— और उन के साथियों ने सारे प्रोग्राम को बड़ी कुशलता से पूरा किया।

अंत में सब उपस्थित लोगों के लिए जलपान का बहुत अच्छा प्रबंध किया गया था।

संतराम बजाज



An Overview & Short Summary of Chapter 18 of Bhagavad Geeta The Yoga of Liberation through Renunciation Moksha Sannyasa Yoga

This Chapter has 78 verses, it begins with the definition of Sannyasa renunciation and Tyaga relinquishment. Thereafter, the chapter defines the Sattvika, Rajasika and Tamasika qualities of Jnana Knowledge, Karma (action), Karta (actor), Budhi (Intellect, Dhrti (steadfastness and Sukha (Happiness)). The chapter is summarized into 10 Topics as below:

i) Sannyas(re-nunciation)and Tyaga (relinquishment) vers 1-6, ii) Tamasika, Rajasika and Sattvika Tyaga vers 1-12, iii) Causes, incentives and constituents of action vers 13-18, iv) Sattvik, Rajasika and Tamasik Jnana (knowledge), Karma (action) and Karta (actor) vers 19-28, v) Sattvika, Rajasika and Tamasika Budhi intellect, dhrti(steadfastness) ver 29-39 and Sukha(happiness) vi) Four castes and their duties vers 40-44 vii) Through Karma (action), Bhakti (devotion), Jnana (knowledge and meditation one reaches Brahman vers 45-58 viii) Krishna appeal to Arjuna ti reach the eternal Abode ver 59-66 ix) The Lord assures his teaching will liberate his Devotees vers 67-73 x) Sanja-

ya glorifies Krishna and his wonderful dialogue vers 74-78

Topic i) Sannyas(re-nunciation)and Tyaga (relinquishment): Arjuna asks Krishna to explain the distinction between Sannyas and Tyaga. Krishna quotes the ancient sages' declaration in his answer. **Sannyasa** to be renunciation of desire ridden action and **Tyaga** relinquishment of fruit of action. Sacrifice, Gift and Austerity Actions should be performed without the attachment of fruit of actions becomes **Tyaga**.

Since Chapter (Ch) 18 is conveys very valuable message, some very powerful verses are repeated in Bhagavad Geeta such as ver 65 of Ch 18 is also in Chapter 9 as ver 34.

रख मन मुझी में, कर यजन, मम भक्त बन, कर वन्दना । मुझमें मिलेगा, सत्य प्रण तुझसे, मुझेतुप्रिय घना

I found Bhagavad Geeta (BG) is like a manual or guide for us to achieve the most important goal of life which is to realise the Self within. Ch 2-Yoga of Knowledge, Ch- Karam Yog, Ch 6 - Yoga of meditaion, Ch7 - Yoga of Knowledge & Wisdom, Ch 12- Bhagati Yog, Yoga of Devotion, Ch 14 - Distinction of Three Gunadhaa (Sattvika, Rajasik and Tamasika), Ch 17 - Yoga of Threefold division of SRADHA faith. Hence God is Sachda Anand, Omnipotent-All powerful, Omnipres-

ent-present everywhere, Omniscient - Knows everything.

As it has been mentioned in BG that we have 3 types of bodies (Gross, Subtle (mind, thought & Intellect), Causal Body (seed of out personality 3 Guns (Sattavika, Rajasika and Tamasika) and Soul. In Katha Upanishad and BG, Lords described human personality and with the help of the following diagram, it



Budhi is Charioteer (Lord in this diagram)
Body is Chariot (Rath)
Mind is represented by reins of horses
Horses are representing our Senses (Kam, Krodh, Lofh and Anhkar). The road on which The chariot travels is represented by the Sense objects

The human being who identifies himself or herself with body-mind system is said to be enjoyer of fruit of actions.

If senses (horses) and not control then they will pull you on all directions can cause death and you cannot reach at your goal. If Budhi (charioteer) is awake, mind is under control and surrender to Lord then human being can achieve MOKSHA and reach at his goal.

can be illustrated.

Presented by: Nirinder Jalpota,
References: Swami Parthasarthy ji's Bhagavad Geeta, Yoga Course Notes, Ambika Yoga Kutir, Ministry of AYUSH, Government of India

देश विदेश का भ्रमण- यात्रा

पिछले दिनों भारत में भारत और इंग्लैंड के बीच क्रिकेट के मैच चल रहे थे | आप ने देखा होगा कि एक बहुत बड़ा इंग्लैंड के लोगों का ग्रुप हर मैच में उपस्थित रहता था | मैं तो उन लोगों को देख कर बहुत खुश होती थी और मन ही मन उनका अपने देश के प्रति प्रेम देख कर उनकी भूरी- भूरी प्रशंसा भी करती थी | मैच के दौरान मैंने अपने परिवार के सदस्यों से इस बात की भी चर्चा की |

इस में तो संदेह नहीं किया जा सकता कि मैच के दौरान 4-5 दिन तो वे क्रिकेट मैदान में दिखे, लेकिन एक मैच और दूसरे मैच के बीच के दिनों वे भारत में अलग अलग स्थान का भ्रमण करते होंगे | अर्थात कहने का अभिप्राय यह है कि उन्होंने दोनों काम किए| भारत भ्रमण और अपने देश का मैच

यानि एक पंथ दो काज| यह अच्छी बात भी है |

इसी से सम्बन्धित एक और बात मुझे याद आई| अपने देश के प्रधान मंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी जब भी विदेशों में जाते हैं तो अपने भाषणों में इस बात पर जोर देते हैं कि आप अपने मित्रों में से पांच मित्रों को भारत भ्रमण के लिए प्रेरित करें और उन्हें वे स्थान भी बताएं जहाँ-जहाँ वे जरूर जाएँ | ऐसा करने के पीछे उनका उद्देश्य यही है कि विदेशों में भारत का मान भी बढ़ता है और देश की आर्थिक प्रगति भी बढ़ेगी |

इसके साथ मैं इस बात को भी मानती हूँ कि इन्सान की अंदरूनी (आन्तरिक) इच्छा भी होती है अधिक से अधिक जानने की |दूर दराज के गांव के लोगों को शहरों को देखने की इच्छा होती है और शहरवालों को खेत,खलियानों की | मैदानों में रहनेवाले पहाड़ों का और पहाड़ों में रहनेवाले मैदानों

का भ्रमण करना चाहते हैं |

नदियाँ, तालाब, झरनें, समुद्र, पर्वत, घाटियाँ आदि -आदि किस को आकर्षित नहीं करते ? प्राचीनतम इमारतों , खंडरों ,किलों , नई विकसित इमारतों , नये विकसित स्थानों को सब देखना चाहते हैं | ऐसे भ्रमण मनुष्य के मन को सकून देते हैं | और अगर इन सफरों (स्थानों) में अपने प्रियजन साथ हों तो बात ही कुछ और है |

शारदा शर्मा



Weight Management: A Dietitian's Guide

Weight management is a crucial aspect of overall health and well-being, and it becomes even more significant for veterans. Military service often involves rigorous physical training but the transition to civilian life can present unique challenges for maintaining a healthy weight. This blog aims to provide veterans and their families with valuable insights into effective weight management strategies, as well as the support and guidance they need from a dietitian's perspective.

Understanding the Weight Management Challenge - The Impact of Military Service

Military service typically requires rigorous physical training, which can lead to a high level of fitness among service members. However, the transition to civilian life may bring about changes in lifestyle, leading to weight management challenges. Many veterans face the risk of weight gain, which can have a detrimental impact on their physical and mental health.

Factors Contributing to Weight Gain

Several factors contribute to weight gain among veterans, including:

□ Changes in routine: Transitioning from the highly structured military environment to civilian life can disrupt established routines, including exercise and diet.

□ Stress and mental health: Veterans often face stressors related to combat experiences, which can lead to emotional eating and weight gain.

□ Disability and injuries: Service-related disabilities and injuries can limit physical activity, making it difficult to maintain a healthy weight.

The Importance of Weight Management for Veterans

Maintaining a healthy weight is essential for veterans because it can:

- Improve overall health: Weight management can reduce the risk of chronic diseases such as diabetes, heart disease, and hypertension.

- Enhance mental health: A healthy weight is closely linked to better mental well-being and reduced risk of depression. Boost quality of life: Managing weight can improve veterans' energy levels and increase their ability to enjoy their post-service life.

Strategies for Effective Weight Management

- Consult with a Registered Dietitian

One of the most effective steps veterans can take to manage their weight is to consult with a registered dietitian. Dietitians are experts in nutrition and can create personalised meal plans tailored to the individual's needs and goals. They can help veterans understand their unique dietary requirements and provide guidance on portion control, calorie intake, and balanced nutrition.

- Establish Realistic Goals

Setting achievable goals is vital for successful weight management. Veterans should work with a dietitian to create realistic and measurable objectives, such as losing a certain number of pounds within a specific timeframe. Realistic goals help maintain motivation and provide a sense of accomplishment.

- Nutrition Education

Understanding nutrition is key to making informed dietary choices. Dietitians can educate veterans about the importance of a balanced diet that includes macronutrients like carbohydrates, proteins, and fats, as well as micronutrients like vitamins and minerals. Proper nutrition can help veterans meet their weight management goals and support overall health.

- Portion Control

Controlling portion sizes is crucial for managing calorie intake. Veterans can learn about proper portion control techniques and use tools like measuring cups and food scales to ensure they don't overeat. Dietitians can provide practical guidance on portion sizes for various foods.

- Mindful Eating

Practising mindful eating involves being fully present while eating and paying attention to hunger and fullness cues. Veterans can learn to savour their food, eat more slowly, and recognize when they are truly hungry rather than eating out of habit or emotion. Mindful eating can help prevent overeating and improve the relationship with food.

- Meal Planning

Meal planning is a valuable tool for weight management. Veterans can work with dietitians to create weekly meal plans that align with their dietary goals. Planning meals in advance can reduce the temptation to make unhealthy food choices when in a hurry or faced with limited options.

- Physical Activity

Physical activity is essential for weight management. Veterans should aim to incorporate

regular exercise into their routines. A dietitian can help create an exercise plan that suits individual fitness levels and any physical limitations. Activities like walking, swimming, and strength training can be adapted to various fitness levels.

- Monitoring Progress

Regularly tracking progress is a vital part of effective weight management. Veterans can keep a food diary to record meals, snacks, and exercise. A dietitian can help analyse this data to identify areas for improvement and make necessary adjustments to the weight management plan.

Special Considerations for Veterans

Service-Related Disabilities

Veterans with service-related disabilities may face additional challenges in weight management. It's important to work with a healthcare team, which may include a dietitian and physical therapist, to develop a tailored plan that accommodates their specific needs and limitations.

- Mental Health

Mental health plays a significant role in weight management. Veterans with post-traumatic stress disorder (PTSD) or other mental health conditions should seek support from mental health professionals and consider the relationship between emotional well-being and eating habits. stress disorder (PTSD) or other mental health conditions should seek support from mental health professionals and consider the relationship between emotional well-being and eating

habits.

- Community Support

Veterans can benefit from connecting with support groups or community organisations that offer resources, camaraderie, and encouragement in their weight management journey. Sharing experiences and receiving support from peers who understand their unique challenges can be immensely helpful.

- Online Tools and Apps

Several websites and mobile apps offer tools for tracking food intake, exercise, and weight management progress. MyFitnessPal, Lose It!, and SparkPeople are popular options for veterans looking to monitor their health.

**Taken from: Veteran Benefits Queensland
Qld 4115 Australia by Kali Gupta**



A Home Care Package or HCP is a form of care support provided through My Aged Care. With HCP, you can live in your own home for as long as possible, rather than go to an aged care facility.

Am I eligible for HCP?

Generally, you must be 65 years or older and need services to remain at home.

Your eligibility will be determined in a meeting between you and your assessor from the My Aged Care Assessment team.

How do I use my HCP budget?

You choose a service provider approved to provide Home Care Package services, like Afea. We've been in operations since 2008 and have the expertise to assist you!

You can use your HCP budget to pay for a variety of services or products. Examples include: a carer to help with household chores, a physiotherapist to assist with exercises or paying for a wheelchair.

How much funding can I receive?

PACKAGE LEVEL	ANNUAL GOVERNMENT CONTRIBUTION
Level 1 - Basic Care Needs	\$10,271.10
Level 2 - Low Level Care Needs	\$18,063.85
Level 3 - Intermediate Care Needs	\$39,310.50
Level 4 - High Level Care Needs	\$59,593.55

*As at July 2023

How can Afea help me?

- Domestic assistance
- Meal preparation
- Hygiene & self-care tasks
- Mental health support
- Social activities
- Community participation
- Medication management
- Complex care
- Fitness activities
- Transport services
- ... and more!

Want to know more? Contact Afea now!

afea
Caring for people you love

☎ 1300 65 11 33
🌐 afea.com.au
✉ hello@afea.com.au
📍 afeacareservices

Happy Birthdays	
Sant Bajaj	Kiran Bajaj
Anil Beri	Harjinder Juneja
Amarjit Kaur	Anita Khosla
Indu Kohli	Raj Kumari
Nirmal Kanta Lal	Urmila Nanda
Rakesh Sachdev	Rakesh Sahgal
Mamta Shukla	Asha Sood
Krishen Yadav	Amarjeet Kaur Singh
Tarlochan Rekhi	Rakesh Sahgal
Reema Devi	Suneet Jetley

Happy Wedding Anniversaries	
Mr.Harbant Singh & Mrs.Mohinder Kaur	
Mr. & Mrs. Mohindera & Rita Nath Malik	
Mr. & Mrs. Naresh & Manju Aggarwal	
Mr. & Mrs. Sushil & Veena Kumar	



SAVE THE DATE

AHIA Sakhis
celebrate Sawan!

Sun, July 28
11am-3pm

Madison Function Centre, Dural



<p>Seniors Meetings @ 2 Lane Street. Wentworthville from 1 to 4 PM</p>	<p>Next Seniors Meeting @ 2 Lane Street, Wentworthville May 11, 2024 from 1 to 4</p>
--	--

Bhikaiji Cama

Bhikaiji Cama was born in 1861 in a wealthy Gujarati Parsi business family of Sorabji Framji Patel and Jaijibai Sorabji Patel. She received her early education in Bombay (now Mumbai). She was a very disciplined and assiduous student. She was influenced by the Indian Nationalist movement taking root at the time under Bal Gangadhar Tilak and Gopal Krishna Gokhale. She got married to a well-known lawyer Rustomji Cama in 1885.



A famine struck in Bombay in October 1896, followed by bubonic plague. Bhikaiji played an active role in providing care for the afflicted and helped in inoculation of the people. Unfortunately, she herself contacted plague. She was sent to London for medical care.

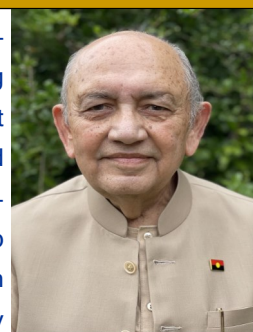
Her sociopolitical views led to differences between the couple. She was also having some health problems which required medical attention. She left India for London. It was in London Bhikaiji met with Dadabhai Naoroji and was inspired by his ideals and plunged into the freedom movement.

India House was established as a student-hostel in 1905 in North London. The **Indian Home Rule Society** (IHRS) was an Indian organisation founded in 1905 that sought to promote the cause of self-rule in India. It was supported by a number of prominent Indian nationalists in Britain at the time, including Dadabhai Naoroji, S.R. Rana, and Bhikaiji Cama.

Veer (Vinayak Damodar) Savarkar, a revolutionary, came to London in 1906 on a scholarship to study law. He met with the other active members of IHRS and started taking active part and devoted his efforts to writing nationalist material, organising public meetings and demonstrations, and establishing branches of *Abhinav Bharat* in the country.

Bhikaiji began to publish booklets for the Indian community in England, propagating the cause of Swaraj. "*March forward! We are for India. India is for Indians!*" she defiantly declared. She also toured US, where she gave speeches on the ill effects of British rule and urged Americans to support the cause of India's freedom. Sometime later in 1905, she shifted to Paris, where she co-founded the 'Paris Indian Society', as a branch of IHRS. She gave shelter to many world revolutionaries in

her Paris home, which was also visited by Lenin. She started writing literary works for national movement and published them in Switzerland and the Netherlands. One such publication was *Bande Mataram*, set up in response to the British ban on famous poem 'Bande Mataram' by Bankim Chandra Chatterjee.



Madam Bhikaiji Cama became the first person to hoist the Indian flag in foreign land on 22 August 1907. While unfurling the flag at the International Socialist Conference in Stuttgart, Germany, she appealed for equality and autonomy from the British which had taken over the Indian sub-continent. She was kept under house arrest by the French government in 1914. She returned to her Paris home after the war ended.

In 1935 she suffered a stroke. She made a petition to return to her motherland. She returned to India in 1935 and breathed her last on 13th August 1935 at the Parsi General Hospital in Bombay. She donated major share of her personal assets for the Bai Avabai Framji Petit Parsi Girls Orphanage and for her family fire temple located at Mazgoan, in South Bombay. In her honour many streets and places have been named after her in India. A commemorative stamp was also issued by Government of India on 1962 Republic Day.

विजय सिंघल

Dear friends, its my sincere request plz reject English terminology for your dharmic tweets. For eg.

1. Use Mandir not temple, temple word was used by jews for their praying space.
 2. Use Bhagwan/Prabhu not Lord, lord means a powerful officer
 3. Use Bhakt not devotee, devotee means someone interested or enthusiastic about.
 4. Use Dharma, not religion, religion means a cult, nothing more than it.
 5. Use Moksha not salvation, salvation merely means keeping away from harm.
 6. Use vrat not fast, fast means not eating for a certain time period, it doesn't "sankalp"
 7. Use Parthana not pray, pray in simply asking for help.
- There are many similar ones
You may add more here 🙏
A word changes the essence of emotion

For your peace of mind
do not try to understand everything

धर्म का मर्मः

भगवान श्री कृष्ण द्वारा धर्म की व्याख्या

भगवान श्री कृष्ण व्यक्तिगत एवं सामूहिक धर्म के भेद व्याख्या करते हैं। हम धर्म को चार भागों में विभाजित कर सकते हैं: व्यक्तिगत धर्म, पारिवारिक धर्म, सामाजिक धर्म, और राज धर्म। भगवान श्री कृष्ण धर्म की व्याख्या महाभारत में पांडवों के वनवास के समय युधिष्ठिर एवं अन्य पांडव भाईयों से करते हैं। भगवान श्री कृष्ण धर्म का मर्म युधिष्ठिर को समझाते हैं। अनासक्त विवेक है धर्म! अनासक्ति! मोह का पूर्ण त्याग!। मोह किसी के प्रति नहीं होना चाहिए: न जाति के प्रति, न संबंध के प्रति और न सिद्धांत के प्रति! धर्म सदेच्छा है और सद् परिणाम में है। यदि परिणाम शुभ नहीं है तो व्यक्ति को अत्यंत निर्भय होकर अपनी धर्म व्यवस्था और शासन व्यवस्था को परखना चाहिए।

१. द्रोपदी का अपमान

भगवान श्री कृष्ण अज्ञातवास के समय पांडवों से मिलने जाते हैं उस समय द्रोपदी उन्हें अपना द्युत क्रीड़ा में हुए अपमान का दुख सुनाती हैं। कहती हैं कि इतना बड़ा अपमान तो कोई आम पुरुष भी अपनी स्त्री का भी सहन नहीं करता।

भगवान श्री कृष्ण पांचाली को समझाते हैं और फिर धर्मराज युधिष्ठिर की ओर मुखान्वित होते हैं। उनसे पूछते हैं कि यह कैसा धर्म था जो आपने भरी सभा में अपनी स्त्री एवं पांडवों की कुल वधू के अपमान को सहन किया और आप बिना युद्ध करे अपने सभी भाई एवं पांचाली के साथ अज्ञातवास के लिए प्रस्थान कर गए। भगवान कृष्ण कहते हैं कि अगर मैं आपकी जगह होता तो द्रोपदी का अपमान नहीं सहन करता और जरूरत पड़ने पर उनको मृत्यु दंड देता।

आप और भीष्म पितामह तो धर्म के सबसे बड़े जाता हैं, फिर आपसे ऐसा कैसे हुआ।

भगवान श्री कृष्ण फिर कहते हैं कि मेरे मामा कंस ने मेरे पिता के सारे अधिकार छीनकर उनको कारागार में डाल दिया। कंस ने मेरे भाईयों को जन्म लेते ही मार डाला। मैंने कंस से बदला लिया।

धृतराष्ट्र ने आप सभी भाईयों को मार डालने के सभी प्रयत्न किये और छल कपट से हस्तिनापुर बुलाया और आपको द्युत क्रीड़ा के लिए आदेश दिया और आपने हारने के बाद भी आपने भाईयों को दांव पर लगा दिया। धृतराष्ट्र ने आपका सर्वस्व हरण किया और कृष्णा का सार्वजनिक रूप से अपमान किया। लेकिन युद्ध न कर और आप उनकी आज्ञा सुनकर भाईयों एवं पांचाली सहित वनवास के लिए प्रस्थान कर गए।

जबकि मैंने कंस के आदेशानुसार कंस के मल्लों से लड़ा और मल्लों का ही नहीं कंस का भी संहार किया।

अपनी पुत्रवधू के सम्मान की रक्षा करना आपका और पितामह का धर्म था, किंतु आप दोनों ने ही धर्म के मर्म को नहीं पहचाना।

आप और पितामह दोनों ही देखते रहे कि आपके विरुद्ध षड्यंत्र हो रहा है, अन्याय को खुली आंखों से देखते रहे और आप लोग व्यक्तिगत तपस्या से चिपके रहे। किसी को वंचित करने में धर्म कैसे हो सकता है। आप लोग धर्म के बंधन में बंधे रहे जबकि धर्म बांधता नहीं, धर्म सदा बंधन मुक्त करता है।

एकांगी धर्म समय धर्म नहीं हो सकता। यदि व्यक्ति सावधान न हो तो एकांगी धर्म अधर्म करता है। पितामह ने अपनी व्यक्तिगत साधना के सम्मुख लोक धर्म और राज धर्म की अवहेलना की।

२. पितामह एवं हस्तिनापुर

पितामह सबसे अधिक धर्म को जानते हैं। धर्म को फिर भी वह सबसे अधिक धर्म बद्ध जीव हैं। वह इसी धर्म बुद्धि के कारण पाप और अन्याय के कारण बनते चले गए। हां धर्मराज! अगर आप सचित नहीं हुए तो आपकी भी यही गति होगी।

पितामह अगर संन्यास ग्रहण करते तो इतनी क्षति नहीं होती। वे परिवार में रहेंगे और शासनतंत्र अपने हाथ में नहीं लेंगे, शासनतंत्र अधर्म करेगा और उसका प्रतिरोध नहीं करेंगे। उनका सारा प्रयत्न शासन तंत्र की रक्षा के लिए होगा, चाहे शासनतंत्र कितना ही अत्याचारी क्यों न हो। दुर्योधन के हाथ में शासन है, इसलिए दुर्योधन को संरक्षण मिल रहा है। दुर्योधन के सबसे बड़े संरक्षक कर्ण, द्रोण और धृतराष्ट्र नहीं बल्कि स्वयं भीष्म हैं।

वे सभा में ना आते तो स्थिति कुछ और होती। वे सभा में वर्तमान रहेंगे और देखेंगे कि कौरव पांचाली का अपमान किस प्रकार करते हैं। और तो और उनकी पौत्र वधू सार्वजनिक रूप से निर्वस्त्र की जा रही थी, तब भी वे धर्म की गति अत्यंत सूक्ष्म है कहकर गीवा झुकाए बैठे रहे।

३. भीष्म पितामह और पूर्व मान्यताएँ

पूर्व मान्यता से मेरा कोई विरोध नहीं है, लेकिन उन पर प्रश्न लगाना भी आना चाहिए। मैं पितामह के चरित्र का बहुत सहानुभूति से भी विश्लेषण करूँ तो भी यह कहूँगा कि वे दो पीढ़ी पुराने व्यक्ति हैं। उन्होंने जिन मान्यताओं को एक बार अपना धर्म मान लिया है, न उनकी मान्यताओं को परिवर्तित किया जा सकता है और न पितामह को ही। वे चाहे कितने भी बड़े धर्मात्मा हो, लेकिन उनके धर्म के कारण अब पाप का पोषण होने लगा है; और वह स्वयं इसके उपकरण बन रहे हैं।

४. भीष्म प्रतिज्ञा

पितामह ने अपने वृद्ध पिता शांतनु का विवाह सत्यवती से करवा दिया। वृद्धावस्था में जैसी संतान हो सकती थी वैसी संतानें शांतनु को हुई जो शासन करने योग्य नहीं थे।

सबसे योग्य पुत्र भीष्म को राज्य संभालना था, वे अयोग्य संतानों को राज्य देकर वृद्धावस्था में भी कुशासन को संरक्षण देते रहे।

हे धर्मराज, पितामह का आपसे विशेष अनुराग होते हुए भी तुम्हारा न्यायपच्छ मानते हुए भी यदि युद्ध हुआ, जिसकी पूर्ण संभावना है तो वे धार्तराष्ट्रों की ओर से

युद्ध करेंगे क्योंकि वे अपने रुद्र राज धर्म से मुक्त नहीं हो पायेंगे।

५. पांचाली का स्वयंवर एवं पांडवों से विवाह

तुम लोग स्वयंवर से लौटे और मां की इच्छा को देखते हुए धर्मराज ने कृष्णा से पांचों पांडवों से विवाह का प्रस्ताव रखा। कृष्णा के प्रति अपने अनुराग और उस पर अपने-अपने अधिकार का संयमन कर तुम लोगों ने अपनी माता की इच्छा पूरी की। उनकी इच्छा का सम्मान सद्भावना से परिपूर्ण था और उसका परिणाम भी शुभ हुआ। तुम सबकी एकता और आत्मीयता सुरक्षित रही।

किन्तु यदि तुम्हारी माता की इच्छा पांचाली को मान्य न होती; यदि वह इसका विरोध करती, वह इसे अपने साथ अत्याचार मानती और तुम अपनी माता की इच्छा उस पर आरोपित करते, तो तुम्हारा धर्म, सद्भावना और सदेच्छापूर्ण होते हुए भी अधर्म को जन्म देता।

६. धृतराष्ट्र का द्युत क्रीड़ा आदेश

अगर धृतराष्ट्र फिर आदेश दें और आप द्युत क्रीड़ा खेले तो सर्वनाश हो जाएगा।

आपके ये भाई स्वार्थवस आपके साथ नहीं है, वे धर्मतः आपके साथ हैं। आपका धर्म उनकी रक्षा करना है, उन्हें क्रीड़ा में हारना नहीं। उनका धर्म स्वयं को राज्य और प्रजा की रक्षा में न्योछावर करना है।

७. श्री कृष्ण का युधिष्ठिर को प्रवचन

आप अपने भाईयों में सबसे बड़े हैं। वे आपको स्वयं से बड़ा और समर्थ मानते हैं। वे यह भी समझते हैं कि पांडवों की एकता ही उनका बल है। कौरवों की सभा में उन्होंने आपके प्रति अपने प्रेम और भक्ति की अग्नि परीक्षा दी है। किंतु ऐसी परीक्षा बार बार लेने का संकट मत उठाइएगा। ऐसा न हो धर्मराज कि आपका मोह न टूटे और आपके भाईयों अथवा आपकी पत्नी को अपनी मर्यादा तोड़नी पड़े।

८. अन्ततः

ये कठोर बातें इसलिए कह रहा हूँ कि इस वनवास की अवधि में आप अपने मोह को पहचान सकें। पहले हमें अपने मोह से लड़ना पड़ता है, तभी तो हम अधर्म से लड़ सकते हैं।और धर्मराज आप यह तो जानते हैं कि तपस्या व्यक्तिगत सत्य है, किंतु धर्म तो सामूहिक सत्य ही होगा।

भगवान श्री कृष्ण के इस प्रवचन से पांडवों के चेहरे कुछ प्रफुल्ल हो आए और द्रोपदी के मुखमंडल से जैसे किसी ने पीढ़ा को पाँछ दिया हो।

सुभद्रा ने हर्ष से कहा कि कहीं आप पहले आ गये होते, भैया!



आँकार नाथ

Love

Love is most important in life. Love is expansion. Love betters what is best. Love is the only law of life. Love for love's sake. Love is eternal. Love yourself. Love your family and friends. Love human being. Love all God's creations. Love what you do. Love generously, deeply and passionately. You may be hurt but this is the only way to live life completely. Love begets love. When you say, " I love you ", mean it. Goswami Tulsidas says in Ramcharitmanas:-

"Ramhi Keval Prem Piyara, Jani Lehu Jo Janani Hara ".
"Hari Byapak Sarvatra Samana, Prem Te Prakat Honhi Mai Jana".
To win one's heart through love is more stationary and permanent than by applying fear, force or power. Most importantly always keep in mind that you deserve your love and affection more than anybody else.



संध्या निगम

रिश्तों की पहचान

कुछ रिश्ते पानी के पास जमी काई के समान होते हैं
दूर से मखमली घास के समान दिखाई देते हैं
पर जब उसके ऊपर चला जाता है
अनेक कोशिशोंके बावजूद भी कि हम फिसल न जाएँ
गलतफहमियों का शिकार होकर फिसल कर

बड़ी जोर से गिरते हैं ।
ठीक इसके विपरीत कुछ रिश्ते ऐसे होते हैं जो मज़बूत चट्टान की भांति होते हैं
उपर से कठोर एवं विषम प्रकृति के दिखाई देते हैं
उन पर चलना तनिक कठिन होता है
पर तुम्हारे कदम उस पर इतने मज़बूत होते हैं
कि तुम गिरते- गिरते भी बच जाते हो

ऐसे ही चट्टान की भांति अपने रिश्तों को सहेज कर रखो
सहेज कर रखो
यही मेरी कामना है,
शुभेच्छा है
आप सब के लिए ।



दर्शन बहल

जय माता दी

नवरात्रि का पर्व क्यों मनाते हैं। पुराणों के अनुसार मां दुर्गा ने महिषासुर नामक दैत्य के साथ नौ दिन तक युद्ध किया था और नवमी की रात्रि को महिषासुर का वध किया। उसी दिन से मां दुर्गा को *महिषासुर मर्दिनी* के नाम से जाना जाता है। तभी से मां दुर्गा की पूजा नवरात्रि के नौ दिनों के रूपों में व्रत, पूजा, अर्चना माता की विभिन्न प्रकार से आराधना की जाती है और मां को प्रसन्न किया जाता है।
नवरात्रि के नौ दिनों का अपना अलग-अलग महत्व होता है। हरेक दिन की पूजा का विशेष महत्व होता है और भोग लगाया जाता है।

यह दैवी के लिए एक विशेष समय होता है जो ईश्वर की स्त्री प्रकृति का प्रतिनिधित्व करती है।
मां दुर्गा, मां लक्ष्मी, मां सरस्वती को स्त्री के तीनों रूपों में देखा जाता है। कई धर्मों के लोग मां दुर्गा की पूजा अर्चना बड़ी धूमधाम के साथ मनाते हैं।

चैत्र मास में आने वाले नवरात्रि से ही नववर्ष के रूप में भी मनाया जाता है।

*या दैवी सर्व भूतेशु शक्ति रूपेण संस्थिता
नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमस्तस्यै नमो नमः*



सुदेश गर्ग

गुप्त का मतलब है गुरु+रूप
ना जाने कब किस का उपदेश, किस का प्रवचन, जीवन नैया पार लगा दे।
गुप्त को मानो तो एक रूह का रिश्ता है हम सभी का..
ना मानो तो कौन क्या लगता है किसी का..
वे जो गुप्त बनाए जाते हैं, सही मायनों में मन मिलाए जाते हैं...
बिखरे पड़े थे जो मोती इधर उधर, वे एक माला में पिरोये जाते हैं..।

नया दिन है, नई बात करो,
कल चाहे हारे थे, आज नई शुरुआत करो।
किसी का भला करके देखो,
हमेशा लाभ में रहोगे
किसी पर दया करके देखो,
हमेशा याद में रहोगे..

Clean up day on 3rd March, 2024 at



They say cleanliness is next to godliness and a small group of AHIA members took it upon themselves to participate in Clean up Australia Day on Sunday, 3rd March.

We went to the Fred Catterson Reserve in Castle Hill and, armed with grabber tools and gloves, set out to clean the beautiful park of garbage left thoughtlessly around.

Walking through different areas of the reserve in teams we cleared the reserve of glass bottles, cans, drink bottles, plastic bags and chip packets



It was fun to see how far we could reach with our grabber tools without pulling muscles!

Many bag fulls of garbage later we returned to a well deserved picnic. It's amazing how much a small group can achieve with single minded dedication!

नूपुर कूबा



Life is a miracle, and every breath we take is a gift from God

Seniors meeting On 9th March, 2024



AHIA's Picnic

Fun day out with family and friends

Sunday
5th May 2024
10.30am - 3pm

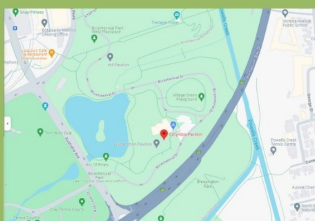
Corymbia Pavilion
Bicentennial Park, Sydney
Olympic Park
**Ample free parking*

Join us for

- Tea, snacks and lunch
- Light music and games
- Beautiful surroundings
- Close to water views

\$25 pp

(Kids under 6years go free)



For more information and tickets, contact:

Sushma Ahluwalia 0411 967 374
Kiran Bajaj 0423 026 649

Abha Gupta 0416 570 608
Vivek Bhatnagar 0431 728 061

Simple Geometry

Why is a group of friends called friend circle?

BECAUSE

A square has 4 ends

A triangle has 3 ends

A line has 2 ends

But a circle has

No end !



Ahia celebrates Holi on 17th March