AUSTRALIAN HINDI INDIAN ASSOCIATION (AHIA)

-the Association that cares

Sandesh सन्देश

incorporating **Seniors Newsletter**

Established 1994: Volume 26 Issue 8 August 2026

President: Meeta Sharma Secretary : Sushma Ahulwalia Editor-in-chief: Raj Batra Sandesh Editor: Sant Bajaj

Happy 80th Indian Independence Day

AHIA Seniors Meeting on 8th July, 2026

Photos by Tilak Kalra

Dear Members,

Another month has flown by, and we are delighted to invite you to our August meeting. This month is especially meaningful as we celebrate India's Independence Day together.

Join us for a wonderful afternoon filled with patriotic spirit and melodious performances by the Bandish Group. To add to the festive atmosphere, we encourage everyone to bring a small Indian flag if you have one, or wear orange, white, or green.

Our Ladies' Sawan Celebration will also take place this month, and we look forward to welcoming all the ladies for a fun and vibrant gathering. There will be three exciting stalls featuring beautiful Indian attire, elegant silver jewellery, and traditional henna (mehndi) hand art.

Looking ahead, please mark your calendars for our Diwali Celebration on Saturday, 24 October, at Pioneer Theatre, Castle Hill. We warmly invite you to attend with your children and grandchildren for an unforgettable evening of spectacular dance performances, lively music by our DJ, and a delicious dinner. It promises to be a wonderful family event celebrating our rich culture and community spirit.

The AHIA team sincerely thanks each of you for your continued support, active participation, and regular attendance at our meetings. Your involvement helps make our association stronger and more connected.

With the festive season just around the corner, we wish you and your families good health, happiness, and prosperity. Please take care of yourselves and stay well.

We look forward to seeing you at out August meeting.

With warm regards,

Meeta Anil Sharma
President

Commonwealth Games medal table

Rank	Country	Gold	Silver	Bronze	Total
1	Australia	70	45	56	171
2	England	29	45	36	110
3	Canada	19	20	23	62
4	India	13	17	9	39
5	Scotland	13	9	17	39
6	New Zealand	10	14	12	36
7	Nigeria	10	7	7	24
8	Jamaica	10	4	5	19
9	Wales	9	10	12	31
10	Malaysia	8	3	5	16
11	South Africa	7	11	10	28
12	Northern Ireland	3	4	9	16
13	Kenya	3	4	5	12
14	Cyprus	1	5	6	12

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

EDITOR-IN-CHIEF
Mr Raj Batra
Mob. 0421 138 340
rajbatra52@gmail.com

Sandesh Editor
Mr Sant Bajaj
Mob. 0414 553 739
santbajaj@hotmail.com

EXECUTIVE -COMMITTEE

President
Mrs. Meeta Sharma
Mob: 0411966585
meetasharma6@gmail.com

Vice President
Mr. Nardev Gupta
Mob: 0417404701
nardevg1@gmail.com

Secretary
Mrs. Sushma Ahulwalia
Mob: 0411967374
sushmaahluwalia2014@gmail.com

Treasurer
Mr. Akashay Aggarwal
Mob: 0410614606
melia05newac01@gmail.com

Members:
Mohinder Kumar
Mob: 0438203291
Dr. Sarita Sachdev
Mob: 0407870490
Mr. Anand Prakash
Mob: 0422896849
Mrs. Neera Kaur Maan
Mob: 0434601588
Mrs. Alka Anand
Mob: 0414916349
Mrs. Ankur Saini
Mob: 0421753231

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.

Generation Gap

दर्शन सिंह 'व्हाट्सएप'(Whats App) पर कुछ पढ़कर हंस रहा था| मैं ने पूछा, "क्या हुआ भाई! बड़े खुश नजर आ रहे हो?"

वह बोला, "यह देखो, कितना अच्छा 'जोक' है, मैं पढ़ कर सुनाता हूँ,और स्वामी,तुम भी सुनो, आजकल बड़ा वायरल हो रहा है|" दर्शन सिंह ने हम दोनों की ओर मुंह करते हुए,पढ़ना शुरू किया|

-'एक व्यक्ति ने एक बुजुर्ग से पूछा: "ताऊ जी, क्या आपको कोई गंभीर बीमारी है, जो आप आए दिन डॉक्टर के पास जाते रहते हो?"

बुज़ुर्ग ने मुसकुराते हुए बहुत ही सीधा और मजेदार जवाब दिया:

"बेटा, ऐसी कोई गंभीर तो नहीं है, परन्तु मैं डॉक्टर के पास इसलिए जाता हूँ ताकि डॉक्टर की नौकरी और रोजी-रोटी चलती रहे, क्योंकि आखिर उसने इतनी महंगी पढ़ाई की है और उसे भी अपना परिवार पालना है।

फिर डॉक्टर मुझे देखने के बाद मेडिकल स्टोर की पर्ची लिख देता है। मैं मेडिकल स्टोर वाले के पास इसलिए जाता हूँ ताकि दुकानदार की नौकरी और धंधा चलता रहे, क्योंकि उसने भी घर गृहस्थी चलानी है और दुकान का किराया देना होता है।"

"कमाल है आप उनकी नौकरी के चक्कर में खाहमुखाह की दवाइयां खाते हैं?"

"अरे पगले, खाता नहीं हूँ| मैं तो उन दवाइयों को डस्टबिन (कूड़ेदान) में फेंक देता हूँ।"

पूछने वाले ने हैरान होकर पूछा: "ताऊ जी! डस्टबिन में क्यों फेंक देते हो?"

बुज़ुर्ग ने हंसते हुए कहा: "ताकि मैं जिंदा रह सकूं!"

"भई वाह, कमाल का जवाब दिया है ताऊ ने " मुतुस्वामी भी हँसी न रोक सका|

"हाँ, बड़ा स्टायर (व्यंग्य) मारा है आजकल के मेडिकल सिस्टम पर", दर्शन सिंह बोला|

"बुज़ुर्ग ने इसमें जिंदगी का एक बहुत ही व्यावहारिक और मज़ेदार पहलू दिखाया है, हम कितनी दवाइयां बिना सोचे समझे खाते रहते हैं| एक बीमारी को ठीक करने में गोली खाओ,फिर उसके साइड इफेक्ट्स के लिए दूसरी गोली खाओ और फिर ये सिलसिला चलता ही रहता है|"

"परन्तु यह आधा सच है|", मैं बोला|

"कुछ भी कहो, डाक्टरों के बिना ढंग की ज़िन्दगी जीना काफी मुश्किल होगी| जरा सोचिये अब हमारी 'क्वालिटी ऑफ़ लाइफ' हमारे बाप दादा के मुकाबले में कितनी बेहतर है| औसत आयु करीब करीब डबल हो गई है, बिना लाठी के चल सकते हैं, ड्योढ़ी में चारपाई पर बैठ कर खांस खांस कर जीवन नहीं बिता रहे| क्या यह इन दवाइयों का कमाल नहीं है?"

"हाँ,यार ! यह तो ठीक है|" मुतुस्वामी ने सहमती दिखाई |

"चलो, मान लेते हैं| अच्छा एक और जोक सुनो|",दर्शन सिंह बोला|

'टीचर ने स्कूल में सब बच्चों से पूछा कि वे बड़े हो कर क्या बनना चाहेंगे|

एक ने कहा-डॉक्टर, दूसरे ने कहा इंजीनियर-कोई बोला हवाई जहाज़ का पायलट तो कोई बोला टीचर| एक बोला अम्बानी तो दूसरा बोला प्रधान मंत्री|

पर एक बच्चे का उत्तर सुन टीचर भी हैरान रह गया|

वह बोला था, "मैं सीनियर सिटिज़न बनूंगा|"

"वह क्यों?"

"हमारे घर में सबसे ज्यादा ऐश तो दादाजी की है।"

"वह कैसे?"

"जब चाहें सुबह उठें, जब चाहें रात को सोयें| सुबह उठकर उन्हें स्कूल जाने की कोई टेंशन नहीं होती। नाश्ते में, जो मन में आये खाएं| मम्मी-पापा भी उन्हें डांटने के बजाय 'बाबूजी चाय पी लो', 'बाबूजी खाना खा लो' कहते रहते हैं। कोई होम वर्क नहीं कोई ट्यूशन क्लास नहीं जाना|

कोई रोकटोक नहीं| दिन भर सोफे पर बैठकर टीवी देखते हैं। दोपहर को नैप लेते हैं , शाम को पार्क में जा कर दोस्तों में साथ ताश खेलते हैं। बस या ट्रेन में जाएँ तो किराया आधा लगता है| मौज ही मौज है|

कितने फायदे हैं सीनियर सिटिज़न बनने के? wow !!!"

"रोको इस बच्चे को", दर्शन सिंह ज़ोर से चिल्लाया|

"क्यों क्या हुआ?" मैं बोला|

"भाई! ऐसा है कि यह समझता नहीं है, हमें उसको एजुकेट करना पड़ेगा कि हम ऐश नहीं कर रहे हैं|

हाँ, मैं सीनियर सिटिज़न हूँ | मैं देर से उठता हूँ क्योंकि मैं नींद की गोली ले कर सोता हूँ , नहीं तो रात भर मुझे नींद नहीं आती|

मैं, जो मन में आये नहीं खा सकता- आइसक्रीम खाने को जी तरस जाता है, डॉक्टर ने मना कर रखा है| रात को कई कई बार उठना पड़ता है बाथरूम जाने के लिए|

और देख, मुतुस्वामी की आँख के मोटे चश्मे की ओर, बीवी तक को नहीं पहचान सकता|"

" हे दर्शन! बक बक बंद कर |", मुतुस्वामी बनावटी गुस्से से दर्शन सिंह की ओर बढ़ा|

"बस ! बस!! रुक, नहीं तो ब्लड-प्रेशर हाई हो जाएगा और दवाई का डबल डोज़ लेना पडेगा| तू पहले ही इतनी दवाई की गोलियां खाता है कि बच्चे चॉकलेट की गोलियां भी नहीं खाते होंगे|"

"यह बच्चा भी सच ही कह रहा है|", मैं ने कहना शुरू किया|

"शायद, अब वह बचपन भी वैसा नहीं रहा, जिसे याद कर कर हम भावुक हो जाते हैं| 'वह कागज़ की कश्ती, वह बारिश का पानी ' वाला बचपन - आज की आपाधापी में खो गया है कहीं | ये बच्चे भी आज की इस 'रैट रेस'- इस अंधी दौड़ में फंस गए हैं| वह नानी की कहानियाँ और झुर्रियों में छिपे प्यार का अनुभव सब छूटता जाता है|स्कूल से घर पहुँचते ही ढंग से नाश्ता आदी न खाकर ट्यूशन पर चल देते हैं|

ज़रा उनकी कमर पर लटकते हुए बैग को तो देखो, जिनके बोझ के तले, ये हम से भी ज्यादा झुक कर चलते हैं| हमारे वक्तों में एक छोटा सा कपड़े का बस्ता, जिस में क़लम और दवात और क़ायदा (बाल-पोथी) जो एक लकड़ी की तख्ती पर कस कर बाँध लेते थे - बस हाथ में लटका लिया और चल दिए|

शायद ...... इसे ही 'Generation Gap' (पीढ़ी का अंतर) कहते हैं|", कह मैं चुप हो गया|----

संतराम बजाज

How to Stay Active After 60

Staying active after 60 is one of the best ways to maintain health, independence, and happiness. The key is to keep moving regularly and choose activities you enjoy.

1. **Walk Every Day**

Aim for 30 minutes of walking most days.

Start slowly and gradually increase your pace and distance.

Walking improves heart health, balance, and mood.

2. **Practice Yoga or Stretching**

Gentle yoga enhances flexibility and reduces stiffness.

Breathing exercises and meditation help manage stress.

Chair yoga is a good option for those with limited mobility.

3. **Build Strength**

Use light weights or resistance bands 2 to 3 times a week.

Strength training helps maintain muscle mass and bone health.

Focus on major muscle groups.

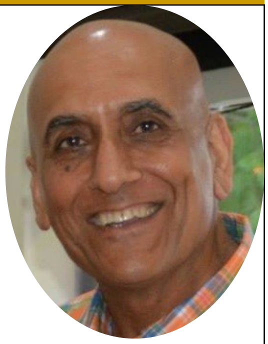
4. Improve Balance

Practice standing on one foot or heel-to-toe walking.

Tai Chi is excellent for coordination and fall prevention.

Better balance reduces the risk of injuries.

5. Stay Socially Active



Join a walking group, seniors' club, or community organization.

Volunteer or participate in local events.

Social interaction keeps the mind sharp and spirits high.

6. Keep Your Mind Active

Read books and newspapers.

Learn a new language, musical instrument, or computer skill.

Solve puzzles, crosswords, or play strategy games.

7. Eat Well

Include fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins.

Drink plenty of water.

Limit excessive sugar, salt, and processed foods.

8. Get Regular Health Checkups

Monitor blood pressure, blood sugar, vision, and hearing.

9. Follow your doctor's advice regarding exercise and medications.

A Simple Daily Routine

Morning

15 minutes stretching or yoga

30 minutes walking

Afternoon

Light gardening, household activities, or hobbies

Evening

Social time with friends or family

10 minutes meditation or deep breathing

Golden Rule

"Don't stop moving because you grow old; you grow old because you stop moving."

A physically active, socially connected, and mentally engaged lifestyle can make life after 60 healthy, independent, and fulfilling. **Source: Microsoft Bing**

The Two Supplements Experts Warn You Should Never Take Together

Story by Emilie Richardson-Dupuis

The Two Supplements Experts Warn You Should Never Take Together. People take vitamins to enhance their health, but when done improperly, they can do more harm than good. When it comes to nutritional supplements, timing, dosage, and how you combine them play a role in your health outcomes.

How calcium interferes with iron

Sponsored

Calcium is essential for bone health, muscle function, and nerve signaling. Iron is crucial for oxygen transport and energy production. They're both among the most common supplements, but taking the two together can dramatically affect how well the body absorbs them.

When taken together, the two minerals end up competing for absorption in the digestive tract. Iron already gets absorbed less efficiently than other nutrients, but when calcium is present, it interferes with the body's transport pathways, which are used to absorb iron.

Even relatively small doses of calcium can reduce iron absorption by 40-60%, essentially making the iron supplement significantly less effective. This consideration is especially important for people who rely on iron supplements because they have anemia. This includes pregnant or menstruating women and vegetarians.

How iron interferes with calcium

The Two Supplements Experts Warn You Should Never Take Together. On the flip side, high levels of iron can also affect how well the body absorbs calcium. While the effect is less dramatic, it still may reduce calcium's availability.

When taken simultaneously, both minerals compete, and neither is absorbed optimally.

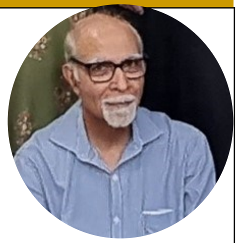
This is especially problematic for people who take calcium supplements because they're at risk of osteoporosis. The consequences of this poor absorption may not be immediately noticeable, but over time, the impact can add up. Calcium deficiency may lead to weakened bones, muscle twitching, or increased risk of fractures.

What happens when you take too many vitamins

worsen until they're completely blind.

How to avoid these consequences

If you're someone who would benefit from taking both calcium and iron supplements, don't worry; you don't have to choose between them. You just have to ensure you're taking them at the right times.



To avoid them interfering with each other, take them at least two hours apart. This gives your body enough time to process one mineral before introducing the other. It's also important to be aware of hidden sources of calcium, such as dairy or fortified foods, when taking iron pills.

It's recommended to take iron in the morning on an empty stomach for better absorption, and calcium later with a meal. If you use a multivitamin, check the label as some brands combine both minerals in the same tablet.

Why is it important to consider supplement interaction?

The way nutrients interact inside the body can change how well they're absorbed, how effectively they work, and how safe they are to take together.

Many [nutrients] share absorption pathways and alter enzymes that process and clear medications, medical director of Mochi Health, Jennifer Warren, told Health.com.

These interactions can lead to dangerous complications, including failure of effectiveness of medications, nutritional deficiencies, and other side effects.

Warren advises to always double check with your doctor before introducing nutritional supplements to your diet.

Compiled by तिलक कालरा

स्वर्ग, नरक और हम

मृत्यु के बाद स्वर्ग में स्थान मिले, इस आशा में मनुष्य जीवन भर कितनी कोशिशें करता है। कोई व्रत रखता है, कोई दान-पुण्य करता है, कोई तीर्थयात्रा करता है, कोई भगवान से मन्नत माँगता है। मानो स्वर्ग कोई नई हाउसिंग सोसाइटी हो और वहाँ 1 BHK बुक करने के लिए पुण्य के पॉइंट्स जमा करने हों।

लेकिन मुझे एक सवाल आता है।

अगर हम पहले से ही स्वर्ग में रह रहे हों तो?

ज़रा सुबह उठकर अपने आसपास ध्यान से देखिए।

एक बटन दबाते ही रोशनी हो जाती है। दूसरा दबाते ही पंखा चलने लगता है। तीसरा दबाते ही एसी ठंडी हवा देने लगता है। नल खोलते ही पानी आ जाता है। गैस जलाते ही कुछ ही मिनटों में खाना तैयार हो जाता है। मोबाइल हाथ में लेते ही पूरी दुनिया की जानकारी आपकी हथेली पर आ जाती है। कोई मित्र अमेरिका में हो, तब भी कुछ ही सेकंड में उसका चेहरा सामने दिखाई दे जाता है।

और इन सब चीज़ों के हम इतने आदी हो चुके हैं कि मानो ये सुविधाएँ धरती की नहीं, बल्कि हमारा जन्मसिद्ध अधिकार हों।

अगर आज से केवल दो सौ साल पहले के किसी राजा को आपके घर में लाकर बैठा दिया जाए, तो शायद वह घर से बाहर निकलने को ही तैयार न हो।

यह क्या है? – गरम पानी।

यह? – ठंडी हवा।

यह? – पूरी दुनिया की जानकारी।

और यह? – दस मिनट में पिज़्ज़ा घर पर।

राजा कहेगा, मैंने जीवन भर राज्य किया, युद्ध जीते, खजाने इकट्ठे किए, लेकिन ऐसा सुख तो मुझे कभी नहीं मिला!

यानी सच तो यह है कि आज का एक सामान्य इंसान कई मायनों में कल के राजा से अधिक सुख-सुविधाओं में जीवन जीता है।

लेकिन मज़े की बात देखिए।

हम इन सब बातों पर ध्यान ही नहीं देते।

क्योंकि इंसान के पास जो होता है, उसकी उसे कद्र नहीं होती।

एसी चल रहा है, इसलिए खुशी नहीं होती।

एसी बंद हो जाए, तो दुःख होता है।

मोबाइल है, इसलिए खुशी नहीं होती।

नेटवर्क चला जाए, तो लगता है जैसे दुनिया ही खत्म हो गई।

घर है, इसलिए खुशी नहीं होती।

पड़ोसी का घर बड़ा है, इसलिए दुःख होता है।

गाड़ी है, इसलिए खुशी नहीं होती।

उसके पास बड़ी गाड़ी है, इसलिए दुःख होता है।

मनुष्य अपने ही स्वर्ग में खड़ा होकर दूसरे के स्वर्ग से अपनी तुलना करता रहता है।

लेकिन उसी समय इस धरती पर एक दूसरा दृश्य भी है।

आज भी लाखों लोग पीने के पानी के लिए कतार में खड़े रहते हैं।

कई लोगों के पास रहने के लिए पक्का घर नहीं है।

कई लोगों को दो वक्त का भोजन भी निश्चित रूप से नहीं मिलता।

कई बच्चों को शिक्षा नहीं मिल पाती।

कई लोगों के पास पहनने के लिए पर्याप्त कपड़े भी नहीं हैं।

जिन चीज़ों को हम सामान्य मानते हैं, वही किसी और के जीवन का सबसे बड़ा सपना होती हैं।

हमें नल से आने वाला पानी सामान्य लगता है।

उन्हें पानी के लिए कई किलोमीटर पैदल चलना पड़ता है।

हमें एसी का रिमोट न मिले तो गुस्सा आ जाता है।

उन्हें धूप से बचने के लिए पेड़ की छाया ढूँढ़नी पड़ती है।

हम डाइट प्लान खोजते हैं।

वे अगला भोजन कहाँ से मिलेगा, यही सोचते रहते हैं।

इसलिए मुझे लगता है कि स्वर्ग और नरक मृत्यु के बाद मिलने वाले पते नहीं हैं।

वे यहीं हैं।

इसी शहर में।

इसी गाँव में।

कभी-कभी तो एक ही सड़क पर।

एक घर में बेटा इस बात से नाराज़ है कि उसका नया मोबाइल धीमा चल रहा है।

सामने वाले घर में बेटा सिर्फ इसलिए पढ़ नहीं पा रहा, क्योंकि उसके पास ऑनलाइन पढ़ाई के लिए मोबाइल ही नहीं है।

एक व्यक्ति को गरम पानी देर से आने की शिकायत है।

दूसरा पानी मिल जाने पर ही खुशी से नहा लेता है।

फर्क केवल परिस्थितियों का नहीं है।

फर्क नज़रिए का भी है।

क्योंकि कुछ लोग नरक जैसी परिस्थितियों में भी मुस्कुराते हैं।

और कुछ लोग स्वर्ग जैसी सुविधाओं में रहकर भी शिकायतें करते रहते हैं।

इंसान की एक आदत बहुत अजीब है।

वह जो नहीं है, उसकी सूची हर दिन बनाता है।

लेकिन जो है, उसकी सूची कभी नहीं बनाता।

अगर हर व्यक्ति रात को सोने से पहले सिर्फ पाँच बातें लिखे...

आज मैं साँस ले पा रहा हूँ।

आज मेरे पास पीने का पानी है।

आज मेरे पास खाने के लिए भोजन है।

आज मेरे पास सोने के लिए एक सुरक्षित जगह है।

आज मेरे अपने लोग मेरे साथ हैं।

...तो शायद जीवन को देखने का उसका नज़रिया ही बदल जाए।

हम स्वर्ग खोज रहे हैं।

लेकिन शायद स्वर्ग कोई जगह नहीं, बल्कि एक अनुभूति है।

और नरक भी कोई जगह नहीं, बल्कि एक भूल है।

जो हमारे पास है, उसकी कद्र करना भूल जाना ही नरक है।

और जो हमारे पास है, उसके प्रति कृतज्ञ होना ही स्वर्ग है।

मृत्यु के बाद क्या मिलेगा, यह किसी को नहीं पता।

लेकिन जीवित रहते हुए, पृथ्वी जैसा सुंदर ग्रह, साँस लेने के लिए हवा, पीने के लिए पानी, खाने के लिए भोजन, प्रेम करने वाले अपने लोग और एक बटन दबाते ही मिलने वाली हज़ारों सुविधाएँ होते हुए भी लगातार दुःखी रहना... यह भी अपने आप में एक अजीब विडंबना है।

शायद ऊपर बैठा भगवान भी मुस्कुराता होगा...

अरे, मैंने तो तुम्हें स्वर्ग में भेजा था... और तुमने वहाँ भी शिकायत केंद्र खोल लिया!

मनन अवश्य कीजियेगा।

संध्या निगम

मुंशी प्रेमचंद
(३१जुलाई,१८८०- ८अक्तूबर १९३६)

साहित्य की दुनिया में **'उपन्यास सम्राट'** के नाम से मशहूर **मुंशी प्रेमचंद** का जन्म ३१ जुलाई १८८० को वाराणसी के निकट लमही गाँव में हुआ था। १८९८ में मैट्रिक की परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद वे एक स्थानीय विद्यालय में शिक्षक नियुक्त हो गए। नौकरी के साथ ही उन्होंने पढ़ाई जारी रखी| १९१० में इंटर पास किया और १९१९ में बी.ए. पास करने के बाद स्कूलों के डिप्टी सब -इंस्पेक्टर पद पर नियुक्त हुए।

उन्होंने ने उर्दू में लिखना शुरू किया | उर्दू में ये 'नवाब राय' के नाम से कहानियां लिखा करते थे। प्रेमचंद हिन्दी और उर्दू के महानतम भारतीय लेखकों में से एक हैं।

प्रेमचंद ने हिन्दी कहानी और उपन्यास की एक ऐसी परंपरा का विकास किया जिस पर पूरी शती का साहित्य आगे चल सका।

उनका लेखन हिन्दी साहित्य के लिए एक ऐसी विरासत है जिसके बिना हिन्दी का विकास संभव ही नहीं था। प्रेमचंद आधुनिक हिन्दी कहानी के पितामह माने जाते हैं।

उनकी पहली हिन्दी कहानी सरस्वती पत्रिका के दिसंबर अंक में १९१५ में 'सौत' नाम से प्रकाशित हुई|

प्रेमचंद ने हिंदी में यथार्थ वाद की शुरूआत की। प्रेमचन्द उर्दू का संस्कार लेकर हिन्दी में आए थे और हिन्दी के महान लेखक बने। हिन्दी में उर्दू की चुस्त लोकोक्तियां तथा मुहावरों के प्रयोग से भाषा में एक नया पन लाये|

प्रेमचंद से पहले हिंदी साहित्य राजा-रानी के किस्सों, रहस्य-रोमांच में उलझा हुआ था। प्रेमचंद ने साहित्य को सच्चाई के धरातल पर उतारा। उन्होंने जीवन और कालखंड की सच्चाई को पन्ने पर उतारा। वे सांप्रदायिकता, भ्रष्टाचार, जमींदारी, कर्जखोरी, गरीबी, उपनिवेशवाद पर आजीवन लिखते रहे। प्रेमचन्द की ज्यादातर रचनाएं उनकी ही गरीबी और चैतन्यता की कहानी कहती है। यह भी गलत नहीं है कि वे आम भारतीय के रचनाकार थे। उनकी रचनाओं में वे नायक हुए, जिसे भारतीय समाज अछूत और घृणित समझा था|

प्रेमचंद की कहानियों में ग्रामीण जीवन के अनूठे चित्र उपस्थित हैं। इनकी कहानियों में लोक जीवन के विविध पक्षों का मार्मिक प्रस्तुतीकरण हुआ है। मुंशी प्रेमचंद जी की भाषा पात्रों के अनुसार परिवर्तित हो जाती है। उन्होंने सरल, सहज और आम बोल-चाल की भाषा का उपयोग किया और अपने प्रगतिशील विचारों को दृढ़ता से तर्क देते हुए समाज के सामने प्रस्तुत किया। उन्होंने उस समय के समाज की जो भी समस्याएँ थीं उन सभी को चित्रित करने की शुरुआत कर दी थी। उसमें दलित भी आते हैं, नारी भी आती हैं। 'पूस की रात' और 'कफ़न' जैसी कहानी, सिवाये प्रेमचन्द के और कौन लिख सकता था?

स्वतंत्र विचारक एवं लेखक होने के कारण इन्हें अंग्रेजी सरकार का कोप भाजन भी बनना पड़ा। देशभक्ति से परिपूर्ण कथाओं का संग्रह 'सोज़-ए-वतन' १९०८ में प्रकाशित हुई। **'सोज़-ए-वतन' की सभी प्रतियां जब्त कर नष्ट कर दी गई।** इसपर अँग्रेज़ी सरकार की रोक और चेतावनी के कारण उन्हें नाम बदलकर लिखना पड़ा। इस समय तक वे धनपत राय के नाम से लिखते थे। इसके बाद वे प्रेमचन्द के नाम से लिखने लगे।

प्रेमचंद के प्रसिद्ध उपन्यास हैं - 'सेवा सदन', 'प्रेमाश्रम', 'निर्मला', 'रंगभूमि', 'कायाकल्प', 'गबन', 'कर्म भूमि', 'गोदान| कुछ कहानी-संग्रह हैं- 'सप्त सरोज', 'नव निधि', 'प्रेम पूर्णिमा', 'बड़े घर की बेटी', 'लाल फीता', 'नमक का दरोगा', 'प्रेम पचीसी', 'प्रेम प्रसून'|

उपन्यास सम्राट प्रेमचन्द का कहना था कि साहित्यकार देशभक्ति और राजनीति के पीछे चलने वाली सच्चाई नहीं बल्कि उसके आगे मशाल दिखाती हुई चलने वाली सच्चाई है। यह बात उनके साहित्य में उजागर हुई है।

१९२१ में उन्होंने महात्मा गांधी के आह्वान पर अपनी नौकरी छोड़ दी।

उन्होंने फिल्मों में भी कहानी-लेखक के तौर पर काम किया है| १९३४ में प्रदर्शित मजदूर नामक फिल्म की कथा लिखी, परन्तु फिल्मी दुनिया का हवा-पानी उन्हें रास नहीं आया, इसलिए सब छोड़ कर वापस आ गए |

सत्यजीत राय ने उनकी दो कहानियों पर यादगार फ़िल्में बनाईं। १९७७ में 'शतरंज के खिलाड़ी' और १९८१ में 'सद्गति'। १९७७ में मृणाल सेन ने प्रेमचंद की कहानी 'कफ़न' पर आधारित ओका ऊरी कथा नाम से एक तेलुगू फ़िल्म बनाई जिसको सर्वश्रेष्ठ तेलुगू फ़िल्म का राष्ट्रीय पुरस्कार भी मिला।

१९५९ में 'दो बैलों की कथा' पर आधारित 'हीरा मोती', १९६३ में 'गोदान' और १९६६ में 'ग़बन' उपन्यास पर लोकप्रिय फ़िल्में बनीं।

प्रेमचंद के कई साहित्यिक कृतियों का अंग्रेज़ी, रूसी, जर्मन सहित अनेक भाषाओं में अनुवाद हुआ।

'गोदान' उनकी कालजयी रचना है, अर्थात एक युग में सीमित न रह कर कई युगों तक प्रभावित करेगी| 'कफन' उनकी अंतिम कहानी मानी जाती है।

तैंतीस वर्षों के रचनात्मक जीवन में वे साहित्य की ऐसी विरासत सौंप गए हैं, जो गुणों की दृष्टि से अमूल्य है और आकार की दृष्टि से असीमित।

उन्होंने कुल १५ उपन्यास, ३०० से कुछ अधिक कहानियाँ, ३ नाटक, १० अनुवाद, ७ बाल-पुस्तकें तथा हजारों पृष्ठों के लेख, सम्पादकीय, भाषण, भूमिका, पत्र आदि की रचना की |

मुंशी प्रेमचंद की स्मृति में भारतीय डाक तार विभाग की ओर से ३१ जुलाई १९८० को उनकी जन्म-शती के अवसर पर ३० पैसे मूल्य का एक डाक टिकट जारी किया गया।

संतराम बजाज द्वारा संकलित

Who Am I....?

After retirement,
with no job,
no routine,
and a quiet house echoing with silence…
I finally began to discover my true self.

Who am I...?

I built bungalows,
raised farmhouses,
invested in ventures..
big and small,
yet now,
I find myself bound within four simple walls.

From bicycle to moped,
bike to car,
I chased speed and style –
but now, I walk slowly
alone, inside my room.
Nature smiled and asked,
Who are you, dear friend?
And I replied,
I am... just me.

I've seen states, countries, continents,
but today,
my journeys stretch
only from the drawing room to the kitchen.
I learned about cultures and traditions
but now,
I simply long to understand
my own family.

Nature smiled again,
Who are you, dear friend?
And I said,
I am... just me.

Once I celebrated birthdays, engagements, weddings in grand style –
but today, look forward to having slept well and feel hungry

Nature asked once more,
Who are you, dear friend?
And I answered,
I am... just me.

Gold, silver, diamonds, pearls –
sleep quietly in lockers......
Suits and blazers –
hang untouched in wardrobes.
But now,
I live in soft cotton,
simple cloths.

I once mastered English, Urdu, Punjabi and Hindi –
but now, I find comfort
in talking in my mother tongue.

I travelled endlessly for work,
and now,
I reflect on those profits and losses –
measured in memories.

I ran businesses,
nurtured a family,
built many connections,
but now,
my dearest companion
is the kind neighbour next door.

I once followed every rule,
strived in education –
but now I finally see
what truly matters.
After all of life's highs and lows,
in a quiet moment,
my soul whispered back to me.
Enough now…
Get ready,
O Traveller…
It's time to prepare for the final journey…

Nature smiled gently,
Who are you, dear friend?
And I replied:
O Nature,
You are me…
And I am you.

Once I soared in the skies,
Now I touch the earth with grace.
Forgive me…
Give me one more chance to live…
Not as a money-making machine,
But as a true human being..
With values,
With family,
With love.

To all 'Senior citizens

डॉ सुमन अग्रवाल

Happy Raksha Bandhan Day

Hills Estate Group

Major sponsor for the Holi Festival 2026
Thomas Choy 0414 253 119
Thinking of selling? Quote promo code HF26 and let us celebrate with you through a special marketing promotion

गुरु पूर्णिमा के अवसर पर

गुरु महिमा

मेरा वैद गुरु गोविन्दा

मेरा सतगुरु दीन दयाला ।

(1) सब धरती कागज़ करूँ,
लेखन सब बन राय ।
सात समुद्र की मसी करूँ,
गुरु गुण लिखिया न जाए ॥

(2) गुरु को सर पर राखिए,
चलिए आज्ञा मान ।
कहे कबीरा उस दास को,
तीन लोक डर नाहिं ॥

(3) गुरु गोविन्द दोनों खड़े,
किस के लागू पाँव ।
बलिहारी गुरू आपने,
जिन गोविन्द दियो मिलाए ॥

(4) तीन लोक नौ खण्ड में,
गुरु ते बड़ा न कोइ ।
करता करे न कर सके,
गुरु करे सो होए ॥

(5) एक नज़र दो आँख हैं,
एक शब्द दो कान ।
यूँ गुरु गोविन्द एक हैं,
झाँक सके तो झाँक ॥

शारदा शर्मा

एक पिता का प्यार......

मेरे कन्धे पर बैठा मेरा बेटा
जब मेरे कन्धे पर खड़ा हो गया,
तो मुझी से कहने लगा
देखो पापा मैं तुमसे बड़ा हो गया।
मैने कहा बेटा! इस खूबसूरत गलतफ़हमी में भले ही जकड़े रहना,
मगर मेरा हाथ पकड़े रहना।
जिस दिन यह हाथ छूट जाएगा,
बेटा तेरा रंगीन सपना भी टूट जाएगा।
दुनिया वास्तव में उतनी हसीन नहीं है,
देख तेरे पाँव के तले अभी जमीन नहीं है।
मैं तो बाप हूँ बेटा
बहुत खुश हो जाऊँगा
जिस दिन तू वास्तव में मुझसे
बड़ा हो जाएगा,
मगर कन्धे पर नहीं,
जब तू जमीन पर खड़ा हो जाएगा।
ये बाप तुझे अपना सब कुछ दे जाएगा,
और तेरे कन्धे पर दुनिया से चला जाएगा।

कमलेश चौबे

Mobile Library

Every month, Mr Mrityunjay Singh of South Asian Hindi School, Kogarah is kind enough to bring a mobile library of Hindi/English books to our meeting for members to borrow without any charge or fee. He will be doing this in every meeting in future. AHIA thanks Mr Singh for his selfless services and generosity.

Please bring the borrowed books for Return/Renewal in the meeting

POWER OF NOW-YES

The present moment holds the key to freedom. So, you can only be free now. Give full attention to whatever moment is present. The more you are able to honour and accept the 'Now', the more you are free from the pain of suffering and free from egoistic mind. If you no longer want to create pain for yourself and others. If you no longer want to add to the residue of past pain that still lives in you, then don't devote any more time than is necessary to deal with the practical aspects of your life. Pay brief visits to past and future when required to deal with the practical aspects of the situation. Realize deeply that the present moment is all you have. Make now the primary focus of your life. Always say 'yes' to the present moment.

To the egoistic mind, the present moment hardly exists. The only past and future are considered important. In the ego mode, the mind is always concerned with keeping the past alive. It constantly projects itself in the future to ensure its constant survival and to seek some kind of release or fulfillment there. It says, when one day when this or that or the other thing happens, I am going to be Okay, happy at peace." Even when the ego seems to be concerned with the present, it is not the present that it sees, it looks at it through the eyes of the past. The more you focus on past and future, the more you miss 'Now'- the more precious time. The eternal present is the space within which your whole life unfolds. The one factor that remains constant. Nothing happens in the past. It happens in the present moment.

You will observe that the future is usually imagined, either better or worse than the present. If the imagined future is better, it gives you happiness or pleasurable anticipation. If it is worse, It creates anxiety. Both are illusion.

The mind creates problems. If we focus on the problems. The mind will continue problems and cause suffering. Always focus on the solution to the problem, which exists now. Accept what is happening right now, rather than resisting it. As soon as you honour the present moment, all unhappiness and struggle dissolves and the life begins to flow with joy, and ease. There is joy, ease, lightness in what you are doing. You completely accept What you are doing and pay full attention to it. Enlighten your mind by doing meditation regularly or creating spiritual thoughts and have happiness and peace of mind. Avoid negative thoughts. Focus on positive

thoughts and on the present situation. Don't be concerned with the fruit of your action. The fruit will come of its own accord. Neither failure nor success has the power to change your inner state of Being. You have found the life underneath your life situation.

रोशन लाल गक्कर

Happy Janmastmi Day

I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work — **Thomas Edison**

Happy Birthdays

Gurharwant Sandhu	Parvathy Parvathy
Harish Mantri	Poonam Gupta
Balvinder Kumar	Rakesh Bahl
R.P. Mathur	Kiran Narang
Sam Venkatesh	Anand Prakash
Kanchan Passi	Roshan Arora
Shakuntla Jain	Shashi Bajoria
Indu Attrey	Jagdish Mitter

Happy Wedding Anniversaries

Mr. & Mrs. Ravinder & Poonam Gupta

Mr. & Mrs. Raj & Neelam Sharma

Mr. & Mrs. Vemulpad & Chandrika Subramanyam

Membership Renewal

Please renew your membership at the Seniors meeting

Next Senior Meeting on 12th September 2026 @ 2 Lane Street. Wentworthville. from 1 to 4 PM

काल

काल की यह कौन घड़ी है आई,
मार रहे हैं आपस में भाई को ही भाई,
हैं ये एक ही माँ के बेटे,
कितने वर्ष एक साथ ही हैं बैठे,
आज भाई ने भाई के घर आग लगाई।।

देखो तो, इसने कितनी हिम्मत दिखलाई,
न मारा है तीर और न तलवार चलाई,
कल तक इसका दुख भी था उसका,
चोट लगी थी उसके, पर दिल इसका था कसका,
आज भाई ने भाई के घर आग लगाई।।

देखो तो जरा कैसी पाटी है खाई,
हर तरफ है ज्वलंत अंधकार ही अंधकार,
मच रही है चारों तरफ चीख पुकार,
आज भाई ने भाई के घर आग लगाई।।

दूर कहीं देती है आशा की एक किरण दिखाई,
मैंने तो ढूँढली है, क्या तूने भी है पाई,
दूर कर दो आपस का ये बैर भाव,
यहाँ नहीं करना है हमें शक्तियों का टकराव,
अपने दृ ग खोलो, देखो, कानों से भी कुछ देता

मत बाँटो एक माँ को तुम मेरे भाई,
आज भाई ने भाई के घर आग लगाई,
काल की यह कौन घड़ी है आई।।

सुदेश गर्ग

Great news

You can read Vedas, Brahmanas, Aranyakas, Upanishads and Vedangas online

Started by Govt. of India by using the link

Vedicheritage.gov.in

Thoughtful Thoughts

It is better to fail in originality than to succeed in imitation.

The road to success and the road to failure are almost exactly the same

Success usually comes to those who are too busy to be looking for it.

Develop success from failures. Discouragement and failure are two stepping stones to success

There are three ways to ultimate success: The first way is to be kind. The second way is to be kind. The third way is to be kind

Success is peace of mind, which is a direct result of self-satisfaction in knowing you made the effort to become the best of which you are capable

I never dreamed about success. I worked for it.

Success is stumbling from failure to failure with no loss of enthusiasm

Sabr se sab kuch ho jaata hai, lekin sabse sabr nahi hota (Read in Hindi)

Perfection is not attainable. But if we chase perfection, we can catch excellence

Optimism is the faith that leads to achievement. Nothing can be done without hope and confidence

The most effective way to do it is to do it

Don't let yesterday take up too much of today

You learn more from failure than from success. Don't let it stop you. Failure builds character.

Success is a public affair, failure is your personal funeral

Trust yourself: every heart vibrates to that iron string

The sun's rays do not burn until brought to a focus

When we strive to become better than we are, everything around us becomes better too

Setting goals is the first step in turning the invisible into the visible

Opportunity is missed by most people because it is dressed in overalls and looks like work.

Prepare for worst, expect for best and accept whatever comes.

संकलनकर्ता - लव नागपाल

Photos by Tilak Kalra

Seniors Meetings @ 2 Lane Street. Wentworthville from 1 to 4 PM every second Saturday of the month

AHIA Seniors Meeting on 8h July, 2026

Photos by Tilak Kalra

AHIA Seniors Meeting on 8h July, 2026