AUSTRALIAN HINDI INDIAN ASSOCIATION (AHIA)

-the Association that cares

Sandesh सन्देश

incorporating Seniors Newsletter

Established 1994: Volume 26 Issue 7 July 2026

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

AHIA Seniors Meeting on 13th June, 2026

Photos by Tilak Kalra

Dear Members,

Namastey

I hope this message finds you and your families in good health and enjoying the winter season.

It is with profound sadness that I share the news of the passing of one of AHIA's founder members, Vipen Dogra ji, he made an exceptional contribution to the establishment and growth of our Association. He played an instrumental role in drafting the AHIA Constitution, digitising our membership records, and developing and maintaining the Association's website. He also served AHIA with dedication as Treasurer and Secretary on several occasions.

On behalf of the AHIA Committee and our entire membership, I express our sincere gratitude for his invaluable service and commitment. We extend our heartfelt condolences to his family and loved ones during this difficult time.

I would also like to remind members of our upcoming events:

Sakhi Sawan Function
Sunday, 23 August 2026
This is a ticketed event for ladies. Please refer to this edition of Sandesh for further details or contact executive team for more details.

Diwali Celebration
Please note that the date of our Diwali Celebration has been changed to Saturday, 24 October 2026. Further details will be communicated in due course.

Thank you for your continued support of AHIA. I look forward to meeting many of you at our forthcoming events and upcoming Seniors meetings.

With warm regards,

Meeta Anil Sharma
President

मेरे प्यारे दोस्तों के नाम

उम्र ने....
बालों में सफ़ेदी,
चेहरे पर तजुर्बे....
और हाथों में ज़िम्मेदारियाँ
तो रख दीं...
पर दिल में बैठा
वो बेफ़िक्र लड़का
आज भी
बारिश की पहली बूँद गिरते ही
Vaish College की कैंटीन,
दोस्तों की हँसी
और अदरक वाली चाय ढूँढने लगता है...
वो क्लास से पहले की भाग-दौड़...
वो लेट पहुँचकर
पीछे वाली बेंच पकड़ लेना...
और फिर
किसी दोस्त का धीरे से कहना–
तेरी अटेंडेंस लग गई है...
अब आराम से बैठ...
सच कहूँ तो,
तब पढ़ाई से ज़्यादा
दोस्ती का सिलेबस चलता था...
Vaish College तब
सिर्फ़ एक कॉलेज नहीं था–
जैसे हमारी धड़कनों का
सबसे खूबसूरत पता था...
कभी कैंटीन की चाय,
कभी समोसे की आधी प्लेट,
कभी एक cold drink में
चार स्ट्रॉ लगाकर पी लेना...
और अजीब बात–
जेबें अक्सर खाली होती थीं,
लेकिन दिल
हर रोज़ भरे रहते थे...
कुरुक्षेत्र यूनिवर्सिटी का नाम सुनते ही
आज भी
मन के किसी कोने में
यौवन की घंटियाँ बजने लगती हैं...
वो एग्ज़ाम से एक रात पहले
नोट्स ढूँढने की अफरा-तफरी...
और अगले दिन
पेपर देखकर
सबका एक-दूसरे को घूरना...
बारिश शुरू होते ही
बाकी लोग छत ढूँढते थे,
और हम...
कॉलेज के बरामदों से निकलकर
भीगती सड़कों पर निकल पड़ते थे...
जूते हाथ में,
होंठों पर गाने,
और दिल में
पूरी दुनिया जीत लेने का सपना...
फिर कहीं
चाय वाले भैया की आवाज़–
ओ भाई... दो कटिंग तैयार...
और बस...
उसी भाप में
दिन भर की थकान,
छोटे-मोटे ग़म
और सारी परेशानियाँ उड़ जाती थीं...
कितनी साधारण थी वो ज़िंदगी...
पर पता नहीं क्यों,
आज की तमाम आराम भरी ज़िंदगी से
कहीं ज़्यादा ख़ूबसूरत लगती है...
अब
बड़ी-बड़ी मीटिंग्स हैं,
महँगी घड़ियाँ हैं,
फाइव स्टार होटल की चाय भी है...
लेकिन
Vaish College की कैंटीन वाला स्वाद
आज तक कहीं नहीं मिला...
क्योंकि स्वाद
सिर्फ़ चाय में नहीं था शायद–
वो दोस्तों की हँसी में था,
उन शरारतों में था,
उन अधूरी मोहब्बतों में था...
और उस उम्र में था–
जब हम
सिर्फ़ कॉलेज नहीं जाते थे...
हम हर दिन
ज़िंदगी से मिलने जाते थे

सुमन अग्रवाल

'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.

शोर

मैं आराम कुर्सी पर बाहर बरामदे में लेटा हुआ था| अभी कुछ दिन पहले ही अस्पताल से घर आया था|

पड़ोस में बच्चों के रोने की आवाज़ पर चौंका|

पड़ोस में नए किरायेदार आये हैं, उन के तीन बच्चे हैं| 8,5 और 2 वर्ष के|छोटे वाला कुछ ज़्यादा ही शोर कर रहा था| शायद तकलीफ में, उत्सुकता से मैं फेंस के पास जा खड़ा हुआ और उधर झाँकने लगा| बच्चों की माँ ने मुझे देख लिया और बोली, "सॉरी, आपस में झगड़ा कर रहे हैं, कुछ ज़्यादा ही शोर कर रहे हैं| मानते ही नहीं| मैं इन्हें डांटती हूँ| सॉरी अगेन "

"क्या कह रही हो? मुझे तो इन का शोर मचाना अच्छा लगता है| मुझे मेरा बचपन याद आ जाता है| भगवान इन्हें लम्बी आयु दे, इन का शोर तो ज़िंदगी की निशानी है; नहीं तो ये चारों ओर शमशान घाट की खामोशी से तो मुझे घबराहट होती है| इन के लड़ाई झगड़े और यह शोर तो मुझे ऐसे लगता है जैसे किसी ने मेरे कानों में अमृत घोल दिया हो|" मैं बोलता ही चला गया|

वह औरत मुझे अजीब नज़रों से देख रही थी, जैसे सोच रही हो कि ज़रुर अस्पताल जा कर इस के दिमाग़ पर कुछ असर पडा है| फिर बोली,"आप अभी अस्पताल से आये हैं,आप को आराम की ज़रूरत है|"

" बहुत कर लिया आराम,वहां भी ऐसी ही खामोशी थी, ऐसी ही शान्ति थी, मेरा तो दम घुटने लगा था|

सब अपने अपने बेड़ज़ पर लेटे पड़े रहते हैं, आधे जागे,आधे सोये, न कोई चिल्लाता है और न ही कोई बात करता है| शायद अस्पताल के खाने में दर्द कम करने की कोई दवाई मिलाते हों|

बस शोर के नाम पर केवल नर्सों के चलने फिरने या बोलने की आवाज़ें- वे भी नपी तुली और धीमी धीमी, जब वे दवाई देने आती हैं और 'नाम और आज कौन सा दिन है' आदि जैसे सवाल करती हैं और ड्रग डोज़ देकर चल देती हैं| या उनकी ट्रोली का हल्का सा शोर, जब वे ब्लड-प्रेशर चैक करने या ब्लड लेने को आती हैं|

हालांकि उस वार्ड में हम चार लोग थे,परन्तु केवल आपस में 'हेलो हाई' के अतिरिक्त कोई बात चीत नहीं होती थी|

मेरे सामने वाला किसी छोटे town से आया था, काफी लम्बा तगड़ा 75 से ऊपर का लगता था| उसे कोई मिलने नहीं आता था| वह क़रीब क़रीब सोया ही रहता था| सोते समय उस का मुंह खुला ही रहता,जिसे देख कर डर लगता था कि कहीं कोई मक्खी न उस के मुंह में चली जाए| परन्तु अस्पताल वालों को इस बात की शाबाशी देनी होगी कि सफाई इतनी रखते थे कि क्या मजाल कि मक्खी मच्छर अन्दर घुस जाएँ|

उस के साथ के बिस्तर वाले को कमर की समस्या थी, वह सारा दिन कुर्सी पर आगे को झुक कर बैठा रहता था|वह सारा दिन खाता ही रहता था-कभी donut तो कभी चिप्स | उस का एक दोस्त उसे रोज़ मिलने को आता था, वे ज़ोर ज़ोर से बातें करते,खामोशी टूटती, हालांकि नर्सें उन्हें उंच बोलने से मना करती थी परन्तु मुझे उन का यह शोर अच्छा लगता था कि चलो हम ज़िंदा इंसानों की बस्ती में तो हैं|"

मेरी पड़ोसिन मेरी इस बिना रुके बोलते रहने से उकता चुकी थी,परन्तु मैं अपनी धुन में बोलता ही गया|

"तीसरे साथी के बैड से उस समय कुछ खुसर फुसर की आवाजें आती थीं जब उसे दवाई देने के लिए नर्स आती थी, क्योंकि वह मना कर देता था और वह उसे मनाती,"डॉक्टर ने कहा है, तुम इस से ठीक हो जाओगे", लेकिन वह उसकी इस बात का कोई नोटिस नहीं लेता तो फिर दूसरी नर्स आती, "तुम्हारी पत्नी ने कहा है कि,दवाई ले लो नहीं तो उसे काम छोड़ कर अस्पताल आना पड़ेगा|" उस का यह 'ब्रह्म अस्त्र' काम कर जाता और वह झट से मान जाता और नर्सें भी हंस पड़तीं| उन्हें शायद उसे छेड़ने में मज़ा आता था,पर मुझे तो उन की यह नोक झोंक अच्छी लगती थी|

अब घर आकर फिर वही शान्ति ,वही खामोशी | ज़िन्दगी तो बैक-यार्ड (Back yard) में सिमट कर रह गयी है| बीस घरों की हमारी इस स्ट्रीट (जिस की एंट्री और एग्जिट एक ही है),में मैं अकेला ही फ्रंट डोर के पास कुर्सी लगा कर बैठा रहता हूँ,लोग मुझे अजीब नज़रों से देखते हुए गुज़र जाते हैं|

शोर का मतलब समझना है तो हमारे India में जा कर देखो| जीता जागता देश लगता है| हंसी ख़ुशी,रोना धोना,मार धाड़, सब कुछ तो है इस शोर में!| हाँ, कुछ लोगों को यह सब बड़ी तकलीफ देता है,परन्तु मुझे तो शोर अच्छा लगता है, बच्चों का रोना, झगड़ना मुझे अपसेट नहीं करता, मुझे सुकून महसूस होता है| इस लिए आप चिंता न करें और न ही बच्चों को डांटें|"

मैं ने देखा कि वह देवी जी मेरी ऊट-पटांग बातें सुन कर ऊब गई हैं,और शायद मन ही मन कह रही है कि यदि शोर इतना ही अच्छा लगता है तो वापस India क्यों नहीं चले जाते, मेरा दिमाग़ क्यों चाट रहे हो?"

लेकिन वह "जी, थैंक यू" कह घर के अंदर चली गई|

संतराम बजाज

Next AHIA Seniors Meeting on 8th August, 2026

History of Social Media Day

Social Media Day was launched by Mashable on 30 June 2010, when social media was already growing rapidly but still on a smaller scale than today. Twitter was four years old, Facebook was six years old, and Instagram was about to launch later that year. Mashable founder Pete Cashmore explained that the day was meant to acknowledge how thoroughly social platforms had begun to reshape personal, professional, and political life.

The first Social Media Day was marked with global meet-ups in cities including New York, London, Mumbai, and Sydney, where local communities gathered to celebrate the people behind the accounts. In the years since, the day has become widely observed by digital marketers, agencies, journalists, and brands, as well as by everyday users sharing memories, milestones, and reflections.

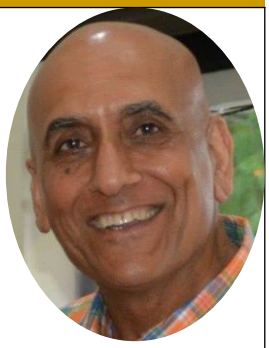
The day's tone has shifted over the years as social media itself has matured. Early Social Media Days were almost uniformly celebratory. More recent observances have included space for honest discussion of misinformation, online abuse, mental health pressures, and the future of platforms. Despite these challenges, Social Media Day remains a chance to mark how this technology has changed everyday life, business, and culture.

About Social Media Day

Social Media Day, sometimes called World Social Media Day, takes place on 30 June each year. Launched by the technology news site Mashable in 2010, it celebrates the global impact of social media on how we communicate, share news, build communities, and run businesses.

What is Social Media Day?

Social Media Day is an annual celebration of the platforms that have reshaped global communication over the past two decades. The day recognises the role of social media in connecting people across distance, supporting movements and causes, helping small businesses reach audiences, and giving creators new ways to make a living. It also invites reflection on the harms of social media, from misinformation and online abuse to mental health pressures, particularly for younger users. Social Media Day is supported by digital marketing agencies, media organisations, and creators around the world.



When is Social Media Day?

Social Media Day takes place on Tuesday, 30 June 2026. The date is fixed each year. It is celebrated globally, with particular activity in the United States, United Kingdom, India, Brazil, the Philippines, and across Europe, all major markets for social platforms.

Why Social Media Day Matters

According to DataReportal's Digital 2024 reports, around 5.3 billion people worldwide use social media, equivalent to roughly two-thirds of the global population. The average user spends close to 2.5 hours a day on social platforms, and small businesses report social media as a leading channel for reaching new customers. The technology has transformed politics, journalism, and culture in ways that would have been unimaginable when the day was first launched. Social Media Day matters because it gives professionals, creators, and ordinary users a moment to celebrate what social media has made possible while encouraging better, healthier, and more honest use of the platforms.

Noteworthy Facts About Social Media Day

Social Media Day was launched by Mashable on 30 June 2010 to mark the cultural impact of social platforms.

According to DataReportal, around 5.3 billion people worldwide were using social media in 2024.

The average global social media user has accounts on more than six platforms, although they actively use only a few.

YouTube, Facebook, WhatsApp, Instagram, and TikTok are consistently among the most-used platforms by global monthly active users.

Source: https://www.awarenessdays.com

The 90/10 Principle

Discover the 90/10 Principle. It will change your life (at least the way you react to situations).

What is this principle?

10% of life is made up of what happens to you. 90% of life is decided by how you react. What does this mean?

a) We really have no control over 10% of what happens to us.
b) We cannot stop the car from breaking down.
c) The plane will be late arriving, which throws our whole schedule off.
d) A driver may cut us off in traffic. We have no control over this 10%.
The other 90% is different. You determine the other 90%.

How? By your reaction. You cannot control a red light., but you can control your reaction. Don't let people fool you;
YOU can control how you react.

Let's use an example.
You are eating breakfast with your family. Your daughter knocks over a cup of coffee onto your business shirt. You have no control over what just what happened. What happens when the next will be determined by how you react.
You curse. You harshly scold your daughter for knocking the cup over. She breaks down in tears. After scolding her, you turn to your spouse and criticize her for placing the cup too close to the edge of the table. A short verbal battle follows.

You storm upstairs and change your shirt Back downstairs, you find your daughter has been too busy crying to finish breakfast and get ready for school. She misses the bus. Your spouse must leave immediately for work.

You rush to the car and drive your daughter to school. Because you are late, you drive 40 miles an hour in a 30 mph speed limit. After a 15-minute delay and throwing $60 traffic fine away, you arrive at school. Your daughter runs into the building without saying goodbye.
After arriving at the office 20 minutes late, you find you forgot your briefcase. Your day has started terrible. As it continues, it seems to get worse and worse. You look forward to coming home, When you arrive home, you find small wedge in your relationship with your spouse and daughter.

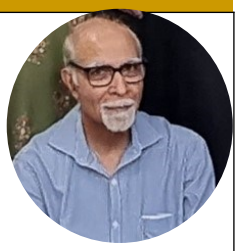
Why? Because of how you reacted in the morning.
Why did you have a bad day?
A) Did the coffee cause it?
B) Did your daughter cause it?
C) Did the policeman cause it?
D) Did you cause it?

The answer is D.

You had no control over what happened with the coffee. How you reacted in those 5 seconds is what caused your bad day. Here is what could have and should have happened. Coffee splashes over you. Your daughter is about to cry. You gently say, It's ok honey, you just need, to be more careful next time. Grabbing a towel you rush upstairs. After grabbing a new shirt and your briefcase, you come back down in time to look through the window and see your child getting on the bus. She turns and waves. You arrive 5 minutes early and cheerfully greet the staff. Your boss comments on how good the day you are having.

Notice the difference? Two different scenarios. Both started the same. Both ended different.
Why? Because of how you REACTED. You really do not have any control over 10% of what happens. The other 90% was determined by your reaction.

Here are some ways to apply the 90/10 principle.
If someone says something negative about you, don't be a sponge.



Let the attack roll off like water on glass. You don't have to let the negative comment affect you! React properly and it will not ruin your day. A wrong reaction could result in losing a friend, being fired, getting stressed out etc.
How do you react if someone cuts you off in traffic? Do you loose your temper? Pound on the steering wheel? A friend of mine had the steering wheel fall off. Do you curse? Does your blood pressure skyrocket? Do you try and bump them? WHO CARES if you arrive ten seconds later at work? Why let the cars ruin your drive?

Remember the 90/10 principle, and do not worry about it.

You are told you lost your job. Why lose sleep and get irritated?
It will work out. Use your worrying energy and time into finding another job.
The plane is late; it is going to mangle your schedule for the day. Why take out your frustration on the flight attendant? She has no control over what is going on. Use your time to study, get to know the other passenger. Why get stressed out? It will just make things worse.
Now you know the 90-10 principle. Apply it and you will be amazed at the results. You will loose nothing if you try it.

The 90-10 principle is incredible. Very few know and apply this principle.

The result? Millions of people are suffering from undeserved stress, trials, problems and heartache. We all must understand and apply the 90/10 principle.
It CAN change your life!!!

Author: Stephen Covey - Management Guru

Compiled by तिलक कालरा

ध्यान का महत्व

जब हम बालपन, जवानी के दौर से आगे बढ़ने के पथ पर एक ऐसी अवस्था पर पहुँच जाते हैं तब हम गाने लगते हैं "जग झूठा सारा साँइयाँ जग झूठा, भाई बेटा कुटुंब कबीला, सपने जैसी माया, तभी हमारा झुकाव ईश्वर की ओर मुड़ने लगता है। अब उधर जाने के तरीके सबके अलग-अलग होते हैं, कोई भक्ति का रास्ता पकड़ता है कोई ज्ञान का। ज्ञान में गीता ज्ञान, रामायण, शास्त्र-ज्ञान, उपनिषदों का ज्ञान, मंत्रों का सहारा लेते हैं। इसमें एक और रास्ता है ध्यान का।

ध्यान के लिए सदाचार, अर्थात अच्छा व्यवहार, सबके प्रति प्रेम की भावना रहे, ईर्ष्या, द्वेष, काम-क्रोध, लोभ से छुटकारा पाने की ओर हमारी भावना रहनी चाहिए।

केवल सदाचारी जीवन ही भगवत् साक्षात्कार के लिए पर्याप्त नहीं है मन की एकाग्रता भी आवश्यक है। इसका अर्थ है मन में भगवान का ही विचार रहे। ध्यान से हमारा मन भगवान की ओर ले जायगा।

ध्यान के बिना हम मन में बैठे मानसिक बंधन से नहीं छूट सकते। मोक्ष प्राप्ति के लिए, अर्थात स्वर्ग जाने के लिए असत्य से सत्य, अंधकार से प्रकाश, दुःख से आनन्द, अशांति से परम शांति, अज्ञान से ज्ञान तथा मृत्यु से अमरत्व तक पहुँचने के लिए ध्यान सबसे सरल रास्ता है।

जब ध्यान करने बैठें तो हमारा चित्त भगवान के अलावा किसी अन्य वस्तु-व्यक्ति पर न जाय। विचार-प्रवाह निरंतर उन्हीं की ओर रहना चाहिए। जगत विस्मरण से ही ईश्वर स्मरण संभव है।

पातंजलि जी कहते हैं - "योग चित्त-वृत्ति निरोध" - सभी मानसिक वृत्तियों को मिटा देने का नाम योग है। यह कार्य है तो अधिक कठिन पर निरंतर कोशिश करते रहने से सफलता मिलने में संशय नहीं है।

एक बड़े शहर में संध्या समय बड़ी हड़बड़ी मची रहती है, नौ बजे इतनी नहीं रहती। दस बजे कम हो जाती है। रात को एक बजे पूर्ण शांति हो जाती है। इसी प्रकार योग क्रियाओं के आरंभ में मन में तरह-तरह के विचार आते रहते हैं, मन में बेचैनी भी अधिक रहती है। फिर धीरे-धीरे विचारों की तरंगें कम होने लगती हैं। अंत में सभी मानसिक उथल-पुथल शांत हो जाती है। योगी को परम शांति की प्राप्ति होती है। अतः ध्यान का अभ्यास करना ही उत्तम है। कहते हैं - "करत करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान।"

आशा गुप्ता

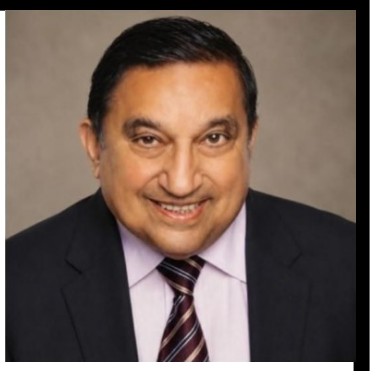
Hills Estate Group

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

Vipen Dogra



A long-time member, Mr Vipen Kumar Dogra sadly passed away on 24/06/2026 at the age of 82.5 years. He is survived by his 3 children and 4 grandchildren.

Vipen was born in Ludhiana, Punjab and studied in various schools throughout India. He studied Electrical Engineering at Thappar Institute, Punjab. His first graduate job was at Tisco in Jamshedpur. He moved to Mumbai for work after getting married to Parnita in 1973 and then eventually moved to Sydney in 1985 at the age of 41.

Vipen was a founding member of AHIA and was the secretary in the first year of AHIA's inception 1999 and had big part in setting up the initial AHIA constitution and worked as the Treasurer in the second year. He implemented accounting procedures and guidelines which have served AHIA till today. He had been involved in AHIA's executive committee and worked as a volunteer too.

He was responsible for implementation of web-based membership database and website. He had also managed the Membership Database and Web Sub-Committee that was migrated to an online database. Vipen was very passionate about AHIA and creating a cultural community for the next generation,he was also an active member of the AHIA seniors group till he got sick.
Vipen along with his wife Parnita, enjoyed socialising with their friends, travelling post-retirement and entertaining. They were involved in several voluntary activities, including Meals on Wheels, providing Technology related support help to seniors at Willoughby Library and as acting as a Justice of Peace. He will be sadly missed by his family.

With love & Gratitude

Kids - Leena, Kavita, Ravi, Robin (son in law) Moumita (daughter in law)
Grand kids - Rohit, Sameera, Aarya, Kiran.

Take up one idea. Make that one idea your life—think of it, dream of it, live on that idea - Swami Vivekananda

Next Senior Meeting on 18th August 2026 @ 2 Lane Street, Wentworthville, from 1 to 4 PM

Great news

You can read Vedas, Brahmanas, Aranyakas, Upanishads and Vedangas online
Started by Govt. of India by using the link

DEVOTION TO SRI RAM

Devotion to Ram-Nam (God's Name or the divine Sound) is the fundamental teaching of the Saints. Listening to the Saints' discourses on God or his glory is like listening to his external Hari Katha, but listening to the inner divine Sound is like listening to the internal Hari Katha. Saints are in tune with the inner Sound which Tulsidas variously calls Hari Gun, Ram Gun, Hari Katha, Ram Katha.Tulsidas states Saints have attained liberation while living and by constantly listening to the God's glory (Hari Gun), and those who wish to cross the ocean of the world, Ram Katha serves as the sturdy boat.

Tulsi Sahib states:

Why wander everywhere in search of your friend?

The road to your beloved is through the royal vein (Shah Rag)

In the Ramcharitmanas, Tulsidas considers Ram as manifest of God like other Perfect Saints. Using Ram, the son of Dashrath as the medium, Tulsidas, like other Saints, imparts to Sabri the teaching of Nine steps to devotion to the Supreme Being.

In the Bal-kand of Ramcharitmanas, Ram as a child shows his cosmic form to his mother Kaushlaya. Through the medium of Bharat, Tulsidas declares that none dares transgress Ram's will. During the dialogue between Hanuman and Ravan, Hanuman introduces himself to Ravan in these words: "Listen, O Ravan, the One whose might enables Maya to produce numberless universes; by whose power, Brahma, Vishnu and Shiv create, sustain and destroy the world, know me to be the messenger of Him." Tulsidas says, Ram, the Supreme Lord, has no beginning or end. He is the ocean of bliss, a mere drop of which can make the three worlds blissful. It is only through realizing Ram that the entire universe can attain peace. Ram is called Sat-Chit-Anand, which means truth, consciousness, and bliss personified.

As per Tulsidas' Ram is the Lord of the entire Creation and is also the inner knower of all hearts. Explaining to Hanuman, Sri Ram himself says: "He alone, O Hanuman, is said to have exclusive devotion for me, who is steadfast in his conviction that he is servant of that Lord, whose manifestation is this entire creation, animate and inanimate."

According to Tulsidas, Ram is merciful Lord (Dyal). Ram is storehouse of mercy (Kripanidhan). Vibhishan also points out that Ram, the Lord of the entire universe, is the death of Death (Kal) himself. He is especially affectionate towards his devotees (Bhakatvatsal). Tulsidas repeatedly speaks of love and devotion as the only means of salvation. Dadu Dayal says:

God belongs to the caste of love; Love is dear to Him.

Love is His body, and love alone; His colour.

Guru Nanak Dev also asserts: "God is in the Soul and the Soul is in God and through the Guru's wisdom I have realized this."

Tulsidas says that human birth is the only gateway to get out of the vicious cycle of birth and death and attain salvation. That is why even gods and goddesses yearn for this life. God has designed this human body for spiritual endeavours and if we fail to achieve our spiritual purpose, we suffer from agony and torture,

Human body is the ladder that takes the soul either to hell or heaven or to final deliverance. After obtaining the human body, if one does not devote time in the love and devotion of God, he is throwing away the philosopher stone from his hands in exchange for mere bits of glass.

Tulsidas says: "Repeat Ram's Name, be devoted to Ram's holy feet; Do Bhajan and Simran(meditation) regularly. This should be your sole concern day and night. This is how you will realize Ram." Name alone is the true ship for crossing the dreadful ocean of the world. Board the ship of the Lord's Name and achieve Sat-Chit-Anand.

रोशन लाल गक्कर

अलबेली सी ज़िंदगी, अजब सा सफ़र,
अनजानी राहों पे बस एक काम कर।
साथ में दोस्तों को लेकर तू चल,
आसान हो जाएगा तेरा मुश्किल सफ़र।
ये बोझ नहीं लाते,
ये बोझ साँझा करने आते हैं।
हँसाने, गुदगुदाने आते हैं,
उदासी को दूर भगाने आते हैं।
प्यार की किस्तें चढ़ाने आते हैं,
टेंशन को पल में उड़ाने आते हैं।
दो चुगलियाँ लगाने आते हैं,
दो बातें सुनने-सुनाने आते हैं।
इनके सारे किस्से सच नहीं होते,
इन्हें किस्से बहुत बनाने आते हैं।
पर जब भी मेरे दोस्त आते हैं,
सच कहूँ... मज़े आ जाते हैं।

नंद मेहता

फूल से रिश्ता

भिन्न भिन्न रूपों में प्रकृति अपना रंग बिखेरती है और दिल को लुभाती है।

पहाड़, घाटियाँ, समुद्र, लहरें, नदियाँ, वादियाँ, झरने, वन, वृक्ष, पेड़-पौधें सभी अपने अपने ढंग से सुन्दरता फैलाते हुए दिलों से संबंध बनाते हैं और उन सब में फूल जो लाल, गुलाबी, नीले, पीले, सफेद, काले, बैंगनी आदि सभी रंगों के अपनी ओर आकर्षित करते हैं।

दिल को आनन्द से भर देते हैं। आँखों को शीतलता देते हैं और मन को शान्ति।

फूल चाहे कागज़, कपड़े या फिर किसी अन्य पदार्थ का ही क्यों न हो, सब अच्छा लगता है।

दिल ने इन फूलों को अनेक रूपों में स्वीकार किया है।

कोई उसे प्रेमी-प्रेमिका को देकर अपने प्यार का इज़हार करता है तो कोई प्रियजनों को देकर शुभकामनाएँ।

कोई उसे भगवान को अर्पित कर के अपनी श्रद्धा और भक्ति को दर्शाता है, कोई उसे कमरे की शोभा बढ़ाने के लिये गुलदस्ते में सजाता है तो कोई उसे कलाई, हाथ, बाल और गले में सजाता व सुगन्ध लेता है।

फूल को किसी ने लगाया, किसी ने सींचा, किसी ने उसकी काँटछाँट की, तब जाकर वह खिला और पनपा।

वह अपनी सुगन्ध व सुन्दरता देने में किसी से पक्ष-पात नहीं करता। बच्चे-बूढ़े, युवक-युवती, अमीर-गरीब, सब को समान दृष्टि से देखता है।

यूँ कहें, सब उसको प्यार करते हैं।

क्या जंगल, क्या रेगिस्तान, क्या पेड़, क्या पौधा किसी भी जगह, अकेला फूल ही आकर्षण का कारण बन जाता है या कि अपने आस पास के वातावरण को सुन्दर और सुहावना बना देता है, जान डाल देता है। ऐसा कोई न होगा जो फूलों से भरी क्यारियों को बार बार न निहारे।

आँखें फूलों को देख-देखकर थकती नहीं, मन भरता ही नहीं, दिल बार बार मचलता है।

फूलों से एक मधुर संपर्क अपने आप ही बन जाता है।

चित्रकारों, गीतकारों और कवियों ने फूलों को अनेकों रंगों से रचा है। कविवर माखन लाल चतुर्वेदी जी ने 'फूल की अभिलाषा' कविता लिख कर फूल को अमर कर दिया।

चाह नहीं मैं सुरबाला के गहनों में गूँथा जाऊँ,
चाह नहीं प्रेमी-माला में बिंध, प्यारी को ललचाऊँ;
चाह नहीं सम्राटों के शव पर, हे हरि, डाला जाऊँ,
चाह नहीं देवों के सिर पर चढ़ूँ, भाग्य पर इठलाऊँ;
मुझे तोड़ लेना वनमाली,
उस पथ पर देना तुम फेंक,
मातृ-भूमि पर शीश चढ़ाने,
जिस पथ जावें वीर अनेक;

फूल को तोड़ कर उसे मन पसन्द तरीके से प्रयोग करना एक बात है, लेकिन ज़रा सोचें, जो फूल अपनी शाखा पर खिला रहता है वह कितनों को कितने दिन आनन्द देता रहता है।

वह फूल ही है जो अपने जीवन में और जीवन के बाद भी अपना सर्वस्व न्यौछावर करके दूसरों को खुशी, प्रसन्नता और सुगन्ध देता रहता है।

क्या ही अच्छा हो यदि हम फूल की तरह दूसरों के जीवन में कुछ क्षणों के लिए ही खुशियाँ ला सकें।

शारदा शर्मा

Who is a Septolescent?

A Septolescent is a man or woman who is over 70 years old, but who does not accept old age in the traditional way, but chooses a unique lifestyle with enthusiasm for life.

Their characteristics are:

1) They are always active. They can work, study, or create any new program that makes them think and find useful.

2) They have at least three good friends. They often meet with them for coffee, water or wine.

3) They travel far from luxuries and experience new places and cultures. But they do not stop enjoying the good things in life.

4) They maintain relationships with their spouse, children, grandchildren and relatives that are based on love, respect and mutual support.

Two Early Indian Stories in Australia

Some of our readers may have heard or read about two Indian men who helped open Australia's story beyond old boundaries, so sharing for others who may not have known!

Siva Singh came from Punjab and became a travelling hawker in country Victoria. He went from farm to farm selling goods to isolated families. Later he became a farmer near Benalla. But under the White Australia policy, he was removed from the voting roll. Siva Singh did not stay silent. He went to court and fought for his right to be counted.

Monga Khan was also an Indian hawker. He worked in Australia, but like many non-European migrants, he had to carry official papers to prove he could leave and return. His photograph was forgotten for nearly 100 years. Then an artist used his face on posters with one word: AUSSIE. Suddenly, Australia saw him again.

These men were not powerful.

They were ordinary workers.

But they broke frontiers – one by fighting to be counted, the other by reminding us that Australia's story was always multicultural.

सुमन माथुर

Latest Developments in India

India is experiencing a period of significant growth and development across various sectors. Here are some of the latest updates:

Infrastructure Projects: The Indian government is focusing on mega infrastructure projects that are redefining the country's development. These projects include industrial corridors, smart cities, and the PM Gati Shakti Master Plan, which aims to create a seamless multi-modal transport network across the nation.

Economic Growth: India is the world's second-largest mobile phone maker, benefiting from policy support and global supply chain shifts. The country is also making strides in technology, with investment in research and development being crucial for sustained competitiveness.

Tourism: Sentosa Development Corporation is ramping up initiatives to attract Indian tourists, a vital demographic for the island's tourism growth. The integration of Sentosa and Brani islands presents a prime opportunity for Indian businesses to explore international markets.

Political and Social Issues: India is hosting a crucial BRICS Women's Working Group Meeting in Kochi, focusing on women's empowerment and development. The country is also hosting a BRICS Ministerial gathering, emphasizing shared commitment despite geographical distances.

These developments reflect India's commitment to growth, innovation, and international cooperation.

Source: Fortune India

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

Membership Renewal

Please renew your membership at the Seniors meeting

नमस्ते

Aged Care Reforms are now here

Stay Independent. Live at Home Longer.

If you're 65+ years old the **Support at Home** program can help you get the care you need to live comfortably in your own home.

GET IN TOUCH TODAY!
Nav Saini | 0420 455 287
nav.s@leorahealth.com.au
leorahealth.com.au

Happy Birthdays

Sarju Sahu	Kamlesh Chaubey
Eisha Mehta	Prem Bansal
Kuldeep Singh Chadha	Subhash Agarwal
Onkar Goyal	Subhash Grover
Ravinder Sood	Sulochana Nathani
Usha Goyal	Manju Aggarwal

Happy Wedding Anniversaries

Mr. & Mrs. Perminder & Jagdish Cheema

Mr. & Mrs. Mohinder & Asha Rani Kumar

Mr. & Mrs. Prem & Saroj Bansal

Mr. & Mrs. Neeraj & Meenakshi Sharda

Mr. & Mrs. Prem & Chanchal Varmani

Mr. & Mrs. Rohit & Anupama Chaudhary

Australian Hindi Indian Association

Ladies: $70
Girls (6-12 yrs): $35
Girls (Upto 5 yrs): Free

Sakhis celebrate

Sawan 2026

A vibrant event filled with festive fun and friendship (ladies only)

Sunday 23rd August
11am-3pm

Madison Function Centre
632, Old Northern Road,
Dural

Includes
* DJ
* Access to sale stalls
*Lunch
*Beer, wine & soft drinks

For queries, contact:
Meeta Sharma 0411966585 Sushma Ahluwalia 0411967374
Abha Gupta 0416570608 Sarita Sachdev 0407870490

Dress code: Dazzling Divas

Strong women are not simply born. They are made by the storms they walk through.

पुराना वक्त

एक समय ऐसा था जब तन ढकने के लिए कपड़े न थे, लेकिन फिर भी लोग तन ढकने का प्रयास करते थे..?

लेकिन आज कपड़ों के भंडार हैं, फिर भी तन दिखाने का प्रयास करते हैं, वाह रे फैशन?

(आज का समाज सभ्य समाज)

एक वो समय था जब आवागमन के साधन कम थे, फिर भी लोग परिजनों से मिला करते थे

लेकिन आज आवागमन के साधनों की भरमार है,फिर भी लोग मिलने से कतराते हैं क्यों?

(आज का समाज सभ्य समाज)

एक वो समय था जब घर की बेटी, पूरे गांव की बेटी होती थी?

लेकिन आज की बेटी अपनों से ही असुरक्षित है क्यों?

(आज का समाज सभ्य समाज)

एक वो समय था जब लोग नगर-मोहल्ले के बुजुर्गों का हाल-चाल पूछने जाया करते थे ?

लेकिन आज माता-पिता को वृद्धाश्रम में डाल देते हैं,क्यों?

(आज का समाज सभ्य समाज)

एक वो समय था, जब बच्चों के पास खिलोनों की कमी थी, फिर भी बच्चे मोहल्ले भर के बच्चों के साथ खेला करते थे?

लेकिन आज खिलोनों की भरमार है, पर बच्चों को मोबाइल ने जकड़ा हुआ है

(आज का समाज सभ्य समाज)

एक वो समय था जब गली-मोहल्ले में आई गाय और कुत्ते तक को रोटी खिलाई जाती थी?

लेकिन आज पड़ोसी के बच्चे भी भूखे सो जाते हैं किसी को पता भी नहीं चलता.?

(आज का समाज सभ्य समाज)

एक वो समय था जब पड़ोसी के घर में आए रिश्तेदार का परिचय भी पूछा जाता था..?

लेकिन आज पड़ोसी का नाम तक नहीं जानते?...

(आज का समाज सभ्य समाज)

वाह रे आधुनिक सभ्य समाज

देखली तेरी महिमा अपरम्पार

सुदेश गर्ग

कुछ खूबसूरत पंक्तियाँ सुहानी शाम के लिए

उसूलों पर जहाँ आंच आये टकराना ज़रूरी है
जो ज़िंदा हो तो फिर ज़िंदा नज़र आना ज़रूरी है।

शर्तें लगाई जाती नहीं दोस्ती के साथ
कीजे मुझे क़ुबूल मेरी हर कमी के साथ।

शाम तक सुबह की नज़रों से उतर जाते हैं
इतने समझौतों पे जीते हैं कि मर जाते हैं।

किसी से उम्मीद रखना छोड़ कर देखो
तो यह रिश्ता निभाना किस कद्र आसान हो जाए।

झूठ वाले कहीं कहीं बढ़ गए
और मैं था के सच को टटोलता रह गया।

दिलों में आग पर लबों पर गुलाब रखते हैं
सब अपने चेहरों पे दोहरी नक़ाब रखते हैं।

हमें चिराग समझ कर बुझा न पाओगे
हम अपने घर में कई आफ़ताब रखते हैं।

यह मय-कदा है या मज़्जिद है या है बुत - खाना
कहीं भी जाओ फ़रिश्ते हिसाब रखते हैं

हमारे शहर के मंज़र न देख पाओगे
यहाँ के लोग तो आँखों में ख्वाब रखते हैं।

अश्क़ पीता हूँ मगर हंस के मिला करता हूँ
मैं चिरागों की तरह शब से जला करता हूँ।

खाक़ में मिल के भी खुशबू नहीं खोई मैंने
मैं तो पत्ता हूँ तो शाखा को हरा करता हूँ।

तुम जो आ आते हो तो आ जाती हैं सांसे वापस
वर्ना मैं तो यूँ हर इक रोज़ मरा करता हूँ।

टूट जाता हूँ मगर हार नहीं मानता मैं,
अपनी ज़िद पर मैं हवाओं से लड़ा करता हूँ

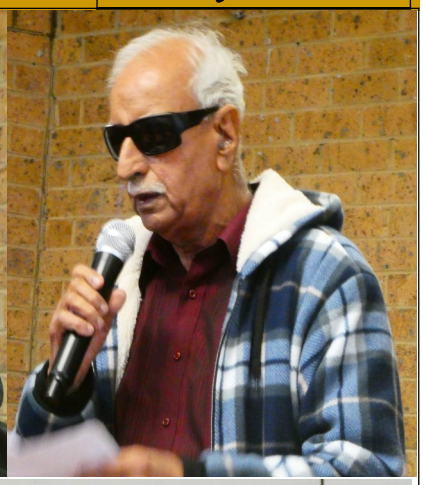
हवाएं ज़िक्र करती कभी जो उसकी महफ़िल का
वहां की धूल को माथे पे लगाकर देख लेते हैं।

सभी ने आइनों में अपनी सूरत ढूंढ रखी हैं
किसी टूटे हुए दिल में समां कर देख लेते हैं।

ज़मीं पर चाँद का टुकड़ा सजा कर देख लेते हैं
अँधेरी रात में खुद को जला कर देख लेते हैं।

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 13th June, 2026

AHIA Seniors Meeting on 11th April, 2026

Photos by Tilak Kalra

AHIA Seniors Meeting on 13th June, 2026