AUSTRALIAN HINDI INDIAN ASSOCIATION (AHIA)

-the Association that cares

सत्यमेव जयते 'AHIA'

Sandesh सन्देश

incorporating **Seniors Newsletter**

Established 1994: Volume 26 Issue 6 June 2026

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

AHIA Seniors Meeting on 9th May, 2026

Photos by Tilak Kalra

Dear Members,

On behalf of the committee, I would like to sincerely thank all of you for your continued support, enthusiasm, and participation in our community activities. It is with regret that we had to cancel our picnic at the very last minute due to unfavourable weather conditions.

The safety and comfort of our members are always our priority, and unfortunately, the weather did not cooperate with our plans. We truly appreciate your understanding and patience regarding this decision. We are pleased to share that we plan to organize the picnic again during spring or early summer, when we can all enjoy the event together in better weather and spirits. Members who purchased tickets will receive refunds in due course through the same person from whom the tickets were purchased.

Forthcoming function - There is Sakhi Sawan Day time Ladies function on 23 August 2026 @ Dural Madison Function centre. Please check with executive team for details.

A special note of appreciation goes to the Bandish Group for presenting such a wonderful concert. Their performance was greatly enjoyed by all. Special thanks to Aditi Janveja ,Amit Anand, Indu ji (Aditi Mum) Dhanasiri, Somaya & Abhijit for their melodious voices, dedication, effort, and contribution in making the event a success. Thank you all members once again for your continued support.

We also look forward to continuing our regular meetings and spending quality time together as a Community.

Stay Safe & Keep yourself warm & cosy!

Warm regards,

Meeta Anil Sharma

President

What are we doing to Mother Earth?

For millions of years, oil and gas formed deep inside Mother Earth. In less than a century, human beings have taken out and burned much of these ancient reserves. Forests and green belts have been cleared for roads, buildings, industries, and private projects. Wetlands, lakes, and reservoirs have been filled or covered over, as if water and trees were obstacles to progress rather than sources of life.

At the heart of this problem is also a moral failure: the habit of "othering." As long as I have water, fuel, comfort, and safety, it becomes easy to ignore the suffering of others – the farmer facing drought, the family displaced by flood, the village losing its forest, the poor breathing polluted air. But climate change reminds us that no one is truly separate. What harms one part of the Earth eventually returns to all of us.

Even tourism, including eco-tourism, is not always innocent. Travel often consumes fuel, creates plastic waste, disturbs fragile places, and turns nature into a product for pleasure. We may say we love mountains, forests, rivers, and beaches, but sometimes our way of enjoying them helps damage them.

Human innovation gives us some hope. Renewable energy, better farming, water conservation, reforestation, and cleaner technology can reduce harm. But innovation can also become damage control after the damage has already been done. Some losses cannot be easily reversed. The real question is whether we are using our intelligence to heal the Earth, or simply to survive the consequences of our own actions.

What kind of future have we created through greed, carelessness, overconsumption, and indifference. The climate catastrophe is coming towards us- FAST!

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.

३६

छत्तीस का आंकड़ा

आजकल हम देख रहे हैं, कि सारे संसार में पेट्रोल की कितनी कमी हो रही है और उस के कारण कीमतें आसमान को छू रही हैं| दुनिया के सब देशों की अर्थव्यवस्था पर भारी असर पड़ रहा है|

कारण ? सब जानते हैं !

इस वर्ष फरवरी में, ईरान पर 'इजराइल-अमेरिकन' हमला और ईरान की जवाबी कार्रवाई |खाड़ी के अरब देशों से जाने वाले तेल के जहाजों का 'strait of Hormuz' वाला रास्ता ईरान ने करीब करीब बंद कर दिया है| युध्द-विराम और बातचीत का अभी कोई नतीजा नहीं निकला है|

ईरान कुदरती तौर पर, इसे 'रणनीतिक हथियार' बना कर दबाव बना रहा है|

हालांकि इजराइल और ईरान का झगड़ा कोई नया नहीं है|

14 मई 1948 में संयुक्त राष्ट्र की ओर से यहूदियों को रहने के लिए अपना देश 'इजराइल' दिया गया, परन्तु अरब देशों और बहुत सारे दूसरे मुस्लिम देशों, जैसे ईरान, पाकिस्तान, ने इसे मान्यता नहीं दी और इस का विरोध करते रहे| इन सब का इजराइल से ३६ का आंकड़ा बना हुआ है|

1967 में इजराइल ने 6 दिनों में ही सब अरब देशों,जिन में Egypt, Jordan और Syria जैसे देश भी थे, को बड़ी बुरी तरह से हरा दिया था और उन के काफी इलाकों पर, जैसे Golan Heights,पर कब्ज़ा कर अपनी स्थिति मजबूत कर ली|

तब से ईरान अपना परमाणु बम्ब बनाने में लगा हुआ है| इजराइल और अमेरिका ने उसे ऐसा करने से मना किया और रोकने के लिए उस पर हमले करते रहे हैं| अब फरवरी में बड़ा ज़ोरदार हमला कर ईरान के सुप्रीम लीडर 'आयतुल्लाह अली ख़मेनेई' और उसके परिवार के कई और सदस्यों को मिसाइल द्वारा मार दिया|

परन्तु अरब देश इस लड़ाई में ईरान के साथ नहीं है क्योंकि वे ईरान से डरते है- उनके दोनों के धर्म इस्लाम की दो अलग धाराओं से हैं- 'शिया' और 'सुन्नी' और दूसरे, अरब देशों में शेख-परिवार-राज चलता है, जबकि ईरान में इस्लामी नेताओं का|

इसी कारण सब ने अमेरिका से समझौते किये हुए हैं|

इस तरह से इनका भी ईरान से ३६ का आंकड़ा बना हुआ है|

यह ३६ का आंकड़ा क्या बला है? चलिए देखें!

हिंदी या देवनागरी लिपि में '३' (तीन) और '६' (छह) बिलकुल उल्ट अंक हैं और जब साथ लिखा जाता है, ३६- तो ऐसा लगता है, जैसे दोनों अंक एक-दूसरे की तरफ अपनी पीठ करके बैठे हों| यानी एक-दूसरे के विपरीत और यह स्थिति सीधे तौर पर विरोध या टकराव को दर्शाती है, अर्थात 'हीरो' और 'विलन' का केस है| बिलकुल 'शोले' फिल्म के 'ठाकुर' और 'गब्बर' का|

३६ की एक बात और, आप इसे शीशे में भी देखो तो ३६ ही रहता है जबकि दूसरे नंबर उल्टे दिखाई देते हैं| अर्थात बड़ा ही जिद्दी नंबर है|

ज्योतिष और अंकशास्त्र (Numerology) के अनुसार, अंक ३ Jupiter- देव गुरु बृहस्पति-(ज्ञान और सात्विकता के प्रतीक)का है, जबकि अंक ६ Venus- असुर गुरु शुक्र-(भौतिक सुख-सुविधाओं के प्रतीक) का है, और यह तो आप सब जानते हैं कि देवताओं और दानवों में हमेशा छत्तीस (३६) का आँकड़ा रहा है|

यह ३६ का आंकड़ा कई और देशों के बीच में भी चल रहा है|

मैंने 'गूगल' जी से पूछा कि आजकल के संदर्भ में कौन कौन से देशों में ३६ का आंकड़ा है, तो उन महाशय के अनुसार:

'इजराइल-अमेरिका' और 'ईरान' नंबर एक पर|

दूसरे नंबर पर रूस और यूक्रेन- इन दोनों में कई वर्षों से चल रही है लड़ाई|

अमेरिका और चाइना-भी पीछे नहीं हैं- बेशक एक दूसरे से लेन देन करते हैं- अमेरिका सारा माल चीन से मंगवाता है, अपने बड़े बड़े ब्रांड, जैसे Apple का I-phone- वहां पर बनवाता है, परन्तु फिर भी नंबर वन बनने के चक्कर में एक दूसरे से भिड़े रहते हैं|

अभी कुछ दिन पहले अमेरिका के प्रेजिडेंट ट्रंप चाइना का चक्कर लगाकर भी आए हैं, परंतु ३६ का आंकड़ा बना हुआ है|

भारत और पाकिस्तान में 1947 से- जब से ये दो देश बने हैं, आपसी नफरत के कारण दोनों एक दूसरे की शकल देखना भी पसंद नहीं करते| कई लड़ाइयां लड़ चुके हैं| हर समय झगड़ा और लड़ाई, किसी बात पर सहमति नहीं| एक दूसरे के साथ कोई लेन देन नहीं है, व्यापारिक संबंध ज़ीरो पर है| एक दूसरे का सामान तीसरे मुल्क के द्वारा खरीदते हैं, पैसे ज्यादा देते हैं परन्तु कश्मीर के झगड़े के कारण इनका आपस में कोई फैसला नहीं हो रहा और दोनों में ३६ का आंकड़ा बना हुआ है|

और अंत में, यदि अमेरिका के प्रेसिडेंट ट्रम्प की बात करें तो उनका सारे देशों के साथ ३६ का आंकड़ा है| वो हर रोज़ कोई ना कोई नई मुसीबत खड़ी कर देते हैं| उनके पास एक नया हथियार है, 'Tariff' अर्थात अमेरिका में आने वाली चीजों पर एक टैक्स| कह सकते हैं, उन्हें प्रति दिन या रात, एक सपना आता है और वे एक नया टैरिफ घोषित कर देते हैं|

सियासत में सरकार और विपक्षी दलों में ३६ का आंकड़ा, हर समय बना रहता है| सरकार की नीतियों में कमियाँ ढूंढ कर उन पर अंकुश लगाने का काम विरोधी नेता का है और इसलिए ३६ का आंकड़ा!

भारत में मोदी जी और राहुल जी को देख लीजिये, तो आप समझ जायेंगे कि मैं क्या कह रहा हूँ|

परिवारों में भी, सास-बहु में अक्सर ३६ का आंकड़ा ही देखने को मिलता है|

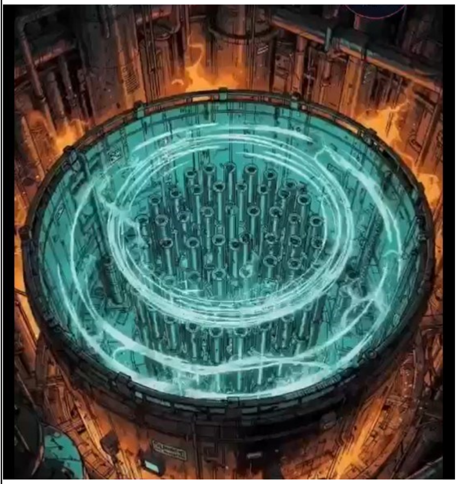
क्यों, ठीक कहा ना मैं ने?

संतराम बजाज

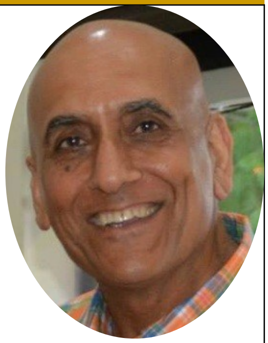
India just lit a nuclear fire that could burn for a hundred years

On 6 April 2026, inside a contained steel vessel on the southern coast of Tamil Nadu, something quietly extraordinary happened. A controlled nuclear chain reaction was initiated inside India's Prototype Fast Breeder Reactor at Kalpakkam, and for the first time in the country's seven-decade nuclear journey, the second stage of Homi Bhabha's original vision came alive. Not metaphorically. Literally. Neutrons were flying, fission was happening, and a country that has spent decades being told it lacks uranium to sustain a serious nuclear programme just demonstrated that it may not need much uranium at all.

This is not a routine commissioning milestone. First criticality, the moment a reactor sustains a self-perpetuating nuclear chain reaction, is the moment a reactor becomes real. Everything before it is engineering on paper. Everything after it is physics in practice. India has now crossed that line with a fast breeder reactor, joining a very short list of countries that have done so at a commercial scale. France did it decades ago, then shut it down for political reasons. Russia has one running. China has one in development. And now India, with its 500 megawatt PFBR, is in that club, built indigenously, operated by BHAVINI under the Department of Atomic Energy, and located at the IGCAR campus where Indian scientists have been working on this technology for over four decades.



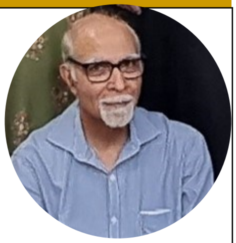
India has about 1% of the world's uranium reserves. That is not enough to power a serious nuclear fleet for any meaningful stretch of time, which is precisely why, when India was building its first nuclear reactors in the 1950s, Bhabha did not design a programme that was merely uranium-dependent. He designed one that was uranium-efficient to begin with, and eventually uranium-independent. The three-stage plan was the answer. Stage one uses pressurised heavy water reactors on natural uranium. Those reactors produce plutonium as a byproduct when uranium-238 absorbs neutrons. Stage two uses fast breeder reactors that run on uranium-plutonium mixed-oxide fuel, but here is the remarkable part: the fast breeder does not just consume plutonium, it breeds more. The PFBR's core is surrounded by a blanket of uranium-238, and the fast neutrons streaming out of the core convert that uranium-238 into fresh plutonium-239. The reactor is, in effect, making more fuel than it burns. Stage three then uses that accumulated plutonium to kickstart thorium-based reactors, and India has the world's third-largest thorium reserves. Bhabha's logic was a long game, and it was designed for a resource-constrained country that could not afford to play by the rules written for uranium-rich ones.



The PFBR is in stage two. And it has taken far longer than originally planned, a fact worth acknowledging without embarrassment, because the engineering involved is genuinely difficult. Fast breeder reactors use liquid sodium as a coolant rather than water. Sodium does not slow down neutrons the way water does, which is what makes the "fast" in fast breeder meaningful, because it is precisely the fast neutrons that enable the breeding reaction. But sodium is also highly reactive with air and water, which means the entire coolant system must be sealed, inerted, and handled with extraordinary care. The PFBR has a primary sodium loop, a secondary sodium loop as a safety barrier, and then a conventional steam generator. The double-loop design exists specifically to ensure that radioactive primary sodium never comes in contact with water. Building and operating this system at scale, in India, with Indian materials and Indian engineering, is not a trivial achievement.

The reactor will not immediately start pumping 500 megawatts into the grid. First criticality is a low-power state. What follows is a careful, methodical ramp-up: progressive power-raising tests, turbine synchronisation, safety verification at each step. Officials indicate full-power grid connection is expected by December 2026, which gives a commissioning window of roughly eight to nine months from criticality. That is not unusual for a first-of-a-kind reactor anywhere in the world.

Source:: https://timesofindia.indiatimes.com/



TELEPHONE HACKING

In today's fast-paced digital era, our smartphones have become our best friends. With which we share all our critical and personal information. But this digital era has also given rise to scammers, hacking, spying, and more. If you are concerned about your phone being spied on, then here are a few signs of it.

Battery Drainage

If your phone's battery is draining much faster than usual. Then it could be alarming. It could be because of some heavy apps running in the background, which you are unaware of.

Increased Data Usage

When your phone is being traced, it takes up a lot of your internet. So if you observe, 90% is already used in the middle of the day. Then it's a high sign, and you should be alerted.

Weird Notifications

Another sign of your phone being traced is those notifications that you never really signed up for. This can lead to miscellaneous activities on your smartphone.

What You Can Do?

Uninstall all those unnecessary apps that you don't use. Keep only those apps on which your day-to-day activities are dependent.

Put your phone on airplane mode every now and then. This disconnects all scammers for a while and terminates any illegal or unauthorised use on your phone from transferring any data.

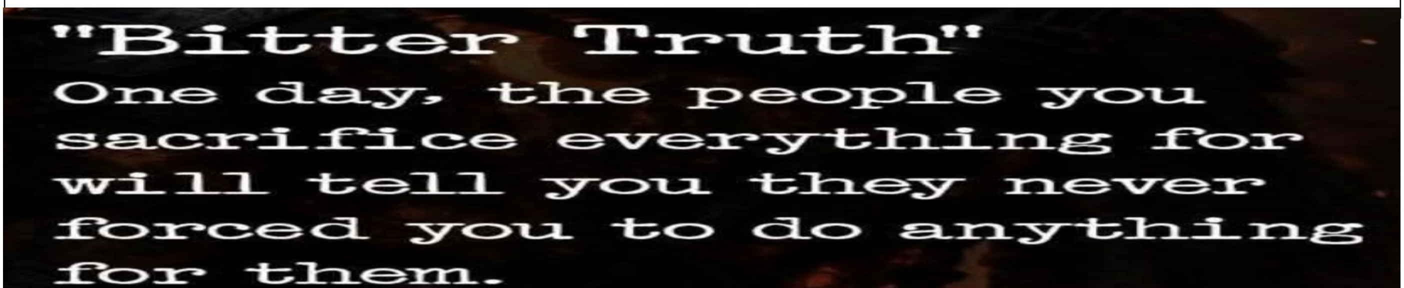
Reset passwords on your smartphone, especially for those critical apps like WhatsApp, Instagram and Facebook where you share your personal images and documents.

Update your phone's software and download some trustworthy antivirus apps. This will help you to track down and eliminate illegal access on your device.

Avoid sharing any critical information, like your Aadhar and PAN cards, or any sort of banking details, on your smartphone for a while.

Lastly, always trust your gut feeling and never ignore the signs. Whether it's your phone being spied on or you being scammed. Always believe your instinct and avoid sharing any OTPs or passwords with anyone.

Compiled by तिलक कालरा



The membership expires on 30th June, 2026 for all the annual members

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

The Importance of Laughter in Everyday Life

Laughter is a natural and universal expression of happiness that plays an essential role in human life. It is often said that laughter is the best medicine, and this saying holds much truth. In today's fast-moving and stressful world, laughter provides a simple yet powerful way to improve physical health, mental well-being, and social relationships.

From a physical health perspective, laughter has many positive effects. When people laugh, their body releases endorphins, also known as "feel-good" hormones. These chemicals help reduce stress, relax muscles, and promote an overall sense of comfort. Laughter improves blood circulation, strengthens the immune system, and can even help lower blood pressure. Regular laughter reduces the impact of stress-related illnesses and increases energy levels. Thus, laughing frequently contributes to a healthier and more balanced lifestyle.

Laughter also plays a major role in maintaining mental and emotional health. It reduces feelings of anxiety, depression, and loneliness. A good laugh can shift negative thinking and help people view difficult situations from a more positive perspective. Individuals who maintain a sense of humour are often more resilient, as laughter helps them cope with problems and challenges more effectively. It encourages optimism and emotional strength even during hard times.

Socially, laughter is a powerful tool that brings people together. Sharing laughter creates strong bonds among friends, family members, classmates, and colleagues. It improves communication, builds trust, and reduces misunderstandings. In classrooms, laughter creates an enjoyable learning environment, while in workplaces it encourages cooperation, creativity, and teamwork. A cheerful atmosphere promotes harmony and productivity.

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

बालकों की छुट्टियों का आनन्द

स्कूल कॉलेज की छुट्टियाँ आने से पहले ही बच्चों के मन में कहीं न कहीं जाने की धुन सवार हो जाती है। अबकी बार वाराणसी जाने का प्लान सुनकर बच्चों के मन में खुशी की लहर आ गयी। उसका कारण यह था कि उनके पिता श्री का वहीं पठन-पाठन हुआ था। वहीं बड़े उच्च कोटि के विद्वान रह चुके थे जैसे विश्वनाथ प्रसाद मिश्र, हजारी प्रसाद द्विवेदी उनके गुरुवरों पर अपना पठन-पाठन कर चुके थे। मुझे भी उन ज्ञानियों के दर्शन करने का अवसर मिल रहा था क्योंकि वे उन बच्चों के बाबा जी के गुरु थे।

भारतीय संस्कृति बहुत प्राचीन रही है। ज्ञान प्राप्ति की लगन सभी के मन में रही। ज्ञान की प्राप्ति होने पर ही वह ज्ञान सभी दिशाओं में विकसित होगा। वह ज्ञान चाहे गद्य का हो या पद्य का हो संगीत और अन्य कलाओं का हो उनका विकास होता रहेगा।

भारतीय प्राचीन संस्कृति में आध्यात्मिकता का महत्व भी कम नहीं रहा है। बड़े-बड़े विशाल मंदिर, विशाल महलों आदि के दर्शन आज भी दिखाई देते हैं।

उस समय की विद्या का ज्ञान संस्कृत में ही दिया जाता था, चाहे वह गद्य में हो या पद्य में।

हम जब काशी विश्वनाथ मंदिर देखने के लिए गये वहाँ पहुँच कर हमने देखा कि वह स्थान बड़ा विशाल था। नदी का किनारा 20-30 सीढ़ियाँ उतरते हुए हम वहाँ पहुँचे। वह नदी का किनारा अति विशाल था। उस पर अनेकों नौकाएँ ठहरी हुई थीं। कुछ मनुष्यों को नदी में नावों की सैर करा रही थीं। अत्यन्त सुन्दर और आनन्द दायक स्थान था। नावों में विविध प्रकार के खाने की वस्तुएँ भी खरीदी जा सकती थीं। दूसरी ओर नदी के किनारे पर कन्याएँ 15-20 स्त्रियाँ गंगा माँ की आरती उतार रही थीं। पहले आरती सीधे हाथ की ओर फिर उलटे हाथ की ओर घुमाती थीं।

लिखने की अपेक्षा वह दृश्य देखने के काबिल अधिक था। आरती के बाद में सभी को प्रसाद भी बाँटा गया।

———— .

आशा गुप्ता

Great news

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

Started by Govt. of India by using the link

Vedicheritage.gov.in

FORGIVE AND FORGET

Forgiveness brings peace of mind if we forgive others. If we forgive, we are released from stress. If we forgive, we are released from anxiety caused by anger. It improves relationships among family members, friends, relatives, and other associates. Forgiveness rebuilds trust amongst themselves. It removes misunderstanding amongst people, and gives emotional strength. It requires courage to forgive, which helps individuals to grow mentally and spiritually.

The policy of forgiveness and forget plays an important role in the society. It encourages tolerance and reduces conflicts. It brings unity amongst individuals and communities. Without forgiveness, even a small dispute could escalate into lasting hostilities.

The mystics advise us that if anybody asks for forgiveness, we should readily forgive him. If someone expects us to ask for forgiveness ,we should not hesitate. We should forget after we have forgiven, because if we hurt someone by being angry, we hurt ourselves more. Make forgiveness real and forget completely. If we do so, we won't hang on any distressing event at all. A heart full of love has no room for hatred. We can seek forgiveness from the Lord, who is always love and all-mercy. Everybody makes mistakes,

but if we learn from those mistakes and improve our lifestyle, as a good humane, by not committing those mistakes, we will be forgiven by the grace of God. God will also forgive us, if we forgive others. Forgiveness means letting go of anger, resentment or the desire to get revenge. It restores harmony and peace.

In conclusion, forgiveness and forget is a valuable virtue that helps individuals to lead a healthy , happy and peaceful life. We not only make peace in our relationships, but also, we keep clean the chamber

of our heart. God loves those who love poor and miserable, and who forgive others, and devote sometime in meditation and other methods of worship, which leads towards the love of God. Saint Paltu says: "Nobody should be proud of his caste and creed In the realm of God, only love and devotion counts."

रोशन लाल गक्कर

ऐ राही तू चलता चल

ऐ राही तू चलता चल तू चलता चल ।
बढ़ने से ही कुछ पायेगा।
रूकने से तू घबरायेगा,
यही सोच कर चलता चल, ऐ राही तू चलता चल ।

झर झर करता झरना बहता,
कल कल करती नदिया बहती।
सर सर करती हवाएं बहतीं,
महक फूलों की चारों दिशाएं बहती।
सुगंध अपनी तू फैलाता चल, ऐ राही तू चलता चल ।

कछुआ धीरे धीरे ही सही,
चलता रहता है कहीं रूकता नहीं।
अपनी मंजिल को फिर पाता,
तू भी कुछ ऐसा कर, ऐ राही तू चलता चल ।

पंछी और पवन के झोंके,
सरहद नदियां उस को न रोकें।
तेरे पास भी आते हैं ऐसे कई मौके,
तू भी कदम से कदम मिलाता चल, ऐ राही तू चलता चल ।

हम हैं राही प्रेम के,
निराशाओं के नहीं, आशाओं के।
दीपाली की पंक्तियों जैसे, आकाश के ताराओं से,
तू भी प्रकाश फैलाता चल, ऐ राही तू चलता चल ।

बहता पानी नदी कहलाता,
रूकता पानी दुर्गन्ध फैलाता,
चलते रहना जीवन कहलाता,
रूकना मौत की निशानी कहलाता।

रूकने से क्या हासिल होगा,
यह पीछे समझ पायेगा।
बटोर ले साहस और कहता चल,
ऐ राही तू चलता चल ।

शारदा शर्मा

Next Seniors Meeting on 11th July, 2026 @ 2 Lane Street. Wentworthville. from 1 to 4 PM

साकी

आज चक्के से, मत पिला साकी।
आ बैठ सामने, नज़र तो मिला साकी।

तेरी इन आखों में, नशा है इतना,
किसी और शराब में, नहीं उतना।

गम की दवा, कहते है, लोग इसको।
जख्म एक भी भरा नहीं, बताऊ किसको।

अपने नशीले नैनों से, पिला आज साकी,
कहां चल दी, अभी तो है रात बाकी।

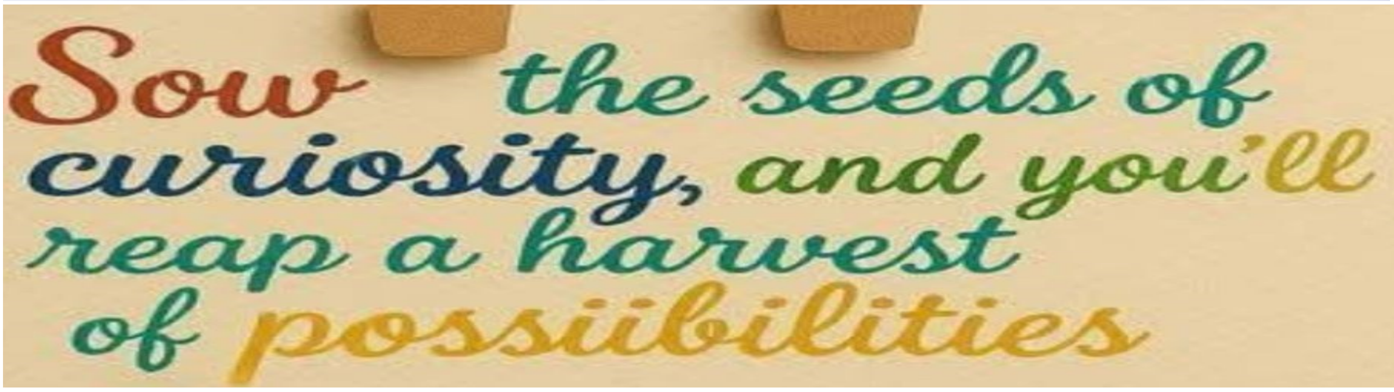
पी हज़ारों बार मैंने, बिन पिये जीया नहीं।
कितनी पी, हिसाब इसका कभी किया नहीं।

दी तोहमते ज़माने ने, फिर भी मैं डरा नहीं।
जिन्दा हूं तेरे इश्क में, अभी मैं मरा नहीं।

लगी है चोट दिल पे, कहती हो हंसके दिखा,
ऐ जाने मन, साकी इतना तो जुल्म ना कमा।

साकी आ सामने बैठ नज़र से नज़र तो मिला,
"संधू" ज़हर भी पी लेगा, पिला के तो दिखा।

तखतिन्द्र सिंह संधू
सिडनी (AUS)



World Environment Day

It is celebrated annually on June 5 to raise global awareness and inspire action for the protection of our environment.

World Environment Day (WED) was established by the United Nations in 1972 during the Stockholm Conference on the Human Environment and first celebrated in 1973 with the theme "Only One Earth". It serves as the UN's principal platform for encouraging worldwide awareness and action to protect the environment, engaging individuals, communities, governments, and organizations across more than 150 countries.

2026 Theme and Host

In 2026, Baku, Azerbaijan is hosting the global celebrations under the theme #NowForClimate, emphasizing urgent climate action and the need to respond to the signals the Earth is sending, such as rising temperatures, extreme weather, and ecosystem degradation world environment day. The campaign highlights the connection between healthy ecosystems, climate resilience, and sustainable development.

Objectives and Significance

World Environment Day aims to:

Raise Awareness: Highlight critical environmental issues like climate change, pollution, deforestation, biodiversity loss, and water scarcity.

Encourage Action: Inspire individuals, businesses, and governments to adopt sustainable practices and policies Promote Collaboration: Foster partnerships among nations, organizations, and communities to address environmental challenges collectively Celebrate Progress: Recognize achievements in environmental protection and conservation.

The International Day of Yoga

The International Day of Yoga was officially recognized by the United Nations in 2014 following a proposal by India's Prime Minister Narendra Modi, who highlighted yoga as a holistic practice that unites mind, body, and spirit and fosters global well-being and harmony Wikipedia+1. The UN General Assembly adopted the resolution with broad support from 177 member states, making it one of the most widely endorsed resolutions in UN history Wikipedia. The date, June 21, was chosen as it is the longest day of the year in the Northern Hemisphere, symbolizing light, energy, and balance Wikipedia. Yoga itself is an ancient practice originating in India, encompassing physical postures, breathing techniques, and meditation to enhance health, mindfulness, and self-awareness .The International Day of Yoga aims to raise global awareness of these benefits, encouraging individuals to adopt healthier lifestyles and promote mental and physical wellness.

Source: Copilot

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

Happy Birthdays

Vijay Sharma	Pushp Ralhan
Chandra Matani	Arjun Chadha
Satya Bhardwaj	Vimla Sharma
Saurabh Kaushik	Dwarkadas Patel
Prem Bhargava	Sadhana Kaushal
Sandhya Nigam	Anupama Chaudhary
Rattan Shah	Madan Mohan Dutta
Braham Prakash Sharma	Lalitha Shetty
Chandrakant Modi	Gurdeep Sekhon
Suman Bhargava	Prem Chand Gupta
Asha Rani Jalpota	Asha Rani Kumar
Sanjay Sharma	

Happy Wedding Anniversaries

Mr. & Mrs. Sandeep Bansal & Neeti Gupta
Mr. & Mrs. Sohan & Harjit Kaur Grewal
Mr. & Mrs. Vipan & Anita Khosla

महिलाओं की बुद्धिमत्ता

कभी किसी ने यह अध्ययन किया है कि?

भारत के हर घर में जो सुबह-दोपहर-शाम, सोमवार से रविवार तक रोजाना, सालों-साल बनने वाला सात्विक आहार रोटी, सब्जी, दाल, चावल, चटनी आदि, त्योहारों पर बनने वाली मिठाइयां, पकवान तैयार होते हैं, उन्हें बनाने वाली महिलाओं में बुद्धिमत्ता कितनी होती है ? क्या कभी किसी ने इसका अध्ययन किया है? सच कहें तो, इस बुद्धिमत्ता को मापने का कोई यंत्र आज तक किसी ने नहीं बनाया यहां तक की प्रकृति ने भी नहीं? क्योंकि यह विद्या इतनी विशाल, इतनी गहरी और इतनी सूक्ष्म होती है कि इसे मापने की क्षमता इंसान में है ही नहीं रसोईघर सिर्फ बर्तन - भांडो से ही नहीं होती, वह तो एक चलती-फिरती प्रयोगशाला है! तड़के में तेल कितना? राई कब चटकनी चाहिए ? हल्दी कितनी डालनी है वगैरा.?यह तो गणित की एक कला है गैस कम-ज्यादा, किस चीज के लिए.. बर्तनों का चुनाव कलछी, पौनी, कढ़ाई कहां और कब पतीला चाहिए? यह सब तो फिजिक्स है तापमान का खेल..

पकवान तैयार हुआ या नहीं, य ह कैसे पहचानना है?

इन सब बातों का ध्यान रखना ही एक उच्चतम कला है

एक साथ 4 व्यंजन और वह भी समय पर यह तो मैनेजमेंट की डिग्री है

दूध उबल रहा है, कुकर की सीटी का टाइमिंग, तेल का तापमान, चाय ठंडी न हो जाए इसकी चिंता? नमक, मिर्च, चीनी सिर्फ उंगलियों की चुटकी से नापना यह सब तो दिमाग का माप यंत्र है

मौसम के अनुसार खाना कितने दिन टिकेगा इसका अंदाज, यह सिर्फ अनुभव नहीं जय एक अलग ही विज्ञान है, खाना बनाना सिर्फ एक कला ही नहीं बल्कि प्रेम, जिम्मेदारी और समर्पण इन तीनों का अद्भुत संगम है

चाहे अशिक्षित हो, डिग्री हो ना हो और अंग्रेज़ी भी न आती हो फिर भी रसोई संभालने वाली स्त्री दुनिया के किसी भी मैनेजर से कम नहीं? शायद उससे भी अधिक है!

एक दिन बस निष्पक्ष होकर जरा देखिए तो सह अपने बनाए हुए खाने को, उस घर की स्त्री क तभी आपको महसूस होगा कि यह कला प्रति दिन, त्याग, मेहनत, प्रेम जो रोजाना देखने को मिलता है...ताजा गर्मा गर्म, स्वादिष्ट भोजन दिन में तीन बार मिलना सिर्फ खाना ही नहीं बल्कि यह हमारे घर का भगवान का प्रसाद है

इसलिए खाने से पहले एक बार प्रकृति द्वारा दी गई इस रसोई की देवी यानी माता अन्नपूर्णा को करना चाहिए वह स्त्री के हाथों में स्वाद भर देती हैं, क्योंकि वह बुद्धिमत्ता ,वह सहनशीलता, वह प्रेम की शक्ति है जो किसी भी परीक्षा में सिखाई नहीं जाती?

Wonderful Quotes

- Making one person smile can change the world - maybe not the whole world, but their world.
- Life is 10% of what happens to you and 90% of how you react to it.
- Giving up doesn't always mean you're weak, sometimes it means you are strong enough and smart enough to let go and move on.
- If you really want to do something, you'll find a way. If you don't, you'll find an excuse.
- Never do something permanently foolish just because you are temporarily upset.
- In life, if you don't risk anything, you risk everything.
- When you stop chasing the wrong things you give the right things a chance to catch you.
- Forget the former things; do not dwell on the past. See, I am doing a new thing.
- You can learn great things from your mistakes when you aren't busy denying them.
- Trying to be someone else is a waste of the person you are. You yourself hold dynamic personality.
- You will never become who you want to be if you keep blaming everyone else for who you are now.
- When someone tells you, 'You've changed,' it might simply be because you've stopped living your life their way.
- God is working in your waiting.
- You are never alone–God goes before you, walks beside you, and lives within you.
- His grace is greater than your past.
- When you feel like you're drowning, remember your lifeguard walks on water.
- Faith doesn't always make things easy–it makes them possible.
- God's promises are stronger than your problems.
- Your identity is not in your failure
- Failure is bend of the road, not the end of your journey.
- NO means - Next Opportunity
- YES means You Enjoy Success

Compiled by LK Nagpaul

Photos by Tilak Kalra

AHIA Seniors Meeting on 9th May, 2026

AHIA Seniors Meeting on 11th April, 2026

Photos by Tilak Kalra

Photos by Tilak Kalra

AHIA Seniors Meeting on 9th May, 2026