

AUSTRALIAN HINDI INDIAN ASSOCIATION (AHIA)

-the Association that cares



Sandesh सन्देश

incorporating

Seniors Newsletter

Established 1994:

Volume 25 Issue 3 March 2024

President: Mohinder Kumar

Editors: Sant Bajaj/Raj Batra

Secretary : Vivek Bhatnagar



With the new Indian High Commissioner to Australia H.E. Shri Gopal Baglay



With the new Indian Consul General Dr. S. Janakiraman



Abhi na jao chodh ke but the clock never stops for anything ... and so, we must move on! Under the AHIA constitution the Executive Committee members can hold their positions only for 4 years. Therefore, at the last AGM a new set of Executive Committee members were elected.

On 18th February, the outgoing and the incoming EC members, along with their partners, met at the Cumberland State Forest Reserve to enjoy the nice weather with delicious home prepared food and lovely company. A formal thank-you speech was given by the new President Mohinder Kumar, recognising the hard work done by the outgoing team and getting AHIA to where it is today! Big shoes to fill, but the incoming team will continue to work hard, yet reach out to the outgoing team for their support and guidance, as we move into this new era. A big thank you to the outgoing EC



Clean up day
Caterson
Castle Hill

at Fred
Reserve
3 March 2024

Dear Friends,

I hope this finds you in good health and high spirits.

I am excited to announce that at our upcoming seniors gathering on Saturday, March 9, 2024, we have the privilege of hosting Dr. Sandeep Watts, a renowned Ayurvedic doctor from India.

Dr. Watts will be sharing his invaluable medical insights on health awareness, specifically tailored for senior citizens from an Ayurvedic perspective.

I would like to share another significant update with you all. Recently, Mrs Sushma Ahluwalia, Mr. Vivek Bhatnagar and I had a productive meeting with Mr. Matthew Shaw, Deputy Chief of Staff at the Office of Hon. Stephen Kamper, Minister of Multiculturalism. During the meeting, we had the opportunity to present the core activities of AHIA. Mr. Shaw assured us of his support within the parameters of the applicable regulations. What started as a scheduled half-hour meeting ended up extending to a full hour, which speaks volumes about the engagement and interest shared by all parties involved.

On February 20, 2024, Mr Santram Bajaj, our esteemed senior member and co-chief editor of Sandesh, and I had the honour of meeting with the High Commissioner of India, Mr Gopal Baglay, during his visit to the Consulate General of India's office in Sydney. It was a delightful and prestigious occasion where we discussed the core activities of the Australian Hindi Indian Association (AHIA) and our upcoming Holi festival celebration. Mr. Baglay graciously agreed to send a message to be published in our Sandesh newsletter, acknowledging and appreciating our efforts in promoting cultural heritage and fostering community engagement among individuals of Indian origin in Australia.

Additionally, on February 18, 2024, we organised a picnic to bid farewell to the previous executive committee of AHIA and extend a warm welcome to the new committee. I extend my heartfelt gratitude to Mrs. Abha Gupta and Mr. Nardev Gupta for their efforts in organising the picnic.

We are pleased to inform you that AHIA participated in Australia Clean-Up Day on March 3, 2024.

Lastly, I would like to remind you that the Holi festival will be celebrated on Sunday, March 17, starting from 11 am at the Harvey Lowe Pavilion in Castle Hill. This event is always highly anticipated and tends to sell out quickly, so please ensure you purchase your tickets promptly if you haven't already done so.

Take care, and we look forward to seeing you on March 9, 2024.

Mohinder Kumar
President, AHIA



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

EDITOR

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

EXECUTIVE - COMMITTEE

***President**

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

***Vice-President**

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

***Secretary**

Mr Vivek Bhatnagar
Mob: 0431728061
bhatnagar_vivek@hotmail.com

***Treasurer**

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

***Members:**

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

***Public Officer:**

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

AHIA's website:

www.ahiainc.com.au

INSIDE THIS ISSUE

** The Cartoons/pictures are courtesy various Newspapers.
**The Content and the opinions expressed in the writings are the responsibility of the writers concerned.

** The Health information is given in good faith and readers are advised to consult their own Doctor. AHIA does not accept any responsibility whatsoever.

AHIA Secretary's report

Once again, we had a good turnout at our last monthly meeting on 10th Feb 24. As you know, we meet on the second Saturday of each month, at the Wentworthville Community Centre, and welcome you to encourage your friends to join us.



The highlight at the last meeting was an informative session on Aged Care, Disability & Mental Health Support, presented by Afea's Founder & ED, Esha Oberoi, along with her team. They also addressed questions related to these support systems.

At each of our meetings we try to bring to you informative sessions such as these, however if there is any particular matter in which you would like us to source a speaker, then please let us know.

At the time of writing this message we are yet to undertake AHIA's participation in Australia Cleanup day on 3rd Mar, however I hope many of you can join us in this initiative.

The tickets for AHIA's annual celebration of Holi is selling like hot cakes!! I hope you have already bought your tickets, as there is only a limited number of tickets. As you know, AHIA will be celebrating **Holi** at the **Harvey Lowe Pavilion, Castle Hill** on **Sunday 17 March** from **11 am**. The tickets, \$20, include colours, chatpatta snacks, lunch, thandai, DJ & cultural program.

Our continued gratitude to those who give us a hand in setting up the hall with chairs & tables, and later helping clear the hall!! We are all volunteers and any contributions like these go a big way in keeping our activities going! Thank you!!

WASTE REDUCTION AT KIMBRIKI

RE-THINK | RE-USE | REDUCE | RECYCLE

Kimbriki Environmental Enterprises Pty Ltd (Kimbriki) is an innovative waste and recycling centre with a dry landfill located on Sydney's Northern Beaches. Kimbriki aims to be a centre of excellence for environmental services associated with the generation of waste and to provide education to the community..



Kimbriki is owned by Northern Beaches Council (96%) and Mosman Council (4%) and works with its community, shareholders, employees, partners and the waste industry to deliver and promote efficient services that reduce waste to landfill and increase resource recovery.

Kimbriki has a long, successful history and record of achievement dating back to 1974 when the gates first opened.

Kimbriki was originally established as a landfill. Fees and charges were introduced in 1979.

Over the years, Kimbriki has grown in size and strength, and complexity. To date, more than 2.5 million tonnes of waste has been diverted from landfill at Kimbriki through resource recovery operations on site.

Kimbriki offer a range of educational workshops at the Eco House & Garden where you can learn successful organic gardening techniques and how to implement sustainable living ideas into your everyday life. Workshops are hands-on and focus on topics including self-watering garden beds, native bees, composting & worm farms, starting an organic vegetable garden, and pruning and propagation.

Address: 1 Kimbriki Road (off Mona Vale Road, Ingleside / Terrey Hills NSW 2101)

Tel: (02)9486-3512

Compiled by राज बत्रा

रेकी

"रेकी एक ऐसी प्रेममयी ऊर्जा है जिसमें योजना शक्ति है जो व्यक्ति के स्व को परम सत्ता से जोड़ देती है।"

रेकी मूलतः जापानी भाषा का शब्द है जिसका अर्थ है सर्वव्यापी जीवन शक्ति। यह शक्ति सृष्टि के सभी जीवधारियों में सक्रिय होती है रेकी शब्द की उत्पत्ति दो जापानी शब्दों "रे" तथा "की" से हुई है। जिसमें "रे" का अभिप्राय सार्वभौमिक ऊर्जा तथा "की" से अभिप्राय सक्रिय जीवन शक्ति से है। यह पारलौकिक ज्ञान (आध्यात्मिक चेतना) भारत, चीन तथा जापान तक फैला हुआ था। गौतम बुद्ध, महात्मा ईशा तथा अन्य दूसरे आध्यात्मिक गुरुओं के स्पर्श मात्र से दूसरों के उपचार करने के ज्ञान से हम सभी परिचित हैं। 19वीं शताब्दी के उत्तर काल में एक जापानी ईसाई डॉक्टर मिकाओ उसई ने ढाई हजार वर्ष पुराने "कमल तंत्र" सूत्र में उपलब्ध हजारों वर्ष पुरानी इस उपचार विधि का पुनः आविष्कार किया।

रेकी वह तकनीक है जो शक्ति अथवा ऊर्जा को प्रवाहित करने की क्षमता को प्रदान करती है और उपचार वृद्धि एवं परिवर्तन करके उसे जीवन में उतारती है। यह सरल तकनीक बीमारी दूर करने, पीड़ा एवं तनाव कम करने तथा आध्यात्मिक विकास में मदद करती है एवं जीवन शक्ति का संचार करती है। रेकी से उपचार करने वाला व्यक्ति ब्रह्मांडीय ऊर्जा को सिर के ऊपर से चक्र के माध्यम से ग्रहण करता है और हाथों एवं उंगलियों के पोरों के रास्ते

इसे शरीर में इस ऊर्जा को कुछ विशिष्ट बिंदुओं में भेज कर उपचार करता है।

रेकी बड़ी सकारात्मक ऊर्जा है और कभी किसी को हानि नहीं पहुँचाती है। यह बच्चे युवा अथवा प्रौढ़ किसी भी व्यक्ति को दी जा सकती है। यह पशु, पेड़-पौधों को भी दी जा सकती है। यहां तक की यह मरते हुए व्यक्ति की पीड़ा को कम करती है। जन्मजात दोषों अथवा स्थायी रोगों की दशा में रेकी उपचार नहीं कर सकती किन्तु ऐसे लोगों के जीवन को आसान बनाने में सहायक हो सकती है। रेकी लगभग सभी दशाओं में सहायक होती है जिस व्यक्ति को व्यक्तिगत रूप से भावनात्मक समस्या नहीं होती उन्हें रेकी तनाव एवं रोग मुक्त रखती है रेकी उनमें रोग के स्रोत का निवारण कर शांति एवं आराम प्रदान करती है। रेकी लगभग सभी ज्ञात बीमारियों के उपचार में सहायक विधि के रूप में विख्यात है। संघिशोध, दमा, धमनी, हृदय रोग, रक्तचाप, कैंसर, जलना, पीठ दर्द, पेट के रोग, गले की बीमारियाँ, गुर्दे की पथरी, सिर दर्द, आत्मविश्वास की कमी, मधुमेह, थकान, तनाव, गुस्सा और चिंता आदि रोगों में रेकी प्रभावकारी उपचार विधि है।

रेकी का उपचार अत्यंत सरल एवं सहज है। इसमें रोगी को जरा भी दर्द नहीं होता है रोगी को लिटाकर या बिठाकर उपचार करने वाला व्यक्ति रोगी के शरीर के कुछ निश्चित बिंदुओं पर अपने हाथों से रेकी ऊर्जा प्रवाह करता है और करीब 3 मिनट तक वहां रखता है उसके बाद अगले बिंदुओं पर जाता है ये बिंदु सिर से शुरू होकर पैरों की तरफ जाते

हैं उपचार के अंत में रोगी को अत्यंत आराम मिलता है और उसे अपने अंदर एक हल्कापन और शांति की अनुभूति होती है।

डॉक्टर मिकाओ उसई ने स्पष्ट अनुभव किया है कि किसी व्यक्ति को पूर्ण उपचार के लिए उन्हें मस्तिष्क, चेतना और शरीर में पूर्ण सामंजस्य की स्थिति की आवश्यकता होती है। उन्हें उनकी जीवन स्थितियों के प्रति पूरी तरह से उत्तरदायी होना होगा। जीवन के प्रतिरोध के स्थान पर जीवन के स्वीकार का समारम्भ करना होगा। उन्होंने महसूस किया कि जिन स्थितियों का वर्तमान में सामना कर रहे हैं, प्रतिरोध तो उन्हें और अधिक बिगाड़ देगा एवं नकारात्मक की ओर ले जाएगा और इससे उपचार की संभावना कम हो जाएगी। नकारात्मक विचार तो और अधिक नकारात्मक स्थितियाँ पैदा करेंगी। रेकी के सिद्धांत के रूप में एवं जीवन में सकारात्मकता लाने के लिए निम्न पाँच नियमों को अपनाना आवश्यक है।

1- केवल आज के लिए मैं कृतज्ञ रहूँगा।

2- केवल आज के लिए मैं चिंता त्याग दूँगा।

3- केवल आज के लिए मैं क्रोध त्याग दूँगा।

4- केवल आज के लिए मैं अपना कार्य ईमानदारी से करूँगा।

5- केवल आज के लिए प्रत्येक जीव व निर्जीव वस्तुओं के प्रति प्रेम और आदर का भाव प्रदर्शित करूँगा।

"रेकी का प्रयोग व्यक्ति के आचरण के स्तर को उच्चता प्रदान करता है एवं जीवन के पथ को आध्यात्मिक विकास की ओर मोड़ता है।"

संध्या निगम

ज़िंदगी बहुत खूबसूरत है मेरे दोस्त !

जब तक पूरी की पूरी कायनात आपके हक में फैसला नहीं सुनाती तक तक आप इस बेहतरीन ज़िंदगी को हासिल नहीं कर सकते। और अब अगर आप ज़मीं पे आ ही गए हैं तो समझिये आपकी लाटरी लग गई। इसलिए आप इस खूबसूरत ज़िंदगी को संभाल के रखिये, कोसिये मत। अक्सर परेशानियों के दौर में हम इसको कोसना शुरू कर देते हैं "हे भगवान् तूने मुझे पैदा ही क्यों किया"। अगर सब कुछ आपको ही मिल जाये तो फिर उनका क्या होगा जिनके पास कुछ भी नहीं है। याद रखिये, हर दिन नींद से उठना आपका दोबारा जन्म है। सोचिये उनका जो यह सोचकर सोते हैं कि कल मैं यह करूँगा, वो सदा की नींद सो जाते हैं। आप तो अभी हैं ना, तो फिर रो क्यों रहे हो मेरे भाई। आज अगर आपका नहीं, पर किसी का तो है। कल जब आपका होगा तो वो किसी का नहीं

होगा। कतार में खड़े रहिये आपका भी नंबर लग जायेगा। कहते हैं अगर आपकी दुआ कबूल नहीं होती तो आप किसी और के लिए दुआ मांग लीजिये। हो सकता है वो आपको दुआएं दे और उसकी दुआ का असर दवा बनकर आपकी ज़िंदगी में चार चांद लगा दे। ज़िंदगी जैसी भी है बहुत खूबसूरत है क्योंकि इस ज़िंदगी को आपकी ज़रूरत है। रात कितनी भी लम्बी हो जाये पर वो सवेरा होने को कभी रोक नहीं सकती। ज़िंदगी अगर मायूस लगे तो ठहरे हुए पानी में एक पत्थर फेंक दीजिये, हलचल पैदा हो जाएगी। समुन्दर की लहरें मज़ा तो देती हैं पर कब वो आपकी ज़िंदगी में प्रलय ला दें, आपको पता भी नहीं चलेगा। Everything happen for a reason, जैसे आपका किसी अनजान व्यक्ति से मिलना। आपका दुनिया में आना कोई इतेफाक नहीं, क्योंकि आपको आना ही था, और जब जाना होगा तब भी आपको जाना ही पड़ेगा क्योंकि आपकी expiry date fixed है। आप सोचते हैं आपके जाने के बाद दुनिया रोयेगी,

बिलकुल गलत। सिर्फ मुश्किल से चार दिन आपके बारे में सोचेगी और फिर वक्त की रफ़्तार से आप हमेशा के लिए उनके दिलो दिमाग से मिट जायेंगे। अँधेरे में छाया, बुढ़ापे में काया और जाने के बाद माया सब साथ छोड़ देती हैं। जैसे तीर कमान से, बात जुबां से और इंसान जहाँ से जाने के बाद कभी लौटा नहीं करते। इसलिए वाणी को विराम दीजिये और खुद को आराम दीजिये क्योंकि इन दोनों में राम जी का वास है। बस वही आपकी नैया पार लगाएंगे। किसी ने खूब कहा है

तेरी हर आहट को पहले से ही जान लेते हैं हम

ऐ खूबसूरत ज़िंदगी तुझे दूर से ही पहचान लेते हैं हम।

लव नागपाल

दिमाग में चिप - (एपिसोड-2)

इस सिलसिले के पहले लेख में मैंने बताया था के इंसान के दिमाग में कई बीमारियों को दूर करने के लिए एक नया चिप लगाया जा रहा है। ऐसा चिप twitter(x) के मालिक इलोन मस्क बना रहे हैं। सबसे बड़ा फायदा ऐसे बीमारों का होगा जिनको किसी एक्सीडेंट की वजह से गर्दन या पूरी तरह से पैरालिसिस है और वो हाथ पांव नहीं हिला सकते। वे लोग केवल सोचने से ही उस चिप के द्वारा कंप्यूटर को कौन्ट्रोल कर सकेंगे। अर्थात् विचार बिना बोले ही, दुसरे तक पहुंचाए जा सकते हैं। इस का नाम इन्होंने 'टेलिपाथी' रखा है।

दिमाग के साथ छेड़छाड़ करना बड़े जोखिम का काम है इसमें बहुत खतरा है पर फिर भी इंसान बीमारियों का इलाज ढूंढने के लिए कोशिश करता रहता है। पूरी बात तो इसके बनने पर ही पता चलेगी कि क्या कर सकते हैं या क्या नहीं कर सकते हैं। यह बात भी सही है कि कुछ दूसरे डॉक्टर और वैज्ञानिक भी मस्क जी के इस तजुर्बे पर सवालियां निशान खड़े कर रहे हैं, इससे ब्रेन पर कोई गलत असर तो नहीं पड़ेगा, इन्फेक्शन या कोई स्ट्रोक आदि तो नहीं होंगे-इस की जानकारी उन की कम्पनी दे नहीं रही है।

हर नए इलाज में खतरा तो होता ही है। यह तो लॉटरी है-

दिल की कई बीमारियों को नए तरीकों से खत्म या कम किया जा चुका है जैसे हार्ट में स्टेंट डालने से हार्ट अटैक को रोका जा सकता है, 'नी रिप्लेसमेंट या हिप रिप्लेसमेंट' जैसी बीमारियाँ अब इतनी आसानी से काबू में लाई जा रही है। बहुत सारे लोग नॉर्मल लाइफ एन्जॉय कर रहे हैं।

कुछ लोगों को इन बातों का डर है, परन्तु तरक्की को कौन रोक सकता है। अगर 'राइट ब्रदरज़' छोटे छोटे तजुर्बे नहीं करते

तो आज आप बोइंग में बैठकर हजारों मील की दूरी कुछ ही घंटों में पूरी करने के काबिल नहीं होते। बिजली, कंप्यूटर नहीं होते तो इंसान क्या चाँद पर पहुँच पाता?। यह ज़रूरी भी नहीं कि हर नई खोज में ऐसे खतरे होते हैं।

सन 1878 में ही तो हमारी आवाज़ को ग्रामोफोन में कैद कर सब तक पहुँचाया था अमेरिका के मशहूर इन्वेन्टर Ed-dison ने। उस के बाद फ़िल्में बोलने लगीं, गाने और भाषण जब चाहो सुन लो। आजकल कंप्यूटर पर गूगल के प्रोग्राम से केवल बोलने मात्र से, बिना हाथ लगाये, आवाज़ लिखी यानी टाइप की जा सकती है।

तो अगला क़दम यही है कि बिना बोले और बिना लिखे, केवल सोच या विचार ही सीधे टाइप हो जाए।

पार्किन्सन, आटिज्म और पैरालिसिस जैसी बीमारियों को दूर करने के लिए स्पेशल चिप लगाये जा सहते हैं।

डर है तो कि साधारण आदमी के दिमाग में रावण या हिटलर आदि के चिप लगा कर उसे कंट्रोल किया जा सकेगा।

माफ़ करना मैं इसको मजाक बनाने की कोशिश नहीं कर रहा हूँ, परन्तु यह सब हो सकता है, बताने की कोशिश कर रहा हूँ। इसके साइड इफेक्ट्स से आम आदमी को भी कुछ समस्याएं आ सकती हैं। कुछ फायदे भी हो सकते हैं।

घर में आये महमान, पैसा उधार मांगने वाले, नकली हँसी वाले दोस्त और 'आई लव यू' कहने वाले प्रेमी- सब सावधान हो जाएँ। इसमें से ज़िंदगी का रस, मियां बीवी की वो छोटी मोटी नोक झोंक- मेरे हिसाब से सब रिश्तों में मिलावट आ जाएगी, वो झूठ बोलने के मज़े खत्म हो जाएंगे।

झूठी प्रशंसा करने वाले 'चमचों' का तो बिजनेस ही ठप हो जाएगा।

सूत्रों द्वारा ज्ञात हुआ है कि भारत के सियासतदान इस बात से बड़े घबरा गए

हैं क्योंकि अब उनके पार्टी बदलने के मंसूबों में काफी बाधा आ सकती है।

उन्हें डर है कि ऐसा 'सुपर चिप' भी बनाया जा सकता है जो बाकी लोगों के चिप्स को कंट्रोल करे। यहाँ तक अफवाह है कि उन्होंने भारत सरकार को इलॉन मस्क को सावधान करने के लिए प्रोटेस्ट भी भेजने का विचार किया है। उनकी डिमांड है कि जो भी चिप उनके ब्रेन में लगे उस में 'ऑन ऑफ' बटन हो जिसे वो जरूरत पड़ने पर इस्तेमाल में ला सकें। सारी पार्टियों के लोग इस बात पर एक मत हैं और उनका कहना है कि मस्क जी को कुछ मस्का लगाया जाए और उन्हें ये काम करने से रोका जाए, यदि मस्का लगाने से काम नहीं चलता तो फिर उसका twitter (x) भारत में बैन कर देना चाहिए।

अब इलोन मस्क तो यह सोच रहा होगा, जैसे पंजाबी में कहते हैं ना, "पिंड अजे बनया नहीं, पर उचक्के पहले ही आ गये"-अर्थात् गाँव अभी बसा ही नहीं और लूटने वाले पहले ही पहुँच गये। दूसरी ओर- बहुत से लोग ऐसे चिप लगवाने में बड़े उत्सुक हैं और डिमांड इतनी बढ़ गयी है कि उसे वेटिंग-लिस्ट बनानी पड़ रही है, शायद कोटा सिस्टम इस्तेमाल में लाना पड़े।

अब मुझे तो काफी फायदा दिखाई दे रहा है कि जैसे मैं कई बार लेख लिखने का सोचता हूँ तो कई विचार आते रहते हैं और जब मैं लिखने बैठता हूँ तो वो काफी भूल चुका होता हूँ। इस चिप से वो विचार सीधे कंप्यूटर के पास पहुँच जाएंगे और वो टाइप करके उसकी कॉपी तैयार कर मुझे दे देगा।

इसलिए मैं तो 'मस्क' जी से प्रार्थना करूँगा कि वे इस अच्छे काम को जारी रखें।

----- संतराम बजाज



सफलता अपनी दृढ़ता पर निर्भर है

मनुष्य में तो जब से जन्म लेता है कुछ न कुछ करता ही रहता है। ऐसे ही होते हैं जो कुछ अच्छा कर गुजरने का निश्चय से ले लेते हैं। फिर कष्ट सहते हुए भी अपने निश्चय को, उसके निश्चय को कार्य रूप में परिणत कर भी लेते हैं।

बहुत पहले मैंने एक अमेरिकन लड़की के बारे में पढ़ा था। कई बार मुझे उसकी कर गुजरने की ललक को कार्य रूप में परिणत होते देख कर बड़ी प्रसन्नता होती है।

हुआ यह कि उस लड़की को जन्म के कुछ दिन बाद से ही चलने में बड़ा कष्ट होता था। वह सामान्य बालियों के समान नहीं चल पाती थी। उसे बैस्कारियों का सहारा लेना पड़ता था। एक बार उसने कहीं पढ़ा कि 'जिस पर ईश्वर की कृपा हो वह क्या नहीं कर सकता?' यह बात उसने मन में गहराई से बैठ गई। उसने मन में ईश्वर कृपा को जीवने का विचार जागू ठेका। उसने दैनिक पैर में मैराथन दौड़ के विषय में पढ़ा, एक ठम उसके मन में भाव जागू ठेका - 'क्या मैं उस दौड़ में भाग ले लूँ? बाद में फिर मन में आया 'सर्व लड़की, दौड़ों की बातें बड़ी लक्ष्मी लेकर क्या दौड़ पायगी? क्या जीत सकती है? क्या अपनी हसी उड़वाती है? सब कुछ होते हुए भी उसने मन बना ही लिया कि वह दौड़गी। उसने कार्य भरकर भेज दिया। मार्ग में कहीं नहीं हिरवा या कि भाग लेने वाला अपना है क्या?

उसकी सहेलियों ने उसे बहुत प्रेरणा दी। ईश्वर की कृपा पर पूरा भरोसा था। उसने अपने दौड़ने का अभ्यास करना शुरू कर दिया। धीरे धीरे उसके दौड़ने की गति बढ़ती गयी थी। अब वह अपनी बैस्कारियों पर कम पर भगवान की कृपा पर अधिक भरोसा करने लगी थी।

दौड़ की तिथि भिन्न ही आ पहुँची थी। बहुत दौड़कर दौड़ने का संकेत दिया गया। तारा ने अपनी दौड़ लगाई, हालांकि दूर तक दौड़ने में वह थक गयी थी। किन्तु पर बैठी साथी उसका उत्साह बढ़ा रहे थे। माँ बाप भी उसे प्रेरणा देकर आशीर्वाद दे रहे थे। जो भगवान पर पूरी तरह भरोसा रखते हैं वह उनका सहारा पाते भी हैं - और 'तारा' जीत गयी थी। भगवान शक्ति - सामर्थ्य देते ही हैं।

तारा गुप्ता



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★
 ★ **Vijai Singhal's daughter Dr**
 ★ **Divya-Jyoti Sharma has**
 ★ **been appointed the Vice**
 ★ **President on the Board of**
 ★ **Ethnic Communities Coun-**
 ★ **cil of WA**
 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

The best
way to
start the
day is
with a
cup of
positivity

जीवन का सबसे बड़ा मंत्र



पति समझदार
हो तो मकान
जल्दी बन जाता है



पत्नी समझदार
हो तो घर
जल्दी बन जाता है



दोनों समझदार
हो तो घर
मंदिर बन जाता है



बच्चे भी समझदार
हो तो घर
स्वर्ग बन जाता है

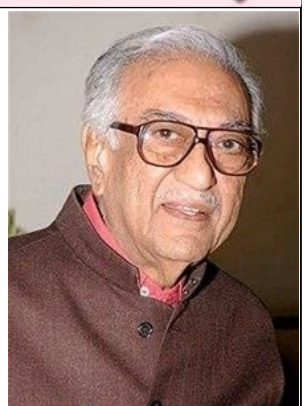


अगर माँ-बाप साथ हो तो
घर स्वर्ग से भी सुंदर बन जाता है



Ameen Sayani (21 December 1932 - 20 February 2024) was an Indian radio announcer. He achieved fame and popularity across the Indian subcontinent when he presented his *Binaca Geetmala* program of hits over the airwaves of Radio Ceylon. He was one of the most imitated announcers. His style of addressing the audience with "Behno aur Bhaiyo" (meaning "sisters and brothers") as against the traditional "Bhaiyo aur Behno" is still treated as an announcement with a melodious touch. He had produced, compered (or provided voice-overs for) over 54,000 radio programmes and 19,000 spots/jingles since 1951.

Ameen Sayani was introduced to All India Radio, Bombay, by his brother Hamid Sayani. Ameen participated in English programmes there for ten years.



LET'S TALK ABOUT HOME CARE PACKAGES



Registered Home Care Packages Provider

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

Am I eligible for HCP?

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

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

How do I use my HCP budget?

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

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

How much funding can I receive?

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

*As at July 2023

How can Afea help me?

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

Want to know more? Contact Afea now!

afea
Caring for people you love

1300 65 11 33
afea.com.au
hello@afea.com.au
afeacareservices

Happy Birthdays

Vijay Badhwar	Madan Arya
Rashpal Singh	Prakash Nathani
Santosh Verma	Tilak Kalra
Shanta Kad	Manohar Singh Bansal
Rupali Shroff	Ashok Watts
Jagdish Cheema	Hardip Sembi
Meenakshi Sharda	Narinder Kumar Sharma

Happy Wedding Anniversaries

Mr. & Mrs. Nirinder & Asha Rani Jalpota
Mr. & Mrs. Krishen & Sudershan Yadav
Mr. & Mrs. Kali & Kiran Gupta
Mr. & Mrs. Subash & Shashi Grover
Mr. & Mrs. Prem Chand & Kiran Gupta



Ghazal singer Pankaj Udhas passes away aged 72

Veteran ghazal and playback singer Pankaj Udhas passed away at the age of 72 on Monday after a prolonged illness. His death was confirmed by his daughter Nayaab Udhas through an Instagram post. Pankaj Udhas was awarded Padma Shri, India's fourth highest civilian award in the year 2006.

जीवन में वही रिश्ता
सच्चा है जो पीठ पीछे
भी सम्मान देता है

**SUNDAY
17 MARCH 24**



Australian Hindi Indian Association

Celebrates
Holi

Join us for fun & masti

Venue : Harvey Lowe Pavilion,
Doran Drive, Castle Hill
(next to Castle Hill Showground main arena)

Time : 11am - 3pm

Tickets : Adults & Children (over 6yrs) \$20

(Includes - Holi colours, chatpatta snacks, lunch, thandai,
DJ & cultural program)

For tickets & more information contact

Sushma Ahluwalia : 0411 967 374 Preeti Thadani : 0402 034 959
Abha Gupta : 0416 570 608 Kiran Bajaj : 0423 026 649

**Seniors Meetings @ 2 Lane Street.
Wentworthville from 1 to 4 PM**

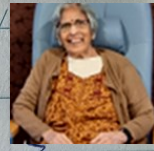
**Next Seniors Meeting @ 2 Lane Street,
Wentworthville April 13, 2024 from 1 to 4**

Feb. 24 - Wednesday 2024

आज जीवन के ~~दिए~~ वरि वरि जाने के
बार जब होती - का उत्सव आने आया तो मेरे
बचपन के सब साने बार आए।

उस समय लड़कों के खेलों का खेल खेल
रंग खेलते थे - उद्यान मचाने थे - और खेल अच्छे
मोडन खाते थे - सब मन में ध्यान आया कि मैं भी
लड़कों के तरह लपटें पहन कर इनकी खेलों में
मिल जाऊं तो वह कैसे जान प्रमोद कि मैं लड़का
हूँ - यदि लड़कों के तरह खेलें मछली - कुत्ता पहन
ऊपर लपटें पहन और उनके खेलों में मैं भी जाने का
सब को दिखाने का रही थी - सब मेरी माँ ने मुझे
ध्यान से देखा - कहा मछली जा रही है - मैंने कहा कि
मैं लड़कों के खेलों में मिलने जा रही हूँ - खेल रंग
खेल का आनंद - मुझे कल पढ़ाना पड़ेगा - मैंने
मैं तो आप सब इस साल भी हूँ - मैं इनके साथ
खेल कर जहाँ आ जाऊँगी - मैं खाने के लिए मैं
लड़की हूँ - सब माँ ने मुझे मजदूर - मुझे पढ़े
पढ़ाई का लक्ष्य भार कर कहा कि - माँ मुझे दौरो
दे करेगी - लपटें पहन मैं खेल - लड़की हूँ
लड़की ही रहेगी - लड़का बनने का कोशिश
रिप बदल कर न कर - लड़को जैसे खेलें
पढ़ें पढ़ें करे - सब बदल कर रहे।

मेरा नाम मरियुनजय



Narendra Modi Quotes

- Ψ If you read the biography of any great man, you will always notice two things: His mother's contribution in his progress and his teacher's contribution in his growth and development.
- Ψ We walk together, we move together, we think together, we resolve together, and together we take this country forward.
- Ψ The diversity of India, of our civilization, is actually a thing of beauty, which is something we are extremely proud of.
- Ψ A national festival is an occasion to refine and rebuild the national character.

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**



Brief Notes about the life of Late Prime Minister Lal Bahadur Shastri ji

Lal Bahadur Shastri ji was born as Lal Bahadur Srivastava; 2 October 1904 in Mughal Sarai, UP. He was an Indian politician and statesman who served as the second Prime Minister of India from 1964 to 1966. Shastri's thoughts were influenced by reading books and about Swami Vivekananda ji, Mahatma Gandhi and Annie Besant. After Leaving College he joined the non-cooperation movement.



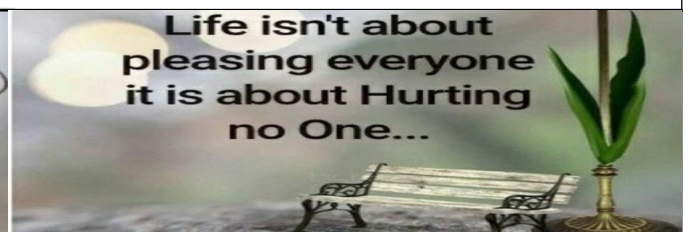
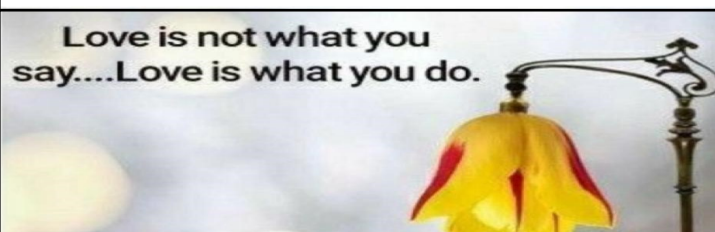
He worked for the betterment of the Harijans at Muzaffarpur. Shastri graduated with a first-class degree in philosophy and ethics from the Vidyapith (Benares as a national institution of higher education) in 1925. He was given the title Shastri ("scholar"). The title was a bachelor's degree awarded by the institution but it stuck as part of his name and dropped his caste-derived surname of "Srivastava".

He participated in an Indian Independence movement in the 1920s. He served as the president of Servants of the People Society (Lok Sevak Mandal), founded by Lala Lajpat Rai and held prominent positions in the Indian National Congress. In 1928 Shastri became an active and mature member of the Indian National Congress at the call of Mahatma Gandhi. He was imprisoned for two and a half years.

Following India's independence, he joined the Indian government and became one of Prime Minister Nehru's key cabinet colleagues, first as Railways Minister (1951-56), and then in numerous other prominent positions, including the Home Minister. Shastri was made Minister of Railways and Transport in First Cabinet of Republic of India on 13 May 1952. Shastri was appointed Parliamentary Secretary in his home state, Uttar Pradesh. He became the Minister of Police under Govind Ballabh Pant, CM. Shastri was made Minister of Railways, on 13 May 1952. In September 1956 he wanted to take political and moral responsibility for the 1956 Mahbubnagar train accident and offered his resignation as the Minister of Railways to prime minister Jawaharlal Nehru, but he refused.

As a Prime Minister, Shastri promoted the White Revolution - a national campaign to increase the production and supply of milk - by supporting the Amul milk co-operative of Anand and creating the National Dairy Development Board. Underlining the need to boost India's food production, Shastri also promoted the Green Revolution in India in 1965. This led to an increase in food grain production, especially in the states of Punjab, Haryana and Uttar Pradesh. He led the country during the Second India-Pakistan War. His slogan "Jai Jawan, Jai Kisan" became very popular during the war. The war formally ended with the Tashkent Declaration on 10 January 1966; Shastri died the next day.

Jawaharlal Nehru died in office on 27 May 1964 and on 9 June became Shastri Prime Minister on 9 June. Shastri ji is known as a man of great integrity and competence, humble with great inner strength and encouraged moderation during food scarcity. Shastri ji's life set an example for others, even as a senior government official, he paid a fine for a misplaced railway ticket, highlighting his integrity. His Son's PMT Results story. It was found that he had a loan of 9,000 from Bank to buy a car. There are many theories & reasons behind his death on 11 January, 1966 in Tashkent as no post-mortem was conducted in the USSR or in India. **Nirinder Jalpota, References: Various sources including Internet**



किशिश

ये चाँद-तारे ,पेड़-पौधे , ग्रह -उपग्रह सब तो वही हैं, मगर फ़िर भी भिन्न लगते हैं ।

ये सागर व उनकी लहरें, ये निदियाँ,ये पुल,ये बाग़ -बगीचे ये भिन्न समुदायों के लोग सब बहुत भले लगते हैं।

मगर एक किशिश एवं टीस सी मन में उठती हैं

कि जाना -पहचाना प्राकृतिक सौंदर्य भी मुझे क्यों अलग दिखाई देता है। काश मैं इन सब से समझौता कर पाती

याद आती है वह नुक्कड़ पर पान की दुकान,

वह गली का धोबी जिसकी अलग है अपनी पहचान,

वह सब्ज़ी की दुकान, जिसके साथ प्रतिदिन मोल-भाव को लेकर नोक-झोंक करना बहुत भाता था मुझको।

वह किराने की दुकान,जिस पर मिलता सब तरह का सामान जिसका बिल महीने के अंत में करता हैरान।

वह हलवाई की दुकान जिस पर मिलते सब तरह के पकवान,

घर में अतिथि के आने पर झट से समोसा और गुलाब-जामुन से करते उनका सम्मान।

वे बस की लम्बी कतार , मैट्रो एवं रेलवे-स्टेशन पर भीड़-भाड़ा। वह बस के अंदर की धक्का-मुक्की

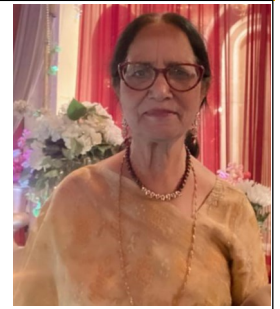
व जेब कटने पर उलझती-गुत्थी

काश मैं उन सब को भूल कर,कोल्ज़-वूलीस से समझौता कर पाती यही किशिश है दिल में।

वे मंदिर,वे मस्जिद व आरती का गान वह प्रशाद व लंगर से व्यक्ति की पहचान

जहाँ अतिथि -देवो भव' का होता गुणगान

स्वयं भूखे रहकर अतिथियों की सेवा, खान-पान और सम्मान, यही किशिश है मन में कि मैं इस संस्कृति का पालन कर पाती



दर्शन बहल

होली हिन्दुओं का प्रमुख त्यौहारों में से एक है जिसे *बच्चे तो बच्चे,बाप रे बाप* इस त्यौहार को सभी हंसी खुशी एक दूसरे पर रंग लगाकर मनाई जाती है।

खासतौर से *काशी,वृंदावन और बरसाने* की लट्ठमार होली बहुत प्रसिद्ध है देश विदेश से लोग होली का आनंद लेने वृंदावन और बरसाने में पहुंचते हैं।

मजे की बात तो ये है कि होली में सुनाये जाने वाले लतीफों की बात ही क्या ---तो हो जाये कुछ जमकर खिंचातानी।

उड़े अबीर-गुलाल होली आई रे
करते रंग कमाल होली आई रे
बच्चों को क्या हम समझाए ऐसे में
दादा-दादी करें धमाल होली आई रे
रंग भरी पिचकारी मारी साली ने
जीजाजी हुए निहाल कि होली आई रे

चढ़े बूढ़ों पे जब यौवन समझ लेना कि होली है
लगे फिर से आ गया बचपन समझ लेना कि होली है।
कभी मस्ती के आलम में जो बोटल बंद करने को
घूमारें उल्टा जब ढक्कन समझ लेना कि होली है।

कभी कोई गालों पर लगाकर आपके गोबर कहे लो लग गया *उबटन* समझ लेना कि होली है।

जो पीकर मस्त ठंडाई गटक कर भांग की गोली

कहे बाई को *जानेमन* समझ लेना कि होली है!

बिना बारिश के मौसम ही कहीं पर आप भीगे हों कहीं कमरा,कहीं आंगन समझ लेना कि होली है!

निगाहें ऐसी हो जायें नजर सब दोस्त ही आयें लगे ना कोई भी दुश्मन समझ लेना कि होली है!

चाहे जैसा भी रंग खेल लो मस्ती में

छोटा हो या बड़ा हो, दुश्मन हो या दोस्त,मत करो बवाल होली में!

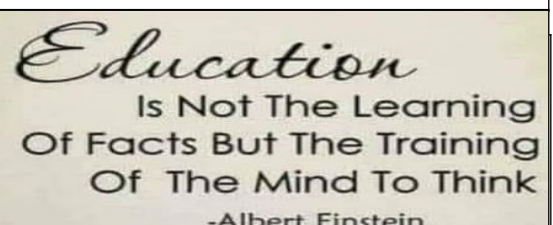
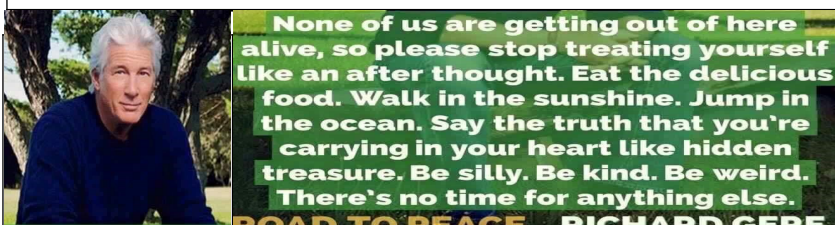
खाओ पियो, हुड़दंग मचाओ,

सबको गले लगाओ होली में!

बुरा ना मानो होली है



सुदेश गर्ग



होलिका दहन

पूतना वध

यह उस समय की कृष्ण लीला है जब राजा कंस को अपनी मौत का डर सताने लगा। उसे यही डर रहता कि कहीं वसुदेव और देवकी ऐसे बालक को जन्म न दें जो उसकी मौत का कारण बन जाये। उसे नहीं

पता था कि श्री कृष्ण का जन्म हो चुका है और वह बालक गोकुल में नन्दबाबा और यशोदा मैय्या की गोद में पल रहा है।

कंस ने आदेश दिया कि पिछले पंद्रह दिनों में जितने भी बच्चे ब्रजभूमि में जन्मे हों, उन सभी को मार

डाला जाये। ऐसे बच्चों को ऋषि-मुनियों के आश्रम में भी खोजा जाये। यदि ऋषि-मुनि विरोध करें, तो उन भी मौत के घाट उतार दिया जाए। कंस का आदेश पा कर सैनिक ब्रजभूमि में दूँद दूँद कर निरीह बच्चों की हत्या करने लगे। विनाश काले विपरीत बुद्धि, उसे तो अपनी मौत का डर सता रहा था।

कंस के अत्याचार चलते रहे। इसी बीच उसे सूचना मिली कि गोकुल में नंदबाबा के यहां दो बालकों का जन्म हुआ है। उसने कुछ सोच कर पूतना नामक अपनी एक दासी को बुलाया।

पूतना भ्यानक राक्षसी थी। उसके स्तनों से सदैव विष बहता रहता था। वह भेष परिव्रतन में भी माहिर थी।

राजा कंस ने उसे आदेश दिया कि नंदगांव में जाओ और वहां जितने भी नये जन्मे बालक हैं, उन्हें मार डालो। पूतना कंस का आदेश पाकर ग्वालिन का भेष बना कर नंदगांव जा पहुंची। वहां यशोदा और

रोहिणी के बालकों के जन्मोत्सव की तैयारियां बड़े जोर शोर से चल रही थीं। पूतना अवसर देख कर नंद बाबा के घर में घुस गई। वहां उसने देखा कि आँगन में एक पालने में श्याम सलोना बालक लेटा हुआ अपने हाथ पांव चला रहा था। कुछ गोपियां उसके पास बैठी पालना झुला रही थीं। यशोदा किसी काम से नंदबाबा के पास गई हुई थीं। पूतना ने उस बालक के पास जाकर देखा तो बालक मुस्करा

दिया। मौका देखकर पूतना ने वहां उपस्थित सभी गोपियों को कहा, सखियों, यशोदा ने तुम सभी को बुलाया है, तुम जाओ। मैं इस बालक के पास हूं। जब सभी गोपियां वहां से चली गईं, पूतना ने बालक को जल्दी से पालने से उठाया और उसके मुख में अपना स्तन दे दिया। श्री कृष्ण बड़े प्रेम से पूतना के स्तन को चूसने लगे औ

पूतना को भी आनंद आने लगा। पर थोड़ी देर में उसका आनंद दुःख में बदल गया। पूतना उस बालक के मुख से अपना स्तन छुड़ाने का प्रयास करने लगी। अरे, उफ, छोड़ो मेरे स्तन को, तू क्या मेरी जान लेकर इसे छोड़ेगा। परन्तु उस बालक ने उसके स्तन को नहीं छोड़ा और जोर जोर से उसे चूसता ही रहा। देखते ही देखते पूतना का राक्षसी स्वरूप उभर आया। वह चीखने चिलाने लगी। कुछ ही पलों में वह धड़ाम से आँगन में गिर पड़ी और उसके प्राण निकल गये जब यशोदा तथा गोपियों ने देखा तब वह श्याम सलोना बालक पूतना राक्षसी की चौड़ी छाती पर मजे से खेल रहा था। इस तरह से पूतना का वध देख कर सभी श्याम सलोने बालक की सहराना करने लगे। नंदबाबा हंसते हुए यशोदा से कहने लगे, हमारे कान्हा को कुछ नहीं हुआ है। पता नहीं, यह राक्षसी यहां कैसे आ गई। इसे अवश्य कंस ने भेजा होगा। हमें अपने बच्चों की विशेष देखभाल करनी होगी। जब पूतना के शरीर को लकड़ियों के ढेर से जलाने लगे, तो उस में से अगर की लकड़ी की सुगंध आने लगी और पूतना को परम गति प्राप्त हुई क्योंकि श्याम सलोने कान्हा ने उसका दूध पिया था।

श्री कृष्ण और राधा में बहुत प्यार था। राधा बहुत ही सुन्दर थी और उस का रंग गौरा था, परन्तु कृष्ण का रंग पूतना का जहरीला दूध पीने से काला हो गया था। कहते हैं न, राधा तू गोरी, कृष्ण क्यों काला। राधा को कृष्ण से अटूट प्रेम था और उसने बड़े प्रेम से कृष्ण की गालों पर रंग लगा दिया। फिर क्या हुआ, कृष्ण, राधा, गोपी, और गौपिकाएं होली के रंग गईं और पिचकारी में रंग भर कर रास लीला का आनन्द लेने लगीं।

वैसे ही राजा हरन्यकशिपू बड़ा दुराचारी और घमंडी था। वह असुरों का राजा था। उसने भक्ति कर पांच

वरदान प्राप्त कर लिये थे और उसे विश्वास था कि कोई मानव उसकी हत्या नहीं कर सकता। उसने सभी को आदेश दिया कि सभी उसे परमात्मा मानें, परन्तु उसके बेटे प्रहलाद ने अपने पिता को परमात्मा मानने से मना कर दिया और वह परमात्मा की भक्ति, परमात्मा के प्यार में सदा लीन रहने लगा।



हरन्याकशिपु इसे अपना अपमान जान कर प्रहलाद को मारने के लिये उसे तरह तरह की यातनाएं देने लगा। उसकी एक बहन थी, जिसका नाम होलिका था। उसके पास एक साड़ी थी। जो जल नहीं सकती थी। हरन्याकशिपु ने उसे आदेश दिया कि तू साड़ी को ओड़ कर और प्रहलाद को अपनी गोद में ले कर आग के बीच बैठ, ताकि प्रहलाद जल कर भस्म हो जाये। होलिका प्रहलाद को गोद में लेकर आग पर बैठ गई। पर होनि को कुछ और ही मन्जूर था। वह जादू भरी साड़ी उड़ कर प्रहलाद के पास चली गई। परिणाम स्वरूप होलिका दहन हो गया और प्रहलाद को कोई हानि नहीं पहुंची और वह परमात्मा की भक्ति में वैसे लीन रहने लगा। होलिका दहन अथवा छोटी होली बड़े धूम धाम से भारतवर्ष तथा अन्य कई देशों में मनाई जाती है। इस दिन लोग आग जला कर ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि उनके सभी हार्दिक पाप नष्ट हो जाएं और उनकी आत्मा पवित्र हो जाये।

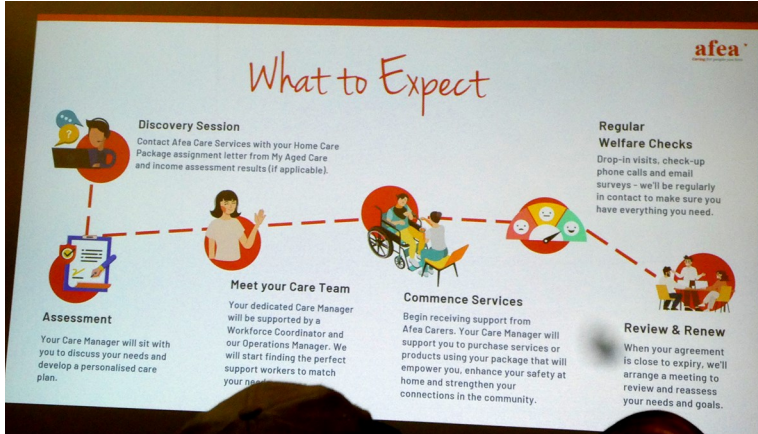
एक बार हरन्याकशिपु ने एक लोहे के खम्बे को बहुत गरम किया और प्रहलाद को कहा कि इसे अपनी छाती से लगा लो। प्रहलाद ने देखा कि खम्बे पर एक च्योंटि चढ़ रही है। उसे विश्वास हो गया कि उसका बाल भी बांका नहीं होगा। प्रहलाद खम्बे को पकड़ने के लिये दौड़ा। परन्तु वह खम्बा खुल गया। उस में से भगवान विष्णु नरसिम्हा-आधे शेर, आधे मानव-के रूप में प्रकट हुए और हरन्याकशिपु का वध कर दिया।

रोशन लाल

This iconic photograph marks the end of the career of Matador Álvaro Munero. In the midst of the battle, he suddenly repented and sat down at the edge of the field. Subsequently, in an interview, Alvaro said: "Suddenly I saw not horns, but the eyes of a bull. He stood in front of me and started looking at me. Just stood and watched, making no attempt to attack. The innocence that is in the eyes of all animals looks towards me with a plea for help. It was like a cry for justice and somewhere deep inside me, I suddenly realized that he was addressing me in the same way we address God in prayer: "I don't want to fight you, please leave me, Because I have done nothing wrong to you. You can kill me if you want, kill me if you want, but I do not want to fight with you." And I, reading it in his eyes, felt like the worst creature on earth and hindered the war. After that I became a vegetarian and stopped fighting bullfights." This story was published in 2012.









**AUSTRALIAN HINDI INDIAN ASSOCIATION
CELEBRATES DIWALI ON 19TH OCTOBER, 2024**

**AUSTRALIAN HINDI INDIAN ASSOCIATION
CELEBRATES HOLI ON 17TH MARCH, 2024 @
HARVEY LOW PAVILION, DORAN DRIVE, CASTLE HILL**