

# AUSTRALIAN HINDI INDIAN ASSOCIATION (AHIA)

-the Association that cares



# Sandesh सन्देश

incorporating

## Seniors Newsletter

Established 1994: Volume 25 Issue 5 May 2024

President: Mohinder Kumar Secretary : Vivek Bhatnagar Editors: Sant Bajaj/Raj Batra

## Ahia Wishes You A Very Happy Mother's Day



## Ahia Seniors Meeting on 13th April

**AHIA President's report**

Dear Friends,

I hope this message finds you well.

As you may already know, the AHIA picnic scheduled for 5 May 2024 had **Mohinder Kumar** to be cancelled due to unfavourable weather conditions. Rest assured, refunds for the tickets you purchased will be processed in the next couple of days.

We are now planning to host a picnic at the Bowral Tulip Show in September 2024 when the weather will be a bit warmer.

Additionally, I'm excited to inform you that the Sydney Natraj Academy Student's Choir will present devotional songs during our seniors' get-together on 8 June 2024. I'm sure it will be an enjoyable experience for you.

Furthermore, the AHIA Sakhis will be celebrating the Saawan event on Sunday, 28 July 2024. We anticipate around 150 attendees, and further details will be provided to you close to the date.

Please feel free to encourage your family and friends to join AHIA. If you require any information about AHIA membership, please don't hesitate to contact one of our executive committee members.

Looking forward to seeing you on Saturday, 11 May 2024, at the seniors' get-together at Wentworthville Community Centre. Until then, please take care.

**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**

The Sydney weather puts a damper on our plans for AHIA's Picnic on Sunday 5<sup>th</sup> May.

As you know, the rain has been relentless in the past week, and we had to cancel our picnic on 5<sup>th</sup> May. But don't despair, we plan to reschedule the picnic for another date & venue. Please remain tuned in as we shall announce our new plans soon.

AHIA EC has decided to refund all picnic tickets. Please contact the person you have bought the ticket from to seek your refund.

Our next monthly meeting is going to be extra special! Sydney's Natraj Academy Student's Choir will present '**Gunjan**' - **Pathways to Devotion**. The Natraj Academy is run by one of Sydney's most popular singer Avijit Sarkar. The students of his academy will present devotional songs during our meeting session on Sat 8<sup>th</sup> June. Our monthly meeting session in June will be on **Sat 8<sup>th</sup> June** from 1 - 4 pm, at the Grevillea Room at the Wentworthville Community Centre, 2 Lane Street, Wentworthville, NSW 2145.

AHIA Sakhis lock in Sun 28<sup>th</sup> July in your calendar for an exciting Ladies only event -**AHIA Sakhis** celebrating **Saawan!** The event will be held on **Sun 28 Jul** at the Madison Function Centre, Dural. Please stay tuned in as we release the tickets and further details.

As always, we are grateful for your going support, particularly all volunteers that help make each session possible! Thank you!

**Vivek Bhatnagar**  
**Secretary, AHIA**



**Vivek Bhatnagar**

## माँ

माँ तो हर एक की होती है और हर माँ अपने बच्चों से प्यार करती है। चोट बच्चे को लगे तो पीड़ा माँ को होती है। खुद भूखी रह कर भी बच्चे के खाने की चिंता माँ को होती है।

आप ने देखा होगा जब छोटा बच्चा गिर जाए और थोड़ी सी चोट पर रोने लगे तो वह कैसे चोट वाली जगह को फूक मार मार कर झट से बच्चे को चुप करा देती है, या फिर 'झूठ मूठ' का नाटक करेगी कि 'लो तुम ने वह चींटी मार दी।

हर माँ कलाकार होती है, वह 'इन्द्र धनुष' (Rainbow) की तरह बच्चों की खुशियों के लिए कई रंग भर देती है।

संसार आगे चल ही नहीं सकता था यदि माँ के दिल में ऐसा प्यार न भरा होता।

हर एक बच्चा अपनी माँ को दूसरों से ऊंचा समझता है, समझना भी चाहिए, क्योंकि हर माँ 'यूनीक'- अनूठी - होती है। उस का तो सारा जीवन ही बलिदान का है, बच्चों की भलाई का है।

लोग गलत कहते हैं कि "बिना रोये माँ बच्चे को दूध नहीं देती", अरे! माँ को तो पहले ही पता चल जाता है कि बच्चे को कब भूख लगती है। यहाँ तक कि बच्चे जब बड़े होकर स्वयं माँ बाप बन जाते हैं, तब भी उन की चिंता उनकी माँ को सताती रहती है।

एक फ़िल्मी गीत के बोल याद आ रहे हैं, जिन में माँ की स्तुति बहुत ही प्यारे ढंग से की गयी है। माँ की तुलना भगवान् से की गयी है।

**" उस को नहीं देखा हमने कभी, पर इसकी ज़रूरत क्या होगी, ऐ माँ तेरी सूरत से अलग भगवान की सूरत क्या होगी?"**

यह साल में एक दिन 'मदर डे' मना कर बच्चे समझते हैं कि हम ने बहुत बड़ा काम कर दिया। माँ तो 24/7 काम करती है।

माँ की बातें तो उन के जाने के बाद यादें बन कर रह जाती हैं।

मैं अपनी माँ की बात करूँ तो, विश्वास नहीं होता कि उन में इतनी हिम्मत और इतना धैरिये कहाँ से आता था। क्या क्या नहीं किया उन्होंने हमारे लिए?

जब भारत का विभाजन हुआ तो मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ा हम पर, परन्तु उन्होंने हर प्रकार की समस्याओं को झेलते हुए सारे परिवार को संभाले रखा।

अपनी समस्याओं के होते हुए भी वह सब की सहायता करती थीं। हमारे गाँव में न तो स्कूल था और न ही कोई वैध हकीम। मैं देखता था कि औरतें अपने बच्चों की छोटी मोटी बीमारियों के लिए मेरी माँ के पास आया करती थीं। जैसे बच्चे के पेट में 'मरोड़' है या दूध नहीं पीता है। यहाँ तक कि उस की 'आँखें आ गई' हैं, अर्थात् दुःख रही हैं और सूज सी गयी हैं। मुझे याद है, आँख की पुतली को उलटा कर उन पपोटों पर जब वह सुर्मा लगाती थीं तो बच्चों की चीखें निकल जाती थीं। वह फिर बंद आँख के ऊपर दूध की मलाई रख रुई का फोहा लगा, पट्टी बांध देती थीं। ऐसा तीन चार दिन करने के बाद आँखें बिलकुल ठीक हो जाती थीं।

किसी का गला खराब है और खांसी आ रही हो, तो बड़ा सीधा इलाज—देसी घी ज़रा नीम गर्म करके, उस से गले की और कानों के नीचे की हल्की हल्की मालिश कर देने से काफी आराम मिलता था।

या यदि किसी को चोट लग गयी है तो झट से दूध गर्म कर और हल्दी का चमच बच्चे को पिला देती और साथ में ईंट गर्म कर कपड़े में लपेट कर उस जगह को हल्की हल्की 'टकोर' कर दर्द को कम कर देती थीं।

गाँव में फकीर लोग घरों में मांगने आते थे। लोग उन्हें आटा, दाल या अनाज देते थे या फिर रोटी आदि।

कई तो 'frequent flyers' की तरह हर दुसरे दिन आ जाते थे। मेरी माँ किसी को खाली हाथ नहीं लौटाती थी, बल्कि कुछ बूढ़े कमज़ोर फकीरों को ड्योड़ी में बैठा कर पूरा भोजन कराती थीं और पीने को छाछ भी देती थीं।

मैं कई बार माँ से इस बात पर झगड़ा कर

लेता था कि वे लोग मुफ्त की रोटियाँ तोड़ते हैं और कोई काम क्यों नहीं करते। (आत्म निर्भर भारत का विचार, मोदी जी से पहले मेरे दिमाग में आ चुका था।)

परन्तु माँ मुझे समझाती कि " बेटा, ये लोग हमारा नहीं खा रहे बल्कि अपनी किस्मत का खा रहे हैं। और तुम्हें उन को बुरा भला नहीं कहना चाहिए, पाप लगता है। यदि वे कुछ गलत कर रहे हैं तो वे अपने कर्मों का फल भुगतेंगे, भगवान् सब देख रहा है।"

लेकिन मेरी समझ में यह सब नहीं आता था।

माँ की डांट में भी प्यार ही होता था।



एक बात मुझे कई बार याद आती है। रोजाना एक गिलास दूध ज़रूर पीना पड़ता था। जब कभी जल्दी में दूध पीते हुए थोड़ा बाहर गिर जाता था, तो माँ डांट लगाती थी कि "क्या तेरे मुँह में मोरियाँ (छेद) हैं?" कभी कभार थोड़ी पिटाई भी हो जाती थी जब कभी गलत काम किया जैसे भाई बहनों में झगड़ा या दूसरे बच्चों के साथ लड़ाई।

परन्तु उस के बाद प्यार से पुचकार भी देती थीं, और सब मूड ठीक।

ऐसी होती है माँ!

**संतराम बजाज**



**Sant Bajaj**

## General Computer Tips

### Bring back a closed tab

Accidentally closed a tab? Simply press Ctrl + Shift + T to reopen the most recently closed tab and get back to what you were doing (Cmd + Shift + T on Macs).

### Window snapping and multiple monitor control

Pressing the Windows Key + Arrow Keys will cause a window to quickly snap to each side of either monitor. Alternatively, hitting Shift + Windows Key + Arrows will cause the window to jump to the other monitor. While pressing Windows + P will allow you to quickly set up a second display or project

### CTRL+C OR CTRL+INSERT AND CTRL+X

Both Ctrl+C and Ctrl+Insert will copy highlighted text or a selected item. To cut an item instead of copying it, press Ctrl+X. This action removes the text or item and stores it in the clipboard, rather than copying it to the clipboard.

Apple computer users can substi-

tute Ctrl for Command on their computers. For example, pressing Command+C copies highlighted text.

### CTRL+Z AND CTRL+Y

Pressing Ctrl+Z will undo any change. For example, if you cut text, pressing this key combination will undo the cut. These shortcuts can also be pressed multiple times to undo or redo multiple changes. Pressing Ctrl+Y would redo the undo.

On Apple computers, use Command+Z and Command+Y to undo and redo.

### CTRL+F AND CTRL+G

Pressing Ctrl+F opens the Find field, which lets you search the text currently displayed in any program that supports it. For example, Ctrl+F can find text on the current page in your Internet browser. Press Ctrl+F to open the Find in your browser and search for "shortcut" to display each time shortcut is mentioned on this page.

On Apple computers, use Command+F to find. Ctrl+G can repeat a search (from using Ctrl+F) in a document or

on a web page.

### ALT+TAB OR CTRL+TAB

Pressing Alt+Tab switches

between open programs moving forward. For example, if you have your browser window open and other programs running in the background, press and hold Alt, then press Tab to cycle through each open program.

On Apple computers, instead of using Alt, use Command. For example, Command+Tab to switch between open programs.

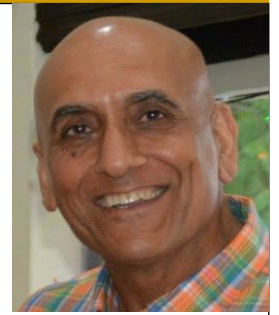
### CTRL + ] and CTRL + [

Highlight the text that you want to make bigger or smaller.

To increase the font size, press Ctrl+]. (Press and hold the Ctrl, then press the right bracket key.)

To decrease the font size, press Ctrl+[. (Press and hold the Ctrl, then press ] the left bracket key.)

Compiled by राज बत्रा



राज बत्रा

### .....जाना.....

जाना एक निश्चित क्रिया है  
जन्म , मृत्यु , जरा , व्याधि  
की तरह ।

इसके अतिरिक्त  
' जाना ' शब्द का कोई अस्तित्व नहीं ।

जो आया है / आई है  
वो जाएगा / जाएगी  
जरूर,  
क्योंकि वो आया था ।

अंत आवश्यक है  
विछोह जरूरी है  
खेला जारी रहा तो

दर्शक उकता जाएंगे ।

वो यहीं रहेगा / रहेगी  
तुम्हारी आँखों के सामने  
लेकिन जा चुका होगा / चुकी होगी  
मृत्यु जिसे अलग नहीं कर पाई  
एक शब्द ' जाना ' कर देगा ।

प्रेम करना  
अथाह करना  
तन से , मन से , आत्मा से,

किंतु याद रखना  
यही आत्मा  
तुम्हारी प्रीत की बलि मांगेगी  
मन का एक कोष्टक

कठोर बनाए रखना ।

उसके जाने के दिन के लिए  
तैयार रहना  
उसे जाने देना ।

अपने खालीपन पर रोना मत  
किसी और को  
उसके आने की खुशी भर रही होगी ।

रो कर  
अवरोध न पैदा करना ।

"जाना " को  
शुभ शगुन देकर विदा करना ॥

डॉ. अग्रवाल

## मातृ दिवस पर एक लघु एवं सुंदर सी कविता

कौन कहता है, हम माँ को याद रखते हैं  
सच तो यह है, वो खुद ही याद आ जाती है।

याद है मुझको बचपन की पुरानी यादें  
चोट मुझको लगी, जाँ उसकी बिलख जाती है।

माँ अमीरी में रहे चाहे गरीबी को सहे  
माँ तो बस माँ है और माँ ही कही जाती है।

हम परेशानी में फटकार उसे देते हैं  
माँ दुआएँ हमें पल-पल ही दिए जाती है।

दूँढते हैं नहीं मिलती हमें आशा की झलक  
माँ की नम आँखों में बेलौस नजर आती है।

हक तो माँ का न कभी कोई निभा पाये रज़ा  
माँ तो वह गाथा है जो सदियों से कही जाती है।

माँ का सुख अनमोल, फूलों की सेज से भी  
अधिक, सुखद अनुभूति का अहसास कराता  
माँ का प्यार

सुरक्षित करता है, नीले अम्बर की तरह,  
माँ का प्यार ही है जो प्रेरित करता है हमें  
जीवन में अडिग रहने को,

पहाड़ों की तरह तेज  
हवाओं में और बिखरने  
के लिए मुस्कान,  
जिससे अनवरत फैलती  
रहे खुशियों की तरंग ।

यही कामना है कि कोई भी न रहे माँ के  
प्यार से  
वंचित बस यही कामना है।

**दर्शन बहल**



I have been a professional NSW cricket umpire since 2003. During this period I have officiated 3rd grade to 5th grade, men and women, Sydney Premier Leagues matches, T20 matches on Saturday and Sundays.

On 13 April 2024, I was awarded a 20 year service badge during the annual dinner of NSW Cricket Umpires & Scorers' Association (NSWCU&SA) at Bankstown Sports Club. Careers wise I am a Professional Electrical Engineer and Project

Management Professional and currently working full time in Endeavour Energy at senior level Project Manager at the age of 68+ years.

**बलविंदर कुमार**

## माँ.

माँ. शब्द के बोलते ही श्रद्धा का भाव उत्पन्न हो जाता है | आँखें नम हो जाती हैं | सर अपने आप श्रद्धा से झुक जाता है |

यह भी एक अनोखा रिश्ता है माँ - बच्चे का | पैदा होने से पूर्व ही माँ बच्चे से और बच्चा माँ से जुड़ जाते हैं | माँ बच्चे के बिना पूर्ण नहीं और बच्चा माँ के बिना पूर्ण नहीं | जन्म के बाद तो बच्चे का माँ के सिवाये दुनिया में और कुछ भी नहीं | उसी की गोद , उसी का स्पर्श - उसके लिए स्वर्ग है | पीड़ा हो या खुशी , उसे आराम और आनन्द अपनी माँ की गोद में ही आता है |

माँ कितनी भी पीड़ा , दर्द , तकलीफ़ में हो , भूखी- प्यासी हो -बच्चे के दुःख के आगे अपनी सब तकलीफ़ों को भूल जाती है | अपना खाना छोड़, पीड़ा छोड़ , वे अपने बच्चे को प्यार , दुलार करने में लग जाती हैं | बच्चे की पीड़ा के आगे उसे अपनी पीड़ा , दुःख - तकलीफ़ कुछ भी महसूस नहीं होता | किसी कवि ने खूब लिखा है -

माँ , तुम्हारे जीवन की बस यही कहानी | आंचल में है दूध और आँखों में पानी || वास्तव में माँ का कोई दूसरा अर्टनेतिव (पर्यायवाची) शब्द है ही नहीं | भाई का - चचेरा- भाई, मौसेरा -भ्राई आदि | बहन का-

चचेरी- बहन , मौसेरी - बहन आदि |

बचपन की बात छोड़िये- बड़े हो जाने के बाद भी जब कोई, कभी भी दर्द में हो , तकलीफ़ में हो , तो 'हाय माँ ' या 'हे माँ ' ही मुँह से निकलता है |

माँ बच्चे की सदा भलाई चाहती हैं | वह बच्चे के लिए ईश्वर से दुवाएं मांगती हैं | वह दिन - रात अपने बच्चे के लिए शुभकामनाएँ करती हैं |

माँ तुम्हें सलाम

**शारदा शर्मा**



## The Exalted (high) Power of a Composed (focus) Mind (Insight from Bhagavad Geeta)

My Notes and understanding from the lecture of Swamini Niloferji in Sydney

**Swamini Niloferji:** The lectures organized by Suresh ji, the Spirit of India. Swamini Niloferji is an honored spiritual speaker and a disciple of Swami Parthasarathy ji and Swami Dayanand Saraswati. She spent nearly 2 hrs to explain in depth the following 5 noble values-of-life Tapas from Bhagavad Geeta:

**Mana Prasada Tapas (मानसं तपः MANASA TAPAH) मनःप्रसादः(1) सौम्यत्वं (2) मौनं (3) आत्मविनियह(4) भाव संशुद्धिः (5) इति एतत्तपः मानसं उच्यते (called),**

1] **मनःप्रसादः manahprasadah:** This Tapas is a **Serenity of Mind**, Cheerfulness of mind. She explained, our likes & dislikes bind us and keeps the connection of our mind with Ignorance (due to dislikes) causes us Ashanti and disaster, so keep the mind in check. We need a 'Disaster Management Mind' to find Shanti in Ashanti. Manah-prasadah Tapas is achieved by practice, a discipline, which helps you acquire and maintain mental cheerfulness. It involves equanimity, calmness, peace of mind and an acceptance of yourself and of the situation in which you find yourself. This includes acceptance of the past & present situation with the attitude of surrendering to higher power, the God with simple appreciation.

2] **सौम्यत्वं saumyatvam: Saumyatvam:** This tapas is, when you are displeased and attuning to manaprasada state of mind which will reflect in an external expression which will

be evident on the face, it reveals a Mahatam's mind cheerfulness in the mind from the mouth, eyes, eyebrows, words, gentleness in inclination of action, no resentment, ruthless and violent and in a pleased mood., you bring back a pleased condition of mind, which will bring about a smile. This comes about by a process of right thinking and Saumyatvam Tapas.

3] **मौनं maunam: Mauna Tapas** is restraint in speaking, does not react but checks what chemical changes in mind & body disturbed him or her. Even though it is a discipline of the organ of speech, or vak tapas, here it is considered as a mental discipline to bring Calmness and Contemplation in you. Sometimes not speaking, is possible only when you have observed mauna Tapas inside (keeping the mind quiet (Mr, Chatter Box). Generally, there is always a pressure to talk. The absence of such a pressure to talk to another person is what is called **Mauna Tapas**. This silence at the level of speech is because of the mind being **silent**. It is a tapas because **it can be accomplished only by discipline, taking away your attention from the world' affair/issues and by focusing on present moment logically and looking into oneself for inner peace & serenity**. Patanjali Muni ji said 'Yoga Chitta Vritti Nirodhah'. Chit is like a Lake, Vritti are like waves, Self is the highest goal to achieve life. For example, you may be focusing on the Self aiming to see it clearly like you would like to see the bottom of lake clearly. It can be only achieved when the Vritti(s) of mind are no more like lake's water is stand still.

4] **आत्मविनियहः atma-vinigrahah:** This Tapas id Mastery over Mind. When the mind rests upon the Self within it

no longer indulges in material, sensual thoughts. It gains self-restraint. Atma vinigraha Tapas is basically a mastery



over the mind. There is no ambiguity about the meaning of the word atma here. Since the topic is mental tapas, it can only mean mind. Mauna is a particular aspect of this tapas with reference to speech. **But atma vinigraha Tapas is mastery with reference to everything**. By proper discipline, one gains a certain mastery over the ways of thinking and is not carried away by a thought process. Whatever is necessary to follow this discipline is called Tapas. All your emotions have to be put in order, and whatever you do to accomplish that comes under atma vinigraha. Train your mind & senses so they do not go or run away like cows or sheeps when you are minding them in the field. It is a sadhana or Tapas.

5] **भाव संशुद्धिः bhava-samsuddhi:** This Tapas is a Purity of Thought: Very pure disposition (plan) thoughts and feelings, Bhava-samsuddhi is clean intentions when you are dealing with people. Whether your motives are understood by others or not, but they are clean. The motive is at the level of the mind, not action. A disposition based on understanding, not condemning. Forgiving, not censoring. Loving, not hating. Sacrificing, Giving not taking (No hidden Agenda). All these together constitute manasam tapas.

**Presented by: Nirinder Jalpota, References: Swamini Niloferji's lecture in Sydney on 19 April. 2024**

LET'S TALK ABOUT HOME CARE PACKAGES

Registered Home Care Packages Provider

MEET RADHA!

^ SCAN ME

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**

Sohan Grewal	Nupur Kuba
Prem Lata	Shashi Malhotra
Shyam Malhotra	Nirmal Malhotra
Pooja Sehgal	Nandini Thadani
Kewal Sajdeh	Chander Kanta Arya
Sukhdev Jaswal	

**Happy Wedding Anniversaries**

Mr. & Mrs. Jaya & Rajendra Malaviya
Mr. & Mrs. Pushp & Kiran Ralhan
Mr. Reema Devi & Mrs. Eisha Mehta
Mr. & Mrs. Narinder & Rajinder Kaur Singh
Mr. and Mrs. Charan & Rupinder Kaur Khind

**gunjan**  
The Natraj Academy Students' Choir  
presents  
"Pathways to Devotion"  
Dedicated to  
The AHIA Seniors' Group

**Sat, 8th JUNE 2024**  
**1.30 PM**  
Grevillea Hall  
Wentworthville Community Centre  
2 Lane St, Wentworthville 2145

This is a free event and you are cordially invited to attend the concert

SAVE THE DATE

**AHIA Sakhis**  
celebrate Sawan!

Sun, July 28  
11am-3pm

Madison Function Centre, Dural

**MINDFUL EATING**

When you sit down to eat a meal, put aside any external stimulation (phones, TV, laptops etc). Take a moment to notice the colours, textures, aromas and appearance of your meal. Eat your meal slowly and be sure to taste all of the different flavours present. By paying attention to what you're eating, you'll also have a greater ability to recognise when you've eaten enough.

\*\*\*\*\*

Seniors Meetings @ 2 Lane Street. Next Seniors Meeting @ 2 Lane Street,  
Wentworthville from 1 to 4 PM Wentworthville June 8, 2024 from 1 to 4 PM

\*\*\*\*\*

## Science, Religion and Pseudo- science

In life, science and religion both play a role. Earlier religion had a major influence but gradually science has started playing a bigger role than religion. Here by religion, I mean the various practices, beliefs, rituals that we follow in the name of religion because there is huge gap between basic religious principles and the religion in actual practice. In reality, many religious practices have nothing to do with and at times these are against basic religious principles.

Religion evolved from some hypothetical assumptions made by an individual who was much wiser than his fellow persons. When an attempt is made to explain the hypothetical assumptions of religion by using scientific terms and principles it is called pseudo science and has become very popular in our country these days. It will not be wrong to say that pseudo science has hijacked science.

In the realm of human understanding, few topics have generated as much discussion and debate as the interplay between religion, science, and pseudoscience. These three domains offer distinct approaches to understanding the world, each with its own methods, beliefs, and implications. While science seeks to uncover empirical truths through observation and experimentation, religion often relies on faith, spirituality, and divine revelation. Pseudoscience, on the other hand, masquerades as science but lacks empirical support and rigorous methodology. Let us explore the dynamic relationships among these three realms, highlighting their similarities, differences, and impacts on society.

At the heart of the discourse between

religion and science lies the question of origins. Religion often provides narratives of creation, explaining the existence of the universe, life, and humanity through divine intervention or supernatural forces. These narratives, found in various religious texts and traditions, offer explanations that transcend the physical and material world, addressing existential questions about the meaning and purpose of life.

Science, in contrast, seeks to understand the natural world through empirical observation and experimentation. The scientific method, characterized by hypothesis testing, data collection, and peer review, has led to remarkable advancements in our understanding of the cosmos, evolution, and the human body. Science offers naturalistic explanations for phenomena, emphasizing evidence-based reasoning and skepticism towards unverifiable claims. Pseudoscience, often mistaken for genuine science, presents claims that lack empirical support or fail to adhere to scientific principles. Examples include astrology, homeopathy, and creationism, which rely on anecdotal evidence, misinterpretation of data, or unfalsifiable hypotheses. Despite lacking scientific validity, pseudoscience can appeal to individuals seeking simple answers to complex questions or those distrustful of mainstream science. This trend is becoming very popular these days in our country.

While religion, science, and pseudoscience differ in their methodologies, they often intersect, sometimes in unexpected ways. Some religious beliefs, such as the concept of intelligent design, attempt to reconcile religious narratives with scientific discoveries, suggesting that certain aspects of the natural world are best explained by the existence of a divine crea-

tor. Conversely, science has influenced religious thought, leading to reinterpretations of sacred texts and beliefs in light of scientific findings.

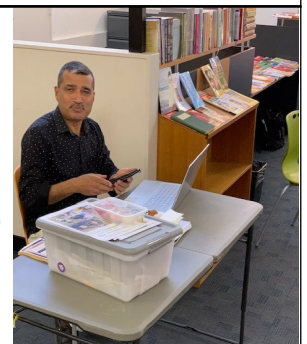
The relationship between science and pseudoscience is particularly complex, as pseudoscience often borrows the language and trappings of science to lend credibility to its claims. This phenomenon, known as the "science veneer," can make it challenging for the public to distinguish between genuine scientific research and pseudoscientific assertions. Additionally, pseudoscience can undermine public trust in science, leading to skepticism towards evidence-based practices and policies. Despite their differences, religion, science, and pseudoscience share a common goal: to provide explanations for the mysteries of the universe and our place within it. While science relies on empirical evidence and rational inquiry, religion often appeals to faith and spirituality. Pseudoscience, on the other hand, presents itself as a scientific endeavor but lacks the rigor and validity of genuine science.

In conclusion, the interplay between religion, science, and pseudoscience reflects the complexity of human understanding and the quest for meaning and truth. While each domain offers unique perspectives and insights, it is essential to critically evaluate claims and consider the evidence supporting them. By fostering dialogue and understanding among these realms, we can navigate the complexities of the modern world and make informed decisions that benefit society as a whole.

**Shiv Agrawal**  
([shivshiv@gmail.com](mailto:shivshiv@gmail.com))

## 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***



# Mother's Day

**Mother's Day** is an occasion celebrated in various parts of the world to express respect, honor, and love towards mothers. It's a day dedicated to acknowledging the significant role that mothers play in our lives. Let's delve into the history and traditions associated with Mother's Day.

## Origins of Mother's Day:

- The concept of honoring mothers dates back to ancient times. The Greeks and Romans held festivals in honor of mother goddesses such as Rhea and Cybele.
- However, the modern precedent for Mother's Day can be traced to the early Christian festival known as "**Mothering Sunday**." Originally celebrated in the United Kingdom and parts of Europe, it fell on the fourth Sunday in Lent. People would return to their "mother church" for a special service.
- Over time, this tradition evolved into a more secular holiday, where children would present their mothers with flowers and tokens of appreciation.
- In the United States, the American incarnation of Mother's Day was created by **Anna Jarvis** in 1908. It became an official U.S. holiday in 1914. Anna Jarvis later denounced its commercialization and spent her life trying to remove it from the calendar.

## Early Pioneers:

- **Ann Reeves Jarvis**, a woman from West Virginia, played a significant role in promoting maternal care. She started "Mothers' Day Work Clubs" before the Civil War to teach local women how to care for their children.
- In 1868, Jarvis organized "Mothers' Friendship Day," where mothers gathered with former Union and Confederate soldiers to promote reconciliation.
- **Julia Ward Howe**, an abolitionist and suffragette, wrote the "Mother's Day Proclamation" in 1870, calling for mothers to unite in promoting world peace.
- **Juliet Calhoun Blakely** and **Frank Hering** also contributed to organizing early Mothers' Day celebrations.

## Traditions:

- While dates and celebrations vary worldwide, Mother's Day often involves presenting moms with **flowers, cards, and gifts** as tokens of appreciation.

In summary, Mother's Day is a heartfelt occasion to honor the contributions of mothers, recognize maternal bonds, and express love and gratitude.

Compiled by राज बत्रा Source: Conversation with Bing, 5/8/2024

## Quotes and Sayings by Narendra

### Modi

- Once we decide we have to do something, we can go miles ahead.
- We should remain students for a lifetime.
- Individual efforts can bring excellence but only collective efforts can deliver effectively.
- Today India is being lauded world for it is not because of Modi but

CARING is a gift  
that no one can buy. ✨  
It's made up of LOVE  
that roots in our HEARTS  
And creates MEMORIES  
not just for a while  
but for a LIFETIME. ✨

## \*धन्यवाद ,थैंक यू\*,

\*धन्यवाद एक ऐसा जादू है ,जो हम सब के लिए नई दुनिया के दरवाजे खोलता है\* ,  
\*जीवन खुशियों से भर देता है, धन्यवाद उस परमात्मा का, जिसने हमें मनुष्य जन्म दिया, धन्यवाद मेरे माता पिता को, जिसने मुझे पाल पोस कर बड़ा किया !धन्यवाद मेरे प्यारे परिवार का, मेरे मित्रों को धन्यवाद ।मुझे हर पल हर क्षण प्रेम करने वाले जीवनसाथी को धन्यवाद। मेरे संस्कारी संतानों को धन्यवाद। उन परमात्मा का धन्यवाद ,जो मुझे उन सभी सुविधाओं को दिया ,जो मैं धन से भी नहीं खरीद सकती थी। धन्यवाद उस समृद्धि का, जो मुझे मेरे भाग्य से भी अधिक मिला है। मेरी आर्थिक समृद्धि के लिए नारायण आपका कोटि-कोटि धन्यवाद ।धन्यवाद परमात्मा मुझे समय का सदुपयोग करने की बुद्धि प्रदान करने के लिए। धन्यवाद मेरा निर्मल

मन ,और विशाल हृदय के लिए धन्यवाद। धन्यवाद परमात्मा मेरे स्वस्थ शरीर को मेरे शरीर की एक-एक कोशिका को स्वस्थ रखने के लिए धन्यवाद। मेरे सभी sensus को धन्यवाद ।मेरी स्वस्थ आंख ,नाक ,कान ,जीवा त्वचा सबको धन्यवाद ।मेरी हर सांस को धन्यवाद ,जो मुझे जीवित होने का प्रमाण देती है। प्रकृति को धन्यवाद, पेड़ पौधों को धन्यवाद, जो मुझे ऑक्सीजन प्रदान करता है। जल को धन्यवाद ,जो मुझे ऊर्जा प्रदान करता है ।धन्यवाद प्रत्येक शुभ दिन का ,जो हमारे जीवन में खुशियां लेकर आता है , परमात्मा आपका कोटि-कोटि धन्यवाद जो हमारी योग्यताओं को पूर्ण करते हैं ।धन्यवाद मेरी अच्छी आदतों को ,धन्यवाद अच्छी नींद के लिए, धन्यवाद पर्याप्त भोजन के लिए ,धन्यवाद मुझे मिली प्रत्येक आशीर्वाद

के लिए, प्रत्येक ब्लेसिंग के लिए धन्यवाद ।धन्यवाद प्रभु मुझे सुख शांति समृद्धि देने के लिए। धन्यवाद मुझे जरूरतमंदों को मदद करने की क्षमता देने के लिए। धन्यवाद मेरे मंदिर जैसे घर को, मेरी सभी प्रॉपर्टी को, धन वैभव को सुख सुविधाओं को देने के लिए, प्रभु आपका रोम रोम से धन्यवाद। थैंक यू थैंक यू थैंक यू परमात्मा मेरा मुझे एक पावरफुल व्यक्तित्व देने के लिए।प्रभु मैं आपकी प्यारी संतान हूं।मुझे दिए गए पुरे सभी आशीर्वाद के लिए ,आपको धन्यवाद धन्यवाद धन्यवाद\*



## संध्या निगम

## ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

आरती क्या है:-

प्रायः हम देखते हैं की प्रत्येक पूजा या धार्मिक अनुष्ठान के पश्चात आरती का प्रावधान होता है, लेकिन हमें यह नहीं पता की आरती है क्या और क्यों की जाती है ।

आरती को आरत्रिका अथवा आरतिका और नीराजन भी कहते हैं, पूजा के अंत में आरती की जाती है । पूजन में जो त्रुटि रह जाती है आरती से उसकी पूर्ति हो जाती है

स्कंध पुराण में कहा गया है:-

मंत्र हीनम् क्रियाहीनम् यत् पूजनम् हरेः

सर्वे संपूर्णतामेति कृते नीराजने शिवे

अर्थात् पूजन मंत्रहीन और क्रियाहीन होने पर भी नीराजन( आरती ) कर लेने से उसमें सम्पूर्णता आ जाती है ।

आरती में पहले मूलमंत्र के द्वारा तीन बार पुष्पांजलि देनी चाहिये

और वाद्य यंत्रों को बजा कर जयकार शब्द के साथ घृत या कपूर से विषम संख्या की अनेक बत्तियाँ जला कर आरती करें

आरती के पाँच अंग होते हैं दीपमाला, जलयुक्त शंख, धुले हुए वस्त्र, आम और पीपल के पत्ते और साष्टांग दंडवत ।

आरती उतारते समय सर्वप्रथम भगवान की प्रतिमा

के चरणों में चार बार घुमाएं, दो बार नाभिदेश में एक बार मुखमंडल पर और सात बार समस्त अंगों पर घुमाएं ।

यथार्थ में आरती पूजन के अंत में इष्टदेवता की प्रसन्नता हेतु की जाती है इसमें इष्टदेवता को दीपक दिखाने के साथ ही उनका स्तवन तथा गुणगान किया जाता है ।

कदलीगर्भसंभृतम् कर्पूरम् च प्रदीपितम्

आरतिक्यमहं कुर्वे पश्य मे वरदो भव ॥



सुदेश गर्ग



## पीले पत्ते

टहनियों पर लगे पीले पत्ते मत तोड़ो तुम  
चंद्र रोज में खुद वा खुद झड़ जायेंगे  
बैठा करो कुछ तो बुजुर्गों के पास तुम

एक दिन खुद ही ये चुप हो जायेंगे  
खर्चने दो उन्हें बेहिसाब तुम यारों  
एक दिन सब तुम्हारे लिए छोड़ जायेंगे  
मत टोको उनको बार बार,बात दुहराने पर

एक दिन हमेशा के लिए खामोश हो जायेंगे  
इनका आशीर्वाद सर पर ले लिया करो तुम  
वर्ना फिर ये तस्वीरों में ही नज़र आयेंगे  
खिला दो उनको कुछ उनकी ही पसंद का  
फिर श्राद्ध में भी देखना खाने नहीं आयेंगे..।।



# Ahia Seniors Meeting on 13th April

**AUSTRALIAN HINDI INDIAN ASSOCIATION CELEBRATES DIWALI ON 19TH OCTOBER, 2024 VENUE : PIONEER THEATRE - CASTLE HILL**



On April 8, 2024, Mohinder Kumar, President of AHIA, participated in an interaction session with the Consulate General, accompanied by Presidents from 26 other Australian Indian organisations.



### Let's make Ku-ring-gai Dementia Friendly

Are you concerned about memory loss for yourself or a family member? We're running a series of talks on understanding dementia with local Dementia Champion Tim England.

**Tues 7 May**, 6:30pm - 8pm – English

**Wed 8 May**, 6:30pm - 8pm – Mandarin

**Wed 15 May**, 6:30pm - 8pm – Hindi

**Thurs 16 May**, 6:30pm - 8pm – Korean

#### Council Chambers

Level 3, 818 Pacific Hwy Gordon.

Enquiries: [lendacott@krg.nsw.gov.au](mailto:lendacott@krg.nsw.gov.au) or 9424 0992.

Bookings: [www.krg.nsw.gov.au/seniorsevents](http://www.krg.nsw.gov.au/seniorsevents)

A joint project between Ku-ring-gai Council and KNC Care with funding from the Department of Communities and Justice



## दोस्ती का गणित

अगर 60 साल का आदमी  
अकेला बैठा हुआ है तो 60 का  
लगेगा

लेकिन अगर दो बैठ जाए..... तो  
30/30 के हो जाएंगे  
और ईश्वर की दया से 3 मिल  
जाए.....तो 20/20 के हो जाएंगे  
लेकिन अगर 6 मिल गए.....तो  
स्कूल के बच्चों की तरह हो जाते  
हैं.....!!



**Negative thoughts and tensions are like birds, we cannot stop them from flying near us, but we can stop them from making a nest in our mind.**



**The only people that deserve to be in your life are those who treat you with love, kindness and respect.**