AUSTRALIAN HINDI INDIAN ASSOCIATION (AHIA)

-the Association that cares

Sandesh सन्देश

incorporating Newsletter

Established 1994: Volume 26 Issue 11 November 2026

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

AHIA Diwali 24th October, 2026











Namaste Members



Wishing each & everyone Happy Diwali! hope you all had good memorable time and enjoyed it.

AHIA celebrated Diwali on 24/10/26 at Pioneer Theatre Castle Hill.
As we came together following another wonderful Diwali celebration, I hope everyone had a lovely time celebrating the Festival of Lights with family, friends and the wider community.
Diwali is a special occasion that reminds us of the importance of light over darkness, good over evil, and hope over despair.
It is also a time to reconnect with our cultural roots, share happiness and strengthen the bonds that bring our community together.
On behalf of the Australian Hindi Indian Association (AHIA), I would like to extend my heartfelt thanks to everyone who joined us and made our Diwali celebration such a memorable occasion.
Thank you to our dedicated executive committee members, everyone worked behind the scenes. Your time, enthusiasm and commitment are what make our events successful.

Special Thanks to the ministers for joining us -

Hon Mr Julian Leeser MP Berowra and shadow minister of education,
Ms Susan Carter MLC shadow minister of youth affairs and shadow minister of Attorney General.
Hon Dr Michelle Byrne Mayor of Hill Shire,
we are grateful for their time and appreciated their efforts.

Also thanks go to Neena Bajaj ji, Renu & Suman Sabharwal ji for extending their helping hands,

MC Ankur Saini for arranging Diwali Cultural program & big thanks to all performers & Neera Mann for her efforts.
Sponsors for the evening were Leora Health care services - Esha & Gaurav Oberoi, Real Estate Group Castle Hill - Thomas Choy and Ram Kamal Chhabra - with gratitude we are very thankful to you for supporting AHIA.
Most importantly, thank you to our community for your continued support and encouragement.

These moments remind us that AHIA is more than an association - it is a community built on friendship, respect, inclusion and togetherness.
As we look forward to the months ahead, I encourage everyone to continue supporting our cultural activities and community initiatives.
our participation makes a real difference and helps us keep our traditions alive.
Wishing everyone happiness, good health, peace and prosperity.

Please note there will not be any meeting in month of Dec and have a good upcoming New Year 2027!

Will see you in Jan Second Saturday 9th Jan @ 1Pm

Stay Safe & Keep Smiling

With Warm Regards,

Meeta Sharma
President
Australian Hindi Indian Association (AHIA)

'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.

उलुरू (ULURU) -Ayers Rock-

एक अद्भुत चट्टान- आदिवासी लोगों का एक पवित्र स्थान





ऑस्ट्रेलिया में रहते हुए 50 वर्ष से ऊपर हो गए और कई जगह घूमे परन्तु यहाँ की मशहूर चट्टान- उलुरू (Uluru)-(Ayers Rock)- देखने का चांस अभी पिछले महीने ही मिला|

यह 50 करोड़ साल पुरानी विशाल चट्टान लाल बलुआ पत्थर है, जो जमीन से करीब 348 मीटर ऊंची है और इसका घेरा लगभग 9.4 किलोमीटर है। | यह अपने में एक है और किसी पहाडी श्रृंखला का भाग नहीं है| जैसे समुद्र में Iceberg होते हैं, वैसे ही इसका अधिकांश हिस्सा, 5 से 6 किलोमीटर, जमीन के नीचे दबा हुआ है| इसे Inselberg भी कहा गया है| यह दुनिया का सब से बड़ा Monolith अर्थात एक ही पत्थर से बना एक विशाल ढांचा है| यह सिडनी से करीब 3 हज़ार किलोमीटर और Alice Springs से लगभग 450 किलोमीटर दक्षिण-पश्चिम में Uluru-Kata Tjuta National Park में स्थित है।
इसे UNESCO की ओर से विश्व धरोहर - World Heritage Site का दर्जा प्राप्त है।

इसकी सब से बड़ी खूबसूरती और विशेषता यह है कि दिन में कई रंग बदलती है|

इस का पत्थर बलुआ -जिस में लोहे की मात्रा बहुत है, और जो ज़ंग(rust) लगने के कारण लाल हो गया है| सूर्योदय के समय-आग में तपते हुए लोहे के लाल रंग की, फिर नारंगी, बैंगनी और भूरे रंग -और सूर्यास्त के समय इस चट्टान का रंग बदलकर चमकीला नारंगी-लाल हो जाता है| सुबह 6 बजे लोगों से भरी बसें और कारें एक स्थान पर पहुँच जाती है और सूर्य के उदय होने का इंतज़ार करते हैं| वास्तव में बहुत ही मन को लुभावने वाला दृश्य होता है|

यही क्रिया शाम को सूर्यास्त के समय होती है|

दिन के समय कुछ लोग चट्टान को नज़दीक से देखने और उसकी परिक्रमा करने के लिए जाते हैं| पूरी परिक्रमा में तो 3-4 घंटे लगते हैं, जो हर के बस का नहीं होता| हम भी उस के थोड़े हिस्से को पैदल चल कर देख, फिर कार द्वारा, दूसरी ओर जहाँ 'watering hole' है, पहुंचे|
रास्ते का एक हिस्सा दीवार के करीब से गुजरता है–आप पांच सौ मिलियन साल पुरानी चट्टान को छू सकते हैं।
छोटी छोटी गुफाएं है, उनकी दीवारों पर बने कुछ चित्र, कुछ परछाइयां साफ़ देख सकते हैं|

अनांगु (Aṉangu) आदिवासियों का मानना है कि 60,000 वर्ष पहले 'माला' प्रजाति के बहुत सारे पुरुषों को दूसरे कबीले ने अपने 'जादुई शैतान' कुत्ते द्वारा मार दिया था|

किंगफ़िशर (kingfisher) महिला ने चेतावनी देकर काफी लोगों को भागने का अवसर दिया| उन मृतकों की आत्माएं इन गुफाओं में अभी भी हैं|

अनांगु लोगों की धार्मिक भावनाओं का सम्मान करते हुए, अक्टूबर 2019 से उलुरू पर चढ़ना पूरी तरह से अवैध और प्रतिबंधित है|

चट्टान से करीब 20 किलोमीटर की दूरी पर, युलारा में Ayers Rock Resort- एक बड़ा कॉम्प्लेक्स- बना हुआ है और Aboriginal Council ने एक अमेरिकन टूर कम्पनी को 99 वर्ष के ठेके पर दे रखा है|

'जंगल में मंगल' वाली बात है, क्योंकि उस के नजदीक कोई बस्ती नहीं है| ठहरने के लिए वहां पर कुछ होटल, अपार्टमेंट और कैम्पिंग टेंट हैं| छोटा सा शॉपिंग सेंटर है जिस में कई कैफे और Take Away टाइप के restaurant हैं| एक IGA का ग्रासरी स्टोर है,पोस्ट ऑफिस और दो एक गिफ्ट-स्टोर हैं| एक शराब की दुकान,जहाँ आप को अपना अता पता देकर ही शराब मिल सकती है|

हर चीज़ महंगी है,जो कि स्वाभाविक है,क्योंकि एक तो खरीदने वाले कम हैं दूसरे एक ही कम्पनी का कण्ट्रोल है| Contd…

Kata Tjuta -'कटा त्यूता' अर्थात 'कई सिर' - 36 चटानी गुंबद - उलुरू से ३० km की दूरी पर है| यह भी देखने योग्य है,परन्तु 'वाल्किंग ट्रैक' कठिन है, पथरीला और ऊबड़ खाबड़ - मैं ने दूर से देखा - बाक़ी परिवार के लोग एक घंटे की वाक कर के आये थे|

Ayers Rock देखने के अतिरिक्त कुछ और आकर्षण भी हैं, जैसे 50,000 'solar lights' का खुले में एक ज़बरदस्त शो और दूसरा उतना ही दिल लुभाने वाला 'Drones Show', जो kingfisher woman वाली लोक कथा को बड़े ही सुंदर ढंग से दर्शाता है| हेलीकाप्टर द्वारा भी आप चट्टान को देख सकते हैं|

इन सब को पैसे देकर बुक करना होता है|

कुछ फ्री में भी पर्यटकों के लिए है- डिज़ीडू वर्कशॉप, Bush Food Experience,बुश यार्न (आदिवासी जीवन के बारे में), आर्ट गैलरी टूर, Guided Garden Walks, ऊंट फार्म की सैर(सवारी के पैसे लगते हैं) और पार्क के रेंजर रोज सुबह मुफ्त ;गाइडेड वाल्क' कराते हैं।

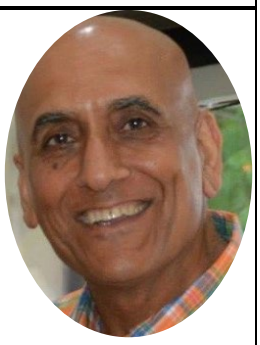
'उलुरू कल्चरल सेंटर' बना हुआ है जहाँ एक तरह की म्यूजियम है, aboriginal आर्ट दर्शाते हैं,कैसे पेंटिंग करते थे| आप पेंटिंग खरीद भी सकते हैं|

मौसम कुछ गर्म था- मक्खी अभी शुरू नहीं हुई थी- जिस की चेतावनी हमें दी गई थी| (मई से सितम्बर के महीने जाने के लिए ज्यादा उचित हैं|)

हम लोग सिडनी से करीब 3 घंटे की Qantas की फ्लाइट से पहुँचने के बाद Desert Garden Hotel में रुके| बहुत अच्छे स्टैण्डर्ड का होटल, हमारे कमरे से चट्टान बड़ी साफ़ दिखाई देती थी| होटल में swimming pool भी था| हम ने एक अपार्टमेंट भी लिया हुआ था,जो छोटे बच्चों के लिए ज्यादा सुविधाजनक था, क्योंकि उस में किचन भी था|

हम लोग 5 रात वहां रहे, और सब को ऑस्ट्रेलिया की यह धरोहर देख कर अच्छा लगा| ..... संतराम बजाज

Chair Yoga: A Gentle Path to Health and Wellbeing



In today's fast-paced world, maintaining physical health and mental wellbeing can be challenging. Many people believe that yoga requires flexibility, strength, or the ability to perform complex poses on a mat. However, chair yoga offers a simple and accessible alternative that can be enjoyed by people of all ages and fitness levels.

Chair yoga is a gentle form of yoga that is performed while seated on a chair or using a chair for support. It combines stretching, breathing techniques, and mindful movement to improve overall health without placing excessive strain on the body. Whether you are a senior citizen, recovering from an injury, managing a chronic condition, or simply spending long hours seated at a desk, chair yoga provides a safe and effective way to stay active.

Benefits of Chair Yoga

1. Improves Flexibility and Mobility

Regular chair yoga helps loosen stiff muscles and joints, increasing flexibility and range of motion. Simple stretches for the neck, shoulders, back, hips, and legs can make everyday activities easier and more comfortable.

2. Enhances Strength and Balance

Even gentle movements help strengthen muscles, particularly in the core, legs, and upper body. Improved strength contributes to better balance and reduces the risk of falls, especially among older adults.

3. Supports Heart Health

Chair yoga encourages circulation and promotes healthy blood flow throughout the body. Regular practice can contribute to lower blood pressure, reduced stress levels, and improved cardiovascular health.

4. Reduces Stress and Anxiety

Deep breathing exercises and mindful movements help calm the nervous system. Many participants report feeling more relaxed, focused, and emotionally balanced after even a short chair yoga session.

5. Relieves Aches and Pains

Gentle stretching can ease tension in the neck, shoulders, lower back, and hips. For individuals who spend extended periods sitting at a computer or desk, chair yoga can provide welcome relief from muscular discomfort. **Source: Microsoft Copilot**

अब कम बोलता हूँ मैं

थोड़ा थक-सा गया हूँ मैं,
इसलिए अब कम बोलता हूँ.....।
नहीं, ऐसा नहीं
कि मेरे पास कहने को कुछ नहीं रहा,
या रिश्तों से मेरा यक़ीन उठ गया है...
बस इतना हुआ है
कि अब हर बात कहने से पहले
सौ बार सोचता हूँ,
और हर दर्द बताने से पहले
सामने वाले का चेहरा पढ़ता हूँ।।
कभी दिल चाहता था
कोई पूछे तो सब कुछ कह दूँ,
अपने भीतर की हर गाँठ खोल दूँ,
कोई मेरे लफ़्ज़ों से नहीं,
मेरी ख़ामोशी से मुझे पढ़ ले...
मगर वक़्त ने धीरे-धीरे सिखा दिया
कि हर सुनने वाला हमदर्द नहीं होता,
हर मुस्कुराता चेहरा अपना नहीं होता,
और हर अपना
हमारे दर्द की ज़ुबान नहीं समझता।।
हाँ, कुछ दूरियाँ बढ़ गई हैं,
मगर मैंने किसी से मुँह नहीं मोड़ा...
न किसी की याद को दिल से निकाला,
न किसी रिश्ते को कमतर समझा।
बस अब किसी के दरवाज़े पर
अपनी तकलीफ़ लेकर नहीं जाता,
किसी की व्यस्त ज़िंदगी में
अपने आँसुओं की जगह नहीं माँगता।
अब चोट लगती है तो सह लेता हूँ,
दिल भर आता है तो चुप रह लेता हूँ,
कभी अकेले में
अपनी ही आँखों से बातें कर लेता हूँ,
और फिर चेहरे पर मुस्कान रखकर
दुनिया के सामने आ जाता हूँ।।

यक़ीन मानिए,
मुझे आज भी अपनों की फ़िक्र है,
आज भी किसी की उदासी
मेरे दिल को बेचैन कर देती है,
आज भी किसी की ख़ुशी के लिए
मेरी दुआएँ उठती हैं...
फ़र्क़ सिर्फ़ इतना आया है
कि अब अपनी बेचैनी
किसी को बताता नहीं,
अपनी आँखों की नमी
हर किसी को दिखाता नहीं,
और अपने टूटे हुए हिस्सों का हिसाब
किसी से माँगता नहीं।।
मैंने रिश्ते छोड़ना नहीं सीखा,
बस ख़ुद को खोना छोड़ दिया है।
सबको ख़ुश रखने की कोशिश में
अपनी ख़ुशी मिटाना छोड़ दिया है।।
अब शिकायतें कम हैं,
उम्मीदें भी कुछ कम हो गई हैं,
किसी के बदल जाने पर
पहले जैसी हैरानी नहीं होती,
किसी के न आने पर
अब दरवाज़े की तरफ़ नज़र नहीं जाती...
मगर इसका मतलब ये तो नहीं
कि दिल पत्थर हो गया है मेरा!
आज भी किसी पुराने ख़त की ख़ुशबू
मुझे बीते दिनों में ले जाती है,
किसी की कही हुई छोटी-सी बात
बरसों बाद भी याद आती है,
और कभी-कभी
बिना किसी वजह के
आँखें भीग जाती हैं।।
बस अब उन आँसुओं को
नाम देना छोड़ दिया है,
हर उदासी की वजह
किसी को बताना छोड़ दिया है।।
उम्र ने इतना तो समझा दिया है
कि हर लड़ाई जीतना ज़रूरी नहीं,
हर रिश्ते में ख़ुद को साबित करना ज़रूरी नहीं,
और हर बात का जवाब देना भी
कभी-कभी ज़रूरी नहीं।
किसी से नाराज़ नहीं हूँ मैं,
बस ख़ुद को थोड़ा सँभाल रहा हूँ,
ज़िंदगी की इस ढलती शाम में
अपने बिखरे हुए सुकून को
फिर से तलाश रहा हूँ।
और अगर कभी
मेरी ख़ामोशी आपको
मेरी बेरुख़ी लगे,
तो इतना याद रखिएगा—
मैंने आपसे रिश्ता नहीं तोड़ा,
बस अपने दर्द का
तमाशा होना छोड़ दिया है।
बहुत जी लिया दूसरों की ख़ातिर,
अब थोड़ी-सी ज़िंदगी
अपने लिए भी जीना चाहता हूँ।
न किसी से कोई शिकायत,
न किसी से कोई गिला...

डॉ सुमन अग्रवाल

Remembrance Day is observed on 11 November each year to honor the brave soldiers who served and sacrificed in wars and conflicts.

At 11:00 a.m., people observe one minute of silence to remember those who gave their lives for peace.

The red poppy flower is a symbol of remembrance and respect.

Remembrance Day marks the end of the First World War in 1918.

It reminds us of the courage, dedication, and sacrifices of military personnel.

Schools, communities, and organizations hold ceremonies to pay tribute to veterans.

The day encourages us to value peace and freedom.

We remember the fallen and thank all who have served their country.



मृत्यु के चार पत्र



क्या आप जानते हैं कि मृत्यु कभी अचानक नहीं आती ?वह आने से पहले हमें संकेत देती है, लेकिन हम मोह-माया और लोभ में पड़कर उन्हें नजर-अंदाज कर देते हैं ?

एक व्यक्ति जिसको मृत्यु से बहुत डर लगता था , उसने अपनी चतुराई से काल देवता को भी परास्त करने की सोची और उनसे मित्रता कर ली! उसने काल से कहा कि “मित्र" तुम जब भी मुझे लेने आओगे , तो उससे कुछ दिन पहले एक चिट्ठी जरूर भेज देना, ताकि मैं अपने परिवार वालों को समझा सकूं ?और फिर भगवान के भजन में लग जाऊं! काल देवता ने मुस्कुराकर कहा.. ठीक है "मित्र मैं तुम्हें एक नहीं 4 चिट्ठियां भेजूंगा”! तब तुम सब समझ जाना ..?

व्यक्ति निश्चिंत हो गया कि अब मुझे मृत्यु का कोई डर नहीं है...! धीरे-धीरे दिन बीतते गए ...
अचानक एक दिन मृत्यु देवता अपने दूतों के साथ आ धमके और बोले..मित्र तुम्हारा समय पूरा हो चला मैं तुम्हें लेने आया हूं ..चलो..?

व्यक्ति क्रोधित हो गया बोला ...धिक्कार है तुम्हारी मित्रता पर! तुमने तो कहा था कि आने से पहले चिट्ठी भेजूंगा लेकिन तुमने तो एक भी चिट्ठी नहीं भेजी..?

काल देवता हंसे और बोले ...मित्र इतना झूठ तो न बोलो..? मैंने एक नहीं , 2 नहीं पूरे 4 पत्र भेजे थे,जो इस समय भी तुम्हारे पास मौजूद हैं देखो-देखो...।

पहली चिट्ठी सफ़ेद बाल, मैंने तुम्हारे काले बालों को सफेद किया, ताकि तुम समझ जाओ कि उम्र ढल रही है और भजन-सिमरन में लग जाओ... लेकिन तुमने बालों को रंगकर फिर से काला कर लिया और सच्चाई को अनदेखा कर दिया!

दूसरी चिट्ठी कमजोर आंखें कुछ समय बाद तुम्हारी आंखों की रोशनी कम होने लगी तुम्हें देखने में परेशानी होने लगी...ये दूसरा संकेत था कि अब दुनिया को देखना कम करो और अंतर्मन से प्रभु को देखो,लेकिन तुमने आंखों पर मोटा चश्मा चढ़ा लिया!

तीसरी चिट्ठी टूटते दांत फिर तुम्हारे दांत हिलने लगे और टूटने लगे...अब यह संदेश था कि .. तुम भौतिक सुखों और स्वाद का मोह छोड़ दो.. लेकिन तुमने नकली दांत लगवा लिए

चौथी चिट्ठी शरीर के असंख्य रोग और पीड़ा अंत में मैंने तुम्हें शारीरिक कष्टों को भेजा.. लेकिन तुमने अहंकार और दवाइयों के बल पर इसे भी अनसुना कर दिया

काल की यह बात सुनकर वह व्यक्ति फूट-फूट कर रोने लगा उसने काल को हाथ जोड़कर अपनी करोड़ों की संपत्ति का लालच दिखाया..?

मृत्यु के देवता ने कहा कि धन और लोभ संसारियों को वश में कर सकता है पर मुझे नहीं! मेरे लिए यह धूल के सामान है..यदि मुझे लुभाना ही था तो
सच्चाई और शुभ कर्मों का धन इकट्ठा करते”? मृत्यु के देवता काल ने उसके प्राण हर लिए और अपने गंतव्य की ओर चल पड़े...

शिक्षा इस कहानी से हमें यही शिक्षा मिलती है कि..आज से ही, अभी से ही भगवान का नाम लेना चाहिए और अच्छे कर्म करने चाहिए,दान पुण्य, पूजा-पाठ इत्यादि.. लेकिन व्यक्ति की जिन्दगी पूरी हो जाती है और कल कभी नहीं आता..
प्रति दिन शरीर में होने वाले बदलाव ही काल की चिट्ठियां होती हैं..?
समय रहते जाग जाना चाहिए
समय रहते ही शुभ कर्म करने चाहिए
समय रहते ही ईश्वर का भजन करना चाहिए
समय रहते ही सबसे प्यार करना चाहिए
और आसक्ति का त्याग करना चाहिए।
घर में रहकर भी एकांत वासी बनना चाहिए।
सदा सत्य बोलना,लोभ ,मोह,माया,मद,मत्सर सब का त्याग करना चाहिए !

सुदेश गर्ग



नमस्ते

Aged Care Reforms are now here

Stay Independent. Live at Home Longer.

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



Navratri

Navratri is one of the most important Hindu festivals celebrated across India and many parts of the world.

The word "Navratri" means **nine nights**, during which devotees worship Goddess Durga in her different forms.

The festival symbolizes the victory of good over evil.

Each of the nine days is dedicated to a specific form of the Goddess.

People observe fasts, offer prayers, and participate in religious ceremonies during this period.

Many homes and temples are beautifully decorated with flowers and lights.

Traditional dances such as **Garba** and **Dandiya Raas** are popular during Navratri.

Men, women, and children wear colorful traditional clothing and join community celebrations.

The festival promotes devotion, discipline, and spiritual growth.

Special prayers are conducted to seek blessings for health, happiness, and prosperity.

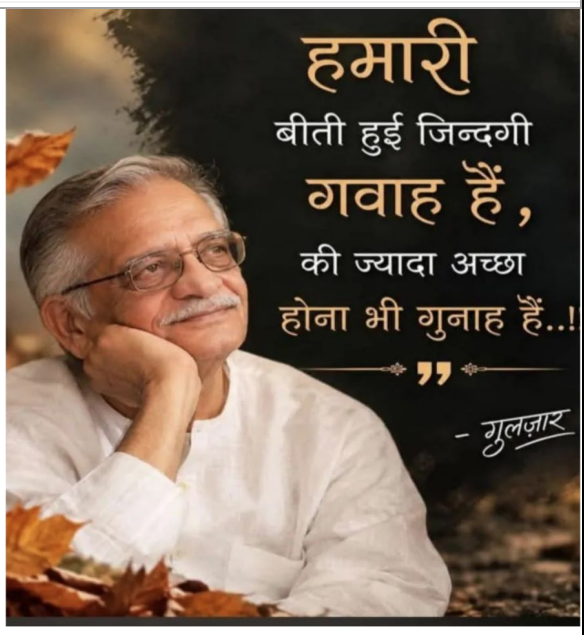
Navratri is celebrated with great enthusiasm in states like Gujarat, Maharashtra, and West Bengal.

Happy Birthdays

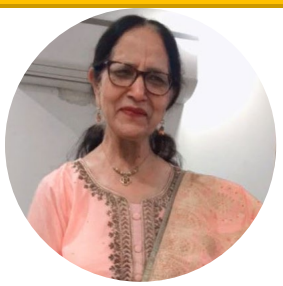
Jagtar Sangha	Man Mohan Mehta
Kuldip Chhabra	Madan Lal Narang
Vivek Bhatnagar	Sushil Anand
Narinder Singh	Manish Bhatia
Somnath Bhasin	Prem Jain
Vajinder Singh	Kali Gupta
Jatinder Ahuja	Rocky Meeru
Vidya Kanal	Sandeep Bansal
Indu Bajaj	Usha Chaudhry
Chanchal Varmani	Rita Malik

Wedding Anniversaries

- Mr. & Mrs. Ambrish & Saroj Attrey
- Mr. & Mrs. Charanjit Singh & Gurharwant Sandhu
- Mr. & Mrs. Charan & Gurdeep Sekhon
- Mr. & Mrs. Kewal & Nalina Sajdeh
- Mr. & Mrs. Kuldip & Kiran Chhabra
- Mr. & Mrs. Braham & Sharda Sharma
- Mr. & Mrs. Tilak & Bindu Kalra
- Mr. & Mrs. Somnath & Chanchal Rani Bhasin
- Mr. & Mrs. Pavan & Pooja Kalra
- Mr. & Mrs. Harish & Indu Bajaj
- Mr.& Mrs. Madan Lal & Kiran Narang



नवरात्रो में देवी उपासना



क्या ग़ज़ब की बात है त्यौहारों की बरसात है.

नवरात्रों के नौ दिनों में.

नारी पूजा की सौगात है.

हर दिन नारी को ही पूजा जाता है.

नित दीप जले, नव फूल खिले ,नित नई बहार मिले जैसे शब्दों से नवरात्रि की शुभकामनाएं दीं जाती है.

ठीक इसके विपरीत मीडिया और समाचारों में छोटी छोटी बच्चियों का शारीरिक शोषण हर रोज देखने और सुनने को मिलता है कितनी विषमता है इन दो प्रकार के भावों में.

नवरात्र ही नहीं दिवाली पर भी लक्ष्मी को ही पूजा जाता है. जो नारी का ही स्वरूप है.

यह नारी शक्ति और कन्याओं के सम्मान का पर्व है,

छोटी कन्याओं के पद-प्रक्षालन करना , उन के चरणो को छूना,माथे पर तिलक लगाना,

सचमुच इतना मान-सम्मान, जय दुर्गा महारानी की,केवल अष्टमी ही नहीं, आठों दिन नारी शक्ति को ही पूजा जाता है।

फिर क्यों इन का कभी अकेले और कभी सामूहिक शोषण किया जाता है।

समझ में नही आता।

क्या किसी के पास इसका उत्तर है ??????

नारी का मान करो,सम्मान करो

दर्शन बहल

Human Rights Day

Human Rights Day is celebrated every year on **10 December** around the world.
It marks the adoption of the **Universal Declaration of Human Rights** by the United Nations in 1948.
The day reminds people that all human beings are born free and equal in dignity and rights.
Human rights protect people regardless of their race, religion, gender, or nationality.
These rights include freedom of speech, education, healthcare, and protection from discrimination.
Human Rights Day promotes fairness, justice, and respect for everyone.
Many schools and communities organize activities to raise awareness about human rights issues.
The day encourages people to speak up against bullying, inequality, and injustice.
Governments and organizations use this occasion to review and strengthen human rights protections.
It also highlights the importance of respecting cultural diversity and inclusion.
Human rights help create peaceful and safe societies.
Young people are encouraged to learn about their rights and responsibilities.
The day reminds us that everyone deserves equal opportunities in life.
It inspires people to support those whose rights are being denied.





















AHIA Diwali 24th October, 2026











Ahia Diwali

24th October, 2026



There will be no Seniors meeting in December, 2026























Ahia Seniors Meeting 10th October 2026

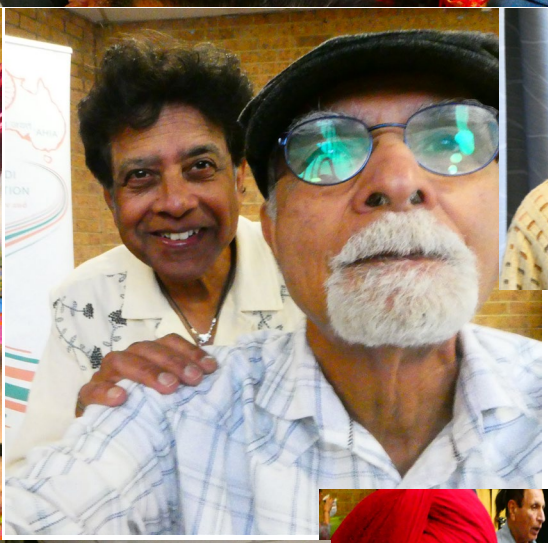


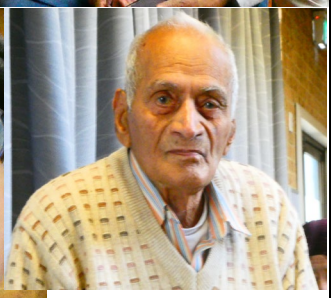






















AHIA Seniors Meeting on 10th October, 2026