

AUSTRALIAN HINDI INDIAN ASSOCIATION (AHIA)

-the Association that cares



Sandesh सन्देश

incorporating

Seniors Newsletter

Established 1994:

Volume 24 Issue 10 October 2023

President: Sushma Ahluwalia

Editors: Sant Bajaj/Raj Batra

Secretary : Mohinder Kumar



**We wish all our members a
very
Happy Dusshera**



Ahia Morning Walk on 10th September, 2023

Hello Every One,

I hope everyone is well. The Spring time is going through its traditional fluctuations of warm and cold days. Lately we have experienced some hot days awakening us to the taste of real hot days of Summer which is yet to come.

At our last month's Seniors meeting, we had guest speaker who gave talk on Osteoporosis-Symptoms and Causes. It was well received by all people who attended the meeting. A few AHIA Members participated in a Morning Walk on the 16 September'23 at Rhodes Foreshore Park. The morning walk was quite enjoyable as the weather was very amicable. Afterwards we had light refreshments and good chit chat!

In our next Senior's meeting on Saturday 14th Oct'23, we will be celebrating Grand Parents Day.

I am requesting you all to encourage your grandchildren to come along and may be give small

performance with dance or songs. The grand children can prepare speech and talk about their Grandparents and their interaction with them.

Also, our main function of the year, Diwali will be celebrated on Saturday 4th November'23 at Grand Royale Hall, Granville. It will be fulfilled evening with Dinner, Dance performance and DJ. The tickets for this event are selling fast please secure your tickets as soon as possible to avoid any disappointment.

I look forward to welcome you all at our next Senior's meeting on Saturday 14th October'23, until then please take care.

With best wishes**Sushma Ahluwalia****President****Dear AHIA Members,**

I hope you are enjoying the bright, warm and beautiful Spring weather.

It is a pleasure to advise that AHIA will celebrate Grandparents Day at the Seniors Meeting on Saturday, 14 October in the Grevillea Room at the Wentworthville Community Centre, 2 Lane Street, Wentworthville NSW 2145. 2023. The actual date for the Grandparents Day is 29 October 2023.

Please encourage your grandchildren to perform and join in the celebration. If you and your grandchildren wish to join or perform (songs, dances - western ballet, modern dance, classical Indian dance such as Bharatanatyam - play a musical instrument etc.) it is important for planning and catering purposes that you advise our Vice President Mrs. Meeta Sharma by Monday, 9 October 2023 your name, Mobile number, the name of your grandchild and type of performance. Mrs Sharma will be leading the grandparent's day and seniors meeting and her contact details are Mob 0411966585 - email: meetasharma6@gmail.com.

The flexible agenda includes - a welcome address, best wishes for birthdays and wedding anniversaries, celebration of Grandpar-

ents Day followed by tea and refreshments.

AHIA Morning Walk at Rhodes Foreshore Park on 16 Sept 2023 went well. We are thankful to the volunteers and the executive committee members for organising the morning walk.

AHIA's most popular Diwali event will be held from 5 pm to 11 pm on Saturday, 4 November 2023 at Grand Royale Hall at Granville. Ticket prices include - Kids 0-5 years free, 5 + years to 12 years \$35.00 and Adults \$70.00 per ticket. For timely purchase of your ticket, please contact Sushma Ahluwalia - 0411967374, Meeta Sharma - 0411966585, Sarita Sachdev - 0407870490 and Abha Gupta - 0416570608. The tickets are selling fast. It will be another sellout event. Please obtain your ticket as soon as possible.

We are pleased to share that we had 134 members attended the seniors meeting last month. On average, attendance at senior meetings is above 125 people each month. We value your support, contribution and participation at AHIA's functions.

Kind regards
Mohinder Kumar
Secretary



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

EDITOR

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

EXECUTIVE - COMMITTEE***President**

Mrs. Sushma Ahluwalia
Mob: 0411967374
sushmaahluwalia2014@gmail.com

***Vice-President**

Mrs. Meeta Sharma
Mob: 0411966585
meetasharma6@gmail.com

***Secretary**

Mr Mohinder Kumar
Mob: 0438203291
mohinderz@yahoo.com.au

***Treasurer**

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

***Members:**

Dr. (Mrs) Sarita Sachdev
Mob: 0407870490
Mr. Vivek Bhatnagar
Mob: 0431728061
Dr. Tilak Kalra
Mob: 0413753134
Mr. Raj Batra
Mob: 0421138340
Mrs Abha Gupta
Mob: 0416570608

***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.

Organic foods: Are they safer? More nutritious?

Once found only in health food stores, organic food is now a common feature at most grocery stores. And that's made a bit of a problem in the produce aisle.

For example, you can pick an apple grown with usual (conventional) methods. Or you can pick one that's organic. Both apples are firm, shiny and red. They both provide vitamins and fiber. And neither apple has fat, salt or cholesterol. Which should you choose? Get the facts before you shop.

What is organic farming?

The word "organic" means the way farmers grow and process farming (agricultural) products. These products include fruits, vegetables, grains, dairy products such as milk and cheese, and meat. Organic farming practices are designed to meet the following goals:

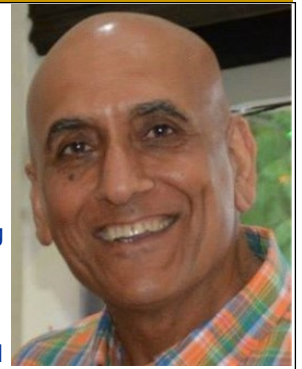
Improve soil and water quality

Cut pollution

Provide safe, healthy places for farm animals (livestock) to live
Enable natural farm animals' behavior
Promote a self-sustaining cycle of resources on a farm

Materials or methods not allowed in organic farming include:

Artificial (synthetic) fertilizers to add nutrients to the soil
Sewage sludge as fertilizer
Most synthetic pesticides for pest control
Using radiation (irradiation) to preserve food or to get rid of disease or pests
Using genetic technology to change the genetic makeup (genetic engineering) of crops, which can improve disease or pest resistance, or to improve crop harvests
Antibiotics or growth hormones for farm animals (livestock)



Complied by: राज बत्रा

Brain Exercise: SUDOKU

For elderly, importance of regular exercise can not be over emphasized. But the exercise should not be limited to just physical exercise to stay physically fit. Mental exercise, that is regular exercising our brain, is equally important for elderly.

Many are interested in keeping their minds sharp and in continuing to strengthen their cognitive abilities as they get older. Sudoku puzzle game can help. Playing Sudoku regularly can have benefits, like boosting your concentration and focus, preventing or easing depression and possibly even preventing dementia and Alzheimer's disease, according to some studies.

Sudoku is a very simple number game and it does not involve any skill of math or language. It can be somewhat compared to chess but is much simpler and is a one person brain game involving only basic logic. It is one of the most popular puzzle games today and almost all newspapers and magazines publish this game for its readers to play.

Sudoku is a number game in which missing numbers are to be filled into a 9 by 9 grid of squares which are sub-

divided into 3 by 3 boxes so that every row, every column, and every box contains the numbers 1 through 9.

Sudoku is good for anyone and any age and helps develop mental abilities as well as keeps them in good condition. It is considered highly addictive, but since there aren't any harmful side effects (and in fact a list of beneficial side effects), it is worth indulging into.

Sudoku was invented by an American in 1979. Later a Japanese publisher Nikoli got interested in it. The game didn't really take off until 2004 when Wayne Gould convinced The Times in London to publish it. When Sudoku became a world hit in 2005, it is estimated that it is the biggest phenomenon since the Rubik's Cube in the 1980s. There is a worldwide Sudoku Championship every year since Mar 2006. The first World Sudoku Championship was held in Lucca, Italy.

For more information and help in how to play it you may communicate at shivshiv@gmail.com.



शिव अग्रवाल

तीन पीढ़ियाँ- तीन अजनबी

आज की पीढ़ी, कल की पीढ़ी और बीते कल की पीढ़ी की ही बात करते हैं, क्योंकि हमारा नाम बीते कल में आता है। दुनिया इतनी तेजी से बदल जायेगी, हम ने सोचा ही नहीं था और हमारा रोल इस तरह से काट दिया जाएगा इस की कभी कल्पना नहीं की थी। ऐसा महसूस होने लगा है कि हम शरीर में उस 'अपेंडिक्स' (appendix) के समान हैं, जिसकी शरीर को कोई ज़रूरत नहीं है, बस केवल शरीर को तकलीफ ही दे सकता है। कभी कभी मुझे गूगल पर बहुत गुस्सा आता है। आप पूछेंगे क्यों भाई?

तो सुनिए - हम जब बच्चे होते थे, उस समय गूगल नाम की चीज़ तो क्या कंप्यूटर तक का नामोनिशान नहीं था। हर घर में दादा / दादी या नाना/नानी होते थे, जो हर प्रश्न का उत्तर देने में माहिर होते थे। रात बच्चों को परियों और शहजादों की कहानी सुनाया करते थे। कई बच्चे एक साथ कहानी सुनने में उत्सुक होते थे। बहुत सारी कहानियों में एक आदमखोर जिन्न ज़रूर होता था, वह शहजादी को अपने किले में कैदी बना कर रखता था। जिन्न को प्रतिदिन गाँव वाले एक व्यक्ति के हाथ एक बैलगाड़ी में खाना भर कर भेजते थे ताकि वह शांत रहे और लोगों को न खाए। कहानी सुनते समय, बीच बीच में बच्चों को हंगूरा (हुंकारा) भरना पड़ता था, जैसे 'हूँ' या 'फिर क्या हुआ?', ताकि पता लगे कि वे सुन रहे हैं और सो तो नहीं गये।

"मजल-दर मजल, कूच-दर कूच, भाई रे, चलिया होया जा रेहा था कि....." कथावाचक ऐसी लच्छेदार भाषा में बोलता था कि सब बच्चे पूरे ध्यान के साथ सुनते थे।

अंत में 'हैपी एंडिंग' के साथ कहानी समाप्त हो जाती। दूसरे दिन कहानी थोड़ी सी अलग होती पर उतनी ही रोचक। तोते- मैना की, चिड़ी- काँ (चिड़या और कच्चा) की, शेर-बकरी की या फिर चालाक बंदर और मगरमच्छ की। बड़ा भण्डार होता था उन के पास।

सब की मनपसंद उस चिड़िया की, जो शहजादी (राजकुमारी) की पालकी के नीचे आकर ज़ख्मी और बेहोश हो जाती है और शहजादी उसे बचाने के लिए बड़े यत्न करती है।

सब से पहले पानी चाहिए, जिसे लाने वह नदी के पास जाती है, नदी उसे घड़ा लाने को कहती है, वह कुम्हार के पास जाती है, जिस के पास कोई घड़ा नहीं है परन्तु यदि उसे मिट्टी ला दी जाए तो वह नया घड़ा बनाने को तैयार है। अब मिट्टी को खोदने के लिए फावड़े की ज़रूरत है जो केवल लुहार से मिल सकता है, परन्तु लुहार की भट्टी में आग समाप्त है, यदि शहजादी कहीं से आग ला दे तो वह फावड़ा बना सकता है। कहानी रोचक होती जाती है, परन्तु कोई बच्चा यह नहीं पूछता कि इस बीच में चिड़या, जिस का नाम 'भाग भरी' है, मर तो नहीं जायेगी।

आर्थात् चिड़या बैकग्राउंड में चली जाती है और सब का ध्यान इस

बात पर एकत्रित हो जाता है कि आगे क्या होगा।

आग, एक भयानक जिन्न के कब्जे में होती है और वह आग देने से मना कर देता है, उसे आदम बली चाहिए।

बेचारी शहजादी दुखी होती है कि "जिन्न आग देगा नहीं, लुहार फावड़ा बनाएगा नहीं, धरती मिट्टी देगी नहीं, कुम्हार घड़ा बनायेगा नहीं, नदी से पानी आयेगा नहीं, तो मेरी 'भाग भरी' कैसे जियेगी?"...

...कहानी लम्बी होती जाती है, कुछ बच्चे सो जाते और कुछ जागते रह कर परिणाम का इंतज़ार करते हैं।

वैसे तो आप भी शायद बोर हो कर सोने लगे हों, खैर मैं शोर्टकट में बता दूँ कि कहीं से एक राजकुमार आ जाता है और वह जिन्न के साथ युद्ध कर उसे मार गिराता है और बाकी की कहानी आप समझ ही गये होंगे, ... हैपी एंडिंग..।

....हमारा झगड़ा गूगल से यह है कि अब जब हम बुजुर्ग बनने लगे तो हम ने बड़े प्लान बनाये कि हम अपने पोते पोतियों, दोहते दोह्तियों को जिन्न भूतों की कहानियाँ सुनायेंगे। लेकिन हम से कोई भी कहानी सुनाने को नहीं कहता। गूगल ने सब 'गुड गोबर' कर दिया है, हमारी स्क्रीमों पर पानी फेर दिया। हमें inferiority complex (हीन भाव) होने लगा है, जब देखते हैं कि हमारी आँखों के सामने वे गूगल की शरण में जा रहे हैं।

हर घर में सब अपने अपने मोबाइल लिए बिना बात किये अजनबियों की तरह रहते हैं।

यह 'गूगल महाशय' सब कुछ जानते हैं। दादी, नानी तो नहीं बता सकती थीं कि सूर्य की धरती से दूरी, 15 करोड़ किलोमीटर है और सूर्य की किरन 3 लाख किलोमीटर प्रति सेकेंड की गति से 8 मिनट में धरती पर पहुँचती है। वह तो केवल यह बता सकती थीं कि 'पलक झपकते ही नारद जी एक लोक से दूसरे और फिर तीसरे लोक में पहुँच जाते थे। फिर कि चाँद पर एक सफ़ेद बालों वाली बुढ़िया रहती है जो चरखा कातती है।

अब कहेंगे तो बच्चे हमारी खिल्ली उड़ायेंगे कि वहाँ तो भारत का 'चंद्रयान-3' पहुँच गया और वहाँ कोई बुढ़िया बुढ़िया नहीं।

....वैसे सच कहें तो गूगल पर हमारा गुस्सा जायज़ नहीं है। मतलब यह कि यह 'एक तरफ़ा' डिग्री ठीक नहीं है। क्योंकि अब तो हालत यह है कि हमें ही बहुत सारी जानकारी गूगल से लेनी पड़ती है। हम उन्नति या तरक्की का विरोध नहीं करते और न ही हमारे ऐसा करने से प्रगति रुक जायेगी, परन्तु भाई लोगो ! हमें संभलने का मौक़ा तो दो, यूँ दूध में से मक्खी की तरह निकाल बाहर मत फैंको। अब पासा पलट चुका है, हमें अपनी हार स्वीकार कर लेनी चाहिए। अब तो अक्सर कहना पड़ता है, "बेटा, ज़रा गूगल से आजका मौसम तो पूछो, सैर पे जाएँ या न !"

...*(मैं ने यह लेख दो वर्ष पहले 'गूगल पे गुस्सा' नाम से 'संदेश' में लिखा था, थोड़ा अपडेट किया है।.. **संतराम बजाज**





afea
Caring for people you love



Our team of compassionate carers help you live independently in your own home for as long as possible.

- + Domestic assistance
- + Shopping & meal prep
- + Hygiene & self-care tasks
- + Mental health support
- + Medication management
- + Complex care
- + Social & community access
- + Fitness activities
- + Transport services

☎ 1300 65 11 33 🌐 afea.com.au ✉ hello@afea.com.au

October Birthdays/Anniversaries

Happy Birthday

Surjit Joshi	Mohindera Malik
Mumthaj Azizulla	Raman Miglani
Naresh Aggarwal	Sudarshan Dhall
Narender Prakash Sanghi	Kiran Chhabra
S.P.Gupta	Sanjay Khanna
Asha Gupta	Amrit Kaur
Manju Saneja	Pooja Kalra
Arun Bajaj	Monica Khanna

Happy Anniversary

Mr. & Mrs. Jatinder & Satnam Ahuja
Mr. & Mrs. Rajendra & Subashini Channa
Mr. & Mrs. Sanjay & Monica Khanna
Mr. & Mrs. Rocky & Raju Meeru

A man went to a jewellery shop and asked the salesman to show a nice gift for his wife's birthday.

The jeweller showed him a diamond ring and said "one carat radiant cut, price \$5,000". The man said "Show me something better".

The jeweller showed him another and said "Two carat emerald cut, price \$10,000".

The man said "Show me your best".

The jeweller showed him another and said "Five carat princess cut, price \$50,000. When is her birthday?"

The man said "yesterday".

राज सनेजा

Seniors Meetings @ 2 Lane Street. Wentworthville October 14 and November 11 2023 from 1 to 4 PM

नरेंद्र मोदी के उद्धरणों का एक सूची है।

- सोने का बहुत स्वांग हुआ
- आखिर कब तक सोते रहोगे
- कुछ लोगों को मैं जगा दूँ
- कुछ लोगों को तुम जगा दो।।
- मजबूत राष्ट्र की नींव रखनी है तो
- नियत का साफ रखना , इरादे का नेक रखना
- साथ कुछ कर गुजरने की इच्छा शक्ति होनी चाहिए।।
- वंशवाद की सत्ता ने देश को
- मेरा संघर्ष तो फाइल में लाइफ लाना है।
- समाज में लोगों की सेवा करने का अवसर हमें अपना उधार चुकाने का अवसर देता है।
- कायर लोगों के हाथ में कभी राज नहीं होता

Compiled by Raj Batra
Source: <https://www.hindivibhag.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**



हिन्दी दिवस

बड़ी खुशी की बात है, प्रतिवर्ष सितम्बर मास में हिन्दी दिवस मनाया जाता है। हिन्दी एक गौरवशाली तथा सर्वसम्पन्न भाषा है। अंग्रेज़ी तथा मैडीन के बाद तीसरे स्थान पर हिन्दी भाषा बोली जाती है। धन्य हैं भारत के राइम मिनिस्टर, नरेन्द्र मोदी जी जो अपनी विचार धारा को देश विदेश में हिन्दी भाषा में ही प्रस्तुत करते हैं। कभी तुष्टीकरण की नीती नहीं अपनाते। जब वह विदेशों में भारतीय प्रवासियों के समुख भारत के उज्ज्वल विकास का गुनगान करते हैं और उनके उस में उच्च कोटी के कार्यों में सहयोग प्रदान करने की सराहना हिन्दी भाषा में करते हैं, तब सभी जनगण बहुत खुश होते हैं। हिन्दी, पंजाबी, गुजराती, बंगाली, मराठी, इन सभी भाषाओं के विकास में संस्कृत भाषा का योगदान है। यही कारण है कि आपस में योगदान के कारण इन सभी भाषाओं में सुन्दर ताल मेल होता है। हिन्दी भाषा में अंग्रेज़ी, उर्दू तथा अन्य कई भाषाओं की शब्दावली समा गई है, जिससे न केवल हिन्दी भाषा विकसित हुई है, अपने विचारों को भी सरल ढंग से प्रकट कर सकते हैं। संस्कृत, पंजाबी, हिन्दी आदि भाषाओं के साहित्य का भंडार है जो उच्च कोटी के महा काव्यों से, धार्मिक ग्रन्थों से, सन्तों की तथा दस गुरुओं की बाणी से, आधुनिक तथा पुरानिक कविताओं से, काव्यों से भरपूर है। सच बात यह है कि सनातन धर्म की पालना के कारण हिन्दी तथा संस्कृत भाषा में रचित साहित्य विशाल भण्डार अपने में परिपूर्ण तथा अतुल्य है। हिन्दी तथा पंजाबी साहित्य में गुरु ग्रन्थ साहब, गोस्वामी तुलसीदास रचित रामचरितमानस, वालमीकी रामायण, भगवद गीता, सन्तों की जीवन गाथा तथा उनकी अध्यात्मिक विचारधारा की सुन्दर व्याख्या मिलती है।

हिन्दी भाषा में सुन्दर शब्द चयन मन को मोह लेता

है जैसे,

लाली मेरे लाल की जित देखूँ तित लाल

लाली देखन मैं गई, मैं भी हो गई लाल।।

कनक कनक ते सौ गुनी, मादकता अधिकाय।

वह खाये बौराय जग, वह पाये बौराय।।

फूल ले कर फूल आये, फूल कर मैं ने कहा।

तुम क्यों लाये फूल साजन, तुम तो खुद ही फूल हो।

हिन्दी भाषा में गंभीर बात को सहज से सहज बना कर वर्णन करना, एक बात को कई ढंग से कहना, लम्बी बात को थोड़े में वर्णन कर देना, रहस्यमय भैदों को लोक जीवन से ली गई उपमाओं, संकेतों

द्वारा प्रकट करना, तथा भिन्न भिन्न शैलियों द्वारा काव्य की रचना करना आदि महान गुण हिन्दी भाषा में पाये जाते हैं। पूर्ण सन्तों ने अपने निजी सत्य से प्राप्त सत्य को निष्कपटता, दिलेरी के साथ व्यक्त किया है। पूर्ण सन्त होने के कारण उन की बाणी में सत्य का सुन्दर, रमणीक तथा कल्याणकारी संदेश मिलता है। कई सन्तों ने भिन्न भिन्न शैलियों में अपने काव्य की रचना की है। सन्त पलटू साहिब ने अन्य सन्तों की तरह कुंडलियां, झूलने, शब्द, अरिल, रेखता, ककहरा, बारह मास, उल्ट-वासियां, साखियां आदि अनेक काव्य रूपों तथा काव्य भैदों में उच्चकोटी की रचना की है तथा सुन्दर तथा प्रभावशाली अध्यात्मिक उपदेश दिया है।

सभी सन्तों ने प्रायः पूर्ण गुरु की महिमा, प्रमात्मा की भक्ति और प्यार का बड़ रोचक तथा सुन्दर ढंग से अपनी रहस्यमय भाषा में वर्णन किया है। गुरु की महिमा हज़रत सुल्तान बाहू: आप गुरु द्वारा दिये नामदान देने की प्रक्रिया को चम्बे दी बूटी कहते हैं।

अलिफ़ अल्ला चम्बे दी बूटी, मुर्शिद मन विच लांदा हू। जिस गत उत्तो सोहना राजी, ओहो गत सिखांदा हु। आप फरमाते हैं, गुरु का दीदार मेरे लिये लाखों-करोड़ों हज्ज के बराबर है:

एह तन मेरा चशमा होवे, मुर्शिद वेख न रज्जा हू।

लूँ लूँ दे विच लख लख चशमा, हिकक खोलां हिकक कज्जा हू।

इतना डिठयां सबर न आवे, होर किते वल भजां हु।

मुर्शिद दा दीदार है बाहू, लक्ख करोड़ां हज्जं हू।।

कबीर साहिब

पंच्छी के खोज और मीन के मार्ग, ढुंढे कोई न पाया हू।

कहै कबीर सतगुरु मिला पूरा, भूलै को राह बताया हो।

रोशन लाल

What Are the Benefits of Walking?

1. Burn calories
2. Strengthen the heart
3. Can help lower your blood sugar
4. Eases joint pain
5. Boosts immune function
6. Boost your energy
7. Improve your mood
8. Extend your life

Jnana Yoga (ज्ञान योग)

This is one of the paths to reach the self realisation state, although there are many others paths such as: Bhakti Yoga, Karma Yoga, Raja Yoga (Patanjali), Hatha Yoga, Mantra Yoga, Budhi Yog (Bhagavad Geeta). The Jnana Yoga is basically a transformation of knowledge obtained from various sources accepting the facts through logical analysis not through just blind faith and contemplating in daily life. Strictly it is a non-dualistic path or Advaita Vedanta Philosophy.

The Lord Krishna encouraged spiritual seekers on the path of yoga in various chapters of Bhagavad Geeta. For example, in the first three verses of Chapter 7 (The Yoga of Knowledge and Wisdom), Lord indicated that he will give them knowledge and wisdom essential to reach the ultimate state of Brahman. The vast majority of human beings give in to the material and sensual pleasure of the world. A rare among the materialistic beings emerges to strive for the spiritual Enlightenment, among those few who strive rarer still is the one who actually achieves spiritual Enlightenment, In other words one in million or billion who achieve MOKSHA (Liberation from birth & death cycle).

In Chapter 18 (The Yoga of Liberation Through Renunciation), defines the Sattvika, Rajasika and Tamasika qualities Jnana knowledge. From vers 1 to 6 Arjuna asks Lord Krishna to explain the distinction between Saanyasa and Tyaga. The Sannyasa to be renunciation of desire-ridden action and where as Tyaga is relinquishment of fruit of action.

The three stages of Jnana Yoga practice are considered as:

Sravana (Listening), (ii) Manana (contemplating) (iii)
Nidhidhyasana (meditation)

Sadhana Chatushtaya: The qualities and qualifications required for Jnana Yoga, knowledge are 4 Sadhanas of reality

to get success in the study of Vedanta.

The Four Sadhanas are:

Vivek (Discrimination between real and unreal)

Vairagya (Non Attachment)

Shatsampathi

Shama-Inner Silence

Dama-Self Control

Uparati - means to rise above things

Titiksha - equanimity and inner strength

Shraddha - is trust

Samadhana - means inner composure and the ability to remain focussed on one's goal

Mumukshutva- The intense desire to free oneself by realising one's own true nature



Presented by: Nirinder Jalpota, References: Swami Parthasarthy ji's Bhagavad Geeta, Yoga Course Notes, Ambika Yoga Kutir, Ministry of AYUSH, Government of India

What Is Self-Confidence – and Why Is It Important?

Self-confidence means trusting in your own judgment, capacities and abilities. It's about valuing yourself and feeling worthy, regardless of any imperfections or what others may believe about you.

Self-efficacy and self-esteem are often used interchangeably with self-confidence. But they are subtly different.

We gain a sense of self-efficacy when we see ourselves mastering skills and achieving goals. This encourages us to believe that, if we learn and work hard in a particular area, we'll succeed. It's this type of confidence that leads people to accept difficult challenges and keep going in the face of setbacks.

Self-esteem is a more general sense that we can cope with what's going on in our lives, and that we have a right to be happy.

Also, self-esteem comes, in part, from the feeling that the people around us approve of us. We may or may not be able to control this, and if we experience a lot of criticism or rejection from others, our self-esteem can easily suffer unless we support it in other ways. **Source: [How to Build Self-Confidence - Preparing Yourself for Success \(mindtools.com\)](https://www.mindtools.com/pages/newbyadv/self-confidence/prepare.htm)**

AUSTRALIAN HINDI INDIAN ASSOCIATION - Celebrates Diwali on Saturday 04/11/2023 – 7 PM Sharp

AT Grand Royale – 51 – 61 South Street Granville Free Council Parking @ Mary Street

Dress Code – Semi Formal - Fulfilled Evening with Dinner, Dance Performances & DJ



Ticket Price: Adult - \$70.00 Kids – 0 – 5 Years Free 5 + years to 12 years - \$35.00

Ticket No:

Table No: Contact -Sushma Ahluwalia – 0411967374 Meeta Sharma - 0411966585 Sarita Sachdev – 0407870490

Nirinder Jalpota, as a Justice of the Peace, received this Volunteer of the year Award after Serving the Community, Public of NSW for 35 yrs. As a certified Yoga Teacher he also participate in teaching Yoga to the Senior Citizens at Pennant Hills under the umbrella of Yoga School, Spirit of India (NSW). He has been running a Badminton Club for the last 35 yrs in Sydney and players include from various professions such as: Professional Retired Senior Citizens, Specialists Doctors, Lawyers, Teachers, Chartered Accountant and IT professionals etc.



शब्दों की मर्यादा

शब्द ही किसी मनुष्य के संस्कारों के मूल्यांकन का सबसे प्रभावी और सटीक आधार होते हैं। मनुष्य के केवल शब्द ही नहीं बोलता अपितु उसका संस्कार भी बोलता है। स्वभाव में विनम्रता, शब्दों में मर्यादा और कर्म में कर्तव्य निष्ठा ये श्रेष्ठ संस्कारों के परिचायक हैं।

माना कि शब्दों के दाँत नहीं होते पर शब्द जब काटते हैं तो दर्द बहुत देते हैं। कभी – कभी घाव इतने गहरे होते हैं कि पूरा जीवन निकल जाता है पर शब्दों के घाव नहीं भर पाते हैं। शब्दों की मर्यादा हमारे व्यक्तित्व को और अधिक गंभीर एवं परिपक्व बनाती है।

इसलिए जीवन में जब भी बोला जाए मर्यादा में रहकर ही बोला जाए ताकि किसी दूसरे के द्वारा आपके संस्कारों के ऊपर कोई प्रश्न चिह्न खड़ा ना किया जा सके। कुःशब्द प्रयोग से निःशब्द हो जाना कई गुना बेहतर होता है।

यदि आप शब्दों की मर्यादा जानते हैं तो इसका अर्थ यह हुआ कि आपका लालन पालन श्रेष्ठ संस्कारों से हुआ है।

सुदेश गर्ग



उद्योग रत्न श्री रतनजी टाटा (अब 94 वर्ष की आयु) द्वारा लंदन में दिए गए व्याख्यान की सुंदर पंक्तियाँ!

1. अपने बच्चों को अमीर बनना न सिखाएं बल्कि उन्हें खुश रहना सिखाएं ताकि जब वे बड़े हो जाएं तो उन्हें चीजों का महत्व और मूल्य पता चले, कीमत नहीं।
2. आपको अपने भोजन को अपनी दवा समझना चाहिए अन्यथा आपको दवा को भोजन के रूप में लेना होगा।
3. जो आपसे प्यार करता है वो आपको कभी नहीं छोड़ेगा क्योंकि अगर आपको छोड़ने की सौ वजहें भी हैं तो वो एक ही वजह ढूँढ़ेगा जो आपको नहीं छोड़ेगी।
4. इंसान होने और इंसानियत होने में बहुत बड़ा अंतर है।
5. जिस क्षण आप पैदा होते हैं उसी क्षण आपको प्यार किया जाता है और जिस क्षण आप मरेंगे उसी क्षण आपको प्यार किया जाएगा। बीच की अवधि में आपको बिना रुके केवल दौड़ना ही दौड़ना है।

6. अगर आपको तेज चलना है तो अकेले चलिये लेकिन अगर दूर तक चलना है तो साथ में चलिये।

7. दुनिया के छह सबसे अच्छे डॉक्टर :

- ♦ सूरज की रोशनी
- ♦ आराम
- ♦ व्यायाम
- ♦ उचित आहार
- ♦ आत्मविश्वास
- ♦ दोस्त..... जीवन के सभी चरणों में उनकी देखभाल करें और स्वस्थ जीवन जिएं।

8. जब आप चंद्रमा को देखते हैं तो आप भगवान की सुंदरता देखते हैं, जब आप सूर्य को देखते हैं तो आप भगवान की शक्ति देखते हैं, जब आप आँइने को देखते हैं तो आपको भगवान की सबसे अच्छी रचना दिखाई देती है... तो अपने आप पर विश्वास करें! हम सभी यात्री हैं हमारी अंतिम मंजिल पहले से ही तय है इसलिए जीवन का आनंद एक यात्रा के रूप में लें।

बहुत पुरानी बात है

दशहरा बीत चुका था, दीपावली समीप थी, तभी एक दिन कुछ युवक-युवतियों की NGO टाइप टोली किसी कॉलेज में आई!

उन्होंने छात्रों से कुछ प्रश्न पूछे; किन्तु एक प्रश्न पर कॉलेज में सन्नाटा छा गया!

उन्होंने पूछा, "जब दीपावली भगवान राम के १४ वर्षों के वनवास से अयोध्या लौटने के उत्साह में मनाई जाती है, तो दीपावली पर "लक्ष्मी पूजन" क्यों होता है ? श्री राम की पूजा क्यों नहीं?"

प्रश्न पर सन्नाटा छा गया, क्यों कि उस समय कोई सोशियल मीडिया तो था नहीं, स्मार्ट फोन भी नहीं थे! किसी को कुछ नहीं पता! तब, सन्नाटा चीरते हुए, एक हाथ, प्रश्न का उत्तर देने हेतु ऊपर उठा!

उसने बताया कि "दीपावली उत्सव दो युग "सतयुग" और "त्रेता युग" से जुड़ा हुआ है!"

"सतयुग में समुद्र मंथन से माता लक्ष्मी उस दिन प्रगट हुई थी! इसलिए "लक्ष्मी पूजन" होता है!

भगवान श्री राम भी त्रेता युग में इसी दिन अयोध्या लौटे थे! तो अयोध्यावासियों ने दीप जलाकर उनका स्वागत किया था! इसलिए इसका नाम दीपावली है!

इसलिए इस पर्व के दो नाम हैं, "लक्ष्मी पूजन" जो सतयुग से जुड़ा है, और दूजा "दीपावली" जो त्रेता युग, प्रभु श्री राम और दीपो से जुड़ा है!

उसके उत्तर के बाद थोड़ी देर तक सन्नाटा छाया रहा, क्यों कि किसी को भी उत्तर नहीं पता था! यहां तक कि प्रश्न पूछ रही टोली को भी नहीं!

खैर कुछ देर बीद। सभीने खूब तालियां बजाईं!

एक और प्रश्न भी था, कि लक्ष्मी और श्री गणेश का आपस में क्या रिश्ता है?

और दीपावली पर इन दोनों की पूजा क्यों होती है?

सही उत्तर है :

लक्ष्मी जी जब सागर मन्थन में मिलीं, और भगवान विष्णु से विवाह किया, तो उन्हें सृष्टि की धन और ऐश्वर्य की देवी बनाया गया! तो उन्होंने धन को बाँटने के लिए मैनेजर कुबेर को बनाया!

कुबेर कुछ कंजूस वृत्ति के थे। वे धन बाँटते नहीं थे, स्वयं धन के भंडारी बन कर बैठ गए!

माता लक्ष्मी परेशान हो गई! उनकी सन्तान को कृपा नहीं मिल रही थी!

उन्होंने अपनी व्यथा भगवान विष्णु को बताई! भगवान विष्णु ने उन्हें कहा, कि "तुम मैनेजर बदल लो!"

माँ लक्ष्मी बोली, "यक्षों के राजा कुबेर मेरे परम भक्त हैं! उन्हें बुरा लगेगा!"

तब भगवान विष्णु ने उन्हें श्री गणेश जी की दीर्घ और विशाल बुद्धि को प्रयोग करने की सलाह दी!

माँ लक्ष्मी ने श्री गणेश जी को "धन का डिस्ट्रीब्यूटर" बनने को कहा!

श्री गणेश जी ठहरे महा बुद्धिमान! वे बोले, "माँ, मैं जिसका भी नाम बताऊंगा, उस पर आप कृपा कर देना! कोई किंतु, परन्तु नहीं! माँ लक्ष्मी ने हाँ कर दी!

अब श्री गणेश जी लोगों के सौभाग्य के विघ्न/रुकावट को दूर कर उनके लिए धनागमन के द्वार खोलने लगे!

कुबेर भंडारी ही बनकर रह गए! श्री गणेश जी पैसा सैंक्शन करवाने वाले बन गए!

गणेश जी की दरियादिली देख, माँ लक्ष्मी ने अपने मानस पुत्र श्री गणेश को आशीर्वाद दिया, कि जहाँ वे अपने पति नारायण के सँग ना हों, वहाँ उनका पुत्रवत गणेश उनके साथ रहें!

दीपावली आती है कार्तिक अमावस्या को! भगवान विष्णु उस समय योगनिद्रा में होते हैं। वे जागते हैं ग्यारह दिन बाद, देव उठावनी एकादशी को!

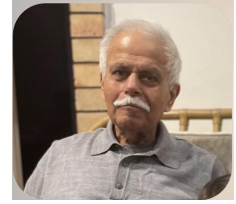
माँ लक्ष्मी को पृथ्वी भ्रमण करने आना होता है शरद पूर्णिमा से दीवाली के बीच के पन्द्रह दिनों में, तो वे सँग ले आती हैं श्री गणेश जी को! इसलिए दीपावली को लक्ष्मी-गणेश की पूजा होती है!

इस लेख को पढ़ कर स्वयं भी लाभान्वित हों, अपनी अगली पीढ़ी को बतायें और दूसरों के साथ साझा करना ना भूलें !

डॉ सुमन अग्गरवाल

RIP

Sashi Paul



May 7, 1945 - October 8, 2023

Sashi was very sociable, had lots of friends. He is survived by his wife, 3 children and 3 adorable grandchildren. Sashi was a life member of AHIA. He has for many years been auditing AHIA accounts at absolutely no charge and with a smiling face. He helped us improve the record keeping and governance processes to ensure members funds are used for the right purposes and there is no chance of any money leakage.

Proven Health Benefits of Ginger

1. Contains gingerol, which has powerful medicinal properties
2. Can treat many forms of nausea, especially morning sickness
3. May help with weight loss
4. Can help with osteoarthritis
5. May drastically lower blood sugars and improve heart disease risk factors

AHIA CELEBRATES DIWALI ON 4TH NOVEMBER, 2023

Join us for festive fun with a Diwali Dhamaka on Saturday 4

November, 2023 from 6.30pm onwards

@ 51–61 South Street, Granville 2148 Free parking @ Mary Street

How many lithium-ion batteries are in your home?

Lithium-ion batteries are found in almost anything cordless and rechargeable, ranging from mobile phones and laptops to children's toys, electric toothbrushes and solar panels.

There have been more lithium-ion battery fires in the first eight months of this year than in all of 2022, with Fire and Rescue NSW responding to 165 incidents in the year to August, compared to 114 last year.

Most fires were caused by battery power suppliers, such as power generators, followed by e-bikes and e-scooters, battery chargers, and power banks.

This month, a battery in a golf-cart style buggy exploded at a St John Ambulance facility in Burwood in Sydney's inner west, while a few days earlier, five cars were destroyed after a lithium-ion battery from one of the electric vehicles exploded at Sydney Airport.

In August, a 54-year-old man died after a lithium-ion battery stored inside his Punchbowl apartment exploded. It is suspected his death was caused by inhaling toxic fumes.

The number of products containing lithium-ion batteries is vast and rapidly evolving with new technology.

Lithium-ion batteries catch fire by overheating. While quality products, such as phones, have switch-off systems once the battery gets too hot, others don't.

It's not just the fire risk that's a concern, but the toxic emissions the batteries release, which look like steam or vapour.



Source: The Sydney Morning Herald

HEALTH AND WELLBEING

Brisk walking may reduce heart failure risk in older women

Older women who find it difficult to hit the gym or follow a workout routine may now ward off their risk of developing heart failure by taking brisk walks, finds a study.

Heart failure—a condition in which the heart becomes too weak to pump enough blood to meet the body's needs—rises with age. The study found that women above 60 years of age were three times more prone to heart failure risk. The paper presented in at the American College of Cardiology's 67th Annual Scientific Session, noted that post-menopausal women who walk for 40 minutes or more at a time had a 21 to 25 per cent lower risk of heart failure than those taking shorter walks. Women walking at an average or fast pace showed a 26 and 38 per cent lower risk of heart failure, respectively, compared with women who walked at a casual pace. "We

already know that physical activity lowers the risk of heart failure, but there may be a misconception that simply walking isn't enough," said Somwail Rasla, cardiology student at Saint Vincent Hospital in Massachusetts. "Our analysis shows walking is not only an accessible form of exercise but almost equal to all different types of exercise that have been studied before in terms of lowering heart failure risk" Rasla added. The study examined the benefits of walking by parsing the effects of walking frequency, duration and speed in 89,000 women over a more than 10-year period, between 50 to 79 years of age. Researchers also assessed the women's overall energy expenditure from walking by combining all three of these variables into a calculation known as Metabolic Equivalent of Task (MET). Those in the highest tertile for MET per week were 25 per cent less likely to develop heart failure compared with those in the lowest tertile. IANS





Photos taken by Tilak Kalra

Membership Renewal
Please renew your membership at the
Seniors meeting