

AUSTRALIAN HINDI INDIAN ASSOCIATION (AHIA)

-the Association that cares



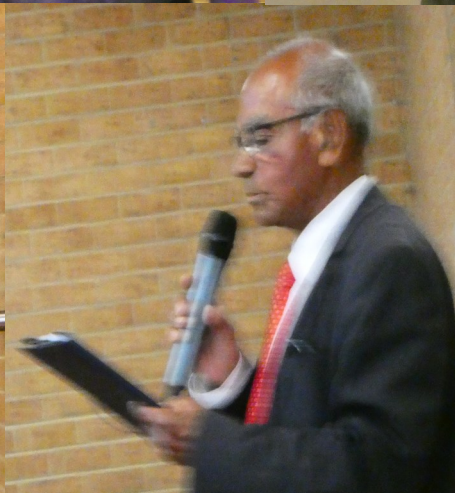
Sandesh सन्देश

incorporating Newsletter

Established 1994: Volume 26 Issue 10 October 2026

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

AHIA Seniors Meeting on 12th September 2026



Namastey Members,

I hope you are all enjoying the warmer weather as spring brings beautiful flowers and a fresh sense of joy. Along with the arrival of spring, our festive season has also begun, and I am sure many of you are already looking forward to celebrating Navratri, Dussehra and Diwali with family and friends.

**Join Us for AHIA Diwali Celebrations**

AHIA is delighted to celebrate Diwali on 24 October at Pioneer Theatre, Castle Hill. This is a special family celebration, and I warmly invite all our members to come along with your children, grandchildren and friends. Let us come together as a community to celebrate the Festival of Lights, enjoy each other's company and share the happiness and traditions that make our festivals so special.

Supporting Hindi Education

AHIA is also proud to continue supporting IBBAV Hindi School in Westleigh. Each year, AHIA sponsors four children and recognise them with awards for excellence in Hindi.

We would like to express our heartfelt appreciation to Mala ji for her dedication and commitment to the school. Established in 1987, the school has continued for nearly 40 years, helping generations of children learn and maintain the Hindi language and our cultural heritage. We feel very proud of all the parents who make the commitment to bring their children to school every Sunday, and especially the children who give their time and enthusiasm to learning Hindi. Well done to all of you, and a special thank you to Mala ji & Teachers for their tireless dedication.

Learning About Diabetes

Next month, we are pleased to welcome representatives from the Diabetes Association to our Seniors Meeting. I encourage everyone to attend this informative session and take the opportunity to learn more about diabetes, its prevention and management. An interpreter will also be available, making it easier for everyone to understand and participate.

Wishing You a Happy Festive Season

As we enter this wonderful time of year, I wish you and your families a joyful and safe festive season. May the celebrations bring happiness, good health, togetherness and many beautiful memories.

Please enjoy the festivities, look after yourselves and each other, and most importantly – keep smiling!

With warm regards and gratitude,

Meeta Anil Sharma
President
AHIA
0411 966 585

'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.

बिछड़े सभी बारी बारी...

“खन्ना साहिब! कुछ उदास उदास लग रहे हैं, क्या बात है?”

“अजी, क्या बताएं? सब लुट गया, वे भी चले गए बस”

“क्या लुट गया? कौन चले गए?” क्या शेयर बाज़ार में फिर से गिरावट आ गई?” हम ने घबरा कर पूछा

“जी नहीं, वही जो बचे थे”, खन्ना साहिब और गम्भीर हो कर बोले।

“पहेलियाँ मत बुझाए, साफ़ साफ़ कहिये”

“अरे भई, जो आखरी दांत बचे थे, डॉक्टर ने निकाल देने की सलाह दी है, यहाँ तक कि जबड़े का नाप भी दे आया हूँ, कुछ तो ठीक भी थे, काम चल रहा था, परन्तु डॉक्टर तो अपनी मनमानी करते हैं”

हमारी हंसी थी कि रुकने का नाम ही नहीं ले रही थी।

खन्ना साहिब हमारे करीबी मित्रों में हैं और हम में अक्सर हँसी-मज़ाक चलता रहता है।

“बकरे की माँ कब तक खैर मनाती? अब तो यही होना है। आज दांत गये हैं कल कान जायेंगे और फिर.. बिछड़े सभी बारी बारी।”

“आप को मज़ाक सूझ रहा है?”

“मज़ाक क्यों करेंगे भला, ये तो हम सब की कहानी है, बस थोड़ा बहुत आगे पीछे का अंतर है। यह कोई बीमारी नहीं है कि आप को लगी है तो हमें नहीं लगेगी, यह तो जीवन का आखरी पड़ाव है, यह तो कुदरत का असूल है, प्रकृति का नियम है।”, हम ने भी अब अपनी आवाज़ को धीमा कर के कहा।

“अजीब असूल है! अब देखो न कुछ दिन सी धर्म-पत्नी के घुटने जवाब दे गए हैं और चलना तो दूर की बात है बैठना तक मुश्किल हो गया है। ऑपरेशन के लिए कह रहे हैं।”

“शुक्र कीजिये खन्ना साहिब, आजकल ऑपरेशन से चलने फिरने के योग्य तो कर देते हैं, अपने बाप दादाओं की बात करें तो कैसे खाट पकड़ लेते थे या घिसट २ कर चलते थे।”

हम ने खन्ना साहिब को हौसला देते हुए कहा।

“हाँ, यह बात तो ठीक है आपकी। अब

देखिये न आप ने भी अभी अभी आँखों के मोतिये (केटेरेक्ट) का ऑपरेशन करवाया है, पहले इस का कोई इलाज नहीं था, लोग अंधे तक हो जाते थे।”

“अजी क्या कहें, कमर भी दर्द से टेढ़ी होने लगी है; शुक्र है अभी लाठी का सहारा नहीं लेना पड़ रहा। बुढ़ापे के आगमन का एहसास होने लगता है जब बारी बारी हमारी इन्द्रियों अर्थात् देखने, सुनने, सूँघने, चखने और स्पर्श द्वारा महसूस करने की क्षमता, धीरे धीरे हमारा साथ देना छोड़ देती हैं।”

“यह बात तो आप ने बड़े पते की कही है। कुछ चीज़ें तो बहुत अखरती हैं, जैसे खाने का वह स्वाद ही नहीं रहा, जो जवानी में होता था। और जो रहा है उसे डॉक्टर पूरा नहीं करने देते। लड्डू, जलेबी जहर बन गए हैं। अच्छा वे दिन याद कीजिये जब भागते हुए दो दो तीन तीन सीढ़ियाँ इकठ्ठी चढ़ जाते थे और अब एक सीढ़ी को भी किशतों में चढ़ा उतरा जाता है”, खन्ना साहिब दुखी होकर बोले।

“खन्ना साहिब! हर चीज़ का एक समय निश्चित है अर्थात् ‘यूज़ बाई डेट’ है और शरीर के सारे अंग आहिस्ता २ घिस से जाते हैं और बारी २ ढीले पड़ने शुरू हो जाते हैं। वास्तव में होता क्या है, कुछ काम ऐसे हैं जिन्हें करने की इच्छा नहीं होती और जिन की इच्छा होती है वे हम कर नहीं पाते, और फिर दिमागी टेंशन।”

“ये वृद्धावस्था की सौगात हैं क्या?”

“यूँ ही समझ लीजिये। वैसे तो सिलसिला आँखों और बालों से शुरू होता है। सिर के बाल पहले सफ़ेद और फिर झड़ने लगते हैं। सफ़ेद को तो काले रंग की ‘डाई’ से ढका जा सकता है पर गंजेपन का अभी कुछ नहीं किया जा सकता। बस नकली बालों की टोपियाँ (wigs) लगा लो। विगज़ के अतिरिक्त अब ‘लेज़र’ से बालों को चमड़ी के अंदर ऐसे फिट कर दिया जाता है कि वे असली बालों का धोखा देते हैं।”

“चलिए यह तो अच्छी बात है।”

“जो दूसरी तरह के करिश्मे हो रहे हैं, उन के आगे तो यह बहुत मामूली बात लगती है। आजकल knee और hip replacement, डॉक्टरों के बाएं हाथ का काम हो गया है। एक जिंदा या मृत व्यक्ति का अंग ले कर दूसरे की जान बचाई जा रही है। कई दूसरे

की दी हुई आँखों से संसार को देख रहे हैं।

स्ट्रेस, ब्लड

प्रेसर, किडनी,

लिवर, हार्ट या लंग

कैंसर आदि

बीमारियों में मेडिकल साइंस काफ़ी मदद कर रही है और आगे आगे देखिये, साइंस इतनी तरक्की कर रही है कि ‘स्टेम सेल्ज’ की सहायता से अपने शरीर के अंदर ही नए अंग उगाए जा सकेंगे।”

“हम यहाँ केवल एज के साथ होती शारीरिक समस्याओं की बात कर रहे हैं,” खन्ना साहिब ने हमें टोका, “ना कि उन बीमारियों की जो किसी को भी किसी समय हो सकती हैं, परन्तु कुछ बुढ़ापे के साथ जुड़ी बीमारियाँ भी तो हैं, बल्कि मैं तो कहूँगा, बुढ़ापा स्वयं एक बहुत बड़ी बीमारी है। अच्छा, यह तो आप मानते हैं कि

Alzheimer और Dementia उमर के आखरी दौर में ही होती हैं। जिस में पुरानी बातें तो बराबर याद रहती हैं परन्तु कल क्या किया है भूल जाते हैं। बस यादें रह जाती हैं।”

“सच पूछिए, मुझे भी ‘डिमेंशिया’ से बहुत डर लगता है। क्या हालत हो जाती है इंसान की, जब वह अपनी तक को नहीं पहचान पाता, यहां तक कि अपने आप को भी नहीं जानता। बात गम्भीर है लेकिन अभी तक इस का कोई हल नहीं निकला तो बर्दाश्त तो करना होगा।”

“भगवान भी कितना निर्दयी है क्यों नहीं शरीर में ‘ऑन’ और ‘ऑफ’ के दो बटन लगा दिए जिस से जब चाहे बिना तकलीफ के इस शरीर को त्याग दिया जाये”

“आप इतने दुखी मत हों, खन्ना साहिब! भगवान पे भरोसा रखिये, सब ठीक हो गा। यही जीवन का दस्तूर है। कोशिश कीजिये जीवन के अच्छे पल याद रहें और कड़वे भूल जायें।

आशा भी है कि साइंस और प्रकृति का मिलन आगे जाकर कुछ अच्छा ही करेगा।” हमें पता नहीं कि खन्ना साहिब पर इस का कुछ असर हुआ या नहीं, किन्तु हमारे दिल की धड़कनें ज़रूर तेज़ हो गई हैं।

संतराम बजाज



Physical Obstacles After the Age of 60

Turning 60 marks a significant stage in life. Many people remain active, productive, and healthy well into their later years. However, the body's systems gradually undergo changes that may create physical challenges. These obstacles vary from person to person depending on genetics, lifestyle, medical history, and overall health.

1. Reduced Muscle Strength (Sarcopenia)

One of the most common age-related changes is the loss of muscle mass and strength, known as sarcopenia.

Effects:

Difficulty lifting objects

Reduced endurance

Trouble climbing stairs

Increased risk of falls

Prevention:

Regular strength training exercises

Adequate protein intake

Active lifestyle

2. Joint Pain and Arthritis

Arthritis affects millions of older adults and can cause inflammation, stiffness, and pain in the joints.

Commonly Affected Areas:

Knees

Hips

Hands

Spine

Impact:

Limited movement

Difficulty performing daily activities

Reduced participation in physical activities

Management:

Low-impact exercise

Weight management

Physical therapy

Medical treatment when necessary

3. Balance and Coordination Problems

As people age, the body's balance mechanisms become less efficient.

Causes:

Weak muscles

Inner ear problems

Vision impairment

Neurological conditions

Consequences:

Increased risk of falls

Fear of movement

Loss of independence

Solutions:

Balance exercises

Tai Chi

Regular vision and hearing checks

Safe home environments

4. Vision Impairment

Age-related eye conditions become more common after 60.

Common Conditions:

Cataracts

Glaucoma

Macular degeneration

Presbyopia (difficulty focusing on close objects)

Challenges:

Reading difficulties

Driving limitations

Increased risk of accidents

Prevention and Care:

Regular eye examinations

Proper lighting at home

Protective eyewear outdoors

5. Hearing Loss

Hearing ability often declines with age, a condition known as presbycusis.

Symptoms:

Difficulty understanding conversations

Trouble hearing in noisy environments

Social withdrawal

Impact:

Communication challenges

Feelings of isolation

Reduced confidence

Management:

Hearing assessments

Hearing aids

Communication support strategies

6. Reduced Bone Density (Osteoporosis)

Bones naturally lose density as people age, making them more fragile.

Risks:

Fractures from minor falls

Back pain from spinal compression fractures

Reduced mobility

Prevention:

Calcium-rich diet

Vitamin D supplementation

Weight-bearing exercises

Bone density screening

7. Cardiovascular Limitations

The heart and blood vessels may become less efficient over time.

Common Issues:

High blood pressure

Reduced stamina

Heart disease

Poor circulation

Effects:

Fatigue

Shortness of breath

Decreased physical performance

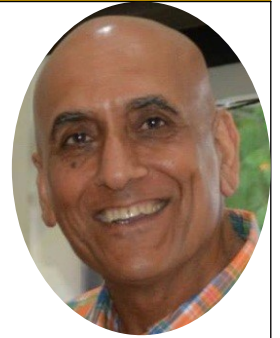
Recommendations:

Regular exercise

Healthy diet

Medical monitoring

Smoking cessation



Source: Microsoft Copilot

Scientists discover surprising link between vitamin D and brain health



Scientists have spent years trying to understand why some people experience a faster decline in memory and thinking than others.

While age remains the biggest risk factor, growing attention is being paid to everyday habits that could influence brain health long before dementia develops.

A new study from Emory University, published in *Sleep Medicine* and reported by ScienceDaily, adds another piece to that puzzle by examining vitamin D.

Looking beyond bone health

Vitamin D is best known for supporting healthy bones and muscles, but researchers have increasingly explored whether it also affects the brain.

Also read: A popular joint supplement may speed memory loss if you have early dementia

Previous research has linked low vitamin D levels with poor sleep, while sleep disturbances themselves have been associated with a greater risk of cognitive decline.

To investigate whether these factors might be connected, researchers focused on a group considered especially vulnerable: older adults with both mild cognitive impairment and persistent sleep problems.

What the study found

The study included 54 participants who completed cognitive testing while also reporting their vitamin D supplement use.

After comparing the results, researchers found that those taking at least 5,000 IU of vitamin D each day achieved cognitive scores that were more than 13% higher than participants who did not take the supplement.

The association was not seen among people taking lower daily doses. Researchers also found no meaningful difference between vitamin D2 and vitamin D3, suggesting both forms were linked to similar outcomes.

Key findings:

Higher vitamin D intake was associated with better cognitive test scores.

The study involved older adults with mild cognitive impairment and sleep disturbances.

Lower doses were not linked to the same benefit.

Vitamin D2 and D3 showed similar results.

The findings represent an association rather than proof of cause and effect

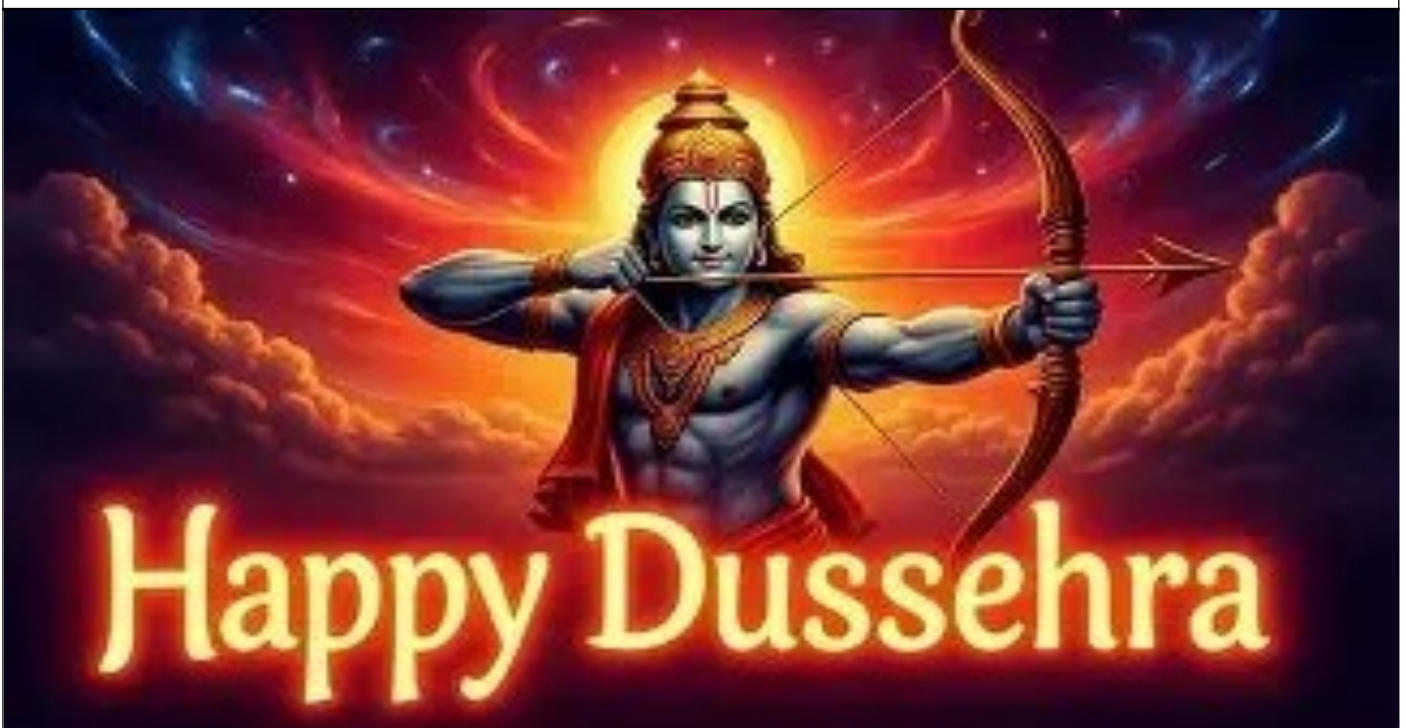
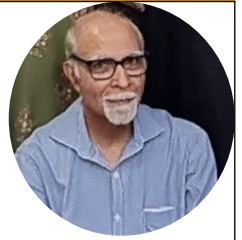
An early window for research

The researchers believe the earliest stages of cognitive decline may offer an important opportunity to study lifestyle factors that could help support brain health.

However, they stress that the findings should not be interpreted as evidence that vitamin D prevents dementia or improves memory.

Instead, the results provide a direction for future clinical research. Larger studies will be needed to determine whether vitamin D plays a direct role in slowing cognitive decline or whether the observed relationship is influenced by other health and lifestyle factors.

Compiled by तिलक कालरा



ज़िंदगी के कड़वे सच**संकलनकर्ता लव नागपाल**

गर कोई खराब है तो उससे खराब कहिये
ज़रूरी नहीं हर किसी को जनाब कहिये।

ज़मीन का पता आसमान जानता है
कहाँ आग है यह धुआं जानता है
कुएं का पता प्यासा जाने न जाने
किसे प्यास है ये कुआं जानता है।

कसम खाई थी इज़्ज़तदारों में उठूँगा बैठूँगा
आज आपकी वजह से यह कसम तोड़ दी
मैंने।

मैं तोड़ लेता अगर तू गुलाब होती
मैं जवाब बनता अगर तू सवाल होती
सब जानते हैं मैं नशा नहीं करता
मैं फिर भी पी लेता अगर तू शराब होती।

बेटियां भगवान् की देन होती हैं बेटों को
भगवान् से मांगा जाता है।

बुरे टाइम की यह खासियत होती है
बुरा टाइम आते ही फालतू के रिश्ते विदा हो
जाते हैं।

अगर सुबह उठते ही आपके पास काम है
तो यकीन मानिये ऊपर वाला आप पर
मेहरबान है।

जलने वालो जलते रहो यह तुम्हारा काम है
हम भी तुम्हें बुझने नहीं देंगे यह हमारा धर्म
है।

तुम वो हो जिसे हम खोना नहीं चाहते
इक हम हैं जिसके तुम होना नहीं चाहते।

परवरिश होगी अगर चिरागों की तूफ़ान में
खुद हवा आकर सलामी देगी उनकी शान
में।

खिचड़ी एक ऐसा डिश हैं जो लोगों के घर में
कम

और दिमाग में ज़्यादा पकती है।

कुछ तो चाहत रही होगी बारिश की बूँद की
भी
वर्ना कौन गिरता है ज़मीं पर आसमान तक
पहुँचने के बाद।

जब बाप बेटे को नहलायेगा तो दोनों हँसेंगे
जब बेटा बाप को नहलायेगा तो
बेटा रोयेगा।

मत पूछ मेरी पहचान कहाँ तक है
तू बदनाम कर, तेरी औकात जहाँ तक है।

तुम साफ़ पानी की तरह बहते रहो
कचरा अपने आप किनारे पे चला जायेगा।

चुपके से भेजा था एक गुलाब उनको
खुशबु ने सारे शहर में तमाशा बना दिया।



Words have power, stop saying I am tired, I am broke. Start saying I am grateful. I am growing, I am thriving, I am winning, I am successful. Speak life into your life, your words shape your reality, so shape it the way you want it

श्राद्ध पक्ष क्यों आता है..?

बहुत समय पहले की बात है। जब महाभारत का युद्ध समाप्त हुआ... और कर्ण का देहांत हुआ, तब उनकी आत्मा स्वर्ग पहुँची। वहाँ उन्हें सोना, चांदी और बहुमूल्य रत्न तो मिले, लेकिन भोजन नहीं मिला?

कर्ण ने देवताओं से पूछा “मुझे इतना वैभव तो मिला, लेकिन भोजन क्यों नहीं मिला?”

तब उन्हें बताया गया कि पृथ्वी पर रहकर तुमने जीवन भर दान तो बहुत किया, लेकिन अपने पूर्वजों के लिए अन्न और जल का श्राद्ध कभी नहीं किया। इसलिए तुम्हें भोजन प्राप्त नहीं हो रहा है।

कर्ण ने अपनी भूल स्वीकार की और प्रार्थना की... कि उन्हें एक बार पृथ्वी पर वापस लौटकर अपने पूर्वजों के लिए अन्न-जल अर्पित करने का अवसर दिया जाए ...?

कथा के अनुसार, उन्हें 16 दिनों के लिए पृथ्वी पर आने का अवसर मिला यानी पृथ्वी पर भेजा गया जहाँ आकर उन्होंने इस अवधि में अपने *पितरों का श्राद्ध, तर्पण और अन्नदान* किया।

इसी से जुड़ी मान्यताओं के कारण *पितृपक्ष या श्राद्ध पक्ष को पितरों के स्मरण और तर्पण* का विशेष समय माना जाता है।

इस अवधि में लोग अपने दिवंगत माता-पिता, दादा-दादी इत्यादि पूर्वजों को याद करते हैं तथा हाथ जोड़ कर श्रद्धा भक्ति के साथ ब्राह्मण को जल, तिल, पिंड और भोजन, कपड़े सामर्थ्य के अनुसार अर्पित करते हैं।

श्राद्ध का वास्तविक भाव केवल कर्मकांड नहीं, अपने सभी पितरों को शत् शत् नमन! बल्कि कृतज्ञता और स्मरण करना है।

जिस परिवार और संस्कार ने हमें जन्म दिया, उनके प्रति श्रद्धा व्यक्त करना ही *श्राद्ध*

का मूल संदेश माना जाता है।

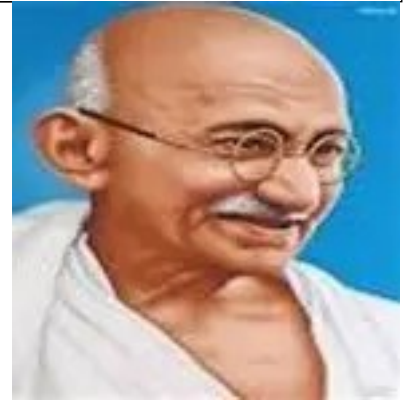
इसीलिए कहा जाता है...

“जिसे हम भूल जाते हैं, उसे श्राद्ध याद दिलाता है। और जिनके कारण हम हैं, उनके प्रति श्रद्धा करना सिखाता है। इसलिए हमें हमारे पूर्वजों का श्राद्ध करके, नतमस्तक होकर उन्हें पवित्र मन से याद करना चाहिए। जो आज हम हैं, यह सब उनका ही आशिर्वाद स्वरूप है जिसे कभी झूठलाया नहीं जा सकता!



सुदेश गर्ग

The United Nations observes 2 October as the International Day of Non-Violence in Honour of Mahatma Gandhi and his teachings of peace, tolerance, and non-violent conflict resolution. The purpose is to spread the message of non-violence through education and public awareness and to encourage a culture of peace.



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

World Teachers' Day

World Teachers' Day is celebrated every year on 5 October to honour teachers for their valuable contribution to education and society. It recognizes the dedication, hard work, and commitment of teachers in shaping the future of students. The day reminds us to appreciate and respect teachers who inspire learning, build character, and help create a better world.



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.



GET IN TOUCH TODAY!

Nav Saini | 0420 455 287
nav.s@leorahealth.com.au
leorahealth.com.au



Happy Birthdays

Surjit Joshi	Baskar Menon
Rashmi Prasad	Sanjay Khanna
Asha Gupta	Raman Miglani
Mohindera Malik	Naresh Aggarwal
S. P. Gupta	Sudarshan Dhall
Narender Prakash Sanghi	Kamna Mantri
Monica Khanna	Kiran Chhabra
Manju Saneja	Sushma Gurnani
Pooja Kalra	

Happy Wedding Anniversaries

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



Hills Estate Group

Major sponsor for the Holi Festival 2026

Thomas Choy 0414 253 119

Thinking of selling? Quote promo code HF26 and let us celebrate with you through a special marketing promotion

Knowing yourself is the beginning of all wisdom

Aristotle

Membership Renewal

Please renew your membership at the Seniors meeting

Next Senior Meeting on 14th November 2026 @ 2 Lane Street.

Wentworthville. from 1 to 4 PM



AUSTRALIAN HINDI INDIAN ASSOCIATION
celebrates
Diwali
FESTIVAL OF LIGHTS,
JOY & TOGETHERNESS

**SATURDAY
24
OCTOBER
2026**

**CASTLE GRAND
PIONEER THEATRE
CASTLE HILL**

7:00 PM

A PERFECT FAMILY NIGHT OUT!

TICKETS
**\$75
PER ADULT**

**0 - 5 YEARS
FREE**

**6 - 12 YEARS
\$35**

PLEASE JOIN US!
For more details, contact:

Meeta Sharma
0411 966 585

Sushma Ahluwalia
0411 967 374

Nardev Gupta
0417 404 701

Great news

You can read Vedas, Brahmanas,
Aranyakas, Upanishads and

Vedangas online

Started by Govt. of India by using the link

Vedicheritage.gov.in

Diwali is the perfect time of the year to come together, celebrate love and happiness, and create beautiful memories.

We would look forward to see you and your family to join us for a special Diwali celebration as per attached flyer - evening filled with laughter, delicious food and lots of fun!

Let's light up the evening, celebrate together, and make this Diwali truly memorable!

The Sky Hero: Captain

Smit Machchhar

Captain Smit Machchhar became a hero when he helped save the lives of about 180 passengers on a Flydubai flight. During the journey, he



was allegedly attacked by his co-pilot inside the cockpit. Despite being injured, Captain Smit remained calm and focused on the safety of everyone on board. [zeenews.india.com], [firstpost.com]

With great courage and quick thinking, he prevented a disaster and ensured that the aircraft landed safely. His brave actions saved the lives of about 180 passengers and crew members. [gulite.com], [hindustantimes.com]

Captain Smit's story is an inspiring example of courage, responsibility, and dedication. He showed the world that true heroes put the safety of others before their own.

Source: Microsoft Copilot



पिता...

पिता जीवन है सम्बल है शक्ति है,
पिता सृष्टि के निर्माण की अभिव्यक्ति है।
पिता उंगली पकड़े बच्चे का सहारा है,
पिता कभी कुछ खट्टा कभी कुछ खारा है।
पिता रोटी है कपड़ा है मकान है,
पिता छोटे से परिन्दे का बड़ा सा आसमान है।
पिता से ही बच्चों के ढेर सारे सपने हैं,
पिता है तो बाजार के सारे खिलौने अपने हैं।
पिता से परिवार में प्रतिपल राग है,
पिता से ही मां की बिन्दी और सुहाग है।
पिता सुरक्षा है अगर सिर पर हाथ है,
पिता नहीं तो बचपन अनाथ है।
तो पिता से बड़ा तुम अपना नाम करो,
पिता का अपमान नहीं, उन पर अभिमान करो।
क्योंकि मां बाप की कमी को कोई बांट नहीं सकता,
और ईश्वर भी इनके आशीर्षों को काट नहीं सकता।
विश्व में किसी देवता का स्थान दूजा है,
मां बाप की सेवा ही सबसे बड़ी पूजा है।

कमलेश चौबे

स्त्रियां

बाथरूम में जाकर कपड़े भिगोती हैं, बच्चों और पति की शर्ट की कॉलर घिसती हैं, बाथरूम का फर्श धोती है ताकि चिकना न रहे, फिर बाल्टी और मग भी मांजती है तब जाकर नहाती है और तुम कहते हो कि स्त्रियां नहाने में कितनी देर लगाती हैं।

स्त्रियां

किचन में जाकर सब्जियों को साफ करती हैं, तो कभी मसाले निकलती हैं। बार बार अपने हाथों को धोती है, आटा मलती है, बर्तनों को कपड़े से पोंछती है। दही जमाती घी बनाती है और तुम कहते हो खाना में कितनी देर लगेगी ???

स्त्रियां

बाजार जाती है। एक एक सामान को देखती है, अच्छी सब्जियों फलों को छाटती है, पैसे बचाने के चक्कर में पैदल चल देती है, भीड़ में दुकान को तलाशती है। और तुम कहते हो कि इतनी देर से क्या ले रही थी ???

स्त्रियां

बच्चों और पति के जाने के बाद चादर की सलवटे सुधारती है, सोफे के कुशन को ठीक करती है, सब्जियां फ्रीज में रखती है, कपड़े प्रेस करती है, राशन जमाती है, पौधों में पानी डालती

है, कमरे साफ करती है, बर्तन सामान जमाती है, और तुम कहते हो कि दिनभर घर में क्या कर रही थी ???

स्त्रियां

कही जाने के लिए तैयार होते समय कपड़ों को उठाकर लाती है, दूध खाना फ्रिज में रखती है बच्चों को हिदायते देती है, नल चेक करती है, दरवाजे लगाती है, फिर खुद को खूबसूरत बनाती है ताकि तुमको अच्छा लगे और तुम कहते हो कितनी देर में तैयार होती हो।

स्त्रियां

बच्चों की पढ़ाई डिस्कस करती, खाना पूछती, घर का हिसाब बताती, रिश्ते नातों की हालचाल बताती, फीस बिल याद दिलाती और तुम कह देते हो कि कितना बोलती हो।

स्त्रियां

दिनभर काम करके थोड़ा दर्द तुमसे बाट लेती है, मायके की कभी याद आने पर दुखी होती है, बच्चों के नंबर कम आने पर परेशान होती है, थोड़ा सा आंसू अपने आप आ जाते हैं, मायके में ससुराल की इज्जत, ससुराल में मायके की बात को रखने के लिए कुछ बाते बनाती और तुम कहते हो कि स्त्रियां कितनी नाटकबाज

होती है।

पर स्त्रियां फिर भी तुमसे ही सबसे ज्यादा प्यार

करती है

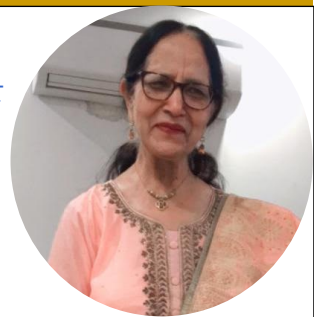
स्त्रियां

एक बेटी ने पापा से आंगन में खड़े एक पेड़ को बाहर लगाने को पूछा तो पापा ने कहा नहीं बिटिया ये 4 साल पुराना है यहां से बाहर ले जाने पर ये मर जायेगा नई जगह नया वातावरण ये झेल नहीं पायेगा।

तब बिटिया ने कहा पापा एक पेड़ और आपके आंगन में खड़ा है जो 22 साल पुराना है उसे कैसे दूसरे लोगो और दूसरे वातावरण में लगाने की सोच रहे हैं। वो नहीं मरेगा क्या? तब पापा ने अपनी बिटिया से कहा यह शक्ति पूरी कायनात में भगवान ने बस स्त्री को ही दी है कि वो अपनी जड़े छोड़ कर दूसरे आंगन में बस जाति हैं और सबकी सेवा करती हैं। फिर भी तुम कहते हो स्त्रियां ऐसी होती हैं उन्हें तमीज़ नहीं होती, उनकी अक्ल घुटने में होती है।

सभी स्त्रियों को समर्पित।
नारी शक्ति को नमन

दर्शन बहल



IABBV

Hindi

School

Function

2026

गाली लेने से लगती है



मित्रों बहुत हो गया इधर-उधर की बातों से आज मैं एक कहानी जिसका शीर्षक ऊपर लिखा गया है वह आपको मौज रही हूँ —

एक ब्राह्मण था उसका संबंधी भगवान बुद्ध का शिष्य हो गया था। इससे उस ब्राह्मण को बड़ा दुःख हुआ। एक दिन वह बुद्ध देव के पास आकर उन्हें मनमानी गालियाँ बकने लगा। बुद्ध देव शांत भाव से चुपचाप सुनते रहे। ब्राह्मण भी गाली बकते बकते थककर चुप हो गया। ब्राह्मण को शांत देखकर भगवान बुद्ध ने उससे पूछा - क्यों भाई - तुम्हारे घर भी कभी कोई मेहमान आया करते हैं? तो तुम उन लोगों को खिलाने पिलाने की चीजें देते हो? ब्राह्मण ने कहा हाँ। बुद्ध देव ने फिर पूछा - अच्छा तुम्हारे वह अतिथि तुम्हारी दी हुई वस्तुएँ न लें तो फिर उनका क्या होता है? ब्राह्मण ने कहा - इसमें भाई कोई पूछने की बात है। और - मेहमान न लें तो हमारी चीजें हमारे घर रह गयीं। तब भगवान बुद्ध ने कहा - भाई! बस इसी तरह तुमने जो गालियाँ मुझको दीं उनको मैंने लिया नहीं। मैं यदि तब पर क्रोध करता तो तुम्हें बदले में गालियाँ देता। इसका सही मतलब यह होता है कि मैंने तुम्हारी गालियाँ लीं। परन्तु मैं चुपचाप रहा इस प्रकार तुम्हारी गालियों को मैंने स्वीकार नहीं किया। फलतः तुम्हारा यह उपहार तुम्हारे ही पास रह गया।

ब्राह्मण लीज्जत होकर भगवान बुद्ध का शिष्य हो गया

x x x

आशा गुप्ता

World Mental Health Day

World Mental Health Day is observed every year on 10 October to raise awareness about mental health and well-being. It encourages people to talk openly about mental health issues and seek help when needed. The day reminds us that mental health is just as important as physical health and that everyone deserves support, understanding, and care.



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