

AUSTRALIAN HINDI INDIAN ASSOCIATION (AHIA)

-the Association that cares



Sandesh सन्देश

incorporating

Seniors Newsletter

Established 1994:

Volume 22

Issue 9

September 2021

Editor: Santram Bajaj:

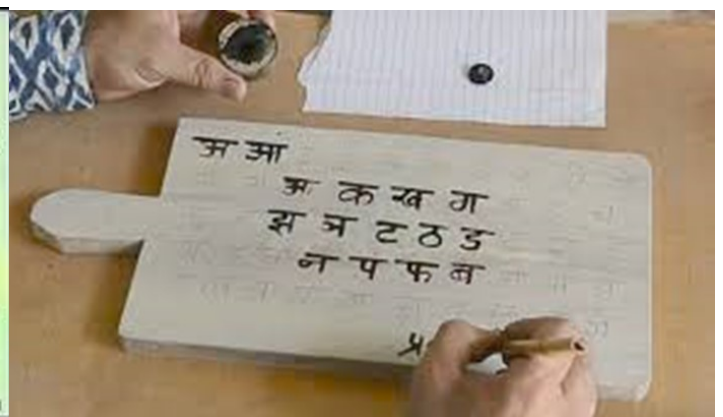
President (Acting) Sushma Ahluwalia :

Secretary : Kali Gupta

Tel: (0414553739)

(0411967374)

(0402 092 967)



PARALYMPICS TOKYO 2020..

Some athletes from Australia and India.



AHIA President's Report

Hello Every One,

I hope you all are keeping well and safe during current lockdown. Now, there is a great emphasis on double vaccination to achieve target of 80% by November'21. This is the only way open to us all to book our double jab as soon as possible. I do not see any return to some normality until the targets are achieved. I urge again you and your family to get double jabs as soon as possible.

I and AHIA's EC members extend our sincere condolences to Preeti Thadani whose father Harkishin Ramchand Thadani passed away peacefully on 3rd September 2021. Our thoughts and prayers are with her family. May God give peace to the departed soul and strength to the family to bear this great loss.

Once again, we will have to continue with our monthly Zoom meetings for some time to come. So, I am looking forward to meet you on our Zoom meeting 1pm Saturday 11th September'21. Where we will have an opportunity to view the Healthy Brain Healthy Life presentation. Please do join us.



Thanking all for your continuing support and please take care of yourself, stay safe and get jabbed.

Wishing you all the best.

Sushma Ahluwalia
Acting President

AHIA Secretary September 2021 Report

Due to Covid 19 restrictions and lockdown in Greater Sydney, AHIA could not hold Senior's meetings at Grevillea Room at Wentworthville in Cumberland Council. There are many Covid 19 cases in several LGA's in Greater Sydney and lockdown has been extended at least to end September 2021. To keep AHIA community connected, senior's meetings will be on zoom only unless Covid 19 restrictions are relaxed, and community gatherings are allowed.

Seniors zoom meeting on Saturday, 11 September 2021 at 1pm

Program includes welcome the members in the zoom meeting and birthday wishes by Sushma Ahluwalia President, yoga by Jagdish Choudhary, singing of Bollywood songs by talented singer Pardeep Kapoor ji. After Bollywood songs Subash Rugani from CPSA will give a very informative talk and presentation in Hindi/English on "**Healthy Brain Healthy Life**". After the talk members could ask questions if required.



After the CPSA arranged talk members will be requested to sing songs, give talks, and crack jokes.

Further information:

Hindi Divas Celebrations 2021: IABBV Hindi School celebrating Hindi Divas on Sunday, 12 September 2021 from 11am on zoom with cultural program and presentation of awards to meritorious students. Details will follow soon.

AHIA Annual General Meeting (AGM) 2021: AHIA is waiting for the restrictions to ease to hold AGM and to select new Executive Team. You will be kept informed about the date and time of AGM as soon AHIA Executives takes a decision.

Picnic and Music Concert: AHIA Executives are very keen to arrange a picnic and a music concert either indoor or outdoor and will depend on the Covid 19 situation. Hope situation improves soon and NSW Government eases restrictions on community gathering.

Keep healthy and safe

Kali Gupta
Secretary AHIA

HAPPY BIRTHDAY

Jagdish Chaudhry
Raj Mahajan
Gurdeep Lal
Sabiah Reba Cocker
Mohinder Kaur
Shobha Rao
Neena Gulati
Shashi Taneja
Raj Dixit
Harjit Grewal
Madhu Bala Singhal

Rajinder Sawhney
Laj Pat Rai Sardana
Rajendra Channa
Rawail Lall
Sabitha Vasanth Hegde
Raj Saneja
Vimla Kapoor
Sita Devgan

HAPPY ANNIVERSARY

Jagdish & Usha Chaudhry
Madan Mohan & Chander Kanta Arya
Kasturi Lal & Darshan Kapoor
Jatinder & Ranju Saini

The biggest news that even eclipsed the scare of Corona's different variants last month was the TALIBAN and the American capitulation in Afghanistan. Perhaps the word 'capitulation' is a bit too harsh as the US President Joe Biden has defended his decision to withdraw was planned in the interest of his country. It was Biden's immediate predecessor Donald Trump who had started the withdrawal talks with the Taliban. However, the haste and the way the withdrawal was carried out left a feeling of 'unreliable US', among the countries in the region, particularly Taiwan and South Korea who very much depend on US. Even India and Japan are apprehensive.



The scenes at the Kabul airport and elsewhere of thousands of people crossing the border to Pakistan and Iran brought the terrible memories of 1947 when we fled from the newly created Pakistan as refugees. That was the worst kind of population shift as the escaping people were being attacked by the religious zealots.

The continuing saga of the Covid-19 is another big worry for the humanity all over the world. Our continued lockdown with night curfew in some areas of Sydney has made people very edgy and resentful. The State and Federal Governments seem to be confused too as they are



issuing mixed messages to the public. The lockdown to continue till the end of September with promises of some concessions when we reach vaccination of 70%.

Among all these stories of gloom and doom, one is inspired by the athletes' performances at Paralympics in Tokyo-2020. They are physically challenged in different

areas. Some were born with these while others met with horrible accidents and lost the ability to use their body parts.

It's simply unbelievable to see Ibrahim Hamadtou from Egypt playing Table Tennis with the racquet in his mouth



and tossing the ball with his toes. He had lost both his arms in a train accident when he was 10 years old. His is the story of courage and human endurance.

Or again a swimmer with no arms or a missing leg taking up the challenge.

There are many more who in spite of their handicaps are showing exceptional courage and



grit.

India bettered its previous best of four medals, which they achieved at the Rio 2016 Games by winning 19(5+8+6) at Tokyo 2020, whereas Australia won 80(21+29+30).

September 14 is celebrated as 'Hindi Divas', by Indians all over the world. The day has more significance for the people of Indian origin settled overseas, as this keeps us linked with our motherland, its culture and literature.

We, on our part keep trying to contribute towards this effort of remaining connected with Hindi through our 'Sandesh'-AHIA's monthly Newsletter.

Santram Bajaj

Sandesh is published every month
mSandesh is published every month by AHIA.

EDITOR

Mr Santram Bajaj
Mob. 0414 553 739
santbajaj@hotmail.com

EXECUTIVE - COMMITTEE

*President (Acting)

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

*Vice-President (Acting)

Mrs. Meeta Sharma
0411966585
meetasharma6@gmail.com

*Secretary

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

*Treasurer

Mr. Vipen Dogra
0427356543
Vipen_dogra@hotmail.com

*Members:

Dr. (Mrs) Sarita Sachdev
0407870490
Ms. Preeti Thadani
0402034959

*Co-opted members

Mr. Vivek Bhatnagar
0431728061

Mr. Chand Chadha
0410636199

Dr. Tilak Kalra
0413753134

*Public Officer:

Dr. Yash Bhasin
Mob. 0423454086
yashb@hotmail.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.

**Unpublished material may not be returned.

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



YOUR EYE HEALTH

BY

DR. DARSHAN SACHDEV OAM
MBBS, DO, RCP & RCS(Lond), FRCS(Oph)(Edin)

Before I start, my special request to you all.

Please, **STAY SAFE**
GET VACCINATED



DRY EYES

Dry eyes are caused by a variety of reasons that disrupt the healthy tear film. Your tear film has three layers: fatty oils, aqueous fluid and mucus. This combination normally keeps the surface of your eyes lubricated, smooth and clear. Problems with any of these layers can cause dry eyes.

Reason for tear film dysfunction are many,. For some people, the cause of dry eyes is decreased tear production or increased tear evaporation.

Three important components:

AN OILY (LIPID) component produced by Meibomian glands in the eyelids.

A WATERY (AQUEOUS) component produced by lacrimal glands located behind the outer aspect of the upper eyelids.

A MUCOUS-LIE (MUCIN) component produced by goblet cells in the conjunctiva that covers the white of the eye (sclera).

Each component of the tear film serves a critical purpose. For example, tear lipids help keep the tear film from evaporation too quickly and increase lubrication. Mucin helps anchor and spread the tears across the surface of the eye.

SYMPTOMS

Sign and symptoms, which usually affect both eyes, may include:

A stinging, burning or scratchy sensation in your eyes.

Stringy mucus in or around your eyes.

Sensitive to light.

Eye redness.

A sensation of having something in your eyes.

Difficulty wearing contact lenses.

Difficulty with nighttime driving.

Watery eye, which is the body's response to the irritation of dry eyes.

Blurred vision or eye fatigue.

Heavy and fatigue eyes.

DECREASED TEAR PRODUCTION

Aging

Certain medical conditions including Sjogrens' syndrome, allergic eye disease, rheumatoid arthritis, lupus, scleroderma, sarcoidosis, thyroid disorders or vitamin A deficiency.

Certain medications, including antihistamines, decongestants, hormone replacement therapy, antidepressants, and drugs for high blood pressure, acne, birth control and Parkinson's disease.

Corneal nerve desensitization caused by contact lens use, nerve damage or that caused by laser eye surgery, though symptoms of dry eyes related to this procedure are usually temporary.

Cataract surgery.

THERE ARE MANY POTENTIAL CAUSES OF DRY EYES

COMPUTER USE - When working at a computer or using a smartphone or other portable digital device, WE TEND TO BLINK OR EYES LESS FULLY AND LESS FREQUENTLY. This leads to greater tear evaporation and increased risk of dry eye symptoms.

CONTACT LENSES - it can be difficult to determine how much worse contact lenses can make dry eye problems. But dry eyes are a primary reason why people stop wearing contacts.

AGING - Dry eye syndrome can occur at any age, but it becomes more common as you age, especially after age 50.

MENOPAUSE - Post-menopausal women are at greater risk of dry eyes than men of the same age.

INDOOR ENVIRONMENT - Air conditioning, ceiling fans and forced air heating systems all can decrease indoor humidity. This can hasten tear evaporation, causing dry eye symptoms.

OUTDOOR ENVIRONMENT - Dry climates, high altitude and dry and windy conditions increase dry eye risks.

AIR TRAVEL - The air in the cabins of airplanes is extremely dry and can lead to dry eye problems, especially among frequent flyers.

SMOKING - In addition to dry eyes, smoking has been linked to serious eye problems, including macular degeneration, cataracts and uveitis.

..... continued on Page 5.....

.....Eye Care..... Continued from Page 4)...

HEALTH CONDITIONS - Certain diseases such as diabetes, thyroid-associated conditions, lupus, rheumatoid arthritis and Sjogren's syndrome can contribute to dry eye problems.

MEDICATIONS - Many prescription and nonprescription medicines increase the risk of dry eye symptoms, including antihistamines, antidepressants, certain blood pressure medications such as beta-blockers or diuretics and birth control pills.

EYELID PROBLEMS - Incomplete closure of the eyelids when blinking or sleeping (called lagophthalmos) can cause severe dry eyes. Severe dryness can lead to corneal ulcer if left untreated. Lagophthalmos has many causes, including natural aging, eye infections and nerve damage from trauma or cosmetic blepharoplasty.

LASIK - LASIK and other CORNEAL REFRACTIVE SURGERY can sometimes cause dry eyes. In most cases, however, dry eye discomfort after LASIK is temporary and resolves within a few weeks of the procedure. If you have dry eyes prior to LASIK, your eye doctor may recommend dry eye treatment before your procedure to insure your best LASIK results.

WEARING A MASK - Many masks, such as those worn to protect against the spread of COVID, can dry the eyes by forcing air out the top of the mask and over the surface of the eye. Wearing glasses with a mask can direct the air over the eye even more.

ALLERGIES - Allergies can cause dry eyes, and as noted above, taking antihistamines to relieve allergies can also cause dry eyes.

PEOPLE WHO HAVE DRY EYES EXPERIENCE THESE COMPLICATIONS:

EYE INFECTIONS. Your tears protect the surface of your eyes from infections. Without adequate tears, you may have an increased risk of eye infections.

DAMAGE TO THE SURFACE OF YOUR EYES. If left untreated, severe dry eyes may lead to eye inflammation, abrasion of the corneal surface, corneal ulcers and vision loss.

DECREASED QUALITY OF LIFE. Dry eyes can make it difficult to perform everyday activities, such as reading, computer use, phone use.

PREVENTION

If you experience dry eyes, pay attention to the situations that are most likely to cause your symptoms. Then find ways to avoid those situations in order to prevent your dry eyes symptoms. For instance:

AVOID AIR BLOWING IN YOUR EYES. Don't direct hair dryers, car heaters, air conditioners or fans toward your eyes.

ADD MOISTURE TO THE AIR. In winter, a humidifier can add moisture to dry indoor air.

CONSIDER WEARING WRAPAROUND SUNGLASSES OR OTHER PROTECTIVE EYEWEAR. Safety shields can be added to the tops and sides of eyeglasses to block wind and dry air. Ask about shields where you buy your eyeglasses.

TAKE EYE BREAKS DURING LONG TASKS. If you're reading or doing another task that requires visual concentration, **TAKE PERIOD EYE BREAKS.** Close your eyes for a few minutes. Or blink repeatedly for a few minutes. Or blink repeatedly for a few seconds to help spread your tears evenly over your eyes.

BE AWARE OF YOUR ENVIRONMENT. The air at high altitudes, in desert areas and in airplanes can be extremely dry. When spending time in such an environment, it may be helpful to frequently **CLOSE YOUR EYES FOR A FEW MINUTES AT A TIME** to minimize evaporation of your tears.

POSITION YOUR COMPUTER SCREEN BELOW EYE LEVEL. If your computer screen is above eye level, you'll open your eyes wider to view the screen. Position your computer screen below eye level so that you won't open your eyes as wide. This may help slow the evaporation of your tears between eye blinks.

STOP SMOKING AND AVOID SMOKE. If you smoke, ask your doctor for help devising a quit-smoking strategy that's most likely to work for you. If you don't smoke, stay away from people who do. Smoke can worsen dry eyes symptoms.

AVOID DUSTY AREAS and protect against GLARE.

USE ARTIFICIAL TEARS REGULARLY. If you have chronic dry eyes, use eyedrops even when your eyes feel fine to keep them well lubricated.

NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

Doctors sometimes recommend nutritional supplements as part of a holistic dry eye treatment plan.

Studies have found that supplements containing omega-3 fatty acids can help dry eyes. Good sources of omega 3s include cold-water fish such as salmon, sardines, herring and cod. For a vegetarian source of omega-3s, some eye doctors recommend flaxseed oil to relieve dry eye.

Also, simply **DRINKING MORE WATER** might help relieve dry eye symptoms. Mild dehydration often makes dry eye problems worse. This is especially true during hot, dry and windy weather.

.....Continued on Page 6.....

..... Eye Care Continued from Page 5..)

HOME REMEDIES FOR DRY EYES

If you have mild dry eye symptoms, there are several things you can try to get relief before going to the doctor.

BLINK MORE OFTEN. Research has shown that people tend to blink much less frequently than normal when viewing a computer, smartphone or other digital display. This decreased blink rate can cause or worsen dry eye symptoms. Make a conscious effort to blink more often when using these devices. Also, perform full blinks, gently squeezing your eyelids together, to fully spread fresh layer of tears over your eyes.

TAKE FREQUENT BREAKS DURING COMPUTER USE. A good rule of thumb here is to look away from your screen at least every 20 minutes and look at something that is at least 20 feet from your eyes for at least 20 seconds. Eye doctors call THIS THE “20-20-20 eyes and computer strain.

THOROUGHLY REMOVE EYE MAKE UP. Eyeliner and other eye makeup can clog the openings of the glands at the base of the eyelashes, leading to Meibomian gland dysfunction and evaporative dry eye. At the end of the day, be diligent about removing all make up from your eyelids and eyelashes.

CLEAN YOUR EYELIDS. When washing your face before bedtime, gently wash face before bedtime, gently wash your eyelids to remove bacteria that can cause blepharitis and Meibomian gland problems that lead to dry eye symptoms. Apply a warm moist washcloth to your closed eyes.

WEAR QUALITY SUNGLASSES. When outdoors in daylight hours, always wear sunglasses that block 100% of the sun's UV rays. For the best protection, choose sunglasses that also feature a wrap-style frame to protect your eyes from wind, dust and other irritants that can cause or worsen dry eye symptoms.

USE HUMIDIFIER. Dry air inside your home, particularly in dry climates, or in cold climates in winter, can contribute to making your eyes dry. Consider adding a humidifier to increase the relative humidity inside your home.

ARTIFICIAL TEARS AND EYE DROPS

Artificial tear or eyes drops, available over the counter (OTC), can help lubricate mildly dry eyes. A doctor can advise which ones to use.

Eye drops WITHOUT PRESERVATIVES can be used as often as necessary, but those with a preservative usually have a maximum safe dosage of four times a day. Eye drops for removing redness should not be used.

There are several types of drops available from different Pharmaceutical companies.

These drops vary in consistency and composition. The less viscous watery drops are satisfactory during the day. Thicker drops are useful at bed time as they cause blurred vision.

Your eye specialist can use a test which measures the amount of tears being produced in your eyes. This is called “SCHIRMERS” test.

Depending on the result of tests your doctor can prescribe appropriate drops which suite your eyes.

It can be helpful to apply eye drops before doing activities that tend to exacerbate dry eye symptoms. Ointments are better for night time use, because they may blur vision.

CLEANING AND MASSAGING THE EYELIDS

OTHER TIPS INCLUDE:

Cleaning the eyelids by gently wiping the eyes with a piece of cotton wool dipped in warm water, to reduce the likelihood of them becoming inflamed.

Gently massaging the eyelid in a circular motion, using a clean finger, to help remove mucus from the eyelid glands.

If your problem is persistent and not responding, then see your G.P.

ANSWERS TO YOUR QUESTIONS:

A Member (Name supplied /withheld) asked the following:

Eyes are sore.
Burning sensation.
Pain in the eye.
Temptation for rubbing them.
Dry eyes.

Thank you for your question.

Advice: Please follow the advice in my write up article. You have symptoms of typical “Dry Eye Syndrome”. If it does not improve, please see your G.P.

Dr. Darshan Sachdev has kindly offered to write on Eye Care every month in Sandesh. Not only that he will be advising members with any question or concern about their eyes. We are indeed grateful to him for his generous offer.

Readers are requested to email their questions to the Editor....sandesh @ahiainc.com.au or santbajaj@hotmail.com and

Dr. Sachdev shall reply them in his next piece, next month.). Members' names will be forwarded to Dr. Sachdev only and will not be published in Sandesh to maintain confidentiality... Editor

"वाह जी वाह"

यह 'वाह जी वाह' किस की हो रही है. यह तो हम सब जानते हैं कि पिछले लगभग दो सालों से कोरोना के कारण डाक्टरों, नर्सों, एम्बुलेंस वालों, अस्पतालों में काम करने वाले सभी कर्मचारियों, मेडिकल से सम्बन्धित जितने भी लोग हैं एवं पुलिस कर्मचारियों की सब लोग भूरी भूरी प्रशंसा कर रहे हैं। इस कठिन समय में शायद ही इन में से कोई होगा जिसने इस विपदा काल में अपना सोचा हो। सभी लोग सेवाओं में अपना भरपूर योगदान देने का प्रयास कर रहे हैं। उनके इस जस्बे को देखकर सब उनकी प्रशंसा कर रहे हैं और इन की प्रशंसा जितनी भी हो सके, होनी भी चाहिए। इसलिए उनकी 'वाह जी वाह' हो रही है।

लेकिन आज तो मैं उन सभी संस्थाओं के सदस्यों की 'वाह जी वाह' -करना चाहती हूँ जिन्होंने कोरोना के इस वातावरण में भी लोगों को जोड़ने का, मिलने का, बात करने का, इंफोर्मेशन लेने देने का, मनोरंजन करने का साधन ढूँढा। अर्थात् जूम- मीटिंगज़ के विषय में सोचा और उनका आयोजन किया।

सिडनी में हमारी अधिकांश संस्थाएं इस के लिए प्रशंसा की हकदार हैं। AHIA और उनके द्वारा प्रकाशित

'सन्देश' (पत्रिका), I.S.G.H., SRI OM, और आशा आदि संस्थाओं के कार्यकर्ताओं ने जूम- मीटिंगज़ करके अपने सदस्यों के अकेलेपन को कम किया, उनका मनोरंजन किया, उनको आपस में मिलाए रक्खा और फेस टू फेस बातचीत का अवसर प्रदान किया। इन जूम- मीटिंगज़ में हमने अपने राष्ट्रीय पर्व (स्वतन्त्रता-दिवस, गणतन्त्र-दिवस) और रक्षा- बंधन, कृष्ण- जन्माष्टमी आदि त्योहार भी मनाए। साथ ही बजाज जी

द्वारा सम्पादित 'सन्देश' पत्रिका ने भी देश विदेश की खबरों द्वारा, ओलम्पिक खेलों द्वारा और अपने लेखों द्वारा भरपूर मनोरंजन किया। साथ ही इन जूम- मीटिंगज़ में व्यायाम (योग) को भी उतना ही महत्व दिया गया जितना मनोरंजन को। इन सब कार्यों के लिए इन संस्थाओं की भी 'वाह जी वाह' हो रही है।

परिवारों में भी जूम- मीटिंगज़ का चलन हो रहा है। यह एक अच्छा और सुविधाजनक तरीका है क्योंकि दूर देशों में आना जाना सम्भव नहीं रहा। एक देश, एक शहर में भी यह सम्भव नहीं। जूम- मीटिंगज़ से कुछ नहीं काफी परिवारों में नजदीकियां आ गई हैं। शादी विवाह जैसे अवसर भी हम इसके द्वारा मना रहे हैं। इन सब के कारण भी जूम- मीटिंगज़ 'वाह जी वाह' हो रही है।

मैं टेलीफोन की भी 'वाह जी वाह' कहना चाहती हूँ क्योंकि यह हर समय हमारी सेवा में रहता है। आप जब उदास हो, किसी से मिल न पा रहे हो, फोन 'अंधे की लाठी' का काम करता है। आप कहेंगे कि टी.वी. को मैंने क्यों छोड़ दिया। चलिए उसको भी शामिल कर लेते हैं। आप भी इस 'वाह जी वाह' की सूची में कुछ कुछ शामिल करते जाएं।

शारदा शर्मा

(शारदा जी ने सब की "वाह जी वाह" कर दी तो हमारा भी फर्ज बनता है कि उन के योगदान की "वाह जी वाह" करें। वह हर महीने आप के लिए 'सन्देश' में अलग अलग विषयों पर रोचक लेख लिखती रहती है और AHIA की जूम मीटिंगज़ में अपनी मधुर आवाज़ में गीत पेश करती रहती हैं।)

.....संपादक: सन्देश

संस्कृति

भूखा आदमी सड़क किनारे कराह रहा था। एक दयालु आदमी रोटी लेकर उसके पास पहुंचा और उसे दे ही रहा था कि एक दूसरे आदमी ने उसको खींच लिया। वह आदमी बड़ा रंगीन था। पहले आदमी ने पूछा, 'क्यों भाई, भूखे को भोजन क्यों नहीं देते?'

रंगीन आदमी बोला ? ' ठहरो, तुम इस प्रकार उसका हित नहीं कर सकते। तुम केवल उसके तन की भूख समझ पाते हो, मैं उसकी आत्मा की भूख जानता हूँ। देखते नहीं हो, मनुष्य-शरीर में पेट नीचे है और हृदय ऊपर। हृदय की अधिक महत्ता है। ' पहला आदमी बोला, 'लेकिन उसका हृदय पेट पर ही टिका हुआ है। अगर पेट में भोजन नहीं गया तो हृदय की टिक-टिक बंद नहीं ही जाएगी। '

रंगीन आदमी हंसा, फिर बोला, 'देखो, मैं बतलाता हूँ कि उसकी भूख कैसे बुझेगी। '

यह कहकर वह उस भूखे के सामने बांसुरी बजाने लगा। दूसरे ने पूछा, 'यह तुम क्या कर रहे हो, इससे क्या होगा?'

रंगीन आदमी बोला, 'मैं उसे संस्कृति का राग सुना रहा हूँ। तुम्हारी रोटी से तो एक दिन के लिए ही उसकी भूख भागेगी, संस्कृति के राग से उसकी जनम-जनम की भूख भागेगी। '

वह फिर बांसुरी बजाने लगा।

और तब वह भूखा उठा और बांसुरी झपटकर पास की नाली में फेंक दी।

(हरिशंकर परसाई)

हिन्दी - दिवस

याद आता है वह दिन मुझे - जब -
 राज-वाणी बना कर
 अभिषेक किया गया था मेरा
 समूचे राष्ट्र ने
 दिन बीते - वर्षा बीते - इसी आशा में
 जब सब ही मिलायेगे - मेरे सुने में अपने सुर
 अनेक बरस बीतते रहे - और अब
 मात्र एक दिन - पूरे चौसठ दिन बाद
 चौदह सितम्बर को
 राष्ट्र को आता है मेरी याद
 और मेरे लाइलों को जो
 अभाव के संघेरो में जी
 अपना अस्तित्व बचा रहे -
 तोप दिया उन्हें - सम्मान के सुन्दर दुशाले में
 कैप्टि गान किया उनका जो अतीत हो शत्रु
 अभिनन्दन किया उनका जो रहे सामने
 कुछ मेरे वाणी पुत्रों का कर सम्मान
 दे दिया जाता है पुरस्कार
 जैसे पितृ-पक्ष में अपने पुरस्कों को कर याद
 तर्पण कर - कुछ दक्षिण दे-पालते हैं - आत्म बुद्धि
 मेरी वाणी में मुखुर हुई - मेरी ही संगान
 अपनी कंधा छोड़ - पराई गुदड़ी लपेटे गति से सिर उठा
 हिकारत से देखती है - जो अपना अहंकार संजोस
 अपनी कंधा संवारने का संकल्प लिए हैं
 चकित दिया जाता है - जिन्हें पिछली कतारों में
 मेरे इन कुत्तारों को -
 हमें प्रतीक्षा है - अब भी उस दिन की
 जब वे गा सकेगे गर्व से -
 जय हिन्दी - जय भारती -

कैलाश मन्ना



हिंदी की सजाएं अल्पना

विश्व की भाषा बने ये कल्पना
 आओ हिंदी की सजाएं अल्पना

प्रेम हो, सद्भाव हो, सत्कार हो
 मातृ भाषा का जहाँ आधार हो
 सर्व मंगल हो, यही है कामना
 आओ हिंदी की सजाएं अल्पना

संस्कृत से जन्म लेकर जब चली
 फ़ारसी, उर्दू, और अरबी से मिली
 नई शैली, रूप, नव अभिव्यंजना
 विश्व की भाषा बने ये कल्पना

ज्ञान की गंगा बहाती जा रही
 योग और विज्ञान भी सिखला रही
 साहित्य, संस्कृति की सनातन साधना
 आओ हिंदी की सजाएं अल्पना

आन पहुंचे हैं समंदर पार जब
 नई पीढ़ी का बने आधार अब
 सीखें सब हिंदी यही संकल्पना
 विश्व की भाषा बने ये कल्पना
 - रेखा राजवंशी



Memories of my father on Father's Day

By Neena Badhwar

My parents married on April 13, 1948. It was the Baisakhi Day. My father had seen my mum, a 15-year-old young girl, from afar, filling water in her pitcher. Young, pretty, fair with waist-long hair loosely hanging as she bent down to pick up the pot and adjusted it on her head to take it back home. Those days water for use at home was brought from a tap which served a handful of homes around it. That one glance and he decided he will marry this girl only. The year was early 1947.

Not as peaceful a year as one would think. While the world was embroiled in World War II, India had its own battle going on inside the country. The British had finally decided to leave India. They had bigger worries to handle and the freedom struggle in India had become strong telling the British to leave. It was not how they wanted it though. So they left but after having created a big rift with a hurriedly drawn line to divide India into two. In fact, three parts.

And then followed the Katl-e-Aam. When common man became the devil. Haiwaan they say in Urdu.

The first novel that my father wrote was titled 'Darinde'. He started to write prolifically from the age of 25 and went on to write 45 books. Short stories in Urdu language and few novels as well. First phase of his writing was devoted on his 21 years of life spent in the Pakistan region of India. Second phase was stories based around resettling in India as a refugee. Third phase was when he moved to Norway and his stories were based on migrant experiences.

I remember mum who had only finished year eight studies wanted to study further so that both my father and her could start a home together. In the beginning all the brothers and sisters were putting up at elder sister's place. Then they moved

to Panipat where my grandfather got his job back in Railways. But the partition had depressed him so much that he died in March 1948.

Mum went on to study Matric which is equivalent of Year 10. Then Inter, B.A., and B.Ed., as she lived and moved around between Nana Nani's place and my father where ever he was stationed. He had taken up the job of Assistant Station Master at a village, Kosli Gaon. He got a dilapidated two room set next to the railway line. There were some trees around and peacocks used to venture outside the house during rainy season. The village was known for red stone and artisans carved beautiful designs with a small hammer the whole day. The sound of hammer going 'thak, thak' the whole day sounding like a music to the ears when many of them worked side by side together. The 'Jaali' they created in the stone would be used in homes as a fence. So father built a fence with these carved stones from where I could spy through the holes, the majestic peacocks walking around going 'eeeu, eeeiu'. One would spread its wings and tremble them with the other with hardly any wings. At times I would find a peacock feather with beautiful design at the end of a long stem.

Father had decided to keep a goat which was tied to a pole in the little courtyard. She would bleat 'Mai, mai' the whole day shitting small peanut sized shit around her. But I remember father would milk her in the mornings as I got up really hungry. Father would say, this is mine and that is yours, I mean the goat's two teats. And the milk, just so tasty and a glass full of frothy thick milk would come out making 'slurring' noise. At times he would ask me to open my mouth wide and direct the milk stream as I gulped it. With this nutritious breakfast, a glass full, still feeling so warm to touch, father had in one dabba some pieces of Khoya Barfi stored, my favourite sweet. Mum was away in the hostel studying to be a teacher.

I remember drinking that milk with my father. His moustache covered in white froth and mine too. I laughed looking at him and he at mine!

कुछ एक धुंधली सी याद

कुछ एक धुंधली सी याद
बरस बीते
फिर भी हैं आबाद
तुम वहां
हम यहाँ
दो किनारों पर बैठे
याद करते हैं
वो दिन
सुनहरे दिन
और दिन ढलने पर
रात के उतरते अंधरे में
उन टिमटिमाते

जुगनुओं को पकड़ने
की कोशिश

जो कभी चमक जाते
और
कभी बुझ जाते थे
वो यादें आज भी
उन्ही जुगनुओं की तरह
कभी
चमक जाती हैं
और फिर कभी बुझ जाती हैं
और हम अपने उन दिनों
की याद में खोये
अपने अपने द्वीपों
पर बैठे

इस जीवन की सांझ
के ढलते अँधरे में
कभी कभी
सोचते हैं
क्या वो
सब सपना था।

नीना बधवार

Renewable energy in India and Australia

India is world's 3rd largest consumer of electricity and world's 3rd largest renewable energy producer with 38% (136 GW out of 373 GW) of total installed energy capacity in 2020 from renewable sources. On a per capita basis, India's energy use and emissions are less than half the world average.

International Solar Alliance (ISA), an alliance of 121 countries was launched on 30 November 2015, by the Indian Prime Minister Narendra Modi and the President of France, Francois Hollande. Since its opening a total of 200 countries, including Australia have joined the alliance. The primary objective of the alliance is to work for efficient consumption of solar energy to reduce dependence on fossil fuels. The ISA aims to promote and develop solar power amongst its members and has the objective of mobilising US\$1 trillion of investment by 2030.

India has a Ministry of New and Renewable Energy (MNRE) sources and has been celebrating Akshay Urja Day (Renewable Energy Day) on 20th August every year, since 2004 to raise the awareness of the benefits of using renewable energy.

The Indian government has announced that no new coal-based capacity addition is required beyond the 50 GW under different stages of construction likely to come online between 2017 and 2022.

In 2020, India had 3 of the world's top 5 largest solar parks, including world's largest 2.255 GW Bhadla Solar Park in Rajasthan and world's second-largest solar park of 2 GW Pavagada solar Park Tumkur in Karnataka and 100 MW Kurnool solar park in Andhra Pradesh. India's first and the largest floating solar power plant was constructed in 2017 at Banasura Sagar reservoir in Wayanad, Kerala.

India is also the home to the world's first and only 100% solar-powered airport, located at Cochin, Kerala. India also has a wholly 100% solar-powered railway station in Guwahati, Assam.

Wind power in India accounts for 10% of India's total installed power capacity and has a strong manufacturing base with 20 manufactures of 53 different wind turbine models of international quality up to 3 MW in size with exports to Europe, the United States, and other countries. As of 30 June 2018, the installed capacity of wind power in India was 34.293 GW. India has set an ambitious target to generate 60 GW of electricity from wind power by 2022.

India is globally the 5th for installed hydroelectric power capacity. As of 31 March 2020, India's installed utility-scale hydroelectric capacity was 45.699 GW, or 12.35% of its total utility power generation capacity.

Australia

Australia has a very high potential for renewable energy. In 2020, Australia produced 62,917 gigawatt-hours of renewable energy, which accounted for 27.7% of Australia's electricity production. Solar power in Australia is a fast-growing indus-

try. As of December 2020, Australia's over 2.66 million solar PV installations had a combined capacity of 20.2 GW. It is leading the world in per capita for rooftop PV solar.

Wind power was Australia's leading source of clean energy in 2020, supplying 35.9% of the country's clean energy and 9.9% of Australia's overall electricity.

Hydro power supplied 23.3 % of Australia's renewable electricity generation or 6.4% of Australia's total electricity generation in 2020. Snowy 2.0 scheme will provide an additional 2 GW of dispatchable, on-demand capacity.

The Australian government has no renewable energy policy beyond the year 2020, raising concerns about environmental sustainability for future generations.

The Liberal party's energy minister, Angus Taylor, has also stated that the government will not be replacing the 'Renewable Energy Target' (RET) after 2020. However, there are a range of state government-based policies which are due to compensate for the lack of policies from the federal government.

In 2020, the ACT achieved its goal to source 100% of its electricity from renewable generators. The Tasmanian Government is on track to achieve its target of 100% renewable energy by 2022. The Victorian Government has set a Victorian Renewable Energy Target (VRET) of 50% by 2030, which is also shared by the Queensland and the Northern Territory governments. Victoria also has a long-term target of net zero emissions by 2050, which is also shared by the New South Wales Government. The South Australian Government has a 75% renewable energy target by 2025. The Liberal State government says it expects the state will be "net" 100% renewables by 2030. Western Australia has yet to commit to a renewable energy target.

Coal dependence and exporting conflicts with the concept of Australia as a low-carbon economy. Electricity generation from coal remained high accounting for 58% of total generation in 2018–19. The Australian government has also announced new gas-fired plant in the Hunter Valley. As per the Australian Conservation Foundation estimates, the fossil fuel industry is subsidized to the tune of \$7.7 billion annually. Australia is the fifth highest per capita emitter of greenhouse gases with 25.8 tonne CO₂-e per person annually.

However, the big business is moving away from investment in fossil fuel. The mining giant Rio Tinto divested its coal assets in 2019. BHP is also dumping thermal coal from its global portfolio entirely and will also shift its oil and gas assets into a joint venture with Woodside. Sun Cable solar project located at Tenant Creek in NT will produce one fifth of Singapore's energy requirement. It will generate 3 GW of energy that will be exported to Singapore via 3800 kms of HVDC cables. Another similar energy export project is AREH (Asian Renewable Energy Hub) located in East Pilbara, WA and is a mix of 15 GW of wind and solar power. It will power the Pilbara region and generate hydrogen for export to Japan and South Korea.

Vijai Singhal



हिन्दी भाषा

हमें गौरव है कि हिन्दी हमारी मातृ भाषा है। हिन्दी भाषा बड़ी सरल और रोचक है। इसमें अंग्रेज़ी, उर्दू, पंजाबी, गुजराती, मराठी, संस्कृत भाषा की विचारधारा और शब्दावली को अपनाने की विशेषता है। हिन्दी भाषा में आपको सभी प्रकार की रचनाओं का विशाल भंडार मिलेगा। जैसे अध्यात्मिक, वैज्ञानिक, साहित्यिक, आर्यवेदिक, मैडिसन, योग साधना, गणित, ज्योतिष विद्या का अखुठ भंडार हिन्दी साहित्य में पाया जाता है। हिन्दी भाषा अपने में परिपूर्ण है और इस भाषा का जानकार संस्कृति, उर्दू, पंजाबी, गुजराती, मराठी भाषा में लिखित रचना को पढ़ने तथा समझने योग्य बन जाता है।

अध्यात्मिक रचनाओं को लीजिये। पूर्ण संतों, महात्माओं ने अपने आंतरिक ज्ञान को हिन्दी में लिखित कविताओं तथा संगीत द्वारा अति सुन्दर ढंग से वर्णन किया है और परमात्मा के प्रति अपने प्रेम को दर्शाया है। सन्त कबीर, गुरु नानक देव, गोस्वामी तुलसी दास, तुलसी साहेब, सन्त पलटू साहेब, मीराबाई, सन्त दादू दयाल आदि की कविताओं में उनके परमात्मा से प्रेम की सुन्दर झलक मिलती है। जैसे सन्त पलटू लिखते हैं:

पलटू ऊंची ज्ञात का मत कोई करे गुमान ।
साँहेब के दरबार में केवल भक्ति प्यार ॥



सन्त दादू दयाल के प्रेम की भी सुन्दर झलक इन बचनों में मिलती है:
इशक अल्लाह की ज्ञात है, इशक अल्लाह का अंग।
इशक अल्लाह औजूद है, इशक अल्लाह का रंग॥

वैसे ही गोस्वामी तुलसीदास रचित रामायण एक अतुलनीय सुन्दर महाकाव्य है और भगवान राम सीता तथा हनुमान जी और परमात्मा के प्रति हमारे प्रेम को जागृत करता है। ऐसे ही महाभारत, गीता आदि उच्च कोटि के ग्रंथ उल्लेखनीय हैं॥

अंत में हिन्दी भाषा के साथ हिन्दी शार्ट हैंड की यदि जानकारी हो, सोने पर सुहागे वाली बात हो जाती है। हिन्दी की शार्ट हैंड का जानकार पांच मिनट में पांच सौ से भी अधिक हिंदी के शब्द लिख सकता है। उसे हिन्दी हमारी मातृ भाषा होने के कारण सोशल मीडिया में, विधान सभा में, दफ्तर अथवा किसी भी कार्यालय में नौकरी आसानी से मिल सकती है। इन शब्दों के साथ हमारी आप को शुभकामनायें ॥

रोशन लाल



Why is Hindi Diwas Celebrated on 14th September?

Hindi Diwas (हिन्दी दिवस) is a day to commemorate the decision of the Indian constituent assembly to declare Hindi as one of the country's official language.

Hindi Diwas is celebrated on 14th September every year. In the year 1949, the Constitution of India gave Hindi the status of being the official language in India. The language verse of Hindi is written in the Devanagari script. The later created constituent assembly of our country gave coveted status to the Hindi language under Article 343.

Why Hindi Diwas is Celebrated on 14th September?

The word 'Hindi' gets its roots from the term 'Hind', a Persian word which refers to 'Land of river Indus'. If we trace the origin of Hindi, we may find the root lies in the Indo-European family branching into the Indo-Aryan subfamily division. For many ages, the language has become the improvised version of its original form.

Due to the Mughal invasion and the influx of Persians, the language is a blend of many constituent types. It goes back to the year 1925, before India gained independence. Under the freedom rule, the Indian National Congress of India unanimously declared that 'Hindustani' should be the national language of undivided India at that instance of history.

Hindustani, in that context, refers to the undivided form of both Hindi and Urdu. But a particular section of thinkers in the country was against the union of Hindi with Urdu. They called in for an exclusive Hindi speaking nation. The Hindi Sahitya Sammelan brought forward this proposal.

This caught the ire of the other communities, especially the Muslims of the nation. The congress party members were against this proposal and brewed a common distortion based on the upcoming issue. Going forward to 1946, partition became imminent. India and Pakistan became separate nations. Along with this separation, the languages too became different for both of them.

Under the Muslim League, Pakistan had accepted Urdu as its most favourable language and continued to stick with its alignment even after partition. On the other hand, India promoted the Hindi language and, in 1949, established it as the official language of independent India.

Hindi Diwas 2021 Theme

One of the most practised themes of celebrating Hindi Day is presenting the Bhasha Samman award on the day. Writers, authors and exceptional literary marvels in Hindi are recognised on the day and awarded for their outstanding contribution to the language.

What is unique about this award is its recognition of other languages on the same platform as the Hindi language. Literary heroes from other languages are also given credit on the same day through the prestigious award.

The day focuses primarily on the bygone era of literature. Classical forms of writing are of primary concern in the Bhasha Samman award ceremonies. Bhasha Samman, in particular, honours a Hindi stalwart whose contribution towards the lan-

guage has been immense and much appreciated.

Some of the points of consideration include personal work towards the Hindi language, spreading the language far and wide, usage of language in different contexts, the spread of the language in various parts of the country, etc.

Significance of Hindi Day 2021

Around 258 million people proudly call Hindi their mother tongue. The language is so popular that it is one of the four most widely spoken languages in the country. The language was initially derived from the Sanskrit language.

The script of the language is written in Devanagari. Hindi is not just spoken in the Indian subcontinent. It is spoken in different parts of the world, in the US, UK, UAE, Uganda, Nepal, Pakistan, Mauritius, Bangladesh, etc.

An unbelievable 78% of the population in India knows and speaks Hindi. This is indeed a considerable number for a nation that is multilingual in its roots. The importance of the day can be attributed to the government's efforts in bringing a standard version of the language that was sought as the official language of India.

Hindi, along with English, has been considered the official languages of our country. The importance of the day can also be scaled to the need to spread and propagate the language. This particular act of importance was started in 1953 on September 14th by the Rashtrabhasha Prachar Samiti Wardha.

The two-point agenda of this organisation was to spread Hindi to even the remote corners of the country. The following thread of action was to propagate the language's importance across the nation's length and breadth.

Coincidentally, the government also celebrates the birthday of Rajendra Prasad on the same day. It is Dr. Prasad who committed an entire lifetime in working towards the cause of improving the language and giving it a high status that it certainly enjoys today.

World Hindi Day 2021 Celebration

The government usually dedicates an entire week starting from September 14th as Rajbhasha week. Every day different themes and anecdotes relating to the language are worked out. The week also sees government offices conducting various events and competitions for their employees.

The rest of the significant days are celebrated annually one day, and Hindi Diwas is celebrated as a week-long event. During the week, unique ideas to promote the language through talks, discussions and debates are organised.

Schools and colleges are the best places where one gets to see the maximum celebrations of Hindi Diwas. Children using their creative and unique talent help promote the language. They conduct plays and dramas in the Hindi language.

The day also includes essay, debate and speech competitions for students in Hindi. On the other hand, students prepare creative banners and hold placards and walk-in groups around their school neighbourhood, focusing on the importance of the language.

Let us all do our bit to promote the language and make it famous for the forthcoming generations.

(Courtesy : By Karan Kapoor, UPSC Buddy)

फादर्स डे - एक मीठी याद

पिछले सप्ताह ही मैं अपने छोटे पोते से बात कर रहा था कि हम लोगों को अपनी भारतीय संस्कृति छोड़नी नहीं चाहिये। जब मैं आज लिखने बैठा तो यह बात याद आ गई कि मैंने उसे क्या कहा था। उसी बात का ध्यान आते ही याद आया कि इस माह 'हिन्दी दिवस' है।

उसी बात को ध्यान में रखते हुए मैंने फैसला किया कि मैं हिन्दी में ही लिखूँ। मुझे हिन्दी का ज्ञान कम है पर फिर भी मैं कोशिश करूँगा कि मैं हिन्दी में ही लिखूँ।

कल फादर्स डे था। मेरे लिये यह दिन बहुत ही महत्वपूर्ण रहा। सब बच्चों ने मुझे बधाइयाँ और तोहफें आदि दिये। मुझे बहुत अच्छा लगा। सब मित्रों के साथ भी ऐसा ही हुआ होगा। सब को फादर्स डे की बहुत बहुत शुभ कामनाएं। कल हम सब घर के सदस्य इकट्ठे हो कर मैनली बीच पर समुद्र के किनारे सैर करने गये। वहां कितनी रौनक थी देखते ही बनता था। दिन बहुत सुहावना था। वहां भागने की प्रतियोगिता हो रही थी। बच्चे बूढ़े सभी भाग ले रहे थे। तकरीबन 1000 लोग तो होंगे ही। यह देख कर बहुत अच्छा लगा। मैं क्या देखता हूँ कि एक मां अपने बच्चे को पैरम में बैठा कर दौड़ रही थी। देखते ही देखते बच्चे को क्या सूझा कि वह भी अपनी पैरम से उतर के रेस में भागने लगा। मैं आस्ट्रेलिया को एक हृष्ट पुष्ट देश मानता हूँ। वहां सर्फिंग हो रही थी और साथ साथ कई प्रकार के और भी खेल हो रहे थे। बहुत ही रोचक दृश्य था।

कुछ समय के बाद देखा कि एक बच्चा हठ करके बैठ गया और आगे चलने से मना करने लगा। मां भी थकी सी लग रही थी और उसके हाथ में एक भारी बैग भी था। उसे देखकर मुझे अपने बचपन की एक बात याद आ गई।

जब मैं सन 1944 या 1945 में चौथी या पांचवीं में पढ़ता था उन दिनों की बात है। हम लाहौर 'जो अब पाकिस्तान में है' में रहते थे। हम सब भाई बहन माता जी के साथ अपने गांव होशियारपुर जाया करते थे। उन दिनों गांव में आटा घर में ही चक्की से पीसा जाता था। आटा कम न पड़ जाये इसलिये डीज़लवाली चक्की से जो गांव से दो तीन किलो मीटर दूरी पर होती थी, वहां जाकर आटा पिसवाना पड़ता था।

एक दिन मुझे याद है जब मेरे दादा जी आटा पिसवाने जाने

लगे तो मैंने ज़िद की कि मैं भी साथ जाऊंगा। मैं भी अपनी



अलग से गेहूं की पोटली उठाऊँगा। बहुत मुश्किल से मेरी बात मान ली गई और मैं बहुत खुशी खुशी अपनी पोटली के साथ चल दिया। उस दिन चक्की पर बहुत भीड़ थी इसलिये बहुत देर हो गई। वापसी पर बहुत गर्मी भी हो गई थी। मई का महीना था। दोपहर हो चुकी थी। आधे रास्ते के बाद जब हम चौ 'सूखी पहाड़ी नदी जिस में रेत ही रेत होती है' पहुंचे तो मेरी चप्पल टूट गई। ऊपर से आटा गर्म मेरे सिर पर, नीचे से गर्म रेत और गर्मी का महीना। चलना बहुत असम्भव था। तो मैंने अपने सिर की गर्म आटे की पोटली तो फेंक ही दी साथ ही चलने से भी इनकार कर दिया। ठीक उसी बच्चे की तरह रोने लगा जो मैनली बीच पर देखा। अब आप सोच सकते हैं कि मेरे दादा जी की क्या हालत हुई होगी। उन्होंने मेरी आटे की पोटली को, और मेरी चप्पल को तो उठाया और मुझे घसीट कर उस चौ को पार कराया था। उस के बाद एक पेड़ के नीचे छांव में थोड़ी देर आराम करने के बाद फिर चले। तब मेरे बाबा बोले कि घर से चलते समय तो तुम हठ कर रहे थे कि मेरी पोटली छोटी है इसमें और गेहूं डाल दो और साथ ही प्यार से एक छोटी सी गाली भी दी।

यह बात जब मैंने अपने बच्चों को बताई तो वे बोले कि दादाजी आप भी ऐसे रूठ जाया करते थे।

उसी दिन वापिस आकर बच्चों ने फादर्स डे का एक बढ़िया से 'रैस्टोरां' में खाना भी खिलाया। इस प्रकार फादर्स डे तो मनाया ही साथ में हिन्दी में लेख लिख कर 'हिन्दी दिवस' भी मनाया गया.....।

ब्रह्म प्रकाश शर्मा

ज़िंदगी मुझको दिखा दे रास्ता !

ज़िंदगी सलामत है तो आप अपना वक्त सुधार सकते हैं। वक्त कब आपसे आपकी ज़िंदगी छीन ले, यह तो भगवान् को भी नहीं मालूम क्योंकि वो भी वक्त के इशारों में काम करता है। जब आपका वक्त आ गया तो आपको आपकी घड़ी भी दिखाई नहीं देगी। घड़ी घड़ी, घड़ी देखने से घड़ी का टाइम नहीं बदलता। वक्त वहीं रहता है, अक्सर हम बदल जाते हैं। हमारी समस्या यह है की हम बस आसमान को छूने के सपने देखे रहते हैं। क्या कभी आसमान ने धरती को छूने के सपने देखे। जो जहाँ हैं उससे वहीं रहने दीजिये। जब आपको कामयाबी हासिल होती है तो आप झट से कितनों को पीछे छोड़ देते हैं। जब आप नाकामयाब होते हैं तो कितने ही आपको पीछे अकेला छोड़ देते हैं। इसलिए EGO से E को हमेशा हटा के चलिए (GO)। सवेरा उनकी ज़िंदगी में भी होता है जिन्हें दिखाई नहीं देता। ज़िंदगी से रास्ते का पता मत पूछिए, बल्कि ज़िंदगी को रास्ते का पता बताइये। आप अगर भटक भी जाएँ तो मायूस मत होइये, जहाँ आप पहुंचे हैं वो जगह भी किसी जन्मत से कम नहीं। अगर आपके आगे का दरवाज़ा बंद है तो ज़रा मुड़ कर देख लीजिये, आपको दूसरा दरवाज़ा खुला मिलेगा। यह ज़िंदगी उसी की है जो किसी का हो गया। किसी को इतना भी भाव मत दीजिये की वो आपको रद्दी के भाव की तरह treat करने लगे। ना ही दूसरों के लिए इतना available रहें की वो आपकी कद्र करना ही भूल जाएँ। जब कभी भी हम बेवजह खुश हों तो समझ लीजिये कोई न कोई हमारे लिए दुआ कर रहा है। किरण सूरज की हो या आशा की, रौशनी दोनों से ही होती है। रास्ते हम खुद बनाते हैं और फिर उसे इक नाम देते हैं। हमारी एक कमज़ोरी है हमें सब कुछ प्लेट में

चाहिए, बस मेहनत न करनी पड़े। जब तक हमारी ज़िंदगी में प्रॉब्लम न हो, तब तक हमें इसका मतलब ही समझ नहीं आता। ज़िंदगी में मिठास हो इसके लिए हमें चोट खानी ही पड़ती है। एक बार देवकी ने अपने बेटे कृष्ण से पुछा जब तुम भगवान् का रूप हो तो तूने हमें १४ साल तक जेल की सलाखों के पीछे इतना कष्ट क्यों सहने दिया। तो श्री कृष्ण मुस्करा के बोले तूने भी तो मेरे पिछले जन्म में कैकयी बनके १४ साल का बनवास दिया था। तो हिसाब बराबर। जो होना है वो होकर रहता है और उसमें किसी का दोष नहीं होता। बस कोई हीरो बन जाता है और कोई villain। ज़िंदगी की इस स्टेज पर हरेक को अपना अपना रोले मिला हुआ जिसे उसे निभाना ही पड़ता है। अपना रास्ता खुद बनाइये। हरदम दूसरों से रास्ता मत पूछते रहिये। हो सकता है कोई आपको गलत रास्ता बता दे। आसमान में उड़ने वाले पंछी कोई जीपीएस लेकर नहीं चलते और फिर भी अपना रास्ता ढूंढ लेते हैं। रात कितनी भी अँधेरी क्यों न हो, कुछ घंटों की बाद उसे सुबह की आगोश में जाना ही पड़ता है। रास्ते में कितने ही पत्थर क्यों ना हों, पानी निकलने के लिए अपना रास्ता बना ही लेता है। फिर आप यह काम क्यों नहीं कर सकते हैं। ज़माने का शिकवा न कर रोने वाले, यह ज़माना किसी का साथ नहीं देता। आपने कितनों का साथ दिया है ? आप भी तो वक्त पड़ने पर पतली गली से निकल जाते हैं। चलिए अब मुस्कराइए और एक नई शुरुआत कीजिये। जो हो चुका है तो अब इतिहास है जिसे आप चेंज नहीं कर सकते। हाँ आपके आने वाला इतिहास अच्छा हो उसके लीजिए तो आप कोशिश कर सकते हैं।

लव कुमार

हमारी हिंदी

(हिंदी पखवाड़े पर विशेष)

कोटि-कोटि कंठों से गूंजी,
हिंदी की नव कोकिल तान,
इस हिंदी पर न्योछावर हैं,
तन-मन-धन और ये प्राण.

हिंदी आन हमारी है अब,
हिंदी ही है सबकी शान.
एक साथ सब मिलकर,
जय हिंदी जय भाषा महान.

तुलसी-मीरा-सूर-रहीमन,
कुतुबन-मंझन इसकी शान,
इसी में छेड़ी तान जिन्होंने,
कबीर-दादू इसकी आन.
पंत-निराला इसके गौरव,
दिनकर-माखन इसके लाल,
गुप्त ने गाए गीत इसी में,
बच्चन जी ने बढ़ाया मान.

वैज्ञानिक है हिंदी भाषा,
लिखने-सीखने में है सरल भी,
राजभाषा की पदवी पाई,
संपर्क भाषा है हम सबकी,

आओ हिंदी को अपनाएं,
इसके गीत मनोहर गाएं,
भारत मां के चरण युगल में,
स्नेह-सिक्त सब सुमन चढ़ाएं.

.....लीला तिवानी



दाँत और जीम

एक बार दाँत लड़ पड़े जीम से
दाँत बोले - 'तुम हो ही क्या! मांस को लौथड़ा - न कोई
रंग न रंग। हमें देखो - मौतियों की तरह चमकते हैं।'।
जीम कुछ नहीं बोली।

दिन बीते, महीने बीते, साल बीते। उम्र बढ़ाने के साथ-साथ
एक एक करके दाँत गिरते गये। और जीम - वह जो की लथो-
बनी रही।

आखिरी कुछ दाँत जब गिरने को हुए, तब जीम बोली - 'बहुत
पहले तुमने कुछ कहा था मुझसे। आज उसका उत्तर दे रहे हैं।
देखो, मुँह में तुम मुझसे बाद में आए। मैं तो जन्म के साथ ही
पैदा हुई थी। आयु में तुम मुझसे छोटे हो। फिर भी मेरे सामने ही तुम
एक एक करके सब विदा होते गये। तुमसे बड़ी हूँ - जाना मुझे चाहिए
था, लेकिन गये तुम सब। इसका कारण समझते हो?'।

दाँत बोले - तब तो नहीं समझते थे, लेकिन आज समझ रहे हैं।
तुम हो कोमल, मुलायम। हम हैं कठोर। कठोर होने का दण्ड मिलता
है हमें।

मे भाई कोमल का अर्थ है कि स्वभाव मृदु हो। हमारे काम
दूसरों को सुख दें। जो जीम की तरह कोमल होता है उसे सब प्यार
करते हैं। उसे कोई झोड़ना नहीं चाहता। जो स्वभाव में कठोर होता
है उसे कोई पसन्द नहीं करते। इसलिए स्वभाव कोमल हो तो
आनंद ही आनंद है। जय भगवान

शाशा गुप्ता

सिर्फ शिकायत

"अच्छा इंक्लीमेंट मिलता तो मैं सोचता था कि कम मिला, प्रमोशन मिलता तो लगता कि पहले क्यों नहीं मिला, केबिन मिला तो मेरा केबिन बड़ा क्यों नहीं है। सफलता मिलती थी, पर खुशी कभी नहीं मिलती थी। मैं हमेशा आगे का सोचता रहता था। अगर ऐसी मानसिक स्थिति हो, तो भगवान कोई भी आशीर्वाद दे दे, वो आपके लिए काफी नहीं होता। आप हमेशा सिर्फ शिकायत करते रहते हैं। आज के माहौल में बहुत से लोग ऐसी ही ज़िंदगी बिता रहे हैं।" - अमिष त्रिपाठी

‘मास्क के पीछे क्या है?’

कल मुझे एक रोचक/ भयानक सपना आया, चलिए आप के साथ शेयर कर लेता हूँ। ओपन एयर थिएटर में एक फिल्म चल रही है और माधुरी दीक्षित और सखियाँ ज़ोर ज़ोर से



‘चोली के पीछे क्या है?’ गाना गा रही हैं। बहुत से लोग डांस करने लगते हैं। मैं भी साथ हो लेता हूँ।

अचानक गाने के बोल बदल जाते हैं, “मास्क के पीछे क्या है”। फिर सब लोग एक दुसरे के मुँह पर से ज़बरदस्ती मास्क उतारने लगते हैं और सब के चेहरों पर तालिबान की तरह की दाढ़ियाँ और लाल लाल आँखें दिखने लगती हैं और वे माधुरी दीक्षित को पकड़ने दौड़ते हैं, जो चीख चीख कर एयरपोर्ट की ओर भागने लगती है, लेकिन अमेरिकन सोल्जर उसे वापस धकेल देते हैं क्योंकि उस के पास वीज़ा नहीं है।

वह बेहोश हो कर गिर पड़ती है और एक सोल्जर उसपर ठंडे पानी की बोतल उंडेल देता है जिस से उस का सारा मेकअप खराब हो जाता है और वह सोल्जर पर मुक्कों की बारिश शुरू कर देती है, “हाऊ डेयर यू?”

इतने में क्या देखता हूँ अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प मटकते हुए आ रहे हैं और सोल्जर्स उन्हें सेल्यूट मारने लगते हैं और वह सीधे माधुरी के पास आकर डांस करने लगते हैं और साथ में फ़िल्मी गाना, “ओ, मेरी रानी, पीछे मुड़ ज़रा” गाने लगते हैं, जिस पर पास खड़े एक तालिबान को गुस्सा आ जाता और वह गन उठाकर उन की ओर दौड़ता है, परन्तु अमेरिकन सोल्जर उसे रास्ते में ही रोक लेता है। उधर से प्रेसिडेंट जो बायडन भी दौड़ते हुए आते हैं और माधुरी भाग कर उन से लिपट जाती है, “भैया मेरे ! राखी के बंधन को निभाना।” “मैं क्या निभाऊँगा, मैं तो खुद फंस गया हूँ। तू मोदी को बुला।”, कह वह जहाज़ में सवार होने लगता है।

दूसरी ओर से ऑस्ट्रेलिया के प्रधान मंत्री Scott Morrison भागे

आ रहे हैं और उन के पीछे हाथ में राखी लिए ‘न्यू साउथ वेल्ज़’ की प्रीमियर Gladys Berejiklian दौड़ी आ रही है, “राखी बंधवा ले मेरे भाई, और वादा करो कि गिफ्ट में मुझे Pfizer के



1 million डोलर दोगे।”.. Morrison केवल हंस देता है।

सब गाते हुए जहाज़ में चढ़ जाते हैं, सीटें कम पड़ जाती हैं और वे मुझे जहाज़ के बाहर विंग पर बैठने को कहते हैं।

... और फिर पूरा एयरपोर्ट शोर से गूँजने लगता है क्योंकि एक

साथ दर्जनों हवाई जहाज़ उड़ते हैं और आकाश में गायब हो जाते हैं। मेरा हाथ छूट जाता है और मैं नीचे की ओर गिराने लगता हूँ। मेरी चीख निकल जाती हैऔर ...और मैं पसीने से तर-बतर घबरा कर इधर उधर देखता हूँ।

.... शुरू है कि यह एक सपना था....

फिर सोच में पड़ जाता हूँ, कि वास्तव में क्या होगा।

मुझे तालिबान या अमेरिका की नहीं बल्कि कोरोना की चिंता सताने लगती है।

ये हर समय मास्क पहन कर और लॉकडाउन में रह कर, कैसे कटेगी ज़िन्दगी। हम ‘दूसरे दर्जे’ के शहरी हो कर रह गये हैं।

आप लोग पता नहीं इस के बारे में चिंतित हैं या नहीं परन्तु मैं तो सोच सोच कर पागल हो रहा हूँ। मेरा मतलब यह है कि क्या कभी यह समाप्त होगा ? जब होगा तो हालात कैसे होंगे?

कोरोना के साइड और आफ्टर - इफेक्ट्स के बारे में सोच सोच कर दिमाग चकराने लगता है।

मामूली बुखार भी हो तो उस के ठीक होने के बाद भी रोगी के शरीर में काफी कमजोरी आ जाती है। बीमारी यदि बड़ी हो तो उतना ही उस का असर भी देर तक रहता है। अब कोरोना जैसी भयानक महामारी ने ऐसे झंझोड़ कर रख दिया है कि किसी को कुछ सूझ ही नहीं रहा कि क्या होगा कब यह जान छोड़ेगा। सब क्याफे ही तो हैं, क्योंकि इस का पहला कोई रिकॉर्ड नहीं है।

जब समाप्त होगा तो आदमी तो तालिबान की तरह लगने लगेगा और लड़कियाँ, बस पूछिए मत।

छोटे छोटे धंधे करने वाले तो बेहाल हो जायेंगे।

कई बड़ी बड़ी कम्पनियों के ठप होने के पूरे चांस हैं। जैसे लिपस्टिक, क्रीम पाउडर बनाने वाली कम्पनियाँ फेल हो चुकी होंगी। साड़ी और जेवर बेचने वाले दिवालिया हो गये होंगे। हवाई जहाज़ों में रस्ट (ज़ंग) लग चुका होगा और उन के मालिक लंगर की लाइनों में खड़े नजर आयेंगे। (भला हो गुरुद्वारों का, कि कम से कम लोगों को भूख से तो नहीं मरने देंगे।)

हाँ अलबत्ता, टॉयलेट पेपर बनाने वाले और शराब बनाने वालों के वारे न्यारे हो जायेंगे।

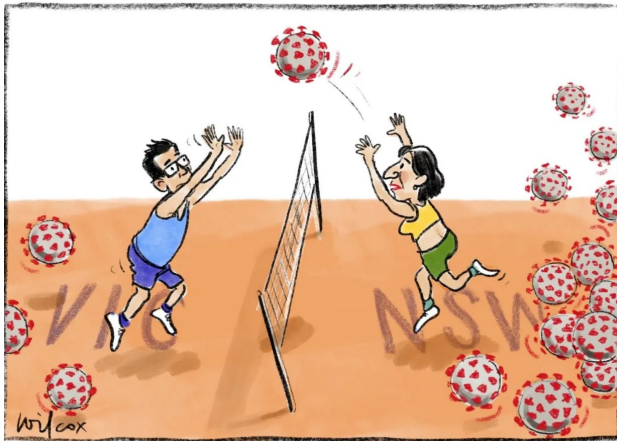
हैल्थ - जिस्मानी और दिमागी, दोनों पर ही असर पड़ेगा। फेफड़ों पर तो असर होगा ही, दिल और दिमाग का क्या होगा ? जीवन के काम करने के, रहन-सहन के सब तौर तरीके उलट पुलट हो कर रह जायेंगे।

घर में रह रह कर लोगों का, बाहर की प्रकृति के साथ तो नाता ही टूट जाएगा। एक दूसरे की शकलें ही भूल जायेंगी।

कंप्यूटर पर ज़्यादा समय बिताने से कमर टेढ़ी होने के कारण बहुत से लोग सीधे चलना ही भूल जायेंगे। लाठी का सहारा लेना पड़ेगा। और सब से बड़ा असर होगा आपकी पॉकेट पर। खर्च और आमदनी, सब अस्तव्यस्त हो जायेंगे।[शेष अगले पन्ने पर]

.....पिछले पन्ने से..(मास्क के पीछे.....)

यदि यह एक आध साल और चलता रहा तो, देखना बच्चे भी मुंह पे परमानेंट मास्क लगे हुए ही पैदा होंगे और कानों के बाहर 'मोबाइल होल्डिंग' थैली भी साथ ही होगी। यहाँ की सरकार भी घबराई हुई है। पहले तो टीकाकरण (vaccination) काफी धीमा था, अब ज़ोरों पर है। लेकिन लोग घरों के अन्दर बैठ बैठ कर बहुत परेशान हो रहे हैं।



इसलिए कुछ लोग जलूस निकालने लग पड़े हैं कि सरकार यह पाबंदियां खत्म करे।

सच पूछिये तो राज्य सरकारें और ACT सरकार भी बड़ी कन्फ्यूज्ड हैं। बॉर्डर बंद किये हुए हैं। कभी कुछ तो कभी कुछ करती रहती हैं। अब कुछ और कदम उठाने जा रही है। जिन को टीके का डबल डोज़ लग चुका है, उन को कुछ थोड़ा बहुत घर से बाहर निकलने की छूट देगी। पार्क आदि में जाकर दूसरे लोगों के साथ पिकनिक आदि कर सकेंगे।

लॉक डाउन में टीवी, इन्टरनेट और टेलीफोन ही सहारा हैं। सारे दफ्तरी काम 'ऑन लाइन' हो गये हैं। कम्पनियों को इस से फायदे भी हैं। बिलडिंग का किराया बचेगा, बिजली पानी का खर्चा कम होगा और दफ्तर की स्टेशनरी बचेगी, आदिआदि। बाबू लोगों के ट्रेवल और कपड़ों के खर्च, कम होंगे, क्योंकि घर में सारा दिन नाईट सूट में या बनयान और कच्छे(चड़्डी) में घूम सकते हैं। स्कूली बच्चों की पढ़ाई भी 'ऑन लाइन'। हर काम जूम मीटिंगों पर हो रहा है। यहाँ तक कि धार्मिक संस्थाएं बंद होने के कारण भगवान् के दर्शन और भजन भी जूम द्वारा।

हाँ, यह ज़रूर है कि बहुत सारी मीटिंगों के कारण भगवान् भी बड़े बिज़ी हो गये हैं, अब वे किस 'Webinar' में जाएँ और किस में न जाएँ, समस्या पैदा हो गयी है।

टेलीफोन, बड़ा जान बचाऊ निकला। एक दुसरे से संपर्क बना रहा, नहीं तो पता नहीं क्या होता।

परन्तु इस में भी कुछ समस्याएं पैदा होने लगी हैं। यदि किसी

को दुबारा फोने करो तो कई लोग बुरा मान जाते हैं, वह सोचने लगते हैं कि यह भाई बार बार क्या चैक कर रहा कि हम जिंदा हैं या चल बसे हैं।



अभी पिछले हफ्ते, भारत में एक रिश्तेदार का निधन हो गया। अफ़सोस के लिए फ़ोन किया, तो उन की बेटी ने कहना शुरू किया, "अंकल, क्या बताएं, अच्छे भले थे। अब जैसे आप ठीक ठाक बातें कर रहे हैं, वह भी ऐसा करते करते खांसने लगे और फिर अस्पताल गये कि वापस ही नहीं आये। पता नहीं भगवान् को हम से क्या बैर है, उन से बड़ी उम्र के अभी तक बैठे हैं। आप को तो पता ही है, वह आप से 5,6 साल छोटे थे।" हम बेहोश होते होते बचे। हम ने घबरा कर फ़ोन कनेक्शन काट दिया और फिर पूरा हफ़्ता किसी को फ़ोन करने की हिम्मत नहीं जुटा पाए।

संतराम बजाज

युग- युगांतर

धरती छूटी, अम्बर छूटा, पर कुछ निधियों हैं पास मेरे
तेरे मेरे आँसू मे भीगे, शपथ पत्र हैं पास मेरे
उस रामायण के गुटके में, माँ तूने क्या कुछ लिख डाला
जीवन में कुछ ऐसे ऋण हैं, जैसे हो गंगा की धारा
तू ऋषियों की संतान और भारत माता की बेटी है
मानव सेवा की पुण्य ज्योति, तेरे आँगन में लेटी है
जाने वाले को कौन रोकता है, पर इतना याद रहे
अंकित हो चरण चिन्ह ऐसे, भारत का यश साकार रहे
घर के भीतर और बाहर भी, हिन्दी की ज्योति जलाना तुम
हम है गर्वित भारत वंशी, बस यह संदेश सुनाना तुम
माँ आज मंच पर आये हैं, तेरे वंशज भारत वंशी
में उनको गुटका सौंप रही हूँ, और मनोहर की वंशी
हर नई फ़सल के साथ, नई तुलसी का बिरवा महकेगा
पीढ़ी दर पीढ़ी हर कोने, भारत का झंडा फहरेगा।

शेलजा चतुर्वेदी

पंद्रह अगस्त— एक लघुकथा

भारत की स्वतंत्रता के पिचहतरवें साल का अमृत महोत्सव चल रहा है। व्हाट्स एप में संदेशों की भरमार है। शायद मोबाइल न होता तो इस विदेश में इतना कुछ पता भी न चलता। कब त्यौहार आते, निकल जाते। यूँ तो स्वतंत्रता दिवस और छब्बीस जनवरी



पर वे हर बार मित्रों के साथ मिलकर भारतीय कांसुलेट चले जाते थे। उस दिन अलमारी में हैंगर में कैद अपना सफेद झक्कास कुर्ता, पजामा और नेहरू जैकेट निकाल कर पहनते, सर पर टोपी लगाते और दर्पण में खुद को ऊपर से नीचे तक देख कर खुश होते। जब तक सावित्री थी, उनके ऊपर बड़ा गर्व महसूस करती। जाने कितनी फोटो ले डालती। और वो भी न, गोल्डन ज़री बॉर्डर की क्रीम साड़ी में कितनी खूबसूरत लगती।

आर्मी के दिन जैसे लौट आते। फ़ौजी तो जीवन भर फ़ौजी ही रहता है न।

इतने साल भारत की सेना में काम करने के बाद रिटायर होकर बीस वर्ष पहले बच्चों के पास ऑस्ट्रेलिया आ गए थे। बेटे के यहाँ यूँ तो हर सुविधा थी, बच्चे भी दादू-दादू करते घूमते थे। कुछ साल तो समय पंख लगा कर उड़ता रहा। पर अब वे बड़े हो गए थे, विश्वविद्यालय में चले गए थे और पढ़ाई में व्यस्त रहने लगे थे। बेटा, बहू पहले ही दिन भर नौकरी में व्यस्त रहते थे।

पूरा दिन कैसे काटते? सुबह सावित्री चाय बनाती, उसके बाद दोनों सैर को निकल जाते, फिर आकर नाश्ता करते। अखबार और टी वी कितना देखते। बोरियत सी होने लगी थी, तो बेटे ने उन्हें और सावित्री को दो तीन सीनियर संस्थाओं का सदस्य बना दिया। वहाँ कई अच्छे लोग मिले जिनके साथ वे खुश रहने लगे। और वहीं पता चला कि एज केयर की सुविधा उपलब्ध है तो उन्होंने भी एज केयर में रहने का निर्णय लिया था। इतना अकेलापन तो नहीं होगा, चार लोग तो होंगे आस पास। और वे रेजिडेंशियल एज केयर में आ गए थे, वहाँ पर सभी सुविधाएं उपलब्ध थीं। छोटा सा यह दो कमरे का फ्लैट बहुत अच्छा था। उन्हें भारत से पेंशन मिल रही थी और यहाँ सरकारी निवास में सभी सुविधाएं उपलब्ध थीं। पैसे की कमी तो थी नहीं। आत्म सम्मान और स्वतंत्रता से जीने का अवसर पुनः मिला था। इतने सालों बाद पहली बार जैसे उन्हें

आज़ादी मिली थी।

ज़िंदगी अच्छी कट रही थी, परन्तु दो साल पहले सावित्री कैंसर से पीड़ित होकर चल बसी, तब से बहुत खालीपन और

अकेलापन लगने लगा है। कहने को तो बेटा, बहू पोते उनसे मिलने आ जाते हैं, उन्हें घर वापस आने के लिए भी बहुत जोर देते हैं, लेकिन अब वे यहाँ के जीवन के अभ्यस्त हो गए हैं। मित्रों के बहाने मन लग जाता है। अब 15 अगस्त आया है, इस अवसर पर जाने कितनी यादें और कितना उत्साह उनके

मन में हिलोरे लेने लगता है। पिछले दो साल से यहाँ के कॉन्सुलेट में कोई फंक्शन नहीं हो रहा है। पिछले साल तो भारतीय मित्रों के साथ झंडे के सामने खड़े होकर सबने राष्ट्र गान गाया था। 'सारे जहाँ से अच्छा' और 'वंदे मातरम्' भी गा लिए थे। जिसने जो मिठाई बनाई थी, वो भी मिल बाँट कर खा ली थी। छब्बीस जनवरी की 'ऑस्ट्रेलिया डे' की परेड में भारतीय फौजियों के साथ वे भी हिस्सा लेते रहे थे, पर इस साल कोविड-19 के केस बढ़ गए हैं। सिडनी में लॉक डाउन हो गया है। जीवन बहुत बेकार और बोरिंग लग रहा है। इस साल कोई किसी से मिल नहीं सकता। रात भर आर्मी के दिन याद आते रहे, अस्सी बरस की उम्र कोई कम होती है क्या? यादों का खजाना था उनके पास। कुछ संगी साथी तो छोड़ कर जा भी चुके थे। पर कर्नल साहब फिट थे।

सुबह समय पर उठे। योग के आसान किये। चाय पी, नहा धोकर आए तो अलमारी के सामने खड़े हो गए। आठ बज रहे थे, देश की आज़ादी का दिन था। ऐसे कैसे जाने देते।

अलमारी खोली, अपने सफेद कुर्ते पजामे, नेहरू जैकेट को उतार कर पहन लिया। मेज पर सजे भारतीय झंडे के सामने सलाम ठोका और मोबाइल में फोटो खींचकर मित्रों को स्वतंत्रता दिवस के संदेश के साथ भेज दीं।

शीघ्र ही सभी रिटायर्ड फौजियों और मित्रों के सन्देश आ गए 'क्यों न जूम पर स्वतंत्रता दिवस मनाया जाए' आनन फ़ानन जूम लिंक बनाया गया, सब ठीक नौ बजे तैयार होकर जूम से जुड़े और टेबल पर लगे झंडा को फहराया। मोबाइल पर राष्ट्र गान लगा कर सबने समवेत स्वर में गाया। 'जय हिन्द' के नारे से माहौल तरंगित हो उठा। वर्चुअल तरीके से मिठाइयां बांटी गई।

एक बार पुनः कोविड के उदासीन माहौल में, जोर शोर से आज़ादी के गीत गूँजे, नारे लगे और पंद्रह अगस्त ने सबके जीवन में नई उमंग भर दी।

रेखा राजवंशी

Health and Wellbeing

Seven food combinations to burn fat, beat bloating and boost metabolism

Weight loss is not an easy process, but one that can be achieved by being consistent.

Dietitian Vidhi Chawla says that in order to lose weight successfully, one has to exercise and eat proper food every day.

“There are certain food combinations that can help you burn fat, beat bloating and boost metabolism.

Do not skip your breakfast; it may cause you to not consume adequate amounts of fibre and nutrients. It can also increase bouts of acidity,” she advises.

The dietitian lists some food combinations that may work magic to lose weight.

1. Egg and bell pepper: Eggs are a powerful superfood on their own, but when combined with bell pepper — another fat-burning ingredient — it can help you lose weight quickly. Eggs are rich in vitamins, antioxidants, and healthy fats, as well as choline, a nutrient that boosts metabolism. Bell peppers, on the other hand, are rich in vitamin C. Eating peppers can help you burn stored fat and convert carbs into fuel, keeping you energised all day. By adding bell peppers into your eggs, you can significantly accelerate weight loss.

2. Carrots and tahini: Carrots contain about 10 per cent of carbs, are made up of starch, simple sugars and fibre. They also have a low glycaemic index and are rich in vitamin A in the beta carotene form, vitamin K, B-vitamins, and potassium. Tahini, also known as sesame butter, is high in calcium and can help you lose weight by reducing your appetite and calorie intake.

3. Figs and Brazil nuts: Figs are considered to be a healthy replacement for unhealthy snacks because they have few calories and no fats at all. They are high in antioxidants, which help reduce cell-damaging free radicals in your body. Brazil nuts, on the other hand, are a great source of selenium, an antioxidant that helps your body's immune system and promotes metabolism. When combined with figs, it will aid in weight loss by making you feel fuller, increasing your metabolism, and ensuring you eat fewer unhealthy snacks.

4. Avocado and cayenne pepper: Avocado contains oleic acid, which helps you feel fuller for a longer period of time. Smashed avocado with cayenne pepper, which contains capsaicin, an appetite suppressant, can be placed on top. Capsaicin promotes satiety, which can help you lose belly fat by reducing caloric intake. Place those avocado slices on sprouted grain bread, which is high in fibre and can help you feel satisfied.

5. Lentils and tomatoes: Make lentil soup. People who consume pulses as part of a calorie-restricted diet lose more weight than those who consume the same number of calories but do not consume as many legumes. The broth can also aid in weight loss by filling you up without adding unnecessary calories. Include some anti-inflammatory tomatoes, which can also help you maintain leptin resistance and thus lose more weight.

6. Pineapple and lime juice: Pineapple is low in calories and high in water content, making it an ideal healthy weight loss snack. Pineapples are high in fibre, which promotes normal

food passage through the digestive system and stimulates the release of gastric and digestive juices that aid in food dissolution. Lime contains a variety of essential nutrients that help in the reduction of both body weight and food consumption. It contains citric acid, which aids in the faster and more efficient burning of body fat.



7. Green tea with lemon and mint: Green tea is a magical drink that has been shown to aid in weight loss and the burning of belly fat. It's high in antioxidants and also contains a lot of catechins, which help your liver convert fat to energy by promoting fat release from fat cells. You can also add a lemon to your green tea, which contains pectin and polyphenols and help you lose weight by making you feel fuller.

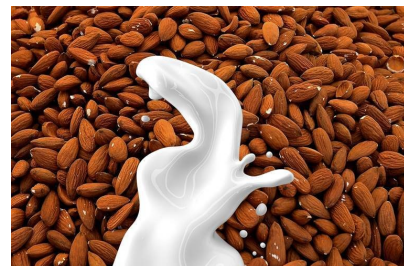
(Courtesy: The Indian Express Sept 1, 2021)

Lactose intolerant?

Here's why switching to plant-based milk may be healthy.

Milk has been a part of the human diet for thousands of years. But a lot of people end up feeling uneasy, bloated or excessively gassy after consuming milk. If one experiences such symptoms, they are most likely to be lactose intolerant. It is simply the body's inability to absorb milk lactose or a milk allergy.

Plant-based milk like coconut, almond, soy, to name a few, are rich in vitamins and minerals. Experts sometimes also suggest plant-based milk such as soy milk, almond milk, cashew milk, and oats milk. Below are some health benefits of consuming plant based milk.



*Plant-based milk is low in saturated fatty acids and free of cholesterol. They also contain polyunsaturated fatty acids like omega 3 and omega 6.

*Plant-based milk helps in providing the necessary nutritional value and aids easy digestion.

*Soy milk is the healthier plant-based dairy alternative due to the quality of protein it delivers naturally. Soybeans are known to have one of the best amino acid profiles compared to any plant-based sources.

They are usually enriched with calcium and vitamin D. They are also fortified with vitamin B-complex essential to derive energy from the food and minerals like magnesium, zinc, iron which, when consumed, regularly helps in boosting the immune system.

*When choosing milk substitutes, remember that not all substitutes are equal. Selecting the healthiest one could be confusing given the variety but checking the kind of additives it includes can help you analyse the need of your body and focus areas.

*Plant-based milk is also recommended for people who have a slow digestive system.

(Courtesy: The Indian Express.. edited version)

CHAIR BASE YOGA EXERCISES

STRETCHES:

Stand behind the chair and hold it lightly for balance.

Inhale and raise your body as you come up on the toes of the feet. Hold your breath and stay for a while, then exhale and come back on your feet. Repeat 5 to 7 times. Now repeat the same exercise while standing on the heels of your feet instead of toes. Repeat this also 5 to 7 times.

Chest stretching -

Stretch the chest by extending both arms sideways shoulder level, while inhaling, hold the breath and the extended arms for little while and then move the arms forward while extending and joining the palms of the hands together. Repeat this process 5 to 7 times.

Side Stretching -

Stretch the arms sideways at shoulder level, both sides Left and then Right. Same ways as per "Chest Stretching"

Upward Stretching -

Raise both the arms sideways while inhaling over the shoulder and then over the head joining the palms of the hands to gather and hold the breath and the extended arms for a while. Exhale and slowly lower the arms. Do this 4 to 6 times.

Bending Downward -

While holding the chair at the back, by keeping the upper body straight, bend downward by bending the knees as much as you can bend, but do not over stress.

Repeat 3, 4 times.

Back Bending-

Hold Chair with both the hands at the back, walk backward till you bend L shape while both arms stretched. Stay for a while then stretched upward pushing both the buttocks inward, stay for a while. Repeat 3 to 4 times.

While holding the chair at the back, move forward and place both arms on the top of the chair while placing right hand over left hand. Bend downward placing the tip of the head touching the chair under your arms and stay for a while, than stretched straight upward while pushing both the buttocks inward.

LEG STRETCHING:

While remaining at the back of the chair, stretch the left leg as long as you can to the left side, keeping the toes stretched and then slowly bring the leg back to the standing position. Do it 5 to 7 times.

Now stretch the right leg, the same way as you have done to the left leg.

Front Stretching -

Go the left side of the chair and hold it lightly with right hand. Lift and stretch left leg as high as possible, by stretching the toes of the left leg, hold for a little while and then bring back to the standing position. Do it 5 to 7 times. Repeat the same process with your left leg bringing it back ward. Do this also 5 to 7 times.

While standing at the left side of the chair, raise the left leg, bending it at the knee so that the left thigh is near and touching the chest. Wrap the left hand around the knee, bend your head and try to touch your nose to the left knee. Release the hand and bring the leg back to the ground. Bend the left leg at the knee back ward and hold the left ankle with the left hand and bring the heel as close to touch the left buttock.

REPEAT THE SAME TO THE RIGHT LEG ALSO, BOTH FRONT AND REAR.

Sit down straight, in the chair and placed both the hands on knees in Gyan/Dhyan Mudra. Close the eyes and relax.

SITTING IN THE CHAIR EXERCISE:

Toe, Ankle Bending and Rotation -

Hold both sides of the chair while sitting position. Lift both legs as high as possible, move the toes of both the legs, forward and backward, 5, 6 times, move both feet forward and back ward while stretching the toes 5,6 times. Now rotate both the ankles clockwise and anticlockwise 5, 6 times.

Marching time -

Move both the legs up and down in marching position simultaneously in a fast timing.

Making Four Points -

While sitting in the chair, tapping the floor with the toes and start spreading/wide opening of the legs sideways. Count, One, Two, Three, Four. Start closing back and counting, One, Two, Three, Four. Repeat 5 to 7 times sideways and backways.

Hand/Wrist Clenching -

Extend both the hands forward. Open and close the fingers of both the hands simultaneously for 10 to 14 times.

Now close both the palms and rotate both the wrists clockwise 6 to 8 times and then anticlockwise, keeping both the arms extended straight and steady.

Elbows Bending -

Raise both the hands horizontally to the side at the shoulder level. Bend the elbow by folding the arms and bringing both the hands, touching both the shoulder bone with of the fingers. Now straighten both the arms. Again bend the elbow of both the arms and touch the shoulders bones as explain, about 6 to 8 times.

Shoulder Socket Rotations -

Place the fingers tips of both the hands on the top of the shoulders and bring and close both the elbows to gather in front of the chest. Raise the elbows up and rotate in a large circle in clockwise about 4 to 6 times and anticlockwise also, keeping the tips of the finger in contact with the shoulders. Now do the same ways in anticlockwise, 4 to 6 times.

Neck Rotations -

Rotate neck in clockwise rotation 5 to 7 times, touching the chin to the chest when the head is forward and touching the shoulder when the head moves sides ways, 4 to 6 times. Rotate in anticlockwise direction also.

Shoulder Joint Stretching -

With a flexible Plastic/Rubber Band secure the band at the wrists of both of the hands, either stand or sit in the chair. Lift both the hands horizontally upwards and stretch a little, keeping the arms parallel to the floor. Pay attention not to lift over to shoulder level. Keep the arms stretched for few seconds then slowly lower the arms. Repeat for 3, 4 times.

Making of Boat -

Sit in the middle and one side of the chair, catch hold of the chair with both the hands. Now lift lower body from the hips high to make a "V" shape like a boat. Stay for a while then lower it. Repeat it to the other side of the body.

Kawal Bhagat

(Mr Bhagat is an ex AHIA member who is now located in Melbourne ,Victoria. He is a qualified Yoga teacher and takes Yoga classes with many groups.)

In loving memory*Harkishin Ramchand Thadani**25 January 1940 – 3 September 2021***A Tribute by daughter, Preeti Thadani***

Harkishin was born into an affluent family in Hyderabad, Sindh. Partition brought with it great adversities and like so many Harkishin's family too lost everything. His parents re-settled the family in Bombay to start a new life. Things were very difficult and money scarce, but Harkishin was a brilliant student and gained admission to the prestigious Bombay Scottish. Harkishin won the title of DUX of the school every single year, he went onto to attain a Bachelor of Electrical Engineering in Pune, one of the most sought after degrees in those days. Harkishin joined IBM after graduation and had an illustrious career for over 4 decades.

Harkishin was a humble, honest, polite and altruistic man. His dedication for the family and his career was second to none. Work was worship for Harkishin. He climbed the corporate ladder winning awards for his work in IBM.

When multinational corporations were asked to leave India in the 70s he made the difficult decision to pursue a new life in the hope of a better future for his family. Harkishin migrated to Sydney with his wife Nandini and children Preeti & Dinesh in 1979.

He continued working in IBM Sydney and went onto attain a Masters in Computing Science. Harkishin was the backbone of the Thadani family, always there lovingly supporting, guiding and mentoring. Harkishin and Nandini are known for the extensive work they have done in the Indian community and have been involved with numerous charitable works for religious and community-based organisations.

Harkishin was diagnosed with Parkinson's Disease in 2013. Despite the pain and difficulties Harkishin endured he was always smiling and if asked how he was feeling would respond with "I'm fine feeling great". He knew how to look at the bright side of everything. Harkishin's positivity combined with his equanimity won the hearts of everyone he met. They say death leaves a pain no one heal and love leaves a memory no one can steal. Harkishin is loved will always be fondly remembered by his family, friends and IBM colleagues.

* Ms Preeti Thadani is an Executive member of AHIA . On behalf of all the members ,I offer our sincere condolences to Preeti ,her brother Dinesh and her mother Mrs Nandini Thadani and her family. May God give the family strength to bear this loss and grant peace to the departed soul of late Mr. Harkishin Thadani... Santram Bajaj

HINDI



STAY AT HOME/NO VISITORS:

- Stay at home with your immediate family. Your immediate family is those who live in the same house and sleep there every night.
- You should not have any visitors to your home. This includes family members who don't live with you.
- Don't put your mother, grandmother, aunt or uncle at risk by visiting other family members.
- Stay at home means stay at home. Don't visit friends or family. The time for visits will come once we have stopped the virus from spreading.

हमेशा घर पर रहें/ किसी भी मेहमान को आपके घर आने की अनुमति नहीं है।

अपने करीबी परिवार के साथ घर पर ही रहें। आपके करीबी परिवार वो है जो एक ही घर में रहते हैं और हर रात वहीं सोकर बिताते हैं।

कृपया किसी भी मेहमान को घर में न आने दें। इसमें परिवार के वे सदस्य भी शामिल हैं जो आपके साथ नहीं रहते हैं।

परिवार के अन्य सदस्यों के पास जाकर अपनी माँ, दादी और अन्य बुजुर्गों को खतरे में न डालें।

घर में रहने का मतलब हमेशा घर में रहना है। कृपया अपने दोस्तों या परिवार से मिलने के लिए घर से बाहर न निकलें। दोस्तों और परिवार से मिलने का समय तब आएगा जब हमने वायरस को फैलने से रोक दिया होगा।

TESTING:

- Get tested as soon as you feel unwell. If you feel unwell a few days after getting tested, go get tested again. You must get tested if you are a close or casual contact.
- Just because you don't have any symptoms, does not mean you don't have COVID. You could still be very infectious.

जांच:

जैसे ही आप अस्वस्थ महसूस करें कृपया जांच कराएं। यदि आप परीक्षण करवाने के कुछ दिनों बाद फिर से अस्वस्थ महसूस करते हैं, तो एक और परीक्षण करवाएं। यदि आप किसी के साथ निकट या संक्षिप्त संपर्क में आए हैं तो आपको परीक्षण करवाना चाहिए।

सिर्फ इसलिए कि आपके पास कोई लक्षण नहीं है, इसका मतलब यह नहीं है कि आपको COVID नहीं है। आप अभी भी बहुत संक्रामक हो सकते हैं।

MASKS:

- If you have to leave your home, you must have a mask with you at all times.
- You need to wear it in communal areas of residential buildings, indoor areas such as supermarkets, and outdoors when around others such as in queues waiting for public transport or food.

मास्क:

अगर आप अपने घर से बाहर जाते हैं तो हर समय अपने साथ मास्क जरूर रखें।

आपको यह मास्क घरेलू भवन, सुपरमार्केट और बाहर के साझा क्षेत्र में पहनना होगा। और खासकर जब आप दूसरों के आसपास हों जैसे कि सार्वजनिक परिवहन या भोजन की प्रतीक्षा में कतारों में।

GENERAL:

- We're all in this together. We must look after each other.
- Compliance is essential to protect you, your loved ones and your communities.
- Together we can beat this virus and help stop the spread, but we need you to work with us.

कुछ ध्यान देने योग्य बातें:

इसमें हम सब एक साथ हैं। हमें एक दूसरे का खयाल रखना है।

अनुपालन आपकी, आपके प्रियजनों और आपके समुदायों की सुरक्षा के लिए आवश्यक है।

हम सब मिलकर इस वायरस को हरा सकते हैं और प्रसार को रोकने में मदद कर सकते हैं, लेकिन हमें आपके साथ काम करने की जरूरत है।



NSWPP/2021/15151



COVID19
CORONAVIRUS DISEASE