AUSTRALIAN HINDI INDIAN ASSOCIATION (AHIA)

-the Association that cares

Sandesh सन्देश

incorporating **Seniors Newsletter**

Established 1994: Volume 25 Issue 9 September 2025

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

Avijit Sarkar and Pushpa Jagdish Concert on 9th August, 2025

Photos by Tilak Kalra & Raj Batra

Dear Friends,

Mohinder Kumar

I hope you're enjoying the start of spring - the days are brighter, the flowers are blooming, and it's such a beautiful time to be out and about.

This Saturday, **13 September 2025**, we've got something special planned for our members. The NDSS team will be holding a session on "Living Well with Diabetes", and the best part is, it'll be in Hindi, so everyone can easily follow along and take home some really useful tips for everyday life.

We're also getting very excited for our **annual AHIA Diwali Dinner on Saturday, 11 October 2025,** at Pioneer Hall, Castle Hill. Tickets are selling quickly, so if you haven't picked yours up yet, you can do so this Saturday at the seniors' meeting from one of our executive team members.

Please also note that there will be **no seniors' meeting in October**, as we'll all be celebrating Diwali together over dinner on 11 October, which happens to be the second Saturday of the month when we normally meet.

As you know, AHIA has been a proud supporter of the IABBV Hindi School for many years. On **7 September 2025**, our representatives, Vivek Bhatnagar and I, had the pleasure of attending their **38th anniversary celebration**, where we presented awards to students in recognition of their excellence in the Hindi language.

Your support and enthusiasm keep our Association thriving, and we truly look forward to every opportunity to get together.

See you all on **13 September** at our seniors' get-together!

Warm regards

Mohinder Kumar
President, AHIA

AHIA Secretary's report

A Musical Afternoon to Remember

Our last AHIA Monthly Meeting was truly special, thanks to a captivating musical performance by two of Sydney's most beloved artists – Avijit Sarkar and Pushpa Jagdish. Their soulful renditions filled the room with warmth and nostalgia, creating an atmosphere of joy and togetherness. It was an afternoon that reminded us of the power of music to connect hearts and uplift spirits.

Get Ready for the Biggest Celebration of the Year!

Mark your calendars! The AHIA Diwali Dinner – our most anticipated event of the year – is just around the corner. Join us on Saturday, 11th October at Pioneer Hall, Castle Hill for an evening of dazzling entertainment, delicious food, and festive cheer. Tickets are selling fast, so we hope you've secured yours!

Let's celebrate the Festival of Lights together in true AHIA style – with laughter, music, and unforgettable memories.

Thank You for Being the Heart of AHIA

We're deeply grateful for the passion, friendship, and enthusiasm that each of you brings to our community. Every AHIA event shines brighter because of your involvement. Whether it's through your presence, your support, or your contributions, you help make AHIA a vibrant and welcoming family.

Here's to many more beautiful moments together!

With warmest regards,

Vivek Bhatnagar

Secretary, AHIA

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

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

EXECUTIVE -COMMITTEE

***President**
Mr. Mohinder Kumar
Mob: 0438203291
mks141982@gmail.com

***Vice President**
Mrs. Meeta Sharma
Mob: 0411966585
meetasharma6@gmail.com

***Secretary**
Mr Vivek Bhatnagar
Mob: 0431728061
bhatnagar_vivek@hotmail.com

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

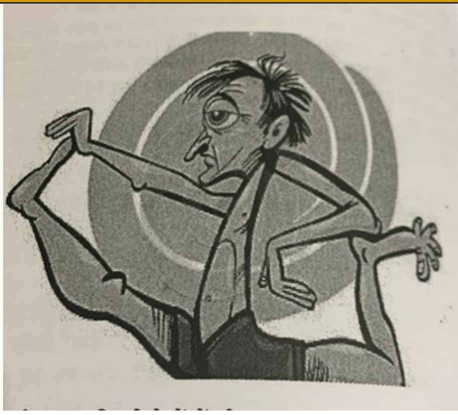
***Members**
Mrs. Nupur Kuba
Mob: 0407870879
Mrs. Kiran Bajaj
Mob: 0423026649
Mr. Raj Batra
Mob: 0421138340
Mrs Abha Gupta
Mob: 0416570608
Mrs. Sushma Ahluwalia
Mob: 0411967374

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

AHIA's website:
www.ahiainc.com.au

INSIDE THIS ISSUE
** The Cartoons/pictures are courtesy various Newspapers.
**The Content and the opinions expressed in the writings are the responsibility of the writers concerned.
** The Health information is given in good faith and readers are advised to consult their own Doctor. AHIA does not accept any responsibility whatsoever.

योग मिटाये रोग



भारत तो क्या, पश्चिमी देशों में भी आजकल योग का प्रचार बहुत ज़ोरों पर है|और तो और पाकिस्तान में भी योगा की क्लासें लग रही हैं, भले ही कुछ मुल्लाओं को इस बात पर आपत्ति है|

संयुक्त राष्ट्र (UN) ने २१ जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योगा दिवस' घोषित कर दिया है|

भारत के हर छोटे बड़े शहर में बड़े पैमाने पर कैम्प लगाए जा रहे हैं, और स्वामी रामदेव के नाम का बोलबाला है| टी वी चैनलों और 'यू ट्यूब' पर उन के बताये हुए योगा के आसन , लाखों लोग करते हैं|
स्वामी राम देव जी का तो यह दावा है कि हर रोग को वह योग द्वारा ठीक कर सकते हैं|हम इस विवाद में नहीं पड़ेंगे कि यह संभव है कि नहीं,लेकिन यह बात तो सत्य है कि योगा एक बहुत ही प्राचीन और कठिन साधना है ,जो मानसिक और शारीरिक रोगों में इस्तेमाल में लाई जाती है| और यह भी सत्य है कि बहुत सारे लोग उसे केवल एक exercise की तरह ही समझने लगे हैं|

हम भी यहाँ उसी पहलू पर ही बात करेंगे – बात भी क्या, मैं तो केवल आप-बीती सुनाने की चेष्टा कर रहा हूँ ....

हमें भी शौक हुआ, या यूँ कहिये कि इस की ज़रूरत महसूस हुई , क्योंकि शरीर में कुछ ढीलापन आने लगा था|

एक यूट्यूब पर स्वामी जी का वीडियो ढूंढा और उनकी हर बात को देख और सुन कर,वैसा ही करने लगे|

"पालती मार कर बैठो, कमर सीधी, पैरों के अंगूठे शरीर के साथ, दायाँ पैर बाईं जांघ पर और बायां पैर दाहिनी जांघ पर ...."-कहने, सुनने और करने में बहुत अंतर होता है...कई बार कोशिश करने पर भी यह टांगों की अदला-बदली नहीं हो पा रही थी, कि स्वामी जी की आवाज़ आई," कोई बात नहीं, आधे ही से काम चलेगा"|

हमें ऐसे लगा कि स्वामी जी सब कुछ देख रहे हैं !

खैर आधे पोज़ से ही काम चलाना पड़ा .. योग की मुद्रा में बैठ कर, हर हाथ के अंगूठे को पहली उंगली के साथ लगा, आँखें मोंद कर ॐ का उच्चारण करना था| "नाक के दाहिने नथने को दाहिने अंगूठे से बन्द करके दूसरी ओर से सांस लो , रोको,फिर अंगूठे को हटा लो और दूसरे नथने को उंगली से दबा साँस को दाहिने नथने से बाहर निकालो- यह है अनुलोम-विलोम प्राणायाम"|

.... कोई मुश्किल काम नहीं था , बच्चा भी कर ले...

अब बारी थी 'कपाल भाती' की–नाम सुन कर ऐसे लगा कि कुछ खाने को कहेंगे पर नहीं यह तो काफ़ी कठिन प्रकार का प्राणायाम निकला| इसमें जल्दी जल्दी सांस ले पेट को इतने ज़ोर से अंदर की ओर खींचो कि हड्डियों का पिंजर दिखाई दे, फिर उसे अंदर ही अंदर चक्कर में घुमाओ ,फिर सांस को बाहर इस ज़ोर से निकालो कि ध्वनि सी पैदा हो"|स्वामी जी बड़े मज़े से कर रहे थे| हमें तो उन्हें देखकर ही चक्कर आने लगे|

बड़े जोखिम का काम था! अब पेट महोदय अपनी जगह से हिलने का नाम ही नहीं लेते थे,साँस को जैसे तैसे बाहर किया ,परन्तु दूसरी बार साँस लेने में बड़ी कठिनाई महसूस हुई| "कोई बात नहीं,जितना कर सकते हैं करें|", स्वामी जी की फिर आवाज़ थी|

अब दूसरे आसन की पोजीशन लेनी थी |परन्तु मुश्किल यह कि पैर और जांघ ऐसे चिपक चुके थे कि उन्हें अलग करने में काफ़ी तकलीफ हुई |
थोड़ा दम लेने के बाद , बारी थी 'शीर्षासन' की – अब शीर्षासन के गुण सुन कर तो कोई भी व्यक्ति उसे करे बिना नहीं रह सकता | पर समस्या थी तो सिर को दोनों हथेलियों में रख जमीन पर उलटा हो, दोनों टांगो को ऊपर सीधा कैसे रखा जाये ? दीवार की मदद ले कर ऐसा कर लिया परन्तु ज्यादा देर तक यह पोजीशन क़ायम न रह सकी और टाँगे डोलने लगीं और हम धड़ाम से एक साइड को गिरे और वहाँ पड़ी हुई एक छोटी टेबल की टांग टूट गई- चलो शुक्र है कि हमारी टांग नहीं टूटी|

हम हिम्मत हारने वालों में नहीं हैं, इसलिए अगले आसन को करने में जुट गये|

पेट के बल लेट कर हाथों को पीछे ले जा कर के पाओं के अंगूठों को पकड़ ,कमान की तरह तन जाना था| अब आप से क्या छिपाना, सारा पिंजर हिल कर रह गया, माथे पर पसीना छूटने लगा| हालत ऐसी हो गई कि जैसे धोबी ने कपड़ा धो कर निचोड़ा हो, पर अभी सुखाने के लिये न डाला हो|

अब बारी थी, 'सूर्य नमस्कार ' की | सूर्य नमस्कार, क्या बताएं साहिब, कई आसनों का आसन है|

समझाना ज़रा मुश्किल है, पर हम इस पोजीशन में नहीं रह गये थे कि किसी को भी नमस्कार कर सकें ...
कोशिश जरूर की, पर हम अपना बैलेंस नहीं रख पाये और वह जो कहते हैं ना,'चारों खाने चित' गिरे जमीन पर, अर्थात सूर्य नमस्कार की बजाये धरती-नमस्कार हो गया|

..... अब नतीजा यह है कि कई दिनों से हम सीधे चल भी नहीं पा रहे हैं |
पर कई लोग तो सोचने लगे हैं कि हम चलते चलते योगा कर रहे हैं|......... संत राम बजाज
(पहले भी छप चुका है- अपनी पुस्तक ' यादें,कुछ मीठी यादें' से)

संतराम बजाज

Community Gardening

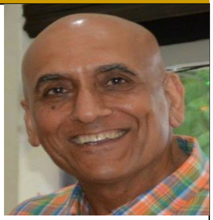
A community garden is a shared space where members of a city, neighborhood, school, or other community can garden, harvest, and spend time. It's also a great opportunity if you don't have space for a garden, as it provides opportunities for you and the people around you; it gives everyone a chance to help out, learn gardening best practices, and reap the rewards of what they grow.

"There are many benefits to having a community garden," says farming expert Malcolm Evans. "It can be therapeutic and can bring you closer to nature, it can bring healthy organic food to the community, and it can also bring the community together and

become a place for the youth to learn."

There are different types of community gardens. One variation is a communal garden where all participants help out in different areas and the veggies, fruits, flow-

ers, and herbs grown can be evenly shared among everyone.



राज बत्रा

Another popular format is an allotment-style garden. The wider area is open to the community, but each person gets their own plot to grow and harvest what they'd like. The community can then help out in shared spaces and pitch in to keeping the space clean and healthy.

Benefits of Community Gardening

1. **Fresh Produce**: Community gardens provide access to fresh fruits and vegetables, improving overall nutrition.
2. **Social Connections**: These gardens foster friendships among neighbors, creating stronger bonds and a sense of belonging.
3. **Educational Opportunities**: Participants learn about gardening techniques, ecology, and nutrition through hands-on experience.
4. **Environmental Impact**: Gardens help reduce urban heat, improve air quality, and support local wildlife.
5. **Physical Activity**: Gardening promotes physical health by encouraging regular outdoor activity and exercise.

Community Pride: A well-maintained garden enhances the aesthetic appeal of the neighborhood, boosting community pride.

Source: https://www.thespruce.com

Compiled by Raj Batra

उल्टी यात्रा - यादों का पिटारा

2025 से 1960 ,1970 के दशक अर्थात बचपन की तरफ जो कि 50 और 60 को पार कर गये हैं या उसके करीब हैं उनके लिए यह खास है?

मेरा मानना है कि दुनिया में जितना बदलाव हमारी पीढ़ी ने देखा है हमारे बाद की किसी पीढ़ी को "शायद ही " देखने को मिलें, इतने बदलाव देख पाना संभव हो?

हम वो आखिरी पीढ़ी हैं, जिसने बैलगाड़ी से लेकर सुपर सोनिक जेट देखे हैं, बैरंग खत से लेकर लाइव चैटिंग तक देखा है और "वर्चुअल मीटिंग जैसी" असंभव लगने वाली बहुत सी बातों को सम्भव होते हुए देखा है।...

हम वो पीढ़ी हैं,

जिन्होंने कई-कई बार मिटटी के घरों में बैठ कर परियों और राजाओं की कहानियां सुनीं हैं। जमीन पर बैठकर खाना खाया है। प्लेट में डाल-डाल कर चाय पी है।

हम वो "पीढ़ी" हैं ?

जिन्होंने बचपन में मोहल्ले के मैदानों में अपने दोस्तों के साथ परम्परागत खेल जैसे-:

गिल्ली-डंडा, छुपा-छिपी, खो-खो,कबड्डी,कंचे जैसे खेल,पहल दूज, गिट्टे वगैरा-वगैरा.?

हम आखरी पीढ़ी के वो लोग हैं ?

जिन्होंने चांदनी रात में तेल का दीया , लालटेन या बल्ब की पीली रोशनी में होम वर्क किया है और दिन के उजाले में चादर के अंदर छिपा कर नावेल, उपन्यास पढ़ें हैं।?

हम वही पीढ़ी के लोग हैं ?

जिन्होंने अपनों के लिए अपने जज्बात खतों में आदान प्रदान किये हैं और उन खतों के पहुंचने और जवाब के वापस आने तक महीनों इंतजार किया है।

हम उसी आखरी पीढ़ी के लोग हैं ?

जिन्होंने कूलर, ऐ सी या हीटर के बिना ही बचपन गुजारा है और बिना सुविधाओं के हंसी-खुशी जीवन व्यतीत करना है।

हम वो आखरी पीढ़ी के लोग हैं ?

जो अक्सर बालों में सरसों का तेल लगा कर स्कूल और शादियों में जाया करते थे।

हम वो आखरी पीढ़ी के लोग हैं ?

जिन्होंने स्याही वाली तख्ती,कलम,दवात या स्याही पेन से कॉपी पर लिखना ,किताबें,कपडे और हाथ काले-नीले किये हैं।

हम वो आखरी पीढ़ी के लोग हैं ?

जिन्होंने टीचर्स से मार खाई है और सबके सामने स्कूल में मुर्गा बने हैं और घर में शिकायत करने पर पिताजी से मार खाई है।

हम वो आखरी पीढ़ी के लोग हैं ?

जो मोहल्ले के बुजुर्गों को दूर से देख कर नुक्कड़ से भाग कर घर आ जाया करते थे और समाज के बुजुर्गों की इज्जत ,उन के पैर छूकर करते थे।

हम वो आखरी पीढ़ी के लोग हैं ?

जिन्होंने अपने स्कूल के सफेद केनवास शूज पर खड़िया का पाउडर लगा कर चमकाया है।

हम वो आखरी पीढ़ी के लोग हैं?

जिन्होंने गुड़ की चाय पी है। सुबह सुबह लाल दंत मंजन या सफेद टूथ पाउडर इस्तेमाल किया करते थे और कभी कभी तो नमक , तेल से या नीम की लकड़ी से दांत साफ किए हैं।

हम निश्चित ही वो लोग हैं --:

जिन्होंने चांदनी रातों में, रेडियो बी,बी,सी पर खबरें , विविध भारती पर गाने , आल इंडिया रेडियो, बिनाका गीत माला और हवा महल जैसे प्रोग्राम पूरी शिद्दत से सुनते थे।

हम वो आखरी पीढ़ी के लोग हैं ?

गर्मियों में जब हम सब शाम होते ही छत पर पानी का छीड़काब करते थे और उसके बाद सफेद चादरें बिछा कर चैन की नींद सोते थे।

एक स्टैंड वाला पंखा पूरे परिवार को हवा देने के लिए काफी हुआ करता था।

सुबह सूरज निकलने के बाद भी ढीठ बने सोते रहते थे।

और अब वह दौर बीत गया। चादरें अब नहीं बिछा करती?

बड़े कमरों में कूलर, एसी के सामने रात होती है और दिन गुजरते हैं।

हम वो आखरी पीढ़ी के लोग हैं?

जिन्होने वो खूबसूरत रिश्ते और उनकी मिठास बांटने वाले लोग देखे हैं। छुट्टियों में बुआ जी का आना और नानी , मामा के घर जाना मौज मनाना जो कि अब लगातार अब कम होते चले जा रहे हैं।

अब तो लोग जितना पढ़- लिख रहे हैं, उतना ही खुदगर्जी,अनिश्चितता, अकेलेपन का शिकार होते जा रहे हैं और निराशा में खोते जा रहे हैं।

हम वो खुशनसीब लोग हैं, जिन्होंने रिश्तों की मिठास महसूस की है...

और हम इस दुनियां के उन लोगों में से हैं

जिन्होंने एक ऐसा "अविश्वसनीय सा" लगने वाला नजारा देखा है।

आज के इस करोना काल में परिवारिक रिश्तेदारों जैसे "पति-पत्नी, मां- बाप,बेटा,भाई - बहन आदि "को एक दूसरे को छूने से डरते हुए भी देखा है।

पारिवारिक रिश्तेदारों की तो बात ही क्या करें ? खुद आदमी को अपने ही हाथ से अपनी ही नाक और मुंह को,छूने से डरते हुए भी देखा है।

"अर्थी" को चार कंधों के बिना भी श्मशान घाट पर जाते हुए देखा है

"पार्थिव शरीर" को दूर से ही "अग्नि दाग" लगाते हुए भी देखा है

हम आज के भारत की एकमात्र वह पीढ़ी हैं जिसने अपने " माँ-बाप "की बात भी मानी और आज बच्चों " की भी मान रहे हैं।

आज की शादी में खाने का वो लुत्फ ही कहां जो हमारे वक्त में जमीन पर बैठ कर पंगत के साथ पत्तल पर आता था जैसे ---:

सब्जी देने वाले को गाइड करना, हिला के दे या तरी तरी देना!

ऊंगलियों के इशारे से लड्डू और गुलाब जामुन, काजू कतली का लेना?

पूड़ी छांट -छांट के और गरम गरम लेना !

पीछे वाली पंगत में झांक के देखना क्या क्या आ गया, अपने इधर क्या बाकी है और जो बाकी है उसके लिए आवाज लगाना?

पास वाले रिश्तेदार के पत्तल में जबरदस्ती पूड़ी रखवाना!

रायते वाले को दूर से आता देखकर फटाफट रायते का दोना पीना।

पहले वाली पंगत कितनी देर में उठेगी उसके हिसाब से बैठने की पोजीशन बनाना।

आखिर में पानी वाले को खोजना।

एक बात बोलूं , इंकार मत करना दोस्तों, जो इस आर्टिकल को पढ़ेगा उसको उसका बचपन जरुर याद आयेगा और बीते हुए वो पल , इस आर्टिकल को पढ़कर कुछ पल के लिए अपने बचपन में खो जाएगा या को जाएंगी , चाहे कुछ देर के लिए ही सही...? कुछ ज्यादा लिख दिया हो तो माफ करनाये हमारी तरफ से सीनियर बहन-भाइयों के लिए यादों का छोटा सा गिफ्ट होगा जोकि सभी को पसंद आएगा

स्वस्थ रहें मस्त रहें।

सुदेश गर्ग

CBD CORE

iCIRT from Equifax

Building home apartments for 30 years.

ASTRID
CASTLE HILL

READY TO MOVE IN

Move into luxury today at Astrid Castle Hill—newly completed and ready for immediate occupancy. Enjoy modern, spacious apartments designed with quality and convenience in mind.

- 1, 2, and 3-bedroom layouts with premium finishes
- Rooftop and ground floor BBQ, and secure parking
- Lap pool, lounges, and gym exclusive to residents
- Minutes from Castle Hill Metro and local amenities

ARGO
CASTLE HILL

COMPLETION OCT 2026

Discover ARGO Castle Hill—luxurious, spacious apartments designed for a peaceful, community-focused lifestyle. Perfect for downsizers, ARGO offers:

- 1, 2, and 3-bedroom homes
- Steps from Castle Hill metro
- Rooftop BBQ, heated pool & wellness garden
- Secure, thoughtfully crafted spaces

For more information speak with
Prem Bansal
0468 515 417

Importance of a Positive Attitude

It is indeed true that human beings can alter their lives by changing their mindset.

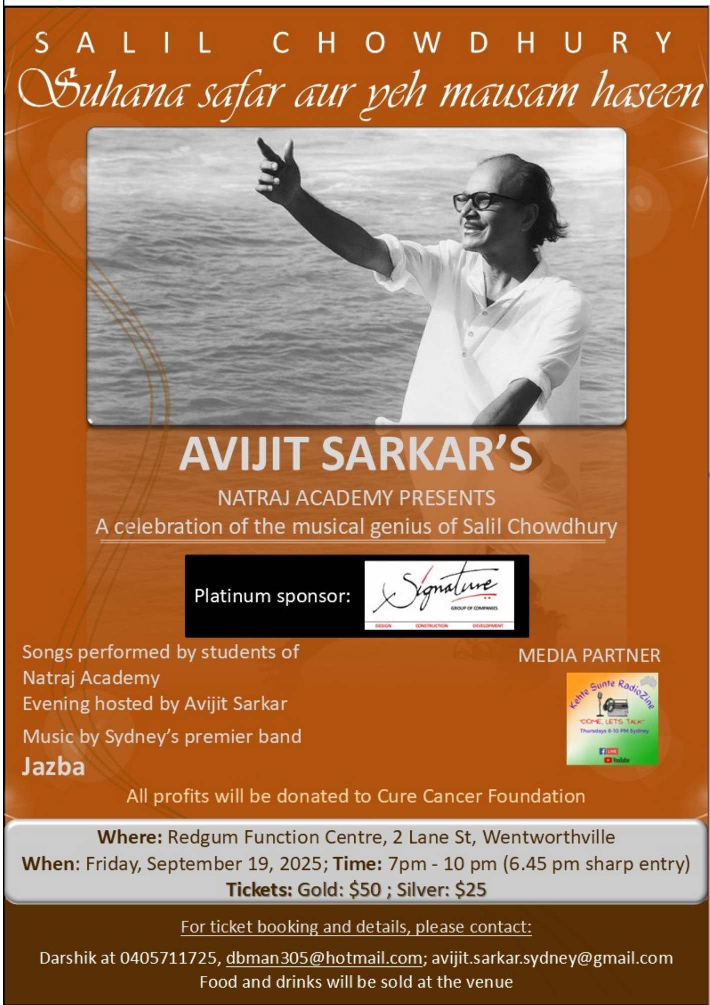
As Abraham Lincoln has quoted, “Most people are about as happy as they make up their minds to be.” A happy person is not someone in a particular set of circumstances, but rather someone with a certain set of attitudes. The attitude we have is certainly one of the most important choices that we make in life. Having a positive and optimistic frame of mind is not only the key to success and happiness, but it also makes the difficult times seem easier.

It is a proven fact that many ailments and disorders that otherwise were incurable have been cured by the power of the patient’s will and attitude. As they say, those who wish to sing always find a song. A person with a positive attitude and optimism is liked and loved by one and all.

At this point, I would like to share with you a story of identical twins. One was a hope-filled optimist, and the other was a sad and hopeless pessimist. The worried parents of the boys brought them to a psychologist who suggested a plan to balance their personalities. On their next birthday, he suggested that they put them in separate rooms to open their gifts. He asked them to give the best toys that they could afford to the pessimist and to the optimist a box of manure. The parents followed the plan, and when they peeked in on the pessimist, they still saw him complaining, “I don’t like the colour of the car, someone I know has got a bigger car than this”. Tiptoeing across the corridor, they saw their little optimist happily throwing manure up in the air, giggling and saying, “Where there is so much manure, there’s got to be a pony somewhere.” The parents’ hearts went out for their little one. So you see, the choice is entirely ours as to how we want to be.

So we all should strive to be happy, content, positive and optimistic in our lives because life is what we make it, always has been and always will be..

कमलेश चौबे



The membership expires on 30th June, 2025 for all the annual members

Next Senior Meeting on 8th Nov. 2025 @ 2 Lane Street, Wentworthville, from 1 to 4 PM

There will be no meeting in October

फादर्स डे

मदर और फादर यानि माता और पिता . यह एक ही सिक्के के दो पहलू हैं .जैसे एक सिक्के की एक साईड [पहलू] उतनी ही महत्पूर्ण है जितनी दूसरी , वैसे ही बच्चे की परवरिश में दोनों का अपना अपना महत्त्व है .

वैसे तो यूँ कहा जाता है कि माता-पिता बच्चे की परवरिश में भगवान से कम नहीं हैं . माँ अगर बच्चे को जन्म देती है तो पिता भी उस के पालने में सहायक होता है . वह बच्चे को उस के पावों पर खड़ा होना सिखाता है .

वास्तव में पिता घर का वह स्तम्ब है जिस पर घर की इमारत टिकी रहती है . पिता ही बच्चों को समाज में सिर उठा कर जीना सिखाता या पिता से भी आगे निकलने का दम भरता है . पिता भी अपने बच्चों को ऊचें से ऊचें शिखर पर देखना चाहता है . पिता मार्ग प्रदर्शक है . वह घर की नीव है . उस के होते हुए समाज में किसी की हिम्मत नहीं होती कि कोई आँख उठा कर भी देख ले .

पिता परिवार का रक्षा कवच है बच्चों को आगे बढ़ते देख जितना सीना चौड़ा पिता का होता है उतना और किसी का नहीं . पिता परिवार की ढाल है . वह बच्चों की सुरक्षा के लिए कुछ भी करने को तैयार रहता है . वह आय का मुख्य साधन है . उस के दम पर ही परिवार विकास कर पाता है .

अगर माँ बच्चे को प्रेम .दया .स्नेह .नम्रता सिखाती है तो पिता उस में आत्मविश्वास . बल . साहस और हिम्मत भरता हे .इसलिए पिता घर की वह छत्र छाया है जिसके नीचे परिवार फलता फूलता है.

हैप्पी फादर्स डे

शारदा शर्मा

World Teachers' Day?

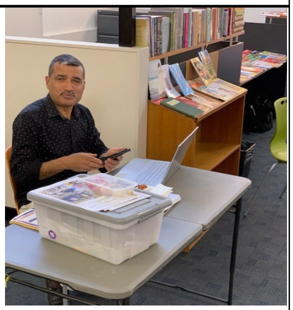
World Teachers' Day is celebrated annually on October 5.

World Teachers' Day, also known as International Teachers Day, is held every year on October 5 to honor teachers and recognize their contributions to education and development. Many events are organized on this day to emphasize the importance of teachers and learning and to raise the profile and increase the awareness and understanding of the teaching profession and its importance.

While many countries hold their national Teachers' Day on this day to coincide with World Teachers' Day, the national Teachers' Days of other countries are spread throughout the year, usually to commemorate an important local educator or a milestone in the development of the country's education, even though many countries hold their Teachers' Day on the same day as World Teachers' Day, October 5.

Teachers' Day in India was celebrated on September 5. This day honors the birth anniversary of Dr. Sarvepalli Radhakrishnan, who was a renowned philosopher and the second President of India.

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***

Membership Renewal

Please renew your membership at the Seniors meeting

Happy Birthdays

Suman Aggarwal	Subhash Bhargava
Rajendra Channa	Jagdish Chaudhry
Sabiah Reba Cocker	Neena Gulati
Devendra Gurnani	Sabitha Vasanth Hegde
Gurdeep Lal	Rawail Lall
Raj Mahajan	Thakor Morar
Thakor Morar	Raj Saneja
Rajinder Sawhney	Neeraj Sharda
Anita Sharma	Madhu Bala Singhal
Laj Pat Rai Sardana	Saroj Attrey
Neelam Sharma	Harjit Kaur Grewal

Happy Wedding Anniversaries

Mr. & Mrs. Madan & Chander Kanta Arya
Mr. & Mrs. Jagdish & Usha Chaudhry

तलाक़ के दस साल बाद वे दोनों एक शादी मे मिले। नीरज ने निशा को अकेली देखा तो वह उसके पास कुर्सी पर जाकर बैठे गया। काफी देर तक दोनों एक दूसरे को देख कर अनदेखा करते रहे।

दोनों ने सात वर्ष साथ गुजारे थे। झगड़ों के अलावा कुछ मिठी यादें भी दोनों के दिलो मे बसी हुई थी। आखिर नीरज ने ही बात शुरू की " कैसी हो? " निशा अभिमान के साथ बोली " मजे मे हूँ। दूसरी शादी को नौ साल हो गए है। दो बच्चे भी है। " नीरज ने गौर से उसका चेहरा देखा। वह पहले से बहुत ज्यादा दुबली पतली हो गई थी। चेहरे पर जरा भी रौनक नही थी। ना शरीर पर महंगे कपड़े थे।

वह सोचने लगा कि जब उसके साथ रहती थी तब कितनी सुंदर थी। नीरज को अपनी और ताकते देखकर वह दूसरी तरफ देखने लगी। फिर खुद को नियंत्रित करते हुए बोली " तुम कैसे हो? और हमारा बच्चा कैसा है? नीरज भी अकड़ के साथ बोला " मै भी मजे मे हूँ। दूसरी शादी को 6 वर्ष हो गए है। एक बेटी भी है। और हमारा बन्टी अब नौवी कक्षा मे हो गया है।। " मेरी पत्नी भी बहुत अच्छी है हम दोनों बहुत खुश है।" ये सुनकर निशा को जलन हुई। मगर उसने चेहरे पर उजागर नही होने दिया।

मगर उसने गौर से नीरज का चेहरा देखा। ऐसे लग रहा था जैसे चालीस साल की उम्र मे बूढ़ा हो गया हो। सर के सारे बाल सफेद हो गए थे। डाई के कारण ऊपर से काले थे मगर नीचे जड़ों मे सफ़ेदी साफ दिख रही थी। पेट भी काफी निकल आया था।

फिर वे काफी देर तक चुपचाप बैठे रहे। शादी के कार्य क्रम मे दोनों दिन भर करीब ही रहे। मगर बातें और नही हो पाई। मगर जब दोनों अपने अपने घर जाने की तैयारी कर रहे थे तब नीरज निशा के पास आया और बोला " एक बात कहूँ? " निशा बोली " क्या? " वह उदास होकर बोला " जिंदगी वही थी जो तेरे साथ गुजरी। अब तो दिन काट रहा हूँ। " इतना सुनते ही निशा के दिल मे खुशी और दुख का मिलाजुला गुब्बार सा फूटा।

ऐसे लगा जैसे गले मे कुछ फंस गया हो। वह आँसुओ को जबरन रोकते हुए बोली " मै भी पछता रही हूँ। एक शराबी और गन्दा आदमी पल्ले पड़ गया है। रो रोकर दिन काट रही हूँ। " नीरज ने भर आई आँखों का पानी छुपाने के लिए मुँह दूसरी तरफ कर लिया।फिर बोला " हम दोनों मुर्ख थे। जो छोटी छोटी बातों को बड़ी बनाकर अलग हो गए। मै आज तुम्हे इतना ही कहना चाहता हूँ कि तुम बहुत अच्छी हो।

तुम्हारे साथ गुजरे लम्हो की यादों मे दिन बिता रहा हूँ। निशा रो पड़ी । रोते रोते बोली " मै भी उन्ही पलो को याद करके जी रही हूँ। " कह कर उसने बैग उठाया और चल पड़ी। नीरज उसे तब तक देखता रहा जब तक वह आँखों से ओझल न हो गई ।।

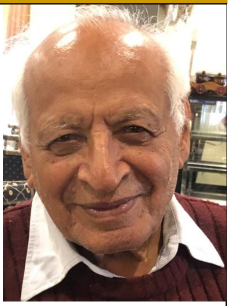
डॉ सुमन अग्रवाल

INTELLECT

The intellect is the ability to think, to reason, to judge, to decide on the pros and cons of Life. The capacity to question, enquire and not to take anything for granted. We have to develop our intellect all by ourselves. No external agencies can achieve that for us. We should not blindly follow the line of our predecessors. Instead build the strength of our own intellect. The constant exercise of thinking, reasoning, questioning all through our life would strengthen our intellect.

Humans need a strong intellect to exercise the right choice of action. The humans alone have been provided with an intellect to fight against and surmount mundane challenges. In this World, the human intellect has the unique capacity to even transcend the world and reach the ultimate State of spiritual Enlightenment. We must make good use of our intellect to achieve the main objective of our life.

There is difference between intellect and intelligence. Intelligence is built in by an individual by gaining information and knowledge from external sources. From teachers, text books, reading scripture, schools and universities and social media and more. Using those sources, we become informed, knowledgeable , even brilliant in one or more subjects. The intelligence thus provides us living. Intelligence can also be acquired by us from external agencies like data fed into a computer.



However, we cannot use the knowledge gained without the help of our intellect. We need the intellect to think, plan and program our life with the available knowledge. There is need to develop the art of thinking and strengthen the intellect. Accept those choices that appeal to logic and reasoning. Apply them in practical living. Adopt this procedure all through life. It will enable you to build your intellect.

Humanity seeks peace and progress in life. To attain that a human is equipped with the intellect. He must develop and use his intellect to control and direct impulses and emotions, his perceptions and actions towards peace and progress. Emanate from either the mind or the intellect or combination of both. The body executes action. But body cannot act on its own. The actions of the body are driven by either: Likes and dislikes, feelings, emotions, impulses of the mind or reason, discretion, judgement of the intellect or combination of both. For example, offer a sweet to a diabetic person who is fond of sweets. His mind wants to take It. His intellect decides against it knowing that he is diabetic. If his intellect is more powerful than his mind, he will refuse it. If otherwise, his mind is strong and intellect weak, he would accept it. However, if a person is not diabetic, his mind and intellect may concur and consume it.

रोशन लाल

मेरा गाँव

बड़ा भोला,बड़ा सादा, बड़ा सच्चा है
तेरे शहर से तो मेरा गाँव अच्छा है
वहाँ मैं मेरे पिता के नाम से जाना जाता हूँ
और यहाँ मकान नंबर से पहचाना जाता हूँ
वहाँ फटे कपड़ों में भी तन को ढका जाता है
यहाँ खुले बदन में टैटू छापा जाता है
यहाँ कोठी है, बंगले हैं और कार है
वहाँ परिवार है और संस्कार है
यहाँ चीखों की आवाजें दीवार से टकराती हैं
वहाँ दूसरों की सिसकियाँ भी सुन ली जाती हैं
यहाँ शोर-शराबे में कहीं खो जाता हूँ
वहाँ टूटी खटिया पर भी आराम से सो जाता हूँ
मत समझो कम हमें कि हम गाँव से आए हैं
तेरे शहर के बाज़ार मेरे गाँव ने ही सजाए हैं
वहाँ इज्जत में सर सूरज की तरह ढलते हैं
चल आज हम उसी गाँव में चलते हैं |

दर्शन बहल

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

Photos by Tilak Kalra & Raj Batra

AHIA Seniors Meeting on 9th Aug, 2025

All the photos for this meeting can be seen on the website under the link

Photos by Tilak Kalra & Raj Batra

AHIA celebrates Diwali on 11th October, 2025

AHIA Seniors Meeting on 9th Aug, 2025

All the photos for this meeting can be seen on the website under the link "Seniors"