



जीत मां जीत जले

# BHARATIYA SINDHU SABHA NEWSLETTER

505, Shree Prasad House 35<sup>th</sup> Road, Bharatiya Sindhu Sabha Chowk,  
Bandra (W), Mumbai – 400050. Price : Rs. 2/-  
Tel.: 68977444, 26057250

Volume 26 / No. 02

MARCH 2021

Website: [www.bharatisindhusabha.org](http://www.bharatisindhusabha.org) E-mail: [bssmumbai@gmail.com](mailto:bssmumbai@gmail.com)  
Date of Publishing : 25<sup>TH</sup> OF EVERY MONTH

## PRESERVE AND DEVELOP SINDHI LANGUAGE AND ITS CULTURE

JAMNADAS CHANDNANI, Ex-SEM

Today, as a part of modernity, most of the mothers, when they give birth to their Babies, start speaking in Hindi or English rather than Sindhi. This is the biggest drawback.

Right from the childhood the child does not get any strong base of Sindhi culture and language.

It is losing its vigour, enthusiasm and shine due to dispersed position of Sindhis; lack of opportunities to learn the language in its originality in India.

When every mother will speak or teach their children, their very own mother tongue, then its natural that the language will keep on promoting, rather than extinguishing.

This multifarious dimensions of Sindhi language, would be needed to encompass its different qualities to do justice to the Sindhi language...

Culture is way of passing routine life which presents characteristics and knowledge of the group of people, society and nation. It

encompasses we have our distinct way of life, cuisine, dresses, habits, expressions, sages, deity, humour, religion, art, customs, traditions, attitudes routines of passing daily life, other social habits etc. It influences views, values, morals, goals, hopes, loyalties, and worries and fears. Excellence of taste in the fine arts and humanities is known as high culture. It is an integrated pattern of human knowledge, belief, behaviour, musical concerts, seminars, lectures, stage cultural programs and rallies. It is a symbol of the ancient Indus Valley Civilization.

The prime question is How do we preserve and promote our language and along with it our culture and heritage?

It has been in the 8th schedule under the Constitution of India since 1967.

1st Sunday of December is widely celebrated with traditional enthusiasm to spotlight the centuries-old rich culture of Sindhi.

(i) Bharatiya Sindhu Sabha, an All India Organisation is dedicated to uplift Sindhi

Language, educational, cultural, social, economic spiritual, moral, and are doing yeoman services for these noble causes for past 42 years.

Sindhology.Org.,Adipur, there are several NGOs in India all over who are devoted elsewhere in this regard.

(ii) The National Council for Promotion of Sindhi Language (NCP SL) has an objective to take action for making available in Sindhi language, the knowledge of scientific and technological development as well as knowledge of ideas evolved in the modern context.

(iii) Sindhi is an optional third language in the Indian states of Rajasthan, Gujarat and Madhya Pradesh.

Rajasthan Sindhi Academy has been set up for the promotion of Sindhi Language in Rajasthan.

(iv) UNESCO has committed itself to preserving endangered languages and promoting the linguistic rights of persons belonging to minority groups.

A language is said to “embody the intellectual wealth of the people that speaks it.” Given the clear relationship between a language, culture and one’s sense of worth, the decline of Sindhi in India even in those domains where the language was once secure. is a serious loss.

Language teaching can be enhanced by effective uses of educational technology.

a) A digital boost for the preservation of Sindhi.

b) uTalk on mobile or computer is one of the easiest, interactive and interesting resource.

c) Comics are excellent resources for language learners for a number of reasons, but one of the biggest is their graphics, that catches the children attention.

d) The wisdom passed down from generation to generation has a central place in many cultures where the extended family has traditionally played a major role in child-rearing. Grand parents are primary figures and custodians, of our ancient culture, besides Community support, literacy and media support factors.

e) The Sindhi community has to seriously give thought for new medium (script) since currently Arabic and Devnagiri scripts do not have adequate reach for the entire dispersed community in India and the Globe. In this respect, to some extent Romanised Sindhi Script is being tried presently. This may help integrate the Sindhi Hindu community, whose children are more adept with English than any other language. It certainly requires a large involvement.

f) For creating awareness about the community’s culture, tradition and history amongst younger generation exclusive Sindhi Art Galleries to initiate wherever our majority Sindhi community is staying to highlight Indus Valley Civilization.

g) *We must live united and revive our age old Sindhi customs and traditions. Irrespective of where we are, They must be revived, adopted and practiced with pride. We have distinct culture and sharp acumen, the envy of many other communities.*

h) *To uplift our Sindhi community people. The Artists, Stage Performers, Poets, Singers. Leaders and the fortunate entrepreneurs . must form more Trusts to help each other and be supportive to Sindhi Community.*

*We should educate our children as much as we can, as well as girls, who are the worst victims of the dowry. Educated girls can take care of this evil, should become bold and reject dowry seekers. Men should also try to wash off this unholy stigma of dowry system in the community. Girls are also the cradle to nurse, nurture and nourish the future of Sindhi Hindus Community.*

*There is no Sindhi State or even a Territory to its name.*

*But it is an Official Language, one of 22.*

*Our Sindhi Community is trying hard and the efforts will bear the sweet fruits earlier than never!!*

**SAY I AM A SINDHI.**

**I AM PROUD TO BE SINDHI.**

**JAI JHULELAL**

## CHANGE IN TELEPHONE NUMBERS

**BHARATIYA SINDHU SABHA  
MUMBAI**

*Telephone No. 26057250  
is disconnected*

**NEW CONTACT NOs. are  
68977444 & 26488240  
PLEASE NOTE.**

*With Best Compliments From*

**SEAWAYS MARITIME  
&  
TRANSPORT AGENCIES  
P LTD  
SEAWAYS  
SHIPPING AGENCIES**

509/510/521, VYAPAR BHAVAN, P. D'MELLO ROAD,  
CARNAC BUNDER, MUMBAI - 400009 (INDIA)  
TEL.: 23486115 / 23486116 / 40425333 (Hunting)  
Direct : 6631 4137 (VBD) Fax : 91-22-23488702

E-mail : doolani@seaways.in  
nirav@seaways.in  
bhisham@seaways.in

M : 9820058789 (VBD) 9920058789 (Nirav)  
9820158586 (Bhisham) 9820056607 (Vijay)

## राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ जी स्थापना छो थी ?

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ जी स्थापना सन् १९२५ ई. में डॉ. केशवराव बलीराम हेडगवारजीअ (डॉक्टर साहेब जे नाले सां मशहूर) नागपुर में कई. इन खां अगु डॉ. हेडगवारजी इन्डियन नेशनल कॉन्ग्रेस जे कार्यकर्ता जे रूप में कमु कंदा हुआ. उन वक्ति भारत में कॉन्ग्रेस ई हिक वडे में वडी पार्टी हुई जेका भारत जे आज़ादीअ वारी हलिचलि में शामिलु हुई.

अजुकल्ह अक्सरि संघ ते इल्ज़ाम लगाया वेंदा आहिनि त संघ कडहिं बि भारत जे आज़ादीअ जी लड़ाईअ में बहिरो न वरितो हुआ... वगैरह वगैरह.

हिननि सभिनी सुवालनि जे जवाबनि लाइ उन वक्त जे किनि घटनाउनि जो वर्णनि करणु ज़रूरी थींदो ऐं उन में बि ख्रासि करे मुस्लिमाननि ऐं उन्हनि जी समाज व्यवस्था सम्झणु ज़रूरी थींदी.

खिलाफत आंदोलन :- खिलाफत जी माना आहे विराधु करणु. खिलाफत आंदोलन जो मतिलबु थियो कंहिं विषय जे विरोध करण लाइ आंदोलन करणु. इहो हिकु अरबी शब्द आहे.

जीअं असां सभिनी खे खबर आहे त मुस्लिम मज़हिब (धर्म) जो पायो विज़ददु मुहमद साहेब हुआ. मुस्लिम ग्रंथनि अनुसारु हुन जी अलाह (ईश्वर) सां भेट थी हुई, अलाह हुन खे जनता लाइ नियापो डिनो. हू अलाह जो न्यापो (पैगामु) जनता वटि खणी आयो, जंहिं में अलाह हुन खे नएं मज़हब (धर्म) बाबति हिदायतू डियूं त नओं धर्मु कीअं हलायो वजे. इहे सभु हिदायतू हिक किताब में दर्जु कयूं वयूं जंहिंखे कुरान चयो वेंदो आहे.

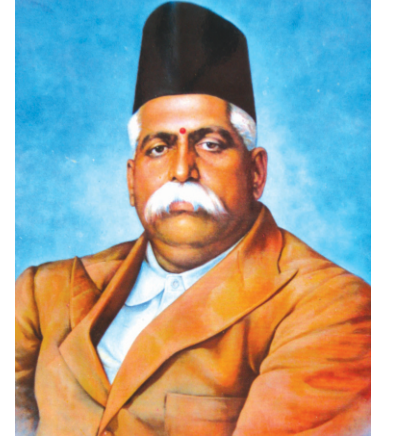
मुहमद साहेब अलाह वटां पैगामु खणी आयो हुआ इनकरे हुन खे पैगाम्बरु मुहमद चयो वेंदो आहे. पैगाम्बर जो मतिलबु आहे पैगामु आणीददु. हुन जे मौत खां पोइ हुन जी गादी संभालीदड़ खे उते जी अरबी भाषा में खलीफो - खलीपो या *Khalifah or caliph*

चयो वेंदो आहे. खलीफो मुस्लिमाननि जो धार्मिक शासक हूंदो आहे जंहिंखे मुस्लिमान मुहमद साहिब जो वारिसु करे मर्जींदा आहिनि. खलीफे जो कमु आहे लड़ायूं करे सजी दुनिया मथां

मुस्लिमाननि जो राजु काइमु करणु जंहिं में इस्लामी शरिया कानून लगाए ऐं बियनि धर्मनि वारनि माणहुनि खे या त मुस्लिमान बणाइणु या उन्हनि खे मारे खत्मु करिणो आहे. कश्मीर में बुरहान बानीअ नाले हिकु खूंख्वारु आतंकवादी मारियो वियो हुआ जंहिंजो मकसदु इहो ई हुआ.

जेतिरी ज़मीन जे हिसे ते खलीफो राजु करे उन हिसे खे *caliphate* खलीफा. याने इस्लामिक सुल्तान (खिलाफा) जो शासन. वरी दुनिया में हिकु ई वारिसुदारु खलीफो थींदो आहे, हुन जे मरण खां पोइ बियो खलीफो बणिजंदो आहे.

सन् १९१९ - १९२२ ई. जी गाल्हि आहे. उन वक्ति जो खलीफो तुर्कीअ में ऑटोमन वंश जो अब्दुल हमीद-२ हुआ. उते जी जनता हिन अब्दुल हमीद जे सख्ति बरखिलाफु हुई. हुन जे राजु जो अस्तु थियणु पको थी वियो हुआ. हिन आखिरीं इस्लामिक खिलाफा खे बचाइण लाइ, अब्दुल हमीद जिहाद (धर्म युद्ध)जो आह्वानु कयो, जीअं दुनिया जा सभु मुस्लिमान कठा थी हिन खलीफे खे बचाईनि. पर अफ़सोसु, विश्व जे कंहिं बि मुल्क काबि प्रतिक्रिया न



डिनी सिवाइ भारत जे ! भारत जे अलावा एशिया जो कोबि मुल्कु अगिते न आयो. भारत जा बि के मुठीभरु मुस्लिमान हिन आंदोलन सां जुड़िया, जंहीं में सत समुण्ड पारु तुर्कीअ जे खलीफे जी खिलाफा (शासन) खे बचाइणो हुओ. जेको शासन गैर मुस्लिम माणहुनि खे मारे दुनिया में फ़क्ति इस्लामिक राजु बनाईदो हुजे अहिडा ख्वाब डिसी रहियो हुओ, उन खलीफे खे बचाइण लाइ नेहरू गांधीअ जी जोड़ी अंग्रेज़ सरकार ते दबाव विझण लाइ बाहिरि निकिरी आंदोलन करण लगा, जंहींजो असुली नालो हुओ खिलाफा आंदोलन. भारत उन वक्रित गुलामु हुओ.

हेडांहे तुर्कीअ जी जनता सुल्तान हमीद जे शासन खे उखाड़े फिटो कयो ऐं सेक्युलर राजतंत्र जी स्थापना कई. कटर मुस्लिमान जिनि पूरे विश्व ते मुस्लिम राजु जा सपना पिये डिठा उहे टुटी पिया. हिन सपने खे अगिते वधाइण लाइ अजुकल्ह आइ एस आइ एस मुस्लिम आतंकवादी संस्था इहो कमु करणु थी चाहे.

भारत जे कुछु मुस्लिमाननि अंग्रेज़ी हुकूमत ते दबाउ बणाए रखण लाइ बाकाइदा हिकु आंदोलनु खड़ो कयो जंहींजो नालो हुओ खिलाफा आंदोलन याने खलीफात मूवमेन्ट. अंग्रेज़ी में खलीफात लिखण सां खिलाफत मूवमेन्ट थी पियो. इहो डिसी कॉन्ग्रेस डाढी चतुराईअ सां हिन आंदोलन जो नालो खलीफात आंदोलन बदिरां खिलाफत आंदोलन करे छडियो जीअं आम जनता इएं सम्झे त ही आंदोलनु अंग्रेज़नि खिलाफु आहे ऐं न तुर्कीअ जे सुल्तान जे फ़ाइदे में जडहिं कि ही आंदोलनु धार्मिक हुओ ऐं भारत जे आज़ादीअ जे आंदोलन सां कोबि वास्तो कोन हुओ. पाठको ! हाणे तव्हां खे सम्झ में आयो हूंदो त कीअं खलीफत खे खिलाफत करे आम जनता खे मूर्ख बणायो वियो.

उन वक्रित भारत में एतिरा पढियल लिखियल माणहू ऐं नेता डाढा घटि हुआ जो गांधी नेहरूअ जी हिन चाल खे सम्झी सघनि ! लेकिन कॉन्ग्रेस में हिकु अहिडो

व्यक्ति मौजुदु हुओ जंहींजो नालो हुओ डॉ. केशव बलीराम हेडगवार. हुन हिन आंदोलन जो सख्तु विरोधु कयो छो त खिलाफत सिर्फु तुर्कीअ ताई सीमित न रहिणी हुई, इन जो उदेश्य त सजे विश्व ते इस्लामिक हुकूमत काइमु करिणी हुई. डॉ. हेडगवारजीअ नेहरू-गांधीअ खे डाढो सम्झाइण जी कोशिश कई लेकिन हुननि न मजियो. डॉ. हेडगवार हिन खिलाफत आंदोलन जो सख्तु विरोधु कंदे कॉन्ग्रेस सां नातो टोड़े छडियो.

हाणे तव्हां खे सम्झ में आयो हूंदो त कॉन्ग्रेसी जेके आर एस एस ते इलज़ामु था लगाईनि त हुननि भारत जे आज़ादीअ लाइ विरोधु कयो इहो सरासरु गल्लतु आहे.

सन् १९१९ ई. में खिलाफत आंदोलनु शुरू थियो ऐं डॉ. साहेब १९२४ ई, में कॉन्ग्रेस तां इस्तीफ़ा डिनी. हुननि सभिनी खे हिन आंदोलन बाबति जागरुकु कयो त हिन आंदोलन सां भारत जे आज़ादी आंदोलन जो को सन्बंधु कोन्हे ऐं ही हिकु इस्लामिक आंदोलन आहे. नतीजो इहो निकितो जो ही खिलाफत आंदोलनु बुरीअ तरह फ्लॉप वियो. मुस्लिमान इन करे डाढो चिड़ी विया ऐं मन ई मन में हिन्दुनि ऐं संघ खे पंहींजो दुश्मनु सम्झण लगा. हुननि केरल जे मलबार में हिन्दुनि ते हमिला करे असहाय हिन्दुनि खे डाढी बेरहमीअ सां मारियो ऐं हिन्दू छोकिरियुनि जी इज़त लुटी. गांधीअ हिन्दुनि खे कायरु ऐं बुज़दिलि ठहिरायो.

अहिडियुनि हालतुनि खे ध्यान में रखी डॉ, हेडगवारजीअ सता जे बुख्ये भेडियुनि खां हिन्दू समाज खे बचाइण लाइ तत्काल नएं संघठन जे कम जी शुरूआत कई ऐं १९२५ ई. में आर एस एस जी स्थापना थी. अजु अगर असां होली, डियारी आनंद सां मल्हायूं था, अजु अगर हर हिन्दू आहे, त उहो फ़क्ति उन खिलाफत आंदोलन जे विरोध करण सबबु ऐं संघ जी स्थापना जे कारणु आहे.

## सनातन धर्म छा आहे ?

भारतीय शास्त्रानि सनातन धर्म खे शाश्वत (दाइमा, हमेशह लाइ )चयो आहे. सनातन धर्म जो अस्तित्व सृष्टि जे प्रारंभ खां वठी थियो इएं मजियो वेंदो आहे ऐं इहो मानव सां गडु ई रहंदो याने उनजो सह अस्तित्व मानव आहे. इहो हिन सिट मां जाणी सघिजे थो:

‘धर्मम रक्षित रक्षितः’ असां जेकडहिं पंहिंजे धर्म जो रक्षणु कंदासीं त धर्मु असांजो रक्षणु कंदो.

मानव जीव ऐं सृष्टिअ में रहंदइ बिया जीव ऐं वनस्पतिअ जो अस्तित्व ई हिन पृथ्वीअ ते वडे में वडो सत्य आहे, ऐं इन करे ई सभु साहवारा हिन धरतीअ ते कंहिं खासि मकसद खे खणी आया आहिनि. हिन खासि मकसद जी पूर्तिअ लाइ खासि फ़र्जनि जो पालनि करणु ई मानवधर्मु आहे. सनातन धर्म जो आधारुस्थंभ मुख्य तरह सां मानव फ़र्ज ई आहिनि.

मानव फ़र्ज हिन रीति आहिनि : मानव पंहिंजे देह जी ज़रूरतुनि जो ध्यानु रखे, पंहिंजे परिवार डांह जूं जवाबुदारियूं पूरियूं करे, समाज ऐं देश डांह जा फ़र्ज पूरा करे, परमात्मा जा शुक्राना मजे, इहो ई असां जो धर्मु आहे. हिननि सभिनी फ़र्जनि खे अदा करण लाइ पंहिंजे शरीर खे स्वस्थु रखणु बि ओतिरो ई ज़रूरी आहे. इ न लाइ त शास्त्रनि में लिखियलु आहे त ‘शरीरम धर्म खलु साधनम्’ अर्थात् मानव धर्म जे पालनि करण लाइ देह हिकु उत्तमु साधनु आहे. शरीर जी नंढी वडी तकलीफ़ ते ध्यानु डियणु असांजो पहिरियो फ़र्जु हुअणु खपे.

अनादिकाल खां वठी हलंदो ईदडु सनातन धर्म शुरूआत में फ़क़ित परब्रह्म परमेश्वर दिव्यप्रकाश ऐं हिरण्यगर्भ बाबति जो ज़िक्र ईदो हुओ ऐं मनुष्य उन्हनि जी ई उपासना कंदा हुआ पर वक्रतु गुज़रंदे स्थल ऐं काल (समय) अनुसारु

उन सनातन धर्म में अनेक शाखाऊं, पंथ, सम्प्रदाय, जातियूं फ़ुटी निकितियूं ऐं जेतिरा पथर ओतिरा देव पैदा थिया!

सनातन धर्म अनुसारु हिन समूरी सृष्टिअ जो संचालन परब्रह्म द्वारा ई थिए थो. हुन जूं टेई शक्तियूं ब्रह्मा, विष्णू ऐं महेश ऐं टे देवियूं माता सरस्वती, माता महालक्ष्मी, ऐं माता महाकाली द्वारा इन कार्य में मदद कंदियूं आहिनि.

सनातन धर्म अनुसारु समाज जो को विभाजनु कयलु कोन्हे पर व्यक्तियुनि जे व्यक्तगत होशियारी ऐं उमिदिगी, कौशल्य जे आधार ते उन्हनि जी सुजाणप कई वेंदी हुई.

सनातन धर्म अनुसारु पवित्र वेद जींअं त ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद ऐं अथर्ववेद, असांजा सर्वोत्तम ग्रंथ आहिनि. अहिडनि पवित्र ग्रंथनि जो श्रेष्ठ ज्ञान इन्सान जे व्यक्तगत, समाजिक ऐं अध्यात्मिक जीवन लाइ रोशनु मिनारु आहे.

सनातन धर्म जी परम्परा अनुसारु आदि जगद्गुरु शंकराचार्यजीअ देश जे चइनि ई कुंडिनि में चइनि पीठनि (आश्रमनि) जी स्थापना कई जींअं सनातन धर्म द्वारा समाज जे आम लोकनि में अनुशासन, संपु, सुलह काइमु थी सघे. हिननि हर पीठ जे शंकराचार्यनि सनातन धर्म जे प्रवृत्तियुनि ऐं स्थल ऐं वक्रत अनुसारु के नियम ठाहिया आहिनि.

अजु असांजो समाजु अलगु अलगु पंथनि, सम्प्रदायनि में विरिहाइजी चुको आहे ऐं हरिको पंहिंजी पंहिंजी जुदा खिचिणी रधे रहियो आहे, एक्ता जी कमी नज़र अची रही आहे, जा देश लाइ घातकि थी रही आहे. असांजी इहा दिली इछा आहे त सभु पंथ, सम्प्रदाय, जातियूं गडिजी सनातन मानव धर्म जे झंडे हेठि गडिजी जगत जे ऐं इन्सान जाति जे कल्याण ऐं सुखाकारीअ लाइ सेवाकार्य कनि.

## मोक्ष

ओम जैसिवानी

असांजे मुल्क में जावल सभिनी धर्मनि में “मोक्ष” जी गाल्हि कई वई आहे. हिन्दू धर्म, बौद्ध धर्म, जैन धर्म ऐं सिक्ख धर्म सभिनी में मोक्ष जो वर्णनु आहे. मोक्ष मिलणु यानी वरी जमणु, जीअणु ऐं मरण जे चक्र खां मुक्ति.

जडुहिं असांखे ईन्दइ जन्म में हिन जन्म जी का बि गाल्हि यादि कोन रहंदी या हिन जन्म में असांजे गुजरियल जन्म जी का बि गाल्हि ही यादि कोन्हे, त पोइ छा अहिडे मोक्ष जो को फ़ाइदो आहे ? बियो, अहिडे मोक्ष में हिकु विरोधाभासु लिकलु आहे. असां चऊं था त असांखे मोक्ष खपे जींए असां खे पुनर्जन्म ऐं वरी मरण खां छुटकारो मिले, पर हिन जीवन में असां जल्दी मरण बि नथा चाहिंयू. ईहो विरोधाभासु आहे. अगिते, मुंहिजो ईन्दइ जन्म में छा थींदो या “मुंहिजो” कहिड़ी जूणीअ में ईन्दइ जन्म थींदो, ईहा गाल्हि ही बेमानी आहे. छो जो “मुंहिजो” ऐं “मां” त छरो हिन जीवन सां जुड़ियल आहे. ही जीवन खतमु, त “मुंहिजो” ऐं “मां” सभु खतमु. मृत्युअ खां पोइ “मां” कोन रहंदो, त पोइ “मुंहिजो” कहिड़ी जूणीअ में पुनर्जन्म थींदो, इहा गाल्हि ही बेतुकी आहे.

इन करे, मथे वर्णनि कयल मोक्ष जो, जेको मृत्युअ खां पोइ प्राप्त थींदो, को फ़ाइदो नज़र नथो अचे. वडी ऐं महत्वपूर्ण गाल्हि आहे, हिन जीवन में ही मोक्ष या मुक्तिअ जो परमु सुखु वठणु. इहो कींअ वठिजे ? छा जींअदे - जींअदे ही मुक्ति सम्भव आहे ? ऐं, छा खां मुक्ति मिलंदी ?

हक्कीकत में असांखे खबर न पवंदी आहे त असांजा वधीक दुख ऐं तनाव असांजा पहिंजा पैदा कयल (Self Created) आहिनि. ईए दुख ऐं

तनाव असां पहिंजे सोच ऐं विचारनि सां पैदा कया आहिनि ऐं असांजा विचार असांजी मानसिक अनुकूलता (Mental Conditioning) जो परिणाम आहिनि. जींए वातानुकूलित (Air Conditioning) यानी असांजे चौधारी वातावरण खे पहिंजे अनुकूल ठाहिण थींदो आहे. तींए ही असां, बिना असांजी जाणजे, समाज कूलित (Social Conditioning) थी वया आहिंयू. हिन समाजकूलिता (समाजीक अनुकूलिता) असांखे बधी छडियो आहे. असांखे बन्धननि सां जकडे छडियो अथसि, त तोखे जीवन में वडो माण्हू ठहिणो आहे, हीअ सफलता हासिल करणी आहे, पंहिंजे जीवन जो भौतिक स्तर वधाइणो आहे ऐं पहिंजो नालो करे हिन दुनिया मां वजणो आहे वगैरह. पर अहिडो कुछ भी कोन्हे. अंदिरीं

खुशीअ लाइ अहिडी कहिं बि गाल्हि जी ज़रूरत कोन्हे. जीवन में छडो हिकडो उद्देश्य रखी हलिजे त मां खुशी हासिलु कंदुसि. तव्हां पहिंजे हर कम खे कहिं बि तरीके सां अंजामु डियण लाइ ऐं कहिं बि तरीके सां जीवन जीअण लाइ मुक्त आहियो. कींअ बि जीओ बस छडो हिकु ई बन्धनु हुजे त मां को गैर-कानूनी कम न कंदुसि ऐं कहिं बिए खे न दुखाईदसु. बिए कहिं बन्धन (Bondage / Conditioning) जी ज़रूरत कोन्हे. असां पहिंजो पाण खे समाज पारां डिनल बन्धननि सां ऐं उनजे आधार ते ठहियल धारणाउनि (Perceptions) सां बधी छडियो आहे. इन्हिनि बन्धननि ऐं धाराणउनि जे अनुकूल जीवन जीअण जी कोशिश सां ही असां पाण खे तनाव में रखी दुखी था थियूं ऐं डाइबिटीज़ ऐं हाई ब्लड प्रेशर जहिडियुनि बीमारियुन जा शिकार था थियूं.

तव्हां ध्यान सां डिसंदा, त पाईदा त कोरोना जे लॉकडाऊन वारे काल में असां सभिनी, चडनि ही

गैर-ज़रूरी गाल्हियुनि खे छडे डिनो हुआ ऐं जीवन तमामु सरल ऐं सस्ताईअ सां हलण लणो हुआ. ईऐं इन करे थियो त मजबूरीअ, बन्धननि खे खतमु करे छडियो हुआ. पर असां बिना लॉकडाऊन ऐं बिना कोरोना जे बि मुक्त रही सघूं था. छड़ो समाज पारां डिनल पहिंजे बन्धननि खे सुजाणूं. कोई अगर गैर-क़ानूनी कमु कंदो या कहिं बिए खे डुखाइन्दो, त उहो खुशु न रही सघंदो. उन जे लाइ मुक्तिअ जी गाल्हि करणु बेतुकी आहे. खुशी कोन्हे, त मुक्ति कीअ मिलंदी ?

असां पहिंजे हिसाब सां पहिंजी क्षमता सां को बि कमु करे, कर्म प्रधान थी, खुशु रही सघूं था, असां पहिंजी खुशीअ खे बियनि जे अनुमोदन या तारीफ़ जो मोहताजु

न ठाहियूं. असां अजायनि बन्धननि खां मुक्तु थी जीअदासीं त हिन जीवन में ई सच्चे “मोक्ष” जो फ़ाइदो वठी सघंदारीं.

## सिन्धु यादि असां खे

१. सिन्धु यादि असां खे, न सिन्धु विसारींदासीं, असां ऐं बार असां जा, सिन्धु आज़ादु कन्दासीं, वेदनि जे धरतीअ ते हवन यज्ञ कन्दासी, सिन्धु ऐं हिन्दु में, धन्धा ऐं निवास कन्दासी.

२. यहूदियुनि कयो, असां करे डेखारींदासीं, केरु कंदो, कीअ कंदो, न हीअर चवंदासी, मकसदु यादि रखंदारी, हर पल यादि रखंदारीं,

कडहिं न कडहिं, सिन्धु गडु डिसंदारी.

३. तुष्टीकरण-वादियुनि ते, न विश्वासु कंदारीं, अखंड भारत वारनि खे, हरदमु साथु डीन्दासीं, सिन्धु जे सिन्धियुनि खे, अबाणा यादि करईदारीं, इतिहासु कुझु कन्दो, कुझु असां निभाईदारीं.

राधाकृष्ण भागिया

## माधव, तोखे सर्वे प्रणाम



भारत-माता वैभव ते पहुचे, थिए विश्व कल्याण, माधव, तोखे सर्वे प्रणाम, माधव तोखे सर्वे प्रणाम. हे माधव, हे महायोगी, हे तपस्वी कर्म-योगी, तोखे सर्वे प्रणाम, माधव तोखे सर्वे प्रणाम.

सपिनो डिनो जेको केशव, सचु कयो तहिंखे माधव, हिन्दू एकता जे वीचार, पातो विश्व सन्मानु, माधव, तोखे सर्वे प्रणाम, माधव तोखे सर्वे प्रणाम.

ज्ञान में तूं आदि शंकर, सरल सुभाउ बालक जहिड़ो पर, स्थितप्रज्ञ योगी, तोखे हो, दुखु सुखु सभु समानु, माधव, तोखे सर्वे प्रणाम, माधव तोखे सर्वे प्रणाम.

धर्मगुरुनि खे, तो गडु आदों, भेद-भाव जो मिटायोसंधो, हिक जहिड़ाइप जो भावु जगाए, हलियो विश्व अभियान, माधव, तोखे सर्वे प्रणाम, माधव तोखे सर्वे प्रणाम.

तो कम खे चौतर्फु फहिलायो, हर मोर्चे ते नादु वजायो, हिन्दू-हृदय में तो जगायो, भारत लाइ अभिमान, माधव, तोखे सर्वे प्रणाम, माधव तोखे सर्वे प्रणाम. जन्म-दिन मनायूं, संघ कार्य में विश्वास फहिलायूं,

राधाकृष्ण भागिया



## जज़्बात जे जोश जा नमूना ऐं उनते ज़ाबते रखण जी कला

साइन्स या मैथिस जहिडे विषय में ब़ारु घटि मार्कू खणी अचे या फ़ेल थी पियो हुजे त पैरेंटस यकिदमु उन्हनि विषयनि जी ट्यूशन रखाईदा आहिनि. हिननि बिन्ही विषयनि में ब़ारु हुशियारु बणिजी वने त बेड़ा ई पार आहिनि, ब़ार जो आईदो सुधिरि वेंदो वगैरह जहिडियूं ग़लतफ़हिमियूं रवाजी तरह माइटनि में डिसण में ईदियूं आहिनि.

ब़ार जो इन्टेलीजन्ट कोशन्ट (आइ क्यू) वधाइण लाइ माइटनि में अहिडे क्रिस्म जी चिन्ता डिठी वई आहे.

जज़्बात जे जोश खे सम्झण लाइ कुझु मिसाल-

(१) हीअ घटना सन् १९८४ ई. जी आहे जडहिं मां वाईस प्रिन्सीपाल जे नाते केन्द्रीय विद्यालय में कमु करे रहियो होसि. हिक दफ़े पहिरियें दर्जे में पढंदड हिक नंढी छोकिरी शिकायत खणी मूं वटि आई ऐं चवण लगी त मुंहिंजो को बि कुसूर न हुओ तंहिं हूंदे बि श्री एम.पी.सिंघ (प्राइमरी टीचर) मूखे छिडिब डिनी ऐं सभिनी जे साम्हूं मुंहिंजी इन्सल्ट कई आहे! विचारु कयमु त मार! हिन नंढी बालिकीअ खे स्कूल में आए अजा महिनो डेढ मस थियो आहे, खेसि खबर आहे त इन्सल्ट छा थींदी आहे. जडहिं ब़ारु ई एडो नफ़ीस आहे त माइट केतिरा न जज़्बाती हूंद!।

(२) बी घटना सन् २०१२ ई. जी आहे. मुंहिंजी नंढी पोटी अमेरीका में टियें दरिजे में पढंदी हुई. मुंहिंजी नूह जी साहिडी जेका हिक महाराष्ट्रियनि आहे, उनजा गोडे खां बि हेठि लंबा वार डिसी नंढे हूंदे मुंहिंजीअ पोटीअ जी बि दिलि सुरिकी त मां बि एडा वडा वार रखंदसि. इनकरे हुन पंहिंजा वार कडहिं बि न कटाइण जो फ़ैसिलो कयो हो. टियें दरिजे में हिक बिनि भारतीय विद्यार्थियुनि खां सवाइ काफ़ी तादाद में अमेरीकन्स ब़ार हुआ.

कुझु सालनि बैदि मुंहिंजी पोटी जडहिं हिति मुम्बईअ में घुमण आई त उनजा कटियल वार डिसी मां अचिरज में पइजी वियसि. हुन यकिदमु इहो भांपे वरितो ऐं सरबस्ती ग़ाल्हि करे बुधायाई. संदसि हिक अमेरीकन पकी साहिडीअ खे कैन्सर थी पई हुई ऐं कीमोथेरापीअ करे हुन जा सभु वार छणिजी चुका हुआ ऐं स्कूल अचण में शरम पिए महिसूसु कयो. उहा या त गमगीन ऐं डिप्रेसन में पिए रही या थोरे थोरे ते रोई विझंदी हुई. मुंहिंजी पोटी इहा ग़ाल्हि सही न करे सघी. हूअ ऐं बी साहिडी गडिजी विग ठाहिण वारे दुकान ते वयूं ऐं पंहिंजा पंहिंजा वार कटाए कैन्सर पीडित साहिडीअ लाइ विग ठहिराण जो ऑर्डर डिनो. विग ठाहींदड दुकानदार खे जा इन बाबति जी खबर पई त हुन कंहिं बि उजूरे वठण खां इन्कारु कयो ऐं मुफ्त में विग ठाहे डिनी.

(३) मुम्बईअ में हेठि वर्णनि कयल वाक़िया घणो करे काफ़ी डिसण लाइ मिलंदा आहिनि. फ़र्जु करियो: तव्हां पंहिंजी कार में पंहिंजी ऑफ़ीस वजी रहिया आहियो. उन वक्रित पुठियां कार वारो हरघडीअ हॉर्न वजाए साईड ड्रियण जी घुर करे रहियो आहे. तव्हां खे हुन लाइ सहानभूति त आहे पर तव्हां जे अगियां बि ट्राफ़िक जाम जे करे तव्हां खे साईड ड्रियण में वक्रतु लगी रहियो आहे. हू महाश्य उतावलो थी राँग साईड खां पंहिंजी कार कढी ऐं तव्हां डांहुं कावड मां घूरे करिडी नज़र सां डिसे थो. इहो पलु तव्हां लाइ अहिमियत वारो आहे. इमोशिनल इन्टेलीजन्स में तव्हां जेकडहिं कचा आहियो त तव्हां पिणि मोट में अहिडी ई गुसे भरियल निगाहसां डिसंदे डिसंदे वात मां बु चारु गारियूं कढंदा, या गुसो अजा बि वधीक आयो हुजे त पंहिंजी कारु फुल

स्पीड सां हलाए ओवरटेक करे हुन जी कारु अगिया पंहिंजी कारु बिहारे उनजो दगु झले खुली चैलेंज बि डींदा.

हाणे हुनं पुठियें कारु वारे बार बार हॉर्न वजाए राँग साईड मां ओवरटेक कयो. एतिरो ई न पर हुन तव्हां तर्फु गुसे वारी नज़र सां डिठो, इनकरे तव्हांजे 'अहम' खे चोट लगी, तव्हांजी जज़्बात खे हर्ट कयो. विच रस्ते ते अहिडीअ तरह जे अपमान थियण सबबु तव्हां खे बि बेहदि गुसो आयो ऐं उन पल में तव्हां इमोशन/ जज़्बात जे ज़बर्दस्त दबाव हेठि अची हुन जी कार जो ओवरटेक करे पंहिंजी कार हुन जी कार अगियां बिहारे हुन जो रस्तो रोकियो.

हाणे इन जो अन्जामु छा निकितो? साम्हूं वारो पंहिंजी कार मां लहंदो, तव्हांजो दिमागु अगु में सौ डिग्री गरमु आहे, याने तव्हां बि न चवण जहिडियूं गारियूं डींदें बाहूं खंजे गुसे में अची हुन तर्फु डोडंदा .

तव्हां बुरई ज़णा विच रोड ते बियनि कारुनि में वेठल स्त्रियुनि जो ख्यालु बि न रखंदे गंदियूं गारियूं डींदे विदहंदा, थी सघे थो हिक बिये खे थफडूं बि वहाए कढो.

ट्राफिक जमा थींदे माण्हू कठा थींदा. पुलीस डोड़ी ईंदी, तव्हां बिन्ही खे अलगु करे सम्झाण जी कोशिश कंदी. तव्हां बिन्ही मां को हिकु लबाड हणी चवंदो त "तोखे खबर नाहे त मां केरु आहियां?"

हिन सजे बवाल खां पोइ माण्हुनि जे सम्झाण बैदि मामिलो शांत थींदो, ऐं साम्हूंअ वारो रवानो थी वेंदो. हिन अधि कलाक जे झगिडे खां पोइ तव्हां पंहिंजी कार में अची विहो था. अडे, ही छा? कार जे पुठियें सीट ते रखियलु तव्हांजो क्रीमती लैपटॉप गाइब! साम्हूंअ वारे खे सबकु सेखारण जे चकर में गुसे में अची कार मां लही, कार बिना लॉक करण जे तव्हां साम्हूंअ वारे तर्फु डोड़ी विया हुआ ऐं रुपया अध लख जी चटी पइजी वई.

लैपटोप वियो त ठीकु पर उन में स्टोर कयल 'डेटा' जी चिन्ता सताण लगंदी, हिन सजी मथाकुट खां पोइ ऑफ्रीस पहुचो था. मूड ऑफ. कम ते दिलि नथी लगे. साम्हूंअ वारो त बेफिकरो थी हलियो वियो, पर तव्हां पछिताईंदे सोच्यो था त एतिरे गुसे करण जी ज़रूरत

ई छो पई?

शान्त चित सां विचारियो था त इन मां मूखे छा हासिलु थियो ऐं छा विजायो. इन जे साम्हूं 'इमोशनल इन्टेलीजन्स' वारो इन्सानु छा कंदो, इहो डिंसू.

जज़्बात जे चढ़ती वारे पल में पाण ते काबू रखंदड शख्स इएं विचारींदो त अगियां ट्राफिक वधीक थी डिसिजे, इन हूंदे बि पुठियां कार वारो हर हर थो हॉर्न डिए, मतिलबु हुन खे शायदि किये अजर्न्ट/ जल्दी पहुचिणो आहे, इन करे तकडु करे थो. (+ सोच). थी सघे थो को वेझो अज़ीज़ घणो बीमारु हुजेसि.

अहिडो विचार रखंदडु हाइ इमोशनल इन्टेलीजन्स वारो इन्सानु हुन खे रस्तो साफु करे पहिरीं वजणु डींदो. या वरी जेकडहिं अल्मस्तु हूंदो त विचारींदो त शायदि ज़ाल सां विढी निकितो आहे ऐं पंहिंजे ततल मगज़ जे करे पियो हर हर हॉर्न वजाए!

इएं विचारींदडु हाइ इमोशनल इन्टेलीजन्स वारो इन्सानु साम्हूंअ वारे खे न सिर्फु रस्तो साफु करे डींदो पर हुन जी करिडी नज़र जी मोट हल्के नमूने मुश्कंदे डींदो. इहा मुश्क ज़रूरु साम्हूंअ वारे जे मगज़ खे शान्त करण में मदद कंदी ऐं हू विचारु करण लगंदो त वाह, माण्हू भलो थो लगे! ऐं थी सघे थो त साम्हूंअवारो सारी चई अगिते वधे!

इएं करण सां वडो झंझटु बि टरी वेंदो, ऐं न लैपटॉप जी चोरी थींदी. ऑफ्रीस बि टाईम ते पहुचंदा ऐं सजो डींहं सुठे मूड में रहंदा.

नंढियुनि नंढियुनि गाल्हियुनि ते तव्हांजे स्वमान ते, अहम ते चोट लगंदी हुजे, त बू मिनित थोरो तरिसो ऐं पंहिंजे मगज़ जे काम्प्युटर में फ्रीड करे छडियो ऐं साफु लिखी छडियो त इहो तव्हांजे स्वमान ते न पर अभिमान ते चोट लगी आहे! हर वक्ति गाल्हि गाल्हि ते तव्हांजी जज़्बात डुखंदी हुजे त तव्हांजी इहा जज़्बात, बीमारु जज़्बात आहे, जंहिंजो इलाज कराणु तमामु ज़रूरी थींदो ऐं उहो आहे इमोशनल इन्टेलीजन्स वधाण जी तालीम.

पाणी गरमु आहे या थधो एतिरो चवणु काफ्री न थींदो. पर पाणी केतिरे कद्र गरमु आहे, इहो जाणणु बि ज़रूरी आहे. गर्मी मापण जो पैमानो आहे टेम्प्रेचरु. अहिडीअ तरह बारु हुशियारु आहे या जीनियसि, डडि

आहे या मोगो, आहे त केतिरो हुशियारु या मोगो, अकुल में केतिरो फुडितीलो आहे इन जे माप करण जे पैमाने खे इन्टेलीजन्स कोशंट (आइ क्यू) चवंदा आहिनि. फ़क्ति इन्टेलीजन्स कोशंट (आइ क्यू) वधाइण सां ऐं उन ते ध्यानु डियण सां बि कमु न हलंदो, पर उन सां गडु हुन जे स्वभाव जी बि ऐं उन में वरी जज़्बात जी माप करणु ज़रूरी थी पियो आहे. को इन्सानु बखील स्वभाव जो त को खिलमुखु त को कंजूसि त को फ़ुरागदिलि वारो दानी पुरुष. को नंढियुनि नंढियुनि गाल्हियुनि ते गुंदु बधीनि ते के वडुनि हादिसनि खे बि दरगुज़रु करियो छडीनि. अहिडे क्रिस्मनि जे जज़्बात जी माप खे इमोशनल कोशंट (ई क्यू) चवंदा आहिनि.

ज़िन्दगीअ में अकेले आइ क्यू सां जीवन न गुज़ारे सघिबो, ज़िन्दगीअ में जेकडहिं सुख शान्ति ऐं सची खुशी घुरिजे त इमोशनल इन्टेलीजन्स जी बि ओतिरी ई अहिमियत आहे.

तव्हां खे जडहिं डाढो गुसो चढे त महान चिन्तक अरस्तू जो हिकु जुमिलो यादि करण जहिडो आहे, “ कोबि शख्स गुसे में अचे- याने गुसे में अचणु - इहो तमामु सवलो आहे, पर योग्य व्यक्तिअ सां, योग्य वक्त ते, योग्य नमूने, योग्य मक्सद सां ऐं योग्य रीति सां गुसो करणु एतिरो सवलो कोन्हे.’

याने सादी सुधी भाषा में जेकर चऊं त इमोशनल इन्टेलीजन्स याने तव्हांजे मन में उथंदडु भाव या भावनात्मक लहिरुनि ते, जज़्बात ते, जज़्बे ते ज़ाब्तो रखण या कन्ट्रोल करण जो तरीको. साम्हूं वारे शख्स जे जज़्बातुनि जो ध्यानु रखी अहिडे नमूने जो व्यवहारु करण वारी हुशियारी, हिक क्रिस्म जो डांवु आहे, ढंगु आहे, उनजो तव्हां पाण में विकास करे सघो थो, इएं करण सां तव्हां पंहिंजे जीवन खे खुशिनमा बणाए सघो था.

गुसो, अहंकार, मान-अपमान, कुटुम्ब जी आबरू जहिडा दक्रियानूसी विचार, ईर्षा, हसदि, तिरस्कार, सड पचि, भेद भाव, वासना, वेरवृति जहिडियूं विकृत जज़्बातूं माणहूअ खे हिंसक ऐं जोशीलो बणाए न कराइण जहिडा कार्य काराईनि थियूं ऐं अहिडनि क्रिस्मनि जूं नाकारी जज़्बातूं इन्सान खे हेवान बणायो छडीनि. अजु दुनिया में जेकी कुझु आतंकवादी कार्य हली रहिया आहिनि, इन्हनि पुठियां इन क्रिस्म जूं विकृत

जज़्बातूं जवाबदारु आहिनि.

अहिडे जज़्बाती जोश जे ढिरे थियण खां पोइ इन्सान पछिताए थो ऐं सोचे थो त मां हीउ छा करे वेठुसि! उन आवेग दर्म्यानु हू विचार शक्ति विजाए थो विहे.

इएं थियण पुठियां कहिडो कारणु आहे? कारणु हिन रीति आहे. असां मां हरहिक खे कुदिरत ब ‘माईड’ डिना आहिनि, या ब ‘मन’ डिना आहिनि. हिकु इमोशनल माईड (जज़्बाती मन)ऐं बियो रेशनल माईड (अकुलुमंदु मन) हिकु उहो जो विचार करे थो ऐं बियो उहो जेको अहिसासु करे थो, अनुभूति करे सघे थो, फ़ील करे सघे थो.

ज़िन्दगीअ में घटित कंहिं बि घटिना जो या कहिडी बि परिस्थितिअ खे डिसण, जाणण ऐं सम्झण खां पोइ उनखे सम्झी छंडछाण करण ऐं चकासण जो कमु हिननि बिन्ही ‘मन’ (माईड) (जज़्बाती मन) ऐं (अकुलुमंदु मन)जो हिक बिए खां बिल्कुलु उबतडि हूंदो आहे. इनकरे बिचिते हुअण जी नौबत ईदी आहे. हकीकत में असां मां हरहिक में जेके बि जज़्बा उथनि था उहे हिननि बिन्ही जे इन्टर ऐकशन या संकलनि सबबु उथनि था. हर इन्सान जो मनोजगत अलगु अलगु हूंदो आहे. एतिरो ई न, कुदिरत मनुष्य जे मन जी रचना अहिडी त कई आहे जो वक्ति ब वक्ति माणहूअ जे मन में उथंदडु भावनाउनि में परिवर्तन ईदो ई रहे थो.

इन्सान जे मन खे या चित खे सम्झण लाइ उन खे हिन क्रिस्मनि जे जज़्बाती मन ऐं अकुलुमंदु मन (इमोशनल ऐं रेशनल) रूपी बिनि फ़ाकुनि में विरिहायो वियो आहे. इन्हनि फ़ाकुनि खे रवाजी तौर असां हार्ट (दिलि) ऐं हेड (दिमाग) जे रूप में पिणि विरिहाए सघूं था. दिलि सां याने हृदय सां विचारणु याने जज़्बाती (इमोशनली) नमूने विचारणु थींदो ऐं रेशनल थिन्किंग अकुलुमंदु नमूने याने दिमाग सां सोचणु थींदो.

हिन विषय ते काफ़ी खोजबीन करण खां पोइ वैज्ञानिकनि जो इहो रायो बीठो आहे त सफलु जीवन लाइ इन्टेलीजन्ट क्वोशन्ट (आइ क्यू) (बुद्धि) खां वधीक महत्व इमोशनल क्वोशन्ट (ई. क्यू)(जज़्बात) खे डियणु खपे. पंहिंजनि संताननि जी फ़क्ति आइ.क्यू वधाइण पुठियां घणो ध्यानु न डेई माउ- पीउ खे बारनि

जी इमोशनल इन्टेलीजन्स वधाइण लाइ बि पूरो ध्यानु ड्रियणु घुरिजे ऐं इन लाइ ब्रारनि जी इमोशनल लिटरसी (जज़्बाती साक्षरता) वधाइणी पवंदी.

इमोशनल लिटरसी (जज़्बाती साक्षरता) जो मतिलबु आहे त पंहिंजियुनि जज़्बातुनि, संवेदनाउनि या भावनाउनि जे जोश (आवेग) खे शान्त चित सां बैलन्स रखी मैनेज करण जी गुंजाइश अथवा लियाकत या सघ. अजु जे ज़माने में हरिको इएं चाहींदो आहे त ब्रिया मूंसां एडजस्ट करे हलनि ऐं इन करे ई त झगडा वधनि था! पर हुअणु इएं घुरिजे त असां कोशिश करे ब्रियनि सां ठहिकी हलूं, एडजस्ट करे हलूं. इन लाइ पहिरीं ब्रिए जे सुभाव खे परिखियूं. साम्हूं वारो खुशि मिज़ाज आहे या बखीलु! असांखे जज़्बाती साक्षरता हूंदी त अहिडे नमूने हुन सां पेशि अचण जी तर्तीब करे सघंदासीं.

अमेरीका जे केतिरनि ई स्कूलनि में स्कूल टाईम खां पोइ विद्यार्थियुनि खे इमोशनल लिटरसीअ जी खासि तालीम डिनी वेंदी आहे. हिन तालीम दर्म्यानि मन में उथंदइ नाकारी ऐं हाकारी (पॉज़ेटिव ऐं नेगेटिव) जज़्बातुनि जे प्रवाह खे योग्य ऐं सचीअ दिशा में फेरे पंहिंजे कंट्रोल में रखण जी तालीम डिनी वेंदी आहे. अजु जी तेज़ गतिअ ऐं चटाभेटीअ वारी ज़िन्दगीअ में जज़्बातुनि ते ज़ाब्तो रखणु डाढो डुखियो थी पियो आहे.

बचपन खां वठी ई समस्याऊं वातु खोले वेठियूं आहिनि. ब्रारनि लाइ सभ खां वडी समस्या आहे त इम्तिहाननि में वधि में वधि मार्कू कीअं अचनि. बी समस्या देखा देखीअ जी आहे. स्कूल में गडु पढंदइ दोस्त शाहूकारी ब्रार आहिनि त उन्हनि जी जीवन शैलीअ खां पंहिंजी जीवनशैली घटि हुअण सबबु मन में हीन भावना पैदा थिए थी, हुन जे मन में घटि दर्जे वारो अहिसासु पैदा थिए थो. इहा पीडा ब्रार जे मन खे कोरे खाए थी. कचिडे मन में उथंदइ संवेदनाउनि खे मैनेज करण लाइ बालक लाइ डाढो डुखियो थी पवे थो.

पढाईअ खां पोइ जॉब हथि करणु ऐं उनखे टिकाए रखण जी कशमकशि, कैरीयर में प्रगति करण जी भावना, उन खां सवाइ हिन सख्त महंगाईअ जे ज़माने में पंहिंजी समाजी हैसियत बणाए रखण जहिडियनि समस्याउनि खे मुंहूं ड्रियण लाइ अजु जा जुवान ऐं जुवानिडियूं डींहं राति लगा पिया आहिनि ऐं रोज़ानी ज़िन्दगीअ में नंढियुनि वडियुनि घटिनाउनि जे करे मन में पैदा थींदइ जज़्बातुनि खे मैनेज करणु हुननि लाइ डाढो डुखियो थी पियो आहे.

कारण छा? कारण आहे त स्कूल / कॉलेज में जज़्बात खे कीअं मैनेज कजे अहिडी शिक्षा जो अभाव आहे. जुवान जुवानिडियूं पढी लिखी नोकिरी-धन्धे ऐं गृहस्थ जीवन में पेरु रखनि उन खां अगु हुननि खे इमोशनल लिटरसीअ जे समझ जी सख्त ज़रूरत आहे.



## गाल्हियूं संवार जूं

कु. निर्मला चावला

### १. अमचूर, खटि ठाहिण:

अंबडियुनि जो मौसमु आहे. रस्तनि ते अंबनि जे वणनि में सवनि में सायूं सायूं अंबडियूं लटकी रहियूं आहिनि. बज़ारुनि में ताज़ियूं सायूं अंबडियूं मिली रहियूं आहिनि. अचो त पंहिंजे घर में साफु, सुठी, शुद्ध अंबचूर ठाहियूं.

विधी:- अंबडियूं धोई साफु करे उन्हनि जूं खलूं लाहे, उन मां वेफर्स ठाहिण वारी घोरीअ ते अंबडियुनि जा सन्हा वेफर्स ठाहे सन्हे मलमल जे साफु कपिडे ते उहे वेफर्स विछाए उस में सुकाइण रखो. हिक डीहं जी तेज़ि उस में अंबडियुनि जा कड़क भुण्किणा वेफर्स ठही वेंदा. उन्हनि वेफर्स खे मिक्सर में सन्हो पीसियो डिसंदा त साफु, सुठी, शुद्ध, बिना कंहि मिलावत वारी खटि तव्हां जे साम्हू आहे. कंहिं सुकी बर्नीअ में भरे रखो.

### २. गिदामिडी खे साफु ऐं ताज़ो रखणु :-

हिन मौसम में ताज़ी सुठी गिदामिडी खरीद करे, उन मां ककडियूं ऐं काना कठी करे, हिक ब्रिनि डीहनि लाइ उस में रखी पोइ उन में थुल्हो लूण विझी, उन जा दबाए-दबाए सख्तु गोल बॉल ठाहे उहे बर्नीअ में विझी रखो. सजे साल ताई गिदामिडीअ में घुणो या जीत न पवंदो ऐं गिदामिडी सजो सालु ताज़ी ऐं सुठी पेई हंदी.

### ३. अंबनि जी खटाइण :-

सामग्री :-

१ किलो अंबडियूं, १५० ग्राम लूण, ५०

ग्राम हैड, ५० ग्राम रंगदार कश्मीरी मिर्च, ५० ग्राम तिखा लौंगी पीठल गाढा मिर्च, ५० ग्राम सौंफ, ५० ग्राम हुरिबो, ५० ग्राम बसर जो बिजु, ५० ग्राम पीली राई, २०० ग्राम राईअ जो तेल.

विधी :-

अंबडियुनि खे चडीअ तरह धोई, उन्हनि जी बूंडि कटे करे, उन मां अठ टुकर कटे, पिता वगैरह अलगु करे अंबडियुनि खे वरी धोई, कपिडे ते रखी बिल्कुल सुकाए छडियो. पाणीअ जो हिकु फुडो बि न रहे. पोइ अंबडियुनि में लूण, हैड विझी, बू डीहं तेज़ उस में रखी छडियो. लूण जे करे अंबडियूं पाणी छडीदियूं. अंबडियुनि जो पीठलु मसालो, बज़ार मां खरीद करे या मथे डिनल मसाला, अलगि अलगि तए ते सेके, जीअ उन्हनि में आलाणि बिल्कुल न रहे, उहे पीसे करे अंबडियुनि में मिलाइजनि. (सौंफ ऐं हुरिबो बिना पीसण जे, सजो सजो विझिजे) पोइ राईअ जो तेल गर्म करे, पोइ थधो करे, उहो मिलाए अंबडियूं कंहिं बर्नीअ में भरे, उन मथां ढकु लगाए. बर्नीअ जो मुंहं कंहि कपिडे सां बुधी, खटाइण बू चार डीहं उस में रखी छडिजे रोजु हिकु बू दफ़ा बर्नीअ खे घुणिजे, जीअ अंबडियूं हेठि मथे थियनि. कुझु डीहंनि में खटाइणु खाइण लाइ तयारु थी वेंदी.

### ४. घर में ठहियल वडियूं :-

सामग्री :-

२५० ग्राम मांहि (उरद) जी दालि या २५० ग्राम धोतल मुडनि जी दालि, गाढा मिर्च, कारा मिर्च, सुका धाणा, सौंफ, ज़ीरो, लौंग, हिंडु, वडी इलाची, जाणि.

विधी :-

दालि खे चडीअ तरह धोई राति जो पुसाए रखिजे. सुबुह जो कारा मिर्च, सुका धाणा, सौंफ, ज़ीरो तए ते थोरो सेकिजे, जीअ उन्हनि में आलाणि न रहे. मसालो सेकजी वजण ते उन में लौंग, वडी

इलाचीअ जा दाणा, जाणि वगैरह मिलाए, उन्हनि खे डुडुरु पीसे रखिजे. दालि मां पाणी कढी, उन खे बि मिक्सर में पीसिजे, पर सफ़ा सन्ही पेस्ट न ठाहिजे, थोरी हल्की घटि पीसिजे, पोइ दालि में पीठल मसाला, गाढ़ा मिर्च पीठल विझी, हिडु हिक चम्चे पाणीअ में गा़रे उहा बि मिलाए, दालि खे पंज-सत मिन्ट फेटींदो रहिजे. उन खां पोइ दालि खणी, उन खे आडूठे सां टुंगु करे मलमल जे सन्हे कपिड़े या प्लास्टिक ते रखी तेज़ उस में बिनि-चइनि डींहनि ताई, उबतो-सुबतो करे सुकाइजे. जेकडहिं उस न हुजे त वड़ियूं ठाहे अवन् में बि सुकाए सघिजनि थियूं.

## स्वाद जो संसारु

### १. ताहिरी:-

सभिनी सिन्धियुनि खे चेटीचंड जूं अणखुटंदइ वाधायूं. अचो त ताहिरी ठाहियूं.

सामग्री :-

गीहु, २५० ग्राम चांवर, २०० ग्राम खंड, या गुडु, केसर, जलेबीअ जो रंगु, डाख, डुंगी.

विधी :-

चांवर साफु करे पाणीअ में कलाकुखनु पुसाए रखिजनि. कुकर में ब्र वडा चम्चा गीहु गर्म करे, उन में चांवर विझी, ब्र चारि दफ़ा घुमाए. ४००

मि.ली पाणी विझिजे. हिक कटोरी चांवर त डेढ कटोरी पाणी विझिजे. पोइ केसर जूं चारि कलियूं, हिक चपुटी जलेबीअ जो रंगु ऐं खंडु या गुडु विझी, ब्र सीटियूं डियारिजनि. कुकर खुली वजण ते, ताहिरीअ खे गनु हणी मथां कारी डाख ऐं डुंगीअ जूं सन्हियूं, नंढियूं फाकूं करे विझिजनि ऐं पोइ खाइण लाइ परिछिजे.

२. सेसा:-

सामग्री :-

२५० ग्राम चवली या छोला, लूण, गाढ़ा रंगदार मिर्च, हिडु, हैड, सुका धाणा, अदरक पाऊडर, सावा मिर्च, सावा धाणा पाऊडर, छोलनि जो मसालो, ज़ीरो.

विधी :-

चवली धोई, साफु करे राति जो पाणीअ में पुसाए रखिजे. सुबुह जो कुकर में विझी, पाणी, अधु चम्चो लूण, अधु चम्चो हैड ऐं चपटी हिडु विझी ब्र चारि सीटियूं डियारिजनि. कुकर खुली वजण ते हिक तईअ में ब्र वडा चम्चा तेल विझी उन जे गर्म थियण ते हिकु चम्चो ज़ीरो टरिकाए, उन में २ टुकरा थियल अद्रक, सन्हा टुकर थियल सावा मिर्च, १/२ चम्चो हिडु विझी उन में ओबारियल चवली, पाणी कढी विझिजे ऐं उन में अधु चम्चो लूण, १/२ चम्चो हैड ब्र चम्चा रंगदार मिर्च, २ चम्चा सुका धाणा विझी, उनखे ५ मिन्ट सिजाए, पोइ खाइजे.



جو سور، اڪيون گرم، ڳچيءَ ۾ ٿورو سور ۽ گلو ٿورو بند محسوس ڪيو. رات جو ۲ بجي ٽيمپريچر ماپڻ تي ۱۰۰.۴ فھر نائيت ڏنو. ڊاڪٽر جي لفظن ۾

’پر مان خوش هئس جو وٽڪسين سچ پچ پنهنجو ڪم ڪري رهيو هئو ۽ منهنجو بدن ان کي برابر جواب ڏيئي رهيو هئو.

ٻئي ڏينهن ۲۶ جنوريءَ تي صبح جو ۶ بجي جاڳ ٿي. صبح جو ۶۰.۳۰ بجي ٽيمپريچر ماپيو. اڃان تائين ۱۰۰.۴ ڊگريون هئو. سڄو ڏينهن بدن ۾ سور، گلي ۾ خرائش، ٿوري ٿڌ. شام جو ٽيمپريچر نارمل ٿيڻ لڳو. گلي جي خرائش گھٽجڻ لڳي. رڳو ٺڪي لڳڻ واري جاءِ تي آگر دٻائڻ سان هلڪو سور محسوس ٿيو. رات جي رسوئي ڪري بستري تي آرامي ٿيس.

ٻئي ڏينهن ۲۷ جنوريءَ تي مونکي سڀ ڪڇ نيڪ لڳو. سڀ سور، گلي جي خراش سڀ غائب هئا.

هي سڀ سائيد افيڪٽ چڻ مني ڪوود جا اهڃاڻ هئا! هڪ ضروري ڳالهه، اسانجي ڊاڪٽرن جي سڄي بئچ ساڳئي ئي ڏينهن تي اهي ٺڪا لڳايا هئا ۽ پنهنجا پنهنجا انيو هڪ ٻئي کي ٻڌائي رهيا هئاسين. سڀني جو ۹۰ سيڪڙو ساڳيو ئي سر هئو. رڳو تمام ٿورن جو ٿورو بلڊ پريشر وڌيو، اڪين ۾ ڳھير آئي ۽ ڪن کي الٽيءَ جو خيال ٿيو هو.

اهڙن سائيد افيڪٽس کان بچڻ لاءِ: خوب گرم پاڻي، گرم سوپ (گجر، ٽماٽي، پالڪ، ادرڪ گڏي) پيئو. اهو گرو منتر آهي.

کاڌي ۾ ڪچڙي، دليا، سوچي، سلاڊ، پيپو، صوف، وغيره. ضرورت پوڻ تي پٽراسٽيمال گوري وٺي سگھجي ٿي. ٺڪي لڳائڻ ڏينهن ڪوبه پرفيوم استعمال نه ڪرڻو آهي. ٻيو ڊوز ۲۸ ڏينهن کان پوءِ. سڀ جو خٽر، ڪل جو پلو. آسرو نام جو.

ساريرڪ ڪسرتون ڪرڻ وسارڻو نه.

توهان جيڪو گرم پاڻي پيئندا اهو توهان جي ۲ ڏينهن ۾ ۳-۴ ڏينهن تائين توهان جي نڪ جي پٽرا نسل پٺيان لڪل رهندو آهي. جيڪو گرم پاڻي پيئون ٿا، اهو ان تائين نٿو پهچي. ۴-۵ ڏينهن کان پوءِ اهي ڦٽڙن تائين پهچڻ جي ڪوشش ڪندا آهن. وائرس اتي جيڪڏهن پهتا ته پوءِ ساھ ڪڍڻ ۾ تڪليف ٿيو پوي. اهو روڪڻ لاءِ ٽھڪندڙ پاڻيءَ جي باقي ڏاڍي ڪارگر ٿيندي. ۵۰ ڊگري گرم پاڻيءَ ۾ اهي وائرس نشڪريه ٿيو پون.

ڊاڪٽرن جي چوڻ مطابق، ڪوود-۱۹ کي نڪ ۽ منهن رستي باقي وٺي نشڪريه ڪري سگھبو. جيڪڏهن سڀ ماڻهو هڪ هفتو لڳاتار باقي وٺن ته هن بيماريءَ کي دور رکي سگھبو. ۽ باقي وٺڻ سان ڪو نقصان ٿيڻو ڪونهي.

هاڻ ته اسانجي پياري پرڏان منٽري شري نريندر موديءَ کي جس هجي جنهن پارٽيه وڏي بيانين جي حوصلا افزائي ڪري هن ڪوود بيماريءَ کي ڀارت مان تانجالي ڏيارڻ لاءِ خاص اثرائتا ٺڪا تيار ڪرايا آهن جيڪي عام جنٽا ۾ ڏاڍا مقبول ٿي رهيا آهن. ٺڪا ڏيڻ جو هر هنڌ تمام سٺا بندوبست ڪرايا ويا آهن. عام جنٽا جي ڄاڻ لاءِ هڪ ڊاڪٽر جي لکيل ڊائريءَ جا ڪجهه نوٽس هت ڏجن ٿا.

ڊاڪٽر صاحب تاريخ ۲۵ جنوريءَ ۲۰۲۱ع تي صبح جو ۱۱.۲۵ تي ڀارت ۾ تيار ٿيل ڪوونڪسن جو ٺڪو کاڌي پانهن جي مٿئين حصي تي هڻايو. رات جو ۱۰.۳۰ تائين سڀ ڪجهه نارمل هئو. هن رات جي رسوئي رات جو ۸ بجي کاڌي.

رات جو ۱۱.۳۰ بجي سمهڻ جي تياري ڪئي. هن ان وقت ٺڪي واري جاءِ تي ٿورو سور محسوس ڪيو. ٿورو سيءُ به پوڻ لڳس ۽ موڙو جهوڙو لڳس. ٽيمپريچر ماپڻ تي ۹۹.۴ فھر نائيت هئو. جيئن هن اميد رکي هئي ان مطابق هن کي بدن

پارٽي سنڌوسيا

نيوز ليٽر

انڪ ۲۶۱

مارچ ۲۰۲۱ ع

Registered with Newspaper of India (RNI) 70242/94.

To,

## ڪوود - ۱۹ جي باري ۾ ڪجهه مهتوپورڻ ڳالهائون

هٽڻ ڪپن.  
۶. پليٽليت ڪائونٽ : ڏيڍ لک کان ۴ لک  
هٽڻ ڪپن.  
۷. کاڌ خوراڪ ۾ سنٽرا - موسمي وڌيڪ انداز  
۾ ڪاٺڻ ڪپن. وٽامن سي. گهڻي انداز ۾ هٽڻ  
ڪپي.  
۸. ٿي سگهي ته بستري ۾ اونڌا ٿي سمهو  
۽ لمبا ساهه کڻو. هيءُ نمونو وينٽيليشن جو ڪم  
ڪري ٿو.  
۹. يوگ ۾ ڪپال پاتي، پسنريڪا ۽ انولوم  
ولوم تمام فائديمند ثابت ٿيا آهن. جيڪي ڦڦڙن  
کي مضبوط بنائڻ جو ڪم ڪن ٿا.  
۱۰. بگي پيٽ رهڻ يا اُپواس ڪرڻ جي  
سخت منع آهي.  
۱۱. جيترو ٿي سگهي اوترو هر هر گرم  
پاڻي پيڻ ڪپي. شري ۾ پاڻيءَ جي ڪمي نه  
اچڻ گهرجي.  
۱۲. ڏينهن ۾ ٽي دفعا پاڻيءَ جي باق  
ضرور ونجي.  
۽ خاص ڌيان ڏيڻ جوڳي آهي ....  
بلڪل گهٽ ٿيڻو نه.

ڪورونا هڪ ننگري بيماري آهي جا ويندي ويندي  
وري پئي لاماري ڏئي. ان جي حاضريءَ جي ڄاڻ  
لاءِ ميڊيڪل ٽيسٽس ڪرايون وينديون آهن  
جيڪي گهڻو ڪري هن نموني جون هونديون  
آهن.

۱. آڪسيجن ليول : ۹۸ هٽڻ ڪپي .  
۲. پلس ريت : ۷۵ هٽڻ ڪپي .  
۳. رپورٽ ۾ سي آر پي ۰ کان ۱۰ تائين  
اچي ته نارمل چوائبي. (هيءَ رپورٽ شري جي  
اندرين حصن ۾ واٽرس ڪيٽرين جڳهين تي اثر  
ڪري چڪو آهي اهو ڏيکاري ٿو.)  
۴. ڊي-ڊمر ٽيسٽ - ۵۰۰ رهڻ ڪپي. (هيءَ  
رپورٽ شري ۾ رت (خون) ڪيٽرو گهائو آهي يا  
چڊو، ان بابت جي ڄاڻ ڏئي ٿي. جيڪڏهن ڊمر  
ٽيسٽ ۵۰۰ کان مٿي ٿي اچي ته خون کي چڊي  
(پتلي) ڪرڻ جون انجڪشن ڏنيون وينديون  
آهن.)  
۵. رت ۾ ٻن قسمن جا جزا هوندا آهن - ۶  
اڙها جزا ۽ سفيد جزا. سفيد جزا يعني ڊبليو.  
بي. سي ڪائونٽ، اهي ۴۰۰۰ کان ۱۰۰۰۰ تائين