

# BHARATIYA SINDHU SABHA NEWSLETTER

Volume 28 / No. 06

Tel.: 68977444, 26488240

PRICE : RS. 2/-

JUNE 2023

505, Shree Prasad House 35<sup>th</sup> Road, Bharatiya Sindhu Sabha Chowk, Bandra (W), Mumbai – 400050.

Website: [www.bharatiasindhusabha.org](http://www.bharatiasindhusabha.org) E-mail: [bssmumbai@gmail.com](mailto:bssmumbai@gmail.com)

**Date of Publishing : LAST WORKING DAY OF THE MONTH,**

**Date of Printing : LAST WORKING DAY OF THE MONTH,**

**Date of Posting : LAST WORKING DAY OF THE MONTH,**

## STRESS MANAGEMENT

OM JAISWANI

### What is Stress?

Stress is a physical and psychological response to challenging or demanding situations. It is a natural part of the body's fight-or-flight response, which helps prepare us to face threats or challenges.

When we experience stress, the body releases stress hormones such as cortisol and adrenaline, which increase heart rate, blood pressure, and breathing rate. This response is designed to help us react quickly to threats and mobilize the body's resources to respond to the situation.

However, when stress becomes chronic or overwhelming, it can have negative effects on our mental and physical health. Chronic stress has been linked to a wide range of health problems, including anxiety, depression, insomnia, digestive problems, high blood pressure, and heart disease.

What are the causes of Stress?

There are many different factors that can contribute to stress in life. Here are some common causes of stress:

1. Work-related stress: High workloads, tight deadlines, difficult bosses or co-workers, long hours, job insecurity, and a lack of control over one's work can all contribute to work-related stress.
2. Financial stress: Financial difficulties, such as debt, unemployment, or struggling to make ends meet, can be a major source of stress.
3. Relationship stress: Problems in personal relationships, such as conflict with a partner, family member, or friend, can cause significant stress.
4. Health-related stress: Illness, injury, chronic pain, and disability can all cause stress, as can caring for a sick family member or loved one.
5. Life changes and transitions: Major life changes such as moving, starting a new job, getting married, having a child, or losing a loved one can all be sources of stress.

6. Environmental stress: Exposure to pollution, noise, or other environmental factors can also contribute to stress.

It's important to note that not all stress is necessarily harmful. Some stress can be motivating and energizing, helping us to perform better and meet our goals. However, when stress becomes chronic or overwhelming, it can have negative effects on our mental and physical health.

### How to Manage Stress?

The circumstances outside of us are never always under our control. However, we have full control on our response to an adverse situation affecting us. Everyone's response to a problem is different and hence the same problem affects different individuals in varying degree. Someone is so badly affected by a negative circumstance that his life becomes a hell, whereas someone else is able to handle the same circumstance in a very calm and composed manner without batting an eyelid.

We can handle any negative situations that life may throw on us if we just accept and adhere to the following three fundamental truths of life.

- 1) Life is uncertain
- 2) The true happiness comes from within irrespective of our possessions
- 3) To achieve anything or to mitigate any adverse circumstance, I would try my best and be happy with my efforts whatever be the result

The aforesaid truths are so basic that we would wonder and say that "but we already know

about them!". Yes, it is true that most of us already know about them and some of us even follow them to some extent in our life. But do we adhere to them 100% such that we strictly live by them day in and day out?

Though we know that life is uncertain, but how many of us are ready to accept when the death strikes to anyone, more so to a young member, in our family? We all come across people who are not so well off materially or not so well placed socially, yet they are much happier than their well off or socially well placed counter parts. This proves that the true happiness comes from within and the same does not depend on our possessions. Yet, we are always tensed up if we are not successful in our race to achieve more. As far as the intensity of our efforts to achieve a goal is concerned, why do we not accept that each one of us has a limited capacity and one cannot go beyond one's best? Having tried our best, we should learn to relax whatever be the result of our efforts.

The problem is not that we are not aware of such hard facts of life. The problem is we don't strictly follow them or follow them partially. If we follow them partially, the benefits also would accrue to us only partially. To derive full benefit such that we always are never under undue stress irrespective of the situation around us, living these fundamental truths has to be our second nature. Stick to these hard facts and lead a stress free life.

# Vedic Indian Scriptures



**Shruti's**  
(श्रुती)

That which was heard

**Smriti's**  
(स्मृती)

That which is remembered

**4 VEDAS**

18 Puranas  
Bhagavatam

Tantras

Dharma-Shastra

Shrimad  
Bhagavad  
Gita

Rigveda  
(ऋग्वेद)

Yajurveda  
(यजुर्वेद)

Samaveda  
(सामवेद)

Atharvaveda  
(अथर्ववेद)

Itihasa

- Ramayana
- Mahabharata

Section of Vedas

**Vedanga**

- Vyakarana
- Jyotisha
- Nirukta
- Shiksha
- Chanda
- KalpSutra

**UpaVeda**

- Arthaveda
- Dhanurveda
- Gandharvaveda
- Ayurveda

- Samhita
- Brahman
- Aranyak

Writings of

- Acharyas
- Jagadguru

Writings of

- Rasik
- Bhakt
- Saints



**। शतहस्त समाहर सहस्त्रहस्त संकिर ।**

'Earn by hundred hands and distribute by thousand hands'

सौ हाथ से कमाओ और हजार हाथों से दान करो।

## “बारनि जो संसार”

### दोस्ती

कु. निर्मला चावला

हिक दफे राम नाले जे हिक छोकिरे खे पैसनि जी सख्तु ज़रूरत हुई. हुन पंहिजे सेठि खां मदद घुरी. सेठि पैसा डियण लाइ तयारु त थी वियो, पर हिकु शर्तु रखियाई. शर्तु इहो हो जो राम खे साम्हूं वारे पहाड़ जे ऊंचे में ऊंची चोटीअ ते सजी राति बिना बाहि ब़ारेण जे गुज़ारिणी हुई. अगर हुन सजी राति गुज़ारी त सेठि हुन खे वडो इनामु डीदो ऐं न त मुफ्त में ज़फाकशी करिणी पवंदसि.

रामु जडहिन नौकरीअ तां वापसि आयो त खेसि अहिंसासु थियो त वाकेई ज़बरदस्त थधि हुई ऐं बर्फिलियूं हवाऊं लगी रहियूं हुयूं. हुन शर्तु त कबूल कयो हो पर हाणे खेसि लगी रहियो हो त हुन वडी गलिली करे छडी आहे. घबराहट में हू यकदमि पंहिजे दोस्त श्याम वटि वियो ऐं उनखे सजी गाल्हि करे बुधायार्ई.

श्याम थोड़ी देरि सोचण खां पोइ खेसि चयो, चिंता न करि, मां तुंहिजी मदद कंदुसि. तूं शर्तु पूरो करे सघंदे तूं पहाड़ ते चढी वजिजि, मां वरी तुंहिजे साम्हूं वारे पहाड़ ते चढी, उते बाहि ब़ारे, सजी राति वेठो हंडुसि तूं उन बाहि ड़ाहुं निहारिजि ऐं असां जी दोस्तीअ जे बारे में सोर्चीदो रहिजि. राति गुज़री वेंदी. पोइ तूं मूसा अची मिलिजि, मां पंहिजीए मदद जे बदिंरां तोखां कुछु वठंदुसि.

राम ब्रिए ड़ीहूं राति जो पहाड़ीअ ते चोटीअ ते वजी वेठो ऐं बी पहाड़ीअ ते श्याम बाहि ब़ारे वजी वेठो. दोस्त जे दिलासे, साथ ऐं होसला अफज़ार्ईअ करे राम सजी राति काटे, शर्तु पूरो कयो. सेठि खेसि शर्तु मूजिबि खूब पैसा इनाम में ड़िना. राम पैसा खणी श्याम वटि

वजी पहतो ऐं खेसि चयार्ई त मुंहिजी मदद जे बदिंरां, बुधाइ तोखे छा ड़ियां? घणा पैसा खपेई?

श्याम चयुसि “हा, मूंखे तोखां कुझु वठिणो आहे पर उहो पैसा न आहिनि पर हिकु अंजामु आहे. तूं वादो करि त जडहिन मुंहिजी ज़िंदगीअ में बर्फीलो तूफान अचे त तूं मुंहिजे लाइ दोस्तीअ जी बाहि ब़ारे, मूंखे गर्माइश ड़ीदे.

राम श्याम जे गले में बाहूं विझी खेसि दोस्ती निभाइण जो वादो कयो.

दोस्ती मतिलबु सिर्फ दोस्तनि सां मिली खुशियूं मनाइणु न पर मुसीबत में दोस्तनि खे मदद करणु, वक्त पवण ते दोस्त जे कमि अचणु.

### “आज़माए त ड़िसो”

कु. निर्मला चावला

१. ताज़ा सावा धाणा धोई साफ़ करे, उन जूं पुछिडियूं कटे उन्हनि खे सोटी कपिडे ते विझी सुकाए रखिबो, त उहे घणे वक्त ताई खराबु न थींदा ऐं सावा रहंदा.

२. पुदीने जे पतनि खे कढी, बाकी टारीअ खे जेकडहिन घर में कूडीअ में लगाए, थोड़ो-थोड़ो पाणी ड़िबो, त पाणी ऐं उस मिलण सां उन में वरी पूदिने जा पता निकिरंदा.

३. घर में फर्श उघण लाइ जेको wiper वापरींदा आहियूं, उहो घसी वजण ते उन ते पुराणी टी-शर्ट लगाए, फर्श उघिबो त फर्श बि साफ़ उघिजंदो ऐं थकु बि घटि थींदो.

४. राति जे वक्त कददू, गिदड़े, हिंदाणे जा ब्रिज ऐं बादामियूं धोई करे पिसाए रखो. खसखस बि धोई करे

पिसाए रखिजे. खौर (गोंद) जा नंदा टुकर धोई करे पुसाए रखिजनि. सुबुह जो ओटस् धोई करे, १५ मिन्ट पुसाए, पोइ सभु शयूं पाणीअ मां कढी, मिक्सर में विझी, उन में मलाई निकितल खीरु, ब्र चम्चा माखी ऐं नंढी इलाचीअ जो पाऊडर विझी, रोज़ पीअण सां गरमी दूर थींदी ऐं ताकत बि ईंदी ऐं थोल्ह बि न वधंदी.

५. ब्र चम्चा कॉफ़ी, ब्र चम्चा खंडु ऐं ब्र चम्चा पाणी विझी उन खे चांहि छाणण जी स्टील जी छाणी जे उबते पासे सां मिक्स कयो, त कॉफ़ी मिक्स थीवेंदी ऐं पोइ उन जा ब्र चम्चा गिलास में खणी उन में टहिकंदइ खीर विझी मिलायो, त तव्हां जी कॉफ़ी पीअण लाइ तयारु आहे. उन जे मथां थोड़े कोको पाऊडर या कॉफ़ी पाऊडर विझी पीओ त तव्हां खे coffee beater जी ज़रूरत न पवंदी.



## १. पालक जा पकोड़ा :-

**सामग्री** - हिक झूड़ी पालक, २ पटाटा, १ बसरु, २ सावा मिर्च, लूण, सुका सजा धाणा, जीरो, सौंफ, सजा कारा मिर्च, हैड, गाढ़ा मिर्च पीठल, मिठी सोडा, जाणि, हिंडु, बेसण, तेल, चांवरनि जो अटो ऐं नमकीन सेव (सिडर).

**विधी:** पालक जे पतनि खे चडीअ तरह ब्रिनि-टिनि पाणियुनि मां धोई, वडो-वडो कटे रखिजे. पटाटा छिले, उन जूं डिघियूं सन्हियूं फारूं ठाहे, पालक जे पतनि जे विचमें कटे रखिजनि त कारा न थींदा. बसर छिले, धोई, उन जूं बि फारूं करे रखिजनि, सावा मिर्च बि सन्हा सिलाईस करे रखिजनि. पोइ सुका सजा धाणा हिकु चम्चो, जीरो हिकु चम्चो, सौंफ हिकु चम्चो ऐं थोड़ा सजा कारा मिर्च, थोड़ा भुजी करे, डुडर करे पीसे रखिजनि. हिक कटोरे

में ब्र टे चम्चा बेसण खणी उन में स्वाद अनुसार लूण, हिक चपुटी हैड ऐं थोड़ा गाढ़ा मिर्च, हिक चपुटी हिंडु ऐं हिक चपुटी पकोड़नि जी सोडा ऐं डुडर थियल मसाला मिलाए उन खे सुको गोहे रखिजे, पोइ उन में पालक, पटाटा, बसर ऐं मिर्च मिलाए, हल्के हथ सां मिलाए उन में १ चम्चो चांवरनि जो अटो ऐं नमकीन सेव मिलाए, गरम तेल में पकोड़ा तरिजनि ऐं पोइ टमाटे या सावनि धाणनि ऐं पूदने जे चटिणीअ सां खाइण लाइ परिछिजनि.

## २. स्वादी करेला :-

**सामग्री** - ५०० ग्राम करेला, लूण, हैड, लीमो, डुधु, कश्मीरी गाढ़ा मिर्च पीठल, जीरो पीठल, सुका धाणा, बसर, अदरक, थूम, हिंडु, सवा मिर्च, तेल, जीरो, सावा धाणा.

**विधी** - करेला धोई साफ़ करे, ब्रिन्ही पासनि खां बूंडि कटे करे उन जा सन्हा-सन्हा हिक इन्च जा फीधा कटे रखो. उन्हनि खे हैड, लूण ऐं लीमे जी रसु लगाए, अधु कलाक रखी छडियो पोइ उन्हनि खे हथनि में दबाए उन्हनि मां पाणी बिल्कुल कढी करे तईअ में तेल गरम करे उन्हनि खे थोड़े तेल में तरियो. (करेलनि मां निकितल पाणी डाइबटीज़ वारनि लाइ डाढो फाइदेमंद आहे, उन में सादो पाणी मिलाए, sugar जे मरीज़नि खे उहो पीअणु घुरिजे.)

हिक तईअ में तेल गरम करे उन में जीरो विझी पोइ बसर कुतिर कयल ऐं सावा मिर्च कुतिर कयल विझी, उन्हनि खे गुलाबी रंग ताई पचाए, उन में अदिरक ऐं थूम जी पेस्ट विझी, थोड़े पचाइण खां पोइ, उन में डुधु विझिजे. अधु कटोरी डुधु में सभु मसाला, पीठल गाढ़ा मिर्च, धाणा पीठल, थोड़ा लूण, पीठल जीरो सभु मिलाए, उहो डुधु बसर में विझी, उहो तेसताई पचाइजे, जेसीं तेल न अलग नज़र

अचे, पोइ उन में उहे पकल करेला विझी, भाजीअ खे सिझाइजे ऐं पोइ सावा धाणा विझी, खाइण लाइ परिछिजे. पर जे करेला घटि गरिया हुजनि त थोड़ा पाणी विझी गारिजनि.

### ३. पनीर कोरमा :-

**सामग्री-** ५०० ग्राम पनीर, ३ बसर स्लाइसी तरियल, शुद्ध गीह, तेल, शाही जीरो, दालचीनी, नंढी ऐं वडी इलाइची, अदिरक-थूम जी पेस्ट, कश्मीरी मिर्च पीठल, हैड, लूण, पीठल धाणा, काजू, डुधु, बादामियूं, पीठल गरम मसालो, केवरे जो essence.

**विधी -** पनीर खे २ इन्च जा लंबा टुकर करे उहे थोड़े गीह में तरे कढिजनि, या ग्रिल कजनि. तरियल पनीर खे पाणीअ में लूण ऐं गाढा मिर्च मिलाए, उन में पनीर खे विझी रखिजे. बसर छिले स्लाईस करे उहो गोल्डन ब्राऊन रंग जो तरे कढिजे. बसर में पिसयल काजूअ जा टुकर ऐं ब्र चम्चा घाटी ऐं मिठी (खंडु न पर ताजी डही)विझी, डुडर पीसे रखिजे. तईअ में शुद्ध गीह ऐं तेल विझी उन में पहिरीं दालचीनी, पोइ वडी ऐं नंढी इलाची, थोड़ी खोले करे ऐं शाही जीरो विझिजे, पोइ अदिरक ऐं थूम विझी, उनखे पचाए थोड़ो पाणी विझिजे. पोइ उन में कश्मीरी गाढा मिर्च ब्र चम्चा, टे चम्चा पीठल धाणी, थोड़ी हैड विझी घुमाइजे, वरी थोड़ो पाणी विझिजे, पोइ उन में बसर ऐं काजूअ जी paste विझी घुमाइजे. थोड़ो लूण विझी उन में डही विलोरे विझिजे. घटि बाहि ते घुमाईदो रहिजे, जीअ डही फिटी न वजे पोइ उन में थोड़ो तरियल बसर हथ में क्रश करे विझिजे. पोइ थोड़ो पाणी विझी इह मिन्ट ढकु डेई रखिजे. पोइ उन में पाणीअ मां पनीर कढी करे विझिजे ऐं आखिर में गरम मसालो, कुतिर या स्लाईस कयल बादामियूं नंढी इलाइची जो पाऊडर ऐं केवरे जो इसेंस विझी, खाइण लाइ परिछिजे.

## उमिरि जी तकाजा

१. चालीहनि सालनि जी उमिरि में “घणो पढियलु” ऐं “घटि पढियलु” ब्रई हिक जहिड़ा आहिनि. (छो त हाणे किथे बि इन्टरव्यु डियणो कोन्हे या डिग्री सर्तिफिकेट डेखारिणा कोन्हनि...)
२. पंजाह सालनि जी उमिरि में “रूपवान” ऐं “कुरूपु” हुअणु समानु आहे. ( छो त मुंह तां धुंज लिकाए नथा सघिजनि)
३. सठिजी उमिरि में “उच दर्जे” वारो “घटि दर्जे” वारो ऑफिसर समानु आहिनि (पटेवालो बि निवृत अधिकारीअ साम्हूं डिसण टारींदो आहे)
४. सतरि जी उमिरि में “वडो घर” ऐं “ नंढो घर” समान हूँदा आहिनि (बीमारीअ जे करे या अकेलाइप जे करे घर जी हिक कुंड काफ्री आहे)
५. असीअ जी उमिरि में “घटि धन” या “वधीक धन” ब्रई बराबरु आहिनि. (तव्हां किथे खर्चु करण वेँदा?)
६. नवे जी उमिरि में “ सुम्हणु” या “जागणु” ब्रई समानु आहिनि (जागणु खां पोइ छा करणो आहे उहा बि खबर कोन पवंदी आहे).

**Mahila Vibhag**  
**Khar - Bandra - Santacruz**

Meeting to be held on  
21st July 2023 at 3.30 p.m. at  
BSS Office, Khar (W), Mumbai

## हिन्दू साम्राज्य डीहं जो डिणु

वीरु डूलाणी

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ में मकर संक्राति (उतिराणु तिरमूरी), रक्षाबंधन, विजयादशमी (दसहिडो) उहे डिणु घणे भाडे असांजे हरि समाज में मनाया वेदा आहिनि. पर हीउ हिन्दू साम्राज्य दिवस जो डिणु हिकु अहिडो डिणु आहे जो समाज में घणे भाडे कोन मल्हायो वेदो आहे. केतिरनि खे त हिन गाल्हि (डिण) जी खबर बि शायद ई हूंदी त असांजे तवारीख में अहिडो महा उत्सव जे मल्हाइण जी का वार्ता आहे.

आम तरह जे रीति में असीं डिंसू था त हरिहिक समाज या कंहिं जातीअ खे वक्ति बि वक्ति कंहिं न कंहिं खासि ,मशूली मेड़ या डिणानि जी ज़रूरत थींदी ई आहे. उन मेड़ जो स्वरूप कहिडो थींदो. उहो उन संगठन जी हलति चलति या रिवाजनि मूजिबि ई थींदो आहे. उन लाइ संघ में बि उन्हनि डिणान खे मल्हाइण जो फैसलो कयलु आहे, जंहिं जे वसीले समाज में उहे ई भाव या विचार पैदा थींदा रहनि. डिण सिर्फ इन लाइ न मल्हाया वेदा आहिनि जो उन करे चार/छह माण्हू हिक जगुह ते अची मिलनि. कुछ खाधे पीते जो चश्को वठण लाइ कोन मल्हाया वेदा आहिनि. उत्सव या डिण मल्हाइण जो महत्व या मुराद उहा आहे त असां जे अंदर में भावनात्मिक सुविचारनि खे सुजाग ऐं जाग्रत कंदा रहूं. असीं संघ जे उत्सवनि डिणानि में डिंसू था त हरिहिक उत्सव में अहिडो कोई न कोई विचार ज़रूर आहे जेको असांजे संघठन या यकमुशतीअ लाइ फाइदेमंद ऐं असांजी सोच व्यवहार सां ई ताल मेल ज़रूर रखे थो.

असांजे हिन डिण (हिन्दू साम्राज्य दिवस जो डीह) जे बारे में कुछ सोचियूं जंहिं जी जाण या ज्ञानु तमाम किनि गाण-गणियल माण्हुनि खे हूंदो आहे.

अहिडनि डिणानि खे मल्हाईदे संघ समाज में कहिडा विचार जागुइणु थो चाहें. त अजु जो हीउ उत्सव इन लाइ आहे त ३०० साल पहिरीं हिकु अहिडो राजतिलक थियो हो, जंहिंजे करे उन वक्त जूं हालितूं ई बदिलिजी वयूं. हिन्दू समाज लाइ उन वक्ति निरासाईअ जूं हालतूं थी पयूं हुयूं ऐं हिन उत्सव सजे वायूमंडल ई फेराए छडियो हो. वडनि-वडनि विद्वाननि ऐं सूवीरनि जे दिमाण में अहिडो ख्यालु ई कोन आयलु हुओ त हालतूं बदिलाए सघिजनि थियूं. घणे वक्त खां अहिडियूं (गुलामीअ जे) हालतुनि में बदिलाउ आणिण जो विचार बि कोन पियो अचेनि ऐं जणु त उन (आजादीअ जी) इच्छा ई कोन रही हुई. विचार अहिडा रखी वेठा हुआसीं त अहिडियूं हालतूं मटिजण जूं ई कोन आहिनि ऐं राजा बणिजी राजु करणु हिन्दुनि जे वस जी गाल्हि कोन पिये डिठी ऐं राजु करणु त मुसिलमाननि जो ई कमु आहे. हिन्दू राजा बणिजी ई कोन सघंदो ऐं भली हिन्दू सिर्फ कुछ बि वजीर, सिपह सालार (सेनापती) या बी का नौकरी करे सघंदो ऐं सजे हिन्दू समाज जे माण्हुनि में मुस्तकबल में future ताई बि इहो ई हालु हुओ.

शिवाजी महाराज अगर कोई सत्त कर्म/ कार्य कयो, अगर हुन में कोई ख़ासियत हुई त इहा नकारत्मिक भावना जूं पांडूं ई पटे करे फिटो कयाई. जेकडहिं असांखे सही दिशा पकिडिणी आहे त इहो बिल्कुल लाजमी (ज़रूरी) आहे त असीं शिवाजी महाराज जहिडे शूवीरनि ऐं महापुरुषनि खे सही नमूने में वक्ति ब वक्ति यादि कंदा रहूं जो उन्हनि ई तवारीख (इतहास) खे बदिलाइण ऐं सही मार्ग दर्शनु डिणो आहे. हीउ डिणु ऐं मोको आहे हुन खे यादि कयूं ऐं शिवाजी महाराज जे जीवन जो कुछ अध्ययन कयूं.

सिर्फ शिवाजी महाराज जे जीवन जे बारे में जाणु रखणु त जनम कडहिं थियो, कहिडा- कहिडा कम कया? उन जा तफसील ठाहे रखणु ऐं इतहास पढ़ी

रखणु इन सां ई असांजो मतलब न आहे, उन सां असांजो मकसद ई पूरो कोन थो थिए, हुननि जे जीवन में केतिरियूं घटिनाऊं थियूं आहिनि. उन्हनि खे असां यादि करे पंहिंजे अंदर में विहारे छडियूं. शिवाजी महाराज जे जीवन जे अनेक घटिनाउनि मां काबि हिक गाल्हि सचु-पचु पंहिंजे जीवन में उतारे सघूं त जेकर धन्य थी वजू. पर असीं चडीअ तरह डिसूं था त संघर्ष कंदे विजय कहिडे तरीके सां हासिल कयूं. जंहिं नमूने में सफलताऊं हासिलु कयूं उन लाइ बी दुनिया त छा संदनि पिता शाहजी महाराज बि असंभव समझंदा हुआ. उन सां गडु समाज जी बिखिड़ियल हालत खे तमाम साधारण माणहुनि खे एकता में आणे, बुधी कराए पंहिंजो राज्याभिषेक करायो. माणहू हाणे जडहिं पंहिंजो राजु आहे उनखे डुखियो वक्ति था चवन त ३०० साल पहिरी पराए राजु में छा त जाखोड करणी पेई हूंदनि. पंहिंजे मकसद खे पाइण लाइ. पहिरियों त संघर्ष ऐं सम्पर्क, एकता ऐं पंहिंजे साथियुनि जे तैयारियुनि सां गडु दुश्मन वटि सहूलियतुनि ऐं कमियुनि जो पूरो अध्ययन ऐं उन मुताबिकि दुश्मन जी कमजोर रागु जे वसीले उन मथां विजय हासिलु करणु.

छत्रपती शिवाजी महाराज जी हिकटिक सोच हुई त हीउ असांजो हिन्दू राष्ट्र आहे उन लाइ असांजो जीवन बि शुद्ध राष्ट्र जीवन-हिन्दू जीवन ई आहे ऐं हिन्दू राष्ट्र जी स्थापना वरी ई पूरन नमूने में तडहिं ई थिये.

असां खे ज्ञाति आहे त हमलावर पहिरियों दफो सिन्ध में ई हमिलो करण आया जिते सिन्ध जे शुरवीरनि उन्हनि खे केतिरा दफा शिकस्त डिनी ऐं भजाए कढियो हो. पर सिन्ध प्रदेश में बुद्ध धर्म ऐं अहिंसा जो घणो कुछु प्रचार थियलु हुओ ऐं केतिरनि जो फौलादी सीनो ऐं खून घणे क्रदु थधो थी वियो हो जो गीता ज्ञान जंहिं में पूरन तरह आवाहन कयलु आहे त देश ऐं धर्म जे पूरन तरह रक्षा करणु ई क्षत्रीअ जो कर्तव्य आहे. उन ज्ञान खे पासीरो रखी वेठा. तवारीख शाहिदी थी डिये त असांजा सिन्ध

जा उहे निवासी जिनि सनातन धर्म जो त्यागु करे अहिंसा जी वाट वरिती हुई उन्हनि खूनरेजीअ खां बचण लाइ हमिलावारनि जी सहायता करे सिंध जे बहादुर शूरवीरनि जी हार कराई ऐं भारत में इस्लाम जो पायो पियो. सिंध जे अहिंसक निवासियुन जी कांयरता ऐं देश द्रोह सां. हिन खां पोइ वरी अफगानिस्तान में पिणि बोद्धी अहिंसक शासकनि इस्लामी हमलावरनि जी हार खां पोइ बि हुननि खे छडे आज्ञाद कयो जो इस्लामी हमलावरन माफियूं घुरी पाण छडायो ऐं पोइ वधीक ताकत सां अची अहिंसा वादियुनि खे शिकस्त डिनी.

अहिडे नमूने हितां जे देशद्रोही राजाउन जे साथ सां इस्लाम भारत में परे पुखता कया. (अजु बि नज़ारो उहो ई पियो डिसजे हिंदुस्तानजो अनु खाईदे देश खे नुक्सान पहुचाईदां था अचनि. उन वक्ति सनातनी हिन्दुनि में अजीब भ्रम ऐं अंधविश्वास में रहिया त भारत में धारियनु जो राजु ईश्वर जी इच्छा सां थी रहियो आहे.

वक्त में कुछु बदिलाव आयो ऐं महाराष्ट्र में समर्थ गुरु रामदास जडहिं डिठो त कोई हिन्दु किनि इस्लामिक पीरनि फकीरनि जी मज़ारुनि कबरुनि जी पूजा में लगा पिया आहिनि ऐं पंहिंजे धर्म जे मान्यताउनि ऐं देवी देवताउनि खे पासीरो करे छडियो आहे (अजु बि केतरनि हंधि बेवकुफ सनातनी उन अंध विश्वास में रही इस्लाम खे हथी डेई रहिया आहिनि. ऐं पोइ समय संकट जो भारत मथां कुछु त घटि थियो जडहिं शेर शिवाजी ११ सालनि जी आयु खां वठी ई सनातन शौर्य ऐं यक मुश्तीअ में रहण जो नादु वजायो, जेतोणीक संदनि पिता शाहजी बिजापुर जे सुलतान जे लश्कर जे कुछु हिस्से जो मुहिंदार हो.

शेर शिवाजीअ नंढी उमिर खाई पंहिंजे मावला साथियुनि खे गडु करे हिन्दुत्व जी नई ज्योति जगाई ऐं वियो इस्लामी कब्जे में आयल किल्लनि खे आज्ञाद कराए वियो भगवा ध्वज लहराईदो. इन्हीअ करे बिजापुर जो हाकिम शिवाजीअ जी कसर संदसि पिता जन शाहजी



राजे खे कैदि करे छडियाई. उन वक्ति शिवाजीअ कूटनीती अपनाई. आगिरे जे मुगल बादशाहति खे नियापो मोकलियाई त बिजापुर जो सुलतान घमंड में अची वियो आहे. ऐं शाहजी राजे खे छडण जो दड़िको तव्ही बिजापुर सुलतान खे डीदा त पोइ हू आजाद थी, असां बई पीउ पुट तव्हां जी सुलतिनत खे डुखण में वधाइण लाइ साथु डीदासी. सुलतान डप में अची वियो ऐं शाहजीअ खां माफी वरिती ऐं कैद मां कढियाईसि. शिवाजी महाराज जो हीउ तरीको असांखे डिसणु घुरिजे ऐं इस्लामिक ऐं इसाइ दुश्मन खे बि अहिडे अण सिधे नमूने में हाराइजे ऐं कडहिं बि तकलीफ वक्ति घबिराइजे न ऐं रस्तो गोलिहजे.

अगिते हली शिवाजी महाराज जडहिं मुगलनि जे अफज़लखान सां सामनो थियो त सुलिह जू गाल्हियूं थियूं पर अफज़लखान जी गलति नियत खे परखे शिवाजीअ उन खे ई वाघुनख सां खतमु करे छडियो.

हिन घटिना शिवाजी महाराज जी नामूस देसादेस करे छडी जो उन वक्ति हिन्दुस्तान में व्यापार लाइ अंग्रेज़ ऐं फ्रेंच आयल हुआ, जिन व्याख्या कई त शिवाजी नेपोलियनि, ज्यूलियस सीज़र जहिडनि मुहिंदारनि खां वधीक श्रेष्ठ आहे.

शिवाजी महाराज खे रोकण लाइ औरंगज़ेब राजपूत ऐं मुस्लिम सेना राजा जयसिंह जे अगुवानीअ हेठि मोकिली. तडहिं बि शिवाजी सुलिह जू गाल्हियूं करे आगरे पहुतो. पर खेसि संभाजी राजे (संदसि पुट) सां गडु कैदि कयो वियो. असां अगु में ई पढियो आहे त बीमारीअ जो बहानो करे मेवनि जा टोकिरा दान करण जो चई बई जणा जेल मां उन्हनि टोकिरनि में वेही निकिरी विया. मुगिलनि केतिरी गोल्ला कई पर हूं बदिलियल वेस वसीले वजी पूने पहुता.

खबर मुगिलनि खे पोइ पई जो शिवाजी महाराज वरी पहिंजो अभियान जारी रखी वियो मुगलनि खां किल्ला

फ़तह कंदो. ऐं हिंदु समाज में गौरव ऐं शूवीरता खे नईअ सईअ जगाइण लाइ पहिंजो पाण पहिंजी तजपोशाअ जी घोषणा कई. ऐं शुभ डीहु जेठ (ज्येष्ठ) जी सहाई तेरस (शुक्ल त्रियादशी) ते राज सिंहासन ते वेठो.

शिवाजी महाराज इहो महसूस कयो हो त उन वक्ति माणहुनि जी श्रद्धा दहली राज ते हुई. उन भाव खे हटाए हिन्दवी स्वराज्य जो सूर्योदय थी चुको आहे उन जो अहसासु मानसिक प्रभाव ऐं सनातन गारव जे मान खे वरी स्थापित करण जे संकल्प खे धार्मिक विद्वाननि जी सलाह मिसहलत खां पोइ सचो स्वरुप डिनो .

ऐं जागी उथियो आर्य सनातन ऐं हिंदू सौमान ऐं बुलंद ऐं उदय थियो शूवीरता, अनुशासन, साहस ऐं संस्कार जे बुलंदीअ वारो सूर्य रुप हो छत्रपति शिवाजी महाराज जहिं जे राज्याभीषेक नये खून जो प्रवाह आणे छडियो भारत वर्ष जी पवित्र भूमीअ ते.

*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)

## असांजे सोनारा समाज जी रचना

सुन्दरदास ढलाणी -इंदौर (२०.०३.१९९६)

भारतीय समाज जी रचना ऐं सुभाव सां गडु असांजे समाज जे रचना जी कहाणी जुड़ियल आहे. सदियुनि खां गुलामीअ जे दौर में बि असां पंहिंजी अहिम्यत ऐं पहिचान खे काइम रख्यो उन जो पको पुख्तो कारणु आहे संघठन शक्ति ऐं सभिनी जी सलाह सां कार्य करण जी परम्परा.

सिंधु में सोनारनि जूं पंज मुख्तलिफ़ क्रोमूं रहंदियूं हुयूं जिन जी उथिणी वेहणी आचार विचार, बोली ऐं पहिराउ बि अलग-अलग हो. अलहिदो हो. असी सुवीचर सोनारा (जिन में के शिकारपुरी सोनारा बि नवे साल अगु, याने १९०८ ताई शामिल हुआ) सिंधू नदीअ जे बिन्ही तर्फु खैरपुर, सखर, लाइकाणो, दादू ऐं नवाबशाह (साहिती) जे विच वारे आबाद इलाइके जा रहंदइ हुआसीं. पंहिंजे आदर्श पढाई, कमाई, ऐं चरित्र में बियनि सोनारनि खां सुरहा हुआसीं. विचार करे कंहिं बि कार्य खे हथ में खणणु सुलिझाइण ऐं सियाणप सां हलण करे असांजो नालो सुविचार याने सुठे हलण वारो थियो. इन हलति जो ई सबबु हो जो सिंधु जे विच वारे मुख्य मैदानी आबादमार कमाऊ इलाइके ते सिर्फ सुविचार सोनारनि खे समाज नज़र अंदाज न करे सघण्डे राजनीतीअ में जो अधिकार हो, उन अधिकार जो असरु असांजी समझदार, पढाई ऐं व्यापार ते बि पियो. सोनारनि जा सुविचार सोनारा देश जी आज्ञादीअ लाइ सिर जो साडो लाहे जेल यात्राऊ कंदा हुआ. साहितीअ जे सुविचार सोनारनि हैदराबाद ऐं कराचीअ में पंहिंजो वजूदु खेखारियो हो. सखर ज़िलो बि कंहिं खां पुठिते पियलु कोन हो. अमर शहीद हेमू कालाणी जे फासीअ जो फंदो पातो हो त असांजो प्यारो चोइथराम वलेचा हलचल जो हीरो बणिजी सिंधु असेम्बिलीअ ताई वजी पहुतो ऐं सुविचार जातीअ जो गाटु ऊचो कयो. संदसि धर्मपत्नी श्रीमती सुंदिरी चोइथराम वलेचा बि पुठते कीन रही ऐं आज्ञादीअ जे आंदोलन में महिला मोर्चो संभालीदि जेल यात्रा कई. मीराणी सिंधुडीअ में खैरपुर जा सुवीचार

सोनारा सेठि मूलचंद ऐं सेठि वाधूमल त माली वज़ीर जी हैसियत रखंदा हुआ. लाइकाणे ऐं दादू डांहु मेहड़ि ऐं थरिड़ी आर्य समाजी सोनारनि जो केंद्र हो. राजनाती खेत्र खां सिवाइ समाज खेत्र बि खाली कोन हो. आर्य समाज जो शुद्धी आंदोलन हुजे या हैदराबाद दखन में आर्य समाज जे सत्यार्थ प्रकाश ते लगायल बंदिश खिलाफु आंदोलन सुवीचर सोनारनि अगिते वधी भागु वरितो ऐं अनेक बुजुर्ग आर्य समाज सां जुड़ी सुवीचर नियति जा मुखी ऐं अगिवान बणिया ऐं नियति जी सेवा कई ऐं हिंदुस्तान में अचण खां पोइ ताई समाज सेवा जो दामन न छडियो अहिडीअ रीति सुविचार समाज ऐं आर्य समाज श्रेष्ठ समाज जा ब हिक जहिडा लफिज़ बणिजी पिया. यदि रहे सुविचार अखर जो मतलबु श्रेष्ठता सां हलंदडु आहे ऐं आर्य लफिज़ जो बि अर्थु श्रेष्ठता आहे.

देश जा असी श्रेष्ठतम नागिक आहियूं. किरोड़नि जो व्यपार सचाई ऐं प्रवित्रता सां कयूं था. सोनु, चांदी ऐं जव्हाराति सां दोस्ती आहे. गरीब सोनारो हूंदो त बि साख संदसि लखनि जी हूंदी. आखिर सुविचार नालो असांजो साख भयों जो आहे. सिर्फ असीं पाण में संगठित शक्ति खे विसारे वेठा आहियूं. हिक बिये जी सलाह पुछणु जी पुराणी परम्परा हाणि असांखे शायद वणे कोन थी. छो? पुराणे वक्त में सुविचार सोनारनि जा पंचायती समेलन कोन थींदा हुआ, पर चाउथा थींदा हुआ. गुज़िरियल सदीअ में सिंधु में पंजनि जायुनि ते चाउथनि जा मेड़ थिया जिनि में पंगती सुधारा, मिटियुनि माइटियुनि जा फैसला ऐं मंडिणा थींदा हुआ. कोर्टि में दांहं खणी को सुविचार सोनारो विरले वेंदो हुआ. चाउथनि में “मनह” हेठां फरास विछाए, गर्दीअ ते मुखी साहिब वेही फैसला कंदा हुआ. उन गद्दीअ ते विहण मतिलब राज गद्दीअ ते विहण खां घटि कोन हूंदो हुआ. मुखीअ जे फैसिले खे न मजिण वारे खे थाल्लें लाहे छडींदा हुआ जो हिक क्रिस्म जो सामजिक बहिष्कार लेखियो वेंदो हुआ. (उन न मजींदइ जे खिलाफु).

हिंदुस्तान में बि असांजी नियाति उन परम्परा खे निबाहियो हुआ. चाउथनि जो स्थानु समेलननि वरतो.

अखिल भारत पंचायत जो मज़बूत संघठन खड़ो थियो. अखिल भारत ऐं प्रांतिय समेलन थियो. नियाति में कुछु सुधारो आयो. पर जल्दु ई नई शाहूकारीअ समाज जे अनुशासन खे टोड़े विधो. डेती लेती, शराब खोरी, फैशन परस्ती ऐं डेखाव पंचायती सुधारनि खे ब्रेक लगाए छडी आहे. अगे डेती लेती कंहिं सेण सजण कंहिं ड्राहे सियाणे बुजुर्ग खां पुछी पोइ भरीअ सभा में कराई वेंदी हुई. उन ते विचारनि जी डे वठु करण खां पोइ, डेती लेतीअ जी रसम पूरी कराई वेंदी हुई पर हाणे उन परम्परा खे रातों राति शाहूकारीअ जो जामो पाए पधिरा थियल मुदिबर दरि किनार कराए था छडीनि. नतीजो अहिडो खराब निकितो आहे जो मंगिणी त ठहियो पर परिणे खां पोइ बि छोकिरी मुख्यारी थी पेई आहे. नियाणियुनि जे उन अपमान डेखाव ऐं डेती लेती असांखे ऊचाईअ ते रहण जे अधिकार खां वांझाए छडियो आहे. ज़ाहिरी छुड़वागीअ जी चकाचौंधि जे मोह में अची असांजे केतिरनि सोनारनि मां संघठन प्रेम ऐं हिक ब्रिये सां सलाह सां कार्य करण जी ज़रूरत मोक्ल्लाए वेई आहे. के माण्हू त खुलिये आम पंचायत कार्यनि जी गिला ऐं खिलाफ़त करण खां कीन था घब्रिराइन. जेके साहिब मिसाल डीदा हुआ त मुतिरके जे गुन जेतिरे सोनारे खां बि डिजे, उहे असांजे पंचाइती अगवाननि खे गजर मूरी सम्झी रहिया आहिनि.

इहा हलति असांजी समाजिक रचना ऐं सुभाव सां मेलु न थी खाए. असां गुलामीअ खे तड़े आज़ादीअ डांहु विख वधाई आहे. आज़ादीअ खे घुड़वागीअ थियणु न डियूं. छुड़वागीअ खे रोकण लाइ संघठित शक्तीअ जी ज़रूरत आहे. असीं शक्तीअ जा उपासिक आहियूं. देवी माता शक्ती सरुपा खे हमेशह साह में सांढियूं. आचार विचार सां गडु सुविचर सोनारा शुद्ध आर्य बणिजी ई रहूं .

## समाचार

### १. भा.सि.सभा, मुम्बई :

महाराष्ट्र सिन्धी साहित्य अकादमी जे तर्फां दिनांक १० जून २०२३ ई ते उल्हासनगर -३ जे शहीद जनरल अरुणकुमार वैद्य सभा गृह (टाउन हॉल) में 'सुर सिन्धयुनि जा, रात सिन्धयुनि जी' जो साहित्यिक सांस्कृतिक कार्यक्रम डाढे धामधूम सां मल्हायो वियो. हिन मौके ते अकादमीअ जे कार्याध्यक्ष श्री महेश सुखरामाणीअ जे हथां भा.सि.सभा जे राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री लधाराम नागवाणीअ खे अकादमीअ तर्फां लाइफ टाइम अचीवमेन्ट अवॉर्ड सिन्धियत जो शेदाई डेई सन्मानित कयो वियो.



हिन मौक्रे ते ब्रियनि चैनि मुदबरनि १. श्री राम जव्हाराणी, सहयोग फाऊन्डेशन (सिन्धियत जो मुहाफ़िज). २. सुश्री आशा रोहरा (सिन्धियत जी सिपाही) ३. नवीन शर्मा (सिन्धियत जो शान) ऐं ४. श्री दीपक वटवाणीअ खे (सिन्धियत जो सिपाही) खे पिणि संदनि सिन्धी भाषा ऐं समाजिक कार्यनि लाइ कयल सेवाउनि जो कद्र करे सन्मानित कयो वियो.

हिन मौक्रे ते संत साई कालीराम साहेब, श्री राजू जगियासी, श्री लाल पंजाबी समेति अनेक हस्तियूं मौजूदु हुयूं.

## २. भा.सि.सभा, चेम्बूर :

भा.सि.सभा तर्फा ११ जून २०२३ ते अमर शहीद हेमू कालाणी यादगार मंडल, चेम्बूर हॉल में निशुल्क चिकित्सा शिबिर जो आयोजन कयो वियो.

१५० खां मथे माणहुनि हिन शिबिर जो लाभ वरितो.

## ३. भा.सि.सभा, घाटकोपर :

भा.सि.सभा पारां २३ अप्रैल २०२३ ते भूरीबेन गोलवाला ऑडीयेरियम में चेटीचंड जो उत्सव डाढे शानदार नमूने मल्हायो वियो. विधायक श्री पराग शाह हिन उत्सव ते मुख्य अतिथिअ जे रूप में पधारियल हुआ. हिन रंगारंग कार्यक्रम में सुश्री रितू साजनाणीअ जे नृत्य ऐं श्री विजय वाधवा ग्रुप जे ऑरकेस्ट्रा आर्कषण जा केन्द्र हुआ. ५५० खां वधीक माणहुनि कार्यक्रमजी मौज वरिती.

भा.सि.सभा, घाटकोपर तर्फा २७-२८ मई २०२३ ते मामाचा गांव रिसोर्ट में गड्डिजाणीअ जे रूप में ब्रिनि डीहनि जे पिकिनिक जो ३० हों कार्यक्रम रखियो वियो हुआ. कार्यक्रम डाढो सफल रहियो.

Sindhi Sangat سنڌي سنگت

7<sup>th</sup> International Sindhi  
*Nursery Rhymes*

Rhymes & Lyrics available on our Learn Sindhi Mobile App  
or download from [www.SindhiSangat.com](http://www.SindhiSangat.com)

Send your video using [wetransfer.com](http://wetransfer.com)  
to [info@sindhisangat.com](mailto:info@sindhisangat.com)

**Nursery Rhymes for JUNIOR CATEGORY**  
Kids up to 5 yrs of age  
(Born on or after 01-07-2018)

Muhinji Nani	منهنجي ناني	Chokar Nandhro	چوڪر ننڍڙو
Amma Lolo	آمان لولو	Gadiyal	گھڙيال
Moburam	موتورام	Raja Kahin Te Ambu	راجا ڪنهن تي آنبو
Jhirkee	چھڙڪي	Chain Mundun Jo Raag	چئن مندُون جو راڳ

**Nursery Rhymes for SENIOR CATEGORY**  
Children from 5 - 8 yrs of age  
(Born between 01-07-2015 to 30-06-2018)

Win Total 40 Prizes Including 20 Tablets

Contest open to all Sindhis of Indian Origin Worldwide  
Organised by Asha Chand

For further details of the competitions, visit our website : [www.sindhisangat.com](http://www.sindhisangat.com)  
Contact : +91 9769313331 | +91 9821473200

# Ghatkopar, Chembur



# सिन्धू दर्शन यात्रा - २०२३ लेह लदाख



اهڙو ئي دؤر هلي رهيو آهي. ۽ ان جو ڪهڙو نتيجو نڪري رهيو آهي؟ ڪلهه گهپي. ڏيري ڏيري ٻارن ۽ ماما پتا جي وچ ۾ ڪلهه ڪلپش چالو ٿي ويئي آهي، ٻاهر جو وائورٽ ڏاڍو خطرناڪ بڻجي رهيو آهي. توهان پنهنجن ٻارن کي گهرن ۾ سنسڪار ڏيئي رهيا آهيو، سمجھائي رهيا آهيو، پرمپرائون سيڪاري رهيا آهيو. پر ٻارن جيڪڏهن ٿوري به چوڪ ڪئي - ان ۾ گهٽلجي ويندا. ٻاهر جيڪو واسنائن جو طوفان هلي رهيو آهي، جيڪي ڏر اچرڻ جون زبردست لهرون اُٿي رهيون آهن ان جي وهڪ ۾ وهي وڃڻ کان روڪڻ لاءِ اڀاڙ نه ورتا ته سندن پوڻيه خطري کان خالي نه رهندو.



وقت گذرندو ۽ بدلجندو رهيو. سڌانت به ان انوسار بدليو. ٻئي دؤر ۾ وچار و مرش تي آڌارت سڌانت Discussion based theory آيو. ٻار ماءُ پيءُ سان ويچارن جي ڏي وٺ ڪرڻ لڳا. ماما پتا آڌيش ڏنو، هو انهن سان ٿورو بحث ڪرڻ لڳا - ائين ڪيئن آهي، هيئنن چو نه ٿو ٿي سگهي وغيره. بحث کان پوءِ ٻار چون ته ڳالهه ته سمجهه ۾ نه آئي پر جيئن توهانجي آڳيا. اهو وقت به گذري ويو. ڀارت ۾ ٽيون دؤر شروع ٿيو. اهو هٿو بحث آڌارت سڌانت Debate based theory ماما پتا اڃان ڳالهه پوري ٿي ڪونه ڪئي ۽ ٻارن بحث شروع ڪري ڇڏيو. بنان بحث جي ڪو ڪم پورو ٿي نه پيو ٿي سگهي. ماما پتا چيو - 'پُٽ، پيرين پئيس، ڇو پوانس، پُٽ، پڳوان آهي.' ڇا ضروري آهي ته هيءُ ئي پڳوان آهي؟ 'چورا، آشيرواد ملندڙي' ڇا، بنان پيرين پوڻ جي آشيرواد نه ڏيندو؟ ته ڪهڙو پڳوان آهي؟ ۽ بحث شروع ڪري ڇڏيندا ۽ جنهن مهل هيءُ پيڙهي بحث شروع ڪري ٿي تڏهن انهن ۾ ضرور اها غلط فهمي پيدا ٿيندي ته اسان پنهنجي ماما پتا کان وڌيڪ عقلمند آهيون! ۽ اتان خطرو شروع ٿئي ٿو.

اهو هٿو ٽيون دؤر - پوءِ شروع ٿيو چوٿون دؤر. انسٽرڪشن - ڊسڪس - ڊببٽ وارا دؤر به ويا. هاڻ انڪار Deny ڪرڻ وارو دؤر شروع ٿيو آهي. ماما پتا ٻارن کي اڃان برابر چيو ٿي ڪونهي ۽ ٻارن ان کان اڳ ئي انڪار ڪرڻ شروع ڪري ڇڏيو. چٽ ته نه هٿن جي نڪ تي اڳ ئي رکيل هجي! هن وقت

# پارتييم سنڌو سپا

## نيوز ليٽر

انڪ ۲۸۹

جون ۲۰۲۳ ع

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

To,

## اولاد جو نياچ

بلڪل منع ڪري ڇڏي ۽ چيو ته مفت جو کاتو جيڪڏهن اسان جي پيٽ ۾ ويندو ته اهو اسانکي حرامخور بڻائي ڇڏيندو، پوءِ پلي اسان بگ وگهي مري ڇو نه وڃون! وڏي ڀاءُ جي حڪم جو آدر ڪندي منهنجي پتا جن به اسان سڀني پائرن پينرن کي اهڙي هدايت ڪئي. مطلب ته وڏن جي آديش جو چستيءَ سان پالن ڪيو ويندو هئو. چوڻ جو مطلب آهي ته ان وقت پارت جي گهرن ۾ ٻار آديش آڌارت سڌانت تي پاليا ويندا هئا، Instruction based theory جنهن موجب گهر جو ڪو وڏو سدسيه ڏاڏو هجي، پتا هجي، وڏو ڀاءُ هجي، اهو آديش ڏيندو هئو ۽ باقي سڀني سدسين کي اهڙي آگيا جو پالن ڪرڻو پوندو هو. ڪنهن کي همت ڪونه ٿيندي هئي جو اهڙي آگيا جو اُلنگهن ڪري! اهڙي نموني آديش آڌارت سڌانت تي سنتان پاليا ۽ نپايا ويندا هئا ۽ جيڪو يوگيه پڻ هئو.

اڄ ڪلهه سنتانن کي نپائڻ جو ڪم ڏاڍو ڏکيو ٿي پيو آهي. ائين چوڻو آهي؟  
اڄ کان ۷۵ سال اڳ لڏپلاڻ وقت جي ڳالهه ٿي ڪجي. منهنجا پتا صاحب پنهنجن ۴ پائرن ۾ ٽيون نمبر هئا يعني هنن کان به وڏا ۽ هڪ ننڍو ڀاءُ هئو. سنڌ مان استيمر رستي اسان جو ڪٽنب ۽ ٻئي نمبر ڪاڪي صاحب جي ڪٽنب سان گڏ پهرين وير اول اچي پهتاسين ۽ اتان پوءِ ڪتيانا ۽ وٺ ۾ اچي ٿانئڪا ٿياسين. ان وقت منهنجي عمر ۵ سال هئي.

سرڪار طرفان پهرين وڏن تنبن ۾ اجهو ڏنو ويو ۽ پوءِ ڪجهه ڏينهن کان پوءِ پڪا خالي ٿيل مڪان آلات ڪيا ويا. هڪ هڪ تنبوءَ ۾ ۵۰ کن ڪٽنب رهيا پئي ويا.

سرڪار طرفان ڪيترائي سماج سيوک اسان جي سيوا جي لاءِ اچي وارد ٿيا. کاتو وغيره ڏنو پئي ويو. منهنجي ڪاڪي اهڙي مفت جي کاتي وٺڻ کان