



# BHARATIYA SINDHU SABHA NEWSLETTER

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

Volume 28 / No. 05

Tel.: 68977444, 26488240

MAY 2023

Website: [www.bharatiyasindhusabha.org](http://www.bharatiyasindhusabha.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.

## Uniform Civil Code

Om Jaiswani

The Uniform Civil Code (UCC – Hindi men “samaan Aachaar Sanhita”) is a proposal to replace personal laws based on religious practices with a common set of civil laws for all citizens of India. At present, India has separate personal laws for different religious communities, such as Hindu, Muslim, Christian, Parsi, and others. These laws govern matters such as marriage, divorce, adoption, inheritance, and succession.

In our country, Personal laws are distinguished from Public law. Article 25-28 of the Indian constitution guarantees religious freedom to Indian citizens and allows religious groups to maintain their own affairs, article 44 of the constitution lays down that the state shall endeavour to secure a Uniform Civil Code for the citizens throughout the territory of India.

The proponents of UCC argue that it would promote gender equality and social justice, while opponents argue that it would undermine the religious and cultural diversity of the country.

The issue has been at the centre of political narrative and debate for over a century and a priority agenda for the Bharatiya Janata Party (BJP) which has been pushing for the legislation in Parliament. BJP was the first to promise the

implementation of UCC if it comes to power and the issue was part of its 2019 Lok Sabha election manifesto.

BJP MP Kirodi Lal Meena on 9th Dec'2022 introduced a private member's Bill in Rajya Sabha, seeking the constitution of a committee to prepare and implement a Uniform Civil Code in the country, even as members of Opposition parties, including the Congress, TMC, DMK, NCP, CPI(M), CPI, IUML, MDMK and RJD, lodged strong protests against the move.

Given the opposition to UCC in the parliament, it seems that UCC may be first implemented in some BJP ruled states which will pave way for its implementation at the national level. Moreover, there are some writ petitions pending in the Hon'ble Supreme Court regarding UCC. Since the matter is sub-judice, no decision on implementation of UCC in the country can be taken as of now

### Why is Article 44 important?

The objective of Article 44 of the Directive Principles in the Indian Constitution was to

address the discrimination against vulnerable groups and harmonise diverse cultural groups across the country. Dr. B R Ambedkar, while formulating the Constitution had said that a UCC is desirable but for the moment it should remain voluntary, and thus the Article 35 of the draft Constitution was added as a part of the Directive Principles of the State Policy in part IV of the Constitution of India as Article 44. It was incorporated in the Constitution as an aspect that would be fulfilled when the nation would be ready to accept it and the social acceptance to the UCC could be made.

In other words, the Constitution states that “The State shall endeavour to secure the citizen a Uniform Civil Code throughout the territory of India”.

However, Article 37 of the Constitution itself makes it clear the Directive Principles of the State Policy “shall not be enforceable by any court”. Nevertheless, they are “fundamental in the governance of the country”. This indicates that although our constitution itself believes that a Uniform Civil Code should be implemented in some manner, it does not make this implementation mandatory.

### **Difference between civil laws and criminal laws**

While the criminal laws in India are uniform and applicable equally on all, no matter what their religious beliefs are, the civil laws are influenced by faith. Swayed by religious texts, the personal laws which come into effect in civil cases have always been implemented according to constitutional norms.

### **What will Uniform Civil Code do?**

The UCC aims to provide protection to vulnerable sections as envisaged by Dr Ambedkar

including women and religious minorities, while also promoting nationalistic fervour through unity. When enacted the code will work to simplify laws that are segregated at present on the basis of religious beliefs like the Hindu code bill, Shariat law, and others. The code will simplify the complex laws around marriage ceremonies, inheritance, succession, adoptions making them one for all. The same civil law will then be applicable to all citizens irrespective of their faith.

### **How Muslims will benefit from UCC?**

Certain Maulavis (Islamic scholars) who are afraid of losing their power and Muslim politicians who are likely to benefit from polarization in the society would oppose the move to implement UCC. But in reality, the Muslim community is going to benefit from UCC. Today, if a Muslim man has 2, 3 or 4 daughters, he marries another woman in the desire of a son. The real reason behind this is property and right of adoption. At present, if a Muslim couple adopts a child to protect the property, then under Muslim law, they cannot transfer the entire property to the adopted child. Thus, adoption cases are rare. In return, man seeks a son through another marriage. If UCC is implemented then polygamy cases will be reduced and the right of adoption will be same for all. In such a scenario, the biggest beneficiary of UCC is going to be Muslim women and daughters. This is not just one advantage, there are many such advantages.

### **Conclusion**

The tussle between Personal Laws and single codified law is a never-ending topic which is too

sensitive for Indian citizens. In nut shell, the pros and cons of UCC can be summarized as follows.

### Pros of Uniform Civil Code

1. To provide gender equality
2. To provide equal status to all the citizens
3. To support the national integration
4. To bypass the contentious issue of reform of existing personal laws
5. To accommodate the aspirations of the young population.

### Cons of Uniform Civil Code

1. Sensitive and tough task
2. Practical difficulties due to diversity in India
3. Interference of state in personal matters
4. Time is not yet suitable for this reform.
5. Perception of UCC as an encroachment on religious freedom.

*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](mailto:doolani@seaways.in)  
[nirav@seaways.in](mailto:nirav@seaways.in)  
[bhisham@seaways.in](mailto:bhisham@seaways.in)

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

## Speak Sindhi App

Download Free Mobile App on Android & iPhone



Speak Sindhi  
App



GET IT ON  
Google Play

## Learn Sindhi App

Download Free Mobile App on Android & iPhone

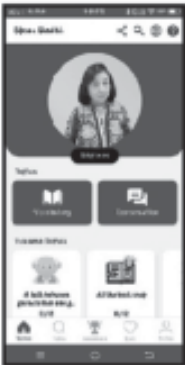


Learn Sindhi  
App



GET IT ON  
Google Play

  
سنڌي سنگت  
Sindhi Saanghat



Practise readymade  
Sindhi Sentences for common  
situations in your life.

Learn Sindhi at your  
own pace from the  
comfort of your Mobile



**LEARNING  
SINDHI  
WAS  
NEVER  
SO  
EASY**

 /SindhiSangat

 /SindhiSangatWorldwide

 @SindhiSangat

 /SindhiSangatKids

 /SindhiSaathi

 @SindhiSangat

 [info@SindhiSangat.com](mailto:info@SindhiSangat.com)

 [Sindhisanat.com](http://Sindhisanat.com)

 [SindhiSaathi.org](http://SindhiSaathi.org)

## श्री हरीराम आत्माराम सामताणी चौक जो उद्घाटन



भारतीय सिन्धू सभा जे बुनियादी सदस्यनि मां हिकुं ऐं पहिरियें महामन्त्री श्री हरीराम आत्माराम सामताणी जे यादि में खार पश्चिम में आयल संदनि निवास स्थान भरिसां वारे चौक जो नालो मुम्बई महानगरपालिका द्वारा श्री हरीराम आत्माराम सामताणी चौक रखियो वियो, जंहिंजो उद्घाटन खार (प) में दिनांक २३ अप्रैल २०२३ ई. ते भारतीय जनता पार्टी मुम्बई जे अध्यक्ष ऐं विधायक श्री आशीष शेलर जे मुबारकु हथनि सां थियो.

हिन मौकै ते खार-बान्द्रा जूं नगरसेविकाऊं श्रीमती अलका केरकर ऐं श्रीमती स्वपना म्हात्रे, भा.सि.सभा जा अध्यक्ष श्री लधाराम नागवाणी, सिन्ध में संघ जे पहिरियें प्रचारक श्री राजपालजी पुरीअ जा सुपुत्र एडवोकेट श्री रोहित पुरी ऐं सिन्धी समाज जा काफ़ी अगवान उपस्थित हुआ.

दादा हरीराम सामताणी जी जो परिचय डियण याने सिज खे आरिसी डेखारण बराबरु आहे, इन हूदे बि नईं टही हुननि जे जीवन मां प्रेरणा वठी सघे इन करे संदनि परिचय तमामु थोरे में हेठि डिजे थो.

दादा हरीराम सामताणीअ जो जनमु १२ मार्च २०२७ ई. ते हैद्राबाद (सिन्ध) में थियो. हुननि जी तालीम सिन्ध में ई थी जितां हुननि बी.ए (ऑनर्स) कई ऐं सिन्ध में ई कोटिड़ी (हैद्राबाद) में संघ जा प्रचारक बणिया.

भारत जे बदिनसीब विभाजन वक्ति सिन्ध में संघ जे प्रचारक श्री राजपाल पुरीअ जे आग्रह ते श्री हरीराम, श्री झमटमल ऐं दादा हशू आडवाणी सिन्ध में थोरे वक्त लाइ रुकिजी विया जीअं विस्थापतनि खे सुरक्षित स्थाननि ते पहुचाए सघनि.

जीअं त दादा हरीराम जी रुचि ऐं आस्था हिन्दू धर्म लाइ तमामु तीव्र हुई, इन करे हू सन् १९६४ में विश्व हिन्दू परीषद सां जुड़िया ऐं पंहिंजे जीवन जे अंतिम स्वास ताई संस्था जे उपाध्यक्ष पद ते आसीन रहिया. सन् १९७९ में भारतीय सिन्धू सभा जी स्थापना थी, हू उन संस्था जा पहिरियां महा मन्त्री बणिया.

राम जनमु भूमि ऐं राम मन्दिर जे कार्य में खूब सक्रिय रहिया ऐं उन आंदोलन में १९९३ में हुननि खे जेल यात्रा बि करणी पई.

दादा सिन्धू वर्षा फाऊंडेशन नाले संस्था जा उपाध्यक्ष थी रहिया, जंहिंजे साये हेठि आदिपुर, कल्याण, गांधीधाम आदि जगहियुनि ते घणा सेवा कार्य शुरू कराया. बोडि ऐं भूकंप जहिडियुनि कुदिरती आपदाउनि करे पीड़ित कुटुम्बनि जे लाइ आदिपुर में ३०० पका घर ठहिराए डिना.

अहिडी उमिदी शखिसयत १५ सेप्टेम्बर २०१५ ते ही संसारी चोलो छडे वजी ईश्वर दरि वासो कयो. संदसि जीवन नईं पीढीअ लाइ सदाईं प्रेरणादाई रहंदो.



## ब्रारनि जो संसारु

निर्मला चावला

पंहिजे ब्रारनि खे हेठि डिनल जाण ज़रूरु डियो.

१. श्रीकृष्ण जे धनुष जो नालो - शांरांग
२. अर्जुन जे धनुष जो नालो - गांडीव
३. शिवजी जे धनुष जो नालो - पिनाक
४. राम जो नालो कहिडे ऋषिअ रखियो हो - वशिष्ठ ऋषि
५. कृष्ण जो गुरु केरु हो - गर्गाचार्य
६. कृष्ण खे शिक्षा डियण वारो गुरु-महर्षि संदीपनी
७. संजय खे दिव्य दृष्टि कंहिं डिनी हुई- ऋषि वेदव्यास
८. शिखण्डी राजा कंहिंजो पुटु हो - राजा द्रोपद
९. अर्जुन खे गांडीव कंहिं डिनी हो - वरुण देवता
१०. अहिल्या केरु हुई - महर्षि गौतम जी ज़ाल
११. वेदव्यास जो पीउ केरु हो - पारशर
१२. पांडवनि जो राज पुरोहित (कुल ब्राह्मण) केरु हो - धौम्य
१३. गुडाकेश कंहिंजो नालो हो - अर्जुन जो
१४. महाभारत में ऋषि किंडम कंहिंखे श्राप डिनी - पाण्डु खे
१५. महाभारत में गृहस्थ आश्रम जे बारे में कंहिं कंहिंखे बुधायो - शिव भगवान पार्वती खे.
१६. शुकदेव कंहिंजी संतान हो - वेदव्यास
१७. शुकदेव जी माता जो नालो हो - वाटिका
१८. अहिल्या खे कंहिं श्राप डिनी हो - महर्षि गौतम
१९. देवताउनि जो सेनापति केरु हो - कार्तिकेय
२०. असुरनि जो गुरु केरु हो - शुक्राचार्य
२१. देवताउनि जो गुरु - बृहस्पति
२२. भीष्म पितामह जी माता - गंगा
२३. कर्ण जो गुरु - श्री परशुराम

२४. नर्गु जा घणा दरवाज़ा आहिनि टे - १. काम, २. क्रोध ३. मोह.
२५. योगी घणनि किस्मनि जा थींदा आहिनि - अठनि १. कर्मयोगी २. ज्ञानयोगी ३. ध्यानयोगी ४. लययोगी ५. हठयोगी ६. राजयोगी ७. मंत्रयोगी ८. अनाशक्तयोगी
२६. महाभारत जी जंगि कहिडे युग में लगी - द्वापरयुग
२७. धृतराष्ट्र जा केतिरा ब्रार हुआ - १०१, १०० पुट हिक धीअ - दुःशाला
२८. कुंतीअ जो वडे में वडो पुटु हो - कर्ण
२९. योग घणा थींदा आहिनि - २७
३०. ऋषि तर्पण कहिडे तरफ़ कंदा आहिनि - उत्तर तरफ़
३१. देव तर्पण कहिडे तरफ़ कंदा आहिनि - ओभर तरफ़
३२. पित्त तर्पण कहिडे तरफ़ करणु घुरिजे - डखण तरफ़
३३. राम जो कुलगुरु केरु हो - गुरु वशिष्ठ
३४. राम खे शस्त्रनि जी सिख्या डिनी - विश्वामित्र
३५. गंगा दसहड़ो कडहिं मल्हायो वेंदो आहे. (जेठ जे शुक्ल पक्ष जे डसमी डीहं.
३६. गंगा सप्तमी कडहिं मल्हाई वेंदी आहे - वैसाख शुक्ल पक्ष जे सप्तमी ते.
३७. धरतीअ ते गंगा कहिडीअ तिथि ते लथी - जेठ जे शुक्ल पक्ष जे डसिमीअ ते
३८. कृष्ण जे भाउ ऐं भेण जो नालो - बलराम ऐं सुभद्रा.

## स्वाद जो संसारु

कु. निर्मला चावला



### १. मसाला वाडणनि जी भाजी

**सामग्री :** टे भरथे जा विचोला कारा वाडण, २ बसर, ३ सावा मिर्च, २ टमाटा, अदिरक ऐं थूम जी पेस्ट, २

चम्चा पीठल सुका धाणा, १ चम्चो कश्मीरी गाढ़ा मिर्च पीठल, १/२ चम्चो हैड, १/२ चम्चो पीठल सेकियल जीरो, १/२ चम्चो गर्म मसालो, १/२ चम्चो अमचूर, सावा धाणा, राई, तेल, लूण.

**विधी :** वाडणनि खे बूंडि सूधो डिघाईअ में ब्रु अथ करे, उन्हनि खे डिघा ऐं वेकिरा गहिरा चीर डेई, चोरस कट ठाहे उन्हनि में सजो सुको मसालो मिलाए करे, उन्हनि चीरनि में भरे, उहे तराखिडी तईअ में तेल विझी, धीमी बाहि ते मसाले वारो पासो मथे रखी तरिजनि. तरण वक्ति तईअ वारो तेल वाडणनि जे मथिएं पासे ते बि लगाइजे. हिक पासे तरिजी वजण ते वाडण उबता करे मसाले वारो पासो तरिजे. वाडण अधूरा तरे कढी रखिजनि पोइ हिक तईअ में तेल साडे उन में राई ऐं जीरो टिरिकाए, कुतिर कयल बसरु पचाइजे. बसरु गुलाबी थी वजे त उन में हिकु चम्चो अदिरक ऐं थूम जी पेस्ट विझी, पचाइजे पोइ उन में बिनि टमाटनि जी पेस्ट विझी, स्वादानुसार लूण ऐं हैड ऐं पीठल कश्मीरी मिर्च विझी, मसाले खे सिजाइजे, जीअ टमाटा चडी तरह पची ऐं गुरी वजनि. पोइ उन में तरियल वाडण विझी थोरो घुमाए, मसालो लगाए, थोरो पाणी विझी, ढकु डेई, धीमी बाहि ते सिजाइजे. पंजे मिन्टे में भाजी तयारु थी वेंदी. पोइ सावा धाणा कुतिर करे, विझी खाइण लाइ परिछिजे.

## २. करेलनि जी स्वादी भाजी

**सामग्री :** २५० ग्राम करेला, टे बसर, टे सावा मिर्च, लूण, हैड, पीठल सुका धाणा, खटि, सौंफ, जीरो, राई, सावा धाणा, तेल, हिडु.

**विधी:** करेलनि जूं बूडियूं कटे, उन्हनि खे गोल फीथा फीथा करे कटियो. फीथा न थुल्हा हुजनि न तमामु सन्हा. करेला धोई उन्हनि खे लूण ऐं हैड लगाए, अधु

कलाकु खनु रखी छडिजनि. अध कलाक खां पोइ करेला हथ सां दबाए उन्हनि मां पाणी सफा कढी छडिजे, पोइ तईअ ते तेल गरमु करे उन में, राई, जीरो ऐं सौंफ टिरिकाए उन में हिकु चम्चो हिडु विझी, उन में बसर विझी पचाइजनि. बसर लम्बाईअ में थोरा थुल्हा कटिजनि. पोइ उन में ब्रु-टे सावा मिर्च कुतिर करे विझिजनि, बसर गुलाबी थी वजनि त उन में तरियल करेला विझी घुमाइजनि उन में लूण, सुका पीठल धाणा, हैड, खटि विझी चडीअ तरह घुमाइजे, पोइ उन में हिकु वडो चम्चो पीठल सौंफ विझी, भाजीअ खे घुमाए पंज मिन्ट ढके करे सिजाइजे. विच विचमें घुमाइबो रहिजे. खाइण वक्ति कुतिर कयल सावा धाणा विझी परिछिजे.

## ३. चिल्ली पटाटा

**सामग्री :** अधु किलो पटाटा, ताजा बसर, सिमला मिर्च, रवाजी बसर, सावा मिर्च, थूम, सोया सॉस, चिल्ली सॉस, टोमेटो सॉस, तेल, लूण, पीठल कारा मिर्च, कार्न फ्लोर, मैदो, चांवरनि जो अटो, सावा धाणा, अछा तिर, जीरो.

**विधी :** पटाटा छिले, उन्हनि खे फ्रेंच फ्राईज वांगुरु डिघाईअ में कटे रखो. गैस ते हिक टोप में पाणी विझी, उन में पटाटनि जूं फाकूं ओब्ररण रखो, पाणीअ में हिकु चम्चो लूण विझी छडियो. पाणीअ खे हिकु टहिको अचे त गैस धीमी करे थोरी देरि पटाटा ओब्ररियो पोइ गैस तां लाहे छाणीअ में पाणी छाणे छडियो. पटाटनि में ब्रु चम्चा चांवरनि जो अटो ऐं ब्रु चम्चा मैदो मिलाए, चडीअ तरह मिलाए रखो. हिक कटोरे में ब्रु चम्चा चांवरनि जो अटो ऐं ब्रु चम्चा मैदो खणी, उन में थोरो पाणी ऐं लूण विझी उन जी पेस्ट ठाहे, उहा पटाटनि में विझी चडीअ तरह तरे, पासीरो करे रखिजनि पटाटा तमामु क्रिस्पी तरिजी वेंदा. हाणे हिक तईअ ते तेल

विझी उन में कुतिर कयल थूम, पहिरी जीरो टिरिकाए, थूम विझी, पोइ अछा तिर विझी, थोरो टिरिकाए, उन में चारि पंज सावा मिर्च डिघाईअ में कटियल विझी, पोइ बसर विझी पचाइजे, बसर जो रंगु फिरी वजे त उन में शिमिला मिर्च लंबाईअ में कटियल विझी घुमाइजे, उन में थोरो लूण विझिजे ऐं पोइ ब-ब चम्चा चिल्ली ऐं सोया पचण खां पोइ उन में अधु कपु पाणी विझी पचाइजे. कार्न फ्लोर पाणीअ में विझी उन जी पेस्ट ठाहे विझिजे. कुझु वक्तु चडीअ तरह पचाइण खां पोइ उन में तरियल पटाटा विझी, घुमाए घुमाए, सावनि धाणनि सां सजाए परिछिजे.

### “उतूअ मारि अम्ब”

वीरु डूलाणी

वेठे वेठे ६५ साल पहिरी जी जन्म भूमी जी यादि अची वेई ऐं उन सां गडु हिकु न विसिरंदडु क्किसो. ठारुशाह सिंधु (ज़िलो नवाबशाह-सिंधु जे विच वारो पर्गिणो साहिती) में बाबे (डाडो) साईअ जो बागु ऐं ज़मीनू सजे पर्गिणे में मशहूर हुआ. बाग में क्किसमें क्किसमें जा मेवा थींदा हुआ. अम्ब, ज़ेतून, नारंगियूं, शर्दा, तूत, फारवां, गेदूडा, ज़मुं, आमली वगैरह. ख़ासि तोर नारंगियूं ऐं अम्ब असांजा मशहूर ऐं ज़ाइकेदार लेखिया वेंदा हुआ. बाग जे विच मां सिंधू नंदीअ जे बैरज सिस्टम खां खोटियल वाहनि मां हिकु चडो. (वडो भरपुर वाहु) “सुहीं” लंघदी हुई, जिते यादगीरी आहे त डाडो साहिब असां ब़ारनि खे ख़ासि तरह मूखे ऐं मुंहिंजी भेणु देवकी (मुखां ब़ साल वडी) खे वठी वजी तरणु सेखारींदो हुआ. पंहिंजो ख़ासि नकाशी वारो लकुणु वरियल गुन सां (जेको पाण सेठिपिणे जे हिसाब सां हमेशह खणी हलंदो हुआ) उन जे बिनि छेड़नि खां असां खे पकिड़ाए पाण विचमां पकिड़े तरण जो तरीको ड़ेखारींदा हुआ.

अजु कल्ह जे ज़माने में शैल शुग़ल (पिक्किक्स) ज़णु इऐं सम्झ में ईदो आहे त नईअ मां था कर्यू-पर उन ज़माने में बि असां जे वडिड़नि में पंहिंजे कुटुम्ब जे नंढनि वडुनि सभिनी भातियुनि, मडिदनि, ज़ालुनि, नींग्रियुनि समेति शैल शुग़ल में वठी वजण लाइ हिमथाईंदा हुआ. “लखीअ जो मेलो” थियो, मलाखिडो या सर्कस हुजे या हासानंद जादूगर जा खेल हुजनि ब़ारें ब़च्चे वठी हलंदा हुआ. हरि महिने, चंड जे ड़ीहं, ठारुशाह में पंहिंजे बाग में शाही वणनि जी थधीअ छांव हेठां ताहिरी, साई ऐं सेअल भाजियुनि जू देगियूं चढदियूं हुयूं. बाग जा फल ऐं मौसम में अम्बनि जा टोकिरा मुयसरु हूदा हुआ. “सुंहीअ”में सनान करण लाइ ज़ालुनि ऐं मडिदनि लाइ अलग-अलग बंदोबस्त, हारियाणियुनि क्किसाननि जे महिलाऊंनि खे “सुंहीअ” जे बिन्ही कपनि (किनारनि) ते वडियूं चादिरुं झलाईंदा हुआ, मडिद ऐं महिलाऊं पंहिंजे पंहिंजे नमूने जल/सनान/तरण जो आनंद वठनि ऐं वरी नारंगियुनि या अम्बनि खे ज़णु बाल रांदि लाइ कमि आणींदा ऐं खिल टहिकिडो पिया कंदा हुआ. पोइ अम्बनि जे वणनि हेठां खटूं विझी छांव में वेही दरियाह शाह जा पंजिड़ा गाए, भोगु लगाए, नंढा वडिड़नि खे पेरै पई आसीसाऊ वठी ऐं पोइ सभु रसोइ कंदा हुआ पहिरी मडिद ऐं ब़ार ऐं पोइ ज़ालूं. वडिड़नि सां गडियल कुटंबनि जा इहे सिंध वारा लुत्फ़ ऐं मज़ा अजा पिणु ज़हन में ज़णु कल्ह कल्हूणा पिया लगनि.

शाही वडा अम्ब जो किनि जी तोर हिकहिक सेर खनु में शायद (ब अम्ब ई तुरनि. अहिड़नि वज़नदार अम्बनि जे करे टारियूं ज़णु त खटुनि ताई झुक्कियल हूंदियूं हुयूं जो हथ सां वेठे वेठे अम्ब छिनी वठिजनि. मेवे खे पखी ख़राबु न कनि उन लाइ ब़ेली(हारी) गुलेल खणी हमेशह तियारु ई हूदा हुआ.

मौसम आहारि मेवे जे वणनि जो मकातो(ठेको)



डिनो वेंदो हुआ. हिक मुंद में अम्बनि जो मकातो ठारुशाह जे ई हिक ठेकेदार उत्तमचंद खे डिनो वियो. हमेशह जी रिवायत मूजिबि ज़बानी बोली बि थियल हुई त कहिड़े कहिड़े वण मां केतिरा केतिरा टोकिरा अम्बनि जा असांजे पंहिंजे घर लाइ ऐं नियाणियुनि खे/सेणनि खे मोकिलिण लाइ, जेकी हरि हिक ठेकेदार खे बाग़ मालिक खे दाल्ही तोर डियणा हूदा आहिनि. उन मुंद में ज़णु हूअ खां बि झड़े अंदाज़ में अम्ब थियल पिए डिठा. टोकिरियुनि डियण जो वक्तु थियो त उत्तमचंद जे मन में अची बदगुमानी लालच थी, चे उन्हनि वणनि मां न, पर हिन कि हिन वण मां अम्ब डीदुसि. डाडे साईअ ठेकेदार खे सम्झायो त हमेशह जी हलंदड़ रिवायत खे पासिरो करि ऐं घर ऐं नियाणियुनि लाइ जेके खासि खासि वण आहिनि, उन्हनि वणनि जा टोकिरा मोकिल्या वेंदा आहिनि ऐं “उन्हनि” मां ई लाहे मोकिल, पर वाणिये जी नियति में अची खोटि थी हुई. चे सेठि साहिब ही जेके अम्ब उन्हनि खासि वणनि में टंगियल था डिंसो टारियुनि में, उझे त मुंहिंजियूं आधियूं ऐं पाउलियूं टंगियूं पेयूं आहिनि से कीअ डीदुस? उन्हनि डीहन जूं पाउलियूं आधियूं अजु जे ५०/१०० रुपयानि जे बराबर जो हिसाबु थिये. वाणियो त बाज़ि न अचे हीअ गाल्हि सजे शहिर में फहिलिजी वई.

सिंध में हारी घणो करे मुस्लामान ई हूदा हुआ. तिनि में ब फर्का या कोमू गड़ग (खतरनाकु) लेखियूं वेंदियूं हुयूं. हिकिड़ा हुआ चांडिया ऐं बिया हुआ मंगिसी. जेतोणीक बुधण में ईदो हुआ त हारी(किसान) हुआण खां सिवाइ के के धाड़ेल पिणि हुआ. उन्हनि मां-ऐं हरिको खांडनि कउ खाईदो (छिर्कंदो) हो असांजे बनियुनि में बाहिरी हूदे बाबे जनि सां दुआ सलाम हूदो ई होनि. बाबो बाग़/बनियुनि में पहुतो ई कोन त खट तां लही ज़मीन ते वेही रहंदा हुआ. उन्हनि खे बि ठेकेदार उत्तमचंद

जे नाबुरीअ जी खबर पई. बिये-टियें डीहं चांडियनि जे हिक टोलीअ जो सरदार, हेडी सारी पग मथे ते, उस में चिल्काट कंदड़ वडीअ धार वारी कुहाड़ी कुल्हे ते, जुतीअ जो चीचाटु कंदो ठारुशाह जी शाही बाज़ार मां डीहं डिठे जो लंघदो डिंसी माण्हू अजब ऐं हैरत में पिया निहारिन त अलाए कंहिं जो खैर कोन आहे. लंघे आयो बाबे साईअ जी ओताक में हेठि धरतीअ ते वेही रहियो. पग लाहे पासे में रखियाई ऐं कुहाड़ी पिणि. सलाम ऐं खैरियत पुछंदे चयाई “मालिक असांजे हूदे हिन वाणियें खे एडी जुरियत थी आहे जो तव्हां खे घर जे ऐं नियाणियुनि जी दाल्ही अम्बनि जा टोकियो कोन थो डिये. हुकुम कयो त कंछु कपे आणे रखऊंस तव्हां अगियां. बाबे चयुसि त अहिडो कमु न कजांइ. ठीकेदार थोरो वधीक लालचि में अची वियो आहे. जे बाज़ि न आयो त बिये साल खेसि ठीको कोन डिबो. पर चांडियो सरदार किथे थो बुधे, चे “मुंहिंजे सेठि जी इज़्जत में हथु विधो अथाई इये कीअ छडिबो? बाबे साईअ सम्झायुसि त “बेली गलति कदमु न खणिजु”.

खैर चांडिये सरदार कमु अहिडो कयो जो राति जो पंहिंजो टोलो वठी असांजे बाग़ में वियो, जिते उत्तमचंद पंहिंजनि चौकीदारनि सां गडु अलगि-अलगि खटोलनि ते वणनि जे हेठां निगहबानी करण लाइ वेठा हुआ. चांडिये उत्तमचंद ऐं चौकीदारनि खे थफा थुफी करे खटोलनि सां बुधी खटूं उतां खणी सुंहीअ जी बीअ-भरि में वजी रखी आया. ऐं वणनि मां कुछु अम्ब छिनी हेडांहं होडांहं फिटी करे उत्तमचंद खे चवंदा विया त “हीउ सिर्फु इतलाउ अथई, बाकी गाल्हि तूं पाण सम्झ”.

वाणियों बिये डीहु गिचीअ में कपिडो विड़ी बाबे साईअ वटि ओताक में आयो ऐं अची माफियूं वठण वेठो ऐं चवण लगो, सेठि पाण मारी हां पर इये बियनि खां न माराई हां. मूं त तोबह कई पर मुंहिंजे पोयनि बि

तोबाह कई. हीउ अथव तव्हां जा टोकिरा, तव्हां जे खासि वणनि जा डाल्ही पहिंजी संभाले वठो ऐं नियाणियुनि डांहु जल्दु रवाना कयो. अगिते अहिडी गल्ती कोन थींदी.

उन डीहूं खां पोइ इन्हनि वणनि जे अम्बनि जो नालो ई पैजी वियो “उतूअ मारि अम्ब”.

## मुंहिंजो सुपनो

वीरु डूलाणी

अजु तमाम सवेल सुबह जो अटिकल ४.०० बजे डिसां त हिकु सफेद डाढीअ सां ऐं सफेद ऐं गाढा कपिडा पियल-मथे ते अजीब पुछ वारी टोपी मूंखे पियो जागाए, उथु मुंहिंजा प्यारा बालक, तोखे ढेर सारियूं सूखिडियूं डियण लाइ खणी आयो आहियां. भाई अजु वडो डीहूं आहे-तोखे जेका सूखिडी खपे उहा डींदुसि-केक, पेस्ट्रियूं, चाक्लेट ऐं नएं क्रिस्म जूं कुलिफियूं बि आहिन चउ तोखे छा डियां.

“मूं चयोमांसि अरे भाई, तूं मूंखे छो थो डीं इहे सभु शयूं-तो सां त सुजाणप बि कोन आहे”.

“हुन चयो-प्यारा पुटिडा, मूंखे ‘सांता’ चवंदा आहिनि.

“यसू मसीह” मूंखे मोकिलियो आहे खासि तोडांहु-हू वडो दयालू आहे ऐं तुंहिंजी संभाल पियो थो लहे”.

“मूं चयोमांसि-चडो हूंदो तुंहिंजो “यसू मसीह” दयालू जंहिं खां जेको घुरिजे सो डींदो छा”?

“हू- हा हा छो न छोन, तूं सिर्फ चउ त तोखे कहिडो रांदीको खपे”?

“मूं चयो-वाह भाई वाह-भाऊ मां त सुबह जो शाखा में वेंदो आहियां, हिकिडी लठि जंहिं खे असीं शाखा (संघ) में “दंड” चवंदा आहियूं, ऐं उन सां शाखा में प्रहार (लठि बाजी) जो व्यायाम कंदा आहियूं”

सांता पंहिंजे निरिड ते हथु रखी सोचे थो, चवण लगो “बाबा मूं वटि लठि त कोन आहे. बियो कुछ घुरु त डींदोसांइ”

मूं चयो, “चडो रांदि ऐं व्यायाम खे छडियूं था-मूंखे किताब पढणु वणंदा आहिनि-मूंखे डींदे?

“सांता” - हा हा डींदोसांइ- कहिडो किताब?

मूं चयो-मूंखे भगवत गीता डे.

“सांता”- चिडी करे-मूं वटि बाईबल आहे, सभिनी खे मां उहो ई डींदो आहियां. तूं पिणि उहो वठु, उनमें तुंहिंजो फाइदो थींदो.

“मूं”- चयोमांसि भाउ, तूं चवीं पियो घुरु जेको घुरी, पोइ बि कोन थो उहे शयूं डीं. हाणे सवलियूं शयूं घुराइ डे. मूंखे रंगारंगी मूर्तिनि ठाहिण ऐं चित्रकारीअ जो शौक आहे. सो उन लाइ जेको घुरां सो डींदे न.

“सांता” हा हा, मिठा घुरु मूंखा.

मूं चयोमांसि “मूंखे भगवो ऐं पीलो ऐं गुलाबी रंग डे.” हाणे त सांता भडिकी वियो ऐं चयांई “छाजे लाइ?”

“मां तुंहिंजे यसू मसीह जो चित्र कळंदुसि”

सांता डाढो खुशि थियो, चयाई, “टे टे रंग छो?”

मूं चयो, “पहिरी तूं रंग आणे डे त तुंहिंजे साम्हू ई यसू मसीह जो चित्र ठाहींदुसि-नएं नमूने में.”

सांता डुकूं पाईंदो वियो, दुकान खोलाए खणी आयो रंग.

मूं छा कयो जो यसू मसीह जे चित्र में खेसि पहिरी पीले रंग जी धोती पाराईमांसि-पोइ कुर्ते खे डिनमि भगवो रंगु.

पोइ यसू मसीह जे मुंह खे चमकाए निरिड जे विच में शानदार “तमिल पुजारीअ” वारो वडो गोल तिलकु

डिनोमांसि- हिक हथ में पंहिंजे मेज जे खाने मां श्रीमद् गीता जो किताब गाडहे कपिडे में वेदियलु डिनोमांसि-

बिए हथ खे आशीवाद जो करे तिरीअ ते छपियुम “औम”.

दिलि में खयालु कयुम सचु पचु यसु मसीह पंहिंजो अहिड़ो चित्रु डिसंदो त डाढो खुशि थींदो जो हाणे हूं असां जे ऋषियुनि मुनियुनि वांगरु पियो लगे. मूं चयो, “सांता तोते खुशि थी यसू मसीह पकई पक अहिड़ी ऋषि मुनियुनि जी पोशाक ई पाइण लाइ चवंदा, ऐं जीअ तोखे भारत में भ्रमण करण लाइ चयो अथाई पहिरी ई हाणे चवंदुइ त तूं गायत्री मंत्रु- ऐं सूर्य प्रणाम जो मंत्र बि यादि करण लाइ चवंदुइ ऐं हिननि केकनि ऐं पेस्ट्रियुनि जे बदिरां गुलाब ज्रमू, सिंडर जी मिठाई ऐं रसगुल्ला, अटे मां ठहियल नानकतायूं ऐं सांवण वारा चोपा तितिर ऐं सतिरबीनियूं ज्रणु त थधिड़ी पहिरी ई अची वई हुजे विराहिण लाइ चवंदुइ.”

इहो सभु तोखे सलाह उन लाइ डीदुइ जो भारत जा सनातनी घणे भाडे शांती पसंद ऐं मेहमाननि जी इज्जत कंदा आहिनि जेसिताई खेनि केरु उलटियूं गाल्हियूं न चवे त “तव्हांजा देवताऊं कूड़ा आहिनि”- जो हाणे सनातनी जागुंदा पिया था वजनि ऐं जेको केरु संदनि मजिताऊनि जी मजाक उडाईदो उन खे ई भारत मां उडाए बाहिर फिटी करण जो पको इरादो कयो अथाऊं.

हाणे यसू मसीह खे बि अहिसासु थियो थो डिसिजे जो तोखे हाणे ई मूं इहो गुनगुनाईदो बुधो राम राम जय सीता राम सभी को सुमत दे भगवान.

लगे थो तूं बि यसू मसीह बदिरां हाणे खेसि ‘यशोदा नंदन’ करे चवंदो करि- पकई पक यसू तोते डाढो प्रसन्न थींदो ऐं उन सां गडु सिन्धियुनि वारा ढोल दुहिल शहनाई ऐं पिणि छेज वारा साणु खणी हलीं त सिन्धी घोरुं पिया घोरींदइ.

ही छा थियो ढोल ऐं छेज जा आवाज उन सां गडु बारनि जा सवेल सुबुह जा नारा ऐं गीत-हिंदोरनि में झूलेलाल -घोड़े वारो- कलगीअ वारो झूलेलाल ऐं दुहिल जे ठकाव त मुंहिंजी निंड ई खुली पई.

## विनम्रता सां भरपूर शौर्यवान सिपाही संतु (दसवीं पादशाही गुरु गोबिंदसिंघ जी) वीरू डूलाणी

“मां पंहिंजनि शिष्यनि खे अहिड़ी त अनोखी ऐं अलग सां पहिचान डीदुस जो हू कहिड़ी बि भीड़ या जमावडे में बि परे खां ई सुजातो वेंदो पर उन सां गडुगडु हू कहिड़े बि अन्याय, जुल्म यां अत्याचार जे खिलाफु निकिरी निर्वारु थींदा.” हीअ घोषणा कई हुई दसवीं पादशाही गुरु गोविंद सिंघ जनि, उन वक्ति जडुहिं खबर पियनि त हेतिरो सारो मेडु मिड़ियलु हुओ उते पर डप ऐं हैबत जे वसि थी केरु बि कोन उथियो संदसि पिता जनि खे बचाइण लाइ.

“खालिसा मुंहिंजो रूप आहे खालिसा खालसीअ में ई हाणे सदा आज्ञाकारी थी जुड़ियो रहंदुसि” अहिड़े नमूने खालसा जो आगाज थियो. अरबी बोलीअ मां निक्तलु अखरु आहे “खालिस” याने शुद्धि या निर्मल.

हीउ हिकु मनोवैज्ञानिक आह्वान हुओ साधारण ग्रहस्थियुनि में जज्बे खे जागाइण लाइ ऐं मजबूत थी करे दैत्य स्वभाव वारनि जो सामनो करे उन्हनि जो खात्मो करण लाइ.

“खालसा अकाल पुरख की फौज प्रगट्टीया, परमात्म की मओज” खालसा अमर ऐं अनश्वर लशकर आहे, हीउ अमर ऐं अजरु उत्पती कयलु हिकु सत्य आहे. परमात्मा जी मर्जीअ ऐं सुइच्छा सां हिक नई चेतना सां. चिड़िया को वह ताकत और कुवत मिल गई बाज से लड़ने और उसे हराने और खतमु करने के लिये. “सवा लाख से एक लड़ाई तभी कहिलाऊं” गुरु गोबिंद सिंघ मानव जीवन में समता बनी रहे इहो ई पीढि

(बुन्याद) में आहे हिन धारणा ऐं संकल्पना में.

प्रतिकात्मक ऐं औपचारिकता जी हिक सभा गुरु गोबिंदसिंघ जनि सडाई, उन वक्त समाचार मिलियुनि त संदनि ब्र साहिबजादा चमकोर जी लडाईअ में धर्म खातिर जंगि लडेंदे शहीद थी विया आहिनि ऐं बाकी बिनि सुपुत्रनि खे जिंदा भिति में चुनायो खबीस मुस्लिम हाकिम, जडहिं हुनि बिन्ही बहादुर बारनि पंहिंजे धर्म ते पक्को रही इस्लाम धर्म कबूलिण खां साफु इनकार कयो.

३०/०३/१६९९ वैसाखीअ जे मौके ते केसगढ आनन्दपुर मंच ते खडो थी, मयाण मां निक्तल तलवार हथ में खणी, गुरुजन आवाहन कयो त धर्म जी रक्षा लाइ देवीमाता जो सडु आहे त त्यागी समाज मां को अची पंहिंजो बलिदान डिये. ८०,०००/- (असी हजार) जे मेड़ में सन्नाटो छांइजी वियो.

पहिरीं पहिरीं भाई दयाराम पंहिंजो हथु वधायो. गुरुजन दयाराम खे मंच जे पुठियां वठी विया. हिक झाटिके जो आवाज़ ऐं उन सां गडो गडु कौड़ी रड़ि जो आवाज़ थियो.

गुरुजनि जूं अखियूं लाल हुयूं - हथ में खून सां बुडल तलवार, मंच ते वापसि आया ऐं सागिये अंदाज़ में बलिदान डियण जो आवाज़ डिनाऊ. हाणे भाई धर्म राय अगिते वधी आया. हिननि खे बि वठी विया पर्दे जे पुठियां गुरुजनि. वरी झाटिके जो आवाज़ थियो ऐं हिक कौड़ी रड़ि.

इन नमूने वरी सडु थियो टियों नंबर आया भाई हिमथराय, चोथों आया भाई मोहकम सिंघ, पंजो आया भाई साहिब सिंघ. इयें हिक बिये पुठियां झाटिके जो आवाज़ ऐं कौड़ियूं रड़ियूं.

कुछु वक्ति गुरुजन पर्दे जे पुठियां रहिया ऐं पोइ मंच ते आया. हाणे हुई तलवार मयाण में अंदर ऐं साम्हूं

अची विया उहे ई पंज प्यारा जिनि पंहिंजी जानि जो बलीदान डियण लाइ पाण खे अर्पियो हो गुरुजनि जे अगियां. पर हाणे पियल हुअनि तजलेदार केसरिया रंग जी पोशाक, केसरिया पगिड़ी ऐं चमकंदड़ चहिरा. समानता ऐं समभाव इन्सान जे जीवन में रहे. उन जो हीउ हुओ जीअरो जागंदो मिसालु, हिक प्रत्यक्ष रूप में. हाणे हिन प्रतीकात्मक समारोह में गुरुजनि पेशि कया हीउ बांका बहादुर पंज प्यारा जेके आया कहिडे कहिडे अलग-अलग समाज मां ?

१. भाई दयाराम खत्री -(दया)- ०१/०२/१६६८
२. धर्मसिंघ जाट (धर्म) - १२/०४/१६९०
३. मोखमचंद धोबी- (मोहकचंद)-(मोक्ष)- ०७/०३/१६८९
४. साहबचंद नाई (साहिब) ०३/११/१६७५
५. हिम्मतराइ कुम्भार (हिम्मत) १७/०५/१६६४

ऐं समाइजी विया देश ऐं धर्म जी रक्षा लाइ, त्याग ऐं समर्पण जी प्रथा में, हाणे उभिरी निक्ता हिन्दू ऐं सनातन धर्म जी तलवार सां गडोगडु सेवा जो सच्चो स्वरूप. हरि कंहिं जी सागीई पहचान जो खेनि मिलियो सिंघ (शेर मुड़िस) जो मुकुटि- जिनि जी पहचान आहे. पंज 'क' : केस-कंगी -कडो - किर्पान - कच्छो.

“खालसा” में बियो घणो कुछु आहे बाहिरी डेखाव खां सिवाइ समाजिक ऐं जवाबदारीअ सां गडोगडु शौर्य. गुरुजन जो सफलु प्रयास रहियो त साधारण ग्रहस्थी उन “अकाल पुरुख” सां सिधीअ तरह जुड़ियो रहे. जो “ईश्वर, मूं ऐं खालिसा में जरीअ जो बि फर्कु कोन आहे ” तव्ही कंहिं बादशाह जा बंदा न पर सिधो ईश्वर सां ई बुधल आहियो.

खालसा जी दीक्षा जंहिं खे “अमृत खान्डी दी भाऊल हिक किस जो प्रतीक आहे साधक जी अंदरजी अध्यात्मिकि सफर आहे पाण खां इन्सानियत ताई. इहा

हिक शुरुआति ई आहे अजा. कोबि शख्स पाण खे सिर्फ खालसा सडाईदो जो हू बाहिरियें वेष भूषा केस कडे वगैरह सां इयें लग्गे उहो सच्चो खालसो तडुहिं आहे हुन पंहिंजे अंदर में अमृत जो सचु पचु ग्रहण कयो आहे. “खालसा जे बाहिरियें डेखाव जो उदेश्य आहे त हू पंहिंजे अंदरि जे सच जी पहिचान रखे थो. “पूरन ज्योति जगाई घट में, तब खालस तहेना खालस जानै” कोई भी निर्मल तडुहिं ई थोदो आहे जडुहिं पंहिंजी अंदरुनी रोशिनीअ खे बराबरु पाए थो.

जेतोणीक “खालसा” जीअं डिसण में अचे थो सही ऐं सच जी राह ते हलण लाइ हमेशह तैयार रहे थो. तडुहिं बि हू पंहिंजे अंदर जी दैत्य स्वभाव जे कंहि बि ख्यालात सां लडंदो थो रहे. खालसा इहो जो पंजनि विकारनि काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहिकार जो नाश करे. “खालसा सोइ जो पंच को मारे” हू ऐश्वरीय हुकुम खे मर्जीदो ई आहे. चढदी कला मस्तक में सदेव साकार्मात्मक सोच रखंदो, भली कोई भी तकलीफ जी घड़ी हुजे.

“खालसा” आहे हिक अनोखी वीचारधारा, सडाई हिक ई भावना ऐं विश्वास, भलु हुजे अमीरी या धार्मिक गदी समाजिक मजिता, अध्यात्मिक अधिकार, हू आहे हिकु मजमूओ. बहादुरी सां भरपूर हिक सिपाहीअ जो साहस ऐं संत वृती, विनम्रता सदाचार जो भंडारु. आम रवाजी तरह एतिरो सवलो कुछ कोन आहे उन कडीअ ताई पहुचणु.

“आत्म रस जे जान ही सो है खालसा देव” जंहिं पंहिंजे आत्म ज्ञान खे जातो आहे ऐं ऐश्वरी महान तत्व खे दिलि में उतारियो आहे. हू ई आहे ईश्वर स्वरुप पर हीउ स्वरुप महिदूदु कोन आहे केवल कंहिं जाति या पंथ सां “खालसा” पंहिंजी पहिचान करे लही अचे हिन मुश्कलातुनि सां भरियल महासागर संसार में जो

बेहदि ज़रूरत आहे उन ऐश्वरीय “खालसा” जी.

“मूल लेखक” हरविंदरपाल सिंघ

## समाचार

### १. भा.सि.सभा, मुलुण्ड:

भा.सि.सभा, तर्फा दिनांक ६ मई २०२३ खां ७ डींहनि जो बाल संस्कार शिबिर जो मुलुण्ड कॉलोनीअ जे सचखंड दरबार हॉल में आयोजन कयो वियो. ४२ बारनि इन शिबिर में भागु वरितो. शिबिर में बारनि खे सिन्धी सभ्यता, सिन्धी भाजियुनि, मेवनि वगैरह बाबति जी जाण, झूलेलाल मंदिर में वठी वजी पूज बहिराने साहेब बाबति जी विचूर सां जानकारी डिनी वई ऐं प्रार्थना, गीत, पंजड़ा, आरिती करण सेखारी वई. इन खां सवाइ सिन्धी नृत्य, गीत, संगीत वगैरह बि सेखारिया विया.

शिबिर जे समापन डींहं ते बारनि पंहिंजनि माइटनि ऐं जनता अगियां पंहिंजे कला जो प्रदर्शन कयो.

सभिनी कार्यकर्ताउनि, शिक्षकनि, शिक्षकाउनि, अभिभावकनि हिन कार्यक्रम खे सफलु बनाइण में काबि कसर न छडी. सभु धन्यवाद जे पात्र आहिनि.

### २. भा.सि.सभा, जलगांव:

भा.सि.सभा, तर्फा १० डींहनि जे बाल संस्कार शिबिर जो आयोजन कयो वियो जंहिं में ७३ बारनि बहिरो वरितो. १० डींहनि खां पोइ समारोप कार्यक्रम जो आयोजन कयो वियो. शिबिर में बारनि खे सिन्धी बैत सेखारिया विया. रेशमा बेहेरानीअ सुवाल जवाब सेखारिया, प्रेमा जवाहरानी ऐं शोभा वलेचा रांदियूं सेखारियूं, समपन समारोह में बारनि खे इनाम डेई हिमिथायो वियो. निर्मला उदासी, हर्षा केसवाणी, शीना ठाकुर,

प्रेम कटारिया सभिनी पंहिंजो अमूल्य योगदान डिने ऐं कार्यक्रम खे सफलु बनायो. अध्यक्ष डॉ. एम पी उदासी, कोषाध्यक्ष किशोर बेहेरानीअ मुख्य अतिथी श्री सीतलदास जवाहरानीअ जो स्वागत कयो. ही शिबिर तमामु सुठे नमूने सफलु रहियो.

## द्वांजली



## Jalgaon



## Mulund



भारतीय सिन्धू सभा, खार-बान्द्रा-सान्ताक्रूज महिला विभाग जी कोषाध्यक्ष, कु. द्रौपदी होतचंद फेरवाणी दिनांक १४ मई २०२३ ते हिन संसार जो सफरू पूरो करे वजी ईश्वर दरि वासो कयो.

कु. द्रौपदी फेरवाणीअ वडाला, मुम्बई जे सीताराम प्रकाश हाइ स्कूल में हेडमिस्ट्रेस जे रूप में पंहिंजियूं सेवाऊं डिनिंयूं. सन् १९९६ में सेवानिवृतिअ खां पोइ समाजिकि कार्यनि में लगी विया. हुनि जे निधन ते भा.सि.सभा हिक समर्पित कार्यकर्ती विजाई आहे. भा.सि.सभा परिवार तर्फां खेसि आदरपूर्वक श्रद्धांजली डिजे थी.

غم آهي، جنهن کي ڪو غم ناهي اهو انسان ڪونهي، فرشتو آهي. پڳوان ڪرشن به شريمد پڳوت گيتا ۾ فرمايو آهي ته انسان ۾ اهي سڀ استيتيون ۽ اُبتز استيتيون (دُوندُو) موجود ٿي هونديون آهن، انهن جي وچ ۾ بئلس بڻائي رکڻ گهرجي. جيئن خوشي - غم، تڻي - ٿڌي، وغيره.

ٽينشن گهٽ ڪرڻ لاءِ يا ان کي بئلس ۾ رکڻ لاءِ پهريائين من کي صحتمند رکڻ ضروري آهي. پر ايتري ته پڪ آهي ته ٿوري انداز ۾ ٽينشن رکڻ به ضروري آهي. وڌيڪ جو ٽينشن دور ڪرڻ لاءِ لڳاتار ڪن مشغولين ۾ رتورهن ضروري آهي. وهڪو وارا ڪم گهٽائڻ کپن، پنهنجي لائيف اسٽائيل ۾ ڦيرو آڻڻ کپي، نيمائتي ڪسرت، پراڻا يام، يوگ، خوراڪ ۾ سنڀال، ڏينهن ۾ گهٽ ۾ گهٽ اڌ ڪلاڪ، پنهنجي شوق کي پوري ڪرڻ لاءِ (سنگيت، راند روند دماغي توڙي بدني) پاسيرون رکڻ کپي.

ٿوري ۾ انسان ۾ ٽينشن نه رهڻو ئي آهي ۽ ضروري پڻ آهي. ان کان سواءِ زندگي ۽ جي گادي سولي نموني اڳتي نه سرڪندي پر ساڳئي وقت منو روڳن کان بچڻ لاءِ ٽينشن کي بئلس ۾ رکڻ جي ڪلا سڪڻ به بيحد ضروري آهي.

هوندو آهي. ننڍين ننڍين ٻالهيون تي وڏيون وڏيون چنٽائون ۽ ٽينشن پيا پاليندا آهن. اهڙي قسم جي ماڻهن ۾ ٽينشن جو اثر هنن جي سرير ۽ من تي پوي ٿو ۽ لنبي عرصي تائين جيڪڏهن اهڙي حالت رهي ته سوڌائي ٿي منور وڃي ۽ جو شڪار بڻجي پوي ٿو.

اڄ هن ليڪ ۾ اهڙي غير واجبي ۽ غير ضروري ٽينشن کان نجات پائڻ يا ان مان ڪنٽرول ڪرڻ يا ان کي بئلس ۾ رکڻ بابت ويچار ڪندا سين.

تازو گهڻين ڪوجنائن ڪرڻ بعد اهو ڀاتو ويو آهي ته منوشاري ڪ بيماريون ٽينشن ۽ تناؤ ڪري پيدا ٿين ٿيون. اسٽريس ڪري مغز ۾ آيل خاص قسمن جون نيرو ٽرانسميٽر جي ليول گهٽ وڌ ٿيڻ شروع ٿئي ٿي. ان جي اثر جي ڪري مغز جي ڪاريه شڪني ۽ ۾ خلل پيدا ٿئي ٿو. بي چيني، اڏاسينتا، مٿي جو سور، پيٽ ۾ گڙڙڙ، بلڊ پريشر، ڊائٽيز وغيره وغيره انيڪ بيماريون اڀري اچن ٿيون. لڳاتار غير ضروري ٽينشن ۽ تناؤ رکڻ سان من جي صحت تي بڙو اثر پوي ٿو. ويچار شڪني، نرڙيه شڪني ۽ تي زبردست اثر پوي ٿو، ڪم ۾ غلطيون ٿين، ياداشت گهٽجي وڃي، غصي وارو چڙچڙيو سڀاؤ ٿيو پوي، ڪم ۾ دل نه لڳڻ، اُتساه گهٽجي وڃڻ، شير ۾ ڪمزوري، ننڊ جو نه اچڻ، کاڌي مان سواد نه اچڻ اهڙيون سڀ تڪليفون شروع ٿين ٿيون.

فارسي ۽ جي هڪ ڪوي ۽ چيو آهي ته  
در اين دنيا کسي بي غم نه آست  
گر آست، بني آدم نه آست.

هن دنيا ۾ هر ڪنهن کي ڪجهه نه ڪجهه

### Mahila Vibhag - Khar Bandra Santacruz

Meeting to be held on  
16th June 2023 at 3.30 p.m. at  
BSS Office, Khar (W), Mumbai

<p><b>پارٽي سنڌوسيا</b></p> <p><b>نيوز ليٽر</b></p> <p>انڪ ۲۸۸ مئي ۲۰۲۳ ع</p>	<p>Registered with Newspaper of India (RNI) 70242/94.</p> <p>To,</p> <hr/> <hr/> <hr/>
---	--

## ٽينشن کي بئلس ڪيئن ڪاجي.

ٽينشن آهي. ”  
 ٻار جڏهن سمجھ ڀريو ٿئي ٿو تڏهن کان  
 ٿئي ٿو ۽ ٽينشن جي شروعات ٿئي ٿي. جيئن  
 جيئن عمر وڌندي رھيس ٿي تيئن تيئن ٽينشن  
 جو گراف مٿي ٿي مٿي وڌڻ شروع ٿئي ٿو.

فرض ڪريو اسان ائين سوچڻ لڳون ته زندگي  
 ۽ ۽ ۽ جيڪر ٽينشن بلڪل نه هجي ته ڇا ٿئي  
 ها؟ جواب سڙو آهي ته ڪو ڪم ئي نه ٿئي ها.  
 ٽينشن نه هجي ته اڳتي وڌي ٿي نه سگهون ها.  
 يعني ٽينشن جي ڪري ئي اسان ڪاريه ۾ رٽل رهون  
 ٿا.

صبح جو اٿندي سڄي ڏينهن ۾ ڇا ڇا  
 ڪرڻو آهي، ان جا ويچار چالو ٿي وڃن ٿا، ويچارن  
 سان گڏ ٿورو ٽينشن به شروع ٿئي ٿو. هر انسان ۾  
 سندس پرڪرتي ۽ سڀاڻو انوسار ٽينشن جي ماترا مقرر  
 ٿئي ٿي.

ڪيترن ماڻهن جو سڀاڻو ئي ’چنٽا ڪرڻ‘

اڄ ڪلهه سڀ کان وڌيڪ واهپي ۾ ايندڙ  
 اکر جيڪڏهن آهي ته اهو آهي ’ٽينشن‘. ٻالھ ۽  
 الھ ۾ هن اکر جو اڀيوگ ڪندا رهندا آهيون. مثال  
 طور: ”هاڻ ڇا جو ٽينشن؟ امتحان ته پورا ٿي ويا.  
 رزلت جي لاءِ ٽينشن رکڻ سان ڇا ٿيندو؟“

”سڄو ڏينهن ڪم جو ٽينشن رهي ٿو.  
 ڪم ته ڪو خاص به ڪونهي. پاڻيءَ جي پٽڌاش  
 ڪونهي ۽ منت جي فرصت ڪونهي.“

”آفيس ۾ پهچڻ ۽ ٽارگيٽ پوري ڪرڻ جو  
 ٽينشن شروع ٿي وڃي ٿو.“

”اڄ ڪلهه ان لائين خريدي ڪرڻ جو چلڻ  
 وڌي ويو آهي، ڏنڌي ۾ ڪا برڪت نه رهي آهي.  
 ان ڪري ٽينشن رهي ٿو ته گهر جو گاڏو ڪيئن  
 هلندو؟“

”هيءَ ننگري بيماري ته پُٺ ٿي نٿي  
 ڇڏي! سڄو ڏينهن ان جي ئي چنٽا رهي ٿي.“

ٽينشن ئي