

سنبہ

پی ایچ ڈی اسکالر، انسٹیٹیوٹ آف بلوچی لینگویج اینڈ کلچر، (آئی بی ایل سی)، یونیورسٹی آف تربت

ڈاکٹر غفور شاد

سپر وائزر، اسسٹنٹ پروفیسر، انسٹیٹیوٹ آف بلوچی لینگویج اینڈ کلچر (آئی بی ایل سی)، یونیورسٹی آف تربت
کیتوکی سیت، چلگی نادرابی، شرک و ستک: چارغ تپاسی وانشتے

Sania*

PhD Scholar, Institute of Balochi Language and Culture (IBLC),
University of Turbat.

Dr. Ghafoor Shad

Supervisor, Assistant Professor, Institute of Balochi Language and
Culture (IBLC), University of Turbat

*Corresponding Author: sanyakhaliq1@gmail.com

Sepat in Balochi folklore Childbirth Poetry, Myths, and Beliefs: An Analytical Study

Sepat (Childbirth Blessing Poetry) is a form of Balochi folk poetry recited to praise, cherish, and congratulate a mother upon the birth of her newborn. It expresses joy and happiness at the arrival of the baby. *Sepat* is traditionally performed at specific hours of the night when the women of the community gather to look after and protect the new mother, a practice known as *Panagi*. The purpose of this gathering is to divert the mother's mind from the pain she experiences after childbirth and to safeguard her from postpartum distress. In ancient times, it was believed that new mothers were vulnerable to the evil eye and black magic. Therefore, the women of the area would assemble at night and sing *Sepat* together to shield the mother from any harm. This research work is an attempt to distinguish this form of poetry, such as *Chillagi*, *Kaptoki*, and *Sepat*, from other types of Balochi folk expressions. It also highlights the myths, beliefs, and traditional notions associated with this poetic tradition.

Key Words: *Sepat, Childbirth Poetry, Balochi folk poetry, Paanagi, Women, Oral tradition, cultural beliefs, Chillagi, Kaptoki Sepat.*

گوٹ گیت:

کپتوکی سپت بلوچی اُلسی شاعری ۽ هما تہر انت کہ پہ ننک ۽ ماتاں گشگ بیت۔ اے دگہ لبزاں اے تہر ۽ الہان نوکیں زندے ۽ گوں بندوک انت۔ بزاں کپتوکی سپت نوکیں زندے ۽ وش اتک کنگ ۽ ہاترا ماں شپ ۽ اولی پاس ۽ پانگی ۽ تاں بام ۽ جننگ بیت۔ جنین کہ وھدے چلگ بیت گڑا ہارمونی (HORMONE) مٹی ۽ سوب ۽ آ بازیں ذہنی ۽ جانی نادراہیانی آماج بیت کہ میڈیکل ۽ زبان ۽ اے ہالتاں پوسٹ پارٹم ڈپریشن، یا پوسٹ سائیکو سز یا بے بی بلیوز گشت۔

بلے گوست ۽ ما بلوچانی تہا کپتوک ۽ ذہنی حالت ۽ را مدام جن ۽ جاتیگ سحر ۽ ساحری ۽ گوں ہمگرچ کنگ۔ مات ۽ ننک ۽ را چہ ہمے ستک ۽ لیکہانی سوب ۽ ٹولی ۽ جنین آدم پانگ کنگ ۽ کپتوک ۽ دلگوش ۽ را درد ۽ دوراں چے ٹگلینگ ۽ ہاترا سپت جتگ۔ منی اے ریسرچ پیپر بلوچانی دود ۽ دودہانی سپتی پانگی ۽ ارزشت ۽ پڈر کنت ۽ کپتوکی سپت ۽ تہر ۽ شرک ۽ ستک اں درا کنت ۽ ہمے پیشدارگ ۽ جہد ۽ کنت ۽ چلگی نیں جنین ۽ آئی ۽ ننک ۽ را چہ بد واہگی ۽ تاوان دیوکیں زوراں رکینگ ۽ جہد ۽ ہم کنت۔

اُلسی شاعری ۽ بنداتی تہر ۽ خاصیت ۽ زانگ ۽ منگ بیت۔ اے اُلسی شاعری ۽ تہر انت کہ نوکیں زندے ۽ گوں بندوک انت۔ بزاں اے تہر نوکیں زندے ۽ وش اتک کنگ ۽ عواستا درشان بیت۔ سپت وشیں مرادانی وشی ۽ ہمر درشان انت۔ کہ ہمے میتگ ۽ جنین آدم چلگی نیں جنین ۽ وشی ۽ گوں ہوار بنت۔ سپت چہ وتی نام ۽ پڈر انت کہ آئی ۽ بزانت تو سیپ ۽ ستا ۽ ساڑا انت۔ اے لبز ۽ بنزہ چہ عربی ۽ لبز (صفت) انت کہ گیشتر حمد، نعت، منقبت ۽ دروشم ۽ دیما انت۔

بلوچی لبزانک ۽ تہا اے ہما شعرانی بندان ۽ گشت کہ یک زہگے ودی بیت گڈا آئی وشیں مراد ۽ ہاترا گشگ بیت۔ کہ اے بلوچانی چاگرد ۽ یک رسم ۽ دود ۽ دروشم ۽ گندگ بیت۔ کہ ایشی ۽ الہانی کپتوک ۽ تہت ۽ دیما بیت ۽ اے رسم شپانی ساعت ۽ بوتگ۔ ایشانی تخلیق کار (ساچوک) جنین آدم بنت ۽ ایشانی توک ۽ جنین آدم یک خاصیں کردیے واہند بنت ۽ سپت ۽ تہر گوں جنین آدم ۽ سائیکی (Psyche) ۽ بندوک بیت۔

اگان سپت چارگ ۽ تپاسگ بہ بیت گڈا ایشی ۽ سیادی ۽ تعلقداری نک ۽ آئی ۽ مات انت۔ اے یک چکے ۽ ماتے ۽ واستا ارزشتداریں تہرے ۽ رنگ ۽ پڈر بیت۔ کہ ایشی ۽ رواج ۽ مانا چلگی نیں جنین آدم ۽ را نادراہی ۽ چہ رکینگ ۽ عمل انت۔ انچوش کہ اے عمل ۽ چہ مات ۽ چک ہر دوئیں رک ات کناں۔ گشگ ۽

مکسد ایش انت کہ چلگی نیں جنین آدم چلگ بوہگ ء رند لہتیں نادرابی ء آماچ بیت ء ہمے نادرابی ء سوب ء آوت ء چک ء تاوان دات کنت۔ ہمے تاوان ء چے آئی ء دلگوش ء بدلینگ ء واستا سپت ء پانگی، بلوچانی زند ء تہا یک دوپے ء حساب ء رواج گیت۔

اے نادرابی کہ چلگی نیں جنین آدم ء را گیت کنت، چلگ ء رند پوسٹ پارٹل ڈپریشن یا پوسٹ پارٹل سائیکو سز یا کہ بے بی بلیوز وڑیں نام ء زانگ بنت۔ چریشانی رگہگ ء ہاترا سپت ء دود آئی زند ء یک بہرے جوڑ بوتگ۔ بلے بلوچانی تہا اے لیکہ ء بنیاد اے بوتگ کہ آہاں شرک ء ستک دیما آرتگ۔ بزاں اے ترس ء سوب ء دیما آرگ بوتگ۔ کہ کیتوک ء آئی چک ء جن ء جاتو مٹ کنت۔ جن ء مٹ کنگ ء Concept ایش انت۔ کہ کیتوکیں جنین آدم ء تہا ہارمونانی مٹی بدلی بیت ء ہمیشی ء سوب ء کیتوکیں جنین وتی نزیکیں رشتاں چہ دُور بیت۔ ہمے بدلی ء سوب ء نزیک ء گُور ء مردم گشتت کہ بدیں ارواہے ء اثر انت۔ یا کہ دژمن ء جادو کتگ۔ گڈا ہمے حساب ء شرک ء ردوم بوتگ۔

مردمانی یکجائی ء تپاکی یا کہ کیتوک ء را خاصیں دلگوش دئیگ ء سوب ء آے نادرابی ء چہ رگ ات کنت۔ بلے وپدے آئی ء را دلگوش کنگ مہ بیت۔ آگڈا پوسٹ پارٹل سائیکوسز ء گوں وتی سُدھ ء نہ بیت ء وتارا ء وتی چک ء را تاوان دات کنت کہ چہ ایشی پشت دَر ء ہمے لیکہ ء دیما کثیت کہ جٹاں کتگ یا کہ دژمن ء جادو کتگ۔

اے حساب ء بلوچانی دود ء رسم سپت ء پانگی ء ارزشت پدَر بیت۔ اگاں بلوچانی اے نادرابی ء را نہ زانتگ۔ بلے آئی وتی ہمے ترس ء را گوں شرک ء ستک ء بندوک کتگ ء وتی چلگی نیں جنین ء چلگی نیں چُگاں رکینگ ء جہد کتگ۔ انچوش کہ سپت پہ یک ماتے ء المی انت۔ ہمے رنگ ء پہ چک ء واستا ضروری انت۔ ڈاکٹر فضل خالق نبشتہ کنت:

سپت ء مانا توسیپ کنگ، گلابگ، ساڑاہگ یا نازینگ کہ ایشی تہء مذہبی ء روحانی عقیدت ء رنگ ء دروشم گندگ بنت بلے چوش نہ انت کہ چہ بلوچ چاگرد ء گستا انت۔ چُک کہ پیداک بیت گڈا میتگ ء دگہ زالبول، کیتوک ء تہت ء دیم ء نندانت ء وش گئی ء سپت الہان کن انت۔^(۱)

وہدے کہ سپت گوں دلچسپی ء چارگ بہ بیت، گڈا اے ہبر دیما کثیت کہ اے نازینگ ء یک پیمے ء انت ء چوش اُلسی شاعری ء دگہ تہرانی پیم ء گوں نازینگ ء بندوک انت۔ نوں ایشی ء چاراں کہ بلوچانی تہا کیتوکی سپت چوں رواج گیتگ ء چوں یک رسمے ء دودے ء دروشم ء دیما آرگ بوتگ ء اے دود کیتوکی ء وہد ء چیا دارگ بوتگ۔

چو کہ اُلسی شاعری ء رنگ ء سپت ء ہچ وڑیں تاریخ ء راجدپترے گندگ ء نثیت۔ کہ کدی ء چوں ایشی ء بندات بوتگ۔ یا ایشی ساچگ کدی بوتگ۔ کجام بنیاد ء اے رواج دئیگ بوتگ۔ اے رنگیں جستانی پسو انگت ء مچاں اندیم انت۔ بزاں اے رنگیں ہچ پکائیں گپ نیست۔ بلے وہدے ہوری کہ ایشی ء "رواج کیگ ء بنیاد ء "ترس ء بیم بگشیں گڈا رد نہ بیت۔ سپت ء رواج ترس ء بنیاد ء ایر بوتگ۔ بزاں وشی ء ہمرائی ء ترس ء ایشی ء سوب بوت کنت۔ لہنیں ہمے رنگیں لیکہ چاراں ڈاکٹر عبدالصبور بلوچ نبشتہ کنت:

اے دود ء بابت ء گمان کن انت کہ حضرت امیر حمزہ ء را کوہ
ء قاف ء پریاں ششمی شب ء کوہ قاف ء برتگ۔ ہمے ہاترہ ء
بلوچیں مات ء فرض انت۔ کہ اے روچاں وتی چک ء پہازگ ء
چن ء لانچ ء نہ کنت۔ آوانی ستک ایش انت کہ بلوچ حضرت
امیر حمزہ ہم رسول اللہ ء اوبادگ ء پسائندگ انت۔^(۲)

انچوش کہ بندات ء ہمے ہیر دیما اتکگ کہ اُلسی شاعری ء ہچ رنگیں تاریخ ء راجدپترے ء گوں بندوک کنگ نہ بیت۔ پدا سپت ہم چمائی ء یک وہد ء زمانگ زانگ نہ بیت۔ پدا ہمے رنگ ء بلوچانی وتی شرک ء ستک ہم سپت ء گوں بندوکی کنت۔ انچوش اے خیال ء چاراں گڈا سپت ترس ء ہساب ء رواج کیتگ:

بلوچ اے شرک ء انوں ہم کن انت کہ چلگی نیں جنین آدم ء نوک
ودی بوتگیں چک ء سرا بدیں ارواح کثیت ء بدیں اثر دور دنت ،
دژمن جادو کن انت ء کپتوک ء آئی چک ء جگراں کش انت ء
ورانت۔ ہمے ہاترہ سہ یا ایشا چہ گیش روچاں کپتوک ء آئی
چک ء یوکی ء تہنائی ء نیلنت ء شب ء پانگی ء رنگ ء آوانی
پانگ بنت۔⁽³⁾

ادا چہ ترس ء بنیاد پدر بیت۔ ہمے گمان انت کہ شرک ء پال انسان ء ترس ء گوں بندوک انت۔ گڈا ہمے سوب انت کہ سپت ء بندات ء گوں ترس ء بندوک کنگ بوتگ۔ چونابا شرک ہما انت کہ عملی ء لیکہی ہساب ء کنگ بیت۔ ہمے رنگ ء آئی ء شرک ء رنگ ء داب آئی ء ستک ء را ہم پدر کنت۔ کہ سپت آہانی ستکی ء مذہبی ء نیکراہی ہم جوانیں ہساب ء پدر کنت۔

چوش کہ سپت ء دود ء رسم گوں جنین آدمان بندوک انت کہ جنین آدم سائیکی ء تھا اے رنگیں دروشم باز است انت۔ یا کہ چوش بگوش آنت دین ء نیکراہی، ستک ء یقین جنین آدم ء توک ء گیشتر ء زوت جاگہ کنت کہ سپت آئی ء مستریں درور انت۔ ڈاکٹر فضل خالق وتی چاپ ء شنگ نہ بوتگیں کتاب ء تھا نبشتگ انت:

سپت منی چاگرد ء پیشداریت۔ نہ تہنا ستک ء عقیدہ ء بلکیں آئی

دود ء ربیدگ ، پسند ء نا پسند یا چوش نہ گش آئی سائیکی ء
سرجمیں ء برجمیں پیمے درا کنت۔ انچو اگاں سرسری یا رواجی
بہ چارئے گڈا اے گشگ و ارزان بیت کہ اے مذہب ء ستنک ء سر
ڈگار ء فصلے بلے چوش نہ انت۔⁽⁴⁾

سپت ء توک ء ایوک ء مذہبی ء ستنکی رنگ گندگ نہ ات، بلکیں وتی
چاگردئے ء عکس ء پیشداریت۔ بلے آئی ء گیشتری بہر ء کہ بچاراں گڈا مذہبی ء
ستنکی رنگ ء جوانیں ہساب ء پدر کنت ء ادا چہ جنین آدم ء سائیکی شریں ڈولے
ء گندگ ء کثیت۔ کہ جنین آدم زوت اے رنگیں چیزاں وتی تھا جاگہ دنت:

پربندوک: جی کریم ء جی رحیم او دوست منی

من گوں بال ء پریاں بال کناں

جوابی: من گوں بال ء پریاں بال کناں

جنت ء باگ ء بہشتاں سیل کناں⁽⁵⁾

ادا آ وتی ستنک ء پدر کنت۔ شرک ء پال سپتانی تھا باز گندگ ء کثیت۔ چو
گشگ ہم رد نہ بیت کہ سپتانی تہاسک کم چشیں دست کپیٹ کہ آگوں ستنک ء
شرک ء بندوکی نہ کنت؟ ایشی ء تھا باز ستنک ء عقیدت ء نیک راہی گوں بندوک
انت۔ وہدے کہ سپت ء رواج گرگ ء بچاراں گڈا آوت گوں شرک ء ستنک ء بنیاد
ء جوڑ بوتگ:

زیا رت ء پیر پرستی بلوچ ء زند ء ہمک تک ء پہنات ء گوں
بندوک۔ چک ء نہ بوہگ پہ لاپ پُری ئیں جنین آدم ء چک بے
جنجال ء ودی بوہگ ء ہاترا پیر ء زیارتانی سرا رنوگ ء خیرات
کنگ بیت۔ منت مٹنگ بیت۔ ہمے پیما چلگی ئیں جنین آدم ء آئی ء
چک ء پہ پیر ء زیارتاں بر انت ، تنکہ آ چہ ڈک ء ویلاں بہ
رکنت۔⁽⁶⁾

اُلسی شاعری ء سپت ء توک ء بازیں جاگہ ء پیر ء زیارتاں دعا لوٹگ ء
اے ہم بلوچانی ستنک ء عقیدہانی تھا گندگ بیت۔ کہ نادراہ ء ہاترا شفا ء لوٹگ
یاکہ زوت قبول بہ بیت۔ گڈا پیر ء زیارتانی سرا وتی بھیسہ ء دارگ آہانی ستنک ء
ء شرک ء یک مزنیں نشانی پدر کنت۔

گشوک: قلندر جان انت

سیہوں گوں پُلاں

سروں قربان انت

دلوں بریاں انت

جوابی: سید نور شاہ انت

دادن ء واجہ

سروں قربان انت

دلوں بریان انت (7)

شرک ء پال ء رنگ ء داب چو دومی قوم ء راجانی ء حساب ء بلوچانی
تھا ہم باز است انت۔ شرک ء ستک بلوچان گون قدیم ء ہمراہ انت۔ انچوش کہ
بلوچ قوم ء جند ء قدیمی پاکہ آئی ء اُلسی شاعری ء قدیمی انت۔ ء ہمے رنگ ء
ستک ء شرک ہم چہ قدیم ء آئی ء گون بندوک انت۔

انچوش کہ سپت ء رواج ء مستریں درور ترس انت کہ اے کپتوک ء آئی
ء چک ء جانسلامتی ء بنیاد ء ایر کنگ بوتگ ء چو کہ لاپ پری مئے بلوچانی
گؤرا یک نادراہی گشگ بیت۔ ء ایشی ء چہ ابید جنین آدم چلگ بیت۔ گڈا آئی ء را
لہتیں نادراہی گیت کنت۔ وپد ء زمانگ ء اے بیماریاں ء نام نہ بوتگ ء ناکہ وپد ء
زمانگ ء ماتاں ء تاوان دنیگ بیت۔ ہمے بنیاد ء سپت ء پانگی ء دود ایر کنگ
بوتگ۔

اے نادراہی چلگی ئیں جنین ء گیت کنت۔ یک بیماری (PPH)
(Pozartam Hemorrhage) پوسٹ پارٹم ایمریج کہ ایشی ء تھا جنین آدم
چلگ بوہگ ء رند ہون سک ء پچ بیت۔ دگہ یکے (Puerperal sepsis)
پیورپرل سیپس کہ ایشی ء چہ کپتوک ء بیکٹریں انفکشن (جراثیم) لگیت ء تپ ء
سک ء گیت ء چریشی ء چہ ابید یک ء پیو اپرل سائیکو سز یا (Puerperal
Psychiatric Disorder) ایشی ء تھا جنین آدم چک مات بوہگ ء رند گنوک
بیت۔

اے ہما نادراہی انت کہ آ زمانگ ء نام ایش نہ بوتگ۔ وپدے کہ جنین
آدم چلگ بوتگ گؤرا اے بیماری کپتگ انت، گؤرا اے ترس ء سوب بوت کنت۔
" پیورپرل سائیکو سز " پاکہ (پیورپرل نفسیاتی مرض) اے ہما مرض
انت کہ جنین آدم ء چلگ بوہگ ء رند گیت ء اے ہمے چلگی ئیں جنین آدم ء
گنوک کنت انچوش بیت کہ آئی ء را وتی سُد ء سما نہ بیت۔ بزاں وتی ہوش ء سار
ء چہ روت۔

نوں ادا مئے بلوچانی لیکہ اے رنگ ء دیما انت۔ انچیں بر ء مردم گشت
کہ ایشی ء سر ء سرا جن ء اتکگ پاکہ دژمنان جادو کتگ ء بدیں ارواہ است
ایشی ء سرا۔ بلے اگاں راستی چارگ بہ بیت گڈا اے سوب پوسٹ پارٹم ڈپریشن
ء نشانی بوت کنت:

اکثر خواتین میں بچے کی پیدائش کے بعد بے بی بلیوز ہوسکتا
ہے۔ جس کی علامات اور پوسٹ پارٹم ڈپریشن کی علامات تقریباً
ایک جیسی ہوتی ہیں۔ تاہم بے بی بلیوز کا دورانیہ بچے کی
پیدائش کے بعد دس دن سے زیادہ نہیں ہوتا ہے۔ جب کہ پوسٹ
پارٹم ڈپریشن کی علامات ہفتوں یا مہینوں تک جاری رہ سکتی
ہیں۔ اور بعض اوقات ان کی شدت میں بھی اضافہ ہوجاتا ہے۔^(۸)

ہمے حساب ء ایشی ء لہتیں نشانی بنت کہ آئی سوب ء مردم ہمے سرپد
بیت کہ ایشی ء سرا بدیں ارواہ اثر است انت ء اے رنگیں شرک ہم گندگ ء
کئیت۔ بندات ء ایشی ء لہتیں نشانی چاراین:
* ہمے چلگی ئیں جنین آدم ء موڈ بند بیت۔
* کسان کسانیں گپانی سرا گریوگ۔
* وتی چک ء گوما مہر ء درشان پہ مات ء گران بیت۔
* وت ء را چہ مردماں دُور کنگ۔
* شرین ماتے ء نہ بوہگ ء احساس۔
* مایوسی ء نا اُمیتی ۔
* بے سکونی ء چے کراری۔
* وتی چک ء را کشگ ء بابت ء جیڑگ۔
* کدی کدی مات ء دل ء آئی ء را کشگ بوہگا انت کہ وتی چک ء بُکش۔
چریشی ء ابید دگہ بازیں نشانی است انت کہ ہمے وید ء چلگی ئیں جنین
آدم ء ذہن ء توک ء کاینٹ کہ ایشی ء سوب ء ایندگہ مردم ہمے سرپد بنت کہ جن
ء مٹ کتگ کہ وت سرا گریٹ۔ کہ وت سرا چک ء نہ زوریت پاکہ وتی چک ء
تاوان دئیگ ء جہد ء کنت۔ ہر کسے ایشی وتی حساب ء شرک ء بندوک کنت۔
اگاں ایشی ء سپت ء پانگی ء نزیک بکن این، ادا ہمے ہیر گیشیت کہ
پانگی چیا کنگ بوتگ۔ اگاں ایشی ء بلوچانی زانت ء زانگ بہرے بکن این پاکہ
آئی ء غیر شعوری گامے بگشیں:
اے وھد ء پاس پہ جنین آدم ء (چلگی ئیں) درد ء تیرکانی وھد
انت پہ ہمے ہاترہ چلگی ئیں جنین آدم ء خیال ء دلگوش ء بہ
ٹگلینیت تنکہ نفسیاتی تک ء آ وتی درداں مہ ماریت ء آئی تہ ء
واک ء ہاٹی گیش بئیت۔⁽⁹⁾
اے ہبر ء چہ پانگی (Concept) یک حساب ء گیشیت۔ ویدے کہ بنداتی
دئور ء بیماری ء نام نہ بوتگ۔ گڈا مردمانی ترس بوتگ ء ہمے ترس ء سوب ء
آہانی شرک ء ردوم زورتگ۔
کپتوک ء یلہ نہ دئینت جن ئے مٹ کنت۔۔۔ چلگی ئیں چک ء
ایوک ء نہ واپین انت کہ آرا جن مٹ کنت۔ اگاں آرا ایوک کنگ
لاچار ی ہے بہ بیت تہ آئی گوانزگ ء سروں ء چاقوے یا میہ
یے ایر کنت۔ اے چیز دست مہ کپ انت تہ تاسے آپ ء روپگے
گوانزگ ء چیر ء ایر کنت۔⁽¹⁰⁾
ترس ء سوب ء انسان ہر وڑیں گام زورت کنت۔ انچوش اے ترس ء
سوب ء بلوچانی شرک پدر انت۔ انچوش کہ یک چاقوے یا میہ، پاکہ تاسے آپ
ء روپگ ء چے بیت۔ البت یک Concept ہمے کپتوک ء ذہن دئیگ بیت تو تہنا

نہ ات۔ ء ہمیشے سوب ء آئی ء ہج کت نہ کتگ۔ وتی ذبن ء داشتگ ات کہ آ تہنا نہ انت۔

بلوچ مزاجا " تو ہم پرست ہیں۔ شاید مندرجہ توہمات سپت کی بنیاد بنے ہوں۔ بلوچوں میں اب بھی یہ توہم پایا جاتا ہے۔ کہ زچہ و بچہ پر بد ارواح منڈلاتی ہیں۔ دشمن چادو کرتے ہیں اور زچہ بچہ کا جگر چبانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ لہذا تین اور زیادہ دنوں تک زچہ بچہ کو تہنا نہیں رہنے دیا جاتا اور رات دن ان کے اردگرد جمکھٹا رہتا ہے۔ (11)

بلوچانی چاگرد ء اے انگت ء گندگ ء کئیت۔ کپتوک ء بنداتی ئیں روچاں ایوک ء تہنا نہ کنت۔ کہ ہمے ہیر ء مننگ کہ دژمن جادو کنت۔ بدیں ارواہ اثرات دؤر دئینت۔ بلے اگاں انوگیں وہدے پوسٹ پارٹم ڈپریشن ء بچاراں تاں اے ہیر پدر بیت کہ اے سوب پوسٹ پارٹم ڈپریشن سوب ء ہنلیت انت۔ کہ مردم ء گوں شرک ء بندوک ء کتگ۔

اے وہداں گیشتر جنین پوسٹ پارٹم ڈپریشن گوں دوچار انت۔ ایشی ء شریں رنگے ء علاج نہ بیت ء جنین آدم گنوک بنت۔ بازیں زوت وش بیت ء بازیں نہ بیت۔ ایشی گیشتر **Chance** اولی چک ء بوت کنت۔

انگت ء ہم بازیں اے بابت ء نزانن کہ ایشی ء ہلت ء سوب جن ء جنین ء بدیں ارواہ نہ انت۔ اے پوسٹ پارٹم ڈپریشن بوہگ ء سوب انت۔ ہمے نزاننکاری ء سوب مئے قوم ایشی ء شرک ء گوں بندوک کنت کہ یک شرک آگوں سواسیتکا ء نشان ء گوں کنت:

بلوچانی تہا ہم بان ء کمرہ ء تہا جوڑ کنگ بیت کہ آئی تہا مات گوں چک ء بہ بیت۔۔۔ اے نشان نیک بہتی ء مات ء چک ء را چہ بلا ء بداں رکینگ ء حاترا جوڑ کنگ بیت۔ (12)

اے سواسیتکا ء نشان مئے بلوچانی گؤرا اہم ء ارزشت دار انت۔ ہر دیں کہ یک جنین آدم ء کہ چلگ بیت۔ پہ چلگی ئیں جنین آدم ء آئی ء چک ء را چہ بدیں ارواہ ء بلاہاں رکینگ ء واستا ہمے نشان ہم کارمرز کنگ بوتگ۔ ہمے ہساب ء بلوچانی ستک ء یقین گوں شرک ء سک باز انت۔ داں ادا کہ آمیڈیکل سائنس ء چہ گیش وتی ستک ء یقین ء سرا گیشتر باور کنت۔

آسر:

سپت ء دود زندگی ء دیما بروک انت۔ ایشی ء سوب ء بلوچانی ستک ء شرک ء یک جوانیں کرد ء پیش کنگ۔ ہمیشانی سوب ء چنت زندگی رکبت۔ ایشانی دیما آہگ ء چہ بلوچانی دود ء رسم ء بنیاد ء سپت ء پانگی آہانی زندے یک مہکمیں بہرے ء بستار ء دیما آرگ بوتگ انت۔ پوسٹ پارٹم ڈپریشن ء بے بی بلیوز ء پوسٹ پارٹم سائیکو سنز ء وڑیں نادراہی ء سوب ء چنت جانی تاوان

بوتگ۔ پہ نزانکاری ءِ آہاں پہ وتی ہاترا دود ءِ رسم ءِ صورت ءِ سپت ءِ پانگی
ءِ رنگ ءِ انسانی زندے ءِ ہاترا سپت شعری دروشم ءِ دیما آرتگ آنت کہ پہ
انسانی زندے را چہ تاوان ءِ رکینگ ءِ ہاترا اے آئی ءِ زندگی ءِ توک ءِ ستک ءِ
شرک ءِ حساب ءِ دیما آرگ بوتگ انت۔ اگاں کہ غیر شعوری رنگ ءِ آہاں اے
گام دیما آرتگ، بلے آئی ءِ زانت ءِ شعور ہم جوانیں رنگے ءِ پدر بیت۔

شوندات:

- ۱:- ڈاکٹر فضل خالق، بتکگ انت سنج، ۲۰۰۴، بلوچی اکیڈمی کوئٹہ، تاکدیم ۹۳
- ۲:- عبدالصبور بلوچ، کہنیں شاعری (بنگیج ءِ دیمرئی)، ۲۰۰۶، ہائیر
ایجوکیشن کمیشن اسلام آباد تاکدیم ۵
- ۳:- ہمیش تاکدیم ۵
- ۴:- ڈاکٹر فضل خالق، ترمپ کاینٹ چہ سرین ءِ (مئے سپت) تاکدیم ۲۳ (چاپ نہ
بوتگ)
- ۵:- فقیر شاد، درج، ۲۰۱۴، زبان شنگکاری، بحرین، تاکدیم ۱۶
- ۶:- ڈاکٹر عبدالصبور بلوچ، شرک ءِ پال، ۲۰۱۳، بلوچی اکیڈمی کوئٹہ تاکدیم ۸۵
- ۷:- ڈاکٹر فضل خالق، بتکگ انت سنج، ۲۰۰۴، بلوچی اکیڈمی کوئٹہ، تاکدیم
۱۹۷
- ۸:-

<https://sehatyab.com/hazarnaimat/postpartum.depression-in-urdu/>

- ۹:- عبدالصبور بلوچ، کہنیں شاعری (بنگیج ءِ دیمرئی)، ۲۰۰۶، ہائیر
ایجوکیشن کمیشن اسلام آباد تاکدیم ۳
- ۱۰:- ڈاکٹر عبدالصبور بلوچ، شرک ءِ پال، ۲۰۱۳، بلوچی اکیڈمی کوئٹہ
تاکدیم ۸۵
- ۱۱:- عبدالصبور بلوچ، ماہنامہ ماہ نو، لاہور، نومبر ۱۹۹۸، تاکدیم ۲۶
- ۱۲:- ڈاکٹر عبدالصبور بلوچ، شرک ءِ پال، ۲۰۱۳، بلوچی اکیڈمی کوئٹہ تاکدیم
۱۲۱