

Parakh

Research Journal Deptt. of Punjabi
Language & Literature
Lahore College for Women University Lahore
(Pakistan)
Vol: 4, Jan..-June 2019, PP 25-46

☆ ڈاکٹر محمد ایوب

پارکھ
تحقیقی مجلہ شعبہ پنجابی زبان و ادب
لاہور کالج برائے خواتین یونیورسٹی لاہور (پاکستان)
جنوری۔ جون 2019ء، مسلسل شمارہ 7

پنجابی لوک گیتاں وچ نباتات

Abstract

Punjab is a land of agriculture, which produce a large scale of many varieties of crops, fruits, flowers, vegetables and herbs. There are many sort of trees. Punjabi folk songs tells us about vegetation which produced in Punjab. The relationship of vegetation is part and partial for our culture and economy.

پنجاب شروع توں ای کھیتی پردھان دیس رہیا اے۔ قدرت نے ایس نوں دکھو وکھو وکھ رتاں دان کیتیاں نیں۔ رتاں دے اثر پٹھ رنگ رنگ دیاں فصلوں، پھل، پھل رکھ تے سبزیاں ایس دھرتی دی رونق تے دھرتی واسیاں دی خوراک دے روپ وچ اوہناں دے مکھڑیاں دی لالی بن دے آرہے نیں۔ پنجاب دے واہی وان اپنی حیاتی دا اہتہ حصہ اپنیاں فصلوں دی کاشت وچ ای لنگھاندے نیں۔ اپنا خون پسینہ اک کر کے ہل واہندے، بی بیج دے، گوڈی کر دے تے فصلوں گا ہندے نیں۔ فصل پک پوے تے واہی وان خوشی نال آپوں باہر ہون نوں پھر دے نیں۔ فصلوں پکن دے نال ای اوہدیاں آساں اُمیداں اتے وی بُر آجاندا اے۔ اوہدی خوشی آپ مہاری ہو کے لوک گیتاں دے روپ وچ ڈلھ ڈلھ پیندی اے۔ کنک، کماد، کپاہ، جھونتا تے مکئی پنجاب دیاں وڈیاں فصلوں نیں۔ ایہناں اتے ای حیاتی دا دارومدار اے۔ فصلوں دے جوان ہو جان نال ای دل دیاں سدھراں وی جوان ہو جاندیاں نیں۔ ایس لئی لوک گیتاں وچ ایہناں دے حوالے نال خوشی

عَمی دا اظہار براہ راست ملدا اے۔ ایہو وجہ اے کہ ایس لئی کسے اک صنف دی پابندی سامنے نہیں آؤندی سگوں ہر شعر تے ہر صنف وچ ایس دا اظہار ممکن اے۔

پنجاب وچ کنک سب توں وڈی فصل اے۔ ایس کر کے ایس فصل کی بیجائی، کٹائی تے گہائی ول چوکھا دھیان دتا جاندا اے کیوں جے خوراک دا وڈا جز کنک اے تے معیشت دا زیادہ تر دار و مدار ایس فصل دی پیداوار اے۔ کساناں نوں چھڈ فیکٹری خاص کر آٹا ملاں چلاون والے لوکاں دیاں نظراں وی ایس فصل دے بہتے جھاڑتے لگیاں ہوندىاں نیں۔ عام طور تے کسان فصل چک کے منڈیاں کڑیاں دے ویاہ رچا دیندے نیں۔ لوری پنجاب دا قدیم گیت اے۔ جس وچ مامتا دے جذبیاں دا نگھاسیک، بال لئی دعاواں تے اوس دی حیاتی دی کامیابی لئی اُمیدیاں دا اظہار وکھالی دیندا اے۔ اک لوری وچ کنک دا ذکر انج اے:

الھر بھڑ باوے دا باوا کنک لیاوے گا
 باوی بہہ کے چھٹے گی چھٹ بھڑولے پاوے گی
 باوی من پکاوے گی باوا بہہ کے کھاوے گا (1)

دو یاں چار مصرعیاں دیاں بولیاں پنجاب دی پوری ثقافت نوں بیان کر دیاں وکھالی دیندیاں نیں۔ ایہناں بولیاں وچ کنک دا ذکر اے۔ کنکاں پکیاں ویکھ کے جٹ نوں مستی چڑھ جاندى اے۔ جتھے اوہ حیاتی دے عام کم فصل چک کے کردا اے، اوہ تھے لڑائی نوں وی اوس دامن کردا اے۔ کیوں جے تھانے کچھری لئی اوس دی جیب وچ روپے ہوندے نیں۔ ایسے لئی اوہ پہلاں انج گاندا اے:

جٹ پیلیاں دے بے بے گاوے داناں دے ڈھیر لگ گئے (2)

کنک مکروں منجی پنجاب دی وڈی فصل اے۔ بھاویں ایہہ پنجابیاں دی خوراک دا جز نہیں پر معیشت خاص کر برآمدات وچ ایس فصل دا بہت وڈا حصہ اے۔ پنجاب دے کجھ علاقیاں وچ لوک روز چاول کھاندے نیں، جدوں تاہیں اوہ چاول نہ کھالین اوہناں نوں انج جا پدا اے کہ اوہ بھکھے نیں۔ ایس فصل دی کاشت کھڑے پانی وچ کیتی جاندى اے۔ فصل دے پکن تیک ایس وچ پانی کھلوتا رہنا چاہیدا اے۔ ایس دی پرالی مال ڈنگر دے پٹھیاں لئی کم آؤندی اے۔ ایس توں کاغذ تے گتا وی تیار کیتا جاندا اے، پرالی پیکنگ دے کم آؤندی اے۔ ایس فصل دا پنجابی لوک گیتاں اندر ذکر انج

ملا اے۔ پہاڑی لہجے دے لوک گیتاں وچ ویر دے آون دی خوشی وچ نہال ہوئی بھین چاول ونڈ دی دکھالی دیندی اے۔ بھین آکھدی کہ جے ویر کھیڈ کے واپس آوے تے میں بکاں بھر بھر کے چاول ونڈاں گی:

ویر مہاڑا آیا کھیڑی کھیڑی چاول بنڈاں سیڑی سیڑی
ویر مہاڑا آیا ہستی ہستی میں چاول بنڈاں چستی چستی (3)

لوہڑی پنجاب دا پرسدھ دیہاڑا اے۔ منڈے کڑیاں جدوں لوہڑی منگن جانداں نیں تاں اوہ دو جیاں شیواں دے نال چول وی منگدے نیں:

ہرن ماری چنگی دے پڑوپی موگی
ہرن ماریا نیول دے پڑوپی چول (4)

مٹھے دیاں لوڑاں پوریاں کرن لئی پرانے زمانے توں ای کمادی جیجا جا رہیا اے کمادی کوئی شے ضائع نہیں جاندی، گنے دی روہ، فیروہ توں گڑ، شکر تے کھنڈ بن دی اے۔ آک مال ڈنگراں دے پٹھیاں وجھوں ورتیا جاندا اے۔ چھوئی تے چورا بالن دے کم آندا اے۔ کمادو کھو کھوڑتاں وچ بیجا جاندا اے۔ سیانیاں نے ہر مینے وچ بیجے جاون والے کماد دی جھاڑ پکھوں خصوصیت دتی اے۔ سیانے آکھدے نیں:

کماد لاء پھگن ویکھ کماد دا پھین
کماد لاء چیتز ویکھ کھیتراں دے کھیتز
کماد لا وسا کھ رکھ اللہ دی آس
کماد لاء جیٹھ اڑ اڑ پیا ویکھ (5)

محبوب اپنی محبوبہ نوں آکھدا اے کہ جٹاں دے گنے چوپ لے تے جے لڈو کھانے ہون تے بانیاں نال رابطہ کریں۔ پنجاب دیاں وڈیاں فصلاں توں دکھ کئی فصلاں اجیہاں نیں جو بھادیں تھوڑی ماترا وچ کاشت ہوندیاں نیں، پراوہناں دی اہمیت وڈیاں فصلاں توں گھٹ نہیں۔ باجرہ کئی جانوراں دی خوراک وچ اک وڈے جز دے طور تے ورتیا جاندا اے۔ پنڈاں وچ لوک ایس دی روٹی وی پکاندے نیں۔ گیتاں وچ ایس دا ذکر انج اے۔ پنجا بن بن ٹھن کے دیور سامنے جاندی اے۔ اوہ اوں نوں باجرے دی راکھی کرن دا بولد اے۔ ٹیارا گول آکھدی اے:

تیرے باجرے دی راکھی دیورا میں نہ بہندی وے جے میں تاڑی ماراڈواں میری مہندی لہندی وے (6)

پرائس انکار دے باوجود اوہ باجرہ چگن نوں تیار اے تے اوس نوں جواب ملدا اے:

نکا موٹا باجرہ گوریے، تیرا میں چوکیساں ڈھولا (7)

مکئی پنجاب دی اجیہی فصل اے جس نوں خوراک وجھوں، ڈنگراں دی خوراک وجھوں تے کپڑا ملاں وچ کپڑے نوں مایا لاون لئی خام مال وجھوں ورتیا جاندا اے۔ لوک سیال دی رت وچ مکئی دی روٹی ساگ نال کھانا پسند کردے نیں۔ شام نوں پنڈاں وچ مکئی دے دانے بھنائے جاندا نیں۔ پنڈاں تے شہراں وچ چھلیاں وک دیاں نیں۔ ایس دے داناں توں سٹارچ وی تیار ہوندا اے جس نوں دھاگے نوں لاکے کپڑا بنایا جاندا اے۔ انج دھاگہ ٹٹ دا نہیں۔ ایس دا ذکر لوک گیتاں وچ موجود اے۔ مکئی دی فصل توں چنگا جھاڑ لین لئی سیانے کھاد دی اہمیت انج دسدے نیں:

چھلیاں کنک کما دتے ہور کھیتی گل روڑی باجھ نہ ہونداں توں نہ جاویں بھل (8)

جوار پنجاب دی اک ہور اہم فصل اے۔ عام طور تے ایس نوں مال ڈنگراں دے چارے وجھوں ورتیا جاندا اے۔

اک پہاڑی لوک گیت وچ ایس دا ذکر انج اے:

انگ پھنگ، ستارے ٹنگ رچی پچی چرکھا چچ

جوں پیا جھٹھ جم پئی جوار (9)

سرہیوں دے تیل نوں پہلاں پکاون لئی ورتدے سن، انج وی پکوڑے ایسے تیل وچ تلے جاندا نیں۔ ایہہ تیل صابن بناون لئی خام مال وجھوں ورتیا جاندا اے۔ ایس توں دکھائی صنعتاں وچ مشینری نوں چالو حالت وچ رکھن لئی ایس دی ورتوں مشینری تیل وجھوں کیتی جاندی اے۔ پنجابی لوک گیتاں وچ ایس فصل دا ذکر انج آیا اے۔ سرہیوں دیاں گندلاں توڑ دی برہوں کٹھی ٹیاریا مہا پیہاگے ترلا انج پاندی اے:

پئی گندلاں توڑنی آں موڑ مہارچنا، تتی ہتھ پئی جوڑنی آں (10)

ٹیاریا اپنا روپ ڈھلن تے ماہی نوں شکوہ کردی اے۔

جدوں رنگ سی سرو نہہ دے پھل ورگا اودوں کیوں نہ آیوں مترا (11)

کپاہ دی کاشت پنجاب وچ قبل از مسیح توں ہوندی آ رہی اے۔ پنجاب وچ خاکی تے چٹے رنگ دی کپاہ بیجی

جاندى اے۔ ایسے لئی پنجاب وچ بہت ساریاں کپڑا ملاں لگ گئیاں نیں۔ کپاہ توں روں، روں توں دھاگہ، دھاگے توں کپڑا، کپڑے توں ریڈی میڈ کپڑے تیار کر کے باہر ملکاں نوں برآمد کر کے ڈھیر سارا زرمبادلہ کمایا جاندا اے۔ کپاہ توں بنولہ حاصل کیتا جاندا اے۔ بنولے دا تیل صابن بناون دے کم آندا اے تے بنولے دی کھل ڈنگراں نوں چارے وچوں پائی جاندى اے۔ کپاہ دیاں سٹیاں بالن دے کم آندیاں نیں، ایس دی سواہ پوناش کھاد وچوں کھیتاں وچ کھلاری جاندى اے۔ جس پاروں کھیتاں دی زرخیزی ودھ جاندى اے۔ پنجابی لوک گیت ایس فصل دے ذکر نال بھرے ہوئے نیں۔ پنجابی لوریاں وچ ایہد اذکر موجود اے۔ کپاہ چکن دا بہانہ بنا کے پرانے سمے کڑی منڈا مل لیندے سن پر چھڑیاں دی بیجی کپاہ نوں چکن لئی کوئی نہیں جاندى۔

چھڑے نے کپاہ بیج لئی کوئی ڈردی چکن نہ جاوے (12)

رکھ دھرتی دا شکار، منکھ دا تانا وی تے بانا وی۔ ازل توں ایہدے ساتھی، جہناں ہر قدم اتے ایس دا ساتھ دتا تے منکھ نوں اگے ٹوردے رہے۔ شکار تے بالن دین دے نال نال دھرتی نوں آلودگی توں بچاون زمینی ڈھانوں روکن تے دھرتی اتے مینہ دا کارن وی بن دے نیں۔ صنعتاں لئی خام مال فراہم کرن والے رُکھ معیشت نوں متوازن بناون وچ اہم کردار ادا کردے نیں۔ ایہو کارن اے کہ دنیا دے ہر دھرم تے ساہت وچ ایہناں نوں خصوصی اہمیت حاصل اے۔ جدوں پنجابی لوک گیتاں اتے جہات پائیے تاں پنجاب دی دھرتی اتے اگن والے لگ بھگ ہر رُکھ دا ذکر ملدا اے۔ ٹاہلی پنجاب دا اک اچھا رُکھ اے جس دی لکڑی توں لوک فرنیچر تے ہور شیواں تیار کردے نیں۔ کیوں جے ایس لکڑی نوں بہوں مضبوط منیا جاندا اے۔ ایس اتے گجری دی پیٹنگھ پئی دکھالی دیندی اے:

اچیاں لمیاں ٹاہلیاں وچ گجری دی پیٹنگھ وے ماہیا (13)

پورے پنجاب وچ خاص کرنہری علاقے وچ ملن والے ایس رُکھ دی چھاں گوڑھی اے۔ گوہلاں نوں پچھمی بڑے شوق نال کھاندے نیں۔ خاص کرتلیر دا شکار گوہلاں سمے بہت ملدا اے۔ ایس رُکھ دا ذکر وکھ وکھ گیتاں وچ ملدا اے۔ لوری ماں دے جذبیاں دا اظہار اے جس وچ بال لئی ماں دعاواں کردی دکھالی دیندی اے۔ اک لوری اندر پیلپل دا ذکر انج آیا اے:

ٹھنڈی وا آئی اے پپلاں کھڑ کھڑ لائی اے (14)

ماہیے وچ جدوں ایس رُکھ دا ذکر آیا تاں سانوں ٹیاردے جذبیاں دی بھرویں عکاسی ہوئی دکھالی دیندی اے۔

پہلی تے طوطا ای

پانی بھردی دا دل ڈول کھلوتا ای (15)

انج ای بولیاں وچ ٹیاریاں اپنے جذبیاں دا اظہار کردیاں دسدیاں نیں۔ نم آپاش علاقے دا سنگھنی چھاں والا رکھ اے۔ ایس دی پنجابی سماج وچ بہت اہمیت اے۔ لوک ایس دے پیتاں نوں سُکا کے گرم کپڑیاں وچ رکھ دے نیں۔ جس کارن کپڑیاں نوں کیڑا نہیں لگدا۔ کسے منکھ دے سٹ لگ جائے یاں سیال رت وچ کوئی پرانی پیڑ جاگ پوے تے ایس دے پیتاں نوں گرم پانی وچ اُبال کے ٹکور کرن نال آرام آ جاندا اے۔ پھوڑیاں تے ایس دے پتے رگڑ کے لاون نال آرام آندا اے۔ ایس رکھ دا پھل جس نوں نمولیاں آکھیا جاندا اے، لوک دوائی وچوں کھاندے نیں۔ ایس رکھ دا کئی گیتاں وچ ذکر آیا اے۔ جویں بولیاں وچ ایس رکھ دا ذکر انج آیا اے۔ سس توں آگئی نوں نہ نم دا گھوٹنا بناون دا سوچدی اے تاں جے سس نوں کٹ سکے۔

نم دا گھڑا دے گھوٹنا سس کئی صندوقاں اولھے (16)

جنڈ روہی وچ اُگن والے ایس رکھ دی لکڑی نوں بہوں پکائیا جاندا اے۔ پانی دی گھاٹ کارن لکڑی سخت ہوندی اے۔ عام لوک جدوں مکان بناندے نیں۔ او دوں ایس دی لکڑی چھت پان لئی ورتی جاندی اے۔ اک بولی وچ ٹیاریاں ہی نوں جنڈ وڈھ کے چوبارا پاون دی فرمائش انج کردی اے۔

وے روہی والا جنڈ وڈھ کے مینوں کلی نوں پا دے چوبارا (17)

بیری میدانی علاقے دا اچہار رکھ جس دا پھل لوک شوق نال کھاندے نیں۔ ایس دے پتے اونٹ تے بکریاں دی خوراک بندے نیں تے لکڑاں بالن دے کم آندیاں نیں۔ بہوں سارے لوک گیتاں وچ ایس رکھ دا ذکر آیا اے۔ ایس گیت وچ ٹیاریاں ہی نوں انج فرمائش کردی اے۔

بیریاں وی لگھ آئی ککراں وی لگھ آئی

لگھ آئی گلپاں چارے (18)

پھلا ہی پنجاب دا نہراں تے کھالیاں کنڈھے اگن والا رکھ اے۔ آپ مہارے اگن والے ایس رکھ نوں وڈھ کے لوک بالن وچوں ورتدے نیں۔ اک گیت وچ ایس دا ذکر انج آیا اے۔

ویہڑے تاں ساڈی ہری پھلا ہی موڑ گھوڑا چھاویں بہہ جاویں (19)

ککر پنجاب اندر ہر تھاں تے ملن والا رکھ اے ادب اندراک خاص تھاں رکھدا اے۔ میدانی علاقے وچ ہون والے ککر دی لکڑی صرف بالن دے کم آندی اے جد کہ روہی دے ککر دی لکڑی مضبوطی پارون بہوں پسند کیتی جاندی اے۔ ایہو کارن اے کہ بولیاں وچ ایس رُکھ دا ذکر سب توں ودھ آیا اے۔ بھین دا اپنے بھرائی پیار ایس بولی وچوں صاف جھلکدا دکھالی دیندا اے۔

اوتھے ککراں نوں لگدے موتی نی جتھوں میرا ویر لنگھدا (20)

چن دی لکڑی نوں بہت قیمتی خیال کیتا جاندا اے۔ ایس توں ودھیا فرنیچر تے بوہے تیار کیتے جاندے نیں۔ ایس رُکھ دا جنم اوتھے ہوندا اے جتھے گوری پانی ڈوہل دی اے:

جتھے لچھی پانی ڈوہل دی اوتھے اُگدا چن دا بوٹا (21)

رب نے منکھ لئی بے شمار نعمتاں پیدا کیتیاں نیں جہناں وچوں پھل وڈی نعمت نیں۔ رب نے پنجاب نوں دکھ و کھ قسماں دے پھلاں دی دات بخشی اے۔ پنجاب دی زرخیز دھرتی اتے ہر قسم دے پھل موجود نیں۔ کجھ پھلاں دا ذکر گیتاں دے حوالے نال کیتا جاندا اے۔ انب پھلاں دا سردار اے۔ ایہہ پنجاب خاص کر جنوبی پنجاب وچ پیدا ہون والا سب توں زیادہ پھل اے۔ گرمیاں وچ ہر چھوٹا وڈا ایس نوں شوق نال کھاندا اے۔ کچے امباں دا اچار پایا جاندا اے یا مر بہ تے چٹنی وی تیار کیتی جاندی اے۔ پاکستان ہر ورھے ڈھیر ماترا وچ انب دو جے ملکاں وچ گھل کے قیمتی زر مبادلہ کماندا اے۔

خر بوزہ پنجاب دی ریٹلی زمین تے خاص کر دریاواں دے کنڈے اتے ہون والے ایس پھل نوں لوک گرمیاں وچ ڈاڈھے شوق نال کھاندے نیں۔ اکثر لوک کھانے توں بعد روٹی ہضم کرن لئی ایس نوں کھاندے نیں۔ ایس دے چھلڑ ڈنگر شوق نال کھاندے نیں تے چھلڑاں نوں سُکا کے حکیم کئی روگاں دا علاج خاص کر پیشاب دیاں بیماریاں دا علاج کردے نیں۔ ایس دے بی لوک بھن کے کھاندے نیں۔ بی دی ورتوں داغی طاقت لئی وی کیتی جاندی اے۔ اک بال گیت وچ ایس پھل دا ذکر انج آیا اے:

ہونے مانے انب پکے خر بوزے

مانیو بھینوں بھانڈے ٹینڈے سانجھ لو مینہ ہنیری آگئی جے (22)

کیلا مرطوب آب و ہوا وچ پیدا ہون والا پھل اے پر پنجاب وچ کھالیاں کنارے کسان ایس دے رکھ لاندے نیں۔ کچا پھل اتار یا جاندا اے، کجھ لوک ایس نوں سبزی وجہوں پکاندے نیں پر جدوں ایہہ پک جاندا اے، اودوں پھل وجہوں کھایا جاندا اے۔ ایس دے پتے بڑے چوڑے ہوندے نیں۔ سمندری علاقے وچ کلیاں بناون سے چھت اتے پائے جاندے نیں تے میدانی علاقیاں وچ سجاوٹ لئی تے شیواں رکھن لئی ایہناں دی ورتوں کیتی جاندی اے۔ کجھ گیتاں وچ ایس پھل دا ذکر انج آیا اے۔ ٹیار آ کھدی اے کہ ماہی توں انج تے نہیں ملدا، میلا لگا ہویا اے آ کے مل لے:

دو پتر نے کیلے دے

انج دے توں نہیں ملدا سانوں آ مل میلے تے (23)

بیری پورے پنجاب پایا جاون والا رکھ اے۔ ایس دے پھل نوں بیر آ کھیا جاندا اے۔ جدوں بیری نوں بیر لگدے نیں۔ اودوں نکے وڈے سارے بیری دوالے ہو جاندے نیں۔ بیر کھاندے نیں۔ پتے ڈنگراں خاص کراونٹ تے بکری نوں خوراک وجہوں کھوائے جاندے نیں تے لکڑاں بالن دے کم آندیاں نیں۔ بہت سارے جذبات بیراں نال جڑے ہوئے نیں۔ جیویں دیور بھرجائی نال مذاق کردا کہند اے:

اساں بیراں چوں بیر بچھاتا بھابو تیری گلھ ورگا (24)

انار پنجاب دا اچھا پھل اے جس دا جوس لوک شوق نال پیندے نیں۔ ایس دے بی نوں سکھا کے چٹنی بناون لکیاں انار دانے وجہوں ورتیا جاندا اے۔ جس پاروں چٹنی سوادى ہو جاندی اے۔ ایس دا چھلڑ سکا کے حکیم کئی روگاں دے علاج لئی ورتدے نیں۔ ماہیے وچ ایس پھل دا ذکر انج آیا اے:

دو پتر اناراں دے

ساڈا دکھ سن سن کے روندے پتھر پہاڑاں دے (25)

پھٹ خربوزے وانگر دا پھل اے۔ پنجاب وچ خربوزیاں دی فصل مکن تے پھٹ بازار وچ آندی اے۔ ایس دی قیمت خربوزیاں نالوں گھٹ ہوندى اے تے سوادى وکھرا ہوندا اے۔ ایس پاروں لوک ایس نوں پسند نہیں کردے۔ ایہہ پھل نہری علاقیاں توں دکھ روہی وچ وی پیدا ہوندا اے۔ ایسے لئی آ کھیا جاندا اے:

بیریاں دے بیر کھائیے منڈا دیویں گی روہی دی پھٹ ورگا (26)

گر میاں دی رت وچ سب توں ودھ کھا ہدا جاوَن والا پھل تر بوز اے، سستاتے تاثیر وچ ٹھنڈا ہووَن پاروَن پورے پنجاب وچ بڑے شوق نال لوک ایس نوں کھاندے نیں۔ گرمیاں وچ جدوَن پیاس بہتی لگی ہووے کئی لوک پیاس نوں مکا وں لئی تر بوز کھاندے نیں۔ ایس لئی کہ ایس وچ پانی ماترا بہوں زیادہ ہوندی اے۔ ایس بارے اک بھارت انج اے:

کچا کوٹ کچنار دیاں کلیاں شربت دے گھٹ مشری دیاں ڈلیاں (27)

پیلو تھل تے چولستان دا گرمیاں وچ پیدا ہووَن والا پھل اے۔ لال تے کچی رنگ دے چھوٹے چھوٹے دانیاں وانگرے پیلو لوک بڑے شوق نال کھاندے نیں۔ تاثیر وچ ٹھنڈا ہووَن پاروَن جنوبی پنجاب وچ ایس دا شربت وی عام پین نوں ملدا اے۔ پیلوں دی فصل پک گئی اے مٹیا راک راہی دے ہتھ پیغام دیندی اے:

راہیا جاندا وے پیلوں کھاندا وے
آکھیں ڈھولے نوں جا ڈھولا مڑ گھر آ (28)

جامنوں گرمیاں وچ ایہہ پھل بازاروں عام ملدا اے۔ حکیم صاحبان آکھدے نیں کہ شوگر نوں گھٹ کرن لئی ایس دی رتوں ودھ توں ودھ کرنی چاہی دی اے۔ ایس رکھدے پتے مال ڈنگراں دے خراب ڈھڈلی بہوں کارآمد خیال کیجے جاندے نیں۔ خشک پھل یا ڈرائی فروٹ پورے پنجاب وچ خاص کر سیال دی رت وچ کھا ہدے جاندے نیں۔ بہتا کر کے لوک رات نوں اکٹھے ہو کے مونگ پھلی کھاندے نیں۔ ایس توں وکھ گری، چھو ہارے، اخروٹ، کاجو تے بادام وی کھا ہدے جاندے نیں۔

ناریل پنجاب وچ پیدا نہیں ہوندا۔ بہتا کر کے ایس دے رکھ سمندر کنڈے ملدے نیں پر ویاہ سے بد وچ سکا ناریل جس نوں گری آکھیا جاندا اے، شامل کیجا جاندا اے۔ تازہ ناریل لوک شوق نال کھاندے نیں تے آکھیا جاندا اے کہ ایس دا پانی معدے دے ساڑنوں دور کردا اے تے خون وی پیدا کردا اے۔ ناریل نوں سکا کے گری بندی اے۔ عام طور تے جدوَن وی کسے گھر وچ کوئی مٹھالی یعنی حلوہ یاں چاول پکدے نیں تاں گری ضرور پائی جاندی اے۔ ویاہ سے پدا اک لازمی انگ اے۔ ایس دا ذکر وکھ وکھ گیتاں وچ آیا اے۔ تھال کڑیاں دی کھیڈ اے پر کھیڈ دے سے اوہ اپنے دلی جذبیاں نوں تھال گیت راہیں دو جیاں کڑیاں نال سانجھا کر دیاں نیں۔ اک تھال اے:

گری چھہارا کھانا گری چھہارا مٹھا

میں ویر دا مونہہ ڈٹھا میں بھابو دا مونہہ ڈٹھا (29)

بادام کشمیر وچ پیدا ہوون والے ایس پھل نوں پنجابی لوک گیتاں وچ ڈھیر تھان دتی گئی اے۔ بادام روغن طاقت حاصل کرن لئی لوک پیندے نیں تے مٹھے چاول یاں حلوے وچ وی سجاوٹ لئی پائے جاندے نیں۔ کجھ علاقیاں وچ ایس نوں پیس کے کھیر تے سجاوٹ کیتی جاندی اے تے باداماں والی برنی تے حلوہ وی تیار کیتا جاند اے۔ گیتاں وچ ایس دا ذکر اے۔ ککلی کڑیاں دی کھیڈ تے گیت وی اے۔ ککلی پاندی اک کڑی اپنے ویر لئی ووہٹی لھن دی دس انج پاندی اے:

ککلی پاون آئیاں بادام کھاون آئیاں

بادام دی گلی مٹھی میں ویر لئی کڑی ڈٹھی (30)

اخروٹ سیال رتے پنجابی بڑے شوق نال اخروٹ کھاندے نیں۔ ایس دا حلوہ وی بنایا جاند اے تے مٹھے وچ وی پایا جاند اے۔ ایس دے تیل وچ سالن پکایا جاند اے۔ بھابو ایہہ کشمیر دا پھل اے پر پنجابی گیتاں وچ ایس دا ذکر ملد اے۔ بھابی دادل مٹی کھاون نوں کر دا اے پر دیورا گوں اخروٹ لے آندا اے:

کیہا دیورا مٹی لیادے لے آیا اخروٹ

تے اگ مواتا لگے سڑ گئے دوویں ہوٹھ (31)

پنجاب دی دھرتی نوں بے کر پھلاں دی دھرتی آکھیا جاوے تاں غلط نہ ہووے گا۔ کیوں بے اتھے چپے چپے اتے پھل اپنی خوشبو نال چار چوہیرے نوں مہر کائی رکھدے وکھالی دیندے نیں۔ خاص طور تے سرہیوں دے پھل جدوں کھڑدے نیں تاں اجیہا سماں ہوندا اے کہ بندہ ویکھد ائی رہ جاند اے۔ کجھ پھلاں دا ذکر لوک گیتاں دے حوالے نال کیتا جاند اے۔ گلاب پھلاں دے سردار ایس پھل نوں ہر خوشی تے غمی وپلے ورتوں وچ لیا یا جاند اے۔ جج دا سواگت ہووے یاں کسے پروہنے دی آمد، میلاد ہووے یاں مسیت نوں سوہنا بنانا۔ کسے مزار اتے عرس ہووے یاں وڈیریاں قبریں، نویں ووہٹی دا سواگت ہووے یاں رخصتی یاں مسہری ہووے، ہر تھاں گلاب دے پھل پر دھان وکھالی دیندے نیں۔ گلاب دا عرق دوائی وجہوں استعمال کیتا جاند اے تے ایس دیاں پتیاں دی قلاقتد بنائی جاندی اے جو لوک بہوں پسند کردے نیں، ایس توں پرفیوم تے کمرے وچ بو مکاون لئی سپرے وی تیار کیتے جاندے نیں۔ ایس دا ذکر گیتاں وچ

انج اے۔ تھال وچ بھین آ کھدی اے کہ باغ وچ جائے تاں جے پھل چن سکے، چنے ہوئے پھل اوہ اپنی بھابی دی جھولی وچ پا دیندی اپنی بھابی دے تعریف دا اک ہور انداز:

پاواں پھل گلاب دا بھابی میری زلفاں والی
ویرا جے سردار (32)

موتیا چٹے رنگ دا نکا جیہا پھل، جدوں کھڑ دا اے تاں اپنی سوہنی و اشنا نال چار چو فیرے نوں مہکا دیندا اے۔ لوک وکھ وکھ تھاواں اتے ایس نوں ایس لئی رکھ دے نیں کہ ایس دی خوشبو بہت دیر تیکر برقرار رہندی اے۔ بال ایس نوں اپنیاں کتاباں وچ رکھ دے نیں۔ کمرے وچ رکھن نال سارا دن کمرے وچوں خوشبو آندی رہندی اے۔ ہر تقریب وچ ایس دے ہار پروکے پوائے جاندے نیں۔ خاص طور تے میلاد دی محفل وچ، گیتاں وچ ایس پھل دا ذکر ہوندا اے۔ ما پیسے دے بولاں وچ میاں آ کھدی اے کہ میں موتیے ورگا دل تیرے اتے قربان کردتا اے:

اساں رب نوں گواہ کیتا

موتیے دے پھل ورگا دل تیرے تے فدا کیتا (33)

چنبا پنجاب دا ایہہ پھل اپنی خوشبو تے رنگت پاروں سب دے توجہ اپنے ول کھچ دا اے۔ ایس دے ہار پروئے جاندے نیں تے عام طور تے ویاہ سے لاڑے تے جانجیاں نوں پوائے جاندے نیں۔ چھند لاڑے کولوں اوہدوں سنے جاندے نیں جدوں سلامیاں لئی اوس نوں لاڑی گھر بلایا جاند اے۔ لاڑے نے بڑی چالاکی چھند وچ سس سوہرے دی تعریف انج کیتی:

چھند پراگے آئیے جائے چھند پراگے سوٹی سوہرا پھل گلاب دا، سس چنے دی بوٹی (34)

مہندی دے پتیاں نوں سکھا کے پسپا جاند اے۔ ایس طرح مہندی تیار ہوندی اے۔ بھوویں اجل کل بازار وچوں مہندی دا عرق وی ملدا اے پرویاہ سے حالے تائیں اصل مہندی ای ورتی جاندی اے۔ سہاگناں لاڑے تے لاڑی دے ہتھاں اتے مہندی لاندیاں نیں۔ آکھیا جاند اے کہ مہندی دارنگ جتا گوہڑا ہووے گا، لاڑے تے لاڑی وچکار پیار وی اونا ہووے گا۔ ویاہ دیاں گیتاں وچ ایس دا ذکر عام ملدا اے۔ کجھ مثالاں حاضر نیں۔ مہندی دی رسم ویلے سہاگناں رب داناں لے کے رسم نوں شروع کردیاں نیں:

پڑھ بسم اللہ مہندی لاوے، سید کے دا جمیا شہر مدینے دی بیوی سید کے دا جمیا (35)

زعفراں نوں پنجابی وچ کیسر آ کھدے نیں۔ پنجابی اپنے کھانیاں نوں سوادے تے خوشبودار بناون لئی ایس دی ورتوں کردے نیں۔ خاص کر مٹھے چولاں وچ۔ پیر فقیر وکھ وکھ مانسک روگاں لئی ایس نال تعویذ لکھ کے دیندے نیں۔ گھوڑیاں وچ ایس دا ذکر انج آیا اے۔ گھوڑی چڑھدے سسے بابل دی خوشی دا اندازا ایسوں لایا جاسکدا اے:

ویرا بے توں وڈھی جنڈی وے تیرے بابل شکر ونڈی وے

چنوں چاننی ویر آیا اوہدے جوڑے نوں کیسر لایا (36)

عام طور تے موتیے دے پھل نوں کلیاں آ کھیا جاندا اے پر ایہہ ضروری نہیں ایس لئی کئی ہور پھلاں دی ابتدائی حالت نوں وی کلیاں آ کھیا جاندا اے۔ اک گھوڑی دے بول وچ لاڑے نوں آ کھیا گیا اے کہ اوہ کلیاں چک کے لیاوے تے رتی پگ بن کے سوہرے گھر جاوے۔ پنجاب دی دھرتی اوہ دھرتی اے جس اتے ہر طرحاں دیاں سبزیاں پیدا ہوندىاں نیں۔ رت کوئی وی ہووے تازہ سبزیاں آسانی نال مل جاندیاں نیں۔ بھاونیں کہ اتھے ان گنت سبزیاں پیدا ہوندىاں نیں۔ پر تھلے کجھ سبزیاں دا ذکر ای کیتا جاندا اے۔ پورا سال ملن والی سبزی، دو جیاں سبزیاں تے گوشت وچ آلو پاء کے سوادے کھانا تیار کیتا جاندا اے۔ ارج کل آ لونوں چیس بناؤن لئی بہت اور تیا جاندا اے۔ جس پاروں ایس دی قیمت کسے رت وچ گھٹ نہیں ہوندى۔ چیس پاروں کمپنیاں تے بہت فائدے وچ نیں پر کسان نوں ایس دا کوئی فائدہ نہیں ہوندا۔ پنجابی گیتاں وچ ایس سبزی دا ذکر انج ملدا اے۔ اک بال گیت وچ موٹے بال نوں آلودے نال ارج تشبیہ دتی گئی اے:

موٹا آلو گول گول چل بے دے کول کول

اپروں لائی بس موٹا گیا ای پھس (37)

سیال رت دی سب توں ودھ کھائی جاوون والی سبزی ساگ۔ ایس دی تیاری تے پکاوون تے محنت تے وقت بہوں لگدا اے۔ مکی دی روٹی نال کھائیے تاں سوادے ہونا ہو جاندا اے۔ دیسی گھیو دا تڑکا لگا ہووے تاں کھان والا لوڑتوں ودھ روٹی کھا جاندا اے۔ لوک سوغات وچوں اک دو بے دے گھر گھلدے نیں۔ بولیاں وچ ساگ دا ذکر انج آیا اے۔ مٹیاں بناں کچھے کھیت وچوں ساگ توڑ دی اے۔ مالک نے تکیا تے رعب نال آ کھیا:

کیہڑی ایس توں ساگ توڑ دی ہتھ سوچ کے گندل نوں پاویں (38)

جدوں اوس نوں بیٹا غصہ چڑھیا تے اوس ایہہ کم کیتا:

میری جھولی وچوں ساگ سٹایا ٹٹ پینے راکھے نے (39)

کدوا جیہی سبزی اے جو نبی پاک ﷺ نوں بہوں پسندی، آکھیا جاندا اے کہ حضرت یونس علیہ السلام نوں مچھی نے کدو دی ویل پیٹھ اپنے ڈھڈ چوں باہر کڈھیا سی۔ گرمی رت وچ لوک گوشت یاں دال پا کے پکاندے نیں۔ ایس دا برتھاوی بنایا جاندا اے تے سریروی گرمی گھٹ کرن لئی لوک ہتھاں پیراں اُتے وی ملدے نیں۔ گیتاں وچ ایس سبزی بارے سانوں ایہہ کجھ ملدا اے۔ تھال وچ ایس سبزی داناں لے کے بھین اپنے بھراواں دا ذکر انج کردی اے:

کدو پکے تورییاں رب سانوں بھاگ لایا

بھائییاں دیاں جوڑیاں کھٹ لیاون بوریاں (40)

تورییاں ذائقے والی ایس سبزی نوں پنجابی رتجھ نال پکاندے تے سواد لے لے کھاندے نیں۔ بھادیں ایس وچ لیس ہوندی اے پر پکدی ہر گھر وچ اے۔ کجھ لوک ایس نوں گوشت نال پکاندے نیں جس پاروں سواد دونا ہو جاندا اے۔ گیتاں دیاں کجھ مثالاں حاضر نیں جہاں وچ تورییاں دا ذکر آیا اے۔ ایس سبزی نوں بطور سلاد استعمال کیتا جاندا اے۔ گرمیاں وچ لوک ایس نوں زیادہ کھاندے نیں۔ کیوں جے حکیم ایس دی تاثیر نوں ٹھنڈا آکھدے نیں۔ گھراں وچ عام طور تے سلاد توں وکھ وی ایس نوں کھایا جاندا اے۔ ترنوں بطور سلاد کھایا جاندا اے۔ گرمیاں وچ پنجابی ہر کھانے نال ایس سبزی نوں کھاندے نیں۔ کھانا نہ وی کھانا ہووے ترنوں ویسے وی کھا ہا جا سکدا اے۔ ڈھولیاں وچ ایس سبزی دا ذکر انج ہو یا اے:

بازار وکیندی تر وے ساڈا سامنی گلی دے وچ گھر وے (41)

پیاز ہانڈی دی شان تے کسے وی سالن پکاؤن لئی مڈھلی سبزی اے۔ ایس نوں چھلنا وی اک آرٹ اے۔ کیوں جے کٹن والے دے نال نال کول بیٹھے لوکاں دیاں اکھیاں وچ وی ایس دی کڑتن پاروں پانی آجاندا اے تے ویکھن وچ انج جا پدا اے کہ اوہ رو رہے نیں۔ گرمیاں وچ لون لاه کے ایس دی کڑتن کڈھ لئی جاندی اے تے ایس دے اُپر کالی مرچ تے نمبو چھڑک کے سوادیتیا رکیتی جاندی اے۔ ایس دے بی اچار پاؤن سے ورتے جاندے نیں۔ کجھ گیتاں وچ ایس

سبزی دا ذکر انج آیا اے۔ بھابی دیور دی روٹی لے کے چلی، اوہدے سراتے پتلا دو پیٹہ اے:

روٹی لے کے دیور دی چلی اُتے ڈوریا گنڈھے دی چھل ورگا (42)

کسے وی سالن نوں سوادى بناون لئی مرچاں دا بنیادی کردار ہوندا اے۔ مرچاں ہریاں وی ہوندیاں نیں تے لال وی۔ ایس توں وکھ کالی مرچ وی کھانیاں وچ ورتی جاندی اے۔ ہری مرچ لگ بھگ ہر سالن وچ پائی جاندی اے۔ ساگ ہری مرچ توں بناں سوادى بن دا ای نہیں۔ بالاں یاں وڈیاں نوں نظر لگ جائے اوہدوں سراتوں مرچاں وار کے نظر اتاری جاندی اے:

پگاں بدھیاں نوں نظراں لکھیاں نی مرچاں وار کڑے (43)

گاجراوہ سبزی اے جس نوں لوک بہتا کر کے سلاد وجھوں کھاندے نیں۔ ایس دے پروٹھے وی بنائے جاندے نیں تے پاک وچ ملا کے پکائی وی جاندی اے۔ تاثیر وچ ٹھنڈی ہوون پاروں لوک ایس نوں نہار مومنہ کھانا پسند کردے نیں۔ سلاد وجھوں وی لوک کھاندے نیں تے کچیاں وی۔ ایس دا حلوہ وی تیار کیتا جاند اے۔ سردیاں وچ لوک ایس نوں بہت پسند کردے نیں۔ سویر ویلے ایس دا جوس پیندے نیں۔ ٹھنڈا ہوون پاروں معدے دی گرمی دور ہوندى اے۔ ایس دا مر بہ دل دماغ نوں طاقت تے تیزی دیندا اے۔

پنجاب وچ گونگلو کئی رنگاں دے ملدے نیں۔ ہر رنگ دا سواد وکھرا وکھرا ہوندا اے۔ پنجابی گوشت پاکے وی پکاندے نیں تے سادہ وی۔ کجھ لوک گونگلو آں نوں چولاں اتے پاکے بڑے شوق نال کھاندے نیں۔ پنڈاں وچ جدوں مال لئی پٹھیاں دی تھوڑ ہو جاندی اے اوہدوں گونگلو ڈنگراں نوں چارے وجھوں پائے جاندے نیں۔ سردیاں وچ کجھ لوک ایہناں نوں سلاد وجھوں وی کھاندے نیں۔ بال گیت وچ کچے گونگلو کھان توں منع کیتا گیا اے:

سائیں سائیں سائیں کچے گونگلو نہ کھائیں

ڈھڈ پیڑ ہووے گی بے بے غصے ہووے گی (44)

بیگن نوں پنجابی لوک بتاؤں وی آکھدے نیں۔ گوہڑے جامنی تے چٹے رنگ دی ایہہ سبزی پنجابیاں نوں بہوں پسند اے۔ کجھ لوک چاولاں نال کھانا پسند کردے نیں تے کجھ آ لوملا کے پکاندے نیں۔ حکیم ایس سبزی دی تاثیر گرم

دسدے نیں۔ ایہہ اکھان پنجاب وچ عام بولیا جاندا اے۔ ایس دے باوجود لوک وڈی ماترا وچ لسوڑیاں دا اچار پاندے تے ہرکھانے نال کھاندے نیں، ایس سبزی دا ذکر ککلی دے بولاں وچ انج آیا اے:

بے بنے جانی آں بنے تے لسوڑا
 بنے میری بانہہ مروڑی چھنکے میرا چوڑا
 لہوریا چوڑیاں نی پشوریا چوڑا (45)

چھولیا پنجاب دے ریتلے علاقے دی پیداوار اے جدوں ہرا ہوندا اے تاں لوک دانے کڈھ کے آلو، گوشت یاں قیمے نال ملا کے پکاندے نیں، کجھ لوک چاولاں وچ وی پاندے نیں۔ ایس نوں توے اتے بھن کے کھاندے نیں۔ جدوں سک جاندا اے تاں ایس نوں ساڑیا جاندا اے۔ فیروز کجھ بچدا اے۔ اوں نوں ہولاں آکھیا جاندا اے۔ سکے چھولے توں کالے یاں چٹے دانے وی کڈھے جاندے نیں۔ جس نوں بعد وچ جدوں چا ہو پکاسکدے او۔

ایہہ اکھان پنجاب وچ عام بولیا جاندا اے۔ پنجاب کھیتی پردھان دیس ہوں پاروں ایس دی خوش قسمتی اے کہ استھے ہر قسم دیاں دالاں وی پیدا ہونداں نیں۔ پنجاب دے ریتلے تے نیم پہاڑی علاقے وچ دالاں کاشت کیتیاں جاندیاں نیں۔ لوک گیتاں وچ کجھ دالاں دا ذکر انج آیا اے۔ چھولے کالے رنگ دے وی ہوندے نیں تے چٹے رنگ دے وی۔ سیانے آکھدے نیں کہ کالے چھولیاں وچ طاقت بہتی ہوندا اے۔ سالن وچوں پکائے وی جاندے نیں۔ کابل پلاؤ وی پکایا جاندا اے تے انج کل آلو چنے نوں نسل وڈے شوق نال کھاندی اے۔ سٹھیناں وچ کرم نوں انج چھیڑیا جاندا اے:

رس رس بہندا رس بہندا
 آ مورے بابل دمڑی دے چھولے منگاؤ
 کرم بھیڑا چھولے چباؤ گا (46)

مسر ثابت وی پکائے جاندے نیں تے ایس توں مسراں دی دال وی بن دی اے۔ گرمیاں وچ عام طور تے لوک مسر چاول پکاندے نیں۔ ایس دال دا ذکر انج آیا اے۔ اک بولی اے:

چج مسراں دا پاواں بوتتا میرے ویر دا بھکھا (47)

عام طور تے لوک ایس موٹھ دی دال نوں صدقے و جھوں خرید کے ورت دے نیں پ گورو گھراں وچ ایہہ دال لنگر و جھوں پکائی جاندی اے۔ چڑھدے پنجاب وچ عام لوک ایس نوں پکاندے نیں۔ گھوڑیاں وچ ایس دال دا ذکر انج ہو یا اے:

بھین گھولی وے اک مٹھ موٹھاں دی جج چڑھی اے ویراں راٹھاں دی (48)

ایہہ دوویں دالاں ملا کے پکائیاں جاندیاں نیں۔ کجھ لوک روٹی نال تے کجھ چاولاں اتے پا کے کھاندے نیں۔ تھال اندر ایس دال دا ذکر انج آیا اے:

کھاندا مانہہ چھولیاں دی دال لڑدا فوجاں وچکار

مردا پہلی گولی نال (49)

ایہہ دال گرمیاں وچ عام گھراں وچ پکائی جاندی اے۔ خاص کر اوہناں گھراں وچ جتھے شام نوں چاول پکدے ہوں۔ پنجاب دی دھرتی اوہ بھاگاں والی دھرتی اے جس اتے سوہنے رب دی خاص مہربانی اے۔ کیوں جے بیماریاں تاں ہر تھال اتے نیں پراوہناں داستا علاج اوہ وی بناں کسے ہور نقصان دے پنجاب وچ ممکن اے۔ انگریزی دوائیاں توں پہلاں اتھے دا اک اپنا طریقہ علاج سی۔ جس وچ مقامی جڑی بوٹیاں دی ورتوں کیتی جاندی سی۔ ایہو کارن اے کہ آج وی بہت سارے پنجاب و اسی دیسی طریقہ علاج اتے یقین وی رکھدے نیں تے ایس نال جڑے ہوئے وی نیں۔ کجھ جڑی بوٹیاں دا ذکر پنجابی لوک گیتاں وچ آیا اے۔

تماں بہوں کوڑی جڑی بوٹی اے۔ عام طور تے دو جیاں شیواں وچ ملا کے ڈنگراں نوں دکھ دکھ بیماریاں خاص کر ڈھڈ خراب ہوون سسے کھوایا جاند اے، حکیم صاحبان قبض نوں دور کرن والی دوائی وچ ایس دی ورتوں کردے نیں۔ ایس توں دکھ کھانا، ہضم کرن لئی جو پھکی تیار کیتی جاندی اے۔ ایس وچ وی تمے ورتے جاندے نیں۔ نویں کھوج موجب:

”تمے جوڑاں دے درد نوں ختم وی کردے نیں۔“ (50)

اک چھند وچ لاڑا اپنیاں سالیاں نال انج محول کردا اے:

چھند پراگے آئیے جاییے چھند پراگے تماں سبھے سالیاں سوہنیاں، میں کبھد امنہ چماں (51)

پنجاب اندر تھالاں دی ورتوں پرانے سسے توں ہو رہی اے۔ پہلاں لوک مٹھیاں روٹیاں بنان سسے تل لاه کے

چو ہنکیاں والیاں روٹیاں بنا ندے سن۔ اج کل نان لائے جارہے نیں جہناں اتے تل لائے جان دے نیں۔ ایس توں وکھ کئی
 ہوڑ مٹھیاں شیواں وچ تھلاں دی ورتوں کیتی جان دی اے۔ دیسی طب وچ تل تاثیر پکھوں گرم ہوندے نیں۔
 ”چھوٹے بال جو سون ویلے منجی اتے پیشاب کر دے نیں۔ اوہناں دا پیشاب
 روکن لئی شکر وچ تل ملا کے کھوان نال آرام آ جاندا اے۔ جیکر تھلاں نوں
 خشخاش تے بادام روغن وچ ملا کے استعمال کیتا جاوے تاں بندہ چھیتی موٹا
 ہو جاوے گا۔ تل دے بوٹے دے پتے تے جڑھاں نوں پانی وچ چنگی طرح
 پکا کے جو شانہ تیار کیتا جاوے جس دے استعمال پاروں وال مضبوط، موٹے
 تے لمے ہوون دے نال نال چٹے نہیں ہوندے۔“ (52)

اک گھوڑی دے بول نیں:

بھین گولی وے اک مٹھ تھلاں دی جج چڑھی اے ویر وکیلاں دی (53)
 سیال رت وچ پہلاں جسم نوں طاقت دیون تے ٹھنڈ توں بچاؤن لئی ایسی دیاں پنیاں تیار کیتیاں جان دیاں سن۔
 کیوں جے اس دے کھاون پاروں سریر وچ طاقت آندی اے۔ حکیم آکھ دے نیں کہ:
 ”موٹا بندہ جے کر ثابت ایسی یا ایسی دا تیل استعمال کرے تاں اوس دا وزن
 گھٹ سکدا اے۔ اکھ دی لالی نوں ایسی دا پانی نال مکایا جا سکدا جے کر شہد
 نال ملا کے ایسی کھادی جاوے تاں دمہ تے بلغم نوں ختم کیتا جا سکدا اے۔“ (54)
 ایس بارے اک بولی انج اے:

مینوں رنگ دے لاریا چنی ایسی دے پھل ورگی (55)
 ایہہ خود روپو دا اے۔ جو عام کر کے نیم پہاڑی تے اجاڑ تھلاں اتے اُگدا اے۔ ایس پودے دا گودا استعمال کیتا
 جاندا اے۔ حکیم آکھ دے نیں:

”جوڑاں دے درد، پیراں دی سوجھ اُتارن تے بلغم نوں مکاون لئی کوار گندل
 اک ودھیادوائی اے۔ ایہہ خون نوں وی صاف کر دی اے۔“ (56)

ایس دا ذکر بولیاں وچ انج آیا اے:

مینوں دیس دی انکھ ونگارے جان دے کوار گندلے (57)

اک اُجاڑتھاں دا پودا اے۔ ایہہ حکیمی نقطہ نظر پاروں بہوں کارآمد پودا اے۔ ایس دی تاثیر گرم اے۔ ایس دے پھل بالاں دے پاخانے روکن لئی استعمال کیتے جاندے نیں۔ ایس دا دودھ بوا سیر، جوڑاں دی پیڑ، کھانسی، دمہ، نمونیا تے وال جھڑنوں روکن لئی بہوں لاہے وند چیز اے۔ چڑا رنگن تے کھل توں وال اتارن لئی اک دا دودھ ورتیا جاند اے۔

”سپ تے پچھونے جس تھاں اتے بندے نوں ڈنگ ماریا ہووے، اوس

تھاں اتے اک دا دودھ لاون نال زہر دا اثر مک جاند اے۔ ایس دے

پیتاں، پھلاں تے جڑاں داست بنایا جاند اے۔ جو کھانسی دے علاج دا اک

نگڑا سادھن اے۔ اک قطرہ اک دے دودھ دا کن وچ پان نال کن پیڑ

مک جاندی اے۔“ (58)

سٹھیناں وچ اک کڑی جنج دا سواگت کردے سے آکھدی اے:

لاڑا اوس دیسوں آیا جتھے اک وی نہیں

لاڑے دا ارک جیڈا منہ منہ تے نک وی نہیں (59)

تاثیر وچ گرم ہون پاروں سریر دیاں نالیاں وچ جے ہوئے لہوتے بلغم نوں ختم کردی اے۔ پرانے بخار نوں مکاؤن لئی اک چنگا علاج اے۔ معدے دی درستی لئی اجوائن مفید شے اے۔ اجوائن داست بہت ساریاں دوائیاں اندر خام مال وچوں ورتیا جاند اے۔ اک تھاں اندر جوائن دا ذکر انج آیا اے:

جلال پور دیاں آئیاں کڑیاں نند کڑی نہ آئی

نند کڑی دا گٹا بھجا ہنگ جوین لائی (60)

بالاں تے وڈیاں نوں جے کر پاخانے لگ جاوے تاں اوس نوں روکن دی اسپنگول بہوں چنگی دوائی اے۔ کیوں

تاثیر ٹھنڈی ہوندی اے، ایس لئی ایس دی ورتوں پاروں پیاس گھٹ جاندی اے۔

”ثابت اسپنگول نالوں ایس دا چھلکا بہتا کارآمد اے۔ پیراں دی سوچھ اتارن

لئی ایس دالیپ بنا کے اپر لایا جاندا اے۔“ (61)

ایس بارے آکھیا جاندا اے۔ ”اسبغول، کجھ نہ پھول

ڈھڈ دی خرابی نوں دور کرن لئی ایس بی دانہ دی کھیر بنا کے کھائی دی اے۔ حکیم آکھدے نیں ایس دی تاثیر

ٹھنڈی ہوندی اے۔ گرمی پاروں ہون والیاں بیماریاں نوں روکن لئی اک چنگی دوا اے۔ ڈھولے دے بولاں وچ ایس دا

ذکرانج اے:

سوہے نی چوڑے والیئے پھل بی دانا پیکے یار بہتیرے سوہرے کیہ جانا (62)

حوالے

- 1- جتھے پہلاں دی ٹھنڈی چھاں، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، پاکستان پنجابی ادبی بورڈ لاہور، 1984ء، ص 333
- 2- بولیاں، کنول مشتاق، ادارہ سورج مکھی 29 ذیل داروڈا چھرہ لاہور، 1987ء، ص 219
- 3- نکلیا وے، شاخ نبات لیسن، حمید آباد کالونی چکسواری میرپور، آزاد کشمیر، ص 35
- 4- جتھے پہلاں دی ٹھنڈی چھاں، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 203
- 5- پنجابی لوک گیتاں داموضوعاتی مطالعہ، ڈاکٹر نوید شہزاد، مقصود پبلشرز اردو بازار لاہور، 2007ء، ص 189
- 6- رکھتاں ہرے بھرے، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 227
- 7- جتھے پہلاں دی ٹھنڈی چھاں، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 111
- 8- رکھتاں ہرے بھرے، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 128
- 9- اوہی، ص 210
- 10- نکلیا وے، شاخ نبات لیسن، ص 31
- 11- رکھتاں ہرے بھرے، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 61
- 12- اوہی، ص 28

- 13 - اوہی، ص 28
- 14 - لوریاں، ص 90
- 15 - رکھتاں ہرے بھرے، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 61
- 16 - بولیاں، کنول مشتاق، ص 121
- 17 - رکھتاں ہرے بھرے، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 84
- 18 - اوہی، ص 105
- 19 - جتھے پہلاں دی ٹھنڈی چھاں، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 106
- 20 - بولیاں، کنول مشتاق، ص 17
- 21 - جتھے پہلاں دی ٹھنڈی چھاں، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 118
- 22 - لوک کھیڈاں، مقصود ناصر چوہدری، مقبول اکیڈمی لاہور، 1976ء، ص 84
- 23 - نکلیا وے، شاخ نبات لیبین، ص 65
- 24 - بولیاں، کنول مشتاق، ص 17
- 25 - اوہی، ص 64
- 26 - بولیاں، کنول مشتاق، ص 22
- 27 - اوہی، ص 185
- 28 - جتھے پہلاں دی ٹھنڈی چھاں، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 126
- 29 - آل مال تھال، ارشاد احمد پنجابی، ص 29
- 30 - اوہی، ص 82
- 31 - جتھے پہلاں دی ٹھنڈی چھاں، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 315
- 32 - اوہی، ص 42
- 33 - رکھتاں ہرے بھرے، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 58

- 34 جتھے پہلاں دی ٹھنڈی چھاں، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 228
- 35 گھوڑیاں، عبدالغفور درشن، لوک ورثے کا قومی ادارہ، اسلام آباد، ص 100
- 36 گھوڑیاں، ص 132
- 37 نکلیا وے، شاخ نبات لیبین، ص 38
- 38 بولیاں، کنول مشتاق، ص 76
- 39 رکھتاں ہرے بھرے، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 168
- 40 آل مال تھال، ارشاد احمد پنجابی، ص 15
- 41 جتھے پہلاں دی ٹھنڈی چھاں، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 318
- 42 ادہی
- 43 بولیاں، کنول مشتاق، ص 28
- 44 جتھے پہلاں دی ٹھنڈی چھاں، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 50
- 45 جتھے پہلاں دی ٹھنڈی چھاں، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 80
- 46 رکھتاں ہرے بھرے، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 80
- 47 جتھے پہلاں دی ٹھنڈی چھاں، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 244
- 48 بولیاں، کنول مشتاق، ص 58
- 49 گھوڑیاں، ص 158
- 50 جتھے پہلاں دی ٹھنڈی چھاں، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 48
- 51 مخزن المفردات، حکیم کبیر الدین، شیخ، محمد بشیر اینڈ سنز اردو بازار لاہور، ص 94
- 52 جتھے پہلاں دی ٹھنڈی چھاں، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 297
- 53 مخزن المفردات، حکیم کبیر الدین، ص 191
- 54 گھوڑیاں، ص 158

- 55 مخزن المفردات، حکیم کبیر الدین، ص 86
- 56 بولیاں، کنول مشتاق، ص 92
- 57 مخزن المفردات، حکیم کبیر الدین، ص 503
- 58 بولیاں، کنول مشتاق، ص 97
- 59 مخزن المفردات، حکیم کبیر الدین، ص 49
- 60 جتھے پہلاں دی ٹھنڈی چھاں، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 242
- 61 مخزن المفردات، حکیم کبیر الدین، ص 64
- 60 جتھے پہلاں دی ٹھنڈی چھاں، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 60
- 61 مخزن المفردات، حکیم کبیر الدین، ص 72
- 62 رکھتاں ہرے بھرے، ڈاکٹر سیف الرحمن ڈار، ص 47