

ڈاکٹر صائمہ بتول

اسسٹنٹ پروفیسر پنجابی ڈیپارٹمنٹ، لاہور کالج برائے خواتین یونیورسٹی، لاہور

ڈاکٹر فیاض حسین

اسسٹنٹ پروفیسر پنجابی ڈیپارٹمنٹ گورنمنٹ کالج یونیورسٹی، فیصل آباد

ڈاکٹر مریم سرفراز

اسسٹنٹ پروفیسر پنجابی ڈیپارٹمنٹ لاہور کالج برائے خواتین یونیورسٹی، لاہور

پنجابی لوک گیتوں میں پنجاب کی اجناس کا ذکر اور اہمیت

Dr.Saima Batool

Assistant Professor, Department of Punjabi, LCWU, Lahore.

Dr.Fayyaz Hussain

Assistant Professor, Department of Punjabi, GC University
Faisalabad.

Dr.Maryam Sarfraz

Assistant Professor, Department of Punjabi LCWU Lahore

The Reference and the Significance of Agricultural Commodities in Punjabi Folk Songs

The fertile and beautiful land of punjab is known as the land of melodies. Folk songs are the treasure of the culture and civilisation of any nation. As we flip the pages of history we get to know about the government system which was imposed in that particular era and who was the ruler of that period. However the history remains silent for the culture and civilisation of this era. At this time folk songs are the only source through which we can see the images of the history. The land of Punjab is enriched with the beautiful and tuneful folk songs. This area is also know as the “land of folk songs,” because here from birth to death and everything who bear a relationship with this land especially plants, fruits, flowers, trees and basic commodities are mentioned in these songs. These songs are full of life to such an extent that for every reader and listener has a deep impact on their hearts and minds. The folk songs of every locality are originated from their own respective regions and the culture of that

region is certainly reflected in its folk songs. Punjab is an agricultural land that is why it's agricultural commodities are mentioned in these folk songs with various references. In this research paper it has been tried to explain the common commodities of the Punjab like gandum ,kpass,jwar,bajra,chnyand makai their use in folk songs in different aspects as well as importance of these crops.

Key Words: Folk Songs, Melodious, Commodities, Agricultural, Land, Crops, Enriched, History, Plants. Jwar, Gandum, Bajra, Chny, Kpass, Makai.

لوک گیت کسی بھی قوم کا تہذیبی و ثقافتی ورثہ ہوتے ہیں۔ تاریخ کے اوراق پلٹنے سے یہ تو پتہ چلتا ہے کہ کسی دور میں کس طرح کا حکومتی نظام رہا اور کون حکمران بنا پر اُس دور کی تہذیب و ثقافت کے حوالے سے تاریخ ہمیشہ گوئی رہی ہے اس مقام پر لوک گیت وہ واحد ذریعہ ہیں جن کی مدد سے بیتے زمانے کی تصویر دیکھی جاسکتی ہے لوک گیتوں کی بنتر پر نظر ڈالیں تو کڑی سے کڑی جڑی معلوم ہوتی ہے ان لوک گیتوں میں پورا پنجاب ہستا کھیلتا دکھائی دیتا ہے

پودے اور درخت کئی حوالوں سے انسانوں اور جانوروں کو فائدہ پہنچا رہے ہیں یہ کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس کو جذب کرتے ہیں، آکسیجن گیس مہیا کرتے ہیں جس میں انسان اور جانور سانس لیتے ہیں۔ درجہ حرارت میں کمی لاتے ہیں۔ ماحول کو خوبصورت بناتے ہیں، سخت دھوپ اور گرمی میں سایہ اور چھاؤں بہم پہنچاتے ہیں، زمینی کٹاؤ کو روکتے اور سیلاب میں رکاوٹ کا باعث بنتے ہیں ان کی لکڑی کاغذ، دیا سلائی، فرنیچر اور کھڑکیاں دروازے بنانے کے کام آتی ہے۔ ادویات میں استعمال ہوتے ہیں، پھل اور سبزیاں ان سے حاصل کی جاتی ہیں اس کے ساتھ ساتھ زرعی اجناس کے طور پر انسانوں اور پرندوں کی خوراک بنتے ہیں غرض کہ ہر طرح پودے اس دنیا میں فائدے اور سکون کا باعث بنے ہوئے ہیں۔

نباتات اس سر زمین کے لیے انعام اور انسان کے لیے خاص طور پر ایک بہت بڑی نعمت ہیں۔ یہ انسان کے قدیم ساتھی ہیں۔ تاریخ پر نظر دوڑانے سے پتہ چلتا ہے کہ نباتات کی حفاظت نہ کرنے والی قومیں صفحہ ہستی سے مٹ گئیں۔

پودے انسان کے لیے کس قدر اہمیت کے حامل ہیں انسان اس سے بڑی دیر بعد واقف ہوا پر جانے یا انجانے میں وہ پودوں سے اپنی ضرورتیں پوری کرتا رہا۔ انسان بے شک دنیا کی سب سے اشرف مخلوق ہے پر اس کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ اللہ پاک کی بنائی ہوئی دوسری نعمتوں کو استعمال میں

لائے بغیر اس دنیا میں اپنی بقاء قائم رکھ سکتا ہے انسان کو اپنی حیات برقرار رکھنے اور اس کو آگے چلانے کے لیے جن چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے پودے ان میں سر فہرست ہیں۔ کسی بھی علاقے کی معیشت کا دارومدار وہاں کی زرعی اجناس پر ہوتا ہے۔

پنجاب کی سر زمین لوک ادب کے میٹھے اور خوبصورت گیتوں کی دولت سے مالا مال ہے اس سر زمین کو لوک گیتوں کی سر زمین بھی کہا جاتا ہے کیوں کہ یہاں پیدائش سے لے کر موت تک کے موقعوں کے انتہائی دل آویز اور پیارے گیتوں کا بھنڈار موجود ہے۔ یہ گیت زندگی سے اس قدر بھرپور ہوتے ہیں کہ پڑھنے اور سننے والے دونوں کے دل و دماغ میں اپنی تاثیر چھوڑتے ہیں۔

لوک گیت دنیا کے تمام ملکوں اور تمام زبانوں میں پائے جاتے ہیں چونکہ مختلف آب و ہوا والے علاقوں میں سماجی رویے اور عادات بھی فرق ہوتے ہیں اس لئے وہاں کے لوک گیتوں میں وہاں کی رسم و رواجوں کے ساتھ ساتھ وہاں اُگنے والی فصلوں، سبزیوں، پھلوں، پھولوں، درختوں جڑی بوٹیوں اور وہاں کی اجناس کا ذکر بھی ملتا ہے۔ پنجاب کے لوک گیتوں میں وہاں کی بڑی فصلوں یا اجناس جن میں گندم کپاس، جوار، باجرا، چنے اور مکئی شامل ہے کا خاص طور پر ذکر ملتا ہے۔

گندم (Wheat)

گندم جس کو پنجابی میں کنک، ہندی میں گیہوں اور انگریزی میں ویٹ (Wheat) کہا جاتا ہے۔ انسانی تہذیب اور گندم/کنک زمانہ قدیم سے ہی ساتھ ساتھ چلتی آئی ہیں اور روزِ ازل سے ہی یہ انسان کی خوراک رہی ہے۔ اس دنیا میں ہر انسان اور ہر قوم کسی نہ کسی شکل میں گندم کو استعمال میں لا رہی ہے۔ قدیم تہذیبیں جیسے وادی سندھ اور وادی نیل سے پہلے بھی گندم کسی نہ کسی شکل میں استعمال کی جاتی رہی ہے۔

گندم یا کنک کی روٹی ایک تندرست انسان کے لئے انتہائی اعلیٰ غذا ہے کوئی بھی شے کچھ عرصہ کھانے کے بعد انسان اُس سے اکتا جاتا ہے جبکہ گندم وہ واحد شے ہے جس کی روٹی انسان دن میں دو تین بار کھاتا ہے لیکن پھر بھی وہ اس سے اکتاتا نہیں۔ عبدالقدیر رشک گندم کی اہمیت پر روشنی ڈالتے ہوئے لکھتے ہیں:

”گندم زمانہ قدیم سے اب تک انسان کی بنیادی خوراک ہے دنیا کی

ہر چھوٹی اور بڑی قوم کسی نہ کسی شکل میں گندم استعمال کرتی ہے۔⁽¹⁾

دور قدیم کا انسان جنگلوں، ویرانوں میں رہتا تھا جنگلوں کے ہی درختوں اور پودوں کے پتوں سے اپنے پیٹ کی آگ بجھاتا تھا۔ پھر وقت کے ساتھ ساتھ انسان مہذب ہونے لگا اُس نے اپنے لئے گھر تعمیر کرنے شروع کئے اور کھانے کے لئے اپنی مرضی سے فصلیں کاشت کرنے لگا۔ شروع شروع میں گندم جنگلی حالت میں ہوتی تھی پھر انسان نے اس کو کاشت کرنے کا طریقہ سیکھا۔ گندم کی کاشت چار ہزار سال قبل مسیح میں ہوئی۔

خوراک انسان کی بنیادی ضرورت ہے اس لئے ہر دور اور ہر تہذیب نے اپنی اس ضرورت کو پورا کرنے کے لئے زرعی جنسوں سے فائدہ اٹھایا ہے پر گندم کو ہمیشہ سب سے زیادہ اہمیت حاصل رہی۔ اس دنیا کے بہت سے ملکوں میں گندم کے آٹے کی روٹی پکا کر کھائی جاتی ہے جب کہ ترقی یافتہ ملکوں میں ڈبل روٹی تیار کر کے کھائی جاتی ہے اس کو پیس کر تین قسم کے آٹے جیسے سوچی، میدہ اور آٹا تیار کئے جاتے ہیں۔ آٹے کی روٹی بنتی ہے جبکہ میدہ اور سوچی بسکٹ، ڈبل روٹی، کیک، پیسٹری کے علاوہ ہر طرح کی بیکری کے سامان تیار کرنے کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ گندم کی کئی قسمیں دریافت ہو گئی ہیں۔ اس حوالے سے معلومات فراہم کرتے ہوئے راجکار گپتا لکھتے ہیں۔

"Triticum vulgare (Wheat, Vern Gehun) and Triticum are cultivated herbs of which several varieties are produced.

In certain varieties the inferior palace is owned, Spikelet is 4-5flowered, arranged in two rows forming a spike.

The terminal flower in each Spikelet is male or neuter."⁽²⁾

پنجاب براعظم ایشیاء کا خاص علاقہ ہے جو اپنی شادابی، سرسبزی تہذیب و ثقافت اور خوبصورت موسموں اور رُتوں کی وجہ سے پوری دنیا میں مشہور ہے اس میں چونکہ پانچ دریا بہتے ہیں اور ہر طرح کا موسم آتا ہے اس لئے یہاں ہر طرح کی فصلیں بھی اُگتی ہیں یہی وجہ ہے کہ یہاں کہ لوگ زمانے کے خوشحال، مہذب، کاشتکار اور ہنر مند رہے ہیں۔ فن، حکمت، علم، فلسفہ، ناچ اور سنگیت میں اپنی مثال آپ ہیں اس لئے یہاں کے لوگ جہاں ہر طرح کی فصل کاشت کرتے ہیں وہیں اپنے دل پر

چانے کے لئے خوبصورت لوک گیت بھی گاتے ہیں اور ان گیتوں میں اپنے علاقوں میں ہونے والی فصلوں کا ذکر ان کا من پسند مشغلہ ہے۔ ان فصلوں میں خوشہ گندم اور نان جویں خاص اہمیت کی حامل ہے۔ گندم کا دانہ وہ جنس ہے جس کے لئے انسان کو جنت سے نکلنا پڑا تھا اس کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ بنی نون انسان نے اس کی خاطر جنت سے نکلنا گوارا کر لیا اسی لئے کھیتوں میں کام کرنے والے اس فصل سے متعلق گیت گاتے ہیں اور اس کی اہمیت پر روشنی ڈالتے ہیں جیسے

”نکلاں واہیاں نیں

اوہ ویلا یاد کرو جدوں قسماں چائیاں نیں“ (3)

اس ماہیے میں ایک لڑکی اپنے زمیندار اور کاشتکار محبوب کو اُس کا وعدہ یاد دلاتے ہوئے کہتی ہے کہ جب آپ نے گندم کی کاشت کی تھی تو مجھ سے کچھ عہد و پیمان کیے تھے یاد رکھنا اُس وقت کیوں کہ وہ گندم کی کاشت کا موسم تھا۔

”نکلاں اُسریاں

تیرے پچھے وے ماہیا میں ڈاہڈی ہسڑ گئی آں“ (4)

پنجابیوں اور واہی وانوں کی طرح گندم/کنک بھی بڑی سخت جان فصل ہے پر چھوٹے زمینداروں یا مزاروں کی آمدن اتنی زیادہ نہیں ہوتی کہ وہ صرف تھوڑی سی فصل کی کاشت سے اپنے گھر خاندان کی کفالت کر سکیں اس لیے اُن کی عورتیں بھی فصلوں کی کاشت میں پیش پیش ہوتی ہیں اور فصل بیجنے کے بعد کٹائی سے پہلے مرد شہروں کو کمائی کرنے کے لئے نکل جاتے ہیں۔ پیچھے سے جب فصل بڑی ہوتی ہے گندم کے پودے اُونچے ہوتے ہیں اور اُن پر خوشے نکلنے لگتے ہیں تو بیوی اپنے شوہر سے دوری کے افسانے گندم کے ساتھ کرنے لگتی ہے اور اپنی اُداسی اور تنہائی و جدائی کو لفظوں کی پوشاک پہنا کر اپنے جذبات کا اظہار اس طرح کرتی ہے کہ اے میرے محبوب گندم کی فصل اب بڑی ہو گئی ہے اور میں آپ کے بغیر بڑی اُداس ہوں۔ آپ کے بغیر میرا دم گھٹ رہا ہے۔ وہ اس لئے بھی یہ سب کہتی ہے کیونکہ کٹائی کے وقت شہروں اور کام پر گئے لوگ واڈھیوں کے لئے واپس آجاتے ہیں۔ گندم کا ذکر صرف ماہیوں میں ہی نہیں بلکہ تھال لوریوں، جگنی، ڈھولے اور لہے گیتوں میں بھی ملتا ہے جیسے :

”الھرٹ بلھرٹ باوے دا

باوا کنک لیاوے دا

باوی بیٹھی چھٹے گی

ماں پونیاں کتے گی

باوی گھن پکاوے گی

باوا بیٹھا کھاوے گا

کا کا کھر کھر ہے گا“ (5)

مطلب باپ گندم لائے گا اور مائی اُس کو صاف کر کے استعمال کرے گی اور خیرات کرے گی۔ ایک اور گیت میں گندم کے آہستہ آہستہ پکنے کی طرف اشارہ اس طرح ملتا ہے۔

”منک تے چھولیاں دا کھیت نی مائیں سبھے سبھے نسرے گا

باہل دھرمی دا دیس نی مائیں سبھے سبھے نسرے گا“ (6)

اوپر والے گیت میں ایک پنجابن بیٹی کے جذبات پر روشنی ڈالی گئی ہے کھیتوں میں کام کرنے والوں کی بیوی بیٹیاں بھی فصلوں کے بارے میں کافی معلومات رکھتی ہیں اس لئے اس گیت میں ایک بیٹی اپنی ماں سے اپنے جذبات و احساسات بیان کرتے ہوئے کہتی ہے کہ اے ماں گندم اور چنوں کی فصل آہستہ آہستہ بڑھتی ہے اس لئے وہ آہستہ آہستہ ہی پھلے پھولے گی اور میرے باپ کا دیس میرے باہل کا علاقہ بھی اسی طرح آہستہ آہستہ بڑھے گا پھلے پھولے گا اور ترقی کرے گا اصل میں بیٹی اپنے باپ کو دعا دے رہی ہے اور ساتھ ہی گندم اور چنوں کی فصل کا ذکر کر کے پنجاب سے اپنے گھرے تعلق کا ثبوت بھی پیش کر رہی ہے۔

چاول کی فصل کاٹنے کے بعد گندم کی بیجائی کی جاتی ہے چاول کی فصل کے بعد گندم کی کاشت سے اچھی فصل ہوتی ہے گندم کی فصل پکنے میں کافی وقت لیتی ہے اس لئے اس کو بیج کر صبر سے انتظار کیا جاتا ہے۔ پنڈت گنیش نارائن اناجوں میں گندم کو سب سے بہترین کہتے ہوئے لکھتے ہیں۔

”سب اناجوں سے بہتر ہے گیہوں کی روٹی جسم کو مضبوط بناتی ہے

خون، گوشت اور چربی پیدا کرتی ہے۔“ (7)

گندم ساری جنسوں میں سب سے زیادہ لحمیات اور طاقت رکھنے والی فصل ہے اس میں حیاتین ب اور نشاستے زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔ گندم کے پودے کا ہر حصہ کسی نہ کسی شکل میں انسان کے استعمال میں آتا ہے اس کے آٹے سے کھانے کی مختلف اشیاء بنتی ہیں توڑی یعنی گندم کے دانے کا چھلکا مال مویشیوں کی من پسند خوراک ہونے کے ساتھ گنا بنانے اور کرسیاں بننے کے لئے استعمال میں لایا جاتا ہے اس کے علاوہ گندم کئی طبی خوبیاں بھی رکھتی ہے اس حوالے سے آر۔ پی۔ پانڈے اپنے تحقیقی خیالات بیان کرتے ہوئے لکھتے ہیں۔

"A preparation made with wheat flour and jiggery

locally called "Rab" is given to the ladies after

child birth to clear the Uterus."(8)

گندم صاف خون پیدا کرتی ہے یہ جسم کو طاقتور اور فرہ کرتی ہے اس کے آتے کے پلٹس میں نیم کا پانی اور تیل ڈال کر پھنسی پھوڑوں پر لگانے سے وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ چہرے پر آٹا لگانے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔ یہ عقل کو بڑھاتی ہے اور کمر کو طاقت بہم پہنچاتی ہے۔ یہ ٹوٹی ہڈی کو جوڑنے میں مدد گارو معاون ثابت ہوتی ہے، خارش، پھوڑے اور جلی ہوئی جگہ پر اس کے آٹے کا لیپ سکون دیتا ہے۔ گندم سب سے اہم اناج اور پنجاب کی سب بڑی اور سب سے زیادہ کاشت ہونے والی فصل بھی ہے اس کے ساتھ ساتھ طبی اور سماجی حوالے سے بھی اونچا مقام رکھتی ہے۔

کپاس (Cotton)

کیاہ یا کپاس کسی بھی ملک کی معیشت میں خاص کردار ادا کرتی ہے یہ پنجاب کی بہت پرانی فصل ہے اس فصل کا ذکر پنجاب کے لوک گیتوں میں ہی نہیں بلکہ تقریباً سارے پنجابی کلاسیکی شاعروں نے بھی اس فصل بارے اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے۔

کپاس پاکستان کی خاص کر پنجاب کی اہم فصل ہے جس سے ہر سال خطیر زرمبادلہ کمایا جاتا ہے۔ زرمبادلہ کمانے کے علاوہ پاکستان کی ساری کپڑے اور دھاگے بنانے والی ملوں کی ضرورت کپاس پوری کرتی ہے کپاس کو چننے سے لے کر فیکٹریوں ملوں میں جانے تک اور پھر ان ملوں میں کام کرنے والے لاکھوں مزدوروں کو روزگار فراہم کرنے کا ذریعہ بنتی ہے۔ کپاس سے دھاگہ اور کپڑا بنایا جاتا ہے

بستروں میں بھری جاتی ہے اس کے علاوہ اس کے وڑیوں کا تیل نکالا جاتا ہے جس سے کھانے والا آئل (کینولہ آئل) اور گھی بنتا ہے اور پھر اس کے چھلکوں کو مویشیوں کی کھل بنانے کے لئے استعمال کر لیا جاتا ہے اس کی خشک چھڑیاں بطور ایندھن استعمال ہوتی ہے۔ کپاس کے مختلف شکلوں میں استعمال کے حوالے سے انٹرنیٹ پر درج ہے۔

"It is basically used for every type of clothing from Jackets to normal shirts. In home, it finds its use in bed sheets and curtains. Its seed oil is used in food and cosmetics. It is also used in coffee filters. Its seeds are fed to cattle and crushed to make oil, rubber and plastics."(9)

کپاس کی فصل بڑی نازک اور حساس ہوتی ہے اس پر کیڑوں مکوڑوں کا حملہ بڑی جلدی ہو جاتا ہے اور اگر ان کا سد باب نہ کیا جائے تو یہ کیڑے فصل کے ڈوڈوں کو اندر سے کھوکھلا کر دیتے ہیں اور فصل کی پیداوار بہت کم ہو جاتی ہے کپاس کے پودے کے سارے حصے انسانی استعمال میں آتے ہیں۔ ڈوڈوں میں کپاس کے سفید پھول نکلتے ہیں۔ پھولوں میں روئی کے علاوہ بیج بھی ہوتا ہے جو مختلف مقاصد کے لئے نہ صرف ادویاتی بلکہ خوراک اور میک اپ میں بھی اس کا تیل استعمال ہوتا ہے اس کی جڑیں ادویاتی حوالے سے فائدہ پہنچاتی ہیں غلام مصطفیٰ کپاس بارے لکھتے ہیں۔

”کپاس پنجاب کی ایک نہایت اہم فصل ہے۔ جو ملکی صنعتوں خصوصاً

قالین و پارچہ بانی، ہوزری اور صابن سازی کے لئے خام مال

فراہم کرنے کے علاوہ زرمبادلہ کمانے کا بھی اہم ذریعہ ہے۔“ (10)

کپاس کے پودے کو کئی طرح ادویاتی فوائد حاصل کرنے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے آیوویڈک طریقہ علاج میں بھی کپاس کو ادویاتی مقاصد کے لئے استعمال کیا جاتا تھا کپاس کے پتوں اور پھولوں کے پانی کو جوڑوں کے درد، آنکھوں کی تکلیف، دانتوں سے بیکیٹیریا کو مارنے، زخموں کو مندمل کرنے، بچھو اور چوہے کے کاٹے اور پیچھے میں استعمال کرنے سے آفاقہ ہوتا ہے۔ جیسے گندم کو سونا کہا

جاتا ہے اسی طرح کپاس کو چاندی تصور کیا جاتا ہے۔ کپاس کی فصل بڑی محنت اور جتن سے اچھی پیداوار دیتی ہے گندم کی کٹائی کے بعد کپاس بیجی جاتی ہے اس مقصد کے لئے زمین کو خاص طور پر تیار کیا جاتا ہے کسان اس سے اچھی پیداوار لینے کے لئے ہر کام کرتا ہے کیڑے مار دوا لگاتا ہے گوڈی کرتا اور کھاد دیتا ہے اس کے علاوہ بھی زمین پر جو نیکس مائلے کی شکل میں لگتا ہے وہ بھی ادا کرتا ہے اور جب سردیوں میں فصل اٹھاتا ہے تو وہ اچھی پیداوار نہ دے اور کسان کی محنت اور خرچے بھی پورے نہ ہوں تو اس صورت میں اُس کے منہ سے یہ بول نکلتے ہیں کہ اس دفعہ کپاس بیج کر تو میرا ماملہ بھی پورا نہیں ہوا۔

میرا ماملہ پورا نہ ہو یا

کتیں دی کپاہ بیج کے (11)“

کپاس کی فصل پنجابی ثقافت سے بڑا گہرا تعلق رکھتی ہے خاص طور پر خواتین اور کپاس کا چولی دامن کا ساتھ ہے کپاس کی فصل جب پک کر تیار ہو جاتی ہے تو خواتین اپنے پیچھے کیڑے باندھ کر کھیتوں میں جاتی ہیں اور اس کے سفید گوہڑے چنتی ہیں کپاس چننے کے بعد مالک کے پاس لے کر جاتی ہیں اور وہ اُس میں سے اُن کا حصہ نکال کر اُنہیں دیتا ہے۔ پنجابی لڑکیاں اس کپاس سے اپنے جہیز کے لئے بستر بناتی ہیں اس سے سوتر یا دھاگہ بنا کے اس کی چادریں بنواتی ہیں۔ اس طرح کپاس چننا خواتین اور لڑکیوں کا پسندیدہ مشغلہ ہوتا ہے جب کہ اگر کپاس کسی ایسے انسان نے بیجی ہوئی ہو جس کی ابھی شادی نہ ہوئی ہو وہ اکیلا ہو تو لڑکیاں اُس کے کھیت سے کپاس چننے پر ڈرتی ہیں۔

”چھڑے نے کپاہ بیج لئی“

کوئی ڈر دی چگن نہ جاوے“ (12)

ان لوگ گیتوں میں جہاں پنجاب کی ایک بڑی فصل کپاس کا ذکر ہے وہاں ہی پنجاب کی ثقافت و تہذیب کی بھی خوبصورت جھلکیاں دکھائی گئی ہیں۔ پنجاب کی ایک قدیم اور خوبصورت روایت ہے کہ لڑکیاں مل جل کر کام کرتی ہیں کبھی ترنجن میں بیٹھ کر چرخہ کتتی ہیں تو کبھی چونیاں بن کر کپاس چننے جاتی ہیں کبھی اکٹھی بھنڈار میں بیٹھ کر کڑھائی کرتی ہیں تو کبھی چنگیریں بناتی ہیں ساتھ ساتھ باتیں کرتی گیت گاتی اور مذاق مستیاں کرتی ہیں جیسے اس گیت میں ہے۔

”آونی سہیلیو کپاہ گن چلی“

اگوں آیا شہینہ نی پچھاں مڑ چلیئے (13)

دیہاتوں میں عام طور پر ایک دوسرے کو ونگار کر اکٹھے ہو کے کام کر لیا جاتا ہے اور پھر جب دوسرے کو ضرورت پڑتی ہے تو وہ اُسے اپنے کام میں مدد کے لئے پکار لیتا ہے اس طرح کام بھی جلدی ہو جاتا ہے اور باتیں کرتے وقت بھی اچھا گزر جاتا ہے جیسے اس گیت میں ذکر ہے۔

”میری کھلکے کپاہ دی واری“

وٹو وٹ آویں مترا (14)

ایک لڑکی اپنی کپاس چننے کی باری کے حوالے سے اپنے پیاروں کو اپنے پاس بلا رہی ہے کہ

کل میری کپاس چننے کی باری ہے اس لئے آپ بھی آجانا۔

جوار (Sorgum)

جوار برصغیر کے سارے گرم علاقوں میں کاشت کیا جانے والا چارہ، فصل اور اناج ہے یہ ایسے علاقے میں بھی کاشت کی جاسکتی ہے جہاں پانی کی قلت ہو۔ جوار صرف اناج کے طور پر ہی نہیں بلکہ جانوروں کے چارے کے لئے بھی کاشت کی جاتی ہے مرغیوں کی خوراک کا بھی جزو لازم ہے پہلے ادوار میں جب گندم کم پیدا ہوتی ہے لوگ جوار کی روٹی کھاتے تھے اس کے چارے میں بھی لحمیات کی بھرپور مقدار موجود ہوتی ہے اس لئے جانوروں کا پسندیدہ چارہ متصور ہوتا ہے اس حوالے سے اسرار محبوب لکھتے ہیں۔

”گرمیوں کا ایک اہم اور جانوروں کا پسندیدہ چارہ ہے اس میں اقسام کی

مناسبت سے لحمیات تقریباً ۷ تا ۱۲ فیصد ہوتے ہیں۔ جوار چونکہ گرمی اور خشکی

برداشت کر لیتی ہے اس لئے پنجاب کے اکثر علاقوں میں کامیابی سے کاشت کی جا

سکتی ہے اس کا غلہ مرغیوں کی بہترین خوراک ہے۔“ (15)

وہ جوار جو چارے کے طور پر استعمال کی جاتی ہو اُس کا خیال یا دیکھ بھال زیادہ نہیں کی جاتی

جب کہ اناج کے طور پر اُگائی جانے والی جوار کی خاص طور پر دیکھ بھال کی جاتی ہے۔ جوار پنجاب میں

عام آگتی ہے اس لئے لوک گیتوں میں بھی اس کا ذکر نمایاں ہے۔ جوار کو دوسری جنسوں سے کم درجے کی جنس کہا جاتا ہے اس کی کچھ وجوہات ہیں جیسے پنڈت گیش نارائن اپنی تحقیق کی روشنی میں لکھتے ہیں۔

”معتدل اور خشک دیر سے ہضم ہوتی ہے اُپھارہ کرتی ہے۔
گھی اور میٹھے کے ساتھ کھانے سے بہت فائدہ کرتی ہے۔

طاقت دیتی ہے۔“ (۱۶)

جوار ایک ایسا اناج ہے جس کے کئی طبی فائدے ہیں اس کے دانوں پر ایک ایسی تہہ ہوتی ہے جو کینسر کے خلاف لڑنے کی طاقت رکھتی ہے اس کے علاوہ یہ ایسی خوبیوں سے بھی مالا مال ہے کہ جلد کو جلدی بوڑھا نہیں ہونے دیتی اس میں کیشیم کی مقدار وافر ہونے کی وجہ سے ہڈیوں کے لئے بڑی سود مند ہے اسی طرح اس میں آئرن ہونے کی وجہ سے خون میں سرخ خلیوں کو بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔ جوار کے طبی فوائد پر انٹرنیٹ پہ اس طرح روشنی ڈالی گئی ہے۔

"Jowar is a powerhouse of essential vitamins, antioxidants and minerals. It is loaded with good amounts of calcium, copper, zinc, phosphorous, potassium and cell-building B vitamins." (17)

جوار بھوک بڑھاتی ہے اس کے استعمال سے دست رُک جاتے ہیں قولج اور بواسیر کے علاج میں فائدہ مند ہے اس کا دلیہ اگر باسی کر کے کھایا جائے تو پیٹ کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی زیادتی کو بھی دور کرتی ہے چونکہ یہ دیر سے ہضم ہوتی ہے اس لئے گھی اور میٹھے کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے تاکہ جلدی ہضم ہو سکے۔

دُکھی پریشان اور شکستہ دل انسان کو طعنہ دینا بے وقوفی ہے وہ تو پہلے ہی دُکھی اور ٹوٹا ہوا ہوتا ہے اس لئے اگر اُسے اوپر سے اور طعنے مینے مارے جائیں تو ایسے ہی ہے جیسے کسی مرے ہوئے مردہ انسان کو چوٹ پہنچائی جائے۔ تو کسی مرے ہوئے انسان کو اور کیا مارنا۔ جوار بھی گندم کے مقابلے میں کم اہمیت والی جنس ہے اس لئے اُس کا گندم سے کیا مقابلہ اس لوک گیت میں جوار کے تانڈے کو دُکھی دل سے تشبیہ دی گئی ہے جس طرح جوار کا گندم سے کوئیمیل نہیں اسی طرح خوش و خرم

انسان کا دکھی اور پریشان انسان سے کوئی مقابلہ نہیں ایسے لوگوں اور دکھی نہیں کرنا چاہیے دل نہیں دکھانا چاہیے کیوں کہ دلوں میں رب بتا ہے اس بات سے سادہ دیہاتی بھی واقف ہے اور کہتا ہے۔

”ٹانڈا جواری دا

دکھیاں بندیاں نوں نہیں طعنہ ماری دا“ (۱۸)

پنجابی سماج میں بہنیں اپنے بھائیوں سے بے پناہ محبت کرتی ہیں یہاں تک کہ اپنے آپکو بھی بھائی پر قربان کرنے کو تیار ہوتی ہیں جیسے اس لوک گیت میں کہ جب بھائی میرے سسرال آیا یا پھر اپنی نوکری سے چھٹی منانے گھر آیا تو ہر طرف گلاب کھل اٹھے ایسا معلوم ہو رہا ہے جواری کے ٹانڈوں پر سٹے لگ گئے ہیں لیکن رات کو ہی بھائی آیا اور دن چڑھتے ہی چل پڑا اب ہر چیز اداس دکھ رہی ہے چنبیلی بھی کھلنا بھول گئی ہے پر میں قربان جاؤں اڑن راہوں اُن جگہوں پر جہاں سے گزر کر میرا بھائی گیا ہے اور جہاں پر دیس میں تو نے رات گزارا ہے اُس پر بھی میں واری جاؤں قربان جاؤں یوں اس گیت میں اپنے جذبات کے اظہار کے ساتھ ساتھ مختلف نباتات کا ذکر کر کے لوک گیتوں میں نباتات کی اہمیت پر روشنی ڈالی گئی ہے جیسے

”کھڑیا پھل گلاب دا

کھڑیا ڈوب جواری دا

چنبا کھڑنوں رہیا

راتیں ویر گلاں کیتیاں

دیں راہ بیا

صدقے جاواں اوس دیس دے

جتھے ویرا توں گیا

وارے جاواں پر دیس توں

جتھے توں رات رہیا“ (۱۹)

باجرہ (Millet)

باجرہ برصغیر پاک و ہند میں اگائی جانے والی قدیم جنس ہے باجرا کیونکہ قحط زدہ اور سیلابی علاقوں میں بھی بآسانی اگایا جاسکتا ہے اس لئے یہ بڑے پیمانے پر کاشت کی جانے والی فصل ہے انڈیا باجرہ پیدا کرنے کی وجہ سے پہلے نمبر پر آتا ہے اور انڈیا میں سب سے زیادہ باجرہ راجستھان کے علاقے میں پیدا ہوتا ہے۔ باجرے کو غریبوں کا اناج کہا جاتا ہے یہ طاقت کا بہت بڑا خزانہ ہے اس میں ایسے اضافی امائنو ایسڈز پائے جاتے ہیں جو گندم میں پائے جانے والے امائنو ایسڈز سے جلدی ہضم ہو جاتے ہیں باجرہ کینسر اور شوگر کی مرض میں فائدہ مند ہے۔ باجرہ مشہور اناج ہے جو دیر سے ہضم ہوتا ہے لیکن اگر اس کو کھانے کے بعد گڑ استعمال کیا جائے تو اس کی روٹی جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ باجرے کی اہمیت پر روشنی ڈالتے ہوئے سید ارتضیٰ علی کرمانی لکھتے ہیں۔

”باجرہ مشہور غلہ ہے۔ عام طور پر اسے گرم خشک سمجھا جاتا ہے مگر حقیقتاً سرد خشک قدرے قابض اور دیر ہاضم ہوتا ہے لیکن طاقت بخشتا اور خون بڑھاتا ہے خشکی کے باعث رطوبت کو جذب کرتا اور گرمی کے اسہال کو روکتا ہے پیشاب آور ہے باجرے کی روٹی کھا کر تھوڑا سا گڑ کھانے سے جلد ہضم ہو جاتا ہے۔“ (۲۰)

باجرہ غذائیت سے بھرپور اناج ہی نہیں بلکہ بڑے پیمانے پر جانوروں کے چارے کے طور پر بھی استعمال ہوتا ہے یہ گرمیوں میں ہونے والا چارہ ہے اس کو سردیوں کے لئے سکھا کر محفوظ کر لیا جاتا ہے یہ دودھ دینے والے اور وزن اٹھانے والے جانوروں کے لئے بہت اعلیٰ تصور کیا جاتا ہے اس کے علاوہ مرغیوں اور پرندوں کے لئے بھی بطور خوراک استعمال ہوتا ہے۔ باجرہ کئی قسم کی بیماریوں کے علاج کے میں بھی مدد و معاون ثابت ہوتا ہے جیسے تپ دق، بواسیر، بے خوابی، بلڈ پریشر، شوگر اور نامردی وغیرہ دیہات کے لوگ اور مزدور طبقہ باجرے کی روٹی کھاتے ہیں جو کہ صحت کے لئے بڑی اچھی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ لوگ چاک وچوبند اور تندرست رہتے ہیں۔ بی پی پانڈے باجرے بارے لکھتے ہیں۔

"It furnishes an important food for poor people and labour class and is particularly valuable in cold weather because of its heating qualities.

The flour made from grain is very nutritious and is used for making bread. The crop has an enormous yield of forage."(21)

باجرے کے چھوٹے چھوٹے دانوں میں طاقت اور صحت کے بیش بہا خزانے چھپے ہوئے ہیں۔ باجرہ وہ اناج ہے جس کو غرباء کی خوراک یا اناج کہا جاتا ہے۔ غریب لوگ اس اناج کو کھا کر کئی کئی گھنٹے محنت مشقت کرتے ہیں۔ باجرہ کو مستقل اپنی خوراک کا حصہ بنانا چاہیے اس سے جسم صحت مند رہتا ہے اس میں پروٹین اور نشاستہ وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ جسم میں چربی کو پگھلاتا ہے اور اعصاب کو طاقت پہنچاتا ہے۔ قبض، معدے کا السر اور پیٹ کے امراض کو ٹھیک کرتا ہے۔ معدے کی تیزابیت دور کرتا ہے اس کے استعمال سے دل کی بیماریوں سے بھی بچا جا سکتا ہے یہ وزن کم کرنے میں بھی سود مند ہے باجرے کو صحت کا راز کہتے ہوئے انٹرنیٹ پر درج ہے۔

”باجرے کے دانوں میں صحت کے راز پوشیدہ ہیں یہ کئی بیماریوں کا علاج بھی ہے اس میں فاسفورس اور بڑی مقدار میں پروٹین شامل ہوتا ہے اس کے علاوہ کیلشیم فولاد اور فاسفورس بھی مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہ مائع تکسید بھی ہے دلچسپ بات یہ ہے جسکو پروٹین سے الرجی ہوتی ہے وہ بھی اسے بلا خوف وخطر استعمال کر سکتے ہیں اس کے علاوہ آسانی سے ہضم ہونے والا اناج ہے اس سے الرجی ہونے کے امکانات بہت کم ہی ہوتے ہیں اس لئے باجرے کو اپنی روزمرہ کی غذاؤں میں شامل کر لینے میں کوئی حرج نہیں بلکہ فائدہ ہی فائدہ ہے۔“ (۲۲)

باجرہ ایک ایسی فصل یا اناج ہے جو انسانوں، جانوروں اور پرندوں کی مشترکہ خوراک ہے کیونکہ پرندے بھی باجرہ بڑے شوق سے کھاتے ہیں اس لئے باجرے کی فصل کی نگرانی ضروری ہوتی ہے اور اگر یہ نہ کیا جائے تو پکھیر و ساری فصل چگ جاتے ہیں باجرے کے پودے جب پانچ سے آٹھ

فٹ تک بڑھ جاتے ہیں تو اس کے اوپر سٹوں میں بور کے بعد والا مرحلہ شروع ہو جاتا ہے یعنی دانے نکل آتے ہیں۔ یہ دانے پرندوں کی من پسند خوراک ہوتے ہیں اور اگر ان کو نہ روکا جائے تو آخر تک سارے کا سارا باجرہ پرندوں کی نظر ہو جاتا ہے اور بے چارے کسان کے پاس بیچنے کے لئے کچھ نہیں بچتا۔ ایسی صورت میں فصل کی رکھوالی کے لئے اونچے چنان باندھے جاتے ہیں وہیں چارپائی بچھائی جاتی ہے ضروری چیزیں اپنے پاس رکھ لی جاتی ہیں اور لڑکیاں پرندوں کو اڑاتی ہیں اور ساتھ ساتھ ایسے گیت گاتی ہیں۔ جس میں ان کی چھوٹی چھوٹی خواہشیں اور چاہتیں نظر آتی ہیں۔ دیہاتوں میں ذرائع آمدن کیونکہ زمین اور اُس پر اُگنے والی فصل ہی ہوتی ہے اس لئے لڑکیاں اور ٹیاریں پرندوں کو واسطے ڈالتی ہیں کہ خدارا اب باجرہ نہ کھاؤ کیونکہ میں نے اس فصل پر اپنے لئے گھاگرا بنوانا ہے۔ جیسے اس گیت میں جذبات کی سادگی کچھ اس طرح ہے۔

”اساں باجرے توں گھگرا سوانا سٹے نہ اُجاڑو طوطیو“ (۲۳)

باجرے کی فصل کیونکہ جلد خراب ہو جاتی ہے اس لئے اُس کی رکھوالی کی جاتی ہے اور اس کو پردیسوں سے تشبیہ دی جاتی ہے۔ اس فصل کے پودوں پر جب سٹوں میں دانے آتے ہیں تو بہت رونق ہو جاتی ہے لیکن جلد ہی پرندے اس کو برباد کر سکتے ہیں اسی طرح پردیسی لوگ بھی چاہے جتنی مرضی رونق بنالیں انہوں نے آخر کوچ کرنا ہوتا ہے اس طرح ان گیتوں میں جہاں پنجاب کی تہذیب و ثقافت کے رنگ نظر آتے ہیں پودوں کا ذکر ہوتا ہے وہیں حکمت و دانائی کے شگوفے بھی پھوٹتے ہیں جیسے۔

”کوئی باجرے بھڑ گئے نیں

آئے پردیسی چنا! رونق لا کے ٹر گئے نیں“ (۲۴)

پنجاب میں لڑکیاں اور عورتیں مردوں کے شانہ بشانہ کام کرتی ہیں ایک طرف وہ گھر داری سنبھالتی ہیں تو دوسری طرف کھیتوں میں فصلوں، پھلوں اور سبزیوں کو اگانے ان کی دیکھ بھال اور رکھوالی کرنے میں بھی پیش پیش ہوتی ہیں۔ باجرے کی فصل پر خوب پہرہ دیا جاتا ہے یہ کام بڑا صبر آزما اور مشکل ہوتا ہے اس لئے لوگ گیتوں میں اس طرح کے کئی حوالے ملتے ہیں کبھی لڑکی گیتوں میں پرندوں کو واسطے ڈالتی ہیں کہ وہ کھیت خراب نہ کریں تو کبھی اپنے ماہی سے گلے شکوے کرتی ہیں۔ کبھی باجرے کی رکھوالی کرنے سے انکار کرتی ہے تو کبھی اپنے ساجن کو خود پر بیٹی واردات سناتی ہے جیسے۔

”چٹا میرا باجرہ ماہی وے
تے کھاہدا چڑیاں ڈھولا
نکا موٹا باجرہ چن وے
نقدیراں بھڑیاں ڈھولا
چٹا میرا باجرہ ماہی وے
تے کرے راکھی ڈھولا
نکا موٹا باجرہ چن وے

مت کریں چلا کی ڈھولا“ (۲۵)

پنجاب کے لوگ گیتوں میں صرف فصلوں اور درختوں کا ہی ذکر نہیں ملتا بلکہ کون سا پھل فصل یا درخت کس علاقے میں زیادہ پیدا ہوتے ہیں یا جس علاقے کی کوئی فصل مشہور ہو لوگ گیتوں میں بھی اُس حوالے سے خیال آرائی کی جاتی ہے جیسے گجرات کے قریب ایک دھنی کا علاقہ ہے جہاں کا باجرا اچھا سمجھا جاتا ہے جس کے سٹے بہت لمبے ہوتے ہیں اور یہ باجرہ میٹھا باجرہ ہوتا ہے اور اپنی انہی خوبیوں کی وجہ سے وہ شہروں میں ہاتھوں ہاتھ بک جاتا ہے۔

”دھنی دا باجرہ وے دھنی دا باجرہ

ہتھ ہتھ اوہدا سٹا دھنی دا باجرہ

شہر وکاندا ڈٹھا دھنی دا باجرہ

کھنڈ کولوں مٹھا دھنی دا باجرہ“ (۲۶)

پنجاب کی ٹیاروں اور باجرے کا چولی دامن کا ساتھ ہے پکتے ہوئے اور بڑھتے ہوئے باجرے کو دیکھ کر ان کے ارمان مچلتے ہیں وہ اپنی بڑھتی ہوئی فصل کو دیکھ کر خوش ہوتی ہیں اور جھومتے ہوئے پودوں کے ساتھ خود بھی ناچتی اور گاتی ہیں اور کہتی ہیں کہ باجرے کا بوٹا میرے قد سے بھی بڑا ہو گیا ہے اس کو دیکھ کر میرا ناپنے کو دل کر رہا ہے اور پیار والا جھولا آ رہا ہے۔ مجھے مزہ آ رہا ہے میں گیت گا رہی ہوں اور یہ پودے بھی میرے ساتھ ساتھ گا رہے ہیں۔ اصل میں لڑکیاں اپنی فصل کو بڑھتے ہوئے دیکھ کے خوشی میں جھومتی ہیں اور خوشی میں کچھ اس طرح کے گیت گاتی ہیں۔

”میرے باجرے دا سٹا
مینوں نچنا سکھاؤندا ایہہ باجرے دا بوٹا
میرے قد نالوں لما اے باجرے دا بوٹا
ایہنوں دیکھ لیاں آوے پیار والا جھوٹا
میرے نال نال گاؤندا ایہہ باجرے دا سٹا“ (۲۷)

میں ہسدی ہسدی پایا
میں کھیڈن گئی گویا
میری بھابھو پیراں کڑیاں پایاں
گھڑنے والا جیوے
گھول پتا سے پیوے“ (۲۸)

چنے (Gram)

چنے ریج کی پھلی دار فصل ہے اور برصغیر پاک و ہند میں صدیوں سے اگائی جا رہی ہے اصل میں یہ شمالی یورپ کی مقامی فصل ہے اب اتر پردیش، پنجاب، مہاراشٹرا، راجھستان، بلہر اور مدھیہ پردیش میں کاشت کیے جاتے ہیں اس کے علاوہ مغربی بنگال اور کرناٹکا میں بھی یہ کاشت ہو رہے ہیں چنے کا پودا لگ بھگ دو فٹ کا ہوتا ہے اس کی بے شمار ٹہنیاں اور چھوٹے چھوٹے پتے ہوتے ہیں۔ چنے کے پودے بارے معلومات فراہم کرتے ہوئے محمد اسلم رقمطراز ہیں۔

”ماہرین کے مطابق سب سے پہلے چنے کا پودا ایشیا، کو چک میں پایا گیا تھا۔

پنجاب بھر میں چنے کا زیر کاشت رقبہ تقریباً بیس سے بائیس لاکھ ایکڑ سالانہ

ہے اس کا ۹۰ فیصد رقبہ بارانی علاقوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔ جس کا ۸۵

فیصد رقبہ تھل کے اضلاع بھکر، میانوالی، خوشاب، لیہ اور جھنگ پر مشتمل ہے۔“ (۲۹)

چنے کو چھولے، چنے کو چھولے، نخود، حمص اور ہولان بھی کہتے ہیں اس کی دو قسمیں جنگلی اور بستانی ہیں زمانہ قدیم میں یونانی چنوں کو ایرین تھوس (Erabinthos) اور رومن والے سی سر (Cicer) کہتے

تھے اس سے اس فصل کی قدامت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے چنے پوری دنیا میں تقریباً تیس ملین ایکڑ رقبے پر کاشت کئے جاتے ہیں اس میں اُناسی فیصد رقبہ برصغیر پاک و ہند کا ہے چنے خوراک کا بنیادی جزو ہیں یہ پروٹین کا سب سے سستا ذریعہ ہیں۔ چنے کے فوائد پر روشنی ڈالتے ہوئے پنڈت گنیش نارائن لکھتے ہیں۔

”گرم خشک، جسم کو طاقت دیتا ہے۔ تلی جگر اور گردہ کے نقائص میں اس کا شور بہ مفید ہے پیٹ اور کمر کو طاقت دیتا ہے۔ بھونے ہوئے چنوں میں گڑ ضرور ملانا چاہیے نزلہ اور جریان کے لئے چنا کا تھوڑی مقدار میں استعمال سب طرح مفید ہے۔“ (30)

چنے پنجاب کی عام اور پنجابوں کی من پسند جنس ہے یہ غذائیت اور قوت میں اپنی مثال آپ ہیں اور سستے ہونے کی وجہ سے ہر کسی کی پہنچ میں ہیں۔ چنوں کے پودوں پر سے چنے اُتارنے کے بعد پودوں کو مویشیوں کے لئے سبز چارے کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور مال مویشی یہ بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کے نرم پتوں کو کوٹ کر چٹنی بھی بنائی جاتی ہے۔ چنے کو کس کس طرح استعمال میں لایا جاسکتا ہے کے حوالے سے سوریش کمار لکھتے ہیں۔

"Gram is cheap food crop for poor people, diabetic person and for horses. The stalk and leaves after the grain is removed from a valuable fodder for cattle and other animals. The pleats when grown in the fields exude an acid liquid containing oxetic acetic and acids. This is detained by collecting the dew from the foliage. This liquid is as an astringent and is used in dyspepsia, constipation and in snake bite." (31)

چنوں کے کئی استعمال ہیں ان کو سوکھا کر اور دل کر ان کی دال بنائی جاتی ہے پھر اس کی دال جو دھلی ہوئی ہو یعنی بغیر چھلکے کے ہو اُس کو پیس کر بیسن بنایا جاتا ہے جو مختلف پکوان بنانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ چنے شوگر کے مریضوں کے لئے اچھے سمجھے جاتے ہیں یہ خون کو صاف کرتے ہیں۔ کمر کو طاقت بخشتے ہیں جسم کو فرما کرتے ہیں۔ ان کے استعمال سے بو اسیر کا خون رُک جاتا ہے چنے چونکہ غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں اس لئے کسرت کرنے والے دودھ میں بھیکے ہوئے چنے کی دال کھا کر طاقت حاصل کر سکتے ہیں۔ بھیکے ہوئے چنے مقوی باہ سمجھے جاتے ہیں چنوں کی غذائیت اور اہمیت کے حوالے سے اپنی تحقیق سے پردہ ہٹاتے ہوئے سید ارتضیٰ لکھتے ہیں۔

”غذائیت کے اعتبار سے دالوں میں نمایاں درجہ رکھتا ہے۔ تاثیر کے اعتبار سے گرم خشک ہے لیکن پانی میں بھگویا ہوا چنا سرد ہوتا ہے خون اور پت کی بیماریوں کو دور کرتا ہے جسم پیٹ اور کمر کو طاقت دیتا ہے، بھوک لگاتا اور مردہ تولید (ویرج) بڑھاتا ہے قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے جسم کو طاقت دیتا ہے چنے کا شوربا زیادہ مفید ہے چنا پیشاب اور حیض کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے نزلہ، زکام، جریان، احتلام، تلی، جگر اور گردے کی بیماریوں میں مفید ہے۔ چنا مصفی خون بھی ہے۔“ (32)

چنوں کی دو قسمیں کابلی اور بستانی ہیں بستانی سفید چنے جب کہ کابلی کالے چنے ہوتے ہیں چنوں کی ایک بڑی خوبی یہ بھی ہے کہ یہ بیتلے اور بارانی علاقوں میں بھی آسانی سے اُگ آتے ہیں۔ یہ لحمیات کا سستا ترین ذریعہ ہیں اور نشاستے والی غذاؤں کے ساتھ کھانے سے یہ جسم میں امائنو ایسڈز کو متوازن کرتے ہیں۔ اس لئے اگر دالیں اکٹھی پکائی جائیں تو ان کی غذائیت میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ چنوں کے طبی فائدے کسی سے چھپے نہیں چنوں کا شوربا پھیپھڑوں کے لئے انتہائی مفید ہوتا ہے ان کو کھانے سے چہرے کا رنگ نکھر جاتا ہے اور اس کا بیسن دہی میں ملا کر چہرے پر لگانے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں، پیٹ کے کیڑے ختم کرنے میں معاون ہوتے ہیں جہاں سانپ کے ہونے کا شک ہو وہاں چنوں کی جڑ رکھی جائے تو سانپ وہاں سے نکل جاتا ہے۔ چنوں کی طبی اہمیت کے حوالے سے احتشام الحق لکھتے ہیں۔

”اس کی جڑ پیس کے تیل میں ملا کر خارش کے مریضوں کے بدن پر مالش کرنے سے صحت ہوتی ہے۔“ (33)

چنے کے پتوں کا رس پینے سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے بھیکے ہوئے یا ابلے چنوں پر کالے نمک میں زیرہ ملا کر جھڑک کر کھانے سے پیٹ کی گیس خارج ہو جاتی ہے چہرے کی چھائیوں کے لئے بھی چنوں کا ٹین استعمال کیا جاتا ہے چنوں میں موجود کیمیائی عناصر کے حوالے سے معلومات فراہم کرتے ہوئے سیف اللہ سیکھو لکھتے ہیں۔

”چنے میں ۹.۸ رطوبت ہوتی ہے۔ ۰.۲ فیصد کاربوہائیڈریٹ ۱۷.۱ فیصد پروٹین،

۵.۳ فیصد چربی، ۲.۷ فیصد معدنیاتی عناصر ہوتے ہیں اور ۳.۹ فیصد ریشہ ہوتا

ہے۔“ (34)

چنوں کو چلم پر ڈال کر پینے سے بچگی میں آرام ملتا ہے چنوں کے بہت سے فائدوں کے ساتھ ساتھ ایک نقصان بھی ہے کہ اس کی زیادتی خشکی، نفاخ اور رتخ پیدا کرتی ہے اس لئے اس کا مناسب استعمال کرنا چاہیے۔

کچے چنوں کو چھولیا کہا جاتا ہے دیہاتوں میں کیوں کہ قدرتی اشیاء پر زیادہ یقین رکھا جاتا ہے اس لئے وہ دیسی غذاؤں کو ہی اپنے طریقے سے استعمال میں لاتے ہیں۔ سبز چنوں کو آگ میں رکھ کر بھونا جاتا ہے ان بھنے ہوئے سبز چنوں کو ”ہولوں“ کہا جاتا ہے۔ پنجابی لوک گیتوں میں جہاں پنجابی تہذیب کی رنگارنگی دکھائی دیتی ہے وہیں پنجاب کی مختلف فصلوں اور ان کے استعمال کے طریقوں پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے وہیں کچھ اٹل سچائیوں پر سے بھی پردہ ہٹایا گیا ہے اس گیت میں ایک بہو اپنی ساس کے رویے سے دل برداشتہ بھی ہے لیکن ساتھ ہی وہ اُمید کا دامن نہ چھوڑتے ہوئے من ہی من میں اس بات کا اقرار کرتی ہے کہ جب میرے پاؤں سسرال میں اچھی طرح جم جائیں گے تو میں تجھے گلیوں میں ذلیل کروں گی۔

”ہولوں..... ہولوں

سس پیر لگ لین دے

تیری گت گلیاں وچ رولاں (35)“

فصل پک جائے تو واہی دانوں اور کسانوں کے چہروں پر ایک عجب سا سکون اور راحت دکھائی دیتی ہے ان کی پریشانیاں ختم ہو جاتی ہیں اور ان کی محنتوں کے صلے ان کو مل جاتے ہیں اس لئے ایک پنجابی کے دل کی یہ آواز ہوتی ہے کہ چھولے یعنی چنے پک گئے ہیں اس لئے اب میرے آنسو بھی رُک گئے ہیں۔ اب تو میرے خوشی منانے کے دن ہیں کیونکہ میری فصل تیار ہو گئی۔

”چھولے پک گئے ہیں

اسماں ہن کیہ رونا تداہی ہنجو ڈک لئے نہیں“ (36)

جو لوگ اپنا کام نیک نیتی سے نہیں کرتے یا اپنے فرض کی انجام دہی میں ڈنڈی مارتے ہیں ان کو لینے کے دینے پڑ جاتے ہیں جیسے جٹ کو چنوں کے کھیت میں رکھوالی کے لئے بھیجا گیا ہے اور وہ رکھوالی کرنے کی بجائے سو گیا ہے اور اب اُس کو گیدڑوں نے کھا لیا ہے ہائے میں کیا کروں اس گیت میں بھی بڑی خوبصورتی سے منظر کشی کی گئی ہے کہ کس طرح ایک پنجابی بیوی اپنے شوہر کی کاہلی اور سستی سے تنگ ہے۔

”گھلیا سی میں چھولیاں دی راکھی

آڈ وچ لماں پے رہیا

ہائے گدڑاں نے کھا لیا (37)

مکئی (Mize)

مکئی ایک قسم کا مشہور اناج ہے گندم اور چاولوں کے بعد پنجاب میں کاشت ہونے والی تیسری بڑی فصل ہے یہ گھاس کے خاندان سے تعلق رکھتی ہے اس کا پودا زمین سے چھ سے آٹھ فٹ اونچا ہوتا ہے ان پودوں کے اوپر بھٹے لگتے ہیں جن کو سٹے بھی کہا جاسکتا ہے ان کے اندر مکئی کے دانے پیدا ہوتے ہیں جو پتے نما حفاظتی غلافوں میں محفوظ ہوتے ہیں اس لئے چرند پرند اس فصل کو آسانی سے خراب نہیں کر سکتی ایک پودے کی تین چار شاخیں ہوتی ہیں اور ہر شاخ پر بھٹ لگتا ہے بھٹے کے اندر لگنے والے دانے نرم اور میٹھے ہوتے ہیں اس لئے نوخیز اور نرم مکئی سٹوں کے طور پر کھانے کے لئے پسند کی جاتی ہے اس وقت اس کے دانے میٹھے اور نرم ہوتے ہیں پھر آہستہ آہستہ بھٹے کے دانے سخت

ہونے لگ جاتے ہیں اور مکمل طور پر سکھانے اور پکانے کے لئے سٹوں کو دھوپ میں پھیلا دیا جاتا ہے۔ سید ارتضیٰ علی کرمانی مکئی کے حوالے سے اپنے تحقیقی خیالات سے روشناس کرواتے ہوئے لکھتے ہیں۔

”سرد خشک اور طاقت بخش غلہ ہے، خون اور گوشت پیدا کرتی، طاقت بڑھاتی اور پھولے ہوئے جسم کو اعتدال پر لاتی ہے، اس کی روٹی گھی لگا کر کھانے سے خشکی نہیں پیدا کرتی، مکئی کا تازہ بھٹا بھون کر کھانا معدے کو طاقت دیتا اور خون پیدا کرتا ہے۔ مکئی بہت مقوی غذا ہے اس میں روغنی اجزاء بہت زیادہ پائے جاتے ہیں۔“ (38)

مکئی میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، چکنائی، روغنیات، معدنی اجزاء، آرن، فاسفورس، کیشیم، وٹامن بی کمپلیکس اور وٹامن ای وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ مکئی سے بننے والے ڈیکسٹروز مختلف ادویات کا حصہ بنتے ہیں۔ مکئی سال میں دو بار کاشت کی جاتی ہے اس لئے اس کی ایک قسم موسمی اور دوسری بہار یہ کہلاتی ہے برصغیر پاک و ہند میں مکئی بڑی دیر سے کاشت ہونا شروع ہوئی یہ مغلیہ دور میں یہاں کاشت ہونا شروع ہوئی اور اس کا پودا وسطی امریکہ سے لایا گیا جب کہ کچھ محقق اس کا تعلق چین سے جوڑتے ہیں۔ خوردنی اجناس میں مکئی پیداوار کے حوالے سے پوری دنیا میں گندم کے بعد دوسرے نمبر پر آتی ہے مکئی کے حوالے سے احتشام الحق اس طرح معلومات فراہم کرتے ہیں۔

”ایک قسم کا اناج ہے جس کا رنگ زرد، سرخ اور سفید ہوتا ہے کچھ لوگ اس کو بڑی جوار بھی کہتے ہیں جوار کی طرح اس کے انفعال و خواص بھی ہیں لیکن اس سے کسی قدر ثقیل ہے اس کے خوشے کو بھٹا کہتے اور دانوں کو مکیا اور گلی کو چھوچھ کہتے ہیں بھٹے کے بالوں کو داڑھی کہتے ہیں۔ اس کے دانوں سے تیل نکالا جاتا ہے اس میں خوشبو اچھی ہوتی ہے نہ جلد خراب ہوتا ہے اور نہ یہ سوکھتا ہے جس کے منافع تھوڑے زیتون کے تیل سے ملتے ہیں۔“ (39)

مکئی ایک ایسی خوردنی جنس ہے جو انسانوں کے ساتھ ساتھ جانوروں اور پرندوں کی بھی خوراک بنتی ہے مکئی کے سٹے کھائے جاتے ہیں اس کے دانوں سے کارن پاپس بنتے ہیں۔ اس کے آٹے

کی روٹی پکائی جاتی اور ساگ کے ساتھ بڑے شوق سے کھائی جاتی ہے۔ اس سے کارن فلیکس بنتے ہیں جو ناشتے میں دودھ کے ساتھ بڑی صحت بخش غذا ہے۔ کارن فلور جیلی، کسٹرڈ، انزجائل، کوکنگ آئل اور بہت کچھ اس سے بنایا جاتا ہے اس کے پودے مویشیوں کے چارے کے طور پر استعمال ہوتے ہیں اور دانے مرغیوں اور دوسرے پرندوں کو خوراک کے طور پر ڈالے جاتے ہیں۔ مکئی دل کے مریضوں کے لئے اچھی غذا ہے اس کے خشک پودے جلانے کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ مکئی کو کس کس طرح معاشرے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس حوالے سے مختار خاں رقمطراز ہیں۔

”مکئی ایک زود ہضم، قوت بخش اور خوش ذائقہ غذا ہے اور اس کے تیل میں چکنائی نہیں ہوتی اس لئے یہ دوران خون کے بعض امراض کا موثر علاج بھی ہے مکئی کے تیل میں تلی ہوئی چیزوں میں سٹرانڈ نہیں پیدا ہوتی اس سے تیل نکالنے کے بعد جو کھلی بچ جاتی ہے وہ مویشیوں کے لئے مقوی غذا کا کام دیتی ہے۔ کیونکہ اس میں حیاتین اور روغن کی تعداد ۲۵ سے ۳۰ فیصد ہوتی ہے مکئی سے تیل، گلوکوز اور نشاستہ حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ کارن فلیکس بھی تیار کئے جانے لگے ہیں۔ جو ہلکی

پھلکی غذا کے طور پر بچوں، بوڑھوں اور مریضوں کے لئے بے حد مفید ہیں۔“ (۴۰)

پنجاب میں مکئی کے بھٹے بھون کر یا اُبال کر بڑے شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ مکئی دوا بھی ہے اور غذا بھی اسکے علاوہ بھی معاشرے میں اس کو کئی دوسرے مقاصد کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ مکئی کے دانے اگر بھون کر استعمال کئے جائیں تو جلدی ہضم ہو جاتے ہیں۔ دل کے عارضے ہونے نہیں دیتی اور اگر کوئی بیماری ہو جائے تو اس کو ٹھیک کرنے میں مدد کرتی ہے۔ مکئی کے طبی اور سماجی فوائد پر روشنی ڈالتے ہوئے سیف اللہ سیکھو اس طرح رقمطراز ہیں۔

”مکئی ایسا اناج ہے جو ملین ہوتا ہے۔ یہ اجابت کے عمل میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ نیر انتڑیوں کو متحرک کر کے رطوبت جذب کرنے کا رجحان پیدا کرتا ہے یہی وجہ ہے قبض کی شکایت پیدا ہونے کی صورت میں مکئی استعمال کرنا فائدہ مند ہوتا ہے مکئی کو کئی طرح کھانے پکانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے سب سے

زیادہ استعمال اس کا آنا پیش کر کیا جاتا ہے۔ مکئی کی روٹی بنانے کے لئے اس کے آٹے میں گندم کا آٹا بھی شامل کر لیا جاتا ہے تاہم اسے اُبال کر بھون کر اور تل کر بھی استعمال کیا جاتا ہے عام خیال یہ ہی کیا جاتا ہے کہ مکئی کو بھون کر استعمال کرنا زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔“ (۴۱)

پنجابی لوک گیتوں میں نباتات کا ذکر تو ملتا ہی ہے اس کے علاوہ پنجابی معاشرت سے متعلقہ ہر بات اور ہر کام کو جگہ دی جاتی ہے۔ کہیں لڑکیوں کے اپنے محبوب اپنے شوہر اور دور بسنے والے یار کے لئے جذبات و احساسات ہوتے ہیں تو کہیں فصلوں کی اہمیت اور موسموں کے حوالے سے اظہار خیال ملتا ہے کہیں پنجابی گہنوں اور لباسوں کا ذکر ہوتا ہے تو کہیں بڑی فہم و فراست اور عقل و دانائی کی باتیں کرتے کرتے پودوں کے بارے معلومات فراہم کر دی جاتی ہے۔ پنجاب کی عورتیں بڑی بہادر جفاکش اور اللہ کی ذات پر توکل رکھنے والی صابر و شاکر ہوتی ہیں۔

گھوڑے کو پنجابی معاشرے میں سفر کرنے کے لئے بڑا اہم سمجھا جاتا رہا ہے کہتے ہیں کہ سفید گھوڑا ہے اور اُس کو مکئی کے ہار سے سجایا گیا ہے اور مجھے اپنے والدین سے کوئی شکوہ نہیں یہ سب میرے مقدروں کا کھیل ہے میری جہاں شادی ہوئی ہے اگر وہاں میں سکھی نہیں تو یہ میری قسمت ہے۔

”گئی کئی اور چھوہرا اُتے ہار مکئی دا

دوش نہیں ماییاں تے نکیا لکھیا آپ دالئی دا“ (۴۲)

پنجابی لوک گیت اپنی وسعت اور ہمہ گیری کی وجہ سے بہت مقبول ہیں۔ کوئی بھی تحریر گیت، نظم یا شعر اُس وقت دل کو زیادہ بھاتا ہے جب اُس میں سننے یا پڑھنے والے کا اپنا ماحول اپنے احساس اور اپنی آبِ بیتی کے رنگ دکھائی دیں۔ مکئی پنجاب میں پیدا ہونے والی ایک عام اور مشہور فصل ہے اس کا استعمال پنجابی سماج میں عام ہے اور لگ بھگ پنجاب کے ہر علاقے میں بڑے پیمانے پر کاشت کی جاتی ہے۔ دیہاتوں میں کیوں کہ لوگ خود ہی مل جل کر فصلیں بیجتے اور اپنے حصے لے کر اپنی ضرورتیں پوری کر لیتے ہیں جیسے کسی کی زمین ہوتی ہے تو کوئی بیج دے دیتا ہے کوئی گوڈی اور بیجے کے فرائض نبھاتا ہے تو کوئی پکی ہوئی فصل کو اٹھانے میں مدد کرتا ہے اسی طرح فصل کی رکھوالی بھی مختلف

لوگ باری باری کرتے ہیں ایک لڑکی اپنے ماہی کو رکھوالی پر دیکھ خوش ہوتے ہوئے کہتی ہے کہ میرے یار کی رکھوالی کی ڈیوٹی ہے اور وہ اپنی دھوتی (شلوار کی جگہ باندھی جانے والی چادر) کے پلے میں میرے لئے بھٹے چھپا کے لایا ہے۔ اب اس چھوٹی سی لوک بولی میں پنجابی ثقافت اور فصل دونوں کو خوبصورتی اور مہارت سے بیان کر دیا گیا ہے۔

”میرا یار مکئی دارا رکھا

ڈب وچ لکاوے چھلیاں“ (۴۳)

حوالہ جات

- ۱۔ عبدالقدیر رشک، پھل اور سبزیوں کی خوش ذائقہ مصنوعات، لاہور: اردو سائنس بورڈ، ۱۹۹۸ء، ص ۷
- ۲۔ Raj Kumar Gupta, Text Book of Systemetic Botany, New Dehli: CBC Publishers and Distributers, 2006, P.398
- ۳۔ کلیم شہزاد، لوک رنگ، لاہور: عمیر پبلشرز، ۱۹۹۵ء، ص ۱۴۶
- ۴۔ افضل پرویز، بن پھلوڑی، اسلام آباد: پاکستان نیشنل کونسل آف آرٹس، س ن، ص ۱۵۱
- ۵۔ اقبال صلاح الدین، لعلوں دی پنڈ، لاہور: عزیز پبلشرز، ۱۹۹۵ء، ص ۱۱۸
- ۶۔ رانی بی بی، بات چیت، جھنگڑا عواناں، ۲۰۱۸ء، دوپہر ۱:۰۰ بجے
- ۷۔ پنڈت گنیش نارائن، پھل سبزیاں اور علاج، لاہور: دانش پبلی کیشنز، س ن، ص ۸۹
- ۸۔ R.P Panday, V. Singh, Ethno botany of Rajasthan, India: Scientific Publihers
- ۹۔ <https://byjus.com/chemistry/cotton/>
- ۱۰۔ غلام مصطفیٰ، ریاض احمد، کپاس، لاہور: محکمہ زراعت، ۲۰۰۱ء، ص ۱
- ۱۱۔ مظہر الاسلام، لوک پنجاب، اسلام آباد: لوک ورثے کا قومی ادارہ، ۱۹۷۵ء، ص ۹۹
- ۱۲۔ قمر جازی، واراں جنگ نامیاں تے لوک گیتاں دا ویروا، لاہور: عزیز بکڈپو، ۱۹۹۷ء، ص ۲۹
- ۱۳۔ رانی بی بی، بات چیت، جھنگڑا عواناں، ۲۰۱۸ء، دوپہر ۱:۰۰ بجے

- ۱۴۔ کلیم شہزاد، لوکرنگ، لاہور: عمیر پبلشرز، ۱۹۹۵ء، ص ۴۷
- ۱۵۔ اسرار محبوب، جوار، محکمہ زراعت، ۲۰۱۵ء، ص ۱۲
- ۱۶۔ پنڈت گنیش نارائن، پھل سبزیاں اور اناج غذا بھی شفا بھی، لاہور: دانش پبلی کیشنز، س ن، ص ۷۹
- ۱۷۔ [https:// food.ntdtv.com>food-drinks>6-sorgum](https://food.ntdtv.com>food-drinks>6-sorgum)
- ۱۸۔ کلیم شہزاد، لوکرنگ، ص ۱۴۵
- ۱۹۔ منزل احمد، نیلی کے لوکرنگ، لاہور: کلاسیک پرنٹرز، ۲۰۰۵ء، ص ۱۳۸
- ۲۰۔ ارتضیٰ علی کرمانی، سید، قدرت کی شفا بخش غذائیں، لاہور: بک فورٹ ریسرچ اینڈ پبلی کیشنز، ۲۰۱۷ء، ص ۵۷، ۵۸
- ۲۱۔ B.P. Panday, A Text Book of Botany Angiosperms, India, ISBN, 2001, P.720
- ۲۲۔ .K Foods.com/ article/ bajra-benefits
- ۲۳۔ منزل احمد، نیلی دے لوکرنگ، ص ۱۲۵
- ۲۴۔ کلیم شہزاد، لوکرنگ، ص ۱۴۴
- ۲۵۔ افضل پرویز، بن پھلواری، اسلام آباد: پاکستان نیشنل کونسل آف آرٹس، س ن، ص ۱۷۱
- ۲۶۔ انور بیگ، دھن ملوکی، اسلام آباد: لوکرنگ کا قومی ادارہ، ۱۹۸۱ء، ص ۱۶۴
- ۲۷۔ قمر حمزہ، واراں جنگ نامیاں تے لوکرنگ، لاہور: عزیز بک ڈپو، ۱۹۹۸ء، ص ۲۱۳
- ۲۸۔ پنڈت گنیش نارائن، پھل سبزیاں اور اناج، غذا بھی شفا بھی، لاہور: دانش پبلی کیشنز، س ن، ص ۱۳
- ۲۹۔ Suresh Kumar, Economic Botany, New Dehli: Compus Books International, 2007, P.43,44
- ۳۰۔ قدرت کی شفا بخش غذائیں، ص ۶۲
- ۳۱۔ احتشام الحق، قریشی، حکیم، علاج بالغذا، لاہور: مطبوعات طب و صحت، س ن، ص ۲۱۰

- ۳۲۔ سیف اللہ سیکھو، حکیم، گھر کا حکیم اور شفا، لاہور: دعا پبلی کیشنز، س ن، ص ۲۵
- ۳۳۔ واراں جنگ نامیاں تے لوک گیتاں دا ویروا ص ۲۳۲
- ۳۴۔ ایضاً، ص ۲۱۳
- ۳۵۔ امرت رس، ص ۱۶۰
- ۳۶۔ راہنمائے شجر، محکمہ زراعت، لاہور: پبلسٹی ڈویژن، محکمہ جنگلات، لاہور: ۲۰۱۶ء، ص ۱۷
- ۳۷۔ مختار خاں، زرعی انسائیکلو پیڈیا، (مرتبہ)، لاہور: اُردو سائنس بورڈ، ۲۰۰۵ء، ص ۸۳۹
- ۳۸۔ سیف اللہ سیکھو، غذا سے شفا، لاہور: دعا پبلی کیشنز، س ن، ص ۴۱، ۴۲
- ۳۹۔ ناصر رانا، رنگاں وچوں رنگ، لاہور: پنجابی فکری ادبی سانجھ، ۲۰۰۳ء، ص ۲۰
- ۴۰۔ کلیم شہزاد، لوک رنگ، ص ۱۴۶
- ۴۱۔ سلطان احمد، (مرتبہ)، کتاب الاشارة، انڈیا امرتسر، در مطبع مجدی، س ن، ص ۴۳
- ۴۲۔ پنڈت گنیش نارائن، پھل سبزیاں اور علاج، ص ۱۰۲
- ۴۳۔ شکیل احمد خاں، پاکستان میں ریشم سازی، لاہور: اُردو سائنس بورڈ، ۲۰۱۲ء، ص ۱۸