

## پنجاب کا مرد

### (فہرست تفصیلی)

### تعارف (دیباچہ)

9

جان بچان

11

### 1- پنجاب کا بیٹا:

لعل کی آمد، رسوم پیدائش، ستوانا، زچگی، جھنڈ لہائی، عام ختنے، سوہلے، نام، بچپن کے رواج و حالات، پہلا سال، سالگرہ (درہ گنڈھ) ختنے خصوصی، وڈیاں سنتاں، عقیدت، رسم بسم اللہ، بچوں کا لباس، بچے کی تربیت، بچوں کی نفسیات

22

### 2- کھیلوں کی دنیا:

کھیل کھیل گیت، کھیل اور کھلونے، کھیل کا آغاز، کپنا، چھوہ، لکن میٹی، ٹلوائلوی، اٹ کھڑکا، اٹو روڑا، کیرٹی کاٹا، شاہ شاپو، کوکلا چھپاکی، اللعالمی، کھدو پھٹی، کھدو کھونڈی، گیدیاں، ریلو کٹا، چور کھتی، الو بوچی، تارا بوچی، پٹھو گرم، چڑیل مار ڈنڈا (کڑ کاپلا لکڑ، باندر میٹی) باندر کلا، رساٹین، خان مخان متوتیا، کچیاں کہ پکیاں، ٹھیکری لکائی، چھو چھو گنڈیریاں، بھنڈا بھنڈا ریا گولیاں جدے تھالماں (ٹپک پان) ماراں شنی / گوٹی. کاہٹی۔ اڈا کھڈا۔ پڑکوڈی، فٹ بال وغیرہ

(ب) ہسلاوے: آہنگے ماہنگے، تتلیاں، تتلیاں، آکا باکا۔ آرمکا

(ج) کھیل اور بچپن کی تعلیم

43

### 3- لڑکپن کا لوک ادب:

جائزہ و تعارف، لوری، دلچسپ لوک ادب اور زبان کی خصوصیت، ہسلاوے

پر چاؤے، موسم وغیرہ، مسجد کے بول، سختی سکھانے کا عمل، سیاہی کے گیت، چھٹی کے گیت، چھیڑنا جھٹلانا، متفرق قدیم لوک ادب اور لسانی تحقیق، پہیلیاں، لوک کہانیاں، نمونے (چڑی تے کال) (چڑی تے مجھ) کھیل باری کے گیت، لوک ادب کی ضرورت۔

#### 4- جوانی کا دور:

59

جوبن کی بہار، چھڑے، سپاہیانہ کھیل، مردانہ کھیل، گمدر پھیرنا، اکھاڑے، چلوانی (تاریخ پهلوان) کبڈی، (کوڈی، سہ کوڈی، چرویس کوڈی) پھنج، نیزہ بازی۔ آتش بازی، (ٹوٹکا) رسہ کشی، ڈانگ، گھوڑے اور مرد۔ مردانہ کھیل۔

#### 5- جشن شادی:

87

دستور شادی، شادی اور عمر برداری کی شادی، وٹاشا، سگائی، سنگن، (شگون) سنگن پنی دن متھے (تعیین تاریخ) مانیس پڑنا، سدا (دعوت نامہ) شگون کی مہندی، شادی اور گانہ بجانا، جھلکا وارنے / سردارنے ویل، شادی کا روز، دہی چڑھانا، شادی کا آغاز، نیوتا (نیوندر) جنڈی کٹنی۔ چنج، بیش کارہ، ملنی، نکاح، حق مہر، لاواں (پھیرے) وری، بد، ساس کا انگنا، سلامیاں، سوٹ، ولیمہ، گانے، وٹائی / سرمہ ٹھکوائی، مکلاوا (تراؤجا، نکاویاہ) واڑا، رسم شادی (اجمال)

#### 6- انگ ساک اور ذات پات:

105

میاں بیوی، رن مرید، خطاب کے انداز، میاں بیوی اور والدین، نیرداری / خاندان، پوت، لاؤلا پوت، باپ بیٹا، پہلوٹھی کا بیٹا (جیٹھا پتر) متہنی (پتریللا) بھائی، بڑا بھائی، بھائی بہن، بھائی (دیگر اقسام) بھائی چارہ، (پگ وٹ) شریکا، منہ بولے رشتے، جد پشت میں حیثیت، سات پشتیں (ست پیڑھیاں) مرد کے رشتے۔ (نقشے) فہرست دار رشتے، مزید رشتہ داریاں، ذات پات، ذات برداری، قوم، گوت، ال، خاندان، گھرانہ، پیڑھی، ذات پات اور چھوت چھات۔

## 7- خوردونوش:

140

کھانے، بہتا، عصرانہ، عشائیہ، اناج، حبثیت و اہمیت، چاول، (بھیا، کھجوری پلاؤ) کھیر، دال، مانہ (ماش)، سالن، مصالحہ جات (مسالے) نمک (لونی بھنڈ) مرچ مصالحہ / مسالا، دھنیا، دلیا، چوری، دودھ، دہی، مکھن، گھی، حلوہ، مشہور مٹھائیاں، مشروبات۔

## 8- تن کی دنیا:

160

لباس، جوتے، زیورات وغیرہ، ڈیل ڈول، صحت جسمانی۔

## 9- کام اور پیشے:

171

الف کماؤ پوت، کھٹو، نوکر، نوکر کی بیوی، تجارت، ہل راجا، ہٹی رانی، کھوجا، دکانداری، فوجی سپاہی، (سپاہی کی بیوی) ستار، بڑھئی، لوہار، خراد اور خرادیا، معمار، تعمیرات، تھیمرا (خشت ساز) جولاہا، درزی، لاری (رنگرین) ٹھیکا، مالی، دودھی، حلوائی، گوالا، دھوبی، جراح، قصاب، موچی، کھمار، تانگہ بان، کاما، محنت کش، رکھوالی، (رکھوالا کھیت کا) جمال، آڑھتی، پھڑھیا، اڈوا، پھریدار، چرواہا، واگی، بھیڑ بکریاں، ڈھولی (بھرائی) رملیا، پاندھا (نجومی) طب اور طبیب۔

ب) پنجاب اور گھریلو صنعتیں، مٹی کے برتن، کولمو کپڑا وغیرہ، صنعتی دھات، صنعتی تعلیم و تربیت، بیڑیاں، کشتی سازی۔

## 10- تفریحات لوک رنگ:

211

الف) میلے ٹھیلے

ب) مشغلے، مشاعرے، کبوتر بازی، پتنگ بازی، مرغ بازی / لڑانا، بئیر بازی، مینڈھے لڑانا، سانڈھوں کی جنگ، اونٹ نچانا، گھوڑ دوڑ، گھوڑیاں نچانا، تاش، تفریحی پیشے، مداری، قلندر۔

ج) لوک ادب، بولیاں، ڈھولے۔

د) لوک ناچ، کاروباری ناچ، لوک ناچ مردانہ، ماگھا باگھی، بھنگڑا، بھمنیاں، دھمال

جہم (گھمبر) دھریس، جھج (ڈکے) خشک ناچ، سہی لڈی، ہیو۔

### 11- ادبیات:

233

- (الف) ادب، ادبی اصطلاحات مع نمونہ، زبان اور ثقافت، ہس رس۔
- (ب) قصے، ہیر رانجھا، سوہنی مینوال، مرزا صاحبان، پنو کی کہانی، روڈا جلالی، ڈھول سہی، سیف الملوک، احسن القصص، پورن بھگت۔
- (ج) لوک کردار، رانجھا، کیدو، چوچک، جوگی، جوگ، رول (راول) کھیوا خان، ستھرا، جلمن۔
- (د) اصناف سخن: بول شلوک، دوہا، دوہڑا، ڈیوڑھا، بیت (ابیات) چار بیت، سی حرنی، کافی، نور نامہ، مسلہ، اٹھوارے ستوارے، بارہا ماہ، چرخہ نامہ، چوہڑی نامہ، اشتر نامہ، پنج گنج، قصیدہ، غزل، مرثیہ، واریس (دلا بھٹی، جگا، سکھاں دی وار اور شاہ دی وار، لوک ادب۔

### 12- فنون لطیفہ:

289

خطاطی (خوشنویسی) ظروف سازی، مصوری، پنجابی ڈرامے کی روایات، تھیٹر، پتلیان، بازیگر، بہرہویا، لوک سنگیت، (موسیقی) آلات موسیقی، نقشہ، ڈھول، طبلہ، منڈل، ٹنڈ، بانسری، الغوزا، مرکی، زرسنگ، نفیری، کینسی، جھانج، چمٹا۔

### 13- گاؤں کا تمدن:

319

گاؤں، دیہاتی زندگی، ثقافتی پنجاب۔ آمدورفت، آبادی و آباد کاری، زراعت، زمیندار کے شب و روز، چوہدری، ذیلداریاں، تھانے، تحصیل دار، نمبردار، مقدم، گروادار، کوٹوال، پٹواری، ساہوکار، (چوکیدار اور قانونگو)

### 14- تہذیبی رنگ:

335

سامی روابط، سماجی ادارے، آداب مجلس، نشست و برخاست، پرہیا، دارا، ہمسائیگی، تعلیمی نظام، استاد شاگرد، دانش مند، خطاب، سکے، مینے، ناپ تول، شگون۔

## 15- سماجی برائیاں:

355

بوڑھا بر، لائی لگ، بارانہ (عورات کا) بھوک بھیک، امیری و غریبی، قتل، گالی گلوچ، جنگ، پیرپرستی، چوری اور رسہ گیری، دشمن اور دشمنی، اصلاح احوال۔

## 16- من کی دنیا:

370

مذہبی رجحانات، عید الاضحیٰ، رمضان اور عید الفطر، شب برات، قوان، صوفی، تصوف، صوفیاء اور عورت، فقیر، پردیسی، مسافر، زندگی کی شام، موت، شہید کی موت۔

تتمہ:

فہرست اصطلاحات، اشاریہ موضوعات، اسماء و اماکن، حوالہ جات و کتابیات وغیرہ۔