

मूजब साथ देमें च कुमी घमा पिच्छें नेई। एह गल्ल बक्ख ऐ जे डोगरे जवने  
ईने दे पक्के न, पर लाब्बे दे बारे च उनें कर्दे जिरदपुना नेई दस्तीआ जे  
कोई शैल ते बनकदा ताब्बा ल'ब्बा उस्सी अपनाई लेआ।

डोगरा लाब्बे च असें गो मता प्रभाव राजस्थानी ते मुस्लम पशाके रा  
हुन्दा ऐ। खिचवड़ लाब्बे दे इस जुगै च बी जिमलै कुतै बी कुरी प्रांते च  
लबास मुस्कलें गै ल'बदा ऐ, डोगरा करसान ते राजस्थानी करसानें च  
कोई फरक नी ल'बदा। हां, बोल्ली सुनियै जरूर पता लगदा ऐ जे कुन  
ते कुन राजस्थानी ऐ। एहदा इक इतिहासक पैहलू बी ऐ जे दुगरे दे  
च सदियें पैहले, केई गुज्जर ते राजपूत आई बस्मे हे ते केई करसानो कल  
पे हे। उन्दे च जेहडे राजदरबारें च रेह उनें अपना राजपूतो लबास स्टेई  
जेहदा रवाज इत्थूं दे पराने बसनीके च बी पेई गेआ। दूआ असर इत्थूं  
बैहल उप्पर मुसलमानें ते पठानें दा पेआ। इत्थूं दे जनाने लबासें दो  
करचै तां असें गो टकोहदा ल'ब्बग जे डोगरा, राजस्थानी ते मुसलमानो  
लाब्बे गो बगैर कुसै खिच्चा-तानी ते बैर-बरोधे ते डोगरी जनानियें  
कन्ने अपनाई लेदा ऐ।

डोगरी गिरी, मुसलमानो सुत्थन ते शिकका कुतां, बरोक-बरोक चीनें  
दबट्टे, भुरका, राजस्थानी घघरा-चौल्लो ते ओढ़नी दबट्टे उप्पर दबट्टा, पछने  
लाब्बा सलोआर-कमोज ते खास-खास मौके उप्पर लाने आहलियां रेशमी  
बरंगियां कनारी ते सिल्मे-सतारे आहलियां पसोआजां, कुर्तियां, चौल्लियां  
सालूं-एह सब बक्खरें-बक्खरें धाहरें दा आइयै दुगरे च इक्क-मिक्क होई  
न। इ'यां गै सुन्ने-चांदी दे बंधे-गैहने दो कहानी ऐ। बन-सबिनयें संस्कृति  
मेल कन्ने जेहडियां टुंबां-टांबां इत्थें प्रचलत न, उनें गो नखेडना आखा  
ऐ। सिरै दे बंधे च चक्क फुल्ल, बांधियां झुमके, टिकका दौनी, अरघ बंध  
शुंवर क्लिप, कनें दे बन-सबने झुमके, बालियां, मुरकियां, कुंडल टेडके  
नक्के दे नखबरलाक यलाकड़, लौंग, कोका, गले दे बंधे च ढडियां, बुगधि  
चन्ननहार, मटरमाला, सहीरो, हौरदली, कैठा, नाम, जुगनी, मोहरां, रानोहार,  
दा हार, बाहें ते आंगलियें दे कंगन, कड़े, बंगां, चूडियां, पाँचियां, कच्ची  
दे गजरें, नैत, आरसू, डूठियां, पैरें दे बंधे डूठडे, छल्लियां-कडियां,  
बसैतियां पंजेबां, कडियां जनेह जिन्ने बंधे असें दिक्खे-सुने दे न, उन्दे च

एह बक्ख करना गै कठन होई गेदा ऐ जे केहडे डोगरे बंधे न ते केहडे राजस्थानी  
ते मुसलमानो न।

आहला लेखा सुन्ने-चांदी दा मोह जनानियें गो अरूं बी मता हा।  
अबोर लोकनियां सुन्ने दे भारे-भारे ते जहाऊ बंधे बनोआदियां हियां, रानियें,  
बागनियें दे बंधे गो होरे, जवाहरानें दा जहाऊ हुन्दा हा ते गरोबनियां  
शोते ते झूठे मोतियें दे बंधे पाइयै, मन पेतआई लैदियां हियां, पर एह तथ इत्थें  
बी बगैर उजागर होए दा ऐ जे दुगरे दो अनपढ़ पिछडेपन दा टप्पा लुआइयै  
कन्ने आहली नारी दी कलात्मकता ते सौंदर्य-प्रियता दा गुहाड ते उस बेल्ते  
सुनने औंदा ऐ, जिसलै सुन्ना, चांदी ते दूर, झूठे मोतो ते शोते जां कच्ची  
कपडाने बी नेई थोंदा उसी सजने गो। घाटे-कलाले च बी खुशी ते चांपं-चांपं  
बीने दी लालसा न ओह खोई दा दंदासा करियै, दिये दो स्याहो दा कजला  
बनाइयै ते सित्थे कन्ने सिर गंदाइयै मोंडियां करो-करी, सिरै च बालें दे गै  
अनगिनत डजैन बनाइयै सन्जी लैदी ऐ।

राजदरबारें ते बड्डे घरें च बी लाब्बा इ'पै हुन्दा हा, पर गरीबनियां, लट्टे-  
छासें दा कुतां, सूती जां लुधयाने दी सुत्थन ते मुट्टा दबट्टा लैदियां हियां। प्राई  
जनानय दा आम लाब्बा ते खड्डे दो दो जां बंधे चट्टे पारै दो गिठे ते हुन्दा  
हो। मतियें टंडे च अंदरें कुतां लाई लैदियां हियां ते कर्दे-कर्दे सुत्थन कुतां ते  
दबट्टा बी, पर आमतौरें उप्पर त्रै टल्ले। कुतै बाहडे जाने जां ब्याहें डंगें च गै  
सांदे हे, रोजे दे कम्म-काजे च गिदी सौखी रौहदी हो।

हां, रानियें, महारानियें ते होर बड्डियें लोकनियें दे सुचे जोडे कन्वरियें, गंटे  
ते सिल्मे-सतारे कन्ने जड्डत होए दे हुन्दे हे। उन्दे कपडे मखमलें, गकारनेट,  
रोआई ते होर केई रेशमी कपडें दे बनदे हे। दबट्टे बी छब्बी दो फलमलें जां  
रेशमी डोरिये दे हुन्दे हे। उन्दियां सुत्थनां बी टस्सरी ते गुलबदनै दियां हुन्दियां  
हियां, जेहदा नां गै दस्सा-दा ऐ जे ओह मिद्धा मुगलें दे हरम दा सगाती आया  
हा। इ'यां गै सरकारें द्वारां ते बड्डे घरें ते लट्टे दे भुरके ते दरेआइं जां होर केइयें  
किस्में दे रेशमी कपडें दे श्मानी घगरें पाए बगैर, जनानियां बाहर नेई हियां  
निकलदियां। पैरें च सिल्में-सतारे ते कड़ाई आहलियां पाणियां ते जोडे, कुलीनता  
दी नशानी हुन्दे हे। सधारण जनानियां तकरोबन नंगे पैरें ग्रां दे कम्म-काज ते

खाने-पाने दियें आम चीजें ते पदार्थें दे अलावा सर्दा दे मौसमी च भोजन आसतै होर बी केइयें किस्में दियां चीजां-बस्तां बनदियां हियां। जेहना आहली जनानी लेई मुक्के मेवे, गुंद ते सुंड पाइयै बस्त बनदी ते भोजन भोजन होन, भाने सर्दियां ओह उसी खलानी गै पौंदी ही। शौकिया खाने लेई बी चीजें ते अलमो दियां पिन्नियां जां नखास्ते ते आटे दा चूरमा बनदा हा। मजतारण दे बर्ते गो आटे दे चूरमे दा भोग बी लोआंदे न। गुड़ै दी ब्याग तिली, मूंगफली गरी जां आटा पाइयै केइयें किस्में दा गुड़ गै बनी जंदा हा, जिंदे च पांटे गुंदा अपना गै स्वाद हुंदा हा। रयोडियां स्यालू रूतै दा खास रवाजा भोजन ते दिनें जनानियां, रयोडियां चील जां गुड़, तिली ते चील रलाइयै इचीली छाबडू कोल धरियै चरखा कतदियां न ते बिच्च-बिच्च फक्के मारदियां बंदि न, संजां बेल्लै दो नुकल आमतौर पर भट्ठी दाने बनाइयै हुंदो ऐ। जेहना जनानियां अपनी-अपनी रुचि मतावक मक्क, चरी, बाजरा, छोले, कनक, चोल लेइयै बनाई लेई आंदे न ते मजे कन्ने फुल्ल जां कनकू दे मरुडे खन्दे न।

फलें च अम्ब गै प्रधान फल हुन्दा हा पर मरुद, बैर, कक्कडियां, दुबने, खीरे, तरां ते जम्होरियां बी ब्याग सेती हुन्दियां हियां। एह फल बी खरीदिये खाने दा रवाज घट्ट हा। आमतौर पर लोक अपने-अपने खतरें ते बूहटे दे फल-फरू बेहड़े-महल्ले ते दुरे-पारे दे रिस्तेदारें च बंडी ओडदे हे ते सगाती आए ते फल-फरूतें गो गै लोक पितरें नमित अरपन करियै नमें करी लेंदे हे।

एह ते होआ आम लोकें दा खानपान। राजें-महाराजें ते बजीरें, ओहदेदो दियां रसोइयें दा खानपान ते बहडे घराने दे रंगे-डंगे गो ते मिथन गो नैई हुन्दा। खाने-पाने आहले जिन्ने पदार्थ डुग्गर च प्रचलत न, उंदियां केई नमियां-नमियां किस्मां चनार बोटी ते बटयानियां नित नमें स्वाद बनादे रीहदे हे। मांहे दे मदफं दे अलावा मांहे दियां पिन्नियां, मांहे दियां बडियां, मांहे दे बडे, मांहे दियां मिस्सिया रूटियां, मांहे दियां घुंगनियां ते तलियै मांहे-जनेह इक मांहे दी दाली दे, केई पदार्थ बनाने दी कला, साडे डुग्गर दी खास बरासत ऐ। बडे चरें च जेहड़ा अंबली मूंगी बनदी हो, ओह कु'न खा ते कु'न छोड़े। राजघराने दी ते गल्ल गै छोड़ो, मिठे, लूने बब्बरें दे थां उत्यें मीदे दे जेहड़े थोधरू पकदे हे उन्दे च मैदा घट्ट ते बदाम, पिस्ता मता हुन्दा हा। मैदा, सुक्के मेवे, मावा, देसो घ्यो ते दुड, देहो, रिबड़ी पाई-पाई पता नो किन्ने गै भोजन-पदार्थ उत्यें रोब

कन्ने हे ते उनें रसोइयें च खाने आहले सैकड़ें पनें, परोहते, टैहलुयें, नौकरे ते भोजनिये दी जिंदगी अन्ज नौरस ते सुन्न-मसुन्नी होई गेदी ऐ। अन्जे दे नुगे च ओह सुस-सुस करदियां चीजां-बस्तां दुरलभ होई गेइयां न।

डुग्गर च जनानियां बर्त-नन बी मते रखदियां न ते बर्ते च ओह छारी च हल-मरब पाइयै स्थूल भुन्निये पाई लींदियां न जां गुड़े दी चाहनी बनाइयै मिठ्ठी बनाने लींदियां न। आलू जां कचालू बोआलियै बी फलोहार दे कम्म आंदे न। मक्की दे चोलें दा भत बर्ते च खन्दे न। शक्करकंदी धोई जा तां जनानिये दी काम होई जन्दी ऐ। केइयें बर्ते गो तिली दा भुग्गा, तलूने ते तिली खानी जरूरी हुन्दी ऐ।

डुग्गर देस गरीब भामें ऐ पर दिला दा सौंगड़ा नैई। असें एह आम दिक्खेआ ऐ जे घरे च दुट-देहीं घट्ट गै खन्दे हे। लोक आपुं ते छाही कन्ने गजारा करी लेंदे हे ते मक्खनै दा घ्यो बनाई-बनाई चाटियां भरी-भरी जोड़ी ओडदे हे, फली ओह घ्यो जां ते परीहने दे कम्म आंदा हा जां दिनें-त्याहरे गो ते जां कुतै आंटी-गुज्जंड़ी दी कुड़ी दा ब्याह जुड़े दा घ्योयै दी चाटी जां जिन्ना बी जुड़ी-बनी आवे, ताक खुशी-खुशी आपुं चुक्कियै ज्वाह जाहले पर बनाई जिये हे। गुज्ज-गुज्ज गो इस चाटली दी सैहकारी भावना कन्ने जीना ते इस भावना गो क्रिया रूप च इने सैहज सुभाड कन्ने तोआरना साढ़ी डुग्गर संस्कृति दा अनमोल तथ्य ऐ। नयी संस्कृति दे प्रभाव च पले दे, अन्जे दे लोक जिनें गो हवा, पानी ते मुआह बी मुल्लें धोंदी ऐ, इस गल्ले उप्पर कदें जकान करी लैन जे देसो घ्योयै दियां चाटियां बी बिन मुल्लै ते चाएं-चाएं आंड-गोआंड बंढियां जाई सकदियां न, जां संस्कृतिये दी श्रेयता दा संवर्ष खतम करियै, ओह इक्के रस्ते चली पान वे दुनिया गो सुखे दा साह आवे।

लाब्बा-गल्ल टुरी ही डुग्गर दे लाब्बे दी ते चली गेई खाने-पाने आहली भेडा। उंआं एह सदा गै होआ ऐ, की जे खानपान शरीर दी पैहली लोड ऐ ते लाब्बा-ओह दूई लोड ऐ, जेहड़ा मनुक्के गो सभ्य बनाने च मदद करदी ऐ। अन्जे दी दुनिया सभ्यता गै समाजै दा मुल्ल पोआंदो ऐ। प्रगति दी दौड़ै च समाजै दा मुल्ल पौना बड़ा जरूरी ऐ ते अस एह गल्ल सिर चुक्कियै आखी मकने आं जे लाने-पाने दे बारे च बी साढ़ा डुग्गर देस, अपनी सभ्यता-संस्कृति

हे। औपचारकता जेहरे च बी भट्ट हो। मिट्टा-माग दाल-भत, घूरके-  
जा ते कोई सब्जी परीहने लेई बनाई लेदे हे। हां, परीहने-परीहने जे  
हुंदा ऐ। जोआई आई जा जा कुड़में दे घरा दा कोई आई जा तो मती  
पीदी हो। परीहने दी मत्सा दिक्खिये कदें घूर ते कदें परीहियां पकदिये  
जेहदियां देही जां दुदें कन्ने खलांदे हे। दाल ते बाममती चीलें दा भत  
ध्याड़े आहला गै हुंदा हा। अज्जे आहला लेखा मते न्योदें दी नमन  
लोक हुच्छपुना समझदे हे। चाही आहली बमारी दा कुते नां-नशान नैई  
जाकाम जा न्योनिया होई जा तां देसी चाह दाल-चीनी, लाची पाद्री  
दशांदा देना। हां, ब्याहें-कारजें, सूतरे-मूननें गी ते सराधे-चब रिये गी  
धामां हुंदियां हियां, उन्ना खाना-पीना होर तरीके दा हुंदा हा ते दिने-  
होर।

साडे दुगरे च उनें दिनें ब्याहें दे बडे समारोह ते भूमधामां हुंदियां  
वे-चार म्होने पैहले गै सगन लेइये जनानियां ब्याह दा कम्म-काज सुक  
ओहदियां हियां ते गुड़, बडे ते पतासे बंडदियां हियां। माहें दे बडे पकने  
कड़ाह चढदे हे ते पही बरतने मताबक दो, चार, छे, अठ, दस जोहियां  
बलादरी च बडांदे हे। लइइ-सकारा, शक्करवार, ामाटया सामया, ब्याई  
बंडने गी मठेआई ते मिट्टे फिक्के बच्चरू, कले, घूर ते पलाकहियां  
लेई बनदियां हियां। ब्याहें च मांती दा भत, समहाले दी धाम, सुअनी दी  
ते जानी-पचैकी दियां चाबां हुंदियां हियां, जिन्दे च माहें छोलें ते मुंगे दिव  
दाली, काराफली दा अंबल, राजमांह, छोले, रौंगी ते छुहारे दे लूने-मिट्टे म्द  
दियां केई किस्मां हुंदियां हियां। मिट्टे, फिक्के ते लूनके भत, सतरगे पंज  
भत, ते जानी पचैकी लेई खोए ते मेवें कन्ने देसी घ्यो च तरोतर कीले च  
श्रीपलाऽ-किनियां किस्मां कोई गिने। चाबे आहले दिन सुच्चिये खमारे ते देई  
दा हाइ आई जन्दा हा। कोई बीह इने पीने दी डींग मारदा ते कोई शोह। सुले,  
मूनने ते होर दूए शुभ लगनें गी सुआनियां आखदे हे (सुहागन जनानिये  
धाम)- जेहदे च दो दाली, दो मट्टरे, अंबल ते मिट्टा-फिक्का भत ते सेर,  
ते गुडै दे बच्चरू बनदे हे। ब्याहें ते मंगलकारजें च खीर बनाने दी मनाती ऐ  
ओह सराधे ते चबरी च बनदी ही। चबरी च पटड़ी आहले बैलने आने  
सतबन्दाआनी बनदी ऐ। ओहदे च पूडियां, सतपूडियां बडे, घूर, खोर, खनी

दियां पकांदे न। ब्राह्मणेजे च दो गै दाली, दो मट्टरे, अंबल, मिट्टा-  
भत ते मता इच्छम करना होऐ तां कन्ने पीना भत बी बनांदे न।  
पतोऐ, सडे करेआचीय, दियाली ते लोहडो-जनेह त्यहारे गी लोक अपनी-  
अनी पुजा दिक्खिये, रवि अनुसार कुते मिट्टे-फिक्के बच्चरू पकांदे न, कुते  
परीहियां, मिट्टे लूनके चिल्ले, सियां, घूर, मिट्टे रूट ते जम्मदिनें गी  
फिक्के बच्चरू जरूर बनदे न। फाहें ते उन्दे लागे-लागे चरीलियां ते टोकरमंडे  
बने-खने दी शीक बी ऐ। ग्राए-फाहें च मठेआइयां बनाने-खाने दा रवाज बडा  
दा हा। लइइ, बरफी जां जलेबियां गै हुंदियां हियां, जेहदियां खरदिये खाने  
दा रवाज रूट हा। कुते कुसे दे देनी होऐ, छेजा नवेद धरना होऐ जां त्यहारे-  
जेहदिये खल्ली मनसनी होऐ तां खरीदिये दिन्दे हे। हां सेमियां जां पकौदियां  
बच्चरू बनदियां हियां ते संजां बेल्लै नमीं लाडी लेई नुकल करने गी पैमे दियां  
मुज्जदे सस बडा लाड सडांदी ही।

एह बडा रहानगी दो गल्ल ए जे बाममती चीलें दे इम मुल्छे च आम खाने-  
पिने गी मक्क, बाजरे दे ढोडे ते मुट्टा नाज गै प्रधान हा। गरदा चील, सुगा,  
चील रग्या ते जिरी दे चील, लोक आपूं खन्दे हे ते बाममती परीहने लेई जां  
बेचने लेई तखो ओइदे हे। कडें दो दाल, जी ते थोडो कनक रलादये पोह  
लेई हे, जितो बेरडा आखदे हे ते दोऐ बेल्लै ओहदे गी मुट्टे-मुट्टे टिक्कर पकाइये  
खन्दे हे। खाम मीकें ते परीहने लेई बधिया कनक ते बाममती हुंदी ही ते एह  
बधिया नाज पैदा करने आहले करसान आपूं मुट्टा नाज-कौंगनी दा भत, बेरडे  
दे टिक्कर ते ढोडे खन्दे हे। अज्जे दे आत्मकेन्द्रत समाजे गी ते वस्थास गै नैई  
जाई सकन्दा, इत गल्ला उप्पर पर एह सच्च अज्ज बी ग्राए च कुते न कुते  
लभ्यो सकदा ऐ।

हां, इना जरूर हा जे अधकचरा नाज जिसलै खेतरे चा अपने सिरजनाहारे  
गी बाजां मारदा हा तां ओह अधपक्के जवें दे सत्त, अधपक्के चीलें दे द्रम्योल,  
हरे छोलें दियां होलां ते मक्के ते बाजरे दे मिट्टे, धुनी-धुनी देवतें ते परीहनें  
गी भेडा करिये आपू बी बडे चाऽ ते शीके कन्ने खन्दे हे। ते इनें गै गिने-  
मिने नाजें चा खाने ते भोजन पदार्थे दियां इन्धियां किस्मां ईजाद करी लेइयां जे  
उन्दी पूरी गिनतरी इक निक्के-नेह लेखा च संभव नैई।

इस्से चाल्ली खाने-पीने दे मामले च बी हर थां ते जाति दे लोके अपनी-  
 अपनी लोडे ते भूगोली प्राप्तिर्ये दे अनुसार अपनियां रुचियां बनाई दियां न।  
 इन्ना जरूर ऐ जे प्रकृति दे दिते पदार्थे ते चीजे-बस्तें गी केई लोक परमात्मा  
 दे कृतज्ञ होइये बड़ी श्ररभा ते आहरे कन्ने बनाई-सुआरिये खन्दे न ते केई लोक  
 'खासमा' करिये जि 'यां-कियां होऐ दिइड भरिये खलारसी मकाई ओइदे न। ए  
 आदतां बी जीवन दे प्रति अपने-दृष्टिकोण मूजब गै बनदियां न। केहे  
 नरशावादी लोक दुनिया गी जीने दे जोग नेई समझदे, दिन रात नस्वरता दिव  
 गल्लां करदे जां सन्यास लेई लेंदे न, जां हुंदे-सुंदे बी इ 'यां सोगी जीन जा  
 न आखो इक लम्मी मकानी आए दे न। उंदी गल्ल बकख ऐ पर साडे डुगरे  
 दे लोक दुखें कसालें दी जिंदगीं बी बड़े जिंदा दिल होइये जींदे न, आखो  
 परमात्मा दी जान्नी गै आए दे होन। इस करिये उंदा खान पीन ते म्हेतां जान्नी  
 पचैकी आहला गै हुंदा ऐ। तइका लाने गी घ्यो-लते नेई जुड़ग तां ओ म्हे  
 डारे गी दाली च सुट्टिये तइके दा धूं करी लेंदे न जां पही बेल्ले अपने-अपने  
 शौके दा पुट्ट चाड़ी लेंदे न। कुतै छाहई च लूनै-मरचें दी पुट्ट देई लेई, पने  
 चारे दी रुआल भरी लेई टिगडे पर ते जां सैल्ली मरच, लून कुट्टिये गै गले  
 दा झुटा लेई लेआ।

सोहे दी ब्हाग माकडियें दा छच्छा जां तरें ते खीरें कन्ने रुट्टी खाने दा पुट्ट  
 सुआद औंदा ऐ। पचोआड़ लागे दा बड्हा कद्दू-जिसी पशु बी नेई कबूलदे-  
 डोगरें दे करामाती हत्थें ओहदा बी अंबल बनाइये ने 'हा सोआदला न्योड़ा इज्ज  
 कीता जे देवतें ते पितरें दे कृत बी अंबले बगैर सपूरे नेई हुंदे। वरतें, मोठें,  
 सराधें दे पइरस भोजनं च कट्टुयें दा अंबल जां औहरिया बड़ा गै जरूरी हुंदा  
 ऐ। देहियें ने 'ही चीजे दा मुल्ल ते सारी दुनिया गै पांदी ऐ, पर जे ओह खटेआ  
 जा ते खाने दे मतलबै दा नेई र'बै तां डोगरे ओदे च औह पाइये, जेहड़ा  
 औहरिया त्यार करदे न, ओहदे मकाबले दा न्योड़ा दुनिया दे बड़े धमां बड़े  
 बादशाह दी जान्नी च बी नेई बनेआ होना, जेहड़ा साडे डुगरे दी गरीबनी धमां  
 गरीबनी कुल्ली च बी धोई सकदा ऐ। राजे जनक दी बेटी सीता ते ब्याह च  
 चाबे आहले दिन जेहड़े भीगपदार्थ गनाए गेदे न, ओह सारे पढी जाने परेंत गी  
 मीं औहरिए जनेह न्योड़े दा नां कुतै बी नेई ल 'ब्बा, जेहड़ा साडे भल्ले दे मैहा

औ बी बुद्धिया दे ब्याह च घाबा आहले दिन लोके हुने भरी-भरी पीना हा।

खाने-पीने दी गल्ल चली ऐ तां डोगरें दे बकखो-बकख मीके उप्पर ते आम  
 हिनं दे खाने-पीने दी चर्चा कांते बगैर सारी गल्ल अपूरी रहेी जन्दी ऐ।

डुगर आर्यक दुष्टि कन्ने बड़ा गरीब प्रांत ऐ। मख महेनत-मजूरी करिये  
 हिने-खाई दे तसोहे सही-सही मुहाल होए दा जौन रिदो-रिदो चलदा ऐ। मने  
 लोक करसानी करदे न ते जिन्दे कोल जमीन नेई ते बकखी पर बी नेई धोंदी  
 तं लोहके-लोहके ग्राई उद्योग करिये, अपना गुजर-बसर करदे न। थोड़े-नेह  
 र्दिये दी अत्यरुं पूजने आहली चटेआई दी गल्ल बकख ऐ-ओह नौकरियां,  
 बगर जां दूए नेह होर केई कार-बपार करिये चिट्टे टल्ले लाई फिरदे न, पर  
 जो सारे डोगरें दा जौन फट्टेहाल ते औखा गे निभदा ऐ। इमकरो उन्दी रोत्रे  
 रे खाने-पीने दी केह गल्ल करनी ऐ। नदी-गर्मा ते बकखो-बकखरियें ब्यारें सेतो  
 ब्या खान-पीन चलदा ऐ। सांहे दी ब्याग छाहई कन्ने मक्कें, बाजर जां च 'री  
 रे दोहें जां मुट्टे नाजे दियां रुट्टियां-माकड़ी दे छच्छे जां सैल्ली मरचें, लून दी  
 बत्नी कन्ने खाइये खूहे दा पाचम पानी पिये लोक संदोख करी लेंदे न। फाड़ें  
 न गल्ल थोड़े धनकडियें कन्ने हार बी मुआदले लगदे न। म्यालै च, जिसलै  
 नमें मांह निकलदे न तां मुट्टे चीलें च मांहें दी दाल पाइये खिचड़ी बी खादी  
 बन्दी ऐ जां मांहें दी दाली कन्ने थोड़े, सैली मूली जां मांहें छोलें दी दाली कन्ने  
 मुट्टे चीलें जां जुड़ी आवै तां बासमती दा भत बी कदे-कदाए धोई जन्दा ऐ।  
 गनें दी ब्याग बड़े शौके कन्ने लोक रीह पीदे न ते रीहु आहला भत बनाइये  
 बहन मनांदे न।

एह आम जनता दा सधारण खान-पीन हा, अब्बे दे-जुगं धमां पंजाह-सठ  
 बर पैहले (हुन ते ग्राएं च बी बड़ा फेरबदल होई गेदा ऐ) उन्हें दिने घरा दा  
 प्यो आम हुंदा हा। उस घ्यो च तरोतर कांते दे फुल्के जां तारे दे खमीरे अट्टें  
 दिने दे बाद बी खाओ तां बी नां ते उन्दा स्वाद खराब हुंदा हा ते नां गै ओ  
 मड़े लगदे हे। परीहनें आस्तै इन्नी गै चंच हुंदी ही जे उनें गो घ्योए कन्ने दपासा  
 पुष्पडिये फुल्का दिन्दे हे। जां बासमती दा भत ते मांहें छोलें दी दाली कन्ने  
 केह दे कटारें च देहियें दे दके लुक्खड़ धरदे हे। संत्रां बेल्ले इ 'यां ते लोक,  
 चारे-चबारे कन्ने गै खाई लेंदे हे, पर परीहनें आई जा तां आलू-बिडियां बनदियां  
 हियां जां घिया-कद्दू, मूलियां जां हार कोई साग-सब्जी धोई जा तां चाड़ी लेंदे

## डोगरा खान-पान

□ श्यामलाल शर्मा

"मनु पाँदा खाना ते जग भाँदा लाना"-इक ने 'हा खुआन ऐ, जेहदे च अपनी ते समाज दी रुचि गी इक बरोबर मानता दिती गई दी ऐ। "जैसा देस वैसा रस" इस म्हावरे च बी किश इ 'यै-नेही भावना ऐ, जे देश-काल दे मताबक खाना रक्खना चाहिदा ऐ, तां जे देसै-परदेसै च कोई ओपरा नेई बझोऐ कीजे, मनुखे दा पैहला प्रभाऽ ओहदी पशाकै कन्ने गै पाँदा ऐ। पैहने-ओढ़ने दे बारे च ढंकां ते भूगोली जरूरतें दा बी बड़ा हत्थ हुंदा ऐ ते इस सिद्धांतै उप्पर गै स्कूल-कालजें च बड़ियां-बड़ियां बैहसां ते वाद-विवाद होई जन्दे न जे टल्ले छड़े शरीरे दी जरूरते आस्तै पैहने जन्दे न, जां दिक्खो-दिक्खो ? केई आखदे न जे टल्ले लाने ते सुल्जात दिन्खो दिन्खी कन्ने गै लेई दे ते इह निन्खे दिक्खी गै सभ्यता गी बघांदी-फलांदी ऐ। पर केइयें दा ख्याल ऐ जे कपड़े लाने दे रबाजै च शरीरी जरूरतें दा पैहला धाहर ऐ। आदमजुगै च जदूं मनुक्ख पशुएं आह्ला लेखा रौहदा ते नंगा फिरदा हा, ठंडू ते बरखा-झड़ियें च कुतै पतरें जां दरखें दी छालै च लपटोइयै, जिसलै ठसी सखाल बज्झोई होग तां नुहाड़े-बाल-बच्चें ते आंढै-गुआंढे नै बी सर्दी-गर्मी मताबक शरीक खट्टना शुरू करी दिता होना ऐ। आहिस्ता-आहिस्ता शरीर खट्टना सभ्यता बनदी गई ते कलात्मक ढंगे कन्ने शरीर गी खट्टने, शंगारने, बनाने, सुआरने, दा नां संस्कृति पेई गेआ की जे कला ते संस्कारयुक्त कार-ब्याहर गै संस्कृति खुआंदे न। लाब्बे उप्पर हर देसै ते प्रांतै दे लोक टकोहदे पन्छोंदे न। (बशर्ते जे उनें अपने देसै दा लाब्बा गै लाए दा होऐ) कीजे लान-पान ते रहत-बैहत च, जित्थें सभ्यता संस्कृति दा सलोबापन जां कोजापन ल'बदा ऐ- उत्थें, उत्थूं दी भूगोलक जलवायु ते शरीरी जरूरतें दा पता बी जरूर लगदा ऐ। जे आखो भई कश्मीर थमां कन्याकैमारी तक्कर इक्कै ने 'हा लाब्बा ते इक्कै ने 'हा खान-पान चलै तां एह साम्यवाद लम्पे-चौड़े मुल्खें दे सारे लोकें गी रास नेई आई सकदा।