٣. کِچڙي

ڪِچڙيءَ جو گلوبل براندنگ ڪرڻ جو سرڪار فيصلو ڪيو آهي. کِچڙي هاڻ برگر، پيزا ۽ چائومن وانگر گلوبل فوڊ بڻجي ويندي، اُن ۾ ڪوبہ شڪ ڪونهي.

ڀارت سرڪار چاهي ٿي تہ کِچڙي بہ دنيا جي هر ريسٽورنٽ جي رنڌڻي ۾ ميسر ٿئي ۽ دنيا جي سڀني ملڪن ۾ لوڪ پريہ ٿئي.

٢ نومبر٢٠١٧ع دهليءَ ۾ نئشنل فوڊ فيسٽيول ملهايو ويو. جنهن ۾ دنيا جي هر ملڪ جي کاڌي جون وئرائٽيون کائڻ ۽ ڏسڻ وٽان مليون. ۴ نومبر ٢٠١٧ع تي پرڌان منتري جي حاضريءَ ۾ اٺ سؤ ڪلوگرام چانورن جي کِچڙي تيارڪئي ويئي جو هڪ ورلڊ رڪارڊ آهي. ان سان گڏ ڀارت جي هن ريسپيءَ جو بہ ڪافي ماترا ۾ پرچار ٿيو آهي ۽ اَهڙي نموني اَنترراشٽريہ سطح تي بہ ڀارت جي هن ريسپيءَ جي رڌپچاءَ جي طريقي جي سڃاڻپ وڌندي.

سوال آهي تہ اِن لاءِ کِچڙيءَ کي ئي ڇو چونڊيو ويو؟ کِچڙي حقيقت ۾ ايڪتا جي نشاني آهي. غريب چاهي شاهوڪار، هندو چاهي مسلمان کِچڙي هرڪو چاهہ سان کائي ٿو. وري اُها ڀارت جي هر پرانت جا رهواسي کائيندا آهن.

کِچڙيءَ ٺاهڻ لاءِ رواجي طور چانور، دال ڀاڄيون ۽ مصالحن جو اِستعمال ڪيو ويندو آهي.

اُتر ۽ اوڀر وارن پرانتن ۾ چانورن جي پئداعش وڌيڪ ٿيندي آهي تہ وري مڌيہ ۽ ڏکڻ ڀارت ۾ دالين جي. مصالح اولهہ ۽ ڏکڻ ڀارت ۾ جهجها ٿين. ان ڪري کِچڙي ڀارت کي سڀني پرانتن ۾ کاڌي ويندي آهي. ان طرح سڀني پرانتن جو کِچڙيءَ ۾ يوگدان آهي ۽ پوري ڀارت کي جوڙي رکيو آهي. ٻين لفظن ۾ چئجي تہ کِچڙي معنيٰ سچو هندوستان!

ڪشمير کان وٺي ڪنيا ڪماريءَ تائين کِچڙي ٺاهڻ جا بيشڪ اَلڳ اَلڳ طريقا ۽ نالا آهن پر شيءِ ساڳي آهي. ڪشمير ۾ پيلي چانورن جو پرساد ٺاهيو ويندو آهي، جنهن کي ’تهري‘ چوندا آهن. کُبير جي پوڃا ڪشميري پنڊت کِچڙيءَ جي ڀوڳ سان ڪندا آهن. پنجاب ۽ هريانا ۾ کِچڙيءَ ۾ مڱن جي دال ۽ ٻاجهري بہ ملائي ويندي آهي. راجسٿان ۾ سردين ۾ ٻاجهريءَ جي کِچڙي کاڌي ويندي آهي. کِچڙيءَ سان گڏ پاپڙ بہ کائڻ پسند ڪندا آهن. گجرات ۾ کِچڙيءَ جو سواد ٿورو منو هوندو آهي ۽ ڪڙهيءَ سان گڏ کاڌي ويندي آهي. اُتر پرديس ۾ کِچڙيءَ کي وڌيڪ سوادي بڻائڻ لاءِ اُن ۾ ڀاڄيون بہ وڌيون ويندیون آهن ۽ اُن کي ’تهري‘ چوندا آهن. اولهہ بنگال ۾ دسهڙي جي موقعي تي يعنيٰ دُرگا پوڃا وقت پرساد طور کِچڙي ورهائي ويندي آهي. اهو پرساد مصالحن سان ڀرپور ۽ ڏاڍو سوادي هوندو آهي. ڪرناٽڪ ۾ کِچڙيءَ کي ’بيسي بيلي ڀات‘ چوندا آهن. هن کِچڙيءَ ۾ هر قسم جا اناج گڏيا ويندا آهن. ڏکڻ ڀارت ۾ کِچڙيءَ ۾ ڪارا مرچ ۽ کاڄا وڌا ويندا آهن. اوڙيسا ۾ کِچڙيءَ کي کيچڙي چوندا آهن، جنهن ۾ ادرڪ پڻ وڌي ويندي آهي. جڳننات پوريءَ جو پرساد بہ کِچڙيءَ جو هوندو آهي جيڪو ڏاڍو سوادي ۽ مشهور آهي. پونگل ڏکڻ ڀارت جو هڪ مشهور اُتسوَ آهي. اُتسوَ تي پرساد جي روپ ۾ کِچڙي ڏني ويندي آهي، هن پرساد کي ئي پونگل چوندا آهن. آنڌرا پرديش ۽ تيلنگانا ۾ کِچڙيءَ جو رنگ ۽ روپ ڪجهہ اؤر ئي هوندو آهي. حيدرآباد ۾ نان ويڄ کِچڙي ڏاڍي مشهور آهي جنهن کي کِچڙي ڪيما کٽا چوندا آهن. سنڌين جي کِچڙي چانور ۽ دال جي ٺهيل هوندي آهي، جنهن ۾ سڃي گيهہ جو تڙڪو ڏيندا

آهن، جيڪا ڏهي، پاپڙ سان کاڌي ويندي آهي. هاڻ تہ ان ۾ ٿوريون ڀاڄيون جهڙوڪ پيز، گجر جا سنها ٽڪر ڪري وجهي کچڙي ٺاهي ويندي آهي جا تمام سوادي ٿيندي آهي. سوامي نارائڻ مندرن ۾ پرساد طور ورهائجندڙ کچڙيءَ جو سواد بہ ڪڏهن وساري نہ سگهبو.

آيرويد ۾ کچڙيءَ کي امرت جهڙو درجو ڏنل آهي جنهن کي 'ڪرشرا' چوندا آهن. 'ڪرشرا' جو مطلب آهي ٻن شين کي برابر حصي ۾ ملائي رڌڻ. آيرويد جي ڪتاب ''ڀاو پرڪاش نگهنٽو'' ڪرشرا ٺاهڻ جي وڏي ڏنل آهي، جنهن مطابق چانورن ۽ دال کي ساڳئي حصي رسيءَ ۾ ڪٽي پاڻيءَ ۾ وجهي رڌبو آهي. پوءِ ان ۾ سينڌو لوڻ، ادرڪ ۽ هڱ جو تڙڪو ڏنو ويندو آهي. ان کي ڪرشرا چوندا آهن جيڪو امرت وانگر هوندو آهي.

آيرويد ۾ مڪر سنڪرانتيءَ کان وٺي هوميءَ تائين کچڙي کائڻ جو مناسب وقت ٻڌايو ويو آهي. آيرويد مطابق وات، پت، ڪف جو سنتولن بگڙجڻ سان بيماريون ٿينديون آهن. کچڙي وات، پت ۽ ڪف جي وچ ۾ ميزان رکڻ جو ڪاريہ ڪندي آهي. اڄ جو وگيان بہ اسانجي ابن ڏاڏن جي مڃتائن جي پُٺڀرائي ڪري ٿو. ڏٺو وڃي تہ کچڙيءَ ۾ قوّت بخش جزن جو صحيح سنتولن آهي يعني چانور، دال، گيهہ سان اَسانکي ڪاربوهائيڊريٽس، پروٽين، فائبر ۽ صحيح ماترا ۾ سٽيپ ملي ٿو. (ڀارتيہ سنڌو سڀا ممبئي جي نيوز ليٽر تان ورتل.)

نوان لفظ:

پُٺڀرائي ڪرڻ = همٿائڻ	مڃتا = قبوليت

اَڀياس

سوال ١: هيٺين سوالن جا جواب هڪ ٻن جملن ۾ لکو:

١) کِچڙي بابت سرڪار ڪهڙو فيصلو ڪيو آهي؟
٢) ڪشمير ۾ کُبير جي پوڄا لاءِ ڪهڙو پرساد ٺاهيندا آهن؟
٣) راجستان ۾ سردين ۾ ڇاجي کِچڙي ٺاهي ويندي آهي؟
٤) ڪرناٽڪ ۾ کِچڙيءَ کي ڇا چوندا آهن؟
٥) آيرويد موجب بيماريون ڇو ٿينديون آهن؟

سوال ٢: هيٺين سوالن جا جواب ٿوري ۾ لکو:

١) کِچڙيءَ کي گلوبل فوڊ لاءِ ڇو چونڊيو ويو آهي؟
٢) سِنڌي کچڙي ڇا جي ٺهيل هوندي آهي؟
٣) 'ڪرشرا' ڇا کي چوندا آهن؟

سوال ٣: هيٺين ۾ خال ڀريو:

١) کِچڙيءَ سان گڏ .... بہ کائڻ پسند ڪندا آهن.
٢) اُتر پرديش ۾ کچڙي وڏيڪ سوادي بڻائڻ لاءِ اُن ۾ .... وڌيون وينديون آهن.
٣) اوڙيسا ۾ کچڙيءَ کي .... چوندا آهن.
٤) .... ڏکڻ ڀارت جو هڪ مشهور اُتسو آهي.
٥) کِچڙيءَ ۾ .... جو صحيح ميزان آهي.

سوال۴: ضد لکو:-

۱) ايڪتا   ۲) برابر   ۳) وڏيڪ   ۴) امرت   ۵) جهجها

سوال ۵: صفتون ٺاهيو:

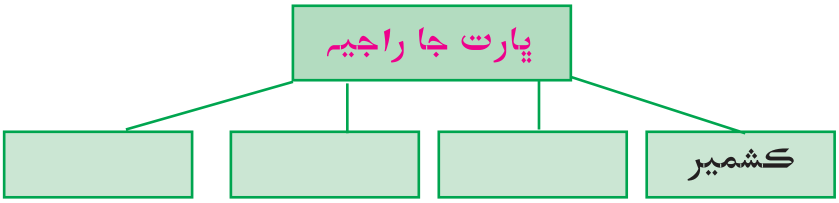
۱) سرڪار   ۲) سواد   ۳) بيماري   ۴) وقت   ۵) حقيقت

پورڪ اَڀياس

۱. تڪر تي عملي ڪم

ڪشمير کان وٺي ڪنيا ڪماريءَ .... ڪڏهن به وساري نه سگهبو.

۱)



۲) اولهه بينگال ۾ درگا پوڄا وڏو راجيه اُتسو هوندو آهي..
برئڪيٽ مان مناسب لفظ ڪڍي گول ڀريو.
(گڻيش اُتسو، پونگل، نوراترا، ويساکي.)

۳) هڪ سٽ ۾ جواب ڏيو.
(الف) ڏکڻ ڀارت ۾ ڪڇٽي ڪيئن ٺاهي ويندي آهي؟
(ب) ’ٿهري‘ ٺالي جي ڪڇٽي ٺاهيندڙ آستان لکو.

۴) ”سنڌين جي ڪڇٽي“ وشيه تي پنهنجا ويچار لکو.

۲. جوڙا ملايو.

۱) دال	سانبڙ
۲) پالڪ	چمون
۳) گلاب	پنير
۴) ملائي	ماڪٽي
۵) اِڊلي	ڪوفتا

۳. گهر ۾ پنهنجي ماءُ کان هيٺيون شيون ٺاهڻ سِکو ۽ اُن جو طريقو لکو.

(۱) سيئل ڊبل روٽي / ڦُلڪا (۲) چاش ۾ بريد (۳) پڪوڙا

پاڙ ڪريان - پاڙ سکان

١. اَ، ڪُ، بد، اڻ، غير

اِهي اکر اڳياڙين جي روپ ۾ ڪم آڻي ضد ٺاهي سگهبا آهن.

ضد

مثال: ’اَ‘

سهڪار	-	اَسهڪار
سنتوش	-	اَسنتوش
ڌرم	-	اَڌرم

’ڪُ‘

سنگ	-	ڪُسنگ
روپ	-	ڪُروپ
نياءُ	-	ڪُنياءُ

’بد‘

نام	-	بدنام
فضيلت	-	بد فضيلت
نصيب	-	بدنصيب

مثال: ’اَڻ‘

ٺهڪندڙ	-	اَڻ ٺهڪندڙ
هوند	-	اَڻ هوند
وڻندڙ	-	اَڻ وڻندڙ

’غير‘

حاضر	-	غير حاضر
واجب	-	غير واجب
مناسب	-	غير مناسب

اَهڙي نموني هيٺين جا ضد لکو.

ٽيڪي	ضروري ......
واقف.......	سمرت ....
دعا	سنگ ....

٢. مثال موجب چؤڪندا پريو:

مثال:	اچڻ	وڃڻ
(١)	چڪڻ	
(٢)	ٻڌڻ	
(٣)	روئڻ	
(٤)	اُٿڻ	
(٥)	روئارڻ	
(٦)	ڳولهڻ	
(٧)	رُسڻ	

٣. هيٺ برئڪيٽ ۾ ڏنل مناسب چوڻي پهاڪو ڪم آڻي جملا پورا ڪريو:

(سنگ تاري ڪسنگ ٻوڙي، آهي ته عيد نه ته روزو، آه غريبان قهر خدائي، ڦڙي ڦڙيءَ تلاو، ٻه ته ٻارهان.)

١) ڪنهن به غريب، لاچار کي ڪڏهن به ستائڻ نه گهرجي. چو ته چيو ويو آهي ------

٢) هر مهيني مان بئنڪ ۾ ڪجهه پئسا بچائيندو آهيان، سچ چيو ويو آهي ------

٣) رميش ته بچت ۾ وشواس نه ڪندو آهي. بس جيڪو ڪمائيندو آهي، يڪدم خرچ ڪري چڏيندو آهي، سچ چيو ويو آهي -----

٤) ڏاڪو رتناڪر سنتن جي صحبت ۾ رشي والميڪي بڻجي ويو، سچ چيو ويو آهي -----

پُڻي جو سئر

ڏسو. جاچيو. چرچا ڪريو ۽ ٻڌايو.

پُڻي بابت ڄاڻ حاصل ڪري لکو.