

### ۳. ڪچڙي

ڪچڙيءَ جو گلوبل برانڊنگ ڪرڻ جو سرڪار فيصلو ڪيو آهي. ڪچڙي هاڻ برگر، پيزا ۽ چائومن وانگر گلوبل فوڊ بڻجي ويندي، ان ۾ ڪوبه شڪ ڪونهي.

ڀارت سرڪار چاهي ٿي ته ڪچڙي به دنيا جي هر ريسٽورانٽ جي رنڌڙي ۾ ميسر ٿئي ۽ دنيا جي سڀني ملڪن ۾ لوڪ پريه ٿئي.

۲ نومبر ۲۰۱۷ع دهليءَ ۾ نئشنل فوڊ فيسٽيول ملهايو ويو. جنهن ۾ دنيا جي هر ملڪ جي کاڌي جون وئراڻيون کائڻ ۽ ڏسڻ وٺڻ مليون. ۴ نومبر ۲۰۱۷ع تي پرڏان منٽري جي حاضريءَ ۾ اٺ سؤ ڪلوگرام چانورن جي ڪچڙي تيار ڪئي ويئي جو هڪ ورلڊ رڪارڊ آهي. ان سان گڏ ڀارت جي هن ريسپيءَ جو به ڪافي ماترا ۾ پرچار ٿيو آهي ۽ اهڙي نموني انٽرراشٽري سطح تي به ڀارت جي هن ريسپيءَ جي رڌڻيءَ جي طريقي جي سڃاڻپ وڌندي.

سوال آهي ته ان لاءِ ڪچڙيءَ کي ٿي ڇو چونڊيو ويو؟ ڪچڙي حقيقت ۾ ايڪتا جي نشاني آهي. غريب چاهي شاهوڪار، هندو چاهي مسلمان ڪچڙي هرڪو چاهه سان کائي ٿو. وري اها ڀارت جي هر ڀرانت جا رهواسي کائيندا آهن.

ڪچڙيءَ ٺاهڻ لاءِ رواجي طور چانور، دال ڀاڄيون ۽ مصالحن جو استعمال ڪيو ويندو آهي.

اُتر ۽ اوڀر وارن ڀرانتن ۾ چانورن جي پٽڊائش وڌيڪ ٿيندي آهي ته وري مٽيه ۽ ڏڪڻ ڀارت ۾ دالين جي. مصالح اولهه ۽ ڏڪڻ ڀارت ۾ جهجهائين. ان ڪري ڪچڙي ڀارت کي سڀني ڀرانتن ۾ کاڌي ويندي آهي. ان طرح سڀني ڀرانتن جو ڪچڙيءَ ۾ يوگدان آهي ۽ پوري ڀارت کي جوڙي رکيو آهي. ٻين لفظن ۾ چئجي ته ڪچڙي معنيٰ سڄو هندوستان!

ڪشمير کان وٺي ڪينيا ڪماريءَ تائين ڪچڙي ٺاهڻ جا بيشڪ الڳ الڳ طريقا ۽ نالا آهن پر شيءَ ساڳي آهي. ڪشمير ۾ پيلي چانورن جو پرساد ٺاهيو ويندو آهي، جنهن کي ’تھري‘ چوندا آهن. ڪُٻير جي پوڄا ڪشميري پنڊت ڪچڙيءَ جي پوڄ سان ڪندا آهن. پنجاب ۽ هريانا ۾ ڪچڙيءَ ۾ مڱن جي دال ۽ باجهري به ملائي ويندي آهي. راجسٿان ۾ سردين ۾ باجهريءَ جي ڪچڙي کاڌي ويندي آهي. ڪچڙيءَ سان گڏ ڀاڙ به کائڻ پسند ڪندا آهن. گجرات ۾ ڪچڙيءَ جو سواد ٿورو منو هوندو آهي ۽ ڪڙهيءَ سان گڏ کاڌي ويندي آهي. اُتر پرديس ۾ ڪچڙيءَ کي وڌيڪ سواڊي بڻائڻ لاءِ ان ۾ ڀاڄيون به وڌيون وينديون آهن ۽ ان کي ’تھري‘ چوندا آهن. اولهه بنگال ۾ دسهڙي جي موقعي تي يعني ڏرگا پوڄا وقت پرساد طور ڪچڙي ورهائي ويندي آهي. اهو پرساد مصالحن سان ڀرپور ۽ ڏاڍو سواڊي هوندو آهي. ڪرناٿڪ ۾ ڪچڙيءَ کي ’بيسي بيلي پات‘ چوندا آهن. هن ڪچڙيءَ ۾ هر قسم جا اناج گڏيا ويندا آهن. ڏڪڻ ڀارت ۾ ڪچڙيءَ ۾ ڪارا مرچ ۽ ڪاڇا وڌا ويندا آهن. اوڙيسا ۾ ڪچڙيءَ کي ڪيچڙي چوندا آهن، جنهن ۾ ادرڪ پڻ وڌي ويندي آهي. جڳنات پوريءَ جو پرساد به ڪچڙيءَ جو هوندو آهي جيڪو ڏاڍو سواڊي ۽ مشهور آهي. پونگل ڏڪڻ ڀارت جو هڪ مشهور اُتسو آهي. اُتسو تي پرساد جي روپ ۾ ڪچڙي ڏني ويندي آهي، هن پرساد کي ٿي پونگل چوندا آهن. آندرا پرديش ۽ تيلنگانا ۾ ڪچڙيءَ جو رنگ ۽ روپ ڪجهه اڻڻ هوندو آهي. حيدرآباد ۾ نان ويڄ ڪچڙي ڏاڍي مشهور آهي جنهن کي ڪچڙي ڪيما ڪٽا چوندا آهن. سنڌين جي ڪچڙي چانور ۽ دال جي ٺهيل هوندي آهي، جنهن ۾ سڄي گيهه جو تڙڪو ڏيندا

آهن، جيڪا ڏهي، پاپڙ سان کاڌي ويندي آهي. هاڻ ته ان ۾ ٿوريون پاجيون جهڙوڪ پيز، گجر جا سنه ٽڪر ڪري وجهي ڪچڙي ٺاهي ويندي آهي جا تمام سواڊي ٿيندي آهي. سوامي نارائڻ مندرن ۾ پرساد طور ورهائجندڙ ڪچڙي جو سواڊ به ڪڏهن وساري نه سگهيو.

آبرويد ۾ ڪچڙيءَ کي امرت جهڙو درجو ڏنل آهي جنهن کي ’ڪرشرا‘ چوندا آهن. ’ڪرشرا‘ جو مطلب آهي ٻن شين کي برابر حصي ۾ ملائي رڌڻ. آبرويد جي ڪتاب ”پاو پرڪاش نگهنتو“ ڪرشرا ٺاهڻ جي وڏي ڏنل آهي، جنهن مطابق چانورن ۽ دال کي ساڳئي حصي رسيءَ ۾ کڻي 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.

آبرويد ۾ مڪر سنڪرانتيءَ کان وٺي هوميءَ تائين ڪچڙي کائڻ جو مناسب وقت ٻڌايو ويو آهي. آبرويد مطابق وات، پٽ، ڪف جو سنتولن بگڙجڻ سان بيماريون ٿينديون آهن. ڪچڙي وات، پٽ ۽ ڪف جي وچ ۾ ميزان رکڻ جو ڪاريه ڪندي آهي. اڄ جو وڻيان به اسانجي ابن ڏاڏن جي مڪتائن جي پٺپرائي ڪري ٿو. ڏنو وڃي ته ڪچڙيءَ ۾ ڦوٽ بخش جزن جو صحيح سنتولن آهي يعني چانور، دال، گيهه سان آسانڪي ڪاربوهايڊريٽس، پروٽين، فائبر ۽ صحيح ماترا ۾ سٺي ملي ٿو. (پارٽيم سنڌو سڀا ممبئي جي نيوز ليٽر نان ورٽل).

### نوان لفظ:

مڃتا = قبوليت

پٺپرائي ڪرڻ = همٿائڻ

## آپياس

### سوال ۱: هيٺين سوالن جا جواب هڪ ٻن جملن ۾ لکو:

- (۱) ڪچڙي بابت سرڪار ڪهڙو فيصلو ڪيو آهي؟
- (۲) ڪشمير ۾ گُبير جي پوڄا لاءِ ڪهڙو پرساد ٺاهيندا آهن؟
- (۳) راجسٿان ۾ سردين ۾ چاچي ڪچڙي ٺاهي ويندي آهي؟
- (۴) ڪرناٽڪ ۾ ڪچڙيءَ کي ڇا چوندا آهن؟
- (۵) آبرويد موجب بيماريون ڇو ٿينديون آهن؟

### سوال ۲: هيٺين سوالن جا جواب ٿوري ۾ لکو:

- (۱) ڪچڙيءَ کي گلوبل فوڊ لاءِ ڇو چونڊيو ويو آهي؟
- (۲) سنڌي ڪچڙي ڇا جي ٺهيل هوندي آهي؟
- (۳) ’ڪرشرا‘ ڇا کي چوندا آهن؟

### سوال ۳: هيٺين ۾ خال ڀريو:

- (۱) ڪچڙيءَ سان گڏ ..... به کائڻ پسند ڪندا آهن.
- (۲) اتر پرديش ۾ ڪچڙي وڌيڪ سواڊي بڻائڻ لاءِ اُن ۾ ..... وڌيون وينديون آهن.
- (۳) اوڙيسا ۾ ڪچڙيءَ کي ..... چوندا آهن.
- (۴) ..... ڏکڻ ڀارت جو هڪ مشهور اُتسو آهي.
- (۵) ڪچڙيءَ ۾ ..... جو صحيح ميزان آهي.

سوال ۴: ضد لکو:-

(۱) ايڪتا (۲) برابر (۳) وڌيڪ (۴) امرت (۵) جهجهڻا

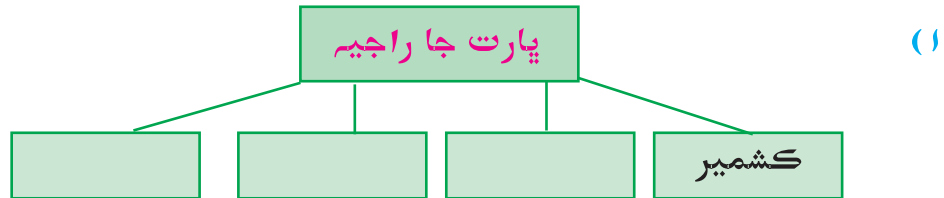
سوال ۵: صفتون ٺاهيو:

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

## پورڪ آڀياس

۱. ٽڪر تي عملي ڪر

ڪشمير کان وٺي ڪنڊا ڪماريءَ ..... ڪڏهن به وساري نه سگهيو.



(۲) اولهه بيهنگال ۾ درگا پوڄا وڏو راڄپوت اُتسو هوندو آهي..  
برٽڪيت مان مناسب لفظ ڪٽي ڳول ڀريو.  
(گڻيش اُتسو، پونگل، نوراترا، ويساڪي)



(۳) هڪ سٺ ۾ جواب ڏيو.

(الف) ڏکڻ ڀارت ۾ ڪچڙي ڪيئن ٺاهي ويندي آهي؟

(ب) 'تھري' نالي جي ڪچڙي ٺاهيندڙ آستان لکو.

(۴) "سنڌين جي ڪچڙي" وٽ ٿي پنهنجا ويچار لکو.

۲. جوڙا ملايو.

|           |       |
|-----------|-------|
| (۱) دال   | سانبڙ |
| (۲) پالڪ  | ڄمون  |
| (۳) گلاب  | پنير  |
| (۴) ملائي | ماڪڙي |
| (۵) اڊلي  | ڪوٽا  |

۳. گھر ۾ پنهنجي ماءُ کان هيٺيون شيون ٺاهڻ سکو ۽ ان جو طريقو لکو.

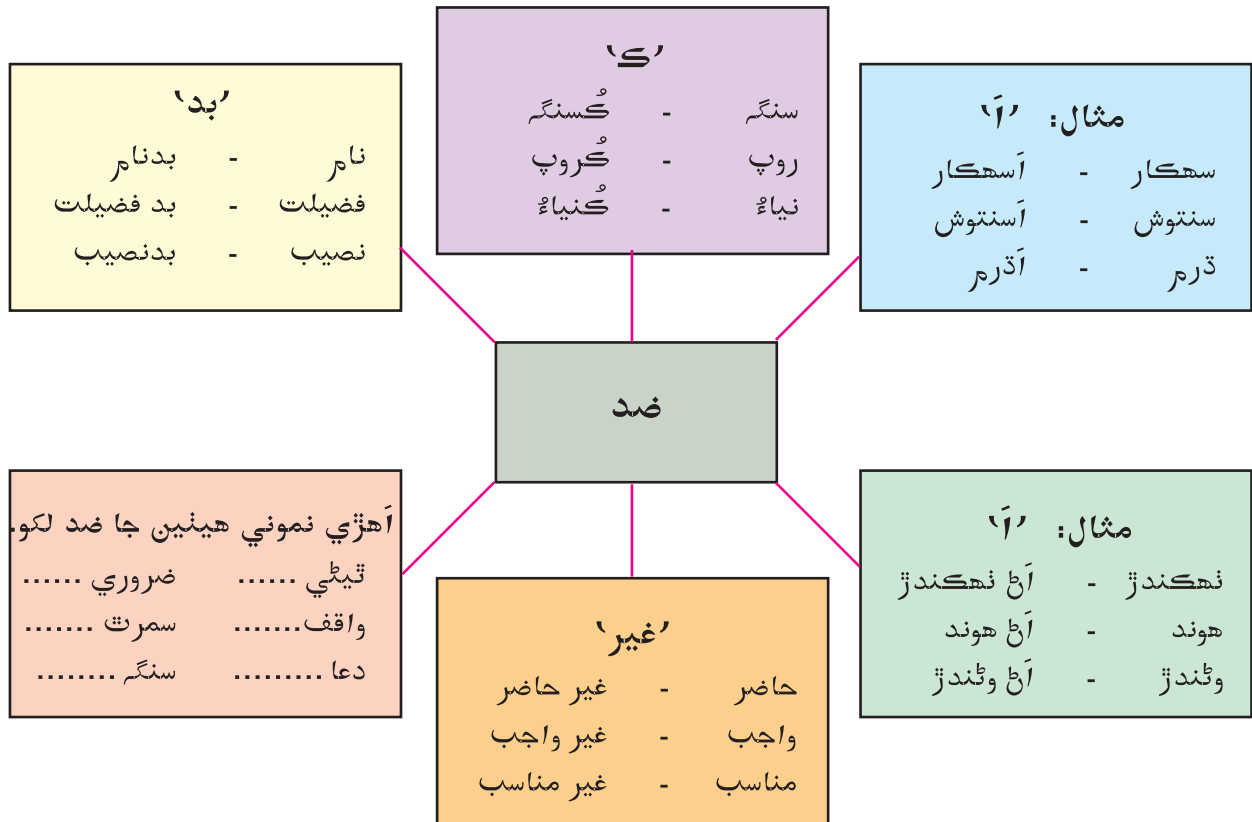
(۱) سيٽل ڊپل روٽي / ڦلڪا (۲) چاش ۾ بريد (۳) پڪوڙا



## ڀاڻ ڪريان - ڀاڻ سڪان

۱. آ، ڪ، بد، اڻ، غير،

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



۲. مثال موجب چؤڪندا ڀريو:

|      |     |            |  |
|------|-----|------------|--|
| اچڻ  | وڃڻ | (۴) اُڻڻ   |  |
| چڪڻ  |     | (۵) روڻارڻ |  |
| ٻڌڻ  |     | (۶) ٻُڙهڻ  |  |
| روڻڻ |     | (۷) رُڻڻ   |  |

۳. هيٺ برتڪيت ۾ ڏنل مناسب چوڻي پهاڪو ڪم آڻي جملا پورا ڪريو:

(سنگم تاري ڪسنگم ٻوڙي، آهي ته عيد نه ته روزو، آه غريبان قهر خدائي، ڦڙي ڦڙي ٿلاو، به ته ٻارهان.)

- (۱) ڪنهن به غريب، لاچار کي ڪڏهن به ستائڻ نه گهرجي. چو ته چيو ويو آهي -----
- (۲) هر مهيني مان بئنڪ ۾ ڪجهه پئسا بچائيندو آهيان، سچ چيو ويو آهي -----
- (۳) رميش ته بچت ۾ وشواس نه ڪندو آهي. بس جيڪو ڪمائيندو آهي، يڪدم خرچ ڪري ڇڏيندو آهي، سچ چيو ويو آهي -----
- (۴) ڊاڪو رتناڪر ستنن جي صڪبت ۾ رشي والميڪي بڻجي ويو، سچ چيو ويو آهي -----



## پُٽي جو سٽر

ڏسو. ڇاچيو. ڇرڇا ڪريو ۽ ٻڌايو.  
پُٽي بابت ڄاڻ حاصل ڪري لکو.

