٣. ڪڇڙي

ڪڇڙيءَ جو گلوبل برانڊنگ ڪرڻ جو سرڪار فيصلو ڪيو آهي. ڪڇڙي هاڻ برگر، پيزا ۽ چائومن وانگر گلوبل فوڊ بڻجي ويندي، اُن ۾ ڪوبہ شڪ ڪونهي.

ڀارت سرڪار چاهي ٿي تہ ڪڇڙي 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 ڪاڌي جون ورائٽيون کائڻ ۽ ڏسڻ وٽان مليون. ۴ نومبر ٢٠١٧ع تي پرڌان منتري جي حاضريءَ ۾ ات سڃِو ڪلوگرام چانورن جي ڪڇڙي 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 رڌپچاءُ جي طريقي جي سڃاڻپ وڌندي.

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

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

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

ڪشمير کان وٺي ڪنيا ڪماريءَ تائين ڪڇڙي 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. ڪُٻير جي پوڄا ڪشميري پنڊت ڪڇڙيءَ جي ڀوڳ سان ڪندا آهن. پنجاب ۽ هريانا ۾ ڪڇڙيءَ ۾ مڱن جي دال ۽ ٻاجهري بہ ملائي ويندي آهي. راجستان ۾ سردين ۾ ٻاجهريءَ جي ڪڇڙي کاڌي ويندي آهي. ڪڇڙيءَ سان گڏ پاپڙ بہ کائڻ پسند ڪندا آهن. گجرات ۾ ڪڇڙيءَ جو سواد ٿورو مٺو هوندو آهي ۽ ڪڙهيءَ سان گڏ کاڌي ويندي آهي. اُتر پرديس ۾ ڪڇڙيءَ کي وڌيڪ سوادي بڻائڻ لاءِ اُن ۾ ڀاڄيون بہ وڌيون ويندڍيون آهن ۽ اُن کي 'تهري' چوندا آهن. اولهہ بنگال ۾ دسهڙي جي موقعي تي يعنيٰ دُرگا پوڄا وقت پرساد طور ڪڇڙي ورهائي ويندي آهي. اهو پرساد مصالحن سان ڀرپور ۽ ڏاڍو سوادي هوندو آهي. ڪرناٽڪ ۾ ڪڇڙيءَ کي 'بيسي بيلي ڀات' چوندا آهن. هن ڪڇڙيءَ ۾ هر قسم جا اناج گڏيا ويندا آهن. ڏکڻ ڀارت ۾ ڪڇڙيءَ ۾ ڪارا مرچ ۽ ڪاجا وڌا ويندا آهن. اوڙيسا ۾ ڪڇڙيءَ کي کيچڙي چوندا آهن، جنهن ۾ ادرڪ پڻ وڌي ويندي آهي. جگناٿ پوريءَ جو پرساد بہ ڪڇڙيءَ جو هوندو آهي جيڪو ڏاڍو سوادي ۽ مشهور آهي. پونگل ڏکڻ ڀارت جو هڪ مشهور اُتسوَ آهي. اُتسوَ تي پرساد جي روپ ۾ ڪڇڙي ڏني ويندي آهي، هن پرساد کي ئي پونگل چوندا آهن. آنڌرا پرديش ۽ تيلنگانا ۾ ڪڇڙيءَ جو رنگ ۽ روپ ڪجهہ اَوَر ئي هوندو آهي. حيدرآباد ۾ نان ويڄ ڪڇڙي ڏاڍي مشهور آهي جنهن کي ڪڇڙي کيما ڪٿا چوندا آهن. سنڌين جي ڪڇڙي چانور ۽ دال جي ٺهيل هوندي آهي، جنهن ۾ سڇي گيهہ جو تڙڪو ڏيندا

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

آيروید ۾ کچڙيءَ کي امرت جهڙو درجو ڏنل آهي جنهن کي 'ڪرشرا' چوندا آهن. 'ڪرشرا' جو مطلب آهي ٻن شين کي برابر حصي ۾ ملائي رڌڻ. آيروید جي ڪتاب ''ڀاو پرڪاش نگهنتو'' ڪرشرا ٺاهڻ جي وڌي 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.

آيروید ۾ مڪر سنڪرانتيءَ کان وٺي هوميءَ تائين کچڙي کائڻ جو مناسب وقت ٻڌايو ويو آهي. آيروید 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. ڏنو وڃي تہ کچڙيءَ ۾ قوت بخش جزن جو صحيح سنتولن آهي يعني چانور، دال، گيهہ سان آسانڪي 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 ۱: هيٺين سوالن جا جواب هڪ ٻن جملن ۾ لکو:

۱) کِچڙي بابت سرڪار ڪهڙو فيصلو ڪيو آهي؟
۲) ڪشمير ۾ کُيِير جي پوڄا لاءِ ڪهڙو پرساد ٺاهيندا آهن؟
۳) راجستان ۾ سردين ۾ ڇاجي کِچڙي ٺاهي ويندي آهي؟
۴) ڪرناٽڪ ۾ کِچڙيءَ کي ڇا چوندا آهن؟
۵) آيروید موجب بيماريون ڇو ٿينديون آهن؟

سوال ۲: هيٺين سوالن جا جواب تورڙي ۾ لکو:

۱) کِچڙيءَ کي گلوبل فوڊ لاءِ ڇو چونڊيو ويو آهي؟
۲) سِنڌي کچڙي ڇا جي ٺهيل هوندي آهي؟
۳) 'ڪرشرا' ڇا کي چوندا آهن؟

سوال ۳: هيٺين ۾ خال ڀريو:

۱) کِچڙيءَ سان گڏ .... بہ کائڻ پسند ڪندا آهن.
۲) اُتر پرديش ۾ کچڙي وڌيڪ سوادي بڻائڻ لاءِ اُن ۾ .... وڌيون وينديون آهن.
۳) اوڙيسا ۾ کچڙيءَ کي .... چوندا آهن.
۴) .... ڏکڻ ڀارت جو هڪ مشهور اُتسو آهي.
۵) کِچڙيءَ ۾ .... جو صحيح ميزان آهي.

سوال ۴: 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. تڪرتي عملي ڪم

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

۱) ڀارت جا راڄيہ

ڪشمير			

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

۱) مهاراشٽر ۲) پنجاب ۳) تامل ناڊو ۴) گجرات

۳) **هڪ سٽ ۾ جواب ڏيو.**

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

(ب) ’ٺهري‘ نالي جي ڪڇٽي ٺاهيندڙ آستان لکو.

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

۲. جوڙا ملايو.

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

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

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

LNAUR1

پاڻ ڪريان - پاڻ سکان

۱. اَ، ڪُ، بد، اڻ، غير

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

ضد

مثال: 'اَ'

سهڪار - اَسهڪار
سنتوش - اَسنتوش
ڏرم - اَڏرم

'ڪ'

سنگ - ڪُسنگ
روپ - ڪُروپ
نياءُ - ڪُنياءُ

'بد'

نام - بدنام
فضيلت - بد فضيلت
نصيب - بدنصيب

مثال: 'اَ'

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.

ٽيڙي ...... ضروري ......
واقف....... سمرت ....
دعا .... سنگ ....

۲. مثال موجب چؤڪنڊا ڀريو:

مثال:	اچڻ	وڃڻ	(۴)	اُٿڻ	
(۱)	چڙهڻ		(۵)	روئارڻ	
(۲)	ٻڌڻ		(٦)	ڳولهڻ	
(۳)	روئڻ		(۷)	رُسڻ	

۳. هيٺ برئڪيٽ ۾ ڏنل مناسب چوٽي پهاڪو ڪم آڻي جملا پورا ڪريو:

(سنگ تاري ڪسنگ ٻوڙي، آهي تہ عيد نہ تہ روزو، آہ غريبان قهر خدائي، ڦڙي ڦڙيءَ تلاو، ٻہ تہ ٻارهان.)

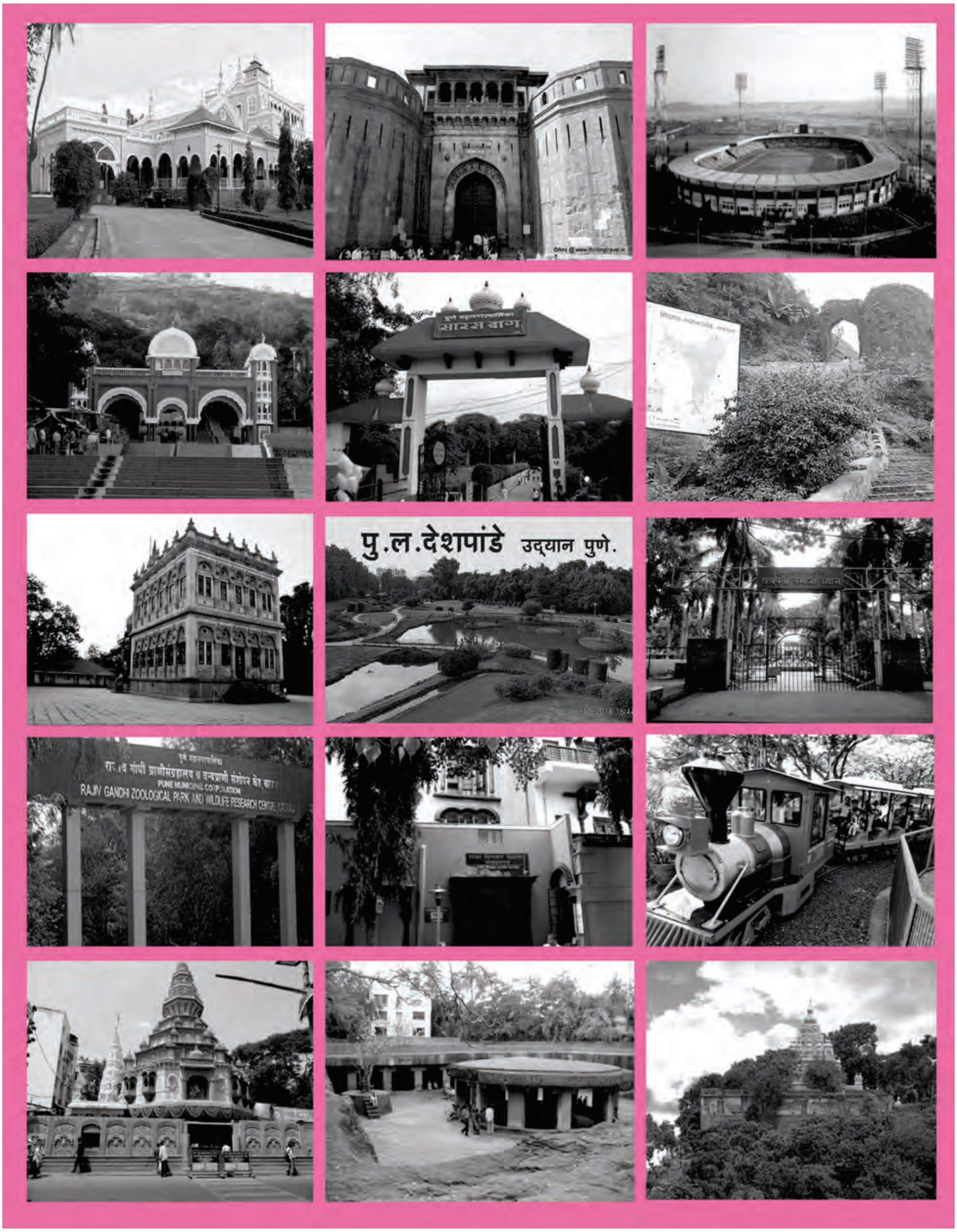
۱) ڪنهن ٻہ غريب، لاچار کي ڪڏهن بہ ستائڻ نہ گهرجي. چو تہ چيو ويو آهي ------

۲) هر مهيني مان ٻئنڪ ۾ ڪجهہ پئسا بچائيندو آهيان، سچ چيو ويو آهي ------

۳) رميش تہ بچت ۾ وشواس نہ ڪندو آهي. بس جيڪو ڪمائيندو آهي، يڪدم خرچ ڪري چڏيندو آهي، سچ چيو ويو آهي -----

۴) 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.