

## ३. खिचिणी

खिचिणीअ जो ग्लोबल ब्रांडिंग करण जो सरिकारि फ़ैसिलो कयो आहे। खिचिणी हाणे बर्गर, पीज़ा ऐं चाऊमनि वांगुरु ग्लोबल फुड बणिजी वेंदी, इन में को बि शकु कोन्हे।

भारत सरिकारि चाहे थी त खिचिणी बि दुनिया जे हर रेस्टारंट जे रंधिणे में मुयसरु थिए ऐं दुनिया जे सभिनी मुल्कनि में लोकप्रिय थिए.

२ नवम्बर २०१७ ई. दिहिलीअ में नैशनल फुड फेस्टीवल मल्हायो वियो। जंहिं में दुनिया जै हर मुल्क जे खाधे जूं वैराइटियूं खाइणु ऐं डिसण वटां मिलियूं। ४ नवम्बर २०१७ ई. ते प्रधानमंत्रीअ जी हाजुरीअ में अठ सौ किलोग्राम चांवरिन जी खिचिणी तियारु कई वेई, जो हिकु वर्ल्ड रिकार्ड आहे। इन सां गडु भारत जे हिन रेसीपीअ जो बि काफ़ी मात्रा में प्रचारु थियो आहे, ऐं अहिडे नमूने अन्तर्राष्ट्रीय सतह ते बि भारत जे हिन रेसीपीअ जे रधपचाअ जे तरीके जी सुजाणप वधंदी।

सुवालु आहे त इन लाइ खिचिणीअ खे ई छो चूंडियो वियो? खिचिणी हक्रीकत में एकता जी निशानी आहे। गरीबु चाहे शाहूकारु, हिंदू चाहे मुसलमानु खिचिणी हरिको चाह सां खाए थो। वरी उहा भारत जे हर प्रांत जा रहिवासी खाईदा आहिनि।

खिचिणी ठाहिण लाइ रवाजी तोर चांवर, दालि, भाजियूं ऐं मसालनि जो इस्तेमालु कयो वेंदो आहे।

उतर ऐं ओभर वारनि प्रांतनि में चांवरनि जी पैदाइश वधीक थींदी आहे त वरी मध्य ऐं डखण भारत में दालियुनि जी। मसाला ओलह ऐं डखण भारत में झझा थियनि। इन करे खिचिणी भारत जे सभिनी प्रांतनि में खाधी वेंदी आहे। इन तरह सभिनी प्रांतनि जो खिचिणीअ में योगदानु आहे, ऐं हिन पूरे भारत खे जोडे रखियो आहे। बियनि लफ़्जनि में चइजे त खिचिणी माना सजो हिंदुस्तानु।

कश्मीर खां वठी कन्याकुमारीअ ताई खिचिणी ठाहिण जा बेशकि अलगि अलगि तरीका ऐं नाला आहिनि, पर शइ साणी आहे। कश्मीर में पीलनि चांवरनि जो प्रसादु ठाहियो वेंदो आहे, जंहिं खे “तहिरी” चवंदा आहिनि। कुबेर जी पूजा कश्मीरी पंडित खिचिणीअ जे भोग सां कंदा आहिनि। पंजाब ऐं हरियाना में खिचिणीअ में मुडनि जी दालि ऐं ब्राझिरी बि मिलाई वेंदी आहे। राजिस्थान में सर्दियुनि में ब्राझिरी जी खिचिणी खाधी वेंदी आहे। खिचिणीअ सां गडु पापडु बि खाइणु पसंसि कंदा आहिनि। गुजिरात में खिचिणीअ जो सवादु थोरो मिठो हूंदो आहे, ऐं कढीअ सां गडु खादी वेंदी आहे। उत्तर प्रदेश में खिचिणी खे वधीक सवादी बणाइण लाइ उन में भाजियूं बि विधियूं वेंदियूं आहिनि ऐं उन खे तहिरीं चवंदा आहिनि। ओलह बंगाल में दसहिडे जे मोक्क ते, याने दुर्गा पूजा वक्ति प्रसाद तोर खिचिणी विरहाई वेंदी आहे। उहो प्रसादु मसालनि सां भरिपूरु ऐं डढो सवादी हूंदो आहे। कर्नाटक में खिचिणीअ खे ‘बेसी बेली भात’ चवंदा आहिनि। हिन खिचिणीअ में हर क्रिस्म जा अनाज गडिया वेंदा आहिनि। डखण भारत में खिचिणीअ में कारा मिर्च, ऐं खाजा विधा वेंदा आहिनि।

ओडीसा में खिचिणीअ खे ‘खेचिड़ी’ चवंदा आहिनि, जंहिं में अदिरक पुणि विधी वेंदी आहे। जगन्नाथपुरीअ जो प्रसादु बि खिचिणीअ जो हूंदो आहे, जेको डाढो सवादी ऐं मशहूरु आहे। पोंगल डखण भारत जो हिकु मशहूरु उत्सव आहे। उत्सव ते प्रसाद जे रूम में खिचिणी हिनी वेंदी आहे। हिन प्रसाद खे ई पोंगल चवंदा आहिनि आंध्राप्रदेश ऐं तेलिंगाना में खिचिणीअ जो रंगु ऐं रूप कुझु और ई हूंदो आहे। हैदराबादि में नानवेज खिचिणी डाढी मशहूरु आहे, जंहिं खे खिचिणी खीमा खटा’ चवंदा आहिनि। सिंधियुनि जी खिचिणी चांवरनि ऐं दालि जी ठहियल हूंदी आहे, जंहिं में सचे गीह जो तड़िको डींदा आहिनि, जेका डही पापडु सां खाधी वेंदी आहे। हाणे त उन में थोरियूं भाजियूं पीज़, गजर जा सन्हा टुकर करे विझी खिचिणी ठाही वेंदी आहे, जा तमामु सवादी थींदी आहे। स्वामी नारायण मंदिरनि में प्रसाद तोर विराहिजंदड़ खिचिणीअ जो सवादु बि कडहिं विसारे न सघिबो।

आयुर्वेद में खिचिणीअ खे अमृत जहिडो दर्जो डिनलु आहे। जिंहिं खे करशिरा चवंदा आहिनि। करशिरा जो मतिलबु आहे

बिनि शयुनि खे बराबरि हिसे में मिलाए रधणु। आयुर्वेद जे किताब 'भाव प्रकाश निघंट' में करशिरा ठाहिण जी विधी डिनल आहे, जंहीं मुताबिक चांवरनि ऐं दालि खे सागिए हिसे रसीअ में खणी पाणीअ में विझी रधिबो आहे। पोइ उन में सेंधो लूणुनल, अदिरक ऐं हिडु जो तडिको डिनो वेंदो आहे। उन खे करशिरा चवंदा आहिनि जेको अमृत वांगुर हूंदो आहे।

आयुर्वेद में मकर संक्रातीअ खां वठी होलीअ ताई खिचिणी ठाहिण जो मुनासिबु वक्रतु बुधायो वियो आहे। आयुर्वेद मुताबिक वातु, पितु, कफ जो संतुलनु बिगिडजण सां बीमारियूं थींदियूं आहिनि।

खिचिणी वात, पितु ऐं कफ जे विच में मीज्ञान रखणु जो कार्य कंदी आहे। अजु जो विज्ञानु बि असांजे अबनि डाडनि जी मजिताउनि जी पुठि भराई करे थो। डिठो वजे त खिचिणीअ में कुवत बरखु जुजनि जो सही संतुलनु आहे, याने चांवर, दालि, गीह सां असां खे कार्बोहाइड्रेटस, प्रोटीण, फ़ाइबर ऐं सही मात्रा में सणिभु मिले थो।

(भारतीय सिंधु सभा मुंबईअ जे न्यूज लेटर तां वरितलु)

## नवां लफ़्ज़

पुठिभराई करणु = हिमिथाइणु

मजता = क़बूलियत

## अभ्यासु

**सुवाल १: हेठियनि सुवालनि जा जवाब हिक बिनि जुमिलनि में लिखो:**

- १) खिचिणीअ बाबति सरिकारि कहिडो फ़ैसिलो कयो आहे?
- २) कश्मीर में कुबेर जी पूजा लाइ कहिडो प्रसादु ठाहींदा आहिनि?
- ३) राजस्थान में सर्दियुनि में छा जी खिचिणी ठाही वेंदी आहे?
- ४) कर्नाटक में खिचिणीअ खे छा चवंदा आहिनि?
- ५) आयुर्वेद मूजिबु बीमारियूं छो थींदियूं आहिनि?

**सुवाल २ : हेठियनि सुवालनि जा जवाब थोरे में लिखो**

- १) खिचिणीअ खे ग्लोबल फुड छो चूंडियो वियो आहे?
- २) सिंधी खिचिणी छा जी ठहियल हूंदी आहे?
- ३) करशिरा छा खे चवंदा आहिनि?

**सुवाल ३ : हेठियनि में खाल भरियो**

- १) खिचिणीअ सां गडु ..... बि खाइणु पसंदि कंदा आहिनि।
- २) उत्तर प्रदेश में खिचिणी वधीक सवादी बणाइण लाइ उन में ..... विधियूं वेंदियूं आहिनि।
- ३) ओड़ीसा में खिचिणीअ खे ..... चवंदा आहिनि।
- ४) .....डखण भारत जो हिकु मशहूर उत्सव आहे।
- ५) खिचिणीअ में ..... जो सही मीज्ञानु आहे।

## सुवाल ४ : ज़िद डियो

१) एकिता २) बराबरि ३) वधीक ४) अमृतु ५) झझा

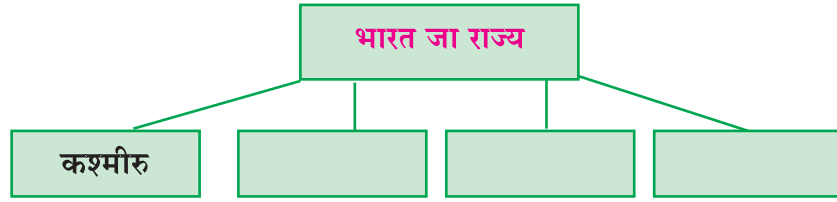
## सुवाल ५ : सिफ़तू ठाहियो:

१) सरिकारि २) सवादु ३) बीमारी ४) वक्रतु ५) हकीकत

## पूरक अभ्यासु

### १. टुकर ते अमली कम

कश्मीरु खां वठी कन्याकुमारी ..... कडीहि बि विसारे न सधिबो.

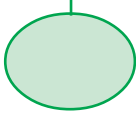


२. ओलह बेंगाल में दुर्गा पूजा वडो राज्य उत्सव हूंदो आहे।

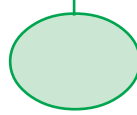
ब्रकेट मां मुनासिब लफ़्ज़ खणी गोल भरियो

(गणेश उत्सव, पोंगल, नवरात्रा, वेसाखी)

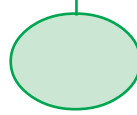
१) महाराष्ट्र



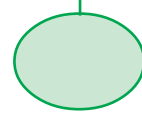
२) पंजाब



३) तमलि नाडू



४) गुजिराति



३. हिक सिट में जवाब लिखो

(अ) डखण भारत में खिचिणी कीअं ठाही वेंदी आहे?

(ब) तहिरी नाले जी खिचिणी ठाहींदडु आस्थानु लिखो।

४. 'सिंधियुनि जी खिचिणी' विषय ते पंहिंजा वीचार लिखो.

### २. जोड़ा मिलायो

दालि	सांबरु
पालक	ज्रमूं
गुलाबु	पनीरु
मलाई	माखिणी
इडिली	कोफ़ता

६) घर में पंहिंजी माड खां हेठियूं शयूं ठाहिण सिखो ऐं उन जो तरीको लिखो.

१) सयल डबल रोटी - फुलिका

२) चाश में ब्रेड

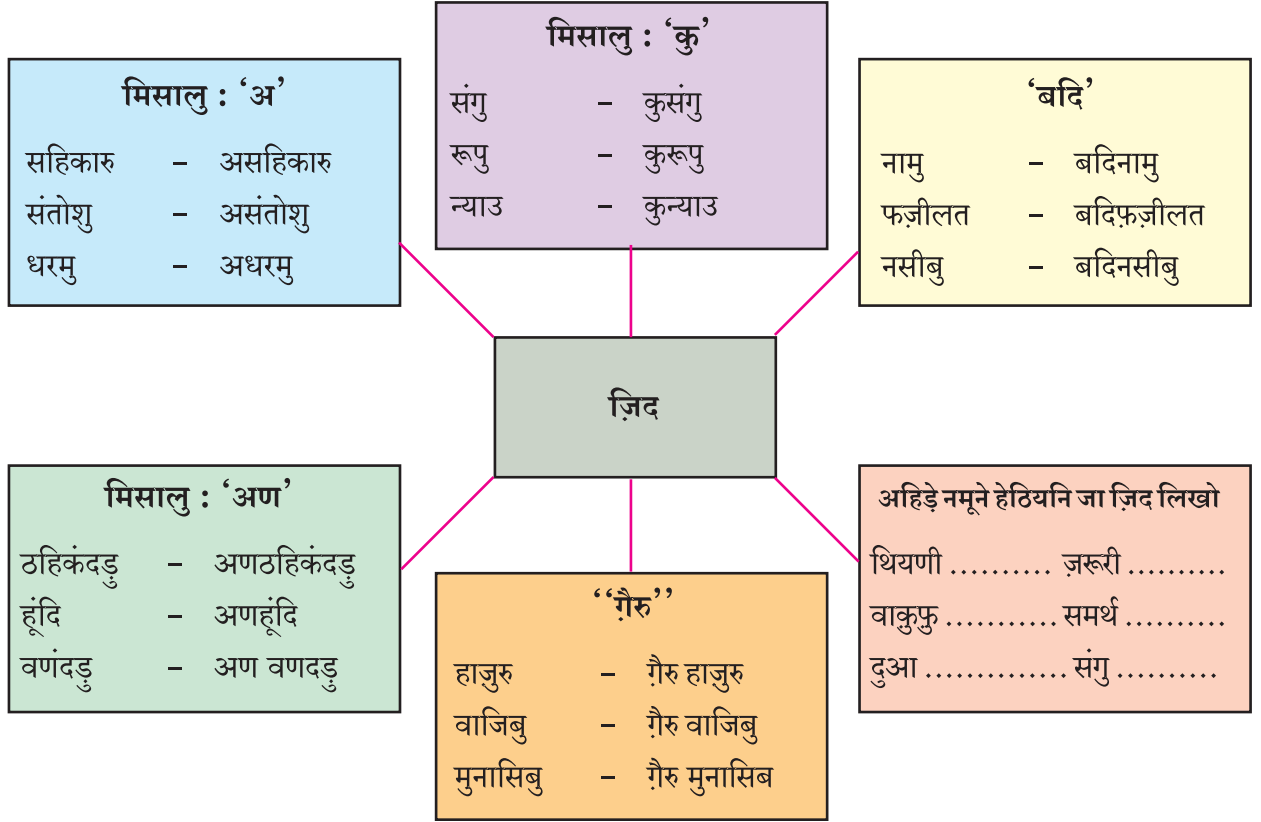
३) पकोड़ा



## पाण करियां - पाण सिखां

१. अ, कु, बदि अण गैर,

इहे अखर अगियाडियुनि जे रूप में कमि आणे ज़िद ठाहे सघिबा आहिनि.



२. मिसाल मूजिबु चौकुंडा भरियो :

मिसालु :	अचणु	वञणु	(४)	उथणु	
(१)	छिकणु		(५)	रुआरणु	
(२)	बधणु		(६)	गोल्हणु	
(३)	रुअणु		(७)	रुसणु	

३. हेठि ब्रेकेट में डिनल मुनासिबु चवणी, पहाको कमि आणे जुमिला पूरा करियो:

(संगु तारे कुसंगु बोडे, आहे त ईद न त रोज़ो, आह गरीबां क़हरु खुदाई, फुड़ीअ फुड़ीअ तलाउ, ब त बारंहां)

१) कंहिं बि गरीब लाचार खे कडहिं बि सताइणु न घुरिजे छो त सचु चयो वियो आहे.....

२) हर महीने मां बैंकि में कुछ पैसा बचाईदो आहियां, सचु चयो वियो आहे ....

३) रमेशु त बचति में विश्वास न कंदो आहे। बसि जेको कमाईदो आहे, यकिदमु खर्चु करे छडींदो आहे, सचु चयो वियो आहे.....

४) डाकू रतनाकर संतनि जी सुहिबत में रही वालमीकी बणिजी वियो, सचु चयो वियो आहे .....

## पुणे जो सैरु

डिसो. जाचियो. चर्चा करियो ऐं बुधायो.

पुणे बाबति ज्ञाण हासुलु करे लिखो.

