



**INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH AND
ANALYTICAL REVIEWS (IJRAR) | IJRAR.ORG**
An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

भारतीय व्यंजन खिचड़ी का ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, वैज्ञानिक और धार्मिक महत्व का अध्ययन

■ डॉ.अजय कुमार शुक्ल

प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष (हिन्दी)

कलिंगा विश्वविद्यालय, नया रायपुर (छ.ग.)

■ कु.खुशी मिश्रा

(विद्यार्थी)

बी.ए. षष्ठम सेमेस्टर

कलिंगा विश्वविद्यालय, नया रायपुर (छ.ग.)

■ कु.ऐश्वर्या साहू

(विद्यार्थी)

बी.कॉम. (बैंकिंग एंड फाइनेंस) षष्ठम सेमेस्टर

कलिंगा विश्वविद्यालय, नया रायपुर (छ.ग.)

■ श्रुति कुमारी

(विद्यार्थी)

बी.एससी. (बायोटेक) षष्ठम सेमेस्टर

कलिंगा विश्वविद्यालय, नया रायपुर (छ.ग.)

शोध सारांश :- भारतीय व्यंजनो की सूची में खिचड़ी का उल्लेखनीय स्थान है। वैदिक काल से लेकर आज तक का इसका गौरवशाली प्राचीन इतिहास है। स्वास्थ्य और पोषणकारी गुण के साथ-साथ इसका धार्मिक और ऐतिहासिक महत्व भी रहा है। चिकित्सकीय गुणों से भरपूर इस लोकप्रिय व्यंजन को भारतवर्ष के विभिन्न हिस्से में विभिन्न नाम एवं अलग-अलग स्वरूप में पसंद किया जाता है। प्रस्तुत शोधपत्र में खिचड़ी के नामकरण, उसकी विकास यात्रा और उसके महत्व पर विश्लेषणात्मक अध्ययन किया गया है।

बीज शब्द - खिचड़ी, उत्पत्ति एवं नामकरण, धार्मिक महत्व, पौराणिक महत्व, ऐतिहासिक महत्व, राष्ट्रीय एकता का प्रतीक

प्रस्तावना - किसी देश या संस्कृति की पहचान में वहाँ के भोजन का विशेष महत्व होता है। भारतवर्ष की पहचान उसकी सांस्कृतिक विविधता में है। प्रत्येक संस्कृति में वहाँ के खानपान का विशेष महत्व होता है। अनेक विविधताओं के बावजूद कुछ भोज्य प्रदार्थ इतने लोकप्रिय हो जाते हैं कि वह क्षेत्र विशेष के सरहदों को पार कर संपूर्ण देश में लोकप्रिय हो जाते हैं। हमारे देश में खिचड़ी भी एक ऐसा ही व्यंजन है, जो राष्ट्रीय एकता का प्रतीक बन गया है। उसका एक गौरवशाली सांस्कृतिक इतिहास तो है ही बल्कि अपने अद्भुत स्वाद, पोषण के गुण होने के साथ-साथ उसका धार्मिक महत्व भी है।

खिचड़ी का नामकरण और भारतीय स्वरूप :-

सामान्य भाषा में खिचड़ी का अर्थ ही है मेल-जोल या मिला जुला स्वरूप। इसकी उत्पत्ति के संबंध में विद्वानों की मान्यता है कि खिचड़ी शब्द की उत्पत्ति संस्कृत शब्द 'खिच्चा' से हुई है। उत्तरी भारत में चावल, दाल, सब्जी और विभिन्न मसाले के मिश्रण वाले भोजन को खिचड़ी के रूप में जाना जाता है। भारतवर्ष के विभिन्न क्षेत्रों में खिचड़ी के नाम और स्वरूप में बहुत विविधता है। बदलते समय में भारतवर्ष के प्रयोगधर्मी जनता ने खिचड़ी के नये-नये रूप को भी पहचान दिलायी है। जम्मू कश्मीर में मोंग खेचिर, पंजाब में तुर दाल खिचड़ी, राजस्थान में कठियावाड़ी खिचड़ी, गुजरात में वघरेली खिचड़ी, महाराष्ट्र में बलाचा खिचड़ी, गोवा में स्वीट खिचड़ी, कर्नाटक में खारा पोंगल, केरल में मठान खिचड़ी, आंध्रप्रदेश में पुलगाम, तमिलनाडु में वेल पोंगम, ओडिशा में मीठा खेचुरी, मिजोरम में ब्लैकराइस खिचड़ी, नागालैंड में गाल्हो, असम में खर, मेघालय में जादो, बनारस में तहरी के अलावा गुजरात की राम खिचड़ी, महाराष्ट्र की वलाची खिचड़ी (साबूदाने की खिचड़ी) और प्रान (झिंगा मछली मिश्रित खिचड़ी), आंध्रप्रदेश की कीमा खिचड़ी, कर्नाटक-तमिलनाडु की बेसीभिली भात, राजस्थान का खिचड़ा (बाजरे की खिचड़ी) अपने-अपने क्षेत्रों में बहुत लोकप्रिय है। झटपट बन जाने वाले भारतीय फास्ट फुड के रूप में लोकप्रिय पौष्टिक भोजन सुपाच्य होने के साथ-साथ बच्चों और बीमार व्यक्ति के लिए बहुत उपयोगी माना जाता है। आम जनजीवन में इससे जुड़े हुए मुहावरे और लोकोक्ति इसकी महत्ता को प्रदर्शित करता है।

खिचड़ी की विकासयात्रा :-

1. धार्मिक महत्व-

खिचड़ी का गौरवशाली इतिहास है। हिन्दू धार्मिक किंवदंतियों के अनुसार इस व्यंजन से ब्रह्मा, विष्णु और महेश का नाम भी जुड़ा हुआ है। लोक मान्यता के अनुसार भगवान शिव ने खिचड़ी बनाने की परंपरा की शुरुआत की थी। इस व्यंजन को भगवान शिव ने भगवान विष्णु के लिए बनाया था। भगवान विष्णु इस सामग्री को खाकर बहुत खुश हुए और इस भोजन को स्वाद की तारीफ करने के साथ-साथ इसे सुपाच्य बताया था। खिचड़ी के साथ भगवान ब्रह्मा का नाम भी जुड़ा हुआ है। देवताओं के चिकित्सक के रूप में प्रसिद्ध धन्वंतरि ने सृष्टिकर्ता भगवान ब्रह्मा से ज्ञान लेकर आयुर्वेद की रचना की थी। बीएल इंस्टीट्यूट ऑफ इंडोलोजी के निदेशक जीसी त्रिपाठी के अनुसार खिचड़ी का जिक्र आयुर्वेद की पुस्तकों में मिलता है। आयुर्वेद के अनुसार नियमित रूप से खिचड़ी का सेवन करने से वात, पित्त और कफ की समस्या नहीं होती है। यह शरीर की ऊर्जा शक्ति और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आयुर्वेद के अनुसार यह एक स्वास्थ्यवर्धक खाद्य मनुष्य के आंत और पेट के लिए बहुत लाभप्रद है। जिसे खाने से अपच और कब्ज की समस्या नहीं होती है। बीमार और गर्भवती महिलाओं के बेहतर स्वास्थ्य एवं पोषण के लिए यह सर्वश्रेष्ठ खाद्य सामग्री माना गया है।

2. पौराणिक महत्व:-

आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रंथ चरक संहिता में भी खिचड़ी का उल्लेख है। माना जाता है कि वहाँ पर प्रयुक्त 'किशर' शब्द से खिचड़ी निकला है। इसको खाने का सर्वश्रेष्ठ समय मकर संक्रांति के बाद शुरू होता है। हिन्दू धार्मिक ग्रंथों की मान्यता के अनुसार उसके बाद शुभकार्य की शुरुआत होती है और देवयोग शुरू हो जाता है। चरक संहिता के मुताबिक मकर संक्रांति के समय सूर्य के उत्तरायण होने का समय होता है। मकर संक्रांति को खिचड़ी पर्व के नाम से भी जाना जाता है। दरअसल चावल को चंद्रमा का प्रतीक माना जाता है और काली दाल को शनि का। वहीं हरी सब्जियाँ बुध से संबंध रखती हैं। कहते हैं कि खिचड़ी की गर्मी व्यक्ति को मंगल और सूर्य से जोड़ती है। इस दिन खिचड़ी खाने से राशि में ग्रहों की स्थिति मजबूत होती है। इसीलिए भारतीय संस्कृति के अनुसार यह ऊर्जा संचरण का काल माना गया है। जिसकी शुरुआत खिचड़ी से खाने से होती है। कुछ जानकारों का यह भी मानना है कि वैदिक धर्म के आध्याय के रूप में विख्यात चौथे वेद अथर्ववेद में जिस 'क्षिरिका' का जिक्र है। वह खिचड़ी का ही पूर्ववर्ती नाम है। वैदिक समय से लेकर आज तक खिचड़ी की विकास यात्रा लगातार जारी है।

3. खिचड़ी से जुड़ी किवंदतियाँ :-

खिचड़ी की महत्ता के पीछे ऋषि दुर्वासा और नाथ पंथ के प्रवर्तक गुरु गोरखनाथ का नाम भी विशेष स्मरणीय है। पौराणिक किवंदतियों के अनुसार देव और दानवों के बीच दस हजार साल लंबे चले युद्ध के दौरान जब देवता कमजोर पड़ने लगे तो वह भगवान शिव की भूमि के रूप में प्रसिद्ध कहलगांव स्थित दुर्वासा ऋषि के आश्रम में पहुंचे। ऋषि दुर्वासा ने देवताओं में उत्साह और ऊर्जा के संचार के लिए समस्त अनाज और सब्जी को मिलाकर एक व्यंजन बनाया। यही व्यंजन बाद में खिचड़ी के रूप में प्रसिद्ध हुआ। इसी प्रकार दूसरी कथा के अनुसार विदेशी आक्रांता खिलजी ने जब भारत पर आक्रमण किया था उस समय नाथ योगियों ने उसका डटकर मुकाबला किया। इस दौरान उन्हें भोजन पकाने का समय नहीं मिलता था और भूखे रहना पड़ता था। नतीजतन, नाथ संप्रदाय के बाबा गोरखनाथ ने दाल, चावल और सब्जी को एक साथ पकाने का यह नुस्खा निकाला। लोकमानस में गुरु गोरखनाथ से जुड़ी हुयी और किवंदतियाँ प्रचलित हैं। माना जाता है कि खिचड़ी को उन्होंने ही लोकप्रिय बनाया और मकर संक्रांति के दिन दाल-चावल आदि दान करने की परंपरा की शुरुआत हुयी थी। इसीलिए आज भी नाथ संप्रदाय के मठों और मंदिरों पर आज भी खिचड़ी का पर्व बहुत उल्लास के साथ मनाया जाता है।

4. भगवान के भोग के रूप में खिचड़ी की महत्ता :-

भारतवर्ष के अनेक धार्मिक स्थलों पर खिचड़ी चढाने की परंपरा रही है। जिसमें उड़ीसा के जगन्नाथपुरी में भगवान जगन्नाथ मंदिर में खिचड़ी का प्रसाद बहुत लोकप्रिय है। हिमाचल प्रदेश के ज्वालामुखी मंदिर, झारखंड के अंबाजी मंदिर और बंगाल के दुर्गा पंडालों में ही नहीं बल्कि अनेक मंदिर और मठों में खिचड़ी चढाने और प्रसाद के रूप में वितरित करने का गौरवशाली इतिहास रहा है। उत्तरी भारत में शनिवार को खिचड़ी खाना शुभ माना जाता है क्योंकि यह भगवान शनि का प्रिय भोजन माना जाता रहा है। जनश्रुति है कि हनुमानजी को खिचड़ी बहुत पसंद है। इसे खाने से किसी अनिष्ट की आशंका समाप्त हो जाती है और मनुष्य आनंदपूर्वक सुदीर्घ जीवन का आनंद उठाता है। उत्तर भारत के महत्वपूर्ण पर्व मकर संक्रांति के दिन चावल-दाल और सब्जी दान करने की परंपरा के साथ-साथ खिचड़ी खाना शुभ माना जाता रहा है।

5. खिचड़ी का ऐतिहासिक महत्व :-

ऐतिहासिक दृष्टि से देखा जाए तो यूनान के शासक सिकंदर के सेनापति रहे सेल्यूकस जो सिकंदर की मृत्यु के पश्चात अपने विजय अभियान के तहत भारत आये थे। उन्होंने उस समय भारतवासियों का चावल और दाल मिले इस भोजन का उल्लेख किया था। आर्कियोलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया के एक सर्वे में प्रमाण मिला है कि 1200 ईसवी से पहले भारतीय लोग दाल-चावल को मिला कर खाया करते थे। इसके अलावा मगध के सम्राट चंद्रगुप्त मौर्य के प्रधानमंत्री और कूटनीति के लिए विख्यात चाणक्य ने भी खिचड़ी को सबसे संतुलित आहार बताया है। चाणक्य के अनुसार एक भाग चावल, एक चौथाई भाग दाल, हल्का नमक और घी के साथ खिचड़ी खाना फायदेमंद होता है।

उज्बेकिस्तान निवासी प्रसिद्ध इतिहासकार अल-बरूनी जब महमूद गजनवी के काफिले में सम्मिलित होकर भारत आया था तो 1050 ई. में उसने अपनी किताब-उल-हिंद में लिखा है कि खिचड़ी भारत का सर्वप्रिय भोजन है। इसी प्रकार 1350 ई. के आसपास मोरक्को निवासी और प्रसिद्ध यात्री इब्नबतूता ने अपनी भारत यात्रा के दौरान के संस्मरण से संबंधित पुस्तक किताब-ए-रिहला में भारत में चावल और मूंग से बने हुए लोकप्रिय भोजन के रूप में खिचड़ी का जिक्र किया था। इसी प्रकार फारसी यात्री अब्दुर्रज्जाक, जो एक बड़ा इतिहासकार और इस्लामिक विद्वान था। वह ईरान के शासक मिर्जा शाहरोख के राजदूत था। 1443 ई. में उनके यात्रा का वर्णन 'ट्रेवल्स इन द मुगल एम्पायर' में मिलता है। उसने भी भारतवर्ष के प्रमुख खाद्य प्रदार्थ के रूप में खिचड़ी का जिक्र किया था। 1470 ई. के आसपास रूसी व्यापारी और प्रसिद्ध यात्री 'अफानासी निकितिन ने अपनी पुस्तक "तीन समुद्र पार का सफरनामा" में लिखा है कि ऊर्जा और स्फूर्ति के लिए यह भारतवासियों का प्रिय भोजन है। उसके अनुसार उस समय खिचड़ी घोड़ों को भी खिलाई जाती थी। 1600 के दशक के दौरान फ्रांसीसी यात्री जीन-बैप्टिस्ट टैवर्नियर जब भारत आए थे तो उन्होंने खिचड़ी को हरी दाल, चावल और घी के साथ तैयार करते हुए देखा था। अपने संस्मरण में उन्होंने इसे किसानों के शाम के भोजन के रूप में संदर्भित किया था। सत्रहवीं

शताब्दी के शुरुआती दशक में डच यात्री फ्रांसिस्को पेलसर्ट,जिसने भारत में यात्रा के दौरान खिचड़ी के बारे में लिखा था कि यह पोषण,सुपाच्य और स्फूर्तिदायक भोज्य सामग्री के रूप में भारत के लोकप्रिय व्यंजनों में एक है।इसके अतिरिक्त भारतयात्रा में आए हुए अनेक यात्री,इतिहासकार और विद्वानों ने अपने यात्रा वृतांत और संस्मरणों में खिचड़ी का जिक्र अवश्य किया है।

6.मुगल काल में खिचड़ी का महत्व-

भारतीय इतिहास के मुगल काल में भी खिचड़ी बहुत लोकप्रिय थी। सोलहवीं सदी में मुगल सम्राट अकबर के मंत्री अबुल फजल ने अपनी पुस्तक आइन-ए-अकबरी में भी सात अलग-अलग तरीकों से खिचड़ी बनाने की विधि लिखी है।मान्यता है कि अकबर खिचड़ी खाने का बहुत शौकीन था।उसी समय खिचड़ी बनाने में नये-नये प्रयोग भी हुए थे।यह लोककथा प्रचलित है कि जब जहांगीर गुजरात में युद्ध से विजयी होकर लौटे थे तो मुगल सम्राट अकबर ने उनके स्वागत भोज में लजीजा नामक 'मांसाहारी खिचड़ी' पकवाई थी।दरअसल गुजरात में खिचड़ी बहुत लोकप्रिय है।इसीलिए गुजरात को फतह करने के बाद उस ऐतिहासिक भोज में इस व्यंजन को विशेष महत्व दिया गया था।इतिहासकारों के अनुसार मुगल सम्राट जहांगीर को भी खिचड़ी बहुत पसंद थी। उसी समय से शाहजहानी खिचड़ी का भी चलन चलता आ रहा है। उसने इसे लाजवाब नाम दिया था। उस दौरान मुगलिया व्यंजनों में खिचड़ी को अहम स्थान हासिल था।उस खिचड़ी में सूखे फल, सूखे मेवे, केसर, तेजपत्ता, जावित्री, लौंग और ढेर सारे मसालों के साथ मांस का भी प्रयोग होता था। उसी दौर में यह व्यंजन मांसाहारी हो गया। जिसे हलीम नाम दे दिया गया।कहा जाता है कि मुगल सम्राट औरंगजेब भी खिचड़ी का बहुत शौकीन था।मछली और अंडे से मिश्रित आलमगिरी खिचड़ी उसे बहुत प्रिय था। मुगल शासन के उपरांत ब्रिटिश राज के दौरान इसे केडोरी कहा जाता था। 17वीं सदी का एक फ्रांसीसी व्यापारी और यात्री जीन-बैप्टिस्ट टैवर्नियर ने अंग्रेजी शासनकाल में खिचड़ी की लोकप्रियता के संबंध में अपने यात्रा संस्मरण वृतांत में उल्लेख किया है।

7.'इंडियन सुपर फुड के रूप में खिचड़ी :-

भारत सरकार ने ग्लोबल फूड एक्सपो 2017 में 'इंडियन सुपर फुड' और 'क्वीन ऑफ इंडियन फुड्स के तौर पर दुनिया के सामने रखा, पर खिचड़ी को भारत की ओर से सुपर फूड के रूप में पहचान दिलाने की आधिकारिक घोषणा 4 नवंबर को की गई थी। खिचड़ी सिर्फ भारत ही नहीं बल्कि भारत के पड़ोसी देशों में भी फेमस फूड है।तत्कालीन खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्री हरसिमरत कौर बादल ने सुझाव देते हुए कहा था कि यह एक स्वास्थ्यवर्धक, स्वादिष्ट, कम पैसों में और आसानी से बनने वाला व्यंजन है।इसीलिए इसे ग्लोबल फूड एक्सपो 2017 में भारत की ओर से सुपर फूड के तौर पर पेश किया गया था।

8.राष्ट्रीय एकता के प्रतीक के रूप में खिचड़ी:-

कुछ विद्वानों ने इसे भारत के राष्ट्रीय व्यंजन के रूप में भी शामिल करने की मांग की थी।इसे राष्ट्रीय एकता के प्रतीक के तौर से भी देखा जा सकता है।जैसे अलग-अलग तरह की सब्जियां, दालें और चावल आपस में मिलकर एक हो जाते हैं। इसके साथ ही पौष्टिक बन जाते हैं, उसी प्रकार भारतीय में भी हर तरह की संस्कृति-सभ्यता को मानने वाले लोग हैं।विविधता में एकता की संस्कृति ही हमारी राष्ट्रीय संस्कृति है।जब सभी मिलकर एक हो जाते हैं तो वह भी ताकतवर बन जाते हैं।खिचड़ी के माध्यम से हम उन्नत,समृद्ध और शक्तिशाली राष्ट्र का संदेश दे सकते हैं।

निष्कर्ष- उपर्युक्त सभी तथ्यों के अवलोकन से यह निष्कर्ष उभर खर सामने आता है कि भारत के लोकप्रिय व्यंजन में खिचड़ी एक है।अपने स्वाद,पौष्टिक गुण और उपलब्धता की दृष्टि में इसका विशेष महत्व है।वैदिक काल से लेकर पौराणिक ग्रंथों तक में इसके महत्व को सभी ने स्वीकार किया है।भारतीय व्यंजनों की सूची में इसका महत्वपूर्ण स्थान रहा है।इसीलिए इसकासांस्कृतिक और परंपरागत महत्व रहा है।भारतवर्ष के प्रमुख लोकपर्व मकर संक्रांति को खिचड़ी पर्व के नाम से जाना जाता है और अनेक महत्वपूर्ण मंदिर और मठ में इसे भगवान के भोग के रूप में चढाया जाता है।अजमेर शरीफ दरगाह में भी अपनी मन्नत पूरी होने पर चढावे के रूप में इसे

वृहद स्तर पर बनाया जाता है और श्रद्धालुओं को वितरित किया जाता है। मुगलकाल से लेकर अभी तक इसकी लोकप्रियता कायम है। इसीलिए भारत में खिचड़ी का ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, वैज्ञानिक और धार्मिक महत्व रहा है।

संदर्भ स्रोत:-

1. पुष्पेश पंत - 'भारतीय भोजन की परंपरा और विविधता' प्रकाशन - सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, नयी दिल्ली
2. के.टी. आचार्य - ए हिस्टोरिकल डिक्शनरी ऑफ इंडियन फूड, आक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस
3. डॉ. अंशुमाली पांडेय - हिस्ट्री आफ इंडियन फुड, नोशन प्रेस
4. संजीव कपूर - भारतीय व्यंजनों का खजाना, पापुलर प्रकाशन
5. सलमा हुसैन - नुस्खा-ए-शाहजहानी, रूपा एंड कंपनी पा. लिमि.
6. खिचड़ी का इतिहास, आऊटलुक 6 नवंबर 2017
7. चरक और अल-बरूनी के समय भी पकती थी खिचड़ी - <https://www.bbc.com/hindi/india-41842945>
8. कहानी खिचड़ी की - <https://www.pushpkiduniya.com/2021/06/khichdi-ki-kahani.html>
9. खिचड़ी - (विकीपीडिया) - <https://hi.wikipedia.org/wiki/%E0%A4%96%E0%A4%BF%E0%A4%9A%E0%A4%A1%E0%A4%BC%E0%A5%80>
10. खिचड़ी का इतिहास - <https://hindi.speakingtree.in/allslides/khichdi-ka-itihis-hindi>
11. भारतीय घरों में प्रसिद्ध खिचड़ी का इतिहास और उत्पत्ति - <https://prarang.in/jaunpur/posts/3940/History-and-Origin-of-Khichdi>
12. इंडियन सुपरफुड खिचड़ी - <https://hindi.theindianness.com/indian-super-food>