

# खानपान की बदलती तस्वीर

प्रयाग शुक्ल



प्रस्तुतकर्ता- सत्यवीर गिरि

प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक

परमाणु ऊर्जा केन्द्रीय विद्यालय क्र.-३,  
तारापुर

## पाठ के बारे में

इस लेख में लेखक ने भारत में खान पान की बदलती तस्वीर के बारे में लिखा है। पहले मध्यम वर्ग के लोग साधारण भोजन से काम चलाते थे जिसमें स्थानीय व्यंजनों का प्रमुख स्थान होता था। लेकिन पिछले दस पंद्रह वर्षों में तस्वीर बदल चुकी है। अब लोग भारत के विभिन्न प्रांतों के व्यंजनों का आनंद लेते हैं। इससे अलावा लोग कई अंतर्राष्ट्रीय व्यंजनों को भी नियमित रूप से खा रहे हैं। आज फास्ट फूड ने हर घर में अपना घर बना लिया है और इनमें से कुछ व्यंजन तो हर उम्र के लोगों को पसंद आने लगे हैं। इनमें से अधिकतर व्यंजनों का इतना रूपांतरण हो चुका है कि उन्हें देशी स्वाद के अनुसार ढाल दिया गया है। फास्ट फूड आने से महिलाओं, खासकर से कामकाजी महिलाओं को समय के बचत की सहायिता हो गई है। लेकिन इन व्यंजनों के कारण स्वाद और सेहत के साथ समझौता भी होने लगा है। स्थानीय व्यंजनों की घटती हुई गुणवत्ता का उनके लगभग विलुप्त होने में एक बड़ा योगदान है।

**खानपान का बदलता स्वरूप :-** दस पंद्रह वर्षों में खानपान की संस्कृति में काफी बदलाव आया है। दक्षिण भारत व उत्तर भारत के भोजन काफी हद तक पूरे देश में अपना स्थान बन चुके हैं। दक्षिण भारत का इडली-डोसा, बड़ा-सांभर-रस्म दक्षिण भारत में ही नहीं उत्तर भारत में भी पूर्णतया उपलब्ध है और उत्तर भारत के ढाबे व उनमें उपलब्ध रोटी-दाल साग पूरे देश में मिलेंगे। फ़ास्ट-फ़ूड का चलन भी कम नहीं। बर्गर व नूडल्स सभी स्थानों पर खाए-परोसे जाते हैं। आलू चिप्स, गुजराती ढोकला, गाठिया बंगाली मिठाइयाँ सब जगह सामान रूप से मिलने लगी हैं। सभी प्रदेशों के व्यंजन सभी स्थानों पर मिलने लगे हैं। जबकि पहले यही प्रान्त की विशेषता होते थे। ब्रेड जो पहले केवल अमीरों के घरों में ही आती थी अब वह कस्बे तक पहुँच चुकी है। ब्रेड नाश्ते के रूप में लाखों करोड़ों भारतीय घरों में सेंकी-तली जाती है।

## उत्तर भारतीय भोजन



**खानपान की बदलती संस्कृति से प्रभावित युवा-वर्ग :-** बदली संस्कृति के खानपान से नई युवा पीढ़ी काफी प्रभावित हुई है। यह वर्ग पहले ही स्थानीय व्यंजनों के बारे में कम जानता था लेकिन अब यह वर्ग नए व्यंजनों के बारे में अधिक जानता है। स्थानीय व्यंजन भी तो दिन-प्रतिदिन घटते जा रहे हैं जैसे :- छोले-कुलचे व पाव-भाजी आदि।

## प्रसिद्ध दक्षिण भारतीय व्यंजन



**डोसा**



**इडली**



**मेदु बड़ा**

- **खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता में अंतर :-** आज नए दौर में भले ही कुछ मशहूर चीजें अपना प्रभुत्व बनाए हैं। जैसे - मथुरा के पड़े, आगरे का पेठा व नमकीने आदि लेकिन उनकी गुणवत्ता उतनी नहीं रही और दूसरी ओर समयाभाव के कारण मौसम और ऋतुओं के अनुसार व्यंजन अब बनते ही नहीं।

कुछ प्रसिद्ध उत्तर भारतीय व्यंजन

पेठा



पेड़ा



जलेबी



# उत्तर और दक्षिण भारतीय भोजन थाली



दक्षिण भारतीय थाली



*North Indian Thali*

उत्तर भारतीय थाली

# फ़ास्ट फ़ूड (तुरंत भोजन)



बर्गर



पिज़्ज़ा



नूडल्स

**सुविधानुसार खानपान :-** शहरी जीवन की भागमभाग व महँगाई के कारण आज उन्हीं देशी-विदेशी व्यंजनों को अपनाया जा रहा है जिन्हें बनाने-पकाने की सुविधा हो। मेवों से भरे व्यंजन खाना हर आदमी के लिए संभव नहीं रहा क्योंकि महँगे मेवे हर कोई नहीं खरीद सकता।

**स्थानीय व्यंजनों की दुर्गति :-** आधुनिकता की दुनिया की ओर बढ़ने के साथ-साथ हमें अपने स्थानीय व्यंजनों का बढ़ावा देना चाहिए। कई व्यंजन जो आम रूप में मिला करते थे वे पाँच सितारा होटलों में ही मिलने लगे हैं। उत्तर भारत की पड़ियाँ, कचौड़ियाँ, जलेबियाँ व सब्जियों से बने समोसे अब बाजारों से गायब से होते जा रहे हैं। आधुनिकता के दौर में भी हम स्थानीय व्यंजनों को छोड़ते जा रहे हैं और पश्चिम के जो पदार्थ स्वाद, स्वास्थ्य और सरसता के लिए हैं उन्हें अपनाते जा रहे हैं। स्थानीय व्यंजनों का पुनरुद्धार अति आवश्यक है।

**खानपान की मिश्रित संस्कृति से वास्तविक स्वाद लुप्त :-** खानपान की मिश्रित संस्कृति से हम कई बार चीजों का वास्तविक स्वाद नहीं ले पाते। कई बार प्रीतिभोजों व पार्टियों (समारोहों) में एक ही प्लेट में विविध प्रकार के व्यंजन परोस लिए जाते हैं जिनसे किसी का स्वाद हम सही रूप में नहीं ले पाते। आज आधुनिकता के दौर में खानपान की मिश्रित संस्कृति बढ़ती जा रही है। हमारा कर्तव्य बनता है कि हम समयानुसार उसकी जाँच करते रहें।



# शब्दार्थ

खानपान – खाना पीना,  
संस्कृति – संस्कार/सभ्यता,  
उपलब्ध – प्राप्त होना,  
अजनबी – अंजाना  
परिचित – जाना पहचाना,  
व्यंजन – खाद्य पदार्थ,  
विविधता – भिन्नता,  
मसलन – उदहारणस्वरूप,  
साहबी ठिकानों – अमीर  
परिवार के खाने-पीने के विशेष  
स्थान,  
दुःसाध्य – मुश्किल,  
भागमभाग – भागदौड़,

कमरतोड़ महँगाई – अत्यधिक महँगाई  
होना,  
वंचित – अप्राप्य/ जो प्राप्त न हो  
मिश्रित – मिली-जुली,  
सुयोग – अच्छा योग,  
निखालिस – शुद्ध,  
अंकुरित – प्रस्फुटित,  
पुनरुद्धार – फिर से ऊँचा उठाना,  
प्रचारार्थ – प्रचार करने हेतु,  
दुर्गति - बुरी हालत,  
अचरज – हैरानी,  
अनुकूल – सही  
गड्ढमड्ढ – सब मिल-जुलकर बेकार  
होना (बोलचाल की भाषा का शब्द है)

## प्रश्न/उत्तर भाग

प्रश्न 1.

खानपान की मिश्रित संस्कृति से लेखक का क्या मतलब है? अपने घर के उदाहरण देकर इसकी व्याख्या करें।

उत्तर-

खानपान की मिश्रित संस्कृति से लेखक का मतलब है- स्थानीय अन्य प्रांतों तथा विदेशी व्यंजनों के खानपान का आनंद उठाना यानी स्थानीय व्यंजनों के खाने-पकाने में रुचि रखना, उसकी गुणवत्ता तथा स्वाद को बनाए रखना। इसके अलावे अपने पसंद के आधार पर एक-दूसरे प्रांत को खाने की चीजों को अपने भोज्य पदार्थों में शामिल किया है। जैसे आज दक्षिण भारत के व्यंजन इडली-डोसा, साँभर इत्यादि उत्तर भारत में चाव से खाए जाते हैं और उत्तर भारत के ढाबे के व्यंजन सभी जगह पाए जाते हैं। यहाँ तक पश्चिमी सभ्यता का व्यंजन बर्गर, नूडल्स का चलन भी बहुत बढ़ा है। हमारे घर में उत्तर भारतीय और दक्षिण भारतीय दोनों प्रकार के व्यंजन तैयार होते हैं। मसलन मैं उत्तर भारतीय हूँ, हमारा भोजन रोटी-चावल दाल है लेकिन इन व्यंजनों से ज्यादा इडली साँभर, चावल, चर्न-राजमा, पूरी, आलू, बर्गर अधिक पसंद किए जाते हैं। यहाँ तक कि हम यह बाजार से ना लाकर घर पर ही बनाते हैं। इतना ही नहीं विदेशी व्यंजन भी बड़ी रुचि से खाते हैं। लेखक के अनुसार यही खानपान की मिश्रित संस्कृति है।

## प्रश्न 2.

खानपान में बदलाव के कौन से फ़ायदे हैं? फिर लेखक इस बदलाव को लेकर चिंतित क्यों है?

उत्तर:-

खानपान में बदलाव से निम्न फ़ायदे हैं-

1. एक प्रदेश की संस्कृति का दूसरे प्रदेश की संस्कृति से मिलना।
2. राष्ट्रीय एकता को बढ़ावा मिलना।
3. गृहिणियों व कामकाजी महिलाओं को जल्दी तैयार होने वाले विविध व्यंजनों की विधियाँ उपलब्ध होना।
4. बच्चों व बड़ों को मनचाहा भोजन मिलना।
5. देश-विदेश के व्यंजन मालूम होना।
6. स्वाद, स्वास्थ्य व सरसता के आधार पर भोजन का चयन कर पाना।

खानपान में बदलाव से होने वाले फ़ायदों के बावजूद लेखक इस बदलाव को लेकर चिंतित है क्योंकि उसका मानना है कि आज खानपान की मिश्रित संस्कृति को अपनाने से नुकसान भी हो रहे हैं जो निम्न रूप से हैं :-

1. स्थानीय व्यंजनों का चलन कम होता जा रहा है जिससे नई पीढ़ी स्थानीय व्यंजनों के बारे में जानती ही नहीं।
2. खाद्य पदार्थों में शुद्धता की कमी होती जा रही है।
3. उत्तर भारत के व्यंजनों का स्वरूप बदलता ही जा रहा है।

### प्रश्न 3.

खानपान के मामले में स्वाधीनता का क्या अर्थ है?

उत्तर-

खानपान के मामले में स्वाधीनता का अर्थ है किसी विशेष स्थान के खाने-पीने का विशेष व्यंजन। जिसकी प्रसिद्धि दूर दूर तक हो। मसलन मुंबई की पाव भाजी, दिल्ली के छोले कुलचे, मथुरा के पेड़े व आगरे के पेठे, नमकीन आदि। पहले स्थानीय व्यंजनों का प्रचलन था। हर प्रदेश में किसी न किसी विशेष स्थान का कोई-न-कोई व्यंजन अवश्य प्रसिद्ध होता था। भले ही ये चीजें आज देश के किसी कोने में मिल जाएँगी लेकिन ये शहर वर्षों से इन चीजों के लिए प्रसिद्ध हैं। लेकिन आज खानपान की मिश्रित संस्कृति ने लोगों को खाने-पीने के व्यंजनों में इतने विकल्प दे दिए हैं कि स्थानीय व्यंजन प्रायः लुप्त होते जा रहे हैं। आज की पीढ़ी तो कई व्यंजनों से भलीभाँति अवगत/परिचित भी नहीं है। दूसरी तरफ़ महँगाई बढ़ने के कारण इन व्यंजनों की गुणवत्ता में कमी होने से भी लोगों का रुझान इनकी ओर कम होता जा रहा है। हाँ, पाँच सितारा होटल में इन्हें 'एथनिक' कहकर परोसने लगे हैं।

निबंध से आगे

### प्रश्न 1.

घर से बातचीत करके पता कीजिए कि आपके घर में क्या चीजें पकती हैं और क्या चीजें बनी-बनाई बाज़ार से आती हैं। इनमें से बाज़ार से आनेवाली कौन-सी चीजें आपके-माँ-पिता जी के बचपन में घर में बनती थीं?

उत्तर-

मैं उत्तर भारतीय निवासी हूँ। हमारे घर में कई प्रकार के व्यंजन बनाए जाते हैं तथा कई तरह के बाज़ार से लाया जाता है। घर में बनने वाली चीजें एवं बाज़ार से आने वाली चीजों की तालिका नीचे दी जा रही है।

हमारे घर में बननेवाली चीजें

बाजार से आनेवाली चीजें

दाल

समोसे

रोटी

जलेबी

सब्ज़ी, कड़ी

ब्रेड पकौड़े

राजमा-चावल

बरफ़ी, आइसक्रीम

छोले, भटूरे, खीर,

ढोकला

हलवा

गुलाबजामुन

## प्रश्न 2.

यहाँ खाने पकाने और स्वाद से संबंधित कुछ शब्द दिए गए हैं। इन्हें ध्यान से देखिए और उनका वर्गीकरण कीजिए

उबालना, तलना, भूनना, सेंकना, दाल, भात, रोटी, पापड़, आलू, बैंगन, खट्टा, मीठा, तीखा, नमकीन, कसैला।		
भोजन	कैसे पकाया	स्वाद
सब्ज़ी	उबालना	नमकीन
दाल	उबालना	मीठा/नमकीन
भात	उबलना	मीठा
रोटी	सेंकना	नमकीन
पापड़	भूनना।	मीठा/नमकीन
बैंगन	तलना/भूनना।	कसैला

### प्रश्न 3.

छौंक चावल कढ़ी

• इन शब्दों में क्या अंतर है? समझाइए। इन्हें बनाने के तरीके विभिन्न प्रांतों में अलग-अलग हैं। पता करें कि आपके प्रांत में इन्हें कैसे बनाया जाता है।

उत्तर

छौंक, चावल और कढ़ी में निम्न अंतर है-

**छौंक**-यह प्याज, टमाटर, जीरा व अन्य मसालों से बनता है। कढ़ाई या किसी छोटे आकार के बर्तन में घी या तेल गर्म करके उनमें स्वादानुसार प्याज, टमाटर व जीरे को भूना जाता है। कई बार इसमें धनिया, हरी मिर्च, कसूरी मेथी, इलाइची व लौंग आदि भी डाले जाते हैं। छौंक जितना चटपटा बनाया जाए सब्जी उतनी स्वाद बनती है।

**चावल**-चावल कई प्रकार से बनते हैं।

**उबले (सादा) चावल**-एक भाग चावल व तीन भाग पानी डालकर उबालकर बनाना। चावल पकने पर फालतू पानी बहा देना।

**पुलाव**-जीरे व प्याज को घी में भूनकर चावलों में छौंक लगाना। खूब सारी सब्जियाँ डालकर पकाना। इसमें पानी नापकर डाला जाता है। जैसे एक गिलास चावल तो दो गिलास पानी। कई बार सब्जियों को अलग पकाकर चावलों में मिलाया भी जाता है।

**खिचड़ी**-चावलों को दाल के साथ मिलाकर बनाना। इसमें पानी अधिक मात्रा में डाला जाता है। जैसे-एक भाग चावल, आधा भाग दाल व तीन से चार भाग पानी। पकने के बाद जीरे व गर्म मसाले का छौंक लगाया जाता है।

(नोट-इन सब में नमक स्वादानुसार डाला जाता है।)

• इसके अतिरिक्त खाने का रंग, गुड़ या चीनी डालकर मीठे चावल भी बनाए जाते हैं। कढ़ी-बेसन और दही मिलाकर, उसमें खूब पानी डालकर उबाला जाता है फिर उसमें बेसन के पकौड़े बनाकर डाले जाते हैं। पकने पर इसमें स्वादानुसार मसाले डालकर छौंक लगाया जाता है।

यदि हम ध्यान से इनमें अंतर करें तो पाएँगे कि कढ़ी एक प्रकार की सब्जी, छौंक किसी सब्जी या दाल को स्वाद बनाने वाला व चावल जिन्हें सब्जी, दाल या दही के साथ खाया जाता है।

#### प्रश्न 4.

पिछली शताब्दी में खानपान की बदलती हुई तसवीर का खाका खींचें तो इस प्रकार होगा-

- सन् साठ का दशक - छोले-भटूरे
- सन् सत्तर का दशक - इडली, डौसा
- सन् अस्सी का दशक - तिब्बती (चीनी) भोजन
- सन् नब्बे का दशक - पीजा, पाव-भाजी

• इसी प्रकार आप कुछ कपड़ों या पोशाकों की बदलती तसवीर का खाका खींचिए।

उत्तर:-

	महिला वर्ग	पुरुष वर्ग
सन् साठ का दशक सन् सत्तर का दशक	लहँगा-चोली/सलवार-कमीज़/साड़ी-ब्लाउज बेलबोटम टॉप/फ्राक/सलेक्स-टॉप/साड़ी- ब्लाउज सलवार-कमीज	पैंट-कमीज़/कुर्ता-पायज़ामा। कोट-पैंट/कमीज़/टाई/कुर्ता-पायज़ामा
	महिला वर्ग	पुरुष वर्ग
सन् अस्सी का दशक सन् नब्बे का दशक	जींस-टॉप/सलवार, पजामी-कमीज़/साड़ी- ब्लाउज स्कर्ट, जींस-टॉप/साड़ी-ब्लाउज/ सलवार, पजामी-कमीज़	कोट-पैंट/कमीज़/जींस-टीशर्ट/कुर्ता- पायज़ामा, पठानी-सूट। कोट-पैंट/कमीज़/जींस-टीशर्ट/कुर्ता- पायज़ामा, पठानी सूट/शेरवानी-पजामी व दुपट्टा।

# अनुमान और कल्पना

## प्रश्न 2.

हर शहर, कस्बे में कुछ ऐसी जगहें होती हैं जो अपने किसी खास व्यंजन के लिए जानी जाती हैं। आप अपने शहर, कस्बे का नक्शा बनाकर उसमें ऐसी सभी जगहों को दर्शाए।

उत्तर:-

कुछ शहरों के उदाहरण

राज्य	शहर/जगह	व्यंजन
दिल्ली	चाँदनी चौक	पराँठे, फलूदा कुल्फी।
	पहाडगंज	छोले-भटूरे
हरियाणा	मूरथल	आलू के पराँठे
महाराष्ट्र	मुंबई (गेटवे ऑफ इंडिया)	वैज-पाव भाजी
	पूना	वड़ा-पाव
आंध्रप्रदेश	हैदराबाद	बिरयानी, सेवइयों का मीठा
पश्चिम बंगाल	कोलकाता	संदेश, रसगुल्ला, मिष्ठी दोही
तमिलनाडू	चेन्नई	इडली-डोसा, सांभर
राजस्थान	जयपुर	दाल-भाटी
गुजरात	गांधी नगर	ढोकला, खांडवी, खेपला

### प्रश्न 3.

खानपान के मामले में शुद्धता का मसला काफ़ी पुराना है। आपने अपने अनुभव में इस तरह की मिलावट को देखा है? किसी फ़िल्म या अख़बारी ख़बर के हवाले से खानपान में होनेवाली मिलावट के नुक़सानों की चर्चा कीजिए।

उत्तर-

खानपान के मामले में गुणवत्ता यानी शुद्धता होना आवश्यक है, क्योंकि अशुद्धता अनेक बीमारियों को जन्म देती है। आजकल खाने-पीने वाले पदार्थों में मिलावट बढ़ती जा रही है। उदाहरण के तौर पर हल्दी व काली मिर्च ऐसे पदार्थ हैं। जिसमें मिलावट आम तौर पर देखी जा सकती है। हल्दी में मिट्टी व काली मिर्च में पपीते के बीजे का मिश्रण होता है। इसके अलावे दूध में भी पानी मिलाना तो आम बात हो गई है, जो स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है। आज के मुनाफ़ाखोरी के युग में लोग किसी भी हद तक जाने को तैयार हैं। आज मुनाफ़ाखोरी के युग में लोग कोई भी समझौता करने को तैयार हैं। लोगों को स्वास्थ्य की फ़िक्र जरा भी नहीं है। वास्तव में ऐसा करने से स्वास्थ्य खराब हो जाता है। आँखों की रोशनी कम हो जाती है। लीवर की खराबी, साँस संबंधी रोग, पीलिया आदि रोगों को जन्म देते हैं। सब्जियों में डाले जाने वाले केमिकल्स से हमारे स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। मिलावटखोरों के प्रति सजग होकर खाद्यपदार्थों में किसी तरह की मिलावट का विरोध करना चाहिए।

## भाषा की बात

### प्रश्न 1.

खानपान शब्द खान और पान दो शब्दों को जोड़कर बना है। खानपान शब्द में और छिपा हुआ है। जिन शब्दों के योग में और, अथवा, या जैसे योजक शब्द छिपे हों, उन्हें द्वंद्व समास कहते हैं। नीचे द्वंद्व समास के कुछ उदाहरण दिए गए हैं। इनका वाक्यों में प्रयोग कीजिए और अर्थ समझिए

सीना-पिरोना	भला-बुरा	चलना-फिरना
लंबा-चौड़ा	कहा-सुनी	घास-फूस

उत्तर-

सीना-पिरोना – नेहा सीने-पिरोने की कला में काफ़ी अनुभवी है।

भला-बुरा – मैंने उसे भला-बुरा कहा।

चलना-फिरना – चलना-फिरना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।

लंबा-चौड़ा – धनीराम का व्यापार लंबा-चौड़ा है।

कहा-सुनी – सास-बहू में खूब कहा-सुनी हो गई।

घास-फूस – उसका घर घास-फूस का बना है।