



खान-पान की बदलती तस्वीर

(इस पाठ में लेखक ने समयानुसार मनुष्य के खान-पान में आए आधुनिक तथा मिश्रित शैली के परिवर्तनों को बताया है)

पिछले दस-पन्द्रह वर्षों में हमारी खान-पान की संस्कृति में एक बड़ा बदलाव आया है। इडली-डोसा, बड़ा-साँभर, रसम अब केवल दक्षिण भारत तक सीमित नहीं है। ये उत्तर भारत के भी हर शहर में उपलब्ध हैं और अब तो उत्तर भारत की 'ढाबा' संस्कृति लगभग पूरे देश में फैल चुकी है। अब आप कहीं भी हों, उत्तर भारतीय रोटी-दाल-साग आपको मिल ही जाएँगे। 'फास्ट फूड' (शीघ्रता से तैयार किया जा सकने वाला खाद्य पदार्थ) का चलन भी बड़े शहरों में खूब बढ़ा है।

इस 'फास्ट-फूड' में बर्गर, नूडल्स जैसी कई चीजें



शामिल हैं। एक जमाने में कुछ ही लोगों तक
सीमित 'चाइनीज नूडल्स' अब संभवतः किसी के
लिए अजनबी नहीं रहे। इसी तरह नमकीन के कई
स्थानीय प्रकार अभी तक भले मौजूद हों, लेकिन
आलू-चिप्स के कई विज्ञापित रूप तेजी से घर-घर
में अपनी जगह बनाते जा रहे हैं।

गुजराती ढोकला-गठिया भी अब देश के कई हिस्सों में स्वाद ले कर खाए जाते हैं और
बंगाली मिठाइयों की केवल रसभरी चर्चा ही नहीं होती, वे कई शहरों में पहले की तुलना
में अधिक उपलब्ध हैं। यानी स्थानीय व्यंजनों के साथ ही अब अन्य प्रदेशों के व्यंजन-
पकवान भी प्रायः हर क्षेत्र में मिलते हैं और मध्यवर्गीय जीवन में भोजन-विविधता अपनी
जगह बना चुकी है।

कुछ चीजें और भी हुई हैं। मसलन अंग्रेजी राज तक जो ब्रेड केवल साहबी ठिकानों तक
सीमित थी, वह कस्बों तक पहुँच चुकी है और नाश्ते के रूप में लाखों, करोड़ों भारतीय
घरों में सेंकी-तली जा रही है। खानपान की इस बदली हुई संस्कृति से सबसे अधिक
प्रभावित नई पीढ़ी हुई है, जो पहले के स्थानीय व्यंजनों के बारे में बहुत कम जानती है,
पर कई नए व्यंजनों के बारे में बहुत-कुछ जानती है। स्थानीय व्यंजन भी तो अब घटकर
कुछ ही चीजों तक सीमित रह गए हैं। बंबई की पाव-भाजी और दिल्ली के छोले-कुलचों
की दुनिया पहले की तुलना में बढ़ी जरूर है पर अन्य स्थानीय व्यंजनों की दुनिया छोटी
हुई है। जानकार यह भी बताते हैं कि मथुरा के पेड़ों और आगरा के पेठे-नमकीन में अब
वह बात कहाँ रही! यानी जो चीजें बची भी हुई हैं उनकी गुणवत्ता में फर्क पड़ा है। फिर

मौसम और ऋतुओं के अनुसार फलों-खाद्यानों से जो व्यंजन और पकवान बना करते थे, उन्हें बनाने की फुरसत भी अब कितने लोगों को रह गई है। अब गृहणियों या कामकाजी महिलाओं के लिए खरबूजे के बीज सुखाना-छीलना और फिर उनसे व्यंजन तैयार करना सचमुच दुःसाध्य है।

यानी हम पाते हैं कि एक ओर तो स्थानीय व्यंजनों में कमी आई है, दूसरी ओर वे ही देसी-विदेशी व्यंजन अपनाए जा रहे हैं, जिन्हें बनाने-पकाने में सुविधा हो। जटिल प्रक्रियाओं वाली चीजें तो कभी-कभार व्यंजन-पुस्तिकाओं के आधार पर तैयार की जाती हैं। अब शहरी जीवन में जो भागमभाग है, उसे देखते हुए यह स्थिति स्वाभाविक लगती है। फिर कमरतोड़ महँगाई ने भी लोगों को कई चीजों से धीरे-धीरे वंचित किया है। जिन व्यंजनों में बिना मेवे के स्वाद नहीं आता, उन्हें बनाने-पकाने के बारे में भला कौन चार बार नहीं सोचेगा।



खानपान की जो एक मिश्रित संस्कृति बनी है, इसके अपने सकारात्मक पक्ष भी हैं। गृहिणियों और कामकाजी महिलाओं को अब जल्दी तैयार हो जाने वाले विविध व्यंजनो की विधियाँ उपलब्ध हैं। नयी पीढ़ी को देश-विदेश के व्यंजनों को जानने का सुयोग मिला है-भले ही किन्हीं कारणों से और किन्हीं खास रूपों में (क्योंकि यह भी एक सच्चाई है कि ये विविध व्यंजन इन्हें निखालिस रूप में उपलब्ध नहीं है।)

आजादी के बाद उद्योग-धंधों, नौकरियों-तबादलों का जो एक नया विस्तार हुआ है, उसके कारण भी खानपान की चीजें किसी एक प्रदेश से दूसरे प्रदेश में पहुँची हैं। बड़े शहरों के मध्यमवर्गीय स्कूलों में जब दोपहर के वक्त बच्चों के 'टिफिन'-डिब्बे खुलते हैं तो उनसे विभिन्न प्रदेशों के व्यंजनों की एक खुशबू उठती है।

हम खानपान से भी एक-दूसरे को जानते हैं। इस दृष्टि से देखें तो खान-पान की नई संस्कृति में हमें राष्ट्रीय एकता के लिए नए बीज भी मिल सकते हैं। बीज भलीभाँति तभी अंकुरित होंगे जब हम खानपान से जुड़ी हुई दूसरी चीजों की ओर भी ध्यान देंगे। मसलन हम उस बोली-बानी, भाषा-भूषा आदि को भी किसी-न-किसी रूप में ज्यादा जानेंगे, जो किसी खान-पान-विशेष से जुड़ी हुई है।

इसी के साथ ध्यान देने की बात यह है कि 'स्थानीय' व्यंजनों का पुनरुद्धार भी जरूरी है जिन्हें अब 'एथनिक' कहकर पुकारने का चलन बढ़ा है। ऐसे स्थानीय व्यंजन केवल पाँच सितारा होटलों के प्रचारार्थ नहीं छोड़ दिये जाने चाहिए। पाँच सितारा होटलों में वे कभी कभार मिलते रहें, पर घरों- बाजारों से गायब हो जाएँ तो यह एक दुर्भाग्य ही होगा। अच्छी तरह बनाई-पकाई पूड़िया-कचैड़िया- जलेबियाँ भी अब बाजारों से गायब हो रही हैं। मौसमी सब्जियों से भरे हुए समोसे भी अब कहाँ मिलते हैं ? उत्तर भारत में उपलब्ध व्यंजनों की भी दुर्गति हो रही है।

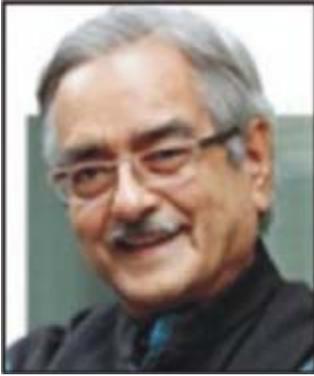
अरचरज नहीं कि पहले उत्तर भारत में जो चीजें गली-मुहल्लों की दुकानों में आम हुआ करती थीं, उन्हें अब खास दुकानों में तलाशा जाता है। यह भी एक कड़वा सच है कि कई

स्थानीय व्यंजनों को हमने तथा कथित आधुनिकता के चलते छोड़ दिया है और पश्चिम की नकल में बहुत सी ऐसी चीजें अपना ली हैं, जो स्वाद, स्वास्थ्य और सरसता के मामले में हमारे बहुत अनुकूल नहीं हैं।

हो यह भी रहा है कि खानपान की मिश्रित संस्कृति में हम कई बार चीजों का असली और अलग स्वाद नहीं ले पा रहे। अक्सर प्रीतिभोजों और पार्टियों में एक साथ ढेरों चीजें रख दी जाती हैं और उनका स्वाद गड़मड़ होता रहता है। खानपान की मिश्रित या विविध संस्कृति हमें कुछ चुनने का अवसर देती है, हम उसका लाभ प्रायः नहीं उठा रहे हैं। हम अक्सर एक ही प्लेट में कई तरह के और कई बार तो बिलकुल विपरीत प्रकृति वाले व्यंजन परोस लेना चाहते हैं।

इसलिए खानपान की जो मिश्रित-विविध संस्कृति बनी है-और लग यही रहा है कि यह और अधिक विकसित होने वाली है उसे तरह-तरह से जाँचते रहना जरूरी है।

-प्रयाग शुक्ल



शब्दार्थ

संस्कृति=आचरणगत परम्परा। ढोकला-गठिया=बेसन से बने नमकीन भोज्य पदार्थ। गुणवत्ता=विशिष्टता। फुरसत=अवकाश, खाली वक्त। दुःसाध्य=जो कठिनता से सिद्ध

किया जा सके, दुष्कर। वंचित=रहित, विमुख। दुर्गति=दुर्दशा। मिश्रित=मिली-जुली। सुयोग=सुन्दर योग, बढिया मौका। निखालिस=बिना मिलावट का, विशुद्ध। तबादला=स्थानान्तरण। पुनरुद्धार=फिर से ठीक करना। दुर्गति=दुर्दशा। आधुनिकता=आधुनिक होने का भाव।

प्रश्न अभ्यास

कुछ करने को

1. आपको जो व्यंजन अत्यधिक स्वादिष्ट लगता हो उसकी निर्माण विधि लिखिए तथा चित्र बनाइए ?
2. किन्हीं चार पैकेट बन्द भोज्य पदार्थों के पीछे लिखे आवश्यक निर्देशों को पढ़कर लिखिए तथा काट कर उत्तर पुस्तिका में चिपकाइए। अब लिखिए कि हर निर्देश का क्या तात्पर्य है?
3. यदि आपके घर कोई मेहमान आते हैं और वह आपके यहाँ का प्रसिद्ध भोजन करना चाहते हैं तो आप उन्हें क्या खिलाएंगे ? यह कैसे बनेगा ?
4. फास्ट फूड अब शहरों के अलावा गांव के गली-मुहल्लों में भी मिलने लगा है। यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है अथवा लाभदायक। इस विषय पर कक्षा में वाद-विवाद कीजिए।

28 मई सन् 1940 ई0 को कोलकाता (पश्चिम बंगाल) में जन्में प्रयाग शुक्ल हिन्दी के प्रतिष्ठित कवि, कला-समीक्षक, अनुवादक एवं कहानीकार हैं। इन्हें साहित्य अकादमी के अनुवाद पुरस्कार, शरद जोशी सम्मान एवं द्विजदेव सम्मान से अलंकृत किया जा चुका है।

विचार और कल्पना

1. घर के भोजन और बाजार के फास्ट फूड में से आपको कौन सा रुचिकर लगता है और क्यों ?
2. खानपान के निर्माण से लेकर भोजन ग्रहण करने तक की प्रक्रिया में स्वच्छता तथा सफाई की जो-जो बातें ध्यान देने योग्य हैं, उन्हें लिखिए।

निबन्ध से

1. स्थानीय व्यंजनों को बनाने में कमी क्यों आई है ?
2. आजादी के बाद से नौकरियों-तबादलों का नया विस्तार हम किस रूप में देखते हैं ?
3. खानपान के द्वारा राष्ट्रीय एकता का बीज किस प्रकार अंकुरित होगा।
4. स्थानीय व्यंजनों के पुनरुद्धार की आवश्यकता क्यों है ?
5. हम खानपान की मिश्रित संस्कृति का भरपूर आनन्द क्यों नहीं ले पा रहे हैं ?
6. खानपान की मिश्रित संस्कृति के लाभ तथा हानि लिखिए ?

भाषा की बात

1. सु, वि तथा प्र उपसर्गों का प्रयोग करके दो-दो शब्द बनाइए।
2. जब किसी शब्द के अर्थ में विशेषता लाने के लिए उसी के समान दूसरा शब्द लगाया

जाता है, तो उसे शब्द युग्म कहते हैं। युग्म का अर्थ होता है-जोड़ा। शब्द-युग्म कई प्रकार से बनाए जाते हैं; जैसे एक ही शब्द का दो बार प्रयोग करके, विलोम शब्दों, समानार्थी शब्दों से, सार्थक व निरर्थक शब्दों से। शब्द-युग्म बनाते समय दोनों शब्दों के बीच योजक चिन्ह (-) लगाया जाता है। जैसे-बार-बार, देशी-विदेशी। दिए गए शब्दों से

उचित शब्द-युग्म बनाइए:-

वेश- नई- हँसते-

खान- स्वाद- लाल-

शहरी- घर- अपना-