१४: खानपान की बदलती त   वीर

प्रश्नावली

<u>निबंध से</u>

प्रश्न 1. खानपान की मिश्रित संस्कृत से लेखक का क्या मतलब है? अपने घर के उदाहरण देकर इसकी व्याख्या करें।

प्रश्न 2. खान पान में बदलाव के कौनसे फायदे है? फिर लेखक इस बदलाव को लेकर चिंतित क्यों है?

प्रश्न 3. खान पान के मामले में स्थानीयता का क्या अर्थ है ?

<u>निबंध से आगे</u>

प्रश्न 1. घर में बातचीत करके पता कीजिए कि आपके घर में क्या चीजे पक्ती है और क्या चीजे बनी बनाई बाज़ार से आती हैं? इनमे से बाज़ार से आने वाली कौनसी चीजें आपके माता पिता जी के बचपन में घर में बनती थी?

प्रश्न 2. यहां खाने पकाने और स्वाद से संबंधित कुछ शब्द दिए गए हैं । इन्हे ध्यान से देखिए और इनका वर्गीकरण कीजिए।

उबालना, तलना, भूनना, सेंकना, दाल, भात, रोटी, पापड़ , आलू, बैंगन, खट्टा, मीठा, तीखा, नमकीन, कसैला

भोजन	कैसे पकाया	स्वाद

प्रश्न 3. छौंक, चावल , कढ़ी

• इन शब्दों में क्या अंतर है? समझाइए। इन्हे बनाने के तरीके विभिन्न प्रांतों में अलग अलग हैं। पता करे की आपके प्रांत में इन्हे कैसे बनाया जाता है।

प्रश्न 4. पिछली शताब्दी में खान पान की बदलती हुई तस्वीर का खाका खिंचे तो इस प्रकार होगा –

सन् साठ का दशक – छोले- भटूरे

सन् सत्तर का दशक – इडली, डोसा

सन् अस्सी का दशक – तिब्बती (चीनी) भोजन

सन् नब्बे का दशक – पिज़्ज़ा, पाव – भाजी

इसी प्रकार आप कुछ कपड़ों या पोशाकों की बदलती तस्वीर का खाका खिंचिये।

प्रश्न 5. मान लीजिए कि आपके घर कोई मेहमान आ रहे हैं जो आपके प्रांत का पारंपरिक भोजन करना चाहते है। उन्हें खिलाने के लिए घर के लोगों की मदद से एक व्यंजन सूची (मेन्यू) बनाइए।

<u>अनुमान और कल्पना</u>

प्रश्न 1. 'फास्ट फूड 'यानी तुरंत भोजन के नफे – नुकसान पर कक्षा में वाद- विवाद करें।

प्रश्न 2. हर शहर, कस्बे में कुछ ऐसी जगहें होती हैं जो अपनेकिसी खद व्यंजन के लिए जानी जाती है। आप अपने शहर , कस्बे का नक्शा बनाकर उसमे ऐसी सभी जगहों को दर्शाए।

प्रश्न3. खान पान के मामले में शुद्धता का मसला काफी पुराना है। अपने अपने अनुभव में इस तरह की मिलावट को देखा है? किसी फिल्म या अखबारी खबर के हवाले से खान पान में होने वाली मिलावट के नुकसानों की चर्चा कीजिए।

भाषा की बात

प्रश्न 1. खान पान शब्द , खान और पान दो शब्दों को जोड़कर बना है। खानपान शब्द में और छुपा हुआ है। जीन शब्दों के योग में और, अथवा, या जैसे योजक शब्द छिपे हो उन्हें द्वंद्व समास कहते हैं।नीचे द्वंद्व समास के कुछ उदाहरण दिए गए है। इनका वाक्यों में प्रयोग कीजिए और अर्थ समझिए-

- सीना -पिरोना
- भला – बुरा

चलना – फिरना

लंबा – चौड़ा

कहा सुनी

घास फूस

प्रश्न 2. कई बार एक शब्द सुनने या पढ़ने पर कोई और शब्द याद आ जाता है। आइए शब्दों की ऐसी कड़ी बनाएं। नीचे शुरुवात की गई है।उसे आप आगे बढ़ाइए।कक्षा में मौखिक सामूहिक गतिविधि के रूप में भी इसे दिया जा सकता है।इडली – दक्षिण – केरल – ओणम- त्योहार -छुट्टी- आराम

उत्तर

निबंध से

उत्तर 1. खानपान की मिश्रित संस्कृति से लेखक का मतलब है सभी स्थानों के सभी प्रकार के भोजन का आनंद उठाना। इसमें विदेशी व्यंजन , स्थानिय व्यंजन तथा प्रांतीय व्यंजन का समावेश होता है। भोजन का स्वाद तथा उसकी गुणवत्ता को बनाए रखना यह एक मुख्य भाग है। पसंद के आधार पर एक दूसरे के प्रांत की चीजों को अपने भोजन में शामिल किया जाता है।

भारत देश खानपान की दृष्टि से भी विश्व विख्यात है क्योंकि यहां हर प्रांत की अपनी एक खासियत है । इसका अर्थ है कि हर प्रांत के मुख्य व्यंजन है और वह केवल वहीं मिलते है।जैसे दक्षिण भारत के इडली डोसा, सांभर, नारियल की चटनी, उपमा ये सभी व्यंजन बहुत ही स्वादिष्ट होते है। गुजरात के जलेबी फाफडा, ढोकला ये व्यंजन प्रसिद्ध हैं। राजस्थान के घेवर आदि। ये सभी व्यंजन या खान पान अब इन्हीं स्थानों की खासियत नहीं परन्तु ये सारी चीजें भारत के हर क्षेत्र में खाने के लिए उपलब्ध है। ऐसे ही लेखक ने खान पान की मिश्रित संस्कृति कहा है। यदि अपने घर के खान पान की बात की जाए तो आजकल हमारे घरों में देशी, प्रांतीय, तथा विदेशी व्यंजन भी बनते हैं।

उत्तर 2. खान पान में बदलाव के फायदे

- खान पान की मिश्रित संस्कृति से राष्ट्रिय एकता को बढ़ावा मिलता है।

- कामकाजी महिलाओं को देशी तथा विदेशी ऐसे व्यंजन की विधि प्राप्त होती है जो शीघ्र बन जाते हैं।
- बच्चे एक ही प्रकार का भोजन करके उकता जाते थे परन्तु उन्हें अब नए नए देशी तथा विदेशी व्यंजन खाने के लिए मिलते है।
- नई पीढ़ी इस संस्कृति को अब एक व्यवसाय के रूप में ले रही है।

लेखक इस मिश्रित संस्कृति के बदलाव को लेकर चिंतित भी है क्योंकि इस मिश्रित संस्कृति में चीजों के असली स्वाद से वंचित रहना पड़ता है। नई पीढ़ी को स्थानीय व्यंजन के बारे में जानकारी नहीं मिल पाती।

उत्तर 3. खान पान के मामले में स्थानीयता का अर्थ है किसी विशेष व्यंजन का किसी शहर में मिलना। उदाहरण के तौर पर मुंबई का वड़ा पाव, पाव भाजी गुजरात के ढोकले दिल्ली के छोले भटूरे आगरा का पेठा ये सभी व्यंजन पहले इन स्थानों के खास व्यंजन थे अर्थात स्थानीय थे।

<u>निबंध से आगे</u>

उत्तर 1. घर में बनने वाली चीजें – दाल , रोटी, चावल, करेले की सब्जी, बैंगन की सब्जी, समोसे , पकौड़े

बाज़ार से आने वाली चीजें – मिठाईयां, रबड़ी,आइस -क्रीम, पिज़्ज़ा, बर्गर आदि।

इन सभी में मिठाईयां तथा रबड़ी पहले घर में ही बनती थी।

उत्तर 2.

भोजन	कैसे पकाया	स्वाद
दाल	उबालना	मीठा / तीखा
भात	उबालना	नमकीन/ मीठा
रोटी	सेंकना	नमकीन
पापड़	तलना / सेंकना	नमकीन
आलू	भूनना	तीखा / नमकीन
बैंगन	भूनना	कसैला

उत्तर 3. छौंक – कड़ाई में घी गरम करके , जीरा, राई, कढ़ी पत्ता तथा विभिन्न मसाले डालकर छौंक बनाई जाती है। कभी कभी छौंक में लहसुन तथा टमाटर भी डाले जाते है। विभिन्न प्रांतों में छौंक बनाने का तरीका अलग अलग होता है।

चावल – चावल पानी में उबालकर बनाया जाता है।चावल भी विभिन्न प्रकार के होते है। सादे चावल तथा बासमती चावल। चावल बनाने के तरीके भी भिन्न भिन्न हैं। सब्जियां मिलाकर पकाने से पुलाव बनता है दाल मिलाकर बनाने से खिचड़ी बनती है बासमती चावल से बिरयानी बनाई जाती है। चावल दूध में मिलाकर पकाने से खीर बनती है।

कढ़ी – कढ़ी भी विभिन्न तरीकों से बनाई जाती है। दही से भी कढ़ी बनती है तथा बेसन को भूनकर उसमे विभिन्न सब्जियां जैसे भिंडी, आलू , पेठा, गोबी आदि सब्जियां डालकर उबाला जाता है।

उत्तर 4.

सन् साठ का दशक – कुर्ता – पायजामा, धोती, साड़ी, लहंगा – चोली

सन् सत्तर का दशक- पैंट – शर्ट, सलवार – कुर्ता,, साड़ी

सन् अस्सी का दशक- स्कर्ट, चूड़ी – दार पायजामा, जीन्स – टॉप, टी शर्ट

सन् नब्बे का दशक- जीन्स टॉप, जीन्स - टी शर्ट, कोट, शेरवानी

उत्तर 5. प्रस्तुत निबंध में खान पान की बदलती तस्वीर दिखाई गई है, जिसके अनुसार प्रांत कोई भी हो, मेहमान के आने पर में तो नए जमाने के अनुसार ही होता है। में लीजिए मेहमान पंजाबी व्यंजन खाना चाहते है। उसके अनुसार हम निम्नलिखित मेन्यू तैयार करेंगे।

•सबसे पहले मेहमानों को स्वागत पेय (वेल कम ड्रिंक) दिया जाता है जिसमें हम लस्सी प्रस्तुत करेंगे।

• इसके बाद शुरुवाती व्यंजन अर्थात स्टार्टर में हम समोसे, कचोरी परोस सकते है।

• इसके बाद मुख्य भोजन अर्थात मेन कोर्स में हम छोले भटूरे, राजमा चावल परोसेंगे।

• खाने बाद मीठे व्यंजन में टोशे, गाजर का हलवा, खीर परोसेंगे।

<u>अनुमान और कल्पना</u>

उत्तर 1. ' फास्ट फ़ूड ' यानी तुरंत भोजन के फायदे और नुकसान दोनों है।

पहले हम फायदे के बारे में बात करेंगे। आज कल की भाग दौड़ वाले जीवन में फास्ट फ़ूड का चलन बढ़ गया है क्योंकि फास्ट फ़ूड जैसे मैग्गी, नूडल्स , पास्ता जल्दी बन जाते हैं। पहले के समय में स्त्रियां घर के बाहर काम करने नहीं जाया करती थी इसलिए वे घर के सारे काम भी स्वयं करती थी तथा खाना बनाने में विशेष ध्यान देती थी। समय की कोई पाबंदी नहीं हुआ करती थी आजकल स्त्रियां भी नौकरी पर जाती है तो ऐसे में जट पट कुछ भी फास्ट फ़ूड बना लेती है।

दूसरा कारण है बच्चो कि पसंद का, आजकल बच्चे मेथी , करेले , कद्दू ऐसी सब्जियां नहीं खाते तो माताएं उन्हें मैग्गी वगैरा बनाकर दे देती हैं।

नुकसान – फास्ट फ़ूड खाने के फायदे से ज्यादा नुकसान है। सबसे पहले ये फास्ट फ़ूड सेहत के सबसे बड़े शत्रु हैं। जिसे अपने सेहत खराब करनी हो वे फास्ट फ़ूड खाएं। फास्ट फ़ूड जल्दी पचता नहीं जिससे पेट संबंधित बीमारियां हो जाती है।फास्ट फ़ूड में जो मसाले डाले जाते हैं उनसे संक्रमण हो जाता है।

उत्तर 2.

मुंबई – वड़ा – पाव, पाव भाजी (फ़ूड स्ट्रीट)

दिल्ली – छोले भटूरे, आलू पराठे, दही भल्ले (चांदनी चौक, पराठा गली)

कोलकाता – संदेश, रसगुल्ला , बंगाली मिठाई

पंजाब – छोले भटूरे, राजमा चावल , आलू का पराठा, गोबी का पराठा (अमृतसर)

गुजरात – खंडन ढोकला, फाफडा, जलेबी (कुबेर नगर)

उत्तर 3. आजकल के दौर में खान पान में मिलावट एक आम बात हो गई है।शुद्धता किसी भी चीज में नहीं है चाहे मसालों की बात करें या घी की। यहां तक कि आज कल सब्जियां भी शुद्ध नहीं मिल रही। सब्जियों तथा फलों को समय से पहले तोड़ लिया जाता है तथा उन्हें अप्राकृतिक तरीके से इंजेक्शन देकर उन्हें पकाया जाता है।

लाल मिर्च में ईंट पीसकर , पाउडर डाला जाता है। दूध की मिलावट के बारे में तो पूछिए मत। दूध में पानी नहीं, अब तो पानी में दूध मिलाया जाता है। सफेद रंग पानी में मिलाकर दूध बनाया जाता है।

चावल , दाल में प्लास्टिक मिलायी जाती है।

अब इन सभी मिलावट से सेहत क्या बनेगी, सभी की सेहत बिगड़ चुकी है।आज कल जो बीमारियां हो रही है वे बीमारियां पहले जमाने में किसी

ने सुनी भी नहीं थी। यह सब खान पान के कारण है। गैस या एसिडिटी तो हर घर की समस्या बन गई है। मोटापा, दिल की बीमारी , मधुमेह ये सभी मिलावटी या अशुद्ध खाना खाने से होते है।

भाषा की बात

उत्तर 1.

• सीना – पिरोना – पुराने जमाने में स्त्रियां घर पर सीना पिरोना किया करती थी।

• भला -बुरा – हमें पड़ोसियों को भला बुरा नहीं कहना चाहिए।

• चलना – फिरना – एक सप्ताह अस्पताल में रहने के बाद गुप्ताजी चलने फिरने लगे।

• लंबा – चौड़ा - पहलवान लंबे चौड़े होते हैं।

• कहा – सुनी – कभी कभी दो मित्रों में छोटी छोटी बात को लेकर कहा सुनी हो जाती है।

• घास- फूस – गावों में अब भी लोग घास फूस से बने घरों में रहते हैं।

उत्तर 2. छुट्टी – आराम – टीवी- क्रिकेट -