

# एक जीवनी

उर्फ

## इडली भारतीय व्यंजन नहीं है

डी. बालसुब्रमण्यन

5 सितम्बर के दिन भारत ने अपना एक विशिष्ट वैज्ञानिक खो दिया। के. तम्मू अचया खाद्य व पोषण वैज्ञानिक थे। 79 वर्ष पहले तमिलनाडु में कोलेगल में एक कोर्गी परिवार में जन्मे अचया सचमुच एक अध्येता थे; तेल व वसा के विशेषज्ञ, इतिहासकार, लेखक, संगीत विश्लेषक और फोटोग्राफर के रूप में आप प्रतिष्ठित रहे।

वैसे तो डॉ. अचया कई चीजों के लिए मशहूर थे। किन्तु वैज्ञानिकों, इतिहासकारों व भोजन विशेषज्ञों के बीच उनकी किताबें खासी लोकप्रिय थीं। 'कॉटनसीड केमैस्ट्री एण्ड टेक्नॉलॉजी', 'एवरीडे इण्डियन प्रोसेस्ड फूड्स', 'ऑइलसीड्स एण्ड ऑइल मिलिंग इन इण्डिया-ए कल्चरल एण्ड हिस्टॉरिकल सर्वे' और 'घानी-दी ट्रेडिशनल ऑइल मिल ऑफ इंडिया' जैसी किताबें तो विशेषज्ञों के लिए थीं मगर 'योर फूड एण्ड यू' (आप और आपका भोजन), 'इण्डियन फूड: ए हिस्टॉरिकल कम्पेनियन' (भारतीय भोजन - एक ऐतिहासिक साथी), 'ए हिस्टॉरिकल डिक्शनरी ऑफ इण्डियन फूड्स' (भारतीय भोजन का ऐतिहासिक शब्दकोश) और 'दी स्टोरी ऑफ अवर फूड' (हमारे भोजन की कहानी) आदि सामान्य पाठकों के लिए थीं। इन किताबों का असर उल्लेखनीय रहा है। मसलन 'इण्डियन फूड - ए हिस्टॉरिकल कम्पेनियन' का हवाला कम से कम 650 शोध पत्रों में आता है और 'ए हिस्टॉरिकल डिक्शनरी ऑफ इण्डियन फूड्स' इसी का अपेक्षाकृत अधिक सुविधाजनक संस्करण है। और यदि आप अपने किसी मित्र को अच्छा तोहफा देना चाहें तो मेरी मानिए - 'दी स्टोरी ऑफ अवर फूड' दे डालिए। यह जानकारी और



डॉ. के. तम्मू अचया

मज़े दोनों का भंडार है।

डॉ. अचया की सबसे प्रभावशाली चीज़ उनकी सरलता और दोस्ताना रवैया थी। आपकी किसी गलती पर वे आपको ज़िन्दा भून डालेंगे और वह भी इस अंदा से कि आप आहत न हों। मैंने एक बार अपने एक लेख में भारत में मिर्च के आगमन को लेकर सुझाव दिया था कि शायद मार्को पोलो ने यह काम किया था। डॉ. अचया ने मुझे एक सुन्दर पत्र लिखा, जो संग्रहणीय भी था। पत्र में उन्होंने लिखा था : आप शायद कभी अपने उम्दा लेखों का संग्रह प्रकाशित करेंगे। उस समय शायद आप मार्को पोलो द्वारा मिर्च को भारत लाए जाने की बात को छोड़ने पर भी विचार करेंगे क्योंकि मार्को पोलो का नई दुनिया के साथ कोई संपर्क नहीं हुआ था और इस सम्पर्क के बगैर उनके लिए मिर्च को भारत लाना सम्भव नहीं हो सकता था।

### राम-सीता का भोजन

इसी सहजता, गरिमा और ज्ञान के साथ उन्होंने कई मिथकों व अपुष्ट मान्यताओं को ध्वस्त किया था। इसके लिए वे काफी गहनता से अपनी बात रखते थे और मूल साहित्य के उपयुक्त उद्धरण भी प्रस्तुत करते थे। और सबसे बड़ी बात तो यह थी कि यह काम वे इतनी विनम्रता



से करते कि किसी का दिल न दुखे। उनका कोई अजेंडा नहीं था जिसे वे येन केन प्रकारेण आगे बढ़ाना चाहते हों।

मेरी दिलचस्पी यह जानने में सदा से रही है कि हमारे पुरखे अपने रोज़ाना के भोजन में या दावतों में क्या-क्या खाते थे। हम यह तो जानते हैं कि कृष्ण को मक्खन बहुत प्रिय था। मगर वनवास के दौरान राम और सीता का भोजन क्या होता था? अथवा तमिल महाकाव्य सिलप्पतिगारम के कन्नगी और कोवलम लंच में क्या लेते थे? ऐसे सवालों के लिए हम डॉ. अचया का सहारा ले सकते हैं। उन्होंने प्राचीन ग्रंथों व टीकाओं में इन सवालों के जवाब खोजने के प्रयास किए हैं।

मसलन, उन्होंने रामायण में यह जानने को डुबकी लगाई कि अयोध्या के प्रासाद में भोजन में क्या परोसा जाता था। खोज के निष्कर्ष उन्होंने अपनी पुस्तक 'दी स्टोरी ऑफ अवर फूड्स' में बयान किए हैं। तमिल संगम काव्य और महाकाव्यों में कई व्यंजनों का उल्लेख है। मांस, मुर्ग और मछली का ज़िक्र तो कई बार आता है मगर अचरज की बात है कि चाहे रामायण हो, सिलप्पतीगारम हो या मणिमेकलाई हो, इन सबमें सब्जियों के नाम बहुत कम हैं। तो राम और सीता कौन सी तरकारियां खाया करते थे? या कन्नगी, कोवलम, माधवी और राजा नेदुंचेज़ियन कौन-सी सब्जियों का लुत्फ लेते थे। लगता है कि इस मामले में वे काफी विपन्न थे - बैंगन, भिण्डी, मुनगा की फली, लौकी, गिलकी, पालक, प्याज़, अदरक, और काली मिर्च, बस। आज जो कई सब्जियां हम खाते हैं उनमें से कई उस समय नहीं थीं - आलू, मटर, टैपिओका, मूंगफली, मिर्च, गोभी, पत्ता गोभी वगैरह। डॉ. अचया बताते हैं कि ये सब बाहर से आईं; पुर्तगाली लोग इन्हें लेकर आए थे।

## इडली भारतीय नहीं है

मगर उन्होंने मेरी तमिल दुखती रग को तब छेड़ दिया जब उन्होंने यह कहा कि इडली दरअसल भारतीय आविष्कार नहीं है। उनका कहना था कि इडली शायद इण्डोनेशिया से यहां आई है। अपनी पुस्तक 'इण्डियन फूड्स-ए हिस्टॉरिकल कम्पेनियन' में वे बताते हैं कि

तमिल संगम साहित्य में डोसा का उल्लेख तो है मगर इडली का ज़िक्र 920 ईस्वी के बाद ही आता है। सत्रहवीं शताब्दी तक भी भारत की इडली में उसके वे तीन प्रमुख घटक नदारद थे जो आजकल की इडली में होते हैं - चावल की कणकी, रात भर किण्वन और भाप में पकाना। भाप में पकाना (बफाना) एक प्राचीन चीनी तरीका है। सातवीं सदी में भारत की यात्रा करने वाले चीनी यात्री जुआन ज़ैंग ने लिखा है कि भारत में भाप से पकाने का बरतन नहीं पाया जाता। ऐसा प्रतीत होता है कि इण्डोनेशिया के हिन्दू राजाओं के साथ 8वीं से 12वीं सदी के बीच भारत आने वाले रसोइए ही किण्वन की तकनीक लेकर आए थे और शायद साथ में भाप से पकाने की विधि और उपकरण भी लाए थे।

ज़ाहिर है, भोजन विज्ञान में डॉ. अचया का शोध गहन था और ऐतिहासिक सातत्य के भाव से परिपूर्ण था। मसलन, वे बताते हैं कि 300 ईसा पूर्व में अर्थशास्त्र में एक सामान्य व्यक्ति के लिए संतुलित भोजन में 500 ग्राम चावल, 125 ग्राम दाल और 56 ग्राम तेल व लवण का उल्लेख था। 1987 ईस्वी में भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद् द्वारा अनुशंसित खुराक भी लगभग यही है।

## श्रीमान तेल और वसा

विशेषज्ञों का मत है कि उनकी पेशेवर किताबें 'फैट्स एण्ड ऑइल्स इन ह्यूमन न्यूट्रिशन'; 'इण्डियन डेयरी प्रॉडक्ट्स; इन्टरफेसेज़ बिटवीन एग्रीकल्चर, न्यूट्रिशन एण्ड फूड साइन्सेज़'; 'टेक्स्ट बुक ऑफ ह्यूमन न्यूट्रिशन' में उनके द्वारा लिखे गए अध्याय तथा एनएफआई पत्रिका में उनके आलेख (कन्सर्न्स ओवर वेजीटेबल ऑइल्स, फैट इन्टेक इन इण्डिया, फैट्स इन ब्रेस्ट मिल्क) अत्यंत प्रामाणिक और उम्दा शोध पर आधारित हैं।

वास्तव में भोजन विज्ञान के क्षेत्र में एक मुहावरा यह था कि जब शंका हो तो अचया से पूछो। वैसे लेखक रंजु अडवानी ने उनके बारे में लिखा था - "वे इतने दुबले-पतले हैं कि लगता नहीं कि उन्होंने उन चीज़ों का सेवन किया है जिनकी खोजबीन वे करते रहे हैं।"

कला व संगीत में डॉ. अचया की दिलचस्पी काफी



संजीदा थी। वे आसानी से एक मौलिक व प्रेरक रचना और नकल के बीच भेद कर सकते थे। इलयाराजा के कुछ फिल्मी गाने सुनते हुए उन्होंने फौरन बता दिया था कि ये तो ब्राज़ील के साम्बा व बोसा नोवा गीतों की सीधी नकल हैं। मैंने सुना है कि हैदराबाद में वे एक गायक वृन्द में गाया भी करते थे।

## पत्तियों की बिरादरी

आम तौर पर हम उन लोगों का गुणगान करते हैं जिन्होंने बुनियादी या शुद्ध विज्ञान में अपनी छाप छोड़ी हो और प्रायः उन लोगों की उपेक्षा करते हैं जिन्होंने भोजन व पोषण, कृषि या पशु चिकित्सा जैसे विषयों में अथक परिश्रम किया है। डॉ. अचया के खाते में 150 शोध पत्र, 11 पेटेन्ट्स, 8 किताबें और 19 पी.एच.डी. छात्र हैं। इसके अलावा उनकी एक किताब को 650 मर्तबा विभिन्न शोध पत्रों में उद्धरित किया गया है। उन्हें कई राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कारों व सम्मानों से भी नवाज़ा गया।

अलबत्ता मुझे लगता है कि उन्हें वैज्ञानिक जगत व सरकार दोनों की ओर से कहीं ज़्यादा मान्यता मिलनी

चाहिए थी। उन्होंने जिस प्रभावी ढंग से हमारे भोजन व पोषण की परंपरा व विरासत को समझने में मदद की, उसके लिए उन्हें कम से कम पद्मभूषण तो दिया ही जाना चाहिए था।

इस तरह की मान्यता से यह संकेत मिलता है कि हम अपने शोधकर्ताओं व शोध का सम्मान करते हैं। इससे अन्य लोगों का उत्साह बढ़ता है, प्रेरणा मिलती है। हमें कई और अचया चाहिए जो हमें बता सकें कि भारतीय भोजन में क्या विशेषताएं हैं, क्या मूल्यवान है ताकि हम भारतीय लोगों के भोजन को अधिक संतुलित व सम्पन्न बना सकें।

आज ऐसे वैज्ञानिक प्रवक्ता बहुत कम बचे हैं और डॉ. अचया की विरासत को आगे ले जाना ज़रूरी है। हम उम्मीद करते हैं कि हमारे गृह विज्ञान महाविद्यालय, विश्वविद्यालय, राष्ट्रीय पोषण संस्थान, केंद्रीय खाद्य प्रौद्योगिकी अनुसंधान केंद्र, रक्षा खाद्य अनुसंधान संस्थान, न्यूट्रिशन सोसायटी ऑफ इण्डिया तथा इसी तरह के अन्य संगठन डॉ. अचया के काम को आगे बढ़ाएंगे और एक स्वस्थ भारत व विश्व के निर्माण में योगदान देंगे।

(स्रोत फीचर्स)

## स्रोत के ग्राहक बनें, बनाएं

सदस्यता शुल्क कृपया एकलव्य, भोपाल के नाम बने ड्राफ्ट या मनीऑर्डर से

एकलव्य, ई-7/ एच.आई.जी. 453, अरेरा कॉलोनी,

भोपाल (म.प्र.) 462 016

के पते पर भेजें।

**स्रोत सजिल्द**

150 रुपए में उपलब्ध हैं।

डाक से मंगवाने पर 25 रुपए अतिरिक्त।