ARYAVART SHODH VIKAS PATRIKA
RNI TITLED NO. UPBIL04292
RNI REG. NO. UPBIL/2014/66218 PP. NO.- 305-307

ISSN NO.-2347-2944 (Print)
e-ISSN NO.-2582-2454 (Online)
Vol.-13, No.-II, Issues-17, YEAR- Sept. -2020

कामकाजी महिलाओं के भोजन संबंधी आदतों पर धर्म का प्रभाव

सुचिता कुमारी
शोध अध्येता– गृह विज्ञान, ग्राम + पो0 – माधेपुर, थाना–बख्तियारपुर, पटना (बिहार), भारत

Received- 21.08.2020, Revised- 24.08.2020, Accepted - 27.08.2020 E-mail: - dr.ramanyadav@gmail.com

सारांश : ***धर्म की उपादेयता– भारतीय समाज में धर्म जीवन के सत्य के रूप में स्वीकार किया गया है। धर्म के अभाव में भारतीय समाज कभी जिन्दा नहीं रह सकता। हमारे इतिहास इस बात के साक्षी हैं कि इस देश को संस्कृति की ऊंचाइयों तक पहुंचाने में धर्म ने महती भूमिका निभायी है। भारतीय धर्म की जब भी हम बात करते हैं तो मेरा इसारा हिन्दू धर्म की तरपफ होता है।***

कुंजीभूत शब्द– उपादेयता, भारतीय समाज, स्वीकार, अभाव, जिन्दा, इतिहास, साक्षी, संस्कृति, ऊंचाइयों ।

धर्म पूर्ण एकता की स्थिति को व्यक्त करता है, जो व्यक्ति के रूप में तथा समाज के सदस्य के रूप में, मनुष्य का विशिष्ट लक्षण है, जब उसकी प्रकृति के नैतिक–भौतिक समस्त निर्माणात्मक तत्व स्वभावतः एक सामान्य लक्ष्य की ओर मिलाये जाते हैं। भारतीय समाज में धर्म की परम्परा आज से नहीं अनादि काल से चली आ रही है। भारतीय सामाजिक व्यवस्था में धर्म का महत्वपूर्ण योगदान होता रहा है। यहां यह माना जाता है कि, धर्म से जीवन के विविध पक्ष गतिशील होते हैं। 'धर्म की अवधरणा के अंतर्गत हिन्दू उन स्वरूपों और प्रक्रियाओं को लाते हैं, जो मानव जीवन का निर्माण करती हैं, और उनको धरण करती हैं। वास्तव में हिन्दू धर्म मनुष्य के जीवन से सम्बन्धित है, इसका उद्देश्य जीवन में आधयात्मिक स्वरूप को ऊर्जावान बनाना होता है। हम जीवन के प्रत्येक कर्म में सत्य को निभाते चले जायें, ध्र्म और पाप स्पष्ट होता जायेगा। 'धर्म किसी न किसी प्रकार की अतिमानवीय या आलौकिक या समाजोपरि शक्ति पर विश्वास जिसका आधर, भय, श्रद्धा, भक्ति और पवित्राता की धरणा है, और जिसकी अभिव्यक्ति, प्रार्थना पूजा या आराध्ना है।

हिन्दू समाज में धर्म को जीवन के कर्तव्य पथ से जोड़ा गया है। इस धर्म में व्यक्ति के विकास के लिये ऐसे धर्मानुशासन का विधन किया गया है, जिसमें व्यक्ति के जन्म से लेकर मरने तक का विधन है। हिन्दू धर्म की महत्ता के रूप में कहा गया है–

धर्मेणैवर्षयस्तीर्णा धर्मे लोका : प्रतिष्ठिता।
धर्मेण देवता वव्रुध धर्मे यार्थ : समाहित : ।।

''धर्म के द्वारा द्धषिगण इस भवसागर से पार हो गये। सम्पूर्ण लोक, धर्म के आधर पर टिके हुये हैं. धर्म से ही देवता बढ़े हैं. और धन भी धर्म के आश्रित है।''

समाज के संगठन और विकास में धर्म का अप्रतिम योगदान रहा है। भारतीय जीवन के जितने भी प्रमुख कर्तव्य हैं. भी सभी धर्म पर ही आधरित हैं। भारतीय समाज गादों का समाज है गांव आज भी आस्था और विकास के प्रतीक हैं। भारतीय गांवों में धर्मिक प्रवृत्ति ज्यादा देखने को मिलती है। यहाँ यह विश्वास है कि–धर्म एद हतो–हन्ति धर्मो रक्षति रक्षितः अर्थात–धर्म का जो नाश करेगा, धर्म उसका नाश कर देगा, पर जो धर्म की रक्षा करता है धर्म उसकी भी रक्षा करता है।'' आज भी हम ध्र्म को जीवन के विविध कर्मों से जोड़ रहे हैं। हिन्दू धर्म का सहिष्णु रूप मानवीय संवेदनाओं को झकझोरता है।

''धर्म वही है जो जीवन मूल्यों को जोड़ने की बात करे। आज दुनिया में धर्म की भले अलग–अलग शाखायें हों, लेकिन वास्तविक सत्ता एक ही स्थान पर केन्द्रित है। हिन्दू धर्म में समन्वयवादिता का .ष्टिकोण है इसमें हमें प्रवृत्ति और निवृत्ति का समन्वय देखने को मिलता है। गांधी जी की विचारधरानुसार धर्म एक ऐसा आधर है, जो हमें सत्य से परिचित कराता है। मनुष्य के मन को स्वच्छ करता है। धर्म हमें एक दूसरे के प्रति प्रेम व शान्ति का सन्देश देता है, धर्म हमें वीरता सहिष्णुता, आज्ञाकारिता, साहस, अहिंसा आदि की शिक्षा देता है।''

धर्म की प्रवृत्ति समाज में परिवर्तित की जा सकती है, किन्तु धर्म को समाज से बाहर नहीं किया जा सकता। धर्म ही एक महत्वपूर्ण साधन है जो मनुष्य और समाज दोनों को अप्रत्यक्ष रूप से नियंत्रित करता है। धर्म के कारण मनुष्य स्वयं को नियंत्रित करता है, क्योंकि वह ईश्वर के प्रति भय मिश्रित व्यवहार रखता है। ईश्वर को मनुष्य सर्वशक्तिमान तथा सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का संचालक व कर्ताधर्ता मानता है मनुष्य तो उसके द्वारा कराये जाने वाले कार्यों को करने का साधन मात्रा है।

''भारतीय धर्म व दर्शन की सशक्त आधारशिलाओं

ISSN NO.-2347-2944 (Print)
e-ISSN NO.-2582-2454 (Online)
Vol.-13, No.-II, Issues-17, YEAR- Sept. -2020

पर भारतीय समाज का भव्य भवन खड़ा है। भारतीय सभ्यता की विशेषतायें आध्यात्मिकता, सजीवता व बौद्धिकता, धर्म के विभिन्न पक्षों से प्रस्पफुटित होती है, सत्यता, सहिष्णुता, अनुकूलनशीलता, समन्वयता, परोपकारिता की सरस एवं अमृतमयी सरिताओं से निर्मलित भारतीय समाज का आधरभूत स्रोत धर्म है।"

डॉ० राधकृष्णन ने भारतीय समाज के धर्मिक पक्ष पर बड़े सुंदर ढंग से प्रभाव डाला है–धर्म की धरणा के अंतर्गत हिन्दू उन सब अनुष्ठानों व गतिविधियों को ले आता है, जो मानवीय जीवन को गढ़ती व बनाये रखती है। हमारे पृथक–पृथक हित होते हैं, विभिन्न इच्छायें होती हैं, और विरोधी आवश्यकतायें होती हैं, जो बढ़ती हैं, बढ़ने की दशा में परिवर्तित भी हो जाती हैं। इन सबको घेर–घारकर एक समूचे रूप में प्रस्तुत कर देना धर्म का प्रयोजन है। धर्म का सिद्धान्त हमें आधयात्मिक वास्तविकताओं को मान्यता देने के प्रति सजग रहता है, संसार से विरक्त होने के द्वारा नहीं, अपितु इसके जीवन में इसके व्यवसाय (अर्थ) और इसके आनन्द (काम) में आध्यात्मिक विश्वास की नियंत्राक शक्ति का प्रवेश कराने के द्वारा जीवन एक है, और इसमें पारलौकिक (पवित्रा) व ऐच्छिक सांसारिक का कोई भेद नहीं है।"

हिन्दू स्त्री एवं धर्म– हिन्दू महिला सदा से धर्मपरायण रही है। धर्म के प्रति उसकी अटूट श्रद्वा, विश्वास, प्रेम व लगाव रहा है। भारतीय समाज में मुगलकाल के अलावा हर युग एवं काल में स्त्रियों को उच्च दर्जा मिला है। "स्त्री पुरुष का आध अंग मानी गयी इसीलिये अर्द्वांगिनी कहलायी। स्त्रियों को पुरुषों के समान अधिकार प्राप्त थे, कोई भी धार्मिक कार्य स्त्री के बगैर नहीं होता था, इसलिए वे धर्मपत्नी कहलायी। स्त्रियों को उचित सम्मान दिया गया घर की वो मालकिन होती थीं। नारी के बिना घर का अस्तित्व ही नहीं समझा जाता था, इसीलिये यह कहा गया है–'गृहिणी गृहमुच्यते' अर्थात् नारी ही घर है। संसार में जितनी भी उत्तम विभूतियां हैं, उनको भारतीय संस्कृति में स्त्री का रूप दिया गया है–लक्ष्मी, सरस्वती, वाणी, विद्या, प्रतिभा, बुद्धि, नीति. प्रीति, कीर्ति, घी, मेघा, शोभा, आदि सब स्त्री का रूप है। भारतीय संकृ.ति में स्त्रियों को कितना सम्मान दिया गया है वह मनु के श्लोक में प्रकट होता है–

उपाध्यायात दशचार्य : आचार्याणां श्तं पिता।
सहस्त्रांतु पितृणं माता गौरवणति स्त्रियते।।

अर्थात दश उपाध्यायों से एक आचार्य बड़ा है सौ आचार्य से पिता बड़ा है और पिता से माता गौरव में हजारों गुना बड़ी है। मनु स्त्रियों को समाज में उचित स्थान देने के पक्ष में है। उनका मानना है कि आत्मिक प्रसन्नता के लिये स्त्री एवं पुरुष का परस्पर सहयोग अपेक्षित है। मनु ने स्त्री के पत्नी और माँ के रूप में अलग–अलग गुण बताये हैं। भारतीय समाज की स्त्री, माँ के रूप में पूजनीय है। समाज में उसका स्थान सर्वोच्च है। वह जननी, निस्वार्थिनी, त्यागिनी है। ईश्वर ने माँ को सर्वोच्च स्थान दिया है। उपनयन संस्कार में बालक सर्वप्रथम भिक्षा माँ से मांगता है। माँ का अनादर नहीं करना चाहिये, चाहे व्यक्ति क्यों न दुखी हो, वह पृथ्वी की प्रतीक है अर्थात जो दूसरी वस्तुओं को जन्म देती है। माँ पृथ्वी की तरह उनके, अनेक भारों का उत्तरदायित्व उठाये रहती है। माँ जिस कष्ट के साथ पुत्रों को जन्म देती है. उस कष्ट का सैकड़ों वर्षों तक बदला नहीं चुकाया जा सकता। माँ की आज्ञा के बिना पुत्र किसी धर्म का आचरण नहीं कर सकता। जो व्यक्ति माँ की सेवा करता है. वह तीनों लोक के सुख को प्राप्त करता है, उसे स्वर्ग प्राप्त होता है. मनुष्य का सर्वश्रेष्ठ धर्म माँ की सेवा करना है, बाकी सब उपधर्म के अंतर्गत आते हैं।

उपरोक्त बातें यह प्रमाणित करती हैं कि भारतीय संस्कृति में स्त्रियों को कितना ऊँचा स्थान है। स्त्रियों में यथेष्ठ शिक्षा का प्रचार था। भारतीय समाज के अनेक विषमताओं और विद्रुपताओं के बीच रहकर हिन्दू स्त्री ने जीवन जिया है।

भारतीय समाज में स्त्रियों को सुख–सम्पत्ति, ज्ञान, शक्ति का प्रतीक माना गया है, लेकिन दुर्भाग्य कि वैदिक तथा उत्तर वैदिक काल के पश्चात हमारे समाज की मौलिक व्यवस्थायें, रूढ़ियों के रूप में परिवर्तित होने लगीं। पुरुष ने शक्ति के लोभ में स्त्री के पारिवारिक अधिकार तक छीन लिये इन परिस्थितियों का परिणाम यह हुआ कि मध्यकाल के हिन्दू समाज में स्त्री की स्थिति एक दासी से अच्छी नहीं रह गयी। समय ने पुनः एक नया मोड़ लिया और हमारे समाज के एक बड़े भाग ने स्त्रियों की स्थिति में सुधर करने का प्रयास किया, इसके पफलस्वरूप भारतीय समाज में आज पुनः स्त्रियों को सामाजिक–आर्थिक और राजनैतिक क्षेत्रा में नये अधिकार प्राप्त हो रहे हैं।

धर्म का प्रभाव भोजन सम्बन्धी आदतों पर भी पड़ता है। भारतीय समाज में भिन्न–भिन्न–धर्म के लोग रहते है। विभिन्न धर्म के मानने वाले लोगों का भोजन संबंधी आदतें एक समान नहीं होता। बल्कि एक दूसरे से भिन्न होता है। विशेष धर्मों में कुछ विशेष वस्तुओं का माँस खाना वर्जित है। किन्हीं सम्प्रदायों में विशेष दिनों में माँस खाना वर्जित है। इन सारी बातों का मानव के पोषण स्ट्रेटस पर कापफी–प्रभाव पड़ता है तथा खास धर्म के लोग विशेष पौष्टिक तत्वों से वंचित रह जाते हैं। इसका एक और प्रभाव यह है कि अनेक पशुओं से माँस की प्राप्ति हो सकती थी, वह केवल कुछ ही पशुओं से होती है कहीं–कहीं

ARYAVART SHODH VIKAS PATRIKA
RNI TITLED NO. UPBIL04292
RNI REG. NO. UPBIL/2014/66218

ISSN NO.-2347-2944 (Print)
e-ISSN NO.-2582-2454 (Online)
Vol.-13, No.-II, Issues-17, YEAR- Sept. -2020

लहसून को भी वर्जित रखा गया है। ऐसे लोगों की कमी नहीं जो चुकन्दर, शलजम तथा मसूर दाल का उपयोग अपने खानों में नहीं करते क्योंकि उसका प्रयोग प्रायः माँस के साथ किया जाता है। विधवा पर तो शामिल आहार लेने पर रोक है।

अध्ययन का उद्देश्य : प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य कामकाजी महिलाओं के भोजन संबंधे आदतों पर धर्म के प्रभाव को रेखांकित करना है।

उपकल्पनाएँ :

(1) महिलाओं में भोजन से संबंधित जागरूकता का अध्ययन करना।

(2) महिलाओं द्वारा पसंद किए जाने वाले भोजन की चर्चा करना।

उपकल्पनाएँ :

(1) जागरूक कामकाजी महिलाओं में भोजन संबंधित आदतें अच्छी होंगी।

(2) संचार माध्यमों की पहुँच जिन महिलाओं तक है उनकी जागरूकता अधिक होगी।

अध्ययन का क्षेत्रा : अध्ययन क्षेत्रा के रूप में पटना शहर के विभिन्न सरकारी संस्थाओं का चयन किया गया है, जहाँ महिलाएँ कार्यरत है।

निदर्श : प्रस्तुत अध्ययन के लिए 200 कामकाजी महिलाओं का चयन किया गया है।

प्रविधि : प्राथमिक आंकड़ों का संकलन करने के लिए अनुसूची प्रविधि का निर्माण किया गया।

तथ्यों का संकलन, वर्गीकरण, सारणीयन एवं विश्लेषण : संकलित तथ्यों का वर्गीकरण, सारणीयन एवं विश्लेषण किया गया।

परिणाम : अधिकांश उत्तरदात्री ऊच्च जाति की है। सर्वाधिक उत्तरदात्री स्नातक स्तर की है। सर्वाधिक उत्तरदात्री विवाहित है। अधिकांश उत्तरदात्रियों का एकांकी परिवार है। सर्वाधिक उत्तरदात्री 41 से 50 वर्ष आयु की है। सर्वाधिक उत्तरदात्रियों के परिवार में तीन बच्चे है। उत्तरदात्रियों के परिवार में सदस्यों का एक दूसरे के साथ मधुर एवं स्नेहपूर्ण सम्बन्ध है। सर्वाधिक उत्तरदात्रियाँ धार्मिक मान्यताओं का पालन करती है। धार्मिक मान्यताओं का पालन सुख एवं शांति के लिये करती है। उत्तरदात्रियाँ व्रत करती है।

सर्वाधिक उत्तरदात्रियों ने कहा है कि समय की कमी के कारण कम समय में तैयार हो जाने वाले भोजन को प्राथमिकता देती है जिसके कारण कई ऐसे पोषक पदार्थ होते हैं जिनकी आवश्यकता भोजन में होती है, लेकिन ऐसा होने के कारण उसके उपभोग से वह वंचित रह जाती है जिसके प्रतिकूल प्रभाव उसके स्वास्थ्य पर पड़ता है।

सर्वाधिक उत्तरदात्रियों का मानना है कि वह मंगलवार, बृहस्पतिवार तथा रविवार को प्याज, लहसून, माँस, मछली का उपभोग नहीं करती। अधिकांश उत्तरदात्रियों का कथन है कि मछली और दूध एक साथ खाने से त्वचा पर सफेद दाग और कुष्ट रोग होता है। सर्वाधिक उत्तरदात्रियों ने बताया कि वह अधिक पानी नहीं पीती है क्योंकि इससे मोटापा होता है। उत्तरदात्रियों ने स्पष्ट किया कि वह डबल रोटी का उपयोग नहीं करती क्योंकि इसमें रोटी से कम कैलोरी होती है। उत्तरदात्रियों ने कहा कि वह अपने आहार में मछली का उपयोग इसलिए करती है कि इससे मस्तिष्क तेज होता है। उत्तरदात्रियों इस बात से अवगत है कि अधिक आलू खाने से मधुमेह होता है। उत्तरदात्रियों का कथन है कि उन्हें बैंगन की सब्जी खाने की आदत नहीं हैं क्योंकि इससे खुजली होती है। उत्तरदात्रियों को यह विश्वास है कि दूध के साथ संतरा का उपयोग करने से संतरा का रस पेट में दूध को पफाड़ देता है।
सर्वाधिक उत्तरदात्रियों ने कहा कि वह धर्म के अनुसार ही आहार का सेवन करती है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. मुरलीधर जी शर्मा : हिन्दू संस्कृति, उसकी अज्ञेयता और आधारशिला कल्याण, हिन्दू संस्कृति अंक, पृष्ठ 195.
2. शम्भूरत्न त्रिपाठी : भारतीय समाज और संस्कृति
3. सलूजा, शिला, सलूजा चुन्नीलाल : कामकाजी महिलाएँ एवं समाधन, पुस्तक महल प्रकाशन दिल्ली, 2001.

*****