

# भोजन के रिवाज: विश्वास और औरतें

पितृसत्तात्मक समाज के पितृसत्तात्मक रवैये औरतों के जीवन ही नहीं उनके खान-पान तक पर पाबन्दी लगाते हैं। इन नियमों में हम स्वयं इस तरह फंसी रहती हैं कि अपने खान-पान को त्याग, व्रत, उपवास के नाम पर भुला बैठती हैं। क्या है ठीक है?

समाज में लड़कियों तथा औरतों के दायम दर्जे के अनुरूप उनके खाने-पीने में भी भेदभाव दिखलाई पड़ता है। हमारी स्वसहायता कार्यशालाओं में देहाती व सहयोगी महिलाएं कुछ इस तरह की टिप्पणियां देती थीं “खाना महत्वपूर्ण है, लेकिन मैं कभी परिवार के मर्दों और बच्चों के साथ बैठकर नहीं खाती... मैं पहले उन्हें परोसती हूँ और बाद में जो बचता है वो खाती हूँ” अच्छी पत्नी और अच्छी माता की विचारधारा मांग करती है कि औरत सबसे अंत में खाए और बच्चों को खिला-पिला कर बचा खुचा खाए। परिवार के भीतर भी जब खाना कम होता है तो लड़कों को लड़कियों से पहले खिलाया जाता है। लड़कियां कम उम्र से ही घर में अपने जायज हक को छोड़कर त्याग करने का पाठ पढ़ लेती हैं।

## पितृसत्ता तथा औरतों की खुराक

प्रायः घर में जिसके पास पैसे का नियंत्रण होता है वही भोजन के बंटवारे का नियंत्रण भी करता है।



अगर औरतें कमाती भी हैं तो भी नियंत्रण रहता है। इसके अलावा औरत पर इतने सारे कामों का बोझ होता है कि उसके पास शायद ही पर्याप्त समय होता है कि वह बच्चों के खिलाफ और खुद खाए। हमने अपने काम के दौरान पाया कि प्रायः औरतें कहती हैं कि उनका उपवास है। उपवास के पीछे हमेशा धार्मिक कारण नहीं होता। भोजन की कमी के कारण उपवास खुद पर थोप लिए जाते हैं। बजाय यह कहने के कि मर्दों की तुलना में औरतें अधिक संख्या में उपवास रखती हैं।

## धर्म और औरतों की खुराक

धर्म भी औरतों के खान-पान पर बहुत से बंधन लगाता है, खासतौर पर विधवाओं पर। विधवाओं को स्वादिष्ट खाना खाने की इजाजत नहीं है। कुछ चीजें जैसे लहसुन, मांस-मछली आदि खाने की मनाही होती है। इसके पीछे विचार यह है कि जब उसके जीवन का पुरुष नहीं रहा तो अब उसे त्याग और आध्यात्म का जीवन बिताना



चाहिए। बगैर पति की मौजूदगी के उन्हें तामसिक भोजन नहीं खाना चाहिए वरना उससे उनकी यौन इच्छाएं जाग सकती हैं।

सिर्फ एक समय में औरत बिना रोक टोक के खा सकती है वह है जब उसे माहवारी शुरू होती है तथा उसे रस्म के तौर पर खूब खिलाया जाता है।

गर्भवती तथा दूध पिलाने वाली माताओं की खुराक गर्भ के दौरान तथा जब गोद में दूध पीता बच्चा हो उस समय में देश के विभिन्न पारम्परिक समुदायों में औरत की खुराक पर कई तरह की बंदिशें लगाई जाती हैं। यह माना जाता है कि अगर गर्भवती औरत ज्यादा खाएगी तो पेट में बच्चे के लिए कम जगह रह जाएगी। पेट में खाना और बच्चा दोनों के लिए जगह मानी जाती है तथा बच्चे की जरूरत को प्राथमिकता देने के लिए मां को कम खाना चाहिए। गर्भवती औरत की खुराक पर नियंत्रण रखने का एक और कारण शायद यह है कि यदि औरत का वजन अधिक बढ़ गया तो वह खेत में और घर में ज्यादा काम नहीं कर पाएगी।

### एक खास प्रथा

सारे भारत में एक प्रथा काफी प्रचलित है वह है श्रीमन्त गर्भ के सातवें महीने में कुछ खास रस्में की जाती हैं तथा माता पिता बनने वाले जोड़े को विभिन्न प्रकार के पकवान बना कर दिए जाते हैं। इसका उद्देश्य गर्भवती और को उत्साह और हिम्मत देना है तथा गर्भ का समय लगभग पूरा होने की खुशी मनाना है। आमतौर पर ये मिठाईयां आटे, गुड़, घी, मेथी और सूखे मेवे से बनाई जाती हैं। गर्भ के अन्तिम दिनों औरत को ये सब चीजें रोज खानी होती हैं। यह एक अच्छा रिवाज है,

क्योंकि इसके द्वारा औरत के पेट में पल रहे बच्चे के लिए आखिरी तीन महीनों में आवश्यक प्रोटीन और कैलोरी पर्याप्त मात्रा में मिल जाती हैं।

### कुछ खास मान्यताएं

गर्भवती औरत के लिए कई खाद्य पदार्थ की मनाही होती है जैसे दूध या दूध से बनी चीजें मूंगफली या कोई भी चिकनी या सफेद वस्तु जैसे (केला) दाइयों का मानना है कि इन चीजों को खाने से बच्चे के ऊपर 'सफेद परत' (Vernix) जम जाती है तथा इससे प्रसव में देर लगती है, क्योंकि बच्चा मां के पेट में चिपक जाता है। बाजरा, अंडे आदि जैसे गर्भ खाद्य पदार्थ भी मना होते हैं। गर्भ के दौरान पपीता खाना भी मना होता है,



जिसमें पपेन नाम का एक पदार्थ (Hydrolyses) होता है जिससे शायद गर्भपात की संभावना हो सकती है।

गुजरात में गर्भ के दौरान छाछ आदि जैसी खट्टी चीजों के खाने पीने पर रोक होती है। ऐसा माना

(क्रमशः पृष्ठ 33 पर)

### भोजन के रिवाज... (पृष्ठ 29 का शेष)

जाता है कि इससे धनुरी (Tetanus) हो सकता है। यह प्रथा आयुर्वेद में भी मिलती है। आयुर्वेद का मानना है कि खट्टी चीजों के खाने से जख्म देर से भरते हैं।

कुछ चीजें गर्भ तथा दूध पिलाने के समय में हर जगह खिलाई जाती हैं मेथी, बबूल का गोंद, कत्था अजवायन। इन चीजों को ताक़त देने तथा दूध बढ़ाने वाली माना जाता है। आदिवासी औरतें महुवा के फूल भी खाती हैं, इसे भी गर्भवती तथा दूध पिलाने वाली औरतों के लिए गुणकारी समझा जाता है। हमारे गांव में जचगी के बाद औरत को उसदियों (Garden Cress seed) की खीर खिलाई जाती है माना जाता है कि यह गर्भ होती है इसे खाने से कभी कमर में दर्द की शिकायत नहीं होती। □

(बली बेन सारथी की आरोग्य सखी)