

नोकरी करणाऱ्या स्त्रीयांच्या आहार विषयक भूमिका

प्रा. डॉ. मनिषा दे. क्षिरसागर

गृहअर्थशास्त्र विभाग, स्व. राजकमलजी भारती कला, वाणिज्य, व श्रीमती सुशिलाबाई रा. भारती विज्ञान महाविद्यालय, आर्णी.

मानवी जीवनात आहार ही मुलभूत बाब आहे. अन्न, वस्त्र, निवारा या प्राथमिक गरजांमध्ये आहार प्रथम स्थानी आहे. याचे कारण मानवी शरीराची जडणघडण आणि पोषण हे आहारावरच अवलंबून असते. अन्न हे केवळ पोट भरण्याचे माध्यम नाही, तर आरोग्यदायी जीवन लाभावे यासाठी पोषण आणि आहारशास्त्र जाणून घेणे आणि त्याप्रमाणे त्याचे आपल्या आहारात उपयोजन करणे ही बाब महत्वाची आहे. याचे कारण स्वास्थ्य आणि कार्यक्षमता या दोन बाबींचा निकटचा सहसंबंध आहे.

दिवसेंदिवस आहार-पोषणासंबंधीची जाणीव व जागरूकता वाढत आहे. याकरीता संशोधकांनी घेतलेल्या अथक परिश्रमातून प्राप्त झालेल्या पोषणशास्त्र आणि आहारशास्त्र यांच्या प्रगतीचा आढावा घेणे उद्बोधक ठरेल.

व्याख्या :

“आरोग्य म्हणजे केवळ रोगापासून मुक्तता नव्हे तर शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संपूर्ण स्वास्थ्य म्हणजे आरोग्य होय.”जागतिक आरोग्य संघटना (WHO)

संबंधित व्याख्येवरून स्पष्ट होते की, आरोग्य ही संज्ञा व्यक्तीच्या स्वास्थ्याचे संघटन आहे. व्यक्तीच्या आरोग्याचा विचार करतांना फक्त शारीरिक स्वास्थ्याचा विचार करून चालत नाही, कारण मानव हा समाजशील प्रवृत्तीचा आहे. त्यामुळे शारीरिक स्वास्थ्याइतकेच मानसिक आणि सामाजिक स्वास्थ्याला स्थान आहे. तज्ञांनी अन्न आणि पोषणासंबंधी केलेल्या व्याख्या पुढील प्रमाणे आहेत.

आहारशास्त्र : व्याख्या

“आहारशास्त्र हे अन्नविज्ञान असून आरोग्य स्वास्थ्याकरीता आवश्यक असलेले अन्न, अन्नघटक, शरीरास होणारा उपयोग, त्यांचे परस्पर संबंध, शरीराची वाढ, आजार, आहारोपचार, अन्नाचे पचन, शोषण, नको असलेल्या पदार्थांची विल्हेवाट, आहार आयोजन या सर्व बाबींचा अभ्यास ज्या शास्त्रात केला जातो, त्याला आहारशास्त्र म्हणतात.” आहारातील पोषणमूल्यांची कमतरता याची जाणीव होणे आवश्यक आहे. शाळा, महाविद्यालये, वैद्यकीय क्षेत्र, इ. तून आहार पोषणासंबंधीचे मार्गदर्शन केल्या जाते. परंतु सातत्याने आणि प्रभावीपणे व्हावयास पाहिजे. त्यामुळे व्यक्ती आपल्या आहारात नियोजित बदल स्वीकारेल.

शास्त्रोक्त आणि तांत्रिक ज्ञानाचा उपयोग दररोजच्या आहारात गृहिणींनी करावयास पाहिजे. आहारविषयक, पोषणविषयक ज्ञानाचा वापर दैनंदिन जीवनात व्हावयास पाहिजे. कारण व्यक्ती सकाळपासून तर झोपेपर्यंत आहारातील विविध खाद्यापदार्थ टप्प्याटप्प्याने घेत असतो, उदा. चहा, नास्ता, दुपारचे जेवण, दुपारचा टिफीन, रात्रीचे जेवण, इत्यादी.

पोषणासंबंधीची जबाबदारी :

गृहिणी ही स्वयंपाकघराची सम्राज्ञी आहे. आपल्या कुटुंबियांच्या गरजा, आवडीनिवडी आणि शरीरस्थिती विचारात घेऊन आहार तयार करावयास पाहिजे. कुटुंबाच्या स्वास्थ्याची संपूर्ण जबाबदारी गृहिणीला पेल्यावी लागते असे भारतीय कुटुंबातील निरीक्षण आहे. याच कारणामुळे कुटुंबात गृहिणी ही केन्द्रस्थानी दिसून येते. मातृत्व व शिक्षणाबरोबर पोषणविषयक शास्त्रीय दृष्टिकोण लाभलेली गृहिणी प्राप्त परिस्थितीत ‘सकस आहार’ कुटुंबियांना देवू शकेल इतके मात्र निश्चित.

अन्नघटक :

अन्नघटक हे अन्नापासून शरीराच्या वाढीसाठी, शरीर संवर्धनासाठी प्राप्त होणारे रासायनिक संघटन आहे. हे अन्नघटक अन्नाद्वारे योग्य व आवश्यक त्या प्रमाणात शरीरास नियमित मिळावयास पाहिजे. प्रथिने, कर्बोदके, स्निग्धे,

खनिजे, जीवनसत्वे हे अन्नघटक आहेत. या अन्नघटकांचे विशेष कार्य आपल्या शरीरात चालते. उदा. शरीराला उष्णता, शक्ती देणे, शरीराची निर्मिती, पेशींची जडणघडण, शरीराचे संवर्धन आणि नियंत्रण.

आहाराचा दर्जा :

व्यक्तीच्या शरीरस्थितीप्रमाणे अन्नाचा उपयोग आणि त्याचे पचन यावर आहाराचा दर्जा अवलंबून असतो. व्यक्तीच्या आहाराचा दर्जा चांगला किंवा वाईट असू शकतो. आहाराच्या स्तरावरून व्यक्तीच्या आरोग्याची कल्पना येते. हा स्तर मोजण्यासाठी त्या व्यक्तीची शारीरिक तपासणी, वैद्यकीय चाचण्या (हिमोग्लोबिन इ.) तसेच त्या व्यक्तीचा आहारविषयक इतिहास लक्षात घेतल्या जातो.

कुपोषण :

कुपोषण म्हणजे एक किंवा त्यापेक्षा अधिक पोषक तत्वांची दीर्घ काळाकरीता उणीव असते किंवा आहारात अधिक प्रमाण असतात. त्याचे दुष्परिणाम शारीरिक वाढ आणि विकासावर दिसून येतात, त्याला कुपोषण म्हणतात.

आहार नियमनशास्त्र :

आहाराच्या नियमनाचा विचार केला जातो. विशिष्ट शारीरिक स्थितीत, आजारपणात किंवा आजारपणानंतर प्रकृती स्वास्थ्य लाभण्यास कोणते अन्नपदार्थ टाळावेत, कोणत्या अन्नपदार्थांचे किती प्रमाणात सेवन करावे याचे मार्गदर्शन आहार नियमनशास्त्रात केलेले असते.

पती-पत्नी ही जीवनरथाची दोन चाकं आहेत, अशी पूर्वापार चालत आलेली कल्पना सत्य असून पतीने आर्थिक बाजू सांभाळावी आणि स्त्रीयांनी (पत्नीने) त्याचा काटकसरीने योग्य ठिकाणी गरजेनुसार उपयोग करावा अशी कुटुंबव्यवस्था होती. परंतु विज्ञानाच्या प्रगतीमुळे औद्योगीकरण वाढले, नागरीकरण झाले. जीवन अधिक सुकर करणाऱ्या वस्तुंचे उत्पादन व्हावयास लागले. त्यामुळे व्यक्तिला जीवन चांगल्या दर्जाने जगावे असे वाटणे स्वाभाविकच आहे. अशा वेळी कुटुंब व्यवस्थेला अधिक पैशाची गरज वाटू लागली. तसेच वस्तुंचे आकाशाला भिडणारे दर यामुळे कुटुंबात आर्थिक चणचण निर्माण होऊ लागली.

याच सुमारास स्त्री शिक्षणाला विशेष प्राधान्य देण्यात आले. शिक्षणामुळे व्यक्ती विकास, संस्कार निर्मिती व सामाजिक प्रतिष्ठा प्राप्त होते. त्यामुळे विविध प्रकारच्या नोकऱ्यांमधून मिळणाऱ्या अधिकारामुळे आर्थिक समानता मिळते. या उद्देशाने स्त्रीयांच्या शिक्षणाला विशेष प्राधान्य देण्यात आले. आज स्त्रीयांना आर्थिक दृष्ट्या स्वतंत्र बनविणे हा मुलभूत हक्क आहे. पुरुषांच्या बरोबरीने अनेक क्षेत्रात आपल्या कर्तृत्वाचा ठसा उमटवत असल्याचे सर्वत्र दिसून आहे. केवळ अर्थार्जन नव्हे तर राजकारण, समाजकारण यातही काही स्त्रीया पुरुषांवर मात करून पुढे आलेल्या आहेत. स्त्रीयांचा राष्ट्रीय उत्पादन कार्यातील सहभाग मोठा असल्यामुळे त्यांना पुरुषांबरोबरचे स्थान प्राप्त झालेले आहे. परंतु भारतामध्ये आजही स्त्रीची भूमिका दुय्यम स्वरूपाची आहे व याचे एकमेव कारण म्हणजे स्त्रीच्या अर्थार्जन कार्याचे कायम असलेले गौण स्थान होय.

स्त्री शिक्षणाच्या प्रसारामुळे स्त्रीयांच्या ठिकाणी स्वतःच्या पायावर उभे राहण्याची प्रवृत्ती वाढत आहे. आज अनेक क्षेत्रातील उच्च पदे देखील स्त्रीया भूषवित आहेत. स्त्रीयांमधील या प्रवृत्तीमुळे स्त्री कर्मचाऱ्यांच्या संस्थेत पुर्वीच्या मानाने बरीच वाढ झाल्याचे आढळते. सध्याची पुरुष वर्गातील भीषण बेकारी स्त्री कर्मचाऱ्यांच्या संख्येतील वाढीमुळे आहे.

पुर्वी स्त्री शिक्षणाच्या सोयी नव्हत्या. स्त्री शिक्षण वर्ज्य मानण्यात आले होते. त्यावेळी स्त्री कामगार फक्त शेती, बागायत, मळे यातच आढळत होती. परंतु जसजसा शिक्षणाचा प्रसार होऊ लागला, तसतसे स्त्रीयांचे कार्यक्षेत्र विस्तारू लागले आणि इतर क्षेत्रात, व्यवसायात स्त्री कामगार आढळू लागले.

नोकरी पेशातील स्त्रीयांचा खास अनुभव :

व्यवसाय क्षेत्रातील सहकाऱ्यांना यशाचे श्रेय देऊनही व्यवसाय क्षेत्रातील स्त्रीला अन्य सहकाऱ्यांच्या तुलनेत मैत्रीत सहभाग मिळत नाही. ती पुरुषांपेक्षा भिन्न गटातील असल्याची जाणीव तिला करून दिली जाते आणि या कारणाने तीचा आत्मविश्वास क्षणाक्षणाला ढासळतो. जे. सी. बर्नार्ड यांनी सांगितल्याप्रमाणे सामाजिक बहिष्कृतीला स्त्रीला सामोरे जावेच लागते. नोकरी संबंधातील सामाजिक संपर्काची उणीव तिला भासतेच. पण शिवाय या संपर्काद्वारे होऊ शकणारी बारीक-सारीक कामेही तिला करून घेता येत नाहीत. त्याचा तिचा कार्यक्षमतेवर परिणाम होतो.

स्त्रीचा नोकरीतील दुय्यम दर्जा :

स्त्रियांना नोकरीमध्ये दुय्यम दर्जा मिळत असल्यामुळे स्त्रिया ना उमेद होऊन स्वतःच्या लायकीबद्दल शंका घेतात. काही स्त्रिया तर बढत्या, अधिकारपदे घेण्याचा स्वतःहून निर्णयही घेत नाहीत. पुरुषांनी स्त्रियांचे समानतेचे हक्क मतदानापुरतेच मान्य केल्याचे दिसून येते. कारण विविध क्षेत्रातील यशस्वी स्त्रियांचे तोंड भरून कौतुक करणाऱ्या पुरुषांना स्वतःची पत्नी मात्र परंपरा प्रिय, सेवावृत्तीची असावी असे वाटते.

कुटुंबातील भूमिका :

व्यवसाय आणि मुलेबाळे कसे सांभाळू शकता ? असा प्रश्न नोकरदार स्त्रीला विचारला जातो, तो पुरुषाला विचारल्या जात नाही, हे आपणा सर्वांचे निरीक्षण आहे. कारण घर म्हणजे गृहिणी असे समिकरण आपल्या मनोवृत्तीने स्विकारले आहे. तिने घरातील सर्व काम व्यवस्थित करावे आणि बाहेर नोकरीही करावी असे दुहेरी धोरण स्विकारणाऱ्या जीवन जोडीदारांचीच संख्या अधिक आहे. मुलांच्या संगोपनाची जबाबदारी ही मातेचीच आहे असेच गृहित धरलेले असते. पुरुषांच्या बाबत असे दिसत नाही. त्यामुळे नोकरी करणाऱ्या स्त्रीला अधिक मेहनत घ्यावी लागते.

पती-पत्नीचे एकच 'करिअर' असले तरी पतीची नोकरी जास्त महत्वाची मानली जाते. पुरुषांच्या बढतीला प्राधान्य देणाऱ्या नोकरदार स्त्रियां अधिक दिसतात. पुरुषांच्या फिरतीच्या नोकरीचा स्त्रियांच्या नोकरीत अडथळा निर्माण होतो. या कारणामुळेच अमेरिकेत व्यावसायिक स्त्रियांमध्ये घटस्फोटाचे प्रमाण जास्त आढळते असे मत हॅव्हेमैन आणि वेस्ट यांनी व्यक्त केले. भारतातही पतीच्या बढतीला अधिक महत्व दिल्या जाते, त्या तुलनेत स्त्रीची नोकरी दुय्यम दर्जाची ठरते.

**“दिसं जातील दिसं येतील
भोगं सरल सुख येईल”**

हीच आस आज तिचे जगणे सहज करते आहे, सहन करण्याची शक्ती देत आहे, पण खरच हा प्रवास कधीतरी सुखकर होईल का ?

स्त्री आणि अधिकार पदे :

फार कमी स्त्रीया प्रशासकीय पदावर पोहचतात. स्त्री म्हणून तिला सरळ-सरळ अधिकार पदी बढती नाकारली जात नाही. पण मुळातच ती त्या बढती शिफारशीच्या यादीत पोहोचत नाही. कारण अशी यादी काम कसे पार पाडले जाते याच्या गुणवत्तेवर ठरत असते. ही गुणवत्ता कर्मचाऱ्यांना किती आव्हानात्मक कामे मिळतात, स्वतंत्र निर्णय घ्यावयाच्या कामाच्या किती संधी मिळतात, यानुसारच व्यक्त होऊ शकते. स्त्रियांना मुळातच अशी आव्हानात्मक कामे दिली जात नाहीत.

पत्नीविषयी संशयाची भावना :

नोकरी करणारी स्त्री दिवसभर बाहेर राहते. काही व्यवसायात रात्रपाळीचीही कामे असतात. नोकरी निमित्त कधी-कधी दौऱ्यावरही अधिकाऱ्यांसोबत जावे लागते. कधी ऑफीसमध्ये उशीर झाला म्हणून कोणी कर्मचारी, अधिकारी घरी पोहचवावयास येतो, हे सर्व वर्तन पतीला आवडत नाही. झालेल्या गोष्टींचे समर्थन स्त्री आपल्या परीने देते. परंतु पतीराज ऐकण्याच्या मनःस्थितीत नसतात. त्यामुळे एकमेकांवर विश्वास कमी होतो आणि वैवाहिक जीवनात मोठी दरार निर्माण होते.

वैवाहिक जीवनात असमाधान :

नोकरी करणाऱ्या स्त्रीया दिवसभर काम करून घरी परततात. घरी येऊन त्यांना गृहकृत्ये पार पाडावीच लागतात. त्यामुळे त्या थकून जातात. पुरुषांनी आपल्या कामात सहकार्य द्यावे अशी तिची भावना असते, परंतु तसे घडत नाही. कारण सामाजिक धारणेप्रमाणे पतीचे वर्तन असते. त्यामुळे पती-पत्नीत असंतोष निर्माण होतो, प्रसंगी कलह निर्माण होतो. त्याचा परिणाम वैवाहिक संबंधावर होतो. असे 'न्ये' (Nye) या अभ्यासकाने एका अभ्यासात म्हटले आहे. त्याच्या मते नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांचे वैवाहिक जीवन असमाधानी आणि दुःखी असते.

मानसिक ताण आणि निद्रानाश :

नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना नोकरी आणि कुटुंब दोन्ही सांभाळावे लागते. त्यामुळे त्या अत्यंत तणावाखाली राहतात. आय.टी. सारख्या क्षेत्रात नोकरीवर असलेल्या स्त्रियांना बराच वेळ काम करावे लागते. म्हणून त्या पुरेशी झोप घेवू शकत

नाही. बऱ्याचशा नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना निद्रानाशाची समस्या उद्भवते. याचा वाईट परिणाम त्यांच्या शरीर स्वास्थ्यावर होत असतो. World Sleep Organization च्या सर्वेक्षणावरून आढळून आले की, 30 आणि 60 वयोगटातील स्त्रिया दररोज फक्त 6 तास आणि 41 मिनीटे झोप घेतात.

नोकरी करणारी स्त्री आणि मातृत्व :

मातृत्व ही निसर्गदत्त देणगी स्त्रियांना लाभलेली आहे. आज सुजाण पालकत्वाची गरज आहे. म्हणूनच मुले कुटुंबात वाढतात असे म्हटल्यापेक्षा ती वाढवावी लागतात, असे म्हणण्याचे दिवस आहेत. त्यांच्या संगोपनाच्या दर्जात कुठे उणीव नको म्हणून झटणाऱ्या माता आहेतच. केवळ गृहिणी म्हणून असणाऱ्या मातेला बालकाच्या संगोपनाकरीता पुरेसा वेळ मिळतो. त्यामुळे त्या मुलांकडे जास्त लक्ष देतात. त्यापेक्षा नोकरी करणारी स्त्री जास्त समंजसपणे आणि डोळसपणे लक्ष देते असे संशोधनाचे निष्कर्ष आहेत. व्यवसाय क्षेत्रातील स्त्रिया त्यांच्या नोकरीमुळे मुलांचा तोटा करित असल्याचे आढळत नाही. पण आपण तसा जाणीवपूर्वक तोटा करित असल्याची खात्री आणि सतत अपराधीपणाची जाणीव त्या बाळगतात असा यैरो आणि सहकारी (1982) यांचा निष्कर्ष आहे. म्हणून स्त्रिया एकतर मुले मोठी होईपर्यंत अर्धवेळ नोकरी स्वीकारतात. कित्येक माता गैरसोयीची नोकरी असल्यास बालकाच्या संगोपनाकरीता सोडतांना दिसतात. एकदा सोडलेली नोकरी पुन्हा प्राप्त करणे कठीण असते. तसेच त्याच दर्जाची दुसरी नोकरी मिळेल अशीही खात्री नसते, म्हणून आता नोकरी आणि बालकाचे संगोपन या दृष्टिकोणातून कुटुंब सिमीत ठेवण्याभर भर दिला जात आहे.

स्त्री ही मानवी सजीव सृष्टीची जननी आहे, तसेच मानवाच्या उत्पत्तीचीही ती जननी आहे. त्यामुळे स्त्री शिवाय पुरुष व पुरुषाशिवाय स्त्री राहणे शक्य नाही. त्या दृष्टीने स्त्री ही दोन्हीकडील कुटुंबाची आधारस्थळ आहे. त्यांच्या सहकार्य व समायोजनावरच कुटुंबाचे अस्तित्व आणि विकास निर्भर आहे. हजारो वर्षांपासून स्त्रियांना दुय्यम वागणूक देण्यात आली होती. त्यामुळे त्यांना अवहेलना, शोषण, अन्याय, अत्याचार, इत्यादी गोष्टींना बळी पडावे लागत होते. परंतु वर्तमान स्थितीत भारतीय स्त्रियांच्या दर्जात अनेक परिवर्तन झाले व परंपरागत दर्जापेक्षा आज स्त्रीचा दर्जा चांगला आहे.

आज जगात स्त्री-पुरुष समानतेच्या तत्वाचे राज्य आहे. ह्या तत्वाचा परिणाम म्हणून कुटुंब हा तीला एक प्रकारचा तुरुंग वाटत आहे. ह्या तुरुंगातून स्त्रीने बाहेर पडावे, पुरुषांशी स्पर्धा करावी. आजची स्त्री ही जीवनाच्या सर्व क्षेत्रात पुरुषांशी बरोबरी करित आहे. आजची स्त्री आधुनिक काळात पंतप्रधान, राष्ट्रपती, मुख्यमंत्री, महापौर, सभापती, सरपंच, इत्यादी राजकीय क्षेत्रात आणि प्रशासकीय क्षेत्रातील हस्तक्षेपामुळे स्त्रीच्या सामाजिक दर्जात वाढ होत आहे.

आज असे कोणतेच क्षेत्र शिल्लक ठरले नाही की ज्यात शिक्षणाच्या जोरावर स्त्रीने प्रवेश केला नाही. आज ती राजकारण, शिक्षण, विज्ञान, साहित्य व शासन ह्या सर्वच क्षेत्रातील उच्च पद भूषवित आहेत. म्हणूनच स्त्रीच्या बाबतीत असे म्हटले जाते की,

“जिच्या हाती पाळण्याची दोरी
ती जगाला उध्दारी |”

संदर्भ सूची :

1. फरकाडे त्रिवेणी – आरोग्य आणि पोषण, 2013, पिंपळापुणे अँड कं. पब्लिशर्स, नागपूर.
2. फरकाडे त्रिवेणी – अन्न आणि पोषण, 2013.
3. डॉ. वर्षा जोशी – स्वयंपाकघरातील विज्ञान, रोहन प्रकाशन, पुणे, आवृत्ती 2012.
4. जोशी संध्या – अन्न आणि पोषण प्रात्यक्षिक कार्यपुस्तिका, वेदमुद्रा प्रकाशन, अमरावती, 2013.
5. देऊस्कर आशा आणि जोशी संध्या – भारतीय अन्नपदार्थाची पोषणमूल्ये, ICMR च्या तक्त्याचा आधार.
6. काळेले मिना – पोषण आणि आहारशास्त्र, पिंपळापुणे अँड कं. पब्लिशर्स, नागपूर, 2011.
7. कुबडे शर्मिला – भारतीय अन्नपदार्थाची पोषणमूल्ये, 2000, ICMR हैद्राबाद तक्त्याच्या आधारे.
8. वाघमारे शोभा – पोषण आणि आहार, 2008, विद्या बुक पब्लिशर्स, औरंगाबाद.
9. कारवरकर मालती – ‘डॉ. मी काय खाऊ ?’, स्वाती प्रकाशन, 2017.
10. देऊस्कर आशा – मानवी पोषण व आहारशास्त्राची मूलतत्वे, 1996, विद्या प्रकाशन.