



सुचिता कुमारी

महिलाओं के शारीरिक स्वास्थ्य पर भोजन संबंधित आदतों में परिवर्तन का प्रभाव

ग्राम+पो०- माधोपुर, जिला- पटना (बिहार), भारत

Received-12.05.2023,

Revised-17.05.2023,

Accepted-21.05.2023

E-mail: akbar786ali888@gmail.com

सारांश: वर्तमान समय में संगठित एवं गैर संगठित कामकाजी महिलाओं के आहारिक आदतों में परिवर्तन हो रहा है। इस तथ्य को ज्ञात करने के लिए पटना शहर के संगठित तथा असंगठित 200 महिलाओं का सर्वेक्षण किया गया। व्यावहारिक आहार एवं अल्पाहार में प्रयोग किये जाने वाले व्यंजनों का सर्वेक्षण करने से ज्ञात हुआ कि संगठित तथा असंगठित क्षेत्र में कार्य करने वाली महिलाएँ आहार एवं अल्पाहार दोनों में प्राचीन तथा आधुनिक आहार के व्यंजनों को स्वयं ग्रहण करती हैं और परिवार के सदस्यों को भी करा रही हैं। तद्वकीकात में पाया गया कि इन दोनों प्रकार के महिलाओं में आहार के प्रति जागरूकता का कारण संतोषजनक आमदनी तो है ही इसके साथ-साथ और भी कई कारण हैं जैसे . प्राचीन आहार के बारे में अपूर्ण जानकारी, पाक कला की जटिलता, सामग्रियों की अनुपलब्धता, समय का अभाव, बिना समझे-बूझे दूसरों के नकल करने की आदत, आधुनिक आहारों का बढ़े पैमाने पर विज्ञापन, सुलभता, छोटा परिवार आदि हैं। आवश्यकता इस बात की है कि आधुनिक आहारों के प्रति तेजी से बढ़ रहे महिलाओं की रुचि को कम करना होगा। इसके अवगुणों (कुपोषण, महँगा आदि) से महिलाओं को अवगत कराना होगा। इसके द्वारा हो रहे कुप्रभावों को चित्र के माध्यम से दर्शाना होगा तथा आधुनिक आहार की वास्तविकता महिलाओं के सामने आएगी और उसके प्रति अरुचि पैदा होगी। ठीक इसके विपरीत प्राचीन आहार के प्रति रुचि बढ़ाने के लिए अशिक्षित एवं कम आयु की महिलाओं को उनके बारे में पूर्ण ज्ञान देना होगा, उनकी वास्तविकता से अवगत कराना होगा, उनके पोषण संबंधी प्रचुरता को विज्ञापन के माध्यम से बताना होगा तथा प्राचीन आहार के प्रति महिलाओं में पुनः रुझान पैदा होगी। प्राचीन आहार के व्यंजनों (चावल, दाल, सब्जी, रोटी, भुजिया, सलाद, पापड़, दही-चूड़ा, दूध, लस्सी, दलिया, विभिन्न प्रकार की पत्तेदार सब्जियाँ, रायता, भूँजा, सतू आदि) का अध्ययन करने पर पाया गया कि इनसे किसी भी दृष्टि से स्वास्थ्य को हॉनि पहुँचने की संभावना न के बराबर है और पोषण से भरपूर है जबकि आधुनिक आहारों के व्यंजन (कोकानेट फिश करी, चीजी कॉर्न बेक, कैवेंज पकौड़ा, मशरूम रोलस, चायनिज फूड, शाही मटन कोरमा, गार्लिक प्राइड राईस, मंचूरियन, कोल्डड्रिंक्स, आईसक्रीम, कॉफी, कॉर्न लैक, मिक्सचर, पावभाजी आदि) ठीक इसके विपरीत इनमें पोषक तत्वों की कमी रहती है जिसे आहार वैज्ञानिकों ने पहले ही सिद्ध कर दिया है।

कुंजीशब्द- संगठित, गैर संगठित, कामकाजी, व्यावहारिक आहार, अल्पाहार, सर्वेक्षण, आधुनिक आहार, तद्वकीकात, जटिलता।

विभिन्न समुदाय के त्योहारों के अवसर पर प्रयोग में आने वाले विशेष आहारों का अध्ययन किया गया। प्रत्येक समुदाय के पर्व और त्योहार अलग-अलग रीति-रिवाजों से मनाये जाते हैं। उनके आहार एवं आहारिक आदतें उनकी संस्कृति के अनुसार भिन्न-भिन्न होती हैं।

विभिन्न समुदायों (हिन्दू, मुस्लिम एवं ईसाई) और उनके त्योहारों तथा उन त्योहारों के अवसर पर प्रयोग में आने वाले प्राचीन (पारंपरिक) एवं आधुनिक विशेष आहारों तथा उनकी परिवर्तित आहारिक आदतों का सर्वेक्षण करने पर पाया गया कि प्राचीन (पारंपरिक) आहारों का प्रयोग आज भी अपने-अपने पर्वों के अवसर पर विभिन्न समुदाय के लोग कर रहे हैं। इसका प्रमाण उनके द्वारा दिये गये साक्षात्कार में पाया गया। इसके साथ-साथ यह भी पाया गया कि प्रत्येक त्योहारों में हर समुदाय के लोग अपने पारंपरिक विशेष आहारों के अलावा आधुनिक आहार के व्यंजनों का भी प्रयोग घड़ल्ले से कर रहे हैं। इससे यह प्रमाणित होता है कि नयी पीढ़ी इन विशेष अवसरों पर प्राचीन (परंपरागत) आहार की विशेषताओं से लगभग अनजान हैं क्योंकि इस प्रकार के आहार का विज्ञापन नहीं किया जाता है। आधुनिक आहार कुपोषणयुक्त होते हुए भी लोकप्रियता के शिखर पर पहुँच गया है क्योंकि इसका प्रचार-प्रसार बढ़े पैमाने पर हो रहा है।

हिन्दू-विवाह के अवसर पर होने वाले रस्मों एवं उनमें प्रयोग किये जाने वाले विशेष आहारों की चर्चा प्राचीन और आधुनिक आहार दोनों संदर्भ में किया गया है। आज का हिन्दू विवाह पूर्ण रूप से पौराणिक रीति-रिवाज पर आधारित है, जिसकी चर्चा कई धार्मिक ग्रंथों में भी मिलती है। नयी पीढ़ी के कारण उपर्युक्त अवसरों पर भी आहारिक आदतों में हो रहे बदलाव के कारण आधुनिक आहार के व्यंजनों के प्रयोग में रुचि के संकेत मिले। आधुनिक आहार के व्यंजन जैसे-तिल के लड्डू, मलाई कोता, ट्राईफिल फूडिंग, चिकेन तन्दूरी, मछली, मांस, बटर चिकेन, कॉफी, कोल्डड्रिंक्स, आइसक्रीम, फास्ट फूड आदि का प्रयोग घड़ल्ले से हो रहा है। नई पीढ़ी की महिलाओं की आहारिक आदतों में बदलाव के कई कारण हैं जिनमें नकल की प्रवृत्ति, सामाजिक शान-शौकत, भ्रमणशीलता, शिक्षा, पार्श्वतय आहारों के प्रति रुझान, आर्थिक समृद्धि, विज्ञापन एवं प्रचार के अन्य साधनों के प्रभाव मुख्य हैं।

सर्वेक्षण में पाया गया कि आधुनिक आहार धीरे-धीरे वैवाहिक अवसरों पर प्रयोग किये जाने वाले आहारों में अपना विशेष स्थान बना रहा है। जैसे तुलनात्मक ढंग से देखने पर आधुनिक आहार, पारंपरिक आहार से कई मायने में खर्चीला, स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव छोड़ने वाला एवं केवल नयी पीढ़ी को आकर्षित करने वाला है। इसके कुछ आहारों को छोड़कर लगभग सभी आहार मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक एवं अभिशाप हैं। प्रत्येक रस्म जैसे मड़वा, चौठारी आदि में प्रयोग किये जाने वाले आहारों में परंपरागत आहार से ज्यादा आधुनिक आहार के व्यंजनों की संख्या देखने को मिलती है। भविष्य के दृष्टिकोण से देखने पर महसूस होता है कि आधुनिक आहारों की आड़ में मानव मीठा जहर (sweet poison) का भक्षण जाने-अनजाने कर रहा है जिसे छोड़ने और छुड़ाने की आवश्यकता



महसूस हो रही है। ऐसा नहीं होने पर आने वाला समय स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से अत्यन्त भयावह एवं अभिशाप बन जाने की पूरी संभावना दृष्टिगोचर होती है।

विभिन्न मौसम के अवसर पर प्रयोग में आने वाले आहारों का सर्वेक्षण है। गर्मी, बरसात और सर्दी यही तीन मौसम हमारे भारतवर्ष में प्रमुख माने जाते हैं। गर्मी में प्रयोग में आने वाले आहार सुपाच्य, ठंडा, ताजा और स्वास्थ्यवर्धक होते हैं। इस मौसम में प्रयोग होने वाले आहार महँगे भी होते हैं। इस मौसम में प्रयोग होने वाले मुख्य आहारों को प्रतिदिन ग्रहण करना आवश्यक तो है परन्तु आर्थिक एवं आयु की स्थिति के चलते सभी लोगों से संभव नहीं हो पाता है। कुछ पारंपरिक आहार (शाकाहारी) हैं जिनको प्रतिदिन लिया जाता है, जैसे चावल, दाल, सब्जी, रोटी, चूड़ा-दही, सत्तू का शरबत, नींबू पानी, आम का शरबत, पुदीना की चटनी, सलाद, दूध आदि। परन्तु कुछ आधुनिक आहार (मांसाहारी) जैसे- बटर चिकेन, मछली, चिकेन बिरयानी, यखनी मुर्ग पुलाव आदि प्रतिदिन ग्रहण करना सबके वश की बात नहीं है क्योंकि ये आहार गरिष्ठ होने के साथ-साथ महँगे भी हैं। इस मौसम में लिये जाने वाले आहारों में अधिकतर आहार परंपरागत हैं, परन्तु कुछ आहार आधुनिक हैं। वैश्वीकरण का असर आहारों पर भी आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक्स, जंक फूड, ग्रीक पास्ता वद टोमैटो एंड बींस, बेग भेजिटेबल व्हाइट सॉस, चायनिज फूड, कैवेज पकौड़ा, पायनेपल सलाद, चिकेन तन्दूरी, यखनी मुर्ग पुलाव, मिक्स फ्रूट रायता आदि के रूप में दीखता है। उसी प्रकार बरसात एवं शीतकाल के आहारों का भी अपना महत्त्व है। बरसात के मौसम का आहार सुपाच्य, ताजा एवं बैक्टीरिया मुक्त होना चाहिए अन्यथा आहार जहरीला बन सकता है। इस मौसम में प्रयोग होने वाले मुख्य आहार परंपरागत हैं, फिर भी आधुनिकता का असर मल्टी ग्रेन, ब्रेड पकौड़ा, अमेरिकन कॉर्न, बटर चिकेन, फिश इन ग्रीन करी, जंक फूड, चायनिज फूड, मसालडोसा, चाऊमीन के रूप में दीखता है।

शीतकालीन आहारों में परंपरागत के साथ-साथ आधुनिक आहारों का भी संगम दृष्टिगोचर होता है। आधुनिक आहारों में प्रयोग होने वाले खास आहार इस प्रकार हैं-टिक्की चाट, क्रीम भेजिटेबल सूप, कॉर्न एंड पीज पुलाव, कैवेज पकौड़ा, चिल्ड फ्रंश फ्रूट सूप, कोकानेट फिश करी, गार्लिक फ्राइड राइस, कॉर्न खिचड़ी, कुकंबर सलाद। परंपरागत आहार आज भी हर मौसम में किसी न किसी रूप में देखने को मिल जाते हैं क्योंकि उसका लगाव संस्कृति, आदत और तुष्टि से हो गई है। रूढ़िवादी मानसिकता भी परंपरागत आहार को जिंदा रखने में बहुत हद तक सफल है। आहारिक आदतों में बदलाव स्पष्ट दिख रहे हैं। इन आदतों परन्तु नयी पीढ़ी के तहत विदेशी आहार और पेय पदार्थ स्थान बना रहे हैं। इसका प्रमुख कारण आय क्वालिटी में बढ़ोत्तरी, शहरीकरण का असर, समय का अभाव, विज्ञापनों का असर, कंट्रोल, स्वादिष्ट होना आदि है। इस प्रकार के आहार में प्रयोग होने वाले रसायनों एवं बनाने की जटिल विधियों के कारण स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से अनुचित है जिसका असर स्वास्थ्य पर धीरे-धीरे दिखता है। मोटापा, हृदय संबंधी विकार, प्रजनन शक्ति का ह्रास, डीहाइड्रेशन, यकृत की बीमारियाँ, श्वसन संबंधी परेशानी, आयु में कमी, क्रियाशीलता में कमी, चयापचयी संबंधी दोष आदि आधुनिक आहार की ही देन है परन्तु सामाजिक और आर्थिक होड़ के कारण उपर्युक्त बीमारियों को अनदेखी करते हुए आधुनिकता के भूत का असर समाज पर दीखता है। परंपरागत आहार में पोषकता के साथ-साथ बीमारीरोगक क्षमता, आयु में बढ़ोत्तरी, स्थायित्व आदि गुण आज भी वर्तमान हैं जिसके चलने यह आज भी प्रासंगिक है।

अन्त में मानव जीवन के चक्र (अर्थात् आयु एवं अवस्था के अनुसार) दिये जाने वाले आहारों एवं अल्पाहारों का सर्वेक्षण है। इस सर्वेक्षण के आधार पर पाया गया कि शैशवावस्था से लेकर वृद्धा या रुग्णावस्था तक के जीवनचक्र में आहार एवं पोषण का अद्वितीय स्थान रहा है। इन आहारों का सर्वेक्षण करने पर पता चलता है कि आधुनिकता का प्रवेश इसमें भी हो चुका है। जहाँ प्राचीन आहार मानव के स्वस्थ, दीर्घायु, मानसिक सबलता आदि की कामना करता है वहीं आधुनिक आहार क्षणिक लाभ का एहसास कराकर दूरगामी शिथिलता का परिचय देता है क्योंकि आधुनिक आहारों में त्रिमता की मात्रा अधिक रहती है परन्तु प्राचीन आहारों में इसका अभाव देखा जाता है। शास्त्रों में कहा गया है कि शिशुओं की शैशवावस्था में माँ के दूध का स्थान सर्वोपरि एवं अद्वितीय है। आधुनिक आहार में इसका विकल्प अभी तक तैयार नहीं हो सका है। गाय का दूध, बकरी का दूध, मधु, सुधा दूध, लैक्टोजिन, अमूल स्त्रे या अन्यान्य दूध कमी भी माँ के दूध के समकक्ष नहीं हो सकते। इसी प्रकार किशोरावस्था, गर्भावस्था, धात्री महिला, वृद्धावस्था एवं रुग्णावस्था के आहारों में भी प्राचीन आहार का प्रयोग अधिक मात्रा में होता है। सर्वेक्षण में यह भी पाया गया कि परंपरागत आहार के अलावा आधुनिक आहारों लेमन राइस, पिकल्ड बिट रूट सलाद, चिकेन बिरयानी, ठंडा अचारी पनीर, फ्रेश पीज सूप, एग-करी, कुरकुरी भिंडी, कश्मीरी कोते, चीजी कॉर्न बेक, ब्लैक ग्रेप माक्टेल्, कश्मीरी कचरी, लेमन जूस पंच, स्ट्रूचूड पियर्स का प्रयोग बड़े पैमाने पर किया जा रहा है।

प्राचीनकाल में स्त्री, शिशु और पुरुष शिशु के आहारों में कुंठित मानसिकता के चलते भेद-भाव रखा जाता था। लड़कियों की तुलना में लड़के का आहार अधिक पौष्टिक एवं संतुलित होता था। परन्तु आधुनिक परिवेश में इस तरह का आचरण लोगों ने अस्वीकार कर लड़के और लड़कियों के आहारों एवं अन्य आवश्यक देखभाल में समानता का परिचय दिया है जो विकसित मानसिकता का परिचायक है।

सर्वेक्षण में पाया गया कि व्यावहारिक आहारों के क्रम में प्राचीन (परंपरागत) एवं आधुनिक आहारों को ही अक्सर प्रयोग में लाया जा रहा है। प्राचीन (पारंपरिक) आहार लेने वाले लोगों की संख्या 56% एवं आधुनिक आहारों को ग्रहण करने वाले लोगों की संख्या 20.5% तथा मिश्रित आहार (पारंपरिक, आधुनिक) को ग्रहण करने वाले लोगों की संख्या 23.5% है। विभिन्न त्योहारों के अवसरों पर उपयोग में आने वाले आहारों का सर्वेक्षण करने पर पाया गया कि प्राचीन (पारंपरिक) आहार 61.5% लोग, आधुनिक आहार 22% तथा मिश्रित आहार (पारंपरिक आधुनिक) 16.5% लोगों के द्वारा उपयोग में लाया जा रहा है। इसी प्रकार विवाह एवं अन्य शुभ अवसरों पर उपयोग में लाने वाले आहारों का सर्वेक्षण करने पर ज्ञात हुआ कि इन अवसरों पर भी पारंपरिक आहार ग्रहण करने वाले लोगों की संख्या 52.5%, आधुनिक आहार 28.5% तथा मिश्रित आहार (पारंपरिक, आधुनिक) 19% है। हमारा देश ऋतुओं का देश है इसीलिए विभिन्न ऋतुओं के अवसर पर ग्रहण



करने वाले आहारों के लोगों का सर्वेक्षण करने पर पाया गया कि हर ऋतु में पारंपरिक आहारों को ग्रहण करने वाले लोगों की संख्या की प्रधानता बनी हुई है। ऐसे अवसरों पर प्राचीन (पारंपरिक) आहार ग्रहण करने वाले लोगों की संख्या 45%, आधुनिक आहार 27% तथा मिश्रित आहार (पारंपरिक आधुनिक) 28% मिले। अन्त में जीवनचक्र जिसके आधार पर मानव की सम्पूर्ण जिन्दगी आधारित होती है, जिसमें शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, गर्भावस्था एवं धातु महिला, वृद्धावस्था एवं रुग्णावस्था की स्थिति में लिये जाने वाले आहारों की प्रकृति का सर्वे करने पर पाया गया कि प्रारंभ से लेकर अन्त तक की अवस्था में प्राचीन (पारंपरिक) आहार प्रयोग करने वाले लोगों की संख्या 60.5%, आधुनिक आहार 26% तथा मिश्रित आहार (पारंपरिक, आधुनिक) 14.5% मिली। मानव जन्म के बाद से अपने भरण-पोषण एवं वृद्धि और विकास हेतु आहार पर आश्रित हो जाता है।

आधुनिक चिकित्सकों की भाँति भारतीय प्राचीन मनीषियों ने भी स्वस्थ शरीर की कामना संतुलित आहार और पोषण के माध्यम से की थी। 'दूध' को उन्होंने सम्पूर्ण पोषक तत्वों से भरपूर आहार घोषित किया था जो आज भी मान्य है। उसी प्रकार 'अन्न' को उन्होंने पिता तुल्य बताया है क्योंकि यह मानव को पिता के समान पोषण, संरक्षण एवं स्नेह देने का कार्य करता है। उन्होंने 'अन्न' शब्द का विशेष प्रयोग किया है, जिसके तहत चावल, गेहूँ, जौ, दालें, दूध तथा दूध से बने पदार्थों के सामूहिक रूप आते हैं। शास्त्रों में 'अन्न' को प्राण की भी संज्ञा दी गई है।

आज आधुनिक परिवेश में जब विज्ञान प्रगति की ऊँचाई छू चुका है, प्राचीन (पारंपरिक) वस्तुओं को नयी पीढ़ी या तो भूल चुकी है या भूलने की कोशिश कर रही है या उसका नवीन रूप तलाश रही है। आहार और पोषण पर भी यह परिवर्तन दृष्टिगोचर हो रहा है परन्तु प्राचीन (पारंपरिक) आहारों के व्यंजन आज भी हमारे बीच वर्तमान हैं। इन प्राचीन (परंपरागत) आहार के व्यंजनों का महत्त्व आज भी उतना ही है जितना प्राचीनकाल में था क्योंकि इन आहारों का कोई दूसरा विकल्प तैयार नहीं हुआ है।

- (क) आहार के लगभग सभी व्यंजन शुद्ध एवं पोषण से भरपूर होते हैं।
- (ख) इसे बनाने की विधि आसानी से अपने घर के बड़े-बुजुर्गों से सीखा जाता है।
- (ग) आहार के व्यंजनों को बनाने हेतु खाद्य पदार्थ आसानी से उपलब्ध हो जाते हैं।
- (घ) प्राचीन (परंपरागत) आहार स्वादिष्ट, सुपाच्य एवं अवस्थाओं के अनुरूप होती हैं।
- (ङ) ऐसे आहार के व्यंजनों से हानि की संभावना कम रहती है।
- (च) इस आहार के अधिकतर व्यंजन चिकित्सीय गुणों से परिपूर्ण होते हैं।
- (छ) इस प्रकार के आहार को लेने से मानव का शारीरिक, मानसिक विकास संतुलित रूप में होता है।
- (ज) कुपोषण का शिकार इन आहारों को लेने वाला न के बराबर होता है।

इनके बावजूद सर्वेक्षण के फलस्वरूप पाया गया कि आधुनिकता धीरे-धीरे लोगों पर हावी हो रही है और उनकी आहारिक आदतों में परिवर्तन आ रहे हैं। यह परिवर्तन कुछ विशेष परिस्थितियों में दृष्टिगोचर हुए। ये परिस्थितियाँ जिनके वजह से लोगों में आधुनिक आहारों के प्रति रुचि पैदा हो रही है उनका आधार उम्र, समुदाय, शिक्षा, पेशा, आय, परिवार के कम सदस्य एवं पारिवारिक परिस्थिति आदि मुख्य हैं। उपर्युक्त आधारों के अतिरिक्त परिवेश, शान-शौकत का प्रदर्शन, नकल करने समय का अभाव, आधुनिक प्रचार माध्यमों का असर भी आदतों के परिवर्तन में सहायक सिद्ध हुए हैं। आधुनिक आहार के व्यंजनों पर जब विश्लेषण के दृष्टिकोण से दृष्टिपात किया जाता है तब ज्ञात होता है कि इस आहार के व्यंजन आकर्षक, स्वादिष्ट, गरिष्ठ, महँगे तो होते ही हैं साथ ही साथ इसके अधिकतर व्यंजनों में संतुलित पोषण की कमी पायी जाती है (ऐसा चिकित्सकों का मानना है) जिसके परिणामस्वरूप इसे ग्रहण करने वाले लोग कुपोषण का शिकार होकर अनेक प्रकार की बीमारियों जैसे मोटापा, रक्ताल्पता, पीलिया, पेट संबंधी बीमारियाँ, अपच आदि से अनचाहे ग्रसित हो जाते हैं। आधुनिक आहार के व्यंजन अधिकतर नई पीढ़ी को अपनी ओर आकर्षित करने में कामयाब है। प्रौढ़ और बुजुर्ग लोग आज भी अपनी आहारिक आदतों में परिवर्तन के पक्ष में नहीं हैं और न नई पीढ़ी को उन आहारों के प्रति रुचि पैदा होने देना चाहते हैं। इसके पीछे उनकी रूढ़िवादिता कम, तुलनात्मक ज्ञान अधिक है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. अनुराधा एवं डॉ० कान्ति पाण्डेय (1994) : आहार एवं पोषण, भारतीय प्रकाशन, पटना।
2. बी०एस० नरसिंहराव (1989) : न्यूट्रिशन संशोधन एवं संस्करण, नेशनल इंस्टीच्यूट ऑफ न्यूट्रिशन द्वारा प्रकाशित।
3. बिनाये, जे०एस० एवं श्रीमती कौर, जे०बी० : आहार एवं पोषण विज्ञान, संजीव प्रकाशन, मेरठ।
4. आई सी एम आर (2002) : नुट्रिटीव वेल्थ ऑफ इंडियन फुड्स, आई सी एम आर, एन आई आर, हैदराबाद, इण्डिया।
5. एन आई एन, डाइटरी गाइड लाइन्स फोर इण्डियन्स (1998) : ए मैनुअल नेशनल इंस्टीच्यूट ऑफ नुट्रिशन, आई सी एम आर, हैदराबाद।
6. पांडे, बी एण्ड रोहनी देवी (1990) : फुड हैबीट्स एण्ड कन्जपशन पैटर्न ऑफ टाइबल फैमिलीज, वर्कमैन पब्लिशिंग को, न्यूयार्क।
