IJFANS INTERNATIONAL JOURNAL OF FOOD AND NUTRITIONAL SCIENCES
ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11 ,Iss 12, 2022

कांगड़ा जिला की सामाजिक सरंचना,जीवनशैली एवं धार्मिक मान्यताएं

(मध्यकालीन समय से लेकर और आज तक)

डॉ. प्रमोद कुमार, शोध निर्देशक, इतिहास विभाग, टांटिया विश्वविद्यालय, श्रीगंगानगर (राजस्थान)

श्री सुरेश कुमार, शोधार्थी, टांटिया विश्वविद्यालय, श्रीगंगानगर (राजस्थान)

शोध पत्र सारांश एवं परिचय

काँगड़ा जिला हिमाचल प्रदेश का एक महत्वपूर्ण और सांस्कृतिक रूप से समृद्ध क्षेत्र है। इसकी सामाजिक संरचना और जीवन शैली का गहरा संबंध यहाँ की पारंपरिक मान्यताओं, लोक संस्कृति, और भौगोलिक परिवेश से है। काँगड़ा की जीवनशैली यहाँ के निवासियों की आस्थाओं, त्योहारों, रीति-रिवाजों, और समुदाय आधारित गतिविधियों से प्रभावित होती है। यह क्षेत्र न केवल अपनी प्राकृतिक सुंदरता के लिए प्रसिद्ध है, बल्कि इसकी सांस्कृतिक धरोहर और समृद्ध परंपराएं इसे एक विशेष पहचान भी देती हैं। इस शोध पत्र का मुख्य उद्देश्य काँगड़ा जिले की सामाजिक संरचना, जीवनशैली, और पारंपरिक मान्यताओं का विश्लेषण करना है ताकि यहाँ की संस्कृति को बेहतर तरीके से समझा जा सके। इस शोध में यह भी जानने का प्रयास किया गया है कि किस प्रकार आधुनिकता और वैश्वीकरण की लहर ने इस क्षेत्र की पारंपरिक जीवनशैली और मान्यताओं को प्रभावित किया है।

परिचय; काँगड़ा जिला, हिमाचल प्रदेश के उत्तर-पश्चिमी भाग में स्थित है और इसकी सीमाएँ पंजाब और जम्मू-कश्मीर से मिलती हैं। यह क्षेत्र ऐतिहासिक, धार्मिक, और सांस्कृतिक दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है। प्राचीन समय में,

Research paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved,

काँगड़ा एक शक्तिशाली राज्य था और इसका उल्लेख महाभारत, पुराणों, और अन्य ऐतिहासिक ग्रंथों में मिलता है। काँगड़ा की सामाजिक संरचना में मुख्यतः ब्राह्मण, राजपूत, कायस्थ, और अनुसूचित जातियों के समुदाय सम्मिलित हैं। यहाँ के लोग कृषि, पशुपालन, और शिल्पकला जैसे कार्यों में संलग्न रहते हैं। महिलाएँ भी समाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, और उन्हें विशेष रूप से परिवार और सामाजिक आयोजनों में अग्रणी भूमिका में देखा जाता है। हिमाचल के इतिहास का विशेष रूप से काँगड़ा जनपत का संक्षिप्त उल्लेख विदेशी चीनी यात्रियों द्वारा किया गिया है जिनमें मुख्यत: **हीउनसेंग** और **फाइन** शामिल हैं। काँगड़ा जिला के लोकगीत इन विदेशी चीनी यात्रियों के लिखे गए विवरणों से मेल खाते हैं। काँगड़ा के लोग सीधे-साधे हैं। इनका रहन-सहन, खान-पान और पहनावा सरल पद्धति का है। यहां के रीति-रिवाजो में सादगी दिखाई देती है। यहां की भूमि देवी-देवताओ की मानी जाती है जिसे बर्तमान में देव-भूमि के नाम से भी जाना जाता है यहां अथितियों का सत्कार और सम्मान अथिति देवो भव को ध्यान में रखते हुए तह-दिल से किया जाता है। किसी घर में आया कोई मेहमान पुरे गाओं का मेहमान बन जाता है। नए युग के आगमन के साथ और पश्चिमी देशों के प्रभाव के कारण काँगड़ा जनपद की जीवन शैली में तेजी से बदलाव आ रहे हैं जिसका असर विशेष रूप से हिमाचल के शहरी क्षेत्रों और पर्यटक स्थलों पर देखा जा सकता है। जिनका विस्तार से बर्णन आगे किया गया है।

शोध पत्र की परिकल्पना

प्रस्तुत शोधात्मक जनरल पेपर लेखक की अपनी परिकल्पना भी है। लेखक ने काँगड़ा की सामाजिक संरचना और जीवनशैली के विभिन्न पहलुओं को समझने का प्रयास किया गया है, साथ ही यह भी देखा गया है कि आधुनिकता के प्रभाव ने किस प्रकार इस क्षेत्र की पारंपरिक मान्यताओं और जीवनशैली को प्रभावित किया

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11 ,Iss 12, 2022

है और उनकी प्रांसगिकता को दिखाने का एक प्रयास किया है ताकि आने वाली नस्लें इस क्षेत्र की सांस्कृतिक धरोहर को संरक्षित करना और इसे भविष्य की पीढ़ियों के लिए संरक्षित रखने की दिशा में सहयोग करें और पारम्परिक मूल्यों को समझें।

शोध पत्र – प्राविधि

- ऐतिहासिक एवं विश्लेषणात्मक पद्धति का प्रयोग
- द्वितीय स्रोत जिसमें अनेक लेखकों की पुस्तकों, शोध पत्रों तथा पत्रिकाओं का प्रयोग।
- इन्टरनेट का उपयोग।

शोध पत्र अध्ययन के उद्देश्य

- काँगड़ा की सामाजिक संरचना को जानने हेतु।
- काँगड़ा की जीवन शैली को जानने हेतु।
- काँगड़ा में भवन निर्माण और उसमे हुए बदलाब को जानने हेतु।
- काँगड़ा में बोली जाने वाली भाषाएँ एवं बोलियां को जानने हेतु।
- लोक स्वभाव और खान-पान को जानने हेतु।
- धार्मिक मान्यताएँ और धार्मिक विश्वास को जानने हेतु।

काँगड़ा के लोगों की जीवनशैली

काँगड़ा के निवासियों की जीवनशैली मुख्यतः ग्रामीण और पारंपरिक है। लोग सादगीपूर्ण जीवन जीते हैं और उनके दैनिक कार्यों में कृषि, पशुपालन, और पारंपरिक शिल्पकला का बड़ा योगदान रहता है। अधिकांश परिवार अपने कृषि कार्यों में ही व्यस्त रहते हैं और सामूहिकता की भावना यहाँ की जीवनशैली में स्पष्ट रूप से दिखाई देती है। यहाँ के घर पारंपरिक शैली में बने होते हैं, जो लकड़ी और

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11 ,Iss 12, 2022

पत्थर के मिश्रण से निर्मित होते हैं। खाने-पीने की आदतें भी स्थानीय संसाधनों और मौसमी उत्पादों पर आधारित होती हैं, जिनमें मक्की की रोटी, सरसों का साग, और दाल-चावल प्रमुख हैं।

भवन निर्माण में परिवर्तन

प्राचीन और मध्यकालीन समय में यहां के घर मिट्टी के गारे और पत्थरों द्वारा कारीगिरी करके वनाये जाते थे। घरों की दीवारों को चिकनी मिटटी से पोता जाता था। घरों की छतें सलेट या खपरेल की होती थी जिसमे बांस की लकड़ी का उपयोग अधिक मात्रा में किया जाता था। टाली की लकड़ी का उपयोग घरों की छतों के मध्य बर्ल के रूप में किया जाता था ताकि बर्ल छत के पूरे भार को संतुलित करके छत को उठा सके। घरों का निर्माण स्थानीय राजमिस्त्री द्वारा किया जाता था। घर एक या दो मंजिल से ज्यादा नहीं होते थे। ऊपर के ठंडे पहाड़ी इलाकों में घरों की नीचे वाली मंजिल में पशुओं को रखा जाता था जिससे कि ऊपर वाली मंजिल गर्म रहे। कुछ लोग तो पशुओं के साथ एक ही कमरे में सो जाते थे। घरों में पहला कमरा उआन के तौर पर खुला और हवादार होता था और अंदर का कमरा छोटा और बिना खिड़की का होता था, जिसे ओबरी कहा जाता था। इस कमरे में अनाज, नकदी और सोना जैसी मूल्यवान वस्तुएँ रखी जाती थी। घर को वर्षा के पानी से बचाने के लिए वरामदा या वरांडा बनाया जाता था जिसको अक्सर मजबूत लकड़ी से बनाया जाता था। इसका उपयोग बैठने, आराम करने और बाहरी दृश्य का आनंद लेने के लिए भी किया जाता था । घरों की दीबारों पर फूल और रंगीन चित्रों से सजावट की जाती थी। सप्ताह में एक दिन कच्चे घरों की फर्शों को गाय के गोबर से लेपन किया जाता था। घरों में दरवाजों की देहल पर प्रतिदिन फूल और धुप चढ़ाकर पूजन किया जाता था, जिसे शुभ माना जाता था। आज के आधुनिक समय में कांगड़ा जिला में पक्के

Research paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved,

घरों का निर्माण स्थाई रूप से कंक्रीट और सीमेंट से होता है, और यह मकान अधिकतम तीन से चार मंजिला के होते हैं।

कांगड़ा जिला की सामाजिक संरचना

वैसे तो कांगड़ा जनपद में कई जातियाँ, अनुसूचित जातियाँ और जनजातियाँ पाई जाती हैं लेकिन मुख्य रूप से जातियां जैसे कि राजपुत , ब्राह्मिण, सुध्र और वैश्य अधिक संख्या में है । जहां तक अनुसूचित जनजातियों का सवाल है, तो गद्दी अधिक तादाद में हैं, '**गद्दी**' लोगो का जीवन अद्भुत है। यह जनजाति काँगड़ा में अधिक संख्या में पाई जाती है। गद्दी अधिकतर चम्बा जिला के तोह नामक स्थान में भी पाए जाते हैं । परन्तु इनका समुदाय काँगड़ा जिला तक फैला हुआ है ऐसा माना जाता है की मुस्लिम आक्रमणों से बचकर गद्दीयों ने धौलाधार पर्वत की ओर जाकर शरण ली। यह समुदाय काफी संख्या में भेडें और बकरियों को पालते हैं। जिससे यह ऊन की विक्री का व्यापर करते हैं। धौलाधार पर्वतमाला में बर्फबारी के बाद, वे कड़ाके की सर्दी से बचने के लिए नीचे की छोटी पहाड़ियों और मैदानी गर्म स्थलों की ओर अस्थायी स्थानांतरण कर लेते हैं, और गर्मी में अपने ठंडे इलाको में वापिस चले जाते हैं। गद्दी समुदाय के आलावा काँगड़ा में ' **गुज्जर** ' समुदाय के लोग भी काफी संख्या में पाए जाते हैं। गुज्जर भी दो प्रकार के होते हैं। हिन्दू गुज्जर और मुस्लिम गुज्जर। गुज्जर समुदाय के लोग भैंसें और गाय पालते हैं अथवा दूध की विक्री का व्यापार करते हैं। गुज्जर भी गद्दियों की तरह चम्बा और काँगड़ा जिलों में फैले हुए हैं। यद्यपि हिन्दू और मुस्लिम गुज्जरों का धर्म भिन्न है लेकिन जीवन-यापन संबंधित सोच सरल तथा सामान्य है। इसके इलावा ' **राजपूत**' उच्च जाति के लोग अधिक संख्या में पाए जाते हैं और इनको यहां पर कई नामों से जाना जाता है। यहां पर राजपूतों के भी कई उपवर्ग हैं जैसे कि गुलेरिया , ठाकुर, पठानिया , रांगड़ा, ढटवालीया , लगवाल,

ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved, UGC CARE Listed (Group -I) Journal Volume 11 ,Iss 12, 2022

राठौर, राणा , कटोच और चंदेल आदि। राजपूत सेनाओ में भर्ती होकर देश की रक्षा करते हैं । ' **शुद्र** ' जाति के लोग भी यहां पर हैं जैसे कि चमार, डूम, ढाकी, डुमना , हाली और धीमान इत्यादि । । शुद्र लोग चमड़े का काम और गाना बजाना जैसे कार्य करते थे । यह लोग क्षत्रियों के खेतों में काम करते थे इन सभी जातियों के इलाबा खत्री जाति के लोग भी हैं जो दुकानदारी और व्यापार का कार्य करते हैं ।

कांगड़ा में बोली जाने वाली भाषाएँ एवं बोलियां

काँगड़ा जिला कि सीमाएं जम्मू और पंजाब प्रान्त से जुडी होने के कारण डोगरी और पंजाबी का मिश्रित रूप सुनने को मिलता है। काँगड़ा में हालाँकि **कांगडी** भाषा बोली जाती है पर नूरपुर जैसे इलाकों में पंजाबी का प्रभाव ज्यादा है। संकरोत का 'स' शब्द यहां 'सै' , 'किधर' को 'कुत्तां' और 'कुथू' बन जाते हैं। काँगड़ा की बोली डोगरी और पंजाबी भाषा से मेल खाती है। काँगड़ी भाषा के शब्दों में उ और ई की बहुतायत है। जैसे की भाऊ, तैनू , मैनु , छोकरू ,प्यारु , नालू , घोडू और बच्छु आदि। कांगरी भाषा मधुर और स्पस्ट है। यह माना जाता है की हर 8 किलोमीटर में भाषा के शब्दों में विभिन्ता दिखाई पड़ती है। देहरा गोपीपुर में मिंजो-तीजो, नूरपुर में मेकी-टेकि-सकी, पालमपुर में मिंजो-टिन्जो और ऊना में तेनु-मैनु-तुआनु, आदि संदु का उपयोग दिखाई पड़ता है।

लोक स्वभाव और खान पान

काँगड़ा के लोग ईमानदार, सीधे-साधे और अपना सरल एवं साधारण जीवन व्यतीत करने में विश्वास रखते हैं । यहां के लोग बड़े मेहनती और धार्मिक स्वभाव के हैं। यहाँ के लोग छल-कपट से दूर रहते हैं । काँगड़ा घाटी और अन्य स्थानों में रहने वाले लोग सुंदर , मधुर, और हास्यमय स्वभाव के होते हैं । गर्मियों में यहाँ के

लोग खुला कुर्ता-पजामा और बास्केट पहनते हैं । सर्दियों में भेड़ की उन से बना पट्टू और कोट अथवा गले में स्कार्फ पहनते हैं । स्त्रियाँ सलवार-कमीज पहनती हैं और सिर पर डठु और गले में दुपटा डालती हैं । काँगड़ा के लोगो का खानपान सादा है । मक्की की रोटी, सरसों का साग, चावल, दाल , और लस्सी इत्यादि इनका पसंदीदा भोजन है। यहाँ पर धान की भी खेती की जाती है । प्राचीन काल में गरीब लोग सुबह उठते ही नास्ते में रात की बची मकी और गेहूं की बासी रोटी को नमक और लस्सी के साथ गर्म करके खा लेते थे । उसके बाद रोजमर्रा के कार्य में व्यस्त हो जाते थे । दोपहर के भोजन में दाल-चावल, खट्टा और मान्नी भी इनके खानपान में शामिल होता था । छाछ से बनी कड़ी भी इनकी पसंदीदा व्यंजन है । रात के समय यहाँ के अधिकतर लोग गेंहूँ की रोटी, चटनी और सम्ब्जी खाते हैं । आम तौर पर वे स्थानीय सब्जियाँ का सेवन करते हैं। गर्म दूध, देशी घी और शक्कर को कांसे की थाली में डालकर गेहूं व मक्की की रोटी को चूर कर बड़े शौक से खाते हैं । मक्की के दानों को चक्की में कूट कर और पतीले में लस्सी मिला कर 'झोल' बनात्ते हैं जो कि तस्दीर ठंडी होने की बजह से सेहत के लिए काफी लाभदायक है। काँगड़ा जनपद में त्योहारों के दौरान भी लोग अपने घरों में विभिन्न प्रकार के व्यंजन बनाते हैं जैसे कि बबरू, भटुरे, पूरी, पतरोरू, मीठे सुआलू, भाटूरू, गुलगुले खीर और हलवा आदि । उपरी काँगड़ा के ठंडे इलाकों के लोग भेड़ और बकरी का मांस गेहूं की रोटी या चावल के साथ खाते हैं । यहाँ के लोग शराब का सेवन भी अधिक मात्रा में करते हैं, और तो और लोग देशी शराब भी निकालते थे जिसे काँगड़ा के कई दूर-दराज की जगहों में लुगड़ी , सुर और झोल भी कहा जाता है और इन्हें लोग बड़े शौक से पीते हैं । काँगड़ा के लोगों का पसंदीदा व्यंजन ' **कांगडी धाम** ' हैं जिसे लोग बड़े चाव से खाते हैं । धाम में मुख्यत: आठ व्यंजन होते हैं, जिनमें खट्टा-कावली चन्ना, मीठा-वदान्ना, मदरा,

Research paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved,

काली दाल, मूंग की दाल, कडी, सेपू बड़ी और मटर पनीर आदि शामिल हैं। धाम को विवाह-शादियों और अन्य पारिवारिक समारोहों में दावत के तौर पर परोसा जाता है। लेकिन आजकल के आधुनिक समय में कांगड़ा के लोगों ने अपने खान-पान के व्यजनों में अन्य राज्य के व्यंजनों को शामिल कर लिया है, जैसे कि पिज़ा, फ़ास्ट फ़ूड, परांठा, नान, इडली-डोसा, दाल-मखनी, सांबर, गोल-गफे, आलू-टिक्की, मंचूरियन सूप, कवाव, कोरमा, फ्रेंच फ्राई , सैलड और डेजर्ट में जलेवी, रस्गुले, रस-मिलाई , गुलाब-जामिन, रस-गुले और खोया की वर्फी आदि।

धार्मिक मान्यताएँ एवं धार्मिक विश्वास

काँगड़ा जिला विभिन्न देवी-देवताओं और धार्मिक स्थलों के लिए प्रसिद्ध है, जिनमें विशेष रूप से माँ ब्रजेश्वरी देवी, ज्वालामुखी देवी, और चामुंडा देवी के मंदिर महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं। यहाँ के लोगों की मान्यता है कि ये देवी-देवता उनकी रक्षा करते हैं और उन्हें जीवन में सफलता प्रदान करते हैं। त्योहारों और धार्मिक अनुष्ठानों का भी इस क्षेत्र की सामाजिक संरचना में विशेष महत्व है। लोहरी, बैसाखी, दशहरा, और दीपावली जैसे त्योहार बड़े धूमधाम से मनाए जाते हैं और इन अवसरों पर समुदाय एकजुट होकर खुशी मनाता है। हिमाचल के अन्य जिलों की तरह ही

काँगड़ा जनपद के लोग देवी-देवताओं में अत्यधिक विश्वास और आस्था रखते हैं । जिसका पता काँगड़ा जिला में स्थित तीर्थस्थलों को देख कर लगाया जा सकता है । काँगड़ा की पावन धरती पर जिसे देव-भूमि भी कहा जाता है, सभी धर्मो के लोग बड़े मैत्रीपूर्ण और सहयोग के साथ रहते हैं । यहाँ पर अधिकतर हिन्दू धर्म के लोग रहते हैं । यहाँ के लोग पीपल के पेड़ की पूजा करते हैं जिसे वह अनदरला बाबा या पाडिया कहते हैं । इनका मानना है कि इसमें ब्रह्मा भगवान

निवास करते हैं। यहाँ बड़े बाबे की पूजा भी करते हैं जिनको सिद्ध बाबा बालक नाथ जी के नाम से जाना जाता है। यहाँ के लोग सर्वप्रथम अपने ईस्ट देव जैसे कि कुलदेवी और कुलदेवता की पूजा करते हैं ताकि इनको अपने ईस्ट-देव का आशीर्वाद सदैव बना रहे । काँगड़ा में मंदिर हर गांव और मोहले में देखने को मिलते हैं परन्तु काँगड़ा के कुछ लोक प्रसिद्ध मंदिर और शक्तिपीठ इस प्रकार से हैं, जैसे कि चिंतपूर्णी माता का मिन्दिर जोकि वर्तमान में ऊना जिले में स्थित है, जवाला जी माता का मंदिर जो कि काँगड़ा जिला के जवाला जी तहसिल में स्थित है, ब्रजेश्वरी माता का मंदिर जिसे काँगड़ा माता भी कहा जाता है यह काँगड़ा में ही स्थित है, चामुंडा देवी माता का मंदिर काँगड़ा जिला की चामुंडा तहसील में स्थित है । बैजनाथ मंदिर शिव महादेव का मंदिर है जो की काँगड़ा जिला के बैजनाथ तहसील में स्थित है, सिद्ध बाबा बालाक नाथ जी का मंदिर वर्तमान में हमीरपुर जिला के दयोट सिद्ध नामक जगह पर स्थित है, वर्तमान हमीरपुर जिला की नादौन तहसील में स्थित एक ऐतिहासिक गुरुद्वारा नादौन साहिब पातशाही दसवीं है, और धर्मशाला में मक्लोड़-गंज के रास्ते पर सैंट जोह्न्स चर्च ऑफ़ विल्देर्नेस स्थित है, वर्तमान ऊना जिला में डेरा बाबा बडभाग सिंह जी का गुरुद्वारा और गुगे जी का मंदिर स्थित है।

निष्कर्ष

काँगड़ा जिला, अपनी विशिष्ट सामाजिक संरचना, जीवनशैली, और परंपराओं के कारण हिमाचल प्रदेश का एक अनूठा और महत्वपूर्ण क्षेत्र है। इस शोध पत्र में काँगड़ा की सामाजिक संरचना और जीवनशैली के विभिन्न पहलुओं को समझने का प्रयास किया गया है, साथ ही यह भी देखा गया है कि आधुनिकता के प्रभाव ने किस प्रकार इस क्षेत्र की पारंपरिक मान्यताओं और जीवनशैली को

प्रभावित किया है। इस शोध का उद्देश्य इस क्षेत्र की सांस्कृतिक धरोहर को संरक्षित करना और इसे भविष्य की पीढ़ियों के लिए संरक्षित रखने की दिशा में सुझाव देना है।

सन्दर्भ ग्रन्थ

1, प्रो। चमन लाल गुप्त – हिमाचली संस्कृति एवं समाज लोकगीतों के दर्पण में (प्राचीन काँगड़ा जनपत के अंतरगत काँगड़ा, ऊना एवं हमीरपुर के लोकगीतों के विशेष सन्दर्भ में) प्रथम संस्करण : 2010, शिवानी आर्ट प्रेस शाहदरा , दिल्ली.

2, डॉ. गौतम शर्मा व्यथित - हिमाचली ग्रामीण रंगमंच यात्रा, संस्करण : 2007, राजभाषा प्रकाशन, शाहदरा दिल्ली

3, डॉ. गौतम व्यथित - काँगड़ा इतिहास, संस्कृति एवं विकास, संस्करण : 1983, जय श्री प्रकाशन, शाहदरा दिल्ली

4, पाल दिलैक – विशाल हिमाचल, प्रथम संस्करण : 2013, युग पब्लिशर्स & बुक डिस्ट्रीब्यूटर, शिमला

5, L. Middleton I.C.S.-Customary Law of the Kangra District-Revised settlement 1914-18, Edition – 2009, Ishan Offfset and Laser Prints, Shahdara, Delhi.

6, Jonathan P. Parry - Caste and Kinship in Kangra , Edition: 1979, Vikas Publishing House Pvt Ltd.