fd'kksjkoLFkk dh ifjofrZr thou 'kSyh
¼'kkjhfjd] ekufld ,oa lekftd lnnHkZ esa½

MkO ifrHkk iky

असिस्टेंट प्रोफेसर (गृहविज्ञान)

गांधी शताब्दी स्मारक स्नातकोत्तर महाविद्यालय कोयलसा आजमगढ उ0प्र0

प्रस्तावना–

Ekkuo thou ds fodkl dh ifØ;k esa fd'kksjkoLFkk dk egRoiw.kZ LFkku gA bl dky esa ckY;koLFkk dk vr vkSj ;qokoLFkk dh 'kq vkr gksrh gA fd'kksjkoLFkk esa gh cM+s gh vk'p;l <x ls of) vkSj fodkl LEcU/kh ifjorZu fn[kkbZ nrs gSA ftuesa ckyd ds 'kkjhfjd] ekufld ,oa lekftd ifjorZu vkSj mldsiijs thoudky dsfy, egRoiwkZ LFkku j[krs gSA ;fn fd'kksjkoLFkk dks le>k tk, rks fofHkUu oxkZkfudkadsvuqlkj dN ifjHkk"kk ,oa er iLrqr fd;s x;s gSA

^^fd'kksj gh orZeku dh 'kfDr vkSj Hkkoh vk'kk dks iLrqr djrk gSA** ¼Økस ,.M Økस½

^^fd'kksj esa tks 'kkjhfjd] ekufld vkSj laoxkRed ifjorZu gkrs gSos vdLekr~gkrs gSA** ¼LVsuy gkSy½

^^fd'kksjkoLFkk dks loksRre : i ls iaV djus okyk ,d 'kCn ifjorZu gA ifjorZu 'kkjhfjd] lekftd rFkk euksoKfud gkrk gSA** ¼fcXxh ,oa gaV½

bl ckr ij dksbZ erHksn ugh gSfd fd'kksjkoLFkk thou dk lclsdfBu dky gA orZeku le; ij bl voLFkk ds ckydka dks fofHkUu iadkj dh leL;kvka vkSj dfBukrvka dks lkeuk djuk iM+rk gS vr% bu fd'kksjka dh 'kkjhfjd] ekufld ,oa lekftd ifjorZuka dks ,d u;h mfpr fn'kk inku djus dsfy, ge lekfFke buds ekufld] lekftd ,oa 'kkjhfjd ifjofrZr thou 'kSyh dks Hkyh&Hkkfr le>uk gksxk rkfd ge buds okLrfodrk esa thou ls lek;kstu Hkyh&Hkkfr djk l ds vkSj iHkkoh ih<h dsfodkl ,oa mUufr dsekxZ ij vxzlj djusealgk;d gkA

fd'kksjkoLFkk esa 'kkjhfjd ifjorZu&

fd'kksjkoLFkk dks 'kkjhfjd fodkl dsfy, loN'B ekuk x;k gA bl dky esa fd'kksjka esa vuqdka'kkjhfjd ifjorZu gkrs gSA Hkkj o yEckbZ esa rhoz of)] ekl if='k;ka ,oa 'kkjhfjd <kapsea n'<rk rFkk ;kSu y{k.kka dk ifjr gkuk vkfnA

^^fd'kksj ,oa fd'kksfj;ka nksuksa dks gh vius 'kjhj ,oa LoFkF; dh fpark jgrh gA fd'kksjka dsfy, lcy] LoLFk vkSj mRlkgh cuuk ,oa fd'kksfj;ka dsfy, viuh vkdfr dks tkjh tkrh; vkd"Zk.k inku djuk egRoiwkZgkrk gSA** ¼dksyl fud½

orZeku le; esa fd'kksj ,oa fd'kksfj;ka ds thou esa Hkkjh ifjorZu fn[kkbZ nrs gSmudh 'kkjhfjd vkfr ikS&ka ds leku gkus yxrh gS ftl ls muds leku vius 'kkjhfjd gko&Hkko ,oa inf'kr djus yxrs gSA ik;% fd'kksj ik+0;fDr;ka dh rjg gh pyus lcy vkSj LokLF; fn[kusdsfy, 0;k;ke [ksydu ,oa 'kkjhfjd lTtk dksojh;rk inku djrs gSftl ls og dHkh&dHkh vf/kd 'kkjhfjd lKkZ dksegRo nusyxrs gA og vius thou esa diMka ,oa vU; 0;olukas dks viukrs gA fd'kksfj;ka Hkh viuh 'kkjhfjd lajpuk dks mHkkjus okys oL=ka dks gh viukuk ilan djrh gA os ik;% vius thou 'kSyh esa bl idkj ls cnyko ykrh gSfd mudks ,d lqanj ukjh vkfdr dk 'kkjhfjd cnyko feyl dA fd'kksfj;ka ik;% [kku&iku l EcU/kh cnyko djds vius dks ,d fuf'pr 'kkjhfjd vkfdr esa j[kuk pkgrh gA os vius lkSnaZ mHkkjus dsfy,

lkfnd &il k/kuka ,oa nokvka dk Hkh bLreky djrh gA tks cgqdkk muds LokLF; dsfy, gkfudkjd gks I drk gA

dHkh&dHkh bl ifjofrr thou 'kSyh dk muds LokLF; ij xgjk iHkko iMrk gS tks fd gkfudkjd Hkh gks I drk gA

bl voLFkk ea gea pkfg, fd ge fd'kkj oa fd'kkfj;ka dks 'kkjhfjd f'k{kk ds ek/;e ls mfpr ekxh'ku djds muds LokLF; dks u;h fn'kk inku dj I drsgA 'kkjhfjd fodkl u gkus okys ifjorUka ls voxr djk I drsgA

<u>fd'kkjkoLFkk ea ekufld ifjorU %&</u>

ekufld fodkl ls vfHkkir; Kku Hk.Mkj ea of) ,oa ml ds mi;kx ls gA ekufld 'kfDr;ka ds mn; rFkk okrkoj.k ds ifr lek;kstu dh {kerk dk uke ekufld fodkl gA ekufld fodkl ea vocks'k] Lej.k] /;ku dfUnr djuk] fujh{k.k fopkj] rdZ lEL;k&lek/kku] pruk vkfn 'kfDr;kj vkrh gA

^fodkl ds vU; Lrjka rFkk voLFkkvka dk ;kx gS vkj I eLr fodkl dh I exz vfHkk;fDr gA ekufld fodkl ,d tfVy ifØ;k gS vkj cf) &yfC/k ds vdkka ea of)] fodkl dk <ax] ifjos'k rFkk ifjfLFkfr bl ds eq[; vk/kkj gA Hkk"kk rFkk lEiR;kRed fodkl }juk bl dh vfHkk;fDr gkrh gA* ¼Igs'k HkVukxj½

fd'kkj ds efLr"d dk yxHkx I Hkh fn'kkvka ea ifjorU gkrk gA ml ea fo'ks"k : i ls vxfyf[kr ekufld xqk ik;s tkrs gA&dYiuk vkj fnekLoluka dh cgqyrk] cf) dk vf/kdre fodkl] I kpu&le>us vkj rdZdjus dh 'kfDr ea of)] fojks/kh ekufld n'kk,a vkfnA

fd'kkj dh ekufld ftKklk dk fodkl gkrk gA vr% og I kekftd] vkfFkd] jktuhfrd vkj vUrjkZ'Vh; leL;kvka ea : fp yus yxrk gA og bu leL;kvka ds I EcU/k ea vius fopkjka dk fueLk.k Hkh djrk gA

¼dksy I fud½

blh voLFkk ea ckyd dh cf) dk vf/kdre fodkl] ekufld Lor#rk] ekufld ;kX;rkvka /;ku] fpru 'kfDr] rdZ'kfDr ,oa dYiuk 'kfDr ea mUufr gkrh gA

orZku le; ea thou 'kSyh ds vuq i fd'kkj ,oa fd'kkfj;kj u;s <ax ls thou itjEHk dj jgs gA os% f<+kj] jhfr&fjoktka] vkfo'okl vkfn dks vLohdkj djds vius thou dsfy, u;h fopkj /kkjkvka dks I ekof'kr dj jgs gA

muea I kpu& I e>us fopkj djus] vrj djus dh ,oa leL;k dk I ek/kku djus dh u;h le> irhr gks jgh gA ftl dh I gk;rk I sog vk/kfud fopkj/kkjk ds vuq i fofHkUuu i#uka ,oa leL;kvka ds gy [kkstrs gS tks fd ik;% vuqhkoghurk ds dkj.k xyr I kfcr gkrs gA ekufld ifjorU os vf/kd rdZ khy gks x;s gS ftl ea orZku ea vf/kdkf/kd ?kjsyw dyg ds dkj.k curs tk jgs gA fd'kkjkoLFkk vktdy ,d u;h ifjofrr : i ns[kus dks feyus yxk gS tks fd gS mudh dYiuk 'kfDr] fd'kkj ckyd ,oa ckfydk,; dkYifud txr ea fopj.k djus yxrs gS;fn ;g I dkjkRed ,oa jpukRed : i ea gksrks ;g Hkkoh thou dsfy, egRoiwkZ ,oa I gh fn'kk iknu djrs gA

ijUrq orZku ea ;g fl QZ fnokLolu gh g§ ftl I s bl voLFkk ds mijkUr ckydka dks mfpr fn'kk iknr ugha gks ik jgh gS vkS og mUufr iknr ugha dj ik jgs gA fopkj 'kfDr ds dkj.k ckyd ea xqk&nks"k foopu djus dh {kerk fodfl r gkus yxrh gA vr% ekufld fodkl dk I gh fn'kk ea gkuk vko';d gA

<u>fd'kkjkoLFkk ea I kekftd ifjorU %&</u>

f'k'kq tUe ds le; I kekftd ik.kh ugha gkrk gA t? &t? s ml dk 'kkjhfjd vkS ekufld fodkl gkrk g§ os gh oS s ml dk I kekftd fodkl Hkh gkrk gA vius ifjokj ds InL;kj vius ecg ds I kFkh;kj vius lekt dh I LFkkvka vkS ijEijkvka ,oa viuh Lo;a dh

: fp;ka vkSj bPNkvka ls iHkkfor gksdj og vius lkekftd 0;ogkj dk fuekZk vkSj viuk lkekftd fodkl djrk gA lkekftd 0;ogkj eaLFkjrk u gksdj ifjorZu~'khyrk gksrh gA vr% le; vkSj ifjfLFkfr;ka ds vuqlkj muea ifjorZu gksrk jgrk gS vkSj lkekftd fodkl ,d fuf'pr fn'kk dh vksj c<+rk tkrk gA bl izdkj] lekthdj.k dh ifØ;k fujUrj pyrh jgrh gA

^l g;ksx djus okyka ea ^ge dh Hkkouk* dk fodkl vkSj muds lkFkk dke djus dh {kerk dk fodkl rFkk lkdYi lekthdj.k dgyrk gA** ¼jkWl½

tc ckyd 13 ;k 14 o"kZ dh vk;q ea iaoKs'k djrk gS rc mlds ifr nwljka ds vkSj nwljka ds ifr mlds dN nf"Vdks.k u dksy mlds vuHkoka ea oju~ mlds lkekftd lEcU/kka ea Hkh ifjorZu djus yxrs gA ¼Økso ,oa Økv½

fd'kksjjkoLFkk lEcU/kr ifjofrZr thou 'kSyh%&

1- ckydka vkSj ckfydkvka ea ,d&nwljs ds ifr cgqr vkd"kZk mRiUu gks tkrk gA vr% os viuh lokRre os'k&Hkk"kk] cuko&Jaxkj vkSj lt&/kt ea vius dks ,d&nwljs ds le{k mifLFkr djrs gA

2- ckyd vkSj ckfydk,¡ nksuksa viu&vius lewgka dk fuekZk djrs gA bu lewg dk eq[; mnns'; gksrk gS& euksjatu] tSls&i;VVu] fidfue] uR;] lxhr vkfnA

3- dN ckyd vkSj ckfydk,¡ fdlh Hkh lewg dss lnL; ughacurs gA os muls vyx jgdj vius;k fofHkUu fy[k ds0;fDr ls?kfu"Brk LFkkfir dj yrs gAvkSj mlh ds lkFk viuk le; 0;rhr djrs gA

4- ckydka ea vius lewg ds ifr vR;f/kd HkfDr gksrh gA os mlds }kjk Lohdr os'k&Hkk"kk] vkpkj&fopkj] 0;ogkj vkfn dks viuk vkn'kZcukrs gA

5- lewg dh lnL;rk ds dkj.k muea urRo mRlkg] lgkuqHkfr] lnHkkouk vkfn lkekftd xqkka dk fodkl gksrk gA lkFk gh] mudh vkarkj : fp;ka vkSj thou&n'kU dk fuekZk gksrk gA

6- bl voLFkk ea ckydka vkSj ckfydkvka dk vius ekrk&firk ls fdlh&u&fdlh ckr ij la?k"kZ ;k erHkn gks tkrk gA ;fn ekrk&firk mudh LorU=rk dk neu djds muds thou dks vius vkn'kkka ds lkaps ea <kyus dk iz;Ru djrs gS ;k muds le{k uSfrd vkn'kZ izLrqr djds muds vuqdj.k fd, tkus ij cy nrs gS rks u;s [kiu ea fonksg dh Hkkouk phRdkj dj mBrh gA

7- fd'kksj ckyd vius Hkkoh 0;olk; dk pquko djus dsfy, Inks fpfUrr jgrk gA bl dk;Z ea mldh lQyrk ;k vlQyrk mlds lkekftd fodkl] dks fu'pr : i ls iHkkfor djrh gA

8- fd'kksj ckyd vkSj ckfydk,¡ Inks fdlh&u&fdlh fpUrk ;k leL;k ea my>s jgrs gS] tSls&/ku] iize fookg d{kk ea ixfr] ikfjokfjd thou vkfnA ;s leL;k,¡ muds lkekftd fodkl dh xfr dksrhoz;k eUn] mfpr ;k vuqfpr fn'kk inku djrh gA

lkekftd fodkl u rks dksy bUgha rRoka ij fuHkZj jgrk vkSj u bl dk LorU= vfLrRo gA bl ds foijhr] bl dk ckyd ds 'kkjhfjd] ekufld vkSj laoxkRed fodkl vFkkr mlds 0;fDrRo ds iwkZ fodkl ls?kfu"B lEcU/k gA mlds 'kjhj dh jpuk] mlds LokLF; dh n'kk] mlds efLr"d dh rRijrk dh lhek vkSj laoxka dk Lo:i] mlds lkekftd fodkl dk okaNuh; ;k vokaNuh; cukrk gA

lkekftd ikk.kh ds :i ea 0;fDr ds 0;ogkj dk fodkl mlds 0;fDro ds fodkl ds :i ea gksrk gA

¼xSV o vU;½

fd'kkj|koLFkk] thou dk lcls dfBu vk§ ukrpd dky g& bl voLFkk eackyd dk >qdko ftl vkj gks tkrk g§ mlh fn'kk ea og thou ea vkxs c<rk g& og /kkfeld ;k v/kkfeld] nśk&ieh ;k nśk&nkgh] v0;olk;h ;k vdeZ ;&d§N Hkh cu ldrk g& bl h voLFkk ea ldkj ds lc egku~iq "kka us vius Hkkoh thou dk ldYi fd;k g& egkRek xk/kh us vius thou ea lR; dk vu&j.k djus dh ifrKk bl h voLFkk ls dh FkhA vr% ckydka ds Hkkoh HkkX; vk§ mRd"V thou ds fuekZk ea bl voLFkk dh xfjek ls vius /;ku dks ,d {k.k ds fy, Hkh fopfyr u djds v/;kidka vk§ vfHkHkkodka dks mudh f'k{kk dk l(u;kstu vk§ lpkyu djuk viuk ije iqmhr drZ; le>uk pkfg,A

eukoŚKfudka }kjk cgqr ,d rd min'k fn;s tkus ds cn vUr ea ;g ckr 0;ki d : i ls Lohdkj dh tkus yxh g§ fd 'kŚ{kd nf"Vdks.k ls fd'kkjjkoLFkk dk vR;f/kd egRo g&

¼o§yŚJVkbu½

vr% mijkDr 'kk`k ds vu(kj lekt eackyd dh fd'kkjjkoLFkk ea 'kkjhfjd] ekufld ,oa lkekftd thou 'k§yh okY;oLFkk ls ifjofrr gks tkrh g& bl ifjorZk thou 'k§yh dk ithko ckyd ds thou ea geśkk ithfor jgrk g&