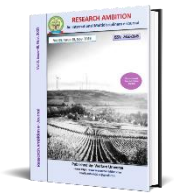
Research Ambition
An International Multidisciplinary e-Journal
(Peer-reviewed & Open Access) **Journal home page:** www.researchambition.com
ISSN: 2456-0146, Vol. 08, Issue-III, November 2023



गृह विज्ञान समाज सशक्तिकरण के एक उपकरण के रूप में

Himanshi Mishra[a,*]
[a] *Research Scholar, Deptt. of Home Science, Lucknow University, Lucknow, U.P. (India).*

KEYWORDS
सामाजिक सशक्तिकरण, गृहविज्ञान, मानवविकास, प्रसार शिक्षा एवं संचार, गृहप्रबंधन, वस्त्रविज्ञान एवं परिधान, खाद्य एवं पोषण विज्ञान।

ABSTRACT
गृहविज्ञान एक ऐसा विषय है जो दो शब्दों गृह तथा विज्ञान से मिलकर बना है गृह से तात्पर्य है– घर तथा विज्ञान से तात्पर्य– घर में रहने वाले सदस्यों के जीवन को सुखी, सरल और संतुष्ट बनाने में प्रयोग की गई वैज्ञानिक सोच तथा तकनीक से है। अर्थात यह विषय कला और विज्ञान दोनों का समावेशित रूप है। हमारे समाज में ऐसी धारणा है कि गृह विज्ञान विषय मात्र खाना पकाना एवं सिलाई कढ़ाई सिखाने वाला एक विषय मात्र है, जिसकी उपयोगिता केवल महिलाओं के जीवन तक ही सीमित है। जो कि केवल एक भ्रांति मात्र है। गृह विज्ञान विषय की उपयोगिता न केवल स्त्रियों के लिए हैवरन हमारे समाज में रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति के लिए है फिर चाहे वो स्त्री हो या पुरुष बालक हो या बालिका विद्यार्थी हो या शिक्षिका घर के बुढ़े बुजुर्ग हो या नौजवान यह विषय प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक सुखद जीवन यापन करने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

प्रस्तावना–

गृह विज्ञान एक ऐसा विषय है जो दो शब्दों घर और विज्ञान से बना है। घर का मतलब निवास के रूप में उपयोग किये जाने वाला स्थान होता है और विज्ञान का मतलब ''वैज्ञानिक सोच'' या ''तकनीक'' है, जो घर में रहने वाले सदस्यों के जीवन को सुखी, सरल और संतुष्ट बनाने के लिए उपयोग की जाती है। यह ''कला और विज्ञान'' दोनों विषयों का एक समावेशी रूप है।

हमारे समाज में यह मान्यता है कि गृह विज्ञान विषय सिर्फ खाना पकाने और सिलाई सिखाने का विषय है, जिसकी उपयोगिता केवल महिलाओं के जीवन तक ही सीमित है। जो केवल एक गलत धारणा है। गृह विज्ञान विषय की उपयोगिता केवल महिलाओं के लिए ही नहीं बल्कि हमारे समाज में रहने वाले हर व्यक्ति के लिए है, चाहे वह महिला हो, पुरुष हो, बच्चा हो, छात्रा हो, शिक्षक हो, बूढ़ा हो या घर का युवक हो। यह विषय प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक सुखी जीवन जीने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

राजमलपी देवदास ने अपनी पुस्तक, दीमीनिंग ऑफ होम साइंस" में गृह विज्ञान विषय के बारे में लिखा है कि, "गृह विज्ञान विषय को सभी शिक्षण संस्थानों में एक सामान्य विषय के रूप में वैज्ञानिक तरीके से एक सुव्यवस्थित रूप से पढ़ाया जाना चाहिए।"

होम इकोनॉमिक्स असोसिएशन के प्रथम प्रेसिडेंट **एलन रिचर्ड्स** ने गृह विज्ञान विषय को कुछ इस प्रकार परिभाषित किया है–

"Home science is a multi-disciplinary field of study that deals with healthy diet caring child textile and garment designing managing resources and other subjects concerned with a home."

Corresponding author
***E-mail:** himanshimishranewe@gmail.com (Himanshi Mishra). https://orcid.org/0009-0002-3613-2585
DOI: https://doi.org/10.53724/ambition/v8n3.02
Received 13th Sep. 2023; Accepted 20th Oct. 2023
Available online 26th Nov. 2023
2456-0146 /© 2023 The Journal. Publisher: Welfare Universe. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

उपर्युक्त परिभाषाओं के आधार पर यह स्पष्ट रूप से कहा जा सकता है, कि गृह विज्ञान विषय जीवन के विभिन्न आयामों से संबंधित है। चाहे वह स्वास्थ्य हो या धन व्यवस्थापन या हमारे दैनिक जीवन के कार्यों का सरलीकरण हो, हमारा पहनावा उड़ावा हो या मानव व्यवहार का अध्ययन हो या जनसमुदाय तथा समाज में जागरूकता लाना हो यह जीवन के हर पहलू से जुड़ा हुआ है।

जो लोग गृह विज्ञान विषय से जुड़े हुए नहीं हैं उन्हें इस बात की जानकारी नहीं होती है, कि यह विषय महज खाना पकाने या सिलाई कड़ाई से संबंधित नहीं है, वरन यह पांच अलग–अलग विषयों का समिश्रण है। जिसमें खाद्य एवं पोषण विज्ञान, वस्त्र विज्ञान एवं परिधान, गृह प्रबंधन, प्रसार शिक्षा एवं संचार तथा मानव विकास जैसे विषय सम्मिलित हैं।

खाद्य एवं पोषण विज्ञान

गृह विज्ञान की एक अत्यंत महत्वपूर्ण शाखा है जिसमें संतुलित आहार, कम आय में संपूर्ण परिवार का उचित पोषण कैसे किया जाए इसकी जानकारी प्राप्त होती है। अलग अलग रोगों से ग्रस्त रोगियों को किस प्रकार का आहार दिया जाए जो दवा के साथ साथ रोगी को जल्दी स्वस्थ करने में सहायक हो, विभिन्न प्रकार के मेन्यू की जानकारी, जन स्वास्थ्य की जांच कैसे की जाए खाद्य परिरक्षण कैसे किया जाए ताकि वह लंबे समय तक सुरक्षित और खाने योग्य रहे। इसके साथ ही खाद्य पदार्थों में होने वाली मिलावटी पदार्थों की पहचान कैसे की जाए, खाद्य पदार्थों से संबंधित मानको तथा कानूनों की जानकारी, खाद्य पदार्थ की गुणवत्ता का परीक्षण किस प्रकार किया जाए तथा जनसमुदाय के स्वास्थ्य के लिए सरकार द्वारा चलाई जा रही योजनाओं तथा इस क्षेत्र में कार्यरत संगठनों की जानकारी खाद्य एवं पोषण विज्ञान द्वारा हमें प्राप्त होती है। इसके अतिरिक्त कोई व्यक्ति कुपोषित हैं स्वस्थ हैं अथवा अल्पपोषित है, इसे पहचानने की जानकारी भी हमें गृह विज्ञान की इस शाखा से मिलतीं है।

वस्त्र विज्ञान एवं परिधान

गृह विज्ञान की दूसरी सबसे महत्वपूर्ण शाखा है, जिसके अन्तर्गत विभिन्न प्रकार के वस्त्रों, उनकी देखरेख तथा उनके संरक्षण की जानकारी दी जाती है। परिवार के लिए वस्त्रों का चुनाव विभिन्न अवसरों के अनुसार किस प्रकार किया जाए जैसे की साक्षात्कार में, कार्यालय में, बिज़नेस तथा कार्यस्थल पर किसी प्रकार के परिधान पहने जाएं पर्व त्योहारों पर किस प्रकार के परिधान का चुनाव किया जाए, पार्टी के परिधान, विवाह के अवसर पर पहने जाने वाले परिधान, डेटिंग के परिधान (स्त्रर/पुरूष मिलन समारोह परिधान), जन्म दिवस के अवसर पर पहने जाने वाले परिधान, विद्यालय के परिधान, महाविद्यालय के परिधान, शिक्षक तथा शिक्षिकाओं के परिधान, खेलकूद के परिधान यात्रा तथा प्रवास के परिधान, विश्राम के परिधान, शोक के परिधान, सार्वजनिक समारोह के परिधान का चयन हम किन बातों को ध्यान में रखकर करें। इस प्रकार की जीवन जीने वाली आवश्यक वस्तुओ का चुनाव आदि जैसी सभी बातों की जानकारी एवं ज्ञान हमें गृह विज्ञान की इस शाखा से मिलतीं है। प्राचीन काल में हम केवल प्राकृतिक रेशों से बने वस्त्र जैसे कपास लिनन जूट ऊन रेशम आदि वस्तुओं का प्रयोग करते थे, परन्तु विज्ञान तथा तकनीक के विकास के साथ साथ अब अनेक प्रकार के संश्लेषित रेशों का निर्माण किया जा चुका है, जैसे कि नायलॉन, पॉलिस्टर आरलोन, डेकरॉन, फाइबर ग्लास, नैनोफाइबरइन सभी रेशों के विषय में जानकारियाँ हमें वस्त्र विज्ञान एवं परिधान द्वारा ही मिलती है। कपड़ों का चयन करने में यह जानकारी हमें अत्यंत सहायक होती है। इसके अतिरिक्त वस्त्रों पर की जाने वाली अनेक प्रकार की परिसज्जाओं की जानकारी जैसे कि वस्त्र को अग्निरोधी बनाने के लिए, वस्त्र को फफूँद रोधी बनाने के

लिए, वस्त्र में चमक लाने के लिए, वस्त्र की अवशोषकता बढ़ाने के लिए, वस्त्र में स्थायी प्रेस के लिए, वस्त्र को सिकुड़न रहित बनाने के लिए, वस्त्र में रोए उठाने के लिए, वस्त्र में कड़कपन लाने के लिए तथा वजन बढ़ाने के लिए, वस्त्र को जलरोधी बनाने के लिए, वस्त्र की सघनता बढ़ाने के लिए की गयी परिसज्जाओं की जानकारी हमें वस्त्र विज्ञान द्वारा मिलती है, जिससे हमें अपनी आवश्यकता के अनुरूप वस्त्र खरीदने में आसानी हो जाती है। विभिन्न प्रकार के रेशों की गुणों तथा विशेषताओ की जानकारी होने से हमें अपने अवसर के अनुसार तथा अपनी जरूरत के अनुसार वस्त्रो को चुनने में आसानी हो जाती है। रेडीमेड परिधानों पर लगे केयर लेवल के सिंबल की जानकारी होने से हमें उन परिधानों के रखरखाव की जानकारी प्राप्त हो जाती है जिससे रेडीमेड परिधानों का रखरखाव आसान हो जाता है।

गृह विज्ञान की उपर्युक्त दो शाखाओं के अतिरिक्त एक अन्य अत्यंत महत्वपूर्ण शाखा है, मानव विकास। मानव विकास, गृह विज्ञान की एक शाखा है, जिसके अंतर्गत हम प्रत्येक व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा उसके व्यक्तित्व एवं व्यवहार एवं उसके सामाजिक आचरण के बारे में अध्ययन करते हैं। मानव विकास के अंतर्गत हम जन्म से लेकर मृत्यु तक एक व्यक्ति में होने वाले समस्त शारीरिक व मानसिक परिवर्तन का अध्ययन करते हैं। गृह विज्ञान की इस शाखा से हमें मानव जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में जैसे कि नवजात शिशु की अवस्था, शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, प्रौढ़ावस्था, मध्यावस्था तथा वृद्धावस्था की प्रमुख विशेषताएँ तथा इन अवस्थाओं में व्यक्ति की मानसिकता तथा उसके व्यवहार की जानकारी हमें मानव विकास द्वारा मिलती है। जैसे कि नवजात शिशु अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए पूर्णता दूसरों पर निर्भर होता है, और वह आत्मकेंद्रित होता है उसे केवल अपनी माँ से प्रेम एवं लगाव होता है धीरे–धीरे करके वह अपने आसपास के वातावरण को समझने लगता है तथा लोगों को पहचानने लगता है। शिशु जैसे जैसे बड़ा होता जाता है धीरे–धीरे उसमें आत्मनिर्भरता बढ़ती जाती है, वह छोटे छोटे कार्यों को करना सीखता है, और धीरे–धीरे अपने कार्यों को स्वयं करने लगता है। बाल्यावस्था में वह अनेक प्रकार के खेल और सामाजिक व्यवहार सीखता है। किशोरावस्था मे उसमें अनेक प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन होते हैं। किशोरावस्था को परिभाषित करते हुए स्टैनले हॉल ने कहा कि– "Dolescence is a period of stress and storm"

व्यस्कावस्था में व्यक्ति का संपूर्ण मानसिक विकास हो चुका होता है, तथा वह अपने जीवनसाथी का चुनाव करता है तथा संतानोत्पत्ति करता है। मध्यावस्था, मनुष्य के कार्य क्षेत्र के विकास की अवस्था होती है इस अवस्था में व्यक्ति निरंतर अपने कार्य क्षेत्र में विकास करता है, नई नई उपलब्धियों को हासिल करता है। वृद्धावस्था मानव के जीवन का अंतिम पड़ाव होता है। इस अवस्था में व्यक्ति पूरी तरह वैसा ही हो जाता है, जैसे वह बाल्यावस्था में होता है। इस अवस्था में व्यक्ति अपने संपूर्ण जीवन को याद करता है। अपने जीवन में अर्जित की गई उपलब्धियों से अपने जीवन की सार्थकता को मापता है। उसे मृत्यु का कोई भय नहीं होता हैं तथा अपने बच्चों में वह अपने व्यक्तित्व को जीवित पाता है।

हमें अपनी संतानों के साथ कैसा व्यवहार करना है, उन्हें कैसी परवरिश देनी है। किशोरावस्था में उनके साथ किस प्रकार का व्यवहार रखना है, हमें अपने जीवन साथी का चुनाव किस प्रकार करना है, समाज में लोगों के साथ सामंजस्य कैसे बैठाना है तथा सामने वाले को अपने व्यवहार से संतुष्ट किस प्रकार करना है। इन सभी बातों की जानकारी हमें गृह विज्ञान की इस शाखा द्वारा मिलती है।

गृह प्रबंधन, गृह विज्ञान की एक अत्यंत उपयोगी शाखा है जिसके अन्तर्गत गृह निर्माण से लेकर पारिवारिक आय,

बजट, बचत, निवेश घर की साज–सज्जा तथा रखरखाव दैनिक जीवन में किये जाने वाले कार्यों का सरलीकरण, समय व्यवस्थापन तथा प्रबंधन प्रक्रिया, निर्णय क्रिया आदि की जानकारी हमें इस विषय द्वारा मिलतीं है। गृह व्यवस्था के निर्धारक तत्व मूल्य, लक्ष्य तथा स्तर की जानकारी तथा इनमें अंतरका ज्ञान भी हमें गृहप्रबन्ध से ही होता है।

ग्रॉस और कैंडल ने गृहप्रबन्ध को परिभाषित करते हुए कहा कि– "Home management is a mental process through which one plans, controls and evaluate the use of family resources in order to achieve the family goals."

अर्थात उपलब्ध संसाधनों का उचित नियोजन नियंत्रण तथा मूल्यांकन करके पारिवारिक लक्ष्यों को प्राप्त करना ही गृह प्रबंधन है।

गृह प्रबंधन हमें कम आय तथा हमारे पास उपलब्ध संसाधनों से हमारे जीवन को सुगम तथा सरल बनाने में सहायता करता है तथा बचत एवं निवेश के सही तरीके भी बताता है।

गृह विज्ञान की पांचवीं तथा सबसे महत्वपूर्ण शाखा है प्रसार शिक्षा एवं संचार। प्रसार शिक्षा एवं संचार का प्रमुख उद्देश्य ऐसे जनसमुदाय को प्रशिक्षण तथा जागरूकता प्रदान करना है जो औपचारिक रूप से शिक्षा ग्रहण करने में वंचित रह गए। प्रसार शिक्षा एवं संचार का प्रमुख उद्देश्य ग्रामीण जन समुदाय के जीवन को लाभान्वित करना है। ग्रामीणों को कृषि से संबंधित नई तकनीकों की जानकारी देना तथा नए उपकरणों, बीजो, खाद आदि की जानकारी प्रदान करना, विभिन्न प्रकार के लघु एवं कुटीर उद्योग का प्रारंभ करने में आर्थिक व तकनीकी सहायता प्राप्त करना, अशिक्षित तथा पिछड़े वर्ग तथा महिलाओं को आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाना आदि प्रसार शिक्षा के प्रमुख उद्देश्य है।

गृहविज्ञान इस प्रकार अपनी समस्त शाखाओं के साथ समाज के सशक्तिकरण के एक उपकरण के रूप में कार्य करता है। यह न केवल खाना पकाने या सिलाई से संबंधित है बल्कि एक व्यक्ति के व्यक्तित्व के सम्पूर्ण विकास में सहायक है एक व्यक्ति को अपनी जीवन के विभिन्न अवस्थाओं में किस प्रकार का खानपान रखना चाहिए किस प्रकार वह अपने जीवन को सवस्थ रख सकता है। उसे किस प्रकार का पहनावा रखना चाहिए समाज में वह सामंजस्य कैसे स्थापित करें अपने जीवनसाथी का चुनाव कैसे करें इन सभी बातों की जानकारी उसे गृहविज्ञान विषय के अध्ययन से प्राप्त होती है अतः यह एक ऐसा विषय है जो महिलाओं तक सीमित न होकर सम्पूर्ण समाज के लिए लाभकारी है। अतः इस विषय को केवल महिलाओं से संबंधित न समझकर इसे प्रत्येक स्कूल कॉलेजों और महाविद्यालयों में एक अनिवार्य विषय के रूप में पढ़ाया जाना चाहिए ताकि हमारे समाज का एक सर्वांगीण विकास हो सके।

संदर्भ ग्रन्थ–

1. डॉ. वृंदा सिंहः वस्त्र विज्ञान एवं परिधान पंचशील प्रकाशन 16वाँ संस्करण 2017।
2. डॉ. मंजु पाटनी : वस्त्र विज्ञान एवं परिधान का परिचय, स्टार प्रकाशन, आगरा।
3. आर वत्सलाः टेक्स बुक आफ टैक्सटाइल एंड क्लॉथिंग, आई.सी.ए.आर. नई दिल्ली।
4. शेरॉलेटमिशेलगिब्सः हाउस होल्ड टैक्स टाइल्स, नाबू प्रेस।
5. सराजे कडोल्फ नोर्माहॉलनः जेनसेडलर, एनाल. लंगफोरः टैक्सटाइल्स, मैक मिलन पब्लिकेशन, एडिशन।
6. पी राजमल देवदासः द मीनिंग ऑफ होम साइंसः प्रकाशक–श्री अश्विनी लिंगं होम साइंस कॉलेज कोयम्बटूर, 1958।
7. ग्रॉस एंड क्रेन्डलेः होम मैनेजमेंट फ़ॉर मोर्डरन फैमिलीज़, अप्पलेटों सेंचुरी क्रोफ्ट्स, न्यूयॉर्क, 1963।

****