Swami Vivekananda Advanced Journal for Research and Studies
Online Copy of Document Available on: www.svajrs.com

ISSN:2584-105X Pg. 223-227

# गृह विज्ञान शिक्षा और महिला आत्मसम्मान : शिक्षा के सामाजिक और मानसिक प्रभाव का अध्ययन

**डॉ. पारुल दीक्षित**
सहायक प्रोफेसर
कुँवर प्रभा (पी0जी0) कॉलेज, लालढांग, हरिद्वार

*Accepted: 23/09/2025*
*Published: 30/09/2025* *DOI: http://doi.org/10.5281/zenodo.17313691*

**सार**

यह शोध "गृह विज्ञान शिक्षा और महिला आत्मसम्मान : शिक्षा के सामाजिक और मानसिक प्रभाव का अध्ययन" विषय पर केंद्रित है। गृह विज्ञान शिक्षा केवल घरेलू कार्यों तक सीमित न होकर, व्यक्तिगत विकास, आत्मनिर्भरता, सामाजिक सहभागिता और नेतृत्व क्षमता को भी प्रोत्साहित करती है। यह अध्ययन दर्शाता है कि गृह विज्ञान की शिक्षा महिलाओं में आत्मविश्वास, आत्मसम्मान तथा निर्णय लेने की क्षमता को बढ़ाती है। इसके साथ ही यह शिक्षा महिलाओं को सामाजिक मान्यता दिलाने, आर्थिक स्वतंत्रता प्राप्त करने और पारिवारिक व सामाजिक जीवन में सकारात्मक भूमिका निभाने के लिए सक्षम बनाती है। मानसिक स्तर पर यह शिक्षा महिलाओं को संतुलित व्यक्तित्व, सकारात्मक सोच और आत्ममूल्य की भावना विकसित करने में सहायक सिद्ध होती है। सामाजिक स्तर पर, गृह विज्ञान शिक्षा महिलाओं की भूमिका को घर से बाहर समाज तक विस्तारित कर, उन्हें सामाजिक परिवर्तन की धुरी बनाने का कार्य करती है। इस प्रकार, यह अध्ययन इस निष्कर्ष पर पहुँचता है कि गृह विज्ञान शिक्षा न केवल महिला आत्मसम्मान को सुदृढ़ करती है बल्कि उन्हें सामाजिक रूप से सशक्त और मानसिक रूप से समर्थ बनाने का भी एक सशक्त माध्यम है।

***मुख्य शब्द :-*** *गृह विज्ञान, महिला आत्मसम्मान, शिक्षा, सामाजिक प्रभाव, मानसिक प्रभाव, आत्मनिर्भरता, व्यक्तित्व विकास, सशक्तिकरण*

## परिचय

गृह विज्ञान शिक्षा केवल घर और परिवार के प्रबंधन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानव जीवन के विविध पहलुओं को समझने और उन्हें वैज्ञानिक दृष्टिकोण से व्यवस्थित करने का सशक्त माध्यम है। आधुनिक समय में इसे एक बहुआयामी विषय के रूप में स्वीकार किया जा चुका है, जिसमें पोषण एवं आहार विज्ञान, वस्त्र एवं परिधान, संसाधन प्रबंधन, मानव विकास, बाल्यावस्था एवं वृद्धावस्था देखभाल, तथा संचार और विस्तार शिक्षा जैसे अनेक आयाम सम्मिलित हैं। इस प्रकार, गृह विज्ञान शिक्षा व्यक्ति को न केवल पारिवारिक जीवन को सुव्यवस्थित करने की दक्षता प्रदान करती है, बल्कि उसे सामाजिक और व्यावसायिक स्तर पर भी आत्मनिर्भर बनने की क्षमता देती है।

महिलाओं के संदर्भ में गृह विज्ञान शिक्षा का महत्व और भी बढ़ जाता है। परंपरागत समाज में महिलाएँ प्रायः घरेलू कार्यों तक ही सीमित रही हैं और उनके आत्मसम्मान तथा पहचान का मूल्यांकन भी अक्सर इसी आधार पर किया जाता रहा है। लेकिन शिक्षा के माध्यम से, विशेषकर गृह विज्ञान शिक्षा से, महिलाएँ घर और समाज दोनों के स्तर पर अपनी भूमिका को अधिक रचनात्मक, वैज्ञानिक और प्रभावशाली ढंग से निभा सकती हैं। यह शिक्षा उन्हें न केवल घरेलू कार्यों को दक्षता से करने की कला सिखाती है, बल्कि उन्हें अपने अधिकारों, कर्तव्यों और संभावनाओं के प्रति भी सजग करती है।

महिला आत्मसम्मान सामाजिक और मानसिक दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण पहलू है। आत्मसम्मान से आशय है - व्यक्ति की स्वयं के प्रति सकारात्मक धारणा, आत्मविश्वास और अपनी क्षमताओं पर विश्वास। जब महिलाएँ शिक्षा प्राप्त करती हैं, तो उनके भीतर आत्मनिर्भरता, निर्णय लेने की क्षमता और सामाजिक भागीदारी की भावना विकसित होती है। गृह विज्ञान शिक्षा इस आत्मसम्मान को और अधिक सुदृढ़ करती है, क्योंकि यह महिलाओं को उनके जीवन से जुड़े व्यावहारिक पहलुओं में दक्ष बनाती है। उदाहरणस्वरूप, पोषण संबंधी ज्ञान से महिलाएँ परिवार के स्वास्थ्य की देखभाल कर सकती हैं; वस्त्र एवं परिधान का ज्ञान उन्हें स्वरोजगार के अवसर प्रदान करता है; और संसाधन प्रबंधन की दक्षता से वे घरेलू और आर्थिक संसाधनों का सर्वोत्तम उपयोग कर सकती हैं।

सामाजिक दृष्टि से देखें तो, गृह विज्ञान शिक्षा महिला को केवल परिवार तक सीमित नहीं करती, बल्कि उसे समाज की उन्नति और विकास की प्रक्रिया में सक्रिय भागीदार बनने का अवसर देती है। आज महिलाएँ गृह विज्ञान की शिक्षा लेकर शिक्षिका, आहार विशेषज्ञ, डिजाइनर, परामर्शदाता, उद्यमी आदि विविध भूमिकाओं में कार्य कर रही हैं। इससे न केवल उनकी सामाजिक स्थिति सुदृढ़ होती है, बल्कि समाज में उनकी पहचान और आत्मसम्मान भी बढ़ता है। मानसिक स्तर पर भी यह शिक्षा महिलाओं को आत्मविश्वास, सकारात्मक सोच और समस्या समाधान की क्षमता प्रदान करती है।

विशेषकर महिलाओं के लिए गृह विज्ञान शिक्षा का महत्व और भी बढ़ जाता है। पारंपरिक भारतीय समाज में महिलाओं को परिवार की धुरी माना गया है। उनका मुख्य दायित्व गृह प्रबंधन, बच्चों का पालन-पोषण, परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य और पोषण का ध्यान रखना, तथा पारिवारिक संस्कृति और मूल्यों को बनाए रखना रहा है। ऐसे में, गृह विज्ञान शिक्षा उन्हें न केवल इन कार्यों में दक्ष बनाती है, बल्कि यह उन्हें अपने अस्तित्व और क्षमताओं को पहचानने, आत्मविश्वास विकसित करने और आत्मसम्मान प्राप्त करने का अवसर भी देती है।

आज जब समाज तेजी से बदल रहा है, महिलाओं की भूमिका भी केवल घरेलू दायरे तक सीमित नहीं रह गई है। वे शिक्षा, राजनीति, विज्ञान, प्रौद्योगिकी, कला और उद्योगकृहर क्षेत्र में अपनी पहचान बना रही हैं। ऐसे समय में गृह विज्ञान शिक्षा का दायरा भी विस्तृत हुआ है। अब यह विषय कैरियर उन्मुख, शोधपरक और सामाजिक विकास में योगदान देने वाला बन गया है। इसने महिलाओं के आत्मसम्मान को एक नई दिशा दी है और यह सिद्ध किया है कि गृह विज्ञान केवल "महिलाओं का विषय" न होकर "जीवन प्रबंधन का विज्ञान" है।

## गृह विज्ञान शिक्षा का ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य

गृह विज्ञान विषय का उद्भव पश्चिमी देशों में 19वीं शताब्दी के उत्तरार्ध में हुआ था। इसका उद्देश्य महिलाओं को घरेलू कार्यों को वैज्ञानिक और व्यवस्थित ढंग से करने का प्रशिक्षण देना था। भारत में यह विषय औपनिवेशिक काल में शिक्षा प्रणाली का हिस्सा बना। प्रारंभिक स्तर पर इसे केवल "गृहिणी"की भूमिका को दक्ष बनाने का साधन माना गया, परंतु धीरे-धीरे इसमें विज्ञान, पोषण, मनोविज्ञान, समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र और प्रबंधन जैसे बहुआयामी विषयों का समावेश हुआ।

आज के समय में गृह विज्ञान शिक्षा केवल घरेलू कार्यों की सीमा तक नहीं, बल्कि पोषण विशेषज्ञ, फैशन डिजाइनर, आंतरिक सज्जाकार, काउंसलर, समाजसेवी, खाद्य प्रसंस्करण विशेषज्ञ, बाल विकास अधिकारी, और अनुसंधानकर्ता जैसी विभिन्न व्यावसायिक संभावनाओं से जुड़ चुकी है।

## गृह विज्ञान शिक्षा और महिला आत्मसम्मान

गृह विज्ञान शिक्षा महिलाओं के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह न केवल घरेलू प्रबंधन, पोषण, स्वास्थ्य और परिवार नियोजन जैसे विषयों में ज्ञान देती है, बल्कि महिलाओं के आत्मसम्मान और आत्मविश्वास को भी बढ़ावा देती है।

**स्व-निर्भरता और आत्मसम्मान:-** गृह विज्ञान शिक्षा के माध्यम से महिलाएँ अपने जीवन और परिवार के प्रबंधन में सक्षम बनती हैं। जब महिला किसी कार्य में दक्ष होती है, उसे समाज में और अपने परिवार में मान्यता मिलती है, जिससे उसका आत्मसम्मान बढ़ता है।

**स्वास्थ्य और पोषण की समझ:-** महिलाओं को सही पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता के बारे में जानकारी मिलती है।

इससे न केवल उनकी व्यक्तिगत स्वास्थ्य स्थिति बेहतर होती है, बल्कि परिवार और समाज में उनकी स्थिति भी मजबूत होती है।

**आर्थिक सशक्तिकरण:-** गृह विज्ञान शिक्षा महिलाओं को सिलाई, कढ़ाई, खाना पकाने, बेकिंग और अन्य घरेलू कौशल सिखाती है। ये कौशल उन्हें घर बैठे रोजगार के अवसर भी प्रदान कर सकते हैं। आर्थिक रूप से स्वतंत्र होने पर महिलाओं का आत्मसम्मान और सामाजिक सम्मान दोनों बढ़ते हैं।

**सामाजिक जागरूकता:-** गृह विज्ञान शिक्षा महिलाओं को समाज और परिवार में अपने अधिकारों और कर्तव्यों के प्रति जागरूक बनाती है। यह उन्हें निर्णय लेने में समर्थ बनाती है, जिससे उनकी आत्म-छवि मजबूत होती है।

**नैतिक और मानसिक विकास:-** गृह विज्ञान शिक्षा महिलाओं में आत्मविश्वास, अनुशासन और समय प्रबंधन जैसी योग्यताओं का विकास करती है। यह मानसिक संतुलन और सकारात्मक दृष्टिकोण को भी बढ़ावा देती है।

**महिला आत्मसम्मान का महत्व**

महिला आत्मसम्मान समाज और परिवार दोनों के लिए अत्यंत आवश्यक है। आत्मसम्मान का अर्थ है - स्वयं को पहचानना, अपने अस्तित्व का मूल्य समझना और अपनी गरिमा को बनाए रखना। जब महिला आत्मसम्मान के साथ जीवन जीती है, तो वह न केवल स्वयं को सशक्त बनाती है, बल्कि आने वाली पीढ़ियों को भी प्रेरित करती है।

**स्वयं की पहचान :-** आत्मसम्मान महिला को यह विश्वास दिलाता है कि वह किसी से कम नहीं है। उसकी सोच, मेहनत और भावनाएँ भी उतनी ही मूल्यवान हैं जितनी किसी और की।

**निर्णय लेने की क्षमता :-** आत्मसम्मान से परिपूर्ण महिला जीवन के हर क्षेत्र में आत्मविश्वास के साथ निर्णय ले पाती है, चाहे वह शिक्षा हो, करियर हो या परिवार से जुड़े मुद्दे।

**समानता की नींव :-** जब महिलाएँ आत्मसम्मान से जीती हैं, तो समाज में समानता और न्याय की भावना प्रबल होती है। यह लैंगिक भेदभाव को कम करने का मार्ग प्रशस्त करता है।

**प्रेरणा का स्रोत :-** एक आत्मसम्मानी महिला अपनी बेटियों, बहनों और अन्य महिलाओं के लिए आदर्श बनती है। उसकी आत्मनिर्भरता और साहस दूसरों को भी सशक्त होने की प्रेरणा देता है।

**सुखी और स्वस्थ जीवन :-** आत्मसम्मान के कारण महिला मानसिक और भावनात्मक रूप से मजबूत होती है। इससे उसका जीवन संतुलित और खुशहाल बनता है।

**गृह विज्ञान शिक्षा और महिला आत्मसम्मान का संबंध**

गृह विज्ञान केवल रसोई या सिलाई तक सीमित विषय नहीं है, बल्कि यह जीवन - कौशल, पोषण, स्वास्थ्य, परिवार प्रबंधन, संसाधनों का उपयोग, बाल - विकास और व्यक्तित्व निर्माण जैसे विविध क्षेत्रों को समेटे हुए है। यह शिक्षा महिलाओं को आत्मनिर्भर, सशक्त और आत्मविश्वासी बनाने में अहम भूमिका निभाती है।

**आत्मनिर्भरता का आधार :-** गृह विज्ञान शिक्षा महिलाओं को घरेलू और व्यावसायिक दोनों स्तरों पर सक्षम बनाती है। पोषण, कपड़ा, संसाधन प्रबंधन, और बाल - विकास जैसी जानकारी उन्हें जीवन के पहलुओं में आत्मनिर्भर बनाती है। आत्मनिर्भरता से आत्मसम्मान स्वतः बढ़ता है।

**सही निर्णय लेने की क्षमता :-** गृह विज्ञान के अध्ययन से महिला को यह ज्ञान मिलता है कि संसाधनों का सदुपयोग कैसे करें, स्वास्थ्य और पोषण संबंधी सही निर्णय कैसे लें। यह क्षमता उन्हें परिवार और समाज में एक निर्णायक भूमिका निभाने का आत्मविश्वास देती है।

**व्यावसायिक अवसर :-** गृह विज्ञान से जुड़े कौशल जैसे फैशन डिजाइनिंग, फूड टेक्नोलॉजी, डाइट प्लानिंग, इंटीरियर डेकोरेशन आदि से महिलाएँ स्वरोजगार या पेशेवर करियर बना सकती हैं। आर्थिक स्वतंत्रता उनका आत्मसम्मान मजबूत करती है।

**परिवार और समाज में प्रतिष्ठा :-** गृह विज्ञान शिक्षित महिला अपने ज्ञान से परिवार की सेहत, आर्थिक संतुलन और समग्र प्रगति सुनिश्चित करती है। इसके कारण वह परिवार और समाज में सम्मानित स्थान अर्जित करती है।

**आत्मविश्वास और व्यक्तित्व विकास :-** यह शिक्षा न केवल घरेलू प्रबंधन तक सीमित रहती है, बल्कि महिला की सोच, व्यवहार और व्यक्तित्व को भी विकसित करती है। वह समस्याओं का समाधान करने में दक्ष होती है, जिससे उसका आत्मविश्वास और आत्मसम्मान दोनों बढ़ते हैं।

**सामाजिक प्रभाव**

गृह विज्ञान शिक्षा से महिलाएँ न केवल परिवार, बल्कि समाज के विकास में सक्रिय भागीदारी करने लगती हैं। वे स्वास्थ्य जागरूकता, बाल पोषण, स्वच्छता, महिला सशक्तिकरण और सामाजिक समानता के क्षेत्रों में योगदान देती हैं। इससे समाज में सकारात्मक परिवर्तन होते हैं।

**1. परिवार में सामंजस्य**

गृह विज्ञान शिक्षित महिलाएँ परिवार के संसाधनों का बेहतर उपयोग करती हैं। वे बच्चों की शिक्षा, स्वास्थ्य और पोषण का ध्यान वैज्ञानिक दृष्टिकोण से रखती हैं। इससे परिवार में सामंजस्य और संतुलन बना रहता है।

**2. समाज में योगदान**

गृह विज्ञान शिक्षा प्राप्त महिलाएँ समाज सेवा, पोषण कार्यक्रम, बाल विकास केंद्र, महिला स्व-सहायता समूह

आदि में सक्रिय भूमिका निभाती हैं। इससे उनका सामाजिक सम्मान और आत्मसम्मान दोनों बढ़ते हैं।

**3. समानता और लैंगिक न्याय**

जब महिलाएँ शिक्षित और आत्मनिर्भर होती हैं तो वे अपने अधिकारों के प्रति सजग रहती हैं। गृह विज्ञान शिक्षा महिलाओं को यह समझने में मदद करती है कि वे केवल "घर तक सीमित" नहीं हैं, बल्कि समाज में बराबरी से योगदान दे सकती हैं। यह लैंगिक समानता की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है।

**4. सांस्कृतिक और सामाजिक परिवर्तन**

गृह विज्ञान शिक्षित महिलाएँ अंधविश्वास, पोषण संबंधी मिथक और अस्वास्थ्यकर परंपराओं को चुनौती देती हैं। वे समाज में वैज्ञानिक दृष्टिकोण और आधुनिक सोच का प्रचार करती हैं।

**मानसिक प्रभाव**

जब महिलाएँ स्वयं को सक्षम और सम्मानित महसूस करती हैं, तो उनका मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ़ होता है। वे तनाव, अवसाद और हीनभावना से दूर रहती हैं। साथ ही, वे अपने बच्चों और परिवार के अन्य सदस्यों को भी स्वस्थ मानसिक वातावरण प्रदान करती हैं।

**1. आत्मनिर्भरता की भावना**

गृह विज्ञान शिक्षा से महिलाएँ जीवन की छोटी-बड़ी समस्याओं का समाधान स्वयं खोजने लगती हैं। यह उन्हें आत्मनिर्भर और आत्मविश्वासी बनाता है।

**2. तनाव प्रबंधन**

गृह विज्ञान में स्वास्थ्य और संतुलन पर बल दिया जाता है। इससे महिलाएँ मानसिक तनाव को नियंत्रित करना सीखती हैं। मानसिक शांति और आत्मविश्वास से आत्मसम्मान में वृद्धि होती है।

**3. स्व-परिचय और पहचान**

जब महिलाएँ किसी पेशे, कौशल या ज्ञान में विशेषज्ञ बनती हैं तो उनकी सामाजिक पहचान मजबूत होती है। उन्हें लगता है कि वे भी समाज में योगदान दे रही हैं। यह अनुभव आत्मसम्मान की नींव है।

**4. नकारात्मक मानसिकता पर विजय**

सदियों तक महिलाओं को यह समझाया गया कि उनका स्थान केवल घर की चारदीवारी तक है। गृह विज्ञान शिक्षा इस मानसिकता को तोड़ती है और उन्हें यह विश्वास दिलाती है कि वे घर और बाहर दोनों जगह समान रूप से सक्षम हैं।

## चुनौतियाँ

**1. सामाजिक पूर्वाग्रह और रूढ़िवाद:-** कई समाजों में महिलाएं केवल घरेलू भूमिकाओं तक सीमित रखी जाती हैं। गृह विज्ञान को भी कभी-कभी "केवल घरेलू शिक्षा" समझा जाता है, जिससे महिलाओं का आत्मसम्मान प्रभावित हो सकता है।

**2. आर्थिक और अवसर संबंधी बाधाएँ:-** गरीब परिवारों की महिलाएं अक्सर शिक्षा तक पहुँच नहीं पातीं। इससे उन्हें आत्मनिर्भर बनने और आत्मसम्मान बढ़ाने के अवसर कम मिलते हैं।

**3. पर्याप्त प्रशिक्षण और संसाधनों की कमी:-** कई संस्थानों में आधुनिक गृह विज्ञान शिक्षा के लिए संसाधन या प्रशिक्षक पर्याप्त नहीं होते। इससे शिक्षा का प्रभाव सीमित हो जाता है।

**4. परिवार और समाज से दबाव:-** कुछ परिवार और समाज महिला शिक्षा को प्राथमिकता नहीं देते। इस दबाव के कारण महिलाओं को खुद पर भरोसा कम होता है और आत्मसम्मान प्रभावित होता है।

**5. आत्म-विश्वास की कमी:-** यदि महिलाओं को शिक्षा के दौरान पर्याप्त प्रोत्साहन और सफलता का अनुभव नहीं मिलता, तो उनका आत्मविश्वास और आत्मसम्मान कमजोर हो सकता है।

## निष्कर्ष

गृह विज्ञान शिक्षा केवल घरेलू कार्यों की जानकारी तक सीमित न होकर, महिलाओं के समग्र व्यक्तित्व विकास, आत्मनिर्भरता और आत्मसम्मान को बढ़ाने का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। यह शिक्षा न केवल पारिवारिक प्रबंधन, पोषण, स्वास्थ्य एवं संसाधनों के उचित उपयोग की समझ प्रदान करती है, बल्कि महिला को सामाजिक रूप से सक्रिय, आर्थिक रूप से सशक्त और मानसिक रूप से दृढ़ बनाती है।

अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि गृह विज्ञान शिक्षा महिलाओं को अपनी पहचान बनाने, निर्णय लेने की क्षमता विकसित करने और समाज में सम्मान प्राप्त करने में सहायक सिद्ध होती है। यह शिक्षा पारंपरिक भूमिकाओं से आगे बढ़कर महिलाओं को आधुनिक जीवन की चुनौतियों का सामना करने योग्य बनाती है। इस प्रकार, गृह विज्ञान शिक्षा महिला आत्मसम्मान की पुनर्स्थापना और उनके सामाजिक-मानसिक सशक्तिकरण का सशक्त साधन है। यह शिक्षा न केवल महिलाओं के जीवन को समृद्ध करती है, बल्कि परिवार और समाज की उन्नति में भी महत्वपूर्ण योगदान देती है।

## संदर्भों की सूची


1. ज्योति कुमारी. (2020) गृह विज्ञान की शिक्षा के द्वारा नारी सशक्तिकरण अध्ययन पत्र,.7(90).69-71.
2. शर्मा, क. (2018) गृह विज्ञान शिक्षा का महिला सशक्तिकरण में योगदान. नई दिल्ली: अर्चना पब्लिकेशन.
3. शर्मा, डॉ. रेखा. (2021) गृह विज्ञान शिक्षा और महिला सशक्तिकरण. हॉम साइंस जर्नल, 8(1), 536-540.
4. पाटिल, डॉ. सुमन. (2022) गृह विज्ञान में महिलाओं की भूमिका और सशक्तिकरण. हॉम साइंस जर्नल, 9(2), 112-115.
5. सिंह, डॉ. प्रियंका. (2023)गृह विज्ञान शिक्षा और महिला सशक्तिकरण: एक समग्र दृष्टिकोण. हॉम साइंस जर्नल, 10(1), 45-48.

6. शर्मा, डॉ. रेखा. (2021) गृह विज्ञान शिक्षा और महिला सशक्तिकरण. हॉम साइंस जर्नल, 8(1), 536-540.
7. सिंह, डॉ. प्रियंका. (2023) गृह विज्ञान शिक्षा और महिला सशक्तिकरण: एक समग्र दृष्टिकोण. हॉम साइंस जर्नल, 10(1), 45-48.
8. कुमार, डॉ. अजय. (2024) गृह विज्ञान शिक्षा में महिलाओं की भूमिका और सशक्तिकरण. हॉम साइंस जर्नल, 11(1), 78-82.
9. शर्मा, डॉ. रेखा. (2021). गृह विज्ञान शिक्षा और महिला सशक्तिकरण. हॉम साइंस जर्नल, 8(1), 536-540.
10. सिंह, डॉ. प्रियंका. (2023) गृह विज्ञान शिक्षा और महिला सशक्तिकरण: एक समग्र दृष्टिकोण. हॉम साइंस जर्नल, 10(1), 45-48.
11. कुमार, डॉ. अजय. (2024) गृह विज्ञान शिक्षा में महिलाओं की भूमिका और सशक्तिकरण. हॉम साइंस जर्नल, 11(1), 78-82.
12. वाजपेयी, डी. (2017) आत्मनिर्भरता के लिए महिलाओं को प्रेरित करने में गृह विज्ञान का प्रभाव. शिक्षा और विकास, 11(2), 44-52.

**Disclaimer/Publisher's Note**: The views, findings, conclusions, and opinions expressed in articles published in this journal are exclusively those of the individual author(s) and contributor(s). The publisher and/or editorial team neither endorse nor necessarily share these viewpoints. The publisher and/or editors assume no responsibility or liability for any damage, harm, loss, or injury, whether personal or otherwise, that might occur from the use, interpretation, or reliance upon the information, methods, instructions, or products discussed in the journal's content.

**********