



ज्ञानविधि

कला, मानविकी और सामाजिक विज्ञान की सहकर्मी-समीक्षित, मूल्यांकित, त्रैमासिक शोध पत्रिका

ISSN : 3048-4537(Online)
3049-2327(Print)

IIFS Impact Factor-4.5

Vol.-3; Issue-2 (Apr.-June) 2026

Page No.- 87-89

©2026 Gyanvidha

<https://journal.gyanvidha.com>

Author's :

डॉ. आभा कुमारी

सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग,
वीमेन्स कॉलेज, समस्तीपुर, बिहार.

Corresponding Author :

डॉ. आभा कुमारी

सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग,
वीमेन्स कॉलेज, समस्तीपुर, बिहार.

आधुनिक समाज में उपभोक्ता और घरेलू विज्ञान : एक अध्ययन

प्रस्तावना : आधुनिक समाज में उपभोक्ता की भूमिका अत्यधिक महत्वपूर्ण है। हर व्यक्ति किसी न किसी रूप में उपभोक्ता होता है, क्योंकि वह अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए वस्तुएं और सेवाएं उपयोग करता है। दूसरी ओर घरेलू विज्ञान एक ऐसा विषय है जो परिवार, संसाधनों के प्रबंधन, पोषण, स्वास्थ्य, वस्त्र, बाल विकास और उपभोक्ता शिक्षा से संबंधित है। इस प्रकार उपभोक्ता शिक्षा और घरेलू विज्ञान का एक गहरा संबंध है। घरेलू विज्ञान व्यक्ति को उपयोगी ज्ञान प्रदान करता है, जबकि उपभोक्ता शिक्षा उसे अपने अधिकारों, कर्तव्यों और बाजार से संबंधित जानकारी से सजग बनाती है।

आज के समय में बाजार प्रणाली बहुत जटिल हो गई है। आकर्षक विज्ञापनों, ऑनलाइन शॉपिंग, ब्रांड की संस्कृति और प्रतिस्पर्धा के चलते उपभोक्ताओं के लिए सही उत्पाद का चयन करना मुश्किल हो जाता है। इस स्थिति में घरेलू विज्ञान उपभोक्ताओं को वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाने, संसाधनों का प्रभावी उपयोग करने और स्वस्थ एवं संतुलित जीवन जीने की शिक्षा प्रदान करता है।

उपभोक्ता का अर्थ : उपभोक्ता वह व्यक्ति है जो अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु वस्तुओं या सेवाओं को खरीदता अथवा उपयोग करता है। उपभोक्ता वस्तुओं का अंतिम उपयोगकर्ता होता है। उदाहरण के लिए भोजन, वस्त्र, मोबाइल, बिजली, शिक्षा, चिकित्सा आदि सेवाओं का उपयोग करने वाला प्रत्येक व्यक्ति उपभोक्ता कहलाता है।

उपभोक्ता की मुख्य विशेषताएँ निम्नलिखित हैं:-

1. वह वस्तुओं और सेवाओं का उपयोग करता है।
2. वह बाजार व्यवस्था का केंद्र होता है।
3. उसके निर्णय से उत्पादन और व्यापार प्रभावित होते हैं।
4. उसे गुणवत्ता, मूल्य तथा सुरक्षा का अधिकार प्राप्त है।

घरेलू विज्ञान का अर्थ एवं स्वरूप : घरेलू विज्ञान एक बहुआयामी विषय है जो परिवार और समाज के कल्याण से संबंधित है। इसका उद्देश्य परिवार के संसाधनों का उचित प्रबंधन करना तथा जीवन स्तर को बेहतर बनाना है। गृह विज्ञान केवल खाना बनाने तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें पोषण, वस्त्र विज्ञान, गृह प्रबंधन, बाल विकास, स्वास्थ्य शिक्षा, उपभोक्ता शिक्षा तथा परिवार संसाधन प्रबंधन शामिल हैं।

घरेलू विज्ञान का मुख्य उद्देश्य :-

- परिवार के स्वास्थ्य में सुधार करना।
- आर्थिक संसाधनों का उचित उपयोग करना।
- उपभोक्ता को जागरूक बनाना।
- संतुलित आहार एवं स्वच्छता की जानकारी देना।
- वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक जीवन शैली विकसित करना।

उपभोक्ता शिक्षा का महत्व : उपभोक्ता शिक्षा का अर्थ है उपभोक्ता को वस्तुओं और सेवाओं के संबंध में सही जानकारी प्रदान करना ताकि वह

सोच-समझकर निर्णय ले सके। वर्तमान समय में उपभोक्ता शिक्षा अत्यंत आवश्यक हो गई है।

सही वस्तु के चयन में सहायता : उपभोक्ता शिक्षा व्यक्ति को गुणवत्ता, मूल्य, उपयोगिता तथा ब्रांड के आधार पर वस्तु का चयन करना सिखाती है।

धोखाधड़ी से सुरक्षा : अनेक व्यापारी नकली या मिलावटी वस्तुएँ बेचते हैं। जागरूक उपभोक्ता ऐसी धोखाधड़ी से बच सकता है।

आर्थिक बचत : समझदारी से खरीदारी करने पर अनावश्यक खर्च कम होता है और बचत बढ़ती है।

स्वास्थ्य सुरक्षा : खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता, निर्माण तिथि, समाप्ति तिथि आदि की जानकारी उपभोक्ता को सुरक्षित भोजन चुनने में मदद करती है।

अधिकारों की जानकारी : उपभोक्ता शिक्षा से व्यक्ति अपने अधिकारों और कानूनी संरक्षण के प्रति जागरूक होता है।

उपभोक्ता के अधिकार : भारत में उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019 के अंतर्गत उपभोक्ताओं को विभिन्न अधिकार प्रदान किए गए हैं।

- ❖ **सुरक्षा का अधिकार**—उपभोक्ता को ऐसी वस्तुओं एवं सेवाओं से सुरक्षा पाने का अधिकार है जो उसके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती हैं।
- ❖ **जानकारी पाने का अधिकार**—उपभोक्ता को वस्तु की गुणवत्ता, मात्रा, मूल्य, निर्माण तिथि, समाप्ति तिथि आदि की जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है।
- ❖ **चयन का अधिकार**—उपभोक्ता अपनी पसंद की वस्तु चुन सकता है और उसे किसी विशेष वस्तु को खरीदने के लिए बाध्य नहीं किया जा सकता।
- ❖ **सुनवाई का अधिकार**—यदि उपभोक्ता के साथ अन्याय होता है तो उसकी शिकायत सुनी जानी चाहिए।
- ❖ **प्रतिकार का अधिकार**—दोषपूर्ण वस्तु या खराब सेवा के कारण हुए नुकसान की भरपाई पाने का अधिकार उपभोक्ता को प्राप्त है।

❖ **उपभोक्ता शिक्षा का अधिकार**—उपभोक्ता को अपने अधिकारों और कर्तव्यों की जानकारी प्राप्त करने का अधिकार है।

उपभोक्ता के कर्तव्य : अधिकारों के साथ-साथ उपभोक्ता के कुछ कर्तव्य भी होते हैं।

1. वस्तु खरीदते समय बिल अवश्य लेना चाहिए।
2. वस्तु की गुणवत्ता एवं समाप्ति तिथि की जाँच करनी चाहिए।
3. मानक चिन्हों जैसे ISI, AGMARK, FSSAI आदि को देखना चाहिए।
4. किसी भी प्रकार की शिकायत होने पर उचित मंच पर शिकायत करनी चाहिए।
5. अनावश्यक उपभोग से बचना चाहिए।

घरेलू विज्ञान और उपभोक्ता शिक्षा का संबंध : घरेलू विज्ञान का एक प्रमुख उद्देश्य उपभोक्ता को जागरूक बनाना है। गृह विज्ञान परिवार के बजट, भोजन, वस्त्र, स्वास्थ्य तथा संसाधनों के प्रबंधन की शिक्षा देता है। इसके माध्यम से व्यक्ति समझदारी से खर्च करना सीखता है।

1. **परिवार बजट निर्माण**—घरेलू विज्ञान परिवार की आय और व्यय में संतुलन स्थापित करना सिखाता है। इससे उपभोक्ता अनावश्यक खर्च से बचता है।
2. **पोषण संबंधी जागरूकता**—घरेलू विज्ञान संतुलित आहार, पोषक तत्वों तथा खाद्य सुरक्षा की जानकारी देता है, जिससे उपभोक्ता स्वस्थ भोजन का चयन कर सके।
3. **वस्त्र चयन**—कपड़ों की गुणवत्ता, टिकाऊपन तथा उचित मूल्य की पहचान घरेलू विज्ञान के माध्यम से सिखाई जाती है।
4. **संसाधन प्रबंधन**—समय, धन और ऊर्जा का उचित उपयोग गृह विज्ञान की महत्वपूर्ण विशेषता है।
5. **पर्यावरण संरक्षण**—घरेलू विज्ञान पर्यावरण अनुकूल उत्पादों के उपयोग तथा अपशिष्ट प्रबंधन पर बल देता है।

उपभोक्ता समस्याएँ : आज के उपभोक्ता को अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

1. **मिलावट**—खाद्य पदार्थों में मिलावट एक गंभीर समस्या है। दूध, मसाले, तेल आदि में मिलावट से स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।
2. **नकली वस्तुएँ**—बाजार में ब्रांडेड वस्तुओं के नाम पर नकली उत्पाद बेचे जाते हैं।
3. **अधिक मूल्य वसूली**—कुछ व्यापारी निर्धारित मूल्य से अधिक कीमत लेते हैं।
4. **भ्रामक विज्ञापन**—विज्ञापनों में वस्तुओं के बारे में बढ़ा-चढ़ाकर बताया जाता है जिससे उपभोक्ता भ्रमित हो जाता है।
5. **ऑनलाइन धोखाधड़ी**—ऑनलाइन खरीदारी में नकली वेबसाइट, खराब उत्पाद और भुगतान धोखाधड़ी जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं।

उपभोक्ता संरक्षण के उपाय :

1. **जागरूकता अभियान**—सरकार एवं विभिन्न संस्थाओं द्वारा उपभोक्ता जागरूकता कार्यक्रम चलाए जाते हैं।
2. **मानक चिन्हों का उपयोग**— ISI, AGMARK, Hallmark तथा FSSAI जैसे चिन्ह गुणवत्ता की पहचान कराते हैं।
3. **उपभोक्ता अदालत**—उपभोक्ता अपनी शिकायत जिला, राज्य या राष्ट्रीय उपभोक्ता आयोग में दर्ज करा सकता है।
4. **बिल एवं रसीद सुरक्षित रखना**—यह शिकायत दर्ज करने में सहायक होता है।

5. डिजिटल साक्षरता—ऑनलाइन खरीदारी करते समय सुरक्षित वेबसाइट और डिजिटल भुगतान का प्रयोग करना चाहिए।
घरेलू विज्ञान में पोषण का महत्व : घरेलू विज्ञान में पोषण का विशेष स्थान है। संतुलित आहार व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए आवश्यक है।

संतुलित आहार के घटक :

- कार्बोहाइड्रेट
- प्रोटीन
- वसा
- विटामिन
- खनिज लवण
- जल

संतुलित भोजन शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है तथा रोगों से बचाता है। घरेलू विज्ञान परिवार के प्रत्येक सदस्य की आयु और आवश्यकता के अनुसार भोजन योजना बनाना सिखाता है।

गृह प्रबंधन का महत्व : घरेलू प्रबंधन का अर्थ है परिवार के संसाधनों का उचित उपयोग करना। इसमें समय, धन, श्रम और ऊर्जा का प्रबंधन शामिल है।

घरेलू प्रबंधन के उद्देश्य :

- पारिवारिक सुख एवं शांति बनाए रखना।
- आय और व्यय में संतुलन रखना।
- संसाधनों का अधिकतम उपयोग करना।
- जीवन स्तर में सुधार करना।

उपभोक्ता जागरूकता में सरकार की भूमिका : भारत सरकार उपभोक्ताओं की सुरक्षा हेतु अनेक कदम उठाती है।

1. **उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम**—यह कानून उपभोक्ताओं को कानूनी सुरक्षा प्रदान करता है।
2. **जागो ग्राहक जागो अभियान**—यह अभियान उपभोक्ताओं को उनके अधिकारों और कर्तव्यों के प्रति जागरूक करता है।
3. **खाद्य सुरक्षा मानक प्राधिकरण (FSSAI)**—यह संस्था खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता सुनिश्चित करती है।
4. **ई-कॉमर्स नियम**—ऑनलाइन व्यापार में पारदर्शिता और उपभोक्ता सुरक्षा हेतु नियम बनाए गए हैं।

आधुनिक युग में घरेलू विज्ञान की उपयोगिता : वर्तमान समय में घरेलू विज्ञान का महत्व और भी बढ़ गया है।

1. **महिला सशक्तिकरण**—घरेलू विज्ञान महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने में सहायक है।
2. **रोजगार के अवसर**—पोषण विशेषज्ञ, फैशन डिजाइनर, इंटीरियर डिजाइनर, शिक्षक, खाद्य तकनीशियन आदि क्षेत्रों में रोजगार प्राप्त हो सकता है।
3. **स्वास्थ्य जागरूकता**—स्वस्थ जीवन शैली अपनाने में गृह विज्ञान सहायक है।
4. **परिवार कल्याण**—यह विषय परिवार में सामंजस्य, स्वास्थ्य और आर्थिक संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।

निष्कर्ष : उपभोक्ता एवं घरेलू विज्ञान आधुनिक समाज के अत्यंत महत्वपूर्ण विषय हैं। उपभोक्ता जागरूकता व्यक्ति को अपने अधिकारों और कर्तव्यों के प्रति सचेत बनाती है, जबकि घरेलू विज्ञान परिवार के समग्र विकास में सहायक होता है। दोनों का मुख्य उद्देश्य जीवन स्तर में सुधार करना तथा व्यक्ति को आत्मनिर्भर बनाना है।

आज के प्रतिस्पर्धात्मक और तकनीकी युग में उपभोक्ता को सजग एवं शिक्षित होना आवश्यक है। उचित जानकारी और वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाकर ही उपभोक्ता शोषण से बच सकता है। घरेलू विज्ञान व्यक्ति को स्वस्थ, संतुलित एवं व्यवस्थित जीवन जीने की कला सिखाता है। इसलिए विद्यालयों और महाविद्यालयों में उपभोक्ता शिक्षा तथा घरेलू विज्ञान का अध्ययन अत्यंत आवश्यक है।

संदर्भ सूची :

1. उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम, 2019।
2. एन.सी.ई.आर.टी., गृह विज्ञान पाठ्यपुस्तक।
3. डॉ. प्रेमलता मुलिक, "गृह विज्ञान का परिचय"।
4. भारत सरकार, "जागो ग्राहक जागो" अभियान सामग्री।
5. एफ.एस.एस.ए.आई. (FSSAI) खाद्य सुरक्षा दिशा-निर्देश।
6. एस.पी. सुखीजा, "उपभोक्ता शिक्षा एवं संरक्षण"।
7. विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC) द्वारा प्रकाशित गृह विज्ञान अध्ययन सामग्री।