

एक दिन



साभार

हम उन सभी साधियों का आभान व्यक्त करते हैं, जिन्होंने इस अभ्यास पुस्तिका में अपने अनुभवों व सुझावों से हमारा मार्गदर्शन व हमारा उत्साहवर्धन किया।

समर्पित

यह अभ्यास पुस्तिका उन सभी महान विभूतियों और संस्थाओं को समर्पित है, जिन्होंने अपने विचारों व कार्यों से महिलाओं पर हिंसा व सामाजिक भेदभाव को दूर करने का प्रयास किया और कर रहे हैं।

सम्पादन टीम :

सतीश, रवि, दीपक, गणेश डे, जशोधना, अभिजीत

प्रकाशन :

कृति संदर्भ केन्द्र, सी-1485, इटिहना नगर, लखनऊ, उत्तर प्रदेश,
फोन : 0522-2310747, 2341319 ईमेल : kritirc@sahayogindia.org

मुद्रण :

क्रियेटिव प्रिन्टर्स, लखनऊ

;kjs nkt.rk

je le> ldrs gā fd vki yxs viuh nfu;k ea D;ka eLr jgrs gā D;kid vki dh nfu;k cMh fujkyh gā ;g
vki dh fujkyh nfu;k rHkh rd cuh jg ldrh gā tc rd blea dkbZ Åp&uhp tS k HksHkko ugha gksrKA

vki t:j l kprs gkæ s fd ftrus ekā s yMēka dks feyrs gā mrus gh ekā s yMfd;ka dks Hkh feyā ;fn ekā s feyu
ā; l fō/kk/vka ea HksHkko gksrk gā rks D;ka gksrk gā ;fn yMē&yMfd;ka ea HksHkko gksck] rks D;k viuh fujkyh
nfu;k jg ik;sch

l Øe ea ge pkgrs gā fd vki vHkh l s le>rs jga fd HksHkko dgk; gks jgk gā HksHkko dS s gks jgk gā fdl d;
kFk gks jgk gā ;g le>uk lcls t:jh gS fd HksHkko D;ka gks jgk gā rFk bl s fdl dks Qk;nk vks] fdl dk
rpl ku gksrk gā

je l Hkh viuh bl vH;kl iqlrdk *meax^ ds ek;/e l s vki ds l kFk dguk pkgrs gā fd gea ,d h nfu;k pkfg,
tlea fdl h ds l kFk HksHkko u gka fdl h ds vf/kdkj ka dk guu u gka tks ifjflFkr;k; Lo;a dks ilUn ugha gā o;
dl h Hkh ntijs ds l kFk u gka

jea fo'okl gS fd ;fn ge vks] vki feydj ,dk lkt cukus ea yxs jga ftlea dkbZ HksHkko u gk] rks t:j
je l Hkh dh nfu;k fujkyh cuh jgsch] tgk; l Hkh dks etk vkrk jgsckA l Hkh dks l EEku o vius vuq kj thus dk
vf/kdkj feysckA

qlrdk ea xrfof/k;k; dS h yxh gea Hkh crk;æā blea tks ckra vki dks vPNh yxh] mUga vius nkt.rka ea Hkh ckvæā
dl h ds l kFk] vki ds l kFk] vki ds nkt.Rk]

l Eilnd e.My

mi ; ksx fof/k

mnns ; '

bl vH; kl i qLrdk dk mnns ; fuEu gS&

- 1- fd'kksjka ea tsMj ; k fyax vk/kkfjr HknHkko ij l e> c<kuk]
- 2- HkkoH ; pk ih<h ea tsMj l ekurk dh ekufi drk r\$ kj djus ea igy djuk]
- 3- HkkoH ; pk ih<h ea l ekurk ds iz kl dks c<kok nuka

ni ; ksx djusdh fof/k ?

:- fd'kksj Lo; ai; ksx dj jgsg&&

- bl i qLrdk dk fd'kksj Lo; a bLrky dj l drs gA
- :- gj vH; kl ds fy, ml i"B ij dN funk fn; sx; sg mlga /; ku l si <A
- :- gj vH; kl dks /; kui wZl djA
- gj vH; kl ds vr ea fu"d"lz fudkyA
- :- dpy i sUl y dk iz ksx djA

:- f'k{k d ; k l ekt deH&

- bl vH; kl i qrd **max** dks fd'kksjka ds l kfk bLrky djus l sigys Lo; a i <vks l e>A
- :- gj vH; kl ds fy, ml i"B ij dN funk fn; sx; sg mlga i <vks fd'kksjka l soS k gh djus dks dga
- :- gj vH; kl dks /; kui wZl dj; ; ; fn fd'kksj HkVd jgs gka rks mlga l e>k; A
- gj vH; kl ds vr ea fd'kksjka l s fu"d"lz i nA
- :- f'k{k d ; fn Hkx nks ea efgykvka ds thou ij; ds ckjs ea dN vks tkM+ek pkgrs g rks og tkM+l drs gA
- Hkx rhu ea i f'k{k d cPPka dks yMedh&yMed\$ en&vks r ds l keft dj . k dks l e>k; a vks i f'k{k d cPPka l s l oky Hkh dj l drs gA
- :- i f'k{k d Hkx pkj ea i q "kka }kj k efgyk eprka ij fuHk; h x; h Hkiedk ea Hkh vU; i q "kka ds ckjs ea tkM+l drs gA

fo"k; I ph

	i "B
1- nkukafp=kaevaj crkb; s	1
2- pyksn[kadey o deyk eaI sLdy dku igprk gS	2
3- dku I k fp= mfpr gSvlsj D; ka	4
4- D; k igpku I drsgk bueal sdeyk dku gS vlsj dey dku gS	5
5- yMfd; kadks?kj I scgj tkusI sD; kajkd tkrk gS	7
6- yMfd; kadksD; kai <usughafn; k tkrk\	8
7- jek blkeal sdu&dku I k dke dj I drh gS	10
8- Hkjr dh bu efgykvdksD; k vki igpkursg\	12
9- vc budsckjseai <S---	14
10- vU; nSkadh cgknj efgyk, a	17
11- yMedh D; k gS\ yMedk D; k gS\	18
12- D; k i q "k ; sdke ?kj eadjrsg\	22
13- efgyk epnka i j i q "ka }kj k fuHk; h x; h vyx Hkiedk	23
14- eW; kdu i i =	26

I Kkkj

ge mu I Hh I Kfk; ka dk v Wkj 0; Dr djrs gš ftUgkaus
bl vH;kl iŕLrdk ea vius vuŕkoka o Iŕkoka Is gekjk ekxh'ku o gekjk mRl lgo/ku fd;ka

I efiŕ

;g vH;kl iŕLrdk mu I Hh egku
foHkŕr; ka vŕš I ŕ.Fkkvka dks I efiŕ
gš ftUgkaus vius fopkj ka o dk; ka
Is efgykvka ij fgd k o I kekftd
HkmHkko dks nj djus dk iz;kl
fd;k vŕš dj jgs gA

I Eiku Vhe %

I rh'k] jfo] nhi d] x.k k Mš t'Wskj] vŕHkŕ

izk'ku %

dfr I nHk dŕnj I 1485] bfUnjk uxj] y[kuÅ] mŕkj inš k]
Qku % 052282310747] 2341319 bšy % kritirc@sahayogindia.org

epzk %

fŕ;ŕvo fiŕVI] y[kuÅ

I hfer forj.k grq

, d ifjp;
dfr l mHkZdthz

efgyk LokLF;] tsmj rFk l 'kDr dj.k

gsq2001 esl g; k dh , d bdkbZds: i esdfr l mHkZds

LFMfir fd; k x; kA ; g e q; r% i k{k.k i ku dju s l kexz fuekZ o forj.k

rFk l tukRed l k>skjh l sl hFkvlksdk dk; Zl q<+djuse sl g; k djrk gS ft l

tehu Lrj ij efgykvlksdk l 'kDr cukuso LoLFk rFk fga k jgr thou thuse senn dh t

l dS

bl h Øe estsmj l ekurk o efgyk fga k dsepsij l mHkZds nzi q"ksd sl kfk dk; Zi kjEHk fd; k gA dthz

dk ekuuk gSid efgyk fga k dsy efgykvlksdk enk u gk dj , d l kekt d enk gSrFk bl sjkdsds

fy, l ekt ds gj 0; fDr dh ftEes kjh gS

vr% dthzfd'kjs] Nk=] ; q] vke i q"l] i pk; r i rufuf/k] f'k{kd] ehM; k dehZvkfn dksefgyk fga k dls

l ekir dju s efgykvlksdsvf/kdkjksd sl j{k.k rFk tsmj l ekurk dsfy, pyk, tk jgsvfhk; ku es kds

dk dk; Zdjr k gS

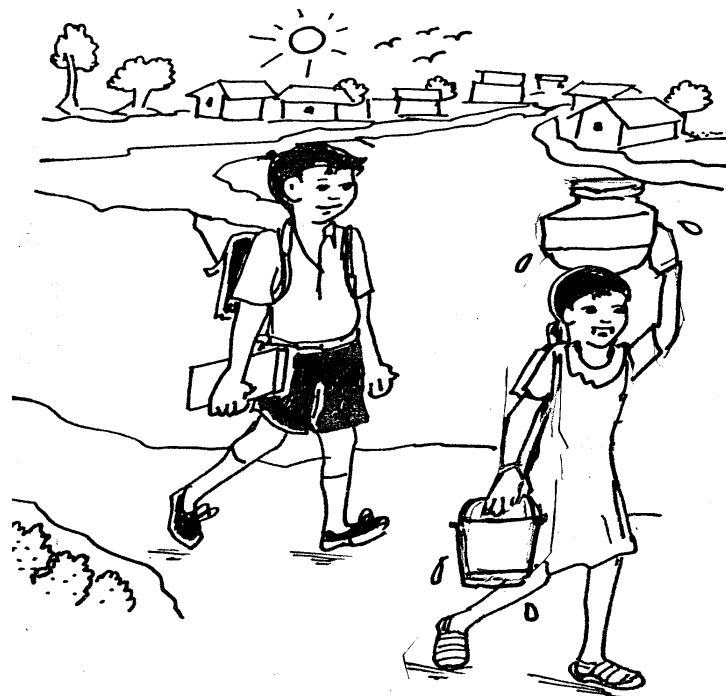
; g i k{k.k] l kexz fuekZ] l puk i k kj.k] utofdz rFk i skjh dsek/; e l spyl

igk gS

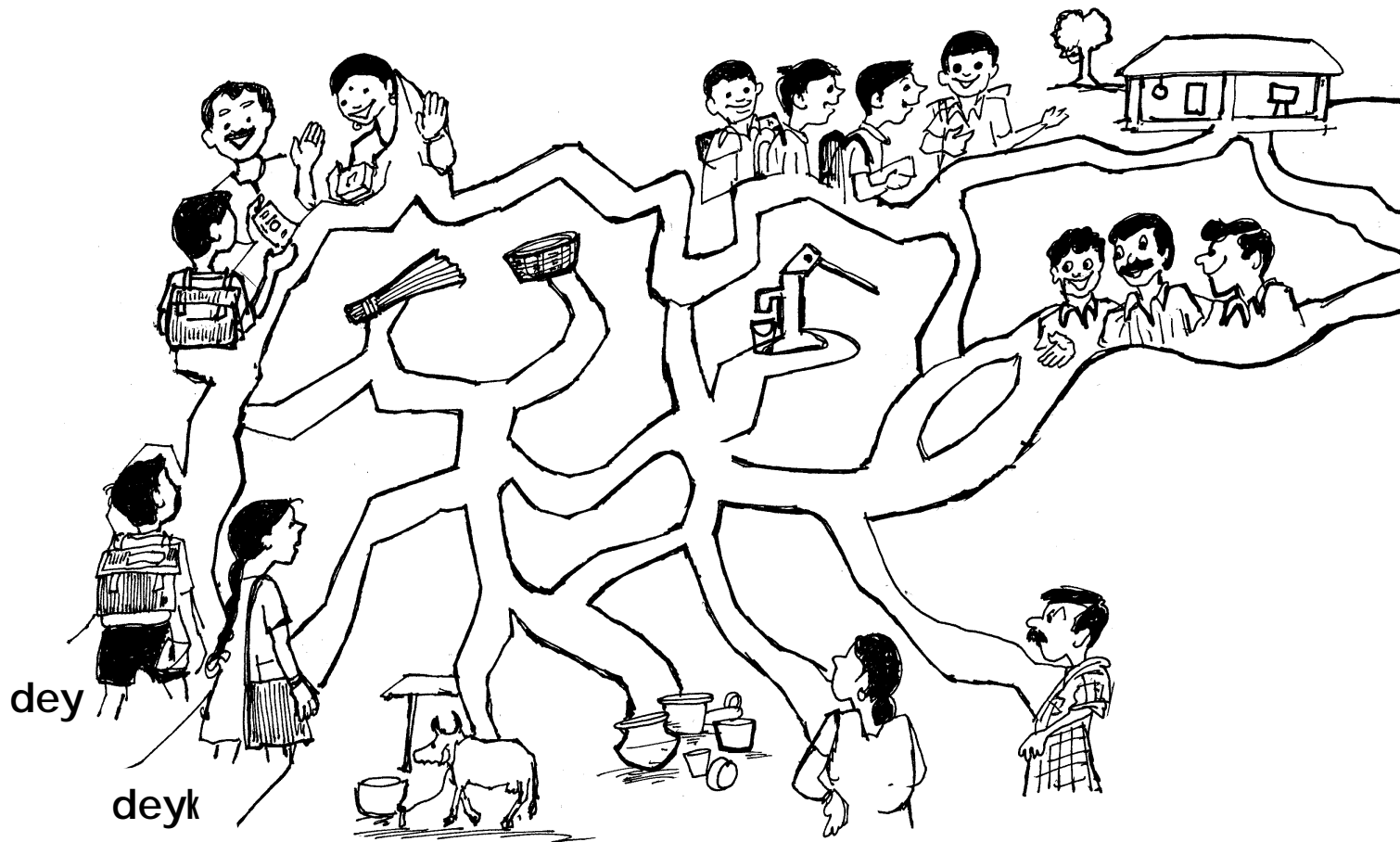
; g i brd ^max^ bl h Øe estsmj l ekurk ij fd'kjsd sl

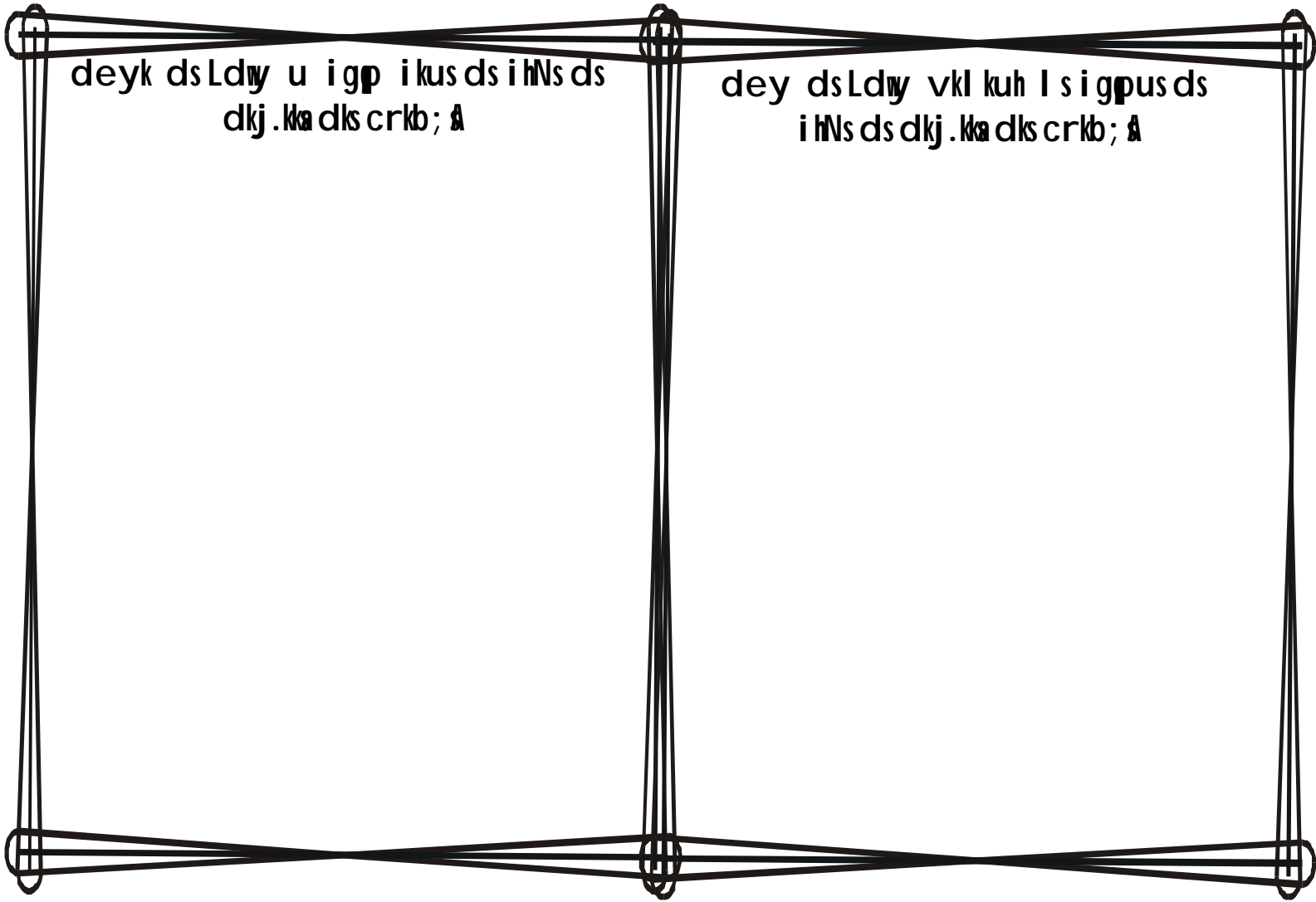
dke djusdk , d dne gS

1- nkaksp=kæsvrj crkb; s



2- pyksn\$ ksdey o deyk esl sLdyw dks i gprk g\$





deyk dsLdwy u igp i kus ds i hNs ds
dkj.ka dks crkb; A

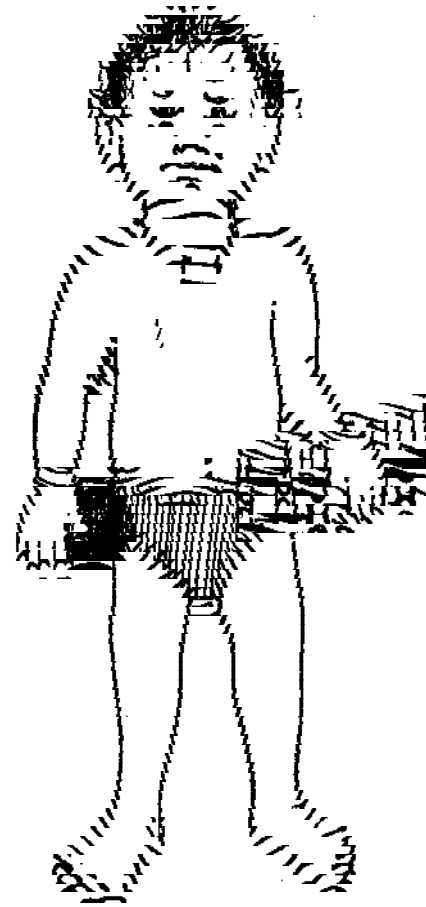
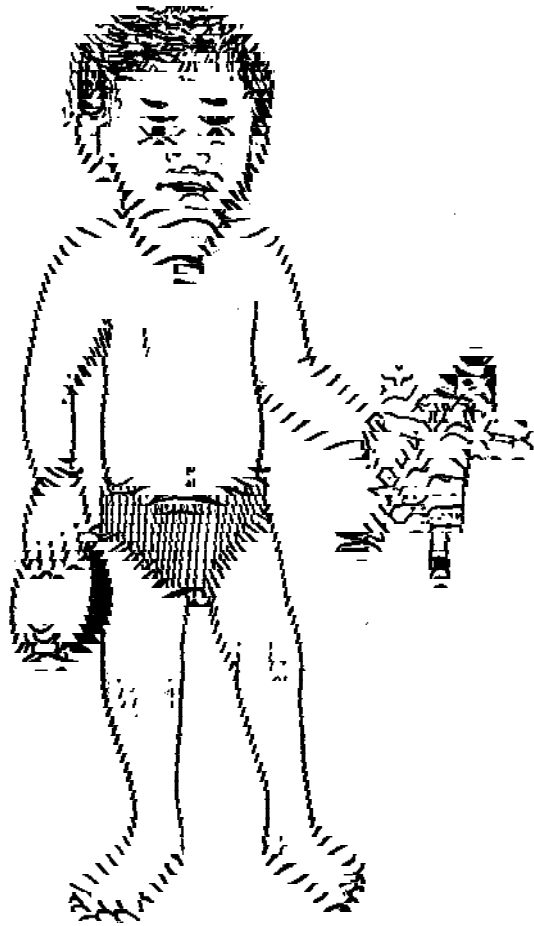
dey dsLdwy vkl kuh l s igpus ds
i hNs ds dkj.ka dks crkb; A

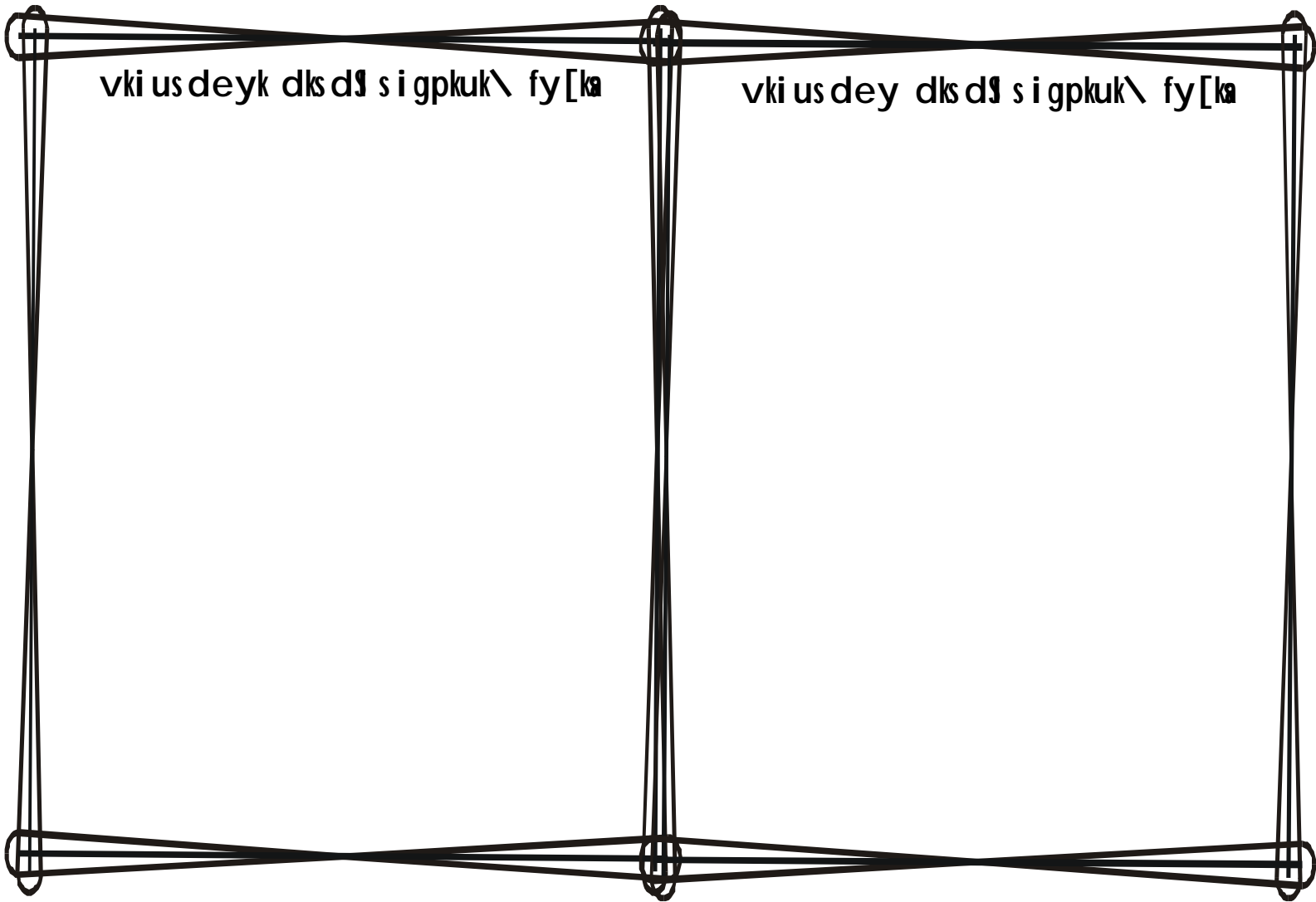
3

3- dkS I k fp= mfpr gSvkS D; kS



4- D; k i g p k u l d r s g k s b u e s l s d e y k d k s g S v k s d e y d k s g S

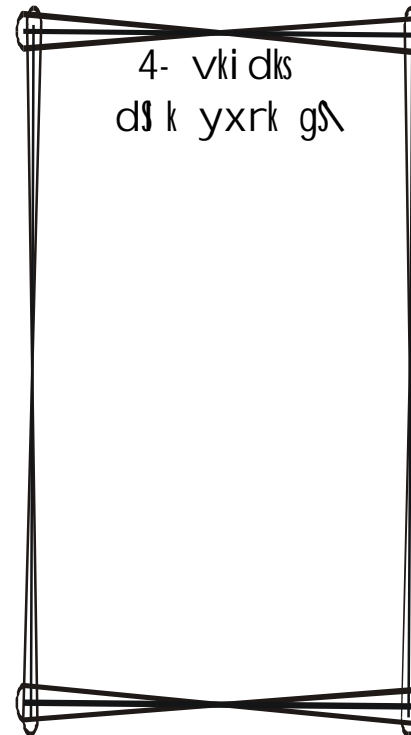




vki usdeyk dks d\$ s i gpkuk\ fy[ka

vki usdey dks d\$ s i gpkuk\ fy[ka

5- yMfd; ksdks?kj I sckgj tkusi sD; ksj ksk tkrk gS
 fclnq I s fclnq feykvs



4- vki dks
 ds k yxrk gS

1- crkb; s fd fclnq feykus ds ckn fp= ea D; k utj vkrk gS -----

2- , d k gksr's gq D; k vki us ns[kk gS gkj @ ugha 3- ; fn ns[kk gS rks dgkj ns[kk gS -----

6- yMeh dksD; ksi <usuglafn; k tkrk gS

bl fp= dks/; ku l sn[kā bl fp= eavki dksD; k xyr yxrk gS\

cxy oksilusi j , d k fp= cuk; j tksvki dksBhd yxrk gā

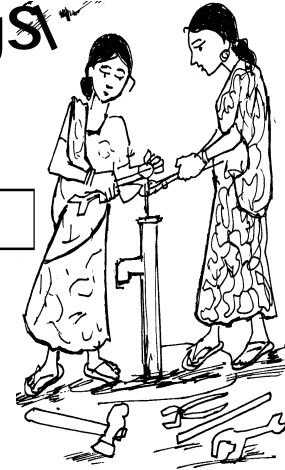


^gekjk edl n gækek [kMk djuk ugha
ge pkgrsgfd ; g rLohj cnyuh pkfg, **

7- jek buesl s&dk& I k dke dj I drh g&I

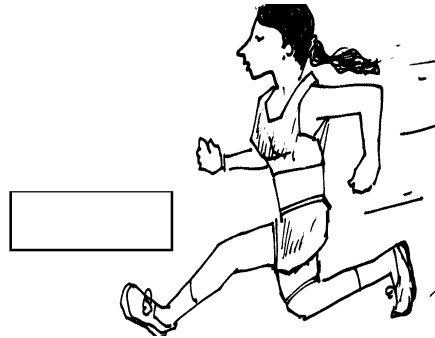
fp= dsikl cus&dk&I ea I gh %cu I drh g%vk& xyr%ughacu I drh g%dk fplâ cuk; &





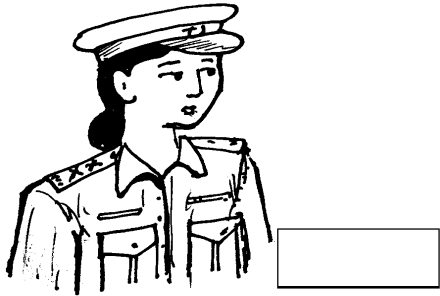
^ek&dk& deh usvi &
 cuk fn; k& ojuk bl
 fny ea&dk& db& r&ku
 iy jgsg&







rkSD; k efgykvkadks, d sdke djus; k yusl seuk fd; k tkrk gS\ D; ka\



8- Hkkjr dh bu efgykvksdksD; k vki i gpkursgd\

1- eš ešM+dh jkuh gA eš cpi u ea Hkxoku ds i e ea Mch jghA ejs bl i e dks n[kdj ejs ?kjokys ep l s [kqk ugha FkA , d ckj mlgkous ep s tgj dk l; kyk Hkh i hus dks fn; k] ftl s eš [kqkh l s fi ; kA eš dks gA &

2- eš vktknh ds i Fke ; q; dh ukf; dk gA 22 o"Kz dh Nks/h l h mez ea fcl/h'k l šudka ds l kFk vi us jkT; dh l j {kk ds fy, yMr: gq ohjxfr dks ikr gA eš dks gA &

3- eš Hkkjr dh igyh efgyk jkT; iky cuh vks ep sigyh Hkkjrh; efgyk dka d v/; {k gkous dk xoz Hkh i kTRk gA/kA eš dks gA &

4- eš , d h efgyk gA ftlgkous dU; kvka o nfyra ds fy, l cl sigys Lowy dh LFkki uk dh FkA ejs i fr us ejk dk Qh l g; kx fd; kA eš dks gA &

5- eš igyh Hkkjrh; efgyk gA ftl us , o j L V ij fot; ik; h FkA eš dks gA &

6- ep s Hkkjr dh mMuijh dgk tkrk gA vks ep sine Jh o vtū ij Ldkj l s foHkfr fd; k x; kA eš dks gA &

7- eš Hkkj ūksyu l s t q h gA vks igyh , d h Hkkjrh; efgyk cuh ftl us vks k f E id ea eMy thrka Ekš 'k f Dr' kkyh efgyk l s Hkh tkuh tkrh gA eš dks gA &

3- eš ,d h efgyk gjr tks l æhr dh nfu; k dh jkuh ds uke l s tkuh tkrh gjr vkš eš Hkkjr jRu l s Hkh l Eekfur gpZ gA
eš dks gjr &

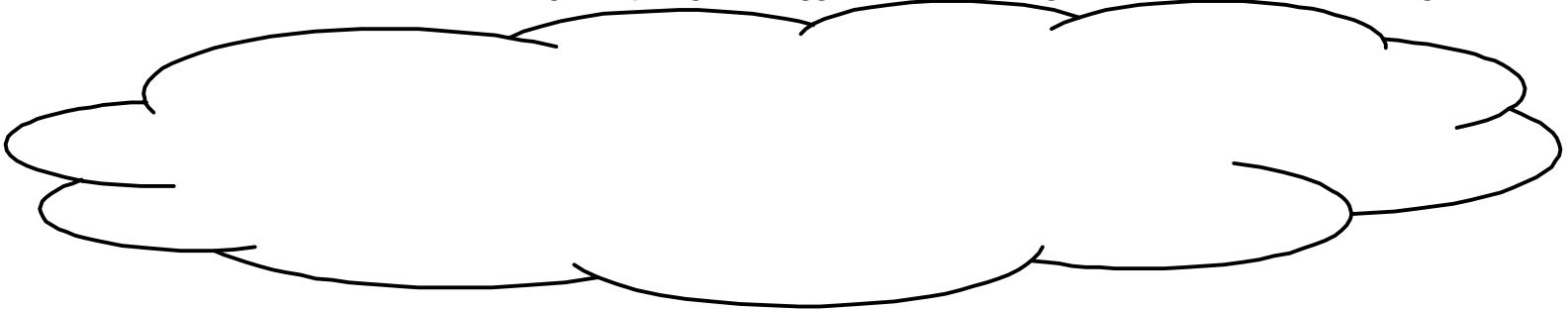
7- eš Hkkjr dh tkuh ekuh efgyk ifyl vQl j gA VŠQd ifyl vkš tsj inks ij fu; qDr ds nkš ku fuHkk; h x; h ejh Hkfedk
dks ykx ejs dšj; j dk l cl segROI wKz l e; ekurs gA

eš dks gjr &

10- ejk tle ; wkk ykfo; k ea gvk FkKA eš 19 o"Kz dh mez ea Hkkjr vk; hA eqs nhu&nq[k; ka ds l kFk dke djus dh yxu jghA ejk
vl yh uke , Xud xka>k ckskf>m gA eš s fuey ân; uke dk , d o}k Je 1997 ea 'kq fd; kA

eš dks gjr &

rksD; k vc Hkh ge l kprsgšfd efgyk, aftEenkjh okyh Hkfedk ughafuHkk l drh gA



vxsi "B l š; k 14 l s 16 rd mijkDr izukadsmŭkj Œeokj l š{kkr tkudkjh l fgr fn; sx, gA

9- vc buds
 clj ææi <æ--



1

ehjkckbz

ehjkckbz dk tUEk 1498 ea jktLFkku ds , d
 jkt i q ?kj kus ea gqyk Fkka ehjkckbz dh 'kknh
 1516 ea epkM+ds jkt d epkj l s gpbA muds
 ifr dh er; q TkYnh gks xbz vlsj og vi us
 i hNs ckbz okfj l Hkh ugha NkM+x; hA ehjk
 cpi u l s gh d".k dh mikl d jgh] tkfd
 ml svi uh ek l sfeyh Fkha 30 l ky dh mez
 ea ehjk usvi uk l l gky R; kx dj] d".kyhyk
 ea exu gkdj og b/kj & m/kj HkVdrh jgrh
 Fkha mlga fcl h xq us l j {k.k ugha fn; k]
 D; kfd og , d efgyk Fkha ehjk dh
 djhcu 200 dfork, a gA

2

jkuh y{eh ckbz

jkuh y{ehckbz vkt knh dsi Eke ; q dh ukf; dk
 Fkha 18 l ky dh mez ea og fo/kok gks x; k
 Fkha og 22 l ky dh NkM/h l h mez ea gh
 fcl/h'k l fudka l s yMf&yMf s foj xfr dks
 i kRk gks x; hA og n's kHk fDr dh , d earZ Fkh]
 muea n's kHk fDr clw&dW dj Hkj h Fkh vlsj
 mlUgkaus vi us ekr Hkfe dh j{kk djr&djr s
 eks- dks xys yxk fy; kA y{eh ckbz us ml
 l e; >kd h dh clxMkj l Hkkyh Fkh] tc og
 clpy 18 o"lz dh Fkh] rc muds pkj ka vlsj
 eDdkj kq /karZ o funz h ykx o fcl/h'k dk
 'kkl u Fkka



l jkstuh uk; Mw

3

l jkstuh pVvki k/; k; dk tle 13 Qjoj] 1879 dks gsjkckn ea gqyk Fkka cky; dky l sgh l jkstuh foy{k.k clj) dh Fkha
 muds fir k pkgrs Fksfd og , d oKkfud cuj yfdu muea rks , d xqk dfork fy[kuk fojkl r ea feyk Fkk] ft l ea muds
 fir k us i kRl kfgr fd; kA mlUgkaus 13 l ky dh mea ea 1300 i fDr; ka dh , d dfork **n yMh vKND n ycd** fy[kdj vi us
 vfhkHk kod dks pfd r dj fn; kA ; |fi l jkstuh , d tletkr dof; =h Fkh rFkfi n'sk dh i pckj ij mlUgkaus drkD; rFkk
 dfork dse/; l e>kf k dj fy; k vlsj og l u 1913 ea jktuh frd ep ij dnp i Mha l u-1925 ea og dkkad dh i Eke
 Hkkrh; efgyk v/; {k pph x; hA og Lorærk vKUnksyu ea l fØ; jgh vlsj l u-1948 ea og mlUkj i n'sk dh i Eke jkT; i ky
 cukbz x; hA 2 ekp] 1949 dks og i jykclokfl uh gks x; hA





4

I kfof= ckbz

I kfof= ckbz dk tle 3 tuojh 1831 dks ul&skob] Fkkuk& [k&Mkyk] ftyk& I =k ea gq/k FkA 190ha I nh ea igyh ckj fglnt,rku ea vksj rka dh gYdh&QYdh exj fonkgh vkokt I uk; h nhA 1848 ea I kfof= ckbz Qm/s o muds i fr T; kfrck Qm/s us igyh dU; k i k B'kkyk 'kq dhA I u-1852 ea nfyrrka ds fy, igys Ldny dh LFkki uk dhA mlgkaus fo/kok i puzookg dk Hkh I efkz fd; k rFkk I ekt dh xyr ij Ei jkvka I s vksj rka dks epur djkus ds fy, dbz dne c<k; A



cpbth i ky

igyh Hkkjrh; efgyk ftl us 1984 ea ,ojLV ij fot; iklr dh Fkh dk tle 1954 ea gq/k FkA vkerfj ij x<eky ea yMfd; ka I s Ldny NkM/s o ?kj ds dkeka ea enn djus dh vi{kk dh tkrh gS ysdus mlgkaus i <kbz tkjh j [kha I ddr fo'k; I s ,e,- o ch, M- fd; kA orzku ea og Vkvk LVhy ,Motpj QkmM/s ku dh fMIVh fMfotuy eustj gA

5

6

i h-Vh- m"kk

i h-Vh-m"kk dks mMeijh dgk tkrk gA i h-Vh-m"kk dk ijik uke fimYkh Vokjfeiy m"kk gA i h-Vh- m"kk dk tle 1964 ea djy ea gq/kA 1976 ea djy ea ftyk Lrj ij [ky Ldny ea pph x; hA 1979 ea mlgkaus uskuy Ldny xEl ea i fr Hkkf xrk fuHkk; hA 1982 ea i h-Vh-m"kk dks ,f'k; u xEl ea [ky us dk igyk varjzvH; vol j i k rRk gq/kA I u-1986 ea fl vky vksyfeid ea m"kk us 220 ehj 400 ehj 400 eh- gMzy o 4*400 eh- fjys ea Lo.kz ind thrkA I u-1989 ea ,f'k; u Vd QMj'sku] fnYyh ea mlgkaus pkj Lo.kz o nks pknh ds ind thrkA i h-Vh-m"kk dks 1983 ea vtur ij Ldkj] 1985 ea ineJh ij Ldkj feyka



d.kE eYysojh

d.kE eYysojh dk tle 1975 dks fl fdkdgy;] vkakz insk ea gq/k FkA og igyh Hkkjrh; efgyk gS ftl us vksyfeid ea eMy thrkA mlgkaus fl Muh vkmkfeid ea dkk; ind thrk FkA 1995 ea eYysojh us oYmZ oSfyfQfVak vius oxL 54 fdyks xte ea ,d u; s fjdkMZ 1/13 fdyks xte 1/2 ds I kFk thrk FkA eYysojh us 1997 ea 'kknh dh vksj Hkkj Uksy u I s FkM/s I e; I s nuj gkaus ds ckn I u-1998 ea cEdkd ,f'k; u xe ea oki I h dhA

7





8

yrk exs dj

Hkkjr jRu l sfoHkkr yrk exs dj dk tle 28 fl rEej] 1929 dks efbz ea gvk FkA yrk dks l xhr fojkl r ea mds fi rk iMvr gfjn; kukFk exs dj l s feyh FkA vkt yxHkx 72 l ky gks ds cktm Hkh mudh vkokt ea ogh igys tS h tknigA mlgkaus 13 l ky dh mez ea l xhr dh nfu; k ea dne j [kk FkA vkt rd mlgkaus djhc 35000 xhr xk; sgj tks vi usvki ea, d fjdKMZ gA vkus okyh ihk ds fy, og geskk , d fe'kky o ij . kkl kr cuh jgA hA

fdju cnh

fdju cnh dk tle 1949 ea verl j ea gvk FkA fdju cnh dks Hkkjr dh igyh efgyk i fyl vQl j cuus dk xkjo i kRk gvkA 1972 ea mlgkaus Hkkjr h; i fyl l foZ Tokbu dhA fdju cnh nfu; k dh Hkh igyh , d h i fyl vQl j gA ftlga ' kRr ij Ldkj feykA fdju cnh [ky ds {ks= ea Hkh dkQh vkxs jgh osj'Vh; Lrj ij tfu; j o l hfu; j Vsul pSEi; u rFkk , f'k; k dh Vsul pSEi; u jghA fdju cnh us nks LoSPNd l . Fkkrvka dh LFkki uk Hkh dh & 1- uoT; ksr] l u- 1988 ea o 2- bAM; k fotu QkmMskuj 1994 ea



9

enj Vjd k

enj Vjd k dk tUEk 27 vxLr] 1910 ea Ldki tseS hMksu; k ea gvk FkA mds i fjokj dh nhu nq[k; ka o xjhcka ds i fr gennh us enj Vjd k dks Nks h l h mez ea gh i Hkfor fd; kA 12 o'kz dh mez ea gh mlga , gl kl gvk fd mudk i skk nhu nq[k; ka o nu jka dh l gk; rk djuk gA 18 o'kz dh mez ea gh vk; jYSM ea voj yMh vkQD ykjs/ks l s tMoj l keftd dk; Z ea tM+ x; h vkj enj Vjd k nhu nq[k; ka o xjhcka ds , d el hgk dk , d irhd cu x; hA enj Vjd k us ukasy i #Ldkj l fgr dbz i #Ldkj i kRk fd; svks mlgkaus i js fo'o l s l ekt l ok ds fy, vkfFkd ; ksnku o l gk; rk yhA enj Vjd k dk 5 fl rEej] 1997 dks 87 o'kz dh vk; q ea ngklr gks x; kA



10



10- vU;
 nSkædh
 cglmj
 efgyk, a



ri yhek ul jhu

ri yhek ul juh dk tle l u-1962 eaftyk & eþufi g] i mhz i kfdLrkkuj tks vc ckkyknsk gS ds e fLye ifjokj ea gþyk Fkka cgr gh ifrcá/kr ekgsy ea Hkh l kfgR; ea dkOh : fp Fkka 15 l ky dh mez eagh mlgkausfy [kuk 'kq fd; k Fkka mudh igyh dfork dh fdrkc 1986 ea izkf'kr gþz Fkka 1999 ea ckkyknsk dh og igyh yf[kdk Fkh] ftUgkaus Hkkjr l s l Eekfur "vkkun" l kfgR; ij Ldkj vius "fujokfprks dklye" ea iklr fd; k Fkka 1993 ea bLykfed dVvjiiFk; ka us mlga ?kj ij utjcn fd; k o ljdkj us mudh izkf'kr iþrd "yTtk" ij jkd yxk nhA mudk eq; l ns k "l Hkh /kekã dks Nkædj ekuork dks jgusnks" Fkka mlgkaus viuh jk"Vh; Hkk"kk ea 24 xhrkj fucakki miU; kl ka o y?kq dgkfu; ka dh fdrkca fy [kh gA

1

vax l u l wdh

l wdh dk tle 19 tuj 1945 dks jaxu ea gþyk Fkka 1960 ea tc mudh ek; oekz dh , Ecd Mj cudj Hkkjr vk; h Fkka rks og Hkh viuh ek; ds l kfk vk; h Fkka l wdh us gkbLdny dh i <kbz fnYyh ea ijh dhA vkk l Qkmz ; fuofl &h l s ch , - fd; ka l u- 1972 ea mudh 'kknh ekbdy , jhl ds l kfk gþA l u 1988 ea 23 tgykbz dks tujy fyfou ds bLRkhOk nus ds ckn Okst us oekz ea rkuk'kqgh 'kq dj nhA bl ds fo: } ea in'ku gq] Okst us gtkj ka ykxka dks ekjka 15 vxLr dks l wdh us ljdkj dks [kqyk i= fy [kk vlg ykdrki=d ljdkj dh ekax dhA 20 tgykbz dks l wdh dks ljdkj us muds ?kj ij utjcn dj fn; ka 10 tgykbz 1995 dks l wdh dks 6 l ky ds ckn fjgk fd; k x; ka vkt Hkh l wdh E; kækj ea ykdrki=d ljdkj dh ekax ij l æk'kz gA



1



11- yMøh D; k gS yMøk D; k gS

yMøh D; k gS
yMøk D; k gS
cPpk tc i ñk gkrk gS rks og ; k
yMøh gkrk gS ; k yMøkA

yMøh D; k gksh gS

dN ylx dgrsgåftl ds yEcscky gkæ og yMøh gÅ
dÿnhii ds yEcscky gåij og rks yMøk gÅ

dN ylx dgrsgå tks tøj igus og yMøh gÅ

eþjkt ekyk igurk gS vlsj dkuæ eæ ejfd; k; Hkh igurk gS vlsj og yMøk gÅ

yMøk D; k gksh gS

dN ylx dgrsgå tks udj igus vlsj i Mæij p<+ik; s og yMøk gÅ

'kkflr udj igurh gS >V i M+ij p<+ikrh gS vlsj og yMøh gÅ

dN ylx dgrsgå tks rkdfoj gkæ vlsj Hkjh cks <ks ik; a os yMøh gÅ

I bhk vlsj uQh k nk&nks eVds; k ydMh ds xVBj mBkrh gå vlsj os yMfd; k; gÅ

dN ylx dgrsgå tks ?kj ds dkelæ eæ enn djrh gS og yMøh gÅ

tkt Q+ [kkuk i dku; I Qkbz djus eæ enn djrk gS og yMøk gÅ

dN ylx dgrsgå [krka ij dke djus okys yMøh gkrsgÅ

cythr vlsj ml dh ek; [kr ij dke djrh gS os yMøh vlsj vlsj gÅ

dN ylx dgrsg tks gkV&cktkj djrs gS os enZ gA
oYyh eNyh cpus cktkj tkrh gS og yMdh gA

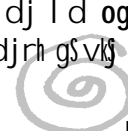


dN ylx dgrsg tks dkey gS ftl ea eerk gS og yMdh gA

dchj dkey vls eerK Hkjk gS og fnu Hkj Nks/h cgu dks l EHkkyrk gS vls og yMelk gA

dN ylx dgrsg tks l ekt ea vPNh rjg clnkLr dk dke dj l d og enZ gA

/: .kk ftys dh dyDVj gkus ds ukrs i jstftYks dk clnkLr djrh gS vls og vls r gA



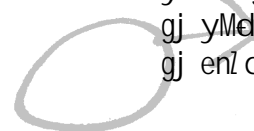
rls fQj yMelk D; k gS
yMelh D; k gS

yMelk og ftl ds fyx vls v.MxdlFk; kj gA

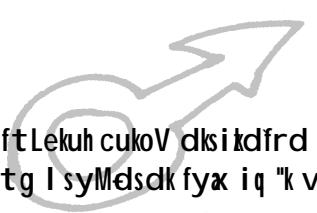
yMelh og gS ftl ds ; ksu vls VhVuh gA

gj yMelk cMk gkdj enZ curk gA

gj enZ ds fyx vls v.MxdlFk; kj gks gA



gj yMelh cMk gkdj vls r curk gA gj vls r ds ; ksu cPpnkuh vls Lru
gks gA vls r ds 'kjhj ea cPpk curk vls c<rk gS vls og cPps dks tle
nrh gS vls nkk fi ykrh gA 'kjhj ds bl Qelz ds vykok yMels vls yMelh
ea dks l Qelz ughagA vls ftLe dh cukov ea Hkh l ekurk dgha T+ knk gS Qelz
cgr deA ; ksu d vls iztuu vakra ds vykok l c vx , d l s gA



l 'kkj hfjd ; k ftLekuh cukov dks i k dfrd fyx dgrsgA vius' kjhj
dh cukov dh otg l syMelsdk fyx iq "k vls yMelh dk L=h gkr l
gA

; g ikdfird fyax Hkn idfr uscuk; k gSvksj ; g Hkn gj ifjokj l ekt vksj nsk es, d l k gksk gS&
; kfu 'kkjlfjd : i l syMek gj txg yMek gSvksj yMeh gj txg yMeh gS

kkjlfjd Hkn ds vykok tks yMed&yMeh ea Hkn cuk fn; s tkrsg& tS s muds diMf; 0; ogkj] f'k{kk} mudh vkj
ekt dk jos k l kelftd Hkn gS ikdfird ugha rHkh rks ; s Hkn gj ifjokj ifjokj vksj l ekt ea, d tS s ugha gS

tS s geus nsj kk fdl h yMeh ds cky yEcs gks l drsg;
dl h ds Nksj dN ifjokja ea yMehs ?kj dk dke djrs g
dN ea ugha djrj dkbz vksj ?kj ij gh dke djrh g
dkbz gkV&cktkj Hkh djrh gS & vkfnA

l ekt dh nh gSvksj&enzdh ifjHk'kk dks l kelftd fyax ; k tsMj dgrsgA
mngj.k ds rksj ij] l ekt ,d sfu; e cukrk gS tS s yMeh ?kj ; k tukus ea jgxi]
yMek ckj tk, xkj ; k yMeh dks [kus vksj [kyus dks de feyxkj] yMehs dks T+knkA
yMehs dks vPNs Ldh Hkstk tk; sk rkd og cMk gkdj ?kj dk /ku/kk l Hkky l ds ; k
vPNh ukdjh ik l dA yMeh dh i<kbz ij T+knk /; ku ugha fn; k tk, xkA

; sl c l kelftd fyax&Hkn idfr usughacuk; A idfr rksyMek vksj yMeh
i sk djrh gS l ekt mlgai q "k vksj L=h eacny nsk gS

l ekt dh ifjHk'kkvksj otg l syMehsvksj yMeh ds Hkn c<fspystkrsgS
vksj , d k yxrk gSekulayMehsvksj yMeh] vksj vksj enzdh nfu; k gh
vyx gS

l kelftd fyax Hkn gh yMed&yMeh] vksj&enz ea xj&cjkj h i sk djrk gS l ekt ¼ k
ge l c tks l ekt dk fgll k gS dgrk gS & iq "k mlke ; k cgrj gS L=h derj gS tks
dke iq "k djrs gS ml dh etnjjh T+knk gS vksj ds dke dh de ; k fcydy ugha enz
l ukoku gS vksj l ukghu gS

izfir xj&cjkjh dh ckr ughadjrha og fl Ozituu dsfy, vlsr vls enzdksvyx vx nrh g\$ ml I sT; knk
dN ugha Hkn&Hko] Ap&uhp] vvx rls rjhd\$bul ku ; k l ekt] ; kfu ge l c cukrsga vehj&xjhc] ckae.k&' km
vls&dky] vlsr&enzdk Qelzidfr usugh] l ekt uscuk; k g\$

p rks ; g g\$fd gj bul ku eaL=h vls i q "k nksuka gkrsga ij vDI j l ekt yMeh ds vlnj Nq\$ i q "kRo dks vls yMeh ds vlnj
vlsL=hRo dks mHkj us ugha nrkA l ekt L=h&i q "k dh l ekurk vka dks mHkj us dh txg muds vlrj ij T+knk tlg nrk g
vls bl h otg l sL=h&i q "k ea Qelz c<Fk jgk g\$ muds jkLRks vvx&vyx gkrsg; s ga vls vl ekurk dh otg l smuea ruko vls
) Un Hkh c<Fk x; k ga

r; knkrj n\$kaeal kelftd fyax Hkn fir l UKRed gS& ; kfu og i q "k dh l UKk n'kzk g\$ vls enkadsvge; r nrk ga tgl l kelft
yax Hkn vls rkd\$[kykQ g\$ yMfd; ka ij vudkacku gkrsg\$ muds[kykQ+i {ki kr gkr g\$ mu ij fgd k gkrh ga
bl h otg l s yMfd; k yMeh ka dh rjg vixs ugha c<+ i krah vi us gaj ugha fu[kkj i krah
d gh?kj ea yMeh Qyr&Qyrs vls yMfd; k dlygykrh utj vkrh ga

bl fyax Hkn dk cik vl j fl Oz yMfd; ka ij gha ugha muds ifjokj] l ekt vls ijsnsk ij iMrk ga yMeh ij Hkh dN [kl dke
xqk vls ftEenkfj; k Fksh tkrh ga

ofd l kelftd&fyax bul kukadk cuk; k gSge l c vxj pkgarism l scny l drsg\$ yMeh&yMeh L=h&i q "k dh ubZ i fjHk"kk; j nsl dr
j\$ ge , d , d k l ekt cuk l drsg\$ tgl yMeh gkusdk eryl derj] detlg gkus ugha ga vls yMeh gkusdk vFkZØij] fgd kRed
j\$uk ugha ga

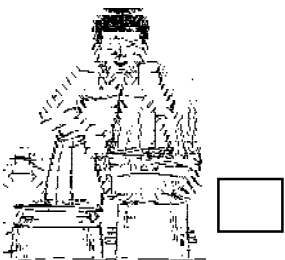
p rks ; g g\$fd gj yMeh vls yMeh tks pkgsgu l drk g\$ [ky l drh g\$ i< l drk g\$ cu l drh ga yMeh gkus l s gh ?kj dk
dke vls vls ka dh l ok djuk ugha vk tkrA yMeh i nk gkus l s gh fuHkz rk] rst+finekx} rkdv vkn ugha vk tkrA ; s l c
dke vls xqk l h[ku&fl [kkus l s vkrsga ftl dh ts h ijofj'k gksh og os h cu l drh ga

je pkgarls, d k l ekt cuk l drsg\$ ftueadke] xqk ftEenkfj; k 0; ogkj vls gaj fdl h fyax] tkr] jax vls oxZdsvk/kj ij Fksh
j tk; al c vi ugha vls Lohko dserkfd dke dj l d\$ gaj l h[k l davls 0; ogkj dj l d\$

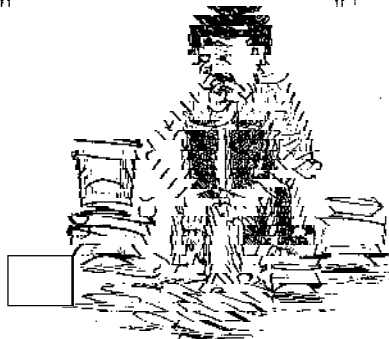
¼ Hkkj %tkxkj] l h&54] l kmFk , DI V\$ku] Hkx&2] ubZfnYyh &110049%

12- D; k i q "k ; s d k e ? k j e s d j r s g s

fp= ds i k l cus d k k l e s I gh %cu I drk g %v k j xyr %ughacu I drk g %dk fplâ cuk; a



D; k i q "k bu d k e s d k s c k j d j r s g s



r k s D; k s e f g y k v k s d k s g h ? k j d k d k e I k s k
t k r k g s



13- efgyk eapks
 ij i q "kkykjk
 fuHk; h x; h
 vyx Hkack



jktk jkeekgu jk;
 jktk jkeekgu jk; dk tle if'pe
 caxky ds o}eku ftyklrxzr
 jk/kk uxj xte ea, d l kklr ckge.k
 ifjokj ea22 eb] 1774 dks gqk FkA
 l ekt l qkkjd ds: i eajtkk l kgc
 fo'kSk : i l s; kn fd; stkrsgA muds
 vFkd iz kl l sgh l rh i Fkk tks, d
 vekuf'kd nkuoh i Fkk Fkh dk vr l kko
 gks l dka mlgkaus ckyfookg dks
 l kelftd vFk'kki crykrsgq ml dk
 MVdj fojks'k fd; k vkj fo/kok
 i fufoobkg dks i kkl kgr fd; kA

bZ ojplnz fo | kl kxj
 bZ ojplnz fo | kl kxj dk tle 26
 fl rEcj] 1820 dks if'pe caxky ds
 enuhij ftys ds ohjfl g %ohjfl qkk%
 uked xkp ea gqk FkA ia bZ ojplnz
 fo | kl xj dk l ekt & l qkkjd ds: i ea
 l cl smYyq'kuh; i {k ; g gSfd mlgkaus
 fo/kok fookg dks l kelftd eku; rk frykus
 eavUrr% l Qyrk gkfl y dj yhA mlgkaus
 dbZ fo/kokvka dk Lo; ai fufoobkg djok; k
 rFkk ikuh dh rjg Lo; aviuk /ku Hkh
 [kpZfd; kA ; gk rd fd Lo; amuds i q-
 us Hkh , d fo/kok l sgh fookg fd; kA

egf'kzn; kulln l jLorh

Lokh n; kulln l jLorh dk tle 1824 dks xqtjkr dh ekjoh fj; kl r ea vckjk xko ea gqk
 FkA n; kulln l jLorh dks fo'okl Fk fd ^f' k{kk ds i d kj ea gh Hkjr dh [kqkgkyh fufgr
 gSA 'kqkf.kd l l Fk vka ds }kj L=h&i q "k} vehj & xjhc l Hkh dsfy, [kys jgus pfg, A vkt
 dh vko'; drkvka ds vuq i] mlgkaus ukjh f' k{kk ij fo'kSk cy fn; kA n; kulln th dk ekuuk
 Fk fd cky fookg] l rh i Fkk] inkZ i Fkk rFkk ngst i Fkk tS sdjhfr; ka dk 'kh?kz l ek/kku ^L=h
 f' k{kk** l sgh l kko gA f' k{kk ds ipkj & i d kj dsfy, mlgkaus xq dny] dU; k xq dny rFkk cMh
 l q; k ea Mh, -oh- Ldny o dkllyst [kksyA





egkRek T; kfrjko Qys

egkRek T; kfrjko Qys dk tle 28 vi&y] 1827 ea iuk ds, d fi NM&{ks= ea xkfonjko ds ?kj gq/k FkA T; kfrck Qys ds cpiu ea dN , d h ?kVuk, a ?kVh Fkh fd ftl ds dkj .k og ; g l kpus ij foo'k gks x, fd nsk ds vl ; ka'kmp&nfyfyr ykxka ds l kfk bz'oj vFkok /keZ dk uke ysdj i'kmp dk 0; ogkj D; ka fd; k tkrk gS ukjh dh dks[k l s tle yrsgh cPpsdksckge.k vkj 'kmp dh Jskh ea oxhZlj .k djus dk vkfpr; D; k gS] vkfnA l u-1848 ea egkRek Qys us viuh i Ruh l kfof= ckbZ ds l kfk feydj vNir oxZdsfy, igyh i kB'kkyk LFkfr dh FkhA vi us Nks/s l s ?kj ea vukFk cPpka o l rkbZ xbZ ukfj; ka dsfy, vukFky; Hkh [kksykA

egkRek xl/kh

egkRek xkalkh dk tle 2 vDVicj] 1869 ea i ksj dlnj] xqtjkr ea gq/k FkA fof/k dh f'k{kk ylnu ea gpA 20 l ky nf{k.k vYhdk ea jgrs gq mlugksa turk dks ukxfjd NW o jktuhfrd vf/kdkj fnyk; A xkalkh th dsurRo ea vktknh feyhA xkalkh th vfgd k ds iqtjkh FkA vktknh dh yMkbZ ds l kfk&l kfk xkalkh th us dbZ l keftd cjkBz ka dks l ektr fd; k o djus dk iz kl fd; kA xkalkh th rRdkyhu le; ea Hkh efgykva ds jktuhfrd o ukxfjd vf/kdkj dh ckr djrs FkA xkalkh th us dgk Fk fd ^efgyk, a Hkh iq "kka ds l eku gS vkj og iq "kka ds cjkj vudl xfrfof/k; ka ea Hkx ys l drh gA efgykva dks fdpu rd l hfer ugha djuk pkfg,] fdpu l s ckgj ; k NW feyus l smudh vkURkj d xqkka dk irk py ik; xk**A xkalkh th us vi us vudl y[kka ea efgykva ij gks jgs vR; kpkj ka@fgd kvka ij viuh Hkkoukvka l s voxr djk; k gA



eðkh iæpn

iæpn dk tle 31 tÿkbj 1887 ea
 dk' kh/vokjk.kl h½ ds fudV yegha uked xkø
 ea gÿk FkkA vki dk l ðdkjdr vFkok
 okLrfod uke /kuir jk; FkkA iæpn dh
 i<kbZ ch,- rd FkhA 15 o"l dh vk; q ea
 mudk fookg gksx; k FkkA iæpn ds mi U; kl
 vlsj mudh dgkfu; k l kekf td , oal knns ;
 gA mlgkaus cky&fookg] cesy fookg] fo/
 kok&fookg] ukjh&' k'kk vkfn vusd l kekf td
 l eL; kvka dks vi uh dfr; ka eamBk; k gS vlsj
 muds l ek/kku iLr; djds vius dks , d
 l ðkkjd ds : i ea iLr; fd; k gA

tokgj yky ug:

tokgj yky ug: gekjsn'sk ds iFke iz'kkuea=h
 FkA tokgj yky ug: dk tle 14 uoEcj]
 1889 dks bygkckn ea gÿk FkkA mudh i<kbZ
 fon'sk ea gh ghpA l u-1912 ea Hkkjr ykS/us ij
 mlgkaus bygkckn gkbZ dks l ea i SDVI 'kq dhA
 1916 ea mlgkaus deyk dksy l s' kknh dhA mudh
 , d yM-dh Fkh] ftl dk uke bfUnjk
 fiz n'kuhZbfUnjk xkakh½ FkA Hkkjr dks Lrark
 fnykus ea ug: th dh vge Hkiedk jghA l u-
 1947 ea os iz'kkuea=h cuA vius iz'kkuea=h dky
 ea vl; egROIwZ dk; ka ds l kFk&l kFk mlgkaus
 efgykvka dh l kekf td fLFkr dks l ðkkjus dk Hkh
 iz kl fd; kA mlgkaus fookg dh mez dks c<kdj
 12 l s15 l ky dj fn; k] efgykvka dks vius i fr
 dks rykd nus dk vf/kdkj o vi uh l Eifr dk
 vf/kdkj gS vksj ngst iFkk dks
 voSk djkj fn; kA

14- eVykdu i ž= ¼Vd yxkvkž

1- i q "kadh vi škk efgyk, adetkj gkrh gš&

- V- I ger
 C- vl ger
 I- dN ugha dg I drs

2- yEcscky] tøj o dkukaejfd; kai guuk vkrkadh i gpku gš&

- V- I ger
 C- vl ger
 I- dN ugha dg I drs

3- ?kj dk dke døy efgyk, agh dj I drh gš&

- V- I ger
 C- vl ger
 I- dN ugha dg I drs

4- ?kj I sckgj dk dke døy i q "k gh dj I drsgš&

- V- I ger
 C- vl ger
 I- dN ugha dg I drs

5- bueal sdu I sl kelt d vrj½tsMj½gš&

- V- ?kj dk dke
 C- fyak
 I- yEcs cky
 n- I jhyh vkokt
 i- Lru

6- yMek ogh gkrk gš tk& usdj i guuš i M+ij p<ž rkdroy gko Hkjh cks> mBkrk gš&

- V- I ger
 C- vl ger
 I- dN ugha dg I drs

7- yMek ogh gkrh gš& yEcscky] tøj i guuš eerke; h gks&

- V- I ger
 C- vl ger
 I- dN ugha dg I drs

ukš %
 i žk{k d ; k v/; ki d I svužk gšd
 ; g eVykdu i ž= I Hkh i žrHkšx; ks; k
 cPpkšl šlkjdj I Hkh dk eVykdu Hkh
 dj yš

कृति संदर्भ केन्द्र

एक परिचय

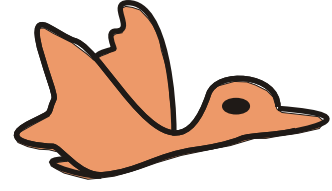
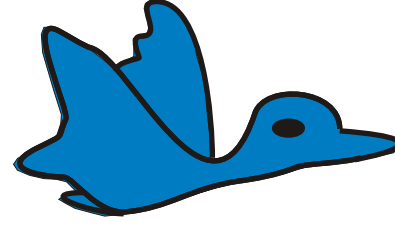
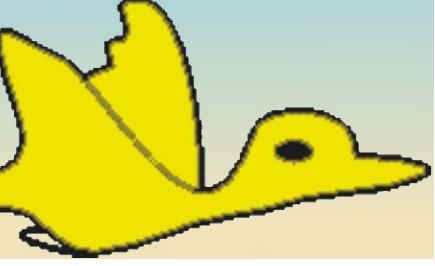
महिला स्वास्थ्य, जेण्डर तथा सशक्तिकरण हेतु २००१ में सहयोग की एक इकाई के रूप में कृति संदर्भ केन्द्र स्थापित किया गया। यह मुख्यतः प्रशिक्षण प्रदान करने, सामग्री निर्माण व वितरण तथा सृजनात्मक साझेदारी से संस्थाओं का कार्य सुदृढ़ करने में सहयोग करता है। जिससे जमीनी स्तर पर महिलाओं को सशक्त बनाने व स्वस्थ तथा हिंसा रहित जीवन जीने में मदद की जा सके।

इसी क्रम में जेण्डर समानता व महिला हिंसा के मुद्दे पर संदर्भ केन्द्र पुरुषों के साथ कार्य प्रारम्भ किया है। केन्द्र का मानना है कि महिला हिंसा केवल महिलाओं का मुद्दा न होकर एक सामाजिक मुद्दा है तथा इसे रोकने के लिए समाज के हर व्यक्ति की जिम्मेदारी है।

अतः केन्द्र किशोर, छात्र, युवा, आम पुरुष, पंचायत प्रतिनिधि, शिक्षक, मीडिया कर्मी आदि को महिला हिंसा को समाप्त करने, महिलाओं के अधिकारों के संरक्षण तथा जेण्डर समानता के लिए चलाए जा रहे अभियान में जोड़ने का कार्य करता है।

यह प्रशिक्षण, सामग्री निर्माण, सूचना प्रसारण, नेटवर्किंग तथा पैरोकारी के माध्यम से चला जा रहा है।

यह पुस्तक “उमंग” इसी क्रम में जेण्डर समानता पर किशोरों के साथ काम करने का एक कदम है।



प्रकाशन :

कृति संदर्भ केन्द्र, सी-1485, इटिहना नगर, लखनऊ, उत्तर प्रदेश,
फोन : 0522-2310747, 2341319 ईमेल : kritirc@sahayogindia.org