

# I ahr ea 'kksk dh I hkkouk, a

## Mkkl v&g feRry\*

euq; cf) I a Uuk i k.kh ds gksus ds dkj.k vi uh I prkolFkk I s gh ftKkl qjgk gA ml dh Kku dh fi ikl k dHkh "kka ughagkshA ml svud iz'u >d>kjrsjsggA bl h Kku fi ikl k dks "kkUr djusea "kksk dh gh eq; Hkfedk gksh gA

**tkk c&V ds vuq kj&** \*\*gekjs I kh dfrd fodkl dk xpr jgL; "kksk ea gh fufgr gA "kksk dk; Zu, I R; ka dh [kkt }kjk vKkurk ds {ks=ka dks I ektr dj nrk gS vls os I R; gea dk; Z djus dh JsBrj fof/k; ka rFkk mRRkerj ij .kke inku djrsgA\*\*

vk/kqud I ahr ds fdl h i {k dks I R; : lk ea I e>us ds fy, i wZ i j&jk ; k , srgkfl d i j&jk] "kksk ds }kjk n[kh tkrh gA "kksk okLro ea izdfr ea igys I s fo | eku fdl h rRo dks [kkt fudkyuk gA vfo'dkj og gk&k gS tks igys I s fo | eku ugha jgk gS , d s I k/ku ; k rduhd dk fuezk djuka ijUrq vk/kqud fpru ds vuq kj djuka ijUrq vk/kqud fpru ds vuq kj "kksk ds nks : lk gS%&

1/4 1/2 u, rF; ka dh [kkt djuka

1/2 1/2 LFkfir rF; ka dk uohu fuoju mudk Li 'Vhdj.k ,oa u; s vFkz dk ifriknu djuka

bfrgkl dh dkbZ Hkh oLrq; k ckr 0; FkZ %Outdated% ughagksh gA ey vFkz dks I e>djj ml dh I kFkZdrk or&ku I e; ds fy, fl ) djuk] ; gh "kksk ea fn [kk; k tkrk gA I ahr , d , d h dyk gS tks mldpr gks gq Hkh vuqkfl r gA I ahr dyk dk ek/; e fdl rjg I ekt dks vuqkkl u eaj [kus ,oa pfj= fuezk ea I {ke gkska bl fo'k; ij Hkh "kksk dh vko"; drk gA

\*Llaxhr foHkx] dyk I &k;] Mh-b&vkb& vlxjk

I ahr dyk dk fodkl idkg ,d I hek rd tkdj : d tkrk gA ; g , srgkfl d I R; gA bl voLFkk ea "kksk gh , d , d h vkskf/k gS tks bl dyk dh ikr mi yfC/k; k; dh u'V gksus I s cpk I drh gA

I ahr ea "kksk dk {ks= vR; Ur 0; ki d gA ijUrqfdl h Bkl fo'k; ij "kksk dk; Z gksuk pfg, tks fu/kkZjr ij .kke LFkfir dj I dA "kksk ds {ks= fuEu gks I drs gS%&

1/1 1/2 f0; kRed ; k ik; k&sd i {k

1/2 1/2 I S k&rd I k {k

1/3 1/2 , srgkfl d i {k

1/4 1/2 f" k {k fo'k; d i {k

i k; k&sd i {k ea jk&ka dk ekudhdj .k] jkx Lo: i] c&n "k rFkk muds fl ) kUr] c&n "kka dk I kfgR; ,oa Nan "kkl= rFkk vk/kqud] I d&r o fgluh I kfgR; ea nf "k&r jk&ka dh I kFkZdrk] xk; u rFkk oknu "kS/h] ?kjku& y; dkjh o rky rFkk "kkl= ea ppr vl & ; rky o iz kx eamudh I hkkouk, & d&Lk] jk&ka vkfn "kksk dk; Z ds fo'k; gks I drs gA

I S kUr d i {k ea Jpr ,oa Loj&I eL; kv&adk I ek/kku] fHkuk er&erUrj] e&N&Zk rRo I sbl jI ,oa Hkko; pr jk&fufe&r] vk/kqud ; q; ea tkr xk; u i ppyr gksus dh I hkkouk, & Hkkrh; I k&n; Z i {k] jI fufe&r eay; ,oarky dk I &ak vkfn fo'k; Hkh fy; s tk I drs gA

bfrgkl i {k ds v&x&r fdUgha ckrka ds fodkl ,oa gkl ds 0e dks I e>uk gh bfrgkl gA bl ea LFkki R;] e&r&dyk] e&r&z kj f"kyky&[k] dko;] vy&dkj] "kkl=] n"ku vkfn ds I kFk , srgkfl d x&fka dks I kFk j [kdj n&kus o ml dk I ahr I s I &ak tk&ms dk iz kl de gh g&k gS foHkuk fj; kl rka ds nLrkostka I sml n&k dky ds I ahr ds bfrgkl ij izdkj Mkyk tk I drk gA mDrkuq kj ; g I R; ugha gSfd I ahr dk bfrgkl d&y x&fka I s gh ikr gkska vr% "kksk dk; Z ea bl fo'k; dh Hkh I hkkouk gks I drh gA

okLro esi n&k tk, rks "kksk dk vFkz gh v/; ; u] eeu vls vkRefpru }kjk rF; fo "k&ka ds fu.k& kRed fl ) kUrka dh LFkki uk djuk gA vFkz-vrhr dh [kkt I s or&ku dks I k&kj djuk gh "kksk gA

orðku ; æ ea I æhr dh 0; kflr døy I æhrk/; ki u rd I hfer ugha gð I æhr I h[kus okyka ds fy, thfodki ktz ds vud obifYid {ks= miyC/k gksx; sgð Qyr% I æhr ds vud lk{k "kksk dsfy, vc rd vNurs gð ftu ij dk; Zfd; k tk I drk gð , d sdN i {kka eamYyS[kuh; gð & oin I æhr %æ; u , oaoknu½ ok| oln funð'ku] ik"oz I æhr] fpfdRI k {ks= ea I æhr dk mi; ks %Music therapy½ dB I ðdkj %voice culture ½ vkfn tS s vud vNurs {ks= gð ftuea "kksk] fo"ksk ; kx; rk i klr djds I æhr ds fo| kFKz vi uk Hkfo'; fu/kkZjr dj I drs gð

Hkkjrh; I æhr dk Lo: lk tS k ikphu dky ea Fkk oS k vkt ugha gð I H; rk , oa I ðdr ds I kFk ml dk Lo: lk Hkh fodfl r , oa ifjof/kf gþ/k gð fofHkOUK ; æka ea I æhr dh fofHkOUK fo/kkvka dh D; k fLFkr jgh rFkk mudk Øfed fodkl dS sgþ/k] bl {ks= ea Hkh "kksk dk; Zfd; k tk I drk gð I æhr dh fofo/k fo/kkvka ds fofHkOUK fclnþ/ka ij "kksk&i = fy[ks tk I drs gð ftuea muds Lo: lk dk Øfed fodkl inf"kr fd; k tk I dA

vr% I æhr ea "kksk dk; Z dk {ks= rFkk "kksk dh I Hkkouk, a vR; Ur 0; ki d gð fdUrq tu I keku; rFkk fo| kFKz ka ds 0; ki d {ks= ea vYi Kku ds dkj.k bl dk {ks= dkQh I ðfipr gks x; k gð

I ðki ea dgk tk I drk gSfd I æhr ds {ks= ea Hkh vU; fo/kkvka dh Hkkfr egROI wZ "kksk&dk; Z rFkk "kksk ds vU; fo'k; ka dk mn?kkVU fd; k tk I drk gð fdUrqI cl segROI wZ ckr] ftI dh vR; f/kd viSkk gSfd bl fo'k; ea LoSPNd vujkx fufgr gkA ; g iR; d dk; Z I s tQ/k gS ftI ea "kksk dk; Z dh I Hkkouk, amYyS[kr dh tk I drh gð ; fn bu I Hkh fo'k; ka rFkk rF; ka ij izdk"K Mkyk tk; srks I æhr ds {ks= ea "kksk dh I Hkkouk vka dk i knþko gks I dA

**I anHkZ xUFk I þh**

¼½ I æhr "kksk vð ½tuojh&Qjoj½ 1990 izdk"ku & ¼ æhr dk; kÿ; gkFkj I ½

½½ I æhr ea vuð ækku dh I eL; k, a vS {ks= ¼ Hknk pðkj½ tu 1988 i Fke I ðdj.k

½½ Hkkjrh; I æhr es vuð ækku dh I eL; k, a %MKW onuk "kekZ i Fke I ðdj.k 2004 I at; izdk"ku nfj; kxat ubz fnYyh

¼½ I æhr dh vuð ækku i fØ; k MKW eukjek "kekZ %gfj; k.kk xðFk vdkneh i pðh½ f}rh; I ðdj.k 2013

