NEERAJ®

गृह-विज्ञान
(Home Science)

N-216

Chapter wise Reference Book
Including Many Solved Sample Papers

Based on

N.I.O.S. *Class – X*
National Institute of Open Schooling

By :
Vaishali Gupta

NEERAJ
PUBLICATIONS
(Publishers of Educational Books)

Retail Sales Office:

1507, First Floor, Nai Sarak, Delhi - 6
Mob.: 8510009872, 8510009878

E-mail: info@neerajbooks.com
Website: www.neerajbooks.com

MRP ₹ 240/-

Published by:

NEERAJ PUBLICATIONS

(Publishers of Educational Books)

Retail Sales Office : 1507, 1st Floor, Nai Sarak, Delhi-110 006
E-mail: info@neerajbooks.com | Website: www.neerajbooks.com

© Copyright Reserved with the Publishers only.

Typesetting by: Competent Computers, Printed at: Novelty Printer

Disclaimer/T&C

1. *For the best & up-to-date study & results, please prefer the recommended textbooks/study material only.*
2. *This book is just a Guide Book/Reference Book published by NEERAJ PUBLICATIONS based on the suggested syllabus by a particular Board/University.*
3. *These books are prepared by the author for the help, guidance and reference of the student to get an idea of how he/she can study easily in a short time duration. Content matter & Sample answers given in this Book may be Seen as the Guide/Reference Material only. Neither the publisher nor the author or seller will be responsible for any damage or loss due to any mistake, error or discrepancy as we do not claim the Accuracy of these Solutions/Answers. Any Omission or Error is highly regretted though every care has been taken while preparing, printing, composing and proofreading of these Books. As all the Composing, Printing, Publishing and Proof Reading, etc., are done by Human only and chances of Human Error could not be denied. Any mistake, error or discrepancy noted may be brought to the publishers notice which shall be taken care of in the next edition and thereafter as a good gesture by our company he/she would be provided the rectified Book free of cost. Please consult your Teacher/Tutor or refer to the prescribed & recommended study material of the university/board/institute/ Govt. of India Publication or notification if you have any doubts or confusions regarding any information, data, concept, results, etc. before you appear in the exam or Prepare your Assignments before submitting to the University/Board/Institute.*
4. *In case of any dispute whatsoever the maximum anybody can claim against NEERAJ PUBLICATIONS is just for the price of the Book.*
5. *The number of questions in NEERAJ study materials are indicative of general scope and design of the question paper.*
6. *Any type of ONLINE Sale/Resale of "NEERAJ BOOKS" published by "NEERAJ PUBLICATIONS" on Websites, Web Portals, Online Shopping Sites, like Amazon, Flipkart, Ebay, Snapdeal, etc., is strictly not permitted without prior written permission from NEERAJ PUBLICATIONS. Any such online sale activity by an Individual, Company, Dealer, Bookseller, Book Trader or Distributor will be termed as ILLEGAL SALE of NEERAJ BOOKS and will invite legal action against the offenders.*
7. *The User agrees Not to reproduce, duplicate, copy, sell, resell or exploit for any commercial purposes, any portion of these Books without the written permission of the publisher. This book or part thereof cannot be translated or reproduced in any form (except for review or criticism) without the written permission of the publishers.*
8. *All material prewritten or custom written is intended for the sole purpose of research and exemplary purposes only. We encourage you to use our material as a research and study aid only. Plagiarism is a crime, and we condone such behaviour. Please use our material responsibly.*
9. *All matters, terms & disputes are subject to Delhi Jurisdiction only.*

Get books by Post & Pay Cash on Delivery :

If you want to Buy NEERAJ BOOKS by post then please order your complete requirement at our Website www.neerajbooks.com where you can select your Required NEERAJ BOOKS after seeing the Details of the Course, Subject, Printed Price & the Cover-pages (Title) of NEERAJ BOOKS.

While placing your Order at our Website www.neerajbooks.com You may also avail the "Special Discount Schemes" being offered at our Official website www.neerajbooks.com.

No need to pay in advance as you may pay "Cash on Delivery" (All The Payment including the Price of the Book & the Postal Charges, etc.) are to be Paid to the Delivery Person at the time when You take the Delivery of the Books & they shall Pass the Value of the Goods to us. We usually dispatch the books Nearly within 3-4 days after we receive your order and it takes Nearly 4-5 days in the postal service to reach your Destination (In total it take nearly 8-9 days).

CONTENTS

गृह विज्ञान
(Home Science)

Based on: NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING – X

S.No.	Chapters	Page
	Solved Sample Paper - 1	1–4
	Solved Sample Paper - 2	1–4
	Solved Sample Paper - 3	1–4
	Solved Sample Paper - 4	1–4
	Solved Sample Paper - 5	1–4

S.No.	Chapter	Page
मॉड्यूल–I	दैनिक जीवन में गृह विज्ञान (HOME SCIENCE IN EVERYDAY LIFE)	
	इकाई 1 : गृह विज्ञान और उसका महत्त्व (Home Science and its Importance)	
1.	गृह विज्ञान क्या है? (What is Home Science?)	1
	इकाई 2 : हमारा भोजन (Our Food)	
2.	भोजन तथा उसके पोषक तत्त्व (Food and its Nutrients)	8
3.	भोजन समूह (Food Groups)	18
4.	भोजन पकाने की विधियां (Methods of Cooking Food)	22
5.	खाद्य संरक्षण (Food Preservation)	29

S.No.	*Chapter*	*Page*
	इकाई 3 : हमारा स्वास्थ्य (Our Health)	
6.	पर्यावरण (Environment)	35
7.	स्वास्थ्य (Health)	43
8.	संक्रामक रोग तथा जीवनशैली रोग (Communicable and Life Style Diseases)	52
	इकाई 4 : हमारे वस्त्र (Our Clothes)	
9.	कपड़ों की देखरेख तथा उनका रखरखाव (Care and Maintenance of Fabrics)	58
10.	तन्तु तथा कपड़ा (Fibre to Fabric)	67
11.	वस्त्र परिसज्जा (Finishes)	74
	मॉड्यूल–II मेरा परिवार और मैं (MY FAMILY AND I)	
	इकाई 5 : हमारा घर (Our Home)	
12.	आवासन (Housing)	79
13.	घर में सुरक्षा (Safety in the home)	89
	इकाई 6 : हमारे संसाधन (Our Resources)	
14.	संसाधनों का परिचय (Introduction to Resources)	98
15.	समय और ऊर्जा का प्रबंधन (Managing of Time and Energy)	107
16.	पारिवारिक आय का प्रबंधन (Managing Family Income)	114

S.No.	Chapter	Page
	इकाई 7 : अभिवृद्धि और विकास (Growth and Development)	
17.	जीवन का शुभारंभ (Life Begins)	120
18.	विकास की अवधारणा (Concept of Development)	127
19.	मैं और मेरा परिवार (My family and I)	133
20.	किशोरावस्था : रोमांच व चुनौतियाँ (Adolescence: Charms and Challenges)	140
	इकाई 8 : हमारे मूल्य (Our Values)	
21.	दैनिक जीवन में नैतिकता (Ethics in Daily Life)	147
	इकाई 9 : हमारे अधिकार तथा उत्तरदायित्व (Our Rights and Responsibilities)	
22.	जागो, ग्राहक जागो (Consumer Beware! Be Aware!)	153

Sample Preview of the Solved Sample Question Papers

Published by:

NEERAJ PUBLICATIONS
www.neerajbooks.com

Solved Sample Paper - 1

Based on NIOS (National Institute of Open Schooling)

गृह विज्ञान - X

(Home Science)

समय : 2½ घंटे] [पूर्णांक : 85

निर्देश : (1) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
(2) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

प्रश्न 1. बदन दर्द के साथ बारी-बारी ठंड लगना एवं पसीना आना कौन-सी बीमारी के लक्षण हो सकते हैं?

(क) टायफाइड (ख) मलेरिया
(ग) टेटनस (घ) तपेदिक

उत्तर-(ख) मलेरिया।

प्रश्न 2. निम्नलिखित में से कौन-सा वेतन रोजगार अवसर गृह विज्ञान के केटरिंग क्षेत्र के अन्तर्गत नहीं आता है?

(क) कैंटीन में कर्मचारी
(ख) होटल में रसोइया
(ग) खाना पकाने की हॉबी कक्षाओं का आयोजन
(घ) सेवाएं प्रदान करने वाला कर्मचारी

उत्तर-(घ) सेवाएं प्रदान करने वाला कर्मचारी।

प्रश्न 3. कौन-से तंतु को जलाने पर कागज के जलने जैसी गंध आती है?

(क) रेयॉन (ख) पॉलियेस्टर
(ग) रेशम (घ) नायलॉन

उत्तर-(क) रेयॉन।

प्रश्न 4. किस सतह को गीले अखबार द्वारा साफ किया जाता है?

(क) सिरामिक टाइल्स (ख) धातु के नल
(ग) फर्श (घ) खिड़की के शीशे

उत्तर-(घ) खिड़की के शीशे।

प्रश्न 5. कौन-सा अपशिष्ट जैव निम्नीकृत है?

(क) पॉलिथिन के थैले (ख) धातु अपशिष्ट
(ग) प्लास्टिक की बोतलें (घ) सब्जियों के छिलके

उत्तर-(घ) सब्जियों के छिलके।

प्रश्न 6. गर्भावस्था के दौरान औसतन वजन कितना बढ़ता है?

(क) 10 किग्रा (ख) 12 किग्रा
(ग) 18 किग्रा (घ) 20 किग्रा

उत्तर-(घ) 20 किग्रा।

प्रश्न 7. अपना मकान बनाने में आप कौन-से गैर-मानवीय संसाधन का उपयोग करेंगे?

(क) धन (ख) समय
(ग) ऊर्जा (घ) कौशल

उत्तर-(ग) ऊर्जा।

प्रश्न 8. कार्य की क्रमानुसार सूची प्रबंधन के किस चरण के अन्तर्गत तैयार की जाती है?

(क) योजना बनाना (ख) संयोजित करना
(ग) कार्यान्वित करना (घ) मूल्यांकन करना

उत्तर-(क) योजना बनाना।

प्रश्न 9. अपने आहार में हमें कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थों को सम्मिलित करना महत्त्वपूर्ण क्यों है?

उत्तर-संदर्भ-देखें अध्याय-2, पृष्ठ-15, प्रश्न 4

प्रश्न 10. कपड़ों पर से दाग-धब्बे छुड़ाते समय ली जाने वाली कोई चार सावधानियां लिखिए।

उत्तर-संदर्भ-देखें अध्याय-9, पृष्ठ-64, प्रश्न 2

प्रश्न 11. रसोईघर में भोजन स्वच्छता बनाए रखने के चार निर्देश लिखें।

उत्तर-(1) रसोई बनाने की जगह और बरतन को साफ रखें।
(2) बासी या प्रदूषित भोजन न करें।
(3) खाना पकाने और परोसने से पहले हाथ धोयें।
(4) उपयोग करने से पहले खाद्य सामग्री, सब्जी आदि को अच्छी तरह से धोयें।
(5) खाद्य सामग्री को अच्छी तरह रखें।

प्रश्न 12. बच्चों में कौन-से दो लक्षण देखकर विटामिन ए की कमी का संकेत मिलता है? इन बच्चों के लिए कोई दो उपयुक्त खाद्य पदार्थों का सुझाव दें।

उत्तर-विटामिन ए की कमी से बच्चे कुपोषण का शिकार भी हो जाते हैं। बच्चे कमजोर हो जाते हैं और उनके शरीर की प्रतिरक्षा शक्ति कमजोर हो जाती है। इसका असर बच्चों की आंखों पर भी पड़ता है।

विटामिन ए के विभिन्न स्रोत हैं, जिनमें पादप-आधारित पशु-आधारित स्रोत शामिल हैं। विटामिन ए कॉड लिवर ऑयल, अंडे, फोर्टिफाइड अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियों, नारंगी और पीली सब्जियों, गाजर और फलों में पाया जाता है।

प्रश्न 13. गृह विज्ञान लड़के और लड़कियों दोनों के लिए आवश्यक है। चार कारणों द्वारा इस कथन की पुष्टि कीजिए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-1, पृष्ठ-7, प्रश्न 2

प्रश्न 14. जन्म के पश्चात बच्चे में उपार्जित प्रतिरक्षा किन दो तरह से विकसित की जा सकती है?

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-17, पृष्ठ-122, पाठगत प्रश्न 17.3 प्रश्न 1, (ii) और (iv)

प्रश्न 15. एक रेशम की साड़ी को घर पर धोने के चार चरणों को क्रमानुसार लिखें।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-9, पृष्ठ-66, प्रश्न 7

प्रश्न 16. घर में समुचित प्रकाश का होना आवश्यक क्यों है?

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-12, पृष्ठ-86, प्रश्न 3

प्रश्न 17. अपने संसाधनों को प्रभावशाली ढंग से उपयोग करने की कोई चार दिशा-निर्देश बताइए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-14, पृष्ठ-106, प्रश्न 14

प्रश्न 18. अपने परिवार के सदस्यों के बीच स्वस्थ संबंध विकसित करने के लिए चार सुझाव दें।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-21, पृष्ठ-151, प्रश्न 2

प्रश्न 19. एकतंत्र एवं स्वतंत्र पेरेंटिंग पद्धतियों का बच्चों के व्यक्तित्व पर क्या असर पड़ता है?

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-19, पृष्ठ-137, प्रश्न 3

प्रश्न 20. भविष्य में अच्छे नागरिक बनने के लिए बच्चों में कौन-से चार मूल्य होने आवश्यक है?

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-19, पृष्ठ-138, प्रश्न 8

प्रश्न 21. मिलावटी मसालों की खरीदारी से बचने के चार तरीके सुझाइए।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-22, पृष्ठ-158, प्रश्न 8

प्रश्न 22. अदालत में शिकायत दर्ज करने के लिए उपभोक्ताओं को कौन-सी चार महत्त्वपूर्ण निर्देशों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर–शिकायत करनें के लिए उपभोक्ता एक सादे कागज पर अपनी शिकायत को पूरे विवरण के साथ लिखें, जिसमें शिकायत में आरोपों को उल्लेखित करते हुए शिकायत के साथ आपको ऐसे डॉक्युमेंट्स की कॉपी देनी होगी, जो आपकी शिकायत का समर्थन करें। इनमें कैश मेमो, रसीद, अग्रीमेंट्स आदि हो सकते हैं। शिकायत की 3 कॉपी जमा करानी होती हैं। इनमें एक कॉपी ऑफिस के लिए और एक विरोधी पार्टी के लिए होती है। शिकायत वकील के माध्यम से अथवा स्वयं भी दायर की जा सकती है। शिकायत के साथ पोस्टल ऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट के जरिए फीस जमा करानी होगी। डिमांड ड्राफ्ट या पोस्टल ऑर्डर प्रेजिडंट, डिस्ट्रिक्ट फोरम या स्टेट फोरम के पक्ष में बनेगा।

ऑनलाइन माध्यम से शिकायत

1. यदि उपभोक्ता किसी विक्रेता के विरुद्ध ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाना चाहते है, तो उसको osclkbV https%@@ consumerhelpline-gov-in@hi@ पर लॉगऑन करना होगा और वेबसाइट के मुख्य पृष्ठ पर ऊपर शिकायत रजिस्ट्रेशन टैब पर क्लिक करना होगा, तुरंत ही अगले स्क्रीन पर दो विकल्प प्रदर्शित होंगे,

(i) शिकायत रजिस्टर करे।

(ii) शिकायत की जानकारी देखे।

2. नयी शिकायत के लिए रजिस्टर करना चाहते हैं, तो ऑप्शन 1 पर क्लिक करे और अगर उसने पहले ही वेबसाइट पर शिकायत जमा कर रखी है, तो ऑप्शन 2 पर क्लिक करे।

3. शिकायत करने के लिए आवेदक को फोरम/ कोर्ट मे फीस जमा करें।

4. आवेदक को अपनी शिकायत का पूरा ब्यौरा लिखकर देना होता है। जैसे उसके साथ क्या गलत हुआ, कितना नुकसान हुआ आदि और साथ में दर्ज की जाने वाली शिकायत की सच्चाई साबित करनें के लिए साक्ष्य देने होंगे।

प्रश्न 23. एक बच्चे के टिफिन में आलू का परांठा दिया गया है। कोई दो खाद्य समूह बताइए जो इसमें नहीं है। उनकी माताजी इस परांठे में इन्हें कैसे सम्मिलित कर सकती हैं?

उत्तर–परांठे के साथ मक्खन व दही को सम्मिलित किया जा सकता है।

प्रश्न 24. अपनी बहन को उसके गर्भावस्था के समय होने वाले किन्हीं छः विशिष्ट परिवर्तनों के बारे में शिक्षित कीजिए।

उत्तर–गर्भावस्था के दौरान किसी महिला में निम्नलिखित परिवर्तन होते हैं–

1. महिला की पाचनक्रिया और रोग प्रतिरोधक क्षमता पर प्रभाव पड़ता है। इस दौरान किसी महिला को सीने पर जलन, खट्टी डकार, गैस बनने जैसी परेशानियां रहती हैं।

2. उल्टी आने की समस्या बहुत-सी महिलाओं को होती है।

3. पैरों पर सूजन आ जाना।

4. शरीर में गर्भधारण के दौरान प्रोजेस्टेशन का स्तर बढ़ जाता है, जिसके कारण थकान का अनुभव जल्दी होता है।

5. जैसे-जैसे शिशु का विकास होता है, वैसे ही मूत्राशय और गर्भाशय पर दबाव बढ़ जाता है, जिससे बार-बार शौचालय जाना पड़ता है।

6. सांस लेने में तकलीफ होती है।

प्रश्न 25. निम्नलिखित बुनाइओं के बीच एक-एक अंतर बताइए–

***(i)* साधारण एवं ट्विल**

***(ii)* साधारण एवं साटिन**

***(iii)* ट्विल एवं साटिन**

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय-10, पृष्ठ-73, प्रश्न 7

प्रश्न 26. जीवन शैली रोगों का निवारण करने के लिए छः सुझाव दें।

उत्तर–गलत खानपान, निष्क्रिय और बिगड़ी जीवनशैली के कारण होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं को जीवन शैली रोग कहते हैं। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में गलत जीवनशैली से होने वाली बीमारियां तेजी बढ़ रही हैं।

हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, थायरॉइड, अम्लपित्त, कैंसर, अस्थमा, कमर व गर्दन का दर्द आदि बीमारियां खराब जीवनशैली का नतीजा हैं।

इनसे निम्नलिखित उपायों से बचा जा सकता है–खानपान में दूध, दही, छाछ, हरी सब्जियां, फल, दलिया, खिचड़ी, सलाद, अंकुरित अनाज, ड्रायफ्रूटस शामिल करें। घी, तेल, चीनी, नमक और मैदा से बनी चीजों से दूरी बनाएं।

Neeraj Publications www.neerajbooks.com

Sample Preview
of
The Chapter

Published by:

NEERAJ PUBLICATIONS

www.neerajbooks.com

गृह विज्ञान
(Home Science)

Based on: **NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING – X**

माड्यूल–1 : दैनिक जीवन में गृह विज्ञान (Home Science in Everyday Life)

इकाई 1 : गृह विज्ञान और उसका महत्त्व (Home Science and its Importance)

गृह विज्ञान क्या है? (What is Home Science?)

1

Neeraj Publications www.neerajbooks.com

पाठ का सार

गृह विज्ञान का शाब्दिक अर्थ यदि हम निकालें, तो इसका अर्थ होगा–घर का विज्ञान अर्थात घर का प्रबंधन विज्ञान के तरीके से करना। उपलब्ध संसाधनों का प्रभावपूर्ण तरीके से प्रयोग करके स्वस्थ व सुखद घर का निर्माण करना ही गृह विज्ञान का उद्देश्य है। गृह विज्ञान में कला व विज्ञान दोनों का समावेश है। गृह विज्ञान वह कला है जो वस्तुओं का सुंदर ढंग से उपयोग करना सिखाती है। इसे हम विज्ञान कहते हैं क्योंकि इसमें पोषक व्यंजनों का चुनाव करके स्वास्थ्य की रक्षा करना शामिल है और यह कला है, जिसमें हम उन व्यंजनों को स्वादिष्ट व आकर्षक बनाकर परिवार के समक्ष परोसते हैं। गृह विज्ञान के प्रत्येक क्षेत्र में कला तथा विज्ञान का संयोजन है–चाहे वह भोजन हो, वस्त्र हो या घर हो। गृह विज्ञान का ज्ञान संसाधनों का बेहतर प्रबंधन सिखाता है। यह पुरुष व महिलाओं दोनों के लिए रोजगार के अवसर भी उपलब्ध कराता है। परंपरागत सोच के अनुसार पुरुष व महिलाओं के कार्यों का विभाजन होता था, जिसमें महिलाएँ घर संभालने का कार्य करती थीं तथा पुरुष बाहर के कार्य करता था। किंतु समय के साथ अब सब कुछ बदल गया है। यह विभाजन रेखा अब मिट चुकी है। पुरुष व महिलाएँ दोनों ही बाहर जाकर कार्य करते हैं। अत: अब घर संभालने की बारी पुरुष की भी है, इसलिए गृह विज्ञान का ज्ञान पुरुषों के लिए भी जरूरी है। भोजन तथा पोषण, संसाधन प्रबंधन, कपड़ा तथा वस्त्र विज्ञान, मानव विकास एवं विज्ञान, मानव विकास एवं विस्तार तथा संप्रेषण–ये गृह विज्ञान के विशिष्ट क्षेत्र हैं। इनका ज्ञान व्यक्ति को रोजगार दिलाने में भी बहुत सहायता करता है। इसके उप-भाग स्कूल पाठ्यक्रम में शामिल हैं तथा इनका अध्ययन उच्च स्तर पर किया जाता है। भारत में गृह विज्ञान के अनेक कॉलेज भी हैं, जहाँ इन विषयों का अध्ययन किया जा सकता है। गृह विज्ञान के इन विषयों का अध्ययन करने के पश्चात रोजगार तथा स्व-रोजगार के अवसर आसानी से प्राप्त होते हैं। जब कोई हलवाई स्वयं की दुकान चलाता है तो उसे स्व-रोजगार कहा जाएगा और यदि वही हलवाई किसी रेस्टोरेंट में नौकरी करता है, तो उसे नौकरी या रोजगार कहेंगे।

आप गृह विज्ञान के अध्ययन के उपरांत बहुत सारे क्षेत्रों में रोजगार या स्वरोजगार करने लायक हो सकते हैं, जैसे यदि आपकी रुचि सिलाई-कढ़ाई में है, तो आप बुटीक खोल सकते हैं या किसी डिजाइनर के पास नौकरी कर सकते हैं। घर सजाने का शौक आपको इंटीरियर डिजाइनर बना सकता है। पाक-कला में निपुण होने पर केटरिंग का कार्य कर सकते हैं या अपना कोई रेस्टोरेंट खोल सकते हैं। इसके अलावा इससे संबंधित और भी बहुत-से ऐसे क्षेत्र हैं, जहाँ आप अपना कैरियर बना सकते हैं।

पाठगत प्रश्न–1.1

प्रश्न 1. नीचे दिए गए विवरणों के लिए सही विकल्प का चयन करें–

***(i)* गृह विज्ञान से तात्पर्य है–**

(क) अपने संसाधनों के प्रबंधन की कला सीखना

(ख) एक उद्यम स्थापित करने के लिए कौशल विकसित करना

www.neerajbooks.com

(ग) उपर्युक्त सभी।

उत्तर–(ग) उपर्युक्त सभी।

***(ii)* निम्नलिखित में से कौन-सा क्षेत्र गृह विज्ञान का विशेषज्ञता प्राप्त क्षेत्र नहीं है?**

(क) भोजन विज्ञान

(ख) गार्मेंट डिजाइनिंग

(ग) नर्सिंग

(घ) आंतरिक साज-सज्जा

उत्तर–(ग) नर्सिंग।

प्रश्न 2. किन्हीं चार तरीकों की सूची बनाएं, जिनके द्वारा गृह विज्ञान आपकी सहायता कर सकता है।

उत्तर–1. संसाधनों का प्रबंधन करने में; 2. घर संभालने में; 3. पौष्टिक भोजन बनाने में; 4. कपड़े व्यवस्थित करने में।

पाठगत प्रश्न–1.2

प्रश्न 1. गृह विज्ञान के क्षेत्र के घर से चलाए जाने वाले स्व-रोजगार के चार उदाहरण प्रस्तुत करें।

उत्तर–वह उद्यम जिनका संचालन, वित्तपोषण आदि सभी कार्य उद्यमी स्वयं करता है, उसे स्व-रोजगार कहते है। स्वरोजगार के उदाहरण हैं–

(i) केटरिंग, जो घर से किया जा सकता है।

(ii) ड्रेस डिजाईनर का कार्य, दुकान या बुटीक का कार्य।

(iii) डे-केयर स्कूल शिशुओं के लिए घर पर खोला जा सकता है।

(iv) परामर्शदाता का कार्य।

प्रश्न 2. गृह विज्ञान के पाँच विशेषज्ञता प्राप्त क्षेत्रों में किसी एक रोजगार अवसर की सूची तैयार करें।

विशेषज्ञता के क्षेत्र	रोजगार के अवसर
***(i)* भोजन और षोषण**	
***(ii)* संसाधन प्रबंधन तथा डिजाइनिंग**	
***(iii)* क्लोथिंग तथा टैक्सटाइल**	
***(iv)* मानव संसाधन**	
***(v)* संप्रेषण तथा विस्तार**	

उत्तर–

विशेषज्ञता के क्षेत्र	रोजगार के अवसर
(i) भोजन और षोषण	कैटरिंग
(ii) संसाधन प्रबंधन तथा डिजाइनिंग	इंटीरियर डिजाईनर, फर्नीचर डिजाईनर
(iii) क्लोथिंग तथा टैक्सटाइल	ड्रेस डिजाइनिंग, टैक्सटाईल डिजाइनिंग
(iv) मानव संसाधन	सामाजिक कल्याण, डे-केयर
(v) संप्रेषण तथा विस्तार	परामर्शदाता, सामाजिक उद्यमी, अनुसंधानकर्त्ता

प्रश्न 3. निम्नलिखित मदों को वेतन रोजगार या स्वरोजगार के रूप में वर्गीकृत करें। सही विकल्प पर चिह्न लगाएँ–

	वेतन रोजगार	स्वरोजगार
***(i)* प्री-स्कूल अध्यापक/अध्यापिका**		
***(ii)* घर के सामान के शोरूम का स्वामी**		
***(iii)* उत्पादन इकाई स्टॉफ**		
***(iv)* परामर्शदात्री सेवा प्रदाता**		

www.neerajbooks.com

www.neerajbooks.com

(v) अनुसंधान सहायक		
(vi) हॉबी कक्षाएँ		
(vii) बुटीक का स्वामी		
(viii) गेस्ट हाउस प्रबंधक		
(ix) स्कूल का अध्यापक		
(x) विकास परामर्शदाता		

उत्तर–

	वेतन रोजगार	स्वरोजगार
(i) प्री-स्कूल अध्यापक/अध्यापिका	सही	
(ii) घर के सामान के शोरूम का स्वामी		सही
(iii) उत्पादन इकाई स्टॉफ	सही	
(iv) परामर्शदात्री सेवा प्रदाता		सही
(v) अनुसंधान सहायक	सही	
(vi) हॉबी कक्षाएँ आयोजित करना		सही
(vii) बुटीक का स्वामी		सही
(viii) गेस्ट हाउस प्रबंधक	सही	
(ix) स्कूल का अध्यापक	सही	
(x) विकास परामर्शदाता		सही

Neeraj Publications www.neerajbooks.com

गतिविधि–1.1

प्रश्न 1. आपके द्वारा घर पर किए जाने वाली निम्नलिखित गतिविधियों में कला और विज्ञान पक्ष का उल्लेख करें। आपकी सुविधा के लिए प्रथम दो कॉलम पहले से भरे हुए हैं

गतिविधि	कला	विज्ञान
स्नान करना	तरोताजा व साफ-सुथरा महसूस करना	● आपके शरीर से धूल-मिट्टी व कीटाणु निकल जाते हैं। ● त्वचा के छिद्र खुल जाते हैं।
नाश्ता बनाना	आकर्षक रूप में परोसें	● सही भोजन का चयन करना ● पोषक तत्वों को संरक्षित रखने के लिए पकाने की सही विधि का प्रयोग करना। ● भोजन के पोषक मूल्य में संवर्धन करना।
कपड़े धोना		
घर की सफाई		
किराने का समान खरीदना		
घरेलू उपकरणों का प्रयोग		
बच्चों की देखरेख		

www.neerajbooks.com

www.neerajbooks.com

उत्तर–

गतिविधि	कला	विज्ञान
स्नान करना	तरोताजा व साफ-सुथरा महसूस करना	● आपके शरीर से धूल-मिट्टी व कीटाणु निकल जाते हैं। ● त्वचा के छिद्र खुल जाते हैं।
नाश्ता बनाना	आकर्षक रूप में परोसें	● सही भोजन का चयन करना ● पोषक तत्वों को संरक्षित रखने के लिए पकाने की सही विधि का प्रयोग करना। ● भोजन के पोषक मूल्य में संवर्धन करना।
कपड़े धोना	कपड़े सुन्दर व साफ दिखते हैं	● कपड़ों से कीटाणु व गंदगी हटती है।
घर की सफाई	घर सुंदर व साफ दिखता है	● घर से कीटाणु दूर होते हैं।
किराने का समान खरीदना	किफायत व समझदारी से खरीदना	● बजट के अनुसार खरीदें ● जरूरत के अनुसार खरीदें
घरेलू उपकरणों का प्रयोग	कार्य अधिक कुशलता से होता है	● काम जल्दी व आसानी से होता है।
बच्चों की देखरेख	हर पहलू को ध्यान से समझें	● बच्चों को सही देखरेख बच्चों के अच्छे विकास में सहायक होती है।

गतिविधि–1.2

प्रश्न 1. क्या आप निम्नलिखित विवरणों से सहमत है? अपने विचारों के लिए कारण प्रस्तुत करें।

परिस्थितियाँ	सहमत/असहमत	कारण
केवल एक माँ ही बच्चे की देखरेख कर सकती है। कर सकती है।	असहमत	आत्मीयता रखने वाला कोई भी व्यक्ति बीमार बच्चे की देखरेख कर सकता है। यहाँ व्यक्ति का लिंग कोई भूमिका अदा नहीं करता है। पुरुष डॉक्टर भी मरीजों की उसी प्रकार देखरेख करते हैं जैसा कि महिला डॉक्टर करती हैं।
इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की खरीद मुख्य रूप से पुरुषों द्वारा ही की जानी चाहिए।		
कपड़ों को धोने, इस्त्री करने, तह लगाकर संभाल कर रखने का कार्य महिलाओं द्वारा ही बेहतर किया जाता है।		
धन का प्रबंधन द्वारा बेहतर ढंग से किया जाता है।		

उत्तर–

परिस्थितियाँ	सहमत/असहमत	कारण
केवल एक माँ ही बच्चे की देखरेख कर सकती है। कर सकती है।	असहमत	आत्मीयता रखने वाला कोई भी व्यक्ति बीमार बच्चे की देखरेख कर सकता है। यहाँ व्यक्ति का लिंग कोई भूमिका अदा नहीं करता है। पुरुष डॉक्टर भी मरीजों की उसी प्रकार देखरेख करते हैं जैसा कि महिला डॉक्टर करती हैं।

www.neerajbooks.com