NEERAJ®

गृह विज्ञान

(Home Science)

N-321

Chapter wise Reference Book
Including Many Solved Sample Papers

Based on

N.I.O.S. *Class* – XII

National Institute of Open Schooling

By :
Doyal Bose & Vinita Jain

NEERAJ PUBLICATIONS
(Publishers of Educational Books)

Mob.: 8510009872, 8510009878 E-mail: info@neerajbooks.com
Website: www.neerajbooks.com

MRP ₹ 350/-

CONTENTS

गृह विज्ञान
(Home Science)

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

S.No.	*Chapters*	*Page*
	Solved Sample Paper - 1	1–5
	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*
	गृह प्रबंधन : कला एवं विज्ञान	
1.	गृह, परिवार और गृह विज्ञान	**1**
2.	दैनिक जीवन में नीतियाँ	**7**
3.	परिवार, स्वास्थ्य व सुरक्षा	**12**
	खाद्य एवं पोषण	
4.	खाद्य, पोषण तथा स्वास्थ्य	**20**
5.	आहार नियोजन	**31**
6.	पोषण स्तर	**44**
7.	खाद्य पदार्थों की खरीदारी एवं भंडारण	**52**
8.	भोजन तैयार करना	**60**
9.	खाद्य परिरक्षण	**64**

S.No.	*Chapter*	*Page*
	संसाधन प्रबंधन	
10.	पारिवारिक संसाधन प्रबंधन	**69**
11.	समय और ऊर्जा प्रबंधन	**74**
12.	स्थान प्रबंधन	**80**
13.	आय प्रबंधन	**87**
14.	ऊर्जा का संरक्षण	**96**
	पर्यावरण प्रबंधन	
15.	पर्यावरण प्रबन्धन	**104**
16.	घरेलू उपकरण	**111**
17.	उपभोक्ता शिक्षा	**114**
	मानव विकास	
18.	अभिवृद्धि और विकास (0–5 वर्ष की अवस्था में)	**127**
19.	अभिवृद्धि और विकास (6–11 वर्ष की अवस्था में)	**130**
20.	किशोरावस्था	**137**
21.	मानव विकास के मुद्दे व चिंताएँ	**145**
	वस्त्र तथा परिधान	
22.	वस्त्र विज्ञान - एक परिचय	**152**
23.	सूत तथा इसका निर्माण	**158**
24.	वस्त्र निर्माण	**162**
25.	वस्त्र परिसज्जा	**166**
26.	वस्त्रों एवं कपड़ों का चुनाव	**170**
27.	वस्त्रों की देखरेख और साज-संभाल	**176**

S.No.	*Chapter*	*Page*
	वैकल्पिक मॉड्यूल–1	
	गृह व्यवस्था	
28A.	गृह व्यवस्था–एक परिचय	**184**
29A.	सफाई और सफाई सामग्री	**189**
30A.	भवन का रखरखाव	**192**
31A.	घर का सौंदर्यीकरण	**194**
	वैकल्पिक मॉड्यूल–2	
	कलात्मक कशीदाकारी	
28B.	कशीदाकारी (हाथ की कढ़ाई)	**198**
29B.	नमूना	**202**
30B.	रंग	**206**
31B.	कशीदाकारी के टांके	**211**
	परिशिष्ट	
	अभ्यास प्रश्न–1	**213**
	अभ्यास प्रश्न–2	**215**
	अभ्यास प्रश्न–3	**217**

■■

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 – XII

(Home Science)

समय : 3 घंटे] *[पूर्णांक : 80*

नोट : (i) इस प्रश्न-पत्र में दो खण्ड हैं–खण्ड 'अ' तथा खण्ड 'ब'।
(ii) खण्ड 'अ' के सभी प्रश्नों को हल करना है।
(iii) खण्ड 'ब' में दो विकल्प हैं। परीक्षार्थियों को केवल एक विकल्प के ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।
(iv) जहाँ भी आवश्यक हो, साफ, स्वच्छ तथा लेबल के साथ चित्र बनाएँ।

खण्ड-अ

प्रश्न 1. एकल परिवार किसे कहते हैं?

उत्तर–एकल परिवार–एकल परिवार में साधारणत: एक या दो पीढ़ी के लोग एक साथ रहते हैं, जिसमें माता-पिता और उनके अविवाहित बच्चे होते हैं। कुल मिलाकर यह एक छोटी इकाई है।

प्रश्न 2. किन दो सूचकों के आधार पर आप अपने दोस्त के मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम घोषित करेंगे?

उत्तर–आहार और पोषक तत्व

प्रश्न 3. गृह-विज्ञान पढ़ने के बाद प्राप्त होने वाले दो वैतनिक रोजगार के अवसर लिखिये।

उत्तर–लक्षण–

- बुखार और घाव हो जाते हैं–त्वचा पर गले में तथा गुप्तांगों में विशेषकर प्रजनन अंगों, मल द्वार तथा मूहं में।
- बुखार और घाव हो जाते हैं–त्वचा पर गले में तथा गुप्तांगों में विशेषकर प्रजनन अंगों, मल द्वार तथा मूहं में।

प्रश्न 4. अपने छोटे भाई के पैदा होने के पश्चात् तीन-वर्षीय रिंकू ने बिस्तर गीला करना आरंभ कर दिया। इस आदत से उसके माता-पिता किन दो तरह से छुटकारा दिला सकते हैं?

उत्तर–

व्यवहार	क्या करें
बिस्तर गीला	• बच्चे को स्वीकार करें। • मानकर चलें कि बच्चा अनायास ही बिस्तर गीला कर सकता है। • बच्चे को आत्मविश्वासी बनाएं।

प्रश्न 5. एक वृहद-पोषक तत्त्व का तथा एक सूक्ष्म-पोषक तत्त्व का नाम बताइए जो रक्त-जमाव में सहायता करते हैं।

उत्तर–संदर्भ–देखें अध्याय–4, पृष्ठ-22, प्रश्न 1*(ख)(i)*, और *(ii)*

प्रश्न 6. अपने आस-पास उपलब्ध किन्हीं चार सार्वजनिक सेवाओं की सूची बनाइए।

उत्तर–सभी सामुदायिक सदस्यों के लिए जीवन को बेहतर बनाती है–सार्वजनिक परिवहन, बचपन शिक्षा केंद्र, सामुदायिक रीसाइक्लिंग सुविधाएं, सांस्कृतिक संगठन।

प्रश्न 7. जलाने के प्रयोग द्वारा आप सूती व ऊनी रेशों की पहचान किन दो-दो तरह से कर सकते हैं?

उत्तर–

नाम	लौ के नजदीक	लौ में	लौ से हटाकर	गंध	अवशिष्ट
(1) प्राकृतिक	सिकुड़ता नहीं है। सैल्युलोज तन्तु-सूती, लिनन	जल्दी जल आग पकड़ लेता है।	जलता रहता है जाता है।	जलते कागज और बाद में दहकता है।	हल्की, भुरभुरी धूमिल रंग की राख।
मानवनिर्मित सेल्युलोज तन्तु-रेयॉन	,,	,,	,,	,,	अति कम मात्रा में हल्की, भूरभुरी राख।
प्रोटीन तन्तु-ऊन	लौ से दूर सिकुड़ जाता है।	धीरे जलता है।	जलना बन्द हो जाता है।	जलते हुये बालों जैसी गंध।	छोटे काले मोती जैसी राख, हाथों से मसली जा सकती है।

Neeraj Publications www.neerajbooks.com

www.neerajbooks.com

नाम	लौ के नजदीक	लौ में	लौ से हटाकर	गंध	अवशिष्ट
रेशम	,,	धीरे-धीरे आवाज के साथ जलता है।	,,	,,	काले मोती जैसी राख जो हाथों से मसली जा सकती है।

प्रश्न 8. निम्नलिखित परिसज्जाओं को दो श्रेणियों में वर्गीकृत कीजिए–

(क) रंगाई **(ख) मंजाई**
(ग) विरंजन **(घ) मर्सरीकरण**

उत्तर–आधारभूत परिसज्जायं
- मंजाई
- विरंजन

विशिष्ट परिसज्जाएं
- मर्सरीकरण
- रंगाई

प्रश्न 9. लम्बे समय के लिए अपने ऊनी वस्त्रों को संग्रह करते समय आपको कौन-सी चार सावधानियाँ बरतनी चाहिए?

उत्तर–ऊनी वस्त्रों को बचाने के लिये ली जाने वाली कुछ सावधानियों की सूची बनायें–

1. कपड़ों को ब्रश से पूरी तरह से झाड़ें ताकि उन पर धूल न रहे।
2. भंडारण से पहले पहने हुए कपड़े को धूप व हवा अवश्य दिखाएं।
3. कपड़ों की ड्राइक्लीनिंग अथवा धुलाई से पहले, उन्हें अधिक मैले न होने दें।
4. नमी वाले वस्त्रों का भंडारण न करें क्योंकि नमी से फफूंदी लगती है। कई बार आपने देखा होगा कि संदूक या अलमारी से निकालने के बाद वस्त्र बदरंग हो जाते हैं। ऐसा फंफूदी के कारण होता है।
5. अलमारी, संदूक आदि में फिनाइल की गोलियां अथवा नीम की पत्तियां रखें, ताकि कीड़े न लगें।

प्रश्न 10. एक नेत्रहीन बच्चे को आत्मनिर्भर बनाने के लिए चार सुझाव दीजिए।

उत्तर–आपके प्रेम, सहायता और प्रोत्साहन से शारीरिक रूप से विकलांग बच्चे जल्दी ही अन्य बच्चों जैसे ही कौशल विकसित कर लेते हैं। ऐसे बच्चों की सहायता के कुछ तरीके यहाँ दिये जा रहे हैं।

1. जितनी जल्दी हो सके बच्चे का स्वास्थ्य परीक्षण करवायें ताकि उनकी विकलांगता आंकी जा सके। ऐसा क्यों आवश्यक है? क्योंकि जितनी जल्दी विकलांगता का पता चलता है उतनी ही उन दोषों को दूर करने की संभावना है।
2. जैसे ही विकलांगता का पता चल जाए वैसे ही बच्चे को इसके साथ जीना सिखायें। ऐसे बच्चों के लिए विशेष स्कूल की व्यवस्था अच्छी रहती है। इन स्कूलों में बच्चों को उनकी विकलांगता का सामना करने के लिये कुछ विशेष विधियां व सहायता सामग्री होती हैं एक अंधा बच्चा किस प्रकार लिखना और पढ़ना सीखता है? हाँ, ब्रेल की सहायता से। ब्रेल उभरे हुये बिंदुओं की व्यवस्था है जो वर्णमाला का प्रतिनिधित्व करते हैं और इन अक्षरों को अंगुलियों के पोरों की सहायता से पढ़ा जाता है। इसी प्रकार बहरे बच्चे होठों को पढ़ना सीख जाते हैं और संकेत भाषा का उपयोग करते हैं।
3. नेत्रहीन बच्चे को उसकी शेष दृष्टि या अन्य इन्द्रियों का भरपूर प्रयोग करने के लिये प्रोत्साहित करें। आप एक चार वर्षीय विकलांग बच्चे को आकारों के विषय में किस प्रकार बताऐंगे? हाँ, स्पर्श करके।
4. नेत्रहीन बच्चे को चलते समय छड़ी का प्रयोग करना सिखाएँ। उनको इसकी क्यों जरूरत पड़ती है? इससे उन्हें रास्ता ढूंढ़ने में सहायता मिलती है और उनमें आत्मविश्वास जागृत होता है।

प्रश्न 11. युवाओं को नीति और मूल्य की शिक्षा देने के चार कारण बताइए।

उत्तर–**संदर्भ**–देखें अध्याय–2, पृष्ठ-8, प्रश्न 1 (पाठांत प्रश्न)

प्रश्न 12. गर्भवती स्त्री को अतिरिक्त प्रोटीन और कैल्शियम देना अनिवार्य क्यों है?

उत्तर–आपने पिछले अध्याय में यह सीख कि गर्भावस्था के दौरान कैलोरी, प्रोटीन, कैल्शियम, लौह, विटामिन A और विटामिन C की आवश्यकता बढ़ जाती है ताकि भ्रूण की स्वस्थ वृद्धि तथा विकास हो सके। आप को उसे जल और रेशों की अधिक मात्रा देनी होगी, क्योंकि उसे कब्ज की शिकायत हो सकती है, किंतु वह एक बार में ज्यादा नहीं खा सकती है, अतः आपको भोजन थोड़े-थोड़े अंतराल पर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में देना चाहिये। इन सभी बातों को ध्यान में रखते हुए मेनू में परिवर्तन किया जाना चाहिये।

एक गर्भवती स्त्री की कैलोरी संबंधी आवश्यकता एक वयस्क पुरुष की अपेक्षा 13% कम होती हैं इसकी व्यवस्था सैम्पल मेनू से अनाज की मात्रा घटा कर की जा सकती है। उसे प्रोटीन की आवश्यकता कुछ अधिक होती है। इसकी पूर्ति उसे प्रोटीन समृद्ध भोजन देकर की जा सकती है। सैम्पल मेनू की तुलना में भोजन की बारंबारता भी बढ़ा दी जानी चाहिये।

प्रश्न 13. रसोईघर में कार्य करते समय, अपनी ऊर्जा की बचत करने के चार सुझाव दीजिए।

उत्तर–रसोईघर में ऊर्जा बचाने के उपाय–

1. सब्जी कसने के लिए कद्दूकस का प्रयोग।
2. जरूरत की सभी चीजों को एक जग ह पर एक साथ रख लेना।
3. पारदर्शी या डिब्बों पर लेबिल लगाकर।
4. रोज की जरूरत के सामान को अधिक ऊँचे स्थानों पर न रखना।

प्रश्न 14. संतरे का रक्कॉश बनाने की विधि के चरण लिखिए।

उत्तर–

1. फलों का रस निकालें तथा छान लें।
2. चीनी और पानी मिलाकर चाश्नी बनायें।
3. चाश्नी में साइट्रिक एसिड मिलायें। जब ऊपरी सतह पर एक सफेद परत जम जाए तो आँच पर से उतार लें।
5. जूस को निकालकर उसमें रंग और एसेंस मिलायें।
6. जूस में पोटैशियम मेटा-बाई सल्फाइट (के.एम.एस.) या सोडियम बेन्जोएट मिलायें, मिलाकर तुरन्त जीवाणु रहित बोलत में, ऊपर से थोड़ी जगह छोड़कर, भर देंगे।

www.neerajbooks.com

Sample Preview of The Chapter

Published by:

NEERAJ PUBLICATIONS

www.neerajbooks.com

गृह विज्ञान
(HOME SCIENCE)

गृह प्रबंधन : कला एवं विज्ञान

गृह, परिवार और गृह विज्ञान

1

परिचय

'गृह विज्ञान'–गृह+विज्ञान दो शब्दों को मिलाकर बनाया गया है। यह दो शब्दों के योग से बना है। जीवन की व्यवस्था एवं अपने साधनों का उचित उपयोग करना इसका मुख्य विषय है। गृह विज्ञान का उद्देश्य है–गृहस्थ जीवन को उत्तम बनाना। गृह विज्ञान का आधार है–घर तथा घर में रहने वाले सदस्य। यह एक ऐसा विषय है जिसका ज्ञान पारिवारिक जीवन को सुखी बनाने में सहायक होता है। इसमें विज्ञान तथा कला का एक सुंदर समावेश है। गृह विज्ञान की शिक्षा के अंतर्गत निम्नलिखित विषयों का अध्ययन किया जाता है–भोजन एवं पोषण विज्ञान, स्वास्थ्य एवं व्यक्तिगत स्वच्छता, शिशु पालन एवं मातृत्व, प्राथमिक सहायता व गृह परिचर्या, वस्त्रों की संरचना व देख-रेख, गृह व्यवस्था एवं सुसज्जा, उपभोक्ता शिक्षण, हस्तकला तथा शिल्पकला का ज्ञान और समाजशास्त्र का ज्ञान।

जिस प्रकार किसी भी विषय के विशेषज्ञ को उस विषय का विशेषज्ञ होने के पूर्व उस विषय में पूर्णतया दक्ष होना चाहिए, उस विषय का पूर्ण ज्ञाता होना चाहिए, उसी प्रकार एक सुगृहिणी बनकर समुचित रूप से अपने कर्त्तव्यों का पालन करने के लिए एक महिला को गृह विज्ञान के समस्त विषयों का ज्ञान होना अति आवश्यक है। 'गृह, परिवार और गृह विज्ञान' अर्थात् गृह-प्रबन्ध का ज्ञान उसे घर की व्यवस्था, आय-व्यय का ठीक-ठीक हिसाब रखना, गृह विज्ञान विषय का अर्थ, उद्देश्य, महत्त्व, विस्तार एवं रोजगार के अवसरों के विषय में सभी आवश्यक बातों का ज्ञान करवाता है।

गृह विज्ञान का आधार ही है घर तथा घर में रहने वाले सदस्य। यह एक ऐसा विषय है जिसका ज्ञान पारिवारिक जीवन को सुखी बनाने में सहायक होता है। गृह विज्ञान का अर्थ है जीवन की व्यवस्था एवं उपलब्ध साधनों का उचित उपयोग। गृह विज्ञान का अध्ययन क्षेत्र बहुत विस्तृत है।

पाठगत प्रश्न 1.1

प्रश्न 1. रिक्त स्थानों की पूर्ति उपयुक्त शब्दों से करें–

(i) **वह स्थान जहाँ हम रहते हैं .....।**

(ii) **वह व्यक्ति जो पारिवारिक जिम्मेदारियों का निर्वहन करता है .....।**

(iii) **वह विषय जो स्वस्थ व प्रसन्न जीवन शैली में बढ़ोतरी करता है .....।**

(iv) **किसी संगठन अथवा किसी व्यक्ति के लिए कार्य करके वेतन कमाना .....।**

(v) **सीधी आय बढ़ाने के लिए लघु उद्योग.....।**

www.neerajbooks.com

उत्तर–*(i)* घर; *(ii)* गृहिणी; *(iii)* गृह विज्ञान; *(iv)* वेतन रोजगार; *(v)* उद्यमिता।

प्रश्न 2. नीचे दिये गए कथनों में सही उत्तर पर सही (✓) का निशान लगाइये। अपने उत्तर के लिए कारण बताइए।

1. **गृह विज्ञान दैनिक जीवन की जरूरतों को पूरा करता है–**
   - ***(i)* केवल लड़कों की**
   - ***(ii)* केवल लड़कियों की**
   - ***(iii)* लड़के और लड़कियों दोनों की**
   - ***(iv)* न लड़कों और न लड़कियों की।**

उत्तर–*(iii)* लड़के और लड़कियों दोनों की। क्योंकि एक गृहस्थी के निर्माण में लड़के और लड़कियों दोनों की जरूरत होती है। एक-दूसरे की अनुपस्थिति में गृहस्थी का निर्माण नहीं हो सकता। अत: गृह विज्ञान में प्रस्तुत दैनिक जीवन की जरूरतों को पूरा करने का ज्ञान लड़के और लड़कियों दोनों के लिए है।

प्रश्न 3. गृह विज्ञान लोगों की भलाई के लिए निम्नलिखित सिद्धांतों के ज्ञान का पालन करता है–

- ***(i)* केवल विज्ञान के**
- ***(ii)* केवल कला विषयों के**
- ***(iii)* न तो विज्ञान के और न कला के**
- ***(iv)* विज्ञान व कला दोनों के**

क्योंकि

उत्तर–*(iv)* विज्ञान और कला दोनों के, क्योंकि गृह विज्ञान में कला व विज्ञान के संबंध को आधार देने वाले अनेक उदाहरण हैं। विज्ञान के सिद्धान्तों को गृह विज्ञान विषय में बखूबी शामिल किया गया है ताकि इन सिद्धान्तों को दैनिक जीवन में लागू करके, व्यक्ति का आचरण भी वैज्ञानिक बनाया जा सके। इसी प्रकार गृह निर्माण कला को समृद्ध करता है और हमें शिक्षित बनाता है।

पाठगत प्रश्न 1.2

प्रश्न 1. गृह विज्ञान विषय से संबंधित किन्हीं तीन भ्रांतियों के विषय में लिखिए।

उत्तर–*(i)* आम धारणा है कि गृह विज्ञान विषय गृह-सम्बन्धी कार्यों को सिखाने वाला विज्ञान है जो केवल लड़कियों के लिए ही होता है, क्योंकि भविष्य में लड़कियों को ही घर-परिवार की जिम्मेदारी संभालनी होती है।

(ii) गृह विज्ञान एक ऐसा विषय है जिसमें हमारे जीवन की लगभग समस्त दैनिक आवश्यकताओं को इसके क्षेत्र में सम्मिलित किया गया है। इसमें सिर्फ महिलाओं के क्रिया-कलापों जैसे–खाना-पकाना, सिलाई करना, गृह-सज्जा, गृह-प्रबन्धन, पारिवारिक सम्बन्ध, बच्चों का पालन-पोषण और प्राप्त संसाधनों से अधिकाधिक खुशी प्राप्त करना आदि दैनिक जीवन से सम्बन्धित इन सब पहलुओं को शामिल किया गया है।

(iii) सामान्य रूप से गृह विज्ञान को संकीर्ण अर्थ में प्रयुक्त किया जाता है और यह माना जाता है कि गृह विज्ञान वह विषय है जिसका क्षेत्र सिर्फ 'घर' तक सीमित है और इसे पढ़ने के बाद आकर्षक व्यावसायिक रोजगार की प्राप्ति मुश्किल है।

प्रश्न 2. गृह विज्ञान विषय के प्रत्येक क्षेत्र के दो अवसरों के विषय में लिखिए।

उत्तर–***(i)* खाद्य एवं पोषण विज्ञान**

(क) बीमार व्यक्तियों के स्वास्थ्य लाभ हेतु पौष्टिक आहार की योजना बनाना व आहार तैयार करना।

(ख) भोजन में संपूर्णता व विविधता लाने की योग्यता विकसित करना व खाद्य संरक्षण की विधियों का उपयोग करके भोजन को खराब होने से बचाना।

***(ii)* संसाधन प्रबंधन**

(क) उपलब्ध आय में व्यय के कुशल प्रबन्धन की योग्यता।

(ख) उपभोक्ता सहायक सामग्री की खरीददारी करते समय व सेवाएं लेते समय एक जागरूक ग्राहक की जिम्मेदारियों व अधिकारों का ज्ञान रखना।

***(iii)* मानव विकास**

(क) जन्म से लेकर बालक के विकास के विभिन्न चरणों, शारीरिक परिवर्तनों, विकासात्मक कार्य एवं किशोरावस्था के लक्षणों तथा समस्याओं को समझना।

(ख) व्यक्ति के विकास से संबंधित विशिष्ट जरूरतों व समस्याओं के प्रति जागरूक होना।

***(iv)* वस्त्र विज्ञान**

(क) विभिन्न प्रकार की वस्त्र परिसज्जाओं के विषय में जानकारी लेना व विभिन्न अवसरों के लिये उनके अनुरूप वस्त्रों का चुनाव करने की दक्षता प्राप्त करना।

(ख) कपड़ों की धुलाई व भंडारण में कुशलता प्राप्त करना।

पाठगत प्रश्न 1.3

नीचे गृह विज्ञान विषय में वेतन-रोजगार के कुछ उदाहरण दिए गये हैं। दाईं ओर के कॉलम में लिखिए कि आप बाईं ओर की प्रत्येक वेतन रोजगार की स्थिति को स्वरोजगार में कैसे परिवर्तित कर सकते हैं।

वैतनिक रोजगार	*स्वरोजगार*
(a) नर्सरी स्कूल का कर्मचारी	.....
(b) सरकारी एम्पोरियम का कर्मचारी	.....
(c) केटरिंग सेवा का प्रबंधक	.....
(d) जलपान गृह का रसोइया	.....
(e) बचत व निवेश योजना का कर्मचारी	.....
(f) पाक-कक्षाओं में सहायक	.....
(g) घर से आहार-सेवाओं के आपूर्तिकर्त्ता के साथ कार्य करना।	.....
(h) अतिथि गृह के देखभालकर्त्ता	.....
(i) विक्रयकर्त्ता	.....

Neeraj Publications www.neerajbooks.com

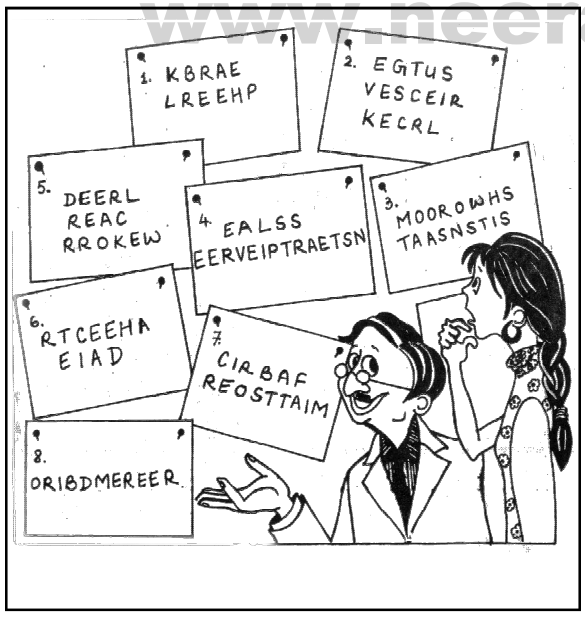
www.neerajbooks.com

www.neerajbooks.com

उत्तर–*वैतनिक रोजगार*	*स्वरोजगार*
(a) नर्सरी स्कूल का कर्मचारी	– नर्सरी स्कूल, डे केयर सेन्टर, बालवाड़ी व क्रैच के मालिक के रूप में।
(b) सरकारी एम्पोरियम का कर्मचारी	– घरेलू हस्तकला, सजावटी सामग्री व रचनात्मक चीजों के उत्पादक के रूप में।
(c) केटरिंग सेवा का प्रबंधक	– घर से पैक की गयी भोजन सामग्री व आहार सेवाओं के आपूर्तिकर्त्ता के रूप में।
(d) जलपान गृह का रसोइया	– अपना स्वयं का जलपान गृह चलाकर।
(e) बचत व निवेश योजना का कर्मचारी	बचत व निवेश योजनाओं के प्रतिनिधि सलाहकार के रूप में।
(f) पाक-कक्षाओं में सहायक	– कुकिंग कक्षा चलाने वाले के रूप में अथवा बेकरी, परिरक्षित व प्रसंस्कारित भोजन इकाई के मालिक के रूप में।
(g) घर से आहार-सेवाओं के आपूर्तिकर्त्ता के साथ कार्य करना।	– घर से आहार सेवाओं की आपूर्ति करना।
(h) अतिथि गृह के देखभालकर्त्ता	– अपना स्वयं का अतिथि गृह चलाकर
(i) विक्रयकर्त्ता	अपनी स्वयं की दुकान खोलकर

पाठगत प्रश्न 1.4

नए काम की तलाश में रचना एक रोजगार एजेंसी के पास गई। लेकिन जब वह वहाँ पहुँची तो सभी शीर्षक मिश्रित कर दिए गए थे। प्रबंधक मिस्टर जैन रचना को एक कार्य दे सकते हैं, यदि वह इन सभी कार्य शीर्षकों को क्रम अनुसार कर दें। क्या आप उसकी मदद कर सकते हैं?



उत्तर– 1. BAKER HELPER
2. GUEST SERVICES CLERK
3. SHOWROOM ASSISTANT
4. SALES REPRESENTATIVE
5. ELDER CARE WORKER
6. TEACHER IDEA
7. FABRIC ESTIMATOR
8. EMBROIDERER

पाठान्त प्रश्न

प्रश्न 1. उपयुक्त उदाहरण सहित निम्नलिखित में अंतर स्पष्ट कीजिए–

(क) वेतन रोजगार व स्व-रोजगार

(ख) घर व गृहस्थी

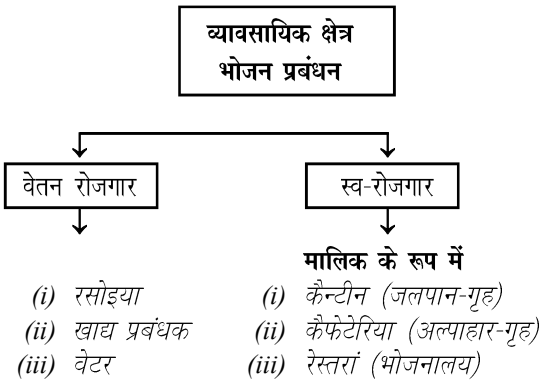
(ग) व्यवसाय व उद्यमिता

उत्तर–(क) वेतन रोजगार व स्व-रोजगार–स्व-रोजगार और वेतन रोजगार की संकल्पना को समझने के लिए भोजन प्रबन्ध के व्यावसायिक क्षेत्र का उदाहरण लिया जा सकता है। भोजन प्रबन्ध में होटल और रेस्तरां के मालिक, खाद्य-प्रबन्धक, वेटर और रसोइयों की जरूरत होती है। एक रसोइया जो होटल में भोजन पकाकर पैसा कमाता है, वेतन रोजगार में लगा कर्मचारी कहा जाता है। इसके विपरीत, कोई व्यक्ति यदि अपना रेस्तरां खोलता है, तो वह स्व-रोजगार में लगा व्यक्ति कहलाता है।

वेतन रोजगार–वेतन रोजगार से अभिप्राय है कि आप किसी अन्य व्यक्ति या संगठन के लिए काम करते हैं और अपनी सेवाओं के लिए मजदूरी अथवा वेतन प्राप्त करते हैं।

स्व-रोजगार–स्व-रोजगार से अभिप्राय है कि आप किसी ऐसे उद्यम के मालिक हैं जिसे आप स्वयं चलाते हैं और उसका खर्चा वहन करते हैं।

नौकरी के उपर्युक्त दो वर्गों अर्थात् *'स्व-रोजगार'* और *'वेतन रोजगार'* को ध्यान में रखते हुए भोजन प्रबन्ध के अन्तर्गत नौकरी के अवसरों को इस प्रकार से प्रस्तुत किया जा सकता है–



www.neerajbooks.com

www.neerajbooks.com

(iv) प्रबन्धक

(iv) चाय की दुकान
(v) ढाबा
(vi) ठेका लेकर भोजन प्रबन्ध सेवा
(vii) चल-भोजन प्रबन्ध सेवा

(ख) घर व गृहस्थी

घर–वह स्थायी स्थान, जहाँ हम अपने परिवार के साथ रहते हैं, घर कहलाता है। मनुष्य को सुखमय जीवन व्यतीत करने के लिए भोजन और वस्त्र के अलावा रहने के लिए घर की आवश्यकता होती है। जो मनुष्य जितना ज्यादा सम्पन्न होता है, वह उतना ही सुखी गिना जाता है। इस प्रकार सुखी-सम्पन्न जीवन और स्थायित्व के लिए प्रत्येक कुटुम्ब का एक घर होना चाहिये, जो आवश्यक भी है।

गृहस्थी–हमारे परिवार में माता-पिता, भाई-बहन, दादा, दादी, चाचा-चाची के अलावा कभी-कभी कुछ रिश्तेदार भी एक छत के नीचे रहते हैं। इन्हीं सभी सदस्यों का साथ एक गृहस्थी का निर्माण करता है। गृहस्थी को हम बोलचाल की भाषा में परिवार कहते हैं। परिवार समुदाय की सबसे छोटी सामाजिक इकाई है।

जिस प्रकार एक घर की कल्पना बगैर परिवार की रचना के नहीं की जा सकती। उसी प्रकार एक गृहस्थी का निर्माण भी बिना घर के संभव नहीं है। अतः कहा जा सकता है कि दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं।

(ग) व्यवसाय व उद्यमिता।

व्यवसाय–सरल शब्दों में कहा जाए तो एक ऐसा नियमित व्यवसाय जिसके लिए व्यक्ति विशेष उपयुक्त हो या जिसमें वह पारंगत हो। व्यवसाय का सम्पूर्ण व्यय व जोखिम स्वयं स्वामी को ही वहन करना पड़ता है। व्यवसाय छोटे पैमाने पर भी हो सकता है और वृहद् पैमाने पर भी। वृहद् व्यवसाय में एक बड़ी धनराशि मशीनें खरीदने के लिए, कारखाना लगाने हेतु और मजदूर रखने के लिए लगानी पड़ती है। ऐसी इकाइयों का उत्पादन बड़े-बड़े ऑर्डर को पूरा करने के लिए बड़ी मात्रा में हो सकता है। छोटे पैमाने पर व्यापार की शुरुआत अपने घर से ही की जा सकती है, कम लागत से।

उद्यमिता–जब आप लघु उद्यम के रूप में किसी आय के साधन को अपनाते हैं तब आप उद्यमी कहलाते हैं। उद्यमिता का अर्थ लघु व्यापार से सीधी आय प्राप्त करना है। ऐसे व्यवसाय में सीमित संख्या में उपभोक्ताओं अथवा ग्राहकों से व्यापार किया जाता है।

प्रश्न 2. गृह विज्ञान केवल लड़कियों के लिए अर्थपूर्ण है। व्याख्या कीजिए।

उत्तर–गृह विज्ञान उपलब्ध संसाधनों के भरपूर उपयोग से घर व पारिवारिक जीवन को दृढ़ बनाने पर बल देता है। केवल यही एक विषय है जो भोजन, कपड़े, आवास, स्वास्थ्य, मानवीय संबंध, परिवार के साधनों और व्यक्ति से संबंधित है। गृह विज्ञान का शाब्दिक अर्थ घर व पारिवारिक जीवन को व्यवस्थित बनाने के लिए वैज्ञानिक ज्ञान को बेहतरीन तरीके से उपयोग में लाना है। एक गृहस्थी में स्त्री ही घर के विभिन्न क्रियाकलापों को करते हुए गृहिणी की मुख्य भूमिका निभाती है, इसलिए माना जाता है कि गृह विज्ञान केवल लड़कियों के लिए अर्थपूर्ण है। किन्तु वर्तमान समय में यह धारणा गलत साबित हो रही है क्योंकि आज दैनिक जीवन की जिम्मेदारियों के वहन के लिये स्त्री और पुरुष एक-दूसरे पर अधिकाधिक निर्भर होते जा रहे हैं। नौकरीपेशा महिलाओं की संख्या में भी बढ़ोतरी हो रही है। इन परिस्थितियों में महिलाओं पर बढ़ते कार्यों के बोझ में पुरुष भी सहायक बन रहे हैं। स्वयं पुरुष भी आज होटल मैनेजमेंट, कैटरिंग, होम केयर टेकर, आंतरिक सज्जा सहायक, फैशन डिजाइनिंग जैसे रोजगार अपनाने लगे हैं, जिन्हें वस्तुतः लड़कियों के लिए उपयुक्त माना जाता है। अतः यह कहना गलत है कि गृह विज्ञान केवल लड़कियों के लिए अर्थपूर्ण है।

अन्य महत्त्वपूर्ण प्रश्न

प्रश्न–विज्ञान के क्षेत्र से सम्बन्धित विभिन्न व्यावसायिक क्षेत्रों की सूची बनाइये।

उत्तर–अर्थ–सामान्य रूप से गृह विज्ञान को संकीर्ण अर्थ में प्रयुक्त किया जाता है । यह कह दिया जाता है कि गृह विज्ञान गृह-सम्बन्धी कार्यों को सिखाने वाला विज्ञान है, जो केवल लड़कियों के लिये ही होता है । पर वास्तव में शिक्षा के क्षेत्र में गृह विज्ञान एक पूर्ण रूप से विकसित शास्त्र है । गृह विज्ञान ही वह विज्ञान है, जिसका क्षेत्र 'घर' तक सीमित न रहकर बाहर भी विस्तृत है । गृह विज्ञान विद्यार्थी को दो महत्त्वपूर्ण उद्देश्यों के लिए प्रशिक्षित करता है–

प्रथम घर परिवार की देखभाल करना,

द्वितीय किसी विशेष व्यवसाय के लिये ।

इस प्रकार गृह विज्ञान *"घर में अधिक स्वस्थ और सुखद वातावरण प्राप्त करने के लिये अनेकों विज्ञानों और कलाओं का संगम है ।"*

गृह विज्ञान का क्षेत्र

गृह विज्ञान का क्षेत्र अत्यधिक विस्तृत है । हमारे जीवन की लगभग समस्त दैनिक आवश्यकतायें इसके क्षेत्र में आती हैं । जैसे जो भोजन हम खाते हैं, जिस घर में हम रहते हैं, जो कपड़े हम पहनते

www.neerajbooks.com