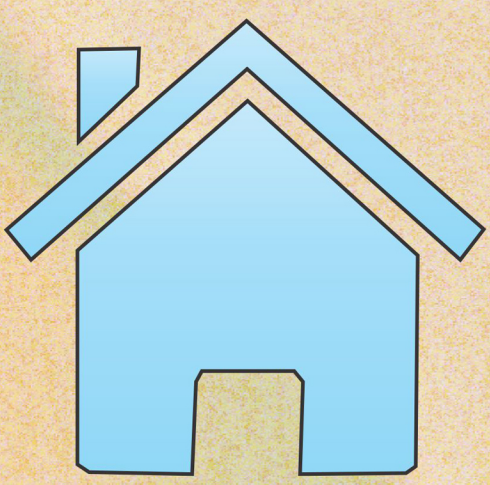
गृह विज्ञान एवं प्रसार शिक्षा



Home Science & Extension Education

रेनू आर्य
सोनम आर्य

SCIENTIFIC PUBLISHERS

गृह विज्ञान एवं प्रसार शिक्षा

HOME SCIENCE AND EXTENSION EDUCATION

रेनू आर्य

वैज्ञानिक (गृह विज्ञान)

कृषि विज्ञान केन्द्र, बहराइच (उ.प्र.)

नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय,
कुमारगंज, फैजाबाद

एवं

सोनम आर्य

रिसर्च स्कॉलर

सरदार बल्लभ भाई पटेल कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय,
मोदी पुरम्, मेरठ

साईन्टिफिक पब्लिशर्स

प्रकाशक

साईन्टिफिक पब्लीशर्स (इण्डिया)

5-ए, न्यू पाली रोड़, पो. बा. नं. 91

जोधपुर-342 001 (राज.)

टेलिफोन : 0291-2433323

फैक्स : 0291-2624154

E-mail : info@scientificpub.com

© 2017, **प्रकाशक**

प्रत्याख्यान Limits of Liability and Disclaimer of Warranty.

लेखक गण ने इस पुस्तक की शुद्धता के बारे में पूरा प्रयत्न एवं पूरी सावधानी रखी है, फिर भी लेखकगण इस पुस्तक के किसी तथ्य, भाग, विषय या अन्य कथ्य की प्रमाणिकता के बारे में कोई दावा नहीं करते हैं। लेखक गण इस पुस्तक के आधार पर की गई चिकित्सा के परिणाम का उत्तरदायी नहीं होगें। इस पुस्तक के आधार पर चिकित्सा करने से पूर्व आयुर्वेद के योग्य व अनुभवी विशेषज्ञ चिकित्सक का परामर्श अवश्य लेवें

इस पुस्तक का कोई भी भाग लेखक या प्रकाशक की लिखित अनुमति के बिना माइक्रो फिल्म, फोटोस्टेट या अन्य किसी भी प्रकार से प्रकाशित नहीं किया जा सकता है।

ISBN: 9978-93-86347-27-5
eISBN: 978-93-8786-967-7

Visit the Scientific Publishers (India) website at
http://www.scientificpub.com
भारत में मुद्रित

प्राक्कथन

मानव जीवन के शुरू से लेकर अन्त तक गृह विज्ञान का प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूप से योगदान है जिसकी शुरूआत सुबह जागने से लेकर सोने के पूर्व ही समाप्त होती है। अत: मनुष्य की तीन मूलभूत आवश्यकताऐं जैसे रोटी, कपड़ा और मकान हैं जिनका घनिष्ठ सम्बन्ध गृह विज्ञान से है। गृह विज्ञान के अन्तर्गत बालकों, माताओं, वयस्को, स्वस्थ, रोगी आदि सभी के आहार एवं पोषण पर उचित ध्यान देना, उनके लिए वस्त्रों तथा परिधानों का उचित देखभाल किस प्रकार की जाए जिससे उनकी सामाजिक प्रतिष्ठा बनी रहे एवं उनके व्यक्तित्व में निखार आये साथ ही साथ गृह को किस प्रकार से सुसज्जित किया जाए जिससे व्यक्ति आनन्द का अनुभव करे। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि गृह विज्ञान परिवार की सुख समृद्धि के साथ-साथ उनके रहन-सहन के स्तर में वृद्धि करने में भी सहायक है। गृह विज्ञान केवल परिवार का विज्ञान ही नहीं है अपितु रोजगारपरक विज्ञान भी है जो कि महिलाओं एवं गृहिणियों को रोजगार देकर उनके परिवार की आर्थिक स्थिति सुधारने की कला सिखाती है। गृह विज्ञान मनुष्य को तथा सम्पूर्ण परिवार को स्वस्थ रहने के लिए सम्पूर्ण जानकारी भी उपलब्ध कराती है। इसके अतिरिक्त फलों तथा सब्जियों के परिरक्षण के लिए उचित प्रशिक्षण देकर जब बाजार में इसकी उपलब्धता नहीं होती है उस समय इनकी उपलब्धता को सुनिश्चित किया जा सकता है। समाज में व्याप्त कुरीतियों एवं बुराइयों के विषय में सम्पूर्ण जानकारी उपलब्ध कराकर इनको दूर करने का प्रयास भी करती है। इसके लिए राज्य तथा केन्द्र सरकार द्वारा पोषाहार, बाल विकास, बाल संरक्षण, स्वास्थ्य आदि से सम्बन्धित विभिन्न योजनाओं तथा कार्यक्रम भी चलाये जा रहे हैं जिनके द्वारा व्यक्तियों को जागरूक करके उनको समुचित प्रशिक्षित भी किया जाता है। जिससे वह शिक्षित होकर स्वस्थ एवं निरोगी रहकर अच्छे समाज एवं व्यक्तित्व का निर्माण कर सके। बाल अध्ययन द्वारा माताओं एवं बालकों के आहार तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी तथा बालकों की विभिन्न क्षमताओं के विकास को दिशा देकर भविष्य के लिए एक सुयोग्य नागरिक बनाने में सहायक है। इसके अन्तर्गत महिलाओं एवं गृहिणियों को सिलाई, कटाई, बुनाई, कढाई, खाद्य परिरक्षण, गृह वाटिका आदि की जानकारी एवं प्रशिक्षण भी दिया जाता है जिससे वह घर पर रहकर आय अर्जित कर अपनी आर्थिक स्थिति को मजबूत करने में परिवार के व्यक्तियों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर सहयोग कर सके।

''गृह विज्ञान'' की इस पुस्तक को जटिलता से बचाने के लिए इसमें छोटे वाक्य, सरल भाषा, संक्षेप में तथा आवश्यकतानुसार हिन्दी तथा अंग्रेजी दोनों ही भाषाओं के शब्दों का प्रयोग किया गया है जिससे पाठकगण आसानी से समझ सके। इस पुस्तक को आहार एवं पोषण, बाल अध्ययन, गृह प्रबन्ध, वस्त्र विज्ञान, गृह विज्ञान, प्रसार तथा समाजशास्त्र के भागों के रूप में विभाजित किया है। इस पुस्तक के प्रत्येक भाग को गृह विज्ञान के अति महत्वपूर्ण विषयों को अध्याय के रूप में संकलित किया है। इस पुस्तक के प्रत्येक अध्याय के अन्त में विस्तृत एवं लघु उत्तरीय प्रश्न तथा बहु विकल्पी प्रश्नों का समावेश कर उसको और अधिक रोचक एवं प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु उपयोगी बनाने का प्रयास किया है। यह पुस्तक हिन्दी भाषी क्षेत्रों जैसे उत्तर प्रदेश, बिहार, झारखण्ड, छत्तीसगढ़, मध्यप्रदेश, राजस्थान, उत्तराखंड, दिल्ली, हरियाणा आदि राज्यों के गृह विज्ञान के विद्यालयों एवं विश्व विद्यालयों के पाठ्यक्रमों को ध्यान में रखकर तैयार की गई है।

लेखक का विश्वास है कि यह पुस्तक हिन्दी भाषी क्षेत्रों के गृह विज्ञान विषय में अध्ययनरत छात्र तथा छात्राओं, अध्यापकों, प्रसार कार्यकर्त्ता, अनुसंधानकर्त्ता आदि के लिए विशेष रूप से उपयोगी होगी। इसके अतिरिक्त यह पुस्तक गृहिणियों एवं सामान्य पाठकों के लिए भी उपयोगी एवं लाभदायक सिद्ध होगी। यह पुस्तक गृह विज्ञान विषय में नेट, स्लेट, पी सी एस, आई.ए.एस., स्नातक, स्नातकोत्तर एवं पीएचडी में प्रवेश आदि प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता हेतु इसकी उपयोगिता स्वयं सिद्ध होगी। इस पुस्तक को अधिक छात्रोपयोगी बनाने की दृष्टि से नवीनतम संदर्भपरक ग्रन्थों एवं जानकारियों का भी समावेश किया गया है।

इस पुस्तक को तैयार करने में जिन ग्रन्थों, पुस्तकों, पत्र-पत्रिकाओं, अखबारों, साहित्य आदि का सहयोग लिया गया है उनका आभार प्रकट करता हूँ। लेखकगण मैसर्स साईन्टिफिक पब्लिशर्ज, जोधपुर का भी आभार व्यक्त करता है जिनके मार्गदर्शन, सहयोग एवं अथक प्रयास से इस पुस्तक को प्रकाशित किया तथा प्रिय पाठकगणों तक इसे पहुँचाने में मदद की है।

इस पुस्तक को तैयार करने में यदि कोई त्रुटि हो या अथवा कोई सुझाव हो तो लेखकों अथवा प्रकाशक को अवगत कराये जिससे आगामी संस्करण में इनको समायोजित कर इसे और अधिक उपयोगी बनाया जा सके।

— रेनू आर्य

— सोनम आर्य

विषय वस्तु
(Subject Index)

भाग	क्र.सं.	अध्याय का नाम	पृष्ठ संख्या
(अ)		**आहार एवं पोषण (FOOD AND NUTRITION)**	**1 – 137**
	1.	आहार एवं पोषण (Food and nutrition)	1–16
	2.	भोजन सम्बन्धी आवश्यकता (Requirement of food)	17–22
	3.	आहार में पोषक तत्व (Nutritive value of food)	23–34
	4.	भोजन के कार्य एवं भोज्य पदार्थों का वर्गीकरण (Function of food and classification of food products)	35–47
	5.	सन्तुलित आहार (Balanced diet)	48–69
	6.	वानस्पतिय भोज्य पदार्थ (Vegetarian foods)	70–80
	7.	प्राणिज भोज्य पदार्थ (Animal foods)	81–103
	8.	आहार नियोजन (Meal planning)	104–115
	9.	भोज्य पदार्थों में मिलावट (Adulteration of food)	116–118
	10.	फलों तथा सब्जियों को सुखाना (Drying of fruits and vegetables)	119–122
	11.	खाद्य परिरक्षण (Food preservation)	123–137
(ब)		**गृह प्रबन्ध (HOUSE MANAGEMENT)**	**138 – 193**
	1.	गृह प्रबन्ध (House management)	139–146
	2.	गृह सज्जा (Home decoration)	147–161
	3.	गृह व्यवस्था की प्रक्रिया (Process of house hold management)	162–174
	4.	पारिवारिक बजट एवं मितव्ययिता (Family budget and economy)	175–185
	5.	जीवन स्तर या रहनङ्गसहन का स्तर (Standard of living)	186–193
(स)		**बाल विकास (CHILD DEVELOPMENT)**	**194 – 347**
	1.	वृद्धि एवं विकास (Growth and development)	195–207

भाग	क्र.सं.	अध्याय का नाम	पृष्ठ संख्या
	2.	बाल विकास (Child development)	208–214
	3.	बाल कल्याण कार्यक्रम (Child welfare programme)	215–229
	4.	शारिरिक विकास (Physical development)	230–239
	5.	भाषा विकास (Language development)	240–249
	6.	बौद्धिक विकास (Intellectual development)	250–262
	7.	सामाजिक विकास (Social development)	263–276
	8.	बाल अध्ययन (Child study)	277–289
	9.	बाल अभिभावक (Parent–child relationship)	290–296
	10.	बाल विवाह (Child marriage)	297–302
	11.	विवाह के सामाजिक एवं धार्मिक प्रतिबन्ध (Social and religious restri–cation of marriages)	303–311
	12.	विशिष्ट बच्चे (Exceptional children)	312–316
	13.	समस्याग्रस्त बालक (Problematic children)	317–331
	14.	मंदबुद्धि बालक (Mentally retarted children)	332–339
	15.	अपराधी बालक एवं बाल विकास (Deliquent children or child deliquency)	340–347
(द)		**मातृकला तथा शिशुपालन (MOTHER CRAFT AND CHILD CARE)**	**348–412**
	1.	मातृकला तथा शिशुपालन (Motherhood and child care)	349–355
	2.	गर्भवती स्त्री एवं प्रसव पूर्व देखभाल (Care of a pregnant mother and anti–natal care)	356–369
	3.	नवजात शिशु का पोषण (Nutrition of the infant)	370–381
	4.	शिशु की स्वास्थ्य सुरक्षा टीकाकरण (Care of bady health and immunization)	382–387
	5.	शिशुओं के रोग (Diseases of child)	388–412
(य)		**वस्त्र विज्ञान का परिचय एवं महत्व (INTRODUCTION AND IMPORTANCE OF CLOTHING TEXTILE)**	**413–540**
	1.	वस्त्र विज्ञान का परिचय एवं महत्व (Introduction and importance of clothing textile)	414–420
	2.	कताई या सूत निर्माण (Spinning or yarn contruction)	421–430

भाग	क्र.सं.	अध्याय का नाम	पृष्ठ संख्या
	3.	वस्त्रपयोगी रेशा (Textile fibre)	431–439
	4.	वस्त्र निर्माण (Fabric construction)	440–455
	5.	वस्त्रों की परिसज्जा (Finishing of fabrics)	456–467
	6.	भारत की कढाई (Embroidery of India)	468–481
	7.	रंगाई एवं छपाई (Dyeing and printing)	482–494
	8.	वस्त्रों की देखभाल (Care and storage of clothes)	495–500
	9.	वस्त्रों की धुलाई (Laundering of clothes)	501–514
	10.	शोधक पदार्थ एवं अपमार्जक (Cleaning materials and detergents)	515–531
	11.	स्टार्च एवं नील (Starch and blue)	532–540
(र)		**गृहविज्ञान, प्रसार एवं समाजशास्त्र (HOME SCIENCE, EXTENSION AND SOCIOLOGY)**	**541–678**
	1.	गृहविज्ञान (Home Science)	542–552
	2.	गृहविज्ञान प्रसार शिक्षा (Home Science extension education)	553–565
	3.	समाजशास्त्र एवं गृहविज्ञान (Sociology and home science)	566–570
	4.	प्रसार शिक्षा (Extension education)	571–583
	5.	प्रसार शिक्षण (Extension teaching)	584–602
	6.	संचार (Communication)	603–615
	7.	प्रौढ़ शिक्षा (Adult education)	616–622
	8.	कार्यक्रम नियोजन (Programme planning)	623–632
	9.	भारतीय परिवार (Indian family)	633–643
	10.	परिवार नियोजन (Family planning)	644–650
	11.	दहेज प्रथा एवं उनका उन्मूलन (Dowry system and their cradication)	651–656
	12.	प्राकृतिक आपदा (Natural calamities, hazards and disasters)	657–678

भाग (अ)

आहार एवं पोषण

(FOOD AND NUTRITION)