

भाग 1



मानव पारिस्थितिकी
एवं परिवार विज्ञान

कक्षा 12 के लिए पाठ्यपुस्तक

12146 – मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान भाग 1

कक्षा 12 के लिए पाठ्यपुस्तक

ISBN 978-93-5292-001-3 (Part I)

प्रथम संस्करण

नवंबर 2017 अग्रहायण 1939

पुनर्मुद्रण

फरवरी 2021 माघ 1942

नवंबर 2021 कार्तिक 1943

संशोधित संस्करण

अक्तूबर 2022 भाद्रपद 1944

PD NTR HK

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण
परिषद्, 2017, 2022

₹ 250.00

80 जी.एस.एम. पेपर पर मुद्रित।

प्रकाशन प्रभाग में सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नयी दिल्ली 110 016 द्वारा प्रकाशित तथा फौजी प्रिंटिंग प्रेस, खसरा नं. 24/20 नंगली शकरावती इंडस्ट्रियल एरिया, नजफगढ़, नयी दिल्ली – 110 043 द्वारा मुद्रित।

सर्वाधिकार सुरक्षित

- प्रकाशक की पूर्व अनुमित के बिना इस प्रकाशन के किसी भाग को छापना तथा इलेक्ट्रॉनिकी, मशीनी, फोटोप्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य विधि से पुनः प्रयोग पद्धति द्वारा उसका संग्रहण अथवा प्रचारण वर्जित है।
- इस पुस्तक की बिक्री इस शर्त के साथ की गई है कि प्रकाशन की पूर्व अनुमित के बिना यह पुस्तक अपने मूल आवरण अथवा जिल्द के अलावा किसी अन्य प्रकार से व्यापार द्वारा उधारी पर, पुनर्विक्रय या किराए पर न दी जाएगी, न बेची जाएगी।
- इस प्रकाशन का सही मूल्य इस पृष्ठ पर मुद्रित है। रबड़ की मुहर अथवा चिपकाई गई पची (स्टिकर) या किसी अन्य विधि द्वारा अंकित कोई भी संशोधित मूल्य गलत है तथा मान्य नहीं होगा।

एन. सी. ई. आर. टी. के प्रकाशन प्रभाग के कार्यालय

एन.सी.ई.आर.टी. कैम्पस

श्री अरविंद मार्ग

नयी दिल्ली 110 016

फ़ोन : 011-26562708

108 ए 100 फीट रोड

हेली एक्सटेंशन, होस्टेकेरे

बनाशंकरी III इस्टेज

बेंगलुरु 560 085

फ़ोन : 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट भवन

डाकघर नवजीवन

अहमदाबाद 380 014

फ़ोन : 079-27541446

सी.डब्ल्यू.सी. कैम्पस

निकट धनकल बस स्टॉप पिनहटी

कोलकाता 700 114

फ़ोन : 033-25530454

सी.डब्ल्यू.सी. कॉम्प्लेक्स

मालीगाँव

गुवाहाटी 781021

फ़ोन : 0361-2676869

प्रकाशन सहयोग

अध्यक्ष, प्रकाशन प्रभाग	:	अनूप कुमार राजपूत
मुख्य उत्पादन अधिकारी	:	अरुण चितकारा
मुख्य व्यापार प्रबंधक	:	विपिन दिवान
मुख्य संपादक (प्रभारी)	:	बिज्ञान सुतार
संपादन सहायक	:	ऋषिपाल सिंह
उत्पादन सहायक	:	प्रकाश वीर सिंह

आमुख

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (एन. सी. एफ़.) – 2005 में अनुशंसा की गई है कि बच्चों के विद्यालयी जीवन को विद्यालय के बाहर के जीवन के साथ अवश्य जोड़ा जाना चाहिए। यह सिद्धांत पुस्तकीय अध्ययन की परंपरा से दूर जाता प्रतीत होता है। यह हमारी प्रणाली को सतत् रूप से आकार देता है और विद्यालय, घर तथा समुदाय के बीच एक अंतराल उत्पन्न करता है। एन.सी.एफ़. के आधार पर विकसित पाठ्यक्रम और पाठ्यपुस्तकें इस मूलभूत विचार के कार्यान्वयन का प्रयास करती हैं। ये रटकर सीखने और विभिन्न विषय-क्षेत्रों के बीच एक स्पष्ट सीमा बनाए रखने को निरुत्साहित करने का प्रयास भी करती हैं। हमें आशा है कि ये उपाय हमें राष्ट्रीय शिक्षा नीति (1986) में बताई गई बाल-केंद्रित प्रणाली की दिशा को और आगे बढ़ाने में सहायक होंगे।

इस पहल को सफलता तभी मिलेगी जब इससे लाभ पाने वाले सभी व्यक्ति—विद्यालयों के प्राचार्य, माता-पिता और शिक्षक बच्चों को उनके द्वारा सीखी गई बातों पर विमर्श करने तथा उनकी कल्पनाशील गतिविधियों एवं प्रश्नों को प्रोत्साहित करेंगे। हमें यह स्वीकार करना चाहिए कि मौका, समय और स्वतंत्रता दिए जाने पर बच्चे वयस्कों द्वारा दी गई जानकारी का उपयोग कर नए ज्ञान को जन्म देते हैं। हमें यह भी याद रखना चाहिए कि निर्धारित पाठ्यपुस्तक बच्चे के लिए सीखने के संसाधनों में मात्र एक है और शिक्षक दूसरा। उसका घर, परिवेश उसका जीवन तथा उसके हमउम्र साथी, ये सभी सीखने के संसाधन और स्थल हैं। रचनात्मकता और पहल मन में बैठाना तभी संभव है जब हम बच्चों को उनके अधिगम के मुख्य अभिकर्ता के रूप में समझें और बर्ताव करें, ना कि उन्हें ज्ञान की एक निश्चित मात्रा प्राप्त करने वाले के रूप में देखें। ये मान्यता विद्यालय की नियमित प्रणालियों और कार्यशैली में पर्याप्त बदलाव लाते हैं।

आपके हाथ में यह पुस्तक एक उदाहरण है कि एक पाठ्यपुस्तक कैसी हो सकती है। यह शिक्षार्थी और समकालीन भारत की गतिशील सामाजिक-आर्थिक वास्तविकताओं के परिप्रेक्ष्य में सभी क्षेत्रों में ज्ञान के सृजन के लिए एन.सी.ई.आर.टी. के प्रस्ताव पर आधारित है। एन. सी. एफ़. – 2005 के तत्वावधान में नियुक्त शिक्षा संबंधी जेंडर मुद्दों पर राष्ट्रीय फोकस समूह द्वारा गृह विज्ञान जैसे पारंपरिक से परिभाषित विषयों को ज्ञान मीमांसा की दृष्टि से पुनः परिभाषित करने के लिए महिलाओं के दृष्टिकोण को शामिल करने की आवश्यकता पर बल दिया गया है। हमें आशा है कि वर्तमान पाठ्यपुस्तक इस विषय को जेंडर संबंधी भेदभाव से मुक्त रखेगी और यह रचनात्मक अध्ययन तथा प्रायोगिक कार्य के लिए युवा मन और शिक्षकों को चुनौती देने में सक्षम होगी।

एन. सी. ई.आर. टी. इस पुस्तक के लिए उत्तरदायी पाठ्यपुस्तक विकास समिति द्वारा की गई कड़ी मेहनत की सराहना करती है। हम माध्यमिक एवं उच्चतर शिक्षा विभाग व मानव संसाधन विकास मंत्रालय को उनके मूल्यवान समय और योगदान के लिए तथा मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान की उप-समिति (राष्ट्रीय समीक्षा समिति) को पाठ्यपुस्तक की समीक्षा में उनके योगदान के लिए विशेष आभार प्रकट करते हैं।

सभी के लिए गुणवत्तापूर्ण अधिगम पर लक्षित, अपने उत्पादों की गुणवत्ता के व्यवस्थित सुधार और सतत् संशोधन के लिए प्रतिबद्ध संस्था के रूप में, एन. सी. ई. आर. टी. टिप्पणियों और सुझावों का स्वागत करती है, जो हमें आगे संशोधन और परिष्करण में सक्षम बनाएँगे।

नयी दिल्ली
जुलाई, 2017

हृषिकेश सेनापति
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान
और प्रशिक्षण परिषद्

© NCERT
not to be republished

पाठ्यपुस्तकों में पाठ्य सामग्री का पुनर्संयोजन

कोविड-19 महामारी को देखते हुए, विद्यार्थियों के ऊपर से पाठ्य सामग्री का बोझ कम करना अनिवार्य है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020 में भी विद्यार्थियों के लिए पाठ्य सामग्री का बोझ कम करने और रचनात्मक नजरिए से अनुभवात्मक अधिगम के अवसर प्रदान करने पर ज़ोर दिया गया है। इस पृष्ठभूमि में, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् ने सभी कक्षाओं में पाठ्यपुस्तकों को पुनर्संयोजित करने की शुरुआत की है। इस प्रक्रिया में रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा पहले से ही विकसित कक्षावार सीखने के प्रतिफलों को ध्यान में रखा गया है।

पाठ्य सामग्रियों के पुनर्संयोजन में निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखा गया है —

- एक ही कक्षा में अलग-अलग विषयों के अंतर्गत समान पाठ्य सामग्री का होना;
- एक कक्षा के किसी विषय में उससे निचली कक्षा या ऊपर की कक्षा में समान पाठ्य सामग्री का होना;
- कठिनाई स्तर;
- विद्यार्थियों के लिए सहज रूप से सुलभ पाठ्य सामग्री का होना, जिसे शिक्षकों के अधिक हस्तक्षेप के बिना, वे खुद से या सहपाठियों के साथ पारस्परिक रूप से सीख सकते हों;
- वर्तमान संदर्भ में अप्रासंगिक सामग्री का होना।

वर्तमान संस्करण, ऊपर दिए गए परिवर्तनों को शामिल करते हुए तैयार किया गया पुनर्संयोजित संस्करण है।

© NCERT
not to be republished

प्राक्कथन

मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान (एच. ई. एफ़. एस.) विषय जो अब तक 'गृह विज्ञान' के रूप में जाना जाता है, इसकी पाठ्यपुस्तकें एन.सी.ई.आर.टी. की *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा – 2005* के दृष्टिकोण और सिद्धांतों के आधार पर विकसित की गई हैं। विश्व में, गृह विज्ञान का क्षेत्र नए नामों से जाना जाता है परंतु इसमें मूलरूप से पाँच क्षेत्र सम्मिलित हैं, जिनके नाम हैं – भोजन एवं पोषण, मानव विकास एवं परिवार अध्ययन, वस्त्र एवं परिधान, संसाधन प्रबंधन और संचार एवं विस्तार। इनमें से प्रत्येक क्षेत्र या विशेषज्ञता प्राप्त (जैसा कि विभिन्न कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में निर्दिष्ट है) व्यक्तियों, परिवारों, उद्योग और समाज की बढ़ती जरूरतों को ध्यान में रख, बढ़ते हुए दायरे के साथ विकसित और परिपक्व हुआ है। परिणामस्वरूप, इन क्षेत्रों में रोजगार बाजार विकसित करने के उद्देश्य से नए आकर्षण विकसित किए गए हैं और बहुत से विश्वविद्यालयों में इनकी वर्तमान प्रतिष्ठा और कार्य क्षेत्र को बेहतर तरीके से दर्शाने के लिए इन्हें नए नाम दिए गए हैं।

इन सभी क्षेत्रों की अपनी विषयवस्तु और केंद्रबिंदु होता है जो वैश्विक, सामाजिक-सांस्कृतिक और सामाजिक-आर्थिक संदर्भों में व्यक्तियों, परिवारों और समुदायों के जीवन की गुणवत्ता में योगदान करते हैं। प्रत्येक व्यक्ति एक अच्छे गुणवत्तापूर्ण जीवन का अधिकारी होता है। इससे ऐसे व्यावसायिकों की माँग उत्पन्न होती है, जो सकारात्मक रूप से वैयक्तिक और सामाजिक जीवन के विभिन्न कार्यक्षेत्रों और आवश्यकताओं हेतु योगदान कर सकते हैं। ये कार्यक्षेत्र आधारभूत स्वच्छता, आवास, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए देखभाल, सुरक्षा, पर्यावरणी संवर्धन और सुरक्षा, वस्त्र, वित्त और सूक्ष्म से वृहद् स्तरों तक जीवन के असंख्य संबद्ध पहलुओं के मेज़बान तक हो सकते हैं। यह स्पष्ट रूप से विविध सेवाएँ देने वाले व्यक्तियों को प्रशिक्षित करने के लिए शिक्षाविदों और शैक्षणिक संस्थानों के लिए एक चुनौती उत्पन्न करते हैं। इस संदर्भ में एच. ई. एफ़. एस. अंतरविषयक महत्त्व वाले अवसर उपलब्ध कराता है। इनमें उद्योग/निगमित क्षेत्रों, विभिन्न स्तरों पर शिक्षण, अनुसंधान और विकास, विभिन्न संवर्गों में सार्वजनिक क्षेत्र, क्षेत्रीय, राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय संगठन जो समुदायों के साथ और उनके लिए कार्य करते हैं और उद्यम संबंधी प्रयास सम्मिलित हैं।

शैक्षिक समुदाय, समुदाय विकास और उद्योगों के लिए कार्य करने वाले व्यावसायिक इन क्षेत्रों में निरंतर पारस्परिक क्रिया कर रहे हैं और शिक्षा और प्रशिक्षण की रूपरेखा बना रहे हैं। इस प्रकार एच. ई. एफ़. एस. (गृह विज्ञान / परिवार और समुदाय विज्ञान) ऐसे व्यावसायिकों को विकास की ओर अग्रसर करता है, जिनके पास केवल ज्ञान और कौशल ही नहीं होता, परंतु जो जीवन की गुणवत्ता, उत्पादकता और स्थायी विकास से संबंधित चुनौतियों, आवश्यकताओं और सरोकारों के प्रति संवेदनशील होते हैं।

इस पाठ्यपुस्तक में वैयक्तिक और समुदायिक रूप से जीवन की गुणवत्ता को परिदृश्य में रखते हुए, कार्य, रोजगार और जीविका से संबंधित मामलों पर विचार करने के लिए समग्र दृष्टिकोण अपनाया गया है। अतः पहली इकाई और अध्याय आजीविका के लिए जीवन कौशलों, कार्य के प्रति अभिवृत्तियों, कार्य चुनौतियों, सृजनात्मकता, निष्पादन एवं उत्पादकता, सामाजिक दायित्व तथा स्वयं से संवाद पर केंद्रित है। लचीलापन, विविधता, अनुकूलन के महत्त्व; काम, आराम और मनोरंजन के बीच संतुलन, उन्नत

कार्य-संतुष्टि तथा व्यावसायिक स्वास्थ्य और सुरक्षा के महत्त्व पर विचार किया गया है। उद्यमवृत्ति बनाम रोजगार की चर्चा की गई है, विशेष रूप से इस बात को आगे लाया गया है कि उद्यमवृत्ति उन लोगों को अवसर देती है जो नवाचार और परिवर्तन में पहल करने में रुचि रखते हैं। यद्यपि परिवर्तन वाँछनीय है, परंतु यह महत्वपूर्ण है कि अपने ज्ञान और कौशलों की समृद्ध परंपरागत धरोहर को न भूलें। बहुत से परंपरागत व्यवसायों में नवाचार, आधुनिक परिप्रेक्ष्य और अच्छे विपणन के जुड़ जाने से उनमें भरपूर आर्थिक संभावनाएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

अन्य अध्यायों और इकाईयों में एच. ई. एफ़. एस. के पाँच मुख्य क्षेत्रों का वर्णन किया गया है। प्रत्येक क्षेत्र में कुछ भाग हैं, जो व्यवसाय और रोजगार के प्रचुर अवसर प्रदान करते हैं। अर्जित किए जाने वाले ज्ञान और कौशलों के साथ सूचना संप्रेषण प्रौद्योगिकी, की ना केवल जानकारी इकट्ठी करने के लिए, बल्कि एक महत्वपूर्ण व्यवसायी बनने के लिए प्रयोगों और क्रियाकलापों और परियोजनाओं के भाग के रूप में भी पाठ्यक्रम और पाठ्यपुस्तक वर्तमान परिदृश्य में प्रत्येक विषयक्षेत्र के कार्यक्षेत्र और महत्त्व को ध्यान में लाने का प्रयास करते हैं।

शिक्षार्थियों को विभिन्न व्यावसायिक जीविकाओं और अवसरों में निहित कार्यों और चुनौतियों की अंतः दृष्टि प्राप्त करने योग्य बनाने के लिए प्रयोगों को डिज़ाइन किया गया है। 'ज्ञान निर्माण' के क्षेत्र में कार्य करने और प्रत्यक्ष अनुभवों के ज़रिए पर पर्याप्त बल दिया गया है। अभ्यास और परियोजनाएँ विवेचानात्मक सोच को प्रोत्साहित करने, विश्लेषणात्मक और लेखन कौशलों को विकसित करने तथा अंततः 'सीखने की धुन' को मन में बैठाने में मदद करती हैं। बहुत-सी अंतर्दृष्टि और जानकारी के 'बीज बोए' गए हैं। विद्यार्थी और शिक्षक मिलकर विविध विषयों और मुद्दों का अन्वेषण, उनके बारे में विचार, खोज और चर्चा कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, प्रत्येक इकाई के अंत में दिए गए चयनित अभ्यासों और पुनरवलोकन प्रश्नों के माध्यम से सीखने को प्रोत्साहन दिया गया है। वर्तमान सरोकार के कुछ मुद्दे, जिनके विषय में चर्चा की गई है, केवल विचार ही जागृत नहीं करते हैं, बल्कि इस पाठ्यपुस्तक के उपयोगकर्ताओं में संवेदशीलता और सामाजिक उत्तरदायित्व को भी बढ़ावा देते हैं। क्षेत्र-विशिष्ट अवसरों और उपलब्ध संसाधनों को समझने के लिए अभ्यासों को शामिल किया गया है ताकि विद्यार्थियों को (अपने शिक्षकों के मार्गदर्शन में) अपने स्वयं के सामाजिक-सांस्कृतिक लोकचारों और घटना-प्रक्रियाओं को समझने, मूल्यांकन करने और महत्त्व देने को प्रोत्साहित किया जा सके।

यह पाठ्यपुस्तक शिक्षार्थियों के लिए निम्नलिखित उद्देश्यों की पूर्ति हेतु तैयार की गई है —

1. एच.ई.एफ़.एस. के प्रत्येक कार्यक्षेत्र और उसके महत्त्व को समझने के लिए
2. कार्य, जीवनयापन और जीविकाओं के लिए जीवन कौशलों के महत्त्व को समझने के लिए
3. कार्य बनाम आयु और जेंडर के सूक्ष्म भेदों के प्रति संवेदनशील बनाने के लिए
4. उद्यमवृत्ति और अन्य विविध व्यावसायिक अवसरों की क्षमताओं को समझने के लिए
5. जीविका विकल्पों के बारे में अवगत कराने के लिए।

पुस्तक के अंत में एक प्रतिपुष्टि (फीडबैक) प्रश्नावली दी गई है। इस पाठ्यपुस्तक के विभिन्न पहलुओं के बारे में हम आपकी टिप्पणियों और विचारों का स्वागत करेंगे। आप दी गई प्रश्नोत्तरी को भरकर अथवा एक कागज़ पर अलग से लिखकर भेज सकते हैं या ई-मेल कर सकते हैं। आपकी प्रतिपुष्टि हमें आगामी संस्करणों को सुधारने में मदद करेगी।

पाठ्यपुस्तक विकास समिति

मुख्य सलाहकार

रविकला कामथ, पूर्व प्रोफेसर, गृह विज्ञान स्नातकोत्तर अध्ययन एवं अनुसंधान विभाग, गृह विज्ञान संकाय, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय, मुंबई

शोभा ए. उडीपी, प्रोफेसर, खाद्य विज्ञान और पोषण विभाग, गृह विज्ञान संकाय, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय, मुंबई, महाराष्ट्र

सदस्य

अनु जैकब थॉमस, प्रोफेसर, जेंडर तथा विकास अध्ययन विद्यापीठ, इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

अर्चना भटनागर, प्रोफेसर, गृह विज्ञान स्नातकोत्तर अध्ययन एवं अनुसंधान विभाग, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय, मुंबई

अर्चना कुमार, एसोसिएट प्रोफेसर, विकास संचार और विस्तार विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

अरविंद बधवा, पूर्व रीडर, खाद्य एवं पोषण विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

आशा रानी सिंह, पी.जी.टी., गृह विज्ञान, लक्ष्मण पब्लिक स्कूल, नयी दिल्ली

भावना के. वर्मा, प्रोफेसर, फैशन प्रौद्योगिकी विभाग, फैशन प्रौद्योगिकी राष्ट्रीय संस्थान, नयी दिल्ली

हितैषी सिंह, एसोसिएट प्रोफेसर, गृह विज्ञान विभाग, आर.सी.ए. महिला (पी.जी.) महाविद्यालय, मथुरा, उत्तर प्रदेश

इंदु सरदाना, पूर्व पी.जी.टी., गृह विज्ञान, सर्वोदय कन्या विद्यालय, मालवीय नगर, नयी दिल्ली

मीनाक्षी शुकुल, प्रोफेसर, गृह प्रबंध विभाग, परिवार तथा समुदाय विज्ञान संकाय, एम.एस. विश्वविद्यालय, वड़ोदरा, गुजरात

मीनाक्षी मित्तल, एसोसिएट प्रोफेसर, संसाधन प्रबंधन और डिजाइन अनुप्रयोग विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

नंदिता चौधरी, एसोसिएट प्रोफेसर, मानव विकास और बाल्यावस्था अध्ययन विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

नीरजा शर्मा, एसोसिएट प्रोफेसर, मानव विकास और बाल्यावस्था अध्ययन विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

पद्मिनी घुगरे, एसोसिएट प्रोफेसर, खाद्य विज्ञान और पोषण विभाग, गृह विज्ञान संकाय, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय, मुंबई, महाराष्ट्र

पूजा गुप्ता, एसोसिएट प्रोफेसर, संसाधन प्रबंधन और डिजाइन अनुप्रयोग विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

रेखा शर्मा सेन, एसोसिएट प्रोफेसर, बाल विकास संकाय, निरंतर शिक्षा विद्यापीठ, इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

सरिता आनंद, एसोसिएट प्रोफेसर, विकास संचार और विस्तार विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

शोभा नंदवाना, एसोसिएट प्रोफेसर, मानव विकास और परिवार अध्ययन विभाग, गृह विज्ञान महाविद्यालय, महाराणा प्रताप कृषि और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान

सिममी भगत, एसोसिएट प्रोफेसर, वस्त्र और परिधान विज्ञान विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

सुनंदा चांडे, पूर्व प्राचार्य, एस.वी.टी.ए. गृह विज्ञान महाविद्यालय, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय, मुंबई, महाराष्ट्र

सुषमा गोयल, एसोसिएट प्रोफेसर, संसाधन प्रबंधन और डिजाइन अनुप्रयोग विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, नयी दिल्ली

सुषमा जयरथ, प्रोफेसर, जेंडर अध्ययन विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली

वीना कपूर, पूर्व एसोसिएट प्रोफेसर, वस्त्र और परिधान विज्ञान विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली

समन्वयक

तनु मलिक, एसोसिएट प्रोफेसर, सामाजिक विज्ञान शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली

हिंदी अनुवाद

के.के. शर्मा, पूर्व प्राचार्य, कॉलेज शिक्षा, अजमेर, राजस्थान

कन्हैया लाल, प्राचार्य (अवकाश प्राप्त), शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार, दिल्ली

कुमकुम चतुर्वेदी, एसोसिएट प्रोफेसर, मोदी कॉलेज ऑफ़ इंजीनियरिंग, पल्लवपुरम, मेरठ, उत्तर प्रदेश

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, इस पाठ्यपुस्तक के विकास में शामिल व्यक्तियों और संगठनों के प्रति उनके मूल्यवान योगदान के लिए अपना आभार व्यक्त करती है।

परिषद्, मरियम्मा वर्गीज़, प्रोफ़ेसर एवं पूर्व कुलपति, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय; प्रेरणा मोहिते, प्रोफ़ेसर एवं अध्यक्ष, गृह विज्ञान संकाय, एस.वी. विश्वविद्यालय, वड़ोदरा; साबिहा वली, प्रोफ़ेसर एवं अध्यक्ष, गृह विज्ञान संकाय, नागपुर विश्वविद्यालय; वीना गुप्ता, एसोसिएट प्रोफ़ेसर (सेवानिवृत्त), वस्त्र और परिधान विज्ञान विभाग, लेडी इरविन कॉलेज, नयी दिल्ली; प्रतिमा सिंह, असिस्टेंट प्रोफ़ेसर, संसाधन प्रबंधन विभाग, इंस्टीट्यूट ऑफ़ होम इकोनॉमिक्स, दिल्ली विश्वविद्यालय; एवं राधा, विज़िटिंग फ़ैकल्टी, एमिटी, नोएडा; का उनकी विशेषज्ञता पूर्ण समीक्षा, टिप्पणियों और सुझावों के लिए विशेष रूप से धन्यवाद करती है।

परिषद्, पाठ्यपुस्तक पुनरीक्षण समिति के सदस्यों के.के.शर्मा, पूर्व प्राचार्य, कॉलेज शिक्षा, अजमेर, राजस्थान; कुमकुम चतुर्वेदी, एसोसिएट प्रोफ़ेसर, मोदी कॉलेज ऑफ़ इंजीनियरिंग, पल्लवपुरम, मेरठ, उत्तर प्रदेश; धर्मेन्द्र कुमार, सहायक निदेशक, वैज्ञानिक तथा तकनीकी शब्दावली आयोग, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, नयी दिल्ली; कन्हैया लाल, प्राचार्य (अवकाश प्राप्त), शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार, दिल्ली; इंदु सरदाना, पूर्व पी.जी.टी., गृह विज्ञान, सर्वोदय कन्या विद्यालय, मालवीय नगर, नयी दिल्ली; वीना चतुर्वेदी, भूतपूर्व अनुवाद अधिकारी, इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली; मोहम्मद नूर आलम, कार्यक्रम अधिकारी, मल्टिपल एजुकेशन रिसर्च ग्रुप, नयी दिल्ली; ज्योति मलिक, अधिकारी, हिंदी अनुवाद प्रकोष्ठ, इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली; के.के.गुप्ता, पूर्व एसोसिएट प्रोफ़ेसर, ज़ाकिर हुसैन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, नयी दिल्ली; डी.डी. नौटियाल, पूर्व सचिव, वैज्ञानिक तथा तकनीकी शब्दावली आयोग, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, नयी दिल्ली; रेनू चौहान, सहायक विस्तार अधिकारी, कृषि एवं सहकारिता विभाग, कृषि मंत्रालय, नयी दिल्ली; योगिता व्यास, व्याख्याता, ज़िला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, नयी दिल्ली; और प्रमोद कुमार दुबे, प्रोफ़ेसर; एवं संजय सुमन, एसोसिएट प्रोफ़ेसर, भाषा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली; को पाठ्यपुस्तक विकास में उनके सुझावों एवं सहयोग के लिए धन्यवाद देती है।

परिषद्, मीता सिद्धू, रिसर्च स्कॉलर और गेस्ट फ़ैकल्टी, निफ्ट, भोपाल; तृप्ति गुप्ता, पी.जी.टी., गृह विज्ञान, राजकीय सर्वोदय कन्या विद्यालय नंबर 1, नयी दिल्ली; के प्रति अकादमिक सत्र 2021-22 हेतु पाठ्यपुस्तक की समीक्षा और इसे अद्यतन करने में सहयोग के लिए तथा रीतू चंद्रा, सहायक प्रोफ़ेसर, प्रारंभिक शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली; के प्रति पाठ्यपुस्तक के पुनरीक्षण और अद्यतन कार्य के समन्वयन के लिए विशेष आभार प्रकट करती है।

परिषद् पाठ्यपुस्तक में प्रयुक्त चित्रों और आवरण पृष्ठ के लिए खाद्य एवं पोषण विभाग, एस.एन.डी.टी. महिला विश्वविद्यालय; वस्त्र एवं परिधान विज्ञान, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय और जेंडर अध्ययन विभाग, रा.शै.अ.प्र.प.; के प्रति तथा पाठ्यपुस्तक को रूपायित करने के लिए सरफ़राज़ अहमद, डी. टी. पी. ऑपरेटर के प्रति सादर आभार व्यक्त करती है।

भारत का संविधान

भाग-3 (अनुच्छेद 12-35)

(अनिवार्य शर्तों, कुछ अपवादों और युक्तियुक्त निर्बंधन के अधीन)

द्वारा प्रदत्त

मूल अधिकार

समता का अधिकार

- विधि के समक्ष एवं विधियों के समान संरक्षण;
- धर्म, मूलवंश, जाति, लिंग या जन्मस्थान के आधार पर;
- लोक नियोजन के विषय में;
- अस्पृश्यता और उपाधियों का अंत।

स्वातंत्र्य-अधिकार

- अभिव्यक्ति, सम्मेलन, संघ, संचरण, निवास और वृत्ति का स्वातंत्र्य;
- अपराधों के लिए दोष सिद्धि के संबंध में संरक्षण;
- प्राण और दैहिक स्वतंत्रता का संरक्षण;
- छः से चौदह वर्ष की आयु के बच्चों को निःशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा;
- कुछ दशाओं में गिरफ्तारी और निरोध से संरक्षण।

शोषण के विरुद्ध अधिकार

- मानव के दुर्व्यापार और बलात् श्रम का प्रतिषेध;
- परिसंकटमय कार्यों में बालकों के नियोजन का प्रतिषेध।

धर्म की स्वतंत्रता का अधिकार

- अंतःकरण की और धर्म के अबाध रूप से मानने, आचरण और प्रचार की स्वतंत्रता;
- धार्मिक कार्यों के प्रबंध की स्वतंत्रता;
- किसी विशिष्ट धर्म की अभिवृद्धि के लिए करों के संदाय के संबंध में स्वतंत्रता;
- राज्य निधि से पूर्णतः पोषित शिक्षा संस्थाओं में धार्मिक शिक्षा या धार्मिक उपासना में उपस्थित होने के संबंध में स्वतंत्रता।

संस्कृति और शिक्षा संबंधी अधिकार

- अल्पसंख्यक-वर्गों को अपनी भाषा, लिपि या संस्कृति विषयक हितों का संरक्षण;
- अल्पसंख्यक-वर्गों द्वारा अपनी शिक्षा संस्थाओं का स्थापन और प्रशासन।

सांविधानिक उपचारों का अधिकार

- उच्चतम न्यायालय एवं उच्च न्यायालय के निर्देश या आदेश या रिट द्वारा प्रदत्त अधिकारों को प्रवर्तित कराने का उपचार।

विषय सूची

भाग 1

आमुख	iii	
पाठ्यपुस्तकों में पाठ्य सामग्री का पुनर्संयोजन	v	
प्राक्कथन	vii	
इकाई I	कार्य, आजीविका तथा जीविका	1
अध्याय 1	कार्य, आजीविका तथा जीविका	2
इकाई II	पोषण, खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी	29
अध्याय 2	नैदानिक पोषण और आहारिकी	32
अध्याय 3	जनपोषण तथा स्वास्थ्य	46
अध्याय 4	खाद्य प्रसंस्करण और प्रौद्योगिकी	61
अध्याय 5	खाद्य गुणवत्ता और खाद्य सुरक्षा	75
इकाई III	मानव विकास और परिवार अध्ययन	97
अध्याय 6	प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा	100
अध्याय 7	बच्चों, युवाओं और वृद्धजनों के लिए सहायक सेवाओं, संस्थानों और कार्यक्रमों का प्रबंधन	113
परिशिष्ट	पाठ्यक्रम	129

विषय सूची भाग II

इकाई IV	वस्त्र और परिधान
अध्याय 8	वस्त्र एवं परिधान डिज़ाइन
अध्याय 9	फ़ैशन डिज़ाइन और व्यापार
अध्याय 10	संस्थाओं में वस्त्रों की देख-भाल और रख-रखाव
इकाई V	संसाधन प्रबंधन
अध्याय 11	आतिथ्य प्रबंधन
अध्याय 12	परिवार का वित्तीय प्रबंधन, उपभोक्ता शिक्षा और संरक्षण
इकाई VI	संचार एवं विस्तार
अध्याय 13	विकास संचार तथा पत्रकारिता
अध्याय 14	निगमित संप्रेषण तथा जन-संपर्क
परिशिष्ट	परियोजनाएँ फ़ीडबैक (प्रतिपुष्टि) प्रश्नावली