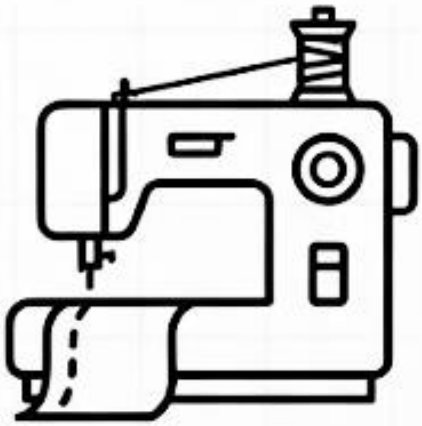
MVS FOUNDATION

FREE NOTES

HOME SCIENCE (321)

CHAPTERWISE NOTES



HOME SCIENCE

Sl. No.	Module	Chapters (Public Examination)	Marks
1	**Module 2: Food and Nutrition**	L-5. Meal Planning L-6. Nutritional Status L-9. Food preservation	16
2	**Module 4 : Human Development**	L-19 Growth and Development (6-11) L-20 Adolescence L-21 Concerns and Issues in Human Development	16
3	**Optional Module 6A**	L-29 Cleaning and Cleaning Materials L-30 Maintenance of Premises L-31 Aesthetics at Home	12

Component	Details	Marks
Public Exam (Selected Modules 2,4,6A)	Total Chapters: **9**	44
Practical Exam	Practical	20
TMA	Tutor Marked Assignment	16
Final Possible Marks		**80 Marks**

विषय- सूची

1	आहार नियोजन
2	पोषण स्तर
3	खाद्य परिरक्षण
4	अभिवृद्धि और विकास (6-11)
5	किशोरावस्था
6	मानव विकास के मुद्दे व चिंताएँ
7	सफाई और सफाई सामग्री
8	भवन का रखरखाव
9	घर का सौंदर्यीकरण

1

आहार नियोजन

परिचय

भोजन केवल भूख मिटाने का साधन नहीं बल्कि अच्छे स्वास्थ्य, ऊर्जा और विकास का आधार है। परिवार के हर सदस्य की जरूरत अलग होती है, इसलिए सही पोषण के लिए भोजन की सोच-समझकर योजना बनाना आवश्यक है। यही प्रक्रिया **आहार नियोजन** कहलाती है, जो संतुलित आहार और स्वस्थ जीवन की कुंजी है।

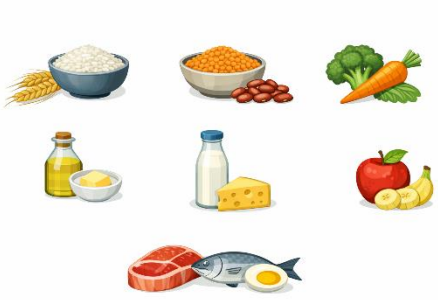
खाद्य समूह

- भोजन में उपस्थित पोषक तत्त्वों के आधार पर खाद्य पदार्थों को समूहों में बाँटा जाता है।
- यह वर्गीकरण दैनिक भोजन को पोषक तत्त्वों के अनुसार नियोजित करने में सहायता करता है।

खाद्य समूह की परिभाषा

- समान विशेषताओं वाले खाद्य पदार्थों का समूह **खाद्य समूह** कहलाता है।

वर्गीकरण के आधार



1. शारीरिक कार्यों के आधार पर वर्गीकरण

- ऊर्जा प्रदान करना
- शरीर निर्माण व वृद्धि
- सुरक्षा व नियंत्रण

2. पोषक तत्त्वों के आधार पर वर्गीकरण (ICMR के पाँच खाद्य समूह)

- **अनाज व उत्पाद** — ऊर्जा, प्रोटीन, विटामिन B
- **दालें व फलियाँ** — प्रोटीन, आयरन, फोलिक एसिड
- **दूध व मांसाहार** — प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन
- **फल व सब्जियाँ** — विटामिन, खनिज, रेशा
- **वसा व शक्कर** — ऊर्जा

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

खाद्य विनिमय

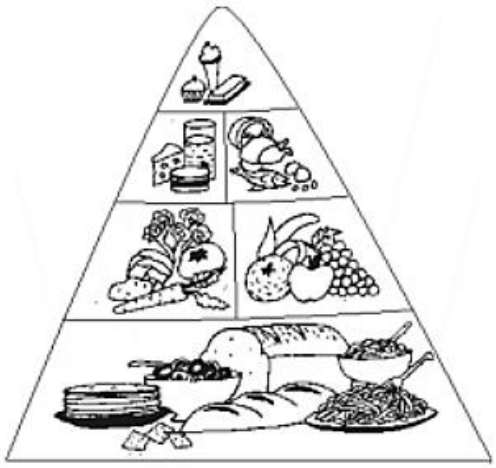
समान पोषक तत्त्व वाले खाद्य पदार्थ को दूसरे से बदलना **खाद्य विनिमय** कहलाता है।

संतुलित आहार

वह आहार जिसमें सभी आवश्यक पोषक तत्त्व उचित मात्रा में हों, **संतुलित आहार** कहलाता है।

संतुलित आहार की विशेषताएँ

- सभी खाद्य समूहों का समावेश
- व्यक्तिगत पोषण आवश्यकता की पूर्ति
- भोजन में विविधता
- मौसमी खाद्य पदार्थों का उपयोग
- किफायत
- स्वाद व पसंद के अनुसार



आहार योजना क्या है

उपलब्ध संसाधनों से संतुलित भोजन की योजना बनाना **आहार योजना** है।

आहार योजना को प्रभावित करने वाले कारक

- **पोषण आवश्यकताएँ**
- **आयु**
- **लिंग**
- **शारीरिक गतिविधि**
- **किफायत (बजट)**
- **समय, ऊर्जा व कौशल**
- **मौसमी उपलब्धता**

विभिन्न आयु वर्गों के लिए आहार का संशोधन

- परिवार के सभी सदस्यों की आवश्यकताएँ अलग होती हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- एक ही भोजन को मात्रा, गुणवत्ता और बारंबारता बदलकर संशोधित किया जाता है।

आहार संशोधन के प्रकार

1. परिमाणात्मक संशोधन

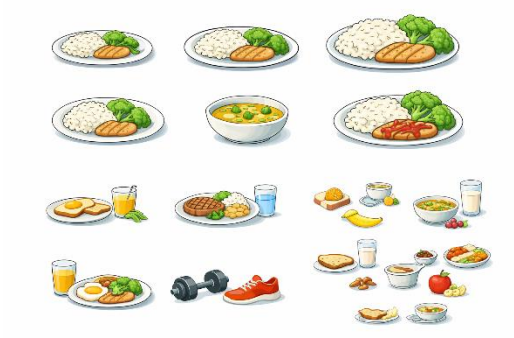
- भोजन की मात्रा बढ़ाना या घटाना।

2. गुणात्मक संशोधन

- पोषक तत्त्व, तरलता, स्वाद आदि में परिवर्तन।

3. भोजन की बारंबारता में संशोधन

- भोजन की आवृत्ति बढ़ाना या घटाना।

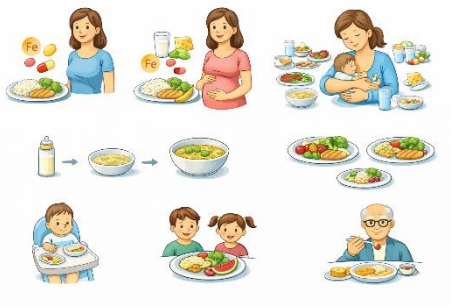


भोजन प्रतिस्थापन

समान पोषक तत्त्व वाले एक खाद्य पदार्थ के स्थान पर दूसरे खाद्य पदार्थ का उपयोग करना भोजन प्रतिस्थापन कहलाता है।

विशेष अवस्थाओं के लिए संशोधन

- **वयस्क महिला:** ऊर्जा व प्रोटीन पुरुष से कम, आयरन व विटामिन अधिक।
- **गर्भवती स्त्री:** कैलोरी, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन अधिक।
- **दुग्धस्रावी माँ:** प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन अधिक; भोजन बार-बार।
- **शिशु:** आयु अनुसार तरल → अर्धठोस → ठोस भोजन।
- **बच्चे व किशोर:** अधिक ऊर्जा व प्रोटीन आवश्यक।
- **वृद्ध:** कम ऊर्जा, मुलायम व सुपाच्य भोजन।



विशिष्ट आहार की आवश्यकता

बीमारी में पोषण आवश्यकताएँ बदल जाती हैं।

उपचारात्मक आहार

रोग अवस्था में दिया जाने वाला संशोधित आहार **उपचारात्मक आहार** कहलाता है।

बीमारी में आहार परिवर्तन के उद्देश्य

- पोषण स्तर बनाए रखना

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- कमी को पूरा करना
- तरलता में परिवर्तन
- आवश्यकता अनुसार वजन नियंत्रण

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. संतुलित आहार क्या है?

उत्तर- संतुलित आहार वह भोजन है जिसमें शरीर की आवश्यकता के अनुसार सभी आवश्यक पोषक तत्त्व — कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज तथा रेशा — उचित मात्रा में उपस्थित हों। यह शरीर को ऊर्जा देता है, वृद्धि करता है और स्वास्थ्य बनाए रखने में सहायक होता है।

प्रश्न-2. आहार योजना का अर्थ क्या है?

उत्तर- आहार योजना का अर्थ उपलब्ध संसाधनों, समय, बजट और परिवार के सदस्यों की पोषण आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर संतुलित भोजन की पूर्व योजना बनाना है। इससे भोजन का सही चयन होता है, पोषण की पूर्ति होती है और समय व धन की बचत भी होती है।

प्रश्न-3. खाद्य समूह क्या है?

उत्तर- खाद्य समूह समान विशेषताओं और पोषक तत्त्वों वाले खाद्य पदार्थों का समूह होता है। भोजन को खाद्य समूहों में बाँटने से संतुलित आहार बनाना आसान हो जाता है क्योंकि इससे पता चलता है कि शरीर को आवश्यक सभी पोषक तत्त्व विभिन्न समूहों से प्राप्त होते हैं।

प्रश्न-4. आहार संशोधन क्या है?

उत्तर- आहार संशोधन वह प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति की आयु, स्वास्थ्य, अवस्था और आवश्यकता के अनुसार भोजन की मात्रा, गुणवत्ता तथा बारंबारता में परिवर्तन किया जाता है। इससे प्रत्येक व्यक्ति की पोषण जरूरत पूरी होती है और भोजन अधिक उपयुक्त व उपयोगी बनता है।

प्रश्न-5. उपचारात्मक आहार क्या है?

उत्तर- उपचारात्मक आहार वह विशेष आहार है जो रोग अवस्था में रोगी की स्थिति को ध्यान में रखकर दिया जाता है। यह सामान्य भोजन का संशोधित रूप होता है जिसका उद्देश्य पोषण बनाए रखना, रोग से शीघ्र स्वस्थ होना और शरीर की विशेष आवश्यकताओं को पूरा करना है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

2

पोषण स्तर

परिचय

अच्छा स्वास्थ्य केवल भोजन करने से नहीं बल्कि शरीर द्वारा पोषक तत्त्वों के सही उपयोग से बनता है। जब शरीर को आवश्यक पोषक तत्त्व संतुलित मात्रा में मिलते हैं तब पोषण स्तर अच्छा रहता है। यह अध्याय पोषण स्तर, कुपोषण और उससे जुड़ी समस्याओं को समझाता है।

पोषण स्तर

पोषण स्तर की परिभाषा:

व्यक्ति के स्वास्थ्य की वह स्थिति जो पोषक तत्त्वों के ग्रहण और उपयोग से बनती है, **पोषण स्तर** कहलाती है।

1. संतुलित आहार → सामान्य पोषण स्तर

2. असंतुलित आहार → **कुपोषण**

कुपोषण

पोषक तत्त्वों की कमी या अधिकता से शरीर में असंतुलन की स्थिति **कुपोषण** है।

कुपोषण के प्रकार:

1. अल्पपोषण

2. अतिपोषण

कुपोषण के कारण

- भोजन की उपलब्धता में कमी
- जनसंख्या वृद्धि
- अज्ञानता

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- आर्थिक स्थिति
- तनाव की स्थिति (विशेष अवस्थाएँ)
- व्यक्तिगत स्वच्छता की कमी व संक्रमण

कुपोषण के प्रभाव

- संक्रमण की संभावना बढ़ना
- शारीरिक व मानसिक कमजोरी
- कार्य क्षमता में कमी
- मृत्यु तक हो सकती है

पोषण स्तर का निर्धारण

व्यक्ति या समूह के पोषण स्तर का पता लगाने की प्रक्रिया **पोषण स्तर निर्धारण** है।

पोषण स्तर निर्धारण के तरीके

1. शारीरिक माप द्वारा

- वजन
- लंबाई

2. आहार ग्रहण द्वारा

- 24 घंटे का भोजन रिकॉर्ड

3. पोषक तत्त्वों की कमी से होने वाली बीमारियों की पहचान द्वारा

शारीरिक विकास

- वजन व लंबाई पोषण स्त र के संकेतक हैं।
- मानक से कम → अल्पपोषण
- मानक से अधिक → अतिपोषण

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

पोषक तत्त्वों की कमी से होने वाले रोग

1. प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण (PEM)

कारण: ऊर्जा व प्रोटीन की कमी

प्रकार:

1. मैरास्मस

2. क्वाशिओरकर

मरास्मस और क्वाशिओरकर में अंतर

आधार	मरास्मस	क्वाशिओरकर
1. कारण	प्रोटीन और ऊर्जा दोनों की कमी	केवल प्रोटीन की कमी
2. उम्र	12 वर्ष से पूर्व	1–3 वर्ष
3. शरीर की बनावट	बहुत दुबला-पतला	शरीर में सूजन
4. पेट	अंदर धंसा हुआ	बाहर निकला हुआ
5. त्वचा/बाल	त्वचा सूखी, बाल सामान्य	त्वचा पर दाग, बाल भूरे व झड़ते

सामान्य लक्षण:

1. वृद्धि रुकना

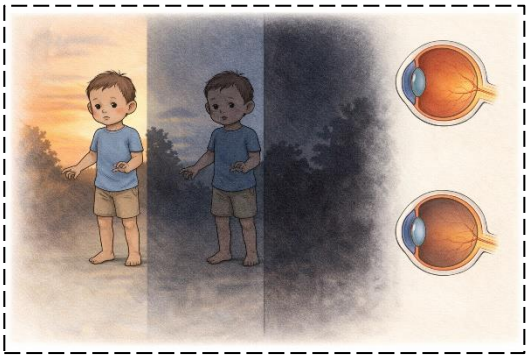
2. मांसपेशियों की कमी

2. विटामिन A का अभाव

आहार में विटामिन A की कमी से विटामिन A अल्पता।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

लक्षण:



1. रतौंधी

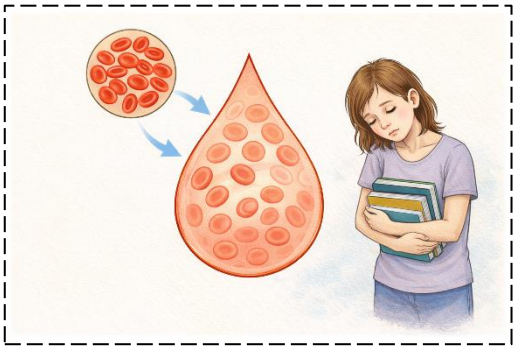
2. आँखों में सूखापन

3. संक्रमण बढ़ना

3. रक्ताल्पता (एनीमिया)

रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर कम होना रक्ताल्पता है।

कारण:

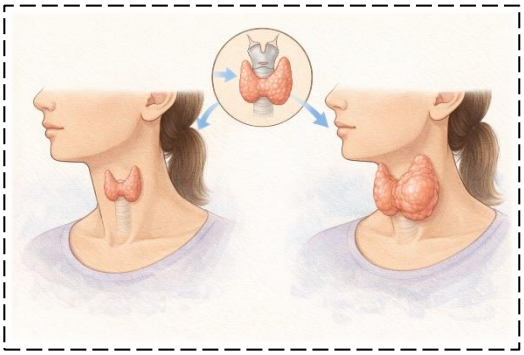


- आयरन की कमी
- फोलिक अम्ल व विटामिन B12 की कमी

लक्षण:

- कमजोरी
- थकान
- पीला पड़ना

4. आयोडीन अभाव



1. आयोडीन की कमी से **घेंघा**।

2. लक्षण (वयस्क):

- गले में सूजन
- थकान
- त्वचा परिवर्तन

3. लक्षण (बच्चे):

- वृद्धि दर कम

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- मानसिक मंदता

राष्ट्रीय पोषण कार्यक्रम

देश में पोषक तत्त्वों की कमी से होने वाले रोगों को रोकने, कमजोर वर्गों को पूरक पोषण देने और पोषण स्तर सुधारने हेतु सरकार द्वारा चलाए जाने वाले कार्यक्रम **राष्ट्रीय पोषण कार्यक्रम** कहलाते हैं।

मुख्य कार्यक्रम

1. एकीकृत बाल विकास सेवाएँ (ICDS)

छोटे बच्चों, गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिलाओं को पूरक आहार, स्वास्थ्य सेवाएँ, टीकाकरण और पोषण शिक्षा प्रदान करने वाला कार्यक्रम।

2. मध्याह्न भोजन कार्यक्रम (MDM)

प्राथमिक विद्यालय के बच्चों को स्कूल में पूरक भोजन देकर पोषण सुधारने और स्कूल उपस्थिति बढ़ाने वाला कार्यक्रम।

3. विटामिन A प्रोफिलैक्सिस कार्यक्रम

बच्चों में विटामिन A की कमी से होने वाली आँखों की समस्याओं और अंधता की रोकथाम के लिए विटामिन A की खुराक देने वाला कार्यक्रम।

4. राष्ट्रीय पोषण संबंधी एनीमिया नियंत्रण कार्यक्रम

आयरन व फोलिक अम्ल की पूर्ति द्वारा बच्चों और महिलाओं में रक्ताल्पता (एनीमिया) को रोकने वाला कार्यक्रम।

5. राष्ट्रीय आयोडीन अभाव विकार नियंत्रण कार्यक्रम

आयोडीन की कमी से होने वाले रोगों (जैसे घेंघा) की रोकथाम हेतु आयोडीन युक्त नमक के उपयोग को बढ़ावा देने वाला कार्यक्रम।

ICDS — मुख्य सेवाएँ

- टीकाकरण
- स्वास्थ्य जांच
- पूरक आहार

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- वृद्धि निगरानी
- पोषण व स्वास्थ्य शिक्षा
- प्री-स्कूल शिक्षा

लाभार्थी

- 6 वर्ष से कम बच्चे
- किशोरियाँ
- गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिलाएँ
- 15–45 वर्ष की महिलाएँ

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. पोषण स्तर क्या है?

उत्तर- पोषण स्तर व्यक्ति के स्वास्थ्य की वह स्थिति है जो शरीर द्वारा पोषक तत्त्वों के ग्रहण और उपयोग पर निर्भर करती है। संतुलित आहार लेने पर पोषण स्तर सामान्य रहता है, जबकि पोषक तत्त्वों की कमी या अधिकता से कुपोषण हो जाता है।

प्रश्न-2. कुपोषण क्या है?

उत्तर- पोषक तत्त्वों की कमी या अधिकता से शरीर में उत्पन्न असंतुलन की स्थिति कुपोषण कहलाती है। यह अल्पपोषण और अतिपोषण दोनों रूपों में हो सकता है तथा स्वास्थ्य, वृद्धि और कार्यक्षमता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

प्रश्न-3. पोषण स्तर निर्धारण के तरीके लिखिए।

उत्तर- पोषण स्तर निर्धारण के मुख्य तरीके हैं — शारीरिक माप (वजन, लंबाई), आहार ग्रहण का अध्ययन (24 घंटे भोजन रिकॉर्ड) तथा पोषक तत्त्वों की कमी से होने वाले रोगों के लक्षणों की पहचान।

प्रश्न-4. प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण क्या है?

उत्तर- ऊर्जा और प्रोटीन की कमी से होने वाली पोषण समस्या प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण कहलाती है। यह मुख्यतः बच्चों में पाया जाता है और इसके दो प्रमुख रूप मैरास्मस और क्वाशिओरकर हैं, जिनमें वृद्धि रुकना और मांसपेशियों की कमी प्रमुख लक्षण हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न-5. राष्ट्रीय पोषण कार्यक्रमों का उद्देश्य क्या है?

उत्तर- राष्ट्रीय पोषण कार्यक्रमों का उद्देश्य पोषक तत्त्वों की कमी से होने वाले रोगों को रोकना, कमजोर वर्गों को पूरक पोषण देना, स्वास्थ्य सुधार करना और बच्चों, महिलाओं व किशोरियों के पोषण स्तर को बेहतर बनाना है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

3

खाद्य परिरक्षण

परिचय

खाद्य पदार्थ जल्दी खराब हो जाते हैं, इसलिए उन्हें लंबे समय तक सुरक्षित रखना आवश्यक है। भोजन को सही अवस्था में सुरक्षित रखने की प्रक्रिया **खाद्य परिरक्षण** कहलाती है। यह अध्याय खाद्य परिरक्षण के अर्थ, सिद्धांत और घरेलू विधियों को समझाता है।

खाद्य परिरक्षण का अर्थ एवं इसकी आवश्यकता

खाद्य परिरक्षण की परिभाषा:

खाद्य पदार्थों को उनकी अच्छी अवस्था में लंबे समय तक सुरक्षित रखने की प्रक्रिया **खाद्य परिरक्षण** है।

शेल्फ लाइफ

वह अवधि जिसमें भोजन उपयोग योग्य रहता है, **शेल्फ लाइफ** कहलाती है।

परिरक्षण की आवश्यकता

- खाद्य पदार्थों की **शेल्फ लाइफ** बढ़ाना
- नए उत्पाद (जैम, अचार आदि) बनाना
- भंडारण व परिवहन आसान बनाना
- मौसमी खाद्य पदार्थ भविष्य के लिए सुरक्षित रखना

खाद्य परिरक्षण के सिद्धांत

- **सूक्ष्म जीवों को मारना**
- **सूक्ष्म जीवों के प्रभाव को रोकना या धीमा करना**
- **एंजाइम के प्रभाव को रोकना**

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

1. सूक्ष्म जीवों को मारना

- ताप बढ़ाकर सूक्ष्म जीव नष्ट करना
- पकाना, उबालना, डिब्बाबंदी

2. सूक्ष्म जीवों के प्रभाव को रोकना

- सुरक्षा आवरण देना
- ताप बढ़ाना या घटाना
- रसायनों का प्रयोग
- ठंडा करना / जमाना

3. एंजाइम के प्रभाव को रोकना

- हल्के ताप उपचार (ब्लांचिंग) से एंजाइम की क्रिया रोकना

खाद्य परिरक्षण की घरेलू विधियाँ

(i) सुखाना या निर्जलीकरण

निर्जलीकरण: नियंत्रित ताप व वायु प्रवाह से नमी हटाना निर्जलीकरण है।

- नमी कम → सूक्ष्म जीव नहीं पनपते
- भंडारण आसान

आलू के चिप्स (निर्जलीकरण विधि)

सामग्री :-

आलू, पानी, नमक

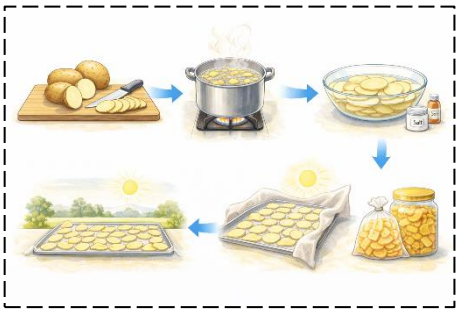
पोटाशियम मेटा-बाई सल्फाइट

पॉलीथीन के थैले

ट्रे या बड़ी प्लेट या बड़े पॉलीथीन शीट्स

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

मलमल का कपड़ा



विधि:

- आलू धोकर 2–3 मिमी मोटे गोल टुकड़े काटें।
- टुकड़ों को 3–4 मिनट उबलते पानी में डालें।
- निकालकर ठंडे पानी में नमक व पोटैशियम मेटा-बाइसल्फाइट घोल में 10 मिनट रखें।
- ट्रे/शीट पर फैलाकर मलमल के कपड़े से ढककर धूप में सुखाएँ।
- पूरी तरह सूखने पर हवा बंद डिब्बे या पॉलीथिन में रखें।

(ii) नमक, मसाले और तेल के साथ अचार डालना

- नमक व मसाले नमी सोखते हैं
- तेल हवा के संपर्क को रोकता है
- सूक्ष्म जीवों की वृद्धि रुकती है

(iii) जैम, जेली और मुरब्बा बनाना

- **जैम:** फल गूदे को चीनी के साथ पकाकर गाढ़ा मिश्रण बनाना।
- **जेली:** फल रस, पेक्टिन, अम्ल व चीनी से जमने वाला पदार्थ।
- **मुरब्बा:** फल को चीनी घोल में पकाकर सुरक्षित रखना।

मिश्रित फलों का जैम

सामग्री:

मिश्रित फलों का गूदा - 500 ग्रा.

चीनी - 500 ग्रा.

साइट्रिक अम्ल - 4 ग्रा. (1 चाय का चम्मच)

पानी - 100 मिली.

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

फल की सुगन्ध (एसेन्स) - कुछ बूँद

लाल रंग - 1/2 चम्मच

विधि

- विभिन्न फलों को धोकर छीलें और छोटे टुकड़ों में काटें।
- टुकड़ों को मसलकर या मिक्सर में पीसकर गूदा तैयार करें।
- फलों के गूदे को लगभग 15 मिनट तक उबालें।
- चीनी मिलाकर मिश्रण को लगातार चलाते हुए पकाएँ।
- मिश्रण गाढ़ा होने लगे तो साइट्रिक अम्ल मिलाएँ।
- तब तक पकाएँ जब तक मिश्रण शीट/फ्लेक रूप में गिरने लगे (एंड पॉइंट)।
- गैस से उतारकर एसेंस व रंग मिलाएँ।
- गरम जैम को साफ बोतल में भरकर ठंडा होने दें और अच्छी तरह बंद करें।

(iv) शरबत बनाना

- फल रस को चीनी घोल में मिलाकर तैयार पेय
- संरक्षक मिलाकर सुरक्षित रखना
- बोतलों को **स्टेरिलाइजेशन** कर भरना

स्टेरिलाइजेशन:

बोतलों को उबालकर सूक्ष्म जीव रहित करना **स्टेरिलाइजेशन** है।

(v) जमाना

- कम ताप पर सूक्ष्म जीव निष्क्रिय
- लंबे समय तक भंडारण संभव
- पैकिंग में हवा निकालना आवश्यक

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

मटर को जमाना

मटर को ब्लांचिंग करके पैक कर फ्रीजर में रखने से सूक्ष्म जीवों की वृद्धि रुकती है और मटर लंबे समय तक सुरक्षित रहती है।

विधि:

- ताजी व मुलायम मटर चुनकर छीलें।
- पानी में नमक मिलाकर उबालें और मटर 2 मिनट डालें (ब्लांचिंग)।
- निकालकर तुरंत ठंडा करें।
- छोटे पॉलीथिन बैग में भरकर हवा निकालें और सील करें।
- पैकेट को फ्रीजर में रख दें।

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. खाद्य परिरक्षण क्या है?

उत्तर- खाद्य पदार्थों को उनकी अच्छी अवस्था में लंबे समय तक सुरक्षित रखने की प्रक्रिया खाद्य परिरक्षण कहलाती है। इसका उद्देश्य भोजन को खराब होने से बचाना, शेल्फ लाइफ बढ़ाना और भविष्य में उपयोग हेतु सुरक्षित रखना है।

प्रश्न-2. शेल्फ लाइफ क्या है?

उत्तर- शेल्फ लाइफ वह अवधि है जिसमें खाद्य पदार्थ सुरक्षित और उपयोग योग्य रहते हैं। खाद्य परिरक्षण तकनीकों द्वारा शेल्फ लाइफ बढ़ाई जाती है ताकि भोजन लंबे समय तक खराब न हो और सुरक्षित रूप से उपयोग किया जा सके।

प्रश्न-3. खाद्य परिरक्षण के मुख्य सिद्धांत लिखिए।

उत्तर- खाद्य परिरक्षण के मुख्य सिद्धांत हैं - सूक्ष्म जीवों को नष्ट करना, उनके प्रभाव को रोकना या धीमा करना तथा एंजाइम की क्रिया को रोकना। इन सिद्धांतों से भोजन को खराब होने से बचाया जाता है।

प्रश्न-4. निर्जलीकरण क्या है?

उत्तर- निर्जलीकरण वह प्रक्रिया है जिसमें नियंत्रित ताप और वायु प्रवाह से खाद्य पदार्थों की नमी हटाई जाती है। नमी कम होने से सूक्ष्म जीवों की वृद्धि रुक जाती है और भोजन लंबे समय तक सुरक्षित रहता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न-5. स्टेरिलाइजेशन क्या है?

उत्तर- स्टेरिलाइजेशन वह प्रक्रिया है जिसमें बोतलों या पात्रों को उबालकर सूक्ष्म जीवों से मुक्त किया जाता है। इससे खाद्य पदार्थ सुरक्षित रहते हैं और खराब होने की संभावना कम हो जाती है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

4

अभिवृद्धि और विकास

(6 से 11 वर्ष की अवस्था में)

परिचय

6 से 11 वर्ष की आयु बच्चे के जीवन का महत्वपूर्ण चरण है जहाँ शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भाषा से जुड़ी क्षमताएँ तेजी से विकसित होती हैं। इस अवस्था में बच्चा नई-नई कौशल सीखता है और व्यक्तित्व का मजबूत आधार बनता है।

शारीरिक विकास

- 6–11 वर्ष में लंबाई व वजन लगातार बढ़ते हैं।
- लड़कियों में विकास की गति लड़कों से पहले दिखाई देती है।

शरीर के अनुपात में बदलाव

- सिर का अनुपात शरीर की तुलना में छोटा होता जाता है।
- सूक्ष्म व स्थूल मांसपेशियों का विकास होता है।

दाँत, हड्डियाँ और मांसपेशियाँ का विकास

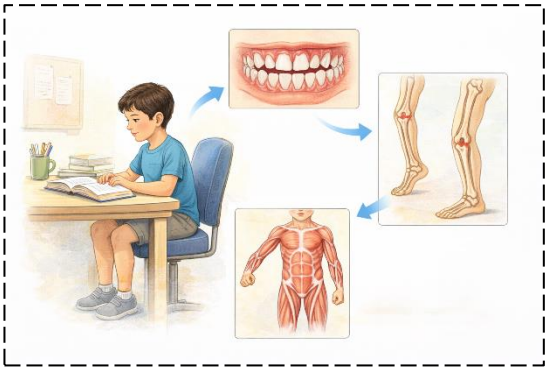
1. दाँत: मध्य बाल्यावस्था तक लगभग 28 स्थायी दाँत आ जाते हैं।

2. हड्डियाँ:

- सभी हड्डियाँ बन जाती हैं और मजबूत होती हैं।
- कैल्शियम से मजबूती बढ़ती है।

3. मांसपेशियाँ व वसा:

- लड़कों में मांसपेशियाँ अधिक विकसित
- लड़कियों में वसा अधिक जमा



All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

गत्यात्मक विकास

बच्चा दौड़ना, कूदना, संतुलन बनाना सीखता है।

मांसपेशीय समन्वय: मांसपेशियों की गतिविधियों का नियंत्रण **मांसपेशीय समन्वय** है।

मांसपेशीय समन्वय के प्रकार

- **स्थूल मांसपेशीय समन्वय:** दौड़ना, कूदना, चढ़ना
- **सूक्ष्म मांसपेशीय समन्वय:** लिखना, चित्र बनाना
- **संवेदनशील अवधि:** वह समय जब कौशल आसानी से सीखे जाते हैं।

भाषा विकास

- 6–11 वर्ष में भाषा पर अच्छा अधिकार हो जाता है।
- शब्द भंडार लगभग 14,000–30,000 शब्द।
- बच्चा बहुअर्थी शब्द समझता है।
- मुहावरे, रूपक, हास्य और टंग ट्विस्टर समझता है।
- **जैसे:** चंदू के चाचा ने चंदू की चाची को चाँदी के चम्मच से चटनी चटाई।

सामाजिक-संवेगात्मक विकास

सामाजिक विकास:

दूसरों के साथ मिलकर व्यवहार सीखना।

संवेगात्मक विकास:

भावनाओं को नियंत्रित करना और सही तरीके से व्यक्त करना।

प्रभावित करने वाले कारक

- **माता-पिता:** आत्मविश्वास व आत्मसम्मान विकसित करते हैं।
- **साथी:** सहयोग, तुलना और सामाजिक कौशल सीखते हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- **स्कूल:** रुचि अनुसार कौशल विकसित करने का अवसर देता है।

संज्ञानात्मक विकास

सोचने, तर्क करने और समस्या हल करने की क्षमता का विकास।

मुख्य विशेषताएँ

- कल्पना व यथार्थ में अंतर
- दूसरों के दृष्टिकोण को समझना (सहानुभूति)
- **रिवर्सिबिलिटी** — आगे-पीछे सोचने की क्षमता
- **संरक्षण** — बाहरी बदलाव से मात्रा नहीं बदलती समझना
- **वर्गीकरण** — वस्तुओं को समूह में बाँटना
- **श्रृंखलाबद्ध करना** — क्रम में व्यवस्थित करना
- समय व गति की समझ

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. मध्य बाल्यावस्था क्या है?

उत्तर- मध्य बाल्यावस्था 6 से 11 वर्ष की आयु की अवस्था है जिसमें बच्चे का शारीरिक, मानसिक, भाषा, सामाजिक और संज्ञानात्मक विकास तेजी से होता है। यह अवस्था कौशल सीखने और व्यक्तित्व निर्माण के लिए महत्वपूर्ण मानी जाती है।

प्रश्न-2. मांसपेशीय समन्वय क्या है?

उत्तर- मांसपेशियों की विभिन्न गतिविधियों को नियंत्रित करने की क्षमता मांसपेशीय समन्वय कहलाती है। यह दो प्रकार का होता है — स्थूल (दौड़ना, कूदना) और सूक्ष्म (लिखना, चित्र बनाना), जो इस अवस्था में तेजी से विकसित होता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रश्न-3. भाषा विकास की विशेषताएँ लिखिए।

उत्तर- इस अवस्था में शब्द भंडार बढ़ता है, बच्चा सही वाक्य बनाता है, बहुअर्थी शब्द समझता है तथा मुहावरे, हास्य और टंग ट्विस्टर का प्रयोग करने लगता है। भाषा का प्रयोग प्रभावी रूप से करने की क्षमता विकसित होती है।

प्रश्न-4. सामाजिक-संवेगात्मक विकास क्या है?

उत्तर- सामाजिक-संवेगात्मक विकास में बच्चा दूसरों के साथ व्यवहार करना, सहयोग करना और अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना सीखता है। माता-पिता, साथी और स्कूल इस विकास को प्रभावित करते हैं और बच्चे में आत्मविश्वास तथा सामाजिक कौशल विकसित करते हैं।

प्रश्न-5. संज्ञानात्मक विकास की मुख्य विशेषताएँ लिखिए।

उत्तर- इस अवस्था में बच्चा तर्कपूर्ण सोचता है, कल्पना व यथार्थ में अंतर समझता है, वर्गीकरण, क्रमबद्ध करना, संरक्षण, रिवर्सिबिलिटी तथा समय और गति की समझ विकसित करता है, जिससे समस्या समाधान क्षमता बढ़ती है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

5
किशोरावस्था

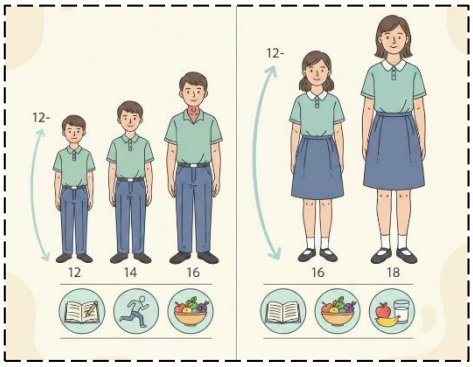
परिचय

किशोरावस्था बचपन और वयस्कता के बीच का संक्रमण काल है जिसमें तीव्र शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक परिवर्तन होते हैं। यह अवस्था व्यक्तित्व निर्माण, पहचान और जिम्मेदारियों को समझने की महत्वपूर्ण अवधि होती है।

किशोरावस्था की परिभाषा

बचपन और वयस्कता के बीच की अवधि **किशोरावस्था** कहलाती है।

- आयु सीमा: लगभग **10–19 वर्ष**
- इस अवस्था में तीव्र शारीरिक व यौन विकास होता है।



किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन

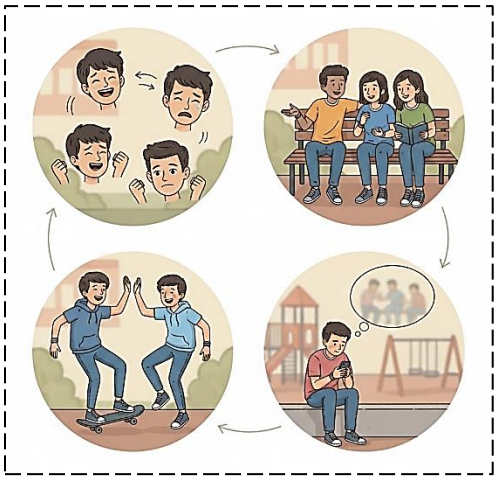
बिंदु	लड़कियाँ	लड़के
कद वृद्धि	11–13½ वर्ष में ~8 सेमी बढ़ता	13–15 वर्ष में ~20 सेमी बढ़ता
शरीर बनावट	शरीर गोलाई लेता, वसा बढ़ती	मांसपेशियाँ विकसित
कंधे-नितंब	कंधे संकरे, नितंब चौड़े	कंधे चौड़े, नितंब पतले
आवाज	आवाज परिपक्व	आवाज भारी, एडम्स एप्पल स्पष्ट
यौन परिवर्तन	स्तनों का विकास	जननांगों का विकास
विशेष परिवर्तन	मासिक धर्म शुरू	स्वप्नदोष शुरू

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

जल्दी या देर से परिपक्वता

- परिपक्वता का समय अलग-अलग होता है।
- जल्दी परिपक्व किशोर → अधिक आत्मविश्वास
- देर से परिपक्व किशोर → हीन भावना संभव
- अभिभावकों को शारीरिक परिवर्तन की जानकारी देना आवश्यक

किशोरावस्था में सामाजिक-संवेगात्मक विकास



- भावनाओं में उतार-चढ़ाव
- साथियों के साथ रहना पसंद
- समूह की संस्कृति, मूल्य व व्यवहार अपनाना
- मित्र न होने पर अकेलापन व तनाव

भाषा विकास

- शब्द भंडार बढ़ता है
- जटिल वाक्यों का प्रयोग
- **स्लैंग भाषा**: साथियों द्वारा प्रयुक्त अनौपचारिक भाषा **स्लैंग भाषा** है।
- शब्दों के संक्षिप्त रूप का उपयोग

संज्ञानात्मक विकास

- अमूर्त सोच विकसित
- तर्क व कल्पना क्षमता बढ़ती
- समस्याओं के विकल्पों पर विचार
- व्यंग्य व छिपे अर्थ समझना

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

किशोरावस्था में यौन शिक्षा की आवश्यकता

- यौन परिपक्वता के कारण जानकारी आवश्यक
- सही जानकारी → स्वस्थ व्यवहार
- माता-पिता व विद्यालय की महत्वपूर्ण भूमिका
- इसे **प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षा** भी कहा जाता है

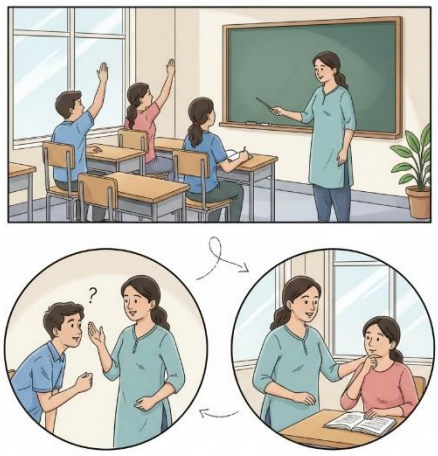
अभिभावकों की भूमिका

- स्वतंत्रता और नियंत्रण में संतुलन
- निर्णय लेने के अवसर देना
- अत्यधिक कठोरता → आत्मनिर्भरता कम
- सहयोगी अभिभावक → आत्मविश्वास बढ़ता

हम-उम्रों की भूमिका

- मित्र समूह का प्रभाव अधिक
- सामाजिक कौशल विकसित
- **मित्र संस्कृति:** साथियों के समूह के व्यवहार व शैली को **मित्र संस्कृति** कहते हैं।
- सकारात्मक व नकारात्मक दोनों प्रभाव संभव

विद्यालय व शिक्षकों की भूमिका

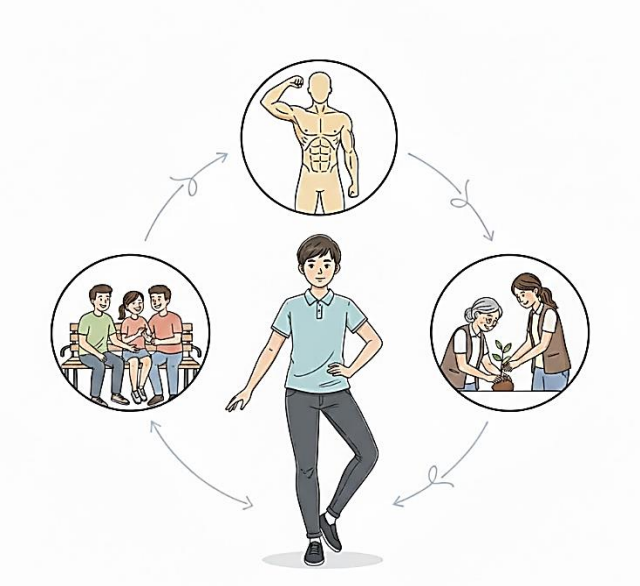


- सामाजिक व शैक्षिक कौशल विकास
- सकारात्मक विद्यालय वातावरण आवश्यक
- शिक्षक प्रोत्साहन → आत्मविश्वास बढ़ता
- शिक्षक माता-पिता व किशोर के बीच सेतु

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

किशोरावस्था के विकासात्मक कार्य

- शारीरिक परिवर्तन स्वीकार करना
- समान आयु साथियों से संबंध बनाना
- सामाजिक भूमिका निभाने की तैयारी
- भावनात्मक स्वतंत्रता
- मूल्य व सिद्धांत विकसित
- व्यावसायिक तैयारी
- विवाह व पारिवारिक जीवन की तैयारी



किशोरावस्था की विशेषताएँ

- रूप व शरीर के प्रति चिंता
- मित्र संस्कृति अपनाना
- विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण
- आदर्शवाद
- विद्रोह की भावना
- पीढ़ी अंतराल का अनुभव
- मनोदशा में उतार-चढ़ाव
- स्वयं की पहचान का निर्माण

किशोरों की समस्याएँ

- भोजन संबंधी समस्याएँ
- आत्मघाती प्रवृत्तियाँ
- मित्र दबाव

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- व्यक्तिगत समस्याएँ
- सामाजिक समस्याएँ
- शारीरिक समस्याएँ
- किशोरावस्था में गर्भधारण

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. किशोरावस्था क्या है?

उत्तर- किशोरावस्था बचपन और वयस्कता के बीच की अवधि है, लगभग 10–19 वर्ष। इस अवस्था में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक परिवर्तन तेजी से होते हैं तथा व्यक्तित्व और पहचान का निर्माण होता है।

प्रश्न-2. किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन लिखिए।

उत्तर- किशोरावस्था में लंबाई बढ़ती है, मांसपेशियाँ विकसित होती हैं, शरीर पर बाल आते हैं, आवाज में परिवर्तन होता है तथा लड़कियों में मासिक धर्म और लड़कों में स्वप्नदोष जैसे यौन परिवर्तन दिखाई देते हैं।

प्रश्न-3. किशोरावस्था में यौन शिक्षा क्यों आवश्यक है?

उत्तर- किशोरावस्था में यौन परिपक्वता के कारण सही जानकारी आवश्यक होती है। यौन शिक्षा से किशोर शारीरिक परिवर्तनों को समझते हैं, स्वस्थ निर्णय लेते हैं और गलत जानकारी से होने वाले जोखिमों से बचते हैं।

प्रश्न-4. अभिभावकों की भूमिका क्या है?

उत्तर- अभिभावक किशोरों को स्वतंत्रता और मार्गदर्शन दोनों प्रदान करते हैं। सहयोगी व्यवहार, संवाद और निर्णय लेने के अवसर देने से किशोर आत्मविश्वासी, जिम्मेदार और आत्मनिर्भर बनते हैं।

प्रश्न-5. किशोरों की प्रमुख समस्याएँ लिखिए।

उत्तर- किशोरों में भोजन संबंधी समस्याएँ, मित्र दबाव, आत्मघाती प्रवृत्तियाँ, व्यक्तिगत व सामाजिक समस्याएँ, शारीरिक समस्याएँ तथा किशोरावस्था में गर्भधारण जैसी समस्याएँ देखी जाती हैं, जो भावनात्मक अस्थिरता और सामाजिक दबाव से प्रभावित होती हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

6

मानव विकास के मुद्दे व चिंताएँ

परिचय

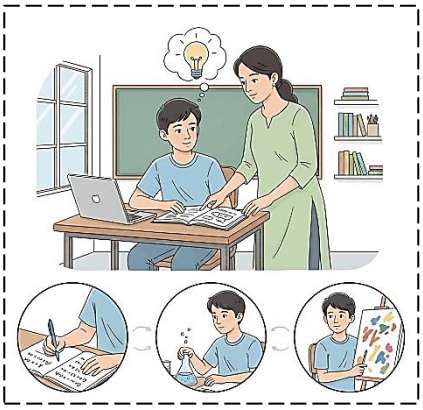
समाज में कई बच्चे ऐसे होते हैं जिन्हें उचित अवसर, सुविधाएँ और सुरक्षित वातावरण नहीं मिल पाता। परिणामस्वरूप उनके विकास में बाधाएँ आती हैं। यह अध्याय बाल भेदभाव, बाल अपराध, बाल श्रम, विकलांगता और स्वास्थ्य संबंधी महत्वपूर्ण मुद्दों को समझाता है।

बालिकाओं से भेदभाव

- जन्म से ही लड़कियों के साथ भेदभाव देखा जाता है।
- पोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा और देखभाल में असमानता।

शिक्षा की भूमिका

- **शिक्षा:** ज्ञान व कौशल प्राप्त करने की प्रक्रिया **शिक्षा** है।
- शिक्षा से जागरूकता बढ़ती है।
- आर्थिक स्वतंत्रता मिलती है।
- आत्मविश्वास विकसित होता है।
- बच्चों के पालन-पोषण में सहायता।



बाल अपराध

बच्चों द्वारा कानून का उल्लंघन **बाल अपराध** कहलाता है।

बाल अपराध के प्रकार

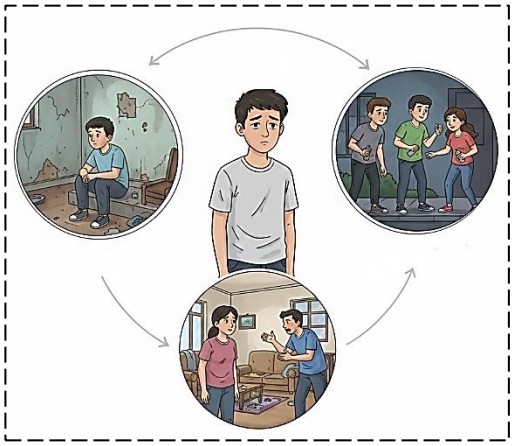
- चोरी
- हिंसा

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- झूठ बोलना
- नशे से जुड़े अपराध
- यौन अपराध

बाल अपराध के कारण

- गरीबी
- बुरी संगति
- माता-पिता के झगड़े
- भीड़-भाड़ वाला घर
- मीडिया का प्रभाव
- असुरक्षा व तनाव



उन्मूलन के तरीके

- व्यावसायिक प्रशिक्षण
- माता-पिता का समय व सहयोग
- मनोरंजन की सुविधाएँ
- सामाजिक कार्यक्रम

बाल श्रम कारण व परिणाम

14 वर्ष से कम आयु का बच्चा मजदूरी करता है तो वह **बाल श्रम** है।

कारण

- गरीबी
- निरक्षरता
- अनाथ या उपेक्षित बच्चे

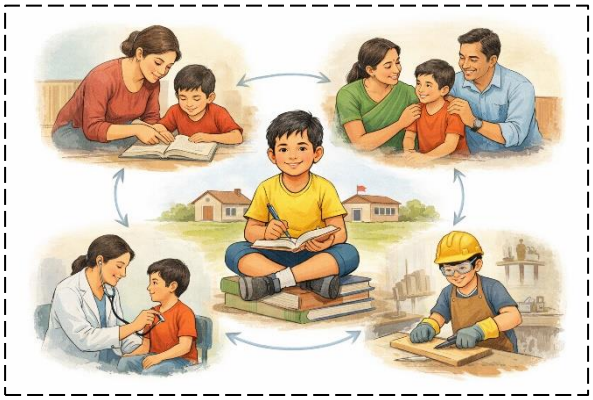
All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- सस्ते श्रम की मांग

परिणाम

- शिक्षा से वंचित
- स्वास्थ्य समस्याएँ
- विकास के अवसर कम
- शोषण

बाल श्रम की समस्याओं से निपटना



- अनौपचारिक शिक्षा
- अभिभावकों की जागरूकता
- स्वास्थ्य सुविधाएँ
- सुरक्षित कार्य परिस्थितियाँ

सामाजिक-आर्थिक रूप से पिछड़े बच्चे

संसाधनों की कमी से विकास प्रभावित।

सहायता के उपाय

- मुफ्त शिक्षा व सामग्री
- छात्रवृत्ति व मध्याह्न भोजन
- व्यावसायिक प्रशिक्षण
- सामाजिक सहयोग

शारीरिक विकलांगता

जब बच्चा सामान्य शारीरिक क्रियाएँ नहीं कर पाता तो उसे **शारीरिक विकलांगता** कहते हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

प्रकार

- चलने-फिरने में समस्या
- दृष्टि दोष
- श्रवण दोष
- वाणी दोष

विकलांग बच्चों की सहायता

- शीघ्र पहचान व स्वास्थ्य जांच
- विशेष विद्यालय
- सहायक उपकरण
- सामाजिक समावेशन
- प्रोत्साहन

मानसिक विकलांगता

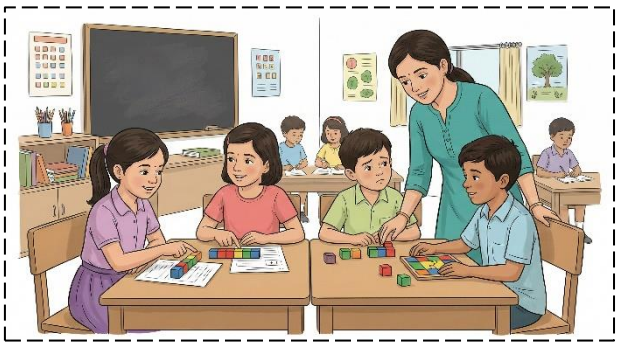
मानसिक विकास में देरी या धीमी गति **मानसिक विकलांगता** है।

कारण

- मस्तिष्क की चोट
- ऑक्सीजन की कमी
- बीमारी

सहायता

- आत्म-देखभाल कौशल सिखाना
- सरल घरेलू कार्य सिखाना
- विशेष विद्यालय



All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- व्यावसायिक प्रशिक्षण

जननेंद्रिय संक्रमण (STI), HIV और AIDS

जननेंद्रिय संक्रमण

यौन संपर्क से फैलने वाले संक्रमण **जननेंद्रिय संक्रमण** हैं।

उदाहरण: सिफिलिस, गोनोरिया

लक्षण

- घाव, दाने
- बुखार
- जननांगों में समस्या

रोकथाम

- सुरक्षित व्यवहार
- चिकित्सा उपचार

HIV और AIDS

HIV : रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करने वाला वायरस **HIV** है।

AIDS: HIV से उत्पन्न रोगों का समूह **AIDS** है।

AIDS के लक्षण

- लगातार थकान
- वजन घटना
- लंबे समय तक बुखार
- संक्रमण

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

HIV संक्रमण के माध्यम

- संक्रमित रक्त
- असुरक्षित यौन संबंध
- संक्रमित सुई
- माँ से बच्चे में

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. बालिकाओं से भेदभाव क्या है?

उत्तर- लड़कियों को पोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा और अवसरों में लड़कों की तुलना में कम सुविधा मिलना बालिकाओं से भेदभाव कहलाता है। यह जन्म से शुरू होकर उनके शारीरिक, मानसिक और सामाजिक विकास को प्रभावित करता है।

प्रश्न-2. बाल अपराध क्या है?

उत्तर- बच्चों द्वारा कानून का उल्लंघन बाल अपराध कहलाता है। इसमें चोरी, हिंसा, झूठ बोलना, नशे से जुड़े अपराध और अन्य असामाजिक व्यवहार शामिल होते हैं, जो परिवार, समाज और वातावरण से प्रभावित होते हैं।

प्रश्न-3. बाल श्रम क्या है?

उत्तर- 14 वर्ष से कम आयु के बच्चे द्वारा मजदूरी करना बाल श्रम कहलाता है। यह बच्चे को शिक्षा से वंचित करता है, स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है और उसके विकास के अवसरों को सीमित कर देता है।

प्रश्न-4. मानसिक विकलांगता क्या है?

उत्तर- मानसिक विकास में देरी या धीमी गति मानसिक विकलांगता कहलाती है। ऐसे बच्चे अपनी आयु के अन्य बच्चों की तुलना में धीरे सीखते हैं और उन्हें विशेष शिक्षा, प्रशिक्षण तथा अतिरिक्त सहयोग की आवश्यकता होती है।

प्रश्न-5. HIV और AIDS में अंतर क्या है?

उत्तर- HIV एक वायरस है जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है, जबकि AIDS HIV से उत्पन्न रोगों का समूह है। HIV संक्रमण के बाद समय के साथ व्यक्ति में AIDS विकसित हो सकता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

7

सफाई और सफाई सामग्री

परिचय

स्वच्छ घर स्वास्थ्य, आराम और सुंदरता का आधार होता है। घर को साफ, व्यवस्थित और रोगाणु-मुक्त रखने के लिए सफाई आवश्यक है। यह अध्याय सफाई के अर्थ, विधियाँ, उपकरण, सामग्री और कार्य-सूची को समझाता है।

सफाई का अर्थ और महत्व

सफाई: धूल, गंदगी व अवांछित वस्तुओं को हटाकर स्थान को स्वच्छ व व्यवस्थित करना **सफाई** है।

- घर को कीट-मुक्त रखती है
- स्वास्थ्य व आराम सुनिश्चित
- सौन्दर्य बढ़ता है
- **धूल:** हवा से उड़ने वाले ढीले कण जो सतह पर बैठते हैं **धूल** हैं।
- **गंदगी:** सतह से चिपके कण जिन्हें हटाना कठिन होता है **गंदगी** है।

सफाई की विधियाँ

(a) धूल झाड़ना: सूखे कपड़े से धूल हटाना।

(b) झटकना एवं पीटना: कपड़े/कालीन से धूल गिराना।

(c) झाड़ू देना: झाड़ू से धूल व कचरा हटाना।

(d) पोछा लगाना: गीले कपड़े से सतह साफ करना **पोछा लगाना** है।

(e) धुलाई करना: पानी/डिटर्जेंट से गंदगी हटाना **धुलाई** है।

(f) पॉलिश करना: सतह को रगड़कर चमकाना **पॉलिश** है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

सफाई उपकरण और सामग्री

(A) सफाई उपकरण

- **डस्टर/झाड़न:** धूल साफ करने हेतु।
- **डस्ट पैन/सूपड़ा:** धूल इकट्ठा करने हेतु।
- **पोछा:** फर्श साफ करने हेतु।
- **पॉलिश का कपड़ा:** चमकाने हेतु।
- **झाड़ू:** धूल हटाने हेतु।
- **ब्रश:** विभिन्न सतहों की सफाई हेतु।
- **बाल्टी व टब:** पानी व घोल रखने हेतु।
- **डस्टबिन:** कचरा संग्रह हेतु।
- **वैक्यूम क्लीनर:** बिजली से धूल सोखकर हटाने वाला उपकरण **वैक्यूम क्लीनर** है।

(B) सफाई सामग्री

- **पानी:** सबसे सरल सफाई तत्व।
- **डिटर्जेंट:** डिटर्जेंट का उपयोग पानी के साथ विभिन्न सतहों की सफाई के लिए किया जाता है।
- **अपघर्षक:** रगड़कर गंदगी हटाने वाले पदार्थ।
- **अम्ल (एसिड):** शौचालय/टाइल सफाई हेतु।
- **क्षार:** चिकनाई व दाग हटाने हेतु।
- **ब्लीच (विरंजक):** दाग हटाने हेतु।
- **विलायक:** चिकनाई/मोम हटाने हेतु।
- **पॉलिश:** सतह को चमकाने व सुरक्षा हेतु।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

1. फर्नीचर पॉलिश

सामग्री	विधि	प्रयोग
(i) अलसी का तेल 50 ग्राम **(ii) तारपीन 30 ग्राम** **(iii) सिरका 30 ग्राम** **(iv) मिथाइलेटेड स्पिरिट 30 मि.ली.**	सारी सामग्री को एक साफ बोतल में मिलाकर रख लें।	इस मिश्रण को मुलायम कपड़े की दोहरी तह से फर्नीचर पर लगाया जाता है।

2. धातु की पॉलिश

सामग्री	विधि	प्रयोग
(i) साबुन 2 बड़े चम्मच **(ii) अमोनिया 1 बड़ा चम्मच** **(iii) उबलता पानी 2½ कप** **(iv) बाथब्रिक 50 ग्राम**	(i) उबलते पानी में साबुन घोलें (ii) बाथब्रिक और अमोनिया मिलाएँ (iii) ठंडा कर बोतल में भरकर रखें	(i) प्रयोग से पहले हिला लें (ii) कपड़ा भिगोकर निचोड़ें (iii) कपड़े से रगड़कर धातु साफ करें

3. तांबे की पॉलिश

सामग्री	विधि	प्रयोग
(i) बारीक रेत-4 चाय के चम्मच **(ii) आटा - 2 चाय के चम्मच** **(iii) नमक - 1 चाय का चम्मच**	(i) सारी सामग्री को मिलाकर डब्बे में भर लें। (ii) सिरके और पानी की बराबर मात्रा से इस मिश्रण का पेस्ट बना लें।	पीतल या तांबे की सतहों पर भली भांति रगड़कर धब्बे छुड़ायें।

सफाई की सारणी (कार्य-सूची)

सफाई को कार्य-सूची में बाँटा जाता है:

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(a) दैनिक सफाई

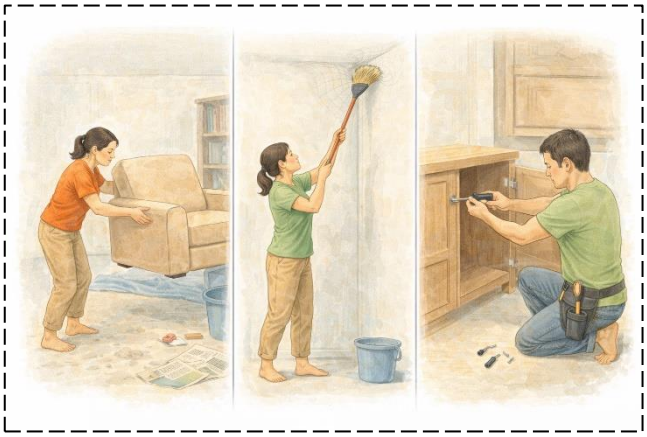
- खिड़कियाँ खोलना
- कचरा हटाना
- फर्श बुहारना
- फर्नीचर झाड़ना
- पोछा लगाना
- सामान्य निरीक्षण

(b) साप्ताहिक सफाई

- अनावश्यक वस्तुएँ हटाना
- दीवार/खिड़की/फर्नीचर साफ करना
- कालीन/पर्दे साफ करना
- सतहों की धूल हटाना
- पोछा लगाना

(c) वार्षिक सफाई

- कमरे खाली करना
- जाले हटाना
- मरम्मत कार्य
- फर्नीचर/फर्श पॉलिश
- कालीन धूप में साफ
- पुनः व्यवस्था



All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. सफाई क्या है और इसका महत्व क्या है?

उत्तर- सफाई धूल, गंदगी और अवांछित वस्तुओं को हटाकर स्थान को स्वच्छ व व्यवस्थित रखने की प्रक्रिया है। यह स्वास्थ्य, आराम, स्वच्छता और घर की सुंदरता बनाए रखने के लिए आवश्यक है तथा रोगाणुओं के प्रसार को रोकती है।

प्रश्न-2. सफाई की विधियाँ लिखिए।

उत्तर- सफाई की मुख्य विधियाँ हैं - धूल झाड़ना, झटकना व पीटना, झाड़ू देना, पोछा लगाना, धुलाई करना और पॉलिश करना। इन विधियों से विभिन्न सतहों की गंदगी हटाकर घर को स्वच्छ रखा जाता है।

प्रश्न-3. डिटर्जेंट क्या है?

उत्तर- डिटर्जेंट सतह सक्रिय पदार्थों से बना सफाई पदार्थ है जिसका उपयोग पानी के साथ कपड़े और सतहों की गंदगी हटाने के लिए किया जाता है। यह चिकनाई व दाग हटाने में प्रभावी होता है।

प्रश्न-4. सफाई उपकरण क्या हैं?

उत्तर- सफाई उपकरण वे साधन हैं जिनसे सफाई की प्रक्रिया की जाती है जैसे डस्टर, झाड़ू, पोछा, ब्रश, बाल्टी, डस्टबिन और वैक्यूम क्लीनर। ये धूल, गंदगी हटाने और सफाई को आसान बनाते हैं।

प्रश्न-5. दैनिक, साप्ताहिक और वार्षिक सफाई में अंतर लिखिए।

उत्तर- दैनिक सफाई रोज की सामान्य सफाई है, साप्ताहिक सफाई में अधिक विस्तृत कार्य होते हैं और वार्षिक सफाई लंबे अंतराल पर गहन सफाई होती है जिसमें कमरे खाली करना, मरम्मत और पॉलिश जैसे कार्य शामिल होते हैं।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

8

भवन का रखरखाव

परिचय

घर की विभिन्न सतहों की नियमित सफाई और देखभाल से घर स्वच्छ, सुरक्षित और टिकाऊ रहता है। अलग-अलग सतहों के लिए अलग विधियाँ और सावधानियाँ आवश्यक होती हैं। यह अध्याय सतहों की सफाई, उपकरणों की मरम्मत और रखरखाव को समझाता है।

रखरखाव का महत्व

- घर की सतहें अलग-अलग सामग्री की होती हैं।
- प्रत्येक सतह को विशेष **रखरखाव** की आवश्यकता होती है।
- कठोर, कम कठोर और मुलायम सतहों की देखभाल अलग होती है।

रखरखाव

वस्तुओं की सफाई, देखभाल और उपयोग योग्य बनाए रखने की प्रक्रिया **रखरखाव** है।

दीवारों और फर्श की सफाई और देखभाल

- दीवारें: पेंट, वॉलपेपर, टाइल, लकड़ी आदि से बनी।
- फर्श: संगमरमर, ग्रेनाइट, लकड़ी, मोजेक आदि।

दीवारों व फर्श की सफाई

सतह	रखरखाव	सावधानी
पेंट की सतह	धूल साफ करें, गुनगुने पानी व डिटर्जेंट से साफ करें, साफ पानी से धोएँ	जोर से न रगड़ें, तेज रसायन न प्रयोग करें

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

वॉलपेपर	फटा हो तो चिपकाएँ, दाग मुलायम गीले कपड़े से साफ करें	वॉलपेपर न खुरचें
चीनी मिट्टी की टाइलें	गर्म पानी व डिटर्जेंट से साफ करें, पक्के दाग रगड़कर साफ करें	अधिक एसिड का प्रयोग न करें, एसिड के बाद तुरंत धोएँ
संगमरमर / ग्रेनाइट / मोजेक / सीमेंट	गर्म पानी से साफ करें, कभी-कभी मिट्टी के तेल/बुरादे से साफ करें, दाग हटाने को नींबू रगड़ें	कोनों की नियमित सफाई करें (गंदगी जमा होती है)

फर्श की देखभाल व रखरखाव

फर्श की सफाई सतह के प्रकार पर निर्भर।

फर्श की देखभाल

सतह	रखरखाव	सावधानियाँ
कालीन	नियमित सफाई, धूप में सुखाना, वैक्यूम क्लीनर उपयोग, गंदे कालीन साबुन पानी से धोना	रोल करने से पहले सुखाएँ, दाग तुरंत हटाएँ
विनाइल / लिनोलियम	गीले कपड़े से साफ करें, दाग हल्के डिटर्जेंट से हटाएँ	पानी में न भिगोएँ, कठोर अपघर्षक व सोडा/क्षार न प्रयोग करें
कोयर	ब्रश/झाड़ू से सफाई, बाहर झाड़ना, साबुन पानी से धोकर सुखाना	अधिक गंदा न होने दें, अच्छी तरह सुखाएँ
पायदान	उल्टा करके पीटें, साबुन पानी से धोकर धूप में सुखाएँ	पूरी तरह सुखाना आवश्यक

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

लकड़ी की सतहों की सफाई

लकड़ी की सतह	रखरखाव	सावधानियाँ
सादी लकड़ी	हल्के साबुन व गर्म पानी से धोकर सुखाएँ, दाग चाकू के कुंद भाग से हटाएँ	लकड़ी के रेशों की दिशा में साफ करें, कठोर ब्रश व तेज रसायन न प्रयोग करें, पानी में न भिगोएँ
पॉलिश की हुई लकड़ी	फ्लैनल कपड़े से पोंछें, दाग स्पिरिट/तेल से हटाएँ	गिरी वस्तु तुरंत साफ करें
पेंट की हुई लकड़ी	साबुन पानी से साफ करें, सूखे कपड़े से पोंछें, समय-समय पर पुनः पेंट करें	साबुन के अंश अच्छी तरह हटाएँ
लैमिनेटेड सतह	गीले कपड़े से साफ करें, दाग हल्के डिटर्जेंट से हटाएँ, वैक्स/क्रीम पॉलिश उपयोग	खरोंच से बचाएँ, कठोर अपघर्षक न प्रयोग करें

धातु की सतह की देखभाल

धातुएँ: पीतल, तांबा, चांदी, स्टील, लोहा।

सतह	रखरखाव	सावधानियाँ
पीतल व तांबा	साबुन/हल्के अपघर्षक से साफ करें, नमक-सिरका/राख से रगड़ें	तेज रसायन का प्रयोग न करें
चाँदी	गर्म साबुन पानी से धोएँ, मुलायम कपड़े से रगड़ें, सिल्वर पॉलिश उपयोग	कठोर अपघर्षक न प्रयोग करें
स्टील	गर्म पानी व डिटर्जेंट से साफ करें, जिद्दी दाग हल्के अपघर्षक से हटाएँ	कठोर अपघर्षक से खरोंच पड़ती है

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

लोहा	उपयोग के बाद साफ व सुखाएँ, जंग से बचाने तेल लगाएँ	नमी न रहने दें (जंग लगती है)
नॉन-स्टिक (टेफलॉन)	तेल लगाकर रखें, साबुन पानी से साफ कर सुखाएँ	स्टील वूल/कठोर जूना न प्रयोग करें

काँच, बेंत और प्लास्टिक की सफाई

सतह	रखरखाव	सावधानियाँ
काँच	अखबार व पानी से साफ करें, सिरका पानी से चमकाएँ, जिद्दी दाग अमोनिया/गर्म पानी से हटाएँ	कठोर जूना/अपघर्षक न प्रयोग करें (खरोंच पड़ती है)
बेंत	नियमित धूल साफ करें, नमक पानी से धोकर सुखाएँ, वार्निश/पॉलिश करें	पानी में न भिगोएँ
प्लास्टिक	दाग तेल से हटाएँ, साबुन पानी से साफ करें	कठोर अपघर्षक व ब्लीच का प्रयोग न करें

बिजली के सामान की मरम्मत

मरम्मत से पहले बिजली आपूर्ति बंद करें।

फ्यूज

- फ्यूज पतली धातु तार से बना।
- शॉर्ट सर्किट से फ्यूज उड़ता है।

फ्यूज उड़ जाने पर क्या करें

(a) मुख्य स्विच बंद करें।
(b) खराब उपकरण पहचानकर उसे हटाएँ।
(c) फ्यूज निकालकर जला हुआ तार हटाएँ और साफ करें।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

(d) नया फ्यूज तार लगाएँ।

(e) फ्यूज वापस लगाकर मुख्य स्विच चालू करें।

तीन पिन प्लग

- तीन तार: फेज, न्यूट्रल, अर्थ।
- प्लग बदलते समय सही कनेक्शन आवश्यक।

3 पिन प्लग बदलने के सरल चरण

(a) प्लग का बीच वाला पेंच खोलें।

(b) तीनों तारों के पेंच ढीले कर तार निकालें।

(c) जरूरत हो तो तार की प्लास्टिक परत हटाएँ।

(d) नए प्लग में घनात्मक और ऋणात्मक तार सही पेंचों में कसें (तार आपस में न छुएँ)।

(e) न्यूट्रल तार नीचे वाले पेंच में कसें।

(f) ढक्कन लगाकर मुख्य पेंच कस दें।

पंखा

- नियमित तेल/ग्रीस लगाना
- आवाज → बेयरिंग समस्या
- धीमा पंखा → कैपेसिटर समस्या

रूम कूलर

(a) कैबिनेट को साफ रखें और जंग से बचाने के लिए पेंट करें।

(b) गर्मियों में कूलर के पैड बदलें।

(c) पंखे और पम्प में तेल/ग्रीस डालें।

(d) पम्प के पानी के मार्ग पर फिल्टर लगाएँ।

(e) पानी का स्तर न्यूनतम से ऊपर रखें।

(f) पानी भरते समय बिजली बंद रखें।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

रूम हीटर

- हीटिंग एलिमेंट मुख्य भाग
- नियमित सफाई आवश्यक

नल सुधारना

- पानी आपूर्ति: पाइप लाइन व नल।

नल में सामान्य समस्या

- नल टपकना

नल सुधारने की प्रक्रिया

(a) मुख्य पानी की सप्लाई बंद करें।

(b) चकरी खोलकर टोंटी निकालें।

(c) पुराना वॉशर निकालें।

(d) नया वॉशर लगाएँ।

(e) सभी भागों को वापस लगाकर नल बंद करें।

फ्लश सिस्टर्न

- लीवर दबाने पर पानी बहता है
- बॉल वाल्व पानी स्तर नियंत्रित करता है

संभावित दोष

- वॉशर खराब
- वाल्व जाम
- टैंक में गंदगी
- बॉल वाल्व खराब

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. रखरखाव क्या है?

उत्तर- रखरखाव वस्तुओं की सफाई, देखभाल और उपयोग योग्य बनाए रखने की प्रक्रिया है। यह घर की सतहों, उपकरणों और वस्तुओं की आयु बढ़ाता है तथा स्वच्छता, सुरक्षा और सौंदर्य बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

प्रश्न-2. दीवारों और फर्श की सफाई में सावधानियाँ लिखिए।

उत्तर- दीवारों व फर्श की सफाई करते समय तेज रसायनों का प्रयोग नहीं करना चाहिए, वॉलपेपर को खुरचना नहीं चाहिए तथा टाइल पर अधिक एसिड का उपयोग नहीं करना चाहिए। सतह के प्रकार के अनुसार ही सफाई करनी चाहिए।

प्रश्न-3. लकड़ी की सतह की सफाई कैसे की जाती है?

उत्तर- लकड़ी की सतह को हल्के साबुन व पानी से साफ किया जाता है, सूखे कपड़े से पोंछा जाता है और आवश्यकता अनुसार पॉलिश या पुनः पेंट किया जाता है। पानी के दाग तेल या स्पिरिट से हटाए जाते हैं।

प्रश्न-4. फ्यूज क्या है?

उत्तर- फ्यूज पतली धातु तार से बना सुरक्षा उपकरण है जो अधिक विद्युत धारा या शॉर्ट सर्किट होने पर पिघलकर बिजली आपूर्ति रोक देता है, जिससे उपकरणों और घर को नुकसान से बचाया जाता है।

प्रश्न-5. नल टपकने का मुख्य कारण क्या है?

उत्तर- नल टपकने का मुख्य कारण वॉशर का खराब होना होता है। इसे ठीक करने के लिए मुख्य पानी आपूर्ति बंद करके पुराना वॉशर बदलकर नया वॉशर लगाया जाता है और नल को पुनः सही तरीके से लगाया जाता है।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

9

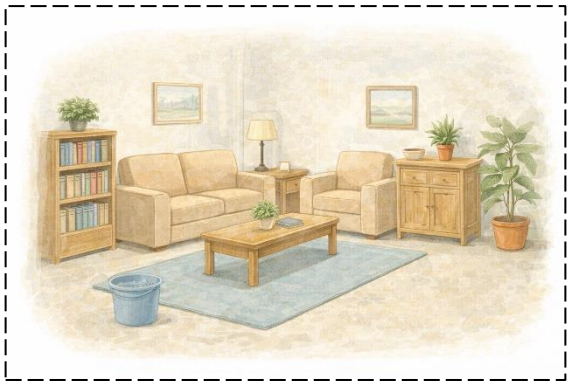
घर का सौंदर्यीकरण

परिचय

सिर्फ साफ-सफाई ही नहीं, बल्कि वस्तुओं को सुंदर और संतुलित ढंग से सजाना भी घर को आकर्षक बनाता है। सही रंग, प्रकाश, फूल-सज्जा और सजावटी वस्तुओं की उचित व्यवस्था से घर में शांति, सौंदर्य और आनंद का वातावरण बनता है।

घर के सौंदर्य का महत्व

- वस्तुओं को उचित स्थान पर रखना आवश्यक।
- अव्यवस्था समय व ऊर्जा की हानि करती है।
- संतुलित सजावट से आराम व संतोष मिलता है।
- कम लागत में भी कलात्मक सजावट संभव।



पुष्प सज्जा

(1) सामग्री को एकत्रित करना

- **फूलदान:** फूल सजाने के लिए उपयोग किया जाने वाला पात्र फूलदान है।
- **पिन होल्डर:** कीलों वाला आधार जिस पर फूल टिकाए जाते हैं।
- **ओएसिस:** पानी सोखने वाला फोम जिससे फूल ताजे रहते हैं।
- **ताजे/कृत्रिम फूल**
- **हरी पत्तियाँ**
- **सूखी टहनियाँ**

(2) पुष्प सज्जा की विधि

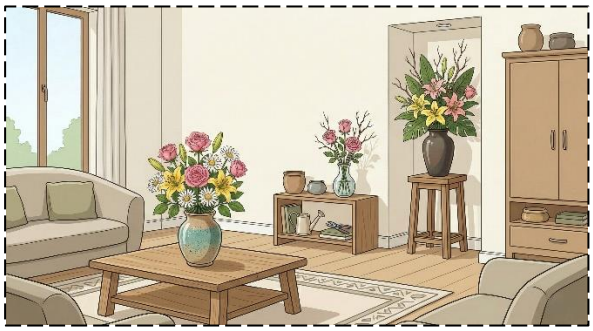
- पिन होल्डर या ओएसिस को फूलदान में रखें।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- सजावट का आकार तय करें (त्रिकोण, गोल आदि)।
- फूल सुबह तोड़ें।
- टहनियाँ अलग-अलग लंबाई में काटें।
- पहले लंबी टहनी, फिर अन्य फूल लगाएँ।
- फूल अलग-अलग ऊँचाई पर लगाएँ।
- बड़े फूल नीचे, मध्यम बीच में, कलियाँ ऊपर रखें।
- पिन होल्डर को पत्तियों से ढक दें।
- विपरीत रंग की पृष्ठभूमि में रखें।

पुष्प सज्जा के सिद्धांत

- सजावट का आकार कमरे के अनुपात में हो।
- पुष्प सामग्री फूलदान की ऊँचाई से 1½ गुना ऊँची हो।
- संतुलन बनाए रखें (ऊपरी भाग भारी न हो)।
- आँखों की गति सहज हो।
- विभिन्न ऊँचाइयों पर फूल लगाएँ।
- बड़े चमकीले फूल कम प्रयोग करें।
- प्रत्येक फूल के आसपास खाली स्थान रखें।
- फूल, पत्तियाँ और फूलदान परस्पर पूरक हों।



फर्श की सजावट

- **अल्पना/रंगोली:** फर्श पर रंगों या फूलों से बनाई जाने वाली सजावट।
- चावल का आटा, मैदा, सूखे रंग प्रयोग।
- अवसर के अनुसार डिजाइन चुनें।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

- रेखाएँ दोहरी बनाएं।
- विपरीत रंगों का प्रयोग करें।
- भराई समान रूप से करें।
- पृष्ठभूमि भी भरें।

सजावट का सामान

पेंटिंग:

- दीवार के आकार अनुसार टाँगें।
- सीधी लगाएँ।
- प्रकाश व्यवस्था उचित रखें।

लैम्प:

- रंग सजावट से मेल खाए।
- कोने या पेंटिंग के ऊपर लगाएँ।

कुशन:

- कमरे में रंग संतुलन हेतु रखें।
- मूर्तियाँ एक साथ अधिक न रखें।
- समान सामग्री की वस्तुएँ समूह में रखें।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/

TOP 5 QUESTIONS

प्रश्न-1. घर के सौंदर्यीकरण का क्या महत्व है?

उत्तर- घर को सुंदर और व्यवस्थित रखने से शांति, संतोष और आराम मिलता है। सही सजावट से समय और ऊर्जा की बचत होती है तथा घर का वातावरण आकर्षक और स्वागत योग्य बनता है।

प्रश्न-2. पुष्प सज्जा में ओएसिस क्या है

उत्तर- ओएसिस पानी सोखने वाला फोम होता है जिसे फूलदान में रखकर फूलों की टहनियाँ उसमें लगाई जाती हैं। यह फूलों को ताजगी और नमी बनाए रखने में सहायता करता है।

प्रश्न-3. पुष्प सज्जा के दो सिद्धांत लिखिए।

उत्तर- पुष्प सज्जा संतुलित होनी चाहिए और फूलदान की ऊँचाई से लगभग डेढ़ गुना ऊँची होनी चाहिए। बड़े फूल नीचे और कलियाँ ऊपर लगाई जानी चाहिए। प्रत्येक फूल के बीच पर्याप्त खाली स्थान होना चाहिए।

प्रश्न-4. रंगोली बनाते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तर- रंगोली अवसर के अनुसार बनानी चाहिए। डिजाइन की रेखाएँ दोहरी हों, विपरीत रंगों का प्रयोग करें, भराई समान रूप से करें और पृष्ठभूमि को भी भरें ताकि डिजाइन स्पष्ट दिखाई दे।

प्रश्न-5. सजावटी वस्तुओं को लगाते समय क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए?

उत्तर- पेंटिंग दीवार के आकार अनुसार लगाएँ, सीधी टाँगें, उचित प्रकाश दें। समान सामग्री की वस्तुएँ समूह में रखें और अधिक वस्तुएँ एक साथ न रखें ताकि संतुलन और सौंदर्य बना रहे।

All Rights Reserved © Manish Verma (MVS Foundation), for more Notes visit https://www.mvsfoundation.in/