Unit I

गृह विज्ञान (Home Sciences) शिक्षा की वह विधा है जिसके अन्तर्गत पाक शास्त्र, पोषण, गृह अर्थशास्त्र, उपभोक्ता विज्ञान, बच्चों की परवरिश, मानव विकास, आन्तरिक सज्जा, वस्त्र एवं परिधान, गृह-निर्माण आदि का अध्ययन कियाजाता है।

परिचय

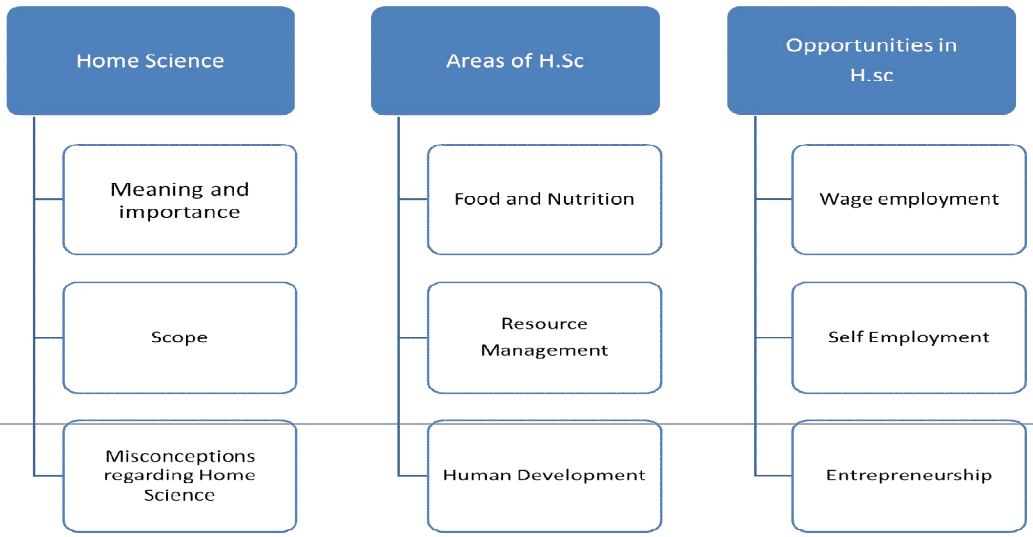
जैसा कि नाम से ही पता चलता है, गृहविज्ञान का संबंध गृहयानी कि 'घर' से है । आम तौर पर लोग समझते हैं कि गृह विज्ञान घर की देखभाल और घरेलू सामान की साज-संभाल का विषय है। लेकिन उनका ऐसा समझना केवल आंशिक रूप से सत्य है। गृहविज्ञान का क्षेत्र काफी विस्तृतऔर विविधता भरा है। इसका दायरा 'घर' की सीमा से कहीं आगे तक निकल जाता है, और यह केवल खाना पकाने, कपडे धोने-संभालने, सिलाई-कढ़ाई करने या घर की सजावट आदि तक सीमित नहीं रह जाता। वास्तव में केवल यही एक ऐसा विषय है जो युवा विद्यार्थियों को उनके जीवन के दो महत्त्वपूर्ण लक्ष्यों के लिए तैयार करता है - घर तथा परिवार की देखभाल और अपने जीवन में कैरिअर अथवा पेशे के लिए तैयारी। आजकल महिला तथा पुरुष दोनों ही घर तथा परिवार की जिम्मेदारियां समान रूप से निभाते हैं तथा अपने जीवन को सुखमय बनाने के लिए उपलब्ध संसाधनों के बेहतर उपयोग की तैयारी में भी बराबर की सहभागिता निभाते हैं।

गृहविज्ञान का अर्थ

गृहविज्ञान अथवा घर के विज्ञान का संबंध आप से, आपके घर से, आपके परिवार के सदस्यों से तथा आपके संसाधनों से जुड़ी सभी चीजों से है। इसका उद्देश्य है - आपके संसाधनों के प्रभावशाली तथा वैज्ञानिक उपयोग द्वारा आपको तथा आपके परिवार के सदस्यों को भरपूर संतुष्टि प्रदान करना।

गृहविज्ञान का अर्थ है, आपके संसाधनों के प्रभावशाली प्रबंधन की कला तथा एक ऐसा विज्ञान, जो एक घर को स्वस्थ तथा सानंद बनाए रखने और आवश्यकता पड़ने पर एक सफल पेशे के चुनाव में आपकी मदद करे।

गृहविज्ञान आपको चीजों को उपयोग करने की कला सिखाता है, जिससे कि चारों और एक संपूर्ण सुव्यवस्था, सुंदरता और आंदमयी वातावरण के निर्माण में सहायता मिलती है। इसके साथ ही यह घर की देखभाल से संबंधित वैज्ञानिक जानकारियां भी प्रदान करता है। इसे हम एक उदाहरण के द्वारा आसानी से समझ सकते हैं- गृहविज्ञान शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्त्वों के बारे में जानकारी प्रदान करता है तथा साथ ही उनके कार्यों के बारे में भी बताता है। यह एक 'विज्ञान' है। और जब आप इन्हीं आवश्यक पोषक तत्त्वों से भरपूर भोजन को अपने परिवार को आकर्षक ढंग से परोसते हैं तो यह एक 'कला' है।



गृहविज्ञान के संघटक क्षेत्र

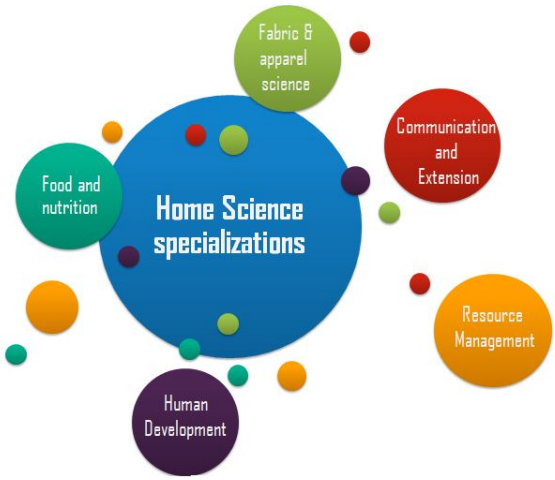
गृहविज्ञान का सम्बन्ध घर-परिवार के सामान्य जीवन के प्रायः सभी पक्षों से हैं। इसीलिए गृहविज्ञान का अध्ययन-क्षेत्र अत्यधिक व्यापक एवं बहुपक्षीय है। जीवन को सुख-सुविधाओं से परिपूर्ण तथा पहले से अच्छा बनाने में गृहविज्ञान महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। यह उचित रहन-सहन, स्वास्थ्य, आर्थिक व्यवस्था, गृहप्रबन्ध, कर्तव्यपरायणता एवं नैतिक मूल्यों की शिक्षा देता है। इसमें व्यक्ति, परिवार, समाज एवं राष्ट्र सभी को सम्मिलित किया जाता है।

गृहविज्ञान के मुख्य रूप से पांच अंग हैं। ये निम्नलिखित हैं-

1. आहार तथा पोषण
2. संसाधन प्रबंधन
3. वस्त्र तथा सूत विज्ञान
4. मानव विकास
5. शिक्षा तथा विस्तार

आज यह विज्ञान इतना विकसित हो चुका है कि इसके प्रत्येक अंग के अपने उप-विभाग भी विकसित हो चुके हैं। ये उप-विभाग निम्नलिखित हैं-

- **आहार तथा पोषण**
    - पोषण विज्ञान
    - पोषण-औषधीय पोषण तथा सामुदायिक पोषण
    - संस्थागत खाद्य सेवा



- **वस्त्र तथा सूत विज्ञान**
    - सूत विज्ञान
    - वस्त्र विज्ञान
    - टेक्सटाइल डिजाइनिंग
    - फेशन डिजाइनिंग
    - वस्त्रों का रखरखाव तथा देखभाल (लॉन्ड्री सेवा)
- **संसाधन प्रबंधन**
    - संसाधन प्रबंधन
    - गृहस्थी तथा उपकरण
    - आंतरिक सजावट
    - उपभोक्ता शिक्षा
- **मानव विकास**
    - शिशु कल्याण

- किशोरावस्था, विवाह तथा परिवार शिक्षा
- बुजुर्गों की देखभाल

    - **शिक्षा तथा विस्तार**

- गृह विज्ञान शिक्षकों की तैयारी
- सामुदायिक सेवा तथा कल्याण
- अनौपचारिक शिक्षा

गृह विज्ञान के प्रमुख क्षेत्र

गृह प्रबन्ध

गृहकार्यों की व्यवस्था, पारिवारिक कर्तव्यों का बोध, पारस्परिक सम्बन्ध इत्यादि गृह्प्रबन्ध के अन्तर्गत आते हैं। इसके अतिरिक्त उचित व्यवहार एवं नैतिक मूल्यों को ज्ञान भी सफल गृह्प्रबन्ध के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

गृह गणित

वर्तमान प्रणालियों के आधार पर सामान्य गणित का ज़ोर्न गृह्गणित कहलाता है। इसके द्वारा क्रय-विक्रय में लाभ-हानि, प्रतिशत एवं साधारण ब्याज सम्बन्धी सरल गणनाओं का ज्ञान प्राप्त होता है। गृह्गणित को सामान्य ज्ञान परिवार की अर्थव्यवस्था को सुचारु बनाए रखने में भी सहायक होता है।

अर्थ-व्यवस्था

परिवार की मूलभूत आवश्यकताओं के अनुसार परिवार की आय से उचित बजट का बनाना तथा मितव्ययिता व बचत आदि के माध्यम से आय एवं व्यय में सन्तुलन बनाए रखना अर्थव्यवस्था के अन्तर्गत आते हैं।

सफाई, सजावट आदि से सम्बन्धित जानकारी

सफाई और सजावट आदि से सम्बन्धित जानकारी होना गृह विज्ञान का सबसे प्रमुख क्षेत्र है। सफाई हमारे रहने के वातावरण को शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से सुरक्षित बनाती है तथा सजावट से घर की सुन्दरता बढ़ती है।

स्वास्थ्य रक्षा

स्वास्थ्य रक्षा से आशय है- अपना व परिवार के अन्य सदस्यों के स्वास्थ्य की देख-रेख और रक्षा करना। इस विषय में सामान्य एवं संक्रामक रोगों के उपचार एवं बचाव के उपायों की जानकारी के साथ-साथ पेय जल की शुद्धता का ज्ञान भी आवश्यक है। इसके अन्तर्गत जन-स्वास्थ्य के नियमों की समुचित जानकारी प्रदान की जाती है तथा पर्यावरण के प्रदूषण को नियन्त्रित रखने के उपाय भी सुझाए जाते हैं।

बैक्टीरिया विज्ञान

समस्त प्राणियों के आहार एवं स्वास्थ्य तथा अनेक जीवाणुओं (बैक्टीरिया) का घनिष्ठ सम्बन्ध है। विभिन्न बैक्टीरिया हमारे आहार एवं स्वास्थ्य पर अनुकूल अथवा प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। कुछ बैक्टीरिया हमारे भोज्य-पदार्थों की पोषकता तथा उपयोगिता में वृद्धि करते हैं जबकि कुछ अन्य बैक्टीरिया हमारे भोज्य पदार्थों को न केवल दूषित करते हैं बल्कि उन्हें नष्ट भी कर सकते हैं। कुछ बैक्टीरिया तथा विषाणु विभिन्न संक्रामक रोगों को भी जन्म देते हैं। अतः इन तथ्यों को ध्यान में रखते हुए गृह विज्ञान के अन्तर्गत बैक्टीरिया विज्ञान का भी व्यवस्थित अध्ययन किया जाता है।

आहार एवं पोषण विज्ञान

गृह विज्ञान के अन्तर्गत आहार तथा पोषण विज्ञान का भी अध्ययन किया जाता है। इसके अन्तर्गत मुख्य रूप से आहार के कार्यों, आहार के तत्त्वों, सन्तुलित आहार, आहार-आयोजन, पाक-क्रिया की प्रणालियों, खाद्य पदार्थों के संरक्षण, पोषण-प्रक्रिया तथा आहार द्वारा रोगों के उपचार का अध्ययन किया जाता है।

प्राथमिक चिकित्सा एवं परिचर्या

दुर्घटनाग्रस्त व्यक्तियों और आकस्मिक रोगियों को तुरन्त आवश्यक एवं सम्भव उपचार उपलब्ध कराना प्राथमिक चिकित्सा कहलाता है। रोगी की उचित देख-रेख, औषधि का समय पर सेवन कराना, आवश्यक बिस्तर का प्रबन्ध करना, नाड़ी, श्वास-गति, ताप आदि का चार्ट बनाना इत्यादि गृह-परिचर्या के अन्तर्गत आते हैं। इन सभी विषयों का व्यवस्थित अध्ययन गृह विज्ञान के अध्ययन-क्षेत्र में सम्मिलित है।

मातृ-कला तथा शिशु-कल्याण

पारिवारिक सुख-समृद्धि के लिए मातृ-कला तथा शिशु-कल्याण को सभ्य समाज में महत्त्वपूर्ण एवं अति आवश्यक माना जाता है। इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए गृह विज्ञान के अध्ययन-क्षेत्र में मातृ-कला एवं शिशु-कल्याण को भी सम्मिलित किया गया है। इसके अन्तर्गत गर्भावस्था की देखरेख का व्यापक अध्ययन किया जाता है तथा शिशु-कल्याण सम्बन्धी समस्त गतिविधियों का विस्तृत अध्ययन किया जाता है।

बाल-विकास तथा पारिवारिक सम्बन्ध

गृह विज्ञान बाल-विकास एवं पारिवारिक सम्बन्धों का भी व्यवस्थित अध्ययन करता है। इसमें शिशु के जन्म से लेकर उसके आगे के क्रमिक विकास का अध्ययन निहित होता है। गृह विज्ञान में बालकों के शारीरिक, भावात्मक, भाषागत तथा सामाजिक विकास के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य का भी अध्ययन किया जाता है। पारिवारिक सम्बन्धों के अन्तर्गत परिवार के संगठन, विशेषताओं, महत्त्व, कार्यों एवं दायित्वों तथा बदलते सामाजिक प्रतिमानों आदि का अध्ययन किया जाता है।

वस्त्र-विज्ञान एवं परिधान

वस्त्र-विज्ञान के अन्तर्गत वस्त्र बनाने वाले प्राकृतिक एवं कृत्रिम तन्तुओं का, वस्त्र-निर्माण की विभिन्न विधियों का, वस्त्रों की परिष्कृति तथा प्ररिसज्जा का, वस्त्रों के रख-रखाव एवं संग्रह का, उचित प्रकार से धुलाई आदि का व्यवस्थित एवं वैज्ञानिक अध्ययन किया जाता है। 'परिधान विज्ञान के अन्तर्गत परिवार के सदस्यों के लिए वस्त्रों के चुनाव, वस्त्रों की कटाई-सिलाई तथा उनकी सज्जा आदि का भी अध्ययन किया जाता है। ये समस्त विषय गृह विज्ञान के अध्ययन-क्षेत्र में सम्मिलित हैं।

गृह विज्ञान में रोजगार के अवसर

आप किसी बेकरी, बुटीक या डे केयर सेंटर में कार्य करके वेतन भोगी कर्मचारी बन सकते हैं। परंतु यदि आप स्वंय की बेकरी, बुटीक या डे केयर सेंटर चलाते हैं तब आप स्वरोजगार व्यक्ति कहलाएंगे। जब आप लघु उद्यम के रूप में किसी आय के साधन को अपनाते हैं तब आप उद्यमी कहलाएंगे। स्कूल स्तर पर गृह विज्ञान विषय का अध्ययन करने के बाद आप वेतन भोगी कर्मी, स्वरोज़गार या उद्यमी बनने के कई अवसर प्राप्त कर सकते हैं।

उच्चतर माध्यमिक स्तर पूरा करने के बाद वेतन भोगी कर्मी, स्वरोज़गार और उद्यमी बनने के संभावित रोज़गार के अवसर नीचे दिये गये हैं-

वेतन रोजगार के अवसर

- उपभोक्ता संगठन/सभा के कर्मचारी के रूप में,

- उपभोक्ताओं के अधिकारों के सलाहकार के रूप में,
- उपभोक्ता सामग्री व सेवाओं के विक्रय प्रतिनिधियों के रूप में,
- बचत व निवेश योजनाओं के प्रतिनिधि के रूप में,
- बचत निवेश योजनाओं के कर्मचारी के रूप में,
- फर्नीचर, उपकरणों व अन्य घरेलू सामान, सरकारी एम्पोरियम, हस्तकला केन्द्रों, घरेलू चीजों की उत्पादन इकाइयों के शोरूम के कर्मचारियों के रूप में।
- नर्सरी स्कूल, डे केयर सेन्टर, क्रेच व बालवाड़ी के कर्मचारी के रूप में,
- अतिथि गृह, होटल व दफ्तरों की देखरेख कर्मियों के रूप में,
- गृह विज्ञान महाविद्यालयों व गृह विज्ञान विषय पढ़ाने वाले विद्यालयों के प्रयोगशाला सहायकों के रूप में,
- ड्राइक्लीनिंग की दुकान के कर्मचारी के रूप में,
- खानपान केंद्रों, अस्पताल के पथ्य विभाग, जलपान गृह, कैन्टीन व खाद्य सामग्री से संबधित स्टोर के कर्मचारी के रूप में।
- वस्त्र/परिधान बनाने वाली इकाई में, वस्त्र उद्योग व डिजायनिंग इकाई के कर्मचारी के रूप में।

स्वरोजगार के अवसर

- घरेलू हस्तकला, सजावटी सामग्री व रचनात्मक चीजों के उत्पादक के रूप में।
- नर्सरी स्कूल, डे केयर सेन्टर, बालवाड़ी व क्रैच के मालिक के रूप में।
- किसी अतिथि आवास गृह और पेइंग गेस्ट हाउस के मालिक के रूप में।
- कपड़ों की सिलाई और सिले-सिलाए कपड़ों की फिनिशिंग करने वाले जैसे बटन, तुरपन व साड़ी पर फॉल लगाने वाले के रूप में।
- बुटीक, बुने हुये कपड़ों की इकाई, वस्त्र बुनाई इकाई व वस्त्र सजावट इकाई के मालिक के रूप में।
- ड्राइक्लीनिंग की दुकान के मालिक के रूप में।
- कैंटीन मालिक के रूप में।
- घर से पैक की गयी भोजन सामग्री व आहार सेवाओं के आपूर्ति कर्ता के रूप में।
- बेकरी, परिरक्षित व प्रसंस्करित (Processed) भोजन इकाई के मालिक के रूप में
- पार्टियों की केटरिंग सेवा के प्रबंधक के रूप में।
- कुकिंग, वस्त्र विज्ञान, वस्त्र सजावट, सॉफ्ट टॉय बनाने की व बुनाई इत्यादि की कक्षाएँ चलाने वाले के रूप में।
- उपहारों की पैकिंग, ताजे व सूखे गुलदस्ते विक्रयकर्ता के रूप में व पार्टियों की सजावट के लिये सेवाएं देने वाले के रूप में।
- बच्चों व महिलाओं की पत्रिकाओं के लेखक के रूप में।