

# गृह विज्ञान : अर्थ, परिभाषा, क्षेत्र एवं महत्व

## Home Science : Meaning, Definition, Scope and Importance

### मुख्य बिन्दु

- ◆ गृह विज्ञान का अर्थ ◆ गृह विज्ञान की परिभाषा ◆ गृह विज्ञान का क्षेत्र ◆ गृह विज्ञान का महत्व।

### गृह विज्ञान का अर्थ

गृह विज्ञान दो शब्दों से मिलकर बना है। गृह + विज्ञान। गृह का अर्थ है—घर अथवा निवास और विज्ञान का अर्थ है—व्यवस्थित ज्ञान। इस प्रकार घर से सम्बन्धित विभिन्न पहलुओं के व्यवस्थित ज्ञान को **गृह विज्ञान** कहते हैं। गृह विज्ञान के द्वारा घर में होने वाले सभी कार्यों को इस प्रकार सिखाया जाता है, जिसमें व्यक्ति सीमित आय में सन्तोष प्राप्त कर सके परिवार को सुन्दर और आकर्षक बना सके तथा परिवार में आनन्द एवं स्वास्थ्य को स्थिर रख सके।

### गृह विज्ञान की परिभाषा

1. “गृह विज्ञान वह व्यावहारिक विज्ञान है, जो अपने अध्ययनकर्ताओं को सफल पारिवारिक जीवन व्यतीत करने, सामाजिक, आर्थिक समस्याओं को हल करने तथा सुखमय जीवन व्यतीत करने की दिशाओं का ज्ञान कराता है।”  
—लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली
2. “गृह व्यवस्था परिवार के लक्ष्यों को प्राप्त करने के उद्देश्य से परिवार के स्रोतों या साधनों के प्रयोग हेतु किया गया आयोजन, नियंत्रण और मूल्यांकन है।”  
—जे०एम०डसे

उपर्युक्त परिभाषाओं के आधार पर हम कह सकते हैं कि—

“गृह विज्ञान वह सामाजिक विज्ञान है जो घर-परिवार से सम्बन्धित समस्त आवश्यकताओं एवं योजनाओं का व्यवस्थित अध्ययन करता है तथा पारिवारिक सुख-सुविधाओं में वृद्धि करने के लिए सैद्धान्तिक एवं व्यावहारिक ज्ञान प्रदान करता है।”

### गृह विज्ञान का क्षेत्र

किसी भी विषय का व्यवस्थित अध्ययन करने के लिए यह अति आवश्यक है कि हमें उस विषय के अध्ययन क्षेत्र का विस्तृत ज्ञान हो। वास्तव में यह एक स्वतन्त्र विषय नहीं है, बल्कि इसमें कई विषय; जैसे—समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र, सामान्य विज्ञान आदि के कुछ ऐसे अंशों का प्रयोग किया जाता है, जिसके द्वारा व्यक्ति परिवार की दैनिक समस्याओं का हल कर सके और सामाजिक रूप से भी क्रियाशील रह सके। संक्षेप में गृहविज्ञान का अध्ययन क्षेत्र इस प्रकार है—

**1. गृह प्रबन्ध का अध्ययन :** गृह विज्ञान का मुख्य उद्देश्य गृहस्थ जीवन को अधिक सुखमय एवं उत्तम बनाना है—जिससे गृह को ‘प्रिय गृह’ (Sweet Home) कह सकें। इन्हीं उद्देश्यों की पूर्ति के लिए गृह विज्ञान परिवार के विभिन्न सदस्यों की शारीरिक, मानसिक एवं संवेगात्मक आवश्यकताओं की संतुष्टि करता है। बदलती हुई आर्थिक परिस्थिति के कारण गृहिणी का कार्य-क्षेत्र भी बढ़ता जा रहा है। अतः घर को सुव्यवस्थित एवं सुचारू रूप से चलाने हेतु प्रत्येक गृहिणी को गृह विज्ञान का ज्ञान होना बहुत जरूरी है।

**2. गृह कला का अध्ययन :** गृह व्यवस्था में घर की सफाई व सजावट में कला का महत्वपूर्ण योगदान है। भोजन पकाना व परोसना भी एक कला है, कलात्मक तरीके से पकाया व परोसा गया भोजन खाने वाले के मन में रुचि पैदा करता है। गृह कला के अन्तर्गत गृह सज्जा, कला के सिद्धान्तों, डिजाइन, रंगों का तालमेल, विभिन्न प्रकार के सजावट के सामान तथा उनकी उचित देखभाल का अध्ययन किया जाता है।

**3. शरीर विज्ञान तथा स्वास्थ्य रक्षा का अध्ययन :** गृह विज्ञान में शरीर विज्ञान एवं स्वास्थ्य रक्षा का अध्ययन भी किया जाता है। इसमें शरीर के मुख्य अंगों की बनावट उनके कार्य और उनके महत्व का अध्ययन किया जाता है। स्वास्थ्य रक्षा के अन्तर्गत स्वस्थ रहने के उपाय, रोगों से बचाव, व्यायाम का महत्व, स्वच्छता का महत्व आदि का अध्ययन किया जाता है।

**4. आहार एवं पोषण विज्ञान का अध्ययन :** गृह विज्ञान के अन्तर्गत आहार किस प्रकार का होना चाहिए, आहार के कार्य, तत्त्व, पोषण का अर्थ, कुपोषण से होने वाले रोग, सन्तुलित भोजन, भोजन बनाने की विधियाँ तथा भोजन संरक्षण आदि का अध्ययन किया जाता है।

**5. वस्त्र विज्ञान एवं परिधान :** गृह विज्ञान में वस्त्र बनाने की विधि, वस्त्रों की परिसज्जा, रख-रखाव, धुलाई के तरीके आदि का अध्ययन किया जाता है।

**6. बाल विकास एवं पारिवारिक सम्बन्ध :** गृह विज्ञान में गर्भवती स्त्री की देखभाल, शिशु परिचर्या, पारिवारिक सम्बन्ध; जैसे—सामाजिक, भावात्मक तथा शारीरिक आदि का अध्ययन किया जाता है।

### स्मरणीय बिन्दु

प्राथमिक चिकित्सा वह चिकित्सा है जो चिकित्सक के आने से पूर्व रोगी को दी जाती है, जिससे उसकी तबीयत अधिक न बिगड़े।

**7. प्राथमिक चिकित्सा एवं गृह परिचर्या :** गृह विज्ञान में आकस्मिक दुर्घटनाओं से होने वाली क्षति को न्यूनतम करना, चिकित्सक के आने से पूर्व की चिकित्सा (FirstAid), रोगी की सेवा, रोगी का आहार, रोगी का कमरा आदि का अध्ययन किया जाता है।

उपर्युक्त अध्ययन से ज्ञात होता है कि गृह विज्ञान का अध्ययन-क्षेत्र काफी विस्तृत है।

## गृह विज्ञान का महत्त्व

गृह विज्ञान एक उपयोगी एवं व्यावहारिक महत्त्व का विज्ञान है। बालिकाएँ ही भावी गृहिणियाँ होती हैं। गृह विज्ञान का अध्ययन जीवन के हर क्षेत्र में व्यक्ति का मार्गदर्शन करके उनका जीवन अधिक सुखमय एवं सरल बनाता है। बालिकाओं के जीवन में गृह विज्ञान का महत्त्व निम्नलिखित है—

**1. समय का सदुपयोग :** गृह विज्ञान उन सभी उपायों एवं विधियों के बारे में विधिवत् एवं वैज्ञानिक जानकारी देता है, जिनसे घर के सभी कार्य शीघ्रता से हो जाएँ, ईंधन एवं समय की बचत हो।

**2. भोजन सम्बन्धी जानकारी :** एक कुशल गृहिणी सीमित आय में ही सबकी भोजन संबंधी आवश्यकताओं को पूरा कर लेती है। हमें किस प्रकार का भोजन करना चाहिए, सन्तुलित भोजन क्या है, विभिन्न भोज्य-पदार्थों की उपयोगिता, भोजन बनाने की विधियाँ आदि सभी का ज्ञान हमें गृह विज्ञान द्वारा प्राप्त होता है।

**3. बजट बनाना एवं बचत करना :** एक गृहिणी को सीमित आय में परिवार का खर्च चलाना एवं सभी सदस्यों की आवश्यकताओं को पूरा करना होता है। इस कार्य के लिए बजट बनाना एवं विभिन्न वस्तुओं का क्रय करना महत्त्वपूर्ण कार्य है। बचत का विनियोग भी हमें गृह विज्ञान बताता है। आर्थिक रूप से सुदृढ़ परिवार सदैव प्रसन्न एवं खुशहाल रहता है।

### स्मरणीय बिन्दु

आय-व्यय के लेखे-जोखे को बजट कहते हैं।

**4. गृह सजावट का ज्ञान :** गृह विज्ञान हमें घर की व्यवस्था-सजावट आदि का विस्तृत ज्ञान देता है। गृह विज्ञान के अध्ययन द्वारा हम ड्राइंग रूम की सजावट, शयनकक्ष तथा रसोईघर की सजावट का विस्तृत ज्ञान प्राप्त करते हैं।

**5. मितव्ययिता की भावना :** निरन्तर अपने कार्य स्वयं करते रहने के कारण बालिकाओं में धन जोड़ने एवं कम व्यय करके अधिक कार्य सम्पन्न करने की आदत पड़ जाती है। यह आदत परिवार के लिए अच्छी होती है।

**6. स्वास्थ्य सम्बन्धी सुरक्षा :** गृह विज्ञान हमें शारीरिक स्वच्छता, बनावट एवं कार्यो आदि के बारे में ज्ञान प्रदान करता है, जिसमें व्यक्ति विभिन्न रोगों से अपना बचाव कर सकता है। अपना घर और अपने आस-पास के वातावरण को स्वच्छ रखकर अपने को स्वस्थ रख सकता है।

**7. मातृत्व एवं शिशु कल्याण का ज्ञान :** गृह विज्ञान के अध्ययन द्वारा हमें गर्भवती स्त्री की देखभाल, खान-पान व गर्भावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तनों एवं परेशानियों के विषय में ज्ञान प्राप्त होता है। इसके साथ ही गृह विज्ञान के द्वारा हम शिशु की देखभाल एवं उसके विकास आदि का व्यवस्थित तथा क्रमबद्ध अध्ययन करते हैं।

**8. वस्त्र ज्ञान :** गृह विज्ञान हमें वस्त्रों की उपयोगिता। उनकी सिलाई, कढ़ाई, बुनाई एवं वस्त्रों की धुलाई का विस्तृत ज्ञान प्रदान करता है।

इस प्रकार कहा जा सकता है कि गृह विज्ञान एक उपयोगी एवं सार्थक विज्ञान है जो हमें परिवार में होने वाली दिन-प्रतिदिन की समस्याओं के निराकरण में सहायता प्रदान करता है।

## अभ्यासीय प्रश्न

### बहुविकल्पीय प्रश्न (Multiple Choice Question)

**1. दिए गए प्रश्नों के उत्तरों में से सही विकल्प पर सही (✓) का चिह्न लगाइए—**

(क) गृह विज्ञान के अध्ययन से गृहिणी किस वस्तु की बचत कर सकती है?

- (i) आत्मविश्वास की  (ii) समय की  (iii) धन की  (iv) ये सभी

(ख) गृह विज्ञान से बालिकाओं का विकास होता है—

- (i) स्मरणशक्ति  (ii) कल्पनाशक्ति   
(iii) आत्माशक्ति  (iv) किसी का नहीं

( ग ) गृह विज्ञान है—

- (i) घर से सम्बन्धित  (ii) भूमि से सम्बन्धित   
(iii) विद्यालय से सम्बन्धित  (iv) प्राणी से सम्बन्धित

( घ ) सिलाई, कढ़ाई एवं बुनाई स्वयं करके \_\_\_\_\_ बचाया जा सकता है—

- (i) समय व धन  (ii) धन  (iii) समय  (iv) कोई नहीं

( ङ ) शिशु पालन एवं बाल कल्याण की ज्ञानकारी किस विज्ञान से मिलती है?

- (i) रसायन विज्ञान  (ii) भौतिक विज्ञान  (iii) जीव विज्ञान  (iv) गृह विज्ञान

2. कोष्ठक में दिए गए शब्दों में से चुनकर सही शब्द भरिए—

- (क) गृह विज्ञान के अन्तर्गत \_\_\_\_\_ का अध्ययन किया जाता है। (अनेक विषय, केवल खाना)  
(ख) प्राथमिक चिकित्सा \_\_\_\_\_ के आने से पूर्व दी जाती है। (चिकित्सक, सगे-सम्बन्धी)  
(ग) गृह प्रबन्ध में \_\_\_\_\_ द्वारा घर के सभी कार्यों को सर्वोत्तम ढंग से करने का प्रयास किया जाता है। (असीमित व्यय, सीमित साधन)  
(घ) गृह विज्ञान केवल \_\_\_\_\_ के लिए उपयोगी है। (गृहिणी, गर्भवती)

**अति लघु उत्तरीय प्रश्न** (Very Short Answer Type Question)

- (क) 'गृह विज्ञान' शब्द का क्या आशय है?  
(ख) गृह विज्ञान का मुख्य उद्देश्य क्या है?  
(ग) गृह विज्ञान के अध्ययन द्वारा गृहिणी अपने समय का सदुपयोग कैसे करती है?  
(घ) गृह विज्ञान का हमारे जीवन में क्या महत्त्व है?

**लघु उत्तरीय प्रश्न** (Short Answer Type Question)

- (क) गृह विज्ञान का अर्थ बताएँ।  
(ख) आहार और पोषण विज्ञान में किन-किन चीजों का अध्ययन किया जाता है?  
(ग) गृह विज्ञान द्वारा बालिकाओं में मितव्ययिता की भावना कैसे उत्पन्न होती है?  
(घ) गृह विज्ञान किस ज्ञान के द्वारा गृहिणी अपना घर सीमित साधनों के द्वारा कुशलतापूर्वक चला लेती है? स्पष्ट कीजिए।

**दीर्घ उत्तरीय प्रश्न** (Long Answer Type Question)

- (क) गृह विज्ञान का अर्थ तथा परिभाषा लिखिए।  
(ख) गृह विज्ञान के अध्ययन-क्षेत्र के विषय में अपने विचार बतलाएँ।  
(ग) गृह विज्ञान का हमारे जीवन में क्या महत्त्व है? स्पष्ट कीजिए।

### मुख्य बिन्दु

- ◆ स्वास्थ्य का अर्थ ◆ अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण ◆ अच्छे स्वास्थ्य के नियम ◆ सुखी परिवार की नींव : अच्छा स्वास्थ्य।

### स्वास्थ्य का अर्थ

मानव जीवन और स्वास्थ्य का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध है। शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति ही अपनी शिक्षा, योग्यता और अनुभव का सही प्रयोग करके अपनी मनचाही सफलता प्राप्त कर सकता है। स्वस्थ व्यक्ति सदैव प्रसन्न रहता है। वह क्रियाशील, उत्साही एवं अपने ऊपर नियन्त्रण रखने में सदैव सक्षम होता है। ऐसा व्यक्ति न केवल अपने लिए, वरन् समाज एवं राष्ट्र के लिए अत्यन्त उपयोगी होता है।

स्वास्थ्य के सम्बन्ध में बहुत-सी पुरानी कहावतें प्रचलित हैं; जैसे— 'पहला सुख नीरोगी काया,' 'स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क वास करता है,' 'स्वास्थ्य ही धन है, अच्छा स्वास्थ्य ही सफलता की कुंजी है।'—इन सभी का एक ही तात्पर्य है कि यदि मनुष्य स्वस्थ है तो वह सुखी और उन्नति कर सकता है।

वास्तव में, शारीरिक व मानसिक दोनों रूपों से स्वस्थ व्यक्ति को ही स्वस्थ कह सकते हैं। **विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.)** ने स्वास्थ्य की परिभाषा में इन्हीं तत्त्वों का समावेश किया है। "शरीर की रोगों की मुक्त दशा स्वास्थ्य नहीं है। व्यक्ति के स्वास्थ्य में उसका सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक विकास एवं सामाजिक कल्याण निहित है।"

उपर्युक्त परिभाषा से निष्कर्ष निकलता है कि मानव का स्वस्थ शरीर ही उसकी सफलता की कुंजी है। शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति ही सुख व उन्नति प्राप्त कर सकता है।

### अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण

एक व्यक्ति में अच्छे स्वास्थ्य के निम्नलिखित लक्षण होने चाहिए—

1. जिस व्यक्ति की आयु के अनुरूप लम्बाई और वजन होता है, वही स्वस्थ व्यक्ति होता है।
2. संक्रामक रोगों से बचाव के लिए प्रतिरोधक क्षमता हो।
3. स्वस्थ व्यक्ति को पर्याप्त भूख लगती है और रात में गहरी नींद आती है।
4. घने-काले एवं चमकदार बालों को भी अच्छे स्वास्थ्य का ही लक्षण माना जाता है।
5. त्वचा चिकनी और चमकदार हो एवं नेत्रों की रोशनी का भी ठीक होना अच्छे स्वास्थ्य का लक्षण है।
6. भूख शरीर की आवश्यकतानुसार हो।
7. अच्छे स्वास्थ्य वाला व्यक्ति साहसी, कार्यकुशल एवं प्रसन्न मुद्रा वाला होता है।
8. ग्रंथितन्त्र ठीक ढंग से कार्य करे। (ग्रंथियाँ शरीर के अन्दर विभिन्न स्थानों पर होती हैं, जो पाचन क्रिया, प्रजनन क्रिया, लम्बाई, भार अर्थात् शारीरिक विकास को प्रभावित करता है।)
9. पाचन क्रिया उत्तम हो।
10. पसीने और मल-मूत्र का उचित निष्कासन हो।

### अच्छे स्वास्थ्य के नियम

शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए हमें निम्नलिखित नियमों का पालन करना चाहिए—

**1. शारीरिक स्वच्छता :** स्वस्थ रहने के लिए शारीरिक स्वच्छता अति आवश्यक है। स्वच्छता के अभाव में किसी भी नियम का कोई भी महत्त्व नहीं है। इसके लिए हमें प्रतिदिन सुबह उठकर सर्वप्रथम शौच जाना चाहिए, तत्पश्चात् दाँतों की सफाई करनी चाहिए। प्रतिदिन स्नान करना चाहिए, ग्रीष्म ऋतु में हमें दो बार स्नान करना चाहिए तथा सर्दी में गर्म पानी से स्नान करना चाहिए। अपने नाखूनों को छोटा और साफ रखना चाहिए। आँखों को धूल-मिट्टी व तेज रोशनी से बचाना चाहिए। नाक और कान में कोई नुकीली वस्तु नहीं डालनी चाहिए। कान में खुजली होने पर फुरेरी (Ear buds) का प्रयोग करना चाहिए। नहाते समय नाक का साफ करना चाहिए। बालों की सफाई का ध्यान रखना चाहिए। बालों में रूसी और जुएँ नहीं होनी चाहिए।



चित्र : ब्रुश करना



चित्र : स्नान करना



चित्र : बाल साफ करना

**2. व्यायाम :** व्यायाम शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं, वरन् मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी बहुत जरूरी है। व्यायाम के द्वारा व्यक्ति क्रियाशील रहता है और मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। शरीर के हानिकारक पदार्थ पसीने के द्वारा बाहर निकल जाते हैं, जिससे शरीर हल्का और फुर्तीला हो जाता है और मन प्रसन्न हो जाता है।

**3. पौष्टिक भोजन :** शरीर को स्वस्थ रखने के लिए पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है। पौष्टिक भोजन के द्वारा शरीर की वृद्धि और विकास होता है। व्यक्ति जल्दी थकता नहीं है। इसलिए हमें अपने भोजन में पौष्टिक तथा संतुलित आहार लेना चाहिए। हमें सुबह का नाश्ता, दोपहर व रात्रि का भोजन समय से करना चाहिए।

**4. निद्रा एवं विश्राम :** लगातार काम करते रहने से व्यक्ति थक जाता है। खोई हुई ऊर्जा प्राप्त करने के लिए नींद एवं विश्राम की आवश्यकता होती है। कार्य करते समय शरीर की कोशिकाओं में जो टूट-फूट होती है, उनकी मरम्मत नींद और विश्राम के समय होती है।

**5. मादक पदार्थों से बचाव :** विभिन्न प्रकार के नशीले या मादक पदार्थ; जैसे—चरस, गाँजा, अफीम, तंबाकू, नींद की गोलियाँ आदि के सेवन से शरीर तथा मस्तिष्क कमजोर हो जाते हैं। इन पदार्थों के सेवन से टी०बी०, दमा, कैंसर जैसे भयंकर रोग हो जाते हैं। अतः उत्तम स्वास्थ्य के लिए मादक पदार्थों के प्रयोग से बचना चाहिए।

**6. रोगमुक्ति :** उत्तम शारीरिक स्वास्थ्य के लिए शरीर का रोगमुक्त होना अति आवश्यक है। विभिन्न प्रकार के शारीरिक रोग व्यक्ति के शरीर और मस्तिष्क को कमजोर कर देते हैं। अतः हमें रोगों से बचने के लिए सभी सावधानियाँ अपनानी चाहिए।

**7. वातावरणीय स्वच्छता :** हमें शुद्ध और ताजी हवा में साँस लेनी चाहिए। अपने घरों के आस-पास कूड़ा-करकट का जमाव नहीं होने देना चाहिए। अतः उत्तम स्वास्थ्य के लिए वातावरण का स्वच्छ होना भी बहुत जरूरी है।



चित्र : पौष्टिक भोजन

#### स्मरणीय बिन्दु

पौष्टिक भोजन वह भोजन है जिसमें शरीर की जरूरत के अनुसार पोषक तत्व; जैसे—वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज-लवण, विटामिन, प्रोटीन आदि शामिल होते हैं।

### सुखी परिवार की नींव : अच्छा स्वास्थ्य

परिवार समाज की सबसे छोटी इकाई है। एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ परिवार का निर्माण करता है। छोटा परिवार हमेशा सुखी रहता है। अच्छे स्वास्थ्य वाला व्यक्ति स्वयं सुखी व सन्तुष्ट जीवन व्यतीत कर सकता है। साथ ही वह अपने परिवार को सुखी जीवन व्यतीत करने में योगदान दे सकता है। इसीलिए अच्छे स्वास्थ्य को सुखी परिवार की नींव कहा जाता है।

परिवार में हमेशा कोई-न-कोई समस्या मुँह बाँँ खड़ी रहती है। इसी कारण घर का मुखिया उन समस्याओं को सुलझाने में लगा रहता है और वह अपने खान-पान, रहन-सहन का पूर्ण रूप से ध्यान नहीं रख पाता। वह बीमार हो जाता है। रोगों से ग्रस्त परिवार में चिन्ता और तनाव का वातावरण रहता है। जिस कारण पूरे परिवार का स्वास्थ्य खराब हो जाता है। इससे आपस में मनमुटाव और कलह पैदा होती है। अतः परिवार की सुख-समृद्धि के लिए परिवार के प्रत्येक सदस्य का स्वस्थ होना आवश्यक है।



चित्र : सुखी परिवार



## अभ्यासीय प्रश्न

### बहुविकल्पीय प्रश्न (Multiple Choice Question)

1. दिए गए प्रश्नों के उत्तरों में से सही विकल्प पर सही (✓) का चिह्न लगाइए—

- (क) मानव जीवन और \_\_\_\_\_ का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध है।
- (i) स्वास्थ्य  (ii) स्वास्थ्य व्यक्ति
- (iii) नीरोगी काया  (iv) राष्ट्र
- (ख) अच्छा स्वास्थ्य ही \_\_\_\_\_ की कुँजी है।
- (i) असफलता  (ii) उन्नति
- (iii) सफलता  (iv) सुख
- (ग) अच्छे स्वास्थ्य वाला व्यक्ति कैसा होना चाहिए।
- (i) प्रसन्न मुद्रा वाला  (ii) साहसी
- (iii) कार्यकुशल  (iv) सभी गुण वाला
- (घ) कान में खुजली होने पर \_\_\_\_\_ का प्रयोग करना चाहिए।
- (i) फुरेरी  (ii) माचिस तीली
- (iii) सलाई  (iv) अँगुली
- (ङ) उत्तम स्वास्थ्य के लिए वातावरण का \_\_\_\_\_ होना बहुत जरूरी है।
- (i) प्रदूषित  (ii) दूषित
- (iii) स्वच्छ  (iv) निर्मल
- (च) शारीरिक, मानसिक एवं संवेगात्मक रूप से प्रबल व्यक्ति को कहते हैं—
- (i) शारीरिक स्वास्थ्य  (ii) स्वास्थ्य
- (iii) मानसिक स्वास्थ्य  (iv) सामाजिक स्वास्थ्य
- (ग) छींकते एवं खाँसते समय मुँह पर रखना चाहिए—
- (i) तौलिया  (ii) रूमाल
- (iii) हाथ  (iv) पैर
- (घ) कैसे व्यक्ति को स्वस्थ समझना चाहिए—
- (i) दुबले-पतले व्यक्ति को  (ii) बीमार व्यक्ति को
- (iii) चमकदार चेहरे वाले व्यक्ति को  (iv) कमजोर व्यक्ति को

2. सही कथन के सामने सही (✓) तथा गलत कथन के सामने गलत (X) का चिह्न लगाइए—

- (क) शारीरिक स्वास्थ्य के लिए सन्तुलित आहार लेना चाहिए।
- (ख) प्रत्येक मनुष्य को स्वस्थ नहीं रहना चाहिए।
- (ग) हमें प्रतिदिन अपने दाँतों पर मंजन या दातुन करना चाहिए।
- (घ) चमकदार त्वचा वाला व्यक्ति ही स्वस्थ होता है।
- (ङ) टूटी-फूटी कोशिकाओं की मरम्मत व्यायाम से होती है।

3. कोष्ठक में दिए गए शब्दों में से सही शब्द रिक्त स्थान में लिखिए—

- (क) स्वस्थ व्यक्ति का मन सदैव \_\_\_\_\_ रहता है। (प्रसन्न, खिन्न)
- (ख) अच्छा स्वास्थ्य मानव-जीवन की \_\_\_\_\_ निधि है। (अमूल्य, निरर्थक)
- (ग) शारीरिक स्वास्थ्य के लिए \_\_\_\_\_ आवश्यक है। (निद्रा एवं विश्राम, मादक पदार्थों का सेवन)
- (घ) हमें नियमित रूप से \_\_\_\_\_ करना चाहिए। (व्यायाम, शराब का सेवन)

### अति लघु उत्तरीय प्रश्न (Very Short Answer Type Question)

- (क) विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दी गई स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिए।
- (ख) प्रतिदिन स्नान करने के क्या लाभ हैं?
- (ग) मादक पदार्थों के सेवन से कौन-कौन से रोग हो सकते हैं?
- (घ) अच्छे स्वास्थ्य की क्या पहचान है?
- (ङ) स्वास्थ्य को अच्छा रखने के कोई दो नियम लिखिए।

### लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Type Question)

- (क) विश्व स्वास्थ्य संगठन क्या है?
- (ख) हमारे शरीर के लिए व्यायाम क्यों आवश्यक है?
- (ग) पौष्टिक एवं संतुलित आहार से क्या आशय है?
- (घ) उत्तम स्वास्थ्य के नियमों के अन्तर्गत शारीरिक स्वच्छता को समझाकर लिखिए।

### दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Type Question)

- (क) उत्तम स्वास्थ्य का अर्थ और परिभाषा लिखिए।
- (ख) उत्तम स्वास्थ्य का हमारे जीवन में क्या महत्त्व है, लिखिए।
- (ग) उत्तम स्वास्थ्य के लक्षण लिखिए।
- (घ) उत्तम स्वास्थ्य को सुखी परिवार की नींव क्यों कहा जाता है?

### क्रियात्मक कार्य (Project Work)

- ◆ एक सुखी परिवार का पोस्टर बनाकर अपनी कक्षा में लगाइए।
- ◆ सुखी परिवार के कुछ लक्षणों को पोस्टर बनाकर अपनी कक्षा में लगाइए।



### मुख्य बिन्दु

• घर की सफाई का अर्थ • घर की सफाई का महत्त्व • सफाई हेतु आवश्यक सामग्री • सफाई के प्रकार • घर में वस्तुओं का उचित रख-रखाव।

संसार का प्रत्येक प्राणी अपने रहने के लिए उचित स्थान की व्यवस्था करता है। पशु-पक्षी भी अपने लिए घोंसले, गुफाएँ एवं मांद आदि में रहने की व्यवस्था करते हैं, जबकि मनुष्य तो एक विवेकशील एवं बुद्धिमान प्राणी है, जो सबसे अलग अपने रहने की व्यवस्था करता है। व्यक्ति जब अपने लिए मकान की व्यवस्था करता है तो उससे उसकी भावनाएँ एवं सुख-दुःख भी जुड़ जाते हैं और उसका वह मकान 'घर' का रूप धारण कर लेता है।

घर हमारी सबसे बड़ी आवश्यकता है। यह हमें गर्मी, सर्दी और बरसात से बचाता है। घर में हम अपने आपको सुखी और सुरक्षित महसूस करते हैं।



चित्र : सुन्दर घर

### घर की सफाई का अर्थ

घर की सफाई का अर्थ है—घर में गन्दगी न होना। घर में प्रत्येक वस्तु का उसके निश्चित स्थान पर सुव्यवस्थित रखा होना तथा घर का सामान इधर-उधर न रखा होना घर की सुन्दरता को दर्शाता है; जैसे—सोफा-सेट ड्राइंग रूम या बैठक में ही अच्छा लगता है, जबकि बर्तन और क्राँकरी का सामान रसोईघर में ही अच्छा लगता है।

इस प्रकार सफाई का अर्थ—घरेलू सामान का सुव्यवस्थित एवं निश्चित स्थान पर रखा होना है। घर की वस्तुएँ निश्चित स्थान पर न रखे होने पर उन्हें ढूँढ़ने में समय व्यर्थ हो जाता है। इसके अलावा इधर-उधर सामान बिखरा रहने से घर गन्दा और अव्यवस्थित लगता है।

### घर की सफाई का महत्त्व

हमें सुखी और स्वस्थ रहने के लिए घर की सफाई अवश्य करनी चाहिए, क्योंकि घर को हम कितना ही बड़ा क्यों न बना लें, उसमें महँगा फर्नीचर एवं अन्य सुन्दर वस्तुएँ कितनी ही लगा लें, यदि उस घर में सफाई नहीं है तो वह घर आकर्षक नहीं लगेगा, न ही उसमें किसी का मन लगेगा। अतः घर की सफाई अत्यन्त आवश्यक है।

घर की सफाई और उसे सुव्यवस्थित रखने के अनेक लाभ हैं; जैसे—

**1. स्वास्थ्यवर्धक वातावरण :** घर की सफाई से शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है। स्वच्छ और सुन्दर घर में रहने वाले उत्साही, चुस्त व आशावान रहते हैं। स्वच्छ घर में रोग फैलने का भी भय नहीं रहता है।

**2. कीटाणुओं से रोकथाम :** रोगों के कीटाणु गन्दगी में ही पनपते हैं। घर में सफाई रहने से कीटाणु उत्पन्न नहीं होते हैं, जिससे घर कीटाणु मुक्त रहता है।

**3. सुन्दर एवं आकर्षक घर बनाने में सहायक :** घर में कितना ही महँगा फर्नीचर और सामान क्यों न हो, यदि घर में सफाई न हो तो वह घर सुन्दर और आकर्षक नहीं लगेगा। जबकि एक साधारण घर में यदि वस्तुएँ सफाई एवं तरीके से लगी हों, तो वह घर सुन्दर दिखाई देता है।

**4. सुव्यवस्थित घर :** साफ और सुन्दर घर में सभी वस्तुएँ नियत स्थान पर रहती हैं, जिससे घर सुव्यवस्थित रहता है। सुव्यवस्थित घर में समय पर आवश्यक वस्तु शीघ्र मिल जाती है और इससे समय की बचत होती है।

**5. उच्चस्तरीय जीवन :** गन्दे घर वाले परिवार के रहन-सहन के स्तर को कोई भी उच्च स्तर का परिवार नहीं कह सकता। एक साफ-सुथरे घर में स्वास्थ्य का स्तर भी अच्छा होता है।

**6. मेहमानों द्वारा प्रशंसा :** जिस घर में साफ-सफाई रहती है, उस घर में आने वाले मेहमान भी घर के सदस्यों की प्रशंसा करते हैं, क्योंकि अतिथि के आने पर वस्तुओं को ठीक करने के लिए तंग नहीं होना पड़ता।



## सफाई हेतु आवश्यक सामग्री

घर में विभिन्न कारणों से आने वाली गन्दगी से घर गन्दा हो जाता है। घर की सफाई के लिए हमें निम्नलिखित सामग्री की आवश्यकता पड़ती है; जैसे—(1) झाड़ू, (2) झाड़न, (3) बुश, (4) मोटा कपड़ा, (5) वाइपर, (6) कूड़ादान, (7) बाल्टी, (8) सर्फ, साबुन।

उपर्युक्त सामग्री के अतिरिक्त घर की पूरी सफाई के लिए कीटनाशक दवाइयों का भी प्रयोग किया जाता है; जैसे—मक्खी-मच्छरों को नष्ट करने के लिए फिनाइल, चूना, मिट्टी का तेल, डी०डी०टी०, फ्लिट आदि। फिनाइल को पानी में डालकर फर्श की सफाई की जाती है। कीटनाशक दवाओं को पानी या तेल में डालकर तंग स्थान तथा अँधेरे स्थानों पर छिड़का जाता है।



चित्र : सफाई हेतु आवश्यक उपकरण

## सफाई के प्रकार

आज के व्यस्त जीवन में घर की प्रत्येक वस्तु की रोज सफाई सम्भव नहीं है। घर की आवश्यकता और वस्तुओं के उचित रख-रखाव की दृष्टि से हम सफाई को चार भागों में बाँट सकते हैं—

- (1) दैनिक सफाई
- (2) साप्ताहिक सफाई
- (3) मासिक सफाई
- (4) वार्षिक सफाई।

**दैनिक सफाई :** प्रतिदिन की जाने वाली सफाई को दैनिक सफाई कहते हैं। इसके अन्तर्गत हम प्रतिदिन निम्नलिखित स्थानों की सफाई करते हैं—

1. घर के प्रत्येक कमरे की रोज सफाई करनी चाहिए। कमरे में फैला हुआ सामान उसके नियत स्थान पर रखना चाहिए तथा कमरे में झाड़ू लगाकर फिनाइल का पोंछा जरूर लगाना चाहिए।
2. रसोई में प्रतिदिन गैस या स्टोव पर खाना बनाने के बाद उसे साफ करना चाहिए। रसोईघर के जूटे बर्तनों को सुबह-शाम साफ करना चाहिए। रसोई के फर्श को भी प्रतिदिन झाड़ू से साफ करके पोंछा लगाना चाहिए।
3. स्नानगृह तथा शौचालय की सफाई प्रतिदिन करनी चाहिए। स्नानगृह का प्रयोग करने के बाद प्रतिदिन पानी डालकर झाड़ू से साफ करना चाहिए। शौचालय को प्रतिदिन फिनाइल से साफ करना चाहिए।
4. सफाई से निकले कूड़े को कूड़ेदान (Dustbin) में डालना चाहिए।

**साप्ताहिक सफाई :** साप्ताहिक सफाई का अर्थ है—साप्ताह में एक बार की जाने वाली सफाई अर्थात् साप्ताह में अवकाश के दिन की जाने वाली सफाई। इसके अन्तर्गत हम निम्नलिखित स्थानों की सफाई कर सकते हैं—

1. कमरों की साप्ताहिक सफाई में दरि व कालीन को झाड़ा जाता है, कमरों में लगे जालों को झाड़ा जाता है, फर्नीचर के कवर और चादरें बदली जाती हैं।
2. भंडारगृह की सफाई करके व्यवस्थित करना चाहिए। दाल, मसाले और अचार आदि को धूप दिखाई जाती है।

**मासिक सफाई :** माह में एक बार की जाने वाली सफाई को मासिक सफाई कहते हैं। मासिक सफाई में निम्नलिखित कार्य आते हैं—

1. मासिक सफाई में मुख्य रूप से कमरे की अलमारी, उनमें रखे सामान को झाड़ू-पोंछकर साफ करते हैं। कमरे के पंखे, बल्ब व ट्यूब आदि पर लगी धूल-मिट्टी को साफ किया जाता है।
2. रसोईघर की मासिक सफाई में अनाज, दाल और मसाले साफ करते हैं। रसोईघर में जो वस्तुएँ समाप्त हो गई हों, उनकी सूची बनाते हैं। जिस वस्तु की रसोई में आवश्यकता न हो, उसे साफ करके स्टोर रूम में रखना चाहिए।
3. पूरे घर में कीटनाशक दवाई डालकर धुलाई करनी चाहिए। बाल्टी, मग आदि को सर्फ से साफ कर रखना चाहिए। पानी की टंकी को भी महीने में कम-से-कम एक बार साफ करना चाहिए।

**वार्षिक सफाई :** वर्ष में एक बार की जाने वाली सफाई को वार्षिक सफाई कहते हैं। वार्षिक सफाई में निम्नलिखित कार्य होते हैं—

1. वार्षिक सफाई के अन्तर्गत आवश्यक टूट-फूट की मरम्मत की जाती है। दीवारों, छतों की लिपाई-पुताई की जाती है। घर में पड़ा टूटा-फूटा सामान कबाड़ी को बेचा जाता है। फटे-पुराने परदे और कवर आदि बदले जाते हैं।
2. फर्नीचर व अन्य वस्तुओं के स्थान में परिवर्तन किया जाता है।

### स्मरणीय बिन्दु

भारत में वार्षिक सफाई सामान्यतः दीपावली पर की जाती है। दीपावली वर्षा ऋतु के बाद आती है। अतः इस समय सफाई का महत्त्व बढ़ जाता है।

## घर की वस्तुओं का उचित रख-रखाव

प्रत्येक घर की आवश्यकता एवं बजट के अनुसार घर में पाई जाने वाली वस्तुओं में अन्तर हो सकता है, परन्तु प्रत्येक वस्तु का उचित रख-रखाव

अत्यन्त आवश्यक है। उचित देखभाल व सफाई के बिना वह शीघ्र ही टूट-फूट सकती हैं या बेकार हो जाती हैं। भिन्न-भिन्न वस्तुओं की देखभाल के लिए हमें निम्नलिखित उपायों को अपनाना चाहिए—

- लोहे और स्टील की वस्तुओं को जंग लगने से बचाना चाहिए। घर के तालों, सिलाई-मशीन, अन्य लोहे की वस्तुओं में समय-समय पर तेल डालते रहने से जंग नहीं लगता है।
  - सफाई करने वाले यन्त्रों को स्वच्छ रखना चाहिए।
  - बरसात के दिनों में घर की वस्तुओं को सीलन से बचाना चाहिए।
  - बिजली के उपकरणों को प्रयोग करने के बाद सूखे कपड़े से साफ करके रखना चाहिए।
- संक्षेप में, प्रत्येक वस्तु की नियमित सफाई, आवश्यकता पड़ने पर उनकी मरम्मत एवं उचित विधि द्वारा उनका प्रयोग अत्यन्त आवश्यक है।

## अभ्यासीय प्रश्न

### बहुविकल्पीय प्रश्न (Multiple Choice Question)

#### 1. दिए गए प्रश्नों के उत्तरों में से सही विकल्प पर सही (✓) का चिह्न लगाइए—

(क) मच्छर एवं मक्खी से बचाव के लिए करना चाहिए—

- |            |                       |                         |                       |
|------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| (i) धुआँ   | <input type="radio"/> | (ii) कीटनाशक का छिड़काव | <input type="radio"/> |
| (iii) डंडा | <input type="radio"/> | (iv) कुछ भी नहीं        | <input type="radio"/> |

(ख) घर की सफाई आवश्यक है—

- |                                       |                       |                                 |                       |
|---------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------|
| (i) घर को सुन्दर बनाने के लिए         | <input type="radio"/> | (ii) घर को रोगमुक्त करने के लिए | <input type="radio"/> |
| (iii) जीवन-स्तर को उन्नत बनाने के लिए | <input type="radio"/> | (iv) ये सभी                     | <input type="radio"/> |

(ग) सप्ताह में की जाने वाली सफाई कहलाती है—

- |             |                       |            |                       |                 |                       |            |                       |
|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|------------|-----------------------|
| (i) वार्षिक | <input type="radio"/> | (ii) दैनिक | <input type="radio"/> | (iii) साप्ताहिक | <input type="radio"/> | (iv) मासिक | <input type="radio"/> |
|-------------|-----------------------|------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|------------|-----------------------|

(घ) वार्षिक सफाई में करते हैं—

- |  |                       |                                |                       |
|--|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|
| (i) झाड़ू लगाते हैं                          | <input type="radio"/> | (ii) कीटनाशक दवाइयाँ डालते हैं | <input type="radio"/> |
| (iii) घर की मरम्मत करके लिपाई-पुताई करते हैं | <input type="radio"/> | (iv) कपड़े धोते हैं            | <input type="radio"/> |

#### 2. सही जोड़े बनाइए—

- |                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| (क) घर की सफाई       | (i) सफाई का प्रकार।             |
| (ख) स्वच्छता मकान को | (ii) मनुष्य प्रसन्न रहता है।    |
| (ग) वार्षिक सफाई     | (iii) बहुत महँगी होती है।       |
| (घ) स्वच्छ घर में    | (iv) उत्तम स्वास्थ्य के लिए।    |
| (ङ) काँसे की वस्तुएँ | (v) सुन्दर एवं आकर्षक बनाती है। |

#### 3. सही कथन के सामने सही (✓) तथा गलत कथन के सामने गलत (X) का चिह्न लगाइए—

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| (क) घर में व्यक्ति अपने आप को सुरक्षित एवं सुखी महसूस करता है।            | <input type="checkbox"/> |
| (ख) हमें प्रतिदिन जूटे बर्तनों की सफाई नहीं करनी चाहिए।                   | <input type="checkbox"/> |
| (ग) कूड़े को कूड़ेदान में डालना गन्दगी है।                                | <input type="checkbox"/> |
| (घ) बर्तन आदि साफ करने के पश्चात गन्दे पानी का घर में जमा होना गन्दगी है। | <input type="checkbox"/> |

#### 3. कोष्ठक में दिए गए शब्दों में से सही शब्द चुनकर रिक्त स्थान में लिखिए—

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| (क) सामान्यतः भारतवर्ष में वार्षिक सफाई _____ के अवसर पर की जाती है। | (दीपावली, रक्षाबन्धन) |
| (ख) घर हमारी सबसे _____ आवश्यकता है।                                 | (बड़ी, छोटी)          |
| (ग) लोहे की वस्तुओं को जंग से बचाने के लिए उसमें _____ डालना चाहिए।  | (तेल, पानी)           |
| (घ) बिजली के उपकरणों को _____ से साफ करना चाहिए।                     | (पानी, सूखे कपड़े)    |

### अति लघु उत्तरीय प्रश्न (Very Short Answer Type Question)

- (क) सफाई कितने प्रकार की होती है?
- (ख) वस्तुओं के उचित रख-रखाव से क्या लाभ है?
- (ग) फर्श को किस दवा से साफ करना चाहिए?
- (घ) सफाई करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

### लघु उत्तरीय प्रश्न (Short Answer Type Question)

- (क) घर की सफाई क्यों आवश्यक है?
- (ख) घर की सफाई के क्या लाभ हैं?
- (ग) घर की सफाई हेतु किन वस्तुओं की आवश्यकता होती है?
- (घ) साप्ताहिक सफाई के विषय में अपने विचार लिखिए।

### दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (Long Answer Type Question)

- (क) घर की सफाई से आप क्या समझते हैं? घर को साफ रखने का हमारे जीवन में क्या महत्त्व है?
- (ख) सफाई कितने प्रकार की होती है? विभिन्न कमरों एवं रसोईघर की दैनिक व वार्षिक सफाई के बारे में लिखिए।
- (ग) दैनिक सफाई से क्या आशय है? इसमें हम किन वस्तुओं व स्थानों की सफाई करते हैं?
- (घ) घर की आवश्यकता क्यों होती है?

### प्रयोगात्मक कार्य (Project Work)

आप अपने घर में सफाई करने वाले सफाई-उपकरणों का चित्र बनाकर अपनी अध्यापिका को दिखाये।

