कस्तूरबाग्राम रूरल इंस्टीट्यूट,कस्तूरबाग्राम, इन्दौर
गृह विज्ञान संकाय तृतीय वर्ष (2022–23) वार्षिक प्रणाली
पाठ्यकम एवं परीक्षा योजना

क.	विषय	सैद्धांतिक		प्रायोगिक		योग
1.	**आधारभूत पाठ्यकम**	आंतरिक	बाह्य	आंतरिक	बाह्य	कुल
I	हिन्दी भाषा	20	30	–	–	50
II	अंग्रेजी भाषा	20	30	–	–	50
III	पर्यावरण अध्ययन	20	30	–	–	50
2.	**अनिवार्य पाठ्यकम –**					
I	ग्रामीण विकास एवं प्रसार	20	30	20	30	100
II	कम्प्यूटर विज्ञान	20	30	20	30	100
	मूल पाठ्यकम					
3	उपचारात्मक पोषण	20	30	20	30	100
4	पोषणिक जीव रसायन	20	30	20	30	100
5	साधन व्यवस्थापन	20	30	20	30	100
6	परिधान निर्माण	20	30	20	30	100
7	किशोरावस्था एवं वयस्कावस्था	20	30	20	30	100
8	व्यावहारिक पाठ्यकम (कोई एक)					
I	शारीरिक शिक्षा एवं योग	20	30	20	30	100
II	पत्रकारिता	20	30	20	30	100
III	पशुपालन एवं दुग्ध विज्ञान	20	30	20	30	100
IV	खाद्य परीरक्षण	20	30	20	30	100
V	हस्तकला	20	30	20	30	100
VI	व्यावहारिक भौतिकी	20	30	20	30	100
VII	सिलाई तकनीक	20	30	20	30	100
					कुल योग–	**950**

परीक्षा प्रभारी

प्राचार्य

कस्तूरबाग्राम रूरल इंस्टीट्यूट,कस्तूरबाग्राम,इन्दौर

वार्षिक पद्धति पाठ्यक्रम 2022–23

कक्षा – गृह विज्ञान तृतीय वर्ष
विषय – उपचारात्मक पोषण

सैद्धांतिक अंक – 50
बाह्य अंक – 30
आंतरिक अंक – 20

प्रायोगिक अंक – 50
बाह्य अंक – 30
प्रायोगिक – 20

उद्देश्य –

1. छात्राओं को उपचारात्मक पोषण की अवधारणा से छात्राओं को परिचित करवाना।
2. छात्राओं को पोषणिक समस्याओं के निराकरण हेतु सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं की जानक़ारी देना
3. छात्राओं को न्यूनतम खर्च में भोज्य गुणवत्ता में सुधार लाने के उपायों की जानकारी होगी।
4. छात्राओं को विभिन्न बिमारियों में आहारीय उपचार की जानकारी देना

इकाई प्रथम – उपचारात्मक आहार :

1. उपचारात्मक आहार की अवधारणा
2. आहारीय चिकित्सक व समाज में भूमिका
3. सामान्य आहार का उपचारात्मक आहार में परिष्करण
4. ज्वर की परिभाषा तथा ज्वर में होने वाले चयापचय संबंधी परिवर्तन
5. संक्रमण का पोषणिक आवश्यकता पर प्रभाव
6. दीर्घ समयावधि के बुखार – क्षय रोग के लक्षण, पोषणिक एवं आहारीय व्यवस्था
7. कम समयावधि के बुखार – मोतीझीरा के लक्षण, पोषणिक एवं आहारीय व्यवस्था

इकाई द्वितीय – चयापचय संबंधी रोग, कारण, लक्षण पोषणिक एवं आहारीय उपचार :

1. मधुमेह (डायबिटीज, मैलिटस) परिभाषा, लक्षण, प्रकार
2. इन्सुलिन अवलंबित मधुमेह – टाइप – 1
3. इन्सुलिन अवलंबन रहित मधुमेह – टाइप – 2
4. गर्भावस्था के होने वाला मधुमेह
5. मधुमेह की जटिलताएँ
6. गाउट
7. आर्थराइटिस

इकाई तृतीय – हृदय संबंधी रोग, कारण, लक्षण, पोषणिक एवं आहारीय उपचार :

1. उच्च रक्तचाप
2. एथेरोस्केलेरोसिस
3. वजन संबंधी समस्याओं के लिये आहारीय आयोजन एवं गणना –
   – कम भारिता
   – अधिक भारिता
   – मोटापा

अविरत.....2

इकाई चतुर्थ – आंत, आमाशयिक रोगों के लक्षण, कारण एवं आहारीय उपचार :

1. कब्ज
2. अतिसार
3. पेप्टिक अल्सर
4. सिरोसिस
5. वायरल हेपेटाइटिस
6. पीलिया

इकाई पंचम – वृक्क संबंधी रोग, कारण, लक्षण, पोषणिक एवं आहारीय उपचार :

1. एक्यूट ग्लोमेरूलो नेफ्राइटिस
2. क्रॉनिक ग्लोमेरूलो नेफ्राइटिस
3. रीनल फेल्यूअर एवं ई.आर.डी.

प्रायोगिक कार्य –

- निम्न रोगों के लिये आहार की योजना बनाना, पोषणिक गणना करना एवं व्यंजन का निर्माण करना
- मधुमेह इंसुलिन सहित एवं इंसुलिन रहित
- उच्च रक्तचाप
- कम भारिता, अधिक भारिता किशोरावस्था हेतु
- मोतीझिरा, तपेदिक पूर्व शालेय/शालेय अवस्था हेतु
- वायरल हेपेटाइटिस/पीलिया
- कब्ज, अतिसार वृद्धावस्था हेतु
- पेप्टिक अल्सर वयस्क अवस्था हेतु
- एस्थेरोस्केलेरोसिस
- सिरोसिस
- ग्लोमेरूलो नेफ्राइटिस

संदर्भ ग्रंथ –

1. कुलकर्णी, ज्योति : सामान्य एवं उपचारात्मक पोषण, शिवा प्रकाशन, नवीन संस्करण
2. पल्टा, अरूणा : शरीर क्रिया एवं उपचारात्मक पोषण, शिवा प्रकाशन, नवीन संस्करण
3. खन्ना, कुमुद, पोषणिक एवं उपचारात्मक आहार।
4. रॉबिन्सन : आहार और उपचारात्मक आहार
5. कूस मल्हॉन : आहार एवं पोषण और आहारीय सिद्धांत, डब्ल्यू.बी.सेण्डर्स, कंपनी, लंदन 2000
6. श्री लक्ष्मी : डायटेटिक्स, न्यू एज इंटरनेशनल लेटेस्ट एडीशन

कस्तूरबाग्राम रूरल इंस्टीट्यूट,कस्तूरबाग्राम, इन्दौर

// सत्र (2022--23) //

कक्षा – गृह विज्ञान – तृतीय वर्ष
विषय – पोषणिक जीव रसायन

सैद्धांतिक अंक 50
बाह्य अंक 30
आंतरिक अंक 20

प्रायोगिक अंक 50
बाह्य अंक 30
आंतरिक अंक 20

उद्देश्य–

1. छात्राओं को पोषणिक जीवन रसायन की आधारभूत जानकारी से परिचित करवाना।
2. छात्राओं को विभिन्न पोषक तत्वों के रसायन एवं मानव शरीर में उपस्थित तत्वों के महत्व को समझाना।
3. छात्राओं को उच्च शिक्षा अध्ययन में सहायक विषय।

इकाई – प्रथम

1. कार्बोहाइड्रेट – रसायन, वर्गीकरण एवं गुण, चयापचय, ग्लाइकोलिसिस, ग्लाकोजैनिसिस, ग्लाइकोजिनोलायसिस, ग्लूकोनियोजिनेसिस, टीसीए चक्र (क्रेब साइकिल)।
2. वसा – रसायन, वर्गीकरण, गुण ।
3. उर्जा – कैलोरी की परिभाषा, भोज्य पदार्थों का उष्मीय मान, उष्मा मापने की प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष विधि, श्वसन गुणांक।
4. आधारिय चयापचय को प्रभावित करने वाले कारक।
5. विशिष्ट गतिशील क्रिया व शरीर का ताप नियंत्रण।

इकाई – द्वितीय

1. प्रोटीन – रसायन, वर्गीकरण, गुण, प्रोटीन का जैविक मूल्य। आवश्यक एवं अनावश्यक अमीनों अम्ल
2. नाइट्रोजन संतुलन, प्रोटीन का चयापचय – यूरिया चक्र
3. न्यूक्लिएसिड – आर.एन. ए., डी.एन.ए., इनकी रचना व कार्य
4. रक्त – संगठन, कार्य, रक्त का जमना।

इकाई – तृतीय

जीवन सत्व – रसायन, स्त्रोत, जैव रासायनिक कार्य सूक्ष्म एवं वृहद खनिज लवण – कैल्शियम, फास्फोरस, सोडियम, पोटेशियम, मैगनिशियम, लौह तत्व, आयोडिन।

इकाई – चतुर्थ

नलिका विहीन ग्रंथियां – उपस्थिति, रचना, स्त्रावण एवं कार्य हारमोन्स की अधिकता एवं कमी।

अविरत.... 2

कस्तूरबाग्राम रूरल इंस्टीट्यूट, कस्तूरबाग्राम, इन्दौर

पाठ्यकम 2022–23

// वार्षिक परीक्षा प्रणाली //

कक्षा – गृहविज्ञान तृतीय वर्ष
विषय – साधन व्यवस्थापन
प्रश्नपत्र – आवास एवं गृह सज्जा (Housing & Interior Decoratión)

प्रायोगिक अंक – 50
बाह्य अंक – 30
आंतरिक अंक – 20

सैद्धांतिक अंक – 50
बाह्य अंक – 30
आंतरिक अंक – 20

उद्देश्य :–

1. विद्यार्थियों को आवासीय आवश्यकता एवं आवास निर्माण की योजना से परिचित करवाना।
2. विद्यार्थियों को आंतरिक सज्जा के सिद्धांतों से अवगत करवाना।
3. विद्यार्थियों को आंतरिक सज्जा के विभिन्न पक्षों की जानकारी देना।
4. विद्यार्थियों के कलात्मक दृष्टिकोण को विकसित करना।

इकाई प्रथम – आवास एवं आवसीय आवश्यकताएँ :

1. आवास का अर्थ एवं परिभाषा, आवास एवं मकान में अंतर
2. पारिवारिक आवासीय आवश्यकताएँ
3. पर्याप्त आवास – विभिन्न कमरों के आकार
4. कियात्मक कार्यक्षेत्र
5. ग्रामीण आवास की सामान्य स्थिति
6. ग्रामीण आवास को कियात्मक बनाने के सुझाव

इकाई द्वितीय–आवासीय भूखंड, निर्माण संबंधी अधिनियम एवं नक्शे –

1. भूमि खंड का चुनाव
   – भूमि का प्रकार
   – दृश्य एंव स्थिति
   – बाह्य सेवाएं एवं व्यावहारिक सुविधांए
2. भवन निर्माण संबंधी अधिनियम
   – अधिनियम के उद्देश्य एंव लाभ
   – भवन निर्माण सबंधी नियम
3. नक्शा एवं नक्शे के प्रकार
   – स्थल का नक्शा, बाह्य स्वरूप का नक्शा, फर्श का नक्शा

अविरत 2

4. दिशा स्थिति, बाह्य स्वरूप, एकान्तता एंव एकान्तता के प्रकार
5. संवहन एवं संवहन के प्रकार, समूहीकरण वृहतता,
6. लोचमयता, स्वच्छता, व्यावहारिक सुविधाएं एंव फर्नीचर की आवश्यकता

इकाई तृतीय –– सज्जा के उद्देश्य, सिद्धांत एवं कला के तत्व :

1. सज्जा के उद्देश्य – सौंदर्य, कियात्मकता एवं अभिव्यक्ति
2. सज्जा के सिद्धांत – अनुपात, संतुलन, बल, लय अनुरूपता
3. कला के तत्व – रेखा, स्वरूप, पोत, नमूना, प्रकाश, स्थान एवं रंग
4. भूमि स्थल सज्जा – अर्थ एवं उद्देश्य
5. भूमि स्थल सज्जा की योजना

इकाई चतुर्थ – रंग योजना, फर्श बिछावन एवं फर्नीचर :

1. रंग – रंगों के गुण, रंगों का वर्गीकरण, रंगों के प्रभाव
2. रंग चक्र – रंग योजनाएं–एक रंगीय, समीपवर्ती ,त्रिभुज, सम्पूरक बिखरी हुई सम्पूरक, उदासीन
3. फर्श बिछावन का अर्थ एवं महत्व
4. फर्श बिछावन के प्रकार एवं चुनाव
5. फर्नीचर का अर्थ एवं प्रकार, फर्नीचर का चुनाव
6. विभिन्न कमरों में फर्नीचर व्यवस्था

इकाई पंचम – पुष्प सज्जा एवं पर्दे :

1. पुष्प सज्जा – अर्थ, महत्व एवं पुष्प सज्जा के नियम
2. सज्जा की आवश्यक सामग्री, पुष्प सज्जा की शैलियां
3. पुष्प सज्जा के प्रकार
4. आंतरिक सज्जा में पर्दो के उपयोग के उद्देश्य, पर्दों के प्रकार
5. विभिन्न कमरों के लिए पर्दो का चुनाव

प्रायोगिक कार्य –

1. 30'x50' के प्लॉट पर मध्यम आय वर्गीय परिवार के लिए फर्श का नक्शा बनाइये।
2. 40'x60' के मकान के प्लॉट पर भूमि स्थल सज्जा की योजना बनाना।
3. रंग चक्र बनाना
4. आवासीय कमरों के लिये विभिन्न रंग योजनाएं बनाना
5. विभिन्न फर्नीचर के आकार का अध्ययन
6. विभिन्न कमरों में फर्नीचर का जमाव (ग्राफ पेपर पर)
7. पुष्प विन्यास करना, ताजा पुष्प विन्यास – रेखीय एवं समूह
8. कृत्रिम पुष्प विन्यास हेतु सामग्री निर्माण – फूल, पत्ती एवं टहनियाँ बनाना।
9. निरूपयोगी साधनों से सजावटी एवं उपयोगी साधन निर्माण। (कोई एक)
10. सम्पूर्ण कार्य की रिकार्ड फाइल बनाना

संदर्भ ग्रंथ –

1. शर्मा रमा, मिश्रा एम.के. – गृह व्यवस्था एवं आन्तरिक सज्जा, अर्जुन पब्लिशिंग, हाउस 2010
2. स्नेहलता : गृह निर्माण और गृह सज्जा, डिस्कवरी पब्लिशिंग हाउस 2010
3. शर्मा करूणाः आवास एवं आन्तरिक सज्जा, शिवा प्रकाशन 2008
4. पाटनी, मंजु, अवस्थी अनुराधा : आवास गृह सज्जा एवं घरेलू उपकरण, शिवा प्रकाशन, 1996
5. देश पाण्डे, आर.एस. : आईडियल होम फार, मिडिल क्लास
6. Deshpande R.S. : Modern Ideal Home for India
7. Deshpande R.S. : Building your own Home
8. Tessi Sgan : The house its plan and use,
9. शर्मा, करूणा : गृह–सज्जा, शिवा प्रकाशन , 1994
10'. हेलसे, ए.सी.: द यूज ऑफ कलर इन इंटिरियर,
10. माथुर एवं माथुर : गृह सज्जा एवं घरेलू उपकरण,
11. पाटनी मंजु : गृह प्रबंध एवं गृह सज्जा, शिवा प्रकाशन, 1994
12. भार्गव बेला : गृह प्रबंध एवं गृह सज्जा, शिवा प्रकाशन, 1994
13. शर्मा करूणाः गृह प्रबंध एवं गृह सज्जा, शिवा प्रकाशन, 1994

.....

कस्तूरबाग्राम रूरल इंस्टीट्यूट,कस्तूरबाग्राम,इन्दौर
पाठ्यक्रम 2022–23 वार्षिक
वार्षिक परीक्षा प्रणाली

कक्षा – बी.एस.सी. (गृह विज्ञान) तृतीय वर्ष
विषय – परिधान निर्माण (Clothing Construction)

प्रायोगिक अंक – 50	सैद्धांतिक अंक – 50
आंतरिक अंक – 20	आंतरिक अंक – 20
बाह्य अंक – 30	बाह्य अंक – 30

उद्देश्य :–

1. छात्राओं को परिधान व्यवस्था की योजना एवं आधारभूत ज्ञान से परिचित करवाना।
2. छात्राओं को परिधान निर्माण के नियम एवं सिद्धांत की जानकारी देना।
3. छात्राओं में सिलाई कार्य के प्रति रूचि जागृत करवाना।

इकाई प्रथम – सिलाई के उपकरण एवं परिधान का परिचय :

1. सिलाई मशीन की रचना – विभिन्न पुर्जे, उनके कार्य एवं महत्व
2. मशीन के उपयोग में सावधानियां, सिलाई मशीन की समस्याएं, सामान्य सुधार एवं स्वच्छता
3. अन्य आवश्यक उपकरण – सुईयां, धागे, कैंचियां, स्केल के प्रकारों, की सामान्य जानकारी
4. परिधान का परिचय – परिधान का अर्थ एवं महत्व
5. परिधान के लिये वस्त्रों के चुनाव के आधार
6. परिधान का मनोवैज्ञानिक प्रभाव – आयु, रंग, नमूना, नाप एवं फैशन के अनुसार

इकाई द्वितीय – परिधान निर्माण की पूर्व तैयारी :

1. शरीर आकृति के अनुसार नाप लेना, नाप लेने के नियम, औसत नाप का अध्ययन
2. परिधान निर्माण के लिये वस्त्र की जानकारी, वस्त्र का पोत, रंग एवं डिजाइन
3. ड्राफ्टिंग– ड्राफ्टिंग का अर्थ, आवश्यकता एवं महत्व, पेपर पेटर्न – अर्थ एवं महत्व
4. कटिंग के पूर्व वस्त्र की तैयार – वस्त्र की सिकुडन मिटाना, प्रेस करना, वस्त्र का रूख, पहचानना– आडा, खडा, उरेप
5. वस्त्र को जमाना – वस्त्र की डिजाइन (प्रिंट) के अनुसार जमाना परिधान की शैली के अनुसार जमाना, गुंजाइश छोडना

इकाई तृतीय – परिधान निर्माण के सिद्धांत एवं सिलाई के विभिन्न टॉके :

1. अनुपात, संतुलन
2. लय, बल एवं एकरूपता
3. विभिन्न आधारों पर परिधान का चयन – स्वास्थ्य, आयु, व्यवसाय, जलवायु एवं अवसर
4. हाथ के टॉके – अर्थ, महत्व एवं प्रकार, कच्चा टॉका, बखिया, तुरपाई, हेरिंग बोन, गुम सिलाई अन्य कार्य – बटन, काज, हुक, आय, टच बटन, शो बटन का परिधान के अनुसार उपयोग
5. सीवन – सीवन के प्रकार एवं महत्व

अविरत.....2

इकाई चतुर्थ – परिधान में पूर्णता, सज्जा एवं रूपान्तरण :

1. प्लेट्स – अर्थ, प्रकार एवं महत्व
2. डार्ट्स – अर्थ, आवश्यकता एवं प्रकार
3. टक्स – अर्थ, आवश्यकता एवं प्रकार
4. परिधान में अलंकरण – अर्थ महत्व एवं प्रकार – लेस, पायपिन, झालर, कशीदा एवं स्टीकर, मोती कांच इत्यादि
5. परिधान का रूपान्तरण – अर्थ, महत्व, एवं रूपान्तरण की विधियां एवं सुझाव
6. स्वयं सहायता परिधान – अर्थ, आवश्यकता, निर्माण के सुझाव

इकाई पंचम – विभिन्न बनावट, फिटिंग एवं सुधार :

1. विभिन्न प्रकार के गले – गोल, चोकोर, व्ही एवं डिजाइनर गले : नाप, कटिंग एवं सिलाई
2. विभिन्न प्रकार की आस्तीन – सादी, रेगलान, पफ एवं डिजाइनर आस्तीन की नाप, कटिंग एवं सिलाई
3. विभिन्न प्रकार के घेर : चुन्नट वाला, प्लिट्स वाला, अम्ब्रेला (उरेप), ए–लाइन, झालर वाला
4. फिटिंग समस्या एवं सुधार – परिधान में गले, कंधे, आर्महोल (बाजू), छाती एवं कमर की फिटिंग सम्बंधी सुधार करना

प्रायोगिक कार्य –

निम्न परिधानों के लिए ड्राफ्ट तैयार कर परिधान निर्माण करना :

बच्चों के परिधान –

1. बीब 2. फीडर 3. झबला 4. बेबी फ्रॉक (दो प्रकार)

महिलाओं के परिधान –

5. पेटीकोट (छः कली का)
6. ब्लॉउज
7. कुर्ती
8. सलवार
9. चूडीदार पाजामा
10. प्लाजो

– संपूर्ण प्रायोगिक कार्य की रिकार्ड फाइल बनाना

संदर्भ ग्रंथ –

1. व्होरा आशारानी, रेपीडेक्स होम टेलरिंग कोर्स, पुस्तक महल दिल्ली, 2007
2. जिन्दल रितु : हैंडबुक फॉर फैशन, डिजाइन, मित्तल पब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2002
3. पाटनी मंजू : वस्त्र विज्ञान एवं परिधान व्यवस्था, शिवा प्रकाशन, 2002
4. अग्रवाल श्रीमती रजनी : पारिवारिक परिधान, शिवाप्रकाशन, 1996
5. John Patric : Fashion Design ultration, B.T. Batsfond, London. 1995
6. अरोरा श्रीमती बी.एस. : वस्त्र कटाई एवं सिलाई, स्टॉर पब्लिकेशन, जबलपुर, 1989
7. Doongaji Basic, Process & Clothing construction, Rai Book Publication, New Delhi.
8. Bane . A. Tailoring, Megraw Hill, 1974

.....

कस्तूरबाग्राम रूरल इंस्टीट्यूट,कस्तूरबाग्राम,इन्दौर

वार्षिक पद्धति पाठ्यक्रम 2022–23

कक्षा – गृह विज्ञान तृतीय वर्ष

विषय – किशोरावस्था एवं वयस्कावस्था

सैद्धांतिक अंक – 50
बाह्य अंक – 30
आंतरिक अंक – 20

प्रायोगिक अंक – 50
बाह्य अंक – 30
प्रायोगिक – 20

उद्देश्य –

1. किशोरावस्था की सामान्य अवधारणा से छात्राओं को परिचित करवाना।
2. छात्राएं विविध प्रकार के वैवाहिक रीति रिवाज, सामाजिक व कानूनी नियम समझने हेतु उसका लाभ लेंगी।
3. छात्राओं को पारीवारिक जीवन की शिक्षा प्राप्त होगी।
4. किशोर छात्राओं में निर्देशन व परामर्श की समझाइश विकसित करना।

इकाई प्रथम – किशोरावस्था :

1. किशोरावस्था – अर्थ, परिभाषा, सामान्य अवधारणा (पूर्व व उत्तर)
2. पूर्व एवं उत्तर किशोरावस्था की विशेषताएं
3. किशोर विकास संबंधी सिद्धांत
4. किशोरावस्था के विकासात्मक कार्य
5. वजन व कद में वृद्धि
6. आवाज का भारीपन
7. लैंगिक परिवर्तन
8. परिवर्तन का प्रभाव

इकाई द्वितीय – किशोरावस्था में सामाजिक विकास :

1. सामाजिक विकास एवं पारिवारिक सम्बंध
2. अभिभावकत्व समायोजन – अभिभावकत्व की तैयारी
3. बाल अपराध – कारण व निवारण
4. किशोरावस्था में संवेगात्मक विकास
5. किशोरावस्था में संवेगात्मक अस्थिरता का कारण
6. किशोरावस्था में व्यावसायिक रूची एवं निर्देशन
7. किशोरावस्था में रूचियां एवं बाधाएं

इकाई तृतीय – किशोरावस्था की समस्याएँ :

1. किशोर हेतु यौन शिक्षा, मद्यपान एवं मादक दृव्य व्यसन
2. आत्महत्या – कारण
3. जीवन साथी का चुनाव, समायोजन, वैवाहिक निर्देशन

अविरत.....2

इकाई चतुर्थ – प्रौढावस्था :

1. प्रौढावस्था की अवधारणा एवं विशेषताएँ
2. पूर्व प्रौढावस्था एवं मध्य प्रौढावस्था की विशेषताएं
3. प्रौढावस्था एवं रूचियां
4. व्यावसायिक एवं मानसिक समायोजन
1. उत्तर प्रौढावस्था की अवधारणा एवं परिभाषा
2. उत्तर प्रौढावस्था की विशेषताएं
3. अभिभावक समायोजन
4. पूर्व एवं उत्तर प्रोढावस्था, के विकासात्मक कार्य

इकाई पंचम – प्रौढावस्था एवं वृद्धावस्था की समस्याएं :

1. पारिवारिक जीवन की समस्याएं एवं समायोजन
2. व्यावसायिक समस्याएं एवं समायोजन
3. स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं
4. महिलाओं में रजोनिवृत्ति – अर्थ एवं स्थिति
5. रजोनिवृत्ति की आयु
6. लक्षण – मनः स्थिति में परिवर्तन, हताशा की भावना, गर्मी का अहसास, यौन इच्छाओं में परिवर्तन, ध्यान देने योग्य बातें, सुझाव
7. रजोनिवृत्ति पर परिवर्तन का प्रभाव
8. वृद्धावस्था की अवधारणा एवं विशेषताएं
9. वृद्धावस्था के विकासात्मक कार्य
10. वृद्धावस्था में रूचियों में परिवर्तन
11. वृद्धावस्था में खुशियां (खुश रहने के तरीके)

प्रायोगिक कार्य :–

1. किशोरावस्था की रूचियां एवं समायोजन का अध्ययन करना (मनोवैज्ञानिक परीक्षण)
2. व्यावसायिक परामर्श देना – व्यावसायिक प्रपत्र का उपयोग करनाा
3. वैवाहिक समायोजन का अध्ययन करना (प्रपत्र भरवाना एवं परामर्श देना)
4. किशोरों को यौन शिक्षा देने हेतु पोस्टर तैयार करना
5. वृद्धावस्था में समस्याएं जानना एवं परामर्श देना
6. वृद्धाश्रम का भ्रमण एवं अध्ययन
7. वृद्ध व्यक्ति समायोजन स्केल का उपयोग कर प्रतिवेदन प्रस्तुति (ओ.ए.एस. परीक्षण)

संदर्भ ग्रंथ सूची :–

1. शर्मा, कमलेश : वृद्धावस्था, शिवा प्रकाशन – 1992
2. डेविड, अलका : जीवनचक एवं वृद्धावस्था, शिवा प्रकाशन – 1992
4. शर्मा, डी.डी.: परिवार एवं नातेदारी, राजस्थान हिन्दी ग्रंथ अकादमी – 1983
5. हरलॉक, एलिजाबेथ बी : विकास मनोविज्ञान, न्यू इंडिया प्रेस – 1967
6. दवे प्रफुल्ल एवं रायजादा पी.सिंहःबाल मनोविज्ञान राजस्थान हिन्दी ग्रंथ अकादमी

..स्तूरबाग्राम रूरल इंस्टीट्यूट,कस्तूरबाग्राम, इन्दौर

// वार्षिक परीक्षा पद्धति वर्ष–2022–23 //

कक्षा – गृहविज्ञान तृतीय वर्ष

विषय – खाद्य परिरक्षण

सैद्धांतिक अंक – 50
बाह्य अंक – 30
आंतरिक अंक – 20

प्रायोगिक अंक – 50
बाह्य अंक – 30
प्रायोगिक – 20

उद्देश्य :–

1. छात्राएं खाद्य परिरक्षण की विधियों से परिचित होंगी।
2. छात्राएं रासायनिक परिरक्षण के उपयोग तथा लाभ व हानि से परिचित होगी।

इकाई प्रथम – उच्च तापकम द्वारा परिरक्षण :

1. पाश्चुरीकरण – परिभाषा, सिद्धांत एवं विधियाँ
2. दुग्ध पाश्चुरीकरण का श्रेणीकरण –
   स्वच्छ दूध, दूध की स्वच्छता को प्रभावित करने वाले कारक
3. दुग्ध श्रेणीकरण पर प्रभाव डालने वाले कारक, पाश्चुरीकृत दूध का परीक्षण
4. 1 डिब्बाबंदी विधि – परिभाषा, सिद्धांत
   – डिब्बाबंदी की प्रकियाएँ
5. फलों एवं तरकारियों की डिब्बाबंदी की विधियां
6. डिब्बाबंदी तरकारियों में सुक्ष्म जीवों की वृद्धि की पहचान एवं रोकथाम

इकाई द्वितीय –रासायनिक परिरक्षण :

1. रासायनिक परिरक्षण – परिभाषाएं, उपयोग की विधियां एवं सीमाएँ
2. रासायनिक परिरक्षण – सल्फर डायऑक्साईड एवं लवण, बेंजॉईक अम्ल एवं लवण तथा अन्य परिरक्षक, शक्कर से परिरक्षण
3. रासायनिक परिरक्षकों के लाभ तथा हानियाँ

इकाई तृतीय – अणुविकिरण परिरक्षण :

1. अणुविकिरण परिरक्षण – परिभाषा, इतिहास एवं सिद्धांत
2. अणुविकिरण का प्रभाव
3. अणुविकिरण का अन्य विधियों में उपयोग

इकाई चतुर्थ – खाद्य परिरक्षण उद्योगशाला स्थापना :

1. खाद्य परिरक्षण उद्योगशाला के प्रकार– कुटीर उद्योग, लघु उद्योग, वृहत उद्योग, गृह उद्योग

अविरत.....2

2. खाद्य परिरक्षण उद्योगशाला स्थापित करने हेतु आधारभूत तत्व – रूपरेखा एवं बनावट, लायसेंसीकरण, स्वच्छता एवं रख–रखाव व्यवस्था
3. उद्योगशाला स्थापित करने हेतु आवश्यक उपकरण
4 खाद्य नियम एवं उसकी उपयोगिता – खाद्य अपमिश्रण निवारण अधिनियम 1954, फल पदार्थ संशोधित आदेश 1961
5. कृषि उपज वर्गीकरण एवं विपणन अधिनियम 1937
6. डिब्बा बंद वस्तु अधिनियम 1970, भारतीय मानक संस्था ट्रेड एवं पेटेंट अधिनियम

इकाई पंचम – परिरक्षित भोज्य पदार्थों का पोषकीय मूल्य :

1. पोषक तत्वों का अध्ययन
2. परिरक्षित खाद्य पदार्थों में विटामिन पर ऊष्मा, निर्जलीकरण व हिमीकरण का प्रभाव
3. अनुविकिरण, डिब्बाबंदी तथा बाटलिंग का विटामिन पर प्रभाव
4. पाश्चुरीकरण विधि का पोषक तत्वों पर प्रभाव
5. परिरक्षित पदार्थों में अन्य पोषक तत्वों पर प्रभाव – प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा एवं खनिज लवण

प्रायोगिक कार्य –

- खाद्य परिरक्षण उद्योगशाला स्थापित करने हेतु लाइसेंस व पंजीयन विधियों की जानकारी प्राप्त करना
- बाजार में उपलब्ध पदार्थों का सर्वेक्षण (मूल्य के संदर्भ में)
- वृहत स्तर पर जैम/जैली/सॉस/शर्बत/अचार की मूल्यों की तुलना व मूल्य निर्धारण एवं मार्केटिंग
- जैम, जैली, मार्मलेड निर्माण
- संश्लेषित सिरप एवं शर्बत निर्माण
- अचार एवं चटनी निर्माण
- टॉमेटो सॉस एवं चिली सॉस निर्माण
- मुरब्बा निर्माण

संदर्भ ग्रंथ –

1. ढल, मधु : खाद्य संरक्षण, स्टार पब्लिकेशन, आगरा, 1994
2. सहगल, अनिता : खाद्य परिरक्षण, शिवा प्रकाशन, इन्दौर, 1994
3. अग्निहोत्री, बिदुर नारायण : फल संरक्षण, कृषि साहित्य प्रकाशन नरही, लखनऊ, 1984
4. नायर एम., नायर सदाशिव एवं शर्मा हरीशचन्द्र : फल तरकारी परिरक्षण प्रौद्योगिकी, राजस्थान हिन्दी ग्रंथ अकादमी, 1982

.....

कस्तूरबाग्राम रूरल इंस्टीट्यूट, कस्तूरबाग्राम,इन्दौर
वर्ष 2022–23

कक्षा – कला/गृहविज्ञान तृतीय वर्ष
विषय – हस्तकला (Handicraft)
प्रश्नपत्र का नाम – कलात्मक वस्तु निर्माण एवं विकय

प्रायोगिक अंक – 50
बाह्य अंक – 30
आंतरिक अंक – 20

सैद्धांतिक अंक – 50
बाह्य अंक – 30
आंतरिक अंक – 20

उद्देश्य :–

1. विद्यार्थियों का हस्तकला के प्रति रूझान बढाना ।
2. विद्यार्थियों में स्वरोजगारों के प्रति जागरूकता का प्रयास करना।

इकाई प्रथम – कला, कला के तत्व एवं सिद्धांत :

1. कला का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व
2. कला के तत्व – रेखा, स्वरूप, पोत, रंग, प्रकाश, स्थान, नमूना
3. संतुलन का अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं चित्रांकन में इसका उपयोग
4. बल का अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं चित्रांकन में इसका उपयोग
5. लय का अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं चित्रांकन में इसका उपयोग

इकाई द्वितीय – चित्रांकन कला (Painting) :

1. ड्राइंग एवं पेंटिंग का अर्थ एवं महत्व
2. एम्बोज़ पेंटिंग निर्माण – आवश्यक सामग्री, विधि एवं सावधानियां
3. ग्लास पेंटिंग निर्माण – आवश्यक सामग्री, विधि एवं सावधानियां
4. कोन एवं जरदोषी पेंटिंग निर्माण – आवश्यक सामग्री, विधि एवं सावधानियां
5. फ्रेबिक पेंटिंग निर्माण – आवश्यक सामग्री, विधि एवं सावधानियां
6. चित्रांकन का रख–रखाव, स्वच्छता एवं नवीनीकरण के उपाय

इकाई तृतीय – उत्पादन और विकय :

1. उत्पादन और विकय का अर्थ एवं परिभाषा
2. विकय कला का अर्थ एवं परिभाषा
3. सफल विक्रेता के गुण
4. सम्प्रेषण कला एवं उचित सम्प्रेषण का महत्व

इकाई चतुर्थ – क्ले एवं विभिन्न सजावटी साधन :

1. क्ले का संगठन (सामग्री एवं मात्रा), घरेलू स्तर पर क्ले निर्माण की विधि एवं निर्माण तथा उपयोग में सावधानियॉ
2. क्ले कार्य के लिए आवश्यक साधन
3. क्ले से विभिन्न प्रकार की पत्तियों एवं फूलों की निर्माण विधि एवं सावधानियॉ
4. फ्लोरल (फूल पत्तियों का विन्यास) भू–सज्जा के व्यवस्थापन की विधि का कम एवं सावधानियॉ
5. व्यवस्थित मॉडल में रंगों (Colouring) का उपयोग, रंगों की मिक्सिंग, शेडिंग एवं फिनिशिंग

अविरत 2

इकाई पंचम– व्यर्थ कागजों का पुर्नउपयोग (Recycling) :

1. पेपर रिसायकलिंग का अर्थ और महत्व
2. पेपर मेशी (कागज की लुग्दी) तैयार करने की विधि (आवश्यक सामग्री, मात्रा एवं प्रकिया)
3. पेपर मेशी से सजावटी एवं उपयोगी साधन निर्माण की विधि का अध्ययन (4" की मूर्ति/8" शो पीस/वॉल पीस या 1 फिट का स्टूल)
4. पेपर मेशी से घरेलू उपयोग के पात्र निर्माण की विधि का अध्ययन – (पुष्प पात्र, ग्लास, प्लेट, कटोर दान)

प्रायोगिक कार्य –

– कला के तत्वों के नमूने बनाना।
– एम्बोज पेंटिंग का नमूना (6" x 6" इंच) का बनाना।
– ग्लास पेंटिंग का नमूना (6" x 6" इंच) का बनाना।
– कोन पेंटिंग का नमूना (6" x 6" इंच) का बनाना।
– जरदोसी पेंटिंग का नमूना (6" x 6" इंच) का बनाना।
– फेब्रिक पेंटिंग का नमूना (6" x 6" इंच) का बनाना।
– किसी एक पेंटिंग का एक गृह उपयोगी नमूना (साडी/चादर/सजावटी साधन, वाल पीस) तैयार करना
– सम्पूर्ण कार्य की रिकार्ड फाइल तैयार करना।

संदर्भ ग्रंथ :–

1. शर्मा, करूणाः आवास एवं गृह सज्जा, शिवा प्रकाशन, इन्दौर – 2002
2. गैरोलाः वाचस्पति – भारतीय चित्रकला का संक्षिप्त इतिहास, लोक भारती प्रकाशन, इलाहाबाद, 1972
3. डॉ.रामानाथ–मध्यकालीन भारतीय कलाएँ एवं उनका विकास, राज हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, जयपुर 1973
4- M.S. Randhawa & John Kementh Galbraifn – Indian Painting, The sence themes and Legend, Publisher – Vikils. Feffer & simons Limited Bombay 1980
5. शर्मा प्रो.भवानी शंकरः लोक कला में माण्डणें, नवजीवन पब्लिकेशन, निवाई, प्रथम संस्करण – 2011
6. सांखलकर रविः कला के अन्तःदर्शन, राजस्थान हिन्दी ग्रंथ अकादमी
7. मागो प्राणानाथः भारत की समकालीन कला, नेशनल बुक ट्रस्ट, इण्डिया 2001

.....