

**B.A. Part-I (Home Economics)**

**Semester -I**

**Paper- Family Resource Management and Interior Decoration**

Time- 3 Hours for Theory	Total :	100 Marks
3 Hours for Practical	Theory :	50 Marks
Periods Per Week- Theory - 5	Internal assessment :	20 Marks
Practical - 2 (per practical)	Practical :	30 Marks

**Objectives:**

- 1) To introduce the student to the field of Home Economics.
- 2) To create an awareness among the students about resources and their management in the family.
- 3) To make aware about decision making and to enhance the decision making capability of the women .
- 4) To provide knowledge and develop skills regarding principles and methods of interior decoration.
- 5) To develop skill regarding preparing the Bouquets and Flower Arrangements for decoration and enhance the chances of employment.

**Unit I : Introduction to Home Economics.**

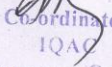
- 1.1 Introduction to Home Economics
- 1.2 Meaning, Definition, Need and Importance of Home Economics.
- 1.3 Branches of Home Economics and their utility in the daily life.
  - i) Food and Nutrition.
  - ii) Textile and Clothing
  - iii) Human Development
  - iv) Family Resources Management
  - v) Extension Education and Communication
  - vi) Consumer Economics
  - vii) Human Relationship
- 1.4 Home Economics as Education for Life
- 1.5 Contribution of Home Economics Education in National Development

**Unit II : Home Management and Family Resources**


- 2.1 Meaning, Definition and Importance of Home Management
- 2.2 Process of Home Management
  - i) Planning
  - ii) Controlling
  - iii) Evaluation
- 2.3 Definition, Types and Classification of Family Resources
- 2.4 Characteristics of Family Resources
- 2.5 Factors affecting resource management

**Unit III : Decision Making**

- 3.1 Meaning and Definition of Decision Making
- 3.2 Process of Decision Making
- 3.3 Types of Decision Making
- 3.4 Role of Decision Making in Home Management.
- 3.5 Decision Tree and Factors affecting Decision Making Process

  
Coordinator,  
IQAC  
Arts & Commerce College, Jarud



  
Principal  
Arts & Commerce College  
Jarud, Ta. Warud, Dist. Amravati

**Unit IV : Elements and Principles of Art. Colour Scheme**

- 4.1 Definition and Introduction of following Elements of Art  
i) Line           iii) Texture   v) Light       vii) Pattern  
ii) Form       iv) Colour   vi) Space     viii) Idea
- 4.2 Definition and Importance and Application in Interior Decoration of following Principles of Art  
i) Harmony                   iii) Balance       v) Emphasis  
ii) Scale and Proportion   iv) Rhythm
- 4.3 Source of Colour, Classification of Colours  
i) Primary Colours  
ii) Secondary Colours  
iii) Intermediate Colours  
iv) Tertiary Colours  
v) Quarternery Colours and Colour Wheel
- 4.4 Effect of Colours and Colour Scheme  
i) Relative Colour Scheme  
ii) Contrasting Colour Scheme
- 4.5 Factors affecting the choice of Colours. Colour Scheme for Different Rooms.

**Unit V : Flower Arrangement**

- 5.1 History, Objectives and Definition of Flower Arrangement.  
5.2 Importance of Flowers, Flower Arrangement and Bouquets in Human Life.  
5.3 Material Required for Flower Arrangement.  
5.4 Factors to be considered while arranging flowers.  
5.5 Types of Flower Arrangements.  
i) Traditional  
ii) Japanese  
iii) Modern  
iv) Miniature  
v) Dry Arrangement  
vi) Line Arrangement  
vii) Mass Arrangement

**Internal Assessment : (20 Marks)**

**Distribution of Marks**

1. Organizing Demonstration or Guest Lecture on Flower Arrangement and Bouquet  
**OR** Colour Scheme through Greeting Cards / Rangoli Report Writing and Submission  
on Guest Lecture or Demonstration                   **10 Marks**
2. Attending, Submission and Presentation of seminar based on syllabus

**Total**           10 Marks  
**20 Marks**

**B.A. Part-I (Home Economics)**

**Semester -II**

**Paper- Family Resource Management and Interior Decoration**

Time- 3 Hours for Theory	Total :	100 Marks
3 Hours for Practical	Theory :	50 Marks
Periods Per Week- Theory - 5	Internal assessment :	20 Marks
Practical - 2 (per practical)	Practical :	30 Marks

**Objectives:**

1. To acquire basic knowledge of principles involved in planning of residential house.
2. To learn and apply various methods and techniques of Work Simplification.
3. To develop employability skills and the skill of "earning while learning."
4. To bring awareness about waste management and water conservation for environment protection.
5. To train the students from self employment point of view.

**Unit 1 : Family Housing**

1.1 Family's housing needs

- |                |                       |               |
|----------------|-----------------------|---------------|
| a) Protective, | d) Social             | g) Style      |
| b) Economic,   | e) Standard of Living | h) Function   |
| c) Affectional | f) Housing Goals      | i) Occupation |

1.2 Factors Affecting Selection of Site for House Building

- |                 |                      |                   |                |
|-----------------|----------------------|-------------------|----------------|
| a) Legal Aspect | c) Physical Features | e) Soil Condition | g) Cost factor |
| b) Location     | d) Health aspect     | f) Services       |                |

1.3 Principles of House Planning

- |                      |                |                 |                |
|----------------------|----------------|-----------------|----------------|
| a) Orientation       | d) Circulation | g) Spaciousness | j) Light       |
| b) Grouping of Rooms | e) Flexibility | h) Aesthetics   | k) Ventilation |
| c) Roominess         | f) Privacy     | i) Economy      |                |

1.4 Types of Kitchen (Shapes)

- |                        |                    |                           |
|------------------------|--------------------|---------------------------|
| a) One wall kitchen    | c) L Shape Kitchen | e) Broken U Shape Kitchen |
| b) Double wall Kitchen | d) U Shape Kitchen |                           |

1.5 Recent Trends in Kitchen

**Unit 2: Work Simplification.**

- 2.1 Meaning, Importance and Definition of Work Simplification.
- 2.2 Principles of Work Simplification.
- 2.3 Mundel's Law (Classes) of changes.
- 2.4 Techniques of Work Simplification.
- 2.5 Improving methods of Work Simplification.

**Unit 3: Furniture Arrangement**

- 3.1 Styles of Furniture  
a) Traditional b) Contemporary c) Modern
- 3.2 Types of Furniture
- 3.3 Factors involved in selection of Furniture.
- 3.4 Arrangement of Furniture in different rooms.
- 3.5 Care of different types furniture.

**Unit 4 : Water Conservation, Drainage and Waste Disposal.**

- 4.1 Need, importance and methods of water conservation.
- 4.2 Need and Importance of house drainage.
- 4.3 Methods of House Drainage.  
i) Dilution ii) Purification iii) Soak pits.
- 4.4 Types of waste and need of waste disposal.
- 4.5 Methods of waste disposal.  
a) Composting. c) Conservancy System. e) Incineration.  
b) Vermicomposting. d) Dumping.

**Unit 5: Job Opportunities, Self Employment and Abilities.**

- 5.1 Definition of Employment and Self Employment. Need of Self Employment in Home Economics.  
5.2 Opportunities of Job and Self Employment in Home Economics.  
5.3 Guiding Principles of Self Employment.  
i) Registration  
ii) Training  
iii) Knowledge of Equipments, their care and Material Required.  
iv) Loan Facility  
v) Preparation of Project Report.  
vi) Account Keeping  
vii) Costing  
viii) Labeling  
ix) Packaging  
x) Marketing.  
5.4 Concept and Benefits of Self Help Groups and the role of Self Help Groups in women empowerment.  
5.5 Ways of success of Self Help Groups and Role of MAVM (Mahila Arthik Vikas Mandal) in Self Help Groups

**Internal Assessment : (20 Marks)**

**Distribution of Marks:**

1. Visit / Exhibition of articles made by students.  
Visit to any one of the following  
i) Cottage Industry ii) Self help Group  
iii) Women Entrepreneurship Establishment iv) Exhibition cum sell  
Report writing and submission of the above activity **10 Marks**  
3. Attending, Submission and Presentation of seminar based on syllabus **10 Marks**  
**Total 20 Marks**

**Practical :**

1. Class work  
a) Practical record book. -  
i) Methods of Embroidering the stitches with the help of diagrams and designs.  
ii) Embroidering following Stitches  
1- Bullion (knot) Stitch 2- Bead Work 3- Glass Work  
4- Herringbone 5- Kantha Work 6- JarDOI ork  
b) Embroidering two or three of the above stitches on the Apron.  
c) Preparing any one article based on "Best out of Waste."  
(Preparing Bags/ Envelopes from waste papers or Block Printing on Envelopes or Cards )

**Practical Examination : (30 Marks)**

**(Time 3 Hours)**

**Distribution of Marks**

- 1 **Class work**  
a) Practical Record Book **5 Marks**  
b) Embroidering Stitches on Apron. **5 Marks**  
c) Any one article based on "Best out of Waste." **5 Marks**  
2 **Examination**  
a) Embroidery Sample (Any Two Stitches) **8 Marks**  
b) Preparing Bags/ Envelopes from waste papers or any article based on "Best out of Waste" or Block Printing on Envelopes or Cards **4 Marks**  
Viva **3 Marks**  
**Total 30 Marks**

  
Co-ordinator,  
IQAC  
Arts & Commerce College, Jarud



**Total 30 Marks**

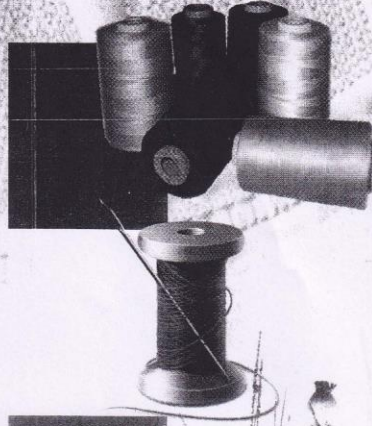
  
Principal  
Arts & Commerce College  
Jarud, Ta. Warud, Dist. Amravati

संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ | बी. ए. प्रथम सेमिस्टर



# कौटुंबिक संसाधनांचे व्यवस्थापन आणि आंतर सजावट

त्रिवेणी फरकाडे | सुलभा गोते



Arts & Co

Jarud



Principal

Arts & Commerce College

Amravati, Ta. Warud, Dist. Amravati

१.५

## देशाच्या विकासात गृहअर्थशास्त्र शिक्षणाचे योगदान

(Contribution of Home Economics Education in National Development)

गृहअर्थशास्त्र शिक्षणाचा प्रमुख हेतू समृद्ध कौटुंबिक जीवनाची निर्मिती करणे होय. अशा उत्तम कुटुंबातूनच चांगल्या समाजाची रचना होते आणि पर्यायाने राष्ट्रनिर्मिती होते. थोडक्यात, राष्ट्रनिर्मितीचा मूलभूत पाया कुटुंब आहे. गृहअर्थशास्त्र विषयाच्या अध्ययनातून सुखी आणि सर्वांगीण प्रगती साधलेले समृद्ध कुटुंबनिर्मिती होण्यास मदत होते. हेच योगदान कुटुंबाच्या माध्यमातून राष्ट्रनिर्मितीचे ठरते. देशाच्या नैतिक आणि भौतिक स्तरावर देशाच्या विकासात गृहअर्थशास्त्राचे शिक्षणाचे योगदान यासंबंधी सविस्तर माहिती पुढीलप्रमाणे -

**नैतिक विकासात गृहअर्थशास्त्राचे योगदान :**

**उत्तम कुटुंबनिर्मितीचे राष्ट्रविकासात योगदान :** कोणत्याही राष्ट्राच्या सामाजिक, आर्थिक विकासाची उद्दिष्टे आणि दिशा त्या त्या राष्ट्राच्या लोकहिताशी निगडित असतात. त्या अनुषंगाने देशातील लोकांचा सर्वांगीण विकास ही संकल्पना गृहीत धरलेली असते. चांगले नागरिक तयार व्हावेत याकरिता शासन प्रयत्नशील असते. या उद्देशातूनच सुगृहिणी आणि सुजान माता निर्माण व्हाव्यात, या दृष्टीने गृहअर्थशास्त्र विषयाचे अभ्यासक्रम राबविल्या जात आहेत.

विचार आणि कृतीला चांगल्या जीवनमूल्यांची जोड असावी हा संकल्प मनात धरून स्वतःजवळ उपलब्ध होणाऱ्या मानवी आणि अमानवी संसाधनांचे (साधनसंपत्ती) व्यवस्थापन करून एक समृद्ध आणि सुखी कुटुंब निर्माण होण्यास मदत होते. ऊर्जा आणि वेळ यांचे व्यवस्थापन करून जास्तीत जास्त समाधान प्राप्त करणे हे राष्ट्राच्या हिताच्या दृष्टीने उपयुक्त ठरते. त्यामुळे प्राप्त परिस्थितीत समायोजनशीलता राखून आपल्या उन्नतीचे मार्ग शोधले जातात. ध्येय पूर्ण केली जातात. व्यक्तीचा विकास म्हणजे पर्यायाने राष्ट्राचा विकास होय.

विविध संसाधनांचे व्यवस्थापन म्हणजे कुटुंबातील सदस्यांच्या गरजांची पूर्ती समाधानकारक व्हावी यासाठी उपयोगात आणली जाणारी पद्धती आणि तंत्रे आहेत. उपलब्ध संसाधनांचा उपयोग व्यक्तीच्या सुखी व समाधानी जीवनासाठी होत असल्यामुळे स्वस्थ जनजीवन लाभलेले राष्ट्र प्रगतिपथावर असते यात शंका नाही.

**स्वास्थ्यपूर्ण निरोगी समाजाची निर्मिती करून राष्ट्रविकासात योगदान :** अन्न आणि आरोग्य यांचा परस्परसंबंध आहे. आहार आयोजन करून कमी पैश्यात उच्च दर्जाचा आहार मिळू शकतो हे ज्ञान गृहविज्ञानाच्या शिक्षणामुळे प्राप्त होते. आहारातील पोषकतत्त्वे, अन्नगट, वयोगटानुसार आहार, आहारोपचार यासंबंधीचे ज्ञान असलेल्या कुटुंबातून निश्चितच आरोग्यविषयक दर्जा चांगला राखण्यास मदत होते.

अपर्याप्त पोषण (Under Nutrition), पर्याप्त पोषण आणि कुपोषण (Mal-Nutrition) अशा आहारविषयक दर्जाचे ज्ञान होते.

गृहअर्थशास्त्र विषय जीवनस्पर्शी आहे, म्हणूनच कुपोषणावर विविध स्तरांवर संशोधने होत आहेत. आहाराचा दर्जा सुधारून स्वास्थ्यपूर्ण, निरोगी समाजाची निर्मिती साधणे त्या माध्यमातून शक्य होते. गृहअर्थशास्त्रांतर्गत आहारविषयक सर्व्हे करून लोकांच्या सवयी, अन्न शिजविण्याच्या पद्धती तसेच त्याला लागणारे जळण यासंबंधी झालेली संशोधने समाजाचा आहारविषयक दर्जा वाढविण्यास मोलाचे ठरते. या सर्व बाबी राष्ट्रीय विकासात योगदान देणाऱ्या ठरतात.

ज्या भागात कुपोषणग्रस्त बालक आहेत, अशा बालकांना समृद्ध केलेला पूरक आहार देवून त्यांचे आरोग्य सुधारण्याचा प्रयत्न होत आहे. गृहअर्थशास्त्र-आहारशास्त्र आणि आहार नियमनशास्त्र (Dietetics) हे राष्ट्राच्या विकासात मोलाचे योगदान देत आहे. आहारावर कार्यक्षमता अवलंबून असते. नवीन अन्ने, अवकाश पोकळीत कमी वजनाची, दीर्घकाळ टिकणारी अन्ने ही अन्नशास्त्राची देणगी आहे. अशा संशोधनामुळे राष्ट्राच्या विकासात विस्मयकारक प्रगती साधता आली.

**बालसंगोपनाचे राष्ट्र विकासात योगदान :** मुले ही राष्ट्राची संपत्ती समजल्या जाते. अनेक वर्षेपर्यंत कुटुंबातच त्यांची प्राथमिक जडणघडण होते. त्यांना चांगले वळण लावणे, संस्कारक्षम करून राष्ट्रनिर्मितीत योगदान देणारा पाईक घडविणे हे महत्त्वपूर्ण जबाबदारीचे कार्य गृहिणीला करावचे असते. कारण स्त्री ही निर्माती आहे. सृजनशीलता हे तिचे बळ आहे या विश्वासावर बालकाच्या जडणघडणीचा वाटा ती उचलते. जन्मापासून ते परिपक्वतेपर्यंतच्या काळातील विकासाचे टप्पे, त्यांच्या सवयी आणि काही समस्या निराकरण देखील गृहअर्थशास्त्रात असलेले ज्ञान आणि कौशल्य बालकाच्या भावी उत्तम नागरिकत्वासाठी उपयुक्त ठरतात.

‘छोटे बालक हे प्रौढांची छोटेखानी आवृत्ती नाही’ तर त्याला स्वतंत्र व्यक्तिमत्त्व आहे. म्हणून त्यांच्या भावना आणि त्यांच्या गरजा देखील प्रौढांपेक्षा भिन्न असतात, हा बालमानसशास्त्राने दिलेला संदेश बालकांचा स्वतंत्र परिचय करून घेण्यास उपयुक्त ठरतो.

बालविकासाच्या नवीन ज्ञानामुळे बालकांचे संगोपन त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाला पोषक ठरेल, असे करण्याकडे पालकांचा दृष्टिकोन वळला. परिणामी राष्ट्रनिर्मितीत उद्यमशील, कार्यक्षम आणि आशावादी दृष्टिकोनाचे तरुण निर्माण झाले.

बालककेंद्री कुटुंबे आपल्या पाल्यांच्या विकासासाठी प्रामाणिकपणे झटत आहेत. त्यामुळे प्रजावान बालकांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. यातूनच भावी नागरिक साकार होणार. राष्ट्राच्या सेवेत उत्तम नागरिक तयार करण्याचा दृष्टिकोन गृहअर्थशास्त्रामुळे शक्य झाला ही बाब सर्वमान्य आहे.

**भौतिक विकासात गृहअर्थशास्त्राचे योगदान :**

**राष्ट्रविकासात वस्त्रशास्त्राचे योगदान :** आज वस्त्रशास्त्रात नवीन तंत्रज्ञान आले आहे. या नवीन तंत्रज्ञानाचा स्वीकार केल्यामुळे आंतरराष्ट्रीय बाजारपेठेत भारतीय वस्त्रप्रावरणांची निर्यात वाढविली आहे. त्यामुळे भारताला परकीय चलन प्राप्त होते. शिवाय दोन देशात व्यापारी संबंध अधिक समृद्ध होण्यास मदतच झाली आहे.

फॅशन डिझाईनिंग, टेक्सटाईल्स डिझाईनिंग, गारमेंट मॅन्युफॅक्चरिंग हे सर्व विषय गृहअर्थशास्त्रांतर्गत शिकविले जातात. यासंबंधी शास्त्रीय माहिती असल्यामुळे रुची निर्माण होते.

कपडे शिवणे ही एक कला आहे. गृहअर्थशास्त्राच्या विषयांतर्गत हे कौशल्य गृहिणी प्राप्त करते. कलेच्या आधुनिक प्रचलनात पारंपरिक कलांचा योग्य मेळ बसविणे, प्रांतीय भरतकलेचे नमुने सोयीचे असल्यास ते वापरून एक सृजनात्मक पोशाख कलाकृती समाजापर्यंत पोहचविण्याचा आनंद गृहिणी घेवू शकते.

बडोदा, अहमदाबाद येथे प्रांतीय भरतकलेच्या वस्त्रप्रावरणांची मोठी बाजारपेठ आहे. या कामात सर्व घरगुती स्त्रियांचे योगदान आहे. आपल्याजवळ असलेल्या कलेचे उन्नयन करणे ही मानसिकता गृहअर्थशास्त्र विषयाची देणगी आहे. या आत्मविश्वासाच्या भरोशावर आंतरराष्ट्रीय बाजारपेठेत प्रांतीय कलाकुसरीने समृद्ध केलेल्या वस्त्रप्रावरणांची मोठ्या प्रमाणात निर्यात होत आहे. राष्ट्रीय विकासाच्या दृष्टीने हे गृहअर्थशास्त्र विषयाचे भरीव योगदान आहे.

**राष्ट्रीय योगदानात स्त्रियांच्या स्वयंरोजगाराचा प्रभाव :** देशाच्या लोकसंख्येत जवळपास निम्मे प्रमाण स्त्रियांचे आहे. समाजाचा अर्धा भाग जर अशिक्षित, अज्ञानी असेल तर देशाच्या नैतिक आणि भौतिक प्रगतीत अडसरच निर्माण होतो. यासाठी स्त्रीसुलभ अभ्यासक्रमांची निर्मिती करण्यावर भर देण्यात आला. गृहअर्थशास्त्र विषय महिलांचा सर्वांगीण विकास घडवून आणणारा आहे. या विषयात स्वयंरोजगार निर्माण करण्याची क्षमता आहे. गृहिणींमध्ये स्वयंरोजगाराच्या माध्यमातून आत्मनिर्भरता अंगी बाणली जाते.

व्यापक स्वरूपाचा विचार केल्यास स्त्रियांच्या सामाजिक व आर्थिक विकासाच्या नियोजनाच्या कार्यात गृहअर्थशास्त्र या विषयाने महत्त्वपूर्ण योगदान दिले. महिलांचे सक्षमीकरण हा त्यामागचा प्रमुख हेतू होता. इतकेच नव्हे तर स्त्रियांच्या विकासाच्या दृष्टीने १९७५ हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय स्त्री वर्ष म्हणून विविध स्तरांवर स्त्रियांच्या आर्थिक विकासाकरिता भरीव प्रयत्न झाल्याचे दिसून येते. याशिवाय ही व्याप्ती वाढवून 'स्त्री विकास दशक' म्हणून विविध उपक्रम सर्वसामान्य स्त्रियांच्या उत्थानाकरिता वापरण्यात आले. हा जो बदल आहे तो



दारिद्र्य निर्मूलनाचे आव्हान पेलणे, शाश्वत विकासाकडे वाटचाल आणि चांगली शासन व्यवस्था निर्माण करणे या तीन महत्त्वाच्या गोष्टींसाठी समाजातील अर्धी शक्ती-महिला यांचे शैक्षणिक, मानसिक आणि आर्थिक सक्षमीकरण व्हावयास पाहिजे, असे कोफी अन्नान (माजी सरचिटणीस, संयुक्त राष्ट्रसंघ) यांचे आग्रही मत होते. गृहअर्थशास्त्र शिक्षण महिलांच्या गुणांचे उन्नयन करणारे आहे. सर्वांगीण विकासाला पोषक आहे, ज्यामुळे स्त्रीशक्ती देशाच्या नैतिक तसेच भौतिक विकासात महत्त्वपूर्ण योगदान देत असल्याचे अनेक दाखले देवून स्पष्ट करता येईल.

**डॉ. भूषणा पु. कळमकर (२०१२)** यांच्या गृहअर्थशास्त्र विषयाच्या अंतर्गत “ग्रामोपयोगी तंत्रज्ञानाचा ग्रामीण महिलांच्या विकासावर होणारा प्रभाव” या संशोधनात्मक अभ्यासाचे निष्कर्ष पुढीलप्रमाणे -

“ज्या महिलांना गृहअर्थशास्त्र स्वयंरोजगार तंत्रज्ञानाचे प्रशिक्षण दिले, अशा महिला कौशल्यावर आधारित कुटीरोद्योगांची स्थापना करू लागल्या. त्यामुळे आर्थिक बळ प्राप्त झाले. स्वस्थ कुटुंबाच्या निर्मितीमध्ये गृहकृत्यांबरोबरच आर्थिक सहयोग देणाऱ्या गृहिणी आत्मसन्मानाची भावना अनुभवताना आढळल्या. स्वयंरोजगार करून कुटुंब उन्नतीचे मार्ग अवलंबणाऱ्या महिला देशाच्या नैतिक आणि भौतिक प्रगतीत योगदान देत असल्याचे दिसून आले.

**वर्ड इकॉनॉमिक फोरमच्या (२०१६)** स्त्री-पुरुष समानताविषयक निर्देशांकानुसार भारताचा क्रमांक १४४ देशांमध्ये ८७ वा आहे. हा निर्देशांक देशाचा आर्थिक स्तर, शिक्षण, आरोग्य आणि राजकीय प्रतिनिधित्व या चार निकषांच्या आधारे ठरविल्या जाते. महिलांचा विचार केल्यास कुटुंबनिष्ठेत्न विकासाचे आत्मभान प्राप्त होण्यास गृहअर्थशास्त्र शिक्षणाची मदत होत आहे, ज्यामुळे महिला आत्मविश्वासाने पुढे पाऊल टाकत आहेत, ज्याचा प्रभाव कुटुंबाच्या उन्नतीचा परीघ विस्तारित देशाच्या विकासात महत्त्वपूर्ण योगदान देत आहेत.

आजच्या समाजातील स्त्री, तिचे प्रश्न, तिचे समाजातील, अर्थव्यवस्थेतील स्थान या सगळ्यांची दखल राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर घेण्यात येत आहे. ही कल्पनाच स्त्रियांना उभारी देणारी आहे. हे अंतःप्रेरणा देणारे आत्मबळ गृहअर्थशास्त्राशी संलग्नित आहे. “देशाच्या विविध विकास क्षेत्रात महिलांचे योगदान लाभत असल्याचे” **प्रोफेसर आशिमा गोयल** मे, २०१७, (इंदिरा गांधी इन्स्टिट्यूट ऑफ डेव्हलपमेन्ट रिसर्च, मुंबई) यांनी अभ्यासाच्या आधारे स्पष्ट केले.

प्रगतिशील धोरणात्मक निर्णय घेण्याचे बाळकडू गृहअर्थशास्त्र विषयातून लाभलेले कुटुंब स्वतःचा विकास घडवून आणते, त्याचबरोबर समाजाचाही विकास घडून येतो. स्वस्थ, प्रगतिशील, उद्यमशील समाजच देशाच्या विकासात महत्त्वपूर्ण जबाबदाऱ्या उचलू शकतात. याकरिता ‘संपन्न व्यक्तिमत्त्वाची माणसे’ निर्माण करण्याच्या कामात गृहअर्थशास्त्र शिक्षणाचे महत्त्वपूर्ण योगदान आहे, ज्यामुळे देशाचे ‘विधायक भरणपोषण’ होवून एक मजबूत, प्रगतिशील देश घडविण्याच्या अस्मितेचा संस्कार हे गृहअर्थशास्त्राचे योगदान आहे.

संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठ | बी. ओ. द्वितीय सेमिस्टर

# कौटुंबिक संसाधनांचे व्यवस्थापन आणि आंतरसजावट :२

फरकाडे | तोंते



  
Coordinator,  
B.A.C.  
Vidya Pur  
College, Jarud

Principal,  
Arts & Commerce College  
Jarud, Ta. Warud, Dist. Amraoti

**गृहअर्थशास्त्र : रोजगार आणि स्वयंरोजगार संधी**  
(Opportunities of Job and Self Employment in Home Economics)

**प्रास्ताविक :**

२१ व्या शतकात स्त्रियांनी विकासाच्या दिशेने भरारी घेतली आहे. कारण पुरुषांप्रमाणे तिला विकासाची संधी (तात्त्विकदृष्ट्या) मिळाली आहे. परंतु वाढत्या बेरोजगारीच्या काळात स्थायी स्वरूपाची नोकरी मिळणे कठीण झाले आहे. अशा परिस्थितीत गृहिणी किंवा भावी गृहिणी 'आपला घर' हा प्रमुख व्यवसाय साधत असताना आपल्या कुटुंबाकरिता काही आर्थिक मदत करता येईल या विचाराने स्वयंरोजगाराकडे वळत आहेत.

“शिक्षणातून व्यक्तिमत्त्व आणि उत्पादकत्व यांचा विकास झाला पाहिजे, कुटुंब चालविण्याची आपली भागीदारी समर्थपणे पेलण्याची ताकद तिला शिक्षणातून मिळावयास पाहिजे.” या विधानाचा आधार घेता गृहविज्ञान/गृहअर्थशास्त्र विषयाच्या विविध शाखांतून रोजगार, स्वयंरोजगार उपलब्ध करून गृहिणींमध्ये सक्षमीकरण साधल्या जावू शकते. कारण गृहविज्ञान/गृहअर्थशास्त्र हा विषय जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्याशी नाते जोडणारा आहे. स्वयंरोजगाराच्या विविध वाटा या विषयात सामावलेल्या आहेत.

आर्थिक परावलंबित्वामुळेच स्त्रीला समाजात कनिष्ठ दर्जा प्राप्त झाला आहे. समाजवादी आणि लोकशाही मूल्यांशी बांधिलकी राखून नव्या समाजव्यवस्थेत नवी जबाबदारी घेण्यास स्त्रियांनी पुढे आले पाहिजे. स्त्रियांना शिक्षण देणे हे कुटुंब विकासाच्या दृष्टीने मूलगामी स्वरूपाचे आहे.

शिक्षण + प्रशिक्षण = विकास.

प्रशिक्षण + जाणीव-जागरूकता = स्वयंरोजगार दृष्टिकोन.

**स्वयंरोजगार म्हणजे काय ? :**

**लेखिकेच्या मते :** “एखादी व्यक्ती आपले ज्ञान, कौशल्ये, वेळ, शक्ती तसेच आर्थिक आणि मानसिक/भावनात्मक गुंतवणूक विशिष्ट उद्दिष्ट गाठण्यासाठी करते, ज्याचा उद्देश केवळ 'टाईमपास जाँब' नसून खर्ची घातलेल्या संसाधनांचा मोबदला पैशाच्या स्वरूपात प्राप्त करणे होय, याला स्वयंरोजगार म्हणता येईल.”

स्वयंरोजगार एकटी व्यक्ती करू शकते किंवा भागीदारी तत्त्वावरही स्वयंरोजगाराची उभारणी करता येते. यात काही गृह उद्योग, कुटीर उद्योग यांचा समावेश असतो. तसेच काही

(३) मानव विकास आणि कौटुंबिक संबंध	(अ) बालवाडी सुरू करणे. (ब) पाळणाघर सुरू करणे. (क) बालसमस्या सोडविण्यासाठी पालकांसाठी सल्ला केंद्र. (ड) विवाह आणि कौटुंबिक संबंध सल्ला केंद्र (इ) संबंधित विषयावर मागणीनुसार गावोगावी प्रबोधन. (फ) शिबिराचे मानधनावर आयोजनात सहभाग घेणे.
(४) कौटुंबिक संसाधनांचे व्यवस्थापन आणि आंतरसजावट	(अ) इन्टेरियर डिझाइनर आणि डेकोरेशन. (ब) पुष्परचनाकार. (क) ग्राहक सल्लागार.
(५) गृहविज्ञान विस्तार	(अ) प्रदर्शनी-शिबिरे भरविणे. (ब) जनगटाशी संप्रेषण साधणे इ.

या स्वयंरोजगारांसंबंधी थोडक्यात परिचय करून घेवू.

**(१) अन्न उद्योग (Food Industry) :**

आहारशास्त्र आणि पोषणशास्त्राशी संबंधित स्वयंरोजगार करता येतो. त्यापैकी (अ) खाद्यपदार्थ करून विकणे, (ब) दीर्घकाळ टिकणारे पदार्थ तयार करणे, (क) डबाबंद पदार्थ विकणे, (इ) आहारोपचार पुरविणे असे अन्नव्यवसायाशी संबंधित स्वयंरोजगार करू शकतात.

(अ) खाद्यपदार्थ करून विकणे : आज गृहिणीचे जीवन अतिशय व्यस्त झाले आहे. नोकरी आणि घर असा प्रपंच साधत असताना स्वतःवरचा ताण कमी करण्याच्या दृष्टीने रेडिमेड खाद्यपदार्थ घेण्याची चांगली प्रवृत्ती दिवसेंदिवस वाढत आहे. मोठ्या शहरातून रेडिमेड खाद्यपदार्थांना ग्राहकांचा प्रतिसाद मिळत आहे.

दिवाळी, दसरा किंवा इतर सणावाराला खास पदार्थ तयार करून ग्राहकांपर्यंत पोहचविले जातात.

स्वयंपाक ही कला आहे. आनंददायी बाब आहे. थोडे कौशल्य असले की हा स्वयंरोजगार भरभराटीस निश्चितच येवू शकतो. चिवडा, लाडू, बर्फी, रसगुल्ले, गुलाबजाम नित्य आवडीने खाणाऱ्यांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे.

जर गृहिणीला विशिष्ट पदार्थांचे कौशल्य नसेल तर एक्सपर्ट व्यक्तीकडून ते रोजगार तत्त्वावर करून घेता येते. त्यामुळे गृहिणीचा वेळ वाचतो. तणाव कमी होतो. शिवाय हमखास पदार्थ चांगला मिळेल याची खात्री असते. गृहविज्ञान विषय स्वयंरोजगाराचे ज्ञान तर देतेच, याशिवाय स्वयंरोजगाराकरिता मानसिक तयारी करून देते. निर्धारित केलेले उद्दिष्ट साकार करण्यासाठी सर्व बाजूंनी प्रयत्न केले जातात.

(ब) दीर्घकाळ टिकविले जाणारे पदार्थ : लोणची, पापड, जॅम, जेली, सरबते, सॉस केचप, पापड, चटण्या इ. दीर्घकाळ टिकणाऱ्या पदार्थांना भरपूर मागणी आहे.

फूड-प्रिझर्व्हेशन या अन्नशास्त्राचे ज्ञान गृहविज्ञानाच्या विद्यार्थिनींना असते. कारण तो अभ्यासक्रमाचा एक भाग आहे. अलीकडच्या काळात (Food Technology) फार प्रगत झाली आहे. रेडिमेड विविध पीठ, उदा. भाजणीचे, इडली, दोसा, मसाले, धने पावडर, मसाला सुपारी अशा कितीतरी बाबींचा इथे आढावा घेता येईल. तसेच सेवया, कुरड्या तयार करून विकणे या सर्व बाबींचे ज्ञान गृहविज्ञान शिक्षणप्राप्त गृहिणीला/मुलीला निश्चितच आहे. हा व्यवसाय सुरू करताना सुरुवातीला फार मोठे भागभांडवल लागत नाही. हळूहळू आलेल्या अनुभवाच्या आधारे स्वयंरोजगार वाढविता येतो, तसेच खाद्यपदार्थात लोकांच्या मागणीनुसार बदल करता येतो.

(क) डबाबंद पदार्थ विकणे : डबाबंद टिकणारे फळांचे रस, केचप, लोणची इ. यात स्वयंरोजगार म्हणून निवड करता येईल. अशावेळी माहिती लेबल लावणे आवश्यक, त्यामुळे ग्राहकांचा विश्वास वाढतो. 'ग्राहकांचा विश्वास हीच स्वयंरोजगारातील खरी कमाई' हे ब्रीद स्वयंरोजगाराचे आधारभूत तत्त्व असावयास पाहिजे. त्यातून समृद्ध स्वयंरोजगाराच्या वाटा गवसतील.

(ड) आहारोपचार पुरविण्याचा उद्योग : आहारोपचार केन्द्र चालविणे ही महत्त्वपूर्ण बाब ठरते. विविध आहारोपचार तंत्रज्ञान (Dietetics Technology) ची गरज आहे. असे केंद्र गृहविज्ञानाची-गृहअर्थशास्त्राची विद्यार्थिनी चालवू शकते. कमी मिठाचा आहार, साखरनियंत्रित आहार, सौम्य आहार, पातळ आहार इ. रोग्याच्या अवस्थांचा विचार गृहविज्ञान गृहिणी करू शकते. रोग्याची प्रत्येक अवस्था ओळखण्याचे ज्ञान तिच्याजवळ आहे.

मल्ला रेड्डी आणि एस्. रवि शंकर यांच्या मते. "तंत्रज्ञान म्हणजे मानवी अध्ययन, प्रशिक्षण, अपेक्षित उद्दिष्टाप्रत सुधारण्याच्या दृष्टीने किंवा त्यामधील समस्या सोडविण्याच्या दृष्टीने विविध ज्ञान-शाखांतील साधनांचा, तंत्रांचा, पद्धतींचा आणि सिद्धांतांचा पूर्वग्रहविरहित दृष्टिकोन ठेवून वापर करणारे शास्त्र होय."

(२) वस्त्र उद्योग (Textile and Clothing Industry) :

अन्नानंतर वस्त्राला जीवनात प्राधान्य दिल्या जाते. आज वस्त्र उद्योग विकसित झाला आहे. यात विविध प्रकारचे तंतू, बनावटी, परिसज्जा या तंत्रज्ञानामुळे वस्त्र क्षेत्रात प्रचंड उलाढाल होत असल्याची दिसते. वस्त्र स्वयंरोजगार तीन बाबींशी सांगड घालता येते. तयार कपड्यांचे उत्पादन करणे, भरतकाम करून कामाचा दर्जा वाढविणे, फॅशन डिझाइनचे समारंभासाठी लागणारे कपडे व वस्तू तयार करणे अशा विविध क्षेत्रात स्वयंरोजगाराची उभारणी करता येते.

(i) रेडिमेड कपड्यांचा पुरवठा करणे : अलीकडे लहान मुलांचे/युवकांचे इतकेच नव्हे तर प्रौढ व्यक्ती देखील रेडिमेड कपड्यांचा प्रामुख्याने वापर करीत असल्याचे दिसून येते. गृहविज्ञान शिक्षण घेतलेली विद्यार्थिनी बाळाचे कपडे, सलवार, कमीज असे कपडे शिवू शकते.

(i) **पाळणाघर सुरू करणे** : लहान मुलांचे संगोपन, त्यांची वाढ, विविध विकास यांचा गृहविज्ञान विषयाच्या विद्यार्थिनींचा अभ्यास असतो. तसेच बालकाच्या सवयी, समस्या, त्यांचे खेळ, खेळणी यांचेही शास्त्रीय ज्ञान असते. या पार्श्वभूमीवर लहान मुलांचे पाळणाघर सुरू करू शकतात. बऱ्याच गृहिणी बाहेर कामासाठी जातात. अशावेळी बालकाला कोणाच्या भरोवशावर ठेवावे? हा यक्ष प्रश्न तिच्यापुढे असतो. ती विश्वासाचे ठिकाण शोधत असते. ही जबाबदारी गृहविज्ञान/गृहअर्थशास्त्राच्या अभ्यासक स्वीकारू शकतात. पाळणाघर चालविणे उत्तम स्वयंरोजगार होवून शकतो.

(ii) **बालवाडी सुरू करणे** : अडीच ते सहा वर्षांपर्यंतची मुले बालवाडीत असतात. गृहविज्ञान विषयाच्या अभ्यासकाला मुलांचे खेळ, खेळणी चांगल्या सवयीचे महत्त्व या सर्व बाबींशी आधारित शिक्षण दिल्या जाते. 'Play-way-method' नी जीवनावश्यक बाबी, चांगल्या सवयी, आरोग्याचे ज्ञान, शरीर अवयवांचा परिचय, मित्रभाव विकसित करणे अशा अनेक गोष्टी गृहविज्ञान अभ्यासाच्या विद्यार्थिनी करू शकतात. मुलांच्या संगोपनाच्या पद्धती त्या जाणतात. बालवाडी केन्द्र सुरू करून स्वयंरोजगारनिर्मिती तर होवू शकते, याशिवाय दुसऱ्यांना रोजगार देवू शकतात. बालवाडी सुरू करण्यापूर्वी D.R.D.O. (District Rural Development Officer) यांनाही आपल्या कार्यासंबंधीचा अर्ज द्यावा लागतो. अशी नोंदणी केलेली बालवाडी स्थायी स्वरूपाची होवून तिला अनुदान मिळते.

(iii) **बाल समस्या सोडविण्यासाठी पालकांसाठी सल्ला केंद्र** : बालकाच्या विविध अवस्थांमध्ये काही समस्या निर्माण झाल्या तर काय करता येईल? असा प्रश्न सर्वच पालकांना पडता. विद्यार्थिनी गृहविज्ञान विषयात मुलांचा सर्वांगीण विकास शिकलेल्या असतात त्यांना मुलांचे/युवकांचे मानसशास्त्र माहिती असते. अशावेळी बालकांच्या समस्या सोडविण्यासाठी बाल सल्लागार केंद्र (Child Councelling Centre) सुरू करता येईल.

(iv) **विवाह आणि कौटुंबिक संबंध सल्ला केंद्र** : विवाह आणि कौटुंबिक संबंधाचे शिक्षण गृहविज्ञानात दिले जाते. त्यामुळे कुटुंबात निर्माण होणारे कलह, समस्या यासंबंधी अभ्यास केलेले असते. समस्येच्या मुळात जावून कारण शोधणे आणि त्यावर उपाय शोधणे या बाबी त्या करू शकतात. विवाह आणि कौटुंबिक सल्ला केंद्र चालवू शकतात. समुपदेशकाचे कार्य करू शकतात.

(४) **कौटुंबिक संसाधनांचे व्यवस्थापन आणि आंतरसजावट** :

या विषयाच्या अंतर्गत कमीत कमी साधनसंपत्तीत जास्त जास्त उद्दिष्टे गाठणे आणि समाधान प्राप्त करणे यासंबंधीचे ज्ञान प्राप्त केलेले असते. विद्यार्थिनी गृहअंतर्गत रचना आणि सजावट (Interior Designer and Decorator) चे काम करू शकते. याशिवाय पुष्पसजावट करणे हा व्यवसाय निवडू शकते, तसेच 'ग्राहक सल्लागार केंद्र' स्थापन करू शकते.

(i) **गृहअंतर्गत रचना आणि गृहसजावट (Interior Designer and Decorator)** : गृहविज्ञान विषयात गृहसजावटीचे शास्त्रीय ज्ञान दिल्या जाते. त्यामुळे गृहअंतर्गत रचना आणि

गृहसजावट हा स्वयंरोजगार सुरू करू शकते. यात फर्निचर मांडणी, भित्तिबद्ध फर्निचर करणे, विविध वस्तूंची मांडणी इ. विषयी सल्ला देवू शकते.

(ii) पुष्परचनाकार : पुष्पसजावट करून वाढदिवस, लग्न, अभिनंदन पाट्या इ. ठिकाणी पुरवू शकते. अलीकडे पुष्पगुच्छ (Bouquet) देण्याची प्रथा विशेष प्रचलित झाली आहे. असे पुष्पगुच्छ तयार करून विकणे हा चांगला व्यवसाय होवू शकतो. मोठ्या शहरातून ऑफिसमध्ये फुलदाणी सजावट करण्याचा करार करू शकते. मनुष्याच्या जन्मापासून मृत्यूपर्यंत फुलांचे महत्त्व आहे. त्यामुळे विविध प्रसंगात फुलांचा स्वयंरोजगार चांगले उत्पन्न देवू शकते.

(iii) ग्राहक सल्लागार केंद्र चालविणे : गृहविज्ञान शिकलेल्या मुलीला ग्राहक कल्याण, ग्राहक उपयोगी सेवा, ग्राहक संरक्षण कायदे याविषयीचे ज्ञान असते. प्रत्येक व्यक्ती हा ग्राहक असतो. अलीकडच्या काळात स्पर्धा आणि विविध तऱ्हेचे उत्पादन तसेच रेडिमेड वस्तू निवडीचे स्वातंत्र्य जरी असले तरी पुरेशी माहिती नसल्यास फसगत होण्याची भीती असते. पदार्थातील भेसळीला नेहमी सामोरे जावे लागते. अशावेळी वस्तूचे लेबल, वस्तूचा ब्रँड यासंबंधी माहिती ग्राहक सल्लागार केंद्रामार्फत देवू शकते.

ग्राहकांना धावपळीच्या काळात वेळ कमी असतो. अशावेळी आपल्याला विश्वासाचा सल्ला देणारे कोणी त्या क्षेत्रातील अभ्यासू व्यक्ती असावी असे वाटते. अशावेळेस ग्राहक सल्लागार म्हणून गृहविज्ञानाच्या विद्यार्थिनी काम करू शकतात.

गृहविज्ञान हा स्वयंरोजगारनिर्मितीकरिता समृद्ध विषय आहे. विद्यार्थिनीने/गृहिणीने जो व्यवसाय निवडायचा, त्यात थोडा सखोल अभ्यास करून स्वयंरोजगारास सुरुवात करावी.

(५) गृहविज्ञान विस्तार आणि स्वयंरोजगार :

आपल्याजवळ गृहविज्ञान विषयाच्या अंतर्गत विविध शाखांचे जीवनोपयोगी ज्ञान आहे. ते ग्रामीण जनतेपर्यंत पोहचविणे हा देखील एक सेवेच्या स्वरूपात स्वयंरोजगार होवू शकतो. याकरिता महिलांची शिबिरे, कार्यशाळा भरविणे, त्यांच्यात जाणीव-जागरूकता निर्माण करणे ही कामे करता येते. बहुतेक खेड्यात समस्या सारख्या असतात. अशावेळी सरपंच किंवा एखादी संस्था असेल, स्थानिक नेता यांच्याशी संपर्क साधून व्याख्याने, शिबिरे, कार्यशाळा यांचे आयोजन करता येते. मानधन तत्वावर असा स्वयंरोजगार उत्तम लाभ देणारा ठरतो.

(६) त्रिलक्षी सेवा उद्योग :

काही सेवा उद्योग असे असतात की ते तीन लक्षे साध्य करू शकतात :

(१) स्वतंत्र उद्योग, (२) पूरक उत्पन्नासाठी व्यवसाय, (३) कमवा आणि शिका.

(१) स्वतंत्र उद्योग : ज्यांना नोकरी करायची नसते, अशा व्यक्ती आपला स्वतंत्र उद्योग सुरू करू शकतात.

(२) पूरक उत्पन्नासाठी व्यवसाय : पुष्कळदा नोकरीतून मिळणारे अर्थार्जन अपुरे असते. अशावेळी या उद्योगापैकी एखादा आवडीचा उद्योग स्वीकारून पूरक उत्पन्नाची सोय होऊ शकते.

(३) **कमवा आणि शिका** : महाविद्यालयीन विद्यार्थी फावल्या वेळात आवडीचा उद्योग करून शिकता शिकता कमाई करू शकतात.

**सहकारातून स्वयंरोजगार :**

सहकार स्वयंरोजगार म्हणजे तीन-चार व्यक्तींनी एकत्र येवून स्वयंरोजगाराची सुरुवात करणे होय. सहकाराला सेवाभावी वृत्ती व सामंजस्याची जोड मिळाल्यामुळे हे अल्प मुदतीचे नैमित्तिक उपक्रम यशस्वी होतात.

या सहकाराचा जास्त लाभ छोट्या स्वयंरोजगाराला जास्त प्रमाणात होवू शकेल. उदा. अगरबत्ती, डिटर्जेंट इ. नित्योपयोगी वस्तूंचे उत्पादन किंवा मोत्याचे दागिने, स्क्रीन प्रिंटिंग यासारख्या उद्योगात जो कामाचा बोजा पडतो, तो बोजा वाटला जाऊन काम सुचारू रूपाने करता येते.

अगरबत्ती, डिटर्जेंट, फिनाइल, खडू यासारख्या उत्पादनांचे प्रशिक्षण घेतलेले चार तरुण/तरुणी एकत्र आले, तर दोघेजण उत्पादन करतील, एकजण विक्रीचे काम पाहील, म्हणजे ऑर्डर्स मिळवून आणेल आणि उद्योगाच्या व्यवस्थापकांचे काम चौथा तरुण पाहील.

**फुलांचा छंद** : चार तरुण निरनिराळी फुले बनवतील. गुलाब, मोगरा, जास्वंद, कमळ इ. ज्याला विक्रीमध्ये रुची आहे, तो विक्री आणि व्यवस्थापनाचे काम पाहील.

असे छोटे उद्योग कमी प्रमाणात असेल तर एकटी व्यक्तीदेखील करू शकेल. परंतु एकदा कामावर जम बसला की व्यवसायाचा व्याप वाढविण्याची इच्छा होतेच आणि याच वेळी सहकारी तत्त्वावर काम करणाऱ्या माणसांची गरज असते. म्हणूनच उद्योगाला सुरुवात करतानाच सहकार पद्धतीचा अवलंब केला तर सुरुवातीपासूनचा अनुभव असल्यामुळे त्या कामाचा व्याप वाढला तरी समूहात प्रत्येकाकडून सांभाळला जातो.

अशा पार्श्वभूमीवर स्वयंरोजगारकर्त्यांमध्ये सेवाभावी वृत्ती हे अभिप्रेत असते. सदस्यांमध्ये सचोटी, प्रामाणिकपणा, सेवाभावी वृत्ती आणि सामंजस्य हे गुण असले की असे स्वयंरोजगार भरभराटीस येतात.

(७) **सहकारी/घरेलू नर्सिंग** :

**काळाची गरज** : हा आजच्या काळात गरजेतून निर्माण झालेला सेवाभावी स्वयंरोजगार आहे.

निवृत्तीनंतर अनेक ज्येष्ठ नागरिक विभक्त कुटुंब पद्धतीच्या प्रभावामुळे एकाकी होतात. पूर्वी एकत्र कुटुंब पद्धती होती. त्यामुळे वृद्ध, आजारी व्यक्तीला सेवा त्वरित उपलब्ध होत असे. परंतु आज 'एक किंवा दोन अपत्य' या काळात कुटुंब लहान झाले. मुले परगावी/परदेशात नोकरी निमित्त वास्तव्य करू लागली. अशा काळात वृद्ध/आजारी व्यक्ती अधिकच एकाकी होतात. म्हणून अशा घरात जाऊन नर्सिंगची सेवा उपलब्ध करून दिली तर त्या वृद्धाला ते वरदानच ठरत आहे. असे सेवाभावी स्वयंरोजगार पुणे, मुंबईसारख्या शहरात मूळ धरू लागले आहेत. काळाच्या गरजेनुसार या स्वयंरोजगाराची लवकरच भरभराट होणार अशी परिस्थिती तालुका ठिकाण असलेल्या शहरातही निर्माण झाली आहे.



Pattern of Question Paper

Examination: B.A.(Part I,II& III) Home Economics

Time- 3 Hours

Full Marks -50

- Instructions:** i) All questions are compulsory  
ii) All questions carry equal marks.
- Question No. 1: Long answer question with internal choice from any unit of 10 Marks.  
Question No. 2: Long answer question with internal choice from any unit of 10 Marks.  
Question No. 3: Four Short Answer questions with internal choice from any unit of 2½ Marks each (2½ x 4= 10 Marks)  
Question No. 4: Four Short Answer questions with internal choice from any unit of 2½ Marks each (2½ x 4= 10 Marks)  
Question No. 5: Ten objective questions without internal choice. (1 x 10 = 10 Marks)
- Note:** i) *Twolong answer questions from any two unit.*  
ii) *Two short answer question from any two of the remaining units.*  
iii) *Objective question should be based on remaining unit.*

Rules and Regulations

- 1- There will be **five periods per week** for theory paper.
- 2- **For one practical** there will be **two periods per week per batch.**
- 3- The batch for practical will comprise of **Sixteen students.**
- 4- Next (second) batch will be started when the number of students exceed 19. (i.e. when the number of students exceed 20% of the approved batch of 16 Students.)
- 5- The minimum passing marks of theory paper will be 20 (i.e.40%).
- 6- The minimum passing marks for practical will be 12 (i.e.40%)
- 7- The minimum passing marks for internal assessment will be 8 (i.e.40%)
- 8- Separate passing in theory, practical and internal assessment is necessary.
- 9- Marks will not be allotted to students if she is found absent for Practical and sessional.

Private candidate

- 1- With regard to the practical work the private candidate should be instructed to complete the practical prescribed in the college where she desires to appear for annual practical. The record book should be duly signed by the concerned head of the department.
- 2- Private candidate should write to the Principal concerned at the beginning of the session for permission to appear for the practical examination from the college.

\*\*\*\*\*

Syllabi of B.A.Part-II (Home Eco.)  
Semester-III  
Food Science & Nutrition  
(Implemented From 2018-2019 Session)

Periods of Instruction Per week - 5  
Theory : 5 Periods  
Practical : 2 Periods Per Batch

Full Marks : 100  
Theory : 50  
Int. Ass. : 20  
Practical : 30

**Objectives:** This Course will enable the students :-

1. To understand the Basic Concept of Nutrition.
2. To gain the knowledge of Food, Food Functions and Nutritive Value of Foods.
3. To Develop abilities to plan Diets for various stages.
4. To Inspire the Entrepreneurial Skill.

Syllabus

Unit-I

- 1.1 Introduction of Food and Nutrition
- 1.2 Definitions : Food, Nutrition, Nutrients, Nutritional Status, Malnutrition and Health
- 1.3 Relation between Health and Nutrition
- 1.4 Functions of Foods : Physical, Psychological, Socio-Cultural

Coordinator,  
IQAC  
Arts & Commerce College, Jarud



Principal  
Arts & Commerce College  
Jarud, Ta. Warud, Dist Amravati

**Unit-II**

**Energy Giving Nutrients:**

- 2.1 Fats and Carbohydrates- Classification, Sources, Functions, Requirement, Deficiency Symptoms, & Symptoms due to Excess Consumption.
- 2.2 Cereals :- i) Types and Nutritive Value ii) Products  
iii) Gelatinization & Food Quality Improving Methods
- 2.3 Fats - Classification, Sources, Functions, Requirement, Deficiency Symptoms, & Symptoms due to Excess Consumption.
- 2.4 Oil and Oilseeds :- Types, Nutritive Value

**Unit-III**

**Body Building Nutrient :**

- 3.1 Protein - Classification, Sources, Functions, Requirement Deficiency Symptoms,
- 3.2 Pulses and Legumes - Types and Nutritive Value.
- 3.3 Eggs- Structure, Nutritive value,
- 3.4 Meat, Fish & Poultry - Types , Nutritive Value and Selection

**Unit-IV**

**Protecting and Regulating Nutrients:**

- 4.1 Vitamin-A,B,C,D,E,K- Sources, Functions, Requirement Deficiency Symptoms
- 4.2 Minerals – Calcium, Phosphorus, Sodium Chloride, Iron, Iodine & Copper  
Sources, Functions, Requirement Deficiency Symptoms
- 4.3 Vegetables and Fruits- Importance ,Types, Nutritive Value, Selection.
- 4.4 Water- Sources, Functions, Requirement Deficiency Symptoms

**Unit-V**

- 5.1 Balanced Diet-Meaning and Importance.
- 5.2 Factors affecting on Balanced Diet
- 5.3 Principles of Meal Planning
- 5.4 Balanced Diet for Childhood, Adolescence, Pregnancy & Lactating Mother.

**Internal Assessment (Total Marks 20)**

1. Visit to Food Industry / Home Industry/ Moll/ Market/ Shop and Submit Report.- 10 Marks  
OR  
To Prepare Regional Dish Any One(Group Work- Stall Management Aim).  
OR  
Demonstration Any One related to subject
2. Group Project (For Developing Research View ) - 10 Marks

**Class Work**

- a) Celebration of Nutrition Week and Report  
(Aim- Application of Nutrition Knowledge and Extension Activity)
- b) Evaluation of Self Diet (One Week)

**Practical (Total 30 Marks)**

- a) Weights & Measures
- b) Demonstration of Pickles/ Masale/Gravies
- c) Regional Food Preparations Any One- Sambharwadi , Dahi Wada, Uttapa, Chhole Bhature, Sambar Wada & Bengali Mithai. (Any One)
- d) Compute Cost and Nutritive Value of Two Rich Nutrients Dish.

**Distribution of Practical Marks**

- a) Preparation of Dish & Presentation (One Recipe) - 10 Marks
- b) Nutritive & Cost Value - 05 Marks
- c) Class Work - 08 Marks
- d) Record Book - 04 Marks
- e) Viva-Voce - 03 Marks

**References :**

1. Mudambi, S.R. and Rajgopal M.V. - Fundamental of Food and Nutrition, Wiley Eastern Limited  
Ansari Road, New Delhi, 1987.
2. Swaminathan, M. - Essential Food and Nutrition V.I & II. The Bangalore  
Printing and Publishing Comp, Mysore road, Bangalore.
3. ICMR Nutritive Value of Indian Book
4. ICMR Recommended Dietary Allowances.

5. Desai, Vasant - Entrepreneurship Development Himalaya Pub House 1991- Vol-I,II,and III.
6. Joshi, S.A. - Nutrition and Dietetics Tata MC Hill Pub Company Ltd New Delhi.
7. Shrilakshmi, B. - 1998 Dietetics Edi-III New Age international Ltd. Pub. Pune
8. Sethi, M. and Mathan, S. - Catering management and An Integrated approach, new Age International Private LTD. New Delhi
९. महाजनी, स्नेहा - आहारशास्त्राची मुलतत्वे, मंगेश प्रकाशन, नागपूर.
१०. लेले आणि देऊस्कर - आहारमिमांसा, म.वि. ग्रं.नि.मंडळ, नागपूर.
११. लेले आणि देऊस्कर - आहारशास्त्र विविध दृष्टीकोनातून, म.वि. ग्रं.नि.मंडळ, नागपूर.
१२. टिळक, निर्मला - पार्टी-पार्टी शाकाहारी, पॉप्युलर प्रकाशन, मुंबई
१३. परुळेकर, आशा आणि कांबळे वसुंधरा - रूचिपूर्णा, शारथ साहित्य, बुधवारपेट, पुणे.
१४. लेले सरळ - पोषण व आहारशास्त्र परिचय.
१५. देऊस्कर, आशा आणि जोशीसंघ्या- अन्न व पोषण प्रात्यक्षिक कार्यपुस्तिका, प्रकाशक, व्ही.एल.देऊस्कर, वृंदावन कॉलनी, अमरावती.

General Reading :

1. Encyclopedia of Social Sciences.

\*\*\*\*\*

**Syllabi of B.A.Part-II (Home Eco.)  
Semester-IV  
Food Science & Nutrition  
(Implemented From 2018-2019 Session)**

Periods of Instruction Per week - 5

Theory : 5 Periods

Practical : 2 Periods Per Batch

Full Marks : 100

Theory : 50

Practical : 30

Int. Ass. : 20

**Objectives: This Course will enable the students :-**

1. To understand the Basic Concepts related to Nutrition.
2. To development abilities to plan diets for various diseases.
3. To understand the methods of Food Preparation and Food Preservation.
4. To encourage the students for self employment.
5. To aware the work of different agencies in the area of health.

**Syllabus**

**Unit-I**

- 1.1 Definitions :Dietetics, Dieticians and Diet Therapy
- 1.2 Objectives and Principles of Diet Therapy
- 1.3 Types of Therapeutic Diet and Role of Dietician in Diet Therapy
- 1.4 National and International Agencies –WHO, UNICEF,NIN & FAO.

**Unit-II**

- 2.1 Digestive System Diseases-Constipation, Acidity and Anemia (Symptoms, Causes, and Dietary Treatment)
- 2.2 Liver Disease - Jaundice (Symptoms, Causes, and Dietary Treatment)
- 2.3 Pancreas Disease-Diabetes (Symptoms, Causes, and Dietary Treatment)
- 2.4 Heart Disease-(Symptoms, Causes, and Dietary Treatment)

**Unit-III**

- 1.1 Food Cooking - Importance and Objectives
- 1.2 Modern Methods of Cooking
- 1.3 Advantage and Disadvantages of Food Cooking
- 1.4 Processes –Pre-Cooking Processes and Improving Nutritional Quality of Food- Germination, Fermentation

**Unit-IV**

- 1.1 Food preservation-Meaning and Objectives
- 1.2 Principles of Food Preservation
- 1.3 Household methods of Food Preservation
- 1.4 Industrial Methods of Food Preservation

**Unit-V**

- 5.1 Food Spoilage-Meaning and Objects  
5.2 Food Adulteration-Meaning and Health Hazards  
5.3 Identification of Food Adulteration and Precautions.  
5.4 Food Adulteration Prevention Law

**Internal Assessment (Total Marks 20)**

1. Prepared Therapeutic Diet Plan for any Diseases (Aim-Stall Management and Marketing) - 10 Marks  
OR  
Any Preservative Item (Aim-Stall Management and Marketing)  
OR  
Demonstration Related to Subject Object -  
2. Preparation of Innovative Nutritive Dish Using Local Food Stuff (Any One) - 10 Marks

**Class work**

**a) Preparation Scrap Book**

**Practical (Total 30 Marks)**

- a) Weights & Measures  
b) Demonstration of Squash/ Juices/ Soup  
c) One Dish of Rich Nutrient- Vitamin-A, Calories, Protein, Iron, Calcium & Thiamin  
d) Compute Cost and Nutritive Value of Two Dishes.

**Distribution of Practical Marks**

- a) Preparation of Dish & Presentation (One Recipe) - 10 Marks  
a) Nutritive & Cost Value - 05 Marks  
b) Class Work - 08 Marks  
c) Record Book - 04 Marks  
e) Viva-Voce - 03 Marks

**References :**

1. Mudambi, S.R. and Rajgopal M.V.- Fundamental of Food and Nutrition, Wiley Eastern Limited Ansari Road, New Delhi, 1987.  
2. Swaminathan, M. - Essential Food and Nutrition V.I & II. The Bangalore printing and publishing Comp, Mysore road, Bangalore.  
3. ICMR Nutritive Value of Indian Book  
4. ICMR Recommended Dietary Allowances.  
5. Desai, Vasant - Entrepreneurship Development Himalaya Pub House 1991-Vol-I, II, and III.  
6. Joshi, S.A. - Nutrition and Dietetics Tata MC Hill Pub Company Ltd New Delhi.  
7. Shrilakshmi, B. - 1998 Dietetics Edi-III New Age international Ltd. Pub. Pune  
8. Sethi, M. and Mathan, S. - Catering management and An Integrated approach, new Age International Private LTD. New Delhi

९. महाजनी, स्नेहा - आहारशास्त्राची मुलतत्वे, मंगेश प्रकाशन, नागपूर.  
१०. लेले आणि देऊस्कर - आहारमिमांसा, म.वि. ग्रं.नि.मंडळ, नागपूर.  
११. लेले आणि देऊस्कर - आहारशास्त्र विविध दृष्टीकोनातून, म.वि. ग्रं.नि.मंडळ, नागपूर.  
१२. टिळक, निर्मला - पार्टी-पार्टी शाकाहारी, पॉप्युलर प्रकाशन, मुंबई  
१३. परुळेकर, आशा आणि कांबळे वसुंधरा - रुचिपूर्णा, शास्त्र साहित्य, बुधवारपेठ, पुणे.  
१४. लेले सरळ - पोषण व आहारशास्त्र परिचय.  
१५. देऊस्कर, आशा आणि जोशीसंध्या- अन्न व पोषण प्रात्यक्षिक कार्यपुस्तिका, प्रकाशक, व्ही.एल.देऊस्कर, वृंदावन कॉलनी, अमरावती.

**General Reading :**

1. Encyclopedia of Social Sciences.

\*\*\*\*\*

Appendix - 'R'

**Syllabi of B.A.Part-II (Home Eco.)  
Semester-III  
Apparel & Textile Designing  
(Implemented From 2018-2019 Session)**

Periods of Instruction Per week - 5  
Theory : 5 Periods  
Practical : 2 Periods Per Batch

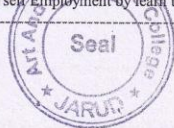
Full Marks : 100  
Theory : 50  
Practical : 30  
Int. Ass. : 20

**Objectives :**

**This Course will Enable the Students :-**

1. To know the students about Colour and Printing.  
2. To Put into Practice the Drafting and Draping by Different Ways.  
3. To aware the students about Traditional Embroideries in India.  
4. To learn the students Application & Development of Motif.  
5. To prepare the students for self Employment by learn the Practice.

Co-ordinator  
IQAC  
Arts & Commerce College, Jarud



Principal  
Arts & Commerce College  
Jarud, Ta. Warud, Dist. Amravati




# मानवी पोषण आणि आहारशास्त्र

डॉ. संगीता जवंजाळ  
डॉ. किरण बेलूरकर

  
IQAV  
Arts & Commerce College, Jalgaon

श्री साईन प्रकाशन, नागपूर



  
Principal  
Arts & Commerce College  
Jalgaon, Ta. Wand, Dist. Am...

योग्य व्यायाम, आराम व आहार ही गर्भावस्था सुदृढ असल्याची गुरुकिल्ली आहे.

**गर्भावस्थेतील आहारविषयक गरज**

१. कॅलरी - गर्भावस्थेतील स्त्रीचे वजन, शरीराचे आकारमान व वाढलेला आकार चयापचयाचा दर लक्षात घेता कॅलरीची मागणी वाढलेली असते. ICMR नुसार गर्भावस्थेमध्ये सामान्य स्त्रीच्या तुलनेत ३५० किलो कॅलरी प्रतिदिन अधिक घेणे आवश्यक असते. पहिल्या तीन महिन्यांच्या तुलनेत नंतरच्या सहा महिन्याला गर्भाची तीव्र गतीने होणाऱ्या वाढीनुसार व स्त्रीच्या वजनानुसार कॅलरीची पूर्तता करावी.

२. प्रथिने - गर्भस्थ शिशुच्या शरीर निर्मितीकरीता तद्वतच गर्भवतीच्या शरीरातील पेशींची झीज भरून काढण्याकरीता प्रथिने अत्यंत आवश्यक असतात. ICMR ने प्रथिने पुर्ततेसाठी गर्भवती स्त्रीच्या आहारात सामान्य स्त्रीच्या तुलनेत +२७ ग्रॅम प्रथिने अधिक असावीत असे प्रमाण निर्धारित केले आहे. त्याकरीता आहारात डाळी, सुका मेवा, सोयाबीन, मास, मासे, अंडी, दूध, दही, पनीर इत्यादी खाद्यपदार्थांचा समावेश असावा.

३. स्निग्ध पदार्थ - गर्भावस्थेत स्निग्धांचे प्रमाण वाढविण्याची आवश्यकता नसते.

४) खनिज पदार्थ - अ) कॅल्शियम - गर्भस्थ शिशुच्या हाडे व दातांच्या निर्मितीकरीता कॅल्शियम व फॉस्फरसची गरज वाढलेली असते. त्याकरीता गर्भवती स्त्रीच्या आहारात १२०० ग्रॅम प्रतिदिन कॅल्शियमची आवश्यकता निर्धारित केली आहे. गर्भावस्थेच्या शेवटच्या तीन महिन्यात वाढलेली कॅल्शियमची मागणी रोज कॅल्शियमच्या गोळ्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार घेऊन पूर्ण केली जाते.

ब) लोह - गर्भवतीच्या आहारात लोहाचे प्रमाण कमी असल्यास गर्भस्थ शिशु मातेच्या शरीरातून लोह अवशोषित करतो. परिणामी गर्भवतीला रक्तक्षय होण्याची शक्यता असते. जन्मवेळी बालकाच्या शरीरात पुढील सहा महिने पुरेल एवढा लोहाचा साठा असतो. हे लोह गर्भवतीच्या आहारातूनच घेतले जाते. करीता गर्भवतीच्या प्रत्येक दिवशी ३५ मिलीग्रॅम लोह मिळणे आवश्यक असते. लोह प्राप्तीकरीता आहारात हिरव्या पालेभाज्या, सुकामेवा, यकृत, गुळ, खजूर, शेंगदाणे, पोहे इत्यादींचा समावेश करावा.

क) आयोडीन - सामान्य स्थितीतील आयोडीनची आवश्यकता गर्भावस्थेदरम्यान पुरेशी नसते. कमतरता असल्यास ग्वॉयटर हा रोग होण्याची

श  
अ  
पा  
रो  
र्ज  
स्  
६  
पा  
स  
दा  
मा  
र्ज  
अं  
उ  
अ  
क  
अ  
अ  
जी  
जी  
स्  
अ  
१.  
अ  
हि  
ब

याची  
न व  
ऱलेली  
किलो  
तुलनेत  
त्रीच्या  
तीच्या  
वश्यक  
सामान्य  
केले  
अंडी,  
ण्याची  
गडे व  
असते.  
सामान्य  
हिऱ्यात  
टरांच्या  
सल्यास  
वतीला  
सहा  
सारातूनच  
मिळणे  
कामेवा,  
वश्यकता  
शेण्याची

शक्यता असते. आयोडीन अत्यंत अल्प प्रमाणात आवश्यक असले तरी आहारातील त्याचे स्थान महत्त्वपूर्ण आहे. करीता आहारात समुद्री मासे, पालेभाज्या, आयोडाइज्ड मिठ यांचा वापर करावा.

**जीवनसत्त्वे** - गर्भावस्थेत विभिन्न क्रिया सुरळीत चालण्याकरीता व रोग प्रतिकारक शक्ती वाढण्याकरीता जलद्राव्य तद्वतच स्निग्धद्राव्य जीवनसत्त्वांची योग्य प्रमाणात गरज असते.

**जीवनसत्त्व 'अ'** - निरोगी त्वचा, गर्भाची वाढ आणि डोळ्यांचे स्वाथ्य याकरीता जीवनसत्त्व 'अ' आवश्यक असते. गर्भवती स्त्रीला आहारातून ६००IU रोज जीवनसत्त्व 'अ' मिळायला हवे. करीता आहारात हिरव्या पालेभाज्या, पिवळ्या व नारींगी रंगाच्या भाज्या व फळे, दूध, लोणी यांचा समावेश करावा.

**जीवनसत्त्व 'ड'** - कॅल्शियम व फॉस्फरसच्या शोषणाकरीता तद्वतच दात व हाडांची वाढ, सुदृढता व मजबुती याकरीता जीवनसत्त्व 'ड'ची भूमिका महत्त्वपूर्ण असल्याचे दिसून येते. सकाळच्या कोवळ्या उन्हात फिरल्यास जीवनसत्त्व 'ड' नैसर्गिकरित्या त्वचेखाली तयार होते. याशिवाय दूध पावडर, अंड्याचा पांढरा बलक, यकृत, कॉर्डिलिव्हर ऑईल इत्यादी जीवनसत्त्व 'ड'चे उत्तम स्रोत आहेत. गर्भवती स्त्रीला सामान्य स्त्रीच्या तुलनेत ४००-८००IU अधिक जीवनसत्त्व 'ड' ची गरज असते.

**जीवनसत्त्व 'क'** - शरीरात कोलाजनिर्मितीचे काम जीवनसत्त्व 'क' करते. सामान्य प्रौढ स्त्रीला रोज ४० मि.ग्रॅ. जीवनसत्त्व 'क'ची आवश्यकता असते. तर गर्भवती स्त्री २० मि.ग्रॅ. जास्त जीवनसत्त्व 'क' आवश्यक असते. आंबट फळे, संत्री, मोसंबी, लिंबू, पेरू, तद्वतच आवळ्यामध्ये भरपूर जीवनसत्त्व 'क' असते. रोजच्या जेवणात एक लिंबाची फोड घेतली तरी जीवनसत्त्व 'क'ची पूर्तता होते.

**जीवनसत्त्व 'ब' संयुक्त** - गर्भवती तद्वतच गर्भस्थ शिशु यांच्या उत्तम स्वास्थ्याकरीता, प्राणिदीभवन क्रिया व वाढ होण्याकरीता ब गटातील जीवनसत्त्वे आवश्यक असतात. या अवस्थेत रोज १.१ ते १.३ मि.ग्रॅ. जीवनसत्त्व ब<sub>१</sub>, १.३ ते १.७ मि.ग्रॅ. जीवनसत्त्व ब<sub>२</sub> तर रोज ४००ug फोलीक आम्ल आवश्यक असते. करीता आहारात तृणधान्य, खमीर, पॉलीश न केलेले तांदूळ, हिरव्या पालेभाज्या, तिळ, शेंगदाणे यांचा समावेश असावा.

गर्भावस्थेमध्ये भरपूर पाणी व फळांचे रस, ताक यांचा उपयोग करावा. बद्धकोष्ठतेचा त्रास टाळण्यासाठी रेषायुक्त पदार्थही घ्यावेत.



संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ | बी. ए. चवथी सेमिस्टर

# आहार आणि पोषणशास्त्र

Food Science & Nutrition

डॉ. सीता काळेले



Co-ord  
IQ  
Commerce College, Sarud



Pr  
Com  
Tal Ware  
Coll  
n



:: १.४ ::

**राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय संस्था**  
(National & International Agencies)

**(१) जागतिक आरोग्य संघटना**

**WHO (World Health Organisation)**

जागतिक आरोग्य संघटनेची स्थापना ७ एप्रिल १९४७ रोजी झाली. ही संस्था United Nations ची एक वैशिष्ट्यपूर्ण संस्था आहे, जी जागतिक स्तरावर लोकांच्या आरोग्यासाठी कार्य करते. या संस्थेचे मुख्य कार्यालय जिनेव्हा, स्वित्झर्लंड येथे आहे. ७ एप्रिल १९४७ रोजी जागतिक आरोग्य संघटनेची स्थापना झाली तेव्हा ७३ देशांनी त्यावर सह्या केल्या होत्या. संस्थेच्या स्थापनेपासूनच संस्थेने देवी रोगाचे उच्चाटन करण्यात महत्वाची भूमिका पार पाडली. जगातील लोकांची आयुमर्यादा वाढविण्यास तसेच लोकांचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारण्याच्या उद्देशाने ही संस्था स्थापन करण्यात आली.

सदयस्थितीत HIV/AIDS, इबोला, मलेरिया व ट्युबरक्युलोसिस रोग बरे करणे ह्या गोष्टीला या संस्थेने प्राधान्य दिले आहे. तसेच पोषण, स्वास्थ्य, स्वास्थ्यवर्धक आहार, अन्नसुरक्षा, व्यवसायस्वास्थ्य इ. विषयांबद्दल माहिती गोळा करणे, प्रकाशित करणे व जागरूकता निर्माण करणे हे कार्य देखील ही संस्था करते.

२०१६ पर्यंत ह्या संस्थेचे एकूण १९४ देश सदस्य होते. जगभर काम करण्याकरिता संस्थेचे सहा विभाग केले आहेत. आग्नेय आशिया विभागाचे कार्यालय भारतात नवी दिल्ली येथे आहे. संस्थेचा प्रमुख हा जागतिक स्वास्थ्य परिषदेद्वारे निवडल्या जातो. यांचा कार्यकाळ ५ वर्षांचा असतो. सध्या Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus हे Director General असून त्यांची नेमणूक १ जुलै २०१७ रोजी झाली आहे.

या संघटनेचा आहारशास्त्र हा स्वतंत्र विभाग असून अन्न कृषी संघटनेबरोबर कार्य करत असते. ह्या दोन्ही संस्थांची आहारावर एक समिती तयार होऊन ती आहाराच्या दर्जाचे मूल्यांकन, भोज्य घटकांचे शिफारस केलेले प्रमाण, कुपोषण, अन्नघटकांच्या कमतरतेने होणारे रोग यावर काम करतात.

(२) संयुक्त राष्ट्र बालनिधी (UNICEF)

(United Nations International Children's Educational Fund)

संयुक्त राष्ट्र बालनिधी हा United Nations द्वारे मुलांकरिता चालवण्यात येणारा कार्यक्रम आहे. याची स्थापना ११ डिसेंबर १९४६ रोजी झाली. याचे मुख्य कार्यालय न्युयॉर्क येथे आहे. भारतात नवी दिल्ली येथे कार्यालय आहे. युनायटेड नेशन्सने दुसऱ्या महायुद्धाच्या काळात मुलांना अन्न पुरवणे व स्वास्थ्यासंबंधी मदत करणे यासाठी UNICEF ची स्थापना केली. पोलंडमधील लुडविक राजमन यांना UNICEF चे संस्थापक मानतात व ते पहिले अध्यक्ष होते. मुलांच्या आरोग्यासाठी राबविण्यात येणाऱ्या कार्यक्रमांना ही संस्था मदत करते. या संस्थेला सदस्य राष्ट्रांकडून मदत प्राप्त होते.

**संघटनेचे उद्देश :**

(१) मुलांच्या कल्याणाकरिता दीर्घ मुदतीच्या कार्यक्रमांना मदत करणे.

(२) बालकांच्या कल्याणाकरिता कार्य करणाऱ्या संस्थांना प्रशिक्षण देणे, साधनसंपत्ती व आर्थिक बाबतीत मदत करणे.

(३) बालक व मातांचे आरोग्य सुधारण्याकरिता जे कार्यक्रम योजले जातात, त्यांना मदत करणे.

(४) सुरुवातीच्या काळात पूरक अन्न म्हणून UNICEF द्वारे मुलांना दूधपावडर वितरीत करण्यात येत होती. अजूनही बालकांना पूरक अन्न पोचवण्याकरिता मदत केली जाते.

(५) UNICEF ज्या देशाला मदत करते, त्या देशाची कार्यक्रमावर खर्च करण्याची क्षमता किती आहे याचाही विचार केला जातो.

ही संघटना जागतिक आरोग्य संघटना व अन्न कृषी संघटनेच्या मदतीने आपली उद्दिष्टे साध्य करण्याचा प्रयत्न करते.

**संयुक्त राष्ट्र बालनिधीची कार्यक्षेत्रे :**

(१) जे राष्ट्र नैसर्गिक संकटाने ग्रस्त झाले आहेत, जसे : दुष्काळ, भूकंप, पूर अथवा युद्धाच्या वेळेस अशा राष्ट्रांना अन्न, कपडे, औषधे, प्रशिक्षित व्यक्ती यांचा पुरवठा करणे.

(२) माता व बालकल्याण केंद्रांना मदत करणे, ह्या केंद्रात कार्य करणाऱ्या व्यक्तींकरिता प्रशिक्षणाचे आयोजन करणे.

(३) बालकांचे स्वास्थ्य उत्तम राहण्याकरिता पूरक व समृद्ध आहाराचा पुरवठा करणे. दूधपावडर, प्रथिनयुक्त अन्न पुरवणे. युनिसेफने दुधाचे पाश्चरायझेशन करून मुलांना सुरक्षित दूध प्राप्त करून दिले.

(४) बालकांना होणाऱ्या विविध रोगांकरिता प्रतिबंधात्मक उपाय करणे. मलेरिया, पोलिओ, क्षय, घटसर्प इ. करिता लसीकरण करणे. प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्राकरिता उपकरणे, औषधे याद्वारे मदत केली जाते.

(५) आहार व पोषणसंबंधी शिक्षण देणे. मातांना याबद्दल शिक्षण देण्याचे उपक्रम आजही राबवल्या जात आहेत. नवीन खाद्यपदार्थांचे उत्पादन करणे, अन्नसंरक्षण, धान्यसंग्रह, अन्नधान्याची नासाडी थांबविणे या क्षेत्रात गृहिणींना माहिती दिल्या जाते. माता व बालकांशी संबंधित विविध कार्यक्रमांना मदत देणे. FAO च्या मदतीने ही संघटना Applied Nutrition Program मध्ये मदत करते. संपूर्ण देशात २४७ प्रशिक्षण संस्था आणि २६७ उत्पादन केंद्रे आहेत.

(६) UNICEF शिक्षणाकरिता बराच पैसा खर्च करते. पोषणासंबंधी पुस्तके, चार्ट, फोल्डर तयार करून ते लोकांना दिल्या जातात. तसेच विज्ञान प्रयोगशाळा उपकरणे, कारखान्याकरिता साधने, वाचनालयाकरिता पुस्तके, दृक्श्राव्य साधने अशी मदत शैक्षणिक संस्थांना दिली जाते.

(७) कुटुंब नियोजनाकरिता UNICEF ने आर्थिक साहाय्य केलेले आहे. याकरिता प्रशिक्षित परिचारिका, दायी पाठवल्या जातात.

मुलांच्या उज्वल भविष्यासाठी कार्य करणारी संयुक्त राष्ट्र बालनिधी ही एक संघटना आहे. १९४९ पासून विविध योजनांद्वारे ही संस्था भारताला मदत करत असते. याद्वारे दूधपावडर, औषधे, वाहने, परिचारिका, रुग्णालयात आवश्यक सामग्री, बी-बियाणे या रूपात मदत देण्यात आली आहे.

### (३) अन्न कृषी संघटना

#### (FAO - Food and Agricultural Organisation)

अन्न कृषी संघटनेची स्थापना १९४५ मध्ये झाली. याचे प्रमुख केंद्र रोम येथे आहे. दिल्ली येथे उपप्रादेशिक कार्यालय आहे. जगातील निरनिराळ्या भागातील सहकार्य बघणारी ही संघराष्ट्राची पहिली तज्ज्ञ संघटना आहे. ही संस्था विकसित व अविकसित देशांना सहकार्य करते. FAO हे ज्ञान व माहिती मिळविण्याचे स्थान आहे.

अन्न व कृषी संघटनेचे उद्देश पुढीलप्रमाणे -

- (१) आहाराचा दर्जा वाढवणे.
- (२) राष्ट्रांचा राहणीमानाचा दर्जा उंचावण्यासाठी मदत करणे.
- (३) शेती उत्पादनात वाढ करणे व नवीन पद्धतींचा उपयोग करणे.
- (४) शेती, जंगले आणि मासे याबाबत माहिती देऊन त्यांचा दर्जा वाढवणे.
- (५) सर्व राष्ट्रातील लोकांचे पोषण सुधारणे.
- (६) धान्यसंग्रह करणे.
- (७) मातांना पोषणाचे महत्त्व व आहारविषयक शिक्षण देणे.

वाढत्या जागतिक लोकसंख्येला तोंड देण्यासाठी अन्नाचे उत्पादन वाढवणे हा FAO चा मुख्य उद्देश आहे. या संस्थेच्या कार्यातील सगळ्यात महत्त्वाचा भाग म्हणजे जगातील सर्व लोकांच्या पोषणात प्रगती होऊन ते उत्तम रहावे, म्हणून जगातील सर्व लोकांना आवश्यक

प्रक्रम  
संग्रह,  
कांशी  
ition  
केंद्रे

त्या दर्जाचे व आवश्यक त्या प्रमाणात अन्न मिळते आहे याविषयी निश्चिती करणे हे होय. याकरिता FAO ने १९६० मध्ये World Freedom from Hunger Campaign याचे आयोजन केले. माहिती व शिक्षणाद्वारे कुपोषणाविरुद्ध प्रयत्न करणे हे या मोहिमेचे उद्दिष्ट होते.

FAO ही संस्था पुढील क्षेत्रांमध्ये कार्य करित असते :

(१) कुपोषण, अन्नसुरक्षा, भूक दूर करण्याकरिता मदत करणे. याकरिता विविध धोरणे आखणे व राजकीय बांधिलकीद्वारे अन्न सुरक्षेद्वारे कुपोषण मिटवणे तसेच देशातील व जगातील पोषणविषयक प्रश्न व त्यावरील उपाय याबद्दल माहिती पुरवणे.

(२) मासेमारी, जंगल आणि शेतीतून जास्त उत्पादन काढणे.

(३) ग्रामीण भागातील गरिबी दूर करणे. ग्रामीण भागातील जनतेला आवश्यक असलेली संसाधने व सेवा पुरवणे, त्यांना रोजगार देणे, सामाजिक संरक्षण देणे, जेणेकरून त्यांची गरिबी दूर होण्यास मदत होईल.

(४) शेतीविषयक व अन्नाची योजना तयार करणे, ज्यामुळे लहान शेती असणाऱ्या जनतेला मदत होईल व ग्रामीण भागातील गरिबी दूर होईल.

(५) मानवाने निर्माण केलेल्या तसेच नैसर्गिक आपत्तींपासून देशाचे संरक्षण करणे.

FAO ह्या संस्थेचे एकूण १९७ देश सदस्य आहेत.

#### (४) राष्ट्रीय खाद्य संस्था

(NIN - National Institute of Nutrition)

आहे.  
णारी  
शांना

ही भारतीय संस्था असून १९९८ मध्ये या संस्थेची स्थापना पोषणाच्या दर्जात सुधारणा व्हावी या हेतूने करण्यात आली. ही संस्था हैद्राबाद येथे असून येथे जनतेचे स्वास्थ्य, जैवविज्ञान व विविध विषयांवर संशोधने केली जातात. ही संस्था भारतातील आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या अधिपत्याखालील राष्ट्रीय वैद्यकीय संशोधन परिषदेची संस्था म्हणून कार्य करते. या व्यतिरिक्त विविध क्षेत्रात संशोधनाचे कार्यही NIN करते. या संस्थेला जैवतंत्रज्ञान विभाग, भारतीय सरकार यांचेतर्फेही अनुदान (Funding) प्राप्त होते. स्थूलपणा, मधुमेह, अन्नरसायनशास्त्र, आहारशास्त्र, सूक्ष्म पोषक घटकांची कमतरता/अभाव या विविध विषयांवर ही संस्था कार्य करते.

विविध संशोधने करून समाज पोषण, Clinical Nutrition, अन्नरसायनशास्त्र, खेळाडूंचे पोषण अशा अनेक विषयांमध्ये संस्थेमध्ये संशोधने होत असतात.

लोकसंख्येतील असुरक्षित (Vulnerable) भाग, उदा. गर्भावस्था, बालके, किशोरवयीन मुली व वृद्ध व्यक्तींना २०२० पर्यंत पर्याप्त पोषण पुरवणे हा NIN चा उद्देश आहे.

संशोधनांच्या सहाय्याने अन्न व पोषण सुरक्षा लाभेल, जेणेकरून उत्तम स्वास्थ्य लाभेल व व्यक्तीची कार्यक्षमता वाढेल. त्यामुळे भारत सरकारचे पोषणाबद्दलचे ध्येय साध्य होतील हा या संस्थेचा उद्देश आहे.

) चा  
सर्व  
यक

Arts & Commerce College, Jarud



Principal  
Arts & Commerce College  
Jarud, Ta. Warud, Dist. Amravati

**Rules and Regulations**

- 1- There will be **five periods per week** for theory paper.
- 2- **For one practical** there will be **two periods per week per batch.**
- 3- The batch for practical will comprise of **Sixteen students.**
- 4- Next (second) batch will be started when the number of students exceed 19. (i.e. when the number of students exceed 20% of the approved batch of 16 Students.)
- 5- The minimum passing marks of theory paper will be 20 (i.e. 40%).
- 6- The minimum passing marks for practical will be 12 (i.e. 40%)
- 7- The minimum passing marks for internal assessment will be 8 (i.e. 40%)
- 8- Separate passing in theory, practical and internal assessment is necessary.
- 9- Marks will not be allotted to students if she is found absent for Practical and sessional.

**Private Candidate :**

- 1- With regard to the practical work the private candidate should be instructed to complete the practical prescribed in the college where she desires to appear for annual practical. The record book should be duly signed by the concerned head of the department.
- 2- Private candidate should write to the Principal concerned at the beginning of the session for permission to appear for the practical examination from the college.

**Syllabi for B.A.Final**

**HOME ECONOMICS**

**Semester-V**

**HUMAN DEVELOPMENT**

(Implemented from the 2019-2020 Session)

Periods of Instruction Per Week-5

Practical: 2 Periods Per Batch

Total Marks :100

Theory: 5 Periods Theory : 50

Practical:30

Int.Ass. :20

- Objectives :**
1. To Introduce the Concept of Human Development
  2. To know the Factors affecting on Human Development
  3. To study the definitions and Meaning Concerning the Concepts

**UNIT-I**

- 1.1 Meaning, Definitions and Importance of Human Development
- 1.2 Stages of Development & Developmental Tasks.
- 1.3 Principles & Factors affecting on Growth & Development
- 1.4 Stages of Prenatal Development.

**Unit-II**

- 2.1 Male and Female Reproduction System.
- 2.2 Sex determination & Twins & Premature Baby-Care & Causes
- 2.3 Advantages of Breast Feeding & Artificial Feeding.
- 2.4 Child Diseases -Diarrhea, Jaundice, Diphtheria, Whooping Cough & Immunization

**Unit-III**

- 3.1 Motor Development : Meaning, Skills.
- 3.2 Causes of Delayed Motor Development.
- 3.3 Physical development : Changes and Factors affecting Physical Development.
- 3.4 Play- Importance, Types & Social Adjustment.

**Unit-IV**

- 4.1 Intellectual Development : Classification of Intelligence. Intelligence Quotient (IQ)
- 4.2 Factor Affecting on Intellectual Development
- 4.3 Speech Development : Stages of Speech Development & Factors affecting on Speech Development
- 4.4 Speech Defects

**Co-ordinator,**  
**IQAC**

**Arts & Commerce College, Jarud**



**Principal**  
**Arts & Commerce College**  
**Jarud, Ta. Warud, Dist. Amravati**

**Unit-V**

- 5.1 Social Development ; Companion & Playmates.  
 5.2 Emotional Development – Characteristics, Types.  
 5.3 Moral Development ; Method& Factors for Moral Development  
 5.4 Discipline–Types &Merits & Demerits.

**INTERNAL (Total 20 Marks)**

1. Seminar on Related Topics	..	05
2. Case Study / Project (Group)	..	10
3. Educational tour/ visit (Report With Soft Copy)	..	05

**CLASS WORK**

1) Celebration of Breast Feeding Week	..	04
2) Preparation of Supplementary Food for Babyhood-Cerelac/Nachnisatwa/ Sajina – Ghehuna / as per Nutrients. (Any One) (Group)	..	05
3) Poster Competition -Immunization Charts/ Female Foeticide / Personality / Intellectual.	..	05

**PRACTICALS(30 Marks)**

- A) Cooking – Diet Planning and Preparations of Following Recipes  
 \*For Pregnant Women – Mix Veg Paratha, Veg Upma , Dalia & Veg Paneer  
 \*For Lactating Women – Gum Laddoo, VegDhirdi& Veg Cutlet &Halwa.  
 \*Baby During Weaning Period – Khir, Tomato Soup, Sooji, Soft Khichidi

- B) Preparation of Children's Play Materials Best Out of Waste

**Distribution of Marks (30 Marks)**

Preparation of Dish (Any One) With Presentation	-	08 Marks
1) Diet Plan (Any One)	-	05 Marks
2) Class Work/ RB	-	14 Marks
3) Viva	-	03 Marks

**References :**

- |  |  |
|--|--|
| 1. Herlock Elizabeth                         | - Child Development  |
| 2. Swaminathan M.B. and Bharghave, R.K.      | - Our Food.  |
| 3. HerlockElizabeths                         | - Chilgrowth and Development   |
| 4. Fontana Davind                            | - Personality and Education  |
| 5. Gardner, D. Bruce                         | - Development of early childhood                                     |
| ६. जुननकरकुसुम                               | - मातृकला  |
| ७. चंद्रावसकरनलिनी                           | - मातृकला आणि बालसंगोपन पिंपळपुरे प्र.कं.नागपूर.                     |
| ८. पुरम प्रभावती                             | - शिवणकला, मॅजेस्टिक बुक स्टॉल, मुंबई-४                              |
| ९. काळे प्रेमला                              | - बाल मानसशास्त्र  |
| १०. आपटे, सारंगधर आणि पाठक                   | - आ  |
| ११. काळे प्रभावती                            | - लोकरीचे अभिनवविणकाम, नितीन प्रकाशन, पुणे-३०                        |
| १२. मिसे, पद्मावती                           | - सोपे शवणकाम मॅजेस्टिक बुक स्टॉल, मुंबई-४                           |
| १३. योगेन्द्रजीत भाई                         | - विकासात्मक मनोविज्ञान  |
| १४. जुननकरकुसुम                              | - बालकाचाविकास व खेळणे   |
| १५. जुननकरकुसुम                              | - मातृत्व आणि बालसंगोपन, पिंपळपुरेअॅन्ड कं.पब्लिशर्स, महाल,नागपूर-२  |
| १६. व-हाडपांडे नलिनी                         | - बालविकास   |
| १७. कांडलकर,लिना                             | - मानवविकास, विद्या प्रकाशन, रुईकर रोड, नागपूर-०२                    |
| १८. गणोरकर, मीना                             | - बालविकास आणि संबंधितक्षेत्र, म.वि.अं.नि.पुणे-३०                    |
| १९. विग, क्लॉईव्ह, चौधरी शंकरनाडकर्णी सुरेश, | - एच आय व्ही आणिएडस, कुटुंब मार्गदर्शिका पॉप्युलर प्रकाशन मुंबई – ३४ |

\*\*\*\*\*

**HOME ECONOMICS**  
**Semester-VI**  
**HUMAN DEVELOPMENT**  
(Implemented from the 2019-2020 Session)

Periods of Instruction Per Week-5  
Theory: 5 Periods  
Practical: 2 Periods Per Batch

Total Marks : 100  
Theory : 50  
Practical : 30  
Int.Ass. :20

**Objectives: This Course Will Enable The Students**

1. To aware the Role of Heredity & Environment in Development
2. To State the Role of Parent & Teacher in Child Development.
3. To Introduce the Problems of Child .
4. To Inspire the Students for Skill Based Activity.

**Unit-I**

- 1.1 Heredity- Meaning & Laws
- 1.2 Role of Heredity- in Development of Child
- 1.3 Role of Environment- in Development of Child
- 1.4 Role of Family in Development of Child ( Nuclear & Joint)

**Unit-II**

- 2.1 Personality: Types& Factors Affecting on Personality Development.
- 2.2 Defense Mechanism
- 2.3 Self Concept- Types (Positive & Negative) .
- 2.4 Role of Self concept in Personality Development.

**Unit-III**

- 3.1 Leadership- Types & Qualities.
- 3.2 Childhood Behavioral Problems: Lying, Stealing, Nail Biting, Thumb Sucking. (Causes and Remedies)
- 3.3 Need& Importance of Sex Education
- 3.4 Handicapped Child- Types & Education & Learning Difficulties.

**Unit-IV**

- 4.1 Adolescence- Developmental Task
- 4.2 Physical & Emotional Changes in Adolescence .
- 4.3 Adolescence Habits & its effect on their life ( Jvenile Delinquency. Drugs. & Alcoholic)
- 4.4 Role of Parents & Teacher in Developing Positive Attitudes Towards Life.

**Unit-V**

- 5.1 Parenting- Importance & Types
- 5.2 Parent – Child Relationship & Importance,
- 5.3 Methods of Child Rearing Practices.
- 5.4 Parental Challenge – (Junk Food, Television Watching, Social Media)

**INTERNAL (Total 20 Marks)**

- 1) Seminar on related Topics - 10 Marks
- 2) Manage any Event Using Management Process - (Birthday / Tea Party/Any Program)(Report Writing with ICT- Soft Copy) - 10 Marks

**CLASS WORK**

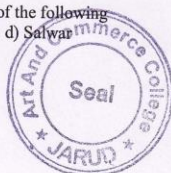
1. Guest Lecture on women Awareness.
2. Workshop on personality development.


**PRACTICALS (30 Marks)**

- A) Cooking – Diet Planning and Preparation of following Recipies
- Pre-school Children – Sandwiches, Groundnut Chikki, MixLadoo, VegPuri.
  - School Going – Cake, Appe and Chutney, Chirvante, Mix Dal Wada
  - Adolescence – Dhokla, Pannertikki, Pav-Bhaji, &Halwa
- B) Drafting and Stching Any One of the following
- a) Kurti
  - b) Nighty
  - c) Gown
  - d) Salwar

  
Co-ordinator,  
IQAC

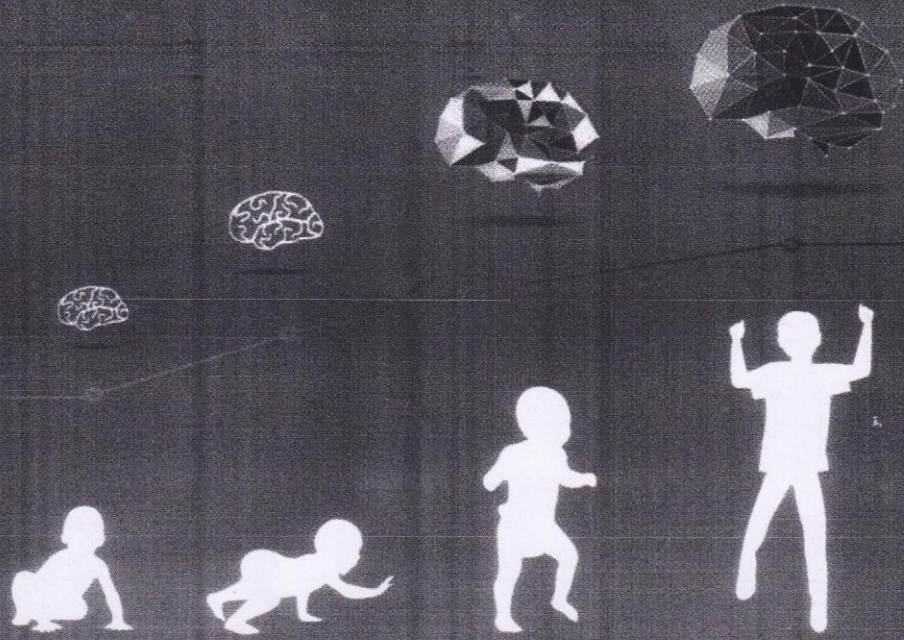
Arts & Commerce College, Jarud



  
Principal  
Arts & Commerce College  
Jarud, Ta. Warud, Dist. Amravati

# मानवी विकास

डॉ. संगीता जवंजाळ  
डॉ. किरण बेलूरकर



श्री साईनाथ प्रकाशन, नागपूर

Asst. Commissioner  
Jardol To. Ward, Dist. Amravati



अपरिपक्व बालक जन्मास येण्याची कारणे पुढीलप्रमाणे आहेत -

१. मातेचा आहार - गर्भस्थ शिशुचे पोषण हे मातेच्या आहारावर अवलंबून असते. मातेचा आहार हा सदोष व अपर्याप्त असेल तर मातेचे कुपोषण होते. त्यामुळे तिच्यावर निर्भर असलेला गर्भस्थ शिशु हा दुर्बल, अशक्त व कमी वजनाचा, पूर्ण विकास न झालेला जन्माला येतो.

२. एकापेक्षा अधिक जन्म - गर्भाशयात जुळे-तिळे असतील तर अपरिपक्व बालकाचा जन्म होतो. कारण गर्भाशयावर ताण येतो त्यामुळे गर्भाशयाचे तोंड लवकर उघडते तसेच एकापेक्षा अधिक बालक गर्भाशयात वाढत असल्यामुळे त्यांच्या वाढीवर मर्यादा पडतात. अशा बालकांचे वजन कमी असते.

३. गर्भावस्थेतील आजार - मधुमेह, टॉकसीमीया, सिफील्स, हृदय-विकार, संगर्भास्पमार इत्यादी गंभीर आजार गर्भवतीला झाल्यास अकाली प्रसुती होऊन अपरिपक्व बालकाचा जन्म होतो. गर्भधारणा झाल्यानंतर पहिल्या तीन महिन्यात गोवरचा संसर्ग झाल्यास अपरिपक्व बालक जन्मास येते.

४. गर्भाशयातील विकृती - गर्भवती स्त्रीच्या गर्भाशयात गाठ झाल्यास किंवा गर्भाशयामध्ये काही विकृती असल्यास गर्भाशयाचे तोंड लवकर उघडल्यास अकाली प्रसुती होते.

५. रक्तगटातील दोष - गर्भवती स्त्री आणि तिचा गर्भ यांच्या रक्तगटामध्ये एखाद्याचा Negative रक्तगट असल्यास अकाली प्रसुतीची संभावना असते.

६. प्रसुतीतील कमी अंतर - स्त्रिच्या दोन गर्भावस्थेतील अंतर कमी असल्यास स्त्रिचे शरीर गर्भाची निकोप वाढ करण्यास पुरेसे तयार नसते. अशा स्थितीत बालक कमी वजनाचे किंवा अकाल जन्माला येते.

७. मातेचे वय - प्रसुतीकरिता मातेचे वय २२ वर्ष ते २९ वर्ष उत्तम समजल्या जाते. यापेक्षा मातेचे वय कमी असल्यास अपरिपक्व बालक जन्माला येते. तर तिचे वय ३४ पेक्षा जास्त असल्यास विकृत बालक जन्माला येऊ शकते. ही विकृती मानसिक किंवा शारीरिक सुद्धा असू शकते.

८. अपघात - गर्भवती स्त्रिचा अपघात झाल्यास पोटावर दाब पडतो. अशावेळी अकाली प्रसुती होऊन अपरिपक्व बालक जन्माला येते.

अ. बालकाला इन्क्युबेटरमध्ये ठेवावे.

ब. दोन-दोन तासांनी बालकाचे तापमान मोजावे.

क. बालकाच्या दूध पाजण्याच्या वेळा सांभाळाव्या.

२. श्वसन क्रियेसंबंधी जागरूकता राखणे - सुरुवातीला बालकाची श्वसनाची क्रिया ही मंद अनियमित व उथळ असते. तेव्हा बालकाला योग्य प्रमाणात प्राणवायुचा पुरवठा होणे आवश्यक असते.

उपाय - श्वसनक्रियेत अडथळा येणार नाही असे बालकाला हाताळावे.

३. बालकाचा अतिसारापासून बचाव करणे - अपरिपक्व बालकाला अतिसार होण्याची जास्त शक्यता असते. कारण संसर्गाला प्रतिकार करण्याची शक्ती कमी पडते. अतिसार झाल्यास बालकाला डिहायड्रेशन होणार नाही याची दक्षता घ्यावी.

उपाय -

अ. अपरिपक्व बालकाला कमीत-कमी हाताळावे म्हणजे संसर्ग होणार नाही.

ब. संसर्गजन्य आजार असणाऱ्या जसे सर्दी-खोकला अशा व्यक्तीला बालकाच्या खोलीत प्रवेश नसावा.

क. आईने स्वतः बालकासंबंधी आणि स्वतःच्या स्वच्छतेची काळजी घेऊन वर्तन करावे.

ड. अपरिपक्व बालकाला कमीत-कमी हाताळावयाचे असल्यामुळे दररोज आंघोळ करणे, अंग पुसणे या गोष्टी टाळाव्यात.

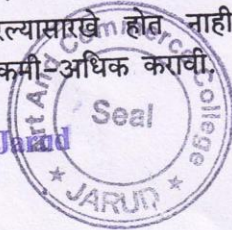
इ. दर तीन तासानी बाळाची शरीर स्थिती बदलावी. अतिशय हळुवारपणे कुस बदलावी.

ई. बालकाला दूध देताना डॉक्टरचा सल्ला घ्यावा. बालकाचे वजन अतिशय कमी असेल तर नाकातून नळी घालून द्रवपदार्थ दिला जातो ही नळी मऊ नरम प्लॉस्टिकची असते.

फ. प्लॉस्टिकच्या ड्रॉपरने द्रवपदार्थ बालकाच्या तोंडात थेंब सोडता येतो.

ग. दूध पाजताना बालकाचे डोके थोडे उंच धरल्यास बालकाला दूध सावकाश पिते. गुदमरल्यासारखे होत नाही. प्रत्येक वेळी बालकाचे स्वास्थ्य पाहून दूधाची मात्रा कमी-अधिक करावी.

Arts & Commerce College, Jarud



Principal

Arts & Commerce College  
Jarud, Ta. Warud, Dist. Anand



संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ | बी. ए. सहायी सेति

# मानव विकास

भाग: २

HUMAN DEVELOPMENT : 2

डॉ. मीना काळेले



३.४ अपंग बालक : प्रकार, शिक्षण, शिकण्यातील अडथळे  
(Handicapped Child : Types and Education and Learning Diffic

समाजात अपंग बालकांची संख्या सशक्त मुलांच्या तुलनेत कमी असून मुलांचे वर्तन सामान्य बालकांपेक्षा भिन्न असते. अपंग बालकांचे वर्तन सामान्य बालकांसारखे वेगळे असते. कारण बालकांमध्ये न्यूनगंडाची भावना असते, तसेच अपंगत्वाचा मनावर परिणाम होतो.

“ज्या बालकाला त्याच्या शारीरिक दोषांमुळे साधारण क्रियांमध्ये भाग घेण्यास अडथळे निर्माण होतात किंवा क्रिया मर्यादित होतात, अशा शारीरिक अक्षम बालकाला अपंग बालक असे म्हणतात.”

परिभाषा :

(Definition) :

(१) क्रो आणि क्रो : “ज्या बालकाला त्याच्या शारीरिक दोषांमुळे साधारण भाग घेण्यास अडथळे निर्माण होतात किंवा क्रिया मर्यादित होतात, अशा शारीरिक अक्षम बालकाला अपंग बालक असे म्हणतात.”

(२) ए.एन. कमेंप : “अपंग मुले म्हणजे अशी मुले ज्यांचा शारीरिक, बौद्धिक किंवा वैयक्तिक विकास सतत त्यांच्या सर्वसामान्य वाढ आणि विकासांमध्ये त्रुटी होऊन शिकण्याच्या क्षमतेमध्ये अडथळा निर्माण करित असेल.”

“A handicapped child may be defined as one who suffers continuing disability of body intellect or personality which is likely to interfere with his normal growth and development or capacity to learn.”

(२) मित्रांची संगत : मित्रांची वाईट संगत असल्यास त्या मित्रांचा प्रभाव वागणुकीवर होऊन मूल समाजविरोधी कारवाया करू लागतो.

(३) घर व घरासंबंधी कारणे : काही वेळेस घरातील वातावरणच असे घरामध्येच मुलाला चुकीचे आदर्श दिसतात व त्यामुळे मुलाची वागणूकही चुकीची

(४) शाळा : शाळेतील वातावरण चांगले नसेल तर किंवा शाळेत मित्र यो नाही तर मुले बिघडण्याची शक्यता असते.

वरील सर्व कारणांचा परिणाम मुलांवर होऊन त्यांच्यात सामाजिक अपंग आढळते. शारीरिक रोग, गरिबी या कारणांचा देखील मुलांवर प्रभाव पडतो.

मानसिक आजार असलेली मुले देखील कधी कधी गुन्हे करताना आढळतात. प्रेमळ व चांगले वातावरण, योग्य मार्गदर्शन, उत्तम आहार मिळाल्यास सामाजिकदृष्ट्या अपंग राहणार नाहीत.

**अपंग मुलांचे शिक्षण व शिक्षणातील अडथळे :**

मूल अपंग असणे म्हणजे त्याच्यात शारीरिक व मानसिक क्षमता कमी त्यामुळे अशा मुलांना शिक्षण देत असताना सर्वसाधारण मुलांच्या शाळेत शिक्षण त्यांच्याकरिता असलेल्या विशेष शाळांमध्ये शिक्षण द्यावे? हा पालकांसमोर एक प्रश्न असतो.

मुलांचे अपंगत्व कुठल्या प्रकारचे आहे यावर बालकाच्या शिक्षणाबद्दल निर्णय घ्यावा.

मुले शारीरिकदृष्ट्या अपंग असतील. त्यातही पोलिओ किंवा कुबड निघून जाणे असे शारीरिक अपंगत्व असल्यास अशा मुलांना सामान्य शाळामध्ये प्रवेश देणे परंतु पोलिओ झालेल्या मुलांच्या हालचालींवर नियंत्रण नसते. कारण त्यांना स्नायू तेवढासा करता येत नाही व न्यूनगड निर्माण होऊन अशी बालके शालेय प्रगती करू शकतात. परंतु कुटुंबाने जर बालकाला मानसिकदृष्ट्या खंबीर बनवले. त्यांना योग्य मार्गदर्शन केले तर अशी मुले सुध्दा योग्य तऱ्हेने शिक्षण पूर्ण करू शकतात. अशा मुलांना सामान्य शाळांमध्ये शिक्षण देणे शक्य असतील असे कौशल्यावर आधारित प्रशिक्षण देता येते. उदा. संगणक, हस्तव्यवसाय

अपंग बालक : प्रकार, शिक्षण, शिकण्यातील अडथळे

श्रवणदोष शोधून श्रवणयंत्र उपलब्ध करून देता येते. तसेच ओठांच्या हालचाली, दोटांच्या संकेतावरून भाषा प्रशिक्षण देता येते.

कर्णबधिर मुलांसाठी विशेष शाळा चालवल्या जातात. १८५५ मध्ये मुंबई येथे क बालकांसाठी शाळा सुरू करण्यात आली. अशा शाळांमध्ये तालबद्ध मौखिक शिक्षण प्रशिक्षण दिल्या जाते. याशिवाय नाच, खेळ, हस्तव्यवसाय, रंगकाम यासारखे शिक्षण येते. मुखवाचनामुळे बालकाला दुसऱ्याचे बोलणे समजू लागते व स्वतःचे विचार हळूहळू लागतात. अशा बालकांना पुस्तक बांधणी, हस्तव्यवसाय, टायपिंग, संगणक, स्क्रिन या गोष्टींकरिता सर्वसाधारण मुलांच्या शाळेत पाठवता येते. अशा ठिकाणी ते हातांनी व खुणा करून सामान्य मुलांशी संवाद साधू शकतात. अशा तऱ्हेने बालकात आत्मविश्वास होऊ शकतो.

**अंध बालक :**

बालकाला एकतर कमी दृष्टी असू शकते किंवा पूर्णतः आंधळे असते. कमी दृष्टी अस बालकांकरिता जाड्या अक्षराची पुस्तके असावी, म्हणजे त्यांना शिक्षण मिळण्यास अ येणार नाही. अंध बालकांना ऐकू येते व ते बोलू शकतात. त्यामुळे त्यांना सामान्य मु शाळेत घालता येते. परंतु त्यांच्याकरिता ब्रेल लिपीतील पुस्तकांचा उपयोग करायला हेल्न केलर इंस्टीट्यूट आणि दिल्लीतील माता लक्ष्मी नर्सरी फॉर दी ब्लाइंड अशा संस मुलांच्या प्रशिक्षणाचे कार्य करतात. मुलांना यंत्रांची जुळवणी, वेतकाम, खडू बनवणे य शिक्षण देऊन स्वावलंबी बनवल्या जाते.

अंध बालकांना निरीक्षणाची संधी मिळत नसल्याकारणाने त्यांनी अनुकरणाने शक्य होत नाही. सभोवतालच्या वातावरणाबद्दल विशेष ज्ञान नसते. त्यामुळे त्या असुरक्षिततेची भावना निर्माण होते, आत्मविश्वास नसतो व त्यामुळे शिक्षणात अडचणी होऊ शकतात. अंध मुलांना सामान्य बालकांना चालणारी पुस्तके उपयोगात येत न

याकरिता बालकांना कुटुंबामध्ये योग्य मार्गदर्शन मिळायला हवे. त्यांना संधी र करून द्यायला हव्यात, म्हणजे त्यांच्यात आत्मविश्वास निर्माण होईल. स्मरणशक्तीचे प्र