नं. 1

# संजीव®

## बुक्स

# गृह विज्ञान-XII

**मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान**
**(भाग-1 एवं भाग-2)**
**(प्रायोगिक कार्य सहित)**

(कक्षा 12 के विद्यार्थियों के लिए नवीनतम पाठ्यक्रमानुसार)

- माध्य. शिक्षा बोर्ड, 2026 के प्रश्न-पत्र का समावेश
- पाठ्यपुस्तक के सभी अभ्यास प्रश्नों का हल
- सभी प्रकार के अन्य महत्वपूर्ण प्रश्नों का समावेश
- योग्य एवं अनुभवी लेखकों द्वारा लिखित
- प्रथम श्रेणी प्राप्त करने के लिए पूर्ण सामग्री

**2027**

**संजीव प्रकाशन,**
**जयपुर**

मूल्य : ₹ 360/-

- प्रकाशक :

  **संजीव प्रकाशन**

  धामाणी मार्केट, चौड़ा रास्ता,

  जयपुर-3

  email : sanjeevprakashanjaipur@gmail.com
  website : www.sanjivprakashan.com



- © प्रकाशकाधीन



- **मूल्य : ₹ 360.00**

- लेजर कम्पोजिंग :

  **संजीव प्रकाशन (D.T.P. Department),** जयपुर

- मुद्रक :

  **मनोहर आर्ट प्रिन्टर्स,** जयपुर

  ★★★★★★★


❖ इस पुस्तक में त्रुटियों को दूर करने के लिए हर संभव प्रयास किया गया है। किसी भी त्रुटि के पाये जाने पर अथवा किसी भी तरह के सुझाव के लिए आप हमें निम्न पते पर email या पत्र भेजकर सूचित कर सकते हैं–

email : sanjeevprakashanjaipur@gmail.com
पता : प्रकाशन विभाग संजीव प्रकाशन
धामाणी मार्केट, चौड़ा रास्ता, जयपुर

आपके द्वारा भेजे गये सुझावों से अगला संस्करण और बेहतर हो सकेगा।

❖ इस पुस्तक में प्रकाशित किसी त्रुटि के प्रति तथा इससे होने वाली किसी भी क्षति के लिए लेखक, प्रकाशक, संपादक तथा मुद्रक किसी भी रूप में जिम्मेदार नहीं हैं।

❖ सभी प्रकार के विवादों का न्यायिक क्षेत्र 'जयपुर' होगा।

# विषय–सूची

## मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान–भाग-1

### इकाई I. कार्य, आजीविका तथा जीविका

1. कार्य, आजीविका तथा जीविका 1–26

### इकाई II. पोषण, खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी

2. नैदानिक पोषण और आहारिकी 27–43
3. जनपोषण तथा स्वास्थ्य 44–56
4. खाद्य प्रसंस्करण और प्रौद्योगिकी 57–70
5. खाद्य गुणवत्ता और खाद्य सुरक्षा 71–88

### इकाई III. मानव विकास और परिवार अध्ययन

6. प्रारम्भिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा 89–105
7. बच्चों, युवाओं और वृद्धजनों के लिए सहायक सेवाओं, संस्थानों और कार्यक्रमों का प्रबन्धन 106–128

## मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान–भाग-2

### इकाई IV. वस्त्र एवं परिधान

8. वस्त्र एवं परिधान के लिए डिजाइन 129–149
9. फैशन डिजाइन और व्यापार 150–164
10. संस्थाओं में वस्त्रों की देखभाल और रखरखाव 165–178

### इकाई V. संसाधन प्रबंधन

11. आतिथ्य प्रबंधन 179–197
12. उपभोक्ता शिक्षा और संरक्षण 198–218

### इकाई VI. संचार एवं विस्तार

13. विकास संचार तथा पत्रकारिता 219–235
14. निगमित संप्रेषण तथा जनसम्पर्क 236–252
**प्रयोगात्मक कार्य** **253–280**

# गृह विज्ञान कक्षा 12 की पाठ्यपुस्तक– मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान भाग 1 एवं 2 में दी गयी प्रयोगों की सूची

## पोषण, खाद्य विज्ञान और प्रौद्योगिकी

1. खाद्य पदार्थों में मिलावट की जाँच हेतु गुणात्मक परीक्षण
2. पोषण कार्यक्रमों के लिए पूरक खाद्य पदार्थों का विकास और उन्हें तैयार करना
3. विभिन्न केन्द्रित समूहों के लिए संचार के विभिन्न तरीकों का उपयोग करते हुए पोषण, स्वास्थ्य और जीवन कौशलों के लिए संदेशों का नियोजन
4. परंपरागत और समकालीन विधियों द्वारा खाद्य पदार्थों का संरक्षण
5. तैयार उत्पाद को पैक करना और उनकी शेल्फ लाइफ का अध्ययन

## मानव विकास और परिवार अध्ययन

6. समुदाय में बच्चों, किशोरों और वयस्कों के लिए सामाजिक रूप से प्रासंगिक संदेशों को संप्रेषित करने के लिए देशी और स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सामग्री को उपयोग में लेकर शिक्षण-सहायक सामग्री का निर्माण करना और उसे प्रयोग में लेना।

## वस्त्र एवं परिधान

7. अनुप्रयुक्त वस्त्र डिजाइन तकनीकों-बँधाई और रँगाई/बाटिक/ब्लॉक प्रिंटिंग का उपयोग वस्तुओं का निर्माण करना।
8. वस्त्र उत्पादों की देख-भाल और अनुरक्षण—
   (a) मरम्मती सिलाई
   (b) सफाई
   (c) भंडारण

## विस्तार और संचार

9. प्रिंट (मुद्रण), रेडियो और इलैक्ट्रॉनिक मीडिया का संकेन्द्रण, प्रस्तुतीकरण, प्रौद्योगिकी तथा लागत के संदर्भ में विश्लेषण और चर्चा करें।
10. निम्नलिखित थीमों में से किसी एक पर समूहों के साथ बातचीत करें—
    (a) सामाजिक संदेश-जेंडर समता, एड्स, भ्रूण हत्या, बालश्रम, पर्यावरण और इसी प्रकार की अन्य थीम
    (b) वैज्ञानिक तथ्य/खोज
    (c) कोई महत्त्वपूर्ण घटना/इवेंट

# उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2026

## गृह विज्ञान

## (HOME SCIENCE)

**समय : 3 घण्टे 15 मिनट** **पूर्णांक : 56**

**परीक्षार्थियों के लिए सामान्य निर्देश :**

**General Instructions to the Examinees :**

1. परीक्षार्थी सर्वप्रथम अपने प्रश्न-पत्र पर नामांक अनिवार्यत: लिखें।
   Candidate must write first his/her Roll No. on the question paper compulsorily.
2. **सभी** प्रश्न करने अनिवार्य हैं।
   **All** the questions are compulsory.
3. प्रत्येक प्रश्न का उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें।
   Write the answer to each question in the given answer-book only.
4. जिन प्रश्नों में आन्तरिक खण्ड हैं, उन सभी के उत्तर एक साथ ही लिखें।
   For questions having more than one part, the answers to those parts are to be written together in continuity.
5. प्रश्न-पत्र के हिन्दी व अंग्रेजी रूपान्तर में किसी प्रकार की त्रुटि/अन्तर/विरोधाभास होने पर हिन्दी भाषा के प्रश्न को सही मानें।
   If there is any error/difference/contradiction in Hindi and English version of the question paper, the question of Hindi version should be treated valid.
6. प्रश्न का उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें।
   Write down the serial number of the question before attempting it.
7. प्रश्न क्रमांक 14 से 18 में आन्तरिक विकल्प हैं।
   There are internal choices in Question Nos. 14 to 18.

### खण्ड-अ (Section-A)

**1. बहुविकल्पी प्रश्न—निम्न प्रश्नों के उत्तर का सही विकल्प चयन कर उत्तर-पुस्तिका में लिखिए।**
(Multiple Choice Questions Answer–The following questions by selecting the correct option and write them in the answer-sheet.)

(i) महिलाओं के किस उद्योग को 'सर्वश्रेष्ठ ग्रामीण उद्योग' का पुरस्कार मिला? [1/2]
(अ) बेकरी उद्योग (ब) लिज्जत पापड़ उद्योग (स) खादी उद्योग (द) तेल उद्योग

(ii) व्यापक रूप से कार्य का प्रचलित अर्थ है— [1/2]
(अ) एक नौकरी और जीविका के रूप में कार्य (ब) जीविका के रूप में मनपसंद कार्य
(स) जीविका के रूप में कार्य (द) उपरोक्त सभी

(iii) व्यक्ति को नरम आहार देने से जिस समस्या का खतरा कम से कम हो जाता है, वह है— [1/2]
(अ) अपाचन (ब) पेट का फूलना (स) उबकाई (द) उपरोक्त सभी

(iv) नरम आहार का उदाहरण है— [1/2]
(अ) दूध (ब) छाछ (स) खिचड़ी (द) मिल्क शेक

(v) तेल का वनस्पति घी में परिवर्तन की प्रक्रिया को कहते हैं— [1/2]
(अ) हाइड्रोजनीकरण (ब) ऑक्सीकरण (स) वाष्पीकरण (द) संश्लेषण

(vi) निम्न में से कौन-सा खाद्य पदार्थ विकार्य श्रेणी में आता है? [1/2]
(अ) चावल (ब) गेहूँ (स) दूध (द) आलू

(vii) शिशु केन्द्र सामान्यत: कितने समय का कार्यक्रम है? [1/2]
(अ) केवल शाम के (ब) केवल रात के (स) केवल सुबह के (द) पूरे दिन के

(viii) 8 से 12 माह का बच्चा अनजान व्यक्ति को देखकर कौन-सा भाव प्रकट करता है? [1/2]
(अ) क्रोध (ब) भय (स) प्रसन्नता (द) लगाव

(ix) भारत में पहला एस. ओ. एस. बाल गाँव कब स्थापित किया गया था? [1/2]
(अ) 1964 (ब) 1984 (स) 1974 (द) 1954

(x) जिनके अभिभावक अस्वस्थ/मृत होते हैं, उन बच्चों को कहाँ रखा जाता है? [1/2]
(अ) विशेष गृह (ब) बालवाड़ी (स) बालगृह (द) प्रेक्षण गृह

(xi) डिजाइन के कारक हैं— [1/2]
(अ) सिद्धान्त एवं रेखा (ब) तत्त्व एवं सिद्धान्त (स) तत्त्व एवं रेखा (द) सिद्धान्त एवं रंग

(xii) रंग के तीन पहलू में निर्दिष्ट किया जाता है— [1/2]
(अ) मान, तीव्रता, हरा (ब) ह्यू, मान, तीव्रता (स) ह्यू, मान, सफेद (द) इनमें से कोई नहीं

(xiii) अतिथि चक्र में कितनी अवस्थाएँ होती हैं? [1/2]
(अ) पाँच (ब) दस (स) आठ (द) चार

(xiv) होटल के रेस्तरां के संपूर्ण संचालन के लिए कौन उत्तरदायी होता है? [1/2]
(अ) रेस्तरां प्रबंधक (ब) वरिष्ठ रेस्तरां पर्यवेक्षक (स) प्रधान बैरा (द) सहायक बैरे

(xv) उपभोक्ता संरक्षक के कितने मौलिक अधिकार हैं? [1/2]
(अ) छ: (ब) चार (स) दस (द) सात

(xvi) कृषि उत्पाद खरीदने से पहले कौन-सा चिह्न देखना चाहिए? [1/2]
(अ) आई.एस.आई. मार्क (ब) एफ. पी. ओ. (स) वूलमार्क (द) एगमार्क

(xvii) छतेरा ग्राम परियोजना का प्रारंभ हुआ— [1/2]
(अ) 1868 (ब) 1996 (स) 1969 (द) 1968

(xviii) रेडियो प्रसारण टेलीविजन की अपेक्षा अधिक लाभदायक है, क्योंकि— [1/2]
(अ) यह सस्ता है (ब) यह चल माध्यम है (स) यह सुगम है (द) उपरोक्त सभी

**2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए** (Fill in the blanks) :

(i) स्काउट और गाइड के लिए वित्तीय सहायता ..... देती है। [1/2]
(ii) नारियल शिल्प ..... राज्य में प्रसिद्ध है। [1/2]
(iii) धूप में सुखाना व अचार बनाना खाद्य संरक्षण की सबसे ..... विधियाँ हैं। [1/2]
(iv) मक्खी, घुन, इल्ली और कृमि खाद्य पदार्थों के ..... संकट हैं। [1/2]
(v) कानून का उल्लंघन करने वाले बच्चों को ..... कहते हैं। [1/2]
(vi) दो प्राथमिक रंगों को मिलाने से ..... रंग बनता है। [1/2]
(vii) धुलाई के लिए शहरों और नगरों में विशिष्ट निर्दिष्ट स्थानों का उपयोग करते हैं, जिन्हें ..... कहते हैं। [1/2]
(viii) आतिथ्य अतिथि और ..... के बीच का संबंध है। [1/2]
(ix) ..... वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा खरीदार खरीदने के बारे में निर्णय लेता है। [1/2]
(x) रेड रिबन एक्सप्रेस ..... के बारे में जागरूकता उत्पन्न करने के लिए देशव्यापी अभियान था। [1/2]

**3. अतिलघूत्तरात्मक प्रश्न : निम्न प्रश्नों के उत्तर एक शब्द अथवा एक पंक्ति में दीजिए।**
(Very Short Answer Type Questions : Answer the following questions in **one** word or **one** line.)

(i) आजीविका के लिए आवश्यक एक जीवन कौशल लिखिए। [1]
Write down a life skill that is essential for earning a livelihood.

(ii) चिरकालिक रोग के दो उदाहरण लिखिए। [1]
Write down two examples of chronic diseases.

(iii) आहार चिकित्सा का एक उद्देश्य लिखिए। [1]
Write one objective of diet therapy.

(iv) खाद्य सुरक्षा का क्या आशय है? [1]
What is meant by food security?

(v) एन.जी.ओ. का पूरा नाम लिखिए। [1]
Write the full name of the N. G. O.

(vi) मॉन्टेसरी स्कूल से आप क्या समझते हैं? [1]
What do you understand by Montessori school?

(vii) साड़ी के प्रिंट में अगर क्षैतिज रेखाओं से बनी डिजाइन हो तो वह कैसा प्रभाव प्रदर्शित करेंगी? [1]
What kind of effect would a saree print with designs made of horizontal lines create?

(viii) आपको वस्त्रों पर इस्तरी (प्रेस) करने की आवश्यकता क्यों होती है? [1]
Why do you need to iron the clothes?

(ix) होटल में सफाई के लिए काम आने वाले एक उपकरण का नाम लिखिए। [1]
Write the name of one equipment used for cleaning in a hotel.

(x) आपके क्षेत्र में चल रहे किसी एक अभियान का नाम लिखिए। [1]
Write the name of any one campaign that is currently running in your area.

## खण्ड-ब (Section-B)

**लघूत्तरात्मक प्रश्न : ( उत्तर शब्द सीमा लगभग 50 शब्द ) :**

Short Answer Type Questions : (Answer word limit approx 50 words)

4. स्वास्थ्य कार्य परिवेश बनाने के लिए तीन सुझाव दीजिए। [$1^1/_2$]
Give three suggestions for creating a healthy work environment.

5. खाद्य प्रसंस्करण और प्रौद्योगिकी में जीविका (करियर) के अवसर लिखिए। [$1^1/_2$]
Write about the career opportunities in food processing and technology.

6. खाद्य पदार्थों में दिखाई देने वाले जैविक संकटों का चित्र बनाइए। [$1^1/_2$]
Illustrate the biological hazards that can be found in food products.

7. रेखा को परिभाषित कीजिए। ऊर्ध्वाधर रेखा व क्षैतिज रेखा के प्रभावों को समझाइए। [$1^1/_2$]
Define a line. Explain vertical lines and horizontal lines.

8. छोटा एकल-इकाई स्टोर और विभागीय स्टोर में अंतर स्पष्ट कीजिए। [$1^1/_2$]
Explain the difference between a small single unit and a department store.

9. फैशन चक्र का चित्र बनाइए। [$1^1/_2$]
Draw a diagram of the fashion cycle.

10. व्यावसायिक धुलाईघर में विभिन्न विभागों की व्यवस्था कैसे की जाती है? [$1^1/_2$]
How are the different departments organized in a commercial laundry facility?

11. आतिथ्य उद्योग के विभागों का चित्र बनाइए। [$1^1/_2$]
Draw a diagram of the departments of the hospitality industry.

12. बाजार से वस्तु खरीदते समय उपभोक्ताओं की अपेक्षाओं को चित्रबद्ध कीजिए। [$1^1/_2$]
Illustrate the expectations of consumers when purchasing goods from the market.

13. संचार विकास में जीविका के अवसर लिखिए। [$1^1/_2$]
Write about the career opportunities in communication development.

## खण्ड-स (Section-C)

**दीर्घ उत्तरीय प्रश्न : ( उत्तर शब्द सीमा लगभग 100 शब्द ) :**

Long Answer Type Questions : (Answer word limit approx 100 words)

14. भारत के लोग किन पोषण संबंधी समस्याओं का सामना कर रहे हैं? [3]
What nutritional problems are people in India facing?

**अथवा/OR**

जनपोषण समस्याओं से जूझने के लिए उपयोग में लाई जा सकने वाली विभिन्न कार्य नीतियों की विवेचना कीजिए।

Discuss the various strategies that can be used to address public nutrition problems.

15. नर्सरी स्कूल शिक्षक बनने के लिए आपको किन कौशलों की आवश्यकता होगी? [3]
What skills do you need to be a nursery school teacher?

**अथवा/OR**

आपकी बहन प्रारंभिक बाल्यावस्था, देखभाल और शिक्षा के क्षेत्र में करियर बनाना चाहती है। आप उसे इस क्षेत्र की सामान्य सेवाएँ व जीविका के अवसर बताइए।

Your sister wants to pursue a career in early childhood care and education. Tell her about the general services and livelihood opportunities available in this area.

16. उपभोक्ता के रूप में आप किन समस्याओं का सामना करते हैं? कोई चार समस्याएँ समझाइए। [3]
What problems do you face as a consumer? Explain any four problems.

**अथवा/OR**

उपभोक्ता के रूप में आप के क्या अधिकार हैं? समझाइए।

Explain what are your rights as a consumer?

## खण्ड-द (Section-D)

**निबन्धात्मक प्रश्न : ( 17 से 18 )** Essay Type Questions **(17 to 18)** :

17. वृद्धजन संवेदनशील क्यों होते हैं? वृद्धजनों के संस्थान में प्रबंधक बनने के लिए आप क्या तैयारी करोगे? [1+3=4]
Why are the elderly vulnerable? What preparation will you do to become a manager in an elderly institution?

**अथवा/OR**

युवा संवेदनशील क्यों होते हैं? युवाओं के लिए आपके क्षेत्र में संचालित कार्यक्रमों के बारे में लिखिए।

Why are youth vulnerable? Write about the programs operating in your area that are designed for youth.

18. श्रवण, अन्तर्वैयक्तिक, समझौता और प्रस्तुतीकरण कौशल प्रभावी संप्रेषण में कैसे सहायक है? समझाइए। [4]
Explain how are listening, interpersonal, negotiation and presentation skills helpful in effective communication.

**अथवा/OR**

आप जनसंपर्क के सिद्धान्तों को कैसे अभ्यास में लेंगे?

How will you put the principles of public relations into practice?

# गृह विज्ञान कक्षा-12

# मानव पारिस्थितिकी एवं परिवार विज्ञान—भाग 1

## 1. कार्य, आजीविका तथा जीविका

### पाठ-सार

**कार्य—**

(1) कार्य मूलत: ऐसी गतिविधि है, जिसे सभी मनुष्य करते हैं और जिसके द्वारा प्रत्येक, इस संसार में एक स्थान पाता है, नए संबंध बनाता है, अपनी विशिष्ट प्रतिभाओं और कौशलों का उपयोग करता है, अपनी पहचान और समाज के प्रति लगाव की भावना को विकसित करता है।

(2) सभी मनुष्यों के लिए कार्य मुख्यत: दैनिक जीवन की अधिकांश गतिविधियाँ हैं। लोगों द्वारा किये जाने वाले कार्य शिक्षा, स्वास्थ्य, आयु, लिंग, अवसर की सुलभता, वैश्वीकरण, भौगोलिक स्थिति, वित्तीय लाभ, पारिवारिक पृष्ठभूमि आदि अनेक कारकों पर निर्भर होते हैं।

(3) अधिकांश व्यक्ति इतना धन अर्जित करने के लिए कार्य करते हैं जिससे परिवार का खर्च चल सके और साथ ही आराम, मनोरंजन, खेल और खाली समय के लिए समुचित व्यवस्था हो सके। लेकिन कुछ ऐसे लोग भी हैं जो आनंद, बौद्धिक प्रोत्साहन, कर्त्तव्य तथा समाज को योगदान इत्यादि के लिए निरंतर कार्य करते हैं, इस तथ्य के बावजूद कि वे इससे कोई धन अर्जित नहीं कर रहे हैं। जैसे—गृहिणियाँ, माताएँ आदि।

**अर्थपूर्ण कार्य**—अर्थपूर्ण कार्य समाज अथवा अन्य लोगों के लिए उपयोगी होता है, जिसे जिम्मेदारी से किया जाता है और करने वाले के लिए आनंददायक भी होता है। ऐसा कार्य व्यक्तिगत विकास में योगदान देता है, व्यक्ति में विश्वास जागृत करता है तथा इससे कार्य सम्पन्न करने की क्षमता मिलती है।

**नौकरी और जीविका में भेद**—नौकरी और करिअर (जीविका) में अन्तर है। अधिकांश धन कमाने के लिए किए जाने वाले कार्यों को परम्परागत रूप से नौकरी कहा जाता है। अत: नौकरी उसके निमित्त कार्य करना है, जबकि करिअर (जीविका) जीवन को बेहतर बनाने की प्रबल इच्छा और आगे बढ़ने, विकसित होने तथा चुने हुए कार्य क्षेत्र में स्वयं को प्रमाणित करने की आवश्यकता से जुड़ा होता है।

**जीविका**—जीविका का अर्थ है—साधन और व्यवसाय तथा जिसके द्वारा कोई, मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए स्वयं की सहायता करता है और अपनी जीवनशैली को बनाए रखता है।

जीविका एक जीवन-प्रबंध संकल्पना है जिसमें विकास होता रहता है।

**कार्य के परिप्रेक्ष्य**—कार्य के बहुत से परिप्रेक्ष्य होते हैं। व्यापक रूप से इसके प्रचलित अर्थ हैं—(i) एक नौकरी व जीविका के रूप में कार्य (ii) जीविका के रूप में कार्य और (iii) जीविका के रूप में मनपसंद कार्य।

**भारत के परम्परागत व्यवसाय—**

(i) **कृषि** जनसंख्या के एक बड़े भाग के मुख्य व्यवसायों में से एक रहा है क्योंकि यहाँ की जलवायुवीय परिस्थितियाँ कृषि कार्यों के लिए उपयुक्त हैं। देश की 70 प्रतिशत जनसंख्या ग्रामीण क्षेत्रों में निवास करती है, जिसके लिए कृषि ही रोजगार का सबसे बड़ा साधन है।

देश के अधिकांश भागों में किसान 'नकदी फसलें' उगाते हैं और कुछ क्षेत्रों में आर्थिक महत्त्व वाली फसलें, जैसे—चाय, कॉफी, इलायची, रबड़ आदि उगाते हैं। इनसे विदेशी मुद्रा प्राप्त होती है।

(ii) भारत में दूसरा महत्त्वपूर्ण व्यवसाय **मछली पकड़ने** का है, क्योंकि देश की तटरेखा काफी लम्बी है।

(iii) भारतीय गाँवों के परम्परागत व्यवसायों में **हस्तशिल्प** भी एक प्रमुख व्यवसाय है, जैसे—काष्ठशिल्प, मिट्टी के बर्तन, धातुशिल्प, आभूषण बनाना, कंघा-शिल्प, काँच और कागज शिल्प, कशीदाकारी, बुनाई, रंगाई और छपाई, शैली शिल्प, चित्रण कला, मूर्तिकला, दरी, गलीचे, कार्पेट, मिट्टी व लोहे की वस्तुएँ इत्यादि।

प्रत्येक राज्य के विशिष्ट वस्त्र, कशीदाकारी और परंपरागत परिधान होते हैं। भारत विभिन्न प्रकार की बुनाई के लिए प्रसिद्ध है।

परंपरागत रूप से, शिल्प निर्माण/उत्पादन करने की विधियाँ, तकनीक और कौशल परिवार के सदस्यों को पीढ़ी-दर-पीढ़ी सौंप दिये जाते हैं। ऐसे अनेक परम्परागत व्यवसाय हैं, जैसे—माला बनाना, नमक बनाना, ताड़ का रस निकालना, ईंट व टाइल बनाना, पुजारी, सफाई करने वाले, चमड़े का काम करने वाले आदि।

(iv) बुनाई, कशीदाकारी और चित्रण कलाओं के समान भारत के प्रत्येक क्षेत्र की विशिष्ट पाक प्रणाली भी है। अनेक व्यक्तियों के लिए यह आजीविका का स्रोत है। भारत में चित्रण कलाओं की भी विविधता है।

(v) **भारतीय परम्परागत व्यवसायों व कलाओं के लिए चुनौतियाँ**–निरक्षरता, सामाजिक-आर्थिक पिछड़ापन, भूमि सुधार की धीमी गति, अपर्याप्त व अकुशल वित्तीय और विपणन सेवाएँ, वन-आधारित संसाधनों का कम होना, सामान्य पर्यावरणीय निम्नीकरण आदि।

इनके उत्थान के लिए—नए डिजाइन बनाना, संरक्षण और परिष्करण नीतियाँ बनाना, पर्यावरण हितैषी कच्चे माल का उपयोग, पैकेजिंग व प्रशिक्षण सुविधाओं की व्यवस्था आदि की आवश्यकता है।

**लिंग ( सेक्स ) तथा जेंडर ( स्त्री-पुरुष ) से जुड़े कार्यों के मुद्दे–**

(i) सामान्यत: मानव जाति को दो लिंगों में बाँटा गया है—स्त्री और पुरुष। लेकिन हाल ही में भारत के सर्वोच्च न्यायालय ने पारजेंडर (ट्रांसजेंडर) लोगों को तीसरे जेंडर के रूप में मान्यता दी है।

(ii) लिंग (सेक्स) अनुवांशिकी, जनन अंगों इत्यादि के आधार पर जैविक वर्ग से संबंधित है जबकि जेंडर सामाजिक पहचान पर आधारित है। प्रत्येक समाज में सामाजिक और सांस्कृतिक प्रथाएँ तय करती हैं कि विभिन्न जेंडरों को कैसा व्यवहार करना है और उन्हें किस प्रकार के कार्य करने हैं। व्यवहार सम्बन्धी ये मानदण्ड व प्रथाएँ पीढ़ी-दर-पीढ़ी हस्तांतरित होने और निरन्तर चलन में रहने से जेंडर शब्द की रचना सामाजिक रूप से बनाई गई हैं।

(iii) सामान्य और अपेक्षित व्यवहार से अलग किसी भी तरह का विचलन अनौपचारिक, अपरंपरागत और कभी-कभी अवज्ञाकारी हो जाता है।

(iv) समय बीतने के साथ-साथ भूमिकाएँ और आचरण विकसित हो रहे हैं, जिसका परिणाम 'परिवर्तन के साथ निरंतरता' में हो रहा है। यही कारण है कि आज पूरे भारत में स्त्रियाँ उत्पादन संबंधी कार्यों और विपणन सम्बन्धी कार्यों से जुड़कर परिवार की आय में योगदान कर रही हैं।

(v) कमाने में सक्रिय भागीदारी और परिवार के संसाधनों में योगदान देने के बावजूद स्त्रियों को स्वतंत्र रूप से निर्णय लेने और स्वतंत्र रहने की मनाही है। इस कारण स्त्रियाँ निरंतर शक्तिहीन रहती चली आ रही हैं।

(vi) महिलाएँ तब तक सशक्त नहीं हो सकतीं जब तक कि घर पर किए गए उनके कार्यों का मूल्य नहीं आँका जाता और उसे सवैतनिक कार्य के बराबर नहीं माना जाता।

(vii) घर के बाहर कामकाजी महिलाओं पर दोहरा भार पड़ गया है क्योंकि अभी भी उनसे अपेक्षा की जाती है कि वे घर का अधिकांश काम-काज करें और मुख्य देखभाल करने वाली बनी रहें।

**स्त्रियाँ और उनके कार्य से संबंधित मुद्दे और सरोकार–**

(i) कुशल कारीगरों की आवश्यकता के कारण श्रम-बाजार में स्त्रियों की भागीदारी के अवसरों में कमी आई है।

(ii) आदमी को मुख्य कमाई करने वाला माना जाता है और स्त्रियों की कमाई पूरक और गौण मानी जाती हैं।

(iii) स्त्रियों से संबंधित अन्य मुद्दे हैं—(1) तनाव और स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव (2) बिना जेंडर भेद-भाव के कार्यस्थलों पर सुनिश्चित सुरक्षा (3) मातृत्व लाभ तथा (4) बच्चे की देखभाल के लिए सामाजिक सहायता।

**संवैधानिक अधिकार, अधिनियम और सरकारी पहल–**

(i) भारत का संविधान सभी क्षेत्रों में पुरुष व स्त्री-दोनों को समानता की गारण्टी देता है। यह रोजगार के अवसर की समानता के साथ-साथ महिला मजदूरों के लिए मानवोचित परिस्थितियाँ देने तथा उन्हें शोषण से बचाने की बात भी करता है।

(ii) भारतीय संविधान महिलाओं और बच्चों के लिए विशेष प्रावधान बनाने के लिए राज्य को शक्तियाँ प्रदान करता है।

(iii) ये अधिनियम महिलाओं के संवैधानिक अधिकारों की सुरक्षा करते हैं—(1) 1948 का फैक्ट्री अधिनियम, (2) 1951 का बागान श्रम अधिनियम, (3) 1952 का खदान अधिनियम, (4) कर्मचारी राज्य बीमा अधिनियम और मातृत्व लाभ अधिनियम, 1961।

(iv) महिलाओं के हित में सरकार ने अनेक पहल की हैं। यथा—

(1) श्रम मंत्रालय में महिला मजदूरों की समस्याओं का निपटारा करने के लिए महिला प्रकोष्ठों की स्थापना की गई।

(2) समान वेतन हेतु समान पारिश्रमिक अधिनियम लागू किया गया।

(3) ग्रामीण क्षेत्र में रोजगार के अवसरों को बढ़ाने हेतु एक कार्यकारी समूह बनाया गया। साथ ही एक परिचालन समिति भी बनाई गई।

(4) शिक्षा हेतु कस्तूरबा गाँधी बालिका विद्यालय में सर्व शिक्षा अभियान चलाया गया। यह योजना भारत सरकार के 'शिक्षा का अधिकार अधिनियम (आर.टी.ई.)' को लागू करने में भी सहायक है।

**कार्य के प्रति मनोवृत्तियाँ और दृष्टिकोण–**

1. कार्य के प्रति मनोवृत्ति केवल कार्य/नौकरी के लिए नहीं होती बल्कि इसलिए भी होती है कि कोई व्यक्ति अपने कार्य की परिस्थिति को कैसे समझता है और नौकरी की परिस्थितियों, आवश्यकताओं तथा विभिन्न आवश्यक कार्यों से कैसे निपटता है?

2. कुछ लोग कार्य को इस दृष्टि से देखते हैं कि उन्हें यह 'किसी प्रकार या कैसे भी करना है' और इसलिए कार्य का आनंद लेने में असमर्थ रहते हैं। दूसरी तरफ, कुछ लोग अपने कार्य का आनंद लेते हैं, चुनौतियों से निपटते हैं, कठिन कार्यों को सकारात्मक दृष्टि से संभालते हैं। कार्य उनके जीवन की गुणवत्ता में योगदान करता है।

**कार्य जीवन की गुणवत्ता–**

संस्थाओं द्वारा कर्मचारियों के कार्य जीवन की गुणवत्ता को महत्त्वपूर्ण माना जाता है। यह विश्वास किया जाता है कि लोग जब अपनी कार्य की परिस्थितियों से संतुष्ट होते हैं तो बेहतर काम करते हैं। इसलिए कर्मचारियों को प्रोत्साहित करने के लिए उनकी आर्थिक आवश्यकताओं के साथ-साथ सामाजिक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताएँ भी पूरा करना आवश्यक है, जैसे—नौकरी और जीविका संतुष्टि, साथियों के साथ अच्छे सम्बन्ध, काम में तनाव न होना, निर्णय करने में भागीदारी के अवसर, कार्य और घर में संतुलन आदि। नियोक्ता को चाहिए कि वह एक स्वस्थ कार्य परिवेश बनाए तथा इसके लिए आवश्यक बातों पर ध्यान केन्द्रित करे। ये बातें उन सब कर्मचारियों का मनोबल बढ़ाने में सहायक होती हैं जो कार्यस्थल पर कार्यरत हैं।

**आजीविका के लिए जीवन कौशल–**

**( 1 ) अर्थ**–अनुकूल और सकारात्मक व्यवहार के लिए जीवन कौशल वे क्षमताएँ हैं जो व्यक्तियों को जीवन की दैनिक आवश्यकताओं और चुनौतियों को प्रभावशाली तरीके से निपटने के योग्य बनाती हैं।

**( 2 ) प्रमुख जीवन कौशल**–विशेषज्ञों द्वारा पहचाने गए दस कौशल हैं—(i) स्व-जागरूकता, (ii) संप्रेषण, (iii) निर्णय लेना, (iv) सृजनात्मक चिंतन, (v) मनोभावों से जूझना, (vi) परानुभूति, (vii) अंतरवैयक्तिक सम्बन्ध, (viii) समस्या सुलझाना, (ix) आलोचनात्मक चिंतन, (x) तनाव से जूझना।

**( 3 ) महत्त्व**–(i) ये चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में लोगों को उचित रूप से व्यवहार योग्य बनाते हैं। (ii) नकारात्मक एवं अनुचित व्यवहार को रोकते हैं। (iii) लोगों के स्वास्थ्य व विकास को प्रोत्साहित करते हैं। (iv) सामुदायिक विकास में योगदान करते हैं।

**अपना खुद का कार्य जीवन सुधारना–**

प्रत्येक कर्मचारी के लिए अति आवश्यक है कि वह ईमानदारी के साथ-साथ अपना कार्य-जीवन सुधारे, जिससे उसे नौकरी से संतोष मिले तथा उत्पादन की गुणवत्ता और उसकी मात्रा में वृद्धि हो। इस संदर्भ में कुछ सामान्य सुझाव निम्नलिखित हैं—

(1) स्वस्थ व्यक्तिगत प्रवृत्तियाँ विकसित करें।
(2) परानुभूतिशील तथा सहानुभूतिशील बनें।
(3) कार्य में लगे सभी व्यक्ति परस्पर निर्भरता का ध्यान रखें।
(4) संगठन के प्रति निष्ठा और वचनबद्धता बनाए रखें।
(5) साझेदारी को प्रोत्साहन दें।
(6) दूसरों के साथ मिलकर काम करें।
(7) परिस्थितियों के लिए प्रतिसंवेदी हों।
(8) कार्य में लचीलापन रखें।
(9) अच्छा नागरिक बनें।
(10) जीवन के अनुभवों से सीखें।

**कार्यस्थल पर आवश्यक प्रक्रिया कौशल–**

कार्यस्थल पर आवश्यक प्रक्रिया कौशल के अंग हैं—(1) उत्पादकतापूर्ण कार्य (2) प्रभावी ढंग से सीखना (3) स्पष्ट संप्रेषण (4) मिल-जुलकर कार्य करना (5) विवेचनात्मक और रचनात्मक सोच (6) अन्य अपेक्षित कौशल, जैसे—एकाग्रता, सतर्कता, सूझ-बूझ, व्यवहार-कुशलता, प्रशिक्षण देना, दूसरों से काम करवाने की योग्यताएँ, विविध कार्यों को करने की योग्यता आदि।

**कार्य, नैतिकता और श्रम का महत्त्व–**

कोई व्यक्ति जो भी कार्य करता है, उसे मूल्यों और नैतिकता के आधार पर आँकना चाहिए। मूल्य और नैतिकता व्यावहारिक नियम देते हैं। छः महत्त्वपूर्ण मूल्य हैं—सेवा, सामाजिक न्याय, लोगों की मान-मर्यादा, उपयोगिता, मानव सम्बन्धों का महत्त्व तथा ईमानदारी।

नीतिशास्त्र एक औपचारिक प्रणाली अथवा नियमों का समुच्चय है, जिसे लोगों के एक समूह द्वारा स्पष्टतया अपनाया जाता है। नैतिकता को इस प्रकार परिभाषित किया जा सकता है, "एक व्यक्ति अथवा व्यवसाय के विभिन्न सदस्यों के आचरण का परिचालन करने वाले नियम या मानक।"

कार्यस्थल पर मूल्य और नैतिकता समय और धन के अपव्यय को कम करने में सहायक होते हैं। ये कर्मचारी के मनोबल, आत्मविश्वास और उत्पादकता को बढ़ाते हैं।