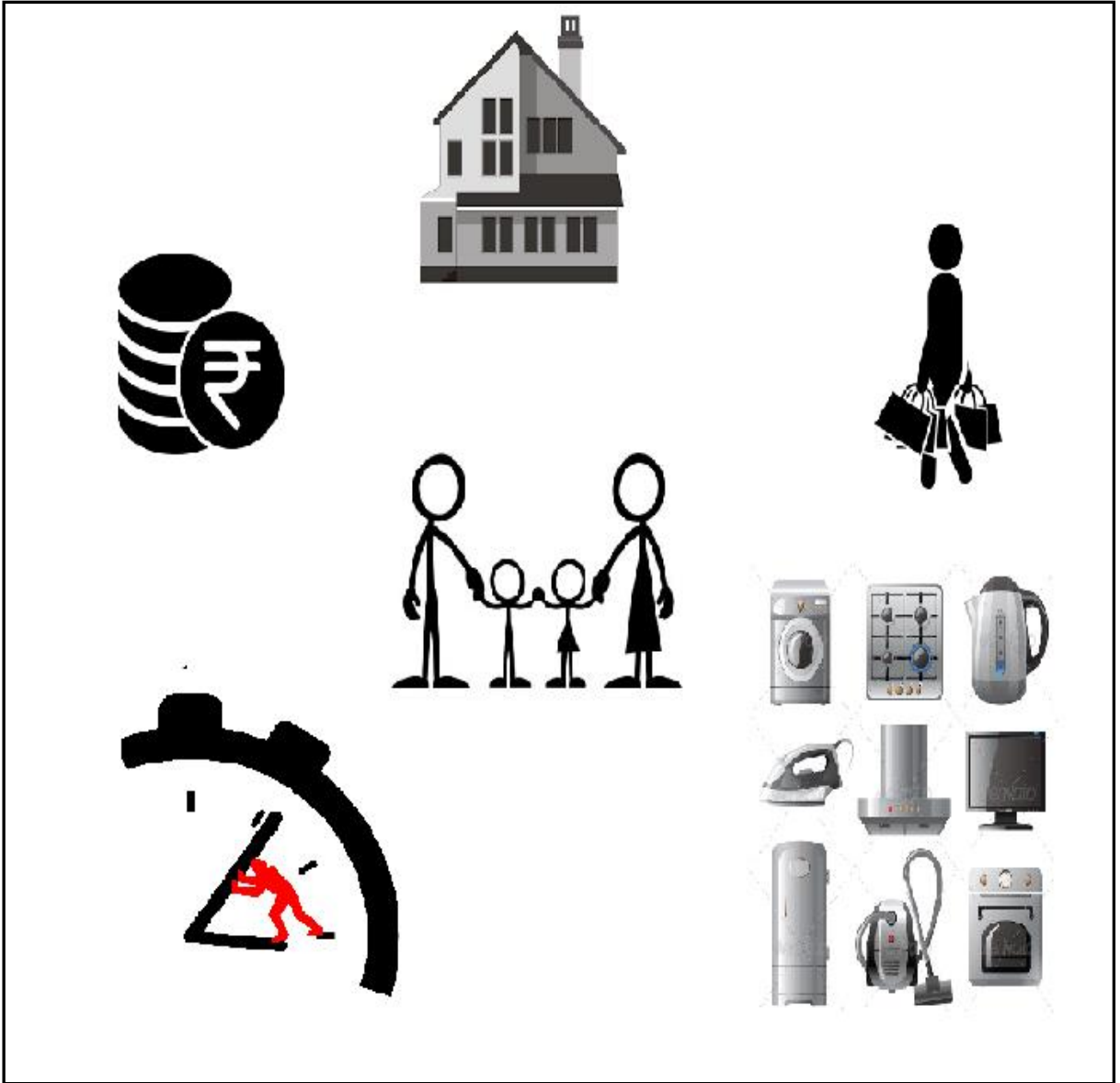




HSC-101

# पारिवारिक संसाधन प्रबन्धन Family Resource Management



स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

अध्ययन बोर्ड			
प्रोफेसर आर0 सी0 मिश्र निदेशक स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	प्रोफेसर रीता एस0 रघुवंशी अधिष्ठाता, गृह विज्ञान महाविद्यालय गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पन्तनगर, उत्तराखण्ड	प्रोफेसर लता पाण्डे विभागाध्यक्ष, गृह विज्ञान विभाग डी0एस0बी0 कैम्पस कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल, उत्तराखण्ड	डा0 हिना के0 बिजली सह- प्राध्यापक, सामुदायिक संसाधन प्रबंधन एवं विस्तार सतत शिक्षा विद्यापीठ इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नई दिल्ली
डॉ0 प्रीति बोरा अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड			
पाठ्यक्रम संयोजक एवं संपादक			
डॉ0 प्रीति बोरा अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	श्रीमती मोनिका द्विवेदी अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड		
इकाई लेखन	इकाई संख्या	इकाई लेखन	इकाई संख्या
डॉ0 प्रभा बिष्ट सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग एस0डी0एम0 राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय डोईवाला, देहरादून उत्तराखण्ड	1, 2, 4, 9, 12, 13, 14	डॉ0 छवि आर्या सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग डी0एस0बी0 कैम्पस कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल, उत्तराखण्ड	3, 5, 8, 11
डॉ0 विद्या सिंह संविदा शिक्षक, गृह विज्ञान विभाग स्वामी विवेकानन्द राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय लोहाघाट, चम्पावत उत्तराखण्ड	10	सुश्री चेतना जन्तवाल अतिथि शिक्षक, गृह विज्ञान विभाग डी0एस0बी0 कैम्पस कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल, उत्तराखण्ड	6, 7

ISBN- 978-93-85740-49-7

समस्त लेखों/पाठों से सम्बन्धित किसी भी विवाद के लिए लेखक जिम्मेदार होगा। किसी भी विवाद के लिए जूरिसडिक्शन हल्द्वानी (नैनीताल) होगा।

कॉपीराइट: उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय

प्रकाशन वर्ष: 2016

संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति

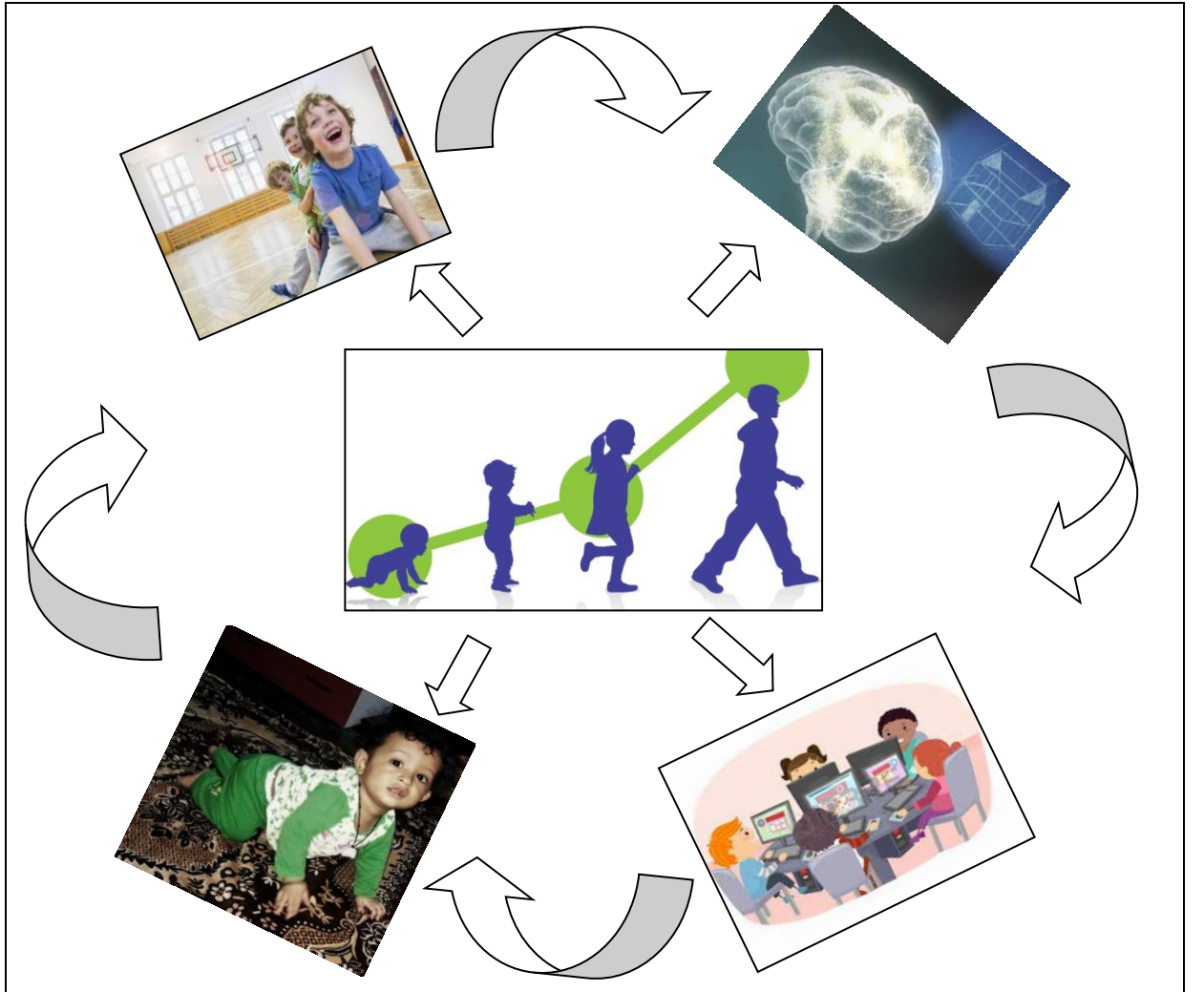
प्रकाशक: एम0पी0डी0डी0, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी- 263139 (नैनीताल)



HSC-102

# बाल विकास Child Development



स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

अध्ययन बोर्ड			
प्रोफेसर आर0 सी0 मिश्र निदेशक स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	प्रोफेसर रीता एस0 रघुवंशी अधिष्ठाता, गृह विज्ञान महाविद्यालय गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पन्तनगर, उत्तराखण्ड	प्रोफेसर लता पाण्डे विभागाध्यक्ष, गृह विज्ञान विभाग डी0एस0बी0 कैम्पस कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल, उत्तराखण्ड	डा0 हिना के0 बिजली सह- प्राध्यापक, सामुदायिक संसाधन प्रबंधन एवं विस्तार सतत शिक्षा विद्यापीठ इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नई दिल्ली
डॉ0 प्रीति बोरा अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड			
पाठ्यक्रम संयोजन, संपादन एवं अनुवादन			
डॉ0 प्रीति बोरा अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	श्रीमती मोनिका द्विवेदी अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड		
इकाई लेखन	इकाई संख्या	इकाई लेखन	इकाई संख्या
डॉ0 अर्चना शाह विभागाध्यक्ष, गृह विज्ञान विभाग हेमवंती नन्दन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय एस0आर0टी0 कैम्पस, बादशाही थौल टिहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड	1, 3, 4	डॉ0 अनुपमा पाण्डे सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान प्रसार विभाग गृह विज्ञान महाविद्यालय गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पन्तनगर, उत्तराखण्ड	5,6
डॉ0 शुभ्रा रॉय पूर्व संविदा शिक्षक, गृह विज्ञान विभाग डी0एस0बी0 कैम्पस कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल, उत्तराखण्ड	8, 9, 10	सुश्री प्रांजलि देव परामर्शदाता, बाल विकास विभाग सतत शिक्षा विद्यापीठ इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नई दिल्ली उत्तराखण्ड	2, 11, 12, 13
सुश्री नेहा शर्मा पूर्व परामर्शदाता, बाल विकास विभाग सतत शिक्षा विद्यापीठ इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नई दिल्ली उत्तराखण्ड	7		

ISBN- 978-93-85740-50-3

समस्त लेखों/पाठों से सम्बन्धित किसी भी विवाद के लिए लेखक जिम्मेदार होगा। किसी भी विवाद के लिए जूरिसडिक्शन हल्द्वानी (नैनीताल) होगा।

कॉपीराइट: उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय

प्रकाशन वर्ष: 2016

संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति

प्रकाशक: एम0पी0डी0डी0, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी- 263139 (नैनीताल)



HSC-201

# आहार एवं पोषण Food and Nutrition



स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

# आहार एवं पोषण

## Food and Nutrition



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय  
तीनपानी बाई पास रोड, ट्रांसपोर्ट नगर के पास, हल्द्वानी-263139  
फोन नं. 05946- 261122, 261123  
टोल फ्री नं. 18001804025  
फैक्स नं. 05946-264232, ई-मेल: [info@uou.ac.in](mailto:info@uou.ac.in)  
<http://uou.ac.in>

<b>अध्ययन बोर्ड</b>					
प्रोफेसर आर0 सी0 मिश्र निदेशक स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	प्रोफेसर रीता एस0 रघुवंशी अधिष्ठाता, गृह विज्ञान महाविद्यालय गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पन्तनगर, उत्तराखण्ड	प्रोफेसर लता पाण्डे विभागाध्यक्ष, गृह विज्ञान विभाग डी0एस0बी0 कैम्पस कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल, उत्तराखण्ड	डा0 हिना के0 बिजली सह- प्राध्यापक, सामुदायिक संसाधन प्रबंधन एवं विस्तार सतत शिक्षा विद्यापीठ इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नई दिल्ली		
डॉ0 प्रीति बोरा अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड					
<b>पाठ्यक्रम संयोजक</b>			<b>पाठ्यक्रम संपादन</b>		
डॉ0 प्रीति बोरा अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	श्रीमती मोनिका द्विवेदी अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	डॉ0 प्रीति बोरा अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड			
<b>इकाई लेखन</b>	<b>इकाई संख्या</b>	<b>इकाई लेखन</b>	<b>इकाई संख्या</b>	<b>इकाई लेखन</b>	<b>इकाई संख्या</b>
डॉ0 छवि आर्या सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग डी0एस0बी0 कैम्पस कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल, उत्तराखण्ड	1, 2, 3, 4	डॉ0 विद्या सिंह सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग स्वामी विवेकानन्द राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय लोहाघाट, चम्पावत, उत्तराखण्ड	8, 13	श्रीमती डिम्पल बगौली सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान विभाग राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय डोईवाला, देहरादून	11, 12
श्रीमती पुष्पा शुक्ला जूनियर रिसर्च ऑफिसर आहार एवं पोषण विभाग गृह विज्ञान महाविद्यालय गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पन्तनगर, उत्तराखण्ड	5	डॉ0 प्रीति बोरा अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	6, 7, 10	सुश्री सृष्टि पूर्व अकादमिक परामर्शदाता गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	9

#### ISBN-

समस्त लेखों/पाठों से सम्बन्धित किसी भी विवाद के लिए लेखक जिम्मेदार होगा। किसी भी विवाद के लिए जूरिसडिक्शन हल्द्वानी (नैनीताल) होगा।

कॉपीराइट: उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय

प्रकाशन वर्ष: 2017

संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति

प्रकाशक: एम0पी0डी0डी0, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी- 263139 (नैनीताल)



# उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

## आहार एवं पोषण

## Food and Nutrition

## HSC-201

खण्ड	इकाई	पृष्ठ संख्या
1 खाद्य एवं पोषण की मूल अवधारणा	इकाई 1: आहार एवं पोषण	2-22
	इकाई 2: आधारभूत खाद्य समूह	23-43
	इकाई 3: आहार नियोजन एवं संतुलित आहार	44-61
	इकाई 4: ऊर्जा एवं ऊष्मामिति	62-86
2 पोषक तत्व एवं उनकी कमी सम्बन्धी विकार	इकाई 5: स्थूल पोषक तत्व	88-120
	इकाई 6: सूक्ष्म पोषक तत्व	121-145
	इकाई 7: पोषक तत्वों की कमी के विकार	146-172
3 विभिन्न खाद्य पदार्थों की संरचना	इकाई 8: अनाजों एवं दालों का संगठन	174-191
	इकाई 9: विभिन्न खाद्य पदार्थों का संगठन	192-213
	इकाई 10: भोज्य पदार्थों की पोषणीय गुणवत्ता सुधारना	214-228
	इकाई 11: भोजन पकाने की विधियाँ	229-253
4 खाद्य गुणवत्ता सुनिश्चित करना	इकाई 12: खाद्य पदार्थों में मिलावट	255-283
	इकाई 13: खाद्य स्वच्छता एवं साफ सफाई	284-320





HSC-202

प्रसार शिक्षा

Extension Education



स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

HSC-202

प्रसार शिक्षा  
Extension Education



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय  
तीनपानी बाई पास रोड, ट्रांसपोर्ट नगर के पास, हल्द्वानी-263139  
फोन नं. 05946- 261122, 261123  
टोल फ्री नं. 18001804025  
फैक्स नं. 05946-264232, ई-मेल: info@uou.ac.in  
<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड				
प्रोफेसर आर0 सी0 मिश्र निदेशक स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	प्रोफेसर रीता एस0 रघुवंशी डीन, गृह विज्ञान महाविद्यालय गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पन्तनगर, उत्तराखण्ड	प्रोफेसर लता पाण्डे विभागाध्यक्ष, गृह विज्ञान विभाग डी0एस0बी0 कैम्पस कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल, उत्तराखण्ड	डा0 हिना के0 बिजली सह- प्राध्यापक, सामुदायिक संसाधन प्रबंधन एवं विस्तार सतत शिक्षा विद्यापीठ इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नई दिल्ली	
डॉ0 प्रीति बोरा अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड				
पाठ्यक्रम संयोजन		पाठ्यक्रम संपादन	पाठ्यक्रम अनुवादन	
डॉ0 प्रीति बोरा अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	श्रीमती मोनिका द्विवेदी अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	श्रीमती मोनिका द्विवेदी अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	डा० दीपिका वर्मा एस० आर० एफ०, गृह विज्ञान प्रसार विभाग गृह विज्ञान महाविद्यालय गो० ब० प० वि० वि० पन्तनगर, उत्तराखण्ड	श्रीमती मोनिका द्विवेदी अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड
इकाई लेखन	इकाई संख्या		इकाई लेखन	इकाई संख्या
डॉ0 अर्चना शाह विभागाध्यक्ष, गृह विज्ञान विभाग हेमवंती नन्दन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय एस0आर0टी0 कैम्पस, बादशाही थौल टिहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड	1, 2, 3, 5, 9		डा० प्रतिभा सिंह कृषि विज्ञान केन्द्र (KVK) उधम सिंह नगर काशीपुर – 244713 उत्तराखण्ड	4,6
डॉ0 अनुपमा पाण्डे सहायक प्राध्यापक, गृह विज्ञान प्रसार विभाग गृह विज्ञान महाविद्यालय गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पन्तनगर, उत्तराखण्ड	10, 11, 12		डा० दीपिका वर्मा एस. आर. एफ. गृह विज्ञान प्रसार विभाग गृह विज्ञान महाविद्यालय गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, पन्तनगर, उत्तराखण्ड	8
डा० तारा कोरंगा पूर्व रिसर्च एसोसिएट कृषि प्रसार विभाग, आई० सी० ए० आर० पूसा नई दिल्ली	7			

#### ISBN-

समस्त लेखों/पाठों से सम्बन्धित किसी भी विवाद के लिए लेखक जिम्मेदार होगा। किसी भी विवाद के लिए जूरिसडिक्शन हल्द्वानी (नैनीताल) होगा।

कॉपीराइट: उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय

प्रकाशन वर्ष: 2017

संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति

प्रकाशक: एम०पी०डी०डी०, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी- 263139 (नैनीताल)



# उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

## प्रसार शिक्षा Extension Education

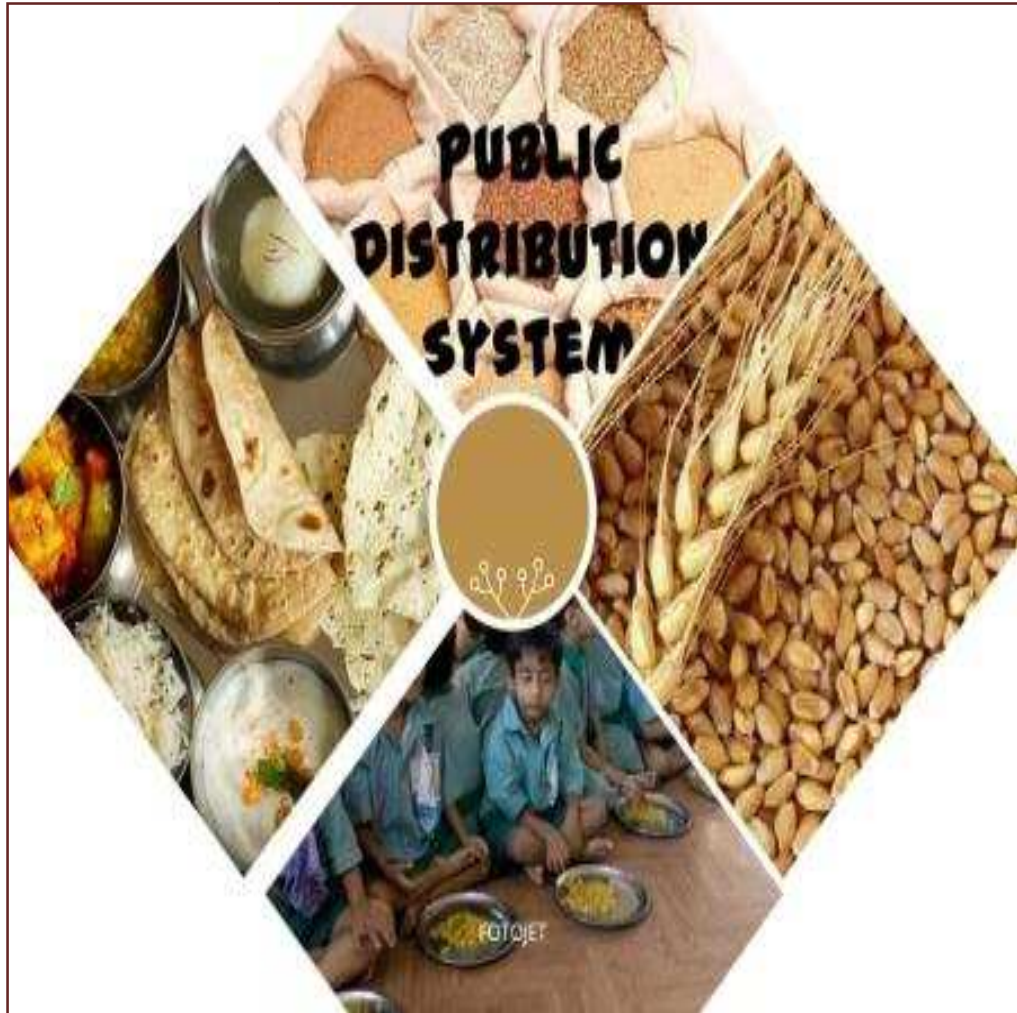
### HSC-202

खण्ड	इकाई	पृष्ठ संख्या
1 प्रसार शिक्षा एक परिचय	इकाई 1: प्रसार शिक्षा की अवधारणा	2-20
	इकाई 2: प्रसार शिक्षा में ऐतिहासिक विकास	21-36
	इकाई 3: प्रसार शिक्षा में गृह विज्ञान की भूमिका	37-55
	इकाई 4: संचार	56-74
2 प्रसार शिक्षा उपकरण	इकाई 5: प्रसार शिक्षा की विधियाँ	76-92
	इकाई 6: श्रव्य दृश्य सामग्री	93-113
3 सामुदायिक तथा ग्रामीण कार्यक्रमों की भूमिका	इकाई 7: ग्रामीण विकास कार्यक्रम	115-135
	इकाई 8: समुदाय का विकास	136-179
4 कार्यक्रम नियोजन प्रक्रिया	इकाई 9: कार्यक्रम नियोजन	181-199
	इकाई 10: कार्यक्रम विकास की प्रक्रिया और नेतृत्व	200-226
	इकाई 11: प्रसार कार्यक्रम का मूल्यांकन	227-244
	इकाई 12: पंचवर्षीय योजनाओं की अवधारणा	245-270



HSC-301

# सामुदायिक पोषण Community Nutrition



स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

# सामुदायिक पोषण

## Community Nutrition



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय  
तीनपानी बाई पास रोड, ट्रांसपोर्ट नगर के पास, हल्द्वानी-263139  
फोन नं. 05946- 261122, 261123  
टोल फ्री नं. 18001804025  
फैक्स नं. 05946-264232, ई-मेल: info@uou.ac.in  
<http://uou.ac.in>

<b>अध्ययन बोर्ड</b>			
प्रोफेसर आर0 सी0 मिश्र निदेशक स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	प्रोफेसर रीता एस0 रघुवंशी अधिष्ठाता, गृह विज्ञान महाविद्यालय गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पन्तनगर, उत्तराखण्ड	प्रोफेसर लता पाण्डे विभागाध्यक्ष, गृह विज्ञान विभाग डी0एस0बी0 कैम्पस कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल, उत्तराखण्ड	डा0 हिना के0 बिजली सह- प्राध्यापक, सामुदायिक संसाधन प्रबंधन एवं विस्तार सतत शिक्षा विद्यापीठ इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नई दिल्ली
डाँ0 प्रीति बोरा अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	श्रीमती मोनिका द्विवेदी अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड		
<b>पाठ्यक्रम संयोजक</b>		<b>पाठ्यक्रम संपादन</b>	
डाँ0 प्रीति बोरा अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	श्रीमती मोनिका द्विवेदी अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	डाँ0 प्रीति बोरा अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	
<b>इकाई लेखन</b>	<b>इकाई संख्या</b>	<b>इकाई लेखन</b>	<b>इकाई संख्या</b>
प्रोफेसर रीता एस0 रघुवंशी अधिष्ठाता, गृह विज्ञान महाविद्यालय गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पन्तनगर, उत्तराखण्ड	1, 2, 3, 4, 5, 6	डाँ0 मोनिका मित्तल अतिथि संकाय, गृह विज्ञान विभाग चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय मेरठ, उत्तर प्रदेश	7, 8, 9, 10, 11, 12

#### ISBN-

समस्त लेखों/पाठों से सम्बन्धित किसी भी विवाद के लिए लेखक जिम्मेदार होगा। किसी भी विवाद के लिए जूरिसडिक्शन हल्द्वानी (नैनीताल) होगा।

कॉपीराइट: उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय

प्रकाशन वर्ष: 2018

संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति

प्रकाशक: एम0पी0डी0डी0, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी- 263139 (नैनीताल)



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

सामुदायिक पोषण  
Community Nutrition  
HSC-301

खण्ड	इकाई	पृष्ठ संख्या
1 पोषण स्थिति का आकलन	इकाई 1: सामुदायिक पोषण का परिचय	2-31
	इकाई 2: प्रत्यक्ष पोषण स्तर	32-62
	इकाई 3: अप्रत्यक्ष पोषण स्तर	63-99
2 सामुदायिक पोषण कार्यक्रम	इकाई 4: राष्ट्रीय सामुदायिक पोषण कार्यक्रम	101-131
	इकाई 5: अंतर्राष्ट्रीय सामुदायिक पोषण कार्यक्रम	132-156
	इकाई 6: भारत में पोषण सम्बन्धी समस्याएं	157-203
	इकाई 7: खाद्य उपभोग स्वरूप एवं सार्वजनिक वितरण प्रणाली	204-230
	इकाई 8: भोजन के चुनाव को प्रभावित करने वाले कारक	231-248
3 पोषण तथा देखभाल	इकाई 9: पोषण ज्ञान का आकलन	250-279
	इकाई 10: बच्चों का पोषण एवं देखभाल	280-306
	इकाई 11: माँ का पोषण एवं देखभाल	307-329
	इकाई 12: वृद्धावस्था एवं पोषण	330-357





HSC-302

वस्त्र एवं परिधान  
Clothing & Textile



स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

HSC-302

वस्त्र एवं परिधान  
Clothing & Textile



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय  
तीनपानी बाई पास रोड, ट्रांसपोर्ट नगर के पास, हल्द्वानी-263139  
फोन नं. 05946- 261122, 261123  
टोल फ्री नं. 18001804025  
फैक्स नं. 05946-264232, ई-मेल: info@uou.ac.in  
<http://uou.ac.in>

अध्ययन बोर्ड				
प्रोफेसर आर0 सी0 मिश्र निदेशक स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	प्रोफेसर रीता एस0 रघुवंशी डीन, गृह विज्ञान महाविद्यालय गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पन्तनगर, उत्तराखण्ड	प्रोफेसर लता पाण्डे विभागाध्यक्ष, गृह विज्ञान विभाग डी0एस0बी0 कैम्पस कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल, उत्तराखण्ड	डा0 हिना के0 बिजली सह- प्राध्यापक, सामुदायिक संसाधन प्रबंधन एवं विस्तार सतत शिक्षा विद्यापीठ इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय, नई दिल्ली	
डॉ0 प्रीति बोरा अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	श्रीमती मोनिका द्विवेदी अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड			
पाठ्यक्रम संयोजन		पाठ्यक्रम संपादन	पाठ्यक्रम अनुवादन	
डॉ0 प्रीति बोरा अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	श्रीमती मोनिका द्विवेदी अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	श्रीमती मोनिका द्विवेदी अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	श्रीमती मोनिका द्विवेदी अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड	डॉ0 प्रीति बोरा अकादमिक एसोसिएट गृह विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी, उत्तराखण्ड
इकाई लेखन		इकाई संख्या	इकाई लेखन	इकाई संख्या
डॉ0 मनीषा गहलोत प्राध्यापक, वस्त्र एवं परिधान विभाग गृह विज्ञान महाविद्यालय गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पन्तनगर, उत्तराखण्ड		1, 2, 4, 6, 7, 13	डॉ० साक्षी सहायक प्राध्यापक, वस्त्र एवं परिधान विभाग गृह विज्ञान महाविद्यालय गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पन्तनगर, उत्तराखण्ड	9,10,12
डॉ0 अनीता रानी सहायक प्राध्यापक, वस्त्र एवं परिधान विभाग गृह विज्ञान महाविद्यालय गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय पन्तनगर, उत्तराखण्ड		3, 5, 8, 11, 14		

#### ISBN-

समस्त लेखों/पाठों से सम्बन्धित किसी भी विवाद के लिए लेखक जिम्मेदार होगा। किसी भी विवाद के लिए जूरिसडिक्शन हल्द्वानी (नैनीताल) होगा।

कॉपीराइट: उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय

प्रकाशन वर्ष: 2018

संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति

प्रकाशक: एम0पी0डी0डी0, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी- 263139 (नैनीताल)



# उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

## वस्त्र एवं परिधान Clothing & Textile

### HSC-302

खण्ड	इकाई	पृष्ठ संख्या
1 तंतु का परिचय	इकाई 1: वस्त्र तंतुओं के प्रकार	2-27
	इकाई 2: प्राकृतिक तंतु	28-54
	इकाई 3: मानवनिर्मित तंतु	55-88
2 सूत्र का परिचय और वस्त्र निर्माण	इकाई 4: सूत्र का वर्गीकरण, गुण तथा कताई प्रक्रिया	90-104
	इकाई 5: वस्त्र निर्माण की विधियाँ	105-119
3 रंगाई एवं छपाई	इकाई 6: रंग एवं रंगों का वर्गीकरण	121-133
	इकाई 7 : रंगाई की विधियाँ	134-149
	इकाई 8 : छपाई की विभिन्न विधियाँ	150-170
4 वस्त्र निर्माण के आधार	इकाई 9: सिलाई सामग्री एवं उपकरण	172-197
	इकाई 10: वस्त्र निर्माण	198-215
5 वस्त्रों का चयन, सुरक्षा तथा परिधान का रखरखाव	इकाई 11: वस्त्र चुनाव को प्रभावित करने वाले कारक	217-237
	इकाई 12 : तैयार वस्त्रों हेतु क्रय कारक	238-253
	इकाई 13 : धुलाई उपकरण	254-274
	इकाई 14 : दाग धब्बे छुड़ाना तथा कपड़ों की सुरक्षा	275-287