पौष्टीक व्यंजन

डॉ.गोकुला अमितकुमार भालेराव

डॉ.गोकुला अमितकुमार भालेराव एम.एस.सी. (गृहविज्ञान) एम.ए.(गृहअर्थशास्त्र), बी.एड., नेट, पी.एच.डी., गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, एस.एस.गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया में कार्यरत है। आपने अब तक गृहविज्ञान एवं गृहअर्थशास्त्र विषय की छात्राओं हेतु तीन पुस्तके, "गृहव्यवस्थापन एवं आंतरिक सज्जा।" "गृह संसाधन तथा प्रबंध", "प्रबंध" लिखी है जो छात्राओं ने बहोत पसंद की। "पौष्टिक व्यंजन" पुस्तक लेखन में आपने अत्याधिक परिश्रम किया। आपके अनेक लेख राष्ट्रीय स्तर पर प्रकाशित हुये है। आपको अध्यापन कार्य का अच्छा अनुभव है। आपकी कार्यशैली सराहनीय है। आप सदैव छात्राओं के हित में निर्णय लेती है एवं कार्य करती है। आप सामाजिक कार्य से भी संलग्न रहती है।

विषय सुची :

- नाश्ता
- मिठाई
- बेक आईटम
- पेय पदार्थ
- सलाद
- भात/चावल के प्रकार
- इंडियन पिज्जा
- स्टार्टर्स
- पार्टी मेनु
- गर्भावस्था के
- धात्री अवस्था के व्यंजन
- शैशवावस्था के व्यंजन
- पुर्ण बाल्यावस्था के व्यंजन

ISBN 978-93-82664-85-7

9 789382 664857

SATYAM PUBLISHERS & DISTRIBUTORS

Plot No.4, Gyan Vihar, Iskon Road, Mansarovar, Jaipur - 302020 (Raj.)

M. : 093513 31053, 070620 50596

email : satyampub@gmail.com

पौष्टीक व्यंजन

डॉ.गोकुला अमितकुमार भालेराव
एम.एस.सी.(गृहविज्ञान), एम.ए.(गृहअर्थशास्त्र),
बी.ए., नेट, पी.एच.डी.,
गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख,
एस.एस.गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया

Satyam Publishers & Distributors
Jaipur

अनुक्रमणिका

अ.क्र.	विषय	पेज क्र.
	नाश्ता	
i	दही बड़ा	1
ii	ढोकला	2
iii	छोले भटुरे	3,4
iv	सांभर बड़ी	5
v	भाजी बडा	6
	मिठाई	
i	रवा बेसन-बर्फी	6
ii	गुलाब जामुन	7
iii	लवंग लतिका	8
iv	शाही टोस्ट	9
v	रबडी	9
	बेक आईटम	
i	केक (अंडेवाला)	10
ii	केक (बिना अंडे वाला)	11
iii	नॉनखटाई	12
iv	बिस्कीट	13
	पेय पदार्थ	
i	टोमॅटो सुप	14
ii	मिक्स वेजीटेबल सुप	14
	सलाद	
i	अंकुरीत सलाद	15
ii	मिक्स वेजिटेबल सलाद	15
iii	मेक्सीकन सलाद	16
	भात/चॉवल के प्रकार	
i	वेजीटेबल पुलाव	17
ii	दही चावल	18
iii	निंबु चावल	19
	मिठाई	
i	खोया रोटी	20
ii	करंजी	21
iii	सत्तु लड्डु	22
iv	गाजर का हलवा	23
	इंडियन पिज्जा	
i	वेज थालीपीठ	24
ii	उत्तपा एवं चटनी	25
	स्टार्टर्स	
i	हराभरा कबाब	26
ii	पनीर टिक्का	27
iii	कटलेट	28
iv	अप्पे एवं चटनी	29
	पार्टी मेनु	
i	पावभाजी	30
ii	रगडा पॅटिस	31
	गर्भावस्था के व्यंजन	
i	मिक्स वेज पराठा	32
ii	वेजिटेबल उपमा	33
iii	दही रायता विद वेजीटेबल	34
iv	मिस्क-अंकुरीत उसळ	35
	धात्री अवस्था के व्यंजन	
i	हलीम/अळीद खीर	36
ii	मुंगदाल धिरडी विद वेजीटेबल	37
iii	गोंद के लड्डू	38
	शैशवावस्था के व्यंजन	
i	रवा बदाम खीर	39
ii	नरम खिचड़ी	40
iii	नाचनी खीर	41
iv	इंस्टन्ट सॅरेलॅक	42
v	नाचणी सॅरेलॅक	42
vi	मल्टिग्रेन सॅरेलॅक	43
	पुर्ण बाल्यावस्था के व्यंजन	
i	मलाई सॅन्डवीच	44
ii	पनीर सॅन्डवीच	44
iii	मुंगफल्ली चिक्की	45
iv	मुंगफल्ली एंव खजुर लडडू	45
v	इडली सांभार	46
vi	फ्रुट चाट	47
	संदर्भ ग्रंथ सुची	48

लेखक : डॉ.गोकुला अमितकुमार भालेराव

प्रथमावृत्ती : २०१७ २०१७

प्रकाशक : सत्यम पब्लिशर एंड डिस्ट्रीब्युटर्स, जयपुर - ३०२०२० (राज.)

प्रिन्टर्स : काव्यांश प्रिन्टेक्स, गोंदिया

किमत : २५०/- रुपये

सर्वाधिकार : सर्वाधिकार लेखक के अधिन ।

गृह व्यवस्था तथा साधन प्रबंध

डॉ. गोकुला भालेराव

डॉ. गोकुला भालेराव एम.एस.सी.(गृहविज्ञान) एम.ए.(गृहअर्थशास्त्र), बी.एड., नेट, पी.एच.डी., गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, एस.एस.गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया में कार्यरत है । आपने अपने क्षेत्र में अतिउच्च शिक्षा ली है तथा आप नागपुर मान्यता प्राप्त आचार्य पद्वी मार्गदर्शक भी है । आपकी पुस्तक गृहव्यवस्थापन एवं आंतरिक सज्जा, पारिवारिक संसाधन प्रबंध, पौष्टिक व्यंजन को पाठकों द्वारा बहुत पसंद किया गया है । आपकी यह चौथी पुस्तक है । आप छात्राओं में अपने स्वभाव एवं उत्तम अध्यापन हेतु लोकप्रिय है । आप सदैव छात्राओं के हित में कार्य करती है । साथ ही आपकी रूचि सामाजिक कार्यों में भी है ।

आधुनिक युग की बदली परिस्थितियों से समायोजन करने हेतु व्यवस्था प्रक्रिया के योग्य उपयोग की आवश्यकता है। व्यवस्था प्रक्रिया एवं निर्णय प्रक्रिया का संबंध दिया और बाती की भांति है दोनों की उपस्थिति में ही पारिवारीक सुख-समाधान, शांति एवं आनंद को जोडा जा सकता है। योग्य विकल्प के चुनाव हेतु निर्णयों की आवश्यकता होती है। व्यक्ति जब किसी निर्णय पर पहुंचता है तब कुछ बल या शक्तियां उसे कार्य का चुनाव करने के लिए प्रोत्साहित करती है।

गृहव्यवस्था हमारे जीवन के प्रत्येक क्षण से संबंधित है यह हमारे दैनिक जीवन से जुड़ा हुआ हैं हम जो निर्णय लेते हैं उसके संबंध में विचार करते हैं तथा जो भी आचरण करते हैं उन सभी का समावेश गृहव्यवस्था में होता है।

गृहव्यवस्था अर्थात हमारे पास उपलब्ध साधन सम्पत्ति द्वारा हमें जो उद्देश्य प्राप्त करना है उसे प्राप्त करना। साधन सम्पत्ति में समय शक्ति, धन, योग्यता, ज्ञान, रुची तथा भौतिक साधन का समावेश होता है।

यह पुस्तक गृहविज्ञान तथा गृह अर्थशास्त्र विषय की स्नातक तथा स्नातकोत्तर अभ्यास क्रम की सभी छात्राओं हेतु लाभदायी सिद्ध होगी।

- गृहव्यवस्था
- व्यवस्था प्रक्रिया के निर्धारक : मूल्य, लक्ष्य और स्तर, अनुरूपता और नीतिशास्त्र
- पारिवारिक साधन संपत्ति
- भौतिक साधन प्रबंध
- समय प्रबंध
- शक्ति प्रबंध
- कार्य सरलीकरण
- कार्य विज्ञान
- निर्णय प्रक्रिया
- पारिवारिक जीवन चक्र
- तनाव प्रबंध

SATYAM PUBLISHERS
& DISTRIBUTORS
4, Gyan Vihar, Iskon Road, Khejdo ka Bas,
Mansarovar, Jaipur - 302020 (Raj.)
M. : 093513 31053, 070620 50596
email : satyampub@gmail.com

ISBN 978-93-82664-87-1

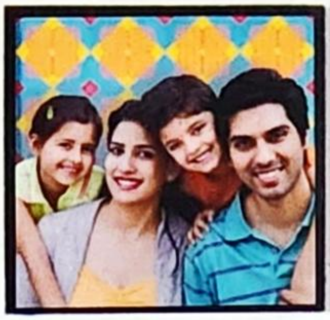
गृह व्यवस्था तथा साधन प्रबंध

डॉ. गोकुला भालेराव
एम.एस.सी (गृहविज्ञान), एम.ए. (गृहअर्थशास्त्र)
बी.एड., नेट., पीएच.डी.
गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख
एस. एस. गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया

सत्यम् पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स,
जयपुर

अनुक्रमणिका

1.	गृहव्यवस्था (Home Management)	1
2.	व्यवस्था प्रक्रिया के निर्धारक : मूल्य, लक्ष्य और स्तर, अनुरूपता और नीतिशास्त्र (Determinats of Management Process : Values, Goals & Standard Harmony & Ethics)	11
3.	पारिवारिक साधन संपत्ति (Family resources)	38
4.	भौतिक साधन प्रबंध (Management of Material Resources)	57
5.	समय प्रबंध (Time Management)	67
6.	शक्ति प्रबंध (Energy Management)	84
7.	कार्य सरलीकरण (Work Simplification)	91
8.	कार्य विज्ञान (Ergonomics)	116
9.	निर्णय प्रक्रिया (Decision Making)	129
10.	पारिवारिक जीवन चक्र (Family life cycle)	148
11.	तनाव प्रबंध (Stress management)	161
	संदर्भ ग्रंथ	183



पारिवारिक संसाधन प्रबंध

डॉ. गोकुला भालेराव

डॉ. गोकुला भालेराव एम.एस.सी.(गृहविज्ञान) एम.ए.(गृहअर्थशास्त्र), बी.एड., नेट, पी.एच.डी., गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख, एस.एस.गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया में कार्यरत है । आपने अपने क्षेत्र में अतिउच्च शिक्षा ली है तथा आप नागपुर मान्यता प्राप्त आचार्य पदवी मार्गदर्शक भी है । आपकी प्रथम पुस्तक. गृहव्यवस्थापन एवं आंतरिक सज्जा को पाठकों द्वारा बहुत पसंद किया गया है । आपकी यह दुसरी पुस्तक है । आप छात्राओं में अपने स्वभाव एवं उत्तम अध्यापन हेतु लोकप्रिय है । आप सदैव छात्राओं के हित में कार्य करती है । साथ ही आपकी रूचि सामाजिक कार्यों में भी है ।

गृहअर्थशास्त्र शिक्षा का इतिहास देखा जाए तो यह ध्यान में आता है कि, प्राचीन काल से ही भारतीय संस्कृति में स्त्रीयों को यह शिक्षा घर में दी जाती थी। कुछ समय पश्चात जैसे-जैसे सामाजिक ढांचे में परिवर्तन होता गया इस शिक्षा को औपचारिक शिक्षा के रूप में स्कूल, महाविद्यालय एवं प्रशिक्षण केंद्रो में उपलब्ध कराने की आवश्यकता महसूस होने लगी।

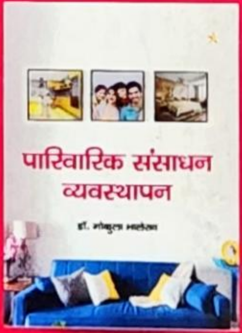
विदेश में सर्वप्रथम डॉ. एलन एच. रिचार्ड तथा उनके सहयोगियों ने गृहविज्ञान विषय शिक्षा के महत्व एवं उपयोगिता पर बल दिया। 1908 में डॉ. एलन एच. रिचार्ड एवं उनके सहयोगियों ने अमेरिका की शिक्षा संस्थाओ में गृहविज्ञान की उचित शिक्षा का प्रबन्ध कराया।

सन 1927 में पूना में प्रथम अखिल भारतीय महिला अधिवेशन सम्पन्न हुआ। सन 1927 में दिल्ली में दूसरा अखिल भारतीय महिला अधिवेशन प्रारंभ हुआ। 1927 में पंजाब में गृहविज्ञान शिक्षा आरंभ हुई।

सर्वप्रथम दिल्ली में 1932 में लेडी इरविन कॉलेज में गृहविज्ञान की शिक्षा प्रारंभ हुई तत्पश्चात धीरे-धीरे इस विषय का प्रसार मद्रास, मुंबई, काशी आदि कुछ विश्वविद्यालयो में स्नातक स्तर पर वैकल्पिक विषय के रूप में हुआ। कुछ समय पश्चात यह विषय चैन्नई, इलाहाबाद, कोयम्बतूर, हैदराबाद आदि विश्वविद्यालयों में स्नातक तथा स्नाकोत्तर स्तर पर पढाया जाने लगा।

यह पुस्तक छात्रओ एवं प्राध्यापिकाओं के साथ-साथ भारतवर्ष के सभी नागरिक विशेषतः गृहिणीयों हेतु अत्यंत उपयोगी पुस्तक है ।

- गृहअर्थशास्त्र का परिचय
- गृहअर्थशास्त्र में स्वरोजगार
- स्वरोजगार के मार्गदर्शक सिद्धांत
- पारिवारिक बजट
- पुष्पसज्जा
- समय प्रबंध
- शक्ति प्रबंध
- थकान
- कार्य सरलीकरण
- उपभोक्ता शिक्षा
- उपभोक्ता की समस्याएं
- उपभोक्ता संरक्षण



SATYAM PUBLISHERS
& DISTRIBUTORS
4, Gyan Vihar, Iskon Road, Khejdo ka Bas,
Mansarovar, Jaipur - 302020 (Raj.)
M. : 093513 31053, 070620 50596
email : satyampub@gmail.com

ISBN 978-93-82664-86-4
9789382664864

प्रकाशक

सत्यम् पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स

4, ज्ञान विहार, इस्कॉन रोड़, मानसरोवर,

जयपुर 302020 (राज.)

मो. 9351331053, 7062050596

Email : satyampub@gmail.com

संस्करण : 2018

*ISBN : **978-93-82664-86-4***

लेजर टाइपसैटिंग

मनोज कम्प्यूटर्स, जयपुर

प्रकाशक से पूर्व लिखित अनुमति प्राप्त किए बिना मात्र उद्धरण के अतिरिक्त अन्य किसी भी उद्देश्य से इस पुस्तक के किसी भी अंश का किसी भी रूप में यांत्रिक, इलैक्ट्रॉनिक, फोटोस्टेट, ध्वन्या-लेखन अथवा अन्य किसी भी विधि से प्रतिलिपिकरण, प्रेषण अथवा अनुवाद सर्वतः निषिद्ध है।

अनुक्रमणिका

1.	गृहअर्थशास्त्र का परिचय (Introcuction to Home Economics)	1
2.	गृहअर्थशास्त्र में स्वरोजगार (Self Employment in Home Economics)	22
3.	स्वरोजगार के मार्गदर्शक सिद्धांत (Guiding Principles for Self Employment)	32
4.	पारिवारिक बजट (Family Budget)	60
5.	पुष्पसज्जा (Flower Arrangement)	76
6.	समय प्रबंध (Time Management)	103
7.	शक्ति प्रबंध (Energy Management)	123
8.	थकान (Fatigue)	130
9.	कार्य सरलीकरण (Work Simplification)	149
10.	उपभोक्ता शिक्षा (Consumer Education)	178
11.	उपभोक्ता की समस्याएं (Problems of Consumers)	191
12.	उपभोक्ता संरक्षण (Consumer Protection)	200
	संदर्भ सूची	219

पारिवारिक संसाधन प्रबंध

डॉ. गोकुला भालेराव

एम.एस.सी (गृहविज्ञान), एम.ए. (गृहअर्थशास्त्र)

बी.एड., नेट., पीएच.डी.

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

एस. एस. गर्ल्स कॉलेज, गोंदिया

सत्यम् पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स,

जयपुर